Where Women Have No Doctor

ແມ່ຍິງຢູ່ໃກແຜດ

A health guide for women



Planned Parenthood of the Great Northwest

Ministry of Health, Lao P.D.R

hesperian

A. August Burns
Ronnie Lovich
Jane Maxwell
Katharine Shapiro

Health Leadership International (HLI Seattle)

ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ
ຄູ່ມືສຸຂະພາບ
ສຳລັບແມ່ຍິງ

Revised Lao edition © 2011

A. August Burns
Ronnie Lovich
Jane Maxwell
Katharine Shapiro

Editor: Sandy Niemann
Assistant editor: Elena Metcalf



Drawing by David Werner
Front and back photos by Paul Wager

ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ຖືກຂຽນຂຶ້ນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງດູແລຮັກສາສຸຂະພາບຂອງເຂົາດ້ວຍຕົນເອງ, ແລະຊ່ວຍໃ
ຫ້ອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານຫຼືຜູ້ອື່ນໆສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງພວກເ
ຮົາພະຍາຍາມນຳເອົາຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ເປັນປະໂຫຍດສຳລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມຢ່າງເປັນທາງກ
ານກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມມາແລ້ວເຂົ້າໃສ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້.

ເຖິງແມ່ນວ່າປຶ້ມນີ້ຈະກວມເອົາບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຢ່າງກວ້າງຂວາງແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ໄດ້ກວມເອົາບັ
ນຫາຕ່າງໆທີ່ກະທົບໃສ່ທັງສອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງເຊັ່ນ: ພະຍາດໄຂ້ມາເລເລຍ, ແມ່ການຝາກ,
ບັນຫາລຳໄສ້ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆສຳລັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບປະເພດຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ
ນຈົ່ງເບິ່ງຢູ່ໃນປຶ້ມ (ຢູ້ໄກແພດ ຫຼື ປຶ້ມການແພດທົ່ວໄປອື່ນໆ).

ບາງຄັ້ງຂໍ້ມູນຂ່າວສານຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ອາດຈະບໍ່ພຽງພໍເພື່ອຈະໃຫ້ທ່ານສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາ
ບດັ່ງກ່າວນັ້ນໄດ້ເມື່ອຫາກເປັນເຊັ່ນນີ້ພວກເຮົາຂໍແນະນຳທ່ານຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຕື່ມອີກຕາມແ
ຕ່ລະບັນຫາທ່ານອາດຈະ:

ພົບແພດບ້ານ ຫຼື ອສບ ນີ້ໝາຍເຖິງວ່າແພດບ້ານ ຫຼື ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມອາດສາມາດຊ່ວຍທ່າ
ນແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບນັ້ນໄດ້.

ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການປິ່ນປົວ: ນີ້ໝາຍເຖິງວ່າທ່ານຕ້ອງການໄປຫ້ອງກວດພະຍາດໃດນຶ່ງເຊິ່ງມີ
ແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ມີທ່ານໝໍ, ຫຼືມີນັກວິເຄາະທີ່ເຮັດການກວດວິໄຈຂັ້ນພື້ນຖານຢູ່ບ່ອນນັ້ນ.

ໄປໂຮງໝໍ: ນີ້ໝາຍເຖິງທ່ານຕ້ອງການເຂົ້າພົບທ່ານໝໍຢູ່ໂຮງໝໍທີ່ປະກອບດ້ວຍພະແນກສຸກເສີນກະທັ
ນຫັນພະແນກຜ່າຕັດ ແລະ ກວດກາວິເຄາະສະເພາະ.

ວິທີນຳໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

The Library of Congress has already cataloged the 10-digit ISBN as follows:

Where women have no doctor : a health guide for women / by A. August Burns ... [et al.] ; edited by Sandy Niemann, assistant editor, Elena Metcalf.

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN 0-942364-25-2 (pbk. : alk. paper)

1. Women--Health and hygiene. 2. Women's health services. 3. Community health aides. 4. Medicine, Popular. I. Burns, A. August (Arlene August), 1952- . II. Niemann, Sandy.

RA564.85.W46 1997 97-19421

613'.04244--dc21 CIP

hesperian

Hesperian Foundation

1919 Addison St., #304

Berkeley, California 94704 USA

www.hesperian.org

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
The Library of Congress has cataloged the 10-digit ISBN as follows:
Werner, David, 1934-
Where there is no doctor: a village health care handbook
By David Werner; with Carol Thuman & Jane Maxwell-Rev. ed.
Includes Index.
ISBN 0-942364-15-5
1. Medicine, Popular. 2. Rural health. I. Thuman, Carol, 1959-. II. Maxwell, Jane, 1941-. III Title.
[DNLM: 1. Community Health Aides-handbooks. 2. Medicine-popular works. 3. Rural Health-handbooks. WA 39 W492W]
RC81.W4813 1992 610-dc20
DNLM/DLC 92-1539
for Library of Congress CIP

Published by:
Hesperian
1919 Addison St., #304
Berkeley, California 94704 • USA
hesperian@hesperian.org • www.hesperian.org
Copyright © 1977, 1992, 2010
by the Hesperian Foundation
Revised English edition: May 1992
Eleventh printing: July 2010
ISBN: 978-0-942364-15-6

Lao Language edition © 2011
Health Leadership International (HLI Seattle)
Planned Parenthood of the Great Northwest

PLANNED PARENTHOOD OF THE GREAT NORTHWEST

Suzanne's Fund

Funding for this project is being supported thanks to:
Health Leadership International
Planned Parenthood of the Great Northwest
Special thanks to Suzanne's Fund and the PPGNW International Committee.

Lao translation and proofing
Latsanyphone Soulignavong
Bouagneune Souvannasy
Dr. Molina Choummanivong
Dr. Chantala Phamisith
Dr. Viengnakhone Vongxay
Thoungeh Synuanchanh

Front and back cover photography
Paul Wager

Production and layout
Project coodination
S. Reba McIntyre, PhD

Project manager / layout
Martin Momoda / momobooks



Hesperian encourages others to copy, reproduce, or adapt to meet local needs, any or all parts of this book, including the illustrations, provided the parts reproduced are distributed free or at cost—not for profit. Any organization or person who wishes to copy, reproduce, or adapt any or all parts of this book for commercial purposes, must first obtain permission to do so from Hesperian.

Please contact Hesperian before beginning any translation or adaptation to avoid duplication of efforts, and for suggestions about adapting the information in this book. The Foundation would appreciate receiving a copy of any materials in which text or illustrations from this book have been used.

PLEASE HELP US IMPROVE THIS EDITION
If you are a community health worker, doctor, mother, or anyone with ideas or suggestions for ways this book could be changed to better meet the needs of your community, please write to:

email: hesperian@hesperian.org

Field Testing Coordination:
S. Reba McIntyre, PhD
Cam McIntyre, MD
Steve Dunning, MD
HLISeattle 2011 Faculty

Special Thanks to Production Support Team:
Dr. Nao Boutta, MD Deputy Director of Cabinet, Foreign Relations Office, Ministry of Health
Professor, Sommone Phounsavath, MD, Director of Curative Medicine, Ministry of Health
Dr. Sing Menorath, MD, Vice-Rector, University of Health Sciences, Ministry of Health
Dr. Virack Vidalay, MD, Director of Luxemboug-Vientiane Provincial Hospital
Dr. Sichanh Himpapanh, MD, Director of Luang Prabang School of Midwifery, University of Health Sciences, Ministry of Health
Dr. Khampiou Phouthonesy, MD, Director of Sayaboury Provincial Hospital
Khampho Thammavong Ohno, MPH, PA-C

ສາລະບານ

ພາກທີ 1

ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງແມ່ນສິ່ງສຳຄັນຂອງຊຸມຊົນ 1
ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງມີຄວາມສຳຄັນຄືແນວໃດ? 1
ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ 2
ສາເຫັດທີ່ພາໃຫ້ແມ່ຍິງມີສຸຂະພາບອ່ອນເພຍ 6
ການເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 12

ພາກທີ 2

ເລື່ອງລາວຂອງນາງຈອນນິຕ້າ 20
ບັນຫາມີຄືແນວໃດ? 20
ບາງພະຍາດແມ່ນຍາກທີ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ລະອຽດໄດ້ 21
ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາ 21
ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນແນວໃດ? 22
ການປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ດີຂຶ້ນ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕື່ມ? 22
ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດໄດ້ຮັບ 24
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 26
ຊອກຫາຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ 26
ຈັດຕັ້ງແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ 28
ບາງຂໍ້ແນະນຳສຳລັບ ອສບ 30
ຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ 30

ພາກທີ 3

ລະບົບສາທາລະນະສຸກ 32
ການບໍລິການດ້ານສາທາລະນະສຸກທີ່ສຳຄັນຕ່າງໆ 34
ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ 36
ຮັບຮູ້ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ 36
ພາເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວໄປນຳ 37
ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ 38
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອ ໃຫ້ ມີ ການ ປ່ຽນ ແປງ 40

ພາກທີ 4

ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ 44
ພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ 44
ເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ 45
ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ 45
ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍ 46
ການມີລູກ - ຈະໄດ້ລູກຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງ? 46
ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແນວໃດແດ່? 47
ຮໍໂມນ (Hormones) 47
ການມີປະຈຳເດືອນ (ລ້ຽງລະດູ) 48
ຮອບປະຈຳເດືອນ 48
ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ຽວກັບການມີປະຈຳເດືອນ (ລ້ຽງລະດູ) 50

ພາກທີ 5

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ (ໄວຂຶ້ນບ່າວສາວ) 54
ລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ, ເປັນປະຈຳເດືອນ) 55
ການປ່ຽນແປງທີ່ພາໄປສູ່ຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ 56
ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງແຟນ ແລະ ການຮ່ວມເພດ 59
ການປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ ຖ້າເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະມີການຮ່ວມເພດ 61
ການບັງຄັບ ຫຼື ຂູ່ເຂັນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮ່ວມເພດ (ການຂົ່ມຂືນ) 62
ກົດດັນໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຮ່ວມເພດກັບແຟນ (ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄູ່ຮັກ) 62
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ 63
ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ 63
ການຄ້າເດັກຍິງເພື່ອເງິນຄຳ ຫຼື ຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ 64
ຖ້າເຈົ້າຫາກຖືພາ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ 64
ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່ 65

ພາກທີ 6

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ 68
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໃນເວລາຖືພາ 69
ສັນຍານສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ 72
ຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກວດສຸຂະພາບໃນເວລາຖືພາ) 76
ການກະກຽມສຳລັບການເຈັບທ້ອງອອກລູກ ແລະ ການເກີດລູກ 78
ການເກີດລູກ 80
ສັນຍານທີ່ສະແດງວ່າການເກີດລູກໃກ້ຈະມາຮອດແລ້ວ 80
3 ໄລຍະຂອງການເກີດລູກ 80
ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດລູກ 85
ການອອກລູກຍາກ 88
ສັນຍານອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກໃນເວລາເກີດ 94
ຮັກສະບໍລະບັດແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງເກີດ 95
ຜູ້ຍິງກັບຄວາມຕ້ອງການເປັນພິເສດ 98
ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່ 100
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 101

ພາກທີ 7

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ 105
ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງອື່ນຈຶ່ງອາດເປັນອັນຕະລາຍ 106
ໂລກເອດສ (HIV/AIDS) ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ 106
ວິທີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ 107
ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່ 107
ສຳລັບເດັກທົ່ວໄປ 107
ຄຳແນະນຳສຳລັບແມ່ 109
ເມື່ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກນອກບ້ານ 111
ການໃຊ້ມືບີບນ້ຳນົມອອກ 112
ຄວາມກັງວົນໃຈ ແລະ ບັນຫາທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ 114
ຄວາມກັງວົນຢ້ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກ 114
ຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບຫົວນົມ ແລະ ບັນຫາຕ່າງໆ 114
ການເຈັບນົມ ແລະ ນົມໄຄ່ 116
ກໍລະນີພິເສດ 118
ການໃຫ້ນົມແມ່ແກ່ລູກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການເອົາໃຈໃສ່ແບບພິເສດ 118
ຖ້າແມ່ບໍ່ສະບາຍຈະເຮັດແນວໃດ 120
ເມື່ອແມ່ຕັ້ງທ້ອງ 120
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 121

ພາກທີ 8

ການໝົດປະຈຳເດືອນ (Menopause) 124
ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ 126
ການມີເພດສຳພັນ 128
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ເຖົ້າທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ 129
ເລືອດຈາງ 129
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນສອງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ 129
ກ້ອນເນົ້າຢູ່ນົມ 129
ຄວາມດັນເລືອດສູງ 130
ບັນຫາໃນເວລາຖ່າຍເບົາ ແລະ ຖ່າຍໜັກ 130
ມົດລຸກຍ່ອນ 131
ເສັ້ນເລືອດຂອດໄຄ່ 132
ເຈັບຫຼັງ 132
ເຈັບຕາມຂໍ້ກະດູກ 133
ກະດູກຜ່ອຍ 133
ບັນຫາຂອງການເບິ່ງ ແລະ ການຟັງ 134
ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມເສົ້າຊຶມ 135
ສະໝອງເຊື່ອມ (ໂລກຈິດເຊື່ອມ) 135
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 136

ພາກທີ 9

ຄວາມພູມໃຈໃນຕົນເອງ 140
ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ 141
ຮູ້ຕົນເອງໃນເວລາເຈັບເປັນ 141
ບ້ວລະບັດຜິວໜັງ 142
ທັດການບໍລິຫານ 143
ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ 144
ການວາງແຜນຄອບຄົວ 145
ການຖືພາ ແລະ ຄວາມພິການ 145
ຄວາມປອດໄພສ່ວນບຸກຄົນ 146
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 147

ພາກທີ 10

ຄວາມສະອາດ 150
ຄວາມສະອາດໃນຊຸມຊົນ 151
ຄວາມສະອາດໃນເຮືອນຊານ 153
ຄວາມສະອາດຂອງຕົນເອງ 154
ນ້ຳສະອາດ 155
ອາຫານທີ່ປອດໄພ 156
ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ 158
ການພັກຜ່ອນ ແລະ ທັດການບໍລິຫານ 158
ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງປົກກະຕິ 159
ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ 160
ການວາງແຜນຄອບຄົວ 160
ການດູແລເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ 160
ການສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ 161
ການກວດນົມຢ່າງປົກກະຕິ 162
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 163
ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍເອົາໃຈໃສ່ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງ
ລະຫວ່າງການປິ່ນປົວ ແລະ ການປ້ອງກັນ 163

ພາກທີ 11

ອາຫານຫຼັກ ແລະ ອາຫານເສີມ 166
ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສຳຄັນ 167
ກິນອາກາມດີລາຄາຖືກ 170
ແນວຄິດທີ່ຜິດພາດຕໍ່ກັບການກິນອາຫານ 171
ກິນອາກາມບໍ່ມີທາດບຳລຸງພຽງພໍຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ 172
ອາການເລືອດຈາງ 172
ພະຍາດເປື້ຍລ່ອຍ / ໂລກເນັບຊາ 173
ບັນຫາຈາກການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື
ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ 174
ວິທີທາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ໂພຊະນາການດີຂຶ້ນ 176
ທົດລອງແນວຄິດໃໝ່ 178

ພາກທີ 12

ເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງ - ຊາຍ 182
ບົດບາດຍິງ - ຊາຍຖືກຖ່າຍທອດແນວໃດ? 182
ບົດບາດຍິງ-ຊາຍເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍເວລາໃດ? 183
ຜົນກະທົບຂອງບົດບາດຍິງຊາຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດ 184
ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ 184
ປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດຂອງທ່ານ 186
ມີຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການມີເພດສຳພັນ 186
ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ 189
ລົມກັນກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ 192
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 194
ກິດຈະກຳເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດ 194

ພາກທີ 13

ຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 197
ການເລືອກແບບ ຫຼື ວິທີຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 199
ການເລືອກທີ່ຈະນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ 200
ແຕ່ລະວິທີໄດ້ຮັບຜົນແນວໃດ 201
ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບກີດກັ້ນ 202
ຖົງຢາງອະນາໄມ 202
ຖົງຢາອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ 204
ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm) 205
ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ 206
ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 207
ຢາເມັດ 208
ຝັງເຂັມ 213
ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ 214
ການໃສ່ຮ່ວງ 218
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ 218
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ 218
ວິທີເບິ່ງນ້ຳເມືອກ ແລະ ການນັບວັນໃນຮອບປະຈຳເດືອນ 219
ວິທີແບບພົ້ນເມືອງເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ 222
ວິທີປ້ອງກັນການຖືພາແບບຖາວອນ 223
ວິທີວາງແຜນການຖືພາແບບໃໝ່ 224
ການຄັດເລືອກວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ 224
ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ 226
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ 227

24/VII
ຫ້ານຈຳໜ່າຍ

ພາກທີ 14

ການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ 230
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ 230
ຜູ້ຊາຍເປັນໝັນ 230
ແມ່ຍິງເປັນໝັນ 231
ອັນຕະລາຍຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ
ຫຼື ຢູ່ເຮືອນທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການມີລູກ 232
ຜູ້ເປັນໝັນຢາກມີລູກຕ້ອງເຮັດແນວໃດ 233
ການຫຼູລູກ 234
ການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນເປັນໝັນ 236
ໃຊ້ຄວາມພະຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ 237

ພາກທີ 15

ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງບາງຄົນຈຶ່ງທຳແທ້ງ 239
ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ 241
ການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະເຮັດການທຳແທ້ງ 243
ວິທີການທຳແທ້ງແບບປອດໄພ 244
ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າການທຳແທ້ງຈະປອດໄພ 246
ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຄວນເປັນໄປແບບໃດ 248
ຫຼັງຈາກທຳແທ້ງແລ້ວຄວນຈະເປັນແນວໃດ 249
ການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼັງຈາກທຳແທ້ງ 250
ອາການແຊກຊ້ອນຈາກການທຳແທ້ງລູກ 251
ການຕົກເລືອດແບບຮຸນແຮງ 251
ການຊ່ວຍເຫຼືອຮີບດ່ວນໃນກໍລະນີຕົກເລືອດຮຸນແຮງ 252
ການເປັນຊ໊ອກ (ສະຫຼົບ) 254
ການຊຶມເຊື້ອ 255
ການສະຫຼົບ ຫຼື ເສຍສະຕິ 258
ບາດແຜພາຍໃນຮ່າງກາຍ 258
ປ້ອງກັນການທຳແທ້ງແບບບໍ່ປອດໄພ 259

ພາກທີ 16

ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນສຳລັບແມ່ຍິງ 262
ເຮັດແນວໃດທ່ານຈະຮູ້ວ່າທ່ານສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 263
ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 263
ການກິນຢາເພື່ອຮັກສາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 264
ການລ້ຽງລາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ 265
ໂລກຫອມໄກ່ຢ່ອະໄວຍະວະເພດ 269
ບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ 270
ພະຍາດແຊກຊ້ອນຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 274
ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ Pelvic Inflammatory Disease (PID) 274
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໆ (ຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ໂລກຕັບອັກເສບ) 277
ວິທີບັນເທົາເພື່ອໃຫ້ອາການດີຂຶ້ນ 277
ຢາຊະນິດອື່ນໆ ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 278
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 279

ພາກທີ 17

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

ພາກທີ 18

ເລື່ອງລາວຊີວິດຄູ່ຂອງນາງໂລຣາ ແລະ ທ້າວຫຼຸຍ 314
ເປັນຫຍັງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງຂ້ຽນຕີແມ່ຍິງ? 316
ຄວາມຮຸນແຮງຊະນິດຕ່າງໆ 317
ສັນຍານເຕືອນໄພ 318
ວົງວຽນຂອງຄວາມຮຸນແຮງ 319
ຜົນຮ້າຍຂອງຄວາມຮຸນແຮງ 320
ເຫດຜົນທີ່ແມ່ຍິງຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ກິນກັບຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເສຍໃຈ 321
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ 322
ສ້າງແຜນເພື່ອຄວາມປອດໄພ 322
ຖ້າວ່າທ່ານຈະໜີ 323
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 323
ໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງ 323
ຈັດຕັ້ງບໍລິການເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ໜີຈາກຄວາມຮຸນແຮງ 324
ໃຊ້ຄວາມກົດດັນຂອງສັງຄົມ 324
ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ 325

ພາກທີ 19

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດຊະນິດຕ່າງໆ 328
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ 328
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນແປກໜ້າ 329
ການຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນ 330
ຄວາມຄິດເຫັນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ 330
ຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້ 330

ຫຼີກເວ້ັນການຂົ່ມຂືນຈາກຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ
ຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍອອກຈາກການທາລຸນທາງເພດ 331
ການປ້ອງກັນຕົນເອງສຳລັບແມ່ຍິງ 332
ຖ້າວ່າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ 333
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ 334
ຖ້າທ່ານໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດ 336
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ 336
ການຖືພາ 336
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 336
ຮອຍສີກຂາດ ແລະ ບາດແຜ 337
ການຮ່ວມເພດຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ 337
ເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ 337
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 338

ພາກທີ 20

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີແມ່ຍິງຫາເງິນ 342
ເລື່ອງລາວຂອງແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນຄົນໜຶ່ງ 342
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນ 344
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງໂລກເອດ 344
ການຖືພາ 345
ຄວາມຮຸນແຮງ 345
ວິທີປ້ອງກັນ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 346
ການປິ່ນປົວ ພ.ຕ.ພ ເມື່ອການປ້ອງກັນບໍ່ໄດ້ຜົນ 347
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ 348
ການເຈລະຈາເພື່ອນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ 348
ເຕົ້າໂຮມຊຸມຊົນເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ 349

ພາກທີ 21

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍແບບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ 354
ອາການເຈັບຕ່າງໆຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ 354
ເຈັບໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ 354
ເຈັບຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ການທຳແທ້ງ, ຫຼື ຫຼຸລູກ 355
ເຈັບມີອາການໄຂ້ພ້ອມ 355
ເຈັບມີອາການຖອກທ້ອງພ້ອມ 355
ເຈັບໃນຊ່ວງຖືພາ 355
ເຈັບໃນເວລາໄປຖ່າຍເບົາ 355
ເຈັບມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ຕົກເລືອດຈາກຊ່ອງຄອດ 355
ເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ 356
ເຈັບໃນເວລາເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ, ເວລາຍ່າງ, ຫຼື ເວລາຍົກເຄື່ອງຂອງ 356
ເຈັບໃນໄລຍະກາງຂອງຮອບເດືອນ 356
ເຈັບໃນໄລຍະ 3 ອາທິດທີ່ເອົາຮ່ວງໃສ່ເຂົ້າໄປ 356
ເຈັບໂດຍບໍ່ມີອາການໃດໆປະກົດຂຶ້ນ 356
ຄຳຖາມກ່ຽວກັບການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ 357

ພາກທີ 22

ບັນຫາຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນ 360
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ 360
ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ 360
ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼື ເປັນປະຈໍ່ເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ. 361

ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ, ຫຼື ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ 361
ບັນຫາຂອງການຕົກເລືອດແບບອື່ນໆ 362
ລົງເລືອດໄລຍະຖືພາ ຫຼື ຫຼັງຈາກເກີດລູກ 362
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳແທ້ງ 363
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ 363
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ 363

ພາກທີ 23

ອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ) 366
ສາເຫດຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພົກຍ່ຽວ 366
ອາການ ແລະ ການປິ່ນປົວ 367
ບັນຫາອື່ນໆກ່ຽວກັບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ) 369
ມີເລືອດອອກມານຳຍ່ຽວ 369
ໜື້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພົກຍ່ຽວ 369
ຍ່ຽວຢັດ (ປວດຖ່າຍເບົາເລື້ອຍ) 370
ຍ່ຽວເຮັ່ຍ 370
ເວລາທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖ່າຍເບົາ 372

ພາກທີ 24

ມະເຮັ້ງ (ມະເລັ້ງ) 376
ສາເຫດຂອງມະເຮັ້ງ 376
ມະເຮັ້ງສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ຖ້າກວດພົບ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ 376
ບັນຫາຂອງປາກມົດລູກ 377
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດກັບປາກມົດລູກ 377
ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ 377
ບັນຫາຂອງມົດລູກ 380
ເນື້ອງອກເກີດຢູ່ໃນມົດລູກ 380
ມະເຮັ້ງມົດລູກ 381
ບັນຫາຂອງເຕົ້ານົມ 382
ມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມ 382
ບັນຫາຂອງຮວຍໄຂ່ 383
ການເກີດຖົງນ້ຳຢູ່ຮວຍໄຂ່ 383
ມະເຮັ້ງໃນຮວຍໄຂ່ 383
ມະເຮັ້ງທົ່ວໄປອື່ນໆ 384
ມະເຮັ້ງປອດ 384
ມະເຮັ້ງປາກ ແລະ ມະເຮັ້ງຄໍ 384
ມະເຮັ້ງຕັບ 384
ມະເຮັ້ງກະເພາະ 384
ມະເຮັ້ງເຖິງຂັ້ນປົວບໍ່ໄດ້ 385
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ 385

ພາກທີ 25

ພະຍາດອັນຕະໂລກແມ່ນຫຍັງ? 388
ພາຍາດອັນຕະໂລກຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນແນວໃດ 388
ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນພະຍາດອັນຕະໂລກ 389
ການປິ່ນປົວພະຍາດອັນຕະໂລກ 389
ການຄົ້ຍາປິ່ນປົວພະຍາດອັນຕະໂລກ 390
ການປ້ອງກັນພະຍາດອັນຕະໂລກ 391
ການດຳເນີນງານເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 391

ພາກທີ 26

ການດັງໄຟແຕ່ງອາຫານ ແລະ ຄວັນໄຟ 394
ການຍົກຍໍ ແລະ ຫີ້ວເຄື່ອງຂອງໜັກ 398
ວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ສຳຜັດກັບນຳ້ 401
ເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີ 402
ວຽກທີ່ຕ້ອງນັ່ງ ຫຼື ຢືນດົນເກີນໄປ 404
ການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ
ແບບຈັງຫວະດຽວເປັນເວລາດົນ 405
ວຽກຫັດຖະກຳ 406
ເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ປອດໄພ 406
ການລ່ວງເກີນທາງເພດ 407
ການຍ້າຍຖິ່ນຖານ 408
ຜູ້ອອກແຮງງານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່ 409
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ 410

ພາກທີ 27

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ 414
ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ 416
ຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ 416
ການສູນເສຍ ແລະ ຄວາມຕາຍ 417
ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນ 417
ການບາດເຈັບ (ທາງຮ່າງກາຍ ຫຼື ທາງໃຈ) ຄວາມຊອກຊຳ້ 418
ບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ 418
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ 419
ໂລກຊຶມເສົ້າ 419
ໂລກກະວົນກະວາຍ 420
ປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຊອກຊຳ້ໃຈ 420
ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຈັບເປັນທີ່ເກີດຈາກ
ຄວາມກົດດັນ 421
ການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ 422
ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ 423
ການສ້າງຄວາມສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ 426
ຝຶກປະຕິບັດວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ 427
ການບໍລິຫານເພື່ອຊ່ວຍປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 430
ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ທີ່ມີປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຊອກຊຳ້ໃຈ 431
ການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນທີ່ຢາກຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ 432

ພາກທີ 28

ການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບແບບຖືກຕ້ອງ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ 436
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈິ່ງເລີ່ມມາດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເສບຢາ? 436
ກໍລະນີທີ່ນຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ 436
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈິ່ງດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບຢາໄປໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ? 437
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ 438
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາຕ່າງໆ 438
ຢາ ແລະ ເຫຼົ້າ ສາມາດເປັນສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ 439
ວິທີເອົາຕົວຫຼີກພົ້ນຈາກບັນຫາເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ 440
ການອອກຢາ 440
ຮຽນຮູ້ວິທີ່ໃຊ້ຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ 442

ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກຢາສູບ 443
ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການສູບຢາ 443
ການສູບຢາເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ຍິງ 443
ການໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ 444
ການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດ ແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ 445

ພາກທີ 29

ການເດີນທາງ ແລະ ການມາເຖິງສະຖານທີ່ໃໝ່ 448
ຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານ 448
ອາການ 449
ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງ 450
ການປ້ອງກັນຈາກການທາລຸນທາງເພດ 450
ສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ 452
ສຸຂະພາບຈິດ 454
ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 454
ອາການສະແດງອອກຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 454
ການເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຈິດດີຂຶ້ນ 454
ແມ່ຍິງໃນຖານະເປັນຜູ້ນຳ 456
ວິທີທາລ້ຽງຊີບຕົນເອງ 457

ພາກທີ 30

ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ 460
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ 460
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດໃນເວລາມີບັນຫາສຸຂະພາບ 461
ການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງ ແລະ ເປັນຊ້ອກ 461
ການຊຶມເຊື້ອ 461
ບັນຫາຂອງລະບົບຂັບຖ່າຍ 462
ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ 463
ບັນຫາການພົວພັນທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ 463
ບັນຫາໃນເວລາຄອດລູກ 464
ອາການຢ່ຽວ ແລະ ອາຈົມເຮ່ຍ 465
ການເປັນໝັນ 465
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 466
ດຳເນີນການເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 466
ການຕັດອະໄວຍະວະເພດ, ສິດທິມະນຸດ, ແລະ ກົດໝາຍ 467

ພາກທີ 31

ການຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ຢາ 470
ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ຜິດພາດ 470
ການນຳໃຊ້ຢາຢ່າງປອດໄພ 472
ການນຳໃຊ້ຢາຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ 473
ຊື່ທາງເຄມີ ແລະ ຊື່ທາງການຄ້າ 473
ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງຢາ 474
ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາ 474
ເວລາຂອງການໃຊ້ຢາ 476
ຢາບາງຊະນິດບໍ່ເໝາະສົມສຳລັບຄົນບາງກຸ່ມ 477
ອາການຂ້າງຄຽງ 478
ຂໍ້ຄວນລະວັງ (ຄຳເຕືອນ) 478

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ 478
ກິນຢາເກີນຂະໜາດ 479
ໝວດຕ່າງໆຂອງຢາ 480
ຢາຕ້ານເຊື້ອ 480
ຢາແກ້ປວດ 480
ຢາສຳລັບຫ້າມເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ
ຫຼັງຈາກຄອດ ຫຼື ທຳແທ້ງ 483
ຢາແກ້ແພ້ 483
ຢາທີ່ສາມາດຊ່ວຍກູ້ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ 484

ວິທີການນຳໃຊ້ໜ້າຂຽວ 485

ທັກສະໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ 525

ພາກທີ 1

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງມີຄວາມສຳຄັນຄືແນວໃດ? 1

ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ 2
ບັນຫາສຸຂະພາບໃນໄວຈະເລີນພັນ 3
ຄວາມຮຸນແຮງ 5

ສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ແມ່ຍິງມີສຸຂະພາບອ່ອນເພຍ 6

ເລື່ອງຂອງມີນາ 9

ການເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 12

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 17

ສຸຂະພາບ ຂອງ ແມ່ຍິງມີ ຄວາມ ສຳຄັນຄື ແນວໃດ?

ເມື່ອແມ່ຍິງມີສຸຂະພາບດີ, ເຂົາຈະມີພະລັງ ແລະ ກຳລັງແຮງ ເພື່ອເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງເຂົາ, ເພື່ອສະແດງບົດບາດໜ້າທີ່ຕ່າງໆ, ເຊິ່ງມີຢູ່ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາ, ເພື່ອສ້າງສາຍພົວພັນອັນທີ່ໜ້າ ເພິ່ງພໍໃຈກັບຄົນອື່ນ. ເວົ້າອີກແບບໜຶ່ງໄດ້ວ່າ, ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ກະທົບຕໍ່ທຸກໆຂົງເຂດໃນຊີວິດຂອງລາວເອງ. ນອກຈາກນັ້ນ "ການຮັກສາ ສຸຂະພາບແມ່ຍິງ" ໄດ້ມີຄວາມໝາຍເລິກເຊິ່ງກວ່າການບໍລິການສຸຂະພາບ ຂອງແມ່ເຊັ່ນ: ການບົວລະບັດຮັກສາໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນ, ແຕ່ມັນເຈາະຈົງໃສ່ຄວາມຕ້ອງ ການຂອງຜູ້ຍິງທີ່ເປັນ ແມ່.

ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ພວກເຮົາໄດ້ຍົກໃຫ້ເຫັນສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງໃນແງ່ມຸມຕ່າງໆ. ກ່ອນອື່ນໝົດພວກເຮົາເຊື່ອວ່າແມ່ຍິງທຸກຄົນມີສິດທີ່ຈະໄດ້ຮັບການຮັກສາ ສຸຂະພາບຕະຫຼອດຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຄວນຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າໃນທຸກກໍລະນີໃນຊີວິດຂອງພວກເຂົາ - ບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ໃນໜ້າທີ່ເປັນເມຍ ແລະ ແມ່ເທົ່ານັ້ນ. ອັນທີສອງ, ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າ ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຈະຖືກກະທົບບໍ່ພຽງແຕ່ໂຄງ ປະກອບໂດຍທຳມະຊາດຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເທົ່ານັ້ນແຕ່ຍັງກະທົບເຖິງ ເງື່ອນໄຂ ສະພາບການດ້ານສັງຄົມ, ວັດທະນະທຳ ແລະ ເສດຖະກິດບ່ອນທີ່ ເຂົາດຳລົງຊີວິດຢູ່ດ້ວຍ.

ໃນຂະນະທີ່ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ຊາຍກໍໄດ້ຖືກກະທົບຈາກປັດໄຈເຫຼົ່ານັ້ນ ເໝືອນກັນ, ແຕ່ການແກ້ໄຂໃນກຸ່ມແມ່ຍິງຈະແຕກຕ່າງຈາກກຸ່ມຜູ້ຊາຍ - ພວກເຂົາເຈົ້າມີອຳນາດນ້ອຍກວ່າ, ມີແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນໜ້ອຍກວ່າ ແລະ ສະຖານະພາບໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນດ້ອຍກວ່າ. ຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບ ພື້ນຖານທີ່ໝາຍວ່າ:

- ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກຄວາມຍາກຈົນຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.
- ແມ່ຍິງໄດ້ຖືກປະຕິເສດໂອກາດທາງການສຶກສາ ແລະ ທັກສະໃນການ ຊ່ວຍຕົນເອງຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.
- ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງການ ບໍລິການສະທາລະນະສຸກໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.
- ແມ່ຍິງຂາດອຳນາດໃນການຕັດ ສິນໃຈກ່ຽວກັບພື້ນຖານການຮັກ ສາ ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.

ໃນທັດສະນະອັນກວ້າງນີ້ ເຮັດ ໃຫ້ເຮົາເຂົ້າໃຈກົກປາຍ ສາຍເຫດຂອງສຸຂະພາບ ອັນ ບອບບາງຂອງແມ່ຍິງ. ປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຈະຕ້ອງກວມໄປເຖິງການແກ້ໄຂບັນຫາ ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແຕ່ກໍ່ຕ້ອງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີ ການປ່ຽນແປງເງື່ອນໄຂການດຳລົງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ມີອຳນາດຄວບຄຸມສຸຂະພາບຂອງເຂົາ ເຈົ້າເອງ. ເມື່ອສິ່ງນີ້ເກີດມີຂຶ້ນ, ທຸກຄົນ: ແມ່ຍິງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຈະໄດ້.

ສຸຂະພາບດີມີ ຄວາມ ໝາຍ ສຳຄັນຫຼາຍ ກວ່າການບໍ່ເປັນ ພະຍາດ. ສຸຂະພາບດີ ໝາຍ ເຖິງການ ຢູ່ດີກິນດີທາງ ດ້ານຮ່າງກາຍ ຈິດໃຈ ແລະ ວິນຍານຂອງ ແມ່ຍິງ.

ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ ແລະ ສຸຂະພາບຊຸດໂຊມຫຼາຍກ ວ່າຜູ້ຊາຍ

ການບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍ ສາມາດຖ່ວງດຶງການເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ໜັກໜ່ວງ.



ຈົ່ງກິນເພື່ອຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງ (173)

ຮັບຜົນປະໂຫຍດ. ແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ມີໂອກາດທີ່ຈະບັນລຸທຸກທ່າແຮງທີ່ເຂົາມີຢູ່. ນອກຈາກນັ້ນ ເຂົາກໍ່ຈະມີລູກທີ່ມີສຸຂະພາບດີ, ຈະສາມາດບົວລະບັດຮັກສາຄອບຄົວຂອງເຂົາໄດ້ດີກວ່າ ແລະ ສາມາດປະກອບສ່ວນໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງເຂົາໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ໃນແງ່ມູນນີ້ ມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງເກືອບທັງໝົດ ບໍ່ແມ່ນບັນຫາຈາກຕົວເຂົາລ້ອນຈ້ອນ. ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງເປັນບັນຫາຂອງຊຸມຊົນ.

ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີຮ່າງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍ ແລະ ຍ້ອນພື້ນຖານຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບລະຫວ່າງຍິງຊາຍ, ແມ່ຍິງຈະປະເຊີນໜ້າກັບຄວາມສ່ຽງອັນ ໃຫຍ່ຫຼວງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ ແລະ ມີສຸຂະພາບຊຸດໂຊມ. ນີ້ຄືບັນຫາທາງ ດ້ານສຸຂະພາບທີ່ກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ.

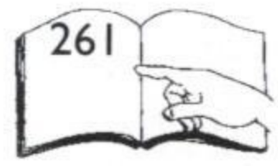
ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ

ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ແມ່ນບັນຫາທີ່ມັກມີໃນໝູ່ແມ່ຍິງໃນປະເທດທີ່ທຸກຈົນ. ເລີ່ມໃນໄວເດັກ, ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະໄດ້ຮັບອາຫານໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ຜົນກໍ່ຄື ແມ່ຍິງອາດຈະໃຫຍ່ຊ້າກວ່າ ແລະ ກະດູກຂອງເຂົາອາດຈະຂະຫຍາຍບໍ່ໄດ້ດີ (ເຊິ່ງອາດຈະສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເກີດລູກໃນພາຍຫຼັງ). ບັນຫາຍິ່ງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ເມື່ອເຂົາກ້າວສູ່ໄວໜຸ່ມ, ຍ້ອນວ່າຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານອາຫານທີ່ດີຂອງເຂົາເພີ່ມຂຶ້ນ, ການແບກຫາບອຸງກໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ກໍ່ແມ່ນເວລາທີ່ແມ່ຍິງເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ, ຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ເມື່ອບໍ່ມີອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍ,ແມ່ຍິງອາດຈະເລີ່ມທົນທຸກທໍລະມານຈາກສຸຂະພາບໂດຍທົ່ວໄປທີ່ຊຸດໂຊມຮວມທັງອິດເມື່ອຍ, ອ່ອນເພຍ ແລະ ເລືອດຈາງ. ເມື່ອແມ່ຍິງໄດ້ຮັບອາຫານຢ່າງພຽງພໍ, ເມື່ອຖືພາ, ເຂົາກໍ່ມັກມີອາການແຊກຊ້ອນທີ່ຮ້າຍແຮງໃນເວລາເກີດລູກ ເຊັ່ນ: ຕົກເລືອດຫຼາຍ, ຊຶມເຊື້ອ, ຫຼື ເດັກເກີດມານ້ຳໜັກໜ້ອຍຜິດປົກກະຕິ.

ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດແຍກອອກຈາກສະຖານະພາບທາງດ້ານສັງຄົມຂອງເຂົາ. ສ່ວນຫຼາຍໃນເຂດຊົນນະບົດຂອງອິນເດຍ ແມ່ຍິງຈະດື່ມນົມໜ້ອຍກວ່າຜົວ ແລະ ລູກຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ແມ່ຍິງຈະກິນເຂົ້າຫຼັງຈາກທີ່ຜູ້ຊາຍໄດ້ກິນກ່ອນແລ້ວເທົ່ານັ້ນ. ປົກກະຕິແລ້ວຈະເຫຼືອໃຫ້ແມ່ຍິງຈຳນວນອາຫານທີ່ຈຳກັດທີ່ສຸດ ແລະ ມັນກໍ່ເປັນການບົ່ງບອກເຖິງການປະເມີນຄຸນຄ່າຂອງແມ່ຍິງຄືແນວໃດ.

- ເຊດນາ, ອາເມດາບັດ, ອິນເດຍ

ບັນຫາສຸຂະພາບໃນໄວຈະເລີນພັນ



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ຮວມທັງໂລກເອດ. ທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ແມ່ນສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ ແລະ ເອດຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ນີ້ກໍ່ຍ້ອນວ່ານ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍເຂົ້າຢູ່ໃນຕົວຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດທີ່ໄປກັບນ້ຳເຊື້ອສາມາດຜ່ານເຍື່ອຫຸ້ມຊ່ອງຄອດເຂົ້າໃນ ເລືອດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ດ້ວຍເຫດວ່າແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ມີອາການຊຶມເຊື້ອສະແດງອອກ ເຂົາກໍ່ຈະບໍ່ໄປຮັບການປິ່ນປົວ.ແຕ່ບັນຫາຕົວຈິງ ແມ່ນທາງດ້ານສັງຄົມ ແມ່ຍິງຈະຄວບຄຸມການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດໄດ້ພຽງເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ ສາມາດປະຕິເສດການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ. ຜົນກໍ່ຄື, ໃນແຕ່ລະປີ ແມ່ຍິງເປັນຈຳນວນລ້ານໆຄົນເປັນ ພຕພ ແລະ ຫຼາຍກວ່າ 17 ລ້ານຄົນຕິດເຊື້ອເອດ. ຖ້າບໍ່ປິ່ນປົວ, ພຕພ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບປ່ວຍຈົນບໍ່ສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້, ເປັນພະຍາດອັກເສບລະບົບສືບພັນ, ເປັນໝັນ, ມີບັນຫາໄລຍະຖືພາ, ແລະ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງຄໍມົດລູກ, ເປັນເອດຕາຍ.

ພຕພ ແລະ ພະຍາດ ອະໄວຍະວະ ເພດອື່ນໆ.

ຍ້ອນແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຍັງຝືນໃຈມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ປອດໄພ, ພຕພ ເປັນບັນຫາທາງສັງຄົມ.

ໃນແຕ່ລະນາທີ ຈະມີ ຍ້ອນບັນຫາທີ່ກ່ຽວ ຂ້ອງ ກັບການຖືພາ.

ໃນແຕ່ລະປີຈະມີ ແມ່ຍິງ 70 000 ຄົນຕາຍຍ້ອນ ການເອົາລູກອອກ ແບບບໍ່ປອດໄພ.



ການຖືພາຖີ່

ໃນຫຼາຍແຫ່ງຢູ່ໃນໂລກ ໜຶ່ງສ່ວນສາມ ເຖິງເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງແມ່ຍິງໜຸ່ມ ກາຍເປັນແມ່ຄົນກ່ອນອາຍຸ 20 ປີ. ຖ້າບໍ່ມີການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ກ່າວມານັ້ນ ຈະບໍ່ມີເວລາແຂງແຮງຄືນໃນຊ່ວງລະຫວ່າງການເກີດລູກ. ນີ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການມີສຸຂະພາບຊຸດໂຊມ, ຕໍ່ອາການແຊກຊ້ອນຂອງການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ. ການມີລູກໄດ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຕົນໄດ້ໜ້ອຍລົງ, ໄດ້ຮັບການສຶກສາ ແລະ ຮຽນຮູ້ຄວາມຊຳນານໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້ໜ້ອຍລົງ.

ອາການແຊກຊ້ອນຂອງການຖືພາ ແລະ ການເກີດ.

ໃນໄລຍະ 40 ປີ ທີ່ຜ່ານມານີ້, ອັດຕາການຕາຍຂອງເດັກນ້ອຍໄດ້ຫຼຸດລົງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ແຕ່ຈຳນວນແມ່ຍິງຕາຍຍ້ອນການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກຍັງບໍ່ທັນຫຼຸດລົງເທື່ອ. ແຕ່ລະນາທີຈະມີແມ່ຍິງ ໜຶ່ງຄົນຕາຍຍ້ອນບັນຫາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຖືພາ ຫຼື ການເກີດລູກ. ໃນທຸກໆແມ່ຍິງໜຶ່ງຄົນໃດທີ່ເສຍຊີວິດ ຈາກການເກີດລູກ ແມ່ນຈະມີແມ່ຍິງອີກຫຼາຍກວ່າ 20 ຄົນ ແມ່ນໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຫຼື ມີການຊຶມເຊື້ອຈາກ ການຖືພາມານ. ນັ້ນກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າມາຮອດປະຈຸບັນນີ້ ຈະມີແມ່ຍິງ ປະມານ ¼ ຂອງແມ່ຍິງທັງໝົດທີ່ຢູ່ ໃນ ປະເທດທີ່ຍາກຈົນ ຖືກກະທົບຢ່າງຮ້າຍແຮງຈາກອາການ ແຊກຊ້ອນຂອງການ ຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ.

ການເອົາລູກອອກທີ່ບໍ່ປອດໄພ.

ເວລາແມ່ຍິງຢາກຈະຢຸດການຖືພາ ໂດຍທຳການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ ຈະເຮັດໃຫ້ມີການສ່ຽງໄພຕໍ່ຊີວິດຂອງຕົນ. ແຕ່ວ່າໃນແຕ່ລະມື້ ຈະມີແມ່ຍິງປະມານ 60.000 ຄົນພະຍາຍາມເອົາລູກອອກດ້ວຍວິທີທີ່ບໍ່ປອດໄພ ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າວິທີທາງທີ່ຈະໄດ້ຮັບການເອົາລູກອອກຢ່າງປອດໄພ. ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ ຫຼື ມີການເຈັບປວດຊຳເຮື້ອ, ການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆ.

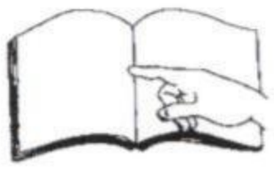
ການຕັດໜັງຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດຍິງອອກ.

ການຕັດໜັງຫຸ້ມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງບາງສ່ວນ ຫຼື ທັງໝົດອອກສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຢ່າງຮ້າຍແຮງໄດ້. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະລວມໄປເຖິງການຊຶມເຊື້ອລະບົບສືບພັນ ແລະ ຖ່າຍເບົາ, ບັນຫາທາງເພດ ແລະ ທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກຕ່າງໆໃນໄລຍະເກີດລູກ. ເຖິງຈະມີບັນຫາ ຕ່າງໆທີ່ກ່າວມານັ້ນກໍ່ຕາມ ມັນຍັງໄດ້ມີການປະຕິບັດກັນຢ່າງກວ້າງຂວາງ. ໃນແຕ່ລະປີມີແມ່ຍິງປະມານ 3 ລ້ານຄົນໄດ້ຕັດໜັງຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດອອກ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢູ່ອາຟຼິກກາ, ຢູ່ໃນບາງປະເທດໃນ ພາກຕາເວັ້ນອອກກາງ ແລະ ອາຊີ.

ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດ ຊະນິດດຽວກັນ ແຕ່ແມ່ຍິງຈະຖືກ ກະທົບຕ່າງຈາກ ຜູ້ຊາຍ.

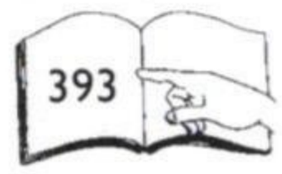
ບັນຫາດ້ານການແພດທົ່ວໄປ

ແມ່ຍິງມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານຈາກບັນຫາ ທາງ ດ້ານສຸຂະພາບຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍຍ້ອນວຽກງານທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຮັດ, ຍ້ອນການໂພຊະນາການທີ່ຍັງຂາດໆເຂີ້ນໆ ຫຼື ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາ ເມື່ອຍຫຼາຍ. ເຊື້ອພະຍາດໜຶ່ງ ສາມາດສ້າງອັນຕະລາຍໃຫ້ແມ່ຍິງແຕກ ຕ່າງກັບຜູ້ຊາຍ. ເຊັ່ນຕົວຢ່າງ: ແມ່ຍິງທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານຈາ ກພະຍາດໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວອ່ອນເພຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ລາວເສຍຮູບໂສມ ຜິວລາວອາດຈະປະ ຫຼື ຢ່າຮ້າງກັບລາວ ກໍເປັນໄດ້.



ວັນນະໂລກ, 387
ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບ ຕິດອື່ນໆ, 453

ເມື່ອພວກແມ່ຍິງບໍ່ສະບາຍ ໜ້ອຍຄົນທີ່ຈະໄປຊອກຫາການປິ່ນປົວ ຈົນກວ່າພວກເຂົາຈະເຈັບໜັກອີຫຼີ. ເຊັ່ນຕົວຢ່າງ: ພະຍາດວັນນະໂລກ ໄດ້ກະຈາຍໄປທົ່ວທັງຊາຍ ແລະ ຍິງ ແຕ່ມີແມ່ຍິງຈຳນວນໜ້ອຍກວ່າ ຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ໃນແຕ່ລະມື້ ມີແມ່ຍິງເກືອບ 3.000 ຄົນ ຕາຍຍ້ອນວັນນະໂລກ ໃນນັ້ນຢ່າງນ້ອຍ 1/3 (ຫຼື 1000 ຄົນ) ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຫຼື ບໍ່ເຄີຍຮູ້ເລີຍວ່າ ພວກເຂົາເອງ ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ. ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆ ທີ່ຜ່ານມາເຄີຍ ເກີດແຕ່ກັບຜູ້ຊາຍ ແມ່ນໄດ້ມີຜົນກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງເຊັ່ນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼາຍຄົນກຳລັງໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກບັນຫາກ່ຽວ ກັບການສູບຢາ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍໂພດ.



ວຽກງານ

ຄວາມອັນຕະລາຍຈາກວຽກງານ

ແມ່ຍິງປະເຊີນໜ້າກັບການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບໃນແຕ່ລະວັນຈາກວຽກງານທີ່ ພວກເຂົາເຮັດຢູ່. ຢູ່ກັບເຮືອນສ່ວນຫຼາຍ ແມ່ນພະຍາດປອດ ຍ້ອນຄ ວັນໄຟ ຫຼື ສິ່ງເຜົ້າໄໝ້ຈາກຄວັນໄຟຄົວກິນ ເຊິ່ງເຫັນວ່າເປັນບັນຫາ ສຳຄັນທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບວຽກງານຂອງແມ່ ຍິງ. ພະຍາດທີ່ກະຈາຍໄປຕາມນ້ຳ ກໍ່ມັກພົບຫຼາຍເຊັ່ນກັນ, ເພາະ ແມ່ຍິງຈະໃຊ້ເວລາສ່ວນຫຼາຍ ເພື່ອຊັກເຄື່ອງ, ຕັກນ້ຳ ຫຼື ຢືນແຊ່ນ້ຳເວລາເຮັດນາ ແລະ ເຮັດສວນຄົວ. ແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼາຍລ້ານຄົນ ຜູ້ທີ່ໄປ ເຮັດວຽກຢູ່ນອກເຮືອນໄດ້ຮັບ ຄວາມທຸກທໍລະມານຈາກ ເງື່ອນໄຂ ສະພາບການທີ່ບໍ່ປອດໄພໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ. ແລະ ເມື່ອພວກເຂົາກັບຈາກເຮັດວຽກແລ້ວ ເຂົ້າຍັງສືບຕໍ່ເຮັດວຽກເຮືອນອີກ, ສະນັ້ນພວກເຂົາຈະມີວຽກເປັນສອງເທົ່າ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ພາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ອິດເມື່ອຍອ່ອນເພຍ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເຈັບເປັນຫຼາຍຂຶ້ນ.

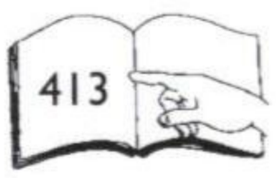


ແມ່ຍິງປະເຊີນກັບ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ ຢູ່ໃນເຮືອນ ແລະ ຢູ່ນອກເຮືອນ. ການ ເຮັດວຽກຊ່ວຍຍາວ, ການເຮັດວຽກສອງ ເທົ່າໃນມື້ໜຶ່ງສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເມື່ອຍລ້າ ຫຼາຍເກີນໄປທີ່ຈະ ຕໍ່ສູ້ກັນພະຍາດໄດ້.

ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ສາມາດຮຸນແຮງເໝືອນ ກັບບັນຫາສຸຂະພາບ ອື່ນໆ.

ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຕ່າງກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພ າບຈິດ ຄ້າຍຄືກັນ. ອາການເກັບກົດ ກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ສ່ວນຫຼາຍຈະກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງທີ່ທຸກຍາກຂາດເຂີນ, ຜູ້ທີ່ເຄີຍມີ ປະສົບການສູນເສຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຊຸມຊົນຂອງເຂົາຖືກທຳລາຍ ຫຼື ໄດ້ຮັບການ ປ່ຽນແປງຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ. ແຕ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກບັນ ຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດຊະນິດຕ່າງໆ ລ້ວນແຕ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍ ເຫຼືອໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.



ສຸຂະພາບຈິດ

ຄວາມຮຸນແຮງ

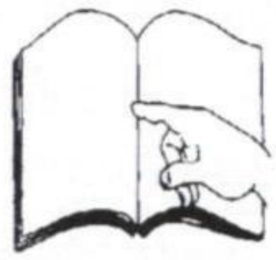
ຄວາມຮຸນແຮງມັກຈະຖືກເບິ່ງຂ້າມວ່າ ບໍ່ແມ່ນບັນຫາທາງສຸຂະພາບ. ແຕ່ຄວາມຮຸນແຮງສາມາດນຳໄປສູ່ການບາດເຈັບຮຸນແຮງ, ບັນຫາ ສຸຂະພາບຈິດ, ຮ່າງກາຍພິການ ແລະ ເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້. ເດັກຍິງຫຼາຍຄົນ ຖືກຂົ່ມຂືນທາງເພດ ໂດຍສະມາຊິກ ໃນຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນຝູງ. ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຖືກບັງຄັບໃຫ້ ມີເພດສຳພັນ ຫຼື ຖືກທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍຈາກຄູ່ນອນຂ ອງຕົນ. ການຂົ່ມຂືນສຳເລັ໋ ແລະ ການຮາວີທາງເພດ ຍັງຄົງເປັນສິ່ງທີ່ມີທົ່ວໄປໃນເວລາ ສົງຄາມ.

ປະເພດຂອງຄວາມຮຸນແຮງນີ້ ເກີດຂຶ້ນໃນເກືອບທຸກພາກຂອງໂລກ ແລະ ຢູ່ໃນທຸກສະພາບສັງຄົມ.





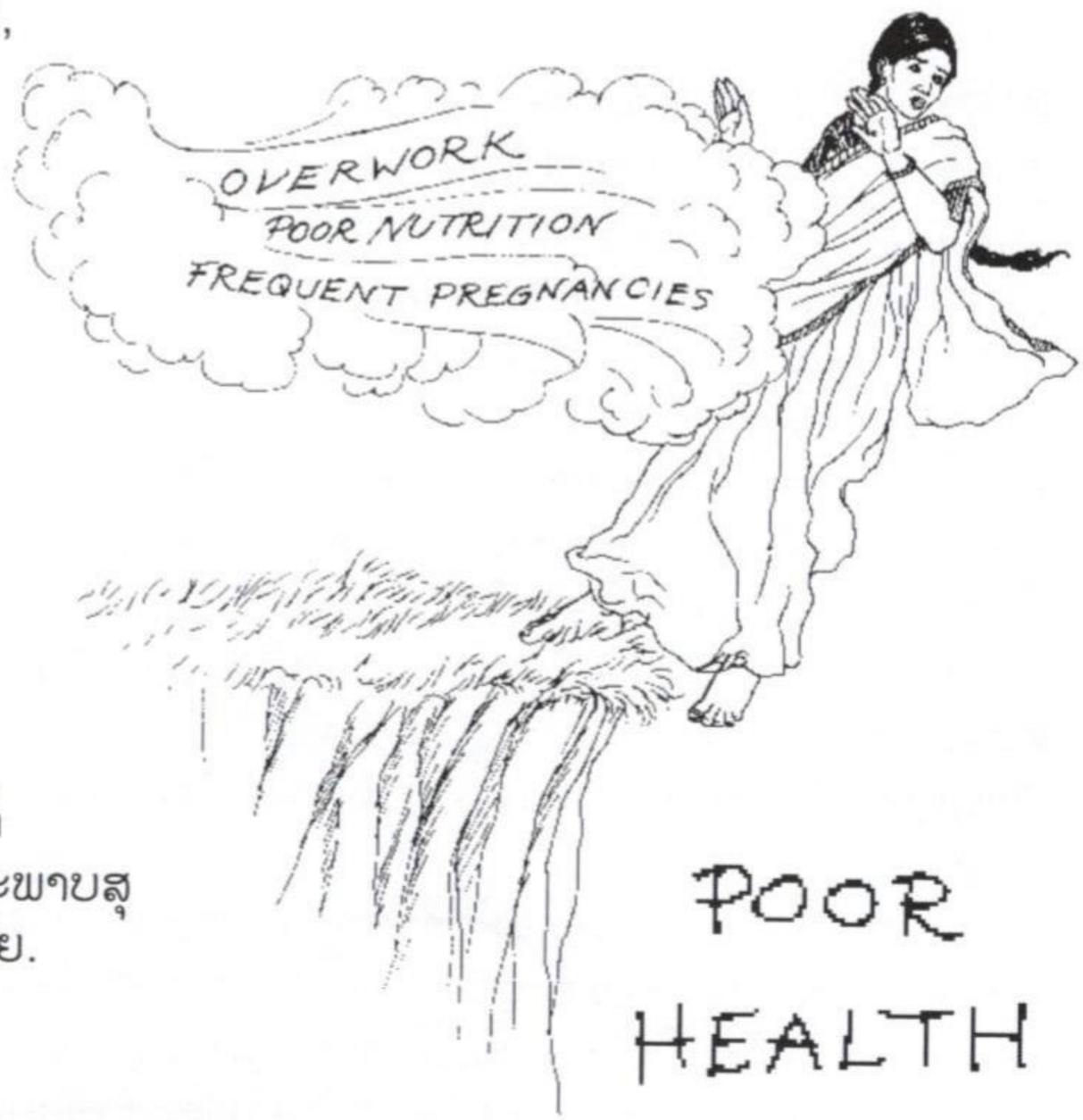
ເກືອບວ່າທຸກໆຄວາມຮຸນ ແຮງທີ່ກະທົບຕໍ່ແມ່ຍິງ ແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຖືກລາ ຍງານ, ເນື່ອງຈາກວ່າ ຕຳຫຼວດ ແລະ ຄົນອື່ນໆ ມັກຈະຖິ້ມໂທດ ພວກເຮົາຮູ້ແລ້ວ ວ່າແມ່ຍິງມັກຈະ ປະສົບກັບຄວາມຮຸນ ແຮງຈາກຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ຄວາມຮຸນແຮງໂດຍ ສ່ວນໃຫຍ່ ພັດບໍ່ໄດ້ຖືກ ລາຍງານ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຖືກ ລົງໂທດ.



ຄວາມຮຸນແຮງ, 313
ການຂົ່ມຂືນສຳເລັ໋ ັທາງເພດ 327

ແມ່ຍິງຖືກຜັກດັນເຂົ້າສູ່ຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບອ່ອນແອແນວໃດ

ເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນ ປະສົບກັບບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນກໍ່ ຕາມ, ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ແມ່ນໄດ້ປະສົບກັບ 3 ບັນຫາທີ່ໄດ້ກ່າວມາຢ່າງແນ່ນອນເຊັ່ນ: ຂາດເຂີນທາງດ້ານໂພຊະນາການ, ການຖືພາຖີ່ເກີນໄປ, ການເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນກຳລັງ. ບັນຫາແຕ່ລະອັນນີ້ເປັນ ຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະ ພາບ ທົ່ວໄປຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນ ເພຍເຈັບເປັນຢູ່ເລື້ອຍໆ. ການຖືພາກໍ່ຖືເປັນບັນຫາ ທາງດ້ານສາທາລະນາສຸກ ເຊັ່ນ: ເປັນພະຍາດໄຂ້ຍຸງ, ອັກເສບຕັບ, ເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດ ເລືອດ ຈາງຍິ່ງເຮັດໃຫ້ການຖືພານັ້ນຫຍຸ້ງ ຍາກກວ່າເດີມ. ທັງໝົດນີ້ ລ້ວນແຕ່ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທົນທໍລະມານກັບສະພາບສຸ ຂະພາບອ່ອນເພຍຫຼາຍກວ່າຜູ້ ຊາຍ.



ສຸຂະພາບອ່ອນແອ

ສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ແມ່ຍິງມີສຸຂະພາບອ່ອນເພຍ

ການທີ່ຈະບອກສາຍເຫດໂດຍກົງທັງໝົດ ກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງນັ້ນເປັນເລື່ອງງ່າຍດາຍ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ພວກເຮົາສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ພາວະຂາດສານອາຫານ ອັນເນື່ອງ ມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ບັນຫາໃນເວລາຖືພາກໍ່ ມັກຈະເກີດ ຈາກການບໍ່ໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ຝາກທ້ອງໃນເວລາຖືພາ. ແຕ່ 2 ສາຍເຫດອັນແທ້ຈິງທີ່ຢູ່ເບື້ອງຫຼັງຂອງບັນດາສາຍເຫດໂດຍກົງທີ່ກ່າວມານັ້ນແມ່ນ: ຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ການມີສະຖານະພາບ ທາງສັງຄົມທີ່ຕ່ຳຕ້ອຍຂອງແມ່ຍິງ. ຊຶ່ງພວກມັນເປັນສາຍເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ພາໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດມີບັນຫາສຸຂະພາບຕ່າງໆ.

ຄວາມທຸກຍາກ

ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກ 2 ໃນ 3 ສ່ວນແມ່ນທຸກຍາກ, ແມ່ຍິງບໍ່ພຽງແຕ່ຈະທຸກຈົນກວ່າຜູ້ຊາຍແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ຍັງ ແມ່ນຜູ້ທີ່ທຸກຍາກທີ່ສຸດ ໃນກຸ່ມປະຊາຊົນທີ່ທຸກຍາກນັ້ນໆ.ແມ່ຍິງຫຼາຍລ້ານຄົນ ຕິດຢູ່ໃນວົງຈອນຂອງຄວາມທຸກຍາກ, ອັນທີ່ຈິງແລ້ວຄວາມທຸກຍາກນັ້ນແມ່ນເລີ່ມ ຕົ້ນກ່ອນທີ່ ພວກເຂົາໄດ້ເກີດອອກມາເສຍອີກ. ເດັກທີ່ເກີດຈາກແມ່ທີ່ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍໃນໄລຍະຖືພາກໍ່ມັກຈະມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ ແລະ ມີການພັດທະນາທາງຮ່າງກາຍຊ້າ. ໃນຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກ, ເດັກຍິງມັກຈະໄດ້ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ຖ້າທຽບໃສ່ອ້າຍ ຫຼື ນ້ອງຊາຍຂອງລາວ. ນັ້ນເປັນເຫດໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ຂອງເດັກຍິງເຫຼົ່ານັ້ນຊັກຊ້າ. ປົກກະຕິແລ້ວເດັກຍິງຍັງໄດ້ຮັບການສຶກສາໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ບໍ່ໄດ້ຮຽນໜັງສືເລີຍ, ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ຍິງຈຶ່ງຈຳຕ້ອງອອກແຮງງານຮັບຈ້າງທົ່ວໄປ ແລະ ໄດ້ຮັບເງິນເດືອນໜ້ອຍກວ່າເພດຊາຍ (ເຖິງວ່າຈະເປັນໜ້າວຽກປະເພດດຽວກັນກໍ່ຕາມ). ຢູ່ເຮືອນ, ວຽກປະຈຳວັນຂອງແມ່ຍິງກໍ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄ່າຈ້າງຫຍັງ. ຄວາມອ່ອນເພຍ, ການຂາດສານອາຫານ (ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ), ການບໍ່ໄດ້ໄປຝາກທ້ອງໃນເວລາຖືພາ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ລູກຂອງລາວມີຄວາມສ່ຽງສູງ ຕໍ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ອ່ອນແອ.

ຄວາມທຸກຍາກບີບບັງຄັບໃຫ້ແມ່ຍິງ ຕ້ອງດຳລົງຊີວິດພາຍໃນບັນດາສະພາບ ທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນມັກຈະ:

- ດຳລົງຊີວິດໃນເຮືອນທີ່ຊຸດໂຊມ ຂາດຫຼັກອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ມີນ້ຳສະອາດໃຊ້.
- ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດບໍ່ພຽງພໍໃນ ການບໍລິໂພກ, ໃຊ້ເວລາທີ່ມີຄ່າ ແລະ ແຮງງານທັງໝົດທີ່ມີ ເພື່ອຊອກຫາແນວກິນທີ່ສາມາດຫາໄດ້.
- ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຮັດວຽກທີ່ອັນຕະລາຍ, ຫຼື ເຮັດວຽກຫຼາຍຊົ່ວໂມງເກີນໄປ.



- ບໍ່ສາມາດໄປຮັບບໍລິການທາງດ້ານການແພດ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະແມ່ນການບໍລິການທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າກໍ່ຕາມ. ນັ້ນກໍ່ຍ້ອນວ່າບໍ່ສາມາດຢຸດວຽກ ຫຼື ບໍ່ສາມາດປະຄອບ ຄົວເພື່ອໄປໃຊ້ບໍລິການດັ່ງກ່າວໄດ້.
- ຈຳຕ້ອງໄດ້ຫາລ້ຽງຊີບຈົນບໍ່ມີເວລາ ຫຼື ແຮງທີ່ຈະມາໃສ່ໃຈຕົນເອງ ຫຼື ຄິດເຖິງອານາຄົດທີ່ດີກວ່າ, ຫຼື ຮຽນຮູ້ວິຊາຊີບໃໝ່.
- ຖືກດູຖູກທີ່ເປັນຄົນທຸກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າມີຄ່າດ້ອຍກວ່າຜູ້ອື່ນທີ່ມີເງິນພໍກິນພໍໃຊ້.
- ຄວາມທຸກຍາກມັກຈະບີບໃຫ້ແມ່ຍິງຕ້ອງໄປແຕ່ງງານຢູ່ກິນກັບຜູ້ຊາຍທີ່ມີຖານະດີກວ່າເພື່ອຢູ່ລອດ. ຖ້າຜູ້ຍິງ ແລະ ລູກໆຕ້ອງອາໃສຜົວນັ້ນ, ນາງຕ້ອງໄດ້ເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜົວມີຄວາມສຸກ, ເຖິງວ່າມັນຈະເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງນາງກໍ່ຕາມ. ຍົກຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ນາງອາດຈະຍອມໃຫ້ຜົວຮ້າຍດ່າທຸບຕີ ຫຼື ຍອມໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປອດໄພ ເພາະວ່ານາງຢ້ານສູນເສຍການອຸປະຖຳຄ້ຳຊູຈາກຜູ້ເປັນຜົວ.

ສະຖານະພາບທາງສັງຄົມຂອງແມ່ຍິງຕ່ຳ



ສະຖານະພາບແມ່ນບົດບາດສຳຄັນທີ່ບຸກຄົນໜຶ່ງໆມີ ໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນ. ສະຖານະພາບແມ່ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ແມ່ຍິງ ຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ການປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງ, ການເຫັນຄຸນຄ່າໃນຕົນເອງຂອງແມ່ຍິງ, ໜ້າວຽກ ແລະ ປະເພດຂອງການຕັດສິນໃຈທີ່ໃຫ້ແມ່ຍິງເຮັດໄດ້. ໃນເກືອບທຸກຊຸມຊົນໂລກນີ້ ເຫັນວ່າ ແມ່ຍິງມີສະຖານະພາບທາງສັງຄົມ ຕ່ຳກວ່າເພດຊາຍ, ເຊິ່ງ ການມີສະຖານະພາບທາງສັງຄົມຕ່ຳນີ້ເອງທີ່ ນຳໄປສູ່ ການຈຳ ແນກຄວາມແຕກຕ່າງທາງເພດ, ການປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ ຍິງຢ່າງບໍ່ເປັນທຳ ຫຼື ຖືກປະຕິເສດສິດທິຕ່າງໆພຽງເຫດຜົນງ່າຍດາຍທີ່ວ່າ ເຂົາເປັນຜູ້ຍິງ. ການ ຈຳແນກດັ່ງ ກ່າວຈະແຕກຕ່າງກັນໄປໃນແຕ່ລະຊຸມຊົນ, ແຕ່ມັນກະທົບກະເທືອນຕໍ່ສຸຂະພາບ ຂອງແມ່ຍິງສະເໝີ.

ຄວາມຕ້ອງການລູກຊາຍຫຼາຍກວ່າລູກສາວ.

ຫຼາຍຄອບຄົວມີຄ່ານິຍົມຢາກມີລູກຊາຍຫຼາຍກວ່າລູກສາວ ຍ້ອນເຊື່ອວ່າ ຜູ້ຊາຍສາມາດ ນຳ ຄວາມຮັ່ງມີຜາສຸກມາສູ່ຄອບຄົວ, ຊ່ວຍຊູພໍ່ແມ່ຍາມແກ່ຊະລາ, ຈັດພິທີກຳຕ່າງໆ ເມື່ອພໍ່ແມ່ຕາຍໄປ ແລະ ຍັງເປັນຜູ້ສືບສະກຸນອີກ. ຍ້ອນເຫດຜົນເຫຼົ່ານີ້ ເດັກຍິງໄດ້ກິນນົມ ແມ່ແຕ່ພຽງໄລຍະສັ້ນເດັກຊາຍ, ອາຫານກໍ່ໄດ້ຮັບບໍ່ພຽງພໍ, ຂາດການດູແລທາງການແພດ, ບໍ່ໄດ້ຮັບການສຶກສາ ຫຼື ໄດ້ຮັບພຽງໃນລະດັບໃດໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ.

ຂາດສິດທິທາງດ້ານກົດໝາຍ ຫຼື ຂາດອຳນາດໃນການຕັດສິນໃຈ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດເປັນເຈົ້າຂອງ ຫຼື ສືບທອດ ມໍລະດົກ, ຂອກຫາເງິນ ຫຼື ໄດ້ຮັບຄວາມໄວ້ວາງໃຈໃດໆ, ຖ້າວ່າ ແມ່ຍິງ ຫາກຢ່າຮ້າງ, ລາວຈະບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ເປັນຜູ້ລ້ຽງລູກ ຫຼື ເອົາຊັບສິນຂອງຕົນເອງ. ເຖິງວ່າຈະມີສິດຊອບທຳຕາມກົດໝາຍ ແຕ່ວ່າຮີດຄອງປະເພນີຂອງຊຸມຊົນທີ່ນາງສັງກັດຢູ່ອາດຈະ ອະນຸຍາດໃຫ້ລາວ ເປັນຕົວ ຂອງຕົວເອງໄດ້ພຽງບາງສ່ວນເທົ່ ານັ້ນ, ແຕ່ທີ່ເຫັນເປັນປະຈຳກໍ່ຄື ແມ່ຍິງບໍ່ມີອຳນາດຕັດສິນເລື ອງການໃຊ້ຈ່າຍເງິນ ຂອງຄອບຄົວ ຫຼື ຕັດສິນໃຈເວລາທີ່ຄວນ ໄປຮັບການຮັກສາສຸຂະ ພາບ. ແມ່ຍິງຈະບໍ່ສາມາດເດີນທາງ ຫຼື ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການຕັດສິນບັນ ຫາໃດໜຶ່ງຂອງຊຸມຊົນ ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກຜົວກ່ອນ.

ເນື່ອງຈາກວ່າມີວຽກ ຫຼາຍຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງເຮັດ ແຕ່ຖືກເບິ່ງຂ້າມ,ແມ່ຍິງ ຍາມໃດກໍ່ບໍ່ຖືກປົກປ້ອງ ໂດຍກົດໝາຍໃນ ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.

ເຖິງວ່າຈຳນວນແມ່ຍິງ ຈະກວມເອົາເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງ ປະຊາກອນໂລກກໍ່ຕາມ, ແຕ່ ເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກ 2 ສ່ວນ 3 ຂອງຊົ່ວໂມງເຮັດ ວຽກທັງໝົດ ໃນໂລກ, ໄດ້ຮັບຄ່າແຮງງານ ພຽງແຕ່ 1 ສ່ວນ 10 ຂອງລາຍ ຮັບທັງໝົດໃນໂລກ, ແລະ ຄອບຄອງຊັບສິນຂອງໂລກ ພຽງ ແຕ່ 1 ສ່ວນ 100 ເທົ່ານັ້ນ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຖືກປະຕິເສດໃນທຳນອງນີ້ ພວກນາງຈຳຕ້ອງຂຶ້ນ ກັບເພດຊາຍ ເພື່ອການຢູ່ລອດ. ໃນຕົວຈິງ ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຮຽກຮ້ອງ ຄວາມຕ້ອງການ ແມ່ນແຕ່ສິ່ງງ່າຍໆທີ່ຈະເປັນ ຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນເຊັ່ນ: ການວາງແຜນຄອບຄົວ, ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ, ການມີອາຫານການກິນພຽງພໍ, ໄດ້ຮັບການດູແລດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ປາດສະຈາກຄວາມຮຸນແຮງຕ່າງໆ.

ມີລູກຫຼາຍຄົນ ຫຼື ມີລູກຖີ່ເກີນໄປ.

ການຈຳແນກຄວາມແຕກຕ່າງທາງເພດ ສົ່ງຜົນໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາເລື້ອຍໆຂຶ້ນ ເພາະວ່າການ ມີລູກ ອາດຈະເປັນຫົນທາງດຽວທີ່ ຈະສາມາດຍົກສະຖານະພາບຂອງຕົນໃຫ້ດີ ຂຶ້ນກວ່າເດີມໄດ້. ພາຍໃຕ້ສະພາບເຫຼົ່ານີ້, ແມ່ຍິງຕ້ອງດຳລົງຊີວິດແບບອ່ອນແອ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບການດູແລດ້ານສຸຂະພາບ. ພວກນາງຕ້ອງຍອມຮັບສະຖານະພາບທີ່ຕ່ຳຕ້ອຍນີ້ເລື້ອຍ ໄປ ເພາະວ່າແນວໃດພວກນາງກໍ່ຖືກຍົກຍ້ອງຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງໜ້ອຍກວ່າເພດຊາຍຢູ່ແລ້ວ. ພວກນາງຍອມຮັບສຸຂະພາບທີ່ອ່ອນແອນີ້ ເປັນຊະຕາກຳຂອງຊີວິດ ແລະ ອາດຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍກໍ່ຕໍ່ ເມື່ອມີບັນຫາສຸຂະພາບຮຸນແຮງ ຫຼື ຊີວິດຖືກຂູ່ເຂັນໜັກໜ່ວງເທົ່ານັ້ນ.

ລະບົບການບໍລິການທາງການແພດບໍ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງ

ຄວາມທຸກຈົນ ແລະ ການຈຳແນກຄວາມແຕກຕ່າງທາງເພດໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນ ບໍ່ພຽງແຕ່ນຳ ໄປສູ່ບັນຫາທາງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ມັນຈະຍັງເຮັດໃຫ້ລະບົບການບໍລິການ ທາງການແພດ ບໍ່ໄດ້ຕອບສະໜອງຢ່າງເຕັມທີ່ຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງ. ນັນດານະໂຍບາຍ ຂອງລັດຖະບານ ແລະ ເສດຖະກິດໂລກ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ບັນຫາດັ່ງກ່າວນີ້ຮຸນແຮງຂຶ້ນ.

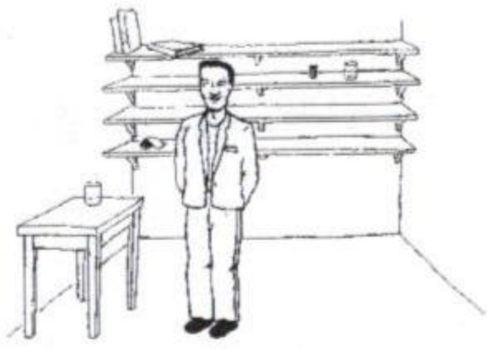
ໃນບັນດາປະເທດທີ່ທຸກຈົນ, ຊາວບ້ານຫຼາຍຄົນບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງການບໍລິການ ສາທາລະນາສຸກ ບໍ່ວ່າປະເພດໃດກໍ່ຕາມ. (ບົດຄວາມໃນຫ້ອງຂ້າງລຸ່ມນີ້ອະທິບາຍເຖິງໜຶ່ງໃນ ສາຍເຫດ ເປັນຫຍັງບັນຫາດັ່ງກ່າວ ຈຶ່ງກາຍເປັນບັນຫາທີ່ຍິ່ງຮ້າຍແຮງ, ໃນບໍ່ເທົ່າໃດປີມານີ້) ແລະ ຍ້ອນການຈຳແນກທາງເພດທີ່ມີຕໍ່ແມ່ຍິງນີ້ເອງ ແມ່ນແຕ່ເງິນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍ ເພື່ອຄວາມ ຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງເລີຍ. ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ຍິງຈຶ່ງບໍ່ສາມາດມີ ສຸຂະພາບທີ່ດີໄດ້ ເຖິງວ່າຄວາມອາດສາມາດໃນການຈ່າຍຍັງພໍມີຢູ່. ບາງເທື່ອກໍ່ມີການຕອບສະໜອງການບໍລິການ ກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ ແຕ່ບໍ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການດ້ານ ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງ ຕ້ອງເດີນທາງເຂົ້າໄປໃນເມືອງ ຫຼື ຕ້ອງໄປຕ່າງປະເທດ ເພື່ອຮັບການບໍລິການ ທີ່ຕ້ອງການດ້ານສຸຂະພາບ.

ໃນຫຼາຍໆປະເທດ, ທັກສະໃນການໃຫ້ການບໍລິການດູແລປິ່ນປົວສຸຂະພາບແມ່ຍິງນັ້ນຖືວ່າເປັນສິ່ງທີ່ ພິເສດ ແລະ ກໍ່ມີແຕ່ທ່ານໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ເຮັດໄດ້. ແຕ່ໃນຕົວຈິງ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມມາ ກໍ່ສາມາດໃຫ້ການບໍລິການດູແລສຸຂະພາບແມ່ຍິງໄດ້ຫຼາຍຢ່າງໃນລາຄາທີ່ຖືກກວ່າ.

ບັນດາປະເທດທີ່ທຸກຍາກກັບການເປັນໜີ້ສິນ

ຕະຫຼອດຊຸມປີ 1970, ມີປະເທດທຸກຍາກ ຫຼາຍປະເທດຖືກກົດດັນໃຫ້ຢືມເງິນຈາກ ທະນາຄານຕ່າງໆໃນປະເທດທີ່ຮັ່ງມີ, ໜີ້ສິນກ້ອນໃຫຍ່ນັ້ນໝາຍເຖິງວ່າລັດຖະບານຂອງບັນ ດາປະເທດທີ່ທຸກຍາກກຳລັງພະຍາຍາມຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານທີ່ຈຳເປັນ ໃຫ້ແກ່ປະຊົນຂອງຕົນເອງ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີການສໍ້ລາດບັງຫຼວງຫຼາຍກໍ່ຕາມ, ຫຼາຍປະເທດກໍ່ ພະຍາຍາມໃຊ້ກ້ອນເງິນດັ່ງກ່າວເຂົ້າໃນການສ້າງໂຮງຮຽນ, ໂຮງໝໍ, ຫ້ອງກວດພະຍາດຫຼັງໃໝ່ ແລະ ບັນດາໂຄງການອື່ນໆ.

ແຕ່ທະນາຄານທີ່ປ່ອຍສິນເຊື່ອນັ້ນຕ້ອງການໃຫ້ປະເທດທີ່ທຸກຍາກນັ້ນໃຊ້ເງິນຈຳນວນທີ່ກູ້ຢືມ ມານັ້ນຄືນ, ພວກເຂົາບີບໃຫ້ປະເທດທີ່ທຸກຍາກນັ້ນໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ ຫຼື ດັດແປງເສດຖະກິດ ຂອງຕົນໄປໃນທິດທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຊາວບ້ານ ທີ່ທຸກຍາກ ຫຍຸ້ງຍາກຂຶ້ນກວ່າເດີມ. ບັນດາປະເທດເຫຼົ່ານີ້ ຖືກບັງຄັບໃຫ້ນຳໃຊ້ຊັບສິນທີ່ມາຈາກ ຜະລິຕະພັນຂອງປະຊາຊົນເພື່ອໃຊ້ໜີ້ໃຫ້ກັບທະນາຄານ ແລະ ປ່ຽນແປງກົດໝາຍຂອງປະເທດ ເພື່ອອຳນວຍຄວາມສະດວກຕໍ່ການດຳເນີນການຂອງບໍລິສັດຕ່າງປະເທດ ເພື່ອສ້າງລາຍຮັບໂດຍ ນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນ ແລະ ແຮງງານຂອງປະເທດທີ່ທຸກຍາກນີ້ເອງ. ການບໍລິການພື້ນຖານຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ນ້ຳປະປາ, ໄຟຟ້າ, ການສື່ສານ ແລະ ເງິນລ້ຽງຊີບ (ບຳນານ) ໄດ້ຖືກຂາຍໃຫ້ບໍລິສັດຕ່າງ ປະເທດທີ່ເຂົ້າມາຫາກຳໄລ.



ຜົນຂອງມັນກໍ່ຄື ປະຊາຊົນຕ້ອງເຮັດວຽກໜັກກວ່າເກົ່າ ແຕ່ພັດມີ ລາຍໄດ້ບໍ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂັ້ນພື້ນຖານ ໄດ້. ປະຈຸບັນ ລັດຖະບານມີເງິນໜ້ອຍທີ່ຈະສະໜັບສະໜູນໂຮງຮຽນ, ສຸກສາລາ, ໂຮງໝໍ, ໂຄງການທີ່ຊ່ວຍຊາວບ້ານ ໃຫ້ໄດ້ຮັບອາຫານ ແລະ ນ້ຳມັນໃນລາຄາຍຸດຕິທຳ. ສຸຂະພາບຂອງຄົນທຸກຍາກຖືກກະທົບ ກະເທືອນຈາກການ ປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວ ແຕ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ທີ່ທຸກຍາກແມ່ນ ຖືກກະທົບໜັກກວ່າໝູ່ໝົດ.

ສຸກສະລາຫຼາຍແຫ່ງບໍ່ມີຢາ ແລະ ອຸປະກອນຮັບໃຊ້ ອື່ນໆຈຳເປັນພື້ນຖານ.

ເລື່ອງຂອງມີນາ

ເມື່ອມີນາຍັງເປັນເດັກນ້ອຍຢູ່, ລາວຝັນຈະໄດ້ຢູ່ເຮືອນຫຼັງໃຫຍ່, ມີໄຟຟ້າ ແລະ ປູພື້ນດ້ວຍກະໂລ້, ຜິວລາວເປັນຄົນໜ້າຕາດີ ແລະ ມີນິໃສດີ, ແລະ ນາງມີນາກໍ່ສາມາດເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງຕາມທີ່ລາວປາດຖະໜາ. ແຕ່ຄອບຄົວຂອງມີນາທຸກຍາກ ແລະ ລາວເປັນລູກສາວຫຼ້າ ທີ່ມີເອື້ອຍ 4 ຄົນ. ບາງຄັ້ງເມື່ອພໍ່ລາວດື່ມເຫຼົ້າເມົາ, ພໍ່ລາວຕີແມ່ລາວ ແລະ ຈົ່ມນ້ອຍໃຈໃນວາດສະໜາບໍ່ດີຂອງຕົນທີ່ມີລູກສາວຫຼາຍ.

ເມື່ອມີນາອາຍຸໄດ້ 14 ປີ, ແລະ ໃຫຍ່ພໍທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວໄດ້ແລ້ວ, ລາວຮ້ອງໄຫ້ເມື່ອ ໄດ້ຮູ້ວ່າຄວາມຝັນຂອງຕົນຈະບໍ່ມີວັນເປັນໄປໄດ້. ການແຕ່ງງານກໍ່ໄດ້ມີການກະກຽມໄວ້ແລ້ວ: ມີນາຈະແຕ່ງງານກັບຜູ້ຊາຍຄົນໜຶ່ງທີ່ພໍ່ລາວໄດ້ເລືອກໄວ້ໃຫ້ແລ້ວ. ເຂົາມີທີ່ດິນຈຳນວນໜຶ່ງ ແລະ ພໍ່ຂອງມີນາຄິດວ່າຄອບຄົວຂອງລາວຈະໄດ້ຜົນປະໂຫຍດຈາກການແຕ່ງງານຄັ້ງນີ້. ມີນາບໍ່ມີທາງເລືອກໃນເລື່ອງ ນີ້ເລີຍ.

ພ້ອມກັບການເກີດລູກຜູ້ທີ່ສອງຂອງມີນາ (ໄດ້ລູກຊາຍ) ຜົວຂອງມີນາບໍ່ໄດ້ໃສ່ໃຈໃນເລື່ອງການຮ່ວມເພດກັບນາງເລື້ອຍປານໃດ ແລະ ມີນາດີໃຈຫຼາຍຕໍ່ສິ່ງດັ່ງກ່າວ. ເຖິງວ່າຜົວລາວຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ລາວເຈັບແຕ ຜົວລາວເປັນພະຍາດຫອມໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະເພດ ເຊິ່ງເປັນໜ້າເບື່ອໜ່າຍທີ່ສຸດສຳລັບ ມີນາ. ໃນຊ່ວງຕໍ່ມາ, ມີນາໄດ້ລູກຕື່ມອີກ 6 ຄົນ ຮວມທັງລູກສາວຫຼ້າທີ່ເສັຍຊີວິດເມື່ອໄດ້ອາຍຸ 3 ຂວບ ແລະ ລູກຊາຍຫຼ້າ ທີ່ເສັຍຊີວິດໃນເວລາເກີດ.

ມີມື້ໜຶ່ງມີນາໄດ້ເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ສັງເກດເຫັນວ່າມີເລືອດໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດທັງໆທີ່ບໍ່ທັນແມ່ນເວລາທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນຂອງລາວເທື່ອ. ລາວບໍ່ເຄີຍໄດ້ໄປກວດສຸຂະພາບຈັກເທື່ອ, ແຕ່ຄັ້ງນີ້ມີນາຖາມຜົວລາວວ່າເຫັນສົມຄວນທີ່ຈະໃຫ້ລາວໄປພົບ ອສບ ຫຼື ບໍ? ຜົວລາວຕອບວ່າລາວບໍ່ເຊື່ອທ່ານໝໍ, ແລະ ອີກອັນໜຶ່ງລາວບໍ່ມີເງິນທີ່ຈະຈ່າຍທຸກເທື່ອທີ່ມີນາຮູ້ສຶກເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງ.

ມີນາອາຍຸໄດ້ 40 ປີ ລາວເລີ່ມທໍລະມານກັບຄວາມເຈັບປວດຢ່າງເປັນປະຈຳຢູ່ລຸ່ມທ້ອງ ນ້ອຍ. ລາວບໍ່ຮູ້ວ່າຈະປຶກສາເລື່ອງດັ່ງກ່າວນຳໃຜ. ອີກບໍ່ເທົ່າໃດເດືອນຕໍ່ມາ, ໃນທີ່ສຸດມີນາກໍ່ໄດ້ຕັດສິນໃຈຝືນ ຄຳເວົ້າຂອງຜົວລາວ ແລະ ໄປຮັບການປິ່ນປົວທາງການແພດ ຍ້ອນວ່າລາວມີຄວາມຢ້ານວ່າຈະມີຫຍັງ ເກີດຂຶ້ນກັບຊີວິດຂອງລາວ ແລະ ນາງໄດ້ຢືມເງິນໝູ່ຈຳນວນໜຶ່ງເພື່ອເປັນຄ່າໃຊ້ຈ່າຍດັ່ງກ່າວ.

ຢູ່ສຸກສາລາ, ເຖິງວ່າ ອສບ ຢູ່ສຸກສາລາບໍ່ໄດ້ກວດເບິ່ງອາການລາວແຕ່ຢ່າງໃດ, ມີນາໄດ້ຮັບຢາຈຳນວນໜຶ່ງສຳລັບການຕົກເລືອດຢູ່ຊ່ອງຄອດ. ມີນາກັບເມືອເຮືອນໃນຄືນນັ້ນ ເມື່ອຍອິດອ່ອນ ແລະ ສັບ ສົນຈິດໃຈທີ່ໄດ້ຝືນຄຳເວົ້າຜົວລາວ ພ້ອມທັງໄດ້ເອົາເງິນຂອງໝູ່ທີ່ເກັບອອມໄວ້ນັ້ນມາໃຊ້ຈ່ ຍ. ຫຼາຍອາທິດ ຜ່ານໄປສຸຂະພາບຂອງມີນາຍັງໜັກເມືອໜ້າ, ມີນາເລີ່ມໝົດກຳລັງໃຈເມື່ອຮູ້ວ່າມີ ບາງຢ່າງຍັງຜິດ ປົກກະຕິຢູ່.

ໃນທີ່ສຸດ, ມີນາອ່ອນເພຍຈົນວ່າຜົວລາວເຊື່ອວ່າມີນາບໍ່ສະບາຍແທ້ ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ຂໍຮ້ອງໃຫ້ເອົາລົດ ມາພານາງໄປໂຮງໝໍໃນຕົວເມືອງໃຫຍ່ທີ່ຢູ່ໄກອອກໄປ. ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ລໍຖ້າກວດໄດ້ຫຼາຍມື້ ໃນໂຮງໝໍ, ໃນທີ່ສຸດທ່ານໝໍກໍ່ໄດ້ບອກລາວວ່າ ລາວເປັນມະເຮັງຄໍມົດລູກຮ້າຍແຮງ. ທ່ານໝໍບອກວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດເອົາມົດລູກນີ້ອອກໃຫ້ໄດ້ຢູ່ ແຕ່ເຊື້ອມະ ເຮັງກໍ່ໄດ້ກະຈາຍໄປທົ່ວແລ້ວ, ກໍລະນີນີ້ ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ຢູ່ແຫ່ງໜຶ່ງ ໃນປະເທດນີ້ ແຕ່ວ່າລາຄາແພງຫຼາຍ. ທ່ານໝໍຖາມຕື່ມວ່າ "ເປັນຫຍັງ ເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ມາຮັບ ການກວດຊອກຫາຈຸລັງຂອງມະເຮັງຢ່າງສະໜ່ຳ ສະເໜີ" ຖ້າພວກເຮົາ ພົບຈຸລັງເຊື້ອມະເຮັງຕັ້ງແຕ່ຫ້ວທີພວກ ເຮົາ ກໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ງ່າຍ, ແຕ່ນີ້ມັນຊ້າເກີນໄປແລ້ວສຳລັບ ການປິ່ນປົວ. ມີນາກັບເມືອເຮືອນ ແລະ ບໍ່ຮອດສອງເດືອນລາວກໍ່ຕາຍ.



ເປັນຫຍັງມີນາຈຶ່ງຕາຍ?

ນີ້ຄືຄຳຕອບຕໍ່ຄຳຖາມດັ່ງກ່າວ:

ທ່ານໝໍອາດຈະເວົ້າວ່າ.....



ຫຼື ຄູຈະເວົ້າວ່າ:



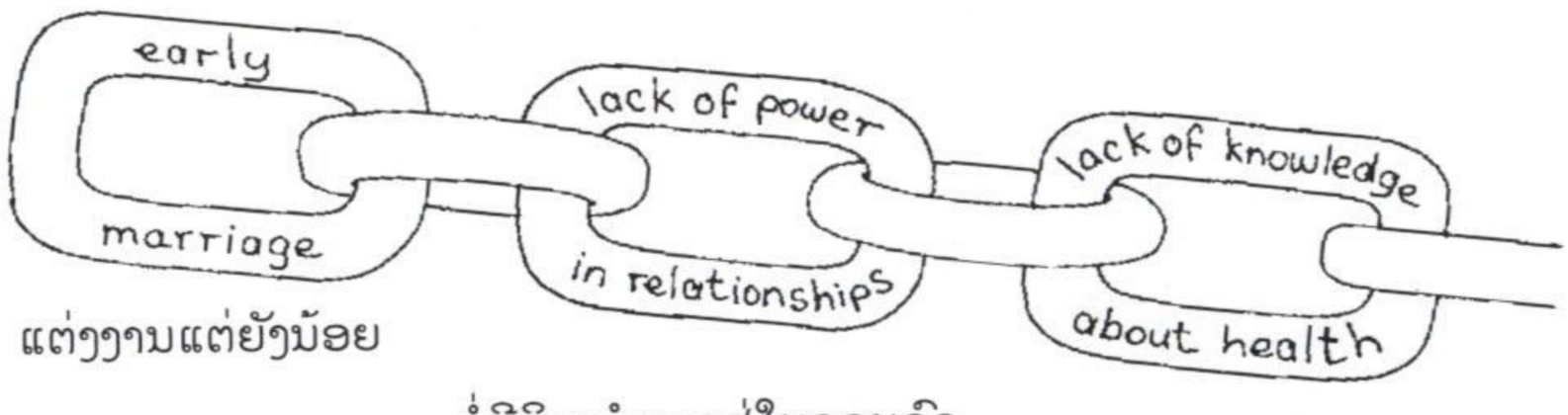
ຫຼື ອสบ ຈะเว้าว่า:



ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ, ເບິ່ງ ໜ້າ 377.

ທຸກຄຳຕອບເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຖືກຕ້ອງ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີເພດສຳພັນ ແຕ່ອາຍຸຍັງອ່ອນນ້ອຍ ແລະ ຕິດເຊື້ອພະຍາດຫອມໄກ່ ຈະມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍ ຕໍ່ການເປັນມະເຮັ້ງຄໍມົດລູກ. ແລະ ຖ້າຫາກມະເຮັ້ງໄດ້ຖືກກວດພົບ ຕັ້ງແຕ່ຫົວທີ (ຕາມປົກກະຕິຈະແມ່ນໂດຍວິທີຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັ້ງ) ມະເຮັ້ງດັ່ງກ່າວສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ເກືອບທຸກກໍລະນີ.

ອີກຢ່າງໜຶ່ງຄຳຕອບເຫຼົ່ານີ້ຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມເຂົ້າໃຈບັນຫາ ດັ່ງກ່າວຍັງບໍ່ເລິກເຊິ່ງປານໃດ. ຊຶ່ງແຕ່ລະຄຳຕອບຈະໂທດແຕ່ຝ່າຍດຽວ ບໍ່ວ່າຈະເປັນມີນາ ຫຼື ຜົວຂອງລາວ ແລະ ບໍ່ຫຍັງຫຼາຍໄປກວ່ານັ້ນ. ມີນາສ່ຽງຕໍ່ ການຕາຍຍ້ອນມະເຮັ້ງຄໍມົດລູກຫຼາຍ ເພາະວ່າລາວເປັນຄົນທຸກ ແລະ ກໍ່ຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ.



ແຕ່ງງານແຕ່ຍັງນ້ອຍ

ບໍ່ມີສິດອຳນາດຢູ່ໃນຄອບຄົວ

ຂາດຄວາມຮູ້ເລື່ອງສຸຂະພາບ

ຄວາມຍາກຈົນ ແລະ ຄວາມດ້ອຍສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງເຮັດໃຫ້ມີນາຕາຍໄດ້ຄືແນວໃດ?

ມີນາ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວເປັນຄົນທຸກຍາກ, ລາວຖືກບັງຄັບໃຫ້ແຕ່ງງານ ແລະ ມີເພດສຳພັນຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ຍ້ອນວ່າເປັນແມ່ຍິງ, ລາວມີສິດອຳນາດໃນຄອບຄົວດ້ອຍກວ່າຜົວຂອງລາວ, ລາວບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ວ່າເວລາໃດ ແລະ ຄວນຈະມີລູກຈັກຄົນ ຫຼື ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຜົວໄປພົວພັນ ກັບຍິງຄົນອື່ນໄດ້. ຄວາມຍາກຈົນຂອງຄອບຄົວລາວໝາຍເຖິງລາວໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການຂາດອາຫານໄປຊົ່ວຊີວິດຂອງລາວ ເຊິ່ງ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວອ່ອນແອລົງ ແລະ ພາໃຫ້ລາວສ່ຽງຕໍ່ການເຈັບ ເປັນຫຼາຍຂຶ້ນ.

ເຖິງແມ່ນວ່າຊຸມຊົນຂອງມີນາຂາດເຂີນສະຖານທີ່ບໍລິການດ້ານສຸຂະ ພາບ ສຸກສາລາ ທີ່ຢູ່ໃກ້ທີ່ສຸດກໍ່ມີການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຢູ່ຈຳນວນໜຶ່ງ ເຊັ່ນ: ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບ ການປ້ອງກັນເອດ. ແຕ່ ອສບ ບໍ່ມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ຫຼື ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງດ້ານອື່ນໆ, ແມ່ນແຕ່ບັນຫາຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ: ມະເຮັງຄໍມົດລູກ. ພວກເຂົາເຈົ້າ ກໍ່ບໍ່ຮູ້ວິທີກວດທ້ອງນ້ອຍ (ສ່ອງເບິ່ງຊ່ອງຄອດ, ຄໍມົດລູກ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງອະໄວຍະວະສືບພັນ) ຫຼື ທົດສອບເພື່ອຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັງ. ດັ່ງນັ້ນ ເຖິງແມ່ນວ່າມີນາໄດ້ໄປຮັບການປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ຫົວທີ ອສບ ກໍ່ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍລາວໄດ້.

ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບກໍ່ຄື: ມີນາຕ້ອງເດີນທາງເປັນໄລຍະທາງໄກ ແລະ ຈ່າຍລາຄາແພງເພື່ອໄປກວດນຳທ່ານໝໍຜູ້ທີ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິ ແມ່ນຮູ້ໄດ້ກໍ່ຊ້າເກີນໄປເສຍແລ້ວ.

ແລະເຫດຜົນອັນສຸດທ້າຍກໍ່ຄືປະເທດຂອງມີນາ ກໍ່ທຸກຍາກ ແລະ ກໍ່ມີເງິນຈຳນວນໜ້ອຍ ເພື່ອໃຊ້ຈ່າຍໃນການຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ປະຊາຊົນ. ເຊັ່ນ ດຽວກັນກັບປະເທດທຸກຍາກຫຼາຍໆປະເທດ, ລັດຖະບານຂອງປະເທດມີນາ ເລືອກທີ່ຈະເນັ້ນ ໃສ່ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ສຳຄັນດ້ານອື່ນ ແຕ່ບໍ່ເນັ້ນກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ເງິນທີ່ລັດຖະບານຈ່າຍສຳລັບສຸຂະພາບຂອງຜູ້ຍິງແມ່ນ ໄດ້ຈ່າຍໃຫ້ແກ່ບັນດາໂຮງໝໍທີ່ ແພງໆຢູ່ເມືອງໃຫຍ່ ແທນທີ່ ຈະຈ່າຍໃຫ້ແກ່ໂຄງການສຸຂະພາບຊຸມຊົນ ທີ່ຜູ້ຍິງຢ່າງມີນາສາມາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບໂອກາດໃນການປິ່ນປົວ. ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າການບໍລິການ ເພື່ອກວດ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດມະເຮັງຄໍມົດລູກຕັ້ງແຕ່ຫົວທີ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆຂອງຜູ້ຍິງອີກຫຼາຍບັນຫາ ແມ່ນຍັງບໍ່ມີ.

ຄວາມຍາກຈົນ ແລະ ດ້ອຍສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງທີ່ໄດ້ກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ມີນາເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍ ນັ້ນມີຢູ່ໃນ 3 ລະດັບ, ລະດັບຄອບຄົວຂອງລາວ, ລະດັບຊຸມຊົນຂອງລາວ ແລະ ລະດັບປະເທດຂອງລາວ.



ນີ້ແມ່ນບາງຕ່ອນຂອງຕ່ອງໂສ້ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ມີນາຕາຍທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຂໍ້ຕໍ່ດຽວກັນທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.

ທ່ານສາມາດຄົ້ນຫາສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງການຕາຍຂອງມີນາ ຫຼື ຂອງບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆໂດຍການນຳໃຊ້ບົດຝຶກຫັດທີ່ເອີ້ນວ່າ "ແຕ່ເປັນຫຍັງ", ຢູ່ໜ້າ 26.

ມັນບໍ່ໜ້າຈະຕ້ອງເປັນແນວນີ້:

ການເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ

ແບບການຈັດຕັ້ງຂອງສັງຄົມໄດ້ບີບໃຫ້ແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນເຂົ້າສູ່ວິຖີຊີວິດທີ່ທຸກຍາກ ແລະ ດ້ອຍທາງດ້ານສຸຂະອະນາໄມ. ແຕ່ທີ່ຈິງແລ້ວສັງຄົມກໍ່ສາມາດຈັດຕັ້ງໃນຮູບແບບ ທີ່ຍົກສູງສຸຂະພາບແທນທີ່ຈະຍົກສູງພະຍາດ.

ເມື່ອສາຍເຫດຂອງການມີສຸຂະພາບບໍ່ດີມີຢູ່ໃນລະດັບຄອບຄົວ, ລະດັບຊຸມຊົນ ແລະ ໃນລະດັບຊາດ ການປ່ຽນແປງເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຈະຕ້ອງມີຂຶ້ນໃນແຕ່ລະລະດັບ.

ສຳລັບແນວຄວາມຄິດອື່ນໆທີ່ຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍໄດ້, ເບິ່ງໜ້າ 14.

ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ:

ທ່ານສາມາດປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງທ່ານດວ້ຍການຮຽນຮູ້ບັນຫາສຸຂະ ພາບ ຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ດ້ວຍການເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຊີວິດຂອງທ່ານ ເອງ ແລະ ໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ຈົ່ງສົນທະນາກັບຄູ່ຄອງຂອງທ່ານກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານ ແລະ ຄູ່ຄອງຂອງທ່ານຕ້ອງການເພື່ອຢາກໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນ, ຊຶ່ງ ຮວມທັງການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ ແລະ ການແບ່ງງານທີ່ຍຸດຕິທຳ.ທ່ານຍັງ ສາມາດທີ່ຈະອອກແຮງເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີຂອງລູກໆ ແລະ ອານາຄົດທີ່ດີຂອງ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຊັ່ນ:

ລ້ຽງລູກເຮົາເພື່ອໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ດີກວ່າ

ວິທີທີ່ເຮົາລ້ຽງລູກ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ພວກເຂົາເຈົ້າເກີດມາ, ຈະເປັນຕົວກຳນົດຄວາມເຊື່ອ ແລະ ວິທີທີ່ເຂົາປະ ຕິບັດຕາມແບບຂອງຜູ້ໃຫຍ່.

ໃນຖານະແມ່, ພວກເຮົາສອນລູກໆຂອງພວກເຮົາທຸກໆມື້.

- ເມື່ອພວກເຮົາໃຫ້ຜົວ ແລະ ລູກຊາຍກິນເຂົ້າກ່ອນ, ເປັນການສອນລູກເຮົາໂດຍທາງອ້ອມວ່າ ຄວາມຫິວຂອງແມ່ຍິງມີຄວາມສຳຄັນໜ້ອຍກວ່າ.
- ເມື່ອພວກເຮົາສົ່ງແຕ່ລູກຊາຍໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນ ເປັນການສອນລູກເຮົາໂດຍທາງອ້ອມວ່າແມ່ຍິງບໍ່ສົມ ຄວນໄດ້ຮັບໂອກາດທີ່ໄດ້ມາຈາກການສຶກສາ.
- ເມື່ອພວກເຮົາສອນລູກຊາຍເຮົາວ່າ ການເປັນຜູ້ຊາຍຈະຕ້ອງຮຸນແຮງ, ໝາຍຄວາມວ່າພວກເຮົາກຳລັງສ້າງຜູ້ຊາຍທີ່ມີຄວາມຮຸນແຮງ.
- ເມື່ອເຮົາບໍ່ເວົ້າຫຍັງຕ້ານກັບຄວາມຮຸນແຮງໃນເຮືອນໄກ້ຄຽງຂອງພວກເຮົາ, ພວກເຮົາກຳລັງບອກລູກຊາຍເຮົາໂດຍ ທາງອ້ອມວ່າຜູ້ຊາຍຕີເມຍ ແລະ ລູກເປັນທີ່ຍອມຮັບຂອງສັງຄົມ.

ໃນຖານະແມ່, ພວກເຮົາມີອຳນາດທີ່ຈະປ່ຽນແປງລູກຂອງເຮົາໃຫ້ເປັນດັ່ງຜູ້ທີ່ ພວກເຮົາຢາກໃຫ້ເປັນໄດ້:

- ພວກເຮົາສາມາດສອນລູກຊາຍເຮົາໃຫ້ເປັນຄົນໃຈດີມີຄວາມ ຮັກແພງເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ເມື່ອພວກເຂົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ພວກເຂົາ ກໍ່ຈະກາຍເປັນຄົນໃຈດີ ແລະ ເປັນຜົວ, ເປັນພໍ່ ແລະ ເປັນອ້າຍນ້ອງທີ່ຮັກແພງກັນດີ.
- ພວກເຮົາສາມາດສອນລູກສາວເຮົາໃຫ້ເຫັນຄຸນຄ່າ ຂອງຕົນເອງ ເພື່ອວ່າເຂົາຈະຄາດຫວັງຈາກຄົນອື່ນ ເຊັ່ນດຽວກັນ.
- ພວກເຮົາສາມາດສອນລູກຊາຍໃຫ້ຮູ້ຮັບຜິດຊອບ ຊ່ວຍວຽກບ້ານ ເພື່ອວ່າໃນອານາຄົດ ແມ່, ເມຍ ແລະ ເອື້ອຍນ້ອງຈະບໍ່ໄດ້ລຳບາກ.
- ພວກເຮົາສາມາດສອນລູກສາວໃຫ້ສາມາດເພິ່ງ ຕົນເອງໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນໂດຍໃຫ້ ຮຽນໜັງສືໃຫ້ຈົບ ຫຼື ຮຽນວິຊາຊີບຕ່າງໆ.
- ພວກເຮົາສາມາດສອນລູກຊາຍໃຫ້ຮູ້ໃຫ້ກຽດແມ່ຍິງທຸກຄົນ ແລະ ຮັບຜິດຊອບຕໍ່ເມຍຂອງຕົນເອງ.



ພວກເຮົາສາມາດລ້ຽງລູກຂອງພວກເຮົາເພື່ອໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ດີກວ່າ

ສູ້ຊົນເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນມີປ່ຽນແປງໄປໃນທາງທີ່ດີກວ່າເກົ່າ

ທ່ານອາດຈະເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ແລະ ບັນດາແມ່ຍິງຄົນອື່ນໃນຊຸມຊົນຂອງຕົນດີຂຶ້ນໄດ້ໂດຍການຮ່ວມກັນອ່ານ ແລະ ປະຕິບັດຕາມປຶ້ມຫົວນີ້ຮ່ວມກັນ ແລະ ໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນ ກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບແມ່ຍິງ.

ການໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນອາດຈະເປັນເລື່ອງຍາກ,ແມ່ຍິງຍາມໃດກໍ່ຮູ້ສຶກໜ້າອາຍ (ການໂອ້ລົມກ່ຽວກັບສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ) ແລະ ຢ້ານຄົນອື່ນຄິດແນວບໍ່ດີ, ແຕ່ການໂອ້ລົມເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນນັ້ນ ພັດເປັນທາງດຽວໃນການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາທາງສຸຂະພາບ ແລະ ຮູ້ສາເຫດຂອງການເຈັບເປັນ, ແລ້ວທ່ານຈະພົບວ່າກຸ່ມແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ມີຄວາມກັງວົນຕໍ່ບັນຫາດັ່ງກ່າວ ແລະ ຢາກນຳມາລົມໃຫ້ຟັງເຊັ່ນກັນ.

ຈັດກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ແມ່ນກຸ່ມໃຫຍ່ຈົນເກີນໄປໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ແລະ ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບ. ພະຍາຍາມເຊື້ອເຊີນເພື່ອນຍິງທີ່ເປັນເພື່ອນ ຂອງເພື່ອນເຮົາອີກຕໍ່ໜຶ່ງ, ເພື່ອນບ້ານ, ຫຼື ເພື່ອນຍິງທີ່ຮ່ວມວຽກງານກັນກັບທ່ານ. ການສົນທະນາໂອ້ລົມໃນກຸ່ມຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານພົບເຫັນບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ແມ່ຍິງທັງຫຼາຍເຫຼົ່ານັ້ນລົມໃຫ້ຟັງ. ນັ້ນຈະເປັນປະໂຫຍດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ມີການພົບປະກັນອີກຄັ້ງໜຶ່ງ ແລະ ຈະໄດ້ເຊີນຜູ້ອື່ນໆຮ່ວມສົນທະນາ ແລະ

ຮັບຮູ້ເພີ່ມກ່ຽວກັບບັນຫາດັ່ງກ່າວ. ທຸກຄັ້ງທີ່ພົບປະກັນຄວນຄຳນຶງເຖິງສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງບັນຫາສຸຂະພາບ ແລະ ວາງແຜນເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນຂອງຕົນ. ສຳລັບວິທີການເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມເພື່ອວາງແຜນ ແລະ ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳເພື່ອການປ່ຽນແປງນັ້ນ, ເບິ່ງລະອຽດໜ້າ 26-31.

ເນື່ອງຈາກວ່າ ເງື່ອນໄຂທາງ ສັງຄົມກະທົບ ຕໍ່ພວກເຂົາແຕກ ຕ່າງກັນ, ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍອາດ ຕ້ອງໄດ້ແກ້ໄຂ ບັນຫາສຸຂະພາບ ອັນດຽວກັນດ້ວຍ ວິທີທີ່ແຕກຕ່າງ ກັນ.



ການພົບປະກັນກຸ່ມແມ່ຍິງນ້ອຍໆນີ້ທ່ານຈະ ໄດຮັບຮູ້ບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ຈະເຮັດສິ່ງໃດເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາດັ່ງກ່າວ.

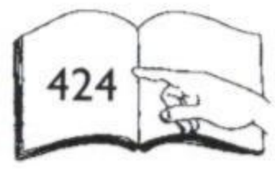
ຄຳນຶງເຖິງການທີ່ຈະດຶງເອົາເພດຊາຍກໍ່ຄືເພດຍິງເຂົ້າຮ່ວມໃນການສົນທະນາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ຂອງ ແມ່ຍິງ, ອາດຈະເປັນເລື່ອງທີ່ບໍ່ງ່າຍປານໃດທີ່ຈະເວົ້າກັບເພດຊາຍເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບຂອງ ແມ່ຍິງ. ເນື່ອງຈາກວ່າການໂອ້ລົມແບບນີ້ ແມ່ນກ່ຽວເຖິງຂໍ້ຫ້າມຕ່າງໆ ຫຼື "ຄວາມລັບຂອງແມ່ຍິງ" ແຕ່ໃນເມື່ອເພດຊາຍຍາມໃດກໍ່ຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງທີ່ມີອຳນາດກວ່າ ດັ່ງນັ້ນ ການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຂົາຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນ ຫຼາຍ. ການທີ່ຈະເລືອກໃຫ້ເພດຊາຍຄົນໃດທີ່ຈະໃຫ້ ການສະໜັບສະໜູນແມ່ຍິງ ນັ້ນຄວນຈະເປັນຜູ້ທີ່ມີບົດບາດ ແລະ ເປັນແບບຢ່າງທີ່ດີໃຫ້ແກ່ເດັກຊາຍ ອື່ນໆ ຫຼື ຜູ້ທີ່ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງຢ່າງສະເໝີພາບ.

ຜູ້ຊາຍຈະຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ
ຜູ້ຊາຍທຸກຄົນສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບແມ່ຍິງດີຂຶ້ນໄດ້ໂດຍ:

- ປູກຝັງແນວຄິດ ແລະ ສັ່ງສອນລູກໃຫ້ຮູ້ເຄົາລົບແມ່ຍິງ, ແລະ ໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງສະເໜີພາບເທົ່າ ທຽມກັນລະຫວ່າງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ.
- ຖາມຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ ຟັງທາງສຽງຂອງແມ່ຍິງ. ຜູ້ຊາຍຄວນງ່ຽງຫູຟັງຄູ່ຊີວິດ ແລະ ລູກສາວຂອງ
ຕົນວ່າເຂົາເຈົ້າຄິດ ແລະ ຕ້ອງການສິ່ງໃດ, ເບິ່ງບັນຫາດັ່ງກ່າວຮ່ວມກັນ
ຈາກນັ້ນຈະສາມາດຊອກຫາທາງ ອອກເພື່ອບັນລຸຄວາມຕ້ອງການຂອງທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ.
- ລົມກັບເມຍກ່ຽວກັບການວາງແຜນເອົາລູກຕາມຄວາມຕ້ອງການ ແລະ
ນອກຈາກນັ້ນກໍ່ຕ້ອງມີຄວາມຮັບ ຜິດຊອບສູງ ໃນການວາງແຜນຄອບຄົວຮ່ວມກັນ.
- ຊຸກຍູ້ ແລະ ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ເມຍ ໄດ້ໄປກວດສຸຂະພາບຢ່າງປົກກະຕິ ແລະ ຊ່ວຍຫາເງິນ ທັ້ງຊອກເວລາຫວ່າງເພື່ອໃຫ້ໂອກາດເມຍໄດ້ໄປໃຊ້ບໍລິການສຸຂະພາບດັ່ງກ່າວ.
- ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບການດູແລລູກໆ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອວຽກເຮືອນອື່ນໆ.
- ມີຄວາມຊື່ສັດຕໍ່ເມຍ ຫຼື ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ກໍ່ຄວນຈະຈິງໃຈ ແລະ ມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ. ຖ້າຄູ່ນອນຫາກບໍ່ແມ່ນເມຍຂອງຕົນ. ຖ້າຜົວຫາກເຄີຍເປັນພະຍາດການມະໂລກກໍ່ຄວນບອກ ຄູ່ນອນຂອງ ຕົນເອງທຸກຄົນໄດ້ຮັບຮູ້ ເພື່ອແຕ່ລະຄົນຈະໄດປິ່ນປົວ.
- ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ເມຍໄດ້ກິນອາຫານຢ່າງເທົ່າທຽມກັນ ເຖິງວ່າແຕ່ລະຄົນຈະບໍ່ໄດ້ກິນຫຼາຍກໍ່ຕາມ.
- ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ລູກທຸກຄົນໄດ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນຄົນເທົ່າທີ່ສາມາດ. ຖ້າເດັກໄດ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນໃນໄລຍະຄົນ ຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີທາງເລືອກເມື່ອເຕີບໂຕເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ພວກເຂົາຈະມີສຸຂະພາບດີໄດ້. ຜູ້ຊາຍ ສາມາດສ້າງຕົວຢ່າງທີ່ດີໃນຊຸມຊົນໂດຍ:
- ສະໜັບສະໜູນແມ່ຍິງໃນຊຸມຊົນຂອງຕົນ ໄປຮ່ວມປະຊຸມກັບເພື່ອນຍິງພາຍໃນບ້ານ ແລະ ໝັ້ນໃຈວ່າສະໜັບສະໜູນໃຫ້ແມ່ຍິງຈັດຕັ້ງການພົບປະກັນເອງ, ການພົບປະທີ່ແຍກສ່ວນກັບຜູ້ຊາຍ ທີ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ມີການອອກສຽງ.
- ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນການວາງແຜນ ແລະ ຮ່ວມດຳເນີນໂຄງການຕ່າງໆ ຂອງຊຸມຊົນຕົນເອງ. ຊຸກຍູ້ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ໃນການກຳຈັດການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດອື່ນໆ. ສິ່ງ ເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ສ້າງປະໂຫຍດຫຍັງໃຫ້ຊຸມຊົນ ແລະ ຍັງເຮັດໃຫ້ເສັຍເງິນ ແລະ ແຮງງານໂດຍໄຮ້ປະໂຫຍດ. ພະຍາຍາມສ້າງຂະບວນການສະເຫຼີມສະຫຼອງທີ່ປາດສະຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ.
- ຢ່າໃຫ້ເກີດຄວາມຮຸນແຮງໃດໆຕໍ່ແມ່ຍິງ.
- ສັ່ງສອນລູກໆ ໃນການດູແລ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ, ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ພຶດຕິກຳທາງເພດທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນຊຸມຊົນ.
- ເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງ ເພື່ອປ່ຽນແປງຈິດສຳນຶກທີ່ວ່າ ຜູ້ຊາຍແຂງແຮງ ແມ່ນຕ້ອງມີເພດສຳພັນກັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ "ຊາຍແຂງແຮງແມ່ນຜູ້ທີ່ເປັນສາມີທີ່ຮັກດຽວໃຈດຽວ"

ສິ່ງທີ່ຕໍ່ລົງໄປນີ້ແມ່ນການກິດຈະກຳບາງຢ່າງທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ການຮັກສາສຸຂະພາບຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ໄດ້ຮັບການປັບປຸງດີຂຶ້ນ.

ການຮັບຮູ້ຂໍ້ມູນຮ່ວມກັນ:
ຊອກຫາຊ່ອງທາງເພື່ອຂະຫຍາຍຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ກ່ຽວກັບບັນຫາການຮັກສາສຸຂະພາບທົ່ວໄປຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ເພື່ອວ່າໝົດທຸກຄົນຈະໄດ້ຮັບຮູ້.



ຈັດຕັ້ງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ

ການຈັດຕັ້ງກຸ່ມໃນການສະໜັບສະໜູນ:
ບັນດາຜູ້ຍິງທີ່ມີບັນຫາລວມທົ່ວໄປເຊັ່ນ: ຜູ້ຍິງທີ່ໄດ້ລອດຈາກການຂົ່ມຂືນສຳເລັດ, ບັນດາແມ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ຜູ້ຍິງທີ່ພິການ ຫຼື ຜູ້ຍິງບໍລິການທາງເພດ ສາມາດເຕົ້າໂຮມກັນເປັນກຸ່ມ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຮວມກັນເຮັດວຽກເພື່ອຜ່ານຜ່າ ບັນຫາຕ່າງໆຂອງຕົນເອງໄດ້.

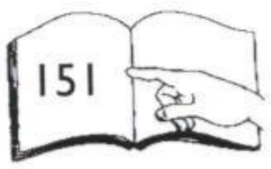
ໂຄງການ “ມຸຍຊາຊາ” ໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນຢູ່ໃນປະເທດຊິມບາເວ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ພວກຜູ້ຍິງ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ໂດຍສະເພາະ ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ໃນເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງ ແລະ ການຈູ່ໂຈມທາງເພດ. ໂຄງການ “ມຸຍຊາຊາ” ໄດ້ພົບວ່າ ຜູ້ຍິງທີ່ຖືກ ທຸບຕີໂດຍຄູ່ຄອງຂອງພວກເຂົານັ້ນ ກົດໝາຍຍັງບໍ່ທັນໄດ້ໃຫ້ການປົກປ້ອງໃດໆ. ຄົນທັງຫຼາຍກ່າວ ຂານກັນວ່າຜູ້ຊາຍຄວນມີອຳນາດເໜືອແມ່ຍິງ, ເພາະວ່າມັນເປັນຫົນທາງດຽວທີ່ເຄີຍມີມາ ຫຼື ດ້ວຍ ວ່າມັນເປັນຄວາມເຊື່ອຖືສ່ວນໜຶ່ງຂອງ ຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ຄົນເຫຼົ່ານີ້ຍັງກ່າວອີກວ່າການທຸບຕີເປັນເລື່ອງທຳມະດາເພື່ອຊ່ວຍເຕືອນໃຫ້ຜູ້ຍິງຮູ້ປະຕິບັດຕົນໃຫ້ຖືກຕ້ອງ.

ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການ “ມຸຍຊາຊາ” ກໍ່ຄືການຫັນປ່ຽນທັດສະນະຄະຕິທ່ານທີ່ດັ່ງກ່າວນີ້ໂດຍຜ່ານຂັ້ນຕອນໃຫ້ການສຶກສາອົບຮົມແກ່ມວນຊົນ ແລະ ໃຫ້ຄຳປຶກສາແນະນຳຕໍ່ຜູ້ທີ່ລອດຈາກການໃຊ້ ຄວາມຮຸນແຮງ. ໃນລັກສະນະນີ້ມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ບັນດາແມ່ຍິງຜູ້ຊາຍ, ນັກຮຽນ, ນັກສຶກສາ, ຄູອາຈານ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ ແລະ ພະນັກງານທີ່ເຮັດວຽກດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບຮູ້ເຖິງການໃຊ້
ຄວາມຮຸນແຮງແມ່ນການນຳໃຊ້ອຳນາດໃນທາງທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ໂຄງການ “ມຸຍຊາຊາ” ວາງແຜນການສ້າງຕັ້ງເຮືອນພັກໃຫ້ພວກແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍມີບ່ອນພັກເຊົາໃນຍາມພວກເຂົາຕົກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

ການເຮັດວຽກງານທີ່ກ້າວສູ່ການມີເອກະລາດສູງຂຶ້ນ:
ຫຼາຍໆໂຄງການໄດ້ມີການຊ່ວຍເຫຼືອພວກແມ່ຍິງໃນການສ້າງລາຍຮັບ ແລະ ການປັບປຸງເງື່ອນໄຂການອອກແຮງງານຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໃຫ້ດີຂຶ້ນ ກໍ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ພວກແມ່ຍິງລິເລີ່ມການຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ກໍ່ໄດ້ມາເຊິ່ງກຽດສັກສີຂອງຕົນເອງ.

ກຸ່ມແມ່ຍິງຊາວມາຢັນ ໃນໝູ່ບ້ານນ້ອຍໆແຫ່ງໜຶ່ງໃນປະເທດກົວເຕມາລາ (Guatemala) ໄດ້ຈັດຕັ້ງກຸ່ມຕຳແຜ່ນກັນຂຶ້ນ. ພວກ ເຂົາໄດ້ຈຳໜ່າຍແຜ່ນແພຕ່ຳຂອງຕົນ ອອກໂດຍຜ່ານທາງຮ້ານ ຂອງສະຫະກອນໃນຕົວເມືອງຫຼວງ ທີ່ມີສະເພາະສິ່ງປະດິດຈາກສີມືຂອງແມ່ຍິງ. ປະຈຸບັນພວກແມ່ຍິງສ້າງລາຍຮັບໄດ້ຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍໃນບໍລິເວນດັ່ງກ່າວ. ຍ້ອນຜົນງານດັ່ງກ່າວ, ພວກແມ່ຍິງຈຶ່ງມີໂສມໜ້າອັນໃໝ່ຢູ່ໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ກໍ່ມີໂອກາດຫຼາຍໆດ້ານໃນການດຳລົງຊີວິດຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ.





ສຸຂະອະນາໄມ
ໃນຊຸມຊົນ

ການເສີມຂະຫຍາຍບັນດາໂຄງການຂອງຊຸມຊົນຕ່າງໆ:

ຍົກຕົວຢ່າງ: ພະຍາຍາມຊອກຫາຊ່ອງທາງ ເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນໃນຊຸມຊົນກິນອີ່ມນຸ່ງອຸ່ນ ຫຼື ປັບປຸງວຽກງານອະນາໄມຂອງຊຸມຊົນໃຫ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ກ້າວສູ່ການມີນ້ຳສະອາດໄວ້ດື່ມໃຊ້ດື່ມກິນ.

ຂະບວນການ ກຼີນແບວ (Greenbelt) ໃນປະເທດ ເຄັນຍາ ໄດ້ມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປູກ ແລະ ປົກປັກຮັກສາຕົ້ນໄມ້ ເຊິ່ງເປັນວຽກງານທີ່ປົກປ້ອງການເຊາະເຈື່ອນຂອງດິນ ແລະ ຈັດຫາໃຫ້ຕົນເອງມີເຊື້ອເພີງນຳໃຊ້. ຜົນສຳເລັດຂອງພວກແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນ ໃນການປົກປ້ອງສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ການຈັດຫາໃຫ້ມີເຊື້ອເພີງນຳໃຊ້ໃນຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາເກີດມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ແລະ ຊ່ວຍພວກເຂົາໄດ້ມາເຊິ່ງຊ່ອງທາງດຳລົງຊີວິດອີກດ້ານໜຶ່ງ. ຄືດັ່ງທີ່ສະມາຊິກຂອງຂະບວນການ ກຣີນແບວ (Greenbelt) ໄດ້ກ່າວວ່າ: ປ່າໄມ້ຂອງພວກເຮົາພວມກຳລັງຈະດັບສິ້ນຍ້ອນການຕັດໄມ້ຟືນ ເພື່ອສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງພວກເຮົາຢູ່ເລື້ອຍໆ. ດັ່ງນັ້ນແຕ່ລະອາທິດພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງພົບກັນເພື່ອທີ່ຊອກສະສົມແກ່ນພືດໄມ້ນຳມາປູກໃສ່ຖົງ ແລະ ອອ້ມຮົ້ວເອົາໄວ້, ພ້ອມກັນນັ້ນກໍ່ຍັງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ຕົ້ນໄມ້ໃນສູນກ້າເບ້ຍໄມ້. ພວກເຮົາຍັງໄດ້ໃຫ້ການໂອ້ລົມເລື່ອງສິ່ງແວດລ້ອມ ຕໍ່ກຸ່ມຄົນພ້ອມດ້ວຍບັນດາໂຮງຮຽນຕ່າງໆ. ໃນລັກສະນະນີ້ພວກເຂົາຍັງໄດ້ຊ່ວຍຕົນເອງ ແລະ ໄດ້ເຮັດໃຫ້ສິ່ງແວດລ້ອມດີຂຶ້ນ.

ຄວາມບຸກບືນພະຍາຍາມຂອງຊຸມຊົນ ແບບທຳມະດາສາມັນທີ່ມີການໃຊ້ຈ່າຍໜ້ອຍສາມາດພິສູດໃຫ້ເຫັນໄດ້ເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງ.

- ເມື່ອທ່ານຫາກເບິ່ງບັນຫາໃດໜຶ່ງທີ່ເບິ່ງແລ້ວຄ້າຍຄືວ່າມັນຈະປ່ຽນແປງໄດ້ຍາກຫຼາຍ ແຕ່ຕົວຈິງແລ້ວບັນດາຊຸມຊົນຕ່າງໆ ກໍ່ສາມາດທຳການປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ມີການ ໃຊ້ຈ່າຍຫຍັງຫຼາຍ. ຍົກຕົວຢ່າງ: ນີ້ແມ່ນຂໍ້ແນະນຳທີ່ໄດ້ບັນຈຸເອົາໄວ້ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ເພື່ອໃຫ້ການປົກ ປ້ອງຊ່ວຍເຫຼືອການແກ້ບັນຫາຕ່າງໆກັບການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ກ່ຽວກັບການເຈັບຫຼັງເຈັບແອວຕ່າງໆ. ເຕົາດັງໄຟທີ່ສ້າງຂຶ້ນໃນລາຄາຕ່ຳແມ່ນປອດໄພກວ່າ, ໃຊ້ເຊື້ອເພີງນ້ອຍກວ່າ ແລະ ບໍ່ມີຄວັນຫຼາຍນັ້ນ ສາມາດສະກັດກັ້ນປ້ອງ ກັນບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 394).
- ສ້າງຕັ້ງລະບົບຂົນສົ່ງສຸກເສີນ. ແມ່ຍິງທັງຫຼາຍແມ່ນຕາຍຍ້ອນອາການແຊກຊ້ອນ ຂອງການຖືພາມານ, ການເກີດລູກ ແລະ ຫຼລູກ. ການຕາຍເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປົກປ້ອງ ໂດຍການນຳສົ່ງເຖິງສະຖານທີ່ປິ່ນປົວທາງການແພດຢ່າງໄວ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 101),
- ເຄື່ອງມືການກວດຊອກຫາພະຍາດມະເຮັ້ງໃນລາຄາຕ່ຳສາມາດປ້ອງກັນພວກແມ່ຍິງຈາກການຕາຍຍ້ອນພະຍາດມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມ ແລະ ມົດລູກໄດ້. ພະຍາດມະເຮັ້ງຕ່າງໆ ແມ່ນສະດວກໃນການຮັກສາປິ່ນປົວຖ້າວ່າມັນຖືກຄົ້ນພົບແຕ່ຫົວທີ (ເບິ່ງໜ້າ 375).
- ການໃຫ້ການບໍລິການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການຮັບຝາກທ້ອງກ່ອນເກີດລູກ ເປັນຢ່າງດີແກ່ບັນດາແມ່ຍິງ ສາມາດປ້ອງກັນການຕາຍທີ່ເກີດຈາກອາການແຊກ ຊ້ອນຂອງການຖືພາມານ, ການເກີດລູກ ແລະ ການທຳແທ້ງທີ່ບໍ່ປອດໄພ.
- ການຝຶກອົບຮົມພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ, ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງພວກເຂົາເຈົ້າຄວນໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນການກວດມົດລູກ, ການຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັ້ງ, ການກວດພາຍນອກ, ການທຳແທ້ງໂດຍໃຊ້ວິທີດູດອອກ, ເຕົ້ານົມ ແລະ ໃຫ້ຄຳປຶກສາແນະນຳ. ພວກ ເຂົາເຈົ້າຄວນໄດ້ຮັບການຮ່ຽນຮູ້ການນຳໃຊ້ຢາປົວພະຍາດເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ສາມາດປ້ອງກັນ ຫຼື ປິ່ນປົວໄດ້ແຕ່ຫົວທີ ຖ້າມີ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບຫຼາຍກວ່າເພື່ອເບິ່ງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.



ใຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ

ທ່ານສາມາດຍົກລະດັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ຂອງແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆ ໄດ້ໂດຍການຮ່ວມມືກັບພາກສ່ວນອື່ນໆ ໃນປະເທດຂອງທ່ານ. ໃນການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ, ພວກທ່ານສາມາດຊຸກຍູ້ໃຫ້ລັດຖະບານມີແນວທາງເພື່ອສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ການປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງກໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ຊຸມຊົນສາມາດກົດດັນໃຫ້ລັດຖະບານ ລົງໂທດຜູ້ທີ່ຂົ່ມຂືນ ແລະ ທາລຸນແມ່ຍິງ; ຫຼື ລັດຖະບານອາດຈະມີແນວ ທາງເຮັດໃຫ້ມີການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງກໍ່ໄດ້.

ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຫຼາຍໆກຸ່ມກຳລັງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ລັດຖະບານ:

- ປະກອບເຄື່ອງມືຮັບໃຊ້ ໃຫ້ແກ່ສຸກສະລາຢູ່ເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ອົບຮົມພະນັກງານແພດ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສາມາດປິ່ນປົວປັນຫາສຸຂະພາບທົ່ວໄປຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າເຮັດໄດ້ແນວນີ້ແມ່ຍິງຢູ່ຊົນນະບົດກໍ່ຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຂົ້າມາປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍໃນເມືອງຕື່ມອີກ.
- ລົງທຶນໃສ່ການອົບຮົມດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບ, ໂດຍສະເພາະອົບຮົມໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງຊົນນະບົດ ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ທຸກຍາກ. ວິທີນີ້ຈະສາມາດແກ້ບັນຫາຂາດພະນັກງານແພດທີ່ໄດ້ຜ່ານການອົບຮົມ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ບໍລິສັດ ຫຼື ຜູ້ລົງທຶນຕ່າງໆທຳລາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ໂຄສະນາຜະລິດຕະພັນທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນ.
- ບັງຄັບໃຫ້ຜູ້ລົງທຶນປະກອບສະພາບແວດລ້ອມສຳລັບການເຮັດວຽກໃຫ້ສົມເຫດສົມຜົນ ແລະ ຈ່າຍຄ່າແຮງງານຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍໃຫ້ເທົ່າທຽມກັນ.
- ອຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ປະຊາຊົນທຳການຜະລິດສະບຽງອາຫານເພື່ອຊຸມຊົນບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ສົ່ງເສີມການ ສົ່ງອອກ.
- ແບ່ງປັນດິນເປົ່າຫວ່າງໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ຖືກໄລ່ອອກຈາກດິນຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ມີສິດທິໃນການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ

ຄຳວ່າ "ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ" ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມເຖິງພຽງແຕ່ວ່າ "ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ເປັນແມ່ເທົ່ານັ້ນ" ແລະ ມັນກໍ່ຍັງມີຄວາມໝາຍຫຼາຍກວ່າການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບ. ຄວາມຈິງແລ້ວ, ການມີສຸຂະພາບດີ, ແມ່ຍິງ ຈຳເປັນຕ້ອງມີໂອກາດໄດ້ຕັດສິນໃຈເອງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສຸຂະພາບດີ. ນອກນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການໃຫ້ມີການແບ່ງປັນຊັບພະຍາກອນຢ່າງເປັນທຳ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ແລະ ໃນທົ່ວໂລກນຳຕື່ມອີກ.

ໂດຍການເຂົ້າມາຮ່ວມມືກັນ ລະຫວ່າງ ຍິງ - ຊາຍ ໃນການຕໍ່ສູ້ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ, ພວກເຮົາສາມາດຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີໂອກາດຢູ່ໂດຍມີສຸຂະພາບດີ,ກິນອີ່ມ, ຊີວິດສົດໃສ-ປາດສະຈາກພະຍາດໂລກຕ່າງໆ, ຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວຕ່າງໆ.

ພາກທີ 2

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເລື່ອງລາວຂອງນາງຈອນນິຕ້າ 20
ບັນຫາມີຄືແນວໃດ? 20
ບາງພະຍາດແມ່ນຍາກທີ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ລະອຽດໄດ້ 21
ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາ 21
ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນແນວໃດ? 22
ການປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ດີຂຶ້ນ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕື່ມ? 22
ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດໄດ້ຮັບ 24
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 26
ຊອກຫາຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ 26
ຈັດຕັ້ງແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ 28
ບາງຂໍ້ແນະນຳສຳລັບ ອສບ 30
ຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ 30

ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ



ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຮູ້ສຶກຕົວວ່າຕົນເອງ ມີສັນຍານບົ່ງບອກເຖິງບັນຫາດ້ານ
າສຸຂະພາບ ແມ່ຍິງຄົນນັ້ນຕ້ອງການຮູ້ຂໍ້ມູນເພື່ອຈະແກ້ໄຂບັນ
ຫານັ້ນ ແບບໃດ. ລາວຕ້ອງການຮູ້ວ່າ ບັນຫາແມ່ນຫຍັງກັນແທ້,
ສາເຫດແມ່ນຫຍັງ, ຈະຕ້ອງປິ່ນປົວແບບໃດ ແລະ
ຈະມີວິທີປ້ອງກັນແນວໃດ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ພະຍາດ ນັ້ນເກີດຂຶ້ນອີກ.

ຢູ່ໃນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະເລົ່າເລື່ອງລາວຂອງນາງຈອນນິຕ້າ ແລະ
ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງລາວ. ເຖິງແມ່ນວ່າທຸກສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ
ນັ້ນ ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບນາງຈອນນິຕ້າ ແຕ່ວ່າວິທີທີ່ລາວຄົ້ນຄິດ ແລະ
ການແກ້
ໄຂບັນຫາຂອງລາວສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ໃນການແກ້ໄຂບັນຫ
າສຸຂະພາບໂດຍ ທົ່ວໄປ. ເຮົາສາມາດນຳໃຊ້ວິທີຂອງລາວ
ເພື່ອຫາວິທີປິ່ນປົວດ້ວຍຕົນເອງ ຫຼື ສາມາດນຳມາເປັນທິດທາງ ໃນ
ການຕັດສິນໃຈເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວທາງການ ແພດທີ່ເໝາະສົມ.

ນາງຈອນນິຕ້າ ພົບວ່າວິທີການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງລາວໃນ
ໄລຍະຍາວນານນັ້ນ ແມ່ນການເບິ່ງບັນຫາໃຫ້ກ້ວ້າງໄກ ແທນທີ່ຈະເບິ່ງ
ແຕ່ບັນຫາຂອງຕົນເອງ. ລາວຍັງໄດ້ຄົ້ນຫາສາເຫດຂອງບັນຫາຢູ່ໃນ
ຊຸມຊົນ ແລະ ຢູ່ພາຍໃນປະເທດຂອງລາວທັງໄດ້ອອກແຮງເພື່ອເຮັດ
ໃຫ້ສະພາບດີຂຶ້ນ. ທ່ານ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານສະມາດນຳໃຊ້ວິທີ
ແບບນີ້ ເພື່ອຊອກຫາສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ແມ່ຍິງ ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ
ແລະ ຮູ້ຈັກວິທີວາງແຜນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຢູ່ໃນບ້ານເຮົາມີສຸຂະພາບ
ດີຂຶ້ນ, ຄືກັນກັບນາງຈອນນິຕ້າ.

ບາງພະຍາດຕ້ອງໄດ້ຮັບ
ການປິ່ນປົວຈາກທານໝໍ
ທີ່ມີຄວາມຊຳນານສູງ.
ແຕ່ພະຍາດສ່ວນຫຼາຍ
ສາມາດປິ່ນປົວເອງໄດ
ຢູ່ບ້ານ ຫຼື ສາມາດປ້ອງ
ກັນໄດ້ດ້ວຍການດຳລົງ
ຊີວິດແບບຖືກຕ້ອງຕາມ
ຫຼັກອະນາໄມສ່ວນ
ສະອາດ.

ເລື່ອງລາວ ຂອງ ນາງຈອນ ນິຕ້າ

ນາງຈອນນິຕ້າ ຢູ່ບ້ານນ້ອຍແຫ່ງໜຶ່ງໃນເຂດພູເຂົາທາງພາກຕາເວັນຕົກ ຂອງປະເທດ ຮອນດູຣັດສ ຊຶ່ງເປັນບ່ອນທີ່ນາງ ແລະ ຜົວຂອງນາງພ້ອມ ກັນປູກໝາກສາລີ ຢູ່ຕອນດິນຜືນນ້ອຍໆແຫ່ງໜຶ່ງ. ດິນຕອນນ້ອຍທີ່ພວກເຂົາ ມີນັ້ນບໍ່ສາມາດໃຫ້ຜົນຜະລິດພຽງພໍ ເພື່ອລ້ຽງລູກ 3 ຄົນຂອງພວກເຂົາໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ນແຕ່ລະປີ ຜົວຂອງນາງຊື່ວ່າໂຣ ກັບເພື່ອນໆຂອງລາວຈຳຕ້ອງ ອອກ ຈາກບ້ານໄປເຮັດວຽກຢູ່ສວນກ້ວຍຢູ່ເຂດແຄມຝັ່ງທະເລ.

ປະມານ 3 ອາທິດ ພາຍຫຼັງທີ່ຜົວຂອງນາງໄດ້ມາຢາມ ເຮືອນເທື່ອຫຼ້າສຸດນີ້ນາງຈອນນິຕ້າ ເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າຊ່ວງຄອດຂອງ ນາງມີສິ່ງໄຫຼຊຶມອອກມາຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ເວລາໄປຖ່າຍເບົາກໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ. ຈອນນິຕ້າຮູ້ວ່າມີ ອາການຜິດປົກກະຕິອັນໜຶ່ງເກີດຂຶ້ນກັບຕົວເອງແລ້ວ ແຕ່ກໍ່ ຍັງບໍ່ຮູ້ແນ່ນອນວ່າແມ່ນຫຍັງກັນແທ້. ຈອນນິຕ້າໄດ້ຕັດສິນ ໃຈຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝູ່ຂອງລາວ ຊື່ວ່າ ສຸຢາປາ. ນາງ ສຸຢາປາໄດ້ບອກໃຫ້ລາວຕົ້ມໝອຍສາລີກິນລອງ ເບິ່ງເພາະວ່ານາງກໍ່ເຄີຍເຈັບຄືກັນໃນເວລາໄປຖ່າຍເບົາ ແລະ ກໍ່ດີຍ້ອນວິທີນີ້. ສະນັ້ນຈອນນິຕ້າຈຶ່ງໄດ້ຕົ້ມໝອຍ ສາລີກິນ ແຕ່ວ່າກໍ່ບໍ່ມີຫຍັງດີຂຶ້ນເລີຍ. ຈາກນັ້ນ ນາງສຸຢາປາໄດ້ແນະນຳໃຫ້ຈອນນິຕ້າໃຊ້ຢາຊະນິດໜຶ່ງທີ່ໝູ່ ຂອງ ນາງສຸຢາປາ ຊື່ວ່າ ມາເຣຍ ເຄີຍໃຊ້ເພື່ອບັນເທົາປວດ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ໝໍຕຳແຍໃນບ້ານເຄີຍເອົາຢານີ້ໃຫ້ນາງ ມາເຣຍ ໂດຍການ ເອົາຜ້າຝ້າຍຫໍ່ຢາພົ້ນເມືອງແລ້ວມາໂອບໃສ່ທ້ອງ. ນາງຈອນນິຕ້າ ກໍ່ເຮັດຕາມທີ່ໝູ່ບອກ ແຕ່ວ່າກໍ່ຍັງບໍ່ຫາຍເຈັບແລະ ລາວເລີຍຄິດວ່າ ຖ້າເອົາໃສ່ທາງໃນຊ່ອງຄອດອາດຈະດີກວ່າ. ແຕ່ການກະທຳເຫຼົ່ານັ້ນ ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ລາວດີຂຶ້ນເລີຍ ແລະ ຍັງສືບຕໍ່ເຈັບໄປເລື້ອຍໆ. ໃນທີ່ສຸດນາງ ຈອນນິຕ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈໄປພົບ ອສບ ຊື່ວ່າ ດອນ ເປໂຊ. ທຳອິດ ນາງກໍ່ຮູ້ສຶກ ອາຍເພາະວ່າຜູ້ຊາຍຈະກວດຮ່າງກາຍຕົນເອງ ແຕ່ນາງກໍ່ຈຳເປັນໃຫ້ກວດ ເພາະ ຮູ້ວ່າມັນເປັນພະຍາດທີ່ອັນຕະລາຍ.



ບັນຫາມີຄືແນວໃດ?

ດອນ ເປໂຊ ເວົ້າກັບ ຈອນນິຕ້າວ່າ ເພື່ອຊອກຫາທາງຊ່ວຍເຫຼືອລາວ ຕ້ອງການ ຢາກຮູ້ລະອຽດກ່ຽວກັບພະຍາດໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງຖາມຈອນນິຕ້າດ້ວຍຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

ບາດກ້າວ 1: ເລີ່ມດ້ວຍການ ຕັ້ງຂໍ້ສົງໃສ. ໝາຍຄວາມວ່າ ເຮົາຍັງບໍ່ທັນຮູ້ຄຳຕອບເທື່ອ

ບາດກ້າວ 2: ຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບ ບັນຫານັ້ນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະ ຫຼາຍໄດ້. ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມ ເຫຼົ່ານີ້:

- ເຈົ້າເລີ່ມສັງເກດຮູ້ວ່າມີພະຍາດເມື່ອ ໃດ?
- ຄວາມຮູ້ສຶກອັນໃດທີ່ພາໃຫ້ເຈົ້າສົງໄສ ວ່າມີພະຍາດເກີດຂຶ້ນກັບຕົນເອງ?
- ເຈົ້າຮູ້ສຶກມີອາການແບບນີ້ເລື້ອຍປານ ໃດ?
- ແລະ ອາການເປັນແນວໃດແດ່?
- ເຈົ້າເຄີຍມີອາການແບບນີ້ມາ ກ່ອນບໍ? ມີໃຜໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊາວບ້ານມີອາການນີ້ມາກ່ອນບໍ່?
- ມີການປິ່ນປົວໃດບໍ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ອາການນີ້ດີ



ບາງພະຍາດແມ່ນຍາກທີ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ໄດ້ຢ່າງລະອຽດ.

ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຟັງການບອກເລົ່າອາການເຈັບ ແລະ ການໄຫຼຊຶມຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ດອນ ເປໂຼ ໄດ້ອະທິບາຍວ່າ ອາການທີ່ສະແດງອອກມາມັກຈະມີລັກສະນະທົ່ວໄປ ແຕ່ວ່າບາງຄັ້ງພະຍາດຫຼາຍຊະນິດກໍ່ມັກຈະມີອາການແບບດຽວກັນ. ຕົວຢ່າງການໄຫຼຊຶມທີ່ຊຶມອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງໜ້ອຍຫຼາຍປານໃດລວມທັງສີ ແລະ ກິ່ນຂອງມັນ ອາດມີສາເຫດມາຈາກ:

- ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ).
- ຊ່ອງຄອດຊຶມເຊື້ອເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນພະບາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ການອັກເສບຂອງອະໄວຍະສືບພັນ (Pelvic inflammatory disease) ເຊິ່ງແມ່ນການຊຶມເຊື້ອຂອງມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ ແລະມັກຈະມີສາເຫດມາຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ມະເຮັງປາກມົດລູກ.

ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຕື່ມວ່າ ໜຶ່ງໃນຈຳນວນພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ອາດເປັນສາເຫດຂອງອາການເຈັບຂອງ

ນາງຈອນນິຕ້າ ຫຼືບໍ່ນັ້ນ ທ່ານ ດອນ ເປໂຼ ຢາກຮູ້ວ່າຜົວຂອງນາງໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງ
ອະນາໄມ ເວລາຮ່ວມເພດບໍ ຫຼືວ່າຜູ້ເປັນຜົວ ຫຼື ເມຍອາດມີເພດສຳພັນກັບຄົນອື່ນ.
ຈອນນິຕ້າຍອມຮັບວ່າລາວສົງໄສຜົວຂອງ ລາວໄດ້ໄປມີເພດສຳພັນກັບຍິງຫຼາຍຄົນ ນັບແຕ່ຜົວຂອງ
ລາວໄດ້ອອກໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ, ແຕ່ວ່າພວກເຂົາກໍ່ບໍ່ເຄີຍລົມກັນເລື່ອງນີ້
ສະນັ້ນນາງຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ແນ່ນອນ. ເວລາຜົວຂອງລາວມາຢາມເຮືອນເທື່ອແລ້ວນີ້ ລາວໄດ້ຈົ່ມວ່າ ລາວກໍ່ມີ
ອາການເຈັບເວລາໄປຖ່າຍເບົາ, ແຕ່ລາວເວົ້າວ່າເປັນຍ້ອນກິນອາຫານຢູ່ເຂດແຄມທະເລ.

ເມື່ອໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນເພີ່ມ ທ່ານ ດອນ ເປໂຼ ສົງໄສວ່ານາງຈອນນິຕ້າມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ,
ອາດແມ່ນພະຍາດໜອງໃນ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍຈຸລິນຊີ ກະບາມິເດຍ. ເນື່ອງຈາກວ່າມັນເປັນເລື່ອງຍາກ
ທີ່ຈະບົ່ງມະຕິພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ລະອຽດໄດ້, ສະນັ້ນ ທາງທີ່ດີຕ້ອງປຶ່ນປົວທັງສອງຄົນຜົວເມຍ.

ບາດກ້າວ 3: ຄິດເບິ່ງວ່າມີ ພະຍາດອັນໃດແດ່ທີ່ພາໃຫ້ ເກີດອາການແບບນີ້.	*ບາດກ້າວ 4: ຊອກຫາເງື່ອນຂອງບັນຫາ ທີ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າຄຳຕອບໃດມີ ລັກສະນະໃກ້ຄວາມຈິງ.*	*ບາງກ້າວ 5: ຕັດສິນວ່າ ຄຳຕອບໃດອາດເປັນ ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ.*

ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາ?

ພະຍາດຊຶມເຊື້ອແມ່ນພະຍາດທີ່ແຜ່ລາມຈາກຄົນໜຶ່ງໄປໃສ່ຄົນອື່ນ. ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຕິດຕໍ່ດ້ວຍການສຳຜັດຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ສຳຜັດກັບວັດຖຸສິ່ງຂອງ, ຫຼື ຜ່ານທາງອາກາດ ຫຼື ທາງນ້ຳ. ທ່ານ ດອນ ເປໂຼຄິດວ່າສາເຫດການເຈັບຂອງນາງຈອນນິຕ້າ ແມ່ນມາຈາກການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ແຕ່ກໍ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ພະຍາດທຸກຊະນິດຈະຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງສະເໝີໄປ.

ພະຍາດບໍ່ຊຶມເຊື້ອ (ບໍ່ແຜ່ລາມໄປໃສ່ຄົນອື່ນ) ອາດມີສາເຫດມາຈາກ:

- ມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິໃນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນວ່າ ກະດູກຜອຍ ເນື່ອງຈາກອາຍຸສູງຂຶ້ນ.
- ໄດ້ຮັບສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຈາກພາຍນອກ ເຊັ່ນວ່າ ການເຈັບປອດທີ່ເປັນຍ້ອນຫາຍໃຈເອົາຂີ້ຝຸ່ນ ຫຼື ຄວັນຢາສູບ.
- ຮ່າງກາຍອາດຂາດສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ເຊັ່ນ ບໍ່ມີອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍ.

ມີໜ້ອຍເທື່ອທີ່ວ່າການເຈັບເປັນຈະມີພຽງສາເຫດອັນດຽວ. (ເພື່ອຮຽນຮູ້ຕື່ມກ່ຽວກັບການຊອກຫາສາເຫດອື່ນໆໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມຢູ່ໜ້າ 26) ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ປະກອບເຂົ້າເປັນເງື່ອນໄຂໃຫ້ຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີສຸຂະພາບດີ ຫຼື ວ່າມີພະຍາດໂລຄາ, ອັນນີ້ມັນລວມທັງຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ປະເພນີທາງດ້ານວັດທະນະທຳ, ເງື່ອນໄຂການເປັນຢູ່ພາຍໃນຄອບຄົວ ແລະສິ່ງແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ, ພ້ອມທັງການໄດ້ຮັບສ່ວນແບ່ງຂອງທີ່ດິນ, ຊັບສິນເງິນຄຳ ແລະ ພາລະບົດບາດໃນສັງຄົມ.

ການປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ດີຂຶ້ນ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕື່ມ?

ວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນ ວິທີໃດ?

ເຖິງແມ່ນວ່າ ທ່ານດອນເປໂຕ ມີຄວາມແນ່ໃຈວ່າ ພະຍາດນີ້ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ໂດຍການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ ແຕ່ວ່ານາງຈອນນິຕ້າ ກໍ່ຍັງຢາກຮູ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມ ກ່ອນທີ່ຈະ ປິ່ນປົວພະຍາດຂອງລາວ. ລາວໄດ້ຮູ້ວ່າແມ່ ແລະ ແມ່ເຖົ້າ ຂອງລາວເຄີຍໃຊ້ຢາພື້ນ ເມືອງປິ່ນປົວພະຍາດຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ກໍ່ຫາຍດີ. ແລ້ວເປັນຫຍັງຢາພື້ນເມືອງທີ່ ລາວໃຊ້ນັ້ນ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວນາງໄດ້? ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳອະທິບາຍຂອງທ່ານດອນ ເປໂຕ:



ທຸກໆ ຊຸມຊົນລ້ວນແຕ່ມີຢາພື້ນເມືອງຂອງຕົນເອງເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດ. ຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ຢາຫຼວງລ້ວນແຕ່ໃຫປະໂຫຍດ ຖາວ່າພວກເຮົາຮູ້ນຳໃຊ້ຢ່າງ ຖືກຕ້ອງ. ແຕ່ກໍ່ຢ່າລືມວ່າຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ຢາຫຼວງມີຄຸນປະໂຫຍດ, ບໍ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ຜົນຮ້າຍອັນຕະລາຍ.

ໃນກໍລະນີຂອງນາງ ຈອນນິຕ້າ ເຫັນວ່າ ລາວໄດ້ໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ 3 ຊະນິດ. ເອົາໝອຍສະລິນາຕົ້ມກິນ ກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍປິ່ນປົວ ຖ້າຫາກ ນາງຈອນນິຕ້າມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ໃນລະບົບຖ່າຍ ເບົາ, ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່ານ້ຳຕົ້ມໝອຍສາລີພາໃຫ້ຄົນ ເຈັບຖ່າຍ ເບົາຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ສະລ້າງເຊື້ອພະຍາດອອກມາ ຈາກຮ່າງກາຍ. ນ້ຳຕົ້ມໝອຍສາລີນີ້ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວ ພະຍາດຂອງນາງຈອນນິຕ້າໄດ້ ເພາະວ່ານາງໄດ້ຊຶມເຊື້ອຢູ່ ໃນລະບົບຖ່າຍເບົາ.





ຖ້າເອົາຢາໂອບໃສ່ ແລະ ມັດໄວ້ບໍລິເວນ ທ້ອງນ້ອຍ ກໍ່ແມ່ນການປິ່ນປົວໜຶ່ງທີ່ ບໍ່ມີອັນຕະລາຍ ແລະ ກໍ່ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ ອາການຂອງພະຍາດຮ້າຍແຮງຕື່ມ ເພາະວ່າຢານັ້ນຢູ່ນອກຮ່າງກາຍ ແລະ ທັງບໍ່ ສາມາດຊ່ວຍປິ່ນປົວໃຫ້ດີຕື່ມໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

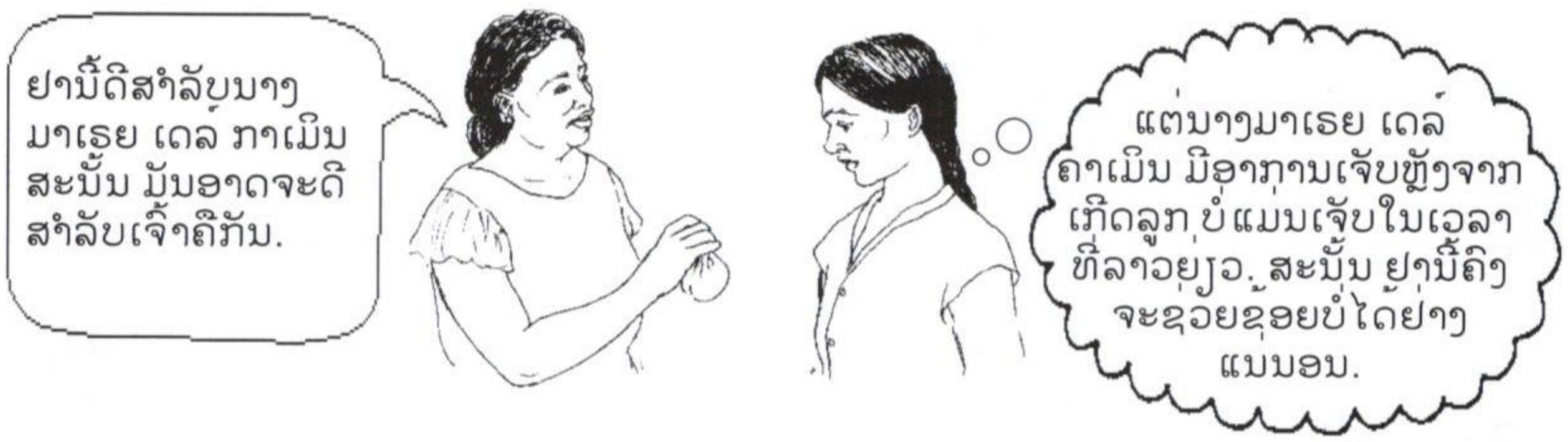


ຖ້າເອົາຢາພື້ນເມືອງຍັດເຂົ້າໄປໃນ ຊ່ອງຄອດ ແມ່ນອັນຕະລາຍ ແລະບໍ່ຄວນໃຊ້ວິທີນີ້. ຢາພື້ນເມືອງ ອາດຈະໄປຮຸກຖູຊ່ອງຄອດ ແລະ ພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງໄດ້.

ທ່ານ ດອກເປໂຼ ເວົ້າກັບນາງ ຈວນນິຕ້າວ່າລາວສາມາດຮຽນຮູ້ວິທີກາ
ນ ປິ່ນປົວ ສະເພາະໃດໜຶ່ງ ແລະ ກໍ່ເປັນການດີທີ່ຕ້ອງໄດ້ໂອ້ລົມກັບຫຼາຍຄົນ
ຜູ້ທີ່ເຄີຍໃຊ້ຢາມາກ່ອນ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ຄືບາງຄຳ ຖາມທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້:

- ເປັນຫຍັງຈິ່ງໃຊ້ການປິ່ນປົວວິທີນີ້?
- ໄດ້ໃຊ້ວິທີນີ້ ຕອນໃດ ເວລາໃດ ເມື່ອໃດ?
- ໃຊ້ແບບໃດ?
- ເມື່ອໃຊ້ແລ້ວມີປະກົດການແນວໃດ?
- ໃຊ້ແລ້ວຊ່ວຍປິ່ນປົວພະຍາດດີໄດ້ເລື້ອຍປານໃດ?
- ເຄີຍມີອັນຕະລາຍເກີດຂຶ້ນບໍ່ ເມື່ອໃຊ້ວິທີນີ້?

ຈິ່ງຄິດໃຫ້ດີ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນໄດ້ເລົ່າໃຫ້ຟັງກ່ຽວກັບວິທີປິ່ນປົວທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ ນຳໃຊ້. ໃນເມື່ອຕອນເຮົາໃຊ້ຢາໃດໜຶ່ງດ້ວຍຕົວເຮົາເອງ ກໍ ຕ້ອງ ສັງເກດເບິ່ງວ່າມີຫຍັງເກີດ ກ່ອນຈະບອກວ່າ ການປິ່ນປົວໃດໜຶ່ງນັ້ນດີ. ຈິ່ງລະວັງການລອງໃຊ້ຢາຫຼາຍຊະນິດ ພ້ອມກັນບາດດຽວ.



ການທີ່ຈະຕັດສິນໄດ້ວ່າການປິ່ນປົວແບບໃດດີ, ວິທີໃດບໍ່ມີຜົນຮ້າຍ, ຫຼື ວິທີໃດໃຫ້ຜົນຮ້າຍນັ້ນ ໃຫ້ທ່ານຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີນັ້ນໃຫ້ລະອຽດຄົບຖ້ວນເສຍກ່ອນ. ຖ້າຍັງບໍ່ທັນແນ່ໃຈວ່າການປິ່ນ ປົວນັ້ນບໍ່ເປັນຜົນຮ້າຍ ຫຼື ເປັນຜົນຮ້າຍ ໃຫ້ພິຈາລະນາໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຢ່າງຖີ່ຖ້ວນ.

1. ຍິ່ງໃຊ້ຫຼາຍວິທີປົວພະຍາດຊະນິດດຽວ, ກໍ່ຍິ່ງເປັນໄປໄດ້ທີ່ບັນດາວິທີເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ໄດ້ຜົນ.
2. ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ເປື່ອນ ຫຼື ໜ້າລັງກຽດ ບໍ່ແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີ ແລະ ຍັງມັກພາໃຫ້ເກີດຜົນຮ້າຍນຳອີກ.
3. ການເອົາອາຈົມຂອງສັດ ຫຼື ອາຈົມຂອງຄົນ ມາໃຊ້ປົວພະຍາດບໍ່ແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີ ແລະ ມັກຈະ ພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຕິ່ມອີກ. ສະນັ້ນ ຫ້າມໃຊ້ເດັດຂາດ.
4. ຄົນເຮົາເຊື່ອວ່າ ຍິ່ງວິທີການຮັກສາມີຄວາມຄ້າຍຄືກັບພະຍາດເທົ່າໃດ ວິທີການຮັກສານັ້ນແມ່ນໄດ້ຜົນດີ, ແຕ່ເບິ່ງໄປແລ້ວການທີ່ຄົນເຈັບດີຂຶ້ນນັ້ນມັນເປັນຜົນຈາກ ພະລັງ ຂອງຄວາມເຊື່ອຫຼາຍກວ່າ. ຍົກຕົວຢ່າງ ການຈະຫ້າມເລືອດກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ແຕ່ພືດທີ່ມີສີແດງຄື ເລືອດສະເໝີໄປ.
5. ວິທີປິ່ນປົວໃດໆກໍ່ຕາມທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນບໍ່ກິນອາຫານ ບໍ່ອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ບໍ່ພັກຜ່ອນ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບອ່ອນແອລົງ ແລະ ບໍ່ແຂງແຮງ.
6. ວິທີປິ່ນປົວໃດໆກໍ່ຕາມທີ່ມີແຕ່ຕຳນິບັນຫາຂອງຜູ້ປ່ວຍ ກໍ່ຍິ່ງຈະເພີ່ມເຕີມຄວາມຊອກຊ້ຳ ແລະ ເຈັບປວດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍເທົ່ານັ້ນ.



ເມື່ອນາງ ຈອນນິຕ້າ ຮູ້ສຶກເພິ່ງພໍໃຈວ່າ ການໃຊ້ຢາຫຼວງ ຈະແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບພະຍາດ ຂອງລາວ ທ່ານດອນເປໂຼ ໄດ້ເອົາຢາໃຫ້ລາວຈຳ ນວນໜຶ່ງຊຶ່ງປະກອບດ້ວຍ ດົກຊີຊີຄຼິນ (doxycycline) ແລະ ໂກຕຣິມົກຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ແລະ ບອ ກໃຫ້ລາວກັບຄືນມາພົບອີກພາຍຫຼັງໜຶ່ງອາທິດ. ເມື່ອກິນຢາໝົດແລ້ວ ທ່ານ ດອນເປໂຼຍັງອະທິບາຍໃຫ້ລາວຕື່ມວ່າ ເມື່ອຜົວຂອງລາວກັບມາເຮືອນອີກ, ລາວຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວແບບດຽວກັນ ແລະ ຈາກນັ້ນທັງສອງຄົນຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນ ປະຕິບັດການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ.

ບາດກ້າວ 6: ຕັດສິນໃຈເລືອກ ເອົາວິທີປິ່ນປົວທີ່ເໝາະສົມ. ຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນໄດ້ຮັບຢູ່ສະເໝີ (ເບິ່ງຂ້າງລຸ່ມ).

ບາດກ້າວ 7: ສັງເກດເບິ່ງ ວ່າອາການດີຂຶ້ນບໍ່. ຖ້າບໍ່ໄດ້ ຮັບຜົນຕ້ອງເລີ່ມປິ່ນປົວຄືນອີກ.

ເມື່ອນາງ ຈອນນິຕ້າ ກັບຄືນມາພົບທ່ານ ດອນເປໂຼ ພາຍຫຼັງໜຶ່ງ ອາທິດຕໍ່ມາ ແລະ ລາວໄດ້ບອກວ່າຕົນໄດ້ກິນຢາໝົດທຸກເມັດແລ້ວ ແຕ່ອາການເຈັບເປັນຍັງບໍ່ເຊົາ. ນາງຍັງບອກອີກວ່າຍິ່ງມີນ້ຳເມືອກ ອອກຈາກ ຊ່ອງຄອດຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ແລະ ທັງມີສີເຫຼືອງອີກ. ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານ ດອນເປໂຼ ຈຶ່ງແນະນຳ ໃຫ້ນາງໄປພົບແພດອີກຄົນໜຶ່ງ ຊື່ວ່າ ນາງອາເລີເຮຍ ເຊິ່ງເປັນຜູ້ໄດ້ຮັບ ການຝຶກອົບຮົມຫຼາຍກວ່າ.

ນາງ ອາເລີເຮຍ ກໍ່ເຫັນດີນຳການບົ່ງມະຕິພະຍາດທີ່ວ່າ ນາງຈອນນິຕ້າ ມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ແຕ່ໃນເມື່ອ ຢາຫຼວງທີ່ນາງໃຊ້ນັ້ນບໍ່ ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ນາງອາເລີເຮຍ ຈຶ່ງສົງໃສວ່າ ນາງຈອນນິຕ້າມີພະຍາດໜອງ ໃນທີ່ດື້ກັບຕ໋ອຢາ ໂກຕຣິມົກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole). ນາງອາເລີເຮຍ ອະທິບາຍວ່າ ພະຍາດໜອງ ໃນ ທີ່ດື້ຢາມີຫຼາຍຊະນິດ ແມ່ນມາຈາກທະຫານຕ່າງປະເທດ ທີ່ມາປະຈຳຢູ່ຄ້າຍແຄມຝັ່ງທະເລ ແລະ ທະຫານເຫຼົ່ານີ້ ໄດ້ແຜ່ເຊື້ອພະຍາດຊະນິດນີ້ ໃສ່ຜູ້ຍິງທີ່ໄປເຮັດວຽກຢູ່ເຂດນັ້ນ ດ້ວຍການຮ່ວມເພດ. ນາງອາເລີເຮຍ ໃຫ້ຄຳແນະນຳວ່ານາງຈອນນິຕ້າ ຄວນໄປໃນເມືອງເພື່ອໃຫ້ໄປກວດລະອຽດຕື່ມ ແລະ ກວດຫາພະຍາດໜອງໃນ, ພະຍາດ ການມະໂລກ (syphilis) (ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດອີກຊະນິດໜຶ່ງ) ແລະ ກວດຫາພະຍາດມະເຮັງ . ນາງຈະໄດ້ຮັບຢາຊະນິດໃໝ່ ທີ່ມີປະສິດທິພາບດີກວ່າເກົ່າ ຖ້າວ່າມີຄວາມຈຳເປັນ.



ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດທີ່ໄດ້ຮັບ

ນາງ ຈອນນິຕ້າ ກັບຄືນບ້ານ ເພື່ອຈະຄິດວ່າຕົນເອງຈະເຮັດແນວໃດຕໍ່ໄປ. ລາວ ອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ເງິນທີ່ໄດ້ອົດອອມທ້ອນໂຮມໄວ້ພາຍ ໃນຄອບຄົວນາງ ເພື່ອໃຊ້ໃນການເດີນທາງ ແລະ ເອົາໄປຊື້ຢາປົວພະຍາດ. ເນື່ອງຈາກວ່າລາວ ຈະຕ້ອງຈາກເຮືອນໄປຢ່າງໜ້ອຍແມ່ນ 2 ມື້ (ການເດີນທາງໄປຕ້ອງໃຊ້ເວລາ 6 ຊົ່ວໂມງດ້ວຍລົດເມ ແລະ ຍ່າງ) ແລະຜົວຂອງລາວກໍ່ຍັງໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຄມຝັ່ງ ທະເລ ລາວຈຳເປັນຕ້ອງຊອກຫາຄົນມາເບິ່ງລູກໃຫ້.

ນາງຈອນນິຕ້າ ຢ້ານວ່າເມື່ອຜົວລາວກັບມາເຮືອນ ລາວອາດຈະໃຈຮ້າຍ ຖ້າລາວຮູ້ວ່ານາງເອົາເງິນໄປໃຊ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເພື່ອໄປພົບທ່ານໝໍ. ແຕ່ ລາວກໍ່ຢ້ານວ່າຖ້າລາວບໍ່ໄປພະຍາດຂອງນາງກໍ່ອາດຈະຮຸນແຮງຂຶ້ນຕື່ມ. ນາງອາເລີເຮຍ ຍັງໄດ້ບອກຕື່ມວ່າ ຖ້າວ່ານາງຈອນນິຕ້າບໍ່ປິ່ນປົວພະຍາດ ຊຶມເຊື້ອດັ່ງກ່າວຈະຕິດແປດໃສ່ລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່ຖ້າວ່າລາວຖືພາຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ໃນອະນາຄົດລາວອາດຈະບໍ່ໄດ້ລູກຕື່ມ, ພະຍາດອາດຈະເປັນໜັກກວ່າເກົ່າ ໂດຍສະເພາະຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ຍັງຈະມີບັນຫາໜັກຕໍ່ລະບົບຖ່າຍເບົາ ແລະ ການເປັນປະຈຳເດືອນ. ນອກນັ້ນ, ຜົວຂອງລາວກໍ່ອາດມີບັນຫາທາງດ້ານ ສຸຂະພາບໜັກຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

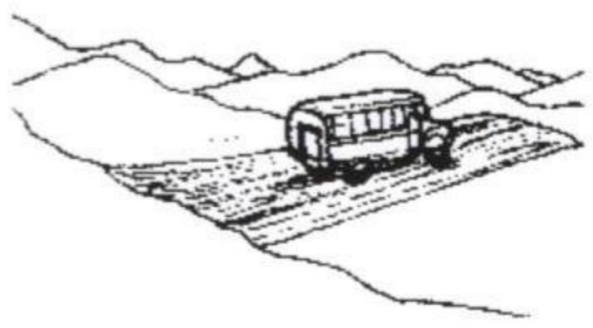
ນາງຈອນນິຕ້າ ເກີດຄວາມກັງວົນຫຼາຍ ຈຶ່ງໄດ້ຕັດສິນໃຈໄປຫານາງ ວາເລີເຣຍ ອີກເທື່ອໜຶ່ງ. ເມື່ອນາງຈອນນິຕ້າ ອະທິບາຍບັນຫາຄວາມຢ້ານກົວໃຫ້ຟັງ ນາງ ວາເລີເຣຍ ໄດ້ສະເໜີວິທີການຄົ້ນຄິດ ກ່ຽວກັບບັນຫາດັ່ງນີ້.

ທຸກໆ ການປິ່ນປົວລ້ວນແຕ່ມີຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດ. ຄວາມສ່ຽງກໍ່ຄືໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍ. ຜົນປະໂຫຍດກໍ່ຄືສິ່ງທີ່ດີທີ່ຈະເກີດມີແກ່ຕົນເອງທາງເລືອກທີ່ດີກໍ່ຄືຈະຕ້ອງເຮັດສິ່ງທີ່ຈະນຳເອົາຜົນປະໂຫຍດມາໃຫ້ຕົນເອງຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍທີ່ສຸດ.

ເຮົາອາດຈະສົມທຽບເບິ່ງການໃຊ້ຊິ່ງຊັ່ງ ອາຫານຂາຍຢູ່ຕະຫຼາດ. ສິ່ງຂອງຕ່າງໆລ້ວນແຕ່ມີນ້ຳໜັກຕ່າງກັນ, ສິ່ງຂອງທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍອາດຈະມີນ້ຳໜັກຫຼາຍກວ່າສິ່ງຂອງທີ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າ, ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັນ. ຖ້າວ່າຄວາມສ່ຽງມີນ້ຳໜັກຫຼາຍກວ່າຜົນປະໂຫຍດກໍ່ບໍ່ຄວນທີ່ຈະເຮັດສິ່ງນັ້ນລົງໄປ.



ດັ່ງນັ້ນ, ນາງຈອນນິຕ້າຈຶ່ງໄດ້ເດີນທາງໄປໃນເມືອງເພື່ອໄປປິ່ນປົວ ແລະໃນທີ່ນັ້ນທ່ານໝໍໄດ້ບອກວ່າ ລາວມີພະຍາດໜອງໃນແທ້ ແລະ ອາດຈະແມ່ນເຊື້ອກະລາມີເດຍ, ແຕ່ວ່າຍັງບໍ່ມີຮ່ອງຮອຍຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດຊະນິດອື່ນ. ທ່ານໝໍໄດ້ອະທິບາຍວ່າ ຢາຫຼວງທີ່ລາວໄດ້ໃຊ້ນັ້ນ ແມ່ນເພີ່ນເຊົ້າໃຊ້ຢູ່ໃນປະເທດຂອງເຂົາເຈົ້າແລ້ວ. ເພີ່ນໄດ້ເອົາຢາຊະນິດໃໝ່ໃຫ້ນາງຈອນນິຕ້າ ແລະ ຜົວຂອງລາວ.



ใຊ้ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ໃນເມື່ອນາງຈອນນິຕ້າໄດ້ກິນຢາທີ່ທ່ານໝໍເອົາໃຫ້ ນາງຮູ້ສຶກວ່າອາການເຈັບກໍ່ຄ່ອຍໆດີຂຶ້ນ ຈິ່ງເຮັດໃຫ້ລາວຄິດວ່າພະຍາດຂອງລາວຈະຖືກປັດເປົ່າອອກໄປແລ້ວ. ແຕ່ລາວຮູ້ແລ້ວວ່າມັນຍັງບໍ່ທັນເປັນໄປເຊັ່ນນັ້ນ, ຖ້າຜົວຂອງລາວກັບຄືນມາຈາກແຄມຝັ່ງທະເລ ລາວກໍ່ຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດອີກ ຖ້າວ່າຜົວຂອງລາວບໍ່ກິນຢາປ້ອ ແລະ ບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາອະນາໄມ. ລາວໄດ້ເອົາເລື່ອງນີ້ໄປປຶກສາກັບນາງ ສຸຢາປາ ແລະ ແມ່ຍິງຄົນອື່ນທີ່ມີຜົວໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຖບແຄມຝັ່ງທະເລ ແລະ ເຂົາເຈົ້າທັງໝົດໄດ້ພ້ອມກັນໄປພົບນາງ ວາເລີເຣຍ ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ.

ຊອກຫາສາເຫດພື້ນຖານຂອງບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ

ບາດກ້າວທີ 8: ຊອກຫາສາເຫດພື້ນຖານຂອງບັນຫາ

ນາງ ວາເລີເຣຍ ກໍ່ຍອມຮັບວ່າບັນຫາພະຍາດຂອງນາງຈອນນິຕ້າ ຍັງບໍ່ທັນຖືກແກ້ໄຂເທື່ອ ເພາະວ່າສະພາບນອກຕົວທີ່ພາໃຫ້ເປັນບັນຫານັ້ນຍັງມີຢູ່ຄືເກົ່າ. ລາວໄດ້ຊວນນາງ ຈອນນິຕ້າ ແລະ ໝູ່ຫຼິ້ນເກມທີ່ມີຊື່ວ່າ "ແຕ່ວ່າເປັນຫຍັງ...?" ເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນຮູ້ຈັກສະພາບນອກຕົວທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາ. ນາງວາເລີເຣຍໄດ້ເຕົ້າໂຮມແມ່ຍິງຈຳນວນນັ້ນ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້ານັ່ງເປັນວົງ ແລະ ຖາມຄຳຖາມໃຫ້ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນພະຍາຍາມຕອບດັ່ງນີ້.

ຖາມ: ເປັນຫຍັງ ຈອນນິຕ້າຈຶ່ງມີການເຈັບເປັນ?
ຖາມ: ແຕ່ວາ ເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງມີພະຍາດໜອງໃນ ແລະ ເຊື້ອຈຸລິນຊີກະລາມີເດຍ?
ຖາມ: ແຕ່ວາ ເປັນຫຍັງຜົວຂອງລາວຈຶ່ງມີພະຍາດໜອງໃນ ແລະ ເຊື້ອຈຸລິນຊີກະລາມີເດຍ?
ຖາມ: ແຕ່ວາ ເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງໄປຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ?
ຖາມ: ແຕ່ວາ ເປັນຫຍັງລາວຕ້ອງໄປຈາກເຮືອນເປັນເວລາດົນນານ?
ຖາມ: ແຕ່ວາເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງມີທີ່ດິນໜ້ອຍແທ້?
ຖາມ: ເປັນຫຍັງນາງຈອນນິຕ່ າ ຈຶ່ງຕິດ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ?
ຖາມ: ເປັນຫຍັງ ຜົວຂອງນາງ ຈອນນິຕ່ າບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງ ອະນາໄມ?

ຕອບ: ຍ້ອນພະຍາດໜອງໃນ ແລະ ເຊື້ອຈຸລິນຊີກະລາມີເດຍ.
ຕອບ: ເພາະວ່າລາວຕິດພະຍາດມາຈາກຜົວຂອງລາວ.
ຕອບ: ເພາະວ່າຜົວຂອງລາວໄປຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ.
ຕອບ: ເພາະວ່າຜູ້ຊາຍຄິດວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຄວບຄຸມຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາ, ແລະ ຜົວຂອງລາວກໍ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ເຮືອນເປັນເວລາດົນນານ
ຕອບ: ເພາະວ່າລາວບໍ່ມີທີ່ດິນພຽງພໍທີ່ຈະປູກຝັ່ງມາລ້ຽງຄອບຄົວ ແລະ ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຄມຝັ່ງທະເລເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນໃນແຕ່ລະເທື່ອ.
ຕອບ: ເພາະວ່າຄົນລ່ ຳລວຍເປັນເຈົ້າຂອງທີ່ດິນຢູ່ເກືອບທຸກບ່ອນ (ຈາກນັ້ນກໍ່ມີການສົນທະນາກັນຢ່ າງຍືດຍາວ).
ຕອບ: ເພາະວ່າຜົວຂອງລາວບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ຕອບ: ເພາະວ່າລາວບໍ່ຮູ້ວ່າພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແຜເຊື້ອແບບໃດ?



ພາຍຫຼັງທີ່ກຸ່ມແມ່ຍິງດັ່ງກ່າວໄດ້ບັນທຶກເອົາສາເຫດຕ່າງໆແລ້ວ, ນາງວາເລີເຣຍ ໄດ້ສະເໜີຈັດເອົາສາເຫດຕ່າງໆນັ້ນເຂົ້າເປັນແຕ່ລະກຸ່ມບັນຫາ. ວິທີນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົ້າໃຈງ່າຍຕື່ມກ່ຽວກັບສາເຫດຕ່າງໆທີ່ພາໃຫ້ເກີດມີການເຈັບເປັນ.

> ບາດກ້າວທີ 9: ການຈັດກຸ່ມສາເຫດຂອງບັນຫາເຂົ້າກັນມັນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄິດຫາວິທີແກ້ໄຂບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

ສາເຫດດ້ານກາຍະພາບ. ເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຫຼື ຕົວການຝ່າຍ ຫຼື ບາງສິ່ງທີ່ພາໃຫ້ຮ່າງກາຍມີບັນຫາເຈັບເປັນ ຫຼື ບາງສິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍເຮົາຂາດ.

ສາເຫດທາງດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ. ສະພາບສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ ຕົວຢ່າງ: ຄວັນໄຟ, ຂາດນ້ຳສະອາດ ຫຼື ດຳລົງຊີວິດຢູ່ບ່ອນແອອັດດ້ວຍຂຸມຊົນໜາແໜ້ນ.

ສາເຫດທາງດ້ານສັງຄົມ. ແບບວິທີການພົວພັນ ແລະ ການປະຕິບັດຕໍ່ກັນ ແລະ ກັນ, ລວມທັງທັດສະນະຄະຕິ, ປະເພນີ ແລະ ການເຊື່ອຖື.

ສາເຫດທາງດ້ານການເມືອງ ແລະ ເສດຖະກິດ. ສາເຫດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອຳນາດການເມືອງ - ແມ່ນໃຜເປັນຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ປົກຄອງແບບໃດ - ບັນຫາກ່ຽວກັບເງິນ, ທີ່ດິນ ແລະ ແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນ - ໃຜມີ ແລະ ໃຜບໍ່ມີສິ່ງເຫຼົ່ານີ້.

ຫຼັງຈາກທີ່ກຸ່ມແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຊອກເຫັນສາເຫດບັນຫາສຸຂະພາບຂອງນາງຈອນນິຕ້າແລ້ວ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຈັດສາເຫດດັ່ງກ່າວນັ້ນເຂົ້າເປັນກຸ່ມດັ່ງບັນຊີຕໍ່ໄປນີ້:

ທາງດ້ານກາຍະພາບ	ທາງດ້ານການເມືອງ ແລະ ເສດຖະກິດ	ທາງດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ	ທາງດ້ານສັງຄົມ
• *ເຊື້ອພະຍາດໜອງໃນ* • *ເຊື້ອພະຍາດທີ່ດື້ຢາ* • *ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງມີໂອກາດຮັບພະຍາດຕິດແປດທາງເພດຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງທີ່ມີຮ່າງກາຍອ່ອນແອຍ້ອນມີລູກຫຼາຍຄົນ.*	• *ຢູ່ຫ່າງໄກສອກຫຼີກຈາກເມືອງຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍຕ້ອງໄປເຮັດວຽກໄກບ້ານ* • *ທະຫານຕ່າງຊາດຢູ່ແຄມທະເລໄດ້ແຜ່ເຊື້ອພະຍາດທີ່ດື້ຢາ* • *ບໍ່ມີຢາປົວທີ່ສາມາດຕ້ານກັບພະຍາ ດໜອງໃນທີ່ດື້ຢາ ຫຼື ບໍ່ມີຫ້ອງທົດລອງຢູ່ໃກ້ບ້ານເພື່ອກວດຫາພະຍາດໄດ້.*	• *ຢູ່ຫ່າງໄກສອກຫຼີກຈາກເມືອງ* • *ຖະໜົນຫົນທາງຢູ່ໃນສະພາບທີ່ເປເພເສຍຫາຍ.*	• *ຜູ້ຊາຍມັກຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຍິງຄົນອື່ນ.* • *ຜູ້ຊາຍບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມເພາະມັນບໍ່ເປັນທຳມະຊາດ.* • *ຂາດການໃຫ້ການສຶກສາກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.* • *ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນຫາຍາກ.*



ຈັດຕັ້ງກັນແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ

ບາດກ້າວ 10: ຕັດສິນໃຈເລືອກເອົາສາເຫດທີ່ທ່ານ ແລະ ຊາວບ້ານສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້.

ນາງອາເລີເຮຍໄດ້ເວົ້າກັບບັນດາແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນວ່າ ບາດກ້າວຕໍ່ໄປ ສິ່ງທີ່ສາງອາເລີເຮຍ ໄດ້ບອກກັບຊຸມແມ່ຍິງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດກໍຄືຊອກ ຫາສາເຫດຕ່າງໆຂອງ ການເກີດພະຍາດ ແລະ ຊ່ວຍກັນປຶກສາກັບຊາວ ບ້ານວ່າຈະແກ້ໄຂບັນຫາແບບໃດ. ຈາກນັ້ນກໍ່ມາວາງແຜນວ່າຈະເຮັດຫຍັງ ແດ່ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການທີ່ເປັນຢູ່ໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ບາດກ້າວ 11: ຕັດສິນໃຈວ່າ ຈະເຮັດຫຍັງເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບເຫຼົ່ານັ້ນ.

ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ສົນທະນາກັນຫຼາຍຄັ້ງກຸ່ມແມ່ຍິງດັ່ງກ່າວໄດ້ລົງຄຳເຫັນນ ຳກັນວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ອາດຈະປ່ຽນແປງ ຄວາມຈິງທີ່ວ່າຜູ້ຊາຍຕ້ອງໄປ ເຮັດວຽກໄກບ້ານ - ຫຼື ບໍ່ສາມາດຢຸດຢັ້ງຜູ້ຊາຍບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດກັບຍິງຄົນອື່ນ. ພວກເຂົາຄິດ ວ່າອາດຈະບອກຜົວຂອງພວກເຂົາໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຖ້າວ່າຜົວຂອງພວກ ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈຕື່ມກ່ຽວກັບບັນຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ຖ້າວ່າ ຖົງຢາງອະນາໄມບໍ່ມີລາຄາແພງເກີນໄປ. ພວກເຂົາຕັດສິນໃຈເຮັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ສະມາຊິກໃນກຸ່ມດຽວກັນສະເໜີເຮັດບາງຢ່າງດັ່ງນີ້:

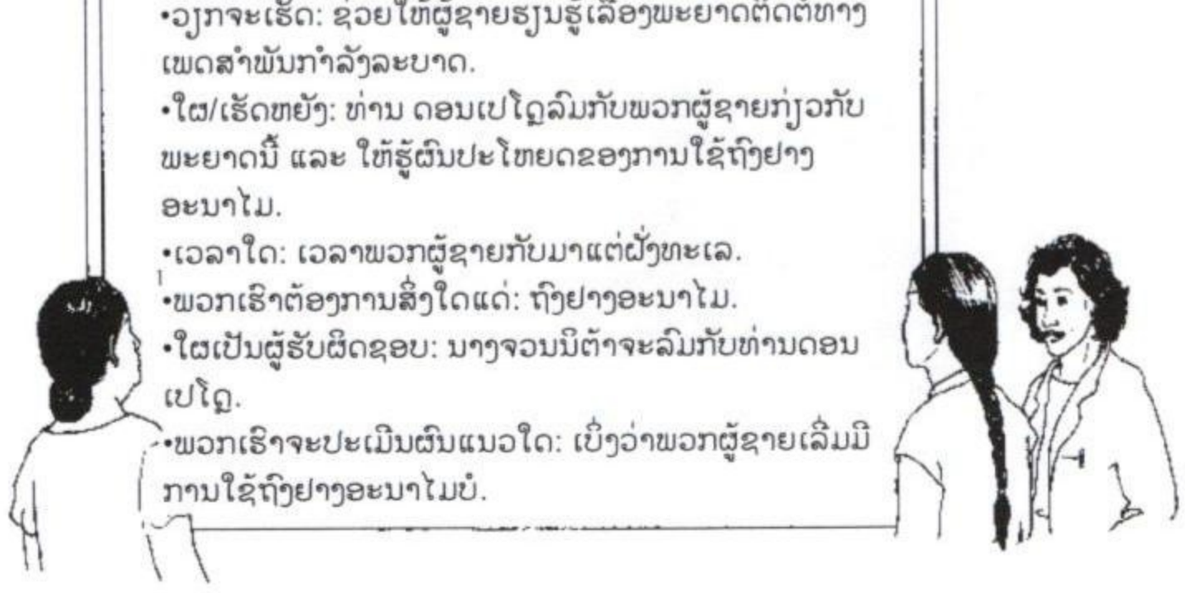
- ລວມຊາວບ້ານເພື່ອໂອ້ລົມກັນເລື່ອງການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ເວົ້າເຖິງ ເລື່ອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ເວລາແມ່ຍິງໄປຊັກເຄື່ອງນຸ່ງຢູ່ແຄມນ ້ຳ ລອງໄປລົມກັບເຂົາເຈົ້າເລື່ອງ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເວົ້າເຖິງວິທີປ້ອງກັນພະຍາດນີ້.
- ອະທິບາຍໃຫ້ພວກລູກຊາຍຂອງຊາວບ້ານກ່ຽວກັບເລື່ອງພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນກ່ອນທີ່ພວກເຂົາຈະອອກໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຄມຝັ່ງທະເລ.

ບາດກ້າວ 12: ສ້າງແຜນວຽກຂຶ້ນມາ ເພື່ອລົງ ມືປະຕິບັດ

ນາງອາເລີເຮຍ ບອກວ່າບາດກ້າວສຸດທ້າຍທີ່ພວກແມ່ຍິງຈະເຮັດກໍ່ຄື ສ້າງແຜນວຽກຂຶ້ນມາເພື່ອໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາສະເໜີໄວ້. ນາງໄດ້ບອກວ່າວຽກ

ຢູ່ໃນແຜນນັ້ນຕ້ອງໄປຕາມຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

- ພວກເຮົາຈະເຮັດຫຍັງ? ຈະເຮັດເປັນຂັ້ນຕອນແບບໃດ?
- ພວກເຮົາຈະເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ເວລາໃດ?
- ພວກເຮົາຈະເຮັດວຽກຮ່ວມກັບໃຜ?
- ໃຜຈະເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບຕິດຕາມການປະຕິບັດແຜນວຽກດັ່ງກ່າວ?



ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ໃຫ້ເບິ່ງຕາມບາດກ້າວການປິ່ນປົວທີ່ໃຊ້ໃຫ້ເຫັນໃນຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້. ຕາຕະລາງເບື້ອງຊ້າຍແມ່ນບັນດາບາດກ້າວຕ່າງໆ ແລະ ເບື້ອງຂວາແມ່ນເຫດການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງນາງຈອນນິຕ້າທີ່ພົວພັນກັບແຕ່ລະບາດກ້າວ. ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານພົບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ນຳໃຊ້ວິທີຕາມຕາຕະລາງນີ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຈື່ຈຳວິທີການຄົ້ນຄິດກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດ.

ບາດກ້າວ	ເລື່ອງລາວຂອງນາງ ຈອນນິຕ້າ
1. ເລີ່ມດ້ວຍການຕັ້ງຂໍ້ສົງໃສເບິ່ງ. 2. ຊອກຫາບັນຫາໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະ ຫຼາຍໄດ້. ຖາມໃຫ້ຫຼາຍໆ. 3. ຄິດເບິ່ງວ່າມີພະຍາດອັນໃດແດ່ທີ່ພາ ໃຫ້ເກີດອາການແບບນີ້. ຊອກຫາເງື່ອນຂອງບັນຫາທີ່ສາມາດ ບອກໄດ້ວ່າຄຳຕອບໃດມີລັກສະນະ ໃກ້ຄວາມຈິງຫຼາຍທີ່ສຸດ. 4. ຕັດສິນໃຈວ່າຄຳຕອບໃດອາດເປັນຄຳ ຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ. 5. ຕົກລົງໃຈເລືອກເອົາວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດ. 6. ສັງເກດເບິ່ງວ່າອາການດີຂຶ້ນບໍ່. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນຕ້ອງເລີ່ມປິ່ນປົວອີກ. 7. ຊອກຫາສາເຫດຂອງບັນຫາ. 8. ຈັດກຸ່ມສາເຫດເຂົ້າກັນເພື່ອຊອກຫາວິທີແກ້ໄຂ. 9. ຕັດສິນໃຈເລືອກເອົາສາເຫດທີ່ທ່ານ ແລະ ຊາວບ້ານສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້. 10. ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດຫຍັງເພື່ອປ່ຽນ ແປງສະພາບເຫຼົ່ານັ້ນ. 11. ສ້າງແຜນວຽກຂຶ້ນມາ ເພື່ອລົງມືປະຕິບັດ.	1. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕ ບໍ່ຮູ້ສາເຫດຂອງບັນຫາ ລາວຈຶ່ງຢາກໄດ້ຂໍ້ມູນຕື່ມ. 2. ທ່ານດອນ ເປໂຕ ຖາມຈອນນິຕ້າ ເພື່ອຊອກຫາສາເຫດຂອງບັນຫາ. 3. ທ່ານ ດອນເປໂຕ ຄິດຄົ້ນຄວ້າທຸກພະຍາດເຊັ່ນ: ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ການຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດ ຫຼື ພະຍາດມະເຮັງ. 4. ທ່ານ ດອນເປໂຕ ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນແມ່ນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ນາງເຈັບປ່ວຍບໍ. 5. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕ ຕັດສິນວ່າ ນາງຈອນນິຕ້າ ອາດມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. 6. ທ່ານ ດອນເປໂຕ ບໍ່ຮູ້ວ່ານາງຈອນນິຕ້າ ມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຊະນິດໃດ? ສະນັ້ນລາວຈຶ່ງປິ່ນປົວ ໂດຍໃຊ້ຢາທີ່ສາມາດປົວໄດ້ຫຼາຍປະເພດພະຍາດ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. 7. ນາງ ຈອນນິຕ້າກິນຢາແລ້ວແຕ່ວ່າ ອາການຍັງບໍ່ດີ ແລະ ເກີດອາການໃໝ່ອີກ. ສະນັ້ນ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕ ໄດ້ຮ້ອງຂໍໃຫ້ນາງອາເລີເຣຍຊ່ວຍປິ່ນປົວ. 8. ຈອນນິຕ້າ ແລະ ເພື່ອນຂອງນາງພ້ອມກັນຄິດຫາສາເຫດວ່າ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີພະຍາດນີ້ໃນບ້ານຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຊັ່ນວ່າ ສາເຫດດ້ານຄວາມທຸກຈົນ, ການມີທີ່ດິນບໍ່ສະເໝີກັນ, ວິທີທາງທີ່ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງຄວນຈະເຮັດ ແລະ ການຂາດຂໍ້ມູນ. 9. ພວກແມ່ຍິງດັ່ງກ່າວໄດ້ຈັດກຸ່ມບັນຫາເປັນແຕ່ລະດ້ານ ເຊັ່ນ: ດ້ານກາຍະພາບ, ສິ່ງແວດລ້ອມ, ສັງຄົມ, ການເມືອງ ແລະ ເສດຖະກິດ. 10. ພວກເຂົາໄດ້ເລືອກເອົາການລົງເລິກໃສ່ສາເຫດດ້ານສັງຄົມ. ພວກເຂົາຄິດວ່າຈະບອກຜົວຂອງພວກເຂົາ ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. 11. ພວກແມ່ຍິງໄດ້ຕັດສິນໃຈໃຊ້ວິທີການເວົ້າກັບຜົວຂອງພວກເຂົາ ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຈະຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງ ວ່າສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບມີຖົງຢາງອະນາໄມແຈກໃຫ້ລ້າໆບໍ. ພວກເຂົ້າຍັງຈະເວົ້າກັບ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕ ໃຫ້ໄປລົມກັບພວກຜູ້ຊາຍໃຫ້ຮູ້ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. 12. ພວກແມ່ຍິງໄດ້ສ້າງແຜນວຽກ ເພື່ອປະຕິບັດໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາໄດ້ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດ.

ບາງຂໍ້ ແນະນຳ ສຳລັບ ອສບ

ຊ່ວຍແມ່ຍິງເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້

ໃນພາກນີ້ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍມີບົດບາດສຳຄັນ ຫຼາຍໃນການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງນາງ ຈອນນີຕ້າ. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍມີວິທີການປະຕິບັດ ຢ່າງ ມີປະສິດທິພາບ ໂດຍທີ່ວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ບອກນາງຈອນນີຕ້າ ແລະ ເພື່ອນຂອງນາງວ່າຈະໃຫ້ພວກເຂົາເຮັດຫຍັງ. ກົງກັນຂ້າມ ທ່ານ ດອນເປໂຕ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍ ໄດ້ຊ່ວຍພວກແມ່ຍິງໃຫ້ຮຽນຮູ້ວິທີ ຊ່ວຍຕົນເອງ.

ທ່ານເອງກໍ່ຄືກັນ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຊ່ວຍພວກແມ່ຍິງໃນບ້ານ ຂອງ ທ່ານໄດ້ໂດຍເຮັດຕາມຕົວຢ່າງທີ່ທ່ານດອນ ເປໂຕ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍໄດ້ເຮັດໄວ້. ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຄື:

ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ຂອງ ທ່ານກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ, ອສບ ຄົນອື່ນ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີບົດບາດຢູ່ໃນບ້ານ.

• ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານ: ກ່ອນຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ພວກແມ່ຍິງຕ້ອງມີ ຂໍ້ມູນ. ມີພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ຖ້າຮູ້ວິທີປ້ອງກັນ. ຢ່າລືມວ່າທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແກ້ໄຂບັນຫາທັງໝົດເພື່ອຊ່ວຍຄົນອື່ນ, ເພາະວ່າສ່ວນຫຼາຍມັນກໍ່ເປັນບັນຫາທີ່ຍາກ. ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດກໍ່ຄືວ່າຕ້ອງ ຍອມຮັບໃນສິ່ງທີ່ຕົນເອງບໍ່ຮູ້. ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງຊ່ວຍນັ້ນກໍ່ຈະດີໃຈຕໍ່ ກັບຄວາມສັດຊື່ຂອງທ່ານ.



• ນັບຖືແມ່ຍິງທຸກຄົນ: ຄວນຖືແມ່ຍິງທຸກຄົນວ່າ ພວກແມ່ຍິງກໍ່ສາມາດ ເຂົ້າໃຈບັນຫາຕົນເອງ ແລະ ສາມາດຕັດສິນໃຈໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ ດ້ວຍຕົນເອງ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕຳນິຕຽນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງ ຫຼືສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ຕັດສິນໃຈເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງໄປກ່ອນແລ້ວ.



• ຖືເລື່ອງພະຍາດເປັນບັນຫາສ່ວນຕົວ: ບໍ່ຄວນປຶກສາເລື່ອງພະຍາດໃຫ້ ຄົນອື່ນຮູ້ເຫັນນຳ. ບໍ່ຕ້ອງບອກເລື່ອງພະຍາດໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບ ການເຫັນດີຈາກຜູ້ປ່ວຍ.

• ຈົ່ງຢ່າລືມວ່າການງ່ຽງຫູຟັງແມ່ນຍັງດີກວ່າການໃຫ້ຄຳແນະນຳ. ແມ່ຍິງ ມັກຈະຕ້ອງການໃຫ້ຄົນອື່ນຮັບຟັງຕົນເອງໂດຍປາດສະ ຈາກການຕັດສິນໃດໆ. ໃນຂະນະທີ່ຟັງຢູ່ນັ້ນທ່ານຕ້ອງໃຫ້ເຂົາຮູ້ ວ່າ ທ່ານກຳລັງເປັນ ຫ່ວງເຂົາ ແລະ ຖືເຂົາເປັນບຸກຄົນສຳຄັນ ແລະ ເມື່ອລາວໄດ້ໂອກາດເວົ້າອອກ ລາວອາດຈະຮູ້ບາງວິທີແກ້ໄຂສຳລັບບັນ ຫາ ຂອງລາວແລ້ວ.



- ແກ້ໄຂບັນຫາໂດຍຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ, ບໍ່ແມ່ນຈະເຮັດຕາງເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າບັນຫາຂອງແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຈະໃຫຍ່ປານໃດ ແລະ ກໍ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ໂດຍສິ້ນເຊີງກໍ່ຕາມ ແຕ່ວ່າຍິງຄົນນັ້ນກໍ່ຍັງມີທາງເລືອກຂອງຕົນເອງ. ໃນຖານະເປັນ ອສບ ຜູ້ໜຶ່ງ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຂົາໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າເຂົາກໍ່ມີທາງເລືອກຂອງຕົນເອງເຊັ່ນກັນ ແລະ ຊ່ວຍເຂົາໃນການຊອກຫາຂໍ້ມູນທີ່ເຂົາຢາກຮູ້ ເພື່ອເຂົາສາມາດຕັດສິນໃຈໄດ້.
- ຮຽນຮູ້ຈາກບຸກຄົນທີ່ທ່ານຊ່ວຍ. ການຮຽນຮູ້ຈາກຄົນອື່ນທີ່ແກ້ໄຂບັນຫາຕົນເອງໄດ້ແນວໃດນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຄົນອື່ນໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. (ບາງຄັ້ງກໍ່ເພື່ອຊ່ວຍຕົວທ່ານເອງນຳ).
- ຈົ່ງນັບຖືປະເພນີຂອງຊາວບ້ານ ແລະ ຄວາມຄິດເຫັນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ວິທະຍາສາດທີ່ກ້າວໜ້າກໍ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ທັງໝົດ. ຢາຫຼາຍທີ່ທັນສະໄໝກໍ່ຜ່ານການວິວັດມາຈາກຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ວິທີການປິ່ນປົວແບບດັ້ງເດີມ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈົ່ງຄວນໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ວິທີປິ່ນປົວທັງສອງແບບ ແລະ ກໍ່ຄວນຮູ້ວ່າທັງສອງວິທີລ້ວນແຕ່ມີຜົນບໍ່ດີ ຖ້າວ່ານຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ທ່ານກໍ່ຮຽນຮູ້ຈາກຜູ້ຄົນທີ່ທ່ານຊ່ວຍ ແລະ ພວກເຂົາກໍ່ ຮຽນຮູ້ຈາກທ່ານເຊັ່ນກັນ.

- ຈົ່ງຊອກຫາໃນສິ່ງທີ່ປະຊາຊົນຢາກຮຽນຮູ້ແທ້ໆ. ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະເປັນເລື່ອງງ່າຍທີ່ພວກເຮົາມັກຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ຄຳແນະນຳໄປເລີຍ ໂດຍບໍ່ຄຳນຶງວ່າມັນຈະເປັນປະໂຫຍດ ຫຼື ບໍ່. ສິ່ງນີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບ ອສບ ຊຶ່ງວ່າມັກກະກຽມຄຳຕອບໄວ້ກ່ອນແລ້ວ. ຖ້າວ່າທ່ານຊອກເຫັນຢ່າງແນ່ນອນວ່າ ຜູ້ປ່ວຍຕ້ອງການຢາກຮູ້ຫຍັງກັນແທ້ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະມີຄວາມຮູ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດແກ່ເຂົາເຈົ້າເອງ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າເພີ່ມພູນຄວາມຮູ້ຂອງຕົນຂຶ້ນຕື່ມອີກດ້ວຍ.



ວາງແຜນຮ່ວມກັບຊາວບ້ານ, ບໍ່ແມ່ນເຮັດແທນເຂົາເຈົ້າ.

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະວາງແຜນອຽກ ທ່ານຕ້ອງໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນຢູ່ໃນບ້ານຂອງທ່ານສ້ຳກ່ອນ. ເບິ່ງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈແນວໃດກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ທ່ານຢາກແກ້ໄຂ. ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າສາເຫດຂອງບັນຫາແມ່ນຫຍັງ ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າຢາກແກ້ໄຂດ້ວຍວິທີໃດ. ຈາກນັ້ນກໍ່ຊ່ວຍກັນຊອກຫາທາງແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຈະໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດ.

ພາກທີ 3

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື:

ລະບົບສາທາລະນະສຸກ 34

ການບໍລິການດ້ານສາທາລະນະສຸກທີ່ສຳຄັນຕ່າງໆ 34

ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ 36

ຮັບຮູ້ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ 36

ພາເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວໄປນຳ 37

ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ 38

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 40

24 / VII

ຫ້າມຈຳໜ່າຍ

ລະບົບສາທາລະນະສຸກ



ຢູ່ໃນໂລກເຮົານີ້ມີວິທີການຮັກສາສຸຂະພາບຫຼາຍວິທີແຕກຕ່າງກັນໄປ. ຕົວຢ່າງ: ມີ ອສບ, ໝໍຕຳແຍ, ໝໍຢາພື້ນເມືອງ, ທ່ານໝໍ ແລະ ນາງພະຍາບານ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານີ້ ອາດເຮັດວຽກຢູ່ເຮືອນຕົນເອງ, ຢູ່ຄລີນິກ, ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ການບໍລິການອາດເປັນແບບເອກະຊົນ (ເກັບຄ່າບໍລິການ) ຫຼື ອາດໄດ້ຮັບການອຸ້ມຊູຈາກຊຸມຊົນ, ລັດຖະບານ, ໂບດ ຫຼື ວັດ ຫຼື ອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆ. ບາງຄັ້ງພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ມີອຸປະກອນພຽງພໍ ແລະ ບາງເທື່ອກໍ່ກົງກັນຂ້າມ ສິ່ງທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ ລະບົບສະທາລະນະສຸກ.

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈະໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບປະສົມປະສານ ໂດຍໃຊ້ຢາຫຼວງ ແລະ ຢາພື້ນເມືອງໄປພ້ອມໆກັນ ເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງນີ້ມັນຈຳເປັນສຳລັບທຸກຄົນ. ແຕ່ວ່າບາງຄັ້ງຄາວຄົນກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດ ອາໄສລະບົບສາທາລະນະສຸກເປັນຫຼັກ.

ແຕ່ໂຊກບໍ່ດີ. ຍັງມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບຢ່າງ ເໝາະສົມ. ຍິງເຫຼົ່ານີ້ອາດບໍ່ມີເງິນພໍທີ່ຈະໄປຄລີນິກ ຫຼື ໄປຊື້ຢາກຢາ, ຫຼື ບາງເທື່ອກໍ່ ອາດບໍ່ມີແພດຢູ່ໃນບ້ານຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງໄປຫາໝໍຢູ່ຄລີ ນິກມັນກໍ່ຍັງເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະເປີດເຜີຍບັນຫາພະຍາດ ຂອງຕົນໃຫ້ແພດຮູ້. ບາງຄັ້ງຄາວຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍບໍ່ມີການບໍລິການທີ່ດີດັ່ງທີ່ ແມ່ຍິງຕ້ອງການ.

ຢູ່ໃນພາກນີ້ຈະມີເນື້ອໃນບາງຢ່າງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດໄດ້ຮັບການແນະນຳ ແລະ ການເບິ່ງແຍງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ດີກວ່າເກົ່າ. ຍັງເປັນການສະເໜີວິທີທາງທີ່ແມ່ຍິງ ສາມາດໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຮ່ວມກັນເພື່ອປັບປຸງລະບົບສະທາລະນະສຸກແນໃສ່ຕອບ ສະໜອງກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ເມື່ອນັກສົ່ງເສີມ ສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ຮັບ ການອົບຮົມແລ້ວ, ມາຊ່ວຍເບິ່ງແຍງ ສຸຂະພາບຂອງຊາວ ບ້ານກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ ທຸກຄົນໄດ້ຮັບການ ເອົາໃຈໃສ່ດີກວ່າ ເກົ່າທັງບໍ່ສິ້ນເປືອງ ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ.

ລະບົບສະທາລະນະສຸກ



ນັກສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ

ຄລີນິກ



ອສບ ແລະ ພະຍາບານ

ສຸກສາລາ



ທ່ານໝໍ ແລະ ພະຍາບານ

ໂຮງໝໍ



ທ່ານໝໍ, ພະຍາບານແລະ ຊ່ຽວຊານ

ບໍ່ແມ່ນວ່າທຸກໆຊຸມຊົນຈະໄດ້ຮັບການບໍລິການທາງດ້ານສາທາລະນະສຸກໄດ້ໃນທຸກໆລະດັບທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງ. ຢ່າງໄດ້ກໍ່ຕາມຖ້າມີການປະສົມທົບການບໍລິການລະດັບໃດກໍ່ຕາມແມ່ຍິງ (ແລະ ຄົນເຈັບຄົນອື່ນໆ) ຈະສາມາດໄດ້ຮັບການດູແລທີ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ການບໍລິການດ້ານສະທາລະນະສຸກທີ່ສຳຄັນ

ລະບົບສາທາລະນະສຸກມີການບໍລິການຫຼາຍປະເພດ. ການບໍລິການບາງຢ່າງຈະມີຢູ່ພຽງແຕ່ໃນໂຮງໝໍເທົ່ານັ້ນ ຕົວຢ່າງ ການຜ່າຕັດ, ການສ່ອງລັງສີ, ການສ່ອງລັງສີແບບໃຊ້ຄື້ນສຽງ (ultrasound). (ເບິ່ງໜ້າ 37). ແຕ່ວ່າການບໍລິການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນສຳລັບແມ່ຍິງ ເຊິ່ງວ່າ ເຂົາເຈົ້າຄວນໄດ້ຮັບໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນເຂດຊຸມຊົນ.

- **ຂໍ້ມູນຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ** ແມ່ນສິ່ງສຳຄັນເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນສາມາດຕັດສິນໃຈຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ ຊຶ່ງລວມທັງການປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດ.
- **ການສັກຢາກັນພະຍາດ ຫຼື ສັກວັກແຊ້ງ** ກໍ່ສຳຄັນໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ ບາດທະຍັກ, ພະຍາດໝາກແດງນ້ອຍ, ພະຍາດຄໍຕີບ, ພະຍາດໄອໄກ່, ພະຍາດໂປລິໂອ, ພະຍາດອັນມະໂລກ, ໝາກແດງ ແລະ ພະຍາດຕັບອັກເສບ.
- **ການຮັກສາສຸຂະພາບເວລາຖືພາ** ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ຮູ້ວິທີຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຈະເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ລູກໃນທ້ອງກ່ອນທີ່ ບັນຫາຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.
- **ການວາງແຜນຄອບຄົວ**ກໍ່ຈະຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ຫຼຸດພົ້ນຈາກອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດ ຊຶ່ງເພີ່ນມີວິທີວາງແຜນວ່າຈະເອົາລູກຈັກຄົນ ແລະ ກຳນົດໄລຍະຫ່າງຂອງການຖືພາ.
- **ການກວດສຸຂະພາບ** ເພື່ອຊອກເບິ່ງພະຍາດ ແລະ ປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ ເຊັ່ນ: ໂລກເລືອດຈາງ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດສ.

ການກວດສາມາດບອກຂໍ້ມູນໃຫ້ຮູ້ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາ.ຕົວຢ່າງການກວດມະເຮັງຊ່ອງຄອດ ແລະ ມົດລູກ (Pap test) ກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຝຶກພະນັກງານແພດແຕ່ບໍ່ຕ້ອງການໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ລາຄາແພງເທົ່າໃດ.ການກວດແບບນີ້ສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ຂັ້ນ ທ້ອງຖິ່ນຊຸມຊົນ. ສຸສາລາບາງແຫ່ງມີຫ້ອງທົດລອງ ແລະ ມີອຸປະກອນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນກວດຫຼາຍປະເພດ. ເພາະສະນັ້ນແມ່ຍິງ ຈຶ່ງຕ້ອງໄປໂຮງໝໍເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ເພີ່ນກວດສຸຂະພາບ.

ການບໍລິການດ້ານອື່ນໆມີແຕ່ຢູ່ໂຮງໝໍເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າຫາກວ່າແມ່ຍິງມີການເຈັບປ່ວຍທີ່ ຮ້າຍແຮງ, ມີບັນຫາທີ່ເນື່ອງມາຈາກການເກີດລູກ ຫຼື ການຫຼຸລູກ ຫຼື ຖ້າວ່າຈຳເປັນຕ້ອງ ຜ່າຕັດກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄປຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ.

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໄປຮັກສາສຸຂະພາບຢູ່ໃສກໍ່ຕາມ ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລັບນັບຖື ຜູ້ທີ່ປິ່ນປົວທ່ານ ນັ້ນຄວນເອົາໃຈໃສ່ຊ່ວຍທ່ານໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. **ການໄດ້ຮັບການບໍລິການ**: ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ຕ້ອງການ ການເບິ່ງແຍງຮັກສາສຸຂະພາບ ກໍ່ຄວນຈະໄດ້ຮັບຕາມຄວາມເໝາະສົມ. ບໍ່ຄວນຈຳແນກວ່າທ່ານມາຈາກໃສ, ມີເງິນເທົ່າໃດ, ຖືສາດສະໜາໃດ, ມີຖານະແບບໃດໃນຊຸມຊົນ, ມີສີຜິວຄືແນວໃດ, ການຝັກໃຝ່ການເມືອງ, ຫຼືທ່ານຈະມີພະຍາດເຈັບເປັນແນວໃດກໍ່ຕາມ.
2. **ການຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ**: ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຮູ້ວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຫຍັງ ແລະ ຈະມີວິທີຮັກສາພະຍາດຂອງທ່ານແບບໃດ ບຸກຄົນທີ່ປິ່ນປົວທ່ານຄວນບອກໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈ ວ່າ ຄວນກະທຳສິ່ງໃດ ເພື່ອໃຫ້ສະພາບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ ແລະກໍ່ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ເກີດ ບັນຫາເກົ່າອີກ.
3. **ທາງເລືອກ**: ທ່ານຄວນມີໂອກາດເລືອກວ່າ ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຫຼືບໍ່ ແລະ ຖ້າປິ່ນປົວຈະເຮັດແບບໃດ. ທ່ານກໍ່ຄວນມີໂອກາດເລືອກວ່າຈະໄປຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ໃສ.
4. **ຄວາມປອດໄພ**: ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນ ເພື່ອວ່າທ່ານສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກບັນຫາຜົນຂ້າງຄຽງ ຫຼື ຜົນຕາມມາຈາກການປິ່ນປົວ. ທ່ານຄວນຮູ້ວ່າຈະຫຼີກບັນຫາອັນຕະລາຍແນວໃດທີ່ອາດຈະເກີດມີໃນອະນາຄົດ.
5. **ການນັບຖື**: ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການເຄົາລົບນັບຖື ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ເປັນຢ່າງດີ.
6. **ເລື່ອງສ່ວນຕົວ**: ສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ເວົ້າກັບທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ພະນັກງານແພດຄົນໃດກໍ່ຕາມບໍ່ຄວນໃຫ້ເລື່ອງຂອງທ່ານຮົ່ວໄຫຼໄປສູ່ຫູຂອງຜູ້ອື່ນຕໍ່ໄປ. ການກວດຮ່າງກາຍຄວນລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນເຫັນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຖ້າຈະມີບຸກຄົນກ່ຽວຂ້ອງອື່ນຈະເຂົ້າມາໃນຫ້ອງກວດສຸຂະພາບທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນ ຜູ້ທີ່ປິ່ນປົວທ່ານກໍ່ຕ້ອງບອກທ່ານວ່າມີໃຜແດ່ຈະເຂົ້າມາ ແລະ ມີຈຸດປະສົງຫຍັງ. ທ່ານມີສິດທີ່ຈະບອກໃຫ້ບຸກຄົນນັ້ນໜີອອກຫ້ອງໄປ ຖ້າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການ.
7. **ຄວາມສະດວກ**: ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມສະດວກເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ໃນຕະຫຼອດເວລາການກວດພະຍາດ. ທ່ານຄວນມີບ່ອນລໍຖ້າທີ່ດີ ແລະ ບໍ່ຄວນປ່ອຍໃຫ້ທ່ານລໍຖ້ານົດເກີນໄປ.
8. **ການຕິດຕາມສຸຂະພາບ**: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການການຮັກສາຕື່ມທ່ານຕ້ອງໄປຫາຜູ້ທີ່ປິ່ນປົວອີກ ຫຼື ຜູ້ປິ່ນປົວທ່ານນັ້ນຕ້ອງເອົາໜັງສືບັນທຶກປະຫວັດພະຍາດໃຫ້ທ່ານໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕ້ອງຍ້າຍໄປຮັບການປິ່ນປົວກັບທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ອສບ ຄົນໃໝ່ຕໍ່ໄປ.



ຖ້າຂ້ອຍຍັງບໍ່ດີ
ໃຫ້ຂ້ອຍກັບມາ
ອີກໄດ້ບໍ?

ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີກວ່າເກົ່າ.

ໃນເມື່ອທ່ານມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບທ່ານກໍ່ມີຫຼາຍທາງເລືອກທີ່ຈະຕັດສິນໃຈເອົາທາງເລືອກໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າທ່ານຈະໄປພົບ ອສບ ຫຼື ບໍ່ ແລະ ຖ້າໄປພົບທ່ານຈະໄປພົບ ອສບ ປະເພດໃດ. ຖ້າຫາກມີຫຼາຍວິທີປິ່ນປົວ ທ່ານກໍ່ຄວນຈະຄຳນຶງເຖິງຄວາມສ່ຽງໄພ ແລະ ຜົນດີຈາກວິທີປິ່ນປົວ ແຕ່ລະແບບກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຕັດສິນໃຈ. ທ່ານຈະສາມາດເລືອກເອົາທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ ແລະ ສາມາດໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງດີທີ່ສຸດ ຖ້າທ່ານໄດ້ມີບົດບາດສຳຄັນຮ່ວມກັບທ່ານໝໍ, ແພດພະຍາບານ ຫຼື ອສບ ເພື່ອຮ່ວມກັນແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງ.

ຮັບຮູ້ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ

ຖ້າວ່າທ່ານກະກຽມໄວ້ກ່ອນແລະຮູ້ວ່າມີຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນກ່ອນທ່ານຈະມີບົດບາດສຳຄັນຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງ.

ຄຳຖາມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງ.
ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຮຽນຮູ້ສະພາບຂອງຕົນເອງໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປໃຊ້ບໍລິການຂອງລະບົບສະທາລະນະສຸກ. ຖ້າທ່ານອ່ານປຶ້ມນີ້ອາດເປັນສິ່ງຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ເຂົ້າໃຈບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ຮູ້ຈັກສາເຫດຂອງບັນຫາ. ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ເຂົ້າໃຈຕື່ມກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບໃຫ້ອ່ານຕື່ມຢູ່ບົດ “ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ”.

24

ຄວາມສ່ຽງໄພ ແລະ

ທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ອສບ ທົ່ວໄປທີ່ຈະປິ່ນປົວທ່ານນັ້ນ ກໍ່ຄວນຖາມບັນຫາການເຈັບເປັນທີ່ທ່ານກຳລັງປະເຊີນຢູ່ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບໃນອະດີດຜ່ານມາ. ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມບອກໃຫ້ທ່ານໝໍຮູ້ກ່ຽວກັບຕົວຂອງທ່ານໃຫ້ລະອຽດດີເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກບໍ່ຄ່ອຍສະດວກໃຈປານ ໃດກໍ່ຕາມ, ເພື່ອ ວ່າບຸກຄົນທີ່ຖາມທ່ານນັ້ນຈະສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້. ທ່ານຄວນບອກໃຫ້ແຈ້ງວ່າທ່ານກິນຢາຫຍັງ ຕົວຢ່າງ: ຢາ ແອດສ໌ປີຣິນ (aspirin) ຫຼື ໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດປະເພດໃດ.

ກ່ອນຈະໄປຫາໝໍ ທ່ານຄວນຄິດຫາຄຳຖາມຂອງຕົນສາກ່ອນ

ທ່ານຄວນມີໂອກາດໄດ້ຖາມຄຳຖາມນຳທ່ານໝໍໃນສິ່ງທີ່ທ່ານສົນໃຈ. ທ່ານຄວນຖາມໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈຫາທາງເລືອກທີ່ດີໃນການປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່າທ່ານໝໍຍັງບໍ່ທັນເວົ້າເຖິງເລື່ອງເຫຼົ່ານີ້ ທ່ານກໍ່ຄວນຖາມວ່າ: ທ່ານໝໍ ແລະ

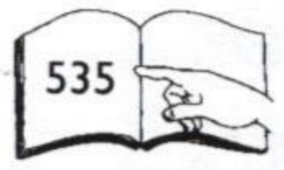
- ພະຍາດນີ້ມີວິທີການປິ່ນປົວຈັກວິທີ?
- ປິ່ນປົວແລ້ວຈະເປັນແນວໃດ? ມີອັນຕະລາຍບໍ່?
- ຂ້ອຍຈະຫາຍດີບໍ່? ຫຼື ບັນຫາເກົ່າຈະກັບມາອີກ?
- ຄ່າກວດ ແລະ ຄ່າປິ່ນປົວຈະຕົກເປັນເງິນເທົ່າໃດ?
- ເມື່ອໃດຂ້ອຍຈຶ່ງຈະຫາຍດີ?
- ຍ້ອນຫຍັງບັນຫາສຸຂະພາບແນວນີ້ຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຂ້ອຍຈະສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນເກີດຂຶ້ນໄດ້ຄືແນວໃດ?



ພະຍາບານທົ່ວໄປບໍ່ຄ່ອຍມີເວລາຕອບຄຳຖາມທ່ານ ຫຼື ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ດີ ເພາະວ່າພວກເພິ່ນອາດຈະຫຍຸ້ງວຸ້ນຫຼາຍ. ທ່ານຕ້ອງນັບຖືເພິ່ນ ແຕ່ວ່າກໍ່ຕ້ອງກ້າຖາມ! ພວກເພິ່ນຄວນຕອບຄຳຖາມຂອງທ່ານຈົນທ່ານເຂົ້າໃຈດີ. ຖ້າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈກໍ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານເປັນຄົນ ໂງ່ ແຕ່ວ່າມັນອາດຈະເປັນຍ້ອນພວກເພິ່ນອະທິບາຍບໍ່ຈະແຈ້ງກໍ່ເປັນໄດ້.

ການກວດສຸຂະພາບ

ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ ແລະ ຮຸນແຮງຂະໜາດໃດ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄປກວດເບິ່ງໃຫ້ຮູ້. ການກວດສຸຂະພາບນັ້ນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເພິ່ນສັງເກດດ້ວຍການເບິ່ງ. ການຟັງອາການຂອງທ່ານ ເພື່ອຊອກຫາໃຫ້ຮູ້ທ່ານມີບັນຫາເຈັບເປັນຢູ່ບ່ອນໃດ ສ່ວນຫຼາຍການກວດສຸຂະພາບແມ່ນເພິ່ນມັກໃຫ້ທ່ານແກ້ເສື້ອຜ້າເພື່ອກວດຈຸດກ່ຽວຂ້ອງໃຫ້ໄດ້ດີ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຈະພາໃຫ້ທ່ານສະດວກໃຈ ທ່ານກໍ່ສາມາດເອົາໝູ່ຂອງທ່ານ ຫຼື ແພດແມ່ຍິງເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງກວດນຳທ່ານ.



ການກວດຊ່ອງຄອດ

ການທົດສອບ

ການທົດສອບຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ລະອຽດຕື່ມວ່າບັນຫາແມ່ນຫຍັງກັນແທ້. ສ່ວນການທົດສອບນັ້ນສ່ວນຫຼາຍເພິ່ນມັກເອົານ້ຳປັດສະວະ, ອາຈົມ ຫຼື ຂີ້ກະເທີ່ໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ. ຫຼື ບາງເທື່ອເພິ່ນມັກເອົາເຂັມແທງເອົາເລືອດຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງຈາກປາຍນິ້ວມື ຫຼືແຂນ. ການທົດສອບທົ່ວໄປທີ່ເພິ່ນມັກເຮັດຄື:

- ເອົານ້ຳເມືອກຈາກຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານໄປກວດ ເພື່ອຊອກຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ຂູດເອົາຈຸລັງຈາກປາກມົດລູກ ເພື່ອກວດຫາມະເຮັງ. ວິທີນີ້ເອີ້ນວ່າ pap test. (ເບິ່ງຕື່ມໜ້າ 378).
- ເອົາເນື້ອເຍື່ອຈາກເນື້ອງອກໄປກວດຫາມະເຮັງ.
- ໃຊ້ວິທີສ່ອງລັງສີ ຫຼື ໃຊ້ກວດຄື້ນສຽງ (ultrasound) ເພື່ອເບິ່ງສ່ວນໃນຂອງຮ່າງກາຍ. ການສ່ອງລັງສີອາດຊອກເບິ່ງຈຸດທີ່ມີກະດູກຫັກ, ປອດອັກເສບຮຸນແຮງ ແລະ ພະຍາດມະເຮັງບາງຢ່າງ. ໃນໄລຍະຖືພາ ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການສ່ອງລັງສີ (X-ray). ເພິ່ນສາມາດໃຊ້ການສ່ອງດ້ວຍຄື້ນສຽງ (ultrasound) ເພື່ອເບິ່ງເດັກອ່ອນຢູ່ໃນມົດລູກໄດ້. ການກວດທັ້ງສອງວິທີນີ້ລ້ວນແຕ່ບໍ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກຫຍັງເລີຍ.


ການສ່ອງດ້ວຍຄື້ນສຽງ

ສ່ອງລັງສີແມ່ນປອດໄພດີ ຖ້າໃຊ້ຖືກວິທີ. ຄວນມີແຜ່ນກົ່ວ (ຂີ້ກົ່ວ) ປ້ອງກັນອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງທ່ານ.

ກ່ອນຈະກວດຫຍັງກໍ່ຕາມ ທ່ານຕ້ອງຖາມເລື່ອງລາຄາ. ຖາມທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ແພດວ່າເພິ່ນຢາກຮູ້ຫຍັງຈິ່ງກວດເຮົາແບບນັ້ນ. ຖ້າວ່າບໍ່ກວດເດຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ.

ເອົາໝູ່ ຫຼື ວ່າສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນໜຶ່ງເຂົ້າໄປນຳ

ຫຼາຍຄົນມັກຈະກັງວົນໃຈໃນເວລາໄປກວດຢູ່ໂຮງໝໍ ເຖິແມ່ນວ່າພະຍາດບໍ່ຮ້າຍແຮງກໍ່ຕາມ. ໃນເມື່ອມີຜູ້ໜຶ່ງເຈັບ ມັນມັກຈະເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະໄປຫາແພດປິ່ນປົວໃຫ້. ສະນັ້ນ, ຖ້າມີຜູ້ພາໄປກວດກໍ່ອາດຈະເປັນການດີ. ໝູ່ເພື່ອນສາມາດຊ່ວຍໄດ້ດັ່ງນີ້:

- ເບິ່ງ ລູກ ຂອງຜູ້ຍິງທີ່ເຈັບປ່ວຍໃຫ້.
- ຊ່ວຍຄິດຫາຄຳຖາມວ່າຈະຖາມຫຍັງ, ແນະນຳໃຫ້ແມ່ຍິງຖາມທ່ານໝໍ ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ວ່າທ່ານໝໍໄດ້ຕອບຄຳຖາມແລ້ວບໍ່.
- ຊ່ວຍຖາມທ່ານໝໍ ຖ້າວ່າຜູ້ປ່ວຍຖາມບໍ່ໄດ້ ເພາະວ່າປ່ວຍໜັກ.
- ນັ່ງເປັນໝູ່ຜູ້ປ່ວຍໃນເວລາລໍຖ້າກວດ.
- ເຂົ້າໄປນຳຜູ້ປ່ວຍໃນເວລາເຂົ້າກວດເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໝໍເອົາໃຈໃສ່ໃນທາງທີ່ຄວນບໍ່.



ຖ້າຍິງຄົນໜຶ່ງຫາກປ່ວຍແຮງຫຼາຍ ຄວນມີຜູ້ໃກ້ສິດເຂົ້າຫ້ອງກວດນຳ ເພື່ອບອກເລື່ອງລາວໃຫ້ໝໍຮູ້.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ

ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ຫຼືທ່ານປ່ວຍແຮງ ທ່ານກໍ່ຄວນຮູ້ວ່າຈະເປັນໄປໄດ້ບໍ່ທີ່ວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງນອນໂຮງໝໍ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ນອນໂຮງໝໍແທ້ໆ ທ່ານຄວນເຮັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງນີ້:

- ເອົາຜູ້ໃກ້ສິດໄປນຳເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີ ຫຼື ຊ່ວຍໃນການຕັດສິນໃຈ.
- ອາດມີທ່ານໝໍຫຼາຍຄົນກວດທ່ານ. ໝໍແຕ່ລະຄົນຂຽນບັນທຶກໄວ້ວ່າເພິ່ນໄດ້ເຮັດຫຍັງແດ່ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໝໍຜູ້ຕໍ່ໄປຮູ້ຂັ້ນຕອນການປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
- ກ່ອນທີ່ທ່ານໝໍຈະລົງມືກວດ ຫຼື ເລີ່ມປິ່ນປົວ ມັນຈຳເປັນທີ່ສຸດທີ່ຈະຕ້ອງຖາມພວກເພິ່ນວ່າ ເພິ່ນຈະເຮັດຫຍັງ ແລະ ຍ້ອນຫຍັງ. ດ້ວຍວິທີນີ້ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານຈະໃຫ້ເພິ່ນລົງມືໂລດບໍ່ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມຜິດພາດ.
- ພະຍາຍາມສ້າງຄວາມລົ້ງເຄີຍ ກັບພະນັກງານແພດໃນໂຮງໝໍ ເພື່ອ ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ເປັນຢ່າງດີ.
- ຖ້າວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ເພື່ອປ້ອພະຍາດບາງຢ່າງ ລອງຖາມທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າ ໃຫ້ເພິ່ນສັກຢາມຶນໃສ່ບ່ອນທີ່ຈະ ປາດເທົ່ານັ້ນ (ໃຊ້ຢາມຶນສະເພາະທີ່) ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແຮງເກີນໄປ. ເຮັດວິທີນີ້ຈະປອດໄພກວ່າ ແລະ ທ່ານກໍ່ຈະຫາຍດີໄວກວ່າແມ່ນສັກຢາສະຫລົບໃນເວລາຜ່າຕັດ.
- ຖາມເພິ່ນວ່າເພິ່ນເອົາຢາຫຍັງໃຫ້ ຫຼື ສັກຢາຫຍັງ ແລະ ຍ້ອນຫຍັງ?
- ຂໍເອົາໃບບັນທຶກສຸຂະພາບໜຶ່ງສະບັບ ເວລາທ່ານອອກໂຮງໝໍ.

ບາງເທື່ອເຫັນວ່າ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າຕັດ ເພາະວ່າປິ່ນປົວ ທຳມະດາກໍ່ອາດດີ ຄືກັນ. ລອງຫາ ວິທີປ້ອແນວອື່ນ ຖ້າວ່າບໍ່ຄັກໃຈ.



ການຜ່າຕັດທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ

ບາງເທື່ອການຜ່າຕັດກໍ່ຈະເປັນທາງເລືອກດຽວເພື່ອປ້ອພະຍາດໃດໜຶ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງ. ໃນການຜ່າຕັດນັ້ນທ່ານໝໍກໍ່ຈະປາດໜັງເຂົ້າໄປຫາຂ້າງໃນ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາພາຍໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ເພື່ອປ່ຽນຮູບການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຈຸດບົກຜ່ອງໃນຮ່າງກາຍ. ການຜ່າຕັດບາງຢ່າງຕໍ່ ໄປນີ້ແມ່ນມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ:

- **ຂູດມົດລູກ,** ຊຶ່ງອາດຈະຂູດອອກ ຫຼື ດູດອອກ (dilation and curettage, or Manual Vacuum Aspiration, ເບິ່ງໜ້າ 244). ບາງເທື່ອກໍ່ຕ້ອງໄດ້ເອົາແຜ່ນຮອງຫຸ້ມບາງພາຍໃນມົດລູກອອກຊຶ່ງຈະແມ່ນໃນຂະນະ ຫຼື ຫຼັງການທຳແທ້ງ ຫຼື ການກວດການຫາຕົ້ນເຫດທີ່ພາໃຫ້ລົງເລືອດແບບຜິດປົກກະຕິຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດ.
- **ເກີດລູກແບບຜ່າຕັດອອກ:** ເມື່ອເຫັນວ່າມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກ ແລະ ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ ຫຼື ລູກນ້ອຍທີ່ຈະເກີດແບບປົກກະຕິບໍ່ໄດ້ ມັນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປາດທ້ອງຂອງຜູ້ເປັນແມ່ ເພື່ອເອົາລູກອອກ. ການຜ່າຕັດແບບນີ້ແມ່ນຈຳເປັນແທ້ກໍ່ຈິງແຕ່ວ່າບາງເທື່ອກໍ່ເຮັດລົງໄປເພື່ອຄວາມປະສົງຂອງທ່ານໝໍ ຊຶ່ງວ່າບໍ່ ແມ່ນຄວາມປະສົງຂອງຜູ້ຖືພາ. (ເບິ່ງຕື່ມໃນພາກ “ການຖືພາ”).
- **ການເຮັດໝັນ:** ການຜ່າຕັດຊະນິດນີ້ແມ່ນຕັດທໍ່ຮອຍໄຂ່ແລ້ວເພີ່ນກໍ່ມັດສົ້ນໃຫ້ຕິດເລີຍ. ການເຮັດແບບນີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ໄຂ່ບໍ່ສາມາດເຂົ້າມາມົດລູກໄດ້, ແລະ ເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດພາໃຫ້ຖືພາໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 223).
- **ຍົກມົດລູກອອກເລີຍ:** (hysterectory). ການຍົກເອົາມົດລູກອອກເລີຍ ແມ່ນການຜ່າຕັດໃຫຍ່ອັນໜຶ່ງ. ການຜ່າຕັດແບບນີ້ແມ່ນທາງເລືອກສຸດທ້າຍຂອງການແກ້ ບັນຫາເທົ່ານັ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 381). ລອງຖາມທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າເພິ່ນເອົາຮອຍໄຂ່ປະໄວ້ໄດ້ບໍ່.

ການໃສ່ເລືອດ

ການໃສ່ເລືອດອາດຈຳເປັນໃນກໍລະນີສຸກເສີນຊຶ່ງວ່າທ່ານອາດເສຍເລືອດຫຼາຍ. ການໃສ່ເລືອດ ສາມາດຊ່ວຍຊີວິດທ່ານໄດ້. ແຕ່ວ່າ, ຖ້າເລືອດບໍ່ໄດ້ຜ່ານການກວດຢ່າງຄັກແນ່ໃນເລືອດກໍ່ອາດມີ ພະຍາດປົນຢູ່, ຕົວຢ່າງເຊື້ອໄວຣັດສ໌ຕັບ (ພະຍາດຕັບອັກເສບ) ຫຼື ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV/ADS) ຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດທີ່ຕິດແປດທາງເລືອດ. ຫຼີກເວັ້ນການໃສ່ເລືອດຍົກເວັ້ນແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ມີເຫດການສຸກ ເສີນເຖິງຊີວິດ.

ຖ້າທ່ານຮູ້ກ່ອນລ່ວງໜ້າວ່າທ່ານຈະໄດ້ຜ່າຕັດໃຫ້ທ່ານລອງປຶກສາກັບທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າ ທ່ານສາມາດເອົາ



ເລືອດຂອງທ່ານອອກກ່ອນແລ້ວໃຫ້ເພີ່ນຮັກສາໄວ້ໃນໂຮງໝໍ. ໃນເມື່ອທ່ານຜ່າຕັດທ່ານກໍ່ ສາມາດເອົາເລືອດຂອງທ່ານໃສ່ຄືນໄດ້. ຖ້າເພີ່ນບໍ່ສາມາດເກັບຮັກສາເລືອດຂອງທ່ານ ໄວ້ໃຫ້ໄດ້ທ່ານກໍ່ຄວນຂໍຮ້ອງໝູ່ ຫຼື ພີ່ນ້ອງໄປໂຮງໝໍເພື່ອກຽມພ້ອມຊ່ວຍເຫຼືອໃນມື້ ຜ່າຕັດ, ແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ນອນວ່າຜູ້ທີ່ຈະເອົາເລືອດອອກໃຫ້ເຮົານັ້ນຕ້ອງໄດ້ຜ່ານ ການກວດເລືອດມາກ່ອນແລ້ວ ແລະ ບໍ່ມີເຊື້ອພະຍາດຕັບ ອັກເສບ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ຜູ້ກ່ຽວ ຫຼື ຄູ່ສົມລົດຂອງຜູ້ກ່ຽວ ບໍ່ໄດ້ຫຍຸ້ງກ່ຽວກັບເລື່ອງຄູ່ນອນຄົນອື່ນໃນໄລຍະ 3 ເດືອນຜ່ານມາ. ແຕ່ຢ່າງໃດກໍ່ດີ, ກໍ່ຕ້ອງກວດອີກເທື່ອໜຶ່ງເພື່ອຮູ້ວ່າ ເລືອດສາມາດ ເຂົ້າກັນກັບເລືອດຂອງທ່ານໄດ້ ຫຼື ບໍ່.

ຖ້າທ່ານຈະຮັບເລືອດຈາກບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ຈັກກັນ ແລະ ທາງໂຮງໝໍກໍ່ບໍ່ໄດ້ກວດຫາເຊື້ອເອດສ ທ່ານກໍ່ຈະມີຄວາມ ສ່ຽງໄພໃນການທີ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວ. ພາຍຫຼັງທີ່ໃສ່ ເລືອດແລ້ວທ່ານຄວນປ້ອງກັນຄູ່ສົມລົດຂອງທ່ານໂດຍມີການຮ່ວມ ເພດແບບປອດໄພໃນໄລຍະ 3 ເດືອນ ແລະ ຈາກນັ້ນຈຶ່ງກວດຊອກຫາເຊື້ອເອດສໃນຕົວຂອງທ່ານ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງໃນພາກໂລກເອດສ ແລະ ພາກ ສຸຂະພາບທາງເພດ “Sexual Health.”

ພາບຫຼັງທີ່ຜ່າຕັດແລ້ວ

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະອອກໂຮງໝໍໃຫ້ທ່ານຖາມດັ່ງນີ້:

- ຂ້ອຍຈະຮັກສາແຜໃຫ້ສະອາດແນວໃດ.
- ຖ້າຂ້ອຍຮູ້ສຶກເຈັບຂ້ອຍຈະເຮັດແນວໃດ?
- ຂ້ອຍຄວນພັກວຽກດົນປານໃດ?
- ດົນປານໃດຂ້ອຍຈຶ່ງຮ່ວມເພດໄດ້ອີກ (ຖ້າທ່ານໜ້າອາຍຖາມແບບນີ້ ໃຫ້ທ່ານໝໍ ຫຼື ແພດຊ່ວຍເວົ້າ ກັບຄູ່ສົມລົດຂອງທ່ານ).
- ຂ້ອຍຕ້ອງມາຫາໝໍອີກບໍ່, ເວລາໃດ?



ກິນອາຫານທີ່ອ່ອນ, ນຸ້ມ ແລະ ຍ່ອຍງ່າຍ

ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ຖ້າທ່ານຢູ່ເຮືອນໃຫ້ຄົນໃນເຮືອນເຮັດວຽກເຮືອນ ແທນທ່ານໄປກ່ອນ. ການພັກຜ່ອນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຫາຍດີໄດ້ໂດຍໄວ.

ໃຫ້ໝັ່ນກວດເບິ່ງອາການການຊຶມເຊື້ອ: ມັກຈະມີນ້ຳເມືອກເຫຼືອງອອກມາ, ມີກິ່ນບໍ່ດີ, ເປັນໄຂ້, ຜິວໜັງອ້ອມບໍລິເວນແຜຮ້ອນ, ຫຼື ເຈັບຫຼາຍ. ຖ້າມີປະກົດການລັກສະນະເຫຼົ່ານີ້ ໃຫ້ໄປຫາແພດ.

ຖ້າວ່າທ່ານຖືກຜ່າຕັດບໍລິເວນທ້ອງ, ພະຍາຍາມຫຼີກບໍ່ໃຫ້ກົດໜ່ວງບໍລິເວນ ແຜ. ເວລາໄອ ຫຼື ຍົກຍ້າຍໄປມາໃຫ້ເອົາແພພັບເຂົ້າກັນ ຫຼື ຜ້າຫົ່ມຕູ້ມບໍລິເວນແຜ ຢ່າງລະມັດລະວັງ.

ເພື່ອໃຫ້ປອດຂອງທ່ານປອດ ໄພຈາກພະຍາດປອດບວມ ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມລຸກຍ່າງ ໄປມາ. ໃນເວລານອນຢູ່ນັ້ນ ໃຫ້ຫາຍໃຈເລິກ ແລະ ພະຍາຍາມລຸກນັ່ງເລື້ອຍໆ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ

ມີຄົນນັບລ້ານໆໃນໂລກໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍ ແລະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ຫຼື ປິ່ນປົວໄດ້ ຖ້າວ່າມີໂອກາດໄດ້ຮັບການບໍລິການປິ່ນປົວທີ່ດີ ເຖິງແມ່ນວ່າມີການບໍລິການປິ່ນປົວສຸຂະພາບກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງມີຫຼາຍອຸປະສັກທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການບໍລິການເປັນຕົ້ນແມ່ນ ແມ່ຍິງທີ່ມີຖານະທຸກຍາກ.

ແຕ່ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ແພດໝໍແລະແມ່ຍິງທັງຫຼາຍສາມາດໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຮ່ວມກັນເພື່ອປັບປຸງລະບົບສາທາລະນະສຸກໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດ ສ້າງແຫຼ່ງການບໍລິການຂຶ້ນແທນທີ່ຈະທໍ້ຖອຍຕໍ່ອຸປະສັກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ຢາກແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ. ລະບົບສາທາລະນະສຸກ, ຈະບໍ່ປ່ຽນແປງຕົວຂອງມັນເອງ, ມັນຈະປ່ຽນແປງກໍ່ຕໍ່ເມື່ອຄົນເຮົາຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການ ແລະ ຊອກຫາຊ່ອງທາງປັບປຸງແບບມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມກັນຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນເຮົາຢ່າງທົ່ວເຖິງກັນ.

ວິທີການເລີ່ມຕົ້ນທຳອິດເພື່ອຈະປັບປຸງລະບົບສາທາລະນະສຸກນັ້ນ ກໍ່ແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກການປຶກສາຫາລືກັນກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ທຸກຄົນກຳລັງປະເຊີນຢູ່ໃນ ບ້ານຂອງຕົນ. ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທຸກຄົນໃນບ້ານຄວນຮ່ວມກັນຄົ້ນຄິດລວມທັງ ບັນຫາ ການປັບປຸງລະບົບການບໍລິການໃຫ້ດີຂຶ້ນ.



ແມ່ຍິງສາມາດຮ່ວມໃຈກັນເພື່ອ:

- ຊ່ວຍທຸກຄົນໃນບ້ານໃຫ້ຮູ້ຈັກບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງພາຍໃນບ້ານ ຕົວຢ່າງ: ທ່ານສາມາດອະທິບາຍເຖິງຄວາມສຳຄັນທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ຮັບຮູ້ ການເອົາໃຈໃສ່ໄລຍະກ່ອນເກີດລູກ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງ ແລະ ຄອບຄົວຮູ້ຄວາມຕ້ອງ ການດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ພວກແມ່ຍິງກໍ່ຈະໄດ້ຮັບ ການ ບໍລິການທາງການແພດເທົ່າທີ່ມີຢູ່. ພວກແມ່ຍິງກໍ່ຈະຮຽກຮ້ອງຕື່ມໃຫ້ມີ ບໍລິການຊະນິດໃໝ່ເຊັ່ນການປິ່ນປົວທີ່ດີກວ່າເກົ່າ ແລະ ມີວິທີເອົາໃຈໃສ່ ບັນຫາມະເຮັງປາກມົດລູກ ແລະ ມະເຮັງເຕົ້ານົມ.



ໃຫ້ມາກວດທ້ອງ
ໃນເວລາຖືພາ

- ສຶກສາເບິ່ງວ່າສິ່ງຮັບໃຊ້ບໍລິການດ້ານການແພດທີ່ມີຢູ່ສາມາດປັບປຸງ ໄດ້ ແນວໃດ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າວ່າມີໝໍຕຳແຍຢູ່ໃນບ້ານແລ້ວ ຈະໃຫ້ເຂົາຝຶກອົບ ຮົມວິຊາໃໝ່ອັນໃດຕື່ມ.
- ຊອກຫາວິທີທາງໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ມີການບໍລິການດ້ານການຮັກສາ ສຸຂະພາບໃນບ້ານ. ສິ່ງສຳຄັນ ທ່ານຄວນຈະຮູ້ວ່າ ທ່ານຕ້ອງການຢາກໃຫ້ມີການບໍລິການ ສາທາລະນະສຸກແບບໃດ, ບໍ່ແມ່ນວ່າຈະຢຸດເຊົາຢູ່ພຽງແຕ່ໃນສິ່ງທີ່ມີແລ້ວ. ຖ້າວ່າ ຍັງບໍ່ມີແພດໃນປະຈຸບັນນີ້ຈະຈັດຝຶກອົບຮົມເອົາໃຜເພື່ອໃຫ້ມີ ອສບ. ຖ້າມີຄລີນິກ ແລ້ວໃຫ້ເພີ່ມຈັດສຳມະນາ ຫຼື ບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາໄດ້ບໍ່?
- ແລກປ່ຽນຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບພາຍໃນແມ່ຍິງດ້ວຍ ກັນ. ພວກແມ່ຍິງໄດ້ມີປະສົບການຫຼາຍສົມຄວນແລ້ວ ໃນການຮັກສາ ດູແລສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງຕົນ, ຕົວຢ່າງວ່າ ແມ່ຍິງມັກຈະເອົາໃຈໃສ່ ເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບເປັນ, ບອກສອນລູກເຕົ້າໃຫ້ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ຮູ້ແຕ່ງກິນ, ໃຫ້ຮູ້ຮັກສາອະນາໄມ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດເຮືອນຊານ ແລະ ບ້ານຂອງຕົນ ແລະຍັງຊ່ວຍຜູ້ຍິງຄົນອື່ນໃຫ້ຮູ້ຈັກເອົາລູກ. ຈາກການເຄີຍຊິນກັນວຽກຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ ພວກແມ່ຍິງຈະໄດ້ຮັບບົດຮຽນໃນຫຼາຍດ້ານຊຶ່ງສາມາດນຳມາຊ່ວຍເຫຼືອ ຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ຊ່ວຍຄົນອື່ນໃນຊຸມຊົນດຽວກັນ.

ພາກທີ 4

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ 44
ພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ 44
ເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ 45
ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ 45

ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍ 46
ການມີລູກ - ຈະໄດ້ລູກຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງ? 46

ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແນວໃດແດ່? 47
ຮໍໂມນ (Hormones) 47

ການມີປະຈຳເດືອນ (ລ້ຽງລະດູ) 48
ຮອບປະຈຳເດືອນ 48
ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ຽວກັບການມີປະຈຳເດືອນ (ລ້ຽງລະດູ) 50

ห้ามจำหน่าย

ໃນພາກນີ້ແມ່ນກ່າວເຖິງ ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ທີ່ປະກອບເຂົ້າໃນລະບົບເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ. ຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃນພາກນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການນຳໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ຕໍ່ໄປ.

ມາຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງ ພວກເຮົາກັນເທາະ



ຂົ້ນສາວ
(ອາຍຸ 11-14 ປີ)

ແມ່ຍິງທຸກຄົນປ່ຽນຈາກເດັກ
ຍິງເປັນຍິງໜຸ່ມ



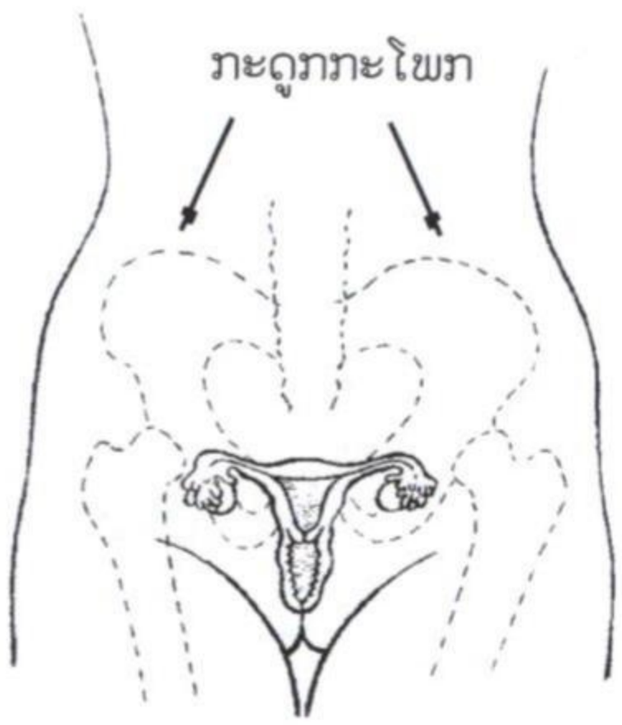
ໄລຍະຈະເລີນພັນ

ຫຼັງຈາກນັ້ນປ່ຽນຈາກຍິງ
ໜຸ່ມເປັນຜູ້ເຖົ້າ



ໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ
(ອາຍຸລະຫວ່າງ 45-55)

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ແຕກຕ່າງຈາກຂອງຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ: ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍກໍ່ມີຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ປອດ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆທີ່ເໝືອນກັນ. ແຕ່ວ່າເມື່ອກ່າວເຖິງອະໄວຍະເພດ ແລະ ສືບພັນແລ້ວແມ່ນມີຄວາມແຕ່ກຕ່າງກັນຫຼາຍ. ອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍສາມາດຮ່ວມເພດ ແລະ ມີລູກໄດ້. ມີຫຼາຍໆພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບພວກສ່ວນນີ້ຂອງແມ່ຍິງ.



ທ່ານສາມາດຄຳເຫັນກະດູກກະໂພກຂອງທ່ານຢູ່ລຸ່ມແອວ. ມັນປະກອບເຂົ້າເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງ ກະດູກຊາມ. ພາກສ່ວນທ້ອງນ້ອຍແມ່ນທີ່ຕັ້ງຂອງລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງກະດູກກະໂພກ.

ແຕ່ລະຄົນບໍ່ຄວນອາຍທີ່ຈະກ່າວເຖິງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງຕົນ.

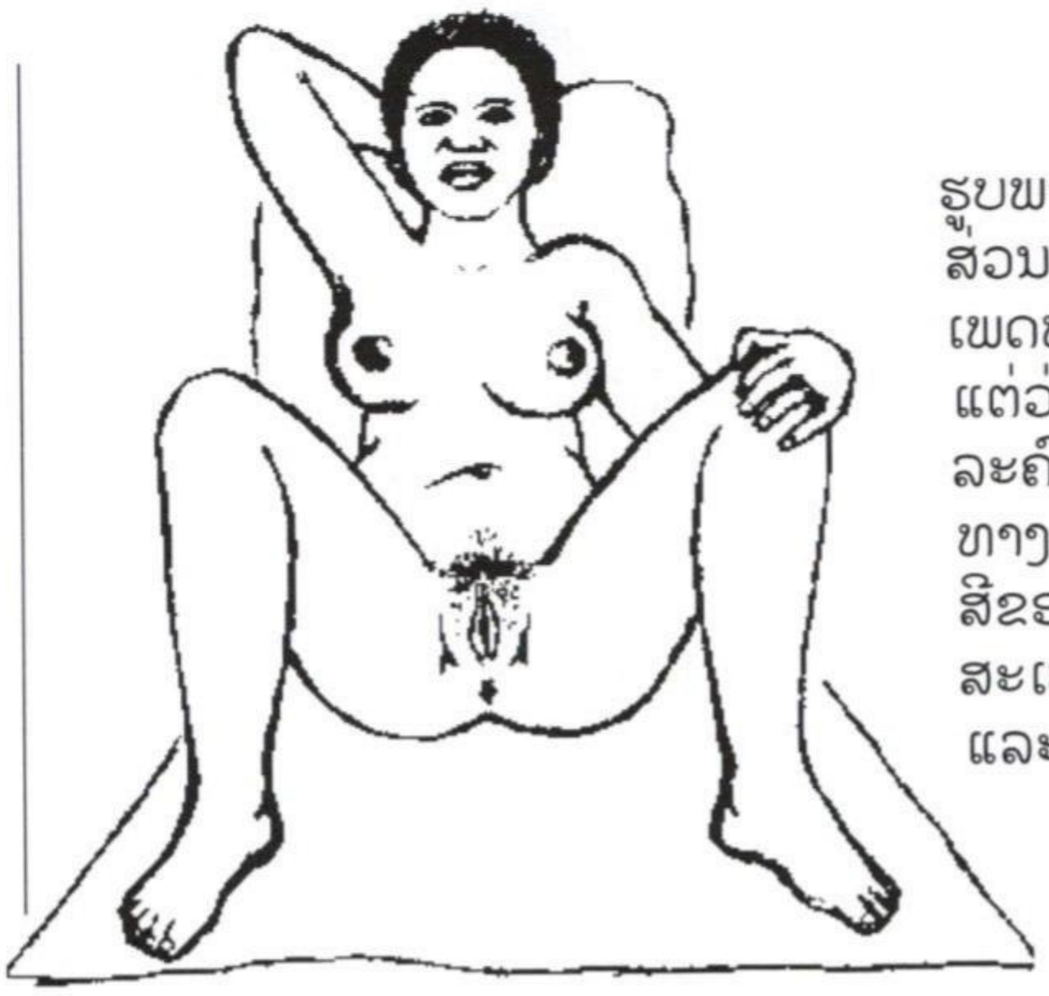
ບາງຄັ້ງຄາວ, ອາດຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຈທີ່ຈະກ່າວເຖິງອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້, ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກອາຍ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ຊື່ຂອງມັນ. ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນຖືວ່າພາກສ່ວນອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນເປັນ ເລື່ອງສ່ວນຕົວ.

ຖ້າເຮົາຮູ້ວ່າຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາທຳງານແບບໃດ ເຮົາກໍ່ສາມາດເອົາໃຈໃສ່ດູ ແລມັນໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ. ພວກເຮົາສາມາດຮູ້ບັນຫາ ແລະ ສາເຫດຂອງມັນ ພ້ອມທັງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດແນວໃດກ່ຽວກັບມັນ ຖ້າເຮົາຮູ້ຫຼາຍເທົ່າໃດເຮົາກໍ່ຍິ່ງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຄຳແນະນຳທີ່ຜູ້ອື່ນໃຫ້ນັ້ນ ເປັນຜົນປະໂຫຍດ ຫຼື ວ່າເປັນໂທດ.

ແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນອາດຈະເອີ້ນພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແຕກຕ່າງກັນໄປ, ເພາະສະນັ້ນໃນປຶ້ມຫົວນີ້ຈຶ່ງໄດ້ນຳໃຊ້ຄຳສັບທາງແພດເປັນສ່ວນຫຼາຍ. ການເຮັດຄືແນວນີ້ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຈາກຫຼາຍທ້ອງຖິ່ນທີ່ແຕກຕ່າງກັນສາມາດເຂົ້າໃຈຄຳສັບເຫຼົ່ານັ້ນ.

ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ

ອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງແມ່ນມີ 2 ສ່ວນຄື: ທາງດ້ານນອກ ແລະ ທາງດ້ານໃນ. ເຊິ່ງທາງດ້ານນອກທີ່ເຮົາສາມາດເຫັນແມ່ນເອີ້ນວ່າ : ຫີ. ອະໄວຍະວະເພດແມ່ນທາງເຂົ້າໄປສູ່ທາງດ້ານໃນທີ່ເອີ້ນວ່າ: ມົດລູກ. ບາງເທື່ອເຮົາຍັງເອີ້ນອະໄວຍະວະເພດວ່າຊ່ອງຄອດ.



ຮູບພາບຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະວະເພດພາຍນອກ ແລະ ຊື່ຂອງມັນ. ແຕ່ວ່າຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນທາງດ້ານຂະໜາດ, ຮູບຮ່າງ, ແລະ ສີຂອງແຕ່ລະພາກສ່ວນໂດຍສະເພາະແມ່ນທາງພາຍນອກ ແລະ ພາຍໃນ.

ອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນ ພາຍນອກ.

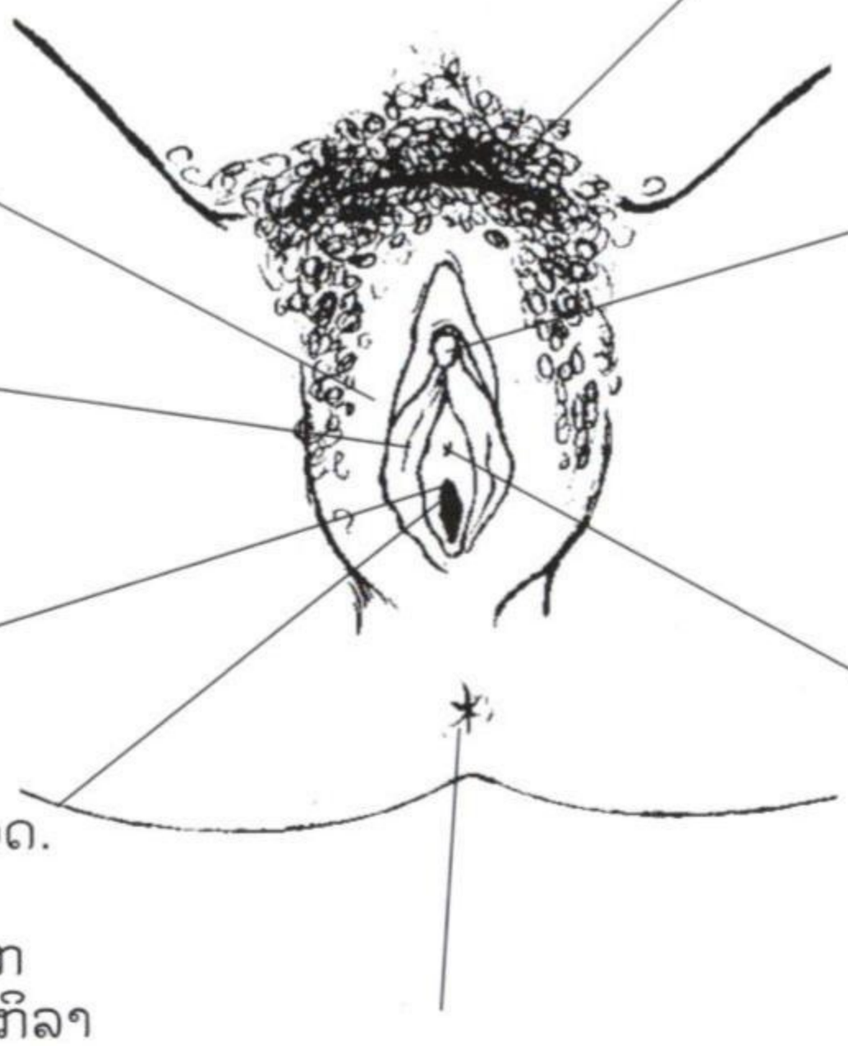
ທຸກໆພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດທີ່ສາມາດເຫັນຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂາ

ຮີມນອກ / ຮີມໃຫຍ່: ປະກອບດ້ວຍໄຂມັນທີ່ປົດເວລາຂາຂອງທ່ານຸທຸບເຂົ້າກັນ. ມັນປົກປ້ອງພາກສ່ວນພາຍໃນ.

ຮີມໃນ / ຮີມນ້ອຍ: ປະກອບດ້ວຍໜັງອ່ອນໆບໍ່ມີຂົນ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍ ຖ້າຖືກແຕະຕ້ອງ, ເວລາຮ່ວມເພດຮີມໃນຈະໃຄ່ຕົ່ງຂຶ້ນ ແລະ ສີຈະຊ້ຳກວ່າປົກກະຕິ.

ຮູຊ່ອງຄອດ: ບໍລິເວນປາກຂອງຊ່ອງຄອດ.

ເຍື່ອພິມມະຈາລິ: ໜັງບາງໆທີ່ປົດປາກຮູຊ່ອງຄອດ. ເຍື່ອພິມມະຈາລິອາດຈະເຄັ່ງ ຫຼືຂາດ ແລະ ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍເວລາເຮັດວຽກໜັກ, ຫຼິ້ນກິລາ ຫຼືການເໜັ່ງຕີ່ງອື່ນໆ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ແມ ຍິງມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດ. ເຍື່ອພິມມະຈາລິຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະບໍ່ມີເລີຍ. ແມ່ຍິງບາງ



ຂະໂມມ: ບ່ອນທີ່ມີໄຂມັນ ແລະ ມີເສັ້ນໜອຍເກີດຂຶ້ນ.

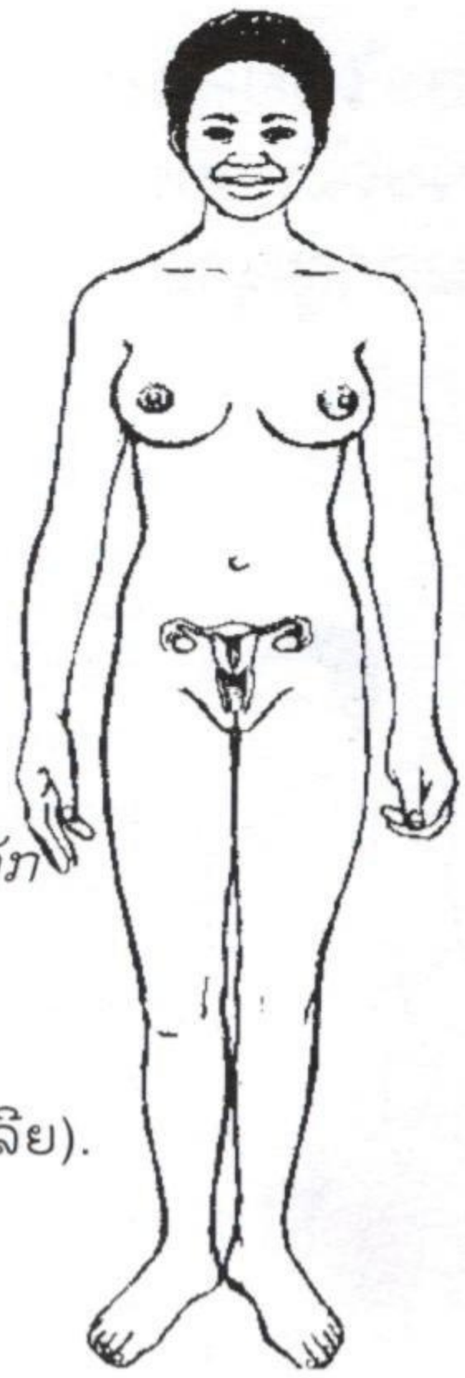
ແຕດ: ແມ່ນພາກສ່ວນນ້ອຍໆ ແລະ ມີຮູບຮ່າງຄືດອກໄມ້ຈຸມ. ແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວຖ້າຫາກຖືກແຕະຕ້ອງ. ການຮຸກຖູມັນ ຫຼື ບໍລິເວນອ້ອມແອ້ມ ສາມາດກະຕຸ້ນອາລົມເພດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄດ້.

ຮູຍ່ຽວ: ແມ່ນຮູພາກຮູເປີດຂອງທໍ່ຍ່ຽວທີ່ຕ ຈາກພົກຍ່ຽວ ແລະ ເປັນຮູລະບາຍຍ່ຽວ ອອກຈາກຮ່າງກາຍ.

ຮູທະວານ
ແມ່ນຮູເປີດຂອງລຳໄສ້ ແລະ ບ່ອນລະບາຍ ອາຈົມ / ຂີ້ອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄົນ.

ເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ

ນົມຂອງແມ່ຍິງມີຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ. ມັນເລີ່ມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເມື່ອເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າໄວຂຶ້ນສາວ 10-15 ປີ, ຊຶ່ງແມ່ນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າສູ່ເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ແມ່ນບ່ອນຜະລິດນົມສຳລັບລູກນ້ອຍຫຼັງຈາກຖືພາ. ເມື່ອຖືກແຕະຕ້ອງໃນເວລາຮ່ວມເພດຈະເຮັດໃຫ້ຮູຮ່ອງຄອດປຸກຊຸ່ມ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.



ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ:



ຕ່ອມຜະລິດນົມ.

ທໍ່ນ້ຳນົມທີ່ນ້ຳນົມໄຫຼມາຈາກຕ່ອມໄປຫາຫົວນົມ.

ຜົ້ງນ້ຳນົມ*ຊຶ່ງເປັນບ່ອນນ້ຳນົມມາອັ່ງຢູ່ຈົນກວ່າເດັກນ້ອຍຈະດູດກິນ.*

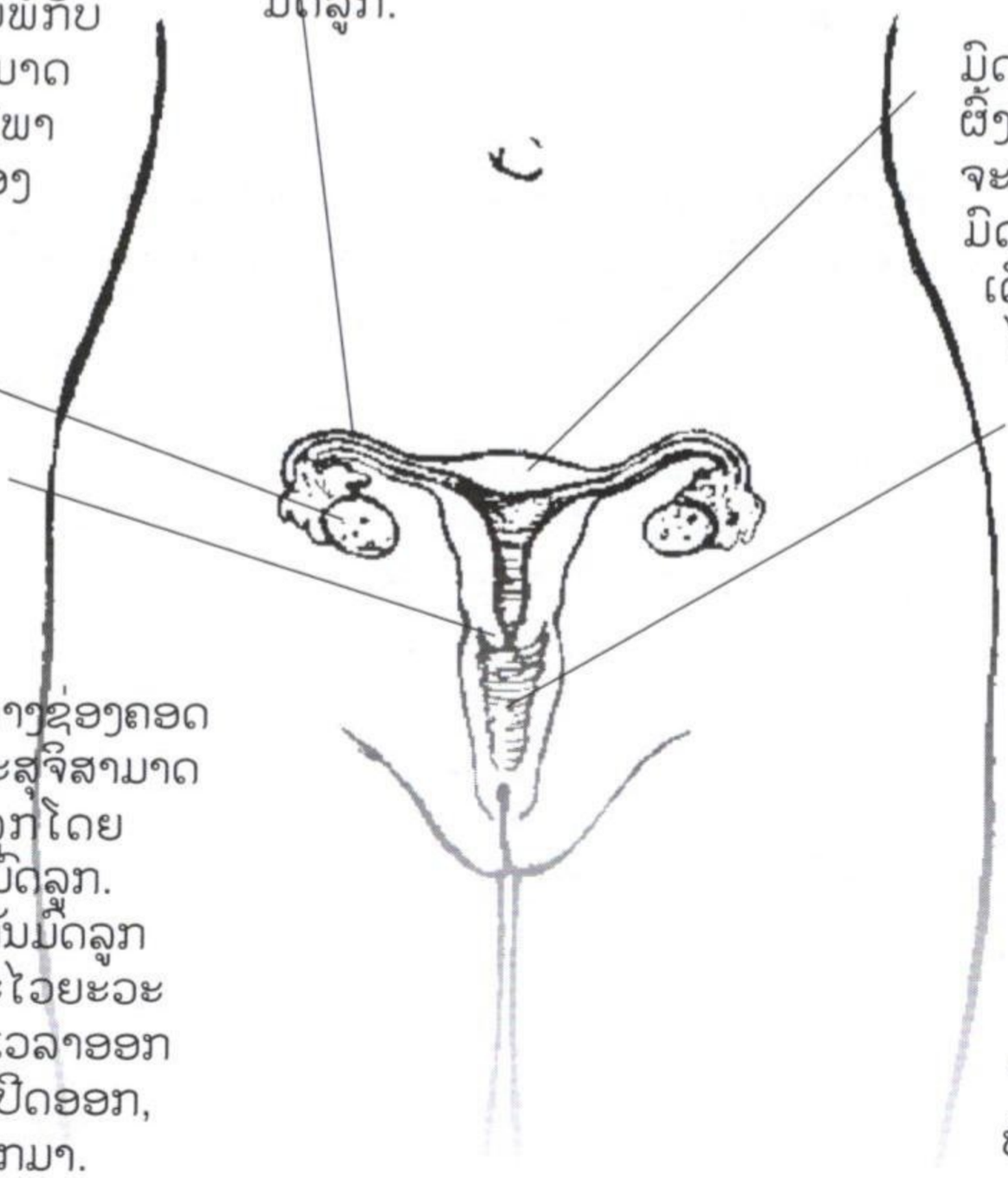
ຫົວນົມ (ຂໍ້ວັ້ນນົມ) ແມ່ນບ່ອນເດັກດູດເພື່ອກິນນ້ຳນົມແມ່. ບາງຄັ້ງກໍເປັນຫົວນົມຢ່າງຊັດເຈນ ບາງຄັ້ງກໍເປັນຫົວນົມບອດ (ງ່ຽງກົມຕິດກັບນົມເລີຍ).

ຊິ້ນສີຊ້ຳໆ*ຢູ່ອ້ອມນົມຊຶ່ງມັນເປັນບ່ອຍຜະລິດນ້ຳມັນເພື່ອຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ຄວາມນຸ່ມຂອງຫົວນົມ.*

ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງອະໄວຍະວະເພດແມ່ຍິງ

ຮອຍໄຂ່: ຮອຍໄຂ່ຈະປ່ອຍໄຂ່ອອກມາຕາມທໍ່ປີກມົດລູກໜຶ່ງໜ່ວຍຕໍ່ເດືອນ. ໃນເມື່ອເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍພົບພໍ່ກັບໜ່ວຍໄຂ່ນັ້ນ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຖືພາໄດ້. ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີສອງອັນຊຶ່ຢູ່ແຕ່ລະຂ້າງຂອງມົດລູກ. ຮອຍໄຂ່ແຕ່ລະເບື້ອງມີຂະໜາດເທົ່າກັບໜ່ວຍໝາກອະງຸ່ນ.

ທໍ່ມົດລູກ / ປີກມົດລູກ: ແມ່ນທໍ່ຕິດຕໍ່ລະຫວ່າງມົດລູກ ແລະ ຮ່ວຍໄຂເມື່ອຮອຍໄຂປ່ອຍໄຂອອກມາມັນຈະເຄື່ອນຍ້າຍຈາກຮອຍໄຂມາເຂົ້າສູ່ມົດໝູກໂດຍຜ່ານມົດລູກ.



ມົດລູກ: ແມ່ນກ້າມຊີ້ນທີ່ມີຜົ້ງຢູ່ເຄິ່ງກາງ. ທຸກໆເດືອນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກມາຈາກມົດລູກຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ປະຈຳເດືອນ? ລົງລະດູ. ໃນໄລຍະຖືພາມົດລູກ ແມ່ນບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍຂະຫຍາຍຕົວ.

ຊ່ອງຄອດ: ແມ່ນຊ່ອງທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງຮີມນອກໄປຫາມົດລູກ. ຊ່ອງຄອດປະກອບດ້ວຍໜັງຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຫົດຢືດງ່າຍໃນເວລາມີເພດສຳພັນ ແລະ ອອກລູກ ຊ່ອງຄອດຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກອອກເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນກ້ານຊຶມເຊື້ອ.

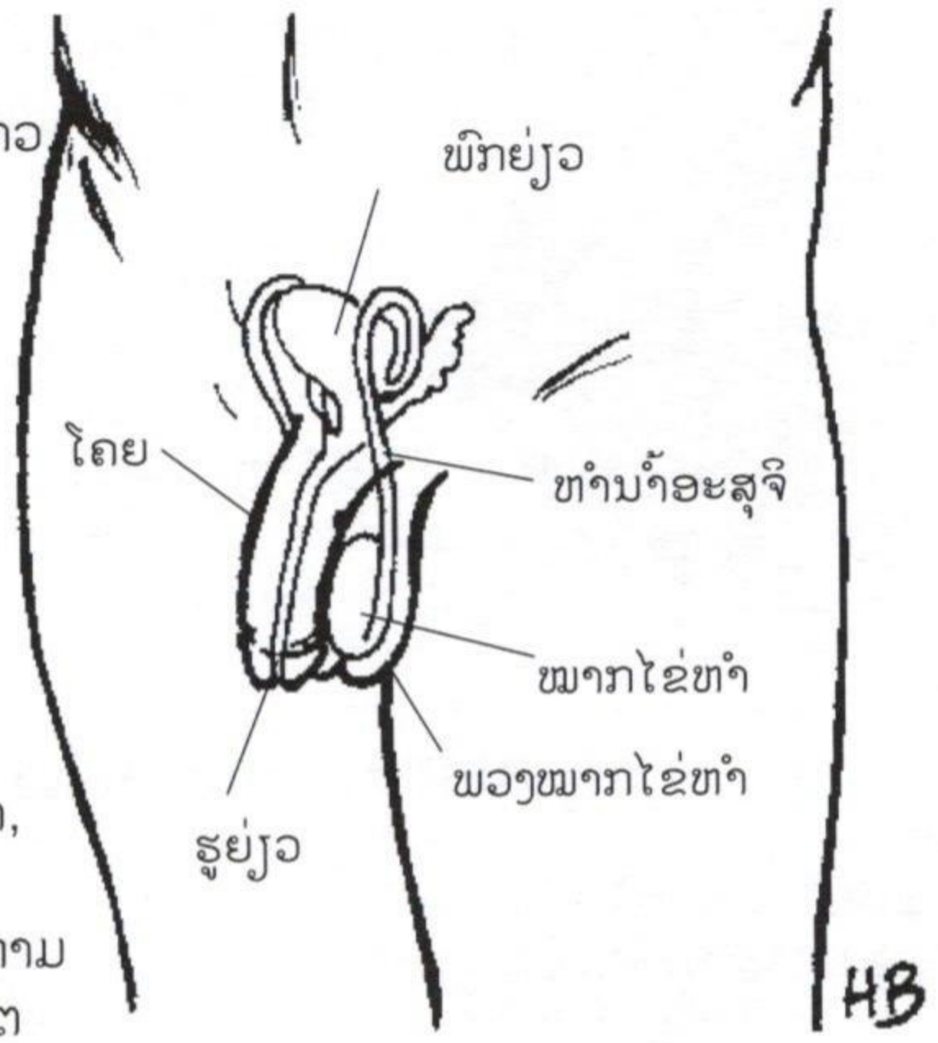
ປາກມົດລູກ: ແມ່ນຊ່ອງເປີດລະຫວ່າງຊ່ອງຄອດ ແລະ ມົດລູກ. ເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດຜ່ານເຂົ້າໄປຫາມົດລູກໂດຍຜ່ານຮູນ້ອຍໆທີ່ປາກມົດລູກ. ແຕ່ມັນສາມາດປ້ອງກັນມົດລູກຈາກສິ່ງອື່ນໆ ເຊັ່ນອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ໃນເວລາອອກລູກ, ປາກມົດລູກຈະເປີດອອກ, ເພື່ອໃຫ້ເກັດນ້ອຍອອກມາ.

ອະໄວຍະວະ ຈະເລີນພັນ ຂອງຜູ້ຊາຍ

ອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍເຫັນໄດ້ງ່າຍກ່ອນຂອງແມ່ຍິງເພາະ ວ່າສ່ວນໃຫຍ່ມັນຢູ່ຂ້າງນອກຂອງຮ່າງກາຍ. ໝາກໄຂ່ຫຳຜະລິດຮໍໂມນ ຕົ້ນຕໍໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ແຕ໊ສຕ໌ດສະເຕໂຣນ (Testosterone). ໃນເມື່ອເດັກຊາຍກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນບ່າວ, ຮ່າງກາຍຂອງ ລາວຈະຜະລິດ ຮໍໂມນແຕ໊ສຕ໌ດສະເຕໂຣນຫຼາຍຂຶ້ນ. ຮໍໂມນນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວ ປ່ຽນແປງເປັນຜູ້ໃຫຍ່.



ໝາກໄຂ່ຫຳຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈິ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງຈະເລີ່ມຜະລິດເຊື້ອ ອະສຸຈິໃນໄລຍະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນ ບ່າວ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນຈະ ຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນໃນຊີວິດປະຈຳ ວັນຂອງລາວ.



ເຊື້ອອະສຸຈິຈະໄຫຼຈາກໝາກໄຂ່ ຫຳໂດຍຜ່ານທໍ່ໜຶ່ງທີ່ມີຢູ່ໃນໂຄຍ ແລະ ມັນຈະມາປະສົມກັບນ້ຳເມືອກ ອີກຊະນິດໜຶ່ງຊຶ່ງຜະລິດໂດຍຕ່ອມ ສະເພາະຂອງມັນ.

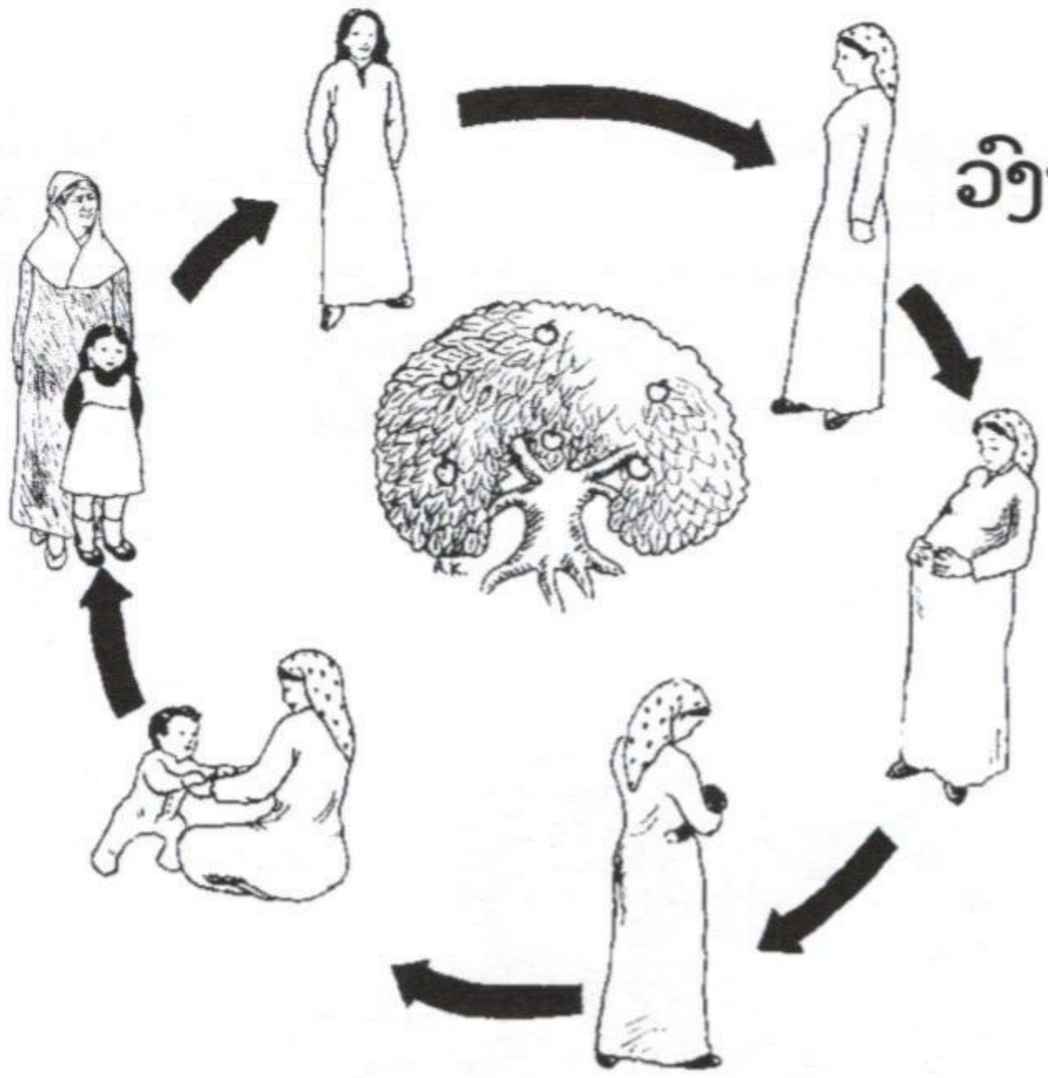
ເມື່ອນ້ຳອະສຸຈິ ແລະ ນ້ຳເມືອກປະສົມກັນແລ້ວມັນ ຈະກາຍ ເປັນນ້ຳກາມ. ໃນເວລາຮ່ວມເພດ, ຜູ້ຊາຍຈະປ່ອຍນ້ຳກາມອອກ, ເມື່ອເຂົາເຈົ້າບັນລຸຈຸດສຸດຍອດ. ຢູ່ໃນນ້ຳກາມ ແຕ່ລະຍອດມີຕົວອະສຸຈຫຼາຍພັນທີ່ເປັນໂຕ ນ້ອຍໆທີ່ເຮົາບໍ່ສາມາດເຫັນດ້ວຍຕາເປົ່າ.

ການມີລູກ - ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງເຊື້ອ ອະສຸຈິຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກຜູ້ຊາຍ ແລະ ອີກເຄິ່ງໜຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກ ແມ່ຍິງ.



ມີພຽງແຕ່ເຊື້ອອະສຸຈິຕົວດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະໄປປະສົມພັນກັບ ໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າແມ່ນເຊື້ອຕົວຜູ້, ເດັກນ້ອຍຈະເປັນຜູ້ຊາຍ ແລະ ກົງກັນຂ້າມຖ້າແມ່ນເຊື້ອຕົວແມ່, ເດັກນ້ອຍກໍ່ຈະເປັນແມ່ຍິງ. ຍ້ອນວ່າມີບາງຊຸມຊົນມັກຈະໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ເພດຊາຍຫຼາຍກວ່າເພດ ຍິງ, ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼາຍໆຄອບຄົວຢາກຈະມີລູກຜູ້ຊາຍຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ. ລັກສະນະນີ້ມັນບໍ່ຍຸຕິທຳ ເພາະວ່າແມ່ຍິງຄວນຈະມີຄຸນຄ່າເທົ່າທຽມກັບຜູ້ ຊາຍ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ມັນກໍ່ບໍ່ຍຸຕິທຳສຳລັບແມ່ຍິງ. ເພາະວ່າມີບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງອາດຈະຖືກຕິຕຽນ ຖ້າຫາກວ່າລາວບໍ່ມີລູກຜູ້ ຊາຍ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ນຍ້ອນເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກທີ່ເຮັດ ໃຫ້ມີລູກເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ.

ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ? ແມ່ນຂຶ້ນກັບໂຊກດ້າຍກັບການໂຍນຫຼຽນ.



ວົງຈອນຊີວິດ ຮ່າງກາຍ ຂອງ ແມ່ຍິງປ່ຽນ ແປງແນ ໃດແດ່?

ໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ ຮ່າງກາຍຂອງລາວໄດ້ຜ່ານການປ່ຽນແປງທີ່ ສຳຄັນຄືໄວຂຶ້ນໜຸ່ມສາວໄລຍະຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງ ແລະ ເວລາທີ່ລາວບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ (ໝົດປະຈຳເດືອນ).
ນອກນັ້ນໃນໄລຍະທີ່ລາວສາມາດມີລູກຢູ່ນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຍັງປ່ຽນໄປແຕ່ລະ ເດືອນເຊັ່ນ: ກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ, ໄລຍະມີ ແລະ ຫຼັງປະຈຳເດືອນ. ພາກສ່ວນຂອງ ຮ່າງກາຍທີ່ມີການປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆ ແມ່ນຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ຮວຍໄຂ່, ປີກມົດລູກ ແລະ ນົມຊຶ່ງປະກອບຢູ່ໃນລະບົບຈະເລີນພັນ. ການປ່ຽນແປງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນ ເນື່ອງມາຈາກທາດເຄມີຊະນິດພິເສດ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ຮໍໂມນ.

ຂຶ້ນສາວ, 54
ມີປະຈຳເດືອນ, 48
ໝົດປະຈຳເດືອນ, 124

ຮໍໂມນ

ຮໍໂມນແມ່ນຜະລິດໂດຍຮ່າງກາຍ, ຊຶ່ງມີໜ້າທີ່ຄວບຄຸມການເຕີບໃຫຍ່ຂອງຄົນ.
ກ່ອນທີ່ຈະມີປະຈຳເດືອນເທື່ອທຳອິດ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກແມ່ຍິງຈະຜະລິດຮໍໂມນແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone) ຫຼາຍຂຶ້ນຮໍໂມນທັງສອງຢ່າງນີ້ແມ່ນ ຮໍໂມນຕົ້ນຕໍຂອງແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ.

ໃນເວລາຫຼາຍໆປີ ທີ່ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ນັ້ນ, ແຕ່ລະເດືອນ, ຮໍໂມນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາໄດ້. ນອກນັ້ນຮໍໂມນຍັງຄວບຄຸມໃຫ້ຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາໜຶ່ງໜ່ວຍຕໍ່ເດືອນ. ດັ່ງນັ້ນຮໍໂມນຈຶ່ງມີໜ້າທີ່ກຳນົດເວລາໃດທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຖືພາໄດ້. ວິທີຄຸມກຳເນີດຫຼາຍໆວິທີໄດ້ນຳໃຊ້ ການຄວບຄຸມຮໍໂມນໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງ ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ (ເບິ່ງໜ້າ 207). ຮໍໂມນຍັງເຮັດໃຫ້ມີ ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງໃນເວລາຖືພາ ແລະ ໃຫ້ນົມລູກອີກເໝືອນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ຮໍໂມນ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ ແລະ ມີນ້ຳນົມຫຼັງຈາກເກີດລູກ.

ເມື່ອໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຈະຄ່ອຍໆຢຸດເຊົາການຜະລິດຮໍໂມນ ແອດສະໂຕຣ ເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone) ຮວຍໄຂ່ຂອງລາວກໍ່ຢຸດເຊົາປ່ອຍໄຂ່ ອອກມາ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວກໍ່ບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ ແລະ ປະຈຳເດືອນຂອງລາວກໍ່ບໍ່ມາອີກເລີຍ,ໄລຍະນີ້ ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ ໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ.

ຈຳນວນ ແລະ ຊະນິດຂອງຮໍໂມນຕ່າງໆທີ່ຜະລິດໂດຍຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງໄດ້ມີຜົນສະທ້ອນ ຕໍ່ອາລົມ, ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ, ນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ, ອຸນຫະພູມ, ຄວາມຫິວ ແລະ ຄວາມເຂງແກ່ນຂອງກະດູກຂອງລາວເອງ.

ການມີ ປະຈຳ ເດືອນ

ຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງນັ້ນພວກເຂົາຈະເປັນປະຈຳເດືອນເດືອນລະ ເທື່ອຊຶ່ງແຕ່ລະເດືອນແມ່ນໃຊ້ເວລາ 2-3 ວັນແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະມີເລືອດໄຫຼ ອອກມາຈາກມົດລູກໂດຍຜ່ານຊ່ອງຄອດ ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ເປັນປະຈຳເດືອນ" ຫຼືລ້ຽງລະດູ. ການມີ ປະຈຳເດືອນເປັນຂະບວນການທີ່ປົກກະຕິ ແລະ ແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງ ຮ່າງກາຍທີ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາ.

ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກມີ ເອີ້ນການມີປະຈຳ ເດືອນແຕກ ຕ່າງກັນໄປ.



ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຄຶດວ່າການມີເລືອດອອກປະຈຳເດືອນ ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ ແລະ ເປັນຫຍັງບາງຄັ້ງມັນຈຶ່ງປ່ຽນໄປ.

ຮອບປະຈຳເດືອນ

ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ. ຮອບປະຈຳເດືອນ ຈະເລີ່ມຕົ້ນນັບແຕ່ມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນທຸກໆ 28 ມື້ໃດ. ແຕ່ວ່າ ແມ່ຍິງບາງຄົນປະຈຳເດືອນຈະມາທຸກໆ 20 ມື້ ແຕ່ບາງຄົນທີ່ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ ກໍ່ອາດຈະມາທຸກໆ 45 ມື້.

ປະລິມານຂອງຮໍໂມນແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone) ຈະປ່ຽນແປງໄປຕາມຮອບປະຈຳເດືອນ. ໃນເຄິ່ງທຳອິດຂອງຮອບ ປະຈຳເດືອນຮວຍໄຂ່ຈະຜະລິດແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ເປັນສ່ວນຫຼາຍ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເລືອດ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອເປັນແຜ່ນຮອງໜາຢູ່ໃນມົດລູກ. ຮ່າງກາຍຜະລິດ ແຜ່ນຮອງແບບນັ້ນກໍ່ເພື່ອວ່າ, ເດັກອ່ອນໃນທ້ອງຈະມີບ່ອນຢູ່ທີ່ນຸ່ມນວນເພື່ອເຕີບ ໃຫຍ່, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫາກຖືພາໃນເດືອນນັ້ນ.

ປະມານ 14 ມື້ ກ່ອນຄົບຮອບປະຈຳເດືອນ, ເມື່ອແຜ່ນຮອງອັນນຸ່ມນວນນັ້ນ ຫາກກຽມພ້ອມ, ໄຂ່ໜຶ່ງໜ່ວຍຈາກຮວຍໄຂ່ກໍ່ຈະຖືກປ່ອຍອອກມາ. ໄລຍະນີ້ເອີ້ນ ວ່າ: ການຕົກໄຂ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໄຂ່ຈະໄຫຼຜ່ານປີກມົດລູກມາຫາມົດລູກ. ໃນໄລຍະນີ້ເອງແມ່ ຍິງຜູ້ນັ້ນກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີລູກໄດ້. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄດ້ມີເພດ ສຳພັນ ກ່ອນໜ້ານັ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ, ເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍອາດຈະມາປະສົມກັບ ໄຂ່ຂອງລາວ. ໄລຍະນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການປະສົມພັນ ແລະ ແມ່ນການ ເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຖືພາ.

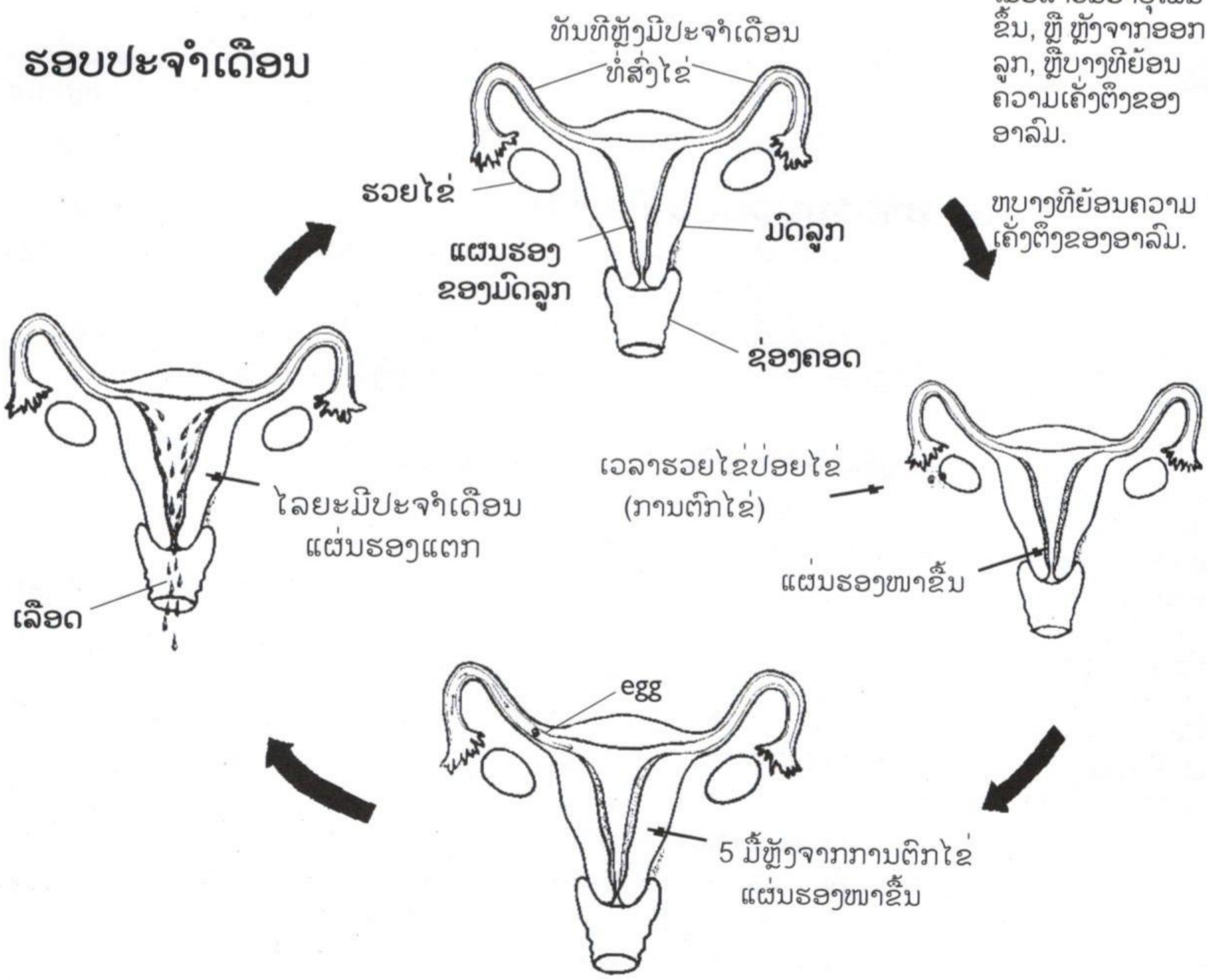
ໃນໄລຍະ 14 ມື້ສຸດທ້າຍຂອງຮອບເດືອນ ຈົນເຖິງມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນເທື່ອ ໃໝ່, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກໍ່ຜະລິດຮໍໂມນໂປຣແຊດສະເຕໂຣນນຳອີກ. ຮໍໂມນຊະນິດນີ້ ແມ່ເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມົດລູກກຽມພ້ອມສຳລັບການຖືພາ.

ສ່ວນຫຼາຍ, ໄຂ່ຈະບໍ່ຖືກປະສົມພັນ, ດັ່ງນັ້ນ, ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມົດລູກຈຶ່ງບໍ່ເປັນທີ່ ຕ້ອງການ. ຮວຍໄຂ່ຈະຢຸດເຊົາຜະລິດຮໍໂມນແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone) , ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງນັ້ນເລີ່ມແຕກ ລະລາຍໄປ. ເມື່ອແຜ່ນຮອງນັ້ນລະບາຍອອກນອກຮ່າງກາຍໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ, ໄຂ່ກໍ່ຈະອອກມານຳເໝືອນກັນ. ນີ້ແມ່ນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນໃໝ່. ຫຼັງຈາກມີ ປະຈຳເດືອນ, ຮວຍໄຂ່ຈະເລີ່ມຜະລິດໂມນ ເອັດສະໂຕຣແຊນຫຼາຍກວ່າ ເກົ່າອີກ ແລະແຜ່ນຮອງອັນໃໝ່ກໍ່ຈະເລີ່ມ ຕົ້ນຖືກສ້າງຂຶ້ນ.

ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດ ຈະເຫັນວ່າໄລຍະ ຫ່າງ ຂອງການມີປະຈຳ ເດືອນປ່ຽນແປງໃນ ເມື່ອລາວມີອາຍຸເພີ່ມ ຂຶ້ນ, ຫຼື ຫຼັງຈາກອອກ ລູກ, ຫຼືບາງທີຍ້ອນ ຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງ ອາລົມ.

ຫບາງທີຍ້ອນຄວາມ ເຄັ່ງຕຶງຂອງອາລົມ.

ຮອບປະຈຳເດືອນ



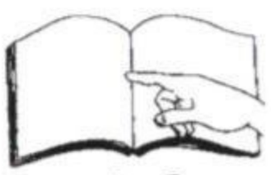
ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງຜູ້ຍິງທົ່ວໄປຈະມີປະມານ 28 ມື້ ຊຶ່ງຄ້າຍຄືຮອບຂອງດວງຈັນ (● → ◑ → ○ → ◐ → ●)

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີບັນຫາໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ, ໃຫ້ປຶກສານຳແມ່, ເອື້ອຍ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນລອງເບິ່ງ. ທ່ານຈະຮູ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ມີບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ຄືກັນ ແລະ ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ

ບາງຄັ້ງຮອຍໄຂ່ບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ເຮັດໃຫ້ການຜະລິດຮໍໂມນ ໂປຣ ແຊດສະເຕໂຣນໜ້ອຍລົງ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ ແລະ ປະລິມານຂອງການລົ້ງເລືອດປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ. ຍິງໜຸ່ມທີ່ຫາກໍ່ເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເອົາລູກອອກນົມໃໝ່ໆ, ປະຈຳເດືອນອາດຈະມາ 2-3 ເດືອນເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ອາດຈະມາຄ່ອຍ, ຫຼື ອາດຈະມາແຮງ. ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຄ່ອຍໆເປັນປົກກະຕິ ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປໄລຍະໜຶ່ງ.



ປະຈຳເດືອນ ບໍ່ປົກກະຕິ, 359
ເມື່ອອາຍຸແກ່123

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ນຳໃຊ້ຮໍໂມນເພື່ອຄຸມກຳເນີດອາດຈະມີປະຈຳເດືອນຢູ່ ລະຫວ່າງກາງຂອງຮອບເດືອນ (ເປັນປະຈຳເດືອນ 2 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນ). ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນໜ້າ 207-215 ກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຂອງປະຈຳເດືອນທີ່ມາຈາກການນຳໃຊ້ຮໍໂມນເພື່ອຄຸມກຳເນີດ.

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸແກ່ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນໝົດປະຈຳເດືອນອາດຈະເປັນປະຈຳເດືອນ ແຮງ ຫຼື ມາເລື້ອຍກ່ວາຕອນທີ່ລາວຍັງໜຸ່ມ. ຍ້ອນວ່າລາວໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ, 2-3 ເດືອນປະຈຳເດືອນອາດຈະບໍ່ມາ ແລະ ຫຼັງ ຈາກນັ້ນກໍ່ກັບຄືນມາເປັນປະຈຳເດືອນອີກ.

ອາການປວດປະຈຳເດືອນ

ໃນໄລຍະປະຈຳເດືອນ, ມົດລູກຈະປັ້ນເພື່ອລະລາຍແຜ່ນຮອງທີ່ຜະລິດຂຶ້ນໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນອອກຈາກມົດລູກ. ການປັ້ນຂອງມົດລູກອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ, ມີບາງທ້ອງຖິ່ນເອີ້ນວ່າເຈັບບິດທ້ອງນ້ອຍ. ອາການເຈັບຈະເຈັບກ່ອນ ຫຼື ທັນທີຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນເລີ້ມມາ.



ປິບຍັ້ນຫວ່າງນິ້ວໂປ້ ແລະນິ້ວຊີ້ຢ່າງແຮງ ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບຫຼາຍໆ ຊະນິດໄດ້. ການນວດບ່ອນອື່ນໆທີ່ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບເນື່ອງຈາກມີປະຈຳເດືອນ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 546.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີອາການປວດປະຈຳເດືອນ

- ນວດທ້ອງນ້ອຍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຜ່ອນຄາຍລົງ.
- ໃຊ້ຖົງນ້ຳຮ້ອນ ຫຼື ເອົານ້ຳຮ້ອນໃສ່ພາຊະນະອັນໃດກໍ່ໄດ້ ແລ້ວວາງເຕັ້ງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ. ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຜ້າໜາໆຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນມາໃຊ້ກໍ່ໄດ້.
- ດື່ມນ້ຳຕົ້ນຂີງ, ໃບໝາກຣາດສະເບີຣີ ຫຼື ຄາໂມມາຍ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງອື່ນໆທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຊ່ວຍແກ້ອາການເຈັບແບບນີ້ໄດ້, ຊຶ່ງແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນອາດຈະຮູ້ກໍ່ໄດ້.
- ສືບຕໍ່ເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງທ່ານ.
- ພະຍາຍາມອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຍ່າງ.
- ກິນຢາແກ້ປວດ. ຢາອິບູປະໂຣເຟັນ (Ibuprofen) ຊ່ວຍແກ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນໄດ້ດີຫຼາຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 428).
- ຖ້າວ່າທ່ານລົ້ງປະຈຳເດືອນແຮງ ແລະ ບໍ່ມີວິທີອື່ນແກ້ໄຂໄດ້. ໃຫ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຂະໜານຕ່ຳ, ປະມານ 6-12 ເດືອນ ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 208).

ໝອດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ (Pre-menstrual syndrome)

ແມ່ຍິງ ແລະ ຍິງສາວຈຳນວນໜຶ່ງ ອາດຈະຮູ້ສຶກອຶດອັດບໍ່ສະບາຍສອງສາມມື້ກ່ອນຈະມີປະຈຳເດືອນ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີອາການດຽວ ຫຼື ສອງສາມອາການໃນໝອດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ. ແມ່ຍິງທີ່ມີໝອດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນອາດຈະຮູ້ສັງເກດເຫັນວ່າຕົນເອງມີບາງອາການຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:



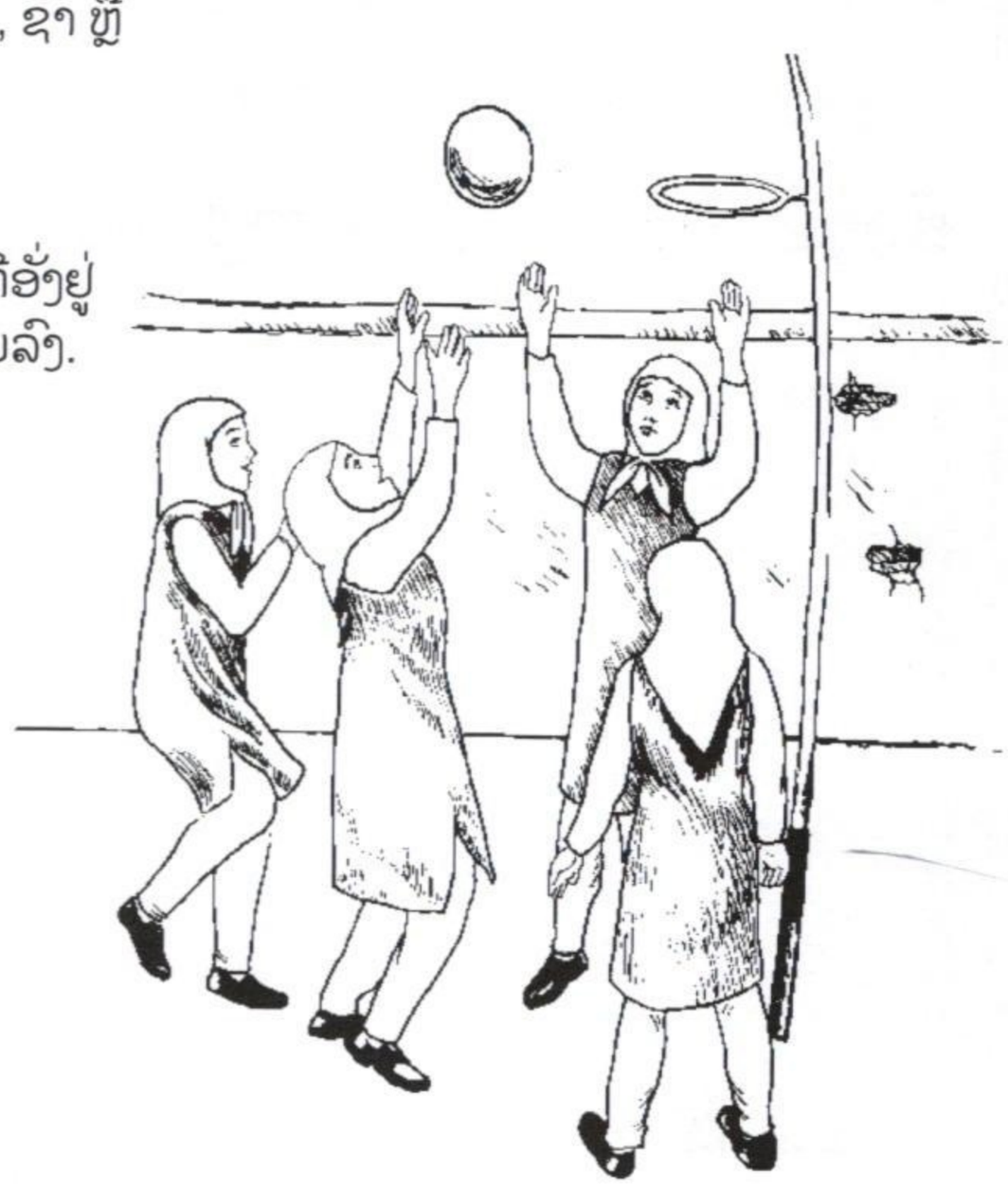
- ເຈັບນົມ
- ຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງນ້ອຍ
- ທ້ອງຜູກ (ຖ່າຍໜັກ)
- ຮູ້ສຶກອຶດເມື່ອຍຫຼາຍກວ່າເກົ່າ
- ເຈັບກ້າມຊີ້ນ, ໂດຍສະເພາະແອວຈ່ອງໃສ່ກະໂພກ ແລະ ທ້ອງນ້ອຍ.
- ຄວາມປຸກຊຸ່ມຂອງຊ່ອງຄອດມີການປ່ຽນແປງ.
- ໜ້າມັນ ຫຼື ເປັນສິວ.
- ຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ ແລະ ຄວບຄຸມອາລົມຍາກກວ່າເກົ່າ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີໝອດອາການ ກ່ອນປະຈຳເດືອນ

ສິ່ງທີ່ຊ່ວຍແກ້ອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນຈະແຕກຕ່າງໄປແຕ່ລະຄົນ. ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າອັນໃດຊ່ວຍໄດ້, ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຄວນທົດລອງປະຕິບັດຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ສັງເກດວ່າວິທີໃດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍຕົວຂຶ້ນ. ທຳອິດໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ກ່າວໃນພາກແກ້ໄຂອາການປວດປະຈຳເດືອນກ່ອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 50).

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້:

- ກິນອາຫານທີ່ຈາງກວ່າເກົ່າ. ເກືອເຮັດໃຫ້ມີນ້ຳອັ່ງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງນ້ອຍຍິ່ງເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີທາດຄາເຟອິນເຊັ່ນ: ກາເຟ, ຊາ ຫຼື ນ້ຳຫວານຊະນິດອື່ນໆ (ເຊັ່ນ cola)
- ທົດລອງກິນໝາກຖົ່ວດິນ, ປາສົດ, ຊີ້ນ ແລະ ນ້ຳນົມ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆ ທີ່ມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້, ມັນຈະກຳຈັດນ້ຳທີ່ອັ່ງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຄວາມຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງຈຶ່ງຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ທົດລອງກິນຢາພື້ນເມືອງ. ສອບຖາມນຳແມ່ຍິງໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ມີຢາພື້ນເມືອງອັນໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ.



ບາງຄັ້ງການອອກກຳລັງກາຍ ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນໄດ້.

ພາກທີ 5

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີດີ:

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ (ໄວຂຶ້ນບ່າວສາວ) 54

ລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ, ເປັນປະຈຳເດືອນ) 55

ການປ່ຽນແປງທີ່ພາໄປສູ່ຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ 56

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງແຟນ ແລະ ການຮ່ວມເພດ 59

ການປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ ຖ້າເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະມີການຮ່ວມເພດ 61

ການບັງຄັບ ຫຼື ຂູ່ເຂັນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮ່ວມເພດ (ການຂົ່ມຂືນ) 62

ກົດດັນໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຮ່ວມເພດກັບແຟນ (ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄູ່ຮັກ) 62

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ 63

ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ 63

ການຄ້າເດັກຍິງເພື່ອເງິນຄຳ ຫຼື ຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ 64

ຖ້າເຈົ້າຫາກຖືພາ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ 64

ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່ 65

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ໜ້າເປັນຫວ່ງຂອງ ສາວນ້ອຍ



ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 10 ຫາ 15 ປີ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງໄດ້ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ປ່ຽນແປງເພື່ອກ້າວ ເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ໄລຍະນີ້ອາດຈະເປັນໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ຍິງໜຸ່ມອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຄືກັບເດັກຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ. ຮ່າງກາຍຂອງລາວຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງທັງ ສອງໄວ ແລະ ກຳລັງມີການເສີມສ້າງອັນໃໝ່ ຊຶ່ງລາວບໍ່ເຄີຍພົບມາກ່ອນ. ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ ລາວພົບ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກໍ່ຄືບໍ່ມີຜູ້ໃດ ເວົ້າສູ່ລາວຟັງຈັກເທື່ອກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຕ່າງໆ, ດັ່ງນັ້ນລາວ ຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ ຈະຄາດຫວັງທີ່ຈະເຫັນອັນໃດແດ່. ໃນພາກນີ້ຈະບັນລະຍາຍເຖິງສິ່ງທີ່ປ່ຽນ ແປງເຫຼົ່ານັ້ນ; ຈະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າ ເດັກຍິງຈະດຳລົງຊີວິດແບບສົມບູນຄືແນວໃດໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງ ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ຈະກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນທີ່ສາມາດຊ່ວຍລາວໃນການຕັດສິນໃຈທີ່ຖືກຕ້ອງ ເພື່ອໃຫ້ ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ.

ກິນອາຫານເພື່ອໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວທີ່ສົມບູນ

ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ເດັກຍິງສາມາມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ ແມ່ນກິນອາຫານທີ່ດີມີຄຸນປະໂຫຍດແກ່ການເຕີບ ໃຫ່ຍຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນຊຸມປີທີ່ລາວກຳລັງເຕີບໃຫຍ່, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຕ້ອງການທາດໂປຣຕີນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ. ຢ່າງໜ້ອຍ, ເດັກຍິງມີຄວາມຕ້ອງ ການອາຫານເທົ່າທຽມກັນກັບເດັກຊາຍໄດ້ກິນອາຫານ ຢ່າງພຽງພໍຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງມີສຸຂະພາບດີກວ່າ ແລະ ຮຽນ ໜັກສືເກ່ັງກວ່າ,ເວລາຖືພາກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາ,ເມື່ອລູກເກີດກໍ່ປອດ ໄພ ແລະ ເມື່ອແກ່ເຖົ້າມາກໍ່ສຸຂະພາບແຂງແຮງກວ່າ.



ເດັກຍິງທີ່ໄດ້ກິນອາຫານ ທີ່ພຽງພໍຈະຮຽນໜັງສືໄດ້ດີກວ່າ

ເດັກຍິງຍັງຕ້ອງການອາຫານຊະນິດທີ່ຖືກຕ້ອງ. ໃນເວລາທີ່ເດັກຍິງເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ, ແຕ່ລະເດືອນ ລາວຈະເສຍເລືອດ.ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລາວຂາດເລືອດ, ລາວອາດຈະຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດ ເຫຼັກ ເພື່ອທົດແທນເລືອດທີ່ເສຍໄປ. ນອກນັ້ນທັງເດັກຍິງ ແລະ ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ ຍັງຕ້ອງການອາຫານ ທີ່ມີທາດແຄວຊຽມເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າແຂງແຮງ. ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການກິນ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ໃຫ້ອ່ານໜ້າ 165.

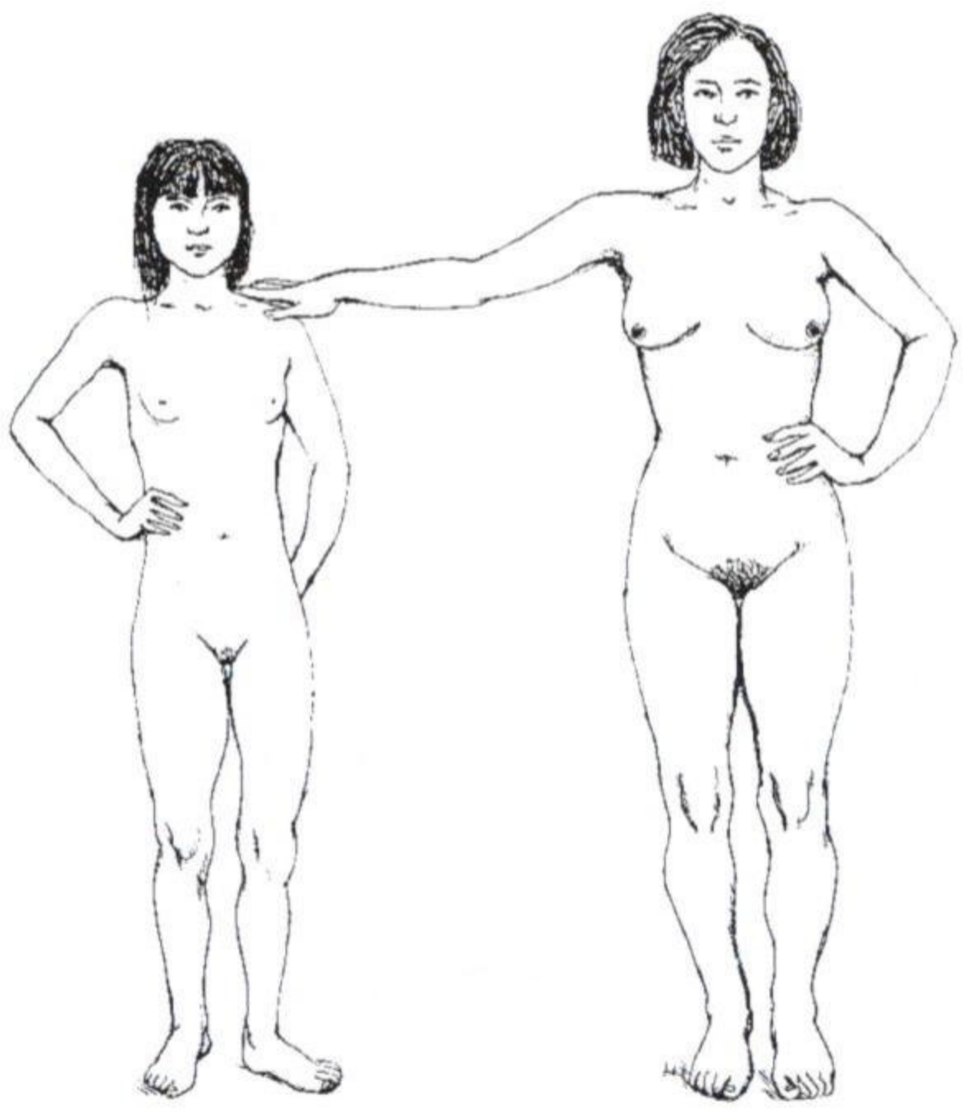
ການປ່ຽນແປງ ໃນຮ່າງກາຍ ຂອງເຈົ້າເອງ (ຂຶ້ນສາວ)

ເດັກຍິງທຸກໆຄົນໄດ້ພົບກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນນັ້ນແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະບຸກຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຈົ້າບໍ່ຄວນກັງວົນ ຖ້າຫາກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າບໍ່ຄືກັບຮ່າງກາຍຂອງ ເອື້ອຍ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນ.

ການເຕີບໃຫຍ່.
ການປ່ຽນແປງອັນທຳອິດແມ່ນເຈົ້າອາດຈະໃຫຍ່ໄວຂຶ້ນ. ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ເຈົ້າອາດຈະສູງກວ່າໝູ່ຜູ້ຊາຍໃນອາຍຸດຽວກັນກັບເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະເຊົາເຕີບໃຫຍ່ 1-3 ປີ ຫຼັງຈາກທີ່ເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ.

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ.
ພ້ອມດຽວກັນກັບທີ່ເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າກໍ່ເລີ່ມ ຈະປ່ຽນແປງ. ມີສານເຄມີທີ່ສ້າງຂຶ້ນໂດຍທຳມະຊາດຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ເອີ້ນວ່າ “ຮໍໂມນ” ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້.

ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງປ່ຽນແປງອັນໃດແດ່ໃນໄວຂຶ້ນສາວ



- ເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ອວບຂຶ້ນ.
- ໜ້າມັນ ແລະ ມີສິວຂຶ້ນຕາມໃບໜ້າ.
- ເຫື່ອອອກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.
- ມີຂົນຂຶ້ນແຮ້ ແລະ ໜອຍເກີດຂຶ້ນ.
- ນົມຂອງເຈົ້າຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເພື່ອຈະສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມ. ຍ້ອນວ່ານົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຫົວນົມອາດຈະເຈັບເປັນບາງຄັ້ງ, ນັ້ນແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ນົມເບື້ອງໜຶ່ງອາດຈະໃຫຍ່ກ່ອນອີກເບື້ອງໜຶ່ງ ແຕ່ເບື້ອງທີ່ນ້ອຍຢູ່ນັ້ນຈະໃຫຍ່ທັນກັນຢູ່.
- ຊ່ອງຄອດຈະເລີ່ມປຸງກຊຶມ (ລົງຂາວ). ເຈົ້າຈະເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ.

43

ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກັບຮ່າງກາຍຂອງເຮົາ

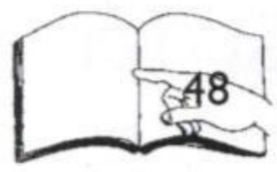
ການປ່ຽນແປງຂອງໄວຂຶ້ນບ່າວສາວບໍ່ໄດ້ເກີດພ້ອມໆກັນ ແລະ ຕາມລຳດັບດຽວກັນ

ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ. ມີການປ່ຽນແປງອັນອື່ນອີກທີ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດ ເຫັນ. ມົດລູກ, ປີກມົດລູກ, ຮວຍໄຂ່ ແລະ ຊ່ອງຄອດຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ປ່ຽນຕຳແໜ່ງທີ່ຕັ້ງຂອງມັນ.

ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ. ຍ້ອນວ່າເຈົ້າໄດ້ຜ່ານການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ສົນໃຈກັບຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຈົ້າອາດຈະສົນໃຈໝູ່ຜູ້ຊາຍ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ ບາງຄັ້ງເຈົ້າກໍ່ບໍ່ສາມາດບັງຄັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າ. ກ່ອນລົງປະຈຳເດືອນ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄວາມຮູ້ສຶກທຸກຢ່າງຂອງເຈົ້າມັກຈະຮຸນແຮງຂຶ້ນເຊັ່ນ: ຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ໃຈຮ້າຍ ແລະ ກັງວົນເປັນຕົ້ນ.

ການລ້ຽງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລ້ຽງລະດູ, ເປັນປະຈຳເດືອນ)

ການມີປະຈຳເດືອນແມ່ນສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າສາມາດມີລູກໄດ້ແລ້ວ. ບໍ່ມີເດັກຍິງຜູ້ໃດເລີຍທີ່ຮູ້ວ່າລາວຈະມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຕອນໃດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມັນຈະມີຫຼັງຈາກທີ່ຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ໝອຍເລີ່ມປົ່ງ. ສອງສາມເດືອນກ່ອນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຂອງລາວ. ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວປຸກຊຸ່ມ, ມັນອາດຈະຕິດເປື້ອນສະລິບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ) ຂອງລາວ. ນີ້ແມ່ນທຳມະດາ.



ການລ້ຽງເລືອດປະຈຳເດືອນ

ເດັກຍິງບາງຄົນດີໃຈເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າແມ່ນຫຍັງຈະເກີດມາກ່ອນ. ເດັກຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ມີໃຜເລົ່າເລື່ອງນີ້ສູ່ຟັງຈັກເທື່ອ, ຈະກັງວົນໃຈເມື່ອມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ. ສິ່ງນີ້ມັນເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງທຸກໆຄົນ, ເຈົ້າຄວນຈະຍອມຮັບ ແລະ ເອກອ້າງໃຈນຳມັນອີກ. ບໍ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ອື່ນມາເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຄິດວ່າມັນເປັນສິ່ງເປີເປື້ອນ ຫຼື ໜ້າລະອາຍ.

ບົວລະບັດຕົນເອງເມື່ອເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນ

ຢູ່ຢ່າງສະອາດ: ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະນຳໃຊ້ຜ້າພັບຫຼາຍໆຊັ້ນ ຫຼື ກ້ຳນວນຝ້າຍເພື່ອດູດຊັບເອົາເລືອດທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດມັນອາດຈະມັດຕິດກັບສາຍແອວ ຫຼື ກັບສະລິບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ). ຜ້າຊັບເລືອດຄວນຈະປ່ຽນຫຼາຍເທື່ອໃນມື້ໜຶ່ງ, ແລະ ຊັກລ້າງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳໃຫ້ສະອາດ ຖ້າຈະນຳໃຊ້ມັນຕື່ມອີກ.


ຜ້າອະນາໄມ

ແມ່ຍິງບາງຄົນຍັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າຊື້ເອົາຫຼືເຮັດດ້ວຍຝ້າຍ, ແຜ່ນແພ ຫຼື ຟອງນ້ຳ. ສິ່ງນີ້ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ກ້ອນສຳລີທີ່ໃຊ້ອັດຫ້າມເລືອດ". ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ມັນໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າປ່ຽນມັນຢ່າງນ້ອຍມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ. ຖ້າໃຊ້ອັນດຽວເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງມື້ ອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ.


"ກ້ອນສຳລີທີ່ໃຊ້ອັດຫ້າມເລືອດ"

ແຕ່ລະມື້, ລ້າງອະໄວຍະວະເພດທາງນອກຂອງເຈົ້າດ້ວຍນ້ຳເພື່ອລ້າງເລືອດທີ່ອອກມາ. ເຈົ້າສາມາດຈະນຳໃຊ້ສະບູທີ່ ອ່ອນໆໄດ້.

ກິດຈະກຳຕ່າງໆ: ທ່ານສາມາດສືບຕໍ່ເຮັດກິດຈະກຳຕາມປົກກະຕິຕ່າງໆ.

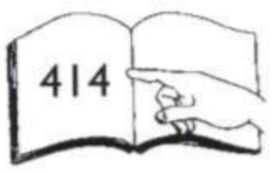
ການອາບນ້ຳໃນໄລຍະມີປະຈຳເດືອນ ຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າສຸຂະພາບດີ.





ການອອກກຳລັງກາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນຫຼຸດລົງສຳລັບຍິງໜຸ່ມບາງຄົນ.

ການປ່ຽນແປງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ ຊີວິດດີຂຶ້ນ



ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

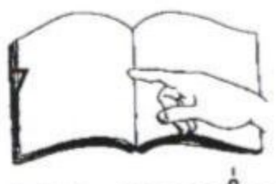
ສາຍຕາທີ່ຜູ້ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເບິ່ງຕົນເອງນັ້ນ ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະທີ່ລາວເຕີບໃຫຍ່. ມັນເປັນ ສິ່ງທີ່ຈຳເປັນທີ່ເດັກຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ, ເພື່ອໃຫ້ລາວໄດ້ ຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ຊ່ວຍລາວໃນການທີ່ຈະປະກອບສ່ວນພັດທະນາຊຸມ ຊົນໃຫ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ເດັກຍິງຈະຮຽນຮູ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ຖ້າວ່າຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ ສະແດງໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ.

ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ, ເດັກຍິງຖືກລ້ຽງດູໃຫ້ມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ເຂົາເຈົ້ານັ້ນມີຄວາມສຳຄັນ ນ້ອຍກວ່າເດັກຊາຍເຂົາເຈົ້າຖືກສິດສອນ ໃຫ້ຮູ້ສຶກອາຍກ່ຽວກັບຮ່າງ ກາຍຂອງເຂົາ ເຈົ້າ ແລະ ອາຍທີ່ເກີດມາເປັນຜູ້ຍິງ, ແລະຖືກສິດສອນໃຫ້ຍອມຮັບການສຶກສາທີ່ຕ່ຳ ກວ່າ, ກິນອາຫານໜ້ອຍກວ່າ, ມີໜ້າທີ່ຮັບໃຊ້ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ມີວຽກຫຼາຍກວ່າອ້າຍ ແລະ ນ້ອງຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້, ບໍ່ພຽງແຕ່ ສົ່ງຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ດີໃສ່ສຸຂະພາບ ຂອງເຂົາເຈົ້າເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການຕັດສິນໃຈເພື່ອໃຫ້ສຸຂະພາບດີໃນອະນາຄົດນັ້ນຫຼຸດ ລົງ. ຖ້າວ່າເດັກຍິງຫາກເຕີບໃຫຍ່ໃນ ສະພາບຄືທີ່ກ່າວມານັ້ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ຊຸມຊົນນັ້ນບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ແກ່ເດັກຍິງເທົ່າທຽມກັບເດັກຜູ້ຊາຍ.

ຖ້າວ່າຊຸມຊົນໃດຮັບຮູ້ຄຸນຄ່າຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນບໍ່ວ່າຈະເປັນ ເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ ແລ້ວເດັກຍິງຈະພັດທະນາຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າ ລາວສາມາດເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງລາວ, ຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອບ້ານດີຂຶ້ນໄດ້.



ເດັກຍິງຈະຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈຖ້າລາວ ເຫັນວ່າຄວາມພະຍາຍາມຂອງລາວ ສາມາດເຮັດໃຫ້ ຊຸມ ຊົນຂອງລາວມີ ການປ່ຽນແປງໃນທາງທີ່ດີຂຶ້ນ.



ສະຖານະພາບຕ່ຳຂອງ ແມ່ຍິງ

ແນວທາງທີ່ຊຸມຊົນຖືເດັກຍິງໃນຖານະໃດກໍ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ແນວທາງທີ່ຄອບຄົວ ລ້ຽງດູເດັກຍິງເໝືອນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຊຸມຊົນເຊື່ອວ່າເດັກຍິງຄວນຈະມີຄວາມ ສາມາດຄວາມຊຳນານ, ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນກໍ່ຈະຢາກໃຫ້ລູກສາວຂອງ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ຮຽນຈົນສຸດຄວາມສາມາດຂອງລາວ. ແຕ່ໃນຊຸມຊົນ ໃດທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແຕ່ແມ່ຍິງເຮັດແຕ່ "ວຽກຂອງແມ່ຍິງ" ແລະ ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແມ່ຍິງ ເຂົ້າຮ່ວມໃນກອງປະຊຸມສາທາລະນະໃດໆທັງສິ້ນ, ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນຂ້ອນ ຂ້າງຈະເຊື່ອວ່າການສຶກສາບໍ່ຈຳເປັນສຳລັບລູກສາວຂອງ ເຂົາເຈົ້າ.

ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຜູ້ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບຕົວເອງດີຂຶ້ນ ແລະ ເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນເຂົ້າໃຈວ່າ ຊີວິດຂອງເດັກຜູ້ຍິງສາມາດປ່ຽນແປງ ໄດ້. ໃນສອງ - ສາມໜ້າປຶ້ມຕໍ່ໄປໄດ້ສະເໜີບາງຄຳຄິດຄຳເຫັນ.

ຫຼາຍໆວິທີການທີ່ເດັກຜູ້ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ

ຊອກລົມກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຟັງ ແລະ ເຂົ້າໃຈເຮົາເຊັ່ນ: ໝູ່ເພື່ອນ, ເອື້ອຍ/ ນ້ອງສາວ, ຫຼື ພີ່ນ້ອງທີ່ເປັນເພດຍິງນຳກັນ. ເລົ່າສູ່ເຂົາເຈົ້າຟັງກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ບັນຫາຂອງເຈົ້າ ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ເຈົ້າສາມາດລົມກັນເລື່ອງຜູ້ແມ່ຍິງທີ່ເຂັ້ມແຂງໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ຄວາມໄຝ່ຝັນຂອງເຈົ້າໃນອະນາຄົດ.

ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຄິດວ່າສຳຄັນ. ຖ້າເຈົ້າເຫັນວ່າມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນ, ເຈົ້າ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຄວນຈະຮ່ວມໃຈກັນເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງ ເພື່ອແກ້ໄຂມັນ ພວກເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈ ເມື່ອຄວາມພະຍາຍາມຂອງເຈົ້າ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າດີຂຶ້ນ.

ພະຍາຍາມວາງແຜນເພື່ອອະນາຄົດຂອງເຈົ້າ. ສິ່ງທຳອິດທີ່ເຈົ້າ ສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນການວາງເປົ້າໝາຍສຳລັບອະນາຄົດ. ເປົ້າໝາຍແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຢາກໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ. ສຳລັບເດັກຍິງ ສ່ວນຫຼາຍ, ການວາງເປົ້າໝາຍກໍ່ບໍ່ແມ່ນຂອງງ່າຍປານໃດ. ເດັກຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກວ່າ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຖືກ ຄວບຄຸມໂດຍຄອບຄົວ ຫຼື ປະເພນີ ຂອງຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍຕົວ ເອງໄດ້ ໂດຍການ ທີ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕ້ອງການຫຍັງ.



ບາດກ້າວຕໍ່ໄດ້ແມ່ນໄປລົມ ກັບຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າ ຢາກເຮັດ. ອາດຈະແມ່ນບຸກຄົນທີ່ເຈົ້າ ຊົມເຊີຍຍົກຍ້ອງ ຫຼື ວ່າເປັນຜູ້ນຳ ຂອງຊຸມຊົນ. ສະເໜີຂໍໃຊ້ເວລາສ່ວນໜຶ່ງນຳ ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວຽກຂອງລາວ.



ບາງຄັ້ງເດັກຍິງຮູ້ສຶກຜິດຫວັງ, ເພາະຄວາມໄຝ່ຝັນ ແລະ ຄວາມຫວັງສຳລັບອະນາຄົດຂອງເຂົາ ເຈົ້າອາດຈະກົງກັນຂ້າມກັບຄວາມເຊື່ອຖືຂອງຊຸມ ຊົນ ແລະ ຂອງຄອບຄົວທີ່ກ່ຽວກັບອັນໃດແມ່ຍິງ ຄວນເຮັດ.ສິ່ງສຳຄັນຄວນຈະອະທິບາຍຄວາມ ໄຝ່ຝັນ ແລະ ຄວາມຫວັງຂອງເຈົ້າໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຟັງ ຢ່າງລະມັດລະວັງ, ພ້ອມດຽວກັນກໍ່ຄວນຈະຮັບ ຟັງຄວາມເປັນຫ່ວງເປັນໄຍຂອງພວກ ເພິ່ນເໝືອນກັນອ່ານເພີ່ມເຕີມອີກໜ້າ 65 ກ່ຽວກັບວິທີການສື່ສານກັບຄອບຄົວ.

ການຕັດສິນໃຈເພື່ອອະນາຄົດທີ່ດີ
ມັນແມ່ນການຕັດສິນໃຈທີ່ສຳຄັນທີ່ເຈົ້າເອງສາມາດມີສ່ວນຮ່ວມກັບຄອບຄົວເພື່ອສ້າງ ອານາຄົດທີ່ດີຂອງທ່ານເອງ.

ການສຶກສາ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມ:
ການສຶກສາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າພາກພູມໃຈໃນຕົວ ເອງມີຊີວິດທີ່ດີກວ່າ ແລະ ດຳລົງຊີວິດຢ່າງມີຄວາມສຸກ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີ. ສຳລັບເດັກຍິງຫຼາຍໆຄົນ ການ ສຶກສາໄດ້ເປີດປະຕູໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ມີອະນາຄົດທີ່ດີ. ເຖິງວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ, ມັນກໍ່ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ເຈົ້າສາ ມາດຮຽນອ່ານ ແລະ ພັດທະນາຄວາມສາມາດຕົນເອງໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ເຈົ້າສາມາດຮຽນຢູ່ເຮືອນ, ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການສຶກສານອກລະບົບ ຫຼື ຮຽນການຄ້ານຳຜູ້ທີ່ຊຳນານ (ຮຽນຈາກຕົວຈິງ). ເມື່ອເຈົ້າມີຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່ແລ້ວ, ເຈົ້າສາມາດປະກອບສ່ວນອັນໃດ ອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວຫຼາຍຂຶ້ນ. ຝຶກຝົນໃຫ້ມີ ຄວາມຊຳນານສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີທາງເລືອກ ຫຼາຍຂຶ້ນ.



ການກຽມພ້ອມເພື່ອແຕ່ງງານ.
ປຶກສາຫາລືກັບຄອບຄົວກ່ຽວກັບການແຕ່ງງານ, ລໍຖ້າຈົນກວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມ ແລະ ພົບຜູ້ທີ່ເໝາະສົມ. ມີຍິງສາວຫຼາຍຄົນຮຽນຈົບ ແລະ ມີອາຊີບກ່ອນທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ ຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕ້ອງການຫຍັງ. ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າເຈົ້າອາດຈະພົບຄູ່ຄອງທີ່ມີແນວທາງການດຳລົງ ຊີວິດເໝືອນກັນກັບເຈົ້າ.

ການກຽມເພື່ອຈະມີລູກ:
ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກເລີຍທີ່ຈະລ້ຽງດູລູກໃຫ້ມີ ຄວາມສຸກ ແລະ ສຸຂະພາບດີ, ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າໃຫ້ເຈົ້າ ແລະ ຄູ່ຄອງກຽມພ້ອມທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ຖ້າເຈົ້າຄິດຢາກມີລູກ, ເຈົ້າຄວນຄຳນຶງເຖິງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ເຈົ້າຈະສາມາດຮຽນຕໍ່ໄປໄດ້ບໍ່? ເຈົ້າຈະຕອບ ສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານຮ່າງກາຍຂອງ ເດັກໄດ້ບໍ່? ເຊັ່ນ: ອາຫານ,ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ທີ່ພັກອາໄສ ແລະອື່ນໆ? ເຈົ້າກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕອບສະໜອງ ຄວາມ ຕ້ອງການດ້ານຈິດໃຈໃຫ້ລູກໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງສົມບູນບໍ່? ຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າຈະພໍໃຈ ຊ່ວຍເຫຼືອ ເຈົ້າໃນການລ້ຽງດູລູກບໍ່? ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຈະຊ່ວຍເຈົ້າແນວໃດ?



ພໍ່ແມ່ ແລະ ລູກສາວຄວນຈະຮ່ວມມືກັນ ເພື່ອຊອກຫາວິທີທາງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລູກສາວໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວ ກັບການທຳງານຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ (ສະລິລະ) ມີການເຮັດວຽກຄືແນວໃດ, ເລື່ອງເພດສຳພັນ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໄວເກີນໄປ. ສິ່ງນີ້ສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ເຮືອນ, ຮຽນນຳຫຼັກສູດຢູ່ໂຮງຮຽນ, ຫ້ອງປະຊຸມຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ.

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງຜູ້ຊາຍເປັນເລື່ອງ
ຍາກ. ຊາວໜຸ່ມສ່ວນຫຼາຍຈະມີຄວາມຮັກ ແລະ
ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ.
ມີຄວາມຄິດເຖິງຢາກຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວ ຫຼື ຖືກຈັບ ເນື້ອ
ຕ້ອງຕົວໂດຍໃຜຜູ້ໜຶ່ງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. (ບາງຄັ້ງ
ຍິງສາວອາດຈະຄິດຢາກຈະເຮັດແບບນັ້ນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ອື່ນກໍ່
ຍັງມີ). ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍຄົນຄິດເຖິງການກະທຳແບບນັ້ນໃນເມື່ອ
ເຂົາເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະປະຕິບັດມັນ.



ຍິງໜຸ່ມມີເພດສຳພັນໄດ້ຍ້ອນຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ແຕກ ຕ່າງກັນ. ຜູ້ຍິງບາງ
ຄົນມີເພດສຳພັນຍ້ອນວ່າຢາກໄດ້ລູກ,ບາງຄົນເຮັດຍ້ອນຄວາມຕ້ອງ
ການ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ມີບາງຈຳພວກເຮັດຍ້ອນວ່າບໍ່ມີທາງ
ເລືອກ ເພາະວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງເມຍ ຫຼື ແຟນ.
ບາງຄົນຖືກບັງຄັບ ແລະ ຝືນໃຈເຮັດເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ
ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ ເຊັ່ນ: ອາຫານການກິນ,
ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມສຳລັບລູກ ແລະ ບ່ອນເພິ່ງພາອາໄສ.

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບຊູ້ ແຟນ / ຄູ່ຮັກ ແລະ ເພດສຳພັນ.

ຜູ້ອື່ນໆອີກມີເພດສຳພັນເພາະຄິດວ່າ ຜູ້ຊາຍຈະຮັກລາວຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
ແຕ່ມີບາງຄັ້ງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ເປັນແຟນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຍິງສາວຮູ້ສຶກວ່າລາວຄວນຈະມີເພດ
ສຳພັນໃນເວລາທີ່ລາວບໍ່ພ້ອມ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຫາກບໍ່ຕ້ອງການ, ການຮ່ວມເພດກໍ່ບໍ່ຄວນຈະໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ.
ເຈົ້າຄວນຈະຮ່ວມເພດເມື່ອເຈົ້າຄິດວ່າຕົນເອງພ້ອມ. ການຮ່ວມເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງ
ສອງຝ່າຍມີຄວາມສຸກ, ແຕ່ກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະມີຄວາມສຸກໄດ້
ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກຮູ້ສຶກຢ້ານ ແລະ ລະອາຍ.

ມີເພດສຳພັນແຕ່ໃນ
ກໍລະນີທີ່ເຈົ້າພ້ອມເທົ່າ
ນັ້ນ ແລະ ຕ້ອງຮູ້ປ້ອງກັນ
ຕົນເອງຈາກຜົນຮ້າຍ
ຕ່າງໆ. ການຮ່ວມເພດ
ສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງສອງ
ຝ່າຍມີຄວາມສຸກ ແຕ່ມັນ
ຈະກົງກັນຂ້າມ ຖ້າເຈົ້າ
ຫາກຢ້ານ ແລະ ລະອາຍ.

ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ, ທຸກໆຄັ້ງເຈົ້າຄວນຈະປ້ອງກັນ ການຖືພາ
ແລະ ພະຍາດ. ລາຍລະອຽດວ່າ ຈະປ້ອງກັນແບບໃດໃຫ້ອ່ານ ເພີ່ມຢູ່ໃນພາກ
"ການວາງແຜນຄອບຄົວ", "ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ" "ໂລກເອດສ" ແລະ
"ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ".

ຄວາມສ່ຽງຂອງສຸຂະພາບເມື່ອຖືພາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ

ຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍຍັງບໍ່ທັນກຽມພ້ອມສຳລັບການອອກລູກທີ່ປອດໄພ ແລະ ສົມບູນເທື່ອ.
ແມ່ທີ່ອາຍຸຍັງ ນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເຮັດໃຫ້ແມ່ເປັນຊັກ) ໃນໄລຍະຖືພາ.
ຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີຍັງນ້ອຍເກີນໄປທີ່ຈະອອກລູກໄດ້,ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າ
ຈຶ່ງອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ບາງຄັ້ງບໍ່ສາມາດອອກລູກໄດ້ (ລູກຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດ). ຖ້າ
ຫາກບໍ່ມີແພດໝໍຊ່ວຍແມ່ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ມີບັນຫາທີ່ກ່າວມາ ນັ້ນອາດຈະຕາຍໄດ້. ການທີ່ລູກຄາຢູ່ຊ່ອງ
ຄອດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດສີກຂາດ ແລະ ເປັນເຫດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດ ຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍຍ່ຽວ ແລະ
ອາຈົມ (ຍ່ຽວ ແລະ ອາຈົມໄຫຼອອກເລີຍໆ) (ເບິ່ງໜ້າ 370). ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດມາຈາກແມ່ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີ
ມັກຈະເປັນເດັກຕົວນ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ມັກຈະເກີດກ່ອນກຳນົດ. ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າກຳລັງຖືພາຢູ່
ໃຫ້ໄປປຶກສາໝໍຕຳແຍທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ຫາແພດໝໍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງ
ເຮັດໃຫ້ການຄອດລູກປອດໄພທີ່ສຸດ. ລາຍລະອຽດອ່ານເພີ່ມໜ້າ 72.

ສິ່ງທີ່ຍິງສາວຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ

- ພຽງແຕ່ມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດເຈົ້າກໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ແລ້ວ.
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາຍາມໃດກໍ່ໄດ້ ໃນເມື່ອເຈົ້າມີເພດສຳພັນຢ່າງບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ (ເຖິງວ່າຈະມີຄັ້ງດຽວກໍ່ຕາມ).
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຄິດວ່າລາວບໍ່ໄດ້ປ່ອຍນ້ຳການອອກກໍ່ຕາມ.
- ເຈົ້າອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອເອດສ / ໂລກເອດສ ໄດ້ຖ້າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃນເມື່ອເຈົ້າຫາການຮ່ວມ ເພດກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຜູ້ຍິງຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດສ ນຳຜູ້ຊາຍງ່າຍກວ່າທີ່ ລາວຈະເປັນຜູ້ແຜ່ເຊື້ອເພາະວ່າໃນການຮ່ວມ ເພດນັ້ນລາວເປັນ "ຜູ້ຮັບ" ເປັນການຍາກອີກທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ຜູ້ຍິງໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ ເພາະວ່າມັນ ເກີດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ.



ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດ, ພວກເຮົາຄວນຈະໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເລື້ອຍໆ. ແຕ່ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ ແລະ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດແມ່ນ ບໍ່ມີເພດສຳພັນເລີຍ.

ມີການພົວພັນນຳກັນຢ່າງບໍ່ຮ່ວມເພດ

ການສ້າງຄວາມຮັກ ຄວາມຜູກພັນຕ້ອງການເວລາ, ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ການນັບຖື ແລະ ໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນແລະກັນ. ການຮ່ວມເພດບໍ່ແມ່ນວິທີດຽວທີ່ສະແດງໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ວ່າເຈົ້າຫ່ວງໄຍເຂົາ. ການຮ່ວມເພດບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຕົກຢູ່ໃນຄວາມຮັກ.



ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ເວລາຢູ່ຮ່ວມກັນໂດຍປາສະຈາກການຮ່ວມເພດ. ດ້ວຍການໂອ້ລົມ ແລກປ່ຽນປະສົບການນຳກັນ, ເຈົ້າກໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ຊຶ່ງກັນແລະກັນຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນວ່າ: ພວກເຈົ້າຈະເລືອກຄູ່ຄອງ ແລະ ເປັນພໍ່ແມ່ແບບໃດພວກເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າແຜນຊີວິດຂອງແຕ່ລະຄົນ ເປັນແນວໃດ. ຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວຊຶ່ງກັນແລະກັນ (ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດ) ອາດຈະມີຄວາມສຸກພຽງພໍແລ້ວ ແລະ ກໍ່ບໍ່ອັນຕະລາຍຫຍັງ ພຽງແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເກີນເລີຍຈົນກວ່າບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍ່ເກີດການຮ່ວມເພດ ໂດຍທີ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນພ້ອມເທື່ອ.

ໂອ້ລົມກັບແຟນຂອງເຈົ້າ, ຖ້າຫາກເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າລາວເປັນຜູ້ທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຕົນເອງຢາກຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່, ປຶກສາຫາລືເພື່ອຊອກຫາວິທີການລໍຖ້າ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ວ່າລາວກໍ່ບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດເໝືອນກັນຖ້າວ່າພວກເຈົ້າຫາການນັບຖືຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ພວກເຈົ້າກໍ່ສາມາດຕົກລົງຮ່ວມກັນໄດ້.



ຄວາມກົດດັນເພື່ອໃຫ້ຮ່ວມເພດ.

ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນ. ເຈົ້າອາດຈະພົບວ່າມີໝູ່ແມ່ຍິງບາງຄົນແມ່ນກຳລັງພົບກັນບັນແມ່ນກຳລັງພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກເຊັ່ນດຽວ. ພວກເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນເພື່ອຫາທາງ ອອກຕ່າງໆໃຫ້ມີສາຍສຳພັນອັນດີໂດຍບໍ່ຕ້ອງມີເພດສຳພັນ. ແຕ່ໃຫ້ຄິດຄຳນຶງຢ່າງຖີ່ຖ້ວນກ່ຽວກັບຄຳແນະນຳຈາກໝູ່ເພື່ອນຜູ້ທີ່ເຄີຍມີເພດສຳພັນແລ້ວ. ເພາະວ່າໝູ່ຜູ້ນັ້ນອາດຈະພະຍາຍາມ ຊັກຊວນໃຫ້ເຈົ້າເຮັດໃນສິ່ງທີ່ລາວກຳລັງເຮັດຢູ່ເພາະເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກ. ສິ່ງນີ້ເພີ່ນ ເອີ້ນວ່າຄວາມກົດດັນຈາກໝູ່.

ປ້ອງກັນຕົນເອງໃນເມື່ອເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ

ເມື່ອເຈົ້າເຫັນວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນແລ້ວ ເຈົ້າຕ້ອງປ້ອງກັນຕົນເອງ ຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດ. ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ ການຮ່ວມເພດປອດໄພ. ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ວາງແຜນກ່ອນ ຈະຮ່ວມເພດ.



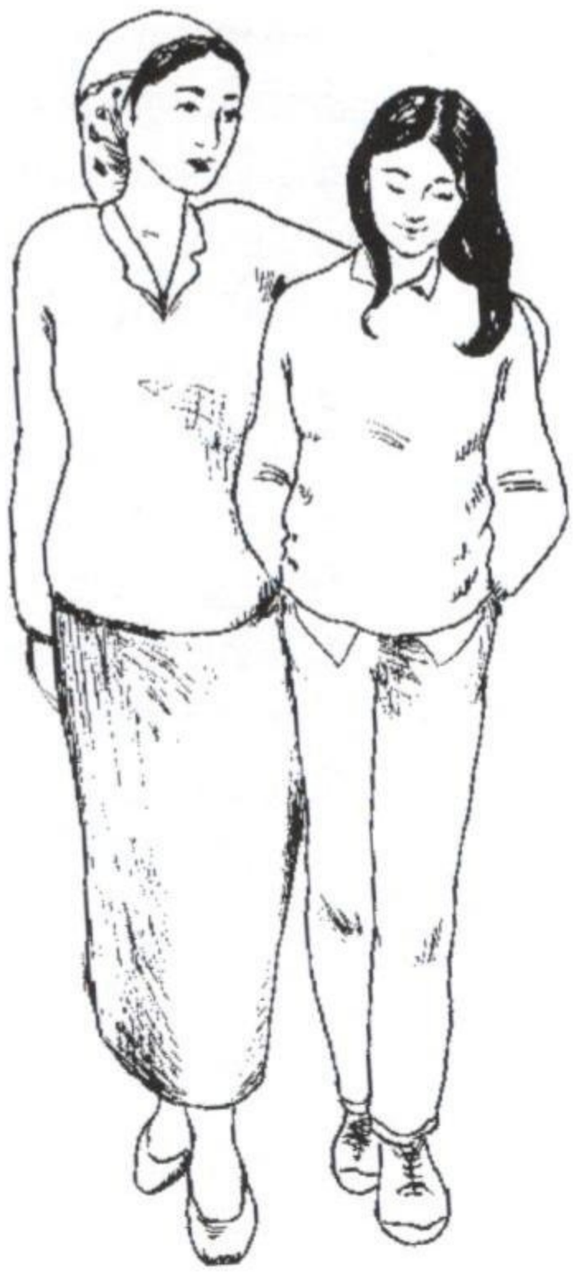
ໂອ້ລົມກັບແຟນຂອງເຈົ້າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ. ອະທິບາຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າມັນສຳຄັນແນວໃດທີ່ ຕ້ອງໄດ້ປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ ສະບາຍໃຈທີ່ຈະເວົ້າ, ເຈົ້າອາດຈະກ່າວເຖິງ ເລື່ອງຂອງຄູ່ອື່ນໆກໍ່ໄດ້.

ຖ້າລາວເປັນຫ່ວງເຈົ້າອີ່ຫຼີ ລາວກໍ່ຢາກຈະປ້ອງກັນເຈົ້າຄືກັນ. ຖ້າລາວຍັງຖູໄຖທີ່ຈະຮ່ວມເພດຢູ່ລາວອາດຈະຫວ່ງແຕ່ຕົວລາວເອງເທົ່ານັ້ນ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນມີຫຼາຍຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອແຈກຢາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຢາຄຸມກຳເນີດອື່ນໆ. ໄປປຶກສານຳເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ໄປຖາມນຳແພດໝໍເຖິງບ່ອນ ໃຫ້ບໍລິການວິທີການປ້ອງກັນ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກລະອາຍກໍ່ໃຫ້ໄປ ຖາມນຳຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າ. ມີຄີລນິກບໍລິການດ້ານການຄຸມກຳເນີດບາງບ່ອນມີການ ບໍລິການພິເສດ ໃຫ້ແກ່ໄວຂຶ້ນບ່າວສາວ, ຢູ່ບ່ອນນັ້ນ ອາດຈະມີບ່າວສາວທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃນດ້ານການ ໃຫ້ຄຳປຶກສາ, ຊຶ່ງລາວສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນຕ່າງໆແກ່ເຈົ້າ ໄດ້.

197

ພຽງແຕ່ເຫັນໜ້າຕາຊື່ໆ ທ່ານບໍ່ຮູ້ວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນ ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ໂລກເອດສ, ສະນັ້ນການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພມີແຕ່ເຈົ້າໃຊ້ຖົງ ອະນາໄມ ທຸກໆຄັ້ງທີ່ຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າຜູ້ ຊາຍມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດ ຂອງລາວ (ໂຄຍ) ຫຼື ມີຕຸ່ມ ຫຼື ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ, ໝາຍຄວາມວ່າລາວມີພະຍາດອັກເສບແລ້ວ. ແລະ ຂ້ອນ ຂ້າງແນ່ໃຈວ່າລາວຈະນຳເອົາພະຍາດຕິດໃສ່ເຈົ້າ.



189
ການຮ່ວເພດທີ່ປອດໄພ

ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ຮ່ວມເພດແລ້ວ ແລະ ສັງເກັດເຫັນວ່າເຈົ້າເປັນລົງຂາວ, ມີບາດແຜບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ມີອາການເຈັບຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ, ເຈົ້າອາດຈະເປັນ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແລ້ວ. ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ”.

261
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ບັງຄັບຂູ່ເຂັນ ເພື່ອໃຫ້ມີ ເພດ ສຳພັນ (ການຂົ່ມຂືນ)

ກົດດັນໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຮ່ວມເພດກັບແຟນ (ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄູ່ຮັກ)

ໃນທົ່ວໂລກມີແມ່ຍິງໜຸ່ມຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ທ້ຳໆທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສິ່ງນີ້ມັກຈະແມ່ນຜູ້ທີ່ເປັນແຟນລາວ ເອງເປັນຜູ້ເຮັດ, ເຂົາມັກຈະທວງໃຫ້ຮັກເຂົາ. ບາງທ້ອງຖິ່ນເອີ້ນວ່າ "ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ" (date rape). ບໍ່ມີພຽງແຕ່ການບັງຄັບ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ທັງຄຳເວົ້າ ຫຼື ທັງຄວາມຮູ້ສຶກນຳ. ແຟນເຈົ້າອາດຈະອ້ອນວອນຂໍ ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າເອງອາດຈະຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ໜ້າອາຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກັບລາວ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ. ໝົດທຸກຄົນບໍ່ຄວນ ຮ່ວມເພດຖ້າວ່າພວກເຮົາຫາກບໍ່



ຖ້າມີຜ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງບັງຄັບ ໃຫ້ເຈົ້າຮ່ວມເພດນຳ ໂດຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ ນັ້ນແມ່ນການຂົ່ມຂືນ



ການຂົ່ມຂືນ

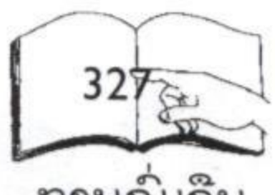
ການປ້ອງກັນ:

- ຖ້າວ່າແຟນຂອງເຈົ້າຕ້ອງການຮ່ວມເພດແຕ່ວ່າເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ ເຈົ້າສາມາດເວົ້າກັບລາວວ່າ ເຈົ້າຍິນດີທີ່ລາວຢາກຮ່ວມເພດກັບ ເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ພ້ອມ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຢ້ານທີ່ຈະຢູ່ກັບລາວຕາມລຳພັງ, ເຈົ້າອາດຈະຂໍໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງໄປນຳ ຫຼື ອາດຈະຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນອີກເວົ້າກັບລາວ.
- **ຮ້ອງຄຳວ່າ "ບໍ່"** ແຮງໆ ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດສືບຕໍ່ເວົ້າຄຳວ່າ "ບໍ່" ທ່າທາງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຕ້ອງຢູ່ໃນທ່າປະຕິເສດນຳຖ້າເຈົ້າຫາກໃຫ້ທ່າແກ່ ລາວໆ ອາດຈະຄິດວ່າເຈົ້າຍອມໃຫ້ລາວແລ້ວ.
- **ຍັບໜີອອກຫ່າງຈາກລາວ**, ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກຈັບບາຍ ແລະ ເຈົ້າກໍ່ບໍ່ພໍໃຈ. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າຈະເຕືອນ ເຈົ້າເອງວ່າອາດຈະມີສິ່ງທີ່ບໍ່ດີເກີດຂຶ້ນແລ້ວ. **ເຮັດໃຫ້ມີສຽງດັງ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະແລ່ນໜີ ຖ້າຫາກວ່າຈຳເປັນ.**
- **ຫ້າມດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ**. ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ ເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສາມາດດ້ານການພິນິດພິຈະ ລານາ ແລະ ຄວບຄຸມສິ່ງທີ່ຈະ ເກີດຂຶ້ນກັບເຈົ້າ.
- **ອອກໄປທ່ຽວເປັນໝູ່ຄະນະ.** ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນ, ການກ້ຽວພາລາສີ ຫຼື ການໄປທ່ຽວແມ່ນເຮັດເປັນໝູ່ຄະນະ. ເຈົ້າຍັງສາມາດ ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຜູ້ບ່າວຜູ້ນັ້ນຢູ່, ແຕ່ຄວາມສ່ຽງທີ່ເຈົ້າຈະ ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດນັ້ນໜ້ອຍກວ່າ ເພາະວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ.
- **ໄປແຕ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພ,** ບ່ອນທີ່ຜູ້ອື່ນສາມາດເຫັນເຈົ້າ.
- **ວາງແຜນລ່ວງໜ້າ.** ຄາດກະໄວ້ລ່ວງໜ້າກ່ອນ ວ່າການຈັບບາຍລະດັບ ໃດທີ່ເປັນການເກີນເລີຍສຳລັບເຈົ້າ. ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ອາລົມມາຄອບງຳເຈົ້າ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ສິ່ງນັ້ນເກີດຂຶ້ນເລີຍຕາມເລີຍໄປ.



ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ

ມັນບໍ່ເປັນການເໝາະສົມທີ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຈະມາຈັບບາຍເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງເຈົ້າເຊັ່ນ ພີ່ນ້ອງ, ລຸງ, ອາວ, ອ້າຍ, ຫຼື ພໍ່ກໍ່ຕາມບໍ່ສົມຄວນຈະແຕະຕ້ອງອະໄວຍະວະ ເພດ ຫຼື ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃນລັກສະນະພົວພັນທາງເພດ. ຖ້າສິ່ງນີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນ, ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ. ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເວົ້າວ່າຈະທຳຮ້າຍເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າບອກຜູ້ອື່ນກໍຕາມ. ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງບອກຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ບາງຄັ້ງອາດຈະເປັນການດີກວ່າທີ່ເຈົ້າຈະເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ບຸກຄົນພາຍນອກຄອບຄົວ ເຊັ່ນ ນາຍຄູຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ນຳດ້ານສາສະໜາ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ.



ການຂົ່ມຂືນ

ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ

ສາວນ້ອຍບາງຄົນສາມາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງຜູ້ຊາຍເຖົ້າ. ອາດຈະເປັນການຕື່ນເຕັ້ນທີ່ໄດ້ອອກໄປນຳເຖົ້າແກ່, ໂດຍສະເພາະເມື່ອລາວເປັນຄົນທີ່ມີຊື່ສຽງ ຫຼື ເປັນບຸກຄົນສຳຄັນຂອງຊຸມຊົນ, ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ລາວເປັນຜູ້ມີເງິນແລະ ສາມາດຊື້ສິ່ງຂອງໄດ້. ມີບາງທ້ອງຖິ່ນ, ຜູ້ຊາຍທີ່ຊື້ຂອງຂວັນໃຫ້ແຟນຂອງລາວຫຼາຍ ອັນ ເອີ້ນວ່າ "ພໍ່ຫວານໃຈ" (Sugar Daddy) "ຄວາຍເຖົ້າກິນຫ້ຍາອ່ອນ". ສາວນ້ອຍທີ່ອອກໄປກັບເຖົ້າແກ່ມັກຈະຈົບລົງດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ລາວຖືກນຳໃຊ້ພຽງແຕ່ເພື່ອຮ່ວມເພດ ເທົ່ານັ້ນ ຫຼື ຖືກປະຕິບັດຕໍ່ລາວແບບບໍ່ດີ, ໂດຍສະເພາະ ເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີເມຍຢູ່ ຫຼື ມີຜູ້ຍິງອື່ນ.



ບາງຄັ້ງເຖົ້າແກ່ມີຄວາມສາມາດບັງຄັບຍິງໜຸ່ມໃຫ້ຮ່ວມເພດ ກັບລາວຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ທີ່ມີອາຍຸລຸ້ນດຽວກັນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີອຳນາດເໜືອຜູ້ຍິງ.



ຍິງສາວ ແລະ ເດັກນ້ອຍຜູ້ຍິງຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນແມ່ນຕິດເຊື້ອເອດສຫຼາຍກວ່າກຸ່ມຄົນອື່ນໆ. ມັນມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍສຳເດັກນ້ອຍຜູ້ຍິງທີ່ມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ຊາຍເຖົ້າເພາະວ່າຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຕາມປົກກະຕິແລ້ວພວກເຂົາມີໂອກາດຫຼາຍທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດສເພາະພຶດຕິກຳຂອງພວກເຂົາເອງ. ແຕ່ວ່າມັນກໍ່ສາມາດເກີດກັບຜູ້ຊາຍທຸກໆໄວເຊັ່ນກັນ.

341
ແມ່ຍິງຫາເງິນ

ການຄ້າເດັກຍິງເພື່ອເງິນຄຳ ຫຼື ຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ

ບາງຄັ້ງຄອບຄົວທຸກຍາກອາດຈະມອບລູກສາວຂອງຕົນໃຫ້ກັບເຖົ້າແກ່ ເພື່ອໃຊ້ໜີ້ຂອງຄອບຄົວ. ຫຼື ບາງຄັ້ງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຂາຍລູກສາວເພື່ອແລກປ່ຽນກັບສິ່ງອື່ນໆທີ່ຄອບຄົວຕ້ອງການ.



ບາງເທື່ອ, ພວກຜູ້ສາວທັງຫຼາຍຖືພາ ໄປບ້ານເມືອງອື່ນ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າກຳລັງຈະໄປເຮັດວຽກຢູ່ນຳໂຮງຈັກໂຮງງານ ຫຼື ເປັນແມ່ບ້ານ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າ ມັກຖືກບັງຄັບໃຫ້ຂາຍປະເວນີຫຼາຍກວ່າ.

ຖ້າເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າ ຫຼື ໝູ່ຄູ່ກຳລັງຈະຖືກຂາຍ ຫຼື ສົ່ງໄປບ່ອນອື່ນເພື່ອເຮັດວຽກ, ໃຫ້ເຈົ້າພະຍາຍາມຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່ໂລດ. ບາງຄັ້ງ, ປ້າ ຫຼື ລຸງ, ຫຼື ນາຍຄູແມ່ຍິງອາດຈະຊ່ວຍເຈົ້າໄດ້.

ຖ້າເຈົ້າຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ

ເຈົ້າອາດຈະຖືພາ (ມີລູກ) ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ມີການຮ່ວມເພດ, ປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າບໍ່ມາ, ເຈັບນົມໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍ ຫຼື ເຈົ້າຮູ້ສຶກປວດຮາກ. ໃຫ້ເຈົ້າຟ້າວໄປຫາແພດ ຫຼື ໝໍຕຳແຍທັນທີ, ເພື່ອກວດເບິ່ງ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າຖືພາແທ ຫຼື ບໍ່.



ມີຜູ້ສາວຫຼາຍຄົນທີ່ມີລູກໂດຍທີ່ລາວຍັງບໍ່ທັນຕ້ອງການ. ມີບາງຄົນກໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຈຳເປັນຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ຄູ່. ແຕ່ມີບາງຄົນກໍ່ບໍ່ງ່າຍປານໃດ.

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກຕິດຂັດກັບການທີ່ມີລູກໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນແລ້ວ ແລະ ຢາກຈະທຳແທ້ງ ນັ້ນກະລຸນາຄິດໃຫ້ດີໆແລ້ວຈຶ່ງຕັດສິນໃຈ. ໃນໂລກນີ້, ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນການທຳແທ້ງແບບອັນຕະລາຍ. ມີວິທີການທີ່ປອດໄພຢູ່ ຖ້າເຈົ້າຢາກຈະເອົາລູກອອກ.



241
ການທຳແທ້ງ
ທີ່ປອດໄພ

ປຶກສາປຶກສາຜູ້ອາວຸໂສທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ.
ຊີວິດຂອງເຈົ້າມີຄ່າເກີນກວ່າ ທີ່ຈະເສຍມັນໄປ.

ຮ້ອງຂໍ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກຜູ້ໃຫຍ່

ບາງເທື່ອການປຶກສາກັບພໍ່ແມ່ອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ພໍ່ແມ່ ຂອງເຈົ້າອາດຈະຢາກໃຫ້ເຈົ້າຢູ່ໃນປະເພນີຮີດຄອງ, ແຕ່ເຈົ້າຊໍ້ພັດ ຮູ້ສຶກວ່າ ເວລາມັນປ່ຽນໄປແລ້ວ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າບໍ່ຟັງເຫດຜົນ ແລະ ບໍ່ພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈເຈົ້າ. ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າກໍ່ຢ້ານວ່າ ພວກເພິ່ນຈະໃຈຮ້າຍ.

ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຮັກເຈົ້າ ໂດຍທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຈະເຫັນພ້ອມກັບເຈົ້າທຸກໆຢ່າງທີ່ ເຈົ້າເວົ້າອອກໄປ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຈຮ້າຍໂມໂຫ ເພາະວ່າພວກເພິ່ນ ເປັນຫ່ວງເປັນໄຍເຈົ້າ, ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນເພິ່ນບໍ່ຮັກເຈົ້າ. ພະຍາຍາມລົມກັບພວກເພິ່ນ ຢ່າງອ່ອນນ້ອມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເພິ່ນເຊົ້າໃຈຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອການສື່ສານທີ່ດີ

- ເລືອກເວລາທີ່ເໝາະສົມ ເພື່ອລົມກັບພໍ່ແມ່, ເວລາທີ່ພວກເພິ່ນບໍ່ຫຍຸ້ງວຸ່ນ, ບໍ່ເມື່ອຍ ຫຼື ບໍ່ກັງວົນກັບເລື່ອງອື່ນອີກ.
- ເລົ່າເລື່ອງຄວາມເປັນຫ່ວງ, ກັງວົນ ແລະ ເປົ້າໝາຍຂອງເຈົ້າໃຫ້ເພິ່ນຟັງ. ຖາມເພິ່ນເບິ່ງວ່າຖ້າແມ່ນ ເພິ່ນຢູ່ໃນສະພາບການຄືເຈົ້າເພິ່ນຈະເຮັດແນວໃດ.
- ເອົາປຶ້ມ ຫຼື ເລື່ອງໃດເລື່ອງໜຶ່ງໃຫ້ພວກເພິ່ນອ່ານ, ຫຼື ເອົາ ຮູບພາບໃຫ້ເພິ່ນເບິ່ງ, ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນລົມກັບເພິ່ນ.





- ຖ້າເຈົ້າໃຈຮ້າຍ, ພະຍາຍາມຢ່າເວົ້າດັງ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ເພິ່ນໃຈຮ້າຍ ແລະ ເພິ່ນອາດຈະຄິດວ່າ ເຈົ້າບໍ່ນັບຖືເພິ່ນ.
- ຖ້າເຈົ້າໄດ້ທົດລອງໝົດທຸກໆຄຳແນະນຳ ແຕ່ຍັງບໍ່ສາມາດລົມກັບພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າຢູ່, ໃຫ້ເຈົ້າ ຊອກລົມ ກັບຜູ້ອາວຸໂສຜູ້ອື່ນທີ່ເຈົ້າສາມາດເວົ້ານຳໄດ້. ອາດຈະແມ່ນນາຍຄູ, ແມ່ຂອງໝູ່, ປ້າ, ເອື້ອຍ, ແມ່ເຖົ້າ, ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນບ່ອນທີ່ເຈົ້າເຮັດວຽກຢູ່, ຫຼື ອສບ ກໍ່ໄດ້.

ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຊ່ວຍລູກສາວຂອງລາວໄດ້ແນວໃດ

ທ່ານອາດຈະເກີດຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງບໍ່ໄດ້ຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຮຽນໜັງສື, ວາງແຜນສຳລັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ຕັດສິນໃຈສຳລັບຊີວິດຂອງທ່ານເອງ. ຊີວິດອາດຈະແຕກຕ່າງກັບຊີວິດຂອງລູກສາວຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຟັງລາວ, ແລກປ່ຽນປະສົບການຂອງທ່ານ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ໃຊ້ໄດ້ໃຫ້ແກ່ລາວ, ທ່ານກໍ່ສາມາດ ຊ່ວຍລູກສາວຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ຕັດສິນໃຈໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ. ທ່ານ ສາມາດຊ່ວຍລາວໃຫ້ເຫັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ເປັນແມ່ຍິງທີ່ດີໄດ້.

ພາກທີ 6

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້:

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ 68

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໃນເວລາຖືພາ 69

ສັນຍານສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ 72

ຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກວດສຸຂະພາບໃນເວລາຖືພາ) 76

ການກະກຽມສຳລັບການເຈັບທ້ອງອອກລູກ ແລະ ການເກີດລູກ 78

ການເກີດລູກ 80

ສັນຍານທີ່ສະແດງວ່າການເກີດລູກໃກ້ຈະມາຮອດແລ້ວ 80

3 ໄລຍະຂອງການເກີດລູກ 80

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດລູກ 85

ການອອກລູກຍາກ 88

ສັນຍານອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກໃນເວລາເກີດ 94

ຮັກສະບ໋ວລະບັດແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງເກີດ 95

ຜູ້ຍິງກັບຄວາມຕ້ອງການເປັນພິເສດ 98

ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່ 100

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 101

ທຸກໆມື້ນີ້ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກນີ້ ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ ແລະ ການອົບຮົມສຳລັບຊ່ວຍເຫຼືອໃນເວລາເກີດລູກ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ເຂົາເຈົ້າອອກລູກຢູ່ເຮືອນໂດຍໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝໍຕຳແຍ. ຢູ່ໃນບ້ານ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ. ໃນພາກນີ້ຈະມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບທັງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ທີ່ຈະຊ່ວຍລາວ, ກ່ຽວກັບການດູແລໃນເວລາຖືພາ ແລະ ໃນເວລາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ ຄົບຖ້ວນກ່ຽວກັບການຮັກສາບ໋ວລະບັດແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາ ເຈົ້າໃນກໍລະນີເກີດລູກ ປົກກະຕິ ແລະ ເກີດລູກຍາກ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມປຶ້ມ ສຳລັບໝໍຕຳແຍຂອງມູນລະນິທິເຫັດສະເປຽນ (The Hesperian Foundaiton's A Book for Midwives) ສຳລັບການສັ່ງຊື້ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າສຸດທ້າຍຂອງປຶ້ມຫົວນີ້).

ภาบถืพา
และ
ภาบเกิดลูภ



ແມ່ມານທຸກໆຄົນຕ້ອງການມີສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນ, ອາຫານທີ່ດີ, ຄວາມຮັກ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບດີໃນເວລາຖືພາ ແລະ ເມື່ອເວລາເກີດລູກກໍ່ບ່ຍາກ, ລູກນ້ອຍເກີດມາກໍ່ສົມບູນດີ.

ໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນ, ການຖືພາອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍສຳຄັນອັນໜຶ່ງ ຂອງແມ່ ຍິງທີ່ລາວປະເຊີນໜ້າກັບມັນໃນຊີວິດຂອງລາວ. ໃນທຸກໆປີ, ແມ່ ຍິງຈຳນວນເກືອບເຄິ່ງລ້ານໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ (ເພີ່ນເອີ້ນອີກຄວາມໜຶ່ງວ່າ "ການຕາຍຂອງແມ່"), ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ.

ສ່ວນຫຼາຍການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການບໍລະບັດຮັກສາແບບພື້ນຖານ. ໃນພາກນີ້ໄດ້ກ່າວເຖິງ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ ແມ່ມານຊ່ວຍຕົນເອງ, ຫຼື ຊ່ວຍຜູ້ອື່ນໄດ້.

ບໍ່ມີນ້ຳ
ຜົນຜະລິດຈະຕາຍ, ບໍ່ມີ
ເດັກຊີວິດຂອງຊຸມຊົນກໍ່
ຈະສະຫຼາຍ.ຄຳເວົ້າຂອງ
Mixtec Mexico

ຖ້າວ່າເຈົ້າຖືພາເຈົ້າຈະເວົ້າແນວໃດ

- ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ.
- ຮູ້ສຶກເຈັບນົມ ແລະ ນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ.
- ຮູ້ສຶກເຈັບກະເພາະ ແລະ ບາງຄັ້ງປວດຮາກ.
- ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ.
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ

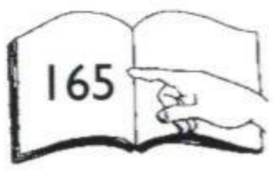
ຈະຮູ້ມື້ເກີດຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ

ເອົາ 9 ເດືອນ ແລະ 7 ວັນມາສົມໃສ່ ວັນເດືອນທີ່ເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນເທື່ອສຸດທ້າຍ. ລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າອາດຈະອອກມື້ໃດກໍ່ໄດ້ ໃນ 2 ອາທິດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງມື້ນັ້ນ.



ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຮູ້ວ່າລູກນ້ອຍຂອງລາວຈະເກີດມື້ໃດໂດຍການນັບມື້ເພັ່ງທີ່ຜ່ານໄປ 10 ເທື່ອ.

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນຢູ່ໃນເວລາຖືພາ



ການກິນເພື່ອສຸຂະພາບ

80 ການກວດທ້ອງກ່ອນເກີດ

ຖ້າເຈົ້າສາມາດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງໃຫ້ດີຢູ່ໃນເວລາຖືພາ, ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກຂອງເຈົ້າຈະປອດໄພ ແລະ ເດັກທີ່ອອກມາກໍ່ສົມບູນດີ.

- ພະຍາຍາມ**ກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງຢ່າງພຽງພໍ**. ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ພະລັງເຂັ້ມແຂງ, ປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ເສີມສ້າງເດັກໃຫ້ສົມບູນ ແລະ ຊ່ວຍກັນບໍ່ໃຫ້ເລືອດອອກຫຼາຍໃນເວລາເກີດລູກ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າເຈົ້າກຳລັງໃຫ້ອາຫານເຈົ້າເອງ ແລະ ລູກຂອງເຈົ້າພ້ອມກັນ. ກິນເກືອອີໂອດແມ່ນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກຂອງເຈົ້າເປັນຄົນປັນຍາອ່ອນ.
- **ນອນ ແລະ ພັກຜ່ອນ. ໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ**.ຖ້າເຈົ້າຫາກຢືນເຮັດວຽກໝົດມື້ ພະຍາຍາມນັ່ງ ຫຼື ນອນຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້.
- **ໄປກວດທ້ອງ (ກວດກ່ອນເກີດ). ເພື່ອ**ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີບັນຫາ ແລະ ເພື່ອຊອກບັນຫາກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາຮ້າຍ ແຮງ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັບບາດທະຍັ



ແຕ່ຄວນພັກຜ່ອນທຸກຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຮັດໄດ້.

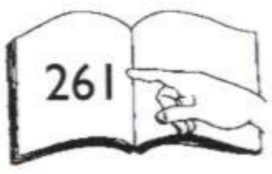


ເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ

ກຈັກເທື່ອ ໃຫ້ຮີບສັກໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຢ່າງໜ້ອຍ ໃຫ້ໄດ້ສັກ 2 ຄັ້ງກ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 161).

- ຮັກສາຄວາມສະອາດຕົນຕົວ. ອາບນ້ຳລ້າງຕົວຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດແຂ້ວຂອງເຈົ້າທຸກໆມື້.
- ຝຶກກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ວຍຄອດ, ຫັດກາຍທ່າຍຸ້ມ - ອະ ເພື່ອໃຫ້ຊ່ອງຄອດຂອງເຈົ້າແຂງແຮງຫຼັງຈາກຄອດລູກ (ອ່ານເພີ້ມໜ້າ 371).
- ຝຶກຫັດກາຍປະຈຳວັນ, ຖ້າວ່າເຈົ້ານັ່ງເຮັດວຽກ, ພະຍາຍາມຍ່າງທຸກໆມື້, ແຕ່ຢ່າຝຶກຈົນຕົນເອງເມື່ອຍ.
- ປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ຫຼື ທຸກໆການເຈັບເປັນທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າກຳລັງເຈັບຢູ່.
- ຈົ່ງໄປກວດຫາເຊື້ອເອດສ (HIV). ຈົ່ງປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເອດສໃນເວລາຖືພາໂດຍການໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມເວລາທີ່ທ່ານມີເພດສຳພັນ.
- ຫຼີກເວັ້ນການກິນຢາຫຼວງ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງທຸກໆຊະນິດ ນອກຈາກແພດຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າເຈົ້າຖືພາເປັນຜູ້ອະນຸຍາດ.
- ບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ສູບຢາ ຫຼື ສີຢາດູດ ໃນເວລາຖືພາ, ເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ດີສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ ແລະ ເດັກທີ່ກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ຢູ່ໃນທ້ອງ.
- ຫຼີກເວັ້ນຢາຂ້າແມງໄມ້, ຢາຂ້າຫຍ້າ ຫຼື ທາດເຄມີອື່ນໆ. ມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ບໍ່ໃຫ້ມັນຖືກຮ່າງກາຍ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃກ້ມັນ ຫຼື ຫາຍໃຈຢູ່ໃກ້ກັບອາຍຂອງມັນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ພາຊະນະທີ່ບັນຈຸສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເກັບມ້ຽນອາຫານ ຫຼື ນ້ຳ.
- ບໍ່ຢູ່ໃກ້ກັບເດັກທີ່ມີຕຸ່ມທົ່ວຕົນຕົວ. ມັນອາດຈະແມ່ນຕຸ່ມໝາກຫັດເຍຍລະມັນທີ່ເປັນອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ.

ອ່ານສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ ຊຶ່ງເລີ່ມແຕ່ໜ້າ 73 ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າເວລາໃດຄວນໄປຫາເພດ.



ພະຍາດຕິຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ຖ້າວ່າໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງເຈົ້າມີພະຍາດໄຂ້ປ່າ (ມາລາເລັຍ) ເຈົ້າຄວນຈະນອນໃນມຸ້ງເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ.

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດໃນເວລາຖືພາ

ໃນເວລາຖືພາຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າມີການປ່ຽນແປງ, ເພາະສະນັ້ນ ເຈົ້າອາດຈະມີບາງບັນຫາທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້. ແຕ່ທ່ານຄວນຈະຈື່ຈຳໄວ້ວ່າທຸກໆບັນຫາທີ່ກ່າວເຖິງ ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ.

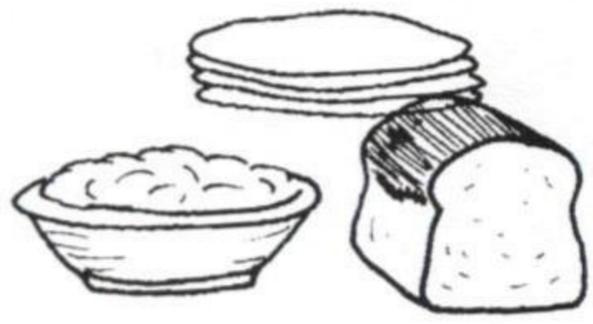
ເຈັບກະເພາະ (ປວດຮາກ)

ເຖິງວ່າການເຈັບລັກສະນະນີ້ຈະມີອີກຊື່ໜຶ່ງວ່າ "ອາການປວດຮາກໃນຕອນເຊົ້າ" ແຕ່ໃນເວລາຖືພາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍແບບນີ້ ເວລາໃດກໍ່ໄດ້ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ເປັນໝົດມື້. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວອາການປວດຮາກຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກ ເດືອນທີ 3 ຫຼື ທີ 4.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ດື່ມນ້ຳຂີງ ຫຼື ຊາ ຊິນນາມອນ (cinnamon) 2 ຫາ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ກ່ອນກິນເຂົ້າ.
- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ກິນເລື້ອຍໆ. ຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນ ຫຼື ຍ່ອຍຍາກ.
- ກິນໝາກນາວ.
- ຖາມນຳໝໍຕຳແຍກ່ຽວກັບຢາພື້ນເມືອງຕ່າງໆທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ.

ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຮາກໃນຕອນເຊົ້າ



ທົດລອງກິນເຂົ້າໜົມ ບິດສະກິດ (biscuit) ເຂົ້າຈີ່ ຫຼື ເຂົ້າໜ້ອຍໜຶ່ງ ຫຼື ເຂົ້າປຸງກເຂົ້າ, ຫຼັງຈາກຕື່ນນອນຕອນເຊົ້າ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ໃຫ້ເຈົ້າໄປຫາ ອສບ, ຖ້າເຈົ້າຫາກຮາກຫຼາຍຈົນບໍ່ສາມາດກິນອາຫານລົງທ້ອງໄດ້ ຫຼື ນ້ຳໜັກຂອງເຈົ້າຫຼຸດລົງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຄວນກວດເບິ່ງອາການຂາດນ້ຳນຳ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 298).

ແສບໜ້າເອິກ / ຄໍ, ອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ (ແສບໝາກຫູກ)

ມີຄວາມຮູ້ສຶກແສບຄໍ ແລະ ໜ້າເອິກ. ອາການນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຢູ່ນຳແມ່ມານທ້ອງແກ່ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານ ຫຼື ເວລານອນລົງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍແທນທີ່ຈະກິນຫຼາຍບາດດຽວ
- ຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ເຜັດ ຫຼື ມີໄຂມັນ.
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.
- ພະຍາຍາມຢ່າຟ້າວນອນລົງທັນທີ ຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າແລ້ວເວລານອນໃຫ້ລະດັບຫົວສູງກ່ອນກະເພາະ.
- ດື່ມນ້ຳນົມ ຫຼື ນົມສົ້ມ, ໂສດາໃບຄາໂບເນດ (Bicarbonate) ປົນກັບນ້ຳດື່ມ ຫຼື ແຄວຊຽມກາກໂບນັດ (antacid)



ນ້ຳຊຶມຢູ່ຊ່ອງຄອດ (ລົງຂາວ)

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະມີລົງຂາວເພີ່ມຂຶ້ນ ໃນໄລຍະຖືພາ. ແຕ່ຖ້າເປັນລົງຂາວແລ້ວມີອາການຄັນ, ແສບ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ, ເຈົ້າອາດຈະມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອໃນອະໄວຍະວະເພດ ຊຶ່ງມັນຕ້ອງໄດ້ຖືກປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່ານ້ຳທີ່ໄຫຼອອກມານັ້ນປົນກັບເລືອດ ແລະມີນ້ຳເມືອກອອກມານຳ ຫຼື ມັນຫາກໄຫຼອອກມາຫຼາຍຄືນ້ຳ, ໃຫ້ໄປຫາແພດໝໍ, ເພາະເຈົ້າອາດຈະອອກລູກກ່ອນກຳນົດກໍ່ເປັນໄດ້.

265

ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອະໄວຍະວະເພດ

ເສັ້ນເລືອດຂອດ (ໄຄ່)

ມີເສັ້ນເລືອດຂອດເປັນສີຟ້າຢູ່ຕາມບໍລິເວນຂາ ແລະ ຊ່ອງຄອດ, ຊຶ່ງມີ ສາເຫດມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງລູກໃນທ້ອງ. ມັນອາດຈະຂອດເປັນເວີ້ງໃຫຍ່ ແລະ ເຈັບ.



ແມ່ມານທີ່ມີເສັ້ນເລືອດຂອດໃຫ້ຍົກຂາຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ຖ້າຫາກ ວ່າມັນຂອດຫຼາຍໃຫ້ ເອົາຜ້າພັນຂາໄວ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ພະຍາຍາມຢ່າຢືນຢູ່ດົນ. ຖ້າເຈົ້າມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຢືນ, ໃຫ້ຍ່ຳຕີນຢູ່ບ່ອນ ເກົ່າ ຫຼື ຕີງຕີນ ແລະ ຂາເວລາເຈົ້ານັ່ງໃຫ້ຍົກຕີນຂຶ້ນ ເລື້ອຍໆ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຍ່າງທຸກໆມື້. ຖ້າວ່າເຈົ້າເສຍອົ່ງຄະ ແລະ ຍ່າງບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍຕີງຂາ ແລະ ຝຶກຫັດກາຍຂາຂອງເຈົ້າ.
- ຖ້າວ່າເສັ້ນເລືອດຫາກຂອດຫຼາຍໃຫ້ໃຊ້ຜ້າພັນຂາ. ເລີ່ມຕົ້ນພັນຕັ້ງແຕ່ຕຸ່ມຄ້ອງຈົນເຖິງກ້ອງຫົວເຂົ່າ. ພັນຜ້າໃຫ້ແໜ້ນໃນບໍລິເວນຕຸ່ມຄ້ອງ ແລະ ຄ່ອຍໆ ຫຼົມ ເມື່ອພັນຂຶ້ນເທິງຮອດຂາ. ແກ້ຜ້າພັນອອກໃນເວລາກາງຄືນ.

ທ້ອງຜູກ (ຖ່າຍໜັກຍາກ)

ການເໜັ່ງຕີງຂອງລຳໃສ່ແມ່ຍິງຖືພາຂ້ອນຂ້າງຊ້າ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ອາຈົມເປັນກ້ອນແຂງ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງໄປຖ່າຍໜັກຍາກ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ (ຖ້າເຮັດໄດ້ສາມາດປ້ອງກັນທ້ອງຜູກນຳອີກ):

- ດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 8 ຈອກຕໍ່ມື້.
- ຝຶກຫັດກາຍບໍລິຫານຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.
- ຖ້າເຈົ້າກິນຢາທາດເຫຼັກໃຫ້ກິນມື້ລະກ້ອນພ້ອມກັບນ້ຳໝາກໄມ້. ແລະອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ ແກ່ນທຸກຊະນິດ ແລະ ມັນຕົ້ນ.
- ຢ່າກິນຢາຂັບຖ່າຍ. ມັນແກ້ບັນຫາໄລຍະສັ້ນເທົ່ານັ້ນຫຼັງຈາກນັ້ນ ເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ກິນອີກ.

ລິດສະດວງທະວານ (ດາກອອກ)

ລິດສະດວງທະວານ ແມ່ນເກີດຈາກເສັ້ນເລືອດຂອງຮທະວານໃຄ່. ມັນມີອາການຄັນ, ແສບ, ບາງຄັ້ງມີເລືອດອອກ. ທ້ອງຜູກເຮັດໃຫ້ມັນມີອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.



ຖ້າເຈົ້າເປັນລິດສະດວງທະວານໃຫ້ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນ ເພື່ອໃຫ້ອາການເຈັບຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສຳລັບການປ້ອງກັນທ້ອງຜູກ.
- ໃຊ້ຜ້າສະອາດຈຸ່ມໃສ່ກັບຢາງຂອງຕົ້ນຮາແຊນ (witch hazel) ແລ້ວເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເຈັບ.
- ກອງກົ້ນຢູ່ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.



ຂາປັ້ນ (ຂາເປັນກຣຳ)

ແມ່ຍິງຖືພາມັກຈະເປັນກຣຳຢູ່ຕີນ ຫຼື ຢູ່ຂາ, ໂດຍສະເພາະ ເວລາກາງຄືນ, ຫຼື ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຢຽດຂາ ຫຼື ຢຽດຕີນ. ຂາປັ້ນອາດຈະເກີດມາຈາກ ທາດແຄວຊຽມຢູ່ໃນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດການຊອມໃຫ້ຫຼາຍ ເຊັ່ນນົມ, ເນີຍ, ໝາກໆ ແລະ ຜັກສີຂຽວທັງໝົດ.
- ຖ້າວ່າຂາ ຫຼື ຕີນເຈົ້າປັ້ນ



ຕັ້ງສົ້ນ ບ່ອງຂຶ້ນ

ຫົວນິ້ວຕີນ ຊີ້ຂຶ້ນ

ຫຼັງຈາກນັ້ນ ນວດຂາ ຄ່ອຍໆເພື່ອ ໃຫ້ມັນຜ່ອນ ຄາຍ



ຢ່າຊີ້ນິ້ວຕີນ ລົງລຸ່ມ, ມັນຍິ່ງ ເຮັດໃຫ້ ການປັ້ນເຈັບ ນາວ່າເກົ່າ.



ເຈັບປັ້ນແອວ

ອາການເຈັບແມ່ນເນື່ອງມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

- ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນຊ່ວຍບີບ ຫຼື ນວດແອວໃຫ້
- ຂໍໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍເຮັດວຽກໜັກໃຫ້
- ຮັກສາໃຫ້ຫຼັງຂອງເຈົ້າຊື່ ເວລານັ່ງ ແລະ ຢືນ (ບໍ່ເຮັດຫຼັງກ່ຳ)
- ນອນສະແຄງ, ໃຫ້ມີໝອນ ຫຼື ພັນຜ້າເປັນກ້ອງກາງຫົວເຂົ່າ. (ນອນສະເຄງ),
- ຂາຄາບໝອນ).
- ຫັດກາຍບໍລິຫານໃນທ່າ "ແມວໃຈຮ້າຍ" 2-3 ນາທີ, 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື ທຸກໆຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຈັບ

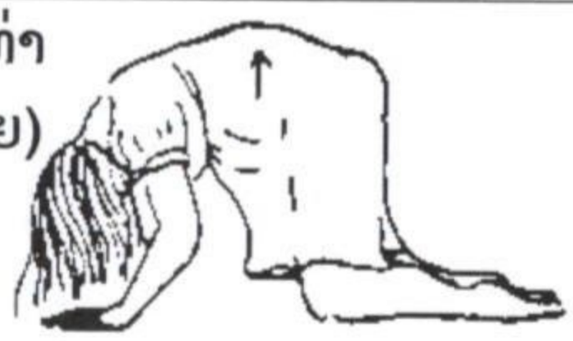
168
ອາການທີ່ມີທາດ ການຊອມ

398
ຍົກ ແລະ ແບກ ຂອງໜັກ

ຫົວກາຍໃນທ່າ (ແມວໃຈຮ້າຍ)



ທ່າຄານຄຸເຂົ່າ, ເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກມື ແລະ ຫົວເຂົ່າຫຼັງຊື່ຕົ້ງ.



ຍົກປັ້ນແອວຂຶ້ນ



ກົ້ມຄືນທ່າແອວຊື່ຕົ້ງ (ທ່າເກົ່າ)

ຕີນ ແລະ ຂາບວມໃຄ

ໃນໄລຍະຖືພາ, ບາງຄັ້ງການໃຄ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຕີນກໍ່ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຢືນໝົດມື້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຍົກຕີນເຈົ້າຂຶ້ນສູງເລື້ອຍໆ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ເວລາພັກຜ່ອນໃຫ້ນອນສະແຄງເບື້ອງຊ້າຍ
- ຖ້າວ່າຕີນຂອງເຈົ້າຫາກໃຄ່ບວມຫຼາຍ, ຫຼື ມີບວມຢູ່ກ່ອນແລ້ວໃນ ເວລາເຈົ້າຕື່ນນອນ, ຫຼື ວ່າທັງໜ້າ ແລະ ມືກໍບວມພ້ອມກັນ, ນັ້ນ ແມ່ນສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 78)

74
ມື ແລະ ໜ້າບວມໃຄ່

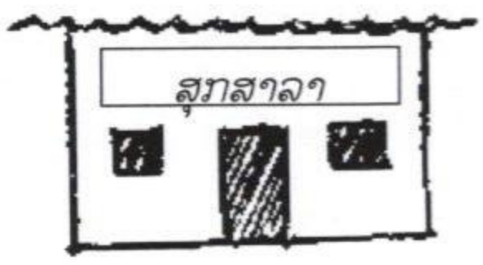
ສັນຍານສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍຢູ່ໃນເວລາຖືພາ

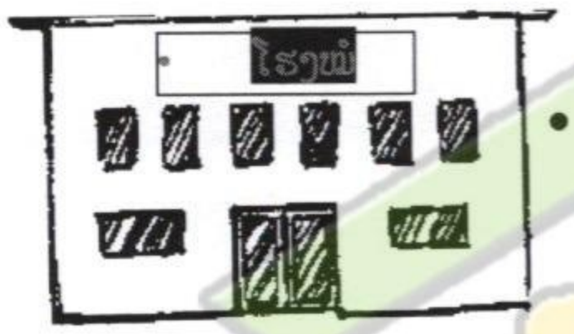
ແມ່ຍິງທີ່ມີການສ່ຽງໄພພິເສດ

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ ອາດຈະມີອັນຕະລາຍໃນເວລາຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະວາງແຜນການໄປເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃນໄລຍະຖືພາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າພະຍາຍາມໄປກວດທ້ອງຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ເລືອດຈາງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍໃນໄລຍະເກີດລູກ. ແມ່ອາດຈະເຈັບ ຫຼັງຈາກເດັກເກີດ ຫຼື ເສຍຊີວິດ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບເລືອດຈາງ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ.

- **ເບົາຫວານ**ມັກຈະເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາຮ້າຍແຮງສຳລັບແມ່ ແລະ ເດັກ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດຕັ້ງແຕ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ຫຼື ໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເມື່ອເວລາອອກຈະຄ້າງຢູ່ບ່ອນກະດູກຊາມ.
- **ຄວາມດັນເລືອດສູງ** ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບຫົວຢ່າງແຮງ, ເປັນຊັກ ແລະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍ່ມີ.
- **ແມ່ທີ່ອາຍຸແກ່**ທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນ ມັກຈະອອກລູກຍາກໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ມີເລືອດອອກຫຼາຍເວລາເກີດລູກ.
- **ແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີ**ມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເປັນຊັກ) ອອກລູກຍາກ, ໃຊ້ເວລາດົນ ເດັກນ້ອຍມັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ແລະ ລູກອອກຄາ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ ສີກຂາດ ຫຼື ກະທົບໃສ່ກັບພົກຍ່ຽວນຳອີກ.
- **ແມ່ທີ່ເຄີຍມີບັນຫາຂອງການຖືພາໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາ**ເຊັ່ນ: ເຄີຍເປັນຊັກ, ປາດເອົາລູກອອກ, ເລືອດອອກຫຼາຍ, ເກີດລູກກ່ອນກຳນົດ, ລູກອອກມາມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍໂພດ, ຫຼື ເດັກເກີດມາແລ້ວຕາຍ. ແມ່ຈຳພວກນີ້ມັກຈະມີບັນຫາຂອງການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກຖ້າມີລູກຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
- **ແມ່ຍິງເສຍອົງຄະ**, ໂດຍສາະເພາະແມ່ຍິງທີ່ຮ່າງກາຍເສຍຄວາມຮູ້ສຶກຢ່າງບໍ່ໄດ້ ອາດຈະມີບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 145).
- ແມ່ຍິງເປັນໂລກເອດສສາມາດກິນຢາເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໂລກນີ້ໄປສູ່ລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 520).





ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເບິ່ງຄືວ່າຈະມີອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດລູກຄວນ ວາງແຜນທີ່ຈະເກີດລູກຢູ່ສຸສາລາ ແລະ ໂຮງໝໍ.

ห้ามจำหน่าย

ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆຜູ້ທີ່ຄວນເກີດລູກຢູ່ສຸສາລາ ແລະ ໂຮງໝໍ

ແມ່ຍິງບາງຈຳພວກຊຶ່ງບໍ່ມີການສ່ຽງໄພພິເສດທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງ, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຍັງອາດຈະມີອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດ. ແມ່ຍິງພວກນີ້ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ:

- **ແມ່ມານທີ່ລູກ ໃນທ້ອງຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ** (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 75) ອາດຈະອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນ. ທັງແມ່ ແລະ ລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.
- **ແມ່ມານທີ່ມີລູກຝາແຝດ**. ລູກຜູ້ໜຶ່ງມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິສະເໝີ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ນຈຳພວກນີ້ມັກຈະມີເລືອດໄຫຼຫຼັງຈາກເກີດ.
- **ແມ່ຍິງທີ່ອະໄວຍະວະເພດຈີກຂາດ**ຫຼາຍ. ສາມາດເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼອອກຢູ່ອະໄວຍະວະເພດຮຸນແຮງໃນເວລາເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 464) ນີ້ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດຫຼາຍ, ເສຍເລືອດ, ແລະ ຕິດເຊື້ອກໍ່ໄດ້.

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນເວລາຖືພາ

ນອກຈາກບັນຫາທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ, ຍັງມີສັນຍານອັນຕະລາຍຈຳພວກທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອີກ ຊຶ່ງມັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ. ແມ່ຍິງຜູ້ໃດມີບັນຫາໃດໜຶ່ງໃນຈຳນວນທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອາດ ຈະມີອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ ແລະ ຄວນຈະໄປຫາ ອສບ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ.
ອາການຕ່າງໆມີດັ່ງນີ້:

- ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍຫຼາຍ.
- ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ.

ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍແລະ ເມື່ອຍຫຼາຍ (ໂລກເລືອດຈາງ)

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍຫຼາຍ ເຈົ້າອາດຈະໂລກເລືອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 172). ແມ່ຍິງທີ່ໂລກເລືອດຈາງຫຼາຍມັກຈະມີເລືອດໄຫຼອອກ ຫຼາຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດ.



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

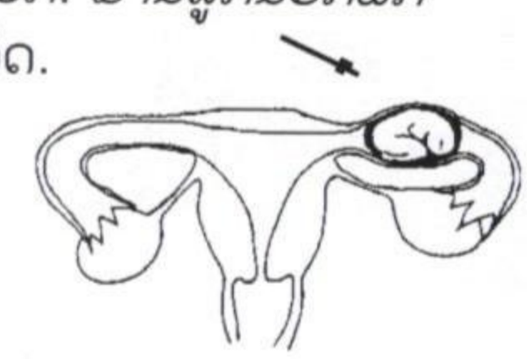
- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ປາ, ໄກ່, ໄຂ່, ໝາກຖົ່ວ, ແກ່ນຖົ່ວ ແລະ ຜັກສີຂຽວຕ່າງໆ.
- ກິນທາດເຫຼັກ 325 ມກ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ແລະ ອາຊິດໂຟລິກ 1 ມກ ໜຶ່ງເທື່ອຕໍ່ມື້. ກິນຢາພວກນີ້ຈົນກວ່າເດັກເກີດ. ຖ້າທ່ານກິນທາດເຫຼັກພ້ອມກັບໝາກໄມ້ ເຊັ່ນ ໝາກກ້ຽງ, ໝາກມ່ວງ, ຫຼື ໝາກຫຸ່ງ; ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈະນຳໃຊ້ທາດເຫຼັກນັ້ນງ່າຍ ຂຶ້ນ.



ອາຫານທີ່ອຸດົມ ໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ

ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ

1. **ເຈັບຫຼາຍ ແລະ ເຈັບຕໍ່ເນື່ອງຢູ່ໃນ 3 ເດືອນທຳອິດ.** ອາດຈະມີ ສາເຫດຍ້ອນວ່າມີການຖືພານອກມົດລູກ, ຊຶ່ງອາດຈະຢູ່ປີກມົດລູກ (ມານລູກນອກພົກ). ໃນເມື່ອທໍ່ປີກມົດລູກຢຶດ - ຢຽດອອກມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອາ ການເຈັບ. ຖ້າວ່າການຖືພາຫາກໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ທໍ່ປີກມົດລູກຈະແຕກ ແລະ ມີເລືອດອອກ. *ມານລູກນອກພົກ* **ນີ້ແຮງອັນຕະລາຍຫຼາຍ**. ເລືອດອາດຈະໄຫຼຢູ່ໃນທ້ອງ ແລະ ທ່ານອາດຈະເສຍຊີວິດ.





ເຈັບທ້ອງຂ້າງດຽວ ບັນຫາກ່ຽວກັບການຖືພາ ສະເໜີໄປ. ສຳລັບສາເຫດອື່ນໆ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 353-357.

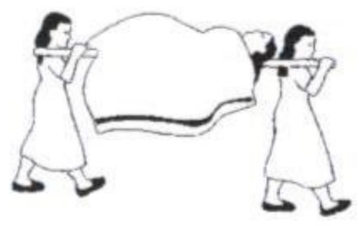
ອາການຂອງມານລູກນອກພົກ:

- ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ ແລະ
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍຂ້າງດຽວ ແລະ
- ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດ, ຫຼື
- ຮູ້ສຶກວິນວຽນ, ອ່ອນເພຍ ຫຼື ເປັນລົມ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.

2. **ເຈັບແຮງໆ ເຈັບໆ ຫາຍໆ** (ທ້ອງປັ້ນ ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດອາດຈະແມ່ນ ອາການກຽມຫຼ (ການຫຼລູກ) ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 234.
3. **ເຈັບແຮງ ແລະ ຕໍ່ເນື່ອງໃນໄລຍະທ້ອຍຂອງການຖືພາ**. ນີ້ອາດຈະແມ່ນແຮ່ຈະ ໂຂະອອກຈາກມົດລູກ. ອາການນີ້ອັນຕະລາຍຫຼາຍເຈົ້າອາດເສຍຊີວິດຍ້ອນໃຫ້ໄປ ໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.
4. **ເຈັບໆຫາຍໆໃນລະຫວ່າງເດືອນທີ່ 7- ທີ 8** ອາດຈະຊີ້ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າເດັກອາດຈະເກີດ ກ່ອນກຳນົດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 75).



ການນຳສົ່ງໄປໂຮງໝໍ!

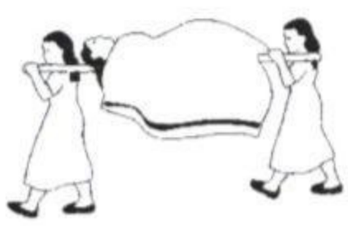
ເລືອດໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ

1. ມີເລືອດອອກໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງການຖືພາ. ມີເລືອດໄຫຼອອກເລັກນ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດ ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ, ອາດຈະເປັນເລື່ອງທຳມະດາ. ແຕ່ຖ້າມີອາການເຈັບ ແລະ ເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ, ອາດຈະແມ່ນມານລູກນອກທີ່ນ, ຊຶ່ງມັນມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73). ຖ້າວ່າເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຂຶ້ນໆ ຫຼາຍກວ່າການເປັນປະຈຳເດືອນ, ທ່ານອາດຈະຫຼູລູກ.
2. ມີເລືອດໄຫຼໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ. ມີເລືອດໄຫຼຫຼັງຈາກຖືພາໄດ້ 3 ເດືອນ ໝາຍຄວາມວ່າມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນກັນແຮ່ແລ້ວ. ທັງເຈົ້າ ແລະ ລູກຢູ່ໃນທ້ອງຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

234
ການຫຼູລູກ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.
- ໃນໄລຍະເດີນທາງໃຫ້ນອນຫງາຍ, ຍົກຕີນຂຶ້ນສູງ.
- ບໍ່ຄວນເອົາອັນໃດທັງໝົດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ.



ນຳສົ່ງແມ່ມານ ໄປໂຮງໝໍ!

ເປັນໄຂ້

ມີໄຂ້ສູງ, ໂດຍສະເພາະມີອາການສັ່ນ, ເຈັບຕົນຕົວ ແລະ ເຈັບຫົວແຮງ ອາດຈະແມ່ນພະຍາດມາລາເລຍ ເປັນຕົ້ນເຫດ. ການປິ່ນປົວພະຍາດໄຂ້ມາລາເລຍຂຶ້ນຢູ່ກັບທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຈົ້າອາໄສຢູ່. ເບິ່ງປຶ້ມ (ໄກແພດ) ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມ.



ມື ແລະ ໜ້າໄຄ່ບວມ ຫຼື ເຈັບຫົວຫຼາຍ ແລະ ມົວຕາ (ມານເປັນພິດ)

ການໄຄ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຕຸ່ມຄ້ອງສ່ຳໃດສ່ຳໜຶ່ງ ແມ່ນປົກກະຕິສຳລັບການຖືພາ, ແຕ່ຖ້າວ່າໜ້າຕາ ແລະ ມືໃຄ່ບວມນັ້ນ ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມານເປັນພິດ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຈົ້າມີອາການເຈັບຫົວ, ມົວຕາ ແລະ ເຈັບທ້ອງ ໄປພ້ອມກັນ. ມານເປັນພິດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຊັກ ແລະ ທັງເຈົ້າແລະ ລູກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດ.

166
ອາຫານທີ່ອຸດົມ ໄປດ້ວຍໂປຣຕີນ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ທີ່ໃຫ້ແທກຄວາມດັນເລືອດເປັນໃຫ້ແທກ ເບິ່ງຄວາມດັນຂອງເຈົ້າ. ຖ້າຈຳເປັນໃຫ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້, ນອນສະແຄງກ່ຳຊ້າຍ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍໆ.
- ໄປເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງມານເປັນພິດ

- ໜ້າ ແລະ ມືໄຄ່ບວມ
- ເຈັບຫົວຫຼາຍ
- ມົວຕາ
- ວິນວຽນ
- ເຈັບສຽບ, ເຈັບຈຸກກະເພາະ
- ຄວາມດັນເລືອດ 140/90 ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 532)

ນຳສົ່ງແມ່ມານ ໄປໂຮງໝໍ!

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຖ້າວ່າແມ່ມານ ມີສັນຍານອັນຕະລາຍໃດໜຶ່ງຂອງມານເປັນພິດ, ລາວຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອດ່ວນ. ຖ້າລາວເປັນຊັກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 87.

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິໃນເວລາທີ່ກຳລັງຈະເກີດ

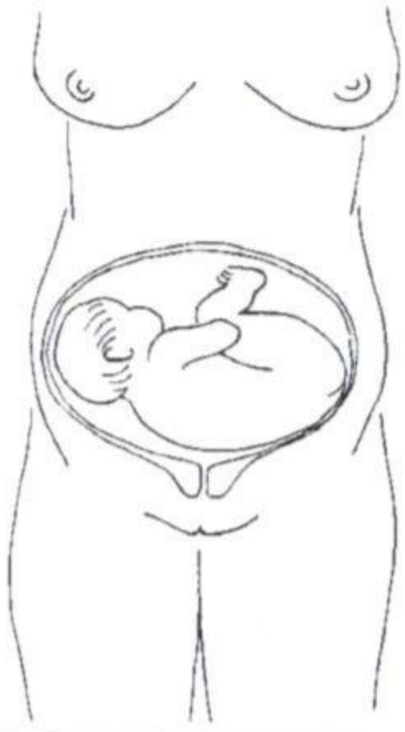
ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງຈະເກີດຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ ການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ໃນໄລຍະກຳລັງຈະເກີດນັ້ນ, ເດັກເກີດບໍ່ໄດ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ (ເປີດເບິ່ງໜ້າ 77 ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າຈະກວດທ່າຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ).

ຖ້າຫົວເດັກລົງຕ່ຳ, ການເກີດຈະເປັນປົກກະຕິກວ່າ.

ທ່າຂອງເດັກທີ່ເປັນສະເຫດໃຫ້ແກ່ເດັກເກີດຍາກ ແລະ ອັນຕະລາຍ



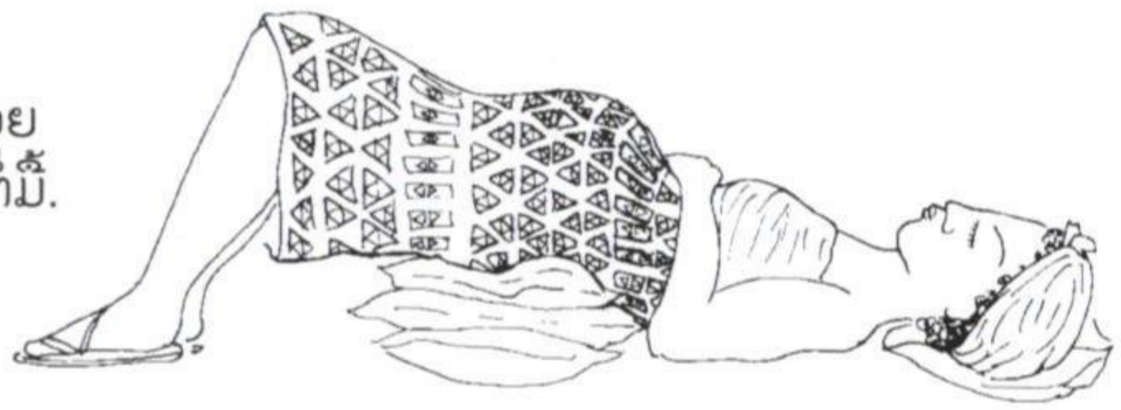
ເດັກຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ
ຖ້າຫົວຂອງເດັກຢູ່ສູງ ການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ, ສະນັ້ນ, ມັນຈະປອດໄພກວ່າຖ້າແມ່ໄປອອກລູກທີ່ໂຮງໝໍ.



ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ
ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ, ແມ່ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ໂຮງໝໍ. ລາວ ແລະ ລູກຂອງລາວຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ. ເດັກເກີດບໍ່ໄດ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ.

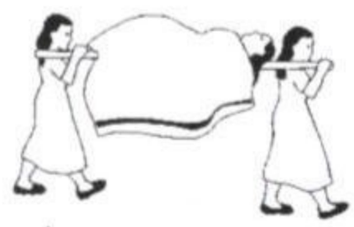
ໃນໄລຍະເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ, ການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກອາດຈະເປັນໄປໄດ້ດ້ວຍການນອນ ທ່ານີ້ເປັນເວລາ 10 ນາທີ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້.

ເຮັດທັດນາຍໃນທ່ານີ້ທຸກໆມື້ໃນເວລາກະເພາະອາຫານຫວ່າງ, ຈົນກວ່າທ່າເດັກຈະປ່ຽນເປັນທ່າຫົວລົງຕ່ຳແລ້ວຈຶ່ງເຊົາ. ທ່າຂອງເດັກຄວນຈະໄດ້ກວດເບິ່ງທຸກໆອາທິດ.



ນອນຫງາຍກັບພື້ນເອົາໝອນຮອງກົ້ນຂຶ້ນ. ພະຍາຍາມໃຫ້ກົ້ນສູງກວ່າຫົວ.

- ຖ້າວ່າການເກີດລູກກຳລັງຈະເລີ່ມແຕ່ເດັກຍັງຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ ແມ່ຜູ້ນັ້ນຕ້ອງໄດ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ບ່ອນທີ່ສາມາດປ່ຽນທ່າເດັກໄດ້ ຫຼື ບ່ອນທີ່ສາມາດຜ່າຕັດເອົາລູກອອກໄດ້. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍແມ່ ແລະ ລູກຂອງລາວຈະເສຍຊີວິດແນ່ນອນ.
- ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງຈະເກີດຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 90.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ສິ່ງສຳຄັນ: ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກດ້ວຍມືຂອງທ່ານເອງ ນອກຈາກວ່າທ່ານໃຫ້ຮັບການອົບຮົມ ແລະ ໄດ້ມີປະສົບການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກສຳເລັດມາແລ້ວຈຶ່ງເຮັດ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກສີກຂາດ ແລະ ເປັນຜົນຮ້າຍແກ່ທັງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.

ຖ້າວ່າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ (ກ່ອນເດືອນທີ 8 ຫຼື ທີ 9)

ເດັກບາງຄົນເກີດກ່ອນກຳນົດອາດຈະບໍ່ມີຊີວິດລອດໄດ້. ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຢຸດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ການເກີດລູກຊ້າລົງດ້ວຍການນອນຫງາຍ ແລະ ຍົກກົ້ນໃຫ້ສູງຂຶ້ນ ຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະຢຸດເຊົາ (ເບິ່ງຮູບຂ້າງເທິງ). ຖ້າລາວສາມາດໄປໂຮງໝໍໄດ້, ແພດໝໍອາດຈະຊ່ວຍຢຸດເຊົາການເຈັບທ້ອງອອກລູກໄດ້. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຢຸດເຊົາໄດ້, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຊ່ວຍເດັກເກີດໃໝ່ໃຫ້ລອດຊີວິດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 94 ສຳລັບການຊ່ວຍເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ).

ການຮັກສາ ສຸຂະພາບ ກ່ອນເກີດລູກ (ກວດທ້ອງ ເວລາຖືພາ)

ຄວາມສຳຄັນຂອງການກວດທ້ອງແມ່ມານແມ່ນຈະໄດ້ຊອກຮູ້ບັນຫາ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາ ແຕ່ຫົວທີ່ກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາອັນຕະລາຍ. ການກວດທ້ອງແມ່ມານທີ່ດີນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກ ແລະບໍ່ຕ້ອງການເຄື່ອງມືທີ່ມີລາຄາແພງ. ໝໍຕຳແຍຫຼາຍໆຄົນ ແລະ ແພດຢູ່ສຸກສາລາກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ມັນສາມາດຊ່ວຍຊີວິດໄດ້ຫຼາຍຄົນ.

ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ໄປກວດທ້ອງ 3 ເທື່ອ:

1. ທັນທີທີ່ຄິດວ່າຕົນເອງຖືພາ.
2. ເມື່ອຖືພາໄດ້ປະມານ 6 ເດືອນ.
3. ໜຶ່ງເດືອນກ່ອນຈະອອກລູກ.

ໝໍຕຳແຍ, ນາງຜະດຸງຄັນ ຫຼື ອສບ ອາດຈະຖາມເຖິງການຖືພາ ແລະ ການເກີດທີ່ຜ່ານມາ, ພ້ອມດ້ວຍບັນຫາອື່ນໆ ເຊັ່ນເລືອດອອກຫຼາຍບໍ່? ລູກເຄີຍຕາຍໃນທ້ອງ ຫຼື ບໍ່? ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານັ້ນຈະຊ່ວຍທ່ານກະກຽມເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຄ້າຍຄືກັນ ສຳລັບການຖືພາ ແລະ ການເກີດຄັ້ງນີ້. ນາງຜະດຸງຄັນຈະສາມາດກວດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເໝືອນກັນ:

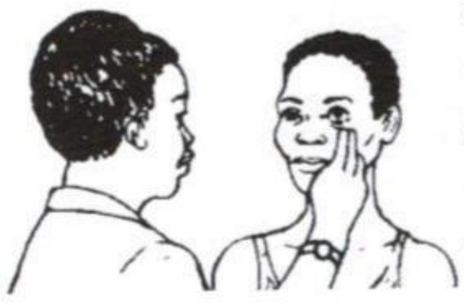
ການກວດທ້ອງຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດສິນໃຈໄດ້ວ່າຈະເກີດລູກຢູ່ໃສດີ ດີສຸດເກີດຢູ່ເຮືອນ, ຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ຢູ່ໂຮງໝໍ.

- ແນ່ໃຈວ່າແມ່ມານຜູ້ນັ້ນ ກິນອາຫານພຽງພໍບໍ່ ແລະ ລາວຈະແນະນຳກ່ຽວກັບ ການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງກວ່າ, ໃນກໍລະນີຈຳເປັນ
- ເອົາຢາທາດເຫຼັກ ແລະ ອາຊິດໂຟລິກໃຫ້ ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະ ລູກເກີດມາພິການບໍ.
- ກວດກາເບິ່ງວ່າແມ່ມີສຸຂະພາບດີບໍ່ ແລະ ລູກຂະຫຍາຍຕົວປົກກະຕິບໍ່.
- ສັກຢາກັນບາດທະຍັກໃຫ້ແມ່. ພະຍາດນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະລູກເສຍຊີວິດໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 161).
- ເອົາຢາກັນພະຍາດມາລາເລຍໃຫ້ ໃນກໍລະນີທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ມີພະຍາດນີ້.
- ກວດເບິ່ງເຊື້ອເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 288) ແລະ ເຊື້ອມະເຮັງ ພ້ອມດ້ວຍ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 261).
- ໃຫ້ຢາເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອເອດສ (HIV) ຈາກແມ່ສູ່ລູກ.

ມີຫຍັງແດ່ທີ່ຕ້ອງກວດໃນໄລຍະກວດກ່ອນຄອດ

ໝໍຕຳແຍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນຄວນກວດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ກວດເບິ່ງເຍື່ອເມືອກຕາ ແລະ ປາຍນິ້ວມືເພື່ອຊອກຫາອາການໂລກເລືອດຈາງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 172.)



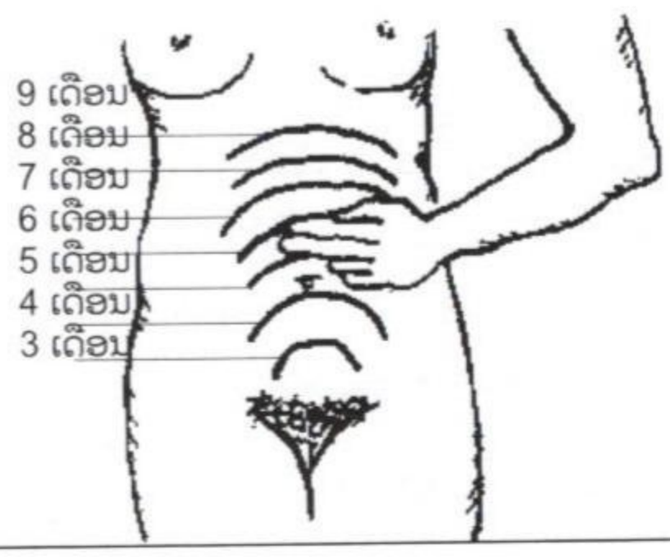
ກວດເບິ່ງການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ແຕ່ລະເດືອນຕາມປົກກະຕິແລ້ວມົດລູກຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເທົ່າກັບສອງນິ້ວມື. ເມື່ອຖືພາໄດ້ 4 ເດືອນມັນຈະຢູ່ໃນລະດັບຂອງສາຍບື. ຖ້າວ່າມົດລູກນ້ອຍ ຫຼື ໃຫຍ່ໂພດ, ຫຼືໃຫຍ່ຂຶ້ນໄວເກີນໄປ, ມັນອາດຈະມີບັນຫາ.



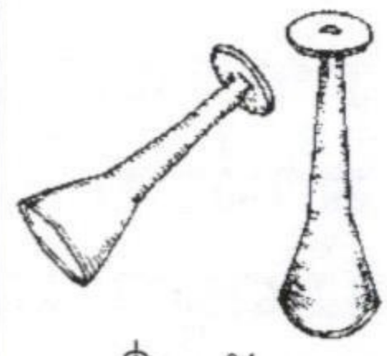
ເບິ່ງມື ແລະ ໜ້າວ່າມີໃຄ່ບວມຫຼື ບໍ່? (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 74)



ຊັ່ງນ້ຳໜັກ, ກວດຍ່ຽວ ແລະ ແທກຄວາມດັນເລືອດ (ເບິ່ງໜ້າ 532).



ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າເດັກໃນທ້ອງສົມບູນ ຫຼື ບໍ່,ໝໍຕຳແຍອາດຈະຟັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ. ເມື່ອລາວວ່ຽງຫູໃສ່ທ້ອງແມ່ມານລາວອາດຈະໄດ້ຍິນສຽງຕີຂອງຫົວໃຈ,ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ສາມາດໄຈ້ແຍກໄດ້ວ່າ ແມ່ນສຽງຫົວໃຈຂອງແມ ຫຼື ຂອງລູກ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງຟັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ (fetoscope) ຈະໄດ້ຍິນດີກວ່າ. ອາການໜຶ່ງທີ່ສະແດງວ່າເດັກແຂງແຮງ ແມ່ນຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ສຶກວ່າ ທຸກໆມື້ເດັກຈະຕີ ຫຼື ວ່າໝໍຕຳແຍເຫັນເອງໃນມື້ກວດ.



ເຄື່ອງຟັງສຽງ
ຫົວໃຈຂອງເດັກ

ກວດທ່າຂອງເດັກ

ໃນໄລຍະຖືພາ, ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ເດັກໃນທ້ອງປ່ຽນທ່າຫຼາຍໆເທື່ອຢູ່ໃນມົດລູກ. ໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ, ເດັກຄວນຈະຢູ່ໃນທ່ານອນຫົວລົງລຸ່ມ. ນີ້ແມ່ນທ່າທີ່ດີທີ່ສຸດ. ເພື່ອແນ່ໃຈວ່າ ເດັກເອົາຫົວລົງໃຫ້ກວດເບິ່ງແບບນີ້:

1. *ໃຫ້ແມ່ຫາຍໃຈອອກຍາວໆ ໃຊ້ສອງມື ເພື່ອຄຳເບິ່ງເດັກ.*



ກົ້ນຂອງເດັກຈະໃຫຍ່ ແລະ ກວ້າງກວ່າ...

...ແລະ ຫົວຂອງເດັກ ຈະແຂງ ແລະ ມົນກວ່າ



ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າທາງເທິງ ໃຫຍ່ກວ່າກົ້ນຈຶ່ງ ຢູ່ເທິງ...



...ແລະ ຖ້າ ກົ້ນລົງລຸ່ມ, ທາງລຸ່ມຈະກວ້າງ ແລະ ໃຫຍ່ກວ່າ

2. ຍູ້ຂ້າງນັ້ນຂ້າງນີ້ຄ່ອຍໆ, ທຳອິດໃຊ້ແຕ່ມືດຽວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງໃຊ້ສອງມື. ໃນເວລາດຽວກັນ, ຄຳເບິ່ງວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງໃນເວລາທີ່ເຈົ້າຍູ້.

3. ເມື່ອເດັກໃກ້ໆຈະອອກ, ເດັກຈະລົງຕ່ຳ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະອອກ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຮູ້ສຶກວ່າຫົວຂອງເດັກຕີງໄດ້.

ຖ້າວ່າກົ້ນຂອງເດັກຖືກຍູ້ໄປທາງຂ້າງຄ່ອຍໆ, ໝົດຕົ້ນຕໍ່ຂອງລາວຈະຕີງໄປນຳກັນ.

ແຕ່ຖ້າຍູ້ຫົວໄປທາງຂ້າງຄ່ອຍໆມັນຈະຂົດເຂົ້າ ແລະ ທາງຫຼັງຈະບໍ່ຕີງ



ຖ້າເດັກຍັງຢູ່ສູງ, ເຈົ້າສາມາດຕີງຫົວເດັກເລັກໜ້ອຍ ແຕ່ຖ້າມັນລົງຕ່ຳແລ້ວ ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຕີງມັນໄດ້.



ລູກຜູ້ທຳອິດອາດຈະລົງຕ່ຳສອງອາທິດກ່ອນຄອດລູກ. ລູກຜູ້ທີ່ສອງ ຫຼື ຜູ້ຕໍ່ໆໄປສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ລົງຕ່ຳຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ.

ການກະກຽມ ສຳລັບການ ເກີດລູກ ແລະ ການເກີດ

ຖ້າເຈົ້າບໍ່ມີມີດແຖໃໝ່, ເຈົ້າສາ ມາດໃຊມີດຕັດທີ່ບໍ່ເຂົາໜ້ຽງ ຫຼື ມີດກໍ່ໄດ້ແຕ່ວ່າເຈົ້າຕ້ອງຕົ້ມອຸ ປະກອນທີ່ກ່າວມານັ້ນເປັນເວລາ ປະມານພຽງແຕ່ 20 ນາທີ.

ສິ່ງທີ່ຄວນກຽມພ້ອມກ່ອນເກີດ

ສິ່ງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຄວນຈະກຽມພ້ອມໄວ້ຕັ້ງແຕ່ຖືພາໄດ້ 7 ເດືອນ.



ສະບູ ເຫຼົ້າ 90



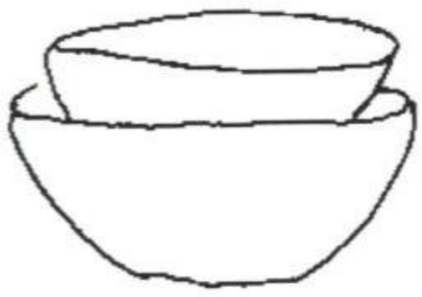
ສາຍເຊືອກທີ່ສະອາດ



ຜ້າສະອາດ

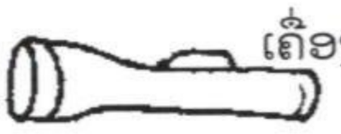


ມີດແຖໃໝ່



ຊາມສອງໃບ, ໃບໜຶ່ງໃຊ້ສຳລັບລ້າງ. ອີກໃບໜຶ່ງໄວ້ໃສ່ແຮ

ເຄື່ອງໃຊ້ເພີ່ມເຕີມສຳລັບນາງຜະດຸງຄັນ ຫຼື ໝໍຕຳແຍຄວນມີ:

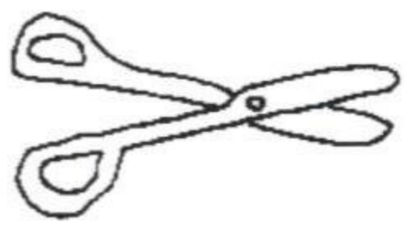


ໄຟສາຍ

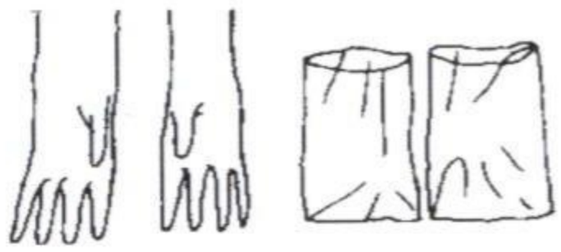
ເຄື່ອງຟັງສຽງຫົວໃຈເດັກ



ມີດຕັດປາຍມົນສຳລັບຕັດແຮ່ກ່ອນ ການເກີດຂອງເດັກຈະສຳເລັດ

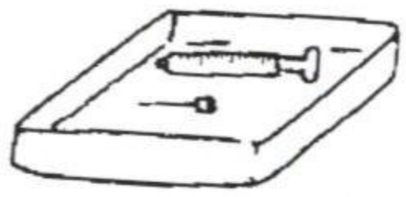


ຖົງມືທີ່ອະເຊື້ອ ຫຼື ຖົງຢາງ





ເຂັ້ມ ແລະ ຫຼອດສີດຢາ ທີ່ອະເຊື້ອແລ້ວ



ເຂັ້ມ ແລະ ໄໝຫຍິບອະເຊື້ອ ສຳລັບຫຍິບຊ່ອງຄອດບ່ອນທີ່ຂາດ

ຫຼອດຢາ ແອກໂກໂນວິນ ແອກໂກເມຕຣິນ ຫຼື ອົກຊີໂຕຊິນ ຈຳນວນໜຶ່ງ





ຢາສຳລັບໂລກເອດສ ຂອງແມ່ ແລະ ເດັກຖ້າວ່າແມ່ມີເຊື້ອເອດສ.



ຢາໂປມັດເຕຕຣາໄຊກະລິນ ຫຼື ເອຣິດໂຕຣໄມຊິນ ສຳລັບ ຢອດຕາໃຫ້ເດັກ



ເປົ້າຢາງສຳລັບດູດນ້ຳ ເມືອກອອກຈາກປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກ

ແມ່ນເວລາທີ່ຄວນ:

ວາງແຜນການຂອງການເດີນ ທາງໃນກໍລະນີທີ່ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງ ໄປໂຮງໝໍ.



ອະນາໄມບ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກ



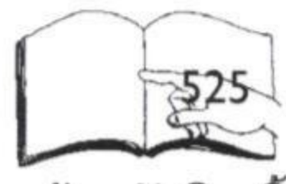
ການຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ

ຖ້າທ່ານກຳລັງຖືພາ, ໃຫ້ອ່ານເນື້ອໃນນີ້ເພື່ອຈະຮູ້ວ່າແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນ ໃນໄລຍະເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງຈາກເດັກເກີດແລ້ວ. ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃນໄລຍະເກີດລູກໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ຖ້າທ່ານກຳລັງຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ, ໃຫ້ທ່ານປອບໃຈລາວເພື່ອວ່າລາວຈະບໍ່ຢ້ານ. ຈື່ໄວ້ວ່າເດັກສ່ວນຫຼາຍເກີດຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ. ທຸ່ນທ່ຽງ ແລະ ເບີກບານ, ສະແດງໃຫ້ ລາວຮູ້ວ່າທ່ານເຊື່ອໝັ້ນໃນຄວາມສາມາດຂອງລາວທີ່ຈະເກີດລູກໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

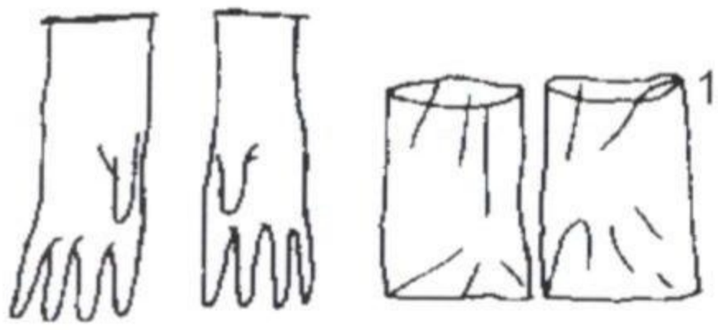
- ຕັດ ແລະ ຮັກສາເລັບຂອງທ່ານໃຫ້ສັ້ນ ແລະ ສະອາດ.
- ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ, ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງເອງຕາມລົມ.
- ຮູ້ວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກໃດມີຄວາມສ່ຽງໄພພິເສດ ແລະ ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73), ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າແມ່ຍິງທີ່ມີອັນຕາສ່ຽງ ຫຼື ອາການອັນຕະລາຍດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ ຈະໄປອອກລູກຢູ່ສຸກ ສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການເກີດລູກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 85) ພາແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນສົ່ງໂຮງໝໍຖ້າລາວມີອາການເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ປະຕິບັດຕໍ່ລາວດ້ວຍຄວາມອ່ອນໂຍນ ແລະ ນັບຖື.

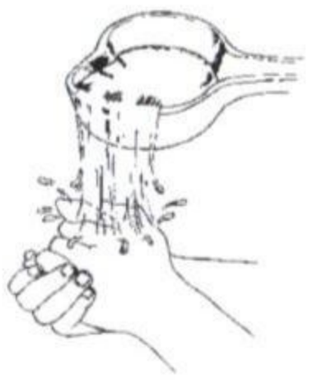


ການປ້ອງກັນຊຶມເຊື້ອ

ສິ່ງສຳຄັນ: ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ອັກເສບຕັບໂດຍ ການໃສ່ຖົງມືເວລາຊ່ວຍເກີດ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີຖົງມືໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງເອົາ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດຢ່າງ ປອດໄພໃຫ້ເຮັດ 3 ສະອາດ:


1. ລ້າງມື


2. ອະນາໄມບ່ອນອອກລູກ

ບໍ່ຄວນເຮັດສິ່ງຕ່າງໆລຸ່ມນີ້:

- ຢ່າແຍ່ນິ້ວມື ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆ ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ການກວດວ່າປາກມົດລູກເປີດເທົ່າໃດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກອອກມາໄດ້, ແຕ່ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງອີກ.
- ຢ່າເອົາຢາເລັ່ງ ຫຼື ຢາເຮັດໃຫ້ມີແຮງເບັ່ງຊະນິດໃດໆ ໃຫ້ແກ່ແມ່. ຢາເຫຼົ່ານັ້ນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດໄດ້. (ຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ມົດລູກ ປັ້ນ ຄວນຈະນຳໃຊ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເລືອດຢຸດໄຫຼ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມາແລ້ວ).
- ຢ່າບອກໃຫ້ລາວເບັ່ງກ່ອນທີ່ລາວຈະພ້ອມ. ເມື່ອຮອດເວລາເດັກຈະເກີດອອກມາ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າປວດຖ່າຍໜັກ ແລະ ລາວຈະເລີ່ມເບັ່ງເອງ.
- ຢ່າຍັ່ນ ຫຼື ຍູ້ທາງນອກຂອງມົດລູກ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກໄວ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກສີກຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຮ່ອອກຈາກມົດລູກໄວເກີນໄປ. ທັງແມ່ ແລະ ລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.


3. ອະນາໄມເຄື່ອງມືຕັດສາຍແຮ່



ການເກີດລູກ

ອາການທີ່ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າລູກໃກ້ຈະເກີດແລ້ວ

3 ອາການຕໍ່ໄປນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າການເກີດລູກໃກ້ມາເຖິງແລ້ວ ຫຼື ຈະເລີ່ມບໍ່ຊ້ານີ້. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະມີອາການທັງໝົດພ້ອມກັນ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຕາມລຳດັບທີ່ລຽງໄວ້.

1. **ມີນ້ຳເມືອກໃສ ຫຼື ເປັນສີບົວໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ**. ໃນເວລາຖືພາ, ປາກມົດລູກ ຖືກປິດດ້ວຍແຜ່ນເຍື່ອເມືອກໜາໆ, ຊຶ່ງປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍ ແລະ ມົດລູກຈາກການຊຶມເຊື້ອຕ່າງໆ. ເມື່ອປາກມົດລູກຈະເປີດແຜ່ນເຍື່ອເມືອກນັ້ນ ຈະຖືກລະບາຍອອກ ແລະ ມີເລືອດປົນອອກມານຳເລັກໜ້ອຍ.
2. **ມີນ້ຳໃສໆໄຫຼອອກມາທາງຊ່ອງຄອດ**. ຖົງນ້ຳຈະແຕກກ່ອນທີ່ການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼື ອາດຈະແຕກໃນໄລຍະໃດກໍ່ໄດ້ໃນເວລາເກີດລູກ.
3. **ອາການເຈັບ (ເຈັບປັ້ນ) ເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນການເຈັບປັ້ນ** ຈະເຈັບຫ່າງໆ 10 ຫາ 20 ນາທີ ເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ບາງທີກໍ່ດົນກວ່າ. ການເກີດລູກຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຈົນກວ່າຈະມີການເຈັບປັ້ນຈະເຈັບຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ (ໄລຍະຫ່າງຂອງການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຈະເທົ່າໆກັນ).

ຖ້າວ່າອາການອັນໃດໜຶ່ງຫາກເກີດຂຶ້ນ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ທ່ານຄວນຈະກຽມພ້ອມເພື່ອການເກີດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນລາຍການສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຈະເຮັດ:

- ແຈ້ງໃຫ້ນາງຜະດຸງຄັນຮູ້ວ່າການເກີດລູກຈະເລີ່ມແລ້ວ.
- ແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆສຳລັບການເກີດລູກໄດ້ກຽມພ້ອມໄວ້ແລ້ວ.
- ອະນາໄມຕົນຕົວຂອງທ່ານເອງ ໂດຍສະພາະອະໄວຍະວະເພດ.
- ສືບຕໍ່ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ດື່ມນ້ຳເວລາທີ່ທ່ານຫິວ.
- ພັກຜ່ອນໃນເວລາທີ່ທ່ານພັກຜ່ອນໄດ້.



ສາມໄລຍະຂອງການເກີດລູກ

ການເກີດລູກທຸກໆເທື່ອມີ 3 ໄລຍະ

ໄລຍະທີ1:
ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ການປັ້ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ປາກມົດລູກເປີດ ແລະ ຈະຈົບລົງເມື່ອປາກມົດລູກເປີດເຕັມທີ່, ຖ້າວ່າແມ່ນລູກຫົວສາວໄລຍະນີ້ຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 10 – 20 ຊົ່ວໂມງ, ແຕ່ມັນບໍ່ແນ່ນອນສະເໝີໄປ.

ໄລຍະທີ 2:
ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ປາກມົດລູກເປີດເຕັມທີ່ ແລະ ຈະຈົບລົງ ເມື່ອເດັກນ້ອຍອອກມົ້ມແລ້ວ. ໄລຍະນີ້ງ່າຍກວ່າໄລຍະທີ 1 ແລະ ມັນຄວນຈະໃຊ້ເວລາປະມານບໍ່ເກີນ 2 ຊົ່ວໂມງ.

ໄລຍະທີ 3:
ເລີ່ມຕົ້ນຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມົ້ມ ແລະ ຈະສິ້ນສຸດລົງເມື່ອແຮ່ອອກໝົດແລ້ວ.

ໄລຍະທີ 1: ປາກມົດລູກເປີດ

ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າການເກີດລູກເປັນໄປດ້ວຍດີ, ໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງ:

1. ການເຈັບປັ້ນທ້ອງແຕ່ລະເທື່ອໃຊ້ເວລາດົນປານໃດ ແລະ ໄລຍະຫ່າງຂອງ ການປັ້ນແຕ່ລະຄັ້ງດົນປານໃດ? ໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນ, 10-20 ນາທີ ຈຶ່ງເຈັບເທື່ອໜຶ່ງ ແລະ ເຈັບແຕ່ລະຄັ້ງປະມານ 1 ນາທີ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນການເຈັບຈະຖີ່ເຂົ້າປະມານ 2-5 ນາທີ, ເຈັບແຕ່ລະຄັ້ງຈະເຈັບດົນກວ່າປະມານ 1 ນາທີເຄິ່ງ ຈົນກວ່າເດັກຈະເກີດ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີອາການເຈັບທຸກໆ 10 ນາທີ ຫຼື ເຈັບຖີ່ຂຶ້ນຫຼາຍກວ່າ 12 ຊົ່ວໂມງ ແຕ່ເດັກກໍ່ຍັງບໍ່ອອກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຫົວຂໍ້ "ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ" ໃນໜ້າ 86.
2. ຖົງນ້ຳຂອງລາວແຕກແລ້ວບໍ່? ຖ້າແຕກແລ້ວ, ແຕກດົນປານໃດແລ້ວ. ຖ້າວ່າຖຶງນ້ຳແຕກດົນກວ່າ 1 ມື້ ແຕ່ເດັກຍັງບໍ່ທັນອອກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ ຫົວຂໍ້ (ຫຼັງຈາກຖົງນ້ຳແຕກ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ແຕ່ການເກີດຍັງບໍ່ທັນເລີ່ມ) ໜ້າ 85 ຖ້າວ່ານ້ຳເປັນສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 86.
3. ເດັກຢູ່ໃນທ່າຫົວ ຫຼື ບໍ? ຄຳທ້ອງແມ່ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 77) ຖ້າວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ ຫຼື ທ່າກົ້ນ ໃຫ້ທ່ານພາແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.



ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ 86
ຖົງນ້ຳແຕກແຕ່ການເກີດບໍ່ເລີ່ມ 85
ນ້ຳສີຂຽວ ແລະ ສີນ້ຳຕານ 86
ກວດທ່າຂອງເດັກ 77

ທ່ານສາມາດໃຫ້ກຳລັງໃຈ ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ດ້ວຍການບອກ

ລາວວ່າລາວ ເຮັດຖືກຕ້ອງແລ້ວ ແລະ ຊຸກຍູ້ລາວເຮັດສິ່ງຕ່າງໆລຸ່ມນີ້:

- ໃຫ້ລາວທຳໂຕເຂັ້ມແຂງຫ້າວຫັນໄວ້.
- ກິນອາຫານເບົາ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ກິນຂອງມັນ.
- ດື່ມນ້ຳທີ່ມີລົດຫວານ ແລະ ນ້ຳຊາອຸ່ນຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວ.
- ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ.
- ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຊ້າໆ ໃນເວລາທ້ອງປັ້ນ, ແລະຫາຍໃຈຕາມປົກກະຕິໃນລະຫວ່າງທີ່ທ້ອງບໍ່ປັ້ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ລາວເບັ່ງ ຈົນກວ່າລາວຈະມີຄວາມຢາກເບັ່ງຢ່າງແຮງຈຶ່ງໃຫ້ລາວເບັ່ງ (ເບິ່ງໜ້າ 82)



ການຍ່າງຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກເປີດ, ພ້ອມທັງຊ່ວຍໃຫ້ອາການເຈັບຫຼຸດຜ່ອນລົງ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຮູ້ສຶກສະຫງົບໃຈຂຶ້ນ.

ໃນເວລາອອກລູກ, ປ່ອຍໃຫ້ແມ່ເລືອກທ່າທີ່ລາວຮູ້ສຶກສະບາຍທີ່ສຸດ ສຳລັບລາວເອງ. ເປັນເວລາຫຼາຍປີມາແລ້ວ ທີ່ທ່ານໝໍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນໃຫ້ແມ່ນນອນຫງາຍເພື່ອເກີດລູກ, ແຕ່ທ່າເຫຼົ່ານັ້ນ ມັກຈະເປັນທ່າທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ ສຳລັບການເກີດລູກ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວທົດລອງທ່າຕ່າງໆ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍເຫັນວ່າທ່າຄຸເຂົ່າ, ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້ ຫຼື ນັ່ງເທີ້ງເບັ່ງລູກອອກງ່າຍກວ່າ.

ຄູ້ເຂົ່າ



ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້



ນັ່ງເທີ້ງ



ໄລຍະທີ 2: ເບ່ງລູກອອກ
ອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າເຖິງເວລາເບ່ງ
(ໝາຍຄວາມວ່າປາກມົດລູກເປີດເຕັມແລ້ວ)

- ແມ່ຮູ້ສຶກຢາກເບ່ງຫຼາຍ. ອາດຈະຮູ້ສຶກຄືປວດຖ່າຍໜັກ.
- ໃນໄລຍະທ້ອງປັ້ນທ່ານສາມາດຈະເຫັນກົ້ນຂອງແມ່ທາງະອອກ ແລະ ທ່ານອາດຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກຢູ່ປາກມົດລູກ. ທຳອິດທ່ານຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກປິ່ນຫຼັງເຂົ້າທາງໃນ, ໃນລະຫວ່າງທ້ອງປັ້ນຢູ່.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

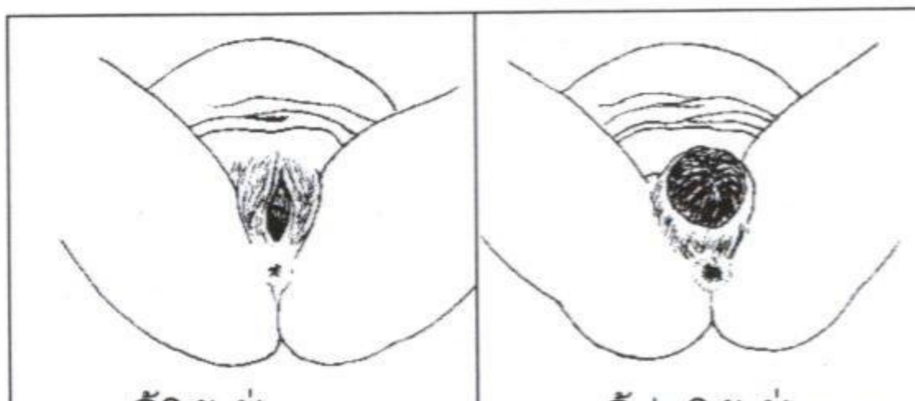
- ຢູ່ນຳຜູ້ເປັນແມ່ຕະຫຼອດ ແລະ ປອບໃຈລາວວ່າທັງລາວແລະລູກເຮັດໄດ້ດີແລ້ວ.
- ການປັ້ນແຕ່ລະເທື່ອຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ຢາກເບ່ງອອກແຮງໆ. ເມື່ອເວລາທີ່ແມ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກເບ່ງ, ໃຫ້ລາວຫາຍໃຈເລິກໆ ແລ້ວເບ່ງຄືກັບລາວເບ່ງເວລາຖ່າຍໜັກ, ແຕ່ໃຫ້ລາວເບ່ງໝົດແຮງຂອງລາວ. ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກວ່າການເບ່ງ ສຽງຄາງຍາວໆອອກມາຊ່ວຍລາວເບ່ງໄດ້.
- ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເປັນໄປດ້ວຍດີ ແລະ ກຽມພ້ອມສຳລັບການເກີດ. ຖ້າວ່າແມ່ຫາກເບ່ງມາໄດ້ສອງຊົ່ວໂມງແລ້ວ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ (ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ) ໜ້າ 86.

86
ການເກີດລູກ
ທີ່ຍາວນານ.

ເວລາຫົວຂອງເດັກອອກ (birth of the head)
ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນໄລຍະທ້ອງປັ້ນກໍ່ຕາມ, ເມື່ອເຫັນຫົວເດັກຢູ່ຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ຫົວເດັກຈະອອກ.



1. ບອກໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ໃຫ້ເບ່ງແຮງຫຼາຍ, ແຕ່ໃຫ້ເບ່ງຄ່ອຍໆ.
2. ປ່ອຍໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຄ່ອຍໆອອກໃນຂະນະທ້ອງປັ້ນ, ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໜັງຂອງແມ່ສີກຂາດ
3. ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວເດັກອອກມົ້ນແລ້ວ ໃຫ້ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ.



ຕອນນີ້ໃຫ້ເບ່ງແຮງໆ

ຕອນນີ້ຢ່າໃຫ້ເບ່ງແຮງ



ໂດຍທົ່ວໄປເດັກຈະຂ້ອມໜ້າລົງ



ຫຼັງຈາກນັ້ນເດັກຈະປິ່ນໜ້າໄປທາງຂ້າງເພື່ອໃຫ້ບ່າອອກ

ເວລາເອົາບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ (birth of the shoulders)
ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ:

1. ຄ່ອຍໆຮັບຫົວຂອງເດັກແລ້ວຍູ້ໄປທາງຫຼັງຂອງແມ່ (ໃຫ້ຫ່າງອອກຈາກທ້ອງແມ່) ເຮັດແນວນີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ. **ຢ່າດຶງ ຫຼື ບິດຫົວຂອງເດັກເດັດຂາດ.**
2. ຫຼັງຈາກນັ້ນຮ່າງກາຍສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງເດັກຈະອອກຢ່າງງ່າຍດາຍ. **ໃຫ້ກຽມຮັບເດັກ**ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເດັກຕົກ.

ປ໋ອລະບັດເດັກເກີດໃໝ່

ເດັກເກີດໃໝ່ທີ່ສົມບູນຈະເລີ່ມຫາຍໃຈ, ຕີງແຂນ ແລະ ຂາ ແລະ ຮ້ອງໃຫ້ທັນທີ. ການ ປ໋ອລະບັດເດັກເກີດໃໝ່ມີດັ່ງນີ້:

- ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳເມືອກໄຫຼ ອອກງ່າຍໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຕ່ຳກວ່າຕົນຕົວຂອງລາວ. ຖ້ານ້ຳເມືອກຫຼາຍ ໃຫ້ໃຊ້ເປົ້າສຳລັບດູດ (ເບິ່ງເພີ່ມໜ້າ 86).
- ອຸ້ມເດັກໃຫ້ແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ໃຫ້ທັງສອງຄົນຕຸ້ມຜ້າທັນທີ ເພື່ອເດັກຈະໄດ້ອົບອຸ່ນ.
- ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ເວລາທີ່ເດັກດູດນົມ, ມົດລູກຂອງແມ່ຈະຮັດເຂົ້າ ແລະ ເລືອດຈະຢຸດໄຫຼ. ເຮັດແບບນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກໄວເໝືອນກັນ.
- ມັດ ແລະ ຕັດສາຍແຮ່ໃນເມື່ອມັນເປັນສີຂາວ ແລະ ເຊົາເຕັ້ນ. ເພື່ອປ້ອງກັນບາດທະຍັກ, ຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດອັນຕະລາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນເສຍຊີວິດ, ໃຫ້ຕັດສາຍແຮ່ໃກ້ກັບ ຮ່າງກາຍ ຂອງເດັກ.



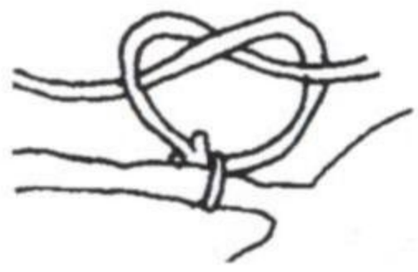
ການຕັດສາຍແຮ່

1. ເມື່ອສາຍແຮ່ເຊົາເຕັ້ນແລ້ວ, ເອົາເຊືອກສະອາດ 2 ເສັ້ນ ມັດໄວ້ (ເບິ່ງຕົວຢ່າງໃນຮູບ) ເຊືອກເສັ້ນທຳອິດໃຫ້ມັດປະມານ 2 ນິ້ວມືຫ່າງຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກ, ແລະ ອີກເສັ້ນໜຶ່ງ ມັດເທິງເສັ້ນທຳອິດອີກ 2 ນິ້ວມື.

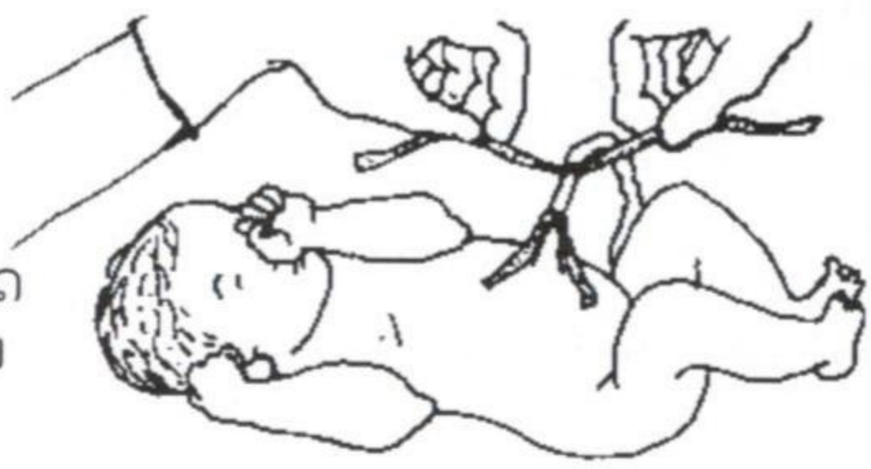
ມັດຮອບທຳອິດ



ຮອບທີ 2 ຂອງການມັດ



1. ຕັດສາຍແຮ່ຢູ່ລະຫວ່າງ ກາງຂອງເຊືອກ 2 ເສັ້ນນັ້ນ ດ້ວຍມີດແຖດອາໃໝ່. ຖ້າ ຈຳເປັນຈະໃຊ້ເຄື່ອງມືຂະນິດ ອື່ນໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ມັນຖືກຕົ້ມ ແລ້ວ 20 ນາທີ.



ມັດສາຍແຮ່ 2 ບ່ອນ ກ່ອນຕັດ. ສ່ຽງທີ່ເດັກ ຈະເປັນພະຍາດບາດ ທະຍັກຈະຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າ ວ່າຕັດສາຍແຮ່ໄກຈາກ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຫຼາຍ

ສ່ຽງສຳຄັນ: ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກພະຍາດບາດທະຍັກ ແລະ ຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ, ສາຍແຮ່ ແລະ ສິ່ງຂອງທີ່ແຕະ ຕ້ອງມັນຕ້ອງສະອາດອີ່ຫຼີ. ຢ່າເອົາຝຸ່ນ ຫຼື ຂີ້ສັດຫາໃສ່ສາຍແຮ່ຂອງເດັກເດັດຂາດ.

ການປ໋ອລະບັດຕາ

ພະຍາດໜອງໃນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນບໍ່ຮູ້ວ່າ ຕົນເອງເປັນພະຍາດນີ້, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນຢອດຢາໃຫ້ເດັກ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງເກີດ, ຢາຢອດຕາເຕຕຣາໄຊຄຼີນ 1% ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ຫຼື ກະລໍລັມເຟນີໂກນ



ດຶງຮິມຕາເບື້ອງລຸ່ມ ລົງຢອດຢາຕາໃສ່ ໃນນ້ອຍໜຶ່ງ. ເອົາ ຢາຕາຢອດໃສ່ທາງ ນອກຂອງຕາບໍ່ດີ.

276
ບັນຫາທີ່ເກີດກັບເດັກ ເກີດໃໝ່



ລິ້ງຫົວນົມສາມາດເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ຢຸດເຊົາເລືອດໄຫຼ.

ໄລຍະທີ 3: ແຮ່ອອກ

ເມື່ອນຸ່ງຜ້າອ້ອມໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໃຫ້ລາວດູດນົມແລ້ວ, ມັນກໍ່ແມ່ນເວລາທີ່ແຮ່ອອກ.
ເບິ່ງຊ່ວງຄອດ, ສາຍແຮ່ນັ້ນຍາວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ຫຼື ບໍ່. ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າແຮ່ໄດ້ໂຂະອອກຈາກມົດລູກແລ້ວ. ຄວນສັງເກດ ເບິ່ງແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເລືອດບໍ່ໄດ້ອອກຫຼາຍເກີນຄວນ. ເມື່ອສາຍແຮ່ຍາວອອກໃຫ້ບອກຜູ້ເປັນແມ່ເບັ່ງໃຫ້ແຮ່ອອກ. ຢ່າດຶງສາຍແຮ່.
ຖ້າວ່າແຮ່ບໍ່ອອກທັນທີ ແລະ ເລືອດບໍ່ອອກຫຼາຍ. ກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງໃຫ້ລໍຖ້າອີກປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ.

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີຄື:

- ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້ແລ້ວເບັ່ງ. ຖ້າລາວເບັ່ງບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ລາວເປົ່າແກ້ວ, ຈາມ ຫຼື ໄອກໍ່ໄດ້.
- ບອກໃຫ້ແມ່ຖ່າຍເບົາ.
- ກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກດູດນົມ, ຫຼືໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລົ້ງຫົວນົມຂອງແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກຂອງລາວປັ້ນ.
- ຖ້າອັນໃດກໍ່ຊ່ວຍບໍ່ໄດ້ໃຫ້ສັກຢາອົກຊີໂຕຊິນ 10 ມກໃສ່ກ້າມ ຫຼື ຕົ້ນຂາກໍ່ໄດ້.
- ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມໄຫຼໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 92.

ກວດແຮ່:

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ແຮ່ຈະອອກມາໝົດ, ແຕ່ບາງຄັ້ງຍັງມີຕ່ອນນ້ອຍໆຄ້າງຢູ່ມົດລູກ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ການຕົກເລືອດ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອຕໍ່ໄປ. ເພື່ອເບິ່ງວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໄດ້ອອກໝົດແລ້ວ ໃຫ້ກວດເບິ່ງເບື້ອງເທິງ ແລະ ລຸ່ມຂອງແຮ່, ແລະ ເບິ່ງແຜ່ນຫຸ້ມຖົງນ້ຳ.



ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວໃຫ້ເອົາມັນໃສ່ຊາມໄວ້ ແລະ ກວດເບິ່ງວ່າມັນອອກໝົດແລ້ວ.

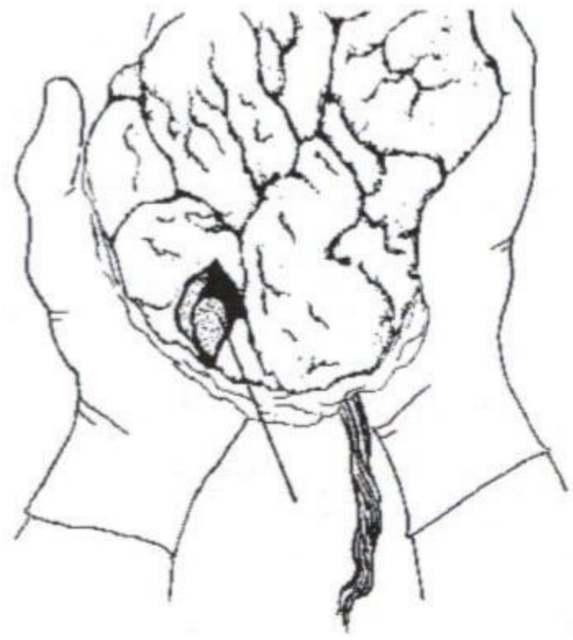
92

ເລືອດອອກຫຼາຍ

ຖ້າວ່າແມ່ທ່ານມີອາການຕົກເລືອດ ຫຼື ອາດຈະມີບາງຊິ້ນສ່ວນຂອງແຮ່ຄ້າງ ແລະ ແຜ່ນຫຸ້ມຖົງນ້ຳຄ້າງຢູ່ທາງໃນ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບເລືອດອອກຫຼາຍຢູ່ໜ້າ 92.



ພະຍາຍາມເບິ່ງວ່າ ແຜ່ນຫຸ້ມທັງໝົດບໍ່ຂາດ. ທ່ານຄວນອາດພາບໃຫ້ມັນຕິດກັນຄືຖ້ວ.



ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດລູກ

- ຖົງນ້ຳແຕກແຕ່ການເກີດລູກບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນ
- ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ
- ມີເລືອດໄຫຼອອກກ່ອນເດັກເກີດ
- ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ
- ນ້ຳມີສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ
- ແມ່ມີໄຂ້
- ແມ່ມີອາການຊັກ

ຖົງນ້ຳແຕກແຕ່ການເກີດລູກບໍ່ໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະເກີດລູກພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກຖົງນ້ຳແຕກ. ຖ້າວ່າການເກີດບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນຫຼັງຈາກ 12 ຊົ່ວໂມງແມ່ນແມ່ ແລະ ລູກສາມາດເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຂັ້ນຮ້າຍແຮງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

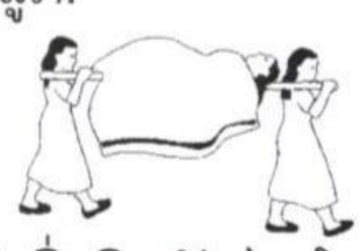
- ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງບໍ່ເອົາອັນໃດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ລາວບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ, ເພາະມັນອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.
- ຖ້າວ່າລາວເປັນໄຂ້, ນ້ຳທີ່ອອກມີກິ່ນເໝັນ, ໝາຍຄວາມວ່າພະຍາດຊຶມເຊື້ອໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວ. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສັກຢາຕ້ານເຊື້ອທາງເສັ້ນເລືອດ. ເຖິງວ່າການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວຕໍ່ຕາມ, ທັງແມ່ ແລະ ເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ. **ໃຫ້ສົ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍດ່ວນ.**
- ພະຍາຍາມໃຫ້ການເກີດລູກເລີ່ມຕົ້ນ. ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະໄດ້ກິນນ້ຳມັນໝາກຮຸ່ງສາ 2 ບ່ວງແກງ, ລີ້ງຫົວນົມໃຫ້ລາວ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມຂອງແມ່ຜູ້ນັ້ນເປັນໄລຍະໆ ຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ. ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນນັ້ນອາດຈະມີຢາຕົ້ມຊະນິດໃດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງນຳໃຊ້ເພື່ອກະຕຸ້ນການເຈັບທ້ອງອອກລູກກ່ຳເປັນໄດ້. ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຍັງບໍ່ເລີ່ມເທື່ອ, ໃນຊ່ວງໄລຍະ 2-3 ຊົ່ວໂມງ, ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນ ຄວນຈະຖືກສົ່ງໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ

ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກເລີ່ມແລ້ວ ແລະ ເດັກນ້ອຍເອົາແຂນອອກມາກ່ອນ, ແນ່ໃຈໄດ້ເລີຍວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ. ກວດເບິ່ງທ່າຂອງເດັກໃນທ້ອງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 75 ແລະ 77) ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດອອກ. ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກໃນເວລາທີ່ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກໄດ້ເລີ່ມຂຶ້ນແລ້ວ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກສີກຂາດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ແຮ່ໂຂະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ!

ເລືອດອອກກ່ອນເດັກຈະເກີດ

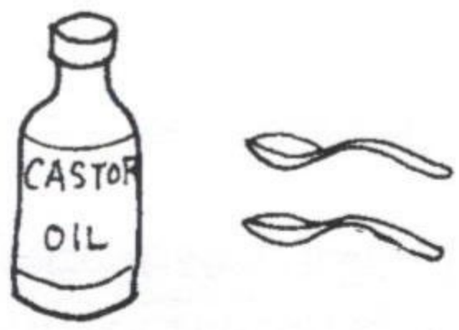
ນ້ຳທີ່ມີສີບົວອ່ອນ, ຫຼື ເປັນນ້ຳເມືອກ ແລະ ສີນ້ຳຕານກ່ອນທີ່ອອກໃນເວລາເຈັບທ້ອງອອກລູກແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າວ່າເລືອດທີ່ໄຫຼອອກເປັນສີແດງສົດ, ອາດຈະແມ່ນແຮ່ໄດ້ໂຂະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກແລ້ວ ຫຼື ແຮ່ອາດຈະກວມເອົາປາກມົດລູກໄວ້, ຊຶ່ງແມ່ນອາການທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍທັນທີ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ສົ່ງນ້ຳທະເລເຂົ້າເສັ້ນລາວໄວ້ເລີຍ.

ອັນຕະລາຍ:

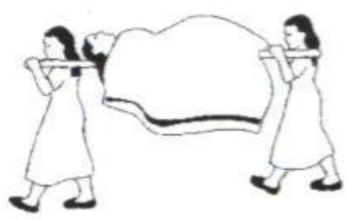
ຢ່າສັກຢາເພື່ອກະຕຸ້ນການເກີດລູກ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນແຮງໂພດ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກເສຍຊີວິດ.







ແມ່ຍິງທີ່ເຈັບທ້ອງອອກລູກບໍ່ຄວນເຫັນຕາເວັນຂຶ້ນສອງຄັ້ງ.
- ສຸພາສິດຈາກປະເທດນີເຊ



ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ!



ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ!

ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ

ບັນຫາອາດຈະເກີດຂຶ້ນແລ້ວ, ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເຈັບທ້ອງອອກລູກແຮງເປັນເວລາຫຼາຍກ່ວາມື້ 12 ຊົ່ວໂມງແລ້ວ ຫຼື ລາວໄດ້ເບ່ງລູກໄດ້ ປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງ ໂດຍທີ່ບໍ່ມີສັນຍານໃດໆ ສະແດງວ່າເດັກຈະເກີດອອກມາເລີຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າທ້ອງຂອງລາວຫາກຍັງປັ້ນຫ່າງໆຢູ່ ແລະ ການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຍັງເຈັບຢູ່ໃນໄລຍະສັ້ນໆຢູ່, ການເຈັບທ້ອງອອກລູກຂອງລາວຍັງບໍ່ທັນເຖິງໄລຍະທີ່ດີເທື່ອ. ລະດົມໃຫ້ລາວນອນພັກຜ່ອນ. ຖ້າວ່າລາວນອນບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ລາວລົ້ງຫ້ວນົມຕົນເອງ ແລະ ໃຫ້ລາວຍ່າງໃນເວລາທີ່ທ້ອງປັ້ນຢູ່ເພື່ອໃຫ້ທ້ອງປັ້ນແຮງຂຶ້ນ. ລະດົມໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳ ແລະ ກິນອາຫານເບົາ, ໝາກໄມ້ ຫຼື ຊາໃສ່ນ້ຳຕານອາດຈະເຮັດໃຫ້ລາວມີແຮງຂຶ້ນ.

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຫາກເມື່ອຍຫຼາຍ, ຫຼື ລາວເຈັບທ້ອງອອກລູກມາດົນກວ່າ 12 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ລາວເບ່ງມາແລ້ວຫຼາຍກວ່າ 1 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ນຳສົ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວອາດຈະຕ້ອງການຢາເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການເກີດລູກຂອງລາວ ຫຼື ລາວອາດຈະໄດ້ຜ່າຕັດເອົາລູກອອກກໍ່ເປັນໄດ້.

ນ້ຳຄາວປາສີຂຸ່ງ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ

ນ້ຳຄາວປາສີຂຸ່ງ ຫຼື ສີນ້ຳຕານອາດຈະສະແດງວ່າເດັກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າຢູ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການເກີດລູກ ຫຼື ແມ່ຍັງບໍ່ທັນຊວນເບ່ງເທື່ອດີທີ່ສຸດ ແມ່ນພາລາວໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ.

ຖ້າວ່າການເກີດຢູ່ໃນໄລຍະສອງ ແລະ ເດັກກຳລັງຈະອອກຂໍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເບ່ງແຮງເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກໄວໆ. ທັນທີທີ່ຫົວຂອງເດັກອອກມາໃຫ້ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ, ດູດຂີ້ກະເທີ ແລະ ນ້ຳເມືອກອອກດ້ວຍໜ່ວຍຢາງສຳລັບດູດ. ເຮັດໃຫ້ຫົວເດັກລົງຕ່ຳກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ນ້ຳເມືອກໄຫຼອອກງ່າຍ.



ແມ່ເປັນໄຂ້

ອາການໄຂ້ສ່ວນຫຼາຍເປັນອາການຂອງພະຍາດຕິດເຊື້ອ.

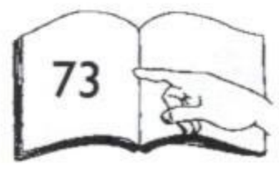
ແມ່ຍິງທີ່ຄີງອຸ່ນຊື່ໆ ລາວອາດຈະພຽງແຕ່ຕ້ອງການດື່ມນ້ຳຫຼາຍກວ່າເກົ່າເທົ່ານັ້ນ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ເອົາຫຼັງມືຂອງທ່ານແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ ແລະ ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງທ່ານເອງ.
(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 503 ກ່ຽວກັບການແທກອຸນຫະພູມຖ້າຫາກທ່ານມີເຄື່ອງແທກ).
ຖ້າວ່າຄີງຂອງລາວອຸ່ນກວ່າຂອງທ່ານ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຕ້ອງການດື່ມນ້ຳຊື່ໆ. ໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ: ນ້ຳດື່ມ, ຊານ້ຳໝາກໄມ້ ຫຼື ໂສດາເຕືອນໃຫ້ລາວໄປຖ່າຍ ເບົາເລື້ອຍໆ ທຸກໆ 2-3 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າວ່າຄີງລາວຮ້ອນຫຼາຍ ແລະລາວສະບັ້ນໜາວ, ໃຫ້ພາລາວໄປສຸກສາລາຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວຕ້ອງການໆປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອທັນທີ. ໃຫ້ລາວກິນຢາອຳປີຊີລິນ 500 ມກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ສັກຢາ ເປນີຊີລິນ ໂປຣກາອິນ 1,2 ລ້ານໜ່ວຍ ໃສ່ກົ້ນ ຫຼື ຕົ້ນຂາ ໃຫ້ລາວທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງຈົນກວ່າລາວຈະໄປຮອດໂຮງໝໍ.

ຊັກ, ຫຼື ໜ້າ ແລະ ມືໄຄ່ບວມຫຼາຍ (ມານເປັນພິດ)



ສັນຍານອັນຕະລາຍ
ໃນໄລຍະຖືພາ

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະມີອາການຊັກ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ເພື່ອປ້ອງກັນຫົວຂອງລາວໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງອັນໃດໜຶ່ງຮອງຫົວໃຫ້ລາວ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ເຮັດໃຫ້ລາວນອນສະແຄງກຳ້ຊ້າຍ. ແຕ່ຢ່າພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວເຊົາຊັກ. ເອົາຜ້າໜາໆຍັດເຂົ້າປາກລາວ ເພື່ອບ່ໃຫ້ລາວກັດລີ້ນຕົນເອງ
- ໃຊ້ຜ້າເຢັນເຊັດໃຫ້ລາວ.
- ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໄປຈັດການກ່ຽວກັບການນຳສົ່ງລາວໄປໂຮງໝໍທີ່ໄກ້ທີ່ສຸດ.





ນຳສົ່ງແມ່ມານ
ໄປໂຮງໝໍ!

ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ,
ເອົາຢາອັນໃດໜຶ່ງໃຫ້ລາວກິນເຊັ່ນ:

ລາຍລະອຽດໃນການ
ໃຊ້ຢາຈຳພວກນີ້ໃຫ້
ເບິ່ງໃນ “ໜ້າຂຽວ”

- ມາເຍຊອມຊູນຟາດ, 50% ສັກໃສ່ກົ້ນລາວເບື້ອງລະ 5 ມກ. ສັກຊ້ຳຕື່ມອີກທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ.

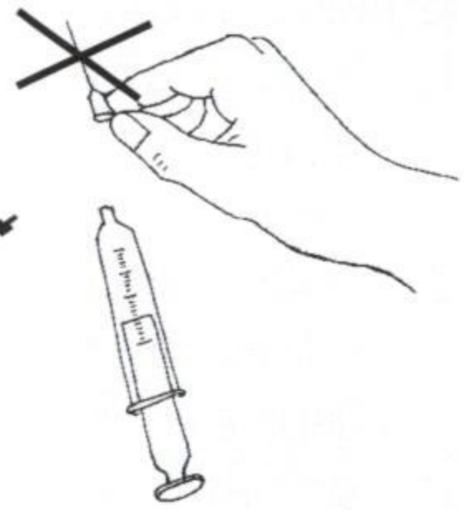
ຈະໃຊ້ຢາດີອາເຊປຳແນວໃດ

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນຊັກບ່ສາມາດກືນຢາເປັນເມັດໄດ້ ແລະ ຢາດີອາເຊປຳຈະໃຊ້ບ່ໄດ້ຜົນປານໃດ ຖ້າສັກເຂົ້າກ້າມໃນໄລຍະທີ່ເປັນຊັກ. ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃຫ້ໃຊ້ຢາດີອາເຊປຳຊະນິດສັກ ຫຼື ຊະນິດເມັດບົດໃຫ້ມຸ່ນປົນໃສ ນ້ຳແລ້ວສີດເຂົ້າທາງຮູທະອານຂອງແມ່.

ນ້ຳຢາດີອາເຊປຳ (Diazepam)

ໃນການຊັກຄັ້ງທຳອິດ, ເອົາຢາດີອາເຊປຳ 20 ມກ.
ຫຼັງຈາກການຊັກແຕ່ລະຄັ້ງຖ້າວ່າມີອາການຊັກຕື່ມອີກໃຫ້ເອົາຢານີ້ໃຫ້ຕື່ມອີກ 10 ມກ. ການສັກຢາແຕ່ລະເຂັມໃຫ້ປະໄວ້ຫ່າງກັນ ປະມານ 20 ນາທີ.
ກ່ອນຈະເອົາຢາດີອາເຊປຳໃຫ້ຄົນເຈັບ, ທຳອິດດູດນ້ຳຢາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນປົດເອົາເຂັມອອກ

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຂັມໄດ້ຖືກ
ຖອດອອກແລ້ວ



ຄ່ອຍໆຍັດຊີແຮງເຂົ້າໃນຮູທະອານ ປະມານ 2 ນິ້ວ ແລ້ວສີດຢາເຂົ້າໃນຮູທະອານ. ປ່ອຍໃຫ້ຊີແຮງຢູ່ໃນຮູທະອານ ປະມານ 5 ນາທີ ເພື່ອກັນບ່ໃຫ້ນ້ຳຢາໄຫຼອອກມາທາງນອກ. ຖ້າມີນ້ຳຢາສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງ ໄຫຼອອກມາ, ເອົາຢາສີດເຂົ້າອີກ 5 ມກ ກ່ໍໄດ້.



ຢາດີອາເຊປຳຊະນິດເມັດ.

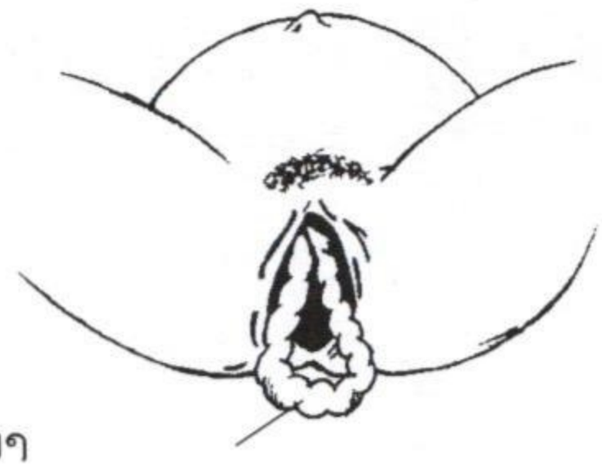
ຖ້າທ່ານມີແຕ່ຢ່າດີອາເຊປຳຊະນິດເມັດ, ທ່ານສາມາດບົດໃຫ້ມົ່ນແລ້ວ ປົນກັບນ້ຳ. ຝຸ່ນຢາຈະບ່ໍລະລາຍໝົດ, ດັ່ງນັ້ນ ຈົ່ງຄວນບົດຢາປະມານ 20 ມລກ.

ເພື່ອເອົາຢາຊະນິດ ເມັດເຂົ້າໃຫ້ປົດເຂັມອອກ, ແລ້ວດູດເອົານ້ຳທີ່ປົນກັບຢາ ແລະ ສີດເຂົ້າໃນຮູທະອານຄືກັບວິທີຂ້າງເທິງ.

ການເກີດ ลูภยาภ

สายแร่ออกก่อนเดัก

ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ອອກກ່ອນ ຫົວເດັກ, ມັນຈະ ຖືກໜີບ ໂດຍຫົວຂອງເດັກ ໃນເວລາທີ່ຫົວ ເດັກລົງຕ່ຳ. ເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ເຮັດ ໃຫ້ສະໝອງຖືກທຳລາຍຍ້ອນວ່າຂາດ ອົກຊີແຊນ.



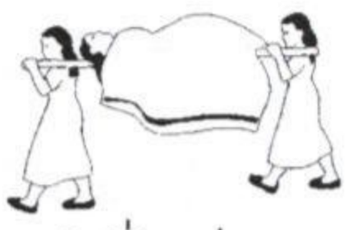
ສາຍແຮ່ອອກມາ ຢູ່ປາກມົດລູກ.

สิ่ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງອອກໄວໆ ແລະ ໃກ້ຈະເກີດແລ້ວ ໃຫ້ແມ່ເບັ່ງ ແຮງໆເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້, ໃນທ່ານັ່ງຢ່ອງຢໍ້ເພື່ອ ໃຫ້ເດັກອອກ.



ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ທັນອອກເທື່ອ, ໃຫ້ແມ່ນອນຂວ້ຳຄຸເຂົ່າ ໃສ່ໜ້າ ເອິກ, ຊ່ວຍບໍ່ ໃຫ້ລາວເບັ່ງ ແລະ ສົ່ງລາວ ໄປ ໂຮງໝໍ່ເພື່ອຜ່າຕັດ ເອົາ ເດັກອອກ.



ນຳສົ່ງແມ່ມານ ໄປ ໂຮງໝໍ!

ເດັກອອກຄາຢູ່ບ່ອນບ່າ

ຖ້າວ່າເດັກ ໃຫຍ່ຫຼາຍ,

ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວອອກພົ້ນແລ້ວ, ການເກີດອາດຈະຄາຢູ່ບ່ອນບ່າ ໄຫຼ່, ເດັກອ່ອນຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ເກີດມີຜົນຮ້າຍ ຖ້າວ່າເດັກ ບໍ່ອອກ ໄວ.



สิ่ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໃຫ້ແມ່ຢູ່ ໃນທ່າຄານ ແລະ ໃຫ້ລາວເບັ່ງ. ສ່ວນຫຼາຍບ່າ ໄຫຼ່ທີ່ຄາຢູ່ນັ້ນ ຈະ ລົ້ນອອກ ແລະ ເດັກກໍ່ສາມາດ ເກີດ ໄດ້.
2. ຖ້າວ່າທ່າຄານ ຊ່ວຍບໍ່ ໄດ້, ໃຫ້ແມ່ນອນຫງາຍ ແລະ ຫຍັບ ແມ່ລົງຫາຕີນ ຕຽງ. ໃຫ້ລາວ ດຶງຫົວ ເຂົ່າຄືນ ຫຼັງ ຫຼາຍ ເທົ່າທີ່ລາວ ຈະ ເຮັດ ໄດ້, ແລະ ໃຫ້ ຜູ້ໜຶ່ງ ອີກ ຍູ້ກະ ດູກ ຂະ ໂມມ ຂອງ ລາວ. ໃຫ້ ແມ່ເບັ່ງ ແຮງໆ ເທົ່າທີ່ຈະ ເຮັດ ໄດ້ ໃນ ເວລາທີ່ ທ້ອງ ລາວ ປັ້ນ ຄັ້ງ ຕໍ່ ໄປ.
3. ຖ້າວ່າ ເດັກ ຍັງ ບໍ່ອອກ, ປ່ອນ ມື ຂອງ ທ່ານ ໄປ ຕາມ ລຳ ຄໍ ຂອງ ເດັກ ຈົນ ກວ່າ ຈະ ແຕະ ຖືກ ແຜ່ນ ຫຼັງ ຂອງ ເດັກ. ຍູ້ ບ່າ ໄຫຼ່ ຂ້າງ ເທິງ ຂອງ ເດັກ ໄປ ທາງ ໜ້າ ໃນ ເວລາ ທີ່ ແມ່ ກຳ ລັງ ເບັ່ງ ແລະ ທ້ອງ ກຳ ລັງ ປັ້ນ.



ຢ່າ ພະ ຍາ ຍາມ ຍູ້ ເດັກ ອອກ, ອາດ ຈະ ເຮັດ ໃຫ້ ເດັກ ເສຍ ຊີ ວິດ ຫຼື ເປັນ ການ ກະ ທົບ ແກ່ ເດັກ.



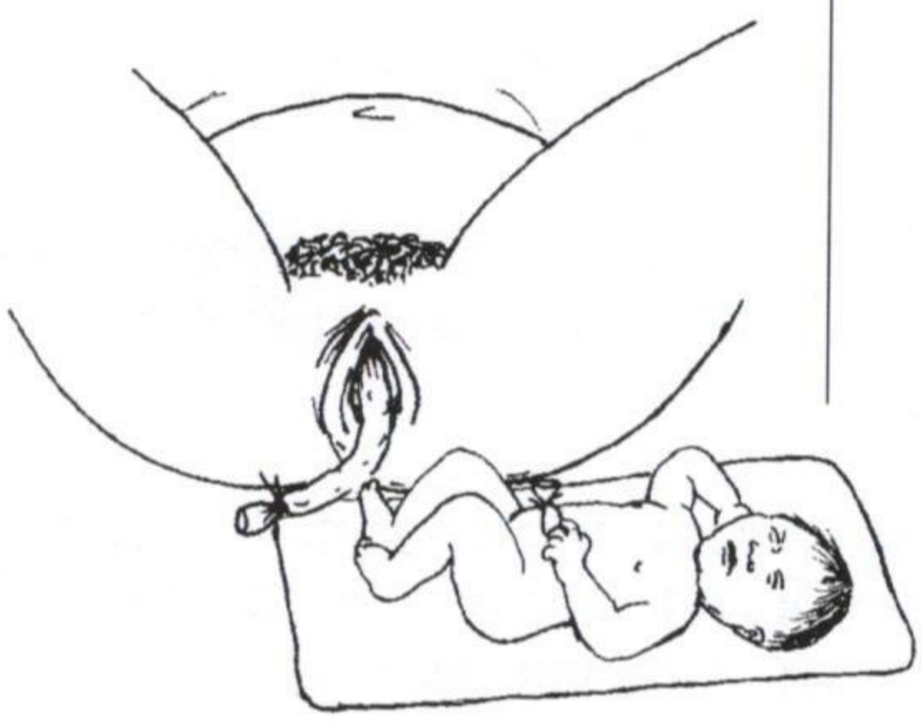
สิ่ງທີ່ສຳຄັນ: ຢ່າ ໃຫ້ ຜູ້ ໃດ ຜູ້ ໜຶ່ງ ຍູ້ ຈອມ ເບື້ອງ ເທິງ ຂອງ ມົດ ລູກ, ຊຶ່ງ ອາດ ຈະ ເຮັດ ໃຫ້ ເດັກ ຄາ ຫຼາຍ ຂຶ້ນ ແລະ ອາດ ຈະ ເຮັດ ໃຫ້ ມົດ ລູກ ແຕກ.

ลูກຝາແຝດ

ໃນເມື່ອແມ່ມານຜູ້ໜຶ່ງມີລູກຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄົນ, ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລາວແມ່ນໄປເກີດລູກຢູ່ ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ສ່ວນຫຼາຍເດັກຜູ້ໜຶ່ງໃນຈຳນວນແຝດມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ, ຫຼື ອາດຈະມີເລືອດອອກຫຼາຍຫຼັງຈາກເກີດ. ແຕ່ຖ້າທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນຈະຕ້ອງຊ່ວຍເກີດເດັກຝາແຝດສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີດັ່ງນີ້:

1. ເອົາເດັກຜູ້ທຳອິດອອກຄືດັ່ງທ່ານໄດ້ເອົາເດັກຜູ້ດຽວອອກຢ່າງປົກກະຕິ.
2. ເມື່ອທ່ານຕັດສາຍແຮ່ຜູ້ທຳອິດ ໃຫ້ມັດສາຍແຮ່ສົ້ນເບື້ອງທີ່ຕິດກັບແມ່ໃຫ້ດີ, ຖ້າທ່ານມັດບໍ່ດີ ເດັກຜູ້ທີສອງອາດຈະເສຍຊີວິດ.
3. ຢ່າສັກຢາອັນໃດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນ.
4. ໃຫ້ລູກຜູ້ທຳອິດ ເລີ່ມດູດນົມແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ທີສອງເກີດ.
5. ແຝດຜູ້ທີສອງຄວນຈະເກີດໃນໄລຍະ 15 ຫາ 20 ນາທີ ຫຼັງຈາກຜູ້ທີໜຶ່ງ. ຄຳຫາທ່າຂອງເດັກ. ຖ້າວ່າຜູ້ທີສອງຢູ່ໃນທ່າຂວາງ, ທ່ານສາມາດຄ່ອຍໆປີ່ນເດັກໄດ້. ຖ້າວ່າປີ່ນ ເດັກຍາກໃຫ້ພາແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍ.





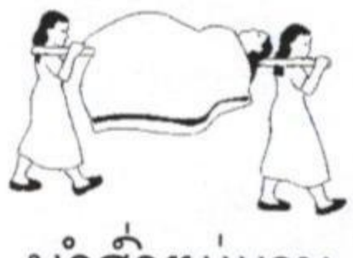
ມັດສົ້ນເບື້ອງນີ້ອີກ

ສາຍແຮ່ພັນຄໍເດັກ

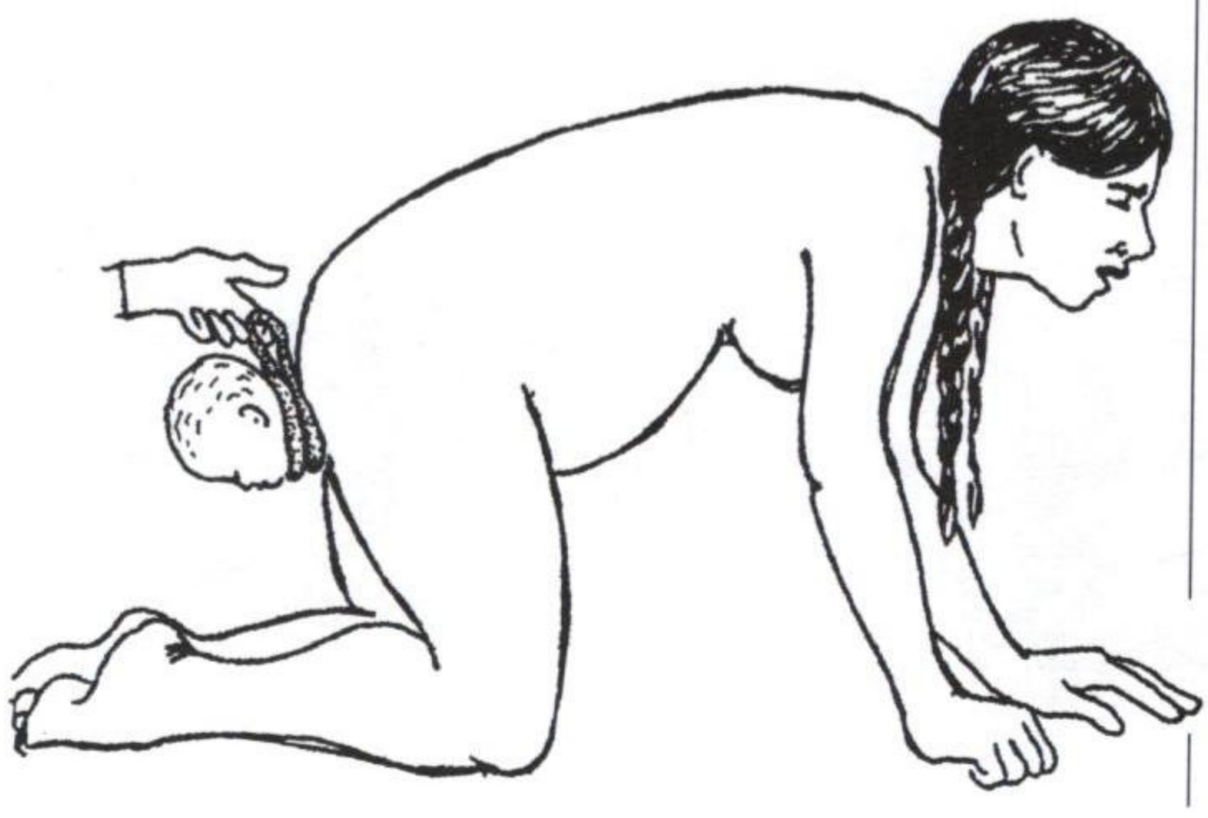
ບາງຄັ້ງສາຍແຮ່ກໍ່ພັນຄໍເດັກ. ໂດຍທົ່ວໄປ ທ່ານສາມາດມາຍສາຍແຮ່ໄດ້ ແລະ ຍູ້ສາຍແຮ່ຜ່ານໄປທາງຫົວ ຫຼື ບ່າຂອງເດັກກໍໄດ້. ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ຮັດແໜ້ນ ຫຼື ກ້ຽວຫຼັງຂອງເດັກນຳອີກ ທ່ານສາມາດມັດສາຍແຮ່ຢູ່ສອງບ່ອນ ແລ້ວຕັດກໍ່ໄດ້, ໂດຍນຳໃຊ້ສາຍເຊືອກ ແລະ ມີດຕັດທີ່ສະອາດ. ລະວັງຢ່າໃຫ້ບາດເດັກ ຫຼື ຜູ້ເປັນແມ່.

83

ຕັດສາຍແຮ່



ນຳສົ່ງແມ່ມານ ໄປໂຮງໝໍ!





ເກີດທ່າກົ້ນ

ການເກີດທ່າກົ້ນ ແມ່ນເວລາທີ່ເດັກເກີດເອົາກົ້ນອອກກ່ອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 77 ເພື່ອກວດທ່າຂອງເດັກກ່ອນເກີດ). ຖ້າແມ່ນລູກຫົວສາວ, ໃຫ້ແມ່ເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍແມ່ນດີທີ່ສຸດ ຖ້າລາວເກີດລູກຢູ່ເຮືອນໃຫ້ພະຍາຍາມ ຊອກຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ນາງຜະດຸຄັນ ຜູ້ຊຳນານມາຊ່ວຍລາວຢູ່ເຮືອນ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເພື່ອຊ່ວຍເກີດທ່າກົ້ນ:



1. ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເບັ່ງຈົນກວ່າຈະເຫັນກົ້ນຂອງເດັກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ. ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ປາກມົດລູກ ເປີດເຕັມທີ່.

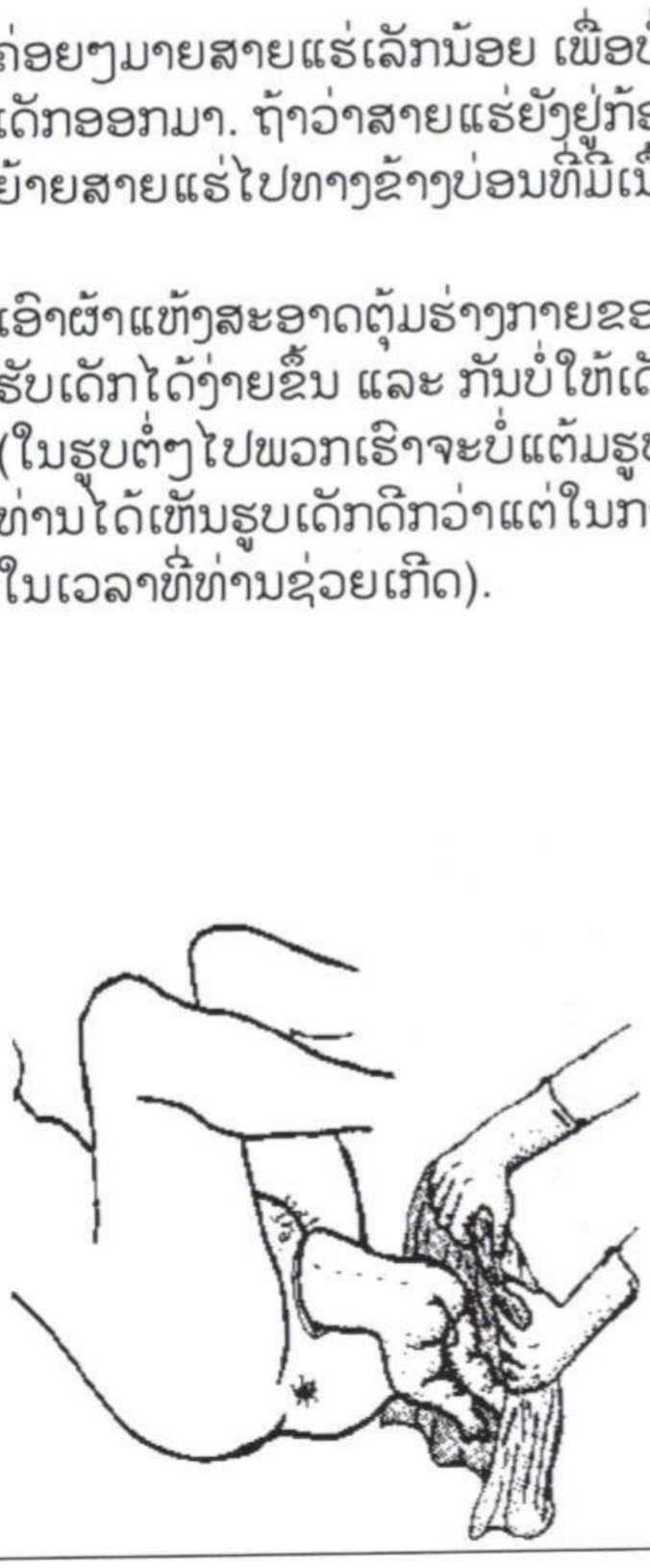
2. ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຢືນຢູ່ໃນທ່າກົ້ງໂກະຢູ່ຫຼື ຖ້າແມ່ບໍ່ສາມາດເຮັດທ່ານັ້ນໄດ້, ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຫຍັບກົ້ນຂອງລາວມາສົ້ນຕຽງທັນທີທີ່ເຫັນກົ້ນ ຫຼື ຂາຂອງເດັກອອກມາ.

3. ລະດົມໃຫ້ລາວເບັ່ງໃຫ້ສ່ວນຮ່າງກາຍຂອງເດັກທີ່ເຫຼືອອອກມາຊ້າໆ. ສ່ວນຫຼາຍຂາຂອງເດັກມັກຈະຕົກມາເອງແຕ່ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນແຍ່ມືເຂົ້າໄປໃນປາກມົດລູກແລ້ວຈັບມັນອອກມາ.



4. ຄ່ອຍໆມາຍສາຍແຮ່ເລັກນ້ອຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນດຶງເຄັ່ງເກີນໄປເມື່ອເດັກອອກມາ. ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ຍັງຢູ່ກ້ອງກະດູກຂະໂມມຂອງແມ່ໃຫ້ຍ້າຍສາຍແຮ່ໄປທາງຂ້າງບ່ອນທີ່ມີເນື້ອໜັງທີ່ອ່ອນນຸ່ມກວ່າ.

5. ເອົາຜ້າແຫ້ງສະອາດຕຸ້ມຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄວ້, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮັບເດັກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ເດັກຫາຍໃຈ ກ່ອນຫົວຈະອອກມາ. (ໃນຮູບຕໍ່ໆໄປພວກເຮົາຈະບໍ່ແຕ້ມຮູບຜ້າອ້ອມຕຸ້ມເດັກ, ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ເຫັນຮູບເດັກດີກວ່າແຕ່ໃນການເກີດຕົວຈິງແລ້ວ, ໃຫ້ຕຸ້ມເດັກ, ໃນເວລາທີ່ທ່ານຊ່ວຍເກີດ).





6. ໃຫ້ຜູ້ຊ່ວຍອີກຜູ້ໜຶ່ງຍັ້ນກະດູກຂະໂມມຂອງ ແມ່ (ບໍ່ແມ່ນຍັ້ນທ້ອງ), ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກ ອອກ. ຄ່ອຍໆຈັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກລົງລຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ເບື້ອງເທິງອອກ. ເວລາ ຈັບເດັກໃຫ້ຈັບກະໂພກ ຫຼື ຂາຂອງເດັກ. ລະວັງຢ່າຍັ້ນຫຼັງ ຫຼື ທ້ອງຂອງເດັກເພາະອາດຈະ ກະທົບໃສ່ອະໄວຍະວະພາຍໃນຂອງລາວ.

   ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາມືປ່ອນເຂົ້າໄປ ຕາມບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກເພື່ອຄວ້າຈັບແຂນຂອງລາວ ລົງຈົນກວ່າບ່າໄຫຼ່ຂ້າງເທິງຈະອອກພົ້ນ.

7. ຄ່ອຍຍົກເດັກຂຶ້ນເພື່ອເອົາບ່າທາງລຸ່ມອອກ.

8. ຮອດຂັ້ນນີ້, ເດັກນ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງປົນໜ້າລົງຫາ ກະໂພກຂອງແມ່. ທ່ານອາດຈະເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງຮັບ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄວ້, ປ່ອນນິ້ວມືຂອງທ່ານເຂົ້າ ປາກຂອງເດັກ ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຢູ່ໃນທ່າພັບ, ເພາະວ່າເວລາທີ່ຄາງພັບຢູ່ນັ້ນມັນຜ່ານກະດູກ ກະໂພກງ່າຍກວ່າຫຼາຍ.

9. ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຕ່ຳລົງ ຈົນກວ່າທ່ານຈ ະເຫັນຮ່ອງເສັ້ນຜົມຢູ່ທາງຫຼັງຄໍ. **ຢ່າດຶງເດັກນ້ອຍ! ຢ່າກົ່ງຄໍຂອງເດັກເພາະວ່າມັນອາດຈະຫັກ.**

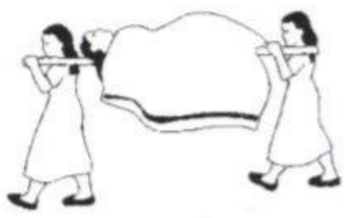
10. ຮັກສາປະຄອງຫົວຂອງເດັກໃຫ້ພັບຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ ທ່ານຍົກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ໜ້າອອກ. ປ່ອຍຫົວເບື້ອງຫຼັງຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ກ່ອນ.

11. ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະຜ່ອນຄາຍ, ເຊົາເບ່ງ ແລະ ຫາຍໃຈຍາວໆ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກ, ຫົວເບື້ອງ ຫຼັງຂອງເດັກຄວນຈະອອກຊ້າໆ. ຖ້າວ່າມັນ ອອກໄວໂພດ, ອາດຈະມີເລືອດໄຫຼຢູ່ ສະໝອງ ແລະ ເດັກກໍ່ຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ສະໝອງອາດຈະຖືກກະທົບກໍ່ເປັນໄດ້.

ເລືອດອອກຫຼາຍ (ຕົກເລືອດ)

ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເກີດ. ແຕ່ອາການເລືອດອອກແມ່ນບັນຫາອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ, ຖ້າວ່າເລືອດຫາກ ບໍ່ເຊົາໄຫຼພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກເດັກເກີດ, ຫຼື ເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າ ສອງຖ້ວຍ, ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຜ້າເສດໜາໆເປື້ອນ 2 ຜືນ, ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ.





ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໃຫ້ພາແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ.
2. ໃນໄລຍະລໍຖ້າໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້.

ສຳລັບເລືອດອອກຫຼາຍເກີນໄປກ່ອນທີ່ຈະແຮ່ຕົກອອກ:

- ຂໍໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນນັ່ງຢ່ອງຢໍ້ແລ້ວເບ່ງເອົາແຮ່ອອກ.
- ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເບົາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍດູດນົມແມ່, ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ດູດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນລ້ຽງຫົວນົມຂອງລາວຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມໃຫ້, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ຍູ້ໃຫ້ແຮ່ອອກ.
- ຖ້າວ່າທ່ານມີຢາອົກຊີໂຕຊິນ ໃຫ້ທ່ານສັກເຂົ້າກ້າມກົ້ນ ຫຼື ກົກຂາໃຫ້ລາວ 10 ມກ ຫຼື ໃຫ້ຢາມິດໂສໂປໂຕນ (misoprostold) ຈຳນວນ 600 ມກພຽງແຕ່ເທືອດຽວ.

ຖ້າວ່າເປັນຜູ້ນັ້ນຫາກອ່ອນເພຍຫຼາຍບໍ່ສາມາດເບ່ງເອົາແຮ່ອອກດ້ວຍຕົວລາວເອງ ຫຼື ວ່າເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍ ຈົນລາວສະຫຼົບ, ໃຫ້ພາແມ່ມານໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ. ໃນເວລາທີ່ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໃຫ້ລາວ. ພຽງແຕ່ນຳໃຊ້ເຕັກນິກນີ້ສະເພາະໃນເວລາທີ່ທ່ານເຫັນວ່າຊີວິດຂອງຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍເທົ່ານັ້ນ. ທຳອິດຊອກຫາອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າແຮ່ໄດ້ໂຂະອອກແລ້ວ.

1. ເອົາເສັ້ນເຊືອກສະອາດມັດສາຍແຮ່ທ່າງຈາກຊ່ອງຄອດໜຶ່ງຝາມື.
2. ເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງວາງໃສ່ທ້ອງທາງເທິງຂອງກະດູກຂະໂມມຂອງແມ່. ລໍຈົນກວ່າມົດລູກຂອງລາວຈະປັ້ນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນອີກມືເບື້ອງໜຶ່ງຍູ້ຫົວຂອງລາວໄປໜ້າ ແລະ ຫຼັງ.
3. ຖ້າວ່າເຊືອກທີ່ມັດຢູ່ສາຍແຮ່ນັ້ນຫາກຕີງໄປຕາມແມ່, ອາດຈະໝາຍຄວາມວ່າ ແຮ່ຍັງຕິດມົດລູກຢູ່. ນຳສົ່ງແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ. ຖ້າວ່າເຊືອກຫາກບໍ່ຕີງ, ແຮ່ອາດຈະໂຂະອອກ ແລະ ຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ທ່ານສາມາດທົດລອງຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໄດ້.
4. ໃຊ້ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ, ຈັບສົ້ນສາຍແຮ່ (ຜ້າທີ່ແຫ້ງ ແລະ ສະອາດຊ່ວຍໄດ້) ແລະ ຄ່ອຍດຶງຊ້າໆ ແລະ ແໜ້ນໆ. ຢ່າດຶງແຮງ, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າແຮ່ບໍ່ເຄື່ອນຍ້າຍລົງ, ໃຫ້ຢຸດທັນທີ.
5. ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວ, ໃຫ້ນວດຖູຈອມມົດລູກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າມົດລູກແຂງຕົວໃນເວລາດຽວກັນໃຫ້ຍູ້ທາງລຸ່ມຂອງມົດລູກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານ.
6. ສົ່ງນ້ຳທະເລທາງເສັ້ນ ຫຼື ທາງຮູທະວານ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 541).

ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມໄຫຼຫຼັງຈາກແຮ່ອອກແລ້ວ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຄື:

- ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເບົາ.
- ປ່ອຍໃຫ້ລາວນອນຫງາຍ ແລະ ເອົາເດັກດູດນົມຂອງລາວ. ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ດູດ, ພະຍາຍາມລີ້ງຫົວນົມຂອງລາວ, ເພື່ອໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ.
- ນວດຈອມມົດລູກ, ຢູ່ບໍລິເວນສາຍບືຂອງລາວ ຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າມົດລູກແຂງຕົວ.
  ສືບຕໍ່ນວດຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາໄຫຼ.
- ຖ້າວ່າມົດລູກບໍ່ປັ້ນຫຼັງ ຈາກນວດໄດ້ 2-3 ນາທີ, ຫຼື ເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່, ໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນກິນຢາເພື່ອຫ້າມເລືອດ.





ລີ້ງຫົວນົມສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ.

ຢາຊ່ວຍຫ້າມເລືອດທີ່ອອກຈາກມົດລູກຫຼັງຈາກແຮ່ຕົກແລ້ວ

ຢາ	ປະລິມານຂອງຢາ	ເມື່ອໃດ ແລະ ໃຊ້ແນວໃດ
ອົກຊີໂຕຊິນ (oxytocin)	10 ໜ່ວຍ	ສັກໃສ່ກ້າມຂາ
ເຈົ້າສາມາດສັກອີກຄັ້ງຖ້າເລືອດບໍ່ທັນຢຸດໄຫຼພາຍໃນເວລາ 20 ນາທີ.		
OR		
ເອໂຄເມຕຼີນ (ergometrine)	. 0.2 ມກ.....	ສັກໃສ່ກ້າມຂາ
OR		
ເອໂຄເມຕຼີນຊະນິດເມັດ (ergometrine pills)	0.2 ມກ.....	ກິນເອົາ
ເຈົ້າສາມາດໃຫ້ຢາເອໂຄເມຕຼີນທຸກໆ 2 ຫາ 4 ຊົ່ວໂມງຖ້າເລືອດຕົກຫຼາຍ, ຫຼືທຸກໆ 6 ຫາ 12 ຊົ່ວໂມງຖ້າເລືອດບໍ່ຕົກຫຼາຍ, ແຕ່ໃຫ້ສືບຕໍ່ໃຊ້ຢາຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາໄຫຼ ແລະ ແລະ ມົດລູກຮັດໂຕ. ຕາມທຳມະຊາດແລ້ວແມ່ນໃຊ້ເວບາປະມານ 48 ຊົ່ວໂມງ.		
ຢາເມັດແມ່ນໃຊ້ບໍ່ໄດ່ຜົນໄວເທົ່າກັບຢາສັກ. ຢາໃຫ້ຢາເອໂຄເມຕຼີນໃຫ້ກັບຜູ້ຍິງທີ່ມີຄວາມດັນສູງ.		
OR		
ຢາມິດໂສໂປໂຕນ (misoprostol).....1000 ໄມໂຄຼກຼາມ (micrograms)		ຍັດກົ້ນ
ໃສ່ຖົງມືແລ້ວຍັດຢາໃສ່ຮູກົ້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ຖິ້ມຖົງມືນັ້ນເລີຍ ແລະ ຈົ່ງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.		
ອ່ານຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 483 ກ່ຽວກັບຢາຫ້າມເລືອດ.		

ຖ້າວ່າເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່, ໃຫ້ພາລາວສົ່ງສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ໃຫ້ສົ່ງສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງລາວ 2 ຄົນໄປນຳເພື່ອວ່າໃນກໍລະນີຈຳເປັນຈະໄດ້ເອົາເລືອດອອກໃຫ້ລາວ. ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຊັອກ. ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 254 ທີ່ກ່ຽວກັບອາການຊັອກ ແລະ ວິທີປິ່ນປົວ.



254
ອາການຊັອກ



ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ!

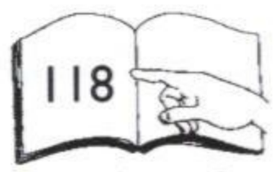
ອາການ ອັນຕະລາຍ ທີ່ເກີດກັບເດັກ ໃນເວລາເກີດ

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ

ເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດກ່ອນ 8 ເດືອນ ຖືວ່າເກີດກ່ອນກຳນົດ.
ເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າ 2500 ກລ ຫຼື 5 ປອນ ແມ່ນເດັກທີ່ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ. ເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການບົວລະບັດພິເສດ.

ການບົວລະບັດ:

1. ຫຼັງຈາກເກີດເຊັດຕົນຕົວໃຫ້ເດັກທັນທີດ້ວຍຜ້າອຸ່ນໜາ ແລະ ສະອາດ.
2. ເອົາເດັກເປືອຍກາຍວາງໃສ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງແມ່, ເອົາຜ້າຫົ່ມຕຸ້ມຕົນຕົວ ແລະ ຫົວຂອງເດັກນຳ.
3. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ເດັກນ້ອຍຕ້ອງກິນນົມຢ່າງນ້ອຍທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ.
4. ຢ່າອາບນ້ຳໃຫ້ເດັກ, ຕ້ອງຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບອຸ່ນ.



ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່


ຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບອຸ່ນ ແລະ ແຫ້ງ.

ເດັກນ້ອຍບໍ່ຫາຍໃຈ

ເດັກນ້ອຍຕ້ອງເລີ່ມຫາຍໃຈດ້ວຍຕົວຂອງເຂົາເອງ ພາຍໃນ 2-3 ນາທີ ຫຼັງຈາກທີ່ສາຍແຮ່ມີສີຂາວຫຼື ຫຼັງຈາກແຮ່ໂຂະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກແລ້ວ. ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ຫາຍໃຈ, ສະໝອງຂອງເຂົາອາດຈະຖືກທຳລາຍ ຫຼື ເຂົາອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ອະນາໄມປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກ, ພ້ອມທັງຮຸກຖູຫຼັງ ແລະ ຝ່າຕີນຂອງເຂົາ ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ເລີ່ມຫາຍໃຈ, **ໃຫ້ເຮັດການຊ່ວຍຫາຍໃຈຄື:**

1. ໃຫ້ເດັກນອນຫງາຍຢູ່ພື້ນທີ່ແຂງ ເຊັ່ນ ໂຕະ ຫຼື ພື້ນເຮືອນ.
2. ເປີດຄໍຂອງເດັກ ໂດຍການແຫງນຫົວເດັກເລັກໜ້ອຍ.
3. ອ້າປາກຂອງທ່ານກວມໃສ່ປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກ, ແລ້ວເປົ່າລົມເຂົ້າຄ່ອຍໆ. ເປົ່າລົມເຂົ້າປະມານ 30 ຄັ້ງຕໍ່ນາທີ (ຊຶ່ງອາດຈະໄວກວ່າການຫາຍໃຈຂອງທ່ານເລັກນ້ອຍໃນເວລາທີ່ທ່ານພັກຜ່ອນ). ປ່ອຍໃຫ້ເດັກຫາຍໃຈຈອກຢູ່ລະຫວ່າງການເປົ່າລົມເຂົ້າແຕ່ລະຄັ້ງ.
4. ທ້ອງແລະໜ້າເອິກຂອງເດັກຈະຕົ້ງຂຶ້ນ ແລະ ແວບລົ້ງຕາມຈັງຫວະການຫາຍໃຈແຕ່ລະຄັ້ງ. ຖ້າວ່າທ້ອງຫາກຕົ້ງຢູ່ຕະຫຼອດ, ໝາຍຄວາມວ່າລົມເຂົ້າກະເພາະຂອງເດັກບໍ່ໄດ້ເຂົ້າເຖິງປອດ. ທົດລອງປ່ຽນທ່າຫົວຂອງລາວ, ແຕ່ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີສິ່ງໃດຄ້າງຕັນຢູ່ຄໍຂອງລາວ.


ໜ້າເອິກ ແລະ ທ້ອງຕົ້ງຂຶ້ນ


ໜ້າເອິດ ແລະ ທ້ອງຕົ້ງ ແວບລົ້ງລະຫວ່າງ ການເປົ່າແຕ່ລະຄັ້ງ

ສິ່ງສຳຄັນ: ປອດຂອງເດັກເກີດໃໝ່ບອບບາງຫຼາຍ, ຖ້າທ່ານເປົ່າແຮງຫຼາຍທ່ານອາດຈະທຳລາຍມັນ. ເປົ່າລົມ ຈາກຜົ້ງແກ້ມບໍ່ແມ່ນຈາກເອິກຂອງທ່ານ.

ການບໍ່ລະບັດແມ່ຫຼັງຈາກເກີດລູກ

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ແມ່ເອົາລູກດູດນົມ, ຊຶ່ງມັນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເລືອດເຊົາອອກໄວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ນອກນັ້ນ, ການກະທຳຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ທ່ານກໍ່ຄວນຈະເຮັດເໝືອນກັນ.

- ຄຳຫາມົດລູກຂອງແມ່, ຊຶ່ງມັນຄວນຈະປັ້ນແຂງ ແລະ ມົນ ແລະ ຢູ່ໃນລະດັບດຽວກັນກັບສາຍບືຂອງລາວ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມົດລູກຍັງອ່ອນຢູ່ໃຫ້ບອກຜູ້ເປັນແມ່ຖ່າຍ ເບົາອອກ ແລະ ນວດຖູບໍລິເວນມົດ ລູກຈົນກວ່າມັນຈະແຂງສືບຕໍ່ກວດເບິ່ງມົດລູກວ່າມັນອ່ອນຍານອີກບໍ່. ກວດເບິ່ງອາການເລືອດໄຫຼສອນໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຝຶກການຄຳຫາມົດລູກ ດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ໃຫ້ລາວນວດຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມັນອ່ອນຍານ.
- ເບິ່ງຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ວ່າມີບ່ອນສີກຂາດທີ່ຍາວ ຫຼື ເລິກບໍ່, ຫຼືວ່າບ່ອນຂາດນັ້ນມີເລືອດໄຫຼບໍ່ຢຸດ, ຄວນຈະຊອກຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຫຍິບເປັນມາຫຍິບໃຫ້ລາວ.
- ໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ກ ໃນຫຼາຍປະເທດ ນເຂົ້າຖ້າຫາກວ່າລາວຫິວ.

ການບໍ່ລະບັດແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງຈາກ ການເກີດລູກ

520
ຢາສຳລັບເຊື້ອເອດສ (HIV) ແລະ ເດັກຫາກໍ່ເກີດ

ການບໍ່ລະບັດລູກນ້ອຍ

ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ວ່ານົມຂອງລາວເປັນອາຫານທີ່ປະເສີດ ສຳລັບລູກນ້ອຍຂອງລາວ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍຢູ່ນຳແມ່ເພື່ອຈະໄດ້ດູດນົມ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນ. ລະດົມໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເອົາລູກຢູ່ນຳ ແລະ ອະນາໄມລູກນ້ອຍ ພ້ອມທັງເອົາລູກດູດນົມເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ລູກຈະດູດໄດ້.

105
ການລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່

ໃນໄລຍະອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ, ມັກຈະມີນ້ຳເມືອກສີເຫຼືອງອ່ອນໄຫຼອອກ ຈາກຕາຂອງເດັກ, ທ່ານສາມາດເຊັດລ້າງຕາຂອງເດັກນ້ອຍດ້ວຍນ້ຳນົມ ຂອງທ່ານ ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນ ແລະຜ້າສະອາດຖ້າວ່າຕາຂອງເດັກຫາກໃຄ່ບວມ ແລະ ມີໜອງອອກຫຼາຍ ຄວນພາເດັກໄປໃຫ້ແພດກວດ.

ການບໍ່ລະບັດສາຍແຮ່

ຮັກສາສົ້ນສາຍແຮ່ນັ້ນໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ສາອາດ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດມັນດ້ວຍເຫຼົ້າ ແລະ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງທຸກໆຄັ້ງທີ່ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ. ສາຍແຮ່ຈະກາຍເປັນສີດຳ ແລະ ຫຼົ່ນ, ພາຍໃນອາທິດທຳອິດ. ທ່ານບໍຈຳເປັນຕ້ອງປົກປິດມັນດ້ວຍອັນໃດທັງສິ້ນ, ນອກຈາກວ່າມີແມງວັນ ແລະ ຂີ້ຝຸ່ນຫຼາຍ;ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ປິດດ້ວຍຜ້າສຳລີຫຼືຜ້າສະອາດປິດໄວ້ຢ່າງຫຼົມໆ.
ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າ ຢູ່ບໍລິເວນອ້ອມສາຍບືມີສີແດງ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງອອກ, ເດັກຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີອາການຊຶມເຊື້ອ. ໃຫ້ພາເດັກໄປຫາແພດທັນທີ ເພື່ອປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ.

ພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກເກີດໃໝ່

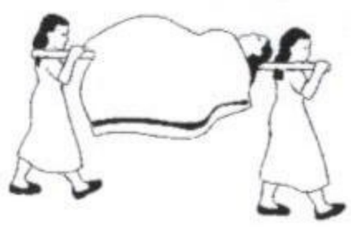
ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກອ່ອນ

- ເດັກມີໄຂ້
ເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້
ຕົນຕົວຂອງເດັກແຂງ
ເດັກຮ້ອງໄຫ້ຕະຫຼອດ
ຫາຍໃຈໄວ



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ພາເດັກນ້ອຍໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີຖ້າວ່າຈະໃຊ້ເວລາເດີນທາງຫຼາຍ ກວ່າ 2 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອຈະຮອດໂຮງໝໍທ່ານສາມາດສັກຢາໃຫ້ເດັກໄດ້ເຊັ່ນ:
ສັກຢາເບັນຊິນເປນີຊີລິນ 100.000 ໜ່ວຍໃຫ້ເດັກ.



ພາເດັກໄປໂຮງໝໍ!

ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ

ການບໍລະບັດສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່

ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການໆບໍລະບັດຫຼັງເກີດເຊັ່ນດຽວກັນກັບເດັກ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍສົນໃຈນຳ ແຕ່ເດັກເກີດໃໝ່ ບາງຄັ້ງອາດຈະລືມຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່.

- ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ ຫຼື ເອົາອັນໃດອັນໜຶ່ງຍັດເຂົ້າ ຊ່ອງຄອດຂອງລາວ.
- ລາວຄວນຈະໄດ້ພັກຜ່ອນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ອາທິດ.
- ລາວຄວນຈະຢູ່ຢ່າງສະອາດ, ອາບນ້ຳ ແລະ ລ້າງອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃຫ້ ສະອາດ. ເວລາອາບນ້ຳບໍ່ໃຫ້ນັ່ງແຊ່ນ້ຳ ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ.
- ຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່ຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານ ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ລາວສາມາດກິນອາຫານທຸກ ຢ່າງໄດ້ເຊັ່ນ: ປາ, ຊີ້ນ, ຖົ່ວ, ແກ່ນຕ່າງໆ, ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີແຮງໄວ ແລະ ເປັນແມ່ທີ່ສົມບູນ.
- ລາວຄວນຈະດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ
- ຖ້າວ່າລາວລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ລາວບໍ່ຄວນຈະເອົານົມຊະນິດອື່ນໆໃຫ້ຕື່ມ ອີກ.ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ ໃຫ້ແມ່ຖືພາຕື່ມອີກໄວເກີນໄປ. ສຳລັບການປ້ອງກັນທັງໝົດ, ໃຫ້ອ່ານຂໍ້ແນະນຳເພີ່ມໃນໜ້າ 218.

105
ລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນົມແມ່





197
ການວາງແຜນ ຄອບຄົວ

- ຖ້າວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວສີກຂາດ, ລາວຄວນຈະຮັກສາໃຫ້ມັນສະອາດ, ລາວອາດຈະໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ນ້ຳເຜິ້ງ ແປະໃສ່ບ່ອນບາດເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ປົວໃຫ້ມັນເຊົາໄວໆ. ຖ້າບ່ອນບາດນັ້ນຫາກແສບ, ລາວ ສາມາດເອົານ້ຳລ້າງສາດໃສ່ ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃນຂະນະທີ່ລາວຖ່າຍເບົາ. ຢາພື້ນເມືອງທີ່ ໃຊ້ເພື່ອ ປິ່ນປົວລາວຊະນິດໃດກໍ່ແລ້ວແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ສະອາດ (ດີທີ່ສຸດຕ້ອງຕົ້ມ). ຢ່າໃຊ້ຮາກຢາຍັດ ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດເດັດຂາດ.
- ລາວຄວນຈະ**ວາງແຜນຄອບຄົວ**ໂດຍໄວ, ໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ລາວເອົາ ອາຫານຊະນິດອື່ນເພີ່ມໃຫ້ເດັກກິນ, ນອກຈາກນົມຂອງລາວ. ເພື່ອສຸຂະພາບ ຂອງລາວເອງ, ລາວຄວນຈະເລີ່ມນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວກ່ອນທີ່ລາວຈະ ຮ່ວມເພດ ຫຼື ກ່ອນລາວຈະຖືພາຕື່ມອີກໄວເກີນໄປ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະ 3-4 ມື້ທຳອິດຫຼັງມີເລືອດໄຫຼໃນການເກີດລູກ (ອາການຕົກເລືອດ)

ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າ 1 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດແລ້ວໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນເກີດມາຈາກມີແຮ່ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ.

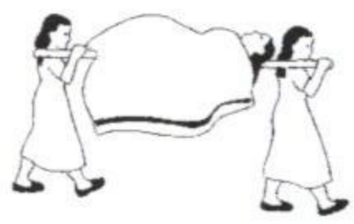
ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການມີເລືອດອອກຫຼາຍ

- ຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຜ້າອະນາໄມຫຼາຍກວ່າ 2 ເທື່ອ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງໃນມື້ທຳອິດຂອງເດັກເກີດ, ຫຼື ວ່າ ເຮັດໃຫ້ຜ້າເສດທີ່ໜາປົກຊຸ່ມໃນໄລຍະເວລາດຽວກັນ.
- ເຮັດໃຫ້ຜ້າອະນາໄມປົກຊຸ່ມຫຼາຍກວ່າ 1 ອັນພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກມື້ທຳອິດທີ່ເດັກເກີດ
- ມີເລືອດໄຫຼເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆອອກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ນວດສ່ວນເທິງຂອງມົດລູກໃຫ້ມັນປັ້ນແຂງ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ຫຼືໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລີ້ງຫົວນົມຂອງລາວ.
2. ໃສ່ຢາເພື່ອຫ້າມເລືອດ (ເບິ່ງໃນຕາຕະລາງຢູ່ໜ້າ 93).
3. ຖ້າວ່າເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດ, ໃຫ້ພາລາວໄປຫາແພດໝໍ. ສືບຕໍ່ນວດຖູບໍລິເວນມົດລູກຂອງລາວໃນໄລຍະທີ່ພາລາວໄປໂຮງໝໍ.
4. ຖ້າລາວມີອາການໄຂ້ນຳ, ໃຫ້ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດດຽວກັບປິ່ນປົວມົດລູກອັກເສບທີ່ຈະໄດ້ກ່າວຕໍ່ໄປ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈົ່ມວ່າລາວຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ໃຫ້ເບິ່ງລາວດີໆເພື່ອຊອກຫາອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

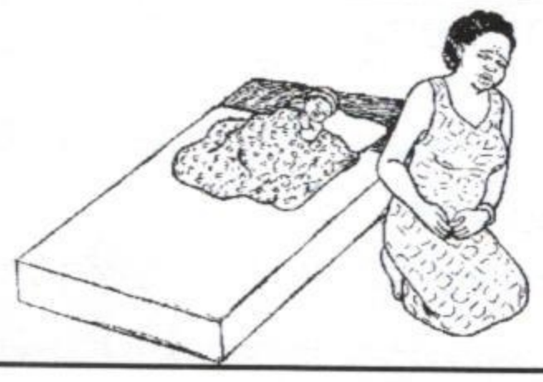


ມົດລູກອັກເສບ

ມົດລູກອັກເສບເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນຄົນ ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ! ເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະກາຍເປັນໝັນ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ອາການອັນຕະລາຍຂອງມົດລູກອັກເສບ

- ໄຂ້ ແລະ ສະບັ້ນໜາວ
- ເຈັບ ແລະ ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ.
- ລົງຂາວມີກິ່ນເໝັນ.



ການປິ່ນປົວ:

1. ໃຫ້ເລືອກໃຫ້ຢາ 1 ຂະໜານໃນຢາຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ແອມປີຊີລິນ (ampicillin) .....2 ກຼາມ (2000 ມກ) ສັກເສັ້ນ ຫຼື ສັກກ້າມພຽງແຕ່ຄັ້ງທຳອິດເທົ່ານັ້ນ,
ຫຼັງຄັ້ງຕໍ່ໆມາແມ່ນສັກ 1 ກຼາມ (1000 ມກ) ສັກເສັ້ນ ຫຼື ສັກກ້າມ.....4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.
ແລະ ຢາຊັງຕາໄມຊິນ (gentamicin) .....80 ມກ ສັກເສັ້ນ ຫຼື ສັກກ້າມພຽງແຕ່ຄັ້ງທຳອິດເທົ່ານັ້ນ,
ຫຼັງຄັ້ງຕໍ່ໆມາແມ່ນສັກ.....60 ມກ ສັກເສັ້ນ ຫຼື ສັກກ້າມ .....3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.
ແລະ ເມໂທໄນດາໂຊນ (metronidazole) ...400 ຫາ 500 ມກ ກິນ ຫຼື ສັກເສັ້ນເປັນຈຳນວນ..... 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.
ຫຼື
ເຊຟີຊິມ (cefixime) .....400 ມກ .....ກິນເອົາ.....2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.
ແລະ ຢາໂດຊີໄຊຄຼິນ (doxycycline).....100 ມກ.....ກິນເອົາ.....2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.
(ຢ່າໃຊ້ຢາໂດຊີໄຊຄຼິນຖ້າເຈົ້າລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ)
ແລະ ຢາ ເມໂທໃນດາໂຊນ (metronidazole) 400 ຫາ 500 ມກ ກິນເອົາ..... 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.
ເຈົ້າຄວນສືບຕໍ່ໃຊ້ຢາເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 2 ມື້ (48 ຊົ່ວໂມງ) ຫຼັງຈາກອາການໄຂ້ຫາຍໄປ.

2. ຖ້າລາວກິນຢາຈົ່ງລະດົມໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ຖ້າຫາກວ່າອາການຂອງລາວບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ, ໃຫ້ພາລາວໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ,

ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງ ການໆເອົາໃຈ ໃສ່ພິເສດ

ການຫຼຸລູກ (ການແທ້ງລູກ)

ການຫຼຸລູກແມ່ນເວລາທີ່ການຖືພາຢຸດເຊົາດ້ວຍຕົວມັນເອງກ່ອນທີ່ເດັກ ໃນ ທ້ອງຈະຂະຫຍາຍເຕັມທີ່. ແມ່ນວິທີທີ່ຮ່າງກາຍປະຕິບັດໜ້າທີ່ເອງມັນ ເພື່ອຢຸດເຊົາການຖືພາ, ໃນກໍລະນີທີ່ເດັກໃນທ້ອງມີບັນຫາຮ້າຍ ແຮງ ແລະ ບໍ່ສາມາດຂະຫຍາຍຕົວໄດ້. ສ່ວນຫຼາຍການຫຼຸລູກມັກ ຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ. ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກແລ້ວ, ແມ່ຍິງຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ ແລະ ມີລູກນ້ອຍໄດ້ຢູ່.



ອາການຂອງການຫຼຸລູກແມ່ນມີອາການເຈັບ ແລະ ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ. (ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສາເຫດອື່ນໆ ຂອງການຫຼຸລູກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 234). ອາການເລືອດໄຫຼ ແລະ ເຈັບ ເລີ່ມຕົ້ນຄືກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ແຮງຂຶ້ນ ອາດຈະມີແຜນຈຸລັງ ຫຼື ກ້ອນເລືອດອອກມານຳ.

ອາດຈະມີຊິ້ນສ່ວນໃດໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ຖ້າວ່າອາການເຈັບ ຍັງສືບຕໍ່ໄປຫຼາຍມື້, ຫຼື ເລືອດອອກຫຼາຍກວ່າເປັນປະຈຳເດືອນ, ຫຼື ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີໄຂ້ ຫຼື ວ່ານ້ຳທີ່ໄຫຼ ອອກຈາກຊ່ອງຄອດນັ້ນມີກິ່ນເໝັນ, ຊຶ່ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າ “ເລືອດຄ້າງ” ຫຼື “ຫຼຸລູກບໍ່ໝົດ”. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເສຍເລືອດຫຼາຍ, ຫຼື ມີການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍ່ມີ. ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະໄປສູກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍນບ່ອນທີ່ມີແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ແລ້ວ, ເອົາກ້ອນເລືອດທີ່ຄ້າງນັ້ນອອກຈາມົດລູກໃຫ້.

244

ການເຮັດໃຫ້ມົດລູກກ້ຽງ

353

ອາການເຈັບ

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຈັບແຮງຕະຫຼອດຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ, ລາວອາດຈະຖືພາມອກພົ້ກ. ນີ້ຍິ່ງອັນຕະລາຍຫຼາຍ. (ເບິ່ງໜ້າ 73). ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກແລ້ວ 2 ອາທິດ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະພັກຜ່ອນແລະ ຫຼີກເວັ້ນບ່ຍົກເຄື່ອງໜັກ. ລາວບໍ່ຄວນສ່ວາຍລ້າງທາງໃນຂອງຊ່ອງ ຄອດ, ແລະ ລາວບໍ່ ຄວນຈະຮ່ວມເພດໃນໄລຍະທີ່ເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດເຊົາ, ເພາະວ່າປາກມົດລູກຂອງລາວຍັງເປີດ ແລະ ລາວອາດຕິດພະຍາດຊຶມເຊື້ອກໍ່ເປັນໄດ້.

ແມ່ຍິງບາງຄົນເສຍໃຈຫຼາຍຍ້ອນລາວຫຼຸລູກ, ແຕ່ບາງຄົນກໍ່ບໍ່ເສຍໃຈ, ນີ້ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຄິດວ່າໄປລົມກັບຜູ້ທີ່ເຄີຍຫຼຸລູກແລ້ວ, ກໍ່ຊ່ວຍລາວໄດ້.



ແມ່ຍິງທີ່ຢາກຈະໄດ້ລູກ ອາດຈະເສຍໃຈຫຼາຍ ຖ້າວ່າລາວຫຼຸລູກ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການລ້ຽງດູຕົນເອງ ແລະ ລູກນ້ອຍ

ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີບັນຫາເກີດລູກຍາກ ແລະ ບັນຫາຫຼັງຈາກການເກີດລູກ. ນອກນັ້ນເມື່ອລູກເກີດມາລູກກໍ່ບໍ່ແຂງແຮງ. ຈຳພວກແມ່ທີ່ຢູ່ຜູ້ດຽວ, ທຸກຍາກຫຼາຍອາຍຸຍັງໜຸ່ມໂພດ, ປັນຍາອ່ອນ ຫຼື ເຄີຍມີລູກທີ່ຂາດອາຫານທັ້ງຍັງເຈັບເປັນອີກ; ອາດຈະພົບກັບບັນຫາໃນການລ້ຽງດູຕົນເອງ ແລະ ລູກນ້ອຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃຫ້ຄວາມສົນໃຈແກ່ຜູ້ເປັນແມ່ຈຳພວກນີ້, ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ມີອາຫານກິນ, ເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ຢູ່ເປັນເພື່ອນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ສະຫວັດດີພາບຂອງທັ້ງແມ່ ແລະ ລູກປ່ຽນແປງຢ່າງຊັດເຈນ.



ຢ່າລໍຖ້າໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອມາຫາ. ໃຫ້ໄປຫາເຂົາເຈົ້າ.

ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ສ່ວນຫຼາຍໃຫ້ກຳເນີດແກ່ເດັກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ. ແຕ່ບາງຄັ້ງ, ເຖິງວ່າໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຮັດໝົດຄວາມສາມາດແລ້ວ ແຕ່ເດັກກໍ່ຍັງເສຍຊີວິດ.

ໄລຍະນີ້ແມ່ນໄລຍະຫຍຸ້ງຍາກສັບສົນສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່. ລາວຮູ້ສຶກເສຍໃຈຫຼາຍ ແລະ ແມ່ນການສູນເສຍຄັ້ງຍິ່ງໃຫຍ່. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ລາວໄດ້ຜ່ານການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກມາ. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ພັກຜ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ມີເຫື່ອແຮງຄືຜູ້ເປັນແມ່ຜູ້ອື່ນໆທີ່ມີລູກນ້ອຍ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ລາວອາດຈະເຈັບນົມ, ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ 3 ມື້ ເພາະນ້ຳນົມຂອງລາວມາ. ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳເຢັນແລ້ວເອົາແປະໃສ່ ນົມອາດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

ສິ່ງທີ່ລາວຄວນເຮັດ:

- ບໍ່ຄວນບີບຫົວນ້ຳນົມເຫຼືອງ (ຫົວນ້ຳນົມ) ຫຼື ນົມປົກກະຕິຖິ້ມ. ບີບນ້ຳນົມອອກອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຜະລິດຂຶ້ນມາຕື່ມ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການນົມອັກເສບ ແລະ ປິ່ນປົວມັນຖ້າຈຳເປັນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 117).
- ລໍຖ້າອີກສາມເດືອນກ່ອນທີ່ຈະທົດລອງຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່. ຮ່າງກາຍແມ່ຍິງຕ້ອງການເວລາ ເພື່ອປິ່ນປົວ.
- ເລີ່ມຕົ້ນໃຊ້ວິທີການວາງແຜນ ຄອບຄົວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ລາວອາດຈະຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່ໄວເກີນໄປ.



ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຄົນ, ການສູນເສຍລູກເກີດໃໝ່ກໍ່ຄືກັບການສູນເສຍຄົນໃກ້ຊິດໃນຄອບຄົວ, ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄວ້ອາໄລແກ່ການສູນເສຍຂອງລາວ, ລາວຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ພິເສດຄວາມອ່ອນຫວານ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ

197

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຕ້ອງການການເອົາໃຈໃສ່ພິເສດແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນເມື່ອລາວສູນເສຍລູກຂອງລາວ.

ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່



ຕະຫຼອດເວລາທີ່ຖືພາ, ໃນເວລາເກີດລູກ, ແລະ ຫຼັງຈາກເກີດລູກທ່ານຄວນມີຄວາມຕື່ນຕົວກັບສັນຍານອັນຕະລາຍຕ່າງໆຂອງແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍ. ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານໝໍຖ້າເຈົ້າຄິດວ່າມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນ.

ໄລຍະຖືພາ

ທ່ານຄວນສະແດງໃຫ້ພັນລະຍາ (ເມຍ) ຂອງທ່ານເຫັນວ່າທ່ານເປັນຫ່ວງລາວ, ສິ່ງນີ້ຊ່ວຍລາວທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າລາວໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃນວຽກງານຂອງລາວ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຊອກຄົນມາຊ່ວຍ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າລາວໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະ ໄດ້ໄປກວດທ້ອງເປັນປະຈຳ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 68). ໄປຮັບການກວດ ແລະ ຮັກສາພະຍາດຕິດເຊື້ອທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆຊຶ່ງລວມມີເຊື້ອໂລກເອດສ. ຖ້າວ່າເຈົ້າເປັນໂລກເອດສໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມເມື່ອເວລາຮ່ວມເພດ.

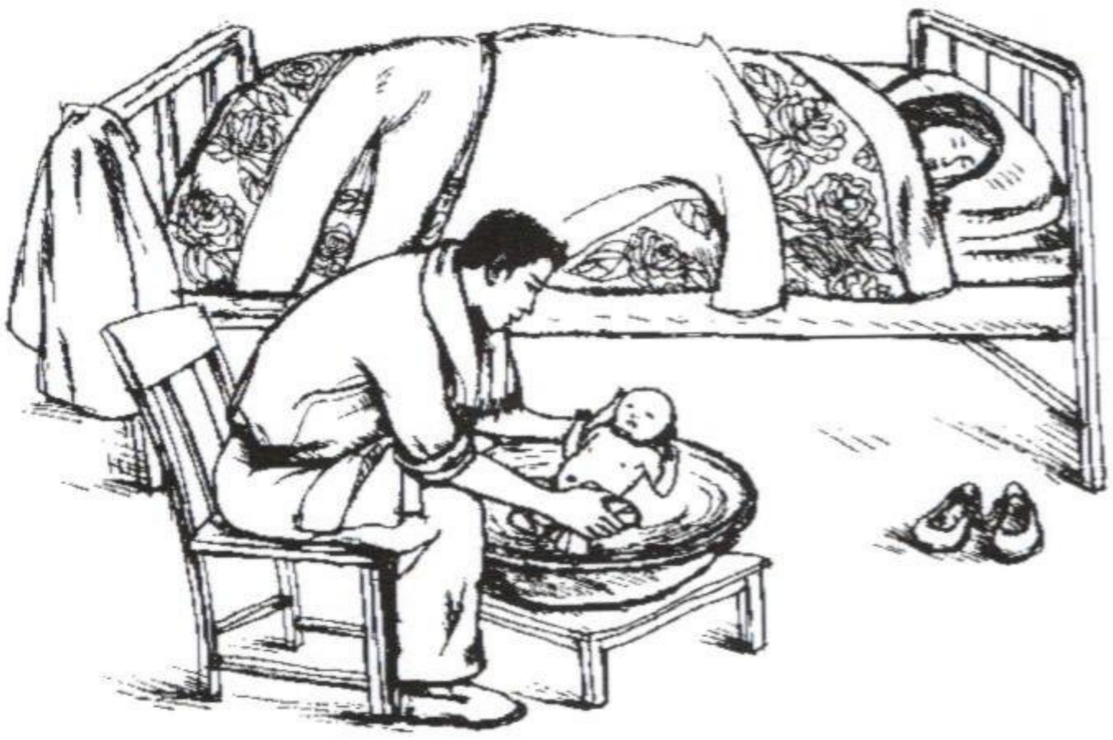
ໃນໄລຍະເກີດລູກ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເມຍຂອງທ່ານຮູ້ສຶກມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ປອດໄພໃນເວລາເກີດລູກ, ດ້ວຍການປະຕິບັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ຕ້ອງກວດກາເບິ່ງວ່າມີນ້ຳ ແລະ ອາຫານພຽງພໍຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ໄປຮັບໝໍຕຳແຍ ຫຼື ອສບ ມາເຮືອນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃນການເກີດລູກ ແລະ ຫາຍານພາຫະນະໄວ້ໃນເວລາສຸກເສີນ.
- ເບິ່ງແຍງລູກຜູ້ອື່ນໆໃນໄລຍະທີ່ລາວກຳລັງເກີດລູກຢູ່ນັ້ນ. ຖ້າທ່ານຢູ່ນຳລາວ ທ່ານສາມາຊ່ວຍລາວທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ໃຫ້ກຳລັງໃຈລາວ ແລະ ບອກລາວວ່າລາວເຮັດໄດ້ດີແລ້ວ. ເອົານ້ຳໃຫ້ລາວດື່ມ. ຊ່ວຍລາວຍ່າງ ຫຼື ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້ໃນໄລຍະທ້ອງປັ້ນ ຫຼື ລູບຫຼັງໃຫ້ລາວ.

ໃນໄລຍະຫຼັງເກີດ

ໃນໄລຍະ 6 ອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດລູກ ແມ່ນໄລຍະ ທີ່ສຳຄັນສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີເຫື່ອແຮງ ແລະ ສຸຂະພາບດີຄືເກົ່າ. ໃນໄລຍະນີ້ລາວຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະ ການພັກຜ່ອນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວພັກຜ່ອນໄດ້ ໂດຍການເຮັດບາງວຽກຂອງລາວ ເຊັ່ນ: ໄປຕັກນ້ຳ ຫຼື ເອົາຟືນ, ເບິ່ງແຍງລູກຜູ້ອື່ນ ຫຼື ປຸງແຕ່ງອາຫານບາງຄາບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໃຫ້ຊອກຜູ້ອື່ນມາຊ່ວຍ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເວລາອຸ້ມ ແລະ ບົວລະບັດລູກຜູ້ເກີດໃໝ່ນຳອີກ, ເມຍຂອງທ່ານຈະມີເວລານອນພັກຜ່ອນ ແລະ ທ່ານເອງກໍ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່ອີກ.



ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີດລູກອັກເສບ, ຢ່າຮ່ວມເພດກັບລາວຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາອອກ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ເພື່ອໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍມີຮ່າງກາຍ ແຂງແຮງສົມບູນ, ດີທີ່ສຸດຄວນລໍຖ້າໃຫ້ໄດ້ 2 ປີກ່ອນຈຶ່ງຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່. ວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານມີສຸຂະພາບດີແມ່ນ ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ໄປຄລີນິກວາງ ແຜນຄອບຄົວກັບພັນລະຍາຂອງທ່ານ ແລ້ວຕົກລົງໃຈ ຮ່ວມກັນວ່າວິທີໃດຈະນຳໃຊ້ໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ແບ່ງປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບນຳກັນໃນເວລາໃຊ້ມັນ.

197

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ใຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອ ໃຫ້ມີການ ປ່ຽນແປງ

ໃນທົ່ວໂລກນີ້, ມີແມ່ຍິງນັບເປັນລ້ານໆຄົນເສຍຊີວິດໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ, ຍ້ອນບັນຫາຂອງການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ມີຫຼາຍໆຄົນເສຍຊີວິດ ຍ້ອນວ່າລາວເອງ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວເສຍເວລາລໍຖ້າດົນເກີນໄປ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ການຊ່ວຍຢ່າງຮີບດ່ວນ ແລະ ສຸກເສີນ.ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເລື່ອລາວຂອງ ແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ ແລະ ແກ້ໄຂບາງບັນຫາຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ໃນລະດູຝົນທີ່ຜ່ານມາ, ນາງເອັກເວຟີ, ໝູ່ຂອງຂ້ອຍໄດ້ຖືພາ. ເຖິງເວລາທີ່ລາວຈະເກີດລູກ. ຜົວລາວເດີນທາງໄປວຽກບ່ອນອື່ນ. ມີແມ່ຍິງທີ່ສະຫຼາດສຸຂຸມຫຼາຍຄົນຢູ່ນຳລາວເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ, ແຕ່ ການເກີດລູກນັ້ນໃຊ້ເວລາດົນນານເກີນໄປ, ແລະ ນາງເອັກເວຟີເລີ່ມມີເລືອດອອກ, ຂ້ອຍໄດ້ເວົ້າວ່າ ພວກເຮົາຄວນພາລາວໄປສຸກສາລາ. ແຕ່ບໍ່ມີໃຜສາມາດຕັດສິນໃຈເຮັດຫຍັງໄດ້. ຜົວຂອງລາວກໍ່ບໍ່ທັນມາ ແລະ ລາວແມ່ນຜູ້ທີ່ຄວນຈະຕັດສິນໃຈ. ບຶດໜຶ່ງ, ພວກເຮົາຈຶ່ງສັງເກດພົບວ່າ ນາງເອັກເວຟີ ແລະ ລູກນ້ອຍຈະບໍ່ລອດແລ້ວ, ພວກເຂົາໄດ້ເສຍຊີວິດຕໍ່ຕາຂອງພວກເຮົາ.

ເຫດການນີ້ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍເສຍໃຈຫຼາຍ. ນາງເອັກເວຟີ ແມ່ນໝູ່ຂອງຂ້ອຍ, ແຕ່ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຊ່ວຍລາວໄດ້. ຂ້ອຍເລີ່ມຕົ້ນປຶກສາຫາລືກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃນບ້ານຂອງຂ້ອຍ. ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ນາງເອັກເວຟີບໍ່ແມ່ນຜູ້ດຽວທີ່ເສຍຊີວິດໃນໄລຍະເກີດລູກ. ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ສູນເສຍລູກນ້ອຍໃນເວລາເກີດ. ມີແມ່ຍິງບາງຄົນເວົ້າວ່າ ບັນຫານີ້ແມ່ນມັນໄດ້ເກີດຢູ່ໃນບ້ານນ້ອຍໆຂອງພວກເຮົາ ແລະ ພວກເຮົາຄວນຈະຍອມຮັບມັນ. ແຕ່ພວກເຮົາພາກັນເວົ້າວ່າ ພວກເຮົາຮັບບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາສາມາດເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງໄດ້ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້.

ພວກເຮົາຕົກລົງກັນຈັດກອງປະຊຸມຂຶ້ນ ເພື່ອສຶກສາບັນຫາກ່ຽວກັບແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ ໃນໄລຍະການເກີດລູກ, ໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ກອງປະຊຸມພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າ ຈະໄປລົມກັບຄອບຄົວຕ່າງໆ ໃນບ້ານຕື່ມອີກກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ແມ່ຍິງ 6 ຄົນໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາຕົກລົງ ທີ່ຈະໄປຢ້ຽມຢາມຄອບຄົວທີ່ມີແມ່ຍິງເສຍຊີວິດຍ້ອນການເກີດລູກຍາກ, ໃນໄລຍະສອງປີຜ່ານມາ; ຫຼື ຄອບຄົວທີ່ມີແມ່ຍິງທີ່ຫາກໍ່ຟື້ນຈາກບັນຫານີ້.



ພວກເຮົາຮຽນຮູ້ຫຼາຍໆຢ່າງທີ່ສຳຄັນ. ໝົດທຸກຄົນເອກະພາບນຳກັນວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ເສຍຊີວິດເຫຼົ່ານັ້ນ ລໍຖ້າດົນນານເກີນໄປ ກ່ອນທີ່ຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ກ່ອນທີ່ຈະພາເຂົາເຈົ້າໄປສຸກສາລາ. ບາງເທື່ອ ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໃຫ້ ໂດຍທີ່ຜົວລາວບໍ່ໄດ້ອະນຸຍາດ. ມີຫຼາຍໆຄັ້ງ, ຜົວຂອງ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢູ່ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຂໍອະນຸຍາດ ຄືກັບກໍລະນີຂອງນາງເອັກເວຟີ. ຄົນໃກ້ຄຽງບໍ່ກ້າຈະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າເພາະເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢາກໃຫ້ ຜົວຂອງແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນໃຈຮ້າຍ ແລະ ຕໍ່ຕ້ານຄືນ ພວກເຮົາກໍ່ຮູ້ອີກວ່າຜູ້ເປັນຜົວຈຳນວນໜຶ່ງບໍ່ຮູ້ວ່າມີ ຄວາມສ່ຽງໄພຫຍັງແດ່ທີ່ແມ່ຍິງຈະປະເຊີນໃນເວລາ ເກີດລູກ.

ເພື່ອໄປປຶກສາກັບນາງຜະດຸງຄັນທີ່ສຸກສາລາ, ພວກເຮົາຕັດສິນໃຈຍ່າງເປັນໄລຍະທາງ 7 ໄມລ (ປະມານເກືອບ 13 ກິໂລແມັດ). ພວກເຮົາເລົ່າສິ່ງທີ່ໄດ້ຄົ້ນຄວ້າສຶກສາມາໃຫ້ເພິ່ນຟັງ ແລະ ຂໍໃຫ້ເພິ່ນຊ່ວຍຊອກວິທີແກ້ໄຂບັນຫານີ້ໃຫ້. ເພິ່ນໄດ້ມາປຶກສາກັບນາຍບ້ານ ແລະ ຂໍປະຊຸມນຳເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສອີກ. ໃນເວລາປະຊຸມກັບເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສນັ້ນ, ນາງຜະດຸງຄັນໄດ້ເວົ້ານຳຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມປະຊຸມກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງໄພຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງການເກີດລູກທີ່ໃຊ້ເວລາດົນ. ເພິ່ນໄດ້ລາຍງານຕໍ່ກອງປະຊຸມເລື່ອງທີ່ພວກເຮົາຄົ້ນພົບທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແມ່ຍິງໃນບ້ານຂອງພວກເຮົາເສຍຊີວິດໃນເວລາເກີດລູກ. ເຖົ້າແກ່ຜູ້ອາວຸໂສກໍ່ເອກະພາບນຳວ່ານີ້ແມ່ນບັນຫາຮ້າຍແຮງຂອງໝົດບ້ານພວກເຮົາ. ພວກທ່ານເຫຼົ່ານັ້ນຖາມນາງຜະດຸງຄົນວ່າ ຈະແກ້ໄຂບັນຫານີ້ແນວໃດ. ນາງຜະດຸງຄັນກ່າວວ່າ, ນີ້ບໍ່ແມ່ນແຕ່ບ້ານຂອງພວກເຮົາພົບກັບບັນຫານີ້ແມ່ນມີຫຼາຍໆບ້ານ ໃນປະເທດໄນເຈເຣຍທີ່ພົບກັບບັນຫາດຽງກັນນີ້. ເພື່ອນແນະນຳວ່າໃຫ້ຄັດເລືອກເອົາຜູ້ຊາຍ 12 ຄົນ ແລະ ແມ່ຍິງ 12 ຄົນໄປຮັບການອົບຮົມເປັນເວລາ 5 ວັນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ ແລະ ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຊາວບ້ານພວກນີ້ຢາກກາຍເປັນອາສາສະມັກສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ຈະເປັນຄູຝຶກເພື່ອລະດົມຊາວບ້ານຜູ້ອື່ນ. ຫຼັງຈາກການຝຶກອົບຮົມ, ພວກຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຮັບຮູ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງຕັ້ງໜ້າເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈສອນ ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຮູ້ເລື່ອງຄວາມສ່ຽງໄພຂອງການເກີດລູກ ແລະ ການຊ່ວຍແມ່ຍິງໃນການເກີດລູກ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫັນດີຈັດຕັ້ງຄະນະກຳມະການຂົນສົ່ງເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງໃນເວລາທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄປສຸກສາລາ.

ພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນເຮັດວຽກຢ່າງໜັກ, ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງພວກເຮົາ. ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼາຍໆຄົນໄດ້ເວົ້າວ່າບັນຫາແມ່ຍິງເສຍຊີວິດ ຍ້ອນການເກີດລູກນັ້ນມັນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້. ແຕ່ພວກເຮົາກໍ່ບໍ່ທໍ້ຖອຍໃຈ. ດ້ວຍການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນລະຫວ່າງ ກຸ່ມແມ່ຍິງ, ນາງຜະດຸງຄັນ, ເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສ ແລະ ພວກຜູ້ຊາຍຜູ້ໃນບ້ານ, ພວກເຮົາໄດ້ພົບວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຊຶ່ງດຳເນີນປະຕິບັດໄດ້ ສຳ ລັບຍ້ານພວກເຮົາ. ແລະ ຄຳຕອບຂອງບັນຫາພວກເຮົາບໍ່ແມ່ນການໃຊ້ເງິນທອງຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ຕ້ອງການເຕັກໂນໂລຊີແຕ່ແນວໃດ. ຄຳຕອບທີ່ພວກເຮົາຄົ້ນພົບແມ່ນເວລາ ແລະ ຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຊາວບ້ານລາໂດໝົດທຸກຄົນ ຂໍຮຽກຮ້ອງມາຍັງພວກທ່ານໃຫ້ຮ່ວມມືກັນເພື່ອປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານເອງ.



ເພື່ອຮຽນຮູ້ເພີ້ມເຕີມກ່ຽວກັບການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບໃຫ້ອ່ານພາກ “ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ” ຕື່ມອີກ.

ເພື່ອຊ່ວຍກອບກູ້ເອົາຊີວິດແມ່ຍິງໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ

ສ່ວນຫຼາຍການເສຍຊີວິດ ແລະ ເຈັບເປັນຍ້ອນການຖືພາ ແລະ ຄອດລູກ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການກິນອາຫານທີ່ດີ, ການວາງແຜນມີລູກຫ່າງ (ການວາງແຜນຄອບຄົວ), ມີໂອກາດໄດ້ຮັບການບໍລິການທຳແທ້ງຢ່າງປອດໄພ, ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງດີໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ, ມີລະບົບການຂົນສົ່ງທີ່ດີ ແລະ ມີການບໍລິການເລືອດຢ່າງພ້ອມພຽງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ:

- ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ, ເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງເກີດ.
- ວາງແຜນການເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອກ່ອນທີ່ມັນຈະຈຳເປັນ.
- ພະຍາຍາມຈັດລະບົບການຈັດຕັ້ງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ດ້ານການຂົນສົ່ງສຸກເສີນ, ການເງິນ ແລະ ການບໍລິຈາກເລືອດໃຫ້ກຽມພ້ອມໃນເມື່ອມີກໍລະນີເກີດລູກຍາກເກີດຂຶ້ນ.
- ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ນຳທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອປຸກເຮືອນນ້ອຍໆໄວ້ໃກ້ກັບໂຮງໝໍ, ຊຶ່ງຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນພັກຂອງແມ່ຍິງທີ່ມາຈາກເຂດຫ່າງໄກໄດ້ພັກເຊົາລໍຖ້າຈົນເຖິງເວລາລາວເກີດລູກ.

ແພດສາມາດຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດແມ່ຍິງ ແລະ ລູກໄດ້ແນວໃດ:.

- ບໍລິການໆຄຸມກຳເນີດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງໄປເຮັດການທຳແທ້ງຢ່າງບໍ່ປອດໄພ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງມີລູກຖີ່ເກີນໄປ.
- ບໍລິການປິ່ນປົວແລະປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນທັງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ສາວທີ່ຢູ່ໃນອາຍຸສາມາດມີລູກໄດ້.
- ປຸກລະດົມໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ ແລະ ວິທີການມີເພດສຳພັນແບບປອດໄພ.
- ໃຫ້ບໍລິການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວໂລກເອດສຊຶ່ງປະກອບມີຢາ ແລະ ການຊຸກຍູ້ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສຈາກແມ່ສູ່ລູກໃນເວລາຖືພາ, ເກີດ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ.
- ບໍລິການສັກຢາກັນບາດທະຍັກໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ, ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຖືພາກໍ່ຕາມ.
- ຮຽນຮູ້ການຄົ້ນຫາບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ, ເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງເກີດ.
- ນຳສົ່ງແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຖືພາ (ທັງກຳລັງມີບັນຫາ ແລະໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາ) ຫາສຸກສາລາບ່ອນທີ່ມີລະບົບການນຳສົ່ງສຸກເສີນ.
- ສອນໃຫ້ໝໍຕຳແຍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນ ໃຫ້ຮູ້ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ກວດຫາອາການພ້ອມທັງການປິ່ນປົວອາການອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ.
- ລະດົມໃຫ້ແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງໜ້ອຍສອງປີ.
- ໃຫ້ມີຢາ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ຕໍ່ໄປນີ້ຢູ່ໃນຕູ້ຢາ:
  - ອົກຊີຕົກຊິນ, ແອກໂກເມຕຣິນ ແລະ ຢາພົ້ນບ້ານ ເພື່ອປ້ອງກັນເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຫຼັງເກີດ.
  - ຢາຕ້ານເຊື້ອສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອ.
  - ເຄື່ອງມືສຳລັບສັກກ້າມ (IM)ແລະ ສັກເຂົ້າເສັ້ນ (IV).
  - ຢາສຳລັບປິ່ນປົວມານເປັນພິດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 87)
  - ຖົງມື ຫຼື ຖົງຢາງທີ່ສະອາດ.
  - ມີດແຖໃໝ່.
  - ຖົງສຳລັບສົ່ງນ້ຳເຂົ້າທາງຮູທະວານ.

ຂ້ອຍຈະຊ່ວຍເມຍຂອງຂ້ອຍ ໃຫມີການຖືພາ ແລະ ເກີດລູດທີ່ປອດໄພ.



525
ການປ້ອງກັນ ການຊຶມເຊື້ອ

484
ຢາທີ່ສາມາດຊ່ວຍຊີວິດ ແມ່ຍິງໄດ້

ພາດທີ 7

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ 105

ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງອື່ນຈຶ່ງອາດເປັນອັນຕະລາຍ 106

ໂລກເອດສ (HIV/AIDS) ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ 106

ວິທີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ 107

ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່ 107

ສຳລັບເດັກທົ່ວໄປ 107

ຄຳແນະນຳສຳລັບແມ່ 109

ເມື່ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກນອກບ້ານ 111

ການໃຊ້ມືບີບນ້ຳນົມອອກ 112

ຄວາມກັງວົນໃຈ ແລະ ບັນຫາທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ 114

ຄວາມກັງວົນຢ້ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກ 114

ຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບຫົວນົມ ແລະ ບັນຫາຕ່າງໆ 114

ການເຈັບນົມ ແລະ ນົມໄຄ່ 116

ກໍລະນີພິເສດ 118

ການໃຫ້ນົມແມ່ແກ່ລູກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການເອົາໃຈໃສ່ແບບພິເສດ 118

ຖ້າແມ່ບໍ່ສະບາຍຈະເຮັດແນວໃດ 120

ເມື່ອແມ່ຕັ້ງທ້ອງ 120

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 121

ທ່ານສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກຍາມໃກ້ກິນຍາມໃດກໍ່ໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ມັນກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາອັນໃດເກີດຂຶ້ນ. ເຖິງວ່າທ່ານຈະມີບັນຫາໃດໜຶ່ງກໍ່ຕາມທ່ານກໍ່ຍັງມີທາງອອກ ແລະ ກໍ່ສາມາດສືບຕໍ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້. ໃນພາກນີ້ຈະປະກອບມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຫຼາຍປະການ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່



ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນວິທີຖືປະຕິບັດກັນມາເປັນເວລາດົນນານແລ້ວອັນໜຶ່ງ ແລະ ກໍເປັນວິທີຖືກຕ້ອງທັງ ພາໃຫ້ເດັກມີສຸຂະພາບດີ. ແຕ່ວ່າໃນເມື່ອໂລກປ່ຽນໄປ ແມ່ຍິງຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງ ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອສາມາດລ້ຽງລູກ
ດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນເພາະວ່າ:

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ

- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານດີເລີດຊະນິດດຽວທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງ ແຂງແຮງສົມບູນດີ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍຢຸດເລືອດອອກພາຍຫຼັງການຄອດລູກ.
- ນົມແມ່ປົກປ້ອງເດັກບໍ່ໃຫ້ເຈັບເປັນແລະເກີດມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ໂລກເບົາຫວານ, ມະເຮັງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ປອດອັກເສບ. ລະບົບການຕ້ານ ທານພະຍາດຈະຖືກຖ່າຍທອດຈາກແມ່ໄປຫາລູກ ຜ່ານທາງນ້ຳນົມ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍປົກປ້ອງແມ່ຈາກການເປັນບາງພະຍາດໄດ້ເຊັ່ນ ພະຍາດມະເຮັງ ແລະ ອາການກະດູກຜຸຍ
- ເວລາແມ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມນັ້ນ, ນົມແມ່ແມ່ນພ້ອມຕະຫຼອດເວລາເພື່ອໃຫ້ລູກ ກິນ, ນົມແມ່ຍັງເປັນນົມທີ່ສະອາດ ແລະ ມີ ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມສຳລັບລູກຢູ່ ສະເໝີ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກມີຄວາມໃກ້ຊິດ ແລະ ອົບອຸ່ນ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຖືພາອີກຢ່າງໄວວາເກີນໄປ.
- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ຊື້.

ດີທີ່ສຸດຕ້ອງໃຫ້ລູກ ກິນນົມຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງປີ. ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳ ອິດບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ກິນຢ່າງອື່ນ, ໃຫ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ.

ຍ້ອນຫຍັງ ການລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມ ຢ່າງອື່ນຈຶ່ງ ເປັນ ອັນຕະລາຍ ຕໍ່ເດັກ.

ມີຫຼາຍບໍລິສັດທີ່ຜະລິດນົມທຽມອອກມາ ແມ່ນຍ້ອນ ເຂົາເຈົ້າຢາກໃຫ້ແມ່ຂອງເດັກຫັນມາໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງ ລູກແທນທີ່ຈະໃຫ້ກິນນົມແມ່. ຈຸດປະສົງກໍ່ຍ້ອນວ່າບໍລິສັດ ເຫຼົ່ານັ້ນ ຢາກຂາຍນົມທຽມເພື່ອຫວັງກຳໄລ ການເອົານົມທຽມໃຫ້ລູກກິນນັ້ນມັນ ເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ປອດໄພແກ່ເດັກ. ເດັກນັບລ້ານທີ່ ກິນນົມທຽມມັກຈະເປັນໂລກຂາດສານອາຫານ, ບາງຜ່ອງກໍ່ມັກເຈັບ, ບາງຜ່ອງກໍ່ເສຍຊີວິດ.



ເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກລ້ຽງດ້ວຍນົມ ຂອດມັກຈະເຈັບເປັນ ແລະ ກໍ່ເສຍຊີວິດ.

- ນົມທຽມ ຫຼື ນົມອື່ນໆເຊັ່ນວ່າ: ນົມກະປ໋ອງ ຫຼື ນົມທີ່ໄດ້ຈາກສັດບໍ່ສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກປ້ອງ ກັນພະຍາດໄດ້.
- ນົມທຽມ ຫຼື ນົມອື່ນໆ ອາດພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ ແລະ ເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຕົ້ມເຕົ້ານົມ, ຂວັ້ນນົມ ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມຟົດບໍ່ ດົນເທົ່າທີ່ຄວນເດັກກໍ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອຈຸລິນຊີ ແລະ ຖອກທ້ອງ.
- ເມື່ອເດັກກິນນົມແມ່ເດັກກໍ່ຈະໃຊ້ລີ້ນດູດນົມ ຊຶ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບການດູດນົມທຽມ ຈາກເຕົ້ານົມ. ການໃຫ້ເດັກດູດນົມຈາກ ເຕົ້າຊຶ່ງມີຂວັ້ນນົມ ທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງ ເດັກກໍ່ຈະລືມວິທີດູດນົມຈາກແມ່ຕົນ ເອງ ເພາະວ່າເດັກໄດ້ຮຽນວິທີດູດນົມຈາກເຕົ້າ ຊຶ່ງແມ່ນວິທີດູດທີ່ຕ່າງກັນ. ຖ້າເດັກບໍ່ດູດ ນົມແມ່ ຢ່າງເຕັມສ່ວນນົມແມ່ກໍ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການຜະລິດລົງ ແລະ ໃນທີ່ສຸດເດັກກໍ່ຈະຢຸດເຊົາກິນນົມແມ່ຢ່າງສິ້ນເຊີງ.
- ການໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງລູກພາໃຫ້ເປືອງເງິນຄຳ. ສຳລັບລູກນ້ອຍຄົນ ໜຶ່ງພໍ່ແມ່ຈະຕ້ອງຊື້ນົມຝຸ່ນປະມານ 40 ກິໂລໃນປີທຳອິດ. ຄ່າໃຊ້ ຈ່າຍໃນມື້ໜຶ່ງເພື່ອຊື້ນົມຝຸ່ນ ແລະ ເຊື້ອໄຟເພື່ອຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຟົດກໍ່ ອາດມີມູນຄ່າຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດທີ່ຄອບຄົວຫາໄດ້ ຫຼື ອາດຈະຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ໜຶ່ງເດືອນ.

ໃນປີໜຶ່ງຂ້ອຍຈະ ສາມາດຊື້ນົມຝຸ່ນຫຼາຍ ເທົ່ານີ້ໄດ້ບໍ່?



ພໍ່ແມ່ບາງຄົນພະຍາຍາມປະຢັດໂດຍ ໃສ່ນົມ ຝຸ່ນໜ້ອຍເອົານ້ຳຮ້ອນ ໃສ່ຫຼາຍໆ. ການກະທຳແບບນີ້ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກຂາດສານ ອາຫານ, ເຕີບໃຫຍ່ຊ້າ ແລະ ມັກເກີດ ພະຍາດເຈັບເປັນຢູ່ເລື້ອຍໆ.



ໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ການໃຫ້ນົມລູກ

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ເປັນໂລກເອດສຕ້ອງໄດ້ຕັດສິນໃຈຫາວິທີທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດ ເພື່ອໃຫ້ອາຫານລູກຂອງຕົນ. ນາງຕ້ອງໄດ້ປຽບທຽບ ຫຼື ຊັ່ງຊາຄວາມສ່ຽງທີ່ ຈະມີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງລູກກັບຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດສ (HIV) ລາຍລະ ອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ເບິ່ງໜ້າ 293.

ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່

ຫຼັງຈາກເກີດລູກໃໝ່ແມ່ຄວນເອົານົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງ ຊົ່ວໂມງທຳອິດໂລດ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຢຸດການຕົກເລືອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່ໄວ່ງ່າຍ. ການສຳພັດທາງຜິວໜັງລະຫວ່າງແມ່ກັບລູກ ແລະ ການດູດນົມຂອງລູກນັ້ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ນົມແມ່ເລີ່ມໄຫຼວ່ຽນ.

ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດໃໝ່ຕ້ອງກິນນົມແມ່ຢ່າດທຳອິດທີ່ມີສີເຫຼືອງ (ຫົວນ້ຳນົມແມ່) ຊຶ່ງຈະອອກຈາກນົມ ແມ່ພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ມື້ຫຼັງຈາກຄອດລູກ. ຫົວນ້ຳນົມ ຂອງແມ່ນັ້ນອຸດົມສົມບູນໄປ ດ້ວຍສານອາຫານ ທີ່ລູກນ້ອຍຕ້ອງການ ແລະ ຍັງຊ່ວຍເດັກໃຫ້ປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ອີກ. ຫົວນ້ຳນົມຂອງແມ່ຍັງຊ່ວຍ ລ້າງລຳໄສ້ໃຫ້ລູກ, ຊຶ່ງວ່າໃນເວລານີ້ບ່ໍຈຳເປັນທີ່ຈະເອົາຢາພື້ນເມືອງຫຼື ຢາຕົ້ມໃດໆໃຫ້ເດັກກິນ.

ສຳລັບເດັກທົ່ວໄປ

ໃຫ້ເດັກດູດນົມທັງສອງເບ້ືອງແຕ່ວ່າຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເບ້ືອງໜຶ່ງ ໃຫ້ໝົດສາກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ດູດ ເບ້ືອງກົງກັນຂ້າມ. ນົມສີຂາວທີ່ຕາມ ນົມສີເຫຼືອງອອກມາພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ນາທີຕໍ່ມານັ້ນຈະອຸດົມສົມບູນ ໄປດ້ວຍໄຂມັນຫຼາຍກວ່ານົມສີເຫຼືອງ. ເດັກອ່ອນຕ້ອງການໄຂມັນ ແກ່ຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງໃຫ້ເດັກດູດເບ້ືອງໜຶ່ງໃຫ້ແລ້ວສາກ່ອນຈຶ່ງດູດເບ້ືອງຕໍ່ໄປ. ເດັກຈະ ຢຸດເອງເມ່ືອອ່ີມແລ້ວຫຼື ຢາກປ່ຽນເບ້ືອງ. ຖ້າເດັກກິນແຕ່ເບ້ືອງດຽວຈົນອ່ີມ ຄັ້ງຕໍ່ໄປ ກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດອີກເບ້ືອງໜຶ່ງ.

ໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ເວລາລູກຫິວ ທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະກິນນົມທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ, ໃນຊຸມເດ່ືອນທຳອິດ ເດັກຍ່ິງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍທ່ີສຸດ. ໃຫ້ລູກກິນນົມຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ຍ່ິງໃຫ້ລູກດູດຫຼາຍເທ່ົາໃດນົມແມ່ກໍ່ຍ່ິງຜະລິດຫຼາຍຂ້ຶນເລ້ືອຍໆ.ໃນຊ່ວງ 4 ຫາ 6 ເດ່ືອນບ່ໍຕ້ອງໃຫ້ລູກກິນເຂ້ົາປຸກ, ນົມຝຸ່ນ ຫຼື ນ້ຳຕານເຖ່ົງແມ່ນວ່າ ຈະຢູ່ເຂດຮ້ອນ ກໍ່ຕາມເພາະວ່າຈະເຮັດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໜ້ອຍລົງ ຫຼື ອາດຈະເກ່ີດຜົນຮ້າຍໃຫ້ແກ່ເດັກກໍ່ເປັນໄດ້.

ວິທີເອົານົມ ໃຫ້ລູກກິນ

ເມ່ືອເດັກຫິວນົມ, ຫິວນ້ຳ, ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຫຼື ຕ້ອງການຄວາມອົບອຸ່ນສະບາຍ, ເດັກກໍ່ຈະແອ່ວຫາແມ່. ຖ້າທ່ານ ບ່ໍແນ່ໃຈວ່າເດັກຕ້ອງການຫຍັງ ໃຫ້ເອົານົມໃຫ້ກິນສາກ່ອນ.

ໃຫ້ລູກນ້ອຍໃກ້ຊິດກັບແມ່ ຍາມກາງຄືນເພາະວ່າຈະ ງ່າຍໃນການເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ. ເວລາກິນນົມແມ່ກໍ່ສາມາດນອນ ໄປພ້ອມໆກັບລູກເລ່ຍ.





ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເອ້ືອມ

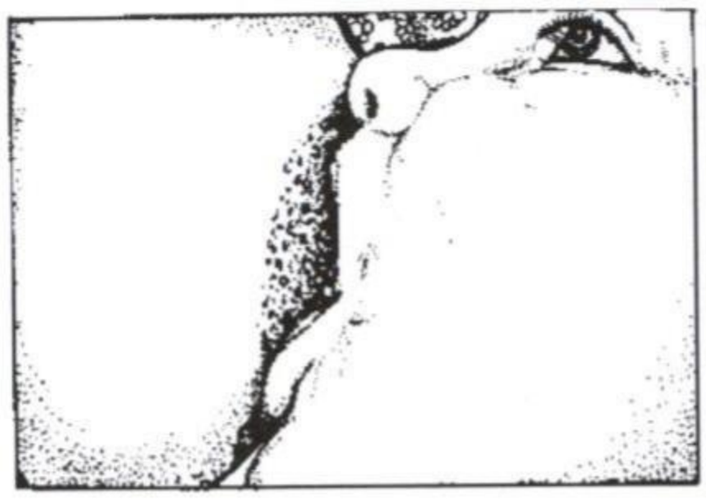
ເວລາເດັກດູດນົມ ເດັກຈະກືນອາກາດເຂ້ົາໄປພ້ອມ ເຊ່ົາຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຢູ່ຍາກ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເດັກ ໃຫ້ເອ້ືອມລົມອອກໂດຍການອູ້ມເດັກພາດໃສ່ບ່າ ຫຼື ເອິກຂອງທ່ານ ແລະ ລູບຫຼັງເດັກ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຂ້ຳຢູ່ຕັກ ແລ້ວ ເອົາມືລູບຫຼັງເດັກ ທັງສອງວິທີນ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກ ຢູ່ສະບາຍ ຫຼື ວ່າຖ້າເດັກມັກຮ້ອງໄຫ້ກໍ່ເຮັດແບບນ້ ຈະ ຊ່ວຍໄດ້ເຊ່ັນກັນ.



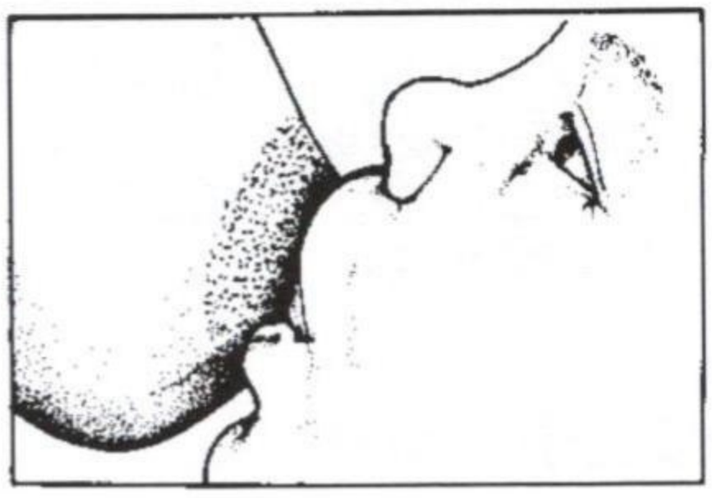
ວິທີອຸ້ມເດັກອ່ອນ

ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງອຸ້ມລູກໃຫ້ຖືກທ່າ ເພື່ອໃຫ້ເດັກດູດນົມງ່າຍ ແລະ ກືນນ້ຳນົມໄດ້ງ່າຍ. ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຄວນນັ່ງຢູ່ໃນທ່າສະບາຍ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມອອກດີ. ເອົາມືໂຊມຫົວລູກໄວ້ເວລາລູກດູດນົມ. ຫົວ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຄວນຢູ່ໃນທ່ານອນຊື່. ລໍຖ້າໃຫ້ລູກອ້າປາກ ແລ້ວຈຶ່ງກອດເອົາລູກເຂົ້າດູດນົມ ເດັກຄວນອົມຫົວນົມເລິກເຂົ້າໄປໃນປາກ ຈຶ່ງກືນນົມໄດ້ເຕັມສອນ.

ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກກິນບໍ່ໃຫ້ບີບຫົວນົມ



ເດັກໄດ້ກືນນົມເຕັມປາກ



ເດັກບໍ່ໄດ້ກືນນົມພຽງພໍປາກກໍ່ບໍ່ເຕັມ

ໜ້າເອິກຕໍ່ໜ້າເອິກ, ຄາງເດັກຢູ່ກັບນົມແມ່

ຫຼັງແມ່ຕ້ອງຊື່



ໂຊມຫົວເດັກໄວ້ ແລະ ຢຽດຮ່າງກາຍເດັກໃຫ້ຊື່.

ໃຫ້ເດັກດູດໝົດຫົວນົມ ແມ່ບໍ່ໃຫ້ດູດພຽງແຕ່ຂົ້ວນົມ.

ຮ່າງກາຍເດັກຢູ່ຊື່ ແລະ ປິ່ນຕົວເຂົ້າຫາແມ່

ຖ້າເດັກແດງເກີດໃໝ່ ໃຫ້ໂຊມກົ້ນຂອງລູກເວລາກິນນົມ



ວິທີນີ້ກໍ່ແມ່ນທ່າດີຄືກັນ ໃຊ້ໝອນ ຫຼື ແພຕ່າງໆໜູນຮ່າງກາຍເດັກໄວ້ ໃຫ້ສະບາຍ.

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາໃນການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃຫ້ທ່ານປຶກສາ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຄີຍລ້ຽງລູກມາແລ້ວ. ບາງເທື່ອເຂົາຜູ້ນັ້ນກໍ່ອາດຊ່ວຍ ເຫຼືອທ່ານໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ອສບ ຊ້ຳ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນົມຝຸ່ນໃສ່ເຕົ້າໃຫ້ລູກ ກິນ ເພາະວ່າລູກຂອງທ່ານຈະບໍ່ດູດນົມແມ່ຍ້ອນວ່າການດູດເຕົ້ານົມ ແລະ ນົມແມ່ມັນຕ່າງກັນ. ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມໃຫ້ລູກດູດນົມຕົນເອງ. ທ່ານອາດ ຈະໃຊ້ເວລາດົນໜ້ອຍໜຶ່ງຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ວ່າເດັກມັກກິນນົມຢູ່ໃນທ່າໃດ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍ່ເພື່ອໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີດູດນົມແມ່ຕາມຄວາມຖະໜັດຂອງເຂົາ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນອາການສະແດງຂອງເດັກເວລາທີ່ທ່ານອຸ້ມບໍ່ຖືກທ່າ ຫຼື ເດັກໄດ້ອົມນົມ ໜ້ອຍຫຼາຍປານໃດຢູ່ໃນປາກ ຂອງເຂົາ, ທ່ານອາດຮູ້ເຫັນທັນທີຖ້າວ່າທ່ານອຸ້ມ ເດັກກິນນົມບໍ່ຖືກທ່າ:

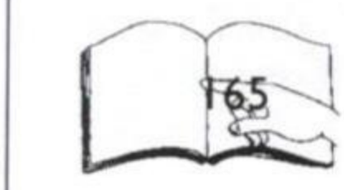
- ຖ້າວ່າເດັກຫົນຫວາຍ, ໄຫ້ ຫຼື ວ່າບໍ່ຢາກກິນນົມ ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າທ່ານອຸ້ມກິນນົມ ບໍ່ຖືກ.
- ຖ້າເດັກບໍ່ປົ່ນຕົວມາຫາແມ່ກໍ່ຈະກິນນົມຍາກເພາະວ່າເດັກຈະນອນບິດຄີ້ງ ແລະ ອ່ອາຍປາກມາກິນນົມ.
- ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນເດັກອົມຫົວນົມພຽງໜ້ອຍດຽວນັ້ນ ສະແດງວ່າເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້ຢ່າງ ເຕັມສ່ວນ ຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ.
- ຖ້າເດັກດູດໄວ ແລະ ມີສຽງອອກມາ ສະແດງວ່າເດັກກຳລັງຕ້ອງການນົມໃນປະລິມານ ຫຼາຍ. ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກໄດ້ກິນນົມບຶດໜຶ່ງແລ້ວ ເດັກກໍ່ຈະເລີ່ມດູດຊ້າເປັນບາດເລິກໆ ແລະ ກິນນົມຢ່າງເຕັມອີ່ມ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບຫົວນົມ ຫຼື ຫົວນົມເປັນບາດ ທ່ານອາດຍູ້ນົມຂອງທ່ານເຂົ້າປາກເດັກໃຫ້ເລິກໆ.

ການກິນອາຫານຂອງຜູ້ເປັນແມ່ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ

ແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍເພື່ອຟື້ນຕົວຈາກການຖືພາ, ເພື່ອມີແຮງລ້ຽງລູກ ແລະ ເພື່ອເຄື່ອນໄຫວອົງກຕ່າງໆໃຫ້ໄດ້ດີ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍທາດໂປຣຕີນ, ໄຂມັນ, ທັງໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຫຼາຍໆ. ຕ້ອງດື່ມນ້ຳສະອາດ, ດື່ມນົມ, ຢາຕົ້ມ ແລະ ນ້ຳໝາກໄມ້ໃຫ້ຫຼາຍໆ. ຖ້າບຳລຸງແມ່ດີ ລູກກໍ່ໄດ້ຮັບນົມແມ່ຢ່າງພຽງພໍ

ບາງຄົນມັກເຊື່ອວ່າແມ່ກຳໃໝ່ ຄວນຄະລຳອາຫານຫຼາຍຢ່າງ. ແຕ່ວ່າຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍທັງ ດ້ານປະລິມານ ແລະ ຄຸນນະພາບຜູ້ ເປັນແມ່ອາດຈະຂາດສານອາຫານ (ເບິ່ງໜ້າ 166), ເປັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆ. ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ໄດ້ຮັບອາຫານ ພິເສດໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ດີແລ້ວ, ໂດຍສະເພາະຕ້ອງໃຫ້ກິນແຕ່ສິ່ງມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ຂອງແມ່. ການກິນອາຫານດີພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນ ແມ່ແຂງແຮງດີ ແລະ ຟື້ນຕົວໄວ. ແມ່ຍິງຕ້ອງການອາຫານພິເສດ ອີກຖ້າວ່າ:

- ລາວລ້ຽງລູກແຝດດ້ວຍນົມແມ່.
- ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແລະ ໄລຍະດຽວກັນກໍ່ກຳລັງຖືພາ.
- ມີລູກຖີ່ໄລຍະຖືພາສັ້ນກວ່າ 2 ປີ.
- ໃນກໍລະນີເຈັບເປັນ ຫຼື ສຸຂະພາບອ່ອນແອ.



ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ



ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນແລະດື່ມ ໃຫ້ພຽງພໍກັບຄວາມຫິວຂອງ ຕົນ. ໃຫ້ຫຼີກຈາກເຫຼົ້າ, ຢາສູບ, ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ຢາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ. ກິນນ້ຳ ສະອາດ ແລະ ໝາກໄມ້, ນົມ ແລະ ຕົ້ມຢາພື້ນເມືອງ ຍັງດີກວ່າກາເຟ ແລະ ນ້ຳອັດລົມ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ການມີລູກຫ່າງ

ການມີລູກຫ່າງໝາຍເຖິງການມີລູກຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຫາ 3 ປີ. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງແມ່ແຂງແຮງ ເພື່ອສາມາດມີລູກໄດ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ສຳລັບແມ່ບາງຄົນເຫັນວ່າການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດມີລູກຫ່າງໄດ້. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນໜ້າ 218.

ການໃຫ້ອາຫານເພີ່ມແກ່ລູກ

ຖ້າວ່າເດັກຢູ່ໃນໄວ 4 ຫາ 6 ເດືອນບໍ່ຄ່ອຍກິນນົມຢ່າງເຕັມອີ່ມ, ຫຼື ຖ້າວ່າເດັກມີລັກສະນະຄືກິນນົມບໍ່ອີ່ມ, ພຽງແຕ່ໃຫ້ເດັກດູດນົມເພີ່ມຕື່ມເພື່ອໃຫ້ນົມແມ່ຜະລິດນ້ຳນົມໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າກໍ່ພໍແລ້ວ. ເພາະວ່າເດັກໃນໄວນີ້ຈະດູດນົມ ຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ນົມແມ່ກໍ່ອາດບໍ່ພຽງພໍ. ໃນກໍລະນີນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກພາຍໃນ 5 ວັນ. ຖ້າວ່າເດັກຍັງກິນນົມບໍ່ອີ່ມຢູ່ແມ່ຄວນນຳອາຫານຢ່າງອື່ນມາຊ່ວຍ.

ເດັກຈະກຽມພ້ອມຮັບອາຫານນອກຈາກນົມແມ່ໃນເມື່ອ:

- ເດັກມີອາຍຸ 6 ເດືອນ, ຫຼື ແກ່ກວ່ານັ້ນ.
- ເດັກເລີ່ມຄວ້າໃສ່ອາຫານຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ເທິງໂຕະອາຫານ.
- ເດັກບໍ່ປະຕິເສດອາຫານ ເມື່ອເຮົາເອົາໃຫ້ເດັກກິນ (ບໍ່ຄາຍອາຫານອອກ).



ບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມອື່ນໆນອກຈາກນ້ຳນົມແມ່ ກ່ອນອາຍຸ 4 ເດືອນ.

ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນຫາໜຶ່ງປີແມ່ຕ້ອງໃຫ້ນົມແກ່ລູກຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ເຖິງແມ່ນເດັກຈະກິນອາຫານຫຼາຍຢ່າງແລ້ວກໍ່ຕາມ ເດັກກໍ່ຍັງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍເໝືອນເດີມ. ໃຫ້ທ່ານເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄປພ້ອມໆກັບການໃຫ້ອາຫານຕ່າງໆ 2 ຫາ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ທຳອິດໃຫ້ເລີ່ມເອົາອາຫານອ່ອນ, ເຊັ່ນເຂົ້າປຸກໃຫ້ລູກກິນສາກ່ອນ. ບາງຄົນເພີ່ນເອົານົມແມ່ປັ້ນໃສ່ເຂົ້າປຸກໃຫ້ລູກກິນ ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຊື້ອາຫານເດັກທີ່ມີລາຄາແພງ.



ຄ່ອຍເພີ່ມອາຫານ ຊະນິດໃໝ່ໃຫ້ເດັກກິນ ເທື່ອລະໜ້ອຍ. ເມື່ອ ຮອດ 9 ເດືອນຫາ 1 ປີ ເດັກສາມາດກິນ ອາຫານເກືອບໝົດ ທຸກຢ່າງຖ້າວ່າເຮັດ ໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດດີ.

ເດັກຄວນກິນອາຫານຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ມື້ ປະມານ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ທຸກໆມື້ເດັກຄວນໄດ້ຮັບອາຫານຫຼັກ (ເຊັ່ນ: ເຂົ້າປຸກ, ສາລີ, ເຂົ້າ, ເຂົ້າຟ່າງ, ມັນຝະລັ່ງ, ມັນຕົ້ນ). ໃຫ້ເອົາອາຫານເຫຼົ່ານີ້ປົນກັບອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເດັກເຕີບໂຕໄວ (ເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວ, ຖົ່ວດິນ, ໄຂ່ ເນີຍແຂງ, ຊີ້ນ ຫຼື ປາ). ໃຫ້ເດັກກິນຜັກທີ່ມີສີອ່ອນໆ ແລະ ໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ (ຖົ່ວດິນ, ນ້ຳມັນພືດໜ້ອຍໜຶ່ງ, ໄຂມັນທີ່ໃຊ້ແຕ່ງກິນ). ຖ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຕ່ງອາຫານ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ອາຫານ ບາງຊະນິດໃຫ້ເດັກກິນເວລາອາຫານເຢັນກໍ່ໄດ້ໃນລັກສະນາອາຫານເບົາ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທ່ານກໍ່ອາດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໄປຈົນຮອດອາຍຸ 2 ຂວບເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຖືພາໃໝ່ແລ້ວກໍ່ຕາມ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະຄ່ອຍໆຢຸດກິນນົມແມ່ດ້ວຍຕົວເດັກເອງ.

ເມື່ອແມ່ຕ້ອງ ເຮັດວຽກ ນອກບ້ານ

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມັກຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານ ສິ່ງນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ ແຕ່ຢ່າງໜ້ອຍ ເດັກກໍ່ຄວນໄດ້ກິນນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກໄກບ້ານນັ້ນ ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງການໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ. ບາງຄັ້ງຄາວແມ່ອາດເອົາລູກນ້ອຍໄປເຮັດວຽກນຳປະມານ 2 ຫາ 3 ເດືອນ. ໃນວິທີນີ້ແມ່ສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້ງ່າຍ. ຫຼືວ່າວິທີໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າອາດຈະໃຫ້ຜູ້ດູແລເດັກເອົາລູກໄປຫາແມ່ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ເມື່ອເຖິງເວລາກິນນົມ.



ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ເຮັດການບໍ່ຕ້ອງໄດ້ເລືອກ ລະຫວ່າງ ວຽກເຮັດງານທຳ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງລູກນຳ.

ຖ້າມີບ່ອນລ້ຽງເດັກຢູ່ໃກ້ບ່ອນເຮັດວຽກແມ່ກໍ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມໃນເວລາພັກຜ່ອນເຮັດວຽກ. ນາຍຈ້າງບາງຄົນອາດຈະຈັດໃຫ້ມີເຮືອນລ້ຽງເດັກຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ເພື່ອໃຫ້ລູກຈ້າງສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະ ຢູ່ໃກ້ຊິດລູກ.

ຕໍ່ໄປນີ້ຄືຄຳແນະນຳບາງຢ່າງເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ລູກໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ໃນຂະນະທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກ:



ເອົາລູກໄປເຮັດວຽກນຳ ເປັນເວລາ 6 ເດືອນ



ຫຼື ໃຫ້ຄົນເອົາລູກໄປຫາ ແມ່ເມື່ອເຖິງເວລາກິນນົມ.

ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ນຳລູກ ທ່ານຄວນເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ຖ້າທ່ານນອນກັບລູກເວລາກາງຄືນ ເດັກກໍ່ຈະມີໂອກາດໄດ້ກິນນົມຫຼາຍ. ຊຶ່ງການກິນນົມຂອງລູກຈະເຮັດໃຫ້ນົມຂອງທ່ານຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ.

ບາງກໍລະນີ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະໃຫ້ເດັກກິນນົມໝູ່ເພື່ອນ, ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ. ຖ້າທ່ານຢາກໃຫ້ລູກກິນນົມຄົນອື່ນຄວນຈະໄດ້ຜ່ານການກວດຫາເຊື້ອເອດສເສຍກ່ອນ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອສ (HIV/AIDS) ໃນເວລາທີ່ໃຫ້ເດັກກິນນົມນັ້ນ.

ເຊື້ອເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS), 284

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ເຊື້ອເອດສ (HIV), 293

ການຍືຍເອົາ ນ້ຳນົມແມ່ໄວ້ ໃຫ້ລູກກິນ

ວິທີໜຶ່ງທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດເອົານ້ຳນົມໃຫ້ລູກຂອງຕົນກິນໄດ້ ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຕົນໄປເຮັດວຽກນັ້ນ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຍາດເວລາບີບນ້ຳນົມຂອງ ຕົນອອກໃສ່ເຕົ້າ ແລ້ວຈາກນັ້ນໃຫ້ຄົນຊ່ວຍເອົານົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກກິນທີ່ເຮືອນ.

ຖ້າແມ່ມີນ້ຳນົມຫຼາຍ ເກີນຄວາມຕ້ອງການ ຂອງລູກຕົນເອງລາວ ກໍ່ສາມາດບີບນ້ຳນົມ ອອກແລ້ວເອົາໃຫ້ເດັກ ຄົນອື່ນທີ່ແມ່ຂອງເດັກ ນັ້ນບໍ່ສະບາຍ ຫຼືວ່ານ້ຳ ນົມບໍ່ທັນມາ.



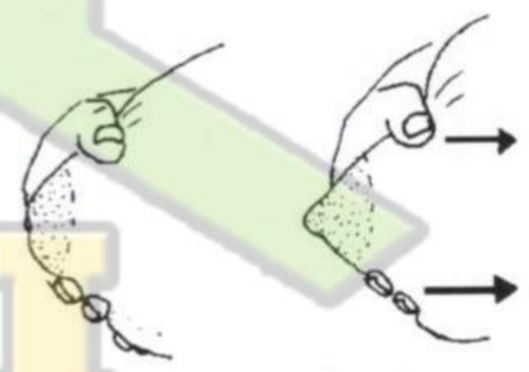
ແຕ່ລະມື້ທ່ານສາມາດບີບເອົານ້ຳ ນົມຂອງທ່ານອອກ 2 ຫາ 3 ເທື່ອ.



ຈາກນັ້ນກໍ່ເອົານົມເກັບຮັກສາໄວ້ ຫຼື ໃຫ້ຄົນໄປສົ່ງນົມເພື່ອເອົາໃຫ້ລູກກິນ.

ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຈຳເປັນບີບນ້ຳນົມອອກ, ຖ້າວ່ານົມຂອງທ່ານເບັງຫຼາຍ, ຫຼື ບາງເທື່ອລູກຂອງທ່ານອາດຈະກິນນົມໜ້ອຍ ຍ້ອນເຫດຜົນໃດໜຶ່ງ ແລະ ທ່ານກໍ່ຢາກຮັກສາຄວາມສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມຂອງທ່ານເອງໄວ້ໃຫ້ດີສະເໝີ.

ວິທີໃຊ້ມືບີບນ້ຳນົມອອກ.



1. ລ້າງໂຖປາກກ້ວາງທີ່ມີຝາປິດ ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງດີ. ເມື່ອຈະເອົາໂຖມາໃຊ້ໃຫ້ຕົ້ມນ້ຳ ຮ້ອນຟົດ 20 ນາທີ ແລ້ວ ເອົາມາຖອກໃສ່ໂຖ ແລະ ປະໄວ້ປະມານ 2 ຫາ 3 ນາທີ. ຈາກນັ້ນຈິ່ງຖອກນ້ຳອອກ.
2. ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບໂຖ ຫຼື ນົມຂອງທ່ານ.
3. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານໄປຢູ່ບ່ອນມິດງຽບ. ເວລາບີບນ້ຳນົມອອກໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງລູກຢູ່ໃນໃຈ. ຊຶ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ນົມໄຫຼວຽນດີ. ໃນຂະນະບີບໃຫ້ທ່ານມີໃຈອົດທົນ ແລະ ວາງຕົວໃຫ້ສະບາຍ. ຄ່ອຍໆມ່ຽນນົມຂອງທ່ານແລ້ວໃຊ້ມື ຫຍັບເຂົ້າຫາຫົວນົມ.
4. ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມອອກດີໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວໂປ້ ແລະ ນິ້ວອື່ນໆເ ນັ້ນເຂົ້າຂົ້ວນົມແລ້ວໃຊ້ມືເນັ້ນເຂົ້າ ຫາເອິກຂອງທ່ານ (ບໍ່ໃຫ້ບີບຮັດຫົວນົມ ເພາະວ່ານ້ຳນົມຈະອອກມາຍາກ). ຈາກນັ້ນໃຫ້ ປ່ອຍມືແລ້ວສືບຕໍ່ເຮັດຄືເກົ່າ. ໃຊ້ມືເນັ້ນອ້ອມໄປມາ ບ່ອນຜິວສີຄ້ຳໆຂອງນົມ. ທຳມະດາແລ້ວແມ່ນທ່ານ ຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຈັກໜ້ອຍເລີຍ. ໃຫ້ທ່ານປ່ຽນເບື້ອງໄປມາຫຼາຍເທື່ອ, ຈົນກວ່ານ້ຳນົມຈະອອກມາໝົດ.
5. ຄັ້ງທຳອິດຈະມີນ້ຳນົມອອກມາໜ້ອຍ. ຫຼັງຈາກລອ ງບີບຫຼາຍເທື່ອນ້ຳນົມຈະອອກມາຫຼາຍ. ໃຫ້ບີບນ້ຳ ນົມອອກປະມານເຄິ່ງຈອກຊຶ່ງເທົ່າ ກັບຈຳນວນທີ່ລູກ ເຄີຍກິນ, ຕ່ຳສຸດ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. (ຜູ້ທີ່ເອົານ້ຳນົມໄປສົ່ງ ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ ກໍ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ວ່ານ້ຳນົມພໍກິນຫຼືບໍ່.) ຖ້າທ່ານເລີ່ມບີບນ້ຳນົມໃຫ້ລູກກິນ 2 ອາທິດກ່ອນທີ່ ຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານທ່ານກໍ່ຈະສາມາດບີ້ ບນ້ຳນົມ ອອກໄດ້ຫຼາຍພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ເມື່ອທ່ານອອກ ໄປ ເຮັດວຽກຫ່າງໄກຈາກລູກກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາເລື່ອງໃຫ້ ນົມແກ່ລູກ.



ເປັນໄປທາງດ້ານຫຼັງ, ຢາບີບ.

ວິທີເກັບຮັກສານ້ຳນົມ ທີ່ບີບອອກແລ້ວ.

ເກັບນ້ຳນົມໄວ້ໃນແກ້ວທີ່ສະອາດ ແລະ ປິດຝາ (ເບິ່ງຕາມຂັ້ນຕອນທີ 1 ແລະ 2 ຢູ່ໜ້າກ່ອນນີ້, ໜ້າ 112) ທ່ານສາມາດເກັບຮັກສານົມໄວ້ໂຖເກົ່າທີ່ທ່ານໃຊ້ບີບນົມນັ້ນ. ເອົາໂຖນັ້ນໄວ້ບ່ອນເຢັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳນົມທີ່ບີບອອກແລ້ວຖືກແສງແດດ. ສາມາດເອົາໄວ້ຮອດແປດຊົ່ວໂມງ. ທ່ານສາມາດເອົາໂຖນ້ຳນົມປິດຝາໃຫ້ແໜ້ນແລ້ວຝັງລົງບ່ອນດິນຊາຍປຸກຊຸ່ມ ຫຼື ເອົາຜ້າແພປຸກມາຫຸ້ມຫໍ່ໃຫ້ບໍລິເວນອ້ອມໂຖປຸກຢູ່ຕະຫຼອດ. ວິທີນີ້ຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໄດ້ເຖິງ 12 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າໃສ່ໂຖແລ້ວເອົາເຂົ້າໃນຕູ້ເຢັນກໍ່ຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໄດ້ 2 ຫາ 3 ມື້. ເວລາເອົານ້ຳນົມໄວ້ໄຂມັນໃນນ້ຳນົມອາດຈະແຍກຕົວຢູ່ໃຜມັນສະນັ້ນເວລາຈະເອົາໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງສັ່ນສາກ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມເຂົ້າກັນຄືນ. ເອົາອອກຈາກຕູ້ເຢັນແລ້ວມາແຊ່ນ້ຳອຸ່ນ. ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນໃຫ້ລອງຢອດນ້ຳນົມສອງສາມຢາດໃສ່ມືເບິ່ງກ່ອນ ເພາະວ່າຢ້ານມັນຮ້ອນເກີນໄປ.

ນ້ຳນົມທີ່ບີບອອກແລ້ວນັ້ນອາດປ່ຽນສີ. ເນື່ອງຈາກວ່າສີຂອງນ້ຳນົມນັ້ນຈະມາຈາກອາຫານທີ່ທ່ານກິນ ເຂົ້າໄປ. ບໍ່ວ່າຈະມີສີໃດກໍ່ຕາມນ້ຳນົມຂອງທ່ານກໍ່ ເປັນສິ່ງທີ່ດີຕໍ່ລູກຂອງທ່ານສະເໝີ.



ທ່ານສາມາດເອົາໂຖນ້ຳນົມເກັບຮັກສາໄວ້ຢູ່ນຳໜ້ດິນທີ່ມີນ້ຳເຢັນ.

ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກດ້ວຍແກ້ວທີ່ອຸ່ນ

ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ໄດ້ດີສຳລັບນົມທີ່ເບັ່ງຫຼາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຈັບ. ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະມີອາການນີ້ຫຼັງຈາກເກີດລູກໃໝ່ໆ ຫຼື ຖ້າຫົວນົມບາດ ຫຼື ເຕົ້ານົມຊຶມເຊື້ອ (ເບິ່ງໜ້າ 115 ແລະ 117).

1. ລ້າງແກ້ວໃຫຍ່ທີ່ປາກກວ້າງ 3 ຫາ 4 ຊັງຕີແມັດເອົານ້ຳອຸ່ນຖອກລົງແກ້ວໃຫ້ມັນອຸ່ນ, ແຕ່ຕ້ອງຄ່ອຍໆເອົານ້ຳອຸ່ນໃສ່ເພາະວ່າຢ້ານແກ້ວແຕກ. ປະນ້ຳອຸ່ນໄວ້ຈັກໜ້ອຍແລ້ວຖອກນ້ຳອອກ.
2. ເອົາຜ້າສະອາດຈຸບນ້ຳເຢັນ ປັ້ນແລ້ວມາເຊັດປາກແກ້ວ ໃຫ້ເຢັນລົງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນດາດນົມຂອງທ່ານ.
3. ຍູ້ປາກແກ້ວເຂົ້າຫາຫົວນົມຂອງທ່ານໃຫ້ແຈບດີ. ຈັບໄວ້ແໜ້ນໆ ບໍ່ໃຫ້ເຄື່ອນ ເມື່ອແກ້ວເຢັນລົງມັນຈະດູດນົມຂອງທ່ານອອກມາເອງ.
4. ເມື່ອເຫັນວ່ານ້ຳນົມໄຫຼອອກມາຊ້ຳໆ ແລ້ວ ໃຫ້ເອົາມືຂອງທ່ານຊ່ວຍປ່ອຍປາກແກ້ວບ່ອນທີ່ອັດແໜ້ນກັບນົມຂອງທ່ານ.
5. ເຮັດແບບດຽວກັນກັບນົມເບື້ອງອື່ນ.





ສິ່ງສຳຄັນ: ນ້ຳນົມແມ່ນທີ່ບໍ່ສາມາດເກັບໄວ້ໃນບ່ອນເຢັນໄດ້ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳ ນົມນັ້ນບູດ ແລະ ເມື່ອມັນບູດແລ້ວກໍ່ຄວນຖິ້ມເລີຍ. ຖ້າຫາກນົມນັ້ນມີກ້ອນສົ້ມໆ ຫຼື ແປກກ່ຳໃຫ້ຖິ້ມຄືກັນ. ນ້ຳນົມແມ່ທີ່ບູດນັ້ນຖ້າໃຫ້ລູກກິນຈະເຮັດໃຫ້ລູກນ້ອຍເຈັບເປັນໜັກຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ.

ບັນຫາທີ່ມັກຈະປະສົບ

ຄວາມກັງວົນຢ້ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍ ຫຼື ຢ້ານວ່ານ້ຳນົມຈະບໍ່ດີສຳລັບລູກ.

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຄິດວ່າຕົນເອງຈະບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ. ສິ່ງນີ້ແມ່ນບໍ່ເປັນຈິງສະເໝີໄປ. ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ເປັນແມ່ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ລາວກໍ່ຍັງມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ.

ເວລາລ້ຽງລູກຜູ້ກ່ອນນີ້ ປະກົດວ່ານົມຂ້ອຍມີ ນ້ຳນົມເຕັມກວ່ານີ້ນ່າ.



ປະລິມານນ້ຳນົມທີ່ຜະລິດອອກນັ້ນແມ່ນຂຶ້ນກັບການດູດນົມຂອງລູກແຕ່ລະອັນ. ຍິ່ງລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດ ແມ່ຍິງກໍ່ຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າແມ່ງົດບໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມແລ້ວເອົານົມຝຸ່ນໃຫ້ລູກກິນ ເວລານັ້ນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ກໍ່ຈະຜະລິດນົມໜ້ອຍລົງ.

ມີບາງມື້ຈະປະກົດເຫັນວ່າ ລູກນ້ອຍອາດຈະຢາກກິນແຕ່ນົມຢູ່ເລີຍໆ. ຖ້າເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕາມຄວາມຫິວຂອງລູກແລ້ວ ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ໃນໄລຍະສອງສາມມື້ຖັດມາ ລູກກໍ່ອາດຈະໄດ້ກິນນົມພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ. ການທີ່ແມ່ໃຫ້ລູກກິນນົມເວລາກາງຄືນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເພີ່ມການຜະລິດນ້ຳນົມຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ. ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນເຊື່ອຄົນອື່ນຫຼາຍເກີນໄປ ແມ່ກະທັ້ງແຕ່ ອສບ ຜູ້ທີ່ເວົ້າໃຫ້ທ່ານວ່າທ່ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ.

ເມື່ອເດັກອາຍຸເກີນ 2 ອາທິດເດັກອາດຈະບໍ່ຖ່າຍໜັກທຸກມື້. ຖ້າເດັກກິນນົມຫາຍກວ່າກໍ່ຈະຍ່ຽວເລື້ອຍ ແລະ ອາດຈະຖ່າຍໜັກເລື້ອຍເຊັ່ນກັນ.

ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຄິດວ່າຕົນເອງນົມຕື່ງຈົ່ງມີນ້ຳນົມ. ຍິ່ງລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດແມ່ກໍ່ຍິ່ງຮູ້ສຶກວ່ານົມຂອງຕົນແອບ. ຜູ້ທີ່ມີເຕົ້ານົມນ້ອຍກໍ່ສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍເທົ່າກັນຜູ້ທີ່ມີເຕົ້ານົມໃຫຍ່. ຖ້າເດັກໄດ້ຮັບນົມແມ່ນພຽງພໍເດັກກໍ່ຈະ:

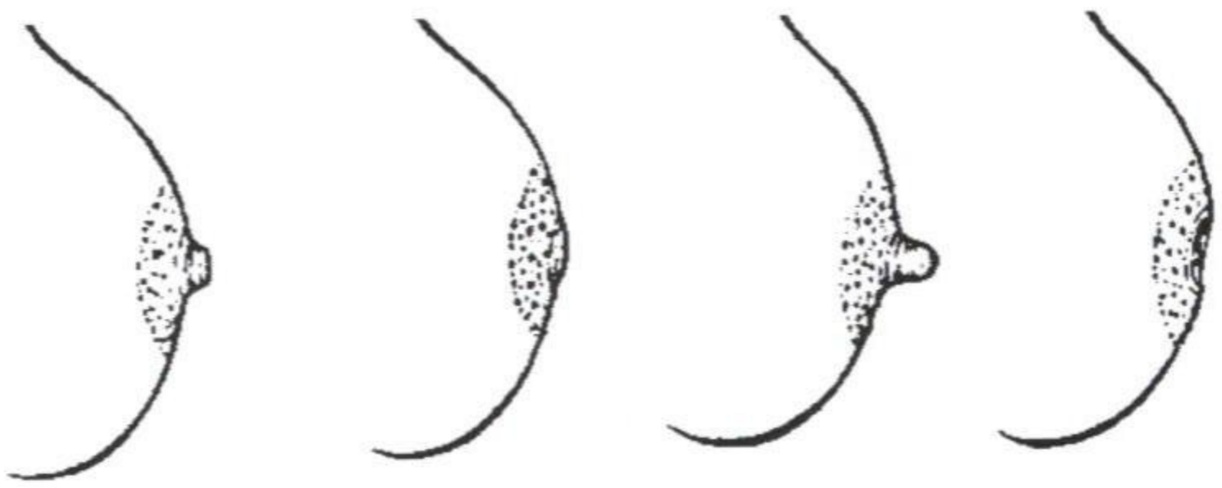
- ໃຫຍ່ໄວ. ມີອາລົມດີແລະສຸຂະພາບດີ.
- ຍ່ຽວ 6 ເທື່ອ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ແລະ ກໍ່ຈະຖ່າຍໜັກ 1 ຫາ 3 ເທື່ອພາຍໃນໜຶ່ງມື້ລວມທັງກາງຄືນ. ຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ວ່າເມື່ອເດັກອາຍຸເກີດ 5 ວັນຂຶ້ນໄປເດັກຈະເລີ່ມຍ່ຽວແລະຖ່າຍໜັກເລື້ອຍໆ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ອາດຄິດວ່ານ້ຳນົມຂອງຕົນອາດບໍ່ດີເທົ່າກັບນົມອື່ນໆ ເພາະວ່າສີນ້ຳນົມບໍ່ຄືກັນ ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວນົມແມ່ດີກວ່າ ແລະ ມີທຸກສິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍລູກຕ້ອງການ.

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຫົວນົມ

ຫົວນົມຫຼຸບເຂົ້າໃນຫຼືຫົວນົມພຽງເຖິງວ່າຫົວນົມຈະຫຼຸບເຂົ້າໃນ ຫຼື ຫົວນົມພຽງກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາໃນການໃຫ້ລູກກິນນົມ. ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າເດັກບໍ່ແມ່ນແຕ່ຈະດູດຫົວນົມ, ແຕ່ເດັກຍັງດູດກອມເອົາເຕົ້ານົມອີກດ້ວຍ. ໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຕ້ອງກະກຽມຫຍັງເລີຍ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນຖ້າຫົວນົມເປັນແບບນີ້.

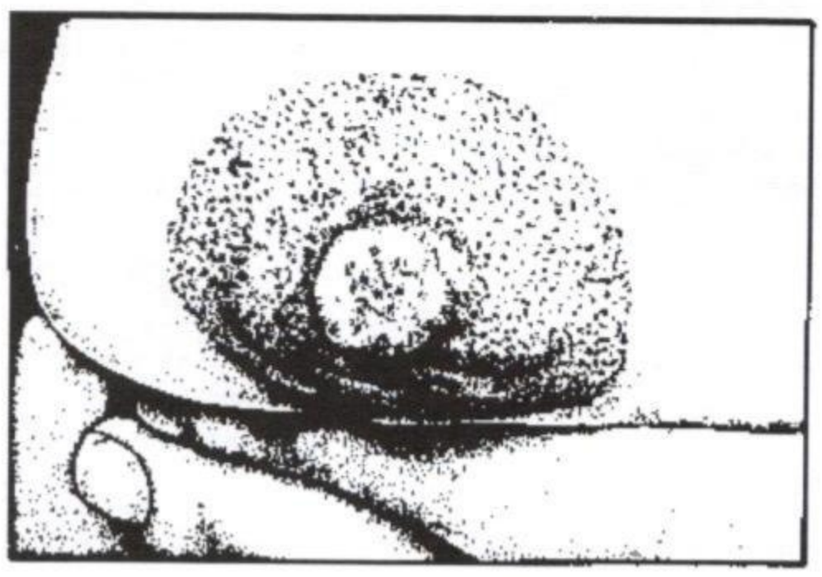
ຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງຂອງຫົວນົມແມ່ນບໍ່ສຳຄັນ ເພາະວ່າເດັກຈະດູດນົມບໍ່ແມ່ນດູດພຽງແຕ່ຫົວນົມ.



ຫົວນົມທົ່ວໄປ ຫົວນົມພຽງ ຫົວນົມຍາວ ຫົວນົມຫຼຸບ

ຄຳແນະນຳບາງຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານດູດນົມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

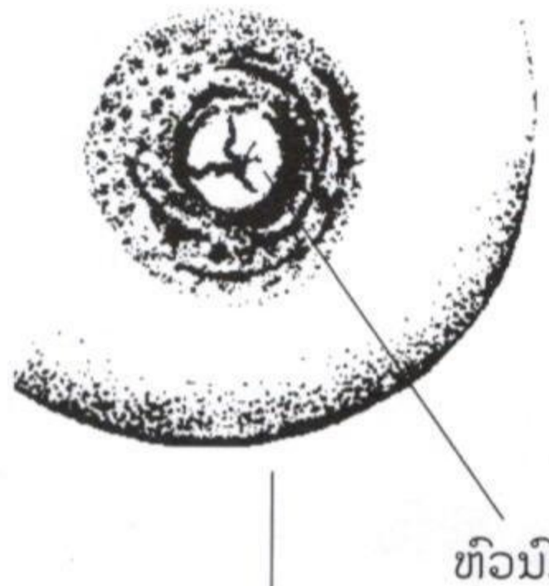
- ເລີ່ມໃຫ້ລູກດູດນົມພາຍຫຼັງເກີດໃໝ່ໆກ່ອນທີ່ ນົມຈະເບັ່ງພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກດູດນົມເຕັມປາກ (ເບິ່ງໜ້າ 108).
- ຖ້ານົມເບັ່ງເກີນໄປ ໃຫ້ໃຊ້ມືບີບອອກເພື່ອໃຫ້ເຕົ້ານົມອ່ອນລົງເລັກໜ້ອຍ ເພື່ອວ່າໃຫ້ເດັກສາມາດອົມນົມແມ່ໄດ້ເຕັມປາກ.
- ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນນົມໃຫ້ຄ່ອຍໆເອົາມືບີ ຫຼື ລູບນົມໄປມາໃຫ້ນົມອ່ອນຈັກໜ້ອຍ, ແຕ່ວ່າບໍ່ໃຫ້ບີບນົມ.
- ເອົາມືໂຂມນົມ ແລະ ຄ່ອຍໆພະຍາຍາມຍູ້ນົມເຮັດໃຫ້ຫົວນົມນູນອອກມາຫຼາຍໆ



ໃຫ້ເດັກອົມນົມເຕັມປາກເພື່ອວ່າເດັກຈະດູດກິນຢ່າງເຕັມປ່ຽມ

ຫົວນົມແຕກ

ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າເຈັບຫົວນົມໃນເວລາເດັກດູດນົມ ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າເດັກບໍ່ໄດ້ອົມຫົວນົມເຂົ້າເຕັມປາກ. ຖ້າໃຫ້ເດັກຄາບແຕ່ຫົວນົມກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ຫົວນົມບາດ ຫຼື ແຕກ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບ ແລະ ມີໂອກາດທີ່ຈະຊຶມເຊື້ອໄດ້.
ທ່ານຄວນແອບໃຫ້ລູກອົມນົມເຕັມປາກ.
ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງ:



ຫົວນົມແຕກ

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພະຍາຍາມອຸ້ມເດັກໃຫ້ຖືກທ່າ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອົມນົມເຕັມປາກ (ເບິ່ງໜ້າ 108)
- ບໍ່ໃຫ້ດຶງນົມອອກຈາກປາກເດັກ, ໃຫ້ເດັກກິນຈົນເຊົາເອງ. ຖ້າຈຳເປັນຈະໃຫ້ເດັກເຊົາກິນກ່ອນອື່ມໃຫ້ຄ່ອຍຍູ້ຄາງເດັກອອກ ຫຼື ເອົານິ້ວມືທີ່ສະອາດຂອງແມ່ປ່ອນເຂົ້າປາກຂອງເດັກແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍຍູ້ອອກ.
- ຮັກສາຫົວນົມທີ່ເຈັບນັ້ນດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງແມ່ເອງ. ເມື່ອເດັກເຊົາກິນນົມແລ້ວໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກມາໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວທາໃສ່ຫົວນົມບ່ອນທີ່ເຈັບ. ບໍ່ໃຫ້ທາສະບູ ຫຼື ຄີມນວດໃສ່ຫົວນົມ. ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຈະມີນ້ຳມັນທຳມະຊາດໃນຕົວທີ່ຮັກສາຫົວນົມໃຫ້ສະອາດ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົາແພແຂງເຊັດຫົວນົມ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເປີດນົມທີ່ເຈັບນັ້ນ ໃຫ້ມັນຖືກອາກາດ ແລະແສງແດດ. ໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ ຖ້າເບື້ອງໜຶ່ງເຈັບຫຼາຍ ຫຼື ວ່າມັນແຕກໃຫ້ປ່ຽນໄປເບື້ອງທີ່ບໍ່ເຈັບຫຼາຍ. ເມື່ອນ້ຳນົມອອກດີແລ້ວໃຫ້ປ່ຽນເບື້ອງໄປມາ.
- ຖ້າເຈັບນົມແຮງເກີນໄປເວລາລູກດູດໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກໂດຍໃຊ້ມືບີບເອົາແລ້ວເອົານ້ຳນົມໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາບ່ວງນ້ອຍປ້ອນເດັກ (ເບິ່ງໜ້າ 126) ຫົວນົມທີ່ແຕກນັ້ນຈະດີພາຍໃນ 2 ວັນ.

117

ນົມຊຶມເຊື້ອ



ເຈັບນົມ ແລະ ມີອາການໄຄ່ຢູ່ນົມ (ເຈັບເຕົ້ານົມດ ເບັງຄັດ)

ນົມເບັງເກີນໄປ

ເມື່ອນ້ຳນົມມາທຳອິດສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຈະຮູ້ສຶກສານົມເບັ່ງ ແລະ ແຂງ ນີ້ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍດູດນົມຍາກ ແລະ ແມ່ກໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຫົວນົມ. ຖ້າວ່າໃຫ້ນົມລູກ ນ້ອຍລົງເພາະວ່າອາການເຈັບ, ແມ່ນນົມຂອງທາງຈະອອກໜ້ອຍລົງ.

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ ໃຫ້ລູກດູດນົມໂລດ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດ.
- ອູ້ມເດັກກິນນົມຢູ່ໃນທ່າທີ່ດີ (ເບິ່ງໜ້າ 108).
- ໃຫ້ລູກກິນນົມເລື້ອຍໆ, ຢ່າງໜ້ອຍທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ. ເວລາກາງຄືນໃຫ້ນອນແປະລູກເພື່ອໃຫ້ລູກ ກິນນົມສະບາຍ.
- ຖ້າວ່າລູກດູດນົມບໍ່ໄດ້ດີ ໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກໜ້ອຍໜຶ່ງພໍໃຫ້ນົມອ່ອນ ລົງແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ລູກດູດ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ລູກກິນນົມອີ່ມແລ້ວ ໃຫ້ເອົາໃບກະລ່ຳປີສົດໆໃໝ່ໆ ຫຼື ຜ້າຊຸ່ມເຢັນໂອບເຕົ້ານົມ. aພາຍຫຼັງ 2 ຫາ 3 ວັນ ອາການໄຄ່ກໍ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ຖ້ານົມເຄັ່ງຕຶງ ເກີນໄປອາດຈະພາໃຫ້ເກີດນົມອັກເສບ (ມີອາການເຄັ່ງຕຶງ, ຮ້ອນ ແລະ ເຈັບປວດ).

ທາງເດີນນົມຖືກຕັນ, ເຕົ້ານົມອັກເສບ

ຖ້າຫາກມີອາການເຈັບນົມຫຼາຍເກີນໄປອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າທາງເດີນ ຂອງນ້ຳນົມຖືກອຸດຕັນດ້ວຍນົມທີ່ແຂ້ນ. ຖ້າວ່າການໄຫຼຂອງ ນ້ຳນົມຖືກກີດ ກັ້ນທາງເດີນມັນກໍ່ຈະພາໃຫ້ເກີດອັກເສບຂຶ້ນໄດ້. ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ມີອາການໄຂ້, ນົມເຄັ່ງຕຶງ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍນັ້ນ ອາດຈະແມ່ນອາການນົມອັກເສບ. ທາງທີ່ດີຄວນໃຫ້ເດັກດູດນົມຕໍ່ໄປ ເພື່ອ ໃຫ້ທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມຜ່ອນຄາຍ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເກີດການອັກເສບ. ນ້ຳນົມທີ່ ອອກມານັ້ນຍັງປອດໄພສຳລັບເດັກຄືເກົ່າ.



ວິທີປົວທາງເດີນນ້ຳນົມຕັນ ແລະ ເຕົ້ານົມອັກເສບ:

- ກ່ອນໃຫ້ລູກກິນນົມໃຫ້ເອົາແພປຽກອຸ່ນໂອບໃສ່ເຕົ້ານົມທີ່ເຈັບ.
- ສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ ໂດຍສະເພາະແມ່ນນົມເບື້ອງທີ່ເຈັບ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມຖືກທ່າດີໃຫ້ອົມນົມເຕັມ ປາກ (ເບິ່ງໜ້າ 108).
- ໃນຂະນະທີ່ເດັກພວມດູດນົມຢູ່ນັ້ນໃຫ້ເອົານີ້ວມືລູບ ແລະ ນ່ຽນນົມ ແລະ ຍູ້ລົງຫາຫົວນົມເພື່ອ ຊ່ວຍ ຜ່ອນຄາຍທາງເດີນນ້ຳນົມທີ່ຖືກອຸດຕັນ.
- ປ່ຽນທ່າດູດນົມຂອງເດັກເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມໄຫຼມາຈາກທຸກພາກສ່ວນຂອງເຕົ້ານົມ.
- ຖ້າເຈັບຫຼາຍໃຫ້ລູກດູດບໍ່ໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົາມືບີບອອກ ຫຼື ໃຊ້ວິທີແກ້ວອຸ່ນທີ່ກ່າວມາແລ້ວ, ຕ້ອງ ພະຍາຍາມໃຫ້ນ້ຳນົມໄຫຼຜ່ານທໍ່ທາງເດີນຕະຫຼອດ ເພື່ອໃຫ້ຜ່ອນຄາຍການອຸດຕັນ.
- ໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຫຼາຍໄດ້.

ອາການນົມອັກເສບສ່ວນຫຼາຍຈະດີພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າຍັງເປັນໄຂ້ເກີນ 24 ຊົ່ວໂມງຈະຕ້ອງ ໄດ້ປິ່ນປົວວິທີອື່ນຊຶ່ງນົມອາດຈະຊຶມເຊື້ອ.

ການຊຶມເຊື້ອນົມ (ນົມອັກເສບ ແລະ ຊຶມເຊື້ອ)

ຖ້າມີອາການອັກເສບທີ່ບໍ່ສາມາດຫາຍດີໄດ້ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ມີອາການເຈັບແຮງ, ຫຼື ຜິວໜັງຂອງນົມມີຮອບແຕກຊຶ່ງຈະເປັນບ່ອນໃຫ້ເຊື້ອຈຸລິນຊີເຂົ້າໄປຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວນົມຢ່າງບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ.

ການປິ່ນປົວ:

ວິທີປິ່ນປົວທີ່ສຳຄັນກໍ່ຄືການໃຫ້ເດັກສືບຕໍ່ດູດນົມເລື້ອຍໆນ້ຳນົມຍັງປອດໄພດີສຳລັບລູກນ້ອຍ. ການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດແລະການພັກ ຜ່ອນກໍ່ຈຳເປັນເຊັ່ນກັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຂໍລາພັກວຽກແລະໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຮັດ ວຽກເຮືອນແທນ. ຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ປະຕິບັດການປິ່ນປົວເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການອຸດຕັນທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມ ແລະ ການອັກເສບນົມ. ຖ້າຢາກໃຫ້ນ້ຳນົມມາເລື້ອຍໆທ່ານຕ້ອງໃຊ້ມືບີບນ້ຳນົມອອກ ຫຼື ໃຊ້ແກ້ວອຸ່ນດູດນ້ຳນົມອອກ.



ການຂົ່ນໂດຍຜ້າປຸງກອຸ່ນ ກໍ່ຊ່ວຍແກ້ນົມອັກເສບໄດ້.

ຢາປົວນົມຊຶມເຊື້ອ		
ຊະນິດຢາ	**ປະລິມານຢາທີ່ຕ້ອງການ**	**ເວລາ ແລະ ວິທີກິນຢາ**
ຖ້າຊຶມເຊື້ອໃຫ້ກິນ:		
ດີໂລຊີຊິລິນ dicloxicillin	500 *ມລກ*	*ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້*
ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຫາຊື້ຢາດີໂລຊີຊິລິນ, ຫຼື ທ່ານຫາກແພ້ຢາເປນີຊີລິນແມ່ນໃຫ້ກິນ		
ເອຣິໂຕຣມີຊິນ erythromycin	500 *ມລກ*	*ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້*
ກ່ອນກິນຢາໃຫ້ເບິ່ງ “ໜ້າສິຂຽວຂອງປຶ້ມນີ້”		
ຖ້າເປັນໄຂ້ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍໃຫ້ກິນຢາ:		
ປາຣາເຊຕາໂມນ (paracetamol)(acetaminophen) 500 ຫາ 1000 ມລກ ຫຼື ແອສ໌ປີຣິນ (aspirin) ຈົນກວ່າຈະເຊົາເຈັບ (ເບິ່ງໜ້າ 511 ແລະ 492)		
ສິ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າອາການຊຶມເຊື້ອບໍ່ປົວໃຫ້ຫາຍໄວຈະເກີດອັນຕະລາຍຍິ່ງຂຶ້ນ. ເຕົ້ານົມທີ່ຮູ້ສຶກເຈັບຮ້ອນ ແລະ ເຄັ່ງຕຶງຈະຮູ້ວ່າມັນເຕັ່ມ ໄປດ້ວຍຂອງແຫຼວ(ຝີໜອງ). ຖ້າມີອາການແບບນີ້ໃຫ້ປະຕິບັດວິທີປິ່ນປົວດັ່ງທີ່ອະທິບາຍຢູ່ໃນບົດນີ້ ແລະ ໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ໄປຝຶກອົບຮົມວິທີເອົານ້ຳໜອງອອກຈາກນົມໂດຍການໃຊ້ເຄື່ອງອຸປະກອນ.		

ການເກີດເຊື້ອເຫັດ:

ຖ້າທ່ານໃຫ້ເດັກກິນນົມຖືກທ່າດີແລ້ວ ນົມທ່ານກໍ່ຍັງເຈັບດົນກວ່າໜຶ່ງອາທິດ ອາດຈະເປັນຍ້ອນການເກີດເຊື້ອເຫັດຢູ່ໃນປາກຂອງເດັກ (ກາງນ້ຳນົມ). ເຊື້ອເຫັດອາດຈະພາໃຫ້ຮູ້ສຶກຄັນ, ເຈັບແບບມີເຂັມແທງ ຫຼື ແສບຮ້ອນໃນບໍລິເວນນົມ. ທ່ານອາດຈະສັງເກດເຫັນເມັດຂາວນ້ອຍໆຫຼື ສີແດງຢູ່ບໍລິເວນຫົວນົມ ແລະ ປາກຂອງລູກ.

ການປິ່ນປົວ:

ໃຫ້ປົນຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດ (Gentian violet) ກັບນ້ຳສະອາດ ໃຫ້ມີຄວາມເຂັ້ມ 0,25% ແລ້ວໃຫ້ທາໃສ່ຫົວນົມ ແລະ ຈຸດສີຂາວຂອງປາກເດັກ. ໃຫ້ທາຢາດັ່ງກ່າວນັ້ນເປັນເວລາ 5 ມື້ໆລະເທື່ອ, ຫຼື ຫຼັງຈາກທີ່ອາການໄດ້ຫາຍດີ (ເຊົາດີ) ແລ້ວ. ໃຫ້ທາຢານີ້ຕໍ່ໄປອີກສາມມື້ໆລະເທື່ອ. ໃຫ້ໃຊ້ແພສະອາດ ຫຼື ນິ້ວມືທີ່ສະອາດແຕະເອົາຢາແລ້ວທາໃສ່ . ຖ້າຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນ “ໜ້າສິຂຽວ” ຂອງປຶ້ມນີ້ເພື່ອຊອກຢາແນວອື່ນ. ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມຕໍ່ໄປ ເພາະວ່າຢານີ້ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບທັງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ນ້ຳນົມ ຫຼື ຕົວເດັກເອງ.

ວິທີປະສົມນ້ຳສະອາດກັບຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດໃຫ້ໄດ້ຄວາມເຂັ້ມ 0,25 %

ຄວາມເຂັ້ມຂອງນ້ຳຢາ ແຊນຊຽນວີໂອເລດ:	ໃຫ້ໃຊ້
0.5%	ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 1 ສ່ວນ
1%	ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 3 ສ່ວນ
2%	ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 7 ສ່ວນ

ສະພາບ ການ ພິເສດ

ສາມາດໃຫ້ນົມແມ່ແກ່ເດັກທີ່ຕ້ອງການການດູແລເປັນພິເສດໄດ້

ຖ້າເດັກອ່ອນບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ, ເປັນແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງບີບນ້ຳນົມຂອງຕົນອອກໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາ ປ້ອນເດັກ. ໃຫ້ເລີ່ມບີບເອົານົມໃຫ້ເດັກກິນຕັ້ງແຕ່ເກີດ ແລະ ໃຫ້ສືບຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆ ເຖິງແມ່ນວ່າເດັກຈະດູດນົມໄດ້ເອງເລັກໜ້ອຍ ແລ້ວກໍ່ຕາມ. ວິທີນີ້ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ນົມແມ່ຜະລິດເພີ່ມຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກຫາກນ້ຳໜັກຫຼຸດ 1 ກິໂລເຄິ່ງ ຫຼື 3 ປອນ ເຄິ່ງເດັກກໍ່ຈະຕ້ອງການດູແລເປັນພິເສດດ້ວຍວິທີການແພດ, ຊຶ່ງອາດຈະລວມທັງວິທີເອົາທໍ່ ປ່ອນເຂົ້າທາງດັງ ແລະ ແຍ່ລົງໄປຮອດກະເພາະອາຫານ. ທ່ານສາມາດເອົານ້ຳນົມແມ່ໃຫ້ເດັກກິນໂດຍໃຊ້ທໍ່ດັ່ງກ່າວໄດ້. ໃຫ້ທ່ານປຶກສາກັບແພດກ່ຽວກັບບັນຫານີ້.



ຖ້າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼືວ່ານ້ຳໜັກໜ້ອຍ ໃຫ້ອຸ້ມເດັກແນບເຂົ້າຫາຜິວໜັງແມ່ເພື່ອໃຫ້ເດັກອຸ່ນ.

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ. ເດັກທີ່ເກີດກ່ອນກຳນົດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍຫຼືອພິເສດໃນການຮັກສາຮ່າງກາຍໃຫ້ອົບອຸ່ນ. ໃຫ້ເຈັຍເດັກແນບເອິກແມ່ໂດຍໃຫ້ເດັກເປືອຍກາຍ, ເອົາໝວກໃສ່ໃຫ້ເດັກ, ເອົາຜ້າອ້ອມກັນຍ່ຽວໃສ່ໃຫ້ເດັກ, ເອົາຜ້າຕຸ້ມແລ້ວເອົາເດັກເຂົ້າແນບເອິກແມ່ໃນທ່າຕັ້ງໃຫ້ຜິວເດັກສຳພັດກັບຜິວແມ່ ແລະ ໃຫ້ເດັກຢູ່ລະຫວ່າງກາງນົມສອງເບື້ອງຂອງແມ່ (ດີແທ້ໃຫ້ແມ່ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມແບບກະໂປ່ງຍາວ, ໃສ່ເສື້ອໃຫຍ່ ແລະ ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຄຸມອ້ອມແອວໄວ້). ຢູ່ບາງບ່ອນເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ວິທີຈິ້ງໂຈ້" ໃຫ້ຜິວເດັກ ແລະ ແມ່ສຳຜັດກັນຢູ່ພາຍໃນຜ້າຕຸ້ມທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ ແລະໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ເລື້ອຍໆ. ຖ້າເດັກບໍ່ມີແຮງດູດນົມ ໃຫ້ໃຊ້ວິທີບີບນ້ຳນົມອອກແລ້ວປ້ອນໃຫ້ເດັກກິນ.

ເດັກປາກແຫ່ວ ຫຼື ເພດານປາກບໍ່ຈອດກັນ. ເດັກປະເພດນີ້ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດເພື່ອໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີດູດນົມ. ຖ້າວ່າເດັກປາກແຫ່ວເບື້ອງດຽວເດັກກໍ່ຍັງດູດນົມໄດ້ດີ. (ໃຊ້ນິ້ວມືຂອງທ່ານອັດບ່ອນແຫ່ວເວລາເດັກດູດນົມ). ຖ້າວ່າເພດານປາກບໍ່ຈອດກັນ ໃຫ້ພະຍາຍາມອຸ້ມເດັກໃນທ່າຕັ້ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກດູດນົມໄດ້ດີ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຕ້ອງຫາວິທີຊ່ວຍເດັກແບບພິເສດ. ທ່ານສາມາດບີບນ້ຳນົມອອກປ້ອນເດັກໃນຂະນະດຽວກັບເວລາທີ່ເດັກກຳລັງຮຽນດູດນົມ.

ເດັກມີສີເຫຼືອງ (ພະຍາດໝາກເຫຼືອງ), ເດັກທີ່ມີສີເຫຼືອງຕ້ອງການກິນນົມຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະຕ້ອງການແສງແດດ ເພື່ອປົ່ນປົວອາການເປັນໝາກເຫຼືອງ. ເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງສ່ວນຫຼາຍມັກນອນຫຼາຍ. ຖ້າເດັກມັກນອນຫຼາຍຈົນຂີ້ຄ້ານດູດນົມ ໃຫ້ທ່ານບີບນ້ຳນົມອອກໃສ່ຈອກ ແລະເອົາບ່ວງນ້ອຍປ້ອນເດັກຢ່າງໜ້ອຍ 10 ເທື່ອພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ອຸ້ມເດັກໄປສຳຜັດກັບແສງແດດຍາມເຊົ້າ ແລະ ຍາມແລງ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຢູ່ໃນຫ້ອງທີ່ມີແສງສະຫວ່າງ.
ພະຍາດໝາກເຫຼືອງມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນມື້ທີ່ 3 ພາຍຫຼັງຄອດ ແລະ ຈະຫາຍດີພາຍໃນ 10 ມື້. ຖ້າເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງ ຫຼື ຕາສີເຫຼືອງນອກຈາກເວລາທີ່ກ່າວມານີ້, ຫຼື ວ່າອາການເດັກມີອາການໝາກເຫຼືອງກ່ອນໄລຍະດັ່ງກ່າວ, ຫຼື ວ່າອາການສີເຫຼືອງ ຫຼື ການຢາກນອນຂອງເດັກຍັງຮ້າຍແຮງກ່ວາເກົ່າເດັກອາດຈະມີພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເອົາເດັກໄປຫາສຸກສາລາ ຫຼື ໄປໂຮງໝໍ.

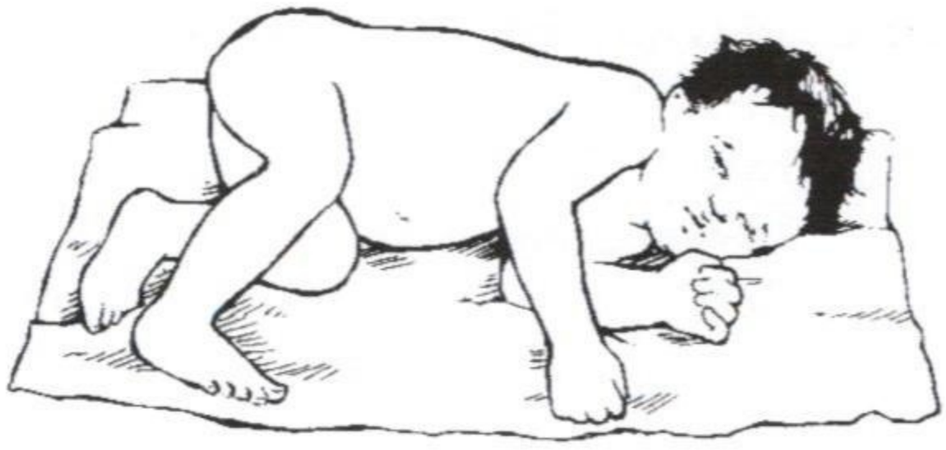


ຝາແຝດ. ບາງເທື່ອເດັກຝາແຝດອາດຈະມີນ້ຳໜັກ ແລະ ຄວາມແຂງແຮງຕ່າງກັນ. ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກທັງສອງໄດ້ກິນນົມພຽງພໍ, ຕາມປົກກະຕິແລ້ວນົມແມ່ຈະມີພຽງພໍຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານພຽງພໍເຊັ່ນກັນ.

ເມື່ອເດັກບໍ່ສະບາຍ:

- ຖ້າລູກບໍ່ສະບາຍກໍ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ເດັກຈະຫາຍດີໄວຖ້າໄດ້ກິນນົມແມ່.
- ພະຍາດຖອກທ້ອງອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຕໍ່ກັບເດັກ. ທຳມະດາແລ້ວແມ່ນບໍ່ໃຊ້ຢາໃດໆ ແຕ່ວ່າຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ເດັກເປັນພິເສດ ສະເພາະເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດໄວເນື່ອງຈາກຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳ.
- ເພື່ອແກ້ອາການຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງ ແມ່ຕ້ອງໃຫ້ລູກດູດນົມເລື້ອຍໆ ແລະ ໃຫ້ເດັກກິນນ້ຳທົດແທນການເສັຍນ້ຳຂອງຮ່າງກາຍ (rehydration drink) ຫຼື ໂອລາລິດ.
- ຖ້າເດັກເມື່ອຍຫຼາຍໃຫ້ເດັກກິນນົມຫຼາຍໆ. ຖ້າລູກຍັງເມື່ອຍຫຼາຍຈົນ ບໍ່ຢາກກິນນົມໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກໃສ່ຈອກແລ້ວປ້ອນເດັກ. ຈາກນັ້ນ ເອົາເດັກໄປຫາແພດ.
- ຖ້າເດັກຮາກກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເລື້ອຍໆ ເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ກໍ່ ໃຫ້ເອົານ້ຳໂອລາລິດໃຫ້ເດັກກິນເທື່ອລະໜ້ອຍທຸກໆ 5 ຫາ 10 ນາທີ. ດີແທ້ໃຫ້ໄປຫາແພດ ເພາະວ່າຖ້າປ່ອຍເດັກໄປຕື່ມອາການຂາດນ້ຳອາດພາ ໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດໄດ້.
- ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເອົາເດັກໄປໂຮງໝໍກໍ່ຕາມ ກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ຕະຫຼອດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ນອນໂຮງໝໍກັບລູກ ໃຫ້ບີບ ນ້ຳນົມອອກໃສ່ແກ້ວແລ້ວໃຫ້ຄົນເອົານົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກກິນ.

ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນ ການເສັຍນ້ຳ



ວິທີເອົານົມໃສ່ຈອກໃຫ້ເດັກກິນ

1. ໃຊ້ຈອກນ້ອຍໆ ແລະ ສະອາດທີ່ສຸດ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຕົ້ມຈອກ ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ສະບູລ້າງດີໆດ້ວຍນ້ຳສະອາດ.
2. ອຸ້ມເດັກໃນທ່າຕັ້ງຫຼືອ່າຕັ້ງແບບເນີ້ງໆຢູ່ເທິງຕັກ ຂອງແມ່.
3. ເອົາຈອກນ້ຳນົມເຂົ້າຫາປາກເດັກ. ຄ່ອຍໆເອົາຈອກແຕະປາກເດັກ. ເອ່ຍຈອກໃສ່ຮີມສົບ ເບື້ອງລຸ່ມຂອງເດັກ ແລະ ໃຫ້ປາກຈອກຕິດກັບຮີມປາກ ເດັກເບື້ອງເທິງ.
4. ບໍ່ໃຫ້ຖອກນ້ຳນົມເຂົ້າໄປປາກເດັກບາດດຽວ. ປ່ອຍ ໃຫ້ເດັກດູດກິນນ້ຳນົມຈາກຈອກເອງ.



ຖ້າທ່ານມີເຊື້ອເອດສ (HIV)ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການໃຫ້ລູກກິນນົມແມ ແລະ ເຊື້ອເອດສ (HIV) ຢູໜ້າ 293.

ເມື່ອແມ່ບໍ່ສະບາຍ:

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງແມ່ ເຖິງວ່າແມ່ຈະຢູ່ບໍ່ສະບາຍກໍ່ຕາມ ຍັງດີກວ່າຈະເອົາອາຫານແນວອື່ນໃຫ້ເດັກກິນໄວເກີນຄວນ. ຖ້າແມ່ເປັນໄຂ້ ແລະ ເຫື່ອອອກຫຼາຍນ້ຳນົມກໍ່ອາດຈະມີໜ້ອຍ. ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມພຽງພໍແມ່ຕ້ອງກິນນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ໃຫ້ເດັກກິນນົມໄປເລື້ອຍໆ ເພື່ອຄວາມສະດວກຂອງແມ່ໃຫ້ແມ່ນອນ ລົງແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ລູກກິນນົມໃນທ່ານອນ (ເບິ່ງໜ້າ 107).ຖ້າຈະຢຸດບໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຈັກສອງສາມມື້ກໍ່ຕ້ອງບີບນ້ຳນົມອອກໃຫ້ເດັກກິນ (ຕ້ອງຫາຄົນມາຊ່ວຍຖ້າຈຳເປັນ). ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໃສ່ເດັກ ຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະນ້ຳສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບນົມ ຫຼື ຈະປ້ອນນົມເດັກ.

ຖ້າແມ່ເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ເກີດຈາກການ ຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ, ໄຂ້ທໍລະພິດ, ແລະ ອະຫິວາ. ແມ່ນໃຫ້ປິ່ນປົວທັນທີເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຕິດແປດກັບເດັກ.

ເມື່ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາ:

ຢາທີ່ກິນລົງໄປສ່ວນຫຼາຍຈະເຂົ້າໄປຢູ່ໃນນ້ຳນົມພຽງແຕ່ຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ, ສະນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ເດັກ. ຖ້າບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນົມກໍ່ຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າອີກ. ມີຢາຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຜົນກະທົບຂ້າງຄຽງ. ຢູ່ໃນປຶ້ມນີ້ເພີ່ນໄດ້ໝາຍຊື່ຈຳນວນຢາທີ່ເຕືອນອັນຕະລາຍ ແລະ ກໍ່ໄດ້ບອກຈຳນວນຢາທີ່ປອດໄພກວ່າ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າສີຂຽວ). ຖ້າແພດ ອສບ ບອກທ່ານໃຫ້ກິນຢາໃຫ້ເວົ້າກັບເພີ່ນວ່າຕົນກຳລັງໃຫ້ເດັກກິນນົມຢູ່ເພື່ອຈະໄດ້ເລືອກຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ຖືພາອີກ ຫຼື ເກີດລູກຜູ້ໃໝ່ອີກ:

ໃນເມື່ອແມ່ທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂອງຕົນຫາກຖືພາອີກກໍ່ຍັງສາ ມາດສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ເນື່ອງຈາກວ່າການຖືພາ ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ນັ້ນ ແມ່ນັ້ນແມ່ນໃຊ້ຊັບພະຍາກອນຈາກຮ່າງກາຍຂອງແມ່ເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໃນກໍລະນີແບບນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີໃຫ້ຫຼາຍໆ.

165

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ

ແມ່ຍັງສາມາດໃຫ້ນົມລູກຄົບກ່ອນເມື່ອທີ່ຈະໄດ້ລູກໃໝ່ແລ້ວ. ໃຫ້ລູກທີ່ເກີດໃໝ່ກິນນົມແມ່ກ່ອນທີ່ຈະເອົານົມໃຫ້ລູກຜູ້ໃຫ່ຍ ກິນນຳຫຼັງ.



ມັນປອດໄພທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມໃນເວລາຖືພາ.



ແມ່ສາມາດໃຫ້ລູກທັງຜູ້ເກີດໃໝ່ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ກິນນົມແມ່ໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

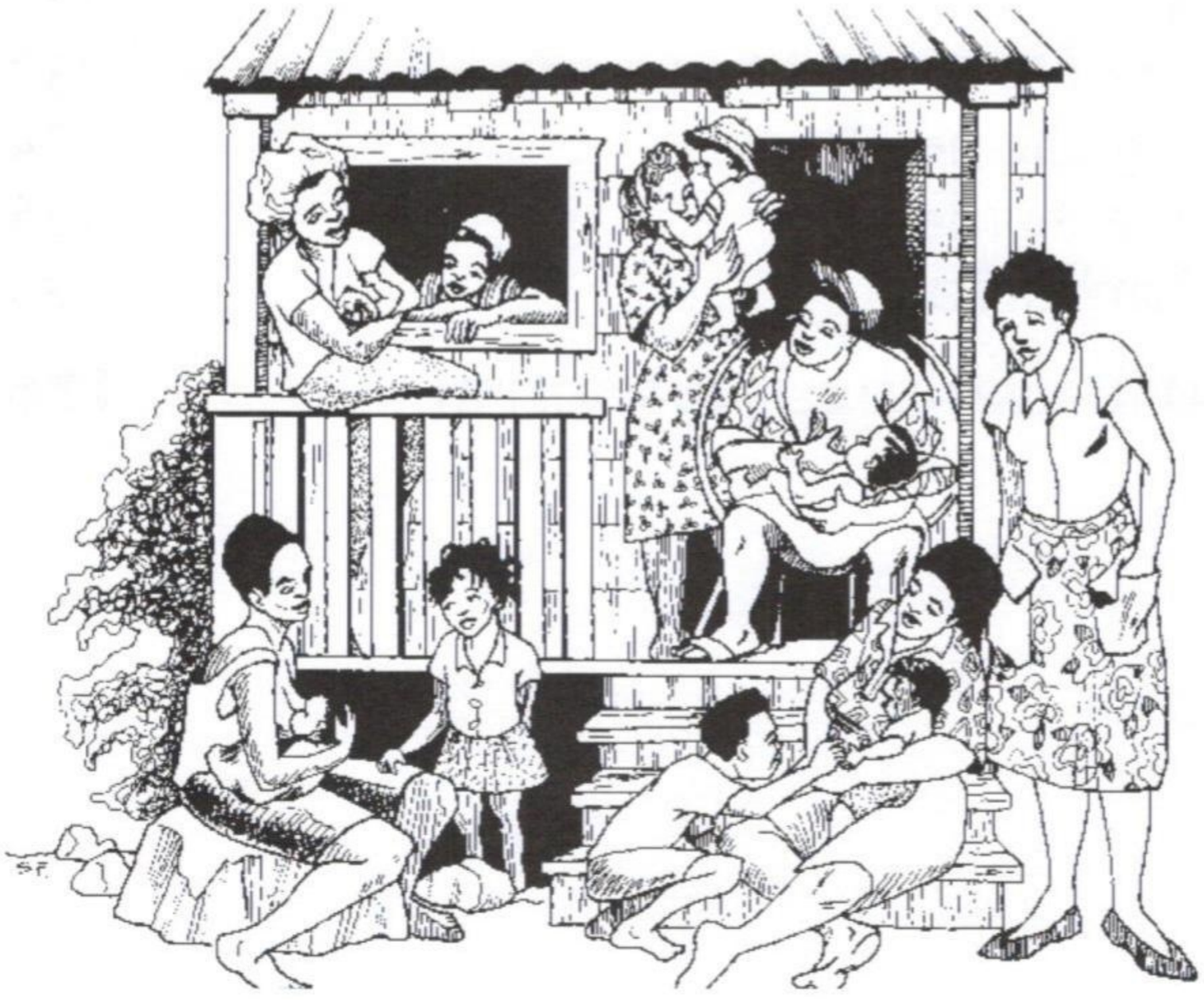
ຖ້າທ່ານເປັນ ອສບ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍແມ່ຍິງຫຼາຍຢ່າງ ນອກຈາກຄຳອະທິບາຍ ບາງຢ່າງກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍ ຕ້ອງການຢາກຮູ້ຂໍ້ມູນຫຼາຍແນວ ແລະ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ໃຫ້ພະຍາຍາມບອກ ສອນຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍໃຫ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວ ພາຍໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ. ໃຫ້ທ່ານບອກເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຂອງເຂົາ ເຈົ້າຮູ້ວ່າຖ້າເອົານົມຢ່າງອື່ນມາໃຫ້ລູກກິນຈະເປັນອັນຕະລາຍ ແກ່ລູກຂອງພວກ ເຂົາເຈົ້າເອງ.

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອເຮັດໃຫ່ ມີການ ປ່ຽນແປງ

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາ:
ຕ້ອງອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍເຂົ້າໃຈວ່າພວກເຂົາມີນ້ຳນົມພຽງພໍແລ້ວ. ຜູ້ເປັນແມ່ແຕ່ລະຄົນໃນບ້ານຄວນຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນຈຶ່ງຈະເປັນການດີ. ພະຍາຍາມສ້າງຕັ້ງກຸ່ມລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນບ້ານ ໂດຍເລືອກເອົາ ຜູ້ໜຶ່ງເປັນຫົວໜ້າກຸ່ມຊຶ່ງເຂົາຜູ້ນັ້ນຕ້ອງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງດຽວ ແລະ ລູກຂອງ ຜູ້ກ່ຽວກໍ່ເປັນເດັກສົມບູນດີ.

ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ສຸກສາລາກາຍເປັນບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນສຳລັບຜູ້ ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຊຸກຍູ້ແມ່ທັງຫຼາຍໃຫ້ເອົາ ນົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດພາຍຫຼັງຄອດ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍນອນຂ້າງແມ່ຕະຫຼອດ. ເວລາແມ່ເຈັບເປັນກໍ່ບໍ່ໃຫ້ປະລູກ.

ຖ້າທ່ານເອງທີ່ເປັນ ອສບ ນັ້ນທັງເຮັດວຽກທັງໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນກໍ່ຍິ່ງເປັນ ເລື່ອງດີເພື່ອເປັນຕົວຢ່າງໃຫ້ແມ່ຄົນອື່ນໆຮູ້ວ່າພວກເຂົາກໍ່ຄວນເຮັດຕາມແບບ ຢ່າງ. ພະຍາຍາມລົບລ້າງ ຫຼື ເອົາແຜ່ນໂຄສະນານົມທຽມຕ່າງໆອອກໜີ. ບໍ່ໃຫ້ນຳເອົາຕົວຢ່າງ ຫຼື ຂອງຂັວນທີ່ເປັນນົມທຽມຕ່າງໆຈາກບໍລິສັດການຄ້ານົມ ທຽມຕ່າງໆໄປໃຫ້ຄົນອື່ນ ແລະ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕົວແທນຂອງບໍລິສັດ ເຫຼົ່ານັ້ນ ເຂົ້າມາໂຄສະນາຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ຢູ່ຊຸມຊົນທົ່ວໄປ.
ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ນາຍຈ້າງເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມສຳຄັນຂອງການລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນ້ຳນົມ. ແລະ ພະຍາຍາມປຸກລະດົມໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຈັດໃຫ້ມີສະຖານທີ່ໆຜູ້ເປັນແມ່ ສາມາດໃຫ້ນົມລູກ ຫຼື ບີບນົມໄປໃຫ້ລູກກິນ.



ພາກທີ 8

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື:

ການໝົດປະຈຳເດືອນ (Menopause) 124

ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ 126

ການມີເພດສຳພັນ 128

ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ເຖົ້າທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ 129

ເລືອດຈາງ 129

ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນສອງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ 129

ກ້ອນເບ້ົາຢູ່ນົມ 129

ຄວາມດັນເລືອດສູງ 130

ບັນຫາໃນເວລາຖ່າຍເບ ແລະ ຖ່າຍໜັກ 130

ມົດລູກຢ່ອນ 131

ເສັ້ນເລືອດຂອດໄຄ່ 132

ເຈັບຫຼັງ 132

ເຈັບຕາມຂໍ້ກະດູກ 133

ກະດູກຜ່ອຍ 133

ບັນຫາຂອງການເບ່ິງ ແລະ ການຟັງ 134

ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມເສົ້າຊຶມ 135

ສະໝອງເຊ່ືອມ (ໂລກຈິດເຊ່ືອມ) 135

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພ່ືອປ່ຽນແປງສະພາບການ **136**

24/VII ຫ້າມຈຳໜ່າຍ

ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ



ປັດຈຸບັນນີ້, ຈຳນວນປະຊາກອນທີ່ມີອາຍຸຍືນນັບມື້ນັບຫຼາຍຂຶ້ນ. ສະພາບການເປັນຢູ່ທີ່ສະອາດ, ການສັກຢາກັນພະຍາດ ແລະ ໂພຊະນາການ ອາຫານທີ່ດີໄດ້ປ້ອງກັນຫຼາຍໆພະຍາດ ແລະ ຍັງມີຢາທີ່ທັນສະໄໝສາມາດປິ່ນປົວ ພະຍາດອື່ນໆອີກ.

ແຕ່ອາຍຸຍືນກໍ່ມີບັນຫາຫຼາຍຢ່າງເໝືອນກັນ. ສິ່ງທຳອິດຄົນສູງອາຍຸມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະມີ ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຫຼາຍກວ່າຄົນໜຸ່ມ. ເຖິງວ່າບັນຫາສ່ວນຫຼາຍບໍ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນກໍ່ຕາມ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງຂອງອາຍຸສັງຂານເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ມີບັນຫາ ແລະ ປິ່ນປົວຍາກກວ່າ.

ສິ່ງທີສອງ, ຍ້ອນວ່າສະພາບການຂອງໂລກປ່ຽນແປງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງຊາວໜຸ່ມ ມັກຈະອອກຈາກຊຸມຊົນຂອງຕົນເອງ ເພື່ອໄປຫາເງິນ ຢູ່ທ້ອງຖິ່ນອື່ນ, ປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ ເຖົ້າຜູ້ແກ່ຢູ່ບ້ານຕາມລຳພັງ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ໄດ້ຢູ່ ກັບລູກເຕົ້າຂອງຕົນເອງ, ພວກເພິ່ນອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເປັນພາລະຢູ່ ໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ຫຼື ນັບຖືຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່.

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຂ້ອນຂ້າງຈະມີບັນຫາຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ, ເພາະວ່າແມ່ຍິງມີອາຍຸຍືນ ກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍພວກເພິ່ນມັກຈະຢູ່ຢ່າງບໍ່ມີຄູ່, ເມື່ອເວລາເພິ່ນເຖົ້າແກ່ (ຜົວຂອງພວກເພິ່ນເສຍຊີວິດກ່ອນ). ດັ່ງນັ້ນ, ໃນພາກນີ້ພວກເຮົາຈຶ່ງໄດ້ ອະທິບາຍກ່ຽວກັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸຈະຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງແນວໃດ, ປິ່ນປົວ ພະຍາດທີ່ມາກັບອາຍຸສັງຂານແນວໃດ ແລະ ພະຍາຍາມຊອກຫາແນວທາງເພື່ອ ປ່ຽນ ແປງສະພາບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂທີ່ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຫຼາຍໆຄົນ ສາມາດດຳລົງຊີວິດຢູ່ໄດ້.

ທຸກໆຄົນຢູ່ກັບອາຍຸ ຂອງຫົວໃຈຂອງເຂົ້າ ເຈົ້າ. ສຸພານິດຈາກ ປະເທດການເຕມາລາ.

ການໝົດ ປະຈຳເດືອນ

ສັນຍານອັນໜຶ່ງທີ່ບົ່ງບອກວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງນັ້ນເຖົ້າແກ່ແລ້ວ ແມ່ນການໝົດປະຈຳເດືອນ, ມັນອາດຈະຢຸດເຊົາບາດດຽວເລີຍ ຫຼື ຄ່ອຍໆໝົດໄປໃນໄລຍະ 1 - 2 ປີ. ໂດຍທົ່ວໄປການປ່ຽນແປງແບບນີ້ຂອງ ແມ່ຍິງຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງອາຍຸລາວໄດ້ປະມານ 45 ຫາ 55 ປີ.

ອາການ:

- ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານປ່ຽນແປງ, ມັນອາດຈະຢຸດເຊົາໄປເລີຍ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາເລື້ອຍກ່ວາປົກກະຕິ, ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ຫຼື ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຂາດໄປ 2 ຫາ 3 ເດືອນ ແລະ ກັບຄືນມາອີກ.
- ໃນໄລຍະນັ້ນ ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກອອກຮ້ອນ ຫຼື ເຫື່ອຊຸ່ມ (ອອກຮ້ອນອອກຮົ່ມ), ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຕື່ນນອນໃນຕອນກາງຄືນໄດ້.
- ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານປາກົດວ່າແຫ້ງ ແລະ ແຫ່ວກ່ວາເກົ່າ.
- ອາລົມຂອງທ່ານປ່ຽນແປງຢ່າງງ່າຍດາຍ.

47

ຮໍໂມນ

ອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າ ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານຢຸດເຊົາຜະລິດໄຂ່ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຜະລິດຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນໜ້ອຍລົງ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາຍໄປໃນເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງທ່ານລຶ້ງເຄີຍກັບສະພາບທີ່ຮໍໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນໜ້ອຍລົງ.

ບັນຫາດ່ຽວກັບມົດລູກ, ໜ້າ 380
ໂລກຊຶມເສົ້າ, ໜ້າ 419
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ໜ້າ 382

ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີຕໍ່ການໝົດປະຈຳເດືອນນັ້ນຂຶ້ນກັບວ່າການປ່ຽນແປງນັ້ນກະທົບໃສ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງລາວແນວໃດ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍ່ຂຶ້ນກັບວ່າຊຸມຊົນນັ້ນປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງສູງອາຍຸແນວໃດອີກ. ລາວອາດຈະໂລ່ງໃຈທີ່ຕົນເອງບໍ່ມີປະຈຳເດືອນທຸກໆເດືອນ, ແຕ່ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກເສຍໃຈທີ່ຕົນເອງບໍ່ສາມາດມີລູກນ້ອຍອີກຕໍ່ໄປແລ້ວ.

ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນເຮັດໃນເວລາໝົດປະຈຳເດືອນ

ການໝົດປະຈຳເດືອນເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດຂອງແມ່ຍິງທຸກຄົນເມື່ອຮອດເວລາ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນເມື່ອປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນໜ້າຕໍ່ໄປ.



ໃນອາດີດ ທ່ານໝໍໄດ້ແນະນຳໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນກິນຢາທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງຮໍໂມນ ເອິດສ໌ໂຕແຊນ ແລະ ໂປຼແຊດສ໌ເຕໂຣນ ເພື່ອບັນເທົາອາການຮ້າຍແຮງອັນເນື່ອງມາຈາກສະພາບຮ່າງກາຍປ່ຽນແປງໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ. ການປິ່ນປົວນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການໃຫ້ຮໍໂມນທົດແທນ (HRT). ແຕ່ວ່າການໃຊ້ຢາດັ່ງກ່າວນັ້ນຖືກພົບວ່າ ເປັນການເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເກີດໂລກມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດຂອດ ແລະ ອຸດຕັນ. ສະນັ້ນ, ບັນດາແມ່ຍິງໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນຈຶ່ງຄວນຫຼີກເວັ້ນ

ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຢູ່ຍາກ, ທົດລອງປະຕິບັດຕາມ ຄຳແນະນຳດັ່ງລຸ່ມນີ້ລອງເບິ່ງ:

ນຸ່ງເຄື່ອທີ່ຫຼົມໆເພື່ອໃຫ້ແກ້ອອກງ່າຍໃນເວລາທີ່ ທ່ານເລີ່ມອອກຮ້ອນຕົນຕົວ



• ຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານທີ່ມີລົດຊາດເຜັດຮ້ອນ ຊຶ່ງຈະພາໃຫ້ອອກຮ້ອນຕົນໂຕ.



ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງຈະຮູ້ສຶກບໍ່ ສະ ບາຍໃນໄລຍະໝົດປະຈຳ ເດືອນ ກໍ່ຕາມ, ແຕ່ພວກເຂົາ ສ່ວນ ຫຼາຍແມ່ນຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້ ດ້ວຍ ການປັບປ່ຽນແບບ ວິທີການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນ ແລະ ຄວບຄຸມອາຫານ.

• ຢ່າດື່ມກາເຟ ຫຼື ຊາຫຼາຍ, ເພາະວ່າມັນມີທາດກາເຟອິນ (caffeine) ຊຶ່ງຈະພາໃຫ້ທ່ານສັບສົນ ແລະ ນອນບໍ່ຫຼັບ.



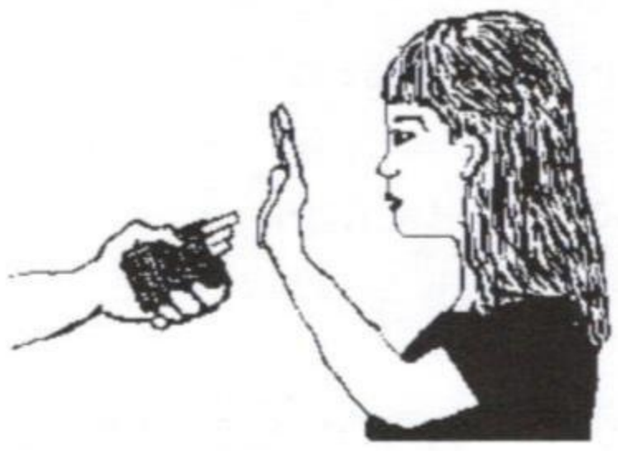


• ອອກກຳລັງກາຍ ຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ

• ຖ້າວ່າທ່ານດື່ມເຫຼົ້າ ແມ່ນໃຫ້ ດື່ມໜ້ອຍໆ, ຖ້າດື່ມຫຼາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດອອກ ແລະ ອອກຮ້ອນເພີ່ມຂຶ້ນ.



• ຢຸດດູດຢາ ແລະ ສີຢາດູດ. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດອອກ ຢ່າງຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເຮັດ ໃຫ້ບັນຫາກະດູກຜ່ອຍຮ້າຍ ແຮງຂຶ້ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 133).



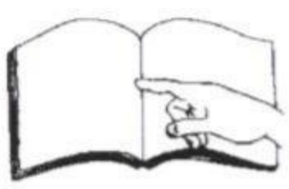
- ອະທິບາຍໃຫ້ຄອບຄົວຮູ້ວ່າອາລົມຂອງທ່ານອາດຈະປ່ຽນແປງໄດ້ ຢ່າງ ງ່າຍດາຍ. ການໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງໝົດປະຈຳເດືອນນຳກັນ ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.

- ຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ ທີ່ມີຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ສ່ວນ ຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວ ຈະຮູ້ວິທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້.

ເອົາໃຈໃສ່ ສຸຂະພາບ ຂອງທ່ານ

ໃນເມື່ອໝົດໄລຍະທີ່ສາມາດມີລູກແລ້ວ, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກໍ່ປ່ຽນແປງໄປ, ຊຶ່ງມັນກໍ່ຄ້າຍຄືກັນການປ່ຽນແປງຮ່າງກາຍຂອງສາວນ້ອຍມາເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ການໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ຄວາມເຖົ້າແກ່ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມແຂງແກ່ນຂອງກະດູກ, ຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆ ພ້ອມທັງການເໜັງຕີງ ແລະ ສະຫວັດດີພາບທົ່ວໄປຂອງແມ່ຍິງ.

ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຢູ່ຢ່າງເຂັ້ມແຂງ ແລະ ມີສຸຂະພາບສົມບູນດີຢູ່ໃນຊີວິດບັ້ນປາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ໂດຍການປະຕິບັດດັ່ງນີ້:



ກິນອາຫານທີ່ດີເພື່ອ ສຸຂະພາບ, ໜ້າ 165

ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປ ດ້ວຍທາດແຄນລ໌ຊຽມ ຫຼາຍ, ໜ້າ 168

ກິນຢ່າງພຽງພໍ. ເມື່ອແມ່ຍິງອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ ເຂົາເຈົ້າຍັງມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງລ້ຽງຢ່າງພຽງພໍເພື່ອຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ ເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ. ຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາເຈົ້າດ້ານອາຫານບາງຊະນິດຈະເພີ່ມຂຶ້ນ, ເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວຜະລິດຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ໜ້ອຍລົງ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຕ້ອງການກິນອາຫານທີ່ມີທາດ ເອິດສະໂຕຣແຊນ ຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ຖົ່ວເຫຼືອງ, ເຕົ້າຮູ້ (tofu) ຖົ່ວແຂກ ແລະ ຖົ່ວຕະກຸນອື່ນໆ. ເນື່ອງຈາກວ່າກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າຈະບາງເມື່ອອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ເພາະສະນັ້ນເຂົາເຈົ້າຄວນຈະກິນອາຫານທີ່ມີທາດແຄນລ໌ຊຽມຫຼາຍ (calcium) ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກະດູກແຂງຂຶ້ນ.

ບາງຄັ້ງຜູ້ເຖົ້າຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ, ຊຶ່ງອາດຈະມາຈາກຄວາມສາມາດດ້ານການຈຳແນກລົດຊາດ ແລະ ກິນນັ້ນປ່ຽນໄປເຮັດໃຫ້ຄວາມຢາກກິນອາຫານນັ້ນໜຸດລົງ. ຫຼື ການກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບອາດຈະມາຈາກການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ ເຮັດໃຫ້ເພີ່ນຮູ້ສຶກວ່າອີ່ມທັງໆທີ່ຫາກໍ່ເລີ່ມກິນ. ອັນນີ້ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຜູ້ເຖົ້າມີຄວາມຕ້ອງ ການດ້ານໂພຊະນາການໜ້ອຍລົງ ພວກເພີ່ນ ຕ້ອງ ການກຳລັງໃຈທີ່ຈະກິນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ກິນ ອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດຕື່ມອີກ.

ດື່ມນ້ຳຫຼາຍເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ, ປະລິມານນ້ຳໃນຮ່າງກາຍໜຸດໜ້ອຍລົງ. ຜູ້ເຖົ້າຈຳນວນໜຶ່ງຈົ່ງໃຈດື່ມນ້ຳໜ້ອຍ ລົງເພາະວ່າເພີ່ນບໍ່ຢາກລຸກຖ່າຍເບົາຕອນກາງຄືນ ຫຼື ເພີ່ນຢ້ານຍ່ຽວເຮ່ຍ. ສິ່ງ ທີ່ໄດ້ກ່າວມານສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຂາດນ້ຳ, ຊຶ່ງມັນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການດື່ມນ້ຳມື້ໜຶ່ງ 8 ຈອກ. ຖ້າບໍ່ຢາກລຸກຖ່າຍເບົາກາງຄືນ, ພະຍາຍາມຢ່າດື່ມເຄື່ອງດື່ມທຸກຊະນິດ 2 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ກ່ອນນອນ.

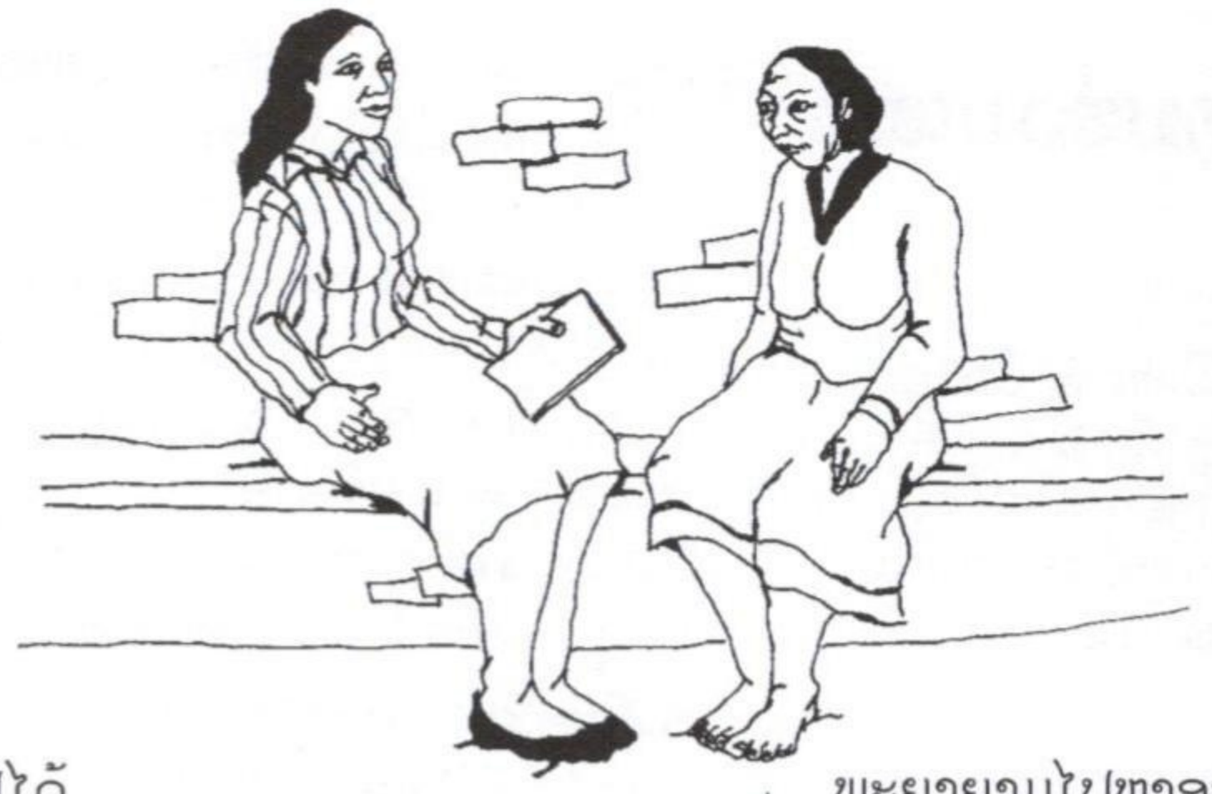




ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ກິດຈະວັດປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ ການຍ່າງ, ຢອກລໍ້ຫຼິ້ນກັບຫຼານໆ, ໄປຕະຫຼາດ, ແຕ່ງກິນ ແລະ ປູກຕົ້ນໄມ້ ສາມາດເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກຂອງແມ່ຍິງແຂງແຮງ, ພ້ອມທັງປ້ອງກັນຂໍ້ກະດູກແຂງກະດ້າງ. ການອອກກຳລັງກາຍ ຢ່າງເປັນປົກກະຕິຊ່ວຍໃຫ້ຮັກສານ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ຄົງທີ່ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກຫົວໃຈ.

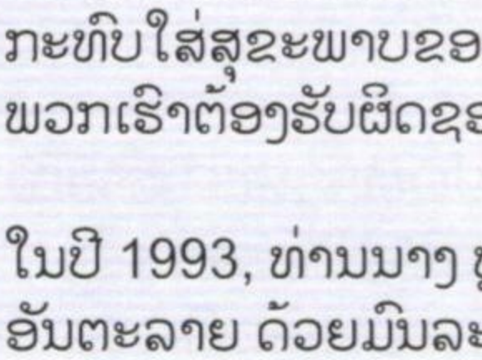
ປິ່ນປົວອາການເຈັບເປັນຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ

ບາງຄົນຄິດວ່າ, ຄົນເຮົາເມື່ອອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ ການເຈັບເປັນເລັກໆນ້ອຍໆແມ່ນເລື່ອງ ປົກກະຕິ ແຕ່ນັ້ນບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ. ຖ້າ ວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ລາວ ອາດຈະມີພະຍາດທີ່ສາມາດປົວໃຫ້ຫາຍ ຂາດໄດ້ ເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ດັ່ງ ນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ມີຫຍັງກ່ຽວຂ້ອງກັບອາຍຸຂອງລາວ ເລີຍ. ລາວຕ້ອງການໆປິ່ນປົວໄວ ເທົ່າໃດຍິ່ງດີ.



ພະຍາຍາມໄປຫາອສບ ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ບໍ່ສະບາຍ ແລະ ບໍ່ ສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຕົວ ທ່ານເອງໄດ້.

ຢູ່ຢ່າງກະຊັບສະເສງ. ແມ່ຍິງສາມາດດຳລົງຢູ່ໄດ້ ຢ່າງມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ ແລະ ເບີກບານ, ຖ້າວ່າລາວຫາກຢູ່ຢ່າງກະຊັບກະເສງ ແລະ ຢູ່ຢ່າງມີປະໂຫຍດ. ພະຍາຍາມເຂົ້າ ຮ່ວມໃນກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງ, ຮ່ວມກຸ່ມ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນໂຄງການຂອງຊຸມຊົນ. ໄລຍະນີ້ອາດຈະແມ່ນເວລາທີ່ເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ສະພາບການ ຕ່າງໆຂອງບ້ານດີຂຶ້ນ. ເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງໜຶ່ງ:



ທ່ານນາງຫຸຍ ເວດທິຣາ ແມ່ນຊາວສວນກາເຟໃນເມືອງກັນດາຣາ ທີ່ປະເທດເຄັນຢາ. ເນື່ອງຈາກວ່າລາວແມ່ນສະມາຊິກຂອງສະມາຄົມປູກຕົ້ນໄມ້ ຂອງປະເທດເຄັນຢາ, ໃນປີ 1991 ລາວໄດ້ຮ່ວມປະຊຸມກັບກຸ່ມແມ່ຍິງປູກກາເຟ ທີ່ພົບເຫັນບັນຫາທີ່ເກີດຈາກໂຮງງານຜະລິດກາເຟ ທີ່ຕັ້ງຢູ່ແຄມນ້ຳທາງເໜືອ. ທາງໂຮງງານໄດ້ປ່ອຍທາດເຄມີ ແລະ ປຸ່ຍລົງໃນແມ່ນ້ຳ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ງົວຂອງແມ່ ຍິງກຸ່ມນັ້ນເຈັບ ແລະ ຕາຍຍ້ອນດື່ມນ້ຳເປື້ອນເປິ. ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນ, ແມ່ຍິງ ຫຼາຍໆຄົນໄດ້ເຂົ້າມາປຶກສາກັບທ່ານນາງຫຸຍ. ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງສັງເກດເຫັນຕື່ມ ອີກວ່ານ້ຳຈາກແມ່ນ້ຳ
ນັ້ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ລູກໆນຳອີກ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫັນດີນຳກັນວ່າຈະກົດ ດັນໃຫ້ພະນັກງານປົກຄອງເມືອງບີບບັງຄັບບໍ່ໃຫ້ໂຮງງານປ່ອຍສິ່ງເປື້ອນເປິລົງສູ່ແມ່ນ້ຳ.

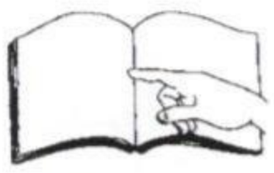
ທ່ານນາງຫຸຍ ກໍ່ໄດ້ເນັ້ນໜັກຢູ່ເລື້ອຍໆວ່າ ສິດ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕ້ອງໄປຄຽງຄູ່ກັນ. ເພື່ນຊ່ວຍ ອະທິບາຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ວ່າຄວາມຊິນເຄີຍທີ່ເຄີຍປະຕິບັດມາ ຂອງເຂົາເຈົ້ານັ້ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ຊາວບ້ານທີ່ຢູ່ ໃຕ້ແມ່ນ້ຳແນວໃດ. ຕົວຢ່າງ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າລ້າງເຄື່ອງຈັກສຳລັບໃສ່ປຸ່ຍ ຫຼື ຊັກເຄື່ອງໃນແມ່ນ້ຳ ມັນໄດ້ ກະທົບໃສ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນທີ່ຢູ່ໃຕ້ແມ່ນ້ຳ. ທ່ານນາງຫຸຍໄດ້ເວົ້າວ່າ “ດ້ວຍສະຕິຮູ້ສຶກຮັບຜິດຊອບ, ພວກເຮົາຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕົນເອງກ່ອນ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງຮຽກຮ້ອງເອົາສິດຂອງພວກເຮົາ”.

ໃນປີ 1993, ທ່ານນາງ ຫຸຍ ໄດ້ສ້າງຕັ້ງສະມາຄົມສຸຂະອະນາໄມແມ່ຍິງຂຶ້ນ.ໃນເວລາທີ່ແມ່ນ້ຳມີ ອັນຕະລາຍ ດ້ວຍມົນລະພິດຈາກໂຮງງານ, ທ່ານນາງ ຫຸຍໄດ້ເຕົ້າໂຮມເອົາແມ່ຍິງ 100 ກວ່າຄົນເຂົ້າພົບ ຄະນະປົກຄອງເມືອງ, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພວກເພີ່ນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃນເວລາດຽວກັບການ ເອົາໃຈໃສ່ເບິ່ງແຍງແມ່ນ້ຳນັ້ນ, ແມ່ຍິງກຸ່ມນີ້ໄດ້ພາກັນປຸກສ້າງສ້ວມຖ່າຍ ແລະ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ປົກ ຄອງເມືອງທວງເອົານ້ຳສ້າງສ່ວນລວມກັບຄືນມາຈາກ ການຄຸ້ມຄອງຂອງເອກະຊົນ.

ທ່ານນາງ ຫຸຍ ໄດ້ເຊົາປູກຕົ້ນໄມ້ແລ້ວ ແຕ່ລາວກໍ່ບໍ່ໄດ້ເສຍໃຈກັບມັນ ເພາະຍັງມີຫຼາຍໆບັນຫາທີ່ເກີດ ຂຶ້ນກ່ຽວກັບດິນຢູ່ເມືອງກັນດາຣາ. ລາວໄດ້ເວົ້າກັບໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວວ່າ “ບໍ່ມີພະເຈົ້າອົງໃດດອກທີ່ລົງ ມາແຕ່ ສະຫວັນຊັ້ນຟ້າເພື່ອມາແກ້ໄຂບັນຫາຂອງພວກທ່ານ. ມີແຕ່ພວກທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະແກ້ໄຂມັນ ໄດ້”.

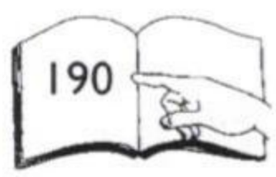
ການຮ່ວມເພດ

ບໍ່ມີເຫດຜົນອັນໃດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງນຳແຕ່ອາຍຸຢ່າງຢ່າງດຽວ ທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຮ່ວມເພດໄດ້.



ຄວາມພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ 186, ຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດ 265, ຊຶມເຊື້ອຂອງລະບົບຖ່າຍເບົາ 366

ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນຫຼໍ່ລື່ນທີ່ກັ່ນຈາກນ້ຳມັນເບັນຊິນ ຫຼື ນ້ຳມັນທີ່ມີນ້ຳຫອມປົນທາຊ່ອງຄອດເພື່ອໃຫ້ມັນລື່ນ, ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ລະຄາຍເຄືອງ.



ຮ່ວມເພດຢ່າງແທ້ງ

ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຈຳຄົນ, ການໝົດປະຈຳເດືອນເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ບໍ່ມີ ຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອງການທາງເພດ.
ແຕ່ສຳລັບ ແມ່ຍິງອີກບາງຄົນ, ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຍິ່ງເພີ່ມຂຶ້ນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢ້ານຈະຖືພາອີກແລ້ວ. ໃນຕົວຈິງແລ້ວ ແມ່ຍິງໝົດປະຈຳເດືອນທຸກຄົນຍັງຕ້ອງການຄວາມຮັກ ແລະ ເອັນດູຢູ່.
ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງອາດຈະມີຜົນກະທົບໃສ່ການພົວພັນທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າເຊັ່ນ:



- ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ເວລາດົນກວ່າເກົ່າ ເພື່ອຈະຖືກກະຕຸ້ນໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ (ເຫດການແບບນີ້ກໍ່ເກີດກັບຜູ້ຊາຍເໝືອນກັນ).
- ຊ່ອງຄອດຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະແຫ້ງກວ່າເກົ່າ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຄວາມສຸກໃນເວລາຮ່ວມເພດ ຫຼື ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ລະບົບຖ່າຍເບົາເກີດການອັກເສບງ່າຍກວ່າເກົ່າ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ພະຍາຍາມໃຊ້ເວລາເລົ້າໂລມດົນກວ່າເກົ່າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ, ເພື່ອໃຫ້ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມຕາມທຳມະຊາດ. ໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ທ່ານອາດຈະໃຊ້ນ້ຳລາຍ ຫຼື ນ້ຳມັນຈາກພືດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ (ນ້ຳມັນສາລີ, ນ້ຳມັນຈາກໝາກໂອລິຟ) ຫຼື ຂອງແຫຼວຫຼໍ່ລື່ນອື່ນໆ ເຊັ່ນ ເຈວລ໌ຫຼໍ່ລື່ນ K-Y ເປັນຕົ້ນ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນຫຼໍ່ລື່ນ ຖ້າທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ນ້ຳມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມອ່ອນຍານ ແລະ ມັນອາດຈະຂາດໄດ້.

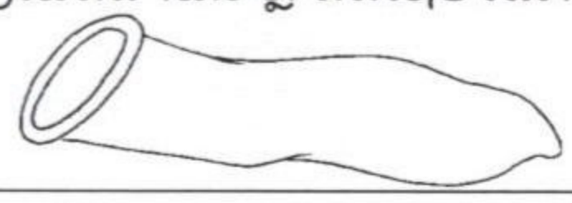
- ບາງຄັ້ງອະໄວຍະວະເພດຂອງຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ ແຂງ, ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ວ່າລາວມັກແບບໃດ. ການຈັບບາຍລາວອາດຈະກະຕຸ້ນລາວໄດ້.
- ເພື່ອປ້ອງກັນບັນຫາຈາກລະບົບຖ່າຍເບົາ, ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຊ່ອງຄອດແຫ້ງກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ. ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແລ້ວໃຫ້ໄປຖ່າຍເບົາທັນທີ, ເພື່ອລ້າງເອົາເຊື້ອພະຍາດອອກ.

ປ້ອງກັນທ່ານເອງຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ

ທ່ານອາດຈະຖືພາຍາມໃດກໍ່ໄດ້, ຖ້າຫາກວ່າການໝົດປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນຮອດ 1 ປີ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ທ່ານຄວນຈະສືບຕໍ່ນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ, ໃນໄລຍະທີ່ບໍ່ແນ່ໃຈນີ້.(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 197).

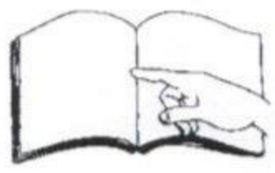
ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ (ຢາເມັດ, ຢາສັກ ຫຼື ຝັງເຂັ້ມ) ທົດລອງຢຸດເຊົານຳໃຊ້ເມື່ອອາຍຸ 50 ປີ ເພື່ອເບິ່ງວ່າທ່ານຍັງມີປະຈຳເດືອນຫຼືບໍ່. ນຳໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບອື່ນຈົນກວ່າການໝົດປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະຮອດ 1 ປີ (12 ເດືອນ).

ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ສາມາດມີລູກແລ້ວກໍ່ຕາມ, ນອກຈາກວ່າທ່ານແນ່ໃຈວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ເປັນພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV/AIDS) (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 189).



ບັນຫາ ສຸຂະພາບ ຂອງຄົນ ສູງອາຍຸ

ໃນໜ້າຕໍ່ໄປນີ້, ຈະໄດ້ກ່າວເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງສູງ ອາຍຸ. ສຳລັບບັນຫາອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ບັນຫາຂອງຖົງບີ, ໂລກຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດສະໝອງອຸດຕັນ ແລະ ບັນຫາຕ່ອມຄໍຫອຍ; ອາການເຈັບຂາຍ້ອນເລືອດໄຫຼບໍ່ສະດວກ ແລະ ບັນຫາຂອງການນອນຍາກ, ໃຫ້ທ່ານອ່ານເພີ່ມຢູ່ນຳປຶ້ມຢູ່ໄກແພດ ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂລກເບົາຫວານ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 174.



ໂລກເລືອດຈາງ, 172
ລົ້ງເລືອດແຮງ, 360
ເນື້ອງອກ, 380
ກ້ອນເບົ້າ, 380

ພະຍາດເລືອດຈາງ

ຫຼາຍໆຄົນຄິດວ່າ ໂລກເລືອດຈາງແມ່ນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງໜຸ່ມເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ມັນແມ່ນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸຄືກັນ. ສາເຫດສ່ວນໃຫຍ່ມາຈາກກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງເກີນໄປ.



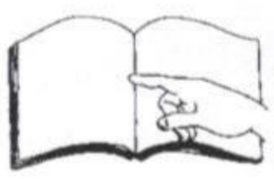
ລົ້ງປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນ 2 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນ ລະຫວ່າງອາຍຸ 40-50 ປີ, ການລົ້ງປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຫຼາຍໆ ຄົນມີການປ່ຽນແປງ. ບາງຄົນລົ້ງປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ບາງຄົນລົ້ງ ປະຈຳເດືອນດົນ. ການລົ້ງປະຈຳເດືອນແຮງຕິດຕໍ່ກັນເປັນຫຼາຍໆ ເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງໂລກເລືອດຈາງ.

ສາເຫດທີ່ພົບເລື້ອຍໆຂອງການລົ້ງປະຈຳເດືອນແຮງແລະດົນມີຄື:

- ການປ່ຽນແປງຂອງຮໍໂມນ
- ມີກ້ອນເບົ້າຢູ່ໃນມົດລູກ (ເນື້ອເຍື່ອ ຫຼື ເນື້ອງອກ)

ການປິ່ນປົວ

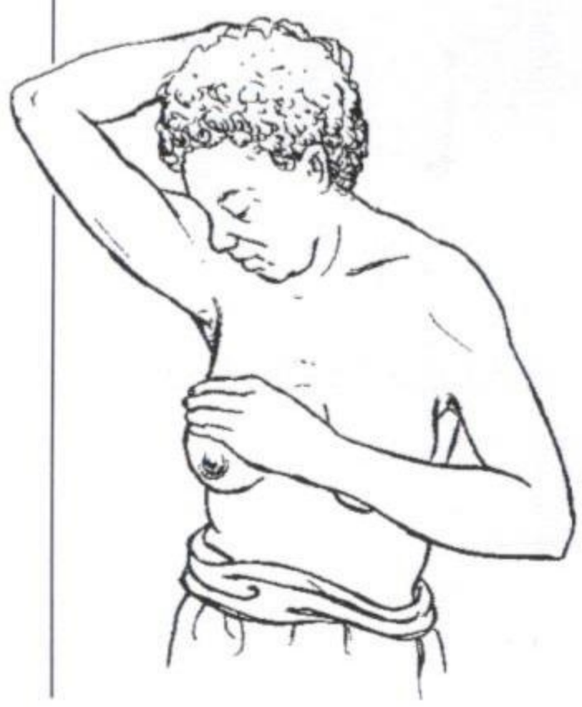
- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກທຸກໆວັນ ຫຼື ກິນທາດເຫຼັກຊະນິດເມັດ.
- ກິນຢາເມດົກຊີໂປຣແຊດສະເຕໂຣນອາເຊຕາສ (medoxyprogesterone acetate) 10 ມກ ຕໍ່ມື້ ໃນໄລຍະເວລາ 10 ມື້. ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ເຊົາໃຫ້ໄປປຶກສານຳ ອສບ.
- ພະຍາຍາມໄປປຶກສານຳ ອສບ ເບິ່ງ, ຖ້າວ່າທ່ານລົ້ງປະຈຳເດືອນແຮງໃນໄລຍະຫຼາຍກວ່າ 3 ເດືອນ ຫຼື ລົ້ງປະຈຳເດືອນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼື ກັບຄືນມາລົ້ງເລືອດອີກຫຼັງຈາກທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນມາແລ້ວ 12 ເດືອນ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ອສບ ຜູ້ມີປົດຮຽນແລ້ວອາດຈະຂູດມົດລູກໃຫ້ (Dilation an curettage) ຫຼື ຕັດເອົາເນື້ອເຍື່ອອອກໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ ເພື່ອຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັງ. ຖ້າທ່ານມີອາການເຈັບ ແລະ ລົ້ງປະຈຳເດືອນແຮງມາໄດ້ເປັນປີ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ ຫົວຂໍ້ “ມະເຮັງ ແລະ ກ້ອນເບົ້າ”.



ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍ ທາດເຫຼັກ, 167
ຢາທາດເຫຼັກ 73
ມະເຮັງມົດລູກ, 381

ກ້ອນເບົ້າຢູ່ນົມ

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸມັກຈະມີກ້ອນເບົ້າຢູ່ນົມ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍກໍ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ແຕ່ກ້ອນເບົ້າບາງຊະນິດອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງກໍ່ເປັນໄດ້. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 382). ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອກວດຊອກຫາກ້ອນເບົ້າຢູ່ນົມແມ່ນໃຫ້ທ່ານກວດດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 162).



ຄວາມດັນເລືອດສູງ

ອາການທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊະນິດອື່ນ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ປຶ້ມຢູ່ໄກແພດ ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.

ຄວາມດັນເລືອດສູງອາດເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ໂລກຫົວໃຈ, ພະຍາດຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງອຸດຕັນ. ອາການອັນຕະລາຍຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງມີຄື:

- ເຈັບຫົວເລື້ອຍໆ
- ວິນວຽນ
- ສຽງກ້ອງຢູ່ໃນຫູ



ຖ້າວ່າທ່ານໄປຫາ ອສບ ດ້ວຍເຫດຜົນໃດກໍ່ຕາມ, ຂໍໃຫ້ເພີ່ນແຫງຄວາມດັນເລືອດພ້ອມກັນເລີຍ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງໂຣກຄວາມດັນເລືອດສູງ, ມັນຈະບໍ່ມີອາການຫຍັງໃຫ້ເຫັນເລີຍ. ຄວນຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງກ່ອນທີ່ອາການອັນຕະລາຍຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນ. ຜູ້ທີ່ຕຸ້ຍ ຫຼື ບຸກຄົນທີ່ຄິດວ່າຕົນເອງມີຄວາມດັນເລືອດສູງຄວນຈະແຫງຄວາມດັນເລືອດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

532
ຄວາມດັນເລືອດ

ການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ

- ຫັດກາຍບໍລິຫານທຸກໆມື້.
- ຖ້າທ່ານຫາກຕຸ້ຍຫຼາຍ ພະຍາຍາມລົດຄວາມອ້ວນລົງ.
- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນ, ຫວານ ຫຼື ເຄັມຫຼາຍ.
- ຖ້າທ່ານດູດຢາ ຫຼື ສີຢາ ພະຍາຍາມຢຸດເຊົາມັນ. ຖ້າວ່າຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານຫາກສູງຫຼາຍ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາ.

ຫຼຸດຄວາມອ້ວນ, 174
ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ, 165

ບັນຫາຂອງການຖ່າຍເບົາ ແລະ ຖ່າຍໜັກ

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຫຼາຍຄົນມີບັນຫາ ກັບການຍ່ຽວເຮ່ຍ ຫຼື ໄປຖ່າຍໜັກຍາກ. ພວກເພີ່ນອາດຈະຮູ້ສຶກໜ້າອາຍທີ່ຈະເລົ່າເລື່ອງແບບນີ້ໃຫ້ທ່ານໝໍຜູ້ຊາຍຟັງ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເພີ່ນຈຶ່ງອົດທົນລະມານຢູ່ຜູ້ດຽວ.

ບັນຫາຂອງການຖ່າຍເບົາອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດນັ້ນອ່ອນຍານ. ການບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນນັ້ນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ມັນຕຶງ ແລະ ແຂງຂຶ້ນ, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ອາຈົມອອກງ່າຍໃນໄລຍະໄປຖ່າຍໜັກນຳ, ໃຫ້ເອົານິ້ວມື 2 ນິ້ວ ປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດແລ້ວຍູ້ໄປທາງຫຼັງ.

ຍ່ຽວເຮ່ຍ, 370
ບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນຊ່ອງຄອດ, 371

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸອາດຈະມີບັນຫາການຖ່າຍໜັກ ຍ້ອນວ່າລຳໄສ້ຂອງເພີ່ນເຮັດວຽກຊ້າກວ່າເວລາຍັງໜຸ່ມ. ສະນັ້ນເພີ່ນຄວນດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ, ກິນອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ: ແກ່ນຖົ່ວ ຫຼື ຜັກຕ່າງໆ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ມົດລູກຢ່ອນ

ບາງຄັ້ງ, ກ້າມຊີ້ນທີ່ຈ່ອງດຶງມົດລູກ ຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸຈະອ່ອນຍານ. ມົດລູກອາດຈະຢ່ອນອອກມາເຖິງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ລະຫວ່າງກາງຂອງ ປາກຊ່ອງຄອດ. ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງ, ມົດລູກອາດຈະຢ່ອນອອກ ມານອກຊ່ອງຄອດ, ເວລາທີ່ແມ່ຍິງໄປຖ່າຍໜັກ, ໄອ, ຈາມ ຫຼື ຍົກຂອງໜັກ.

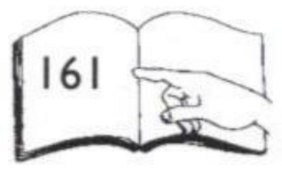
ໂດຍທົ່ວໄປ, ມົດລູກຢ່ອນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງເກີດລູກຫຼາຍຄົນ ຫຼື ເກີດລູກຖີ່ເກີນໄປ. ບາງຄັ້ງກໍ່ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເບ່ງລູກໄວໂພດ ໃນເວລາຄອດລູກ, ຫຼືຍ້ອນວ່າໝໍຕຳແຍຍູ້ທ້ອງລາວ, ໃນເວລາທີ່ຊ່ວຍຄອດ. ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ ແລະ ຍົກຂອງໜັກຍິ່ງເຮັດໃຫ້ສະພາບມົດລູກຢ່ອນ ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ອາການຈະປາກົດໃຫ້ເຫັນເມື່ອແມ່ຍິງໝົດປະຈຳເດືອນ ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນຂອງລາວອ່ອນຍານ.

ອາການ:

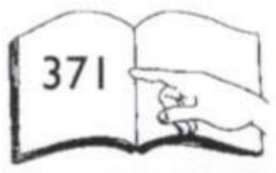
- ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ, ຫຼືໄປຖ່າຍເບົາຍາກ, ຫຼື ຍ່ຽວເຮ່ຍ.
- ເຈັບກະໂທ້ຍກົ້ນ.
- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ຄ້າຍໆກັບມີອັນໃດອັນໜຶ່ງຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດ.
- ອາການທຸກໆຢ່າງຫາຍໄປເວລາທີ່ທ່ານນອນຢຽດລົງກັບພື້ນ.

ປິ່ນປົວ:

ການບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດໃນທ່າ “ຍຸ້ມ - ຍານ” ສາມາດຊ່ວຍກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນມົດລູກ ແລະ ຊ່ອງຄອດແຂງແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານເຮັດຫັດກາຍໃນທ່ານີ້ທຸກໆມື້ ເປັນເວລາ 3 ຫາ 4 ເດືອນ ແຕ່ບໍ່ມີຫຍັງດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ໄປປຶກສາ ອສບ. ທ່ານອາດຈຳເປັນໃຊ້ຢາງຮັດມົດລູກ (pessary, ລັກສະນະຄ້າຍກັບບ້ວງຢາງ), ຊຶ່ງທ່ານຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ເພື່ອຮັກສາມົດລູກໃຫ້ຢູ່ກັບທີ່. ຖ້າວ່າໃຊ້ວິທີດັ່ງກ່າວຍັງບໍ່ໄດ້ຜົນ, ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ.

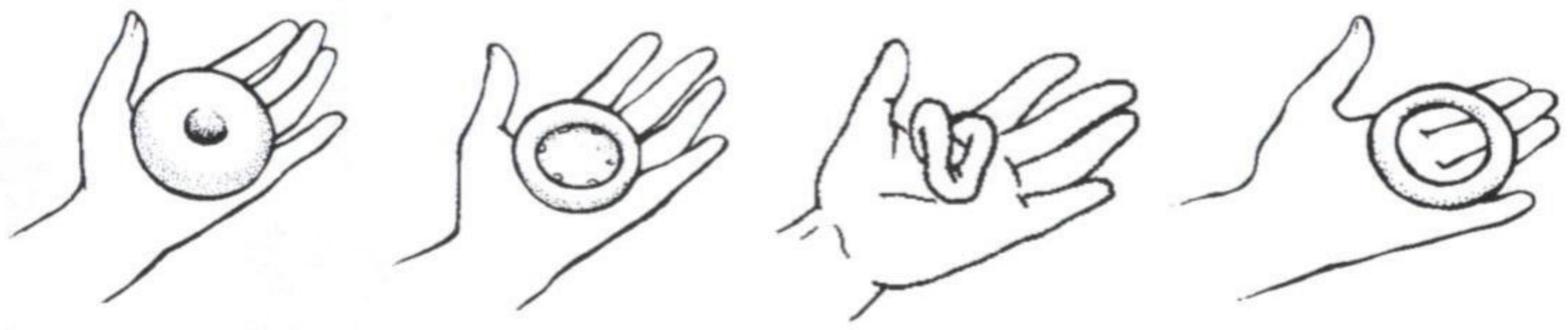


ວິທີປ້ອງກັນ
ມົດລູກຢ່ອນ



ການບໍລິຫານກ້າມ
ຊີ້ນທ່າ “ຍຸ້ມ - ຍານ”

ຢາງຮັດມົດລູກຊະນິດຕ່າງໆ



ຖ້າວ່າບໍ່ມີຢາງຮັດມົດລູກຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຖາມແມ່ຍິງສູງອາຍຸຢູ່ ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານວ່າພວກເພິ່ນເຮັດແນວໃດ ສຳລັບບັນຫານີ້.

ເສັ້ນເລືອດຂອດຢູ່ຂາ

ເສັ້ນເລືອດຂອດແມ່ນເກີດຈາກເສັ້ນເລືອດດຳທີ່ໄຄ່ຂຶ້ນຊຶ່ງສ່ວນຫຼາຍມີອາການເຈັບ. ແມ່ຍິງສູງອາຍຸທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນມັກຈະພົບກັບບັນຫານີ້.



ການປິ່ນປົວ:

ບໍ່ມີຢາສຳລັບປິ່ນປົວເສັ້ນເລືອດຂອດ, ແຕ່ຖ້າທ່ານປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ພະຍາຍາມຍ່າງ ຫຼື ຕີງແຂ່ງຂາຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະ 20 ນາທີ.
- ຢ່າຢືນ ຫຼື ນັ່ງຢ່ອນຂາ ຫຼື ພັບຂາດົນເກີນໄປ.
- ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຢືນ ຫຼື ນັ່ງເປັນເວລາດົນນານ, ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ນອນເອົາຕີນສູງກວ່າລະດັບຫົວໃຈຂອງທ່ານ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ຫຼາຍໆຄັ້ງເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ໃນມື້ໜຶ່ງໆ.
- ເມື່ອທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຢືນເປັນເວລາດົນນານ ໃຫ້ທ່ານຍ່າງຢ້ຳຕີນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ.
- ນອນເອົາຂາກ່າຍໝອນ ຫຼື ກອງແຜ່ນຜ້າ.
- ເພື່ອຮັດເສັ້ນເລືອດດຳໄວ້, ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າພັນຢືດ, ຫຼື ແຜ່ນຜ້າພັນຂາໄວ້ ແຕ່ຢ່າພັນແໜ້ນເກີນໄປ ແລະ ຈະຕ້ອງແກ້ອອກໃນຕອນກາງຄືນ.

ແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ເອົາຂາກ່າຍຂຶ້ນເທິງໃນເວລາທີ່ລາວແສ່ຢູ່.

ເຈັບຫຼັງ

ອາການເຈັບຫຼັງຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ເກີດຈາກການຍົກ ແລະ ແບກຂອງໜັກໃນຊີວິດຂອງເພິ່ນ.
ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ອອກກຳລັງກາຍທຸກໆມື້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຫຼັງແຂງແຮງ ແລະ ຢືດມັນໄວ້. ມັນອາດຈະສະໜຸກສະໜານເພີ່ມຂຶ້ນ ຖ້າວ່າທ່ານຈັດກຸ່ມແມ່ຍິງມາຫັດກາຍນຳກັນ.
- ຂໍໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ໜຸ່ມກວ່າຊ່ວຍວຽກຂອງທ່ານ, ຖ້າວ່າທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງເຮັດວຽກໜັກຕໍ່ໄປ.



400

ຫັດກາຍບໍລິຫານຫຼັງ

ເຈັບຂໍ້



ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຫຼາຍໆຄົນມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເຈັບຂໍ້ກະດູກ, ຊຶ່ງເກີດມາຈາກອັກເສບຂໍ້ກະດູກ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ອາການເຈັບຂໍ້ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້, ແຕ່ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

ການປິ່ນປົວ:

- ພັກຜ່ອນພາກສ່ວນທີ່ເຈັບ.
- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນແລ້ວວາງທັບບ່ອນທີ່ເຈັບ. ແຕ່ລະວັງຢ່າເອົານ້ຳຮ້ອນລວກໜັງຂອງທ່ານ (ບາງຄົນທີ່ເຈັບຂໍ້ອາດຈະເສຍຄວາມຮູ້ສຶກບໍລິເວນທີ່ເຈັບກໍ່ອາດເປັນໄດ້).
- ທຸກໆມື້, ເຮັດໃຫ້ຂໍ້ຕີ່ງໄປມາຄ່ອຍໆ ໂດຍການບີບ, ນວດ ແລະ ດຶງຄ່ອຍໆ.
- ກິນຢາແກ້ປວດຊະນິດອ່ອນໆ ເຊັ່ນ: ຢາອັດສະປີຣິນ (Aspirin) ໄດ້ຮັບຜົນດີຫຼາຍໃນກໍລະນີອັກເສບຂໍ້. ຖ້າເຈັບແຮງໃຫ້ກິນອັດສະປີຣິນ 600 ຫາ 1000 ມລກ, 6 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ກິນພ້ອມອາຫານ, ນ້ຳນົມ ຫຼື ກິນນ້ຳຈອກໃຫຍ່ໆ. ຢາອີບູໂປເຟັນກໍ່ຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດໄດ້ດີ. ໃຫ້ກິນຢາອີບູໂປເຟັນຂະໜາດ 400 ມລກ 4 ຫາ 6 ເທື່ອຕໍ່ມື້.

143
ຫັດການບໍລິຫານເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ກ້າມຊີ້ນປັ້ນ

482
ຢາແກ້ປວດ

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າວ່າທ່ານເລີ່ມມີອາການສຽງຮ້ອງຢູ່ໃນຫູ ຫຼື ໜັງຕະຫຼອກງ່າຍໆ, ທ່ານຄວນຈະກິນຢາອັດສະປີຣິນໜ້ອຍລົງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ຖ້າທ່ານລົງເລືອດແຮງ, ບໍ່ຄວນກິນຢາອັດສະປີຣິນອີກ.

ກະດູກຜ່ອຍ (osteoporosis)

ຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນໜ້ອຍລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ກະດູກຜ່ອຍ. ກະດູກຜ່ອຍຫັກງ່າຍ ແລະ ປົວນານເຊົ່າ. ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຈະເລົ່າຕໍ່ໄປນີ້ມັກຈະພົບບັນຫາກະດູກຜ່ອຍເລື້ອຍໆ:

ສາຍເຫດຫຼັກທີ່ພາໃຫ້ຜູ້ຍິງສູງອາຍຸພິການນັ້ນແມ່ນມາຈາກໂລກກະດູກຜ່ອຍ.

- ແມ່ຍິງອາຍຸເກີນ 70 ປີ.
- ຈ່ອຍ.
- ບໍ່ຫັດການບໍລິຫານ.
- ບໍ່ກິນອາຫານທີ່ມີການຊຽມຫຼາຍ.
- ຖືພາຫຼາຍເທື່ອ.
- ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ.
- ດູດຢາ ຫຼືສີຢາດູດ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກແຂງແຮງຄວນເຮັດທັງຫັດການບໍລິຫານ ແລະ ກິນການຊຽມ.

ປິ່ນປົວ:

- ທຸກໆມື້ຄວນຍ່າງປະມານ 20-30 ນາທີ.
- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດການຊຽມ.



168
ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດການຊຽມ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງ ແລະ ການຟັງ

ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ, ແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ສາມາດເບິ່ງ ແລະ ຟັງໄດ້ຊັດແຈ້ງເໝືອນເຄີຍ. ມັກຈະມີອຸບັດເຫດເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງ ແລະ ການຟັງ, ພວກເພິ່ນບໍ່ຄ່ອຍຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກເຮືອນຊານ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນປານໃດ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງເຫັນ



ຫຼັງຈາກອາຍຸ 40 ປີແລ້ວ, ຄົນທົ່ວໄປ ມັກຈະເບິ່ງສິ່ງຂອງທີ່ຢູ່ໃກ້ບໍ່ເຫັນແຈ້ງຄັກ, ເພິ່ນເວົ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນ “ສາຍຕາໄກ”. ສ່ວນຫຼາຍເມື່ອໃສ່ແວ່ນຕາແລ້ວ, ກໍ່ເຫັນແຈ້ງຂຶ້ນ.

ແມ່ຍິງຄວນຈະຕິດຕາມເບິ່ງອາການທີ່ມີຄວາມດັນຂອງນ້ຳໃນໜ່ວຍຕາສູງ (ຕາກະດັນ), ຊຶ່ງ ມັນອາດຈະກະທົບໃສ່ພາບໃນໜ່ວຍຕາຂອງລາວ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.

ຕາກະດັນກະທັນຫັນເກີດຂຶ້ນທັນທີໂດຍການເຈັບຫົວ ແລະ ເຈັບຕາຫຼາຍ. ເວລາຈັບບາຍໜ່ວຍຕາ, ຈະຮູ້ສຶກວ່າມັນແຂງ. ຕາກະດັນຊຳເຮື້ອນັ້ນ ບໍ່ມີອາການເຈັບ, ແຕ່ການເບິ່ງທາງຂ້າງຈະຄ່ອຍໆມົວໄປ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຄວນຈະກວດຕາຢູ່ສຸກສາລາ, ເພື່ອກວດຫາພະຍາດນີ້. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານປຶ້ມ “ຢູ່ໄກແພດ”, ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການຟັງ



ເມື່ອອາຍຸການ 50 ປີແລ້ວ, ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມັກຈະເປັນຄົນຫູໜັກ (ຟັງບໍ່ໄດ້ຍິນຄັກ), ຜູ້ອື່ນອາດຈະເບິ່ງຂ້າມບັນຫານີ້ເພາະວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ບໍ່ເຫັນມັນ, ຫຼື ພວກເຂົາອາດຈະເລີ່ມປ່ອຍປະລະເລີຍຜູ້ທີ່ມີບັນຫາໃນການຟັງນັ້ນ ອອກນອກວົງສົນທະນາ ຫຼື ກິດຈະກຳທາງສັງຄົມຕ່າງໆ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຟັງບໍ່ໄດ້ຍິນຄັກ, ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳທີ່ທ່ານສາມາດ ປະຕິບັດໄດ້:



- ເມື່ອນັ່ງລົມກັບຄົນທີ່ມີບັນຫາໃນການຟັງ, ໃຫ້ນັ່ງລົມໜ້າຕໍ່ໜ້າ.
- ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນໆເວົ້າຊ້າໆ ແລະ ແຈ້ງ, ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າຢ່າຮ້ອງໃສ່. ການຮ້ອງໃສ່ອາດຈະຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຄຳເວົ້ານັ້ນເຂົ້າໃຈຍາກຂຶ້ນຕື່ມ.
- ເວລາລົມກັບຜູ້ອື່ນ ໃຫ້ປອດວິທະຍຸ ແລະ ໂທລະພາບ.
- ປຶກສານຳ ອສບ ວ່າ ຖ້າທ່ານຟັງບໍ່ໄດ້ດີ ມີຢາ ຫຼື ການຜ່າຕັດເພື່ອປິ່ນປົວບໍ່ ຫຼື ວ່າທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ.

ຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ເສົ້າຊຶມ

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ບາງຄັ້ງຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ເສົ້າຊຶມ ເພາະວ່າບົດບາດ ຂອງເພິ່ນຢູ່ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນນັ້ນໄດ້ປ່ຽນໄປ, ເພິ່ນຮູ້ ສຶກວ່າເພິ່ນໂດດດ່ຽວ ຫຼື ກັງວົນນຳອະນາຄົດຂອງເພິ່ນ, ຫຼື ບາງທີ່ເພິ່ນອາດ ຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ, ຊຶ່ງອາດຈະມີ ອາການເຈັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃນ ຕົນຕົວ. ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ "ສຸຂະພາບຈິດ".

ໂລກຈິດເຊື່ອມ (Dementia)

ຜູ້ສູງອາຍຸບາງຄົນມີບັນຫາທີ່ຈະຈື່ງຈຳສິ່ງຂອງ ຫຼື ໃຊ້ຄວາມຄິດຢ່າງເປັນລະບົບ. ຖ້າບັນຫາພວກນີ້ຫາກຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ, ເພິ່ນເອີ້ນວ່າຄົນເປັນຈິດເຊື່ອມ.

ອາການ:

- ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະສຸມຈິດໃຈໃສ່ອັນໃດອັນໜຶ່ງ, ບາງຄັ້ງກໍ່ເວົ້າອອກນອກເລື່ອງໃນ ເວລາກຳລັງສົນທະນາຢູ່.
- ເວົ້າຊ້ຳແຕ່ຄວາມເກົ່າ. ຄົນຜູ້ນັ້ນຈະບໍ່ຈື່ວ່າຕົນເອງໄດ້ເວົ້າຄວາມເກົ່າມາກ່ອນ ແລ້ວ.
- ພົບບັນຫາທີ່ຈະເຮັດວຽກປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ: ການນຸ່ງເຄື່ອງ ຫຼື ແຕ່ງກິນ.
- ພຶດຕິກຳປ່ຽນໄປ, ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະກະວົນກະວາຍ, ໃຈຮ້າຍ ຫຼື ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທັນທີທັນໃດ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຄາດຫວັງມາກ່ອນ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນ ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນສະໝອງ ແລະ ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາດົນນານ. ຖ້າວ່າອາການເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນອາດຈະແມ່ນຍ້ອນສາເຫດອັນອື່ນເຊັ່ນ ກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ (ມີທາດພິດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ), ພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ, ຂາດອາຫານ ຫຼື ມີອາການເສົ້າຊຶມທີ່ຮຸນແຮງ. ຖ້າຫາກວ່າພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນ ຫາກຖືກປິ່ນປົວມັນຈະບໍ່ຂະຫຍາຍໄປຫາໂລກຈິດເຊື່ອມ.

ການປິ່ນປົວ:

ບໍ່ມີການປິ່ນປົວສະເພາະສຳລັບໂລກຈິດເຊື່ອມ. ການບົວລະບັດຄົນທີ່ເປັນ ໂລກຈິດເຊື່ອມອາດຈະເປັນເລື່ອງຫຍຸ້ງຍາກ ສຳລັບຄົນໃນຄອບຄົວ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກບຸກຄົນພາຍນອກຄອບຄົວ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ເພື່ອຊ່ວຍຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກຈິດເຊື່ອມ, ພະຍາຍາມເຮັດດັ່ງນີ້:

- ເຮັດໃຫ້ສະພາບແວດລ້ອມຂອງລາວປອດໄພເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ຮັກສາວຽກປະຈຳວັນໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ ເພື່ອໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າມີອັນ ໃດແດ່ຈະເກີດຂຶ້ນ.
- ຮັກສາສິ່ງຂອງທີ່ລາວຄຸ້ນເຄີຍໄວ້ອ້ອມແອ້ມເຮືອນ.
- ເວົ້າກັບລາວຢ່າງໃຈເຢັນ, ເວົ້າຊ້າໆ, ໃຫ້ເວລາເພື່ອຕອບຄຳ ຖາມຂອງລາວໃຫ້ຫຼາຍໆ.
- ເວລາທີ່ລົມກັບລາວ ສ້າງຄຳຖາມທີ່ມີຂອບເຂດຈະແຈ້ງ ແລະ ບໍ່ມີຫຼາຍຄຳຕອບ. ເປັນຕົ້ນໃຫ້ໃຊ້ແຕ່ຄຳຖາມທີ່ຕອບດ້ວຍ "ເອີ" ຫຼື "ບໍ່" ເທົ່ານັ້ນ.



ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ແມ່ນປະເພນີຂອງຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ ທີ່ຄອບຄົວຈະຢູ່ຮ່ວມກັນ ແລະ ຜູ້ທີ່ອາຍຸໜຸ່ມກວ່າເປັນຜູ້ດູແລບົວລະບັດຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່. ແຕ່ໃນປັດຈຸບັນຄົນສ່ວນຫຼາຍອອກໄປເຮັດວຽກໄກຈາກບ້ານຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອຫາເງິນລ້ຽງຄອບຄົວ, ປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸຢູ່ບ້ານ ແລະ ບົວລະບັດເບິ່ງແຍງຕົນເອງ.

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງສູງອາຍຸທີ່ຢູ່ຜູ້ດຽວ, ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີອາຍຸຍືນກວ່າ ຫຼື ແຕ່ງງານກັບຜູ້ຊາຍທີ່ແກ່ກວ່າ. ຢູ່ຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ແມ່ໝ້າຍໜ້ອຍກວ່າຜູ້ທີ່ມີຄອບຄົວ. ເມື່ອມີແມ່ຍິງສູງອາຍຸຜູ້ໜຶ່ງອາໄສຢູ່ນຳຊຸມຊົນຢ່າງໝົດຄຸນຄ່າ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນພ້ອມທັງຄອບຄົວຂອງເພິ່ນອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າການເຈັບເປັນຂອງລາວອາດຈະບໍ່ສົມຄວນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ຫຼື ເພິ່ນອາດຈະຄິດວ່າການບໍລິການປິ່ນປົວສຳລັບເພິ່ນອາດຈະບໍ່ມີ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫາກທຸກຍາກ, ບັນຫາທີ່ລາວພົບພໍ້ຍິ່ງຮ້າຍແຮງກວ່າ. ລາວອາດຈະບໍ່ມີເງິນສຳລັບຈ່າຍຄ່າບໍລິການ ແລະ ປິ່ນປົວລາວ, ບໍ່ມີເງິນສຳລັບຊື້ອາຫານທີ່ດີ ຫຼື ຈ່າຍຄ່າທີ່ພັກອາໄສທີ່ປອດໄພສຳລັບລາວ.

ໂຄງການສ້າງລາຍຮັບ: ວິທີໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງສູງອາຍຸສາມາດເຮັດໃຫ້ສະພາບການຂອງລາວດີຂຶ້ນແມ່ນຊອກຫາຊ່ອງທາງເພື່ອຫາເງິນມາລ້ຽງຕົນເອງ ແລະ ບາງຄັ້ງມາລ້ຽງຄອບຄົວນຳ ເຊັ່ນ:

- ລ້ຽງສັດ ເຊັ່ນ: ໄກ່, ແບ້ ຫຼື ງົວ ແລ້ວຂາຍໄຂ່, ນຳ້ນົມ, ເນີຍແຂງ ຫຼື ຂາຍຊີ້ນຂອງສັດເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ເຮັດເຂົ້າຈີ່ ຫຼື ອາຫານຊະນິດອື່ນເພື່ອຂາຍ.
- ເຮັດເຄື່ອງຫັດຖະກຳພື້ນບ້ານ ຫຼື ປັກແສ່ວເພື່ອຂາຍ.



ມີແມ່ໝ້າຍ 6 ຄົນ ອາໄສຢູ່ຊຸມຊົນນ້ອຍໆໜຶ່ງໃນປະເທດແອລຊາວາດໍ (El Salvador) ຢາກຈະສ້າງລາຍຮັບໂດຍການລ້ຽງໄກ່ພັນຊີ້ນ. ໃນກຸ່ມຂອງເຂົາເຈົ້າທັງ 6 ຄົນ ບໍ່ມີໃຜເລີຍທີ່ເຄີຍລ້ຽງໄກ່ພັນຊີ້ນມາກ່ອນ, ດັ່ງນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອນຳກຸ່ມໜຶ່ງອີກທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອສະຫະກອນ ມາສອນວິທີການລ້ຽງໄກ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເບິ່ງ.

ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຄົມທ້ອງຖິ່ນໄດ້ໃຫ້ເງິນກູ້ຢືມແກ່ເຂົາເຈົ້າແລ້ວ, ແມ່ຍິງກຸ່ມນັ້ນກໍ່ເລີ່ມລົງມືທັນທີ. ໃນເວລາກາງຄືນ ເຂົາເຈົ້າປ່ຽນກັນນອນຍາມລ້ຽງໄກ່ ເພື່ອປ້ອງກັນຄົນຂີ້ລັກ. ເມື່ອເຖິງຕອນເຊົ້າ, ເຂົາເຈົ້າພາກັນລຸກຂຶ້ນມາຂ້າ ແລະ ຫຼົກຂົນໄກ່. ໃນແຕ່ລະມື້, ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ເອົາກະຕ່າໄກ່ຢອງຫົວ ແລະ ຍ່າງເປັນໄລຍະຫຼາຍຫຼັກກິໂລແມັດ ເພື່ອໄປເລາะຂາຍໄກ່ໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນອື່ນ.

ຜູ້ຊາຍທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນ ຫຼື ແມ່ນກະທັ້ງຊ່ຽວຊານທີ່ເຮັດວຽກໃຫ້ອົງການໜຶ່ງ ເຄີຍເວົ້າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າວ່າ ໂຄງການຂອງເຂົາເຈົ້າຄົງຈະບໍ່ປະສົບຜົນສຳເລັດ. ແຕ່ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ລາຍຮັບຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ພຽງພໍສຳລັບການໃຊ້ຈ່າຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊື້ໄກ່ນ້ອຍຊຸດໃໝ່ ແລະ ທັງໄດ້ແບ່ງປັນໃຫ້ແຕ່ລະຄົນຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ 45 ໂດລາສະຫາລັດຕໍ່ເດືອນ. ເຖິງວ່າມັນຈະບໍ່ແມ່ນເງິນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍແຕ່ມັນກໍ່ຍັງຫຼາຍ ກວ່າທີ່ແຕ່ລະຄົນເຄີຍຫາໄດ້ຜ່ານມາ. ນອກນັ້ນເຂົາເຈົ້າຍັງໄດ້ຮັບການນັບໜ້າຖືຕາຈາກຊຸມຊົນອີກ ຍ້ອນວ່າທຸລະກິດຂອງເຂົາເຈົ້າປະສົບຜົນສຳເລັດ. ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຄົນໜຶ່ງເວົ້າວ່າ “ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍຄາດຄິດມາກ່ອນວ່າພວກເຮົາຈະສາມາດດຳເນີນທຸລະກິດຂອງຕົນເອງໄດ້, ແຕ່ດຽວນີ້ເບິ່ງພວກເຮົາແມ່! ພວກເຮົາໄດ້ ເປັນເຈົ້າຂອງກິດຈະການຂອງຕົນເອງແລ້ວ”.

ການບໍລິການຂອງຊຸມຊົນສຳລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ

ເນື່ອງຈາກການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ, ແມ່ຍິງສູງອາຍຸໄດ້ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງເພິ່ນ ມີ:

- ການສ້າງທີ່ພັກອາໄສທີ່ລາຄາຖືກສຳລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, ການຈັດຕັ້ງໃຫ້ຢູ່ເປັນກຸ່ມເປັນໝວດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ຈ່າຍ.
- ໃຫ້ແມ່ຍິງສູງອາຍຸເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການໂພຊະນາການ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ ກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ.

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸສາມາດສອນຜູ້ອື່ນໄດ້

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸແມ່ນບຸກຄົນສຳຄັນທີ່ຮັກສາວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງໄວ້ ແລະ ມີແຕ່ພວກເພິ່ນເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້ເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ແກ່ຄົນຮຸ່ນໃໝ່. ເພື່ອຮັກສາວິທີປະຕິບັດເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ເຕືອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ວ່າແມ່ຍິງສູງອາຍຸມີຄວາມສາມາດທີ່ສຳຄັນ, ພວກເພິ່ນອາດຈະສອນໃຫ້ລູກ ແລະ ຫຼານເຂົ້າເຈົ້າກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງ. ແມ່ຍິງສູງອາຍຸສາມາດສອນຄວາມຮູ້ທີ່ກ່າວມານັ້ນໃຫ້ ອສບ ນຳອີກ, ຊຶ່ງ ອສບ ສາມາດນຳໃຊ້ທັງການປິ່ນປົວແບບພື້ນບ້ານ ແລະ ສະໄໝໃໝ່ນຳກັນ.



ແມ່ຍິງສູງອາຍຸມີຄວາມຮູ້ຄວາມສະຫຼາດ ແລະ ປະສົບການຫຼາຍ. ການຮ່ວມມືກັນສາມາດເຮັດໃຫ້ພວກເພິ່ນມີບົດບາດສຳຄັນໃນຊຸມຊົນ.

ປັບປຸງແນວທາງຂອງລັດຖະບານ ແລະ ກົດໝາຍ

ມີລັດຖະບານຫຼາຍໆປະເທດໄດ້ຕອບສະໜອງເງິນບຳນານ, ທີ່ພັກອາໄສ ແລະ ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ຄົນສູງອາຍຸ. ຖ້າວ່າຢູ່ໃນປະເທດຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນມີ, ພະຍາຍາມຮ່ວມມືກັນຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການກຳນົດກົດໝາຍນີ້. ການປ່ຽນແປງແບບນີ້ໃຊ້ເວລາດົນນານ. ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງບໍ່ສາມາດເຫັນການປ່ຽນແປງດ້ວຍຕົນເອງ, ລາວຈະຮູ້ວ່າລາວໄດ້ເຮັດເພື່ອລູກເພື່ອຫຼານໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ.

ຍອມຮັບຄວາມຕາຍ

ແຕ່ລະວັດທະນາທຳ, ມີຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບຄວາມຕາຍ ແລະ ແນວຄິດກ່ຽວກັບຊີວິດຫຼັງຈາກຕາຍ. ຄວາມຄິດ, ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ປະເພນີເຫຼົ່ານັ້ນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ໃກ້ຈະເສຍຊີວິດນັ້ນສະບາຍໃຈ. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດ, ລາວກໍ່ຍັງຕ້ອງການ ຄວາມເມດຕາ ແລະ ຄວາມສັດຊື່ຈາກຄົນທີ່ລາວຮັກທຸກຄົນ.

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຄົນທີ່ໃກ້ຈະຕາຍດ້ວຍການຮັບຟັງຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວ. ຖ້າວ່າລາວຕ້ອງການຈະສິ້ນໃຈຢູ່ເຮືອນ, ຫ້ອມລ້ອມໄປດ້ວຍຜູ້ທີ່ລາວຮັກຫຼາຍກວ່າຈະໃຈຂາດຢູ່ໂຮງໝໍ ທ່ານຄວນຈະຕອບສະໜອງຄວາມຫວັງຂອງລາວ. ລາວຢາກຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຕາຍ, ພະຍາຍາມສັດຊື່ຕໍ່ລາວ. ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ທີ່ຈະເສຍຊີວິດມັກຈະຮູ້ຕົວເອງ ຍ້ອນສະພາບຮ່າງກາຍຂອງລາວບອກລາວ, ຍ້ອນລາວສັງເກດປະຕິກິລິຍາຂອງຜູ້ທີ່ລາວຮັກ. ປ່ອຍໃຫ້ລາວເວົ້າຢ່າງເປີດເຜີຍກ່ຽວກັບຄວາມຢ້ານ, ຄວາມປິຕິຍິນດີ ແລະ ຄວາມເສຍໃຈໃນຊີວິດຂອງລາວ. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ເມື່ອເວລາຄວາມຕາຍມາເຖິງ, ລາວຈະຍອມຮັບມັນງ່າຍຂຶ້ນວ່າຄວາມຕາຍແມ່ນເປັນໄປຕາມກົດເກນທຳມະຊາດ.

ພາກທີ 9

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ຄວາມພູມໃຈໃນຕົນເອງ 140
ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ 141
ຮູ້ຕົນເອງໃນເວລາເຈັບເປັນ 141
ປ້ອລະບັດຜິວໜັງ 142
ທັດທາຍບໍລິຫານ 143
ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ 144
ການວາງແຜນຄອບຄົວ 145
ການຖືພາ ແລະ ຄວາມພິການ 145
ຄວາມປອດໄພສ່ວນບຸກຄົນ 146
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 147

ໃນພາກນີ້ພວກເຮົານຳໃຊ້ຄຳວ່າ “ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ” ແທນທີ່ຈະແມ່ນ “ແມ່ຍິງພິການ” ພວກເຮົາເຮັດແນວນີ້ ເພື່ອເຕືອນສະຕິຜູ້ອ່ານວ່າ ເຖິງວ່າຄວາມພິການຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດເຮັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນຕົ້ນຕໍແມ່ນເຂົາເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງ.

ບໍ່ວ່າສາຍເຫດຂອງການພິການຂອງແມ່ຍິງຈະເປັນຍ້ອນອັນໃດກໍ່ຕາມ, ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການສາມາດເຮັດວຽກ ຫຼື ສ້າງປະໂຫຍດໄດ້ຄືກັບແມ່ຍິງປົກກະຕິທົ່ວໄປ. ພຽງແຕ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການພັດທະນາຄວາມສາມາດຢ່າງເຕັມເມັດເຕັມໜ່ວຍເທົ່ານັ້ນ.

ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມພິການຂອງແມ່ຍິງ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ປຶ້ມຂອງມູນນິທິແຮສເປຍ ທີ່ມີຊື່ວ່າ “ປຶ້ມຄູ່ມືການຮັກສາສຸຂະພາບສຳລັບແມ່ຍິງພິການ”.
ສອນຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ການຈະສັ່ງຊື້ປຶ້ມດັ່ງກ່າວແນວໃດ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າສຸດທ້າຍຂອງປຶ້ມຫົວນີ້.

ແມ່ຍິງກັບ ຄວາມພິການ



ໂດຍສະເລ່ຍແລ້ວ ໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ ທຸກໆສິບຄົນໃດຈະມີໜຶ່ງຄົນ ທີ່ມີຮ່າງກາຍພິການ, ຊຶ່ງກະທົບໃສ່ການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນພົບພໍ້ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກ່ຽວກັບການ ຍ່າງ, ຍົກເຄື່ອງຂອງ, ການເບິ່ງ, ການຟັງ ຫຼື ການນຳໃຊ້ຄວາມນຶກຄິດຂອງຕົນ ເອງ. ແລະຍັງມີແມ່ຍິງທີ່ຮ່າງກາຍພິການຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍທີ່ບໍ່ເຄີຍໄດ້ປະກົດຕົວ ໃນທີ່ສາທາລະນະຊົນ ຫຼື ອອກມາເວົ້າຈາປະກອບຄຳຄິດເຫັນຕ່າງໆຈັກ ເທື່ອເລີຍ. ພວກເຂົາເຈົ້າຖືກກີດກັ້ນ ປິດບັງໄວ້ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດ ຈະກຳຕ່າງໆຂອງຊຸມຊົນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຖືກຖືວ່າເປັນຄົນທີ່ບໍ່ມີ ປະໂຫຍດ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັບແມ່ຍິງປົກກະຕິທົ່ວໄປ.

ສາເຫດຂອງຄວາມພິການ

ສ່ວນຫຼາຍຂະໜົບທຳນຽມ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຂອງຊາວບ້ານມັກຈະເຮັດໃຫ້ ຄົນມີຄວາມຄິດທີ່ຜິດໆກ່ຽວກັບຄວາມພິການ. ຕົວຢ່າງ: ຄົນອາດຈະຄິດວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການໄດ້ເຮັດບາບອັນໃດອັນໜຶ່ງໃນຊາດແລ້ວ, ມາເຖິງຊາດ ນີ້ລາວຈຶ່ງຖືກລົງໂທດ ຫຼື ໃຊ້ກຳຂອງລາວ. ບາງຈຳພວກຊ້ຳພັດຄິດວ່າຄວາມ ພິການຂອງລາວຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ, ດັ່ງນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ຢາກເຂົ້າໃກ້ລາວ.

ແຕ່ຄວາມພິການບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກະທຳຜິດຂອງບຸກຄົນນັ້ນແຕ່ຢ່າງໃດ. ຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ, ຄວາມພິການ ນຫຼາຍໆຢ່າງເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນຄວາມທຸກຍາກ, ອຸບັດຕິເຫດ ແລະ ບາງຄັ້ງຍ້ອນເສິກສົງຄາມ. **ຕົວຢ່າງ:**

- ຖ້າວ່າແມ່ທີ່ກຳລັງຖືພາກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ເມື່ອລູກຂອງລາວເກີດມາອາດຈະພິການ (ພິການແຕ່ເກີດ).
- ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍໄດ້ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ທັງເດັກຍິງ ແລະ ຊາຍອາດຈະຕາບອດ ຫຼື ປັນຍາອ່ອນ.
- ສຸຂະອະນາໄມບໍ່ດີ ແລະ ການຢູ່ຢ່າງແອອັດ ປະສົມໃສ່ກັບອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ບໍ່ມີພື້ນຖານການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການສັກຢາກັນພະຍາດ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມພິການຫຼາຍໆຢ່າງ.
- ໃນປັດຈຸບັນສົງຄາມໄດ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ ຫຼື ເສຍອົງຄະຫຼາຍກວ່າທະຫານ ຫຼື ຜູ້ຊາຍອີກ.

ເຖິງວ່າສາເຫດຂອງຄວາມພິການເຫຼົ່ານັ້ນ ຫາກຖືກລົບລ້າງໄປ, ມັນກໍ່ຍັງຈະມີຄົນພິການຢູ່ສະເໝີ. ນັ້ນແມ່ນທຳມະຊາດຂອງຊີວິດ.



ໂດຍສະເລ່ຍແລ້ວ ໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ ທຸກໆສິບຄົນໃດຈະ ມີໜຶ່ງຄົນ ທີ່ມີຮ່າງ ກາຍພິການ, ຊຶ່ງ ກະທົບໃສ່ການດຳລົງ ຊີວິດປະຈຳວັນ.

ຄວາມພູມໃຈໃນຕົນເອງ

ຈົດໝາຍທີ່ທ່ານຈະໄດ້ອ່ານຕໍ່ໄປແມ່ນມາຈາກກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຢູ່ປະເທດການາ, ອະຟຣິກກາຕາເວັນຕົກ. ແຕ່ມັນອາດຈະມາຈາກແຫ່ງຫົນໃດກໍ່ໄດ້. ເພາະວ່າໃນທົ່ວໂລກນີ້ແມ່ຍິງ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ມີຄວາມພິການຈະຖືກສິດສອນບໍ່ໃຫ້ເຫັນຄຸນຄ່າໃນຕົນເອງ.

ສະມາຄົມຂອງພວກເຮົາໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໃນປີ 1989, ໂດຍກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ, ເພື່ອສົ່ງເສີມສະຫວັດດີພາບຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທັງຫຼາຍ. ພວກເຮົາມີສະມາຊິກທັງໝົດ 21 ຄົນ ຊຶ່ງແຕ່ລະຄົນກໍ່ມີຄວາມພິການແຕກຕ່າງກັນໄປ (ການເບິ່ງ, ການຟັງ, ການເວົ້າ ແລະ ເໜັງຕີງ). ພວກເຮົາມາປະຊຸມຮ່ວມກັນເດືອນລະເທື່ອ, ເພື່ອສົນທະນາກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງພວກເຮົາ ແລະ ຊອກແນວທາງແກ້ໄຂຮ່ວມກັນ. ພວກເຮົາເອກະພາບນຳກັນວ່າ ພວກແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຖືກຈຳແນກ ຍ້ອນວ່າ:

- ພວກເຮົາເປັນແມ່ຍິງ.
- ພວກເຮົາມີຄວາມພິການ.
- ພວກເຮົາສ່ວນຫຼາຍທຸກຍາກ.



ພວກເຮົາຖືກປະຕິເສດຈາກຄວາມເໝາະສົມທີ່ຈະໄດ້ເປັນເຈົ້າສາວເພື່ອແຕ່ງງານຄືຜູ້ຍິງທົ່ວໄປ ຫຼື ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກກໍ່ຖືກເບິ່ງໄປໃນລັກສະນະຜິດປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງ, ທັງເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີຄວາມພິການບໍ່ສາມາດຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາ, ເຖິງວ່າຈະມີໂຮງຮຽນຢູ່ກໍ່ຕາມ, ຕົວຢ່າງ: ຂະໜາດຢູ່ໃນໂຮງຮຽນພິເສດສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມພິການ, ສ່ວນຫຼາຍກໍ່ໄດ້ໃຫ້ບຸລິມະສິດແກ່ເດັກຜູ້ຊາຍກ່ອນສະເໝີ.

ພວກເຮົາບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບອາຊີບໃດໆ. ພວກເຮົາຖືກທາລຸນທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ທາງເພດ. ພວກເຮົາບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ອະນຸຍາດໃຫ້ຕັດສິນໃຈອັນໃດ ຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ຊຸມຊົນ, ຊຶ່ງແຕກຕ່າງກັນຄົນທີ່ບໍ່ມີຄວາມພິການ.

ສຳລັບພວກເຮົາແຕ່ລະຄົນທີ່ຢູ່ໃນສະມາຄົມ, ບັນຫາໃຫຍ່ກວ່າໝູ່ໝົດແມ່ນພວກເຮົາຂາດຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງພວກເຮົາຖືກສິດສອນບໍ່ໃຫ້ເຫັນຄຸນຄ່າໃນຕົວເອງ. ພວກເຮົາຖືກຈັດເຂົ້າໃນກຸ່ມຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດບົວລະບັດຜູ້ຊາຍ ຫຼື ລ້ຽງດູລູກເຕົ້າໄດ້ ແລະ ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະເຮັດວຽກທີ່ສຳຄັນໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງຖືກຖືວ່າບໍ່ມີຄຸນຄ່າ. ແມ້ກະທັ້ງຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາເອງ, ຈະຕ້ອງການພວກເຮົາໄດ້ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອພວກເຮົາສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າພວກເຮົາມີຄຸນຄ່າເທົ່ານັ້ນ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາບົນພື້ນຖານການອຸ້ມຊູຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄອບຄົວ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງລາວ ເພື່ອໃຫ້ດຳລົງຊີວິດໃນສະພາບທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລາວ, ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນຜູ້ທີ່ມີຄວາມພິການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າສູງ. ແຕ່ກົງກັນຂ້າມ, ຖ້າວ່າລາວເຕີບໃຫຍ່ພ້ອມກັບຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງດ້ອຍຄຸນຄ່າຍ້ອນ ຄວາມພິການຂອງລາວ, ລາວຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຝຶກຝົນຕົນເອງຫຼາຍທີ່ສຸດ ເພື່ອສ້າງຄຸນຄ່າໃຫ້ແກ່ຕົວເອງ. ຂະບວນການນີ້ບໍ່ແມ່ນຈະເຮັດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ແຕ່ກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ໂດຍປະຕິບັດໄປເທື່ອລະກ້າວນ້ອຍໆເຊັ່ນ:



ບາດກ້າວທຳອິດແມ່ນອອກໄປພົບປະກັບຜູ້ອື່ນ:

ຖ້າທ່ານເປັນແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ, ທ່ານອາດຈະລອງນັ່ງຢູ່ປາກປະຕູເຮືອນແລ້ວທັກທາຍກັບຄົນໃກ້ຄຽງລອງເບິ່ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຖ້າທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້, ທ່ານກໍ່ໄປຕະຫຼາດ ແລະ ເວົ້າກັບຄົນຢູ່ທີ່ນັ້ນ. ເມື່ອເຂົາເຈົ້າຮູ້ທ່ານແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກວ່າແມ່ຍິງທີ່ມີ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມພິການກໍ່ບໍ່ໄດ້ແຕກຕ່າງຫຍັງກັນເລີຍ. ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານອອກນອກເຮືອນທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າການພົບ ແລະ ເວົ້າກັບຜູ້ອື່ນນັ້ນ ຄ່ອຍໆກາຍເປັນເລື່ອງງ່າຍສຳລັບທ່ານ.

ບາດກ້າວທີສອງແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນສ້າງ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມແມ່ຍິງ
ການໂອ້ລົມກັບຜູ້ອື່ນເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ຈຸດດີ ແລະ ຈຸດອ່ອນຂອງທ່ານມີອັນໃດແດ່. ຖ້າພວກທ່ານເອກະພາບກັນວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ ທີ່ເວົ້າຢູ່ໃນກຸ່ມນັ້ນຈະບໍ່ຖືກເອົາໄປເລົ່າຢູ່ຂ້າງນອກ, ກຸ່ມກໍ່ແມ່ນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະເວົ້າອອກມາຢ່າງມີເສລີພາບ.

ທ່ານສາມາດເລີ່ມສ້າງ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຄວາມເຫັນ ແລະ ປະສົບການທີ່ພົບພໍ້ກັບສິ່ງທ້າທາຍພິເສດ ທີ່ມາຈາກຄວາມພິການຂອງທ່ານ. ພວກທ່ານສາມາດຊ່ວຍອຸ້ມຊູຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ທັງຢູ່ໃນສະພາບທີ່ມີຄວາມສຸກ ແລະ ຄວາມທຸກ.

ພວກທ່ານສາມາດຊ່ວຍຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເປັນເອກະລາດ ບໍ່ເອື່ອຍອີງໃສ່ຜູ້ອື່ນ. ໃນທົ່ວໂລກນີ້ມີແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການໄດ້ເຮັດວຽກເປັນ ທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ, ຜູ້ຂາຍໃນຮ້ານຂາຍເຄື່ອງ, ນັກຂຽນ, ນາຍຄູ, ຊາວນາ ແລະ ເປັນຄະນະປົກຄອງຊຸມຊົນ. ໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ທ່ານ ສາມາດວາງແຜນສຳລັບອະນາຄົດຄືກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆເຮັດໄດ້.





ເອົາໃຈໃສ່ໃນສິ່ງທີ່ທ່ານ ເຮັດໄດ້ ຢ່າສົນໃຈໃນສິ່ງ ທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດ.



ຖ້າທ່ານມີຄວາມພິການ, ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານກໍ່ຄືກັບຂອງແມ່ຍິງທົ່ວໄປ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບມັນຢູ່ໃນພາກອື່ນໆຂອງປຶ້ມຫົວນີ້. ແຕ່ບາງ ປະເດັນທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະແມ່ນສິ່ງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງສະເພາະຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີ ຄວາມພິການ ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງທີ່ມີຮ່າງກາຍເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ.

ຮູ້ຕົນເອງເວລາເຈັບເປັນ

ແມ່ຍິງມີຄວາມພິການບາງຄົນອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະເລົ່າບັນຫາ ສຸຂະພາບຂອງຕົນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ. ຕົວຢ່າງ: ເວລາລາວມີຊຶມເຊື້ອມົດລູກ, ລາວອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ, ແຕ່ລາວອາດຈະສັງເກດເຫັນວ່າມີລົງຂາວອອກຊ່ອງ ຄອດຢ່າງຜິດປົກກະຕິ ແລະ ມີກິ່ນເໝັນ ຊຶ່ງນັ້ນແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊຶມ ເຊື້ອ.

ຍ້ອນວ່າທ່ານແມ່ນແມ່ຍິງທ່ານຈຶ່ງຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຮ່າງກາຍຂອງ ທ່ານຫຼາຍກວ່າຜູ້ອື່ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າທ່ານພົບວ່າມີຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ປະຕິກິລິຍາຂອງຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີອາການເຈັບຢູ່ບ່ອນໃດໜຶ່ງ, ທ່ານ ຄວນພະຍາຍາມຊອກຫາສາເຫດຂອງມັນໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຖ້າຈຳເປັນ, ຈົ່ງ ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອນຳຄົນໃນຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ອສບ ກໍ່ໄດ້.

424

ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງ ກັນ ແລະ ກັນ

ການດູແລ ເອົາໃຈໃສ່ ສຸຂະພາບ ຕົນເອງ

ການບົ່ວລະບັດຜິວໜັງ

ບາດແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດທັບເປັນໜຶ່ງໃນຈຳນວນສາຍເຫດຫຼັກທີ່ພາໃຫ້ຄົນທີ່ບາດເຈັບໄຂກະດູກສັນຫຼັງເສຍຊີວິດ.

ຖ້າທ່ານຫາກນັ່ງ ຫຼື ນອນເປັນປະຈຳ ຫຼື ທ່ານອາດຈະເປັນບາດແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດໜີບດົນໆ. ບາດແຜແບບນີ້ມັນຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ໜັງຫຸ້ມບ່ອນກະດູກຖືກກົດໜີບໃສ່ຕັ່ງ ຫຼື ຕຽງ. ເສັ້ນເລືອດທີ່ຖືກກົດໜີບ, ບໍ່ສາມາດສົ່ງເລືອດໄປລ້ຽງຜິວໜັງໄດ້.

ຖ້າວ່າເວລາຜ່ານໄປເປັນເວລາດົນນານ ໂດຍທີ່ບໍ່ເໜັງຕີງ, ປ່ານແດງໆ ຫຼື ສີຄ້ຳໆຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ຜິວໜັງບ່ອນຖືກກົດໜີບ. ຖ້າວ່າການກົດທັບນັ້ນຫາກສືບຕໍ່ໄປ, ຈະມີບາດແຜເກີດຂຶ້ນ ແລະ ເຈາະເລິກເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ. ຫຼືບາງທີບາດຈະເກີດຂຶ້ນໃກ້ໆກັບບ່ອນມີກະດູກ ແລະ ຂະຫຍາຍອອກທາງກວ້າງ. ຖ້າບໍ່ປິ່ນປົວຜິວໜັງກໍ່ຈະຕາຍ.

306

ການປິ່ນປົວ
ບາດແຜ

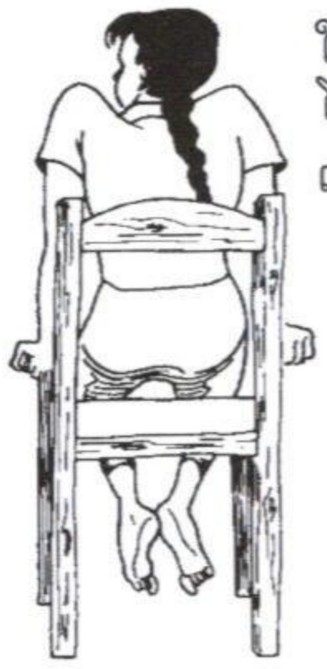
ການປິ່ນປົວ:

ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວບາດແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດໜີບ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 306.

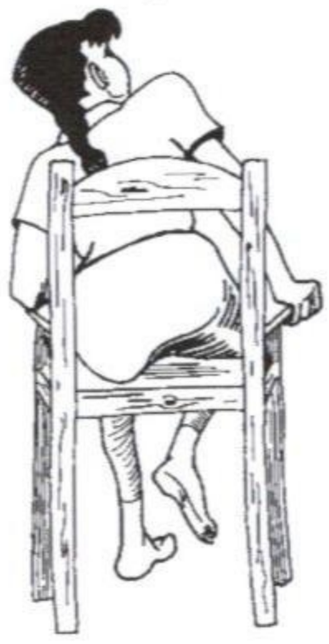
ການປ້ອງກັນ:

- ພະຍາຍາມເໜັງຕີງທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງນອນຕະຫຼອດເວລາ, ໃຫ້ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງຊ່ວຍປ່ຽນທ່າໃຫ້ທ່ານ.
- ນອນ ຫຼື ນັ່ງຢູ່ພື້ນທີ່ອ່ອນນຸ່ມ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການກົດໜີບ ບໍລິເວນກະດູກ ເອົາໝອນ ຫຼື ເບາะມາຮອງບໍລິເວນກະດູກ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ຫຼື ອາດຈະເຮັດໝອນ ຫຼື ເບາะເອົາເອງ ໂດຍເອົາແກ່ນຖົ່ວດິນ ຫຼື ເຂົ້າຫ່າຍໃສ່ຖົງຢາງ, ຊຶ່ງມັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນເດືອນລະເທື່ອ.
- ກວດກາເບິ່ງທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງທ່ານທຸກໆມື້. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ແວ່ນແຍງເພື່ອເບິ່ງທາງຫຼັງ. ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນຮອຍແດງ ຫຼື ສີຄ້ຳໆ, ພະຍາຍາມຢ່າກົດທັບບໍລິເວນນັ້ນຈົນກວ່າຜິວໜັງຈະກັບຄືນເປັນສີປົກກະຕິ.
- ພະຍາຍາມກິນໝາກໄມ້, ຜັກ ແລະ ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນໃຫ້ຫຼາຍໆ.
- ເວລາທີ່ທ່ານເປັນປະຈຳເດືອນ ຢ່າໃຊ້ແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ຜ້າອະນາໄມ ຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດເພື່ອຊັບເອົາເລືອດ. ມັນອາດຈະໜີບກະດູກມາແຕ່ຂ້າງໃນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີບາດຢູ່ຊ່ອງຄອດ.
- ພະຍາຍາມອາບນ້ຳທຸກໆມື້. ລູບຊັບຜິວໜັງຂອງທ່ານໃຫ້ແຫ້ງ, ແຕ່ຢ່າບີບນວດມັນ. ຫຼີກເວັ້ນນ້ຳຢາທາຜິວ ຫຼື ນ້ຳມັນຕ່າງໆ, ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຂອງທ່ານອ່ອນ ແລະ ບໍ່ແຂງແຮງ. ແລະຫ້າມໃຊ້ເຫຼົ້າເຊັດຜິວໜັງຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານນັ່ງໝົດມື້



ໃຫ້ຍົກກົ້ນຂອງທ່ານຂຶ້ນ
ໂດຍການເອົາມືຍູ້ຕັ່ງ
ແລ້ວຍົກຕົວຂອງທ່ານຂຶ້ນ.

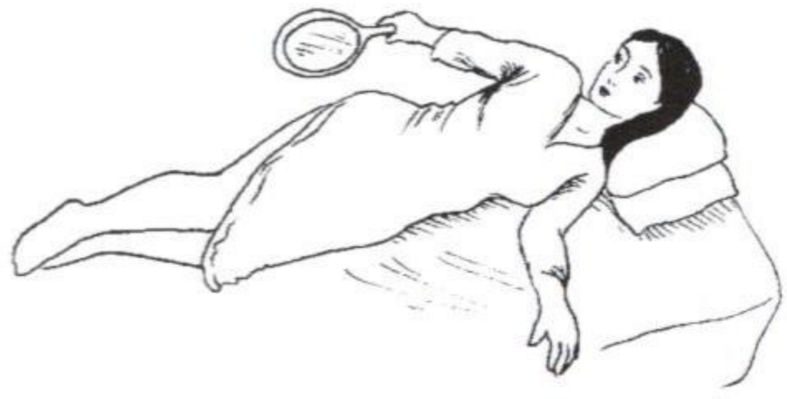


ຫຼືອ່ຽງໄປອ່ຽງມາ

65

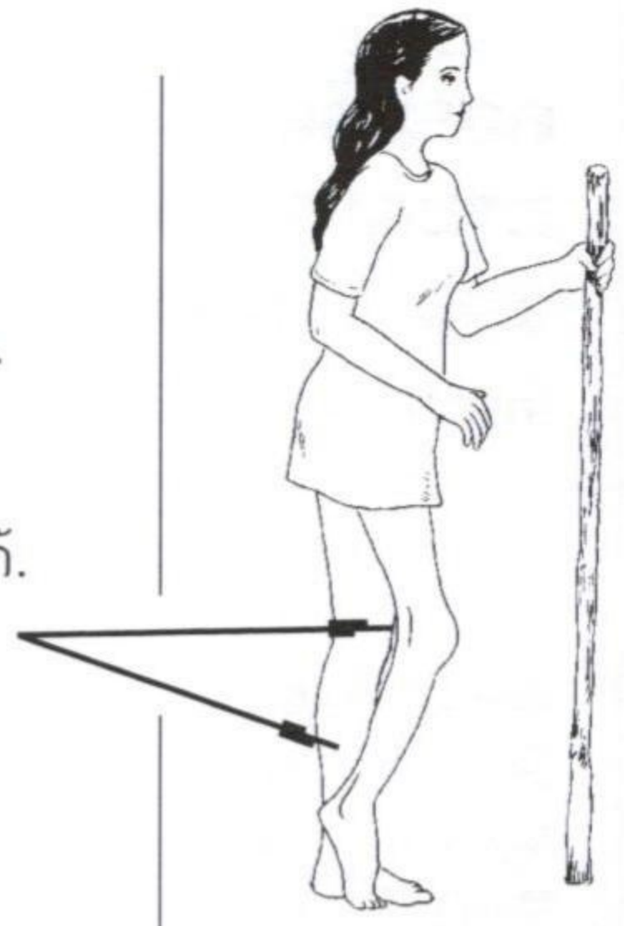
ກິນອາຫານທີ່ດີ

ກວດເບິ່ງຜິວໜັງຂອງທ່ານທຸກໆມື້



ການຫັດການບໍ່ຫານ

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ເປັນພະຍາດ ຂໍ້ກະດູກອັກເສບ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນຢູ່ ສະ ໝອງ, ຫຼື ນອນຢູ່ຕຽງຕະຫຼອດຍ້ອນໂລກເອດ ຫຼື ອາຍຸແກ່, ປະເຊີນ ກັບຄວາມ ຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະຕີງແຂນ ແລະ ຂາ ເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ກະດູກພັບໄປມາໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນ ແຂນ ຫຼື ຂາຈະຖືກພັບໄວ້ເປັນເວລາດົນນານ, ກ້າມຊີ້ນບາງພາກສ່ວນຈະຫົດເຂົ້າ ແລະ ແຂນຂາກໍ່ບໍ່ສາມາດຢຽດໄດ້ຢ່າງ ເຕັມທີ່. ຫຼືບາງຄັ້ງກ້າມຊີ້ນທີ່ຮັດເຂົ້ານັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຂໍ້ຊໍ ບໍ່ສາມາດພັບໄດ້. ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເພີ້ນເອີ້ນວ່າ "ກ້າມຊີ້ນປັ້ນ". ບາງຄັ້ງກ້າມຊີ້ນປັ້ນອາດຈະເຮັດ ໃຫ້ມີອາການເຈັບກໍ່ເປັນໄດ້.

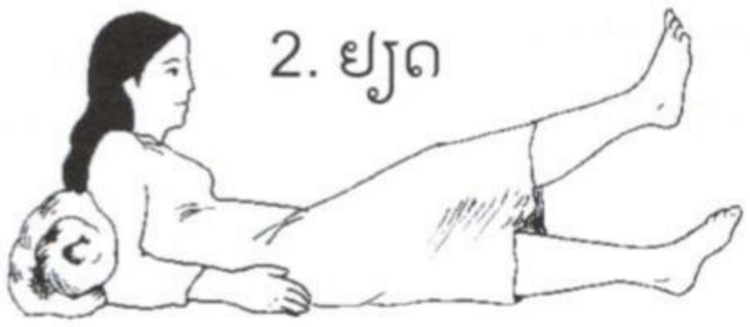


ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີການປັ້ນ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານໃຫ້ແຂງແຮງ, ທ່ານ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊອກຄົນມາຊ່ວຍທ່ານ ຫັດການບໍລິຫານແຂນ ແລະ ຂາທຸກໆມື້. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກໆພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍນັ້ນໄດ້ເ ໜັງຕີງ. ຖ້າທ່ານມີອາການກ້າມຊີ້ນປັ້ນ ເປັນເວລາຫຼາຍປີ, ມັນອາດ ຈະ ຍາກທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຂໍ້ກະດູກຂອງທ່ານຊໍ່ໄດ້. ແຕ່ການຫັດການເຫຼົ່ານັ້ນ ຍັງກັນບໍ່ໃຫ້ການປັ້ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຂໍ້ກະດູກຂອງທ່ານບໍ່ແຂງຈົນ ເກີນໄປ ແລະ ຮັກສາກ້ານຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ.

ຕົວຢ່າງທ່າຫັດການທີ່ປ້ອງກັນການປັ້ນ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ

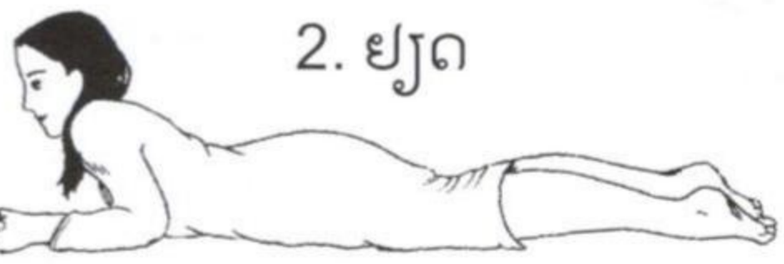
ເພື່ອບໍລິຫານ ທາງໜ້າຂອງ ຂາໂຕ້





ເພື່ອບໍລິຫານທາງ ຫຼັງຂອງຂາໂຕ້





ເພື່ອບໍລິຫານຂາ





ເພື່ອບໍລິຫານແຂນພັບ







ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າວ່າຂໍ້ກະດູກຫາກພັບມາເປັນເວລາດົນນານ, ໃຫ້ຄ່ອຍໆບໍລິຫານຢ່າພະຍາຍາມບັງຄັບໃຫ້ມັນຢຽດ.

ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ

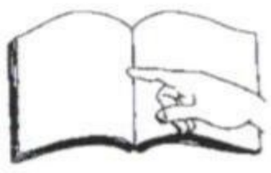
ມີຫຼາຍໆຄົນເຊື່ອວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ບໍ່ສາມາດມີການຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່ຄວນຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ. ພວກເຂົາກໍ່ຍັງບໍ່ໄດ້ຫວັງໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການມີການພົວພັນແບບໃກ້ຊິດ, ມີຄວາມຮັກ, ການແຕ່ງງານ ຫຼື ໃຫ້ກຳເນີດແກ່ລູກ. ແຕ່ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການຄວາມໃກ້ຊິດສະນິດສະໜົມ ແລະ ການພົວພັນທາງເພດຄືກັບຜູ້ອື່ນໆ.

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກເກີດມາພ້ອມດ້ວຍຄວາມພິການ ຫຼື ໄດ້ກາຍເປັນຄົນພິການໃນເວລາທີ່ທ່ານຍັງໜຸ່ມ, ທ່ານອາດຈະພົບກັບໄລຍະທີ່ຍາກທີ່ຈະເຊື່ອວ່າທ່ານເປັນຄົນທີ່ມີສະເໜ່ດຶງດູດຄວາມສົນໃຈທາງເພດ. ໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ມີຄວາມພິການ, ກ່ຽວກັບຄວາມຢ້ານກົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເຂົາເຈົ້າເອົາຊະນະມັນຄືແນວໃດ; ນັ້ນແມ່ນວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າຜູ້ອື່ນຄິດແນວໃດກ່ຽວກັບທ່ານ. ແຕ່ຕ້ອງອົດທົນ, ເພາະວ່າມັນໃຊ້ເວລາເພື່ອຈະປ່ຽນຄວາມເຊື່ອທີ່ທ່ານເຄີຍມີມາແຕ່ດົນນານແລ້ວ.

ຈົ່ງລະວັງຢ່າໃຫ້ຄົນອື່ນມາເອົາລັດເອົາປຽບທ່ານໄດ້. ມັນອາດຈະເປັນການຍາກທີ່ຈະປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງຈາກຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ການລ່ວງເກີນຕ່າງໆ.

ຖ້າວ່າຄວາມພິການຫາກໍ່ເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ທ່ານອາດຈະເຄີຍມີຄວາມຄິດວ່າທ່ານເປັນຄົນດຶງດູດຄວາມສົນໃຈທາງເພດ. ແຕ່ທ່ານອາດຈະບໍ່ໄດ້ຄິດວ່າທ່ານສາມາດສືບຕໍ່ມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດໄດ້ຢູ່. ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈທາງເພດອີກແລ້ວ ແລະ ອາດເສົ້າເສຍໃຈວ່າດຽວນີ້ອາລົມທາງເພດຂອງທ່ານໄດ້ປ່ຽນໄປແລ້ວ.

313



ຄວາມຮຸນແຮງ

ບັນຫາສະພາບທາງເພດຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທຸກຄົນສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ ໂດຍການອ່ານຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ ອັນດຽວກັນກັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການອ່ານ. ລອງປຶກສາ ຫຼື ລົມກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດກັບເຂົາເຈົ້າເບິ່ງ, ຫຼື ລົມກັບນາຍຄູຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ, ອສບ ແລະ ລົມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ມີຄວາມພິການ.

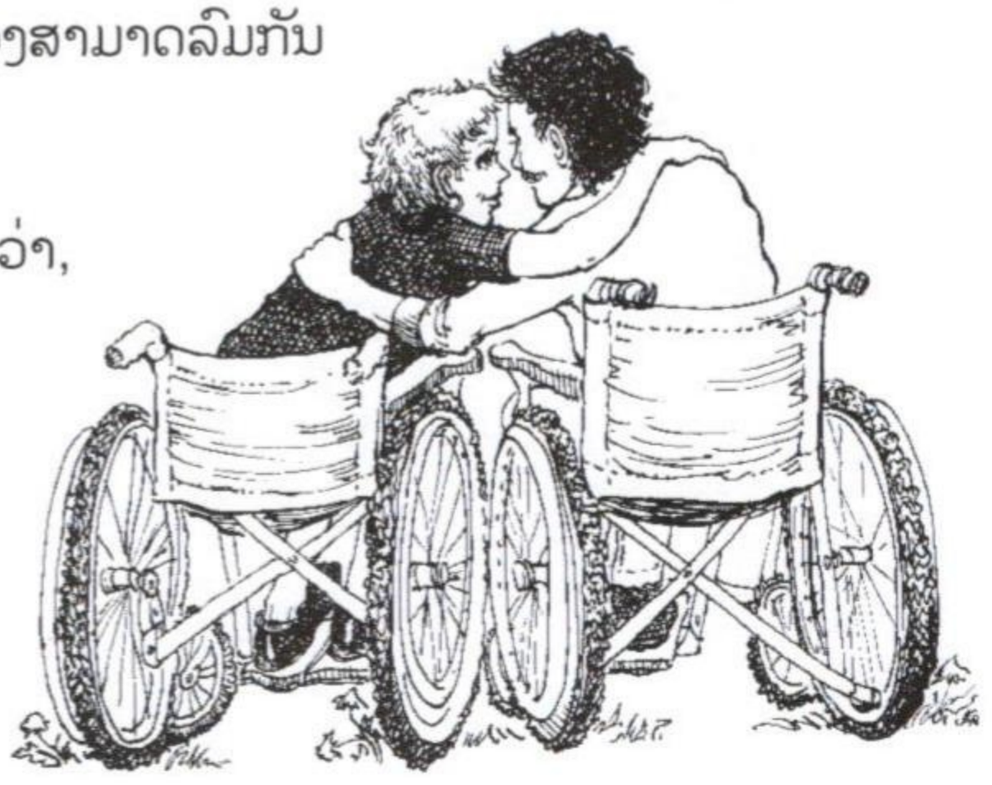


181

ສຸຂະພາບທາງເພດ

ທ່ານ ແລະ ຄູ່ຄອງຂອງທ່ານຕ້ອງທົດລອງເບິ່ງວ່າທັງສອງຄົນພວກທ່ານຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມເພິ່ງພໍໃຈທາງເພດນຳກັນ. ຕົວຢ່າງ ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ມື ຫຼື ອະໄວຍະວະເພດນັ້ນ, ທ່ານອາດຈະຊອກຫາພາກສ່ວນອື່ນໆ ຂອງຮ່າງກາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ເຊັ່ນ: ຫູ, ນົມ ຫຼື ຄໍເປັນຕົ້ນ. ເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ ໃນກໍລະນີທີ່ຄວາມພິການເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດບໍ່ສະດວກ.

ທ່ານອາດຈະທົດລອງປ່ຽນທ່າຕ່າງໆໃນການຮ່ວມເພດ ເຊັ່ນ: ນອນສະແຄງ, ຫຼື ນັ່ງຢູ່ແຄມຕັ່ງອີ້. ຖ້າທ່ານ ແລະ ຄູ່ຄອງສາມາດລົມກັນໄດ້ຢ່າງເປີດເຜີຍກົງໄປກົງມາ ຄວາມພໍໃຈທາງເພດສຳພັນກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ແຕ່ທ່ານຈົ່ງຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ, ທ່ານ ບໍ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງກົດດັນໃຫ້ມີການ ຮ່ວມເພດໜ້ອຍກວ່າທີ່ທ່ານຕ້ອງການ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງຮ່ວມເພດກັບບຸກຄົນທີ່ບໍ່ຫ່ວງໃຍທ່ານ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ຍິງສາວທີ່ມີຄວາມພິການຫຼາຍຄົນເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາຢ່າງບໍ່ຮູ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພດ ຫຼື ການວາງແຜນຄອບຄົວເລີຍ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການສ່ວນຫຼາຍຍັງສາມາດຖືພາມີລູກໄດ້ຢູ່, ເຖິງວ່າຄວາມຮູ້ສຶກພາກສ່ວນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍຈະເສຍໄປກໍ່ຕາມ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າທ່ານວາງແຜນທີ່ຈະຮ່ວມເພດ ແລະບໍ່ຢາກຖືພາທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ວິທີໃດແມ່ນເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ.
ຖ້າທ່ານເປັນລ່ອຍຍ້ອນເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງອຸດຕັນ, ຫຼື ບໍ່ສາມາດຍ່າງ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ນັ່ງ ຫຼື ນອນຕະຫຼອດເວລາ, ຢ່າໃຊ້ວິທີທີ່ມີຮໍໂມນ ເຊັ່ນ ຢາເມັດ, ຢາສັກ ຫຼື ຝັງເຂັມ ຄຸມກຳເນີດ, ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາເລື່ອງເລືອດກ້ຳ. ຖ້າທ່ານເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ມີຄວາມຮູ້ສຶກໜ້ອຍ ຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ. ຢ່າໃຊ້ວິທີໃສ່ຮ່ວງ. ຖ້າໃສ່ຮ່ວງບໍ່ຖືກຕ້ອງມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ທ່ານອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ. ຍ້ອນວ່າທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ, ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າທ່ານມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ມືຂອງທ່ານຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ, ການນຳໃຊ້ວິທີກີດກັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຫຍຸ້ງຍາກ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ສຳລັບແມ່ຍິງ ຫຼື ໂຟມ. ຖ້າທ່ານສະດວກໃຈກໍ່ຂໍໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃສ່ໃຫ້ກໍ່ໄດ້.

ຖ້າວ່າຄວາມພິການຂອງທ່ານປ່ຽນແປງຕາມກາລະເວລາ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນວິທີການຄຸມກຳເນີດໃຫ້ເໝາະສົມກັບການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມພິການ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ຖົງຢາງອະນາໄມ
ຢາຄຸມກຳເນີດ
ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ
ຝັງເຂັມ ຝາອັດປາກ
ມົດລູກຢາສັກ
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບ
ຜູ້ຍິງໃສ່ຮ່ວງ
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່
ວິທີເບິ່ງນຳເມືອກ

ຖົງຢາງອະນາໄມຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການຖືພາ, ພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດ.

197
ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ການຖືພາ ແລະ ຄວາມພິການ

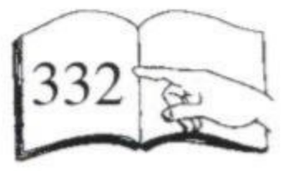
ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ສາມາດຖືພາ ແລະ ມີລູກນ້ອຍທີ່ແຂງແຮງໄດ້. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຂໍ້ຄຳນຶງ, ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດ ເໜັງຕີງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢ່າງເຕັມສ່ວນໄດ້ ຫຼື ທ່ານໃຊ້ອຸປະກອນຊ່ວຍຍ່າງ:



- ເນື່ອງຈາກວ່າທ້ອງຂອງທ່ານໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງຮ່າງກາຍກໍ່ປ່ຽນໄປ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະໃຊ້ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ ຫຼື ໄມ້ຄ້ຳຂີ້ແຮ້ ເພື່ອຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ລົ້ມ. ໃນໄລຍະຖືພາ ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະຕ້ອງການໃຊ້ຕັ່ງອີ້ມີລໍ້ (wheelchair).
- ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຖືພາຫຼາຍຄົນມີບັນຫາກ່ຽວກັບອາຈົມແກ່ນ ແຂງ (ທ້ອງຜູກ). ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງຈົກເອົາອາຈົມອອກດ້ວຍຕົວທ່ານເອງເລື້ອຍໆ (ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 372).
- ໃນໄລຍະຄອດລູກ, ທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງຄອດລູກ (ປັ້ນທ້ອງ). ໃຫ້ທ່ານສັງເກດການ ປ່ຽນຮູບຮ່າງຂອງທ້ອງແທນ ເພື່ອນັບໄລຍະຫ່າງຂອງການປັ້ນທ້ອງ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນຂໍ້ແຂງ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ, ທ່ານຄວນຈະຫັດກາຍບໍລິການໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້. ພະຍາຍາມເຮັດທ່າຫັດກາຍ ຊຶ່ງສະເໜີຢູ່ໜ້າ 143.
- ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການຖືພາ ແລະ ການຄອດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 67.

ຄວາມປອດໄພ ສ່ວນບຸກຄົນ

ເນື່ອງຈາກວ່າຄວາມສາມາດທີ່ຈະປ້ອງກັນຕົນເອງຫຼຸດລົງ ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຈຶ່ງສ່ຽງຕໍ່ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ທາລຸນຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ເສຍອົງຄະ. ແຕ່ກໍ່ມີບາງວິທີການທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງ ອາດຈະປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳດັ່ງລຸ່ມນີ້ ກັບກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການນຳກັນ:



ການປ້ອງກັນ ຕົນເອງ

- ຖ້າວ່າທ່ານຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະຊົນ ແລະ ມີຄົນພະຍາຍາມຈະທຳອັນຕະລາຍ ຫຼື ທາລຸນທ່ານ, ໃຫ້ທ່ານຮ້ອງດັງໆ ເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້.
- ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນລັງກຽດ ເຊັ່ນ: ຖົ່ມນ້ຳລາຍ, ຫຼື ພະຍາຍາມຮາກ, ຫຼື ເຮັດຕົເປັນຄືຄົນຜີບ້າ.
- ໃຊ້ໄມ້ເທົ້າ ຫຼື ໄມ້ຄ້ຳຂີ້ແຮ້ ຫຼື ຕັ່ງອີ້ລ້ຕິ ຫຼື ຕຳຄົນຜູ້ນັ້ນ.
- ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນແມ່ນຄົນໃນຄອບຄົວຂອງ ທ່ານ ໃຫ້ເວົ້າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ຜູ້ອື່ນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈໃນຄອບຄົວຟັງ. ອາດຈະເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຟັງເປັນການສ່ວນຕົວຊຶ່ງມັນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.



ການດູແລເປັນພິເສດສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທາງສະໝອງ

ແມ່ຍິງທັງໜຸ່ມ ແລະ ອາວຸໂສ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາດ້ານການຮຽນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ (ເສຍອົງຄະດ້ານສະໝອງ / ປັນຍາອ່ອນ) ອາດຈະຕ້ອງການການດູແລພິເສດ, ເພາະວ່າມັນເປັນການຍາກກວ່າ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະປ້ອງກັນຕົນເອງໄດ້.

ຖ້າວ່າມີແມ່ຍິງໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ ມີບັນຫານີ້ (ປັນຍາອ່ອນ), ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນຕ້ອງໄດ້ເວົ້າກັບລາວຢ່າງເປີດເຜີຍ ກ່ຽວກັບຄົນທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລາວ. ເວົ້າກັບລາວວ່າ ເມື່ອໃດມັນຈິງສົມຄວນ ແລະ ເວລາໃດບໍ່ສົມຄວນ ຫາກມີຄົນບາງຄົນຈະຈັບບາຍຜູ້ອື່ນໃນລັກສະນະພົວພັນທາງເພດ. ແລະ ເວົ້າ ສູ່ລາວຟັງອີກວ່າມີອັນໃດທີ່ປອດໄພ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ ເວລາຢູ່ກາງມວນຊົນ ແລະ ແບບສ່ວນຕົວ ບອກໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າລາວສາມາດ
ເລົ່າທຸກໆສິ່ງຢ່າງທີ່ລາວບໍ່ມັກທີ່ເກີດກັບລາວສູ່ທ່ານຟັງ. ຊ່ວຍຝຶກໃຫ້ລາວຮູ້ວິທີປະຕິເສດໂດຍເວົ້າຄຳວ່າ “ບໍ່”. ສອນໃຫ້ລາວຮູ້ຈັກປ້ອງກັນຕົນເອງ.

ມັນເປັນແນວຄິດທີ່ດີທີ່ຈະເວົ້າເລື່ອງພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຖືພາກັບແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທາງສະໝອງ. ເອົາເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບປ້ອງກັນຕົນເອງໃຫ້ລາວ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 279 ແລະ 224). ແຕ່ລະວັງຢ່າປະຕິບັດກັບແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທາງສະໝອງຄືກັນກັບເຂົາເຈົ້າເປັນນັກໂທດ. ປ່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອອກນອກບ້ານ ຫຼື ໄປຕະຫຼາດ ຫຼື ໄປນາ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຄິດວ່າປອດໄພ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ, ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຕ້ອງການສຸຂະພາບທີ່ດີ, ການສຶກສາ ແລະ ສາມາດໄປໃສມາໃສຢ່າງມີອິດສະລະພາບ, ພ້ອມທັງການຫາລ້ຽງຊີບໄດ້. ບາດກ້າວທຳອິດເພື່ອໃຫ້ບັນລຸສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ແມ່ນ ການສ້າງຕັ້ງກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຂຶ້ນ. ພວກທ່ານສາມາດຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າມີອັນໃດແດ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນທີ່ສາມາດປ່ຽນໄດ້, ເພື່ອໃຫ້ຊີວິດຂອງພວກທ່ານໝົດທຸກຄົນດີຂຶ້ນ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳ:

- ເລີ່ມຕົ້ນເປີດຫ້ອງຮຽນໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ອ່ານໜັງສືບໍ່ໄດ້.
- ພະຍາຍາມຊອກກ້ອນທຶນ, ຊຶ່ງອາດຈະໄດ້ຈາກເງິນກູ້ຢືມທີ່ດອກເບ້ຍຕ່ຳ ຫຼື ໄດ້ຈາກການບໍລິຈາກ, ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນປະຕິບັດໂຄງການສ້າງລາຍຮັບທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກທ່ານສາມາດຢູ່ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.
- ໃນນາມກຸ່ມ, ທ່ານສາມາດສະເໜີໃຫ້ອຳນາດປົກຄອງບ້ານຈັດຕັ້ງສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງນີ້:
    - ເຮັດໃຫ້ມີລະບົບນ້ຳ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ສຸກສາລາທີ່ໄປເຖິງໄດ້ງ່າຍ ແລະ ນຳໃຊ້ງ່າຍສະດວກສຳລັບຜູ້ທີ່ຕາບອດ ແລະ ຫູໜວກ.
    - ຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ໄດ້ເປີດຫ້ອງສະມຸດ ແລະ ຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມພິການໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
    - ຮ່ວມມືກັບພວກທ່ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງໃຊ້ເຄື່ອງມືສຳລັບຄົນພິການມີຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.

ເພື່ອຊ່ວຍຄວາມຄິດໃຫ້ແກ່ທ່ານ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ກຸ່ມສາມາດຮ່ວມມືກັນເຮັດໄດ້ ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງຈົດໝາຍຂອງແມ່ຍິງຈາກປະເທດການາ:

ບັນດາໜ້າວຽກສະເພາະໃດໜຶ່ງທີ່ກຸ່ມຂອງພວກທ່ານເລືອກທີ່ຈະເຮັດນັ້ນແມ່ນບໍ່ມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັບການໄດ້ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເປັນກຸ່ມ, ສະນັ້ນ, ໃຫ້ພວກທ່ານເລີ່ມເຮັດວຽກທີ່ພວກທ່ານຄິດວ່າເປັນວຽກທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ.

> ເຂົ້າເປັນສະມາຊິກ ໃນສະມາຄົມນີ້, ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄຸນຄ່າອັນໃໝ່, ພວກເຮົາໄດ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນ ແລະ ມີໂອກາດໄດ້ຈັດຕັ້ງເພື່ອສິດທິຂອງພວກເຮົາເອງ.
>
> ສະມາຊິກສ່ວນຫຼາຍໄດ້ຝຶກໃຫ້ມີຄວາມສາມາດຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ຕ່ຳຫູກ, ຫຍິບແສ່ວ, ເຮັດທຽນ, ຫຍິບເກີບ, ເຮັດກະຕ່າ ແລະ ພິມດີດ.
>
> ກິດຈະກຳອັນອື່ນໆຂອງພວກເຮົາມີຄື:
> - ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ.
> - ປະຊຸມຮ່ວມກັບນາຍຄູ ແລະ ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນ ເພື່ອເລືອກເອກະສານສິດສອນທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນຮູບພາບທາງບວກຂອງຄວາມພິການ.
> - ຊອກແນວທາງເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອອຸ້ມຊູພວກເຮົາທາງດ້ານການເງິນເພື່ອພວກເຮົາຈະໄດ້ມີອຸປະກອນການເຮັດວຽກ, ເຄື່ອງໃຊ້ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນພິການ ແລະ ຕັ່ງນິ້ລ້ຳສຳລັບສະມາຊິກຂອງພວກເຮົາ. ມິດຕະພາບ ແລະ ຄວາມໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມຄິດອັນ ໃໝ່ໆຫຼາຍຢ່າງ. ພວກເຮົາດຳເນີນການບໍລິຫານສະມາຄົມ ເພື່ອພວກເຮົາ ແລະ ດ້ວຍພວກເຮົາເອງ ແລະ ພວກເຮົາພໍໃຈໃນຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຮົາ. ສິ່ງນີ້ໄດ້ຍົກສູງຮູບພາບຂອງແມ່ຍິງ ທີ່ມີຄວາມພິການສູງເດັ່ນຂຶ້ນ.

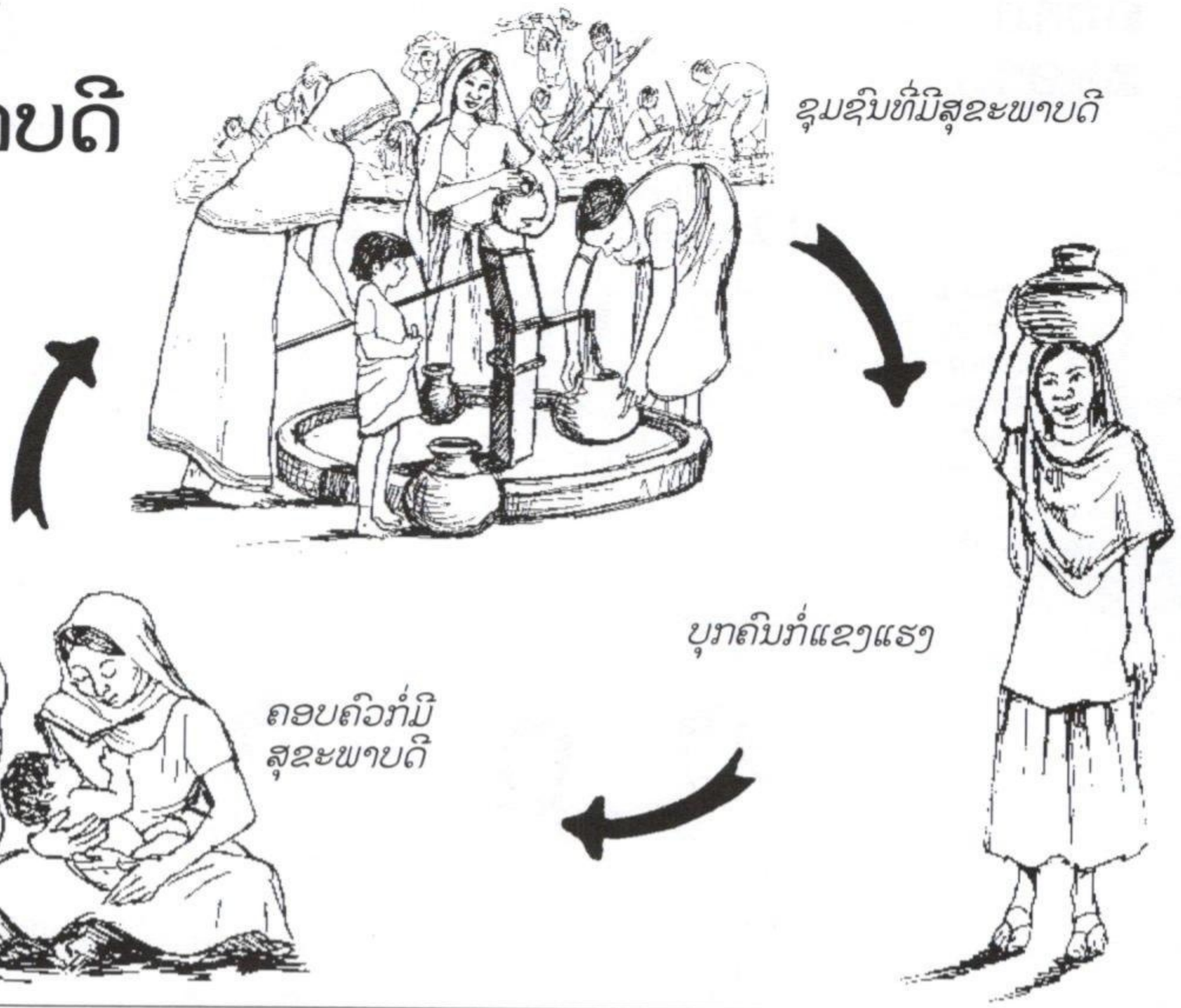
ພຽງແຕ່ເຮັດຄືກັບແມ່ຍິງໃນປະເທດການາ, ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືກັບຜູ້ອື່ນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານບັນລຸຄວາມເປັນຕົວຂອງຕົວເອງ ແລະ ມີຊີວິດທີ່ເປັນປະໂຫຍດໄດ້. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ແຕ່ໃນເຮືອນຕົນເອງ, ນອກຈາກວ່າທ່ານຢາກຈະຢູ່. ເຮັດຕາມຄວາມຝັນຂອງທ່ານບໍ່ວ່າຈະກ່ຽວກັບອາຊີບ, ການມີຄູ່ຄອງ ຫຼື ເປັນແມ່.

ພາກທີ 10

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: **ໜ້າ**

ຄວາມສະອາດ 150
ຄວາມສະອາດໃນຊຸມຊົນ 151
ຄວາມສະອາດໃນເຮືອນຊານ 153
ຄວາມສະອາດຂອງຕົນເອງ 154
ນ້ຳສະອາດ 155
ອາຫານທີ່ປອດໄພ 156
ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ 158
ການພັກຜ່ອນ ແລະ ຫັດການບໍລິຫານ 158
ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງປົກກະຕິ 159
ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ 160
ການວາງແຜນຄອບຄົວ 160
ການດູແລເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ 160
ການສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ 161
ການກວດນົມຢ່າງປົກກະຕິ 162
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 163
ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍເອົາໃຈໃສ່ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງ
ລະຫວ່າງການປິ່ນປົວ ແລະ ການປ້ອງກັນ 163

ຢູ່ຢ່າງມີ ສຸຂະພາບດີ



ເນື້ອໃນສ່ວນຫຼາຍຂອງປຶ້ມຫົວນີ້ ແມ່ນໄດ້ບັນລະຍາຍເຖິງບັນຫາກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບ ແລະ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ. ແຕ່ບັນຫາສ່ວນຫຼາຍເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດປ້ອ ງກັນໄດ້ (ຢຸດມັນກ່ອນທີ່ມັນຈະເລີ່ມເກີດ) ດ້ວຍການມີໂພຊະນາການທີ່ດີ, ການຮັກສາຄວາມສະອາດ, ການພັກຜ່ອນ ແລະ ການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງ ການດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ດັ່ງນັ້ນໃນພາກນີ້, ພວກເຮົາໄດ້ ອະທິບາຍບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າສາມາດ ເຮັດໄດ້ເພື່ອປ້ອງກັນຈາກພະຍາດຕ່າງໆ.

ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະປ້ອງກັນການເຈັບເປັນໄດ້. ເຖິງວ່າເຂົາ ເຈົ້າໄດ້ເຮັດຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງ ເພື່ອຮັກສາຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ ໃຫ້ມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ, ແຕ່ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຍັງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນ ການຫາເວລາເວລາ,ເຫື່ອແຮງ ແລະ ເງິນຄຳເພື່ອຈະມາດູແລຮັກສາຄວາມ ຕ້ອງ ການດ້ານສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຖືກສິດສອນມາໃຫ້ມີໜ້າ ທີ່ດູແລ ແລະ ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຄອຍຄົວກ່ອນທີ່ຈະຄິດຫາ ຄວາມຕ້ອງການຂອງພວກເຂົາ, ດັ່ງນັ້ນພວກເຂົາຈຶ່ງມີເວລາພຽງແຕ່ນ້ອຍດຽວ ສຳລັບເຂົາເອງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຍ້ອນຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳກັດຂອງຄອບຄົວນັ້ນ ມັກຈະຖືກໃຊ້ຈ່າຍສຳລັບລູກ ແລະ ຜູ້ຊາຍກ່ອນ.

ນອກນັ້ນ, ການປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ການເຈັບເປັນກ່ອນທີ່ມັນຈະເລີ່ມຍັງເປັນ ການປ້ອງກັນການເຈັບປວດ ແລະ ຄວາມກົງວັນໄດ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ແທນທີ່ຈະ ປິ່ນປົວມັນຫຼັງຈາກມັນເກີດແລ້ວ. ການປ້ອງກັນບາງຢ່າງກໍ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ເວລາດົນ ຫຼື ເງິນຄຳຫຼາຍແຕ່ຢ່າງໃດ, ແຕ່ບາງຢ່າງກໍ່ໃຊ້ເວລາ,ຄວາມພະຍາຍາມ ແລະ ເງິນຈຳນວນໜຶ່ງໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນເນື່ອງຈາກວ່າການປ້ອງ ກັນໄດ້ເສີມສ້າງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຂອງຊຸມຊົນ,ພ້ອມ ທັງຄວາມແຂງແກ່ນຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຈະດີຂຶ້ນໃນອະນາຄົດ.

ຊຸມຊົນທີ່ມີສຸຂະພາບ ດີເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຢູ່ໄດ້ ຢແຂງແຮງ.ແມ່ຍິງທີ່ ມີສຸຂະພາບດີສາມາດ ບົວລະບັດຄອບຄົວ ຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້. ຄອບຄົວທີ່ສົມບູນ ສາມາດປະກອບ ສ່ວນເຂົ້າໃນຊຸມຊົນ ໄດ້ຫຼາຍກວ່າ.

165
ກິນອາຫານເພື່ອ ສຸຂະພາບທີ່ດີ

ຄວາມ ສະອາດ

ການເຈັບເປັນຫຼາຍໆຢ່າງແຜ່ຂະຫຍາຍຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ໜຶ່ງໂດຍເຊື້ອ ພະຍາດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເສັ້ນທາງຕົ້ນຕໍທີ່ເຊື້ອພະຍາດແຜ່ກະຈາຍ:

ດ້ວຍການຈັບມ ືຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ.

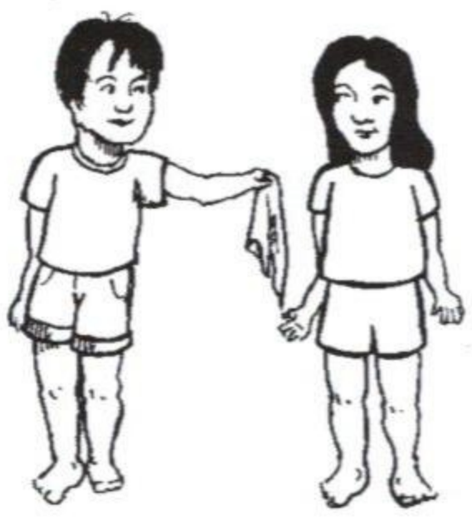


ບັນຫາຂອງສຸຂະພາບທີ່ ແຕກຕ່າງກັນແມ່ນມີການ ແຜ່ລາມ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຕົວຢ່າງ, ເຊື້ອພະຍາດ ປອດແຫ້ງສາມາດແຜ່ ລາມໄດ້ທາງອາກາດ. ເຫົາ ແລະ ເຫັບແມ່ນມັກ ອາໃສຢູ່ຕາມເຄື່ອງ ນຸ່ງຫຸ່ມ ແລະ ບ່ອນຢູ່ບ່ອນ ນອນຊຶ່ງມັນສາມາດແຜ່ ພັນໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ໂດຍຜ່ານທາງອາກາດ ຕົວຢ່າງຄົນຜູ້ໜຶ່ງໄອ ເຊື້ອພະຍາດຈະຕິດ ອອກມານຳນ້ຳລາຍທີ່ຟຸ້ງ ອອກ ແລະ ຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ ຫຼື ຕິດນຳສິ່ງຂອງ.



ໂດຍຜ່ານເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ຫຼື ຜ້າປູບ່ອນ.



ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ມີ ເຊື້ອພະຍາດ.





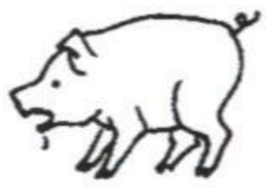
ໂດຍແມງໄມ້ ຫຼື ສັດກັດ.

ການຮັກສາອະນາໄມຊຸມຊົນ (ສຸຂະອະນາໄມ), ການຮັກສາຄວາມສະອາດໃນເຮືອນຊານ ແລະ ສ່ວນບຸກຄົນແມ່ນສິ່ງສຳຄັນ ເພື່ອກັນບ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດຂະຫຍາຍຕໍ່ໄປ. ຕົວຢ່າງ:

1. ຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງຖອກ ທ້ອງຍ້ອນມີແມ່ ກາຝາກໄດ້ໄປຖ່າຍ ທົ່ວທີບ.

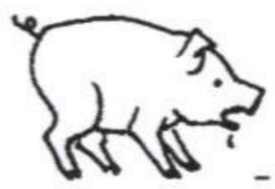


2. ໝູໄປກິນອາຈົມ ຄົນຜູ້ນັ້ນ.



3. ລູກຂອງລາວຫຼິ້ນກັບ ໝູ ແລະ ມືຂອງລາວໄປຖືກ ອາຈົມທີ່ຕິດມາກັບໝູ

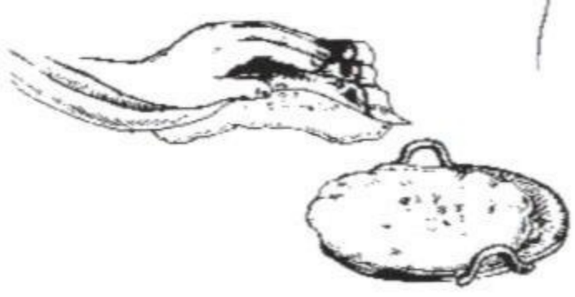




4. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຜູ້ນັ້ນ ຮ້ອງໄຫ້, ແມ່ຂອງ ລາວໄປຢ້ວະ ແລະ ເຊັດມືໃຫ້ລູກ ດ້ວຍສິ້ນ ຂອງລາວ. ມືຂອງລາວ ກໍຕິດອາຈົມ ເຊັ່ນກັນ.



5. ແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປແຕ່ງກິນໃຫ້ຄອບ ຄົວກິນແຕ່ບ່ໄດ້ລ້າງມືກ່ອນ. ລາວໃຊ້ສິ້ນຂອງລາວຮອງມື ເພື່ອຈັບສິ່ງຂອງທີ່ຮ້ອນໂດຍ ທີ່ລືມໄປວ່າສິ້ນຂອງລາວບ່ ສະອາດ.



6. ຫຼັງຈາກນັ້ນຄົນໝົດຄອບຄົວກໍ່ ມາກິນອາຫານ. ບ່ດົນໝົດທຸກຄົນ ກໍຖອກທ້ອງ.



ມີຫຍັງແດ່ທີ່ສາມາດປ້ອງກັນຄວາມເຈັບເປັນຂອງຄອບຄົວນັ້ນ?

ຖ້າວ່າແຕ່ລະຄອບຄົວເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້, ການແຜເຊື້ອພະຍາດ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້:

- ຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ກ່າວມາໃນຕົວຢ່າງໃນໜ້າທີ່ຜ່ານມາໃຊ້ວິດຖ່າຍ.
- ໝູບໍ່ຖືກປ່ອຍທົ່ວທີບ.
- ແມ່ບໍ່ໃຊ້ສິ້ນຂອງລາວເຊັດມືໃຫ້ລູກ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໄປຈັບບາຍອາຫານ
- ແມ່ໄດ້ລ້າງມືຂອງລາວ ຫຼັງຈາກທີ່ເຊັດມືໃຫ້ລູກ ແລະ ກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ.

ການຮັກສາຄວາມສະອາດໃນຊຸມຊົນ (ສຸຂະອະນາໄມ)

ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ແກ້ໄຂໃນລະດັບຊຸມຊົນ, ໃນເມື່ອຊຸມຊົນໄດ້ຮ່ວມມືກັນເຮັດອະນາໄມບ້ານແລ້ວ, ຊາວບ້ານໝົດທຸກຄົນກໍ່ໄດ້ຮັບປະໂຫຍດນຳກັນ ຕົວຢ່າງ:

ຮ່ວມມືກັນພັດທະນາແຫຼ່ງນ້ຳສະອາດ ສຳລັບດື່ມ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານ. ແຫຼ່ງນ້ຳນັ້ນຄວນຈະຢູ່ໃກ້ກັບຊຸມຊົນເພື່ອໃຫ້ສະດວກໃນການໄປຕັກນ້ຳ.



ເພື່ອຮັກສານ້ຳດື່ມ ແລະ ນ້ຳໃຊ້ໃຫ້ສະອາດທ່ານຄວນ:

- ບໍ່ປ່ອຍສັດເຂົ້າໄປໃກ້ແຫຼ່ງນ້ຳ, ຖ້າຈຳເປັນຄວນເຮັດຮົ້ວເພື່ອກັນສັດ.
- ບໍ່ອາບນ້ຳ, ຊັກເຄື່ອງ ຫຼື ລ້າງຖ້ວຍໃກ້ກັບແຫຼ່ງນ້ຳ.
- ບໍ່ຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອໃກ້ກັບແຫຼ່ງນ້ຳ.

ທຳລາຍຂີ້ເຫຍື້ອໂດຍວິທີທີ່ປອດໄພ.
ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຝັງຂີ້ເຫຍື້ອ, ເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ຈູດ. ຖ້າທ່ານຝັງຂີ້ເຫຍື້ອຄວນຈະຂຸດຂຸມໃຫ້ເລິກ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ສັດໄປຄວັດ ຫຼື ແມງໄມ້ໄປຕອມ. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຝັງຂີ້ເຫຍື້ອໃຫ້ເຮັດຮົ້ວອ້ອມກອງຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ປົກປິດອັນທີ່ເປື່ອນເປີເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມ. ຄວນຈະຊອກວິທີທີ່ປອດໄພທຳລາຍຂີ້ເຫຍື້ອຢ່າງໃກ້ກັບເຮືອນ ເພາະວ່າຄວັນຂອງມັນມີພິດ ໂດຍສະເພາະຕໍ່ເດັກນ້ອຍ, ຜູ້ເຖົ້າ ແລະ ຄົນເຈັບປ່ວຍ.

ອະນາໄມແຫຼ່ງນ້ຳເພື່ອປ້ອງກັນຖອກທ້ອງ ແລະ ແມ່ກາຝາກ.

ລະບາຍນ້ຳຂັງ ຢູ່ໃນບ່ອນລ້າງສວ່າຍ, ທົ່ງນາ, ກົ້ງລົດເກົ່າ ແລະ ໃນພາຊະນະອື່ນ. ໄຂ້ມາລາເລຍ ແລະ ໄຂ້ເລືອດອອກແຜ່ກະຈາຍອອກຍ້ອນຍຸງ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຢູ່ຕາມນ້ຳທີ່ບໍ່ໄຫຼ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ນອນໃນມຸ້ງ.

ຈັດຕັ້ງການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ
(ກ່ຽວກັບການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ)

ນຳໃຊ້ເສດອາຫານເພື່ອເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ ແລະ ນຳໃຊ້ໃນການປູກຝັງຂອງທ່ານ.

ການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍ

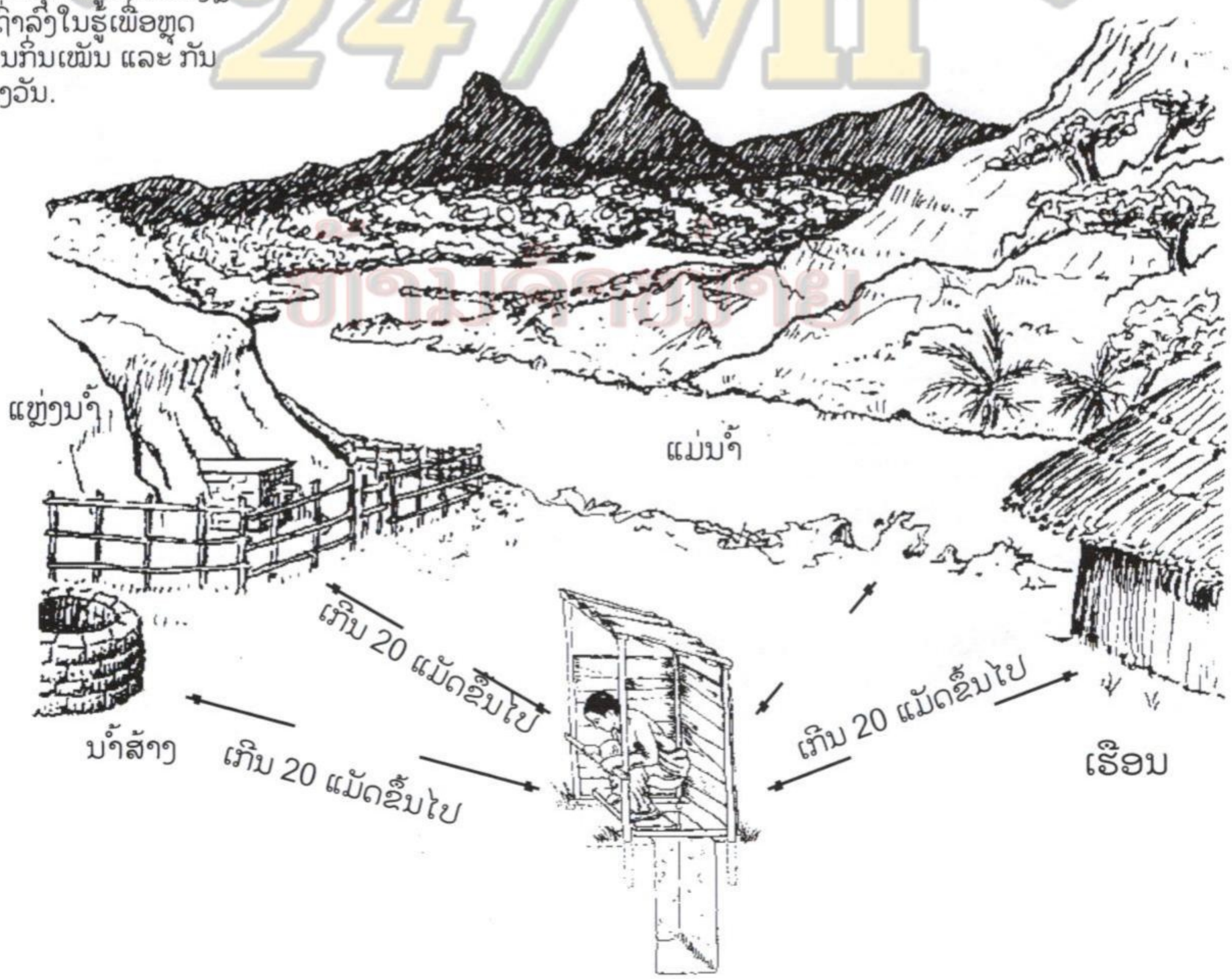
1. ຂຸດຂຸມຂະໜາດກວ້າງເຄິ່ງແມັດ, ຍາວ 1 ແມັດເຄິ່ງ ແລະ ເລິກ 3 ແມັດ.
2. ປິດປາກຂຸມ, ຈົ່ງເປັນຮູໄວ້ປະມານ 20 ຫາ 30 ຊັງຕີແມັດ.
3. ປຸກຕູບມີຫຼັງຄາກອມຂຸມ ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ.



ເພື່ອໃຫ້ປອດໄພ, ວິດຖ່າຍຄວນຈະປຸກໃຫ້ໄກຈາກເຮືອນຊານທຸກຫຼັງ, ນ້ຳສ້າງ, ນ້ຳບໍ່, ນ້ຳຫ້ວຍ ຫຼື ແຫຼ່ງນ້ຳອື່ນໆ, ປະມານ 20 ແມັດ. ຖ້າວ່າຈຳເປັນແທ້ໆທີ່ຕ້ອງໄດ້ ປຸກໃກ້ກັບບ່ອນທີ່ຄົນໄປຕັກນ້ຳ, ໃຫ້ປຸກຢູ່ທາງທິດໃຕ້ຂອງແຫຼ່ງນ້ຳ.

ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມຂອງມູນນິທິເຫັດສເປີລຽນທີ່ມີຊື່ວ່າ "ຄຳແນະນຳຕໍ່ຊຸມຊົນເພື່ອການຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມ"

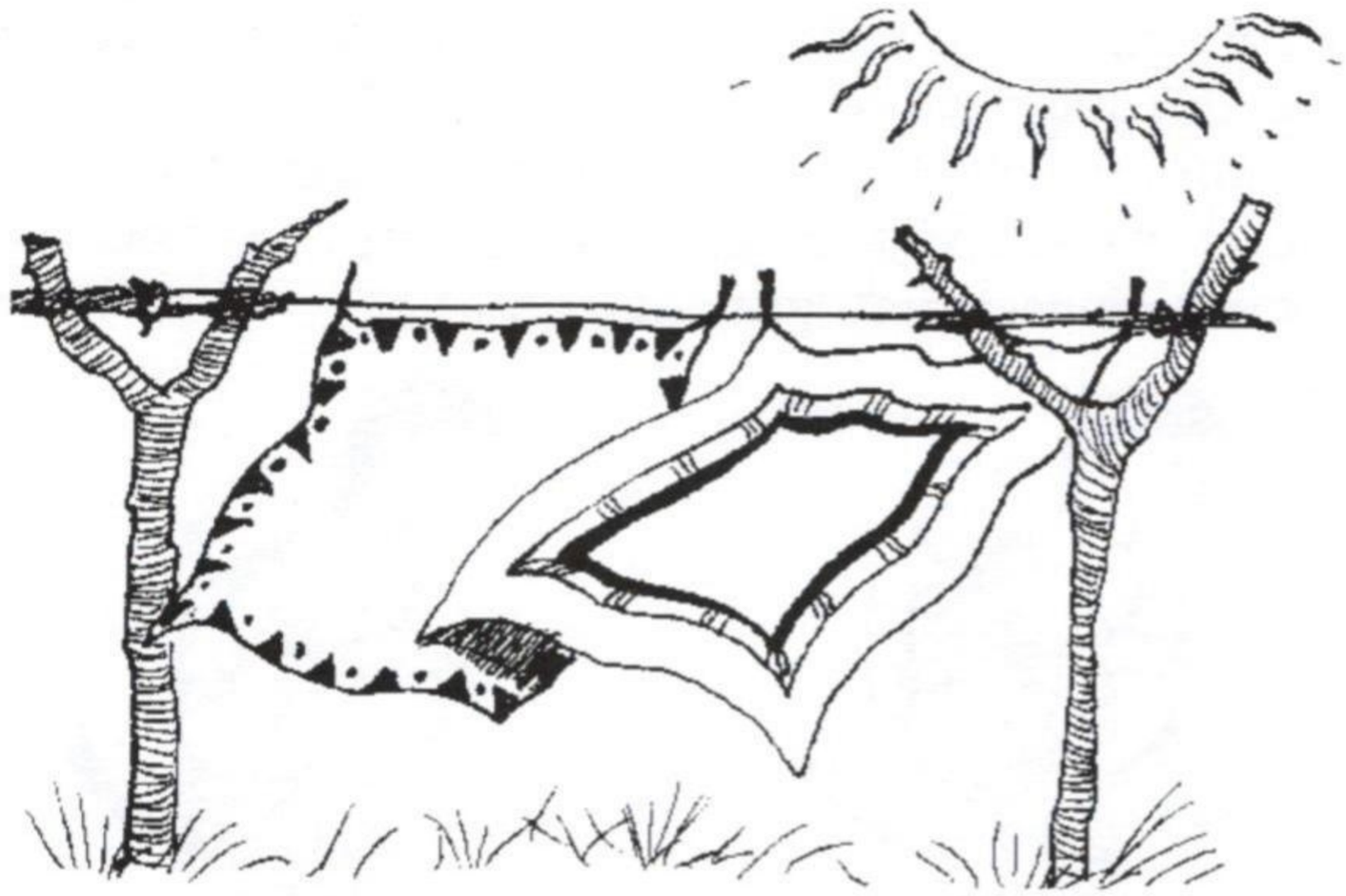
ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກຖ່າຍເບົາແລ້ວໃຫ້ອາປູນ, ດິນຜົງຫຼື ຂີ້ເຖົ່າລົງໃນຮູເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນກິ່ນເໝັນ ແລະ ກັນແມງວັນ.



ຮັກສາຄວາມສະອາດຢູ່ໃນເຮືອນຊານ

ເນື່ອງຈາກວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັນ ມັນຈຶ່ງເປັນການ່າຍ
ທີ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ການເຈັບເປັນຈະຂະຫຍາຍໄປສູ່ໝົດທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ,
ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຈະເຈັບເປັນໜ້ອຍລົງຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ລ້າງຖ້ວຍ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນຄົວດ້ວຍສະບູ (ຫຼື ຂີ້ເຖົ່າທີ່ສະອາດ)
  ແລະ ນ້ຳທີ່ສະອາດຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາມັນໄປຕາກແດດ.
- ອະນາໄມບ່ອນຢູ່ເລື້ອຍໆ. ປັດກວດ ແລະ ລ້າງພື້ນ, ຝາ ແລະ
  ເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນທຸກປະເພດ. ຈອດຢາປ່ອງ ຫຼື ຮູທີ່ມີຢູ່ຕາມພື້ນ ຫຼື ຝາ
  ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແມງສາບ, ຕົວເຮືອດ ຫຼື ແມ່ງວ່ອດແມງເງົ່າລີ້ຢູ່.
- ເອົາເຄື່ອງບ່ອນນອນອອກຕາກແດດເພື່ອໃຫ້ແມ່ພະຍາດ ຫຼື
  ແມງຕ່າງໆຕາຍ.



ແສງແດດສາມາດຂ້າ
ເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍ
ຊະນິດທີ່ເປັນສາເຫດ
ໃຫ້ເປັນພະຍາດ.

- ບໍ່ຖົ່ມນ້ຳລາຍລົງພື້ນ. ໃນເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ, ປິດປາກຂອງທ່ານດ້ວຍແຂນ,
  ຫຼື ແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ແພມົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານ.
- ກຳຈັດອາຈົມ ດ້ວຍວິທີທີ່ປອດໄພ. ສອນລູກເຕົ້າໃຫ້ໃຊ້ວິດຖ່າຍ ຫຼື
  ຝັງອາຈົມຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຫຼື ໄປຖ່າຍໃຫ້ໄກຈາກເຮືອນ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳ

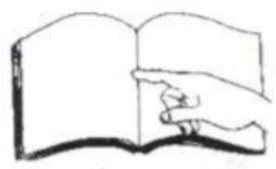


ຖ້າວ່າລູກເຕົ້າ ຫຼື
ສັດຖ່າຍໜັກຢູ່ໃກ້
ເຮືອນໃຫ້ມ້ຽນມັນ
ທັນທີໂລດ.

ການຮັກສາອະນາໄມຕົວເອງ

ທາງທີ່ດີ່ສຸດ, ທ່ານຄວນຈະອາບນ້ຳດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດທຸກມື້. ນອກນັ້ນທ່ານຄວນປະຕິບັດຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ຄືກັນ ເຊັ່ນ:

- ລ້າງມືທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຈະກິນເຂົ້າ, ປຸງແຕ່ງອາຫານ, ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ, ຖ່າຍເບົາ ແລະ ຫຼັງຈາກເຮັດອະນາໄມເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຜູ້ເຈັບປ່ວຍ.
- ລ້າງອະໄວຍະວະເພດທຸກໆມື້ດ້ວຍສະບູອ່ອນໆ ແລະ ນ້ຳ. **ແຕ່ຢ່າສີດນ້ຳເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ,** ເພາະວ່າ ຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດມີລະບົບການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນຕົວມັນເອງຢູ່ແລ້ວ, ໂດຍມັນຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຊຸ່ມຕະຫຼອດ ແລະ ລະບາຍອອກຕະຫຼອດ. ການລ້າງຮອດພາຍໃນຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບປ້ອງກັນອັນນີ້ຖືກລະລ້າງອອກໄປນຳ ແລະ ມັກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ
- ໄປຖ່າຍເບົາຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ, ມັນອາດຈະປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອຂອງລະບົບຖ່າຍເບົາ (ແຕ່ຈະບໍ່ປ້ອງກັນການຖືພາ).
- ເຊັດກົ້ນທຸກຄັ້ງທີ່ຖ່າຍໜັກ. ຕ້ອງເຊັດແຕ່ທາງໜ້າໄປທາງຫຼັງສະເໝີ. ຖ້າເຊັດແຕ່ຫຼັງມາທາງໜ້າຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ກາຝາກມາແຜ່ເຂົ້າໃນຮູຍ່ຽວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ.



ເອົາໃຈໃສ່ຕົວເອງເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ, 59
ອັກເສບລະບົບຖ່າຍເບົາ, 412



ຖືກຕ້ອງ!

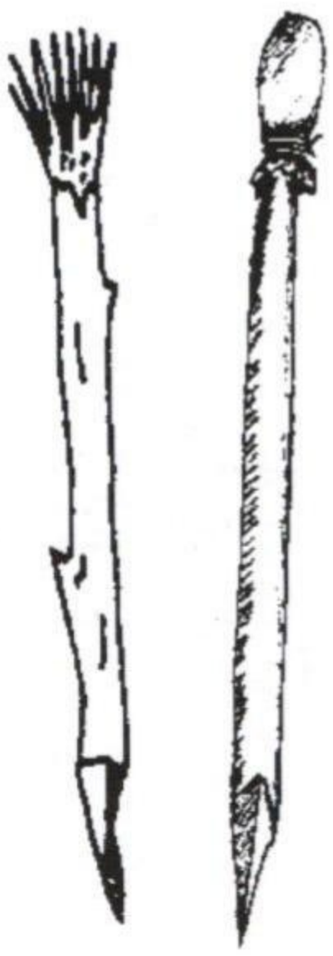


ບໍ່ຖືກຕ້ອງ!

ການປ້ອງກັນແຂ້ວ

ການດູແລຮັກສາແຂ້ວມີຄວາມສຳຄັນເພາະວ່າ:

- ແຂ້ວທີ່ແຂງແຮງຈະຫຍ່ຳ ແລະ ບົດອາຫານໄດ້ດີ.
- ແຂ້ວແມງ (ແຂ້ວເປັນຮູ) ແລະ ເຈັບເຫືອກສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການບົວລະບັດແຂ້ວ.
- ແຂ້ວແມງ ຫຼື ແຂ້ວພຸເນື່ອງມາຈາກການອະນາໄມແຂ້ວບໍ່ດີ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ຊຶ່ງອາດຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍກໍ່ໄດ້.
- ຜູ້ໃດທີ່ບໍ່ບົວລະບັດແຂ້ວມັກຈະແຂ້ວຫຼ່ອນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ.



ເພື່ອຮັກສາແຂ້ວໃຫ້ສະອາດ ທ່ານສາມາດເຮັດຟອຍຖູແຂ້ວເອງໄດ້.



ຄວນຈະອະນາໄມແຂ້ວມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ, ເພື່ອລ້າງເອົາເຊື້ອພະຍາດອອກທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ແຂ້ວແມງ ແລະ ແຂ້ວຫຼ່ອນອອກ. ອະນາໄມທັງທາງໜ້າ ແລະ ທາງຫຼັງຂອງແຂ້ວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ອະນາໄມຫວ່າງແຂ້ວ ແລະ ເຫືອກ. ນຳໃຊ້ຟອຍຖູແຂ້ວທີ່ອ່ອນໆ, ໄມ້ຈີ້ມແຂ້ວ ຫຼື ຜ້າແຂງໆພັນໃສ່ນິ້ວມື. ມີຢາຖູແຂ້ວກໍ່ດີແຕ່ບໍ່ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນ. ເກືອ, ເບັກຄິງໂສດາ ຫຼື ນ້ຳສະອາດລ້າງໆກໍ່ໃຊ້ໄດ້.

ນ້ຳສະອາດ

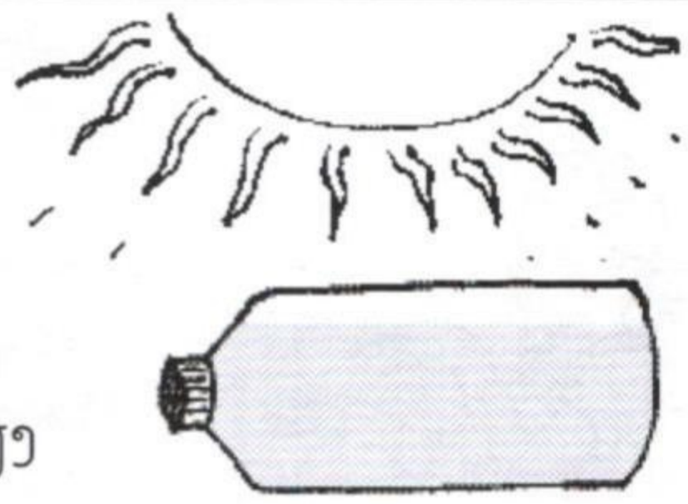
ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ນ້ຳດື່ມຄວນຈະເອົາມາຈາກແຫຼ່ງ ນ້ຳທີ່ສະອາດທີ່ສຸດ. ຖ້ານ້ຳມີຂີ້ຝຸ່ນແມ່ນຈົ່ງປ່ອຍໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນນອນແລ້ວເທຍັ້ນເອົາແຕ່ນ້ຳໃສ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ກ່ອນຈະດື່ມນ້ຳໃຫ້ຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ດັ່ງທີ່ຈະກ່າວຂ້າງລຸ່ມນີ້ຊຶ່ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າ: "ການເຮັດໃຫ້ນ້ຳບໍລິສຸດ".



ເກັບຮັກສານ້ຳບໍລິສຸດໄວ້ໃນອ່າງທີ່ປິດຝາ. ຖ້າວ່າອ່າງ, ຖັງ ຫຼື ກະຕຸກແມ່ນພາຊະນະເກັບມ້ຽນນ້ຳມັນສຳລັບແຕ່ງກິນໃຫ້ລ້າງມັນໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຮ້ອນກ່ອນຈະນຳມາເກັບມ້ຽນນ້ຳທີ່ສະອາດ. ຢ່າໃຊ້ຖັງ/ກະຕຸກທາດເຄມີ, ຢາຂ້າແມງໄມ້ ຫຼື ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟສຳລັບເກັດມ້ຽນນ້ຳ. ລ້າງຖັງສຳລັບເກັບມ້ຽນນ້ຳດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດຢ່າງໜ້ອຍ 1 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດ.

ເກັບຮັກສານ້ຳໄວ້ໃນໄຫທີ່ມີຝາປິດ ແລະ ຮັກສາບ່ອນຢູ່ອາໃສຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ.

ວິທີທີ່ງ່າຍ ແລະ ລາຄາຖືກເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳບໍລິສຸດ:



ແສງຕາເວັນ: ແສງຕາເວັນສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ ແລະ ບໍລິສຸດໃຫ້ຫ່າຍນ້ຳໃສ່ຖັງແກ້ວ ຫຼື ຢາງທີ່ໃສ ແລະ ສະອາດ ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດຕັ້ງແຕ່ເຊົ້າເຖິງປ່ອຍຄວາມແນ່ໃຈວ່າບ່ອນທີ່ເອົານ້ຳໄປຕາກນັ້ນມັນໄດ້ຖືກແດດໝົດມື້.(ຖ້າຕ້ອງການດື່ມນ້ຳໄວ, ເອົານ້ຳໄປຕາກແດດເວລາທ່ຽງປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງກໍ່ພຽງພໍແລ້ວ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ).

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໃນນ້ຳອີກ ເກັບມ້ຽນນ້ຳໄກຈາກມືເດັກນ້ອຍ, ຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ ສັດ. ຖ້າຢາກໃຫ້ນ້ຳເປັນກ່ອນຈະນຳໃຊ້ໃຫ້ເອົາຖັງນ້ຳເຂົ້າມ້ຽນໄວ້ໃນເຮືອນເວລາກາງຄືນ. ສາມາດເກັບນ້ຳໄວ້ໃນຖັງນັ້ນປະມານ 1 ຫຼື 2 ມື້. ວິທີເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດດ້ວຍແສງຕາເວັນນຳໃຊ້ໄດ້ດີຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດຮ້ອນ.

ນ້ຳໝາກນາວ:

ບາງຄັ້ງນ້ຳໝາກນາວກໍ່ຂ້າເຊື້ອພະຍາດອະຫິວາໄດ້ (ແລະສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດບາງຊະນິດອື່ນໆອີກ). ເອົານ້ຳໝາກນາວ 2 ບ່ວງແກງໃສ່ນ້ຳ 1 ລິດແລ້ວປະໄວ້ປະມານ 30 ນາທີກ່ອນຈະນຳໃຊ້.

ການຕົ້ມ:

ເຊື້ອພະຍາດສ່ວນຫຼາຍຈະຕາຍເມື່ອຖືກຕົ້ມໃຫ້ຟົດປະມານ 1 ນາທີ. ຍ້ອນວ່າວິທີຕົ້ມນ້ຳໄດ້ນຳໃຊ້ເຊື້ອໄຟຫຼາຍດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນໃຊ້ວິທີນີ້ສະເພາະໃນເວລາທີ່ບໍ່ມີວິທີອື່ນອີກແລ້ວທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ.







ອາຫານທີ່ປອດໄພ:

ຫຼາຍໆພະຍາດໃນກະເພາະລຳໄສ້ແຜ່ຂະຫຍາຍໂດຍຜ່ານອາຫານການກິນ. ບາງທີຜູ້ທີ່ເກັບກ່ຽວ, ຜູ້ຈັບ ຫຼື ຜູ້ແຕ່ງກິນໄດ້ເອົາເຊື້ອພະຍາດຈາກມືຂອງເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃນອາຫານ. ບາງຄັ້ງເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ເຊື້ອຣາ(ເຊື້ອເຫັດ) ໃນອາກາດເລີ່ມຕົ້ນຂະຫຍາຍຢູ່ໃນອາຫານ ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນກໍ່ຈະບູດ, ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ອາຫານຖືກເກັບມ້ຽນໄວ້ດົນ ຫຼື ປຸງແຕ່ງບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງເຊື້ອພະຍາດໃນອາຫານທ່ານຄວນ:

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການແຜ່ກະຈາຍຂອງພະຍາດ, ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ. ເຊັດມືຂອງທ່ານໃສ່ຜ້າເຊັດມືສະເພາະ ຫຼື ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງເອງ.

- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ, ກ່ອນກິນ, ແລະ ກ່ອນປ້ອນເຂົ້າລູກຂອງທ່ານ.
- ລ້າງ ແລະ ປອກເປືອກໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກທຸກຊະນິດທີ່ຈະກິນດິບ.
- ຢ່າເຮັດໃຫ້ຊີ້ນດິບ, ເປັດ, ໄກ່ດິບ ຫຼື ປາດິບຖືກກັບອາຫານອື່ນທີ່ຈະກິນດິບ. ລ້າງມື, ມີດ ແລະ ຂຽງຫຼັງຈາກປາດຊີ້ນເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຢ່າໄອ, ຖົ່ມນ້ຳລາຍ ຫຼື ຄ້ຽວສິ່ງຂອງເຊັ່ນ: ຄ້ຽວໝາກໃກ້ກັບອາຫານ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳລາຍຂອງທ່ານຟົ້ງລົງໃສ່ອາຫານ.
- ຢ່າບ່ອຍໃຫ້ສັດມາເລຍຖ້ວຍບ່ວງ ຫຼື ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກັນບໍ່ໃຫ້ສັດເຂົ້າໃນເຮືອນຄົວ.
- ຖ້າອາຫານບູດໃຫ້ຖອກຖິ້ມ.



ປ້ອຍໃຫ້ມືຂອງທ່ານແຫ້ງໂດຍການຟດີມືເອົານ້ຳອອກ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນລັກສະນະຂອງອາຫານທີ່ບູດ:

- ມີກິ່ນເໝັນ
- ລົດຊາດບໍ່ແຊບ ແລະ ປ່ຽນແປງໄປ
- ສີຂອງມັນປ່ຽນ (ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຊີ້ນດິບຈະປ່ຽນເປັນສີນ້ຳຕານ)
- ມີຝອດຢູ່ທາງໜ້າອາຫານຫຼາຍ (ຕົວຢ່າງ: ຢູ່ໜ້າຂອງແກງ ຫຼື ຕົ້ມເປື່ອຍທີ່ເກັບໄວ້ດົນ) ພ້ອມດ້ວຍມີກິ່ນເໝັນ
- ມີນ້ຳເມືອກຢູ່ທາງດ້ານໜ້າຂອງຊີ້ນ ແລະ ອາຫານ.

ອາຫານທີ່ສຸກ:

ໃນບາງຊຸມຊົນມີວິທີການສະ ເພາະທີ່ຈະປຸງແຕ່ງຊີ້ນ, ຫຼື ປາໃຫ້ປອດໄພສຳລັບກິນ. ຫຫປາດິບກິນຢ່າງສະອາດ ແລະປອດໄພ.

ອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸກຂ້າເຊື້ອພະຍາດ. ຊີ້ນທຸກຊະນິດ, ປາ ແລະ ເປັດໄກ່ຄວນຈະເຮັດໃຫ້ສຸກຢ່າງດີທຸກຢ່າງບໍ່ ຄວນກິນດິບ ຫຼື ມີສີສັນທີ່ດິບ.
ຖ້າວ່າອາຫານເລີ່ມເຢັນເຊື້ອພະຍາດກໍ່ເລີ່ມຂະຫຍາຍທັນທີໂລດ. ຖ້າວ່າ ບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກປຸງແຕ່ງຄວນຈະອຸ່ນມັນ ໃຫ້ຮ້ອນ. ຖ້າເປັນຊະນິດ ນ້ຳຄວນຈະຕົ້ມໃຫ້ມັນຟົດ.
ຖ້າແມ່ນຊະນິດແຂງເຊັ່ນ: ເຂົ້າຄວນໜຶ້ງໃໝ່.



ການຄັດເລືອກອາຫານ. ບາງຄັ້ງອາຫານກໍ່ເສຍຄຸນນະພາບຕັ້ງແຕ່ບໍ່ທັນໄດ້ປຸງແຕ່ງ ຫຼື ເກັບມ້ຽນກໍ່ມີ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຄັດເລືອກອາຫານ:



ອາຫານທີ່ສົດ (ດິບ) ຄວນມີລັກສະນະດັ່ງນີ້:

- ສົດ ແລະ ມີຕາມລະດູການ.
- ຢູ່ໃນສະພາບດີ - ບໍ່ຊ້ຳ, ຖືກທຳລາຍ ຫຼື ຖືກແມງໄມ້ກັດ.
- ສະອາດບໍ່ເປື້ອນເປິ.
- ກິ່ນສົດ (ໂດຍສະເພາະແມ່ນປາ, ຫອຍ ແລະ ຊີ້ນ ບໍ່ຄວນຈະມີກິ່ນແຮງ).

ອາຫານທີ່ຜ່ານນຳມາວິທີປຸງແຕ່ງ ຫຼື ຫຸ້ມຫໍ່ຄວນຈະມ້ຽນໄວ້ໃນ:

- ກະປ໋ອງທີ່ໃຫຍ່ (ບໍ່ເຂົ້າໜ້ຽງ, ບຸ້ມ ຫຼື ບໍ່ອອກເຫັດ).
- ໄຫທີ່ປົກປິດໄວ້ຢ່າງສະອາດ.
- ແກ້ວທີ່ບໍ່ແຕກແຫງ.
- ຫຸ້ມຫໍ່ທີ່ບໍ່ຈີກຂາດ.



ປາທີ່ມີກິ່ນແຮງ ແລະ ກະປ໋ອງທີ່ອອກເຫັດຊີ້ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ອາຫານຢູ່ໃນນັ້ນໄດ້ບູດແລ້ວ.

ການເກັບຮັກສາອາຫານ

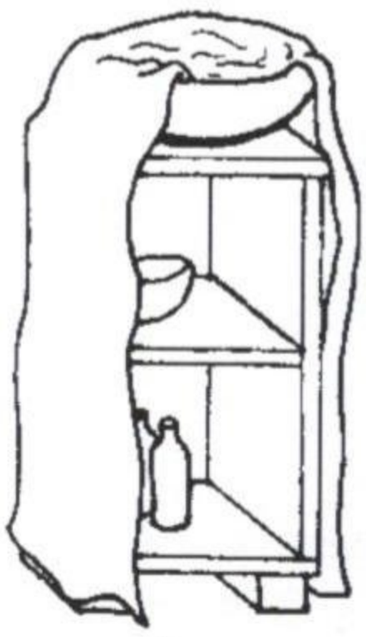
ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວໃໝ່ໆ. ຖ້າທ່ານເກັບມ້ຽນ ອາຫານໃຫ້ປົກປິດມັນຢ່າງດີເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນ ແລະ ແມງອື່ນໆມາຕອມ, ພ້ອມທັງກັນຂີ້ຝຸ່ນນຳອີກ.

ແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າອາຫານຊະນິດໃດສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ ແລະ ວິທີການເກັບຮັກສາ, ສາມາດສອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ນຳ.

ອາຫານຈະເກັບຮັກສາໄດ້ດີແມ່ນຕ້ອງຢູ່ໃນສະພາບທີ່ເຢັນ. ວິທີທີ່ຈະອະທິບາຍຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີການຮັກສາອາຫານໃຫ້ເຢັນໂດຍການເຮັດໃຫ້ອາຍນ້ຳລະເຫີຍອອກສູ່ອາກາດ. ເພື່ອໃຫ້ອາຫານເຢັນທົ່ວເຖິງໃຫ້ເອົາອາຫານໃສ່ໃນໜ້ໍແບນ.



ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມເຢັນດ້ວຍໜ້ໍດິນເຜົາ.
ວິທີນີ້ນຳໃຊ້ໜ້ໍດິນເຜົາ 2 ໜ່ວຍ, ໜ່ວຍນ້ອຍປ່ອນໄວ້ຂ້າງໃນໜ່ວຍໃຫຍ່, ລະຫວ່າງກາງໜ້ໍສອງໜ່ວຍນັ້ນໃຫ້ເອົານ້ຳໃສ່ໄວ້. ໜ້ໍທັງສອງໜ່ວຍໃຫ້ມີລະບົບປົກປິດຢ່າງດີ ຝາຂອງແຕ່ລະໜ້ໍໃຫ້ໜາ ແລະ ບໍ່ມີຮູຜິວ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ອາຍນ້ຳອອກນອກ, ສ່ວນໜ້ໍໜ່ວຍໃນໃຫ້ເຄືອບຢ່າງໜາ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຊຶມເຂົ້າໃນອາຫານ. .



ໃນເວລາທີ່ທ່ານເຮັດຄວາມເຢັນດ້ວຍຕູ້ຊັ້ນໃຫ້ເອົາແຜ່ນຜ້າຄຸມອ້ອມລັງໄມ້ໄວ້ໝົດ. ຢູ່ໃນຮູບນີ້ພຽງແຕ່ເປີດໃຫ້ທ່ານເຫັນທາງໃນເທົ່ານັ້ນ.

ນຳໃຊ້ລັງໄມ້ ຫຼື ແກັດຢອງກັນກໍ່ໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນຮອງຕູ້ ຫຼື ລັງໄມ້ນັ້ນໃຫ້ສູງຈາກພື້ນດ້ວຍກ້ອນດິນຈີ່ ຫຼື ກ້ອນຫີນ. ເອົາຊາມນ້ຳອາງໄວ້ທາງເທິງ ແລະ ເອົາຜ້າຫົ່ມ ຫຼື ຜ້າໜາໆກໍ່ໄດ້ຈຸ່ມໃສ່ໃນຊາມນ້ຳ ແລະ ແຜ່ນຜ້າໃຫ້ຄຸມອ້ອມລັງໄມ້ ຫຼື ແກັດນັ້ນ. ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ສົ້ນແຜ່ນຜ້າຈຸພື້ນເຮືອນ, ດັ່ງນັ້ນຄວາມຊຸ່ມຈະກະຈາຍໄປທົ່ວແຜ່ນຜ້າ. ເອົາອາຫານມ້ຽນໄວ້ໃນລັງໄມ້ນັ້ນ, ເມື່ອອາຍນ້ຳລະເຫີຍອອກຈາກແຜ່ນຜ້າ ຈະເຮັດໃຫ້ອາຫານມີຄວາມເຢັນຕະຫຼອດ. ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ໄດ້ຜົນທີ່ສຸດກໍ່ຕໍ່ເມື່ອແຜ່ນຜ້ານັ້ນຈະຕ້ອງຊຸ່ມຢູ່ສະເໝີ.

ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ

393
ການເຮັດວຽກ

ຮ່ວມມືກັບຊຸມຊົນຂອງທ່ານເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນພາລະຂອງແມ່ຍິງ. ເຕົາໄຟທີ່ປະຢັດຟືນ (ໜ້າ 395) ບ້ານເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງທຸກຄົນດີຂຶ້ນ.

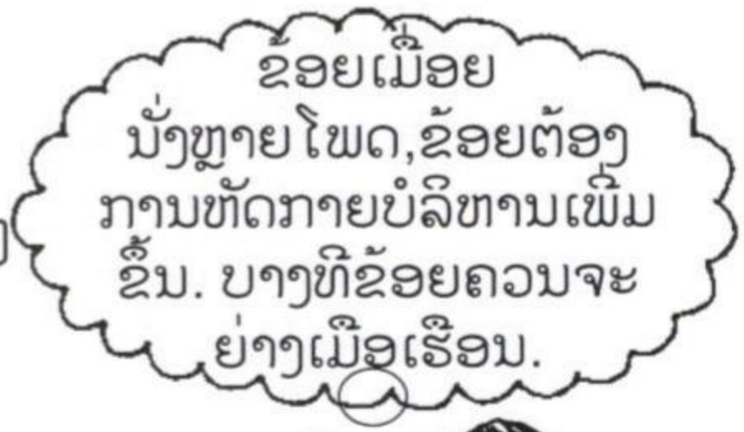
ຄວາມພັກຜ່ອນ ແລະ ຫັດກາຍບໍລິຫານການພັກຜ່ອນ

ຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍເຮັດວຽກໜັກເພາະພວກເຂົາທັງເຮັດໜ້າທີ່ຫຼາຍຢ່າງທັງເຮັດກິນ, ຕັກນ້ຳ ແລະ ເອົາຟືນເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດຂອງຄອບຄົວ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນຍັງຕ້ອງໄປເຮັດວຽກເພື່ອຫາລ້ຽງຊີບຕື່ມອີກສະນັ້ນໜ້າວຽກຂອງພວກເຂົາແມ່ນເພີ່ມຂຶ້ນເປັນສອງເທົ່າ. ເພາະວ່າພວກເຂົາຕ້ອງເຮັດຢູ່ຕາມບ່ອນຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໂຮງຈັກໂຮງງານ,ຫ້ອງການ, ຫຼື ຕາມທົ່ງໄຮ່ທົ່ງນາໝົດມື້ແລ້ວເມື່ອກັບມາຮອດເຮືອນແມ່ນຕ້ອງໄດ້ເຮັດວຽກເຮືອນອີກ. ວຽກໜັກຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ລາວອ່ອນລ້າໝົດກຳລັງ, ຂາດອາຫານ ແລະ ເຈັບເປັນ, ຍ້ອນວ່າລາວບໍ່ມີເວລາພຽງພໍສຳລັບພັກຜ່ອນ ຫຼື ມີອາຫານພຽງພໍສຳລັບສ້າງພະລັງງານໃຫ້ລາວໄດ້ເຮັດໜ້າວຽກຂອງລາວ.



ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນວຽກທີ່ເຫຼືອບ່າກວ່າແຮງຂອງແມ່ຍິງ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວສາມາດຊ້ວນຊູເຮັດວຽກເຮືອນຊ່ວຍລາວ. ຊ່ວຍກັນ ຫຼື ປ່ຽນຜຽນກັນກັບແມ່ຍິງຢູ່ໃນບ້ານເຮັດກິນ, ທຳຄວາມສະອາດ, ໄປຕັກນ້ຳ ແລະ ເອົາຟືນ ອາດຈະຊ່ວຍແບ່ງເບົາວຽກທີ່ໜັກຂອງແມ່ຍິງໄດ້. ບໍ່ວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບຄ່າຈ້າງ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການໃຫ້ມີຜູ້ເອົາລູກຊ່ວຍ. ແມ່ຍິງບາງກຸ່ມໄດ້ຈັດໃຫ້ມີບ່ອນລ້ຽງເດັກສຳລັບສະຫະກອນ ໂດຍຈັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍ, ສ່ວນຜູ້ອື່ນໆກໍ່ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະຈ່າຍສິ່ງໃດໜຶ່ງເປັນຄ່າຕອບແທນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງລູກໃຫ້ ຫຼື ບາງເທື່ອເຂົາເຈົ້າກໍ່ປ່ຽນຜຽນກັນ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຖືພາ, ລາວຕ້ອງການພັກຜ່ອນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ລາວສາມາດອະທິບາຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງລາວຮູ້ວ່າລາວຕ້ອງການພັກຜ່ອນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເຮັດວຽກຕ່າງໆຂອງພວກເຂົາ.



ການຫັດກາຍບໍລິຫານ

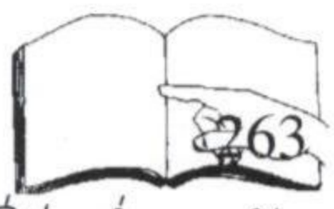
ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ຍິງໄດ້ຫັດກາຍບໍລິຫານຢູ່ແລ້ວໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກປະຈຳວັນ. ແຕ່ເວລາພວກເຂົາເຈົ້າໄປເຮັດການເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ເໜັງຕີງຫຼາຍ, ຕົວຢ່າງ: ໃນແຕ່ລະມື້,ຖ້າເຂົາເຈົ້ານັ່ງຫຼື ຢືນຕະຫຼອດຢູ່ໂຮງງານ ຫຼື ຫ້ອງການເຂົາເຈົ້າຄວນພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຍ່າງ ຫຼື ຢືດແຂ່ງຢືດຂາແດ່. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້ຈະຮັກສາໃຫ້ຫົວໃຈ, ປອດ ແລະ ກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ແຂງແຮງ.

404
ນັ່ງ ຫຼື ຢືນເປັນເວລາດົນນານ.

ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງເປັນປົກກະຕິ

ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງສະບາຍຢູ່ກໍ່ຕາມ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃຫ້ເພີ່ນກວດລະບົບຈະເລີນພັນໃຫ້ (ເບິ່ງໜ້າ 44) ທຸກໆ 3 ຫາ 5 ປີ. ການກວດນີ້ຄວນຈະກວດຊ່ອງຄອດ, ກວດນົມ, ກວດຫາອາການຂາດເລືອດ (ເລືອດຈາງ) ແລະ ກວດຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອ. ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ (ເບິ່ງໜ້າ 263), ຄວນຈະເຮັດແປ໊ບແຕສ (Pap test), ຊຶ່ງຈະອະທິບາຍຕໍ່ໄປ ຫຼື ການກວດຊະນິດອື່ນເພື່ອຊອກຫາອາການຂອງມະເຮັງປາກມົດລູກ. ການກວດອັນນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງອາຍຸ 35 ປີຂຶ້ນໄປ, ຊຶ່ງສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນມັກຈະເປັນມະເຮັງໃສ່ປາກມົດລູກ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດບໍ່ສະແດງອາການຈົນກວ່າພະຍາດຈະຂະຫຍາຍຮ້າຍແຮງຈຶ່ງເຫັນ. ເມື່ອຮອດຂັ້ນນັ້ນ, ມັນຈະຊ້າແລ້ວສຳລັບການປິ່ນປົວ.



ແມ່ຍິງທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

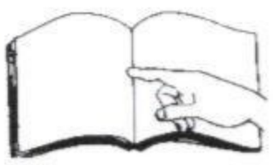
ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາດກ້າວການກວດຊ່ອງຄອດ

1. ອສບ ຈະເບິ່ງອະໄວຍະວະເພດພາຍນອກເພື່ອເບິ່ງວ່າມີອາການໄຄ່ບວມ , ຕຸ່ມ, ບາດແຜ ຫຼື ມີການປ່ຽນສີ ຫຼື ບໍ່.
2. ໂດຍທົ່ວໄປ, ອສບ ຈະເອົາປາກເປັດປ່ອນເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ, ປາກເປັດແມ່ນ ເຄື່ອງມືທີ່ເຮັດດ້ວຍໂລຫະ ຫຼື ຢາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດເປີດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ອສບ ຈະສາມາດກວດເບິ່ງໜັງຂອງຊ່ອງຄອດວ່າມີໄຄ່ ບວມ, ຕຸ່ມ, ບາດແຜ ຫຼື ມີລົ່ງຂາວ ຫຼື ບໍ່. ເວລາໃຊ້ປາກເປັດທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າມີແນວດັນຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ຢູ່ຍາກ, ແຕ່ມັນຈະບໍ່ເຈັບ. ການກວດຈະສະດວກຂຶ້ນຖ້າວ່າ ກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານຜ່ອນຄາຍ ແລະ ພົ້ຍ່ຽວຂອງທ່ານເປົ່າຫວ່າງ.



3. ຖ້າວ່າຄລີນິກນັ້ນມີຫ້ອງທົດລອງ, ແພດຈະກວດຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນ ໃຫ້ທ່ານ. ເພື່ອເຮັດແປ໊ບແຕສແພດຈະຂູດເອົາຈຸລັງຂອງປາກມົດລູກຂອງທ່ານ. ເຮັດອັນນີ້ຈະບໍ່ມີອາການເຈັບ. ທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າມີຫຍັງດັນເລັກນ້ອຍ. ແຜ່ນຈຸລັງທີ່ຂູດອອກນັ້ນຈະຖືກສົ່ງໄປຫ້ອງທົດລອງ ເພື່ອກວດເບິ່ງອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງ. ຖ້າຮູ້ວ່າເປັນມະເຮັງ ແລະ ໄດ້ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ, ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວມັນຈະຫາຍເຊົາໄປ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 377).
4. ຫຼັງຈາກທີ່ແພດເອົາປາກເປັດອອກແລ້ວ, ເພິ່ນຈະເອົານິ້ວມືສອງນິ້ວຂອງເພິ່ນສຸບໃສ່ຖົງມືສະອາດແລ້ວອີກເບື້ອງໜຶ່ງຍັ່ນທ້ອງນ້ອຍຂອງທ່ານ. ເຮັດແນວນີ້, ແພດຈະຄຳເຫັນຂະໜາດ, ຮູບຮ່າງ ແລະ ທີ່ຕັ້ງຂອງມົດລູກ, ປີກມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານ. ການກວດແບບນີ້ຈະບໍ່ມີອາການເຈັບ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບໃຫ້ບອກແພດໂລດ, ນັ້ນອາດຈະມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງຜິດປົກກະຕິ.
5. ບາງຄັ້ງ, ແພດອາດຈະກວດຮູທະວານຂອງທ່ານເພື່ອເບິ່ງບາງບັນຫາ. ແພດຈະປ່ອນນິ້ວມືນິ້ວໜຶ່ງເຂົ້າຮູທະວານ ແລະ ອີກມືໜຶ່ງເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ. ການກວດແບບນີ້ເຮັດໃຫ້ແພດໄດ້ຮູ້ຂໍ້ມູນຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດກັບຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ປີກມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານ.

ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ



ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ, 189
ຊຶບເຊື້ອທ້ອງນ້ອຍ, 274

ການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປ້ອງກັນ ຫຼື ຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ຮວມທັງເຊື້ອໂລກເອດສ ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສແມ່ນເປັນສາເຫດຂອງການເສຍຊີວິດຈາກໂລກເອດສ (AIDS). ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເປັນໝັນ, ມີລູກນອກທ້ອງ ແລະ ຫຼຸລູກ. ການຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ(pelvic inflammatory disease) ແລະ ມະເຮັງ. ແມ່ຍິງສາມາດຫຼີກເວັ້ນບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ດ້ວຍການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ

ໂລກເອດສເປັນສາເຫດສຳຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດ

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ຍິງໜຸ່ມຄວນຈະນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວເພື່ອເລື່ອນການຖືພາຄັ້ງທຳອິດຂອງລາວໄປຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະເຕີບໂຕເຕັມທີ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເມື່ອລູກຜູ້ທຳອິດຂອງລາວເກີດ, ໄລຍະຫ່າງຂອງການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງລາວຄວນລໍຖ້າອີກ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ . ວິທີນີ້, ເພີ່ນເອີ້ນວ່າການວາງແຜນລູກຫ່າງ, ຊຶ່ງຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະມີເວລາທີ່ຈະ ປັບຕົນເອງໃຫ້ແຂງແຮງໃນລະຫວ່າງການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງ, ແລະ ລູກຂອງລາວກໍ່ຈະໄດ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງເຕັມທີ່. ເມື່ອລາວມີລູກຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງ, ແລະ ລູກ ຂອງລາວກໍ່ຈະໄດ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງແຕັມທີ່. ເມື່ອລາວມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ຕ້ອງການແລ້ວ, ລາວສາມາດເລືອກໃຊ້ວິທີທີ່ບໍ່ໄດ້ມີລູກອີກໄດ້.



197

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ເພື່ອໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ທ່ານບໍ່ຄວນມີ:



ແມ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ,



ແມ່ອາຍຸແກ່ເກີນໄປ,



ມີລູກຫຼາຍຄົນເກີນໄປ,



ມີລູກຖີ່ເກີນໄປ.

ການບໍລະບັດທີ່ດີໃນໄລຍະຖືພາແລະເກີດລູກ

ມີແມ່ຍິງຖືພາຫຼາຍຄົນບໍ່ໄປກວດທ້ອງ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບບ່ອນໃດ. ແຕ່ການທີ່ຮູ້ສຶກສະບາຍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານບໍ່ມີບັນຫາ. ບາງບັນຫາຂອງການຖືພາບໍ່ມີອາການອັນໃດສະແດງອອກກ່ຳມີເຊັ່ນ: ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງເປັນຕົ້ນ. ແມ່ຍິງຖືພາຄວນຈະໄປກວດທ້ອງກ່ອນເກີດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ, ເພື່ອໃຫ້ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບແມ່ ແລະ ເດັກ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນໄດ້ຕິດຕາມເບິ່ງວ່າການຖືພາຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນໄປຢ່າງປົກກະຕິ ຫຼື ບໍ່. ການກວດສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກສາມາດກັນບັນຫາບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

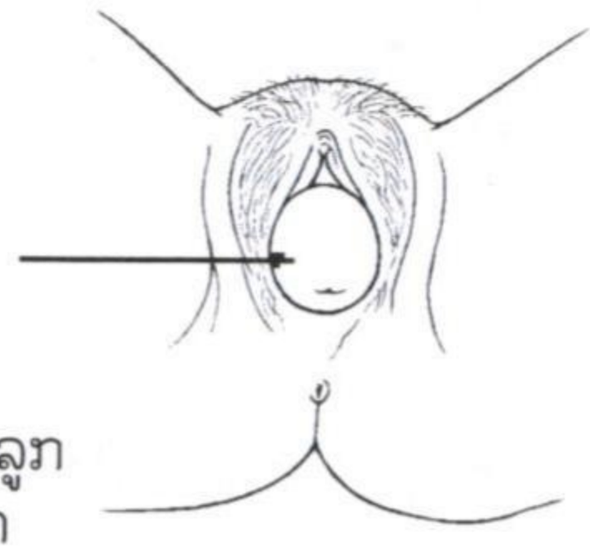
ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການເອົາໃຈໃສ່ບົວລະບັດຢ່າງດີ ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນຈາກ:

ມົດລູກຢ່ອນ: ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ຖືພາຖີ່ກັນຫຼາຍ, ເກີດລູກໃຊ້ເວລາດົນ, ຫຼື ໃນໄລຍະເກີດລູກ, ລາວເບັ່ງໄວເກີນໄປ; ບັນດາກ້າມຊີ້ນ ແລະ ເສັ້ນເອັນທີ່ຈ່ອງດຶງມົດລູກອາດຈະອ່ອນຍານ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກບາງພາກສ່ວນ ຫຼື ທັງໝົດຍານລົງມາຫາຊ່ອງຄອດ. ສະພາບນີ້ເພີ້ນເອີ້ນວ່າມົດລູກຢ່ອນ.

131 ການປິ່ນປົວ ມົດລູກຢ່ອນ

ອາການ

- ຍ່ຽວເຮ່ຍ
- ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ, ອາດຈະເຫັນປາກມົດລູກອອກມານອກຊ່ອງຄອດ



ການປ້ອງກັນ:

- ເວັ້ນໄລຍະຫ່າງຂອງການຖືພາ ແຕ່ລະຄັ້ງຢ່າງນ້ອຍ 2 ປີ.
- ໃນໄລຍະເກີດລູກ, ຄວນເປັ່ງເວລາທີ່ປາກມົດລູກເປີດເຕັມທີ່ເທົ່ານັ້ນ ແລະເມື່ອມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຢາກຈະເບັ່ງ.ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຍູ້ທ້ອງລົງເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍອອກໄວ.

370 ຍ່ຽວເຮ່ຍ

ຍ່ຽວອອກທາງຊ່ອງຄອດ: ຖ້າວ່າຫົວຂອງເດັກໜີບຢູ່ຊ່ອງຄອດເປັນເວລາດົນໃນ ໄລຍະເກີດລູກ, ເຍື່ອຜະໜັງຊ່ອງຄອດອາດຈະຖືກສີກຂາດ. ຍ່ຽວ ຫຼື ອາຈົມອາດຈະເຮ່ຍອອກທາງຊ່ອງຄອດ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງເພີ່ມເຕີມໃນໜ້າ 370.

80 ການເກີດລູກ

ການປ້ອງກັນ:

- ກ່ອນຈະຖືພາໃຫ້ລໍຖ້າຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ເຕັມທີ່.
- ໄປຫາເມື່ອເກີດລູກຢາກ.
- ເວັ້ນໄລຍະການຖືພາຢ່າງນ້ອຍ 2 ປີ ເພື່ອໃຫ້ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງກ່ອນຈະຖືພາຄັ້ງໃໝ່.

371 ການຫັດກາຍທ່າຍຸ້ມ ລາວ

ການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດບາດທະຍັກ

ພະຍາດບາດທະຍັກເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເສຍຊີວິດໄດ້. ແມ່ຍິງສາມາດໄດ້ ຮັບເຊື້ອພະຍາດບາດທະຍັກທີ່ອາໄສຢູ່ນຳອາຈົມຂອງຄົນ ຫຼື ສັດ ແລ້ວເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນໂດຍຜ່ານບາດແຜ. ເຖິງວ່າໝົດທຸກຄົນສາມາດເປັນພະຍາດບາດທະຍັກ, ແຕ່ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດນີ້ໃນເວລາເກີດລູກ. ເຊື້ອພະຍາດບາດທະຍັກຈະເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍໃນເວລາທີ່ອຸປະກອນຮັບໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຖືກຂ້າເຊື້ອຢ່າງເໝາະສົມແລ້ວຖືກຍັດເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ຫຼື ເອົາມາຕັດສາຍແຮ່ໃຫ້ເດັກ.

ຍິງສາວ ແລະ ແມ່ມານທຸກໆຄົນຄວນຈະໄດ້ສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ. ຖ້າວ່າແມ່ມານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັນເທື່ອໃຫ້ສັກໃຫ້ລາວໃນເວລາທີ່ລາວມາກວດທ້ອງເທື່ອທຳອິດ ແລະ ອີກເຂັມທີ່ສອງຫຼັງຈາກນັ້ນ 1 ເດືອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ລາວປະຕິບັດຕາມຕາຕະລາງສັກຢາກັນພະຍາດ

ຕາຕະລາງສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ

ເຂັມທີ 1:	ສັກໃນເວລາມາກວດທ້ອງເທື່ອທຳອິດ
ເຂັມທີ 2:	ຫຼັງຈາກສັກເຂັມທີ 1, 1 ເດືອນ
ເຂັມທີ 3:	ຫຼັງຈາກສັກເຂັມທີ 2, ຢ່າງນ້ອຍ 6 ເດືອນ
ເຂັມທີ 4:	ຫຼັງຈາກສັກເຂັມທີ 3, ຢ່າງນ້ອຍ 1 ປີ
ເຂັມທີ 5:	ຫຼັງຈາກສັກເຂັມທີ 4, ຢ່າງນ້ອຍ 1 ປີ

ຫຼັງຈາກນັ້ນສັກຕື່ມອີກທຸກໆ 10 ປີ.

ເຖິງວ່າປະຈຳເດືອນ ຈະໝົດແລ້ວ, ແມ່ຍິງ ທຸກຄົນຄວນຈະກວດ ນົມທຸກໆເດືອນ.

ກວດນົມຢ່າງເປັນປົກກະຕິ:

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມີກ້ອນນ້ອຍໆຢູ່ນົມເຂົາເຈົ້າ. ກ້ອນເຫຼົ່ານີ້ມັກ ຈະປ່ຽນຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດຂອງມັນໃນຮອບປະຈຳເດືອນ. ມັນຈະມີ ລັກສະນະອ່ອນໆໃນໄລຍະທີ່ແມ່ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນ. ບາງຄັ້ງກ້ອນຢູ່ນົມ ຈະບໍ່ຫາຍໄປຊຶ່ງອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັງນົມ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີຄວາມ ເສຍອົງຄະທີ່ບໍ່ສາມາດ ກວດນົມດ້ວຍຕົວເອງ, ອາດຈະຂໍຮ້ອງຜູ້ ທີ່ເຊື່ອໃຈເຮັດໃຫ້.

ແມ່ຍິງສາມາດກວດເຫັນກ້ອນຢູ່ນົມຂອງເຂົາເຈົ້າດ້ວຍຕົວເອງ, ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຝຶກວິທີກວດ. ຖ້າເຂົາເຈົ້າກວດ 1 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນຈະລົ້ງເຄີຍ ກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຄວາມຜິດປົກກະຕິທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນນົມຂອງເຂົາ ເຈົ້າ.

ວິທີການກວດນົມ:

ຖ້າວ່າທ່ານມີແວ່ນແຍງໃຫ້ແຍງເບິ່ງນົມຂອງທ່ານຍົກແຂນຂຶ້ນ ກາຍຫົວແລ້ວສັງເກັດເບິ່ງການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງນົມຂອງ ທ່ານ, ຫຼື ບ່ອນໄຄ່ບວມ ຫຼື ການປ່ຽນແປງຂອງໜັງ ຫຼື ການປ່ຽນແປງຂອງຫົວນົມ. ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາແຂນ ຂອງທ່ານແນບຂ້າງແລ້ວ



ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກສ່ວນຂອງ ນົມໄດ້ຖືກຄຳແລ້ວ. ເຮັດແບບ ເກົ່າທຸກໆເດືອນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄຳ ເຫັນສິ່ງຜິດປົກກະຕິໄດ້ງ່າຍ.

ທ່ານຈະເຮັດແນວໃດເມື່ອພົບກ້ອນເນື້ອຢູ່ນົມ

ເມື່ອຄຳເບິ່ງແລ້ວທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີກ້ອນອັນໃດໜຶ່ງຢູ່ກ້ອງໜັງເມື່ອເວລາທ່ານເອົານິ້ວມືຍູ້ເບິ່ງແລ້ວມັນ ນຸ່ມໆ ແລະ ສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາແມ່ນມັນບໍ່ໜ້າເປັນຫ່ວງຫຍັງ. ແຕ່ວ່າຖ້າມັນເປັນກ້ອນແຂງມີ ຮູບຮ່າງທີ່ບໍ່ ແນ່ ນອນ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບແມ່ນໃຫ້ສືບຕໍ່ສັງເກດເບິ່ງມັນ- ໂດຍສະເພາະແມ່ນຖ້າເປັນ ຢູ່ນົມພຽງແຕ່ເບື້ອງດຽວ ແລະ ບໍ່ເຄື່ອນຍ້າຍເມື່ອເຮົາເອົານິ້ວມືຍູ້ເບິ່ງກໍ່ຕາມ. ຖ້າວ່າຍັງມີກ້ອນອັນນັ້ນຢູ່ ຫຼັງຈາກເປັນປະຈຳເດືອນໃນເດືອນຕໍ່ມາໃຫ້ໄປພົບແພດ. ນີ້ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງໂລກມະເຮັງ (382). ເຈົ້າຄວນຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ແພດເມື່ອທ່ານລົ້ງຂາວທີ່ເບິ່ງຄືເລືອດ ຫຼື ໜອງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນເພື່ອຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ.
ຢາດູດ, ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດອື່ນໆເປັນສິ່ງບໍ່ດີສຳລັບສຸຂະພາບແມ່ຍິງ
(ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 435).

ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍອີງໃສ່ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງລະຫວ່າງການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ

ອສບ ຫຼື ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບແມ່ຍິງມີບົດບາດທີ່ສຳຄັນໃນການສະກັດກັ້ນຄວາມເຈັບເປັນກ່ອນມັນຈະເກີດ ແຕ່ຄວາມຕ້ອງການສ່ວນໃຫຍ່ຂອງແມ່ຍິງບໍ່ແມ່ນການປ້ອງກັນພະຍາດ ແຕ່ແມ່ນການຊ່ວຍເຊົາຈາກການເປັນພະຍາດທີ່ເຂົາເຈົ້າມີຢູ່ກ່ອນແລ້ວ. ດັ່ງນັ້ນສິ່ງທີ່ແພດປະຈຳບ້ານ ຄວນຄຳນຶງກ່ອນອື່ນໝົດແມ່ນການປິ່ນປົວ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ

ແຕ່ການປິ່ນປົວສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອເປີດປະຕູເຂົ້າສູ່ການປ້ອງກັນ. ໂອກາດໜຶ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ທ່ານຈະເວົ້າກັບແມ່ຍິງກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນແມ່ນເວລາເຂົາເຈົ້າມາຫາທ່ານເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມາຫາທ່ານກ່ຽວກັບຊຶມເຊື້ອລະບົບຖ່າຍເບົາໃຫ້ທ່ານປິ່ນປົວບັນຫານັ້ນກ່ອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ເວລາຈັກໜ້ອຍເພື່ອອະທິບາຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອນີ້ໄດ້ແນວໃດໃນອະນາຄົດ.



ໃນລັກສະນະທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ທ່ານພົບນັ້ນຮັບໄດ້. ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງນີ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງແມ່ຍິງກ່ຽວກັບຄວາມເຈັບເປັນ, ການປິ່ນປົວ ແລະ ສຸຂະພາບ. ເນື່ອງຈາກວ່າການຕໍ່ສູ້ເພື່ອຢູ່ລອດປະຈຳວັນ ບໍ່ເຂັ້ມຂຸ້ນປານໃດ, ຄວາມຄິດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງກໍ່ປ່ຽນໄປ ແລະ ມີຫຼາຍພະຍາດກໍ່ໄດ້ຖືກຄວບຄຸມແລ້ວ, ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານອາດຈະພົບພວກແມ່ຍິງມີຄວາມສົນໃຈຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຄວາມທໍລະມານທີ່ບໍ່ຈຳເປັນກໍ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນໄດ້ ແລະ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ບົວລະບັດຕົນເອງໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.



ແພດບ້ານມີບົດບາດສຳຄັນ, ເພື່ອຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຮ່ວມມືກັນປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ

ພາກທີ 11

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ອາຫານຫຼັກ ແລະ ອາຫານເສີມ 166
ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສຳຄັນ 167
ກິນອາຫານດີລາຄາຖືກ 170
ແນວຄິດທີ່ຜິດພາດຕໍ່ກັບການກິນອາຫານ 171
ກິນອາຫານບໍ່ມີທາດບຳລຸງພຽງພໍຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ 172
ອາການເລືອດຈາງ 172
ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍ / ໂລກເບັບຊາ 173
ບັນຫາຈາກການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື
ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ 174
ວິທີທາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ໂພຊະນາການດີຂຶ້ນ 176
ທົດລອງແນວຄິດໃໝ່ 178

ອາຫາມເພື່ອສຸຂະພາບ



ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະຕ້ອງກິນອາຫານດີເພື່ອເຮັດວຽກປະຈຳວັນໄດ້ດີ, ທັງເປັນການປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ເກີດລູກງ່າຍທັງປອດໄພອີກ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງມີແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຢູ່ໃນໂລກທີ່ໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍຍ້ອນຂາດສານອາຫານທີ່ດີ ເຊິ່ງນັບວ່າເປັນບັນຫາໃຫຍ່ກວ່າບັນຫາສຸຂະພາບດ້ານອື່ນໆ. ການຂາດສານອາຫານທີ່ດີຈະພາໃຫ້ເກີດອາການອິດເມື່ອຍ, ອ່ອນເພຍ, ເປັນພິການ ແລະ ສຸຂະພາບບໍ່ແຂງແຮງຕ່າງໆ.

ຖ້າຄົນເຮົາກິນອາຫານດີພຽງພໍກໍ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ

ການທີ່ເກີດມີຄວາມອຶດຫິວ ແລະ ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍກໍ່ມີສາເຫດຫຼາຍປະການ ສາເຫດຕົ້ນຕໍອັນໜຶ່ງກໍ່ເປັນຍ້ອນຄວາມທຸກຈົນນັ້ນເອງ. ຢູ່ໃນຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງໂລກຈະມີຄົນກຸ່ມນ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຄວາມຮັ່ງມີທາງດ້ານຊັບສິນ ແລະ ທີ່ດິນ. ພວກທີ່ຮັ່ງມີກໍ່ຈະໃຊ້ດິນຂອງເຂົາເຈົ້າປູກພືດຫຼາຍຊະນິດ ຫຼື ອາດຈະປູກກາເຟ ແລະ ຢາສູບເພື່ອໄປຂາຍເອົາເງິນ. ຊາວທຸກຈົນອາດຈະເຮັດການປູກຝັງໃສ່ດິນຕອນນ້ອຍໆຂອງເຂົາ ຫຼື ອາດຈະແມ່ນດິນເຊົ່າມາ ເຊິ່ງວ່າເຈົ້າຂອງດິນຈະແບ່ງເອົາຜົນລະປູກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເພື່ອເປັນຄ່າເຊົ່າທີ່ດິນ.

ຄວາມທຸກຈົນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍິ່ງເປັນບັນຫາໜັກໜ່ວງຕໍ່ແມ່ຍິງເພາະວ່າໃນຄອບຄົວສ່ວນຫຼາຍທົ່ວໄປຈະໄດ້ຮັບອາຫານໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍບໍ່ວ່າຈະມີອາຫານຫຼາຍໜ້ອຍປານໃດກໍ່ຕາມ. ດັ່ງນັ້ນບັນຫາຄວາມອຶດຫິວ ແລະ ການຂາດສານອາຫານຍັງຈະຄົງເຫຼືອແບບແກ້ບໍ່ຕົກ ຈົນກ່າວວ່າຈະມີການແບ່ງປັນຊັບພະຍາກອນ ແລະ ທີ່ດິນຢ່າງມີຄວາມຍຸຕິທຳ ແລະ ໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ.

ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງມີຫຼາຍວິທີການທີ່ຄົນເຮົາສາມາດເຮັດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານດີ ແລະ ລາຄາຖືກ. ເມື່ອອາຫານກິນພຽງພໍຄົນເຮົາກໍ່ຈະຢູ່ດີມີແຮງ. ຖ້າຄົນເຮົາບໍ່ມີຄວາມອຶດຫິວຄົນເຮົາກໍ່ຈະມີຄວາມຄິດປັນຍາ ເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງຕົນໄດ້ຮັບການປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ອາຫານຫຼັກ ແລະ ອາຫານເສີມ

ສ່ວນຫຼາຍຢູ່ໃນໂລກນີ້ຄົນເຮົາມັກຈະກິນອາຫານຫຼັກຊະນິດດຽວ ທີ່ມີລາຄາຕ່ຳສຳລັບທຸກໆຄາບເຂົ້າ, ອາຫານຫຼັກກໍຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມ ແຕ່ລະຂົງເຂດໃນໂລກເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ສາລີ, ເຂົ້າຟ່າງ, ເຂົ້າວີດ (wheat), ມັນຕົ້ນ, ມັນຝັ້ງ,ຮາກໄມ້, ກ້ວຍ, ອາຫານຫຼັກເຫຼົ່ານີ້ລ້ວນແຕ່ໃຫ້ອາຫານຈຳເປັນຕໍ່ຮ່າງກາຍ.

ມີພຽງແຕ່ອາຫານຫຼັກກໍ່ບໍ່ສາມາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມະນຸດສົມບູນໄດ້. ຮ່າງກາຍມະນຸດຍັງຕ້ອງການ "ອາຫານເສີມ" ທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍທາດໂປຼຕີນ (ເພື່ອຊ່ວຍເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ), ທາດໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳຕານ (ເພື່ອໃຫ້ພະລັງງານ), ທາດວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆຊຶ່ງຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດ.

ໂພຊະນາການ ທີ່ດີໝາຍເຖິງການກິນ ອາຫານທີ່ພຽງພໍ ແລະ ຖືກຕ້ອງຕາມຊະນິດທີ່ ຮ່າງກາຍຕ້ອງການເພື່ອ ເຕີບໃຫຍ່, ມີສຸຂະພາບ ດີ ແລະ ຕໍ່ຕ້ານພະຍາດ ຕ່າງໆ.

ອາຫານທີ່ມີຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍແມ່ນລວມເອົາອາຫານຫຼາຍຊະນິດລວມທັງ ອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍທາດໂປຼຕີນ, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍ ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຫຼາຍຊະນິດ. ມະນຸດເຮົາຕ້ອງການທາດໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳຕານພຽງຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ວ່າຖ້າທ່ານພົບບັນຫາອາຫານບໍ່ພຽງ ບໍ່ທ່ານອາດຈະກິນອາຫານທີ່ມີທາດນ້ຳຕານ ແລະ ໄຂມັນຍັງດີກວ່າທີ່ຈະໄດ້ກິນ ອາຫານໜ້ອຍເກີນໄປ. ແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານທຸກຊະນິດທີ່ຂຽນ ໄວ້ ໃນທີ່ນີ້ ເພື່ອໃຫ້ຕົນເອງແຂງແຮງດີ. ແມ່ຍິງອາດຈະກິນແຕ່ອາຫານຫຼັກ ທີ່ຕົນເຄີຍກິນ ແລະ ກິນອາຫານເສີມຕື່ມເທົ່າທີ່ມີຢູ່ໃນບ້ານຂອງຕົນກໍ່ໄດ້.

ອາຫານເສີມ



ຜະລິດຕະພັນນົມ ເຕັມໄປດ້ວຍໂປຼຕີນ

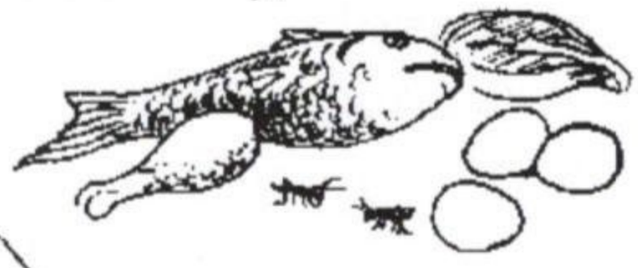
ໝາກຖົ່ວມີທາດໂປຼຕີນຫຼາຍ





ນ້ຳສະອາດເຮັດໃຫ້ ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ

ຊີ້ນ, ໄຂ່, ແລະ ປາທີ່ເຕັມໄປ ດ້ວຍທາດໂປຼຕີນ





ຖົ່ວດິນມີທາດໂປຣຕີນ

ອາຫານຫຼັກ



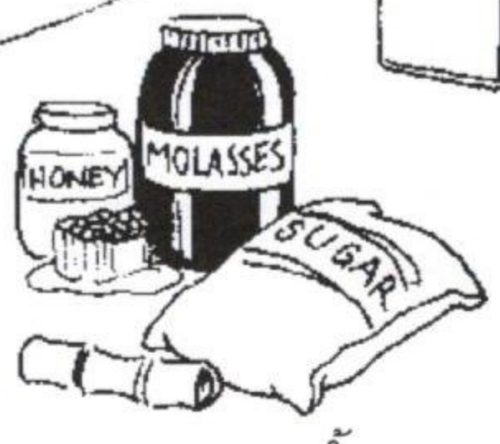
ຜັກມີວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ



ໝາກໄມ້ມີວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ



ໄຂມັນ



ນ້ຳຕານ

ອິຕາທິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສຳຄັນ

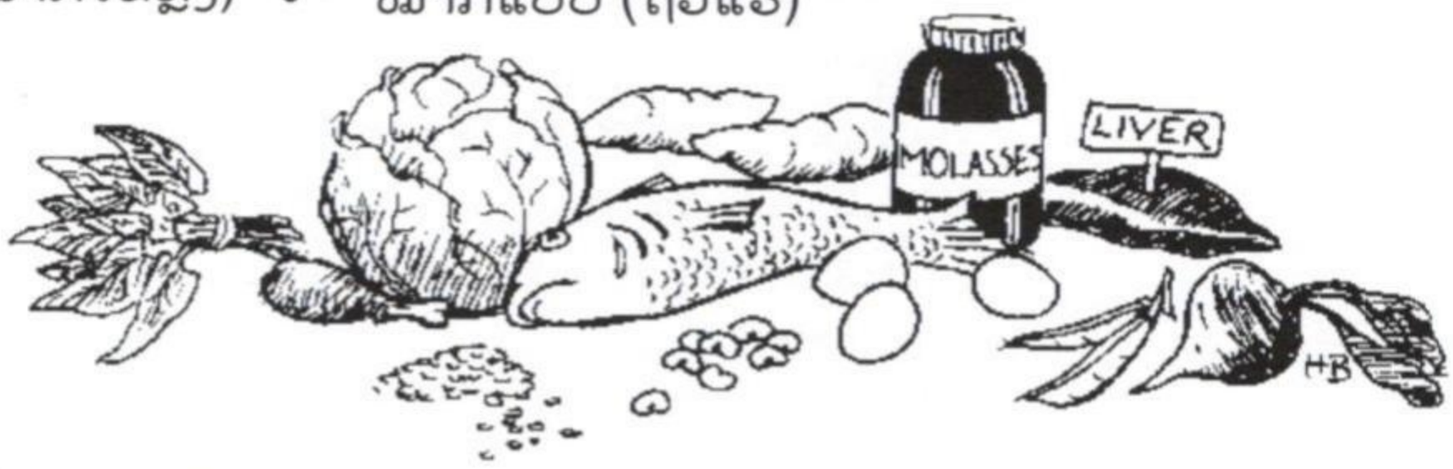
ແມ່ຍິງຕ້ອງການ ວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດສຳຄັນ 5 ຊະນິດ
ເວົ້າສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງກຳລັງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງໃຫ້ລູກກິນນົມ.
ວິຕາມິນ ແລ ແຮ່ທາດ 5 ຊະນິດດັ່ງກ່າວລວມມີ: ທາດເຫຼັກ, ອາຊິດໂຟລິກ (folate), ທາດແຄວຊ້ຽມ, ທາດອີອົດ ແລະ ວິຕາມິນເອ (A).

ທາດເຫຼັກ

ທາດເຫຼັກຊ່ວຍບຳລຸງເລືອດ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາງ, ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຕ້ອງການທາດເຫຼັກຫຼາຍຕະຫຼອດຊີວິດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນໃນໄວອາຍຸທີ່ຍັງມີຮອບເດືອນ ແລະ ໄລຍະຖືພາ.

ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍ:

- ຊີ້ນ (ໂດຍສະເພາະຕັບ, ໝາກຫົວໃຈ ແລະໝາກໄຂ່ຫຼັງ)
- ເລືອດ
- ໄກ່
- ໄຂ່
- ປາ
- ໝາກຖົ່ວ
- ໂຕຕັກແຕນ, ຈີ້ຫຼ່ຳ
- ໝາກແປບ (ຖົ່ວແຮ)



ອາຫານບາງຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມີທາດເຫຼັກບາງຢ່າງ:

- ກະລ່ຳປີທີ່ມີໃບຂຽວເຂັ້ມ
- ມັນຝັ້ງ
- ກະລ່ຳດອກ
- ໃບໝາກຖົ່ວ
- ຖົ່ວງອກ
- ຜັກກາດຫົວ
- ແກ່ນດອກຕາເວັນ
- ໝາກງາ, ແກ່ນໝາກອຶ
- ໝາກສະຕໍເບີຣີ
- ຜັກທີ່ມີໃບສີຂຽວ
- ໝາກນັດ
- ມັນດ້ຳງ
- ສະຫຼ່າຍທະເລ
- ຜັກກາດດອກ
- ໝາກໄມ້ຕາກແຫ້ງ (ເຊັ່ນ ໝາດເດດ, ອາປຼິຄອດ ຫຼື ໝາກເລີແຊ້ງແຫ້ງ).

ວິທີບາງຢ່າງທີ່ສາມາດເພີ່ມທາດເຫຼັກໃນອາຫານກໍ່ຄື:

- ໃຊ້ໝໍ້ເຫຼັກແຕ່ງກິນ, ຖ້າເອົາໝາກເລັ່ນ ແລະ ນ້ຳໝາກນາວ (ມີວິຕາມິນເຊ ຫຼາຍ) ຕື່ມໃສ່ອາຫານໃນຂະນະທີ່ໝໍ້ກຳລັງຟົດກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ທາດເຫຼັກຈາໝໍ້ມາປົນກັບອາຫານ.
- ເອົາຕ່ອນເຫຼັກທີ່ສະອາດ, ອາດຈະເປັນຕະປູ ຫຼື ເຫຼັກຕີນມ້າໃສ່ໝໍ້ອາຫານທີ່ກຳລັງຕົ້ມຢູ່. ໃຫ້ໃຊ້ເຫຼັກສົດບໍ່ໃຫ້ປົນໂລຫະອື່ນໆ.
- ເອົານ້ຳໝາກນາວໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາຕ່ອນເຫຼັກທີ່ສະອາດຕົວຢ່າງເຫຼັກຕະປູປ່ອນໃສ່ໃນຈອກນັ້ນແລ້ວປະໄວ້ປະມານ 3 ຊົ່ວໂມງ. ຈາກນັ້ນກໍ່ແຕ່ງນ້ຳໝາກນາວດື່ມ.



ທາງທີ່ດີໃຫ້ກິນ ອາ ຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກ ປົນກັບໝາກໄມ້ສົ້ມ ຫຼື ໝາກເລັ່ນ, ເພາະວ່າ ທາດວິຕາມິນຊີ (C)ຈະ ຊ່ວຍຮ່າງກາຍເຮົາ ດູດຊຶມເອົາທາດເຫຼັກ ໄດ້ດີ.

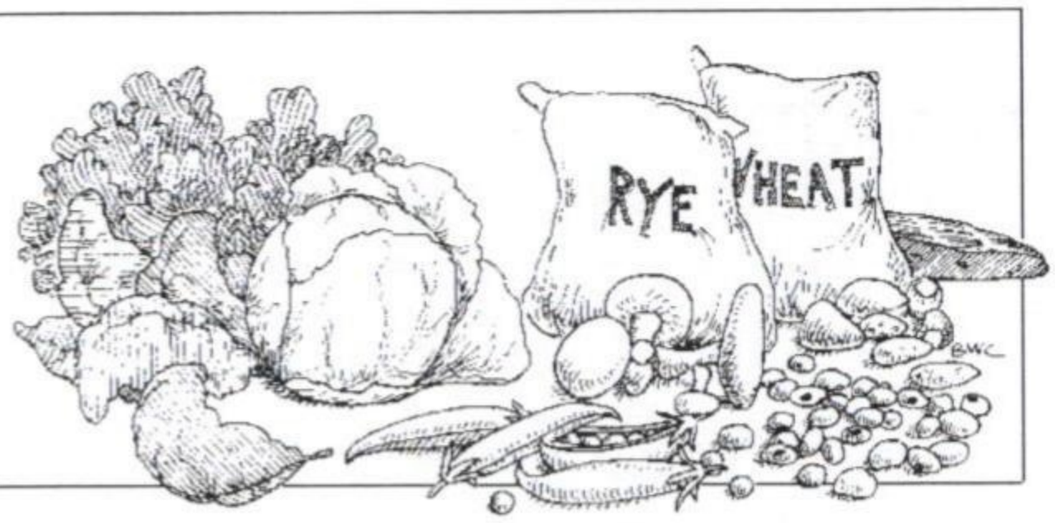
ຢ່າຕົ້ມອາຫານດົນເກີນໄປເພາະວ່າ ອາຊິດໂຟລິກ ແລະ ວິຕາມິນຕ່າງໆຈະຖືກທຳລາຍ.

ທາດອາຊິດໂຟລິກ (folate)

ຮ່າງກາຍມະນຸດຕ້ອງການທາດອາຊິດໂຟລິກ ເພື່ອບຳລຸງເມັດເລືອດແດງ. ຖ້າຂາດທາດອາຊິດໂຟລິກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະ ເປັນອັນ ຕະລາຍຕໍ່ເດັກເກີດໃໝ່. ດັ່ງນັ້ນ ມັນຈຶ່ງຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີ ທາດອາຊິດໂຟລິກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນໄລຍະຖືພາ.

ອາຊິດໂຟລິກມີຢູ່ນຳອາຫານເຫຼົ່ານີ້:

ຜັກໃບຂຽວ
ອາຫານທີ່ເປັນເມັດ
ເຫັດ
ຕັບ
ຊີ້ນ
ປາ
ເມັດຖົ່ວ
ຖົ່ວຝັກຍາວ
ໄຂ່



ທາດແຄອຊ້ຽມ (Calcium)

ມະນຸດທຸດຄົນລ້ວນແຕ່ຕ້ອງການທາດແຄອຊ້ຽມເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກ ແລະ ແຂ້ວແຂງແຮງ. ເດັກຂຶ້ນສາວ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປແມ່ນມີຄວາມຕ້ອງການທາດແຄອຊ້ຽມເປັນພິເສດເຊັ່ນ:

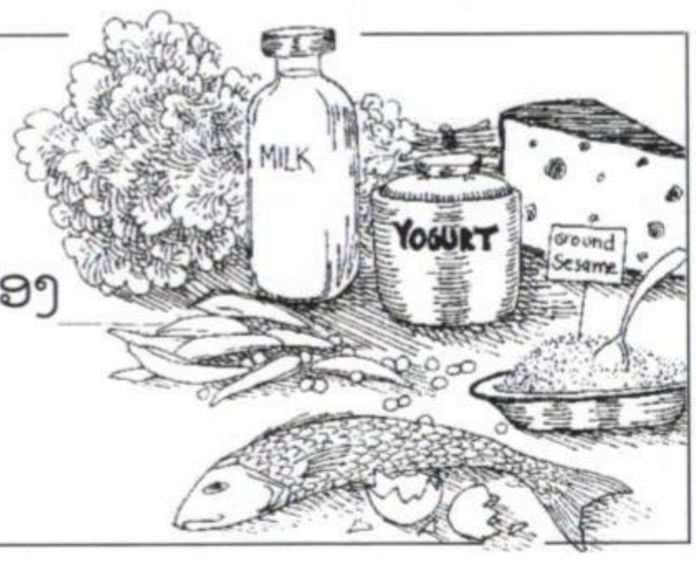
- ໃນໄລຍະຍັງເປັນເດັກ: ທາດແຄອຊ້ຽມຈະຊ່ວຍໃຫ້ສະໂພກຂອງເດັກຍິງເຕີບໃຫຍ່ໄວ ແລະ ເວລາໃຫຍ່ຂຶ້ນມາຈະຄອດລູກງ່າຍ.
- ໃນໄລຍະຖືພາ: ແມ່ຍິງຖືພາກໍ່ຕ້ອງການທາດແຄອຊ້ຽມຢ່າງພຽງພໍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກະດູກຂອງລູກໃນທ້ອງຂະຫຍາຍຕົວໄວ ແລະ ກໍ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກ ແລະ ແຂ້ວຂອງແມ່ແຂງແຮງດີ.
- ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ: ທາດແຄອຊ້ຽມຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມໄດ້ດີ.
- ໃນໄລຍະໄວກາງຄົນ ແລະ ເວລາເຖົ້າແກ່: ທາດແຄອຊ້ຽມຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກກະດູກຜຸ່ຍ.



ໂລກກະດູກຜຸ່ຍ

ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີທາດແຄອຊ້ຽມຫຼາຍ

- ນົມ, ນົມສົ້ມ
- ເນີຍແຂງ
- ໝາກງາ
- ອາຫານເຮັດຈາກກະດູກ
- ຜັກໃບຂຽວ
- ໝາກກ່ຳ
- ຖົ່ວຝັກຍາວ ໂດຍສະເພາະຖົ່ວເຫຼືອງ
- ຫອຍກາບ
- ປູນຂາວ



ແສງແດດຈະຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ດູດຊຶມເອົາແຄອຊ້ຽມຈາກອາຫານໄດ້ດີ. ແຕ່ລະມື້ໃຫ້ພະຍາຍາມສຳຜັດກັບແສງແດດໃຫ້ໄດ້ 15 ນາທີ. ຖ້າທ່ານຢູ່ນອນເຮືອນເຊິ່ງຍັງຖືວ່າພໍ່ພຽງພໍ. ທ່ານຕ້ອງໃຫ້ແສງແດດສຳຜັດກັບຜິວໜັງແທ້ໆ.



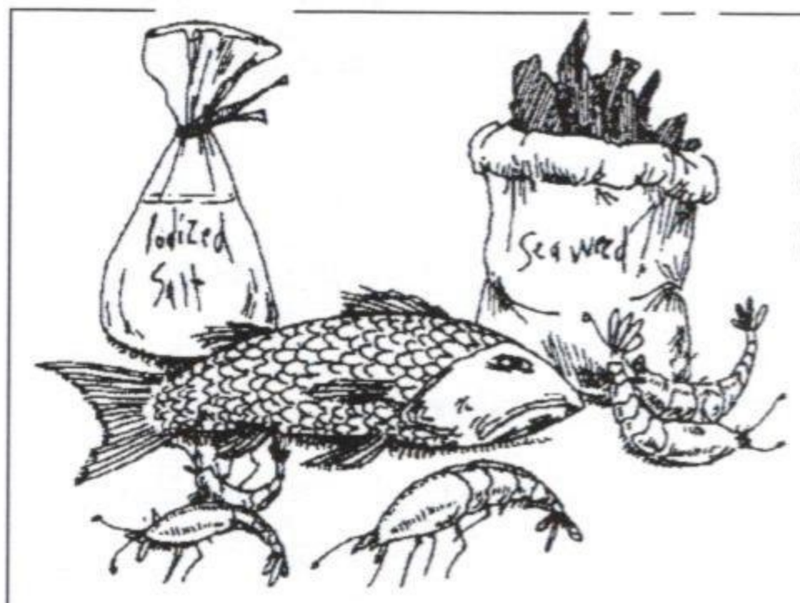
ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບທາດການຊອມຈະກອາຫານໄດ້ດີ ທ່ານຄວນ:

- ແຊ່ກະດູກ ຫຼື ເປືອກໄຂ່ລົງໃນນ້ຳສົ້ມ ຫຼື ນ້ຳໝາກນາວຈັກສອງສາມຊົ່ວໂມງ ແລະ ເອົານ້ຳສົ້ມທີ່ແຊ່ນັ້ນມາປຸງແຕ່ງອາຫານ.
- ເວລາຕົ້ມກະດູກໃຫ້ເອົານ້ຳໝາກນາວ, ນ້ຳສົ້ມ ຫຼື ໝາກເລັ່ນໃສ່ໜ້ອຍໜຶ່ງ
- ບົດເປືອກໄຂ່ໃຫ້ເປັນຝຸ່ນ ແລ້ວປະສົມກັບອາຫານ.
- ແຊ່ແກ່ນໝາກສາລີໃຊ່ນ້ຳໝາກນາວ.

ທາດໄອໂອດີນ

ທາດໄອໂອດີນໃນອາຫານຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນຄໍໜຽງ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆ. ໃນໄລຍະຖືພາ ຖ້າແມ່ບໍ່ໄດ້ຮັບ ທາດໄອໂອດີນຢ່າງພຽງພໍ ລູກເກີດມາອາດຈະໃຫຍ່ຊ້າ. ພະຍາດຄໍໜຽງ ແລະ ອາການເຕີບໂຕຊ້າມັກຈະພົບເຫັນຢູ່ຂົງເຂດທີ່ມີທາດໄອໂອດີນໜ້ອຍໃນທຳມະຊາດເຊັ່ນ: ຢູ່ໃນດິນ, ນ້ຳ ຫຼື ອາຫານ.



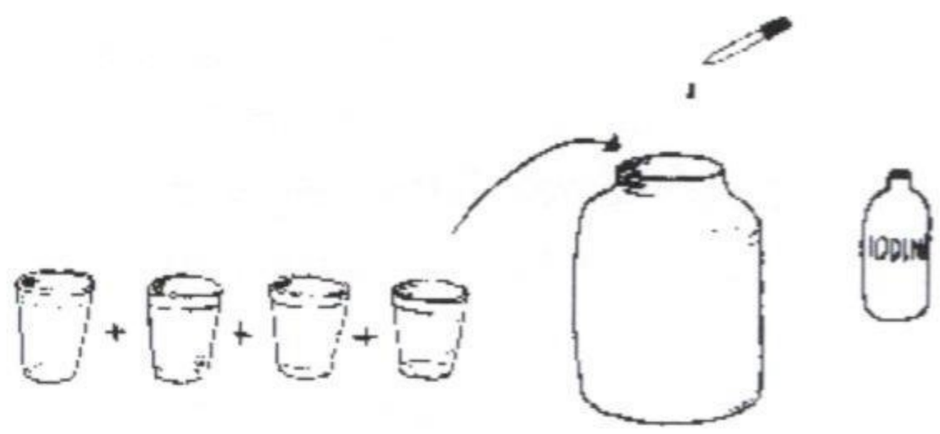


ວິທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດທີ່ຈະໄດ້ຮັບທາດໄອໂອດີນກໍ່ຄື ການໃຊ້ເກືອໄອໂອດີນ ແທນເກືອທຳມະດາ, ຫຼື ທ່ານອາດຈະກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ (ອາດຈະສົດ ຫຼື ແຫ້ງກໍ່ໄດ້)

- ຫອຍ, ກຸ້ງ
- ປາ
- ສາຫຼ່າຍ
- ມັນຕົ້ມ
- ກະລ່ຳປີ

ຖ້າວ່າບໍ່ມີເກືອໄອໂອດີນ ຫຼື ຊອກຫາອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຍາກຫຼາຍ ຫຼື ຖ້າວ່າມີພະຍາດຄໍໜຽງ ຫຼື ອາການເຕີບໂຕຊ້າ ຢູ່ໃນເຂດແຄ້ວນທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນ ໃຫ້ໄປພົບກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເອົາເກືອໄອໂອດີນນຳເພີ່ນມາກິນ ຫຼື ເພີ່ນອາດຈະສັກຢາໃຫ້. ຖ້າເພີ່ນບໍ່ສາມາດສະໜອງໃຫ້ແທ້ໆ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຜະລິດນ້ຳໄອໂອດີນເອົາເອງ ໂດຍໃຊ້ນ້ຳຢາໂປບີວິດອນ (polyvidone iodine, ຢາຂ້າເຊື້ອຊຶ່ງມີຂາຍຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ).

ວິທີ່ງ່າຍດາຍທີ່ຈະໄດ້ຮັບທາດໄອໂອດີນກໍ່ຄືກິນເກືອໄອໂອດີນ ແທນເກືອທຳມະດາ.



ເກັບມ້ຽນໄອໂອດີນໄວ້ໃນຫ້ອງທີ່ມີອຸຫະພູມທຳມະດາ ແລະເອົາໃສ່ກ່ອງສີມືດເພື່ອປ້ອງກັນແສງແດດ.

1. ຖອກນ້ຳກິນທີ່ສະອາດ 4 ຈອກໃສ່ຕຸກ.
2. ຢອດນ້ຳຢາໂປບີວິດອນ (polyvidone iodine) ລົງ 1 ຢອດ.

ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸເກີນ 7 ປີ ຂຶ້ນໄປຄວນດື່ມນ້ຳໄອໂອດີນນີ້ອາທິດລະ 1 ຈອກ ຕະຫຼອດຊີວິດ. ການດື່ມນ້ຳນີ້, ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.

ວິຕາມິນເອ (A)

ວິຕາມິນເອຊ່ວຍບຳລຸງສາຍຕາ ແລະ ຊ່ວຍຕ້ານທານອາການຊຶມເຊື້ອບາງປະເພດ. ແມ່ຍິງຖືພາຫຼາຍຄົນມັກຈະເປັນຕາຟາງຍາມກາງຄືນຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າຂາດວິຕາມິນເອກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຖືພາ. ບັນຫານີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າເວລາຖືພາຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຈະຕ້ອງການວິຕາມິນເອຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ.ຖ້າເດັກນ້ອຍຂາດວິຕາມິນເອຫຼາຍກໍ່ຈະພາໃຫ້ຕາບອດໄດ້. ໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ຄວນກິນວິຕາມິນເອໃຫ້ຫຼາຍ ເພາະວ່າເມື່ອເກີດລູກແລ້ວນ້ຳນົມຂອງແມ່ກໍ່ຈະເຕັມໄປດ້ວຍວິຕາມິນເອໃຫ້ລູກກິນ.

ຜັກທີ່ມີສີເຫຼືອງເຂັ້ມ ແລະ ສີຂຽວ ແລະ ໝາກກ້ຽງບາງຊະນິດຈະມີວິຕາມິນເອຢູ່ຫຼາຍ

ກິນອາຫານດີລາຄາຖືກ

ຖ້າເຮົາມີເງິນໜ້ອຍກໍ່ຄວນຈະໃຊ້ເງິນຢ່າງລະມັດລະວັງ. ວິທີການງ່າຍໆຢ່າງ ລຸ່ມນີ້ແມ່ນການກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນ,ແຮ່ທາດ ແລະ ທາດໂປຣຕີນໂດຍ ບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນຫຼາຍ.

1. **ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຼຕີນ**: ໝາກຖົ່ວທຸກຊະນິດ ແລະ ແກ່ນໝາກຖົ່ວ ແລະ ອາຫານຊະນິດອື່ນທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້ແມ່ນອາຫານດີ, ລາຄາຖືກ ແລະ ມີທາດໂປຼຕີນຫຼາຍ. ຖ້າເຮົາເຮັດໃຫ້ມັນງອກແລ້ວຈຶ່ງເອົາໄປປຸງແຕ່ງ ອາຫານກໍ່ຍິ່ງພາໃຫ້ມີວິຕາມິນຫຼາຍ. ໄຂ່ກໍ່ແມ່ນແຫຼ່ງວິຕາມິນທີ່ມີລາຄາ ຕ່ຳທີ່ສຸດຖ້າທຽບໃສ່ທາດໂປຣຕີນທີ່ໄດ້ຈາກຊີ້ນສັດທົ່ວໄປ. (ເບິ່ງໜ້າ 168 ກ່ຽວກັບນຳເອົາຫອຍມາເຮັດອາຫານ). ຕັບ, ໝາກຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ເລືອດ ແລະ ປາກໍ່ແມ່ນແຫຼ່ງວິຕາມິນທີ່ມີລາຄາຖືກກວ່າຊີ້ນ ທັງໃຫ້ຄຸນຄ່າ ທາງໂພຊະນາການທີ່ດີເໝືອນກັນ.
2. **ອາຫານປະເພດເມັດ**: ເຂົ້າ ແລະ ເຂົ້າບະເລ (ເຂົ້າວີດ) ແລະ ອາຫານເມັດອື່ນໆກໍ່ມີວິຕາມິນຫຼາຍ ຖ້າວ່າເວລາສີເຂົ້າບໍ່ໃຫ້ເມັດເຂົ້າ ຫຼ້ອນຈົນໝົດຜິວຫຸ້ມເມັດເຂົ້າ.
3. **ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ**: ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ເກັບມາສົດໆຈະມີສານ ອາຫານດີທີ່ສຸດ. ເວລາເກັບຮັກສາຄວນເອົາໄວ້ຢູ່ບ່ອນອຸນຫະພູມເຢັນ ແລະ ຢູ່ບ່ອນມືດເພື່ອຮັກສາວິຕາມິນ. ເວລາແຕ່ງກິນໃຫ້ໃສ່ນ້ຳໜ້ອຍເພາ ະວ່າ ຜັກຈະຄາຍວິຕາມິນອອກໃສ່ນ້ຳເອາະນ້ຳແກງ ສະນັ້ນການກິນນ້ຳ ເອາະນ້ຳແກງຈຶ່ງເປັນການດີ.

   ຜັກໃບແກ່ ແລະ ຫົວຜັກຕ່າງໆ ເຊັ່ນຜັກກະລ່ຳດອກ ແລະ ຫົວການລົດກໍ່ມີວິຕາມິນຫຼາຍຊື່ຄວນເອົາມາປຸງແຕ່ງອາ ຫານ. ໃບມັນຕົ້ນມີທາດໂປຼຕີນຫຼາຍກວ່າຫົວມັນຕົ້ນຕັ້ງ 7 ເທື່ອ.

   ໝາກໄມ້ປ່າ ແລະ ໝາກໄມ້ປະເພດໝາກແບຣິມີວິຕາມິນຊີ ແລະ ນ້ຳຕານຫຼາຍຊຶ່ງສາມາດໃຫ້ວິຕາມິນ ແລະພະລັງງານຫຼາຍ.
4. **ນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນທີ່ຜະລິດຈາກນົມ**: ອາຫານປະເພດນີ້ຄວນເກັບ ຮັກສາໄວ້ຢູ່ບ່ອນມືດ ແລະ ເຢັນ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະເຕັມໄປດ້ວຍທາດ ໂປຼຕີນທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໂຕ ແລະທັງມີທາດແຄວຊ້ຽມຫຼາຍເຊັ່ນກັນ.
5. **ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຊື້ອາຫານທີ່ເຮັດສຳເລັດຮູບໃນກະປ໋ອງ ແລະ ຫີບຫໍ່ຕ່າງໆ ຫຼື ຢາວິຕາມິນ.** ຖ້າພໍ່ແມ່ຂອງເດັກທົ່ວໄປປະຢັດເງິນ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງຊື້ ເຂົ້າໜົມ ແລະ ນ້ຳອັດລົມໃຫ້ລູກ ແລ້ວເອົາເງິນນັ້ນ ໄປຊື້ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພ ຊະນາການຈະດີກວ່າ ເພາະວ່າລູກຈະແຂງແຮງດີ. ເນື່ອງຈາກວ່າວິຕາມິນແມ່ນໄດ້ມາຈາກອາຫານດັ່ງ ນັ້ນເຮົາຄວນເອົາເງິນໄປຊື້ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍ ດຕໍ່ຮ່າງກາຍຍັງດີກວ່າ ຈະ ໄປຊື້ຢາວິຕາມິນ ຫຼື ສັກຢາວິຕາມິນ. ຖ້າຈຳ ເປັນແທ້ໆ ໃຫ້ກິນວິຕາມິນຊະນິດເມັດເພາະວ່າມັນ ລາຄາຖືກກວ່າວິທີສັກຢາວິຕາມິນ ແລະ ໄດ້ຮັບວິຕາມິນເທົ່າກັນ.

ຖ້າເຈົ້າມີດິນຫວ່າງທ່ານ ສາມາດປູກຜັກຕ່າງໆເອງ ເພາະວ່າມັນສາມາດໃຫ້ອ າຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງໂດຍ ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຫຼາຍ.



ຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດໃນໂລກຍັງມີຮີດຂອງປະເພນີ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ຜິດພາດກ່ຽວກັບການປະພຶດຕໍ່ເພດຍິງ ແລະ ການກິນອາຫານ, ຕົວຢ່າງ:

ແນວຄິດຜິດພາດຕໍ່ກັບການກິນອາຫານ

ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າເດັກຍິງຕ້ອງການອາຫານໜ້ອຍກວ່າເດັກ ຊາຍ.
ບາງຄົນຄິດວ່າເດັກຊາຍຕ້ອງກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າເດັກຍິງ ແນວຄິດນີ້ແມ່ນຜິດພາດ ເພາະວ່າແມ່ຍິງກໍ່ເຮັດວຽກໜັກຄືຊາຍເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະບໍ່ເຮັດວຽກຫຼາຍກວ່າແຕ່ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍກໍ່ມີຄືກັນ. ເດັກຍິງທີ່ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ເລື່ອງ ອາຫານແລະສຸຂະພາບແຕ່ເວລາຍັງນ້ອຍ
ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນມາກໍ່ຈະເປັນແມ່ຍິງທີ່ສົມບູນ ແລະ ຮຽນໜັງສືໄດ້ດີ ແລະ ເວລາໄປເຮັດວຽກກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ.

ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ໃຫ້ນົມລູກນັ້ນຄວນຫຼີກເວັ້ນອາຫານຫຼາຍປະເພດ.
ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຫຼາຍແຫ່ງຄົນເຮົາມັກຈະເຂົ້າໃຈວ່າແມ່ຍິງຄວນເຫຼີກເວັ້ນອາຫານບາງປະເພດ, ຕົວຢ່າງ ໝາກຖົ່ວ, ໄຂ່, ໄກ່, ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ, ຊີ້ນ, ປາ, ໝາກໄມ້ ຫຼື ຜັກ ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາໃດໜຶ່ງໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ.
ໄລຍະເວລາທີ່ກ່າວເຖິງນີ້ອາດຈະແມ່ນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ, ແຕ່ໃນຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ຍິງກໍ່ຕ້ອງການອາຫານເຫຼົ່ານີ້ເຊັ່ນກັນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ໄລຍະຖືພາ ແລະ ໄລຍະ ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ຖ້າເຫຼີກເວັ້ນບໍ່ກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ຈະພາໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນແອ, ເປັນພະຍາດ ຫຼື ອາດເສຍຊີວິດກໍ່ໄດ້.

ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າແມ່ຍິງຄວນໃຫ້ທຸກຄົນໃນເຮືອນກິນອາຫານກ່ອນແມ່ເຮືອນ.
ບາງເທື່ອແມ່ຍິງໄດ້ຖືກສິດສອນວ່າຕ້ອງໃຫ້ທຸກຄົນກິນເຂົ້າກ່ອນຕົນເອງຈາກນັ້ນຜູ້ເປັນແມ່ເຮືອນຈຶ່ງກິນອາຫານເສດເຫຼືອ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍຄືກັບຄົນອື່ນໃນຄອບຄົວ. ອັນນັ້ນມັນເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ຫາກໍ່ເກີດລູກໃໝ່ກໍ່ຍິ່ງເປັນສິ່ງອັນຕະລາຍຕື່ມ.
ຖ້າຄອບຄົວໃດໜຶ່ງຈຳກັດບໍ່ໃຫ້ແມ່ເຮືອນກິນອາຫານຕາມຄວາມຕ້ອງການ ພວກເຮົາຄວນຫາທາງຊ່ວຍເຫຼືອລາວ ໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ. ອາດຈະໃຫ້ລາວກິນເວລາແຕ່ງກິນ ຫຼື ເຊື່ອງອາຫານໄວ້ກິນຍາມຜົວບໍ່ຢູ່ເຮືອນ.



ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດພາດທີ່ວ່າຜູ້ປ່ວຍຕ້ອງການອາຫານໜ້ອຍກວ່າຄົນທຳມະດາ. ອາຫານທີ່ດີບໍ່ພຽງແຕ່ປ້ອງກັນພະຍາດແຕ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ ແລະ ຫາຍປ່ວຍໄຂ້ໄວຂຶ້ນ.
ຕາມຫຼັກການທົ່ວໄປແລ້ວອາຫານຊະນິດທີ່ກິນໄດ້ໃນເວລາຜູ້ດີມີແຮງກໍ່ສາມາດກິນໄດ້ໃນເວລາເຈັບປ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ

ເນື່ອງຈາກວ່າເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປໄດ້ກິນອາຫານໜ້ອຍ ແລະ ກິນອາຫານຂາດທາດບຳລຸງພວກເຂົາຈຶ່ງມັກເຈັບມັກເປັນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນພະຍາດບາງຢ່າງທີ່ເກີດມາຈາກຂາດໂພຊະນາການທີ່ດີ.

ອາການເລືອດຈາງ

ຜູ້ທີ່ມີອາການເລືອດຈາງຈະມີອາການອ່ອນແອ. ອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນໃນເມື່ອເມັດເລືອດແດງຖືກສູນເສຍໄປ ຫຼື ຖືກທຳລາຍໄວກວ່າທີ່ຮ່າງກາຍຈະສ້າງແທນໄດ້. ເນື່ອງຈາກວ່າແມ່ຍິງເສຍເລືອດຫຼາຍໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ ອາການເລືອດຈາງຈຶ່ງມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນໄວອາຍຸຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມເປັນສາວຈົນເຖິງໄວອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ. ມີປະມານເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຈຳນວນແມ່ຍິງຖືພາໃນໂລກນີ້ພົບບັນຫາໂລກເລືອດຈາງ ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາຕ້ອງການເລືອດໃນປະລິມານພິເສດເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລູກໃນທ້ອງຈະເລີນເຕີບໂຕ.

ພະຍາດເລືອດຈາງແມ່ນພະຍາດໜຶ່ງທີ່ອັນຕະລາຍ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເກີດມີພະຍາດອື່ນແຊກຊ້ອນຂຶ້ນ ແລະ ຈະເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄວາມສາມາດເຮັດວຽກ ແລະ ຮ່ຳຮຽນຂອງແມ່ຍິງ. ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກເລືອດຈາງອາດມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການລົ້ງເລືອດຫຼາຍ ຫຼື ອາດຈະເຖິງຂັ້ນຕາຍເວລາເກີດລູກ.

ອາການ:

- ເປືອກຕາ, ເລັບມື ແລະ ຮິມສີບຊັ້ນໃນຈືດຫຼ່າເຫຼືອງ
- ມີຄວາມອິດອ່ອນແລະຮູ້ສຶກເມື່ອຍ
- ມີອາການວິນຫົວ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນເວລາລຸກຢືນຂຶ້ນຈາກທ່ານັ່ງ ຫຼື ທ່ານອນ
- ມັກເປັນລົມ
- ຫາຍໃຈບໍ່ອີ່ມ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວກວ່າປົກກະຕິ



ສາຍເຫດຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ

ພະຍາດເລືອດຈາງມັກຈະເກີດມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກບໍ່ພຽງພໍ. ທາດເຫຼັກມີຄວາມສຳຄັນໃນການສ້າງເມັດເລືອດແດງ. ສາຍເຫດອື່ນໆກໍຄື:

- ຍ້ອນໄຂ້ຍຸງ ເພາະວ່າເມັດເລືອດແດງຖືກທຳລາຍ
- ການເສຍເລືອດໃນທຸກຮູບການເຊັ່ນ:
  - ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍ (ການໃສ່ຮ່ອງສາມາດເຮັດໃຫ້ລົ້ງເລືອດຫຼາຍ).
  - ການເກີດລູກ
  - ຖ່າຍອອກເລືອດເວລາຖອກທ້ອງ ຍ້ອນມີກາຝາກ ແລະ ແມ່ທ້ອງ
  - ເລືອດອອກເນື່ອງຈາກກະເພາະອາຫານເປັນແຜ
  - ມີບາດແຜທີ່ມີເລືອດອອກຫຼາຍ

*ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ ໄຂ້ຍຸງ, ແມ່ກາຝາກ ແລະ ແມ່ທ້ອງໃນປຶ້ມ**ຢູ່ໄກແພດ** ຫຼື ປຶ້ມການແພດທົ່ວໄປ.*

ການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ

- ຖ້າໄຂ້ຍຸງ, ແມ່ກາຝາກ ຫຼື ແມ່ທ້ອງເປັນຕົ້ນເຫດຂອງໂລກເລືອດຈາງກໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວ ພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນສາກ່ອນ.
- ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຢູ່ຫຼາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 167) ພ້ອມດ້ວຍອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນເອ ແລະ ຊີ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍດູດຊຶມເອົາ ທາດເຫຼັກໄດ້ດີ.
- ໝາກໄມ້ສົ້ມມີວິຕາມິນຊີຫຼາຍ ຕົວຢ່າງ: ໝາກເລັ່ນ, ໝາກນາວ, ຜັກທີ່ມີໃນເຫຼືອງ ເຂັ້ມ ແລະ ຂຽວເຂັ້ມມີວິຕາມິນເອຫຼາຍ. ຖ້າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຊອກຫາອາຫານທີ່ມີ ທາດເຫຼັກໃຫ້ພຽງພໍໄດ້ກໍ່ອາດຈະກິນຢາທີ່ມີທາດເຫຼັກຕື່ມ (ເບິ່ງໜ້າ 73).
- ຫຼີກເວັ້ນການດື່ມນ້ຳຊາປຸກ ຫຼື ກາເຟ ຫຼື ຄວນເອົາຮຳອ່ອນປະສົມໃສ່ອາຫານ. ການດື່ມຊາປຸກ ຫຼື ກາເຟຈະເຮັດໃຫ້ການດູດຊຶມເອົາທາດເຫຼັກຈາກອາຫານໄດ້ຍາກ.
- ໃຫ້ດື່ມນ້ຳສະອາດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດແມ່ກາຝາກ.
- ເຮັດສ້ວມຖ່າຍເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ຂອງແມ່ທ້ອງແຜ່ລາມໃສ່ອາຫານ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳ. ຖ້າມີພະຍາດປາກຂໍ ຢູ່ເຂດທີ່ທ່ານດຳລົງຊີວິດຢູ່ນັ້ນ ໃຫ້ພະຍາຍາມໃສ່ເກີບຕະຫຼອດ.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ມີລູກຫ່າງຢ່າງໜ້ອຍ 2 ປີ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ສາມາດ ເກັບທາດເຫຼັກໄວ້ໃນລະຫວ່າງຂັ້ນຂອງການຖືພາ.

155
ນ້ຳສະອາດ

150
ຮັກສາຄວາມ ສະອາດ

ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍ / ໂລກເນັນຊາ

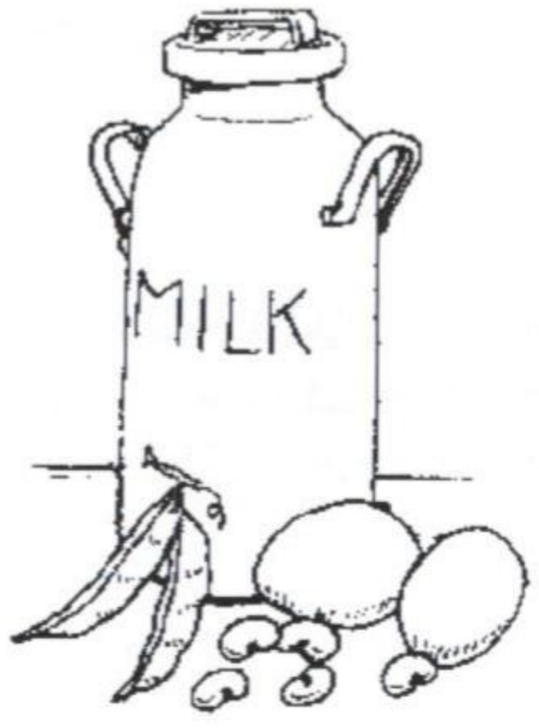
ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍເກີດມາຈາກການຂາດວິຕາມິນບີ 1 ຊຶ່ງຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາປ່ຽນ ແປງອາຫານມາເປັນພະລັງງານ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບໂລກເລືອດຈາງ ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍນີ້ ມັກເກີດກັບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນໄວອາຍຸນັບແຕ່ເລີ່ມເປັນສາວຈົນເຖິງໄວອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍກໍ່ມັກເປັນພະຍາດນີ້ເຊັ່ນກັນ. ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍມັກຈະເກີດມີຖ້າວ່າ ທາດວິຕາມິນບີຖືກຄັດເອົາອອກຈາກອາຫານເປັນຕົ້ນແມ່ນເປືອກຫຸ້ມໃນຂອງເມັດເຂົ້າ ຫຼື ກິນແຕ່ຫົວມັນເປັນອາຫານຫຼັກຕົວຢ່າງ: ຫົວມັນຕົ້ນ.

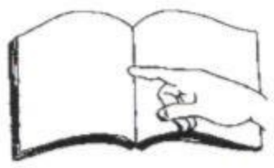
ອາການ:

- ບໍ່ຢາກກິນອາຫານ.
- ອິດເມື່ອຍຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຕາມຂາ.
- ຮ່າງກາຍໄຄ່ບວມ ຫຼື ຫົວໃຈຢຸດເຮັດວຽກ.

ວິທີປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ:

ກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນບີ 1 ເຊັ່ນວ່າ ຊີ້ນ, ສັດປີກ, ປາ, ຕັບ ແລະ ອາຫານປະເພດເມັດເຊັ່ນວ່າ ເຂົ້າ, ໝາກຖົ່ວ, ເມັດໝາກຖົ່ວ ແລະ ໃຫ້ກິນໄຂ່ ແລະ ນົມ. ຖ້າວ່າບໍ່ສາມາດຫາໄດ້ກໍ່ອາດຈະກິນ ຢາວິຕາມິນບີ 1 ແທນ.





ຄວາມດັນເລືອດ
ສູງໜ້າ 130
ມະເຮັ້ງ 376
ປະດົງຂໍ່ 133

ບັນຫາຈາກການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນຜົນປະໂຫຍດ ຕໍ່ຮ່າງກາຍ

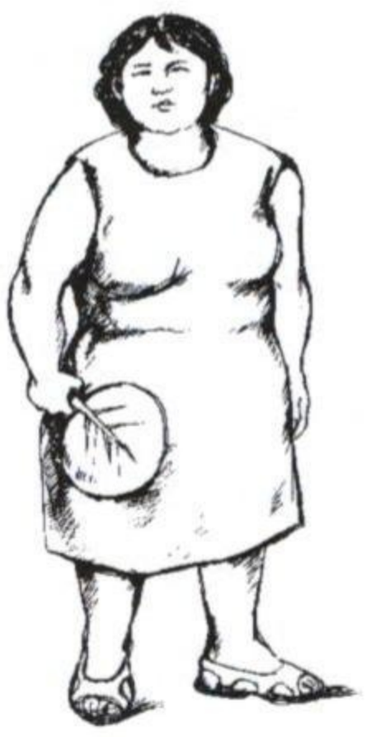
ຖ້າແມ່ຍິງຕຸ້ຍຫຼາຍ ຫຼື ກິນທາດໄຂມັນຫຼາຍກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນໂລກ ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໂລກຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງ, ໜໍ້ຖົ່ງບີ, ເບົາຫວານ ແລະ ມະເຮັ້ງບາງຊະນິດ. ຖ້ານ້ຳໜັກເກີນຂອບເຂດກໍ່ຈະເປັນໂລກປະດົງຂໍ່ຕາມ ແຄ່ງຂາ ແລະ ຕີນ.

ຜູ້ໃດມີນ້ຳໜັກສູງເກີດໄປຄວນຫຼຸດນ້ຳໜັກດ້ວຍການອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ຫຼາຍ, ຫຼຸດຜ່ອນການກິນຂອງມັນ ແລະ ຂອງຫວານ ແລະ ໃຫ້ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທົດແທນຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງກ່ຽວກັບການຫຼຸດໄຂມັນຈາກອາຫານ:

- ເວລາແຕ່ງກິນໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ນ້ຳມັນເບີ, ນ້ຳມັນເບີຂອງຊາດອິນເດຍ, ນ້ຳມັນໝູ ຫຼື ນ້ຳມັນທົ່ວໄປ ຫຼື ອາດຈະໃຫ້ນ້ຳ ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມແທນກໍ່ໄດ້.
- ກ່ອນຈະແຕ່ງກິນໃຫ້ແຍກນ້ຳມັນອອກຈາກຊີ້ນ. ບໍ່ໃຫ້ກິນໜັງໄກ່ ຫຼື ໜັງໄກ່ງວງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກອາຫານສຳເລັດຮູບທີ່ມີໄຂມັນສູງເຊັ່ນ ມັນຈືນ ແລະ ເຂົ້າໜົມຕ່າງໆ

ໂລກເບົາຫວານ

ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເບົາຫວານຈະມີທາດນ້ຳຕານຫຼາຍຢູ່ໃນເລືອດ. ພະຍາດນີ້ຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຖ້າຫາກເກີດກັບຄົນໜຸ່ມ. ສ່ວນຫຼາຍພະຍາດນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຄົນທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ ແລະ ມີນ້ຳໜັກສູງເກີນໄປ.



ອາການເບື້ອງຕົ້ນ:

- ຫິວນ້ຳເລື້ອຍໆ
- ຖ່າຍເບົາເລື້ອຍ ແລະ ຖ່າຍຫຼາຍ
- ມີອາການເມື່ອຍຢູ່ເລື້ອຍ
- ຫິວເຂົ້າຢູ່ເລື້ອຍໆ
- ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ
- ມັກເປັນອາການຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ

ອາການແຮງຂຶ້ນ:

- ຄັນຄາຍຕາມຜິວໜັງ
- ຕາມົວບາງຄັ້ງຄາວ
- ເສຍຄວາມຮູ້ສຶກບາງສ່ວນຢູ່ຕາມມື ແລະ ຕີນ
- ບາດເປື່ອຍຢູ່ຕາມຕີນ ແລະ ປົວບໍ່ຫາຍ
- ມັກບໍ່ຮູ້ສຶກໂຕໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ.

ໂລກເບົາຫວານມັກຈະເກີດຂຶ້ນເວລາຖືພາ. ຖ້າວ່າໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ຫາກຫິວນ້ຳຢູ່ເລື້ອຍ ຫຼື ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ເພື່ອກວດເບິ່ງທາດນ້ຳຕານໃນນ້ຳປັດສະວະ.

ອາການເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມີຢູ່ໃນພະຍາດອື່ນໆຄືກັນ. ຖ້າຢາກຮູ້ວ່າທ່ານເປັນໂລກເບົາຫວານແທ້ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ກິນຫຍັງເປັນເວລາ 8 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໄປກວດເບິ່ງທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດວ່າລະດັບກາຍ 125 ໃນກວດເບິ່ງທັງສອງຄັ້ງແລ້ວນີ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານເປັນໂລກເບົາຫວານ.

ການປິ່ນປົວ:

ຖ້າທ່ານມີໂລກເບົາຫວານໃນໄວອາຍຸທີ່ຕ່ຳກວ່າ 40 ປີ ໃຫ້ຮີບຮ້ອນໄປພົບອສບ ເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ. ຖ້າທ່ານມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ ທ່ານອາດຄວບຄຸມໂລກເບົາຫວານໄດ້ໂດຍການລະເມັດລະວັງການກິນອາຫານ:

- ກິນອາຫານໜ້ອຍແຕ່ກິນເລື້ອຍໆ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍຮັກສາປະລິມານນ້ຳຕານໃນເລືອດ.
- ຫຼີກເວັ້ນການກິນອາການທີ່ມີລົດຫວານ.
- ຖ້ານ້ຳໜັກຂອງທ່ານເກີນ ໃຫ້ພະຍາຍາຫຼຸດນ້ຳໜັກລົງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກອາຫານທີ່ມີທາດໄຂມັນຫຼາຍ (ຕົວຢ່າງ: ນ້ຳມັນເບີ, ນ້ຳມັນເບີຂອງຊາວອິນເດຍ, ນ້ຳມັນໝູ ແລະ ນ້ຳມັນອື່ນໆ) ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າທ່ານບໍ່ມີທາງເລືອກຍ້ອນບໍ່ມີອາຫານແນວອື່ນທົດແທນ.

ດີແທ້ຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ເປັນປະຈຳ ເພື່ອຕິດຕາມໃຫ້ຮູ້ວ່າພະຍາດນີ້ບໍ່ໄດ້ຂະຫຍາຍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການຊຶມເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ການເປັນບາດແຜຕາມຜິວໜັງຕ້ອງໝັ່ນຜັດແຂ້ວຫຼັງຈາກກິນອາຫານແລ້ວ, ຮັກສາຜິວກາຍໃຫ້ສະອາດ ແລະ ໃສ່ເກີບປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕີນບາດເຈັບ. ໝັ່ນກວດເບິ່ງຕີນ ແລະ ມືຂອງຕົນເອງ ເບິ່ງວ່າຕົນເອງມີບ່ອນເຈັບຫຼືບໍ່. ຖ້າມີອາການເຈັບ ແລະ ມີອາການຊຶມເຊື້ອ (ມີຈຸດແດງ, ໄຄ່ບວມ ຫຼື ແສບຮ້ອນ) ໃຫ້ຮີບໄປຫາ ອສບ.

ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນອາດມີຢາພົ້ນເມືອງເພື່ອປິ່ນປົວໂລກເບົາຫວານ. ດີແທ້ໃຫ້ໄປຖາມ ອສບ ເບິ່ງ.

ກວດກາເບິ່ງຕີນຂອງທ່ານມື້ລະເທື່ອເບິ່ງວ່າຕົນເອງມີບ່ອນເຈັບ ຫຼື ມີອາການຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່.



ລອງນອນລົງແລ້ວຍົກຕີນຕັ້ງຂຶ້ນ. ຖ້າຫາກເຫັນວ່າຕີນຂອງທ່ານມີສີຊ້ຳ ແລະ ຂາດຄວາມຮູ້ສຶກກໍ່ແມ່ນອາການຂອງໂລກເບົາຫວານເຊັ່ນກັນ. ອາການນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດເຂົ້າ - ອອກຜ່ານຕີນຂອງທ່ານບໍ່ຄ່ອຍສະດວກເສຍແລ້ວ.

ການຂາດອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງຍັງພາໃຫ້ເກີດພະຍາດອື່ນໆຮ້າຍແຮງເຊັ່ນກັນ:

- ຄວາມດັນເລືອດສູງ (ເບິ່ງໜ້າ 130)
- ກະດູກຜຸ່ຍ (ເບິ່ງໜ້າ 130)
- ພະຍາດທ້ອງຜູກ (ເບິ່ງໜ້າ 70)
- ກະເພາະເປັນບາດແຜ, ອາຫານບໍ່ລະລາຍຍ້ອນມີກ້ອນເກືອ

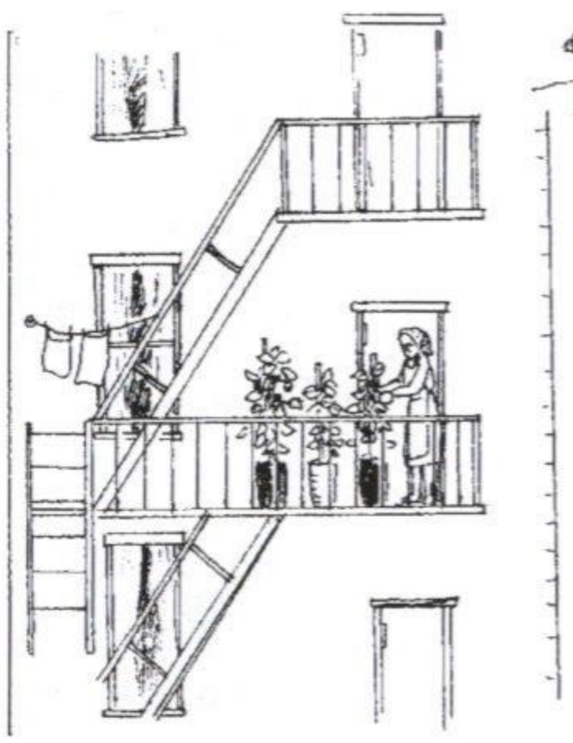
ລາຍລະອຽດຕື່ມກ່ຽວກັບກະເພາະເປັນບາດແຜ, ອາການບໍ່ລະລາຍຍ້ອນມີກ້ອນເກືອ ແລະ ອາການຈຸກສຽບແສບຮ້ອນໜ້າເອິກ ຫຼື ກະເພາະໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນປຶ້ມ “ຢູ່ໄກແພດ”

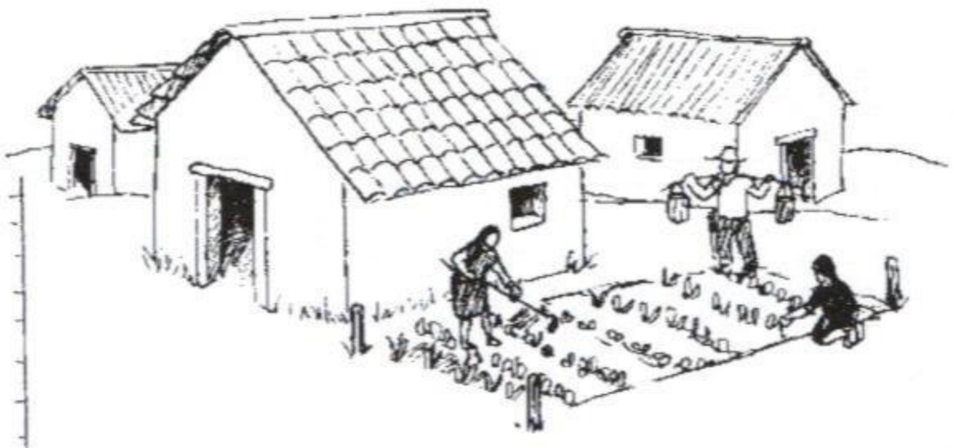
ວິທີການປັບປຸງໂພສະນາການ

ມີຫຼາຍວິທີທາງໃນການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານຂາດແຄນດ້ານໂພຊະນາການ ເພາະວ່າມີຫຼາຍຕົ້ນເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາດັ່ງກ່າວ. ທ່ານເອງ ແລະ ຊາວບ້ານຕ້ອງຊອກຫາວິທີທາງທີ່ເປັນໄປໄດ້ ແລະໃຫ້ຕົກລົງນຳກັນວ່າຄວນຈະເລືອກເອົາວິທີແກ້ໄຂແບບໃດ.ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງໃນການປັບປຸງສະພາບການໂພຊະນາການ. ຂໍ້ແນະນຳບາງຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ຈັກປູກຝັງພືດພັນຫຼາຍຊະນິດ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ອາຫານຫຼາຍຊະນິດ ຫຼື ຮູ້ຈັກວິທີການເກັບຮັກສາ ເພື່ອໃຫ້ອາຫານກຸ້ມດົນທັງບໍ່ເນົ່າເສຍ. ຕົວຢ່າງບາງອັນຈະເຫັນວ່າໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຢ່າງໄວໆ ແລະ ອີກບາງອັນກໍ່ຈະໃຫ້ຜົນປະໂຫຍດໃນໄລຍະຍາວນານ.

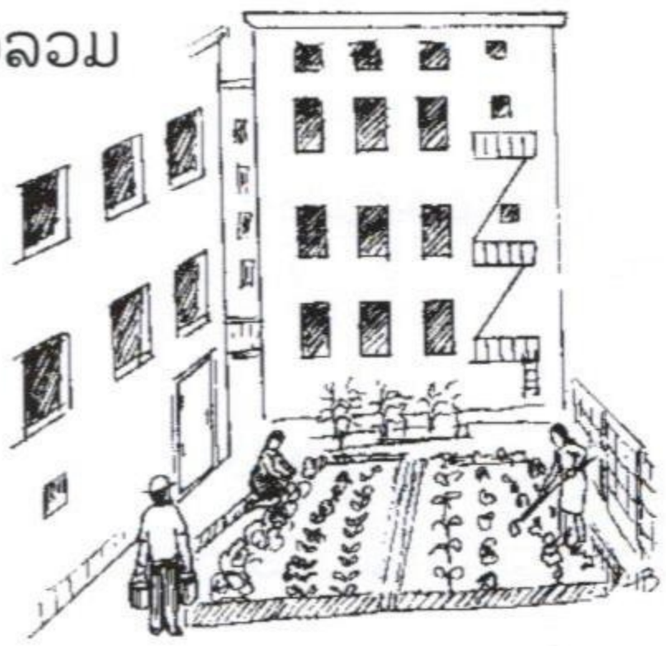
ບາງວິທີການເພື່ອປັບປຸງໂພຊະນາການ

ເຮັດສວນຄົວ



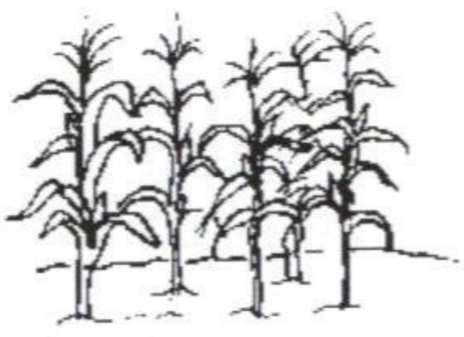


ຊາວບ້ານເຮັດສວນຄົວລວມ



ການສັບປ່ຽນພືດ

ຕ້ອງສັບປ່ຽນການປູກພືດ ໃຫ້ຖືກຕາມລະດູການ ເພື່ອຟື້ນຟູສະພາບດິນປູກຝັງໃຫ້ດີຢູ່ສະເໝີ, ຕົວຢ່າງ: ປູກໝາກຖົ່ວ, ຜັກກາດ, ໝາກຖົ່ວດິນ ແລະ ພືດອື່ນໆທີ່ມີແກ່ນ.

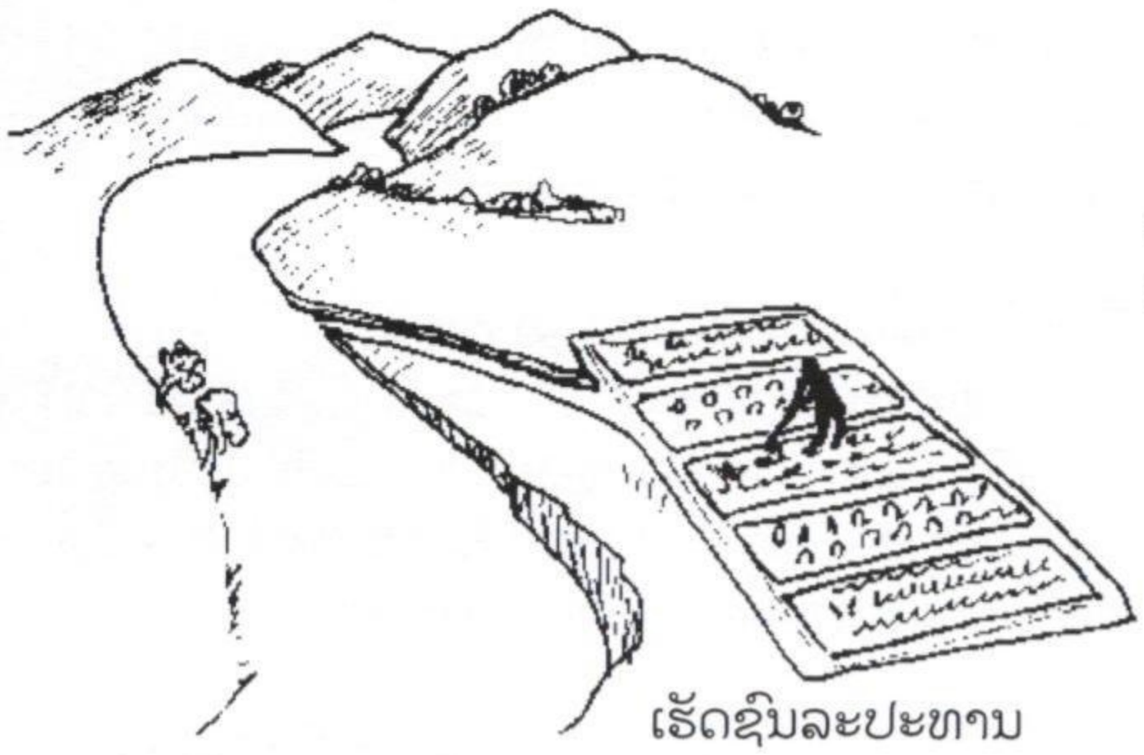


ປີນີ້ປູກສາລີ



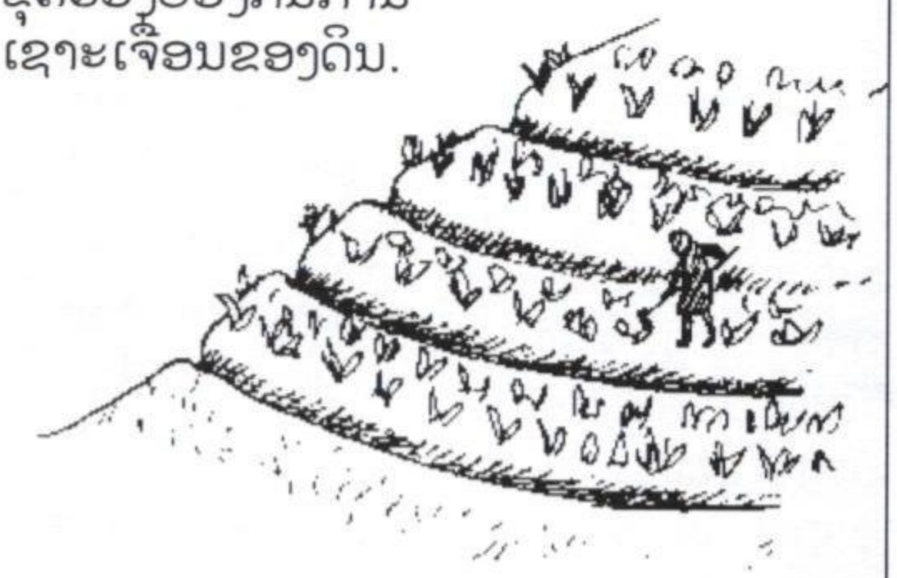
ປີໜ້າປູກໝາກຖົ່ວ

ພະຍາຍາມປູກພືດຫຼາຍຊະນິດ. ເວລາພືດໃດໜຶ່ງປູກບໍ່ໄດ້ກໍ່ຍັງມີພືດແນວອື່ນແທນ ວິທີນີ້ຈະພືດໄວ້ກິນບໍ່ຂາດ.



ເຮັດຂັ້ນລະປະທານ

ຂຸດຮ່ອງປ້ອງກັນການ
ເຊາะເຈື່ອນຂອງດິນ.



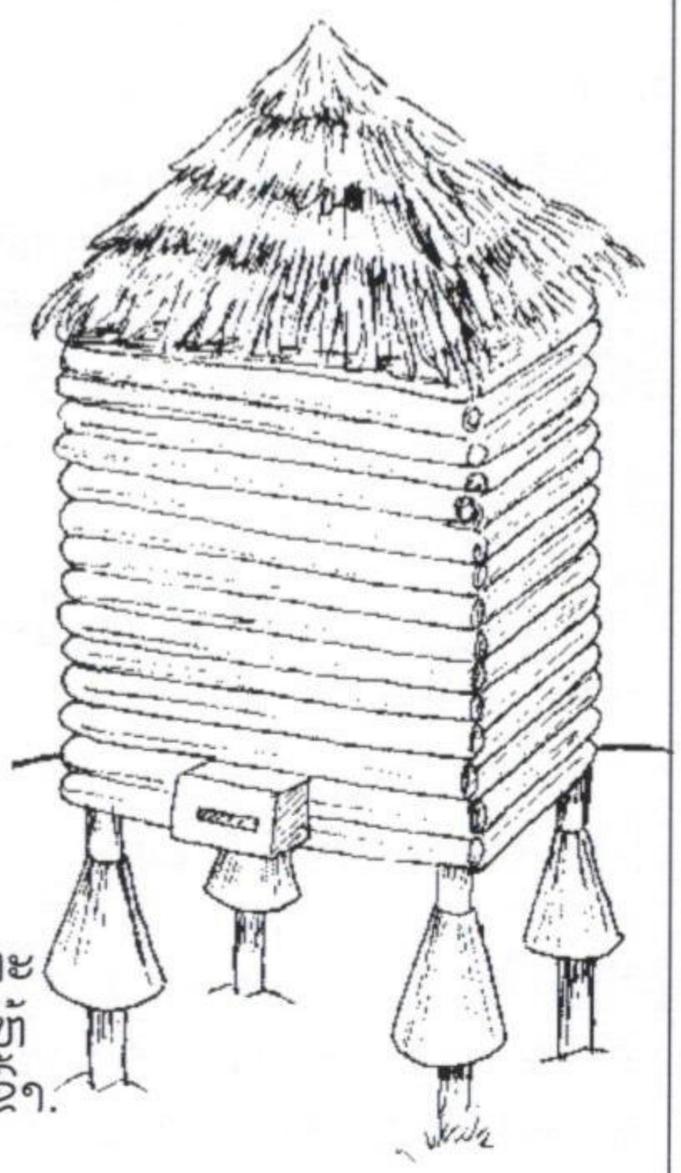
ສະຫະກອນອາຫານເພື່ອໃຫ້
ຊາວບ້ານມີໂອກາດຊື້ອາຫານ
ໃນລາຄາຖືກ



ລ້ຽງປາ



ເກັບຮັກສາ
ອາຫານໄວ້ໃຫ້ດີ.



ເຮັດຝຸ່ນທຳมะชาด



ເຮັດປຸຍມັກ

ຕິປອກໂລหะ
ป้องกันบ่ให้
ໜູຂຶ້ນເລົ້າເຂົ້າ.

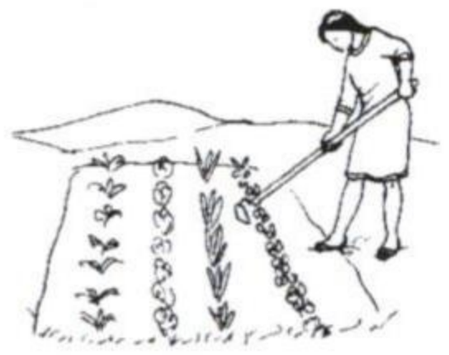
ທົດລອງແນວຄິດໃໝ່

ບໍ່ແມ່ນຄຳແນະນຳທຸກຢ່າງໃນບົດນີ້ຈະເໝາະສົມກັບທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ບາງວິທີກໍ່ອາດນຳໃຊ້ໄດ້ໂດຍທີ່ທ່ານປັບປຸງນໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບຕົວຈິງຂອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານເອງ. ສ່ວນຫຼາຍເຮົາຈະຮູ້ວ່າອັນໃດເຮັດໄດ້ອັນໃດເຮັດບໍ່ໄດ້ ຍ້ອນວ່າເຮົາໄດ້ທົດລອງວິທີນັ້ນໆ ຖ້າບໍ່ລອງເຮັດເບິ່ງກໍ່ບໍ່ຮູ້.

ຢ່າຟ້າວທໍ້ຖອຍໃຈ ຖ້າວ່າທົດລອງວິທີໃດໜຶ່ງບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ. ບາງເທື່ອທ່ານອາດທົດລອງດ້ວຍວິທີອື່ນ. ທ່ານສາມາດຮຽນໄດ້ຫຼາຍຈາກສິ່ງທີ່ພາດພັ້ງເຊັ່ນດຽວການຮຽນຈາກສິ່ງທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດ.

ເວລາເລີ່ມທົດລອງວິທີໃໝ່ ຕ້ອງເລີ່ມຈາກວົງກນ້ອຍສາກ່ອນ. ຖ້າທ່ານເລີ່ມທົດລອງວົງກນ້ອຍສາກ່ອນ ທ່ານກໍ່ຈະມີໂອກາດດັດແປງແກ້ໄຂໃນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ ແລະ ປ່ຽນວິທີໃໝ່ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຫຼາຍຢ່າງ. ເມື່ອຄົນອື່ນເຫັນວ່າວິທີການໃດໜຶ່ງນຳໃຊ້ໄດ້ດີ ວິທີການດັ່ງກ່າວສາມາດນຳມາຜັນຂະຫຍາຍໃຫ້ກ້ວາງຂວາງ. ຕໍ່ໄປນີ້ບາງຕົວຢ່າງໃນການທົດລອງແນວຄິດໃໝ່.

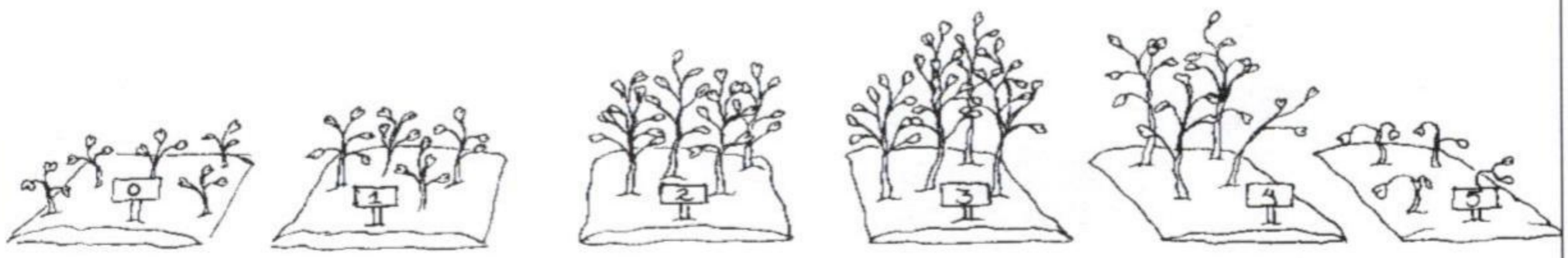
ທ່ານຮູ້ແລ້ວວ່າໝາກຖົ່ວບາງຊະນິດ ຖົ່ວເຫຼືອງແມ່ນອາຫານດີເລີດໃນການເສີມສ້າງຮ່າງກາຍໃຫ້ເຕີບໃຫຍ່. ບັນຫາກໍ່ມີຢູ່ວ່າຢູ່ບ້ານຂອງທ່ານຈະປູກໄດ້ຫຼືບໍ່? ຖ້າວ່າປູກໄດ້ຈະມີຄົນກິນບໍ່?



ເລີ່ມທົດລອງປູກໃສ່ 2 ຫຼື 3 ໜານນ້ອຍສາກ່ອນ ແລະ ປູກໃນສະພາບເງື່ອນໄຂທີ່ຕ່າງກັນ (ໃຊ້ດິນຕ່າງກັນ ຫຼື ປະລິມານນ້ຳທົດລອງຕ່າງກັນ). ຖ້າຕົ້ນຖົ່ວເຫຼືອງເຕີບໂຕດີ ແລະ ເກັບກ່ຽວໄດ້ດີໃຫ້ພະຍາຍາມເອົາມາປຸງແຕ່ງ ອາຫານຫາວິທີເພື່ອທົດລອງເບິ່ງວ່າຄົນມັກກິນແບບໃດ. ຖ້າໄດ້ຮັບຜົນດີກໍ່ຕ້ອງປູກໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າໂດຍນຳໃຊ້ວິທີການປູກຝັງທີ່ດີທີ່ສຸດຕາມທີ່ໄດ້ຮັບບົດຮຽນມານັ້ນ.

ທ່ານສາມາດທົດລອງຫຼາຍເງື່ອນໄຂ (ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ໃສ່ຝຸ່ນ ຫຼື ປ່ຽນແນວປູກຫຼາຍຊະນິດ) ໂດຍເພີ່ມຈຳນວນໜານນ້ອຍຂຶ້ນ ແລະ ສົມທຽບເບິ່ງວ່າທາງເລືອກໃດໃຫ້ຜົນເກັບກ່ຽວດີກວ່າ. ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າວິທີປູກຝັງໃດໄດ້ຮັບຜົນດີໃຫ້ປ່ຽນວິທີການປູກຝັງເທື່ອລະວິທີ, ສ່ວນວິທີອື່ນໃຫ້ປະໄວ້ແບບເກົ່າສາກ່ອນ.

ຕົວຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນການໃສ່ຝຸ່ນຄອກ (ຂີ້ສັດ) ເພື່ອເບິ່ງວ່າຕົ້ນໝາກຖົ່ວເຫຼືອງໃຫຍ່ດີ ຫຼື ບໍ່. ຊາວບ້ານຜູ້ນີ້ ປູກຕົ້ນຖົ່ວເຫຼືອງໃສ່ຫຼາຍໜານນ້ອຍແບບຄຽງຂ້າງກັນໄປໂດຍຢູ່ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂທຳມະຊາດອັນດຽວກັນຄື ທົດນ້ຳເທົ່າກັນ, ຮັບແສງແດດເທົ່າກັນ ແລະ ໃສ່ແນວປູກແບບດຽວກັນ. ກ່ອນຈະປູກລາວໄດ້ປົນຝຸ່ນຄອກໃສ່ດິນໃນປະລິມານທີ່ຕ່າງກັນດັ່ງນີ້:



ບໍ່ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຝຸ່ນຄອກ 1 ຊອ້ານ ຝຸ່ນຄອກ 2 ຊອ້ານ ຝຸ່ນຄອກ 3 ຊ່ອ້ານ ຝຸ່ນຄອກ 4 ຊອ້ານ ຝຸ່ນຄອກ 5 ຊອ້ນ

ວິທີນີ້ໃຫ້ເຮົາຮູ້ວ່າຝຸ່ນຄອກໃນປະລິມານທີ່ພໍດີຈະຊ່ວຍໃນການປູກຝັງ ແຕ່ຖ້າຫຼາຍເກີນໄປຈະທຳລາຍຕົ້ນພືດ ນີ້ເປັນພຽງຕົວຢ່າງໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ. ທ່ານສາມາດທົດລອງເອງເຊິ່ງຈະມີຜົນຮັບອອກມາຕ່າງກັນ. ທ່ານລອງທົດລອງເອງເບິ່ງ!

ການທົດລອງວິທີອື່ນ

- ເພື່ອເພີ່ມຜົນຜະລິດຈາກຕອນດິນທີ່ມີຢູ່ນັ້ນເຮົາຕ້ອງພະຍາຍມປູກພືດ ໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ. ຕົ້ນພືດທີ່ມັກລາມໄປຕາມດິນກໍ່ສາມາດເອົາມາປູກຢູ່ ຕາມຫ ວ່າງຕົ້ນພືດໃຫຍ່ທີ່ມີຕົ້ນສູງ. ສ່ວນຕົ້ນໄມ້ໃຫ້ໝາກກໍ່ສາມາດປູກ ໃສ່ໃຫ້ມັນໃຫຍ່ ສູງລົ້ນພືດລາມດິນ ແລະ ພືດ ຫຼືຕົ້ນໄມ້ທີ່ມີອາຍຸຍາວກວ່າ. ວິທີນີ້ຈະໄດ້ຮັບຜົນເກັບກ່ຽວຈາກພືດທີ່ມີອາຍຸສັ້ນ ແລະ ຕໍ່ມາຈຶ່ງເກັບກ່ຽວ ຈາກພືດທີ່ມີອາຍຸຍາວກວ່າ
- ຖ້າທ່ານປູກຕົ້ນໄມ້ເສດຖະກິດປະເພດອື່ນໃຫ້ທ່ານປູກພືດທີ່ເປັນອາຫານປົນ ກັນໄປ. ຕົ້ວຢ່າງທ່ານອາດຈະປູກຖົ່ວດິນ ຫຼື ຕົ້ນໄມ້ໃຫ້ໝາກໃສ່ຮົ່ມກົກກາເຟ, ຫຼື ປູກມັນຕົ້ນປົນກົບຕົ້ນຝ້າຍ.
- ພະຍາຍາມປູກພືດທີ່ໃຫ້ທາດບຳລຸງທີ່ເຂົ້າກັບສະພາບດິນ ຟ້າອາກາດພາຍໃນ ທ້ອງຖິ່ນເພື່ອວ່າທ່ານບໍ່ຈຳເປັນ ນຕ້ອງຫົດນ້ຳຫຼາຍຫຼືບ ຕ້ອງໃສ່ຝຸ່ນຫຼາຍ ແຕ່ຊ້ຳພັດໃຫ້ຜົນລະປູກຫຼາຍ.



ເພີ່ນສາມາດປູກຕົ້ນໂກໂກ້ ແລະ ຕົ້ນໝາກເຂົ້າຈີ່ (bread-fruit) ຢູ່ນຳກັນ ຊຶ່ງມັນເປັນທັງການໃຫ້ອາຫານ ແລະ ມີລາຍ ຮັບຕື່ມຈາກການໃຊ້ດິນພຽງຕອນດຽວ.

ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ປຶ້ມຂອງອົງການເຮັດສະປຽຍລຽນ (Hesperian) ທີ່ມີຊື່ວ່າ ຄຳແນະນຳ ໃຫ້ຊຸມຊົນເພື່ອຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມ (A Community Guide to Environmental Health) ທີ່ໄດ້ກ່ວ່າເຫິງເລື່ອງຕ່າງໆລຸ່ມນີ້:

- ການເກັບອາຫານຢ່າງປອດໄພ.
- ການເຮັດນາແບບຍືນຍົງຢູ່ທັ່ງບ່ອນທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນໃນຊົນນະບົດ ແລະ ໃນເມືອງ.
- ກຳຈັດສັດຕູຂອງພືດ ແລະ ເຄື່ອງປູກຕ່າງໆ.
- ລ້ຽງປາ.
- ລ້ຽງສັດ.
- ປັບປຸງຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານໃນທ້ອງຖິ່ນຕ່າງໆ.

ພາກທີ 12

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງ - ຊາຍ 182
ບົດບາດຍິງ - ຊາຍຖືກຖ່າຍທອດແນວໃດ? 182
ບົດບາດຍິງ-ຊາຍເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍເວລາໃດ? 183
ຜົນກະທົບຂອງບົດບາດຍິງຊາຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດ 184
ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ 184
ປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດຂອງທ່ານ 186
ມີຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການມີເພດສຳພັນ 186
ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ 189
ລົມກັນກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ 192
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 194
ກິດຈະກຳເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດ 194

ໃນພາກນີ້ຈະກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພດ ແລະ ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອເຮັດໃຫ້ການມີເພດສຳພັນປອດໄພກວ່າ.
ສ່ວນລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບ:

- ການຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ໃຫ້ເບິ່ງພາກ “ການວາງແຜນຄອບຄົວ,”ໜ້າ 196.
- ການຊຶມເຊື້ອທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ວິທີປິ່ນປົວ, ໃຫ້ເບິ່ງພາກ “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ,” ໜ້າ 260.
- ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, ເບິ່ງໜ້າ 326 ແລະ “ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ”. ໜ້າ 312.

ສຸຂະພາບ ທາງເພດ



ການມີເພດສຳພັນແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດ. ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຍັງບໍ່ທັນມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດ, ບໍ່ໄດ້ສະແດງອອກເຖິງຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ຫຼື ການຖືພາ ໃນຈຳນວນທີ່ເຂົາເຈົ້າຫວັງຢາກຈະໄດ້. ຫຼືສຳລັບແມ່ຍິງບາງຈຳພວກ, ການມີເພດສຳພັນອາດຈະເປັນພຽງແຕ່ພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມເປັນແມ່ຍິງເທົ່ານັ້ນ.

ການມີເພດສຳພັນອາດຈະເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສຳພັນຂອງຊີວິດ, ແຕ່ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບໄດ້ເຊັ່ນ: ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຊຶ່ງຄຸກຄາມຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ, ການຊຶມເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ ຫຼື ຜົນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈທີ່ມາຈາກການຂົ່ມຂືນ.

ສ່ວນຫຼາຍບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້. ແຕ່ຢູ່ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບການເກີດມາເປັນແມ່ຍິງອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບບັນຫາຂອງການມີສຸຂະພາບທາງເພດທີ່ດີ. ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບທາງເພດທີ່ດີ, ແມ່ຍິງຕ້ອງສາມາດເຮັດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ສະແດງອອກເຖິງລັກສະນະການພົວພັນທາງເພດທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມສຸກ.
- ຄັດເລືອກຄູ່ນອນຂອງລາວເອງ.
- ເຈລະຈາກ່ຽວກັບເວລາ ແລະ ວິທີທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.
- ຕັດສິນໃຈ ແລະ ເລືອກເວລາທີ່ຈະຖືພາ.
- ຫຼີກເວັ້ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ປາດສະຈາກຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, ລວມທັງການບັງຄັບຂົ່ມຂືນ.

ບົດນີ້ແມ່ນໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ຄຳແນະນຳຕ່າງໆກ່ຽວກັບຈະມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ແລະ ຢ່າງມີຄວາມສຸກຄືແນວໃດ. ມັນກໍ່ຍັງແນະນຳບາງວິທີການທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເພື່ອເອົາຊະນະການເຊື່ອຖືແບບຜິດໆ ແລະ ເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ເປັນເວລາດົນມາແລ້ວທີ່ພວກເຮົາເບິ່ງຂ້າມແລະມີຄວາມຢ້ານກົວກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ ຂອງພວກເຮົາ
Oaxaca, Mexico

ເພດ ແລະ ບົດບາດ

ແຕ່ລະຄົນເກີດມາພ້ອມກັບຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ. ຍ້ອນ ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງຮ່າງກາຍນີ້ເອງທີ່ເພີ່ນກຳນົດເພດຂອງແຕ່ລະຄົນ.

ບົດບາດທາງເພດຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນອີກໃນວິຖີທາງທີ່ຊຸມຊົນໄດ້ກຳນົດ ຂຶ້ນວ່າອັນໃດເປັນບົດບາດຂອງແມ່ຍິງ ຫຼື ອັນໃດເປັນບົດບາດຂອງຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ລະຊຸມຊົນຄາດຫວັງໃຫ້ແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍມີທ່າທາງ, ຄວາມຄິດ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ປະຕິບັດຕົນໄປໃນທິດທາງສະເພາະຂອງໃຜລາວ, ຍ້ອນພຽງແຕ່ເຂົາເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍເທົ່ານັ້ນ. ຢູ່ໃນຊຸມຊົນທົ່ວໄປ, ແມ່ຍິງຖືກຄາດຫວັງໄວ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນຈະເປັນຜູ້ແຕ່ງກິນ, ຕັກນ້ຳ, ເອົາຟືນ ແລະ ບົວລະບັດລູກ ແລະ ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສຳລັບຜູ້ຊາຍແມ່ນ ຄາດຫວັງໄວ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກເຮືອນເພື່ອລ້ຽງດູ ຄອບຄົວ ແລະ ພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ເຖົ້າແກ່ແລ້ວ, ພ້ອມທັງມີໜ້າທີ່ປົກປ້ອງ ຄອບຄົວຈາກເຫດຮ້າຍທັງປວງ.

ບົດບາດຍິງ - ຊາຍທີ່ສ້າງຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນບໍ່ຄືກັນກັບຄວາມແຕກຕ່າງທາງ ດ້ານຮ່າງກາຍລະຫວ່າງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ. ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ, ບາງກິດ ຈະກຳເຊັ່ນຊັກລີດ ແລະ ເຄື່ອງຖືກຈັດໃຫ້ເປັນ "ວຽກຂອງແມ່ຍິງ". ແຕ່ວຽກ ອັນອື່ນແມ່ນປ່ຽນໄປຕາມທ້ອງຖິ່ນ, ຂຶ້ງອີງໃສ່ປະເພນີ, ກົດໝາຍ ແລະ ສາສະໜາຂອງທ້ອງຖິ່ນນັ້ນໆ. ບົດບາດຍິງ - ຊາຍໃນສັງຄົມສາມາດແຕກ ຕ່າງກັນຢູ່ພາຍໃນຊຸມຊົນເອງ, ຂຶ້ງອີງໃສ່ລະດັບການສຶກສາຂອງແຕ່ລະ ຄົນທີ່ມີ, ສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງຢູ່ໃນສັງຄົມ ຫຼື ອາຍຸຂອງລາວ. ຕົວຢ່າງ, ຢູ່ໃນບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊົນຊັ້ນ ໃດໜຶ່ງອາດຈະຄາດຫວັງໃຫ້ເຮັດວຽກບ້ານ, ໃນຂະນະດຽວກັນແມ່ຍິງ ຜູ້ອື່ນມີສິດເລືອກວຽກຂອງເຂົາເຈົ້າ.





ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ນຸ່ງ ເຄື່ອງແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ເຮັດວຽກຕ່າງກັນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ສ່ວນໜຶ່ງຂອງບົດບາດຍິງ-ຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບົດບາດຍິງຊາຍຖືກຖ່າຍທອດແນວໃດ

ບົດບາດຍິງຊາຍຖືກຖ່າຍທອດຈາກພໍ່ແມ່ໄປຫາລູກ. ໃນເວລາທີ່ລູກຍັງນ້ອຍ, ພໍ່ແມ່ ປະຕິບັດຕໍ່ລູກສາວ ແລະ ລູກຊາຍແຕກຕ່າງກັນ - ບາງຄັ້ງພໍ່ແມ່ເຮັດໄປຢ່າງບໍ່ຮູ້ສຶກ ຕົວ. ພວກລູກໆສັງເກດເບິ່ງພໍ່ແມ່ຢ່າງໃກ້ຊິດ, ສັງເກດເບິ່ງວ່າພວກເພີ່ນປະພຶດຕົວແນວ ໃດ, ເພີ່ນປະຕິບັດຕໍ່ກັນ ແລະ ກັນແນວໃດ ແລະ ບົດບາດຂອງພວກເພີ່ນຢູ່ໃນຊຸມຊົນມີ ຫຍັງແດ່.

ໃນເມື່ອລູກເຕົ້າໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຍອມຮັບບົດບາດເຫຼົ່ານັ້ນ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພໍ່ແມ່ພໍໃຈ ເພາະວ່າພໍ່ແມ່ມີອຳນາດຫຼາຍກວ່າ. ບົດບາດເຫຼົ່ານັ້ນຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າແມ່ນໃຜ ແລະ ມີຫຍັງແດ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ເຮັດຫຼືໃຫ້ເປັນ.

ໃນເມື່ອໂລກໄດ້ປ່ຽນໄປແລ້ວ, ບົດບາດຍິງ-ຊາຍກໍ່ປ່ຽນໄປຄືກັນ. ຄົນໜຸ່ມຫຼາຍໆຄົນຢາກ ຈະດຳລົງຊີວິດທີ່ແຕກຕ່າງກັບຂອງພໍ່ ແລະ ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນເປັນການຢາກເພື່ອໃຫ້ມີ ການປ່ຽນແປງ, ແຕ່ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຫາກສູ້ຊົນ ເພື່ອກຳນົດບົດບາດທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ ໃໝ່, ພວກເຂົາຍັງສາມາດປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດສຳພັນຂອງພວກເຂົາ.

ບົດບາດຍິງ-ຊາຍມີຜົນຮ້າຍເວລາໃດ

ການປະຕິດບັດຕາມບົດບາດທີ່ຊຸມຊົນຄາດຫວັງໄວ້ນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພໍໃຈ ແລະ ອາດສ້າງໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກຄ້າຍໆກັບວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນຊັບສົມບັດ. ແຕ່ບົດບາດເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດຈຳກັດທາງເລືອກຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກມີຄຸນຄ່າຕ່ຳກວ່າຜູ້ຊາຍ. ຖ້າວ່າກໍລະນີນີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນໝົດທຸກຄົນລວມມີຕົວແມ່ຍິງເອງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງລາວກໍຈະທົນທຸກກັບມັນເໝືອນກັນ.



ໂດຍທົ່ວໄປ, ແມ່ຍິງຖືກຄາດຫວັງໄວ້ໃຫ້ເປັນເມຍແລະແມ່. ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນກໍ່ພໍໃຈກັບບົດບາດນີ້ຫຼາຍ ແລະ ມັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສະຖານະພາບໃນຊຸມຊົນ. ແມ່ຍິງກຸ່ມອື່ນອີກຢາກຈະເຮັດຕາມຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ແຕ່ ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດຕາມທາງເລືອກນັ້ນ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຖືກຄາດຫວັງໄວ້ວ່າລາວຄວນຈະມີລູກຫຼາຍຄົນ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີໂອກາດໜ້ອຍທີ່ຈະຮຽນຮູ້ຄວາມສາມາດອັນໃໝ່ ຫຼື ບໍ່ມີໂອກາດໄປໂຮງຮຽນ. ເວລາຂອງລາວສ່ວນໃຫຍ່ຈະຖືກນຳໃຊ້ເຂົາໃນການປົວລະບັດເອົາໃຈໃສ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ອື່ນ. ຫຼື ໃນກໍລະນີລາວບໍ່ສາມາດມີລູກ, ຊຸມຊົນອາດຈະເຫັນລາວມີຄຸນຄ່າໜ້ອຍກວ່າແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນ.

ຊຸມຊົນສ່ວນຫຼວງຫຼາຍໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ວຽກຂອງຜູ້ຊາຍຫຼາຍກວ່າຂອງແມ່ຍິງ. ຕົວຢ່າງ, ແມ່ຍິງອາດຈະເຮັດວຽກໜັກມື ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນລາວກໍແຕ່ງກິນ, ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ດູແລລູກໃນເວລາກາງຄືນ. ແຕ່ຍ້ອນວ່າວຽກຂອງຜົວລາວນັ້ນຖືກຈັດໃຫ້ມີຄວາມສຳຄັນກວ່າ, ລາວຈຶ່ງເອົາໃຈໃສ່ກັບການພັກຜ່ອນຂອງຜົວຂອງລາວຫຼາຍກວ່າຂອງລາວອີກ. ລູກຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ກໍ່ເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາພ້ອມດ້ວຍຄວາມຄິດທີ່ວ່າວຽກຂອງຜູ້ຊາຍສຳຄັນກວ່າ ແລະ ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ແມ່ຍິງໜ້ອຍກວ່າ.

ແມ່ຍິງຖືກຈັດໃຫ້ເປັນຜູ້ທີ່ໃຈອ່ອນກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ເຂົາເຈົ້າສາມາດສະແດງອາລົມນີ້ກັບຜູ້ອື່ນໄດ້. ແຕ່ກົງກັນຂ້າມ, ຜູ້ຊາຍຖືກສິດສອນໃຫ້ຮັບຮູ້ວ່າການສະແດງຄວາມເສົ້າໂສກ, ຄວາມອ່ອນໄຫວອອກມາຖືວ່າ “ບໍ່ແມ່ນຜູ້ຊາຍ”. ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງເຊື່ອງຊ້ອນຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າອາດຈະສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກອອກມາໃນລັກສະນະໃຈຮ້າຍໂມໂຫ, ຈຶ່ງເປັນທີ່ຮັບໄດ້ວ່າແມ່ນເດັກຜູ້ຊາຍ. ໃນເມື່ອຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກອອກມາ, ລູກເຕົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບພໍ່ ແລະ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ, ຜູ້ຊາຍມັກຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນໜ້ອຍກວ່າ.

ແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຖືກຊຸກຍູ້ໃຫ້ເວົ້າອອກມາ - ຫຼື ຖືກຫ້າມເຂົ້າຮ່ວມ ຫຼື ປະກອບຄວາມຄິດເຫັນຢູ່ໃນກອງປະຊຸມບ້ານ. ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າບ້ານນັ້ນ ຫຼື ຊຸມຊົນນັ້ນໄດ້ຍິນແຕ່ຄວາມຄິດຄວາມເຫັນຂອງຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ:ເຂົາເຈົ້າເຫັນວ່າບັນຫານັ້ນເປັນແນວໃດ ແລະ ຈະແກ້ໄຂແນວໃດ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກແລະປະສົບການຫຼາຍ, ໃນເມື່ອເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດສົນທະນາກ່ຽວກັບບັນຫາ ແລະ ປະກອບຄຳຄິດເຫັນເພື່ອປ່ຽນແປງແລ້ວ ທັງໝົດຊຸມຊົນກໍ່ຕ້ອງທົນຢູ່ກັບບັນຫານັ້ນ.

ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທີ່ມີເພດສຳພັນກັບຄົນໃນເພດດຽວກັນ (ຮັກຮ່ວມເພດ) ບາງຄັ້ງມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຖືກໂດດດ່ຽວຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຊິ່ງວ່າໃນອີກດ້ານໜຶ່ງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກເຄົາລົບນັບຖື ແຕ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຢູ່ຢ່າງປິດລັບ ແລະ ໜ້າອັບອາຍ. ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນ, ຄວາມຢ້ານຫຼືຄວາມບໍ່ເຂົ້າໃຈຄົນທີ່ຮັກຮ່ວມເພດ, ບາງຄັ້ງໄດ້ເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມຮຸນແຮງເພື່ອຕໍ່ຕ້ານກັບເຂົາເຈົ້າ, ອັນນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ເພດຍິງ

ຜົນກະທົບຂອງບົດບາດຍິງ - ຊາຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດ

ມັນມີຄວາມໝາຍແນວໃດການທີ່ຈະເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢູ່ບ່ອນທີ່ຊຸມຊົນມີຄວາມເຊື່ອຖືກ່ຽວກັບເພດ ແລະ ເພດຊາຍເຊິ່ງມັນມີການພົວພັນທາງເພດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງຂອງພວກເຂົາ.ບາງຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງມັກມີຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນທີ່ອະທິບາຍຂ້າງລຸ່ມນີ້. ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ຜົນຮ້າຍຕ່າງໆມັນສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ກັບບົດບາດຍິງ-ຊາຍ-ຄວາມດ້ອຍໂອກາດ, ຫຼື ທາງເລືອກຂອງເພດຍິງທີ່ເຮັດໃຫ້ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວ່າເຂົາມີຄຸນຄ່າຂອງໂຕເຂົາເອງ. ນີ້ມັນຈະສາມາດປ້ອງກັນແມ່ຍິງຈາກການຖືກຂົ່ມຂູ່ທາງເພດ. ຊຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການມີປັນຫາທາງສຸຂະພາບທາງເພດ.

ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ໜ້າອັບອາຍ, ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາເຮັດໃຫ້ເຮົາສາມາດຈັບບາຍ ແລະ ບົວລະບັດຜູ້ອື່ນໄດ້, ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຮົາພໍໃຈກັບການມີເພດສຳພັນໄດ້.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ: ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າອາຍ. ພໍ່ແມ່ເລີ່ມສິດສອນລູກກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າທັນທີທີ່ລູກເກີດ. ພໍ່ແມ່ບໍ່ໄດ້ສອນໂດຍກົງ, ແຕ່ວິທີທີ່ເຂົາເຈົ້າອຸ້ມລູກ ແລະ ນ້ຳສຽງທີ່ເຂົາເຈົ້ານຳໃຊ້ນັ້ນລະແມ່ນເຂົາເຈົ້າສອນລູກ.ໃນເມື່ອເດັກຍິງເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ,ລາວກໍ່ຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ ຂອງລາວ.ລາວຢາກຮູ້ວ່າແຕ່ລະພາກສ່ວນເອີ້ນວ່າແນວໃດ ແລະ ເປັນຫຍັງ ອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວຈຶ່ງແຕກຕ່າງກັບຂອງເດັກຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ລາວຖືກຕຳນິຍ້ອນຄວາມຊອກຮູ້ຂອງລາວເອງ ແລະ ລາວຈະຖືກເຕືອນວ່າ:ເດັກ ຍິງທີ່ໜ້າຮັກ" ຈະບໍ່ຖາມເລື່ອງແບບນີ້. ຖ້າລາວຈັບບາຍອະໄວຍະວະເພດ, ລາວກໍ່ຈະຖືກສອນວ່າ: ມັນເປື້ອນ ຫຼື ແມ່ນບ່ອນທີ່ໜ້າອາຍ ແລະ ລາວຄວນຈະປົກປິດພາກ ສ່ວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໄວ້.



ພໍ່ແມ່ສອນລູກຍິງວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າອາຍ, ຊຶ່ງເປັນຜົນໃຫ້ລາວບໍ່ກ້າຖາມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ ຂອງ ລາວ ໃນເວລາຂຶ້ນບ່າວສາວ, ການເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ ກ່ຽວກັບການພົວພັນທາງເພດ. ລາວອາດຈະເຂີນອາຍທີ່ຈະເວົ້າສູ່ ອສບ ຟັງ, ເພາະວ່າລາວບໍ່ຮູ້ວ່າພາກ ສ່ວນຮ່າງກາຍຂອງລາວເອີ້ນວ່າແນວໃດ ຫຼື ລາວຄວນຖາມຄຳຖາມໃດແດ່. ໃນເວລາທີ່ລາວເລີ່ມມີເພດສຳພັນ, ລາວກໍ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າຮ່າງກາຍ ຂອງລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດແນວໃດ, ຫຼື ລາວບໍ່ຮູ້ວ່າລາວ ຈະຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການແນວໃດ ຫຼື ຈະປ້ອງກັນ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ ເພດສຳພັນແນວໃດ.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ: ແມ່ຍິງຈະບໍ່ມີຄວາມສຸກໄດ້ໂດຍປາດສະຈາກຜູ້ ຊາຍແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ຕ້ອງການແຕ່ງງານ ຫຼື ມີການພົວພັນທາງເພດກັບຜູ້ຊາຍ. ແມ່ຍິງອີກກຸ່ມໜຶ່ງມັກຈະມີການພົວພັນກັບແມ່ຍິງດ້ວຍກັນ. ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກນີ້ປະເຊີນກັບການແບ່ງແຍກ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຢ່າງມີຄວາມສຸກ.



ຄວາມຄິດທີ່ວ່າແມ່ຍິງສາມາດຢູ່ຢ່າງມີຄວາມສຸກໄດ້ສະເພາະແຕ່ຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ຊາຍເທົ່ານັ້ນແມ່ນນຳໃຊ້ເພື່ອເປັນຂໍ້ແກ້ຕົວເພື່ອຄວບຄຸມຊີວິດຂອງແມ່ຍິງເອົານັ້ນ, ຫຼື ບາງຄັ້ງຍັງນຳໃຊ້ເພື່ອແກ້ຕົວໃນກໍລະນີຂົ່ມຂືນອີກ. ເຂົາເຈົ້າໝາຍຄວາມວ່າຄວາມສາມາດທາງເພດສຳພັນຂອງແມ່ຍິງແມ່ນສິ່ງ ສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບເຂົາເຈົ້າ ແລະ ມີແຕ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍ ວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນຈຶ່ງສາມາດເຮັດໄດ້. ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເຮັດໃຫ້ ແມ່ຍິງທໍ້ຖອຍໃຈ ແລະ ກີດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຄິດຫາວິທີອື່ນໄດ້ອີກ.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນພິນຮ້າຍ:ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງເປັນສົມບັດຂອງຜູ້ຊາຍ.
ຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນ, ແມ່ຍິງຖືກປະຕິບັດນຳຄ້າຍຄືກັບຊັບສົມບັດຂອງພໍ່ ຫຼື ຜົວ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງເດັກ, ເຂົາເຈົ້າຂຶ້ນກັບພໍ່ຂອງເຂົາເຈົ້າຊຶ່ງສາມາດຈັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແຕ່ງງານ ຫຼື ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ພໍ່ຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ເລືອກໃຫ້ເຮັດ. ຜູ້ທີ່ຈະແຕ່ງງານກັບເຂົາເຈົ້າຊຳພັດຄາດຫວັງວ່າຊັບສົມບັດ ຂອງລາວຕ້ອງ "ສົດ" ແລະ ບໍ່ຖືກທຳລາຍດ້ວຍຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນ, ດັ່ງນັ້ນ, ຜົວ ຂອງເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຫວັງວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງບໍລິສຸດ. ຫຼັງຈາກແຕ່ງງານ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະນຳໃຊ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າພໍໃຈເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີເພດສຳພັນກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໄດ້ ແຕ່ແມ່ຍິງເອງແມ່ນມີກັບແຕ່ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າແຕ່ຜູ້ດຽວ.

ຄວາມເຊື່ອຖືອັນນີ້ແມ່ນມີຜົນຮ້າຍຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ. ຍິງໜຸ່ມໄດ້ຖືກສິດສອນມາທຳນອງທີ່ແມ່ນຜູ້ອື່ນເປັນຜູ້ທີ່ເຮັດການຕັດສິນໃຈທີ່ສຳຄັນສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບວ່າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງ ການອັນໃດ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຊຳນານອັນໃດທີ່ຈະປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນຊຸມຊົນ. ຍ້ອນວ່າຄວາມບໍລິສຸດໄດ້ຖືກຕີລາຄາຢ່າງສູງ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໄດ້ແຕ່ງງານແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ຫຼື ເຂົາເຈົ້າອາດ ຈະພະຍາຍາມຮັກສາຄວາມບໍລິສຸດໄວ້ໂດຍມີການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ. ຕົວຢ່າງ: ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານ (ເພື່ອວ່າເຍື່ອພົມມະຈາລີຂອງເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ຂາດ) ແຕ່ເຮັດແບບນີ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຫຼາຍຂຶ້ນ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມມີການ ຮ່ວມເພດ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ມີສິດທີ່ຈະປຶກສາກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວຮ່ວມກັບຄູ່ນອນຂອງ ເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ວ່າປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ແຕ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ເປັນເຈົ້າຂອງຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງແຕ່ຢ່າງໃດ. ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງແມ່ນຂອງເຂົາ ເຈົ້າເອງ, ແລະ ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະແບ່ງປັນມັນໃຫ້ໃຜ, ເວລາໃດ ແລະ ແນວໃດ.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນພິນຮ້າຍ: ແມ່ຍິງມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດໜ້ອຍກວ່າ
ແມ່ຍິງໄດ້ຖືກສິດສອນວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ອັນໜຶ່ງຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການ ທາງເພດຂອງຜູ້ເປັນຜົວ. ແຕ່ຖ້າເຂົາເຈົ້າເປັນ "ແມ່ຍິງທີ່ດີ" ເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມ ເພດນັ້ນສືບຕໍ່ຍາວນານແຕ່ບໍ່ແມ່ນວ່າຄວາມຕ້ອງການມາຈາກເຂົາເຈົ້າ.

ອີກເທື່ອໜຶ່ງ, ຄວາມເຊື່ອຖືອັນນີ້ເປັນພິນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດຂອງ ແມ່ຍິງ. ທຳອິດ, ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຊື່ອວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄວນຈະຄິດເຖິງການຮ່ວມ ເພດຈະບໍ່ໄດ້ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ. ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກຈະ ຮຽນຮູ້ເລື່ອງການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ຊອກຫາ ແລະ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າຮູ້ຂໍ້ມູນແລ້ວແຕ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ກ້າທີ່ຈະສົນທະນາກັບຄູ່ນອນຂອງ ເຂົາເຈົ້າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດສົນທະນາກ່ຽວກັບການ ພົວພັນທາງເພດ ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງທີ່ມີ ປະສົບການທາງດ້ານເພດ ແລະ ສະຫຼຸບເຂົາເຈົ້າເປັນ "ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ດີ".

ຍິງໜຸ່ມບາງຄົນໄດ້ແຕ່ງ ງານຕັ້ງແຕ່ລາວຍັງນ້ອຍ ຢູ່ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລາວ ບໍລິສຸດ. ສິ່ງນີ້ເຮັດ ໃຫ້ມີບັນຫາທາງດ້ານສຸ ຂະພາບທັງຂອງລາວເອງ ແລະ ລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 59).



ໃນເວລາທີ່ມີເພດສຳພັນ ເຂົາເຈົ້າມັກຈະປ່ອຍໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງ ເຂົາເຈົ້າຄວບຄຸມວິທີການຂອງການພົວພັນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງລວມ ມີເວລາ ແລະ ວິທີການຮ່ວມເພດເຖິງວ່າທັງຄູ່ເຂົາເຈົ້າພະຍາຍາມຈະຫຼີກ ເວັ້ນການຖືພາ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮ່ວມ ເພດກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນກ່ຳຕາມ. ໃນລັກສະນະນີ້, ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະ ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ແຕ່ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ເປັນທຳມະຊາດຂອງຊີວິດ, ເຊິ່ງແມ່ຍິງສາມາດມີຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ພໍໃຈເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ.

ປັບປຸງ ສຸຂະພາບ ທາງເພດ ຂອງທ່ານ

ປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດມີຄວາມໝາຍວ່າ:

- **ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ ແລະ ອັນໃດແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາພໍໃຈ.** ອ່ານເພີ່ມເນື້ອໃນຕໍ່ໄປກ່ຽວກັບຄວາມພໍໃຈທາງເພດ.
- **ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ ແລະຊຶມເຊື້ອທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.** ຂໍ້ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າແມ່ຍິງຈະຕ້ອງເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ລວມທັງໂລກເອດສ (HIV/AIDS) ແມ່ຍິງຕ້ອງການຄວບຄຸມການນຳໃຊ້ວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນເໝືອນກັນ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການຄັດເລືອກວິທີທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານໃຫ້ອ່ານໃນພາກ "ການວາງແຜນຄອບຄົວ". ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 189 .
- **ປ່ຽນແປງບົດບາດຍິງ - ຊາຍທີ່ມີຜົນຮ້າຍ,** ລວມທັງຄວາມເຊື່ອຖືກ່ຽວກັບຄວາມສຳພັນທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ. ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງການເວລາ ເພາະວ່າທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຕ້ອງພັດທະນາແນວທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນການພົວພັນຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ການນັບຖືເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນໄດ້ສະແດງອອກໃນຫຼາຍໆຂອບເຂດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, 185
HIV/AIDS, 311



ການນັບຖືຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນມັນສາມາດສະແດງອອກຫຼາຍດ້ານຂອງຊີວິດ.

ທັງຊາຍ ແລະ ຍິງແມ່ນມີຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ສາມາດຄອບຄຸມຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນເອງໄດ້.

ມີຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຫຼາຍຂຶ້ນຈາກການມີເພດສຳພັນ

ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຢາກມີຄວາມສຸກຮ່ວມກັນໃນເວລາຮ່ວມເພດ. ເມື່ອຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ວ່າຜູ້ໜຶ່ງມັກໃຫ້ລົມເລື່ອງເພດແນວໃດ, ຫຼືຮູ້ວ່າເມື່ອຖືກຈັບຕ້ອງບ່ອນໃດທີ່ຄູ່ນອນມັກແລ້ວ, ທັງສອງຄົນກໍ່ຈະມີຄວາມສຸກຫຼາຍກວ່າ.

188

ຂາດຄວາມຕ້ອງການ

ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງມີຄວາມສຸກບໍ່ຄວນຈະເປັນຜົນຮ້າຍໃຫ້ແກ່ອີກຜູ້ໜຶ່ງ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຮູ້ສຶກບໍ່ມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດ, ອາດຈະມີຫຼາຍເຫດຜົນ. ຄູ່ນອນຂອງເຂົ້າເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຂົ້າເຈົ້າຕອບຮັບການຈັບບ່າຍທີ່ເຂົ້າເຈົ້າປະຕິບັດຢູ່ນັ້ນແຕກຕ່າງໄປຈາກທີ່ເຂົ້າເຈົ້າກຳລັງເຮັດຢູ່. ຫຼື ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກສິດສອນໃຫ້ສະແດງຄວາມພໍໃຈວ່າເຂົ້າເຈົ້າມັກແບບໃດ. ຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ວ່າແມ່ຍິງສາມາດມີຄວາມສຸກໃນການຮ່ວມເພດເທົ່າກັນກັບຜູ້ຊາຍແລະເປັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້ຖ້າເຂົ້າເຈົ້າສະແດງອອກມາ, ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົ້າເຈົ້າມັກການຮ່ວມເພດຫຼາຍຂຶ້ນ.



ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຕອບຮັບຄວາມສຸກທາງເພດແນວໃດ?

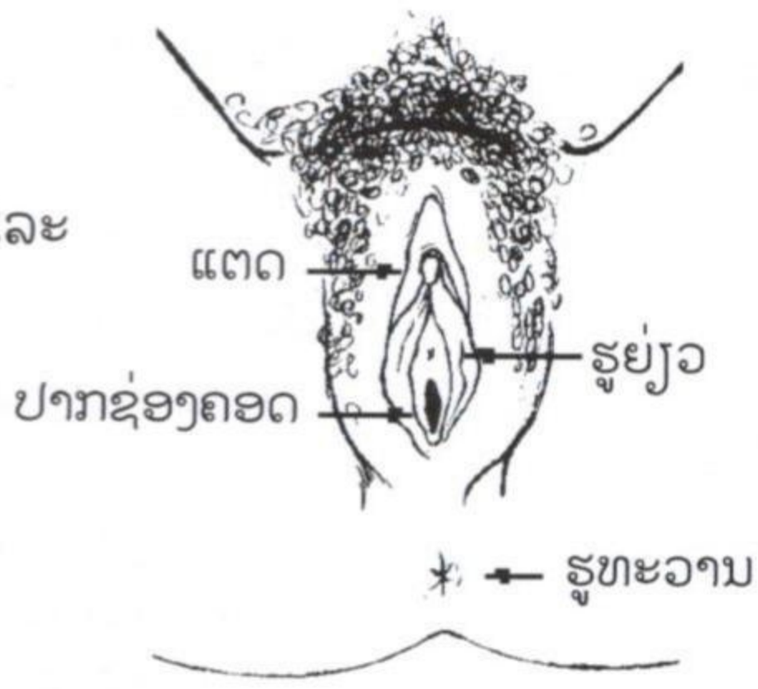
ການຮ່ວມເພດມັກຈະເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການຈູບ, ການຈັບບາຍ, ຫຼື ຈ້ອງເບິ່ງໃນທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຕອບຮັບກັບຄວາມຄິດທາງເພດແລະການຈັບບາຍແຕກຕ່າງກັນ. ແມ່ຍິງອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຫາຍໃຈຍາກ ແລະ ຫົວໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າເລີ່ມເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ. ຫົວນົມ ແລະ ຜິວໜັງຂອງລາວກັບກາຍມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຂຶ້ນ.

ແຕດເລີ່ມແຂງແລະຕຶງຂຶ້ນ, ຮິມຫີ ແລະ ຊ່ອງຄອດຈະປຽກ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກເວລາຖືກຈັບບາຍຖ້າວ່າການຈັບບາຍ ແລະ ຄວາມຄິດທາງເພດຫາກສືບຕໍ່ໄປ ຄວາມກົດດັນທາງເພດຂອງລາວອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈົນກວ່າເຂົາເຈົ້າຈະເຖິງຈຸດສຸດຍອດຂອງຄວາມສຸກ ແລະ ລາວກໍ່ເຖິງຈຸດສຸດຍອດ.

ເມື່ອຜູ້ຊາຍເຖິງຈຸດສຸດຍອດຂອງການຮ່ວມເພດແລ້ວຈະມີນ້ຳກາມອອກຈາກອະໄວອະຍະເພດຂອງລາວ. ຖ້າວ່າການປ່ອຍນ້ຳກາມອອກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ໃກ້ກັບຊ່ອງຄອດຕົວເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍສາມາດລອຍເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ຫຼື ປີກມົດລູກ, ແລະ ສາມາດປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງແລ້ວຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີການຖືພາ.

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງເຖິງຈຸດສຸດຍອດຊ້າກວ່າຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າ ເຂົາເຈົ້າເຖິງຈຸດສຸດຍອດ, ພະລັງງານ ແລະ ຄວາມກົດດັນທາງເພດໃນ ຮ່າງກາຍຂອງລາວກໍ່ຜ່ອນຄາຍລົງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍພ້ອມທັງມີຄວາມສຸກຢ່າງເຕັມປ່ຽມ.

ມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ແມ່ຍິງເກືອບໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດ, ແຕ່ມີຫຼາຍຄົນອີກທີ່ບໍ່ຄ່ອຍເຖິງຈັກເທື່ອ ຫຼື ເຖິງມັນພຽງຄັ້ງ ແລະ ໃນເວລາສັ້ນໆເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ເຂົາເຈົ້າສາມາດຮຽນຮູ້ວິທີການໃຫ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄດ້, ດ້ວຍການຈັບບາຍຕົນເອງ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ) ຫຼື ເວົ້າສູ່ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າຮູ້



ສຳລັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນພຽງແຕ່ຈັບບາຍແຕດກໍ່ຖືງຈຸດສຸດຍອດແລ້ວ.

ວ່າເຈົ້າມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຄືແນວໃດແມ່ຍິງສາມາດມີກິດຈະກຳທາງເພດໄດ້ຮ່ວມກັບຄູ່ນອນເພດກົງກັນຂ້າມ, ເພດດຽວກັນ ຫຼື ດ້ວຍຕົນເອງກໍ່ໄດ້.

ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ເຮັດໃຫ້ຕື່ນເຕັ້ນໃນໄລຍະຮ່ວມເພດໄດ້:

- **ຈັບບາຍ**: ບ່ອນທີ່ຮ່າງກາຍມີຄວາມຮູ້ສຶກ (ຕົວຢ່າງ: ຫູ, ຫຼັງຄໍ ຫຼື ຕີນ). ທ່ານສາມາດຮຸກຖູອະໄວພະອະເພດຂອງທ່ານ ຫຼື ຂອງຄູ່ນອນ. ຫົວນົມແລະແຕດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ປາຍໂຄຍຂອງຜູ້ຊາຍແມ່ນບ່ອນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ສຸດ.
- **ການຮ່ວມເພດທາງປາກ**: ຄູ່ນອນຜູ້ໜຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງເລຍ ຫຼື ດູດອະໄວຍະອະເພດຂອງກັນແລະກັນ.
- **ການຮ່ວມເພດໃນຊ່ອງຄອດ**:ຜູ້ຊາຍເອົາອະໄວຍະອະເພດຂອງລາວປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ມີຫຼາຍໆວິທີເພື່ອເຮັດແບບນີ້, ແບບນີ້ເອງທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຄົນສ່ວນຫຼາຍຄິດເຫັນໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຄິດເຖິງການຮ່ວມເພດ.
- **ການຮ່ວມເພດທາງຮູທະອານ**: ຜູ້ຊາຍເອົາອະໄວຍະອະເພດຂອງລາວປ່ອນເຂົ້າຮູທະອານຂອງຄູ່ນອນຂອງລາວ, ການເຮັດແບບນີ້ອາດຈະເຈັບ ແລະ ຕ້ອງຄ່ອຍໆເຮັດ ແລະ ເຮັດຢ່າງລະມັດລະວັງ (ແລະໃຫ້ມີນ້ຳມັນລ່ຶນ) ເພື່ອບ່ໃຫ້ຮູທະອານສີກຂາດ. ຖ້າທ່ານ ຈະມີການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດຫຼັງຈາກທາງຮູທະອານ, ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງ ອະນາໄມອັນໃໝ່ ຫຼື ລ້າງອະໄວຍະອະເພດຂອງຜູ້ຊາຍກ່ອນ ເພື່ອບ່ໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ພົກຍ່ຽວ.

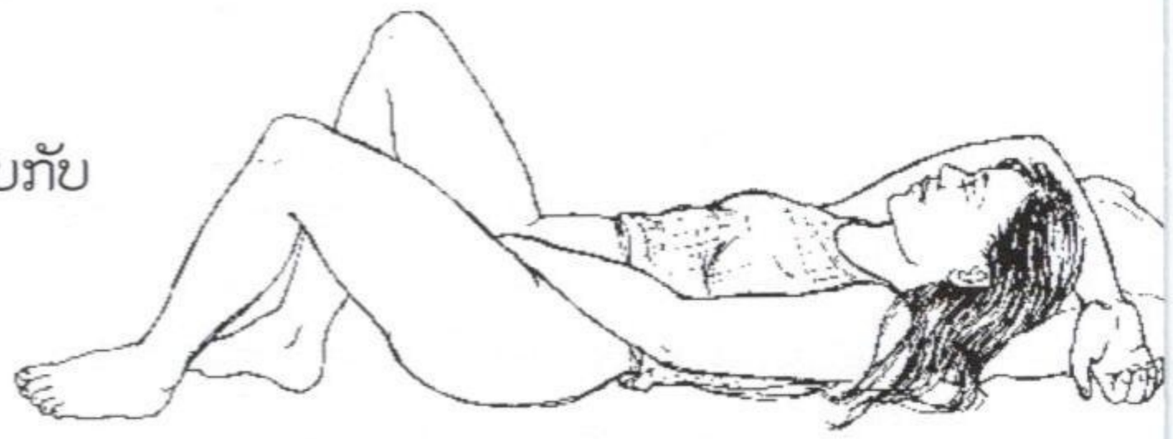
ການຈັບບາຍຕົວເອງເພື່ອຄວາມພໍໃຈ

ແມ່ຍິງສາມາດຮຽນຮູ້ທີ່ການຈັບບາຍຕົວເອງທີ່ສາມາດໃຫ້ຄວາມເພີ່ງພໍໃຈທາງເພດ. ການຈັບບາຍຕົວເອງບໍ່ແມ່ນວ່າຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ, ແລະ ສາມາດເປັນວິທີທາງທີ່ດີສຳລັບແມ່ຍິງເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຕົວເອງ ແລະ ການສຳພັດບ່ອນໃດທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຕົວເອງຮູ້ສຶກດີ. ມີຫຼາຍຊຸມຊົນມີຄວາມເຊື່ອວ່າການຈັບບາຍລູບຄຳຕົວເອງແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ຜິດ, ຊຶ່ງບາງຄັ້ງແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄົນຮູ້ສຶກອັບອາຍ. ແຕ່ວ່າການກະທຳນີ້ບໍ່ໄດ້ນຳອັນຕະລາຍອັນໃດໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງຖ້າພວກເຂົາມີຄວາມສຸກທີ່ຈະເຮັດ. ຖ້າວ່າຈະມີສິ່ງໃດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດແມ່ນຕ້ອງໃຫ້ສະອາດສະເໝີ.

ການສຳພັດສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງແມ່ນວິທີທາງທີ່ດີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮຽນຮູ້ວ່າຈະຈັບບ່ອນໃດທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ລາສຮູ້ສຶກດີ.

ເລືອກເວລາ ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ບໍ່ມີໃຜຈະມາລົບກວນ. ເວລາຈັບບາຍຕົວເອງແມ່ນອາດຈະຄິດຮອດຄົນຮັກ ຫຼື ສະພາບການທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ.ໃຫ້ລອງຈັບຫົວນົມ ຫຼື ຊ່ອງຄອດໃນຫຼາຍໆວິທີແລ້ວ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງວ່າການແມ່ນຫຍັງທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຕື່ນເຕັ້ນ. ມັນບໍ່ມີວິທີທີ່ຖືກ ແລະ ຜິດ -ແມ່ນຫັຍງກໍ່ຕາມທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກດີ.

ຂາດຄວາມຕ້ອງການ



ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ມີຜົນກະທົບກັບປະລິມານຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຂອງແມ່ຍິງຫຼືຜູ້ຊາຍ.
ຕົວຢ່າງ: ໃນເມື່ອຊີວິດມີສິ່ງຕື່ນເຕັ້ນເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນເລີ່ມມີການພົວພັນໃໝ່, ຫຼື ປ່ຽນວຽກໃໝ່, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດເພີ່ມຂຶ້ນ. ປະລິມານຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຂອງແມ່ຍິງອາດຈະປ່ຽນໃນໄລຍະຮອບປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງຂອງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງຫຼຸດລົງ, ໃນເວລາທີ່:

- ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກເມື່ອຍຈາກການເຮັດວຽກໜັກ, ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ມີການເຈັບເປັນຫຼືມີລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່.
- ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກັງວົນຫຼາຍກັບ ອັນໃດອັນໜຶ່ງ.
- ເຂົາເຈົ້າມີຄູ່ນອນທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກ.
- ເຂົາເຈົ້າຢ້ານຜູ້ອື່ນ ຮູ້ ຫຼື ໄດ້ຍິນເຂົາເຈົ້າກຳລັງຮ່ວມເພດ.
- ເຂົາເຈົ້າຢ້ານຖືພາ ຫຼື ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ກ່ອນຈະມີການຮ່ວມເພດຄັ້ງໃໝ່ອີກ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດ, ອາດຈະຕ້ອງການເວລາ, ຫຼືລົມກັບຜູ້ທີ່ໄວ້ໃຈ ຫຼື ຈິດຕະແພດ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຂາດຄວາມຕ້ອງການ, ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດໜ້ອຍລົງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າອາດຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ສິ່ງລໍ່ລື່ນເຂົ້າຊ່ວຍ, ເຊັ່ນ: ນ້ຳລາຍ, ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ການຮ່ວມເພດນັ້ນເຈັບ. ໃນເມື່ອຜູ້ຊາຍຫາກຂາດຄວາມຕ້ອງການ, ເຂົາເຈົ້າຈະພົບບັນຫາທີ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ແຂງ, ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກລະອາຍ ແລະ ນັ້ນຍິ່ງເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະຂອງລາວບໍ່ແຂງໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປອີກ.

ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ຢາກຈະຮ່ວມເພດໃຫ້ອະໄພໃຫ້ລາວ ແລະ ໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບມັນ. ໃນເມື່ອທັງສອງຄົນພວກທ່ານຕ້ອງການຮ່ວມເພດ ໃຫ້ຈັດເວລາຕອບສະໜອງມັນ ແລະ ພະຍາຍາມເຮັດສິ່ງໃດທີ່ທັງສອງຄົນຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ມີຄວາມສຸກ.

•

ຖ້າມີອາການເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ

ການຮ່ວມເພດບໍ່ມີອາການເຈັບ. ອາການເຈັບທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະການຮ່ວມເພດອາດຈະແມ່ນສັນຍານໃຫ້ຮູ້ວ່າມີອັນໃດອັນໜຶ່ງຜິດປົກກະຕິ. ແມ່ນຍິງອາດຈະຮູ້ສຶກເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ.



- ໃນເວລາທີ່ຄູ່ນອນຂອງລາວເອົາອະໄວຍະວະເພດເຂົ້າໄວໂພດກ່ອນທີ່ລາວຈະຜ່ອນຄາຍ ຫຼື ຊ່ອງຄອດບໍ່ທັນປຸງກຊຸ່ມຢ່າງເຕັມທີ່.
- ລາວຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ລະອາຍ, ຫຼື ລາວບໍ່ຢາກຮ່ວມເພດ.
- ເຂົາເຈົ້າເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ກ້ອນເບ້ຍຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ໃນທ້ອງນ້ອຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 356).
- ລາວຕັດຊ່ອງຄອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 463).

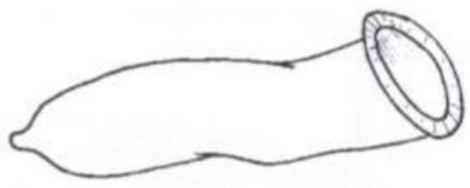
ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ອາການເຈັບໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ, ໂດຍສະເພາະມັນເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຫຼລູກ ຫຼື ທຳແທ້ງ ຫຼື ໃນໄລຍະທີ່ແມ່ຍິງລົ້ງຂາວ. ໃຫ້ໄປພົບ ອສບ ໂດຍໄວ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, 261
HIV / AIDS, 283

ການຮ່ວມແພດທີ່ປອດໄພກວ່າ.

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງປະຕິບັດການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ?

ການເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທາງເພດມີຄວາມສ່ຽງຢູ່ສະເໝີ, ແຕ່ກໍ່ມີວິທີທີ່ເຮັດໃຫ້ມັນປອດໄພກວ່າ. ພວກເຮົາໃຊ້ຄຳວ່າ "ປອດໄພກວ່າ" ເພາະວ່າແມ່ນວິທີທີ່ເຕືອນໃຫ້ຄົນເຮົາຮູ້ວ່າມີຄວາມສ່ຽງໄພໜ້ອຍລົ້ງຊຶ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບຄຳວ່າ "ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງໄພ". ແຕ່**ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າສາມາດຊ່ວຍຊີວິດທ່ານໄດ້.**



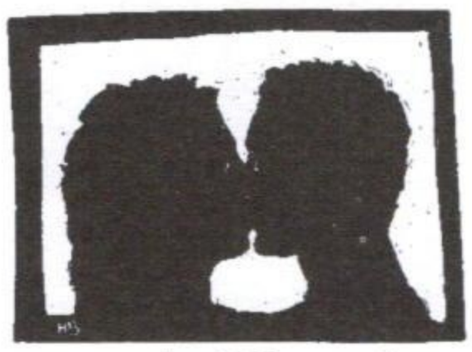
ປ້ອງກັນທ່ານຈາກການເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອໂລກເອດສ(HIV) ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ ໂດຍການໃຊ້ຖົງຢາອະນາໄມ ກ່ອນທີ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຄູ່ນອນຈະສຳຜັດກັບຂອງທ່ານ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນກໍ່ຄ້າຍຄືກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອທົ່ວໄປທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດ. ບາງພະຍາດຊຶມເຊື້ອມີສາເຫດມາຈາດເຊື້ອພະຍາດທີ່ມາຈາກອາກາດ, ນ້ຳ ຫຼື ອາຫານ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕິດຕໍ່ດ້ວຍການສຳພັນທາງເພດ, ບາງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນເຮັດໃຫ້ມີບາດແຜ ຫຼື ລົ້ງຂາວ, ພຽງແຕ່ເບິ່ງໜ້າຕາຄົນຊື່ໆ ບໍ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນກໍ່ຍັງບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ.

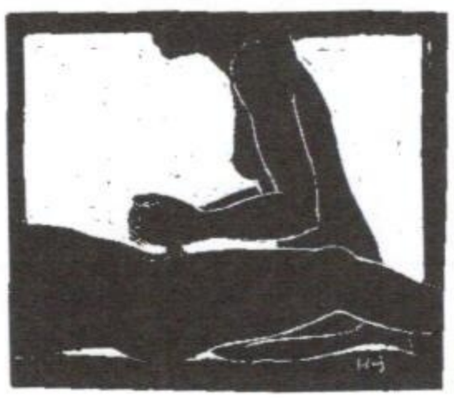
ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ບາງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ຫອນໄກ່ ຫຼື ເຮີປິດສ (herpes)) ຢູ່ຕາມພິດໜັງຂອງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຕິດຕໍ່ໂດຍການສຳຜັດລະຫວ່າງຜິວໜັງຕໍ່ຜິວໜັງ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ພະຍາດອື່ນໆ (ເຊັ່ນພະຍາດໜອງໃນ, ກລາມີເດຍ, ອັກເສບຕັບ, ຊີຟີລິດ, ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ HIV) ອາໄສຢູ່ຕາມຂອງແຫຼວຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ. ເຊື້ອພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ຕິດຕໍ່ກັນໂດຍການທີ່ເລືອດ, ນ້ຳກາມ ຫຼື ນ້ຳເມືອກໃນຊ່ອງຄອດຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໄປສຳຜັດກັບຜິວໜັງຂອງຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ, ປາຍອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ປາກຂອງຜູ້ອື່ນ. ພະຍາດຊຶມເຊື້ອເຫຼົ່ານັ້ນເປັນສາເຫດທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງບັນຫາສຸຂະພາບ. ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແມ່ນເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.

ດັ່ງນັ້ນ, ເພື່ອປະຕິບັດການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ ໝາຍຄວາມວ່າພະຍາຍາມໃຫ້ຈຳກັດການສຳຜັດກັບຜິວໜັງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດຂອງຄູ່ນອນໜ້ອຍເທົ່າທີ່ຈະໜ້ອຍໄດ້ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການສຳຜັດກັບຂອງແຫຼວທີ່ມາຈາກຮ່າງກາຍຄູ່ນອນນອກຈາກວ່າທ່ານຈະຮູ້ແນ່ນອນອີ່ຫຼີວ່າລາວບໍ່ໄດ້ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອັນໃດ.

ບາງວິທີຂອງການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກວ່າວິທີອື່ນ.



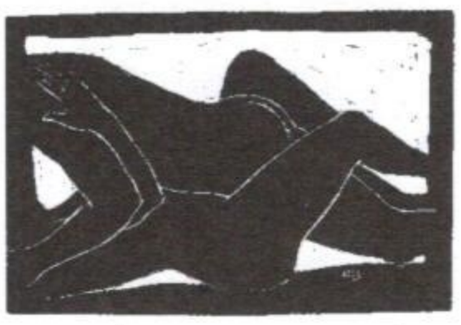
ຈູບແມ່ນວິທີປອດໄພ



ພຽງແຕ່ຈັບບາຍກ່ຳ ປອດໄພ



ການຮ່ວມເພດທາງປາກ ບໍ່ປອດໄພປານໃດແຕ່ຈະປອດໄພກວ່າຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.



ການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດມີຄວາມສ່ຽງແຕ່ປອດໄພຂຶ້ນຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ



ການຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍແຕ່ປອດໄພຂຶ້ນຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ

ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຕ້ອງຕັດສິນໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຮັບຄວາມສ່ຽງໄພໄດ້ໜ້ອຍຫຼາຍເທົ່າໃດ, ແລະ ບາດກ້າວໃດທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດຂອງເຂົາເຈົ້າປອດໄພຂຶ້ນ, ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີການຕ່າງໆທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງລົງໄດ້ ເຊັ່ນ:

ປອດໄພຫຼາຍ:

- **ຫຼີກເວັ້ນການມີເພດສຳພັນເລີຍ**: ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ຮ່ວມເພດເລີຍ, ທ່ານຈະບໍ່ເປີດຕົວເອງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນເຫັນວ່າວິທີນີ້ແມ່ນທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງໜຸ່ມ. ແຕ່ວ່າສຳລັບແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ, ວິທີນີ້ມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ ຫຼື ບໍ່ເປັນທີ່ຕອງການ.
- **ຮ່ວມເພດນຳແຕ່ຄູ່ນອນຜູ້ດຽວ**, ຜູ້ທີ່ທ່ານແນ່ໃຈວ່າລາວຮ່ວມເພດກັບແຕ່ທ່ານຜູ້ດຽວເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ເວລາທີ່ທ່ານແນ່ໃຈວ່າທັງສອງຄົນພວກທ່ານບໍ່ເຄີຍໄດ້ຕິດ ພະຍາດກັບຄູ່ນອນທີ່ຜ່ານມາ, ອາດຈະຍາກທີ່ຈະຮູ້ມັນ.
- **ມີກິດຈະກຳທາງເພດໂດຍການຈັບບາຍອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍມືຂອງທ່ານເອງ** (ສຳເລັດຄວາມໄຄ່ດ້ວຍຕົນເອງ).
- **ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃນເວລາທີ່ຮ່ວມເພດດ້ວຍປາກ**. ຖົງຢາງອະນາໄມຊ່ວຍໃຫ້ປ້ອງກັນຈາກການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍພະຍາດໜອງໃນ ແລະ ແຮກແປສ (herpes) ຢູ່ຄໍ. ມັນຊ່ວຍໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍ HIV ທາງປາກທີ່ມີບາດນ້ອຍໆຢູ່.

ປອດໄພປານກາງ:

- ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເລື້ອຍໆ -ທັງສຳລັບຂອງຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງໃນເວລາທີ່ຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ທາງຮູທະວານ.
- ການຮ່ວມເພດທີ່ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳການເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ. ການຮ່ວມເພດທີ່ໃຊ້ປາກນັ້ນເຮັດໃຫ້ການແຜ່ເຊື້ອ HIV ຫຼຸດລົງຫຼາຍ. ຖ້າວ່ານ້ຳກາມເຂົ້າໃນປາກຂອງທ່ານ, ທ່ານອາດຈະຖົ່ມມັນຖິ້ມທັນທີ (ຫຼື ກືນມັນລົງເລີຍ).

ວິທີອື່ນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງໄພໜ້ອຍ:

- ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຖອດອະໄວຍະວະກ່ອນທີ່ລາວຈະປ່ອຍນ້ຳກາມອອກ. ທ່ານຍັງສ່ຽງຕໍ່ການຊຶມເຊື້ອຈາກ HIV ຢູ່ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານເປັນຜູ້ຕິດເຊື້ອ ແລະ ທ່ານຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ຢູ່, ແຕ່ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍ. ເພາະວ່ານ້ຳກາມຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
- ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກແມ່ນອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍລົງ. ສາມາດອ່ານຂໍ້ມູນ ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກໃນໜ້າ 205.
- ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດແຫ້ງ. ໃນເມື່ອຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານແຫ້ງມັນຂາດງ່າຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໂອກາດມີການຊຶມເຊື້ອເພີ່ມຂຶ້ນ. ນຳໃຊ້ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ສິ່ງລໍ່ຊື່ນອື່ນໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານມື່ນ. ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນ, ໂລຊັນ ຫຼື ສິ່ງລໍ່ລື່ນຈາກນ້ຳມັນເຊື້ອໄພຖ້າທ່ານໃຊ້ຖົງອະນາໄມ. ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ.
- ປິ່ນປົວທຸກໆພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ເມື່ອທ່ານເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ ເພດສຳພັນອັນໜຶ່ງ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV) ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດອື່ນງ່າຍກວ່າເກົ່າ

ແມ່ຍິງທຸກຄົນຄວນປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກໂລກເອດສ
ເລື່ອງລາວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນໃດກໍ່ໄດ້.

ເລື່ອງລາວຂອງນາງ ຟາຕິມາ: ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນຄວນປ້ອງກັນຕົນເອງ.
ນາງຟາຕິມາອາໄສຢູ່ແຖບຊົນນະບົດຂອງປະເທດບຼາຊິນ, ແລະ ລາວເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລດເອດສ. ຕອນລາວອາຍຸໄດ້ 17 ປີ, ລາວໄດ້ແຕ່ງງານກັບຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງຊື່ວ່າທ້າວວິວຊັນ. 2-3 ປີຜ່ານມາ ທ້າວວິນຊັນກໍ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນອຸບັດເຫດທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ສະຫະກອນບ່ອນທີ່ລາວເຮັດວຽກຢູ່. ນາງຟາຕິມາ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ອຍໃຫ້ລູກຂອງລາວຢູ່ນຳພໍ່ແມ່ຂອງທ້າວວິວຊັນ ແລ້ວ ເຂົ້າມາໃນເມືອງ ເພື່ອຊອກຫາວຽກເຮັດ.ໃນເມື່ອລາວມີເງິນທ້ອນຈຳນວນໜຶ່ງ, ລາວກໍ່ສົ່ງເມືອບ້ານ. ລາວເຮັດວຽກໜັກຫຼາຍ ແລະ ລາວຮູ້ສຶກເປົ່າປ່ຽວຫຼາຍ.

ເມື່ອລາວຮູ້ວ່າ ລັດຖະບານກຳລັງສ້າງທາງຫຼວງຢູ່ໃກ້ກັບບ້ານ ເບແລມ, ລາວກໍ່ໄດ້ມາເຮັດວຽກເປັນຜູ້ແຕ່ງກິນ ໃຫ້ກຳມະກອນສ້າງທາງ, ດັ່ງນັ້ນ ລາວຈຶ່ງໄດ້ຢູ່ກັບບ້ານ.ບ່ອນນັ້ນເອງລາວໄດ້ພົບກັບທ້າວ ເອມານຸຍແອນ. ລາວເປັນຄົນເຈົ້າຊູ້, ມີເງິນ ແລະ ຮັກແພງລູກສາວນ້ອຍຂອງລາວເວລາທີ່ທ້າວ ເອມານຸຍແອນກັບຈາກວຽກ. ເມື່ອທີ່ມງານຈຳເປັນຕ້ອງຍ້າຍບ່ອນ,ລາວສັນຍາກັບນາງຟາຕິມາວ່າ ລາວຈະກັບມາ.

ທ້າວ ເອມານຸຍແອນໄດ້ກັບມາ, ແຕ່ລາວບໍ່ໄດ້ຢູ່ດົນຈັກເທື່ອ, ວຽກໃໝ່ຂອງລາວແມ່ນຂັບລົດຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ລາວຕ້ອງໄດ້ຢູ່ແຕ່ຕາມຫົນທາງເປັນສ່ວນຫຼາຍ ນາງຟາຕິມາຄິດວ່າລາວຄົງຈະມີແມ່ຍິງຜູ້ໃໝ່ແລ້ວ, ແຕ່ລາວເວົ້າກັບນາງຟາຕິມາວ່າ ລາວມີພຽງແຕ່ນາງຟາຕິມາຜູ້ດຽວ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ລູກຊາຍນຳກັນໜຶ່ງຄົນແຕ່ວ່າລູກຊາຍຂອງລາວມີຮ່າງກາຍນ້ອຍ ແລະ ມັກເຈັບເລື້ອຍໆ, ໜຶ່ງປີຜ່ານໄປ ເດັກຊາຍຜູ້ນັ້ນກໍ່ເສຍຊີວິດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນນາງຟາຕິມາກໍ່ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍເໝືອນກັນ. ອສບ ຢູ່ສຸກສາລາໄດ້ເອົາຢາໃຫ້ລາວຫຼາຍໆຢ່າງ ແຕ່ບໍ່ມີຊະນິດໃດທີ່ຊ່ວຍລາວໄດ້.ສຸດທ້າຍລາວກໍ່ໄປໂຮງໝໍ່ຢູ່ໃນເມືອງ, ຊຶ່ງໄດ້ກວດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນທາງໂຮງໝໍບອກລາວວ່າ ລາວເປັນໂລກເອດສ. ເມື່ອລາວຖາມແພດວ່າລາວຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໄດ້ແນວໃດ, ທ່ານໝໍກໍ່ຕອບວ່າ “ລາວບໍ່ຄວນໄປນອນນຳຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນ”. ນາງຟາຕິມາບໍ່ຄິດວ່າ ລາວສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ HIV/AIDS. ເພາະວ່າໃນຊີວິດຂອງລາວ ລາວຮ່ວມເພດນຳແຕ່ຜູ້ຊາຍສອງຄົນ. ລາວຄິດວ່າມີແຕ່ໂສເພນີ ແລະ ພວກຮັກຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນທີ່ເປັນໂລກເອດ.

ເປັນຫຍັງນາງຟາຕິມາ ຈຶ່ງຄິດວ່າລາວບໍ່ສ່ຽງຕໍ່ການຕິດໂລກເອດ?



ນາງຟາຕິມາ ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂລກເອດສ, ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນການປະພຶດທາງເພດຂອງລາວແຕ່ຍ້ອນຂອງຄູ່ນອນຂອງລາວ.

ພວກເຮົາໄດ້ມີຄວາມສ່ຽງຮ່ວມກັນກັບຄູ່ນອນຂອງເຮົາ, ທັງທີ່ລາວມີຢູ່ໃນປະຈຸບັນ ແລະ ທີ່ລາວເຄີຍມີໃນອະດີດ.



ຮ່ວມມືກັບຊຸມຊົນຂອງທ່ານເພື່ອສຶກສອນໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຮູ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ເຮັດແນວນີ້ເຮັດໃຫ້ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້.

ລົມກັນກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ.

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຈະສະໜັບສະໜູນຄວາມຄິດຂອງທ່ານທີ່ຢາກຈະເຮັດໃຫ້ການມີເພດສຳພັນປອດໄພຂຶ້ນ, ລອງລົມກັບລາວເບິ່ງກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍປານໃດທີ່ຈະລົມກັນກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຖືກສິດສອນມາໃຫ້ຖືວ່າການລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດສຳພັນກັບຄູ່ນອນຫຼື ກັບຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຖືວ່າບໍ່ເໝາະສົມ, ດັ່ງນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຂາດປະສົບການ. ຜູ້ຊາຍອາດຈະລົມເລື່ອງເພດກັບຜູ້ຊາຍອື່ນແຕ່ຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະດວກໃຈເວລາລົມເລື່ອງນີ້ກັບຄູ່ນອນຂອງລາວ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳເພື່ອລົມກັນເລື່ອງເພດ.

ເນັ້ນໃສ່ຄວາມປອດໄພ: ເວລາທີ່ທ່ານລົມເລື່ອງເພດສຳພັນ, ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານບໍ່ເຊື່ອໃຈລາວ, ແຕ່ບັນຫາແມ່ນຄວາມປອດໄພ ບໍ່ແມ່ນການເຊື່ອໃຈກັນ. ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ໂດຍທີ່ຕົນເອງບໍ່ຮູ້, ຫຼື ອາດຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV) ຈາກອັນອື່ນທີ່ບໍ່ແມ່ນການຮ່ວມເພດ, ມັນຈຶ່ງເປັນການຍາກທີ່ຈະໃຫ້ມີຄວາມແນ່ໃຈວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດ ຫຼື ບໍ່, ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພແມ່ນແນວຄິດອັນດີສຳລັບຄູ່ຜົວເມຍ, ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຮ່ວມເພດນຳແຕ່ຄູ່ຜົວເມຍເຂົາເຈົ້າເທົ່ານັ້ນກໍ່ຕາມ.

ຝຶກລົມກັບໝູ່ຄູ່ກ່ອນ. ຂໍໃຫ້ໝູ່ຂອງທ່ານທຳທ່າເປັນຄູ່ນອນທ່ານ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຝຶກເວົ້າໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກຈະເວົ້າ, ພະຍາຍາມຄິດຫາຫຼາຍໆຄວາມເວົ້າທີ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະເວົ້າອອກມາ, ແລ້ວກໍ່ຝຶກໃສ່ກັບແຕ່ລະຄຳເວົ້ານັ້ນ. ທ່ານຄວນຈື່ໄວ້ວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານເອງກໍ່ອາດຈະຮູ້ສຶກກັງວົນໃຈທີ່ຈະລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ເໝືອນກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ຄວນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວສະບາຍໃຈກ່ອນ.

ຢ່າລໍຖ້າຈົນກວ່າທ່ານຈະຮ່ວມເພດຈຶ່ງລົມກັນ. ເລືອກລົມກັນໃນເວລາທີ່ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຕໍ່ກັນ. ຖ້າທ່ານຢຸດເຊົາການຮ່ວມເພດຍ້ອນວ່າມີລູກໃໝ່, ຫຼືກຳລັງຢູ່ໃນໄລຍະປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມລົມກັນກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມຮ່ວມເພດອີກເທື່ອໃໝ່. ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຢູ່ຫ່າງໄກກັນ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ເດີນທາງເລື້ອຍໆ ໃຫ້ລົມກັນກ່ອນກ່ຽວກັບເລື່ອງການປ້ອງກັນສຸຂະພາບທາງເພດ.

ໃຫ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ໃນເລື່ອງຄວາມສ່ຽງຂອງການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປອດໄພ ແລະວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ. ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ຮູ້ເລື່ອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ວ່າມັນຕິດຕໍ່ແນວໃດ ແລະ ຜົນກະທົບຍາວນານຂອງມັນມີຫຍັງແດ່ ລາວອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າຄວາມສ່ຽງທີ່ແທ້ຈິງທີ່ມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພນັ້ນມີຫຍັງແດ່. ຂໍ້ມູນຕ່າງໆທີ່ທ່ານມີຢູ່ນັ້ນຈະສາມາດເອົາຊະນະໃຈລາວໃຫ້ເຫັນຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ. ຍົກຜູ້ອື່ນເປັນຕົວຢ່າງ, ບາງຄັ້ງເມື່ອຮູ້ວ່າຜູ້ອື່ນກໍ່ປະຕິບັດການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກໍ່ສາມາດ ມີອິດທິພົນເຮັດໃຫ້ລາວປ່ຽນໄດ້ເໝືອນກັນ.



ພະຍາຍາມຕອບຮັບຄວາມເປັນຫ່ວງຫຼືຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈຂອງຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແມ່ນວິທີທີ່ງ່າທີ່ສຸດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ແຕ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ, ຄົນບໍ່ຢາກຈະໃຊ້ມັນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນການຕອບຮັບຄວາມຂ້ອງໃຈທີ່ກ່ຽວກັບການນຳໃສ້ຖົງຢາງອະນາໄມ:

"ຂ້ອຍເຄີຍໃຊ້ມັນແລ້ວ ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ມັກມັນ"

- ບາງຄັ້ງມັນຕ້ອງການເວລາເລັກນ້ອຍ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມລ້ຽງເຄີຍກັບມັນ. ພະຍາຍາມຕົກລົງຮ່ວມກັບວ່າພວກທ່ານຈະທົດລອງນຳໃຊ້ມັນພາຍໃນສອງອາທິດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄູ່ນອນທັງສອງຄົນຈະຮູ້ສຶກວ່າການຮ່ວມເພດສາມາດມີຄວາມສຸກໄດ້ໃນເວລານຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

"ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສຶກຫຍັງໝົດເມື່ອໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ"

- ໃຫ້ໃຊ້ສິ່ງລໍ່ລື່ນໃຫ້ຫຼາຍ. ເຮັດແນວນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ທັງສອງຄົນຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.
- ທົດລອງຢອດສິ່ງລໍ່ລື່ນໜຶ່ງຢອດໃສ່ປາຍຂ້າງໃນຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ. ແຕ່ຫຼາຍໆຄົນເຫັນວ່າການມີເພດສຳພັນທີ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມດີກວ່າທີ່ຈະບໍ່ເຮັດມັນເລີຍ. ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດຊ່ວຍຜູ້ຊາຍບາງຄົນໃຫ້ມີອະໄວຍະວະເພດແຂງດົນກວ່າເກົ່າ.
- ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າພວກເຂົາເມື່ອໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມເຂົາມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ແຕກຕ່າງເລັກນ້ອຍ. ແຕ່ຫຼາຍຄົນເຫັນດີວ່າການຮ່ວມເພດແບບຊ້ຖົງຢາງອະນະໄມແມ່ນດີກວ່າບໍ່ມີການຮ່ວມເພດເລີຍ. ນອກນັ້ນມັນຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍແຂງໂຕໄດ້ດົນ.

"ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຈັກເທື່ອ, ດຽວນີ້ຈຳເປັນຫຍັງທີ່ພວກເຮົາຈະຕ້ອງໃຊ້ມັນ"

- ອະທິບາຍວ່າດຽວນີ້ພວກເຮົາຮູ້ຄວາມສ່ຽງຂອງການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປ້ອງກັນແລ້ວ, ຂ້ອຍຄິດວ່າແມ່ນແນວຄິດທີ່ດີທີ່ພວກເຮົາຈະປ້ອງກັນເຊິ່ກັນ ແລະ ກັນ.
- ແມ່ນຂໍ້ອ້າງຂອງທ່ານອັນໜຶ່ງ, ທ່ານອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານຕ້ອງການປ່ຽນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

"ຂ້ອຍບໍ່ຢາກຢຸດສິ່ງທີ່ກຳລັງເຮັດຢູ່ເພື່ອໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ"

- ເກັບຮັກສາຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ໃກ້ບ່ອນທີ່ທ່ານມັກມີເພດສຳພັນ, ເພື່ອທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງລຸກຂຶ້ນເພື່ອຈັບເອົາມັນ.
- ທ່ານສາມາດໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມທັນທີທີ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍແຂງຕົວຂຶ້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ສືບຕໍ່ຈັບບາຍ ແລະ ຫຼິ້ນນຳກັນແລະ ກັນ.
- ຖ້າວ່າຢູ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານມີຝາອັດປາດມົດລູກ (diaphragm) ແລະ ທ່ານກໍ່ສາມາດຊື້ມັນໄດ້, ໃຫ້ນຳໃຊ້ມັນ, ເພາະວ່າສາມາດໃສ່ກ່ອນເວລາມີເພດສຳພັນກໍ່ໄດ້.

"ຂ້ອຍບໍ່ມີເງິນຊື້ຖົງຢາງອະນາໄມ" ຫຼື ບໍ່ມີຖົງຢາງອະນາໄມ

- ສຸກສາລາຫຼາຍໆບ່ອນ ແລະ ໂຄງການຄວບຄຸມໂລກເອດສໄດ້ແຈກຢາຍຖົງຢາງອະນາໄມໂດຍບໍ່ຄິດລາຄາ ຫຼື ຂາຍໃນລາຄາທີ່ຖືກໆ.
- ທາງທີ່ດີຄວນຈະນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃໝ່ທຸກໆຄັ້ງ, ແຕ່ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວກໍ່ຍັງດີກວ່າບໍ່ໃຊ້ເລີຍ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຄືນອີກ, ໃຫ້ລ້າງດີໆດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ, ຕາກໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ກໍ້ມັນໄວ້, ມ້ຽນມັນຢູ່ບ່ອນທີ່ເຢັນ ແລະ ບໍ່ມີແສງສະຫວ່າງ.
- ໃຊ້ວິທີການອື່ນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ, ເຊັ່ນ: ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຖອດອະໄວຍະວະເພດກ່ອນທີ່ລາວຈະປ່ອຍນ້ຳກາມ, ວິທີນີ້ເຮັດໃຫ້ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງປອດໄພຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຖົງຢາງອະນາໄມ, ທົດລອງເອົາຖົງຢາງບາງໆຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍໄວ້.

"ມັນຄືຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໃກ້ຊິດກັນ"

- ທົດລອງເຮັດໃຫ້ການໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມນັ້ນເປັນການດຶງດູດການມີເພດສຳພັນ. ຝຶກຫຼາຍໆວິທີເພື່ອໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເຮັດໃຫ້ມັນເປັນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງການຫຼິ້ນກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ.
- ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານມີການພົວພັນທີ່ສັດຊື່ ແລະມີເງື່ອນໄຂກວດຫາເຊື້ອ ພ້ອມທັງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆແລ້ວ, ທ່ານສາມາດວາງແຜນການຢຸດເຊົາການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ 6 ເດືອນຕໍ່ໄປແລະກວດອີກເທື່ອໃໝ່. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ຄວນໂອ້ລົມກັນເລື່ອງຄວາມສຳຄັນຂອງຄວາມປອດໄພ, ຄວາມສັດຊື່, ຄວາມໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມອີກຖ້າໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ອື່ນ.

ຍິງ - ຊາຍ

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີປ່ຽນແປງ

ກິດຈະກຳເພື່ອຊ່ວຍປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດ

ການປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດແມ່ນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງບົດບາດຍິງຊາຍ ທີ່ເປັນອັນນະລາຍ ແລະ ຍົກຍ້າຍສິ່ງກີດຂວາງສຸຂະພາບທາງເພດ. ອັນນີ້ແມ່ນຕ້ອງຜ່ານຂັ້ນຕອນທີ່ໃຊ້ເວລາດົນ, ຊຶ່ງມັນສາມາດກິນເວລາຈົນຮອດລຸ້ນຕໍ່ໆໄປ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງແມ່ນເລີ່ມຈາກພວກເຮົາເອັງ. ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ, ແມ່ຍິງໄດ້ຕັ້ງກຸ່ມຂຶ້ນເພື່ອປຶກສາຫາລືກັນກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນຂອງບັນຫາເຫຼົ່ານີ້. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນກິດຈະກຳ 3 ຢ່າງເພື່ອສົ່ງເສີມການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນບັນຫາ

ກິດຈະກຳ: ການຫວນຄືນເວລາ

ຍ້ອນວ່າພວກເຮົາເປັນແມ່ຍິງ, ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຮົາກ່ຽວກັບເພດແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມເຊື່ອທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຖືກສັ່ງສອນມາ ໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາຍັງນ້ອຍ, ແລະ ປະສົບການທີ່ພວກເຮົາມີໃນຊີວິດຂອງພວກເຮົາ ເພື່ອເສີມສ້າງຄວາມພໍໃຈ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ, ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນເຂົ້າໃຈຄວາມເຊື່ອ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຮົາກ່ຽວກັບຄວາມໝາຍຂອງການເປັນແມ່ຍິງ. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ກິດຈະກຳນີ້ນຳກຸ່ມແມ່ຍິງເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນຄິດເຖິງບົດບາດຍິງ - ຊາຍ.

ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຄວນຈະຈັດໃຫ້ມີເວລາຢ່າງພຽງພໍສຳລັບກິດຈະກຳນີ້ ແລະ ສ້າງໃຫ້ມີບັນຍາກາດທີ່ງຽບສະຫງົບ. ແມ່ຍິງອາດຈະລະບາຍອາລົມຢ່າງຮຸນແຮງ;ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເປັນການດີທີ່ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຕ້ອງຮູ້ຈັກກັນດີເສຍກ່ອນ ຫຼື ທັງກຸ່ມ ແລະ ຜູ້ນຳກຸ່ມມີປະສົບການເຮັດວຽກກ່ຽວກັບເລື່ອງສ່ວນບຸກຄົນ. ກ່ອນຈະເລີ່ມກິດຈະກຳຄວາມກຳນົດກະຕິການຮ່ວມກັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ສຶກປອດໄພ (ເຊັ່ນ: ບໍ່ໃຫ້ລົບກວນກັນ, ຫ້ວຫຼືເວົ້າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງສິ່ງທີ່ໄດ້ເວົ້າອອກໄປແລ້ວ.

ສະເໜີໃຫ້ສະມາຊິກກຸ່ມນັ່ງເປັນວົງມົນຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ. ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າກຳລັງເດີນທາງກັບຄືນສູ່ອະດີດ, ສະພາບພູມລຳເນົາຂອງການເດີນທາງແມ່ນປະຫວັດຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງນັກເດີນທາງ. ບອກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫຼັບຕາ, ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ອາດພາບຕົນເອງເປັນເດັກຍິງ. ເວົ້າຢ່າງຈະແຈ້ງ ແລະ ຊ້າໆ, ໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງລຸ່ມນີ້ (ທ່ານສາມາດດັດແກ້ເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມກັບກຸ່ມຂອງທ່ານ). ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມນັ້ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕອບຄືນ, ມີແຕ່ຫວນຄືນສິ່ງທີ່ເກີດກັບຕົນເອງໄວ້ເທົ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກຄຳຖາມແຕ່ລະຂໍ້ໃຫ້ປ່ອບເວລາໄວ້ 3-5 ນາທີ ເພື່ອຈະຖາມໜ້າຕໍ່ໄປ.

- ທ່ານຮູ້ວ່າເດັກຍິງກັບເດັກຊາຍແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ?
- ທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດເມື່ອຮູ້ວ່າທ່ານມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ? ກ່ອນນັ້ນມີຄົນເວົ້າຫຍັງສູ່ຟັງແດ່ກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້?
- ປະສົບການທາງເພດຄັ້ງທຳອິດຂອງທ່ານເປັນແນວໃດ? ທ່ານມີຄວາມຄາດຫວັງແນວໃດ?
- ທ່ານເຄີຍກັງວົນວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ່? ທ່ານໄດ້ປົ່ນປົວບໍ່?
- ທ່ານເຄີຍເກີດລູກບໍ່? ມັນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງທ່ານແນວໃດ? ໃນເລາທີ່ທ່ານຖືພາທ່ານຫວັງຢາກຈະໄດ້ລູກເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ? ເປັນຫຍັງ?
- ກັບຄືນມາເຖິງປະຈຸບັນ, ທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດກັບຊີວິດຂອງການຮ່ວມເພດຂອງທ່ານ?

ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ບອກໃຫ້ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມມົນຕາຂຶ້ນ. ເມື່ອມາຮອດຕອນນີ້ເຂົາເຈົ້າຈື່ປະຫວັດທາງດ້ານຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງແລ້ວ, ສະເໜີໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຄວນກຽມຕົວເພື່ອຈະຊ່ວຍປອບໃຈໃນກໍລະນີຈຳເປັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຂໍໃຫ້ກຸ່ມວິໄຈຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້:

- ແມ່ນຫຍັງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນແມ່ຍິງ? ແມ່ນຫຍັງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍເປັນຜູ້ຊາຍ?
- ທ່ານຮູ້ຫຍັງແດ່ກ່ຽວກັບຄວາມໝາຍຄຳວ່າເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ?
- ທ່ານພໍໃຈອັນໃດແດ່ທີ່ເປັນແມ່ຍິງ? ທ່ານບໍ່ມັກອັນໃດແດ່?
- ຖ້າເກີດຊາດໜ້າທ່ານຢາກຈະເກີດມາເປັນຜູ້ຊາຍບໍ່? ຖ້າຢາກເປັນຍ້ອນຫຍັງ? ຖ້າບໍ່, ຍ້ອນຫຍັງ?

ຖ້າວ່າຄຳຕອບອອກມາມີແຕ່ທາງລົບ, ກ່ອນຈະຈົບກິດຈະກຳ, ຊຸກຍູ້ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນຊອກຫາຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຢ່າງທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກກ່ຽວກັບການເປັນແມ່ຍິງ. ການເປັນແມ່ຍິງອາດຈະທຸກຍາກ, ແຕ່ການຕໍ່ສູ້ປະຈຳວັນເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາເຂັ້ມແຂງ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍຜູ້ອື່ນໄດ້.
ມ້ວນທ້າຍກິດຈະກຳດ້ວຍຄຳຖາມວ່າ, ມີຫຍັງແດ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າຢາກປ່ຽນໃຫ້ດີຂຶ້ນສຳລັບລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າ ຈະເຮັດກິດຈະກຳໃດແດ່?

ກິດຈະກຳ:ຮູບພາບຂອງແມ່ຍິງໃນສາຍຕາມະຫາຊົນ



ຖ້າວ່າຄົນຫາກເຂົ້າໃຈວິທີການຖ່າຍທອດຄວາມຄິດທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ ໃຫ້ແກ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງ - ຊາຍ, ພວກເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຄິດວ່າຈະປ່ຽນແປງຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນແນວໃດ. ກິດຈະກຳນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນຄິດເບິ່ງວ່າວິທະຍຸ, ຮູບເງົາ, ເພັງ ແລະ ການໂຄສະນາອື່ນໆ ໄດ້ສື່ສານຄວາມຄິດກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງ - ຊາຍແນວໃດ?

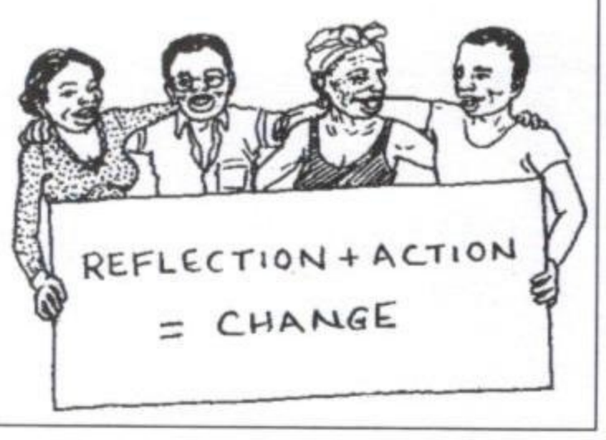
1. ຟັງເພງທີ່ຄົນນິຍົມບາງເພງຢູ່ນຳວິທະຍຸ (ອັດມັນໄວ້ຖ້າທ່ານມີເທບ) ຫຼື ໃຫ້ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຮ້ອງ ຫຼື ທຳທ່າທາງກັບເພັງນັ້ນ, ຟັງຂໍ້ຄວາມຢູ່ໃນເພັງນັ້ນຢ່າງຕັ້ງໃຈ. ຢູ່ໃນເພງນັ້ນພັນລະນາກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງ - ຊາຍແນວໃດ? ເພງນັ້ນໄດ້ມີການຖ່າຍທອດຄວາມຄິດເລື່ອງບົດບາດແມ່ຍິງ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດແນວໃດ? ຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າຂ່າວສານກ່ຽວກັບບົດບາດ ຍິງ - ຊາຍທີ່ມີຢູ່ໃນເນື້ອເພງນັ້ນເປັນຜົນຮ້າຍ ຫຼື ຜົນດີຕໍ່ແມ່ຍິງ.
2. ແບ່ງສະມາຊິກເປັນກຸ່ມນ້ອຍ. ເອົາແຜ່ນປ້າຍໂຄສະນາທີ່ຕັດອອກຈາກວາລະສານ ຫຼື ໜັງສືພິມ ຫຼື ສຳເນົາມາຈາກປ້າຍໂຄສະນາ (ເອົາໂຄສະນາທີ່ມີແມ່ຍິງຢູ່ໃນນັ້ນ). ສະເໜີໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ ຊອກຫາຈຸດໃດຂອງການໂຄສະນາທີ່ກ່າວເຖິງບົດບາດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງ ເຂົາເຈົ້າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມໃຫຍ່ອີກເພື່ອສະເໜີວ່າມີຂ່າວສານອັນໃດແດ່ທີ່ສົ່ງຜ່ານ ການ ໂຄສະນານັ້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າຂ່າວສານອັນໃດເປັນຜົນດີແລະເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງ.
3. ສົນທະນາກ່ຽວກັບຂ່າວສານທີ່ກ່ຽວກັບແມ່ຍິງອັນໃດແດ່ທີ່ສົ່ງຜ່ານວິທະຍຸ, ເພງ ແລະ ການໂຄສະນາ ຕ່າງໆ. ຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນມີອິດທິພົນອັນໃດຕໍ່ພວກເຮົາ, ຜົວ ແລະ ລູກຂອງພວກເຮົາ?

4. ກຳນົດວ່າມີແນວຄິດກ່ຽວກັບບົດບາດແລະຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ຂອງແມ່ຍິງອັນ ໃດແດ່ທີ່ສຳຄັນ ແລະ ເປັນປະໂຫຍດທີ່ສາມາດເຜີຍແຜ່ໄດ້. ຈະສື່ສານຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນໂດຍຜ່ານວິທະຍຸ ແລະ ຮູບເງົາແນວໃດ? ສະເໜີໃຫ້ກຸ່ມນ້ອຍຜະລິດປ້າຍໂຄສະນາໜຶ່ງອັນ, ແຕ່ງເພງ ຫຼື ລະຄອນທີ່ສາມາດເຜີຍແຜ່ຄວາມຄິດທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ ແມ່ຍິງມີສຸຂະພາບດີ. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສະເໜີຜົນງານຂອງຕົນເອງໃຫ້ກຸ່ມອື່ນຟັງ / ເບິ່ງ.

ກິດຈະກຳ: ຊອກຮູ້ອຸປະສັກຂອງສຸຂະພາບທາງເພດ

ການຊອກຮູ້ອຸປະສັກຂອງການປະຕິບັດການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພແມ່ນສຳຄັນ. ກິດຈະກຳນີ້ຊ່ວຍ ສະແດງໃຫ້ເຫັນບາງເຫດຜົນຂອງບັນຫາທີ່ແມ່ຍິງອາດຈະພົບໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າປ້ອງກັນຕົນເອງ.

1. ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເລົ່າບົດເລື່ອງເຊັ່ນ ເລື່ອງຂອງນາງຟາຕິມາ (ໜ້າ 191) ເວົ້າກ່ຽວກັບນາງຟາຕິມາ ແລະ ທ້າວ ເອມານຸຍແອນຄືກັບເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.
2. ເລີ່ມຕົ້ນສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງການເຂົ້າໃຈຄວາມສ່ຽງຂອງການຮ່ວມເພດ ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເປັນຫຍັງນາງຟາຕິມາຈຶ່ງບໍ່ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ? ມີ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກອັນໃດແດ່ທີ່ແມ່ຍິງຄືນາງຟາຕິມາປະເຊີນຢູ່ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຢາກຈະມີການຮ່ວມ ເພດແບບປອດໄພ? ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຈຶ່ງລົມກັບຄູ່ນອນຍາກແທ້ກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ? ແມ່ນຍິງຄວນເຮັດຫຍັງແດ່ເພື່ອໃຫ້ຄູ່ນອນຟັງຄວາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພຂຶ້ນ?
3. ສົນທະນາກ່ຽວກັບວ່າ, ມີຫຍັງແດ່ທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ໃນຊຸມຊົນຂ ອງ ທ່ານເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນສະພາບດຽວກັບນາງຟາຕິມາ. ສົນທະນາກ່ຽວກັບການຈະແກ້ໄຂບັນຫາຂອງການຮ່ວມເພດແບບ ປອດໄພໄດ້ແນວໃດ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ (ສຳລັບຂໍ້ແນະນຳກ່ຽວ ກັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພໃນ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 280).



ພາກທີ 13

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື:

ຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 197
ການເລືອກແບບ ຫຼື ວິທີຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 199
ການເລືອກທີ່ຈະນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ= 200
ແຕ່ລະວິທີໄດ້ຮັບຜົນແນວໃດ 201
ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບກີດກັ້ນ 202
ຖົງຢາງອະນາໄມ 202
ຖົງຢາອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ 204
ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm) 205
ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ 206
ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 207
ຢາເມັດ 208
ຝັງເຂັມ 213
ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ 214
ການໃສ່ຮ່ວງ 218
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ **218**
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ 218
ວິທີເບິ່ງນ້ຳເມືອກ ແລະ ການນັບວັນໃນຮອບປະຈຳເດືອນ 219
ວິທີແບບພື້ນເມືອງເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ 222
ວິທີປ້ອງກັນການຖືພາແບບຖາວອນ 223
ວິທີວາງແຜນການຖືພາແບບໃໝ່ 224
ການຄັດເລືອກວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ 224
ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ 226
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ 227

ການວາງແຜນ ຄອບຄົວ



ການມີລູກຕາມຈຳນວນ ແລະ ຕາມເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງການນັ້ນເພີ້ນເອີ້ນວ່າ ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຖ້າວ່າທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າຈະລໍຖ້າໄລຍະໜຶ່ງຈຶ່ງ ມີລູກທ່ານສາມາດເລືອກປະຕິບັດວິທີໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍວິທີເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການ ຖືພາ. ວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນເພີ້ນເອີ້ນວ່າວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ແຕ່ລະປີມີແມ່ຍິງຈຳນວນເຄິ່ງລ້ານຄົນເສຍຊີວິດຈາກບັນຫາການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ການແທ້ງລູກທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ສາເຫດຂອງການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນ ສ່ວນຫຼາຍສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຕົວຢ່າງ: ວິທີ ການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດຫຼີກເວັ້ນອັນຕະລາຍຈາກການຖືພາໄດ້ ເຊັ່ນ:

- **ຖືພາໄວໂພດ**: ແມ່ຍິງອາຍຸຫຼຸດ 17 ປີ ມັກຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນການເກີດລູກ ເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ທັນເຕີບໃຫຍ່ພຽງພໍເທື່ອ. ເດັກນ້ອຍທີ່ ເກີດມາກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເສຍຊີວິດໃນໄລຍະອາຍຸ 1 ປີທຳອິດ.
- **ຖືພາຊ້າໂພດ**: ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸສູງມັກຈະມີອັນຕະລາຍຈາກການຖືພາ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບ ຫຼື ໃນ ກໍລະນີທີ່ເຂົາເຈົ້າມີລູກຫຼາຍຄົນ.
- **ມີລູກຖີ່ໂພດ**: ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຕ້ອງການເວລາເພື່ອພັກຟື້ນໃນ ລະຫວ່າງການຂອງການຖືພາ.
- **ມີລູກຫຼາຍໂພດ**: ແມ່ຍິງທີ່ມີລູກຫຼາຍກວ່າ 4 ຄົນຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການ ເສຍຊີວິດຫຼັງເກີດລູກຈາກການເສຍເລືອດ ຫຼື ສາເຫດອື່ນໆ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວຊ່ວຍຊີວິດໄດ້.

ຜົນປະໂຫຍດ ຂອງການວາງ ແຜນຄອບຄົວ

ຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ, ປະມານເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງການຕາຍຂອງແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນອາຍຸມີລູກໄດ້ ມີສາເຫດມາຈາກບັນຫາຂອງການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດປ້ອງກັນແມ່ຍິງຈາກບັນຫາ ແລະ ການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້.

ນອກຈາກຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດແລ້ວ, ການວາງແຜນຄອບຄົວຍັງມີຜົນປະໂຫຍດອັນອື່ນອີກ

ທັງແມ່ ແລະ ລູກຈະມີສຸຂະພາບດີກວ່າເພາະວ່າໄດ້ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ.



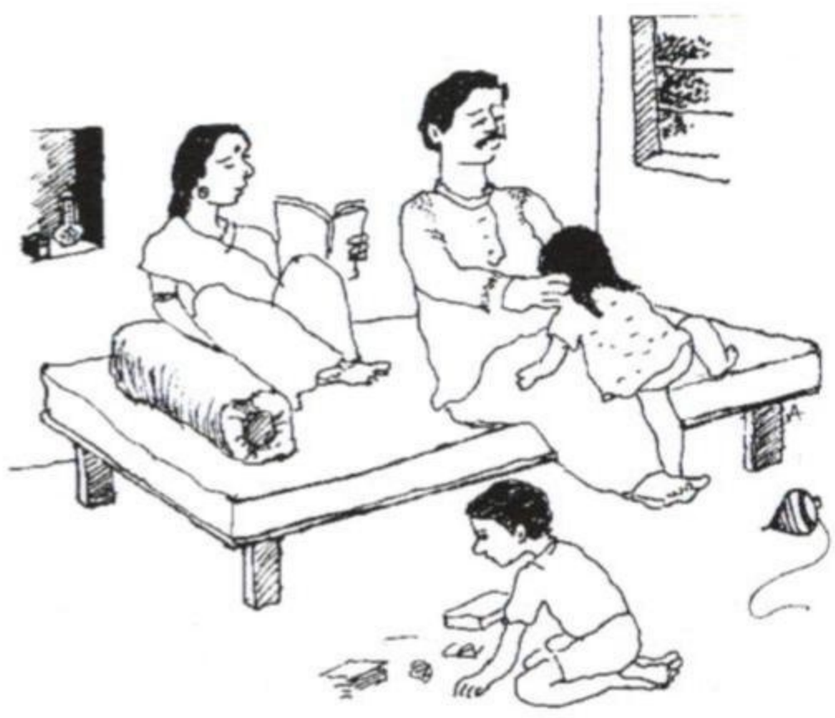
ການແບ່ງປັນອາຫານການກິນກໍ່ທົ່ວເຖິງ ແລະ ພຽງພໍ, ເມື່ອມີລູກໜ້ອຍຄົນ.



ການຢຸດຢັ້ງບໍ່ໃຫ້ມີລູກໄວເຮັດໃຫ້ຍິງ ແລະ ຊາຍໜຸ່ມສາມາດຮ່ຳຮຽນຈົນຈົບ.



ທ່ານຈະມີເວລາໃຫ້ຕົວເອງ ແລະ ລູກໆຫຼາຍກວ່າ ເມື່ອທ່ານມີລູກໜ້ອຍຄົນ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວໄດ້ເຮັດໃຫ້ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດຫຼາຍຂຶ້ນ, ເພາະວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ກັງວົນວ່າຈະມີການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການເກີດຂຶ້ນ. ມີບາງວິທີທ່ານກໍ່ໄດ້ຜົນປະໂຫຍດເພີ່ມອີກ ເພາະວ່າມັນສາມາດປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ຕົວຢ່າງ: ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດກີດກັນເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ. ວິທີການທີ່ໃຊ້ຮໍໂມນຊ່ວຍໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິ ແລະ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ.

ວິທີທັງໝົດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ນຳສະເໜີໃນພາກນີ້ແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ໂດຍແມ່ຍິງເປັນລ້ານໆຄົນຢ່າງປອດໄພ. ອັນທີ່ຈິງແລ້ວການນຳໃຊ້ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນປອດໄພຫຼາຍກວ່າການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກອີກ.

ຢູ່ໃນໜ້າ 201 ມັນມີຕາຕະລາງທີ່ສະແດງເຖິງວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ມີປະສິດທິພາບເພື່ອປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ການປ້ອງກັນການເຊື້ອໂລກຕິດຕໍ່ຈາກການມີເພດສຳພັນ. ນອກຈາກນັ້ນຢູ່ໃນຕາລະລາງຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ຂອງແຕ່ລະວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຕ່າງໆທີ່ຈຳເປັນຂອງການຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ແຕ່ລະວິທີແມ່ນໄດ້ຫຼາຍດາວນີ້ແມ່ນບອກວ່າວິທີນີ້ໄດ້ຜົນດີຊ່ຳໃດໃນການປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ. ບາງວິທີແມ່ນໄດ້ດາວພຽງແຕ່ 2 ຫຼື 3 ດຽວເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຢ່າງຜິດພາດ. ຖ້າວ່າທັງຍິງ ແລະ ຊາຍໃຊ້ວິທີການຕ່າງໆຢ່າງຖືກຕ້ອງມັນກໍ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນດີເຊັ່ນກັນ.

ການຕັດສິນໃຈວາງແຜນຄອບຄົວ



ທ່ານມີສິດທີ່ຈະຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນຢາກໄດ້ລູກຫຼາຍຄົນ, ໂດຍສະເພາະໃນຊຸມຊົນທີ່ທຸກຍາກ ແລະ ບ່ອນທີ່ການແບ່ງປັນທີ່ດິນ, ຊັບພະຍາກອນ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດອື່ນໆທາງສັງຄົມບໍ່ຍຸດຕິທຳ. ທັງນີ້, ກໍ່ເພາະວ່າລູກໆຈະຊ່ວຍເຮັດວຽກ ແລະ ບົວລະບັດດູແລພໍ່ແມ່ໃນເວລາທີ່ເຖົ້າແກ່. ໃນທ້ອງຖິ່ນນັ້ນ, ມີແຕ່ຄົນມີເງິນເທົ່ານັ້ນທີ່ ສາມາດມີລູກໜ້ອຍຄົນໄດ້. ແມ່ຍິງອີກກຸ່ມໜຶ່ງຢາກຈະມີລູກໃນຈຳນວນຈຳກັດ, ເຊິ່ງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ມີໂອກາດໄດ້ຮຽນໜັງສື ແລະ ຜູ້ທີ່ສາມາດເຈລະຈາຕໍ່ລອງກັບຜູ້ຊາຍໄດ້ຢ່າງສະເໝີພາບ.

ແມ່ຍິງຈະມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຄວບຄຸມຈຳນວນ ແລະ ເວລາທີ່ຈະມີລູກໄດ້, ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວກັບແມ່ຍິງຈະຢູ່ບ່ອນໃດ. ນອກນັ້ນ ການຕົກລົງໃຈວ່າຈະໃຊ້ ການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນຄວນຈະແມ່ນ ແມ່ຍິງເປັນຜູ້ເລືອກ.

ໂອ້ລົມກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ

ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນທ່ານສາມາດລົມກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈວາງແຜນຄອບຄົວ ພ້ອມທັງ ການເລືອກວິທີການທີ່ຈະນຳໃຊ້.

ຜູ້ຊາຍບາງຄົນບໍ່ມັກໃຫ້ເມຍຂອງລາວໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ ເພາະວ່າລາວບໍ່ຮູ້ ແຈ້ງວ່າວິທີໃດແດ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນອາດຈະກັງວົນນຳສຸຂະພາບຂອງເມຍລາວ ເພາະວ່າລາວເຄີຍໄດ້ຍິນແຕ່ອັນຕະລາຍຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ.ບາງຄັ້ງລາວອາດຈະຢ້ານເມຍລາວໄປຮ່ວມເພດກັບຜູ້ອື່ນຖ້າເມຍຂອງລາວນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ບາງເທື່ອລາວອາດຈະຄິດວ່າ, ຖ້າມີລູກຫຼາຍ, ລາວຈຶ່ງສາມາດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າລາວແມ່ນລູກຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ.

ພະຍາຍາມຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນຢູ່ໃນພາກນີ້ໃຫ້ແກ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ມັນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າ:

- ການວາງແຜນຄອບຄົວຈະເຮັດໃຫ້ລາວເອົາໃຈໃສ່ດູແລຄອບຄົວ ແລະ ລູກໆໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ການວາງແຜນລູກທ່ານແມ່ນປອດໄພສຳລັບເມຍ ແລະ ລູກ.
- ການວາງແຜນຄອບຄົວຈະເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດມີຄວາມສຸກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ເພາະວ່າທັງສອງຄົນບໍ່ໄດ້ກັງວົນນຳການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການອີກ. ການປ້ອງກັນການຖືທີ່ບໍ່ຕ້ອງການນັ້ນບໍ່ໄດ້ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຕ້ອງການຈະໄປມີເພດສຳພັນກັບຊາຍຄົນອື່ນ.

ຖ້າວ່າຜົວຂອງທ່ານຍັງບໍ່ຢາກໃຫ້ທ່ານນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່, ເຖິງວ່າລາວຮູ້ຜົນປະໂຫຍດຂອງມັນແລ້ວ ກໍ່ຕາມ, ທ່ານກໍ່ຍັງຕ້ອງໄດ້ຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່. ຖ້າທ່ານຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ, ທ່ານອາດຈະສາມາດນຳໃຊ້ໂດຍບໍ່ບອກໃຫ້ສາມີ ຫຼື ຄູ່ຂອງທ່ານຮູ້ກໍ່ໄດ້.

ການເລືອກແບບ ວິທີການວາງ ແຜນຄອບຄົວ

ໃນເມື່ອທ່ານໄດ້ຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວແລ້ວ ທ່ານຕ້ອງເລືອກເອົາວິທີໜຶ່ງ. ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຕັດສິນໃຈຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີການຕ່າງໆ ພ້ອມທັງ ຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ເສຍຂອງມັນ.

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ມີ 5 ໝວດໃຫຍ່ຄື:



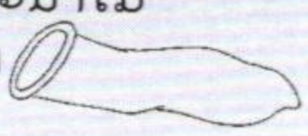
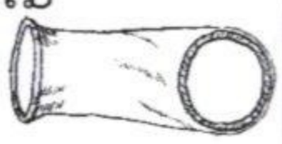
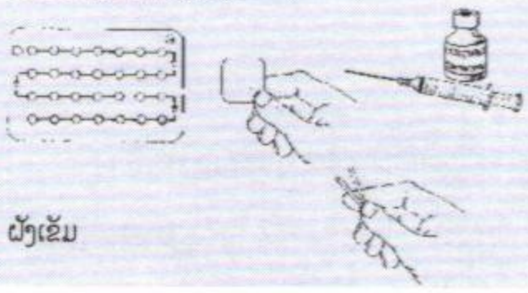
- ວິທີກີດກັ້ນ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາໂດຍການກີດກັ້ນເຊື້ອອະສຸຈິບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າໄປເຖິງໄຂ່.
- ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນ, ເຊິ່ງກັນບໍ່ໃຫ້ຮອຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ເຮັດໃຫ້ການພົ້ກັນລະຫວ່າງເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ໄຂ່ນັ້ນຍາກຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງຢູ່ມົດລູກນັ້ນບໍ່ສາມາດຮອງຮັບການຖືພາໄດ້.
- ໃສ່ຮ່ວງ, ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີການປະຕິສົນທິລະຫວ່າງເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ.
- ວິທີທຳມະຊາດ, ເຊິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ວ່າໄລຍະໃດແມ່ນໄລຍະປະຕິສົນທິ, ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະນັ້ນ.
- ວິທີຖາວອນ, ແມ່ນການຜ່າຕັດທີ່ເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດມີລູກອີກເລີຍ.

ວິທີການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນຈະໄດ້ນຳສະເໜີໃນໜ້າຕໍ່ໄປ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານອ່ານແຕ່ລະວິທີ, ຂໍໃຫ້ທ່ານຄຳນຶງເຖິງຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້:

- ມັນສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຫຼາຍປານໃດ (ປະສິດທິພາບຂອງມັນ).
- ມັນສາມາດກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ທັງໝົດບໍ?
- ມັນປອດໄພບໍ? ຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວຢູ່ໃນພາກນີ້ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຫຼີກເວັ້ນບາງວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ໃຊ້ໄດ້ງ່າຍບໍ?
- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຢາກຈະນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ?
- ຄວາມຈຳເປັນ ແລະ ຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານແມ່ນຫຍັງ?ຕົວຢ່າງ: ທ່ານມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ທ່ານຕ້ອງການແລ້ວບໍ? ຫຼື ທ່ານກຳລັງ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່?
- ວິທີການນັ້ນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເງິນຫຼາຍປານໃດ?
- ຊອກຫານຳໃຊ້ວິທີນັ້ນງ່າຍບໍ? ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປຮັບບໍລິການຢູ່ສຸກສາລາເລື້ອຍໆບໍ?
- ອາການຂ້າງຄຽງ (ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ) ຈະບໍ່ສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຫ້ທ່ານບໍ?

ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານອ່ານໝົດທຸກໆວິທີແລ້ວ, ທ່ານຈະໄດ້ອ່ານຂໍ້ແນະນຳເພື່ອຊ່ວຍໃນການເລືອກວິທີໃນໜ້າ 224 ມັນອາດຈະຊ່ວຍທ່ານຕື່ມອີກຖ້າໄດ້ລົມກັບຄູ່ນອນ, ໝູ່ເພື່ອນຜູ້ຍິງນຳກັນ ຫຼື ອສບ ກ່ຽວກັບວິທີການຕ່າງໆ.

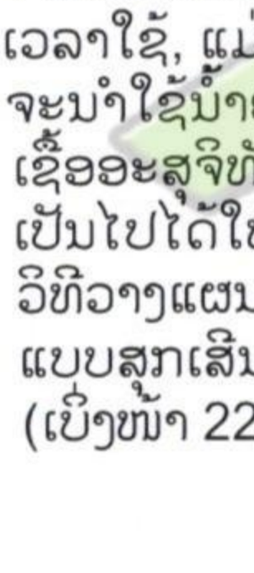
ມີແຕ່ທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເລືອກວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ.

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ	ການປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ	ການປ້ອງກັນໂລກພຕພ	ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ	ຂໍ້ມູນສຳຄັນອື່ນໆ
ຖົງຢາງອະນາໄມເພດຊາຍ 	ໄດ້ດີ			ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ນ້ຳຢາຫຼໍ່ລື່ນ.
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ 	ໄດ້ດີ			ມີປະສິດທິພາບໜ້ອຍລົງເມື່ອໃຊ້ເວລາແມ່ຢູ່ຫ່າງເທິງເວລາຮ່ວມເພດ.
ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm) 	ໄດ້ດີ			ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.
ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ 	ໄດ້ບາງສ່ວນ		 ອາດຈະມີອາການແພ້ຕາມຜິວໜັງ	ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີການອື່ນໆເຊັ່ນການໃຊ້ຝາປິດປາກມົດລູກ ຫຼື ໃຊ້ຖົງຢາງ
ວິທີການຄອບຄຸມຮໍໂມນເຊັ່ນຢາຄຸມກຳເນີດ, ການໃສ່ອັນຕິດ ແລະ ການສັກຢາ.  ຝັງເຂັ້ມ	ໄດ້ດີຫຼາຍ ດີທີ່ສຸດ		 ປວດຮາກ, ເຈັບຫົວ, ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິ ເວລາເປັນປະຈຳ	ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍກັບແມ່ຍິງບາງຄົນທີ່ມີປັນຫາສຸຂະພາບສະນັ້ນຄວນໄປປຶກສາທ່ານໝໍ.
ການໃສ່ຮ່ອງ  ການຮ່ວມເພດໂດຍປາດສະຈາກການມີເພດສຳພັນ(ບໍ່ໃຫ້ເອົາອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍເຂົ້າໃສ່ໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງຈັກໜ້ອຍເລີຍ) 	ດີທີ່ສຸດ ດີທີ່ສຸດ	 	 ເດືອນແມ່ນເປັນຫຼາຍ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍ	ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍກັບຜູ້ຍິງບາງຄົນທີ່ມີປັນຫາສຸຂະພາບ ຄູ່ຜົວເມຍບາງຄູ່ໂດຍສະເພາະຄູ່ຜົວເມຍໜຸ່ມແມ່ນອາດຈະມີຊ່ວງເວລາທີ່ຕ້ອງລຳບາກໃຈເພາະວ່າຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຢ່າງເຂັ້ມງວດ.
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດຫຼັງເກີດ 	ໄດ້ດີ			ເພື່ອຈະສາມາດໃຊ້ວິທີການນີ້ແມ່ຍິງຄວນລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ ແລະ ປະຈຳເດືອນຍັງບໍ່ມາຫຼັງຈາກເກີດລູກ.
ວິທີກວດນ້ຳເມືອກ 	ໄດ້ດີ			ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຍິງຈະບໍ່ສາມາດມີລູກ ໄດ້ຫຼັງຈາກການເຮັດໝັນ.
ເຮັດໝັນ 	ດີທີ່ສຸດ			ເພື່ອຈະສາມາດໃຊ້ວິທີການນີ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງແມ່ນຜູ້ຍິງຄວນຕ້ອງຮູ້ວ່າເວລາໃດໄຂ່ສຸກ.
ຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກກ່ອນຈະ 	ໄດ້ບາງສ່ວນ			ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີການອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ການຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໃຊ້ວິທີແບບກີດກັ້ນ

ການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ໃຊ້ວິທີແບບກີດກັ້ນປ້ອງກັນ
ການຖືພາ ດ້ວຍການກີດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ອະສຸຈິສາມາດໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່. ພວກ
ເຂົາບໍ່ສາມາດປ່ຽນວິທີການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ
ແລະ ມັນຍັງມີຜົນຂ້າງຄຽງພຽງແຕ່ເລັກໜ້ອຍ. ການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ໃຊ້ວິທີ
ແບບກີດກັ້ນແມ່ນປອດໄພສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ໃຫ້ນົມລູກ. ວິທີແບບກີດກັ້ນສ່ວນຫຼາຍ
ສາມາດກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດ (HIV/AIDS).
ໃນເວລາແມ່ຍິງຕ້ອງການມີລູກອີກ, ລາວພຽງແຕ່ຢຸດເຊົານຳໃຊ້ວິທີການກີດກັ້ນ
ເທົ່ານັ້ນ.

ໂດຍທົ່ວໄປວິທີກີດກັ້ນປະກອບດ້ວຍການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຫຼື
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ, ຝາອັດປາກມົດລູກ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິ.



ຖ້າວ່າຖົງຢາງ
ອະນາໄມຈີກ
ຫຼື ຂາດ, ຫຼື ຫຼຸດອອກ
ຈາກອະໄວຍະເພດໃນ
ເວລາໃຊ້, ແມ່ຍິງຄວນ
ຈະນຳໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າ
ເຊື້ອອະສຸຈິທັນທີ. ຖ້າ
ເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ນຳໃຊ້
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ
ແບບສຸກເສີນ
(ເບິ່ງໜ້າ 226)

ຖົງຢາງອະນາໄມ:
ຖົງຢາງອະນາໄມເຮັດດ້ວຍຢາງບາງໆ, ຊຶ່ງຜູ້ຊາຍຈະໃຊ້ສອມໃສ່ອະໄວຍະວະເພດ
ຂອງລາວເວລາຮ່ວມເພດ. ຍ້ອນວ່ານ້ຳກາມຂອງຜູ້ຊາຍຈະ ຖືກເກັບໄວ້ໃນ
ຖົງຢາງ, ມັນຈຶ່ງບໍ່ສາມາດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ.

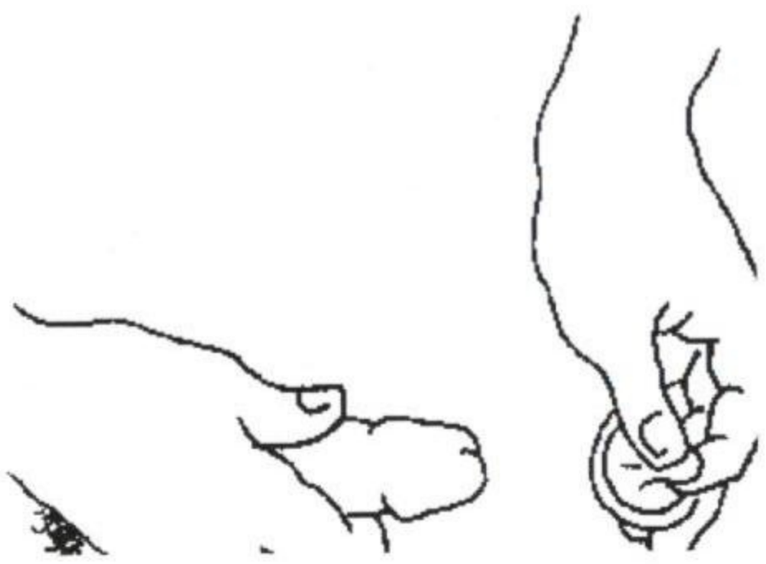
ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດປ້ອງກັນຈາກ ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ
ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສໄດ້ດີທີ່ສຸດ (HIV/AIDS). ສາມາດນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ
ໃນການວາງແຜນຄອບຄົວແຕ່ພຽງຢ່າງດຽວ ຫຼື ໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີອື່ນໆ ມັນສາມາດ
ຊອກຊື້ໄດ້ຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຕະຫຼາດ, ແລະ ຊອກຫາໄດ້ ຢູ່ຕາມສຸກສາລາ
ແລະ ຕາມໂຄງການຕ້ານໂລກເອດ.

ເວລາຈີກຊອງ, ລະວັງຢ່າເຮັດຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ. ຢ່າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ
ຖ້າວ່າຊອງບັນຈຸຂອງມັນຫາກສີກຂາດ ຫຼື ແຫ້ງ ຫຼື ວ່າຖົງຢາງອະນາໄມເອງຫາກ
ແຂງກະດ້າງ ຫຼື ໜຽວ ໃນກໍລະນີນີ້, ຖົງຢາງອະນາໄມຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ.

ຖົງຢາງອະນາໄມຈະຕ້ອງຖືກສຸບໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍ
ໃນເວລາມັນແຂງ, ກ່ອນທີ່ມັນຈະສຳຜັດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ.
ຖ້າວ່າອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍສຳຜັດ ຫຼື ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ,
ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຖືພາໄດ້ ຫຼື ອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ
ໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຍັງບໍ່ທັນປ່ອຍນ້ຳກາມອອກກໍ່ຕາມ.

ວິທີການໃຊຖົງຢາງອະນາໄມ:

1. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນບໍ່ໄດ້ຕັດໜັງ
ປາຍໂຄຍ, ໃຫ້ຍູ້ໜັງນັ້ນໄປທາງຫຼັງ.
ບີບປາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ເອົາ
ມັນສຸບໃສ່ຫົວຂອງອະໄວຍະວະເພດຂອງ
ຜູ້ຊາຍທີ່ກຳລັງແຂງຢູ່.



2. ສືບຕໍ່ບີບປາຍຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ ໃນຂະນະທີ່ຍູ້
ຖົງຢາງອະນາໄມຈົນກວ່າມັນຈະຫຸ້ມທັງໝົດຂອງ
ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ປາຍນ້ອຍໆຂອງຖົງ
ຢາງອະນາໄມຈະເປັນບ່ອນທີ່ໂຕ່ງເອົານ້ຳອະສຸຈິໄວ້.
ຖ້າທ່ານບໍ່ປ່ອຍບ່ອນຫວ່າງນີ້ໄວ້ເວລາທີ່ຜູ້ຊາຍປ່ອຍ
ນ້ຳອະສຸຈິ, ຖົງຢາງອະນາໄມມັກຈະຂາດ.



ນ້ຳຫຼໍ່ລື່ນ

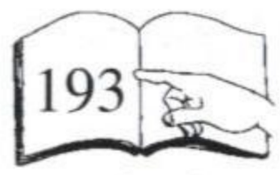
ນ້ຳຫຼໍ່ລື່ນຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ ແລະ ຖົງຢາງອະນາໄມປຽກ ແລະ ມື່ນ. ມັນຊ່ວຍກັນບໍ່ໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພຂຶ້ນ ທັງເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສຸກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ນ້ຳຫຼໍ່ລື່ນຄວນຈະປະກອບດ້ວຍນ້ຳເປັນພື້ນຖານ, ເຊັ່ນ: ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ວຸ້ນ ເຄ-ວາຍ (K-Y Jelly). ເອົານ້ຳຫຼື້ລື່ນທາໃສ່ຂ້າງຂອງຖົງຢາງອະນາໄມເມື່ອຖືກສຸບໃສ່ແລ້ວ. ເອົານ້ຳຫຼໍ່ລື່ນຢອດໜຶ່ງໃສ່ໄວ້ຂ້າງໃນຂອງປາຍຂອງຖົງຢາງອະນາໄມຈະຊ່ວຍໃຫ້ຝ່າຍຊາຍຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນສຳລັບແຕ່ງກິນ, ນ້ຳມັນທາຜິວເດັກ, ນ້ຳມັນແຮ່ທາດ, ວຸ້ນເປໂຕຣເລອອມ (petroleum gel), ໂລຊັນທາຜິວ, ຫຼື ເນີຍ. ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດໄວ.

ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ:

- ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານມີເພດສຳພັນ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກ (latex). ເພາະມັນສາມາດປ້ອງກັນຈາກເຊື້ອໂລກເອດໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍໜັງແກະອາດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນຈາກເຊື້ອໂລກເອດໄດ້.
- ມ້ຽນຮັກສາຖົງຢາງອະນາໄມຢູ່ບ່ອນເຢັນແຫ້ງ ແລະ ບ່ອນທີ່ບໍ່ຖືກແສງແດດ. ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ມີກັບ ຫຼື ໝໍ້ເກົ່າ ຫຼື ສີກຂາດມັກຈະຂາດໃນເວລາໃຊ້.
- ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວ. ຖ້ານຳຖົງຢາງທີ່ໃຊ້ແລ້ວມາໃຊ້ອີກມັນມັກຈະຂາດ.
- ມ້ຽນຖົງຢາງອານາໄມໄວ້ບ່ອນທີ່ຈັບເອົາໄດ້ສະບາຍເພາະວ່າຖ້າໃຫ້ຊອກຖົງຢາງອານາໄມໃນເວລາສຳຄັນນັ້ນ, ທ່ານກໍ່ມັກຈະເລືອກບໍ່ໃຊ້ມັນ.

ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຫຼາຍໆຄູ່ບໍ່ມັກ, ແຕ່ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໃຊ້ຕໍ່ໄປ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຮູ້ຜົນປະໂຫຍດຂອງມັນທີ່ມີນອກຈາກການປ້ອງກັນ.ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ຕົວຢ່າງ: ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍບໍ່ປ່ອຍນ້ຳກາມໄວເກີນໄປ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຕ້ອງການຢາກປ້ອງກັນຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນລາວຄວນຈະນຳໃຊ້ຖົງອະນາໄມ, ເຖິງວ່າລາວໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວອື່ນຢູ່ກໍ່ຕາມ.

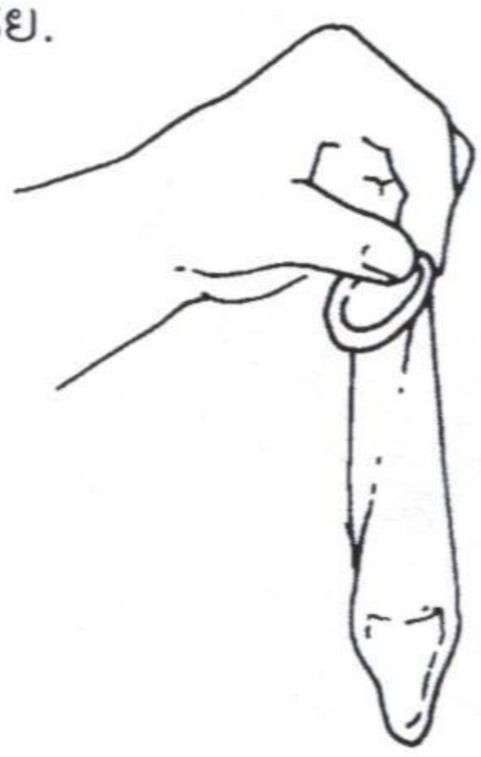


ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູ່ນອນນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

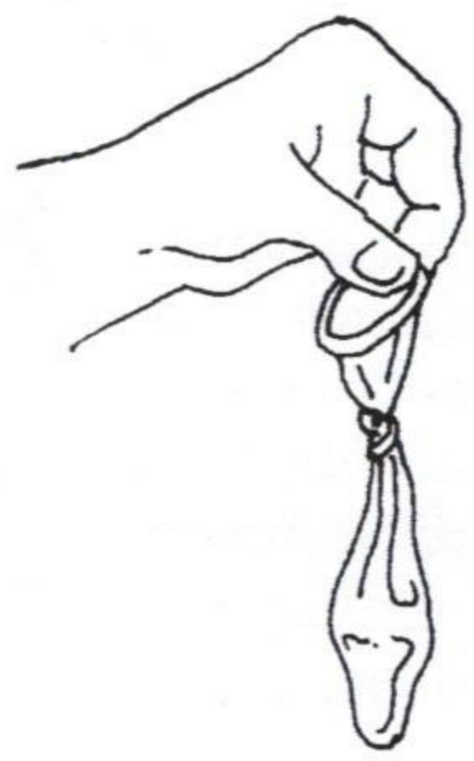
3. ຫຼັງຈາກທີ່ຜູ້ຊາຍປ່ອຍນ້ຳກາມ, ລາວຄວນຈະຈັບສົ້ນກົກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກຈາກຊ່ອງຄອດໃນຂະນະທີ່ມັນຍັງແຂງຢູ່.



4. ຖອດຖົງຢາງອະນາໄມອອກ. ຢ່າເຮັດໃຫ້ນ້ຳກາມເຮ່ຍ.



5. ມັດປາກຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ ແລະເອົາຖິ້ມບ່ອນທີ່ໄກຈາກເດັກ ແລະ ສັດ.



ຖົງຢາງອານາໄມຂອງຂອງ
ເພດຍິງແມ່ນຈະມີຂະໜາດ
ໃຫ່ຍກ່ວາຖົງຢາງອານາໄມ
ຂອງເພດຊາຍ ແລະ ມັນຈະ
ມັກຈະບໍ່ຂາດງ່າຍ. ມັນສາມາດ
ໃຊ້ໄດ້ຮັບຜົນດີທີ່ສຸດເມື່ອໃນ
ເວລາມີເພດສຳພັນແມ່ນແມ່
ຈິງຢູ່ທາງດ້ານເທິງຂອງຜູ້ຊາຍ.



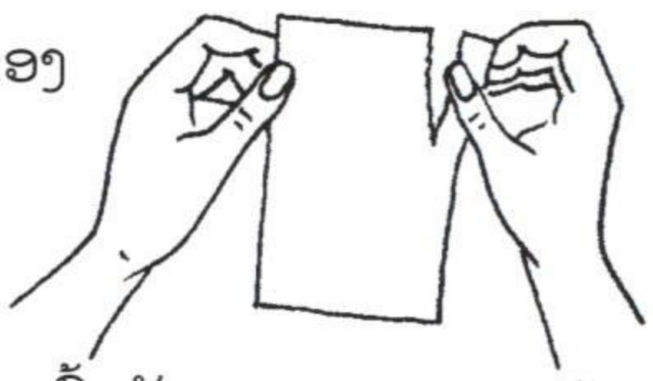
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ

ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ, ເຊິ່ງສາມາດໃສ່ໃຫ້ພໍດີກັບຊ່ອງຄອດ, ມັນຈະຫຸ້ມຮີມທາງນອກໄວ້, ແລະສາມາດໃສ່ໄວ້ເວລາໃດກໍ່ໄດ້ກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ມັນຄວນຈະຖືກໃຊ້ພຽງຄັ້ງດຽວ ເພາະຖ້ານຳໃຊ້ຄືນຕື່ມມັນມັກຈະຂາດ. ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຖົງຢາງອານາໄມໃຊ້, ທ່ານກໍ່ສາມາດນຳເອົາຖົງຢາງທີ່ໃຊ້ແລ້ວນັ້ນມາທຳຄວາມສະອາດກ່ອນຈຶ່ງໃຊ້ ຊຶ່ງຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບແມ່ຍິງນີ້ສາມາດເອົາກັບມາໃຊ້ໄດ້ເຖິງ 5 ຄັ້ງ. ຖົງຢາງອານາໄມຂອງເພດຍິງບໍ່ຄວນໃຊ້ຮ່ວມກັບຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍ. ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງແມ່ນວິທີທີ່ມີປະສິດທິພາບທີ່ສຸດໃນຈຳນວນວິທີທີ່ປ້ອງກັນຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງເຊື້ອໂລກເອດ, ທີ່ຄວບຄຸມໂດຍແມ່ຍິງ. ໃນປະຈຸບັນນີ້ມີຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງຢູ່ສາມຊະນິດສະນິດໃໝ່ລ້າສຸດນັ້ນມີລາຄາ ບໍ່ແພງ.ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບແມ່ຍິງລຸ້ນ VA ແມ່ນ

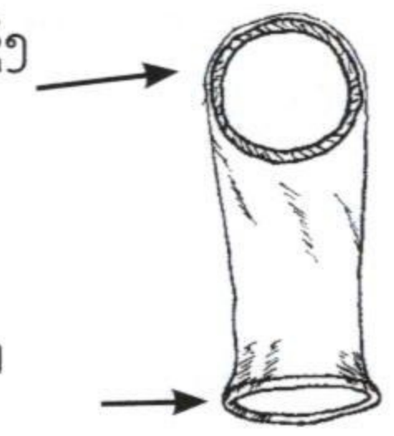
ໃສ່ພໍດີກັບຊ່ອງຄອດສະນັ້ນມັນຈິງເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກດີກວ່າ ແລະ ສ່ຽງກໍ່ຄ່ອຍກວ່າເມື່ອມີກິດຈະກຳທາງເພດ. ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຍິງແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຊອກຫາໄດ້ຍາກ. ແຕ່ຖ້າວ່າຫຼາຍໆຄົນຕ້ອງການມັນຫຼາຍຂຶ້ນ, ໂຄງການຈະສາມາດ
ຈັດໃຫ້ມັນມີຫຼາຍຂຶ້ນໄດ້.

ວິທີໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ

1. ຄ່ອຍໆເປີດຂອງ
ບັນຈຸມັນອອກ



2. ຊອກຫາສົ້ນທາງໃນເຊິ່ງ
ແມ່ນບ່ອນປິດສົ້ນຂອງ
ຖົງຢາງອະນາໄມ.



ສົ້ນທາງນອກ

3. ບີບສົ້ນທາງໃນເຂົ້າກັນ



4. ຍັດສົ້ນທາງໃນເຂົ້າ
ໃນຊ່ອງຄອດ.



5. ຍູ້ສົ້ນທາງໃນເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ
ດ້ວຍນິ້ວມືຂອງທ່ານປ່ອຍສົ້ນທາງ
ນອກໄວ້ນອກຊ່ອງຄອດ.

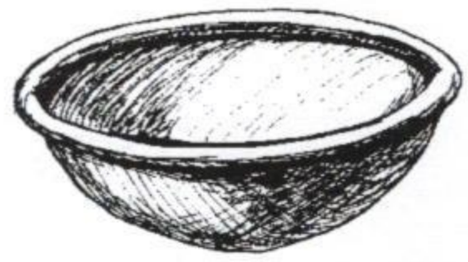




6. ເວລາທີ່ທ່ານ
ຮ່ວມເພດໃຫ້ຈັບ
ອະໄວຍະວະ
ເພດຂອງຜູ້ຊາຍ
ເຂົ້າໃນສົ້ນທາງ
ນອກຂອງຖົງ
ຢາງອະນາໄມ.

7.ເອົາຖົງຢ່າງອະນາໄມອອກທັນທີຫຼັງ
ຈາກຮ່ວມເພດ, ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະລຸກຢືນ,
ບີບ ແລະ ບິດສົ້ນທາງນອກຖົງຢາງ
ອະນາໄມ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳກາມໄຫຼອອກ.
ຄ່ອຍໆດຶງຖົງຢາງອະນາໄມອອກ ແລະ
ຖິ້ມບ່ອນທີ່ໄກຈາກມືເດັກນ້ອຍ ແລະ
ສັດ.

ຝາອັດປາກມົດລູກ ຫຼື ກະບັງອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm)



ຝາອັດປາກມົດລູກມີລັກສະນະຄືຖ້ວຍທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງອ່ອນໆເຊິ່ງແມ່ຍິງໃຊ້ຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດໃນເວລາຮ່ວມເພດ. ຝາອັດປາກມົດລູກຫຸ້ມປາກມົດລູກໄວ້, ກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳກາມເຂົ້າໃນມົດລູກໄດ້. ຝາອັດປາກມົດລູກຄວນໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຂ້ານ້ຳອະສຸຈິ. ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ມີນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິແຕ່ກໍ່ສາມາດໃຊ້ແຕ່ຝາອັດປາກມົດລູກກໍ່ໄດ້ແຕ່ມັນອາດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້.

ຝາອັດປາກມົດລຸກມີຫຼາຍຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ, ແລະສາມາດຊອກຫາໄດ້ໃນບາງສຸກສາລາ ແລະ ຄຼີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ. ແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົບຈະສາມາດກວດຊ່ອງຄອດ ແລະ ແນະນຳຂະໜາດຂອງຝາອັດປາກມົດລູກທີ່ເໝາະສົມສຳລັບທ່ານໄດ້.

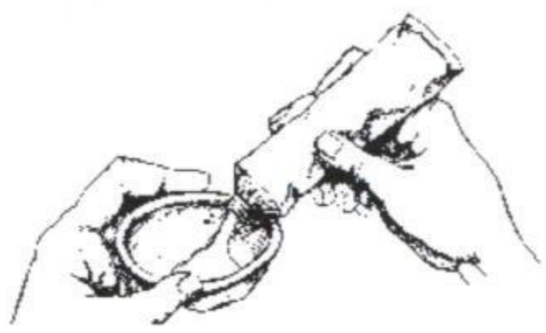
ຝາອັດປາກມົດລູກອາດຈະຮົ່ວໄດ້, ໂດຍສະເພາະຖ້າມັນຖືກໃຊ້ມາໄດ້ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງປີ. ຖ້າຈະໃຫ້ດີ, ຄວນຈະກວດຝາອັດປາກມົດລູກເລື້ອຍໆ. ປ່ຽນອັນໃໝ່ຖ້າວ່າຢາງຂອງມັນຫາກແປ້ງ ຫຼື ແຂງ, ຫຼືວ່າມັນມີປ່ອງຊອດ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິພ້ອມກັນ, ທ່ານສາມາດໃສ່ຝາອັດປາກມົດລູກກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ ຫຼື ກ່ອນໜ້ານັ້ນ 6 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າທ່ານມີເພດສຳພັນເກີນກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງຫຼັງຈາກໃສ່ຝາອັດປາກມົດລູກແລ້ວແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິກ່ອນການຮ່ວມເພດໃນແຕ່ລະຄັ້ງໂດຍບໍ່ຕ້ອງເອົາຝາອັດປາກມົດລູກອອກ.

ເມື່ອຝາອັດປາກມົດລູກ ຖືກໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງແມ່ນສ່ວນຫຼາຍແລ້ວມັນຈະສາມາດປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ອາດຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຂະນິດຕ່າງໆອີກ.

ວິທີໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ

1. ຖ້າທ່ານມີນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ. ໃຫ້ບີບມັນໃສ່ເຄິ່ງກາງແລ້ວເອົານິ້ວມືທາມັນໃຫ້ທົ່ວ.



2. ບີບປາກຝາອັດໃຫ້ພັບເຄິ່ງ.



3. ເປີດປາກຊ່ອງຄອດດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ, ຍັດຝາອັດປາກມົດລູກເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ມັນຈະໄດ້ຮັບຜົນດີ



4. ກວດເບິ່ງທີ່ຕັ້ງຂອງຝາອັດປາກມົດລູກໂດຍການເອົານິ້ວມືໜຶ່ງນິ້ວແຍ່ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ແລະຄຳຫາປາກມົດລູກໂດຍຜ່ານຝາອັດນັ້ນ. ປາກມົດລູກມີລັກສະນະຄ້າຍຄືປາຍດັງ ແລະ ຝາອັດຈະຕ້ອງຫຸ້ມຢູ່ບ່ອນນັ້ນ.

5. ຖ້າວ່າຝາອັດຫາກຢູ່ບ່ອນທີ່ຖືກຕ້ອງແລ້ວ, ທ່ານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າມີຫຍັງຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດເຈົ້າ.

6. ປ່ອຍຝາອັດຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ 6 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແລ້ວ.

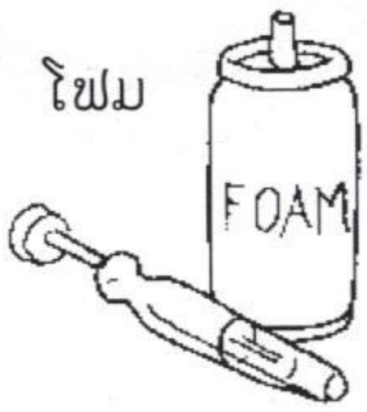
ການເອົາຝາອັດປາກມົດລູກອອກ

ເອົານິ້ວມືຂອງທ່ານແຍ່ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ຈົ່ກຫາຮີມໃນຂອງຝາອັດ ແລະ ດຶງຝາອັດອອກ. ລ້າງຝາອັດປາກມົດລູກດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ, ຕາກໃຫ້ມັນແຫ້ງ, ຊ່ອງເບິ່ງວ່າມີຮູ ຫຼື ບໍ່ໂດຍເອົາສ່ອງໃສ່ກັບແສງໄຟ, ເຖິງວ່າຈະມີຮູນ້ອຍໆກໍ່ຄວນຈະປ່ຽນເອົາອັນໃໝ່. ເກັບມ້ຽນຝາອັດປາກມົດລູກໄວ້ບ່ອນທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ.

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ (ໂຟມ, ຢາເມັດ, ອຸ້ນ ຫຼື ຄຼີມຄຸມກຳເນີດ).

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິມີຫຼາຍໆຮູບແບບເຊັ່ນ: ໂຟມ, ເມັດ, ແລະຄຼີມ ຫຼື ອຸ້ນ ແລະ ມັນຖືກເອົາເຂົ້າຊ່ອງຄອດກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ນ້ຳຢາຈະຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິ ກ່ອນທີ່ມັນຈະເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ.

ໂຟມ



ຖ້າໃຊ້ແຕ່ມັນມັນພຽງຢ່າງດຽວ, ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິບໍ່ໃຫ້ຜົນດີປານໃດຖ້າ ທຽບໃສ່ວິທີ່ອື່ນ. ແຕ່ມັນຈະຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມສາມາດປ້ອງກັນໃຫ້ແກ່ວິທີອື່ນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ ຫຼື ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ຢາເມັດ



ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດຊອກຊື້ໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຕະຫຼາດ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີອາການຄັນ ຫຼື ລະຄາຍເຄືອງຢູ່ຊ່ອງຄອດເມື່ອໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນຊະນິດຕ່າງໆໄດ້. ນີ້ກໍ່ເພາະວ່ານ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງດ້ານໃນຂອງຊ່ອງຄອດເກີດລະຄາຍເຄືອງ ແລະ ອາດຂະເຮັດໃຫ້ຈີ້ກາຂາດໄດ້ເມື່ອມີການສຽດສີ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອເອດສຜ່ານເຂົ້າໄປຫາເລືອດຢ່າງງ່າຍດາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 524).

ຄຼີມ ຫຼື ອຸ້ນ



ຈະໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຍາມໃດ.

ຢາເມັດ ຫຼື ຢາຍັດ ຄວນຈະຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ 10 ຫາ 15 ນາທີກ່ອນຮ່ວມເພດ. ໂຟມ, ອຸ້ນ ຫຼື ຄຼີມຈະໄດ້ຜົນດີຖ້າໃສ່ກ່ອນການຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ.

ຖ້າວ່າໃສ່ຢາດົນກວ່າ 1 ຊົ່ວໂມງກ່ອນການຮ່ວມເພດ, ໃຫ້ໃສ່ຢາເພີ້ມຕື່ມ. ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດຈະຕ້ອງໃສ່ຢາເພີ້ມຕື່ມອີກ, ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໃຊ້ຢາຮູບແບບໃດກໍ່ຕາມ.

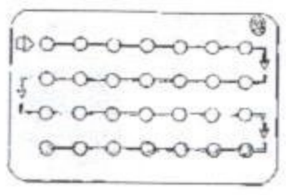


ທ່ານຈະເອົາຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິໃສ່ແນວໃດ.

1. ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ.
2. ຖ້າທ່ານໃຊ້ໂຟມ, ໃຫ້ສັ່ນຂວດໄວໆປະມານ 20 ຄັ້ງ ແລ້ວກົດເນັ້ນປຸ່ມສີດຢູ່ປາຍຂວດ ເພື່ອໃສ່ສຳລັບສີດໂຟມເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຂອດ. ຫາກໃຊ້ໂຟມ ຫຼື ຄຼີມ, ເຈາະປາຍຫຼອດແລ້ວ ເອົາເຄື່ອງສີດສຸບໃສ່. ບີບຫຼອດຢາເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຕັມ ເຄື່ອງສີດ. ເພື່ອໃຊ້ຢາເມັດ, ແກະສິ່ງຫຸ້ມຫໍ່ອອກແລ້ວເອົານ້ຳຫົດ ຫຼື ຖົ່ມນຳລາຍໃສ່ (ຢ່າອົມຢາ).
3. ຄ່ອຍຍັດເຄື່ອງສີດ ຫຼື ຢາເມັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ຍັດໄປທາງຫຼັງແລ້ວມັນຈະເຂົ້າເອງ.
4. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງສີດໃຫ້ຍັ່ນບ່ອນດັນແຮງໆ ແລະ ແລ້ວຖອດເອົາເຄື່ອງສີດອອກຫຼັງສີດໝົດແລ້ວ.
5. ລ້າງເຄື່ອງສີດດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ. ປ່ອຍໃຫ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຢ່າງນ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງ. ຢ່າສີດນ້ຳເຂົ້າໄປລ້າງນ້ຳຢາອອກ. ຖ້າວ່າຄຼີມຫາກລົ້ນອອກມານອກໃຫ້ທ່ານໃສ່ຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ຜ້າສະອາດ ຮອງເພື່ອປ້ອງກັນເຄື່ອງນຸ່ງຂອງທ່ານ.



ວິທີນີ້ມີສ່ວນປະກອບທີ່ເປັນຮໍໂມນທີ່ມີຊື່ວ່າ ເອິດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ (progestin) ເຊິ່ງຄ້າຍຄືກັນຮໍໂມນທີ່ ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດອອກມາ ເຊັ່ນ: ແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone).
ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນມີຄື:



ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ທີ່ແມ່ຍິງ ກິນທຸກໆມື້.



ຢາສັກເຊິ່ງໃຊ້ສັກ ທຸກໆ 2-3 ເດືອນ



ຝັງເຂັມ, ເຊິ່ງຝັງຢູ່ ແຂນຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ກຸ້ມໄດ້ຫຼາຍປີ.

ວິທີໃຊ້ຮໍໂມນແມ່ນກັນບໍ່ໃຫ້ຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ. ນອກນັ້ນ ຮໍໂມນສາມາດເຮັດໃຫ້ນ້ຳເມືອກຢູ່ປາກມົດລູກຂຸ້ນແຂ້ນ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ ນ້ຳກາມບໍ່ສາມາດໄຫຼເຂົ້າສູ່ມົດລູກໄດ້. ຢາເມັດ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ສ່ວນຫຼາຍປະກອບດ້ວຍທັງສອງຮໍ ໂມນຄື ແອດສະໂຕຣເຊັນ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ. ເມື່ອທຳງານຮ່ວມກັນ, ທັງສອງຮໍ ໂມນຈະເຮັດໃຫ້ການ ປ້ອງກັນຈາກການຖືພາໄດ້ເປັນຢ່າງດີ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມມີແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ ສາມາດໃຊ້ຢາເມັດ ຫຼື ຢາສັກທີ່ປະກອບດ້ວຍຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນໄດ້, ເພາະວ່າລາວມີບັນຫາສຸຂະພາບ, ຫຼື ໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມຕົນເອງຢູ່ (ເບິ່ງໜ້າ 209).

ຢາເມັດ, ຝັງເຂັມ ຫຼື ຢາສັກບາງຊະນິດມີສ່ວນປະກອບພຽງແຕ່ຮໍໂມນໂປຣ ແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ, ເຊິ່ງຈະປອດໄພກວ່າວິທີທີ່ປະສົມທັງສອງຮໍໂມນ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຮໍໂມນເອິດສະໂຕເຊນ ແລະ ຜູ້ທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່ຢູ່ (ເບິ່ງໜ້າ 209).

ສຳລັບແມ່ຍິງຈຳພວກຕໍ່ໄປນີ້, ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບໃຊ້ຮໍໂມນບໍ່ວ່າຈະເປັນຊະນິດໃດກໍ່ຕາມ.

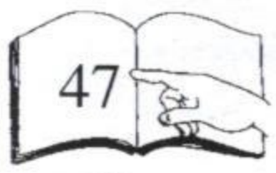
ແມ່ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດມະເຮັງນົມ, ຫຼື ມີກ້ອນເນົ້າແຂງຢູ່ນົມ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 382). ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງມະເຮັງນົມ, ແຕ່ຖ້າວ່າແມ່ຍິງ ຜູ້ນຳໃຊ້ເປັນພະຍາດມະເຮັງນົມຢູ່ແລ້ວ, ວິທີນີ້ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ພະຍາດຮ້າຍແຮງ ຂຶ້ນ. ແມ່ຍິງທີ່ສົງໃສວ່າຖືພາ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີປະຈຳເດືອນມາຊ້າ (ເບິ່ງໜ້າ 67).



ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິໃນເວລາ 3 ເດືອນກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມໃຊ້ວິທີນີ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 360). ພວກເຂົາຄວນຈະໄປປຶກສາ ອສບເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າມີ ບັນຫາຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ?ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນບາງຊະນິດ ແມ່ນສົ່ງຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບ. ກ່ອນ ຈະນຳໃຊ້ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ສຶກສາເບິ່ງແຕ່ ລະວິທີແມ່ນປອດໄພສຳລັບທ່ານແລ້ວ ຫຼື ບໍ? ຖ້າວ່າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບອັນໃດໜຶ່ງ ແຕ່ທ່ານຍັງຢາກໃຊ້ຮໍໂມນຢູ່ ແມ່ນໃຫ້ທ່ານປຶກສາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມທາງ ດ້ານວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໃຊ້ຮໍໂມນ.

ຢາບາງຊະນິດປິ່ນປົວອາການຊັກ ຫຼື ພະຍາດວັນນະໂລກ, ຫຼື ໂລກ ເອດສເຮັດໃຫ້ປະສິດທິ ພາບຂອງວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນ ຫຼຸດລົງ. ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ໃຊ້ຢາ ປິ່ນປົວຊະນິດນີ້ຄວນຈະໃຊ້ວິທີ ວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນ. ຫຼື ໃຊ້ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນນີ້ຮ່ວມ ກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບອື່ນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.

ວິທີການວາງ ແຜນຄອບ ຄົວໂດຍໃຊ ຮໍໂມນ



ຮໍໂມນ

ສິ່ງສຳຄັນ:
ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນ ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນ ຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອໂລກ ເອດໄດ້ (HIV)

ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນ ແມ່ນວິທີແມ່ຍິງ ສາມາດ ຄວບຄຸມດ້ວຍຕົນ ເອງ ໂດຍທີ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ ສາມາດຮູ້ໄດ້.

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນ ຍ້ອນວ່າວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນມີສ່ວນປະກອບທາດ ເຄມີທີ່ເໝືອນກັນກັບຂອງແມ່ຍິງຮ່າງກາຍຜະລິດອອກ ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຖືພາ, ເພາະສະນັ້ນອາການຕ່າງໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນທຳອິດ:

ປວດຮາກ



ເຈັບຫົວ



ນ້ຳໜັກເພີ່ມ ນົມໃຄ່



ການເປັນປະຈຳເດືອນປ່ຽນແປງ





ອາການຂ້າງຄຽງເຫຼົ່ານັ້ນຈະຄ່ອຍໆດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ 2-3 ເດືອນ. ຖ້າວ່ານັນບໍ່ຫາຍ ແລະ ມັນເຮັດ ໃຫ້ທ່ານກັງວົນ ແລະ ບໍ່ມ່ວນໃຈ ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ. ເພີ່ນອາດຈະປ່ຽນປະລິມານຂອງຮໍໂມນໃນວິທີນັ້ນ ຫຼື ອາດຈະປ່ຽນວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໃຫ້ເລີຍ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບອາການຂ້າງຄຽງສະເພາະຂອງແຕ່ ລະວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນໃຫ້ເບິ່ງໃນໜ້າ 209-215 .

ຢາເມັດ

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທີ່ປະກອບດ້ວຍເອີດສະໂຕຮແຊນ ແລະ ໂປຮແຊດສະຕິນ.ຖ້ າທ່ານກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທຸກໆມື້ມັນຈະເຮັດໃຫ້ ທ່ານຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືພາ. ໂດຍທົ່ວໄປຢາເມັດຈຳພວກນີ້ສາມາດຊອກ ຫາໄດ້ນຳຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ, ສຸກສາລາ, ຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຢູ່ນຳ ອສບ ກໍ່ມີ. ມີຫຼາຍໆຍີຫໍ້ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຢາເມັດທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຄວນຈະແມ່ນຢາທີ່ເພີ່ນເ ອີ້ນວ່າ "ຢາເມັດໃນປະລິມານຕ່ຳ". ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າຕົວຢາທີ່ມີຢູ່ ນັ້ນມີປະລິມານເອີດສະໂຕຮແຊນແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ:

- 30 ຫຼື 35 ມີໂກຈກຼາມ ເອີ້ນວ່າ: ເອຕິນິນ ເອດສະຕຮາດີໂອນ (ethynil estra-diol)
- 50 ມີໂກຮກຼາມ ເອີ້ນວ່າ ແມດສະຕຮາໂນນ (mestranol) ແລະ 1 ມິນລິກຼາມ ຫຼື ມີປະລິມານຂອງໂປຮແຊດສະຕິນໜ້ອຍ. (ຢາເມັດມີນີ "Mini-pill") ແຕກຕ່າງກັບຢາເມັດປະລິມານຕ່ຳ. ຢາເມັດປະລິມານຕ່ຳປະກອບດ້ວຍທັງ ສອງຮໍໂມນຄື ແອັດສະໂຕຮເຊັນ ແລະ ໂປຮແຊດສະຕິນ, ສ່ວນຢາເມັດມີນີ ປະກອບດ້ວຍໂປຮແຊດສະຕິນພຽງຢ່າງດຽວ). ຢ່ານຳໃຊ້ວິທີທີ່ມີແອັດ ສະໂຕຮເຊັນຫຼາຍກວ່າ 50 ມີໂກຮາກຼາມ. ໃນເມື່ອທ່ານເລີ່ມກິນຢາຄຸມກຳ ເນີດ, ທ່ານຄວນຈະພະຍາຍາມກິນແຕ່ຢີ່ຫໍ້ດຽວ (ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ຊື້ ຫຼາຍໆຫໍ່ເທື່ອດຽວ). ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຢີ່ຫໍ້, ພະຍາຍາມຊອກເອົາ ຊະນິດທີ່ມີຊື່ຮໍໂມນດຽວກັນ ແລະ ມີຂໍ້ດີເໝືອນກັນ. ທ່ານຈະມີອາການ ຂ້າງຄຽງທີ່ໜ້ອຍກວ່າ ແລະ ມີການປ້ອງກັນທີ່ດີກວ່າ

ແມ່ຍິງຈຳພວກໃດແດ່ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ

ແມ່ຍິງບາງຈຳພວກມີບັນຫາສຸຂະພາບເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ມີອັນຕະລາຍຖ້າວ່າເຂົາ ເຈົ້າກິນຢາຄຸມກຳເນີດ. ຢ່າກິນຢາຄຸມເດັດຂາດຖ້າທ່ານມີສະພາບທີ່ໄດ້ ກ່າວມາຢູ່ໃນໜ້າ 207 ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານມີບັນຫາຕໍ່ໄປນີ້:

- ອັກເສບຕັບ ຫຼື ມີອາການໜັງ ແລະ ຕາເຫຼືອງ.
- ເຄີຍມີບັນຫາເສັ້ນເລືອດຕັນຢູ່ສະໝອງ, ເປັນລ່ອຍ ຫຼື ເປັນໂລກຫົວໃຈ.
- ເຄີຍມີເລືອດກ້າມຢູ່ເສັ້ນເລືອດຂາ ຫຼື ຢູ່ສະໝອງ. ໂດຍທົ່ວໄປພຽງແຕ່ ເສັ້ນເລືອດຂອດຈະບໍ່ມີບັນຫາ, ນອກຈາກວ່າເສັ້ນເລືອດຫາກແດງ ແລະ ມີອາການເຈັບ.

ການກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ບໍ່ ສາມາດປ້ອງກັນການ ຕັ້ງ ທ້ອງໄດ້ທັນທີ່ທັນ ໃດທີ່ກິນ. ສະນັ້ນໄລຍະ ເຈັດມື້ທຳອິດ ຂອງການ ກິນຢາຄຸມ ໃຫ້ໃສ່ຖົງ ຢາງອານາໄມ ຫຼື ວິທີ ຄຸມກຳເນີດວິທີອື່ນໆອີກ ເພື່ອເປັນການຫຼີກເວັ້ນ ການຕັ້ງທ້ອງ. ຕັ້ງທ້ອງ ໄດ້ທັນທີ່ທັນໃດທີ່ກິນ. ສະນັ້ນໄລຍະເຈັດມື້ ທຳອິດຂອງການກິນ ຢາຄຸມໃຫ້ໃສ່ຖົງຢາງ ອານາໄມ ຫຼື ວິທີຄຸມ ກຳເນີດວິທີອື່ນໆອີກ ເພື່ອເປັນການຫຼີກເວັ້ນ ການຕັ້ງທ້ອງ.

ຢີ່ຫໍ້ຍຕ່າງໆຂອງຢາ ຄຸມກຳເນີດຍີ່ຫໍ້ຍ ຕ່າງໆຂອງຢາ ຄຸມກຳເນີດ

ຖ້າພວກທ່ານຕ້ອງ ຫຼດປະລິມານຂອງຢາ ລົ້ງໃຫ້ໃຊ້ວິທີການ ວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບກີດກັ້ນ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ ມີການຮ່ວມເພດໃນ ໄລຍະເດືອນທຳອິດ.

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງລຸ່ມນີ້. ພະຍາຍາມໃຊ້ວິທີອື່ນແທນທີ່ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ. ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້, ການໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມກໍ່ຍັງດີກວ່າການຖືພາ. ແຕ່ພະຍາຍາມຢ່າໃຊ້ຢາເມັດປະສົມຖ້າວ່າທ່າມີບັນຫາເຫຼົ່ານີ້:

- ດູດຢາ ແລະມີອາຍຸການ 35 ປີ. ຖ້າທ່ານກິນຢາຄຸມແບບປະສົມ ທ່ານຈະສ່ຽງຕໍ່ການມີເສັ້ນເລືອດຕັນຢູ່ສະໝອງ ຫຼື ໂລກຫົວໃຈ.
- ເປັນໂລກເບົາຫວານ ຫຼື ລົມບ້າໝູ. ຖ້າທ່ານກິນຢາແກ້ຊັກ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ແຮງກວ່າ (ເອີດສະໂຕຣແຊນ 50 ມິໂກຣກຼາມ). ທ່ານຄວນຈະປຶກສາ ອສບ ຫຼື ທ່ານໝໍ.
- ມີຄວມດັນເລືອດສູງ. (ຫຼາຍກວ່າ 140 / 90) ຖ້າທ່ານເຄີຍຮູ້ວ່າທ່ານເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼື ຄິດວ່າທ່ານເປັນ ຂໍໃຫ້ ອສບ ແທກຄວາມດັນໃຫ້. ຖ້າທ່ານມີນ້ຳໜັກຫຼາຍ, ເຈັບຫົວເລື້ອຍ, ຫາຍໃຈຍາກ, ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ແລະ ໜ້າມືດຕາລາຍເລື້ອຍໆ, ຫຼື ຮູ້ສຶກເຈັບບ່າເບື້ອງຊ້າຍ ຫຼື ໜ້າເອິກ, ທ່ານຄວນຈະແທກຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວມັນຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3 ອາທິດ ສຳລັບແມ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພາະວ່າອາຈະຕ້ອງລໍຖ້າຈົນກວ່ານ້ຳນົມມາເປັນປົກກະຕິຈຶ່ງສາມາດກິນຢາຄຸມກຳເນີດໄດ້.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວມັນຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3 ອາທິດ ສຳລັບແມ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພາະວ່າອາຈະຕ້ອງລໍຖ້າຈົນກວ່ານ້ຳນົມມາເປັນປົກກະຕິຈຶ່ງສາມາດກິນຢາຄຸມກຳເນີດໄດ້.



ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ

- ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມາແບບກະປິດກະປ່ອຍ (spotting) (ປະຈຳເດືອນທີ່ມາໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງຈາກເວລາເດີມ). ຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມເຮັດໃຫ້ຈຳນວນມື້ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼຸດລົງ ແລະ ເປັນຄ່ອຍກວ່າເກົ່າ. ບາງຄັ້ງການເປັນປະຈຳເດືອນກໍ່ ມາຊ້າ, ເຊິ່ງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ອັນນີ້ແມ່ນອາການຂ້າງຄຽງທີ່ພົບ ເລື້ອຍໆຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນປະຈຳເດືອນມາແບບກະປິດ ກະປ່ອຍ, ທ່ານຄວນໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມກິນຢາໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້ຕື່ມອີກ. ຖ້າວ່າອາການດັ່ງກ່າວຍັງສືບຕໍ່ໃຫ້ລົມກັບ ອສບ ເພື່ອປ່ຽນປະລິມານຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ, ເຊິ່ງອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

ຖ້າວ່າທ່ານເອງຮູ້ສຶກວ່າຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ລັບກວນທ່ານຫຼັງຈາກກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ແມ່ນໃຫ້ໄປປຶກສານຳ ອສບ. ລາວອາດສາມາດແນະນຳຢາຊະນິດອື່ນໆໃຫ້ກິນແທນ.

- ປວດຮາກ. ທ່ານຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກຈະຮາກ, ໂດຍທົ່ວໄປມັນຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກ 1 ຫຼື 2 ເດືອນ. ຖ້າວ່າມັນຍັງລົບກວນທ່ານຢູ່, ທົດລອງກິນຢາພ້ອມກັບອາຫານ ຫຼື ກິນເວລາອື່ນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນພົບວ່າການກິນຢາກ່ອນນອນສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຮາກໄດ້.

ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນບໍ່ມາຕາມປົກກະຕິ ແລະ ເຈົ້າລືມກິນຢາຄຸມບາງມື້ແມ່ນໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາ, ແຕ່ຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າທ່ານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ບໍ່.

- ເຈັບຫົວ. ອາການເຈັບຫົວເລັກນ້ອຍໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນທຳອິດເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ກິນຢາແກ້ປວດໃສ່ກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ແລ້ວ. ຖ້າຫາກວ່າເຈັບຫົວແຮງຫຼາຍ ແລະ ມີອາການຕາມົວນຳ, ອາດຈະແມ່ນສັນຍານເຕືອນໄພທີ່ຮ້າຍແຮງ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 210.

ຖ້າວ່າທ່ານກິນຢາ ຊະ ນິດອື່ນໆພ້ອມກັບ ກິນ ຢາຄຸມກຳເນີດໃຫ້ ທ່ານໄປພົບແພດ ເພື່ອປຶກສາວ່າທ່ານ ຄວນຈະໃຊ້ວິທີການ ກີດກັ້ນການຖືພາ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດ. ເພາະວ່າຢາຕ້ານເຊື້ອບ າງຊະນິດແມ່ນເຮັດໃຫ້ ປະສິດທິພາບຂອງຢາ ຄຸມກຳເນີດບາງຊະນິດ ຫຼຸດລົງ.

ສັນຍານເຕືອນໄພຂອງຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ:

ຢຸດເຊົາກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ແລະ ໄປຫາ ອສບ ຖ້າທ່ານມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເຈັບຫົວແຮງ ແລະ ໜ້າມືດຕາມົວ (ເຈັບຫົວດີບ) ເຊິ່ງເລີ່ມຕົ້ນເປັນຫຼັງທີ່ ທ່ານກິນຢາຄຸມກຳເນີດ.
- ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ຫຼື ມຶນຊາ, ຕາມແຂນຂາ ຫຼື ໝົດສະຕິ
- ຮູ້ສຶກເຈັບໜ້າເອິກ ແລະ ຫາຍໃຈຫອບ.
- ເຈັບຂາເບື້ອງດຽວ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍແຮງ.



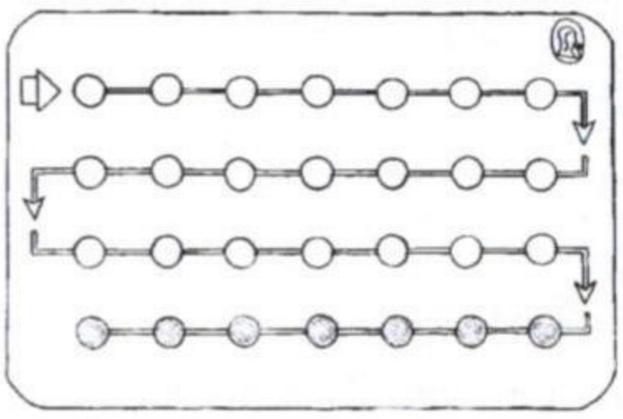


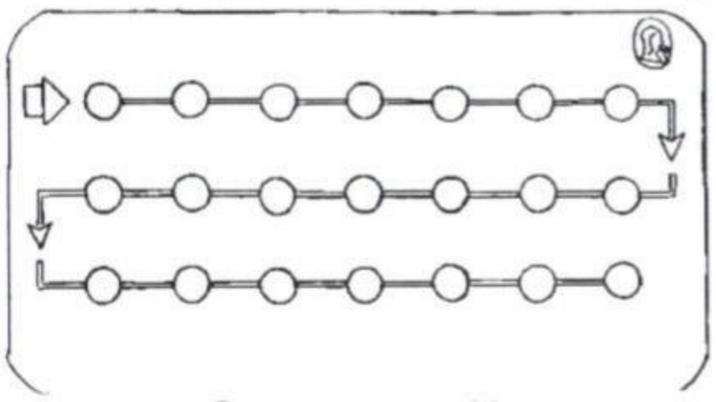
ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມານີ້, ແລະ ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາກໍ່ຈະມີ ອັນຕະລາຍອີກ, ດັ່ງນັ້ນ, ຄວນຈະໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ ເຊັ່ນ:ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃຊ້ຈົນກວ່າທ່ານຈະໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ ຮັບການ້ອົບຮົມກ່ຽວກັບວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ.

ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ:

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດນີ້ມີຮູບແບບເປັນແຜງ, ແຜງລະ 21 ຫຼື 28 ເມັດ. ຖ້າທ່ານມີແຜງ 28 ເມັດ, ທ່ານອາດຈະໄດ້ກິນທຸກໆມື້. ທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານ ກິນແຜງໜຶ່ງລົດ ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່ໄປເລີຍ. (ຢາຄຸມກຳເນີດ 7 ເມັດສຸດທ້າຍໃນແຜງທີ່ມີ 28 ເມັດນັ້ນເຮັດຈາກນ້ຳຕານ ມັນບໍ່ມີຮໍໂມນຫຍັງຢູ່ໃນນັ້ນ. ຈຸດປະສົງຂອງຢາ 7 ເມັດສຸດທ້າຍແມ່ນກໍ່ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລືມ ກິນຢາໃນແຕ່ລະມື້).

ຢາຄຸມຊະນິດແຜງ 28 ເມັດ





ຢາຄຸມຊະນິດແຜງ 21 ເມັດ

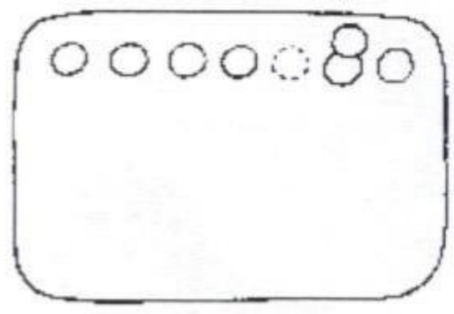
ຖ້າທ່ານມີຢາຄຸມຊະນິດ 21 ເມັດ, ໃຫ້ກິນທຸກໆມື້ ຮອດ 21 ມື້ ແລ້ວລໍຖ້າອີກ 7 ມື້ ຈຶ່ງເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່. ໂດຍທົ່ວໄປ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະມາໃນມື້ທີ່ທ່ານບໍ່ກິນຢາ. ແຕ່ທ່ານຄວນຈະເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່ໄປ, ເຖິງວ່າ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານບໍ່ທັນມາກໍ່ຕາມ.

ຈະແມ່ນແບບແຜງ 21 ຫຼື 28 ເມັດ ກໍ່ຕາມໃຫ້ທ່ານກິນເມັດທຳອິດໃນມື້ທີ່ 1 ຂອງການເປັນ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ເຮັດແບບນີ້ທ່ານຈະຖືກປ້ອງກັນທັນທີເລີຍ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ກິນໃນມື້ ທຳອິດ, ໃຫ້ທ່ານກິນມື້ໃດກໍ່ໄດ້ໃນ 7 ມື້ທຳອິດຂອງຮອບວຽນປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ, ທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ ຖືກປ້ອງກັນທັນທີເລີຍ, ເພາະສະນັ້ນໃນ 2 ອາທິດທຳອິດທ່ານຄວນຈະໃຊ້ ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ວິທີອື່ນ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດກ່ອນ.ທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຄຸມທຸກໆມື້, ເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮ່ວມ ເພດກໍ່ຕາມ. ພະຍາຍາມກິນຢາຄຸມໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້. ມັນຈະຊ່ວຍເຕືອນຄວາມ ຈຳຂອງທ່ານໄດ້ ຖ້າທ່ານເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາແຜງໃໝ່ໃນມື້

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມ:

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມທ່ານອາດຈະຖືພາໄດ້.

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມ 1 ຫຼື 2 ເມັດໃຫ້ກິນ 1 ເມັດ ທັນທີທີ່ທ່ານຈື່ໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ກິນຢາເມັດຕໍ່ໄປຕາມເວລາເດີມ. ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະໄດ້ກິນຢາ 2 ເມັດໃນມື້ດຽວກັນ.



○ = ລືມກິນ
◌ = ກິນ 2 ເມັດ

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມ 3 ເມັດ ໃນ 3 ວັນຕິດຕໍ່ກັນ. ເລີ່ມກິນຢາທີ່ລືມນັ້ນທັນທີ 1 ເມັດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາມື້ລະເມັດຕໍ່ໄປຕາມປົກກະຕິຈົນກວ່າຈະໝົດແຜງ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາຄຸມແບບແຜງ 28 ເມັດ ໃຫ້ກິນແຕ່ເມັດທີ່ເປັນຢາຮໍໂມນ ແລະ ໃຫ້ປະຢາເຈັດເມັດສຸດທ້າຍທີ່ເປັນນ້ຳຕານນັ້ນ, ແລ້ວໃຫ້ເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່ເລີຍ. ແລະ ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາແບບແຜງ 21 ເມັດ, ໃຫ້ທ່ານເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່ເລີຍ ຫຼັງຈາກກິນແຜງເກົ່າໝົດແລ້ວ.ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ (ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດ) ຈົນກວ່າທ່ານຈະກິນຢານັ້ນຄົບ 7 ວັນລຽນກັນ.

ຖ້າວ່າທ່ານລືມກິນຢາຫຼາຍກວ່າ 3 ເມັດນັ້ນ, ໃຫ້ຢຸດເຊົາກິນ ແລະ ລໍຖ້າຈົນກວ່າຈະມີປະຈຳເດືອນເທື່ອໃໝ່ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ (ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດ) ໃນໄລຍະລໍຖ້າປະຈຳເດືອນຄັ້ງໃໝ່ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່.

ລືມກິນຢາ ຫຼື ກິນຢາຊ້າກວ່າກຳນົດຈະເຮັດໃຫ້ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍທີ່ຄ້າຍໆກັບການເປັນປະຈຳເດືອນເລັກນ້ອຍ. ຖ້າທ່ານພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈື່ການກິນຢາ, ພະຍາຍາມກິນຢາຄຸມກຳເນີດໃນເວລາດຽວກັນກັບເວລາທ່ານເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນ: ປຸງແຕ່ງອາຫານຄ່ຳເປັນຕົ້ນ, ຫຼື ກິນເວລາທ່ານເຫັນຕາເວັນກຳລັງຕົກ ຫຼື ກິນກ່ອນນອນ. ມ້ຽນແຜງຢາໄວ້ບ່ອນທີ່ທ່ານເຫັນທຸກໆມື້. ຖ້າທ່ານຍັງລືມກິນຢາເລື້ອຍໆຢູ່ (ຫຼາຍກວ່າຫຶ່ງເທື່ອຕໍ່ເດືອນ), ກໍໃຫ້ພິຈາລະນາປ່ຽນໄປໃຊ້ວິທີ

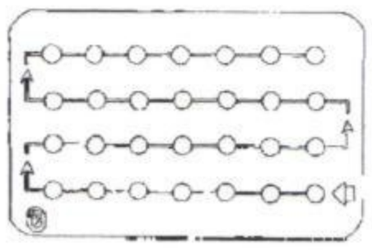


ການຄຸມກຳເນີດແບບອື່ນແທນ.

ຖ້າທ່ານຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງຫຼາຍໃນໄລຍະ 3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກກິນຢາຄຸມ ຢາອາດຈະບໍ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍໄດ້ດົນພໍທີ່ຈະອອກລິດໃນການຄຸມກຳເນີດທີ່ມີປະສິດທິ ພາບໄດ້. ໃຫ້ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານຈະເຊົາ ແລະ ກິນຢາຄຸມຮອດ 7 ມື້.

ເຊົາກິນຢາຄຸມ:

ຖ້າທ່ານຢາກຈະປ່ຽນ ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ຢາກຈະມີລູກ, ໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາກິນຢາ ເມື່ອທ່ານກິນຢາໝົດແຜງແລ້ວ. ທ່ານອາດຈະຖືພາທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານເຊົາກິນຢາ. ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຢຸດເຊົາກິນຢາຄຸມຍ້ອນວ່າຢາກມີລູກ, ຈະຖືພາພາຍໃນ 1 ປີ ທຳອິດ ຫຼັງຈາກເຊົາກິນຢາ.





ยาเม็ดนี้แม่นปอดไพ ແລະ ມີะสิดทิพาบสูงสำลับแม่ยิงที่ล้ยงลูกด้อยนิมแม่.

ถ้าอ่าท่านลืมกินยาแม่นให้ใช้อิทิการนกิดกั้นการตั้งท้องอิทิต่างๆ (ซื้อบ่ให้มิการน่อมเพด) เป็นเอลา 7 มื้, และสืบต่กินยาคุม.

ยาเม็ดมินิ (mini-pill) ซื้อ ยาเม็ดโปรแซดสะติ้นด่ยว

ย้อมว่ายาคุมกำเนิดชะนิดนี้บ่มิเอ็ดสะโตรแซดมเป็นส่วมปะกอบ, มันจึ่งเป็นยาที่ปอดไพสำลับ แม่ยิงที่จำเป็นซื้กาเว้นการกินยาแบบปะสิม (อ่านเพิ่มหน้า 208 และ 209) และ สำลับแม่ยิงที่มิอาการข้างเคียงจากการกินยาแบบปะสิม. แต่ยานี้แม่นมิปะสิดทิพาบหน้อยกว่ายาเม็ดคุมกำเนิดแบบปะสิม.

ยาเม็ดมินียังแม่นมิปะสิดทิพาบสำลับแม่ยิงที่กำลังล้ยงลูกด้อยน้ำนิม แม ลอมทั้งผู้เป็นแม่ที่มน้ำนิมบ่ทันมาดิเที่อ. , เพาะว่ามันบ่เร็ดให้ปะลิมานมน้ำนิมหุดลง. มันสามาดซอกหาได้ยู่คลินิกอางแผมครอบคือ, สุกสาลา, ร้านขายยา ແລะ ยู่มำ อสบ ก่มิ. (สำลับซื่ยี่ห้การค้า, ท่านสามาดเบิ่งได้ยู่หน้า 522).

แม่ยิงจำพอกที่ยู่ในสะพาบใดหนึ่งที่ได้ก่าอเถิงยู่ในหน้า 207 ແລะ แม่ยิงที่กำลังกินยาแก้อาการชักบ่สมครอมกินยาเม็ดมินิ เพาะว่ายาดั่งก่าอเร็ดให้ ปะสิดทิพาบของยาเม็ดมินิหุดลง.

อาการข้างเคียงที่พบเล็ื้อยของยาเม็ดมินิ.

- เป็นปะจำเดือมบ่ปกกะติ ซื้ มาแบบกะปิด กะป่อย: นี้แม่นอาการข้างเคียงที่พบเล็ื้อยกว่าหมู่, ถ้าว่ามันร้ายแรงให้กินยา อิบูโปรแฟม (Ibuprofen) อาดจะช่อยได้.
- บ่เป็นปะจำเดือม: อาการนี้บ่ค่อยพบเล็ื้อยปานใด, แต่ถ้าว่าปะจำเดือมบ่มารอด 45 มื้, ให้ท่านสืบต่กินยาคุมกำเนิดต่ไปจินกว่าท่านจะไปกวดมำ อสบ ว่าท่านถีพา ซื้ บ่.
- เจ็บห้อบางคั้งคาว.

วิทีกินยาเม็ดมินิ.

- กินยาเม็ดทำอิดในมื้ทำอิดของการมิปะจำเดือมของท่าน.
- กินยามื้ละเม็ดทุกๆมื้ในเอลาดงอกัน, เถิงว่าท่านจะบ่ได้ร่อมเพดก่ตาม. ถ้าท่านกินยาช้ากว่ากำนิด (เถิงว่าจะเป็น 2-3 ซั่วโมงก่ตาม) ซื้ อว่าท่านลืมกินย พงๆ แต่มื้ดงอท่านอาดสามาดถีพาได้.
- ถ้าท่านกินหมิดแผงแล้อ ให้สืบต่กินแผงต่มาเลิย, เถิงว่าปะจำเดือมบ่มาก่ตาม, ย่าบามื้.ถ้าว่าท่านล้ยงลูกด้อยนิมแม่ ແລะ ปะจำเดือมบ่ทันมา, ท่านสามาดกินมื้ใดก่ได้. ปะจำเดือมท่านอาดจะบ่มา, นั้นแม่นเลื่องทำมะดา.

ในเมื่อท่านลืมกินยาเม็ดมินิ, ท่านคอม:

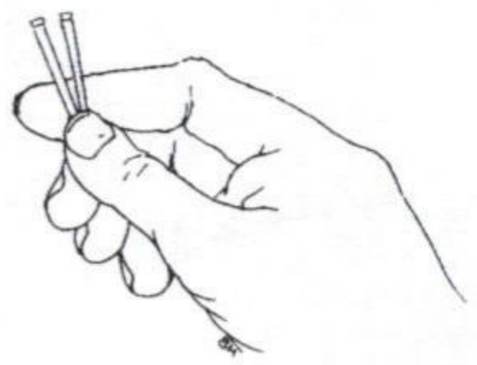
กินยาทันทีที่คิดพ้. กินยาเม็ดต่ไปตามเอลาปกกะติ, บางคั้งท่านอาดจะได้กินสองเม็ดในมื้ดงอก่มิ. ให้ใช้อิทิอางแผมครอบคือแบบกิดกั้นร่อมการกินยาเม็ดมินิ, ซื้ บ่ร่อมเพดเป็นเอลา 2 มื้. ท่านอาดจะลงเลือด ถ้าท่านกินยาช้ากว่าเอลาปกกะติ.

การยุดเช็ากินยาเม็ดมินิ:

ท่านสามาดยุดเช็าเอลาใดก่ได้. ท่านสามาดมิลูกได้ในมื้ต่ไปเลิย หลังจากที่ท่านยุดเช็ากินยา, ดั่งนั้น, ให้ท่านใช้อิทิการนอางแผมครอบคืออิทิอื่นทันทีเลิย ถ้าท่านบ่ยากถีพา. ถ้าท่านสามาดลถ้าจินกว่าจะกินยาคับแล้อจิ่งเช็านั้นจะช่อยให้การเป็นปะจำเดือมนั้นเป็นปกกะติ.

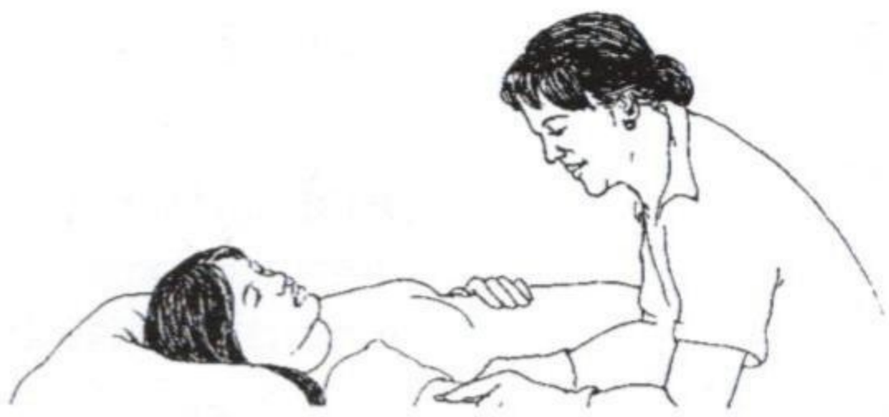
ການຝັງເຂັ້ມ

ການຝັງເຂັ້ມແມ່ນຝັງຫຼອດອ່ອນນ້ອຍໆ 6 ຫຼອດໃສ່ກ້ອງໜັງແຂນຂ້າງໃນຂອງ ແມ່ຍິງ. ຫຼອດນ້ອຍໆ 6 ຫຼອດນັ້ນເຮັດໜ້າທີ່ຄືກັນກັບຢາເມັດມີນີ (mini-pill). ມັນກັນການຖືພາໄດ້ 5 ປີ. ໃນເວລາຂຽນປຶ້ມຫ້ອນີ້ມີແຕ່ຍີ່ຫໍ້ດຽວ ເທົ່ານັ້ນ ຄືນໍແພນ (Norplant).



ວິທີໃຊ້ການຝັງເຂັ້ມ:

ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມຈະປາດໜັງເປັນ ຮອຍນ້ອຍໆ ເພື່ອຝັງເຂັ້ມ ຫຼື ເພື່ອເອົາເຂັ້ມອອກ. ການຝັງເຂັ້ມຈະເຮັດຢູ່ຄລີນິກ ຫຼື ສຸກສາລາ.



ສິ່ງສຳຄັນ: ກ່ອນຈະທົດລອງນຳໃຊ້ການຝັງເຂັ້ມ ຫຼື ເອົາເຂັ້ມອອກ ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ ອສບ ຜູ້ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານນັ້ນ ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ມາແລ້ວ, ເວລາຈະເອົາເຂັ້ມອອກນັ້ນຍາກກວ່າຕອນຝັງເຂັ້ມ.

ການຝັງເຂັ້ມສາມາດນຳໃຊ້ກັບແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ໃຊ້ສຳລັບ ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາກັບການໃຊ້ຮໍໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນ. ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັ້ມຄື: ຈຳພວກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໜ້າ 207, ຫຼື ຈຳພວກທີ່ເປັນໂລກຫົວໃຈ ແລະ ຈຳພວກທີ່ມີແຜນວ່າຈະຖືພາອີກໃນໄລຍະ 2-3 ປີຂ້າງໜ້າ. ຖ້າທ່ານກຳລັງກິນຢາແກ້ອາການຊັກຢູ່, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງ ໃຊ້ວິທີອື່ນໄປພ້ອມໆກັບການຝັງເຂັ້ມ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm).

ການຝັງເຂັ້ມ ເພື່ອຄຸມກຳເນີດ

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງການຝັງເຂັ້ມ:

ໃນໄລຍະເດືອນທຳອິດ, ການຝັງເຂັ້ມອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີປະຈຳເດືອນບໍ່ ປົກກະຕິ ຫຼື ມີ 2 ຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼື ມີປະຈຳເດືອນດົນກວ່າປົກກະຕິ. ບາງຄັ້ງທ່ານ ອາດຈະບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນເລີຍກໍ່ໄດ້, ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານໄດ້ຖືພາ ຫຼື ມີອາການຜິດປົກກະຕິແຕ່ຢ່າງໃດເລີຍ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍໄປໃນເມື່ອຮ່າງກາຍລຶ້ງເຄີຍກັບການມີຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍ ກວ່າເກົ່າ. ຖ້າວ່າອາການຂ້າງຄຽງນີ້ເຮັດໃຫ້ເປັນບັນຫາສຳລັບທ່ານ, ອສບ ອາດຈະເອົາຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມປະລິມານຕ່ຳໃຫ້ທ່ານກິນຜ້ອມກັບການຝັງເຂັ້ມໃນ ໄລຍະ 2-3 ເດືອກໍ່ໄດ້.

ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນແມ່ນ ຢາກເອົາຫຼອດຢານ້ອຍໆ ທີ່ຖືກຝັງໄວ້ໃຕ້ຜິວ ໜັງຂອງເຂົາເຈົ້າອອກ ໂດຍໄວ ເນື່ອງຈາກເຂົາ ເຈົ້າບໍ່ມັກຜົນບໍ່ມັກຜົນ ຂ້າງຄຽງຂອງມັນ. ເຊິ່ງຜົນຂ້າງຄຽງ ທີ່ເຂົາກັງວົນກໍ່ຄືການ ທີ່ມີເລືອດອອກປະຈຳ ເດືອນມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິ.

ທ່ານອາດຈະມີອາການເຈັບຫົວບາງຄັ້ງຄາວ ແລະ ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ຄ້າຍຄືກັນ ກັບອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ໂປຈແຊດສະຕິນ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 214).

ເພື່ອຢຸດເຊົາໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັ້ມ:

ການຝັງເຂັ້ມສາມາດເອົາອອກເວລາໃດກໍ່ໄດ້ແຕ່ມັນອາດຈະຍາກເພື່ອຊອກຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ສາມາດເອົາມັນອອກໄດ້. ຫຼັງຈາກເອົາມັນອອກທ່ານສາມາດ ຖືພາທັນທີເລີຍ, ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວວິທີ ອື່ນທັນທີເລີຍ. ຖ້າທ່ານບໍ່ຢາກຈະຖືພາ.



ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ.

ສຳລັບວິທີ່ວາງແຜນຄອບຄົວວິທີນີ້, ແມ່ຍິງຈະໄດ້ສັກຢາຄຸມກຳເນີດທຸກໆ 1-3 ເດືອນ, ຕາມປົກກະຕິແມ່ນສັກຢາຄຸມກຳເນີດຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຮູ້ວິທີສັກຢາ. ມັນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຈົນເຖິງໄລຍະທີ່ທ່ານຕ້ອງສັກອີກເຂັມໃໝ່, ແລະ ວິທີນີ້ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໂດຍທີ່ຜູ້ອື່ນບໍ່ສາມາດຮູ້ນຳ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດໂປຼແຊດສຕິນພຽງແຕ່ຢ່າງດຽວ

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງໂປຼແຊດສຕິນພຽງແຕ່ຢ່າງດຽວແມ່ນ ມີຢາ: ເດໂປ ໂພເວລາ (Depo Provera) ແລະ ຢານໍຣິດສເຕີເຣັດ (Norister-ate). ຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ຜົນດີສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາ ແອດສະໂຕຼເຈັນ (estrogen) (ອ່ານເບິ່ງໜ້າທີ 208 ແລະ 209).
ຄວນຈະສັກທຸກໆ 2 ຫາ 3 ເດືອນ.
ບໍ່ຄວນໃຫ້ພວກເຂົາສັກຢາຄຸມກຳເນີດໂປຼແຊດສຕິນດຖ້າວ່າຜູ້ຍິງມີອາການໃດໆທີ່ມີໃນໜ້າ 207ແມ່ນ, ຫຼື ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດໄປສັກຢາຢ່າງປົກກະຕິ, ຫຼື ພວກເຂົາຕ້ອງຈະມີລູກໃນປີຕໍ່ໄປ.

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນໂປຼແຊດສຕິນຢ່າງດຽວ:

ຍ້ອນວ່າປະລິມານຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນໄດ້ສັກເຂົ້າຮ່າງກາຍເປັນຈຳນວນຫຼາຍ, ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກສັກຈິ່ງປະສົບກັບບັນຫາການປ່ຽນແປງຂອງການມີປະຈຳເດືອນຫຼາຍກວ່າວິທີໃຊ້ຮໍໂມນວິທີອື່ນ. ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນທຳອິດ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດຊະນິດທີ່ມີຮໍໂມນໂປຼແຊດສຕິນນີ້ມັກຈະເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງປະຈຳເດືອນ. ທ່ານອາດຈະມີເລືອດໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດຄ່ອຍໆທຸກມື້ ຫຼື ເປັນໆຫາຍໆ. ບາງທີປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະບໍ່ມາເລີຍໃນໄລຍະທ້າຍປີທຳອິດ. ອັນນີ້ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ.

ອາການຂ້າງຄຽງອັນອື່ນມີຄື:

- ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມາຫຼາຍ. ຖ້າວ່າເປັນບັນຫາ, ອສບ ອາດຈະເອົາຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມທີ່ປະລິມານຕ່ຳໃຫ້ກິນ 2 ຮອບຂອງແຜງຢາພ້ອມກັບການສັກຢາ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ປະຈຳເດືອນທີ່ມາບໍ່ປົກກະຕິຈະເຊົາໄປໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນ.
- ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ.
- ນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດອີກຈຳພວກໜຶ່ງເຊັ່ນ: ຊີໂກລແຟມ (Cyclo-fem) ແລະ ເມຊີຊິນນາ (masignya) ມີທັງເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນເປັນສ່ວນປະກອບ. ຢາຈຳພວກນີ້ໄດ້ຜົນດີສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິ, ແລະ ຄວນຈະສັກທຸກໆເດືອນ, ມີລາຄາແພງ ແລະ ຊອກຍາກກວ່າຢາສັກຄຸມກຳເນີດແບບດ່ຽວ. ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບດ່ຽວ (ຢາເມັດມີນິ, mini-pilll) ກໍ່ບໍ່ສາມາດສັກຢາຊະນິດນີ້ເໝືອນກັນ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ບໍ່ຄວນຈະສັກຢາຄຸມແບບປະສົມໃນໄລຍະທີ່ລູກຍັງກິນນົມຢູ່. ຈົນກ່ວານ້ຳນົມຈະອອກມາດີເສຍກ່ອນເຊິ່ງໂດຍທົ່ວໄປຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3 ອາທິດ.

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາສັກຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ
ເນື່ອງຈາກວ່າຢາສັກຊະນິດນີ້ມີສ່ວນປະກອບຄືກັບຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ, ມັນຈຶ່ງມີອາການຂ້າງຄຽງຄືກັນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 209).

ວິທີໃຊ້ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ:

ດີທີ່ສຸດ, ຄວນສັກຢາຄຸມກຳເນີດເຂັ້ມທຳອິດໃນໄລຍະທີ່ທ່ານມີປະຈຳເດືອນ. ຖ້າເຮັດແບບນີ້ທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຖືພາ. ທ່ານສາມາດເລີ່ມຕົ້ນສັກຢາຄຸມກຳເນີດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ໃນເວລາທີ່ລູກຍັງກິນນົມຢູ່ ແລະ ທ່ານຍັງບໍ່ທັນມີປະຈຳເດືອນເທື່ອ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດຈະສາມາດປົກປ້ອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ຖືພາທັນທີ, ຖ້າວ່າທ່ານສັກພາຍໃນ 5 ມື້ຫຼັງຈາກມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນ. ຖ້າວ່າທ່ານສັກໃນມື້ທີ 6 ຫຼືດົນກວ່ານັ້ນ ຫຼັງຈາກມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນ, ທ່ານຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດພາຍເປັນເວລາ 7 ມື້ ຫຼັງຈາກສັກຢາ.

ທ່ານຕ້ອງໄດ້ສັກຢາທຸກໆ 1, 2 ຫຼື 3 ເດືອນແລ້ວແຕ່ຊະນິດຂອງຢາ ເຊັ່ນ:

- ເດໂປໂປຣເວຣາ (Depo Provera) ທຸກໆ 3 ເດືອນ.
- ໂນຣິດສະເຕຣາ (Noristerat): ທຸກໆ 2 ເດືອນ.
- ຊິໂກລແຟມ (Cyclofem) ຫຼື ເມຊີຊິນນາ (Mesignya): ທຸກໆເດືອນ.

ພະຍາຍາມຢ່າໃຫ້ໄດ້ສັກຢາຊ້າກວ່າກຳນົດ, ເພາະວ່າປະສິດທິຜົນຂອງຢາຈະຫຼຸດລົງ ຖ້າຫາກທ່ານຊັກຊ້າຕໍ່ໄປ

ຖ້າທ່ານສັກຢາຄຸມກຳເນີດຊ້າກ່ອນກຳນົດ ແມ່ນໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບກີດກັ້ນ, ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດເປັນເວລາ 7 ມື້ຈາກຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວ.



ການຢຸດເຊົາສັກຢາຄຸມກຳເນີດ:

ທ່ານສາມາດຢຸດເຊົາສັກຢາຄຸມກຳເນີດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.
ແຕ່ຫຼັງຈາກທ່ານຢຸດເຊົາສັກຢາແລ້ວ, ອີກໜຶ່ງປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນທ່ານຈຶ່ງສາມາດມີລູກອີກ ແລະ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈຶ່ງຈະມາປົກກະຕິ, ແຕ່ມັນອາດຈະມີໄວກວ່ານັ້ນກໍ່ໄດ້. ສະນັ້ນ, ຖ້າທ່ານບໍ່ຢາກຖືພາທັນທີ, ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ, ໃນໄລຍະນີ້.

ການໃສ່ຮ່ອງ (ການໃສ່ຮ່ອງເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ)

ການໃສ່ຮ່ອງເຂົ້າໃນມົດລູກ, ຮ່ອງອະນະໄມ

(Intra Uterine Contraceptive Device, Copper-T, The Loop)



ຮ່ອງອະນາໄມແມ່ນວັດຖຸນ້ອຍໆຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເພີ່ນເອົາເຂົ້າໃນມົດລູກໂດຍ ອສບ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນທີ່ຜ່ານການອົບຮົມ. ໃນເມື່ອຮ່ອງໄດ້ເຂົ້າໄປໃນມົດລູກແລ້ວ, ມັນຈະກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິເຂົ້າໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຮ່ອງອະນາໄມສາມາດຢູ່ໃນມົດລູກໄດ້ເຖິງ 10 ປີ (ຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຮ່ອງ), ແຕ່ມັນກໍ່ຄວນຈະຖືກສັບປ່ຽນໃນເວລາອັນຄວນ. ການໃຊ້ຮ່ອງແມ່ນວິທີການທີ່ໃຊ້ແລ້ວຜູ້ຊາຍຈະບໍ່ຮູ້ (ແຕ່ຜູ້ຊາຍອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າມີເຊືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດ).



ໂດຍທົ່ວໄປຮ່ອງເຮັດດ້ວຍຢາງ ຫຼື ຢາງປົນທອງ.

ຮ່ອງທີ່ມີຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ (Progestin IUD)
ຮ່ອງຊະນິດນີ້ມີຮໍໂມນເປັນສ່ວນປະກອບ ແລະ ມີຢູ່ບາງປະເທດ. ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ລ້ຽເລືອດແຮງ ເຊິ່ງແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະພົບບັນຫານີ້ເວລາເຂົາເຈົ້າໃສ່ຮ່ອງ. ມັນກັນບໍ່ໃຫ້ມີການຖືພາໄດ້ 5 ປີ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ການໃສ່ຮ່ອງຢູ່ໃນມົດລູກບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດໄດ້. ບໍ່ພຽງແຕ່ເທົ່ານັ້ນ, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ໃສ່ຮ່ອງມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຢູ່ແລ້ວ, ຮ່ອງອາດຈະເຮັດໃຫ້ພະຍາດນັ້ນມີອາການຮ້າຍແຮງຕື່ມອີກ ເຊັ່ນ: ອັກເສບ ຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ (Pelvic inflammatory disease), ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເປັນໝັນໄດ້.

261

ພະຍາດຕິດເຊື້ອທາງເພດສຳພັນ

ຂໍ້ຫ້າມຂອງການໃສ່ຮ່ອງອະນາໄມ:

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຈະກ່າວເຖິງຕໍ່ໄປນີ້ບໍ່ຄວນຈະໃສ່ຮ່ອງ

- ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ສົງໄສວ່າຖືພາ.
- ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ລວມມີແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີຄູ່ນອນ 2 ຄົນຂຶ້ນໄປ, ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າມີເພດສຳພັນກັບຫຼາຍຄົນ).
- ແມ່ຍິງທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ແລະ ເຈັບໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ.
- ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກເລືອດຈາງຫຼາຍ (ຮ່ອງທີ່ມີຮໍໂມນໂປຼແຊດສຕິນອາດຈະດີກວ່າ).
- ຖ້າມີອາການຕິດເຊື້ອໃນທໍ່ສົ່ງໄຂ່ (ປີມົດລູກ) ຫຼື ມົດລູກ, ຫຼື ຫຼັງຈາກການທຳແທ້ງນັ້ນແມ່ນໃຫ້ລໍຖ້າຢ່າງນ້ອຍ 3 ເດືອນຈຶ່ງສາມາດໃຫ້ຮ່ອງໄດ້.

ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມສາມາດໃຊ້ຮ່ອງຢ່າງປອດໄພ

ຢ່າໃສ່ຮ່ອງຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປສຸກສາລາ ຫຼືຄລີນິກໄດ້, ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເອົາມັນອອກ.

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງການໃສ່ຮ່ອງ:

ທ່ານອາດຈະມີເລືອດອອກເລັກໜ້ອຍໃນໄລຍະອາທິດທຳອິດຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ອງ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ, ເປັນດົນກ່ວາເກົ່າ ແລະ ອາດຈະມີອາການເຈັບຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ໂດຍທົ່ວໄປອາການເຫຼົ່ານັ້ນຈະໝົດໄປຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ອງໄດ້ 3 ເດືອນ.

ການນຳໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມ:

ການໃສ່ຮ່ວງຕ້ອງດຳເນີນການໂດຍ ອສບ ທີ່ໄດ້ການຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນການໃສ່ຮ່ວງ. ກ່ອນຈະໃສ່ຮ່ວງຕ້ອງກວດຊ່ອງຄອດ ແລະ ທ້ອງນ້ອຍເສຍກ່ອນ. ເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດເພື່ອໃສ່ຮ່ວງແມ່ນໄລຍະທີ່ທ່ານມີປະຈຳເດືອນ. ແຕ່ຖ້າທ່ານຄອດລູກ, ໃຫ້ທ່ານລໍຖ້າອີກ 6 ອາທິດຫຼັງຄອດຈຶ່ງໃສ່ຮ່ວງໄດ້. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່ ແລະ ຢູ່ໃນສະພາບປົກກະຕິເສຍກ່ອນ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ຮ່ວງອາດຈະຍ້າຍບ່ອນ, ໃນກໍລະນີນີ້ມັນຈະບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້, ດັ່ງນັ້ນທ່ານຄວນຈະຝຶກກວດກາເບິ່ງວ່າຮ່ວງມັນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ຫຼື ບໍ່. ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຮ່ວງມີເສັ້ນເຊືອກນ້ອຍໆ 2 ເສັ້ນທີ່ຍ່ອນລົງມາຫາຊ່ອງຄອດ, ທ່ານຄວນກວດເບິ່ງເສັ້ນເຊືອກນ້ອຍໆນັ້ນ ຫຼັງຈາກທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນທຸກໆເດືອນ.

ກວດເບິ່ງເຊືອກມັດຮ່ວງແນວໃດ.

1. ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ.
2. ນັ່ງຢ່ອງຍໍ້ ແລະ ເອົານິ້ວມືສອງນິ້ວຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດເລິກເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້ ຄຳຫາເຊືອກທີ່ມັດຮ່ວງນັ້ນແຕ່ຢ່າດຶງມັນ.
3. ເມື່ອຄຳເຫັນແລ້ວ, ເອົານິ້ວມືອອກ ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານ.



ສັນຍານເຕືອນໄພຂອງບັນຫາຂອງການໃສ່ຮ່ວງ

ພະຍາດອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍແມ່ນບັນຫາຮ້າຍແຮງທີ່ເກີດມາຈາກການໃສ່ຮ່ວງ. ພະຍາດອັກເສບສ່ວນຫຼາຍເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ, ເພາະວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ໃສ່ນັ້ນມີພະຍາດອັກເສບຢູ່ກ່ອນການໃສ່ຮ່ວງແລ້ວ. ມີບາງຄັ້ງ ອສບ ຜູ້ທີ່ເອົາຮ່ວງໃສ່ອາດຈະເຮັດຢ່າງບໍ່ໄດ້ຄຳນຶງເຖິງຄວາມສະອາດເທົ່າທີ່ຄວນ.

ຖ້າທ່ານມີອາການອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ໃຫ້ທ່ານໄປຫາແພດຜູ້ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃນການໃສ່ຮ່ວງ ແລະ ການປິ່ນປົວບັນຫາຕ່າງໆ ຫຼື ໄປໂຮງໝໍທັນທີເລີຍ:

- ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ.
- ທ່ານມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ເຈັບເວລາຮ່ວມເພດ.
- ທ່ານມີອາການລົງຂາວແຮງທັງມີກິ່ນເໝັນ.
- ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ມີອາການໄຂ້ສັ່ນ.
- ທ່ານຄຳຫາເສັ້ນເຊືອກບໍ່ເຫັນ ຫຼື ເສັ້ນເຊືອກນັ້ນຍາວ ຫຼື ສັ້ນກວ່າປົກກະຕິ.
- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານພົບພໍ້ຮ່ວງບໍ່ພຽງແຕ່ເຫັນເສັ້ນເຊືອກໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ.

ການເຊົາໃສ່ຮ່ວງ.

ຖ້າທ່ານຢາກຈະເຊົາໃຊ້ຮ່ວງ, ໃຫ້ທ່ານໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອເອົາຮ່ວງອອກ. ຢ່າພະຍາຍາມເອົາຮ່ວງອອກດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ ທ່ານອາດຈະຖືພາທັນທີເລີຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເອົາຮ່ວງອອກ.

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ

ມີ 3 ວິທີທີ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຖືພາໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ວັດຖຸ ຫຼື ທາດເຄມີອັນໃດ ຄືກັນກັບວິທີກີດກັນ ຫຼື ວິທີໃຊ້ ຢາ (ຮໍໂມນ). ທັງ 3 ວິທີນັ້ນມີຄື.

- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.
- ວິທີເບິ່ງນ້ຳເມືອກ.
- ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ.

ສິ່ງສຳຄັນ:ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ວິທີໃດໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້, ທ່ານຍັງຄົງຕ້ອງຄິດເຖິງວິທີປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດດັ່ງກ່າວຢູ່.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.

(Lactational amenorrhea method, LAM)

ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ແນ່ນອນສາມາດກີດກັນບໍ່ໃຫ້ຮອຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາໄດ້. ວິທີການນີ້ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍຫຍັງໝົດ, ແຕ່ມັນໄດ້ຮັບຜົນພຽງແຕ່ 6 ເດືອນທຳອິດຫຼັງຄອດເທົ່ານັ້ນ.

ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຈະໃຫ້ຜົນດີໄດ້ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອມີ 3 ເງື່ອນໄຂນີ້:

1. ລູກຂອງທ່ານມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 6 ເດືອນ.



2. ຕັ້ງແຕ່ຄອດລູກມາທ່ານຍັງບໍ່ທັນເປັນປະຈຳເດືອນ.



3. ທ່ານມີແຕ່ໃຫ້ລູກກິນນົມທ່ານເທົ່ານັ້ນ ແລະ ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໃນເວລາທີ່ລູກຂອງທ່ານຫິວ. ໄລຍະຫ່າງຂອງການໃຫ້ລູກກິນນົມແຕ່ລະເທື່ອບໍ່ກາຍ 6 ຊົ່ວໂມງ, ທັງກາງເວັນກາງຄືນ. ທຸກໆຄືນ, ລູກຂອງທ່ານໄດ້ລຸກຂຶ້ນມາກິນນົມຕອນກາງຄືນ.

ຖ້າວ່າກໍລະນີຕ່າງໆຕໍ່ໄປນີ້ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ທ່ານນຳໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດວິທີອື່ນພ້ອມກັບການເອົານົມໃຫ້ລູກກິນເລີຍ ເຊັ່ນ:

- ລູກຂອງທ່ານອາຍຸກາຍ 6 ເດືອນ.
- ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນປີປະຈຳເດືອນ.
- ລູກຂອງທ່ານເລີ່ມກິນນົມ ຫຼື ອາຫານປະເພດອື່ນຕື່ມ, ຫຼື ລູກຂອງທ່ານເລີ່ມນອນດົນກວ່າ 6 ຊົ່ວໂມງ ໃນຕອນກາງຄືນ.
- ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປເຮັດວຽກໄກຈາກລູກຂອງທ່ານດົນກວ່າ 6 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ບໍ່ສາມາດຈະບີບເອົານົມອອກໄດ້ໃນໄລຍະນັ້ນ.

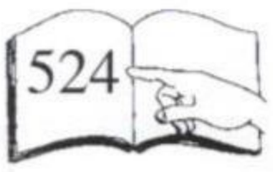
ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກ ຫຼື ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ

ເພື່ອຈະໃຊ້ທັງສອງວິທີນີ້, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າເວລາໃດໃນໄລຍະຮອບປະຈຳ ເດືອນທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້. ບາງຄັ້ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ຄວາມ ຮັບຮູ້ ໄລຍະປະສົມພັນ" (ຄົນລາວເຮົາສ່ວນຫຼາຍເອີ້ນໄລຍະນີ້ວ່າໄລຍະ ອັນຕະລາຍ). ໃນໄລຍະນີ້, ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕ້ອງບໍ່ຮ່ວມເພດ ຫຼື ຕ້ອງໃຊ້ວິທີກີດກັ້ນເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ.

ທັງສອງວິທີນີ້, ຝ່າຍຜູ້ຊາຍຈະຕ້ອງໃຫ້ຄວາມ ຮ່ວມມືນຳ, ຖ້າບໍ່ ດັ່ງນັ້ນມັນຈະ ບໍ່ໄດ້ຜົນ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບກີດກັ້ນ.



ການມີເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ ຮ່ວມເພດ.

ເນື່ອງຈາກວ່າ, ວິທີນີ້ບໍ່ມີອາການຂ້າງຄຽງ ແລະ ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍເງິນທອງເລີຍ, ດັ່ງນັ້ນມັນຈຶ່ງເໝາະສົມກັບແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້, ບໍ່ຢາກໃຊ້ວິທີອື່ນ ຫຼື ໃນເວລາທີ່ບໍ່ສາມາດຊອກຫາໄດ້.

ເພື່ອປະຕິບັດວິທີນີ້ໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນດີ, ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຄວນຈະໄປ ປຶກສານຳແພດຜູ້ທີ່ຜ່ານການອົບຮົມເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງ ທ່ານ ແລະ ລະບົບປະສົມພັນ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3-6 ເດືອນ ເພື່ອຝຶກນຳໃຊ້ວິທີການນີ້.

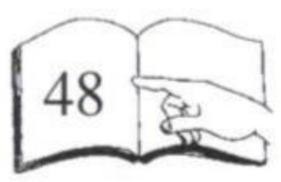
ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກ ແລະ ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ ຈະໄດ້ຜົນໜ້ອຍຖ້າວ່າ:

- ທ່ານບໍ່ຄວບຄຸມໃນເວລາການຮ່ວມເພດຂອງທ່ານ. ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນນັ້ນ, ທ່ານ ພ້ອມ ຄູ່ນອນຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າ ໃຫ້ຜ່ານໄລຍະນັ້ນແລ້ວຈຶ່ງຮ່ວມເພດໄດ້ ຫຼື ວ່າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ວິທີກີດກັ້ນວິທີອື່ນໆ.
- ສັນຍານຂອງການຈະເລີນພັນຂອງທ່ານປ່ຽນໄປແຕ່ລະເດືອນ. ສະນັ້ນທ່ານຈຶ່ງບໍ່ສາມາດ ຮູ້ວ່າເວລາໃດແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ ຂອງທ່ານ.
- ທ່ານຫາກໍ່ຄອດລູກໃໝ່ ຫຼື ຫຼູລູກໃໝ່. ໃນໄລຍະນີ້ແມ່ນຍາກທີ່ຈະຮູ້ ວ່າເວລາໃດແມ່ນໄລຍະປະສົມພັນຂອງທ່ານ.

ຂ້ອຍເມື່ອຖ້າລະໃດ!

ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບຮອບໄລຍະຈະເລີນພັນຂອງທ່ານ:

- ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານປ່ອຍໄຂ່ອອກມາເດືອນລະໜ່ວຍ.
- ໄຂ່ຈະຖືກປ່ອຍອອກມາຈາກຮວຍໄຂ່ ກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ 14 ມື້.
- ໄຂ່ຈະຢູ່ໄດ້ໃນມົດລູກປະມານ 24 ຊົ່ວໂມງ (1 ມື້ ແລະ 1 ຄືນ) ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກ ປ່ອຍອອກມາຈາກຮວຍໄຂ່.
- ເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປະມານ 2 ມື້.



ການເປັນ ປະຈຳເດືອນ

ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດເພື່ອເຮັດໃຫ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບ ທຳມະຊາດໄດ້ຮັບຜົນດີ:

- ມີການຮ່ວມເພດ ແຕ່ໃນລະຫວ່າງໝົດໄລຍະຈະເລີນພັນ ແລະ ມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
- ນຳໃຊ້ທັງວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກ ແລະ ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນໄປພ້ອມໆກັນ.
- ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຖ້າທ່ານບໍ່ໝັ້ນໃຈ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດໄປເລີຍ.

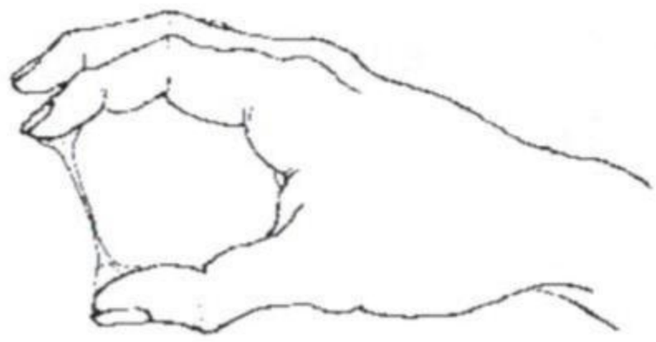
ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກ

ເພື່ອຈະນຳໃຊ້ວິທີນີ້, ທ່ານຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ສັງເກດນ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ. ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດນ້ຳເມືອກອອກ, ໃນໄລຍະປະສົມພັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິໄຫຼເຂົ້າສູ່ມົດລູກໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະກວດນ້ຳເມືອກຂອງທ່ານທຸກໆມື້, ທ່ານຈະຮູ້ວ່າເວລາໃດທ່ານຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນ, ເພື່ອທ່ານຈະຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະນັ້ນ.

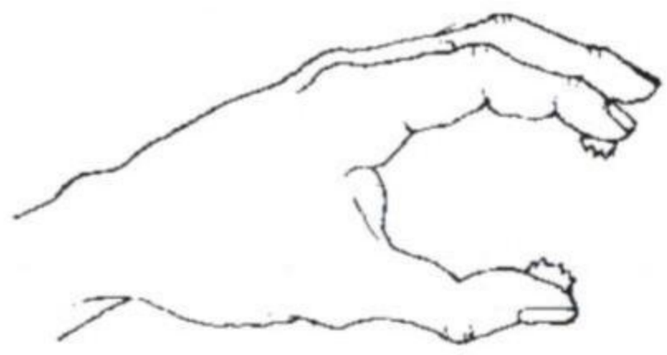
ກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າເວລາໃດທ່ານຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນໄດ້:



1. ຕ້ອຍເອົານ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານດ້ວຍນິ້ວມື, ເຈ້ຍ ຫຼື ແຜ່ນຜ້າ.
2. ຖ້າມີນ້ຳເມືອກ, ໃຫ້ຈັບ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງນ້ຳເມືອກນັ້ນ ມັນເປັນແນວໃດ? ປຽກ ຫຼື ມື່ນ? ແຫ້ງ ຫຼື ໜຽວ?



ຖ້ານ້ຳເມືອກປຽກໃສ, ປຽກ ແລະ ມື່ນນັ້ນແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ.



ຖ້ານ້ຳເມືອກມີສີຂາວ, ແຫ້ງ ແລະ ໜຽວນັ້ນບໍ່ແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ.

ຈະນຳໃຊ້ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກແນວໃດ:

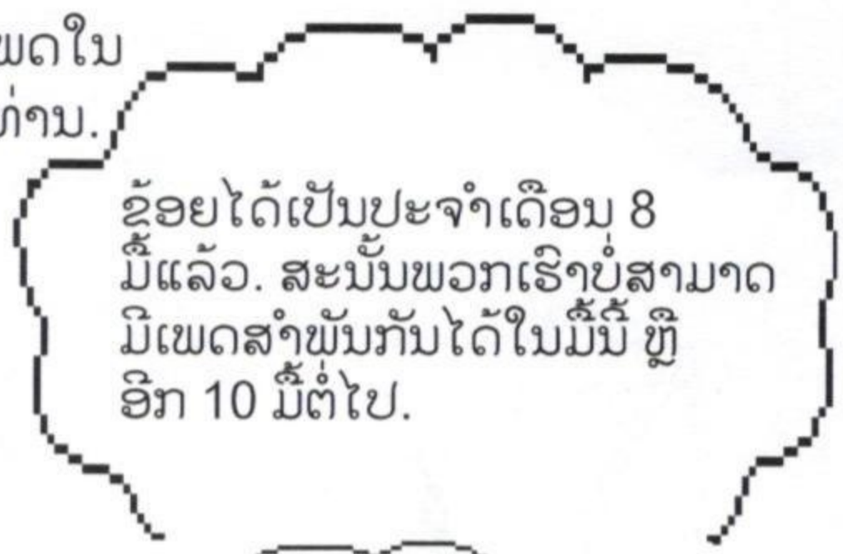
- ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນມື້ທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່ານ້ຳເມືອກນັ້ນປຽກ ແລະ ມື່ນ. ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕ້ອງການຮ່ວມເພດໃນມື້ເຫຼົ່ານັ້ນ ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກ ໂດຍບໍ່ນຳໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ເຊິ່ງວິທີເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງນ້ຳເມືອກໄດ້.
- ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະ 4 ມື້ ຫຼັງຈາກມື້ສຸດທ້າຍທີ່ທ່ານສັງເກດເຫັນນ້ຳເມືອກໃສ ແລະ ມື່ນ.
- ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະມີປະຈຳເດືອນ, ມີທາງເປັນໄປໄດ້ໜ້ອຍໜຶ່ງທີ່ທ່ານອາດຈະຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນ ແລະ ທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້.
- ໃນເວລາໃດກໍ່ຕາມ, ຢ່າສີດນ້ຳເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດເພື່ອລ້າງສ່ວາຍ. ຊຶ່ງມັນຈະລ້າງເອົານ້ຳເມືອກອອກໄປ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າເວລາໃດແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ ຫຼື ວ່າຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອໃຫ້ທ່ານປ່ຽນໄປນຳໃຊ້ວິທີອື່ນ.

ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ

ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ
ຫາກໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ, ແມ່ນທ່ານເອງບໍ່ຄວນມີການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະທີ່ທ່ານອາດຈະຢູ່ໃນຊ່ວງຈະເລີນພັນ. ວິທີນີ້ແມ່ນສາມາດໃຊ້ໄດ້ຮັບຜົນດີກັບຄົນທີ່ມີຮອບປະຈຳເດືອນມາເປັນປົກກະຕິແມ່ນຢູ່ໃນລະຫ່ວາງ 26 ຫາ 32 ມື້. ນີ້ແມ່ນຫຼາຍເຖິງເຮົາເລີ່ມນັບຕັ້ງແຕ່ມື້ເປັນປະຈຳເດືອນມື້ທຳອິດຈົນເທິງມື້ເປັນປະຈຳເດືອນອີກໃນເດືອນຕໍ່ມາ, ແຕ່ຕ້ອງຢູ່ໃນຮອບວຽນຢ່າງ ໜ້ອຍ ແມ່ນ 26 ມື້ ແລະ ບໍ່ຫຼາຍກວ່າ 32 ມື້. ວິທີນີ້ຈະໄດ້ຮັບຜົນດີ່ຕໍ່ເມື່ອທ່ານມີຮອບປະຈຳເດືອນທີ່ປົກກະຕິ.
ແຕ່ຖ້າທ່ານມີຮອບປະຈຳ
ເດືອນທີ່ຜິດປົກກະຕິແມ່ນທ່ານຈະມີໂອກາດທີ່ຈະຕັ້ງທ້ອງ. ມັນມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິເມື່ອເຂົາເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ມີຄວາມກົດດັນສູງ. ສະນັ້ນຖ້າເຈົ້າເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ມີຄວາມກົດດັນສູງໃຫ້ໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດຊະນິດອື່ນແທນຈົນກວ່າຈະມີຮອບເດືອນເປັນປົກກະຕິ.

ການນຳໃຊ້ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ:
ເພື່ອໃຫ້ວິທີນີ້ໄດ້ຮັບຜົນດີ, ທ່ານບໍ່ຄວນມີເພດສຳພັນ ຫຼື ການຮ່ວມເພດໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາຂອງມື້ 8 ຫາມື້ ທີ 19 ຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານຫາກຮ່ວມເພດໃນຊ່ວງໄລຍະດັ່ງກ່າວແຕ່ບໍ່ຕ້ອງການຖືພາ ແມ່ນທ່ານຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນນຳ.





ເພື່ອເປັນການນັບວ່າມື້ໃດສາມາດຮ່ວມເພດກັນໂດຍບໍ່ຕັ້ງທ້ອງແມ່ນເຮົາສາມາດໃຊ້ສາຍຂໍທີ່ເຮັດດ້ວຍໝາກກະຕຸ່ມ, ເສັ້ນສະແດງ ຫຼື ວ່າອຸປະກອນອື່ນໆທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເອງຈື່ໄດ້ວ່າເຈົ້າຈະມີໄຂ່ຕົກມື້ໃດ. ສາຍຄໍໝາກຕຸ້ມທີ່ມີປະມານ 32 ເມັດ, ທີ່ມີ 3 ສີແຕກຕ່າງກັນ. ແຕ່ລະສີແມ່ນແທນໃຫ້ແຕ່ລະສ່ວນທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ

ໝາກຕຸ້ມທີ່ມີສີຟ້າ 13 ໜ່ວຍແມ່ນສະແດງວ່າຖ້າມີການຮ່ວມເພດໃນມື້ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະບໍ່ຄ່ອຍຕັ້ງທ້ອງ.



ໝາກຕຸ້ມ 6 ໜ່ວຍທີ່ມີສີຟ້າແມ່ນສະແດງວ່າ ຖ້າມີການຮ່ວມເພດໃນມື້ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະບໍ່ຄ່ອຍຕັ້ງທ້ອງ.

ໝາກຕຸ້ມທີ່ມີສີຂາວ 12 ໜ່ວຍແມ່ນ ສະແດງວ່າຖ້າມີການຮ່ວມເພດໃນມື້ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະມີໂອກາດ ຕັ້ງທ້ອງ.

ເມື່ອເປັນປະຈຳເດືອນມື້ທຳອິດໃຫ້ຍ້າຍສາຍເສືອດສີແດງໄປໄວ້ໝາກຕຸ່ມໜ່ວຍທຳອິດ ເພາະວ່າເຮົາຈະເລີ່ມນັບແຕ່ມື້ນີ້ເປັນຕົ້ນໄປ. ແຕ່ລະມື້ແມ່ນໃຫ້ຍ້າຍສາຍເຊືອກໄປເທື່ອລະເມັດ. ເມື່ອສາຍເຊືອກໄປຮອດບ່ອນທີ່ມີລູກຕຸ້ມສີຂາວແມ່ນສະແຕ່ວ່າເວລານີ້ແມ່ນໄຂຕົກຖ້າວ່າມີການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະນີ້ແມ່ນມີສິດຈະຕັ້ງທ້ອງ. ເມື່ອເຈົ້າເລີ່ມເປັນປະຈຳ ເດືອນຕໍ່ໆໄປໃຫ້ຍ້າຍລູກຕຸ່ມໄປບ່ອນທີ່ມີສີແດງຄືເກົ່າ.



ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບພື້ນເມືອງ

ຢູ່ໃນທຸກໆຊຸມຊົນຈະມີວິທີການຫຼີກເວັ້ນ ຫຼື ປ້ອງກັນການຖືພາ, ເຊິ່ງບາງຄັ້ງກໍ່ສາມາດຈຳກັດຈຳນວນລູກທີ່ຄູ່ຜົວເມຍຕ້ອງການນັ້ນໄດ້, ເຖິງວ່າວິທີ ການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນຈະບໍ່ມີປະສິດທິພາບເທົ່າທຽມກັບວິທີການສະໄໝໃໝ່ກໍ່ຕາມ. ແຕ່ມີວິທີການແບບພື້ນເມືອງບາງວິທີກໍ່ບໍ່ໃຫ້ຜົນຫຍັງເລີຍ ແລະ ບາງວິທີ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍຊ້ຳອີກ.

ວິທີການແບບພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ

ຖອດອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ຫຼື ປ່ອຍນ້ຳການຢູ່ນອກ (ແບບລົດໄຟຕົກລາງ) ຜູ້ຊາຍຈະຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກຫ່າງຈາກອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ ກ່ອນທີ່ນ້ຳການຈະຖືກປ່ອຍອອກມາ. ການໃຊ້ວິທີນີ້ດີກວ່າທີ່ຈະບໍ່ໃຊ້ວິທີໃດໝົດ, ແຕ່ມັນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ສະເໝີໄປ ເພາະວ່າຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດຈະຖອດອະໄວຍະວະເພດກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຫຼັ່ງນ້ຳການອອກມາ. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກມາໄດ້ ແຕ່ອາດຈະມີນ້ຳການເຮ່ຍຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຢູ່ເລັກໜ້ອຍ, ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາໄດ້ຄືກັນ.



ການແຍກຄູ່ນອນ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ຢູ່ໃນບາງຊຸມຊົນ, ຄູ່ຜົວເມຍອາດຈະງົດການຮ່ວມເພດເປັນໄລຍະຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ເປັນປີ, ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ. ການກະທຳແບບນີ້ເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນເມຍມີເວລາເບິ່ງແຍງລູກນ້ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຟື້ນຕົວ ໃຫ້ແຂງແຮງໂດຍປາສະຈາກຄວາມກັງວົນວ່າຈະຖືພາອີກ.

ການມີເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດ. (ຫຼື ການມີເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ໄດ້ສອດອະໄວຍະວະເພດຊາຍເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງ). ມີວິທີການຮ່ວມເພດໂດຍບໍ່ຕ້ອງສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາເຊັ່ນ: ວິທີການໃຊ້ປາກໄປສຳພັດກັບອະໄວຍະວະເພດກົງກັນຂ້າມ ແລະ ການຮ່ວມເພດໂດຍການສຳພັດ (ການສຳພັດອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງເພດກົງກັນຂ້າມ). ວິທີເຫຼົ່ານີ້ລ້ວນແຕ່ແມ່ນກິດຈະກຳທາງເພດທີ່ຄູ່ຜົວເມຍຫຼາຍຄູ່ມັກໃຊ້. ການມີເພດສຳພັນຕາມວິທີທີ່ກ່າວມານັ້ນແມ່ນຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍໃນການແຜ່ຂະຫຍາຍ ຫຼື ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກຕິດຕໍ່ ແລະ ການຮ່ວມເພດທາງທະວານໜັກນັ້ນກໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ແຕ່ຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດອື່ນໆແມ່ນສູງ.

ວິທີປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ດີທີ່ສຸດກໍ່ຄືການຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດທີ່ເອົາອະໄວຍະວະເພດຊາຍສອດເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງ, ເຖິງວ່າມັນອາດຈະເຮັດໄດ້ຍາກໃນໄລຍະຍາວກໍ່ຕາມ.

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີອັນຕະລາຍ.

- ໃຊ້ຄາຖາອາຄົມ ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້.
- ເອົາຮາກຫຍ້າ, ໃບຢາ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງອື່ນໆ ຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດສາມາດເຮັດໃຫ້ອັກເສບ ຫຼື ລະຄາຍເຄືອງຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ.
- ລ້າງຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດດ້ວຍຢາສະໝຸນໄພ ຫຼື ຝຸ່ນຕ່າງໆບໍ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຖືພາໄດ້. ຕົວເຊື້ອອະສຸຈິນັ້ນ ເຄື່ອນໄຫວໄວຫຼາຍ ແລະ ບາງຕົວອາດຈະໄປເຖິງມົດລູກກ່ອນທີ່ມັນຈະຖືກສະລ້າງອອກ.
- ໄປຖ່າຍເບົາຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້, ແຕ່ມັນສາມາດຊ່ວຍ ປ້ອງກັນພະຍາດອັກເສບລະບົບຖ່າຍເບົາໄດ້.

ການເຮັດໝັນ (ເຮັດການຜ່າຕັດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີລູກອີກ)

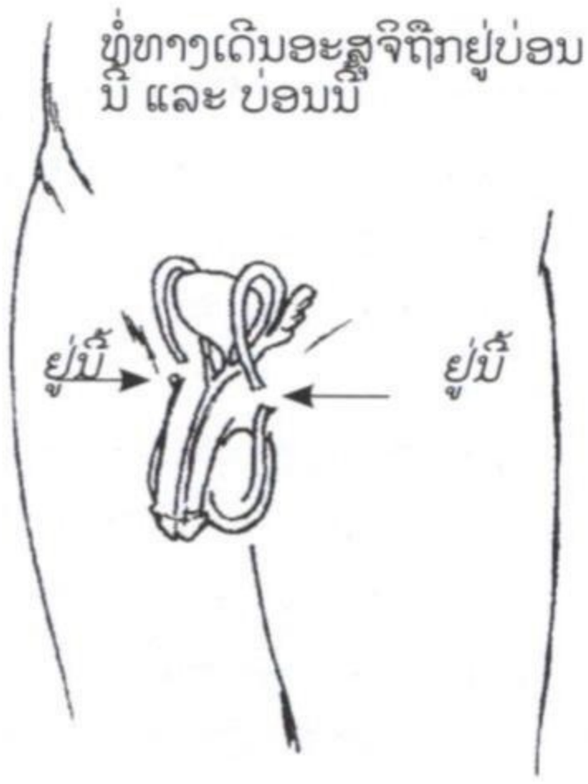
ມີການຜ່າຕັດທີ່ກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍມີລູກອີກເລີຍ. ຍ້ອນວ່າການຜ່າຕັດນີ້ ແມ່ນວິທີຖາວອນ, ມັນຈຶ່ງເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍທີ່ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ຕ້ອງ ການເອົາລູກອີກ.

ເພື່ອຜ່າຕັດເຮັດໝັນ, ທ່ານຕ້ອງໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ເພິ່ນເຮັດການຜ່າຕັດ ເຮັດໝັນນີ້ໃຊ້ເວລາສັ້ນ ແລະ ປອດໄພອີກທັງບໍ່ມີອາການຂ້າງຄຽງໃດໆ.

ການເຮັດໝັນຊາຍ (ການຕັດຫຼອດອະສຸຈິ)

ການເຮັດໝັນຊາຍແມ່ນການຜ່າຕັດທີ່ງ່າຍດາຍ, ເຊິ່ງແມ່ນການຕັດທໍ່ທາງເດີນ ຂອງເຊື້ອອະສຸຈິຈາກພວງໄຂ່ທຳມາຫາໂຄຍ. ບໍ່ແມ່ນຕັດໝາກໄຂ່ທຳອອກ. ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມມາແລ້ວສາມາດເຮັດການຜ່າຕັດ ລັກສະນະນີ້ຢູ່ສຸກສາລາກໍ່ໄດ້, ມັນໃຊ້ເວລາ ບໍ່ພໍເທົ່າໃດນາທີກໍ່ສຳເລັດ.

ທໍ່ທາງເດີນອະສຸຈິຖືກຢູ່ບ່ອນ ນີ ແລະ ບ່ອນນີ

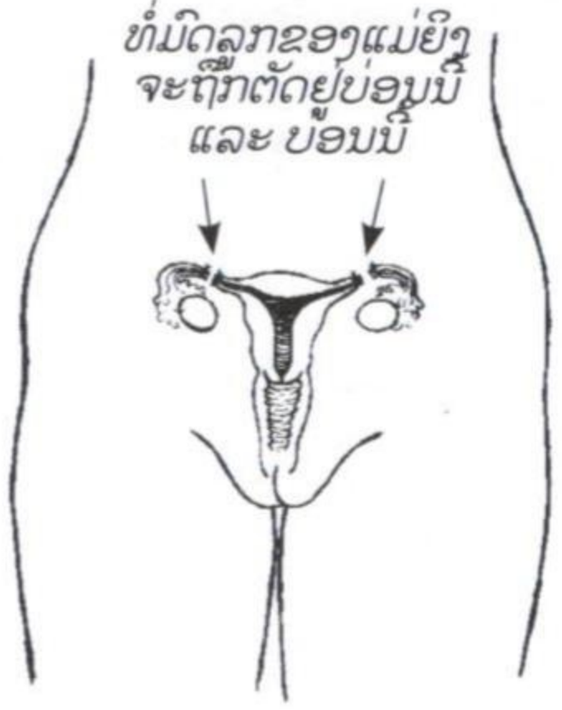


ການເຮັດໝັນຊາຍບໍ່ປ່ຽນສະມັດຕະພາບທາງ ເພດຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ທັງບໍ່ປ່ຽນຄວາມສຸກຈາກ ການຮ່ວມເພດອີກ. ຜູ້ຊາຍຍັງສືບຕໍ່ຫຼັ່ງນ້ຳກາມ ອອກມາຕາມປົກກະຕິແຕ່ບໍ່ມີເຊື້ອອະສຸຈິອອກມາ ນຳເທົ່ານັ້ນ.ຢູ່ໃນທໍ່ສົ່ງນ້ຳເຊື້ອອະສຸຈິທີ່ຖືກຕັດ ນັ້ນອາດຈະມີນ້ຳອະສຸຈິຫຼົງເຫຼືອຢູ່ເຊິ່ງມັນຢູ່ໄດ້ ເຖິງ 12 ອາທິດຫຼັງຈາກການຜ່າຕັດແລ້ວ. ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອທ່ານຕ້ອງການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະດັ່ງກ່າວ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບ ອື່ນນຳ.

ການເຮັດໝັນຍິງ (ການມັດທໍ່ມົດລູກ)

ການເຮັດໝັນຍິງຍາກກວ່າເຮັດໝັນຊາຍ ໜ້ອຍໜຶ່ງ ແຕ່ມັນກໍ່ປອດໄພຢູ່. ການເຮັດໝັນຍິງ ໃຊ້ເວລາປະມານ 30 ນາທີ. ແພດຜູ້ຜ່ານການ ອົບຮົມຈະປາດໜັງທ້ອງນ້ອຍຂອງແມ່ຍິງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງບ່ອນເພື່ອມັດ ຫຼື ປາດທໍ່ມົດລູກ. ການເຮັດ ໝັນຍິງບໍ່ໄດ້ປ່ຽນສະມັດຕະພາບທາງເພດຂອງ ແມ່ຍິງ ແລະ ທັງບໍ່ປ່ຽນແປງຄວາມສຸກທີ່ໄດ້ຈາກ ການຮ່ວມເພດທຳອີກ.

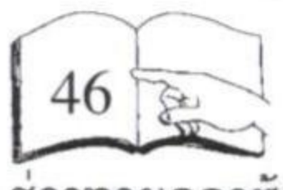
ທໍ່ມົດລູກຂອງແມ່ຍິງ ຈະຖືກຕັດຢູ່ບ່ອນນີ ແລະ ບ່ອນນີ



ສິ່ງສຳຄັນ:

ການເຮັດໝັນບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດຕິດ ຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດ. ສະນັ້ນ ທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ຄິດຫາວິທີປ້ອງກັນຕົວທ່ານຈາກ ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້.

ວິທີວາງແຜນ ຄອບຄົວແບບ ຖາວອນ



ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃໝ່

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃໝ່ທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ ສາມາດຊອກຫາໄດ້ຢູ່ບາງບ່ອນ ແລະ ອາດຈະມີລາຄາແພງ, ແຕ່ບາງວິທີກໍ່ກຳລັງພັດທະນາຢູ່. ພວກເຮົານຳເອົາມາສະເໜີ, ກໍ່ເພາະວ່າແມ່ຍິງເຮົາຮູ້ວິທີໃໝ່ຫຼາຍເທົ່າໃດ ແລະ ພວກເຮົາຮຽກຮ້ອງນຳໃຊ້ມັນຫຼາຍເທົ່າໃດ, ຈະເຮັດໃຫ້ມັນຊອກຫາງ່າຍ ແລະ ບາງທີລາຄາອາດຈະຖືກລົງກວ່າເກົ່າ. ຍິ່ງມີວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼາຍເທົ່າໃດ, ແມ່ຍິງກໍ່ຍິ່ງມີຄວາມສາມາດຊອກຫາມັນໄດ້ ແລະ ເລືອກວິທີການທີ່ເໝາະສົມກັບເຂົາເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

ແຜ່ນຕິດຄຸມກຳເນີດ:
ເຊິ່ງເປັນແຜ່ນຢາງປູາດສະຕິກທີ່ມີຮໍໂມນທັງສອງຊະນິດເຊັ່ນ: ເອັດສະໂຕຼເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຼແຊັດສະຕິນ (progestin) ເອົາມາຕິດໃສ່ຜິວໜັງຮໍໂມນທັງສອງກໍ່ຊຶມເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ. ທ່ານຕ້ອງຕິດແຜ່ນນີ້ທິດລະເທື່ອເປັນເວລາ 3 ອາທິດຕິດຕໍ່ກັນແລ້ວບາໄວ້ອາທິດໜຶ່ງຕໍ່ຈາກນັ້ນ. ຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ກ່າວໄວ້ໃນໜ້າ 207, 208 ຫຼື 209. ແຜ່ນຕິດຊຸມກຳເນີດນີ້ມີຜົນຂ້າງຄຽງຄືກັນກັບຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ.

ເລືອກວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ

ຢາຄຸມກຳເນີດ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ, ຢາຄຸມຊະນິດນີ້ຈະໄປປ່ຽນຄວາມດຸ່ນດ່ຽງ ຂອງເອັດສະໂຕຣແຊນໃນຮ່າງກາຍ, ເຊິ່ງມັນຈະກີດກັນບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ຈັບໃສ່ຜະໜັງມົດລູກ. ຢາຄູມກຳເນີດ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດນີ້ໃຫ້ໄດ້ຜົນໜ້ອຍກວ່າຢາຄຸມກຳເນີດປະຈຳວັນ, ແຕ່ອາການຂ້າງຄຽງຂອງມັນມີໜ້ອຍ.

ແຫວນຊ່ອງຄອດ, (Vaginal rings), ຈະປ່ອຍຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ ແລະ ເອັດສະໂຕຣແຊນ ອອກມາຊ່ອງຄອດຊ້ຳໆແຫວນຊ່ອງຄອດມີຂະໜາດດຽວ, ແລະ ແມ່ຍິງສາມາດເອົາມັນຍັດ ເຂົ້າຊ່ອງຄອດດ້ວຍ ຕົນເອງ. ມັນສາມາດຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ 1 ເດືອນ ເຖິງ 1 ປີ.ຫຼັງຈາກເອົາແຫວນຊ່ອງຄອດອອກແລ້ວ ໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງຈະສາມາດປະສົມພັນໄດ້ ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ.

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ດີທີ່ສຸດນັ້ນເປັນວິທີທີ່ທ່ານໃຊ້ໄດ້ຢ່າງສະດວກສະບາຍທີ່ສຸດ. ການທີ່ເລືອກໄດ້ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານນັ້ນຕ້ອງໄດ້ຄຳນຶງເຖິງວ່າວິທີນັ້ນມີວ່າວິທີນັ້ນໆມີຜົນຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງທ່ານຄືແນວໃດ. ຄວາມສຳພັນກັບຄູ່ນອນຂອງທ່ານ, ຄວາມກັງວົນຕ່າງໆ, ຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມປາດຖະໜາຕ່າງໆຂອງທ່ານ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະເລືອກໃຊ້ວິທີໃດກໍ່ຕາມ, ສິ່ງສຳຄັນກໍ່ຄືທ່ານຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າໃຈ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງແນະນຳ, ການໃຊ້ໃຫ້ໄດ້ຜົນສູງສຸດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີການຄິດພິຈາລະນາເຖິງວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຕ່າງໆ ໂດຍອີງໃສ່ຄວາມຕ້ອງການສ່ວນຕົວຂອງທ່ານເປັນຫຼັກ.



ຂ້ອຍຕ້ອງການຮັກສາຮອບປະຈຳເດືອນແບບປົກກະຕິໃນແຕ່ລະເດືອນ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ:
ໃຊ້ວິທີການແບບກີດກັ້ນ, ໃສ່ຮ່ວງ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ:
ວິທີການໃຊ້ຫໍໂມນ



ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການມີການຮ່ວມເພດທຸກໆມື້:

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມ, ສັກຢາ, ໃສ່ຮ່ວງ
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ກິນຢາຄຸມແບບປະສົມ,ກິນຢາຄຸມຂະໜາດນ້ອຍ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ



ພໍ່ແມ່ຂອງຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ຂ້ອຍໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມ, ສັກຢາ, ໃສ່ຮ່ວງ
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ວິທີການແບບກີດກັ້ນ, ກິນຢາຄຸມ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ



ຂ້ອຍບໍ່ຢາກເຮົາອັນໃດກໍ່ຕາມຍັດໃສ່ຊ່ອງຄອດ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນ, ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດຊາຍ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ, ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດຍິງ. ໃສ່ຮ່ວງ



ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ມີອັນໃດມາລົບກວນເວລາຂ້ອຍຮ່ວມເພດ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ໃສ່ຮ່ວງ, ໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ວິທີການແບບກີດກັ້ນ, ກິນຢາຄຸມ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ



ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການມີລູກອີກ

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ການເຮັດໝັນ, ການຝັງເຂັມ, ການສັກຢາ, ການໃສ່ຮ່ວງ
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ, ໃຊ້ວິທີການແບບກີດກັ້ນ



ຂ້ອຍຕ້ອງການມີລູກພາຍໃນປີນີ້

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ໃຊ້ວິທີການແບບກີດກັ້ນ, ໃຊ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ, ກິນຢາຄຸມຂະໜາດນ້ອຍ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ການເຮັດໝັນ, ການຝັງເຂັມ, ການສັກຢາ, ການໃສ່ຮ່ວງ



ຂ້ອຍຄິດວ່າຄູ່ຂອງຂ້ອຍມີເພດສຳພັນກັບຄົນອື່ນອີກ ແລະ ອາດຈະນຳເອົາໂລກຕິດເຊື້ອທາງເພດສຳພັນມາ ຕິດຂ້ອຍ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດຍິງ ຫຼື ຊາຍ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ຮໍໂມນ, ການເຮັດໝັນ, ການໃສ່ຮ່ວງ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ



ຂ້ອຍລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ.

ເຈ້ົາອາດຈະຕ້ອງການ:ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດຍິງ ຫຼື ຊາຍ, ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ
ເຈ້ົາອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ:ໃຊ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ, ສັກຢາຄຸມຈົນກ່ວານ້ຳນົມຈະມາດີ. ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3 ອາທິດ.



ຜົວຂອງຂອງຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ເຈ້ົາອາດຈະຕ້ອງການ: ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດຍິງ, ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ, ໃຊ້ຮໍໂມນ, ການໃສ່ຮ່ວງ
ເຈ້ົາອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ:ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດຊາຍ, ໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດແບບທຳມະຊາດ

ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບ ສຸກເສີນແບບອື່ນໆອີກ

ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼີກເວັ້ນຈາກການຕັ້ງທ້ອງຫຼັງຈາກມີການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນໄດ້. ມັນມີປະສິດທິພາບສູງຖ້າວ່າໃຊ້ໂດຍທັນທີຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ.

ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແມ່ນປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ. ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ໄດ້ຜົນດີເທົ່າກັບວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບອື່ນໆດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາໃນບົດນີ້ ແລະ ພວກມັນຍັງສົ່ງຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ບໍ່ດີອີກດ້ວຍ.

ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ

ຢາທີ່ໃຊ້ຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແມ່ນແນວດຽວກັບຢາທີ່ໃຊ້ຄຸມກຳເນີດແບບທຳມະດາແຕ່ວ່າມັນຢູ່ໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ກິນໃນແຕ່ລະວັນ. ເພາະວ່າຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນກິນໃນເວລາທີ່ສຸກເສີນ ແລະ ໃຊ້ໄລຍະເວລາສັ້ນໃນການກິນ. ໃນປະຈຸບັນນີ້ມີຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນແບບພິເສດທີ່ເປັນຢາທີ່ມີປະລິມານສູງທີ່ຕ້ອງກິນພຽງແຕ່ 1 ຫາ 2 ເມັດເທົ່ານັ້ນ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວແມ່ຍິງຕ້ອງກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ມະນານ 5 ມື້ ຫຼັງຈາການມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ຖ້າກິນຢາໄວເທົ່າໃດຫຼັງຈາກການມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າບໍ່ມີລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 522). ຖ້າວ່າເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງແລ້ວການກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຊ້ເຊົ່າຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ແທ້ງລູກໄດ້.

ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນບໍ່ຄວນຈະໃຊ້ ຮ່ວມກັບວິທີການອື່ນໆ

523

ຈົນກວ່າເຈົ້າຈະເປັນປະຈຳເດືອນໃນເດືອນຕໍ່ມາເຈົ້າຄວນໃຊ້ວິທີການຄຸ້ມກຳເນີດແບບກີດກັ້ນເຊັ່ນ: ການໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ການບໍ່ມີເພດສຳພັນຫຼັງຈາກເປັນປະຈຳເດືອນແລ້ວຈຶ່ງໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບຕ່າງໆທີ່ເຈົ້າເລືອກ.



ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນພາຍໃນ 2 ອາທິດ. ຖ້າບໍ່ເປັນຄືແນວນັ້ນແມ່ນໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າເລີ່ມຕັ້ງທ້ອງແລ້ວ. ເຈົ້າຄວນໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບກີດກັ້ນຈົນກວ່າຈະ
ແນ່ໃຈ.

ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແບບອື່ນໆອີກ

ການໃສ່ຮ່ວງ: ການໃສ່ຮ່ວງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ໄຂ່ບໍ່ຈັບຢູ່ຕາມມົດລູກ.
ການໃສ່ຮ່ວງຄວນຈະຖືກດຳເນີນການໂດຍຜູ້ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຫັດເປັນພິເສດໃນການໃສ່ຮ່ວງ, ຄວນຈະຮ່ວງພາຍໃນ 5 ມື້ຫຼັງຈາກການມີເພດສຳພັນແບບ ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ການໃສ່ຮ່ວງສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕັ້ງ ທ້ອງໄດ້ເຖິງ 10 ຫຼື 12 ປີ. ຫຼື ເຈົ້າສາມາດຖອດຮ່ວງ ອອກຫຼັງຈາກເຈົ້າເປັນປະຈຳເດືອນແລ້ວ ແລະ ແນ່ໃຈແລ້ວວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຕັ້ງທ້ອງ. ຖ້າວ່າເຈົ້າເປັນການມະໂລກແມ່ນບໍ່ຄວນໃສ່ຮ່ວງ.

216

ການໃສ່ຮ່ວງ

263

ຊອກຮູ້ວ່າເຈົ້າເປັນການມະໂລກໄດ້ ແນວໃດ

ສິ່ງສຳຄັນທ່ານຄວນເຂົ້າໃຈ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳວິທີໃຊ້ຂອງມັນ. ຖ້າທ່ານມີຄຳຖາມ ໃຫ້ອ່ານຄຳແນະນຳຕື່ມອີກ ຫຼື ສອບຖາມນຳແພດ ເພື່ອ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອະທິບາຍຕື່ມອີກ.

ບາງຄັ້ງ, ແມ່ຍິງກໍ່ຢາກໃຫ້ໄລຍະລະຫວ່າງການຖືພາຫ່າງອອກ ຫຼື ຈຳກັດຈຳນວນລູກຂອງເຂົາເຈົ້າແຕ່ບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໄດ້. ເຫດການນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ເພາະວ່າ:

- ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວບາງວິທີຊອກຫາເພື່ອນຳໃຊ້ບໍ່ງ່າຍປານໃດ, ຫຼືວ່າຕ້ອງໃຊ້ຈ່າຍເງິນຫຼາຍສຳລັບຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກ.
- ບໍ່ມີຄລີນິກສຳລັບບໍລິການສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງ ຫຼື ບໍລິການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃກ້ບ້ານ, ຫຼື ອສບ ບໍ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ຄວາມເຊື່ອທາງສາດສະໜາຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ຜົວ/ຄູ່ນອນຂອງແມ່ຍິງບໍ່ເຫັນດີໃຫ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງກິດຈະກຳທີ່ກຸ່ມຄົນທົ່ວໄປສາມາດເຮັດໄດ້, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກຄົນສາມາດໄດ້ຮັບການບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ, ພ້ອມທັງຊຸກຍູ້ການນຳໃຊ້ມັນອີກ.

- **ໃຫ້ການສຶກສາ.** ເຮັດໃຫ້ໝົດທຸກຄົນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນເດັກຍິງ, ເດັກຊາຍ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍ. ໂຄງການສຶກສາອົບຮົມສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຫັນຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະຊ່ວຍແນະນຳໃຫ້ຄູ່ຜົວເມຍເລືອກວິທີການທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບເຂົາເຈົ້າໄດ້. ບາງ່ທ່ານກໍ່ສາມາດນຳພາການສົນທະນາຮ່ວມກັບແມ່ຍິງ ຫຼື ຄູ່ຜົວເມຍໃນເລື່ອງຄວາມກັງວົນ ແລະ ປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ລວມທັງການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ, ເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ.
- **ເຮັດໃຫ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຊອກຫາໄດ້ໃນລາຄາຖືກ.** ຈັດການຝຶກອົມຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ ກ່ຽວກັບການໃຫ້ບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ. ລິເລີ່ມຈັດຕັ້ງສູນສຸຂະພາບແມ່ຍິງຫຼືເຮັດໃຫ້ມີການບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃນຄລີນິກທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.
- **ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ພະນັກງານພາກສະໜາມເພດຊາຍ**ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພະນັກງານພາກສະໜາມຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຜູ້ຊາຍເຂົ້າໃຈບົດບາດຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ກ່ຽວພັນກັບການຈະເລີນພັນ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນຈະແບ່ງປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ, ປ່ຽນແປງທັດສະນະຄະຕິທີ່ກ່ຽວພັນກັບ "ຄວາມເປັນຜູ້ຊາຍ" ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສະໜັບສະໜູນແລະເຂົ້າຮ່ວມໃນການວາງແຜນຄອບຄົວພ້ອມກັນກັບຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ເອົາໃຈໃສ່ສຶກສາຂໍ້ສັ່ງສອນທາງສາດສະໜາຂອງທ້ອງຖິ່ນທີ່ກ່ຽວພັນກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຖ້າວ່າວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດອະທິບາຍໄດ້ໃນທິດທາງທີ່ນັບຖືຂໍ້ສັ່ງສອນ ຂອງສາດສະໜາຂອງທ້ອງຖິ່ນ, ຈະເຮັດໃຫ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຍອມຮັບຂຶ້ນຫຼາຍກວ່າ ເກົ່າ.
- ໃນເວລາທີ່ທ່ານກ່າວເຖິງການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນ ມັນຊ່ວຍໃຫ້ເຕືອນຜູ້ອື່ນໆວ່າການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ່ພຽງແຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງດີຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ມັນຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບ ແລະ ຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງທຸກໆຄົນໃນຊຸມຊົນນັ້ນດີຂຶ້ນນຳອີກ.

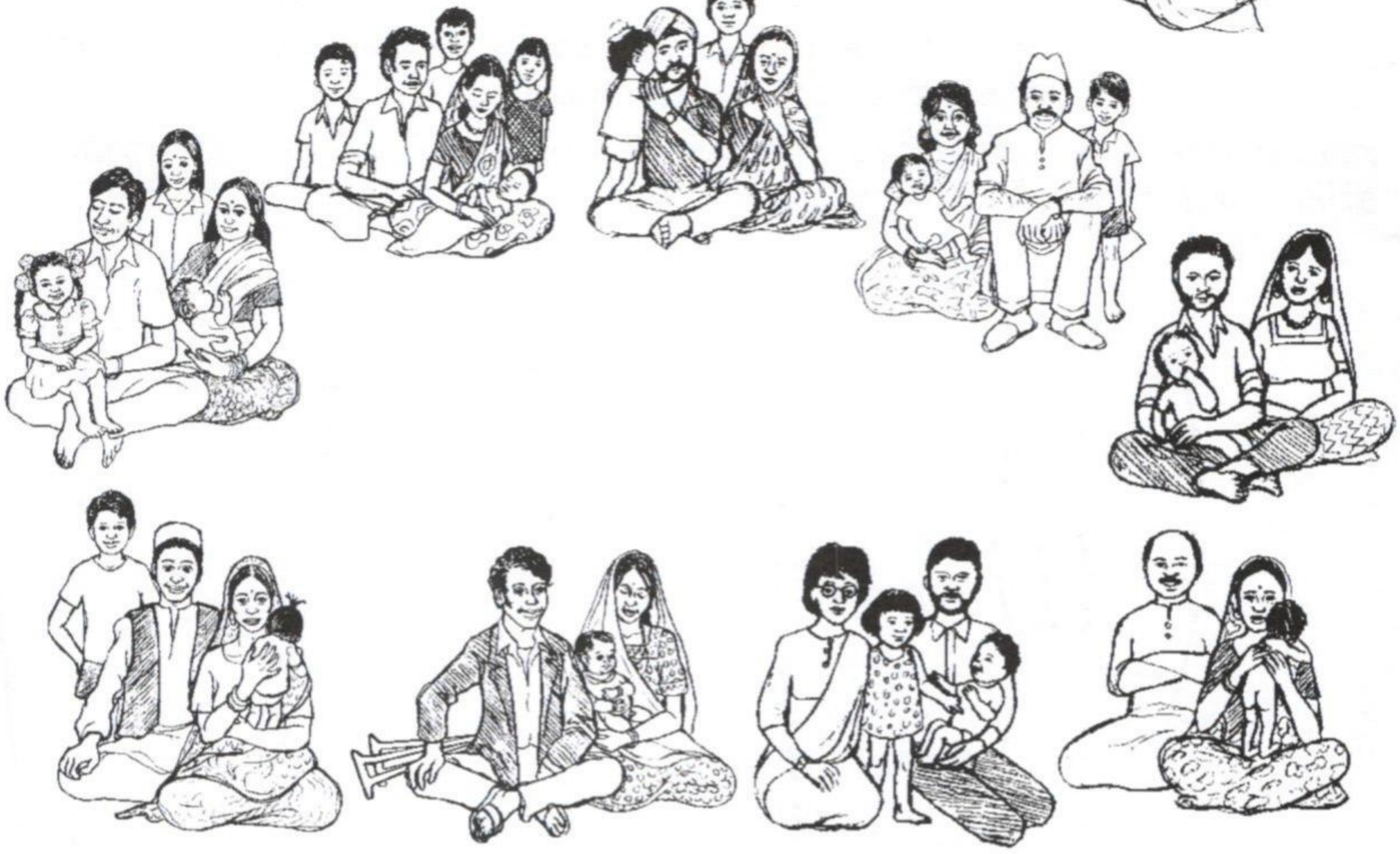
ພາກທີ 14

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

	ໜ້າ
ການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ	230
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ	230
ຜູ້ຊາຍເປັນໝັນ	230
ແມ່ຍິງເປັນໝັນ	231
ອັນຕະລາຍຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການມີລູກ	232
ຜູ້ເປັນໝັນຢາກມີລູກຕ້ອງເຮັດແນວໃດ	233
ການຫຼູລູກ	234
ການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນເປັນໝັນ	236
ໃຊ້ຄວາມພະຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ	237

ການເປັນໝັນ (ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້)





ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄູ່ສົມລົດຈະຕັ້ງຄວາມຫວັງໄວ້ວ່າເມື່ອແຕ່ງງານ ແລ້ວຕ້ອງມີລູກນຳກັນ. ແຕ່ໃນຕົວຈິງແລ້ວມີພຽງປະມານໜຶ່ງໃນສິບ (1/10) ຄູ່ສົມລົດຈະພົບບັນຫາເລື່ອງການຖືພາ. ກໍ່ອາດຈະມີບາງຄູ່ສົມລົດທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຢາກມີລູກ. ແຕ່ວ່າສຳລັບຜູ້ທີ່ຕັ້ງຄວາມຫວັງເອົາໄວ້ຕົ້ນເອງຕ້ອງມີລູກນັ້ນ ຊ້ຳພັດພົບບັນຫາເລື່ອງເປັນໝັນ ເຊິ່ງພາໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍໃຈ, ໃຈຮ້າຍ ແລະ ຄວາມຜິດຫວັງ.

ສ່ວນຫຼາຍເມື່ອຄູ່ຜົວເມຍບໍ່ສາມາດມີລູກນຳກັນໄດ້ ມັກຈະຕິຕຽນວ່າເປັນຍ້ອນແມ່ຍິງ, ແຕ່ວ່າໂດຍທົ່ວໄປຜູ້ຊາຍເປັນໝັນກໍ່ມີຈຳນວນຫຼາຍເທົ່າກັບເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຈຳນວນກໍລະນີການເປັນໝັນຂອງຄູ່ສົມລົດ. ບາງເທື່ອຜູ້ຊາຍມັກຈະບໍ່ເຊື່ອວ່າຕົນເອງເປັນໝັນ ຫຼື ບໍ່ຍອມຮັບວ່າມັນເປັນນຳທັງສອງຝ່າຍ. ຝ່າຍຊາຍມັກຈະປະຕິເສດບໍ່ໄປຮັບການກວດຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ອາດຈະສະແດງທ່າທີໃຈຮ້າຍອອກມາເພາະວ່າຖ້າຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນໝັນມັນອາດຈະເປັນເລື່ອງໜ້າອາຍພາຍໃນໝູ່ຊາວບ້ານ ເຊິ່ງວ່າແນວຄິດເດີມມັກຈະເຊື່ອວ່າການເປັນຜູ້ຊາຍເຕັມຕົ້ວຕ້ອງມີປະສິດທິພາບໃນການມີລູກໄດ້ຫຼາຍຄົນ.

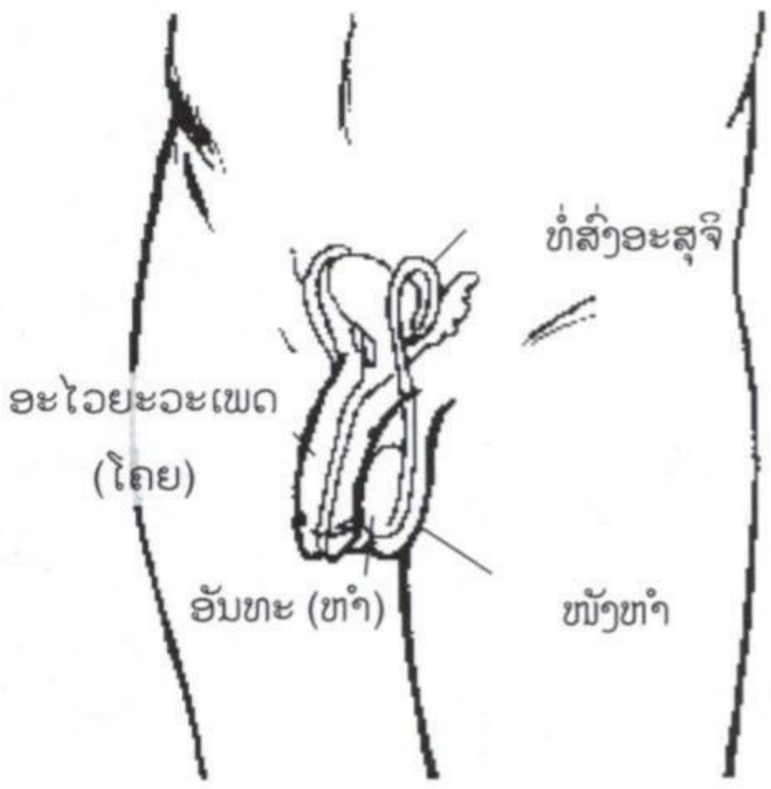
ການເປັນໝັນມີຫຼາຍສາເຫດ. ບາງກໍລະນີກໍ່ປິ່ນປົວໄດ້ ແລະ ບາງກໍລະນີບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ໃນພາກນີ້ທ່ານຈະສາມາດເຂົ້າໃຈດີຂຶ້ນຕື່ມອີກກ່ຽວກັບການເປັນໝັນ ແລະ ທ່ານຈະຮູ້ວິທີການປະຕິບັດຕົ້ວ ຫຼື ຫາວິທີແກ້ໄຂ.

ເມື່ອຄູ່ສົມລົດໜຶ່ງ ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ ກໍ່ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງ ຫຼື ທັ້ງສອງຝ່າຍເປັນໝັນ. ມີໜ້ອຍຄົນທີ່ຈະເວົ້າເຖິງເລື່ອງນີ້.

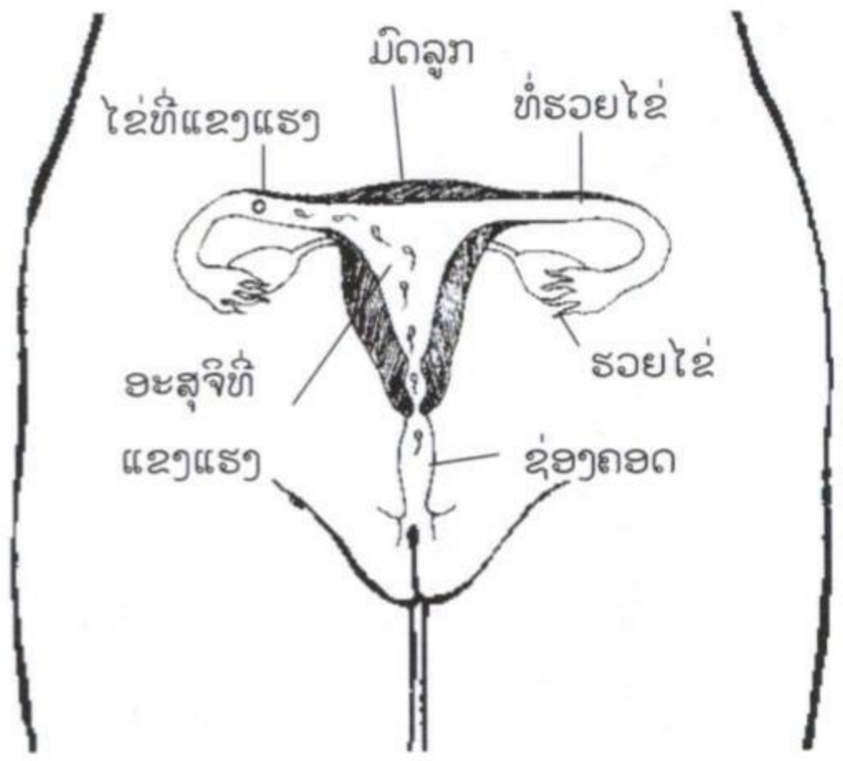
ການເປັນໝັນ ແມນຫຍັງ?

ການເປັນໝັນແມ່ນໝາຍເຖິງຄູ່ຜົວເມຍໃດໜຶ່ງບໍ່ສາມາດມີລູກນຳກັນໄດ້ ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຮ່ວມເພດນຳກັນຫຼາຍເທື່ອໃນໜຶ່ງເດືອນເປັນເວລາໜຶ່ງປີໂດຍ ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໃດໆ. ຄູ່ສົມລົດໃດໜຶ່ງອາດມີບັນຫາ ເລື່ອງ ການເອົາລູກຖ້າວ່າມີການຫຼລູກ 3 ຄັ້ງຕິດຕໍ່ກັນ.
ຫຼັງຈາກມີລູກແລ້ວໜຶ່ງຄົນຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ຍິງກໍ່ອາດກາຍເປັນໝັນໄດ້ເພາະວ່າ ບັນຫາມັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນພາຍຫຼັງເກີດລູກແລ້ວຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ບາງເທື່ອມັນ ອາດຈະບໍ່ເປັນຍ້ອນຝ່າຍຊາຍ ຫຼື ຝ່າຍຍິງແຕ່ມັນອາດຈະເປັນຍ້ອນທັງສອງ ຝ່າຍ. ບາງເທື່ອທັງສອງຝ່າຍລ້ວນແຕ່ມີສຸຂະພາບສົມບູນດີ ແລະ ທ່ານໝໍກໍ່ບໍ່ ສາມາດກວດພົບວ່າມັນເປັນຍ້ອນຫຍັງກັນແທ້.

ການມີນິໄສມັກດື່ມເຫຼົ້າ, ສູບຢາ ຫຼື ເວລາຄ້ຽວໝາກສີຢາເສັ້ນ ແລະ ການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດລ້ວນ ແຕ່ມີຜົນ ສະທ້ອນຕໍ່ລະບົບການມີລູກ.



ໃນການຮ່ວມເພດແບບປົກກະຕິນັ້ນນຳ້ ອະສຸຈິຖືກຜະລິດຈາກໜ່ວຍໄຂ່ຫຳ ແລະ ເວລາຮ່ວມເພດຕົວອະສຸຈິຈະເຂົ້າ ໄປຫາຊ່ອງຄອດເວລາຜູ້ຊາຍເຖິງຈຸດສຸດຍອດ.



ໃນການຮ່ວມເພດແບບປົກກະຕິນັ້ນຕົວ ອະສຸຈິຜູ້ຊາຍຈະເຄື່ອນຕົວຜ່ານ ມົດລູກເຂົ້າໄປພົບໄຂ່ທີ່ແຂງແຮງ

ການເປັນໝັນຂອງຜູ້ຊາຍ

ສາເຫດຂອງ ການເປັນໝັນ ແມ່ນຫຍັງ?

ສາເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ຜູ້ຊາຍເປັນໝັນມີຄື:

1. ບໍ່ຜະລິດນຳ້ອະສຸຈິພຽງພໍ ຫຼື ຕົວອະສຸຈິບໍ່ສາມາດເຄື່ອນເຂົ້າໄປຫາປີກ ມົດລູກຂອງແມ່ຍິງໄດ້ ຫຼື ປະສົມພັນກັບໄຂ່ໄດ້.
2. ຜູ້ຊາຍເຄີຍເປັນໝາກເບີດໃນເວລາເລີ່ມເປັນບ່າວ ເຊິ່ງພາໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຳບໍ່ສົມບູນ. ເຖິງວ່າຈະມີນຳ້ການອອກເວລາຮ່ວມ ເພດ ແຕ່ອາດຈະບໍ່ມີຕົວອະສຸຈິຢູ່ໃນຮັ້ນ.
3. ຕົວອະສຸຈິບໍ່ສາມາດອອກຈາກທໍ່ສົ່ງຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ເພາະ ວ່າມີຮອຍແປ້ວຢູ່ບ່ອນດັ່ງກ່າວຍ້ອນເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
4. ເສັ້ນເລືອດດຳຢູ່ໜັງຫຳໄຄ່ໂພງ (ເສັ້ນເລືດຂອດ).
5. ບັນຫາໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ:
   - ອະໄວຍະວະເພດຊາຍບໍ່ແຂງ.
   - ອະໄວຍະວະເພດຊາຍແຂງແຕ່ວ່າເວລາຮ່ວມເພດຊຳ້ພັດບໍ່ແຂງ.
   - ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄວໂພດກ່ອນອະໄວຍະວະເພດຊາຍຈະເຈົ້າເລິກ ເຖິງໃນຊ່ອງຄອດຊຳ້.
6. ຜູ້ຊາຍເປັນພະຍາດເຊັ່ນ: ໂລກເບົາຫວານ, ວັນນະໂລກ ແລະ ໄຂ້ຍຸງ.

ການເປັນໝັນຂອງແມ່ຍິງ

ສາເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ແມ່ຍິງເປັນໝັນມີຄື:

1. ມີການອັກເສບຢູ່ທໍ່ຮວຍໄຂ່ ຫຼື ຢູ່ໃນມົດລູກ. ການມີຮອຍແຜແປ້ວ ຢູ່ໃນທໍ່ຮວຍໄຂ່ຈະເປັນການກີດກັ້ນທາງເດີນຂອງໄຂ່ທີ່ຈະໄຫຼ ຜ່ານທໍ່ຮວຍໄຂ່ ຫຼື ກີດຂວາງບໍ່ໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຂົ້າໄປເຖິງໄຂ່ໄດ້. ການມີຮອຍແຜຢູ່ພາຍໃນມົດລູກຈະເປັນອຸປະສັກຕໍ່ການຈັບຕົວ ຂອງໄຂ່ຢູ່ກັບຜິວຂ້າງໃນມົດລູກ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງເປັນແຜຢູ່ໃນມົດລູກ ແຕ່ຊໍ້າພັດບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນແຜດັ່ງກ່າວຮູ້ແຕ່ວ່າຕົນເອງເຈັບ. ຈາກ ນັ້ນຫຼາຍປີຕໍ່ມາຍິງຄົນນັ້ນກໍຈະເປັນໝັນ.

   - ເກີດການຊຶມເຊື້ອຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ວປົວ ແລະ ລາມຂຶ້ນໄປຫາມົດລູກ ຫຼື ປີກມົດລູກ (ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ).
   - ເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ ຫຼື ມີບັນຫາໃນການເກີດລູກເຊິ່ງພາ ໃຫ້ມີບັນຫາເຈັບ ຫຼື ພາໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອຢູ່ມົດລູກ.
   - ເວລາເອົາຮ່ວງໃສ່ຮັກສາຄວາມສະອາດບໍ່ໄດ້ດີ ແລະ ພາໃຫ້ຊຶມເຊື້ອ.
   - ບັນຫາຕໍ່ເນື່ອງຈາກການຜ່າຕັດຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ປີກມົດລູກ ຫຼື ຮວຍໄຂ່.

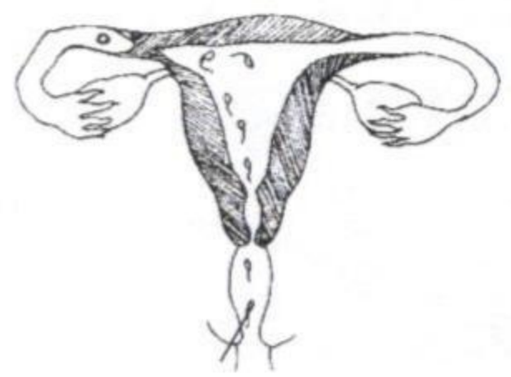
2. ຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງບໍ່ຜະລິດໄຂ່ ເຊິ່ງອາດຈະເປັນຍ້ອນຮ່າງກາຍບໍ່ ຜະລິດຮໍໂມນໃນ ເວລາທີ່ຕ້ອງການ. ຖ້າປະຈຳເດືອນມາໄວກ່ອນ 25 ວັນ ຫຼື ມາຊ້າເກີນ 35 ວັນ ອາດຈະເປັນບັນຫາກ່ຽວຂ້ອງກັບການ ຜະລິດໄຂ່. ຖ້າແມ່ຍິງຫຼຸດນ້ຳໜັກລົງໄວເກີນໄປ ຫຼື ຕຸ້ຍຫຼາຍໂພດ ກໍ່ຈະເປັນ ເຫດໃຫ້ການຜະລິດໄຂ່ມີບັນຫາ.

3. ມີເນື້ອງອກປົ່ງຢູ່ໃນມົດລູກ ເຊິ່ງພາໃຫ້ມີບັນຫາບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້.

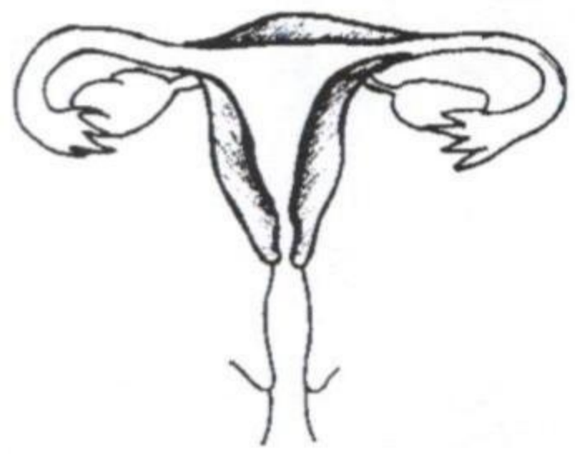
4. ການເປັນພະຍາດຕ່າງໆ ກໍ່ພາໃຫ້ມີບັນຫາໃນການຕັ້ງຄັນ ເຊັ່ນວ່າເປັນ ໂລກເອດສ໌ພະຍາດເບົາຫວານ, ວັນນະໂລກ, ແລະ ໄຂ້ຍຸງ.

ແມ່ຍິງເປັນໝັນ

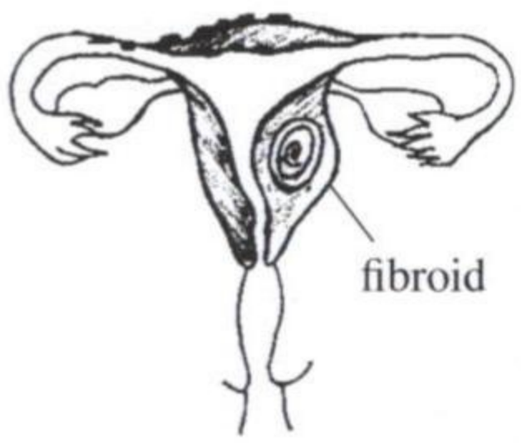
1. ທໍ່ຮວຍໄຂ່ຕັນ.



2. ທໍ່ຮວຍໄຂ່ບໍ່ຜະລິດໄຂ່

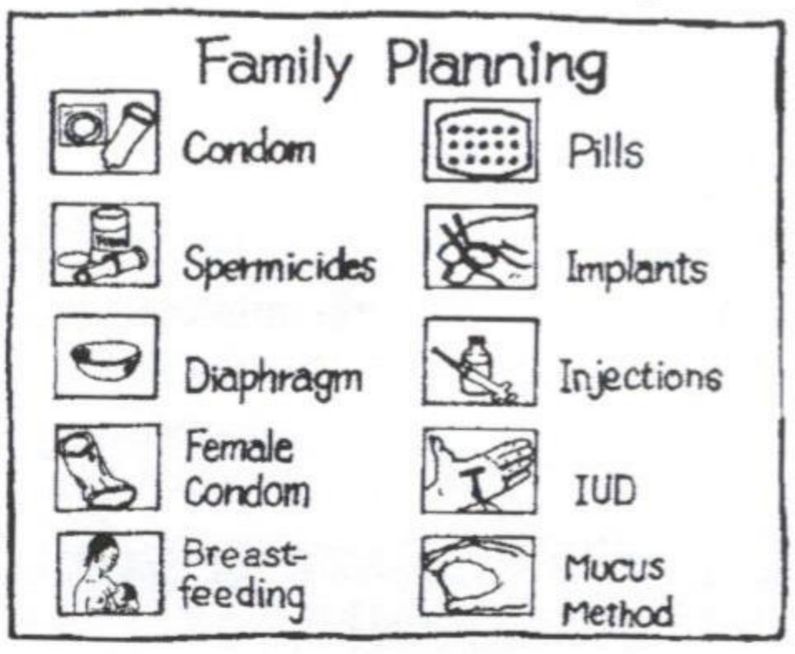


3. ເນື້ອງອກປົ່ງຢູ່ມົດລູກ



ການເປັນໝັນຈາກສາເຫດການຊຶມເຊື້ອສາມາດປ້ອງກັນໄດ້.
ກະລຸນາເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມຢູ່ໜ້າ 274 ແລະ 279

ການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນວິທີປອດໄພ.



ຫຼາຍຄົນມັກຈະຕຳນິຕິຕຽນວ່າການໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບ ຄົວຕ່າງໆເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ, ແຕ່ວິທີການ ວາງແຜນຄອບຄົວຕ່າງໆ (ຖ້າມີການອະເຊື້ອດີ) ຈະບໍ່ ເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນນອກຈາກບາງກໍລະນີ ທີ່ໃຊ້ຮ່ວງບໍ່ຖືກຕາມວິທີອັນຖືກຕ້ອງທີ່ພາໃຫ້ມົດລູກ ຫຼື ປີກມົດລູກເກີດການຊຶມເຊື້ອ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນ ພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ການວາງແຜນຄອບຄົວ”. ໜ້າ 197.

ອັນຕະລາຍຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການມີລູກ

ອັນຕະລາຍຈາກສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ຢູ່ເຮືອນອາດນຳຜົນຮ້າຍມາສູ່ລະບົບການຜະລິດນ້ຳອະສຸຈິ ແລະ ການຜະລິດໄຂ່ຕະຫຼອດເຖິງສຸຂະພາບຂອງເດັກໃນທ້ອງ ດັ່ງນີ້:

- ມີອັນຕະລາຍເຈືອປົນຢູ່ນຳອາກາດ, ອາຫານ ຫຼື ນ້ຳດື່ມເຊິ່ງມາຈາກຢາປາບສັດຕູພືດ ຫຼື ທາດເຄມີທີ່ເປັນພິດທີ່ໃຊ້ຢູ່ຕາມໂຮງງານ ແລະ ທົ່ງນາ ຫຼື ສວນຕ່າງໆ



ຢາປາບສັດຕູພືດ ແລະ ສານພິດເຄມີອື່ນໆອາດທຳລາຍຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍໃນຂະນະກຳລັງເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ

ໃນເວລາຜູ້ເປັນເມຍຊັກເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ຜົວສານເຄມີທີ່ເປັນພິດກໍ່ຈະຖືກສົ່ງຕໍ່ໃສ່ເມຍ.



ການສູບຢາ ຫຼື ສີຢາເສັ້ນ, ເວລາຄ້ຽວໝາກ, ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ດື່ມກາເຟປຸກ. ຖ້າຜູ້ຍິງສູບຢາ, ສີຢາເສັ້ນ, ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ດື່ມກາເຟປຸກເກີນໄປກໍ່ຈະໃຊ້ເວລາດົນກ່ອນທີ່ຈະມີລູກໄດ້ ແລະມັກຫຼຸລູກ. ຜູ້ຊາຍທີ່ມັກສູບຢາ ຫຼື ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍຈະມີຕົວອະສຸຈິໜ້ອຍ ຍ້ອນຖືກທຳລາຍ ແລະ ພາໃຫ້ຕົວອະສຸຈິອ່ອນແອ.

- **ອຸນຫະພູມສູງ.**
  ຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍຕ້ອງການຄວາມເຢັນ. ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງຖືກຜະລິດຢູ່ໝາກໄຂ່ທຳ ແລະ ມີໜັງທຳຫຸ້ມຫໍ່ຢູ່ ນອກຮ່າງກາຍ. ຖ້າທຳມີອຸນຫະພູມຮ້ອນໂພດຈະເຮັດໃຫ້ຕົວອະສຸຈິບໍ່ແຂງແຮງ. ຕົວຢ່າງວ່າຜູ້ຊາຍນຸ່ງເຄື່ອງ ຮັດໜັບເອົາແກ່ນທຳຂຶ້ນເທິງ, ອາບນ້ຳຮ້ອນ, ເຮັດວຽກຢູ່ໃກ້ຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ: ໝໍ້ຕົ້ມນ້ຳຮ້ອນຢູ່ໂຮງງານ, ເຕົາຫຼອມໂລຫະ, ຫຼື ນັ່ງຂັບລົດບັນທຸກທີ່ມີເຄື່ອງ ຈັກຮ້ອນເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຢຸດພັກຜ່ອນ. ເມື່ອທຳຢູ່ໃນສະພາບ ເຢັນມັນກໍ່ເລີ່ມຜະລິດຕົວອະສຸຈິທີ່ແຂງແຮງຄືນໃໝ່ໄດ້.

- **ຢາປົວພະຍາດ:**
  ຢາປົວພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທຳລາຍລະບົບການສືບພັນ. ຖ້າມີການວາງແຜນຈະເອົາລູກທັງຜົວ ແລະ ເມຍຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ. ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາຍ້ອນການເຈັບກໍ່ຕ້ອງໄປພົບແພດ ແລະ ບອກເພີ່ນໃຫ້ຮູ້ວ່າຕົນເອງກຳລັງວາງແຜນເອົາລູກຢູ່.

ເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນທີ່ມີຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ: ນັ່ງຂັບລົດບັນທຸກທີ່ມີເຄື່ອງຈັກຮ້ອນເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງຈະເຮັດ ໃຫ້ຕົວອະສຸຈິຖືກທຳລາຍ ແລະ ເປັນສະເຫດພາໃຫ້ຜູ້ຊາຍມີລູກບໍ່ໄດ້.

ຖ້າຄູ່ຜົວເມຍໜຶ່ງມີບັນຫາໃນການຖືພາຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

1. ໃນໄລຍະມີລູກໄດ້ຕ້ອງຮ່ວມເພດນຳກັນ, ແຕ່ລະວັນຜູ້ຊາຍ ຜະລິດຕົວອະສຸຈິເປັນລ້ານໆຕົວໃນຂະນະທີ່ແມ່ຍິງສຸຂະພາບດີຄົນ ໜຶ່ງຈະຜະລິດໄຂ່ໜ່ວຍໜຶ່ງໃນແຕ່ລະເດືອນ. ໄລຍະໄຂ່ສຸກນັ້ນ ແມ່ນໄລຍະແມ່ຍິງມີລູກໄດ້ ເຊິ່ງເປັນໂອກາດດຽວໃນເດືອນໜຶ່ງ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຈະມີລູກໄດ້ພາຍຫຼັງ 10 ວັນນັບແຕ່ມື້ເປັນປະຈຳ ເດືອນທຳອິດ. ໄລຍະມື້ທີ່ 10 ຫາ ມື້ທີ່ 16 ແມ່ນໄລຍະມີລູກໄດ້. ໃນໄລຍະ ມີລູກໄດ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຈະມີປະກົດການຫຼາຍຢ່າງ. ວິທີກວດເບິ່ງ ການປ່ຽນແປງງ່າຍໆກໍຄືການກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດ.

ຜູ້ເປັນໝັນ ຢາກ ມີລູກ ຕ້ອງເຮັດ ແນວໃດ.

ກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກ

ໃນໄລຍະມີລູກໄດ້ ປາກມົດລູກຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກ ອອກມາເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຂົ້າໄປຫາມົດລູກໄດ້ດີ. ນ້ຳເມືອກເປັນສີໃສໆ ແລະ ປຽກຊຸ່ມຄືກັບໄຂ່ຂາວ ແລະ ສາມາດຢືດຕົວເມື່ອເອົາມືຈັບເບິ່ງ. ໃນໄລຍະຕໍ່ມາທ່ານອາ ດຈະເຫັນວ່ານ້ຳເມືອກດັ່ງກ່າວຈະແຫ້ງລົງ ແລະ ໜຽວຫຼາຍ ນ້ຳເມືອກແຫ້ງໜຽວນີ້ຈະກີດກັ້ນການເຄື່ອນຕົວ ຂອງຕົວອະສຸຈິໄປຫາມົດລູກ.



ເບິ່ງໜ້າ 220 ເພື່ອຮູ້ລະອຽດຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີກວດນ້ຳ ເມືອກ. ໃຫ້ບັນທຶກການປ່ຽນແປງຂອງລະບົບສືບພັນໄວ້ ໃນຕາຕະລາງ. ໃນໄລຍະອາທິດທີ່ຮູ້ວ່າຊ່ອ ງຄອດປຽກຊຸ່ມ, ກ້ຽງເຫຼື້ອມ, ມີນ້ຳເມືອກໃສ ໃຫ້ພະຍາຍາມຮ່ວມເພດກັນທຸກມື້.

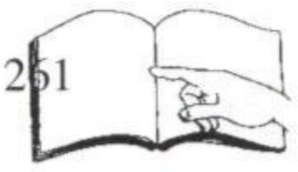
ວິທີຊ່ວຍໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຂົ້າໄປເຖິງມົດລູກໄດ້ກໍ່ຄືການຮ່ວມເພດ ໃນທ່າດັ່ງນີ້:

- ແມ່ຍິງນອນຫງາຍ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຂຶ້ນເທິງ.
- ແມ່ຍິງນອນທ່າສະແຄງທາງຂ້າງ. ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດສຳເລັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ນອນຫງາຍພັກຢູ່ປະມານ 20 ນາທີເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຄື່ອນຕົວ ເຂົ້າຫາມົດລູກ ແລະ ໄປພົບກັບໄຂ່.

ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມັນ ຫຼື ຄີມຕ່າງໆທາອະໄວຍະວະເພດເວລາຮ່ວມເພດ ເພາະວ່າ ມັນຈະເປັນການທຳລາຍຕົວອະສຸຈິບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າໄປເຖິງໄຂ່ໄດ້.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳຊະລ້າງຊ່ອງຄອດໃນໄລຍະກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງການຮ່ວມເພດ ເພາະມັນຈະຫຼຸດຄວາມປຽກຊຸ່ມລົງ ແລະ ຕົວອະສຸຈິຈະບໍ່ສາມາດມີຊີວິດ ຢູ່ໄດ້.
- ບໍ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ຊາຍອາບນ້ຳຮ້ອນກ່ອນທີ່ຈະຮ່ວມເພດ ເພາະຄວາມຮ້ອນຢູ່ ໜາກໄຂ່ຫຳຈະທຳລາຍຕົວອະສຸຈິ.

ຖ້າບໍ່ທັນມີລູກຢ່າງທັນ ຕາເຫັນກໍ່ຢ່າຟ້າວ ກັງວົນໃຈ. ຜົວ ເມຍຫຼາຍຄູ່ກໍ່ມັກ ຈະມີລູກຊ້ຳຈົນເຖິງ ໜຶ່ງປີເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະຮ່ວມເພດກັນໃນ ເວລາແມ່ຍິງພ້ອມ ມີລູກແລ້ວກໍ່ຕາມ.



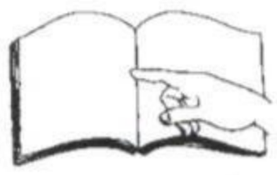
ພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນ

2. ໃຫ້ປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ຕົນມີ.

ທັງຄູ່ຜົວເມຍຕ້ອງໄປກວດ ສຸຂະພາບເພື່ອຊອກຫາ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສຳພັນ. ຖ້າຝ່າຍໃດຝ່າຍໜຶ່ງມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທັງສອງຄູ່ຜົວ ເມຍຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ຖ້າໄດ້ຮັບຢາກໍ່ຕ້ອງກິນຄົບຕາມກຳນົດ.

3. ຕ້ອງຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ດີສະເໝີ:

- ກິນອາຫານທີ່ດີທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດສຸຂະພາບ. ຖ້າປະຈຳເດືອນ ມາບໍ່ປົກກະຕິ ແລະ ຖ້າມີນ້ຳໜັກຫຼຸດກໍ່ຕ້ອງເພີ່ມນ້ຳໜັກ ຫຼື ຖ້ານ້ຳໜັກ ເກີນກໍ່ຕ້ອງຫຼຸດໃຫ້ໄດ້.
- ຫຼີກເວັ້ນການສູບຢາ, ສີຢາເສັ້ນ, ໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າ.
- ຫຼີກເວັ້ນທາດຄາເຟອິນຢູ່ໃນເຄື່ອງດື່ມ ເຊັ່ນ: ກາເຟ, ຊາປຸກໆ, ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີໂຄລາ.
- ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໜ່ຳສະເໝີ.



ຮັກສາສຸຂະພາບ, 149
ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ 169

4. ຫຼັງຈາກໜຶ່ງປີຖ້າບໍ່ມີລູກໃຫ້ໄປພົບ ອສບ.

ມີຫຼາຍວິທີກວດທີ່ງ່າຍດາຍທັງບໍ່ສິ້ນເປືອງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ ທ່ານຮູ້ວ່າບັນຫາແມ່ນຫຍັງກັນແທ້. ອສບ ອາດຈະກວດເບິ່ງຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ ຊາຍໂດຍໃຊ້ຂອງຈຸລະທັດ. ອສບ ອາດຈະກວດເບິ່ງຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ ແລະ ປີກມົດລູກເພື່ອຊອກເບິ່ງອາການອັກເສບ ຫຼື ເນື້ອງອກ. ບາງເທື່ອ ອສບ ອາດ ຈະບອກວິທີໃຫ້ທ່ານແທກອຸນຫະພູມຂອງຕົນເອງທຸກໆເຊົ້າເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າ ເວລາໃດໄຂ່ຖືກຜະລິດຈາກຮວຍໄຂ່.

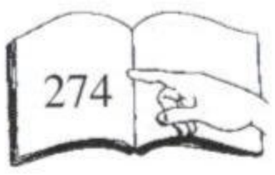
ການຫຼຸລູກ

ສິ່ງສຳຄັນທີ່ຄວນຄຳນຶງສະເໝີວ່າການກວດເຫຼົ່ານີ້ພຽງແຕ່ເປັນການຊອກຫາ ບັນຫາເທົ່ານັ້ນແຕ່ບໍ່ແມ່ນເປັນການແກ້ໄຂບັນຫາ. ບາງເທື່ອເຖິງວ່າຈະໃຊ້ຢາ ລາຄາແພງທີ່ສຸດ ແລະ ມີການຜ່າຕັດກໍ່ຍັງບໍ່ສາມາດແກ້ບັນຫາການເປັນໝັນ ໄດ້.

ມີຫຼາຍຄູ່ຜົວເມຍມັກພົບບັນຫາໃນການທີ່ຈະຮັກສາການຖືພາໃຫ້ຢູ່ ໄດ້ ທັ້ງໆທີ່ຖືພາແລ້ວແຕ່ຊ້ຳພັດຫຼຸອອກ. ການຫຼຸລູກຄັ້ງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງຄັ້ງ ແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາ. ການຫຼຸລູກອາດເປັນຍ້ອນເດັກໃນທ້ອງບໍ່ແຂງ ແຮງພໍກໍ່ເປັນໄດ້.

ແຕ່ວ່າຖ້າຫາກຫຼຸລູກຫຼາຍກວ່າ 3 ເທື່ອຂຶ້ນໄປແລ້ວອາດຈະເປັນຍ້ອນບັນຫາ ອື່ນ ເຊັ່ນ:





ຊຶມເຊື້ອໃນມົດລູກ

- ອາດເປັນຍ້ອນໄຂ່ ຫຼື ຕົວອະສຸຈິບໍ່ສົມບູນ.
- ລັກສະນະຮູບຮ່າງຂອງມົດລູກເອງ.
- ມີເນື້ອງອກໃນມົດລູກ.
- ຮໍໂມນຢູ່ໃນຮ່າງກາຍບໍ່ສົມບູນ.
- ມີການຊຶມເຊື້ອໃນມົດລູກ ຫຼື ຊ່ອງຄອດ.
- ມີພະຍາດເຈັບປ່ວຍເຊັ່ນ: ພະຍາດໄຂ້ຍຸງ.

ການຫຼຸລູກມີອາການດັ່ງນີ້:

- ມີການຕົກເລືອດເປັນສີຊໍ້າ, ສີແດງ ຫຼື ສີບົວອອກຈາກຊ່ອງຄອດພຸງເລັກໜ້ອຍ.
- ມີອາການເຈັບ ແລະ ປັ້ນທ້ອງເຊິ່ງອາດຈະເຈັບຄ່ອຍ ຫຼື ເຈັບແຮງກໍ່ແລ້ວແຕ່.

ຈະເຮັດແນວໃດເມື່ອມີອາການເຫຼົ່ານີ້:

ຖ້າຫາກມີການຫຼຸລູກເກີດຂຶ້ນແລ້ວແມ່ນຍາກທີ່ສຸດທີ່ຈະສາມາດຢຸດຢັ້ງໄວ້ໄດ້. ຖ້າເລືອດອອກໜ້ອຍ ແລະ ບໍ່ເຈັບແຮງໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດຄື:

- ນອນພັກຜ່ອນ 2 ຫາ 3 ວັນ.
- ບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດ.

ຖ້າຫາກຍັງລົງເລືອດຕໍ່ໄປ ຫຼື ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ຖ້າວ່າຖືພາເກີນ 4 ເດືອນໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍ ແລະ ບອກໃຫ້ເພີ່ນຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງຖືພາ.

ການຫຼຸລູກມັກຈະເກີດມີເລື້ອຍເຖິງວ່າຈະລະມັດລະວັງປານໃດກໍ່ຕາມ, ທ່ານບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕົນເອງ.

67 ການຖືພາ

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນຊ່ວງຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ ແລະ ມີອາການເຈັບແຮງຮູ້ສຶກເປັນວິນ ແລະ ມີອາການຕົກເລືອດໜ້ອຍໜຶ່ງອາດຈະເປັນອາການຂອງການມີລູກຢູ່ປີກມົດລູກ. ຖ້າເປັນແນວນີ້ຕ້ອງໄປໂຮງໝໍດ່ວນ ແລະ ຕ້ອງບອກທ່ານໝໍໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງຖືພາ.

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະພະຍາຍາມ ມີລູກຄືນອີກເທື່ອໃໝ່ຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າ 234 ກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວຮ່າງກາຍ ແລະຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ດີ. ສຳຄັນຍິ່ງແມ່ນຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນການດື່ມ ທາດ ຄາເຟອີນ, ຢຸດເຊົາການສູບຢາ ຫຼື ສິຢາເສັ້ນ ແລະ ງົດບໍ່ກິນເຫຼົ້າຫຼື ກິນຢາປົວພະຍາດ, ເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເປັນສາເຫດໃຫ້ຫຼຸລູກໄດ້.
- ຖ້າທ່ານຫຼຸລູກພາຍຫຼັງການຖືພາໄດ້ 3 ເດືອນອາດຈະເປັນຍ້ອນປາກມົດລູກຂອງທ່ານບໍ່ແຂງແຮງ. ບັນຫານີ້ທ່ານໝໍອາດຊ່ວຍໄດ້ໂດຍເພີ່ນອາດຈະມັດຫຼົມໆຢູ່ປາກມົດລູກເພື່ອປິດໃຫ້ແຈບ. ແຕ່ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈສາກ່ອນວ່າທ່ານໝໍຜູ້ນັ້ນມີຄວາມຊຳນານດ້ານນີ້ມາກ່ອນແລ້ວ. ເມື່ອເຖິງເວລາຈະເກີດລູກເພີ່ນຕ້ອງແກ້ບ່ອນທີ່ມັດ ໄວ້ນັ້ນອອກ.



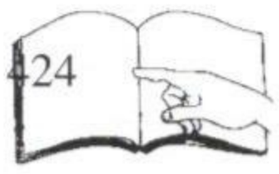
ຖ້າທ່ານມີລູກແລ້ວຈະເຮັດແນວໃດ:

- ບໍ່ໃຫ້ຍົກເຄື່ອງໜັກ.
- ໃນໄລຍະ 6 ຫາ 8 ອາທິດທຳອິດທີ່ມີລູກບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດ.
- ນອນພັກຜ່ອນຕາມຄວາມຕ້ອງການ.

ການຫຼຸລູກເປັນເລື່ອງທຳມະດາ. ຖ້າມັນເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານກໍ່ບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະບໍ່ມີລູກໄດ້ອີກ ຄັ້ງຕໍ່ໄປທ່ານຍັງມີໂອກາດຢູ່.

ການຫຼຸລູກມັກຈະເກີດມີເລື້ອຍເຖິງວ່າຈະລະມັດລະວັງປານໃດກໍ່ຕາມ, ທ່ານບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕົນເອງ.

ການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນເປັນໝັນ



ການພົວພັນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ

ການເປັນໝັນອາດຈະພາໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ, ກັງວົນໃຈ, ໂດດດ່ຽວ, ອາລົມບໍ່ດີ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ.

ເມື່ອສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ. ພະຍາຍາມເວົ້າລົມກັນຜູ້ທີ່ຮັກ ແລະ ຫວ່ງໃຍທ່ານ. ທ່ານອາດຈະພົບກັບຄູ່ຜົວເມຍອື່ນທີ່ພົບບັນຫາດຽວກັນ ເຊິ່ງວ່າທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ.



ເລື່ອງທີ່ຂຽນໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ໄດ້ ອະທິບາຍໃຫ້ເຫັນບາງວິທີວ່າການຊອກຫາທາງອອກໃຫ້ແກ່ຕົນເອງນັ້ນມີອັນໃດແດ່ ໃນເມື່ອພົບບັນຫາການເປັນໝັນ.

ການຮັບເອົາມາລູກລ້ຽງ". ເລື່ອງຂອງນາງລິນາ.

ນາງລິນາມີອາຍຸ 25 ປີ ແລະ ໄດ້ແຕ່ງງານມາແລ້ວ 3 ເທື່ອ. ລາວມີແຕ່ໂສກເສົ້າເພາະວ່າຜົວຄົນໃດກໍ່ຢ່າຮ້າງຍ້ອນນາງບໍ່ສາມາດມີລູກໃຫ້ໄດ້. ຢູ່ໃນບ້ານຂອງລາວຜູ້ໃດກໍ່ມັກເວົ້າໃສ່ລາວ ວ່າລາວມີເວດມົນ ທີ່ມະຫັດສະຈັນເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການມີລູກກ່ອນທີ່ລາວຈະແຕ່ງງານທຸກເທື່ອ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ລາວເປັນໝັນໃນທີ່ສຸດ.

ເອື້ອຍ ແລະ ນ້ອງຂອງລາວລ້ວນແຕ່ມີລູກໝົດທຸກຄົນ ແລະ ນາງລິນາກໍ່ຊ່ວຍເບິ່ງແຍງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນຄັ້ງຄາວ. ເອື້ອຍຂອງລາວເປັນອັນນະໂລກ ແລະ ເຈັບປ່ວຍໃນເວລາທີ່ເກີດລູກຝາແຝດ. ລິນາໄດ້ຂໍລູກນ້ອຍແຝດນຳເອື້ອຍໜຶ່ງຄົນ ແລະ ເອື້ອຍຂອງລາວກໍ່ເຫັນດີໃຫ້. ລິນາໄດ້ໄປຫາສູນສຸຂະພາບ ແລະ ໄດ້ຖາມແພດ ເພື່ອຮຽນຮູ້ວິທີການລ້ຽງດ ແລະ ໃຫ້ອາຫານເດັກ. ແພດໄດ້ສອນວິທີເອົາອາຫານໃຫ້ເດັກກິນ ໂດຍການໃຊ້ຈອກ ແລະ ບ່ວງປ້ອນເດັກ. ຕອນກາງເວັນລິນາໄດ້ເອົາເດັກໄປຂໍກິນນົມນຳແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຢູ່ໃນບ້ານລາວເອງ ຍິງຄົນນັ້ນກໍ່ມີລູກພວມກິນນົມໜຶ່ງຄົນ ແລະ ລາວເປັນຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບສົມບູນດີ. ຕອນກາງຄືນລິນາເອົານ້ຳນົມເອື້ອຍຂອງລາວໃສ່ຈອກປ້ອນເດັກ ແລະ ຕອນແລງທຸກມື້ລາວກໍ່ໄປເອົານົມນຳເອື້ອຍຂອງລາວມາກຸມໄວ້.

ເພື່ອນຂອງລິນາ ແລະ ຄົນຂ້າງເຮືອນບໍ່ເຊື່ອວ່າເດັກທີ່ເອົາມາລ້ຽງນັ້ນຈະແຂງແຮງ, ແຕ່ຕົວຈິງແລ້ວເດັກຄົນນັ້ນເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງແຂງແຮງດີ. ພວກເຂົາລ້ວນແຕ່ດີໃຈ ແລະ ພູມໃຈກັບນາງລິນາ. ຜ່ານການລ້ຽງເດັກຕົວຈິງນາງລິນາໄດ້ກາຍເປັນຜູ້ຊ່ຽວຊານໃນການລ້ຽງລູກບຸນທຳ. ໄລຍະຕໍ່ມາມີແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຢູ່ໃນບ້ານຕາຍຍ້ອນເກີດລູກ ນາງລິນາ ກໍ່ໄດ້ຊ່ວຍລ້ຽງດູເດັກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ.



ປະຈຸບັນລູກຝາແຝດທັງສອງລ້ວນແຕ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນຢ່າງສົມບູນ. ຫຼາຍຄົນເວົ້າວ່າລູກບຸນທຳທີ່ລິນານຳເອົາມາລ້ຽງນັ້ນສູງກວ່າຄູ່ແຝດຊ້ຳອີກ. ຊາວບ້ານລ້ວນແຕ່ນັບຖື ແລະ ຊົມເຊີຍຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມອົບອຸ່ນທີ່ລິນາມີໃຫ້ແກ່ເດັກ.

Bundoora, ອົສຕຣາລີ.

ການໃຊ້ຊີວິດແບບບໍ່ມີລູກ: ເລື່ອງຂອງຊາຣາ ແລະ ຕີໂຕ.
ຊາຣາ ແລະ ຕີໂຕພະຍາຍາມເອົາລູກເປັນເວລາຫຼາຍປີແຕ່ກໍ່ບໍ່ສຳເລັດ. ທຳອິດພວກເຂົາກໍ່ຫງ່ວມເຫງົາ ເພາະວ່າຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ທຸກໆຄູ່ຜົວເມຍຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ໄດ້ລູກຫຼາຍຄົນເທົ່າທີ່ຈະມີໄດ້. ແຕ່ແລ້ວໃນທີ່ສຸດພວກເຂົາກໍ່ ເຊົາຄິດ ແລະ ເລີ່ມເຂົ້າໃຈວ່າຊີວິດຂອງພວກເຂົາຍັງມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ດີເຖິງ ວ່າຈະບໍ່ມີລູກເຕົ້າກໍ່ຕາມ. ຈາກນັ້ນພວກເຂົາໄດ້ ເລີ່ມວາງແຜນສຳລັບອະນາຄົດຂອງພວກເຂົາ.

ພວກເຂົາໄດ້ຕັດສິນໃຈເຮັດທຸລະກິດຂາຍໝໍ້, ໂສ້ງເສື້ອ ແລະ ສິນຄ້າ ຫຼາຍຊະນິດ. ເຂົາເຈົ້າເລາະຂາຍຕາມບ້ານ ແລະ ເມືອງຕ່າງໆ ແລະ ເລາະຂາຍໄປຕາມຕະຫຼາດຫຼາຍແຫ່ງ. ຖ້າວ່າ ພວກເຂົາມີລູກກໍ່ຈະເປັນການຍາກທີ່ຈະໄປເລາະຂາຍເຄື່ອງໄດ້ແບບນີ້.

ເມື່ອພວກເຂົາອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ຫຼາຍຄົນມັກເວົ້າວ່າພວກເຂົາຄືກັນຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນໃບໜ້າ ແລະ ນິໄສ. ພວກເຂົາເອົາໃຈໃສ່ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ມີເພື່ອນຝູງຫຼາຍຄົນ.

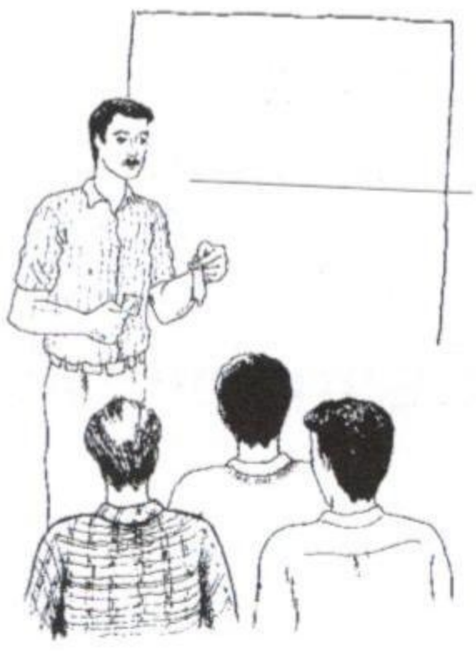

ສີນາມ ປະເທດເປຣູ

ເຖິງວ່າພວກເຂົາບໍ່ແມ່ນພໍ່ຕູ້ແມ່ຕູ້ຄືຄົນອື່ນຢູ່ຂ້າງເຮືອນແຕ່ ວ່າພວກເຂົາກໍ່ມີເລື່ອງຕ່າງໆນາໆມາເລົ່າໃຫ້ຟັງ ທຸກຄົນຢູ່ໃນບ້ານລ້ວນແຕ່ ເຄົາລົບນັບຖືພວກເຂົາທັງສອງ.

ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນທີ່ພົບບັນຫາການເປັນໝັນ:

- ຕ້ອງສະແດງຄວາມສຸພາບ ແລະ ເຫັນອົກເຫັນໃຈຕໍ່ກັບຄົນບໍ່ມີລູກ ເພາະພວກເຂົາຕົກຢູ່ ໃນສະພາບທີ່ລຳບາກໃຈເຊິ່ງຈຳເປັນຕ້ອງມີຄົນ ຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ເຂົ້າໃຈເຂົ້າເຈົ້າ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕິຕຽນຄູ່ຜົວເມຍທີ່ບໍ່ສາມາ ດມີລູກນຳກັນໄດ້.
- ອົບຮົມຄູ່ຜົວເມຍທີ່ເປັນພໍ່ເປົ້າແມ່ເປົ້າໃຫ້ຮັກ ແລະ ນັບຖືກັນ ແລະ ເປັນເພື່ອນຊີວິດທີ່ດີຕໍ່ກັນແລະກັນ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອຄູ່ຜົວເມຍທີ່ເປັນໝັນ ເພື່ອຊ່ວຍຊອກຫາທາງອອກ ຫຼື ວິທີໃຊ້ ຊີວິດທີ່ມີຄວາມສະຫງົບສຸກດີ.

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມເພື່ອ ປ່ຽນແປງ ສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ



ອສບ ສາມາດເຮັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໂຄ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການລ້ຽງລູກບຸນທຳ.
- ອົບຮົມຊາວໜຸ່ມໃຫ້ຮູ້ຈັກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນ.
- ສຸມສຸຂະພາບໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານຕ້ອງຮູ້ກວດ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ກວດ ການແມ່ຍິງທີ່ມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍຢ່າງຮຸນແຮງ, ເພາະວ່າຜ່ານມາຫຼັງຈາກໄປພົບໝໍແລ້ວແມ່ຍິງມັກຈະຖືກ ບອກໃຫ້ກັບບ້ານໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການ ປິ່ນປົວ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງກັນແທ້.
- ສອນແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ້ອາການຂອງພະຍາດ ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງ ນ້ອຍ ແລະ ຄວາມສຳ ຄັນຂອງການປິ່ນປົວອັນຮີບດ່ວນ ແລະ ປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍດີຕາມຫຼັກການ.

ການເປັນໝັນມີຫຼາຍສາເຫດ, ແຕ່ວ່າພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ ເພດສຳພັນແມ່ນສິ່ງທີ່ປ້ອງກັນໄດ້ງ່າຍກວ່າໝູ່

- ສິດສອນທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ້ວ່າອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນ, ຄວາມສຳຄັນໃນການປິ່ນປົວອັນຮີບດ່ວນ, ແລະ ຄວາມສຳຄັນໃນການປິ່ນປົວທັງຝ່າຍຍິງ ແລະ ຝ່າຍຊາຍ.

ພາກທີ 15

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງບາງຄົນຈຶ່ງທຳແທ້ງ 239
ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ 241
ການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະເຮັດການທຳແທ້ງ 243
ວິທີການທຳແທ້ງແບບປອດໄພ 244
ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າການທຳແທ້ງຈະປອດໄພ 246
ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຄວນເປັນໄປແບບໃດ 248
ຫຼັງຈາກທຳແທ້ງແລ້ວຄວນຈະເປັນແນວໃດ 249
ການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼັງຈາກທຳແທ້ງ 250
ອາການແຊກຊ້ອນຈາກການທຳແທ້ງລູກ 251
ການຕົກເລືອດແບບຮຸນແຮງ 251
ການຊ່ວຍເຫຼືອຮີບດ່ວນໃນກໍລະນີຕົກເລືອດຮຸນແຮງ 252
ການເປັນຊັອກ (ສະຫຼົບ) 254
ການຊຶມເຊື້ອ 255
ການສະຫຼົບ ຫຼື ເສຍສະຕິ 258
ບາດແຜພາຍໃນຮ່າງກາຍ 258
ປ້ອງກັນການທຳແທ້ງແບບບໍ່ປອດໄພ 259

ການທຳແທ້ງ ແລະ ອາການແຊກຊ້ອນຈາກການແທ້ງລູກ.

ຖ້າການວາງແຜນຄອບຄົວ
ຜິດພາດການແທ້ງລູກແບບ
ປອດໄພ ແລະ ຖືກກົດໝາຍ
ແມ່ນສິ່ງປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງ



ໃນເມື່ອແມ່ຍິງເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງລົງໄປເພື່ອຢຸດຕິການຕັ້ງຄັນເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ການທຳແທ້ງ". ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ພວກເຮົາໃຊ້ຄຳວ່າ "ການທຳແທ້ງ" ສຳລັບກໍລະນີທີ່ມີການວາງແຜນເອົາລູກອອກ. ສ່ວນກໍລະນີທີ່ບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໂດຍທີ່ວ່າເດັກໃນທ້ອງຫຼຸອອກມາແບບທຳມະຊາດຢ່າງບໍ່ຕັ້ງໃຈ ພວກເຮົາໃຊ້ຄຳວ່າ "ການຫຼຸລູກ".

ມັນແມ່ນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະຕັດສິນໃຈທຳແທ້ງ. ມີບາງສາສະໜາໄດ້ສັ່ງສອນໄວ້ວ່າການທຳແທ້ງແມ່ນສິ່ງຜິດ ແລະ ຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດແມ່ນເລື່ອງຜິດກົດໝາຍ ຫຼື ເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ຢ່າງໃດກໍ່ດີ, ມີຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຕ້ອງຕັດສິນໃຈທຳແທ້ງ ດັ່ງຕົວຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້:

- ມີລູກພຽງພໍກັບຄວາມສາມາດທີ່ຈະລ້ຽງໄດ້ແລ້ວ.
- ການຖືພາຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ຊີວິດຂອງແມ່.
- ບໍ່ມີພໍ່ຂອງເດັກທີ່ຈະມາລ້ຽງດູເວລາເກີດອອກມາ.
- ຜູ້ເປັນແມ່ຢາກຮຽນໃຫ້ຈົບສາກ່ອນ.
- ບໍ່ຢາກມີລູກ.
- ຖືພາຍ້ອນຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດ.
- ມີຜູ້ບັງຄັບໃຫ້ທຳແທ້ງ.
- ຈະມີບັນຫາໜັກໜ່ວງຈາກການເກີດລູກ.
- ເດັກທີ່ຈະເກີດມາມີບັນຫາສຸຂະພາບຮ້າຍແຮງ (ຮ່າງກາຍມີຄວາມຜິດປົກກະຕິ).
- ນາງຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ຫຼື ເປັນເອດສ໌.

ການຂາດການບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ຂາດຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດຈະເປັນເຫດຜົນຂອງການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການ ແລະ ນຳໄປສູ່ການທຳແທ້ງ.

ການຖືພາແບບບໍ່ໄດ້ວາງແຜນ ແລະ ການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການຈະເກີດມີໃນເມື່ອ:



...ທັງຄູ່ຍິງຊາຍບໍ່ຮູ້ວ່າພວກເຂົາ
ມີລູກແບບບັງເອີນ.



...ອສບ ຄິດວ່າແມ່ຍິງບາງຄົນຍັງໜຸ່ມ
ເກີນໄປທີ່ຈະໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ.



...ແມ່ຍິງຖືກບັງຄັບໃຫ້
ຮ່ວມເພດ.



...ບໍ່ມີການວາງ
ແຜນຄອບຄົວ, ຫຼື
ໃຊ້ວິທີວາງ
ແຜນຄອບຄົວ
ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື
ຜິດພາດ
ຈຶ່ງພາໃຫ້ມີລູກ.

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ

ແມ່ຍິງທີ່ໄດ້ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນຫຍັງໝົດ ອາດຈະປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ພາຍໃນ 3 ວັນຫຼັງຮ່ວມເພດ ຖ້າວ່າຍິງຄົນນັ້ນລົງມືປະຕິບັດຢ່າງໄວວາ (ເບິ່ງໜ້າ 226).

ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຈະມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍກວ່າການເອົາລູກໄວ້.

ການທຳແທ້ງ ແບບປອດໄພ ແລະ ແບບບໍ່ ປອດໄພ

ການແທ້ງລູກຈະມີຄວາມປອດໄພດີໃນເມື່ອຖືກປະຕິບັດ:

- ໂດຍ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ມີປະສົບການ.
- ມີການນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືອັນເໝາະສົມ.
- ທຳແທ້ງໃນສະພາບທີ່ສະອາດດີ. ທຸກສິ່ງທີ່ປ່ອນເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ມົດລູກໃນເວລາທຳແທ້ງຕ້ອງຂ້າເຊື້ອຢ່າງລະອຽດ (ປາສະຈາກເຊື້ອຈຸລິນຊີ).
- ຕັ້ງຄັນບໍ່ເກີນ 3 ເດືອນ (12 ອາທິດ) ນັບແຕ່ປະຈຳເດືອນຄັ້ງສຸດທ້າຍ.

ການທຳແທ້ງຈະບໍ່ປອດໄພໃນເມື່ອ ຖືກປະຕິບັດ:

- ໂດຍຜູ້ທຳແທ້ງບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບການທຳແທ້ງມາກ່ອນ.
- ນຳໃຊ້ເຄື່ອງມື ຫຼື ຢາທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ທຳແທ້ງໃນສະພາບທີ່ຂາດຄວາມສະອາດ.
- ຕັ້ງຄັນເກີນ 3 ເດືອນ (12 ອາທິດ) ເວັ້ນເສຍແຕ່ຈະເອົາລູກອອກຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ສູນສຸຂະພາບທີ່ມີ ເຄື່ອງມືພິເສດ.



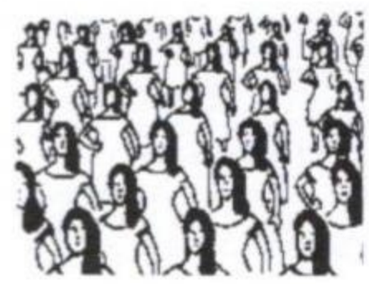
ໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ 100.000 ຄົນທີ່ທຳແທ້ງແບບປອດໄພຈະມີຜູ້ໜຶ່ງເສຍຊີວິດ.

ການເສຍຊີວິດຍ້ອນການທຳແທ້ງແບບບໍ່ປອດໄພ

ໃນແຕ່ລະປີມີຜູ້ທຳແທ້ງ 46 ລ້ານກໍລະນີໃນທົ່ວໂລກ. ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ຍິງທີ່ໄປທຳແທ້ງກໍ່ມັກຈະປອດໄພ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະໄປທຳແທ້ງແບບຜິດກົດໝາຍກໍ່ຕາມ. ແຕ່ວ່າການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພມັກຈະເປັນສາເຫດຂອງຄວາມ ຕາຍ ຫຼື ມີອາການແຊກຊ້ອນຕາມມາ ເຊັ່ນ: ການຊຶມເຊື້ອ, ເຈັບແບບຊຳເຮື້ອ ແລະ ການເປັນໝັນ.

ເມື່ອຕົນເອງຈົນຕາແຈ ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຊອກຫາທຸກວິທີເພື່ອໃຫ້ຕົນເອງແທ້ງລູກ. ຄວນຫຼີກເວັ້ນວິທີຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ ເພາະມັນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາວັດຖຸແຫຼມ ຫຼື ແຂງ ເຊັ່ນ: ທ່ອນໄມ້, ສາຍລວດ ຫຼື ທໍ່ຢາງປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດ ຫຼື ມົດລູກເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກບາດ ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ລົງເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງ ແລະ ຊຶມເຊື້ອ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາຢາພື້ນເມືອງ ຫຼື ພືດພື້ນເມືອງຕ່າງໆປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດ ຫຼື ມົດລູກເພາະມັນຈະພາໃຫ້ແສບຮ້ອນ, ລະຄາຍເຄືອງ, ເປັນອັນຕະລາຍ, ພາໃຫ້ຊຶມເຊື້ອ ແລະ ລົງເລືອດ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາສານຕ່າງໆເຊັ່ນ: ນ້ຳຢາຊັກຟອກ, ນ້ຳດ່ັງ, ຂີ້ເທົ່າ, ສະບູ ຫຼື ນ້ຳມັນກາດໃສ່ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ມົດລູກ ແລະ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ດື່ມສານດັ່ງກ່າວ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ ຫຼື ຢາຫຼວງຫຼາຍບາດດຽວ ເພື່ອແທ້ງລູກ (ບໍ່ວ່າຈະໃຫ້ກິນ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ). ຕົວຢ່າງຖ້າກິນຢາດີໄຂ້ຍຸງ ກະໂລໂຣກິນ (chloroquine) ຫຼາຍບາດດຽວເພື່ອຂ້າລູກໃນທ້ອງ ຫຼື ກິນຢາ ແອກໂກເມຕຣິນ (ergometrine), ອົກຊີຕົກຊິນ (oxytocine) ເພື່ອຢຸດການລົງເລືອດຫຼັງເກີດອາດພາໃຫ້ແມ່ຕາຍກ່ອນໂດຍທີ່ບໍ່ທັນໄດ້ແທ້ງລູກຊ້ຳ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ທຸບຕີທ້ອງຕົນເອງ ຫຼື ກະແທກຕົນເອງລົງຈາກຂັ້ນໄດເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮັບບາດເຈັບ ຫຼື ຕົກເລືອດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍແຕ່ອາດຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ແທ້ງລູກຊ້ຳ.



ແຕ່ວ່າໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ 100.000 ຄົນທີ່ເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພຈະມີຜູ້ເສຍຊີວິດປະມານ 100 ຫາ 1000 ຄົນ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ບໍ່ໃຫ້ເອົາວັດຖຸໃດໆຍັດເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ບຸກຄົນໃດທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຮຽນດ້ານປະດຸງຄັນມາເອົາລູກອອກໃຫ້ເພາະມັນເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຕາຍໄດ້.

ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນການທຳແທ້ງແບບບໍ່ປອດໄພ. ພະຍາຍາມປ້ອງກັນການຖືພາທີ່ ບໍ່ຕ້ອງການກ່ອນທີ່ມັນຈະເກີດຂຶ້ນ.

ເຖິງແມ່ນວ່າການ ທຳແທ້ງຈະຜິດກົດໝາຍກໍ່ຕາມ, ຫຼັງການທຳແທ້ງຜູ້ເປັນແມ່ຄວນ ໄດ້ຮັບການຮັກສາອາ ການແຊກຊ້ອນຕ່າງໆ ຈາກການທຳແທ້ງນັ້ນ. ສ່ວນຫຼາຍຈະຮູ້ໄດ້ຍາກ ວ່າອັນໃດແມ່ນການທຳ ແທ້ງ ແລະ ອັນໃດ ແມ່ນການຫຼຸລູກ ເວ້ນ ເສຍແຕ່ວ່າຈະມີສິ່ງ ໃດສິ່ງໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນ ມົດລູກ ຈາກການທຳ ແທ້ງ.

ໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ເຮັດການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຫາກມີລູກແບບບັງເອີນໂດຍທີ່ຕົນເອງບໍ່ຕ້ອງການຢາກໃຫ້ມີ, ຍິງຄົນນັ້ນກໍ່ຄວນມີ ໂອກາດເອົາລູກອອກແບບປອດໄພ ແລະ ຖືກກົດໝາຍ. ແຕ່ວ່າກົດໝາຍກ່ຽວກັບການເອົາລູກອອກ ແມ່ນແຕກຕ່າງກັນລະຫວ່າງປະເທດຕ່າງໆ.

ການທຳແທ້ງທີ່ຖືກກົດໝາຍ:

ຖ້າວ່າການທຳແທ້ງໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກກົດໝາຍແມ່ຍິງກໍ່ຈະໄປເອົາລູກອອກຢູ່ສູນການແພດ ຫຼື ໂຮງໝໍຢ່າງສະບາຍໃຈພຽງແຕ່ຈ່າຍຄ່າຢຸກຢາ ແລະ ບໍລິການແລ້ວກໍ່ໄດ້ເຮັດການທຳແທ້ງແບບປອດໄພ. ໃນບັນດາປະເທດທີ່ກົດໝາຍອະນຸຍາດເຊັ່ນນີ້ ເກືອບວ່າຈະບໍ່ມີແມ່ຍິງເຈັບເປັນ ຫຼື ເສຍຊີວິດຈາກອາການແຊກຊ້ອນຂອງການທຳແທ້ງ.

ການທຳແທ້ງທີ່ຖືກກົດໝາຍໃນບາງກໍລະນີ:

ໃນບາງປະເທດການທຳແທ້ງຈະຖືກກົດໝາຍສະເພາະບາງກໍລະນີເທົ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ:

- ກໍລະນີທີ່ແມ່ຍິງຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ມີເພດສຳພັນກັບສະມາຊິກໃກ້ຊິດໃນຄອບຄົວ.
- ກໍລະນີທີ່ທ່ານໝໍບົ່ງມະຕິວ່າການມີລູກຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ເປັນແມ່.

ເຖິງຈະຕົກຢູ່ໃນກໍລະນີເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຕາມ ແມ່ຍິງກໍ່ຍັງປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເອົາລູກອອກ. ທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ຕ່າງໆຍັງບໍ່ທັນໝັ້ນໃຈແນ່ນອນວ່າກົດໝາຍເວົ້າແນວໃດແທ້. ທ່ານໝໍ ຫຼື ອສບ ອາດຈະບໍ່ຢາກທຳແທ້ງໃຫ້ຢ່າງເປີດເຜີຍ ຫຼື ອາດຈະຍຶກເກັບຄ່າບໍລິການຢ່າງແພງໆ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍກໍ່ອາດຈະບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າຢູ່ໃນປະເທດຂອງຕົນນັ້ນ ມີການທຳແທ້ງ ແລະ ມັນຖືກກົດໝາຍ ຫຼື ບໍ່.

ການທຳແທ້ງແບບຜິດກົດໝາຍ: ຖ້າການທຳແທ້ງບໍ່ຖືກກົດໝາຍ ທັງຜູ້ໄປເອົາລູກອອກ ແລະ ຜູ້ທີ່ເອົາລູກອອກໃຫ້ນັ້ນ ລ້ວນແຕ່ມີໂທດເຖິງຂັ້ນຖືກຈັບກຸມຄຸມຂັງໄດ້. ແຕ່ໃນຫຼາຍໆປະເທດແມ່ນບໍ່ມີໃຜຖືກຈັບຕົວດັ່ງທີ່ກົດໝາຍກຳນົດໄວ້. ແຕ່ວ່າການທຳແທ້ງທີ່ຜິດກົດໝາຍນັ້ນມັກຈະພາໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດຈາກການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ ແລະ ການຖືພາແບບບໍ່ປອດໄພ. ແທນທີ່ຈະໃຊ້ເງິນເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງໃນລັກສະນະອື່ນຊ້ຳພັດໃຊ້ເງິນມາປິ່ນປົວອາການແຊກຊ້ອນ ຫຼື ຜົນກະທົບທີ່ຕາມມາຈາກການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ.

ບໍ່ຄວນຄິດວ່າການເອົາລູກອອກແມ່ນສິ່ງຜິດກົດໝາຍສະເໜີໄປ. ທ່ານຄວນຊອກຫາຄວາມຈິງ ຈາກກົດໝາຍຢູ່ປະເທດຂອງທ່ານເສຍກ່ອນ. ຖ້າມີກົດໝາຍຊ່ວຍກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ທຸກຢ່າງງ່າຍຂຶ້ນເຊິ່ງມັນຈະງ່າຍກວ່າທີ່ເຮົາຈະໄປປ່ຽນກົດໝາຍ. ເຖິງວ່າການທຳແທ້ງຈະຜິດກົດໝາຍກໍ່ຕາມແຕ່ກໍ່ຍັງມີຫຼາຍຄົນທີ່ໃຫ້ການບໍລິການເອົາລູກອອກແບບ



ອຸປະສັກດ້ານອື່ນໆທີ່ກີດຂວາງການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ

ເຖິງວ່າຈະຖືກກົດໝາຍ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ ການທີ່ຈະໄດ້ຮັບການທຳແທ້ງແບບປອດໄພ ນັ້ນມັນກໍ່ເປັນເລື່ອງຍາກ, ເພາະວ່າຕ້ອງໃຊ້ເງິນເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ, ສະຖານທີ່ໃນການທຳແທ້ງກໍ່ຢູ່ໄກ, ຫຼື ມີກົດລະບຽບຫຼາຍຢ່າງທີ່ສັບສົນ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ເຮັດໜັງສືຫຼາຍໆຢ່າງ.

ສະພາບເຫຼົ່ານີ້ພາໃຫ້ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງ ທີ່ທຸກຍາກ ຫຼື ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍກັບລະບົບທາງການແພດເພື່ອເອົາລູກອອກແບບປອດໄພໄດ້. ສິ່ງທີ່ໜ້າເສົ້າໃຈ ກໍ່ຄືຢູ່ຫຼາຍບ່ອນ ຜູ້ຍິງທີ່ໄດ້ຮັບການທຳແທ້ງແບບປອດໄພຢ່າງງ່າຍດາຍ ກໍ່ມີພຽງແຕ່ຜູ້ຍິງທີ່ມີເງິນພໍຈ່າຍທ່ານໝໍເອກະຊົນເທົ່ານັ້ນ.

ການຕັດສິນໃຈ ທຳແທ້ງ

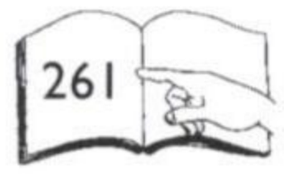
ການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະເຮັດການທຳແທ້ງນັ້ນ ມັນຂຶ້ນກັບວ່າຈະມີບ່ອນທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຢູ່ໃກ້ບ່ອນທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນບໍ່ ແລະ ມັນຍັງຂຶ້ນກັບວ່າການທຳແທ້ງ ຫຼື ເດັກໃນ ທ້ອງຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບຊີວິດຂອງທ່ານແນວໃດ.
ມັນອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ຫາກທ່ານຄຳນຶງເຖິງຄຳຖາມຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້:

- ທ່ານມີຄວາມສາມາດລ້ຽງໄດ້ບໍ່? ທ່ານມີເງິນພໍທີ່ຈະລ້ຽງເດັກບໍ່?
- ການຖືພາຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ຫຼື ບໍ່?
- ທ່ານມີຜົວທີ່ຈະຊ່ວຍລ້ຽງເດັກບໍ່? ທ່ານ ສາມາດ ລົມກັບຜົວກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະທຳແທ້ງນີ້ໄດ້ບໍ່?
- ການທຳແທ້ງນັ້ນຂັດກັບສາສະໜາ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງທ່ານບໍ່? ຖ້າເປັນເຊັ່ນນັ້ນທ່ານຈະຮູ້ສຶກແບບໃດຖ້າ ທ່ານຕ້ອງການເອົາລູກອອກ?
- ຈະໄປເຮັດການທຳແທ້ງແບບໃດ (ເບິ່ງໜ້າ 248)
- ທ່ານຖືພາໄດ້ຈັກເດືອນແລ້ວ?
- ທ່ານມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ບໍ່? ທ່ານ ອາດມີຄວາມສ່ຽງຕື່ມທີ່ຈະເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຖ້າວ່າທ່ານຍັງໜຸ່ມ, ເປັນໂສດ ແລະ ມີຄູ່ໃໝ່, ຫຼື ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ຖ້າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຈະມີຄວາມສ່ຽງ, ເບິ່ງໜ້າ 263 ຢູ່ໃນພາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງປົວພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນສາກ່ອນຈຶ່ງເອົາລູກອອກໄດ້.
- ຈະມີອາການແຊກຊ້ອນ (ບັນຫາ) ໃດຕາມມາຈາກການທຳແທ້ງບໍ່? (ເບິ່ງໜ້າ 251 ຮອດ 258). ອັນຕະລາຍຈາກການທຳແທ້ງທີ່ບໍ່ປອດໄພກໍ່ມີເພີ່ມ ຫຼາຍຂຶ້ນ, ຖ້າທ່ານມີເຊື້ອ ຫຼື ເປັນໂລກເອດສ໌.
- ທ່ານຈະໄປຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ໃດເພື່ອຊ່ວຍທ່ານຍາມສຸກເສີນ ຖ້າທ່ານເກີດມີອາການແຊກຊ້ອນຂຶ້ນມາ? ແລະ ຈະໄປບ່ອນນັ້ນດ້ວຍວິທີໃດ?

ຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃນ 4 ໜ້າຕໍ່ໄປນີ້ອາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ໃນການຕັດສິນໃຈວ່າໃນເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານຢູ່ນັ້ນມີວິທີການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ ຫຼື ບໍ່.



ຖ້າວ່າບໍ່ມີບ່ອນທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພທ່ານອາດຈະຄິດເບິ່ງວ່າຄວນຈະເອົາໃຫ້ຄົນອື່ນລ້ຽງເປັນລູກບຸນທຳ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າເຮັດແນວນີ້ສັງຄົມໃນຊຸມຊົນຈະຮັບໄດ ຫຼື ບໍ່?



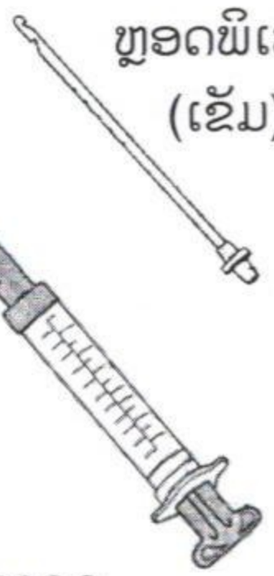
ພະຍາຍາມຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນ

ຂ້ອຍຍັງເປັນເພື່ອນທີ່ຢູ່ຄຽງຂ້າງເຈົ້າສະເໝີ ບໍ່ວ່າເຈົ້າຈະຕັດສິນໃຈແນວໃດກໍ່ຕາມ.



ຖ້າທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນເພື່ອຕັດສິນໃຈໃນການເອົາລູກອອກທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດ: ຜູ້ຈະເອົາລູກອອກຕ້ອງການຄຳແນະນຳທີ່ໜ້າເຊື່ອຖືໄດ້ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອຢ່າງຈິງໃຈ. ທ່ານບໍ່ຕ້ອງບອກເລື່ອງທີ່ເຂົາຕັດສິນໃຈລົງໄປນັ້ນໃຫ້ຄົນອື່ນ ຮູ້ນຳເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າເຂົາຢາກໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ນຳ.

ວິທີການ ທຳແທ້ງທີ່ ປອດໄພ



ເຄື່ອງດູດ
ສູນຍາກາດ

ອສບ ທີ່ໄດ້ຜ່ານການອົບຮົມສາມາດເອົາລູກອອກໄດ້ດັ່ງນີ້:

ການທຳແທ້ງດ້ວຍວິທີດູດອອກ (ການດູດດ້ວຍສູນຍາກາດ).
ເພີ່ນໃຊ້ວິທີດູດອອກດ້ວຍຫຼອດພິເສດ (cannula) ໂດຍການປ່ອນຫຼອດດັ່ງກ່າວເຂົ້າໄປໃນມົດລູກໂດຍຜ່ານປາກມົດລູກ. ວິທີນີ້ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາສະຫຼົບແຕ່ບາງເທື່ອເພີ່ນກໍ່ສັກຢາມຶນໃສ່ປາກມົດລູກເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຈັບຫຼາຍ. ສຳລັບວິທີການດູດດ້ວຍຫຼອດສູນຍະກາດ ແມ່ນໃຊ້ມືດູດອອກ ເພີ່ນຈະເອົາຊີແຮງ (ຫຼື ຫຼອດ) ພິເສດມາດູດອອກ (Manual vacuum aspiration ຫຼື MVA). ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ເພີ່ນ ອາດຈະໃຊ້ເຄື່ອງຈັກເອເລັກໂຕຣນິກຂະໜາດນ້ອຍດູດອອກ.

ການດູດດ້ວຍສູນຍາກາດແມ່ນວິທີງ່າຍ ແລະ ໃຊ້ເວລາພຽງແຕ່ປະມານ 5 ເຖິງ 10 ນາທີ. ວິທີນີ້ໃຊ້ຢູ່ສູນສຸກສາລາ, ຄລີນິກ, ຫຼື ໂຮງໝໍ. ວິທີນີ້ຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍໃນໄລຍະຖືພາໄດ້ສາມເດືອນ, ແຕ່ວ່າບາງເທື່ອການຖືພາເກີນສາມເດືອນພຽງເລັກໜ້ອຍກໍ່ເອົາອອກໄດ້ຄືກັນການດູດດ້ວຍສູນຍາກາດຈະມີອາການ ແຊກຊ້ອນໜ້ອຍ ກວ່າວິທີເປີດປາກມົດລູກແລ້ວຂູດອອກ (ເບິ່ງອະທິບາຍຂ້າງລຸ່ມ).

ໃນບາງກໍລະນີເພີ່ນໃຊ້ວິທີດູດດ້ວຍສູນຍາກາດເພື່ອເຮັດໃຫ້ການເປັນປະຈຳເດືອນມາຊ້າໃຫ້ມາຕາມປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງອາດບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າຕົນເອງຖືພາ ຫຼື ບໍ່, ພຽງແຕ່ຮູ້ວ່າຮອບປະຈຳເດືອນຂອງຕົນບໍ່ມາ. ວິທີນີ້ເອີ້ນວ່າການປັບໄລຍະການເປັນປະຈຳເດືອນ.



ການທຳແທ້ງດ້ວຍວິທີຂູດ (ເປີດປາກມົດລູກແລ້ວຂູດ, ຫຼື D ແລະ C, Dilation and Curettage).
ເພີ່ນໃຊ້ບ່ອງຂູດພິເສດ ຫຼື ເຄື່ອງຂູດທີ່ມີຮູບຮ່າງຄືບ່ອງທີ່ໃຊ້ແຍ່ເຂົ້າໄປຫາມົດລູກ. ບ່ອງຂູດພິເສດມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າຫຼອດດູດພິເສດ ແລະ ເນື່ອງຈາກວ່າມັນຄົມບາງ ເພີ່ນຈຳເປັນຕ້ອງເປີດປາກມົດລູກອອກໃຫ້ກວ້າງ ເຊິ່ງພາໃຫ້ເຈັບສົມຄວນ. ການໃຊ້ວິທີຂູດແບບນີ້ໃຊ້ເວລາປະມານ 15 ຫາ 20 ນາທີ ແລະ ເຈັບຫຼາຍກວ່າວິທີດູດດ້ວຍສູນຍາກາດ ແລະ ທັງໃຊ້ເງິນຫຼາຍກວ່າອີກ. ເພີ່ນມັກເອົາອອກຢູ່ຫ້ອງຜ່າຕັດ ແລະ ປົກກະຕິຕ້ອງວາງຢາສະຫຼົບກ່ອນຈຶ່ງຂູດໄດ້.

ການທຳແທ້ງດ້ວຍວິທີໃຊ້ຢາ (ການທຳແທ້ງດ້ວຍຢາ)
ປະຈຸບັນມີທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ຫຼາຍຄົນໃຊ້ຢາທຳແທ້ງ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ບີບເດັກອ່ອນອອກມາ. ຢາທີ່ໃຊ້ໃນການທຳແທ້ງນີ້ມີທັງຊະນິດກິນລົງໄປເລີຍ ແລະ ຊະນິດທຍ໋ຳໃຫ້ລະອຽດແລ້ວຈຶ່ງກືນ. ຫາກໃຊ້ຢາຖືກຊະນິດ ແລະ ຖືກຂະໜາດກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ການທຳແທ້ງນັ້ນໄດ້ຮັບຜົນດີ ແລະ ປອດໄພ. ການທຳແທ້ງແບບໃຊ້ຢານີ້ແມ່ນມີອັນຕະລາຍຈາກການຕິດເຊື້ອໜ້ອຍກວ່າ ເພາະມັນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປ່ອນ ຫຼື ຍັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ. ການຕິດເຊື້ອແມ່ນເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ທຳແທ້ງແບບບໍ່ປອດໄພເສຍຊີວິດເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ.

ກ່ອນການໃຊ້ຢາທຳແທ້ງ:

- ຮູ້ຊື່ ແລະ ຂະໜາດຂອງຢາທີ່ທ່ານໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງແມ່ນຢຳ. ບໍ່ໃຊ້ຢາທີ່ທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈ ຫຼື ບໍ່ຮູ້, ຖ້າຫາກຄິດວ່າມັນປອດໄພທີ່ຈະໃຊ້ທຳແທ້ງ ທ່ານກໍ່ຄວນໄປປຶກສາ ຫຼື ຂໍຄຳເຫັນນຳ ອສບ ຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈ ກ່ອນຈະໃຊ້ຢານັ້ນ.
- ການໃຊ້ຢາທຳແທ້ງຈະໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດແມ່ນຄວນໃຊ້ພາຍໃນໄລຍະເວລາທີ່ຖືພາ ໄດ້ 9 ອາທິດ (63 ມື້) ໂດຍນັບຈາກມື້ທຳອິດຫຼັງຈາກສິ້ນສຸດ ປະຈຳເດືອນໆສຸດທ້າຍ. ທ່ານສາມາດທີ່ຈະໃຊ້ຢາທຳແທ້ງນີ້ໄດ້ ຈົນເຖິງ 12 ອາທິດຂອງການຖືພາ ແຕ່ວ່າ ປະສິດທິຜົນຂອງຢາຈະລົດລົງໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ອາດຈະມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ຕົກເລືອດຮຸນແຮງຂຶ້ນ, ປັ້ນເຈັບສຽບ, ຫຼື ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ.

ສຳລັບຄຳແນະນຳ ທີ່ຄົບຖ້ວນໃນການ ໃຊ້ຢາສຳລັບການແທ້ງລູກແມ່ນສາ ມາດເບິ່ງໄດ້ຢູ່ໜ້າ 508.

ສິ່ງສຳຄັນ: ເມື່ອທ່ານຈະທຳແທ້ງດ້ວຍການໃຊ້ຢາ ທ່ານຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າທ່ານຈະສາມາດມາເຖິງໂຮງໝໍ ຫຼື ຄລີນິກ ບ່ອນທີ່ທ່ານຈະສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຮັກສາອາການຫຼູລູກ ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕົກເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ຖືພາເກີນກວ່າ 9 ອາທິດແລ້ວ. ການລົງເລືອດ ແລະ ການປັ້ນທ້ອງຈາກຜົນຂອງຢາທຳແທ້ງນັ້ນ ແມ່ນຄ້າຍຄືກັບອາການຂອງການຫຼູລູກ ຊຶ່ງ ມັນເປັນການຍາກສຳລັບທ່ານໝໍຈະເຫັນໄດ້ເຖິງ ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງພວກມັນ.

ຢາທີ່ໃຊ້ສຳລັບການທຳແທ້ງ:

ຢາມິເຟປິສະໂຕນລ (mifepristol) ຈະມີໃນບາງປະເທດ ທີ່ການທຳແທ້ງຖືກກົດໝາຍ ແຕ່ບໍ່ມີໃນຫຼາຍໆປະເທດ. ການໃຊ້ຢານີ້ແມ່ນເປັນຢາເມັດສຳລັບກິນ.

ຢາມິໂຊໂປສະໂຕນ (misoprostol) ຊຶ່ງເປັນຢາທີ່ໃຊ້ຮັກສາແຜໃນກະເພາະອາຫານ. ມັນມີຢູ່ໃນຫຼາຍໆປະເທດ. ເຖິງວ່າມັນຈະໄດ້ຜົນດີກວ່າເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາມິເຟປິສະໂຕນລ໌ກ່ຳຕາມຕາມປົກກະຕິແລ້ວຈະໃຊ້ຢານີ້ຢ່າງດຽວເພື່ອທຳແທ້ງ (ເບິ່ງໜ້າ 508). ເມື່ອໃຊ້ຢາມິໂຊໂປສະໂຕນລ໌ ແຕ່ຢ່າງດຽວ ແມ່ນຈະໄດ້ຜົນໜ້ອຍກວ່າ ແລະ ມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຼາຍກວ່າ ໂດຍສະເພາະກັບຜູ້ທີ່ຖືພາເກີນກວ່າ 9 ອາທິດ.

ຖ້າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຫາບ່ອນທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພໄດ້ໃຫ້ຕິດຕໍ່ໄປເວັບໄຊ້ທີ່ກ່ຽວກັບແມ່ຍິງທີ່ມີທີ່ຢູ່ຄື www.womenonweb.org. ພວກເຂົາອາດສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

ຜົນຈາກການກິນ ຢາມິເຟປິສະໂຕນລ໌ ແລະ ຢາມິໂຊໂປສະໂຕນ

ການໃຊ້ ຢາມິເຟປິສະໂຕນລ໌ ຮ່ວມກັບ ຢາມິໂຊໂປສະໂຕນ: ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ລູກອ່ອນໃນທ້ອງຈະຖືກຂັບອອກມາພາຍໃນ 4 ຫາ 6 ຊົ່ວໂມງ. ຫຼັງຈາກການກິນ ຢາມິເຟປິສະໂຕນລ໌ 30 ນາທີ, ຈະມີອາການເຈັບປັ້ນເຂົ້າ (ບາງຄັ້ງກໍ່ມີການເຈັບປວດຢ່າງຮຸນແຮງ) ແລະ ກໍ່ມີການລົງເລືອດ ແລະ ມີກ້ອນເລືອດອອກມານຳ. ຫຼັງຈາກການກິນ ຢາມິໂຊໂປສະໂຕນ, ໃນ 4 ຫາ 6 ຊົ່ວໂມງທຳອິດ ຈະມີການລົງເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງ. ອາການ ລົງເລືອດຈະໃຊ້ເວລາປະມານສອງອາທິດ ແລະ ມັນຈະທຸເລົາຂຶ້ນຫຼັງຈາກອາທິດທຳອິດ.ການໃຊ້ ຢາມິໂຊໂປສະໂຕນ ພຽງຢ່າງດຽວ: ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ລູກອ່ອນໃນທ້ອງຈະຖືກຂັບອອກມາພາຍໃນ 4 ຫາ 12 ຊົ່ວໂມງ.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ອາການຂອງການຖືພາ (ເບິ່ງໜ້າ 67), ຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກ 48 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຍັງຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຍັງມີທ້ອງ (ຖືພາ) ຢູ່ຫຼັງຈາກການໃຊ້ຢາດັ່ງກ່າວ ໃຫ້ທ່ານໄປ ຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍ ເພື່ອກວດເບິ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈ. ເພາະວ່າຫຼັງຈາກກິນຢາທຳແທ້ງ ແຕ່ເດັກບໍ່ອອກມານັ້ນ ມັນມີຄວາມສ່ຽງເລັກນ້ອຍທີ່ເດັກໃນທ້ອງຈະເກີດມາມີສະພາບຮ່າງກາຍບໍ່ສົມບູນ.

ທ່ານສາມາດເບິ່ງອາການ ແຊກຊ້ອນຂອງການທຳແທ້ງ ໃນໜ້າ 251.

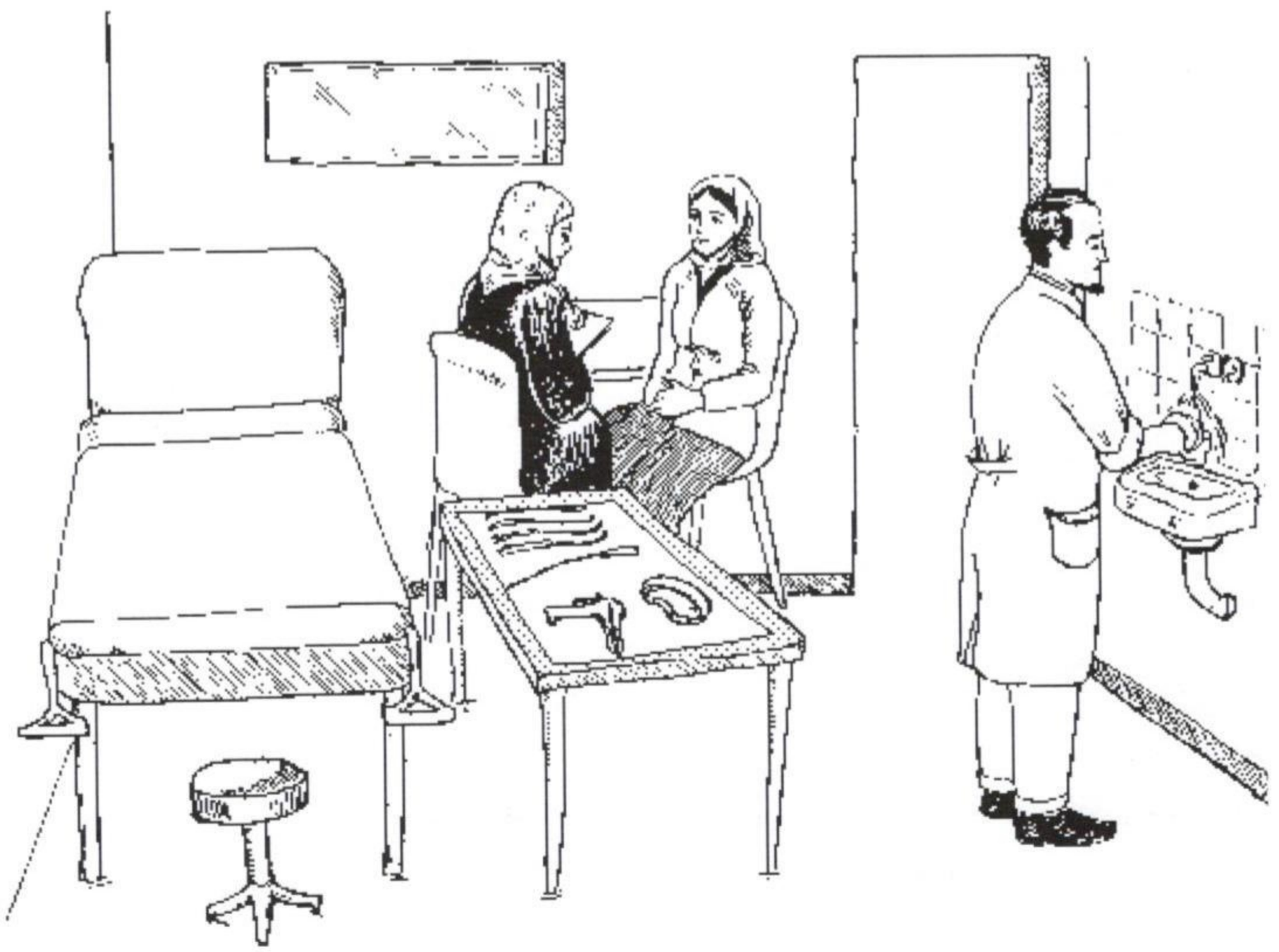
ອາການອັນຕະລາຍຕ່າງໆຫຼັງຈາກການກິນຢາທຳແທ້ງ

- ມີເລືອດໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດຢ່າງຮຸນແຮງ - ຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນແພອະນາໄມ 2 ແຜ່ນ ໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ເປັນເວລາ 2 ຊົ່ວໂມງຕິດຕໍ່ກັນ. ຖ້າເປັນເຊັ່ນນີ້ ໃຫ້ໄປຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີ.
- ໜຶ່ງມື້ຫຼັງການກິນຢາມິໂຊໂປສະໂຕນເທື່ອສຸດທ້າຍ ຈະມີອາການໄຂ້ຂຶ້ນ, ແຕ່ຖ້າອາການໄຂ້ນັ້ນສືບຕໍ່ໄປຫຼາຍມື້ ນັ້ນອາດຈະເປັນອາການຂອງການຕິດເຊື້ອ (ເຖິງວ່າມັນຈະມີໂອກາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໜ້ອຍໃນກໍລະນີທຳແທ້ງແບບໃຊ້ຢາກໍ່ຕາມ). ໃຫ້ໄປພົບທ່ານໝໍ ຫຼື ແພດຜູ້ທີ່ຊຳນານໃນການຮັກສາປະເພດນີ້.

ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າການທຳແທ້ງຈະປອດໄພ

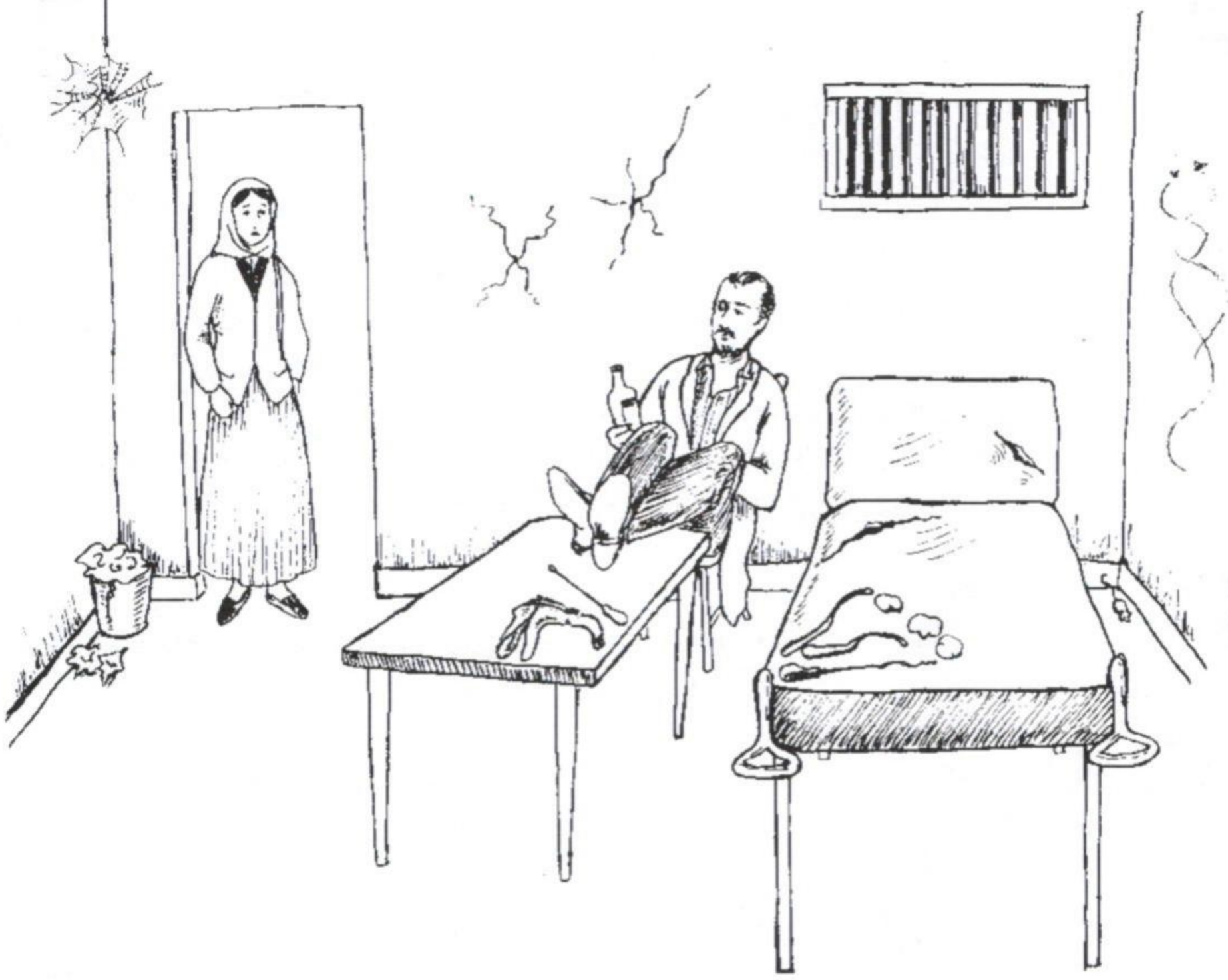
ມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າການທຳແທ້ງນັ້ນຈະປອດໄພຫຼືບໍ່ປອດໄພ. ທ່ານລອງໄປເບິ່ງສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ເອົາລູກອອກ ຫຼື ຖາມບາງຄົນຜູ້ທີ່ເຄີຍໄປມາແລ້ວ. ທ່ານອາດຖາມຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

- ເຈົ້າເຄີຍໄດ້ຍິນບໍ່ວ່າມີຄົນເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ຕາຍຍ້ອນໄປເອົາລູກອອກຢູ່ທີ່ນີ້ບໍ? ຖ້າເປັນແນວນັ້ນ ທ່ານຄວນໄປຊອກບ່ອນອື່ນດີກວ່າ.
- ໃຜຈະເປັນຜູ້ເອົາລູກອອກໃຫ້ ແລະ ບຸກຄົນນັ້ນໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມຮ່ຳຮຽນມາແນວໃດ? ທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ, ອສບ ແລະ ໝໍຕຳແຍພື້ນເມືອງລ້ວນແຕ່ເອົາລູກອອກໄດ້ທັງນັ້ນ. ແຕ່ຖ້າຜູ້ທີ່ຈະເອົາລູກອອກໃຫ້ນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຮູ້ຈັກວິທີອັນປອດໄພ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອກໍ່ຈະພາໃຫ້ເກີດສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົວຂອງທ່ານ.
- ຫ້ອງທີ່ຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນທຳແທ້ງນັ້ນສະອາດ ແລະ ເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍດີບໍ່? ຖ້າມັນເປື້ອນເປິະ ແລະ ຂະຊາຍການເອົາລູກອອກກໍ່ອາດຈະເປັນແບບດຽວກັນ.
- ໃນຫ້ອງມີບ່ອນລ້າງມືບໍ່? ຖ້າບໍ່ມີບ່ອນລ້າງມື ອສບ ກໍ່ບໍ່ມີບ່ອນທຳຄວາມສະອາດ ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ການເອົາລູກອອກບໍ່ສະອາດ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ.
- ເຄື່ອງມືອຸປະກອນທີ່ຈະເອົາລູກອອກນັ້ນມີລັກສະນະຄ້າຍຄືເຄື່ອງມືອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ໃຫ້ເຫັນໃນໜ້າ 244 ຫຼື ວ່າແມ່ນເຄື່ອງມືທີ່ຈັດຫາ ຫຼື ເຮັດເອົາເອງບໍ່? ເຄື່ອງມືທີ່ເຮັດເອົາເອງສ່ວນຫຼາຍມັກພາໃຫ້ເກີດບາດແຜ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ.
- ເຄື່ອງມືອຸປະກອນໄດ້ຜ່ານການອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອໂລກແບບໃດ? ເຄື່ອງມືອຸປະກອນຕ້ອງເອົາແຊ່ລ້ຶງນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໂລກທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມສູງ ຫຼື ເອົາໄປຕົ້ມເພື່ອຂ້າເຊື້ອຈຸລິນຊີເຊິ່ງເປັນສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອ.



ຫ້ອງນີ້ເບິ່ງແລ້ວເຫັນວ່າຈະປອດໄພດີ

- ລາຄາເອົາລູກອອກຍຸດຕິທຳບໍ? ຖ້າລາຄາແພງເກີນໄປບາງທີ ອສບ ອາດຈະເຫັນແກ່ເງິນໂດຍທີ່ບໍ່ຫ່ວງໃຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.
- ນອກຈາກເອົາລູກອອກແລ້ວຍັງມີການບໍລິການຮັກສາສຸຂະພາບຢ່າງອື່ນບໍ່? ສູນການແພດທີ່ດີຕ້ອງມີການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຫຼາຍແນວໃນສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງການ, ເຊັ່ນວ່າ: ການວາງແຜນຄອບຄົວ, ການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການປ້ອງກັນໂລກເອດ.
- ຖ້າມີບັນຫາພາດພັ້ງຕໍ່ສຸຂະພາບໃນໄລຍະເອົາລູກອອກ ຫຼື ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກທ່ານຈະຖືກນຳສົ່ງໄປໂຮງໝໍໃດ? ທ່ານຄວນມີແຜນລ່ວງໜ້າສະເໝີວ່າໃນກໍລະນີສຸກເສີນທ່ານຈະໄປໂຮງໝໍໃດ?



ຫ້ອງນີ້ເບິ່ງແລ້ວເຫັນວ່າບໍ່ປອດໄພ

ສິ່ງສຳຄັນ:

ການທຳແທ້ງຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຖ້າວ່າ:

- ການເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອສຸດທ້າຍຂອງທ່ານນັ້ນ ດົນກວ່າສາມເດືອນແລ້ວ (ມີລູກເກີນກວ່າສາມເດືອນ).
- ທ້ອງຂອງທ່ານເລີ່ມໃຫຍ່ອອກມາຢ່າງຈະແຈ້ງ.

ຍິ່ງຖືພາດົນໄປເທົ່າໃດກໍ່ຍິ່ງມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍຕໍ່ການພົບບັນຫາອາການແຊກຊ້ອນພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກ. ເພື່ອຄວາມປອດໄພຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າມີລູກເກີນສາມເດືອນ ທ່ານຈະຕ້ອງໄປເອົາລູກອອກຢູ່ໂຮງໝໍທີ່ມີເຄື່ອງມືອຸປະກອນທີ່ທັນສະໄໝພິເສດ.



ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຄວນເປັນໄປແບບໃດ.

ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພໂດຍສະເພາະແມ່ນວິທີການໃຊ້ເຄື່ອງດູດອອກ (MVA) ເປັນວິທີມັກນຳໃຊ້ຢູ່ສູນການແພດ ແລະ ຢູ່ຕາມໂຮງໝໍຕ່າງໆ. ວິທີທຳແທ້ງແບບຂູດອອກ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນເພີ່ນມັກນຳໃຊ້ຢູ່ຕາມໂຮງໝໍ. ວິທີເອົາລູກອອກດ້ວຍການໃຊ້ຢາແມ່ນເພີ່ນມັກປະຕິບັດຢູ່ຕາມສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບ ຫຼື ໂຮງໝໍທີ່ມີອຸປະກອນສຳລັບດູດ ຫຼື ຂູດອອກ ແລະ ອສບ ຜູ້ທີ່ຈະເອົາລູກອອກຕ້ອງຜ່ານການຝຶກອົບຮົມຄັກແນ່. ເພື່ອຊອກຮູ້ຂໍ້ມູນລະອຽດຕື່ມໃຫ້ອ່ານຕື່ມຢູ່ໜ້າ 244.

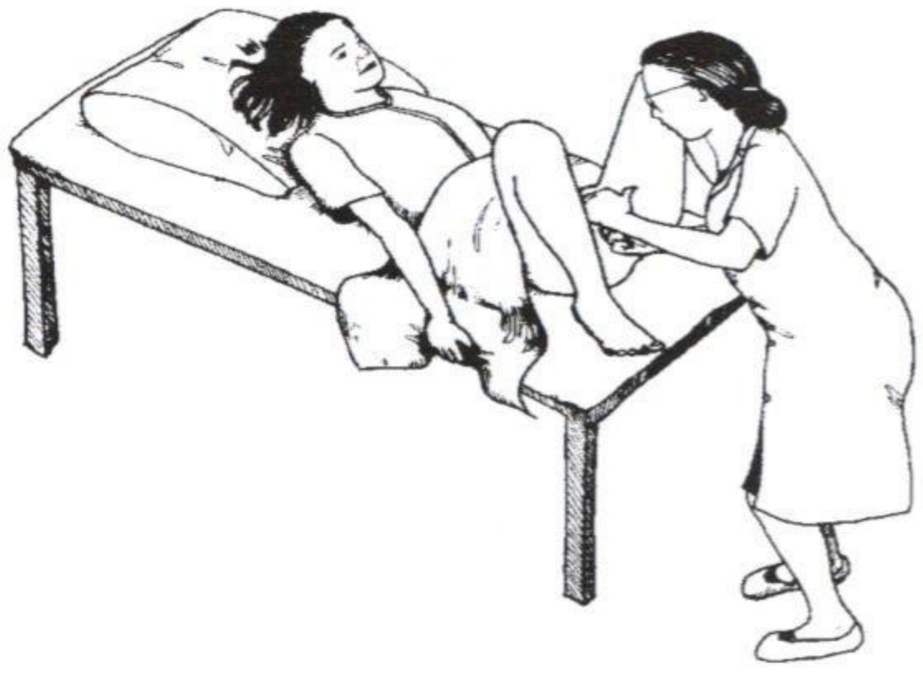
ເມື່ອທ່ານໄປສູນຮັກສາສຸຂະພາບ ຫຼື ໂຮງໝໍເພື່ອໄປເອົາລູກອອກທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການຕ້ອນຮັບ ແລະ ຄວາມນັບຖືຢ່າງເປັນກັນເອງ.



ສະຖານທີ່ຈະເອົາລູກອອກນັ້ນ ຄວນມີຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານ ແລະ ຄວນອະທິບາຍວ່າການເອົາລູກອອກນັ້ນຈະເຮັດແນວໃດ ແລະ ຈະມີຄວາມສ່ຽງດ້ານໃດແດ່.

ຂໍ້ມູນຂ້າງລຸ່ມນີ້ຈະຊີ້ບອກທ່ານໃຫ້ຮູ້ວ່າ ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພນັ້ນຄວນຈະເປັນໄປແບບໃດ. ຖ້າການເອົາລູກອອກ ຫາກມີສິ່ງຜິດແປກໄປຈາກສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຖືວ່າອັນຕະລາຍ.

☒ ກ່ອນການທຳແທ້ງໜຶ່ງວັນ, ທ່ານ ຄວນດື່ມນ້ຳ ຫຼື ຂອງແຫລວຫຼາຍໆເພາະມັນຈະເປັນການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານດີຂຶ້ນໄວ.



- ອສບ ຄວນຖາມທ່ານວ່າທ່ານມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງສຸດທ້າຍເມື່ອໃດ ແລະ ທ່ານມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ່? (ເບິ່ງໜ້າ 263).
- ອສບ ຄວນກວດກາສຸຂະພາບຂອງທ່ານສາກ່ອນ, ລວມທັງການກວດເບິ່ງຊ່ອງຄອດ ແລະ ກວດທ້ອງເບິ່ງຂະໜາດຂອງມົດລູກ.
- ໃນເວລາເອົາລູກອອກບໍ່ວ່າຈະເປັນວິທີດູດ ຫຼືວິທີຂູດທ່ານຕ້ອງເຈັບທ້ອງສ່ວນລຸ່ມຢ່າງແຮງ, ແຕ່ວ່າເມື່ອເອົາລູກອອກໝົດແລ້ວອາການເຈັບກໍ່ຄວນຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກແລ້ວລະບົບສືບພັນຂອງທ່ານຕ້ອງຢູ່ໃນ ສະພາບສະອາດ ແລະ ທ່ານຄວນໄດ້ໂອກາດພັກຜ່ອນ. ອສບ ຄວນຢູ່ໃກ້ຊິດທ່ານເພື່ອກວດກາເບິ່ງອາການປະມານໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ.
- ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳວ່າທ່ານຄວນເຮັດຫຍັງແດ່ ເມື່ອເອົາລູກອອກແລ້ວ ເປັນຕົ້ນແມ່ນການຕິດຕາມອາການ ແລະ ຈະໄປພົວພັນກັບໃຜໃນກໍລະນີທ່ານມີບັນຫາອາການແຊກຊ້ອນ.

ນອກຈາກນີ້ຄວນມີຜູ້ໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ (ລະວັງບໍ່ໃຫ້ມີລູກ) ເຊິ່ງທ່ານຄວນເລີ່ມປະຕິບັດແຕ່ມື້ເອົາລູກອອກເປັນຕົ້ນໄປ. ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳໃຫ້ຄືນໄປກວດອີກເທື່ອໜຶ່ງພາຍຫຼັງ 1 ຫຼື 2 ອາທິດ.

ພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກແລ້ວອາການຕ່າງໆຂອງການມີລູກຄວນຈະໝົດໄປພາຍໃນ ໜຶ່ງອັນເປັນຕົ້ນແມ່ນອາການປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ ແລະ ເຈັບນົມ. ຖ້າອາການ ເຫຼົ່ານີ້ຍັງມີຢູ່ສະແດງວ່າລູກຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນອອກເທື່ອຊຶ່ງມັນອາດຈະຢູ່ໃນມົດລູກ ຫຼື ອາດຈະຢູ່ໃນທໍ່ຮອຍໄຂ່ (ມີລູກຜິດບ່ອນ, ເບິ່ງໜ້າ 73). ກໍລະນີນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຮີບດ່ວນ ຊຶ່ງທ່ານຕ້ອງຮີບໄປພົບ ອສບ ທັນທີ.

ຫຼັງຈາກເອົາ ລູກອອກແລ້ວ ຄວນ ຈະເປັນ ໄປແບບ ໃດ.

ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກເມື່ອຍໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ຍັງມີການປັ້ນທ້ອງ ແລະ ເຈັບທ້ອງ ເປັນເວລາ 1 ມື້. ທ່ານອາດຍັງຈະມີເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ປະມານ 2 ອາທິດກໍ່ເປັນໄດ້. ແຕ່ວ່າຫຼັງຈາກໜຶ່ງມື້ຜ່ານໄປການລົ້ງເລືອດກໍ່ຄວນມີໜ້ອຍ ໂດຍຈະບໍ່ຫຼາຍກວ່າການລົ້ງປະຈຳເດືອນໃນມື້ທີ່ເປັນໜ້ອຍ. ຫຼັງຈາກ 4 ຫາ 6 ອາທິດທີ່ເອົາລູກອອກແລ້ວ ທ່ານຄວນເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງຕໍ່ໄປຕາມປົກກະຕິ. ປະຈຳເດືອນອາດມາຊ້າກວ່ານັ້ນຖ້າທ່ານມີລູກດົນກວ່າ 5 ຫຼື 6 ເດືອນ.

ທ່ານຄວນເປັນປະຈຳເດືອນຫຼັງຈາກ 4 ຫາ 6 ອາທິດທີ່ເອົາລູກອອກແລ້ວ, ແຕ່ວ່າທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້ອີກຫຼັງຈາກ 11 ມື້.

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີໃຜທີ່ຈະປຶກສານຳໃນເວລາກ່ອນເອົາລູກອອກ, ທ່ານຄວນຊອກຫາຜູ້ເວົ້າ ຜູ້ລົມນຳພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກແລ້ວ. ການເວົ້າລົມກັບຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈຈະເປັນການ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນຕື່ມ.

ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກແລ້ວຈະຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງແນວໃດ:

- ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ ໃຫ້ກິນຢາດອກຊີຊິຄລິນ (Doxycycline) 100 ມິລິກຼາມ ສອງເທື່ອຕໍ່ມື້, ໃຫ້ກິນໃນມື້ເອົາລູກອອກ (ຖ້າວ່າ ທ່ານ ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃຫ້ທ່ານກິນຢາເອຣິໂຕມີຊິນ (erythromycin) 500 ມິລິກຼາມ ແທນ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ຕິດຕໍ່ກັນ).
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ເອົາສິ່ງໃດຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຢ່າງໜ້ອຍ 2 ມື້ ພາຍຫຼັງທີ່ເລືອດຢຸດອອກ.
- ຖ້າທ່ານເຈັບ ແລະ ປັ້ນທ້ອງໃຫ້ນອນພັກຜ່ອນ ແລະ ເອົາຖົງນ້ຳຮ້ອນມາເຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ທ່ານອາດຈະກິນຢາປາຣາຊີຕາໂມນ (paracetamol) ຫຼື ຢາອິບູໂປຣເຟັນ (ibuprofen) (ເບິ່ງໜ້າ 482).
- ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການເຈັບ ຫຼື ເລືອດຕົກໃຫ້ພະຍາຍາມນວດຄ່ອຍໆຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກຮັດຕົວເຂົ້າຈົນເຖິງຂະໜາດທຳມະດາ ແລະ ພາໃຫ້ຕົກເລືອດໜ້ອຍລົງ.
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍເພື່ອໃຫ້ຟື້ນຕົວໂດຍໄວ. ທ່ານສາມາດກັບຄືນສູ່ວຽກງານ ປົກກະຕິຂອງທ່ານຫຼັງຈາກທີ່ ຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຢູ່ສະບາຍແລ້ວ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນ ປະມານ 1 ມື້.



ຫຼັງຈາກການທຳແທ້ງແລ້ວ ທ່ານອາດສາມາດຕັ້ງທ້ອງ ໄດ້ອີກກ່ອນການເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ດັ່ງນັ້ນ ໃຫ້ທ່ານເລີ່ມການວາງແຜນຄອບຄົວທັນທີ.

ບາງອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ

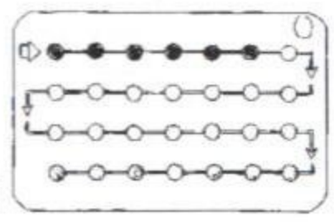
ຖ້າວ່າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ຮີບປຶ່ນປົວດ່ວນ:

- ມີການຕົກເລືອດຮຸນແຮງຈາກຊ່ອງຄອດ (ເບິ່ງໜ້າ 251)
- ໄຂ້ສູງ (ເບິ່ງ “ການຊຶມເຊື້ອ” ຢູ່ໜ້າ 255)
- ເຈັບທ້ອງແຮງ (ເບິ່ງ “ບາດແຜພາຍໃນ” ໜ້າ 258, ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ ໜ້າ 255)
- ເປັນລົມ ແລະ ຫົນຫວຍ (ເບິ່ງ “ການເປັນຊ໊ອກ”, ໜ້າ 254
- ມີລົ້ງຂາວທີ່ມີກິ່ນເໝັນອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ (ເບິ່ງ “ການຊຶມເຊື້ອ” ໜ້າ 255)

ການວາງແຜນຄອບຄົວພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກ

ຫຼັງຈາກເອົາລູກ ອອກ ໃໝ່ໆສ່ວນ ຫຼາຍແມ່ ຍິງບໍ່ທັນ ຢາກມີທ້ອງ ເທື່ອ. ເວລານີ້ເປັນ ໂອ ກາດດີທີ່ຈະ ໃຫ້ ຄຳແນະ ນຳການ ວາງແຜນ ຄອບ ຄົວໃຫ້ຜູ້ມາ ເອົາ ລູກອອກ.

ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກໄດ້ປະມານ 2 ອາທິດ ທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ. ການ ວາງແຜນຄອບຄົວມີຫຼາຍວິທີເຊິ່ງຕ້ອງທົດລອງໃຫ້ຮູ້ວ່າ ວິທີໃດໄດ້ຜົນ, ສະນັ້ນຄວນຖາມຫຼາຍຄົນກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ ແລະ ໃຫ້ເລີ່ມໃຊ້ວິທີໜຶ່ງສາກ່ອນ.



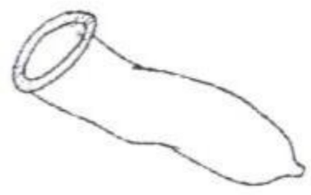
- **ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດ**: ທ່ານສາມາດເລີ່ມກິນຢາໃນມື້ທີ່ ເອົາລູກ ອອກບໍ່ຕ້ອງລໍຖ້າດົນເກີນກວ່າໜຶ່ງອາທິດ.



- **ວິທີໃສ່ຮ່ວງ (Intra-Uterine Device, IUD)**: ຖ້າວ່າບໍ່ມີຄວາມ ສ່ຽງດ້ານການຊຶມເຊື້ອແພດສາມາດໃສ່ ຮ່ວງເຂົ້າໃຫ້ມົດລູກທັນທີ ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ.



- **ວິທີສັກຢາ**: ເພີ່ນສາມາດສັກຢາພາຍ ໃນມື້ດຽວກັນທີ່ໄປ ເອົາລູກອອກ, ຫຼື ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກພາຍໃນໜຶ່ງ ອາທິດ.
- **ການຝັງເຂັ້ມ**: ຊຶ່ງສາມາດຝັງໃສ່ໄດ້ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງເອົາລູກອອກ, ຫຼືພາຍ ໃນໜຶ່ງອາທິດຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກ.
- **ການເຮັດໝັນຍິງ**: ຖ້າທ່ານຖືພາຕ່ຳກວ່າ 3 ເດືອນທ່ານສາມາດເຮັດໝັນ (sterilization) ໃນເວລາເອົາລູກອອກເລີຍ ຫຼື ທັນທີຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກ. ທ່ານຕ້ອງ ຕັດສິນໃຈໃຫ້ແນ່ນອນທີ່ສຸດ ເພາະວ່າ ການເຮັດໝັນແບບນີ້ຈະບໍ່ມີໂອກາດມີລູກອີກເລີຍ.



- **ການເຮັດໝັນໃຫ້ຜູ້ຊາຍ**: ການເຮັດໝັນ ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຈະເຮັດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ ແລະ ຈະເປັນການເຮັດໝັນແບບຖາວອນເລີຍ, ສະນັ້ນຕ້ອງຕັ ດສິນໃຈ ໃຫ້ແນ່ນອນທີ່ສຸດກ່ອນທີ່ຈະເຮັດໝັນ.



- **ຖົງຢາງອະນາໄມ**: ທ່ານ ແລະ ຜົວຂອງທ່ານສາມາດ ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ເມື່ອທ່ານຈະມີການຮ່ວມເພດ ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ. ຖົງຢາງອະນາໄມຍັງສາມາດປ້ອງກັນ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ລວມທັງໂລກເອດໄດ້ນຳອີກ.



- **ຢາຂ້າຕົວອະສຸຈິ**: ທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາຂ້າຕົວ ອະສຸຈິເມື່ອທ່ານມີເພດ ສຳພັນພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້ າເຊື້ອອະສຸຈິ ຖ້າຫາກທ່ານມີເຊື້ອເອດສ໌ ຫຼື ທ່ານມີຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນ.



- **ຝາອັດປາກມົດລູກ**: ຖ້າວ່າບໍ່ມີການຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ວ່າບໍ່ມີບາດ ແຜທ່ານສາມາດໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ ຫຼັງເອົາ ລູກອອກ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນລະ ອຽດເພີ່ມເຕີມສຳ ລັບການວາງແຜນ ຄອບຄົວໃຫ້ເບິ່ງ ຕື່ມຢູ່ບົດ "ການ ວາງແຜນຄອບຄົວ."

- **ວິທີແບບທຳມະຊາດ** (ວິທີກວດນ້ຳເມືອກ ແລະ ການນັບຮອບປະຈຳເດືອນ). ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຈົນກວ່າຈະເປັນ ປະຈຳເດືອນປົກກະຕິ.

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການອັນຕະລາຍພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ (ເບິ່ງໜ້າ 249) ຈະຕ້ອງ ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດຢ່າງຮີບດ່ວນ. ຄວນສົ່ງແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາ ນີ້ໄປສູນສຸຂະພາບ ຫຼື ໂຮງໝໍ ດ່ວນເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວທີ່ຈຳເປັນ. ປົກກະຕິ ແລ້ວເພິ່ນຕ້ອງເອົາສິ່ງຄົງຄ້າງ ທາງໝົດອອກຈາກມົດລູກ ບໍ່ວ່າຈະໃຊ້ວິທີຂູດອອກ ຫຼື ດູດອອກດ້ວຍສູນຍາກາດ. ນອກຈາກນີ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ຂໍ້ມູນທີ່ມີຢູ່ໃນ 8 ໜ້າ ຕໍ່ໄປນີ້ຈະບອກທ່ານໃຫ້ຮູ້ວິທີ ແກ້ໄຂໃນກໍລະນີບໍ່ມີ ພາຫະນາຂົນສົ່ງໄປມາ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນໃນເຂດຫ່າງໄກສອກຫຼີກ.

ອາການແຊກ ຊ້ອນຈາກ ການທຳແທ້ງ.

ການຕົກເລືອດຮຸນແຮງຈາກຊ່ອງຄອດ

ການຕົກເລືອດຮຸນແຮງພາຍຫຼັງການເອົາລູກອອກແມ່ນ ອາການທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ. ບັນຫານີ້ອາດມີສາເຫດ ມາຈາກສິ່ງຕົກຄ້າງທີ່ບໍ່ເອົາອອກໝົດຈາກມົດລູກ ເຊິ່ງມົດລູກບໍ່ສາມາດປັ້ນ ແລະ ປາກມົດລູກບໍ່ ສາມາດປິດໄດ້ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ການຕົກເລືອດ ບໍ່ເຊົາ ຖ້າເອົາສິ່ງຕົກຄ້າງອອກໝົດ ສ່ວນຫຼາຍການຕົກເລືອດກໍ່ຈະຢຸດ.



ການປິ່ນປົວອາການ ແຊກຊ້ອນຈາກການ ເອົາລູກອອກແຕ່ຕົ້ນຈະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນການເຈັບ ເປັນ, ການເປັນໝັນ ແລະ ການເສຍຊີວິດ. ຖ້າມີບັນຫາພາຍຫຼັງ ທີ່ເອົາລູກອອກໃຫ້ ໄປຫາໝໍທັນທີ.

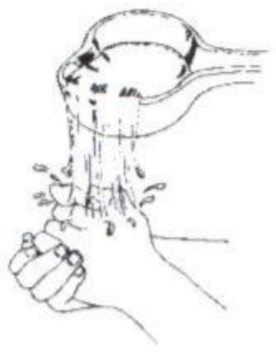
ບໍ່ໃຫ້ລໍຊ້າ!

ບາງເທື່ອອາດເປັນຍ້ອນປາກມົດລູກ ມີຮອຍແຜຊຶ່ງຈະຕ້ອງໄດ້ຫຍິບ ໃຫ້ຈອດເພື່ອຢຸດການຕົກເລືອດ. ຖ້າເລືອດທີ່ຕົກອອກມານັ້ນເປັນສີແດງໃສ ແລະ ປຽກຊຶມໃສ່ຜ້າເຊັດ ຫຼື ຜ້າແພອື່ນໆພາຍໃນເວລາຕ່ຳກວ່າ 30 ນາທີ ຖືວ່າ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄດ້ມີການຕົກເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງ. ການຕົກເລືອດ ທີ່ມີສີໃສແຈ້ງ ແລະ ອອກເປັນຮູດໆ ກໍ່ເປັນອັນຕະລາຍເຊັ່ນກັນ. ຖ້າເປັນເຊັ່ນນີ້ອາດຈະພາໃຫ້ ເສຍເລືອດຫຼາຍ. ຖ້າບໍ່ສາມາດໄປຫາໝໍໄດ້ໄວໃນທັນທີ ໃຫ້ພະຍາຍາມ ຊ່ວຍຕົນເອງໄປສາກ່ອນດ້ວຍວິທີການຢຸດເລືອດ.



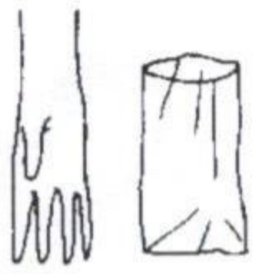
ວິທີຢຸດເລືອດ.

ແມ່ຍິງທີ່ຕົກເລືອດຮຸນແຮງນັ້ນສາມາດຊ່ວຍຕົນເອງ ເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ປິດປາກມົດລູກດ້ວຍ ການ ນວດທ້ອງເອົາເອງ. ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫານີ້ ສາມາດນວດທ້ອງເອົາເອງ ຫຼື ໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍ.
ໃຫ້ນວດສ່ວນລຸ່ມຂອງທ້ອງນ້ອຍດ້ວຍຄວາມ ແຮງໃນຂະນະທີ່ຜູ້ເຈັບຕ້ອງ ນອນຫງາຍ ຫຼື ນອນເທິ້ງຢູ່. ຖ້າມີສິ່ງຕົກຄ້າງເປັນຕ່ອນນ້ອຍຢູ່ໃນມົດລູກ ຜູ້ປ່ວຍສາມາດເອົາອອກເອງໄດ້ ໂດຍການນອນເທິ້ງ ຫຼື ນັ່ງໂຍະລົງແລ້ວເບັ່ງ ອອກແບບຖ່າຍໜັກ ຫຼື ແບບເກີດລູກ. ເຖິງແມ່ນວ່າວິທີເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ດີກໍ ຕາມທ່ານກໍ່ຄວນໄປຫາໝໍໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້, ເພາະວ່າຍັງຈະຕ້ອງຜ່ານ ການອະນາໄມຂ້າເຊື້ອ ແລະ ເອົາທຸກຢ່າງທີ່ຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກອອກໃຫ້ໝົດ.

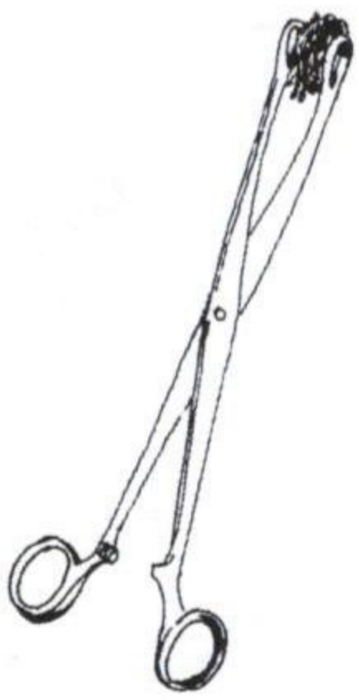


ການຊ່ວຍເຫຼືອຮີບດ່ວນຕໍ່ຜູ້ທີ່ຕົກເລືອດຮຸນແຮງ.
ອສບ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ ໃນການກວດທ້ອງໃຫ້ ແມ່ຍິງກໍ່ສາມາດປະຕິບັດບາດກ້າວດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອພະຍາຍາມຢຸດການຕົກເລືອດຈົນກວ່າສິ່ງຕົກຄ້າງຈະອອກມາຈາກມົດລູກໝົດ ແລະ ບໍ່ມີສິ່ງໃດເຫຼືອຢູ່.

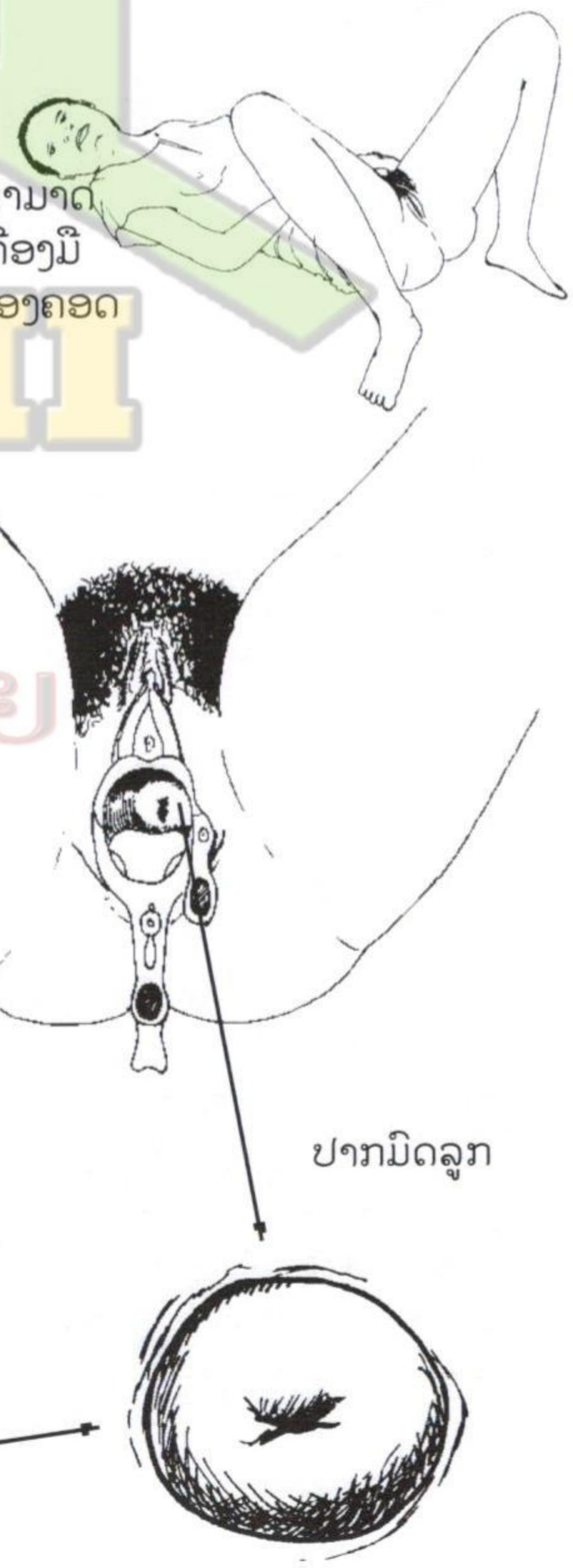
ສິ່ງສຳຄັນ: ເນື່ອງຈາກປາກມົດລູກເປີດຢູ່ມັນຈຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍຖ້າວ່າເຮົາເອົາສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອຢ່າງຮ້າຍແຮງ. ຖ້າການຕົກເລືອດນັ້ນຮຸນແຮງຫຼາຍ ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງນັ້ນກໍ່ຍິ່ງຕົກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ; ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນັ້ນໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



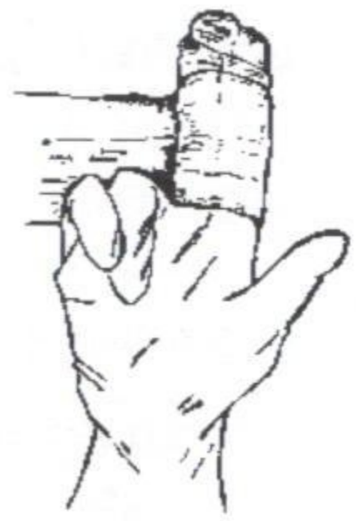
1. ລ້າງມື ແລະ ອຸປະກອນອຸປະເພດຂອງແມ່ຍິງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ.
2. ໃສ່ຊຸບມືຢາງ ຫຼື ໃຊ້ຖົງຢາງທີ່ສະອາດທີ່ສຸດ ໃສ່ມືເບື້ອງໜຶ່ງ. **ມືເບື້ອງທີ່ໃສ່ຊຸບມືນັ້ນບໍ່ໃຫ້ແຕະຕ້ອງສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງກ່ອນທີ່ຈະປ່ອນເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ.**
3. ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍນອນລົງ ແລະ ໃຫ້ຍະຂາ ແລະ ຫົວເຂົ່າອອກພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍສະບາຍໃຈ.
4. ຖ້າທ່ານມີເຄື່ອງງ່ະ ຫຼື ປາກເປັດ. (ທ່ານສາມາດເລືອກເຄື່ອງມືທີ່ຖືກຕ້ອງຖ້າທ່ານມີຊຸດ ເຄື່ອງມື IUD ຄົບຖ້ວນ) ໃຫ້ທ່ານຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດເພື່ອຊ່ອງເບິ່ງປາກມົດລູກ. ຖ້າເຫັນວ່າມີກ້ອນເລືອດແຂ້ນ ຫຼື ສິ່ງຕົກຄ້າງຢູ່ທີ່ປາກມົດລູກ ໃຫ້ໃຊ້ຄີມໜີບທຳຄວາມສະອາດອອກໃຫ້ໝົດ.
5. ຖ້າບໍ່ມີເຄື່ອງງ່ະ ຫຼື ປາກເປັດ ໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວມືທີ່ໃສ່ຖົງມືຢາງງ່ະອອກເບິ່ງ. ທຳອິດໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວດຸງ ແລະ ຕໍ່ມາຈຶ່ງໃຊ້ສອງນິ້ວງ່ະເບິ່ງ.
6. ຄຳເບິ່ງປາກມົດລູກ. ມັນຈະຮູ້ສຶກແຂງ ແລະ ມົ່ນກວ່າຜິວໜັງທຳມະດາ. ມັນຈະມີລັກສະນະຄ້າຍຄືແບບນີ້ ແລະ ມີຂະໜາດໃຫຍ່ເທົ່ານີ້.



ໃຊ້ຄີມໜີບທີ່ຂ້າເຊື້ອໃຫ້ສະອາດແລ້ວ ມາໜີບເອົາຕ່ອນເນື້ອເຍື່ອທີ່ທ່ານເຫັນໃນມົດລູກນັ້ນອອກໃຫ້ໝົດ.



7. ໃຊ້ນິ້ວມືຂອງທ່ານລູບຄຳໄປມາຕາມປາກມົດລູກເພື່ອ ຊອກຫາຊິ້ນສ່ວນເສດເຫຼືອຈາກການຫຼຸລູກຊຶ່ງອາດຈະ ຕິດຄ້າງຢູ່ປາກມົດລູກ. ຊິ້ນສ່ວນເຫຼົ່ານັ້ນຈະເປັນຕ່ອນ ອ່ອນໆ ຄ້າຍຄືຊີ້ນ. ໃຫ້ພະຍາຍາມຄ່ອຍໆເອົາອອກມາ. ຖ້າວ່າຊິ້ນສ່ວນນ້ອຍໆເຫຼົ່ານັ້ນຫາກມີ່ນຫຼາຍໃຫ້ຖອດ ນິ້ວມືອອກສາກ່ອນແລ້ວເອົາແພພັນບາດທີ່ຂ້າ ເຊື້ອແລ້ວມາພັນນິ້ວມືສອງນິ້ວ ຫຼື ໃຊ້ຜ້າສະອາດທີ່ຕົ້ມ ໃຫ້ຟົດມາ ພັນນິ້ວມືແລ້ວພະຍາຍາມເອົາຊິ້ນສ່ວນເຫຼົ່າ ນັ້ນອອກ.



8. ພາຍຫຼັງທີ່ທ່ານໄດ້ເອົາຊິ້ນ ສ່ວນເສດ ເຫຼືອ ອອກໝົດແລ້ວໃຊ້ນິ້ວມືທີ່ໃສ່ຊຸບມືສອ ງນິ້ວຈົກເຂົ້າໄປ ໃນກ້ອງມົດລູກ ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນ ກ່ໃຊ້ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງນວດ ຫຼື ບີບທ້ອງ ນ້ອຍເພື່ອຊ່ວຍຢຸດການລົ້ງເລືອດ. ຄວນກະຕວງເບິ່ງວ່າມົດລູກຕ້ອງຢູ່ ລະຫວ່າງກາງຂອງສອງມືຂອງທ່ານ.



9. ສັກຢາແອໂກເມຕຼີນ (ergometrine) 0,2 ມີລິກຼາມ ໃສ່ບ່ອນທີ່ມີກ້າມຊີ້ນ ໃຫຍ່ເຊັ່ນ: ສັກກະໂພກ ຫຼື ສັກໃສ່ກ້າຂາ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກິນຢາແອໂກ ເມຕຼີນ 0,2 ມີລິກຼາມ ຫຼື ສັກຢານີ້ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງຈົນຄົບ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຫຼື ທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາມີໂຊໂປສະໂຕນລ໌ (misoprostol) ໃນປະລິມານ 800 ໄມໂຄຼກຼາມ ຍັດໃຫ້ເລິກເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ; ແລະ ຫຼັງຈາກ 24 ຊົ່ວໂມງແລ້ວ ຖ້າເຫັນວ່າ ຈຳເປັນກ່ໃຫ້ໃຊ້ຢານີ້ຕື່ມອີກ.

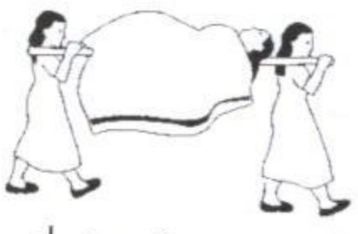
10. ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກິນຢາຕ້ານເຊື້ອເພື່ອຕ້ານກັບການຊຶມເຊື້ອທັນທີໂລດ (ເບິ່ງໜ້າ 256). ເວລານີ້ຜູ້ປ່ວຍມີໂອກາດທີ່ຈະມີການຊຶມເຊື້ອສູງ ເພາະວ່າປາກມົດລູກຂອງຜູ້ກ່ງວ ຖືກເປີດອອກຈົ່ງພາໃຫ້ພະຍາດເຂົ້າໄດ້ງ່າຍ.

11. ຖ້າຜູ້ກ່ງວຟື້ນຕົວຄືນໄດ້ໃຫ້ເອົາເຄື່ອງດື່ມໃຫ້ດື່ມ. ຖ້າວ່າຜູ້ກ່ງວໝົດສະຕິໄປ ໃຫ້ປະຕິບັດຄືດັ່ງໜ້າຕ່ໄປ.

12. ເອົາຜູ້ປ່ວຍໄປໂຮງໝໍທັນທີເຖິງແມ່ນວ່າຈະເອົາສິ່ງຕົກຄ້າງໃນມົດລູກອອກໝົດ ແລະ ເລືອດຈະຢຸດໄຫຼແລ້ວກ່ຕາມ. ມັນມີຄວາມຈຳເປັນຢູ່ວ່າທ່ານໝໍຈະຕ້ອງເອົາ ສິ່ງຕົກຄ້າງອອກ ແລະ ກວດເບິ່ງບ່ໃຫ້ມີສິ່ງໃດເຫຼືອຢູ່. ຖ້າວ່າເລືອດຍັງບ່ທັນຢຸດ ໄຫຼໃຫ້ນວດທ້ອງນ້ອຍຂອງຜູ້ກ່ງວ ແລະ ພ້ອມນັ້ນກ່ໃຫ້ສົ່ງໂຮງໝໍ.

542

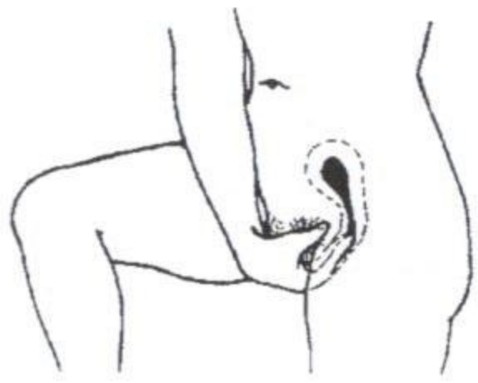
ວິທີການສັກຢາ



ສົ່ງໄປໂຮງໝໍ!

ຖ້າບ່ມີ ອສບ ຊ່ວຍຈະເຮັດແນວໃດ

ຖ້າທ່ານມີອາການຕົກເລືອດຮຸນ ແຮງພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ ແລະ ກ່ໄດ້ ພະຍາຍາມຢຸດເລືອດ ຕາມຫຼັກການທີ່ບອກຢູ່ໜ້າ 251, ແລ້ວທ່ານກ່ສາມາດ ເອົາສິ່ງຕົກຄ້າງອອກດ້ວຍຕົວທ່ານເອງໄດ້. ກ່ອນອື່ນໝົດຕ້ອງລ້າງມື ແລະ ອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ. ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ນັ່ງໂຢະ ຫຼື ນອນລົ້ງເຮັດຄືທ່າເກີດລູກ ແລະ ໃຫ້ເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນທີ 6 ແລະ 7. ພາຍຫຼັງເອົາສິ່ງຕົກຄ້າງອອກ ໝົດແລ້ວ ໃຫ້ນວດທ້ອງນ້ອຍ (ເບິ່ງໜ້າ 251). ທ່ານຍັງຈະຕ້ອງໄປຫາທ່ານໝໍໃຫ້ເພີ່ນເບິ່ງໃຫ້ຕື່ມ ເຖິງວ່າເລືອດ ໄຫຼຈະຄ່ອຍໆອ່ອນລົ້ງແລ້ວກ່ຕາມ.



ອັນຕະລາຍ! ການຕົກເລືອດຫຼາຍພາໃຫ້ເປັນຊັອກເຊິ່ງອາດພາໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້. ຖ້າເປັນແນວນີ້ ໃຫ້ຮີບສົ່ງໂຮງໝໍທັນທີ.

ອາການເປັນຊັອກ

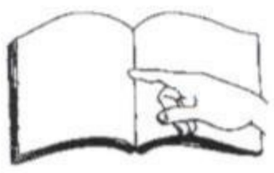
ອາການເປັນຊັອກແມ່ນອາການທີ່ບົ່ງບອກເຖິງສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດ ເຊິ່ງອາດເປັນຍ້ອນຕົກເລືອດຫຼາຍ.

ອາການ:

- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຫຼາຍ, 110 ເພື່ອຕໍ່ມານີ
- ໜ້າຈືດ, ຮູ້ສຶກໜາວ, ຜິວກາຍປຽກຊຸມ
- ຮີມຕາທາງໃນ, ຮີມປາກ, ຝາມືມີສີຈືດຈາງ
- ຫາຍໃຈໄວກວ່າເກົ່າ, ຫຼາຍກວ່າ 30 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ
- ມີອາການສັບສົນ ຫຼື ໝົດລະຕິ (ເປັນລົມ)

ວິທີປິ່ນປົວກໍລະນີຜູ້ເປັນຊັອກຍັງມີສະຕິ

- ໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນຊັອກນັ້ນນອນລົງ, ໃຫ້ຕີນຢູ່ລະດັບສູງກວ່າຫົວ.
- ເອົາຜ້າຫົ່ມ ຫຼື ເຄື່ອງນຸ່ງ ຫົ່ມໃຫ້ຄົນເຈັບ.
- ຖ້າຄົນເຈັບຍັງກິນນ້ຳໄດ້ ໃຫ້ເອົານ້ຳໃຫ້ກິນໜ້ອຍໆ ຫຼື ເອົາເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳໃຫ້ກິນ.
- ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ດີ້ນປ່ວງ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ໃສ່ນ້ຳທະເລ ໃຫ້ພະຍາຍາມໃສ່ໃຫ້ຄົນເຈັບສາກ່ອນ.



ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນການເສຍນ້ຳຂອງຮ່າງກາຍໜ້າ 536.

ການສົ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານໜ້າ 537.

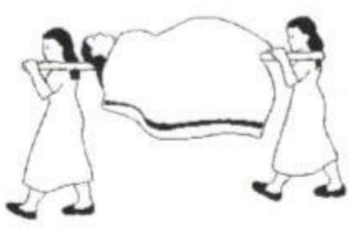
ວິທີປິ່ນປົວກໍລະນີຜູ້ເປັນຊັອກໝົດສະຕິ

- ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍນອນສະແຄງຂ້າງໃຫ້ຫົວຕ່ຳລົງ, ສະແຄງຫົວໄວ້ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕີນສູງຂຶ້ນກວ່າຫົວ.



ເຮັດໃຫ້ຕີນຂອງຄົນເຈັບສູງກວ່າລະດັບຫົວຂອງຜູ້ກ່ຽວເອງ

- ຖ້າຜູ້ປ່ວຍຫາຍໃຈບໍ່ໄດ້ໃຫ້ດຶງລີ້ນຂອງເຂົາອອກມາຄ່ອຍໆ.
- ຖ້າຜູ້ປ່ວຍຮາກໃຫ້ຮີບເຊັດສົບໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວທັນທີໂລດ. ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຫົວຢູ່ລະດັບຕ່ຳ, ງ່ຽງ ຫຼື ສະແຄງຫົວຂອງຜູ້ປ່ວຍໄວ້ເພື່ອລະວັງບໍ່ໃຫ້ລາວຫາຍໃຈເອົາຮາກເຂົ້າຫາປອດ.
- ບໍ່ຕ້ອງເອົາອັນໃດໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວກິນຈົນກວ່າຜູ້ກ່ຽວຈະຟື້ນຕົວໄດ້ໜຶ່ງຊົ່ວໂມງແລ້ວ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ໃສ່ນ້ຳທະເລໃຫ້ລ້າງມືໃສ່ໂລດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ຮູ້ໃສ່ນ້ຳທະເລ, ໃຫ້ສົ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານ (ເບິ່ງໜ້າ 541) .



ສົ່ງໄປໂຮງໝໍ!

ບໍ່ຕ້ອງລໍຖ້າ ອສບ. ເອົາຜູ້ປ່ວຍໄປຫາແພດ ຫຼື ພາໄປໂຮງໝໍທັນທີໂລດ. ຜູ້ກ່ຽວຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດດ່ວນ.

ການຊຶມເຊື້ອ.

ຖ້າມີການຊຶມເຊື້ອກໍ່ອາດຈະເປັນການຊຶມເຊື້ອແບບບໍ່ຮຸນແຮງ ຖ້າວ່າທຳແທ້ງ ກ່ອນການຖືພາຈະຮອດ 3 ເດືອນ (12 ອາທິດ) ນັບແຕ່ມື້ເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອສຸດທ້າຍ.

ການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮຸນແຮງແມ່ນການຊຶມເຊື້ອທີ່ຊຶມເຂົ້າໄປໃນເລືອດ (ເຮັດໃຫ້ເລືອດມີພະຍາດ). ການເອົາລູກອອກພາຍຫຼັງທີ່ຖືພາເກີນ 3 ຫຼື 4 ເດືອນມັກຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຊຶມເຊື້ອແບບຮຸນແຮງ ຫຼື ໃນເວລາທຳແທ້ງນັ້ນຖ້າເຮັດໃຫ້ມົດລູກບາດກໍ່ຈະເປັນສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ. ການມີພະຍາດໃນເລືອດຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍເຊິ່ງສາມາດພາໃຫ້ເປັນຊັກໄດ້.

ການຊຶມເຊື້ອເກີດຂຶ້ນໄດ້ຍ້ອນ:

- ການເອົາມືຫຼືເຄື່ອງມືທີ່ບໍ່ສະອາດປ່ອນເຂົ້າໄປພາຍໃນມົດລູກ.
- ເອົາລູກອອກບໍ່ໝົດມີສິ່ງຕົກຄ້າງແລ້ວພາໃຫ້ຊຶມເຊື້ອ.
- ອາດມີການຊຶມເຊື້ອກ່ອນເວລາເອົາລູກອອກ.
- ມົດລູກດ້ານໃນເປັນແຜເວລາເອົາລູກອອກ.

ອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອບໍ່ຮຸນແຮງ:

- ເປັນໄຂ້ໜ້ອຍໜຶ່ງ
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍບໍ່ແຮງປານໃດ

ການປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອບໍ່ຮຸນແຮງ:
ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງກວ່າເກົ່າໃຫ້ໃຊ້ ຢາລຸ່ມນີ້ທັນທີ ໂດຍໃຊ້ຢາທີ່ລະບຸໄວ້ຢູ່ໜ້າ 256. ມັນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາຫຼາຍຊະນິດເພາະວ່າການຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກນັ້ນມັກຈະມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອຈຸລິນຊີຫຼາຍຊະນິດ.

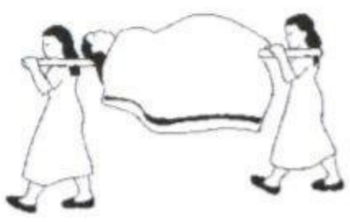
ຖ້າຢາທີ່ບອກຢູ່ໜ້າ 256 ແລະ 257 ບໍ່ມີໃຫ້ເບິ່ງໃນໜ້າສີຂຽວຂອງປຶ້ມນີ້ ເພື່ອຊອກຫາຢາອື່ນແທນ. ໃນກໍລະນີລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແມ່ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງປິ່ນປົວປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຊຶມເຊື້ອ ໃນມົດລູກພາຍຫຼັງເກີດລູກແລ້ວ, ເບິ່ງໜ້າ 97.



ອາການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ



- ໄຂ້ສູງ ແລະ ສັ່ນໜາວ
- ເຈັບປວດກ້າມເນື້ອ, ອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍຫຼາຍ
- ທ້ອງນ້ອຍຕຶງຂຶ້ນ, ແຂງ ແລະ ເຈັບຫຼາຍ
- ມີນ້ຳເມືອກເໝັນອອກຈາກຊ່ອງຄອດ



ສົ່ງໂຮງໝໍ

ວິທີການປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ:

- ເອົາຜູ້ປ່ວຍໄປສູກສາລາ ຫຼື ໄປໂຮງໝໍທັນທີ
- ໃຊ້ຢາຂ້າງລຸ່ມນີ້ທັນທີ ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງໄປໂຮງໝໍກໍ່ຕາມ. ຖ້າຜູ້ປ່ວຍກືນຢາໄດ້ ເອົາຢາຂ້າງລຸ່ມນີ້ໃຫ້ກືນ ແລະ ໃຫ້ກືນນ້ຳຫຼາຍໆ.

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ

ຢາສຳລັບກືນ		
ຊື່ຢາ	**ປະລິມານ**	**ວິທີໃຊ້**
<u>Give all 3 medicines:</u> ໃຫ້ກືນຢາທັງສາມຊະນິດຂ້າງລຸ່ມນີ້:		
ຢາເຊຟິກຊິມ (cefixime)	400 *ມລກ*	1 *ຄັ້ງ*
ແລະ		
ຢາໂດກຊີຊິຄລິນ (doxycycline)	100 *ມລກ*	2 *ຄັ້ງຕໍ່ມື້, ເປັນເວລາ* 14 *ມື້*
(ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາໂດກຊີຊິຄລິນ ຖ້າທ່ານກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່)		
ແລະ		
ຢາເມໂຕນິດາໂຊນລ໌ (metronidazole)	400 *ຫາ* 500 *ມລກ*	3 *ຄັ້ງຕໍ່ມື້, ເປັນເວລາ* 14 *ມື້*

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງກືນຢາມື້ທຳອິດແລ້ວ ອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ ໃຫ້ໄປໂຮງໝໍທັນທີ.

ຖ້າຜູ້ປ່ວຍບໍ່ສາມາດກືນຢາໄດ້ ແລະ ຖ້າວ່າທ່ານຮູ້ສັກຢາ ຫຼື ໃສ່ນ້ຳທະເລ ໃຫ້ພະຍາຍາມສັກຢາຊະນິດທີ່ບອກຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປນີ້. ບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ, ໃຫ້ຮີບພາຜູ້ປ່ວຍໄປໂຮງໝໍທັນທີ ເພາະວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ທ່ານໝໍປິ່ນປົວດ່ວນ.

ບາດທະຍັກ (TETANUS)



ແມ່ຍິງທີ່ຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ມີອາການຕົກເລືອດຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກຍ້ອນມີບາດແຜຢູ່ໃນມົດລູກແມ່ນມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດບາດທະຍັກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນເປັນຍ້ອນເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ເອົາລູກອອກນັ້ນບໍ່ສະອາດ. ສະນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງສັກຢາວັກແຊັງປ້ອງກັນບາດທະຍັກທັນທີ (ເບິ່ງໜ້າ 515).

ຢາສັກ

ຢາສັກທີ່ລະບຸໃນຫ້ອງຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນເປັນປະເພດສັກເຂົ້າເສັ້ນ ຫຼື ປະເພດສັກເຂົ້າກ້ານເນື້ອ. ໃຫ້ເລືອກເອົາໜຶ່ງຫ້ອງ ແລະ ໃຫ້ສັກຢາທີ່ຢູ່ໃນຫ້ອງນັ້ນໃຫ້ໝົດ. ທ່ານຈະເລືອກເອົາຫ້ອງໃດນັ້ນ ມັນກໍ່ຂຶ້ນ ກັບວ່າຢາທີ່ຢູ່ໃນນັ້ນມີ ຫຼື ບໍ່, ແຕ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາທີ່ຢູ່ໃນຫ້ອງນັ້ນທັງໝົດໃຫ້ມີປະສິດຕິພາບ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຈົ່ງສືບຕໍ່ສັກຢາເຫຼົ່ານັ້ນ ຈົນກວ່າຄົນເຈັບຈະໝົດອາການໄຂ້ຂຶ້ນ ເປັນເວລາ 48 ຊົ່ວໂມງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ກິນຢາຕໍ່ໄປອີກ 2 ອາທິດ (ເບິ່ງໜ້າ 256). ຖ້າຫາກວ່າຄົນເຈັບຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງການສັກຢາເຂົ້າເສັ້ນ, ຄົນເຈັບຕ້ອງໄດ້ໄປໂຮງໝໍທັນທີ.

ຊື່ຢາ:	ປະລິມານ	ວິທີໃຊ້
ສັກຢາໝົດທັງ 3 ຊະນິດ		
ແຊບຕຼີອັກໂຊນ (ceftriaxone)	*250 ມລກ*	*ສັກເຂົ້າກ້ານເນື້ອ, 1 ຄັ້ງເທົ່ານັ້ນ*
	ໂດກຊີຊີຄຼີນ	(doxycycline)
(ຫ້ານບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາໂດກຊີຊີຄຼີນ ຖ້າທ່ານກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່)		
ເມໂຕຼນິດາໂຊນ (metronidazole)	400 *ຫາ* 500 *ມລກ*	*ສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ເອົາໃຫ້ກິນ, 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້*
ຫຼື		
ສັກຢາໝົດທັງ 3 ຊະນິດ		
ແອມປີຊີລິນ (ampicillin)	*2 ກຼາມ ສຳລັບເຂັມທຳອິດເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ສຳລັບເຂັມຕໍ່ໆໄປແມ່ນ 1 ກຼາມ*	*ສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ກ້ານເນື້ອ, 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້*
ເຊັນຕາມີຊິນ (gentamicin)	*80 ມລກ ສຳລັບເຂັມທຳອິດເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ສຳລັບເຂັມຕໍ່ໆໄປແມ່ນ 60 ມລກ*	*ສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ກ້ານເນື້ອ, 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້*
ເມໂຕຼນິດາໂຊນ (metronidazole)	400 *ຫາ* 500 *ມລກ*	*ສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ເອົາໃຫ້ກິນ, 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້*
ຫຼື		
ສັກຢາໝົດທັງ 2 ຊະນິດ		
ຄຼີນດາມີຊິນ (clindamycin)	900 *ມລກ*	*ສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດ, 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້*
ເຊັນຕາມີຊິນ (gentamicin)	*80 ມລກ ສຳລັບເຂັມທຳອິດເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ສຳລັບເຂັມຕໍ່ໆໄປແມ່ນ 60 ມລກ*	*ສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ກ້ານເນື້ອ, 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້*



ເປັນລົມ ຫຼື ເສຍສະຕິ

ການເປັນລົມອາດເປັນອາການໜຶ່ງຂອງການເປັນຊັອກພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກ, ອາດຈະເປັນຍ້ອນເລືອດຕົກແຮງ, ມີບາດແຜຢູ່ພາຍໃນ ລະບົບສືບພັນ ຫຼື ການຊຶມເຊື້ອ. ສຳລັບການປິ່ນປົວການເປັນຊັອກໃຫ້ເບິ່ງ ໜ້າ 254. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນລົມຫາກຟື້ນຄືນໄວ ແລະ ບໍ່ມີອາການຊັອກ ອີກໃຫ້ເອົານ້ຳໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວດື່ມຫຼາຍໆ ແລະ ຕິດຕາມຜູ້ກ່ຽວຢ່າງໃກ້ຊິດ.

ບາດແຜພາຍໃນຮ່າງກາຍ

ການເປັນບາດແຜພາຍໃນຍ້ອນການເອົາລູກອອກມັກຈະເປັນສາເຫດ ມາຈາກການໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ແຫຼມຄົມຊຶ່ງພາໃຫ້ມົດລູກບາດ. ເຄື່ອງມືທີ່ມີ ລັກສະນະແຫຼມຄົມນັ້ນອາດພາໃຫ້ພາກສ່ວນອື່ນພາຍໃນຮ່າງກາຍເປັນ

ບາດແຜ ເຊັ່ນ: ທໍ່ຮອຍໄຂ່, ຮອຍໄຂ່, ລຳໄສ້ ແລະ ພົກຍ່ຽວ.

ຖ້າແມ່ຍິງໄດ້ຮັບບາດແຜພາຍໃນຮ່າງກາຍ ຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຕົກເລືອດຢູ່ ພາຍໃນທ້ອງ ແຕ່ຈະມີຈຳນວນເລືອດໜ້ອຍດຽວທີ່ຕົກຜ່ານອອກທາງຊ່ອງ ຄອດ.

ອາການ: (ອາດມີອາການທັງໝົດ ຫຼື ບາງສ່ວນ)

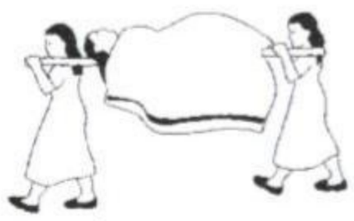
- ທ້ອງແຂງ ແລະ ບໍ່ມີສຽງດັງອື່ນໆຢູ່ໃນທ້ອງ.
- ມີການເຈັບ ແລະ ປັ້ນທ້ອງຢ່າງແຮງ.
- ເປັນໄຂ້.
- ປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ຮາກ.
- ເຈັບບ່າເບື້ອງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງເບື້ອງ.



ຟັງເບິ່ງສຽງດັງຢູ່ໃນທ້ອງ ເປັນເວລາ 2 ນາທີ

ວິທີປິ່ນປົວ:

- ເອົາຜູ້ປ່ວຍດັ່ງກ່າວນີ້ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ຄລີນິກ ບ່ອນທີ່ສາມາດຜ່າຕັດ ໄດ້ການເປັນບາດແຜພາຍໃນຕ້ອງໃຫ້ທ່ານໝໍຜ່າຕັດເປັນຜູ້ແກ້ໄຂ ບັນຫາທັນທີ ເພາະຖ້າປ່ອຍໄວ້ຈະພາໃຫ້ຊຶມເຊື້ອ, ເປັນຊັອກ ແລະ ເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້.
- ບໍ່ຕ້ອງເອົາອັນໃດໃຫ້ກິນ, ດື່ມ; ແມ່ນແຕ່ນ້ຳກໍ່ບໍ່ໃຫ້ດື່ມ. ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າ ການເດີນທາງໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍນັ້ນກິນເວລາເກີນກວ່າ 12 ຊົ່ວໂມງ. ໃນກໍລະນີນີ້ແມ່ນ ໃຫ້ກິນນ້ຳໜ້ອຍດຽວສາກ່ອນ ຫຼື ເອົາຜ້າແພຈຸບນ້ຳໃຫ້ດູດກິນ.
- ຖ້າມີອາການຊັອກໃຫ້ປົວອາການຊັອກ (ເບິ່ງໜ້າ 254). ບໍ່ໃຫ້ມີສິ່ງໃດຕັນປາກຂອງຜູ້ກ່ຽວ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຫາຍໃຈໄດ້ດີ.
- ໃຫ້ຢາແກ່ຜູ້ປ່ວຍເພື່ອຕ້ານການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ (ໜ້າ 257), ແຕ່ ຕ້ອງໃຫ້ພຽງແຕ່ວິທີສັກຢາໃສ່ເສັ້ນເລືອດເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ ສັກຢາວັກແຊັງກັນພະຍາດບາດທະຍັກ (ໜ້າ 515).



ສົ່ງໄປໂຮງໝໍ

ການປ້ອງກັນການທຳແທ້ງແບບບໍ່ປອດໄພ

ຕໍ່ໄປນີ້ເປັນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງບາງຄົນ ຫຼື ບາງກຸ່ມສາມາດນຳໄປປະຕິບັດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ການຕາຍຈາກການທຳແທ້ງ.

- ຊ່ວຍສຶກສາໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ຜູ້ຊາຍ, ແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນໃຫ້ຮູ້ວ່າການວາງແຜນຄອບຄົວ ສາມາດປ້ອງກັນການທຳແທ້ງໄດ້ແນວໃດ. ຈັດການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບ ການວາງແຜນຄອບຄົວໃຫ້ແກ່ພວກແມ່ຍິງທັງຫຼາຍຢູ່ໃນບ້ານ.
- ຊ່ວຍສຶກສາໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ແມ່ຍິງ ແລະ ພວກຍິງສາວໃນບ້ານ ໃຫ້ເຫັນອັນຕະລາຍຈາກການເອົາລູກອອກທີ່ບໍ່ປອດໄພ.
- ໄປພົບປະໂອ້ລົມກັບຜູ້ທີ່ເຮັດການທຳແທ້ງໃຫ້ແມ່ຍິງຢູ່ໃນເຂດບ້ານ ຂອງທ່ານເພື່ອແນະນຳໃຫ້ເຂົາຮູ້ວິທີການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ.
- ຊອກຮູ້ເບິ່ງວ່າບັນຫາເລື່ອງອາການແຊກຊ້ອນຈາກການທຳແທ້ງແນວໃດແດ່ ແລະ ຫາວິທີຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າ. ຊອກ ຫາບ່ອນປິ່ນປົວໃນກໍລະນີເກີດອາການແຊກຊ້ອນ ຄວນແນະນຳໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍໄປປົວຢູ່ໃສ.
- ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າມີໃຜຈະສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍໃນກໍລະນີສຸກເສີນ. ຖ້າບໍ່ມີລົດໂຮງໝໍ ແລະ ມີລົດຜູ້ໃດຢູ່ໃນບ້ານທີ່ສາມາດພາໄປ. ຄວນເກັບສຳຮອງນ້ຳມັນລົດ (ແອັດຊັງ ຫຼື ກາຊວນ) ໃສ່ຟຸຍໄວ້ເພື່ອຍາມສຸກເສີນ.
- ເກັບຮັກສາຢາຈຳນວນໜຶ່ງຈາກໜ້າ 484 ໄວ້ໃນຮ້ານຂາຍຢາ ຫຼື ຄລີນິກໃນບ້ານເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸກເສີນຈາກການທຳແທ້ງ.



ການໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດປ້ອງກັນການທຳແທ້ງໄດ້.

ຖ້າທ່ານເອງແມ່ນ ອສບ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງນີ້:

- ພະຍາຍາມຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຮູ້ວິທີເອົາລູກອອກດ້ວຍເຄື່ອງດູດສູນຍາກາດ (MVA). ບາງເທື່ອອາດມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ສາມາດໃຫ້ການຝຶກອົບຮົມ ແກ່ ອສບ ຢູ່ໂຮງໝໍທ້ອງຖິ່ນໃກ້ຄຽງ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາລູກອອກໃຫ້ແມ່ຍິງຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ມີເຄື່ອງມືຄົບຖ້ວນເພື່ອຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພ.
- ຈັດປະຊຸມກັບ ອສບ ຄົນອື່ນໆພາຍໃນເຂດເພື່ອພົບປະໂອ້ລົມກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ທ້ອງຖິ່ນກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຈາກການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ. ເຖິງວ່າການທຳແທ້ງຈະບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກກົດໝາຍກໍ່ຕາມ, ກໍ່ຄວນຈະມີການປິ່ນປົວອາການແຊກຊ້ອນຈາກການທຳແທ້ງເພື່ອຊ່ວຍເອົາຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພົບບັນຫາອາການແຊກຊ້ອນ.

ພະຍາຍາມບອກ (ຫຼື ປຸກລະດົມ)ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພົບບັນຫາເຈັບເປັນຈາກການເອົາລູກອອກໃຫ້ເຂົາໄປປິ່ນປົວໂດຍບໍ່ຕ້ອງປິດບັງຕົວເອງ.

ຈົ່ງປິ່ນປົວແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານດ້ວຍຄວາມອ່ອນໂຍນ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍທີ່ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອປິ່ນປົວ ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກມັກຈະຖືກປະຕິເສດ ຫຼື ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແບບບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ຈາກແພດ. ບາງຄົນຖືກແພດໝໍປະຈານໜ້າໃຫ້ເກີດຄວາມໜ້າ ອາຍ ຫຼື ບໍ່ປິ່ນປົວໃຫ້ຊ້ຳຊຶ່ງຖືວ່າເປັນການລົງໂທດທີ່ໄດ້ເອົາລູກອອກ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະມີທັດສະນະຕໍ່ການເອົາລູກອອກ ແນວໃດກໍ່ຕາມ ທ່ານບໍ່ຄວນເບິ່ງຜູ້ຍິງທີ່ເອົາລູກອອກນັ້ນແບບຜິດພາດ ແລະ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ຊ່ວຍເຫຼືອດ້ວຍຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈ. ບໍ່ວ່າແຕ່ໃຜໃນຄັ້ງໜຶ່ງຂອງຊີວິດອາດບໍ່ຕ້ອງການຢາກມີລູກ ໃນນີ້ກໍ່ອາດລວມທັງຕົວເຮົາເອງດ້ວຍ. ສະນັ້ນຂໍໃຫ້ທ່ານຈົ່ງເອົາໃຈໃສ່ປິ່ນປົວຄົນອື່ນເໝືອນດັ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ຄົນອື່ນປິ່ນປົວທ່ານ ຫຼື ລູກສາວຂອງທ່ານເອງ.

ພາກທີ 16

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

	ໜ້າ
ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນສຳລັບແມ່ຍິງ	262
ເຮັດແນວໃດທ່ານຈະຮູ້ວ່າທ່ານສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	263
ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	263
ການກິນຢາເພື່ອຮັກສາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	264
ການລ້ຽງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ	265
ໂລກຫອມໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ	269
ບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ	270
ພະຍາດແຊກຊ້ອນຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	**274**
ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ Pelvic Inflammatory Disease (PID)	274
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໆ (ຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ໂລກຕັບອັກເສບ)	**277**
ວິທີບັນເທົາເພື່ອໃຫ້ອາການດີຂຶ້ນ	277
ຢາຊະນິດອື່ນໆ ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	278
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	279

ເຮົາສາມາດໝູນໃຊ້ພາກນີ້ຄືແນວໃດ:

ເນື້ອຫາຂອງພາກນີ້ຈະໄດ້ອະທິບາຍກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ ແລະ ອະທິບາຍເຖິງວິທີຮັກສາ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກດັ່ງກ່າວ. ພາກນີ້ຍັງບັນລະຍາຍການຕິດເຊື້ອຂອງອະໄວຍະວະເພດບາງຢ່າງທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ ແຕ່ວ່າການຕິດເຊື້ອແນວນີ້ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ໃນພາກນີ້, ເພີ່ນໄດ້ນຳສະເໜີກ່ຽວກັບຢາປິ່ນປົວຫຼາຍໆຊະນິດ ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ກ່ອນທ່ານຈະນຳໃຊ້ຢາໃດກໍ່ຕາມໃຫ້ອ່ານເພີ່ມພາກທີ່ກ່າວເຖິງ “ການນຳໃຊ້ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດແມ່ຍິງ” (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 485). ນອກນັ້ນຍັງມີຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບຢາແຕ່ລະຊະນິດທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໜ້າຊ້ອງ (ເບິ່ງໜ້າ 439).

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ແລະ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອື່ນໆຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ພຕພ, ແມ່ນພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຕິດຕໍ່ຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ໜຶ່ງໂດຍການມີເພດສຳພັນນຳກັນ. ການຮ່ວມເພດແບບໃດກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້, ເຊັ່ນ: ແບບອະໄວຍະວະເພດຊາຍຫາຊ່ອງຄອດ ຫຼື ອະໄວຍະວະເພດຊາຍຫາຮູທະວານ ຫຼື ການຮ່ວມເພດແບບໃຊ້ປາກ (ເອົາປາກ ຫຼື ອົມອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍ ຫຼື ປາກຕໍ່ຊ່ອງຄອດ). ບາງຄັ້ງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ ເພດສຳພັນກໍ່ສາມາດຕິດໄດ້ພຽງແຕ່ເອົາອະໄວຍະວະຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຖູເຖິອໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ອື່ນເທົ່ານັ້ນ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກແມ່ ຫາລູກໄດ້ໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື ຄອດລູກ. ພຕພ ເພີ່ມອັດຕາສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອ ແລະ ແຜ່ເຊື້ອເອດສ (HIV). ຖ້າພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ, ມັນອາດຈະເປັນສາ ເຫດໃຫ້ແກ່ບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເປັນໝັນ ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ.
- ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ, ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ, ຕາບອດ, ເຈັບເປັນ ຫຼື ເສຍຊີວິດ.
- ມີລູກນອກພົກ.
- ເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍຊ່ຳເຮື້ອ.
- ເປັນມະເຮັງຢູ່ປາກມົດລູກ.

ການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທັງຜົວ ແລະ ເມຍພ້ອມກັນແຕ່ຫົວທີສາມາດປ້ອງກັນຫຼາຍບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງໄດ.

ໃນພາກນີ້, ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ການປິ່ນປົວບາງພະຍາດທີ່ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ອີກ.

ເພາະຫັຍໆ ພຕພ ຈຶ່ງເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງແມ່ຍິງ

ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍສາມາດເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ແຕ່ແມ່ຍິງສາມາດຕິດພະຍາດຈາກຜູ້ຊາຍງ່າຍກວ່າຜູ້ຊາຍຕິດຈາກແມ່ຍິງ. ທັງນີ້ກໍ່ຍ້ອນວ່າໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍຖືກສອດເຂົ້າບາງພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງເຊັ່ນ: ຊ່ອງຄອດ, ປາກ ຫຼື ຮູທະວານ. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມນຳ້ກາມຈະຄ້າງຢູ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ, ເຊິ່ງບາງຄັ້ງມັນອາດຈະມີເຊື້ອພະຍາດຢູ່ນຳ. ຍ້ອນເຫດນີ້ແມ່ຍິງຈຶ່ງມີໂອກາດສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ມົດລູກ , ປີກມົດລູກ ແລະ ຮອຍໄຂ່ຫຼາຍກວ່າ.

ຍ້ອນວ່າພຕພ ມັກເກີດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ, ອາການຂອງພະຍາດຢູ່ນຳແມ່ຍິງຈຶ່ງເຫັນໄດ້ຍາກກວ່າຢູ່ນຳຜູ້ຊາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າແມ່ຍິງມີ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ມັນແຮ່ງຍາກຂຶ້ນອີກ, ຖ້າຢາກຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຊະນິດໃດ.

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ ແລະ ຜູ້ດ້ວຍພະຍາດ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແມ່ນບໍ່ມີອາການຫັຍໆ.

ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈຶ່ງຕິດ ພຕພ

ເປັນການຍາກສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະປ້ອງກັນຕົນເອົງຈາກການເປັນ ພຕພ ໄດ້. ໂດຍທົ່ວໄປເຂົາເຈົ້າຈະມີ ເພດສຳພັນໃນເວລາທີ່ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າຂໍຮູ້ ເອງ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຜູ້ອື່ນ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ວ່າ ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນ ພຕພ, ຖ້າເປັນຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ເມຍຕົວເອງກໍ່ອາດເປັນໄດ້.
ແມ່ຍິງອາດຈະບໍ່ສາມາດຊັກຊວນໃຫ້ຄູ່ນອນໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມກໍ່ເປັນໄດ້.



ສຸຂະພາບທາງເພດ, 181
ເວົ້າກ່ຽວກັບເລື່ອງການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ 192

ຖົງຢາງອານາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກ (latex) ແມ່ນວິທີທີ່ດີສຸດເພື່ອປ້ອງກັນທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ, ແຕ່ຜູ້ຊາຍກໍ່ຕ້ອງຍິນຍອມໃຊ້ມັນ (ເບິ່ງໜ້າ 193).

ທ່ານອາດຈະເປັນ ພຕພ ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເປັນລົງລາວຢ່າງຜິດປົກກະຕິ
- ການຄັນຕາມອະໄວຍະວະເພດ
- ເຈັບອະໄວຍະວະເພດ
- ເປັນຜື່ນແດງ, ຕຸ່ມ ຫຼື ບາດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ເຈັບໃນຂະນະທີ່ມີການຮ່ວມເພດ



ພຕພ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ຊາຍເຊັ່ນກັນ

ເມື່ອຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ຮັບປິ່ນປົວ ພຕພ, ມັນຈະພາໃຫ້ພວກເຂົາມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

- ເປັນໝັນ.
- ມີອາການເຈັບຊຳເຮື້ອ.
- ຕິດເຊື້ອເອດສ (HIV).

ເຮັດແນວໃດທ່ານຈຶ່ງຈະຮູ້ວ່າທ່ານສ່ຽງຕໍ່ ພຕພ

ເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ມີອາການໃດໆ, ແຕ່ທ່ານອາດຈະສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ ໄດ້ (ຫຼື ບາງເທື່ອທ່ານເປັນ ພຕພ ແລ້ວກໍ່ເປັນໄດ້) ຖ້າວ່າ:



- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ, ລາວອາດຈະເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ທ່ານ ແລ້ວເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ມີອາການໃດກໍ່ຕາມ.
- ທ່ານມີຄູ່ນອນຫຼາຍກວ່າ 1 ຄົນ. ທ່ານມີຄູ່ນອນຫຼາຍແມ່ນທ່ານມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້.
- ທ່ານໄດ້ປ່ຽນຄູ່ນອນໃໝ່ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນຜ່ານມາ. ຄູ່ນອນຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີຄູ່ນອນທີ່ເປັນ ພຕພ ມາກ່ອນແລ້ວ.
- ທ່ານຄິດວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີຄູ່ນອນຜູ້ໃໝ່ (ລາວຢູ່ໄກຈາກທ່ານ). ລາວອາດຈະຕິດ ພຕພ ແລ້ວເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ທ່ານ.

ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດຖ້າທ່ານມີອາການ ພຕພ

ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ ຫຼື ທ່ານຄິດວ່າທ່ານມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດ ເຊື້ອ ພຕພ ທ່ານຄວນຈະປິ່ນປົວທັນທີ. ໂຊກຮ້າຍແມ່ນການກວດຫາ ພຕພ ແມ່ນບໍ່ມີຢູ່ໃນຫຼາຍບ່ອນ, ຖ້າມີແມ່ນລາຄາກໍາແພງ, ແລະ ການກວດມັກພິດພາດ.

- ປິ່ນປົວໂລກຕິດຕໍ່ທັນທີ: ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ໄດ້ນໍາສະເໜີຢູ່ໃນພາກນີ້ ໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດ ຕາມການປິ່ນປົວທີ່ແນະນໍາໄວ້.
- ຢ່າລໍຖ້າຈົນກວ່າທ່ານຈະເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນ: ການປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນເປັນພະຍາດຈະປ້ອງກັນທ່ານຈາກບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງ ທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຕໍ່ໄປ ຫຼື ກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດໄປຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ.
- ໃຫ້ໄປກວດຖ້າມີຢູ່ໃນຄົງເຂດຂອງທ່ານ:ເພາະວ່າທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ໄດ້ໂດຍບໍ່ມີອາການຫຼັງສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນ.
- ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານປິ່ນປົວພ້ອມກັນກັບທ່ານ: ຖ້າວ່າ ລາວບໍ່ປິ່ນປົວລາວຈະເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ທ່ານອີກ ຖ້າທ່ານຮ່ວມເພດກັບລາວ.
- ໃຫ້ທ່ານຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ. ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ພຕພ ຊະນິດອື່ນ ຫຼື ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ປ້ອງກັນຕົວທ່ານ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 189).
- ຈົ່ງກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV). ພຕພ ຊະນິດຕ່າງໆ ແລະ ໂລກເອດສມັນມັກເປັນພ້ອມກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 286).
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ກິນຢາທີ່ແນະນໍານັ້ນທັງໝົດ ແລະ ຄົບຕາມຈໍານວນ. ເຖິງວ່າອາການຈະຫາຍແລ້ວກໍ່ຕາມ. ຢ່າຊື້ຢາບາງຈໍານວນເທົ່ານັ້ນເພື່ອມາກິນ, ພະຍາດຂອງທ່ານຈະບໍ່ ເຊົາດີຖ້າວ່າຢາທີ່ແນະນໍາໃຫ້ນັ້ນບໍ່ໝົດ. ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກກິນຢາແລ້ວແມ່ນໃຫ້ໄປພົບແພດ. ການເຈັບປວດ ແລະ ລົງຂາວອາດຈະມີສາ ເຫດມາຈາກບັນຫາອື່ນໆເຊັ່ນ: ໂລກມະເຮັງ.

ຄວາມຂາດເຂີນການກວດພະຍາດທີ່ມີລາຄາຖືກ ແລະ ຖືກ ຕ້ອງຂອງໂລກຕິດຕໍ່ຈາກການມີເພດສໍາພັນມັນແມ່ນບັນຫາທີ່ ໃຫ່ຍສໍາລັບແມ່ຍິງ. ມັນອາດຈະ ເຮັດໃຫ້ແມ ຍິງກິນຢາໂດຍບໍ່ຈໍາເປັນ ແລະ ບໍ່ສາມາດຈ່າຍຄ່າ ຢາ, ແລະ ເປັນສາເຫດ ຜົນຄ້າງຄຸງ.



ການກິນຢາເພື່ອຮັກສາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ຄຳເຕືອນຂອງບົດນີ້ແມ່ນສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ ສາມາດກິນຢາຊະນິດໃດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດກິນຢາຊະນິດໃດ.

ກ່ອນຈະກິນຢາຊະນິດໃດກໍ່ຕາມຄວນສຶກສາຂໍ້ມູນໃນໜ້າສີ ຂຽວ, ພວກທ່ານຈະສາມາດ ຊອກສາຂໍ້ມູນຫຼາຍຢ່າງທີ່ ພວກທ່ານຄວນຮູ້.

ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຢາຊະນິດໃດແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ໄປປຶກສານຳແພດອາສາສະໝັກ ຫຼື ແພດການຢາຜູ້ທີ່ຮູ້ດີວ່າຄວນຈະໃຫ້ຢາຊະນິດໃດ ຈຶ່ງຈະຮັບຜົນດີຢູ່ໃນຄົງເຂດທີ່ເຂົາອາໃສຢູ່.

ຢູ່ໃນພາກນີ້ພວກເຮົາໄດ້ແນະນຳຢາທີ່ໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວໂລກຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກການມີເພດສຳພັນ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າຜູ້ໃດທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ເກີດຈາກການມີເພດສຳພັນແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂລກຕ່າງໆດ້ວຍຢາຫຼາຍຊະນິດໄປພ້ອມໆກັນ. ຕ້ອງເລືອກຢາທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອປິ່ນປົວແຕ່ລະພະຍາດ. ຢູ່ໃນແຕ່ລະເຂດຂອງໂລກນີ້ແມ່ນໃຊ້ຢາຫຼາຍຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ມີລາຄາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຢາບາງຊະນິດແມ່ນ ສາມາດຊື້ໄດ້ຢູ່ໃນຄົງເຂດທີ່ເຈົ້າອາໃສຢູ່ ຫຼື ວ່າຢາ ບາງຊະນິດທີ່ມີລາຄາຖືກແຕ່ມີປະສິດທິພາບໃນການຮັກສາໂລກຫຼາຍກ່ວາຢາທີ່ມີລາຄາ ແພງອີກ.



ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການຢາຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນເມື່ອຖ້າວ່າ:

ເຈົ້າກຳລັງຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ການກິນຢາຊະນິດໃດໆແມ່ນບໍ່ປອດໄພໃນໄລຍະນີ້. ໂລກຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກການມີເພດສຳພັນແມ່ນດື້ຢາ.ເຈົ້າແພ້ຢາ. ບາງຄົນແພ້ຢາ ເຊັ່ນຢາເປນີຊີລິນ (penicillin) ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອ ສຸນຟາ (sulfar). ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນວ່າເຮົາສາມາດໃຊ້ຢາຊະນິດໃດເພື່ອທົດແທນຢາຕ້ານເຊື້ອໄດ້ໃນໜ້າ 480.

ການດື້ຢາ ແລະ ຢາສຳລັບໂລກຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກການການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສຳພັນໃນການປິ່ນປົວໂລກຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກການການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສຳພັນມັນສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ຈະກິນຢາທຸກຊະນິດໃຊ້ຄົບຖ້ວນ. ຖ້າວ່າຄົນເຈັບກິນຢາບໍ່ຄົບ ຫຼື ເຊົາກິນຢາກ່ອນຈະຫາຍຂາດແມ່ນເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆຈະບໍ່ຕາຍໝົດ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ແຂງແຮງສາມາດມີຊີວິດລອດ ແລະ ສາມາດສ້າງເຊື້ອພະຍາດທີ່ແຂງແຮງກ່າວເກົ່າອີກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຢາຊະນິດຕ່າງໆທີ່ເຄີຍໃຊ້ໄດ້ຜົນມາກ່ອນແມ່ນບໍ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຜົນອີກ. ນີ້ແມ່ນເອີ້ນວ່າການດື້ຢາ.

ນີ້ແມ່ນກໍລະນີໂລກໜອງໃນທີ່ເປັນໂລກທີ່ດື້ຢາເຊັ່ນກັນ. ສະນັ້ນແມ່ນຄວນໄປປຶກສາແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານໃນຄົງເຂດທີ່ທ່ານອາໃສຢູ່ກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ນີ້ກໍ່ເພື່ອຫາວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເຊັ່ນຢາທີ່ສາມາດຫາໄດ້ໃນຄົງເຂດຂອງທ່ານໃນການປິ່ນປົວໂລກທີ່ເກີດຈາກການການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສຳພັນ.

ຈົ່ງແນ່ໃຈວ່າທ່ານກິນຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງ

ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າເມື່ອຮັກສາໂລກທີ່ເກີດຈາກການການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສຳພັນຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ຄູ່ຄອງ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂລກຕ່າງໆເຊັ່ນກັນ.
- ກິນຢາໃຫ້ຄົບ.
- ບໍ່ໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ຫຼື ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມຈົນກ່ວາອາການທັງໝົດຈະຫາຍໄປ ແລະ ພວກເຈົ້າກິນຢາຄົບຕາມກຳນົດແລ້ວ.
- ຄວນໄປຫາແພດຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ.
- ຄວນໃຫ້ຮຽນຮູ້ການຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພເມື່ອມີການຮ່ວມເພດອີກ.



ການລ້ຽງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ທ່ານເປັນລ້ຽງຂາວ ຫຼື ຊ່ອງຄອດປຸກຊຸ່ມເລັກໜ້ອຍນັ້ນ ແມ່ນວິທີທາງທີ່ຮ່າງກາຍເຮັດອະນາໄມຕົວມັນເອງ. ປະລິມານລ້ຽງຂາວປ່ຽນ ແປງໄປຕາມຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານສາມາດມີລູກ, ລ້ຽງຂາວຂອງທ່ານຈະປຸກຊຸ່ມ ແລະ ມື່ນກວ່າ ແລະ ໃສ. ຖ້າທ່ານຖືພາ, ການລ້ຽງຂາວຈະຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ.

ການປ່ຽນແປງປະລິມານ, ສີ ແລະ ກິ່ນຂອງການລ້ຽງຂາວ, ບາງຄັ້ງອາດຈະແມ່ນທ່ານ ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອອັນໃດອັນໜຶ່ງແລ້ວ ແຕ່ວ່າກໍ່ຍາກທີ່ຈະເວົ້າວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຊະນິດໃດ.

ສະເຫດຂອງການລ້ຽງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ

ການລ້ຽງຂາວສາມາດເປັນອາການຂອງໂລກເຊື້ອລາ ຫຼື ໂລກແບດເທຍເລຍ ເວຈິໂນຊິດທີ່ບໍ່ແມ່ນໂລກ ພຕພ, ຫຼື ອາການຂອງໂລກປາກມົດລູດອັດເສບ, ໜອງໃນ, ໂລກແບດເທຍເລຍຊະນິດໜຶ່ງ. ສຳລັບອາການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ ແລະ ວິທີການຮັກສາໂລກເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດອ່ານເພີ່ມເຕີມໄດ້ຢູ່ໜ້າ 266-268.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຖ້າວ່າທ່ານເປັນລ້ຽງຂາວພ້ອມກັບອາການເຈັບທ້ອງ ນ້ອຍທ່ານອາດຈະເປັນພະຍາດອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍທີ່ຮ້າຍແຮງ, ໃຫ້ທ່ານປິ່ນປົວທັນທີ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 274).



ໂລກທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາ (ໂລກແຄນດິດ້າ, ລ້ຽງຂາວ, ໂລກປາກອັກເສບທີ່ເກີດ ຈາກເຊື້ອລາ)

ໂລກທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາບໍ່ແມ່ນໂລກທີ່ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອເນື່ອງຈາກການ ມີ ເພດສຳພັນ. ມັນບໍ່ໄດ້ເປັນສາເຫດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດໂລກແຊກຊ້ອນຕ່າງໆ, ແຕ່ວ່າ ມັດອາດເຮັດໃຫ້ຢູ່ບໍ່ສະບາຍໂຕ. ເຈົ້າມັກຈະຕິດເຊື້ອລາຕ່າງໆເມື່ອເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ, ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ, ເປັນໂລກຕ່າງໆເຊັ່ນໂລກເບົາຫວານ ຫຼື ຕິດເລກເອດສ.

ອາການ:

- ລ້ຽງຂາວແມ່ນມີລັກສະນະຄືກັບນ້ຳນົມປຸກ ຫຼື ນົມສົ້ມ.
- ໜັງເປັນສີແດງຢູ່ທາງດ້ານນອກ ແລະທາງດ້ານໃນຂອງມົດລູກ.
- ເຈົ້າແມ່ນຮູ້ສຶກຂັນທັງດ້ານໃນ ຫຼື ທາງດ້ານນອກ ຂອງມົດລູກ.
- ຮູ້ສຶກແສບເມື່ອຖ່າຍເບົາ.
- ມີກິ່ນຄືກັບເຊື້ອລາ ຫຼື ອົບເຂົ້າຈີ່.

ການປ່ຽນແປງກິ່ນ ຫຼື ສີຂອງລ້ຽງຂາວອາດຈະ ສະແດງວ່າທ່ານເປັນພ ະຍາດຊຶມເຊື້ອໃດໜຶ່ງກໍ່ ເປັນໄດ້.

ອາການຄັນທີ່ອະໄວຍະວະເພດ

ອາການຄັນທີ່ອະໄວຍະວະເພດອາດຈະມີຫຼາຍສາເຫດ. ຄັນອ້ອມແອ້ມປາກຊ່ອງຄອດ ອາດຈະແມ່ນຍ້ອນເຊື້ອລາ ຫຼື ຍ້ອນແມ່ກາຝາກຕຣິໂກໂມນາ.ຄັນຢູ່ບໍລິເວນໜອຍ ຫຼື ອ້ອມ ແອ້ມນັ້ນອາດຈະເປັນຍ້ອນພະຍາດຂີ້ຫິດ ຫຼື ມີເຫົາ. ພະຍາດຂີ້ຫິດ ຫຼື ເຫົາສາມາດປິ່ນປົວ ດ້ວຍຢາພື້ນເມືອງທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫຼື ອາດຈະປິ່ນປົວ ດ້ວຍຢາຫຼວງທີ່ຊອກຊື້ໄດ້ ຕາມຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານຢູ່ປຶ້ມໄກແພດ, ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບອື່ນໆ.

ບາງຄັ້ງອາການຄັນກໍ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສະບູ ຫຼື ຢາດັບກິ່ນທີ່ປະສົມກິ່ນນ້ຳຫອມຢູ່ນຳ. ຣາກຢາ ຫຼື ສະໝຸນ ໄພທີ່ໃຊ້ສຳລັບລ້າງຊ່ອງຄອດອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການຄັນເໝືອນກັນ, ທົດ ລອງລ້າງດ້ວຍນ້ຳລ້ຳໆລອງເບິ່ງວ່າອາການຄັນນັ້ນມັນເຊົາບໍ່.

ການປິ່ນປົວ:

ໂລກທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາມັນບໍ່ອັນຕະລາຍ ແລະ ສາມາດຮັກສາໄດ້ໂດຍວິທີຮັກສາແບບທຳມະຊາດ. ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນຮັກສາແມ່ຍິງຕັ້ງຄັນໃຫ້ເຊົາກ່ອນເດັກຈະເກີດມາເພາະວ່າເດັກອາດຈະຕິດໂລກປາກອັກເສບທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາ (ເບິ່ງໜ້າ 117).

ການປິ່ນປົວແບບທຳມະຊາດຊະນິດໜຶ່ງແມ່ນໂດຍການປະສົມນ້ຳສົ້ມ 3 ບ່ວງກາເຟ ກັບນ້ຳປະມານ 1 ລິດຕົ້ມແລ້ວປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ. ແຊ່ຜ້າຝ້າຍທີ່ສະອາດ ແລະ ຍັດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດປະມານ 3 ມື້. ດຶງອອກຈາກຊ່ອງຄອດໃນແຕ່ລະເຊົ້າ.



ການປ້ອງກັນ:

ສອມໃສ່ເຄື່ອງທີ່ຫຸ້ມ ແລະ ຊຸດຊັ້ນໃນແມ່ນຄວນເຮັດດ້ວຍຝ້າຍຫຼາຍກ່ວາເຮັດ ດ້ວຍເສັ້ນໃຍສັງເຄາະ ຫຼື ໄນລອນ, ເພາະວ່າເຄື່ອງທີ່ເຮັດດ້ວຍຜ້າຝ້າຍອາກາດສາມາດລ່ວງເຂົ້າຫາອະໄວຍະວະເພດໄດ້. ນ້ຳສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນເຊື້ອລາໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ປ່ຽນ ແລະ ສັກຊຸດຊັ້ນໃນເປັນປະຈຳ. ຢ່າເອົານ້ຳສີດລ້າງຊ່ອງຄອດ.

ເຊື້ອແບດເທຍເລຍ ມາຊີໂນຊີດ (Bacterial vaginosis)

ເຊື້ອແບດເທຍເລຍ ມາຊີໂນຊີດ ບໍ່ແມ່ໂລກທີ່ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສຳພັນ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງທີ່ຕັ້ງຄັນມີເຊື້ອນີ້ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດ ກ່ອນກຳນົດ.

ອາການ:

- ລົງຂາວຫຼາຍກວ່ອປົກກະຕິ.
- ມີກິ່ນຄືກັບກິ່ນຄ່ອປາອອກມາຈາກມົດລູກໂດຍສະເພາະແມ່ນຫຼັງຈາກການ ຮ່ວມເພດ.
- ອາການຄັນເລັກໜ້ອຍ.

ຢາສຳລັບການຕິດເຊື້ອລາ

ແຊ່ຜ້າຝ້າຍໃນສານສີມ່ວງທີ່ໃຊ້ໃນຢາຕ້ານເຊື້ອປະມານ 1%. ຫຼັງຈາກນັ້ນຍັດຜ້າໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດທຸກໆຄືນເປັນເວລາ 3 ວັນ. ດຶງອອກຈາກຊ່ອງຄອດໃນແຕ່ລະເຊົ້າ.

ຢາ	ວິທີໃຊ	ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ
ໄມໂຄນາໂຊນ (miconazole)	ໃສ່ຢາໜຶ່ງຄັ້ງປະມານ 200 ມກ	ໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແຕ່ລະຄືນເປັນເວລາ 3 ຄືນ
ຫຼື ນິສະເຕຕິນ (nystatin)	ໃສ່ຢາ ໜຶ່ງຄັ້ງປະມານ 100,000 ມກ	ໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແຕ່ລະຄືນເປັນເວລາ 14 ຄືນ
ຫຼື ໂຄຼຕຼິມາໂຊນ (clotrimazole)	ໃສ່ຢາສອງຄັ້ງປະມານ 100 ມກ	ໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແຕ່ລະຄືນເປັນເວລາ 3 ຄືນ

ຖ້າວ່າເຈົ້າບໍ່ມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ຢາທີ່ໃຊ້ສຳລັບລ້ຽງຂາວ: ເພື່ອປິ່ນປົວເຊື້ອແບດເທຍເລຍ ວາຊີໂນຊີດ

ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າເຈົ້າບໍ່ມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 263.

ຢາ	ວິທີໃຊ	ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ
ເມໂທນນິດາໂຊນ (metronidazole)	400 ຫາ 500 ມກ	ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ຫຼື ເມໂທນນິດາໂຊນ	2 ກຼາມ (2000 ມກ)	ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ
(ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ກິນຢາເມໂທນນິດາໂຊນເມື່ອ ຕັ້ງທ້ອງໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ).	300 ມກ	ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ຫຼື ຄຼິນດາໄມຊິນ (clindamycin)	5 ກຼາມ ຂອງ 2%	ໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແຕ່ລະຄືນໃນເວລານອນ
ຫຼື ຄຼິນດາໄມຊິນ (clindamycin)	ທີ່ເປັນຄຼີມ	ເປັນເວລາ 7 ຄືນ

ໂລກຊ່ອງຄອດອັກເສບ

ການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍແມ່ກາຝາກຕຣິໂກໂມນາດ ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຊຶມ
ເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງແຕ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານທໍລະມານກັບອາການຄັນຂອງ
ມັນ. ພະຍາດນີ້ຖ້າເກີດນຳຜູ້ຊາຍ, ໂດຍທົ່ວໄປຈະບໍ່ມີອາການອັນໃດ,
ແຕ່ມັນຈະຕິດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ. ແລະມັນສາມາດແຜ່ໄປສູ່ຜູ້ຍິງໃນເວລາຮ່ວມ
ເພດ.

ອາການ:

- ລົງຂາວສີຂີ້ເທົ່າ ຫຼື ເຫຼືອງ ແລະ ເປັນຝອດ
- ມີກິ່ນເໝັນຫຼາຍ
- ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຊ່ອງຄອດມີສີແດງ ແລະ ຄັນ
- ເວລາຖ່າຍເບົາຈະເຈັບ ແລະ ແສບ.

ໂລກໜ້ອງໃນ ແລະ ຊຶມ
ເຊື້ອດວຍກະບາມີເດຍມີ
ອາການດຽວກັນ, ດັ່ງນັ້ນ
ດີທີ່ສຸດຄວນປິ່ນປົວທັງ
ສອງພະຍາດພ້ອມກັນ.

ໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ

ໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງແມ່ນເປັນໂລກທີ່ຕິດເຊື້ອ
ຈາກການຮ່ວມເພດ, ແຕ່ວ່າມັນສາມາດຮັກສາໄດ້ງ່າຍເມື່ອມີການຮັກສາແຕ່
ເລີ່ມເປັນ. ຖ້າວ່າບໍ່ຮັກສາໄວມັນກໍ່ເປັນສາເຫດຂອງການຕິດເຊື້ອແບບຮຸນແຮງ
ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍເປັນໝັນໄດ້. ອາການຂອງຜູ້ຊາຍແມ່ນ
ຈະສະແດງອອກຫຼັງຈາກການມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກໄດ້ 2 ຫາ
5 ວັນ. ແຕ່ບາງຄັ້ງສຳລັບຜູ້ຊາຍແມ່ນບໍ່ມີອາການຫັຍງສະແດງອອກ ແລະ
ສາມາດຕິດຕໍ່ໃສ່ບຸກຄົນອື່ນໄດ້. ແຕ່ສຳລັບແມ່ຍິງແມ່ນຈະບໍ່ເຫັນ
ອາການໄວມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາເປັນຫຼາຍໆອາທິດ ຫຼື ອາດຈະ ຫຼາຍເດືອນ.
ເຖິງເຈົ້າບໍ່ມີອາການຫຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນເຂົ້າກໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໂລກໜອງ
ໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງໄດ້ເຊັ່ນກັນ.



ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນນຳແມ່ຍິງ:

- ມີນ້ຳສີເຫຼືອງ ຫຼື ຂຸ່ນອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ
- ເວລາຖ່າຍເບົາຈະຮູ້ສຶກເຈັບ ຫຼື ແສບ
- ໄຂ້
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ເວລາຮ່ວມເພດມີອາການເຈັບ ຫຼື ມີເລືອດອອກ
- ຫຼື ບໍ່ມີອາການອັນໃດ

ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນນຳຜູ້ຊາຍ:

- ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດ
- ເວລາຖ່າຍເບົາມີອາການເຈັບ ຫຼື ແສບ
- ໝາກໄຂ່ທຳເຈັບ ຫຼື ໄຄ່ບວມ
- ຫຼື ບໍ່ມີອາການອັນໃດ



ຖ້າວ່າເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າບໍ່ມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ຢາທີ່ໃຊ້ສຳລັບລົງຂາວ: ເພື່ອປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ, ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ, ໂລກຊ່ອງຄອດອັກເສບ, ແລະ ເຊື້ອແບດເທຍເລຍ ວາຊີໂນຊີດ
ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າເຈົ້າມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 263.

ຢາ	ວິທີໃຊ້	ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ
ເຊຟີຊີມ (cefixime)	400 ມກ	ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ
ຫຼື ເຊັບເຕຼຍໂຊນ (ceftriaxone)	125 ມກ	ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ
ຫຼື ສະເປັກຕີໂນໄມຊິນ (spetinomycin)	2 ກຼາມ (2000 ມກ)	ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ
ແລະ		
ອາເຊໂຕຼໄມຊິນ (azithromycin)	1 ກຼາມ (1000 ມກ)	ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ
ຫຼື ໂດຊີໄຊຄຼິນ (doxycycline) (ຢ່າໃຊ້ຢາໂດຊີໄຊຄຼິນນີ້ຖ້າທ້ານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນົມລູກ)	100 ມກ	ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ຫຼື ອີລີໂທຼໄມຊິນ (erythromycin)	500 ມກ	ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ຫຼື ເຕຕຼາໄຊຄຼິນ (tetracycline) (ຢ່າໃຊ້ຢາເຕຕຼາໄຊຄຼິນຖ້າທ້ານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນົມລູກ)	500 ມກ	ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ຫຼື ອາມົກຊີຊີລິນ (amoxicillin) (ອາມົກຊີຊີລິນສາມາດໃຊ້ໄດ້ຖ້າວ່າເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ຖ້າບໍ່ມີຢາອາຊີໂຕຼໄມຊິນ ແລະ ຢາອີລີໂຕຼໄມຊິນ).	500 ມກ	ກິນເອົາ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ແລະ		
ເມໂທນນີດາໂຊນ (metronidazole) (ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ກິນຢາເມໂທນນີດາໂຊນເມື່ອຕັ້ງທ້ອງໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ).	400 ຫາ 500 ມກ ຫຼື 2 ກຼາມ (2000ມກ)	ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ
ຫຼື ຕີນີດາໂຊນ (tinidazole)	2 ກຼາມ (2000ມກ) ຫຼື 500 ກຼາມ	ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 5 ມື້

ນອກຈາກນັ້ນຍັງຕ້ອງຮັກສາສາມີ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຍິງຄົນນັ້ນໄປພ້ວມກັນໂດຍການໃຫ້ກິນຢາຊະນິດດຽວກັນ.
ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຈົ່ງຢ່າດື່ມເຫຼົ້າໃນໄລຍະທີ່ຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເມໂທນນີດາໂຊນເພື່ອປົວພະຍາດຢູ່.

ໂລກຫອນໄກ່ເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus).
ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, ກໍ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຂີ້ກະຕອດທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ. ບາງຄັ້ງ, ຄົນທີ່ເປັນໂລກຫອນໄກ່ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດນີ້ໂດຍສະເພາະເວລາມັນເປັນຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ທາງໃນປາຍອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ໂລກຫອນໄກ່ອາດຈະເຊົາເອງ ແຕ່ໃຊ້ເວລາດົນ, ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປມັນມັກຈະຂະຫຍາຍຕົວຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ຄວນຈະປິ່ນປົວ.

ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ອາການ:

- ຄັນ
- ຕຸ່ມນ້ອຍໆ, ແຂງໆ, ສີຂາວຂຸ້ນ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ ແລະ ມີອາການເຈັບ. ຖ້າແມ່ຍິງເປັນຕຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ຮີມຫີ, ຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ອ້ອມຮອບຮູທະວານ.

ຖ້າຜູ້ຊາຍເປັນແມ່ນຕຸ່ມຂຶ້ນຕາມອະໄວຍະວະເພດຊາຍ (ໂຄຍ) (ຫຼື ພາຍໃນອະໄວຍະວະເພດ) ແລະ ເປັນຢູ່ຕາມຫຳ ຫຼື ຮູທະວານໜັກ. ສິ່ງສຳຄັນ: ຕຸ່ມທີ່ໃຫຍ່ມີນ້ຳທີ່ຄ້າຍຄືກັບຫອນໄກ່ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດກາມະໂລກ (syphilis) ອ່ານໜ້າຕໍ່ໄປ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ກວດວິເຄາະເພື່ອຊອກຫາເຊື້ອພະຍາດກາມະໂລກ ແລະ ຢ່າຟ້າວໃຊ້ການປິ່ນປົວຢູ່ຂ້າງບຸ່ມນີ້ເທື່ອ.



ການປິ່ນປົວໂລກຫອນໄກ່:

1. ໃຊ້ຢາ ເຟໂຕຣເລອອມແຊນ (Petroelum gel) ຫຼື ຢາໂປມາດອື່ນໆ (greasy ointment) ໃສ່ອ້ອມບໍລິເວນທີ່ເປັນຕຸ່ມເພື່ອປ້ອງກັນຜິວໜັງບ່ອນທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດ.
2. ໃຊ້ໄມ້ນ້ອຍໆ ຈຸ່ມໃສ່ຢາ ຕຣິກະໂລໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ (Trichloro acetic acid (TCA) ແລ້ວທາໃສ່ຕຸ່ມຈົນກວ່າມັນຈະເປັນສີຂາວ. ທ່ານອາດຈະໃຊ້ຢາປິກະໂລຣາເຊຕິກ ອາຊິດ (Bichloracetic acid, BCA) ແທນກໍ່ໄດ້ເໝືອນກັນ.



ຖ້າຈະຮ່ວມເພດຄູ່ນອນຂອງທ່ານຄວນໃຊຖົງຢາງອະນຸາໄມຈົນກວ່າພວກທ່ານທັງສອງຄົນເຊົ່າເປັນໂລກຫອນໄກ.

ຫຼື

ທ່ານອາດຈະໃຊ້ນ້ຳຢາໂປໂດຟິນລິນ 20% (20% Pofophyllin solution) ໂດຍວິທີດຽວກັນກໍ່ໄດ້, ທາໃສ່ຈົນກວ່າຕຸ່ມຈະກາຍເປັນສີນ້ຳຕານຈຶ່ງເຊົ່າທາ, ຕ້ອງລ້າງຢາຊະນິດນີ້ອອກ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກທາຢາ ແຕ່ຖ້າວ່າທ່ານຖີພາ ຢ່າໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້.

ໂລກຫອນໄກ່ແຜ່ລາມໄວກວ່າປົກກະຕິໃນເມື່ອເວລາທ່ານຖີພາ ຖ້າທ່ານມີຕຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ຫຼາຍມັນມັນສາເຫດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຼາຍຢ່າງກັບເດັກທີ່ຈະເກີດ. ສະນັ້ນໃຫ້ໄປປຶກສາ ພອສ.

ຖ້າວ່າການປິ່ນປົວທາກໄດ້ຜົນ, ບ່ອນທີ່ເປັນຕຸ່ມນັ້ນຈະເປັນບາດທີ່ເຈັບຫຼາຍ. ໃຫ້ທ່ານຮັກສາບາດນັ້ນໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ສະອາດ, ພະຍາຍາມບໍ່ຮ່ວມເພດ, ຈົນກວ່າບາດຈະເຊົ່າ. ຖ້າວ່າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮ່ວມເພດໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ບາດແຜເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍດີພາຍໃນ 1 ຫຼື 2 ອາທິດ. ຕິດຕາມເບິ່ງມັນເພື່ອແນ່ໃຈວ່າບາດເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ຖືກຊຶມເຊື້ອ.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ມີວິທີການປິ່ນປົວທີ່ຈຳເປັນຫຼາຍຢ່າງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫອນໄກ່ທັງໝົດຫາຍໄປ (ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວກັບວ່າທ່ານຈະໃຊ້ຢາຊະນິດໃດ). ທ່ານອາດຈະໄດ້ກັບຄືນມາປິ່ນປົວອີກ ຫຼັງຈາກໜຶ່ງອາທິດ. ຖ້າໃຊ້ຢາທີ່ມີທາດກົດໃສ່ບາດແຜບ່ອນທີ່ເປັນ ຫອນໄກ່. ຖ້າວ່າມັນຫາກລະຄາຍເຄືອງຫຼາຍໃຫ້ລໍຖ້າໄປຕື່ມອີກຈັກໜ້ອຍຈຶ່ງເລີ່ມປິ່ນປົວອີກເທື່ອໃໝ່.

ບາດແຜຢູ່ ບໍລິເວນ ອະໄວ ຍະອະເພດ

ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະອະເພດ

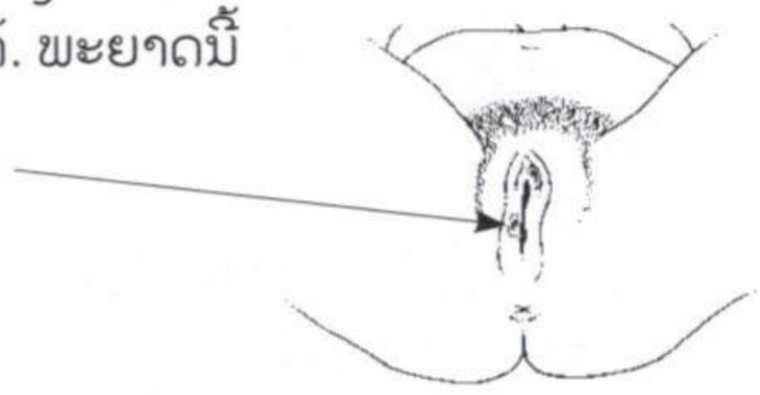
ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະອະເພດ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດມາຈາກ ພຕພ. ເປັນການຍາກທີ່ຈະບົ່ງມະຕິວ່າບາດແຜເຫຼົ່ານີ້ເກີດຈາກພະຍາດອັນໃດເພາະວ່າການະໂລກ ແລະ ບາດແຜການມະໂລກ (chancroid) ກໍ່ເຮັດໃຫ້ມີບາກແຜຄືກັນ. ເພາະສະນັ້ນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນການໃຫ້ຢາປົວພະຍາດທັງສອງຢ່າງເພື່ອປົວບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະອະເພດ (ເບິ່ງໃນຕາຕະລາງຢູ່ໜ້າ 271).

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ເຊື້ອໂລກເອດສແມ່ນສາເຫດຂອງໂລກເອດສທີ່ສາມາດຕິດຕໍ່ຢ່າງງ່າຍດາຍຜ່ານບາດແຜເມື່ອມີເພດສຳພັນ. ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ໂລກເອດສແມ່ນບໍ່ໃຫ້ມີເພດສຳພັນເມື່ອທ່ານ ຫຼືຄູ່ຂອງທ່ານມີບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະອະເພດ.

ຖ້າທ່ານເຄີຍມີບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະອະເພດ, ແຕ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວ ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ການກວດວິເຄາະຊອກຫາເຊື້ອການະໂລກ. ຢູ່ບາງປະເທດການກວດວິເຄາະແບບນີ້ບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າຫຍັງໝົດ.

ການະໂລກ ຫຼື ຊີຟີລິດ (Syphillis)

ການະໂລກແມ່ນພະຍາດ ພຕພ ຊະນິດຮ້າຍແຮງ, ມັນສາມາດຂະຫຍາຍໄປເປັນຢູ່ບ່ອນອື່ນທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງຄົນ ແລະ ອາດຈະກາຍເປັນພະຍາດຊຳເຮື້ອຫຼາຍປີໄດ້. ພະຍາດນີ້ເກີດມາຈາກເຊື້ອຈຸລິນຊີ ແລະ ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາໄດ້ຖ້າວ່າປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ.



ອາການ:

- ອາການທຳອິດແມ່ນບາດແຜນ້ອຍໆ ແລະ ບໍ່ເຈັບ. ເຊິ່ງມັນອາດຈະຄ້າຍຄືຕຸ່ມສິວ, ໄຄ່ພອງ, ຫຼື ເປັນຫອນ ແຂງປຸກຊຸ່ມ ຫຼື ເປັນບາດແຜເປີດ. ບາດແຜນັ້ນຈະເປັນຢູ່ປະມານ 2-3 ມື້ ຫຼື ເປັນອາທິດ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເຊົາໄປເອງ, ແຕ່ພະຍາດຍັງຄົງສືບຕໍ່ຂະຫຍາຍໄປພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍຢູ່.
- ຫຼາຍໆອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍໆເດືອນຕໍ່ມາທ່ານອາດຈະມີບາດແຜຢູ່ຄໍ, ໄຂ້, ມີຕຸ່ມຜື່ນແດງເກີດຂຶ້ນຕາມຝາມືແລະຝາຕີນ, ມີບາດແຜເກີດຂຶ້ນຢູ່ປາກ ຫຼື ຂໍ່ກະດູກໄຄ່.

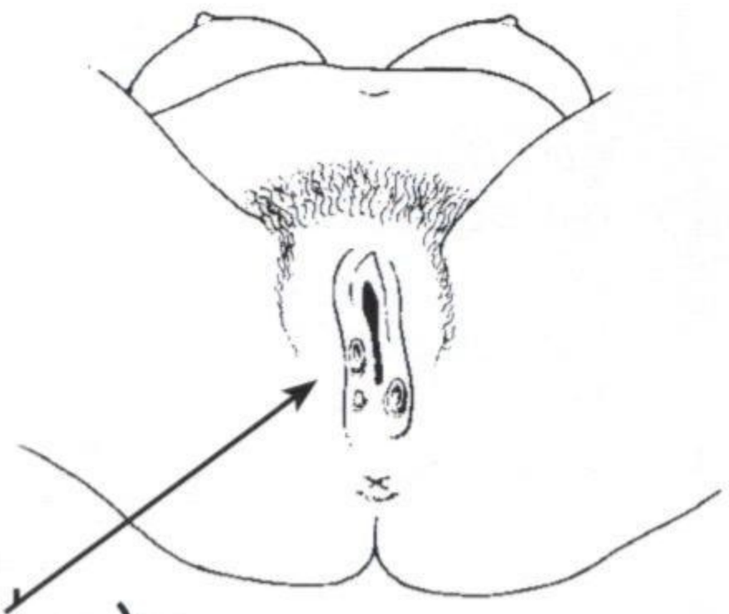
ອາການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍໄປດ້ວຍຕົວຂອງມັນເອງແຕ່ວ່າພະຍາດຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢູ່. ຢູ່ໃນໄລຍະນີ້ທ່ານສາມາດເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້. ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ, ການະໂລກສາມາດຂະຫຍາຍໄປສູ່ອະໄວຍະອະອື່ນ ເຊັ່ນ: ເປັນໂລກຫົວໃຈ, ເປັນລ່ອຍ, ເປັນໂລກປະສາດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.

ຖ້າທ່ານຖືພາໃຫ້ພະຍາຍາມກວດເລືອດເພື່ອຊອກຫາເຊື້ອການະໂລກ

ການຖືພາ ແລະ ການະໂລກ ເຊື້ອການະໂລກສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກແມ່ຫາລູກໃນທ້ອງໄດ້, ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ, ມີຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ເສຍຊີວິດຢູ່ໃນທ້ອງ. ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ດ້ວຍການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອການະໂລກ ແລະ ປິ່ນປົວມັນຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຖືພາ. ຖ້າວ່າຜົນການກວດວິເຄາະອອກມາວ່າທັງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜົວຂອງລາວເປັນການະໂລກ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະໄດ້ສັກຢາແບນຊາຕິນເປນີຊີລິນ (ສັກໃສ່ກ້າມ) 2,4 ລ້ານໜ່ວຍ (Benzathine penicillin) ອາທິດລະເທື່ອ, ເປັນເວລາ 3 ອາທິດ.

ບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ພຕພ ທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອໄວລັດ. ມັນສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາໄດ້ ຖ້າປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ.



ແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ອາການ:

- ມີບາດແຜບ່ອນໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍບ່ອນທີ່ມີລັກສະນະອ່ອນ ແລະ ເຈັບເກີດຂຶ້ນຢູ່ບໍລິເວນ ອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຮູທະວານ, ເຊິ່ງມີເລືອດອອກງ່າຍ.
- ຕ່ອມກະດັນໄຄ່ ແລະ ເຈັບ (ຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງໄຄ່, ຝີໜາກ່ວາງ) ເກີດຢູ່ແອບແອຂາ.
- ມີໄຂ້ເລັກນ້ອຍ.

ຢາສຳລັບບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະສາມາດປິ່ນປົວທັງໂລກຊີຟີລິດ ແລະ ບາດແຜຂອງກາມມະໂລກ. ເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເລືອກເອົາຢາຂະໜານໃດໜຶ່ງໃນສອງຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້ເຊິ່ງຕາຕະລາງເທິງແມ່ນຢາສຳລັບໂລກຊີຟີລິດ ແລະ ອີກຕາຕະລາງທ້ອງລຸ່ມແມ່ນຢາຮັກສາບາດແຜຂອງກາມມະໂລກ. ຫຼີກລ້ຽງການໃຫ້ຢາອີລີໂທໄມຊິນ ແລະ ຢາອາຊີໂຫຼໄມຊິນພ້ອມກັນສຳລັບບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.

ຢາ	ວິທີໃຊ້	ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ
ບັນຊາທິນ ເປນີຊີລິນ (benzathine penicillin)	2.4 ລ້ານໜ່ວຍ	ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ
ຫຼື ໂດຊີໄຊຄລິນ (doxycycline) (ຢາໃຊຢາໂດຊີໄຊຄລິນຖາທານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນົມລູກ)	100 ມກ	ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້
ຫຼື ເຕຕາໄຊຄລິນ (tetracycline)	500 ມກ	ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້
(ຢາໃຊຢາເຕຕາໄຊຄລິນນີ້ຖາທານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນົມລູກ)	500 ມກ	ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້
ຫຼື ອີລີໂຫຼໄມຊິນ (erythromycin) (ສາມາດໃຊໄດຖ້າວ່າເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນົມລູກ ແລະ ແພຢາເປນີຊີລິນ).	500 ມກ	ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 15 ມື້
ແລະ		
ອາຊີໂຕໄມຊິນ (azithromycin)	1 ກຼາມ	ກິນເອົາພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວ
ຊີໂປໂຟຊາຊິນ (ciprofloxacin) (ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫ້ນົມລູກ ຫຼື ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 16 ປີ)	500 ກມ	ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 3 ມື້
ອີລີໂຫຼໄມຊິນ (erythromycin)	500 ກມ	ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ເຊັບເຕຼຍໂຊນ (ceftriaxone)	250 ມກ	ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ

ຄວນຈະຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ບ່ອນມີບາດແຜອະໄວຍະວະເພດ.
ທຸກມື້ແມ່ນລ້າງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນແຫ້ງ.
ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ ຜ້າທີ່ເຊັດບາດຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ.

ຕານເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ (Genital herpes)

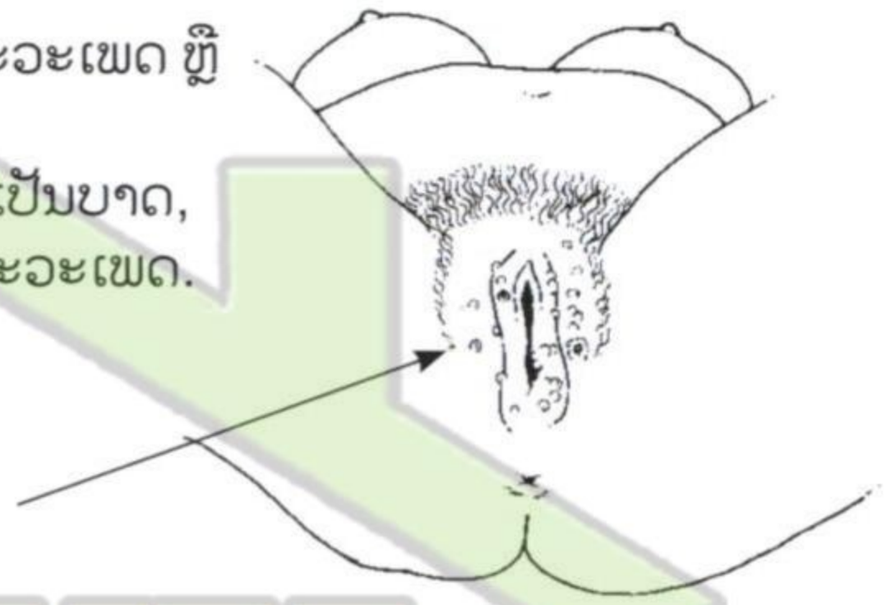
ຕານເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດແມ່ນ ພຕພ ຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເກີດຈາກ ເຊື້ອໄວລັດ (ຈຸລິນຊີ). ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຢູ່ປາກ. ມັນເຮັດໃຫ້ມີບາດແຜເປັນໆຫາຍໆຢູ່ເປັນເດືອນ ຫຼື ເປັນປີ. ບໍ່ທັນ ມີຢາສຳລັບຂ້າເຊື້ອຕານເຕັ້ນແຕ່ມີຢາສຳລັບເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນເທົ່າ ນັ້ນ.

ຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໂລກ ເອດສແມ່ນສາມາດ ເປັນຕານເຕັ້ນໄປ ທີ່ວຕົນຕົວຊຶ່ງມັນ ໃຊ້ເວລາດົນກວ່າ ຈະຫາຍໄປ.

ບໍ່ແມ່ນວ່າໝົດທຸກໆຄົນທີ່ເປັນຕານເຕັ້ນຢູ່ປາກ (ປາກເປື່ອຍ) ຈະຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້. ທັງເດັກ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ມັກຈະເປັນປາກເປື່ອຍ ເວລາເຂົາເຈົ້າເປັນຫັວດ ຫຼື ເປັນໄຂ້.

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກແສບ, ຄັນ ຫຼື ເຈັບຜິວໜັງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ແອບແອຂາ.
- ແຜພຸພອງ ແລະ ເຈັບຢູ່ບ່ອນເປັນບາດ, ມີປາກບາດເປີດເທິງອະໄວຍະວະເພດ.



ເທື່ອທຳອິດທີ່ທ່ານມີບາດແຜຕານເຕັ້ນ, ມັນຈະເປັນຢູ່ປະມານ 3 ອາທິດ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ທ່ານອາດຈະມີອາການໄຂ້, ເຈັບຫົວເຈັບເລົ່າຄີງ, ສະບັ້ນໜາວ ແລະ ໝາກກະດັນຂາໄຄ່. ເປັນ ພະຍາດນີ້ເທື່ອຕໍ່ໄປອາການຈະເບົາບາງກວ່າ.

ຫ້ານຈຳໜ່ວຍ



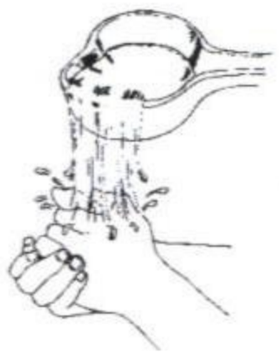
ການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕາມເຕັ້ນ:
ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ເປັນຕານເຕັ້ນ ແລະ ມີບາດແຜ ໃນເວລາທີ່ເກີດລູກ, ສາມາດແຜ່ ເຊື້ອພະຍາດໄປສູ່ລູກຂອງລາວໄດ້, ເຊິ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດ ພະຍາດທີ່ອັນຕະລາຍຢູ່ນຳລູກຂອງລາວ. ສະນັ້ນຄວນຈະໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ. ບາງທີ, ທາງໂຮງໝໍອາດຈະຜ່ຂາຕັດເອົາລູກອອກ ແລະ ປິ່ນປົວເດັກຫຼັງຈາກເກີດໄດ້.

ການປິ່ນປົວຕາມເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາການທຸເລົາລົງ ທ່ານສາມາດປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ທັນທີທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີບາດແຜໃຫ້ເອົາຜ້າສະອາດຫໍ່ນ້ຳກ້ອນແລ້ວເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເປັນບາດປະມານ 20 ນາທີ.
- ເອົາຜ້າສະອາດ ຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳຊາດຳ ແລະ ເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເປັນບາດ.
- ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນ.
- ເຮັດແຜ່ນປົກບາດໂດຍເອົາ ເບຄິ້ງໂສດາ (Baking soda) ປົນກັບນ້ຳ ຫຼື ເອົານ້ຳປົນກັບແປ້ງສາລີໃຫ້ເປັນກ້ອນແປ້ງ ແລ້ວເອົາປົກໃສ່ບໍລິເວນທີ່ເປັນບາດ.
- ທ່ານສາມາດລອງພະຍາຍາມເຮັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າ 278.

ລ້າງມື້ດ້ວຍສະບູທຸກຄັ້ງຫຼັງ ຈາກສຳພັດບາດແຜ.





ແຜ່ນປົກບາດສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການຂອງບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດທຸເລົາລົງ.

ລະວັງຢ່າເຈັບຕາຂອງເຈົ້າ ຫຼື ລູກຂອງເຈົ້າເອງ. ເພາະວ່າ ຕາມເຕັ້ນສາມາດຕິດເຊື້ອຢູ່ຕາທີ່ ມັນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

ຈົ່ງຢ່າຮ່ວມເພດຖ້າເຈົ້າເປັນ ໂລກຕາມເຕັ້ນເພາະວ່າ ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໂລກໄປສູ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຢ່າງງ່າຍດາຍ.

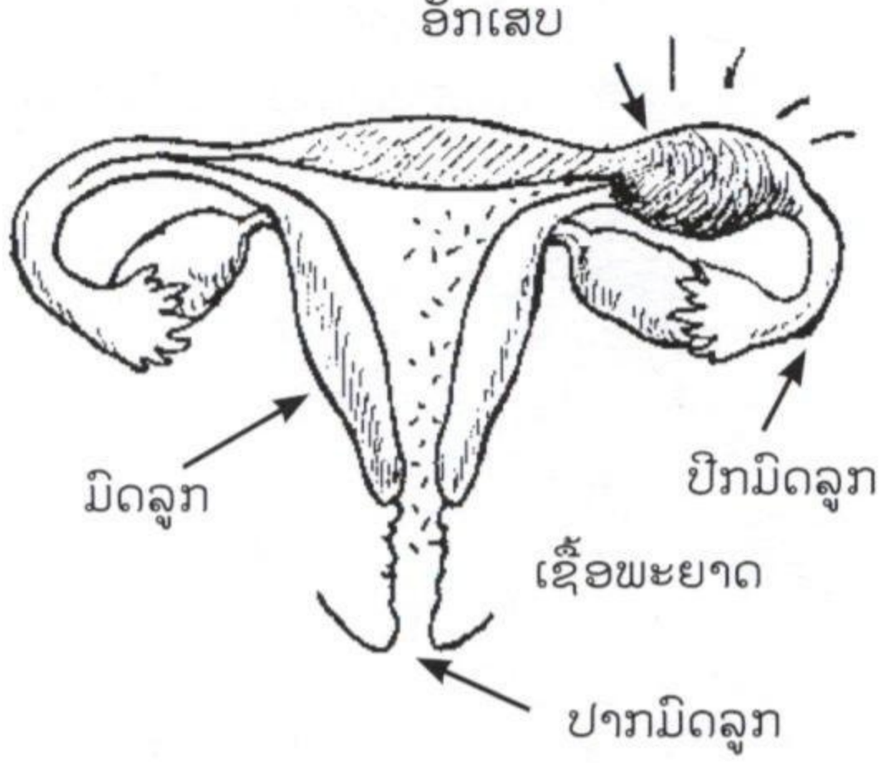
ການຮັກສາໂລກຕາມເຕັ້ນ

ຖ້າຫາກໍ່ເປັນຄັ້ງທຳອິດແມ່ນໃຫ້ກິນຢາ ອາຊີຄໍເວ້ (acyclovir) ຈຳນວນ 200 ມກ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້, ຫຼື 400 ມກ ແມ່ນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ວັນເຊັ່ນກັນ. ຖ້າວ່າທ່ານເອງເຄີຍເປັນໂລກຕາມເຕັ້ນມາກ່ອນແລ້ວແມ່ນໃຫ້ກິນຢາທັນທີທີ່ທ່ານເອງສັງເກດເຫັນອາການເປັນຄີໄຟໄໝ້ ຫຼື ເຈັບປວດ, ແຕ່ວ່າພຽງແຕ່ 5 ມື້ເທົ່ານັ້ນ. ເຖິງແມ່ນວ່າຢາອາຊີຄໍເວ້ (acyclovir) ຈະບໍ່ສາມາດປົວໂລກຕາມເຕັ້ນໃຫ້ຫາຍຂາດ, ມັນເຮັດໃຫ້ອາການຊຶມເຊື້ອໜ້ອຍລົງ ແລະ ເວລາກໍ່ສັ້ນເຂົ້າເຊັ່ນກັນ.

ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ (Pelvic inflammatory disease PID)

ອັກເສບພົ້ງທ້ອງນ້ອຍແມ່ນຊື່ລວມຂອງພະຍາດອັກເສບອະໄວຍະວະເພດທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງນ້ອຍ.

ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຖ້າທ່ານບໍ່ປິ່ນປົວ ພຕພ ໂດຍສະເພາະໂລກໜອງໃນ ຫຼື ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ. ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ອີກເຊັ່ນກັນ, ຫຼັງຈາກທ່ານເກີດລູກໃໝ່ ຫຼື ຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳແມ້ງ.



ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດຂອງອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍມາຈາກຊ່ອງຄອດ ຜ່ານໄປຫາປາກມົດລູກ, ມົດລູກ, ປີກມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່. ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ, ພະຍາດນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຊຳເຮື້ອ, ພະຍາດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດ. ອັກເສບຢູ່ປີກມົດລູກອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີແຜເປັນເຊິ່ງ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານເປັນໝັນ ຫຼື ສ່ຽງຕໍ່ການມີລູກນອກພົກກ່ຳເປັນໄດ້.

353

ສາເຫດອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບໃນທ້ອງນ້ອຍ

PID ບໍ່ໄດ້ແມ່ນເປັນສາເຫດຂອງອາການເຈັບປວດ.

ອາການ (ທ່ານອາດຈະມີອາການດຽວ ຫຼື ຫຼາຍອາການກໍ່ໄດ້):

- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ມີໄຂ້ສູງ
- ທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບໜັກ ແລະ ອ່ອນເພຍ
- ລົງຂາວເປັນສີຂຽວ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ
- ເຈັບ ຫຼື ມີເລືອດອອກເວລາຮ່ວມເພດ

ເພື່ອປ້ອງກັນອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍຕ້ອງປິ່ນປົວ ພຕພ ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານເປັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ:

- ທ່ານກິນຢາຄົບຕາມກຳນົດ.
- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.
- ງົດການຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຢາຄົບຕາມກຳນົດ ແລະ ອາການທັງໝົດຫາຍໄປ.

ປິ່ນປົວອັກເສບທ້ອງນ້ອຍທັນທີເລີຍ



ປິ່ນປົວ:

ເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາທີ່ສະເໜີໃນໜ້າຕໍ່ໄປທັນທີເລີຍ. ຫຼັງຈາກກິນຢາແລ້ວ 2 ມື້ 2 ຄືນ (48 ຊົ່ວໂມງ) ແຕ່ອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼື ທ່ານມີໄຂ້ສູງ ຫຼື ຮາກ ຫຼື ຖ້າທ່ານຫາກ່ຳຫຼຸດລູກ ຫຼື ເກີດລູກໃໝ່, ໃຫ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີເລີຍ, ເພາະວ່າທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາທີ່ແຮງກວ່າສີດເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ.

ຢາສຳລັບອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ (PID)

ການຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ແມ່ນມາຈາກເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດແຕກຕ່າງກັນ
ສະນັ້ນແມ່ນຕ້ອງການໃຊ້ຢາຫຼາຍກ່ວາ 1 ຊະນິດໃນການປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາໄດ້.

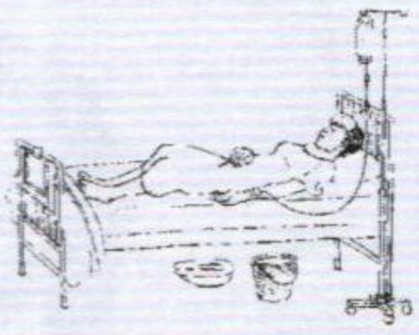
ຢາ	ວິທີໃຊ້	ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ
ເຊຟິຊິມ (cefixime)	400 ມກ	ກິນເອົາພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວ
ຫຼື ເຊັບເຕຼຍໂຊນ (ceftriaxone)	250 ກມ	ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ
ຫຼື ສະເປັກຕິໂນໄມຊິນ	2 ກຼາມ (2000 ກມ)	ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ
ແລະ		
ໂດຊີໄຊຄຼິນ (doxycycline)	100 ມກ	ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ (ຢ່າໃຊ້ຢາໂດຊີໄຊຄຼິນຖ້າທ່ານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫ້ນົມລູກ)
ຫຼື ອາຊິໂຕໄມຊິນ (azithromycin)	1 ກຼາມ (1000 ກມ)	ກິນເອົາພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວ, ແລະ ອີກ 7 ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນອີກ 1 ເມັດ (ຖ້າທ່ານຕັ້ງທ້ອງທ່ານສາມາດກິນຢາຊະນິດນີ້ໄດ້ກິນຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າ)
ຫຼື ອີລີໂທໄມຊິນ (erythromycin)	500 ມກ	ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ (ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຖ້າວ່າເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ).
ຫຼື ອາມົກຊີຊິລິນ (amoxicillin)	500 ມກ	ກິນເອົາ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ (ອາມົກຊີຊິລິນສາມາດໃຊ້ໄດ້ຖ້າວ່າເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ຖ້າບໍ່ມີຢາອາຊິໂຕໄມຊິນ ແລະ ຢາອີລີໂຕໄມຊິນ).
ແລະ		

ເມໂທນິດາໂຊນ (metronidazole) .....400 ຫາ 500 ມກ .....ກິນເອົາ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້

ນອກຈາກນັ້ນຍັງຕ້ອງຮັກສາສາມີ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຍິງຄົນນັ້ນໄປພ້ອມກັນໂດຍການໃຫ້ກິນຢາທີ່ໄດ້ສະເໜີໃນຕາຕະລາງກ່ຽວກັບຜູ້ທີ່ມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃນໜ້າ 268.
ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຈົ່ງຢາດື່ມເຫຼົ້າໃນໄລຍະທີ່ຕ້ອງໄດກິນຢາເມໂທນນິດາໂຊນເພື່ອປ້ອພະຍາດຢູ.

ຜົວຂອງຂ້ອຍເປັນນາຍຄູສອນຢູ່ໂຮງຮຽນຢູ່ເມືອງໜຶ່ງເຊິ່ງໄກຈາກບ້ານຂອງຂ້ອຍ.ລາວຈະກັບມາຢາມຂ້ອຍ 2-3 ເທື່ອຕໍ່ປີ. ຫຼັງຈາກທີ່ລາວມາຢາມຂ້ອຍເທື່ອໜຶ່ງ, ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍຫຼາຍ, ຂ້ອຍເປັນໄຂ້ ແລະ ເຈັບທ້ອງຫຼາຍ. ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງເຈັບ. ຂ້ອຍໄດ້ທົດລອງປົວນຳໝໍຢາພື້ນເມືອງ, ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ໄດ້ຜົນ. ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໄປໂຮງໝໍ ເພາະວ່າບໍ່ຢາກໜີອອກຈາກບ້ານ ທັງບໍ່ຢາກປະລູກອີກ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ມີເງິນຫຼາຍ. ຂ້ອຍເຈັບແຮງຫຼາຍກວ່າເກົ່າຈົນວ່າຄົນໃກ້ຄຽງວ່າຂ້ອຍຈະເສຍຊີວິດ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງພາຂ້ອຍໄປໂຮງໝໍເຊິ່ງໄກຈາກບ້ານປະມານ 140 ຫຼັກກິໂລ.

ທ່ານໝໍເວົ້າວ່າຂ້ອຍເປັນໂລກໜອງໃນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງຢູ່ໃນຜົ້ງທ້ອງ. ເພີ່ນບອກວ່າຂ້ອຍຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ເຊິ່ງຕ້ອງໄດ້ຈ່າຍເງິນຫຼາຍ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວຕື່ມອີກຫຼາຍມື້, ພະຍາດຂອງຂ້ອຍຈຶ່ງຈະເຊົາ. ເພີ່ນຍັງເວົ້າອີກວ່າ ຂ້ອຍອາດຈະບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ. ບັດນີ້, ຂ້ອຍມີແຕ່ເສຍໃຈວ່າເປັນຫຍັງຂ້ອຍບໍ່ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນຕອນຂ້ອຍເລີ່ມເຈັບ ແລະ ເປັນພະຍາດ.



—Central African Republic

ນອກຈາກເປັນອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍແລ້ວ, ສຳລັບແມ່ຍິງແລ້ວ ພຕພ ຍັງເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາອື່ນໆຕື່ມອີກ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນ ພຕພ ບໍ່ປິ່ນປົວ, ເຊົ້າເຈົ້າອາດຈະເປັນໝັນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 229) ແລະ ມີລູກນອກພົກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73). ພຕພ ຍັງເຮັດໃຫ້ເປັນສາເຫດກໍ່ໃຫ້ເກີດ.

ການປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ່ສາມາດກັນບໍ່ໃຫ້ມີອາການແຊກຊ້ອນ.

ຮິມປາກຊ່ອງຄອດໄຄ່ (ອັກເສບຕ່ອມບາກໂຕລິນ, Bartholin – gland infection)

ຢູ່ຮິມທາງໃນຊ່ອງຄອດມີຕ່ອມ 2 ຕ່ອມ, ເຊິ່ງມີໜ້າທີ່ຜະລິດນ້ຳເມືອກສຳລັບເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຊຸ່ມ. ບາງຄັ້ງເຊື້ອພະຍາດກໍ່ເຂົ້າໄປໃນຕ່ອມນັ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດຊຶມເຊື້ອ.



ອາການ:

- ຮິມອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງໄຄ່, ຮ້ອນ ແລະ ມີອາການເຈັບທັງປ່ຽນເປັນສີຄ້ຳກວ່າເກົ່າ. ໂດຍທົ່ວໄປມັນມັກຈະເປັນຢູ່ຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ບາງຄັ້ງມັນໄຄ່ຂຶ້ນແຕ່ບໍ່ເຈັບ.

ເຖິງວ່າພະຍາດນີ້ຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນ ພຕພ ສະເໝີໄປ, ແຕ່ມັນມັກຈະເກີດຂຶ້ນເມື່ອແມ່ຍິງເປັນໂລກໜອງໃນ ຫຼື ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ.

ປິ່ນປົວ:

1. ເອົາຜ້າສະອາດຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນ ແລະ ເອົາແປະໃສ່ບ່ອນໃຄ່, ແຕ່ຢ່າໃຫ້ນ້ຳຮ້ອນຫຼາຍມັນຈະລວກທ່ານ. ເຮັດແບບນີ້ໄປເລື້ອຍໆຈົນກວ່າຕຸ່ມຈະແຕກ ແລະ ນ້ຳໜອງອອກ ຫຼື ຈົນກວ່າມັນຈະແວບລົງ.
2. ນອກນັ້ນ, ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເພື່ອປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ.. ເບິ່ງຕາຕະລາງປິ່ນປົວພະຍາດນີ້ ຢູ່ໜ້າ 268.
3. ຖ້າວ່າມັນຍັງໄຄ່ ແລະ ເຈັບຢູ່ໃຫ້ໄປຫາແພດຜູ້ທີ່ສາມາດເຈາະເອົານ້ຳໜອງອອກໃຫ້.

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບເດັກເກີດໃໝ່.

ໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ. ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກແມ່ຫາລູກໄດ້ໃນເວລາເກີດລູກ. ຕາຂອງເດັກເກີດໃໝ່ອາດຈະອັກເສບໄດ້ (ເຍື້ອເມືອກຕາອັກ



ເສບນຳເດັກເກີດໃໝ່), ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຕາບອດໄດ້.

ເພື່ອປ້ອງກັນເຍື້ອເມືອກຕາອັກເສບນຳເດັກເກີດໃໝ່ໃຫ້ຢອດຢາໂປມາດຕ້ານເຊື້ອໃສ່ຕາຂອງເດັກ ທັນທີຫຼັງເກີດ. ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ.ສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດໃໝ່ເປັນອັກເສບປອດໄດ້.

83
ການຮັກສາຕາ

ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ

ເຊື້ອໂລກເອດສ (ເຊື້ອໂລກພູມຕ້ານທານເຊື່ອມ) ແມ່ນສາເຫດຂອງໂລກ ເອດສ ທີ່ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສຳພັນເມື່ອບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ມັນສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້ເມື່ອອະສຸຈິ, ນ້ຳເມືອກອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ຫຼື ເລືອດຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງບຸກຄົນອື່ນ. ໂລກນີ້ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສາອີກຄົນໜຶ່ງເມື່ອມີບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ. ນ້ຳອະສຸຈິ ແລະ ລົງຂາວແມ່ນພາຫະຂອງເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 262).

ການເຊື້ອຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ຈາກການມີເພດສຳພັນ (STIs)

ແມ່ສາມາດຕິດເຊື້ອເອດສໄດ້ງ່າມກ່ວາຜູ້ຊາຍໃນຂະນະມີເພດສຳພັນ. ເຈົ້າສາມາດຕິດເຊື້ອໂລກເອດສກັບຄົນທີ່ເບິ່ງຄືວ່າມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ໂລກເອດສ ແມ່ນບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້, ການປິ່ນປົວພຽງແຕ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນກວ່າເກົ່າ ແລະ ສາມາດປັບປຸງຊີວິດຂອງເຂົາເທົ່ານັ້ນ. ຄວນຈະໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອ ໂລກເອດສສູ່ຄົນອື່ນໆ. ຖ້າເຈົ້າເອງມີເພດສຳພັນກັຍຜູ້ທີ່ອາດຈະເປັນໂລກເອດສໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນຢູ່ໜ້າ 518.

283

ເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ

ໂລກຕັບອັກເສບ B (ຕາເຫຼືອງ)

ໂລກຕັບອັກເສບ B ແມ່ນໂລກຕິດຕໍ່ທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອໄວລັດທີ່ທຳຮ້າຍຕັບ. ໂລກຕັບອັກເສບ B ສາມາດແຜ່ເຊື້ອເມື່ອເລືອດ, ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳເມືອກອອກຈາກຊ່ອງຄອດ, ຫຼື ນ້ຳອະສຸຈິຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ເຂົ້າໄປ ໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ອື່ນ. ມັນສາມາດແຜ່ລາມໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງໂດຍສະເພາະເມື່ອເວລາຮ່ວມເພດ.

ອາການ:

- ເປັນໄຂ້
- ບ່ຢາກກິນເຂົ້າ
- ເມື່ອຍ ແລະ ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ
- ຕາເຫຼືອງ ແລະ ຜິວໜັງເຫຼືອງ

ການປິ່ນປົວ:

- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ຍ່ຽວເປັນສີດຳ ແລະ ຖ່າຍໜັກເປັນສີຂາວ
- ບໍ່ມີອາການທັຍງສະແດງໃຫ້ເຫັນ



ຖ້າວ່າສາມີ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງເຈົ້າມີອາການຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນບໍ່ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຈົນກວ່າຈະຫາຍຂາດ. ໃຫ້ໄປປຶກສານຳແພດເພື່ອສັກຢາປ້ອງກັນ. ໄປປຶກສານຳແພດເພື່ອສັກຢາປ້ອງກັນ.

ບໍ່ມີຢາທັຍງສາມາດຈະສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວການກິນຢາ ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕັບຈອງເຈົ້າໄດ້ຫຼາຍກວ່າຈະຮັກສາໃຫ້ດີ.

384

ໂລກມະເຮັງ

ຄົນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນສາມາດຫາຍຂາດຈາກໂລກຕັບອັກເສບ B ນີ້ໄດ້. ມີແຕ່ຄົນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງທີ່ຕັບຍັງສືບຕໍ່ມີບັນຫານີ້ລວມທັງເປັນມະເຮັງ. ຄວນພັກຜ່ອນຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ຍ່ອຍງ່າຍ. ຈົ່ງຢ່າດື່ມເຫຼົ້າເປັນເວລາ 6 ເດືອນ.

503

ອັກຊີນໂລກຕັບອັກເສບ B

ການຕັ້ງຄັນ ແລະ ໂລກອັກເສບ. ຖ້າວ່າເຈົ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ເມື່ເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງໃຫ້ໄປພົບແພດ. ເຈົ້າອາດຈະຮັບວັກຊີນເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂລກຕັບອັກເສບ B.

ວິທີບັນເທົາ ອາການຢູ່ ຍາກຈາກ ບາດແຜ

ເພື່ອປິ່ນປົວ ພຕພ ດ້ວຍຕົນເອງ, ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ຢາຕາມທີ່ໄດ້ສະເໜີ ໄວ້ໃນພາກນີ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ. ເພື່ອບັນເທົາອາການຢູ່ຍາກຈາກ ພຕພ ທ່ານຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

1. ນັ່ງແຊ່ນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ. ເຮັດແບບນີ້ຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກໄຄ ຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານເປັນເຊື້ອລາ ໃຫ້ບີບໝາກນາວ, ນ້ຳສົ້ມ ຫຼື ນົມສົ້ມ (ບໍ່ມີນ້ຳຕານ) ໃສ່ນ້ຳອຸ່ນນຳອີກ.



2. ຢ່າຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານຈະ ຮູ້ສຶກຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.



3. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃສ່ໂສ້ງຊ້ອນໃນ (ສະລິບ) ທີ່ເຮັດດ້ວຍຝ້າຍ, ເພື່ອໃຫ້ ອາກາດລະບາຍຢູ່ບໍລິເວນ ອະໄວຍະວະເພດ, ເຊິ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃນ ການປິ່ນປົວອີກ.

4. ຊັກໂສ້ງຊ້ອນໃນ (ສະລິບ) ທຸກໆມື້ ແລະ ເອົາຕາກແດດເພື່ອຂ້າເຊື້ອພະຍາດທີ່ ເປັນສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອ.

5. ກິນຢາແກ້ປວດຊະນິດອ່ອນໆ.

6. ຖ້າວ່າທ່ານມີບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນ ຊ່ອງຄອດ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເຈັບ ແລະ ແສບ ເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ, ໃຫ້ສາດນ້ຳໃສ່ອະໄວ ຍະວະເພດໃນເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ. ຫຼື ໃຫ້ ນັ່ງແຊນ້ຳເຢັນຂະນະຖ່າຍເບົາ.



482

ຢາສຳລັບປິ່ວປົວ ອາການເຈັບ

ການປ້ອງກັນ ພຕພ

- ນຳໃຊ້ວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ (ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ "ສຸຂະພາບທາງເພດ").
- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ. ເພື່ອຮຽນຮູ້ການຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃຫ້ອ່ານຢູ່ໜ້າ 192.



ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍ

ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ

ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມພຽງແຕ່ຢ່າງດຽວເມື່ອທ່ານຮ່ວມເພດ - ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຮ່ວມກັນທັງສອງຢ່າງ.

- ຖ້າຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຢ່າງດຽວ ຫຼື ໃຊ້ພ້ອມກັນກັບຝາອັດປາກມົດລູກ. ເຮັດແນວນີ້ ສາມາດປ້ອງກັນທ່ານຈາກໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ.
- ລ້າງບໍລິເວນອ້ອມນອກອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ. ຢ່າສີດນ້ຳເຂົ້າໄປຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ.
- ໃຊ້ຢາສະໝຸນໄພ ຫຼື ໃຊ້ແປ້ງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດແຫ້ງ. ການລ້າງຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ (ແລະ ລ້າງຊ່ອງຄອດດ້ວຍສະບູ) ຈະໄປທຳລາຍຄວາມຊຸ່ມຊື່ນທຳມະຊາດ ທີ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ຊ່ອງຄອດບໍ່ເປັນພະຍາດໃນເມື່ອຊ່ອງຄອດຫາກແຫ້ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບເວລາຮ່ວມເພດ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ

ຖົງຢາງອະນາໄມຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍມີຜົນປະໂຫຍດດັ່ງນີ້:

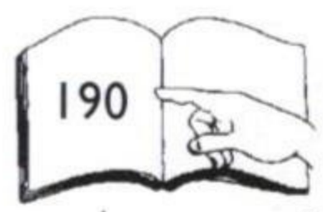
- ປ້ອງກັນທ່ານຈາກ ພຕພ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ
- ປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງຄູ່ນອນຂອງທ່ານ.
- ປ້ອງກັນຈາກການຖືພາທີ່ບໍ່ປາດຖະໜາ.

ຢ່າຮ່ວມເພດໃນເວລາທີ່ທ່ານ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ.



ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ

ການປ້ອງກັນຈາກການເປັນ ພຕພ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນຈາກພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເປັນໝັນໄດ້.



ການຮ່ວມເພດແຫ້ງ

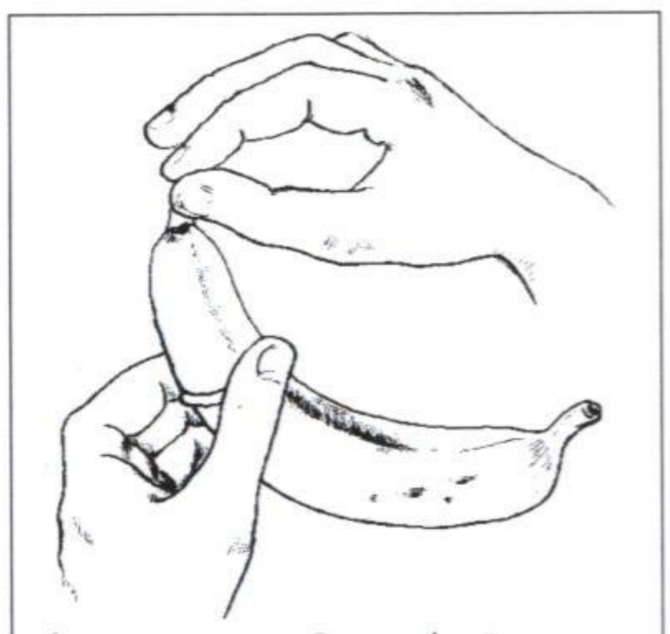
ການຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແມ່ນບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ. ເພື່ອປ້ອງກັນ ພຕພ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ, ທ່ານສາມາດເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນຂອງ ພຕພ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຊຸມຊົນ. ສວຍໂອກາດທີ່ແມ່ຍິງເຕົ້າໂຮມກັນເປັນກຸ່ມເຊັ່ນຢູ່ຕະຫຼາດ ຫຼື ເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າລໍຖ້າຢູ່ສຸກສາລາ, ເພື່ອອະທິບາຍເສັ້ນທາງຕິດແປດຂອງ ພຕພ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນມັນ.
- ປຶກສາຫາລືກັບຜູ້ອື່ນເພື່ອຊອກຊ່ອງທາງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍຍອມໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ຝຶກປະຕິບັດຢູ່ໃນກຸ່ມວ່າຈະເວົ້າແບບໃດ ເພື່ອໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຖົງຢາອະນາໄມ.

192

ສົນທະນາກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ



ທ່ານສາມາດອະທິບາຍວ່າຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນຫຍັງ ແລະ ຝຶກໃຊ້ມັນໂດຍນຳໃຊ້ກາບກ້ວຍເປັນອຸປະກອນການສະແດງປະຈັກຕາ



- ເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກຊອກຫາໄດ້ງ່າຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ເຊິ່ງອາດຈະແຈກຢາຍໃຫ້ລ້າ ຫຼື ຂາຍໃນລາຄາຖືກຢູ່ຮ້ານຄ້າ, ບາ, ຮ້ານກາເຟ, ຢູ່ສຸກສາລາ ແລະ ຢູ່ນຳ ອສບ.
- ຈັດການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ເພື່ອໄປສິດສອນຕໍ່ໃຫ້ຜູ້ອື່ນກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.
- ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ຈັດກຸ່ມສົນທະນາກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບພ້ອມທັງຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບ ພຕພ ເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ.(HIV/AIDS). ອະທິບາຍເພີ່ມອີກວ່າການປ້ອງກັນ ພຕພ ສາມາດປ້ອງກັນການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ.
- ສະໜັບສະໜູນໂຄງການເພດສຶກສາຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ. ອະທິບາຍໃຫ້ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນເຂົ້າໃຈວ່າ ການສິດສອນໃຫ້ເດັກຮູ້ເລື່ອງ ພຕພ, ລວມທັງເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ.ຈະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈເລືອກວິທີທີ່ປອດໄພໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມມີເພດສຳພັນ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຊາວໜຸ່ມສິດສອນກັນເອງ ກ່ຽວກັບ ພຕພ ລວມທັງເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ.

ຫຼັງຈາກທີ່ ອສບ ມາໂອ້ລົມກັບກຸ່ມແມ່ຍິງກ່ຽວກັບ ພຕພ ແລະ ໂລກເອດສແລ້ວ, ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ພວກເຮົາກໍ່ເລີ່ມຕົ້ນສົນທະນາກ່ຽວກັບຊີວິດຂອງພວກເຮົາ. ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຈະກັງວົນໃຈ, ແຕ່ຍິ່ງພວກເຮົາລົມກັນຫຼາຍເທົ່າໃດ, ພວກເຮົາຍິ່ງຮູ້ວ່າ ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທຸກໆຄົນຄວນຈະໃຫ້ຄວາມສົນໃຈໃນເລື່ອງ ພຕພ ແລະ ໂລກເອດສ. ພວກເຮົາຊ່ວຍກັນຄິດ ວ່າເຮັດແນວໃດຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໄດ້ ແລະ ພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າພວກເຮົາຈຳເປັນຈະຕ້ອງສຶກສາອົບຮົມສະມາຊິກຂອງຊຸມຊົນທັງໝົດກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍຂອງ ພຕພ ແລະ ໂລກເອດສ ລວມທັງວິທີການປ້ອງກັນມັນ.ພວກເຮົາຈັດຕັ້ງການຫຼິ້ນລະຄອນ ແລະ ໃຫ້ຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນເປັນຜູ້ສະແດງ. ພວກເຮົາສ້າງຕົວລະຄອນພິເສດໂດຍໃສ່ເຊິ່ງວ່າ “ທ່ານນາຍພັນຄອນດອມ” (Commander Condom) ເຂົ້າມາພ້ອມກັບຖົງຢາງອະນາໄມ ເພື່ອຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດ. ສະມາ ຊິກ ໃນຊຸມຊົນກໍ່ພ້ອມພຽງກັນມາຊົມລະຄອນຢ່າງມ່ວນຊື່ນ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນເຂົາເຈົ້າກໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ນຳຕື່ມ, ດຽວນີ້ພວກຜູ້ຊາຍຍັງຢອກກັນຢູ່ກ່ຽວກັບ “ທ່ານນາຍພັນຄອນດອມ”. ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ມີຄວາມພໍໃຈທີ່ຈະນຳໃຊ້ມັນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.



- ໂອອາຊາກາ, ເມັກຊິໂກ.
- (Oaxaca, Mexico)

ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ:

- ຊອກຮູ້ວ່າມີຢາຊະນິດໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປິ່ນປົວ ພຕພ ຢູ່ສຸກສາລາ, ໂຮງໝໍ ຫຼື ຢູ່ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ.
- ພະຍາຍາມຈັດຕັ້ງຮ້ານຂາຍຢາຂອງຊຸມຊົນ ເພື່ອອຳນວຍຄວາມສະດວກແກ່ຊາວບ້ານໃນການຊອກຊື້ຢາ, ຖົງຢາງອະນາໄມທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.
- ໂອ້ລົມນຳຄົນເຈັບທີ່ເປັນ ພຕພ. ຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ. ກ່ຽວກັບວິທີການປິ່ນປົວ, ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ແລະ ປ້ອງກັນເຂົາເຈົ້າບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດຕື່ມອີກ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າກໍ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວພ້ອມກັນ.
- ປະກອບດ້ວຍຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນໂລກ ພຕພ ແລະ ໂລກເອດສໃນການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ຢ່າຕຳນິຕິຕຽນຄົນເຈັບທີ່ມາຫາທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ຊ່ວຍປິ່ນປົວ ພຕພ.
- ນັບຖືຄວາມລັບສ່ວນບຸກຄົນຂອງຄົນເຈັບທີ່ເປັນ ພຕພ ແລະ

ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ.ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ.

ອ່ານເພີ່ມໃນພາກທີ່ກ່ຽວກັບ “ສຸຂະພາບທາງເພດ” ໃນໜ້າ 180 ທີ່ກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພັນກັບ:

- ເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງຊາຍ.
- ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ຂອງແມ່ຍິງ.
- ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ.
- ຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ.

ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃນພາກທີ່ເວົ້າກ່ຽວກັບ ຜູ້ຍິງຊາຍຕ່ວ ໃນໜ້າທີ່ 340.

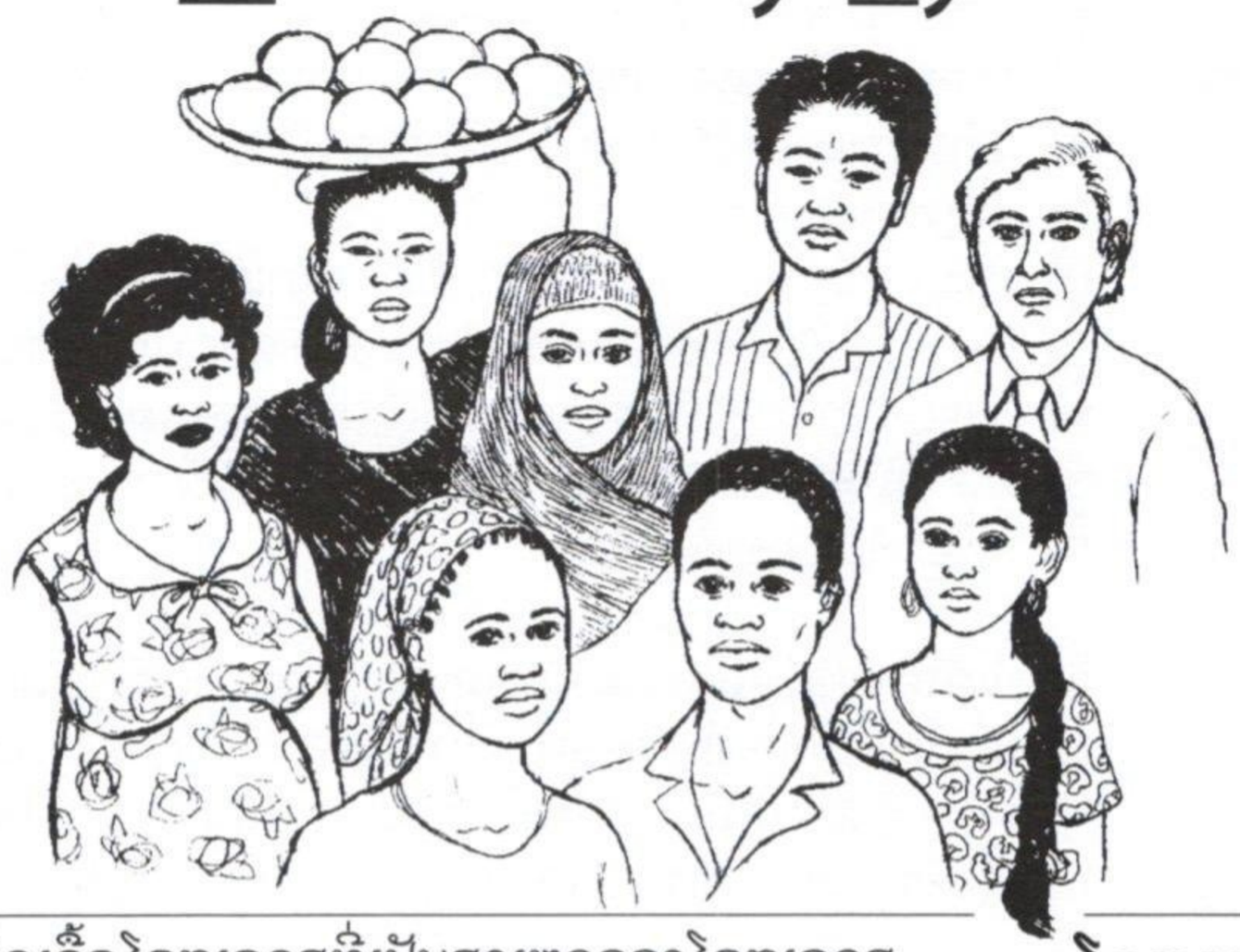
ພາກທີ 17

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS) ແມ່ນຫຍັງ? 284
ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS) ສາມາດແຜ່ເຊື້ອ ແລະ ບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຄືແນວໃດ? 285
ສຳລັບແມ່ຍິງການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍ 286
ການປ້ອງກັນເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS) 286
ການກວດວິເຄາະເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) 288
ຄິດໃນທາງບວກເຖິງວ່າຈະຕິດໂລກເອດສ 290
ຢາເພື່ອປິ່ນປົວເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS) 291
ການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ 292
ການບໍລະບັດດູແລຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼື ເປັນເອດສ ຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງເພື່ອຊີວິດທີ່ຍືນຍາວ 296
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

24/VII
ห้ามจำหน่าย

ໄລກເອດສ (AIDS, Acquired Immune Deficiency Syndrome)



ມີຄົນເປັນລ້ານໆຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສທີ່ເປັນສາເຫດຂອງໂລກເອດສ. ໃນຈຳນວນນັ້ນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງ. ຢູ່ໃນຫຼາຍພາກຂອງ ອາຟະລິກາໃຕ້ມີຜູ້ຊາຍຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ 4 ຄົນ ແລະ ຜູ້ຍິງຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ 6 ຄົນ. ບໍ່ມີຢາຊະນິດໃດທີ່ຈະສາມາດຮັກສາໂລກເອດສ (HIV&AIDS) ໄດ້. ແຕ່ວ່າ ການຮັກສາສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສມີຊີວິດຍາວ ແລະ ຍັງມີສຸຂະ ພາບທີ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ເພື່ອເປັນການໃຫ້ການເບິ່ງແຍງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກ ເອດສ ແລະ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກໂລກເອດສໄດ້, ພວກຕ້ອງການທີ່ຈະສົນ ທະນາເລື່ອງໂລກເອດສກັບຄົນໃນຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ.

ໂລກເອດສແມ່ນ ບັນຫາຂອງ ທຸກໆຄົນ



ຢາສຳລັບຮັກສາໂລກເອດສ (HIV & AIDS)

ໂລກເອດສແມ່ນໄພພິບັດງຽບ ແລະ ຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງເລິກລັບ. ມັນແຜ່ກະຈາຍອອກໄປໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວ ຍ້ອນວ່າ ຄົນສ່ວນຫຼາຍເລືອກທີ່ຈະບໍ່ກ່າວເຖິງມັນ ຂ້າພະເຈົ້າຢາກຈະເວົ້າເຖິງມັນເພື່ອຢ່າງໜ້ອຍເຮັດໃຫ້ ລູກຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ແລະ ຂອງທ່ານຈະໄດ້ຖືກປົກປ້ອງໄວ້ໄດ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຢາກຈະຮູ້ ແລະ ມີຂໍ້ມູນກ່ອນທີ່ ເຂົາເຈົ້າຈະເລີ່ມເຂົ້າໄປພົວພັນເລື່ອງເພດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດເວົ້າເຖິງມັນໄດ້.
Neerine Kaleeba, ເປັນຜູ້ກໍ່ຕັ້ງ TASO ອົງການບໍລິການຕ້ານໂລກເອດສໃນປະເທດອູການດາ Uganda.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ (HIV/AIDS).

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນບໍ່ໄດ້ຄິດວ່າພວກເຂົາມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອເອດສ. ພວກເຂົາຄິດວ່າມີພຽງແຕ່ພວກທີ່ຮັກຮ່ວມເພດ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ມີຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນ (ເຊັ່ນ ໂສເພນີ), ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເສບຢາແມ່ນບຸກຄົນທີ່ມີອັດຕາສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ຄວາມຄິດນີ້ແມ່ນບໍ່ຖືກຕ້ອງເພາະວ່າຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວຕິດເຊື້ອ ເອດສຫຼາຍກວ່າກຸ່ມອື່ນອີກ. ຊຸມຊົນທີ່ເຄີຍປະເຊີນໜ້າກັບບັນຫາເຊື້ອໂລກເອດສ ແມ່ນໄດ້ຮ່ວມກັນຮຽນຮູ້ວ່າຈະມີການປົກສາຫາລືກັນຄືແນວໃດເລື່ອງໂລກເອດສ ແລະ ຈະມີການດຳເນີນງານຄືແນວໃດເພື່ອປັບປຸງການປ້ອງກັນ ແລະ ການໃຫ້ການ ດູແລຮັກສາ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈຕໍ່ຜູ້ຕິດເຊື້ອ. ຊຶ່ງວ່າແມ່ຍິງແມ່ນເປັນຜູ້ນຳໃນຄວາມ ພະຍາຍາມເຫຼົ່ານີ້.

ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ ຕົວເອງຮູ້ວ່າມີອັນຕາ ສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອ ໂລກເອດສແຕ່ພວກ ເຂົາກໍ່ບໍ່ສາມາດປ້ອງ ກັນຕົວເອງໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 191).

ເຊື້ອໂລກ ເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກ ເອດສ (AIDS) ແມ່ນຫຍັງ?

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

ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV)

ຫຼັງຈາກທີ່ຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສແລ້ວມັນຈະໄປທຳລາຍລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຊຶ່ງແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ມີໜ້າທີ່ຕ່ໍຕ້ານກັບພະຍາດຕ່າງໆ. ເຊື້ອໂລກເອດສຂ້າຈຸລັງຂອງພູມຄຸ້ມກັນຢ່າງຊ້າໆຈົນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຕ່ໍສູ້ກັບພະຍາດອີກຕ່ໍໄປ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ບຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງແຂງແຮງດີຢູ່ໃນໄລຍະໜຶ່ງປະມານ 5 ຫາ 10 ປີ ຫຼັງຈາກທີຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ໃນທີ່ສຸດລະບົບພູມຄຸ້ມກັນກໍ່ບໍ່ມີຈຸລັງສຳລັບຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດຢ່າງພຽງພໍ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານມີສຸຂະພາບແຂງແຮງໄດ້ອີກ. ຍ້ອນວ່າເຊື້ອໂລກເອດສໃຊ້ເວລາຫຼາຍປີເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄົນຮູ້ ສຶກວ່າຕົນເອງເຈັບ, ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງສຸຂະພາບດີ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕິດເຊື້ອ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) **ສາມາດສົ່ງເຊື້ອດັ່ງກ່າວສູ່ຄົນອື່ນໄດ້ໂດຍທັນທີ, ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເບິ່ງຄືວ່າມີສຸຂະພາບດີ, ເຮົາບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ດ້ວຍການເບິ່ງ ຖ້າວ່າຍິງ ຫຼື ຊາຍຄົນນັ້ນມີເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ມີແຕ່ວິທີດຽວຈຶ່ງຈະຮູ້ໄດ້ວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນມີເຊື້ອຄືການກວດຫາໂລກເອດສ (HIV)** **(ເບິ່ງໜ້າ 288).**



ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນຈະມີເມັດເລືອດຂາວເປັນລ້ານໆຕົວເພື່ອຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ຕ່ໍສູ້ກັບພະຍາດຕ່າງໆ.



ເມັດເລືອດຂາວ

ເຊື້ອພະຍາດ

ເຊື້ອໂລກເອດສຂ້າເມັດເລືອດຂາວຈົນວ່າບໍ່ມີຈຸລັງເພື່ອຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດຢ່າງພຽງ

ໂລກເອດສ (AIDS)

ຄົນເປັນໂລກເອດສໃນເວລາທີ່ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນແອ ແລະ ບໍ່ສາມາດຕ່ໍຕ້ານກັບພະຍາດ ແລະ ການເຈັບເປັນອີກຕ່ໍໄປ. ອາການສະແດງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນອາການຊຳເຮື້ອຂອງພະຍາດທົ່ວໄປ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 297), ເຊັ່ນ: ການຖອກທ້ອງ ຫຼື ເປັນໄຂ້. ອາການຂອງໂລກເອດສອາດຈະແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະຄົນ. ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສອາດຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆເຊັ່ນພະຍາດມະເຮັງ ຫຼື ຕິດເຊື້ອຢູ່ສະໝອງ.

ໂພຊະນາການທີ່ດີ ແລະ ຢາບາງຊະນິດອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບຕ່ໍສູ້ກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກໂລກເອດສ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີຊີວິດຍືນຍາວຕ່ໍໄປອີກ. ແຕ່ບໍ່ມີຢາສຳລັບປົວໂລກເອດສເທື່ອ.

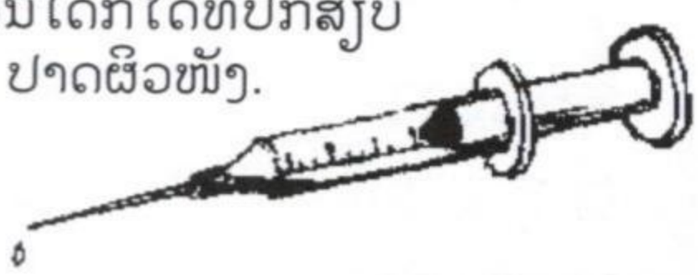
ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ ຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ແນວໃດ?

ເຊື້ອໂລກເອດສອາໄສຢູ່ຕາມຂອງແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ເລືອດ, ນ້ຳກາມ ແລະ ນ້ຳເມືອກຢູ່ໃນ ຊ່ອງຄອດຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ເຊື້ອຈຸລະໂລກຈະຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນກໍ່ເມື່ອຂອງແຫຼວເຫຼົ່ານີ້ເຂົ້າໄປ ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນ. ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສສາມາດຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ໄດ້ດ້ວຍ

ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດ ໄພກັບຄົນທີ່ມີເຊື້ອ ໂລກເອດສ



ເຂັ້ມ ຫຼື ຊິແຫຼງບໍ່ສະອາດ ຫຼື ເຄື່ອງມືອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ປັກສຽບ ຫຼື ປາດຜິວໜັງ.

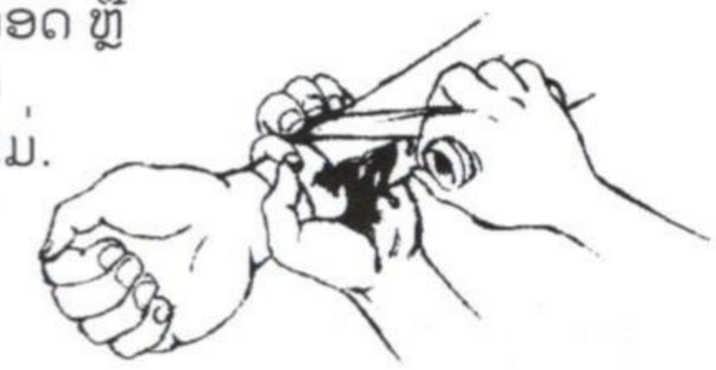


ການສົ່ງເລືອດ, ຖ້າວ່າ ເລືອດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຜ່ານການ ກວດເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນ ປາດສະຈາກເຊື້ອໂລກເອດສ.





ຈາກແມ່ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫາລູກນ້ອຍໃນເວລາ ຖືພາ, ເວລາຄອດ ຫຼື ລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່.



ເລືອດຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ຊຶມເຂົ້າຮ່າງກາຍຂອງຄົນ ອື່ນໂດຍຮອຍປາດ ຫຼື ບາດແຜ.

ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ແບບໃດແດ່?

ເຊື້ອໂລກເອດສບໍ່ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ພາຍນອກຮ່າງກາຍໄດ້ຫຼາຍກວ່າ 2-3 ນາທີ. ມັນບໍ່ສາມາດໃຊ້ ຊີວິດຢູ່ຕາມອາກາດ ຫຼື ຕາມນ້ຳ. ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ**ທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້ໂດຍເສັ້ນທາງ ຕ່າງໆ, ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:**

ໂດຍການສຳຜັດ, ຈູບ ຫຼື ກອດ





ກິນອາຫານຮ່ວມກັນ



ນອນຕຽງດຽວກັນ



ໃຊ້ ຫຼື ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງຜ້າ ເຊັດໜ້າ ຫຼື ຜ້າປູບ່ອນຮ່ວມ ກັນ ຫຼື ໃຊ້ສ້ວມຖ່າຍຮ່ວມ ກັນຖ້າອາຫານປະຕິບັດ ຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ ໃນໜ້າ 295.



ໂດຍການບໍ່ລະບັດດູ ແລ້ຄົນເປັນໂລກເອດສ, ຖ້າອາຫານປະຕິບັດ ຕາມຄຳແນະນຳຢູ ໃນໜ້າ 294, 295 ແລະ 309.

ໂດຍແມງໄມ້ກັດຕອດ



ສຳລັບແມ່ຍິງການຊຶມເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍເພາະວ່າ:

ເປັນຫຍັງ ການຊຶມເຊື້ອ ໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ ຈຶ່ງແຕກ ຕ່າງສຳລັບ ນຳແມ່ຍິງ

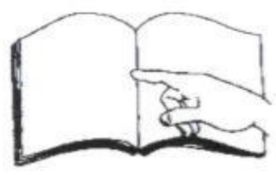
- ແມ່ຍິງຕິດເຊື້ອໂລກເອດສງ່າຍກວ່າຜູ້ຊາຍເພາະວ່າໃນເວລາຮ່ວມເພດ. ຜູ້ຊາຍປ່ອຍນ້ຳກາມໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງມັນຈະຄ້າງຢູ່ນັ້ນ ເປັນເວລາດົນເຕີບ. ຖ້າວ່ານ້ຳກາມນັ້ນຫາກມີເຊື້ອໂລກເອດສ, ມັນສາ ມາດຜ່ານເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງໂດຍສະເພາະຖ້າວ່າມີຮອຍແຜສົດ ຫຼື ແຜເປື່ອຍຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ.
- ແມ່ຍິງມັກຈະຕິດເຊື້ອໃນໄລຍະອາຍຸອ່ອນກວ່າຜູ້ຊາຍ. ບັນຫານີ້ມັກຈະເກີດ ຂຶ້ນຍ້ອນວ່າຍິງໜຸ່ມມີຄວາມສາມາດໜ້ອຍເພື່ອຈະປະຕິເສດການຮ່ວມເພດທີ່ ບໍ່ປາດຖະໜາ ຫຼື ບໍ່ປອດໄພ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານແຕ່ຍັງນ້ອຍກັບຜູ້ຊາຍທີ່ ອາຍຸຫຼາຍແມ່ນມີໂອກາດທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດສເຊັ່ນກັນ.
- ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາເມື່ອເປັນພະຍາດຕິດເຊື້ອທາງເພດສຳພັນແມ່ນ ຈະເຮັດໃຫ້ສາມາດຕິດເຊື້ອໂລກເອດສເຊັ່ນກັນ.
- ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບການສົ່ງເລືອດຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍຍ້ອນບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກ ການເກີດລູກ.
- ຍ້ອນອາຫານການກິນມີທາດບຳລຸງບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ມີຄວາມອ່ອນເພຍເພາະ ເກີດລູກສະນັ້ນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມຕ້ານທານທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ພະຍາດໜ້ອຍ ລົງ.
- ແມ່ຍິງແມ່ນຝ່າຍຖືກຕຳນິວ່າເປັນຄົນແຜ່ໂລກເອດສທັງໆທີ່ຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນທີ່ ຍອມທີ່ຈະໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ລຸດຈຳນວນຂອງຄູ່ນອນລົງ.
- ແມ່ມານຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອສາມາດຜ່ານໄປຕິດໃສ່ລູກຢູ່ໃນທ້ອງອີກ.

ການປ້ອງກັນ ເຊື້ອໂລກເອດສ

ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງເປັນຜູ້ບົວລະບັດດູແລຄົນໃນຄອບຄົວຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດສ, ເຖິງວ່າລາວຈະເຈັບເປັນພະຍາດນີ້ນຳອີກກໍ່ຕາມ.

ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນໂລກເອດສດ້ວຍວິທີການດັ່ງນີ້:

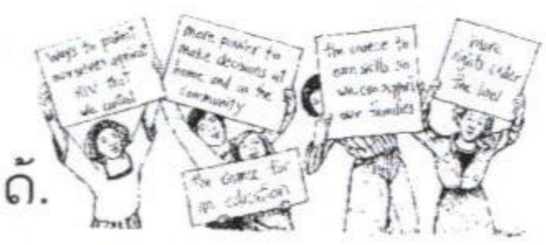
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຮ່ວມເພດນຳຄູ່ນອນຜູ້ດຽວ, ຜູ້ທີ່ຮ່ວມເພດກັບແຕ່ທ່ານພຽງ ຜູ້ດຽວ.
- ມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ, ຊຶ່ງສາມາດກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອທີ່ຕິດມານຳນ້ຳ ກາມ, ເລືອດ ຫຼື ນ້ຳເມືອກຈາກຊ່ອງຄອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ ຫຼື ປາກຂອງທ່ານ.
- ຮັບການກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ຮັກສາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຮັກສາເຊັ່ນກັນ.
- ຫຼີກເວັ້ນການເຈາະ ຫຼື ແທງດ້ວຍເຂັມ ຫຼື ອຸປະກອນອື່ນໆທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການ ອະເຊື້ອເທື່ອ.
- ຫຼີກເວັ້ນການສົ່ງເລືອດນອກຈາກກໍລະນີສຸກເສີນ.
- ຢ່າໃຊ້ມີດແຖ ຫຼື ຟອຍຖູແຂ້ວຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ.
- ຢ່າຈັບບາຍ ຫຼື ແຕະຕ້ອງເລືອດຂອງຜູ້ອື່ນໂດຍທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນຕົນເອງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 295).



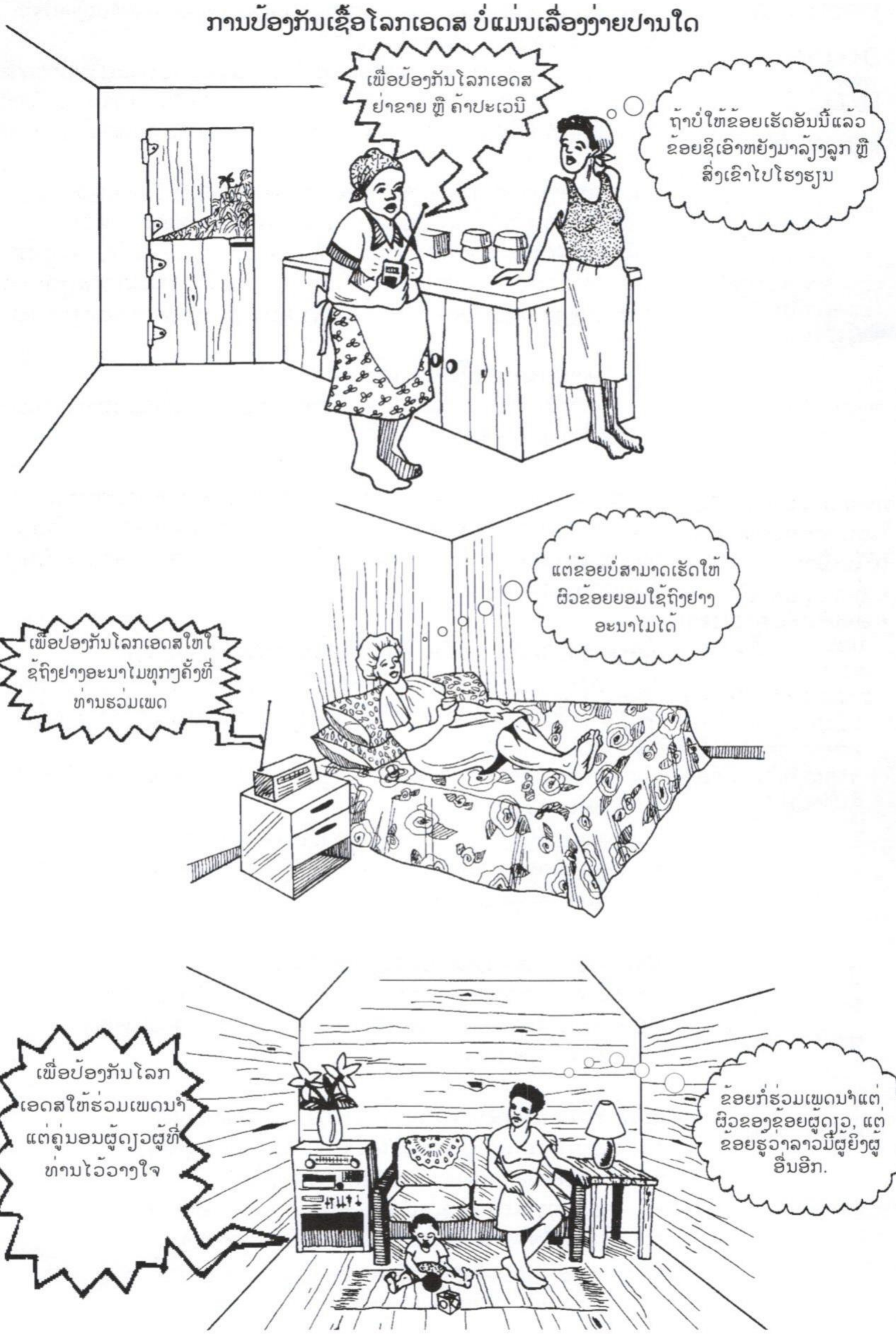
ການຮ່ວມເພດ ທີ່ປອດໄພ 189
ການອະເຊື້ອ 526

ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຄວນມີສິດປົກປ້ອງຊີວິດຕົນເອງຈາກການເປັນໂລກເອດສ. ເພື່ອຈະປົກປ້ອງຕົນເອງພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງ:

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



ການປ້ອງກັນເຊື້ອໂລກເອດສ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍປານໃດ



ການກວດວິເຄາະເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV)

ການກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ ຢ່າງໄວອາສາມາດເຮັດໄດ້ຕາມສຸກສາລາ ແລະ ໂຮງໝໍ ແຫ່ງຕ່າງໆ ໃນລາຄາຖືກ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດເລີຍ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ທ່ານສາມາດໄດ້ຜົນກວດພາຍໃນມື້ນັ້ນເລີຍ.

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

ຜົນບວກຂອງການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ມີໝາຍຄວາມວ່າ ຄົນຜູ້ທີ່ຖືກກວດນັ້ນໄດ້ຕິດເຊື້ອ**ໂລກເອດສ (HIV)** ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນກໍ່ ໄດ້ຜະລິດພູມຕ້ານທານຕໍ່ສູກັບມັນແລ້ວ. ເຖິງວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງແຂງແຮງດີຢູ່ກໍ່ຕາມແຕ່ລາວສາມາດເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້.
ຜົນລົບຂອງການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ມີຄວາມໝາຍ 1 ໃນ 2 ຢ່າງຄື:

1. ທ່ານບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອ**ໂລກເອດສ (HIV)** , ຫຼື
2. ທ່ານໄດ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສແຕ່ຮ່າງກາຍຍັງບໍ່ທັນສ້າງພູມຕ້ານທານພຽງພໍເທື່ອເພື່ອເຮັດໃຫ້ການກວດມີຜົນບວກ.

ການກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສຄວນຈະເຮັດໄດ້ໃນເມື່ອ:

- **ທ່ານອະນຸຍາດ.**
- **ທ່ານໄດ້ຮັບຄຳປຶກສາກ່ອນ** ແລະ ຫຼັງການກວດ.
- **ການກວດຕ້ອງປິດລັບ.** ບໍ່ມີຜູ້ອື່ນຜູ້ໃດຮູ້ຜົນກວດຂອງທ່ານນອກຈາກຜູ້ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ເທົ່ານັ້ນ.

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

ທ່ານຄວນຈະກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສຍາມໃດ?

ໂດຍທົ່ວໄປ, ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ປອດໄພແມ່ນສຳຄັນກວ່າການກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ, ແຕ່ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງກວດເລືອດ, ຖ້າວ່າ:

- ພວກທ່ານຕ້ອງການຈະແຕ່ງງານ (ຫຼື ເລີ່ມຕົ້ນມີເພດສຳພັນຢ່າງໄວ້ວາງໃຈກັບຄົນຜູ້ໜຶ່ງ) ຫຼື ຢາກມີລູກ.
- ທ່ານກຳລັງຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ກັງວົນວ່າເຈົ້າຈະມີເລືອດບວກ.
- ທ່ານ, ເມຍຂອງທ່ານ ແລະ ລູກມີອາການຂອງໂລກເອດສ.
- ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໄດ້ຮ່ວມເພດຢ່າງບໍ່ປອດໄພ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈໄປນຳໃນມື້ໄປຟັງຜົນກວດເລືອດຫາໂລກເອດສ.

ຜົນດີຂອງການຮັບຮູ້ຜົນຂອງການກວດ

ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານນັ້ນລົບ, ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ທີ່ຈະປົກປ້ອງຕົນເອງເພື່ອໃຫ້ຜົນກວດນັ້ນສືບຕໍ່ໄປ ຫຼື ບໍ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) / ໂລກເອດສຈັກເທື່ອເລີຍ.

ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານນັ້ນບວກ, ທ່ານສາມາດ:

- ປ້ອງກັນຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອ**ໂລກເອດສ (HIV)**.
- ປິ່ນປົວອາການເຈັບເປັນຕ່າງໆຕັ້ງແຕ່ມັນເລີ່ມຕົ້ນ.
- ປ່ຽນວິທີການດຳລົງຊີວິດໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ທ່ານມີອາຍຸຍືນຕໍ່ໄປ.
- ຂໍກຳລັງໃຈຈາກຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອຜູ້ອື່ນຢູ່ໃນບ້ານຂອງທ່ານ.
- ວາງແຜນຊີວິດສຳລັບຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

ຂໍ້ເສຍຫາຍຂອງການຮັບຮູ້ຜົນຂອງການກວດ

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

ສ່ວນຫຼາຍຖ້າໄດ້ລົມກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈເຊັ່ນ: ອສບ ຜູ້ທີ່ກວດເລືອດໃຫ້ທ່ານ ຫຼື ຜູ້ທີ່ໃກ້ຊິດຈະຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານໄດ້. ແຕ່ຕ້ອງລະມັດລະວັງເວລາລົມກັບໃຜກ່ຳຕາມ, ຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະຕຳນິຕິຕຽນທ່ານ, ເບິ່ງວ່າລາວເອງກໍ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສເໝືອນກັນ. ຜູ້ອື່ນອາດຈະສະແດງຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ລັງກຽດທ່ານ, ເພາະວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຂົ້າໃຈແຈ້ງກ່ຽວກັບເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ ຫຼື ບໍ່ເຂົ້າໃຈເນັ້ນທາງຕິດຕໍ່ຂອງມັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໄປພົບຜູ້ທີ່ໄດ້ອົບຮົມດ້ານການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ , ເພິ່ນຈະເປັນຜູ້ຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈ ແລະ ຈະເວົ້າສູ່ທ່ານຟັງວ່າ ຈະປະເຊີນກັບການປ່ຽນແປງຂອງຊີວິດແນວໃດ.



ສິ່ງສຳຄັນ ຜົນກວດລົບບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສຈັກເທື່ອ. ຖ້າທ່ານສືບຕໍ່ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ ທ່ານຍັງສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ຢູ່ສະເໝີ.

ໃຫ້ຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ. ຈົ່ງໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ.

ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ:

ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາແມ່ນຜູ້ທີ່ຮັບຟັງ ແລະ ໂອ້ລົມກັບຄົນຜູ້ໜຶ່ງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວເພື່ອຊ່ວຍພວກເຂົາເຈົ້າຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມກັງວົນ, ຄວາມເປັນຫວ່ງ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວຂອງເຂົ້າເຈົ້າ, ພ້ອມທັງຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເອງ. ການໃຫ້ຄຳປຶກສາມີຄວາມສຳຄັນຕະຫຼອດຊີວິດຂອງຜູ້ທີ່ຕິດ ເຊື້ອໂລກເອດສ, ບໍ່ແມ່ນ ສຳຄັນແຕ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຮູ້ວ່າຕິດເຊື້ອເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ຊຳນານຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານດັ່ງນີ້:

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

ການໃຫ້ຄຳປຶກສາສຳລັບຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາແມ່ນໃຫ້ຄວາມຫ້ອງ ແລະ ບໍ່ແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄວາມຜິດຫ້ອງ. ດັ່ງທີ່ແມ່ຍິງຕິດເຊື້ອເອດສຊາວເຄັນຢາໄດ້ກ່າວ່າ: ເມື່ອເຈົ້າ ໄດ້ພົບຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ດີແມ່ນຄືກັນກັບເຈົ້າໄດ້ຮັບການຮັກສາ.

412
ສຸຂະພາບຈິດ

ຖ້າວ່າທ່ານແມ່ນ ອສບ ຫຼື ຜູ້ນຳໃນຊຸມຊົນ, ທ່ານແມ່ນຜູ້ທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດທີ່ຈະໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກບັນຫາຂອງການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ບາງບຸກຄົນທີ່ຄົນໃນຄອບຄົວໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດສໄດ້ຮຽນຮູ້ການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບການຜູ້ຮ່ວມກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ຄິດໃນທາງບວກເຖິງວ່າຈະຕິດໂລກເອດສ

ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນຢາແຜນປະຈຸບັນ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງກໍ່ບໍ່ສາມາດຮັກສາໂລກເອດສໃຫ້ ເຊົາ. ແຕ່ວ່າຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສມີຊີວິດຢູ່ຍືນຍ້ອນພວກເຂົາໄດຮັບການດູແລ ແລະ ຮັກສາຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ໃນເວລານີ້ທາງທີ່ດີຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

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

ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ

ເຖິງວ່າມັນຈະສ່ຽງກໍ່ຕາມ, ຖ້າວ່າທ່ານຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພ ແລະ ລະມັດລະວັງ ທ່ານສາມາດຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໄດ້ຢູ່ໂດຍທີ່ທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອ. ຖົງຢາງອານາໄມແມ່ນວິທີທີ່ສາມາດປ້ອງກັນເອດສ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 189), ປິດປາກປາດບ່ອນທີ່ຖືກບາດເຈັບ ແລະ ຮັບການຮັກສາໂລກທີ່ຕິດທາງເພດສຳພັນຂະນິດຕ່າງໆ. ທ່ານຈົ່ງຈຳໄວ້ວ່າຄຽງຄູ່ກັບການຮ່ວມເພດມີວິທີອື່ນອີກທີ່ສາມາດສະແດງການພົວພັນທາງເພດເຊັ່ນ: ການກອດ ແລະ ການຈູບ, ເຊິ່ງມັນແມ່ນວິທີການທີ່ປອດໄພ.

424
ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ

413
ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈ

- **ພະຍາຍາມເຂົ້າຮ່ວມ ຫຼື ຈັດຕັ້ງກຸ່ມຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ເປັນໂລກເອດສ.** ຜູ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ເປັນໂລກເອດສບາງກຸ່ມໄດ້ຮ່ວມມືກັນເພື່ອສິດສອນຊາວບ້ານ, ເພື່ອບົວລະບັດດູແລຜູ້ປ່ວຍເປັນໂລກເອດສຢູ່ເຮືອນ ແລະ ເພື່ອປົກປ້ອງສິດຕິຂອງຄົນຕິດເຊື້ອ ແລະ ເປັນໂລກເອດສ.
- ບຳລຸງຮັກສາຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ສຸຂະພາບທາງຕິດໃຈຂອງທ່ານ. ຄວາມສັດທາ ແລະ ປະເພນີອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຫວັງ ແລະ ເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.



- **ຄິດເຖິງອະນາຄົດ.**
  ຖ້າທ່ານມີລູກທ່ານຄວນ:
- ໃຊ້ເວລາຢູ່ນຳເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃຫ້ຄວາມຮັກແກ່ເຂົາເຈົ້າພ້ອມທັງໃຫ້ຄຳສັ່ງສອນຕ່າງໆ.
- ຈັດການໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວສາມາດດູແລຕົນເອງໄດ້ ໃນເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້.
- ຊຸນພິໄນກຳ. ຖ້າທ່ານມີເງິນ, ເຮືອນ ຫຼື ຊັບສິນອື່ນໆ, ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຊັບສິນເຫຼົ່ານັ້ນຈະຖືກຄອບຄອງໂດຍຜູ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງການມອບໃຫ້. ບາງຄັ້ງ, ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ໄດ້ແຕ່ງງານຖືກຕ້ອງຕາມ ກົດໝາຍບໍ່ສາມາດຈະໂອນຊັບສົມບັດຂອງຕົນເອງໄປໃຫ້ລູກ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຜູ້ອື່ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການແຕ່ງງານທີ່ຖືກກົດໝາຍເພື່ອທ່ານຈະສາມາດໂອນຊັບສົມບັດຕ່າງໆໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ທ່ານຢາກຈະມອບໃຫ້.

ເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ

- **ຊອກຫາໂຄງການທີ່ດູແລຮັກສາ ແລະ ປິ່ນປົວໂລກເອດສ (HIV)** ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານແມ່ນບອກເວລາກວດຫາໂລກເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 517).
- **ເອົາໃຈໃສ່ປິ່ນປົວພະຍາດແຕ່ຫົວທີ**. ໄປພົບ ອສບ ເປັນປະຈຳເພື່ອວ່າເມື່ອທ່ານເຈັບເປັນຈະຮັບການຮັກສາ. ທຸກໆການຊຶມເຊື້ອຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຂອງທ່ານເອງອ່ອນແອລົງ. ກວດຫາເຊື້ອວັນນະໂລກ ແລະ ໃຫ້ກິນຢາໂຄຕຼິໂມຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ (ເບິ່ງໜ້າ 296).
- **ກິນແຕ່ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງເພື່ອຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເຂັ້ມແຂງ.** ອາຫານຊະນິດດຽວກັນທີ່ມີປະໂຫຍດສຳລັບທ່ານຕັ້ງແຕ່ທ່ານຍັງມີສຸຂະພາບດີມັນກໍຍັງເປັນປະໂຫຍດແກ່ທ່ານໃນເວລາເຈັບເປັນຢູ່ຄືເກົ່າ. ໃຊ້ຈ່າຍເງິນ ເພື່ອຊື້ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງແທນທີ່ຈະໃຊ້ເງິນໄປຊື້ແຕ່ຢາວິຕາມິນ ຫຼື ຢາສັກ (ເບິ່ງໜ້າ 165).
- **ຫຼີກເວັ້ນຈາກຢາສູບຢາ, ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດອື່ນໆ** (ເບິ່ງໜ້າ 435).
- **ໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ** ເພື່ອປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພສາມາດປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອຊະນິດໃໝ່ ແລະ ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຊຶ່ງມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນພະຍາດອ່ອນແອລົງຕື່ມອີກ.
- **ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ຫັດກາຍບໍລິຫານ**. ເຮັດແນວນີ້ໄດ້ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເຂັ້ມແຂງເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ.
- **ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໂດຍການລ້າງເປັນປະຈຳ** ແລະ ໃຊ້ນ້ຳສະອາດເພື່ອດື່ມ ແລະ ແຕ່ງກິນ (ກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນການໃຊ້ຢາປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເອດສ ເບິ່ງໜ້າ 296).

ຢາປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS)

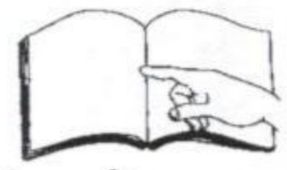
ຍັງບໍ່ທັນມີວິທີໃດທີ່ສາມາດຮັກສາໂລກເອດສ (HIV) ໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້,ແຕ່ວ່າຢາຕ້ານໂລກເອດສສາມາດຊ່ວຍຜູ້ທີ່ກຳລັງເຈັບເປັນດ້ວຍໂລກເອດສ (AIDS). ຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນໃຊ້ເພື່ອຕ້ານການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນແຂງແຮງຂຶ້ນ, ສິ່ງນີ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຕິດເຊື້ອສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບໂລກເອດສ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ແຕ່ຕ້ອງຮູ້ໄວ້ວ່າໂລກເອດສບໍ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ເຊົາດີໄດ້. ເຊື້ອແມ່ນຍັງຄົງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນຕະຫຼອດໄປ.

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

ART ໃຊ້ໄດ້ຮັບຜົນດີເມື່ອໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ

ARTແມ່ນມີຜົນກໍ່ຕໍ່ເມື່ອກິນປະສົມກັນຊຶ່ງຢ່າງໜ້ອຍປະກອບດ້ວຍ 3 ຊະນິດທຸກໆມື້. ເມື່ອຜູ້ຕິດເຊື້ອເອດສເລີ່ມກິນຢາແລ້ວແມ່ນຕ້ອງກິນຕາມກຳນົດທຸກໆມື້. ຜູ້ຍິງທີ່ໃຊ້ຢາ ART ແມ່ນຈະມີນ້ຳໜັກຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ເບິ່ງຄືວ່າມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີກວ່າເກົ່າ. ຖ້າວ່າລາວຢຸດຢາ ຫຼື ກິນຢາຜິດເວລາ, ເຊື້ອໂລກເອດສຈະແຂງແຮງຂຶ້ນແລ້ວເຮັດໃຫ້ລາວເຈັບເປັນອີກ.

ART ແລະ ການດື້ຢາ: ເມື່ອຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອບໍ່ໃຊ້ຢາຖືກເວລາແມ່ນໃນແຕ່ລະວັນ, ນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອໂລກເອດສດື້ຢາ (ເບິ່ງໜ້າ 481). ເຊື້ອໄວລັດມີການປ່ຽນແປງຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຢາຊະນິດທີ່ໃຊ້ຢູ່ໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນອີກຕໍ່ໄປ. ເມື່ອອາການດື້ຢາແຜ່ລາມໃນຜູ້ຕິດເຊື້ອຫຼາຍຄົນແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ຢາຊະນິດນີ້ໃຊ້ການບໍ່ໄດ້ດີ. ໃຊ້ຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງແມ່ນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຮັກສາການມີປະສິດທິພາບຂອງຢາສຳລັບທຸກຄົນ.



ວັນນະໂລກ, 303 ແລະ 387

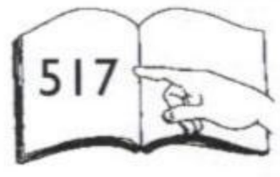


ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອບາງຢ່າງ

ຖ້າທ່ານມີລູກໃຫ້ສ້າງຄວາມຫວັງວ່າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ.

☒ ໃນບາງບ່ອນພວກເຂົາເອີ້ນຢາຕ້ານເອດສວ່າ ຢາ 3 ຊະໜານ "HAART". ໃຊ້ຢາຊະນິດດຽວທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວ.

ARTສາມາດຊ່ວຍຄົນຊ່ວຍຫຼາຍຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບດີເປັນເວລາຫຼາຍປີ.



ART

ການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ທ່ານມີສິດທີ່ຈະຕັດສິນໃຈວ່າເມື່ອໃດທ່ານຕ້ອງການຖືພາເຊັ່ນກັບຜູ້ຍິງຄົນອື່ນໆ.



ການຖືພາ

ການຖືພາອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ເປັນໂລກເອດສ ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ຈະພົບບັນຫາດັ່ງລຸ່ມນີ້ຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ເປັນໂລກເອດສ:

- ຫຼູລູກ.
- ຕິດເຊື້ອຫຼັງການເກີດລູກແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ປິ່ນປົວຢາກຫຼາຍ.
- ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ເດັກຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອບາງຄົນຍັງຕ້ອງການຢາກຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ມີລູກຢູ່. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢາກຈະມີລູກ, ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າທ່ານ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ ໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດກວດເລືອດໄດ້, ທ່ານສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໄດ້ໂດຍການປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເວລາຮ່ວມເພດ, ຍົກເວັ້ນໃນໄລຍະຈະເລີນພັນ (ເບິ່ງໜ້າ 220 ແລະ 233). ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມທຸກໆເມື່ອມີການຮ່ວມ ເພດທີ່ປອດໄພ.
- ຖ້າທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ ຢ່າຮ່ວມເພດເດັດຂາດ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາໄປກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດສທີ່ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ: CD4 (ເບິ່ງໜ້າ 517) ເພື່ອເບິ່ງວ່າລະບົບຄວາມຕ້ານທານແຂງແຮງຂະໜາດໃດ. ເມື່ອນັບແລ້ວປະມານ 350 ຫຼື ນ້ອຍກວ່າ, ລາວຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາຕ້ານເຊື້ອເອດສ. ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາ ແລະ ມີເຊື້ອເອດສ (HIV), ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນຕ້ອງໄດ້ດູແລຮັກສາຕົວເອງດ້ວຍການກິນດີ, ຮັກສາ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ ໂລກໄຂ້ຍຸງ) ແລະ ປິ່ນປົວເຊື້ອໂລກເອດສ.

ເມື່ອເດັກທີ່ເກີດຈາກແມ່ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສເກີດອາການ ເຈັບເປັນແມ່ນເດັກຜູ້ນັ້ນອາດຈະຕິດເຊື້ອຈາກແມ່. ຄວນຈະພາເດັກໄພໂຮງໝໍໄປຮັບການປິ່ນປົວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານໂລກເອດສ (ART) ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານ ແລະ ລູກມີສຸຂະພາບດີ

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

ພູມຄຸ້ມກັນຕ້ານເຊື້ອໂລກເອດສຂອງແມ່ທີ່ມີຜົນກວດບວກນັ້ນຈະຜ່ານເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງ ເດັກຢູ່ໃນທ້ອງໝາຍຄວາມວ່າຜົນກວດເລືອດຂອງເດັກຈະເປັນຜົນບວກເລື້ອຍໆເພາະວ່າພູມ ຄຸ້ມກັນຂອງແມ່ຈະມາປາກົດຕົວຢູ່ໃນກະແສເລືອດຂອງເດັກ. 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. ການຕິດເຊື້ອແມ່ນອັດຕາສ່ຽງຫຼາຍທີ່ສຸດເມື່ອຖົງນ້ຳແຕກ ຫຼາຍກວ່າ 4 ຊົ່ວໂມງກ່ອນຈະເກີດລູກ, ເມື່ອມີການຈີກຂາດຂອງຊ່ອງຄອດ ແລະ ເດັກນ້ອຍໄດ້ສຳພັດກັບເລືອດ ແລະ ນ້ຳເມືອກໃນຊ່ອງຄອດຫຼາຍກວ່າ ປົກກະຕິໃນເວລາເກີດລູກ.

ການຕິດເຊື້ອໃນເວລາເກີດລູກສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າຖ້າວ່າເຈົ້າມີເຊື້ອໂລກເອດສ. ໃຫ້ໄປຮັບການປິ່ນປົວທັນທີ.

520 ການປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອຈາກແມ່ສູ່ລູກ

97 ຕິດເຊື້ອຫຼັງຈາກເກີດ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສຈາກແມ່ສູ່ລູກຜ່ານທາງນ້ຳນົມແມ່. ອັນຕາສ່ຽງແມ່ນເພີ່ມຂຶ້ນຖ້າວ່າແມ່ຫາກໍ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼື ເຈັບປ່ວຍໜັກຍ້ອນໂລກເອດສ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີທີ່ແມ່ທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດສ ສາມາດລຸດ ຜ່ອນການແຜ່ເຊື້ອສູ່ລູກໆຂອງພວກເຂົາ:

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

ຢູ່ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນອັດຕາສ່ຽງໃນການຖອກທ້ອງ ແລະ ຂາດອາຫານຈາກການດື່ມນ້ຳທີ່ບໍ່ສະອາດແມ່ນສູງກວ່າອັນຕາສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໂດຍສະເພາະແມ່ນເດັກທີ່ມີອາຍຸ 6 ເດືອນທຳອິດ. ສະນັ້ນ ທາງທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດສຳລັບເດັກແມ່ນໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ ສຳລັບແມ່ນຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເອດສ. 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 ຂາດອາຫານເລື້ອຍໆບໍ່? ຖ້າວ່າບັນຫານັ້ນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນດີທີ່ສຸດ.
- ທ່ານສາມາດເຂົ້າເຖິງຢາຕ້ານໂລກເອດສ (ART) ບໍ່? ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນວິທີທີ່ປອດໄພ ສຳລັບແມ່ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.
- ມີນົມຊະນິດອື່ນ ຫຼື ນົມທຽມທີ່ສະອາດຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານບໍ່? ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຈ່າຍເງິນຈຳນວນຫຼາຍເພື່ອໄປຊື້ນົມເປັນເວລາ 6 ເດືອນຫາ 12 ເດືອນ. ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ທຳຄວາມສະອາດເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຟົດ, ນອກນັ້ນທ່ານຍັງຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີເອົານົມຊະນິດອື່ນ ຫຼື ນົມທຽມໃຫ້ລູກກິນໂດຍການໃຊ້ຈອກ (ເບິ່ງໜ້າ 119). ນົມຂອງສັດແມ່ນມີແມ່ນມີທາດບຳລຸງບຳພຽງພໍ ແລະ ມັນຄວນຈະເປັນທາງເລືອດສຸດທ້າຍ. ສອບຖາມ ອສບ ສຳສັບສ່ວນປະສົມຂອງ ຊະນິດຂອງນົມທີ່ທ່ານຈະໃຫ້ໃນການລ້ຽງລູກ.

ການບ໊ອລະບັດດູແລຄົນເປັນໂລກເອດສ

ໜ້າທີ່ອຸກງານການບ໊ອລະບັດດູ ແລະ ຄົນເຈັບຢູ່ເຮືອນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເຮັດໂດຍແມ່ຍິງ.

ບັນຫາສຸຂະພາບ ແລະ ການເຈັບເປັນຂອງຄົນເປັນໂລກເອດສ ອາດຈະເປັນບັນຫາຊ້ຳເຮື້ອ. ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ອາດຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຄວາມອົດທົນ ແລະ ຊັບພະຍາກອນຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວລາວຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ.

ຖ້າທ່ານເປັນໂລກເອດສ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄປຫາແພດ ຫຼື ສຸກສາລາຫຼາຍຄັ້ງຫຼາຍຄາວເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ແຕ່ທ່ານຄົງຈະບໍ່ຢາກຢູ່ໂຮງໝໍຕະຫຼອດໄປ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າເວລາຢູ່ບ້ານນັ້ນສະບາຍໃຈກວ່າ, ແລະ ຢາກຈະຖືກບ໊ອລະບັດດູແລດ້ວຍຄົນໃນຄອບຄົວທ່ານກາງສິ່ງເວດລ້ອມທີ່ຄຸ້ນເຄີຍຫຼາຍກວ່າ.

ຖ້າອາການຂອງທ່ານບໍ່ເບົາບາງລົງດ້ວຍການປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຊອກຫາ ອສບ ຫຼື ທ່ານໝໍຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ມີປະສົບການກ່ຽວກັບໂລກເອດສ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໄປຫາແຕ່ຜູ້ນັ້ນທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານມີບັນຫາ. **ປ່ຽນໂຮງໝໍ ຫຼື ສະຖານທີ່ປິ່ນປົວເລື້ອຍໆນັ້ນເປັນການສິ້ນເປືອງເວລາ, ພະລັງງານ ແລະ ເງິນຄຳລ້ວນໆ.**

ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ, ໂຄງການກ່ຽວກັບໂລກເອດສໄດ້ສົ່ງ ອສບ ໃຫ້ຮອດເຮືອນຊານຂອງປະຊາຊົນເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວໃນການດູແລຜູ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ຖ້າວ່າທ່ານເປັນຜູ້ດູ ແລະ ຮັກສາຄົນເປັນໂລກເອດສ ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານກໍ່ບໍ່ໄດ້ຖືກລະເລີຍ. ພະຍາຍາມຂໍນຂວາຍຫາການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຜູ້ອື່ນ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄົນໃນຊຸມຊົນ. ສະໂມສອນຂອງຊຸມຊົນ, ກຸ່ມສາດສະໜາ, ການຈັດຕັ້ງຊາວໜຸ່ມ ແລະ ກຸ່ມຊ່ວຍຕົນເອງຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ການສະໜັບສະໜຸນຈາກຊຸມຊົນແມ່ນເຮັດໃຫ້ພວກເດັກຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສສາມາດເຂົ້າໂຮງຮຽນຄືກັບເດັກຍິງທົ່ວໄປ.

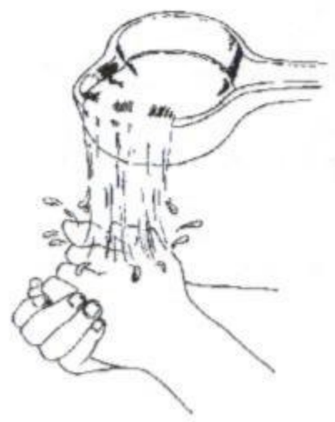


ເມື່ອນາງໂຮຊາໄດ້ລົ້ມເຈັບລົງໂດຍອາການສົ່ນຂອງໂລກເອດສ, ແມ່ຂອງລາວໄດ້ປະຕິບັດຕໍ່ລາວຢ່າງອ່ອນໂຍນ ແລະ ເຕັມໃຈ. ທຸກໆມື້ລາວອາບນ້ຳ, ປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ງາມໆໃຫ້ລູກຂອງລາວ ພ້ອມທັງເອົາດອກໄມ້ມາຕັ້ງຢູ່ໃກ້ໆຕຽງຂອງລູກສາວ. ນາງໂຮຊາຮູ້ສຶກບ່ຢາກກິນເຂົ້າເລີຍ, ແຕ່ແມ່ຂອງລາວກໍ່ປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາຫານນັ້ນເປັນຕາມໜ້າກິນ ສຳລັບນາງໂຮຊາ. ຄົນຢູ່ໃນຄອບຄົວກໍ່ເລົ່າສູ່ນາງໂຮຊາຟັງກ່ຽວກັບຊີວິດປະຈຳວັນອຸກງານຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເລື່ອງຂອງຊຸມຊົນນຳ. ຍ້ອນອາລົມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ຄຳຄິດເຫັນດີໆຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຮັດໃຫ້ນາງໂຮຊາຮູ້ສຶກວ່າບ່ໄດ້ຖືກປ່ອຍປະໃຫ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ. ເຖິງວ່ານາງໂຮຊາຮູ້ສຶກເມື່ອຍອ່ອນເພຍເລື້ອຍໆ, ຄອບຄົວຂອງລາວກໍ່ຈັດເວລາໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວມາຢ້ຽມຢາມໃນເວລາທີ່ລາວຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ສຽງດົນຕີ, ການໂອ້ລົມ ແລະ ເຈດຕະນາທີ່ດີ ເຮັດໃຫ້ເຮືອນຂອງລາວເຕັມໄປດ້ວຍຊີວິດຊີວາ. ນາງໂຮຊາຮູ້ສຶກວ່າລາວເປັນທີ່ຮັກແພງ ແລະ ຕ້ອງການຂອງຜູ້ອື່ນ. ນອກນັ້ນ, ລາວຍັງຮູ້ສຶກວ່າໂລກເອດສບ່ສາມາດແຍກລາວອອກຈາກຄວາມໃກ້ຊິດ ແລະ ເວລາຂອງຄອບຄົວຂອງລາວເລີຍ.



ການປ້ອງກັນເຊື້ອໂລກເອດສຢູ່ເຮືອນ

ຖ້າທ່ານປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້, ຈະບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການແຜ່ກະຈາຍເຊື້ອໂລກເອດສຈາກຄົນຕິດເຊື້ອໄປສູ່ຄົນໃກ້ຄຽງຂອງລາວ ຫຼື ທ່ານກໍ່ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອອີກ. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວອັນຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອພະຍາດເຊັ່ນ: ທ້ອງຂີ້ຮາກແມ່ນມີຫຼາຍກວ່າການຕິດເຊື້ອເອດສ. ສະນັ້ນເວລາທ່ານໃຫ້ການດູແລຄົນເຈັບຄວນລ້ຽງມືໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກການໃຫ້ການດູແລທຸກໆຄັ້ງ.



☒ ການໃຫ້ຄວາມສະດວກສະບາຍ ແລະ ດູ ແລຢ່າງອ່ອນໂຍນແມ່ນມີ ຄວາມສຳຄັນເຊັ່ນດຽວກັບ ການດູແລຄວາມສະອາດໃຫ້ຄົນເຈັບທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

- ໃຊ້ນ້ຳສະອາດເພື່ອລ້າງຈານຖ້ວຍ ແລະ ອາຫານກ່ອນຈະກິນ ຫຼື ເວລາເຮັດກິນ.
- ຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ບ່ອນຢູ່ບ່ອນນອນ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງຕ່າງໆ. ນີ້ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ຢ່າງສະບາຍຕົນໂຕ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນປັນຫາໂລກຜິວໜັງຕ່າງໆ. ເພື່ອທຳຄວາມສະອາດເຄື່ອງຂອງທີ່ຕິດເລືອດ, ອາຈົມ, ຫຼື ນ້ຳຢາງເຫຼືອງຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:
  - ແຍກເຄື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນອອກຈາກເຄື່ອງຊັກອື່ນໆຂອງຄອບຄົວ.
  - ໄລເອົາບ່ອນທີ່ເປື້ອນນັ້ນອອກດ້ວຍນ້ຳ.
  - ຊັກຜ້າປູບ່ອນ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມດ້ວຍສະບູ ແລະ ເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ.
  - ເຈົ້າສາມາດເອົານ້ຳຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ຜ້າ ຂາວ ໃສ່ໃນນ້ຳທີ່ປົນສະບູແລ້ວປະໄວ້ປະມານ 10 ນາທີ.



- ຫຼີກເວັ້ນການສຳຜັດກັບຂອງແຫຼວທີ່ອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງດ້ວຍມືເປົ່າ. ຈົ່ງໃຊ້ຢາງ ຫຼື ເຈ້ຍ, ຖົງມື, ຫຼື ໃບໄມ້ເພື່ອຈັບເອົາຜ້າພັນບາດ, ເຊື້ອຜ້າ, ເລືອດ, ຮາກ, ອາຈົມ ຫຼື ອາຈົມ.
- ບໍ່ຄວນໃຊ້ເຄື່ອງມີທີ່ສຳຜັດກັບເລືອດຮ່ວມກັນ, ຊຶ່ງລວມມີມີດແຖ, ເຂັມ ຫຼື ເຄື່ອງຄົມຕ່າງໆທີ່ສາມາດບາດຜິດ ໜັງໄດ້ ແລະ ແປງຖູແຂວ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນຮ່ວມກັນ ໃຫ້ອະເຊື້ອກ່ອນນຳໃຊ້ທຸກໆຄັ້ງ (ເບິ່ງໜ້າ 526).
- ປົກປິດບາດແຜ, ທັງຜູ້ດູແລະຮັກສາ ແລະ ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຫຼື ເປັນໂລກເອດສ (AIDS) ຄວນຈະປົກປິດທຸກໆບາດແຜປິດດ້ວຍຜ້າພັນແຜ ຫຼື ຜ້າສະອາດ. ຈົ່ງເຜົາ ຫຼື ຝັງຜ້າພັນບາດທີ່ບໍ່ສາມາດຊັກມາໃຊ້ຄືນ.

☒ ການດູແລເບິ່ງແຍງທີ່ດີໃນຄອບຄົວແມ່ນລວມທັງການໃຫ້ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງພຽງພໍ ແລະ ນ້ຳທີ່ສະອາດໃຫ້ຄົນເຊື້ອເອດສໄດ້ດື່ມກິນ.

ຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງ ເພື່ອຊີວິດທີ່ ຍືນຍາວເທົ່າທີ່ ຈະເປັນໄປໄດ້

ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນໂລກເອດສ, ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຈະບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ ຫຼື ການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ. ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຈະອ່ອນເພຍລົງ ດ້ວຍແຕ່ລະພະຍາດທີ່ລາວເປັນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດນັ້ນອີກ ຖ້າເປັນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ສະພາບການແບບນີ້ສືບຕໍ່ໄປຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະອ່ອນເພຍເກີນໄປເພື່ອມີຊີວິດລອດຢູ່ໄດ້.

ການປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ການເຈັບເປັນແມ່ນວິທີທາງທີ່ດີເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄວາມອ່ອນເພຍຂອງລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຊ້າລົງ. ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນເໝືອນກັນແມ່ນການປິ່ນປົວທຸກໆການຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມັນຂະຫຍາຍໄປສູ່ບ່ອນອື່ນ ຫຼື ກາຍເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ຖ້າເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ຄົນເປັນໂລກເອດສ ຈະສາມາດຢູ່ໄດ້ຢ່າງແຂງແຮງຍາວນານເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

ການປ້ອງກັນບາງພະຍາດຊຶມເຊື້ອດ້ວຍຢາ

ສຳລັບຄົນເປັນໂລກເອດສ, ການນຳໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) ເປັນປະຈຳອາດຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບາງພະຍາດອັກເສບປອດ ແລະ ຖອກທ້ອງ. ທ່ານສາມາດເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາທັນທີທີ່ເປັນອັກເສບປອດ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ພະຍາດຜິວໜັງ. ກິນຢາ ໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) 480 ມລກ (ຕຣິເມໂຕປຣິມ (Trimethoprim) 80 ມລກ, ແລະ ຊູນຟາແມຕົກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole) 400 ມລກ (ຕຣິເມໂຕປຣິມ , (Trimethoprim) 80 ມລກ, ແລະ ຊູນຟາເມຕົກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole) 400 ມລກ) ກິນ 1 ເມັດທຸກໆມື້ ຫຼື ກິນຄັ້ງລະ 2 ເມັດ 2 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດ.
ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ, ຖ້າທ່ານກິນຢາໂກຕຣິມົກຊາໂຊນ.
ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ການມີປະຕິກິລິຍາແພ້ຕໍ່ຢາ ໂກ-ຕຼິມົກຊາໂຊນມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ກັບຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ໌. ໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາກິນຢາ ຖ້າສັງເກດເຫັນວ່າມີຕຸ່ມຜື່ນແດງໃໝ່ ຫຼື ເກີດມີອາການຂອງການແພ້ຢາເກີດຂຶ້ນ.

ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງບາງຄົນຈະພົບກັບບັນຫາຕິດເຊື້ອລາຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຫຼາຍກວ່າເກົ່າຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າກິນຢາ ຕ້ານເຊື້ອເປັນປະຈຳ. ກິນນົມສົ້ມ ຫຼື ນັ່ງແຊ່ນ້ຳປະສົມນົມສົ້ມ ຫຼື ນ້ຳສົ້ມສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການໄດ້. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຊຶມເຊື້ອດເຊື້ອລາ ຢູ່ຊ່ອງຄອດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 265. ເຊື້ອລາຢູ່ຜິວໜັງ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 300 ແລະ ເຊື້ອລາຢູ່ປາກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 305.

ໃນບາງປະເທດ ຜູ້ທີ່ເປັນເອດສແມ່ນຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ກິນຢາຕ້ານອັນນະໂລກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບອັນນະໂລກເບິ່ງໜ້າ 303.



ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ, 289
ດຳລົງຊີວິດປົກກະຕິ ແລະ ຄິດໃນທາງບວກກັບການຕິດເຊື້ອເອດສ໌, 290

ສຸຂະພາບຈິດ

ສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີເປັນສິ່ງສຳຄັນ ເພື່ອການຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນຈາກການເຈັບເປັນ. ໂລກເອດສເຮັດໃຫ້ມີຄວາມກົດດັນຢ່າງແຮງໃສ່ຈິດໃຈ ແລະ ອາລົມ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ຄົນເປັນໂລກເອດສມັກຈະມີຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ກະວົນກະວາຍ ຫຼື ມີຄວາມເສົ້າໂສກ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ມີແຮງ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນໃນຊີວິດ. ຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ເສົ້າຊຶມສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນເອດສ໌ນັ້ນເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງໄດ້.

ອສບ ສາມາດຊ່ວຍບອກທ່ານໄດ້ເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງອາການໃດເກີດຂຶ້ນຈາກບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາການໃດເກີດຂຶ້ນຈາກຄວາມກັງວົນ ແລະ ເສົ້າຊຶມ. ການຮູ້ສາເຫດຂອງບັນຫາຈະເຮັດໃຫ້ການປິ່ນປົວງ່າຍຂຶ້ນ. ມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ ໃຫ້ທ່ານໄປພົບຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາໄປເຮັດໃຫ້ຄົນເປັນໂລກເອດສເຈັບໜ້ອຍກວ່າເກົ່າ.

ບັນຫາການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ

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

ແຕ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄົນເປັນໂລກເອດສ. ຂໍ້ມູນທີ່ຈະສະເໜີຕໍ່ໄປກໍ່ເປັນປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ທຸກໆຄົນທີ່ມີອາການໃດໜຶ່ງໃນບັນດາອາການຕໍ່ໄປນີ້.

ສຳລັບບັນຫາການເຈັບເປັນທີ່ກ່າວຢູ່ໃນພາກນີ້, ສະເໜີໃຫ້ອ່ານປຶ້ມຢູ່ໄກແພດ ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນຕື່ມອີກ.

ອາການໄຂ້:

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



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

530

ການແທກອຸນຫະພູມ

ການປິ່ນປົວ:

- ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນອອກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາກາດລ່ວງດີຢູ່ໃນຫ້ອງນັ້ນ.
- ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງເຢັນລົງໂດຍການເອົາຜ້າຈຸບນ້ຳເຊັດຕາມຜິວໜັງ ຫຼື ເອົາຜ້າປຸງກວາງໃສ່ໜ້າເອິກ ແລະ ໜ້າຜາກພ້ອມທັງວີໃຫ້ລາວ.
- ໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ເຖິງວ່າລາວຈະບໍ່ຫິວນ້ຳກໍ່ຕາມ, ເນື່ອງຈາກວ່າອາການໄຂ້ເຮັດໃຫ້ມີການຂາດນ້ຳໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ (ເສຍນ້ຳຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍ).
- ກິນຢາ ປາຣາເຊຕາໂມນ, ແອດສະໄພຣິນ ຫຼື ອິບູໂປຣແຟນ ເພື່ອຫຼຸດອາການໄຂ້.
- ຮັກສາຜິວໜັງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ. ໃຊ້ໂລຊັນ (lotion) ຫຼື ແປ້ງສາລີທາໃສ່ຜິວໜັງເພື່ອປ້ອງກັນບາດແຜເປື່ອຍ ແລະ ຕຸ່ມຜື່ນແດງ.

ປອດອັກເສບ, 304
ວັນນະໂລກ, 303 ແລະ 387
ການຕິດເຊື້ອຫຼັງການທຳແທ້ງ, 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 ຫາກ່ຳເອົາລູກອອກ.
- ຄົນເຈັບກຳລັງຖືກປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເລຍຢູ່ ແຕ່ອາການໄຂ້ບໍ່ຫາຍຫຼັງຈາກກິນຢາຊຸດທຳອິດ.
- ມີນ້ຳໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ ແລະ ອາການເຈັບທ້ອງພ້ອມກັນກັບອາການໄຂ້.

ຖອກທ້ອງ

ຖອກທ້ອງໝາຍເຖິງທຸ່ງໄປຖ່າຍໜັກມື້ໜຶ່ງຫຼາຍກວ່າ 3 ເທື່ອ ຫຼື ອາຈົ່ມເປັນນ້ຳ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນໃນກໍລະນີທີ່ໄປຖ່າຍໜັກຫຼາຍເທື່ອແຕ່ອາຈົ່ມຍັງປົກກະຕິຢູ່. ອາການຖອກທ້ອງຈະເປັນໆຫາຍໆ ທັງປົ່ນປ່ວຍາກ. ສາເຫດຂອງອາການຖອກທ້ອງນຳ ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ ມັນຈະແມ່ນຊຶມເຊື້ອຢູ່ລຳໄສ້ທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ແລະ ນ້ຳດື່ມ ບໍ່ສະອາດ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເອດສເອງ ຫຼື ເກີດມາຈາກອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາບາງຊະນິດ.

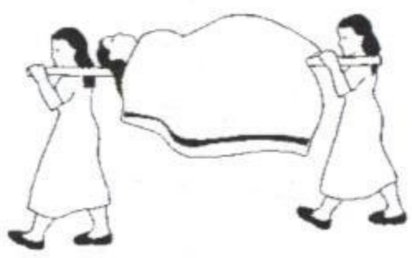
☒ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອເອດສ໌ ແລະ ເປັນຖອກທ້ອງເກີນ 1 ເດືອນ ອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອໂລກເອດສ໌ (ເບິ່ງໜ້າ 517).

ຖອກທ້ອງສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

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

ອາການຂອງການຂາດນ້ຳ:

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



ນຳຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

(ຄຳອະທິຮູບ) ເອົານິ້ວໂປ້ມື ແລະ ນິ້ວຊີ້ຈັບຜິວໜັງດຶງຂຶ້ນມາເບິ່ງ ... ... ຖ້າຜິວໜັງທີ່ດຶງຂຶ້ນມານັ້ນບໍ່ກັບລົງໄປຄືເກົ່າ ສະແດງວ່າຜູ້ນັ້ນມີອາການຂາດນ້ຳ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າວ່າໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຫຼົ່ານີ້ ພ້ອມທັງມີອາການຮາກນຳ ຄົນຜູ້ນັ້ນຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ສົ່ງນ້ຳເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ (ໃສ່ນ້ຳທະເລ) ຫຼື ເຂົ້າທາງຮູທະວານ (ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 541) ໃຫ້ໄປຫາແພດ ຫຼື ອສບ ເພື່ອປົ່ນປ່ວດ່ວນ. ອາການຂາດນ້ຳຮຸນແຮງຖືວ່າແມ່ນເລື່ອງສຸກເສີນ.

ການປົ່ນປ່ວ:

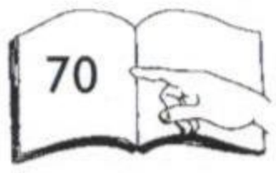


- ປ້ອງກັນອາການຂາດນ້ຳດ້ວຍການດື່ມນ້ຳຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳໝາກພ້າວ, ຊາຫວານອ່ອນໆ, ເຂົ້າປຸກ, ນ້ຳແກງ, ນ້ຳເຂົ້າ ແລະ ນ້ຳທະເລຝຸ່ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 540) ທັງໝົດນັ້ນ ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ດີເພື່ອຕ້ານກັບການຂາດນ້ຳ. ເຖິງວ່າຄົນເຈັບຈະບໍ່ຮູ້ສຶກ ຫິວນ້ຳກໍ່ຕາມ, ລາວຈຳເປັນຈະຕ້ອງດື່ມນ້ຳທຸກໆ 5 ຫາ 10 ນາທີ.
- ສືບຕໍ່ກິນອາຫານ: ອົດທົນກິນອາຫານທີ່ຍ່ອຍງ່າຍເທື່ອລະໜ້ອຍ. ຕົ້ມອາຫານໃຫ້ສຸກດີ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ບົດໃຫ້ແຫຼກດີ. ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດບາງຢ່າງມີຄື: ຕົ້ມເຂົ້າປົນໃສ່ແກ່ນຖົ່ວ, ຊີ້ນ ຫຼື ປາ; ຜະລິດຕະພັນນົມ ເຊັ່ນ ນ້ຳນົມ, ເນີຍແຂງ ແລະ ນົມສົ້ມ ນອກນັ້ນກໍ່ຍັງມີໝາກກ້ວຍນຳອີກ. ຢ່າກິນຜັກດິບ, ໝາກໄມ້ທັງເປືອກ, ພິກໄທ ຫຼື ກິນອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຫວານຫຼາຍ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ອາການຖອກທ້ອງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ຢາປິ່ນປົວສະເພາະຖອກທ້ອງທີ່ມີລັກສະນະດັ່ງລຸ່ມນີ້ເທົ່ານັ້ນ:

- ເປັນກະທັນຫັນ, ຮຸນແຮງ ແລະ ມີອາການໄຂ້ພ້ອມ (ມີເລືອດ ຫຼື ບໍ່ມີເລືອດອອກນຳອາຈົມກໍ່ຕາມ). ກິນຢາ ໂກຕຣີມົກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) 960 ມລກ, ມື້ລະ 2 ຄັ້ງ ເປັນເວລາ 10 ມື້ (ໝາຍວ່າ ໃຫ້ກິນຢາໂກຕຼີມົກຊາໂຊນ 2 ເມັດໆລະ 480 ມລກ. ເຊິ່ງໃນແຕ່ລະເມັດແມ່ນມີຕົວຢາ ຕຣີເມໂຕປຣິມ (Trimethoprim) 80 ມລກ ແລະ ຊຸນຟາເມຕົກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole) 400 ມລກ)). ຖ້າວ່າທ່ານແພ້ຢາຊະນິດຊູນຟາ (Sulfa) ໃຫ້ປ່ຽນເປັນຢານໍຟລົກຊາຊິນ (Norfloxacin) 400 ມລກ ແທນ, ກິນເທື່ອດຽວເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າອາການ ຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວໄດ້ 2 ມື້, ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ.
- ຖອກທ້ອງມີເລືອດປົນອອກມາ ແຕ່ບໍ່ມີອາການໄຂ້, ຊຶ່ງອາດຈະເກີດຈາກ ຕົວອາມິນ (Amoebas, ສັດຕົວນ້ອຍໆທີ່ອາໄສຢູ່ນຳນ້ຳ ຫຼື ລຳໄສ້). ໃຫ້ກິນຢາເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ, ກິນ 7 ມື້. ຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວໄດ້ 2 ມື້ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ.
- **ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນຖອກທ້ອງຊຳເຮື້ອ**. ຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນບາດ ແຜເປື່ອຍຢູ່ບໍລິເວນຮູ້ທະວານ. ເອົາຂີ້ເຜົ້ງເປໂຕຣເລອອມ (Peetroleum gel) ຫຼື ຄີມສັງກະສີ (zinc oxide cream) ທາຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກທຸກໆຄັ້ງ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນລິດສະດວງທະວານນຳກໍ່ອາດ ເປັນໄດ້.

ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົາ ນົມໃຫ້ລູກກິນ ຢ່າໃຊ້ ຢານໍຟຼົດຊາຊິນ (Norfloxacin). ລາຍລະອຽດກ່ຽວ ກັບຢາໃຫ້ອ່ານເບິ່ງ ຢູ່ໃນ "ໜ້າຂຽວ".



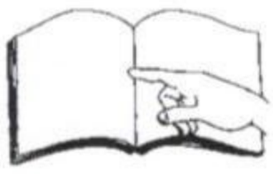
ລິດຊີດວງ

⊠ ສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ມີ ເຊື້ອເອດສ ແລະ ເປັນຖອກທ້ອງ ເກີນ 1 ເດືອນ ນາງອາດຈຳ ເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນ ຢາຕ້ານເຊື້ອໂລກ ເອດສ (ART).

ໃຫ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ ຖ້າວ່າຄົນເຈັບມີອາການດັ່ງນີ້:

- ມີອາການຂອງການຂາດນ້ຳ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 298).
- ບໍ່ສາມາດກິນ ຫຼື ດື່ມຕາມປົກກະຕິ.
- ອາການບໍ່ທຸເລົາລົງຈັກໜ້ອຍ, ເຖິງວ່າລາວໄດ້ປິ່ນປົວມາແລ້ວ.
- ມີອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງ (ເກີນ 39 ອົງສາເຊ).
- ຖ່າຍເປັນນ້ຳຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້.
- ຖ່າຍໜັກມີເລືອດອອກນຳເຖິງວ່າໄດ້ກິນຢາແລ້ວ ກໍ່ບໍ່ເຊົາ.
- ມີອາການຮາກນຳ.

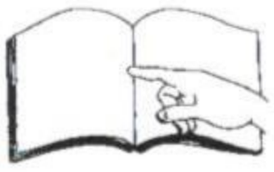




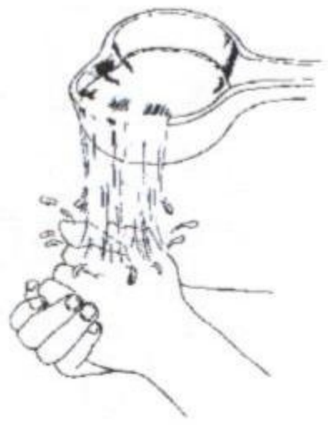
ຢາຕ້ານເຊື້ອເອດສ, ໜ້າ 291, 517–521

ການປ້ອງກັນ:

- **ດື່ມນ້ຳສະອາດ**. ເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດບໍລິສຸດກ່ອນຈະນຳມາປຸງແຕ່ງອາຫານ ຫຼື ດື່ມກິນ.
- **ກິນອາຫານທີ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພ**. ຕ້ອງແນ່ໃຈກ່ອນວ່າອາຫານທີ່ຈະກິນ ດິບນັ້ນໄດ້ລ້າງຢ່າງດີ ຫຼື ປອກເປືອກອອກແລ້ວ ແລະ ຊົ້ນກໍ່ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ສຸກ ດີກ່ອນ. ປົກ ຫຼື ປິດອາຫານຂອງທ່ານເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນ ຫຼື ແມງວັນ ແລະ ແມງໄມ້ ຫຼື ສັດທຸກຊະນິດເຂົ້າ, ເຊິ່ງມັນອາດຈະເອົາເຊື້ອພະຍາດ ມາໃສ່ທ່ານ.
- **ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ**.
  - ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ຊ່ວຍຄົນເຈັບໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ສ້ວມຖ່າຍ.
  - ຫຼັງຈາກທຳຄວາມສະອາດເດັກ ຫຼື ຄົນປ່ວຍ.
  - ກ່ອນຈະປຸງແຕ່ງອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມ.
- ປົກປ້ອງແຫຼ່ງນ້ຳຂອງຊຸມຊົນ.



ນ້ຳສະອາດ, 155
ອາຫານປອດໄພ, 156
ການລ້າງມື, 526
ຢາໂກຕຼີໂມຊາໂຊນ, 296





ຕຸ່ມຜື່ນຕາມຜິວໜັງ ແລະ ອາການຄັນ

ການທີ່ຈະຮູ້ສາເຫດຂອງຕຸ່ມ ແລະ ອາການຄັນຕາມຜິວໜັງນັ້ນແມ່ນເລື່ອງຍາກ. ການຮັກສາອະນາໄມຮ່າງກາຍໃຫ້ສາອາດສະມາດຊ່ວຍແກ້ໄຂຫຼາຍໆບັນຫາ ຂອງຜິວໜັງໄດ້. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ອາບນ້ຳ ແລະ ສຸສະບູອ່ອນໆມື້ລະເທື່ອ.

ຖ້າວ່າຜິວໜັງແຫ້ງຫຼາຍ, ໃຫ້ອາບນ້ຳໜ້ອຍເທື່ອກວ່າເກົ່າ ແລະ ບ່ໃຊ້ສະບູ. ທົດລອງທາຂີ້ເຜິ້ງ ເປໂຕຣເລອອມ (Petroleum gel), ກລີເຊຣິນ (glycerin) ຫຼື ນ້ຳມັນພືດໃສ່ຕາມຜິວໜັງຫຼັງຈາກອາບນ້ຳທຸກຄັ້ງ. ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼົມໆທີ່ເຮັດດ້ວຍຜ້າຝ້າຍ.

ອາການແພ້

ອາການແພ້, ເຊິ່ງມັກສະແດງອອກດ້ວຍການມີຕຸ່ມຜື່ນຄັນ, ມັນຈະເກີດນຳຄົນເປັນໂລກເອດສ. ຢາທີ່ມີຊູນຟາເປັນສ່ວນປະກອບເຊັ່ນ ຢາໂກ - ຕິມົກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້ຢ່າງຮຸນແຮງ. ຖ້າວ່າທ່ານໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ແລ້ວເກີດມີຕຸ່ມຄັນ, ຄັນຕາ, ຮາກ ຫຼື ວິນວຽນຫົວ, ໃຫ້ເຊົາໃຊ້ມັນ ທັນທີ ແລະ ໄປຫາ ອສບ, ຊຶ່ງເພິ່ນອາດຈະປ່ຽນຢາ ຊະນິດໃໝ່ທີ່ບ່ມີທາດຊູນຟາ ແລະ ໃຊ້ໄດ້ຜົນໃຫ້ແກ່ທ່ານ.

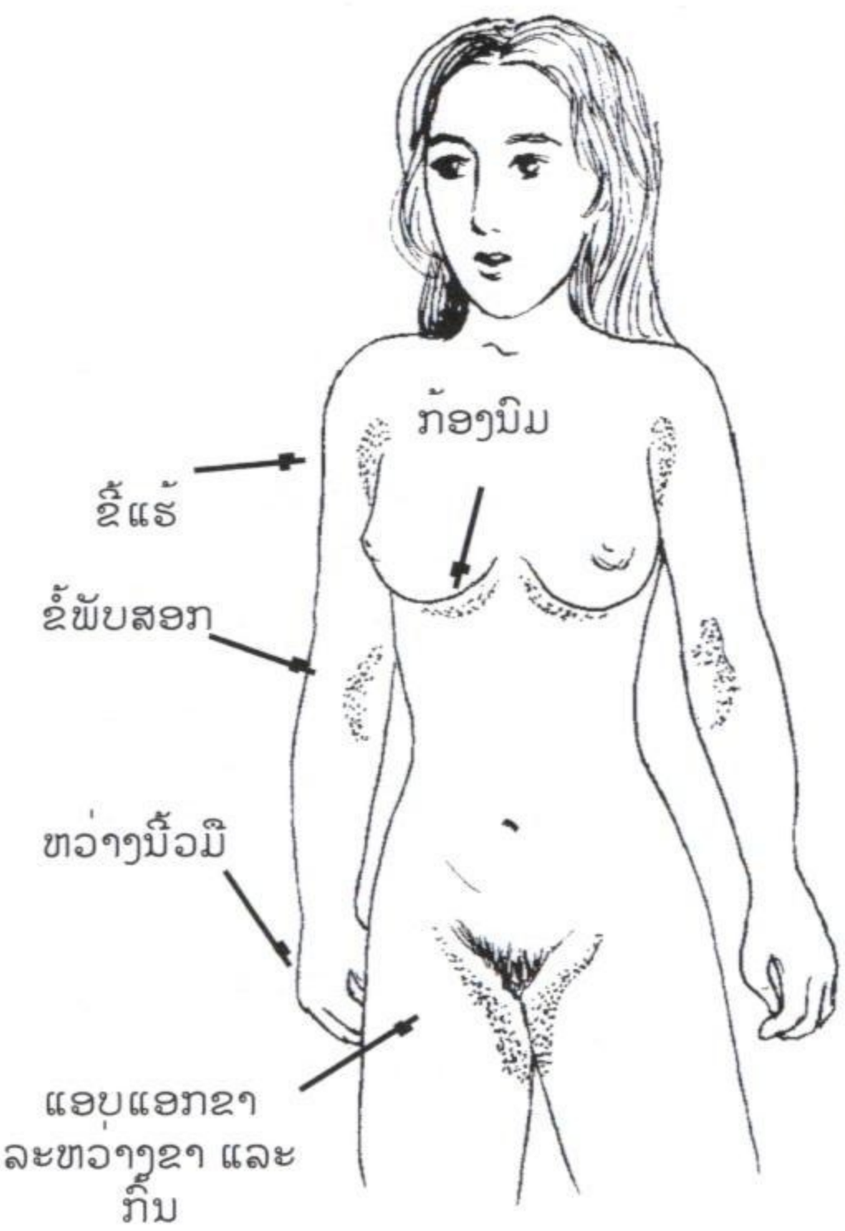
ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ (ເຊື້ອລາ, ເຊື້ອກ໊ງດິດາ Candida)

ການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດນັ້ນ ແມ່ນອະທິບາຍໄດ້ຍາກເພາະວ່າມັນຄ້າຍຄືຫຼາຍໆຢ່າງ. ບາງການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດມີປ່ານແດງເປັນວົງມົນ ຫຼື ລອກ ເຊິ່ງມີອາການຄັນນຳອີກ. ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກເອດອາດຈະເກີດເຊື້ອລາຢູ່ຊ່ອງ ຄອດເລື້ອຍໆ.

ທ່ານອາດຈະເປັນຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ, ຖ້າທ່ານມີບັນຫາຂອງຜິວໜັງຢູ່ ບໍລິເວນໃດໜຶ່ງ ທີ່ສະແດງຢູ່ໃນຮູບລຸ່ມນີ້.

ການປິ່ນປົວ:

- ຖ້າທ່ານມີປ່ານແດງ ແລະ ຄັນ, ໃຫ້ຮັກສາບໍລິເວນນັ້ນໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ບ່ໃຫ້ປົກປິດ ບໍລິເວນນັ້ນ ແລະ ເປີດໃຫ້ຖືກອາກາດ ແລະ ແສງແດດ.
- ທາຄີມນິສາຕາຕິນ (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 (fluconaxole) ທີ່ມີປະລິມານ 100 ຫາ 200 ມລກ ມື້ລະ 1 ເມັດ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 14 ມື້. ຫ້າມບ່ໃຫ້ກິນຢາ ທັງສອງຊະນິດນີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ. (ສຳລັບຂໍ້ ມູນກ່ຽວກັບຕຸ່ມເປື່ອຍໃນປາກ ແລະ ຮູຄໍ, ຊຶມເຊື້ອໆເຫັດໃນປາກ, ເບິ່ງໜ້າ 305).



ຕຸ່ມສີນ້ຳຕານ ຫຼື ສີມ່ວງຢູ່ປາກ ຫຼື ຜິວໜັງ

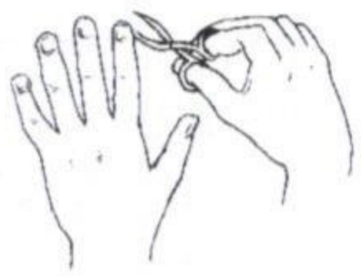
ຕຸ່ມຊະນິດນີ້ເກີດຈາກໂລກມະເຮັງເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງ ເຊິ່ງມີຊື່ວ່າ ຊາກໂກມາກາໂປຊິດ (Kaposi's sarcoma). ບໍ່ມີຢາສຳລັບປິ່ນປົວມັນ. ຖ້າວ່າ ມັນມີບັນຫາກິນອາຫານບໍ່ໄດ້ຍ້ອນຕຸ່ມຢູ່ປາກໃຫ້ໄປປຶກສາ ອສບ.



ອາການຄັນ:

ການປິ່ນປົວໂດຍບໍ່ໃຊ້ຢາ:

- ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງເຢັນ ຫຼື ວິໃຫ້ມັນເຢັນ.
- ຫຼີກເວັ້ນຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ນ້ຳຮ້ອນບໍ່ໃຫ້ຖືກຜິວໜັງ
- ຫຼີກເວັ້ນການເກົາ ຫຼື ຂູດ, ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ອາການ ຄັນເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ. ຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດເພື່ອຫີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອ.
- ໃຊ້ຜ້າເຢັນຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳຕົ້ມເຂົ້າໂອ໊ດ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງອື່ນໆທີ່ເອົາມາຈາກໝໍ ຢາພື້ນເມືອງ.



ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ (ໃຊ້ຢາໃດໜຶ່ງໃນຈຳນວນຕໍ່ໄປ):

- ເອົາຜ້າສະອາດຈຸ່ມໂລຊັນກາລາມິນ (Calamine lotion) ທາໃສ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
- ເອົາຢາ ຮິດໂດຣກອກຕິໂຊນ 1% (hydrocortisone cream 1%) ທາມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ.
- ກິນຢາຕ້ານທາດຮິດສະຕາມິນ (Anthihistamine) ເຊັ່ນ ດີແຟນຮິດຣາມິນ (Diphenhydramine) ຫຼື ຮິດຼີກຊີຊິນ (Hydroxyzine), ກິນ 25 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 4 ຄັ້ງ. ຢາຕ້ານທາດຮິດສະຕາມິນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຫງົານອນ.

ສິ່ງຕ່າງໆຕໍ່ໄປນີ້ ສາມາດຫຼຸດ ຜ່ອນອາການຄັນໄດ້:

- ຢາດອງຕົ້ນຊາຈາກ ອິດສະຕາລິ
- ນ້ຳຢາງຂອງໃບ ຫວ້ານຫາງແຂ

ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ຍິງກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຫາກຈະໃຊ້ຢາ ຕ້ານຮິດສະຕາມິນຄວນຈະນຳໃຊ້ຢ່າງ ລະມັດລະວັງ (ອ່ານເພີ່ມຢູ່ ໜ້າຂ້ຽວ)

ຕານເຕັ້ນຕາມແອວ (ໂລກງູສະຫວັດ)

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

ການປິ່ນປົວ:

- ທາໂລຊັນກາລາມິນ (Calamine lotion) 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ຄັນ.
- ຮັກສາບາດແຜໃຫ້ແຫ້ງ. ຖ້າວ່າເຄື່ອງໄປຮຸກຖູໃສ່ບາດແຜນັ້ນ, ໃຫ້ເອົາຜ້າພັນບາດປິດໄວ້ຢ່າງຫຼົມໆ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອໃຫ້ເອົານ້ຳຢາຊັງທຽນວິໂອ ເລັດ (Gentian violet) ທາ. ຖ້າວ່າບາດແຜນັ້ນຫາກຊຶມເຊື້ອ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 307.
- ຕາມປົກກະຕິແມ່ນໃຊ້ຢາແກ້ປວດຊະນິດແຮງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 482)
- ຢາອາຊີໂກຣເວັຍ (Acyclovir) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 490).

ຢ່າເອົາມືມາຈັບ ຫຼື ແຕະຕ້ອງຕາ, ເພາະວ່າຕານເຕັ້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ເສຍສາຍຕາ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.





ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ

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

- ການຊຶມເຊື້ອ.
- ຢາບາງຊະນິດ.
- ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ກະເພາະອາຫານ ແລະ ລຳໄສ້.
- ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ການປິ່ນປົວ:

- ກິນອາຫານປະເພດແຫ້ງເຮັດເປັນຄຳນ້ອຍໆ (ເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າໜົມກອບ, ເຂົ້າຂຽບ) ຫຼັງຈາກຕື່ນນອນຕອນເຊົ້າ.
- ພະຍາຍາມຢ່າເຂົ້າໃກ້ບ່ອນທີ່ມີກິ່ນປຸງແຕ່ງອາຫານ. ຖ້າວ່າອາຫານ ຫຼື ກິນຊະນິດໃດເຮັດໃຫ້ປວດຮາກ ກໍ່ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນມັນເລີຍ.
- ດື່ມນ້ຳຊາມິນ (mint), ນ້ຳຂີງ ຫຼື ນ້ຳຊິນນາມອນ (cinnamon) ໜ້ອຍໜຶ່ງ.
- ກິນໝາກນາວຝານບາງໆ.
- ອະນາໄມແຂ້ວ ແລະ ບ້ວນປາກຢູ່ເລື້ອຍໆ ເພື່ອດັບກິ່ນ ຫຼື ລົດຊາດຕ່າງໆຫຼັງຈາກຮາກ.
- ເປີດເຮືອນ ຫຼື ຫ້ອງເພື່ອໃຫ້ອາກາດສົດເຂົ້າມາ.
- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳເຢັນແລ້ວມາແປະໃສ່ໜ້າຜາກ.
- ຖ້າວ່າອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນຈາກຢາຊະນິດທີ່ກຳລັງໃຊ້ຢູ່ໃຫ້ເບິ່ງຄືນບາງທີອາດຈະມີຊະນິດອື່ນປ່ຽນແທນກໍ່ໄດ້.

485
ຢາຊະນິດອື່ນ

540
ເຄື່ອງດື່ມເພື່ອທົດແທນນ້ຳ

ຖ້າວ່າອາການຮາກຮ້າຍແຮງ:

1. ງົດການດື່ມ ແລະ ກິນອາຫານຈັກ 2 ຊົ່ວໂມງ.
2. ຫຼັງຈາກ 2 ຊົ່ວໂມງແລ້ວໃຫ້ຈິບນ້ຳດື່ມ, ນ້ຳທະເລສຳລັບທົດແທນນ້ຳ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມຊະນິດອື່ນປະມານ 3 ບ່ວງແກງ ທຸກໆຊົ່ວໂມງ. ຄ່ອຍໆເພີ່ມປະລິມານເຄື່ອງດື່ມຂຶ້ນປະມານ 4-6 ບ່ວງແກງ ທຸກໆຊົ່ວໂມງ. ຖ້າວ່າ ຄົນຜູ້ນັ້ນບໍ່ຮາກໃຫ້ເພີ່ມປະລິມານເຄື່ອງດື່ມຂຶ້ນໄປເລື້ອຍໆ.
3. ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຍັງສືບຕໍ່ຮາກຢູ່ໃຫ້ກິນຢາໂປຣເມຕາຊິນ (Promethazine) 25 ຫາ 50 ມລກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ເອົາຍັດກົ້ນ ກໍ່ໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ, 513). ເມື່ອອາການເລີ່ມດີຂຶ້ນ, ຄົນເຈັບມັກຈະສືບຕໍ່ກິນຢາເທົ່ານັ້ນ.
4. ຖ້າວ່າອາການປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກບັນເທົາລົງ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນກິນອາຫານໃນປະລິມານໜ້ອຍໆກ່ອນ. ເລີ່ມຕົ້ນກິນອາຫານຈືດ ເຊັ່ນເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າ, ມັນຕົ້ມ, ຫຼື ບົດຫົ່ວມັນ.

ຄວນຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ ໃນເມື່ອ:

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

ອາການໄອ

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

ຖ້າທ່ານໄອຢ່າສູບຢາ

ທ່ານສາມາດເຮັດນ້ຳເຊື່ອມແກ້ໄອດ້ວຍຕົນເອງໂດຍສະເພາະໄອທີ່ມີລັກນະແຫ້ງ. ໃຫ້ກິນນ້ຳເຊື່ອມນີ້ 1 ບ່ວງກາເຟທຸກໆ 2 ຫຼື 3 ຊົ່ວໂມງ.



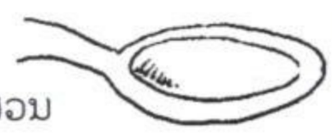
ສ່ວນປະສົມ:
ນ້ຳເຜິ້ງໜຶ່ງສ່ວນ

+



ນ້ຳໝາກນາວ
ໜຶ່ງສ່ວນ

+



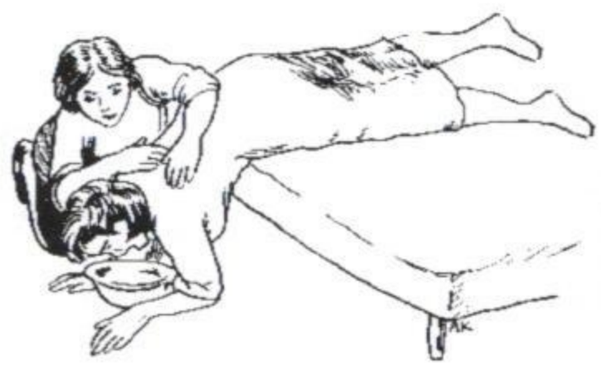
ນ້ຳໜຶ່ງສ່ວນ

ເວລາໄອມີຂີ້ກະເທີ່, ຢ່າກິນຢາເພື່ອລະງັບມັນ, ແຕ່ຄວນເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງ
ເພື່ອໃຫ້ຊ່ວຍລະບາຍມັນອອກ. ເຮັດແນວນີ້ອາການໄອຈຶ່ງຈະເຊົາໄອ.

ການປິ່ນປົວ:

- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ນ້ຳແມ່ນດີກວ່າຢາແກ້ໄອໃດໆທັງໝົດ.
  ມັນຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຂີ້ກະເທີ່ແຫຼວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໄອເອົາມັນຂຶ້ນມາງ່າຍກວ່າ
  ເກົ່າ.
- ໄອຫຼາຍໆຄັ້ງໃນມື້ໜຶ່ງໆ ແຕ່ຢ່າລືມປິດປາກຂອງທ່ານທຸກໆຄັ້ງທີ່ໄອ.
- ເຮັດໂຕໃຫ້ຫ້າວຫັນໄດ້ໂດຍການຍ່າງ ຫຼື ນອນພິກໄປມາ ແລະ ລຸກນັ່ງ
  (ຫຼື ຊິດອັບ (sit up)). ເຮັດແນວນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຂີ້ກະເທ່ືອອກຈາກປອດ.
- ເຮັດໃຫ້ຄໍຊຸ່ມຊື່ນໂດຍການດື່ມນ້ຳຊາໃສ່ນ້ຳໝາກນາວ ແລະ ນ້ຳເຜິ້ງ
  ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຢາສະໝຸນໄພຂອງທ່ານເອງກໍ່ໄດ້. ຢານ້ຳເຊື່ອມແກ້ໄອທີ່
  ທ່ານຊື້ມານັ້ນມີລາຄາແພງຫຼາຍ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍຫຍັງບໍ່ໄດ້.
- ຖ້າວ່າທ່ານໄອຫຼາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນອນບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ກິນຢາໂກເດອິນ
  (Codeine) 30 ມລກ ຫຼື ຢາໂກດາອິນນ້ຳເຊື່ອມ (Codeine Syrup)
  (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 497).

ສິ່ງສຳຄັນ: *ຖ້າຂີ້ກະເທ່ືຂອງທ່ານເປັນສີເຫຼືອງ, ຂຽວ ຫຼື ມີເລືອດ, ອາການ
ໄອຂອງທ່ານອາດເກີດມາຈາກພະຍາດອັກເສບປອດ ຫຼື ວັນນະໂລກ
(ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ).*



ພະຍາດວັນນະໂລກ (TB)

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

ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຕົບກາງ
ຫຼັງໃຫ້ (ທ່າລະບາຍ
ຂີ້ກະເທ່ື). ເຮັດແນວ
ນີ້ເພື່ອໃຫ້ລະບາຍຂີ້
ກະເທ່ືອອກງ່າຍ.

ແຕ່ຖ້າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນໂລກເອດສ໌, ລາວຈະເປັນພະຍາດວັນນະໂລກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດ
າຍກວ່າ ເພາະວ່າລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຂອງລາວ ອ່ອນແອເກີນໄປທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ກັບ
ມັນໄດ້. ໃນທຸກໆ 3 ຄົນໃດທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດສໃນນັ້ນຈະມີໜຶ່ງຄົນທີ່
ຕາຍຍ້ອນວັນນະໂລກ.

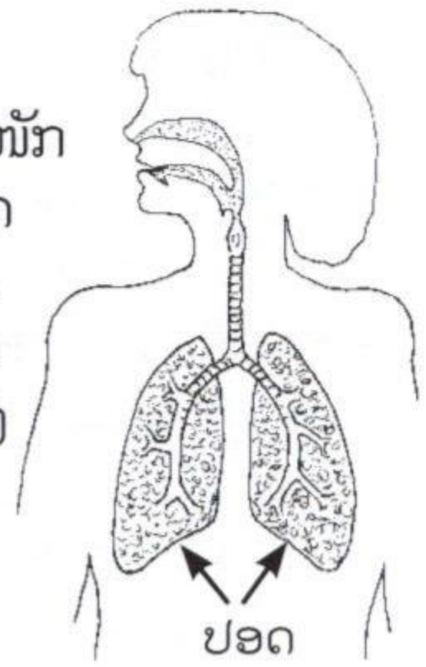
ພະຍາດວັນນະໂລກສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ເຖິງວ່າຈະເປັນຢູ່ນຳຄົນເປັນໂລກເອດສ໌
ກໍ່ຕາມ. ດັ່ງນັ້ນ, ສິ່ງທີ່ສຳຄັນມັນຄວນຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ. ເມື່ອຜູ້ທີ່
ເປັນໂລກເອດສ໌ເລີ່ມການປິ່ນປົວວັນນະໂລກ, ບຸກຄົນນັ້ນຄວນກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ
ເອດສ໌ໄປນຳ. ຈົ່ງຊ່ວຍຄົນເຈັບຊອກຫາໂຄງການທີ່ຊ່ວຍປິ່ນປົວ ແລະ
ດູແລຄົນເຈັບທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ອັກເສບປອດ, **304**
ວັນນະໂລກ, **397**
ຢາປິ່ນປົວໂລກເອດສ,
517–521

ຄົນຕິດເຊື້ອໂລກ
ເອດສ໌ແລະ ອັກປອດ
ອາດຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມໃຊ
ຢາຕ້ານໂລກ
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). ບາງຄັ້ງຮູດັງ
  ເປີດໃຫຍ່ຂຶ້ນຕາມການຫາຍໃຈທຸກໆຄັ້ງ.
- ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຫາຍໃຈບໍ່ອີ່ມ.
- ທ່ານມີອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ກະທັນຫັນ.
- ທ່ານມີອາການໄອ, ຂີ້ກະເທີ່ມີສີຂຽວ, ສີຂີ້ໝົ້ງ ຫຼື ມີເລືອດປົນນຳ.
- ທ່ານຮູ້ສຶກປ່ວຍໜັກ.

ການປິ່ນປົວ:

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

ບັນຫາການເຈັບປາກ ແລະ ຄໍ

ການເຈັບປາກແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນເອດສ໌. ບັນຫານີ້ສາມາດ
ປົວໄດ້ ດ້ວຍການບ້ວນປາກເປັນປະຈຳທຸກມື້ດ້ວຍ ນ້ຳຢາລ້າງປາກເພື່ອຂ້າເຊື້ອ
ເຊັ່ນ: ນ້ຳຢາຊັງທຽນໄວໂອເລັດ (gentiane violet, ເບິ່ງໜ້າ 502); ຫຼື
ນ້ຳຢາລ້າງປາກທີ່ປະສົມເອງ ໂດຍໃຊ້ ໄຮໂດຼເຈັນ ເປໂຣຊິດ (hydrogen peroxide)
ແລະ ນ້ຳໃນປະລິມານທີ່ເທົ່າກັນ (ແຕ່ຫ້າມກືນນ້ຳຢາເຫຼົ່ານີ້ເດັດຂາດ).



ໃຊ້ທໍ່ດູດເພື່ອ
ດື່ມນ້ຳຈະ
ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເຈັບ
ປາກດື່ມ
ນ້ຳໄດ້.

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

- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ກິນຫຼາຍໆເທື່ອ.
- ເພີ່ມນ້ຳມັນພືດໃສ່ໃນອາຫານຂອງ ລາວເພື່ອໃຫ້ມີພະລັງງານຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ກິນຜັກດິບ ເພາະວ່າມັນຍ່ອຍຍາກ ແລະ ອາດຈະມີເຊື້ອພະຍາດ.
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂາດນ້ຳ.

ຕຸ່ມເປື່ອຍຢູ່ປາກ ແລະ ຮູຄໍ

ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດຫຼາຍໆຄົນມີຕຸ່ມເປື່ອຍຢູ່ປາກ ແລະ ມີບັນຫາກ່ຽວກັບແຂ້ວ ແລະ
ເຟັນແຂ້ວ. ຄວນພະຍາຍາມ:

- ກິນອາຫານທີ່ອ່ອນ, ຈືດ - ບໍ່ກິນອາຫານທີ່ແຂງ ຫຼື ກອບ, ເຜັດ ຫຼື ເຄັມ.
- ທົດລອງກິນອາຫານເຢັນ, ນ້ຳດື່ມເຢັນ ຫຼື ນ້ຳກ້ອນ ເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບ.

ສົບເປື່ອຍ, ສົບແຕກ ແລະ ຕຸ່ມໂພງຢູ່ອ້ອມປາກ

ແຜເປື່ອຍ ແລະ ຕຸ່ມໂພງທີ່ເຈັບ (ຊຶ່ງເອີ້ນອີກຢ່າງວ່າແຜເກີດຈາກອາກາມຮ້ອນໃນ) ຢູ່ສົບສາມາດເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດຕາມເຕັ້ນ. ຄົນທີ່ສຸຂະພາບສົມບູນກໍ່ສາມາດມີບາດແຜເປື່ອຍຫຼັງຈາກເປັນຫວັດ ຫຼື ໄຂ້. ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສາມາດເປັນບາດແຜນີ້ຍາມໃດກໍ່ໄດ້. ບາດແຜເຫຼົ່ານີ້ຈະເປັນຢູ່ຢ່າງດົນນານ ແລະ ກໍ່ເຊົາໄປເອງ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຢາແຊນຊຸນວິໂອເລ (gentian violet) ທາໃສ່ບ່ອນເປັນບາດແຜ. ຢາອາຊີໂຄຼເວັຍອາດຈະຊ່ວຍບັນເທົາໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມຢູ່ "ໜ້າຂຽວ"). ລ້າງມືຂອງທ່ານຫຼັງຈາກທີ່ຈັບບາດແຜນັ້ນ.



ຮິມສົບເປື່ອຍ ຫຼື ຕຸ່ມເປື່ອຍ (ສົບຫີໄກ່) ທີ່ເກີດຢູ່ຮິມສົບສາມາດເກີດຈາກໂລກຂາດອາຫານໄດ້ເໝືອນກັນ

ແຜ່ນຝ້າສີຂາວຢູ່ໃນປາກ (ເຊື້ອເຫັດໃນປາກ)

ການຊຶມເຊື້ອຈາກເຊື້ອເຫັດເຮັດໃຫ້ມີຝ້າສີຂາວ ແລະ ແຜເປື່ອຍຢູ່ຜິວໜັງທາງໃນຂອງປາກ, ລີ້ນ ແລະ ບາງຄັ້ງລາມລົງຕາມທໍ່ອາຫານ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຢູ່ໜ້າເອິກ.



ແຜ່ນຝ້າສີຂາວມີສັກສະນະຄ້າຍຄືຕ່ອນນົມຂຸ້ນທີ່ຕິດຢູ່ຕາມຜົ້ງ ແກ້ມ ຫຼື ລີ້ນ. ຖ້າວ່າມັນສາມາດຂູດອອກໄດ້ແມ່ນຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ. ສຳລັບຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ ທີ່ມີແຜ່ນຝ້າສີຂາວໃນປາກຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມກິນຢາຕ້ານເຊື້ອໂລກເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 517).

ການປິ່ນປົວ:

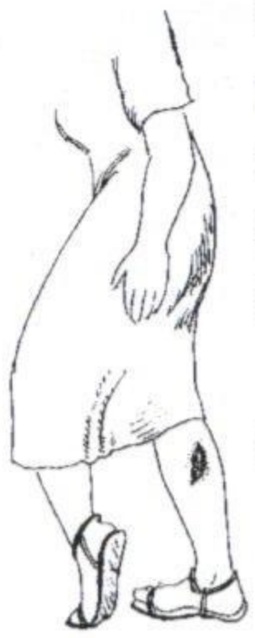
ຖູລີ້ນ ແລະ ເຟັນແຂ້ວຄ່ອຍໆດ້ວຍຟອຍຖູແຂ້ວທີ່ອ່ອນໆ ຫຼື ໃຊ້ຜ້າສະອາດເຊັດ 3 ຫາ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ຫຼັງຈາກນັ້ນບ້ວນປາກດ້ວຍນ້ຳເກືອ ຫຼື ນ້ຳປົນນ້ຳໝາກນາວແລ້ວຖົ່ມຖິ້ມ (ຢ່າກືນກິນ). ນອກນັ້ນ, ໃຫ້ໃຊ້ວິທີການປິ່ນປົວອັນໃດອັນໜຶ່ງ ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

1. ດູດໝາກນາວ ຖ້າວ່າມັນບໍ່ເຈັບເກີນໄປ. ທາດກົດ (ທາດສົ້ມ) ໃນໝາກນາວຈະໄປເຮັດໃຫ້ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເຊື້ອເຫັດນັ້ນຊ້າລົງ. ຫຼື
2. ບ້ວນປາກດ້ວຍນ້ຳຢາແຊນຊຸນວິໂອເລ 1% (gentian violet 1%) ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ, ແຕ່ຢ່າກືນມັນ. ຫຼື
3. ອົມນ້ຳຢານິດສະຕາຕິນ 1 ມລ (Nystatine 1 ml) ປະມານ 1 ນາທີແລ້ວກືນລົງທ້ອງ. ປະຕິບັດດັ່ງນີ້ມື້ໜຶ່ງ 3 ຫາ 4 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 5 ມື້. ຫຼື
4. ຖ້າການຊຶມເຊື້ອນີ້ຫາກແຮງຫຼາຍ, ຢາເກໂຕໂກນນາໂຊນ (Ketoconazole) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ກິນ 1 ເມັດ 100 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ ເປັນເວລາ 14 ມື້ (ແຕ່ຖ້າທ່ານຖືພາຢ່າໃຊ້ຢານີ້).

ກິນອາຫານຍາກ (ເປັນເຊື້ອເຫັດໃນທໍ່ອາຫານ)

ເຊື້ອເຫັດໃນປາກສາມາດທີ່ຈະຂະຫຍາຍລົງໄປຕາມທໍ່ອາຫານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການກືນອາຫານຍາກຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມເຈັບຫຼາຍ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບບໍ່ສາມາດກິນອາຫານ ຫຼື ດື່ມນ້ຳໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າມີການເຈັບເປັນແບບນີ້ຂຶ້ນໃຫ້ຮີບພາໄປປິ່ນ ປົວຢູ່ໂຮງໝໍດ່ວນ. ຖ້າຫາກຄົນເຈັບຍັງສາມາດກືນຢາລົງໄດ້ຢູ່, ໃຫ້ລາວກືນຢາຟຼູໂກໂນໂຊນ (fluconozole) 400 ມລກ ໃນມື້ທຳອິດ, ແລະ ໃນມື້ຕໍ່ໆມາແມ່ນໃຫ້ກິນ 200 ມລກ ທຸກໆມື້ ເປັນເວລາ 14 ວັນ. ຖ້າຄົນເຈັບຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 3 ຫາ 5 ວັນ, ແມ່ນໃຫ້ເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນເປັນ 400 ມລກ ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນທຸກໆມື້.

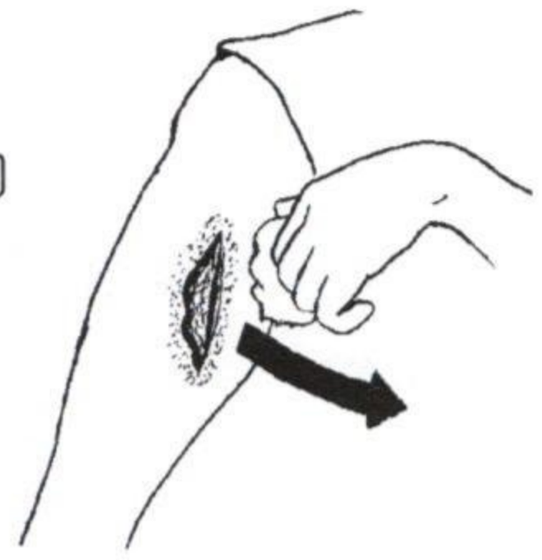
☒ ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນຢາຟຼູໂກໂນໂຊນ (fluconozole) (ເບິ່ງໜ້າຂຽວ).



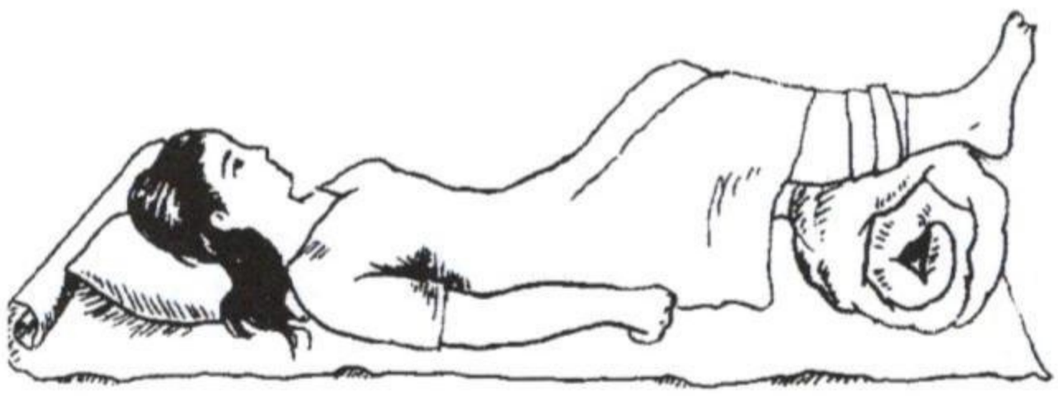
ບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື່ອຍ

ແຜສົດແມ່ນເກີດຈາກອຸບັດເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຂາດ. ແຜເປື່ອຍມັກເກີດຈາກການຊຶມເຊື້ອ ດ້ວຍຈຸລິນຊີ ຫຼື ຜິວໜັງຖືກກົດທີບ (ແຜເປື່ອຍຈາກການກົດທີບ). ແຜເປື່ອຍຊະນິດນີ້ເກີດຂຶ້ນ ກັບຄົນທີ່ນອນຢູ່ເທິງຕຽງເປັນເວລາດົນນານ. ໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ບໍລະບັດເປັນພິເສດຕໍ່ ຮອຍປາດ, ບາດແຜສົດ ຫຼື ແຜເປື່ອຍຕ່າງໆເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມັນຊຶມເຊື້ອ.

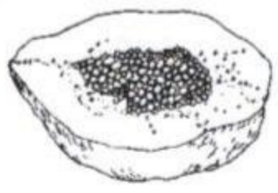
ການການຮັກສາບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື່ອຍທົ່ວໆໄປ:



1. ລ້າງບາດແຜສົດ ຫຼື ແຜເປື່ອຍດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ແລະ ສະບູອ່ອນໆ ຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະເທື່ອ. ລ້າງຮີມບາດແຜກ່ອນຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງແຕ່ ຂ້າງໃນອອກມາຫາຮີມບາດແຜ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຜ້າທີ່ເຊັດບາດ ແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ປ່ຽນຜືນໃໝ່ເລີຍໆ.
2. ຖ້າວ່າບາດແຜນັ້ນຫາກມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ເລືອດ ໃຫ້ປົກປິດບໍລິເວນນັ້ນດ້ວຍແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ຜ້າພັນບາດທີ່ສະອາດ. ຜ້າພັນບາດຄວນຈະພັນຫຼົມໆ ແລະ ໃຫ້ປ່ຽນທຸກໆມື້. ຖ້າບາດແຜນັ້ນຫາກແຫ້ງແລ້ວ ກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິດມັນ ໃຫ້ເປີດມັນຖືກອາກາດ, ມັນຈິ່ງຈະເຊົາໄວ.
3. ຖ້າວ່າມີບາດແຜຢູ່ຂາ ຫຼື ຕີນໃຫ້ຍົກຂາຂຶ້ນສູງກວ່າລະດັບຫົວໃຈ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ເລື້ອຍໆ ໃນເວລາກາງເວັນ. ຕອນກາງຄືນເວລານອນກໍ່ໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງມາ ໜູນຂາເພື່ອໃຫ້ ຂາສູງຂຶ້ນ. ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຢືນ ຫຼື ນັ່ງເປັນເວລາດົນນານ ແລະ ໃຫ້ຍ່າງໄປມາເລັກ ໜ້ອຍກໍ່ດີເໝືອນກັນ.
4. ຊັກຜ້າເປື້ອນ ແລະ ຜ້າພັນບາດດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາໄປຕາກແດດ ໃຫ້ແຫ້ງ. ຫຼືອາດຈະຕົ້ມມັນໃນເວລາສັ້ນໆກໍ່ໄດ້ ແລະ ເອົາໄປແຂວນໄວ້ເພື່ອໃຫ້ມັນແຫ້ງ. ຖ້າຈະບໍ່ເອົາແຜ່ນຜ້າ ແລະ ຜ້າພັນບາດມາໃຊ້ອີກໃຫ້ຈູດ ຫຼື ຖິ້ມລົງຂຸມອຶດ.



ການປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນສຳລັບບາດແຜທີ່ຖືກກົດທີບ



ໝາກຫຸ່ງ: ໝາກໄມ້ຊະນິດນີ້ມີທາດເຄມີທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກັດຜິວໜັງທີ່ຖືກກົດທີບນັ້ນອ່ອນ ແລະ ເອົາອອກງ່າຍ.

ໃຊ້ຜ້າທີ່ຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ແຜ່ນສຳລີຈຸບໃສ່ຢາງໝາກຫຸ່ງ ຈະເອົາຈາກຕົ້ນ ຫຼື ໝາກຫຸ່ງດິບກໍ່ໄດ້, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ເອົາມາຮັດໃສ່ບ່ອນເປັນບາດ. ເຮັດແບບນີ້ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ.

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

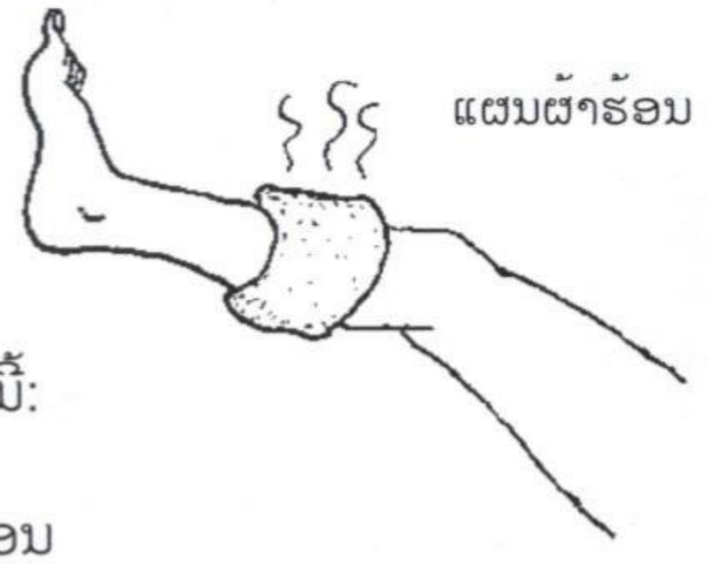


ສິ່ງສຳຄັນ: ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ປ່ຽນຜ້າພັນບາດຢ່າງໜ້ອຍມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ. ຖ້າວ່ານ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານຢູ່ໃນບາດນັ້ນຫາກຊຶມເຊື້ອ, ມັນຈະກາຍເປັນອາຫານໃຫ້ແກ່ເຊື້ອພະຍາດແທນທີ່ຈະຂ້າມັນ. ລາຍລະອຽດສຳລັບບົດແຜກົດທັບ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 142.

ການປິ່ນປົວບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື່ອຍທີ່ຕິດເຊື້ອ:

ບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື່ອຍແມ່ນຕິດເຊື້ອເມື່ອພວກມັນ:

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



ການຮັກສາບາດແຜທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນແມ່ນໃຫ້ປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ 1 ເຖິງ 4 ທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ໃນໜ້າກ່ອນໜ້ານີ້ ໃຕ້ຫົວຂໍ້ "ການການຮັກສາບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື່ອຍທົ່ວໆໄປ" ແລະ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ເອົາຜ້າຮ້ອນແປະໃສ່ເທິງບາດ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ແລະ ແຕ່ລະເທື່ອປະຜ້າຮ້ອນນັ້ນໄວ້ 20 ນາທີ. ຫຼື ທົດລອງເອົາບໍລິເວນທີ່ເປັນບາດຈຸ່ມລົງນ້ຳຮ້ອນປະສົມໃສ່ກັບສະບູ ຫຼື ນ້ຳແປກມັງການັດໂປຕັດຊອມ (potassium permanganate). ວິທີປະສົມ, ເອົາແປກມັງການັດ 1 ບ່ວງກາເຟ ປົນໃສ່ກັບນ້ຳ 4 ຫາ 5 ລິດ. ໃນເວລາທີ່ບໍ່ໄດ້ເອົາບ່ອນທີ່ເປັນບາດຈຸ່ມໃສ່ກັບນ້ຳຮ້ອນ, ໃຫ້ຍົກຂາຂອງທ່ານສູງກວ່າ ລະດັບຫົວໃຈ.
2. ຖ້າວ່າສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງບາດຫາກເປັນສີຂີ້ເຖົ່າ ຫຼື ເປື່ອຍອອກໃຫ້ລ້າງດ້ວຍນ້ຳລ້າງບາດ ຊະນິດໄຮໂດຣເຢນ ເປໂຣຊິດ (hydrogen peroxide) ຫຼັງ ຈາກທີ່ເອົາບາດຈຸ່ມນ້ຳນັ້ນແລ້ວ. ພະຍາຍາມຢົບ ຫຼື ເຊັດເອົາສ່ວນທີ່ເປັນສີຂີ້ເຖົ່າ ນັ້ນອອກດ້ວຍຜ້າສຳລີທີ່ສະອາດ ຫຼື ໃຊ້ຄີມ ຫຼື ແໜບທີ່ຖືກທຳຄວາມສະອາດ ຢ່າງຖືກຕ້ອງແລ້ວມາຄີບອອກ.
3. ຖ້າທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ໃຫ້ເອົາຢາແຊມຊຸນວິໂອເລດ (gentian violet) ໃສ່ບາດກ່ອນຈະມຸ້ງເຄື່ອງ.
4. ຖ້າວ່າມີບາດແຜເປື່ອຍພ້ອມກັນຫຼາຍບ່ອນ, ໂດຍສະເພາະມີໄຂ້ພ້ອມນັ້ນ ໃຫ້ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ. ໃຫ້ໃຊ້ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ດິຖຼິກຊາຊີລິນ (dicloxacillin) ຫຼື ຢາເປນີຊີລິນ (penicillin) ໃນໄລຍະ 10 ມື້ (ອ່ານເພີ່ມ "ໜ້າຂຽວ").

ລະວັງ! *ຖ້າທ່ານໃຊ້ນ້ຳແປກມັງການັດໂປຕັດຊອມ ຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ໃຊ້ນ້ຳຮ້ອນຫຼາຍເກີນໄປຜິວໜັງຂອງທ່ານອາດຈະໄໝ້ໄດ້.*

☒ ຄົນທີ່ມີຜິວໜັງຕິດເຊື້ອຢ່າງຮຸນແຮງ ແລະ ມີໄຂ້ຂຶ້ນອາດຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມໃຊ້ຢາຕ້ານໂລກເອດສ໌ (ເບິ່ງໜ້າ 517).

ການປິ່ນປົວບາດແຜປົດ (ຝີ ຫຼື ອັບແຊ):



ຝີ ຫຼື ອັບແຊ ແມ່ນຕຸ່ມໃຫຍ່ທີ່ຂຶ້ນຕາມຜິວໜັງ, ໄຄ່, ແດງ ແລະ ເຈັບ. ມັນມັກຈະເກີດຢູ່ແອບແອຂາ ຂີ້ແຮ້, ຢູ່ກົ້ນ, ກາງຫຼັງ ແລະ ກົ້ກຂາ.

ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າມີຕຸ່ມໃຫຍ່ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອຸ່ນປົກ ແລະ ປະມັນໄວ້ 20 ນາທີ ມື້ໜຶ່ງ 4 ຄັ້ງ. ຖ້າເຮັດແນວນີ້ຕຸ່ມມັກຈະແຕກເອງ ແລະ ນ້ຳໜອງຢູ່ຂ້າງໃນກໍ່ຈະໄຫຼອອກມາ. ສືບຕໍ່ເອົາຜ້າອຸ່ນສະອາດຍັນໃສ່ບ່ອນນັ້ນຈົນກວ່າ ນ້ຳໜອງຈະໝົດ ແລະ ບໍລິເວນເປັນຝີນັ້ນແຫ້ງ ແລະ ແອບລົງ. ເອົາຜ້າພັນບາດພັນໄວ້ຫຼົມໆ. ຖ້າວ່າມັນໃຫຍ່ຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ແລະ ເຈັບໃຫ້ໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ເພື່ອຈະເຈາະໜອງອອກໂດຍເຄື່ອງມືທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ. ໃຫ້ໃຊ້ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ດິຖຼິກຊາຊີລິນ (dicloxacillin) ຫຼື ຢາເປນີຊີລິນ (penicillin) ໃນໄລຍະ 10 ມື້ (ອ່ານເພີ່ມ "ໜ້າຂຽວ").

ເວລາໃດຈຶ່ງຄວນໄປຫາ ອສບ ເພື່ອປິ່ນປົວ:

ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວຄົນຕິດເຊື້ອເອດສ໌ ຫຼື ເປັນໂລກເອດ, ຖ້າວ່າທ່ານມີບາດແຜ, ອາການໄຂ້ ແລະ ຜິວໜັງແດງທີ່ອ້ອມບໍລິເວນບາດນັ້ນຂະຫຍາຍກວ້າງອອກກວ່າເກົ່າ. ໃຫ້ໄປຫາແພດ, ຖ້າວ່າທ່ານມີບາດ ແລະ ມີອາການຕໍ່ໄປນີ້ນຳ:

- ຄຳເຫັນລູກໜູໄຄ່ (ກ້ອນກະດັນ) ຢູ່ຄໍ, ແອບແອຂາ ຫຼື ຂີ້ແຮ້.
- ບາດມີກິ່ນເໝັນ ຫຼື ມີສີນ້ຳຕານ ຫຼື ມີນ້ຳສີຂີ້ເຖົ່າໄຫຼອອກ, ຫຼື ວ່າບາດນັ້ນປ່ຽນເປັນສີດຳ ແລະ ມີຝອດ ຫຼື ມີລັກສະນະຕຸ່ມໂພງ, ບາດລັກສະນະນີ້ອາດຈະແມ່ນລັກສະນະຂອງບາດເນົ່າທີ່ມີເນື້ອຕາຍ.
- ທ່ານໄດ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອແລ້ວ ແຕ່ອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ.

ໂລກຈິດເສື່ອມ (ຈິດວິປະລິດ)

ໂລກຈິດບາງຊະນິດ ຫຼື ການປ່ຽນແປງທາງຈິດມັກຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ກັບຄົນເປັນໂລກເອດສ໌, ໂດຍສະເພາະກັບຄົນທີ່ລົ້ມປ່ວຍຍາວນານ. ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນ ຊຶມເຊື້ອຈາກເຊື້ອເອດສຢູ່ສະໝອງ, ຍ້ອນຊຶມເຊື້ອອື່ນໆຍ້ອນຈິດຊຶມເສົ້າ ຫຼື ຍ້ອນ ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາປິ່ນປົວໂລກເອດສ ຫຼື ຢາອື່ນບາງຊະນິດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 478).

ອາການເຈັບ

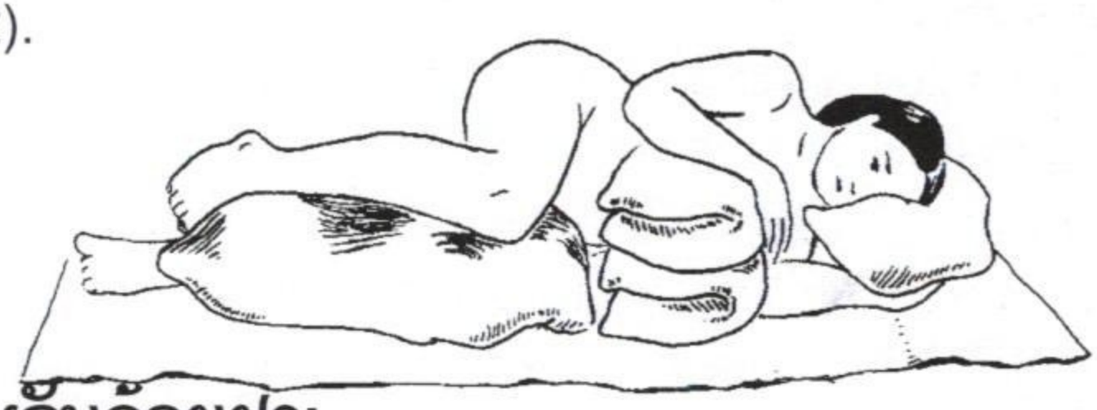
ຢາແກ້ປວດຈະໃຫ້ຜົນ ຢ່າງດີ, ຖ້າວ່າທ່ານໃຊ້ ມັນກ່ອນຈະມີການເຈັບ ຮຸນແຮງຫຼາຍ.

ເກີດເປັນພະຍາດອີກຈຳນວນໜຶ່ງ ເມື່ອເປັນໂລກເອດສ໌ໄປໄດ້ໄລຍະໜຶ່ງ (ຫຼື ພະຍາດຮ້າຍແຮງຊະນິດອື່ນເຊັ່ນ ພະຍາດມະເຮັງ) ອາການເຈັບແມ່ນອາດຈະຮຸນແຮງ.ມັນກາຍເປັນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດປະຈຳ ວັນ. ອາການເຈັບເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຫຼາຍສາ ເຫດຄື:

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

ການປິ່ນປົວອາການເຈັບໂດຍບໍ່ໃຊ້ຢາ:

- ລອງເຮັດການບໍລິຫານຮ່າງກາຍແບບຜ່ອນຄາຍ, ນັ່ງສະມາທິ, ຫຼື ໄຫວ້ພະ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 423).
- ພະຍາຍາມຄິດຫາອັນອື່ນໆ.
- ຫຼິ້ນດົນຕີ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງອ່ານໜັງສືດັງໆໃຫ້ຟັງ ຫຼື ເລົ່ານິທານສູ່ຟັງ.
- ສຳລັບອາການເຈັບທີ່ເກີດຈາກມື ແລະ ຕີນໄຄ່, ໃຫ້ພະຍາຍາມຍົກພາກສ່ວນທີ່ໄຄ່ນັ້ນຂຶ້ນ.
- ສຳລັບອາການອອກຮ້ອນມື ແລະ ຕີນທີ່ເກີດຈາກອາການເຈັບປະສາດ, ໃຫ້ເອົາພາກສ່ວນນັ້ນຈຸ່ມລົງນ້ຳ.
- ສຳລັບຜິວໜັງທີ່ເຈັບເວລາຖືກສຳຜັດ, ໃຫ້ປູບ່ອນນອນດ້ວຍແຜ່ນຜ້າທີ່ອ່ອນ ແລະ ໝອນ ຫຼື ດ້ວຍຜ້າຂົນສັດ. ເວລາຈັບຄົນເຈັບໃຫ້ຈັບຄ່ອຍໆ.
- ສຳລັບອາການເຈັບຫົວ, ໃຫ້ຢູ່ຫ້ອງມືດ ແລະ ມິດ.
- ການບີບຈຸດຕ່າງໆຕາມຮ່າງກາຍ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ໃນອາການເຈັບບາງຢ່າງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 542).



ການປິ່ນປົວອາການເຈັບດ້ວຍຢາ:

ຢາທີ່ສະເໜີຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະນຳໃຊ້ໄດ້ເພື່ອຄວບຄຸມອາການເຈັບຊຳເຮື້ອ. ໃຫ້ກິນຢາຢ່າງ ເປັນປົກກະຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພດ. ຖ້າວ່າທ່ານລໍຖ້າຈົນວ່າອາການເຈັບຮຸນແຮງຂຶ້ນ, ຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ.

482

ຢາແກ້ປວດ

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

ມາຮອດໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ມັນບໍ່ສິ່ງໃດອີກທີ່ສາມາດເຮັດເພື່ອຈະປິ່ນປົວຄົນເປັນ ໂລກເອດສ໌ໄດ້ອີກຕໍ່ໄປ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ວ່າເວລານັ້ນໄດ້ມາເຖິງແລ້ວ ເມື່ອ:

- ອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຄົນເຈັບເລີ່ມລົ້ມເຫຼວ.
- ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາອັນໃດກໍ່ບໍ່ໄດ້ຜົນ ຫຼື ບໍ່ມີຢາປິ່ນປົວ.
- ຄົນເຈັບເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຕາຍແລ້ວ.

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຢາກຈະເສຍ ຊີວິດຢູ່ເຮືອນ, ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອເວລາລາວຈະ ເສຍຊີວິດນັ້ນຢ່າງສົມກຽດ ໂດຍການ:

- ເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມສະບາຍອົກສະບາຍໃຈ.
- ໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຢູ່ນຳລາວ.
- ໃຫ້ລາວເປັນຜູ້ຕັດສິນໃຈເອງ.
- ຊ່ວຍລາວກຽມຕົວເມື່ອຄວາມຕາຍ ໄກ້ເຂົ້າມາ. ມັນອາດຈະຊ່ວຍລາວໄດ້ ຖ້າລາວໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບຄວາມຕາຍ, ຄວາມຢ້ານກົວຕໍ່ຄວາມຕາຍ, ແລະ ຄວາມກັງວົນກ່ຽວ ກັບອະນາຄົດຂອງຄອບຄົວ. ມັນຈະບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງ ໝົດທີ່ຈະປະຕິບັດຕໍ່ລາວ ຄືລາວຈະບໍ່ເສຍຊີວິດ. ປອບໃຈລາວວ່າທ່ານຈະເຮັດທຸກຢ່າງຈົນສຸດ ຄວາມສາມາດ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈ. ຖ້າລາວຕ້ອງການທີ່ຈະ ລົມເລື່ອງ ການຈັດກຽມງານສົບກໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ລາວ ເວົ້າ ແລະ ລົມກັນລາວ.

ການດູແລ ຄົນກຳລັງໃກ້ ຈະສິ້ນໃຈ



ເວລາໃກ້ໆຈະສິ້ນໃຈລາວອາດຈະບໍ່ຮູ້ສະຕິ, ບໍ່ກິນອາຫານ, ຫາຍໃຈຊາ ຫຼື ຫອບ ແລະ ບໍ່ສະໝ່ຳສະເໝີ, ລາວຈະບໍ່ຍ່ຽວ ຫຼື ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຖ່າຍເບົາ ແລະ ຖ່າຍໜັກໄດ.

ການອະນາໄມສົບຄົນທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດສ

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

ໂລກເອດສ໌ແມ່ນບັນຫາຂອງທຸກໆຄົນ

ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນທຸກຄົນຕ້ອງຮູ້ວ່າໂລກເອດ ສ໌ ມັນແຜ່ຂະຫຍາຍແນວໃດ ແລະ ຈະປ້ອງກັນມັນແບບໃດ. ແຕ່ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຈະມີປະໂຫຍດ ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອເຂົາເຈົ້າຮັບຮູ້ວ່າໝົດທຸກຄົນສາມາດຕິດ ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ລວມທັງຕົວຂອງພວກເຂົາເຈົ້ານຳ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫາກ ຄິດວ່າໂລກເອດສ໌ຈະບໍ່ສາມາດແຕະຕ້ອງເຂົາເຈົ້າໄດ້, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະບໍ່ເຮັດຫຍັງ ເພື່ອປ້ອງກັນມັນ.

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

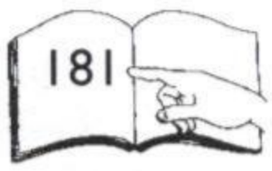
ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີ ການປ່ຽນແປງ.

ຕໍ່ສູ້ກັບໂລກເອດສ໌ ບໍ່ແມ່ນຕໍ່ສູ້ກັບຄົນ ເປັນໂລກເອດສ.

ພວກທ່ານຈະປ້ອງກັນໂລກເອດສແນວໃດຢູ່ໃນຊຸມຊົນ:

ການສຶກສາອົບຮົມແມ່ນແນວທາງຕົ້ນຕໍ ທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ໂລກເອດສ ແຜ່ກະຈາຍ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຂໍ້ຄິດເຫັນ:

- ຝຶກອົບຮົມຍິງໜຸ່ມ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປເພື່ອເປັນຜູ້ຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນໃຫ້ໝູ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າສາມາດເວົ້າກັບຜູ້ອື່ນເປັນລາຍບຸກຄົນ ຫຼື ເປັນກຸ່ມເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນເຂົ້າໃຈຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງ ແລະ ສະພາບທາງເພດເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພຂຶ້ນ.



ສຸຂະພາບທາງເພດ

- ເວົ້າຄວາມຈິງກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຂອງແມ່ຍິງຕໍ່ກັບໂລກເອດສ. ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຂົ້າໃຈວ່າຮາກເຫງົ້າຂອງໂລກເອດສແມ່ນຢູ່ນຳຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການພົວພັນທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ນຳໃຊ້ລະຄອນ ແລະ ສື່ມວນຊົນເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກວ່າເປັນການຮັບໄດ້ທີ່ຈະຮູ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງໂລກເອດສ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນມັນ. ຕົວຢ່າງ: ສະແດງລະຄອນ ຫຼື ປຶ້ມຕະຫຼົກທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ "ແມ່ຍິງທີ່ດີ" ຜູ້ໜຶ່ງສາມາດລົມກັນເລື່ອງໂລກເອດກັບຄູ່ນອນຂອງລາວ, ຫຼື ແຟນຂອງລາວໃຊ້ມັນ.

ຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຜູ້ຊາຍເປັນພະນັກງານສະໜາມ, ຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າສາມາດໄປບ່ອນທີ່ຜູ້ຊາຍເຕົ້າໂຮມກັນ ແລະ ເວົ້າກັບເຂົາເຈົ້າເລື່ອງໂລກເອດສ.

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



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

ເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຮ່ວມມືກັນເພື່ອປ້ອງກັນພວກເຂົາເຈົ້າເອງຈາກການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ເພື່ອຕໍ່ຕ້ານການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສ, ແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງປາແລດສະຕິນາ ເຊິ່ງຕັ້ງຢູ່ທິດຕາເວັນອອກສ່ຽງເໜືອຂອງປະເທດບຣາຊິນ, ໄດ້ເຮັດການປະທ້ວງເລື່ອງເພດ. ຫຼັງຈາກທີ່ແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນນີ້ຮູ້ວ່າ ຜູ້ຊາຍ ຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໄດ້ຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນີ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຄົນແລ້ວ. ພວກເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈບໍ່ຮ່ວມເພດກັບຜົວ ແລະ ແຟນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາເຈົ້າຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄປກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ ກ່ອນທີ່ຈະຕັ້ງຕົ້ນຮ່ວມເພດກັນເທື່ອໃໝ່ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາ ເຈົ້າກໍ່ຢືນຢັນທີ່ຈະຮ່ວມເພດແບບປອດໄພເທົ່ານັ້ນ.ປັດຈຸບັນນີ້ແມ່ຍິງຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ແລະ ມີຜົນກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສຢັ້ງຢືນກ່ອນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຈະຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຜູ້ໜຶ່ງ. ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເວົ້າວ່າ "ຖ້າຜູ້ຊາຍບໍ່ໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ພວກເຮົາກໍ່ຈະບໍ່ຮ່ວມເພດນຳເລີຍ".

ບາງຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ

ອສບ ສາມາດມີບົດບາດທີ່ສຳຄັນຫຼາຍໃນການຢຸດຢັ້ງການແຜ່ກະຈາຍຂອງໂລກ ເອດສ. ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຖ້າວ່າທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ໃຫ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບການແຜ່ກະຈາຍ ແລະ ການປ້ອງກັນໂລກ ເອດສໃຫ້ທຸກໆຄົນທີ່ທ່ານພົບພໍ້ ໂດຍສະເພາະຄົນທີ່ເປັນ ພຕພ ຢູ່ແລ້ວ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ທັ້ງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າໃຊ້ວິທີ ການວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນຢູ່ແລ້ວກໍ່ຕາມ.
- ໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ກັບທຸກໆຄົນທີ່ມາກວດນຳທ່ານ. ໃນເມື່ອຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສມີລັກສ ະນະຄືຄົນສຸຂະພາບສົມບູນດີ. ດັ່ງນັ້ນ, ທາງທີ່ດີສຸດໃຫ້ປະຕິດບັດ ກັບຄົນເຈັບທຸກໆຄົນທີ່ທ່ານປິ່ນປົວນັ້ນຄືຄົນຕິດເຊື້ອໝົດທຸກຄົນ. ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ປາດຜິວໜັງ ຫຼື ສຳຜັດກັບເລືອດຂອງຄົນເຈັບ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳທີ່ໄດ້ສະເໜີໄວ້ຢູ່ໃນໜ້າ 295 ທ່ານຄວນ ປະຕິບັດແບບນັ້ນເໝືອນກັນໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ສັກຢາໃຫ້ຄົນເຈັບ, ຫຍິບບາດແຜຊ່ວຍເກີດ ຫຼື ກວດຊ່ອງຄອດ.
- ເຮັດໃຫ້ການກວດຄົນເຈັບເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ, ປິດລັບ ແລະ ທຸກໆຄົນກໍ່ມາ ກວດໄດ້ລວມທັງຊາວໜຸ່ມ.
- ເຊີນສະມາຊິກຂອງການຈັດຕັ້ງປ້ອງກັນໂລກເອດສຢູ່ຂົງເຂດຂອງ ທ່ານບາງຄົນມາພົບປະກັບ ອສບຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນຈະ ຊ່ວຍອະທິບາຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າວິທີປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອທີ່ດີທີ່ສຸດ ທີ່ຄົນເປັນໂລກເອດມັກໄດ້ຮັບ. ສົນທະນາບັນຫາອື່ນໆທີ່ຄົນເປັນ ໂລກເອດສໄດ້ພົບພໍ້ພະຍາຍາມຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າທ່ານ ສະມາດຊ່ວຍຄົນ ເປັນໂລກເອດສໂດຍການນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນທີ່ ທ່ານມີຢູ່ ແລະ ຄິດຫາວ່າຈະຊອກຫາ ຊັບພະຍາກອນເພີ່ມອີກຢູ່ບ່ອນໃດ ເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນ. ຖ້າວ່າ ອສບ ໄດ້ຮ່ວມມືກັນ ແລະ ແບ່ງປັນຊັບພະຍາກອນໃຫ້ກັນ, ເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ໄດ້ປະເຊີນກັບບັນຫາ ອັນຍິ່ງໃຫຍ່ນີ້ ຜູ້ດຽວ.

ຕ້ອງໃຫ້ຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຮູ້ ຈັກບ່ອນກວດຫາເຊື້ອເອດສ ແລະຈະຮູ້ວ່າຈະຫາການ ດູແລ ແລະ ປິ່ນປົວໂດຍໃຊ ຊ້ຢາART ເມື່ອເຂົາຕ້ອງ ການ

ແນວໃດ.

ຖ້າວ່າ ອສບ ສາມາດ ໃຫ້ຂໍ້ມູນອັນດຽວກັນ ແລະ ໃຫ້ການ ບໍລິການຄືກັນມັນຈະ ເປັນການປະຢັດເວລາ, ເງິນຄຳ ແລະ ພະລັງ ງານຂອງຄົນທົ່ວໄປ, ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ ໄດ້ຂົນຂວາຍຫາການ ປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມຢ້ານ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິທາງລົບທີ່ຫຼາຍໆຄົນມີກ່ຽວກັບໂລກເອດສ.

ວິທີທາງທີ່ດີເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນແມ່ນຈັດຕັ້ງກອງປະຊຸມຮ່ວມກັບ ອສບ ຜູ້ອື່ນໆ ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອ ສົນທະນາເລື່ອງໂລກເອດສ. ຊ່ວຍໃຫ້ ອສບ ໝົດທຸກຄົນຮຽນຮູ້ເລື່ອງໂລກເອດສ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ສາມາດຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ເປັນອັນໜຶ່ງອັນດຽວກັນໃຫ້ແກ່ຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ຖ້າວ່າ ອສບ ໝົດ ທຸກຄົນສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນອັນດຽວກັນມັນຈະສາມາດປ້ອງກັນຄວາມຢ້ານກົວທີ່ເກີດ ມາຈາກຄວາມຄິດທີ່ຜິດພາດກ່ຽວກັບໂລກເອດສ. ໃນເມື່ອຄົນໃກ້ຄຽງຫາກມີຄວາມ ຢ້ານກົວໜຸດລົງ, ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ ແລະ ຜູ້ທີ່ບົວລະບັດດູແລເຂົາເຈົ້າຈະຖືກ ຍອມ ຮັບຫຼາຍກວ່າເກົ່າຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຊ່ວຍ ໃຫ້ຜູ້ອື່ນ ເຂົ້າໃຈ ດ້ານຄວາມສ່ຽງທີ່ແທ້ຈິງຂອງທຸກໆຄົນກ່ຽວກັບການຕິດ ເຊື້ອໂລກເອດສ.

ຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈ ແລະ ຄວາມກະລຸນາຂອງ ອສບ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນປ່ຽນທັດສະນະຄະຕິ ຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ມີຕໍ່ຄົນເປັນໂລກເອດສໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ອສບ ກໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດ ສຮ່ວມກັນກັບຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.



ພາກທີ18

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເລື່ອງລາວຊີວິດຄູ່ຂອງນາງໂລຣາ ແລະ ທ້າວຫຼຸຍ 314

ເປັນຫຍັງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງຂ້ຽນຕີແມ່ຍິງ? 316

ຄວາມຮຸນແຮງຊະນິດຕ່າງໆ 317

ສັນຍານເຕືອນໄພ 318

ວົງວຽນຂອງຄວາມຮຸນແຮງ 319

ຜົນຮ້າຍຂອງຄວາມຮຸນແຮງ 320

ເຫດຜົນທີ່ແມ່ຍິງຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ກິນກັບຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເສຍໃຈ 321

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ 322

ສ້າງແຜນເພື່ອຄວາມປອດໄພ 322

ຖ້າວ່າທ່ານຈະໜີ 323

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 323

ໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງ 323

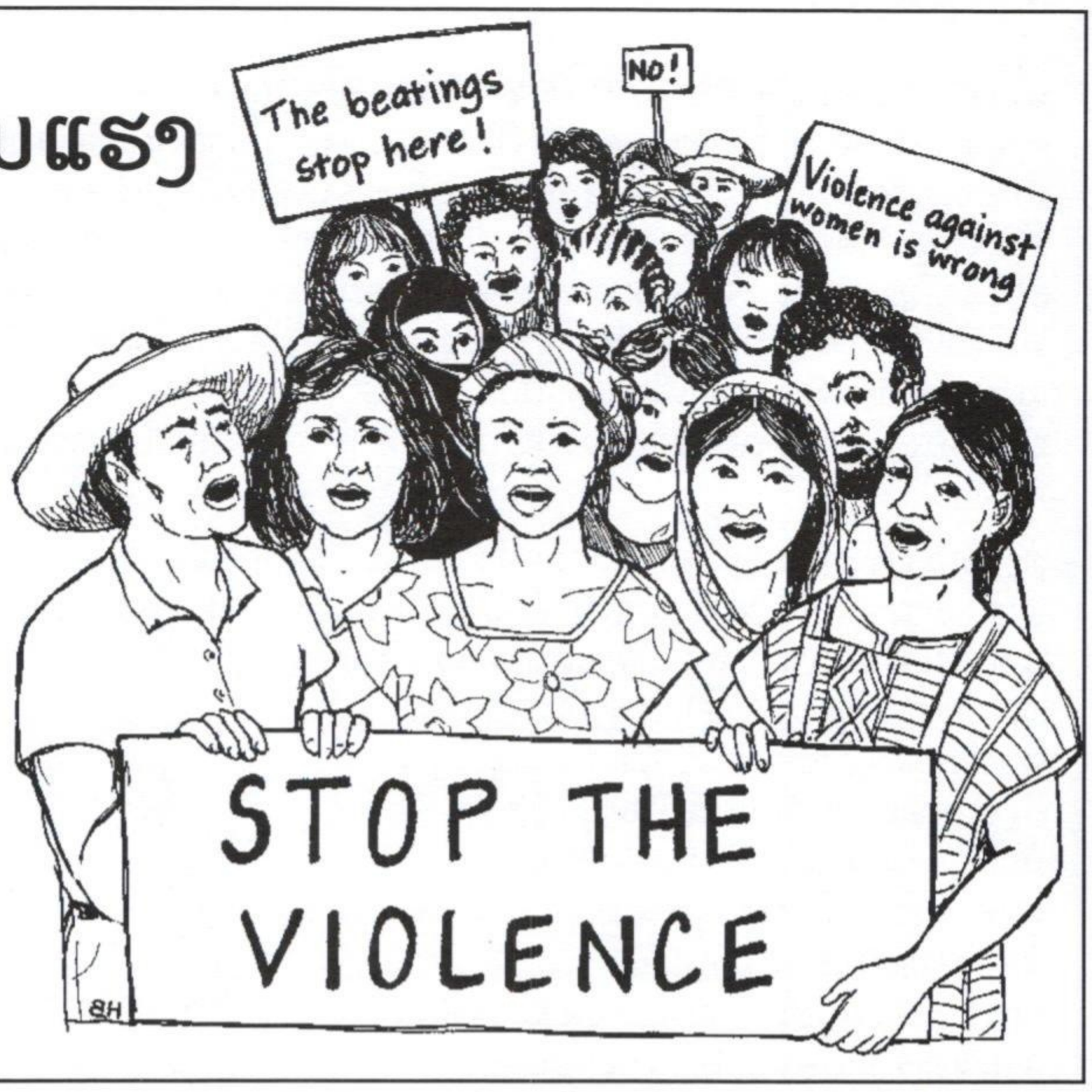
ຈັດຕັ້ງບໍລິການເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ໜີຈາກຄວາມຮຸນແຮງ 324

ໃຊ້ຄວາມກົດດັນຂອງສັງຄົມ 324

ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ 325

ສາມາດອ່ານເພີ່ມເຕີມໃນພາກຕໍ່ໄປ: ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການທາລຸນທາງເພດ ໃນໜ້າທີ່ 327.

ຄວາມຮຸນແຮງ ຕໍ່ແມ່ຍິງ



ທຸກໆມື້ ມີແມ່ຍິງຖືກຕົບຕີ, ຖືກດ່າວ່າ, ຂົ່ມຂູ່, ຂົ່ມເຫັງ, ລ່ວງລະເມີດທາງເພດ ແລະ ບາງຄັ້ງຍັງຖືກຂ້າ ໂດຍຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປພວກ ເຮົາຈະບໍ່ໄດ້ຍິນກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງເຫຼົ່ານີ້, ເພາະວ່າ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກທາລຸນ ອາດຈະຮູ້ສຶກອາຍ, ໂດດດ່ຽວ ແລະ ຢ້ານທີ່ຈະເວົ້າສູ່ຜູ້ອື່ນໆຟັງ. ມີທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ແລະ ອສບ ຫຼາຍໆຄົນບໍ່ຮັບຮູ້ວ່າຄວາມຮຸນແຮງເປັນບັນຫາທາງ ສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ.

ບໍ່ມີເຫດຜົນອັນ ໃດທີ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຈະ ຖືກຂ້ຽນຕີ ແລະ ທາລຸນ.

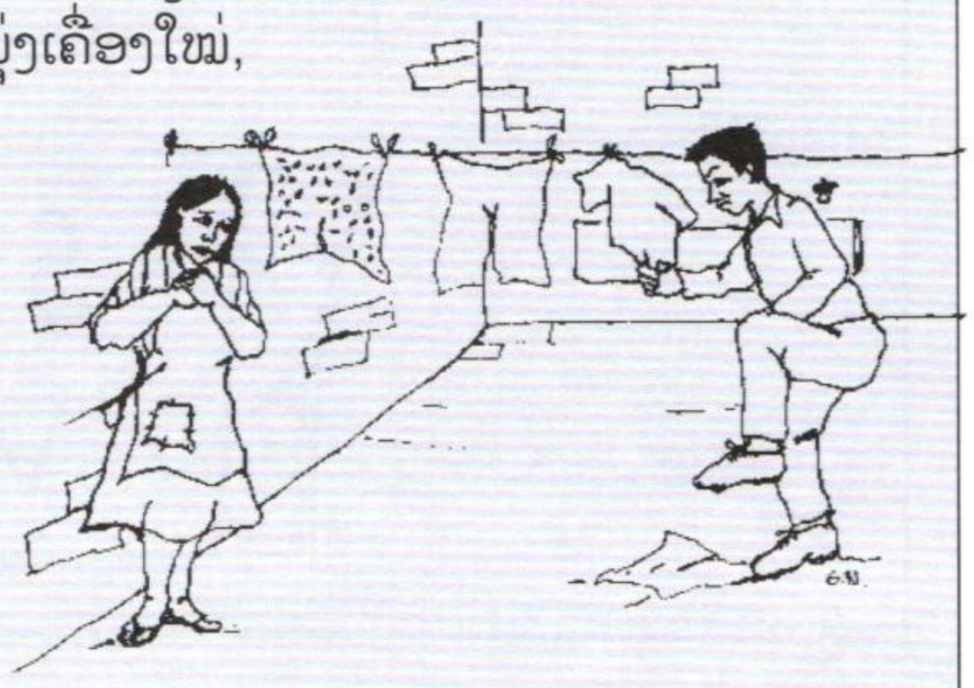
ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ໄດ້ກ່າວເຖິງຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນລະຫວ່າງແມ່ຍິງ ແລະ ຄູ່ ນອນທີ່ເປັນເພດຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈສາເຫດຂອງ ຄວາມຮຸນແຮງ, ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນເຮັດ ແລະ ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນປະຕິບັດເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

ເຖິງວ່າເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຈະກ່າວເຖິງແຕ່ຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນລະຫວ່າງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຕໍ່ຕາມ, ແຕ່ຄວາມຮຸນແຮງສາມາດເກີດຂຶ້ນນຳຜູ້ທີ່ມີການພົວພັນແບບໃກ້ຊິດ ຊະນິດໃດກໍ່ໄດ້ ເຊັ່ນລະຫວ່າງ ແມ່ຍ່າ ແລະ ລູກໄພ້ໃໝ່, ລະຫວ່າງພໍ່ແມ່ກັບລູກໆ, ລະຫວ່າງເດັກຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ທີ່ນ້ອຍກວ່າ, ລະຫວ່າງສະມາຊິກໃນຄອບຄົວກັບຜູ້ເຖົ້າທີ່ຢູ່ ເຮືອນດຽວກັນ ແລະ ລະຫວ່າງຄູ່ນອນທີ່ມີເພດດຽວກັນ.

ເລື່ອງລາວຊີວິດຄູ່ຂອງນາງໂລຣາ ແລະ ທ້າວຫຼຸຍ

ດ້າວຫຼຸຍ ມີອາຍຸແກ່ວ່ານາງໂລຣາ 12 ປີ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າພົບກັນທ້າວຫຼຸຍໄດ້ເປັນພໍ່ຄ້າທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດແລ້ວ. ລາວເປັນເຈົ້າຂອງຮ້ານຄ້າທີ່ນາງໂລຣາເປັນຄົນຮັບຈ້າງຂາຍເຄື່ອງ, ເພື່ອຫາເງິນຊ່ວຍພໍ່ແມ່ຈ່າຍຄ່າເຊົ່າເຮືອນ. ທ້າວຫຼຸຍເປັນຊາຍທີ່ມີສະເໜ່ ແລະ ມັກຈະລົມເລື່ອງການດຳລົງຊີວິດຖ້າຫາກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັນ. ລາວເວົ້າກັບນາງໂລຣາວ່າ ລາວຈະຊື້ທຸກຢ່າງທີ່ນາງຢາກຈະໄດ້ ແລະ ນາງຈະເປັນ "ແມ່ຍິງທີ່ລາວຮັກທີ່ສຸດພຽງຜູ້ດຽວ: ລາວຊື້ເຄື່ອງນຸ່ງໃໝ່ໆໃຫ້ນາງ ແລະ ມັກຈະແຍງນາງວ່າເວລານາງນຸ່ງເຄື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນ ນາງເປັນຜູ້ຍິງທີ່ງາມຫຼາຍ, ທັງບອກໃຫ້ນາງເຊົານຸ່ງເຄື່ອງທີ່ນາງເຄີຍນຸ່ງ. ໃນທີ່ສຸດລາວກໍ່ທຽວໄປຫານາງທຸກໆມື້ ແລະ ບອກໃຫ້ນາງອອກການເພື່ອແຕ່ງງານກັບລາວ.

ຫຼັງຈາກແຕ່ງງານ, ນາງໂລຣາຄາດວ່າທ້າວຫຼຸຍຈະຮັກສາຄຳໝັ້ນສັນຍາ, ແຕ່ສະພາບການເລີ່ມປ່ຽນແປງໄປ. ທ້າວຫຼຸຍບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ນາງອອກນອກເຮືອນ ຍ້ອນວ່າ "ນາງເປັນຄົນຂີ້ລ້າຍ". ຄວາມຈິງແລ້ວ, ລາວບໍ່ໃຫ້ນາງນຸ່ງເຄື່ອງໃໝ່, ທັງເອົາເຄື່ອງທີ່ລາວໄດ້ຊື້ໃຫ້ນາງນັ້ນໄປຈູດໄຟຖິ້ມ ພ້ອມທັງເວົ້າວ່າ "ແມ່ຍິງຂີ້ລ້າຍ ແລະ ໂງ່ ຄືເຈົ້າບໍ່ເໝາະສົມທີ່ຈະໃຊ້ເຄື່ອງນຸ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ" ມີມື້ໜຶ່ງລາວກັບມາເຮືອນຕອນທ່ຽງ ແລະ ດຶງເຄື່ອງທີ່ຕາກຢູ່ຜຽງລົງໝົດ, ພ້ອມທັງຫາເລື່ອງໃສ່ນາງວ່າ ນາງໄດ້ນອນກັບໝູ່ຂອງລາວ. ເວລາທີ່ນາງເວົ້າວ່ານາງຫາກໍ່ກັບມາແຕ່ໄປຢ້ຽມຢາມແມ່, ທ້າວຫຼຸຍກໍ່ເວົ້າໃຫ້ວ່ານາງເປັນແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ດີ (ແມ່ຍິງແພດສະໜຍາ) ພ້ອມທັງຕີນາງນຳອີກ.



ລາວເວົ້າວ່ານາງບໍ່ມີສິດໄປຢ້ຽມຢາມຄອບຄົວ ແລະ ຄອບຄົວກໍ່ບໍ່ຕ້ອງການນາງອີກ. ລາວບໍ່ໄດ້ເວົ້າຫຍັງຕື່ມອີກກ່ຽວກັບເລື່ອງນັ້ນ. ເມື່ອລາວກັບມາຕອນກາງຄືນຂອງມື້ນັ້ນ, ລາວໄດ້ຊື້ຂອງຂັວນມາມອບໃຫ້ນາງ ແລະ ເວົ້າວ່າລາວຮັກນາງຫຼາຍ ແລະ ຢາກຈະດູແລນາງ.

ໃນເມື່ອນາງໂລຣາຖືພາ, ນາງຄິດວ່າທ້າວຫຼຸຍຄົງຈະປະຕິບັດຕໍ່ນາງດີກວ່າເກົ່າ. ແຕ່ຄ້າຍກັບວ່າເຮັດໃຫ້ລາວມີຂໍ້ອ້າງທີ່ຈະຕີນາງຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ເວລາລາວໃຈຮ້າຍ, ລາວຈະຕີ ແລະ ເຕະທ້ອງນາງ. ນາງເຈັບຫຼາຍ ແລະ ຢ້ານຈະແທ້ງລູກ ແຕ່ນາງບໍ່ມີບ່ອນຈະໄປ. ເພາະວ່ານາງເຊື່ອຄວາມເວົ້າຂອງທ້າວຫຼຸຍທີ່ວ່າ ຄອບຄົວຂອງນາງບໍ່ຕ້ອງການນາງອີກ ແລະ ຄຽງຄູ່ກັນນັ້ນ ນາງບໍ່ມີເງິນທີ່ເປັນຂອງນາງເອງເລີຍ. ມີຫຼາຍໆຄັ້ງໃນເວລາທີ່ທ້າວຫຼຸຍຄວບຄຸມສະຕິຂອງຕົນເອງໄດ້ເປັນຫຼາຍໆອາທິດ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ ນາງເຂົ້າຂ້າງຕົນເອງວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງຄົງຈະຮຽບຮ້ອຍດີ, ຖ້າວ່ານາງສາມາດຝຶກຕົນເອງໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການກະທຳທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວໃຈຮ້າຍ, ນາງໄດ້ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ແຕ່ບໍ່ມີຫຍັງປ່ຽນແປງເລີຍ.

ເມື່ອຫຼາຍໆປີຜ່ານໄປ, ທ້າວຫຼຸຍດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ແລະ ໂຍນລາວຕຳໃສ່ກັບຝາເຮືອນ, ທັງບັງຄັບໃຫ້ນາງຮ່ວມເພດນຳທັງໆທີ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວຍັງເຈັບ ແລະ ບອບຊ້ຳຈາກການທຸບຕີຂອງລາວເອງ. ມີມື້ ໜຶ່ງນາງຕື່ນສະດຸ້ງຂຶ້ນມາຕອນກາງຄືນ ແລະ ເຫັນລາວຈັບມີດຈໍ່ໃສ່ຄໍຂອງນາງ.ມື້ຕໍ່ມາລາວເວົ້າກັບນາງວ່າລາວເຫັນນາງເປັນຄືສິ່ງທີ່ໜ້າລັງກຽດ. ລາວມັກຈະເວົ້າກັບນາງວ່າ "ຖ້ານາງເລົ່າເລື່ອງຂອງລາວໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ" ລາວຈະຂ້ານາງ. ນາງກໍ່ບໍ່ໄດ້ເລົ່າເລື່ອງສູ່ໃຜຟັງ ແລະ ນາງກໍ່ອອກຈາກເຮືອນໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ນາງລັງກຽດຄວາມຄິດຂອງຄົນທີ່ເຫັນບາດ ຫຼື ຮອຍຊ້ຳຂອງນາງ ແລະ ຮູ້ເລື່ອງທີ່ຜົວຂອງນາງເຮັດກັບ ນາງ. ນາງມັກຈະຄິດຢາກຈະໜີແຕ່ບໍ່ຮູ້ວ່າຈະໄປໃສ.

ຫຼັງຈາກ 12 ປີທີ່ເປັນເມຍຂອງທ້າວຫຼຸຍ, ບໍ່ພຽງແຕ່ນາງຢ້ານສິ່ງທີ່ລາວເຮັດກັບນາງ, ແຕ່ຖ້ານາງບໍ່ມີລາວ, ນາງກໍ່ບໍ່ມີເຮືອນຊານ, ບໍ່ມີເງິນຄຳ ແລະ ບໍ່ມີພໍ່ຂອງລູກລາວອີກ. ທ້າວຫຼຸຍໄດ້ເລົ່າເລື່ອງບໍ່ດີຂອງນາງສູ່ຄົນໃນຮ້ານຄ້າທີ່ນາງເຄີຍເຮັດວຽກຢູ່ ແລະ ນາງກໍ່ຮູ້ເລື່ອງນັ້ນ. ຍ້ອນວ່ານາງມີລູກ, ຜູ້ໃດກໍ່ບໍ່ຢາກໄດ້ນາງໄປເຮັດວຽກເປັນແມ່ບ້ານ. ນາງໂລຣາຮູ້ສຶກເປົ່າປ່ຽວຫຼາຍ.ພໍ່ຂອງນາງໂລຣາໄດ້ເສຍຊີວິດແລ້ວ ແລະ ແມ່ຂອງນາງກໍ່ອາໄສຢູ່ນຳເຮືອນອ້າຍຂອງນາງ, ເຊິ່ງຢູ່ເຮືອນຫຼັງນັ້ນກໍ່ບໍ່ມີຫ້ອງສຳລັບນາງ ແລະ ລູກ. ເອື້ອຍຂອງນາງເປັນຄົນເຄັ່ງຄັດທາງສາດສະໜາ ແລະ ບອກນາງວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງນາງທີ່ຈະຕ້ອງຢູ່ກັບຜົວ ເຖິງວ່ານາງຈະຖືກຂ້າກໍ່ຕາມ "ເຊິ່ງຖືວ່ານັ້ນແມ່ນຟ້າກຳນົດ". ຢູ່ເຮືອນລາວມີວຽກຫຼາຍ ແລະ ຫຍຸ້ງຢູ່ເລີຍໆ ໃນເມື່ອເວລາທີ່ນາງອອກໄປນອກເຮືອນ ຫຼື ມີຄົນມາຢາມຢູ່ເຮືອນເຮັດໃຫ້ທ້າວຫຼຸຍໂວຍວາຍໃຈຮ້າຍ, ນາງກໍ່ເລີຍຢຸດການພົບປະກັບໝູ່ເພື່ອນ. ນາງແນ່ໃຈວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຄົງຈະໃຊ້ເວລາດົນສົມຄວນເພື່ອຢຸດເຊົາຄິດຮອດນາງ. ຄຽງຄູ່ກັນນັ້ນ, ກໍ່ມີຫຼາຍໆຄົນທີ່ຄິດວ່າ, ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຜູ້ຊາຍຈະ "ລົງໂທດ" ເມຍຂອງຕົນເອງ.

ມີຄືນໜຶ່ງ, ເມື່ອລູກສາວກົກອາຍຸ 11 ປີ ຮ້ອງໄຫ້ມາຫານາງ ແລະ ເວົ້າສູ່ນາງຟັງວ່າທ້າວຫຼຸຍໄດ້ຕີລາວໃຫ້ລົ້ມລົງ. ນາງຕົກໃຈຊັອກ, ເພາະນາງຄິດວ່າເດັກນ້ອຍບໍ່ຄວນຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກພຶດຕິກຳຂອງທ້າວຫຼຸຍ. ນາງຮູ້ວ່າເປັນເລື່ອງທີ່ບໍ່ດີຖ້າຈະປະເຊີນໜ້າກັບລາວ ແຕ່ນາງຈະບໍ່ໃຫ້ສະພາບແບບນີ້ເກີດຂຶ້ນອີກ.

ໃນເວລາທີ່ນາງແທ້ງລູກຜູ້ສຸດທ້າຍ, ອສບ ຜູ້ທີ່ກວດນາງໄດ້ສອບຖາມເລື່ອງບາດແຜຂອງນາງ. ນາງໄດ້ກ່າວແກ້ຕົວກັບ ອສບ ອີກ, ອສບ ຜູ້ນັ້ນກໍ່ງຶກຫົວ ແລະ ໄດ້ເອົານາມບັດພ້ອມທັງທີ່ຢູ່ຂອງເພິ່ນຢູ່ເມືອງໜຶ່ງອີກໃຫ້ນາງ. ແພດຜູ້ນັ້ນເວົ້າກັບນາງວ່າ, ຖ້ານາງຢາກຈະໜີ, ນາງແລະລູກສາມາດໄປຫາເພິ່ນຢູ່ບ່ອນນັ້ນ ແລະ ເມື່ອນາງຕັດສິນໃຈໜີໃຫ້ນາງແນ່ໃຈເສຍກ່ອນ. ດຽວນີ້, ນາງໂຣລາພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະໜີ.

ເປັນຫຍັງທ້າວຫຼຸຍຈຶ່ງຕີນາງໂລຣາ? ບາງຄົນມີຄວາມຄິດທີ່ຜິດໆ ເຊັ່ນ:



ຜູ້ຊາຍສາມາດເຮັດຫຍັງກັບເມຍຂອງລາວກໍ່ໄດ້ຕາມທີ່ລາວຕ້ອງການ.

ຄວາມຈິງ: ບໍ່ມີຜູ້ຊາຍຜູ້ໃດມີສິດຕີເມຍຂອງລາວ. ແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ເຮັດຫຍັງເລີຍທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍມີສິດຕີເຂົາເຈົ້າໄດ້, ເຖິງຜູ້ຊາຍຈະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າມີສິດກໍ່ຕາມ.



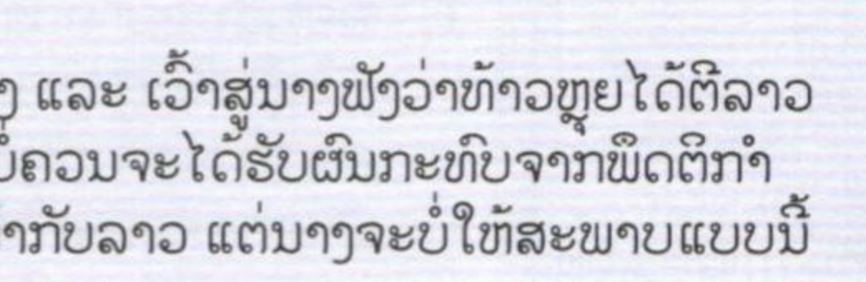
ລາວຄົງຈະບໍ່ຕີນາງຖ້າວ່າລາວບໍ່ຮັກນາງຫຼາຍ

ຄວາມຈິງ: ການຂ້ຽນຕີບໍ່ ແມ່ນເຄື່ອງໝາຍຂອງຄວາມຮັກ ຄວາມຮັກໝາຍເຖິງຄວາມນັບຖື ແລະ ເມດຕາກະລຸນາເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ.



ມີແຕ່ຜູ້ຊາຍທີ່ທຸກຍາກ ແລະ ໂງ່ເທົ່ານັ້ນທີ່ຕີເມຍຂອງຕົນ.

ຄວາມຈິງ: ຄວາມຮຸນແຮງບໍ່ແມ່ນບັນຫາຂອງຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ຄວາມໂງ່. ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນຢູ່ຊົນຊັ້ນໃດກໍ່ໄດ້: ຜູ້ຮັ່ງມີຫຼືຜູ້ທຸກ, ຜູ້ໄດ້ຮັບການສຶກສາ ຫຼື ມີການສຶກສາຕ່ຳ, ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນເມືອງ ຫຼື ຊົນນະບົດກໍ່ໄດ້.



ຄືຈະແມ່ນຍ້ອນຜູ້ຊາຍເມົາເຫຼົ້າ

ຄວາມຈິງ: ເຫຼົ້າບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງຄວາມຮຸນແຮງ ແຕ່ມັນເຮັດໃຫ້ຄວາມຮຸນແຮງໂຫດຮ້າຍຂຶ້ນຕື່ມ. ຄວາມຮຸນແຮງກໍ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ເໝືອນກັນຢູ່ບ່ອນທີ່ຄົນບໍ່ໄດ້ດື່ມເຫຼົ້າ.



ແມ່ນເລື່ອງຂອງເຂົາ, ມັນບໍ່ຖືກຕ້ອງທີ່ຈະໄປຫຍຸ້ງກ່ຽວເລື່ອງສ່ວນຕົວຂອງຜົວເມຍເຂົາ.

ຄວາມຈິງ: ຄວາມຮຸນແຮງບໍ່ແມ່ນແຕ່ເປັນເລື່ອງຂອງຄອບຄົວ. ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຖືກຂ້ຽນຕີແລະຖືກຂ້າ. ຄວາມຮຸນແຮງແມ່ນບັນຫາຂອງສັງຄົມ ແລະ ຊຸມຊົນ.



ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລູກໆ ແມ່ນໃຫ້ແມ່ຍິງສືບຕໍ່ຢູ່ກັບຜົວຂອງລາວຕໍ່ໄປ. ຜົວຂອງລາວຍັງຄົງເປັນພໍ່ຂອງເດັກຕໍ່ໄປ.

ຄວາມຈິງ: ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງດີສະເໝີໄປທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈະທົນທຸກຢູ່ນຳຜູ້ຊາຍທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນໄດ້ສິດສອນລູກໄປໃນທາງທີ່ບໍ່ດີ ເພື່ອຮັບກັບອາລົມຂອງພວກເຂົາ ແລະ ສິດສອນລູກທີ່ຜິດພາດ ເພື່ອປະຕິບັດຕໍ່ເພດຍິງ. ລາວບໍ່ແມ່ນພໍ່ທີ່ດີແລ້ວຖ້າລາວທຳຮ້າຍແມ່ຂອງລູກລາວ ຫຼື ຕີລູກຂອງລາວນຳ.

ເປັນຫຍັງ ຜູ້ຊາຍຈຶ່ງ ທຳຮ້າຍແມ່ ຍິງ?

ເຫດຜົນເຫຼົ່ານີ້ອາດ ຈະອະທິບາຍເປັນ ຫຍັງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງທຳລຸນ ເມຍຂອງເຂົາເຈົ້າແຕ່ ນັ້ນບໍ່ໄດ້ອະນຸຍາດໃຫ້ ຜູ້ຊາຍມີຄວາມຮຸນແຮງ

ຜູ້ຊາຍມີຂໍ້ແກ້ຕົວຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເພື່ອທຳຮ້າຍແມ່ຍິງເຊັ່ນ: ເຂົາເຈົ້າເມົາເຫຼົ້າ, ບໍ່ ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້, "ຫຼືແມ່ຍິງເປັນຜູ້ກະທຳຜິດ". ແຕ່ຜູ້ຊາຍເລືອກໃຊ້ ຄວາມຮຸນແຮງເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດໄດ້ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າ ຄິດວ່າແມ່ນສິດທິຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ເປັນຜູ້ຊາຍ.

ໃນເມື່ອຜູ້ຊາຍຮູ້ສຶກວ່າຕົນບໍ່ມີອຳນາດໃນຊີວິດຂອງຕົນເອງ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະ ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງເພື່ອຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຜູ້ອື່ນ. ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທຳມະດາທີ່ ຜູ້ໃດກໍ່ຢາກຈະຄວບຄຸມ ຊີວິດຂອງຕົນເອງ, ແຕ່ເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດພາດທີ່ຈະພະຍ າຍາມຄອບຄຸມຊີວິດຂອງຜູ້ອື່ນໂດຍສະເພາະ ຍັງນຳໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງອີກ. ຕໍ່ ໄປນີ້ແມ່ນເຫດຜົນຂອງຜູ້ຊາຍບາງຄົນເພື່ອຂ້ຽນຕີແມ່ຍິງ:

ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ການທາ ລຸນມັກເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອຜູ ໜຶ່ງມີກຳລັງເໜືອ ກວ່າຜູ້ອື່ນ.

1. **ຍ້ອນຜົນຂອງຄວາມຮຸນແຮງ.**
- ມັນເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍສາມາດປິດຄວາມບໍ່ລົງຮອຍກັນຢ່າງໄວວາໂດຍທີ່ຍັງບໍ່ ທັນໄດ້ລົມກັນເຖິງບັນຫາທີ່ແທ້ຈິງ ຫຼື ຊອກຫາຊ່ອງທາງແກ້ໄຂທີ່ແທ້ຈິງ.
- ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍຮູ້ສຶກວ່າການຂ້ຽນຕີນັ້ນມັນຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ສະແດງວ່າລາວມີພະລັງແຮງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຢາກຈະມີ ຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນອີກ.
- ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ເຂົາເຈົ້າຈະຊະນະ ແລະ ໄດ້ສິ່ງ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍອາດຈະຍອມໃຫ້ລາວໄດ້ຕາມຄວາມ ຕ້ອງການອີກເທື່ອໃໝ່ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ຖືກຂ້ຽນຕີ. ລັກສະນະນີ້ຍັງ ເຮັດ ໃຫ້ຜູ້ຊາຍບ້າອຳນາດຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

2. **ຜູ້ຊາຍມີຄວາມຄິດທີ່ຜິດຕໍ່ຄຳວ່າເປັນຜູ້ຊາຍ.**
- ຖ້າຜູ້ຊາຍເຊື່ອວ່າ, ຖ້າເປັນຜູ້ຊາຍເຂົາເຈົ້າຕ້ອງຄວບຄຸມທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ ແມ່ຍິງເຮັດ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເປັນເລື່ອງທຳມະດາທີ່ຈະຂ້ຽນຕີແມ່ຍິງ.
- ຜູ້ຊາຍບາງຄົນຄິດວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີສິດຕໍ່ບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ຕໍ່ "ເມຍທີ່ດີຂອງລາວ", ຕໍ່ລູກຊາຍ ແລະ ຕໍ່ການຕັດສິນໃຈທຸກຢ່າງຢູ່ໃນຄອບ ຄົວ. ທັງນີ້ກໍ່ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນຜູ້ຊາຍ.

182

ເພດ ແລະ ບົດບາດຂອງຍິງ ຊາຍ

3. **ຜູ້ຊາຍອາດຈະຄິດວ່າແມ່ຍິງເປັນສົມບັດຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການແມ່ຍິງ.**
- ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຫາກເປັນຄົນ "ເຂັ້ມແຂງ", ຜູ້ຊາຍອາດຈະຢ້ານເສຍລາວໄປ, ຫຼື ລາວອາດຈະບໍ່ ຕ້ອງການຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນ, ດັ່ງນັ້ນຜູ້ຊາຍຈຶ່ງເຮັດອັນໃດ ອັນໜຶ່ງເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເອື່ອຍອີງໃສ່ເຂົາ.



4. **ຜູ້ຊາຍບໍ່ຮູ້ທາງອື່ນອີກແລ້ວ.**
- ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍຫາກເຫັນພໍ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆ ສະແດງຄວາມຮຸນແຮງ ໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຫຼົ່ານັ້ນ ຢູ່ໃນສະພາບທີ່ຫຍຸ້ງຍາກຂອງຊີວິດ ຫຼື ໂສກເສົ້າ, ຫຼັງ ຈາກນັ້ນຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນກໍ່ບໍ່ຮູ້ວິທີອື່ນອີກທີ່ຈະເຮັດນອກ ຈາກຄວາມຮຸນແຮງ.

ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍຫາກຄິດວ່າແມ່ຍິງເປັນກຳມະສິດ ຫຼື ຊັບສິນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຄິດວ່າເປັນສິດ ຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະປະຕິບັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ຕາມທີ່ເຂົາ ເຈົ້າຕ້ອງການ.

ມີຫຼາຍວິທີທີ່ຜູ້ຊາຍພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ອຳນາດເໜືອກວ່າແມ່ຍິງ. ການຂ້ຽນຕີເປັນພຽງວິທີໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ວິທີການທັງໝົດນັ້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍໃຈ.

ໃຫ້ວາດພາບວ່າວົງມົນຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ເປັນວົງວຸ່ນ. ອຳນາດ ແລະ ການຄວບຄຸມຢູ່ເຄິ່ງກາງຂອງວົງວຸ່ນ ເພາະວ່າມັນແມ່ນເຫດຜົນຢູ່ເບື້ອງຫຼັງຂອງການກະທຳທຸກໆຢ່າງ. ຫວ່າງລໍ້ແຕ່ລະບ່ອນແມ່ນພຶດຕິກຳຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ອາດຈະນຳໃຊ້ມັນເພື່ອຄວບຄຸມແມ່ຍິງ. ຄວາມຮຸນແຮງແມ່ນ ຂອບເຂດຂອງກົງລໍ້ທີ່ເຕົ້າໂຮມມັນເຂົ້າກັນ ເພື່ອໃຫ້ມັນເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.

ຄວາມຮຸນແຮງຊະນິດຕ່າງໆ





ການທຳລຸນແບບໜຶ່ງມັກຈະປ່ຽນເປັນອີກແບບໜຶ່ງສະເໝີ

ມີຫຼາຍໆກໍລະນີທີ່ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການທຳລຸນທາງຄຳເວົ້າ ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນກໍ່ກາຍເປັນການທຳລຸນທາງຮ່າງກາຍ. ມັນອາດບໍ່ຄ້າຍຄືກັນຕອນເລີ່ມຕົ້ນ, ແຕ່ຜູ້ຊາຍອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຢ່າງຊ້າໆ "ໂດຍບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ" ໂດຍການຍູ້ ຫຼື ຕຳແມ່ຍິງ, ຫຼື ໄປນັ່ງບ່ອນທີ່ແມ່ຍິງເຄີຍນັ່ງຢູ່ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງນັ້ນຕ້ອງຍ້າຍອອກ. ຖ້າວ່າພຶດຕິກຳນີ້ໄດ້ຜົນສຳລັບຜູ້ຊາຍ, ມັນອາດຈະ ຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນຈົນຜູ້ຊາຍໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຫຼາຍຂຶ້ນ. ບໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງທຸກຄົນທີ່ຖືກທຳລະມານ ຈາກການທຳລຸນແບບຂ້ຽນຕີ, ແຕ່ແມ່ຍິງ ທີ່ຖືກຂ້ຽນຕີທຸກຄົນມັກຈະປະເຊີນກັບການທຳລຸນແບບອື່ນໆ.

ສັນຍານເຕືອນໄພ

ໃນເມື່ອການຢູ່ຮ່ວມກັນໃນການທຳລຸນທາງເພດການຍເປັນການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນມັນເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ໜີຈາກ. ຍິ່ງແມ່ຍິງທົນຢູ່ກັບຜູ້ຊາຍດົນເທົ່າໃດ ຜູ້ຊາຍຍິ່ງມີອຳນາດເໜືອເຂົາເຈົ້າຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ແມ່ຍິງເອງກໍ່ຍິ່ງຂາດຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຕົວເອງຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ. ຜູ້ຊາຍບາງຄົນມີລັກສະນະໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຫຼາຍກວ່າຜູ້ອື່ນ. ມີບາງສັນຍານທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຜູ້ຊາຍຈະໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ. ຖ້າວ່າທ່ານເຫັນອາການເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ມີວິທີທາງທີ່ຈະໜີ, ໃຫ້ຄິດດີໆ.

ມັນບໍ່ກ່ຽວວ່າທ່ານຈະຮັກ ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຫຼາຍປານໃດກໍ່ຕາມ. ຄວາມຮັກບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງຄົນຜູ້ໜຶ່ງໄດ້. ມີພຽງແຕ່ຄົນຜູ້ນັ້ນເລືອກທີ່ຈະປ່ຽນແປງຕົວ ເອງເທົ່ານັ້ນ.

ຖາມຕົວທ່ານເອງໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນສະແດງຄວາມອິດສາບໍ່ ເວລາທີ່ທ່ານພົບກັບຜູ້ອື່ນ ຫຼື ຫາຄວາມໃສ່ວ່າທ່ານເວົ້າຕົວະລາວ? ຖ້າທ່ານປ່ຽນພຶດຕິກຳຂອງທ່ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ລາວບໍ່ອິດສາ, ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າລາວກຳລັງຄວບຄຸມທ່ານ.
- ຜູ້ຊາຍຫ້າມທ່ານບໍ່ໃຫ້ພົບໝູ່ຄູ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ຫ້າມທ່ານບໍ່ ໃຫ້ເຮັດສິ່ງຕ່າງໆດ້ວຍຕົວທ່ານເອງບໍ? ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບເຫດຜົນທີ່ ລາວອະທິບາຍມາ, ນັ້ນແມ່ນລາວກຳລັງເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບການ ຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄົນພວກນັ້ນ. ມັນຈຶ່ງເປັນການງ່າຍສຳລັບລາວທີ່ຈະທຳລຸນທ່ານ, ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີບ່ອນເພິ່ງ.
- ຜູ້ຊາຍນັ້ນດ່າ ຫຼື ເວົ້າສຽດສີທ່ານຢູ່ຕໍ່ໜ້າຜູ້ອື່ນບໍ? ທ່ານອາດຈະເລີ່ມເຊື່ອສິ່ງທີ່ລາວເວົ້າອອກມາ. ເຮັດແບບນັ້ນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກຄ້າຍກັບວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງທ່ານທີ່ຈະຮອງຮັບຕໍ່ການປະຕິບັດທີ່ບໍ່ດີ.
- ຜູ້ຊາຍເຮັດຫຍັງແດ່ໃນເວລາລາວໃຈຮ້າຍ? ລາວທັບ ຫຼື ແກ່ວງສິ່ງຂອງຖິ້ມບໍ່? ລາວເຄີຍທຳລຸນທາງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານບໍ່ ຫຼື ລາວເຄີຍເວົ້າດູຖູກທ່ານບໍ່? ລາວເຄີຍຕີແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນບໍ່? ການກະທຳຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າລາວຂາດການຄວບຄຸມສະຕິຕົນເອງ.



- ລາວເຄີຍມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຖືກດ່າປ້ອຍຈາກຜູ້ອື່ນ ທີ່ມີ ອຳນາດບໍ່, ເຊັ່ນ: ນາຍຄູຂອງລາວ, ຫົວໜ້າ ຫຼື ພໍ່ຂອງລາວ? ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າລາວບໍ່ມີອຳນາດ, ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ລາວພະຍາຍາມຊອກຫາອຳນາດເໜືອຜູ້ອື່ນໃນຂົງເຂດອື່ນໃນຊີວິດຂອງລາວໂດຍການໃຊ້ອຳນາດ.
- ລາວມັກຈະກ່າວອ້າງວ່າ ຍ້ອນເຫຼົ້າ, ຢາເສບຕິດ ຫຼື ຄວາມກົດດັນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ເຮັດເຊັ່ນນັ້ນ? ຖ້າວ່າລາວຕຳນິສິ່ງອື່ນໆ, ລາວອາດຈະເວົ້າວ່າ ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງຈະດີຂຶ້ນ ຖ້າວ່າລາວໄດ້ອາຊີບໃໝ່, ຍ້າຍບ່ອນໄປບ່ອນອື່ນ ຫຼື ເຊົາເສບຢາເສບຕິດ ແລະ ເຊົາກິນເຫຼົ້າ.
- ລາວໄດ້ໂຍນຄວາມຜິດໃສ່ທ່ານ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆ ບໍ່ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ລາວສະແດງອອກມາ ຫຼື ປະຕິເສດວ່າລາວບໍ່ໄດ້ເຮັດຫຍັງຜິດ? ລາວອາດຈະບໍ່ຢາກຈະປ່ຽນແປງຕົວເອງ ຖ້າລາວຄິດວ່າສິ່ງທີ່ລາວສະແດງອອກມານັ້ນແມ່ນຄວາມຜິດຂອງຜູ້ອື່ນ.

ແມ່ຍິງບາງຈຳພວກມັກຈະຖືກທາລຸນຫຼາຍກວ່າ

ມີຄູ່ຜົວເມຍຫຼາຍຄູ່ທີ່ຜົວຈະກາຍເປັນຄົນໂມໂຫຮ້າຍໃນເວລາທີ່ເມຍຂອງລາວຖືພາຄັ້ງທຳອິດ. ຜົວອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າລາວຂາດການຄວບຄຸມທີ່ລາວບໍ່ສາມາດບັງຄັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເມຍລາວໄດ້. ລາວອາດຈະໃຈຮ້າຍຍ້ອນວ່າເມຍຂອງລາວເອົາໃຈໃສ່ ແຕ່ລູກຢູ່ໃນທ້ອງ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນການເອົາໃຈໃສ່ລາວ, ຫຼື ເມຍອາດຈະບໍ່ຢາກຮ່ວມເພດກັບລາວ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຄູ່ຜົວເມຍຫຼາຍຄູ່ອາດຈະມີຄວາມກັງວົນເລື່ອງເງິນຄຳໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຄາດວ່າຈະມີລູກຜູ້ໃໝ່.



ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການກໍ່ແມ່ນອີກຈຳພວກໜຶ່ງທີ່ຖືກທາລຸນຫຼາຍກວ່າ:

- ຜູ້ຊາຍບາງຄົນອາດຈະຮູ້ສຶກໂມໂຫທີ່ຕົນເອງບໍ່ໄດ້ກັບແມ່ຍິງທີ່ "ພຽບພ້ອມ".
- ຜູ້ຊາຍອາດຈະຄິດວ່າແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການນັ້ນຄວບຄຸມງ່າຍກວ່າ, ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສາມາດປ້ອງກັນຕົນເອງໜ້ອຍກວ່າ.

ວົງວຽນຂອງຄວາມຮຸນແຮງ

ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຄັ້ງທຳອິດເກີດຂຶ້ນໃນລັກສະນະທີ່ເປັນເຫດການໂດດດ່ຽວ ໃນຕົວຂອງມັນເອງ. ແຕ່ຫຼາຍໆກໍລະນີ, ຫຼັງຈາກຄັ້ງທຳອິດເກີດຂຶ້ນແລ້ວ, ຮູບແຕ້ມ ຫຼື ວົງວຽນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນ.



ໃນເມື່ອມີຄວາມຮຸນແຮງຢືດຍາວໄປ, ໄລຍະໆງບສະຫງັດກໍ່ສັ້ນລົງ ແລະ ສັ້ນລົງສຳລັບຫຼາຍໆຄູ່ຜົວເມຍ. ໃນເມື່ອຄວາມມຸ່ງໝັ້ນຂອງແມ່ຍິງແຕກສະຫຼາຍ, ຜູ້ຊາຍກໍ່ມີອຳນາດເໜືອລາວຢ່າງເຕັມທີ່, ດັ່ງນັ້ນຜູ້ຊາຍກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໃຫ້ຄຳໝັ້ນສັນຍາວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງມັນຈະດີຂຶ້ນ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຄວາມຮຸນແຮງເກີດຂຶ້ນເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນໝົດໄປໄວໆ ແລະ ຢາກຈະໃຫ້ມີຄວາມສະຫງົບໄວຂຶ້ນ.

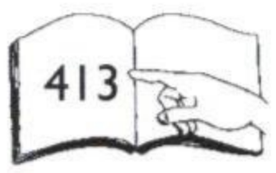
ຜົນຮ້າຍຂອງ ຄວາມ ຮຸນແຮງ

ຄວາມຮຸນແຮງບໍ່ພຽງແຕ່ມີຜົນກະທົບໃສ່ແຕ່ແມ່ຍິງ, ແຕ່ມັນກະທົບໃສ່ລູກ ແລະ ຊຸມຊົນໂດຍລວມເໝືອນກັນ.

ຜົນກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງ

ຄວາມຮຸນແຮງຂອງຜູ້ຊາຍສາມາດກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງດັ່ງນີ້:

- ຂາດຄວາມກະຕືລືລົ້ນ ຫຼື ຂາດການຄຳນຶງເຖິງຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ. ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເຊັ່ນ: ຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ບັນຫາການກິນ ແລະ ການນອນ. ເພື່ອຮັບມືກັບຄວາມຮຸນແຮງ, ແມ່ຍິງອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນມີ ພຶດຕິກຳທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ ຫຼື ຂາດການຢັ້ງຄິດ ເຊັ່ນ: ເສບຢາເສບຕິດ, ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຮ່ວມເພດກັບຫຼາຍໆຄົນ.
- ເກີດອາການເຈັບ ຫຼື ບາດແຜທີ່ຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນ ກະດູກຫັກ, ໄຟໄໝ້, ບາດແຜ, ຮອຍຊູດ, ເຈັບຫົວ, ເຈັບທ້ອງ ແລະ ເຈັບກ້າມເນື້ອຊຳເຮື້ອຫຼາຍໆປີ ຫຼັງຈາກທີ່ເກີດຄວາມຮຸນແຮງ.
- ສຸຂະພາບທາງເພດມີບັນຫາ, ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຫຼຸລູກຍ້ອນຖືກ ຂ້ຽນຕີໃນໄລຍະຖືພາ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະປະເຊີນກັບບັນຫາ ການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການ, ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ຫຼື ເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການທາລຸນທາງເພດ. ການທາລຸນທາງເພດມັກຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຢ້ານກົວທີ່ຈະຮ່ວມເພດ, ອາການເຈັບ ແລະ ຂາດຄວາມຕ້ອງການ.
- ເສຍຊີວິດ



ສຸຂະພາບຈິດ

ພຕພ 261
ເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ 283
ຂາດຄວາມຕ້ອງການ 188

ຜົນກະທົບໃສ່ລູກ

ໃນເມື່ອເດັກນ້ອຍເຫັນແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າຖືກທາລຸນ, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນກະທົບດັ່ງນີ້:

- ເດັກນ້ອຍມີພຶດຕິກຳໂມໂຫຫ້າວລ້າວ - ປະເຊີນໜ້າກັບຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະກາຍເປັນຄົນງຽບ ບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກັບໝູ່ຄູ່ເລີຍ.
- ຝັນຮ້າຍ ແລະ ມີຄວາມຢ້ານກົວອື່ນໆ. ເດັກນ້ອຍທີ່ຢູ່ໃນຄອບຄົວທີ່ມີຄວາມຮຸນແຮງມັກຈະກິນບໍ່ໄດ້ດີ, ເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ຮຽນໜັງສືຊ້າຫຼາຍກວ່າເດັກອື່ນໆ, ນອກນັ້ນຍັງມັກຈະເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ ເຊັ່ນ: ເຈັບກະເພາະ, ເຈັບຫົວ ແລະ ເປັນຫືດ.
- ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຫຼື ເສຍຊີວິດຖ້າຫາກວ່າຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນລາມໄປເຖິງເຂົາເຈົ້າ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຖືກທາລຸນຢູ່ເຮືອນ, ລູກຂອງລາວຈະເຊື່ອວ່ານັ້ນແມ່ນວິທີທີ່ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງ.

ຜົນກະທົບຕໍ່ຊຸມຊົນ



ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ຄວາມຮຸນແຮງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເຫດການດັ່ງນີ້:

- ວົງວຽນຂອງຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນສືບຕໍ່ເນື່ອງໄປສູ່ຄົນລຸ້ນຕໍ່ໄປ.
- ຄວາມເຊື່ອທີ່ຜິດພາດທີ່ວ່າ ຜູ້ຊາຍດີກວ່າແມ່ຍິງນັ້ນຈະສືບມີຕໍ່ໄປ.
- ຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງທຸກໆຄົນກໍ່ຈະຖືກກະທົບ ຍ້ອນວ່າ ແມ່ຍິງມີສ່ວນຮ່ວມໜ້ອຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືກຫ້າມບໍ່ໃຫ້ອອກສຽງ ຫຼື ຖືກຂ້າຕາຍດ້ວຍຄວາມຮຸນແຮງ.



ເຫດຜົນທີ່ແມ່ຍິງ ຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ກິນກັບ ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ ທຳຮ້າຍພວກ ເຂົາ.

"ເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງທົນຢູ່?" ນັ້ນແມ່ນຄຳຖາມທຳອິດທີ່ຄົນຖາມຂຶ້ນເມື່ອໄດ້ຍິນວ່າມີແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຖືກທາລຸນ. ມີຫຼາຍໆເຫດຜົນທີ່ແມ່ຍິງເລືອກທີ່ຈະຢູ່ຮ່ວມກັບຜົວຜູ້ທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ. ເຫດຜົນຕ່າງໆນັ້ນມີດັ່ງນີ້:

- **ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ການຂູ່ເຂັ່ນ**: ຜົວຂອງລາວອາດຈະເວົ້າກັບລາວວ່າ "ຖ້າເຈົ້າໜີ, ຂ້ອຍຈະຂ້າເຈົ້າ, ຂ້າລູກ ແລະ ຂ້າແມ່ເຈົ້ານຳ". ລາວອາດຈະເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງສຸດຄວາມສາມາດ ເພື່ອປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆ ໂດຍການຢູ່ຕໍ່ໄປ.
- **ບໍ່ມີເງິນ ແລະ ບໍ່ມີບ່ອນຈະໄປແລ້ວ**: ອັນນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງຖ້າວ່າຜົວຂອງລາວຄວບຄຸມການເງິນຂອງຄອບຄົວ ແລະ ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ລາວໄປພົບກັບໝູ່ຄູ່ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວ.
- **ບໍ່ມີການປ້ອງກັນ**: ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຈະສາມາດຢຸດຢັ້ງບໍ່ໃຫ້ຜູ້ຊາຍເຂົ້າໄກ້ແມ່ຍິງ ແລະ ຂ້າລາວໄດ້.
- ຄວາມອັບອາຍ: ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຄວາມຮຸນແຮງແມ່ນຄວາມຜິດຂອງລາວເອງ ຫຼື ລາວຄວນຈະໄດ້ຮັບມັນ.
- ຄວາມເຊື່ອທາງສາດສະໜາ ຫຼື ວັດທະນາທຳ: ລາວອາດຈະຄິດວ່ານັ້ນແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງລາວ ທີ່ຄວນຈະຖະນຸບຳລຸງໃຫ້ຊີວິດຄູ່ຢູ່ຕໍ່ໄປເຖິງວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ລາວໝົດສິ້ນທຸກຢ່າງກໍ່ຕາມ.
- ຫວັງວ່າມີມື້ໜຶ່ງເຂົາຄົງຈະປ່ຽນແປງ: ລາວຄິດວ່າລາວຮັກຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນຫຼາຍ ແລະ ຢາກຈະຢູ່ຮ່ວມກັນຕໍ່ໄປ. ລາວຍັງຄິດວ່າ ຄົງຈະມີວິທີການໃດໜຶ່ງເພື່ອຈະຢຸດຢັ້ງຄວາມຮຸນແຮງ.
- ຮູ້ສຶກຜິດທີ່ຈະເອົາລູກໄປນຳ ໂດຍບໍ່ມີພໍ່ ແຕ່ບາງທີຄຳຖາມທີ່ດີກວ່າເປັນຫຍັງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງບໍ່ໜີ: ຖ້າພວກເຮົາຖາມວ່າເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງບໍ່ໜີມັນໝາຍຄວາມ ວ່າພວກເຮົາຄິດວ່ານັ້ນເປັນບັນຫາສ່ວນຕົວຂອງລາວທີ່ຕ້ອງແກ້ໄຂ. ຖ້າຄິດວ່າຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນລາວຜູ້ດຽວນັ້ນແມ່ນຄວາມຄິດທີ່ຜິດ.
- ທັງໝົດໃນຊຸມຊົນຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ສະຫວັດດີພາບຂອງທຸກໆຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.
- ແມ່ນຜູ້ຊາຍທີ່ເປັນຜູ້ລະເມີດສິດທິຂອງແມ່ຍິງວ່າດ້ວຍການດຳລົງຊີວິດທີ່ປອດຈາກການທຳຮ້າຍຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ສັງຫານແມ່ຍິງ ການກະທຳແບບນີ້ຄວນຈະຖືກຄັດຄ້ານ ແລະ ຂັດຂວາງ.

ຖ້າພວກເຮົາຖາມວ່າ ເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງບໍ່ໜີ ນັ້ນ, ໝາຍຄວາມວ່ານັ້ນ ແມນບັນຫາສ່ວນຕົວ ຂອງລາວທີ່ຄວນຈະ ແກ້ໄຂ. ທັງໝົດໃນຊຸມ ຊົນຕ້ອງຮັບຜິດຊອບ ຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ສະຫວັດດີພາບ ຂອງທຸກໆຄົນໃນ ຊຸມຊົນ.

ສ້າງແຜນເພື່ອຄວາມປອດໄພ

ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຄວາມຮຸນແຮງຂອງຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ແຕ່ເຂົາເຈົ້າມີທາງເລືອກທີ່ຈະຕອບຮັບຕໍ່ການກະທຳຂອງຜູ້ຊາຍໄດ. ແມ່ຍິງສາມາດວາງແຜນລ່ວງໜ້າໄວ້ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແລະລູກໆປອດໄພຈົນກວ່າຜູ້ຊາຍຈະຢຸດໃຫ້ຊວາມຮຸນແຮງ.

ກຽມຄວາມປອດໄພໄວ້ ກ່ອນທີ່ຄວາມຮຸນແຮງຈະເກີດ.

- ເລົ່າເລື່ອງຄວາມຮຸນແຮງສູ່ຄົນໃກ້ຄຽງຟັງ. ຂໍຮ້ອງໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນຊ່ວຍ ຖ້າລາວໄດ້ຍິນວ່າທ່ານກຳລັງຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ. ບາງທີຄົນໃກ້ຄຽງ, ພີ່ນ້ອງທີ່ເປັນເພດຊາຍ, ກຸ່ມຂອງແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍສາມາດມາຮອດກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຖືກທຳຮ້າຍຢ່າງຮຸນແຮງ.
- ຄິດເຖິງສັນຍານ ຫຼື ຄຳເວົ້າສະເພາະທີ່ເຮັດໃຫ້ລູກ ຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນຄອບຄົວມາຊ່ວຍທ່ານ.
- ບອກໃຫລູກຮູ້ວ່າຈະໄປຮອດບ່ອນທີ່ປອດໄພໄດ້ແນວໃດ.

ຄວາມປອດໄພໃນໄລຍະທີ່ເກີດຄວາມຮຸນແຮງ.

- ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າ, ຜົວຂອງທ່ານຈະໃຫ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ພະຍາຍາມໃຫ້ມັນເກີດຂຶ້ນຢູ່ບ່ອນທີ່ບໍ່ມີອາວຸດ ຫຼື ສິ່ງຂອງທີ່ຜົວຂອງທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ ເພື່ອທຳຮ້າຍທ່ານ ຫຼື ໃຫ້ເກີດຢູ່ບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດໜີໄດ້.
- ໃຫ້ພິຈະລະນາໃຊ້ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ. ເຮັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດ ເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ຜົວຂອງທ່ານຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮຸນແຮງລົງເພື່ອໃຫ້ທ່ານ ແລະ ລູກໆປອດໄພ.
- ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໜີອອກຈາກລາວ ໃຫ້ຄິດເຖິງທາງໜີທີແລ່ນ ແລະ ບ່ອນໃດທີ່ເປັນບ່ອນປອດໄພທີ່ສຸດ.

ຄວາມປອດໄພໃນເມື່ອແມ່ຍິງພ້ອມທີ່ຈະໜີ.

- ທ້ອນເງິນໄວ້ເທົ່າທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້. ເກັບເງິນໄວ້ບ່ອນທີ່ປອດໄພຢູ່ນອກເຮືອນ ຫຼື ອາດຈະເປີດບັນຊີຢູ່ທະນາຄານໂດຍໃສ່ຊື່ຂອງທ່ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານມີເອກະລາດຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.
- ຖ້າທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຢ່າງປອດໄພ, ໃຫ້ຄິດຫາສິ່ງອື່ນທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍຫຼຸດຜ່ອນການເອື່ອຍອີງໃສ່ແຕ່ລາວ ເຊັ່ນ: ການມີໝູ່ເພື່ອນ, ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳກຸ່ມ ຫຼື ໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບຄອບຄົວ ພໍ່ແມ່ອ້າຍເອື້ອຍນອງ ຂອງທ່ານຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.
- ຊອກຫາ "ເຮືອນທີ່ປອດໄພ" ຫຼື ການບໍລິການອື່ນໆ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນ. ຢູ່ບາງເມືອງ, ບາງຄັ້ງອາດຈະມີສະຖານທີ່ສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງ ແລະ ລູກທີ່ຖືກທາລຸນສາມາດຢູ່ພັກເຊົາໄດ້ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງ. ກ່ອນທີ່ຈະໜີ, ພະຍາຍາມຊອກໃຫ້ໄດ້ໜຶ່ງແຫ່ງບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດໄປເຖິງ.
- ສອບຖາມນຳໝູ່ສະໜິດ ຫຼື ພີ່ນ້ອງຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໃຫ້ພັກເຊົາ ຫຼື ໃຫ້ທ່ານຢືມເງິນບໍ່. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ຜົວຂອງທ່ານຟັງ.
- ອັດສຳເນົາເອກະສານທີ່ສຳຄັນໆ ເຊັ່ນບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ຫຼື ບັດສັກຢາກັນພະຍາດຂອງລູກໆ. ເກັບມ້ຽນສຳເນົາໜຶ່ງເອົາໄວ້ເຮືອນ ແລະ ສຳເນົາໜຶ່ງເອົາຝາກໄວ້ກັບຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ.
- ເອົາເງິນ, ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ເອກະສານສຳຄັນໄວ້ກັບຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈເພື່ອວ່າທ່ານຈະໄດ້ໜີອອກມາຢ່າງວ່ອງໄວ.
- ຖ້າວ່າມັນເຮັດໄດ້ຢ່າງປອດໄພ, ໃຫ້ຝຶກແຜນການໜີກັບລູກຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າມັນໃຊ້ໄດ້ບໍ່.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

ໃຫ້ຄິດເຖິງເລື່ອງເຫຼົ່ານີ້, ເຖິງວ່າທ່ານຈະຄິດວ່າຄວາມຮຸນແຮງຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນອີກແລ້ວ.



ຊອກຫາບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານແກ້ໄຂຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄິດຫາທາງເລືອກອື່ນໆ.



ທ່ານມີຄວາມສາມາດຄວາມຊຳນານທີ່ຈະເອົາອອກມານຳໃຊ້ເພື່ອໃຫ້ເປັນອາຊີບຂອງທ່ານບໍ?

ຖ້າທ່ານຈະໜີ



ຂ້ອຍຕ້ອງການໜີຈາກຜົວຂອງຂ້ອຍ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ມີເງິນຂອງຂ້ອຍເອງເລີຍ. ປ້າຂອງຂ້ອຍໄດ້ ໃຫ້ຂ້ອຍຂາຍເຄື່ອງຊ່ວຍລາວຢູ່ຕະຫຼາດ ຂ້ອຍໄດ້ເງິນ ຈາກການຮັບຈ້າງລ້ຽງເດັກນ້ອຍຕື່ມອີກເໝືອນກັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນສອງປີ ຂ້ອຍກໍ່ທ້ອນເງິນໄດ້ຈຳນວນໜຶ່ງ. ດັ່ງນັ້ນ, ມື້ໜຶ່ງຂ້ອຍກໍ່ໄດ້ເອົາລູກໜີ. ບາງຄັ້ງຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ດຳລົງຊີວິດດ້ວຍເງິນທີ່ຂ້ອຍຫາໄດ້ ແຕ່ກໍ່ຍັງດີກວ່າທີ່ຢູ່ ກັບການຂ້ຽນຕີ.

ຖ້າທ່ານຕັດສິນໃຈທີ່ຈະໜີ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກຽມຕົວກຽມໃຈເພື່ອ ປະເຊີນ ກັບບັນຫາອື່ນໃໝ່ ຊຶ່ງອາດຈະເກີດຂຶ້ນເຊັ່ນ:

ຄວາມປອດໄພ. ເວລາທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ສຸດສຳລັບແມ່ຍິງ ແມ່ນຫຼັງຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າໜີ. ຜູ້ຊາຍໄດ້ເສຍການຄວບຄຸມເຂົາເຈົ້າໄປ ແລະ ຈະເຮັດ ທຸກຢ່າງທີ່ຈະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກັບຄືນມາ. ຜູ້ຊາຍອາດຈະຕິດຕາມເຂົາເຈົ້າໄປ ແລະ ຂ້າເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຕາຍ. ແມ່ຍິງຄວນຈະແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ອາໄສຢູ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ເປັນບ່ອນທີ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ຮູ້ ຫຼື ຜູ້ບ່ອນທີ່ຖືກຄຸ້ມກັນຢ່າງປອດໄພ. ແມ່ຍິງບໍ່ຄວນບອກ ໃຜໝົດວ່າເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃສເພາະວ່າຜູ້ຊາຍອາດຈະໄປບັງຄັບເຂົາເຈົ້າໃຫ້ບອກເຂົາວ່າແມ່ ຍິງຢູ່ບ່ອນໃດ.

ດຳລົງຊີວິດດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງ. ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຊອກຫາວິທີເພື່ອລ້ຽງຕົວທ່ານ ເອງ ແລະ ລູກໆ. ຖ້າທ່ານສາມາດອາໄສຢູ່ນຳໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ພີ່ນ້ອງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ ໃຊ້ເວລານັ້ນເພື່ອຍົກລະດັບຄວາມຮູ້ ແລະ ອາຊີບເພີ່ມ. ເພື່ອປະຢັດເງິນ, ທ່ານອາດ ຈະຢູ່ຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ຖືກທາລຸນເໝືອນກັນ.

ຄວາມຮູ້ສຶກ: ສິ່ງຕ່າງໆທີ່ທ່ານຕ້ອງການຈະຈັດການສຳລັບຊີວິດໃໝ່ຂອງທ່ານ ອາດຈະ ຮູ້ສຶກວ່າມັນໜັກເກີນໄປທີ່ຈະປະເຊີນກັບມັນ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກຢ້ານ ແລະ ໂດດດ່ຽວ ເພາະວ່າທ່ານບໍ່ເຄີຍຢູ່ຜູ້ດຽວໃນສະຖານທີ່ແຕກຕ່າງຢ່າງນີ້. ທ່ານອາດຈະຄິດຮອດຜົວຂອງທ່ານ, ເຖິງວ່າລາວໄດ້ກະທຳສິ່ງທີ່ບໍ່ດີກັບທ່ານ ກໍ່ຕາມ. ໃນເມື່ອສິ່ງຕ່າງໆປາກົດວ່າຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ, ທ່ານອາດຈະຫຼົງລືມສິ່ງ ໂຫດຮ້າຍຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໜີ. ຈົ່ງໃຫ້ເວລາກັບທ່ານທີ່ຈະຮູ້ສຶກ ໂສກເສົ້າກັບການທີ່ສູນເສຍຄູ່ນອນໄປ ແລະ ເສຍການດຳລົງຊີວິດທີ່ເຄີຍ ຢູ່ມາກ່ອນ. ພະຍາຍາມຢູ່ຢ່າງເຂັ້ມແຂງ. ຖ້າທ່ານສາມາດຊອກໄດ້ໃຫ້ໄປໂອ້ລົມກັ ບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນສະພາບດຽວກັນກັບທ່ານ, ທັງສອງຄົນຈະສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງ ກັນ ແລະ ກັນໄດ້.

424

ເລີ່ມຕົ້ນໃຫ້ມີການຊຸກຍູ້ ການເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ຈົ່ງລະວັງ! ຢູ່ໃນ ບາງຊຸມຊົນການ ເຮັດວຽກຕ້ານກັບ ຄວາມຮຸນແຮງອາດ ຈະເປັນອັນຕະລາຍ.

ເພື່ອປ່ຽນແປງສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ, ທຸກຄົນຕ້ອງເຊົາຄິດວ່າຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດກັບ ແມ່ຍິງ ເປັນພຽງແຕ່ "ມັນກໍ່ເປັນໄປຕາມເລື່ອງ" ຫຼື ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມ ຜິດຂອງແມ່ຍິງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງແນວຄິດເພື່ອຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງຄວາມຮຸນແຮງຢູ່ ໃນຊຸມຊົນ ຂອງທ່ານ.

ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງ

ໂອ້ລົມກັນເລື່ອງຄວາມທາລຸນແມ່ນບາດກ້າວທຳອິດທີ່ຈະປ່ຽນແປງມັນ. ພະຍາຍາມ ຊອກຫາແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາກັບຜູ້ຊາຍທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ທາລຸນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດເຫັນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ຊອກພົບຜູ້ຊາຍ ທີ່ເຫັນວ່າຄວາມຮຸນແຮງເປັນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ. ເຮັດໃຫ້ເລື່ອງຄວາມຮຸນແຮງເປັນທີ່ກ່າວເຖິງຂອງແຕ່ລະຄົນ. ເຮັດອັນໃດກໍ່ ໄດ້ເພື່ອໃຫ້ຄົນຄິດວ່າຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດພາດ

ຈັດຕັ້ງບໍລິການເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ໜີຈາກຄວາມຮຸນແຮງ



- ຈັດຕັ້ງເຮືອນ ຫຼື ບ່ອນພັກເຊົາທີ່ປອດໄພໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ສະຖານທີ່ດັ່ງກ່າວເຊື່ອງຊ້ອນສະຖານທີ່ນັ້ນ ແລະ ເຮັດຢ່າງປິດລັບ.
- ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນ, ໂດຍສະເພາະການຈັດຕັ້ງທີ່ໃຫຍ່ ແລະ ມີອຳນາດຫຼາຍກວ່າ. ຕົວຢ່າງ: ຕາໜ່າງຂອງອົງການ ດ້ານສຸຂະພາບຢູ່ປະເທດຂອງທ່ານ ເຊິ່ງອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ທ່ານສາມາດປຶກສາກັບອຳນາດການປົກຄອງຊຸມຊົນຜູ້ທີ່ ທ່ານໄວ້ໃຈໄດ້. ເຕົ້າໂຮມເອົາຜູ້ຊາຍຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ໃຫ້ມາຮ່ວມມືກັບທ່ານ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສິດຂອງເຂົາເຈົ້າພາຍໃຕ້ກົດໝາຍ ເຊັ່ນ: ກົດໝາຍຄອບຄົວ ແລະ ກົດໝາຍອື່ນໆທີ່ຕ້ານກັບຄວາມຮຸນແຮງ ທີ່ແມ່ຍິງສາມາດນຳມາໃຊ້ໄດ້.
- ຊອກຫາຊ່ອງທາງ ເພື່ອຝຶກອົບຮົມອາຊີບໃໝ່ໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງ, ເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນມີຄວາມສາມາດລ້ຽງຕົນເອງໄດ້.

ໃຊ້ຄວາມກົດດັນຂອງສັງຄົມ

ຄວາມກົດດັນຂອງສັງຄົມເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຄົນເຮົາເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຜິດພາດມີອັນໃດແດ່? ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ນຕຳຫຼວດ, ບາງບ່ອນແມ່ນທະຫານ, ຄອບຄົວ ຫຼື ສາດສະໜາ. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນການຮ່ວມມືຂອງການຈັດຕັ້ງທີ່ກ່າວນັ້ນທັງໝົດ.

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ນຳຊຸມຊົນ ແລະ ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນໆ ໃຫ້ກ່າວຕໍ່ຕ້ານຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ສະແດງໃຫ້ ຊຸມຊົນເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຜູ້ຊາຍຜູ້ໃດຂ້ຽນຕີແມ່ຍິງ. ພະຍາຍາມໃຊ້ທຸກໆຄວາມກົດດັນທີ່ມີຢູ່ໃນສັງຄົມບ່ອນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ໃຫ້ກັນ ບໍ່ໃຫ້ຜູ້ຊາຍທາລຸນແມ່ຍິງ.

ຢູ່ບາງຊຸມຊົນໃນທະວີບອາເມລິກາກາງ, ມີອາສາສະມັກເພດຊາຍອອກໄປກວດລາດຕະເວນເພື່ອແຈ້ງເຫດຮ້າຍ ແລະ ເພື່ອປ້ອງກັນຊາວບ້ານຈາກອາຊະຍະກຳຢູ່ໃນຊຸມຊົນເຫຼົ່ານີ້, ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງເປັນທີ່ຍອມຮັບບໍ່ໄດ້. ຖ້າຜູ້ຊາຍຕີເມຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຢູ່ໃນເມືອງນີ້ຈະລົງໂທດເຂົາເຈົ້າ.

ຢູ່ບາງປະເທດ, ແມ່ຍິງໄດ້ຈັດຕັ້ງເພື່ອຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີກົດໝາຍເພື່ອຕັດສິນລົງໂທດຜູ້ຊາຍຜູ້ທີ່ທາລຸນເມຍຂອງຕົນເອງ, ແຕ່ບາງຄັ້ງການປະຕິບັດກົດໝາຍກໍ່ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຜົນແກ່ແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນສະເໝີໄປ. ບາງຄັ້ງ, ຜູ້ທີ່ປົກປ້ອງການປະຕິດບັດກົດໝາຍ ເຊັ່ນ ຕຳຫຼວດ, ນັກກົດໝາຍ ແລະ ຜູ້ພິພາສາກໍ່ບໍ່ສາມາດໄວ້ວາງໃຈໄດ້. ແຕ່ຖ້າວ່າລະບົບກົດໝາຍ ແລະ ຕຳຫຼວດສາມາດປົກປ້ອງແມ່ຍິງ ຢູ່ທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ນັ້ນ ເຮັດ ວຽກໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ,ໃຫ້ພະຍາຍາມຮ່ຳຮຽນກົດໝາຍ ແລະ ສິດທິຂອງແມ່ຍິງໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້.

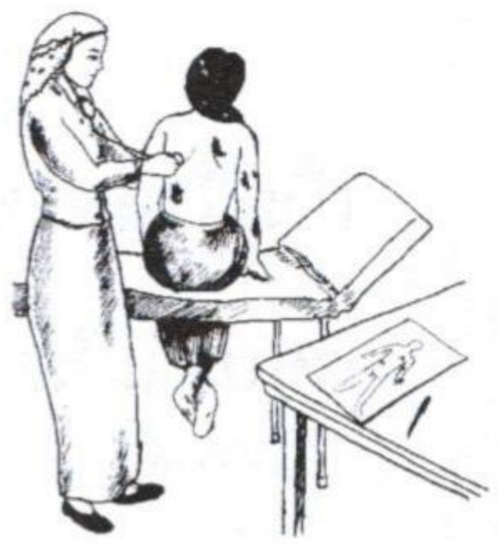
ລ້ຽງລູກຂອງທ່ານໃຫ້ດຳລົງຊີວິດໂດຍປາສະຈາກຄວາມຮຸນແຮງ. ທ່ານສາມາດປ່ຽນແປງສະພາບການຢູ່ເຮືອນຂອງທ່ານ ໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອ ລູກຂອງທ່ານ ແກ້ໄຂບັນຫາດ້ວຍວິທີສັນຕິ. ສິດສອນລູກຜູ້ຊາຍໃຫ້ນັບຖືຕົວເອງ



ອສບ ສາມາດມີບົດບາດຫ້າວຫັນຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອຢຸດຢັ້ງຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ. ມັນຍັງບໍ່ທັນພຽງພໍທີ່ຈະປິ່ນປົວພຽງແຕ່ບາດແຜທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກຄວາມຮຸນແຮງຢູ່ ນຳແມ່ຍິງເທົ່ານັ້ນ.

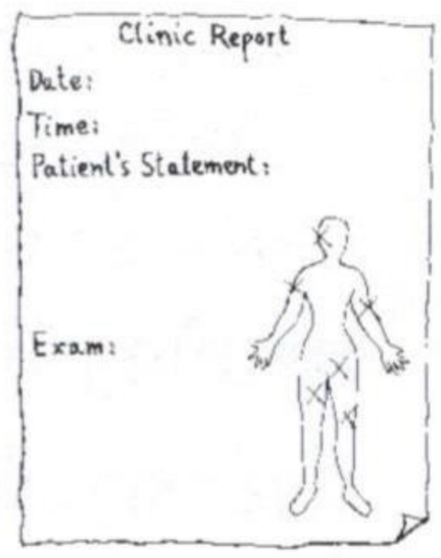
ບາງຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບ ອສບ

ເວລາທີ່ທ່ານກວດແມ່ຍິງ, ໃຫ້ກວດຊອກຫາອາການທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮຸນແຮງ ຜູ້ຊາຍມັກຈະຕີເມຍຂອງລາວບ່ອນທີ່ຜູ້ອື່ນຈະບໍ່ສັງເກດເຫັນໄດ້. ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕີກໍ່ຈະນຸ່ງເຄື່ອງປົກປິດໄວ້. ຍ້ອນວ່າທ່ານເປັນ ອສບ, ທ່ານແມ່ນຜູ້ໜຶ່ງໃນຈຳນວນໜ້ອຍຄົນທີ່ເຫັນພາກສ່ວນປິດລັບຂອງຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ.



ຖ້າວ່າທ່ານເຫັນຮອຍທີ່ຜິດປົກກະຕິ, ຮອຍຊູດ ຫຼື ຮອຍແປ້ວໃຫ້ຖາມ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມັນເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ ຫຼື ແມ່ຍິງມາຫາທ່ານຍ້ອນອາການເຈັບ, ເລືອດອອກ ຫຼື ກະດູດຫັກ ແລະ ມີບາດແຜອື່ນໆ ໃຫ້ຖາມລາວວ່າໄດ້ຖືກທຸບຕີ ຫຼື ບໍ່. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າມີບາດແຜຫຼາຍໆຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງຈະເວົ້າວ່າເກີດຂຶ້ນຍ້ອນອຸບັດຕິເຫດ. ປອບໃຈລາວໃຫ້ລາວໝັ້ນໃຈວ່າທ່ານ ຈະບໍ່ເຮັດຫຍັງຖ້າລາວບໍ່ອະນຸຍາດ.

ບັນທຶກທຸກໆຢ່າງທີ່ເຫັນ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານເຫັນແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຖືກທຳລຸນໃຫ້ ທ່ານແຕ້ມຮູບທ່ານເບື້ອງໜ້າ ແລະ ທາງຫຼັງຂອງລາວແລ້ວ ໝາຍຈຸດທີ່ມີບາດແຜ. ບັນທຶກຊື່ຂອງບຸກຄົນທີ່ທຳລຸນລາວ. ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ວ່າການທຳລຸນນັ້ນເກີດຂຶ້ນຈັກເທື່ອແລ້ວກ່ອນໜ້ານີ້. ຖາມລາວວ່າຄົນຜູ້ອື່ນໃນຄອບຄົວກໍ່ຖືກທຳລຸນເຊັ່ນກັນບໍ່ເຊັ່ນ: ເອື້ອຍ ຫຼື ນ້ອງສາວຂອງລາວ ຫຼື ພວກລູກໆເດ. ຖ້າລາວຢູ່ໃນສະພາບທີ່ອັນຕະລາຍໃຫ້ຊ່ວຍລາວຕັດສິນໃຈເຮັດໃນສິ່ງທີ່ລາວຢາກເຮັດ. ເຖິງວ່າລາວຢາກຈະໜີ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຊ່ວຍລາວວາງແຜນເພື່ອຄວາມປອດໄພ.



ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວບາດແຜ ຢູ່ນຳແມ່ຍິງໃຫ້ເບິ່ງເພີ່ມ **ຢູ່ປຶ້ມໄກແພດ** *ແລະ ເອກະສານກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.*

ຖ້າວ່າລາວຢາກຈະໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດໃຫ້ໄປນຳລາວ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຕຳຫຼວດໄດ້ບັນທຶກຄຳຮ້ອງຟ້ອງຂອງລາວຢ່າງຈິງຈັງ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວໃຫ້ໄດ້ພົບກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆທີ່ຖືກທຳລຸນ. ພວກເຂົາເຈົ້າຈະຊ່ວຍກັນຊອກຫາຊ່ອງທາງແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້.

ຊັບພະຍາກອນອັນໃດແດ່ທີ່ມີຢູ່ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກທຳລຸນ? ໃຫ້ຊອກຫາ:

- ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານກົດໝາຍ
- ທີ່ພັກທີ່ປອດໄພ
- ໂຄງການສ້າງລາຍຮັບຂອງແມ່ຍິງ
- ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ
- ໂຄງການສຶກສາຜູ້ໃຫຍ່ເພື່ອໃຫ້ອ່ານ ແລະ ຂຽນໄດ້ ຫຼື ບໍລິການສຶກສາອື່ນໆ.



ເຮັດໃຫ້ຄົນໃນຊຸມຊົນເຫັນຜົນຮ້າຍຂອງຄວາມຮຸນແຮງ.

ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຊາຍ. ຢູ່ບາງຊຸມຊົນ, ຜູ້ຊາຍໄດ້ເຂົ້າມາຮ່ວມກຸ່ມກັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຊາຍ ໃຫ້ຢຸດເຊົາການທຳລຸນ. ໂດຍການສົນທະນາ ແລະ ຫຼິ້ນບົດບາດສົມມຸດ, ຜູ້ຊາຍກຸ່ມນີ້ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຊາຍຮູ້ວິທີໃໝ່ເພື່ອສະແດງອອກຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວບຄຸມພຶດຕິກຳຂອງຕົນເອງ. ສະເໜີຂໍໃຫ້ຜູ້ນຳທາງສາດສະໜາ ແລະ ຜູ້ນຳຊຸມຊົນຊ່ວຍໃຫ້ຈັດຕັ້ງກຸ່ມແບບນີ້ ແລະ ເພື່ອເອົາຊະນະໃຈຜູ້ຊາຍ ທຸກໆຄົນ, ພວກເຂົາເຈົ້າຄວນຈະຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການຢຸດເຊົາຄວາມທຳລຸນຕໍ່ແມ່ຍິງທຸກຄົນ.

ພາກ19

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດຊະນິດຕ່າງໆ 328
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ 328
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນແປກໜ້າ 329

ການຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນ 330
ຄວາມຄິດເຫັນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ 330
ຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້ 330
ຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນຈາກຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ
ຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍອອກຈາກການທາລຸນທາງເພດ 331

ການປ້ອງກັນຕົນເອງສຳລັບແມ່ຍິງ 332

ຖ້າວ່າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ 333

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ 334
ຖ້າທ່ານໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດ 336

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ 336
ການຖືພາ 336
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 336
ຮອຍສີກຂາດ ແລະ ບາດແຜ 337
ການຮ່ວມເພດຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ 337
ເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ 337

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 338

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກລະເມີດທາງເພດ



ທັງການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກລະເມີດທາງເພດແມ່ນການພົວພັນທາງເພດທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ຕ້ອງການ. ການຂົ່ມຂືນແມ່ນເວລາໃດທີ່ຜູ້ຊາຍເອົາອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ, ນິ້ວມື ຫຼື ສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ ຫຼື ປາກຂອງແມ່ຍິງໂດຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຕັມໃຈ.

ບາງຄັ້ງການຂົ່ມຂືນຈະຖືກຮຽກວ່າການຖືກລະເມີດທາງເພດ, ເພາະວ່າແມ່ນການກະທຳແບບຮຸນແຮງ, ນຳໃຊ້ການພົວພັນທາງເພດເປັນອາວຸດການທຳຮ້າຍທາງເພດສັງລວມເອົາການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຊູ່ເຂັນທາງເພດອື່ນໆ ທີ່ບໍ່ຕ້ອງການນຳອີກ.

ບາງຄົນຄິດວ່າການຂົ່ມຂືນແມ່ນພຽງແຕ່ເວລາຜູ້ຊາຍຕີແມ່ຍິງ ຫຼື ປ່ອຍປະໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍສະຕິແລ້ວຮ່ວມເພດກັບລາວ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄົງຈະໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຢ່າງໜວງໜາຍເພື່ອຈະໜີ ແລະ ສ່ຽງຕໍ່ການຖືກຂ້າໜາຍກວ່າການຖືກຂົ່ມຂືນ. ແຕ່ເຖິງວ່າແມ່ຍິງບໍ່ຕໍ່ສູ້ຄືນນັ້ນມັນກໍ່ຍັງເປັນການຂົ່ມຂືນ. ບໍ່ໄດ້ກ່ຽວວ່າແມ່ຍິງຈະຕັດສິນໃຈເຮັດມັນຂຶ້ນມາ ຫຼື ບໍ່,ຖ້າວ່າລາວບໍ່ໄດ້ເລືອກທີ່ຈະຮ່ວມເພດນຳນັ້ນແມ່ນການຂົ່ມຂືນ ແລະ ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງລາວເລີຍ.

ການຂົ່ມຂືນແມ່ນຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ. ແມ່ຍິງບໍ່ຄວນຖືກຕຳນິສຳລັບເລື່ອງທີ່ເກີດຂຶ້ນ.

ມັກກໍ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຄວາມຮຸນແຮງຊະນິດອື່ນໆ, ເປົ້າໝາຍຂອງຜູ້ຂົ່ມຂືນແມ່ນການມີອຳນາດເໜືອກວ່າຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍ. ສຳລັບລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 316.

ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນສາມາດຖືກຂົ່ມຂືນໄດ້, ແຕ່ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍກວ່າເຊັ່ນ:

- ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການເຊັ່ນ: ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ລໍ້ຄົນພິການ, ຫູໜວກ, ຕາບອດ ຫຼື ປັນຍາອ່ອນ.
- ແມ່ຍິງທີ່ອົບພະຍົບ, ຍົກຍ້າຍຖິ່ນຖານມາແຕ່ບ່ອນອື່ນ ຫຼື ຢູ່ກາງສົງຄາມ.
- ຢູ່ຢ່າງມີຄວາມກົດດັນ ຫຼື ຂາດທີ່ພັກພາອາໄສ.
- ແມ່ຍິງໂສເພນີ.
- ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຈັບກຸມ ຫຼື ຢູ່ໃນຄຸກ.
- ຖືກທາລຸນຈາກຜົວ ຫຼື ແຟນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຜູ້ຂົ່ມຂືນອາດຈະເຫັນວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກນີ້ຂົ່ມຂືນໄດ້ງ່າຍ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າພິການ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າຂາດການຄຸ້ມ ຄອງຈາກຊຸມຊົນ.

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກ ທຳຮ້າຍທາງ ເພດ

ມີການທຳຮ້າຍທາງເພດຫຼາຍໆຊະນິດ, ແຕ່ມີໜ້ອຍຊະນິດເທົ່ານັ້ນທີ່ຄົນເຫັນວ່າ ແມ່ນການຂົ່ມຂືນ. ຕົວຢ່າງ: ເຫດການໃນຊີວິດສາມາດບັງຄັບໃຫ້ແມ່ຍິງມີການຮ່ວມເພດໂດຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ເຫດການແບບນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນຊີວິດສົມລົດ. ແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານ ແລະ ບາງຄົນຖືກເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າການຮ່ວມເພດແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ຄຳນຶງວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ. ເຖິງວ່າການຂົ່ມຂືນ ຊະນິດນີ້ບໍ່ໄດ້ຖືກລົງໂທດຈາກສັງຄົມກໍ່ຕາມ ແຕ່ມັນກໍ່ຍັງເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດຢູ່.

ຊະນິດຕ່າງໆ

ສຳລັບແມ່ຍິງອີກຈຳນວນໜຶ່ງ, ການຮ່ວມເພດແມ່ນວິທີການເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ, ເຊັ່ນ ເພື່ອລ້ຽງລູກເຕົ້າ, ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ທີ່ພັກພາອາໄສ, ເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ, ຫຼື ເພື່ອຮັກສາອາຊີບວຽກງານຂອງຕົນເອງ. ບໍ່ວ່າເຫດຜົນຈະແມ່ນອັນໃດກໍ່ຕາມ, ແມ່ຍິງບໍ່ຄວນຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດໂດຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ.

ເປັນການຫຍຸ້ງຍາກສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນລາວແມ່ນຄົນທີ່ລາວຮູ້ຈັກ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ມັນກໍ່ຍາກສຳລັບເຂົາເຈົ້າອີກທີ່ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກປອດໄພຖ້າຫາກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດພົບກັບຜູ້ນັ້ນອີກ.

ໃນການພົວພັນລັກສະນະໃດກໍ່ຕາມ, ແມ່ຍິງສາມາດເລືອກທີ່ຈະຍອມຮັບ ຫຼື ປະຕິເສດການເຂົ້າມາພົວພັນທາງເພດ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າປະຕິເສດ, ທາງເລືອກຂອງຜູ້ຊາຍມີຄື: ນັບຖື ແລະ ຍອມຮັບການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຫຼື ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມປ່ຽນຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ບັງຄັບໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຍອມຮັບ. ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະຄຸ້ນເຄີຍກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ຕອບ "ຕົກລົງ", ເພາະວ່າຖ້າຈະປະຕິເສດກໍ່ຄົງບໍ່ໄດ້ຜົນແນ່ນອນ, ນັ້ນກໍ່ແມ່ນການຂົ່ມຂືນເໝືອນກັນ.

ເວລາໃດກໍ່ຕາມທີ່ແມ່ຍິງຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດ, ຈະມີຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ດ້ານຈິດໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຄຸ້ນເຄີຍ. ຖ້າແມ່ຍິງຍັງສືບຕໍ່ມີການພົວພັນກັບຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະໜີຈາກການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການທີ່ຈະເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງ.

317

ການທາລຸນທາງເພດ

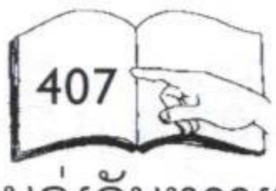
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຜົວ ຫຼື ຜົວນອກສົມລົດ. ຖ້າວ່າກົດໝາຍ ຫຼື ປະເພນີປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງຄືດັ່ງເປັນຊັບສິນຂອງຜົວ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະຮ່ວມເພດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະຕ້ອງການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ.

ແມ່ຍິງສາມາດຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຊູ້ແຟນ. ແຟນຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນແຟນເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍເງິນສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນແລ້ວ, ເຄີຍໄດ້ຮ່ວມເພດກັນມາກ່ອນ ແລະ ຫຼື ວ່າແມ່ຍິງໄດ້ຍ້ອຍອນທາງເພດຕໍ່ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ໄປສູ່ຂໍ ແລະ ມີແຜນຈະແຕ່ງງານກັນແລ້ວ; ແຕ່ຖ້າຜູ້ຊາຍບັງຄັບແມ່ຍິງ, ນັ້ນມັນກໍ່ຍັງແມ່ນການຂົ່ມຂືນ. ແມ່ຍິງອາດຈະບໍ່ສາມາດເລົ່າເລື່ອງການຂົ່ມຂືນແບບນີ້ໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງເພາະເຂົາເຈົ້າຢ້ານຜູ້ອື່ນຈະຕຳນິ.

62

ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ





ການຂູ່ເຂັ້ນທາງເພດ

ການຂູ່**ເຂັ້ນທາງເພດ.** ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດໂດຍ ເພື່ອນຮ່ວມງານ ຫຼື ຫົວໜ້າຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ເພື່ອວ່າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດ ສືບຕໍ່ຮັກສາໜ້າທີ່ການງານຂອງເຂົາເຈົ້າໄວ້ໄດ້. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກລົງໂທດ ດ້ວຍການຖືກໄລ່ອອກການ ຫຼື ການລົງໂທດແບບອື່ນໆ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າໄປ ເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງ.

ການທາລຸນທາງເພດຢູ່ນຳເດັກ. ເດັກຍິງ ຫຼື ເດັກຊາຍສາມາດ ຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຊາຍຜູ້ອາວຸໂສຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໂດຍຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໃດກໍ່ໄດ້. ຖ້າວ່າພໍ່, ພໍ່ລ້ຽງ, ລຸງ ຫຼື ອາວ, ອ້າຍ, ພີ່ນ້ອງ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມ ໄປຮ່ວມເພດກັບເດັກ ຫຼື ສຳຜັດກັບເຂົາເຈົ້າໄປໃນທິດທາງ ການພົວພັນທາງເພດນັ້ນກໍ່ຖືວ່າເປັນການຂົ່ມຂືນ. ສິ່ງ ສຳຄັນຄວນເຂົ້າໃຈວ່າເດັກອາດຈະສັບສົນ ແລະ ບໍ່ເຂົ້າໃຈ ວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບເຂົາເຈົ້າໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ຂົ່ມຂືນນັ້ນ ເປັນຜູ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າໄວ້ວາງໃຈ. ຄົນຢູ່ໃນຄອບຄົວອາດຈະບໍ່ ຮູ້ເລື່ອງການທາລຸນ ຫຼືພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະປະຕິເສດການຂົ່ມ ຂືນ ຫຼື ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະກ່າວຫາວ່ານັ້ນແມ່ນຄວາມຜິດຂອງ ເດັກນ້ອຍ. ເປັນການບໍ່ຖືກຕ້ອງເລີຍທີ່ຈະຕຳນິຜູ້ຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍສະເພາະ ແມ່ນເດັກ.


ສຳຜັດກັບເດັກແບບ ການພົວພັນທາງເພດ ແມ່ນການຂົ່ມຂືນ

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນແປກໜ້າ

ການຂົ່ມຂືນຊະນິດນີ້ມັກຈະຖືກກ່າວເຖິງຢ່າງກ້ວາງຂວາງ, ຄົນທົ່ວໄປມັກ ຈະຄິດເຖິງການຂົ່ມຂືນຊະນິດນີ້ ຖ້າເຂົາເຈົ້າໄດ້ຍິນຄຳວ່າ “ຂົ່ມຂືນ”, ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກຄຸບ ຫຼື ກຸມຢູ່ຕາມແຄມທາງປ່ຽວ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນຂອງລາວເອງ. ການຂົ່ມຂືນຊະນິດນີ້ມີການຕໍ່ສູ້ກັນຫຼາຍແຕ່ບໍ່ຄ່ອຍຈະເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍເທົ່າ ກັບການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ແມ່ຍິງຄຸ້ນເຄີຍ

ການຂົ່ມຂືນໂດຍກຸ່ມອັນຕະພານ: ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະຖືກຂົ່ມຂືນ ໂດຍຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນ, ບາງຄັ້ງມີແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງກຳລັງຖືກຂົ່ມຂືນ, ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນມາ ເຫັນກໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມນຳເລີຍ. ບາງຄັ້ງຊາຍໜຸ່ມກໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມກັນ ແລະ ຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງ ເພື່ອສະແດງຄວາມເປັນຜູ້ຊາຍໃຫ້ກັນ ແລະ ກັນເບິ່ງ.

ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ມີຊີວິດ ລອດຈາກການຂົ່ມຂືນ ຢູ່ໃນສັງຄົມຕ້ອງການໆ ດູແລພິເສດ. ຖ້າວ່າ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີລູກ, ຕົວ ລາວເອງ ແລະ ລູກມັກຈະມີຄວາມ ຂົ່ມຂື່ນຈາກອະດີດທີ່ ລາວຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍ ສັດຕ.

ການຂົ່ມຂືນຢູ່ໃນຄຸກ ຫຼື ບ່ອນຄຸມຂັງ: ມີແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນຖືກຕຳຫຼວດ ຫຼື ຜູ້ຄຸມຂົ່ມຂືນ ຫຼັງຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືກຈັບ. ການຂົ່ມຂືນໂດຍນັກໂທດຜູ້ຊາຍກໍ່ມັກຈະ ເກີດຂຶ້ນເໝືອນກັນ ເພື່ອສ້າງອຳນາດຂົ່ມຂູ່ຜູ້ອື່ນ.

ການຂົ່ມຂືນໃນອາລະສົງຄາມ: ທະຫານ ຫຼື ຜູ້ຮຸກຮານມັກຈະໃຫ້ການຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງ ເພື່ອຢຶດຄອງເນື້ອທີ່ຈຂອງຊຸມຊົນຂອງເຂົາ ເຈົ້າຫຼືເຮັດໃຫ້ຊາວບ້ານອັບອາຍ. ສັດຕູມັກ ຈະຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວ ຫຼື ຍິງສາວຢູ່ຕໍ່ ໜ້າຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອສະແດງ ອຳນາດຂອງເຂົາ. ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກບັງຄັບ ໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນຄ້າຍ ແລະ ບັງຄັບໃຫ້ເປັນໂສເພນີ ຫຼື ທາດການະລົມເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຖືກຂ້າ ຫຼື ເພື່ອແລກປ່ຽນກັບຄວາມປອດໄພຂອງລູກໆ ຫຼື ອາຫານເພື່ອລ້ຽງຊີບ.


ການຂົ່ມຂືນແມ່ນຮູບ ແບບໜຶ່ງຂອງການ ທໍລະມານຖ້າວ່າມັນ ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນອາລະ ສົງຄາມ.

ວິທີຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນ

ບໍ່ມີວິທີການໃດທີ່ຖືກ ຫຼື ຜິດໃນການໃນການຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ. ແຕ່ກໍ່ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ ຫຼື ຄວາມເຈັບປວດຈາກການຂົ່ມຂືນບາງຢ່າງ, ສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມຄຸ້ນເຄີຍທີ່ລາວມີຕໍ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນ, ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ອັນຕະລາຍທີ່ລາວກຳລັງປະເຊີນຢູ່. ຈົ່ງຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຖືກຂົ່ມຂືນບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າການປ້ອງກັນຕົວຂອງລາວຫຼົ້ມເຫຼວແຕ່ແມ່ນຍ້ອນ**ຜູ້ຂົ່ມຂືນລາວ ນັ້ນແຂງແຮງກວ່າພ້ອມທັງບັງຄັບລາວ.**

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້



ປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ. ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ.

- ເຮັດວຽກງານຂອງທ່ານຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນ. ທ່ານຈະມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ເຂັ້ມແຂງກວ່າເກົ່າ ຖ້າວ່າທ່ານໄດ້ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເປັນກຸ່ມ.
- ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງ, ທີ່ເຄີຍເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ພໍໃຈເຂົ້າເຮືອນຂອງທ່ານ. ຢ່າໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນຮູ້ວ່າທ່ານຢູ່ເຮືອນຜູ້ດຽວ.
- ພະຍາຍາມຢ່າຍ່າງຢູ່ທາງປ່ຽວຜູ້ດຽວ, ໂດຍສະເພາະເວລາກາງຄືນ. ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄປຜູ້ດຽວ. ປົກປິດໜ້າ ແລະ ເຮັດທ່າທາງບຶກບຶນຄືຄົນທີ່ເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ. ຜູ້ຂົ່ມຂືນທົ່ວໄປມັກຈະຊອກຫາແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຂົາຮູ້ສຶກວ່າຈະບັງຄັບໄດ້ງ່າຍ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານກຳລັງຖືກຕິດຕາມ,ພະຍາຍາມປ່ຽນທິດທາງ, ຫຼື ໄປໃຫ້ທັນຜູ້ອື່ນ, ແວ່ເຮືອນຄົນ ຫຼື ຮ້ານຄ້າ. ຫຼື ງວາກໜ້າໄປຫາຜູ້ຕິດຕາມ ແລະ ຮ້ອງຖາມເຂົາດັງໆວ່າເຂົາຕ້ອງການຫຍັງ.
- ໃຫ້ທ່ານເອົາສິ່ງຂອງອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີສຽງດັງໆໄປນຳເຊັ່ນ:ໝາກຫວີດ. ນອກນັ້ນ, ໃຫ້ມີສິ່ງຂອງອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອປ້ອງກັນທ່ານໄດ້ຢູ່ນຳຕົວຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນໄມ້ຄ້ອນ, ສະເປທີ່ທ່ານສາມາດສີດໃສ່ຕາເຂົາ ຫຼື ຝຸ່ນອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ແສບໄດ້ຝຸ່ນພິກໄທ ຫຼື ໝາກເຜັດປົ່ນທີ່ທ່ານສາມາດເອົາຫວ່ານໃສ່ຕາຜູ້ຂົ່ມຂືນໄດ້.
- ຖ້າວ່າທ່ານຖືກຈູ່ໂຈມໃຫ້ທ່ານຮ້ອງຂຶ້ນແຮງໆ ແລະ ດັງເທົ່າທີ່ຈະດັງໄດ້ ຫຼື ໃຊ້ໝາກຫວີດ. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຜົນໃຫ້ທ່ານຕໍ່ສູ້ຄືນຢ່າງໄວວາ, ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດແລ່ນໜີໄດ້.

332
ການປ້ອງກັນຕົວເອງ

ຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນຈາກຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ

ຈົ່ງຝຶກໃຫ້ເຊື່ອໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານເອງ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຖືກສັ່ງສອນຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍໃຫ້ເປັນຄົນສຸພາບ ແລະ ພະຍາຍາມບໍ່ຕໍ່ຕ້ານກັບຜູ້ໃດໝົດ. ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ພໍໃຈເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງມີຄວາມຍາກໃຈທີ່ຈະສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກອອກມາ, ແຕ່ຈົ່ງລະມັດລະວັງຖ້າວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກດັ່ງນີ້:

- ມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນດົນກວ່າປົກກະຕິ.
- ຢ້ານ, ຫຼື ທ່ານຮູ້ສຶກຢາກຈະໜີ.
- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈຕໍ່ຄຳຄິດຄຳເຫັນ ຫຼື ຄຳແນະນຳທີ່ຄົນຜູ້ນັ້ນສະເໜີຕໍ່ທ່ານ.
- ບໍ່ມັກການສຳຜັດທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນປະຕິບັດຕໍ່ທ່ານ.



ມັນອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະມີປະຕິກິລິຍາຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນ ເພາະວ່າທ່ານເກງໃຈຄົນຜູ້ນັ້ນ. ນອກນັ້ນ, ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນຄົນທີ່ທ່ານຄຸ້ນເຄີຍທ່ານອາດຈະບໍ່ຄິດວ່າລາວມີເຈດຕະນາບໍ່ດີຕໍ່ທ່ານອີກ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ເຊື່ອໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ ແລະ ອອກໜີຈາກສະພາບການທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈກ່ອນສິ່ງທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາດຖະໜາຈະເກີດຂຶ້ນ.

ກຽມພ້ອມທີ່ຈະໜີ:

- ຫຼີກເວັ້ນເດີນທາງຜູ້ດຽວຮ່ວມກັບຄົນທີ່ເຄີຍເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ພໍໃຈ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ຈັກດີປານໃດ.
- ໃຫ້ຮູ້ທິດທາງ ຫຼື ມີພາຫານະກັບເຮືອນເອງ, ຖ້າທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າຈຳເປັນຕ້ອງອອກຈາກສະພາບການນັ້ນ. ສິ່ງທີ່ປອດໄພກວ່າແມ່ນບໍ່ຄວນຈະໄປບ່ອນທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດກັບບ້ານດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍປາດສະຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນ.
- ບອກຄົນຜູ້ນັ້ນວ່າຄຳເວົ້າຂອງລາວ ຫຼື ການສຳຜັດຂອງລາວເຮັດໃຫ ທ່ານບໍ່ສະບາຍໃຈ. ຖ້າວ່າລາວບໍ່ປ່ຽນແປງສິ່ງທີ່ລາວກຳລັງກະທຳຢູ່ໃຫ້ທ່ານໜີຈາກລາວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ໃຫ້ເຊື່ອໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ. ເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນຂຸ່ນເຄືອງດີກວ່າທີ່ຈະຖືກຂົ່ມຂືນ.

ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນມີອຳນາດເໜືອທ່ານ (ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຫົວໜ້າຂອງທ່ານ, ທ່ານໝໍປິ່ນປົວທ່ານ, ນາຍຄູ ຫຼື ພະນັກງານລັດ):

- ບອກໃຫ້ລາວຢຸດຕັ້ງແຕ່ເທື່ອທຳອິດທີ່ລາວກະທຳສິ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ພໍໃຈ. ຖ້າວ່າລາວພະຍາຍາມຈະໃຊ້ອຳນາດຕໍ່ໄປລາວຈະຊອກຫາໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເກີດຄວາມຢ້ານກົວຢ່າງງ່າຍໆ. ສະແດງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ເກີດຄວາມຢ້ານກົວ, ລາວອາດຈະຫຼຸດຜ່ອນການປະຕິບັດສິ່ງບໍ່ດີຕໍ່ທ່ານ (ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ໄລ່ທ່ານອອກການ, ບໍ່ສືບຕໍ່ປິ່ນປົວທ່ານ ຫຼື ປະຕິເສດໃບສະເໜີຂອງທ່ານ), ຖ້າວ່າທ່ານສາມາດເຮັດໃຫ້ລາວຢຸດການກະທຳສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ທ່ານກ່ອນລາວຈະເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງຢ່າງບ້າບິ່ນ.
- ເລົ່າສູ່ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນຟັງກ່ຽວກັບລາວ, ທ່ານອາດຈະບໍ່ແມ່ນຜູ້ໜຶ່ງຜູ້ດຽວທີ່ລາວກະທຳສິ່ງທີ່ບໍ່ດີນຳ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກ່ຽວພັນກັບລາວພະຍາຍາມໃຫ້ມີໝູ່ຄູ່ໄປພ້ອມທຸກຄັ້ງເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ທ່ານຢູ່ກັນສອງຕໍ່ສອງກັບລາວ. ກ່າວຕັກເຕືອນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃຫ້ລະມັດລະວັງ.

ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າຖ້າຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມແມ່ຍິງໄດ້ດ້ວຍການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ວິທີອື່ນເພື່ອໃຫ້ມີອຳນາດເໜືອກວ່າ.

ຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍຈາກຂົ່ມຂືນ

- ສອນເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບການສຳຜັດທີ່ມີລັກສະນະສຳຜັດທາງເພດ ແລະ ການຈຳແນກຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງການສຳຜັດດ້ວຍຄວາມຮັກແພງ ແລະ ການສຳຜັດທາງເພດ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍນອນແຍກຫ້ອງກັນ, ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າອາຍຸກາຍ 10 ຫຼື 11 ປີ.
- ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເດັກຜູ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດເລົ່າເລື່ອງໃຫ້ຟັງໄດ້ຖ້າວ່າສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເກີດຂຶ້ນ.
- ຈົ່ງເຊື່ອຄຳເວົ້າຂອງເດັກທີ່ເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສະບາຍໃຈກັບຜູ້ໃຫຍ່ ຫຼື ເດັກຜູ້ທີ່ແກ່ກວ່າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ບໍ່ວ່າຜູ້ນັ້ນຈະແມ່ນໃຜ.

ບາງຄັ້ງການທາລຸນທາງເພດທີ່ເກີດກັບເດັກນັ້ນສືບຕໍ່ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາຫຼາຍປີ. ເດັກຍິງອາດຈະຖືກຂູ່ວ່າ ຖ້າລາວໄປເວົ້າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງ ລາວອາດຈະຖືກຕີຫຼືຖືກຂ້າ.

ການປ້ອງກັນຕົວເອງສຳລັບແມ່ຍິງ

ໃຫ້ຝຶກວິທີປ້ອງກັນຕົວເອງເຫຼົ່ານີ້ກັບໝູ່ເພື່ອໃຫ້ທ່ານກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ກັບຜູ້ຮຸກຮານ. ຕີຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນແຮງເທົ່າທີ່ຈະແຮງໄດ້. ຢ່າຢ້ານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລາວເຈັບ, ລາວເອງຍັງບໍ່ຢ້ານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບ. ສຳລັບລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນຕົນເອງ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 146.

ຖ້າທ່ານຖືກຈູ່ໂຈມທາງດ້ານຫຼັງ



ເອົາສອກຖົ່ງ ທອງລາວແຮງໆ.



ໃຊ້ສົ້ນເກີບຢຽບຕີນ ລາວແຮງໆ.



ເອົາມືຄ້ຳຈັບຫຳ ຂອງລາວແລ້ວບີບ ແຮງໆ.



ໃຊ້ສົ້ນເກີບຖີບ ໜ້າແຄ້ງ ຫຼື ຫົວເຂົ່າ ຂອງລາວແຮງໆ.

ຖ້າທ່ານຖືກຈູ່ໂຈມທາງດ້ານໜ້າ



ເອົານິ້ວມືຈົ້ມໃສ່ ຕາຂອງລາວແຮງໆ.



ເອົາກຳປັ້ນທັງສອງເບື້ອງ ທຸບໃສ່ຂະໜັບ ຫຼື ຫູສອງ ຂ້າງຂອງລາວ.

ເອົາມືສອງເບື້ອງກຳເຂົ້າ ກັນ ແລ້ວທຸບໃສ່ດັ້ງຂອງ ລາວແຮງເທົ່າທີ່ຈະແຮງໄດ້.



ໃຊ້ສົ້ນເກີບຖີບ ໜ້າແຄ້ງ ຫຼື ຫົວເຂົ່າ ຂອງລາວແຮງໆ.



ເອົາຫົວເຂົ່າຖົ່ງໃສ່ໜ້າກໄຂ່ ຫຳຂອງລາວແຮງໆ ແລະ ວອງໄວ.

24/VII
ห้ามสำเนา

ຖ້າວ່າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນສາມາດຕໍ່ຕ້ານຜູ້ຈູ່ໂຈມໄດ້, ລາວຈະສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນມີອາວຸດກໍ່ຕາມ. ຍິ່ງລາວໃຊ້ຫຼາຍໆວິທີເພື່ອ ປ້ອງກັນຕົວ, ລາວຍິ່ງສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້ຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນຈາກ ຄວາມເຈັບ ປວດທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ.

ເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະບອກເວລາໄດ້ວ່າເວລາໃດແມ່ຍິງຄວນເຮັດແນວໃດຖ້າວ່າມີຄົນພະຍາຍາມທີ່ຈະຂົ່ມຂືນລາວ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເລືອດຂຶ້ນໜ້າ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມເຂັ້ມແຂງກວ່າເກົ່າຈົນບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວວ່າຕົນເອງສາມາດຕໍ່ສູ້ຄືນໄດ້ແນວໃດ, ແມ່ຍິງບາງຄົນຊ້ຳພັດຮູ້ສຶກວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຕົວແຂງບໍ່ສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້, ຖ້າວ່າກໍລະນີນີ້ເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ໃຫ້ເຮັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ:

- **ຢ່າຮ້ອງໃຫ້, ອ້ອນວອນ ຫຼື ຍອມຈຳນົນ ເພາະວ່າມັນບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງໄດ້.** ຄວາມຈິງແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຮັດແບບນີ້ຍິ່ງໄດ້ຮັບບາດເຈັບຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຕໍ່ສູ້ຄືນ.
- **ຢູ່ໃນທ່າກຽມພ້ອມ.** ຕິດຕາມເບິ່ງຜູ້ຂົ່ມຂືນຢ່າງໃກ້ຊິດ, ມັນອາດຈະມີເວລາໃດໜຶ່ງທີ່ພວກເຂົາເຜີຕົວ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເບິ່ງທ່ານ.
- **ພະຍາຍາມເຮັດສິ່ງຕ່າງໆທີ່ສາມາດປ້ອງກັນຕົວ.** ເຕະຖີບ, ຮ້ອງສຽງດັງໆ, ພະຍາຍາມຕໍ່ລອງເຈລະຈາ ຫຼື ໃຊ້ເລ້ຫຼ່ມຕົວະຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ເຮັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ເທົ່າທີ່ທ່ານຈະຄິດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນຮູ້ວ່າທ່ານບໄດ້ເປັນຄົນທີ່ຈະຂົ່ມຂືນໄດ້ງ່າຍໆ. ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານເປັນຄົນບໍ່ແມ່ນສິ່ງຂອງ.
- **ຖ້າທ່ານຄຸ້ນເຄີຍກັບຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ໃຫ້ບອກລາວວ່າທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດ.** ຢ່າເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າແມ່ຍິງມັກໃຫ້ຖືກຂົ່ມຂືນ. ເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າລາວກຳລັງເຮັດຫຍັງກັບທ່ານ.
- **ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນເປັນຄົນແປກໜ້າ, ພະຍາຍາມຈົດຈຳຮູບຮ່າງໜ້າຕາຂອງລາວ.** ພະຍາຍາມຈື່ວ່າລາວສູງເທົ່າໃດ? ລາວມີຮອຍບາດ, ຮອຍແປ້ວ, ຫຼື ປານບໍ່? ລາວນຸ່ງເຄື່ອງແບບໃດ? ພະຍາຍາມຈື່ໃຫ້ໄດ້ເພື່ອທ່ານຈະສາມາດແຈ້ງໃຫ້ຕຳຫຼວດໄດ້ຢ່າງລະອຽດ ແລະ ເຕືອນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.
- **ໝູນໃຊ້ການພິຈະລາະນາຂອງທ່ານ.** ມີແຕ່ທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຕັດສິນໃຈ ໄດ້ວ່າຈະຕໍ່ສູ້ຄືນເທົ່າໃດ. ໃນສະພາບຂອງການຂົ່ມຂືນບາງຢ່າງເຊັ່ນການຂົ່ມ ຂືນຢູ່ໃນປາງສົງຄາມ, ຜູ້ຂົ່ມຂືນບໍ່ມີເຫດຜົນອັນໃດທີ່ຈະປ່ອຍໃຫ້ທ່ານມີຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປໄດ້ ຖ້າຫາກທ່ານຂັດຂືນ.



ຖ້າວ່າມັນຫຼາຍເກີນ ພະຍາຍາມຂົ່ມຂືນ ທ່ານ ຫຼື ຜູ້ຂົ່ມຂືນມີ ອາວຸດທ່ານກໍ່ຍັງສາມາດ ຂັດຂືນໄດ້ຢູ່, ແຕ່ວ່າມັນ ບໍ່ດີທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ຂັດຂືນ ດ້ວຍກຳລັງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ ຖ້າທ່ານຖືກ ຂົ່ມຂືນ

ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນທີ່ປະສົບກັບການຂົ່ມຂືນມີສະພາບແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະປັບາງ ສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ຟື້ນສະພາບຄືນໄດ້. ທຳອິດໃຫ້ຖາມທ່ານເອງ ໂດຍຄຳຖາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- **ເຮົາຈະໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໃຜ?**
- **ເຮົາຢາກຈະແຈ້ງຕຳຫຼວດບໍ່?**
- **ເຮົາຈະໄປປິ່ນປົວຢູ່ໃສ?**
- **ເຮົາຢາກຈະໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນຖືກລົງໂທດບໍ່?**

ຈົ່ງຢ່າຕຳນິຕົວເຈົ້າເອງເລີຍ. ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຖືກຄັດເລືອກມາເພື່ອຈະໃຫ້ຖືກຂົ່ມຂືນ. ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ເຈົ້າໄດ້ເຮັດທີ່ເປັນອັນຖືກຕ້ອງສຳລັບຜູ້ຊາຍທີ່ບັງຄັບທາງເພດກັບເຈົ້າ.

ເຈົ້າຕ້ອງການໃຜຜູ້ໜຶ່ງເພື່ອມາໂອ້ລົມນຳເວລາເຈົ້າຮູ້ສຶກເສົ້າໂສກ, ເຈັບປວດ, ຢ້ານກົວ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ, ຕ້ອງການເພື່ອໃຫ້ໄປນຳເຈົ້າເວລາໄປຮັບການປິ່ນປົວ ພະຍາດ ແລະ ຕ້ອງການເພື່ອຊ່ວຍຍອກເຈົ້າສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດ. ຈົ່ງເລືອກເອົາໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ເປັນຫວ່ງເປັນໄຍເຈົ້າ, ຜູ້ທີ່ເຈົ້າເຊື່ອໝັ້ນວ່າຈະບໍ່ໄປບອກຄົນອື່ນ ແລະ ຜູ້ທີ່ເຂັ້ມແຂງສາມາດເປັນທີ່ເພິ່ງໄດ້. ບາງຄັ້ງຜູ້ເປັນຜົວ (ສະມີ) ຫຼື ພໍ່ແມ່ຂອງແມ່ຍິງມີຄວາມສັບສົນຫຼາຍເກີດກວ່າທີ່ຈະໃຫ້ການອຸ້ມຊູຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍໆ



ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຄຸ້ນເຄີຍຖືກຂົ່ມຂືນ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວດັ່ງນີ້:

- ປອບໃຈລາວບອກກັບລາວວ່າມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງລາວ.
- ໃຫ້ເປັນຜູ້ຊ່ວຍເຫຼືອ, ຮັບຟັງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ, ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃຫ້ຕັດສິນໃຈເຮັດໃຫ້ສິ່ງທີ່ລາວຕ້ອງການ ແລະ ປອບໃຈລາວວ່າ ລາວສາມາດດຳລົງຊີວິດຕໍ່ໄປໄດ້ຢ່າງປົກກະຕິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 423).
- ປະຕິບັດຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວກ່ຽວກັບຄວາມລັບສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ຄວາມປອດໄພ. ຢ່າເລົ່າເລື່ອງທີ່ລາວຖືກຂົ່ມຂືນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ, ຖ້າລາວບໍ່ອະນຸຍາດ.
- ພາລາວໄປພົບ ອສບ, ໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດ, ໄປຫາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການ ຮັບຟັງບັນຫາ ແລະ ຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາຂອງລາວ ໄປຫານັກກົດໝາຍ ແລະ ໄປສອນນຳລາວ; ຖ້າລາວຕ້ອງການເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຢ່າປົກປ້ອງຜູ້ຂົ່ມຂືນຖ້າທ່ານຮູ້ຈັກກັບຜູ້ນັ້ນ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ.

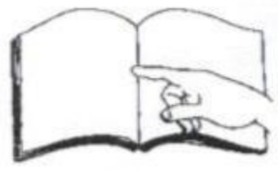
ຖ້າຈະໃຫ້ກົດໝາຍຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ພິຈະລະນາຢ່າງຖີ່ຖ້ວນດັ່ງນີ້:

- ມີໃຜຈະໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດນຳທ່ານບໍ່?
- ເຄີຍມີນັກກົດໝາຍຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານບໍ່?
- ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ການຂົ່ມຂືນເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວຂອງທ່ານບໍ່? ຕຳຫຼວດສາມາດຮັກສາຄວາມລັບບໍ່ໄດ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ໄດ້ບໍ່?
- ຖ້າທ່ານແຈ້ງຕຳຫຼວດ, ຜູ້ຂົ່ມຂືນຈະບໍ່ຂູ່ເຂັນທ່ານຫຼາຍອີກກວ່າເກົ່າບໍ່?
- ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນຖືກຈັບ ແລະ ທ່ານສາມາດມີຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນວ່າ ລາວໄດ້ຂົ່ມຂືນທ່ານອີ່ຫຼີ, ລາວຈະຖືກລົງໂທດແບບໃດ?

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານຢາກຈະແຈ້ງຕຳຫຼວດ, ໃຫ້ທ່ານແຈ້ງໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້, ທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ເກີດການຂົ່ມຂືນ. ຢາຟ້າອອາບນ້ຳ ຫຼື ລ້າງຕົວກ່ອນທີ່ທ່ານຈະແຈ້ງຕຳຫຼວດ ແລະ ເອົາເຄື່ອງນຸ່ງຊຸດທີ່ທ່ານນຸ່ງໃນເວລາຖືກຂົ່ມຂືນໃສ່ຖົງໄປນຳ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍເປັນຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນແທ້. ເອົາໝູ່ໄປນຳຜູ້ໜຶ່ງ ແລະ ຂໍໃຫ້ ອສບ ທີ່ເປັນເພດຍິງກວດທ່ານ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້.

ຖ້າວ່າບໍ່ມີ ອສບ ໜ່ວຍທີ່ສາມາດປິ່ນປົວທ່ານໄດ້ເນື້ອໃນຢູ່ໜ້າ 336 ແລະ 337 ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ ແລະ ທ່ານສາມາດແກ້ໄຂບາງບັນຫາດ້ວຍຕົວທ່ານໄດ.

ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ຢາກແຈ້ງຕຳຫຼວດ, ຫຼື ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປທັນທີໂລດນັ້ນ, ທ່ານກໍ່ຍັງຈຳເປັນຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ຢູ່ເຖິງວ່າທ່ານໄດ້ຖືກບາດເຈັບຫຼາຍກໍ່ຕາມ. ເລົ່າສູ່ ອສບ ຟັງວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ, ອສບ ອາດຈະກວດເບິ່ງຮອຍບາດແຜ ແລະ ຮອຍຊູດຂາດຕ່າງໆ ແລະ ເອົາຢາບາງຢ່າງ ເພື່ອກັນການຖືພາ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ໃຫ້ທ່ານ. ຂໍຮ້ອງໃຫ້ ອສບ ບັນທຶກທຸກໆຢ່າງທີ່ເພີ່ນເຫັນ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍເປັນຫຼັກຖານໃຫ້ຕຳຫຼວດ ແລະ ຜູ້ນຳຊຸມຊົນວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ 226
ພຕພ 261

ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ

ຖ້າຄົນທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນມາຫາທ່ານ:



ໃຫ້ການປິ່ນປົວລາວ ດ້ວຍຄວາມເຫັນໃຈ ແລະ ເຂົ້າໃຈລາວ. ຢ່າຕຳນິລາວ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຍັງມີຄວາມຢ້ານກົວຕໍ່ການຖືກສຳຜັດຢູ່. ສະນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະອະທິບາຍທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໃຫ້ລາວຟັງ ແລະ ລໍຖ້າຈົນກວ່າລາວຈະກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືກຈັບບາຍ. ທ່ານຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າຄວາມຮູ້ສຶກສະທ້ານຢ້ານກົວທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນຈະຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ກັບແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເປັນເວລາດົນນານ, ບາງທີກໍ່ເປັນຫຼາຍປີ.

ໃຫ້ການປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຂອງລາວ. ໃຫ້ຢາປ້ອງກັນ ພຕພ ແລະ ກັນຖືພາໃຫ້ລາວ. ຖ້າວ່າລາວຖືພາແລ້ວ, ໃຫ້ຊ່ວຍລາວຕັດສິນໃຈວ່າລາວຢາກຈະເຮັດແນວໃດ.

ບັນທຶກຊື່ຂອງຜູ້ຂົ່ມຂືນ ແລະ ສິ່ງທີ່ທ່ານພົບເຫັນຈາກການກວດແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ຖ້າວ່າສຸກສາລາຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ເກັບຮັກສາປະຫວັດຄົນເຈັບ, ໃຫ້ທ່ານບັນທຶກໄວ້ໜຶ່ງສະບັບ ແລະ ເກັບມ້ຽນໄວ້ບ່ອນທີ່ປອດໄພ. ຖ້າທ່ານເຮັດໄດ້, ກໍ່ໃຫ້ແຕ້ມຮູບຮ່າງກາຍທາງເບື້ອງໜ້າ ແລະ ທາງຫຼັງ ແລະ ໝາຍບ່ອນບາດເຈັບຂອງລາວໄວ້. ຫຼັງຈາກບັນທຶກແລ້ວເອົາໃຫ້ລາວເບິ່ງວ່າທ່ານໄດ້ບັນທຶກອັນໃດໄວ້ແດ່, ເຊິ່ງມັນສາມາດຊ່ວຍ ຢັ້ງຢືນເປັນຫຼັກຖານກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນຖ້າວ່າລາວຢາກຈະຂຶ້ນສານ.
ຊ່ວຍປິ່ນປົວທາງສຸຂະພາບຈິດ: ຖາມລາວວ່າລາວມີໃຜບໍ່ທີ່ຈະລົມນຳ. ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຟື້ນຟູກຳລັງໃຈ ແລະ ຟື້ນຟູຈິດໃຈຕົນເອງຄືນໃໝ່ ແລະ ມີຄວາມສາມາດຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຕົນເອງໄດ້.
ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເອງ. ຖ້າລາວຕ້ອງການຢາກຈະຂຶ້ນສານ, ຊ່ວຍລາວຊອກຫາບ່ອນບໍລິການທາງກົດໝາຍ. ຊ່ວຍລາວຊອກຫາການບໍລິການອື່ນໆທີ່ມີຢູ່ໃນຊຸມຊົນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງຖືກຂົ່ມຂືນ.ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃນການແຈ້ງໃຫ້ຜົວ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວຮູ້. ຖ້າວ່າຜົວ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວບໍ່ທັນຮູ້, ຊ່ວຍ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເລົ່າສູ່ເຂົາເຈົ້າຟັງ. ທ່ານສາມາດຮ່ວມມືກັບຄອບຄົວເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງຊ່ວຍເຫຼືອລາວຕົນ ກວ່າລາວຈະຟື້ນຟູສະພາບໄດ້. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ທ່ານຄວນຈື່ໄວ້ວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວກໍ່ຕ້ອງການໆຊ່ວຍ ເຫຼືອເໝືອນກັນເພື່ອຈະສາມາດຜ່ານພົ້ນເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້.

ຢູ່ໃນບາງປະເທດແມ່ຍິງໄດ້ ປະສານງານກັບຕຳຫຼວດເພື່ອ ການຝຶກຊ້ອມເປັນຕຳລວດ ຍິງທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ ເຄາະຮ້າຍໃນການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການທໍລະມານ.

ຖ້າທ່ານໄປຫາຕຳຫຼວດ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການຂົ່ມຂືນເປັນອາດສະຍາກຳ, ແຕ່ມັນຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນນານ ແລະ ຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍທີ່ຈະຢັ້ງຢືນວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ.

ຕຳຫຼວດອາດຈະຖາມທ່ານກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານຮູ້ກັບຄົນຜູ້ຂົ່ມຂືນ ໃຫ້ບອກຕຳຫຼວດໄປເລີຍວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນແມ່ນໃຜ. ຖ້າທ່ານບໍ່ຮູ້ກັບຜູ້ນັ້ນ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເລົ່າລາຍລະອຽດຮູບຮ່າງໜ້າຕາຂອງລາວ. ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປກັບຕຳຫຼວດເພື່ອຊອກຫາລາວ. ທ່ານອາດຈະຖືກກວດໂດຍ ນິຕິແພດ ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຕຳຫຼວດ. ການກວດຄັ້ງນີ້ເພື່ອຢັ້ງຢືນວ່າທ່ານນັ້ນຖືກຂົ່ມຂືນແທ້, ບໍ່ແມນວ່າເພື່ອຊ່ວຍປິ່ນປົວໃຫ້ດີຂຶ້ນ.



ເອົາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງໄປກັບເຂົ້າສະເໝີເມື່ອເວລາໄປຫາຕຳຫຼວດ.

ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນຖືກຈັບກຸມ, ທ່ານຈະຕ້ອງໄປຊີ້ຕົວລາວຢູ່ຕໍ່ໜ້າຕຳຫຼວດ ຫຼື ຕໍ່ໜ້າໄອຍະການຢູ່ສານ.ຖ້າວ່າມີການພິສູດ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຊອກຫາທະນາຍຄວາມຜູ້ທີ່ມີ ປະສົບການເຮັດງວ່ງກກັບການຂົ່ມຂືນມາກ່ອນ. ທະນາຍຄວາມ ຈະບອກທ່ານເອງວ່າທາງສານຄາດຫວັງຫຍັງແດ່ ແລະ ຈະບອກອີກວ່າທ່ານຄວນກຽມຕົວແບບໃດ. ໃຫ້ມີຄົນໄປນຳທ່ານທຸກໆຄັ້ງ. ການຂຶ້ນສານກ່ຽວກັບຄະດີການຂົ່ມຂືນັ້ນມັນກໍ່ບໍ່ແມ່ນຈະເປັນເລື່ອງງ່າຍສະເໝີໄປ. ການເລົ່າເຫດການຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນອີກເທື່ອໃໝ່. ບໍ່ແມ່ນວ່າໝົດທຸກຄົນຈະເຂົ້າໃຈທ່ານ, ບາງຄົນອາດຈະຕຳນິທ່ານ ຫຼື ບາງຄົນອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານກຳລັງຕົວະ.

ການຖືພາ

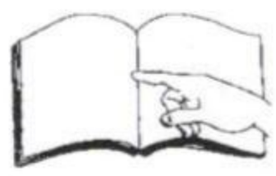
ການຖືພາສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 226). ທ່ານຕ້ອງກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ຫຼັງຈາກການຂົ່ມຂືນ, ແຕ່ຢ່າໃຫ້ຊ້າເກີນກວ່າ 3 ວັນ (72 ຊົ່ວໂມງ).

ບັນຫາເລື່ອງສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ

ສິ່ງສຳຄັນ: **ຢູ່ບາງປະເທດ ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຖືພາຫຼັງຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ, ລາວສາມາດທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ ແລະ ຖືກກົດໝາຍດ້ວຍ. ໃຫ້ທ່ານສອບຖາມນຳອສບ ຫຼື ສະຫະພັນແມ່ຍິງຢູ່ບ້ານເພື່ອຊອກຮູ້ເລື່ອງກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການທຳແທ້ງຢູ່ປະເທດເຮົາ.**

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ)

ໃນກໍລະນີຖືກຂົ່ມຂືນ, ພຕພ ຈະຕິດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ເພາະວ່າການຮ່ວມເພດມີການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງບໍລິເວນຊ່ອງຄອດສີກຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດຜ່ານເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງງ່າຍຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນເປັນ ພຕພ ຢູ່ແລ້ວ, ພະຍາດນັ້ນຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ທ່ານ. ໃນເມື່ອທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນທ່ານນັ້ນເປັນພະຍາດ ຫຼື ບໍ່ທ່ານຄວນຈະປິ່ນປົວໄວ້ກ່ອນເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດ ຫຼື ເອົາພະຍາດໄປຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ. ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງຄວນກິນຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດໜອງໃນ, ການະໂລກ ແລະ ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ; ຂະນະດຽວກັນກໍ່ຄວນຕິດຕາມສັງເກດອາການຂອງ ພຕພ ຊະນິດອື່ນໆນຳ. ທ່ານຄວນກິນຢາ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະຄິດວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ.



ຢາສຳລັບໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, 261

ການກວດໂລກເອດສ, 288

ທ່ານຄວນພະຍາຍາມໃຫ້ໄປກວດເລືອດເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ສຳລັບບ່ອນທີ່ເຊື້ອໂລກເອດສແຜ່ລາມຢ່າງກວ້າງຂວາງ ມັນເປັນການດີທີ່ຈະກິນຢາປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສພາຍໃນ 24 ຊົ່ງໂມງຫາ 72 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ. ພົບແພດຜູ້ທີ່ມີປະສົບການກ່ຽວກັບ ART ເພື່ອຫາຢາທີ່ມີຢູ່ໃນຂົງເຂດຂອງທ່ານ (ເບິ່ງໜ້າ 521). ຄວນໃຫ້ກິນຢາພາຍໃນ 28 ມື້.

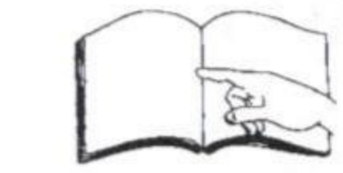
ປະຈຸບັນນີ້ແມ່ນສາມາດຫາຢາທີ່ຊ່ວຍລົດອັນຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ, ແຕ່ຕ້ອງເຮັດພາຍໃນ 72 ສ່ວນໂມງ.

ຮອຍສີກຂາດ ແລະ ບາດແຜ



ບາງຄັ້ງການຂົ່ມຂືນພາໃຫ້ມີບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ, ເຊິ່ງພາໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດ, ແຕ່ມັນຈະຊ່ວງເຊົາໄປໃນເວລາຕໍ່ມາ. ຖ້າວ່າເລືອດອອກຫຼາຍທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ສາມາດຫຍິບບ່ອນບາດແຜໃຫ້. ສຳລັບປື່ນປົວບາດແຜເລັກໜ້ອຍທ່ານສາມາດປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ນັ່ງແຊ່ນ້ຳຕົ້ມໃບຄາໂມມາຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ (ຕົ້ມຟົດແລ້ວປະໃຫ້ອຸ່ນ) ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບາດຫາຍເຊົາໄວຂຶ້ນ ຫຼື ທ່ານອາດຈະເອົາຢາງທີ່ໄດ້ຈາກໃບຫວ້ານຫາງ ແຂ້ທາໃສ່ບ່ອນເປັນບາດກໍ່ໄດ້.
- ໃນເວລາທີ່ທ່ານຖ່າຍເບົາໃຫ້ສາດນ້ຳໃສ່ ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີອາການແສບ. ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວເຂັ້ມຂຸ້ນຫຼາຍ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ອາການແສບຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຄ້ຽຮ້ອນ, ເປັນໄຂ້, ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກຈາກບ່ອນເປັນບາດ, ມີກ້ອນເໝັນ ແລະ ອາການເຈັບເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ, ແມ່ຍິງມັກຈະເປັນພະຍາດອັກເສບພົກຍ່ຽວ ຫຼື ໜາກໄຂ່ຫຼັງ.



ບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື່ອຍ, 306, ພົກຍ່ຽວ ແລະ ໜາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ 366

ການມີເພດສຳພັນຫຼັງຈາກຂົ່ມຂືນ

ທ່ານສາມາດມີການຮ່ວມເພດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ. ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າຈົນກວ່າບາດແຜ ແລະ ອາການເຈັບອື່ນໆຫາຍໄປກ່ອນ. ສຳລັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ, ການຮ່ວມເພດອີກເທື່ອໃໝ່ມັກຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຄິດເຖິງເຫດການຂົ່ມຂືນອີກ. ຖ້າວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວນັ້ນ, ໃຫ້ທ່ານລົມກັບຄູ່ນອນຂອງທ່ານ ແລະ ອະທິບາຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງຕ້ອງໃຊ້ເວລາລໍຄອຍໄປກ່ອນ.



ບາງຄັ້ງ, ຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນແລ້ວ, ຄູ່ນອນ ຫຼື ຜົວຂອງແມ່ຍິງຜູ້ຖືກຂົ່ມຂືນອາດຈະປະຕິເສດບໍ່ຮັບລາວ. ຄູ່ນອນຜູ້ນັ້ນອາດຈະຮູ້ສຶກເສຍໜ້າ ຫຼື ປະຕິເສດຕໍ່ລາວແບບຫຍາບຄາຍ ແລະໃຈຮ້າຍ. ສະພາບການແບບນີ້ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນພົບກັບບັນຫາໜັກຂຶ້ນທັງໆທີ່ລາວມີຄວາມທຸກໃຈຢູ່ແລ້ວ.

ເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ

ເຫດການຂອງການຂົ່ມຂືນຈະລົບກວນຕໍ່ໄປເປັນເວລາດົນນານ. ຕໍ່ໄປແມ່ນປະຕິກິລິຍາໂຕ້ຕອບທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ: ສິ່ງສຳຄັນອັນໜຶ່ງແມ່ນແມ່ຍິງຜູ້ຖືກຂົ່ມຂືນ ຄວນຈະເລົ່າສູ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຟັງ ຫຼື ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕົນເອງຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະມີວິທີການຂອງຕົນເອງ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະເຮັດການສູ່ຂວັນ. ບາງຄົນອາດຈະພະຍາຍາມຊອກຫາແນວທາງໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນໄດ້ຖືກລົງໂທ ຫຼື ຊອກຊ່ອງທາງຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນບໍ່ໄດ້ຖືກຂົ່ມຂືນ. ທ່ານຈະເຮັດອັນໃດກໍ່ຕາມ ໃຫ້ເຮັດຢ່າງສຸຂຸມຮອບຄອບ ແລະ ບອກຜູ້ອື່ນໃຫ້ໃຊ້ຄວາມອົດທົນນຳກັນ.



ອາດຈະໃຊ້ເວລາໄລຍະໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ແຕ່ໃນເມື່ອໄດ້ລະບາຍຄວາມທຸກໃຈໃຫ້ຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ຫຼື ນຳຜູ້ທີ່ເຄີຍປະສົບກັບການຂົ່ມຂືນ, ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້. ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 423.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ

ການຂົ່ມຂືນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ທຸກໆຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ແມ່ຍິງຜູ້ຖືກຂົ່ມຂືນຈະໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈິດໃຈຈາກບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນ. ແຕ່ແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນເກີດມີຄວາມຢ້ານກົວເຖິງວ່າຈະເຄີຍຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ. ພວກເຂົາເຈົ້າເລີ່ມຕົ້ນບໍ່ໄວ້ໃຈຜູ້ຊາຍ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ພະຍາຍາມບໍ່ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ເປັນການດຶງດູດຜູ້ຊາຍ, ບໍ່ຍ່າງໄປໃສມາໃສຜູ້ດຽວ ແລະ ບໍ່ເວົ້ານັ້ນຜູ້ຊາຍແປກໜ້າ.

ເພື່ອສ້າງໃຫ້ໂລກນີ້ປາສະຈາກການຂົ່ມຂືນ, ພວກເຮົາຕ້ອງພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງນີ້ຄື;

- ຊຸມຊົນທີ່ມີທາງເລືອກ ແລະ ການປະພຶດບໍ່ຈຳກັດຕາມເພດ, ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍກໍ່ຕາມ.
- ທຸກໆຄົນມີສິດເສລີພາບທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ.
- ທັ້ງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ມີໂອກາດໂອ້ລົມກັນຢ່າງເປີດເຜີຍ ແລະ ຊື່ສັດວ່າແຕ່ລະຄົນມີ ຄວາມຄວດຫວັງອັນໃດແດ່ ຈາກການພົວພັນທາງເພດ.

ແຕ່ກ່ອນທີ່ພວກເຮົາຈະບັນລຸເປົ້າໝາຍນັ້ນພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊອກວິທີການເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ເພື່ອຈະເຮັດໄດ້ແນວນັ້ນພວກເຮົາສາມາດເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງນີ້:

- ອົບຮົມອຳນາດການປົກຄອງທີ່ຖືກເລືອກຕັ້ງ, ສະໜຸນ ແລະ ນາຍຄູ ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງການຂົ່ມຂືນ ພ້ອມທັງສ້າງແຜນການເພື່ອປ້ອງກັນ.
- ອົບຮົມໃຫ້ທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ທົ່ວໄປໃຫ້ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈການປິ່ນປົວ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ພວກທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ຄວນຈະຖືກອົບຮົມດ້ານ ການກວດວິເຄາະຊອກຫາເຊື້ອ ພຕພ, ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ ແລະ ການຮັບຟັງບັນຫາຈາກແມ່ຍິງຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວ, ພ້ອມທັງ ປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າຢ່າງອ່ອນໂຍນ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ ອສບ ທຸກໆຄົນ ຊອກຮູ້ຮ່ຳຮຽນກ່ຽວກັບກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການລົງໂທດຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງທາງດ້ານກົດໝາຍ.
- ສອນໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງຮູ້ຈັກວິທີປ້ອງກັນໂຕ.
- ສິດສອນໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ຊາຍ ທາງດ້ານຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພດສຶກສາ.
- ສິດສອນເດັກຍິງໃຫ້ຮູ້ແຈ້ງຄວາມຄາດຫວັງຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສິດສອນເດັກຊາຍໃຫ້ຮູ້ຈັກຖາມເດັກຍິງເກ່ຽວກັບຄວາມຄາດຫວັງຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃຫ້ຄວາມນັບຖືນັບຖືເພດຍິງ.
- ຊອກຮູ້ຮ່ຳຮຽນກົດໝາຍ ວ່າດ້ວຍການປົກປ້ອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ສອນຜູ້ອື່ນຕື່ມອີກ.

ຢູ່ໃນເມືອງນ້ອຍໆ ແຫ່ງໜຶ່ງຂອງປະເທດ ແອນສາວາດໍ (El Salvador) ຕຳຫຼວດບໍ່ກັກຕົວຜູ້ຂົ່ມຂືນຜູ້ໜຶ່ງເພາະວ່າລາວເປັນລູກເສດຖີ. ດັ່ງນັ້ນ, ແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນັ້ນຈຶ່ງຂຽນປ້າຍຕິດໃສ່ຮົ້ວເຮືອນຂອງລາວວ່າ “ຜູ້ຂົ່ມຂືນ”. ຄົນໃນຄອບຄົວຂອງຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນມີຄວາມລະອາຍ ແລະ ບັງຄັບໃຫ້ລາວຢຸດການກະທຳຜິດ.



ວິທີການຂອງຊຸມຊົນຊາວອະຟຼິກກາໃຕ້ຈັດຕັ້ງການປ້ອງກັນການຂົ່ມຂືນ

ໃນຕອນເຊົ້າຂອງວັນເສົາມື້ໜຶ່ງ, ແມ່ຍິງອາຍຸ 59 ປີຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ຖືກທຳຮ້າຍຈາກຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເຄີຍຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນມາກ່ອນໜ້ານີ້ແລ້ວ. ແມ່ຍິງຜູ້ເຄາະຮ້າຍໄດ້ຊີ້ຕົວຜູ້ຂົ່ມຂືນຕໍ່ໜ້າຕຳ ຫຼວດ, ເຊິ່ງກໍ່ໄດ້ຈັບ ກຸມຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນແລ້ວ. ແມ່ຍິງຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍກໍ່ຖືກສົ່ງໄປປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງພະຍາບານ. ແຕ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນຖືກປ່ອຍຕົວໃນຕອນບ່າຍຂອງມື້ນັ້ນເອງ, ລາວບໍ່ໄດ້ຖືກປັບໄໝ ຫຼື ຖືກລົງໂທດອັນໃດກ່ຽວກັບການກະທຳ ຂອງ ລາວ - ລາວກໍ່ໄດ້ຮັບອິດສະລະພາບຄືເກົ່າ.

ພວກເຮົາ ແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນີ້ພາກັນໃຈຮ້າຍຫຼາຍ. ຕຳຫຼວດໄດ້ປົກປ້ອງຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາບໍ່ກ້າຍ່າງຜູ້ດຽວຕາມຫົນທາງ. ພວກອົງການຈັດຕັ້ງແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນີ້ກໍ່ເລີຍພາກັນເດີນຂະບວນປະທ້ວງ.

ພວກເຮົາສ່ວນຫຼວງຫຼາຍມີອາຊີບເປັນແມ່ເຮືອນໃຫ້ກັບແມ່ຍິງຄົນຜິວຂາວທີ່ຢູ່ຕົວເມືອງໃກ້ຄຽງ. ສະນັ້ນພວກເຮົາຈຶ່ງອາໄສຢູ່ຫ່າງໄກຈາກບ່ອນເຮັດວຽກ, ພວກເຮົາຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຕຳຫຼວດປັບໄໝ ຫຼື ລົງໂທດຜູ້ຂົ່ມຂືນ ແລະ ທຳຮ້າຍຜູ້ອື່ນກ່ອນພວກເຮົາຈຶ່ງຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກຕາມເດີມ.

ພວກເຮົາຂໍຮ້ອງໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພວກເຮົາເຮັດວຽກນຳນັ້ນ ມາເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນນຳພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຢາກຈະສະເໜີ ແລະ ເລົ່າບັນຫາຂອງພວກເຮົາໃຫ້ນອນຊົນຮັບນຳ. ພວກເຮົາຮູ້ວ່າແມ່ຍິງທຸກໆຜິວພັນມີຄວາມຢ້ານກົວການຂົ່ມຂືນ. ພວກເຮົາຮູ້ສຶກວ່າແມ່ຍິງຜິວຂາວເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຫັນໃຈພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຢາກໃຫ້ເມຍ ຂອງຕຳຫຼວດອະທິບາຍສູ່ຜົວລາວຟັງວ່າ ການປົດປ່ອຍຜູ້ຂົ່ມຂືນອອກມານັ້ນ ມັນມີບັນຫາອັນໃດແດ່.

ແຕ່ແມ່ຍິງຜິວຂາວຊ້ຳພັດບໍ່ເຫັນໃຈພວກເຮົາ - ເຂົາເຈົ້າພຽງແຕ່ໃຈຮ້າຍເທົ່ານັ້ນ. ພວກເຮົາຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ພໍໃຈ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເຮັດວຽກເຮືອນເອງ. ເວລາທີ່ສະຫະພັນແຮງງານມາພົບຂະບວນປະທ້ວງ, ພວກເຮົາເວົ້າກັບຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນວ່າ "ກະລຸນາຢ່າເວົ້າແທນພວກເຮົາ, ບັນຫານີ້ແມ່ນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງ, ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ຖືກຂົ່ມຂືນ". ຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ຢາກເວົ້ານຳພວກເຮົາ ແຕ່ຫຼັງຈາກນັ້ນໜຶ່ງອາທິດແມ່ຍິງຜິວຂາວກຸ່ມໜຶ່ງກໍ່ເຂົ້າມາລົມນຳພວກເຮົາ, ພວກເຮົາພາເຂົາເຈົ້າໄປເລາะເບິ່ງອ້ອມເມືອງນັ້ນ ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ຕັດສິນໃຈມາພົບກັບພວກເຮົາອີກ. ພວກເຮົາສະຫຼາຍການປະທ້ວງເຖິງວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນຈະຖືກປັບໄໝຍ້ອນການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ ແຕ່ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນການຂົ່ມຂືນກໍ່ຕາມ. ແຕ່ຄົນໃນເມືອງນັ້ນບໍ່ພໍໃຈເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນບໍ່ສາມາດຢູ່ເມືອງນີ້ຕໍ່ໄປ.

ຕຳຫຼວດໄດ້ກັກຂັງສະມາຊິກກຸ່ມປະທ້ວງຈຳນວນໜຶ່ງ. ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຊື່ອວ່າແມ່ນແມ່ຍິງເປັນຜູ້ຈັດຕັ້ງການເດີນຂະບວນ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າມີຜູ້ຊາຍຜູ້ເບື້ອງຫຼັງຂອງການປະທ້ວງ ແຕ່ພວກເຮົາຊຶ່ງເປັນແມ່ຍິງໄດ້ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການເວົ້າເຖິງບັນຫາຂອງການຂົ່ມຂືນຢ່າງເປີດເຜີຍນັ້ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍຮູ້ສຶກອັບອາຍຂາຍໜ້າ ແລະ ໜ້າອາຍທີ່ຈະເວົ້າເຖິງເລື່ອງການຂົ່ມຂືນ. ໂດຍທົ່ວໄປຄອບຄົວ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນມັກຈະບໍ່ຢາກກ່າວເຖິງມັນ.

ແຕ່ຢູ່ບ້ານພວກເຮົາແມ່ນແຕກຕ່າງຈາກນັ້ນ. ພວກເຮົາເລີ່ມຕົ້ນຈັດຕັ້ງການສຶກສາ, ສະຖານທີ່ລ້ຽງເດັກ ເຮືອນພັກເຊົາ ແລະ ອື່ນໆ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາເລີ່ມຕົ້ນປຶກສາກັນກ່ຽວກັບທຸກໆບັນຫາ ແລະ ຄິດຫາວິທີແກ້ໄຂຊ່ວຍກັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາຈຶ່ງສົນທະນາກັນເລື່ອງການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການລະເມີດທາງເພດອື່ນໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ. ປັດຈຸບັນນີ້, ໝົດທຸກຄົນຮູ້ວ່າການທຳຮ້າຍທາງເພດ ແມ່ນຮູບແບບໜຶ່ງຂອງການກົດຂີ່ຂູດຮີດ. ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງມີຄວາມຄິດແບບດຽວກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງສາມັກຄີກັນເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບມັນ.

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນເປັນຜູ້ເຊື່ອໃຈໄດ້, ສະນັ້ນ ຖ້າລາວເວົ້າວ່າລາວຖືກຂົ່ມຂືນພວກເຮົາຈຶ່ງເຊື່ອແລະຊ່ວຍເຫຼືອ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຈຳແນກວ່າລາວແມ່ນໃຜ. ເຖິງວ່າລາວຈະເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າເມົາຢາກໍ່ຕາມ, ການຂົ່ມຂືນກໍ່ຍັງແມ່ນອາຊະຍາກຳທີ່ທຳຮ້າຍລາວຢູ່ດີ. ໃນກໍລະນີນີ້ຕົວຈິງແລ້ວຍິ່ງຮ້າຍແຮງຫຼາຍເພາະວ່າລາວຍິ່ງຢູ່ໃນຖານະທີ່ອ່ອນເພຍ. ພວກເຮົາທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ຕຳນິ ຕິຕຽນແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນເລີຍ. ບໍ່ໃຫ້ພວກເຮົາເວົ້າວ່າການຂົ່ມຂືນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມຜິດຂອງແມ່ຍິງ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງສາມາດເວົ້າເຖິງ ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດຢ່າງເປີດເຜີຍ ແລະ ແມ່ຍິງກໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຊຸມຊົນ.

ພາກທີ 20

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ໜ້າ

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີແມ່ຍິງຫາເງິນ 342
ເລື່ອງລາວຂອງແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນຄົນໜຶ່ງ 342

ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນ 344
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງໂລກເອດ 344
ການຖືພາ 345
ຄວາມຮຸນແຮງ 345

ວິທີປ້ອງກັນ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 346
ການປິ່ນປົວ ພ.ຕ.ພ ເມື່ອການປ້ອງກັນບໍ່ໄດ້ຜົນ 347

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ 348
ການເຈລະຈາເພື່ອນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ 348
ເຕົ້າໂຮມຊຸມຊົນເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ 349

ແມ່ຍິງຫາເງິນ



ສະມະຄົມແມ່ຍິງຫາເງິນກຳລັງຮຽກຮ້ອງສິດທິໃນການປົກປ້ອງທາງກົດໝາຍ ແລະ ສິດທິມະນຸດ.

ແມ່ຍິງຫາເງິນ ແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ທຳການຄ້າທາງເພດສຳພັນ ເພື່ອຈຸດປະສົງຂອງການຫາເງິນ ຫຼື ຈຸດປະສົງອື່ນ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກຈະ ວາດພາບແມ່ຍິງຫາເງິນວ່າເປັນຜູ້ທີ່ນຸ່ງນ້ອຍຮົ່ມນ້ອຍ, ມັກຍົ້ວຍວນຜູ້ຊາຍ ແລະ ມັກເຮັດວຽກຢູ່ຕາມສະຖານທີ່ບັນເທີງ ຫຼື ຕາມແຄມຖະໜົນ. ແຕ່ວ່າ ແມ່ຍິງຫາເງິນແມ່ນມີຫຼາຍປະເພດ: ອາດຈະເປັນຜູ້ສາວນ້ອຍ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ອາຍຸ ແລະ ມີລູກ 6 ຄົນຢູ່ບ້ານກໍ່ເປັນໄດ້, ພວກເຂົາອາດຈະເຮັດວຽກຢູ່ຕາມໂຮງແຮມ ຫຼື ເຮືອນພັກ, ຢູ່ສະຖານທີ່ບັນເທີງ, ຢູ່ຕາມໄນທ໌ຄລັບ, ຕາມແຄມຖະໜົນ ໂດຍມີແມ່ເລົ້າ/ແມ່ລ້ຽງອອກໜ້າ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງຫາເງິນ ສ່ວນຫຼາຍມີຈຸດທີ່ຄືກັນກໍ່ແມ່ນວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຂາຍບໍລິການທາງເພດ ເນື່ອງຈາກ ພວກເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຈຳເປັນ ບໍ່ມີເງິນລ້ຽງຊີບ.

ແມ່ຍິງຫາເງິນລ້ວນ ແຕ່ເປັນແມ່ຍິງທີ່ເຮັດ ວຽກເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ ເໝືອນແມ່ຍິງທົ່ວໄປ.

ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ພວກເຮົາຈະໃຊ້ຄຳວ່າ “ແມ່ຍິງຫາເງິນ” ແທນທີ່ຈະໃຊ້ “ຍິງໂສເພນີ”. ພວກເຮົາໃຊ້ຄຳສັບນີ້ ເພາະວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຄິດວ່າຍິງໂສເພນີ ແມ່ນແມ່ຍິງຊົ່ວທີ່ຄວນໄດ້ຮັບການລົງໂທດ. ຄຳວ່າແມ່ຍິງຫາເງິນຈະເນັ້ນຄວາມ ໝາຍ ທີ່ວ່າພວກເຂົາກໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງຄືຜູ້ອື່ນໆທົ່ວໄປທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອການລ້ຽງຊີບ. ໃນເຫດຜົນດຽວກັນພວກເຮົາ ຈະໃຊ້ຄຳສັບສຳລັບຜູ້ຊາຍຜູ້ທີ່ຊື້ບໍລິການທາງ ເພດນັ້ນວ່າ “ລູກຄ້າ” ຫຼື “ ແຂກ”. ຍັງມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ບໍ່ຄິດວ່າຕົນເອງແມ່ນ ແມ່ຍິງຫາເງິນທັງໆທີ່ພວກເຂົາກໍ່ຂາຍບໍລິການທາງເພດເພື່ອແລກກັບທີ່ຢູ່ອາໄສ ຫຼື ແລກຕົວເຂົ້າເຮັດວຽກ. ຄົນກຸ່ມນີ້ພວກເຮົາ ເອີ້ນວ່າ “ການຂາຍບໍລິການທາງເພດ ເພື່ອຢູ່ລອດ”. ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ພົບບັນຫາດຽວກັນກັບແມ່ຍິງຫາເງິນຜູ້ອື່ນໆ.

ຈຸດປະສົງຂອງພາກນີ້ແມ່ນເພື່ອແນະນຳຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກຈະ ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງຫາເງິນ ແລະ ວິທີການຕ່າງໆທີ່ພວກເຂົາສາມາດຊ່ວຍຕົນເອງ ໄດ້. ອີກດ້ານໜຶ່ງກໍ່ເພື່ອໃຫ້ຄົນທົ່ວໄປເຂົ້າໃຈຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນທີ່ຕ້ອງຂາຍ ບໍລິການທາງເພດ ເພື່ອການຢູ່ລອດນັ້ນເປັນຄືແນວໃດ.

ຍ້ອນຫຍັງຈຶ່ງມາເປັນແມ່ຍິງຫາເງິນ

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຄິດວ່າແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກເປັນແມ່ຍິງຫາເງິນ ກໍ່ເພາະວ່າພວກເຂົາເປັນຄົນ ຂາດສິນສະທຳ ຫຼືຂີ້ຄ້ານເຮັດວຽກ. ແຕ່ວ່າຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍທີ່ເຮັດອາຊີບນີ້ແມ່ນລ້ວນແຕ່ມີຄວາມຈຳເປັນຍ້ອນການຂາດເງິນ ແລະ ບໍ່ມີຫົນທາງອື່ນທີ່ຈະຫາເງິນ. ແມ່ຍິງປະເພດນີ້ຕ້ອງການເງິນເພື່ອຊື້ອາຫານ ແລະ ຈ່າຍຄ່າທີ່ພັກອາໄສເພື່ອລ້ຽງລູກ ແລະ ຄອບຄົວ, ເພື່ອຈ່າຍໜີ້ສິນ ຫຼື ເພື່ອຊື້ຢາປົວພະຍາດ.

ແມ່ຍິງທີ່ຂາຍບໍລິການທາງເພດ ສ່ວນຫຼາຍກໍ່ຢາກມີອາຊີບທີ່ມີລາຍໄດ້ດີ ແລະ ມີຄົນໃຫ້ກຽດ ແລະນັບຖືໃນສັງຄົມ.

ຄວາມຈຳເປັນທີ່ໝົດຫົນທາງນີ້ມັກຈະເກີດກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດຈະຄວບຄຸມສະຖານະການໄດ້ເຊັ່ນ: ຜົວຕາຍປະ, ເກີດການຢ່າຮ້າງ, ຜົວ ຫຼື ຄອບຄົວປ່ອຍປະລະຖິ້ມ ຫຼື ອາດຖືກຂົ່ມຂືນສຳເລົ້າ ຫຼື ມີລູກແບບບໍ່ໄດ້ວາງແຜນ ແລະ ຢ້ານວ່າຈະບໍ່ມີໃຜແຕ່ງງານນຳ. ຖ້າບໍ່ມີຄວາມຮູ້ວິຊາ ຫຼື ວິທີຫາເງິນກໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຂາຍສິ່ງທີ່ຕົນມີນັ້ນກໍ່ຄືຮ່າງກາຍເພື່ອການເອົາຊີວິດລອດ.



ສາວນ້ອຍຜູ້ນີ້ບໍ່ມີເງິນພຽງພໍທີ່ຈະຮຽນໃຫ້ຈົບ. ລາວຊອກວຽກເຮັດບໍ່ໄດ. ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງໄດ້ຂາຍຕົວເພື່ອເອົາເງິນໄປຊື້ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອນຸ່ງ.

ເລື່ອງລາວຂອງແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນຄົນໜຶ່ງ

ທຸກໆເຊົ້າເວລາປະມານ 9 ໂມງ, ນາງນາວອນ (ຊື່ສົມມຸດ) ຕ້ອງອອກຈາກຫ້ອງເຮືອນທີ່ຄັບແຄບທີ່ລາວຢູ່ກັບຜົວ ແລະ ລູກເຕົ້າ. ກ່ອນຈະໄປລາວອັດປະຕູໃສ່ກອນຂັງລູກນ້ອຍສອງຄົນໄວ້ໃນເຮືອນແລ້ວລາວກໍ່ໄປເຮັດວຽກຢູ່ໃນເມືອງທຸກມື້. ລາວນຸ່ງເຄື່ອງພື້ນເມືອງຕາຍສີເກົ່າໆ ແລະ ເອົາຜ້າພັນຄໍທີ່ມີລາຄາຖືກໆມາຄຸມຫົວຂອງລາວ. ເບິ່ງຄືວ່າລາວກໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນຄືແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆໃນເມືອງຄາຍໂຣ, ປະເທດອີຢົບ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວລາວບໍ່ແມ່ນ ແມ່ຍິງທຸກຈົນທຳມະດາທົ່ວໄປ. ນາງນາວອນ ມີອາຍຸ 20 ປີແລ້ວ. ລາວແມ່ນຍິງໂສເພນີ.

ລາວເຮັດວຽກເປັນໂສເພນີຢູ່ຖະໜົນແຫ່ງໜຶ່ງໃນເມືອງຈົນຮອດບ່າຍ 2 ຫຼື 3 ໂມງຈຶ່ງກັບບ້ານ, ລາວມີລາຍຮັບໂດຍສະເລ່ຍປະມານວັນລະ 6 ໂດລາ. ວັນສຸກ ແລະ ວັນສາດສະໜາຕ່າງໆລາວບໍ່ໄດ້ໄປເຮັດວຽກນີ້. ລາວໃຊ້ເວລາວັນພັກຢູ່ກັບຜົວ ແລະ ລູກໆ. ຜົວຂອງລາວເປັນກຳມະກອນບາງມື້ກໍ່ໄປເຮັດວຽກກໍ່ສ້າງ. ລູກຊາຍອາຍຸ 4 ປີ ແລະ ລູກສາວອາຍຸ 1 ປີ.

ເວລາມີຊີວິດຢູ່ພໍ່ຂອງນາວອນຕາບອດ ແລະ ໃຊ້ຊີວິດດ້ວຍການຂໍທານຢູ່ໃນນະຄອນຄາຍໂຣ. ເວລາຍັງນ້ອຍນາງນາວອນແມ່ນໃຊ້ເວລາສ່ວນໃຫຍ່ຈູງແຂນພໍ່ໄປຫາເລາະຂໍທານຕາມທ້ອງຖະໜົນ. ລາວບໍ່ເຄີຍເຫັນ ແມ່ຂອງລາວເອງເລີຍ. ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 13 ປີລາວກໍ່ແຕ່ງງານ.ສອງປີຕໍ່ມາເມື່ອເກີດລູກຊາຍແລ້ວລາວຕ້ອງຊອກວຽກເຮັດ. ໃນເວລານັ້ນຜົວຂອງລາວຊ້ຳພັດ ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີວຽກເຮັດພໍເທົ່າໃດ. ເນື່ອງຈາກວ່າຕົນເອງຂາດຄວາມຮູ້ ນາງນາວອນ ຈຶ່ງໄດ້ໄປເຮັດວຽກເປັນຜູ້ຮັກສາ

ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆແມ່ນຖືກບັງຄັບໃຫ້ຂາຍບໍລິການທາງເພດ. ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ແມ່ຍິງມັກຈະຖືກຫຼອກໄປຂາຍ ໂດຍຕົວະວ່າພວກເຂົາຈະໄດ້ເຮັດວຽກດີ ຫຼື ຈະໄດ້ຜົວລ້ຳລວຍຢູ່ເມືອງນອກ ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍ່ຖືກຂາຍເຂົ້າຊ່ອງໂສເພນີ ຈາກນັ້ນມັນເກືອບວ່າເປັນໄປບໍ່ໄດ້ອີກທີ່ຈະຢຸດເຊົາການຂາຍບໍລິການທາງເພດ. ພວກເຂົາອາດຈະຕົກຢູ່ໃນປະເທດອື່ນແບບຜິດ ກົດໝາຍ ໂດຍທີ່ວ່າພວກເຂົາບໍ່ມີສິດຫຍັງເລີຍ, ບໍ່ມີເງິນ ແລະ ບໍ່ມີໂອກາດກັບບ້ານໄດ້. ພວກເຂົາອາດຕິດໜີ້ເຈົ້າຂອງຊ່ອງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ຫຼື ອາດຖືກຂົ່ມຂູ່ວ່າຖ້າໃຜລັກໜີຈະຖືກເຈັບຕົວ. ໃນທີ່ສຸດກໍ່ຕ້ອງກາຍເປັນຂ້າທາດໃຫ້ບໍລິການທາງເພດ.



ສາວນ້ອຍຄົນນີ້ຖືກຄອບຄົວຕົນເອງນຳໄປຂາຍດ້ວຍຄວາມຫວັງວ່າລາວຈະໄດ້ເຮັດວຽກດີຢູ່ຕ່າງປະເທດ. ແຕ່ແລ້ວ, ລາວຊ້ຳພັດຖືກຂາຍເຂົ້າຊ່ອງໂສເພນີອີກຕໍ່ໜຶ່ງ ແລະ ກໍ່ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຂາຍຕົວ.

ເນື່ອງຈາກກ່ວ່າຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນຢ້ານວ່າພວກເຂົາຈະຕິດໂລກເອດຖ້າວ່າພວກເຂົາໃຊ້ບໍລິການທາງ ເພດຂອງຜູ້ຍິງຫາເງິນມີອາຍຸ, ມັນຈຶ່ງເກີດມີຄວາມຕ້ອງການຜູ້ສາວນ້ອຍມາຂາຍບໍລິການນັບມື້ນັບຫຼາຍຂຶ້ນ.



ແມ່ຍິງຄົນນີ້ບໍ່ມີເຮືອນ ແລະ ບໍ່ມີດິນຢູ່ຫຼັງຈາກທີ່ຜົວຕາຍ ເພາະວ່າກົດໝາຍໃນປະເທດນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ບົ່ງບອກວ່າຊັບສົມບັດຕ້ອງເປັນຂອງເມຍເມື່ອຜົວຕາຍ. ດຽວນີ້ລາວບໍ່ມີເງິນລ້ຽງຊີບ. ລາວຫາກໍ່ເລີ່ມຂາຍຕົວເພື່ອເອົາເງິນມາລ້ຽງລູກ.

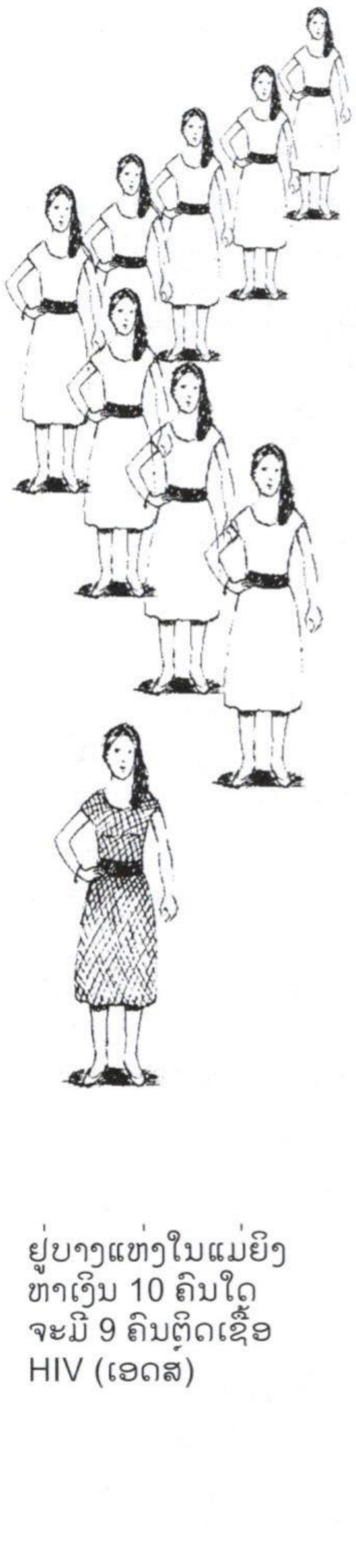
ສອງປີຕໍ່ມາ ຫຼັງຈາກເກີດລູກຄົນທຳອິດນາງນາວອນກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປຊອກວຽກເຮັດ. ສ່ວນຜົວຂອງນາງກໍ່ມີວຽກໜ້ອຍລົງເລື້ອຍໆ. ຍ້ອນວ່າບໍ່ມີການສຶກສາ ແລະ ຄວາມສາມາດອັນໃດ, ນາງ ນາວອນກໍ່ໄປເຮັດອະນາໄມຢູ່ໃນຕຶກແຫ່ງໜຶ່ງ. ແຕ່ແລ້ວລາວກໍ່ຕ້ອງຢຸດເຊົາເຮັດວຽກນີ້ ເພາະວ່າຄົນຍາມຕຶກບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໄປເຮັດວຽກໃນຕຶກ ຖ້າວ່າລາວບໍ່ໃຫ້ພວກຄົນຍາມນອນນຳ.

ນາງ ນາວອນ ບໍ່ໄດ້ເອີ້ນຕົນເອງດ້ວຍຄຳວ່າ “ໂສເພນີ”. ລາວຖືວ່າຕົນເອງເປັນຄົນຮັບໃຊ້ຜູ້ໜຶ່ງ. ລາວຮູ້ຕົວດີວ່າລາວເອງກຳລັງຕ້ອງການເງິນເພື່ອລ້ຽງລູກ. ລາວເວົ້າວ່າ “ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ລູກຂ້ອຍໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນເພື່ອວ່າເວລາໃຫຍ່ຂຶ້ນມາພວກເຂົາຈະບໍ່ກະທຳສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍ”.

ເນື່ອງຈາກວ່າວຽກທີ່ລາວເຮັດນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນວຽກທີ່ແນ່ນອນ ລາວເອງກໍ່ຄືແມ່ຍິງຄົນອື່ນທີ່ມີອາຊີບດຽວກັນບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກລັດຖະບານ ຫຼື ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ. ນາງນາວອນ ຖືກປຸ້ນເອົາເງິນຫຼາຍເທື່ອແລ້ວ ແຕ່ບໍ່ມີຜູ້ໃດຊ່ວຍ. ປະກົດວ່າບໍ່ມີຜູ້ໃດຮັບຮູ້ລາວຢ່າງເປັນທາງການເລີຍ. ສິ່ງທີ່ພາໃຫ້ລາວເກີດຄວາມສັບສົນກໍ່ຄືວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍຄິດວ່າລາວກຳລັງລົ້ນເລີງກັບການຂາຍບໍລິການທາງເພດ. ຄວາມຈິງແລ້ວລາວບໍ່ແມ່ນແນວນັ້ນ. ລາວພຽງແຕ່ບໍ່ຮູ້ວ່າມີທາງເລືອກອັນໃດແດ່ທີ່ດີກວ່ານີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລາວຢູ່ລອດ.

ຈາກການສຳພາດໂດຍ ອາເມັດ ບາດາວີ

ບັນຫາສຸຂະພາບ ຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນ



ຢູ່ບາງແຫ່ງໃນແມ່ຍິງ ຫາເງິນ 10 ຄົນໃດ ຈະມີ 9 ຄົນຕິດເຊື້ອ HIV (ເອດສ)

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ລວມທັ້ງເຊື້ອ HIV/AIDS

ເນື່ອງຈາກສະພາບຂອງການເຮັດວຽກ ແມ່ຍິງຫາເງິນຈຶ່ງມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະໄດ້ຮັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງອື່ນໆທົ່ວໄປ. ຄວາມສ່ຽງຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນຍິ່ງນັບມື້ນັບເພີ່ມຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄ່ອຍມີລາຍຮັບສູງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າຈຳຕ້ອງຮັບແຂກຫຼາຍໆຄົນໃນແຕ່ລະວັນ. ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ອາດປ້ອງກັນຕົນເອງດ້ວຍການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພແບບຕ່າງໆ, ແຕ່ວ່າກໍ່ເປັນການຍາກຖ້າແຂກທີ່ມາໃຊ້ບໍລິການບໍ່ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື. ແຂກອາດຈະຮ່ວມເພດ ທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານໂດຍປະຕິເສດບໍ່ຢາກໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ. ພວກແຂກທີ່ມາໃຊ້ບໍລິການອາດຈະໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຖ້າບໍ່ໄດ້ຕາມໃຈຂອງພວກເຂົາ.

ຖ້າແມ່ຍິງຫາເງິນຫາກຕິດຢາເສບຕິດ ລາວກໍ່ຈະປ່ອຍຕົວທຸກຢ່າງໂດຍບໍ່ໃຊ້ວິທີປອດໄພ ເພາະວ່າຕ້ອງເຮັດຕາມແຂກຕ້ອງການເພື່ອແລກກັບເງິນ ຫຼື ກັບຢາເສບຕິດ, ແລະ ມີຄວາມສາມາດໃນການດູແລຕົນເອງໜ້ອຍລົງ.

ໃນກໍລະນີທົ່ວໄປໃນເມື່ອແມ່ຍິງຫາເງິນຫາກຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນແລ້ວມັກຈະພາໃຫ້ກາຍເປັນໝັນ ຫຼື ເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກ. ການຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນເຊັ່ນ: ໂລກຕານເຕັ້ນ, ກາລະໂລກ, ໂລກໜອງໃນ, ຫຼື ຕິດເຊື້ອກະລາມີເດຍ ຍິ່ງພາໃຫ້ມີໂອກາດຫຼາຍໃນການທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ. ຄວາມສ່ຽງເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະເກີດມີຫຼາຍກັບສາວນ້ອຍ ເພາະວ່າອະໄວຍະວະເພດຍັງບໍ່ທັນສົມບູນເຕັມໂຕເຊິ່ງວ່າເວລາຮ່ວມເພດອະໄວຍະວະທີ່ຍັງອ່ອນນ້ອຍຢູ່ນັ້ນຈະໄດ້ຮັບບາດແຜໄດ້ງ່າຍ.

ຜູ້ຍິງຫາເງິນສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຄ່ອຍຈະມີຄວາມຮູ້ເລື່ອງພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ວິທີປິ່ນປົວ ຫຼື ປ້ອງກັນແຕ່ຢ່າງໃດ. ແມ່ຍິງຫາເງິນສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ແລະ ການບໍລິການຮັກສາສຸຂະພາບ ເພາະວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກຈະລັງກຽດ ແລະ ຕິຕຽນ ພວກເຂົາ. ເມື່ອແມ່ຍິງຫາເງິນໄປໂຮງໝໍເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ ພວກເຂົາມັກຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແບບບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ ຫຼື ປະຕິເສດບໍ່ປິ່ນປົວໃຫ້ເລີຍ.



ແມ່ຍິງຫາເງິນມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ບໍ?

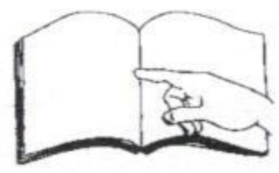
ແມ່ຍິງຫາເງິນມັກຈະຖືກຕຳນິຕິຕຽນວ່າເປັນຜູ້ນຳເຊື້ອໂລກເອດແຜ່ລາມອອກໄປ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ ມັນແມ່ນຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກທີ່ໄປໃຊ້ບໍລິການທາງເພດ ແລ້ວເອົາເຊື້ອໄປຕິດໃສ່ແມ່ຍິງຫາ ເງິນ ແລະ ຕິດແປດໃສ່ເມຍຂອງພວກເຂົາເອງ. ຜູ້ຊາຍມັກຈະຕິຕຽນວ່າເປັນຍ້ອນແມ່ຍິງຫາເງິນ ໃນຂະນະທີ່ຕົນເອງບໍ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການແຜ່ຂະຫຍາຍເຊື້ອໂລກເອດ.

ເຖິງແມ່ນວ່າພວກແມ່ຍິງຫາເງິນ ຢາກໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ ແຕ່ປະກົດວ່າຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ ອາດບໍ່ເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດ. ພວກເຂົາມັກຈະພົບບັນຫາຕ່າງໆໃນປະຈຳວັນ, ຕົວຢ່າງ: ຕຳຫຼວດມີການກະທຳທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ, ພວກເຂົາຮັບຄ່າບໍລິການຕ່ຳ, ໂຮງແຮມເປື້ອນເປີະ ແຕ່ລາຄາແພງ, ພົບຜູ້ຊາຍທີ່ມັກສ້າງຄວາມຫຍຸ່ງຍາກ ແລະ ປ່າເຖື່ອນ, ພົບບັນຫາເລື່ອງການຮັກສາອະນາໄມທີ່ຢູ່ອາໄສ, ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ບັນຫາການເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູລູກເຕົ້າ. ຖ້າແມ່ຍິງຫາເງິນຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ເຂົາກໍ່ຍັງບໍ່ມີທາງເລືອກອື່ນນອກຈາກຈະສືບຕໍ່ຂາຍບໍລິການທາງເພດຕໍ່ໄປ ເພື່ອເອົາຊີວິດຢູ່ລອດ ດັ່ງທີ່ແມ່ຍິງຫາເງິນຜູ້ໜຶ່ງເວົ້າວ່າ:

"ຜູ້ທີ່ຕຳນິພວກເຮົານັ້ນແມ່ນຜູ້ທີ່ມີຢູ່ມີກິນແລ້ວ. ຂ້ອຍຕ້ອງເອົາຕົວລອດ ແລະ ຕ້ອງລ້ຽງລູກຂອງຂ້ອຍ. ລູກຂອງຂ້ອຍຕ້ອງໄປໂຮງຮຽນ. ຖ້າຈະເວົ້າວ່າພວກເຮົານຳເຊື້ອໂລກເອດອັນຕະລາຍ ພວກເຮົາກໍ່ບໍ່ມີວຽກໃດທີ່ຈະເຮັດ ຫຼືວ່າພວກເຮົາຈະປ່ອຍໃຫ້ຕົນເອງຕາຍຊັ້ນບໍ່! ສຳລັບຂ້ອຍແລ້ວມັນແມ່ນວິທີດຽວທີ່ຂ້ອຍສາມາດເອົາຕົວລອດໄດ້".

ການຖືພາ

ແມ່ຍິງຫາເງິນຕ້ອງມີວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ ແລະ ຕ້ອງມີວິທີການວາງແຜນປ້ອງກັນການມີລູກຢ່າງໄດ້ຜົນ ແລະ ບໍ່ໃຊ້ເງິນຫຼາຍ. ຖ້າບໍ່ມີວິທີການປ້ອງກັນທີ່ດີມັນກໍ່ມີໂອກາດສູງທີ່ແມ່ຍິງຫາເງິນຈະມີລູກໂດຍທີ່ຕົນເອງບໍ່ຕ້ອງການ. ຖ້າມີລູກແລ້ວຍັງສືບຕໍ່ຂາຍບໍລິການທາງເພດກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍແກ່ຕົວແມ່ຍິງຫາເງິນ ແລະ ລູກນ້ອຍໃນທ້ອງ ຊຶ່ງຈະເກີດມີອາການແຊກຊ້ອນ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນີ້ຜູ້ກ່ຽວອາດຕັດສິນໃຈເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ ເຊິ່ງທຸກຢ່າງລ້ວນແຕ່ຕົກຢູ່ໃນສະພາບອັນຕະລາຍ.



ເລືອກໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ, ໜ້າ 200 ແລະ 224
ການທຳແທ້ງທີ່ບໍ່ປອດໄພ, ໜ້າ 241

ຄວາມຮຸນແຮງ

ແມ່ຍິງຫາເງິນ ອາດຢູ່ຮ່ວມກັບພວກອາຊີບດຽວກັນ ຢູ່ໃນສະຖານບໍລິການແຫ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ອາດຢູ່ຕາມແຄມຖະໜົນ. ໃນສະພາບນີ້ແມ່ຍິງຫາເງິນອາດຖືກທຳຮ້າຍເຊັ່ນ: ຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ປຸ້ນເອົາເງິນໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ຍັງເປັນສາວນ້ອຍ. ຖ້າແມ່ຍິງຫາເງິນຢູ່ພາຍໃຕ້ການຄວບຄຸມຂອງເຈົ້າຂອງສະຖານທີ່ບໍລິການ (ແມ່ເລົ້າ) ກໍ່ຍິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ ແມ່ຍິງຫາເງິນຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ເພື່ອບັງຄັບຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເຈົ້າຂອງກິດຈະການ.



332
ວິທີປ້ອງກັນຕົວຂອງແມ່ຍິງ

ຢູ່ບາງປະເທດແມ່ຍິງຈະຖືກຈັບ/ກັກຍ້ອນເຫດຜົນພຽງແຕ່ວ່າພວກເຂົາມີຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນຕົວເອງ.

ເນື່ອງຈາກການຂາຍບໍລິການທາງເພດເປັນສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດ ແມ່ຍິງຫາເງິນຈຶ່ງບໍ່ໄດ້ຮັບສິດທິທາງກົດໝາຍ ເພື່ອປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຈາກຕຳຫຼວດ. ບາງເທື່ອຕ້ອງຈ່າຍເງິນໃຫ້ຕຳຫຼວດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເພື່ອການປົກປ້ອງຕົນເອງ. ຍ້ອນວ່າກົດໝາຍໃນຫຼາຍປະເທດປົກປ້ອງແຕ່ສິດທິຂອງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງເກີດມີກໍລະນີແມ່ຍິງຖືກຈັບຕົວ, ທຸບຕີ, ສວຍໃຊ້ໂອກາດ, ຫຼືຖືກຂົ່ມຂືນຈາກຕຳຫຼວດເອງ.



ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເປັນທຳຈາກກົດໝາຍຍ້ອນວ່າທ່ານເປັນແມ່ຍິງຫາເງິນທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມຊອກຮູ້ກົດໝາຍກ່ຽວກັບສິດທິຂອງທ່ານເອງຕື່ມ. ທ່ານອາດພົບເຫັນວ່າມັນອາດຈະມີສິດທິສຳລັບກຸ່ມແມ່ຍິງໂສເພນີ ຢູ່ໃນເມືອງທີ່ທ່ານຢູ່ ຫຼື ຢູ່ໃນປະເທດຂອງທ່ານ ຫຼື ທ່ານອາດຊຸມຈົດໝາຍຫາອົງການຈັດຕັ້ງໃດໜຶ່ງທີ່ບອກໄວ້ຢູ່ໜ້າ 561 ເພື່ອຂໍຄວາມແນະນຳໃນການສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ.

ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດທາງເພດສຳພັນລວມທັງໂລກເອດ

ຖ້າຫາກທ່ານມີເພດສຳພັນເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ, ທີ່ຢູ່ອາໃສ, ຫຼື ຜົນຕອບແທນອື່ນໆນັ້ນ ມັນຈຳເປັນຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວເອງບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນເຊິ່ງລວມທັງໂລກເອດ. ສ່ວນຂໍ້ມູນລະອຽດຕື່ມໃຫ້ເບິ່ງໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ: ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ" ໜ້າ 189 ແລະ ພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ "ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆ ທີ່ເກີດກັບລະບົບສືບພັນ". (ໜ້າ 261) ແລະ "ການວາງແຜນຄອບຄົວ" (ໜ້າ 197).

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງ:

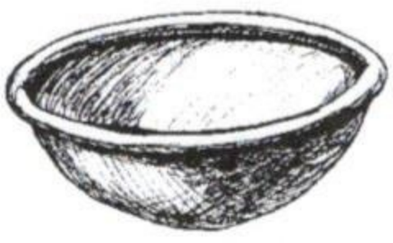
- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ. ຢ່າລືມຖື ຖົງ ຢາງອະນາໄມຕິດຕົວໃນເວລາເຮັດວຽກ.
- ຖ້າແຂກບໍ່ຍອມໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມໃຫ້ພະຍາຍາມ ໃຊ້ມື ຫຼື ປາກຫຼີ້ນໃຫ້ແຂກ ຫຼື ໃຊ້ວິທີອື່ນໆ ໂດຍທີ່ບໍ່ໃຫ້ແຂກຮ່ວມເພດໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ທະວານໜັກຂອງທ່ານ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂອງຜູ້ ຊາຍ ຫຼື ຂອງຜູ້ຍິງ (ເບິ່ງໜ້າ 202 ຫາ 204) ໃຫ້ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ (ໜ້າ 205 ແລະ 206). ວິທີນີ້ຈະໃຫ້ການປ້ອງກັນແກ່ທ່ານໄດ້ສ່ວນໃດ ສ່ວນໜຶ່ງເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ຜົນດີເທົ່າກັບການໃຊ້ຖົງຢາງ ອະນາໄມ. ກ່ອນຈະເລີ່ມເຮັດວຽກໃຫ້ເອົາຝາປິດ ປາກມົດລູກໃສ່ໄວ້ກ່ອນ ເພື່ອປ້ອງກັນກໍລະນີທີ່ແຂກ ປະຕິເສດບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ.



ຖ້າວ່າແຂກບໍ່ຢາກໃສ່ຖົງ ຢາງອະນາໄມ, ຂ້ອຍກໍ່ ຈະຖາມເຂົາວ່າເຄີຍຮູ້ຍິນ ເລື່ອງໂລກເອດບໍ່. ແລະ ຂ້ອຍກໍ່ບອກເຂົາວ່າ ຂ້ອຍບໍ່ຢາກສ່ຽງ ຕໍ່ການຕິດໂລກເອດ".

ໂຈລັນດາ

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ ແມ່ນຈະໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກຮ່ວມກັບນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ. ແຕ່ວ່າຖ້າໃຊ້ຢານີ້ເລື້ອຍໆ ຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຊ່ອງຄອດຖືກທຳລາຍ ແລະ ເປັນໂອກາດໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນ, ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນເຊື້ອໂລກເອດ. ການບາມ໊ໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິຈະບໍ່ຄ່ອຍເຮັດໃຫ້ເກີດການລະຄາຍເຄືອງ ຊ່ອງ ຄອດປານໃດ. ສະນັ້ນຄວນໃຊ້ຢາຂ້າຕົວອະສຸ ຈິທຸກໆສອງມື້ເພື່ອປ້ອງກັນຊ່ອງຄອດ. ນັ້ນກໍ່ໝາຍຄ ວາມວ່າການໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກກັບນ້ຳຢາຂ້າ ເຊື້ອອະສຸຈິນີ້ບໍ່ແມ່ນວິທີທີ່ດີໃນການຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແມ່ຍິງຫາ ເງິນຈາກການຖືພາໄດ້.



ຝາອັດປາກມົດລູກ

ການປ້ອງກັນຕົວທ່ານ ເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນຈາກໂລກ ຕິດຕໍ່ທາງເພດໝາຍ ເຖິງການມີເພດສຳພັນ ແບບປອດໄພກັບລູກ ຄ້າຂອງທ່ານ, ກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ຮັກຂອງທ່ານ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຢາຊັກຜ້າ ຫຼື ນ້ຳສະບູສະລ້າງຊ່ອງຄອດເພາະມັນຈະ ພາໃຫ້ເປັນບາດແຜຮຸນແຮງ.

- ກ່ອນການຮ່ວມເພດໃຫ້ກວດເບິ່ງອະໄວຍະວະເພດຂອງລູກຄ້າເພື່ອຊອກ ເບິ່ງອາການເປັນແຜ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງຕົກອອກມາ. ຖ້າຊາຍຜູ້ໃດມີພະຍາດຕິດ ຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ຮ່ວມເພດເດັດຂາດ. ຄວນຄຳນຶງສະເໝີວ່າຜູ້ທີ່ ເປັນເອດສບໍ່ສາມາດສັງເກດອອກໄດ້ເພາະເຂົາກໍ່ຄືຄົນທົ່ວໄປ.

ການປິ່ນປົວ ພ.ຕ.ພ ເມື່ອການປ້ອງກັນບໍ່ໄດ້ຜົນ.

ການປ້ອງກັນພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ດ້ວຍການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພນັ້ນ ມັນແມ່ນເລື່ອງທີ່ດີຢູ່ແລ້ວ. ແຕ່ວ່າບາງເທື່ອວິທີປ້ອງກັນເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມັກຈະພາດພັ້ງ ຖົງຢາງອາດຈະຂາດ ຫຼື ລູກຄ້າບໍ່ຍອມໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ຮີບປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີໂລດ

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານໄດ້ຮັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ເຂົ້າຕົວແລ້ວ ກໍ່ຕ້ອງຮີບປິ່ນປົວ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາການຊຶມເຊື້ອເກີດແຜ່ລາມ ຢ່າງຮຸນແຮງຕື່ມ. ຖ້າບໍ່ຮີບປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຈະພາໃຫ້ອາການຮຸນແຮງຂຶ້ນ ແລະ ອາດເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໝັ່ນໄປກວດຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ເລື້ອຍໆ. ຖ້າພົບວ່າມີອາການຂອງພະຍາດດັ່ງກ່າວ ເຊັ່ນ: ມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ຕົກເລືອດຈາກຊ່ອງຄອດ, ມີອາການເຈັບປວດຢູ່ຕາມ ອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ທ້ອງນ້ອຍໃຫ້ຮີບໄປພົບ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບ ການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ເຖິງແມ່ນຈະບໍ່ມີອາ ການຂອງພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຕາມທ່ານກໍ່ຄວນໄປກວດນຳ ອສບ ຫຼື ສຸກສະລາຢ່າງໜ້ອຍເດືອນລະເທື່ອ ເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວໃນກໍລະນີທ່ານ ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພເລື້ອຍໆ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ ປອດໄພທຸກໆຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ ທ່ານກໍ່ຄວນໄປຫາ ອສບ ເຊັ່ນກັນ ແຕ່ບໍ່ອາດໄປເລື້ອຍປານໃດກໍ່ໄດ້.



ທ່ານຄວນປິ່ນປົວຫຼາຍພະຍາດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ເພາະວ່າທ່ານອາດຈະບໍ່ ຮູ້ ແນ່ນອນວ່າຕົວທ່ານເອງໄດ້ຮັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອັນໃດ ແດ່. ພະຍາດທາງເພດສຳພັນກໍ່ມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ແຕກຕ່າງກັນໄປ. ສະນັ້ນທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາຫຼາຍຊະນິດໃນ ຄັ້ງດຽວ. ທ່ານຕ້ອງຈຳໄວ້ວ່າບໍ່ມີຢາຊະນິດໃດທີ່ສາມາດປິ່ນປົວໂລກ ເອດໃຫ້ຫາຍໄດ້. ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃນ ພາກ ທີ່ເວົ້າເຖິງ “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ ຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະວະເພດ”.

ຖ້າບໍ່ຮີບປິ່ນປົວພະຍາດ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໂດຍໄວ ຈະພາໃຫ້ອາການຮຸນແຮງ ຂຶ້ນ ແລະ ອາດເຖິງແກ່ ຄວາມຕາຍໄດ້.

ການກວດຫາໂລກເອດ

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢາກກວດຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV) ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 288 ທ່ານລອງໄປຄຼີນິກໃນເຂດໃກ້ບ້ານຂອງທ່ານ ເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າເຂົາ ເຈົ້າມີກິດຈະກຳຕ້ານໂລກເອດບໍ່. ເພີ່ນອາດມີໂຄງການພິເສດສຳລັບ ກວດກາເຊື້ອໂລກເອດໃຫ້ບັນດາແມ່ຍິງຂາຍບໍລິການທາງເພດ ແລະ ຫາວິທີຊ່ວຍເຫຼືອປິ່ນປົວຜູ້ທີ່ເປັນເອດແລ້ວກໍ່ໄດ້.

ສິ່ງສຳຄັນ: ເມື່ອທ່ານກິນຢາຕ້ານເຊື້ອເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ທ່ານຕ້ອງກິນໃຫ້ຄົບຕາມກຳນົດ ແລະ ຕາມເວລາທີ່ບົ່ງໄວ້. ຖ້າກິນໜ້ອຍເກີນໄປ ຫຼື ກິນບໍ່ຖືກຕ້ອງຕາມຈຳນວນມື້ທີ່ກຳນົດໃຫ້ ອາການຂອງທ່ານອາດຈະຫາຍໆບ ໄປແຕ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຍັງມີການຊຶມເຊື້ອຢູ່ຄືເກົ່າ ແລະ ຍັງສືບຕໍ່ ເກີດການຊຳເຮື້ອໄປເລື້ອຍໆ. ຖ້າເປັນແນວນີ້ທ່ານຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະ ປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ຈາກນັ້ນທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາທີ່ມີ ລາຄາສູງກວ່າເກົ່າ ຢາປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວດີຄັ້ງໜຶ່ງ ແລ້ວມັກຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ ເພາະວ່າຜູ້ປ່ວຍໃຊ້ຢ່າງບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ

ການເຈລະຈາເພື່ອນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

ການທີ່ຈະໃຫ້ຜູ້ຊາຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຫຼາຍຂຶ້ນ, ພວກຜູ້ຊາຍກໍ່ຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າມັນແມ່ນຜົນປະໂຫຍດຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ແລະ ປ້ອງກັນຄູ່ຮ່ວມເພດນຳກັນ ບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ໃນນັ້ນລວມທັງໂລກເອດ. ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງທຳການເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ໃນລະດັບຊຸມຊົນ.

ໃນຖານະເປັນແມ່ຍິງຫາເງິນ ທ່ານກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໂດຍການເຕົ້າໂຮມແມ່ຍິງຫາເງິນຜູ້ອື່ນໆ ເພື່ອໃຫ້ມີການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຕາມຄາດໝາຍທີ່ຕ້ອງການ. ຈາກນັ້ນລູກຄ້າຈຶ່ງເລີ່ມເກີດຄວາມສົນໃຈຫັນມາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຢ່າງກວ້າງຂວາງ.

ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ກັບແຂກ ທັດສະນະຂອງທ່ານຕໍ່ກັບລູກຄ້າແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ. ຖ້າທ່ານເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ແລະ ຮູ້ວ່າຕົນເອງກຳລັງເວົ້າເຖິງ ເລື່ອງຫຍັງ ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດຊັກຈູງລູກຄ້າໃຫ້ເຂົ້າໃຈຜົນປະໂຫຍດຂອງການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຂໍ້ແນະນຳສຳລັບທ່ານ:

ນຳໃຊ້ບົດບາດສົມມຸດຮ່ວມກັນແມ່ຍິງຫາເງິນຜູ້ອື່ນ, ເພື່ອຝຶກປະຕິບັດການເຈລະຈາຕໍ່ລອງໃຫ້ແຂກໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

- ອະທິບາຍວ່າຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດ:
  - ປ້ອງກັນຕົວລູກຄ້າບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດ.
  - ລູກຄ້າມີໂອກາດໜ້ອຍທີ່ຈະນຳເຊື້ອໂລກໄປຕິດໃສ່ເມຍ.
  - ເຮັດໃຫ້ລູກຄ້າສະໜຸກສະໜານກັບການຮ່ວມເພດໄດ້ດົນຂຶ້ນ.
- ເຮັດໃຫ້ລູກຄ້າໝັ້ນໃຈວ່າຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງທ່ານກໍ່ຍັງຈະໃຫ້ຄວາມສຸກຈາກການຮ່ວມເພດດີຄືເກົ່າ.
- ຖ້າທ່ານໃຊ້ປາກບໍລິການທາງເພດໃຫ້ຮຽນຮູ້ຈັກ ວິທີເອົາຖົງຢາງອະນາໄມໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຊາຍດ້ວຍປາກຂອງທ່ານເອງ.



ແມ່ຍິງຫາເງິນຄົນໜຶ່ງຢູ່ໃນສະຖານທີ່ບັນເທີງແຫ່ງໜຶ່ງໃນເມືອງດ໊ວລາ, ປະເທດກາເມຣູນໄດ້ເລົ່າເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້: ພວກເຮົາທຸກຄົນທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ນັ້ນລ້ວນແຕ່ເຂົ້າໃຈຜົນຮ້າຍຂອງໂລກເອດຕໍ່ຊີວິດຂອງພວກເຮົາ. ສາວບໍລິການທັງໝົດຈະໄດ້ຮັບຖົງຢາງອະນາໄມ . ພວກເຮົາເວົ້າກັບລູກຄ້າວ່າການໃຊ້ຖົງຢາງ ອະນາໄມ ແມ່ນເພື່ອປ້ອງກັນເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ເຮັດຕາມ. ພວກເຮົາຮັບປະກັນການບໍລິການໃຫ້ ແຂກມ່ວນຊື່ນຢ່າງເຕັມໃຈເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາກັບມາອີກເລື້ອຍໆ.

ແຕ່ກໍ່ມີຜູ້ຊາຍພວກໜຶ່ງທີ່ບໍ່ຢາກໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພາະເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມສະແດງເຖິງຄວາມບໍ່ເປັນຜູ້ຊາຍແທ້ ແລະ ກໍ່ບໍ່ເປັນທຳມະຊາດນຳອີກ. ພວກເຮົາເຫັນວ່າຫຼັງຈາກທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຂໍຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພນຳສາວບໍລິການ 4 ຫາ 5 ຄົນໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນແລ້ວ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງກັບໄປ ຫຼື ຈຳເປັນຕ້ອງຍິນຍອມໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ, ເພື່ອທົດລອງເບິ່ງວ່າໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມແລ້ວມັນມີຄວາມສະໜຸກສະໜານຫຼາຍປານໃດ. ຖ້າແຂກຍັງຊູຊີບໍ່ຍອມໃສ່ຖົງຢາງ ພວກເຮົາກໍ່ເຕົ້າໂຮມກັນຫຼາຍຄົນເພື່ອໄລ່ແຂກອອກໄປ!

ພວກເຮົາກໍ່ບໍ່ຢາກເສຍແຂກດອກ, ແຕ່ວ່າສຸຂະພາບ ແລະ ຊີວິດຂອງພວກເຮົາມັນມີຄ່າສູງເຊັ່ນກັນ. ໃນທີ່ສຸດສະພາບການກໍ່ດ່ອຍດີຂຶ້ນ. ດຽວນີ້ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຢູ່ທີ່ນັ້ນໄດ້ກາຍເປັນສິ່ງທີ່ດີ ສຳລັບທຸກຄົນ.



ແມ່ຍິງຫາເງິນຮ່ວມກັນເພື່ອປັບປຸງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ພວກເຂົາກໍ່ຕ້ອງການສິ່ງທີ່ດີຄືກັບແມ່ຍິງອື່ນທົ່ວໄປ.

ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງດ້ວຍການຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈ

ເນື່ອງຈາກວ່າແມ່ຍິງ ຫາເງິນມີຖານະຕ່ຳຍ້ອນທຸກຈົນ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເປັນຜູ້ດ້ອຍໂອກາດ ແລະ ຍາກທີ່ຈະປ່ຽນແປງຊີວິດຂອງຕົນ. ການເຮັດວຽກຫາເງິນພຽງແຕ່ຜູ້ດຽວຕາມລຳພັງກໍ່ຈະຍາກທີ່ຈະຊັກຊວນໃຫ້ຜູ້ຊາຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ອາດຈະຍາກໃນການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກຄວາມຮຸນແຮງ.

ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍສະຖານທີ່ບໍລິການທີ່ວ່າ ແມ່ຍິງຫາເງິນໄດ້ເຕົ້າໂຮມກັນຮ່ວມແຮງກັນປັບປຸງສະພາບການເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງພວກເຂົາດີຂຶ້ນ. ຢູ່ບາງແຫ່ງພວກແມ່ຍິງຫາເງິນໄດ້ເຕົ້າໂຮມກັນ ເພື່ອປັບປຸງສະພາບການທຳມາຫາກິນໃຫ້ດີຂຶ້ນ ໂດຍການຮຽກຮ້ອງໃຫ້ພວກລູກຄ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ພ້ອມກັນຕ້ານກັບການກະທຳອັນຮ້າຍແຮງຂອງຕຳຫຼວດ. ຢູ່ໃນບາງແຫ່ງ ແມ່ຍິງຫາເງິນໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຊຸມຊົນໃນການສ້າງໂຄງການຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນວິຊາຊີບໃໝ່ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫຼຸດຜ່ອນການເອື່ອຍອີງໃສ່ ແຕ່ວຽກບໍລິການທາງເພດ. ບາງຈຸດຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນແນວຄວາມຄິດຕ່າງໆ ທີ່ແມ່ຍິງຫາເງິນທົ່ວໂລກ ໄດ້ສະແດງຄວາມຄິດຄວາມເຫັນກ່ຽວກັບການຮ່ວມແຮງກັນ ແລະ ຮ່ວມກັບ ປະຊາຊົນຜູ້ອື່ນໆ ເພື່ອປັບປຸງສະພາບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ຖ່າຍຖອດຄວາມຮູ້ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ເພື່ອຮັບປະກັນວຽກບໍລິການໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພກວ່າເກົ່າ. ທ່ານສາມາດເຕົ້າໂຮມແມ່ຍິງອາຊີບດຽວກັນແລ້ວມາປຶກສາກັນໃນເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້:

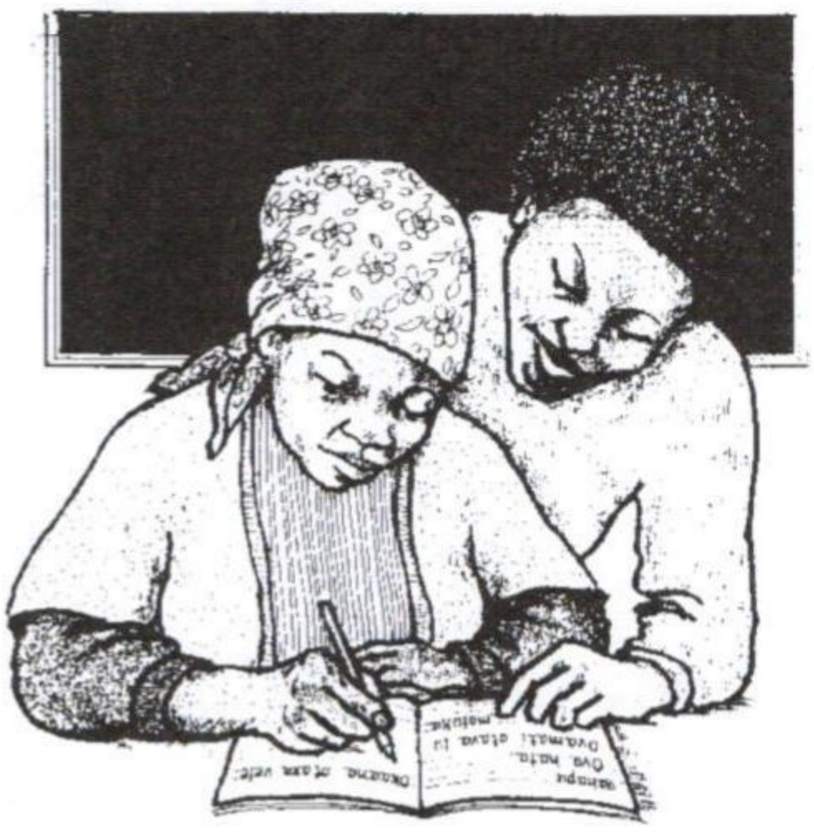
- ວິທີໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ລວມທັງໂລກເອດ ແລະ ວິທີປິ່ນປົວພະຍາດທາງເພດສຳພັນໃນກໍລະນີຈຳເປັນ.
- ວິທີປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີລູກ (ວາງແຜນຄອບຄົວ), ຈະຮຽນຮູ້ຢູ່ໃສ ແລະ ວິທີໃຊ້ແນວໃດ.
- ວິທີເລືອກລູກຄ້າ ແລະ ວິທີເອົາຕົວລອດຈາກສະພາບອັນຕະລາຍ.
- ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ໃນເມື່ອລູກຄ້າມີການປະພຶດແບບບໍ່ເພິ່ງປາດຖະໜາ.
- ວິທີໃຊ້ເວລາໃຫ້ຈຳກັດໃນການບໍລິການລູກຄ້າ.

"ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດວຽກຢູ່ບາແຫ່ງໜຶ່ງ ແລະ ພວກເຮົາບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ຢູ່ທີ່ນັ້ນມີຄວາມກົດດັນຫຼາຍຢ່າງທີ່ບໍ່ໃຫ້ພວກເຮົາໃຊ້ຖົງຢາງ. ສະນັ້ນຂ້ອຍກໍ່ເລີຍອອກໜີ. ດຽວນີ້ຂ້ອຍເຮັດວຽກຢູ່ສະຖານບໍລິການແຫ່ງໜຶ່ງ ເຊິ່ງມີກົດລະບຽບໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງ. ສິ່ງນີ້ມັນພາໃຫ້ຂ້ອຍໝົດຄວາມກັງວົນ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງຕໍ່ວ່າກັບແຂກ ອີກ".

ນາງ ອາມິຕາ

ຮ່ວມແຮງກັນສ້າງຄວາມປອດໄພໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຫາເງິນຫຼຸດຜ່ອນໄພຂົ່ມຂູ່ຈາກ ການທຳຮ້າຍຂອງລູກຄ້າ, ຕຳຫຼວດ ແລະ ແມ່ເລົ້າ. ຮ່ວມມືກັບແມ່ຍິງອາຊີບດຽວ ກັນ ເພື່ອສ້າງແຜນໃນການປ້ອງກັນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ.

ຮຽນວິຊາຊີບໃໝ່, ທ່ານສາມາດຈັດ ຫາແຜນການຮ່ຳຮຽນເພື່ອຮຽນອ່ານ, ຮຽນຂຽນໜັງສື ຫຼື ຮຽນວິຊາຊີບ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງຫາເງິນ ດ້ວຍກັນສາມາ ດສິດສອນວິຊາຊີບໃຫ້ແກ່ກັນ ຫຼື ອາດ ຊອກເອົາບຸກຄົນອື່ນທີ່ມີຄວາມຮູ້ໃນຊຸມ ຊົນມາເປັນຜູ້ສິດ ສອນໃຫ້.





ຖ້າແມ່ຍິງຫາເງິນມີວິຊາອາຊີບຕິດຕົວກໍ່ສາ ມາດຫາເງິນດ້ວຍວິທີອື່ນ. ໝາຍຄວາມວ່າຈ ະມີທາງເລືອກຫຼາຍທາງເຊິ່ງອາດ ຈະຂາຍບໍລິການທາງເພດໄປຄຽງຄູ່ກັນ ຫຼື ອາດຈະປະຕິເສດຂາຍບໍລິການທາງເພດ ຖ້າເຫັນວ່າຕົນເອງພົບລູກຄ້າທີ່ບໍ່ປອດໄພ.

ສ້າງກອງທຶນກູ້ຢືມ.
ກຸ່ມແມ່ຍິງຫາເງິນກຸ່ມໜຶ່ງໃນນະຄອນ ນາຍໂຣປີ, ປະເທດເຄັນຢາໄດ້ເອົາ ເງິນມາໂຮມກັນສ້າງກອງທຶນກູ້ຢືມໃຫ້ແກ່ສະມາຊິກກຸ່ມ. ມີຫຼາຍຄົນໄດ້ໃຊ້ ເງິນທີ່ຢືມໄປຈ່າຍຄ່າໂຮງຮຽນໃຫ້ລູກ. ກຸ່ມອື່ນໄດ້ເອົາເງິນທີ່ຢືມນັ້ນຊ່ວຍກັນສ້າງ ທຸລະກິດນ້ອຍຂຶ້ນເພື່ອວ່າພວກເຂົາຈະມີລາຍໄດ້ຕື່ມນອກຈາກການ ຂາຍບໍລິການທາງເພດ.

ກຸ່ມແມ່ຍິງຫາເງິນຫຼາຍກຸ່ມ ກຳລັງຫາວິທີປ່ຽນແປງແນວຄິດຄົນອື່ນໆທີ່ມີແນວຄິດແບບບໍ່ດີກັບເຂົາເຈົ້າ. ຕົວຢ່າງ ຢູ່ເມືອງ ກາລາບາ, ປະເທດໄນຈີເຣຍ ພວກແມ່ຍິງຫາເງິນຈະຫ້າມສະມາຊິກຂອງພວກເຂົາບໍ່ໃຫ້ ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ຕົບຕີກັນຢູ່ຕາມແຄມຖະໜົນ ຫຼື ໃນໂຮງແຮມ. ສະມາຊິກກຸ່ມແມ່ຍິງຫາເງິນຈະຖືກຫ້ າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຄຳເວົ້າໃດ ຫຼື ການນຸ່ງຖືໃດໆທີ່ເປັນການກະທົບກະເທືອນຕໍ່ຊຸມຊົນຊາວບ້ານ. ຈາກ ການພະຍາຍາມປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳເຫຼົ່ານີ້ມັນໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ຊາວບ້ານເລີ່ມເຂົ້າໃຈວ່າແມ່ຍິງຫາເງິນກໍ່ ແມ່ນຜູ້ທີ່ເຮັດອາຊີບໜຶ່ງເພື່ອເອົາຕົວລອດຄືກັບຄົນອື່ນທົ່ວໄປ.

ຊຸມຊົນກໍ່ສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້

ຊາວບ້ານໃນຊຸມຊົນກໍ່ສາມາດຊ່ວຍພວກແມ່ຍິງຫາເງິນເພື່ອເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີສະພາບການທຳມາຫາກິນທີ່ດີກວ່າເກົ່າ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍດັ່ງນີ້:

- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ກົດໝາຍລົງໂທດຜູ້ທີ່ກົດຂີ່ຂູດຮີດແມ່ຍິງຫາເງິນ, ໃນນີ້ແມ່ນລວມທັງເຈົ້າຂອງກິດຈະການ, ແມ່ເລົ້າ ແລະ ຜູ້ຄ້າມືກາງ, ຕຳຫຼວດ, ລູກຄ້າ ແລະ ຜູ້ຄ້າຢາເສບຕິດ.
- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຕຳຫຼວດ ຢຸດຕິການກະທຳແບບຮຸນແຮງກັບແມ່ຍິງຫາເງິນ.
- ຮຽກຮ້ອງກົດໝາຍໃຫ້ສົ່ງເສີມການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ມີການຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຫາເງິນ.
  ຕົວຢ່າງ: ໃນປະເທດໄທ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກໄດ້ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ແມ່ຍິງຫາເງິນຕ້ອງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ຖ້າພວກເຂົາບໍ່ໃຊ້ກິດຈະການກໍ່ຕ້ອງຖືກປິດ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕ້ອງລົງໂທດດ້ວຍການປັບໄໝ. ກົດໝາຍນີ້ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງບໍລິການທາງເພດຕ້ອງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.
- ມັນເປັນການປ້ອງກັນທັງແມ່ຍິງຫາເງິນ, ຜູ້ຊາຍທີ່ມາໃຊ້ບໍລິການ ແລະ ເມຍຂອງພວກເຂົາ.

ທ່ານຍັງສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການຄ້າຂາຍເດັກ ຫຼື ການບັງຄັບເດັກໃຫ້ຂາຍບໍລິການທາງເພດ:

- ໂອ້ລົມກັບຜູ້ເປັນພໍ່ແມ່ຢູ່ໃນຂົງເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ຮູ້ຈັກໄພອັນຕະລາຍຈາກການຂາຍລູກສາວໄປເຮັດວຽກບໍລິການຢູ່ຕ່າງປະເທດ.
- ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ, ເຊັ່ນວ່າການຊອກວຽກເຮັດງານທຳ, ການປຶກສາ ແລະ ສະຖານທີ່ພັກອາໄສ ສຳລັບເດັກທີ່ໜີອອກຈາກຄອບຄົວ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຊ່ວຍເດັກເຫຼົ່ານັ້ນ, ພວກເຂົາກໍ່ຈະບໍ່ຖືກບັງຄັບ ໃຫ້ໄປຂາຍບໍລິການທາງເພດເພື່ອເອົາຊີວິດລອດ.

ກະລຸນາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

ເພື່ອຄວາມປອດໄພຂອງຕົວທ່ານ ແລະ ຂອງພວກເຮົາ.



ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຫາເງິນ ໃຫ້ເຂົາປັບປຸງຊີວິດຂອງຕົນດ້ວຍການເອົາໃຈໃສ່ໃນສິ່ງທີ່ເຂົາຕ້ອງການ:

- ເອົາໃຈໃສ່ຫ່ວງໄຍຕໍ່ແມ່ຍິງຫາເງິນເໝືອນດັ່ງທ່ານເອົາໃຈໃສ່ຄົນອື່ນທົ່ວໄປ.
- ຮຽນຮູ້ການບົ່ງມະຕິພະຍາດ ແລະ ຮຽນວິທີປິ່ນປົວພະຍາດທາງເພດສຳພັນ.
  ເບິ່ງໃນບົດທີ່ກ່າວເຖິງ “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອພະຍາດຂອງລະບົບ ອະໄວຍະວະເພດ”, ໜ້າ 261.
- ຮຽນຮູ້ຢາປົວພະຍາດໃໝ່ລ້າສຸດ ຊຶ່ງສາມາດຊອກຫາໄດ້ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ໃຊ້ຍາມຕ້ອງການ.
- ຊອກຫາຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ໄດ້ລ້າໆແບບບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນ ຫຼື ລາຄາຖືກທີ່ສຸດໄວ້ສຳລັບຊຸມຊົນຊາວບ້ານ. ຈັດການໃຫ້ມີຖົງຢາງອະນາໄມຂາຍຢູ່ຕາມສຸກສາລາ, ຮ້ານຂາຍຢາ, ສະຖານທີ່ບັນເທີງ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ອອກເຮັດວຽກນອກມີໄວ້ຕິດຕົວ.
- ຮັບປະກັນໃຫ້ມີການບໍລິການປິ່ນປົວສຸຂະພາບໃນນີ້ລວມທັງການວາງແຜນຄອບຄົວ, ການທຳແທ້ງ ແລະ ການປິ່ນປົວພະຍາດທາງເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າ ຫຼື ເສຍຄ່າປິ່ນປົວແບບລາຄາຖືກ ແລະ ຮູ້ວິທີກວດຫາເຊື້ອເອດສ໌, ແລະ ຮັກສາການຕິດຢາເສບຕິດ.

ພາກ ທີ 21

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍແບບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ 354

ອາການເຈັບຕ່າງໆຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ 354

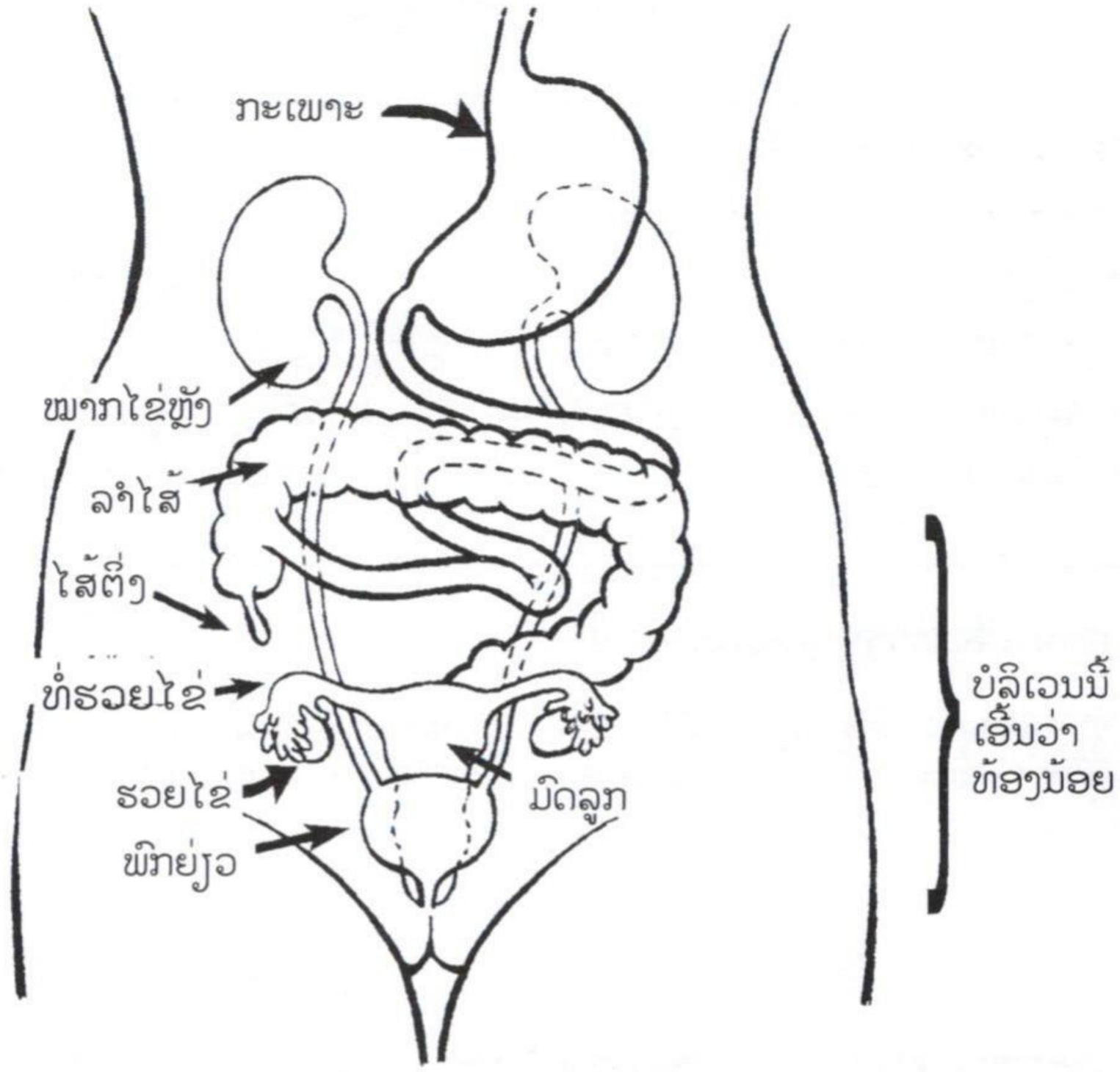
ເຈັບໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ 354
ເຈັບຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ການທຳແທ້ງ, ຫຼື ຫຼຸລູກ 355
ເຈັບມີອາການໄຂ້ພ້ອມ 355
ເຈັບມີອາການຖອກທ້ອງພ້ອມ 355
ເຈັບໃນຊ່ອງຖີພາ 355
ເຈັບໃນເວລາໄປຖ່າຍເບົາ 355
ເຈັບມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ຕົກເລືອດຈາກຊ່ອງຄອດ 355
ເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ 356
ເຈັບໃນເວລາເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ, ເວລາຍ່າງ, ຫຼື ເວລາຍົກເຄື່ອງຂອງ 356
ເຈັບໃນໄລຍະກາງຂອງຮອບເດືອນ 356
ເຈັບໃນໄລຍະ 3 ອາທິດທີ່ເອົາຮ່ອງໃສ່ເຂົ້າໄປ 356
ເຈັບໂດຍບໍ່ມີອາການໃດໆປະກົດຂຶ້ນ 356

ຄຳຖາມກ່ຽວກັບການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ 357

ວິທີໃຊ້ຄວາມຮູ້ໃນພາກນີ້:

1. ສຳລັບການເຈັບທ້ອງນ້ອຍແບບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 354 ແລະ ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳ.
2. ໃຫ້ເບິ່ງຕາມອາການເຈັບປະເພດຕ່າງໆໃນໜ້າ 354 ຮອດໜ້າ 356 ບັນຫາສ່ວນຫຼາຍຂອງອາການເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ອະທິບາຍ ຢູ່ພາກອື່ນໆຂອງປຶ້ມຫົວນີ້. ເປີດເບິ່ງໜ້າທີ່ບອກຊື່ພະຍາດ ແລະ ອາການຕ່າງໆຢູ່ໃນໜ້າທີ່ຂຽນເປັນລາຍລະອຽດ ເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ມູນຕື່ມ.
3. ຖ້າທ່ານຍັງບໍ່ແນ່ໃຈກ່ຽວກັບສາເຫດຂອງອາການເຈັບ ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນຄຳຖາມຢູ່ໜ້າ 354.
4. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີການກວດອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍຂອງແມ່ຍິງໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມ ຢູ່ໜ້າ 534.

ອາການເຈັບຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ



ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະມີອາການເຈັບຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍເປັນບາງໄລຍະໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຄິດວ່າການເຈັບນັ້ນມັນເປັນເລື່ອງທຳມະດາ ແລະ ເຂົາເຈົ້າມັກຈະເກັບອາການເຈັບໄວ້ໂດຍການອົດເອົາແບບງຸບໆ. ບາງຄົນຄິດວ່າອາການເຈັບຂອງແມ່ຍິງຈະບໍ່ມີຫຍັງຮ້າຍແຮງ ຕາບໃດທີ່ຍິງຄົນນັ້ນຍັງຢືນໄດ້, ຍ່າງໄດ້ ແລະ ເວົ້າລົມໄດ້.ແຕ່ຖ້າຈະປະປ່ອຍໃຫ້ດົນນານເກີນໄປໂດຍທີ່ບໍ່ຫາວິທີປິ່ນປົວກໍ່ຈະພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ, ກາຍເປັນໝັນ, ຫຼູລູກ ຫຼື ອາດເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍກໍ່ເປັນໄດ້.

ພາກນີ້ຈະເວົ້າເຖິງອາການເຈັບຫຼາຍປະເພດ ຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ (ຢູ່ລຸ່ມສະບຶ) ແລະ ຈະເວົ້າເຖິງສາເຫດທີ່ອາດພາໃຫ້ເຈັບ. ການເຈັບບາງຢ່າງອາດຈະລາມໄປຮອດບໍລິເວນ ເທິງສະບີຂຶ້ນໄປ ເຊິ່ງອາດຈະເປັນຍ້ອນສາເຫດອື່ນໆ. ອາການບາງຢ່າງຢູ່ພາຍໃນທ້ອງນ້ອຍອາດຈະພາໃຫ້ເຈັບແອວ. ຖ້າມີອາການເຈັບທີ່ແຕກຕ່າງຈາກສິ່ງທີ່ອະທິບາຍຢູ່ໃນພາກນີ້ໃຫ້ຮີບໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມມາແລ້ວ ເພື່ອໃຫ້ເພີ່ນກວດເບິ່ງທ້ອງນ້ອຍວ່າເຈັບຍ້ອນສາເຫດໃດ.

ອາການເຈັບບໍ່ແມ່ນສິ່ງປົກກະຕິໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງອາການເຈັບໝາຍເຖິງວ່າມີສິ່ງຜິດພາດໃນຮ່າງກາຍ. ສະນັ້ນຕ້ອງຫາທາງປິ່ນປົວ, ຢ່າປ່ອຍໄວ້ໃຫ້ມັນຮຸນແຮງຈົນວ່າຢືນບໍ່ໄດ້, ຍ່າງບໍ່ໄດ ຫຼື ປາກບໍ່ໄດ.

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແບບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍບາງປະເພດແມ່ນອາການທີ່ຕ້ອງປິ່ນປົວແບບສຸກເສີນ. ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ອັນຕະລາຍດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍ ທີ່ໃກ້ບ້ານທ່ານ. ອສບ ຜູ້ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມຮ່ຳຮຽນມາແລ້ວອາດຈຳເປັນຕ້ອງກວດທ້ອງນ້ອຍ, ກວດບໍລິເວນຜົ້ງຊາມ ແລະ ບາງທີອາດຕ້ອງໄດ້ເຮັດການກວດກາພິເສດ. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບການກວດທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ກວດບໍລິເວນຜົ້ງຊາມ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 534.

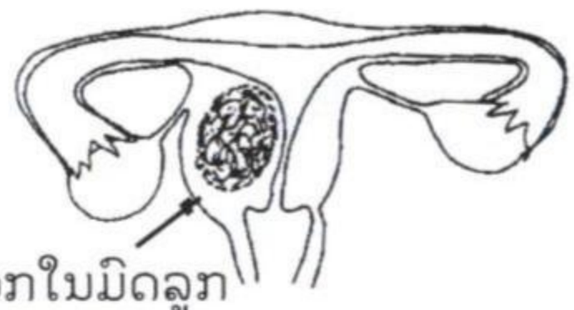
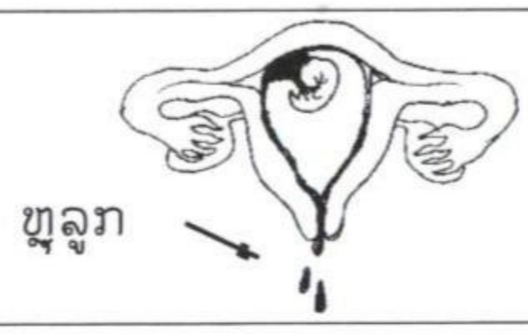
ອາການອັນຕະລາຍ:

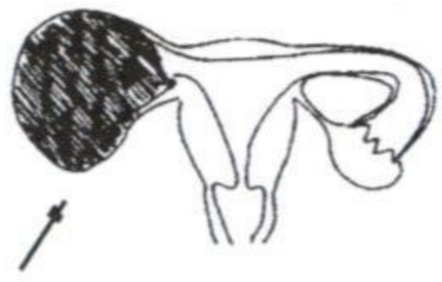
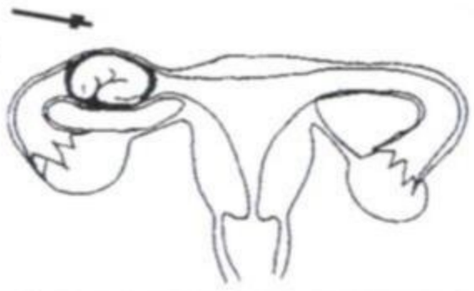
- ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍແບບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ.
- ໄຂ້ສູງ.
- ມີອາການປູ້ນທ້ອງ ແລະ ຮາກອອກ.
- ທ້ອງນ້ອຍໃຄ່ເບັ່ງແລະ ແຂງຄືທ່ອນໄມ້.
- ບໍ່ມີສຽງຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ.

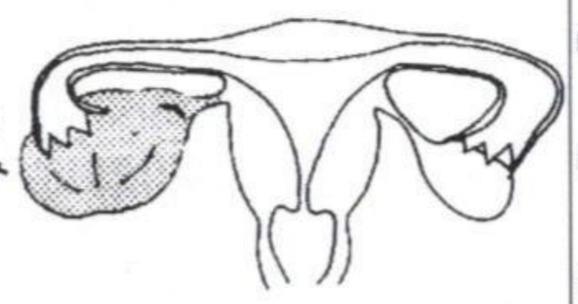
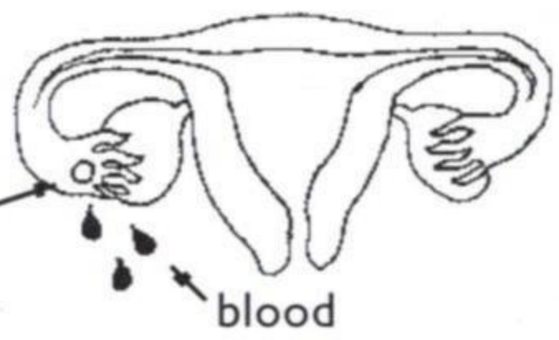
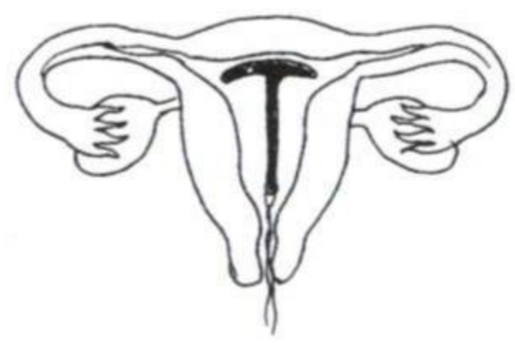


ອາການເຈັບຕ່າງໆຢູ່ບໍລິເວັນທ້ອງນ້ອຍ

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍສາມາດເກີດຂຶ້ນຈາກຫຼາຍສາເຫດ. ສະນັ້ນແມ່ນຢາກທີ່ຈະຫາສາເຫດເພາະວ່າອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ນມີອະໄວຍະວະຫຼາຍອັນຢູ່ໃກ້ໆກັນຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.

ອາການເຈັບ	ສະເຫດທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້	ຈະເຮັດແນວໃດ	ເບິ່ງ ຢູ່ໜ້າ
ເຈັບປວດຮຸນແຮງ ແບບຜິດປົກກະຕິ ໄລຍະເປັນປະຈຳ ເດືອນ ຫຼື ພາຍຫຼັງ ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ.	ມີລູກຢູ່ທໍ່ ຮວຍໄຂ່ (ມີລູກນອກພົກ) 	ກໍລະນີສຸກເສີນ! ຮີບໄປໂຮງໝໍດ່ວນ!	73
ເຈັບບໍ່ເຊົາຕະຫຼອດ ໄລຍະ ເປັນປະຈຳເດືອນ	 ເນື້ອງອກໃນມົດລູກ	ເບິ່ງ “ອາການເຈັບ ໃນໄລຍະເປັນປະຈຳ ເດືອນ” ແລະ “ບັນຫາ ການເຈັບມົດລູກ” ໃຊ້ຢາແກ້ປວດຊະນິດ ອ່ອນໆ.	50 380 482
ປັ້ນທ້ອງໃນໄລຍະ ເປັນປະຈຳເດືອນ	ມົດລູກບີບຕົວແບບປົກກະຕິ, ແຕ່ອາດເຈັບ ຍ້ອນວ່າມີການໃສ່ຮ່ວງ ເຊິ່ງເກີດກະທົບ ເວລາມົດລູກບີບຕົວ.	ເບິ່ງ “ອາການເຈັບ ໃນໄລຍະເປັນ ປະຈຳເດືອນ.	50
ເຈັບຍ້ອນປະຈຳ ເດືອນມາຊ້າ.	 ຫຼຸລູກ	ຖ້າເຈັບໜັກໃຫ້ໄປ ໂຮງໝໍ	234

ອາການເຈັບ	ສາເຫດທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້	ຈະເຮັດແນວໃດ	ເບິ່ງ ຢູ່ໜ້າ
ເຈັບຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳແທ້ງ	ເກີດການຊຶມເຊື້ອ ຍ້ອນມີແຮ່ຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ຫຼື ເຊື້ອພະຍາດໄດ້ເຂົ້າໄປໃນມົດລູກເວລາເກີດລູກ ຫຼື ເວລາເຮັດການທຳແທ້ງ.	ເບິ່ງ "ການຊຶມເຊື້ອມົດລູກ" ແລະ "ການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກການທຳແທ້ງ".	97 255
ເຈັບໜັກພ້ອມມີ ຫຼື ບໍ່ ອາການໄຂ້ສູງ (ຊຶມເຊື້ອ) ມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອຢູ່ຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ. ເຈັບເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ້ອງນ້ອຍ, ເປັນໄຂ້, ປັ້ນທ້ອງຮາກ ແລະ ບໍ່ຢາກກິນອາຫານ.	ເປັນການຊຶມເຊື້ອຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ເປັນຝີຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ ເຈັບໄສ້ຕິ່ງ ຫຼື ເກີດຊຶມເຊື້ອຢູ່ລຳໄສ້ ຊຶມເຊື້ອຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ. 	ກໍລະນີສຸກເສີນ! ໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ! ດ່ວນທີ່ສຸດ! ໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ! ເບິ່ງ "ການຊຶມເຊື້ອພິກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ:	274 366
ເຈັບຍ້ອນຖອກທ້ອງ	ລຳໄສ້ຖືກຊຶມເຊື້ອ ຍ້ອນເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຫຼື ແມ່ທ້ອງ	ເບິ່ງ "ພະຍາດຖອກທ້ອງ"	298
ເຈັບຢ່າງຮຸນແຮງໃນໄລຍະຖືພາສາມເດືອນທຳອິດ. ເລືອດມັກອອກແລ້ວກໍ່ຢຸດຢູ່ເລື້ອຍ.	ມີລູກຢູ່ທໍ່ຮອຍໄຂ່ (ມີລູກນອກພົກ) 	ດ່ວນ! ຕ້ອງຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ.	73
ເຈັບຢ່າງຮຸນແຮງໃນໄລຍະຖືພາສາມເດືອນສຸດທ້າຍບາງເທື່ອອາດຕົກເລືອດບາງເທື່ອກໍ່ບໍ່ຕົກເລືອດ	ມີອາການແຮ່ຫຼຸດຂາດຈາກມົດລູກ 	ດ່ວນ! ຕ້ອງຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ.	73
ເຈັບບໍ່ແຮງເປັນບາງຄັ້ງຄາວໃນໄລຍະຖືພາ	ອາດເປັນເລື່ອງທຳມະດາ	ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວ	
ເຈັບ ແລະ ມັກໄປຍ່ຽວເລື້ອຍໆ ເຈັບ ແລະ ມີເລືອດອອກທາງນ້ຳຍ່ຽວ	ພິກຍ່ຽວ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຶມເຊື້ອ ໜື້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ 	ເບິ່ງ " ພິກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຶມເຊື້ອ" ເບິ່ງ "ໜື້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ໜື້ອພິກຍ່ຽວ"	366 369
ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ເລືອດອອກຄ່ອຍໆ ຈາກຊ່ອງຄອດ. ບາງເທື່ອພາໃຫ້ເປັນໄຂ້.	 ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍອັກເສບ ເຊິ່ງອາດເປັນຍ້ອນພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເກີດການຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, ແທ້ງລູກ ຫຼື ເກີດລູກ	ເບິ່ງ "ການອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ" "ຊຶມເຊື້ອມົດລູກ" ແລະ "ການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກແທ້ງລູກ"	274 97 255

ອາການເຈັບ	ສາເຫດທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້	ຈະເຮັດແນວໃດ	ເບິ່ງ ຢູໜ້າ
ເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ	- ອັກເສບບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ຮອຍແຜເກົ່າຈາກການຊຶມເຊື້ອບໍລິເວນ - ເນື້ອງອກຢູ່ຮວຍໄຂ່ - ເນື້ອງອກ  ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ຕ້ອງການ	ເບິ່ງ "ອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ" ເບິ່ງ "ບັນຫາຂອງຮວຍໄຂ່" ເບິ່ງ "ບັນຫາຂອງມົດລູກ" ເບິ່ງ "ຖ້າເຈັບໃນເວລາ ຮ່ວມເພດ"	274 383 380 189
ເຈັບເວລາເຄື່ອນໄຫວ ຮ່າງກາຍ, ເວລາຍ່າງ ຫຼື ຍົກເຄື່ອງຂອງ.	ຊຶມເຊື້ອທ້ອງນ້ອຍມາແຕ່ເກົ່າ ຫຼື ເປັນຍ້ອນສາເຫດ ບາງຢ່າງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງ	ໃຊ້ຢາແກ້ປວດຊະນິດ ອ່ອນໆກ່ອນຖ້າຫາກ ຈຳເປັນ	482
ເຈັບນານປະມານ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ໃນລະຫວ່າງ ກາງເດືອນຂອງໄລຍະ ເປັນປະຈຳເດືອນ	ຜິວໜັງທ້ອງນ້ອຍ ຊັ້ນໃນເກີດອາການ ຊ້ຳໃນເວລາຮອຍ ໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກ ແລະ ມີເລືອດຕົກຢູ ທາງໃນ  	ໃຊ້ຢາແກ້ປວດຊະນິດ ອ່ອນໆກ່ອນຖ້າຈຳເປັນ. ເບິ່ງພາກທີ່ກ່ຽວກັບ ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບ ຮ່າງກາຍຂອງ ພວກເຮົາ.	482 43
ເຈັບພາຍໃນ 3 ອາທິດ ພາຍຫຼັງທີ່ ເອົາຮ່ວງໃສ່	ການຊຶມເຊື້ອຍ້ອນ ໃສ່ຮ່ວງໃໝ່ໆແມ່ນ ອາການທົ່ວໄປທີ່ ມັກເກີດ. 	ໄປພົບ ອສບ ບ້ານທັນທີ.	216
ເຈັບໂດຍບໍ່ມີ ອາການໃດໆ ປະກົດຂຶ້ນ	ການຊຶມເຊື້ອຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍເຊິ່ງພາໃຫ້ ມີອາການຊ້ຳເຮື້ອຫຼາຍປີ ແບບເຈັບໆ ຫາຍໆ ບາງເທື່ອກໍ່ເຈັບຊອດໃສ່ແອວ.	ໄປພົບ ອສບ ບ້ານທີ່ ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ ໃຫ້ເພີ່ມກວດທ້ອງ ນ້ອຍໃຫ້.	274
	ລຳໄສ້ຊຶມເຊື້ອຍ້ອນຕົວເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຫຼື ແມ່ທ້ອງ.	ໄປພົບ ອສບ ບ້ານ ຫຼື ອ່ານປຶ້ມ "ຢູ່ໄກແພດ"	
	ເກີດເນື້ອງອກໃນມົດລູກ ຫຼື ຮວຍໄຂ່.	ໄປພົບ ອສບ ບ້ານທີ່ ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ ໃຫ້ເພີ່ມກວດທ້ອງນ້ອຍ ໃຫ້.	375

ຖ້າອາການເຈັບຂອງທ່ານບໍ່ເຂົ້າກັບປະເພດຂອງການເຈັບໃດໆທີ່ກ່າວບອກຢູ່ໜ້າຜ່ານມານີ້ທ່ານອາດຈະໃຊ້ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອຊອກຮູ້ຕື່ມກ່ຽວກັບຕົວທ່ານເອງ.

ອາການເຈັບເປັນແນວໃດ? ເຈັບແບບສຸບແທງ ຫຼື ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ເຈັບບໍ່ແຮງປານໃດ? ເຈັບແລ້ວຫາຍ ຫຼື ເຈັບຢູ່ບໍ່ເຊົາ?

- ການເຈັບແຮງແບບເຈັບແລ້ວກໍ່ຫາຍໄປອາດເປັນຍ້ອນໜື້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ. ການເຈັບແບບບີບຮັດ ຫຼື ປັ້ນທ້ອງອາດເປັນຍ້ອນບັນຫາຂອງລຳໄສ້
- ເຈັບແບບສຸບແທງ ແລະ ຮຸນແຮງຢູ່ຈຸດດຽວອາດເປັນຍ້ອນເຈັບໄສ້ຕິ່ງ ຫຼື ມີລູກນອກພົກ ຢູ່ໃນທໍ່ຮອຍໄຂ່.

ເຈັບດົນປານໃດ?

- ເຈັບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ ແລະ ບໍ່ມີທ່າທີດີຂຶ້ນ ອາດຈະເປັນອາການທີ່ຮ້າຍແຮງ. ອາດເປັນຍ້ອນມີໜູກຢູ່ໃນທໍ່ຮອຍໄຂ່, ເຈັບໄສ້ຕິ່ງ ຫຼື ບັນຫາການເຈັບລຳໄສ້, ອາດເປັນບັນຫາການເຈັບຮອຍໄຂ່ ຫຼື ມີການຊຶມເຊື້ອບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.
- ເຈັບດົນເປັນເວລາຫຼາຍມື້ ຫຼາຍອາທິດ ແລະ ບໍ່ເຈັບແຮງ. ອາການນີ້ອາດເປັນຍ້ອນຮອຍແຜເກົ່າຈາກການຊຶມເຊື້ອມາກ່ອນ, ອາຫານບໍ່ລະລາຍ ຫຼື ເຈັບເສັ້ນປະສາດ. ອາການນີ້ອາດປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນໄດ້.

ອາການເຈັບເຮັດໃຫ້ທ່ານກິນອາຫານບໍ່ແຊບ ຫຼື ບໍ່?

- ຖ້າມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ບໍ່ຢາກກິນອາຫານໃດໆເລີຍ, ທ່ານອາດມີການຊຶມເຊື້ອຢູ່ລຳໄສ້ ຫຼື ອາດເຈັບໄສ້ຕິ່ງ.
- ຖ້າທ່ານເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ຍັງຢາກກິນອາຫານຢູ່ຄືເກົ່າ ທ່ານອາດຈະບໍ່ມີບັນຫາດັ່ງຂ້າງເທິງ.

ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບການເຈັບທ້ອງນ້ອຍໃຫ້ອ່ານຕື່ມຢູ່ປຶ້ມ “ຢູ່ໄກແພດ” ຫຼື ປຶ້ມການແພດທົ່ວໄປ. ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການເຈັບແຮງໃນວັນນີ້ອາດຈະບໍ່ມີຊີວິດໃນວັນຕໍ່ໄປ. ສະນັ້ນໃຫ້ຮີບໄປຮັບການປິ່ນປົວໂດຍໄວຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງ.

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການເຈັບແຮງໃນມື້ນີ້ ອາດຈະບໍ່ມີຊີວິດໃນມື້ຕໍ່ໄປ. ສະນັ້ນໃຫ້ຮີບໄປຮັບການປິ່ນປົວໂດຍໄວຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງ.





ພາກທີ 22

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ບັນຫາຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນ 360
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ 360
ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ 360
ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼື ເປັນປະຈໍ່ເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ. 361
ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ, ຫຼື ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ 361
ບັນຫາຂອງການຕົກເລືອດແບບອື່ນໆ 362
ລົງເລືອດໄລຍະຖືພາ ຫຼື ຫຼັງຈາກເກີດລູກ 362
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳແທ້ງ 363
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ 363
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ 363

ການນຳໃຊ້ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້:

ສາເຫດສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຂອງການລົງເລືອດ ໄດ້ນຳສະເໜີແລ້ວຢູ່ໃນພາກອື່ນໆ. ຖ້າວ່າທ່ານລົງເລືອດໃຫ້ເບິ່ງເນື້ອໃນຢູ່ພາກນີ້ແລ້ວເປີດເບິ່ງໜ້າທີ່ກຳນົດໄວ້ຂ້າງເທິງເພື່ອເບິ່ງລາຍລະອຽດ. ຖ້າວ່າບັນຫາການລົງເລືອດຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໃນພາກນີ້ໃຫ້ທ່ານໄປພົບ ອສບ ທີ່ໄດ້ອົບຮົມກ່ຽວກັບການກວດທ້ອງນ້ອຍ.

ເລືອດໄຫຼອອກຊ່ອງຄອດຢ່າງຜິດປົກກະຕິ



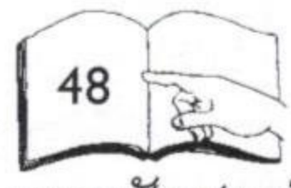
ເປັນເລື່ອງທຳມະດາທີ່ປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຈະປ່ຽນແປງໄປບາງຄັ້ງຄາວ ຍ້ອນການເຈັບເປັນ, ຄວາມກົດດັນ, ການຖືພາ, ການເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ, ການເດີນທາງ, ການເຮັດວຽກຫຼາຍ ຫຼື ການປ່ຽນອາຫານການກິນ. ແຕ່ຖ້າວ່າ ການປ່ຽນແປງນັ້ນເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ 2-3 ເດືອນ, ຫຼື ເກີດຂຶ້ນພ້ອມກັບບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນ, ມັນອາດຈະແມ່ນອາການຂອງການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງກໍ່ອາດເປັນໄດ້.

ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນຫາກປ່ຽນແປງຢ່າງກະທັນຫັນໃຫ້ຄິດເຖິງການຖືພາ ໂລດເຖິງອາຫານຍັງໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດຢູ່ກໍຕາມ.

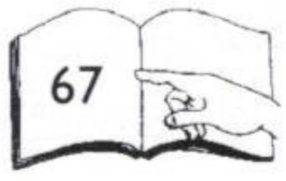
ສັນຍານອັນຕະລາຍ

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ດ່ວນ. ໃຫ້ອ່ານຕາມໜ້າປຶ້ມທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ ເພື່ອເບິ່ງຂໍ້ມູນລະອຽດ.

- ລົງເລືອດ ແລະ ເຈັບທ້ອງ ເມື່ອປະຈຳເດືອນມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73).
- ລົງເລືອດໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 74).
- ລົງເລືອດແຮງຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳແທ້ງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 92, 234 ແລະ 251).



ການເປັນປະຈຳເດືອນ



ການຖືພາ

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳ

ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນນານເຊິ່ງ

- ຖ້າວ່າຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ຜ້າຮອງປະຈຳເດືອນປຽກ ພາຍເວລາໜ້ອຍກວ່າໜຶ່ງຊົ່ວໂມງນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າເປັນປະຈຳເດືອນມາແຮງ.
- ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍກວ່າ 8 ມື້ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າຜິດປົກະຕິ.
- ເລືອດອອກເປັນຕ່ອນ (ອ່ອນ, ແດງຊ້ຳ, ຕ່ອນເຫຼື້ອມໆ ຄ້າຍຄືຕັບ) ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າເປັນປະຈຳເດືອນແຮງເຊັ່ນກັນ.
- ຖ້າວ່າການເປັນປະຈຳເດືອນແຮງຫາກສືບຕໍ່ໄປຫຼາຍອາທິດ, ຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ເປັນຫຼາຍປີ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການຂາດເລືອດ (ເລືອດຈາງ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 172).

ສາເຫດ

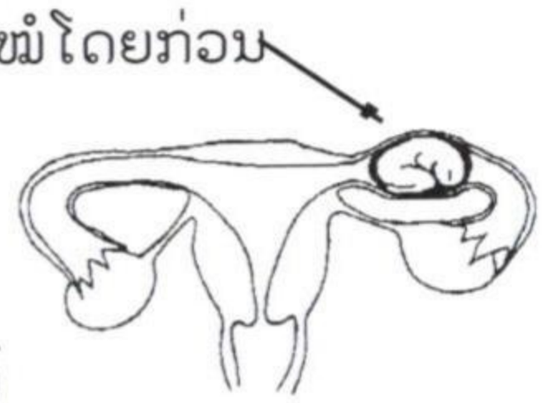
- ຮ່າງກາຍອາດຈະຂາດຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງຮໍໂມນ. ດັ່ງນັ້ນ ຮວຍໄຂ່ຈຶ່ງບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ. ບັນຫານີ້ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 20 ປີ ຫຼື ສູງກວ່າ 40 ປີ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 47)
- ການໃສ່ຮ່ວງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີປະຈຳເດືອນແຮງກວ່າເກົ່າ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 216).



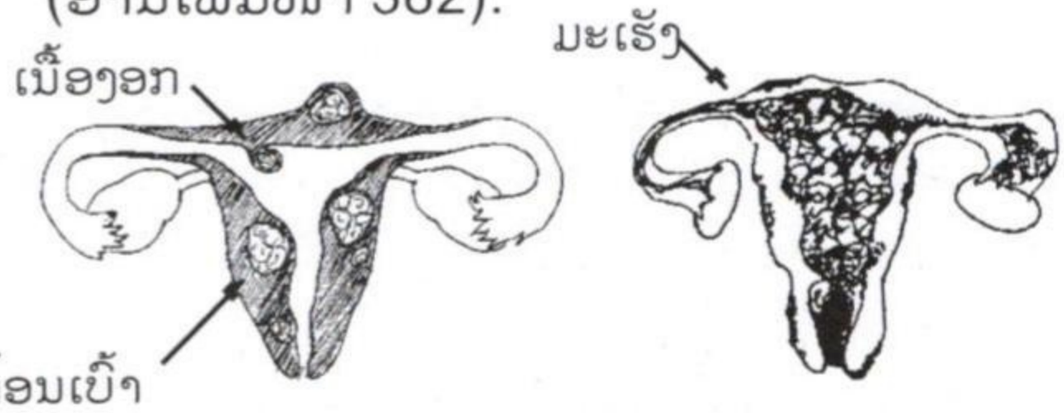
- ການຫຼຸລູກ, ເຖິງວ່າທ່ານຄິດວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຖືພາກໍ່ຕາມ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 98 ແລະ 234).



- ຖ້າວ່າທ່ານລົງເລືອດ ແລະ ມີອາການເຈັບທ້ອງນຳທ່ານອາດຈະມີລູກນອກພົກກໍ່ເປັນໄດ້. ໃຫ້ທ່ານຮີບຮ້ອມໄປໂຮງໝໍໂດຍກ່ອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73).



- ທ່ານອາດຈະເປັນພະຍາດກ່ຽວກັບຕ່ອມຄໍທອຍກໍ່ເປັນໄດ້ (Thyroid gland).
- ທ່ານອາດຈະມີກ້ອນເນົ້ຳ ຫຼື ເນື້ອງອກຢູ່ມົດລູກ, ຫຼື ເປັນມະເຮັ້ງມົດລູກກໍ່ເປັນໄດ້. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 382).



ສິ່ງສຳຄັນ: ໃຫ້ທ່ານໄປກວດນຳ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການກວດທ້ອງນ້ອຍ, ຖ້າທ່ານລົງເລືອດແຮງພ້ອມທັງມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ນຳ:

- ເລືອດໄຫຼອອກຫຼົ່ວໆ ຈາກຊ່ອງຄອດ.
- ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ແລະ ກິນເວລາເປັນ 3 ເດືອນ .
- ທ່ານຄິດວ່າທ່ານອາດຈະຖືພາ.
- ມີອາການເຈັບແຮງຫຼາຍພ້ອມກັນກັບລົງເລືອດ.

208

ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ

ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍທຸກໆເດືອນ ບໍ່ແມ່ນບັນຫາສຸຂະພາບ.

ສາເຫດ:

- ບາງວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ເຊັ່ນ: ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ, ຝັງເຂັມ ແລະ ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານມາຄ່ອຍຫຼັງຈາກທ່ານໃຊ້ຢານັ້ນມາໄລຍະໜຶ່ງ.
- ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ.

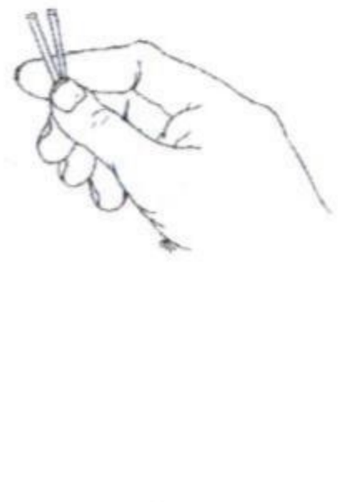
ການວາງແຜນຄອບຄົວ
ການປ່ຽນແປງຕ່າງໆໃນການເປັນປະຈຳເດືອນ

ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິ

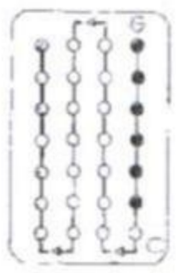
ບາງຄັ້ງອາດຈະມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິດເກີດຂຶ້ນ ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນມາເລື້ອຍກວ່າ 3 ອາທິດຕໍ່ເທື່ອ ຫຼື ມັນເປັນໆຫາຍໆຢ່າງບໍ່ມີຮູບແບບປົກກະຕິ.

ສາເຫດ:

- ຮວຍໄຂ່ອາດຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 48).
- ອາດຈະມີກ້ອນເນົ້າ, ເນື້ອງອກ ຫຼື ເປັນມະເຮັງດມົດລູກ, ໂດຍສະເພາະລົງເລືອດແຮງ ແລະ ບໍ່ເປັນປົກກະຕິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 380).
- ກິນຮໍໂມນແອດສະໂຕຣແຊນ ຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 124).
- ບາງວິທີຄຸມກຳເນີດ ເຊັ່ນ: ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, ຝັງເຂັ້ມ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານ ເປັນປະຈຳເດືອນເລື້ອຍກວ່າປົກກະຕິ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 208, 213 ແລະ 214)







ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບໃຊຮໍໂມນເຊັ່ນຢາ ສັກຄຸມກຳເນີດ, ຝັງເຂັ້ມ ແລະ ຢາເມັດຄຸມກຳ ເນີດສາມາດປ່ຽນແປງ ການເປັນປະຈຳເດືອນ.

ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ

ຕາມປົກກະຕິ, ທຸກໆ 21 ຫາ 35 ມື້ ປະຈຳເດືອນຈະມາບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາ ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນມາຊ້າກວ່າປົກກະຕິດ.
ແຕ່ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານບໍ່ມາເລີຍ, ອາດຈະມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ທ່ານອາດຈະຖືພາກໍ່ໄດ້.

ຖ້າວ່າທ່ານອາຍຸກາຍ 18 ປີແຕ່ບໍ່ເປັນປະຈຳ ເດືອນຈັກເທື່ອໃຫ້ ທ່ານໄປປຶກສາ ອສບ.

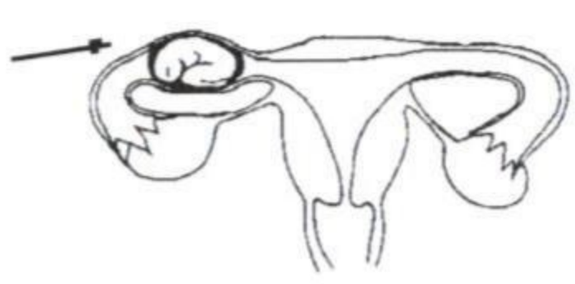
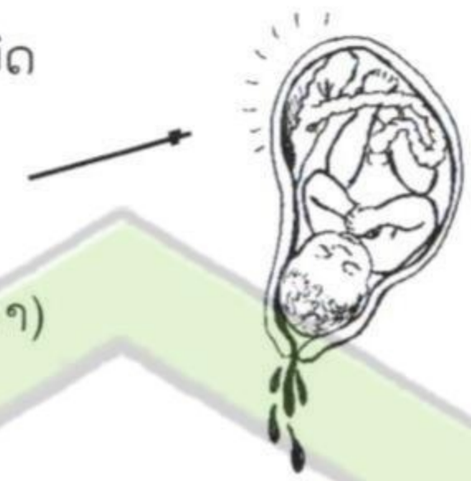
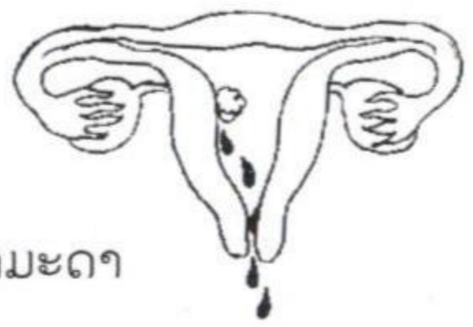
ສາເຫດ

- ທ່ານອາດຈະຖືພາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 67).
- ທ່ານອາດຈະຖືພາ ແລະ ກຳລັງຈະຫຼູລູກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 98).
- ຮວຍໄຂ່ອາດຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 231).
- ທ່ານອາດຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງເຊັ່ນໄຂ້ຍຸງລາຍ ຫຼື ມາເລເລຍ, ວັນນະໂລກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 387) ຫຼື ໂລກເອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 283).
- ຖ້າວ່າທ່ານອາຍຸກາຍ 40 ຫຼື 45 ປີ ທ່ານອາດໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 124).
- ບາງວິທີການຄຸມກຳເນີດ ເຊັ່ນ ຢາເມັນ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ຫຼື ຝັງເຂັ້ມ ສາມາດເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 208,213, 214).
- ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີທາດບຳລຸງອາດຈະເຮັດໃຫ້ການເປັນປະຈຳເດືອນມີການປ່ຽນແປງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 172).

ເມື່ອແມ່ຍິງອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ ຮອບວົງຈອນປະຈຳ ເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າຈະ ປ່ຽນແປງ.

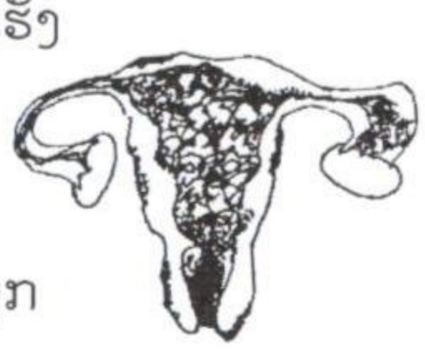


ບັນຫາການລົງເລືອດແບບອື່ນໆ

ລົງເລືອດໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື ຫຼັງຈາກເກີດລູກ			
ບັນຫາຂອງການລົງເລືອດ	**ອາດຈະເກີດ ພ້ອມຂຶ້ນ**	**ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ**	**ອ່ານເພີ່ມໜ້າ**
ລົງເລືອດໃນໄລຍະຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ ພ້ອມທັງມີອາການເຈັບ ຫຼື ເຈັບໆ ຫາຍໆ.	ມີລູກນອກພົກ 	ຮີບຮ້ອນໄປໂຮງໝໍດ່ວນ!	73
ລົງເລືອດໃນໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ.	ແຮ່ບໍຈັບຜະໜັງມົດລູກ  ຫຼື ແຮ່ອັດປາກມົດລູກ (ແຮ່ຈັບຕ່ຳ)	ຮີບຮ້ອນໄປໂຮງໝໍດ່ວນ!	74
ລົງເລືອດໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ	ທ່ານອາດຈະຫຼຸລູກ (ໂດຍສະເພາະທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງ ປັ້ນຄື ເຈັບທ້ອງອອກລູກ) 	ຕິດຕາມເບິ່ງ ຖ້າວ່າເລືອດຫາກລົງແຮງໃຫ້ໄປໂຮງໝໍ.	98
ເລືອດອອກຫຼາຍໃນໄລຍະເກີດ ຫຼື ຫຼັງເກີດລູກ	ແຮ່ຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ມົດລູກບໍ່ປັ້ນ 	ໃຫ້ໄປຫານວຍຜະດຸງຄັນ ຫຼື ໂຮງໝໍດ່ວນ ຖ້າເລືອດອອກຫຼາຍ.	92
ລົງເລືອດໜ້ອຍ,ເລືອດມີສີບົວໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ ແລະ ບໍ່ມີອາການເຈັບນຳ	ລັກສະນະນີ້ ອາດຈະແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາ ຫຼື ອາດຈະແມ່ນອາການກຸ່ມຫຼຸລູກ	ອ່ານເພີ່ມຫົວນ້ຳ “ການລົງເລືອດໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງການຖືພາ”	74
ເປັນປະຈຳເດືອນແບບກະປິດກະປອຍ	ລູກນ້ອຍກຳລັງຂະຫຍາຍ ແລະ ເຈັບຜະໜັງມົດລູກ ເຊິ່ງຖືເປັນເລື່ອງທຳມະດາ 	ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ”	67

ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ ຫຼື ຫຼຸລູກແບບທຳມະຊາດ			
ບັນຫາຂອງການລົງເລືອດ	**ອາດຈະເກີດ ພ້ອມຂຶ້ນ**	**ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ**	**ອ່ານເພີ່ມໜ້າ**
ລົງເລືອດແຮງ ຫຼື ລົງເລືອດເປັນຈ້ຳ ໄລຍະ 15 ມື້ ຫຼື ມີອາການ ເຈັບ ແລະ ໄຂ້ນຳ	ອາດຈະຍັງມີແຮ່ບາງຊິ້ນ ສວນຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ມົດລູກອັກເສບ 	ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາດວນ	251 255
ເປັນປະຈຳເດືອນ ແບບກະປິດ ກະປອຍ	ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ 	ອ່ານເພີ່ມ “ມີຫຍັງ ແດຈະເກີດຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ”	249

ລົງເລືອດຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ			
ບັນຫາຂອງການລົງເລືອດ	**ອາດຈະເກີດ ພ້ອມຂຶ້ນ**	**ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ**	**See page**
ມີເລືອດອອກໃນ ໄລຍະ ຫຼື ຫຼັງ ການຮ່ວມເພດ	ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ອັກເສບຜີ້ງທ້ອງນ້ອຍ	ອ່ານເບິ່ງ “ໂລກໜອງໃນ ແລະ ຊຶມເຊື້ອຄ້າຍກະລາມີເດຍ”	267 274
	ການຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນ	“ການຂົ່ມຂືນ”	327
	ກ້ອນເນົ້າ ຫຼື ມະເຮັ້ງຢູ່ປາກມົດລູກ ຫຼື ໃນມົດລູກ	ອ່ານເບິ່ງ ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ ແລະ ບັນຫາທີ່ເກີດຢູ່ມົດລູກ”	377 380

ລົງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ			
ບັນຫາຂອງການລົງເລືອດ	**ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ພ້ອມ**	**ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ**	**See page**
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ ແລ້ວ 12 ເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ	ກ້ອນເນົ້າ ຫຼື ມະເຮັ້ງ ມົດລູກ ກ້ອນເນົ້າ ຫຼື ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ 	ປຶກສານຳ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບ ການກວດທ້ອງນ້ອຍ. ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງ ໄດ້ເຮັດແປບແຕສ (PAP test) ຫຼື ຂູດອອກ.	380 377

ພາກທີ 23

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ) 366
ສາເຫດຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພົກຍ່ຽວ 366
ອາການ ແລະ ການປິ່ນປົວ 367
ບັນຫາອື່ນໆກ່ຽວກັບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ) 369
ມີເລືອດອອກມານຳຍ່ຽວ 369
ໜື້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພົກຍ່ຽວ 369
ຍ່ຽວຢັດ (ປວດຖ່າຍເບົາເລື້ອຍ) 370
ຍ່ຽວເຮ່ຍ 370
ເວລາທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖ່າຍເບົາ 372

ທັນຫາຂອງ ລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ)



ໝາກໄຂ່ຫຼັງສອງໝ່ວຍເຮັດ ໜ້າທີ່ຜະລິດນ້ຳຍ່ຽວໂດຍ ການຕອງສິ່ງທີ່ບໍ່ດີອອກຈາກເລືອດ.

ພົກຍ່ຽວເປັນຄືຖົງ. ມັກຈະຢືດອອກ ແລະ ໃຫຍ່ຂຶ້ນໃນເມື່ອນ້ຳຍ່ຽວມາອັ່ງຢູ່ເຕັມ ແລະ ມັນຈະແອບລົງເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາອອກ.

ເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ, ນ້ຳຍ່ຽວຈະອອກມາ ຕາມທໍ່ຍ່ຽວ ແລະ ອອກນອກຮ່າງກາຍ ດ້ວຍຮູຍ່ຽວທີ່ຢູ່ທາງໜ້າຂອງຊ່ອງຄອດ.

ຢູ່ເທິງພົກຍ່ຽວມີທໍ່ຍ່ຽວ 2ທໍ່, ເຊິ່ງແມ່ນ ທາງຜ່ານຂອງ ນ້ຳຍ່ຽວຈາກໝາກ ໄຂ່ຫຼັງມາສູ່ພົກ ຍ່ຽວ.

ຢູ່ໃນພາກນີ້ຈະນຳສະເໜີບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ໃນລະບົບຂັບຖ່າຍ. ບາງຄັ້ງບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ອະທິບາຍຕາມລຳພັງແຕ່ມັນເອງ ໄດ້ຍາກ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າບັນຫາຂອງທ່ານຫາກ ແຕກຕ່າງອອກຈາກນີ້ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສາກັບແພດ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກວດ ວິເຄາະສະເພາະພິເສດ ເພື່ອຊອກຫາບັນຫາ.

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

ການຕັດບາງພາກສ່ວນຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ

ການເຮັດແບບນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ລະບົບຂັບຖ່າຍຖືກທຳລາຍ ແລະ ມີບັນຫາສຸຂະພາບ ຕະຫຼອດຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າທ່ານຖືກຕັດສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ທ່ານກໍ່ມີບັນຫາຂອງການຖ່າຍເບົາ ຫຼື ອັກເສບລະບົບຖ່າຍເບົາ ເປັນແລ້ວ ແລະ ເປັນອີກໃຫ້ທ່ານປຶກສານຳ ອສບ. ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ການຕັດບາງພາກສ່ວນຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ” ໜ້າ 459.

ອັກເສບ ລະບົບຂັບ ຖ່າຍ

ອັກເສບລະບົບ**ຂັບຖ່າຍ**ມີຢູ່ 2 ຢ່າງຄື: ອັກເສບພົ້ຍ່ຽວທີ່ພົບພໍ້ເລື້ອຍໆ ແລະ ປິ່ນປົວງ່າຍ; ແລະ ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ມັນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຼັງທຳງານບໍ່ໄດ້ແບບຖາວອນ ຫຼື ອາດຈະເຮັດ ໃຫ້ເສຍຊີວິດກໍ່ມີ.

ສາເຫດຂອງອັດເສບພົ້ຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ



ອັກເສບລະບົບ**ຂັບຖ່າຍ**ເກີດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດ (ເຊື້ອຈຸລິນຊີ). ມັນເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ ໄດ້ຍ້ອນຮູຍ່ຽວທີ່ຢູ່ໃກ້ໆກັບຊ່ອງຄອດ. ພະຍາດອັກ ເສບນີ້ເກີດຂຶ້ນນຳແມ່ຍິງຫຼາຍກວ່ານຳຜູ້ຊາຍ ເພາະວ່າທໍ່ຍ່ຽວທາງ ລຸ່ມຂອງແມ່ຍິງສັ້ນກວ່າຂອງຜູ້ຊາຍ. ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໄປຫາ ພົ້ຍ່ຽວງ່າຍກວ່າ.

ແມ່ຍິງໃນທຸກໆໄວ ອາຍຸແມ່ນກະທັ້ງເດັກ ຍິງເກີດໃໝ່ກໍ່ສາມາດ ເປັນອັກເສບລະບົບ ຂັບຖ່າຍໄດ້.

ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເພີ່ມຈຳນວນຂຶ້ນໃນເວລາທີ່:

- **ມີເພດສຳພັນ**. ໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ເຊື້ອພະຍາດຈາກຊ່ອງຄອດ ແລະ ຮູທະວານສາມາດເຂົ້າໄປຕາມຮູຍ່ຽວ ແລະ ທໍ່ຍ່ຽວ. ນີ້ແມ່ນ ໜຶ່ງໃນບັນດາສາເຫດຂອງອັກເສບພົ້ຍ່ຽວທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍຢູ່ນຳແມ່ ຍິງ. ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບັນຫານີ້, ໃຫ້ຖ່າຍເບົາຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດທຸກໆຄັ້ງ. ເຮັດແບບນີ້ສາມາດລ້າງທໍ່ຍ່ຽວ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືພາ.
- **ດື່ມນ້ຳບໍ່ພຽງພໍ**. ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກຢູ່ ຂ້າງນອກ, ກາງອາກາດຮ້ອນ ແລະ ມີເຫື່ອອອກຫຼາຍ. ເຊື້ອພະຍາດຈະ ເພີ່ມຈຳນວ ນຂຶ້ນໃນພົ້ຍ່ຽວເປົ່າຫວ່າງ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ດື່ມນ້ຳຢ່າງ ນ້ອຍມື້ໜຶ່ງ 8 ຈອກ. ໃນເວລາທີ່ເຮັດວຽກຕາກແດດໃຫ້ດື່ມຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

ຂ້ອຍຫວັງວ່າລົດ ຈະຈອດໄວໆເພື່ອຂ້ອຍ ຈະໄດ້ລົງໄປຖ່າຍເບົາ



- **ອົດຖ່າຍເບົາເປັນເວລາດົນ** (ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເວລາເດີນ ທາງ ຫຼື ເຮັດວຽກ). ເຊື້ອພະຍາດທີ່ຢູ່ໃນລະບົບຂັບຖ່າຍ ເປັນເວລາດົນນານ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອໄດ້, ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຖ່າຍເບົາທຸກໆ 3-4 ຊົ່ວໂມງ.
- **ບໍ່ຮັກສາຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະເພດ.** ເຊື້ອພະຍາດຈາກອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຮູທະວານສາມາດເຂົ້າໄປຕາມຮູຍ່ຽວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີພະຍາດອັກເສບ. ພະຍາຍາມໃຫ້ ໄດ້ອະນາໄມຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານທຸກໆມື້ ແລະ ເຊັດແຕ່ທາງໜ້າໄປຫາທາງຫຼັງ, ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 154). ຖ້າວ່າເຊັດແຕ່ທາງຫຼັງໄປຫາ ທາງໜ້າຈະກໍ່ອາດເອົາເຊື້ອພະຍາດຈາກຮູທະວານໄປ ຫາຮູຍ່ຽວ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ກ່ອນຈະຮ່ວມເພດໃຫ້ພະຍາຍາມ ອະນາໄມອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ເວລາເປັນປະຈຳ ເດືອນໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອະນາໄມທີ່ສະອາດ.

- **ຜູ້ທີ່ມີມີຄວາມພິການ.** ໂດຍສະເພາະຈຳພວກທີ່ພິການຍ້ອນກະດູກສັນ ຫຼັງ ຖືກກະທົບ ຫຼື ພວກທີ່ຮ່າງກາຍສ່ວນລຸ່ມບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນ ເພີ່ມເຕີມແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ປຶ້ມຢູ່ໄກແພດຕິ່ມ (Where there is no doctor) ແລະ ປຶ້ມ "ເດັກນ້ອຍພິການໃນໝູ່ບ້ານ (Disabled Village Children).

ສອນເດັກຍິງໃຫ້ ເຊັດກົ້ນຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ.



ອາການ ແລະ ການປິ່ນປົວ

ອາການຂອງພົກຍ່ຽວອັກເສບ:

- ຍ່ຽວຢັດ (ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກຢູ່ຍາກຄືມີຍ່ຽວຄ້າງຢູ່ໃນ).
- ມີອາການເຈັບ ຫຼື ແສບເວລາຖ່າຍເບົາ.
- ຫຼັງຈາກຖ່າຍເບົາແລ້ວ ຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງນ້ອຍ.
- ຍ່ຽວມີກິ່ນເໝັນ ຫຼື ເບິ່ງຂຸ່ນໆ ຫຼື ມີເລືອດ ຫຼື ນ້ຳໜອງອອກນຳ.
  (ຍ່ຽວສີເຂັ້ມອາດຈະແມ່ນອາການຂອງອັກເສບຕັບ, ອ່ານເພີ້ມໜ້າ 277).


ຍ່ຽວມີກິ່ນ
ເໝັນຫຼາຍ

ອາການຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ:

- ອາການໃດໜຶ່ງຂອງພົກຍ່ຽວອັກເສບ.
- ໄຂ້ ແລະ ສັ່ນ.
- ເຈັບກະໂທ້ຍກົ້ນຫຼາຍ, ອາການເຈັບອາດຈະເຈັບ ຈາກສ້ວງກ້ຽວໃສ່ທາງຫຼັງ.
- ວິນຫົວ ແລະ ປວດຮາກ.
- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ.

ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງທັງພົກຍ່ຽວອັກເສບ ແລະ ອາການທີ່ໄລ່ມາຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້, ໝາກໄຂ່ຫຼັງຂອງທ່ານ ອາດຈະອັກເສບແລ້ວ.

ລີທູບໍ່ຕ້ອງເປັນຫ່ວງຂ້ ອຍຈະຊວຍພາເຈົ້າ ໄປສຸກສາລາເອງ.



ໃນເມື່ອແມ່ຍິງເປັນ ພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກ ເສບ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າ ລາວອ່ອນເພຍຫຼາຍ ແລະ ມີອາການເຈັບ ແຮງ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນ ອາດຈະເປັນຕາໜ້າ ຢ້ານ. ຖ້າວ່າມັນເກີດຂຶ້ນ ກັບທ່ານໃຫ້ພີ່ນ້ອງ ຫຼື ຄົນໃກ້ຄຽງພາໄປ ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າວ່າອາການຂອງທ່ານຮ້າຍແຮງໃຫ້ເເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາເລີຍ ອ່ານເພີ້ມໜ້າຕໍ່ໄປ.

ການປິ່ນປົວພົກຍ່ຽວອັກເສບ:

ພົກຍ່ຽວອັກເສບສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຢາພື້ນເມືອງ. ເລີ່ມຕົ້ນປິ່ນປົວທັນທີທີ່ທ່ານພົບ ວ່າມີອາການ. ພົກຍ່ຽວອັກເສບສາມາດແຜ່ລາມຜ່ານທໍ່ສົ່ງຍ່ຽວໄປຫາອັກເສບໝາກ ໄຂ່ຫຼັງຢ່າງໄວວາ.



- **ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.** ພະຍາຍາມດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 1 ຈອກ ທຸກໆ 30 ນາທີ. ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ. ບາງຄັ້ງເຊື້ອ ພະຍາດອາດຈະຖືກລ້າງອອກຈາກ ລະບົບຖ່າຍເທກ່ອນທີ່ ພະຍາດຈະຮ້າຍແຮງ.
- **ງົດການຮ່ວມເພດ**ໃນໄລຍະ 2-3 ມື້ ຫຼື ຈົນກວ່າອາການຈະ ໝົດໄປ.



- **ດື່ມນ້ຳຊາຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ຊາ**ດອກໄມ້, ໃບໄມ້, ແກ່ນ ຫຼື ຮາກຕົ້ນໄມ້ເປັນຢາຕ່າງໆ ທີ່ ເຄີຍນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວອັກເສບລະບົບຖ່າຍເທ ທີ່ມີຢູ່. ສອບຖານຜູ້ອາວຸໂສເຖົ້າຢູ່ໃນຊຸມຊົນວ່າ ຮາກຢາຊະນິດໃດແດ່ສາມາດຊ່ວຍປິ່ນປົວໄດ້.

ພຕພ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກແສບເວລາຖ່າຍເບົາ, ໂດຍສະເພາະຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ

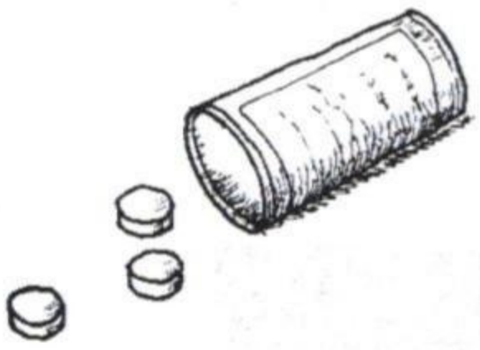
ຖ້າວ່າທ່ານຍັງບໍ່ຮູ້ສຶກໄຄຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກໃຊ້ວິທີພື້ນບ້ານປະມານ 1 ຫາ 2 ມື້ ໃຫ້ທ່ານຢຸດກິນຢາພື້ນບ້ານແລ້ວເລີ່ມຕົ້ນໃຊ້ຢາທີ່ສະເໜີຢູ່ຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຢາທີ່ ສະເໜໃນຕາຕະລາງນີ້ແລ້ວ 2 ມື້ ແຕ່ອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສານຳ ອສບ. ທ່ານອາດຈະເປັນພຕພ ຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະເປັນອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 263).

ສິ່ງສຳຄັນ: ກ່ອນຈະໃຊ້ຢາອັນໃດອັນໜຶ່ງໃຫ້ທ່ານອ່ານລາຍລະອຽດດ່ຽວກັບຢາເສຍກ່ອນຢູ່ໜ້າຂຽວ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ.

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພິກຍ່ຽວອັກເສບ

ຊະນິດຢາ	ປະລິມານທີ່ຈະໃຊ້	ວິທີນຳໃຊ້ຢາ
ໂຄຕຼິໂມສາໂຊນ (cotrimoxazole)	*2 ເມັດ (480 ມກ)*	*ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 3 ມື້*
(160 ມກ (ທຼິມິໂທພຼິມ (trimethoprim) ແລະ 800 ຊຸນພາເມໂທຊາໂຊນ (sulfamethoxazole)		
ຫຼື		
ນິໂຕຊູແລນໂຕອິນ (nitrofurantoin)	*100 ມກ*	*ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 5 ມື້*

ຖ້າວ່າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 2 ມື້ (48 ຊົ່ວໂມງ) ແມ່ນພະຍາດອາດຈະດື້ຢາກໍ່ເປັນໄດ້ແມ່ນຕ້ອງໄປປຶກສາ ອສບ ໂດຍການໃຊ້ຢາຊີຟິຊິມ (cefixim)(ເບິ່ງໜ້າ 493), ຫຼື ຢາເຊປາເລຊິນ (cephalexin) (ເບິ່ງໜ້າ 494).



ການປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ:

ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງການກິນຢາພື້ນເມືອງບໍ່ພຽງພໍ. ເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາທີ່ສະເໜີຕໍ່ໄປນີ້ທັນທີ. ແຕ່ຖ້າກິນຢາສອງມື້ແລ້ວບໍ່ໄຄຂຶ້ນ ໃຫ້ໄປປຶກສານຳ ອສບ.

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ

ຊະນິດຢາ	ປະລິມານທີ່ຈະໃຊ້	ວິທີນຳໃຊ້ຢາ
ຊິໂປຼໂຟຊາຊິນ (ciprofloxacin)	*500 ມກ*	*ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 10 ມື້*
ຫຼື		
ເຊຊິຊິມ (cefixime)	*400 ມກ*	*ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 10 ມື້*
(ຢ່າໃຊ້ຢາເຊຊິຊິມຖ້າເຈົ້າເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ)		
ຫຼື		
ໄຊຕຼິໂມຊາໂຊນ (cotrimoxazole)	*2 ເມັດ 480 ມກ*	*ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 10 ມື້*

ຖ້າທ່ານຮາກບໍ່ສາມາດກິນຢາລົງໄດ້ເພາະວ່າຮາກອອກໝົດ ໃຫ້ໃຊ້ຢາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ເຊັບເຕ້ຍໂຊນ (ceftriaxone)	1 ກຼາມ (1000 ມກ)	ສັກໃສ່ເສັ້ນເລືອດ IV ຫຼື ສັກກ້າມ IM ພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວຕໍ່ມື້
or		
ຊັງຕາໄມຊິນ (gentamicin)	80 ມກ ພຽງແຕ່ໃນເທື່ອທຳອິດ ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນແຕ່ລະຄັ້ງແມ່ນ 60 ມກ	ສັກໃສ່ເສັ້ນເລືອດ IV ຫຼື ສັກກ້າມ IM 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້

ເມື່ອກິນຢາໄດ້ແລ້ວໃຫ້ເຊົາສັກຢາໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາແທນເພື່ອຮັກສາໂລກໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບຈົນກວ່າຈະຄົບ 10 ມື້.

ມີເລືອດອອກມານ້ຳຍ່ຽວ

ຖ້າວ່າມີເລືອດອອກມານ້ຳຍ່ຽວ, ແຕ່ທ່ານບໍ່ມີອາການຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຍ່ຽວ, ທ່ານອາດຈະເປັນໜ້ອໃສໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຍ່ຽວກໍ່ອາດເປັນໄດ້ (ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມດ້ານລຸ່ມ). ທ່ານອາດຈະມີພະຍາດໜຶ່ງໃນສອງຊະນິດ, ຖ້າວ່າສອງພະຍາດນີ້ຫາກມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

- **ພະຍາດໃນໄມ້ໃບໃນເລືອດ, ແມກາຝາກດູດເລືອດຄົນ (Bilharzia):** ຖ້າປິ່ນປົວບໍ່ທັນແຕ່ຫ້ວທີ, ພະຍາດນີ້ສາມາດທຳລາຍລະບົບຖ່າຍເທຢ່າງຖາວອນເລີຍ. ໃຫ້ທ່ານໄປປິ່ນປົວນຳ ອສບ ທີ່ໄດ້ອົບຮົມກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວລະບົບຖ່າຍເທ ແລະ ເພື່ອຮຽນຮູ້ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດໃບໄມ້ໃນເລືອດກັບຄືນມາເປັນອີກ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບພະຍາດໃບໄມ້ໃນເລືອດ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມປຶ້ມໄກແພດ ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.
- **ພະຍາດວັນນະໂລກ:** ສາມາດທຳລາຍໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະພິກຍ່ຽວເໝືອນກັນ. ລາຍລະອຽດ ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 387.

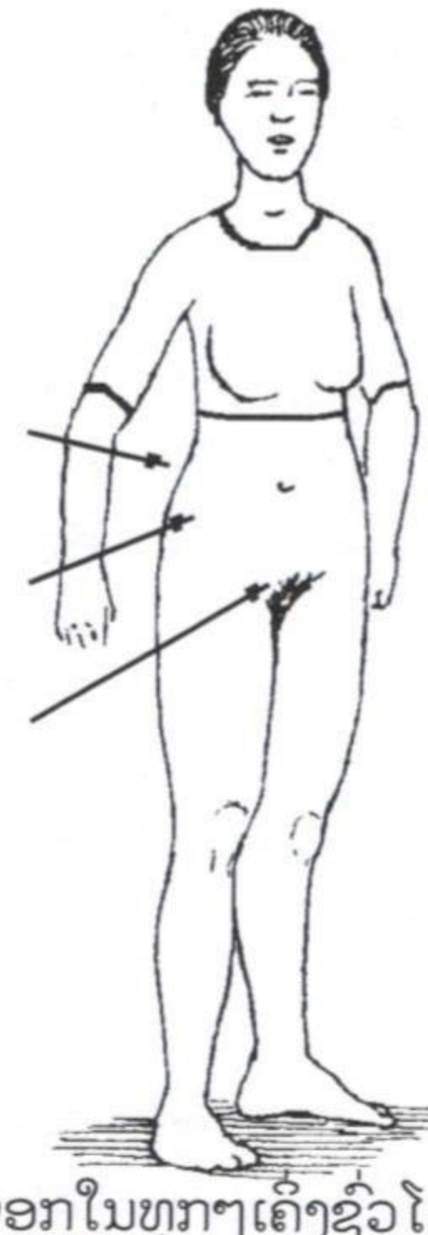
387
ພະຍາດວັນນະໂລກ

ໜ້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຍ່ຽວ

ໜ້ອ ແມ່ນກ້ອນຫີນນ້ອຍໆ ທີ່ເລີ່ມຕົ້ນເກີດຂຶ້ນຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ໄຫຼໄປຕາມລະບົບຂັບຖ່າຍ.

ອາການ

- ເຈັບກະທັນຫັນ ແລະ ເຈັບຫຼາຍຢູ່ບ່ອນຕ່າງໆດັ່ງນີ້:



ເຈັບຢູ່ຂ້າງຫຼັງ, ທີ່ຕັ້ງຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ

ຫຼ ທາງຂ້າງໃກ້ໆກັບໝາກໄຂ່ຫຼັງ

ຫຼື ທ້ອງນ້ອຍບ່ອນທ່ໍຍ່ຽວຫຼື ພິກຍ່ຽວ

ອາການອື່ນໆ:

- ເລືອດອອກມານ້ຳຍ່ຽວຊຶ່ງສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຖ້າໜ້ອໄປຂູດທາງໃນຂອງລະບົບຂັບຖ່າຍ.
- ຖ່າຍເບົາຍາກ, ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນເມື່ອໜ້ອໄປຕັນທ່ໍຍ່ຽວ.

ການປິ່ນປົວ:

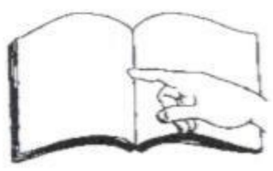
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ (ຢ່າງໜ້ອຍ 1-2 ຈອກໃນທຸກໆເຄິ່ງຊົ່ວໂມງ) ເຮັດແນວນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ໜ້ອໄຫຼອອກຈາກໝາກໄຂ່ຫຼັງລົງໄປຕາມທ່ໍຍ່ຽວ.
- ກິນຢາແກ້ປວດ. ຖ້າວ່າອາການເຈັບຫຼາຍໃຫ້ໄປປິ່ນປົວນຳ ອສບ. ບາງຄັ້ງນ້ຳຍ່ຽວທີ່ອັ່ງຢູ່ນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອ. ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ທ່ານປິ່ນປົວຄືກັນກັບປິ່ນປົວໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ.

482
ຢາແກ້ປວດ

ເປັນຍ່ຽວຢັດ (ປວດຍ່ຽວເລື້ອຍໆ)

ບັນຫາມີເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສາເຫດຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ກ້າມຊີ້ນ ບໍລິເວນພົກຍ່ຽວ ແລະ ມົດລູກອ່ອນເພຍ. ການບໍລິຫານ ທ່າ "ຍຸ້ມ - ວາວ" (ໜ້າ 371) ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນເຫຼົ່ານີ້ແຂງແຮງຂຶ້ນ.
- ມີກ້ອນເນົ້າຢູ່ຊ່ອງທ້ອງທີ່ໄປໜີບໃສ່ພົກຍ່ຽວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນບໍ່ສາມາດເກັບຂັງຍ່ຽວໄວ້ຫຼາຍ.
- ທ່ານເປັນອັກເສບພົກຍ່ຽວ.
- ທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ.



ກ້ອນເນົ້າ, 380
ເບົາຫວານ, 174

ຍ່ຽວເຮ່ຍ ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍໄດ້ (ກັ້ນໄວ້ບໍ່ຢູ່).
ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນຢູ່ບໍລິເວນພົກຍ່ຽວອ່ອນເພຍ ຫຼື ຖືກທຳລາຍ. ມັນມັກຈະເກີດເປັນຢູ່ນຳແມ່ຍິງອາວຸໂສ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເກີດລູກໃໝ່. ຍ່ຽວຈະເຮ່ຍອອກເວລາທີ່ກ້າມຊີ້ນທ້ອງນ້ອຍຖືກກົດດັນໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ຫົວຫຼາຍເວລາມີເລື່ອງຕະຫຼົກ, ໄອ, ຈາມ ຫຼື ເວລາຍົກເຄື່ອງ. ການບໍລິຫານທ່າ "ຍຸ້ມ - ວາວ" (ໜ້າ 371) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

ຍ່ຽວຮົ່ວອອກທາງຊ່ອງຄອດ (ມີຮູຊອດລະຫວ່າງພົກຍ່ຽວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ) ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຍ່ຽວເຮ່ຍເລື້ອຍໆ,ລາວອາດຈະມີຮູຊອດລະຫວ່າງຊ່ອງຄອດ ແລະ ພົກຍ່ຽວ. (ບາງຄັ້ງອາດຈະມີຮູລະຫວ່າງໄສ້ສຸດ ແລະ ຊ່ອງຄອດຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ອາຈົມເຮ່ຍອອກ).

ແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ມີບັນຫາຍ່ຽວເຮ່ຍ ແລະ ຖືກໄລ່ອອກຈາກເຮືອນຍ້ອນວ່າຜິວຂອງລາວທິນຕໍ່ກິນເໝັນຂອງລາວບໍ່ໄດ້.

ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງນີ້ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າເວລາເກີດລູກ ລູກນ້ອຍບໍ່ສາມາດອອກພົ້ນຈາກຮູຊ່ອງຄອດ (ອອກລູກຄາທີ). ມັນເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງທຸກໆໄວ. ທັງສອງກໍລະນີນີ້ເຮັດໃຫ້ອອກລູກຍາກ. ຫົວຂອງເດັກຈະໄປກົດທັບໃສ່ໜັງລະຫວ່າງພົກຍ່ຽວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງ ບໍລິເວນນັ້ນຈີກຂາດ. ຍ້ອນເຫດນີ້ເອງຈຶ່ງມີຮອຍຮົ່ວລະຫວ່າງພົກຍ່ຽວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ. ໂດຍທົ່ວໄປເດັກທີ່ອອກຍາກແບບນີ້ມັກຈະເສຍຊີວິດໃນໄລຍະເກີດລູກ.

ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ, ຮອຍຮົ່ວນັ້ນບໍ່ຫາຍເຊົາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວຮົ່ວຈາກພົກຍ່ຽວໄປຫາຊ່ອງຄອດຕະຫຼອດເວລາ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພົບກັນບັນຫານີ້ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຜ້າຮອງທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ, ເພື່ອຊັບນ້ຳຍ່ຽວ.

ຖ້າລາວບໍ່ໄດ້ຮັບປິ່ນປົວ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ), ຮອຍຮົ່ວນັ້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ ນັ້ນພົບບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງລາວ. ຜົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວອາດຈະບໍ່ຢາກຢູ່ໃກ້ລາວ ຍ້ອນວ່າເໝັນຍ່ຽວນຳລາວຕະຫຼອດເວລາ.ເມື່ອລາວບໍ່ໄດ້ເຮັດວຽກແມ່ນເປັນການຢາກທີ່ຈະຫາເງິນ ແລະ ລາວຮູ້ສຶກອັບອາຍຂາຍໜ້າຫຼາຍ.



ເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງບາງຄົນມີບາດແຜສອດຢູ່ທາງດ້ານໃນຂອງອະໄວຍະວະເພດ ເນື່ອງຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ການທຳຮ້າຍທາງເພດຕ່າງໆໂດຍການໃຊ້ອາວຸດແທງເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດ. ນີ້ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ມີບ່ອນຈີດຂາດເຮັດໃຫ້ຍ່ຽວເຮ່ຍ ຫຼື ຂີ້ເຮ່ຍໄດ້. ເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ມີບາດແຜສອດຢູ່ທາງດ້ານໃນຂອງອະໄວຍະວະເພດຈະຕ້ອງການການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ປຶກສາກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດເຊັ່ນດຽວກັບການຜ່ານຕັດເພື່ອຮັກສາແຜສອດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.

ການປິ່ນປົວ:

ຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຍ່ຽວ ຫຼື ອາຈົມເຮ່ຍ, ໃຫ້ທ່ານປຶກສານຳ ອສບ ທັນທີ, ເພິ່ນອາດຈະຮູ້ວ່າໂຮງໝໍໃດທີ່ສາມາດປິ່ນປົວຮອຍຮົ່ວນັ້ນໄດ້. ເຈົ້າຄວນຈະໄປໂຮງໝໍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປຮອດໂຮງໝໍທັນທີ, ອສບ ອາດຈະຮູ້ວິທີປິດຮອຍຮົ່ວໂດຍການແຍ່ທໍ່ຢາງ (catheter) ເຂົ້າໃນພົ້ຍ່ຽວ ໂດຍຜ່ານຮອຍຮົ່ວນັ້ນ (ອ່ານເພີ້ມ ໜ້າ 373). ຍ່ຽວຈະໄຫຼຜ່ານອອກມາຕາມທໍ່ນັ້ນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮອຍຮົ່ວນັ້ນດີ, ແຕ່ທ່ານກໍ່ຍັງຕ້ອງໄດ້ໄປໂຮງໝໍຢູ່. ທ່ານໝໍຈະກວດເບິ່ງວ່າຮອຍຮົ່ວນັ້ນດີແທ້ ຫຼື ບໍ່ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ໄປປາດເພື່ອປິ່ນປົວມັນ.

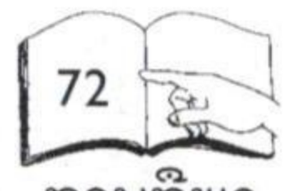
ຖ້າວ່າຫຼັງເກີດລູກ ແລ້ວທ່ານມີອາການຍ່ຽວເຮ່ຍໃຫ້ປິ່ນປົວ ນຳແພດໝໍດວນ.

ຢາທໍ້ຖອຍໃຈ, ທຸກໆບັນຫາມີແນວທາງແກ້ໄຂໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້.

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

ການປ້ອງກັນ:

- ຫຼີກເວັ້ນການແຕ່ງງານ ແລະ ການຖືພາຈົນກວ່າແມ່ຍິງຈະມີອາຍຸ 18 ປີ.
- ແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນຄວນໄປເກີດລູກນຳແພດໝໍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໄວຢູ່ນຳສຸສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ຢ່າມີລູກຖີ່ເກີນໄປ, ເພື່ອໃຫ້ກ້າມຊີ້ນໄດ້ກັບຄືນມາແຂງແຮງໃນລະຫວ່າງການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງ (ອ່ານເພີ້ມໜ້າ 197).



ການຖືພາ

ການບໍລິຫານ ທ່າ "ຍຸ້ມ - ວາວ"

ການບໍລິຫານທ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນທີ່ອ່ອນເພຍ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ທ່ານໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຍ່ຽວເຮ່ຍ. ທຳອິດໃຫ້ບໍລິຫານທ່ານີ້ໃນເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ. ເມື່ອຍ່ຽວອອກແລ້ວໃຫ້ກັ້ນຍ່ຽວໄວ້ໂດຍການຍຸ້ມກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນນັບໃນໃຈແຕ 1 ເຖິງ 10 ແລ້ວຍາມກ້າມຊີ້ນນັ້ນເພື່ອປ່ອຍໃຫ້ຍ່ຽວອອກ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ຫຼາຍໆຄັ້ງໃນເວລາທ່ານໄປຖ່າຍເບົາ.ເມື່ອທ່ານຮູ້ວິທີບໍລິຫານທ່ານີ້ແລ້ວ
ໃຫ້ທ່ານເຮັດໃນເວລາອື່ນໆກໍ່ໄດ້.
ບໍ່ມີໃຜຮູ້ດອກວ່າທ່ານກຳລັງບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນ.
ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຫັດກາຍທ່ານີ້ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້,
ແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ບໍລິຫານທ່າ "ຍຸ້ມ - ວາວ" 5-10 ຄັ້ງ.



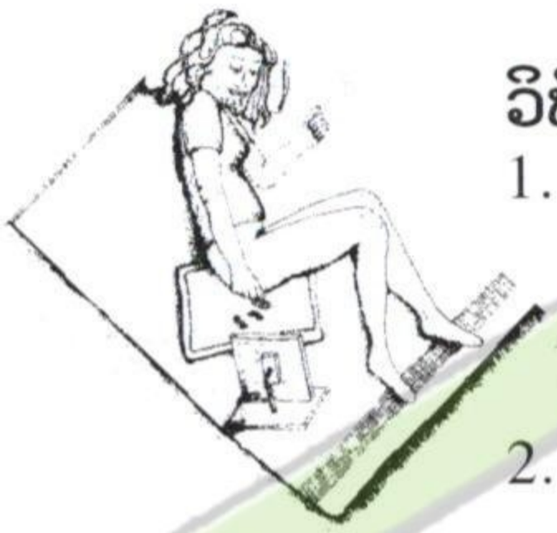
ແມ່ຍິງບາງຄົນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດເພື່ອປິ່ນປົວອາການຍ່ຽວເຮ່ຍ. ຖ້າທ່ານຫັດກາຍທ່າ "ຍຸ້ມ - ວາວ" ແລ້ວອາການບໍ່ໄຄຂຶ້ນ, ໃຫ້ປຶກສາ ອສບ ທີ່ໄດ້ອົບຮົມກ່ຽວກັບພະຍາດຍິງ. ການຫັດກາຍທ່າ "ຍຸ້ມ-ວາວ" ແມ່ນເປັນເລື່ອງດີສຳລັບແມ່ຍິງທຸກໆຄົນເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນເຂົາເຈົ້າແຂງແຮງ ແລະ ສາມາດປ້ອງກັນບັນຫາກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດອ່ອນເພຍໃນຊີວິດລາວ.

ໃນເມື່ອທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຖ່າຍໜັກ ແລະ ຖ່າຍເບົາ

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

ຄວບຄຸມການຖ່າຍໜັກ

ຂໍ້ມູນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ມີບັນຫາເລື່ອງທ້ອງຜູກ (ໄປຖ່າຍໜັກຍາກ) ທ່ານສາມາດ ຝຶກວິທີເອົາອາຈົມອອກຢ່າງງ່າຍດາຍ. ການເບັ່ງອາຈົມອອກໃນເວລາທີ່ທ່ານ ນັ່ງຈະງ່າຍກວ່າເວລາທ່ານນອນ, ດັ່ງນັ້ນທ່ານຈົ່ງພະຍາຍາມເບັ່ງໃຫ້ອາຈົມ ຂອງທ່ານ ອອກ ເວລາທີ່ທ່ານນັ່ງຢູ່ສວມຖ່າຍ ຫຼື ນັ່ງງ້ຽງ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດນັ່ງ, ໃຫ້ເບັ່ງອາຈົມເວລາທີ່ທ່ານນອນສະແຄງເບື້ອງຊ້າຍ.



ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ນອນ ສະແຂງຊ້າຍ.

ວິທີເອົາອາຈົມອອກ:



ເພື່ອຮັກສາໃຫ້ນິ້ວມືສະອາດແ ມ່ນໃຫ້ໃສ່ຖົງມືທີ່ບາງໆ ຫຼື ຖົງນິ້ວມ, ຫຼື ຖົງຢາງປາດສຕິກກໍ່ໄດ້.

1. ໄສ່ຖົງມື ຫຼື ເອົາຖົງຢາງຫຸ້ມມືຂອງທ່ານ, ແລ້ວເອົານ້ຳມັນພືດ ຫຼື ນ້ຳມັນແຮ່ທາດອື່ນໆ ກ່ຳໄດ້ຢອດໃສ່ນິ້ວຊີ້ຂອງທ່ານ.
2. ແຍ່ນິ້ວຊີ້ທີ່ມີນ້ຳມັນນັ້ນເຂົ້າຮູທະອານ ປະມານ 2 ຊັງຕແມັດ (1 ນິ້ວ). ປິ່ນຫົວມືຂອງທ່ານເປັນຮູບວົງມົນຢູ່ໃນນັ້ນປະມານ 1 ນາທີ, ຈົນກວ່າກ້າມຊີ້ນນັ້ນຈະຜ່ອນຄາຍແລະອາຈົມອອກ.
3. ຖ້າວ່າອາຈົມບໍ່ອອກເອງໃຫ້ທ່ານໃຊ້ນິ້ວມືນັ້ນຈົກອອກຫຼາຍ ເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້.
4. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເຮັດອະນາໄມຮູທະອານ ແລະ ຜິວໜັງບໍລິເວນນັ້ນໃຫ້ດີ ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານ.

ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາຈົມແກ່ນແຂງ (ຂີ້ແຄ່ນ)

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

ການຄວບຄຸມພັຍງ່ວ.



ທໍ່ຍ່ຽວ

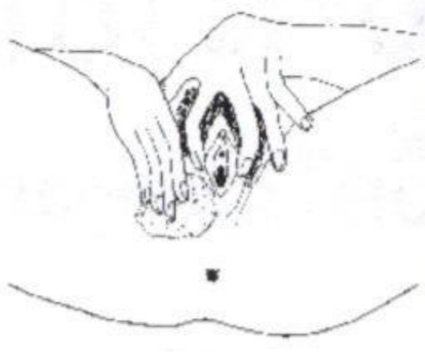
ບາງຄັ້ງອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ລະບາຍຍ່ຽວອອກຈາກພົກຍ່ຽວໂດຍການແຍ່ຍ່ຽວ. ຢ່າໃຊ້ທໍ່ຍ່ຽວເດັກຂາດ ນອກຈາກກໍລະນີຈຳເປັນອີ່ຫຼີ. ເຖິງວ່າຈະໃສ່ທໍ່ຍ່ຽວຢ່າງລະມັດລະວັງເທົ່າໃດກໍ່ຕາມມັນຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ພົກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບລ້ານ ດັ່ງນັ້ນການແຍ່ຍ່ຽວຈຶ່ງຄວນເຮັດໃນກໍລະນີທີ່ຄົນມີບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເທົ່ານັ້ນ:

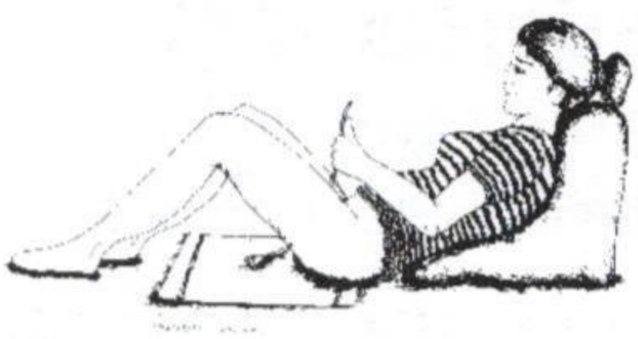
- ຍ່ຽວອັ່ງ, ມີອາການເຈັບຫຼາຍ ແລະ ຄົນບໍ່ສາມາດຍ່ຽວເອງໄດ້.
- ມີຮອຍຮົ່ວລະຫວ່າງຊ່ອງຄອດ ແລະ ພົກຍ່ຽວ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 370).
- ມີຄວາມພິການ ຫຼື ຖືກກະທົບ ແລະ ກ້າມຊີ້ນບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຖ່າຍເບົາໄດ້.

ວິທີແຍ່ທໍ່ຍ່ຽວ

1. ລ້າງທໍ່ຍ່ຽວໃຫ້ດີດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດ ແລະ ສະບູຊະນິດອ່ອນໆ. ໄລອອກດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດ
2. ລ້າງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຫວ່າງຂາດີໆດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ. ຮັກສາຄວາມສະອາດບໍລິເວນທີ່ຍ່ຽວອອກ ແລະ ໜັງຢູ່ແຂມປາກມົດລູກ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີສະບູຊະນິດອ່ອນໆ ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ພຽງແຕ່ນ້ຳສະອາດລ້າງ ເທົ່ານັ້ນ. ເພາະວ່າສະບູທີ່ແຮງແມ່ນ ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜິວໜັງໄດ້.
3. ລ້າງມືຂອງທ່ານດີໆ ຫຼັງຈາກລ້າງມືແລ້ວໃຫ້ ຈັບແຕ່ເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ອະເຊື້ອ ແລະ ສະອາດດີເທົ່ານັ້ນ.
4. ນັ່ງຢູ່ບ່ອນທີ່ອະໄວຍະວະເພດບໍ່ແຕະຕ້ອງຖືກຫັຍໆ ເຊັ່ນ:ນັ່ງຢູ່ດ້ານໜ້າຂອງຕັ່ງ ຫຼື ຫ້ອວິດທີ່ສະອາດ. ຖ້າເຈົ້ານັ່ງຍ່ອງ ຍ້ຢູ່ເທິງພື້ນດິນທຳມະດາກໍ່ໄດ້ແຕ່ ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າສີຂາວປົກພື້ນ ແລະ ປົກໃສ່ອ້ອມໆອະໄວຍະວະເພດເສຍກ່ອນ.
5. ລ້າງມືດ້ວຍເຫຼົ້າ 90 ຫຼື ໃຊ້ສະບູ່ອ່ອນໆ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ຫຼື ໃຊ້ຖົງມືທີ່ທ່ານການອະເຊື້ອແລ້ວ.
6. ທາຄີມລ່ລື່ນໃສ່ທໍ່ຍ່ຽວທີ່ອະເຊື້ອ ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນ ຫຼື ຄີມເປໂຕເລອອມ (petroleum gel)ໃ ນີ້ມັນສາມາດຊ່ວຍຮັກສາໜັງທີ່ອ່ອນຂອງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ທໍ່ສ້ຳງຍ່ຽວອີກ.ຖ້າເຈົ້າບໍ່ມີຄີມລ່ລື່ນແມ່ນບໍ່ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ທໍ່ແຫ້ງ. ນີ້ແມ່ນວ່າເຮົາສາມາດໃຊ້ທໍ່ປຽກທີ່ທາກໍ່ຕົ້ມເ ພື່ອຂ້າເຊື້ອ ແລະ ໃຫ້ຄ່ອຍໆຍັດເຂົ້າໃນຮູຍ່ຽວ.
7. ຖ້າທ່ານແຍ່ຍ່ຽວດ້ວຍຕົນເອງໃຫ້ໃຊ້ແວ່ນ ແຍງເພື່ອຊອກຫາຮູຍ່ຽວ ແລະ ໃຊ້ນິ້ວຊີ້ ແລະ ນິ້ວກາງເພື່ອເປີດຮິມທີໄວ້. ຮູຍ່ຽວຢູ່ຫຼຸດແຕດລົງໄປ ແລະ ຕິດກັບຮູຊ່ອງຄອດເລີຍ. ຫຼັງຈາກເຈົ້າເຮັດຢູ່ ເລື້ອຍໆແລ້ວເຈົ້າຈະຮູ້ເອງວ່າມັນຢູ່ບ່ອນໃດ, ສະນັ້ນ ແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນຈະໃຊ້ແວ່ນອີກ.
8. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໃຊ້ນິ້ວກາງຄຳເບ່ົາຢູ່ກ້ອ ແຕດທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າມີບ່ອນຫຼຸບ ແລະ ຕ່ໍນັ້ນໄປກໍ່ແມ່ນຮູຍ່ຽວເລີຍ. ປ່ອຍມືນິ້ວ ກາງຂອງທ່ານໄວ້ບ່ອນນັ້ນກ່ອນ ແລະ ມືຂອງທ່ານ ອີກເບື້ອງໜຶ່ງຈັບທໍ່ຍ່ຽວ ແລະ ແຍ່ໃສ່ບ່ອນທີ່ນິ້ວກ າງອີກເບື້ອງໜຶ່ງໝາຍໄວ້ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຄ່ອຍໆແຍ່ ທໍ່ຍ່ຽວເຂົ້າໄປຈົນກວ່າຈະ ເຫັນນ້ຳຍ່ຽວໄຫຼອອກ ມາຕາມທໍ່.











ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທໍ່ຍ່ຽວຢູ່ ໃນທ່າຍ່ອນລົງລຸມເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ຍ່ຽວສາມາດ ໄຫຼອອກໄດ້.

ທ່ານຈະຮູ້ວ່າທໍ່ຍ່ຽວນັ້ນເຂົ້າໃນຊອງຄອດບໍ່ແມ່ນເຂົ້າໄປໃນພົກຍ່ຽວດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າເວລາແຍ່ ເຂົ້ານັ້ນທໍ່ເຂົ້າໄປຢ່າງສະບາຍ ແລະ ບໍ່ມີນ້ຳຍ່ຽວອອກມາ. ໃນເມື່ອທ່ານເອົາທໍ່ຍ່ຽວອອກມາທ່ານຈະ ເຫັນນ້ຳເມືອກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຕິດອອກມານຳ. ພະຍາຍາມແຍ່ອີກເທື່ອໃໝ່ດ້ວຍທໍ່ຍ່ຽວທີ່ສະອາດ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອໃນເວລາໃຊ້ທໍ່ຍ່ຽວ, ສິ່ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນທ່ານຕ້ອງຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ໃຊ້ແຕ່ທໍ່ຍ່ຽວທີ່ອະເຊື້ອ ຫຼື ຕົ້ມ ຫຼື ທໍ່ຍ່ຽວທີ່ສະອາດທີ່ສຸດເທົ່ານັ້ນ (ອ່ານເພີ້ມໜ້າ 525). ຖ້າເຈົ້າມີປັນຫາອັກເສບພົກຍ່ຽວ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງແມ່ນໃຫ້ປຶກສາ ອສບ. ເຈົ້າອາດຈະມີການຊຶມເຊື້ອຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.

ພາກທີ 24

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ມະເຮັງ (ມະເລັງ) 376
ສາເຫດຂອງມະເຮັງ 376
ມະເຮັງສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ຖ້າກວດພົບ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ 376

ບັນຫາຂອງປາກມົດລູກ 377
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດກັບປາກມົດລູກ 377
ມະເຮັງປາກມົດລູກ 377

ບັນຫາຂອງມົດລູກ 380
ເນື້ອງອກເກີດຢູ່ໃນມົດລູກ 380
ມະເຮັງມົດລູກ 381

ບັນຫາຂອງເຕົ້ານົມ 382
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ 382

ບັນຫາຂອງຮວຍໄຂ່ 383
ການເກີດຖົງນ້ຳຢູ່ຮວຍໄຂ່ 383
ມະເຮັງໃນຮວຍໄຂ່ 383

ມະເຮັງທົ່ວໄປອື່ນໆ 384
ມະເຮັງປອດ 384
ມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຄໍ 384
ມະເຮັງຕັບ 384
ມະເຮັງກະເພາະ 384

ມະເຮັງເຖິງຂັ້ນປົວບໍ່ໄດ້ 385

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ 385

ມະເຮັງ ແລະ ກ້ອນເນົ້ຳ



ມະເຮັງ ແລະ ກ້ອນເນົ້ຳ

ມະເຮັງແມ່ນພະຍາດຮ້າຍແຮງອັນໜຶ່ງທີ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ພາກສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍ. ຖ້າພົບເຫັນ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນປິ່ນປົວໄດ້, ແຕ່ຖ້າປະໄວ້ດົນນານ ເກີນໄປກໍ່ເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ຜູ້ທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກ ມະເຮັງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຜູ້ທີ່ ດ້ອຍໂອກາດໃນການຮັບການປິ່ນປົວຮັກສາ.

ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງບໍ່ມັກໄປຫາແພດຫາໝໍ ນອກຈາກວ່າຈະເຈັບໜັກອີ່ຫຼີ ຈິ່ງໄປ. ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຈິ່ງມັກເຈັບໜັກ ຫຼື ລົ້ມຕາຍຍ້ອນວ່າບໍ່ພົບເຫັນມະເຮັງແຕ່ຫົວ ທີ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງທີ່ເປັນມະເຮັງຍັງຖືກສາບແຊ່ງ ແລະ ຖືກລັງກຽດຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ຊາວບ້ານ. ການແບ່ງແຍກນີ້ບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນເລື່ອງບໍ່ດີສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ລົ້ມ ປ່ວຍ ຍ້ອນໂລກມະເຮັງ ແຕ່ມັນຍັງເປັນເລື່ອງບໍ່ດີໃຫ້ແກ່ຊາວບ້ານໃນຊຸມຊົນທີ່ກ່ຽວ ຂ້ອງ ເພາະວ່າມັນເປັນການປົກປິດໃຫ້ທຸກຄົນມືດມົນບໍ່ຮູ້ວ່າສາເຫດຂອງມະເຮັງມາ ຈາກໃສ ແລະ ປ້ອງກັນແນວໃດ.

ມະເຮັງແມ່ນຫຍັງ?

ທຸກສິ່ງທີ່ມີຊີວິດເຊັ່ນຮ່າງກາຍມະນຸດເຮົາລ້ວນແຕ່ປະກອບດ້ວຍຈຸລັງນ້ອຍໆເຊິ່ງສາ ມາດ ເບິ່ງໄດ້ດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດເທົ່ານັ້ນ. ບາງເທື່ອຈຸລັງເຫຼົ່ານີ້ມີການປ່ຽນ ແປງແລະ ເຕີບໂຕແບບຜິດປົກກະຕິ ເຊິ່ງພາໃຫ້ເກີດມີກ້ອນເນົ້ຳ. ກ້ອນເນົ້ຳບາງ ຢ່າງຈະຫາຍໄປເອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວ. ແຕ່ບາງຈຳພວກຊ້ຳພັດຂະຫຍາຍຕົວໃຫ ຍ່ອອກ ແລະ ອາດນຳຜົນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ກ້ອນເນົ້ຳສ່ວນຫຼາຍບໍ່ເກີດເປັນມະເຮັງ, ແຕ່ກໍ່ມີຈຳນວນໜຶ່ງພາໃຫ້ເກີດ.



ກ້ອນເນົ້ຳບາງຊະນິດ ຈະກາຍເປັນມະເຮັງ. ບາງຊະນິດບໍ່ເປັນມະເຮັງ.

ມະເຮັງຈະເກີດເມື່ອຈຸລັງບາງສ່ວນເຕີບໂຕຜິດປົກກະຕິ ແລະ ແຜ່ລາມກວມ ເອົາສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ. ຖ້າພົບເຫັນມະເຮັງແຕ່ຫົວທີ ເພີ່ນສາມາດປົວໄດ້ດ ດ້ວຍການຜ່າຕັດອອກ, ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ ຫຼື ກຳມັນຕະພາບລັງສີ. ຖ້າປະປ່ອຍ ມະເຮັງໃຫ້ແຜ່ລາມໃຫຍ່ອອກໄປຈະເຮັດໃຫ້ການປິ່ນປົວພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ ແລະ ອາດຈະບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ເລີຍ.

ມະເຮັງປາກມົດລູກ, ມະເຮັງເຕົ້ານົມ ແລະ ມະເຮັງມົດລູກ ແມ່ນມະເຮັງທີ່ມັກເກີດກັບແມ່ຍິງ. ສ່ວນມະເຮັງອື່ນໆ ທີ່ມັກເກີດກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ ແມ່ນມະເຮັງທີ່ເປັນໃສ່ປອດ, ຕັບ, ລຳໄສ້ໃຫຍ່, ກະເພາະ, ປາກ ແລະ ຜິວໜັງ.

ສາເຫດຂອງມະເຮັງ

ສາເຫດໂດຍກົງຂອງມະເຮັງແມ່ນບໍ່ຮູ້ຢ່າງຈະແຈ້ງ. ແຕ່ບາງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ອາດເປັນຕົ້ນເຫດໄດ້:

- ສູບຢາພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງປອດ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງເປັນມະເຮັງຊະນິດອື່ນນຳອີກ.
- ການຊຶມເຊື້ອຈຸລະໂລກບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ: heptatitis B ຫຼື ໂລກຫອມໄກ່ຢ່ລະບົບສືບພັນ.
- ກິນອາຫານມັນເກີນໄປ ຫຼື ມີສານເຄມີທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍແນວ.
- ກິນຢາຮໍໂມນແອດສະໂຕຼແຊນລ໌ ຕິດຕໍ່ເປັນເວລາດົນນານຫຼັງການໝົດປະຈຳເດືອນ.
- ເຮັດວຽກ ຫຼື ດຳລົງຊີວິດໃນສະຖານທີ່ໆມີທາດເຄມີ (ຢາປາບສັດຕູພືດ, ສີຍ້ອມຜ້າ, ນ້ຳສີ ແລະ ສານລະລາຍຕ່າງໆ).

ມະເຮັງບໍ່ແມ່ນການຊຶມເຊື້ອ. ບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ນຳຈາກພາຍນອກ ແລະ ບໍ່ແຜ່ລາມຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ອື່ນ.

ຖ້າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງແມ່ຍິງຫາກມີມະເຮັງປະເພດໃດໜຶ່ງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນມະເຮັງຊະນິດນັ້ນກໍ່ໄດ້. ເພິ່ນເອີ້ນວ່າການຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ. ການຮັກສາສຸຂະພາບຊ່ວຍປ້ອງກັນມະເຮັງໄດ້. ສິ່ງນີ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຄວນກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນສິ່ງທີ່ອາດພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງໄດ້ ເຊັ່ນ:

149

- ບໍ່ສູບຢາ ແລະ ບໍ່ສີຢາເສັ້ນ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນສິ່ງທີ່ເປັນສານເຄມີທີ່ເປັນພິດຢູ່ໃນບ້ານເຮືອນ ຫຼື ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ລວມທັງພືດຜັກທີ່ປູກ ຫຼື ເກັບຮັກສາອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນໂດຍໃຊ້ ສານເຄມີຕ່າງໆ.
- ປ້ອງກັນຕົວເອງບໍ່ໃຫ້ມີພະຍາດທາງເພດສຳພັນມາຄຸກຄາມ.

ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງ

ມະເຮັງສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ຖ້າກວດພົບ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ

ການພົບເປັນມະເຮັງໃນຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນສາມາດຊ່ວຍຊີວິດແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້, ເພາະວ່າຈະປິ່ນປົວໃຫ້ທັນການກ່ອນທີ່ມະເຮັງຈະແຜ່ລາມອອກໄປ. ມະເຮັງບາງຊະນິດຈະມີອາການເຕືອນໃຫ້ຮູ້.

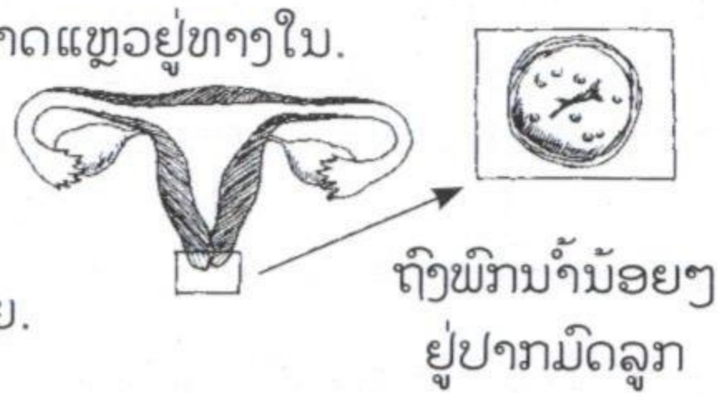


ຈຸລັງຂອງມະເຮັງນ້ອຍຫຼາຍທີ່ສຸດຕ້ອງເບິ່ງດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ

ສ່ວນມະເຮັງທີ່ບໍ່ສະແດງອາການອອກໃຫ້ເຫັນເບື້ອງຕົ້ນ ສາມາດພົບເຫັນໄດ້ດ້ວຍວິທີກວດແບບວິໄຈ (screening test), ເຊິ່ງເປັນການກວດຜູ້ຄົນທີ່ແຂງແຮງ ດີ ເພື່ອເບິ່ງວ່າທຸກສິ່ງຍັງຢູ່ໃນສະພາບດີ. ວິທີ ກວດວິເຄາະຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ, ແປບແຕ໊ສ (pap test) ແລະ ການກວດດ້ວຍຕາເປົ່າກໍ່ແມ່ນການ ກວດຫາມະເຮັງປາກມົດລູກແບບວິໄຈ (ເບິ່ງໜ້າ 378). ການຊ່ອງໄຟຟ້າ (mammogram) ແມ່ນການກວດຫາອາການເລີ່ມຕົ້ນຂອງມະເຮັງເຕົ້ານົມ.

ຖ້າມີອາການເຕືອນໃຫ້ທ່ານຮູ້ ຫຼື ຮູ້ຜົນຈາກການກວດທ່ານບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ. ໃຫ້ທ່ານເຮັດຕາມຄຳແນະນຳໃນພາກນີ້ສຳລັບ \ການກວດ ແລະ ການປິ່ນປົວມະເຮັງໃຫ້ໄວທັນການເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

ບັນຫາທີ່ເກີດຢູ່ປາກມົດລູກ

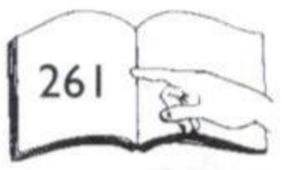


ບັນຫາທີ່ມັກເກີດກັບປາກມົດລູກ

ມັກຈະມີພົກນ້ຳນ້ອຍໆ ຢູ່ປາກມົດລູກ. ຖົງເຫຼົ່ານີ້ມີທາດແຫຼວຢູ່ທາງໃນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ສະແດງອາການໃດໆອອກມາ, ແຕ່ເພິ່ນສາມາດເບິ່ງໄດ້ດ້ວຍການກວດທາງໃນຊ່ອງຄອດ (ໃຊ້ສົບເປັດຈະເບິ່ງ). ພົກນ້ຳເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ສະນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວ.

ບາງເທື່ອຈະພົບເຫັນຕ່ຳເນື້ອງອກສີແດງຊ້ຳຢູ່ປາກມົດລູກ. ບາງເທື່ອຈະເຫັນວ່າມີຕ່ຳເນື້ອງອກປະເພດນີ້ຢູ່ໃນມົດລູກຄືກັນ. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມໃຫ້ເບິ່ງຫົວຂໍ້ ເນື້ອງອກທົ່ວໄປໃນມົດລູກ, ໜ້າ 380.

ການອັກເສບປາກມົດລູກ: ການຊຶມເຊື້ອຫຼາຍແນວທີ່ເກີດກັບຊ່ອງຄອດເຊັ່ນ ພະຍາດຕຣິໂກໂມນາດ, ພະຍາດທາງເພດສຳພັນກໍ່ສາມາດເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ ປາກມົດລູກ ແລະ ຍັງອາດພາໃຫ້ເກີດເນື້ອງອກ, ເຈັບປວດ ຫຼື ແສບຮ້ອນ ແລະ ເລືອດອອກຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ. ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມຢູ່ໃນພາກທີ່ກ່າວເຖິງ "ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອຂອງລະບົບສືບພັນ".

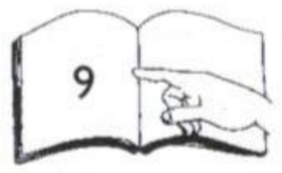


ພະຍາດທາງເພດ
ສຳພັນ

ມະເຮັງປາກມົດລູກ

ໃນຈຳນວນແມ່ຍິງທີ່ເສຍຊີວິດຈາກມະເຮັງຊະນິດຕ່າງໆໃນໂລກ, ມະເຮັງປາກມົດລູກແມ່ນຕົ້ນເຫດຂອງການເສຍຊີວິດທີ່ຫຼາຍທີ່ສຸດ. ມະເຮັງປະເພດນີ້ແມ່ນເກີດມາຈາກໄວຣັສທີ່ເອີ້ນວ່າໄວຣັສເນື້ອງອກຜິວໜັງ (Human papilloma virus, HPV). ໄວຣັດສ໌ນີ້ມີຢູ່ຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ກໍ່ມີພຽງສອງສາມຊະນິດເທົ່ານັ້ນທີ່ພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງປາກມົດລູກ. (ແລະ ກໍ່ມີອີກຊະນິດໜຶ່ງອີກຕ່າງຫາກທີ່ພາໃຫ້ເກີດໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ລະບົບສືບພັນຂອງມະນຸດ).

ໃນຊີວິດຫຼາຍໆຄົນກໍ່ຈະຕິດໄວຣັດສ໌ເນື້ອງອກຜິວໜັງນີ້ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເຊົາໄປເອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວຫຍັງເລີຍ. ແຕ່ບາງຄົນກໍ່ບໍ່ເຊົາ ແລະ ມັນກໍ່ຄ່ອຍພາໃຫ້ເປັນມະເຮັງ. ຍ້ອນວ່າມັນພັດທະນາມາເປັນໂລກມະເຮັງຢ່າງ ຊ້າໆ ໂອກາດທີ່ຈະກວດພົບມັນ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ່ກໍ່ຈະປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດ ໄດ້. ແຕ່ວ່າແຕ່ລະປີມີແມ່ຍິງຕາຍຍ້ອນມະເຮັງປາກມົດລູກ ເປັນຈຳນວນຫຼາຍຍ້ອນພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນມີ ພະຍາດນັ້ນຢູ່.



ເລື່ອງຂອງນາງມິຣາ

ເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດໃນການກວດຫາມະເຮັງປາກມົດລູກແມ່ນໃນຊ່ວງອາຍຸປະມານ 30 ປີ, ແລະ ກວດທຸກໆ 5 ປີ ຫຼັງຈາກນັ້ນ.

ບັນດາແມ່ຍິງທີ່ມີເຊື້ອເອດສ໌ (*HIV*) ແມ່ນມັກຈະເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກ ຍ້ອນວ່າລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຕ້ານທານເຊື້ອໄວຣັດສ໌ *HPV*. ສະນັ້ນ, ພວກເຂົາຕ້ອງໄດ້ກວດຫາມະເຮັງປາກມົດລູກ, ເຖິງອາຍຸພວກເຂົາບໍ່ທັນຮອດ 30 ປີກໍ່ຕາມ. ຈາກນັ້ນພວກເຂົາຄວນກວດຫາມະເຮັງປາກມົດລູກທຸກໆ 6 ຫາ 12 ເດືອນ ຖ້າເປັນໄປໄດ້.

ສິ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່:
ຖ້າທ່ານປິ່ນປົວລົ້ງຂາວໂດຍໃຊ້ຢາແຕ່ບໍ່ເຊົາ, ທ່ານຄວນໄປກວດມົດລູກ ແລະ ກວດຫາມະເຮັງ.

ອາການເຕືອນໄພ:
ປົກກະຕິແລ້ວມະເຮັງປາກມົດລູກບໍ່ຄ່ອຍຈະສະແດງອອກຈົນກວ່າວ່າມັນຈະແຜ່ລາມ ແລະ ເຖິງຂັ້ນປິ່ນປົວຍາກ. (ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະເຫັນອາການຂັ້ນຕົ້ນຖ້າໄປກວດຊ່ອງຄອດ. ເພາະສະນັ້ນມັນຈຶ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ຕ້ອງໝັ່ນໄປກວດຫາຢູ່ເລື້ອຍໆ).

ມີເລືອດອອກຜິດປົກກະຕິຈາກຊ່ອງຄອດລວມທັງການຕົກເລືອດຫຼັງຈາກຮ່ວມ ເພດ ຫຼື ເປັນລົ້ງຂາວຕິດຕໍ່ກັນຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີກິ່ນສາບອອກຈາກຊ່ອງຄອດ. ຖ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ໄປກວດພະຍາດຍິງ ແລະ ກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ.

ຖ້າທ່ານເປັນ ອສບ ໃຫ້ທ່ານຊອກຫາຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບການຊອກຫາມະເຮັງປາກມົດລູກ. ພະຍາຍາມ ລະດົມຊຸມຊົນໃຫ້ ສະໜັບສະໜູນ ການກວດສອບ ຫາມະເຮັງ ແລະ ໃຫ້ ການຮັກສາໃນລາຄາຖືກ (ການຮັກສາໂດຍໃຊ້ ຄວາມເຢັນ ຫຼື cryotherapy).

ການກວດຫາ ແລະ ການປິ່ນປົວມະເຮັງປາກມົດລູກ

ເນື່ອງຈາກວ່າມະເຮັງປາກມົດລູກບໍ່ຄ່ອຍຈະມີອາການສະແດງອອກໃນຂັ້ນຕົ້ນ ແຕ່ວ່າປິ່ນປົວ ໄດ້ຖ້າພົບເຫັນແຕ່ຫົວທີ. ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງ ກວດກາເປັນປົກກະຕິ. ການກວດຫາມະເຮັງແບບຕ່າງໆແມ່ນພັດທະນາຂຶ້ນມາ ເພື່ອກວດຫາຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງເນື້ອ ເຍື່ອໃນປາກມົດລູກ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ອາການກ່ອນເປັນມະເຮັງ; ແລະ ບາງຄັ້ງກໍ່ກວດພົບມະເຮັງກໍ່ມີ.

ການກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ (ແປບແຕ໊ສ, Pap test)

ການກວດທົ່ວໄປແມ່ນການກວດສອບຫາມະເຮັງມົດລູກ. ທ່ານໝໍເພີ່ນອາດຈະ ຂູດເອົາຈຸລັງບາງສ່ວນຈາກປາກມົດລູກ (ບໍ່ພາໃຫ້ເຈັບ) ແລ້ວສົ່ງໄປກວດຢູ່ ຫ້ອງທົດລອງດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ 2-3 ອາທິດ, ທ່ານຈຶ່ງໄປເອົາຜົນ ກວດຕາມການນັດໝາຍຂອງທ່ານໝໍ.

ການກວດດ້ວຍຕາເປົ່າ

ວິທີກວດສອບຫາມະເຮັງປາກມົດລູກ ວິທີໜຶ່ງທີ່ບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສູງນັ້ນກໍຄືການໃຊ້ ນ້ຳສົ້ມ (ນ້ຳອາຊິດອາເຊຕິກ, Acetic acid) ເຊິ່ງເພີ່ນເອົານ້ຳຢາ ກວດສອບນັ້ນທາໃສ່ປາກມົດລູກແລ້ວຈະເຫັນເນື້ອ ເຍື່ອທີ່ຜິດປົກກະຕິ ນັ້ນກາຍເປັນສີຂາວ. ຜົນດີຂອງການກວດແບບນີ້ກໍ່ຄື ຄົນເຈັບ ຈະຮູ້ ຜົນ ກວດໃນທັນທີ ແລະ ກໍ່ຈະໄດ້ຮັບການຮັກສາໃນມື້ທີ່ມາກວດນັ້ນເລີຍ.



ການກວດຫາມະເຮັງປາກມົດລູກເປັນ ປົກກະຕິສາມາດຊ່ວຍ ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງມາ ໄດ້ຫຼາຍຄົນແລ້ວ.

ການກວດຫາເຊື້ອໄວຣັດສ໌ເນື້ອງອກຕາມຜິວໜັງ (*HPV test*)

ແມ່ນການເອົາສຳລີຊັບເອົາຈຸລັງຈາກປາກມົດລູກ ຫຼື ຊ່ອງຄອດໄປກວດ ຫາ ຊະນິດເນື້ອງອກທີ່ພາໃຫ້ເປັນມະເຮັງ. ຜົນຂອງການກວດນີ້ບອກໄດ້ ແຕ່ພຽງວ່າທ່ານມີໄວຣັດສ໌ເນື້ອງອກຜິວໜັງຊະນິດໃດ ແຕ່ມັນບໍ່ໄດ້ບົ່ງ ບອກວ່າຈຸລັງນັ້ນຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ຕ້ອງມີການປິ່ນປົວໃດໜຶ່ງບໍ. ຖ້າຜົນກວດອອກມາ ເປັນບວກ (ຫຼື ທ່ານມີໄວຣັດສ໌ຊະນິດທີ່ພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງ) ທ່ານຕ້ອງໄດ້ກວດຫາ ມະເຮັງ ປາກມົດລູກ (*Pap test*) ຫຼື ກວດດ້ວຍຕາເປົ່າຕື່ມອີກ.

ການກວດມະເຮັງດ້ວຍວິທີອື່ນ

- ວິທີຕັດເອົາແຜ່ນຈຸລັງໄປກວດ: ໃນວິທີນີ້ເພີ່ນນຳເອົາຊິ້ນສ່ວນນ້ອຍໜຶ່ງ ຂອງເນື້ອເຍື່ອປາກມົດລູກໄປກວດສອບຢູ່ຫ້ອງທົດລອງເພື່ອຊອກເບິ່ງຈຸລັງມະເຮັງ.
- ວິທີໃຊ້ກ້ອງສ່ອງປາກມົດລູກ: ເຄື່ອງມືປະເພດນີ້ມີຢູ່ບາງໂຮງໝໍ. ເພີ່ນໃຊ້ຂະຫຍາຍເບິ່ງປາກມົດລູກ ເພື່ອຊ່ວຍກວດເບິ່ງອາການ ຂອງມະເຮັງໃຫ້ເຫັນດີກວ່າເກົ່າ.

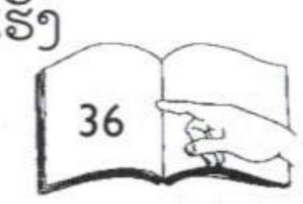
ແມ່ຍິງຄວນໄປກວດເລື້ອຍໆປານໃດ?

ເພື່ອກວດພົບມະເຮັງປາກມົດລູກແຕ່ຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນເພື່ອຈະໄດ້ປິ່ນປົວທັນການແມ່ຍິງຄວນໄປກວດ ພະຍາດນີ້ຢ່າງ ນ້ອຍທຸກໆ 5 ປີ, ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ທ່ານອາຍຸໄດ້ປະມານ 30 ປີ. ສິ່ງສຳຄັນກໍ່ຄືຕ້ອງໄດ້ ກວດ ເລື້ອຍໆ:

- ທ່ານມີຜົນກວດຈາກການກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ (*Pap test*) ທີ່ບອກວ່າທ່ານອາດມີອາ ການຜິດປົກກະຕິ. ບັນດາຈຸລັງທີ່ຖືກສົ່ງໄສນັ້ນອາດກັບຄືນສູ່ສະພາບດີພາຍໃນ 2 ຫາ 3 ປີ, ແຕ່ວ່າ ເນື່ອງຈາກວ່າຈຸລັງທີ່ຖືກສົ່ງໄສນັ້ນ ອາດເປັນອາການສະແດງອອກໃນຂັ້ນຕົ້ນ ທ່ານກໍ່ຄວນໄດ້ ໃຫ້ເພີ່ນກວດດ້ວຍວິທີ Pap test ໃນໄລຍະ 1 ຫາ 2 ປີເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີໂລກມະເຮັງ.
- ໃຫ້ໄປກວດຄືນຫຼັງຈາກໄດ້ປິ່ນປົວອາການຂ້າງຕົ້ນກ່ອນມະເຮັງມາໄດ້ 1 ປີແລ້ວ ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ອາ ການຂ້າງຕົ້ນນັ້ນຫາຍຂາດດີແລ້ວ.

ການປິ່ນປົວ:

ຖ້າຜົນກວດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເນື້ອເຍື້ອຜິດປົກກະຕິກ່ອນເລີ່ມເປັນມະເຮັງ ຫຼື ເປັນມະເຮັງ ແລ້ວທ່ານກໍ່ຕ້ອງຮັບການປິ່ນປົວ. ການປິ່ນປົວມະເຮັງຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນຈະບໍ່ຍາກຫຼາຍໂດຍ ເພິ່ນຈະໃຊ້ວິທີຜ່າຕັດອອກ ຫຼື ໃຊ້ວິທີທຳລາຍເນື້ອເຍື້ອທີ່ເປັນມະເຮັງນັ້ນເສຍ.



ການຕັດສິນໃຈ ກ່ຽວກັບວິທີຮັກສາ

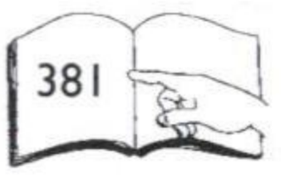
ຢູ່ບາງໂຮງໝໍເພິ່ນໃຊ້ວິທີການປິ່ນປົວດ້ວຍຄວາມເຢັນ (cryotherapy) ເຊິ່ງເພິ່ນໃຊ້ຄວາມເຢັນເຮັດໃຫ້ປາກມົດລູກກາຍເປັນນ້ຳແຂງເພື່ອຂ້າຈຸລັງມະເຮັງ. ອີກວິທີ ໜຶ່ງແມ່ນເພິ່ນຜ່າຕັດຊິ້ນສ່ວນທີ່ເປັນມະເຮັງອອກ (ວິທີ cone biopsy).

ເມື່ອພົບເຫັນມະເຮັງໃນຂັ້ນຕົ້ນ ແລະ ຮີບປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີໂລດແມ່ນຍັງສາມາດປົວໃຫ້ ຫາຍດີໄດ້. ຖ້າວ່າມະເຮັງເກີດແຕ່ຢູ່ປາກມົດລູກ, ທ່ານໝໍອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດເອົາມົດລູກ ອອກໝົດ, ລວມທັງປາກມົດລູກນຳ.

ຖ້າວ່າພົບມະເຮັງຊ້ຳ ແລະ ມັນແຜ່ລາມຈາກປາກມົດລູກເຂົ້າຫາມົດລູກ ຫຼື ແພ່ໄປຫາ ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮັບການຜ່າຕັດເອົາລະບົບມົດ ລູກ ແລະ ພາກສ່ວນທີ່ມະເຮັງແຜ່ໄປເຖິງນັ້ນອອກ. ການປິ່ນປົວແບບໃຊ້ແສງກຳມັນຕະພາບ ລັງສີກ່ຳ ສາມາດຊ່ວຍປິ່ນປົວມະເຮັງປາກມົດລູກໄດ້ຜົນດີ ຖ້າຫາກມະເຮັງຍັງບໍ່ແຜ່ໄປຫຼາຍ ເທື່ອ.

ທ່ານຈຳເປັນ ຕ້ອງໄດ້ໄປໂຮງ ໝໍສະເພາະສຳ ລັບປົວມະເຮັງ

ຄວາມຕາຍຈາກມະເຮັງປາກມົດລູກສາມາດຫຼີກເວັ້ນໄດ້.



hysterectomy

ເພື່ອລົດຄວາມສ່ຽງຂອງມະເຮັງປາກມົດລູກດ້ວຍການກວດ ແລະ ຮັກສາມັນແຕ່ຫົວທີ ພວກເຮົາສາມາດເຮັດດັ່ງນີ້:

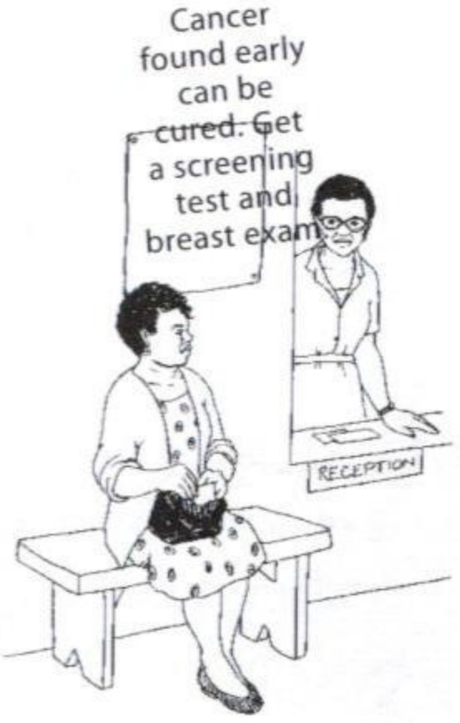
- ຄວນຮຽນຮູ້ວ່າອັນໃດແມ່ນຄວາມອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງທີ່ຈະເກີດພະຍາດ ນີ້ ແລະ ຮ່ວມກັນຊອກທາງອອກ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນສິ່ງອັນຕະລາຍດັ່ງກ່າວ. ສຳລັບພວກສາວນ້ອຍທັງຫຼາຍມັນມີ ຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າໃຫ້ອາຍຸຂອງຕົນຮອດ ກະສຽນເປັນຜູ້ໃຫຍ່ສາກ່ອນຈຶ່ງມີເພດສຳພັນ. ແມ່ຍິງ ທຸກຄົນຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວເອງບໍ່ ໃຫ້ຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼີກເວັ້ນ ຫຼື ເຊົາສູບຢາ.
- ຮຽນຮູ້ວິທີກວດໂລກມະເຮັງ ແລະ ຊອກຫາວິທີທາງເພື່ອຈັດໃຫ້ມີການກວດມະເຮັງ ຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເດີມ. ການກວດເຫັນມະເຮັງປາກມົດລູກແຕ່ຕົ້ນສາມາດຊ່ວຍຫຼາຍໆ ຊີວິດໄວ້ໄດ້.

ການຜ່າຕັດເອົາ ມົດລູກ ແລະ ປາກມົດລູກອອກ ທັງໝົດ

ຫາກພົບມະເຮັງແຕ່ ຕົ້ນ ສາມາດປິ່ນປົວມະເຮັງ ໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້. ຈົ່ງໄປກວດຮ່າງກາຍ ແລະ ກວດເຕົ້ານົມ ເພື່ອຫາມະເຮັງ.

ການສ້າງແຜນງານໂຄງການສຳລັບການກວດສອບຫາພະຍາດມະເຮັງອາດມີຄ່າໃ ຊ້ຈ່າຍສູງ ແຕ່ວ່າຖ້າວ່າທຽບກັບການປິ່ນປົວເຫັນວ່າຍັງມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຕ່ຳຢູ່. ການສ້ ້າງແຜນງານໂຄງການກວດກາສາມາດຊ່ວຍບັນດາແມ່ຍິງສ່ວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ ແລະ ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຕ່ຳຖ້າຫາກວ່າ:

- ມີເປົ້າໝາຍໃສ່ຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸ. ຜູ້ຍິງທີ່ຍັງໜຸ່ມບໍ່ຄ່ອຍເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກ, ແຕ່ວ່າຜູ້ທີ່ມີອາຍຸສູງກວ່າ 35 ປີ ຍິ່ງມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍທີ່ສຸດ.
- ຖ້າວ່າມີໂອກາດກວດໜ້ອຍຄັ້ງໃຫ້ກວດແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼາຍໆຄົນເທົ່າທີ່ສາມາດ ເຮັດໄດ້.
  ການກວດແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທຸກໆ 5 ຫາ 10 ປີຈະພົບເຫັນຜູ້ເປັນມະເຮັງ ຫຼາຍກວ່າການກວດພຽງແຕ່ຜູ້ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ກວດຫຼາຍຄັ້ງ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ ອສບ ໃນທ້ອງຖິ່ນ ໃຫ້ຮູ້ວິທີກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ, ວິທີກວດດ້ວຍຕາເປົ່າ ແລະ ການໃຊ້ຄວາມເຢັນໃນການຮັກສາມະເຮັງ.



ເພິ່ນໄດ້ພັດທະນາວັກຊີນຊະນິດໃໝ່ ທີ່ປ້ອງກັນເຊື້ອມະເຮັງປາກມົດລູກ (ຫຼື ວັກຊີນ HPV) ແລະ ນຳໃຊ້ໃນຫຼາຍໆປະເທດ. ວັກຊີນຊະນິດນີ້ແມ່ນໃຊ້ສຳລັບໄວຍິງສາວກ່ອ ນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະເລີ່ມມີເພດສຳພັນ. ຈົ່ງຊອກເບິ່ງວ່າຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານມີວັກຊີນຊ ະນິດນີ້ໃຊ້ກັນຫຼືບໍ່.

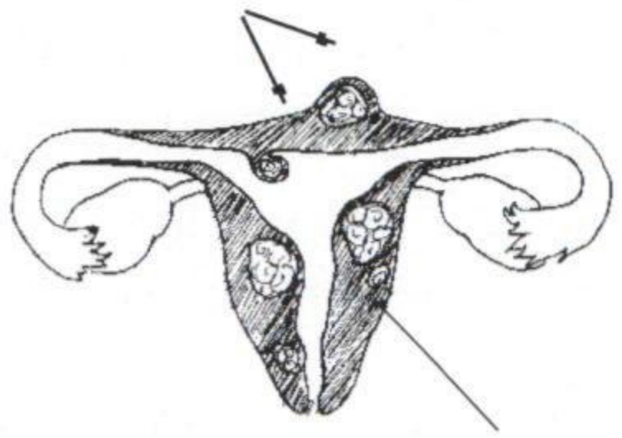
ບັນຫາ ຂອງ ມົດລູກ

ກ້ອນເນົ້າທີ່ມັກປົ່ງໃນມົດລູກ

ກ້ອນເນົ້າຕາມຝາໜັງມົດລູກ

ກ້ອນເນົ້າແມ່ນສິ່ງມັກເກີດໃນມົດລູກ ເຊິ່ງມັນຈະພາ ໃຫ້ລົງເລືອດແບບຜິດປົກກະຕິ, ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ມັກຫຼຸລູກ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວກ້ອນເນົ້າບໍ່ແມ່ນມະເຮັ້ງ.

ກ້ອນເນົ້າຕາມຝາໜັງມົດລູກ



ມົດລູກ

ອາການ:

- ລົງເລືອດຫຼາຍໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ມັກລົງເລືອດຜິດເວລາຂອງຮອບເດືອນ.
- ມີອາການເຈັບ ແລະ ຮູ້ສຶກໜັກໆຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.
- ເວລາຮ່ວມເພດຈະຮູ້ສຶກເຈັບຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວກ້ອນເນົ້າ:

ເພິ່ນມັກກວດເຫັນກ້ອນເນົ້າດ້ວຍວິທີກວດພະຍາດຍິງ, ມົດລູກຈະໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີຮູບຮ່າງທີ່ຜິດແປກ. ການກວດດ້ວຍການສ່ອງແບບໃຊ້ຄື້ນສຽງ (ອຸນຫະຊາວ ultrasound) ສາມາດເຫັນຂະໜາດ ໃຫຍ່ນ້ອຍຂອງກ້ອນເນົ້າ.

535

ການກວດ ຊ່ອງຄອດ



ການກວດດ້ວຍຄື້ນສຽງອຸນຫຼ້າ ຊາວ (ultrasound) ສາມາດ ບອກຂະໜາດ ຂອງກ້ອນເນົ້າໄດ້.

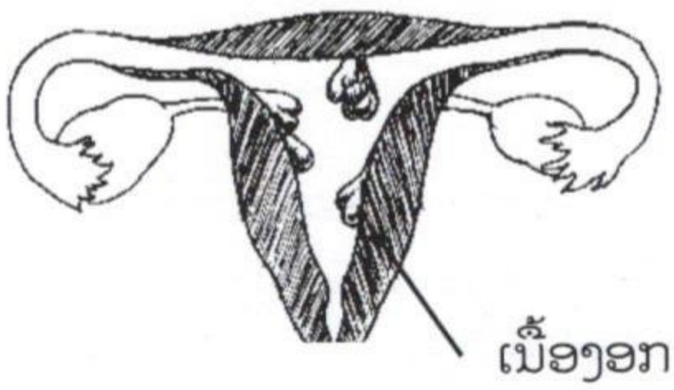
ຖ້າກ່ອນເນົ້າສ້າງບັນຫາຕໍ່ລະບົບສືບພັນ ເພິ່ນກໍ່ຈະປາດອອກ. ບາງເທື່ອເພິ່ນຍົກເອົາລະບົບມົດ ລູກອອກໝົດເລີຍ. ແຕ່ບາງເທື່ອເພິ່ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າ ຕັດອອກເພາະວ່າຈະມີຂະໜາດນ້ອຍລົງຫຼັງຈາກແມ່ຍິງ ເຖິງອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ບັນຫາກໍ່ໝົດໄປ. ຖ້າເປັນປະຈຳເດືອນແບບ ລົງເລືອດຫຼາຍຍ້ອນສາເຫດຂອງກ້ອນເນົ້າ ທ່ານກໍ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີທາດ ເຫຼັກໃຫ້ຫຼາຍເພື່ອປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາງທີ່ອາດເກີດມີໄດ້.

172

ເລືອດຈາງ

ເນື້ອງອກ:

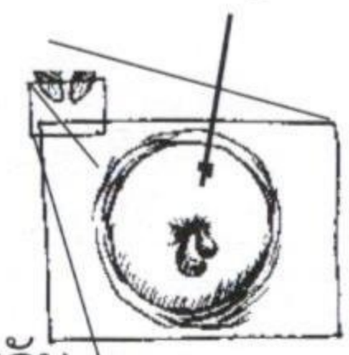
ເນື້ອງອກຄ້າຍຄືກ້ອນເນົ້າແຕ່ມີສີແດງ ແລະ ມັກຢູ່ໃນມົດລູກ ຫຼື ປາກມົດລູກ. ເນື້ອງອກບໍ່ຄ່ອຍຈະກາຍເປັນມະເຮັ້ງ.



ເນື້ອງອກ

ອາການ:

- ມັກລົງເລືອດພາຍຫຼັງຮ່ວມເພດ.
- ລົງເລືອດຫຼາຍໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ມັກລົງເລືອດຜິດເວລາຂອງຮອບເດືອນ.



ການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວເນື້ອງອກ:

ເພິ່ນສາມາດກວດເຫັນ ແລະ ຕັດເນື້ອງອກອອກແບບງ່າຍດາຍທັງບໍ່ເຈັບ. ເພື່ອຊອກເຫັນເນື້ອງອກຢູ່ທາງໃນມົດລູກ ເພິ່ນຕ້ອງຊູດດ້ວຍວິທີເປີດ ແລະ ຊູດມົດລູກ (Dilation and Curettage). ວິທີນີ້ສາມາດຕັດເນື້ອງອກອ ອກໄດ້ເລີຍ. ຈາກນັ້ນເພິ່ນສົ່ງເນື້ອງອກໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ ເພື່ອໃຫ້ ແນ່ໃຈວ່າມັນບໍ່ແມ່ນມະເຮັ້ງ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວເນື້ອງອກຈະບໍ່ປົ່ງຄືນອີກ ຖ້າວ່າຖືກຕັດອອກແລ້ວ.

244

ການເປີດ ແລະ ຊູດມົດລູກ (D ແລະ C)

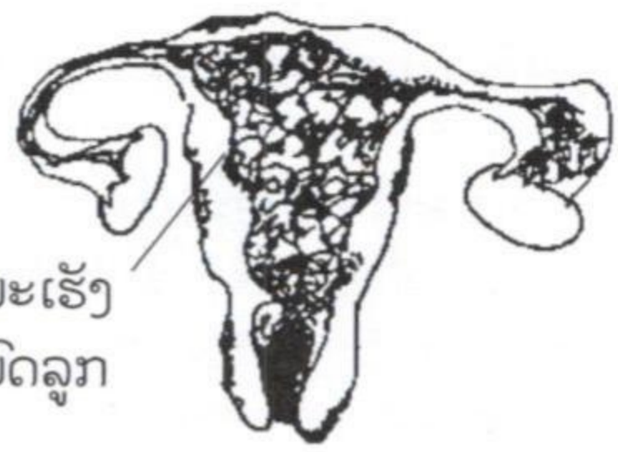
ມະເຮັງມົດລູກ

ມະເຮັງມົດລູກມັກເລີ່ມເກີດຢູ່ຜິດດ້ານໃນຂອງມົດລູກ (endometrium). ຖ້າບໍ່ປິ່ນປົວ ມັນກໍ່ຈະແຜ່ຂະຫຍາຍຢູ່ໃນມົດລູກ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ມະເຮັງ ປະເພດນີ້ມັກເກີດກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່:

- ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຜູ້ທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນ
- ມີນ້ຳໜັກເກີນ.
- ເປັນໂລກເບົາຫວານ.
- ໃຊ້ຢາຮໍໂມນຊະນິດເອີດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຮໍໂມນຊະນິດ ໂປຼຈເຊດສະເຕໂຣນ (progesterone) ນຳ.

ອາການ

- ລົງເລືອດຫຼາຍເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ
- ລົງເລືອດຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ລົງເລືອດຜິດເວລາຮອບເດືອນ
- ລົງເລືອດຫຼັງຈາກທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວ

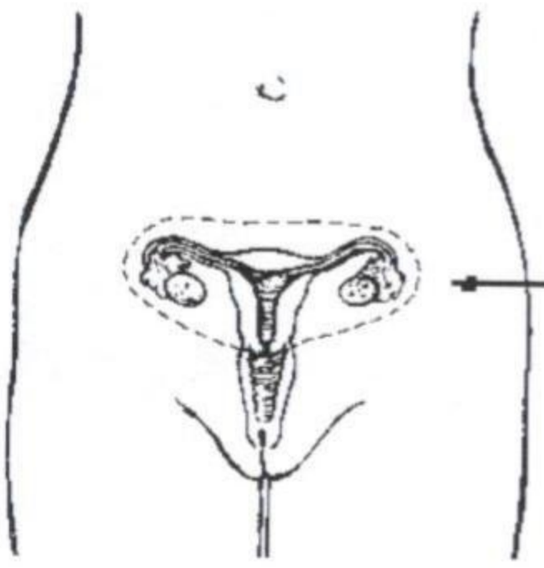




ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຍັງມີການລົງເລືອດຢູ່ເຖິງແມ່ນວ່າຈະລົງໜ້ອຍທີ່ສຸດພາຍຫຼັງທີ່ທ່ານເຖິງກະສຽນໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວກໍ່ຕາມ (ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນຮອດ 12 ເດືອນ) ທ່ານກໍ່ຕ້ອງໄປຫາໝໍໃຫ້ເພີ່ນກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານບໍ່ເປັນມະເຮັງ.

ການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວມະເຮັງມົດລູກ:

ເປີດແລະຂູດທ່ານໝໍເພີ່ນຈະໃຊ້ວິທີ D ແລະ C ເພື່ອຂູດເບິ່ງຂ້າງໃນຂອງມົດລູກ ຫຼືໃຊ້ວິທີຕັດຈຸລັງ (biopsy) ແລ້ວເອົາເນື້ອເຍື່ອໄປກວດທີ່ຫ້ອງທົດລອງ ເພື່ອຊອກຫາມະເຮັງ. ຖ້າກວດເຫັນມະເຮັງຕ້ອງປິ່ນປົວໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ເຊິ່ງ ເພີ່ນຈະຜ່າຕັດເອົາມົດລູກອອກ (hysterectomy). ການປິ່ນປົວດ້ວຍກຳມັນຕະພາບ ລັງສີກໍ່ຄວນຈະຖືກນຳໃຊ້.



ການຜ່າຕັດຍົກມົດລູກອອກ (hysterectomy)

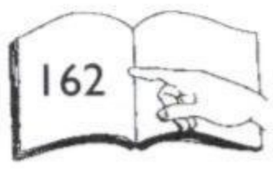
ບາງເທື່ອເພີ່ນຜ່າຕັດເອົາແຕ່ມົດລູກອອກ ແລະ ບາງເທື່ອເພີ່ນກໍ່ຜ່າຕັດທັງ ມົດລູກ, ທໍ່ຮວຍໄຂ່ ແລະ ຮວຍໄຂ່ອອກຈົນໝົດ. ເພີ່ນເອີ້ນວິທີນີ້ວ່າ ການ ປາດມົດລູກອອກໝົດລະບົບ (total hysterectomy). ເນື່ອງຈາກວ່າຮວຍ ໄຂ່ສາມາດຜະລິດຮໍໂມນທີ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ໂລກ ກະດູກຜຸ ມັນຈຶ່ງເປັນປະໂຫຍດທີ່ຄວນຮັກສາຮວຍໄຂ່ໄວ້ ຖ້າຫາກເປັນ ໄປໄດ້. ທ່ານຄວນປຶກສາກັບທ່ານໝໍກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້.

ຖ້າພົບເຫັນມະເຮັງມົດລູກ ແຕ່ຫົວທີ່ກໍ່ຈະສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ຖ້າມະເຮັງມົດລູກ ຂະຫຍາຍຕົວຫຼາຍແລ້ວ ຈະເປັນການຍາກທີ່ຈະປິ່ນປົວໄດ້.

ສິ່ງສຳຄັນ: ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ ແລະ ມີການຕົກເລືອດແບບຜິດ ປົກກະຕິຄວນໄປຫາ ອສບ ໃຫ້ເພີ່ນກວດພະຍາດໃຫ້.

ລົງເລືອດຜິດປົກກະຕິ, ໜ້າ 359
ລົງເລືອດຫຼາຍຫຼື ລົງ ເລືອດກາງຮອບ ເດືອນ, ໜ້າ 129

ບັນຫາຂອງເຕົ້ານົມ



ການກວດນົມ

ກ້ອນເນົ້າໃນເຕົ້ານົມ

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກເປັນກ້ອນເນົ້າຢູ່ເຕົ້ານົມ. ລັກສະນະຂອງມັນຈະເປັນກ້ອນອ່ອນມີຫາດແຫຼວຢູ່ທາງໃນ (ບາງເທື່ອເພີ່ນເອີ້ນ ຖົງນ້ຳ). ບັນດາກ້ອນເຫຼົ່ານີ້ມັກມີການປ່ຽນແປງໃນໄລຍະຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ. ບາງເທື່ອກໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຖ້າບີບເຕົ້ານົມ. ສ່ວນຫຼາຍກ້ອນເນົ້າໃນເຕົ້ານົມບໍ່ຄ່ອຍຈະເປັນມະເຮັງ. ແຕ່ຍ້ອນວ່າມະເຮັງເຕົ້ານົມມັກເກີດຂຶ້ນ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີກ້ອນເນົ້າຈຶ່ງຄວນໄປໃຫ້ ອສບ ກວດເບິ່ງກ້ອນເນົ້ານັ້ນເດືອນລະຄັ້ງ. (ເບິ່ງອາການສະແດງອອກຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້).





ມີນ້ຳອອກຈາກຫົວນົມ:

ທາດແຫຼວທີ່ມີລັກສະນະຄືນ້ຳນົມ ຫຼື ບໍ່ມີສີທີ່ອອກມາຜ່ານຫົວນົມເບື້ອງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງເບື້ອງແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາໃນໄລຍະໜຶ່ງປີ ພາຍຫຼັງທີ່ໃຫ້ລູກຢຸດກິນນົມ. ແຕ່ຖ້າວ່ານ້ຳແຫຼວທີ່ອອກມານັ້ນຫາກເປັນສີນ້ຳຕານ, ສີຂຽວ ຫຼື ຄ້າຍຄືເລືອດ ແລະ ອອກພຽງແຕ່ເບື້ອງດຽວອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັງ. ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ໄປພົບ ອສບ ໃຫ້ເພີ່ນກວດ.

ການຊຶມເຊື້ອເຕົ້ານົມ:

ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ ຖ້າວ່ານົມມີບ່ອນແສບຮ້ອນ ແລະ ເຈັບອາດແມ່ນອາການຂອງຕ່ອມນ້ຳນົມອັກເສບ ຫຼື ເປັນໜອງຢູ່ທາງໃນ. ການເຈັບແບບນີ້ປິ່ນປົວງ່າຍ ເພາະມັນບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ. ແຕ່ວ່າຖ້າຜູ້ປ່ວຍບໍ່ຢູ່ໃນຊ່ວງໃຫ້ລູກກິນນົມມັນອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັງ.



ການຊຶມເຊື້ອເຕົ້ານົມ



ມະເຮັງເຕົ້ານົມ:

ທຳມະດາແລ້ວມະເຮັງເຕົ້ານົມຈະເຕີບໂຕຊ້າໆ. ຖ້າກວດເ
ທັນແຕ່ທຳອິດເພີ່ນກໍ່ອາດສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍ
ໄດ້. ມັນເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະບອກໄດ້ວ່າແມ່ຍິງກຸ່ມໃດມັກເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ບາງຄົນອາດມີຄວາມສ່ຽງມາຈາກກຳມະພັນເຊັ່ນວ່າ ແມ່ ຫຼື ເອື້ອຍນ້ອງກໍ່ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມຄືກັນ ຫຼື ວ່າຜູ້ທີ່ເປັນມະເຮັງມີລູກກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງ. ມະເຮັງເຕົ້ານົມມັກຈະເກີດກັບຜູ້ຍິງອາຍຸເກີນ 50 ປີຂຶ້ນໄປ.



ກ້ອນເນົ້າ

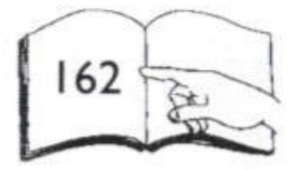
ອາການເຕືອນຂອງມະເຮັງເຕົ້ານົມ:

- ເປັນກ້ອນເນົ້າແຂງເປັນໜ່ວຍໄຄ່ຢູ່ນົມເບື້ອງໃດເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ.
- ມີຈຸດສີແດງຮູ້ສຶກເຈັບ ແລະ ປົວບໍ່ເຊົາຈັກເທື່ອ.
- ຜິວໜັງຂອງນົມມີບ່ອນຫຼຸບໂນນຄ້າຍຄືໜັງໝາກກ້ຽງ ຫຼື ໝາກນາວຢູ່ບ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.
- ຫົວນົມມີລັກສະນະຫຼຸບເຂົ້າໄປໃນ.
- ມີນ້ຳແຫຼວໄຫຼອອກຈາກຫົວນົມເບື້ອງໜຶ່ງ.
- ບາງຄັ້ງມີຈຸດໄຄ່ໂພງຢູ່ກ້ອງແຂນ.
- ບໍ່ຄ່ອຍຈະຮູ້ສຶກເຈັບນົມ.

ທ່ານເຫັນວ່າມີອາການໃດໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍອາການເຫຼົ່ານີ້ພ້ອມກັນ ໃຫ້ທ່ານໄປຫາແພດໝໍທັນທີເພື່ອກວດ ແລະ ປິ່ນປົວໃຫ້ທັນການ.

ການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວມະເຮັງເຕົ້ານົມ

ຖ້າທ່ານກວດນົມຂອງຕົນເອງເປັນປະຈຳກໍ່ຈະຮູ້ການປ່ຽນແປງ ຫຼື ກວດເຫັນກ້ອນເນົ້າຖ້າຫາກມີ. ວິທີສ່ອງໄຟຟ້ານົມ (Mammogram) ສາມາດພົບ
ເຫັນກ້ອນເນົ້າເຕົ້ານົມໃນເວລາທີ່ມັນຍັງນ້ອຍ ແລະ ຍັງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ແຕ່ວ່າ
ວິທີນີ້ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີຢູ່ທຸກບ່ອນ ແລະ ກໍ່ມີລາຄາແພງຫຼາຍ. ນອກນັ້ນວິທີນີ້ບໍ່ສາມາດ
ບອກໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າຜູ້ປ່ວຍເປັນມະເຮັງແທ້ ຫຼື ບໍ່.



ວິທີກວດນົມຂອງ
ທ່ານເອງ

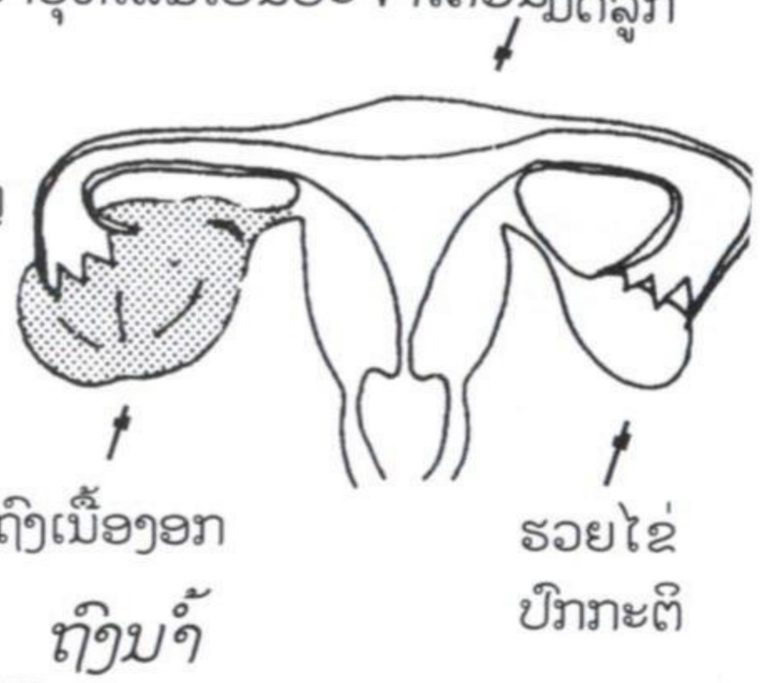
ວິທີອັນແນ່ນອນແມ່ນວິທີຜ່າຕັດເອົາກ້ອນເນົ້າໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ (Biopsy). ການປິ່ນປົວແມ່ນອີງຕາມອາການຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ຮ້າຍແຮງຂອງມະເຮັງ ແລະ ວິທີການ ປິ່ນປົວທີ່ມີໃນເຂດທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່. ຖ້າພົບເຫັນກ້ອນເນົ້າແຕ່ຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນເພິ່ນອາດຕັດອອກແລ້ວກໍ່ໝົດໄປ. ແຕ່ວ່າບາງກໍລະນີເພິ່ນອາດຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າຕັດໝົດ
ທັງເຕົ້ານົມອອກ. ບາງຄັ້ງທ່ານໝໍກໍ່ໃຊ້ຢາ ແລະ ສາຍລັງສີນຳ.

ຮີບພົບ ອສບ ທັນທີ ຖ້າເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ກວດເບິ່ງກ້ອນເນົ້າອື່ນ ທີ່ຄົງຄ້າງຢູ່ນົມ ຫຼື ສັງເກດ ເຫັນອາການຂອງມັນ.

ຍັງບໍ່ມີໃຜຮູ້ວິທີປ້ອງກັນມະເຮັງເຕົ້ານົມເທື່ອ. ພຽງແຕ່ຮູ້ວ່າການທີ່ພົບເຫັນ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີນັ້ນແມ່ນວິທີໄດ້ຜົນດີອັນໜຶ່ງ. ຜູ້ປ່ວຍບາງຄົນເມື່ອປົວຫາຍແລ້ວກໍ່ດີໄປເລີຍ, ແຕ່ວ່າບາງຄົນຊ້ຳພັດເກີດຄືນອີກຄືເກົ່າໃນຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ມັນອາດ ຈະເປັນໃສ່ນົມເບື້ອງກົງກັນຂ້າມ ຫຼື ບາງເທື່ອກໍ່ອາດໄປເກີດຢູ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ.

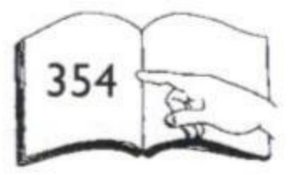
ຖົງນ້ຳ (cyst) ຢູ່ຮວຍໄຂ່

ຖົງນີ້ເຕັມໄປດ້ວຍນ້ຳແຫຼວ ແລະ ມັກເປັນຢູ່ຮວຍໄຂ່. ສ່ວນຫຼາຍ ມັກເປັນໃນຊ່ວງອາຍຸທີ່ມີລູກໄດ້ຄືນັບແຕ່ອາຍຸທີ່ເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນ ເຖິງອາຍຸທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນ. ຖົງນ້ຳພາ ໃຫ້ເຈັບທ້ອງນ້ອຍເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະ ພາໃຫ້ເປັນປະຈຳເດືອນແບບບໍ່ປົກກະຕິ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວແມ່ນທ່ານໝໍຈະເປັນຜູ້ພົບ ເຫັນໃນເວລາກວດພະຍາດຍິງ.



ບັນຫາຂອງ
ຮວຍໄຂ່

ຖົງນ້ຳມັກຈະຄົງຄ້າງຢູ່ພຽງແຕ່ບໍ່ເທົ່າໃດເດືອນກໍ່ຫາຍໄປເອງ. ແຕ່ຖົງ ນ້ຳບາງຈຳພວກຊ້ຳພັດຂະຫຍາຍ ຕົວຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດອອກ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບຫຼາຍຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ດ່ວນ.



ອາການເຈັບທ້ອງ
ນ້ອຍຮຸນແຮງ

ມະເຮັງຮວຍໄຂ່

ປົກກະຕິແລ້ວຮວຍໄຂ່ບໍ່ເປັນມະເຮັງ. ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ປ່ວຍບໍ່ ຄ່ອຍຈະຮູ້ສຶກຫຍັງໝົດຈົນກວ່າທ່ານໝໍຈະກວດພົບເອງທີ່ເຫັນວ່າຮວຍໄຂ່ໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ. ການປິ່ນປົວແມ່ນຍາກ ເຊິ່ງເພິ່ນອາດຈະໃຊ້ໝົດທຸກວິທີເຊັ່ນ: ການຜ່າຕັດ, ການໃຊ້ຢາ, ການສາຍລັງສີເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນ.

ມະເຮັງ ທົ່ວໄປ

ມະເຮັງປອດ

ມະເຮັງປອດແມ່ນບັນຫາທີ່ກຳລັງແຜ່ລາມ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍມີສາເຫດມາຈາກການສູບຢາ. ຜູ້ຊາຍຈະເປັນຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ ເພາະວ່າຜູ້ຊາຍສູບຢາຫຼາຍກວ່າ. ແຕ່ວ່າທຸກມື້ນີ້ແມ່ຍິງເລີ່ມສູບຢາຫຼາຍເທົ່າໆກັບຜູ້ຊາຍ ຈຶ່ງເຫັນວ່າແມ່ຍິງກໍ່ເປັນມະເຮັງປອດຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ. ຢູ່ບາງປະເທດມີແມ່ຍິງຕາຍຍ້ອນມະເຮັງປອດ ຍ້ອນພວກເຂົາສູບຢາເຊິ່ງຫຼາຍກວ່າມະເຮັງ ຊະນິດອື່ນ.

ສູບຢາພາໃຫ້ເປັນມະເຮັງ



ຢູ່ຫຼາຍປະເທດເດັກຍິງຈະເລີ່ມສູບຢາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍເຊັ່ນ ດຽວກັບຜູ້ຊາຍ. ເນື່ອງຈາກເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປສູບຢາຫຼາຍຂຶ້ນ ຈະມີແມ່ຍິງເປັນມະເຮັງປອດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ແມ່ຍິງທີ່ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 40 ປີບໍ່ຄ່ອຍເປັນມະເຮັງປອດ. ອາການຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ: ໄອອອກເລືອດ, ນ້ຳໜັກຫຼຸດ, ຫາຍໃຈຝືດ) ມັກຈະສະແດງອອກໃນເວລາມະເຮັງເຖິງຂັ້ນຮຸນແຮງ ແລະ ປິ່ນປົວຍາກ. ເພີ່ນຕ້ອງໃຊ້ຫຼາຍວິທີເພື່ອປິ່ນປົວມະເຮັງປອດເປັນຕົ້ນແມ່ນຜ່າຕັດເອົາສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງປອດອອກ, ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວ ແລະ ໃຊ້ແສງກຳມັນຕະພາບລັງສີ.

ມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຄໍ

ການສູບຢາ ແລະ ສີຢາເສັ້ນສາມາດພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຄໍ. ຖ້າທ່ານສູບຢາ ຫຼື ສີຢາເສັ້ນ ແລະ ມີອາການເຈັບປາກທີ່ບໍ່ສາມາດປົວໄດ້ ໃຫ້ຮີບໄປຫາ ອສບ ເພື່ອຫາຄຳແນະນຳປິ່ນປົວ.

ອາການຂອງມະເຮັງປອດແມ່ນເປັນແບບດຽວກັບອັນນະໂລກປອດ. ຖ້າທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ໄປພົບ.

ມະເຮັງຕັບ

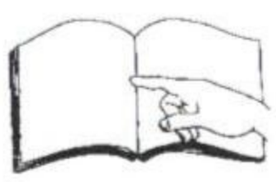
ຜູ້ທີ່ມີການຊຶມເຊື້ອຕັບຊະນິດ ບີ ຫຼື ຊີ (hepatitis B or C) ອາດພາໃຫ້ກາຍເປັນມະເຮັງຕັບໃນຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ອາການຂອງມະເຮັງຕັບແມ່ນທ້ອງໄຄ່ ແລະ ຮ່າງກາຍອິດອ່ອນ. ຮີບໄປພົບ ອສບ ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຕົນເອງອາດເປັນພະຍາດມະເຮັງຕັບ.

ອັກເສບຕັບບີ ແລະ ຊີ ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງມະເຮັງຕັບ

ຕັບອັກເສບຊະນິດ ບີ ຫຼື ຊີ ສາມາດປ້ອງ ກັນໄດ້ດ້ວຍການມີເພດສຳພັນ ແບບປອດໄພ, ບໍ່ໃຊ້ເຂັມສັກຢາຮ່ວມກັນ ແລະ ສີດວັກແຊ່ງກັນ ອັກເສບຕັບບີ. ເດັກທີ່ເກີດມາໃໝ່ຄວນໄດ້ຮັບວັກແຊ່ງກັນ ອັກເສບຕັບບີ. ຜູ້ໃຫຍ່ສັກວັກແຊ່ງນີ້ຍາມໃດກໍ່ໄດ້.

> ປ້ອງກັນອັກເສບບີດ້ວຍ ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ, ບໍ່ໃຊ້ເຂັມສັກຢາຮ່ວມກັນ ແລະ ສັກຢາວັກແຊ່ງ

ພະຍາຍາມຊຸກຍູ້ການສັກ



ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ໜ້າ 285
Hepatitis B, ໜ້າ 297

ມະເຮັງກະເພາະ

ມະເຮັງກະເພາະເກີດມີກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ. ສ່ວນ ຫຼາຍບໍ່ຄ່ອຍປະກົດມີອາການຈົນກວ່າມັນຢູ່ໃນຂັ້ນທີ່ໜັກແລ້ວ. ການປິ່ນປົວຄືຕ້ອງການຜ່າຕັດອອກ, ສາຍລັງສີ ແລະ ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ; ຊຶ່ງວິທີການ ເລົ່ານີ້ອາດຈະບໍ່ປະສົບຜົນສຳເລັດກໍ່ເປັນໄດ້.

ແຕ່ບາງເທື່ອມະເຮັງກະເພາະອາດເກີດມາຈາກເຊື້ອແບັກທີເລັຍເຮັດພີລໍໄຣ (*H. pylori*). ຊຶ່ງເຊື້ອນີ້ສາມາດຮັກສາດ້ວຍຢາບາງຊະນິດ, ແລະ ການຮັກສານີ້ກໍ່ເປັນການປ້ອງກັນມະເຮັງກ່ອນທີ່ມັນຈະເກີດຂຶ້ນ. ອາການຂອງມະເຮັງກະເພາະອາຫານແມ່ນຄືກັນກັບອາການຂອງອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ ຫຼື ແສບໜາກໂຫກຖ້າມີອານການດັ່ງກ່າວນີ້ມາເປັນເວລາດົນ ໃຫ້ໄປປຶກສານຳ ອສບ ເພື່ອກວດ ແລະ ຮັກສາ.

ມະເຮັງເຖິງ ຂັ້ນປ໊ອບ່ໍໄດ້

ມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດສາມາດປິ່ນປ໊ວໄດ້, ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ບໍ່ສາມາດປິ່ນປ໊ວ ໄດ້ ໂດຍສະເພາະເມື່ອມະເຮັງໄດ້ແຜ່ລາມໄປສູ່ຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ. ໂຮງໝໍທີ່ສາມາດບໍລິການປິ່ນປ໊ວ ມະເຮັງຊ້ໍາພັດຢູ່ໄກ, ມີແຕ່ຢູ່ເມືອງໃຫຍ່ ແລະ ການປິ່ນປ໊ວກໍ່ໃຊ້ເງິນຫຼາຍ.



ບາງເທື່ອທີ່ພົບເຫັນມະເຮັງຊ້າເກີນໄປການປິ່ນປ໊ວກໍ່ບໍ່ສໍາເລັດຜົນ. ທາງເລືອກສຸດທ້າຍກໍ່ຄືນອນຮັກສາຕ໊ວ ຢູ່ເຮືອນ ໃຫ້ສະມາຊິກຄອບຄົວດູແລ ມາເຖິງຂັ້ນນີ້ຖືວ່າຍາກຫຼາຍແລ້ວ. ຜູ້ປ່ວຍຄວນກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ກິນໄດ້ ແລະ ນອນພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກິນຢາແກ້ປວດ ແລະ ຢາລະງັບ ເພື່ອຢັບຢັ້ງຄວາມກັງວົນ ແລະ ໃຫ້ນອນຫຼັບດີ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍຢູ່ສະບາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ (ເບິ່ງໜ້າ 482). ປຶກສາໂອ້ລົມ ກັບຜູ້ທີ່ໃກ້ຊິດເພື່ອເປັນການກະກຽມທຸກຢ່າງໃນເວລາຄວາມຕາຍຈະມາເຖິງ ແລະ ຊ່ວຍປຶກສາວາງແຜນ ອະນາຄົດຄອບຄົວເມື່ອຜູ້ປ່ວຍຈາກໂລກນີ້ໄປ.

> ຖ້າທ່ານກໍາລັງດູແລຜູ້ປ່ວຍທີ່ຕ້ອງນອນຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ເຫັນວ່າໝົດໂອກາດຈະເອົາຊີວິດລອດ ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມໃນໜ້າ ເຫຼົ່ານີ້: 142, 143, 306, 308, 309 ແລະ 372.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບ

ຄວາມຕາຍຍ້ອນພະຍາດມະເຮັງສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ຖ້າວ່າພົບເຫັນ ແລະ ປິ່ນປ໊ວມະເຮັງແຕ່ຫ໊ວທີ. ເພື່ອບັນລຸສິ່ງນີ້ທ່ານຄວນເຕົ້າໂຮມພະລັງທັງຍິງ ແລະ ຊາຍ ເພື່ອສົ່ງເສີມສິ່ງຕ່ໍໄປນີ້:

- ການກວດມະເຮັງ ແລະ ການຮັກສາສຸຂະພາບທີ່ດີກວ່າເກົ່າຢູ່ໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຊົນນະບົດ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ ທ້ອງຖິ່ນເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວິທີກວດມະເຮັງດ້ວຍຕາເປົ່າ ໂດຍສະເພາະແມ່ນກວດມະເຮັງປາກມົດລູກ, ການກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ ແລະ ການກວດເຕົ້ານົມ.
- ຝຶກອົບຮົບ ອສບ ແລະ ມີອຸປະກອນຮັບໃຊ້ໃນການຮັກສາມະເຮັງໂດຍໃຊ້ຄວາມເຢັນ (cryotherapy).
- ການສຶກສາ ແລະ ການປຸກຈິດສໍານຶກກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນມະເຮັງ, ຄວນໃຫ້ຮູ້ວ່າຄົນກຸ່ມໃດມີຄວາມສ່ຽງ, ອາການຂອງມະເຮັງເປັນແນວໃດ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດຂອງການກວດຫາມະເຮັງ.
- ບໍລິການກວດຫາເຊື້ອໄວລັດທີ່ພາໃຫ້ເກີດເນື້ອງອກຕາມຜິວໜັງ (HPV tests) ແລະ ດູແລປິ່ນປ໊ວແມ່ຍິງທີ່ເປັນມະເຮັງດ້ວຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຖືກ.

ສິ່ງສໍາຄັນສໍາລັບແມ່ຍິງກໍ່ຄື:

- ຮຽນຮູ້ວິທີກວດເຕົ້ານົມດ້ວຍຕົນເອງ.
- ຮູ້ອາການຂອງມະເຮັງໂດຍສະເພາະແມ່ນມະເຮັງມົດລູກ, ມະເຮັງເຕົ້ານົມ ແລະ ປາກມົດລູກ.

ໃນເມື່ອປະຊາຊົນໃນຊຸມຊົນຮູ້ດີວ່າມີສິ່ງໃດແດ່ທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງມະເຮັງ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ອາດຈະເພີ່ມຄວາມລະມັດລະວັງປ້ອງກັນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ສິ່ງນີ້ຈະເປັນການປ້ອງກັນມະເຮັງຕັ້ງແຕ່ຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນ. ຊ່ວຍຊາວບ້ານດ້ວຍການຊີ້ໃຫ້ເຫັນອັນຕະລາຍທີ່ພາໃຫ້ມີການລົ້ມຕາຍ ຍ້ອນມະເຮັງທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການຫຼີກເວັ້ນການສູບຢາ ຫຼື ສິຢາເສັ້ນ ແລະ ແມ່ຍິງສາມາດປ້ອງກັນຕົນເອງ ຈາກພະຍາດຕິດຕ່ໍທາງເພດສໍາພັນໄດ້.

ພາກທີ 25

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ພະຍາດວັນນະໂລກແມ່ນຫຍັງ? 388
ພາຍາດວັນນະໂລກຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນແນວໃດ 388
ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ 389
ການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ 389
ການດື້ຢາປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ 390
ການປ້ອງກັນພະຍາດວັນນະໂລກ 391
ການດຳເນີນງານເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 391

ພະຍາດອັນນະໂລກ (ປອດແຫ້ງ)



ພະຍາດອັນນະໂລກແມ່ນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ປອດ. ພະຍາດນີ້ແຜ່ລາມໄດ້ງ່າຍຢູ່ບ່ອນທີ່ແອອັດບໍ່ມີອາກາດຖ່າຍເທຕົວຢ່າງ ເຊັ່ນ: ໃນຕົວເມືອງ, ສະລັມ, ບ່ອນພັກເຊົາຂອງຊາວອົບພະຍົບ, ໂຮງງານ ແລະ ຢູ່ໃນອາຄານທ້ອງການຕ່າງໆ ໂດຍສະເພາະໃນຫ້ອງທີ່ອາກາດບໍ່ລ່ວງ. ໃນທົ່ວໂລກມີຄົນປະມານ 2 ຕື້ (1/3 ຂອງປະຊາກອນໂລກ) ຕິດເຊື້ອອັນນະໂລກ ແລະ ມີເຊື້ອພະຍາດໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາແຕ່ວ່າມີພຽງ ແຕ່ 15 ລ້ານຄົນທີ່ເປັນຍ້ອນພະຍາດນີ້ເລີຍ.

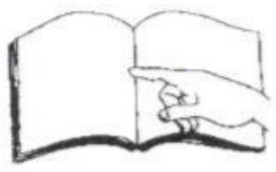
ຖ້າວ່າປິ່ນປົວຢ່າງ ຖືກຕ້ອງພະຍາດ ອັນນະໂລກສ່ວນ ຫຼາຍກໍ່ປິ່ນປົວໃຫ້ ເຊົາໄດ.

ພະຍາດອັນນະໂລກແມ່ເປັນອັນຕະລາຍເປັນພິເສດສຳລັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກ ເອດສເພາະວ່າອັນນະໂລກສາມາດເຮັດໃຫ້ເຊື້ອໂລກເອດສຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງໄວ ວາ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນແອລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ ຕິດເຊື້ອອັນນະໂລກເຈັບເປັນໄວກວ່າເກົ່າ (ຫຼື ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າເພີ່ມການເຕີບ ໃຫ່ຍຂະຫຍາຍຕົວຂອງເຊື້ອໂລກ).

ແມ່ຍິງ ແລະ ພະຍາດອັນນະໂລກ

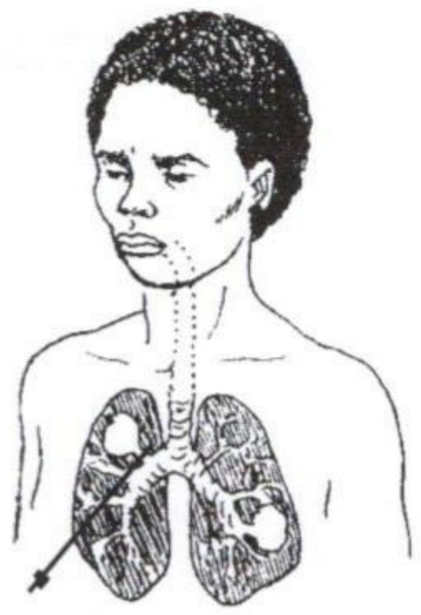
ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍສາມາດເປັນພະຍາດອັນນະໂລກໄດ້, ແຕ່ມີແມ່ຍິງ ຈຳນວນໜ້ອຍໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ທຸກໆມື້ແມ່ຍິງເກືອບຮອດຈຳນວນ 3.000 ຄົນໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດອັນນະໂລກ ແລະ 1/3 ຂອງຈຳນວນ ນັ້ນເສຍຊີວິດຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ທີ່ເໝາະສົມ. ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກສຳລັບແມ່ຍິງ ເພື່ອຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ພະຍາດອັນນະໂລກ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ສາມາດປະລູກ ຫຼື ວຽກງານໄດ້ ຫຼື ບາງທີເຂົາເຈົ້າກໍ່ບໍ່ມີເງິນຄ່າເດີນທາງໄປໂຮງໝໍກໍ່ມີ. ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງບໍ່ ປິ່ນປົວພະຍາດອັນນະໂລກ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຢ້ານຜົວບໍ່ຍອມຮັບຍ້ອນວ່າເຂົາ ເຈົ້າ ເປັນຄົນຂີ້ພະຍາດ ຫຼື ອ່ອນເພຍເກີນໄປ ເພື່ອຈະເຮັດວຽກງານ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ ເຮັດການມັກຈະເກີດຄວາມຢ້ານກົວວ່າເຈົ້ານາຍຂອງລາວອາດຈະໄລ່ລາວອອກ ເພາະຢ້ານວ່າລາວຈະເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ.

ພະຍາດ ອັນນະໂລກ ແມ່ນຫຍັງ?



ໂລກເບົາຫວານ 174
ໂລກເອດ 283

ພະຍາດວັນນະໂລກເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອພະຍາດຕົວນ້ອຍໆ ຫຼື ເຊື້ອຈຸລິນຊີ. ໃນ ເມື່ອເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອແມ່ຍິງ, ລາວຈະຖືກຊຶມເຊື້ອຍ້ອນເຊື້ອ ນັ້ນ ແລະ ເຊື້ອ ພະຍາດວັນນະໂລກຈະຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວຫຼາຍໆປີ ຫຼື ຕະຫຼອດຊີວິດຂອງລາວເລີຍກ່ໍອາດເປັນໄດ້. ບຸກຄົນທີ່ມີ ສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງຈະສາມາດຕ່ໍສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດໄດ້, ມີພຽງແຕ່ຈຳນວນ ຄົນໜ້ອຍໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ເຈັບເປັນພະຍາດວັນນະ ໂລກ. ປະມານ 1 ຄົນໃນຈຳນວນ 10 ຄົນທີ່ມີ ເຊື້ອພະຍາດຈະເຈັບເປັນພະຍາດ ວັນນະໂລກໃນຊີວິດຂອງລາວ.



ນີ້ແມ່ນປອດທີ່ຢູ່ ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນ.

ບາງຄັ້ງ, ເຊື້ອ ພະຍາດວັນນະໂລກ ກ່ໍສາມາດທຳລາຍພາກ ສ່ວນອື່ນຄືກັນເຊັ່ນ: ຕອມລູກໝາກ ຫຼື ຂໍ່ ກະດູກຊຶ່ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າ ວັນນະໂລກນອກປອດ. ໃນເມື່ອເຊື້ອວັນນະໂລກ ທຳລາຍໄຂມັນກະດູກ ສັນຫຼັງ ຫຼື ສະໝອງເພີ່ນ ເອີ້ນວາພະຍາດ ວັນນະໂລກເຍື່ອຫຸ້ມ ສະໝອງ.

ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຫາກອ່ອນເພຍ, ຂາດອາຫານ, ເປັນໂລກເບົາຫວານ, ຍັງເປັນເດັກນ້ອຍຫຼາຍ ຫຼື ເປັນຜູ້ເຖົ້າ ຫຼື ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV), ເຊື້ອ ພະຍາດວັນນະໂລກຈະເລີ່ ມທຳລາຍຮ່າງກາຍ ຂອງລາວ. ໂດຍທົ່ວໄປພະຍາດວັນນະໂລກມັກເປັນຢູ່ ປອດ, ບ່ອນທີ່ເຊື້ອພະຍາດກິນເນື້ອເຍື່ອປອດເຮັດໃຫ້ປອດເປັນຂຸມ ແລະ ທຳລາຍເສັ້ນເລືອດ. ຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍພະຍາຍາມຕ່ໍສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຂຸມນັ້ນເຕັມໄປດ້ວຍໜອງ ແລະ ເລືອດປົນກັນ.

ຖ້າວ່າບ່ໍປິ່ນປົວ, ຮ່າງກາຍຈະເລີ່ມຖືກທຳລາຍ ແລະ ຄົນຜູ້ທີ່ເປັນ ພະຍາດຈະເສຍຊີວິດພາຍໃນ 5 ປີ. ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຕິດທັ້ງເຊື້ອໂລກ ເອດສ (HIV) ແລະ ວັນນະໂລກ ແມ່ນຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະເສຍຊີວິດພາຍໃນ 2-3 ເດືອນຖ້າວ່າບ່ໍໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.

ພະຍາດ ອັນນະໂລກຕິດຕ່ໍ ໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້ແນວໃດ?

ພະຍາດວັນນະໂລກຕິດຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ໜຶ່ງດ້ວຍເຊື້ອພະຍາດ ທີ່ອອກມາຈາກການໄອ ຫຼື ຈາມຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດ ນັ້ນສາມາດຢູ່ໃນອາກາດຫຼາຍໆຊົ່ວໂມງ.

ຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກປອດ ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄປຫາຜູ້ອື່ນ, ແຕ່ຄົນທີ່ມີເຊື້ອຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ແຕ່ບ່ໍທັນມີອາການຂອງພະຍາດ ວັນນະໂລກ ແລະ ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກຢູ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງ ກາຍ (ບ່ໍແມ່ນຢູ່ປອດ) ບ່ໍສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້.

ພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ ເກີດເປັນນຳແມ່ຍິງມັກ ຈະຕິດຕ່ໍໃສ່ລູກ ແລະ ຜູ້ອື່ນທີ່ລາວກຳລັງ ດູແລຢູ່ທຸກໆມື້.

ຖ້າວ່າບ່ໍປິ່ນປົວ, ໃນແຕ່ລະປີ ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກປອດຈະເອົາເຊື້ອ ພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນອີກ 10 ຄົນ, ແຕ່ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນໄດ້ກິນຢາໃນ ໄລຍະປະມານ 1 ເດືອນ, ລາວກ່ໍອາດຈະບ່ໍສາມາດເອົາເຊື້ອພະຍາດຕິດໃສ່ຜູ້ ອື່ນອີກ.





ອີກ 1 ປີຄົນທີ່ເຈັບເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ ແຕ່ລະຄົນໃນມື້ນີ້ ຈະແຜ່ເຊື້ອໄປໃສ່ຜູ້ອື່ນອີກ 10 ຄົນ?

ອາການສ່ວນໃຫ່ຍທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນສຳລັບຄົນທີ່ເປັນວັນນະໂລກປອດແມ່ນອາການໄອດົນເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າສາມອາທິດໂດຍສະເພາະມີເລືອດອອກນຳຂີ້ກະເທ່. ອາການອື່ນໆອີກປະກອບມີການບ່ຢາກກິນເຂົ້າ ແລະ ນ້ຳໜັກລົດ, ມີໄຂ້, ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ມີ ເຫື່ອຍອກໃນຕອນກາງຄືນ. ມີວິທີດຽວເທ່ານັ້ນທີ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດວັນນະໂລກຢ່າງແທ້ຈິງແມ່ນ ການກວດຂີ້ນກະເທ່. ເພື່ອຈະເອົາຂີ້ກະເທ່ໄປກວດຄົນຜູ້ນັ້ນຈຳເປັນ ຕ້ອງໄດ້ໄອໃຫ້ມີສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຈາກປອດອອກມາບ່ແມ່ນແຕ່ໄອທຳມະດາແລ້ວເອົາແຕ່ນ້ຳລາຍໄປກວດມັນຈະບ່ໄດ້ຜົນ. ຂີ້ກະເທ່ຈະໄດ້ຖືກກວດຢູ່ຫ້ອງວິເຄາະ ເພື່ອຊອກເບິ່ງວ່າມີເຊື້ອວັນນະໂລກ ຫຼື ບ່. ຖ້າມີເພິ່ນ ຈະ ເວົ້າວ່າການກວດຂີ້ກະເທ່ມີຜົນບວກ.ແມ່ນທ່ານເປັນວັນນະໂລກ. ການ ກວດຂີ້ກະເທ່ຄວນໄດ້ເຮັດ 3 ເທ່ື. ຖ້າຜົນຂອງການກວດຂີ້ກະເທ່ແມ່ນມີຜົນ ບວກສອງ ຄັ້ງແມ່ນແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນເລີ່ມປິ່ນປົວເລີຍ. ຖ້າວ່າ ຜົນກວດມີຜົນບວກແຕ່ຄັ້ງດຽວ, ລາວຄວນ ຈະໄດ້ກວດຂີ້ກະເທ່ອີກເທ່ື ໜຶ່ງ, ຖ້າວ່າມັນມີຜົນບວກກ່ໍໃຫ້ເລີ່ມປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່າການກວດຄັ້ງທີ 3 ມີຜົນລົບ, ລາວຄວນຈະໄດ້ຊ່ອງໄຟຟ້າໜ້າເອິກ ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລາວບ່ໄດ້ເປັນພະຍາດ ແລະ ບ່ຕ້ອງການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ. ລາວຄວນ ໄປ ກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ເພາະວ່າເມື່ອຜົນກວດຂີ້ກະເທ່ອອກ ມາເປັນລົບແມ່ນອາການທີ່ມັກເກີດກັບຄົນທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV).

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ເພາະມັນເປັນເລື່ອງທີ່ມັກຈະປະກົດຂຶ້ນເປັນທຳມະດາທີ່ຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຈະເຈັບປ່ວຍ ແລະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນເປັນວັນນະໂລກ. ສະນັ້ນຄົນທີ່ຕິດ
ເຊື້ອໂລກເອດສຄວນຈະຮັບການກວດວັນນະໂລກ.
ຖ້າຜົນອອກມາເປັນບວກແມ່ນ
ຄົນຜູ້ນັ້ນຄວນໄດ້ຮັບການຮັກສາໂດຍທັນທີ ແລະ ໂດຍສະເພາະປະເທດທີ່ມີຄົນເປັນໂລກເອດສຫຼາຍແມ່ນທຸກໆທີ່ເປັນວັນນະໂລກຄວນໄປຫາເຊື້ອໂລກເອດສ.ສ່ວນຫຼາຍພະຍາດວັນນະໂລກສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍເຊ້ໍາໄດ້,
ຖ້າວ່າຄົນເຈັບເປັນພະຍາດນີ້
ເທ່ືອທຳອິດ ແລະ ລາວໄດ້ກິນຢາທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ກິນໃນປະລິມານທີ່ຖືກຕ້ອງ ໃນໄລຍະຂອງ ການປິ່ນປົວທັງໝົດ. ການປິ່ນປົວມີສອງພາກ, ໃນພາກທຳອິດ ຄົນເຈັບຈະໄດ້ກິນຢາ 4 ຊະນິດໃນໄລຍະ 2 ເດືອນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນລາວຈະໄດ້ ກວດຂີ້ກະເທ່ອີກ. ຖ້າວ່າການກວດຂີ້ກະເທ່ມີຜົນລົບ,
ລາວຈະໄດ້ເລີ່ມປິ່ນປົວພາກທີ 2, ເຊ່ິງລາວຈະໄດ້ກິນຢາ 2 ຊະນິດໃນໄລຍະ 4 ເດືອນ (ໄລຍະປິ່ນປົວທັງໝົດແມ່ນ 6 ເດືອນ). ເມື່ອການປິ່ນປົວສຳເລັດລົງ, ລາວ ຢາທີ່ມັກຈະຖືກໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວວັນນະໂລກມີຄື: ອີໂລນີອາຊິດ (Isoniazid), ປີຣາຊິນາມິດ (Pyrazinamide), ຣິຟຳປີຊິນ (Rifampicin), ສະເຕັບໂຕມີຊິນ (Streptomycin). ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຢາເຫຼ່ານີ້ ໃຫ້ອ່ານເພ່ີມຢູ່ "ໜ້າຂຽວ". ແຕ່ການໃຊ້ຢາປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກຈະແຕກຕ່າງກັນຢູ່ແຕ່ລະປະເທດ. ແພດຄວນຈະປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳຂອງ ໂຄງການ ຕ້ານວັນນະໂລກຂອງປະເທດນັ້ນໆ.ຖ້າວ່າຜົນກວດ ຂີ້ກະເທ່ຍັງມີຜົນບວກຢູ່ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວມາແລ້ວ 2 ເດືອນ, ໃຫ້ຄົນເຈັບໄປຫາ ອສບ ຕ່ໍມອີກເພ່ືອກວດຕ່ໍມອີກ.

ການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກໃນເວລາຖ້ືພາ
ແມ່ຍິງຜູ້ທ່ີຖ້ືພາບ່ໍຄວນໃຊ້ສະເຕັບໂຕມີຊິນ (streptomycin) ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ລູກຢູ່ໃນທ້ອງຫູໜວກ. ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ ຄວນຈະຫຼີກເວ້ັນຢາປີຣາຊິນາມິດ (pyrazinamide), ຖ້າວ່າລາວຫຼີກໄດ້, ເພາະວ່າອາດ ຈະມີຜົນສະທ້ອນສຳລັບເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນທ້ອງ. ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕົນ ແລະ ມ່ືມີອາການເຈັບ ຫຼື ມ່ືນ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາຖ້ືພາ. ເພ່ືອແກ້ໄຂບັນຫາອາດຈະກິນຢາ ພີຣິດ໊ອກຊິນ ຫຼື ວິຕາມິນ ບ ີ 6 (Pyridoxine ຫຼ Vitamin B 6). ເພາະວ່າເຊ້ືອພະຍາດອາດດ້ືຢາ (ເບ່ິງເພ່ີມເຕ່ີມໜ້າ 390).

ຈະຮູ້ວ່າຄົນຜູ້ໜ່ຶງເປັນພະຍາດວັນນະໂລກໄດ້ແນວໃດ?

ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ໜ່ຶງມີອາການຂອງພະຍາດ ວັນນະໂລກປອດ ແຕ ການກວດຂ້ີກະເທ່ ມີຜົນລົບ, ລາວຄວນ ໄປພົບຜູ້ທ່ີຜ່ານການ ອົບຮ່ມກ່ຽວກັບການ ປິ່ນປົວພະຍາດລູກປອດ ເພາະລາວອາດຈະເປັນ ອັກເສບປອດ, ເປັນຫ ືດ ຫຼ ື ເປັນພ ະຍາດ ມະເຮ ັງຢ ູ່ປອດກ ໍ່ເປັນໄດ ້.

ການປິ່ນປົວ ພະຍາດ ວັນນະໂລກ

ຢາປິ່ນປົວພະຍາດ ວັນນະໂລກສາມາດເຮັດ ໃຫ້ປະສິດທິພາບຂອງ ຢາຄຸມກ ຳເນ ິດຫ ຼຸດລົງ (ເຊ ັ່ນຢ າເມ ັດຄຸມກ ຳເນ ິດ). ແມ ຍິງຜ ູ້ທ ີ່ກ ຳລ ັ້ງກ ິນຢ າ ປິ່ນປົວພະຍາດ ວັນນະໂລກຄວນຈະໃຊ ້ ວ ິທ ີການວ າງແຜນຄ ອບ ຄ ົວແບ ບແບ ບອ ື່ນໆອ ີກ (ອ ານເພ ີ່ມຢ ູ່ໜ ້າ 200)

ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກຄວນຈະປະຕິບັດຕາມຂໍ້ກຳນົດ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ຫຼັງຈາກທີ່ໃຊ້ຢາມາ ແລ້ວ 2 ເດືອນ, ບາງຄັ້ງ ອາດຈະກິນຢາ ອາທິດໜຶ່ງ 2-3 ເທື່ອ ກໍ່ໄດ້ ແທນທີ່ຈະກິນ ທຸກໆມື້. ແຕ່ບໍ່ແມ່ນ ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໂລກ ເອດສ (HIV) ຫຼື ມີການ ດື້ຢາປິ່ນປົວວັນນະໂລກ ຢູ່ໃນຄົງເຂດຂອງ ທ່ານໃຫ້ປຶກສາ ອສບ ເ ບິ່ງວ່າທ່ານສາມາດ ໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບ ນັ້ນບໍ່

- ກິນຢາໃຫ້ໝົດຕາມກຳນົດ. ຢ່າເຊົາປິ່ນປົວເຖິງວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນແລ້ວ ກໍ່ຕາມ. ຖ້າທ່ານຢຸດເຊົາປິ່ນປົວທ່ານສາມາດເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ແລະ ພະຍາດນີ້ຈະກັບຄືນເປັນໃໝ່, ບາງທີອາດຈະເປັນພະຍາດໃນຮູບແບບທີ່ປິ່ນ ປົວຍາກກວ່າເກົ່າ. (ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນຢູ່ດ້ານລຸ່ມ).
- ຊອກຮູ້ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາທີ່ທ່ານກຳລັງໃຊ້ວ່າອາການ ໃດແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ ແລະ ອາການໃດທີ່ຮ້າຍແຮງຖ້າວ່າທ່ານມີອາການທີ ຮ້າຍແຮງ ໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາໃຊ້ຢານັ້ນ ແລະ ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ ທັນທີ. ອສບ. ໃຫ້ພັກຜ່ອນຫຼາຍໆ ແລະ ກິນອາຫານດີເທົ່າທີ່ຈະດີໄດ້.ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ທ່ານ ພັກເຮັດວຽກຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ ສຶກດີຂຶ້ນ.
- ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດວັນນະໂລກໄປສູ່ຄົນ ອື່ນໆ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ແຍກບ່ອນນອນອອກ ຈາກຜູ້ທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດນີ້, ໃນໄລຍະ 1 ເດືອນ ຫຼັງຈາກເລີ່ມປິ່ນປົວ. ເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ ໃຫ້ປິດປາກຂອງທ່ານ. ຖົ່ມນ້ຳລາຍ ຫຼື ຄາຍເຂ້ົ ກະເທ່ໃສ່ເຈ້ຍແລ້ວຖິ້ມລົງສ້ວມຖ່າຍ ຫຼື ຈູດຖິ້ມ.



- ຖ້າວ່າທ່ານເກີດລູກໃນເວລາປິ່ນປົວ, ທ່ານຄວນໄດ້ກວດຂີ້ກະເທ່, ຖ້າວ່າຜົນກວດອອກມາລົບ, ລູກຂ້ອຍຂອງທ່ານຄວນຈະໄດ້ສັກຢາກັນ ວັນນະໂລກ (BCG), ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາປົວ. ຖ້າວ່າຜົນກວດອອກມາບວກ, ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄປປິ່ນປົວ.ທ່ານ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຍກອອກຈາກລູກນ້ອຍ ແລະ ທ່ານຍັງສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກ ກິນຢ່.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ ຕິດພະຍາດຈາກຜູ້ອື່ນ ທີ່ເປັນພະຍາດ ວັນນະໂລກທີ່ດື້ຢາ, ລາວຈະເປັນພະຍາດ ທີ່ຕ້ານຕ່ຢາຄືກັນ.

ການດື້ຢາ:

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບບໍ່ໃຊ້ຢາຢ່າງທີ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື ຢຸດການປິ່ນປົວກ່ອນກຳນົດ, ເຊື້ອ ພະຍາດຈະບໍ່ຖືກຂ້າໃຫ້ຕາຍໝົດທຸກຕົວ. ເຊື້ອພະຍາດຕົວທີ່ເຂັ້ມແຂງຈະເພີ້ມ ຈຳນວນຂຶ້ນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນຢາກໍ່ບໍ່ສາມາດຂ້າມັນໄດ້. ສິ່ງນີ້ເອງທີ່ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ການຕ້ານຕ່ຢາ". ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ຜົນກວດຂີ້ກະເທ່ອອກມາເປັນຜົນບວກ ຫຼັງຈາກການປິ່ນປົວມາໄດ້ 2 ເດືອນອາດຈະມີເຊື້ອພະຍາດທີ່ດື້ຢາທີ່ລາວ ກຳລັງໃຊ້ຢູ່, ຄົນຜູ້ນັ້ນຄວນໄປຫາ ອສບ ທີ່ໄດ້ອົບຮົມສະເພາະກ່ຽວກັບການປິ່ນ ປົວວັນນະໂລກເພື່ອປ່ຽນຢາຊຸດໃໝ່.

ຜູ້ເປັນ ອສບ. ຄວນ ຖາມຄົນເຈັບສະເໝີ ວ່າລາວເຄີຍໄດ້ຮັບ ການປິ່ນປົວ ວັນນະໂລກ ຫຼືບໍ່. ຖ້າວ່າລາວເຄີຍລາວ ອາດຈະເປັນພະຍາດ ວັນນະໂລກທີ່ດື້ຢາ.

ເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕ້ານຕ່ຢາອີໂຊນິອາຊິດ (Isoniazid) ແລະ ຢາຣິຟຳປີຊິນ (Rifampicin) ສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກດື້ຢາຊຶ່ງ ເປັນກໍລະນີທີ່ປິ່ນປົວຍາກຫຼາຍ. ໄລຍະຂອງການປິ່ນປົວອາດຈະເຖິງ 12 ຫາ 18 ເດືອນ ແລະ ໄດ້ຮັບຜົນໜ້ອຍກວ່າພະຍາດວັນນະໂລກແບບທຳມະດາ. ນອກນັ້ນຍັງມີລາຄາແພງອີກ, ຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ຕ້ານດື້ຢາ ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໃສ່ຜູ້ອື່ນໃນໄລຍະຫຼາຍເດືອນຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.

ຄົນເຈັບທີ່ຍັງມີຜົນກວດຂີ້ກະເທ່ແມ່ນບວກຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບການຮັກສາແລ້ວ 2 ເດືອນແມ່ນເຊື້ອວັນນະໂລກອາດຈະດື້ຢາ. ລາວຄວນພົບ ອສບ ຜູ້ໄດ້ຮັບການອົມ ຮົມໃນການຮັກສາໂລກວັນນະໂລກເພື່ອເອົາຢາຊະນິດໃໝ່ມາກິນແທນ.

ເນື່ອງຈາກວ່າການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກໄດ້ໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ການຢຸດເຊົາປິ່ນປົວນັ້ນມີຜົນກະທົບທີ່ຮ້າຍແຮງ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນມີການດູແລພິເສດຕໍ່ຜູ້ທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວໃຫ້ລາວໄດ້ໃຊ້ຢາຄົບ ຕາມກຳນົດ. ແພດ ຫຼື ອສບ ຄວນຈະຕິດຕາມການໃຊ້ຢາທຸກໆຊຸດ ແລະ ບັນທຶກການໃຊ້ຢາທຸກໆຊຸດເຊິ່ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກ້ຊິດ" (Directly observed treatment, short-course DOTS). ອສບ ຄວນໃຊ້ວິທີ "ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກ້ຊິດ" ນີ້ໃນເວລາທີ່ເຮັດໄດ້ ແລະ ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນຢູ່ໃນໄລຍະ 2 ເດືອນທຳອິດຂອງການປິ່ນປົວ.

ການປ້ອງກັນພະຍາດວັນນະໂລກ

ສິ່ງສຳຄັນ: ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດວັນນະໂລກແຜ່ກະຈາຍແມ່ນໃຫ້ປິ່ນປົວຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດໃຫ້ຫາຍເຊົາ.

ການກະທຳຕ່າງໆຕໍ່ໄປນີ້ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນໄດ້ເຊັ່ນກັນ:

- ຊຸກຍູ້ ຫຼື ຂົນຂວາຍໃຫ້ຜູ້ທີ່ຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີອາການໄອໃນໄລຍະ 3 ອາທິດ, ໃຫ້ໄປກວດຂີ້ກະເທີ.
- ສັກຢາວັກຊີນ BCG ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດ, ແຕ່ຢ່າ ສັກຢາ ປ້ອງກັນວັນນະໂລກໃຫ້ກັບເດັກທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຫຼື ເປັນເອດສ (AIDS).

ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກວັນນະໂລກໃນຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດສ

ເດັກທີ່ມີຜົນກວດໂລກວັນນະໂລກເປັນບວກ, ແຕ່ບໍ່ມີອາການໃດໆສະແດງອອກສາມາດໃຫ້ຢາອີໂສເນຍຊິດ (isonizid) ມື້ລະເທື່ອ (ເບິ່ງໜ້າຂຽວ) ເພື່ອລຸດຜ່ອນໂອກາດທີ່ເກີດເຈັບເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ. ແຕ່ວ່າຖ້າຄົນທີ່ມີອາການເປັນວັນນະໂລກ, ລາວຈຳຕ້ອງໄດ້ຮັບການຮັກສາເຕັມຮູບແບບໃນການຮັກສາວັນນະໂລກ.

ການດຳເນີນງານເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ

ເພື່ອຄວບຄຸມພະຍາດວັນນະໂລກຢ່າງມີປະສິດທິພາບໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າເອງນັ້ນຮຽກຮ້ອງສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ສຶກສາອົບຮົມຊຸມຊົນ ແລະ ຄອບຄົວກ່ຽວກັບອາການຂອງພະຍາດວັນນະໂລກ ແລະ ເສັ້ນທາງຕິດແປດຂອງພະຍາດ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ທີ່ມີອາຫການໃຫ້ໄດ້ປິ່ນປົວ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແພດ ຫຼື ອສບ ໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການ "ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກ້ຊິດ" ແລະ ຊອກຫາຜູ້ທີ່ຢຸດເຊົາປິ່ນປົວ ແລະ ພະຍາຍາມເອົາໃຈໃສ່ຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນ. "ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກ້ຊິດ" ຄວາມຈະສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມຈຳເປັນຂອງແຕ່ລະຄົນ.
- ເຮັດໃຫ້ການສະໜອງຢາໃຫ້ເປັນໄປຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ການປິ່ນປົວຢຸດສະຫງັກ, ພ້ອມທັງການຕອບສະໜອງເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບ ການກວດຂີ້ກະເທີ ແລະ ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ ໃນການກວດຂີ້ກະເທີນຳອີກ.
- ມີລະບົບຢ່າງດີເພື່ອບັນທຶກຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ, ຄວາມກ້າວໜ້າຂອງການປິ່ນປົວ ແລະ ເວລາທີ່ຄົນເຈັບຫາຍຈາກການເປັນພະຍາດ.



ໂຄງການຄວບຄຸມພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ດີ ຕ້ອງດູແລເອົາໃຈໃສ່ໝົດທຸກໆຄົນທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງ. ການບໍລິການເພື່ອຄວບຄຸມວັນນະໂລກສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າວ່າ:

- ໂຄງການໄດ້ສະໜອງການດູແລະຮັກສາ ແລະ ຢາປິ່ນປົວໃຫ້ເຖິງເຮືອນຂອງແມ່ຍິງທີເປັນພະຍາດ ຫຼື ໃຫ້ຢູ່ໃກ້ເຮືອນຂອງແມ່ຍິງເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ນາງຜະດຸງຄັນ, ໝໍຕຳແຍຄວນຈະມີສ່ວນຮ່ວມໃນການກວດພະຍາດວັນນະໂລກ ແລະ ໂຄງການ " ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກຊິດ".
- ປະສານສົນທົບໂຄງການກວດຫາພະຍາດວັນນະໂລກ ແລະ ການປິ່ນປົວໄປພ້ອມໆກັນກັບການບໍລິການອື່ນໆ ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບແມ່ຍິງ.

ປະສານສົນທົບໂຄງການ "ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກ້ຊິດ".

ພາກທີ 26

ເນື້ອໃນພາກນີ້ມີ ຄື:

ການດັ່ງໄຟແຕ່ງອາຫານ ແລະ ຄວັນໄຟ 394
ການຍົກຍໍ ແລະ ຫິ້ວເຄື່ອງຂອງໜັກ 398
ວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ສຳຜັດກັບນ້ຳ 401
ເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີ 402
ວຽກທີ່ຕ້ອງນັ່ງ ຫຼື ຢືນດົນເກີນໄປ 404
ການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ
ແບບຈັ່ງຫວະດຽວເປັນເວລາດົນ 405
ວຽກຫັດຖະກຳ 406
ເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ປອດໄພ 406
ການລ່ວງເກີນທາງເພດ 407
ການຍ້າຍຖິ່ນຖານ 408
ຜູ້ອອກແຮງງານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່ 409
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ 410

24/VII

ການເຮັດວຽກ



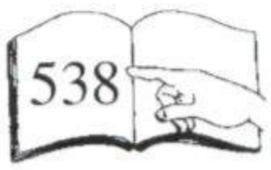
ເກືອບວ່າແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງເຮັດວຽກຕະຫຼອດຊີວິດ. ການເຮັດວຽກຂອງແມ່ຍິງນັ້ນມີຫຼາຍປະເພດເຊັ່ນ: ການເຮັດໄຮ່ທຳນາ, ແຕ່ງກິນ, ເອົາຟືນ ແລະ ຕັກນ້ຳ, ທຳຄວາມສະອາດ, ເບິ່ງແຍງລູກເຕົ້າ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຍັງຕ້ອງໄດ້ໄປຫາເຮັດວຽກເພື່ອຫາເງິນມາຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ. ແຕ່ວ່າໃນຕົວຈິງແລ້ວການເຮັດວຽກຂອງແມ່ຍິງນັ້ນບໍ່ມີຜູ້ໃດສັງເກດເພາະວ່າການເຮັດວຽກຂອງແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມສຳຄັນເໝືອນກັບການເຮັດວຽກຂອງຜູ້ຊາຍ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຕ້ອງທຳຄວາມສະອາດ, ເຮັດວຽກເຮືອນໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊອກຫາອາຫານມາລ້ຽງຄອບຄົວກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າແມ່ຍິງຕ້ອງເຮັດວຽກສອງຕຳແໜ່ງ.

ປະເພດວຽກທີ່ເຮັດ ແລະ ສະພາບບ່ອນທີ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກນັ້ນອາດເປັນສາເຫດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບເຊິ່ງບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່. ໃນພາກນີ້ຈະໄດ້ສະເໜີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາຕ່າງໆ, ເວົ້າເຖິງຕົ້ນເຫດ ແລະ ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຖ້າວ່າສະພາບຂອງສະຖານທີ່ເຮັດວຽກມີການປ່ຽນແປງບັນຫາທີ່ແມ່ຍິງພົບພໍ້ກໍ່ຍັງຈະແກ້ໄຂບໍ່ໄດ້ໝົດ. ສະນັ້ນ, ແມ່ຍິງຄວນລວມຕົວກັນເພື່ອສ້າງກຳລັງແຮງໃນການປ່ຽນແປງສະພາບຂອງຕົນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ສຳລັບວຽກປະເພດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງເຮັດ - ນັ້ນກໍ່ຄືການຂາຍບໍລິການທາງເພດ - ເຊິ່ງມັນພາໃຫ້ມີຄວາມສ່ຽງທາງດ້ານສຸຂະພາບ ເຊິ່ງພວກເຮົາໄດ້ຂຽນໄວ້ໃນພາກໜຶ່ງຕ່າງຫາກເຊິ່ງມີຫົວຂໍ້ວ່າ “ແມ່ຍິງຫາເງິນ”, ເລີ້ມແຕ່ໜ້າ 341.
ສ່ວນ ອສບ ແລະ ຄົນທົ່ວໄປທີ່ດູແລຄົນເຈັບກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດແປດພະຍາດຈາກຜູ້ປ່ວຍທີ່ພວກເຂົາກຳລັງປິ່ນປົວຢູ່ນັ້ນ. ວິທີປ້ອງກັນສິ່ງນີ້ໄດ້ຂຽນໄວ້ໃນໜ້າ 297 ແລະ ໜ້າ 525.

ການດັ່ງໄຟ ແຕ່ງອາຫານ ແລະ ຄັວນໄຟ



ການປິ່ນປົວ ໄຟລວກ

ເດັກນ້ອຍທີ່ຫຼິ້ນຢູ່ໃກ້ ເຕົາໄຟຈະມີຄວາມ ສ່ຽງຈາກການຫາຍໃຈ ເອົາຄັວນໄຟທີ່ພາໃຫ້ ເປັນໄຂ້ຫວັດ, ເປັນໄອ, ປອດອັກເສບ ແລະ ປອດຊຶມເຊື້ອ.

ແມ່ຍິງມີຄວາມສ່ຽງໄດ້ ຮັບອັນຕະລາຍຈາກຄັວນ ໄຟຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ເພາະວ່າແມ່ຍິງແຕ່ງກິນ ຢູ່ເຮືອນຄົວຫຼາຍ ກວ່າ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະໃຊ້ເວລາໃນອັນໆໜຶ່ງແຕ່ງກິນດົນສົມຄວນ. ສິ່ງນີ້ຈະ ພາໃຫ້ມີອັນຕະລາຍຈາກການຢູ່ໃກ້ໄຟ ແລະ ສຳຜັດກັບຄັວນໄຟ.

ການດັ່ງໄຟ:

ການໃຊ້ນ້ຳມັນກາດ ແລະ ເຊື້ອໄຟອື່ນໆ ແລະ ອາຍແກດສສາມາດພາໃຫ້ ເກີດລະເບີດ, ໄຟໄໝ້ ແລະ ຖືກໄຟລວກ. ການໃຊ້ເຊື້ອໄຟໃຫ້ປອດໄພຕ້ອງ ເຮັດດັ່ງນີ້:

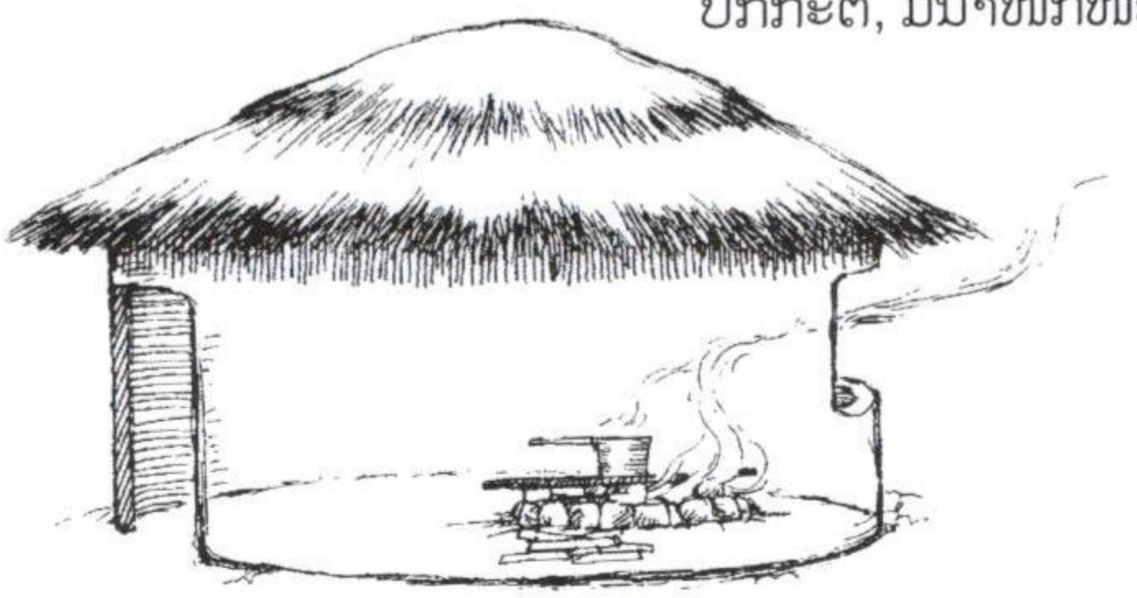
- ບ່ໃຫ້ນ້ຳມັນຖືກຜິວໜັງ ຫຼື ຕົກເຮ່ຍ. ຖ້ານ້ຳມັນຕົກເຮ່ຍໃຫ້ເອົານ້ຳ ສະອາດ ລ້າງອອກທັນທີ.
- ເອົາສິ່ງທີ່ເປັນເຊື້ອໄຟອອກຈາກເຕົາໄຟ ໃຫ້ໄກເພື່ອປ້ອງກັນບ່ໃຫ້ເກີດ ໄຟໄໝ້ ລຸກລາມທີ່ຈະກ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ເກັບ ຮັກສານ້ຳມັນສຳຮອງໄວ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຫ່າງໄກຈາກເຕົາໄຟ. (ແລະ ບ່ໃຫ້ໃຊ້ກັບຂີດໄຟ ຫຼື ສູບຢາ ຢູ່ໃກ້ບ່ອນເກັບມ້ຽນນ້ຳມັນ).
- ຕັ້ງເຕົາໄຟໄວ້ບ່ອນທີ່ມີອາກາດລ່ວງດີ.
- ຕ້ອງລະມັດລະວັງໃຫ້ດີໃນເວລາຕິດໄຟໃສ່ເຕົາໄຟ.

ຄັວນໄຟ:

ແມ່ຍິງທີ່ສຳຜັດກັບຄັວນໄຟຈາກການແຕ່ງກິນຈະພົບກັບບັນຫາດ້ານ ສຸຂະພາບ ຈາກຄັວນໄຟ ບ່ວ່າຈະມາຈາກການດັ່ງຟືນ, ຖ່ານ, ຂີ້ສັດແຫ້ງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງ. ການດັ່ງໄຟຢູ່ໃນເຮືອນທີ່ບ່ມີການລະບາຍຄັວນອອກເປັນຢ່າງ ດີກ່ຍິ່ງເປັນຜົນຮ້າຍຕ່ໍສຸຂະພາບ. ຖ້າວ່າເຊື້ອໄຟທີ່ເອົາມາດັ່ງໄຟນັ້ນຫາ ກບັນຈຸທາດເຄມີ ເຊ່ັນ: ຢາປາບສັດຕູພືດ ຫຼື ປຸຍທີ່ຕົກຄ້າງຢູ່ນຳພືດແຫ້ງ ກ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຄັວນໄຟເປັນ ອັນຕະລາຍຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການຫາຍໃຈສູບເອົາຄັວນໄຟພາໃຫ້ເປັນໄອຊຳເຮ້ືອ, ໄຂ້ຫວັດ, ປອດ ອັກເສບ, ຫຼອດລົມອັກເສບ, ປອດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ພະຍາດປອດຊະນິດອື່ນ. ການຫາຍໃຈສູບເອົາຄັວນຖ່ານຫີນພາໃຫ້ເປັນມະເຮັງປອດ, ມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຄໍ.

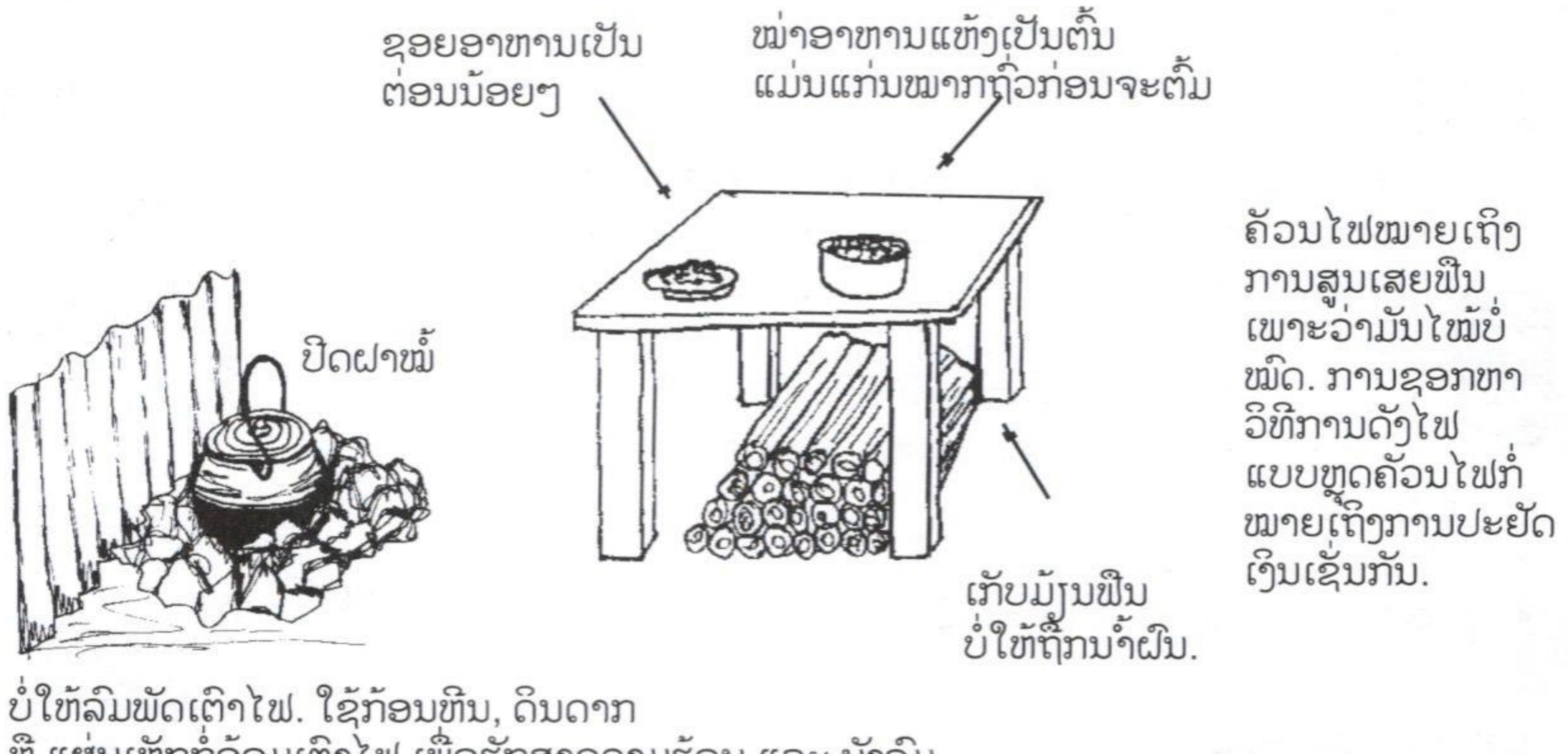
ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງຕັ້ງທ້ອງຫາຍໃຈເອົາຄັວນໄຟໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຮັດກິນ ຫຼາຍແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເກີດອາການວິນວຽນ, ອິດເມ່ືອຍ, ປັ້ນ ທ້ອງ ແລະ ເຈັບຫົວ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງທີ່ຕັ້ງ ທ້ອງແມ່ນບ່ຄ່ອຍແຮງແຂງຈ່ຶງບ່ສາມາດຕ້ານທານກັບເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆ ໄດ້, ດັ່ງນັ້ນພວກເຂົາມັກຈະມີບັນຫາທາງດ້ານໂລກປອດດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່ວ່າມາ ຂ້າງເທິງແລ້ວ. ຄັວນໄຟແມ່ນຍັງເຮັດໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງເຕີບໂຕຊ້າກວ່າ ປົກກະຕິ, ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍ ແລະ ມັກຈະເກີດກ່ອນກຳໜົດອີກດ້ວຍ.



ການປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບຈາກຄັວນໄຟ:

ເພື່ອເປັນການຫຼຸດຜ່ອນຄັວນໄຟໃນເຮືອນ ແລະ ປອດໄພຕໍ່ການຫາຍໃຈ, ຄວນເຮັດດັ່ງນີ້: ແຕ່ງກິນຢູ່ບ່ອນທີ່ອາກາດລ່ອງໄດ້ດີ. ຖ້າບໍ່ສາມາດແຕ່ງກິນນອກເຮືອນໄດ້ກໍ່ຕ້ອງເປີດປະຕູປ່ອງຢ້ຽມ, ປະຕູ ຫຼື ປ່ອງອາກາດຢ່າງໜ້ອຍ 2 ປ່ອງຢູ່ເຮືອນຄົວ. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອໃຫ້ລົມລ່ອງເອົາຄັວນໄຟອອກຈາກຫ້ອງຄົວກິນ.

ປ່ຽນຜຽນແຕ່ງກິນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດການຫາຍໃຈເອົາຄັວນໄຟໃຫ້ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນ.ຊອກຫາວິທີແຕ່ງກິນ ແບບບໍ່ໃຊ້ເວລາດົນ (ແຕ່ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ອາຫານສຸກດີ). ໃນວິທີນີ້ແມ່ຍິງຈະບໍ່ໄດ້ຫາຍໃຈເອົາຄັວນໄຟຫຼາຍ ແລະ ທັງປະຢັດຟືນ. ວິທີແຕ່ງກິນໃຫ້ສຸກໄວສາມາດເຮັດໄດ້ດັ່ງນີ້:



ໃຊ້ເຕົາໄຟທີ່ມີຄັວນໜ້ອຍ. ວິທີນີ້ແມ່ນວິທີດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປ້ອງກັນສຸຂະພາບບ່ໃຫ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຈາກຄັວນໄຟ. ເຕົາໄຟ / ເຕົາຖ່ານທີ່ໃຊ້ຟືນໜ້ອຍ ແລະ ບໍ່ມີຄັວນຫຼາຍອາດມີຂາຍຢູ່ໃນເຂດບ້ານຂອງທ່ານ, ແຕ່ທ່ານເອງກໍ່ສາມາດຜະລິດເອງໄດ້ໂດຍນຳໃຊ້ວັດຖຸອຸປະກອບທີ່ມີໃນເຂດບ້ານຂອງທ່ານ. ວິທີລະອຽດມີຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ.

ເຕົາທີ່ໃຊ້ຟືນ ຫຼື ຖ່ານໜ້ອຍ ແລະ ມີຄັວນໜ້ອຍແມ່ນເຕົາທີ່ມີລັກສະນະດັ່ງນີ້:

- ເຕົາໄຟຄວນມີຝາອ້ອມເພື່ອເຮັດໜ້າທີ່ເກັບຄວາມຮ້ອນໄວ້ບ່ໃຫ້ແຜ່ກະຈາຍອອກໄປຂ້າງດ້ານນອກໂດຍປາດສະຈາກປະໂຫຍດ.. ມີວັດຖຸຫຼາຍຊະນິດທີ່ຮັກສາຄວາມຮ້ອນໄດ້ດີຄວນຮັກສາໄວ້ໃນເຕົາ ເຊັ່ນ: ຂີ້ເຖົ່າ, ຫີນອ່ອນ, ຫີນແດງ ຫຼື ແຜ່ນອາລູມີນຽມ. ບ່ຄວນເອົາວັດຖຸເຫຼົ່ານີ້ຖິ້ມອອກຈາກເຕົາໄຟ ເພາະວ່າພວກມັນຊ່ວຍໃຫ້ຟືນໄໝ້ດີ. ໃຫ້ຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຫຼຸດຄັວນໄຟ. ວັດຖຸທີ່ບອກມາຂ້າງເທິງຍັງຮັກສາປະລິມານອາກາດໄດ້ດີສຳລັບ ການເຜົາໄໝ້ຂອງເຊື້ອໄຟ. ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ດິນດາກ, ຫີນແກ່ນ, ຂີ້ຊາຍ, ຊີມັງ ແລະ ດິນຈີ່ເພື່ອເກັບຄວາມຮ້ອນໃນເຕົາ ເພາະວ່າວັດຖຸເຫຼົ່ານີ້ບ່ເກັບອາກາດໄດ້ດີພາໃຫ້ເຜົາໄໝ້ບ່ໄດ້ດີ.
- ສ້າງທ່ໍຄັວນຢູ່ໃນເຕົາ (ເບິ່ງໜ້າ 396) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາກາດເຄື່ອນຢູ່ໃນເຕົາງ່າຍເຮັດໃຫ້ໄຟລຸກດີ. ຄວນເຮັດທ່ໍຄັວນຍາວຂຶ້ນສູງ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄັວນໄຟຢູ່ບໍລິເວນຄົວກິນ.
- ມີວັດຖຸກັ້ນຮັກສາຄວາມຮ້ອນໃຫ້ໝໍ້ທຸງຕົ້ມ, ບ່ໃຫ້ຄວາມຮ້ອນອອກໄປນຳທ່ໍຄັວນໄຟ. ໝໍ້ຈະດູດເອົາຄວາມຮ້ອນຈາກທຸກທິດ.
- ເຕົາດັງໄຟ (ເບິ່ງໜ້າ 396) ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຈູດຟືນສັ້ນໜຶ່ງໃນເຕົາ ແລະ ອີກສັ້ນໜຶ່ງຢູ່ທາງນອກເຕົາ. ທ່ານ ສາມາດຍູ້ຟືນປ່ອນເຂົ້າເຕົາຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.

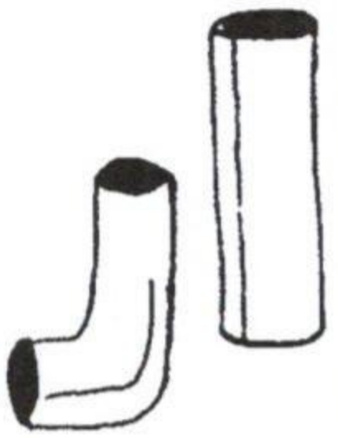
ວິທີເຮັດເຕົາໄຟທີ່ມີຄ້ວນໜ້ອຍ

ເຕົາໄຟແບບຮອກແກັດ (Rocket Stove)
ເຕົາໄຟນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງຂອງເຕົາຊະນິດທີ່ເຮັດງ່າຍ. ທ່ານສາມາດດັດແປງ ໃຫ້ຖືກກັບຊະນິດເຊື້ອໄຟທີ່ໃຊ້ ແລະ ວັດຖຸປະກອບທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ທ່ານຕ້ອງມີວັດຖຸເຫຼົ່ານີ້:



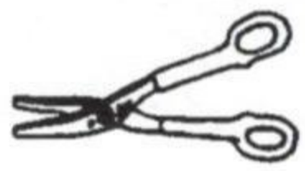
- ປີດ ຫຼື ກະໂລ່ງໃຫຍ່ຂະໜາດ 5 ແກນລອນ ເຊິ່ງອາດຈະເປັນປີດນ້ຳມັນພືດ ເປົ່າ, ປີດ ຫຼື ຖັງນ້ຳສີເປົ່າ (ລ້າງໃຫ້ສະອາດ) ຫຼື ກະໂລ່ງໃສ່ຢາປົວພະຍາດທີ່ເປົ່າ ແລ້ວເພີ່ນເອົາກະໂລ່ງນີ້ມາເຮັດຖັງຂອງເຕົາໄຟ. ເພີ່ນອາດຈະໃຊ້ດິນບັອກ ຫຼື ດິນຈີ່ມາກໍ່ເຮັດເຮືອນຖັງຂອງເຕົາ ແຕ່ຖ້າເອົາກະໂລ່ງໃຫຍ່ຈະດີກວ່າເພາະວ່າ ມັນບໍ່ດູດເອົາຄວາມຮ້ອນໄວ້.
- ທໍ່ໂລຫະຂະໜາດ 4 ນິ້ວ ເຊິ່ງມີຂໍ້ງໍ ເປັນມຸມ 90 ອົງສາ. ສ້ົນເບ້ືອງໜຶ່ງຂອງທໍ່ ຕ້ອງຍາວກວ່າອີກສ້ົນເບ້ືອງໜຶ່ງ. ຕ້ອງມີທໍ່ຍາວອີກທ່ອນໜຶ່ງເພ່ືອຕໍ່ໃສ່ສ້ົນທໍ່ ເບ້ືອງທ່ີສ້ັນຂອງຂໍ້ງໍ. ທໍ່ເຫຼ່ານ້ີຈະໃຫ້ເປັນບ່ອນເຜ່ົາໄໝ້ ແລະ ເປັນທໍ່ສ່ົງຄວັນ.





(ທ່ານສາມາດໃຊ້ກະປ໋ອງກົມ 4 ຫຼື 5 ກະປ໋ອງມາເຈາະກົ້ນ ແລະ ຝາປິດອອກ ເພ່ືອໃຊ້ແທນເປັນທໍ່ຂອງເຕົາໄຟກໍ່ໄດ້ຖ້າບໍ່ມີທໍ່ເຫຼັກ).

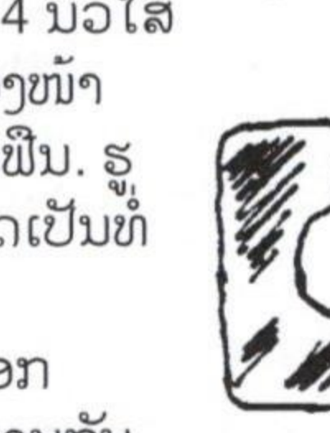
- ວັດຖຸເກັບຄວາມຮ້ອນເຊ່ັນ: ຂ້ີເຖ່ົາ, ແຮ່ເວ້ີມີຄູໄລ້, ຫ້ີນປະການລັງ, ຫ້ີນແດງອ່ອນ, ແຜ່ນຮັກສາຄວາມຮ້ອນ, ຫ້ີນອ່ອນ ຫຼື ແຜ່ນ ເຈ້ັຍອາລູມ້ີນຽມ.
- ມ້ີດຕັດໂລຫະ ແລະ ເຫຼັກໄຂກະປ໋ອງ.
- ໂລຫະພ້ິເສດ ເພ່ືອເຮັດເປັນບ່ອນຮັກສາຄວາມຮ້ອນໃຫ້ໝ້ັນທຸ່ງຕ້ົມ.





ວິທີເຮັດເຕົາດັ່ງກ່າວ:

1. ໃຊ້ເຫຼັກໄຂກະປ໋ອງ ຫຼື ມ້ີດຕັດໂລຫະເຈາະຝາກະໂລ່ງອອກ. ເຈາະຮູມ້ີນ 4 ນ້ິວໃສ່ ລະຫວ່າງກາງຂອງຝາກະໂລ່ງທ່ີຕັດອອກນ້ັນ. ເຈາະຮູມ້ີນ 4 ນ້ິວ ໃສ່ເບ້ືອງໜ້າ ກະໂລ່ງຢູ່ລະດັບປະມານ 1 ນ້ິວ ຈາກພ້ືນຂ້ຶນມາ, ຮູນ້ີໃຊ້ໄວ້ເປັນບ່ອນດັ່ງຟ້ືນ. ຮູ ທ້ັງສອງທ່ີເຈາະນ້ັນຕ້ອງມ້ີຂະໜາດພໍດີກັບທໍ່ ຫຼື ກະປ໋ອງກົມທ່ີເອົາມາເຮັດເປັນທໍ່ ຄ້ວນໄຟ ແລະ ບ່ອນດັ່ງຟ້ືນ.
2. ເອົາທໍ່ທ່ີມ້ີຂໍ້ງໍປ່ອນເຂ້ົາໄປໃນຮູດ້ານໜ້າຂອງກະໂລ່ງໂດຍເອົາສ້ົນໜ່ຶງອອກ ມາທາງນອກຂອງຮູກະໂລ່ງທ່ີເຈາະໄວ້. ຕັດປາກທໍ່ສອງບ່ອນແບບຂະໜານກັນ ຢູ່ສ້ົນທໍ່ເບ້ືອງຍາວ ໂດຍໃຫ້ຢູ່ຫ່າງກັນ 0,5 ນ້ິວ ແລະ ໃຫ້ເບ້ັດ (ມ້ວນກັບຫຼັງ) ບ່ອນທ່ີຕັດໃຫ້ ເປັນລ້ິນເພ່ືອໃຫ້ມັນຈັບກັບຝາກະໂລ່ງບໍ່ໃຫ້ທໍ່ຫຼຸບເຂ້ົາໄປໃນ ກະໂລ່ງ. ເບ້ືອງຍາວຂອງ ທໍ່ຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນເຜ່ົາໄໝ້ຂອງເຕົາ. ເອົາທໍ່ຊ້ຶມາຕໍ່ໃສ່ ສ້ົນເບ້ືອງທ່ີສ້ັນຂອງທໍ່ຂໍ້ງໍ ເພ່ືອໃຊ້ເປັນທໍ່ຄ້ວນ ແລະ ຄວາມຮ້ອນຂອງເຕົາ. ທໍ່ຊ້ຶນ້ີໃຫ້ຢູ່ຫຼຸດໜ້າເຕົາລົງມາປະມານ 1 ນ້ິວ. ຢູ່ ປາກທໍ່ຊ້ຶນ້ີກໍ່ຕ້ອງມ້ີລ້ິນຄ້ືກັນ ເພ່ືອບໍ່ໃຫ້ທໍ່ຫຼຸດລົງມາ.



ຂໍ້ສັງເກດ: ທໍ່ທ່ີເຮັດດ້ວຍກະປ໋ອງໂລຫະບາງໆຈະໃຊ້ໄດ້ພຽງແຕ່ 1 ຫາ 3 ເດ້ືອນ ຈາກນ້ັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນອອກ. ເພ່ືອປ້ອງກັນບໍ່ຢາກປ່ຽນທໍ່ນ້ີໃຫ້ເອົາ ດິນ
ດາກມາປົນກັບດິນຊາຍ ໂດຍເອົາດິນດາກ 2 ສ່ວນ, ດິນຊາຍ 3 ສ່ວນ. ເອົາ ດິນປະສົມດັ່ງກ່າວວາງໃສ່ອ້ອມທໍ່ທ່ີເຮັດດ້ວຍກະປ໋ອງໂລຫະ ເພ່ືອວ່າເວລາທ່ີກະປ໋ອງ ດັ່ງກ່າວຖືກໄໝ້ໝົດ ດິນປະສົມດັ່ງກ່າວຈະເປັນຮູທໍ່ຄົງຕົວຢູ່ຕາມການຄ້ຳຊູຂອງວັດຖຸອ່ືນໆ ທ່ີຍັດເຂ້ົາໄປໃນກະໂລ່ງ (ເບ່ິງໜ້າຕໍ່ໄປ).



3. ເອົາວັດຖຸອື່ນໆເປັນຕົ້ນຂີ້ເຖົ່າຍັດເຂົ້າໄປໃນກະໂລ່ງໃຫ້ມັນຢູ່ອ້ອມທໍ່.
4. ມ້ວນປາກທໍ່ເບື້ອງເທິງອອກ ໃຫ້ເກາະຢູ່ກັບວັດຖຸເກັບຄວາມຮ້ອນທີ່ຍັດເຂົ້າໄປໃນກະໂລ່ງ.
5. ເອົາກະປ໋ອງອີກອັນໜຶ່ງມາຕັດສອງສົ້ນແລ້ວຈະອອກໃຫ້ເປັນແຜ່ນພຽງ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ຕັດແຜ່ນພຽງນັ້ນເປັນຮູບໂຕເຕ (T) ໂດຍໃຫ້ມັນພໍດີກັບຮູຂອງທໍ່ທີ່ຕິດຕັ້ງໄວ້ໃນກະໂລ່ງ. ສົ້ນໜຶ່ງຂອງແຜ່ນໂຕ T ຈະຕ້ອງຍື່ນອອກມາທາງນອກ.ເພື່ອເປັນຖານຮອງດັ້ນຟືນໃຊ້ກ້ອນດິນຈີ່ ຫຼື ກ້ອນຫີນໜູນສົ້ນໂຕໄວ້ເພື່ອສະດວກໃນເວລາດັ່ງຟືນ.
6. ໃຊ້ໜ່າງເຫຼັກວາງໃສ່ໜ້າຂອງເຕົາເພື່ອໃຊ້ເປັນບ່ອນຢອງໝໍ້ໃສ່.



ຖ້າຈະດັ່ງເຕົາໃນເຮືອນໃຫ້ເອົາເຕົາໄວ້ໃກ້ຝາເຮືອນທີ່ມີຊ່ອງອາກາດລ່ວງ ເພື່ອໃຫ້ຄັວນໄຟຂຶ້ນໄປຕາມຝາເຮືອນແລ້ວອອກໄປຕາມຊ່ອງອາກາດ.



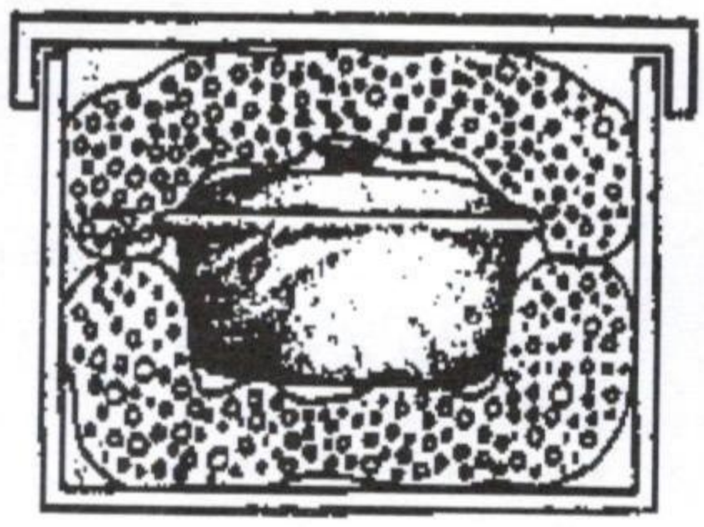
7. ເຮັດປອກກົມອັນໜຶ່ງຈາກໂລຫະພິເສດແລ້ວວາງໃສ່ໜ້າເຕົາ ໃຫ້ມັນອ້ອມເອົາໝໍ້ແຕ່ງກິນ ເພື່ອຮັກສາຄວາມຮ້ອນ ແລະ ບັງລົມ. ເຮັດໃຫ້ປອກກົມນີ້ມີໄລຍະຫ່າງປະມານ 0,25 ນິ້ວຈາກໝໍ້. ດີທີ່ສຸດ ແມ່ນເຮັດສອງປອກຊ້ອນກັນ ແລ້ວ ເອົາວັດຖຸເກັບຄວາມຮ້ອນໃສ່ຊ່ອງລະຫວ່າງສອງເປືອກຂອງປອກກົມທີ່ເຮັດດ້ວຍໂລຫະ.

ເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງ (ເຕົາອົບ)

ການໃຊ້ເຕົາທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງເປັນເຊື້ອເພີງຈະເປັນການປະຢັດເຊື້ອເພີງ (ຟືນ) ໄດ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ເພີ່ນໃຊ້ເຕົານີ້ເພື່ອຮັກສາອາຫານໃຫ້ອຸ່ນສະເໝີ ຫຼື ຄ່ອຍໆຕົ້ນອ່ອນ ພາຍຫຼັງທີ່ອາຫານຖືກຕົ້ມຟົດແລ້ວຈາກເຕົາໄຟທົ່ວໄປ. ການໃຊ້ເຕົາແບບນີ້ສາມາດປະຢັດຟືນລົງເຄິ່ງໜຶ່ງຖ້າເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງຕົ້ມດົນ ເປັນຕົ້ນແມ່ນຕົ້ມແກ່ນໝາກຖົ່ວແຫ້ງ, ຊີ້ນ, ເຂົ້າ ຫຼື ອາຫານປະເພດເມັດອື່ນໆ. ເຂົ້າ ແລະ 1/3 ເທື່ອ, ເພາະວ່າມີການລະເຫີຍອາຍໜ້ອຍທີ່ສຸດ.



ໃຊ້ຫີບໂລຫະເຮັດເປັນເຕົາຫຍ້າແຫ້ງ ໂດຍຈົ່ງບ່ອນຫຍ້າແຫ້ງໄວ້ 4 ນິ້ວ (ວັດຖຸທີ່ໃຊ້ອາດເປັນບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ຫຍ້າແຫ້ງ, ຂີ້ເລື່ອຍ, ເຄື່ອງນຸ່ງເກົ່າ, ຂົນສັດປົກ, ຂີ້ແກບ, ຝ້າຍ, ສະເຕັຍໂຣໂຟມ (Styrofoam) ຫຼື ແຜ່ນສັງກະສີ). ຢູ່ໃນເຕົາໃຫ້ຈົ່ງບ່ອນໃສ່ໝໍ້ຢູ່ທາງກາງ ແລະ ໃຫ້ມີບ່ອນໃສ່ຢູ່ເທິງໝໍ້. ຕ້ອງມີຝາປິດເຕົາຢ່າງແຈບດີ.



ເອົາເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງໄວ້ໄກຈາກເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຟືນດັ່ງເອົາ.

ເມື່ອໃຊ້ເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ໃຫ້ຈື່ສິ່ງທີ່ຈະກ່ວາຕໍ່ໄປນີ້:

- ອາຫານທີ່ເຮັດດ້ວຍເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງແມ່ນໃຊ້ເວລາ 1 ຊົ່ວໂມງເຄິ່ງ ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງດົນກ່ວາເຮັດດ້ວຍເຕົາທຳມະດາ.
- ຖ້າວ່າຈະເຮັດຕົ້ມໝາກຖົ່ວ ຫຼື ຕົ້ມຊີ້ນແມ່ນຕ້ອງໃຫ້ຕົ້ມໃສ່ເຕົາທຳມະດາກ່ອນປະມານ 15 ຫາ 30 ນາທີກ່ອນຈະເອົາໄປຕົ້ມອາຫານໃສ່ເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ອຸ່ນຫຼັງຈາກເຮັດຫຼັງ ຈາກເຮັດແລ້ວ 2 ຫາ 4 ຊົ່ວໂມງ.
- ປິດຝາໝໍ້ໃຫ້ແຈບ ແລະ ອຸ່ນກ່ອນກິນທຸກຄັ້ງ. ນີ້ແມ່ນປ້ອງກັນອາຫານມີເຊື້ອພະຍາດປົນເປື້ອນຢູ່.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການເຮັດເຕົາໄຟ ແລະ ເຕົາອົບ ລວມທັງການເຮັດເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ພະລັງແສງຕາເວັນແບບງ່າຍດາຍ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສູນຄົ້ນຄ້ວາອາໂປຣເອໂກ (Aprovecho Research Center) ໃນໜ້າ 561.

ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ

ການຍົກ ແລະ ຫິ້ວເຄື່ອງຂອງໜັກ



ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ ແລະ ເຈັບຄໍຍ້ອນເຂົາເຈົ້າແບກຫາບເຄື່ອງໜັກໃນແຕ່ ລະວັນ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກເຈັບຍ້ອນໄປຕັກນ້ຳ, ເອົາຟືນ, ເຈ່ຍລູກຜູ້ໃຫຍ່ ໃນເສັ້ນທາງຍ່າງທີ່ໄກ.

ເດັກຍິງມັກຈະປວດຫຼັງ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງຍ້ອນ ແບກຫາບຂອງໜັກໂດຍສະເພາະແມ່ນໄປຕັກ ນ້ຳ. ບັນຫານີ້ຍັງພາໃຫ້ກະດູກກະໂພກເຕີບໃຫຍ່ ຊ້ຳ ແລະ ພາໃຫ້ມີອັນຕະລາຍເວລາຖືພາ ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ. ການແບກຫາບເຄື່ອງຂອງໜັກ ຍັງພາໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດບັນຫາການຫຼຸລູກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸແກ່ ແລະ ຜູ້ຍິງເຊິ່ງຫາກ່ຳ ເກີດລູກໃໝ່ມີຄວາມສ່ຽງເປັນມົດລູກຢ່ອນ.

ການປ້ອງກັນ:

ວິທີຍົກຍ້ຳເຄື່ອງຂອງທີ່ຖືກຕ້ອງ:

- ເວລາຍົກເຄື່ອງຂອງໃຫ້ໃຊ້ກ້າມຂາ - ບ່ໃຫ້ໃຊ້ກ້າມຊີ້ນສັນຫຼັງ. ເວລາຍົກເຄື່ອງອຂອງໜັກຈາກພື້ນ ຫຼື ອຸ້ມເດັກຂຶ້ນຈາກພື້ນ ໃຫ້ໂຢະຂາລົງເອົາບ່ໃຫ້ກົ້ມລົງມາ.
- ຮັກສາລະດັບຂອງສັນຫຼັງ ແລະ ຄ້ຳໃຫ້ຊື່ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ເວລາຍົກຂອງໜັກ.
- ບ່ໃຫ້ຍົກຂອງໜັກໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື ໄລຍະເກີດລູກໃໝ່.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍ. ການຍົກເຄື່ອງຂອງດ້ວຍຕົວທ່ານເອງອາດ ຈະໃຊ້ເວລາໄວທີ່ສຸດ ແຕ່ທ່ານອາດຈະເສຍເວລາພາຍຫຼັງຍ້ອນທ່ານຈະພົບບັນ ຫາ ປວດຫຼັງປວດແອວ.

ການປ້ອງກັນການ ເຈັບຫຼັງແມ່ນງ່າຍ ກວ່າການປິ່ນປົວຫຼັງທີ່ ເຈັບແລ້ວ. ສະນັ້ນທ່ານ ຕ້ອງໃຊ້ກ້າມຂາ ເປັນ ແຮງຢ່າໃຊ້ກ້າມສັນ ຫຼັງເປັນແຮງ.





ວິທີແບກຫາບ ແລະ ຫິ້ວເຄື່ອງຂອງທີ່ປອດໄພ:

- ໃຫ້ແບກເຄື່ອງເຂົ້າໃກ້ໂຕຂອງທ່ານເອງ.
- ແບກຫາບເຄື່ອງຂອງໃສ່ຫຼັງດີກວ່າໃສ່ທາງຂ້າງຂອງຕົວທ່ານເພາະວ່າ ກ້າມເນື້ອຈະເຮັດວຽກສະໝ່ຳສະເໝີກັນ. ການແບກຫາບເຄື່ອງຂອງທາງຂ້າງຈະເຮັດໃຫ້ກະດູກສັນຫຼັງຖືກບິດບ້ຽວເກີນໄປເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ເຈັບ ຫຼັງຕາມມາ.
- ຖ້າທ່ານຈະພາຍເຄື່ອງໃສ່ທາງຂ້າງໃຫ້ທ່ານປ່ຽນເບື້ອງພາຍເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ກ້າມເນື້ອທັງສອງເບື້ອງເຮັດວຽກເທົ່າກັນ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງກໍ່ຈະຕ່ຽງໄປມາສອງທິດທາງເທົ່າກັນ ຫຼື ວິທີໜຶ່ງທ່ານອາດຈະແບ່ງເຄື່ອງຂອງມາພາຍຫຼັງສອງເບື້ອງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການຍົກເຄື່ອງດ້ວຍຫົວຂອງທ່ານ ເພາະມັນຈະພາໃຫ້ທ່ານເຈັບຄໍ.



ຖ້າທ່ານເຈັບຫຼັງເຈັບແອວແລ້ວຈະເຮັດແນວໃດ:

- ເວລານອນເອົາຜ້າຮອງຫຼັງ ແລະ ຫົວເຂົ່າ ຫຼື ຖ້າຈະນອນທ່າສະແຄງ ໃຫ້ເອົາຜ້າແພຮອງຫຼັງ ແລະ ເອົາຜ້າຮອງຫວ່າງຫົວເຂົ່າ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຊື່ ແລະ ຮັກສາກະດູກສັນຫຼັງໃຫ້ຊື່.
- ອອກກຳລັງກາຍ (ຫັດກາຍ) ຕາມແບບທີ່ບອກຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປທຸກໆມື້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອສັນຫຼັງ ແລະ ແອວແຂງແຮງ. ຖ້າມີອາການເຈັບຈາກທ່າຫັດກາຍເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ ຢຸດທັນທີ.
- ໃນໄລຍະກາງເວັ້ນພະຍາຍາມຮັກສາຫຼັງໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບຊື່ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ບໍ່ໃຫ້ກົ້ມໄປທາງໜ້າ.



ການກົ້ມຕົວ

ເວລາຊັກເຄື່ອງ, ເຮັດໄຮ່ເຮັດນາ ຫຼື ເຮັດວຽກປະຈຳວັນອື່ນໆ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ກົ້ມຕົວລົງເປັນເວລາດົນນານເຊິ່ງພາໃຫ້ເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ ທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມຢຽດຕົວເລື້ອຍໆ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າ ເຈັບຫຼັງເຈັບແອວໃຫ້ພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າເຮັດວຽກເຊິ່ງທ່ານອາດຈະໂຍະເຂົ່າລົງ ຫຼື ປ່ຽນທ່າອື່ນໆ.



ບໍ່ເໝາະສົມ

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກົ້ມລົງ ເອົາເຄື່ອງຢູ່ພື້ນເພາະອາຈະເຈັບແອວ.

ໃຫ້ນັ່ງໂຍະລົງ ແລະ ຮັກສາຫຼັງໃຫຍ່ໃນທ່າຊື່

ຖືກຕ້ອງ!



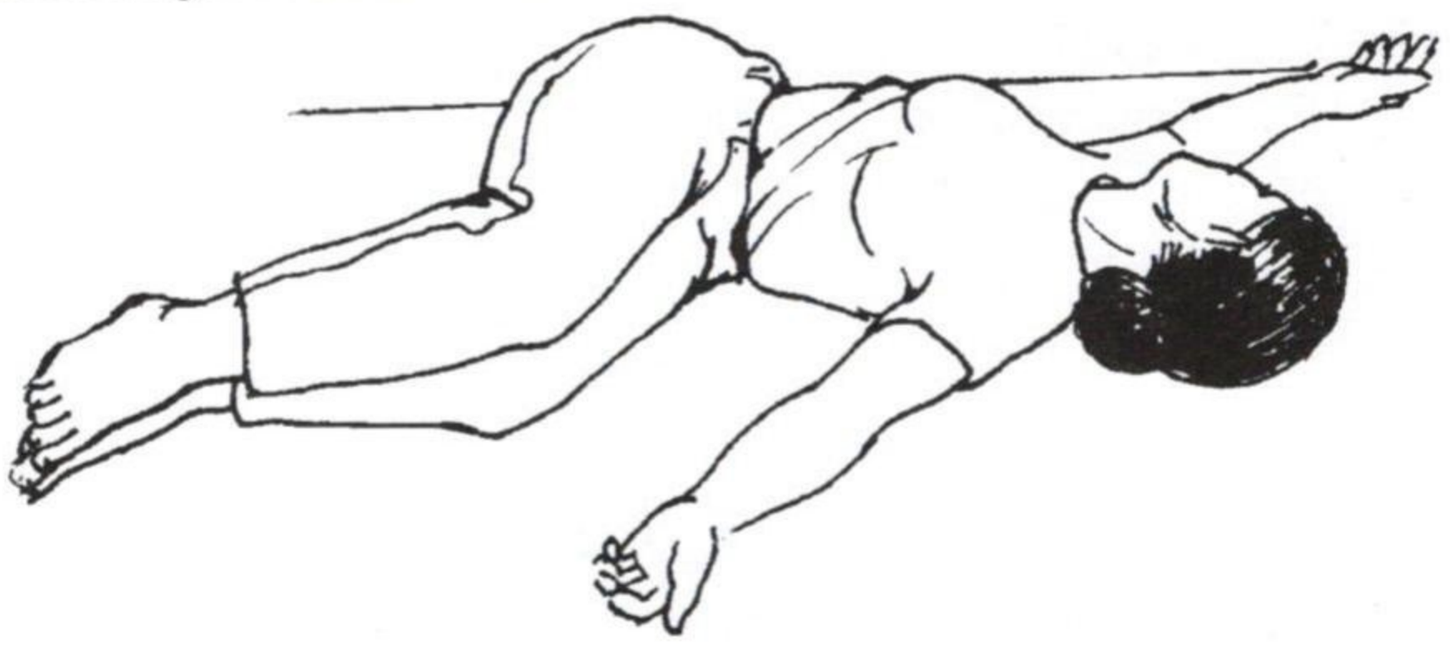
ການຫັດກາຍບໍລິຫານ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມເຄັ່ງຄຽດ ແລະ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້ານຫຼັງ ແລະ ແອວແຂງແຮງດີ:

ໃຫ້ທ່ານອອກກຳລັງກາຍທຸກໆມື້ ຕາມລຳດັບທີ່ຊີ້ບອກຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

1. ນອນຢຽດແອວ. ໃຫ້ຊີ່ແລ້ວເອົາມືກອດຫົວເຂົ່າ. ຮັກສາທ່ານີ້ໄວ້ 10 ເຖິງ 15 ວິນາທີ ພ້ອມທັງຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ. ເວລາປ່ອຍລົມຫາຍໃຈອອກ ໃຫ້ຮັດຫົວເຂົ່າແໜ້ນເຂົ້າມາຫາເອິກ ເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ຊ່ວງຫຼັງຢືດອອກເຕັມທີ່. ເຮັດແບບເກົ່າ 2 ເທື່ອ ຕິດຕໍ່ກັນ ຫຼື ເຮັດໄປຈົນກວ່າ ຈະຮູ້ສຶກ ວ່າ ແອວຂອງທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍຂຶ້ນ.

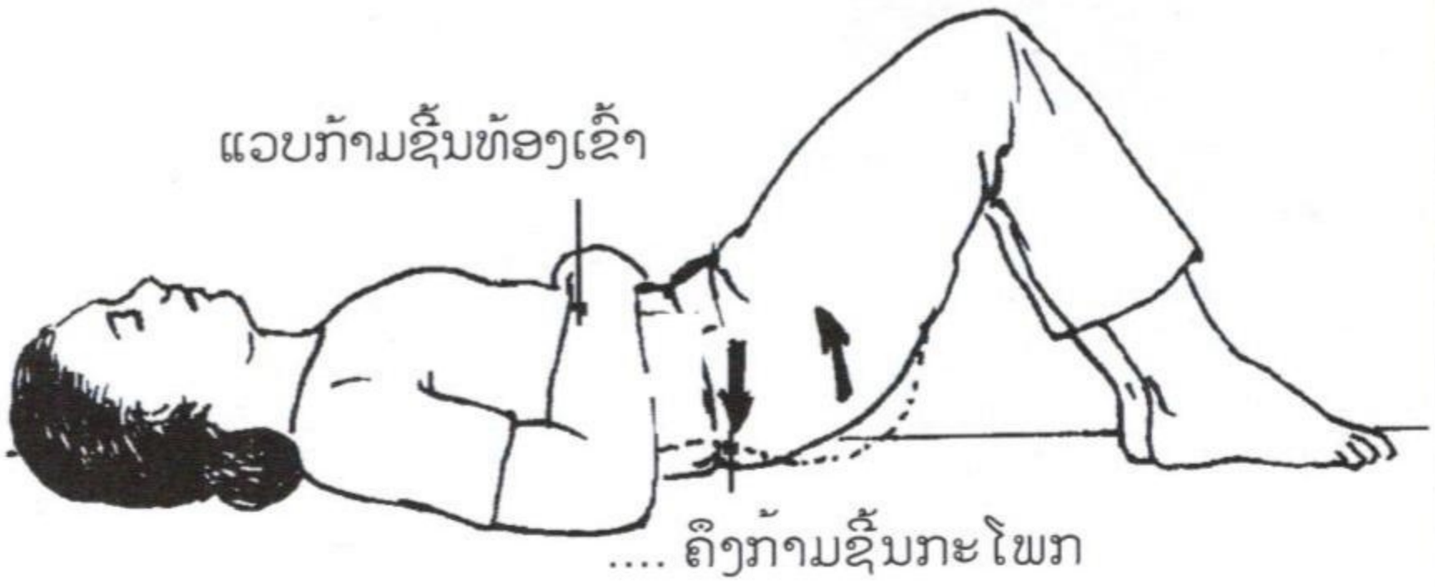


2. ການບໍລິຫານແອວ. ນອນຫງາຍວາແຂນອອກຊີ່. ຄູ້ເຂົ່າສອງເບື້ອງຕິດກັນແລ້ວນອນບິດຂາສອງ ເບື້ອງ ໄປທາງຂ້າງຢ່າງຊ້າໆ. ໃນເວລາດຽວກັນໃຫ້ບິດຫົວໄປເບື້ອງກົງກັນຂ້າມຂອງຂາ ແລະ ພະຍາຍາມຮັກສາບ່າໄຫຼ່ສອງເບື້ອງໃຫ້ຕິດກັບພື້ນ. ຢຸດນີ້ງຢູ່ໃນຕຳ່ແໜ່ງນີ້ໃຫ້ດົນສົມຄວນ ແລະ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກແບບເລິກໆ. ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຢຽດຂາລົງ ແລະ ຄ່ອຍໆຫັນໄປເບື້ອງກົງກັນ ຂ້າມ ແລະ ປີ່ນຫົວມາເບື້ອງກົງກັນຂ້າມກັບ ຂາສອງເບື້ອງ. ເຮັດແບບນີ້ຄືນສອງຄັ້ງຈົນກວ່າທ່ານ ຈະຮູ້ສຶກ ວ່າແອວຂອງທ່ານນັ້ນສະບາຍຂຶ້ນ.



3. ທ່າໝູນແອວ. ນອນຫງາຍ ແລະ ຍົກຫົວເຂົ່າຂຶ້ນທັງສອງເບື້ອງຄ່ອຍໆ. ເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຫຼັງສ່ວນ ລຸ່ມຂອງທ່ານແນບໃສ່ພື້ນ, ແວບທ້ອງນ້ອຍເຂົ້າ ແລະ ຄຶງກ້ານຊີ້ນກະໂພກ, ແລ້ວໃຫ້ທ່ານນັບເຖິງ 3. ຈາກນັ້ນໃຫ້ຄ່ອຍໆຜ່ອນຄາຍທ່ານີ້, ເຊິ່ງທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າແອວຂອງທ່ານກົ່ງຂຶ້ນທາງເທິງ.

ສຳລັບການບໍລິຫານສ່ວນ
ຫຼັງ ແລະ ຄໍ ໃຫ້ເບິ່ງ
ຕື້ມຢູ່ໜ້າ 404



ວຽກທີ່ຕ້ອງ ສຳຜັດກັບນ້ຳ



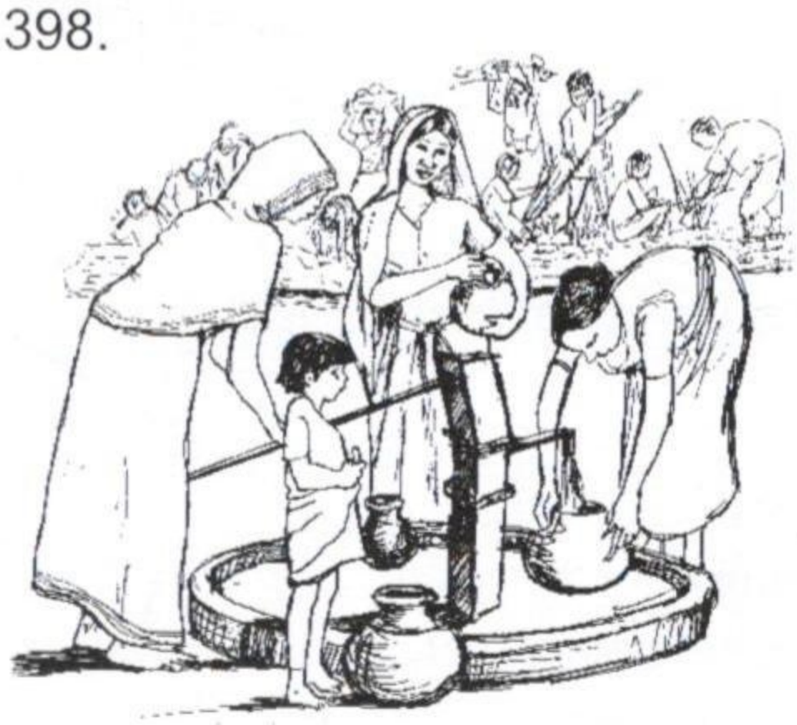
ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຈະເປັນຜູ້ໄປ ຕັກນ້ຳມາໃຊ້ໃນຄອບຄົວ. ນອກ ຈາກນັ້ນແມ່ຍິງຍັງເປັນຜູ້ຊັກ ເຄື່ອງ, ຮັກສາອະນາໄມ ແລະ ອາບນ້ຳໃຫ້ລູກ. ວຽກທີ່ແມ່ຍິງເຮັດນັ້ນລ້ວນແຕ່ມີ ຄວາມສຳຄັນຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວ. ແຕ່ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມວຽກ ຕ່າງໆທີ່ເຮັດນັ້ນມັນກໍ່ຍ່ອມມີບັນຫາ ກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບເຊັ່ນກັນ.

ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກຜົນກະທົບໃນການເຮັດວຽກທີ່ສຳຜັດກັບນ້ຳ:

- ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກໂດຍຕ້ອງໄດ້ສຳຜັດກັບນ້ຳທີ່ມີສິ່ງເຈືອປົນຢູ່ຫຼາຍ ເປັນເວລາດົນຫຼາຍຊົ່ວໂມງຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອແມ່ກາຝາກ ແລະ ເຊື້ອຈຸລິນຊີທີ່ມີຢູ່ໃນນ້ຳ ແລະ ຢູ່ບໍລິເວນໃກ້ຕົວ. ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກ ປະເພດນີ້ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດພະຍາດຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ພະຍາດໃບໄມ້ ຫຼື ແມ່ກາຝາກດູດເລືອດຄົນ, ແມ່ທ້ອງ, ຈຸລິນຊີທີ່ພາໃຫ້ຕາບອດ ພະຍາດອາຫິວາ ແລະ ພະຍາດກາຝາກອື່ນໆ. ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບ ການປົ່ນປົວພະຍາດ ເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ປຶ້ມ “ຢູ່ໄກແພດ”
- ແມ່ຍິງທີ່ມີບ້ານເຮືອນຢູ່ເຂດລຸ່ມສາຍນ້ຳທີ່ເປັນບ່ອນໂຮງງານໄດ້ ປ່ອຍນ້ຳໃຊ້ແລ້ວອອກ ຫຼື ຢູ່ລຸ່ມເຂດຟາມກະສິກຳ ທີ່ໃຫຍ່ໂຕກໍ່ຈະໄດ້ຮັບ ຜົນກະທົບຈາກທາດເຄມີຢູ່ໃນນ້ຳ. ທາດເຄມີຢູ່ໃນນ້ຳຈະພາໃຫ້ເກີດ ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍແນວ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ້ມເຕີມໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໃນໜ້າຕໍ່ໄປ.
- ການຕັກນ້ຳມາໃຊ້ແມ່ນໜຶ່ງໃນຈຳນວນວຽກໜັກຂອງແມ່ຍິງ. ສະນັ້ນການ ແບກຫາບນ້ຳມາໃຊ້ຈິ່ງພາໃຫ້ແມ່ຍິງເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ ແລະ ເຈັບກ້ານຄໍ ແລະ ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບອື່ນໆ. ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມຢູ່ໜ້າ 398.

ການປ້ອງກັນ:

ການໃຊ້ນ້ຳສະອາດມາມາດເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນມີສຸຂະພາບແຂງ ແຮງດີ. ໃນທົ່ວໂລກທຸກຄົນກຳລັງຮ່ວມ ແຮງຮ່ວມໃຈສ້າງໂຄງການນ້ຳໃຊ້ເພື່ອປັບປຸງ ບັນຫາສຸຂະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ແຕ່ວ່າໂດຍທົ່ວ ໄປແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມກອງປະຊຸມເພື່ອ ຕັດສິນບັນຫາ ໂຄງການນ້ຳໃຊ້ຕ່າງໆ, ເຊັ່ນວ່າ:



ຈະຕັ້ງກ໊ອກນ້ຳໃຊ້ລວມຢູ່ຈຸດໃດ, ຈະຂຸດນ້ຳສ້າງຢູ່ໃສ ແລະ ຈະນຳໃຊ້ ເຕັກນິກະລະບົບໃດ.

ຖ້າວ່າເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານບໍ່ທັນມີ ລະບົບນ້ຳ ສະອາດໃຫ້ທ່ານຮ່ວມມືກັບຊາວບ້ານຄົນອື່ນ ເພື່ອວາງແຜນ ແລະ ສ້າງໂຄງການ ນ້ຳໃຊ້. ຖ້າຊຸມຊົນຂອງທ່ານມີ ລະບົບນ້ຳສະອາດແລ້ວ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງຊັກຊວນແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມ ຝຶກອົບຮົມວິທີສ້ອມແປງ ແລະ ບຳລຸງຮັກສາ ລະບົບນ້ຳສະອາດນັ້ນ.



ແມ່ຍິງຄວນມີສ່ວນຊ່ວຍໃນການ ສ້ອມແປງ ແລະ ບຳລຸງຮັກສາ ລະບົບນ້ຳສະອາດ.

ຖ້າທ່ານຢູ່ຕອນລຸ່ມຂອງ ແມ່ນ້ຳທີ່ມີໂຮງງານທີ່ປ່ອຍ ສານເຄມີລົງສູ່ແມ່ນ້ຳຕັ້ງຢູ່ ທາງເໜືອຂອງແມ່ນ້ຳນັ້ນ, ທ່ານຈົ່ງຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ສະພາບການດີຂຶ້ນ. ສຳລັບຕົວຢ່າງຂອງຊຸມຊົນ ແຫ່ງໜຶ່ງທີ່ມີປະສົບປະການ ແບບນີ້ແມ່ນສາມາດເບິ່ງ ໄດ່ຢູ່ໜ້າ 127.

ເຮັດວຽກກັບ ທາດເຄມີ

ແມ່ຍິງເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຕ້ອງເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີໂດຍບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວເລີຍ. ທັງນີ້ກໍເພາະວ່າສິນຄ້າທັນສະໄໝທີ່ນຳໃຊ້ໃນການດຳລົງຊີວິດຈຳ ວັນ ແລະ ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກລ້ວນແຕ່ມີທາດເຄມີແຊກຊ້ອນຢູ່. ສິນຄ້າບາງປະເພດມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ ເຊັ່ນວ່າ:



ພະຍາຍາມຫຼີກ ບ່ໃຫ້ສຳຜັດກັບ ສານເຄມີ

- ຢາປາບສັດຕູພືດ, ປຸຍ, ຢາຂ້າຫຍ້າ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເມັດ, ໄຮ, ແລະ ອື່ນໆໃຫ້ສັດລ້ຽງ.
- ນ້ຳສີ, ທິນເນີສຳລັບປົນສີ, ນ້ຳຢາລ້າງສີ, ແລະ ນ້ຳລະລາຍສີ.
- ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ ແລະ ຢາຂັດເຫຼື້ອມສຳລັບເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາທີ່ມີ ສານຊືມເຈືອປົນຢູ່.
- ຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດທີ່ມີສານຟອກຂາວ ແລະ ທາດດັ່ງປົນຢູ່.
- ຜະລິດຕະພັນແຕ່ງຜົມ.

ບັນຫາສຸຂະພາບ:
ສານເຄມີບາງຊະນິດຈະເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍໂດຍທັນທີເຖິງວ່າເຈົ້າຈະບ່ໍຮູ້ ສຶກວ່າບ່ໍສະບາຍກ່ໍຕາມ.. ບາງຊະນິດຈະນຳຜົນຮ້າຍຕາມພາຍຫຼັງ ເຖິງວ່າຈະ ເຊົາໃຊ້ແລ້ວກ່ໍຕາມ. ບາງຊະນິດເປັນຜົນຮ້າຍຊົ່ວຄາວ ແຕ່ວ່າບາງຊະນິດຈະນຳ ຜົນຮ້າຍຕະຫຼອດໄລຍະຍາວ.

ອາການເຈັບຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກຜົນຮ້າຍຂອງສານເຄມີຕໍ່ຮ່າງກາຍ



ຫົວ:
ເຈັບຫົວ, ວິນຫົວ

ດັ່ງ ແລະ ຄໍ
ເຈັບ, ແສບຮ້ອນ, ຈາມ, ໄອ

ເອິກ ແລະ ປອດ: ສຽງຫອບ ຫືດ, ໄອແຫ້ງ, ຫາຍໃຈບ່ໍອີ່ມ, ເປັນຫວັດເລື້ອຍໆ, ທາດເຄມີ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີໂລກປອດ.

ລະບົບຖ່າຍເບົາ:
(ພົກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ):
ນ້ຳຍ່ຽວໜ້ອຍຫຼາຍ ຫຼື ບ່ໍມີນ້ຳຍ່ຽວ, ສີນ້ຳຍ່ຽວປ່ຽນ ຫຼື ມີເລືອດປົນອອກມາໃນນ້ຳຍ່ຽວ. ສານເຄມີອາດພາໃຫ້ມີບັນຫາ ຕ່ໍໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພົກຍ່ຽວ.

ສິ່ງສຳຄັນ:
ຄວນເອົາໃຈໃສ່ພິເສດບ່ໍໃຫ້ສຳຜັດ ກັບສານເຄມີໂດຍສະເພາະເວລາ ຖ້ໍພາ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ສານ ເຄມີສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ຕາ: ແສບຮ້ອນ, ຕາແດງ, ຕາປ່ຽກ

ແຂ້ວ ແລະ ເຫືອກ: ແຂ້ວຊຸດໂຊມ, ເຫືອກ ເປັນສີຟ້າຊ້ຳໂດຍສະເພາະແມ່ນເປັນ ຍ້ອນທາດກ່ົວ.

ຕັບ: ຜິວເຫຼືອງ, ຕາເຫຼືອງ, ຍ່ຽວເປັນສີເຫຼືອງຄ້ໍ ສີນ້ຳຊາ,ອາຈົມມີສີດິນດາກ, ເຈັບບໍລິເວນທ້ອງ ເບ້ືອງເທິງຂ້າງຂວາອາການເຫຼ່ານ້ີແມ່ນ ພະຍາດຕັບ

ຜິວໜັງ: ເຈັບ, ມີສີແດງ, ຄັນແສບ, ຫ້ໍາວແຕກ, ຄັນຄາຍ, ທາດເຄມີພາໃຫ້ໜັງລອກ, ມີອາການແພ້, ເປັນແຜເປ່ືອຍ ແລະ ມະເຮ້ັງ.

ອາການຊ້ີບອກອ່ືນໆ:

- ທ່ານຈະຮູ້ສຶກງ່ວງດົ ແລະ ໃຈຮ້າຍ
- ຕົວສັ່ນ ຫຼື ຫົວໃຈເຕ້ັນໄວກວ່າເກ່ົາຮູ້ ສຶກເມ່ືອຍ, ມຶນເມົາ ຫຼື ບ່ໍສາມາດຄ້ິດອອກຢ່ໍາງ ຈະແຈ້ງດ. ຖ້ໍາທ່ານບ່ໍສາມາດອະທ້ິບາຍວ່ໍາ ທ່ານມ້ີບັນຫາເຈັບເປ້ັນເຫ຺ານ້ີຍ້ອນເຫດໃດ ກ່ໍອາດຈະເປ້ັນຍ້ອນວ່ໍາທ່ານອາດໄດຮັບຜົນ ຮ້ໍາຍຈາກສານເຄມ້ີໂດຍສະເພາະແມ່ນການ ໃຊ້ສານລະລາຍ ຫຼື ນ້ຳຢາທຳຄວາມ ສະອາດ, ຢາປາບສັດຕູພືດ ຫຼື ວັດສະດຸທ້ີ ປະກອບດ້ວຍທາດຊ້ືນ.

ການປ້ອງກັນ:



ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງອັນຕະລາຍຈາກການເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ ຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ຜິວໜັງສຳຜັດກັບສານເຄມີ. ເວລາໃຊ້ນ້ຳຢາເຄມີໃຫ້ໃຊ້ຊຸບມືຢາງ (ຫຼືຖົງຢາງ). ເວລາເຮັດວຽກໃນດິນທີ່ມີຢາປາບສັດຕູພືດ ແລະ ສານອື່ນໆ ໃຫ້ໃຊ້ສົບມືໜາ ແລະ ໃສ່ເກີບເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານເຄມີຢູ່ໃນດິນເຂົ້າຮ່າງກາຍ.
- ເມື່ອໄດ້ຈັບບາຍສານເຄມີແລ້ວ ໃຫ້ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ. ຖ້າວ່າໄດ້ໃຊ້ສານເຄມີທີ່ມີຄວາມແຮງສູງເຊັ່ນ: ຢາປາບສັດຕູພືດໃຫ້ປ່ຽນເສື້ອຜ້າ ແລະ ອາບນ້ຳສາກ່ອນຈິ່ງກິນເຂົ້າ ຫຼື ກ່ອນຈະເຂົ້າໃນເຮືອນ. ເວລາຊັກເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ໃຊ້ກັບເຄມີນັ້ນໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຖົງມືຢ່າງເພື່ອປອງກັນຕົນເອງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຫາຍໃຈເອົາອາຍລະເຫີຍຂອງສານເຄມີ. ເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດລ່ວງດີ. ການໃຊ້ແພ ຫຼື ເຈ້ຍອັດດັງ ແລະ ປາກ ບໍສາມາດປ້ອງກັນການຫາຍໃຈເອົາສານເຄມີຕ່າງໆໄດ້.
- ເອົາສິ່ງທີ່ເປັນສານເຄມີມ້ຽນຫ່າງໄກຈາກອາຫານ. ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ພາຊະນະບັນຈຸສານເຄມີມາໃຊ້ເປັນພາຊະນະເກັບມ້ຽນອາຫານ ຫຼື ນ້ຳກິນ ເຖິງວ່າຈະລ້າງດີແລ້ວກໍ່ຕາມ. ເຖິງແມ່ນວ່າພາຊະນະບັນຈຸເຄມີຈະລ້າງຈົນສະອາດປານໃດກໍ່ຕາມ ມັນຍັງມີສານເຄມີເກາະຕິ່ວຢູ່ຫຼາຍເຊິ່ງຍັງເປັນພິດຕໍ່ອາຫານ ແລະ ນ້ຳດື່ມ. ບໍ່ໃຫ້ພົ່ນສີ (ສະເປຣ) ໃກ້ກັບອາຫານ ຫຼື ເວລາທີ່ມີລົມພັດ.

ເອົາສານເຄມີອອກໄວ້ໄກຈາກເດັກນ້ອຍ. ຕ້ອງຊອກເບິ່ງເຄື່ອງໝາຍບອກສິ່ງເປັນພິດອັນຕະລາຍຈາກກ່ອງສິນຄ້າ ຕົວຢ່າງຄືເຄື່ອງໝາຍແບບຮູບເທິງນີ້.



ຖ້າສານເຄມີຟົ້ງເຂົ້າຕາ ໃຫ້ຮີບລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດໃຫ້ລ້າງຕາ ເປັນເວລາ 15 ນາທີຕໍ່ເນື່ອງກັນ. . ລະວັງບໍ່ໃຫ້ນ້ຳເຂົ້າຕາເບື້ອງທີ່ບໍ່ຖືກເຄມີ. ຖ້າວ່າຕາຖືກເຄມີລອກໃຫ້ຮີບໄປພົບ ອສບ ດ່ວນ.

ທາດພິດຈາກສານຊືນ

ສານຊືນແມ່ນສິ່ງທີ່ເປັນພິດ ເຊິ່ງມີຢູ່ນຳວັດຖຸບາງຊະນິດຕົວຢ່າງ: ເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ, ນ້ຳສີ, ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ ແລະ ໝໍ້ໄຟ. ການຮັບສານພິດຈາກຊືນແມ່ນມັກເກີດຂຶ້ນເວລາຄົນເຮົາກິນອາຫານຈາກພາຊະນະເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາທີ່ເຄືອບດ້ວຍວັດສະດຸ ເຫຼື້ອມເຊິ່ງປະກອບມີສານຊືນຢູ່ນຳ ຫຼືວ່າເວລາກິນອາຫານທີ່ມີຝຸ່ນຂອງ ສານຊືນເຈືອປົນຢູ່ນຳ. ນອກນີ້ຄົນເຮົາຍັງໄດ້ຮັບສານພິດເວລາຫາຍໃຈສູບເອົາອາກາດທີ່ມີສານຊືນ ຫຼື ຫາຍໃຈສູບເອົາອາຍນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟທີ່ມີສານຊືນ. ສານຊືນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກນ້ອຍອ່ອນ ແລະ ເດັກທົ່ວໄປ. ມັນອາດຈະພາໃຫ້ເດັກເກີດມາມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ, ເຕີບໂຕຊ້າ, ສະໝອງຖືກທຳລາຍ (ອາດຖືກທຳລາຍແບບຖາວອນ) ແລະ ອາດພາໃຫ້ເສຍຊີວິດ. ເວລາຖືພາໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການເຮັດວຽກກັບສານຊືນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງເຮັດວຽກກັບສານຊືນ ທ່ານຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານຄື:

- ບໍ່ໃຫ້ຝຸ່ນເຄືອບສີເຫຼື້ອມຖືກມື ຫຼື ເຂົ້າປາກ.
- ບໍ່ໃຫ້ເດັກເຂົ້າໄປໃນບໍລິເວນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ.
- ເວລາເຮັດອະນາໄມໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຊຸ່ມນ້ຳດີກວ່າ ໃຊ້ຟອຍປັດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຝຸ່ນລະອອງຂອງສານຊືນຈະປິວ ຂຶ້ນໄປນຳອາກາດ.
- ເມື່ອເຮັດວຽກແລ້ວຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດແຄວຊຽມຫຼາຍ ແລະ ທາດເຫຼັກ (ເບິ່ງໜ້າ 167 ແລະ 168.) ອາຫານ ເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານຊືນເຂົ້າໄປໃນເລືອດ.

ການນັ່ງ ຫຼື ຢືນ ເຮັດວຽກເປັນ ເວລາ ດົນນານ

ຖ້າທ່ານນັ່ງ ຫຼື ຢືນເຮັດວຽກເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ທ່ານຈະພົບກັບ ບັນຫາທາງສຸຂະພາບ. ອາການເຈັບທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນນັ້ນອາດຈະສະແດງ ອອກໃຫ້ຮູ້ໃນຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ບັນຫາທັງໝົດຈາກສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້.



ບັນຫາສຸຂະພາບ

ເຈັບຫຼັງ ແລະ ເຈັບຄໍ: ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ເກີດຈາກການ ນັ່ງເຮັດວຽກດົນໆ ເຮັດຫຼັງກົ່ງ ຫຼື ຢືນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ. ເສັ້ນເລືອດຂອດ, ຕີນໄຄ່ໂພງ ແລະ ເປັນກຸ່ມເລືອດຊ້ຳຢູ່ຕາມແຄ່ງຂາ. ຖ້າທ່ານຢືນຫຼື ນັ່ງເປັນເວລາດົນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໝູນວຽນຍາກ ຈາກແຄ່ງຂາໄປຫາສ່ວນເທິງຂອງຮ່າງກາຍ ໂດຍ ສະເພາະເວລານັ່ງແບບເອົາຂາໄຂ່ວກັນ.

ການປ້ອງກັນ:

- ເວລາພັກຜ່ອນຕ້ອງຍ່າງໄປມາ. ຫາໂອກາດລຸກຍ່າງຢູ່ພາຍໃນຫ້ອງເຮັດ ວຽກ ຫຼື ຢ່າງໜ້ອຍກໍ່ຕ້ອງຢຽດແຄ່ງຂາໃນເວລາເຮັດວຽກທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃສ່ຖົງຕີນ ຫຼື ຖົງເທົ້າທີ່ຍາວກາຍຫົວເຂົ່າ.
- ຫັດກາຍບໍລິຫານຕາມທ່າຕ່າງໆທີ່ຊີ້ບອກຢູ່ລຸ່ມນີ້ໃນເວລາທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ຕີນເອງມີອາການກ້າມເນື້ອເຄັ່ງ ຫຼື ເຈັບປວດ. ໃຫ້ເຮັດຄືນໄປມາ 2 ຫຼື 3 ເທື່ອແບບຊ້າໆ ແລະ ຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ.

ຫົວ:



ຄ່ອຍໆໝູນເປັນວົງກົມ.

ບ່າໄຫຼ່:



ໂຍກບ່າໄຫຼ່ຂຶ້ນລົງ. ໝູນບ່າໄປໜ້າ ແລະ ຫຼັງ ແລະ ຄຶງບ່າໄຫຼ່ໄປເບື້ອງຫຼັງ

ແອ່ວ ແລະ ພາກສ່ວນເທິງ ຂອງຮ່າງກາຍ

ຢືນໃຫ້ຫຼັງຊື່ ແລະ ປັ່ນໄປມາທາງ ຂ້າງ. ການຫັດກາຍໃນ ທ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຫຼັງສ່ວນເຖິງ ແລະ ລ່ວນລຸ່ມສາມາດ ຜ່ອນຄາຍ.



ຖ້າທ່ານນັ່ງເຮັດວຽກ:

- ໃຊ້ຕັ່ງນັ່ງເຮັດແບບຫຼັງຊື່ ແລະ ເວລາດຽວກັນກໍ່ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຫົວ, ຄໍ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ຢູ່ໃນທ່າຕັ້ງຊື່. ໃຊ້ຜ້າພັບເຂົ້າກັນ ຫຼື ໝອນນ້ອຍໜູນຫຼັງຖ້າຫາກວ່າມັນຈະ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.
- ຖ້າມີຄວາມຈຳເປັນທ່ານກໍ່ຄວນປັບລະດັບຂອງຕັ່ງນັ່ງ ຫຼື ໂຕະເຮັດວຽກເພື່ອໃຫ້ ທ່ານນັ່ງໃນທ່າສະດວກດີ. ທ່ານອາດເອົາເບາະຮອງນັ່ງມາໃສ່ຕັ່ງນັ່ງ ຫຼື ເອົາກ້ອນ ວັດຖຸໃດໜຶ່ງມາໜູນຕີນໂຕະຂຶ້ນໃຫ້ສູງເພື່ອຊ່ວຍທ່ານນັ່ງໃນທ່າທີ່ສະບາຍຂຶ້ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ນັ່ງເອົາຂາກ່າຍທາງໃນສະດັບເໜືອຫົວເຂົ່າ.
- ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນການນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ຄັບທີ່ຮັດອະໄວຍະວະສ່ວນ
- ຕ່າງໆ.ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງຄັບເກີນໄປ.

ການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແບບຈັ່ງຫວະດຽວເປັນເວລາດົນ

ຈຸດຕໍ່ກັນຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍມະນຸດແມ່ນບ່ອນທີ່ກະດູກຕໍ່ກັນ. ຢູ່ໃນບ່ອນຕໍ່ຕ່າງໆນັ້ນກະດູກ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໄດ້ຖືກດຶ່ງຈ່ອງເຂົ້າກັນດ້ວຍເສັ້ນເອັນ. ຖ້າຄົນເຮົາເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແບບຈັ່ງຫວະດຽວໄປເລື້ອຍໆ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເອັນຮັບການກະທົບກະເທືອນ. ວຽກຂອງຊາວນາ ແລະ ກຳມະກອນໂຮງງານມັກພົບບັນຫາເຈັບຂໍ້ແຂນ ແລະ ແຂນສອກ. ອາການເຈັບຫົວເຂົ່າມັກຈະເກີດກັບຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກບ້ານ ແລະ ຜູ້ອອກແຮງງານອື່ນໆ ທີ່ຕ້ອງໄດ້ຄູ້ເຂົ່າລົງເລື້ອຍໆເປັນເວລາດົນ.

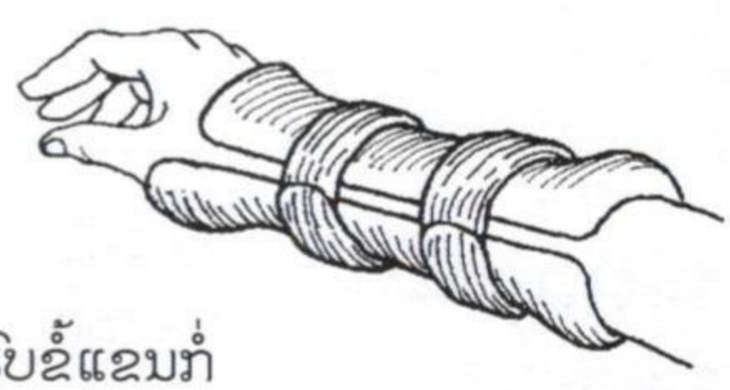
ອາການ:

- ຮູ້ສຶກເຈັບ ແລະ ຂັດເຄືອງຢູ່ບ່ອນທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຈັ່ງຫວະດຽວແບບຊ້ຳເກົ່າເລື້ອຍໆ.
- ທ່ານຈະຮູ້ສຶກເຈັບຂໍ້ມືໂດຍສະເພາະເວລາພັບຂໍ້ມືເຂົ້າຊ້າໆ.
- ຮູ້ສຶກເຈັບສຸບເວລາເອົາມືຂົ່ນຂໍ້ແຂນ ແລ້ວນ່ຽນໄປມາ.



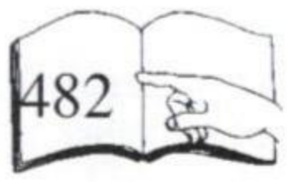
ວິທີປິ່ນປົວ:

- ວາງຂໍ່ແຂນຢູ່ໃນທ່າສະບາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກທ່ານຕ້ອງໃຊ້ຜ້າຮັດພັນໃຫ້ຂໍ້ແຂນຊື່ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ພະຍາຍາມເຮັດຕາມວິທີປ້ອງກັນ ດັ່ງຂ້າງລຸ່ມ.
- ໃຊ້ດ້າມຮອງອ່ອນໆມາຮອງຂໍ່ແຂນ ແລ້ວເອົາແພມາຄຸງນໄວ້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນເຄື່ອນໄປມາ. ເອົາຜ້າຄຸງນດ້າມຮອງທີ່ເຮັດດ້ວຍໄມ້ບາງໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຂໍ່ແຂນຊື່. ຄວນມັດຜ້າຄຸງນໃຫ້ແໜ້ນສົມຄວນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຂໍ່ແຂນເໜັງໄດ້ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ແໜ້ນເກີນໄປ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼວຽນຍາກ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນມຶນ. ຈົ່ງໃສ່ດ້າມຮອງແພນໃນເວລາເຮັດວຽກ, ເວລາພັກຜ່ອນ ຫຼື ເວລານອນ.



- ຖ້າຂໍ້ແຂນເຈັບ ຫຼື ໄຄ່ໃຫ້ກິນຢາເອດສ໌ປີຣິນ (aspirin) ຫຼື ກິນຢາແກ້ປວດ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການອັກເສບ. ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນຮົບຂໍ້ແຂນກໍ່ຈະຊ່ວຍຫຼຸດອາການເຈັບ ແລະ ການໄຄ່ບວມ.
- ຖ້າຂໍ້ແຂນຍັງບໍ່ຫາຍດີພາຍໃນ 6 ເດືອນ ໃຫ້ໄປພົບແພດ. ເພິ່ນອາດຈະສັກຢາໃສ່ຂໍ້ແຂນ ຫຼື ອາດຈະຜ່າຕັດຂໍ້ແຂນຂອງທ່ານ.

ຢາແກ້ປວດຊະນິດຕ່າງໆ.



ວິທີປ້ອງກັນ:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານປ່ຽນມື ແລະ ທ່າເຮັດວຽກຕາມສົມຄວນ. ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ເບັດຂໍ້ແຂນຫຼາຍ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຂົ່ມຂໍ້ແຂນຫຼາຍເກີນໄປ.
- ພະຍາຍາມຝຶກຂໍ້ແຂນທຸກໆຊົ່ວໂມງ ໂດຍທີ່ໝຸນໄປຫຼາຍທິດທາງເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເອັນ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຢືດຕົວ ແລະ ແຂງແຮງ. ຖ້າຫາກຮູ້ສຶກເຈັບກໍ່ໃຫ້ຝຶກຄ່ອຍໆ ແລະ ຊ້າໆ.

ຖ້າຂໍ່ແຂນມີສີແດງ ຫຼື ອອກຮ້ອນອາດຈະເປັນຍ້ອນການຊຶມເຊື້ອ. ສະນັ້ນໃຫ້ຮີບໄປພົບ ອສບ ທັນທີ.

ວຽກທັດຖະກຳ

ວຽກທັດຖະກຳສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເຮັດຢູ່ຕາມບ້ານເຮືອນເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກແບບບໍ່ໂດດດ່ຽວ. ສະນັ້ນແມ່ຍິງຈຶ່ງບໍ່ຄ່ອຍຈະຮູ້ບັນຫາທີ່ຈະເກີດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວິທີປ້ອງກັນບັນຫາ.

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຈາກການເຮັດວຽກທັດຖະກຳ

ວຽກທັດຖະກຳ →	ບັນຫາ →	ວິທີແກ້ໄຂ
ຜະບິດເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ	ພະຍາດປອດຄ້າຍຄືກັນກັບບັນຫາຂອງພວກຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່ (ເກີດເນື້ອໃຍ, ຄາບຂີ້ຝຸ່ນທີ່ສູບເຂົ້າໄປ).	ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູໃຫ້ອາກາດລ່ວງດີ ຖ້າມີໄຟຟ້າໃຫ້ເອົາພັດລົມເປົ່າອາກາດອອກ, ໃຊ້ໜ້າກາກເພື່ອປ້ອງກັນຂີ້ຝຸ່ນ.
ແຕ້ມສີໃສ່ເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ	ຮັບສານຊຶມທີ່ເປັນພິດ	ເບິ່ງ “ການຮັບສານຊຶມທີ່ເປັນພິດ” ໜ້າ 403.
ຫຍິບຜ້າ, ຖັກແສ່ວ, ຕຳ່ທູກ	ບັນຫາຕາ, ເຈັບຫົວ, ເຈັບແອວ, ເຈັບຄໍ, ເຈັບຂໍ້	ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເພີ່ມແສງສະຫວ່າງໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ. ເບິ່ງຕື່ມໃນ “ນັ່ງ ແລະ ຢືນເຮັດວຽກດົນເກີນໄປ” ແລະ “ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແບບຈັ່ງຫວະດຽວ”
ເຮັດວຽກກັບຂົນສັດ ແລະ ເສັ້ນຝ້າຍ	ບັນຫາຫຼອດລົມ ແລະ ປອດທີ່ສູບເອົາຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ ເສັ້ນໄຍຝ້າຍ	ເຮັດໃຫ້ລົມລ່ວງດີ (ເບິ່ງຂ້າງເທິງ) ແລະ ໃສ່ແພອັດດັງອັດປັກເພື່ອປ້ອງກັນລະອອງຂອງໄຍຝ້າຍ.
ໃຊ້ນ້ຳສີ ແລະ ສີຍ້ອມຜ້າ	ເບິ່ງ “ເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ”	ເບິ່ງຂໍ້ມູນຂອງການປ້ອງກັນ “ການເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ”, ໜ້າ 403
ຜະລິດສະບູ	ຜິວໜັງລະຄາຍເຄືອງ ແລະ ຖືກໄໝ້	ໃຊ້ຊຸບມືປ້ອງກັນ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ສຳຜັດກັບທາດດ່າງ (lye)

ເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ປອດໄພ

ໂຮງຈັກໂຮງງານຫຼາຍແຫ່ງມັກມີສະພາບແວດລ້ອມເຮັດວຽກທີ່ບໍ່ປອດໄພ, ຕົວຢ່າງຄື:

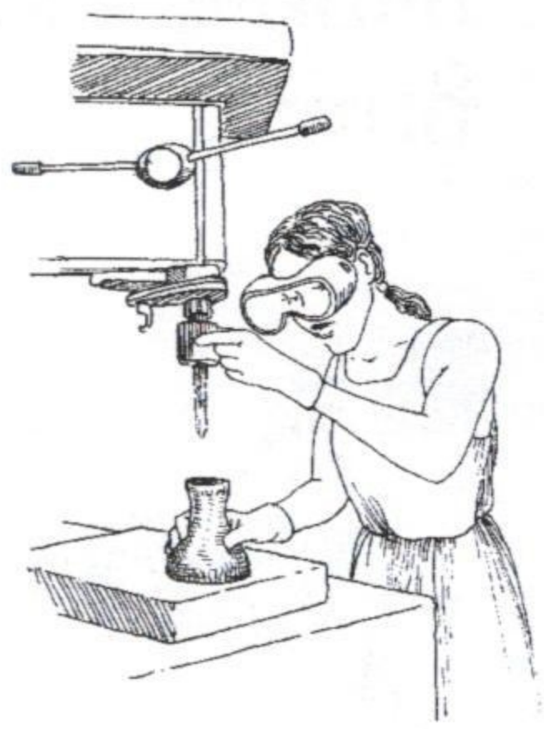
- ປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູຖືກປິດ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ກຳມະກອນອອກຈາກໂຮງງານ ບໍ່ໄດ້ໃນເວລາເກີດເຫດສຸກເສີນ ແລະ ທັງເປັນການກີດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ອາກາດລ່ວງດີ.
- ສຳຜັດກັບສານພິດໂດຍກົງເຊັ່ນ: ສານເຄມີ, ແສງກຳມັນຕະພາບລັງສີ ໂດຍບໍ່ມີເຄື່ອງປ້ອງກັນແຕ່ຢ່າງໃດເລີຍ.
- ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ບໍ່ຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພ.
- ສິ່ງພາໃຫ້ເກີດໄຟໄໝ້ ເຊັ່ນ: ສາຍໄຟຟ້າເປືອຍ, ສານເຄມີ ຫຼື ອາຍລະເຫີຍທີ່ເກີດໄຟໄໝ້ງ່າຍ.
- ບໍ່ມີນ້ຳດື່ມສະອາດ, ບໍ່ມີຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ຫ້ອງສ້ວມຖ່າຍ ຫຼື ບໍ່ມີຊົ່ວໂມງພັກຜ່ອນ.



ຖ້າສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຂອງທ່ານຮ້ອນຫຼາຍໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ກິນອາຫານເຄັ່ມໂດຍສະເພາະແມ່ນເວລາຖືພາມານ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກຈະເປັນລົມຍ້ອນອາກາດຮ້ອນຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.

ສະພາບ ແລະ ເງື່ອນໄຂການເຮັດວຽກຈະເປັນແບບເກົ່າໄປເລື້ອຍໆ ຖ້າວ່າກຳມະກອນບໍ່ພ້ອມກັນຮຽກຮ້ອງເພື່ອຫາທາງແກ້ໄຂ. ແຕ່ວ່າບາງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ທ່ານສາມາດຊ່ວຍກັນປ້ອງກັນບັນຫາ:

- ໃນເມື່ອທ່ານໄດ້ຮັບວຽກໃໝ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳວິໃຊ້ເຄື່ອງອຸປະກອນ ແລະ ສານເຄມີໃນໂຮງງານຢ່າງປອດໄພ. ຕ້ອງໝັ່ນຖາມຜູ້ທີ່ເຄີຍເຮັດວຽກກັບເຄື່ອງຈັກ ຫຼື ສານເຄມີແບບດຽວກັນມາກ່ອນ.
- ດີທີ່ສຸດຕ້ອງນຸ່ງເຄື່ອງປ້ອງກັນເຊັ່ນວ່າ: ໝວກ, ໜ້າກາກ, ຊົບມື ຫຼື ເຄື່ອງກັນສຽງ. ເວລາເຮັດວຽກກັບເຄື່ອງຈັກບໍ່ໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມ. ຖ້າຜົມຍາວຕ້ອງມັດ ຫຼື ໃສ່ໝວກ.



ການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ

ການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດແມ່ນການໃຊ້ ກຳລັງບັງຄັບທາງເພດຈາກນາຍຈ້າງ, ຜູ້ຈັດການ, ຫຼື ຜູ້ຊາຍໃດໜຶ່ງຕໍ່ກັບແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງ. ໃນນີ້ລວມເຖິງການປາກເວົ້າທີ່ກ່າວເຖິງເລື່ອງເພດທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງໜ້າອາຍ, ການລຸບຄຳ ເພື່ອປຸກອາລົມເພດ ຫຼື ເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງຍອມຕົວ. ແມ່ຍິງທຸກຄົນລ້ວນແຕ່ຢູ່ໃນອັນຕະລາຍຕໍ່ການຖືກລ່ວງເກີນທາງເພດ ບໍ່ວ່າຈະເຮັດວຽກຢູ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງຕົນເອງ ຫຼື ຢູ່ໂຮງງານໃນຕົວເມືອງ.



ມັນມີຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະກ່າວຄຳວ່າ “ບໍ່” ຕໍ່ການລ່ວງເກີນທາງເພດ: ຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຢ້ານວ່າຕົນເອງຈະເສຍວຽກເຮັດເພາະວ່າຕ້ອງການຫາເງິນລ້ຽງຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວ.

- ຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຖືກລ້ຽງດູມາໃຫ້ເຊື່ອຟັງ, ເຄົາລົບ ແລະ ເພື່ອເຮັດຕາມຄວາມປະສົງຂອງຜູ້ຊາຍອາວຸໂສ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີອຳນາດໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
- ຜູ້ຊາຍທີ່ບັງຄັບອາດເປັນສະຍີ່ນ້ອຍເຊິ່ງແມ່ຍິງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງບໍ່ອາດປະຕິເສດ ຫຼື ຮ້ອງຟ້ອງໄດ້ ເພາະຢ້ານຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນຈະເສຍໜ້າ.

ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບໃດກໍ່ຕາມການລ່ວງເກີນທາງເພດຕໍ່ແມ່ຍິງ ແມ່ນເລື່ອງທີ່ຜິດພາດ ແລະ ທັງເປັນການຝ່າຝືນກົດໝາຍຂອງຫຼາຍປະເທດ. ຖ້າທ່ານຖືກລ່ວງເກີນທາງເພດທ່ານຕ້ອງເລົ່າເລື່ອງນີ້ແບບລັບໆ ໃຫ້ຄົນທີ່ເຮົາເຊື່ອຖືໃກ້ຊິດທີ່ສຸດ ເພື່ອປຶກສາຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ທ່ານອາດຈະປຶກສາລະຫວ່າງແມ່ຍິງດ້ວຍກັນ. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດຫຼີກພົ້ນຈາກການຖືກບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດກໍ່ຕາມ ທ່ານຄວນເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ແມ່ຍິງຄົນອື່ນເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວິທີປ້ອງກັນເຂົາເຈົ້າເອງ.

ທ່ານສາມາດເຮັດຫຍັງແດ່ ເພື່ອຢຸດຕິການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ:

- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຜູ້ຊາຍທີ່ມັກບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດຕໍ່ແມ່ຍິງໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
- ບໍ່ໃຫ້ໄປໃສມາໃສກັບນາຍຈ້າງທີ່ເປັນເພດຊາຍຕາມລຳພັງ.
- ຊອກເບິ່ງວ່າມີກົດໝາຍປ້ອງກັນແມ່ຍິງຈາກການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ ຫຼື ບໍ່.

327

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ບັງຄັບທາງເພດ

ການຍ້າຍຈາກຖິ່ນຖານ



ທ່ານຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າ ຄັ້ງທຳອິດທຸກຄົນກໍ່ມີ ຄວາມຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວເຊິ່ງ ມັນເປັນສິ່ງທຳມະຊາດ ຢູ່ແລ້ວ.

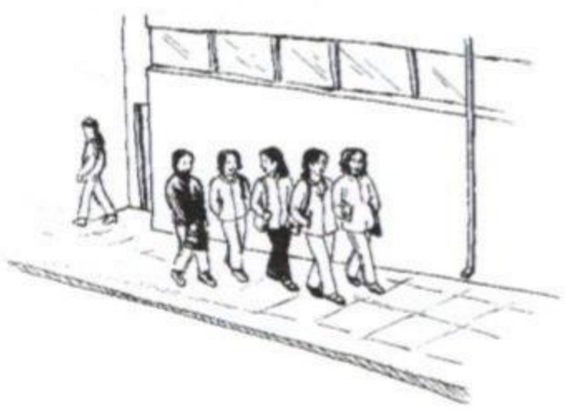
ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຕ້ອງເຮັດວຽກຫ່າງໄກຈາກຄອບຄົວ. ບາງຄົນຕ້ອງເດີນທາງ ໄປເຮັດວຽກຢູ່ໄກຈາກເຮືອນ ໃນແຕ່ລະວັນ ແລະ ອີກຫຼາຍຄົນຕ້ອງຍ້າຍ ຖິ່ນຖານໄປອາໄສຢູ່ເຂດທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບບ່ອນເຮັດວຽກ. ອັນນີ້ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ການຍ້າຍຈາກຖິ່ນຖານ".

ສ່ວນຫຼາຍຈະເຫັນວ່າແມ່ຍິງຊົນນະບົດຈະເຂົ້າສູ່ຕົວເມືອງ ເພື່ອຊອກເຮັດວຽກຢູ່ຕາມໂຮງງານ ໃຫຍ່ໆ ຫຼື ເຮັດວຽກເປັນແມ່ບ້ານຢູ່ຕາມ ເຮືອນຕ່າງໆ. ແມ່ຍິງບາງຄົນເຂົ້າເຮັດວຽກຢູ່ຕົວເມືອງຕາມຄວາມຕ້ອງການ ຂອງຕົນ, ແຕ່ວ່າມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຕ້ອງເຂົ້າສູ່ຕົວເມືອງ ຍ້ອນບໍ່ມີທາງເລືອກ ໃດທີ່ດີກວ່ານັ້ນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຂາດແຄນອາຫານຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ວ່າທາງ ໂຮງງານອາດຈະໃຫ້ເງິນເດືອນສູງ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເງິນທີ່ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ ຫາມາໄດ້ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການຢູ່ລອດຂອງຄອບຄົວເຂົາເຈົ້າ.

ຄັ້ງທຳອິດທີ່ແມ່ຍິງໜີຈາກເຮືອນໄປພວກເຂົາອາດຈະຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວ. ພວກເຂົາອາດມີ ຄວາມຢ້ານກົວຫຼາຍແນວ ເພາະວ່າຢູ່ໄກຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ ຜູ້ທີ່ເຄີຍໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງປະການ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈ ຂຶ້ນໃນເມື່ອທ່ານໄປຢູ່ສະຖານທີ່ອື່ນ.

- ສ້າງໝູ່ເພື່ອນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອຊອກຫາ ເພື່ອນໃໝ່ທີ່ຊ່ວຍທ່ານໄດ້.
- ຊອກຫາທີ່ພັກອາໄສແບບປອດໄພ. ມີຫຼາຍບໍລິສັດທີ່ມີການບໍລິການ ເຮືອນພັກເປັນຂອງບໍລິສັດເອງ. ບາງເທື່ອຫໍພັກບາງແຫ່ງກໍ່ປອດໄພ ແລະ ບາງແຫ່ງບໍ່ປອດໄພ. ບາງແຫ່ງຄ່າເຊົ່າຫ້ອງລາຄາແພງຫຼາຍແຕ່ ຊຳພັດມີສະພາບທີ່ບໍ່ເປັນຕາຢູ່. ໃນທຳນອງນີ້ບໍລິສັດອາດຈະເອົາລັດ ເອົາ ປຽບແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກໃຫ້ບໍລິສັດເພາະວ່າບໍ່ມີພາກສ່ວນໃດມາຄຸ້ມ ຄອງ ກວດກາສະພາບຂອງທີ່ພັກອາໄສບ່ອນທີ່ກຳມະກອນຍິງພັກຢູ່.



ຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນຄວາມ ອັນຕະລາຍເຊັ່ນ: ຕອນກາງຄືນບໍ່ຄວນ ຍ່າງກັບບ້ານພຽງຄົນດຽວ.

ບາງເທື່ອວິທີຊອກຫາທີ່ພັກອາໄສແບບປອດໄພແມ່ນທ່ານຕ້ອງຊອກດ້ວຍ ຕົວຂອງທ່ານເອງ. ອັນນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງອັນໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງຊອກຫາທີ່ ພັກອາໄສດ້ວຍຕົວຂອງພວກເຂົາເອງ.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນໂຮງງານຕັດຫຍິບໃນນະຄອນ ດານ້ຳ ປະເທດບັງກະລາເທດໄດ້ເກີດ ຄວາມເບື່ອໜ່າຍຕໍ່ສະພາບຂອງຫໍພັກເຂົາເຈົ້າ ເພາະວ່າມັນເປັນບ່ອນທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະມັກ ພົບກັບບັນຫາການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ. ໂດຍການໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຜູ້ທີ່ມີ ປະສົບການໃນການບໍລິການຈັດການ ພວກເຂົາພ້ອມກັນຈັດຕັ້ງຫໍພັກຂຶ້ນ 2 ຫຼັງ. ພວກກຳມະກອນຍິງຈ່າຍ ເງິນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄ່າຈ້າງໃຫ້ຫໍພັກ ແຕ່ວ່າພວກເຂົາກໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍຫຼືອທີ່ສະດວກດີເຊັ່ນວ່າ:ເຂົາເຈົ້າໄດ້ ຮັບອາຫານ, ເຄື່ອງໃຊ້ເຮືອນຄົວ, ຜ້າຫົ່ມ, ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ອື່ນໆ. ພວກກຳມະກອນຍິງເຫຼົ່ານີ້ ມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ຢູ່ໃກ້ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ພວກເຂົາສາມາດປະຢັດເງິນແຮງງານໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ເກົ່າ.

ຜູ້ອອກແຮງງານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່

ແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຕ້ອງເຮັດວຽກຫາເງິນຫຼາຍວິທີຕ່າງໆ: ຂາຍເຄື່ອງໃນຕະຫຼາດ, ເຮັດຫັດຖະກຳຢູ່ເຮືອນ ແລະ ເປັນແມ່ບ້ານຮັບໃຊ້ໃນເຮືອນເຊິ່ງລ້ວນແລ້ວແຕ່ເປັນວຽກທີ່ບໍ່ຖືວ່າເປັນຂະແໜງວຽກໃນລະບົບ. ວຽກເຫຼົ່ານີ້ມີການປົກປ້ອງແມ່ຍິງໜ້ອຍທີ່ສຸດ, ສະນັ້ນແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ຈະມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຖືກກົດຂີ່ ແລະ ລ່ວງເກີນສິດທິຂອງເຂົາເຈົ້າ.

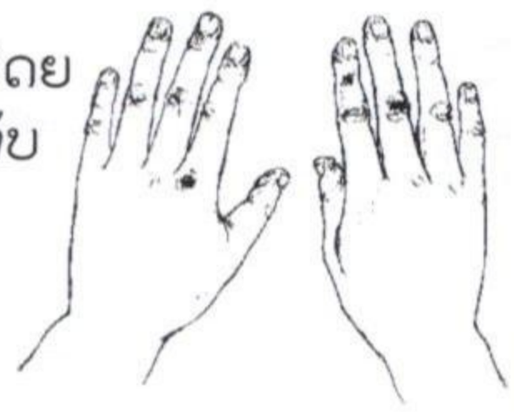
ວຽກແມ່ບ້ານ:

ຜູ້ເປັນແມ່ບ້ານກຳພົບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຄືກັນກັບຜູ້ອື່ນດັ່ງທີ່ອະທິບາຍຢູ່ໃນບົດນີ້. ເນື່ອງຈາກແມ່ບ້ານເຮັດວຽກຢູ່ເຮືອນຄົນອື່ນເຂົາຈຶ່ງບໍ່ມີສິດຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ມີການປົກປ້ອງໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ບັນຫາທີ່ແມ່ບ້ານພົບມີຄື:

- ມີຄວາມອິດເມື່ອຍ ແລະ ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ເຮັດວຽກຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ແລະ ໄດ້ເງິນໜ້ອຍ. ແມ່ນວ່າຕົນເອງຈະແຕ່ງກິນໃຫ້ເຈົ້າຂອງເຮືອນກໍ່ຕາມເຂົາເອງກໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານພຽງເລັກໜ້ອຍ.
- ມີຄວາມຢ້ານກົວຢູ່ເລື້ອຍວ່າຕົນເອງຈະຕົກງານ ແລະ ຈະຖືກເຈົ້າຂອງບ້ານລະແວງສົງໃສແບບບໍ່ເຊື່ອໃຈ. ຖ້າວ່າແມ່ບ້ານມີລູກເຂົາອາດຈະຕົກງານກໍ່ເປັນໄດ້. ຄວາມຫວາດກົວເຫຼົ່ານີ້ບວກ ໃສ່ກັບຄວາມໂດດດ່ຽວຈາກການຢູ່ຫ່າງໄກຄອບຄົວອາດພາໃຫ້ແມ່ຍບ້ານມີບັນຫາ ທາງດ້ານຈິດໃຈ.
- ອາດຖືກບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດຈາກເຈົ້າຂອງເຮືອນທີ່ເປັນນາຍຈ້າງ (ຜູ້ໃຊ້ແຮງງານ) ເພາະວ່າເຈົ້າຂອງເຮືອນມີອຳນາດອິດທິພົນຕໍ່ການວ່າຈ້າງວຽກຂອງແມ່ບ້ານ.
- ເຈັບປວດຕາມກະດູກ, ຂໍ້ຕ່າງໆ ແລະ ເຈັບກ້າມເນື້ອຈາກການເຮັດວຽກຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ແລະ ທັງໄດຄູ້ເຂົ່າເຮັດວຽກຢູ່ເລື້ອຍໆ.

ການຮັກສາມືຂອງແມ່ຍິງ

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງທຳຄວາມສະອາດໂດຍໃຊ້ເຄມີເປັນນ້ຳຢາສະລ້າງໂດຍທີ່ບໍ່ໃຊ້ຊົບມືກ່ຳຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງກາຍເປັນສີແດງ, ແຕກຫ້າວ ມີອາການເຈັບ ແລະ ແຕກແຫ້ງເປັນຮ່ອງ. ເລັບມືໜາຂຶ້ນ ແລະ ບໍ່ຈັບກັບຊິ້ນເລັບ.



ວິທີແກ້ໄຂ:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຊົບມືຢາງ ເພື່ອຮັກສາມື
- ເຮັດວຽກແລ້ວຕ້ອງເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງ. ໃຊ້ຄີມທາມື ຫຼື ໃຊ້ອຸ້ນຈາກຫວ້ານຫາງແຂ້ທາໃສ່. ຖ້າເລັບມືເລີ່ມໄຄ່ໜາຂຶ້ນໃຫ້ເອົານ້ຳຢາ Gentian ທາໃສ່ (Gentian Violet).
- ແຕ່ງນ້ຳຢາແລ້ວປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ ຫຼື ໃຊ້ນ້ຳສົ້ມ (ນ້ຳສົ້ມເຕັມຝາປົນກັບນ້ຳ 946 ຊີຊີ) ແລ້ວທາໃສ່ຜິວໜັງ. ທຸກຄັ້ງທີ່ສຳຜັດນ້ຳສະບູ ເມື່ອສຳເລັດວຽກແລ້ວໃຫ້ຈຸ່ມມືລົງນ້ຳຊາເຢັນ ຫຼື ນ້ຳສົ້ມປະມານ 1 ນາທີ.
- ໃຊ້ນ້ຳໃບໄມ້ທີ່ເປັນຢາໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ເພື່ອຫຼຸດອາການຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຕຸ່ມຄັນ, ມືລອກ ຫຼື ຄັນຄາຍ. ເອົາໃບຢາພື້ນເມືອງມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຄັ້ນເອົານ້ຳແລ້ວເອົາມືແຊ່ລົງເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.



ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ

ໃນທະວີບອາຟຣິກາ ພວກແມ່ບ້ານໄດ້ສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນຜູ້ອອກແຮງງານຂຶ້ນເພື່ອຮຽກຮ້ອງກົດໝາຍໃຫ້ປົກປ້ອງພວກເຂົາເອງ. ພວກເຂົາເລີ່ມປະຕິບັດວຽກຮ່ວມກັນໂດຍໄປເຄາະປະຕູເຮືອນຕ່າງໆ ແລະ ສຶກສາປະຊາຊົນໂດຍການແຈກໃບໂຄສະນາ ແລະ ອອກຂ່າວທາງວິທະຍຸ. ປະຈຸບັນເຂົາເຈົ້າໄດ້ສ້າງສະຫະພັນລະດັບຊາດຂຶ້ນແລ້ວ, ພວກເຂົາເຮັດວຽກກັບສະຫະພັນແຮງງານຂອງປະເທດອື່ນ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ບ້ານໄດ້ຮັບຈຳນວນຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກທີ່ຍຸດຕິທຳ, ເງິນເດືອນຍຸດຕິທຳ, ໂດຍຮັບຜົນປະໂຫຍດຄວາມປອດໄພທາງສັງຄົມ ແລະ ການປ້ອງກັນຕ່າງໆທີ່ເປັນພື້ນຖານ.



ມັນແມ່ນວິທີທາງທີ່ດີໃນການສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນແມ່ບ້ານຂຶ້ນຕົວຢ່າງຢູ່ທະວີບອາຟຣິກາເພື່ອປົກປ້ອງສິດທິຂອງກຳມະກອນ. ແຕ່ວ່າມັນກໍ່ເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກສົມຄວນທີ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນແມ່ບ້ານຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງຕົນ ເນື່ອງຈາກວ່າບໍ່ມີສະຫະພັນໃຫຍ່ໆມາສະໜັບສະໜຸນ ຫຼື ເປັນຍ້ອນວ່າບໍລິສັດ ນາຍຈ້າງບໍ່ຍອມໃຫ້ສ້າງຕັ້ງ. ໃນກໍລະນີເຊັ່ນນີ້ ພວກກຳມະກອນຍິງສາມາດຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນໄດ້.

ໃນເມື່ອກຸ່ມແມ່ຍິງຫາກເລີ່ມຕົ້ນລວມຕົວກັນເພື່ອຮຽກຮ້ອງເອົາເງື່ອນໄຂການເຮັດວຽກທີ່ດີກວ່າເກົ່າພວກເຂົາມັກຈະຢ້ານກົວວ່າຕົນເອງຈະຖືກໄລ່ອອກການ ຫຼື ເຈົ້ານາຍຈະປະຕິບັດສິ່ງບໍ່ດີສຳລັບຕົນເອງຖ້າວ່າເພິ່ນຫາກຮູ້ ເລື່ອງນີ້. ໃນກໍລະນີນີ້ແມ່ຍິງຕ້ອງເຊື່ອໝັ້ນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ຖ້າວ່າບໍ່ ສາມາດລົມກັນເລື່ອງນີ້ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກໄດ້ກໍ່ອາດຈະນັດພົບກັນຢູ່ບ່ອນປິດລັບຢູ່ເຮືອນສ່ວນຕົວ ຫຼື ຢູ່ໃນບ້ານ.

ວິທີເລີ່ມຕົ້ນເຕົ້າໂຮມກັນຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ:

- ລົມກັນກັບແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກນຳກັນ ເພື່ອຊອກຫາບັນຫາຮ່ວມກັນ ແລະ ຫາວິທີແກ້ໄຂ.
- ພົບກັນເປັນປະຈຳເພື່ອສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ແມ່ຍິງທີ່ເຂົ້າມາເຮັດວຽກໃໝ່ໆກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນ ການ ແລະ ຕ້ອນຮັບເຂົາເຈົ້າຢ່າງອົບອຸ່ນ. ຢ່າລືມວ່າຖ້າລວມສະມາຊິກໄດ້ ຫຼາຍຄົນຈະໄດ້ຮັບທ່າແຮງດີຂຶ້ນ.

ໃນເມື່ອກຳມະກອນໄດ້ລວມຕົວກັນເປັນກຸ່ມ ຫຼື ເປັນສະມາຄົມແລ້ວ ທ່ານອາດມີຄວາມໝັ້ນໃຈຢ່າງເຂັ້ມແຂງ ເຊິ່ງພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມສະຫະພັນ ຫຼື ສ້າງສະຫະພັນຕົນເອງຂຶ້ນ. ບໍລິສັດທີ່ທ່ານເຮັດວຽກຢູ່ນັ້ນອາດຈະເຮັດສິ່ງທ້າທາຍກັບກຸ່ມຂອງທ່ານໜ້ອຍລົງ ຖ້າທ່ານທຸກຄົນໄດ້ລວມຕົວກັນ.

ການຈັດຕັ້ງ ຫຼື ສະຫະພັນຂອງທ່ານເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່.

ໃນເມື່ອກຸ່ມຂອງທ່ານກຳນົດບັນຫາຮ່ວມກັນໄດ້ແລ້ວ ແລະ ຊອກຫາວິທີແກ້ໄຂທີ່ພໍເປັນໄປໄດ້ແລ້ວທ່ານຕ້ອງຮ່ວມກັນຕັດສິນໃຈວ່າ ຈະປ່ຽນແປງຈຸດໃດຂອງວຽກງານ ແລະ ຕ້ອງເຮັດສິ່ງໃດຈຶ່ງພາໃຫ້ສະພາບປ່ຽນແປງໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າບໍລິສັດບໍ່ຢາກປ່ຽນສິ່ງໃດກໍ່ຕາມ ພວກທ່ານກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ ເພື່ອຕົວພວກທ່ານເອງ. ໜ້າຕໍ່ໄປນີ້ ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ສາມາດແນະນຳທ່ານໄດ້.

ສິດສອນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພ: ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ເຮັດວຽກໜຶ່ງເປັນເວລາດົນນານຈະຮູ້ວິທີເຮັດວຽກແບບປອດໄພທີ່ສຸດ. ດີແທ້ຕ້ອງຖາມຜູ້ເຄີຍມາກ່ອນເພື່ອຮູ້ຈັກວິທີເຮັດວຽກທີ່ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ປອດໄພກວ່າ.

ຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ມາໃໝ່. ແມ່ຍິງທີ່ເຂົ້າມາເຮັດວຽກໃໝ່ອາດຈະຈຶ່ງຈຸມທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມຂອງທ່ານຖ້າວ່າເຈົ້າຂອງທຸລະກິດບໍ່ໃຫ້ການຊຸກຍູ້ກຸ່ມຂອງທ່ານ. ແຕ່ວ່າການແນະນຳເລື່ອງຄວາມປອດໄພໃຫ້ຜູ້ມາໃໝ່ ມັນແມ່ນເລື່ອງສຳຄັນ ເພາະວ່າຖ້າແມ່ຍິງທຸກຄົນເຮັດວຽກແບບປອດໄພ ຕົວຂອງທ່ານເອງກໍ່ປອດໄພເຊັ່ນກັນ.



ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ: ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈະພົບຄວາມຂັດແຍ່ງໃນຄອບຄົວຕົນເອງໃນເວລາເລີ່ມເຮັດວຽກນອກບ້ານ ເພາະວ່າພາລະບົດບາດຂອງແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກໄດ້ມີການປ່ຽນແປງ. ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກນຳກັນຄວນແລກປ່ຽນຄຳຄິດເຫັນເພື່ອຫາວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຄອບຄົວຊ່ວຍກັນ ແລະ ຊອກຫາວິທີເຮັດໃຫ້ວຽກເຮືອນ ແລະ ການລ້ຽງດູເດັກສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກ ເພື່ອຊ່ວຍລ້ຽງຄອບຄົວນັ້ນສົມດູນກັນ. ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ມີການຈັດຕັ້ງເບິ່ງແຍງລູກຂອງພວກເຂົາໂດຍທີ່ວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະຈັດຕັ້ງສູນລ້ຽງດູເດັກ ແລະ ໃຫ້ແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງລ້ຽງລູກໃຫ້ ແລະ ຈ່າຍເງິນເດືອນໃຫ້ເພື່ອວ່າແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້. ຫຼືວ່າວິທີໜຶ່ງອີກແມ່ນພວກແມ່ຍິງຜັດປ່ຽນຜຽນກັນເອົາເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນສູນລ້ຽງເດັກ. ພວກທ່ານອາດຈະຮ່ວມປະຊຸມກັບເພດຊາຍເພື່ອສົນທະນາເລື່ອງການແບກຫາບພາລະຂອງແມ່ຍິງໃນຄອບຄົວ, ຕົວຢ່າງ:

423
ການພົວພັນຊ່ວຍເຫຼືອກັນ



ໃນກອງປະຊຸມຢູ່ທີ່ສູນສຸຂະສຶກສາ, ຝຶກອົບຮົມ ແລະ ສົ່ງເສີມໂພຊະນາການຢູ່ປະເທດອິນເດຍ ເພິ່ນໄດ້ບອກຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃຫ້ຂຽນວຽກທີ່ພວກເຂົາເຮັດປະຈຳວັນລົງເປັນບັນຊີ. ມີຫຼາຍຄົນແປກປະຫຼາດໃຈທີ່ຮູ້ວ່າແມ່ຍິງເລີ່ມເຮັດວຽກເຊົ້າກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ເລີກເຮັດວຽກຊ້າກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງມີໂອກາດພັກຜ່ອນໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ວິທີນີ້ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຊາຍເຫັນການແບ່ງປັນວຽກໃນຄອບຄົວລະຫວ່າງຍິງ ແລະ ຊາຍ. ຈາກນັ້ນພວກເຂົາກໍ່ສາມາດສົນທະນາກັນເລື່ອງການແບ່ງວຽກປະຈຳວັນ ລະຫວ່າງຍິງ ແລະ ຊາຍຢ່າງຍຸດຕິທຳໂດຍອີງໃສ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງຄອບຄົວເປັນຫຼັກ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານເຈລະຈາຕໍ່ລອງກັບນາຍຈ້າງເພື່ອເຮັດໃຫ້ສະພາບ ແລະ ເງື່ອນໄຂການເຮັດວຽກໃຫ້ດີຂຶ້ນ, ຕົວຢ່າງ:

- ຮຽກຮ້ອງເພີ່ມຄ່າແຮງງານຕື່ມ.
- ມີການລາພັກເວລາເກີດລູກ (ເມື່ອເກີດລູກໃໝ່ຕ້ອງພັກຜ່ອນ ແລະ ມີສິດເຂົ້າເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນເກົ່າຄືນ).
- ພັກຜ່ອນເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳໃນໄລຍະເຮັດວຽກ.
- ການລ້ຽງດູເດັກໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
- ມີຫ້ອງສ່ວນຕົວ ເພື່ອບີບນ້ຳນົມແມ່ອອກ (ສຳລັບແມ່ລູກອ່ອນ).

111
ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ນອກບ້ານ

ພາກທີ 27

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ 414
ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ 416
ຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ 416
ການສູນເສຍ ແລະ ຄວາມຕາຍ 417
ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນ 417
ການບາດເຈັບ (ທາງຮ່າງກາຍ ຫຼື ທາງໃຈ) ຄວາມຂອກຊ້ຳ 418
ບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ 418
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ 419
ໂລກຊຶມເສົ້າ 419
ໂລກກະວົນກະວາຍ 420
ປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຂອກຊ້ຳໃຈ 420
ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຈັບເປັນທີ່ເກີດຈາກ
ຄວາມກົດດັນ 421
ການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ 422
ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ 423
ການສ້າງຄວາມສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ 426
ຝຶກປະຕິບັດວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ 427
ການບໍລິຫານເພື່ອຊ່ວຍປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 430
ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ທີ່ມີປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຂອກຊ້ຳໃຈ 431
ການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນທີ່ຢາກຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ 432
ໂລກຈິດ
ວິທີການເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນ

ສຸຂະພາບຈິດ



ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈກໍ່ຄ້າຍຄືກັນກັບສຸຂະພາບທາງ
ດ້ານຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈກໍ່ສາມາດເຂັ້ມແຂງ ແລະ ອ່ອນເພຍ
ເໝືອນກັນ. ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີຈິດໃຈທີ່ເຂັ້ມແຂງ, ລາວກໍ່
ສາມາດມີອາລົມ ແລະ ເຫື່ອແຮງທີ່ຈະເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບທາງດ້ານ
ຮ່າງກາຍຂອງລາວເອງ ແລະ ຂອງຄອບຄົວ, ພ້ອມທັງຊອກຫາບັນຫາ
ແລະ ວິທີແກ້ໄຂ. ລາວຈະວາງແຜນສຳລັບອະນາຄົດ ແລະ
ສ້າງຄວາມສຳພັນກັບຜູ້ອື່ນໄດ້
ຢ່າງໜ້າພໍໃຈ.

ສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີແມ່ນມີ
ຄວາມສາຄັນເຊັ່ນດຽວ
ກັບການທີ່ມີສຸຂະພາບ
ທາງຮ່າງກາຍທີ່ດີ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ເກືອບໝົດທຸກຄົນປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະເຮັດ
ສິ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາເຫຼົ່ານັ້ນ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກນັ້ນຫາກແກ່
ຍາວໄປ ແລະ ເປັນອຸປະສັກໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງລາວ
ເຊັ່ນ: ໃນເວລາລາວມີຄວາມກົດດັນກະວົນກະວາຍຈົນບໍ່ສາມາດດູແລ
ຄອບຄົວ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດກໍ່ເປັນໄດ້.
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຍາກກວ່າບັນຫາການເຈັບເປັນທາງ
ດ້ານຮ່າງກາຍ, ເຊິ່ງສ່ວນຫຼາຍສາມາດເບິ່ງເຫັນ ແລະ ຈັບຕ້ອງໄດ້.
ແຕ່ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດກໍ່ຕ້ອງການ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ການປິ່ນປົວຄື
ກັນກັບບັນຫາການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ໄດ້ສະເໜີກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດທີ່ພົບເຫັນ
ເລື້ອຍໆ ແລະ ສາເຫດຂອງມັນ. ນອກນັ້ນກໍ່ຍັງມີຄຳແນະນຳສຳລັບແມ່ຍິງ

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

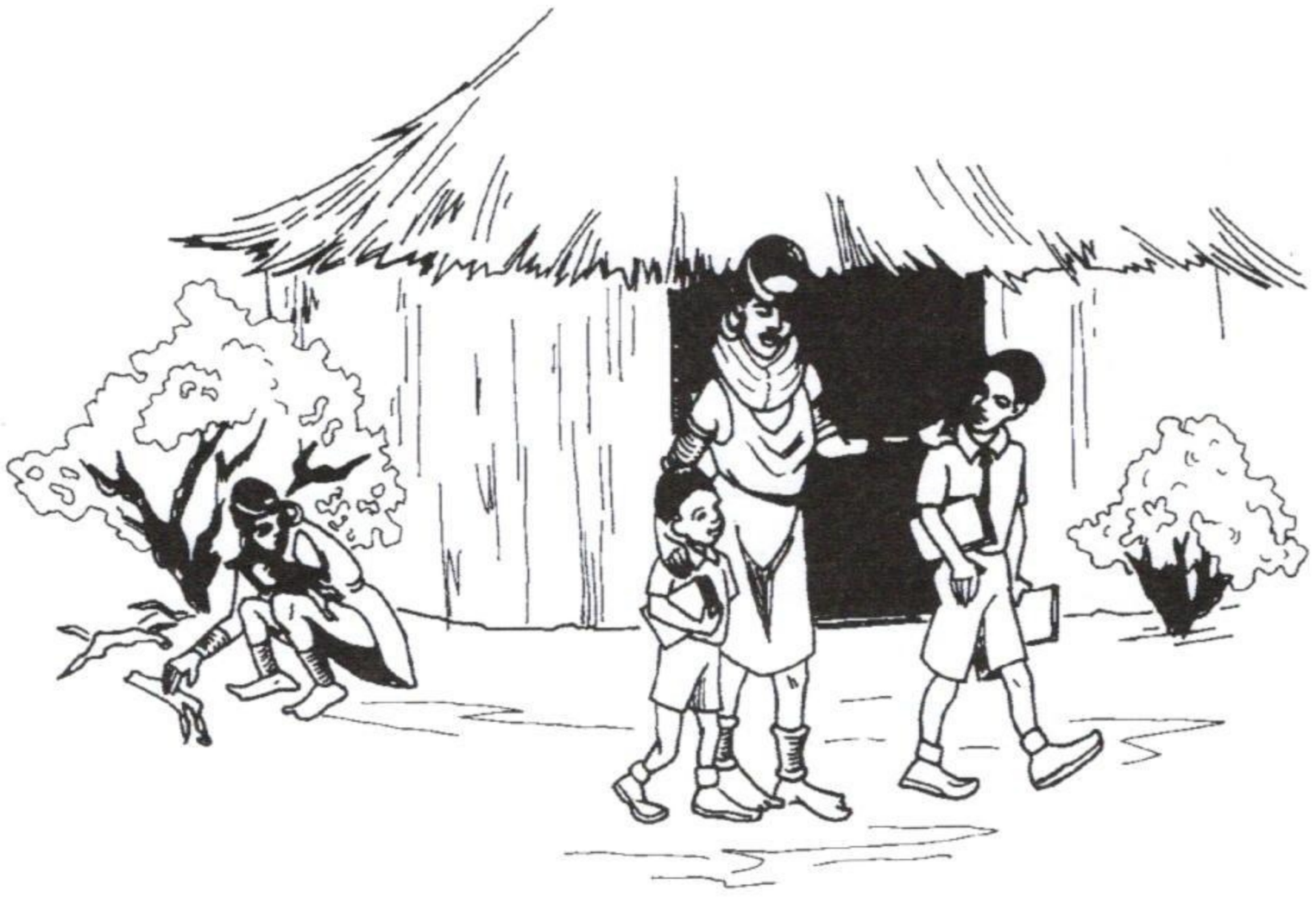
ໃນເມື່ອແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າການປະກອບສ່ວນຂອງລາວຢູ່ຄອບຄົວ ແລະ ຢູ່ຊຸມຊົນມີຄຸນຄ່າ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງດີ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າເຊິ່ງຜູ້ອື່ນໃຫ້ຄວາມນັບຖື.

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງນັ້ນຖືກພັດທະນາມາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ຈະຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍຂຶ້ນກັບການປະຕິບັດຂອງບຸກຄົນສຳຄັນໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງທີ່ປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ ເຊັ່ນ: ພໍ່ແມ່, ອ້າຍ ແລະ ເອື້ອຍ, ຄົນໃກ້ຄຽງ, ນາຍຄູ ຫຼື ໝໍໄຊຍະສາດຕ່າງໆ. ຖ້າວ່າບຸກຄົນເຫຼົ່ານີ້ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງໃນລັກສະນະທີ່ເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ, ຍ້ອງຍໍເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງປະສົບຜົນສຳເລັດ ແລະ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຍາກກວ່າເກົ່າ, ພວກແມ່ຍິງທີ່ຖືກປະຕິບັດເຊັ່ນນີ້ຈະເລີ່ມຕົ້ນຮູ້ສຶກວ່າເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ.

ເມື່ອຕອນຍັງໜ້ອຍ ນາງມາລິກາຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າໜ້ອຍກວ່າ ອ້າຍ ແລະ ນ້ອງຊາຍຂອງລາວ. ຄອບຄົວຂອງລາວຄິດວ່າຜູ້ຊາຍມີຄວາມສຳຄັນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາ. ບໍ່ແມ່ນລາວທີ່ຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາ.

ໃນບາງກໍລະນີ, ເດັກຍິງປະເຊີນກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ, ຕົວຢ່າງ:ຖ້າວ່າອ້າຍ ຫຼື ນ້ອງຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ກິນອາຫານ ຫຼື ໄດ້ຮັບການສຶກສາຫຼາຍກວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກວ່າຄຸນຄ່າຂອງເຂົາເຈົ້າມີໜ້ອຍກວ່າ ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນເພດຍິງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຖືກຕຳນິຕິຕຽນຢູ່ເລື້ອຍໆ ຫຼື ບໍ່ມີໃຜສົນໃຈຕໍ່ຜົນງານທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກໜັກໆ, ເຂົາເຈົ້າຈະເຕີບໃຫຍ່ໄປພ້ອມໆກັບຄວາມຮູ້ສຶກປະເມີນຄຸນຄ່າຂອງຕົວເອງຕ່ຳ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ເຊື່ອວ່າຕົນເອງສົມຄວນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າຢ່າງດີ ຈາກຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ດີເທົ່າກັບຜູ້ອື່ນ ຫຼື ໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາໃນເວລາທີ່ເຈັບເປັນ ແລະ ໄດ້ພັດທະນາຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃນເມື່ອແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກຄືແນວນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈະຄິດວ່າຄວາມສຳຄັນຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຂາດໄປນັ້ນ ເປັນເລື່ອງທຳມະດາ ແລະ ຖືກຕ້ອງແລ້ວ,ຕ່ໃນຕົວຈິງແລ້ວມັນບໍ່ຍຸຕິທຳ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນຂອງການມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຈະຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນປະຈຳວັນ ແລະ ຍອມຮັບການປ່ຽນແປງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງລາວດີຂຶ້ນ.



ສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

ການສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງບໍ່ແມ່ນວຽກງ່ານທີ່ງ່າຍດາຍ. ທັງນີ້ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດໃຫ້ຕົວເອງມີຄຸນຄ່າຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຄວາມເຊື່ອຂອງເຂົາເຈົ້າເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າເອງອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄວາມເຊື່ອນັ້ນຢູ່ໃນຕົວ.

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຂອງແມ່ຍິງ, ຈະມີອິດທິພົນຕໍ່ການເລືອກທິດທາງກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການປ່ຽນແປງນັ້ນຕ້ອງເກີດຂຶ້ນທາງອ້ອມ, ໂດຍຜ່ານປະສົບການທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຫັນຕົວເອງໃນຮູບແບບໃໝ່. ການປ່ຽນແປງສາມາດເກີດຂຶ້ນຈາກພື້ນຖານຄວາມເຂັ້ມແຂງທີ່ແມ່ຍິງມີຢູ່ແລ້ວ ເຊັ່ນ: ຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະສ້າງສາຍສຳພັນຢ່າງໃກ້ຊິດ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ຈະຮຳຮຽນເອົາຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່.

ຕົວຢ່າງ:

ຍ້ອນວ່າລາວເປັນເດັກນ້ອຍ, ນາງມາລິກາໄດ້ຖືກຄາດຫວັງໄວ້ວ່າ ລາວຄວນຈະມີດຽງບ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງ. ເມື່ອລາວອາຍຸໄດ້ 18 ປີ, ແມ່ຂອງລາວໄດ້ບັງຄັບໃຫ້ລາວແຕ່ງງານກັບທະຫານຜູ້ໜຶ່ງນາງມາລິກາໄດ້ຮັກມັກກັບຜູ້ຊາຍອີກຜູ້ໜຶ່ງ ແຕ່ແມ່ລາວກໍ່ບໍ່ໄດ້ສົນໃຈ. ທະຫານຜູ້ນັ້ນແມ່ນບຸກຄົນສຳຄັນ.

ຫຼັງຈາກທີ່ແຕ່ງງານ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັນໄດ້ດົນສົມຄວນ ແລະ ນາງມາລິກາກໍ່ໄດ້ມີລູກ 4 ຄົນ , ຜົວຂອງລາວບໍ່ກັບເຂົ້າມານອນເຮືອນ. ໝູ່ຄູ່ຫຼາຍຄົນໄດ້ເລົ່າສູ່ລາວຟັງວ່າຜົວຂອງລາວຢູ່ກັບແມ່ຍິງອີກຜູ້ໜຶ່ງ. ນາງມາລິກາໄດ້ຈົ່ມສູ່ແມ່ຂອງລາວຟັງ, ແມ່ຂອງລາວເວົ້າວ່າໃຫ້ລາວອົດທົນຢູ່ຕໍ່ໄປ ແລະ ນັ້ນແມ່ນອາດສະໜາຂອງລາວເອງ. ໃນທີ່ສຸດຜົວຂອງລາວກໍ່ອອກຈາກເຮືອນໄປຢູ່ກັບແຟນຂອງລາວ. ນາງມາລິກາຮູ້ສຶກໂສກເຊົ້າ ແລະ ຕ້ອຍຕ່ຳຫຼາຍ.

ມື້ໜຶ່ງ, ນາງມາລິກາມີໂອກາດເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການໜຶ່ງທີ່ລາວໄດ້ຮ່ຳຮຽນກ່ຽວກັບການລ້ຽງດູເດັກ ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນບ້ານຂອງລາວ. ລາວຕັດສິນໃຈທົດລອງເບິ່ງ ທັ້ງໆທີ່ລາວບໍ່ເຄີຍເຮັດວຽກຢູ່ນອກເຮືອນຂອງລາວເລີຍ. ການຮ່ຳຮຽນເອົາຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່, ທັງໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆ ໃນເວລາເຂົ້າຮ່ວມການອົບຮົມໄດ້ເຮັດໃຫ້ນາງມາລິກາມີການປ່ຽນແປງ. ລາວເລີ່ມຕົ້ນເຫັນວ່າລາວເອງກໍ່ມີຄຸນຄ່ານອກຈາກຊີວິດສົມລົດຂອງລາວ ແລະ ລາວສາມາດເປັນພະນັກງານພາກສະໜາມທີ່ມີຄວາມສາມາດ. ນາງມາລິກາເລີ່ມຕົ້ນຄິດຫາສິ່ງທີ່ລາວຄາດຫວັງເຮັດໄດ້ເພື່ອຄອບຄົວ ແລະ ສິ່ງທີ່ລາວຄາດຫວັງໄວ້ວ່າ ຈະເຮັດໃຫ້ສຳເລັດໃນຊີວິດຂອງລາວ.



ເມື່ອເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໜຶ່ງ, ນາງມາລິກາ ສາມາດຮຽນເອົາຄວາມຊຳນານໃໝ່ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄຸນຄ່າຂອງລາວເພີ່ມຂຶ້ນ.

ສາເຫດຫຼັກໆຂອງ ບັນຫາສຸຂະພາບ ຈິດໃນແມ່ຍິງ.

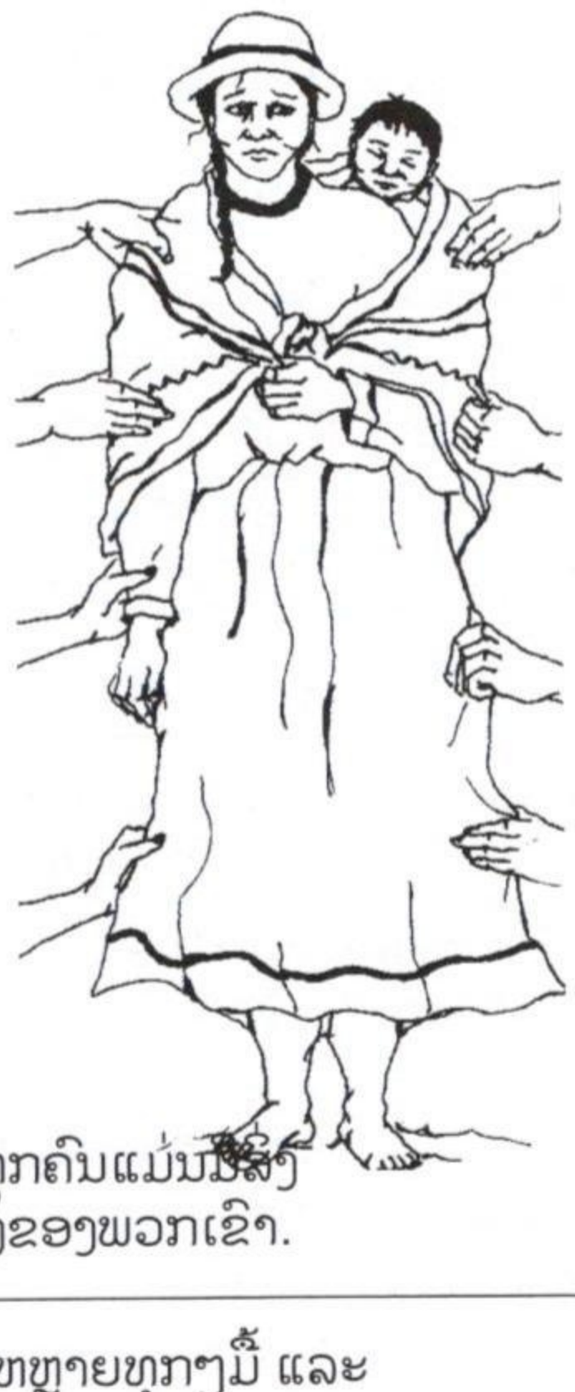
ບໍ່ແມ່ນທຸກໆຄົນທີ່ປະເຊີນກັບບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດແມ່ຍິງ ມັກຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃນເວລາທີ່ຄວາມກົດດັນຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ມັນຮຸນແຮງ ເກີນກວ່າຄວາມສາມາດທີ່ຈະຮັບມັນໄດ້. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ບໍ່ແມ່ນໝົດທຸກໆບັນຫາ ສຸຂະພາບຈິດຈະສາມາດຮູ້ເຖິງສາເຫດໄດ້.ບາງຄັ້ງ, ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຮູ້ວ່າ ເປັນຫຍັງຄົນຜູ້ໜຶ່ງຈຶ່ງມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.

ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບ ຈິດດີ, ແມ່ຍິງຕ້ອງການ ມີອຳນາດໃນການບັນ ຊາຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.

ມັນແມ່ນເລື່ອງງ່າຍທີ່ ຈະບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ຄວາມ ກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳ ວັນ ເພາະວ່າມັນມີຢູ່ ແລ້ວແຕ່ມັນມີຫຼາຍເກີນ ຄວາມສາມາດ ຫຼື ພະລັງງານຂອງແມ່ ຍິງທີ່ຈະຮັບມັນໄດ້.

ກິດຈະກຳ ແລະ ເຫດການຫຼາຍໆຢ່າງມັກຈະສ້າງຄວາມກົດດັນໃສ່ແມ່ຍິງເຮັດ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກົດດັນທັງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ຄວາມກົດດັນ ສາມາດເກີດມາຈາກບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ການເຈັບເປັນ ແລະ ການເຮັດວຽກໜັກ ຫຼື ຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ມັນອາດຈະເກີດມາຈາກເຫດການທີ່ ກະທົບຈິດໃຈ ເຊັ່ນ: ຄວາມຂັດແຍ້ງຢູ່ໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຖືກຕຳນິຕິຕຽນຍ້ອນບັນຫາ ທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຄວບຄຸມມັນ. ບາງທີ, ບາງເຫດການກໍສາມາດນຳເອົາຄວາມກົດ ດັນມາໃຫ້ແມ່ຍິງເໝືອນກັນ ເຊັ່ນ:ໄດ້ລູກໃໝ່ ຫຼື ປ່ຽນໜ້າທີ່ການງານໃໝ່ ເພາະວ່າເຫດການເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນໄປ.



ແມ່ຍິງເກືອບໝົດທຸກຄົນແມ່ນມີສິ່ງ ກົດດັນຢູ່ອ້ອມຂ້າງຂອງພວກເຂົາ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງປະເຊີນກັບຄວາມກົດດັນຫຼາຍທຸກໆມື້ ແລະ ເປັນເວລາດົນນານ, ລາວຈະເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າມັນເກີດກຳລັງ ຂອງລາວ ແລະ ບໍ່ສາມາດຮັບມັນໄດ້ອີກ. ບັນຫານີ້ອາດ ຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນອີກ ຖ້າລາວຖືກສັ່ງສອນມາໃຫ້ເອົາໃຈ ໃສ່ຜູ້ອື່ນກ່ອນ ແລະ ບໍ່ສົນໃຈຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນ ເອງ. ເນື່ອງຈາກວ່າເວລາສຳລັບພັກຜ່ອນຢ່ອນອາລົມ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກົດດັນຂອງລາວນັ້ນມີໜ້ອຍ, ລາວ ຈຶ່ງອາດຈະບໍ່ສົນໃຈກັບອາການເຈັບເປັນ ຫຼື ອາການ ຂອງການເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ອຳນາດທີ່ຈະ ປ່ຽນແປງສະພາບການຂອງລາວອາດຈະມີຈຳກັດ.



ແມ່ຍິງຖືກສ້າງມາໃຫ້ຮູ້ສຶກວ່າໃຫ້ຮູ້ສຶກສ່ຳຕົນເອງ ອ່ອນແອ ຫຼື ເຈັບເປັນ.ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວບັນຫາ ອາດຈະເກີດມາຈາກຄວາມບໍ່ຍຸຕິທຳ ແລະ ບໍ່ຖືກ ຕ້ອງທີ່ເກີດໃນຊີວິດຂອງລາວ.

ຄວາມກົດດັນຊະນິດອື່ນໆທີ່ບໍ່ເກີດເລື້ອຍປານໃດ ແຕ່ກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາ
ສຸຂະພາບຈິດໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ:

ການສູນເສຍ ແລະ ຄວາມຕາຍ.
ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ສູນເສຍບຸກຄົນ ຫຼື ສິ່ງຂອງທີ່ສຳຄັນ ເຊັ່ນຄົນຮັກ,
ວຽກງານ, ເຮືອນຊານ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນໃກ້ຊິດ, ລາວຈະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າເສຍໃຈຫຼາຍ.
ອາການແບບນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງເຈັບເປັນ ຫຼື ເສຍອົງຄະ.

ຄວາມໂສກເສົ້າເສຍໃຈເປັນການຕອບຮັບປົກກະຕິຂອງມະນຸດຕໍ່ການສູນເສຍ
ແລະ ມີຄົນຮັກແພງຕາຍຈາກ. ແຕ່ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີການສູນເສຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ
ພ້ອມກັນບາດດຽວ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກົດດັນຫຼາຍຢູ່ແລ້ວ ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ,
ເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, ບັນຫານີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ອີກ ຖ້າວ່າ
ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດສະແດງຄວາມໂສກເສົ້າຕາມຄວາມເຄີຍຊິນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຕົວ
ຢ່າງເຂົາເຈົ້າຖືກບັງຄັບໃຫ້ໄປຢູ່ໃນຊຸມຊົນທີ່ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ປະຕິບັດຕາມ
ປະເພນີຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນ
ການຈັດການໄອ້
ອາໄລຜູ້ລ່ວງລັບໄປ
ແລ້ວ.

ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນ.
ຢູ່ຫຼາຍໆພາກສ່ວນຂອງໂລກ, ຫຼາຍໆຊຸມຊົນຖືກບັງຄັບໃຫ້ປ່ຽນແປງຢ່າງໄວ
ວ ອາຍ້ອນການປ່ຽນແປງດ້ານເສດຖະກິດ ຫຼື ຍ້ອນຄວາມຂັດແຍ້ງດ້ານການເມືອງ.
ການປ່ຽນແປງຫຼາຍໆຢ່າມັກຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຊີວິດຂອງຄອບຄົວ ແລະ
ຊຸມຊົນຜັນແປປ່ຽນໄປ, ຄືກັນສອງຕົວຢ່າງດັ່ງລຸ່ມນີ້:



ຂ້ອຍຊື່ນາງ ເອທິນາ, ໃນເວລາເລີ່ມມີສົງຄາມເກີດຂຶ້ນ
ທະຫານໄດ້ເຂົ້າມາບ້ານພວກເຮົາ ແລະ ບັງຄັບເອົາຜູ້ຊາຍໄປເປັນ
ທະຫານເພື່ອສູ້ຮົບ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຖືກຂົ່ມຂືນ. ພວກເຮົາໜີໄປລີ້ພູເຂົາ,
ແຕ່ຢູ່ບ່ອນນີ້ຊອກຫາອາຫານການກິນຍາກ. ດຽວນີ້ພວກເຮົາອາໄສຢູ່ສູນ
ຮັບຕ້ອນອົບພະຍົບຢູ່ຊາຍແດນ.ສ່ວນຫຼາຍພວກເຮົາກໍ່ມີອາຫານການ
ກິນຢ່າງພຽງພໍ ແຕ່ມີຫຼາຍຄົນໄດ້ລົ້ມເຈັບປ່ວຍລົງ. ສູນແຫ່ງນີ້ມັນແອອັດ
ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍຄົນແປກໜ້າ. ທຸກໆມື້ໃດ ຂ້ອຍມີແຕ່ຄິດວ່າ ຂ້ອຍຈະ
ໄດ້ກັບຄືນເມືອບ້ານຂ້ອຍອີກບໍ່ນໍ?

ຂ້ອຍຊື່ນາງ ຈູລິນາ, ຜົນຜະລິດຂອງພວກເຮົາຫຼຸດລົງທຸກໆປີ. ພວກເຮົາ
ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຢືມເງິນທະນາຄານ ແລະ ທັງພະຍາຍາມຊື້ປຸຍມາໃຊ້, ແຕ່
ພວກເຮົາກໍ່ຍັງບໍ່ສາມາດໃຊ້ໜີ້ທະນາຄານໄດ້.ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ຖືກບັງຄັງ
ໃຫ້ອອກຈາກດິນຂອງພວກເຮົາ. ປັດຈຸບັນນີ້ພວກເຮົາອາໄສຢູ່ຕູບນ້ອຍແຖບ
ຊານເມືອງ. ຂ້ອຍຈຶ່ງໄດ້ວ່າແຕ່ກີ້ທຸກໆມື້ ເມື່ອຂ້ອຍຕື່ນເຊົ້າຂຶ້ນມາຂ້ອຍໄດ້ຍິນ
ສຽງນົກ ທີ່ຮ້ອງຕ້ອນຮັບເຊົ້າມື້ໃໝ່. ແຕ່ດຽວນີ້ບໍ່ເປັນເຊັ່ນນັ້ນແລ້ວ ເພາະວ່າ
ຂ້ອຍໄດ້ຍິນສຽງແຕ່ສຽງຂອງຂ້ອຍຖູພື້ນເຮືອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນ.



ຫຼາຍໆຄົນອາດຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃນເວລາທີ່ຄອບຄົວ ຫຼື
ຊຸມຊົນແຕກແຍກ ຫຼື ຊີວິດມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຈົນວ່າວິທີການຮັບມື
ກັບບັນຫາທີ່ເຄີຍປະຕິບັດມາບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ.

ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ 313
ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ທາລຸນທາງເພດ 327
ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈາກ

ຄວາມຊອກຊ້ຳ

ແມ່ຍິງຈະໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳໃນເວລາທີ່ມີເຫດການທີ່ຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນກັບເຂົາເຈົ້າເອງ ຫຼື ກັບຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຮັກ. ບາງຄວາມຊອກຊ້ຳທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ພົບເລື້ອຍໆ ແມ່ນຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ເຮືອນ, ການຂົ່ມຂືນ, ສົງຄາມ, ການທໍລະມານ ແລະ ໄພທຳມະຊາດເປັນຕົ້ນ.



ຄວາມຊອກຊ້ຳທຳລາຍສະຫວັດດີພາບຂອງຄົນທັງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ,ເຊິ່ງເປັນຜົນເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນມີຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ປອດໄພ, ບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍ່ເຊື່ອໃຈຜູ້ໃດທັງໝົດຢູ່ໃນໂລກນີ້ລວມທັງບຸກຄົນອ້ອມຕົວລາວ. ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ຄົນໃຫ້ຜ່ອນຄາຍຄວາມຊອກຊ້ຳລົງນັ້ນ ມັນໃຊ້ເວລາດົນນານສົມຄວນໂດຍສະເພາະຖ້າວ່າຄວາມຊອກຊ້ຳນັ້ນ ເກີດຈາກຄົນເປັນຜູ້ເຮັດບໍ່ແມ່ນເກີດຈາກທຳມະຊາດ. ຖ້າວ່າຄວາມຊອກຊ້ຳເກີດຂຶ້ນຕັ້ງແຕ່ແມ່ຍິງຍັງນ້ອຍຢູ່ກ່ອນທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຈະເຂົ້າໃຈແມ່ນຫຍັງໄດ້ເກີດຂຶ້ນນັ້ນ, ສາມາດມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຊີວິດຂອງລາວ ໂດຍທີ່ລາວບໍ່ຮູ້ກໍ່ມີ.

ບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ໄດ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍກໍ່ມີເຊັ່ນ:

- ຮໍໂມນ ແລະ ການປ່ຽນແປງອື່ນໆ ຂອງຮ່າງກາຍ.
- ໂລກຂາດອາຫານ.
- ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ເຊັ່ນ: ໂລກເອດສ.
- ຢາຂ້າຫຍ້າ, ຢາຂ້າສັດຕູພືດ, ແລະສານລະລາຍທີ່ໃຊ້ໃນອຸດສະຫະກຳ.
- ເປັນພະຍາດຕັບ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.
- ມີປະລິມານຢາຫຼາຍໂພດ ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາບາງຊະນິດ.
- ຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມຶນເມົາອື່ນໆ.
- ເສັ້ນເລືອດຕີບຢູ່ສະໝອງ, ໂລກຊຶມເສົ້າ ແລະ ກະທົບຫົວ.

ຊຶມເຊື້ອໂລກເອດ 308
ໃຊ້ຢາຫຼາຍໂພດ 479
ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາ 478
ການຕິດຢາເສບຕິດ ແລະສິ່ງມຶນເມົາໂລກ 436
ຊຶມເສົ້າ 135

ໃນເວລາທີ່ປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ຄິດເຖິງສາເຫດທີ່ມາຈາກບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢູ່ສະເໝີ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ອີກວ່າ, ອາການທີ່ສະແດງອອກທາງດ້ານຮ່າງກາຍສາມາດເປັນອາການຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເໝືອນກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 421).

ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ

ເຖິງວ່າຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຫຼາຍຊະນິດ, ແຕ່ບັນຫາທີ່ພົບເລື້ອຍຢູ່ນຳແມ່ຍິງ ແມ່ນຄວາມກະວົນກະວາຍ, ໂລກຊຶມເສົ້າ ແລະ ການຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມຶນເມົາ. ຢູ່ຊຸມຊົນສ່ວນຫຼາຍ, ແມ່ຍິງມັກຈະມີບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ວ່າຜູ້ຊາຍແມ່ນມີບັນຫາໃນການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ.

ເພື່ອຈະບົ່ງມະຕິວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນໂລກຈິດ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນ ໃຫ້ຄຳນຶງເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້ຄື:

- ມັນບໍ່ມີຂອບເຂດອັນຈະແຈ້ງລະຫວ່າງການຕອບຮັບປົກກະຕິຕໍ່ເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິດ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.
- ຄົນສ່ວນຫຼາຍມີອາການທີ່ຈະກ່າວເຖິງໃນຕໍ່ໄປນີ້ໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າປະເຊີນກັບບັນຫາໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.
- ອາການຂອງໂລກຈິດຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຊຸມຊົນ. ພຶດຕິກຳທີ່ຄົນຂ້າງນອກຊຸມຊົນເຫັນວ່າແປກປະຫຼາດອາດຈະເປັນເລື່ອງປົກກະຕິຫຼືປະເພນີໃນຊຸມຊົນນັ້ນ.

436

ການຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມຶນເມົາ

ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວໂລກຈິດໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 422.

ໂລກຊຶມເສົ້າ (ມີຄວາມໂສກເສົ້າຢ່າງສຸດຊຶ້ງຫຼື ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກອັນໃດໝົດ)

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຈະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ຖ້າລາວປະເຊີນກັບຄວາມສູນເສຍ ຫຼື ມີຄົນຮັກແພງໃກ້ຊິດຕາຍຈາກ, ແຕ່ລາວອາດຈະມີບັນຫາໂລກຈິດ ຖ້າອາການຕ່າງໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາດົນນານ.



ບາງທີເພີ່ນກ່ຳເອີ້ນວ່າ "ຕອມໃຈ" ຫຼື ວ່າ "ສິ້ນຫວັງ".

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຕະຫຼອດເວລາ.
- ນອນບໍ່ຫຼັບ ຫຼື ນອນຫຼາຍໂພດ.
- ຄິດຫຍັງກ່ຳບໍ່ອອກ.
- ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ກິດຈະກຳທີ່ມ່ວນຊື່ນ, ບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ.
- ມີອາການທາງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ ຫຼື ບັນຫາກະເພາະລຳໄສ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນຈາກການເຈັບເປັນທາງຮ່າງກາຍ.
- ການເຄື່ອນໄຫວໄປມາເຊື່ອງຊ້າ.
- ບໍ່ມີແຮງທີ່ຈະເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ.
- ຄິດເຖິງຄວາມຕາຍ ຫຼື ຂ້າຕົວເອງຕາຍ.

ການຂ້າຕົວເອງ

ໂລກຊຶມເສົ້າທີ່ຮ້າຍແຮງສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ເປັນໂລກນີ້ ຂ້າຕົວເອງຕາຍໄດ້. ເກືອບວ່າທຸກໆຄົນເຄີຍຄິດທີ່ຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ, ແຕ່ຖ້າວ່າຄວາມຄິດນີ້ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຫຼື ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນແບບນີ້ ຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອທັນທີ. ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 431 ກ່ຽວກັບວິທີການຊອກຮູ້ວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ຂ້າຕົວເອງ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອ.

ບາງຄັ້ງຜູ້ທີ່ມີຄວາມກັງວົນມັກຈະຖືກເວົ້າວ່າ: "ເປັນປະສາດ"

ຄວາມກັງວົນ (ຄວາມຮູ້ສຶກສັບສົນ ຫຼື ກັງວົນ)

ທຸກໆຄົນຮູ້ສຶກສັບສົນ ຫຼື ກັງວົນເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ. ເມື່ອຄວາມຮູ້ສຶກແບບນີ້ເກີດຂຶ້ນຈາກສະພາບອັນໜຶ່ງ, ມັນຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນ. ແຕ່ຖ້າວ່າຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ຍັງສືບຕໍ່ ຫຼື ມີຄວາມຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ມັນເກີດຂຶ້ນໂດຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດນັ້ນມັນອາດຈະແມ່ນບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.



ອາການ:

- ຮູ້ສຶກມີຄວາມກົດດັນ ແລະ ກັງວົນຢ່າງບໍ່ມີເຫດຜົນ
- ມືສັ່ນ
- ເຫື່ອອອກ
- ຮູ້ສຶກວ່າຫົວໃຈຕີແຮງ, ທັງໆທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນໂລກຫົວໃຈ
- ຄິດຫຍັງກໍ່ບໍ່ອອກ.
- ໃນເວລາທີ່ບໍ່ພໍໃຈ, ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດຂະນິດນີ້ມັກຈະຈົ່ມວ່າຕົນເອງ ເຈັບບ່ອນນັ້ນເຈັບບ່ອນນີ້ ທັງໆທີ່ລາວກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແຕ່ຢ່າງໃດ.

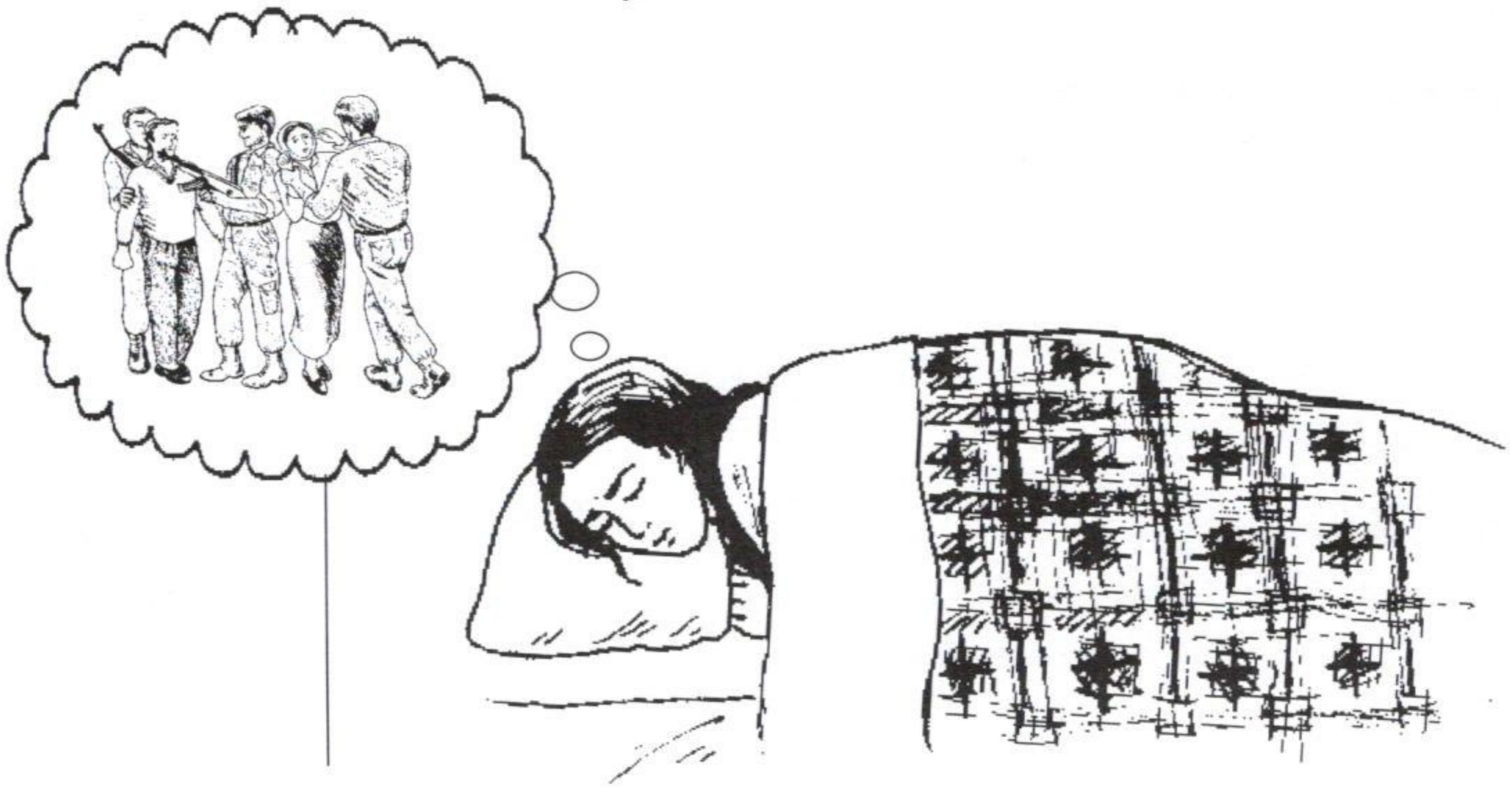
ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຈັບໜ້າເອິກຢ່າງຮຸ່ນແຮງ, ຫາຍໃຈຍາກລາວຄວນໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ, ເພາະວ່າອາດຈະແມ່ນການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ຮ້າຍແຮງກໍ່ເປັນໄດ້.

ມີຄວາມຢ້ານກົວແມ່ນອາການຮ້າຍແຮງຂອງໂລກຈິດຂະນິດນີ້. ຄວາມຢ້ານກົວນັ້ນອາດຈະເກີດຂຶ້ນຢ່າງ ກະທັນຫັນ ແລະ ສາມາດເປັນຕໍ່ເນື່ອງເປັນຫຼາຍໆ ນາທີເຖິງຊົ່ວໂມງກໍ່ເປັນໄດ້. ນອກຈາກຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ອາການຂ້າງເທິງນັ້ນ, ຄົນເຈັບມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຄ້າຍຄືຈະເປັນລົມເສຍສະຕິ. ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກເຈັບໜ້າເອິກ (ແໜ້ນໜ້າເອິກ), ຫາຍໃຈຍາກ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າຈະມີອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນ.

ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ຄວາມຊອກຊ້ຳ

ຫຼັງຈາກທີ່ແມ່ຍິງໄດ້ປະສົບພົບກັບຄວາມຊອກຊ້ຳ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີປະຕິກິລິຍາ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ:

- ມີຮູບພາບຂອງຄວາມຊອກຊ້ຳກັບຄືນມາຫຼອກຫຼອນເຂົາເຈົ້າຊ້ຳແລ້ວຊ້ຳອີກ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ນອນ, ເຂົາເຈົ້າຈະຄິດເຖິງແຕ່ແຫດການທີ່ໂຫດຮ້າຍນັ້ນ ຕະຫຼອດ. ໃນເວລາກາງຄືນ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຝັນເຫັນເຫດການນັ້ນ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ນອນບໍ່ ຫຼັບເພາະຄິດເຫັນແຕ່ມັນ.



- ມີຄວາມຮູ້ສຶກງວມເງົາ ຫຼື ອ່ອນແອກ່ອນແຕ່ເກົ່າ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຢາກພົບຄົນ ຫຼື ບໍ່ຢາກເຫັນສະຖານທີ່ໆເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ຫວນຄືນເຫັນຄວາມຊອກຊ້ຳ.
- ເຂົາເຈົ້າຈະກາຍເປັນຄົນທີ່ລະແວດລະວັງຢູ່ຕະຫຼອດ. ຖ້າວ່າເຂົາ ເຈົ້າຫຼຸງອອກໄປນອກເຮືອນເປັນປະຈຳເພື່ອຄອຍລະວັງອັນຕະລາຍ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ສາມາດພັກຜ່ອນ ຫຼື ນອນຫຼັບໄດ້. ເວລາທີ່ຕົກໃຈ, ເຂົາ ເຈົ້າຈະສະແດງອາການຕົກໃຈທີ່ເກີນປົກກະຕິໄປ.
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກໂມໂຫໃຈຮ້າຍ ຫຼື ອັບອາຍຕໍ່ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າ ຫາກຍັງມີຊີວິດຢູ່ລອດຜູ້ດຽວ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆເສຍຊີວິດໝົດ, ຄົນຜູ້ທີ່ລອດ ນັ້ນອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຜິດທີ່ຕົນເອງໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍໜ້ອຍກວ່າຜູ້ອື່ນ.
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກທ່ຽງເຫີນຈາກຜູ້ອື່ນ.
- ສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ແປກປະຫຼາດ ຫຼື ຮຸນແຮງ, ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າສັບສົນ ຫຼື ຄອບຄຸມຕົນເອງບໍ່ໄດ້.



ຄົນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນຮ້າຍ ຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳ ອາດຈະຮູ້ສຶກກະວົນ ກະວາຍ ຫຼື ເສົ້າຊຶມ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມຶນເມົາກໍ່ມີ.

ຫຼາຍໆອາການທີ່ກ່າວມານີ້ ແມ່ນອາການປົກກະຕິ ເພື່ອຕອບຮັບກັບສະພາບທີ່ ຫຍຸ້ງຍາກ. ຕົວຢ່າງ: ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄົນຈະຮູ້ສຶກໂມໂຫຕໍ່ການ ກະທຳທີ່ໂຫດຮ້າຍ ຫຼື ຄອຍລະແວດລະວັງ ຖ້າວ່າສະພາບການຍັງຢູ່ໃນຂັ້ນ ອັນຕະລາຍ. ແຕ່ຖ້າວ່າອາການນັ້ນຫາກມີຄວາມຮຸນແຮງຈົນຄົນຜູ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດ ເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ຫຼື ຖ້າຫາກວ່າອາການເຫຼົ່ານີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກ ທີ່ເຫດການໄດ້ເກີດຂຶ້ນມາດົນແລ້ວ, ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຈິດກໍ່ເປັນໄດ້.

ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຄວາມກົດດັນ

ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງປະສົບກັບຄວາມກົດດັນ, ຮ່າງກາຍຈະກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ຕ້ານກັບຄວາມກົດດັນນັ້ນ. ມີບາງການປ່ຽນແປງເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນ:

- ຫົວໃຈເລີ່ມຕີໄວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ຄວາມດັນເລືອດເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫາຍໃຈໄວຂຶ້ນ.
- ການລະລາຍອາຫານຊ້າລົງ.

ຖ້າວ່າຄວາມກົດດັນນັ້ນຫາກເກີດຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ຮ້າຍແຮງ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຮູ້ສຶກການ ປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ ໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ຫຼັງຈາກທີ່ຄວາມກົດດັນຫາຍໄປ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະ ກັບຄືນເປັນປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າວ່າຄວາມກົດດັນຫາກບໍ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເກີດຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ. ແລ້ວລາວ ອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າມັນມີຜົນກະທົບໃສ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ເຖິງວ່າປະຕິກິລິຍາຂອງຮ່າງກາຍຈະມີຢູ່ກໍ່ ຕາມ.

ຄວາມກົດດັນທີ່ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາດົນນານ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອາການສະແດງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ຂອງຄວາມກັງວົນ ແລະ ໂລກຊຶມເສົ້າເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ, ບັນຫາກະເພາະລຳໄສ້ ແລະ ບໍ່ມີເຫື່ອແຮງ. ຄົນຜູ້ທີ່ມີຄວາມກົດດັນອາດຈະມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຖ້າວ່າມັນຫາກເກີດຂຶ້ນດົນເກີນໄປ.

ຢູ່ຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ, ບັນຫາທາງດ້ານຈິດໃຈບໍ່ໄດ້ຖືເປັນເລື່ອງສຳຄັນເທົ່າກັບບັນຫາທາງດ້ານ ຮ່າງກາຍ. ຖ້າໃນກໍລະນີນີ້, ຄົນຈະມີອາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງໂລກຊຶມເສົ້າ ແລະ ຄວາມກັງວົນຫຼາຍກວ່າອາການອື່ນ. ໃນເມື່ອສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນບໍ່ໃຫ້ເບິ່ງຂ້າມອາການທາງດ້ານຮ່າງ ກາຍ, ມັນຍັງມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງທີ່ການປ່ວຍທາງດ້ານຈິດໃຈທີ່ພາໃຫ້ເຈັບປ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ຄົນຜູ້ທີ່ພົບກັບບັນຫາທາງໂລກຈິດສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້. ເຖິງວ່າຢູ່ໃນຫຼາຍໆ ຊຸມຊົນຈະບໍ່ມີບໍລິການທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ, ແຕ່ກໍ່ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນທີ່ມີຢູ່ບາງເລັກນ້ອຍ (ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ) ຫຼື ວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະສ້າງສາຍພົວພັນກັບບຸກຄົນ ຫຼື ກັບກຸ່ມຄົນກໍ່ໄດ້.

ສຳລັບບັນຫາທີ່ຮຸນແຮງແມ່ນຢາແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນ. ໃຫ້ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານຜູ້ທີ່ຮູ້ກ່ຽວກັບຢາສຳລັບບັນຫາໂລກຈິດ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຄົນທົ່ວໄປສາມາດເຮັດໄດ້ຮັບຜົນດີເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ສົມບູນ. ຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ຈະໄດ້ຜົນດີຖ້າອ່ານມັນຖືກນຳ ໃຊ້ໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນ.

ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງບໍ່ມັກຈະໃຊ້ເວລາເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງສຳລັບສ່ວນຕົວ. ແຕ່ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງລືມບັນຫາຂອງເຂົາເຈົ້າແລ້ວເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກ. ເຮັດສິ່ງເລັກໆນ້ອຍໆທີ່ທ່ານອາດຈະບໍ່ໄດ້ເຮັດເລື້ອຍໆ ເຊັ່ນ: ໃຊ້ເວລາຢູ່ຜູ້ດຽວ, ໄປຊື້ເຄື່ອງ, ເຮັດສວນ ຫຼື ແຕ່ງກິນກັບໝູ່ເພື່ອນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.





ກິດຈະກຳທີ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍ. ຖ້າທ່ານໃຈຮ້າຍໃຫ້ເຮັດກິດຈະກຳທີ່ໜັກໆເພື່ອໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນອອກກຳລັງກາຍ. ຖ້າທ່ານມີອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດເລົ່າສູ່ຜູ່ອື່ນຟັງໄດ້, ໃຫ້ທ່ານແຕ່ງກາບກອນ, ເພັງ ຫຼື ນິຍາຍອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ຫຼື ທ່ານອາດຈະແຕ້ມຮູບໂດຍທີ່ບໍ່ຂຽນຫຍັງກໍ່ໄດ້, ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເປັນນັກແຕ້ມກໍ່ໄດ້.

ສ້າງຄວາມເພີດເພີນກັບສະພາບແວດລ້ອມຢູ່ຂ້າງຕົວເອງ. ພະຍາຍາມປ່ຽນແປງສະພາບແວດລ້ອມຂອງບ່ອນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ໃຫ້ຖືກກັບຄວາມພໍໃຈຂອງທ່ານ. ມັນຈະນ້ອຍເທົ່າໃດກໍ່ຕາມແຕ່ທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າມັນເປັນລະບຽບ ແລະ ຄຸ້ມຄອງໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ່ານຈັບມັນຕາມຄວາມມັກຂອງທ່ານ. ພະຍາຍາມໃຫ້ມີແສງສະຫວ່າງ ແລະ ອາກາດສົດຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້.

24WEI
ຫ້າມຈຳໜ່າຍ

ປະຕິບັດກິດຈະກຳຕາມປະເພນີເພື່ອສ້າງພະລັງພາຍໃນໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ.

ຫຼາຍໆຊຸມຊົນໄດ້ມີສິ່ງທີ່ຖືປະຕິບັດກັນມາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ ສະຫງົບພ້ອມທັງເສີມສ້າງພະລັງພາຍໃນໄດ້. ຕົວຢ່າງ:



ຫຼິ້ນໂຍຂະ



ການສອດມົນ



ການນັ່ງສະມາທິ

ການຫຼິ້ນໄທຈິ



ຖ້າປະຕິບັດປະເພນີເຫຼົ່ານີ້ຢ່າງເປັນປົກກະຕິສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນປະເຊີນກັບຄວາມກົດດັນ ແລະ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນຊີວິດໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ສາຍສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ການສ້າງສາຍສຳພັນແມ່ນ 2 ຄົນຫຼື ຫຼາຍຄົນກວ່ານັ້ນມີຄຳໝັ້ນສັນຍາທີ່ຈະຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ສາຍສຳພັນແບບນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນລະຫວ່າງໝູ່ເພື່ອນ, ຄົນໃນຄອບຄົວ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກນຳກັນ ຫຼື ກຸ່ມອື່ນໆ ທີ່ຮູ້ກັນແລ້ວ ຫຼື ອາດຈະຈັດຕັ້ງກຸ່ມໃໝ່ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາຄືກັນ. ກຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ເອີ້ນວ່າ “ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ”



ແມ່ຍິງສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ນຳໃຊ້ກຸ່ມທີ່ຢູ່ແລ້ວໃຫ້ເປັນ “ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ” ຈະງ່າຍກວ່າສ້າງກຸ່ມໃໝ່. ແຕ່ຄວນລະວັງຖ້າທ່ານໃຊ້ການສ້າງສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ, ໃຫ້ສ້າງສາຍສຳພັນກັບຄົນຜູ້ທີ່ທ່ານຄິດວ່າຈະນັບຖືຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ ແລະ ຄວາມລັບຂອງທ່ານເທົ່ານັ້ນ.

ການສ້າງສາຍສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ເຖິງວ່າມີສອງຄົນທີ່ຮູ້ກັນດີປານໃດກໍ່ຕາມ, ການສ້າງສາຍສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນກໍ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ, ເພາະວ່າສ່ວນຫຼາຍຄົນມັກຈະລັງເລໃຈທີ່ຈະລະບາຍບັນຫາໃນໃຈຂອງຕົນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ. ເພື່ອຈະໃຫ້ທັງສອງຄົນເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ມັນໃຊ້ເວລາສົມຄວນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳທີ່ຈະສ້າງຄວາມເຊື່ອໃຈເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ລະຫວ່າງຄົນ ຫຼື ໃນລະຫວ່າງສະມາຊິກໃນກຸ່ມ:

ບໍ່ມີໃຜເລີຍທີ່ຈະມີຊີວິດທີ່ຄ້າຍຄືກັນ. ມັນມັກຈະມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈ.

- ພະຍາຍາມຟັງທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ ທີ່ຜູ່ອື່ນເວົ້າຢ່າງເປີດເຜີຍ, ໂດຍທີ່ບໍ່ຕັດສິນວ່າອັນໃດຜິດອັນໃດຖືກ.
- ພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜູ້ອື່ນ.
  ຖ້າວ່າທ່ານເຄີຍມີບັນຫາຄ້າຍຄືກັນ, ໃຫ້ຄິດວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວໃດ, ແຕ່ຢ່າຄິດວ່າປະສົບການຂອງຜູ້ອື່ນຈະຄືກັບຂອງທ່ານທັງໝົດ.
  ຖ້າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈ, ຢ່າທຳທ່າວ່າທ່ານເຂົ້າໃຈ.
- ຢ່າແນະນຳໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນເຮັດອັນນັ້ນອັນນີ້. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າຄວາມກົດດັນຂອງຄອບຄົວ, ຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນວຽກງານຂອງລາວຈະກະທົບໃສ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວແນວໃດ, ແຕ່ລາວເອງຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ຕັດສິນໃຈເອງ.
- ຢ່າຄິດວ່າແມ່ຍິງນັ້ນມີບັນຫາທີ່ເກີນຄວາມສາມາດທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ.
- ນັບຖືເລື່ອງສ່ວນຕົວຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ. ຢ່າເລົ່າເລື່ອງຂອງລາວໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງນອກຈາກໃນກໍລະນີທີ່ຕ້ອງໄດ້ປົກປ້ອງຊີວິດຂອງລາວ. ຄວນຈະແຈ້ງໃຫ້ລາວຮູ້ກ່ອນວ່າທ່ານຈະເລົ່າສູ່ໃຜຟັງເພື່ອປົກປ້ອງຊີວິດຂອງລາວ.

ການລິເລີ່ມສ້າງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ

1. ຊອກຫາແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຢາກຕັ້ງກຸ່ມ 2 ຄົນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.
2. ວາງແຜນນຳກັນວ່າຈະພົບກັນຢູ່ໃສແລະ ເວລາໃດ. ສະຖານທີ່ພົບຄວນຈະເປັນບ່ອນທີ່ງຽບເຊັ່ນ: ໂຮງຮຽນ, ສຸກສາລາ, ສະຫະກອນ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ. ຫຼື ອາດຈະວາງແຜນລົມກັນໃນເວລາເຮັດວຽກປະຈຳວັນ.
3. ການປະຊຸມກັນຄັ້ງທຳອິດ, ໃຫ້ລົມກັນກ່ຽວກັບເປົ້າໝາຍທີ່ຢາກຈະບັນລຸ. ຖ້າວ່າທ່ານເຮັດເປັນກຸ່ມໃຫ້ຕົກລົງກັນວ່າໃຜຈະເປັນຜູ້ນຳກຸ່ມ ແລະ ການມີສະມາຊິກໃໝ່ມາເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ.



ເຖິງວ່າບຸກຄົນຜູ້ທີ່ເປັນຜູ້ກໍ່ຕັ້ງກຸ່ມອາດຈະມີຄວາມຈຳເປັນໆ ຜູ້ນຳໃນກອງປະຊຸມຄັ້ງທຳອິດ, ແຕ່ລາວບໍ່ຄວນຈະ ຕັດສິນໃຈຕາງກຸ່ມ. ໜ້າທີ່ຂອງລາວແມ່ນເຮັດໃຫ້ໝົດທຸກຄົນມີໂອກາດໄດ້ສະແດງຄຳຄິດເຫັນ ແລະ ການນຳພາການສົນທະນາກັບເຂົ້າມາໃນຫົວຂໍ້ທີ່ສຳຄັນ, ຖ້າປະກົດວ່າການສົນທະນາຈະອອກນອກເລື່ອງ. ຫຼັງຈາກປະຊຸມໄດ້ 2-3 ຄັ້ງ ສະມາຊິກອາດຈະຢາກປ່ຽນຜຽນກັນເປັນຜູ້ນຳກອງປະຊຸມ. ການມີຜູ້ນຳຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄົນສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຂີ້ອາຍໄດ້.

ໃຫ້ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດບັນທອນກຳລັງແຮງຂອງແມ່ຍິງເລື້ອຍໆ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມທໍ້ຖອຍ. ການພົບປະກັນສາມາດໃຫ້ພະລັງກາຍ ແລະ ກຳລັງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນປະຈຳວັນໄດ້.



ບາງຄັ້ງພວກເຮົາເຂົ້າມາປະຊຸມໃນສະພາບທີ່ບໍ່ດີເລີຍ. ພວກເຮົາບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຈະເວົ້າອອກມາ. ພວກເຮົາຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ມີແຮງຈັກໜ້ອຍເລີຍ. ໃນເມື່ອໄດ້ຮັບການຮັບຕ້ອນຈາກໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຫຼື ໄດ້ກຳລັງໃຈຈາກຜູ້ອື່ນ ພວກເຮົາກໍ່ຮູ້ສຶກວ່າເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.

ຮູ້ແຈ້ງວ່າຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນເປັນແນວໃດ. ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງເຊື່ອງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນເອງ (ຫຼື ແມ່ແຕ່ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວໃດ) ເພາະວ່າພວກເຂົາຄິດວ່າຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຂົາເປັນສິ່ງບໍ່ດີ, ອັນຕະລາຍ, ຫຼື ໜ້າອັບອາຍ. ການທີ່ໄດ້ຍິນຜູ້ອື່ນໆບອກເລົ່າເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຂົາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງສັງເກດເຫັນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຂົາເອງ.



ບາງຄົນໃນກຸ່ມພວກເຮົາເຄີຍຖືກທາລຸນທາງເພດມາກ່ອນໃນອະດີດ ແຕ່ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງຈັກເທື່ອ. ມີແຕ່ຢູ່ໃນກຸ່ມເທົ່ານັ້ນທີ່ພວກເຮົາສາມາດເວົ້າເລື່ອງທີ່ໂຫດຮ້າຍນີ້ໄດ້.

ຄວບຄຸມຄວາມຫຸນຫັນໃຈຮ້ອນໄດ້. ສະມາຊິກກຸ່ມສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ຄຶ້ດເຖິງບັນຫາຢ່າງເລິກເຊິ່ງ, ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລາວສະແດງຄວາມຫຸນຫັນໃຈຮ້ອນໂດຍປາດສະຈາກການຕຶກຕອງເສຍກ່ອນ.



ສະມາຊິກຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍເຫັນຈຸດອື່ນໆໄດ້ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ໜີຈາກບັນຫາຍ້ອນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຂ້ອຍເອງ. ອັນນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈປະຕິກິລິຍາຂອງຜູ້ອື່ນ.

ເຂົ້າໃຈສາເຫດຂອງບັນຫາ. ເມື່ອໄດ້ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນແມ່ຍິງດ້ວຍກັນ ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມຕົ້ນຮູ້ວ່າມີຫຼາຍໆຄົນມີບັນຫາຄ້າຍຄືກັນ, ເຊິ່ງມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊອກຫາຕົ້ນປາຍສາເຫດຂອງບັນຫາໄດ້.



ຂ້ອຍມັກຈະຄິດວ່າຕົນເອງເປັນຄົນບໍ່ດີເລື້ອຍໆ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າເປັນຜູ້ທີ່ຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສະພາບຂອງຄອບຄົວ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ, ຄວາມທຸກຍາກບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງພວກເຮົາ. ໄດ້ລົມກັບໝູ່ຄູ່, ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງພວກແມ່ຍິງຈຶ່ງທຸກໃຈຍ້ອນຄວາມຄິດຂອງຕົນເອງ.

ກຳນົດວິທີແກ້ໄຂ. ວິທີແກ້ໄຂທີ່ໄດ້ປຶກສາກັນຢູ່ໃນກຸ່ມມັກຈະແມ່ນວິທີທີ່ຮັບໄດ້ ແລະ ສາມາດນຳໄປປະຕິບັດໄດ້ງ່າຍກວ່າວິທີທີ່ແມ່ຍິງຄິດເອງຜູ້ດຽວ.



ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງເກີດຂຶ້ນໃນອະດີດທີ່ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍທີ່ຈະຍົກຂຶ້ນມາສົນທະນາກັບຜົວ. ຢູ່ໃນກຸ່ມພວກເຮົາລົມກັນກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ຈະຮັບມືກັບສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ.ພວກເຮົາຊ່ວຍກັນ ແລະ ກັນ ໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ.

ສ້າງພະລັງຂອງກຸ່ມ. ແມ່ຍິງທີ່ເຂົ້າຮ່ວມຕໍ່ສູ້ເປັນກຸ່ມຈະມີອຳນາດຫຼາຍກວ່າການຕໍ່ສູ້ເປັນບຸກຄົນ.



ພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າຈະຊ່ວຍກັນຈັດພິທີປົງສົບ ແລະ ຊ່ວຍສະມາຊິກໃຫ້ໄດ້ໃບຢັ້ງຢືນການເສຍຊີວິດຂອງຜົວລາວພ້ອມທັງຊ່ວຍໃຫ້ລາວໄດ້ໃບຕາດິນຂອງດິນຕອນຂອງລາວ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດດ້ວຍຕົວລາວເອງມັນອາດຈະເປັນການຍາກຫຼາຍ.

ການຝຶກປະຕິບັດເພື່ອຮຽນຮູ້ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ສະມາຊິກຂອງກຸ່ມສ່ວນຫຼາຍຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າໃຈການພົວພັນທີ່ມີລັກສະນະຊ່ວຍເຫຼືອກັນແລະມີສິ່ງໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ, ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດ. ການຝຶກປະຕິບັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

1. ແລກປ່ຽນປະສົບການໃນການຊ່ວຍເຫຼືອ. ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ນຫຍັງນັ້ນ, ຜູ້ນຳກຸ່ມຈະຂໍຮ້ອງໃຫ້ສະມາຊິກເລົ່າບັນຫາຂອງຕົນເອງ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ລາວໄດ້ຮັບ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຜູ້ນຳກຸ່ມຈະຖາມວ່າ:ການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ໄດ້ຮັບມີດ້ານໃດແດ່? ມັນຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ? ບັນຫາທີ່ເລົ່າມານັ້ນມັນຄ້າຍຄືກັນ ແລະ ແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ? ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ກຸ່ມຄິດອອກວ່າ ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ນຫຍັງ ແລະ ມີຄວາມຄິດທີ່ຈະຊ່ວຍຜູ້ອື່ນ. ຫຼື ຜູ້ນຳກຸ່ມອາດຈະເລົ່າບັນຫາຂອງໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ເຊັ່ນ: ມີແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ, ເຊິ່ງຜົວຂອງລາວເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ ແລະ ມັກຈະຕີລາວເລື້ອຍໆ. ລາວກາຍເປັນຄົນເກັບຄວາມຮູ້ສຶກໄວ້ຂ້າງໃນ ແລະ ທຳທ່າຄືບໍ່ມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິແຕ່ລາວຈະບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຈະສົນທະນາກັນວ່າ: ຈະຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄດ້ຄືແນວໃດ? ລາວຈະຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້ແນວໃດ?

ການຝຶກປະຕິບັດເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະເຮັດຢູ່ໃນກຸ່ມ, ແຕ່ຖ້າມີສອງຄົນກໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ແລ້ວ.

2. ຝຶກປະຕິບັດການຟັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ. ຢູ່ໃນກິດຈະກຳນີ້, ສະມາຊິກກຸ່ມຈະຝຶກປະຕິບັດເປັນຄູ່ໆ. ຜູ້ໜຶ່ງຈະເລົ່າເຖິງບັນຫາປະມານ 5 ຫາ 10 ນາທີ ແລະ ອີກຜູ້ໜຶ່ງຈະເປັນຜູ້ນັ່ງຟັງ ໂດຍທີ່ບໍ່ເວົ້າຕັດຄວາມ ຫຼື ບເວົ້າຫຍັງນອກຈາກຈະໃຊ້ຄຳເວົ້າຊຸກຍູ້ໃຫ້ ຜູ້ເລົ່າບັນຫານັ້ນໄດ້ເວົ້າຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ຜູ້ທີ່ເປັນຜູ້ຟັງສະແດງທ່ານທາງໃຫ້ເຫັນວ່າລາວກຳລັງຟັງດ້ວຍທ່າທີ ແລະ ການເໜັ້ງຕົງຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກກຸ່ມກໍ່ປ່ຽນບົດບາດກັນ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຖ້າວ່າລາວໄດ້ຕີງມືໄປນຳໃນເວລາຟັງ ຕົວຢ່າງເວລາລາວຕຳຫູກ ຫຼື ແສ່ວຢູ່

ຫຼັງຈາກການຝຶກປະຕິບັດເປັນຄູ່ສຳເລັດລົງແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າຈະມາຄິດຄືນວ່າການຝຶກປະຕິບັດໄດ້ຜົນເທົ່າໃດ. ເຂົາເຈົ້າຈະຖາມກັນ ແລະ ກັນວ່າ: ເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າໝູ່ເຈົ້າໄດ້ຟັງຢູ່ບໍ່? ເຈົ້າມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຍັງແດ່? ຫຼັງຈາກນັ້ນຫົວໜ້າກຸ່ມເປີດການສົນທະນາກຸ່ມໃຫຍ່ກ່ຽວກັບທ່າທີ່ແບບໃດແດ່ທີ່ສະແດງເຖິງການຟັງ ແລະ ຄວາມເປັນຫ່ວງ. ຜູ້ນຳກຸ່ມອາດຈະເນັ້ນຕື່ມອີກວ່າ ບາງຄັ້ງການຟັງກໍ່ສະແດງອອກທາງຄຳເວົ້າໄດ້ເໝືອນກັນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຄຳຖາມ, ການແລກປ່ຽນປະສົບການ ຫຼື ເວົ້າອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ສຶກວ່າຜູ້ຟັງເຂົ້າໃຈ. ບາງຄັ້ງມັນອາດຈະສະແດງອອກໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ຕັ້ງໃຈຟັງແລ້ວ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນເຂົ້າໃຈ.



ກິດຈະກຳສຳລັບປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຊິກກຸ່ມໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະເລີ່ມຈາກການດູແລຮັກສາສຸຂພາບຈິດຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີການທີ່ກຸ່ມສາມາດເລີ່ມຕົ້ນເພື່ອປິ່ນປົວໄດ້ເຊັ່ນ:

1. **ແລກປ່ຽນປະສົບການ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ພາຍໃນກຸ່ມ.** ບຸກຄົນທີ່ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດມັກຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງໂດດດ່ຽວ. ພຽງແຕ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດລະບາຍບັນຫາອອກ ກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໄດ້. ຫຼັງຈາກທີ່ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ມີບັນຫາ ເລົ່າບັນຫາຂອງລາວອອກມາແລ້ວ. ຫົວໜ້າກຸ່ມຈະຖາມຜູ້ອື່ນວ່າເຄີຍມີບັນຫາທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້ບໍ່? ໃນເມື່ອທຸກໆຄົນໄດ້ ຟັງເລື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນແລ້ວ, ສະມະຊິກກຸ່ມຈະສົນທະນາກັນເພື່ອຊອກຫາຈຸດທີ່ຄ້າຍຄືກັນຂອງບັນຫາ ແລະ ຄົ້ນຄ້ວາເບິ່ງວ່າບາງທີບັນຫານັ້ນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສະພາບທາງສັງຄົມ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າແມ່ນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສະພາບທາງສັງຄົມ, ທາງກຸ່ມກໍ່ຈະຄົ້ນຄວ້າຫາວິທີແກ້ໄຂປ່ຽນແປງມັນ.
2. **ຝຶກໃຫ້ມີການຜ່ອນຄາຍ**. ການຝຶກປະຕິບັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມກົດດັນ. ຢູ່ບ່ອນທີ່ມິດງຽບ, ຫົວໜ້າກຸ່ມຈະຂໍໃຫ້ສະມາຊິກກຸ່ມປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຄື:

ໃຫ້ພວກທ່ານຫຼັບຕາແລະຄິດເຖິງສະຖານທີ່ໆສະຫງົບປອດໄພບ່ອນທີ່ພວກສະຫາຍຢາກຈະໄປ. ມັນອາດຈະເປັນພູເຂົາ, ທະເລ ຫຼື ມະຫາສະມຸດ ຫຼື ຢູ່ກາງທົ່ງນາ.
ສືບຕໍ່ຄິດຫາສະຖານທີ່ນັ້ນແລ້ວໃຫ້ສະຫາຍຄ່ອຍໆຫາຍໃຈເຂົ້າທາງດັງເລິກໆ ແລະ ຫາຍໃຈອອກທາງປາກຍາວໆ.
ຖ້າວ່າມັນຊ່ວຍພວກສະຫາຍໄດ້, ໃຫ້ສະຫາຍຄິດແຕ່ແນວດີໆເຊັ່ນ: "ເຮົາຢູ່ບ່ອນທີ່ສະຫງົບແລ້ວ" ຫຼື "ເຮົາຢູ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພແລ້ວ".
ສືບຕໍ່ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຄິດເຖິງແຕ່ບ່ອນປອດໄພ ຫຼື ຄວາມຄິດທີ່ດີໆ.
ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ປະມານ 20 ນາທີ (ເທົ່າກັນກັບເວລາທີ່ເຮົາໜຶ່ງເຂົ້າສຸກ).

ຖ້າທ່ານເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າ ບໍ່ສະບາຍໃຈ ຫຼື ຮູ້ສຶກຢ້ານຢູ່ໃນໄລຍະການຝຶກນີ້ ຕອນໃດກໍ່ຕາມ ໃຫ້ທ່ານມຶນຕາຂຶ້ນ ແລ້ວຫາຍໃຈເລິກໆ.



ແມ່ຍິງສາມາດຝຶກປະຕິບັດແບບນີ້ຢູ່ເຮືອນໄດ້ຄືກັນ,ໃນເວລາທີ່ລາວນອນບໍ່ຫຼັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກມີຄວາມກົດດັນ ຫຼື ຢ້ານກົວ. ການຫາຍໃຈເລິກໆສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍໄດ້.

ຖ້າວ່າທ່ານເລົ່າເລື່ອງກ່ຽວກັບບັນຫາໃດໜຶ່ງສິ່ງສຳຄັນຄວນຈະເວົ້າເຖິງວິທີແກ້ໄຂບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນໃນການກຸ່ມພ້ອມ.

3.**ແຕ່ງນິຍາຍ, ລະຄອນ ຫຼື ແຕ້ມຮູບ.** ຢູ່ໃນກຸ່ມອາດສາມາດຈະແຕ່ງນິຍາຍ ທີ່ມີເນື້ອເລື່ອງຄ້າຍຄືກັບປະສົບການຂອງສະມາຊິກຂອງກຸ່ມ. ຜູ້ນຳກຸ່ມເປັນຜູ້ເລີ່ມຕົ້ນເນື້ອເລື່ອງ ແລະ ສະມາຊິກຜູ້ອື່ນເປັນຜູ້ຕໍ່ເລື່ອງຕໍ່ໆໄປຈົນກວ່າໝົດທຸກຄົນຈະໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການແຕ່ງນິຍາຍເລື່ອງນັ້ນ, (ສະມາຊິກອາດ ຈະສະແດງທ່ານທາງປະກອບນຳໃນເວລາແຕ່ງນິຍາຍນນັ້ນ ຫຼື ແຕ້ມຮູບເປັນເລື່ອງ).
ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກກໍ່ວິໄຈ ຄວາມຄິດຕ່າງໆທີ່ໄດ້ສະເໜີຂຶ້ນມາ. ຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້ສາມາດຊ່ວຍຊຸກຍູ້ໃຫ້ແຕ່ ລະຄົນໄດ້ສະແດງຄວາມເຫັນອອກມາໄດ້ ເຊັ່ນ:

- ຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ປະສົບການອັນໃດແດ່ທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຢູ່ໃນນິຍາຍ ເລື່ອງນີ້?
- ເປັນຍັງຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ?
- ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນໄດ້ແນວໃດ?
- ມີຫຍັງແດ່ທີ່ສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ມີບັນຫາໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ທຸ່ນທ່ຽງໄດ້?
- ຊຸມຊົນສາມາດຊ່ວຍລາວໄດ້ແນວໃດແດ່?

ຖ້າວ່າສະມາຊິກສາມາດຜ່ານພົ້ນຄວາມເຈັບປວດມາໄດ້ໄລຍະໜຶ່ງແລ້ວ, ພວກເຂົາສາມາດໃຊ້ປະສົບການຂອງພວກເຂົາເຂົ້າໃນການວິໄຈແທນທີ່ຈະແຕ່ງເລື່ອງຂຶ້ນເອົາເອງ.



4.**ແຕ່ມຮູບຊຸມຊົນຂອງທ່ານເອງ.**
ກິດຈະກຳນີ້ສາມາດນຳມາປະຕິບັດໄດ້.
ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຊິກຸ່ມໄດ້ເຂົ້າມາຮ່ວມ ປະຊຸມກັນໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງແລ້ວ. ຜູ້ນຳກຸ່ມສະເໜີໃຫ້ສະມາຊິກແຕ້ມຮູບຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ.
(ຖ້າວ່າຜູ້ນຳກຸ່ມເລີ່ມຕົ້ນແຕ້ມຮູບງ່າຍໆ ກ່ອນອາດຈະຊ່ວຍສະມະຊິກໄດ້).
ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກກໍ່ແຕ້ມຮູບສະຖານທີ່ຕ່າງໆຂອງຊຸມຊົນທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຈິດດີຂຶ້ນ ແລະ ບ່ອນທີ່ເຮັດໃຫ້ເສຍສຸຂະພາບຈິດ, ໃສ່ໃນຮູບນັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ສະມາຊິກກຸ່ມສຶກສາເບິ່ງຮູບນັ້ນ ແລະ ເລີ່ມຕົ້ນຄິດກ່ຽວກັບວິທີການເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນ. ຜູ້ນຳກຸ່ມອາດຈະໃຊ້ຄຳຖາມຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ພວກເຮົາຈະປັບປຸງສະຖານທີ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຈິດດີຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ?
- ມີສິ່ງໃໝ່ໆອັນໃດແດ່ທີ່ພວກເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້?
- ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ?

ການຈັດຕັ້ງເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ

ຢູ່ໃນປະເທດແອນຊາວາດໍ, ມີແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ມາຈາກຊຸມຊົນທີ່ທຸກຍາກແຫ່ງໜຶ່ງຂອງຕົວເມືອງໄດ້ ເຂົ້າມາຮວມກັນເພື່ອສ້າງຕັ້ງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຄີຍດຳລົງຊີວິດໃນພາວະ ສົງຄາມ ກາງເມືອງ ແລະ ປັດຈຸບັນນີ້ ພວກເຂົາເຈົ້າມີກິດຈະກຳຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກ ສົງຄາມ ໂດຍຜ່ານໂບດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສະມາຊິກຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ເລົ່າກ່ຽວກັບການສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ ແລະ ກຸ່ມນັ້ນຊ່ວຍເຫຼືອລາວແນວໃດແດ່. ມີມື້ໜຶ່ງ, ພວກເຮົາທັງໝົດມີຄວາມໂສກເສົ້າໂດຍທີ່ບໍ່ຮູ້ສາເຫດ.

ໃນມື້ນັ້ນກໍ່ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ພິເສດເກີດຂຶ້ນດອກແຕ່ພວກເຮົາຫາກພາກັນມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວນັ້ນ. ຫຼັງຈາກ ນັ້ນໝູ່ເພື່ອນຂອງພວກເຮົາຜູ້ໜຶ່ງຈື່ໄດ້ວ່າມື້ນັ້ນແມ່ນມື້ຄົບຮອບໜຶ່ງປີຂອງສົງຄາມທີ່ພວກເຮົາໄດ້ ປະສົບນຳກັນ. ໃນເວລານັ້ນເອງ, ພວກເຮົາຈຶ່ງຕົກລົງກັນສ້າງຕັ້ງກຸ່ມຂອງພວກວເຮົາ. ພວກເຮົາຢາກ ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໃກ້ຊິດເພື່ອເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ພວກເຮົາປະສົບມາ ແລະ ເພື່ອຮັບກັບຄວາມຮູ້ສຶກ ສູນເສຍລູກຊາຍ, ລູກສາວ, ຜົວ ແລະ ຄົນໃກ້ຄຽງໃນປາງສົງຄາມນັ້ນ ແລະ ພວກເຮົາສູນເສຍເຂົາ ເຈົ້າເພື່ອຫຍັງ?

ຢູ່ໃນກຸ່ມນັ້ນ ພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າເຖິງປະສົບການທີ່ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດເລົ່າສູ່ໃຜຟັງຈັກເທື່ອ. ເມື່ອເຮັດໃຫ້ແນວນີ້, ພວກເຮົາຈຶ່ງຄ່ອຍໆປ່ອຍປະຄວາມງຽບເຫງົາ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການ ຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຮົາທີ່ມີຢູ່. ພວກເຮົາຮູ້ວ່າຄວາມຢ້ານກົວຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງຖ້າພວກເຮົາສາມາດ ໃສ່ຊື່ມັນໄດ້. ພວກເຮົາຄົ້ນພົບວ່າ, ພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນມີຄວາມຢ້ານອັນດຽວກັນ; ຄວາມຢ້ານທີ່ ຜູ້ອື່ນອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈ ແລະ ພວກເຮົາພົບອີກວ່າການທີ່ຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຫຼັງຂອງພວກເຮົາມັກ ອາດຈະຍິ່ງເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາເຈັບປວດຕື່ມ.

ພວກເຮົາເວົ້າອອກມາ, ຮ້ອງໄຫ້ ແລະ ຍິ້ມຫົວນຳກັນ. ກຸ່ມໄດ້ຊ່ວຍເຫຼືອພວກເຮົາໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາເຫັນທິດທາງໃໝ່ຂອງຊີວິດພວກເຮົາ. ພວກເຮົາສາມາດມີພະລັງໃໝ່ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມແຂງ ເພື່ອເຮັດວຽກງານຂອງພວກເຮົາ. ປັດຈຸບັນນີ້ພວກເຮົາຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກ ສົງຄາມ, ບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີທີ່ພັກອາໄສ ແລະ ສຸຂະພາບດີເທົ່ານັ້ນແຕ່ພວກເຮົາຊ່ວຍ ເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເອົາຊະນະຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ຄວາມສິ້ນຫວັງຂອງເຂົາເຈົ້າ.
ດ້ວຍວິທີນີ້ເອງ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງສາມາດສ້າງຊີວິດໃໝ່
ຂອງເຂົາເຈົ້າກໍ່ຄືຂອງຊຸມຊົນ.



ເຖິງວ່າພວກເຮົາໄດ້ມີຄວາມສູນເສຍ ຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງໃນປາງສົງຄາມ ແລະ ສັນຕິພາບກໍ່ບໍ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຄືດັ່ງສັນຍາກໍ່ຕາມ, ແຕ່ພວກເຮົາມີ ຄວາມຮູ້ສຶກວ່າພວກເຮົາໄດ້ ໃຫ້ກຳເນີດບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ໃໝ່ ແລະ ກໍ່ຄ້າຍກັບເດັກເກີດໃໝ່, ກຸ່ມນີ້ໄດ້ນຳເອົາ ເຈດຕະນາລົມອັນໃໝ່ມາສູ່ໂລກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ ພວກເຮົາມີຄວາມເຂັ້ມແຂງທີ່ຈະເດີນຕໍ່ໄປ.

ການຊ່ວຍແມ່ຍິງທີ່ມີປະຕິກິລິຍາຕໍ່ຄວາມຊອກຊ້ຳ

ວິທີ່ທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທໍລະມານຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳແມ່ນ ການເຮັດໃຫ້ລາວຮຽນຮູ້ທີ່ຈະເຊື່ອໃຈຜູ້ອື່ນອີກເທື່ອໃໝ່. ເຮັດໃຫ້ລາວເປັນຜູ້ຄວບຄຸມ ຄວາມສະໜິດສະໜົມລະຫວ່າງທ່ານ ແລະ ລາວເອງ. ລາວຕ້ອງການຢາກຮູ້ ວ່າທ່ານກຳລັງຕັ້ງໃຈຟັງລາວ, ແຕ່ລາວສາມາດລໍຈົນກວ່າລາວມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະ ເລົ່າເລື່ອງ. ໃນໄລຍະທຳອິດນັ້ນ, ການປະຕິບັດກິດຈະກຳຮ່ວມກັນແຕ່ລະມື້ອາດຈະ ດີທີ່ສຸດ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງເຂົ້າໃຈ ປະຕິກິລິຍາຂອງຕົນ ເອງ, ໂດຍທົ່ວໄປ ຄວາມຮູ້ສຶກຈະຫຼຸດ ຜ່ອນຄວາມຮຸນແຮງ ລົງ.

ເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງ, ສິ່ງໜຶ່ງອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ລາວສາມາດເລົ່າປະສົບ ການຂອງລາວ ກ່ອນການເກີດເຫດ ແລະ ປັດຈຸບັນ ເຮັດແບບນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ ລາວຮັບຮູ້ໄດ້ວ່າ ໃນເມື່ອຊີວິດຂອງລາວມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແຕ່ລາວກໍ່ ຍັງແມ່ນຄົນຜູ້ເກົ່າຄືແຕ່ກ່ອນ. ຖ້າວ່າການເຮັດແບບນີ້ປະກົດວ່າຈະໄດ້ຜົນ, ໃຫ້ຊັກ ຊວນລາວເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງທີ່ລາວເຄີຍເຮັດແລ້ວມີຄວາມສຸກ ຫຼື ເຄີຍແມ່ນ ກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງລາວກ່ອນການເກີດເຫດ.

ການນວດສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນ ຄວາມຮູ້ສຶກຊອກຊ້ຳ ໄດ້.

ບາງຄວາມຊອກຊ້ຳເຈັບປວດບາງຢ່າງອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ຢາກຈະກ່າວ ເຖິງ ຫຼື ຖືກຝັງກົບເກືອນໄປແລ້ວ, ແລະ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຢາກຈະຈື່ຈຳໄວ້ໄດ້; ກິດຈະກຳການແຕ້ມຮູບ, ທາສີ ຫຼື ການນວດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນລະບາຍ ຫຼື ປົດປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກຊອກຊ້ຳອອກມາໄດ້.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຝັນເຫັນເຫດການຂອງຄວາມຊອກຊ້ຳຂອງລາວໆ ອາດຈະເອົາວັດຖຸ ໃດໜຶ່ງໃນຊີວິດໃໝ່ຂອງລາວວາງໄວ້ຂ້າງຂອງລາວໃນເວລາລາວນອນ, ເພື່ອຊ່ວຍ ເຕືອນໃຫ້ລາວຮ້ວ່າລາວປອດໄພເມື່ອລາວຕື່ນນອນມາເຫັນມັນ.



ຖ້າວ່າມີສິ່ງເຕືອນຄວາມຈຳເຫດການຮ້າຍໆ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສະແດງປະຕິກິລິຍາທີ່ຢ້ານ ກົວອອກມາ, ໃຫ້ທ່ານຊ່ວຍເຫຼືອລາວວາງ ແຜນຕໍ່ສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ຜູ້ຍິງຄົນ ໜຶ່ງອາດຈະບອກກັບຕົວລາວເອງວ່າ: ໜ້າຂອງຜູ້ຊາຍ ຜູ້ນີ້ຄືກັບຜູ້ທີ່ທຳຮ້າຍເຮົາ, ແຕ່ກໍ່ບໍ່ແມ່ນຄົນຜູ້ດຽວກັນ ແລະ ລາວເອງກໍ່ບໍ່ຢາກທຳຮ້າຍເຮົາ.

ຖ້າວ່າມີຄົນໃດໜຶ່ງຫາກຖືກທໍລະມານ ຫຼື ຖືກຂົ່ມຂືນ, ໃຫ້ເຕືອນລາວວ່າ, ລາວບໍ່ແມ່ນຜູ້ທີ່ຮັບຜິດຊອບຕໍ່ ສິ່ງທີ່ລາວເວົ້າ ຫຼື ເຮັດໃນເວລາທີ່ຖືກທໍລະມານ. ຄວາມຮັບຜິດຊອບທຸກຢ່າງແມ່ນຢູ່ນຳຜູ້ທີ່ ທໍລະມານລາວ. ຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າ ເປົ້າໝາຍອັນໜຶ່ງຂອງການທໍລະມານ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ ຄົນບໍ່ສາມາດກັບຄືນມີຄວາມຮູ້ສຶກເໝືອນເດີມອີກ, ແຕ່ນີ້ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຂ້າຕົວເອງຕາຍ

ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ເປັນໂລກຊຶມເສົ້າທີ່ຮ້າຍແຮງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຂ້າຕົວເອງຕາຍ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກນັ້ນ ອາດຈະບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຄິດທີ່ຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ, ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປລາວຈະຍອມຮັບວ່າເຄີຍມີຄວາມຄິດແບບນັ້ນ ຖ້າຫາກຖືກຖາມ. ຖ້າວ່າລາວຍອມຮັບໃຫ້ພະຍາຍາມຖາມເຖິງບັນຫາຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ລາວມີແຜນທີ່ຈະຂ້າຕົວເອງບໍ່?
- ລາວມີວິທີການປະຕິບັດແຜນນັ້ນບໍ່? ລາວມີແຜນຂ້າຜູ້ອື່ນນຳບໍ່, ເຊັ່ນ:ລູກຂອງລາວ?
- ລາວເຄີຍພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງມາກ່ອນບໍ່?
- ການຕັດສິນໃຈຂອງລາວແມ່ນຍ້ອນເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດບໍ່?
- ລາວແຍກໂຕອອກຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນບໍ່?
- ລາວບໍ່ຢາກມີຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປແມ່ນບໍ່?
- ລາວເຈັບເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງບໍ່?
- ລາວຍັງໜຸ່ມ ແລະ ດຳລົງຊີວິດຜ່ານຜ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ຂອງຊີວິດບໍ່?



ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີແຜນຂ້າຕົວເອງຕາຍ, ແມ່ນລາວຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ຖ້າວ່າຄຳຖາມຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນມີຄຳຕອບວ່າແມ່ນຄວາມ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ຄວາມພະຍາຍາມ ຂ້າຕົວເອງຕາຍຫຼາຍກວ່າຜູ້ອື່ນ. ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອລາວ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນລົມກັບລາວ. ມີບາງຄົນພຽງແຕ່ໄດ້ເລົ່າບັນຫາໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງແລ້ວ ກໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນແນວນັ້ນ ຫຼື ລາວຍັງຮູ້ສຶກບໍ່ດີປານໃດເທື່ອແຕ່ລາວກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນດີກວ່າເກົ່າ, ໃຫ້ທ່ານຂໍໃຫ້ລາວສັນຍາວ່າຈະບໍ່ທຳຮ້າຍຕົນເອງ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ເວົ້າກັບທ່ານກ່ອນ.



ຖ້າວ່າການເວົ້າເຖິງບັນຫາຂອງລາວ ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ ຫຼື ລາວບໍ່ສາມາດ ໃຫ້ຄຳໝັ້ນສັນຍາອັນໃດກັບທ່ານ, ທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດຕິດຕາມ ລາວຢ່າງໃກ້ຊິດ. ທ່ານຕ້ອງໄດ້ ບອກຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງຕາຍວ່າ ທ່ານວາງແຜນທີ່ຈະເວົ້າ ກັບຜູ້ອື່ນ ເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫຼືອລາວ. ໃຫ້ລົມກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວ, ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຢູ່ກັບລາວທຸກໆເວລາ. ຂໍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເອົາວັດຖຸທີ່ເປັນ ອັນຕະລາຍອອກຫ່າງໄກລາວ.

ຖ້າວ່າມີການບໍລິການທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງລາວ, ໃຫ້ຊອກຫາໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ສາມາດລົມກັບລາວຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ຢາແກ້ອາການຊຶມເສົ້າ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ໂລກຈິດ (ໂລກປະສາດ)

ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້, ລາວອາດຈະເປັນໂລກຈິດກໍເປັນໄດ້:

- ລາວໄດ້ຍິນ ຫຼື ເຫັນສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິ ທີ່ຜູ້ອື່ນບໍ່ໄດ້ຍິນ ຫຼື ບໍ່ເຫັນ (ອາການປະສາດຫຼອນ).
- ລາວມີຄວາມເຊື່ອທີ່ແປກປະຫຼາດທີ່ມີອິດທິພົນ ຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງ ລາວ. (ພາບລວງຕາ) ຕົວຢ່າງ: ລາວຄິດວ່າຄົນຮັກຂອງລາວພະຍາຍາມ ຈະປຸ້ນ ລາວ.
- ລາວບໍ່ສົນໃຈຕົນເອງ ເຊັ່ນລາວບໍ່ນຸ່ງເຄື່ອງ, ອາບນ້ຳ ຫຼື ບໍ່ກິນເຂົ້າ
- ລາວມີພຶດຕິກຳແປກປະຫຼາດ ເຊັ່ນ: ເວົ້າຄວາມເວົ້າທີ່ບໍ່ມີຄວາໝາຍອັນ ໃດ.

ອາການແບບດຽວນີ້ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈາກ ການເຈັບເປັນ, ການ ເມົາທາດເບື່ອ, ຢາ ເສບຕິດ ຫຼື ສະໝອງ ຖືກທຳລາຍ.

ບາງຄັ້ງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດກໍ່ສະແດງພຶດຕິກຳແບບນັ້ນເໝືອນກັນ, ໂດຍສະເພາະບັນດາພຶດຕິກຳ ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມເຊື່ອຖື ຫຼື ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນຕົວຢ່າງ: ລາວອາດຈະເວົ້າວ່າລາວໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳ (ຄຳສັ່ງ) ຈາກຄວາມຝັນຂອງລາວ, ອັນນີ້ລາວອາດຈະແຕ້ມແຕ່ງໄປຕາມ ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນ. ບຸກຄົນພວກນີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນໂລກຈິດ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດ ຈະກາຍເປັນອາການຂອງໂລກຈິດ ຖ້າຫາກວ່າມັນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງຈົນເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງລາວ.

ບໍ່ວ່າຈະໃຊ້ວິທີປິ່ນປົວ ແບບໃດກໍ່ຕາມ, ຄົນ ທີ່ເປັນໂລກຈິດຄວນຈະ ຖືກປິ່ນປົວດ້ວຍຄວາມ ສຸພາບ, ນັບຖື ແລະ ໃຫ້ກຽດຄົນ

ການດູແລເບິ່ງແຍງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດ

ເຖິງວ່າໂດຍທົ່ວໄປສະມາຊິກຄອບຄົວເປັນຜູ້ດູແລະຮັກສາຄົນທີ່ເປັນໂລກຈິດ, ແຕ່ຖ້າໃຫ້ດີທີ່ສຸດ, ບຸກ ຄົນຜູ້ນັ້ນສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກແພດ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມດ້ານການສຸຂະພາບຈິດຕື່ມອີກ. ມີບາງກໍລະນີ ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເປັນສິ່ງຈຳເປັນ, ແຕ່ມັກກໍ່ບໍ່ຄວນຈະເປັນການປິ່ນປົວແບບໂດດ ດ່ຽວ.ໝໍຢາພື້ນເມືອງສາມາດມີບົດບາດທີ່ສຳຄັນເຊັ່ນກັນເພື່ອປິ່ນປົວຄົນເປັນໂລກຈິດ.



ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫາກຢູ່ໃນຊຸມຊົນດຽວກັນກັບຄົນເປັນໂລກຈິດ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈລາວດີ. ມີໝໍຢາບາງຄົນມີວິທີການປິ່ນປົວ ຫຼື ພິທີ ກຳທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງເອົາຊະນະບັນຫາຂອງລາວໄດ້. ຖາມຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້ກ່ອນທີ່ຈະຕັດສິນໃຈປິ່ນປົວ:

- ເປົ້າໝາຍຂອງແຕ່ລະບາດກ້າວຂອງການປິ່ນປົວມີຫຍັງແດ່? ມີຫຍັງ ແດ່ຈະເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກປິ່ນ ປົວ?
- ຖ້າວ່າຄົນເປັນໂລກຈິດບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົນເອງ ຫຼື ຜູ້ອື່ນ, ລາວສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ດຳລົງຊີວິດຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນໃນຊຸມຊົນບໍ່?
- ຄົນໃນຄອບຄົວຈະມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວບໍ່?
- ຜູ້ທີ່ໃຫ້ການປິ່ນປົວນັ້ນໄດ້ຮັບການນັບຖືຢູ່ໃນຊຸມຊົນບໍ່?
- ການປິ່ນປົວແຕ່ລະວິທີນັ້ນມີການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມອັບອາຍບໍ່?

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ, ໃຫ້ທ່ານຂໍໄປເບິ່ງບ່ອນນັ້ນກ່ອນ ທີ່ຈະປ່ອຍໃຫ້ລາວຢູ່ບ່ອນນັ້ນ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າໂຮງໝໍບ່ອນນັ້ນສະອາດ, ຄົນເຈັບປອດໄພ ແລະ ສາມາດໃຫ້ຄົນຢ້ຽມໄດ້, ທັງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງເປັນປົກກະຕິຈາກແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ພິເສດທາງດ້ານປິ່ນປົວສຸຂະພາບຈິດ. ຄົນເຈັບຄວນຈະມີອິດສະຫຼະພາບທີ່ຈະໄປໃສມາໃສໄດ້ ນອກຈາກວ່າລາວຫາກເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ຕົວເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ. ນອກນັ້ນ, ທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ ຊອກຮູ້ວ່າມີຫຍັງແດ່ທີ່ຕ້ອງໄດ້ເຮັດຫຼັງຈາກທີ່ຄົນຜູ້ນັ້ນອອກໂຮງໝໍ.

ວິທີການເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນ

ຊອກຫາຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ
ແມ່ຍິງຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ຖ້າວ່າລາວມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

- ເຄີຍເປັນໂລກຈິດມາກ່ອນໃນອະດີດ.
- ສູນເສຍສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຖືກຫ່າງຈາກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ປະສົບກັບຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ມີຄູ່ນອນທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ.
- ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກສັງຄົມໜ້ອຍ.

ຊອກຫາຜູ້ທີ່ມີພຶດຕິກຳທີ່ສະແດງເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ. ຖ້າທ່ານສົງໃສວ່າໃຜຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ທ່ານທຳຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບລາວຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ຟັງສິ່ງທີ່ຜູ້ອື່ນເວົ້າເຖິງພຶດຕິກຳຂອງລາວ ແລະ ສິ່ງທີ່ລາວປ່ຽນແປງໄປ. ໃນເມື່ອບັນຫາສຸຂະພາບຈິດມັກຈະເກີດຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນ, ໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງວ່າມີອັນໃດແດ່ທີ່ອາດຈະຮ່ວມເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.

ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເອງ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນມີວິທີການຂອງຕົນເອງ ເພື່ອຈັດການກັບບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນປະຈຳວັນ. ຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີບັນຫາໂລກຈິດເພື່ອຊອກຫາວິທີການທີ່ດີທີ່ລາວໄດ້ເຄີຍໃຊ້ມາແລ້ວໃນອະດີດ ແລະ ວິທີການທີ່ລາວອາດຈະນຳມາໃຊ້ໃນສະພາບປັດຈຸບັນຂອງລາວ.

ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມປະເພນີ ແລະ ວັດທະນະທຳຂອງແມ່ຍິງ. **ແຕ່ລະຊຸມຊົນມີວິທີການຕາມປະເພນີ ທີ່ພົວພັນກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເຊັ່ນ:** ການສູດມົນ ຫຼື ພິທີກຳຕ່າງໆ. ການປະຕິບັດແບບນີ້ອາດຈະບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນສະເໝີໄປ, ແຕ່ຄວນຈະນຳໃຊ້ມັນຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ໃຫ້ພະຍາຍາມຮຽນຮູ້ປະເພນີຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ແລະ ວິທີທີ່ໃຊ້ມັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຮັບຮູ້ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ປະສົບການຂອງລາວມີຄວາມໝາຍ, ສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາບັນຫາສຸຂະພາບຈິດລາວໄດ້.



ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າບໍ່ມີວິທີໃດທີ່ຈະແກ້ໄຂທີ່ໄດ້ຮັບຜົນຢ່າງໄວວາໄດ້ ຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ. ໃຫ້ທ່ານຄຳນຶງເຖິງສິ່ງນີ້, ຖ້າວ່າມີຜູ້ໃດຜູ່ໜຶ່ງມາໃຫ້ຄຳໝັ້ນສັນຍາ.
ຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອເຈົ້າຕ້ອງການ.
ຖ້າທ່ານບໍ່ມີບົດຮຽນກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, ໃຫ້ພະຍາຍາມປຶກສາຫາລື ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ການຮັບຟັງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງຜູ້ອື່ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກເຫຼືອບ່າກວ່າແຮງ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ທ່ານຮັບຟັງບັນຫາຈາກຫຼາຍໆຄົນ. ໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງຕົວທ່ານເອງວ່າທ່ານຮູ້ສຶກມີຄວາມກົດດັນບໍ່ ຫຼື ຄວາມຕັ້ງໃຈຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນຫຼຸດລົງບໍ່. ຫຼື ທ່ານໃຈຮ້າຍ ແລະ ໂມໂຫໄວບໍ່. ອາການເຫຼົ່ານີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງເອົາບັນຫາຂອງຜູ້ອື່ນມາເປັນຂອງຕົນເອງ. ຖ້າທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ທ່ານໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນ ຫຼື ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ພັກຜ່ອນ ແລະ ຜ່ອນຄາຍເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ເຮັດວຽກຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.

ພາກສ່ວນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຂອງການປິ່ນປົວ ແມ່ນການເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຄວາມເປັນຫ່ວງ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໝູ່ຄູ່ ແລະ ຄົນໃນຄອບຄົວຂອງລາວເຂົ້າຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວ.

ພາກທີ 28

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື:

ໜ້າ

ການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບແບບຖືກຕ້ອງ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ 436
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງເລີ່ມມາດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເສບຢາ? 436
ກໍລະນີທີ່ນຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ 436
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບຢາໄປໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ? 437
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ 438
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາຕ່າງໆ 438
ຢາ ແລະ ເຫຼົ້າ ສາມາດເປັນສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ 439
ວິທີເອົາຕົວຫຼຸດພົ້ນຈາກບັນຫາເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ 440
ການອອກຢາ 440
ຮຽນຮູ້ວິທີໃຊ້ຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ 442
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກຢາສູບ 443
ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການສູບຢາ 443
ການສູບຢາເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ຍິງ 443
ການໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ 444
ການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດ ແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ 445

ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ



ຢາເສບຕິດຫຼາຍໆຊະນິດໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ. ຢູ່ບາງປະເທດ, ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍຊະນິດ ຫຼື ເຫຼົ້າຕ່າງໆແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ໃນພິທີການຕາມຮີດຄອງປະເພນີ. ຢູ່ບາງປະເທດເຄື່ອງດື່ມປະເພດເຫຼົ້າເຊັ່ນວ່າ: ເຫຼົ້າ ແວງ ຫຼື ເບຍແມ່ນເຄື່ອງດື່ມປະກອບສຳລັບການກິນອາຫານທົ່ວໄປ. ສິ່ງເສບຕິດບາງຊະນິດ ແລະ ເຫຼົ້າ ມັກຈະເອົາມາໃຊ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການສ້າງບັນຍາກາດມ່ວນຊື່ນໃນງານບຸນ ຫຼື ການຈັດງານທາງສັງຄົມຕ່າງໆ. ຢາເສບຕິດບາງຊະນິດຍັງໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ເປັນຢາປົວພະຍາດ.

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຍັງບໍ່ທັນຮູ້ສຶກຕົວວ່າເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ

ສິ່ງເສບຕິດບາງປະເພດໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ໃນທາງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ

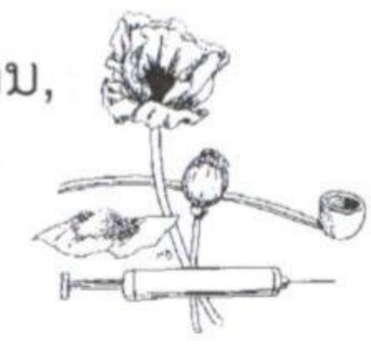
- ເຫຼົ້າທີ່ຜ່ານການຕົ້ມກັ່ນ, ເບຍ, ເຫຼົ້າ ແວງ



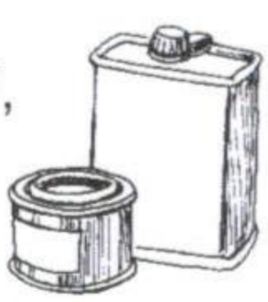
- ກັນຊາ ແລະ ດອກຕົ້ນກັນຊາ



- ໂຄເຄນ, ເຮໂຣອິນ, ຢາຝິ່ນ



- ກາວ, ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ, ສາບລະເຫີຍ.

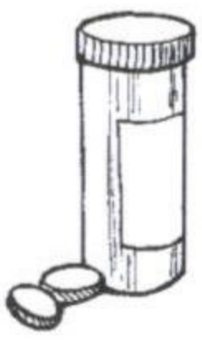


- ໃບພູ, ໝາກຄ້ຽວ, ໃບຢາດູດ



- ຢາຫຼຸດຄວາມອ້ວນ ຫຼື ຢາກະຕຸ້ນປະສາດ.

- ຢາປົວພະຍາດ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນ ຢາແກ້ປວດຂະໜານແຮງ, ຫຼື ຢາລະງັບໃຫ້ນອນຫຼັບ ຫຼື ສະຫງົບອາລົມ.



ໃນພາກນີ້ພວກເຮົາຈະກ່າວເຖິງຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ເປັນຜົນເນື່ອງມາຈາກຢາເສບຕິດ, ຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ວິທີ່ຢຸດເຊົາຢາເສບຕິດເວົ້າສະເພາະແມ່ນເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ ແລະ ຈະເວົ້າເຖິງການໃຊ້ຢາໄປໃນທາງທີ່ຜິດພາດໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ.

ການນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດແບບຖືກຕ້ອງ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງເລີ່ມດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດ?

ມະນຸດເຮົາມັກຈະເລີ່ມມາດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດຢາເນື່ອງຈາກມີຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມ. ເດັກຊາຍ ຫຼື ຊາຍສະກັນ ອາດຖືກກົດດັນໃຫ້ດື່ມ ຫຼື ນຳໃຊ້ຢາເປັນການເສບຕິດ ເພື່ອພິສູດວ່າຕົວເອງແມ່ນລູກຜູ້ຊາຍຢ່າງແທ້ຈິງ. ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງອາດຄິດວ່າຍິ່ງດື່ມຫຼາຍເທົ່າໃດ ຫຼື ຍິ່ງໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍເທົ່າໃດກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເປັນຜູ້ຊາຍເກັ່ງກ້າ.

ຍິງສາວ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຈະຖືກກົດດັນຈາກສັງຄົມໃຫ້ຫັນມາດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດຕ່າງໆ, ເພາະພວກເຂົາຄືວ່າພວກເຂົາສະແດງຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຄວາມເປັນຄົນທັນສະໄໝຢ່າງທັນຍຸກທັນເຫດການ. ຫຼື ພວກເຂົາອາດຄິດວ່າຄົນອື່ນຈະຍອມຮັບພວກເຂົາເຈົ້າໃນວົງການສັງຄົມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.



ບັນດາບໍລິສັດທີ່ຜະລິດ ແລະ ຂາຍເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດກໍ່ຈະໃຊ້ອິດທິພົນທາງສັງຄົມ ເພື່ອຂາຍຜະລິດຕະພັນ. ນອກນີ້ການໂຄສະນາຍັງເປັນການຊັກຈູງຊາວໜຸ່ມໃຫ້ຫັນມານິຍົມເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ກະຕຸ້ນໃຫ້ພວກເຂົາຊື້ມາໃຊ້. ໃນເມື່ອບັນດາບໍລິສັດທີ່ຜະລິດເຮັດການໂຄສະນາສົ່ງເສີມການຂາຍຢູ່ຕາມສະຖານທີ່ຕ່າງໆກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ການຊື້ຂາຍເປັນໄປແບບມ່ວນຊື່ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນຊື້ສິນຄ້າຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ການຊັກຈູງທາງສັງຄົມແບບນີ້ລ້ວນແຕ່ເປັນອັນຕະລາຍທັງນັ້ນ ເພາະມັນເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊື້ບໍ່ຄ່ອຍຈະຕື່ນຕົວຮູ້ທັນສິ່ງອັນຕະລາຍທີ່ຈະເກີດກັບພວກເຂົາ.

ການໂຄສະນາ, ການໃຊ້ສຽງດົນຕີ, ແລະ ຮູບເງົາຕ່າງໆເປັນການຊັກຊວນໃຫ້ຊາວໜຸ່ມດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດ.

ກໍລະນີການນຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ບໍ່ວ່າຈະເປັນເຫດຜົນໃດກໍ່ຕາມທີ່ມີການເລີ່ມດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດມັນຈະກາຍເປັນການນຳໃຊ້ແບບຖືກຕ້ອງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ຄົນຜູ້ໜຶ່ງດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບໄປໃນທາງຜິດຖ້າຫາກວ່າຜູ້ກ່ຽວບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ໃນຂະນະທີ່ຕົນເອງພວມດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຢູ່ນັ້ນ ເຊິ່ງຜູ້ກ່ຽວອາດຈະໃຊ້ເກີນປະລິມານ ຫຼື ອາດຈະມີການກະທຳທີ່ຜິດພາດເມື່ອດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດເຂົ້າໄປ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງອາການທີ່ຄົນເຮົາດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບໄປໃນທາງຜິດ:

- ຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຢາກດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບເພື່ອໃຫ້ຕົນເອງມີຊີວິດຢູ່ສືບມື້ສືບວັນໄປ. ພວກເຂົາອາດຈະໃຊ້ໃນສະຖານທີ່ ແລະ ເວລາບໍ່ປົກກະຕິ ເຊັ່ນວ່າ: ໃນ ຕອນເຊົ້າ ຫຼື ເວລາທີ່ຕົນຢູ່ໂດດດ່ຽວ.
- ຂີ້ຕົວະ ຫຼື ປົກປິດວ່າຕົນເອງໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ຫຼື ຄົນອື່ນໃຊ້ຫຼາຍໜ້ອຍສ່ຳໃດ.
- ພົບບັນຫາເລື່ອງເງິນ ເພາະວ່າຕ້ອງໃຊ້ເງິນຫຼາຍ ເພື່ອຊື້ເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ.
- ບາງຄົນກໍ່ເຮັດສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍ ເພື່ອຫາເງິນມາຊື້ສິ່ງເສບຕິດ ຫຼື ເຫຼົ້າ.
- ທຳລາຍບັນຍາກາດຂອງງານສະຫຼອງຕ່າງໆ ເນື່ອງຈາກດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປ.
- ໃນຂະນະທີ່ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າມັກສະແດງທ່າທີໜ້າອາຍຍ້ອນການກະທຳຂອງຕົນເອງ.
- ບໍ່ເຮັດວຽກໄດ້ດີຄືເມື່ອກ່ອນ ຫຼື ໄປເຮັດວຽກບໍ່ສະໝ່ຳສະເໝີຄືເກົ່າເນື່ອງຈາກຜົນສະທ້ອນຈາກການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ.
- ພົບບັນຫາຍ້ອນການປະພຶດແບບຮຸນແຮງຂອງຕົນເອງ ຖ້າເປັນຜູ້ຊາຍທີ່ຕິດສິ່ງ ເສບຕິດກໍ່ອາດຈະທຳຮ້າຍເມຍ, ລູກຂອງຕົນເອງ ຫຼື ເພື່ອນຝູງ.

ຖ້າຢາເສບຕິດນຳຜົນຮ້າຍມາສູ່ຊີວິດຂອງທ່ານ ມັນກໍ່ຄວນເຖິງເວລາແລ້ວທີ່ທ່ານຈະຢຸດເຊົາ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ດີແທ້ທ່ານຄວນຢຸດເຊົາກ່ອນທີ່ມັນຈະທຳລາຍຕົວຂອງທ່ານ, ຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນຝູງຂອງທ່ານ.

ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດໄປໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ເພື່ອໜີຈາກບັນຫາທີ່ຕົນພົບພໍ້ໃນຊີວິດ, ຄົນຫຼາຍຄົນມັກຈະຕັດສິນໃຈດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດໄປຢ່າງຜິດພາດ.



ຫຼາຍຄົນມັກຈະເຮັດແບບນີ້, ແຕ່ວ່າພວກທີ່ພໍ່ແມ່ມີບັນຫາເລື່ອງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດຜູ້ເປັນລູກກໍ່ມັກແກ້ໄຂບັນຫາແບບດຽວກັບພໍ່ແມ່. ສິ່ງນີ້ແມ່ນ "ຈຸດອ່ອນ" ທີ່ວ່າສິ່ງທີ່ພໍ່ແມ່ທຳຜິດຈະຖືກຖ່າຍທອດສູ່ລູກເຊັ່ນກັນ. ໃນເມື່ອລູກເຫັນພໍ່ແມ່ ແກ້ໄຂບັນຫາດ້ວຍການດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດພວກລູກໆກໍ່ຈະເຮັດຕາມຄືກັນ.

ການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດໄປໃນທາງທີ່ຜິດຍັງເປັນບັນຫາລວມຂອງກຸ່ມຄົນທີ່ຂາດຄວາມຫວັງໃນອະນາຄົດສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຈຳພວກຄົນທີ່ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ ຫຼື ພົບບັນຫາຢ່າງອຸກອັ່ງໃຈ ເຊັ່ນ: ຖືກໄລ່ອອກການ ຫຼື ຂາດທຶນທາງທຳກິນ, ສູນເສຍສະມາຊິກຄອບຄົວ, ຫຼືຖືກເມີນເສີຍຈາກຄູ່ຮ່ວມຊີວິດມັກຈະຫັນໄປເພິ່ງເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດເປັນທາງອອກທີ່ຜິດພາດ.

ແມ່ຍິງກໍ່ມັກຈະຫັນໄປໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາໄປໃນທາງທີ່ຜິດ ເພາະວ່າພວກເຂົາປະເຊີນບັນຫາ ໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຕ້ອງການເອື່ອຍອີງ ຫຼື ອາໄສຄວາມກະລຸນາຂອງຄູ່ຮ່ວມຊີວິດ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ເປັນເພດຊາຍ. ຖ້າເມື່ອແມ່ຍິງຕົກຢູ່ໃນຖານະທີ່ຕ່ຳຕ້ອຍໃນຊຸມຊົນມັນກໍ່ຈະເປັນເລື່ອງຍາກສຳລັບເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະເຫັນຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ.

ກໍ່ເປັນໜ້າເສຍດາຍທີ່ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດບໍ່ໄດ້ແກ້ບັນຫາແຕ່ຍັງຊ້ຳພັດເປັນການເຮັດໃຫ້ສະພາບການຍິ່ງຮ້າຍກວ່າເກົ່າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ພົບບັນຫາຍິ່ງມີຄວາມສາມາດໜ້ອຍທີ່ຈະປັບປຸງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແທນທີ່ຈະຫາທຶນທາງແກ້ໄຂສະພາບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ແຕ່ຊ້ຳພັດໃຊ້ເວລາກັບເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເສຍທາງເວລາ ແລະ ເງິນທອງ, ເສຍສຸຂະພາບເພາະມັນເປັນ ການພະຍາຍາມທີ່ຈະລືມບັນຫາ ເທົ່ານັ້ນ.

ການເອື່ອຍອີງ ແລະ ການຕິດສິ່ງເສບຕິດ

ເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງໃຊ້ເຫຼົ້າຫຼືສິ່ງເສບຕິດໃນທາງຜິດ, ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງເຂົາກໍ່ຈະມີຄວາມຮຽກຮ້ອງຫາຢາເສບຕິດ ແບບຂາດບໍ່ໄດ້. ເມື່ອຈິດໃຈຂອງເຂົາຕ້ອງການແບບນີ້ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ການເອື່ອຍອີງ". ໃນເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງຫາກມີຄວາມຕ້ອງການແບບຂາດຢາເສບຕິດບໍ່ໄດ້ ແລະ ຖ້າຂາດກໍ່ຈະພາໃຫ້ເຈັບປ່ວຍກໍ່ໝາຍເຖິງວ່າຜູ້ກ່ຽວ "ການຕິດຢາເສບຕິດ".

ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາບາງຊະນິດສາມາດພາໃຫ້ຄົນເຮົາຕິດໄດ້. ໃນເມື່ອຕິດເຂົ້າໄປແລ້ວຜູ້ກ່ຽວຈະມີຄວາມຕ້ອງການເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ເພື່ອຕອບສະໜອງກັບຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ. (ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີເອົາຕົວອອກຈາກການຕິດເຫຼົ້າໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນໜ້າ 441).

ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດຕ່າງໆ

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດ

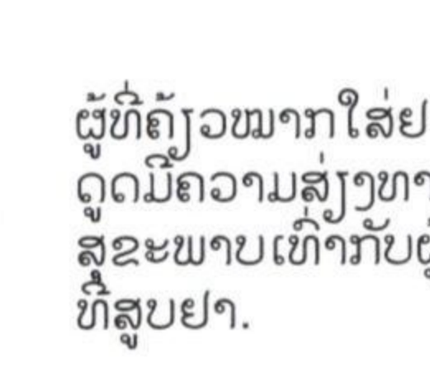
ບຸກຄົນທີ່ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຫຼາຍມັກຈະເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ ແລະ ເຈັບໜັກກວ່າຜູ້ອື່ນ. ພວກເຂົາມັກພົບບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງນີ້:

- ໄດ້ຮັບໂພຊະນາການຕ່ຳ, ເຊິ່ງພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ.
- ເປັນມະເຮັງ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ຕັບ, ກະເພາະອາຫານ, ຜິວໜັງ, ປອດ ລະບົບຖ່າຍເບົາ, ລວມທັງພະຍາດບາງຢ່າງທີ່ມີລັກສະນະແບບຖາວອນ.
- ສະໝອງຖືກທຳລາຍ ຫຼື ມີອາການຊັກແບບບ້າໝູ.
- ເສຍຄວາມຊົງຈຳເວລາຮູ້ເມື່ອຄືງຂຶ້ນມາບໍ່ຮູ້ວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບຕົນເອງ.
- ມີບັນຫາທາງປະສາດເຊັ່ນວ່າ: ຖືກກົດດັນ ຫຼືກັງວົນຫຼາຍເກີນໄປ ປະກົດແນມເຫັນສິ່ງທີ່ແປກ ຫຼື ໄດ້ຍິນສຽງທີ່ແປກໆ, ມີຄວາມລະແວງສົງໃສຕໍ່ຜູ້ອື່ນ, ເຫັນເຫດການຄວາມຫຼັງ ຫຼື ມີຄວາມຮູ້ສຶກແບບມີຄວາມກັງວົນ ຫຼື ຕື່ນເຕັ້ນເກີນໄປ.
- ເສຍຊີວິດຍ້ອນໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເກີນຂອບເຂດໃນຄັ້ງດຽວ (ເກີນອັດຕາ).



ການໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດອາດຈະທຳລາຍຮ່າງກາຍຕະຫຼອດການ.

ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ. ມັກເກີດມີການບາດເຈັບ ຫຼື ເສຍຊີວິດຍ້ອນອຸບັດຕິເຫດເຊິ່ງມັກຈະເກີດກັບຄົນກຸ່ມນີ້ (ແລະ ມັກເກີດກັບຄອບຄົວຂອງເຂົາເຊັ່ນກັນ). ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າພວກເຂົາມັກຕັດສິນໃຈທີ່ຜິດພາດ ຫຼື ມັກເຮັດຕາມຄວາມສ່ຽງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ ຫຼື ເປັນຍ້ອນພວກເຂົາຂາດສະຕິ ຍ້ອນຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຈາກເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ. ຖ້າພວກຄົນເຫຼົ່ານີ້ມີ ການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ, ໃຊ້ເຂັມສີດຢາເສບຕິດຮ່ວມກັນ ຫຼືຂາຍຕົວເພື່ອແລກຢາເສບຕິດ ພວກເຂົາກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຕິດພະຍາດຕັບ ແລະ ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ.



ຜູ້ທີ່ຄ້ຽວໝາກໃສ່ຢາດູດມີຄວາມສ່ຽງທາງສຸຂະພາບເທົ່າກັບຜູ້ທີ່ສູບຢາ.

ສິ່ງເສບຕິດປະເພດຢ້ຳເອົາ: ການສີຢາເສັ້ນ ແລະ ຄ້ຽວໝາກພາໃຫ້ເສບເຫືງອກ ແລະ ແຂ້ວ ແລະ ເຈັບປາກ, ເປັນມະເຮັງປາກ ແລະ ຮູຄໍ ແລະ ເປັນຜົນຮ້າຍດ້ານອື່ນໆຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ການຄ້ຽວໝາກຍັ່ງພາໃຫ້ເຈັບກຳເພາະ ແລະ ເປັນທ້ອງຜູກ.

ການດົ່ມກາວສານລະເຫີຍ: ຄົນທຸກຫຼາຍຄົນໂດຍສະເພາະເດັກທີ່ອາໄສຢູ່ແຄມຖະໜົນມັກຈະດົ່ມກາວ ແລະ ສານລະເຫີຍ ເພື່ອໃຫ້ລືມຄວາມຫິວ. ການເຮັດສິ່ງນີ້ຈະເປັນການຕິດຢາເສບຕິດຢ່າງແຮງ ແລະ ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນວ່າ:ບັນຫາສາຍຕາ, ບັນຫາການຄົ້ນຄິດ, ຄວາມຊົງຈຳ, ການປະພຶດທີ່ຜິດພາດ, ຂາດການຄົ້ນຄິດ ແລະ ຄວບຄຸມຕົນເອງບໍ່ໄດ້, ນ້ຳໜັກຫຼຸດຢ່າງແຮງ, ມີບັນຫາຫົວໃຈ ແລະ ເສຍຊີວິດ.

- ການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າລ້ວນແຕ່ເປັນອັນຕະລາຍ ຖ້າວ່າບຸກຄົນກ່ຽວຂ້ອງຫາກ:
- ກຳລັງຂັບຂີ່ລົດ, ກຳລັງໃຊ້ເຄື່ອງຈັກ ຫຼື ເຄື່ອງອຸປະກອນທີ່ອັນຕະລາຍ.
- ກຳລັງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງໃຫ້ລູກກິນນົມ.
- ກຳລັງລ້ຽງດູເດັກນ້ອຍອ່ອນ.
- ກິນຢາ, ໂດຍສະເພາະຢາແກ້ປວດ, ຢາລະງັບອາລົມ ແລະ ຈິດໃຈໃນເວລາເກີດບັນຫາ.
- ເປັນພະຍາດຕັບ ຫຼື ເຈັບໜາກໄຂ່ຫຼັງ.



ການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າພ້ອມກັນພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍ.

ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງ

ນອກຈາກບັນຫາຕ່າງໆທີ່ຜູ້ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ ປະເຊີນແລ້ວແມ່ຍິງຍັງພົບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບບາງຢ່າງເປັນພິເສດເຊັ່ນ:

- ແມ່ຍິງທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍມີໂອກາດຈະເຈັບຕັບຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.
- ຜູ້ສາວ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຖືກຜັກດັນໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງການ ເມື່ອພວດເຂົາດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດ. ສິ່ງນີ້ອາດພາໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາ ແບບບໍ່ຕ້ອງການ, ຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດສ.
- ຖ້າໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນເວລາຖືພາ ຈະພາໃຫ້ເດັກເກີດມາແບບບໍ່ສົມບູນ ແລະ ພິການທາງສະໝອງ, ຕົວຢ່າງ:
  - ບັນຫາທາງຫົວໃຈ, ກະດູກ, ລະບົບສືບພັນ, ຫົວ ແລະ ໃບໜ້າ
  - ເກີດມາແບບນ້ຳໜັກໜ້ອຍ.
  - ເຕີບໂຕຊ້າ.
  - ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຮຽນຮູ້ເດັກທີ່ເກີດມາອາດຈະມີບັນຫາຢາເສບຕິດອອກມາພ້ອມ ແລະ ພົບບັນຫາດຽວກັບຜູ້ເປັນແມ່ເຄີຍປະເຊີນ (ເບິ່ງໜ້າ 441).

ເປັນການອັບອາຍຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງ

ເກືອບວ່າຢູ່ທຸກຊຸມຊົນແມ່ຍິງຈະຖືກຈຳກັດຫຼາຍກວ່າເພດຊາຍດ້ານການເຄື່ອນໄຫວໃນສາທາລະນະຊົນ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດສຳລັບເພດຊາຍແມ່ນຖືວ່າເປັນເລື່ອງທຳມະດາ, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາສຳລັບ ແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ເນື່ອງຈາກວ່າດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປຫຼາຍ, ຄົນອື່ນຈະມອງເບິ່ງວ່າລາວເປັນຜູ້ຍິງທີ່ "ລົ້ວເລງ" ເຖິງວ່າລາວຈະບໍ່ມີການຮ່ວມເພດນຳໃຜກໍ່ຕາມ.



ເມື່ອແມ່ຍິງຖືພາດື່ມເຫຼົ້າ, ສູບຢາ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດລູກນ້ອຍໃນທ້ອງກໍ່ໄດ້ຮັບຄືກັນ.

ເພື່ອເປັນການຫຼີກເວັ້ນຄວາມອາຍສຳລັບແມ່ຍິງຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດຕໍ່ໜ້າສາທາລະນະຊົນ ແມ່ຍິງຈະດື່ມເຫຼົ້າເທໜ້ອຍແບບສະໜ່ຳ ສະເໝີ ເປັນໄລຍະດົນແທນທີ່ຈະດື່ມຫຼາຍໜຽງຄັ້ງດຽວ. ການດື່ມວິທີນີ້ເຮັດໃຫ້ງ່າຍສຳລັບແມ່ຍິງສາມາດທີ່ຈະຄວບຄຸມການປະພຶດຂອງຕົນເອງ ແລະ ຍັງເປັນການຮັກສາຊື່ສຽງຂອງແມ່ຍິງຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນທາງຜິດພາດແບບປິດລັບ ແລະ ບໍ່ຮັບການປິ່ນປົວ. ການປະພຶດເຊັ່ນນີ້ ກໍ່ຍັງເປັນການເພີ່ມສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ການນຳໃຊ້ທີ່ຜິດພາດ ແລະຄວາມຮຸນແຮງຢູ່ໃນເຮືອນ

ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດຍິ່ງເຮັດໃຫ້ເຫດການຍິ່ງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ເກີດຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນເຮືອນ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຜົວຫຼົງຜິດທາງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດມັກຈະໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍດ້ວຍການເຈັບຕົວ ແລະ ອາດເຖິງຄວາມຕາຍໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ເບິ່ງພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ "ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ".

ວິທີແກ້ໄຂ ບັນຫາເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ

ເຖິງແມ່ນມັນຈະເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະເອົາຕົວອອກຈາກການຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ ແຕ່ມັນກໍ່ຍັງມີສິ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ມັນຈະມີ 2 ໄລຍະຄືດັ່ງນີ້: ການຕັດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ການຮຽນຮູ້ວິທີດຳລົງຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.

ການອອກເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຕົນເອງຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດແລ້ວທ່ານຢາກອອກຈາກບັນຫານີ້ ທ່ານຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

1. ຍອມຮັບວ່າທ່ານມີບັນຫາ



2. ຕັດສິນໃຈເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຕັ້ງແຕ່ອັນນີ້ໄປ.



ການອອກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ ມັນງ່າຍຂຶ້ນເມື່ອໄດ້ຮັບການ ຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ສະໜັບ ສະໜູນຈາກຜູ້ອື່ນໆ.

3. **ຢຸດເຊົາ**. ຫຼືວ່າທ່ານຈະເລີ່ມໃຊ້ໜ້ອຍລົງແລ້ວຈຶ່ງຢຸດເຊົາ.

ມີຫຼາຍຄົນສາມາດອອກເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດໄດ້ພາບດຽວ. ສິ່ງທີ່ຜູ້ທີ່ຕິດສິ່ງເສບຕິດຈະຕ້ອງເຮັດນັ້ນ ກໍ່ມີພຽງແຕ່ວ່າເຂົາຕ້ອງມີຄວາມເຕັມໃຈຢາກເຊົາ ແລະ ເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງວ່າຕ້ອງເຮັດໄດ້. ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍຄົນທີ່ຕ້ອງການຄວາມສ່າງເຫຼືອຈາກຄົນກຸ່ມອື່ນ ຫຼື ໂຄງການບຳບັດຜູ້ອອກສິ່ງເສບຕິດ ຕົວຢ່າງ: ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາເຊິ່ງເຮັດໜ້າທີ່ຊ່ວຍຄົນຜູ້ທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດທົ່ວໄປ. ໃນປະເທດຕ່າງໆໃນໂລກຈະມີກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາຫຼາຍກຸ່ມ. ໃນຂົງເຂດທີ່ທ່ານຜູ້ນັ້ນກໍ່ອາດຈະມີກຸ່ມຕ່າງໆທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອປິ່ນປົວ ຫຼື ມີໂຄງການບຳບັດຜູ້ຕິດຢາເສບຕິດ. ທ່ານຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າຜູ້ເສບຕິດເພດຍິງຕ້ອງໄປປິ່ນປົວກັບກຸ່ມເພດຍິງເທົ່ານັ້ນຈຶ່ງຈະເໝາະສົມ. ຖ້າວ່າບໍ່ມີກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອໃດໆຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານ ຫຼາຍຄົນຄວນພ້ອມກັນສ້າງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຂຶ້ນເອງ ໂດຍປະກອບເອົາສະມາຊິກບາງຄົນທີ່ເຄີຍປະສົບຜົນສຳເລັດມາກ່ອນໃນການຊ່ວຍຄົນອອກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.

424

ການລິເລີ່ມ ສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ

ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາ (Alcoholics Anonymous AA)

ການທີ່ຈະເປັນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢານັ້ນ ທ່ານຕ້ອງການສິ່ງໜຶ່ງຄື: ຄວາມຕ້ອງການທີ່ຢາກຢຸດເຊົາ. ໃນເມື່ອເປັນສະມາຊິກແລ້ວ ທ່ານຕ້ອງໝັ້ນພົບປະກັບເພື່ອນສະມາຊິກຜູ້ທີ່ອອກເຫຼົ້າຢາມາແລ້ວ ເພື່ອແລກປ່ຽນບົດຮຽນ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຄວາມຫວັງຄືນໃໝ່. ນອກນັ້ນທ່ານຍັງຕ້ອງການຜູ້ອຸດໜູນອຸ້ມຊູໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ອອກເຫຼົ້າ ອອກຢາມາດົນແລ້ວ ເຊິ່ງເຂົາຈະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ໃຫ້ຄຳແນະນຳແບບເປັນກັນເອງ.

ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອປະເພດນີ້ບໍ່ເກັບເງິນຈາກຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາໃດໆ ທັງບໍ່ແມ່ນກຸ່ມເຄື່ອນໄຫວເພື່ອສະໜັບສະໜູນ ຫຼື ຕໍ່ຕ້ານ ແລະ ກໍ່ບໍ່ແມ່ນກຸ່ມເຄື່ອນໄຫວສາສະໜາ ແລະ ການເມືອງແຕ່ຢ່າງໃດ. ກົງກັນຂ້າມກຸ່ມນີ້ຍັງພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຄວາມຂັດແຍ້ງກັບ ກຸ່ມອື່ນໆ ແລະ ຕັ້ງໜ້າເຮັດໜ້າທີ່ຂອງຕົນ, ນັ້ນກໍ່ຄື: ພະຍາຍາມສື່ສານກັບຜູ້ຄົນທີ່ກຳລັງຫຼົງຕົວຕິດເຫຼົ້າ ຕິດຢາເພື່ອໃຫ້ພົ້ນຈາກເຄາະຮ້າຍ. ຍັງມີກຸ່ມອື່ນໆທີ່ຕັ້ງຂຶ້ນເພື່ອຄົນຕິດຢາເສບຕິດ ແລະ ສຳລັບສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງຄົນຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ.

ການຕິດສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ການຖອນຕົວອອກຈາກສະພາບດັ່ງກາວ:

ໃນເມື່ອບຸກຄົນໜຶ່ງທີ່ຕິດສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປແລ້ວ ແຕ່ມີຄວາມປະສົງຢາກຢຸດເຊົາ ເຂົາຜູ້ນັ້ນກໍ່ຕ້ອງເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນການອອກສິ່ງເສບຕິດຕາມໄລຍະເວລາ. ໃນໄລຍະນີ້ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຈະຕ້ອງປັບຕົວໃຫ້ຢູ່ໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງ ເອື່ອຍອີງໃສ່ສິ່ງເສບຕິດ.

ຊາສະມຸນໄພບາງຊະນິດ ສາມາດຊ່ວຍເຮັດຄວາມ ສະອາດຕັບ, ຮ່າງກາຍທີ່ຖືກຜິດເນື່ອງ ຈາກດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ຕິດຢາ. ຢາພື້ນເມືອງກໍ່ ສາມາດ ຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ການຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ການອອກເຫຼົ້າ:

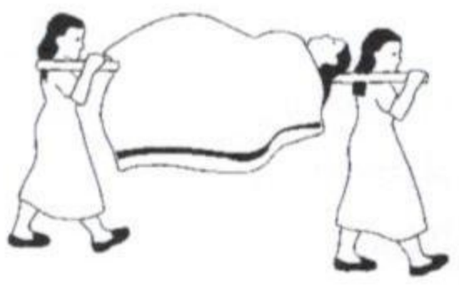
ພາຍຫຼັງອອກເຫຼົ້າ ຜູ້ປ່ວຍຈະປະເຊີນກັບອາການສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ຮ້າຍແຮງພາຍໃນ 3 ມື້. ມີຫຼາຍຄົນແລ້ວທີ່ສາມາດຜ່ານໄລຍະນີ້ໄດ້ໂດຍບໍ່ມີບັນຫາ. ແຕ່ວ່າກໍ່ຈະມີ ບາງຄົນທີ່ປະເຊີນບັນຫາຂອງອາການຮຸນແຮງຫຼາຍທີ່ສຸດເຊິ່ງຈະຕ້ອງມີຜູ້ຢູ່ໃກ້ ຊິດ ເພື່ອຄອຍຊ່ວຍເຫຼືອດ້ວຍຄວາມເອົາໃຈໃສ່.



ອາການຂັ້ນຕົ້ນຈາກການອອກເຫຼົ້າ:

- ຕົວສັ່ນເລັກໜ້ອຍ
- ຮູ້ສຶກກະວົນກາວາຍ ແລະ ໃຈຮ້າຍ
- ເຫື່ອອອກຫຼາຍ
- ກິນບໍ່ແຊບ ແລະ ນອນບໍ່ຫຼັບດີ
- ເຈັບປວດທົ່ວຮ່າງກາຍ
- ປຸ້ນທ້ອງ, ປວດຮາກ, ເຈັບກະເພາະ

ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຄ່ອຍໆຫາຍໄປໃນຕົວ ຫຼື ອາດຈະເພີ່ມຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນແນວນີ້ຜູ້ປ່ວຍຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ທັນທີ. ຖ້າແພດໝໍຢູ່ໄກ ໃຫ້ເອົາຢາ ດີອາເຊປາມ (diazepam) ໃຫ້ກິນປະມານ 1-20 ມກ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ ເກີດອາການຊັກແບບບ້າໝູ. ຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ເອົາຢາຊະນິດເກົ່ານີ້ ໃຫ້ກິນອີກ 10 ມກ ໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງຕໍ່ມາ. ໃນໄລຍະເດີນທາງໄປຫາໝໍ່ຢູ່ນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກິນຢານີ້ອີກທຸກໆ 4 ຫາ 5 ຊົ່ວໂມງ.



ສົ່ງໂຮງໝໍ!

ອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເປັນການສຸກເສີນ. ຜູ້ປ່ວຍຄົນທີ່ມີອາການເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄປ ຫາແພດໝໍດ່ວນ:

- ສະພາບຈິດສັບສົນກະວົນກະວາຍ
- ປະກົດເຫັນສິ່ງທີ່ແປກ ແລະ ປະກົດຍິນສຽງແປກໆ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຫຼາຍ
- ເປັນຊັກແບບບ້າໝູ

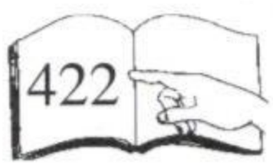
ເມື່ອຄົນຕິດເຫຼົ້າ ຂາດ ທາດເຫຼົ້າໃນຮ່າງກາຍ ອາດພາໃຫ້ເກີດການ ຊັກແບບເປັນບ້າໝູ.

ພາຍຫຼັງທີ່ອອກຈາກເຫຼົ້າ

ທັນທີທັນໃດທີ່ອອກເຫຼົ້າໄດ້ແລ້ວຕ້ອງກິນອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີທາດໂປຣຕີນ ມີທາດວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຫຼາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 166). ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍປົ່ນປົວຕົວເອງ. ອາຫານທີ່ຈຳເປັນມີຄື: ຕັບ, ເຫັດ, ເຂົ້າມີທີ່ຜະລິດຈາກເຂົ້າວີດ, ອາຫານປະເພດເມັດ, ແກ່ນຖົ່ວ ແລະ ຜັກທີ່ມີສີຂຽວເຂັ້ມ. ຖ້າເຈົ້າບໍ່ສາມາດກິນສິ່ງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເຖິງນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ກິນວິຕາມິນແທນ. ກິນວິຕາມິນລວມ ຫຼື ວິຕາມິນ ບີ ຄອມເພັກ (B-complex) ທີ່ປະກອບດ້ວຍທາດອາຊິດໂຟລິກ (folic acid).

ຮຽນຮູ້ວິທີໃຊ້ຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ

ໃນເມື່ອຜູ້ເສບຕິດປະສົບຜົນສຳເລັດໃນການອອກຈາກສະພາບການເສບຕິດແລ້ວ ມັນຈຳເປັນຢ່າງຍິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີດຳລົງຊີວິດ ໂດຍປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງບໍ່ໃຫ້ຫວນຄືນໄປຕິດກັບບັນຫາເດີມອີກ. ວິທີການທີ່ດີໃນການຕໍ່ສູ້ກັບບັນຫານີ້ກໍ່ຄືການຮຽນເອົາວິຊາຄວາມຮູ້ໃໝ່ເພື່ອລ້ຽງຊີບຕໍ່ໄປ. ສິ່ງນີ້ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍ ແລະ ຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນ. ແມ່ຍິງທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ ຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີບົດບາດໜ້ອຍ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມໜ້າອາຍ.



ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ

ແມ່ຍິງປະເພດນີ້ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ວ່າເຂົາເອງກໍ່ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະສ້າງຄວາມປ່ຽນແປງ ເພື່ອບັບປຸງຊີວິດຂອງຕົນໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ວິທີການທີ່ຈະປ່ຽນແປງສະພາບກໍ່ຄືການເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກສິ່ງນ້ອຍໆເພື່ອພິສູດຕົນເອງ ແລະ ໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າຕົວເຂົາເອງກໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບບັນຫາໄດ້.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດສ້າງຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດເອົາເອງໄດ້:

- ສ້າງສາຍພົວພັນກັບຜູ້ໃກ້ຊິດເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ ໃນຍາມທີ່ທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນ ການປຶກສາ ແລະ ຮ່ວມວຽກງານກັບຫຼາຍຄົນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຄົ້ນຄິດ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາຕ່າງໆງ່າຍຂຶ້ນ.
- ພະຍາຍາມແກ້ໄຂບັນຫາໄປເທື່ອລະກ້າວເພື່ອວ່າບັນຫາມັນຈະບໍ່ຂະຫຍາຍໃຫຍ່ອອກໄປຈົນເກີດຂີດຄວາມສາມາດຂອງທ່ານ.
- ພະຍາຍາມບອກເລົ່າໃຫ້ເພື່ອນ ຫຼື ບຸກຄົນທີ່ທ່ານເຊື່ອໝັ້ນກ່ຽວກັບເລື່ອງທີ່ທ່ານກັງວົນ ຫຼື ເສຍໃຈຫຼາຍ ຫຼື ວ່າບັນຫາທີ່ພາໃຫ້ທ່ານໂສກເສົ້າ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ. ທ່ານອາດຈະພະຍາຍາມທຳຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງມີຄວາມຮູ້ສຶກແບບນັ້ນ ແລະ ມີທາງອອກແນວໃດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.



ການພົວພັນຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ.

- ເຮັດວຽກຮ່ວມມືກັບຄົນອື່ນເພື່ອເຮັດໂຄງການໜຶ່ງຂຶ້ນເພື່ອປັບປຸງສະພາບຂອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ສິ່ງນີ້ມັນເປັນການພິສູດຕົວທ່ານໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າທ່ານກໍ່ມີຄວາມສາມາດໃຫການປັບປຸງສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ທ່ານຍັງຈະຮູ້ສຶກຕົວເອງວ່າການເຮັດສິ່ງນີ້ຍັງພາໃຫ້ທ່ານປັບປຸງຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງຂຶ້ນຕື່ມອີກເຊັ່ນກັນ.
- ພົບປະກັບເພື່ອນຝູງ ແລະ ຜູ້ອື່ນຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຈະຫຼີກຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.



ຖ້າທ່ານພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດທ່ານຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນສະພານທີ່ບ່ອນທີ່ຈະນຳຄວາມກົດດັນມາສູ່ທ່ານ ແລະ ຊັກຈູງທ່ານໃສ່ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ. ຮ່ວມງານກັບຄົນອື່ນເພື່ອຈັດກິດຈະກຳທາງສັງຄົມໂດຍປາສະຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງແສບຕິດ.

ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການສູບຢາ

ບຸກຄົນທີ່ສູບຢ່າແລ້ວຕິດຢານັ້ນແມ່ນເປັນຍ້ອນທາດນິໂກຕິນ (nicotine) ໃນຢາສູບ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ ສູບຢາຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ເຈັບປ່ວຍ. ການເຊົາສູບຢາແມ່ນເລື່ອງຍາກທີ່ສຸດ ເພາະວ່ານິໂກຕິນແມ່ນທາດເສບຕິດທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ສູບຕິດແບບຮຸນແຮງທີ່ສຸດ.

ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກຢາສູບ

ເນື່ອງຈາກວ່າມີຜູ້ຊາຍສູບຢາຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ ຈຶ່ງເຫັນວ່າບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການສູບຢາແມ່ນເກີດກັບຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ວ່າການສູບຢາໄດ້ແຜ່ລາມອອກຈົນກາຍເປັນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງເຊັ່ນກັນ. ການສູບຢາຍັງເປັນຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຂອງບັນດາປະເທດທີ່ທຸກຍາກນຳອີກດ້ວຍ. ເຫດຜົນໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າບັນດາບໍລິສັດຜະລິດຢາສູບໄດ້ພະຍາຍາມຫາວິທີຂາຍຢາສູບໃຫ້ປະເທດເຫຼົ່ານີ້ ເພາະວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍໃນປະເທດທີ່ຈະເລີນແລ້ວໄດ້ພ້ອມກັນເຊົາສູບຢາ.

ການສູບຢາສາມາດເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງໄດ້ຮັບພະຍາດເຊັ່ນກັນທັງໆທີ່ບຸກຄົນນັ້ນບໍ່ສູບຢາ.

ບໍ່ວ່າຈະເປັນຊາຍ ຫຼື ຍິງການສູບຢາຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດເຫຼົ່ານີ້:

- ເປັນພະຍາດປອດຢ່າງຮ້າຍແຮງ, ລວມທັງຫຼອດປອດອັກເສບຊຳເຮື້ອ ແລະ ການພອງລົມໃນຖົງລົມໃນປອດ (emphysema).
- ເປັນຫວັດແຮງ ແລະ ເປັນໄອ.
- ເປັນມະເຮັງປອດ, ປາກ, ຮູຄໍ, ລຳຄໍ ແລະ ພົກຍ່ຽວ.
- ມີບັນຫາໂລກຫົວໃຈ, ເລືອດກ້າມໃນສະໝອງ ແລະ ຄວາມດັນສູງ.

ຊີວິດໄດ້. ຄວາມຈິງແລ້ວມີໜຶ່ງໃນສີ່ຄົນທີ່ສູບຢາຕ້ອງເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດທີ່ກ່ຽວພັນກັບການສູບຢາ.



ເດັກນ້ອຍທີ່ມີພໍ່ແມ່ສູບຢາຈະມີບັນຫາໂລກປອດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ບັນຫາໂລກປອດອື່ນໆ ແລະ ບັນຫາລະບົບຫາຍໃຈຫຼາຍກວ່າ ເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ພໍ່ແມ່ບໍ່ສູບຢາ.

ການສູບຢາເປັນສິ່ງບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ຍິງ:
ນອກຈາກໄດ້ກ່າວເຖິງຂ້າງເທິງແລ້ວ ແມ່ຍິງທີ່ສູບຢາຍັງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງນີ້:

- ມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກໃນການຖືພາ (ເປັນໝັນ).
- ຫຼຸລູກ, ແລະ ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ນ້ຳໜັກຫຼຸດ.
- ພົບບັນຫາໃນເມື່ອໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ.
- ປະຈຳເດືອນຢຸດເຊົາໄວກວ່າອາຍຸທີ່ຄວນ (ໝົດປະຈຳເດືອນ).
- ເມື່ອຮອດໄວກາງຄົນຈະເລີ່ມເປັນໂລກກະດູກຜ່ອຍ ແລະ ຈະຮ້າຍແຮງເມື່ອອາຍຸເຖົ້າແກ່.
- ເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກ ແລະ ໃນມົດລູກ.

ແມ່ຍິງຖືພາຕ້ອງຢູ່ຫ່າງໄກຈາກຜູ້ທີ່ສູບຢາ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຄັ້ນຢານຳຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຕົວເດັກໃນທ້ອງ.

ການໃຊ້ຊີວິດ ຢູ່ຮ່ວມກັນກັບ ບຸກຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ

ແມ່ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງຈຳຕ້ອງເບິ່ງແຍງດູແລຜູ້ຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ ເຊິ່ງແມ່ນຄູຮ່ວມຊີວິດຂອງຕົນເອງເຊັ່ນວ່າ: ຜົວ ຫຼື ຍາດພີ່ນ້ອງ. ການດຳລົງຊີວິດກັບບຸກຄົນທີ່ມີບັນຫາຕິດຫຼົ້າຕິດຢາແມ່ນເລື່ອງຍາກທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ບໍ່ຍອມປ່ຽນແປງຕົວເອງ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄອບຄົວຖ້າທ່ານເຮັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



- ບໍ່ໃຫ້ຕຳນິຕົວທ່ານເອງ. ການທີ່ຈະຊ່ວຍຄົນອື່ນໃຫ້ຮູ້ຈັກຄວບຄຸມຕົນເອງຈາກບັນຫາການຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາສາມາດເຮັດ ໄດ້ສະເໝີໄປ. ພະຍາຍາມບໍ່ຕ້ອງເອົ່ອຍອີງໃສ່ແນວຄິດ ຂອງຜູ້ມີບັນຫາເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດເພື່ອເຮັດ ໃຫ້ຕົວຂອງທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈ.
- ພະຍາຍາມຊອກຫາກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອຊ່ວຍ ທ່ານເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ.ບາງເທື່ອວິທີນີ້ຈະແມ່ນວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານສາມາດຜ່ານພົ້ນບັນຫາໄດ້.

ແມ່ຍິງທີ່ມີຄູ່ຊີວິດເສບຢາ ໂດຍການສັກເອົາແມ່ນມີອັດຕາສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ໂລກຕັບອັກເສບ.



ນາງບອນນີ, ຈາກສະຫະລັດອາເມລິກາ, ໄດ້ເວົ້າເຖິງຄວາມພະຍາຍາມຂອງລາວເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາການຕິດເຫຼົ້າຂອງຜົວລາວເອງ. ປະຈຸບັນນີ້ລາວກຳລັງເຮັດວຽກກັບກຸ່ມອານອານອນ (Al Anon).

ອານອານອນ (Al Anon) ແມ່ນກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອສະມາຊິກຄອບຄົວຕ່າງໆ ທີ່ຕິດເຫຼົ້າ.

ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອບາງຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ:

- ຊ່ວຍຊີ້ແນະໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຍອມຮັບວ່າຕົນເອງມີບັນຫານີ້ແທ້. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ ຜູ້ກ່ຽວ ເຫັນຄວາມຈຳເປັນວ່າຜູ້ກ່ຽວຕ້ອງຫຼຸດຜ່ອນ ຫຼື ຢຸດເລີກການຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາ.
- ພະຍາຍາມໂອ້ລົມກັບຜູ້ກ່ຽວໃນເວລາທີ່ຜູ້ກ່ຽວບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເວລາທີ່ບໍ່ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ.
- ບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕິຕຽນຜູ້ກ່ຽວ.
- ຊ່ວຍຜູ້ກ່ຽວໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນສະພາບ ຫຼື ຄວາມກົດດັນອ້ອມຂ້າງທີ່ຈະເປັນການ ຊັກຈູງເອົາຜູ້ກ່ຽວໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດ. ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າບໍ່ໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ທີ່ມີບັນຫາແບບດຽວກັນ ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາຈະເປັນເພື່ອນກັນກໍ່ຕາມ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ກ່ຽວໃຫ້ຊອກຫາຫົນທາງທີ່ຈະທຳມາຫາກິນໃນອະນາຄົດ ແລະ ເຮັດ ໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ກ່ຽວເຮັດແຜນການຢຸດເຊົາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມແຜນການທີ່ໄດ້ວາງ ໄວ້ນັ້ນ.

423

ສາຍສຳພັນ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດ ແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາ, ທ່ານຕ້ອງພິຈະລະນາເບິ່ງປັດໃຈ ຫຼື ຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມທີ່ພາໃຫ້ມີການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ. ພະຍາຍາມພົບປະໂອ້ລົມກັບຊາວບ້ານວ່າເປັນຫຍັງເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຈຶ່ງມີບົດບາດສຳຄັນຕໍ່ ຊີວິດຂອງປະຊາຊົນ. ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນມາໄດ້ແນວໃດ?ແມ່ນຫຍັງທີ່ພາໃຫ້ຄົນໃນບ້ານໃຊ້ຫຼາຍຂຶ້ນ? ມີຄວາມກົດດັນອັນໃໝ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນນັ້ນບໍ່ທີ່ພາໃຫ້ພວກຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຈະຄວບຄຸມຕົນເອງຈາກບັນຫາເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ? ຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຫຼຸດບົດບາດສຳຄັນລົງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ?

ໃນເມື່ອທ່ານເຂົ້າໃຈສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາແລ້ວ, ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ທ່ານພ້ອມກັນສ້າງຂຶ້ນນັ້ນຈຶ່ງຊອກຫາຫົນທາງເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນ ຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມທີ່ພາໃຫ້ມີຄົນຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ.

ຢູ່ເມືອງເຈຍປາດສ໌ (Chiapas) ປະເທດແມັກຊິໂກໄດ້ມີກຸ່ມຊາຍຍິງກຸ່ມໜຶ່ງມາຈັດຕັ້ງວຽກງານຕໍ່ຕ້ານການຕິດເຫຼົ້າ ເຊິ່ງມັນແມ່ນວຽກງານອັນໜຶ່ງຂອງການເຄື່ອນໄຫວປະຊາທິປະໄຕ ແລະ ຮຽກຮ້ອງຄວາມຍຸຕິທຳໃນສັງຄົມ. ພວກເຂົາໄດ້ຮູ້ວ່າຈຳພວກທີ່ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍມັກຈະໃຊ້ອຳນາດຂອງຕົນເອງເປັນການລົບກວນຄົນອື່ນ ເຊິ່ງຄ້າຍກັບຕຳຫຼວດໃຊ້ອຳນາດຂອງພວກເຂົາຕໍ່ຊາວບ້ານ. ກຸ່ມຍິງຊາຍດັ່ງກ່າວນັ້ນໄດ້ໃຫ້ຄຳຕັກເຕືອນແກ່ຜູ້ຕິດເຫຼົ້າທັງຫຼາຍວ່າ ການຕິດເຫຼົ້າພາໃຫ້ເກີດສິ່ງບໍ່ດີຕໍ່ຊາວບ້ານ ແລະ ເກີດມີກໍລະນີທຳຮ້າຍທາລຸນເມຍຂອງພວກເຂົາເອງ. ເຫຼົ້າມີບົດບາດທີ່ພາໃຫ້ເກີດຜົນທາງລົບ ແລະ ທາງບວກຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ພວກນັກບວດທີ່ໂດ່ງດັງມັກດື່ມເຫຼົ້າພິເສດ (ພິທ) ເຊິ່ງຖືວ່າເປັນສັນຍະລັກອັນສັກສິດຂອງພວກເຂົາໃນການທຳພິທີສາສະໜາ ເພື່ອປິ່ນປົວສຸຂະພາບໃຫ້ຄົນທົ່ວໄປ. ຕໍ່ກັບສິ່ງນີ້ທາງກຸ່ມດັ່ງກ່າວຊອກຫາວິທີຕ້ານກັບການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ພະຍາຍາມຮັກສາປະເພນີເອົາໄວ້ໂດຍສະເໜີໃຫ້ມີການທຳພິທີດັ່ງກ່າວແບບບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ເຫຼົ້າເລີຍ.

ຊ່ວຍເຫຼືອຊາວໜຸ່ມບໍ່ໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ.ສ່ວນຫຼາຍຄົນຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດແມ່ນຜູ້ທີ່ເລີ່ມຕິດບັນຫານີ້ມາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດເປັນວິທີອັນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນມ່ວນຊື່ນ ຫຼື ໜີຈາກບັນຫາທີ່ພວມປະເຊີນຢູ່. ພວກຊາວໜຸ່ມມັກຈະຮູ້ສຶກສັບສົນ ແລະ ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງກັບສະພາບສັງຄົມທີ່ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ເລື້ອຍ. ພວກເຂົາກຳລັງຢູ່ໃນສະພາບພວມເຕີບໂຕທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຂະນະດຽວກັນ ກໍ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບອັນໃໝ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ພວກຊາວໜຸ່ມຍັງໄດ້ຮັບອິດທິພົນຈາກຄວາມກົດດັນດ້ານຕ່າງໆ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄວາມກົດດັນຈາກເພື່ອນຝູງ, ຜູ້ອາວຸໂສທີ່ຕົນເອງເຄົາລົບ ແລະ ການໂຄສະນາຕ່າງໆ.

ວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດໃນໝູ່ຊາວໜຸ່ມແມ່ນການຊ່ວຍພວກຊາວໜຸ່ມໃຫ້ຕ້ານທານກັບຄວາມກົດດັນ ຫຼື ແຮງຈູງໃຈທີ່ເປັນໄພອັນຕະລາຍ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງທີ່ໄດ້ຮັບຜົນມາແລ້ວໃນຫຼາຍເຂດຊຸມຊົນ:

- ຊຸກຍູ້ສົ່ງເສີມໂຮງຮຽນຕ່າງໆໃນເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ມີການສິດສອນເດັກນັກຮຽນກ່ຽວກັບບັນຫາອັນຕະລາຍຂອງການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າ.
- ຫາວິທີສະກັດກັ້ນຜູ້ທີ່ຂາຍຢາເສບຕິດໃຫ້ນັກຮຽນ.
- ຈັດຕັ້ງກຳຈັດການໂຄສະນາຊວນເຊື່ອແບບທັນສະໄໝກ່ຽວກັບເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ.
- ສ້າງຕົນເອງໃຫ້ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີແກ່ເດັກ. ຖ້າທ່ານດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍ ໂອກາດທີ່ພວກລູກໆຈະເຮັດຕາມກໍ່ມີເຊັ່ນກັນ.
- ສັ່ງສອນລູກຂອງທ່ານເອງໃຫ້ເຫັນບັນຫາທີ່ຕາມມາຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບສິ່ງເສບຕິດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນລູກໆຂອງທ່ານສາມາດຊີ້ແຈງໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນເຫັນໄດ້ເຖິງອັນຕະລາຍຂອງສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເຊັ່ນກັນ.
- ພະຍາຍາມຊ່ວຍເດັກ ແລະ ຊາວໜຸ່ມໃຫ້ສ້າງຄວາມມ່ວນຊື່ນໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.
- ສົ່ງເສີມລູກຂອງທ່ານເອງໃຫ້ຮຽນຮູ້ວິຊາຊີບ ແລະ ສ້າງຄວາມມຸ່ງຫວັງ ອັນດີໃນອະນາຄົດ ເພື່ອຕ້ານກັບຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມຕໍ່ບັນຫາ ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບສິ່ງເສບຕິດ.

ພາກທີ 29

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີຄື:

ການເດີນທາງ ແລະ ການມາເຖິງສະຖານທີ່ໃໝ່ 448

ຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານ 448

ອາຫານ 449

ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງ 450

ການປ້ອງກັນຈາກການທາລຸນທາງເພດ 450

ສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ 452

ສຸຂະພາບຈິດ 454

ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 454

ອາການສະແດງອອກຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 454

ການເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຈິດດີຂຶ້ນ 454

ແມ່ຍິງໃນຖານະເປັນຜູ້ນຳ 456

ວິທີທາລ້ຽງຊີບຕົນເອງ 457

ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ຈຳຕ້ອງພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ



ຊາວອົບພະຍົບກໍ່ຄືຜູ້ທີ່ຂ້າມຊາຍແດນຂອງປະເທດຕົນເອງ ໄປຢູ່ປະເທດອື່ນ ເນື່ອງຈາກວ່າເຂົາເຈົ້າຢ້ານກົວຕໍ່ສະພາບການ ທີ່ບໍ່ປອດໄພໃນປະເທດຂອງຕົນເອງ. ຄົນທີ່ພັດພາກຖິ່ນຖານແມ່ນຜູ້ທີ່ຖືກບັງຄັບ ໃຫ້ອອກຈາກເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງໄປຢູ່ສະຖານທີ່ອື່ນພາຍໃນ ປະເທດຂອງຕົນ. ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນທັງຫຼາຍແມ່ນຜູ້ທີ່ຕົກເປັນ ເຫຍື່ອເຄາະຮ້າຍຂອງ ຄົນກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ມີອຳນາດ ແລະ ມີການຈຳແນກຊົນຊາດ, ສາສະໜາ, ສັນຊາດ ຫຼື ຖານະທາງການເມືອງ. ຖ້າຄົນກຸ່ມນີ້ຫາກມີອຳນາດຄວບຄຸມແຫຼ່ງ ຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳເປັນເຊັ່ນ: ອາຫານ ແລະ ນ້ຳໃຊ້, ຄົນທັງຫຼາຍກໍ່ຈຳຕ້ອງໜີ ອອກຈາກເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງໄປ ເພື່ອເອົາຊີວິດລອດ.

ໃນຈຳນວນຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນ 10 ຄົນ ຢູ່ໃນໂລກຈະມີ 8 ຄົນເປັນຜູ້ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ໃນຈຳນວນຊາວຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນຈະມີແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍເຈືອປົນຢູ່ຫຼາຍກວ່າ 80%. ເຫດຜົນທີ່ຜູ້ຊາຍມີຈຳນວນ ໜ້ອຍກວ່ານ່ຳຍ້ອນວ່າພວກຜູ້ຊາຍມັກຈະລົ້ມຕາຍ ຍ້ອນມີການຕໍ່ສູ້ ຫຼື ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຈາກຄອບຄົວພວກເຂົາໄປ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນທົ່ວໄປ ແມ່ຍິງຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຈາກການໃຊ້ກຳລັງບັງ ຄັບໃຫ້ກັບຄືນບ້ານເກົ່າ. ນອກນີ້ເຂົາເຈົ້າຍັງຕ້ອງການກົດໝາຍປົກປ້ອງສິດທິ ດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ສັງຄົມ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບຊັບພະຍາກອນທີ່ ຈຳເປັນຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນເຊັ່ນ: ອາຫານ, ນ້ຳໃຊ້, ທີ່ພັກອາໄສ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແລະ ການປິ່ນປົວສຸຂະພາບເວລາເຈັບເປັນ. ເນື່ອງຈາກພວກເຂົາເປັນເພດ ຍິງພວກເຂົາຈຶ່ງຕ້ອງການ ການປົກປ້ອງພິເສດຈາກການໃຊ້ກຳລັງທາງອາວຸດ ການລ່ວງເກີນທາງເພດ ແລະ ການທຳລຸນຮ່າງກາຍ.

ເນື້ອໃນພາກນີ້ຈະໄດ້ເນັ້ນໜັກ ໃສ່ບາງບັນຫາສູຂະພາບທີ່ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານຈະຕ້ອງປະເຊີນ. ສິ່ງສຳຄັນກວ່າໝູ່ໝົດໃນພາກນີ້ ຈະໄດ້ເວົ້າເຖິງບົດບາດສຳຄັນຂອງແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ຕໍ່ກັບຊຸມຊົນໃໝ່ຂອງພວກເຂົາ

ການເດີນທາງ ແລະ ການມາເຖິງສະຖານທີ່ໃໝ່

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການເດີນທາງມາຕັ້ງຖິ່ນຖານຢູ່ສະຖານທີ່ແຫ່ງໃໝ່ແມ່ນຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ. ໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງຄອບຄົວຕ້ອງໄດ້ພັດພາກຈາກກັນ. ໃນໄລຍະນີ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ເຖົ້າມັກຈະລົ້ມຕາຍຍ້ອນຄວາມອຶດຫິວ ຫຼື ເກີດມີພະຍາດບຽດບຽນ. ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ສາວມັກຈະຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງການລວນລາມຂອງໂຈນຜູ້ຮ້າຍ, ທະຫານຊາຍແດນ, ໜ່ວຍປະກອບອາວຸດ ແລະ ພວກຜູ້ຊາຍທີ່ເປັນຊາວອົບພະຍົບ. ຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມຈິດໃຈນັບແຕ່ເວລາທີ່ຍັງບໍ່ທັນເດີນທາງເຖິງຖິ່ນຖານແຫ່ງໃໝ່.

ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໄດ້ມາຢູ່ຖິ່ນຖານແຫ່ງໃໝ່ແລ້ວ ແມ່ຍິງກໍ່ຈະປະເຊີນກັບສະພາບແວດລ້ອມອັນໃໝ່ ຊຶ່ງແຕກຕ່າງກັບເຮືອນຢູ່ເກົ່າຂອງພວກເຂົາ.ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ມາຈາກບ້ານນ້ອຍກໍ່ຈະພົບຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍແນວຢູ່ຄ້າຍອົບພະຍົບທີ່ກວ້າງໃຫຍ່ ແລະ ແອອັດເຊິ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບບ້ານເກີດເມືອງນອນທີ່ຕົນເຄີຍຢູ່. ບາງເທື່ອພວກເຂົາອາດຈະຊອກຢູ່ຕາມຕົວເມືອງຕ່າງໆແບບລີ້ຊ້ອນຢ້ານເຈົ້າໜ້າທີ່ຈັບຕົວ, ຊາວອົບພະຍົບບາງກຸ່ມກໍ່ຈະຖືກສົ່ງໄປຕັ້ງຖິ່ນຖານແບບຖາວອນຢູ່ສະຖານທີ່ຫ່າງໄກທີ່ສຸດ.

ການທີ່ໄດຮັບເອກະສານຄົນຖ້ວນຈາກອົງການສະຫາປະຊາຊາດ ຫຼື ເຈົ້າໜ້າທີ່ຈາກປະເທດທີ່ຮັບຊາວອົບພະຍົບຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ອົບພະຍົບໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຈາກການຖືກບັງຄັບໃຫ້ໜີ.

ນອກຈາກນີ້, ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດັ່ງນີ້:

- ໄປຢູ່ສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ຄົນຢູ່ເກົ່າມາແລ້ວບໍ່ພໍໃຈໃຫ້ຢູ່ນຳ ຫຼື ຢູ່ນຳຄົນກຸ່ມອື່ນທີ່ບໍ່ເວົ້າພາສາດຽວກັນກັບລາວ.
- ບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າຕົນເອງສາມາດຄືນບ້ານເກົ່າໄດ້ໄວ ຫຼື ບໍ່ ຫຼື ວ່າຕ້ອງຢູ່ໄປອີກຫຼາຍປີ.
- ຕ້ອງການເອກະສານເພື່ອສະແດງຖານະຂອງຕົນວ່າເປັນຊາວອົບພະຍົບ.
- ຕ້ອງປັບຕົວໃໝ່ເຂົ້າກັບຄວາມສຳພັນທາງຄອບຄົວໃໝ່.
- ຖ້າມີສົງຄາມເກີດຂຶ້ນຢູ່ເຂດໃກ້ຄຽງກໍ່ຈະເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມອັນຕະລາຍ.

ຄວາມຕ້ອງການອັນເປັນພື້ນຖານ

ການດຳລົງຊີວິດຢູ່ຄ້າຍອົບພະຍົບ ແລະ ຮັບການຈັດຕັ້ງຄັກແນ່ຈາກລັດຖະບານຂອງປະເທດທີ່ຕົນໄປຢູ່ ຫຼື ຮັບການດູແລຈາກອົງການສະຫະປາຊາຊາດ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບຄວາມປົກປ້ອງທີ່ປອດໄພດີ. ແຕ່ວ່າສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງພັດພາກຖິ່ນຖານແບບບໍ່ມີການຈັດຕັ້ງນັ້ນຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງແບບນີ້ ແລະ ຈະຕ້ອງດຳລົງຊີວິດຢູ່ພາຍໃຕ້ຄວາມສ່ຽງ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນແມ່ຍິງເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບໃນການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການອັນເປັນພື້ນຖານໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວເຊັ່ນ: ເຮັດການປູກຝັງ, ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນ, ຕັກນ້ຳ, ຈັດແຈງເຮືອນຊານ, ຮັກສາອະນາໄມຄວາມສະອາດ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຄອບຄົວທຸກຄົນ. ໃນເມື່ອພັດພາກຈາກເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງພັດພາກບ້ານຂອງຕົນມານັ້ນ ຕ້ອງອາໄສຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພາຍນອກເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານຕໍ່ຈິ່ງຊີວິດປະຈຳວັນ. ແຕ່ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພາຍນອກນັ້ນແມ່ນບໍ່ພຽງພໍ. ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈະບໍ່ໄດ້ຮັບສິ່ງທີ່ຕົນເອງຕ້ອງ ການທີ່ເປັນພື້ນຖານຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອພາຍນອກ ສຳບໍ່ໜຳຍັງມີປັນຫາຕື່ມອີກ.



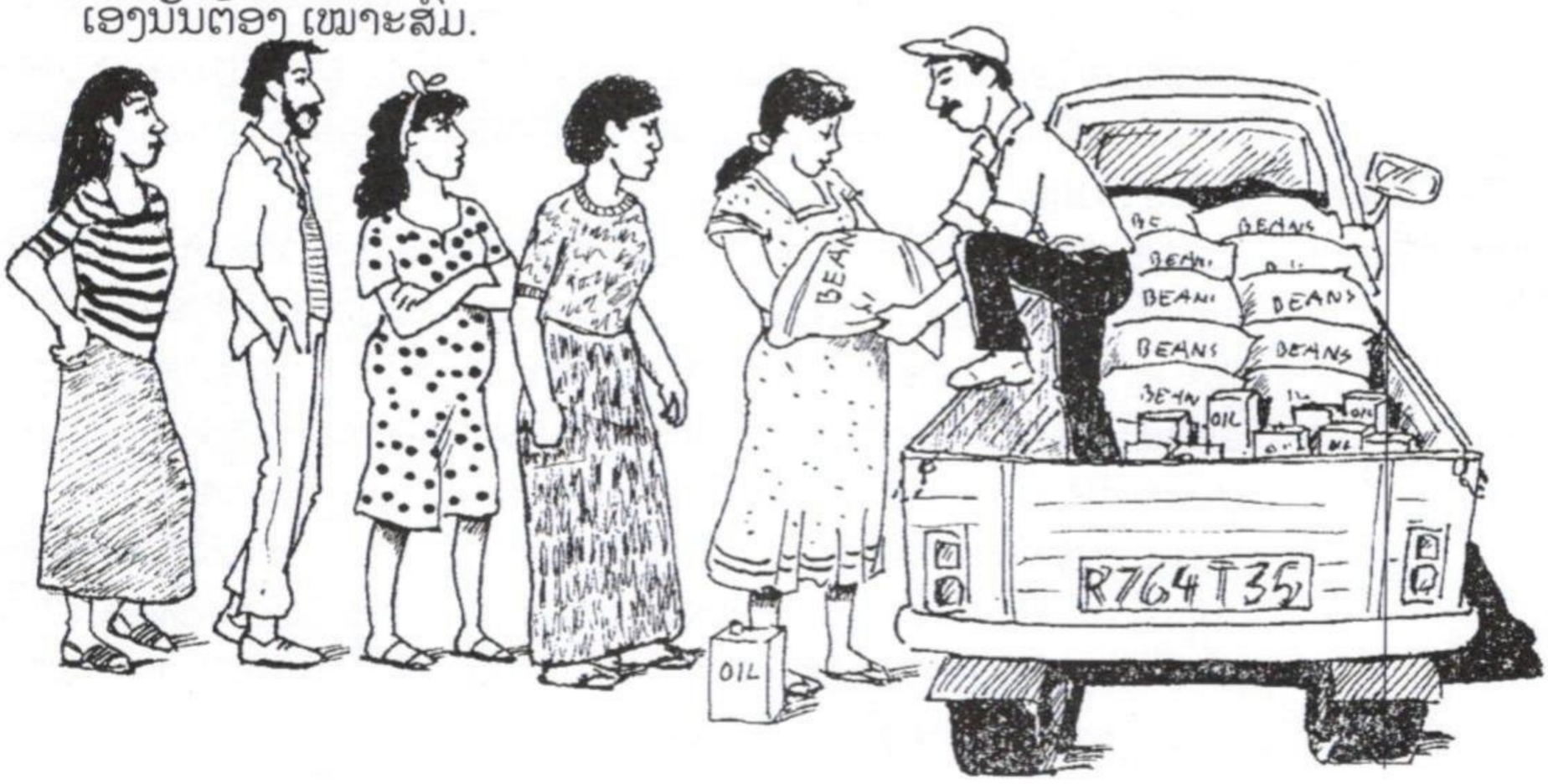
ອາຫານ

ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ພັດພາກຖິ່ນຖານນັ້ນບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ຮັບອາຫານພຽງພໍກ່ອນເວລາທີ່ພວກເຂົາຈະເລີ້ມອອກເດີນທາງອົບພະຍົບ ຫຼື ຢູ່ໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງ. ໃນເມື່ອມາເຖິງສະຖານທີ່ຢູ່ໃໝ່ແລ້ວກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງພົບກັບການຂາດແຄນອາຫານຢູ່ຄືເກົ່າ ຫຼື ວ່າພວກເຂົາອາດບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ.

ໂລກຂາດອາຫານແມ່ນສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງການເສຍຊີວິດຂອງແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ.

ທ່ານຈະໄດ້ຮັບໂພຊະນາການຕໍ່ຮ່າງກາຍດີຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້:

- ເຂົ້າຮ່ວມວຽກການແຈກຢາຍອາຫານ. ແມ່ຍິງຄວນເປັນຜູ້ໄປຮັບອາຫານເອງເພາະວ່າພວກຜູ້ຊາຍອາດບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍກັບອາຫານທີ່ຄອບຄົວຕ້ອງການ. ອີກສິ່ງໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າແມ່ຍິງຈະເອົາອາຫານມາລ້ຽງຄອບຄົວໂດຍທີ່ວ່າບໍ່ເອົາໄປຂາຍ ເພື່ອຊື້ເຫຼົ້າຢາ ຫຼື ອາວຸດ.
- ແມ່ຍິງຕ້ອງກິນອາຫານເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ຕ້ອງກິນອາຫານພ້ອມກັນໝົດທຸກຄົນ.
- ຮຽກຮ້ອງເອົາອາຫານເພີ່ມໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາ, ແມ່ຍິງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກຂາດອາຫານ ຫຼື ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ.
- ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ແມ່ຍິງມີໝໍ້ແຕ່ງກິນ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ເຮືອນຄົວ.
- ຊ່ວຍກັນແຕ່ງກິນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະແຕ່ງອາຫານຢູ່ບ່ອນລວມສູນກໍ່ຕາມ ແມ່ຍິງຍັງຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ຊ່ວຍຢ່າງໃກ້ຊິດເພາະວ່າຕົນເອງ ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ວ່າອາຫານທີ່ແບ່ງໃຫ້ຄອບຄົວຕົນເອງນັ້ນຕ້ອງ ເໝາະສົມ.



ການແຈກຢາຍອາຫານສຸກເສີນ

ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບສຸກເສີນກໍ່ຕາມ ການແຈກຢາຍອາຫານກໍ່ຕ້ອງມີແມ່ຍິງເຂົ້າຮ່ວມ. ສິ່ງນີ້ຈະເປັນການຍົກບົດບາດຂອງແມ່ຍິງຂຶ້ນຕື່ມໃນການຄຸ້ມຄອງອາຫານ. ໃນປະເທດເຄັນຢາອົງການອອກສ໌ຟາມ (Oxfam) ໄດ້ພະຍາຍາມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແມ່ຍິງທາງສັງຄົມ ໂດຍການແຈກຢາຍອາຫານໂດຍກົງໃຫ້ແມ່ຍິງ. ການແບ່ງປັນອາຫານໄດ້ເຮັດຢູ່ກາງແຈ້ງຊຶ່ງນຳພາໂດຍຄະນະກຳມະການທີ່ມີຜູ້ອາວຸໂສທີ່ຮັບການເລືອກຕັ້ງ. ແມ່ຍິງກໍ່ໄດ້ຮັບການຊຸກຍູ້ສົ່ງເສີມໃຫ້ອອກຄຳຄິດຄຳເຫັນໃນສິ່ງທີ່ກຳລັງປະຕິບັດຢູ່. ການແຈກຢາຍອາຫານແບບນີ້ຈະຖືກດຳເນີນໄປເລື້ອຍໆຈົນກວ່າສະພາບການດ້ານສະບຽງອາຫານໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນກ່ຽວຂ້ອງຈະໄດ້ຮັບການຟື້ນຟູ.

ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງ

ຊາວອົບພະພົບ ແລະ ແມ່ຍິງພັດຖິ່ນມັກຈະພົບບັນຫານ້ຳໃຊ້ ແລະ ຟືນດັງໄຟບໍ່ພຽງພໍ. ບາງຄັ້ງຄາວຕ້ອງໄປຕັກນ້ຳ ແລະ ເອົາຟືນຢູ່ຫ່າງໄກຈາກຄ້າຍອົບພະຍົບ ແລະບໍ່ມີຄວາມປອດໄພ. ນ້ຳອາດຈະບໍ່ສະອາດເຊິ່ງວ່າເມື່ອດື່ມເຂົ້າໄປຈະພາໃຫ້ຄົນເປັນພະຍາດ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຕື່ມໃຫ້ແກ່ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ, ເພາະວ່າພວກເຂົາມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນ ສຳລັບທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ.



ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງໄດ້:

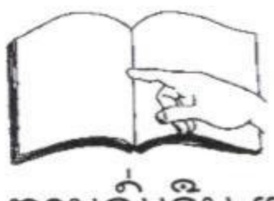
- ຮຽນຮູ້ວິທີກັ່ນຕອງນ້ຳໃຫ້ສະອາດປອດໄພ (ເບິ່ງໜ້າ 155)
- ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກອົງການຕ່າງໆ ເພື່ອຂໍເອົາຖັງນ້ຳ ຫຼື ຄຸຕັກນ້ຳທີ່ບໍ່ໜັກພໍທີ່ຈະໄປຂົນເອົານ້ຳມາໃຊ້ໄດ້.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ຜູ້ມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ ຈັດຄົນຍາມປ້ອງກັນ ເຂດນ້ຳແລະໃຊ້ຟືນດັງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄົນບໍ່ດີມາລົບກວນ ແລະ ໃຫ້ແມ່ຍິງໄປເອົາງ່າຍ ແລະ ປອດໄພ. ຖ້າວ່າໄປຕັກນ້ຳ ຫຼື ໄປເອົາຟືນຄວາມໄປນຳກັນຫຼາຍຄົນ.

ການປ້ອງກັນຈາກການທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດ

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ທຳຮ້າຍລ່ວງເກີດທາງເພດມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ພັດຖິ່ນ. ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າ:

- ຄົນຍາມ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ຂອງລັດ ແລະ ພະນັກງານທົ່ວໄປມັກຈະສວຍໃຊ້ໂອກາດຫາຜົນປະໂຫຍດທາງເພດ ດ້ວຍວິທີການຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ແລກປ່ຽນກັບອາຫານ, ການປ້ອງກັນຄວາມປອດໄພ, ແລກປ່ຽນເອົາເອກະສານທີ່ຖືກກົດໝາຍ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນຮູບການຕ່າງໆ.
- ໃນເມື່ອສະຖານທີ່ພັກເຊົາຫາກແອອັດເກີນໄປ ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຢູ່ຮ່ວມຫ້ອງດຽວກັບຄົນອື່ນທີ່ແປກໜ້າ ຫຼື ອາດຈະຕ້ອງຜູ້ປົນກັບຢູ່ທີ່ເຄີຍເປັນສັດຕູກັນມາກ່ອນ. ສະນັ້ນແມ່ຍິງຈຶ່ງຕົກຢູ່ໃນສະພາບທີ່ມີຄວາມອັນຕະລາຍສູງ.
- ຊາວອົບພະຍົບທີ່ເປັນຜູ້ຊາຍ ຜູ້ທີ່ສູນເສຍໂອກາດທາງຊີວິດຕ່າງໆ ໃນເວລາຢູ່ບ້ານເກົ່າມັກຈະກາຍເປັນຄົນໃຈຮ້າຍ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກເບື່ອ. ນອກນີ້ພວກຜູ້ຊາຍ ຍິ່ງຈະບໍ່ດີໃຈທີ່ເຫັນແມ່ຍິງມີໂອກາດປາກເວົ້າແບບມີສິດສຽງຢູ່ໃນຄວາມຮັບຜິດຊອບໃໝ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍມີອາວຸດໃນກຳມືພວກເຂົາອາດເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເປັນການທຳຮ້າຍແມ່ຍິງ ໂດຍສະເພາະຖ້າພວກຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານີ້ຫາກດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດ.
- ຄົນທີ່ຢູ່ໃນເຂດຊຸມຊົນໃກ້ຄຽງອາດທຳຮ້າຍແມ່ຍິງເຊັ່ນກັນ.

ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ ແມ່ນການລ່ວງລະເມີດສິດທິມະນຸດ.



ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, 327
ຄວາມຮຸນແຮງທີ່ມີຕໍ່ແມ່ຍິງ, 313

ມີຫຼາຍວິທີທາງເພື່ອປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍແມ່ຍິງ:

- ແມ່ຍິງຕ້ອງຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນຝູງສະເໝີ. ຍິງໂສດ ຫຼື ຜູ້ສາວນ້ອຍທີ່ຂາດຜູ້ໃຫຍ່ດູແລ ຕ້ອງຢູ່ທີ່ປອດໄພຕ່າງຫາກ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຢູ່ກັບຜູ້ຊາຍ.

- ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ມີອົງກເຮັດກ່ໍຄວນສົ່ງເສີມໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງເຊັ່ນວ່າ:ຝຶກອົບຮົມວິຊາຊີບ, ຫຼິ້ນກິລາ ຫຼື ປະກອບສ່ວນງານສິນລະປະອັນນະຄະດີ.
- ແມ່ຍິງຄວນຮັບຜິດຊອບໂດຍກົງກ່ຽວກັບອົງກງານການແບ່ງປັນຊັບພະຍາກອນທີ່ເປັນພື້ນຖານເຊັ່ນ: ອາຫານ, ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງເພື່ອວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປຕ່ໍລອງເລື່ອງການແບ່ງປັນສິ່ງຕ້ອງການທີ່ເປັນພື້ນຖານດັ່ງກ່າວ.
- ຄ້າຍອົບພະຍົບຕ້ອງມີຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກຢູ່ໃກ້ ແລະ ມີແສງໄຟ.
- ຍາມກາງຄືນແມ່ຍິງຄວນໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງໃຫ້ດີ, ລວມທັງແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກເວນຍາມ.
- ຈັດກອງປະຊຸມລະຫວ່າງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງເພື່ອປຶກສາກັນ ເລື່ອງການປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍ ລ່ວງເກີນທາງເພດ. ຕ້ອງບອກໃຫ້ທຸກຄົນເຂົ້າໃຈສິ່ງອັນຕະລາຍຕ່າງໆ. ບັນຫາການປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍ ລ່ວງເກີນ ຕ່າງໆ ສາມາດຈັດເຂົ້າໃນໂຄງການອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ກອງປະຊຸມທີ່ເວົ້າເຖິງວຽກງານ ສາທາລະນະສຸກ ແລະ ໂພຊະນາການ.
- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປະກອບເນື້ອໃນກ່ຽວກັບຜົນຮ້າຍຂອງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເຂົ້າໃນຫຼັກສູດການສຶກສາ.



ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ຫ້ອງສ້ວມຖ່າຍຢູ່ໃກ້ຄ້າຍ, ເວລາມັນມືດຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ປອດໄພ ເວລາຍ່າງໄປຫ້ອງສ້ວມຖ່າຍຜູ້ດຽວ.

ເຈົ້າອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງໃນການຖືກທຳຮ້າຍ, ຖ້າວ່າເຈົ້າຈຳຕ້ອງໄປຫາອາຫານ, ນ້ຳໃຊ້, ເຊື້ອເພີງ, ຫຼື ສິ່ງທີ່ອຳນວຍຄວາມສະດວກທາງສຸຂະອານາໄມຕ່າງໆ.

ຈະເຮັດແນວໃດຖ້າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ, ເບິ່ງໜ້າ 334
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ, ໜ້າ 226
ສຸຂະພາບຈິດ, ໜ້າ 413

ຖ້າທ່ານຫາກຖືກທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດ ທ່ານຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ໄປຫາ ອສບ ທີ່ເປັນເພດຍິງໃຫ້ເພີ່ນກວດກາສຸຂະພາບຮ່າງກາຍທັນທີທັນໃດ.
- ທ່ານອາດຈະປ້ອງກັນການມີລູກ ຫຼື ປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕ່ໍທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ລວມທັງໂລກເອດສ ໂດຍການກິນຢາກັນພະຍາດ. ຖ້າທ່ານຫາກບັງເອີນມີລູກທ່ານຕ້ອງປຶກສາຫາລືກັບ ອສບ ໃນທຸກວິທີທາງເຊັ່ນ: ການທຳແທ້ງ, ການໂອນເປັນລູກບຸນທຳ ຫຼືຈະລ້ຽງລູກເອົາເອງ.
- ຖ້າວ່າຈະມີຄວາມປອດໄພ ທ່ານກ່ໍຕ້ອງລາຍງານເລື່ອງຖືກທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທີ່ເກີດຂຶ້ນທັງຂໍຮ້ອງໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ເຮັດການສອບສວນໃຫ້. ຕ້ອງຈື່ໄວ້ໃນໃຈວ່າທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕອບທຸກຄຳຖາມທີ່ທ່ານບໍ່ຢາກຕອບໂດຍສະເພາະແມ່ນຄຳຖາມກ່ຽວກັບເລື່ອງການມີເພດສຳພັນໃນອະດີດຂອງທ່ານ.
- ເລ່ົາເລື່ອງຕາມຄວາມຈິງໃຫ້ພະນັກງານຈິດຕະແພດຮູ້ນຳ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າທ່ານບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕົນເອງໃນສິ່ງທີ່ຕົນເອງຖືກທຳຮ້າຍມານັ້ນ ແລະ ກ່ໍຍັງມີຄົນຫຼາຍຄົນທີ່ສາມາດເອົາຕົວລອດພົ້ນຈາກປະສົບການທີ່ໂຫດຮ້າຍເຊັ່ນດຽວກັນ. ຖ້າບໍ່ມີຈິດຕະແພດໃຫ້ອ່ານເບິ່ງໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ສຸຂະພາບຈິດ”.
- ຢູ່ໃນບາງສັງຄົມວັດທະນາທຳການຖືກຂົ່ມຂືນສຳເລົ້າທາງເພດຖືວ່າເປັນຄວາມຜິດຂອງແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດປົກປ້ອງຕົນເອງ ເພື່ອຮັກສາຄວາມບໍລິສຸດ (ພົມມະຈາລີ) ໄວ້ເຖິງວັນແຕ່ງງານ. ຖ້າຄອບຄົວຂອງທ່ານເກີດໃຈຮ້າຍໃຫ້ທ່ານ ຫຼື ເກີດຄວາມອັບອາຍກ່ໍຕ້ອງຫາວິທີສຶກສາອົບຮົບເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຊັ່ນກັນ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທ່ານອາດຈະຍົກຍ້າຍສະຖານທີ່ໄປຢູ່ແຫ່ງໃໝ່ທີ່ປອດໄພ ແລະ ຫ່າງໄກຈາກພວກທຳຮ້າຍທ່ານ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຕ້ອງເອົາຄອບຄົວ ຫຼື ເພື່ອນໃກ້ຊິດໄປຢູ່ນຳກັນ ຖ້າຫາກວ່າມັນເປັນຄວາມປະສົງຂອງທ່ານ.

ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍທີ່ສຸດ ໃນການປິ່ນປົວສຸຂະພາບ. ອສບ ຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍໃນການເຂົ້າຫາຊາວອົບພະຍົບທີ່ຢູ່ຫ່າງໄກ ແລະ ອັນຕະລາຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີການບໍລິການປິ່ນປົວສຸຂະພາບກໍ່ຕາມ ພະນັກງານແພດອາດຈະບໍ່ຮູ້ພາສາຂອງແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈຄວາມເຊື້ອ, ປະເພນີ ແລະ ເຄົ້າລົບທຳນຽມທີ່ອາດມີຜົນກະທົບກິດຈະກຳການຊ່ວຍ ເຫຼືອເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຈາກແພດໝໍ.ນອກຈາກບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ ຄວາມຕ້ອງການສະເພາະຂອງແມ່ຍິງມັກຈະຖືກເບິ່ງຂ້າມ. ຄວາມຕ້ອງການສະເພາະເຫຼົ່ານລ່ວມມ:

ສຸຂະພາບ ຈະເລີນພັນ



- **ຄວາມເອົາໃຈໃສໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ.** ແມ່ຍິງຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີກ່ອນການເກີດລູກ (ການດູແລແມ່ກ່ອນເກີດ ແລະ ຕ້ອງການໝໍປະດຸງຄັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມເຂົ້າໃຈດີກ່ຽວກັບວິທີ ປະສູດລູກແບບພື້ນເມືອງ.
- **ການວາງແຜນຄອບຄົວ:** ຢູ່ສູນອົບພະຍົບຫຼາຍແຫ່ງເຫັນວ່າອັດຕາການເກີດ ແມ່ນສູງຫຼາຍ ເຫດຜົນໜຶ່ງກໍ່ຄືອົງການຈັດຕັ້ງກ່ຽວຂ້ອງບໍ່ໃຫ້ການບໍລິການຂໍ້ມູນການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ວັດຖຸເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ. ອີກບັນຫາໜຶ່ງໃນສູນອົບພະຍົບທີ່ແອອັດນັ້ນຄວາມເປັນເອກະລາດສ່ວນຕົວຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນຈຳກັດຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ບໍ່ມີສະຖານທີ່ຮັບ ປະກັນທີ່ຈະເກັບມ້ຽນສິ່ງຂອງສ່ວນຕົວ.
- ເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບແມ່ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນ.
- ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ.
- ອສບ ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມເພື່ອຮູ້ຈັກບ່ຽງມະຕິພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງແມ່ຍິງ, ເຊັ່ນ: ການຊຶມເຊື້ອທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ມະເຮັງປາກມົດລູກ.
- ການທຳແທ້ງແບບປອດໄພຕາມທຳມະດາແລ້ວມັກບໍ່ມີຢູ່ຕາມສຸກສາລາທົ່ວໄປເພາະເປັນສິ່ງທີ່ຖືກຕໍ່ຕ້ານ.
- ທາດແຄນຊຽມ, ທາດເຫຼັກ , ອາຊິດໂຟລິກ, ເກືດໄອໂອດິນ ແລະ ວິຕາມິນຊີ ໃນອາຫານ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.
- ໄດ້ຮັບຄວາມດູແລເອົາໃຈໃສ່ຈາກ ອສບ ທີ່ເປັນເພດຍິງດ້ວຍກັນ. ແມ່ຍິງບາງກຸ່ມຄົນບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຜູ້ຊາຍກວດພະຍາດຍິງ ເພາະວ່າຮີດຄອງປະເພນີຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ ອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮັບການກວດການແບບນັ້ນ.

ການຖືພາ 67
ການວາງແຜນຄອບຄົວ 197
ການມີປະຈຳເດືອນ 48
ພຕພ 260
ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ 274
ມະເຮັງປາກມົດລູກ 377
ການທຳແທ້ງ 239
ໂພຊະນາການ 165

ຢູ່ທີ່ນີ້ບໍ່ມີການບໍລິການສຳລັບການວາງແຜນຄອບຄົວ. ບ່ອນນີ້ແມ່ນສຸກສາລາສຳລັບປິ່ນປົວສຸກເສີນ.



ວິທີການບຳລຸງຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ:

ທ່ານອາດຈະສາມາດປັບປຸງການບໍລິການປິ່ນປົວສຸຂະພາບໂດຍທີ່ທ່ານປະກອບສ່ວນເຂົ້າເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການບໍລິການສາທາລະນະສຸກ ແລະ ສູນອົບພະຍົບຂອງທ່ານເອງ. ທ່ານຕ້ອງຊ່ວຍເຫຼືອ ພະນັກງານແພດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈປະເພນີ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຊາວອົບພະຍົບໃນສູນ.
ທ່ານອາດຈະຮ້ອງຂໍໃຫ້ເພີ່ມຊ່ວຍເຫຼືອບາງປະການດັ່ງນີ້:

- ຖ້າຫາກວ່າສຸກສາລາຫາກຢູ່ໄກ ໃຫ້ທ່ານຂໍໃຫ້ເພີ່ມເປີດຫຼາຍຊົ່ວໂມງໃນມື້ໃດມື້ໜຶ່ງຢ່າງໜ້ອຍ 1 ມື້ຕໍ່ອາທິດ. ຮ້ອງຂໍໃຫ້ເພີ່ມຈັດໃຫ້ມີແພດທີ່ເປັນ ເພດຍິງ ໃນວັນນັ້ນເພື່ອກວດຄົນເຈັບທີ່ເປັນແມ່ຍິງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງສູນອົບພະຍົບຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການກວດພະຍາດໂດຍແພດຜູ້ຊາຍ.
- ຖ້າພະນັກງານແພດບໍ່ເວົ້າພາສາດຽວກັນກັບຊາວອົບພະຍົບ ຫຼື ບໍ່ເຂົ້າໃຈວິທີການຊ່ວຍຄົນເກີດລູກ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງຊອກຫາໝໍຕຳແຍຢູ່ພາຍໃນສູນໃຫ້ອະທິບາຍວິທີການເກີດລູກໃຫ້ທຸກຄົນຟັງຢູ່ໃນສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບ.
- ຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີການສິດສອນໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ສາວກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ, ໂລກເອດສ, ພຕພ, ການດູແລແມ່ກ່ອນເກີດ ແລະ ການເກີດລູກ, ແລະ ການໂພຊະນາການ.
ຕ້ອງປຶກສາກັບພະນັກງານແພດຢູ່ ໃນສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບໃຫ້ຮູ້ວ່າແມ່ຍິງຕ້ອງການໃຫ້ມີຫ້ອງສ່ວນຕົວ ເພື່ອປຶກສາເລື່ອງ ພຕພ.
- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເພີ່ມເອົາອາຫານພິເສດແກ່ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຖ້າວ່າບໍ່ມີອາຫານພຽງພໍຄວນຊອກຫາຢາວິຕາມິນມາໃຫ້ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ກິນ.
- ຊອກຫາວິທີທາງເພື່ອຈັດໃຫ້ມີການຝຶກອົບຮົມສຳລັບພະນັກງານແພດ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ຈັກວິທີການເອົາໃຈໃສ່ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ.



ເຮັດໜ້າທີ່ເປັນອສບ

ຢູ່ສູນອົບພະຍົບຫຼາຍແຫ່ງເພິ່ນໄດ້ຝຶກເອົາແມ່ຍິງໃຫ້ເປັນອສບ ເຊັ່ນວ່າເປັນອສບ ປະຈຳບ້ານ, ໝໍຕຳແຍ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການສຶກສາອົບຮົມການແພດແກ່ຊາວບ້ານ ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາເວົ້າພາສາອັນດຽວກັນກັບ ພວກແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນສູນອົບພະຍົບ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ສາມາດຟື້ນຟູສຸຂະພາບຂອງສູນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ຕົວຢ່າງຢູ່ໃນສູນອົບພະຍົບໃນເມືອງ ກາກູມາ ໃນພາກເໜືອຂອງປະເທດເຄັນນຢາ ພວກແມ່ຍິງທີ່ເປັນຊາວອົບພະພົບມາຈາກພາກໃຕ້ຂອງປະເທດຊູດານໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງຫ້າວຫັນໃນການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງຊາວອົບພະຍົບດ້ວຍກັນ. ບັນດາໝໍຕຳແຍໃນສູນໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມຫຼາຍຄັ້ງ ແລະ ໄດ້ຮັບອຸປະກອນຊ່ວຍໃນການເກີດລູກ ແລະ ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ເຮັດວຽກເປັນ ອສບ ແລະ ເປັນຜູ້ສຶກສາຊຸມຊົນດ້ານສຸຂະພາບ.



ພວກແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ກຳລັງໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມເພື່ອວ່າໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດສືບຕໍ່ວຽກນີ້ຢູ່ທາງພາກໃຕ້ຂອງປະເທດຊູດານ ແລະ ພາຍໃນປະເທດແຄນຢາ ໃນເມື່ອວ່າພວກເຂົາອອກຈາກສູນອົບພະຍົບນີ້ໄປ. ນາງຊາຣາ ອີລີຈາເຊິ່ງແມ່ນຊາວອົບພະຍົບຜູ້ໜຶ່ງທີ່ມາຈາກປະເທດຊູດານໄດ້ເວົ້າວ່າການເຮັດໜ້າທີ່ໃໝ່ຂອງລາວໃນຖານະເປັນຄູຝຶກໝໍຕຳແຍ ໄດ້ສ້າງຄວາມຫວັງແກ່ລາວໃນເມື່ອລາວຫາກອອກສູນອົບພະຍົບນີ້ໄປ.

สุขะพาบจิด



ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບມັກຈະພົບບັນຫາຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຕ່າງໆ ທີ່ລະບຸໄວ້ດັ່ງລຸ່ມນີ້. ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່ານັ້ນ. ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດລວມທັງຄວາມຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ຫຼື ໝົດຄວາມຮູ້ສຶກ (ຊຶມເສົ້າ), ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ມີແຕ່ກັງວົນ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະເອົາຕົວອອກຈາກສະພາບເຫດຮ້າຍໃນອະດີດ (ມັກເກີດປະສາດຫຼອນຕໍ່ຄວາມຊອກຊ້ຳໃນອະດີດ).

ສູນເສຍເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງ. ເນື່ອງຈາກເຮືອນເປັນສະຖານທີ່ໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດໃຊ້ບົດບາດຂອງຕົນໄດ້ເປັນບາງສ່ວນ, ໃນເມື່ອຂາດເຮືອນຊານໄປແລ້ວກໍ່ອາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດ ຄວາມເຈັບຊ້ຳໃນໃຈ.

- **ຂາດຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຍາດຊຸມຊົນ.** ແມ່ຍິງຈະຕ້ອງເຮັດໜ້າທີ່ເປັນຜູ້ດູແລ ຄອບຄົວ ໂດຍການເບິ່ງແຍງລູກເຕົ້າ, ສະມາຊິກຄອບຄົວ ແລະ ພໍ່ແມ່. ຖ້າວ່າຜົວ ແລະ ລູກຊາຍ ຜູ້ໃຫຍ່ໄດ້ຕາຍຈາກໄປຍ້ອນເຫດການສູ້ຮົບ ຫຼື ກຳລັງໄປເປັນທະຫານຜູ້ເປັນເມຍກໍ່ຕ້ອງເຮັດ ໜ້າທີ່ເປັນຫົວໜ້າຄອບຄົວ. ການເຮັດໜ້າທີ່ທັງໝົດໃນຄອບຄົວກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ໂດດດ່ຽວ ເຖິງ ແມ່ນວ່າຈະຍັງມີຜູ້ໃຫຍ່ຫຼາຍຄົນໃນຄອບຄົວກໍ່ຕາມ ເພາະພວກເຂົາບໍ່ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ ໝົດທຸກຢ່າງຄືເມື່ອກ່ອນ.

ແມ່ຍິງຕ້ອງປັບຕົວໃຫ້ທັນກັບສະພາບເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວໃນການຢູ່ລອດ.

- **ເປັນຜູ້ເຫັນເຫດການທຳຮ້າຍ ຫຼື ຕົນເອງຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງການທຳຮ້າຍ.**
- **ຂາດຄວາມເປັນອິດສະລະພາບ ແລະ ວຽກງານທີ່ດີໃນເມື່ອກ່ອນ.** ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງຍັງຈະມີບົດບາດສຳຄັນໃນການດູແລ ແລະ ລ້ຽງດູສະມາຊິກທຸກຄົນໃນຄອບຄົວກໍ່ຕາມ ແຕ່ໃນຄວາມຈິງຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບແມ່ນພົບກັບຄວາມຈຳກັດ. ຕົວຢ່າງກໍ່ຄືວ່າໃນເວລາຢູ່ບ້ານເກົ່າແມ່ຍິງມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການປູກຝັງ, ຕຳໜູກ, ຫຍິບແສ່ວ ແລະ ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນ. ຖ້າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ໃນສູນອົບພະຍົບກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງບໍ່ມີຄຸນຄ່າ ແລະ ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າໜ່ວງເໜົ່າ.
- **ການຢູ່ຮ່ວມກັນແບບແອອັດ.** ຢູ່ສະພາບທີ່ແອອັດ ກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຈະປະເຊີນກັນຄວາມຕ້ອງການພິເສດອັນໃໝ່ ເພື່ອເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູຄອບຄົວຢູ່ສູນອົບພະຍົບ.
- **ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈັດການໄຫວ້ອາໄລຜູ້ລ່ວງລັບໄປແລ້ວ.** ຊາວອົບພະຍົບມັກຈະພົບບັນຫາການສູນເສຍສະມາຊິກຄອບຄົວໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງກ່ອນທີ່ຈະໄປເຖິງສູນອົບພະຍົບເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈັດການສົ່ງສະການ ຫຼື ຈັກການໄຫວ້ອາໄລຕາມປະເພນີ ເດີມຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ໃນສູນ ອົບພະພົບແລ້ວກໍ່ຕາມມັນກໍ່ຍັງເປັນບັນຫາທີ່ຈະຈັດການສົ່ງສະການຫຼື ຈັດການໄຫວ້ອາໄລຕາມປະເພນີທີ່ເຄີຍເຮັດໃນບ້ານເກົ່າ. ຕາມປົກກະຕິ ຢູ່ຫຼາຍທ້ອງຖິ່ນ ແມ່ຍິງມັກຈະມີບົດບາດຫຼາຍໃນການຈັດພິທີເຫຼົ່ານີ້ ເພາະມັນມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະຕ້ອງລົງມືເອງ ເພື່ອຈາລຶກເຖິງຄວາມຈົງຮັກພັກດີ ແລະ ສະແດງຄວາມອາໄລຮັກ ຕໍ່ຜູ້ລ່ວງລັບໄປ.

ປະກົດການຂອງຜູ້ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ສຳລັບຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບອາການຂອງຜູ້ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເຊັ່ນ: ຄວາມໂສກເສົ້າເສຍໃຈ, ຄວາມກັງວົນ ແລະ ມັກເກີດປະສາດຫຼອນຕໍ່ກັບເຫດຮ້າຍໃນອະດີດ ໃຫ້ເບິ່ງໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ສຸຂະພາບຈິດ”.

413

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ດີຂຶ້ນ

ວິທີການທີ່ດີສຸດທີ່ຈະເອົາຕົວຫຼອດພົ້ນຈາກບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນກາຍເປັນບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຕື່ມກໍ່ຄືການເວົ້າລົມກັບແມ່ຍິງ

ຄົນອື່ນໆກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມຮູ້ສຶກ, ຄວາມກັງວົນ ແລະ ສິ່ງທີ່ເປັນບັນຫາຂອງທ່ານເອງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງທີ່ຊີ້ແນະໃຫ້ທ່ານເຫັນວິທີຊຸກຍູ້ແມ່ຍິງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບວິທີຮັບຟັງຄົນອື່ນ ແລະ ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ:



ການພົວພັນຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

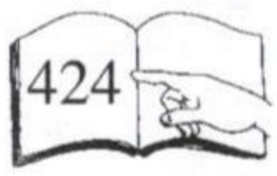
- **ຈັດກິດຈະກຳທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຂົ້າຮ່ວມໄດ້,** ຕົວຢ່າງ: ການສິດສອນດ້ານໂພຊະນາການຫຼື ການຮຽນໜັງສືລົບລ້າງການກີກໜັງສື, ຫຼື ອາດຈະເປັນກິດຈະກຳການດູແລເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍ ແລະ ກິດຈະກຳທາງສາສະໜາ. ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມພິເສດເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງມາຮ່ວມນຳ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ເບິ່ງຄືວ່າຢ້ານ ຫຼື ຜູ້ທີ່ບໍ່ມັກຈະສົນໃຈເຂົ້າຮ່ວມ. ຄວາມຈິງແລ້ວ ແມ່ຍິງປະເພດນີ້ຕ້ອງເຂົ້າ ຮ່ວມຂະບວນການ ແລະ ເວົ້າຈາກັບຄົນອື່ນ.



ແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງເປັນຊາວອົບພະຍົບມາຈາກປະເທດກວາແຕມາລາ ມີຄວາມໂສກເສົ້າຄິດເຖິງບ້ານເກີດເມືອງນອນຫຼາຍທີ່ສຸດ.ພວກເຂົາໄດ້ພ້ອມກັນປູກຜັກ ແລະ ດອກໄມ້. ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າພວກເຂົາມີຊຸມຊົນເປັນກຸ່ມກ້ອນອີກເທື່ອໃໝ່ ແລະ ພວກເຂົາກໍ່ມີອາຫານໄວ້ລ້ຽງຄອບຄົວຂອງໃຜມັນ.

ຈັດຕັ້ງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ.

- ຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນເພື່ອຊອກຫາວິທີທາງໃນການຈັດການສົ່ງສະການ ແລະ ໄຫວ້ອາໄລ ສຳລັບຜູ້ທີ່ລ່ວງລັບໄປ. ທ່ານອາດຈະດັດແປງບາງຢ່າງໃນຮີດຄອງ ປະເພນີເດີມເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບການໃໝ່. ຖ້າເຮັດບໍ່ໄດ້ໝົດທຸກຢ່າງທີ່ຕ້ອງການຢ່າງໜ້ອຍກໍ່ພ້ອມກັນໄປສົ່ງສະການເປັນກຸ່ມກ້ອນຫຼາຍຄົນ.

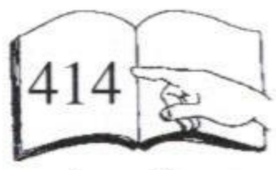


ການລິເລີ່ມສ້າງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ

- ເຮັດໜ້າທີ່ເປັນຈິດຕະແພດປະຈຳບ້ານ: ທ່ານສາມາດຈັດຕັ້ງກຸ່ມ ຫຼື ຊັກຊວນເພື່ອນຝູງໃຫ້ໄປໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃດໆ ແຕ່ວ່າໃນຕົວຈິງພວກເຂົາອາດກຳລັງພົບບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈິດ. ຊອກເບິ່ງວ່າໃນກຸ່ມຊາວອົບພະຍົບມີຈິດຕະແພດປະຈຳບ້ານ ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມບໍ່ ຫຼື ວ່າມີກຸ່ມສາດສະໜາທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ດ້ານການໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ່ຊາວອົບພະຍົບເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍເຫຼືອເຊັ່ນກັນ.

ການສູນເສຍເຮືອນຊານ, ຄອບຄົວ ແລະ ຖິ່ນຖານບ້ານເກີດເປັນເລື່ອງໂສກເສົ້າທີ່ບໍ່ອາດລືມໄດ້. ຊາວ ອົບພະຍົບບາງຄົນບໍ່ສາມາດປັບຕົວເພື່ອຜ່ານພົ້ນຄວາມໂສກເສົ້າໜ່ວງເຫງົານີ້ໄດ້ຈົນວ່າບໍ່ຢາກເຮັດຢາກສ້າງອັນໃດ, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ ແລະ ນອນບໍ່ຫຼັບເປັນເວລາດົນນານ. ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມຊາວອົບພະຍົບ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈຕໍ່ພວກເຂົາ ເພື່ອໃຫ້ພວກຂົາສາມາດຟື້ນຕົວ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນແບບເຂົ້າໃຈກັນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີຊ່ວຍຄົນອື່ນໃຫ້ອອກຈາກສະພາບບັນຫາທາງດ້ານຈິດໃຈ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 430 ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 334.

ແມ່ຍິງໃນຖານະເປັນຜູ້ນຳ



ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

ແມ່ຍິງຄວນເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນການວຽກງານໃນການວາງແຜນ ຫຼື ຕັດສິນວຽກງານໃດໜຶ່ງທີ່ເຫັນວ່າຈະເປັນເລື່ອງກ່ຽວຂ້ອງກັບຊີວິດຂອງຊາວອົບພະຍົບ. ຄວນຊຸກຍູ້ໃຫ້ແມ່ຍິງເຮັດວຽກເປັນຜູ້ນຳຢູ່ໃນຊຸມຊົນແຫ່ງໃໝ່. ການເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມມຸ່ງໝັ້ນທັງເປັນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໂສກເສົ້າໂດດດ່ຽວ, ເປັນການຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກຸ້ມຕົນເອງ, ສ້າງຄວາມປອດໄພແກ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຊ່ວຍວຽກຜູ້ທີ່ມາຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດມີຄວາມຜິດພາດ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີການທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດວຽກເປັນຜູ້ນຳໄດ້:

- ເຂົ້າຮ່ວມການວາງແຜນໃນການຈັດສັນສະຖານທີ່ແຫ່ງໃໝ່, ຕົວຢ່າງ: ການກຳນົດສະຖານທີ່ສຳລັບຫ້ອງສ້ວມຖ່າຍ, ສວນຜັກ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳໃຊ້.
- ຈັດກອງປະຊຸມສະເພາະກຸ່ມແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກເພື່ອປຶກສາກັນເລື່ອງຄວາມປອດໄພ, ຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານ, ການກິນອາຫານ ແລະ ການປະກອບສ່ວນຂອງຊຸມຊົນ.
- ຊຸກຍູ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ສາມາດອອກຄຳຄິດຄຳເຫັນໄດ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມທຸກສຸກຂອງແມ່ຍິງ. ເລືອກຕັ້ງເອົາຫົວໜ້າຂອງເພດຍິງ ຜູ້ທີ່ສາມາດປຶກສາ ແລະ ເຮັດວຽກກັບຜູ້ທີ່ມາຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ເຮັດວຽກບໍລິຫານຂອງສູນ ອົບພະຍົບ.
- ປະກອບສ່ວນເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນໃຫ້ຊຸມຊົນຮັບຮູ້.
- ຈັດໂຄງການຝຶກອົບຮົມດ້ານ ການໂພຊະນາການ ແລະ ວຽກງານ ອສບ ປະຈຳບ້ານ.
- ຈັດຕັ້ງສູນລ້ຽງເດັກຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງມີໂອກາດເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຕ່າງໆ ແລະ ສາມາດໂອ້ລົມກັບຜູ້ອື່ນກ່ຽວກັບການພັດທະນາຊີວິດໃໝ່.
- ສ້າງຕັ້ງໂຮງຮຽນໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍ. ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບຫຍຸ້ງຍາກປານໃດກໍຕາມ ແມ່ຍິງກໍ່ຍັງເປັນຫ່ວງນຳການສຶກສາຂອງລູກເຕົ້າ. ອົງການສະຫະປະຊາຊາດເວົ້າວ່າ: ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນມີສິດໄດ້ຮັບການສຶກສາ, ແຕ່ວ່າມີໂຄງການຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການສຶກສາ. ຫ້ອງຮຽນມັກຈະແອອັດໄປດ້ວຍນັກຮຽນຫຼາຍຄົນ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ມີຄູສອນຢ່າງພຽງພໍ.
- ຊ່ວຍຈັດຕັ້ງໃຫ້ມີຫ້ອງອ່ານໜັງສືສຳລັບເດັກນັກ ຮຽນ, ຈັດການຝຶກອົບຮົມວິຊາຊີບ, ຮຽນຫຼິ້ນດົນຕີ ແລະ ຈັດການຫຼິ້ນກິລາສຳລັບຍິງ ແລະ ຊາຍ.

ເມື່ອເຮັດການວາງແຜນໂຄງການໂດຍບໍ່ມີການປຶກສາກັບແມ່ຍິງກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ວຽກໂຄງການບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີເທົ່າທີ່ຄວນ.





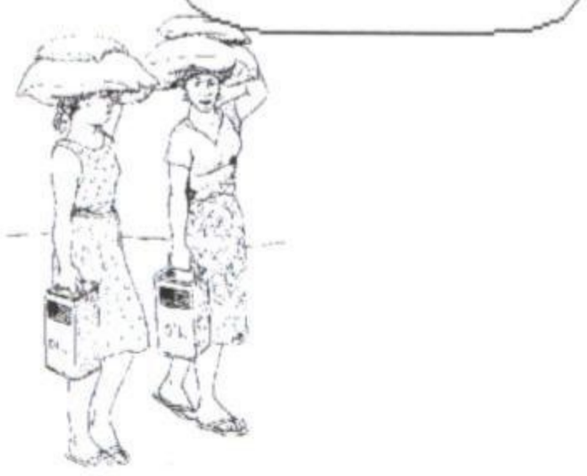


ເມື່ອພວກເຮົາມາເຖິງປະເທດຮອນດູຣາດສ ພວກເຮົາຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຈາກການລີ້ຊ້ອນມາຕາມເຈ້ຍພູ ແລະ ກໍ່ໄດ້ຍ່າງໄລຍະໄກທີ່ສຸດກ່ອນທີ່ຈະເຖິງເຂດປອດໄພ. ໃນລະຫວ່າງທາງມີເດັກນ້ອຍເຈັບປ່ວດ ແລະ ຂາດອາຫານຫຼາຍຄົນ ແລະ ກໍ່ມີຜູ້ເຖົ້າມານຳຫຼາຍຄົນເຊັ່ນກັນ. ຢູ່ໃນສູນນີ້ບໍ່ມີສິ່ງໃດສຳລັບພວກເຮົາ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກແມ່ຍິງໄດ້ຊ່ວຍກັນຈັດຕັ້ງສູນອາຫານ ຈາກນັ້ນພວກເຮົາໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກໂບດຢູ່ທ້ອງຖິ່ນ ແຫ່ງໜຶ່ງທີ່ເອົາອາຫານບາງຢ່າງມາໃຫ້ສູນ ພວກເຮົາ ແລະ ຈາກນັ້ນພວກເຮົາກໍ່ເລີ້ມເຮັດສວນຜັກ, ລ້ຽງໄກ, ລ້ຽງແບ້ ແລະ ລ້ຽງກະຕ່າຍເພື່ອເພີ້ມໃສ່ອາຫານທີ່ມີແລ້ວຢູ່ໃນສູນ. ໂຄງການ ຂອງພວກເຮົາໄດ້ເຕີບໂຕຂຶ້ນຈົນເຖິງດຽວນີ້ ພວກເຮົາ ສາມາດແຈກຢາຍໄຂ່ໄກ່, ຊີ້ນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ຜັກຈຳນວນໜຶ່ງໃຫ້ແຕ່ລະຄອບຄົວຢ່າງໜ້ອຍກໍ່ມີປະມານເດືອນລະເທື່ອ.ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງຕາບເສື້ອຜ້າ ແລະ ສ້ອມແປງເກີບ. ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາໄດ້ຈັດກອງປະຊຸມ ແລະ ໄດ້ສະເໜີໃຫ້ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເອົາຈັກຫຍິບຜ້າ ແລະ ເຄື່ອງມືອຸປະກອນມາໃຫ້ພວກເຮົາ. ດຽວນີ້ແມ່ຍິງບາງ ຄົນໄດ້ກາຍເປັນຊ່າງຫຍິບເຄື່ອງ ແລະ ຜູ້ຊາຍອາຍຸສູງຄົນໜຶ່ງກໍ່ຮູ້ວິທີເຮັດເກີບ ແລະ ພວກເຂົາກໍ່ໄດ້ສອນໃຫ້ຄົນອື່ນຕໍ່ໄປ. ພວກເຮົາມີຄວາມພູມໃຈໃນສິ່ງ ທີ່ພວກເຮົາປະສົບຜົນສຳເລັດໃນທີ່ນີ້ ພວກເຮົາໄດ້ພິສູດໃຫ້ເຫັນວ່າແມ່ຍິງບໍ່ພຽງແຕ່ຈະຮູ້ແຕ່ແຕ່ງຢູ່ຄົວກົນເທົ່ານັ້ນ. ທາງອົງການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຝຶກອົບຮົມໃຫ້ພວກເຮົາເປັນ ອສບ ປະຈຳບ້ານ ແລະ ສອນໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ຈັກລ້ຽງສັດ. ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນວິທີບວກເລກ, ລົບເລກ ແລະ ວາງແຜນເຮັດການໃຊ້ຈ່າຍດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍທີ່ວ່າພວກເຮົາສາມາດຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການເອົາເອງ. ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຮົາໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ ແລະ ປະສົບການຈາກໂຄງການເຫຼົ່ານີ້ ພວກແມ່ຍິງພວກເຮົາໄດ້ກາຍເປັນຜູ້ນຳຫຼາຍຄົນ ແລະ ເມື່ອພວກເຮົາກັບຄືນໄປບ້ານເກີດຂອງພວກເຮົາພວກເຮົາກໍ່ຈະສາມາດບໍລິຫານໂຄງການ ແລະ ເຮັດທຸລະກິດໄດ້.

ນາງ ອາເລດາ, ຊາວອົບພະພົບຈາກປະເທດ ຊານວາດໍ ຢູ່ສູນເມືອງໂກໂລມອນກາກວາ, ປະເທດ ຮອນດູຣາດສ.

ວິທີຫາລ້ຽງຊີບຕົນເອງ

ແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບມັກຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການ ຊອກຫາວຽກເຮັດເພື່ອຫາເງິນລ້ຽງຄອບຄົວ. ພວກເຂົາອາດ ຂາດຄວາມຮູ້ຄວາມຊຳນານທີ່ຈຳເປັນເພື່ອເຮັດວຽກໃນເຂດ ຈັດສັນໃໝ່ ຫຼື ອາດພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຂໍໜັງສື ອະນຸຍາດເຮັດວຽກ. ແຕ່ວ່າເຖິງຈະຢູ່ໃນສະພາບຫຍຸ້ງຍາກ ກໍ່ຕາມ ແມ່ຍິງກໍ່ຍັງມີໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ເຮັດວຽກບາງຢ່າງ.



ຕົວຢ່າງ: ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະເຮັດວຽກຮັບໃຊ້ໃນ ເຮືອນ ແລະ ບາງຄົນອາດຈະໄປເຮັດວຽກເປັນນາງພະຍາບານ ຊ່ວຍອົງການຊ່ວຍເຫຼືອໃດໜຶ່ງ. ບາງເທື່ອອົງການຊ່ວຍເຫຼືອຕ່າງໆກໍ່ຈະໃຫ້ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງເລີ່ມເຮັດກິດຈະກຳບາງຢ່າງເຊັ່ນເຮັດວຽກທັດຖະກຳພື້ນ ເມືອງ. ເນື່ອງຈາກວ່າການເຮັດກິດຈະກຳເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ອາດຈະກຸ້ມຄອບຄົວໄດ້ ແມ່ຍິງຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງຊອກຫາເຮັດໂຄງການໃຫຍ່ເຊັ່ນ: ໂຄງການປູກຕົ້ນ ໄມ້ ຫຼື ວຽກກໍ່ສ້າງອາຄານສະຖານທີ່ ທີ່ໄດ້ເງິນຫຼາຍກວ່າ. ຖ້າວ່າເພີ່ນແບ່ງດິນ ປູກຝັງໃຫ້ ແມ່ຍິງອາດຊ່ວຍກັນກັບຜູ້ຊາຍເຮັດການປູກຝັງ ເພື່ອລ້ຽງຄອບຄົວ ຫຼື ເອົາໄປຂາຍ. ຖ້າແມ່ຍິງຄົນໃດໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມີຄວາມຮູ້ກໍ່ອາດຈະໄປຊອກເຮັດວຽກໃນເຂດການຄ້າ ຫຼື ເຮັດທຸລະກິດຄ້າຂາຍເອົາເອງ.

ແມ່ຍິງອົບພະຍົບຕ້ອງການທາງເລືອກຫຼາຍແນວເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຂາຍບໍລິການທາງເພດ ເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ ແລະ ລ້ຽງດູຄອບຄົວ.

ພາກທີ 30

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີຄື:

ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ 460
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ 460
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດໃນເວລາມີບັນຫາສຸຂະພາບ 461
ການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງ ແລະ ເປັນຊັອກ 461
ການຊຶມເຊື້ອ 461
ບັນຫາຂອງລະບົບຂັບຖ່າຍ 462
ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ 463
ບັນຫາການພົວພັນທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ 463
ບັນຫາໃນເວລາຄອດລູກ 464
ອາການຢ່ຽວ ແລະ ອາຈົມເຮ່ຍ 465
ການເປັນໝັນ 465
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 466
ດຳເນີນການເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ 466
ການຕັດອະໄວຍະວະເພດ, ສິດທິມະນຸດ, ແລະ ກົດໝາຍ 467

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຂຽນໂດຍແມ່ຍິງທີ່ດຳລົງຊີວິດ ແລະ ເຮັດວຽກງານຢູ່ໃນຊຸມຊົນທີ່ມີການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ.

ການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ



ຕະຫຼອດປະຫວັດສາດທີ່ຜ່ານມາຂະນົບທຳນຽມທີ່ມີລັກສະນະທຳຮ້າຍສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງໄດ້ຖືກປະຕິບັດມາ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີລັກສະນະດຶງດູດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ຢາກຈະແຕ່ງງານນຳ. ຕົວຢ່າງ: ຢູ່ບາງຊຸມຊົນ ໃນທະວີບເອີຣົບ ແມ່ຍິງຖືກສິດສອນວ່າ ຖ້າລາວມີແອວທີ່ນ້ອຍໆຈະແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ງົດງາມ. ດັ່ງນັ້ນ, ແມ່ຍິງຈຶ່ງຖືກບັງຄັບໃຫ້ໃຊ້ ຜ້າໜາໆຮັດແອວ ແລະ ສະໂພກຂອງເຂົາເຈົ້າ ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍໆ. ບາງຄັ້ງການຮັດ ດ້ວຍຜ້າແຂງນັ້ນເຮັດໃຫ້ກະດູກ ສະໂພກຫັກ ທັງເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫາຍໃຈ ແລະ ກິນເຂົ້າຍາກ. ມັນເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ເຮັດອັນໃດກໍ່ຍາກ, ສະນັ້ນ ເຂົ້າເຈົ້າຈຶ່ງນັ່ງຕົວຊື່ຕົ້ງ ແລະ ຍ່າງຢ່າງຊ້າໆ.

ບາງພາກຂອງປະເທດຈີນ, ສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງຈະສູງຂຶ້ນ ຖ້າເຂົາເຈົ້າ ມີຕີນທີ່ນ້ອຍໆ. ດັ່ງນັ້ນກະດູກຕີນຂອງເດັກຍິງບາງຄົນຈຶ່ງຫັກ ແລະ ຕີນເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ຖືກຮັດໄວ້ຢ່າງແໜ້ນດ້ວຍແຜ່ນຜ້າມ, ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ, ຕີນ ຂອງເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງມີຮູບຮ່າງຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເຂົາເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຍ່າງຊ້າໆ.

ຂະນົບທຳນຽມເຫຼົ່ານັ້ນ ໄດ້ຖືກຢຸດເຊົາແລ້ວ, ແຕ່ຢູ່ບາງພາກຂອງໂລກນີ້ຍັງມີ ປະເພນີອັນອື່ນຍັງສືບຕໍ່ປະຕິບັດຢູ່. ການຕັດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ ກໍ່ແມ່ນໜຶ່ງໃນຈຳນວນປະເພນີທີ່ຍັງຄົງປະຕິບັດຢູ່. ມັນໄດ້ຖືກປະຕິບັດຢູ່ ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນຂອງທະວີບ ອາຟຣິກກາ, ຢູ່ບາງຊຸມຊົນໃນທະວີບອາຊີກາງ ແລະ ອີກຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງໃນຂົງເຂດອາຊີຕາເວັນອອກສ່ຽງໃຕ້. ການຕັດ ອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງແມ່ນເຂົາເຈົ້າໄດ້ຕັດ ຫຼື ປາດບາງພາກສ່ວນຂອງ ອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ມີຫຼາຍໆເຫດຜົນເພື່ອຕັດອະໄວຍະວະເພດ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນອີງຕາມປະເພນີ ແລະ ວັດທະນະທຳ ແລະ ມັກຈະແມ່ນເຫດຜົນ ຂອງການຈັດງານສະຫຼອງທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ຢູ່ໃນເຂດຊຸມຊົນນັ້ນ.

ບາງຄັ້ງການປະຕິບັດ ແບບນີ້ເອີ້ນວ່າການຕັດ ອະໄວຍະວະເພດ.

ການຕັດອະໄວຍະວະເພດບໍ່ໄດ້ຢຸດຢັ້ງແມ່ຍິງຈາກຄວາມຕ້ອງການດ້ານ ຄວາມຮັກ ແລະ ການເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ ຫຼື ກະທົບໃສ່ພຶດຕິກຳທາງຈິດໃຈຂອງເຂົາ ເຈົ້າເລີຍ. ແຕ່ມັນມີຜົນກະທົບ ໃສ່ໜ້າທີ່ຂອງພຶດທິກຳຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍຕໍ່ການພົວພັນກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການຕັດ ອະໄວຍະວະເພດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ບາງ ບັນຫາອາດຈະກາຍເປັນບັນຫາຊຳເຮື້ອ ຫຼື ອາດເຖິງຕາຍໄດ້.

ຢູ່ບາງຊຸມຊົນເດັກຍິງ ຈະຕ້ອງຖືກປາດ ອະໄວຍະວະເພດ ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະແຕ່ງ ງານ ແລະ ບາງກໍລະນີກ່ອນ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະມີສິດຄອບ ຄອງກຳມະສິດ.

ຮູບແບບຂອງ ການຕັດອະໄວຍະ ອະເພດຍິງ

ການຕັດອະໄວຍະອະເພດຍິງມີ 3 ຮູບແບບ:

1. ຕັດແຕດອອກບາງພາກສ່ວນ ຫຼື ຕັດອອກໝົດ.
2. ຕັດພາກສ່ວນແຕດອອກໝົດ ແລະ ໜັງຮິມຂ້າງນອກສ່ວນນ້ອຍໆອອກ.
3. ອະໄວຍະອະເພດຍິງທາງນອກຕັດອອກໝົດ ແລະ ຊ່ອງຄອດກໍ່ຖືກຫຍິບເກືອບໝົດ. ຮູນ້ອຍໆທີ່ຈົ່ງໄວ້ແມ່ນຈົ່ງໄວ້ ເພື່ອ ໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວ ແລະ ເລືອດປະຈຳເດືອນໄຫຼອອກ. ການຕັດອະໄວ ຍະອະເພດຍິງແບບນີ້ມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ ແລະ ເປັນສາເຫດຂອງ ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ. ແຕ່ທຸກໆຮູບແບບຂອງການຕັດ ອະໄວຍະອະເພດກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການຕົກເລືອດ, ຊຶມເຊື້ອ ແລະ ເສຍຊີວິດ.

ວິທີການທີ່ເດັກຍິງຖືກຕັດອະໄວຍະອະເພດຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມທ້ອງ ຖິ່ນ ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວເຂົາເຈົ້າຈະຖືກຕັດໃນໄລຍະທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະປ່ຽນຈາກ ເດັກເປັນຜູ້ໃຫຍ່.

ບັນຫາສຸຂະພາບ ທີ່ເກີດຈາກການ ຕັດອະໄວຍະອະ ເພດຍິງ

ບັນຫາຕໍ່ໄປນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນທັນທີ ຫຼື ພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດຫຼັງຈາກຕັດ ອະໄວຍະອະເພດ:

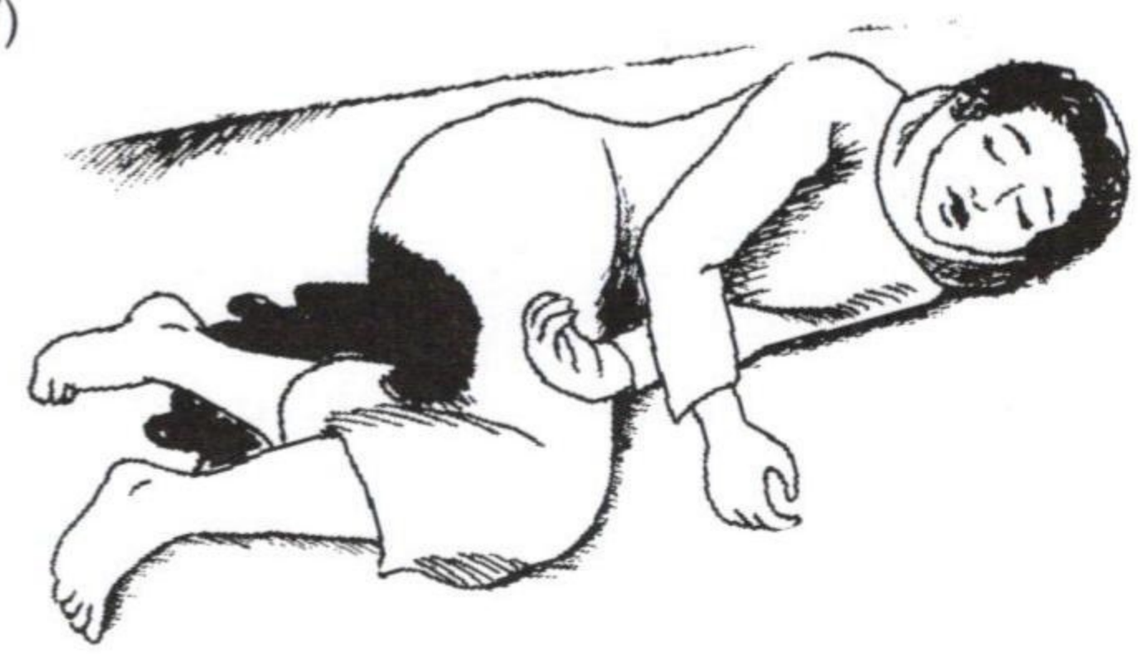
- ຕົກເລືອດຢ່າງແຮງ
- ການຊຶມເຊື້ອ
- ເປັນຊ໊ອກ ຊຶ່ງເກີດຈາກຄວາມເຈັບ, ການຕົກເລືອດ ຫຼື ການຊຶມເຊື້ອ.
- ບັນຫາກ່ຽວກັບການຖ່າຍເບົາ.

ບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນ ແມ່ນອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ສຸດດັ່ງນັ້ນຕ້ອງຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາ ເຈົ້າທັນທີ.

ບັນຫາຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຕໍ່ມາ ແລະ ສາມາດເປັນຊຳເຮື້ອຫຼາຍປີ:

- ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ
- ບັນຫາກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດ
- ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະເກີດລູກ
- ຍ່ຽວ ແລະ ອາຈົມເຮ່ຍ
- ບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ (ເປັນໝັນ)
- ມີອາການເຈັບຊຳເຮື້ອ
- ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ
- ເຈັບເປັນເມື່ອງຈາກການຕິດ ເຊື້ອເອດສ (HIV)

254
ອາການຊ໊ອກ



ການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງແລະເປັນຊ້ອກ:
ການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງຈາກບາດ ຫຼື ຮອຍຈີກຂາດທີ່ເລິກສາມາດເກີດຂຶ້ນທັນທີ ແລະ ມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຖ້າວ່າເດັກຍິງເສຍເລືອດຫຼາຍລາວອາດຈະເປັນຊ້ອກ ແລະ ເສຍຊີວິດໄດ້.

ສັນຍານເຕືອນໄພຂອງການເປັນຊ້ອກ (ມີອາການດຽວ ຫຼື ຫຼາຍອາການພ້ອມກັນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:)

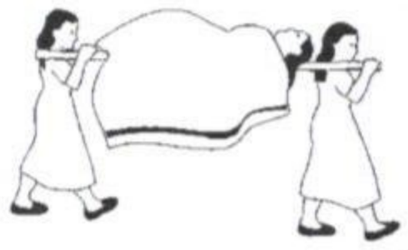
- ຫິວນ້ຳຫຼາຍ
- ຈືດມ້ານ, ຜິວໜັງເຢັນ ແລະ ຊຸ່ມຊື້ນ
- ກຳມະຈອນເຕັ້ນຄ່ອຍ ແລະ ໄວ (ຫຼາຍກວ່າ 110 ເທື່ອທີຕໍ່ມາ)
- ຫາຍໃຈໄວ (ຫຼາຍກວ່າ 30 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ)
- ເສຍຄວາມຈົດຈຳ ຫຼື ເສຍສະຕິ (ເປັນລົມ)

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທັນທີ.
  ການເປັນຊ້ອກຖືເປັນບັນຫາສຸກເສີນ.
- ຍັ້ນບ່ອນເລືອດອອກແຮງໆທັນທີເລີຍ. ນຳໃຊ້ແຜ່ນຜ້າທີ່ສະອາດຕ່ອນນ້ອຍໆທີ່ ບໍ່ຊັບເລືອດຫຼາຍ. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນໃນຂະນະທີ່ທ່ານພາລາວໄປຫາທ່ານໝໍ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້.
- ຖ້າວ່າລາວເສຍສະຕິ ແລະ ທ່ານກຳຢູ່ໄກຈາກສະຖານບໍລິການສຸຂະພາບ ທ່ານອາດຈະ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສົ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານກ່ອນທີ່ລາວຈະໄດ້ຮັບການ ຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ.

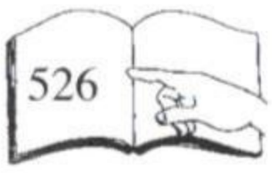
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຕໍ່ ບັນຫາສຸຂະພາບ




ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ!



ສົ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານ



ການທຳຄວາມ ສະອາດ ແລະ ການອະເຊື້ອ

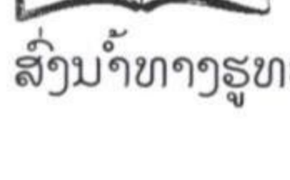
ການຊຶມເຊື້ອ:
ຖ້າວ່າເຄື່ອງມືສຳລັບປາດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຖືກອະນາໄມ (ອະເຊື້ອ) ຢ່າງຖືກຕ້ອງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກໃຊ້ແຕ່ລະຄັ້ງ, ເຊື້ອພະຍາດສາມາດເຮັດໃຫ້ບາດນັ້ນອັກເສບ, ເປັນພະຍາດບາດທະຍັກ, ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼື ເຊື້ອຕັບອັກເສບ.

ອາການ:

- ອາການຂອງບາດອັກເສບ:ໄຂ້, ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດໄຄ່ບວມ, ມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນອອກມາຈາກບາດ, ອາການເຈັບແຮງຂຶ້ນ.
- ອາການຂອງພະຍາດບາດທະຍັກ: ຄາງແຂງ, ຄໍ ແລະ ກ້າມຊີ້ນແຂງ, ກືນເຂົ້າກືນນ້ຳຍາກ ແລະ ມີອາການຊັກ.
- ອາການຊ້ອກ: (ເບິ່ງຂ້າງເທິງ)
- ອາການຂອງຊຶມເຊື້ອເລືອດ: ໄຂ້ ແລະ ອາການຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ. ເສຍສະຕິ ແລະ ເປັນຊ້ອກ.

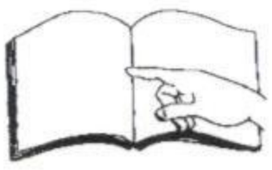
ສຳລັບອາການຂອງໂລກເອດ ຫຼື ອັກເສບຕັດໃຫ້ເບິ່ງພາກທີ່ກ່ຽວກັບພະຍາດ ເຫຼົ່ານີ້, ໜ້າ 283 ສຳລັບໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ ຂອງອະໄວຍະວະເພດ ຢູ່ໜ້າ 260.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າວ່າເດັກຍິງມີອາການຂອງພະຍາດບາດທະຍັກ, ອາການຊ້ອກ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອເລືອດໃຫ້ພາລາວໄປຫາແພດໝໍທັນທີເລີຍ.



ຊຶມເຊື້ອ

ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ!



ເຊປາເລຊິນ (cephalexin), 494
ດີໂຄຊາຊີຊິນ (dicloxacillin), 498
ເອຣີໂທໄມຊິນ (erythromycin), 501

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອ:

- ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ, ເຊັ່ນຢາເຊປາເລຊິນ (cephalexin), ດີໂຄຊາຊີຊິນ (dicloxacillin), ເອຣີໂທໄມຊິນ
- (Erythromycin).
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງພະຍາດບາດ ທະຍັກ, ຊຶມເຊື້ອເລືອດ ແລະ ອາການຊ໊ອກ. ຖ້າ ວ່າເດັກຍິງຍັງບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະ ຍັກ ຄວນຈະສັກໃຫ້ລາວທັນທີເລີຍ.



ມີບາດແຜເປັນ ອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າ ຖ້າວ່າເດັກຍິງບໍ່ໄດ້ ສັກຢາກັນບາດທະຍັກ. ເດັກຍິງທຸກໆຄົນຄວນ ຈະໄດ້ສັກຢາກັນບາດ ທະຍັກ

- ໃຊ້ຢາຫຼວງທ ຢາພື້ນເມືອງ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.
- ຮັກສາບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ສະອາດທີ່ສຸດ. ລ້າງອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍນ້ຳເກືອຕົ້ມຟົດ ແລະ ປະໃຫ້ອຸ່ນ.

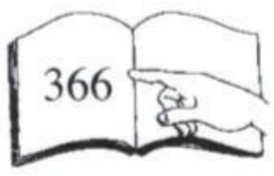
ບັນຫາກ່ຽວກັບລະບົບຂັບຖ່າຍ:

ເມື່ອການຕັດອະໄວຍະວະເພດເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຫຼາຍ ໃນເວລາທີ່ເດັກຍິງໄປຖ່າຍເບົາ, ເດັກຍິງບາງຄົນຈຶ່ງອົດກັ້ນ ບໍ່ຖ່າຍເບົາ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດການອັກເສບເຊິ່ງເປັນການທ ຳລາຍທໍ່ຍ່ຽວ, ພົກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ. ການອົດກັ້ນ ຍ່ຽວມັກຈະເຮັດໃຫ້ມີໜ້ອຢູ່ພົກຍ່ຽວ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ໃນເວລາຖ່າຍເບົາໃຫ້ເອົານ້ຳສະອາດຫົດສາດໃສ່ບໍລິເວນອະໄວຍະ ວະເພດ. ເຮັດແນວນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວຫຼຸດສະພາບເປັນກົດລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບໜ້ອຍກວ່າ. ການດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.
- ເຫຍັ້ນລົນນ້ຳລົງຖັງ ຫຼື ໝໍ້. ສຽງຂອງນ້ຳໄຫຼບາງຄັ້ງກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ຕົນປວດຖ່າຍ ເບົາໄດ້.
- ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນແລ້ວເອົາແປะໃສ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດກໍ່ອາດຈະຫຼຸດ ຜ່ອນອາການເຈັບໄດ້ເໝືອນກັນ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການອັກເສບພົກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.

366



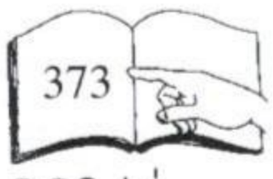
ອັກເສບພົກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ

ຖ້າວ່າເດັກຍິງບໍ່ສາມາດຖ່າຍເບົາມາໄດ້ເປັນມື້ໜຶ່ງ ຫຼື ຄືນໜຶ່ງ, ແລະ ທ້ອງນ້ອຍຂອງລາວເຄັ່ງເພາະວ່າ ພົກພ່ຽວລາວເຕັມ,ນີ້ແມ່ນເຫດການສຸກເສີນ. ເດັກຍິງຜູ້ນັ້ນຈ ຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍ ເຫຼືອຈາກ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ, ຜູ້ທີ່ ສາມາດແຍ່ທໍ່ເຂົ້າຮູຍ່ຽວເພື່ອລະບາຍຍ່ຽວ ອອກ. ຢ່າເອົານ ້ຳໃຫ້ລາວກິນເພີ່ມ ເພາະ ມັນຈະເພີ່ມຄວາມກົດດັນຢູ່ພົກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງຂອງລາວ.

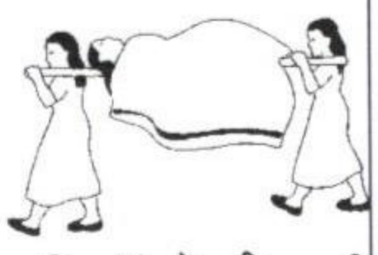
ຄ ຳເບິ່ງພົກຍ່ຽວ ຢູ່ບ່ອນນີ້.



373



ວິທີໃສ່ທໍ່



ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ!

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ

ຖ້າວ່າປ່ອງຊ່ອງຄອດທີ່ຈົ່ງໄວ້ນັ້ນນ້ອຍເກີນໄປ ຫຼື ວ່າເລືອດປະຈຳເດືອນຖືກສະກັດກັ້ນດ້ວຍຮອຍແປ້ວຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ເປັນປະຈຳເດືອນທີ່ມີຄວາມເຈັບປວດຫຼາຍ.
- ເປັນປະຈຳເດືອນດົນ 10 ຫາ 15 ມື້.
- ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ ເພາະວ່າຊ່ອງຄອດຖືກປິດ ແລະ ເລືອດບໍ່ສາມາດໄຫຼອອກມາໄດ້.
- ເລືອດຄ້າງທີ່ອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍທັງຮອຍແປ້ວຢູ່ມົດລູກ ແລະ ປີກມົດລູກ ສາມາດກາຍເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳອຸ່ນແລ້ວວາງທັບທ້ອງນ້ອຍ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ (ລະວັງຢ່າເອົາຜ້າຮ້ອນລວກຜິວໜັງ).
- ການຍ່າງ ແລະ ເຮັດວຽກເບົາໆອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

ຖ້າວ່າບັນຫາການເຈັບເປັນນັ້ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ, ຮູຊ່ອງຄອດອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເປີດໃຫ້ກວ້າງອອກ. ການປາດແບບນີ້ຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ແພດຜູ້ຊ່ຽວຊານເຮັດ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແຕະຕ້ອງເຖິງພາກສ່ວນຈະເລີນພັນພາຍໃນ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການພົວພັນທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ:

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດ ບໍ່ມີອາການທີ່ໄດ້ບັນລະຍາຍຢູ່ໃນພາກນີ້ ແລ້ວລາວກໍ່ອາດຈະສາມາດມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດໄດ້. ແຕ່ມີແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ຖືກຕັດພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດອອກ ມັກຈະມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດ.



ມີບາງຊຸມຊົນແມ່ຍິງຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດໃນມື້ດຽວກັນກັບມື້ແຕ່ງງານ. ຫຼື ບາງກໍລະນີແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຄີຍຫຍິບຊ່ອງຄອດແຕ່ຍັງນ້ອຍຈະຖືກເປີດຊ່ອງຄອດໃຫ້ກວ້າງກ່ອນທີ່ຈະຮ່ວມເພດໃນການແຕ່ງງານເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າລາວຖືກຄາດຫວັງວ່າຈະຖືກຮ່ວມເພດກ່ອນບາດແຜຈະຫາຍເຊົານັ້ນ, ການຮ່ວມເພດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຫຼາຍ ແລະ ອັນຕະລາຍອີກ. ບາດແຜຈະນານເຊົາ. ບາດແຜເປີດເຫຼົ່ານັ້ນໄດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ແກ່ລາວທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ).

ໃນເວລາຮ່ວມເພດນັ້ນ, ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດຈະຮູ້ສຶກວ່າລາວພົບກັນຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະຖືກເລົ້າໂລມ, ເພາະວ່າແຕດຂອງລາວຖືກຕັດອອກໄປແລ້ວ.

ບາດແຜທັງໝົດຕ້ອງໄດ້ຮັບການຮັກສາກ່ອນຈະມີການຮ່ວມເພດ.

ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນຊຸມຊົນທີ່ເຮັດການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງພາຍນອກອອກທັງໝົດນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະຊ່ວຍຜູ້ຊາຍໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ຮູຊ່ອງຄອດນັ້ນຄວນຈະເຮັດໃຫ້ກວ້າງໄວ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ປອດໄພ. ການເປີດຮູຊ່ອງຄອດຄວນຈະເປີດໄວ້ແຕ່ດົນ (ກ່ອນທີ່ແມ່ຍິງຈະມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດ), ເພື່ອໃຫ້ບາດແຜນັ້ນມີເວລາໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາກ່ອນ. ການເປີດຮູຊ່ອງຄອດຄວນຈະແມ່ນແພດຜູ້ທີ່ນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ສະອາດເປັນຜູ້ເຮັດ ແລະ ເປັນຜູ້ປິ່ນປົວບາດແຜ ເພື່ອກັນການຊຶມເຊື້ອ.

ຖ້ວ່າທ່ານສາມາດຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູ່ຜົວເມຍລົມກັນໄດ້, ມັນຈະເປັນການ່ງ່າຍ ສຳລັບເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະລົມກັນກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນຂອງການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງຕໍ່ການສຳພັນທາງເພດ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດໃນກໍລະນີມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດ:

ແມ່ຍິງສາມາດເວົ້າກັບຄູ່ນອນຂອງລາວໄດ້, ກ່ຽວກັບວິທີການເລົ້າໂລມທາງເພດ ແລະ ອະທິບາຍວ່າລາວອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເວລາດົນເພື່ອຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ.

ລາວສາມາດຈະລົມກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດມີຄວາມເຈັບປວດໜ້ອຍລົງ. ການເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມຢ່າງພຽງພໍ (ໃຊ້ນ້ຳມັນລໍ່ລື່ນ) ສາມາດເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພ ແລະ ມີຄວາມເຈັບປວດຫຼຸດລົງ.

ການດູແລຮັກສາດ້ານສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ

ຖ້າວ່າຮູຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງບໍ່ກວ້າງພຽງພໍ, ລາວຈະບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການກວດຊ່ອງຄອດ ຫຼື ການເຮັດແປບແຕສ໌ (PAP test) ເພື່ອຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັງໄດ້. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 378). ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ລາວມີທາງເລືອກບໍ່ຫຼາຍໃນການກັນການຖືພາ, ໂລກມະເຮັງ ແລະ ພຕພ

189 ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເກີດລູກ.

ການອອກລູກຄາຊ່ອງຄອດຈະພົບເລື້ອຍໆ ນຳແມ່ຍິງໜຸ່ມທີ່ຮ່າງກາຍຍັງບໍ່ທັນຂະຫຍາຍເຕັມສ່ວນເທື່ອ.



ການຕັດອະໄວຍະວະບາງຊະນິດເຮັດໃຫ້ເດັກທີ່ຈະເກີດສ່ຽງຕໍ່ການຄາຢູ່ ຊ່ອງຄອດ. ຖ້າວ່າຮູຊ່ອງຄອດທີ່ຈົ່ງໄວ້ນັ້ນນ້ອຍເກີນໄປມັນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເປີດອອກເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກອອກມາໄດ້, ເຊິ່ງເພີ່ມເອີ້ນວ່າການເປີດຊ່ອງຄອດ (ເບິ່ງເນື້ອໃນຢູ່ໃນຕາຕະລາງໃນໜ້າຕໍ່ໄປ). ຖ້າວ່າຜູ້ທີ່ເຮັດການເປີດຊ່ອງຄອດບໍ່ຊຳນານ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການສັບສົນອັນອື່ນຕື່ມອີກ. ຮອຍແປ້ວທີ່ເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການສີກຂາດຫຼາຍວ່າໃນເວລາ ຄອດລູກ. ເນື່ອງຈາກວ່າຮອຍແປ້ວນັ້ນຈອດກັນໄດ້ຍາກຈິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີ ການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

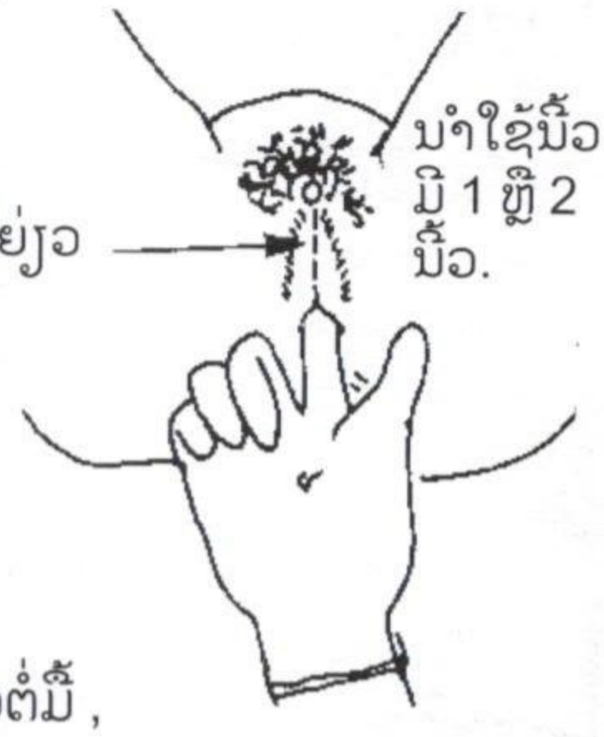
ວາງແຜນການຄອດລ່ວງໜ້າກ່ອນ. ໃນໄລຍະຕອນທ້າຍຂອງການຖືພາແມ່ນຄວນຈະໄປພົບກັບແພດຜະດຸງຄັນ ຫຼື ອສບ ຜູ້ອື່ນໆທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອ ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດ ໃນການເກີດລູກ. ແພດຜະດຸງຄັນຈະບອກແມ່ມານ ເອງວ່າລາວຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ອາການສົນອັນໃດ ຫຼື ວ່າຮູຊ່ອງຄອດຂອງລາວຄວນຈະເປີດໃຫ້ກວ້າງອອກກວ່າເກົ່າ. ຖ້າວ່າມີຄວາມສ່ຽງແມ່ມານຜູ້ນັ້ນສາມາດວາງແຜນລ່ວງໜ້າເພື່ອໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍກ່ອນເວລາຄັບຂັນ.

ໝໍຕຳແຍພື້ນເມືອງບາງຄົນໄດ້ຮັບການອົບຮົມພິເສດໃນດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດເພື່ອໃຫ້ເກີດລູກຢ່າງປອດໄພ, ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເກີດຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດທາງນອກອອກໝົດອີກ.

ການປິ່ນປົວສຸກເສີນ: ຖ້າວ່າເດັກຍິງ ຫຼື ຍິງໜຸ່ມຜູ້ໜຶ່ງຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດທາງນອກອອກໝົດມາເກີດລູກ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ບໍ່ສາມາດອອກໄດ້, ຮອຍແປ້ວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຕັດອອກເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍເກີດອອກມາໄດ້. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ການເປີດຮູຊ່ອງຄອດຄວນຈະເຮັດໂດຍ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ. ແຕ່ຖ້າວ່າບໍ່ມີແພດທີ່ຢູ່ໃກ້, ໃຫ້ທ່ານລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເລີ່ມຕົ້ນຊ່ວຍເຫຼືອລາວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ໃສ່ສົບມື ຫຼື ເອົາຖົງຢາງທີ່ສະອາດມາຫຸ້ມມືຂອງທ່ານ. ເຄື່ອງມືສຳລັບປາດຕ້ອງໄດ້ຖືກອະນາໄມ ແລະ ອະເຊື້ອກ່ອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 526). ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປາດໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ໃຫ້ທ່ານພາລາວໄປຫາແພດຜູ້ທີ່ຮູ້ວິທີການຫຍິບບາດນັ້ນທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ເກີດລູກ ແລ້ວ.

ການປາດຮອຍແປ້ວເພື່ອເປີດຊ່ອງຄອດ (ການເປີດຊ່ອງຄອດ):

1. ປ່ອນນິ້ວມືໜຶ່ງ ຫຼື ສອງນິ້ວເຂົ້າໄປໃນກ້ອງຮອຍແປ້ວ.
2. ສັກຢາມຶນສະເພາະທີ່ເຂົ້າໄປ ຖ້າທ່ານເຮັດເປັນ
3. ປາດຮອຍແປ້ວຈົນກວ່າທ່ານຈະສາມາດເຫັນຮູຍ່ຶງຂອງແມ່ຍິງ. ເມື່ອເປີດ ໄດ້ຂະໜາດນີ້ ຮູຊ່ອງ ຄອດອາດຈະກວ້າງພຽງພໍແລ້ວສຳລັບໃຫ້ເດັກເກີດອອກມາ.
4. ຫຼັງຈາກຄອດແລ້ວ, ຮູຊ່ອງຄອດຕ້ອງໄດ້ຫຍິບ ແລະ ດັດແປງຄືນ. ໄລຍະນີ້ແມ່ນເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ຈະອະທິບາຍໃຫ້ແມ່ຍິງເຂົ້າໃຈ ວ່າ ມັນຈະ ປອດໄພຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ເຮັດການຕັດ ອະໄວຍະວະເພດອີກເທື່ອໃໝ່. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີຮອຍແປ້ວໃຫຍ່ ກວ່າເກົ່າ ແລະ ອາດຈະຕັນຮູຍ່ຶງ ແລະ ຊ່ອງຄອດ. ແພດຜູ້ທີ່ໄດ້ ຮັບການອົບຮົມສາມາດດັດແປງອະໄວຍະວະເພດໂດຍ ທີ່ບໍ່ປິດຮູ ຊ່ອງຄອດກໍ່ໄດ້.
5. ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອໃຫ້ແມ່ຍິງ ກິນ ເຊັ່ນ: ຢາດົກຊີໄຊຄຼິນ (doxycycline) 500 ມກ ກິນ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ , ຫຼື ຢາເອຣິໂຕຣໄມຊິນ 500 ມກ ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອໃນໄລຍະ 7 ມື້.



ຍ່ຶງ ແລະ ອາຈົມເຮ່ຍ:

ໃນໄລຍະທີ່ລູກອອກມາຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດນັ້ນ, ຜິວໜັງຂອງຊ່ອງຄອດ. ພັກຍ່ຶງ ຫຼື ໄສ້ສຸດອາດຈະຈີກຂາດໄດ້, ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ຍ່ຶງ ຫຼື ອາຈົມເຮ່ຍອອກມາທາງຊ່ອງຄອດ.

ຖ້າວ່າຄູ່ຜົວເມຍນັ້ນຫາກຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານ ເພາະວ່າຮູຊ່ອງຄອດແຄບເກີນໄປນັ້ນ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ທະວານຢຶດ ຫຼື ຈີກຂາດໄດ້. ອາຈົມອາດຈະເຮ່ຍອອກທາງຮູທະວານ.

ຍ່ຶງ ແລະ ອາຈົມເຮ່ຍເປັນບັນຫາທີ່ໂຫດຮ້າຍເກີນກວ່າທີ່ຈະຍອມຮັບມັນ. ແມ່ຍິງໜຸ່ມຫຼາຍໆຄົນຖືກປະຕິເສດຈາກຄູ່ນອນຂອງລາວ, ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າທົນກັ້ນບໍ່ໄດ້ ແລະ ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍໄດ້. ໃຫ້ທ່ານໄປຫາແພດໝໍເພື່ອຊ່ວຍທັນທີທີ່ມີອາການ.

ການເປັນໝັນ

ການຊຶມເຊື້ອຈະເຮັດໃຫ້ມີຮອຍແປ້ວຢູ່ໃນມົດລູກ ແລະ ປີກມົດລູກ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້. ຖ້າທ່ານຄິດວ່າການຊຶມເຊື້ອ ອາດຈະເກີດມາຈາກ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ອ່ານຄົ້ນໃນ ພາກທີ່ກ່າວເຖິງ ພຕພ ແລະ ອັກເສບພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງອະໄວຍະວະ ເພດ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໃນໜ້າ 260 ຖ້າທ່ານຄິດວ່າບັນຫາເກີດຈາກເລືອດປະຈຳ ເດືອນຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ຫຼື ປີກມົດລູກ ໃຫ້ທ່ານປຶກສາ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ກ່ຽວກັບການເປີດຮູໃຫ້ກວ້າງອອກ.

370
ອາການຍ່ຶງເຮ່ຍ

229
ການເປັນໝັນ



ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ເດັກຍິງທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດອາດຈະຖືກຄອບງຳດ້ວຍຄວາມຢ້ານ ຄວາມກະວົນກະວາຍ ຫຼື ຄວາມເສົ້າໂສກ. ເມື່ອການຕັດອະໄວຍະວະເພດໄດ້ຖືກເຮັດຢູ່ຕໍ່ໜ້າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເດັກຍິງຜູ້ນັ້ນລົ້ງເຄີຍ ແລະ ໄວ້ໃຈເພື່ອປົກປ້ອງລາວຈາກການທຳຮ້າຍ, ເດັກຍິງຜູ້ນັ້ນ ອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າລາວບໍ່ສາມາດໄວ້ໃຈຜູ້ໃດອີກແລ້ວ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະຮ້າຍ ແຮງຂຶ້ນ ຖ້າວ່າເດັກຍິງຜູ້ນັ້ນບໍ່ໄດ້ຄາດຝັນໄວ້ວ່າຈະເຮັດການຕັດອະໄວຍະວະເພດ.

ອາການເຈັບຊຳເຮື້ອ ແລະ ການທໍລະມານ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຈິດທີ່ຍາວນານ ກໍ່ເປັນໄດ້, ເຊັ່ນ: ໂລກຊຶມເຊື້ອ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ບໍ່ມີຄຸນຄ່າ. ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການສຳພັນທາງເພດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຕຶງຄຽດທີ່ຮຸນແຮງລະຫວ່າງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງລາວ ແມ່ຍິງອາດຈະຄິດວ່າລາວບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງລາວພໍໃຈ ເພາະວ່າອາການເຈັບເຮັດໃຫ້ລາວຢ້ານການຮ່ວມເພດ.

413

ສຸຂະພາບຈິດ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວເວົ້າເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ.
- ຖ້າວ່າລາວເກັບຕົວຢູ່ຜູ້ດຽວ ຫຼື ຫ່າງເຫີນຈາກໝູ່ຄູ່ ແລະ ບໍ່ສາມາດເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 418 ແລະ 430

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ, ໃຫ້ຊັ່ງຊາຄວາມສ່ຽງໄພ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດ ສິນໃຈໃຫ້ຖາມຄົວທ່ານເອງວ່າ: ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດມີອັນໃດດີແດ່ຕໍ່ສຸຂະພາບ ວັດທະນະທຳ ມັກຈະຖືກປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆເພື່ອໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຊຸມຊົນ. ການປະຕິບັດແບບນີ້ສາມາດປ່ຽນໄດ້ບໍ?

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າທ່ານບໍ່ເຫັນດີກັບການປະຕິບັດແບບນີ້, ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເດັກຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານໄດ້:

- ຖ້າທ່ານເປັນແມ່, ໃຫ້ຊ່ວຍລູກສາວຂອງທ່ານໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກມີຄຸນຄ່າ ແລະ ໜ້າຮັກແພງ, ເຖິງວ່າລາວຈະຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ກໍ່ຕາມ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກສາວຂອງທ່ານສືບຕໍ່ຮຽນໜັງສື ແລະ ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າເອງກ່ຽວກັບຊີວິດ ແລະ ອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເດັກທຸກໆຄົນມີສິດທີ່ຈະມີສຸຂະພາບ ແລະ ການສຶກສາທີ່ດີ.
- ແລກປ່ຽນຂໍ້ມູນກັບແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນໆໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານກ່ຽວ ກັບບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການຕັດອະໄວຍະຍະເພດຍິງ. ຮ່ວມມືກັບເຂົາເຈົ້າເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ.
- ໃຫ້ຊອກຮູ້ວ່າການຈັດຕັ້ງແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານກຳລັງເຮັດຫຍັງແດ່.



- ຖ້າທ່ານເປັນແພດຜູ້ທີ່ເຮັດການຕັດອະໄວຍະວະເພດ, ໃຫ້ທ່ານອະທິບາຍຄວາມສ່ຽງໄພຕ່າງໆ ໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ມາຂໍໃຫ້ທ່ານເຮັດ ການຕັດອະໄວຍະວະເພດໃຫ້.
- ໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມການອົບຮົມກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດ ອະໄວຍະວະເພດ.
- ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງໂດຍການຮ່ວມມືກັບຜູ້ນຳທາງສາສະໜາ ແລະ ຜູ້ນຳທາງດ້ານປະເພນີວັດທະນະທຳ. ສາດສະໜາບໍ່ໄດ້ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ຕັດ ອະໄວຍະວະເພດຍິງ, ແຕ່ເລື່ອງນີ້ບໍ່ມີໃຜເຂົ້າໃຈແຈ້ງ. ພະຍາຍາມສົນທະນາ ເລື່ອງນີ້ກັບຜູ້ນຳທາງສາດສະໜາ.
- ຊອກຫາວິທີສະກັນກັ້ນພິທີກຳເພື່ອຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ຂອງທ່ານ. ໃຫ້ຊອກພິທີກຳອັນອື່ນ ເພື່ອສະຫຼອງການທີ່ເດັກຍິງໄດ້ປ່ຽນ ຈາກເດັກມາເປັນຜູ້ໃຫຍ່ມາແທນທີ່. ພິທີກຳເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະຮວມເອົາການສູດ, ການໄຫວ້ຂໍພອນຈາກບັນພະບຸລຸດ ຫຼື ການບວງສວງອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ບໍ່ທຳຮ້າຍ ແມ່ຍິງຢູ່ໃນບາງທ້ອງຖິ່ນໄດມີພິທີ
- ກຳຮ້ອງຂັ້ນຕ່ຳອາຍຸໃຫ້ແກ່ເດັກຍິງໂດຍທີ່ບໍ່ ໄດ້ແຕະຕ້ອງເຖິງ ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເລີຍ.
- ຮັບຮຸ້ບົດບາດທີ່ສຳຄັນຂອງໝໍຕຳແຍ ຢູ່ໃນວຽກງານການຮັກສາ ສຸຂະພາບຊຸມຊົນ. ເນື່ອງຈາກວ່າໝໍຕຳແຍມັກຈະແມ່ນຜູ້ ເຮັດ ການຕັດອະໄວຍະວະເພດຂອງເດັກຍິງ, ພວກເຂົາເຈົ້າ ຈຳເປັນ ຕ້ອງໄດຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນ ທີ່ບໍ່ດີ ຂອງມັນ. ຊອກຫາແນວທາງເພື່ອສ້າງລາຍຮັບອັນອື່ນທີ່ ໃຊ້ເພື່ອປ່ຽນແທນພິທີກຳການຕັດ ອະໄວຍະວະເພດ. ໃຫ້ເຊີນໝໍຕຳແຍເ ຂ້າຮ່ວມເປັນບຸກຄົນສຳຄັນໃນພິທີນັ້ນ ແລະ ມອບຂອງຂັ້ນໃຫ້.

ເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນ ແປງທີ່ແທ້ຈິງເກີດຂຶ້ນ ໃນຊຸມຊົນຂອງຕົນ ເອງ,ຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົມ ຕ້ອງຮ່ວມມືກັນເພື່ອ ຢຸດຢັ້ງການກະທຳທີ ເປັນອັນຕະລາຍຕ່າງໆ.



ການຕັດອະໄວຍະວະເພດ, ສິດທິມະນຸດ ແລະ ກົດໝາຍ

ໃນພາກນີ້ໄດ້ບັນລະຍາຍເຖິງ ບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ອາດຈະເກີດມາຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດ ຍິງ. ເຖິງວ່າບໍ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບເກີດຂຶ້ນ ແຕ່ເດັກຍິງທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດຍັງເປັນຜູ້ໄດ້ຮັບ ເຄາະຮ້າຍຢູ່ໃນລັກສະນະທີ່ມັນກະທົບເທິງຊີວິດໃນອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການຕັດອະໄວຍະວະເພດ ແມ່ນຖືກເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງທີ່ອາຍຸຍັງອ່ອນຢູ່, ເຊິ່ງອີງຕາມກົດໝາຍແລ້ວ ເຂົາເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນເຖິງກະສຽມທີ່ ຈະເຮັດ ການຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົນເອງ. ເຖິງວ່າພໍ່ແມ່ຈະເຊື່ອວ່າການຕັດອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ແກ່ເດັກ ຍິງເປັນການຍົກຖານະໃນສັງຄົມ ໃຫ້ແກ່ເດັກຍິງເອງ, ແຕ່ໃນຄວາມຈິງແລ້ວມັນໄດ້ທຳລາຍທາງດ້ານ ຈິດໃຈ, ຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເພາະສະນັ້ນເອງອົງການອະນາໄມໂລກ, ອົງການອຸຍນິເຊັບ (UNICEF) ຈຶ່ງປະກາດວ່າການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ ແມ່ນຄວາມຮຸນແຮງອັນ ໜຶ່ງທີ່ລະເມີດສິດທິມະນຸດຂອງເດັກຍິງ.

ມີຫຼາຍໆປະເທດໃນຂົງເຂດອະຟຣິກາ ເຊັ່ນ: ປະເທດການາ (Ghana), ເປີກກິນາຟາໂຊ (Burkina Faso), ໄອວໍຣິກົດ (Ivory Coast), ໂຕໂກ (Togo) ແລະ ເຊເນການ (Senegal) , ລວມທັງປະເທດ ການາດາ (Canada), ອົດສະຕາລີ (Australia), ອາເມລິກາ ແລະ ບາງປະເທດໃນທະວີບເອີຣົບ ໄດ້ ອອກກົດໝາຍຕໍ່ຕ້ານການເຮັດການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ຍັງມີອີກຫຼາຍປະເທດທີ່ກຳລັງຮ່າງ ກົດໝາຍທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້. ຢູ່ຫຼາຍໆປະເທດອີກ, ພວກທ່ານໝໍ, ນາງພະຍາບານ ແລະ ແພດໝໍອື່ນໆ ພາກັນຕໍ່ຕານການຕັດອະໄວຍະວະເພດ. ພ້ອມດຽວກັນກັບນັກກົດໝາຍ, ນາຍຄູ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆ ກໍ່ ກຳລັງພະຍາຍາມທີ່ຈະຢຸດເຊົາການປະຕິບັດແບບເຈັບປວດ ແລະ ບໍ່ຈຳເປັນອັນນີ້ຢູ່. ສິ່ງສຳຄັນ, ຜູ້ທີ່ໃຫ້ການບໍລິການທາງສຸຂະພາບຄວນຈະປົກປ້ອງສິດຂອງເດັກຍິງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສຸຂະພາບ ດີໂດຍການຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຄົບບໍລິບູນ, ບໍ່ໃຫ້ຖືກຕັດຖືກປາດ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງໃດໆ.

ພາກທີ 31

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີຄື: **ໜ້າ**

ການຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ຢາ 470
ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ຜິດພາດ 470
ການນຳໃຊ້ຢາຢ່າງປອດໄພ 472
ການນຳໃຊ້ຢາຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ 473
ຊື່ທາງເຄມີ ແລະ ຊື່ທາງການຄ້າ 473
ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງຢາ 474
ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາ 474
ເວລາຂອງການໃຊ້ຢາ 476
ຢາບາງຊະນິດບໍ່ເໝາະສົມສຳລັບຄົນບາງກຸ່ມ 477
ອາການຂ້າງຄຽງ 478
ຂໍ້ຄວນລະວັງ (ຄຳເຕືອນ) 478
ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ 478
ກິນຢາເກີນຂະໜາດ 479

ໝວດຕ່າງໆຂອງຢາ 480

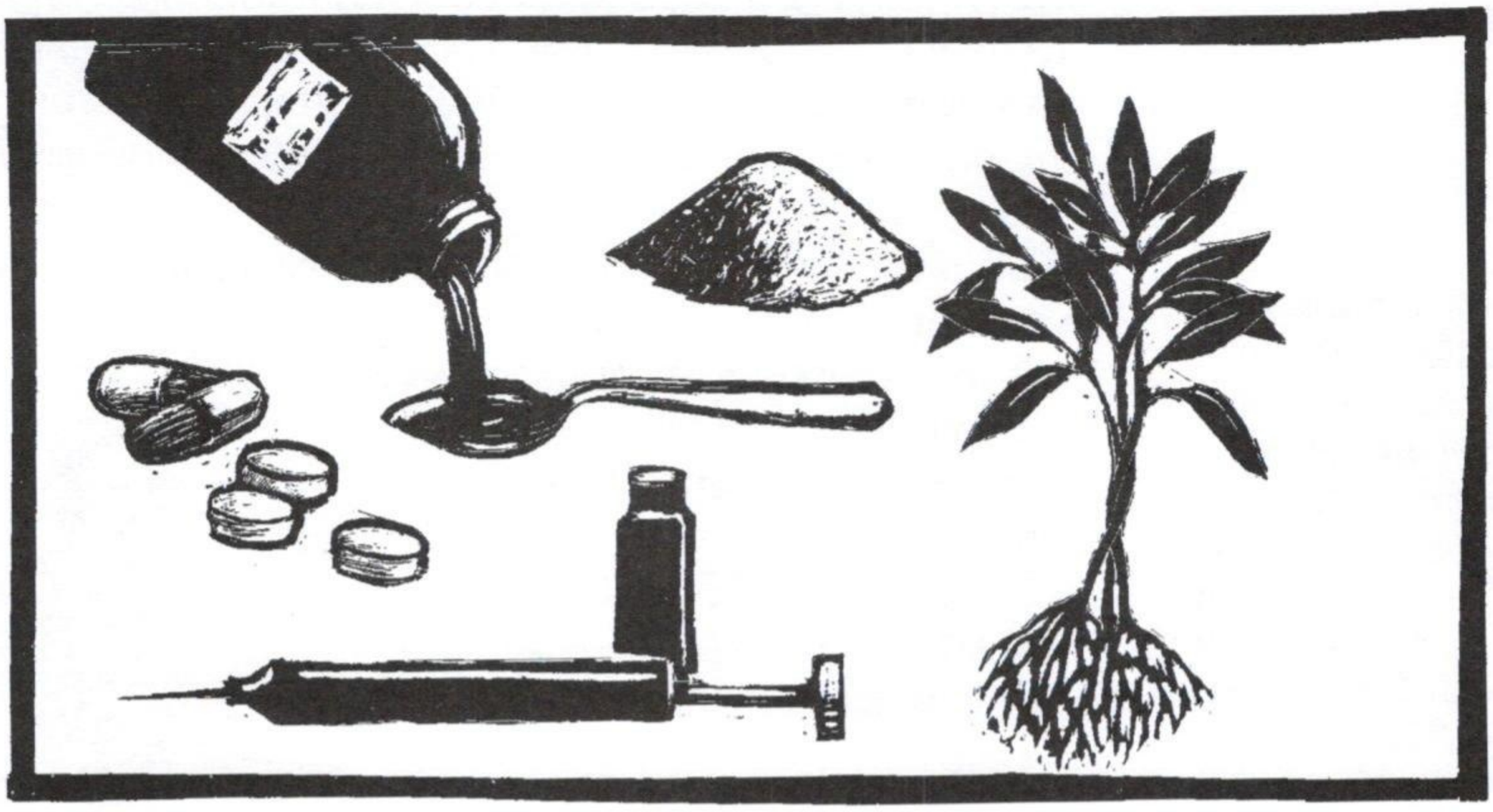
ຢາຕ້ານເຊື້ອ 480

ຢາແກ້ປວດ 480
ຢາສຳລັບຫ້າມເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ
ຫຼັງຈາກຄອດ ຫຼື ທຳແທ້ງ 483
ຢາແກ້ແພ້ 483

ຢາທີ່ສາມາດຊ່ວຍກູ້ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ 484

ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້, ພວກເຮົາໄດ້ແນະນຳຢາສຳລັບປິ່ນປົວຫຼາຍ ຊະນິດ. ຢູ່ໃນພາກນີ້ໄດ້ ອະທິບາຍວິທີການນຳໃຊ້ຢາຢ່າງປອດໄພ. ຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບອາການຂ້າງຄຽງ, ສັນຍານເຕືອນໄພ ຢາທີ່ມີຂໍ້ແນະນຳພິເສດ ແລະ ຢາຕ້ານເຊື້ອໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າຂຽວ, ໜ້າ 485.

ການນຳໃຊ້ຢາປິ່ນປົວເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ



ຢາປິ່ນປົວພະຍາດສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍຮ່າງກາຍ
ໃຫ້ຕໍ່ສູ້ຕ້ານກັບພະຍາດ ຫຼື ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍດີຂຶ້ນໃນເວລາເຈັບເປັນ.
ຢາປິ່ນປົວພະຍາດອາດຈະແມ່ນຢາຫຼວງ ຫຼື ຢາສະໄໝໃໝ່ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງ.
ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ສ່ວນຫຼາຍພວກເຮົາໄດ້ກ່າວເຖິງແຕ່ຢາສະໄໝໃໝ່. ທັງນີ້ກໍ່
ເພາະວ່າການນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ. ຢາພື້ນ
ເມືອງທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນໜຶ່ງ.ອາດຈະບໍ່ມີ ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນຢູ່
ທ້ອງຖິ່ນອື່ນກໍ່ເປັນໄດ້. ໃຫ້ທ່ານປຶກສານຳໝໍຢາພື້ນເມືອງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງ
ທ່ານວ່າມີຮາກຢາ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງຊະນິດໃດແດ່ທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ສຳລັບ
ປິ່ນປົວການເຈັບເປັນຂອງທ່ານ. (ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາພື້ນ
ເມືອງໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນໜ້າ 22).

ຢາປິ່ນປົວເປັນສິ່ງທີ່ມີ
ປະໂຫຍດແຕ່ມັນບໍ່ສາມາດ
ປ່ຽນແທນການຢູ່ຢ່າງມີ
ອະນາໄມ, ອາຫານທີ່ດີ
ແລະ ການດູ ແລ
ສຸຂະພາບທີ່ດີ.

ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຄວນນຳໃຊ້ຢາຢ່າງປອດໄພ. ຢາປິ່ນປົວທີ່ເໝາະສົມກັບ
ພະຍາດສາມາດກູ້ຊີວິດໄວ້ໄດ້, ແຕ່ຖ້າໃຊ້ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ຢາກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້
ມີຜົນຮ້າຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ທ່ານເສຍຊີວິດໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ມີຢາບາງຊະນິດ
ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ມານ, ແມ່ຍິງທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະ
ລູກນ້ອຍມີບັນຫາສຸຂະພາບໄດ້. ບາງຊະນິດເຮັດໃຫ້ມີອາການຂ້າງ
ຄຽງເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ກັງວົນໃຈ, ລົບກວນ ຫຼື ບາງຄັ້ງເປັນອັນຕະລາຍແກ່
ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ນຳໃຊ້ອີກ. ຖ້າວ່າການໃຊ້ຢາໃນປະລິມານຫຼາຍເກີດໄປໃນ
ບາດດຽວ ຫຼື ໃຊ້ເລື້ອຍເກີນໄປມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ທ່ານ.ໃນພາກນີ້
ໄດ້ກ່າວເຖິງການນຳໃຊ້ຢາທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວເພື່ອປິ່ນປົວຄວາມເຈັບເປັນຂອງ
ແມ່ຍິງຢ່າງປອດໄພ. ນອກນັ້ນຍັງໄດ້ກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໃນການ
ຕັດສິນໃຈວ່າເວລາໃດຄວນຈະນຳໃຊ້ຢາເພື່ອຍົກລະດັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.

ການຕັດສິນໃຈ ນຳໃຊ້ຢາ

ບາງຄົນຄິດວ່າ ຢາແມ່ນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ, ແຕ່ຄວາມຈິງ ແລ້ວຢາມີຄວາມສາມາດພຽງແຕ່ປິ່ນປົວການເຈັບເປັນເທົ່ານັ້ນ, ບໍ່ໄດ້ແກ້ ໄຂ ສະພາບການທີ່ເປັນສາເຫດຂອງມັນເລີຍ ແລະ ບໍ່ແມ່ນວ່າການເຈັບ ເປັນທຸກໆຢ່າງຈະສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍ. ການເຈັບເປັນບາງຢ່າງພຽງ ແຕ່ ຕ້ອງການໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ພັກຜ່ອນກໍ່ແມ່ນວິທີສຳຄັນທີ່ສຸດ ແລ້ວ. ຢາປິ່ນປົວຊະນິດໜຶ່ງຄວນຈະຖືກນຳໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຮູ້ວ່າ ບັນຫາການເຈັບ ເປັນນັ້ນແມ່ນຫຍັງ ແລະ ມັນໃຊ້ໄດ້ຜົນສຳລັບບັນຫານັ້ນ.

ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງ ໄດ້ໃຊ້ຢາໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ ໃນພາກການແກ້ໄຂ ບັນຫາສຸຂະພາບຢູ່ ໃນໜ້າ 19 ແລະ ລະບົບສາທາລະນະສຸກ ຢູ່ໜ້າ 37. ສຳລັບຂໍ້ມູນ ເພີ່ມເຕີມເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າ ຕັດສິນໃຈຖ້າວ່າເຈົ້າຕ້ອງ ການໃຊ້ຢາ.

ເພື່ອຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ຢາໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງປະເດັນຕ່າງໆ ດັ່ງນີ້:

- ການເຈັບເປັນຂອງເຮົານີ້ຮ້າຍແຮງປານໃດ?
- ເຮົາສາມາດຫາຍເຊົ້າໄດ້ບໍ່ ຖ້າບໍ່ໄດກິນຢານີ້?
- ເຮົາສາມາດຫາຍເຊົ້າໄດ້ບໍ່ ຖ້າເຮົາປ່ຽນແປງນິໄສການດຳລົງຊີວິດ ຫຼື ການກິນ?
- ມີຢາພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນບໍ່?
- ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການນຳໃຊ້ຢານີ້ມີຫຼາຍກວ່າ ຄວາມສ່ຽງແລະເໝາະສົມກັບການໃຊ້ ຈ່າຍບໍ່?



ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ:

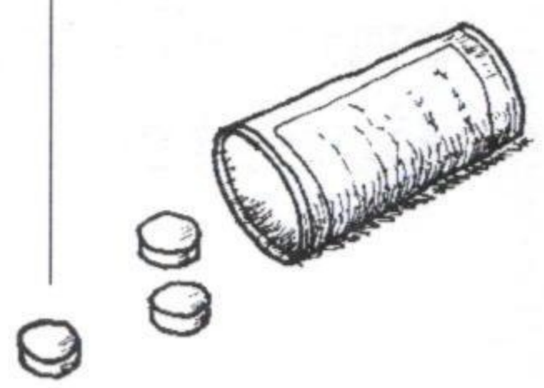
ໃນເວລາທີ່ທ່ານເອົາຢາໃຫ້ຄົນເຈັບໃຫ້ຄິດເຖິງຄຳແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. **ຢາບໍ່ແມ່ນອາຫານເສີມເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ.** ການບໍລິການສາທາລະນະສຸກທີ່ດີແມ່ນ ການອະທິບາຍໃຫ້ຄົນທົ່ວໄປເຂົ້າໃຈສາຍເຫດຂອງການເຈັບເປັນ, ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຄວນເຮັດເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນບັນຫາການເຈັບເປັນເຫຼົ່ານັ້ນໃນອະນາຄົດ.
2. **ຢາຈະປອດໄພ ແລະ ຊ່ວຍແກ້ບັນຫາເຈັບເປັນໄດ້ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໄດ້ໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບ ການນຳໃຊ້ຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງ** (ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 474-476 ຢູ່ໃນພາກນີ້). ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າແມ ຍິງຜູ້ມາຮັບບໍລິການເຂົ້າໃຈຄຳແນະນຳຂອງທ່ານ.
3. **ຢາຈະຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ຖ້າທ່ານເຂົ້າໃຈຄວາມເຊື່ອ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວຂອງ ແມ່ຍິງ.** ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເຊື່ອວ່າການໃຊ້ຢາຫຼາຍໆຈະເຮັດໃຫ້ລາວເຊົ້າໄວກວ່າເກົ່າ ລາວອາດຈະໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່າທີ່ທ່ານແນະນຳ ແລະ ມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ລາວ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ ນັ້ນຫາກຢ້ານວ່າຢາຈະ ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວໆ ອາດຈະບໍ່ໃຫ້ຢາໝົດຕາມກຳນົດກໍ່ ເປັນໄດ້. ແຕ່ ຖ້າລາວເຂົ້າໃຈການທຳງານຂອງຢາເປັນແນວ ໃດ, ລາວອາດຈະມີຄວາມຕັ້ງໃຈທີ່ຈະໃຊ້ມັນ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
4. **ຊ່ວຍຊອກຫາຢາທີ່ມີລາຄາຖືກທີ່ສຸດ ແລະ ການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ມາຫາທ່ານ.** ຄົນສ່ວນຫຼາຍກັງວົນນຳລາຄາຂອງຢາ, ເພາະ ວ່າການຊື້ຢາອາດຈະນຳໃຊ້ເງິນທັງໝົດທີ່ຄ ອບ ຄົວທ້ອນມາເປັນອາທິດ ຫຼື ເປັນເດືອນ.



ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ຜິດພາດ

ຢາແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອຕ້ານກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ຢາເອງມັນກໍ່ມີອັນຕະລາຍໃນຕົວຂອງມັນ. ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງສາມາດມີຜົນຮ້າຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ທ່ານເສຍຊີວິດໄດ້. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງຂອງວິທີການນຳໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງໃນການປິ່ນປົວສຸຂະພາບແມ່ຍິງ.



- ບາງຄັ້ງຢາອົກຊີຕົກຊິນ (oxytocin) ແລະ ຢາແອກໂກເມຕຣິນ (Ergometrine) ໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ທີ່ຜິດພາດເຊັ່ນໃຊ້ເພື່ອເລັ່ງໃຫ້ລູກ ຫຼື ແຮ່ອອກໄວ. ການເຮັດແບບນີ້ອັນຕະລາຍຫຼາຍ ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍເສຍຊີວິດໄດ້. ນຳໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອຢຸດເຊົາອາການເລືອດໄຫຼທີ່ເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກເດັກຄອດອອກມາແລ້ວ, ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການອົບຮົມມາ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແທ້ງລູກ. ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກແຕກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແມ່ມານເສຍຊີວິດກ່ອນແທ້ງລູກກໍ່ໄດ້.
- ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງທັງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ໜຸ່ມນ້ອຍກໍ່ໃຊ້ຢາທີ່ອັນຕະລາຍເຊັ່ນ: ຢາອັດສະປີຣິນ (Aspirin), ຢາປົວໄຂ້ມາລາເລຍ ແລະ ຢາແອດໂກເມຕຣິນ (Ergometrine) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແທ້ງລູກ. ສ່ວນຫຼາຍຢາເຫຼົ່ານີ້ໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນຈັກເທື່ອເລີຍ. ແທນທີ່ຢາຈະສະກັດກັ້ນການຖືພາ, ມັນຊ້ຳພັດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ: ການເບື່ອເມົາ ແລະ ການເສຍຊີວິດຍ້ອນວ່າໃຊ້ຢາຫຼາຍໂພດ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຢາທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ທຳແທ້ງຢ່າງປອດໄພ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນພາກ “ການຫຼຸດລູກ” ຢູ່ໃນໜ້າ 239 .
- ແມ່ຍິງບາງຄົນເສຍຊີວິດຈາກການນຳໃຊ້ຢາໂບຣໂມກຣິບຕິນ (Bromocriptine) ເພື່ອແກ້ບໍ່ໃຫ້ນົມເບັ່ງ. ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເດັດຂາດ. ນ້ຳນົມຂອງທ່ານຈະເຊົາມາເອງຫຼັງຈາກທີ່ລູກຂອງທ່ານເຊົາດູດນົມຂອງທ່ານ.
- ຢູ່ຫຼາຍບ່ອນແມ່ຍິງຖືກແນະນຳໃຫ້ກິນຢາລະງັບ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຢ້ານກົວ, ເພື່ອໃຫ້ນອນຫຼັບ ຫຼື ເພື່ອໃຫ້ສົດຊື່ນຂຶ້ນ. ແຕ່ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ເກີດມາຈາກບັນຫາຊີວິດ. ໂດຍທົ່ວໄປຢາເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ຫາຍໄປ ແລະ ອາດຈະໄດ້ນຳໃຊ້ເງິນຂອງຄອບຄົວເພື່ອຊື້ຢາເຫຼົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານມີ ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນທຸກໆມື້, ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສາຈິດຕະແພດກ່ອນທີ່ຈະນຳໃຊ້ຢາເພື່ອປິ່ນປົວປະສາດ.
- ຢາດີອີເອັດ (DES, Diethylostilbestrol) ແມ່ນຮໍໂມນຊະນິດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງຢູ່ທະວີບຢູຣົບຕາເວັນອອກ ແລະ ອາເມລິກາເໜືອນຳໃຊ້ແຕ່ປີ 1941 ຫາ 1981 ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຫຼຸລູກ. ຢາຊະນິດນີ້ບໍ່ໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ອີກແລ້ວ ເພາະວ່າມັນເຮັດໃຫ້ລູກນ້ອຍທີ່ເກີດຈາກແມ່ຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢານີ້ເວລາຖືພາເປັນພະຍາດມະເຮັງເຊັ່ນ: ເດັກຍິງເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເດັກຜູ້ຊາຍເປັນມະເຮັງຢູ່ໝາກໄຂ່ທຳ. ຢາຊະນິດນີ້ອາດຈະຍັງສືບຕໍ່ໃຊ້ຢູ່ບ່ອນອື່ນໆເຊັ່ນ: ບາງພາກຂອງທະວີບອາຟຼິກກາ ແລະ ອາເມລິກາລາຕິນ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຫຼຸລູກ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີນ້ຳນົມ, ແຕ່ທ່ານຢ່າໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້.
- ທ່ານໝໍບາງຄົນໄດ້ນຳໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນທົດແທນ (hormone replacement therapy) ເພື່ອປິ່ນປົວບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາໝົດປະຈຳເດືອນ. ບາງຄັ້ງຢາເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຊ່ວຍໄດ້. ແຕ່ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍກໍ່ສາມາດໝົດປະຈຳເດືອນຢ່າງປົກກະຕິ ແລະ ແຂງແຮງໄດ້ໂດຍທີ່ບໍ່ກິນຢາເລີຍ.
- ການຊື້ຢາວິຕາມິນ ຫຼື ແຮ່ທາດມາກິນເປັນການສູນເສຍເງິນລ້ຳໆ, ນອກຈາກວ່າທ່ານ ມີອາການເຈັບເປັນທີ່ຕ້ອງການໃຊ້ຢານັ້ນຢ່າງແທ້ຈິງ. ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງມີລາຄາຖືກທັງເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ສຳລັບໝົດທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີເລືອດຈາງ (ຂາດເລືອດ) ແລະ ຜູ້ທີ່ຖືພາຄວນຈະກິນຢາທາດເຫຼັກ ແລະ ອາຊິດໂຟລິກ (Folic acid). ແຕ່ການສັກຢາວິຕາມິນບີ 12 (vitamin B12) ແລະ ສານສະກັດຈາກຕັບບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍປິ່ນປົວເລືອດຈາງ. ຢາເມັດທາດເຫຼັກ ແລະ ອາຫານທີ່ດີໄດ້ຮັບຜົນຫຼາຍກວ່າ.

ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ປອດໄພ

ເວລາໃດກໍ່ຕາມທີ່ທ່ານນຳໃຊ້ຢາໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນ.
- ທ່ານຄວນຈະໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳທີ່ດີຈາກບຸກຄົນທີ່ແນະນຳໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢານັ້ນເຊັ່ນ:
  - ປະລິມານຂອງຢາເພື່ອຈະນຳໃຊ້.
  - ຈະກິນຢານັ້ນຕອນໃດ, ກິນຈັກເທື່ອຕໍ່ມື້, ແລະ ກິນຈັກມື້.
- **ກິນຢາໃຫ້ຄົບຕາມກຳນົດ.** ຖ້າທ່ານເຊົາກິນຢາໄວກ່ອນກຳນົດ, ອາການເຈັບເປັນອາດຈະກັບຂຶ້ນມາເປັນອີກ.
- **ທ່ານຄວນຮູ້ສັນຍານເຕືອນໄພ** (ອາການຂ້າງຄຽງ) ຂອງຢາແຕ່ລະຊະນິດທີ່ເຮັດໃຫ້ ເກີດຂຶ້ນໄດ້ (ອ່ານເພີ້ມໜ້າ 478).
- ທ່ານຄວນຮູ້ປະຕິກິລຍາຂອງຢາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບອາຫານບາງຊະນິດ, ແລະຮູ້ວ່າທ່ານ ຄວນກິດນຢາເວລາກະເພາະເຕັມ ຫຼື ກະເພາະຫວ່າງ.
- **ຫຼີກເວັ້ນກິນຢາຫຼາຍໆຊະນິດພ້ອມກັນ**: ຢາບາງຊະນິດສາມາດສະກັດກັ້ນປະສິດທິພາບຂອງຢາຊະນິດອື່ນ.ຢາບາງຊະນິດອີກຖ້າໃຊ້ກັບຢາຊະນິດອື່ນກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາໄດ້, ທັງໆທີ່ບໍ່ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດໄດ້ເອງຕາມລຳພັງ.
- ຈົ່ງລະວັງຖ້າຊື້ຢາທີ່ມີທາດຢາປະສົມກັນ (ຢາ 2 ຊະນິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຢູ່ໃນເມັດ ດຽວກັນ). ຢາປະສົມບາງຊະນິດມີຄວາມຈຳເປັນ ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍມັນມີລາຄາແພງ ແລະ ທ່ານອາດຈະເອົາຢາເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕົວຢ່າງ: ຢາຢອດຕາ ຫຼື ຢາໂປມາດໃສ່ຕາ ບາງຊະນິດປະກອບດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ ແລະ ທາດສະເຕຣອຍ (steroid). ທາດສະ ເຕຣອຍສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍໄດ້. ຢາປະສົມອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຂ້າງຄຽງຫຼາຍຢ່າງ.
- **ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຢານັ້ນມີສະຫຼາກຕິດຢູ່**: ຖ້າວ່າຢູ່ເມັດຢາບໍ່ມີປ້າຍສະຫຼາກຕິດ ໃຫ້ທ່ານຂໍເບິ່ງແກ້ວ ຫຼື ກັບຢານັ້ນນຳຄົນຂາຍຢາ ແລະ ໃຫ້ຄົນຂາຍຢາຂຽນຊື່ຢາ ພ້ອມທັງປະລິມານຢາໃຫ້ທ່ານ.

ເກັບຮັກສາຢາໄວ້ບ່ອນທີ່ເຢັນ, ແຫ້ງ ເພາະວ່າຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນມັນ ຈະເສຍຄຸນກ່ອນຢາໝົດກຳນົດ. ອີກຢ່າວໜຶ່ງ ແມ່ນຕ້ອງເອົາໄວ້ບ່ອນທີ່ເດັກບໍ່ສາມາດ ເອົາເຖິງເພາະວ່າມັນ ຈະເປັນອັນຕະລາຍ ເຖິງຊີວິດໄດ້.

ຫຼີກເວັ້ນການນຳໃຊ້ຢາທີ່ເກົ່າເກີນໄປ

ດີທີ່ສຸດຄວນຈະໃຊ້ຢາກ່ອນມື້ໝົດກຳນົດ. ມື້ໝົດກຳນົດຈະພິມໄວ້ຢູ່ຕາມກັບ ຫຼື ແກ້ຢາ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານເຫັນຄຳວ່າ "ຄວນນຳໃຊ້ກ່ອນ ຫຼື ວັນໝົດອາຍຸ: 10/29/2010 ຫຼື 29/10/2010 ຫຼື ຕຸລາ. 29.2010. ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າຢານັ້ນຄວນຈະນຳໃຊ້ກ່ອນວັນທີ 29 ເດືອນຕຸລາ ປີ 2010.

ບາງຄັ້ງການໃຊ້ຢາໝົດ
ກຳນົດກໍ່ຍັງດີກວ່າບໍ່ມີຢາໃຊ້. ແຕ່ຢ່າໃຊ້ຢາໝົດກຳນົດ ຖ້າວ່ານັນມີສະພາບດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຢາເມັດທີ່ແຕກພຸຜຸ່ຍ ຫຼື ປ່ຽນສີແລ້ວ.
- ຢາແຄບຊູນທີ່ຕິດກັບ ຫຼື ປ່ຽນຮູບຊົງແລ້ວ.
- ນ້ຳຢາທີ່ເຄີຍໃສແຕ່ກາຍເປັນຂຸ້ນມົວ ຫຼື ມີຕະກອນລອຍຢູ່ໃນນັ້ນ.
- ຢາສັກທີ່ໝົດຄຸນນະພາບ.
- ຢາຢອດຕາ ທີ່ໝົດຄຸນນະພາບ.
- ຢາທີ່ຕ້ອງໄດ້ປົນກັບນ້ຳ ແຕ່ຝຸ່ນຂອງມັນເບິ່ງຄືເກົ່າຫຼາຍ ຫຼື ແຫ້ງ ຫຼື ຢາບໍ່ລະລາຍ ເຖິງວ່າປົນໃສ່ກັບນ້ຳແລ້ວກໍ່ຕາມ. (ຢາເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ທັນທີຫຼັງຈາກປົນແລ້ວ)

ສິ່ງສຳຄັນ: ຢ່າໃຊ້ຢາດົກຊີຊີກລິນ (Doxyclycling) ຫຼື ເຕຕຼາຊີກລິນ (Tetracyclin) ຫຼັງຈາກມື້ໝົດກຳນົດ, ເພາະມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍ.

ການນຳໃຊ້ຢາ ຢູ່ໃນປຶ້ມຫໍ່ນີ້

ຢູ່ເນື້ອໃນຂອງປຶ້ມຫໍ່ນີ້ທີ່ຜ່ານມາທັງໝົດ, ພວກເຮົາໄດ້ສະເໜີຊື່ ແລະ ປະລິມານຂອງຢາທີ່ສາມາດປິ່ນປົວບາງບັນສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ນຳແມ່ຍິງ. ເພື່ອຕ້ອງການຊື້ຢາ ແລະ ນຳໃຊ້ມັນຢ່າງປອດໄພທ່ານຕ້ອງຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອີກ:

- ຢູ່ບ່ອນທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນ, ຢາຊະນິດນັ້ນເອີ້ນວ່າແນວໃດ (ເບິ່ງຢູ່ຂ້າງລຸ່ມຕໍ່ໄປ)
- ຢານັ້ນຢູ່ໃນຮູບແບບອັນໃດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 474)
- ຄວນຈະນຳໃຊ້ຢານັ້ນໃນປະລິມານເທົ່າໃດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 474)
- ຄວນຮູ້ວ່າຢານັ້ນປອດໄພສຳລັບທ່ານບໍ່ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 477)
- ຢານັ້ນມີອາການຂ້າງຄຽງບໍ່ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 479)
- ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າທ່ານກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ກິນບໍ່ພຽງພໍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 479)
- ທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊອກຫາ ຫຼື ຊື້ໄດ້, ຫຼື ທ່ານຄວນກິນຢາຊະນິດອື່ນຍ້ອນວ່າທ່ານຖືພາ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂອງແມ່, ຫຼື ທ່ານມີອາການແພ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 480)

ຂໍ້ມູນຕ່າງໆສຳລັບຢາແຕ່ລະຊະນິດຖືກນຳສະເໜີຢູ່ໃນ “ໜ້າຂຽວ” ທ້າຍຂອງພາກນີ້ (ໜ້າ 485) ເນື້ອໃນສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງພາກນີ້ໄດ້ອະທິບາຍເພີ່ມກ່ຽວກັບການຊື້ ແລະ ນຳໃຊ້ຢາທັງໝົດທີ່ໄດ້ສະເໜີຢູ່ໃນປຶ້ມຫໍ່ນີ້ຢ່າງປອດໄພ.



ໃຫ້ອ່ານປ້າຍສະຫຼາກເຕືອນຢ່າງລະອຽດກ່ອນທ່ານຈະໃຊ້ຢາອັນໃດກໍ່ຕາມ.

ຊື່ທາງເຄມີ ແລະ ຊື່ການຄ້າ:

ຢາສ່ວນຫຼາຍມີສອງຊື່-ຊື່ທາງເຄມີ ຫຼື ທ່າງວິທະຍາສາດ ແລະ ຊື່ການຄ້າ. ຊື່ທາງເຄມີຂອງຢາແມ່ນຄືກັນຢູ່ທຸກແຫ່ງຂອງໂລກ. ຊື່ການຄ້າແມ່ນບໍລິສັດຜູ້ຜະລິດຢາເປັນຜູ້ໃສ່ຊື່. ໃນເມື່ອມີຫຼາຍໆບໍລິສັດທີ່ຜະລິດຢາ, ດັ່ງນັ້ນມັນຈຶ່ງມີຫຼາຍໆຊື່ການຄ້າ ແຕ່ຊື່ທາງເຄມີອັນດຽວ. ໃນເມື່ອຢາມີຊື່ເຄມີອັນດຽວກັນ, ຢານັ້ນແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນ.

ຢູ່ໃນປຶ້ມຫໍ່ນີ້, ພວກເຮົານຳໃຊ້ຊື່ທາງເຄມີ ຫຼື ຊື່ທາງວິທະຍາສາດ. ມີຢາບາງໜອດ, ພວກເຮົາໄດ້ນຳໃຊ້ຊື່ທາງການຄ້າທີ່ນຳໃຊ້ກັນຢ່າງກວ້າງຂວາງເຊັ່ນ: ຢາຄຸມກຳເນີດເປັນຕົ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດຊອກຫາຢາທີ່ພວກເຮົາສະເໜີນັ້ນ. ໃຫ້ທ່ານທົດລອງຊື້ຢາທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໃນຫ້ອງຂອງການປິ່ນປົວດຽວກັນ.





ຕົວຢ່າງ: ອສບ ໄດ້ບອກໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢາ ຟລາຊິນ (Flagyl). ແຕ່ຮ້ານຂ້ອຍຢາບໍ່ມີ. ໃຫ້ທ່ານຖາມຄົນຂາຍຢາ ຫຼື ອສບ ວ່າຊື່ທາງເຄມີຂອງຢາຟລາຊິນແມ່ນຫຍັງຊື່ຄວນຈະແມ່ນ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) ແລະ ໃຫ້ຖາມວ່າມີຢາຊະນິດອື່ນທີ່ມີຊື່ທາງເຄມີອັນດຽວກັນນີ້ບໍ່. ຊື່ທາງການຄ້າສ່ວນຫຼາຍຈະຖືກພິມໃສ່ໃນສະຫຼາກແນະນຳທີ່ມີຢູ່ນຳກັບ ຫຼື ສິ່ງຫຸ້ມຫໍ່ຂອງຢາ. ຖ້າທ່ານຂໍ ຊື້ຢາໂດຍໃຊ້ຊື່ທາງເຄມີ ສ່ວນຫຼາຍທ່ານຈະໄດຊື້ຢາໃນລາຄາຖືກ.

ຖ້າວ່າຢານັ້ນມີຊື່ທາງເຄມີຄືກັນ ຢານັ້ນກໍ່ໃຫ້ໄດ້ເໝືອນກັນ. ໃຫ້ນຳໃຊ້ໃນປະລິມານດຽວກັນ

ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງຢາ

ຢາປິ່ນປົວພະຍາດມີຫຼາຍຮູບແບບເຊັ່ນ:

- ຢາເມັດ, ຢາແຄບຊູນ ແລະ ເປັນນ້ຳ ສ່ວນຫຼາຍຈະໃຊ້ສຳລັບກິນ.
- ສ່ວນໜ້ອຍ, ມັນອາດຈະນຳໃຊ້ເຂົ້າທາງຮູທະວານ ຫຼື ທາງຊ່ອງຄອດ. ຢາຍັດ ຖືກຜະລິດອອກມາເພື່ອຍັດເຂົ້າທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ.
- ຢາສັກອາດຈະສັກເຂົ້າກ້າມ, ກ້ອງໜັງ ຫຼື ສັກເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ.
- ຄີມ (cream) ຫຼື ຢາຂະນິດຂີ້ເຜິ້ງທີ່ສາມາດທາໃສ່ຜິວໜັງ ຫຼື ຊ່ອງຄອດໂດຍກົງ. ມັນຈະໃຊ້ໄດ້ຜົນຫຼາຍໃນກໍລະນີທີ່ມີອັກເສບຜິວໜັງ, ບາດແຜ, ຕຸ່ມ ແລະ ຜື່ນຄັນຕ່າງໆທີ່ເບົາບາງ.

542
ວິທີການສັກຢາ

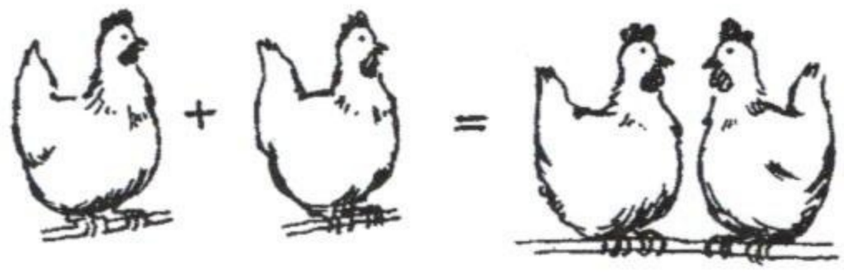
ທ່ານຈະໃຫ້ຢາຮູບແບບໃດໃນປະລິມານເທົ່າໃດແມ່ນຂຶ້ນກັບຮູບແບບທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ພະຍາດທີ່ທ່ານກຳລັງປິ່ນປົວຢູ່.

ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາ

ການອັດແທກປະລິມານຢາ:
ສ່ວນຫຼາຍຢາຕ່າງໆມັກຈະມີຮູບແບບທີ່ມີນ້ຳໜັກ ແລະ ຂະໜາດຕ່າງກັນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອ. ເພື່ອແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ໃຊ້ຢາໃນປະລິມານທີ່ຖືກຕ້ອງ, ທ່ານຄວນຈະກວດກາເບິ່ງວ່າຢານັ້ນມີນ້ຳໜັກຕໍ່ຢາຈັກກຼາມ (g), ມິລິກຼາມ (mg), ມິໂກຣກຼາມ (mcg) ຫຼື ມີຈັກໜ່ວຍ ຢູ່ໃນແຕ່ລະເມັດ ແລະ ແຄບຊູນ. ຖ້າວ່າຢູ່ຮ້ານຂາຍຢາບໍ່ມີຢາທີ່ມີນ້ຳໜັກຕໍ່ວຢາ ຫຼື ຂະໜາດທີ່ທ່ານຕ້ອງການ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດກິນບາງສ່ວນຂອງເມັດຢາ ຫຼື ກິນຢາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງເມັດ ກໍເປັນໄດ້

ນີ້ແມ່ນເຄື່ອງໝາຍບາງຢ່າງທີ່ຄວນຮູ້:

ໝາຍຄວາມວ່າເທົ່າກັບ ຫຼື ຄືກັນ
ໝາຍຄວາມວ່າສົມໃສ່ ຫຼື ເພີ່ມຕື່ມ



1 + 1 = 2
ໜຶ່ງ ບວກ ໜຶ່ງ ເທົ່າກັບ ສອງ

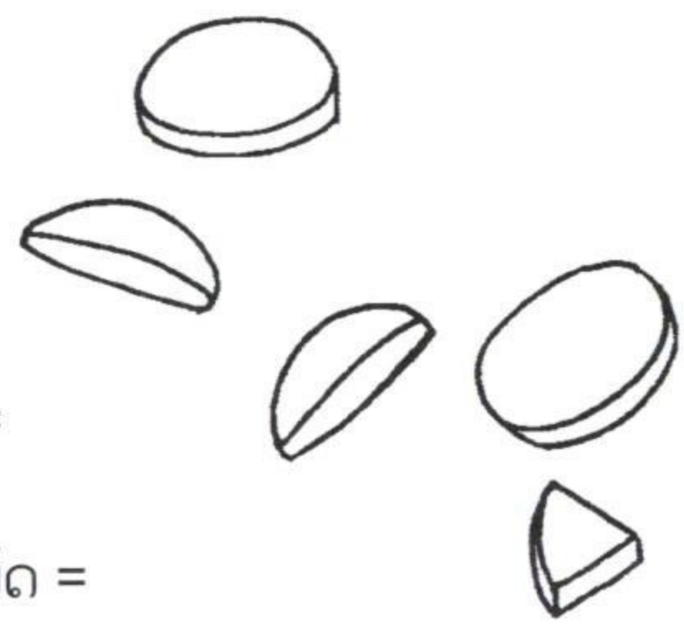
ການແບ່ງສ່ວນ: ປະລິມານຢາທີ່ນຳໃຊ້ໜ້ອຍກວ່າໜຶ່ງເປັນບາງຄັ້ງແພດກໍ່ຂຽນເປັນເສດສ່ວນ:

1 ເມັດ = ໜຶ່ງເມັດ =

1/2 ເມັດ = ເຄິ່ງເມັດ =

1.1/2 ເມັດ = ໜຶ່ງເມັດເຄິ່ງ =

1/4 ເມັດ = ໜຶ່ງສ່ວນສີ່ຂອງເມັດ =



ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ຢາໃນປະລິມານທີ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນໃຫ້ທ່ານຖາມຜູ້ທີ່ຮູ້ໃຫ້ຊ່ວຍທ່ານ.

ຫົວໜ່ວຍວັດແທກປະລິມານຢາ

ກຼາມ ແລະ ມິນລິກຼາມ: ຢາປິ່ນປົວພະຍາດມັກຈະຖືກຊັ່ງນ້ຳໜັກເປັນກຼາມ (ກ) ຫຼື ມິນລິກຼາມ (ມລກ):

1000 ມລກ = 1 ກຼາມ (1000 ມິນລິກຼາມ ເທົ່າກັບ 1 ກຼາມ)
1 ມລກ = . 001 ກຼາມ (ໜຶ່ງມິນລິກຼາມ ເທົ່າກັບ 1 ສ່ວນພັນຂອງກຼາມ)

ຕົວຢ່າງ:
ຢາອັດສະປິຣິນໜຶ່ງເມັດ ມີ 325 ມິນລິກຼາມ ຂອງຕົວຢາ



.325 ກຼາມ
0.325 ກຼາມ
325 ມລກ

ນີ້ແມ່ນ 3 ຮູບແບບທີ່ເວົ້າ ເຖິງຢາ 325 ມິລິກຼາມ

ມີໂກຣກຼາມ. ມີບາງຢາທີ່ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າມິນລິກຼາມ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າມີໂກຣກຼາມ (mcg). ເຊັ່ນ ຢາຄຸມກຳເນີດ.
1 mcg = 1/1000 ມລກ (0,001 ມລກ). ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ 1000 ໄມໂຄຼກຼາມ ເທົ່າກັບ 1 ມລກ.

ຫົວໜ່ວຍ: ຢາບາງຊະນິດວັດແທກເປັນຫົວໜ່ວຍ (U) ຫຼື (IU)

ສຳລັບຢາຊະນິດນ້ຳ: ບາງຄັ້ງຄຳແນະນຳການນຳໃຊ້ຢານ້ຳເຊື່ອມ ຫຼື ຢາຊະນິດນ້ຳບອກໃຫ້ທ່ານໃຊ້ໃນປະລິມານສະເພາະ, ເຊັ່ນ: 10 ມິນລິລິດ (ມລ) ຫຼື 10 ຊີຊີ (cc, cubi centimeters). 1 ຊີຊີ ເທົ່າກັນ 1 ມລ. ຖ້າວ່າບໍ່ມີບ່ອງຕວງ ຫຼື ເຄື່ອງຢອດມາພ້ອມແກ້ວຢາ, ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ເຄື່ອງຢູ່ໃນເຮືອນກໍ່ໄດ້:

1 ບ່ອງແກງ = 1 Tb = 15 ມລ



1 ບ່ອງກາເຟ = 1 tsp = 5 ມລ



ຕົວຢ່າງ:
ຢາອາມົກຊີຊີລິນ (AMOXICILLIN) ມີ 2 ຂະໜາດ ຄື 250 ມລກ ແລະ 500 ມລກ

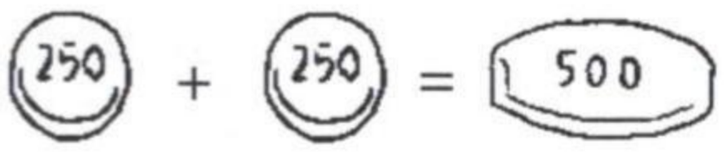


250 ມລກ



500 ມລກ

ຖ້າວ່າທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນຢາອາມົກຊີຊີລິນ 500 ມລກ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເທື່ອລະ 1 ເມັດ, ແຕ່ທ່ານມີແຕ່ຊະນິດຢາເມັດ 250 ມລກ ເທົ່ານັ້ນ, ສະນັ້ນທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນ ແຕ່ລະຄັ້ງ 2 ເມັດ



250 ມລກ + 250 ມລກ = 500 ມລກ

ການນຳໃຊ້ຢາອີງຕາມນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ.

ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ພວກເຮົາໄດ້ແນະນຳປະລິມານຂອງຢາສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ໃຫຍ່, ແຕ່ຢາບາງຊະນິດໂດຍສະເພາະຢາອັນຕະລາຍ, ຄວນຈະນຳໃຊ້ຕາມນ້ຳໜັກຂອງຄົນຜູ້ນຳໃຊ້ (ຖ້າວ່າທ່ານມີຊິ່ງສັ່ງນ້ຳໜັກ). ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາຊັງຕາມີຊິ່ນ (gentamicin) ແລະ ປະລິມານການນຳໃຊ້ໄດ້ຂຽນໄວ້ວ່າ 5 ມລກ / ກລ / ມື້ (5 mg / kg / day) ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ແຕ່ລະມື້ທ່ານຄວນຈະໄດ້ໃຊ້ຢາ 5 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳໜັກຂອງທ່ານ 1 ກິໂລ. ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີນ້ຳໜັກ 50 ກິໂລ, ລາວຄວນຈະໄດ້ໃຊ້ຢາຊັງຕາມີຊິ່ນ 250 ມລກ ໃນໄລຍະ 24 ຊົ່ວໂມງ. ປະລິມານຢາ ເທົ່ານີ້ຄວນຈະແບ່ງບັນໄປຕາມກຳນົດຄັ້ງທີ່ໃຊ້ໃນມື້ນັ້ນ. ຖ້າຢາແຊນຕາມີຊິ່ນ ຖືກນຳໃຊ້ມື້ໜຶ່ງໆ 3 ຄັ້ງ, ທ່ານຄວນໃຊ້ຢາມື້ເຊົ້າ 80 ມລກ, ຕອນບ່າຍ 80 ມລກ ແລະ ຕອນຄ່ຳ 80 ມລກ.

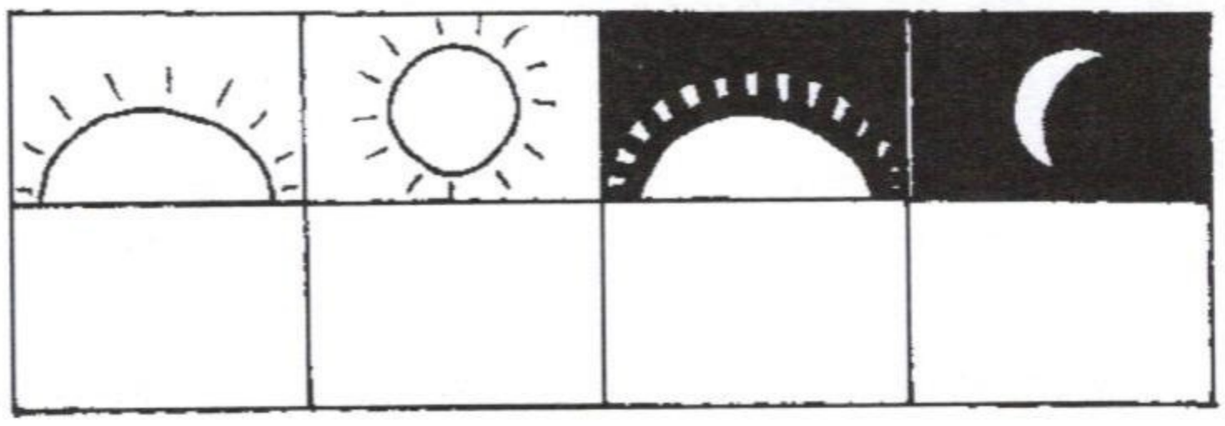


ເວລາຂອງການນຳໃຊ້ຢາ

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນຄວນໃຊ້ຢາໃຫ້ຖືກຕາມເວລາ. ຢາບາງຊະນິດຄວນຈະກິນມື້ໜຶ່ງເທື່ອດຽວ, ແຕ່ບາງຊະນິດຕ້ອງໄດ້ກິນຫຼາຍເທື່ອໃນມື້ໜຶ່ງ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີໂມງກໍ່ໄດ້. ຖ້າວ່າຢູ່ໃນຄຳແນະນຳໄດ້ບອກວ່າໃຫ້ກິນທຸກໆ 8 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື 3 ເມັດຕໍ່ມື້ໜຶ່ງ, ໃຫ້ທ່ານກິນຕອນຕາເວັນຂຶ້ນໜຶ່ງເມັດ, ຕອນທ່ຽງໜຶ່ງເມັດ ແລະ ຕອນກາງຄືນໜຶ່ງເມັດ. ຖ້າທ່ານກິນຕອນເຊົ້າໜຶ່ງເມັດ, ທ່ຽງໜຶ່ງເມັດ, ແລະ ຕອນກາງຄືນໜຶ່ງເມັດ. ຖ້າວ່າຄຳແນະນຳໄດ້ບອກວ່າໃຫ້ກິນທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເມັດ, ໃຫ້ທ່ານກິນຕອນເຊົ້າໜຶ່ງເມັດ,ທ່ຽງໜຶ່ງ ເມັດ, ຕອນບ່າຍໜຶ່ງເມັດ, ແລະ ຕອນຄ່ຳອີກໜຶ່ງເມັດ. ຖ້າວ່າຄຳແນະນຳໄດ້ບອກວ່າໃຫ້ກິນທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ກິນ 6 ເມັດຕໍ່ມື້ ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຄວນຈະເຮັດຄືກັນແຕ່ເພີ່ມອີກໜຶ່ງເມັດໃນລະຫວ່າງກາງ.

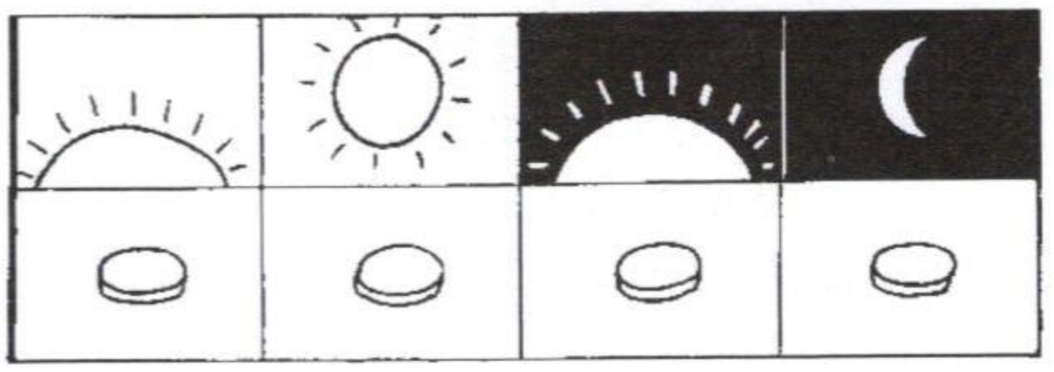
ສິ່ງສຳຄັນ:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກິນຢາໃນເວລາທີ່ທ່ານຢືນ ຫຼື ນັ່ງຢູ່. ນອກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ດື່ມນ້ຳໜຶ່ງຈອກທຸກໆຄັ້ງທີ່ກິນຢາ.
- ຖ້າທ່ານຮາກ ແລະ ເຫັນຢາອອກມານຳ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາອີກ.
- ຖ້າວ່າທ່ານຮາກພາຍໃນ 3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກກິນຢາຄຸມກຳເນີດ, ທ່ານຄວນຈະກິນຢານັ້ນເພີ່ມເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານຈະບໍ່ຖືພາ.

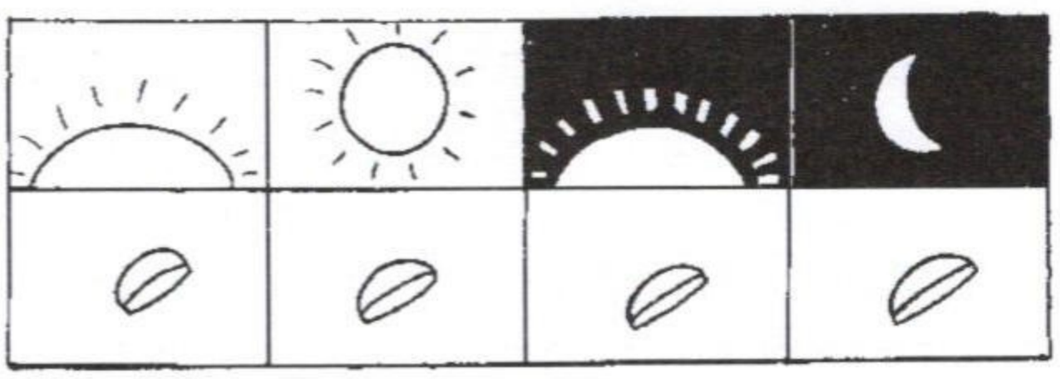


ຢູ່ຫ້ອງຫວ່າງທາງລຸ່ມ ໃຫ້ແຕ້ມຮູບຂະໜາດຂອງເມັດຢາ ເພື່ອກິນແຕ່ລະຄັ້ງ ພ້ອມທັງອະທິບາຍຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງຕົວຢ່າງ:

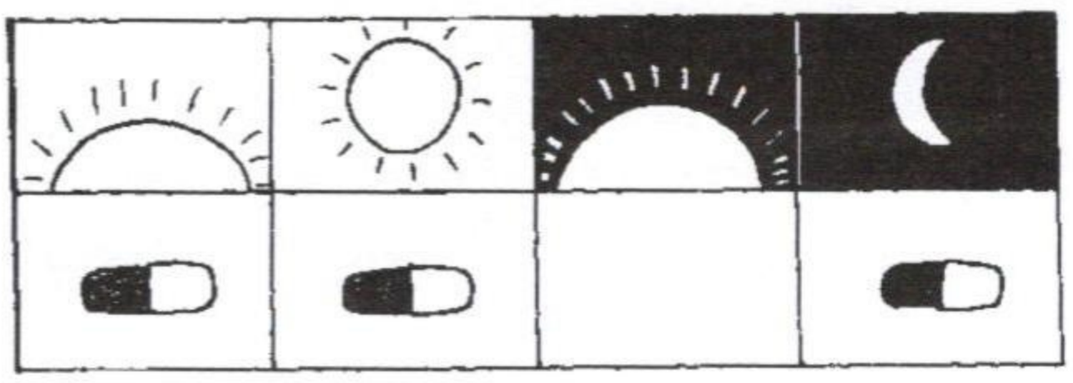
ຮູບນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ຄົນເຈັບຄວນຈະກິນຢາ ມື້ ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອໆລະເມັດ: 1 ເມັດ ຕອນຕາເວັນຂຶ້ນ, 1 ເມັດ ຕອນທ່ຽງ, 1 ເມັດ ຕອນບ່າຍ, 1 ເມັດ ຕອນຄ່ຳ



ຮູບນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອເທື່ອ ລະເຄິ່ງເມັດ



ຮູບນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ກິນມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ ເທື່ອລະ 1 ແຄບຊູນ



ຢາບາງຊະນິດບໍ່ເໝາະສົມສຳລັບຄົນບາງກຸ່ມ

ຢາບາງຊະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອັນຕະລາຍໃຫ້ບາງຄົນ ຫຼື ບາງໄລຍະຂອງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ທ່ານຄວນໃຊ້ຢາຢ່າງລະມັດລະວັງ, ໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ທ່ານຖືພາ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຢາຫຼາຍໆຊະນິດທີ່ທ່ານໃຊ້ໃນເວລາຖືພາ ແລະ ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຈະຜ່ານໄປຫາລູກຂອງທ່ານ. ກ່ອນຈະກິນຢາຊະນິດໃດກໍ່ຕາມ, ໃຫ້ຊອກຮູ້ ວ່າມັນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານບໍ່. ຢາທີ່ສະເໜີຢູ່ ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ທີ່ເປັນອັນ ຕະລາຍໃນເວລາຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໄດ້ມີຄຳເຕືອນໃຫ້ພ້ອມ. ລະວັງ
  ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເຈັບເປັນ, ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ດັ່ງນັ້ນໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢາເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເລືອດຈາງ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຊອກໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ລູກຂອງທ່ານ.
- ທ່ານເຈັບຕັບ ຫຼື ເຈັບໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຳເຮື້ອ. ຕັບ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງຂອງທ່ານມີໜ້າທີ່ກັ່ນຕອງເອົາຢາອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຖ້າວ່າມັນປະຕິບັດໜ້າທີ່ບໍ່ດີ, ຢາອາດຈະທ້ອນໂຮມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ແລະ ກາຍເປັນທາດເບື່ອເມົາໄດ້.
- ຖ້າທ່ານເປັນບາດແຜຢູ່ກະເພาะ ຫຼື ທ່ານມັກແສບກະເພาะອາຫານເລື້ອຍໆ. ຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນ: ຢາອັດສະປີຣິນ ແລະ ຢາອີບູໂປຼແຟນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີເລືອດຕົກຢູ່ກະເพาะອາຫານ ແລະ ມີອາການເຈັບແສບອີກ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາທີ່ລະຄາຍເຄືອງຕໍ່ກະเพาะອາຫານຂອງທ່ານ, ໃຫ້ທ່ານກິນຢານັ້ນພ້ອມກັບອາຫານ.
- ທ່ານມີອາການແພ້ຕໍ່ຢາທີ່ຈະໃຊ້. ຖ້າທ່ານມີອາການດັ່ງລຸ່ມນີ້ ຫຼັງຈາກກິນຢາໃດໜຶ່ງ, ທ່ານອາດຈະມີອາການແພ້ຕໍ່ຢານັ້ນກໍ່ເປັນໄດ້:
  - ເກີດຕູມຕາມຜິວໜັງ (ຕຸ່ມເກີດຂຶ້ນມີສີແດງ ແລະ ຄັນ ແລະ ມັກຈະມີອາການບວມພ້ອມ)
  - ອາການພອມໃຄ່
  - ຫາຍໃຈຝືດ ຫຼື ກືນຍາກ

ອາການແພ້ໝາຍຄວາມວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຕໍ່ຕ້ານຢາແທນທີ່ຈະໃຊ້ມັນເພື່ອປົວພະຍາດ. ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ການແພ້ຢາມັກຈະເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆກັບການໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ແລະ ຢາໝວດຊູນຟາ (sulfa families). ໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນນຳໃຊ້ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ຢູ່ໃນໝວດດຽວກັນກັບຢາທີ່ທ່ານມີອາການແພ້. ທ່ານອາດຈະແພ້ມັນຄືກັນອີກ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 480 ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ແລະ ໝວດໝູ່ຂອງມັນ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການແພ້ຢາ, ທ່ານຢ່າໃຊ້ຢານັ້ນອີກຕໍ່ໄປ. ອາການແພ້ເທື່ອຕໍ່ໄປອາດຈະຍິ່ງຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດໄດ້.

ສິ່ງສຳຄັນ: *ຫຼັງຈາກທ່ານກິນຢາ ແລະ ມີຕຸ່ມອອກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍມີອາການໄຄ່ບວມຢູ່ປາກ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ ຫຼື ກືນເຂົ້າກືນນ້ຳຍາກ ໃຫ້ທ່ານໄປປິ່ນປົວນຳແພດທັນທີ.* ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ!



ລະວັງ



= ອ່ານຂໍ້ຄວາມແນະນຳຢ່າງລະມັດລະວັງຖ້າທ່ານຖືພາ.



= ອ່ານຂໍ້ຄວາມແນະນຳໃຫ້ລະອຽດຖ້າທ່ານລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.



= ຢ່າໃຊ້ໃນເວລາຖືພາ



= ຢ່າໃຊ້ໃນເວລາທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.

ຢູ່ໜ້າຂຽວ, ຢາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຢູ່ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໄດ້ມີເຄື່ອງໝາຍຄ້າງເຖິງນັ້ນເພື່ອເຕືອນ.

ການປິ່ນປົວອາການແພ້ ແລະ ອາການຊ໊ອກຈາກການແພ້ຢາ.

ອາການຂ້າງຄຽງ

ຢາສາມາດຕໍ່ຕ້ານກັບພະຍາດ ແຕ່ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນກະທົບອັນອື່ນຕໍ່ຮ່າງກາຍເກີດຂຶ້ນ. ຜົນກະທົບບາງຢ່າງມີອັນຕະລາຍໜ້ອຍແຕ່ມັນເຮັດໃຫ້ຢູ່ຍາກ. ບາງຢ່າງກໍ່ມີອັນຕະລາຍ. ຕົວຢ່າງ: ຢາເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) ເຮັດໃຫ້ປາກຂອງທ່ານກິນຫຍັງກໍ່ບໍ່ຮູ້ລົດຊາດ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຢູ່ຍາກ ແຕ່ບໍ່ມີອັນຕະລາຍ, ມີບາງອາການທີ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ ຢາຊັງຕາມີຊິນ (gentamiin) ແລະ ຢາການາມີຊິນ (Kanamycin) ເຊິ່ງແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອ, ສາມາດໄປ ທຳລາຍໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ການຟັງຂອງທ່ານຢ່າງຖາວອນ, ຖ້າທ່ານໃຊ້ມັນຫຼາຍເກີນໄປ.

ກ່ອນຈະນຳໃຊ້ຢາ, ໃຫ້ຊອກຮູ້ວ່າອາການຂ້າງຄຽງຂອງມັນມີຫຍັງແດ່. ເວລາທີ່ທ່ານໃຊ້ຢາທີ່ສະເໜີຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້, ທ່ານສາມາດຊອກຮູ້ອາການຂ້າງຄຽງຂອງມັນ ຢູ່ໃນ "ໜ້າຂຽວ".

ສິ່ງສຳຄັນ:

ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ບໍ່ໄດ້ຂຽນໄວ້ກ່ຽວກັບຢາທີ່ທ່ານໃຊ້, ເຊັ່ນມີອາການວິນຫົວ, ຫູອື້ ຫຼື ຫາຍໃຈຫອບ, ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການຢາ. ອາການ ເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າທ່ານກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ (ຄຳເຕືອນ)

ຢາບາງຊະນິດມີຄຳເຕືອນສະເພາະເຊິ່ງທ່ານຄວນຈະຊອກຮູ້, ແຕ່ທ່ານຄວນປຶກສາແພດກ່ອນຈະໃຫ້ໃນກໍລະນີຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ທ່ານກຳລັງກິນຢາຊະນິດອື່ນຢູ່. ຢາທີ່ປອດໄພຖ້າທ່ານກິນມັນພຽງແຕ່ຢ່າງດຽວ, ແຕ່ມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບຂອງຢາຫຼຸດລົງຖ້າກິນຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນ.
- ຖ້າທ່ານຈະເອົາຢາໃຫ້ເດັກກິນ. ຮ່າງກາຍຂອງເດັກນັ້ນນ້ອຍ ແລະ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການຢາໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍກວ່າ. ໃຫ້ປຶກສາກັບເພຊັດຊະກອນ (ແພດການຢາ) ຫຼື ແພດ ອສບ ກ່ຽວກັບປະລິມານທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເດັກ.
- ຖ້າທ່ານເປັນຜູ້ສູງອາຍຸ. ຜູ້ສູງອາຍຸອາດຈະຕ້ອງການໃຊ້ຢາໃນປະລິມານໜ້ອຍກວ່າ ເພາະວ່າຕົວຢາຈະຕ້ານຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເພິ່ນດົນກວ່າ.
- ຖ້າທ່ານເປັນຄົນຈ່ອຍ, ຮ່າງກາຍນ້ອຍ ຫຼື ຂາດອາຫານ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການໃຊ້ຢາບາງຊະນິດ ໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍກວ່າ, ເຊັ່ນຢາ ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດອັນນະໂລກ, ຄວມດັນເລືອດສູງ, ເປັນຊັກ ຫຼື ປົວພະຍາດອື່ນໆ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້

ອາຫານ ແລະ ຢາ

ທ່ານສາມາດສືບຕໍ່ກິນອາຫານທີ່ທ່ານເຄີຍກິນຢ່າງເປັນປົກກະຕິຮ່ວມກັບຢາສ່ວນຫຼາຍ.
ຢາບາງຊະນິດຈະໄດ້ຮັບຜົນຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າທ່ານກິນໃນເວລາທີ່ກະເພາະອາຫານຫວ່າງ.
ໃຫ້ທ່ານກິນຫຼັງອາຫານ 1 ຫຼື 2 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກກິນອາຫານ.
ຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ກະເພາະລະຄາຍເຄືອງຄວນຈະກິນພ້ອມກັບອາຫານ ຫຼື ທັນທີຫຼັງຈາກກິນອາຫານ.
ຖ້າທ່ານມີອາການປວດຮາກ ຫຼື ຮາກ, ໃຫ້ທ່ານກິນຢາພ້ອມກັບອາຫານທີ່ແຫ້ງ ຊຶ່ງຫຼຸດຜ່ອນ ການປັ່ນຂອງກະເພາະເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ເຂົ້າຈີ່ ຫຼື ເຂົ້ານົມປິດສະກິດ (Biscuit).

ກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ

ມີບາງຄົນຄິດວ່າ, ຖ້າກິນຢາຫຼາຍໆຈະສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດ
ໄດ້ໄວກວ່າເກົ່າ, ນັ້ນແມ່ນບໍ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍ.
ຖ້າທ່ານກິນຢາຫຼາຍບາດດຽວ ຫຼື ກິນເລື້ອຍເກີນໄປ ຫຼື
ກິນໃນເວລາດົນນານເກີນໄປ, ຢາຊະນິດນັ້ນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ທ່ານ.



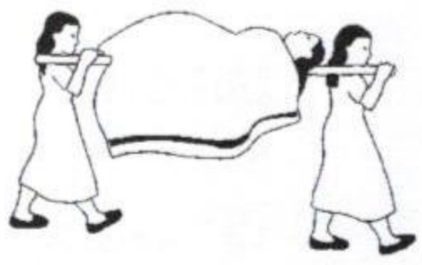
ອາການທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ:

- ປວດຮາກ (ປຸ້ນທ້ອງ)
- ຮາກ
- ເຈັບກະເພາະ
- ເຈັບຫົວ
- ວິນຫົວ
- ຫູອື້
- ຫາຍໃຈຫອບ

ແຕ່ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະແມ່ນອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາບາງຊະນິດ.
ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍອາການທີ່ໄດ້ກ່າວມານັ້ນ ແລະ ມັນບໍ່ແມ່ນ
ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາທີ່ທ່ານນຳໃຊ້ຢູ່, ໃຫ້ທ່ານປຶກສາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບ
ການອົບຮົມໃນດ້ານການໃຊ້ຢາ.

ອາການເມົາຢາ: ກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປເຊັ່ນ: ກິນໝົດເຄິ່ງແກວອາດຈະເຮັດໃຫ້
ຄົນເບື່ອຢາ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນເດັກນ້ອຍ, ທ່ານຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນຮາກອອກ ເພື່ອລະບາຍເອົາຢາອອກກ່ອນທີ່
  ມັນຈະໄປທຳລາຍຮ່າງກາຍຂອງລາວ.
- ເອົາຢາຊາກບົ່ງ (Activated charcoal) (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 495) ຢາຊາກ
  ລົ່ງສາມາດດູດຊັບເອົາຢາບາງຊະນິດ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ມັນເປັນທາດເບື່ອ
  ເມົາແກ່ຮ່າງກາຍ.
- ໃຫ້ໄປປິ່ນປົວນຳແພດໝໍດ່ວນ.



ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ໝວດຕ່າງໆ ຂອງຢາ

ຢາຊະນິດຕ່າງໆນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດ. ບາງຢ່າງປົວພະຍາດໂດຍກົງ ແລະ ບາງຢ່າງຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບເປັນ. ບາງຄັ້ງທ່ານກໍ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຂອງທ່ານເພາະວ່າ:

- ຢານັ້ນບໍ່ມີຢູ່ທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່.
- ຢານັ້ນບໍ່ປອດໄພ ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.
- ທ່ານມີອາການແພ້ຕໍ່ຢານັ້ນ.
- ຢານັ້ນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນຢູ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພາະວ່າພະຍາດໄດ້ຕ້ານຕໍ່ຢານັ້ນແລ້ວ (ອ່ານເພີ່ມໃນຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້).

ຖ້າວ່າບັນຫາທີ່ກ່າວມານັ້ນເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ທ່ານສາມາດປ່ຽນໃຊ້ຢາອື່ນແທນກໍ່ໄດ້, ແຕ່ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າມັນໃຊ້ໄດ້ຜົນ. ການປິ່ນປົວທີ່ພວກເຮົາໄດ້ແນະນຳຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້, ສ່ວນຫຼາຍພວກເຮົາກໍ່ໄດ້ສະເໜີທາງເລືອກໄວ້ແລ້ວ, ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ. ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຈະໃຊ້ຢາແນວໃດ, ທ່ານຄວນຈະປຶກສາ ອສບ ສາກ່ອນ.

ໝວດຢາຕ້ານເຊື້ອ

ຢາຕ້ານເຊື້ອແມ່ນຢາທີ່ສຳຄັນ, ຊຶ່ງໃຊ້ສຳລັບຕ້ານກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອຈຸລິນຊີ (Bacteria). ມັນບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus) ຫຼື ອາການເປັນຫວັດ. ແຕ່ຢາຕ້ານເຊື້ອທຸກໆ ຊະນິດບໍ່ສາມາດຕ້ານກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອໝົດທຸກແນວ. ຢາຕ້ານເຊື້ອໄດ້ຈັດເປັນແຕ່ລະໝວດໝູ່, ຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ມີທາດເຄມີໝວດດຽວ ກັນກໍ່ຈັດໃຫ້ຢູ່ໃນໝວດດຽວກັນ. ການທີ່ເຮົາຮູ້ໝວດໝູ່ຂອງຢາຕ້ານເຊື້ອນັ້ນເປັນສິ່ງສຳຄັນ ຍ້ອນສອງເຫດຜົນຄື:

1. ຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ຢູ່ໃນໝວດດຽວກັນມັກຈະສາມາດຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດໝວດດຽວກັນ. ອັນນີ້ ໝາຍ ຄວາມວ່າທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາອັນໃດອັນໜຶ່ງຢູ່ໃນໝວດດຽວກັນນັ້ນ.
2. ຖ້າທ່ານຫາກມີອາການແພ້ຕໍ່ຢາໃດໜຶ່ງ, ທ່ານຈະມີອາການແພ້ຢາທຸກຊະນິດທີ່ຢູ່ໃນໝວດນັ້ນຄືກັນ. ອັນນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານຕ້ອງໄດໃຊ້ຢາຈາກໝວດອື່ນແທນ.

ໝວດຢາຕ້ານເຊື້ອຕົ້ນຕໍທີ່ໃຊ້ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ມີຄື:

ໝວດເປນີຊີລິນລິນ (penicillins): ຢາອາມົກຊີຊີລິນ (amoxicillin), ຢາອຳປີຊີລິນ (ampicillin), ແບນຊິນເປນີຊີລິນ (Benzyl penicillin), ດີກລົກຊາຊີລິນ (Dicloxacillin), ໂປກາອິນເປນີຊີລິນ (Procain penicillin) ແລະ ອື່ນໆ.
ຢາທີ່ຢູ່ໃນໝວດເປນີຊີລິນ ສ່ວນຫຼາຍສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍໆຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ມັນມີອາການຂ້າງຄຽງໜ້ອຍ ແລະ ໃຊ້ໄດ້ຢ່າງປອດໄພໃນເວລາຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ມັນມີຢູ່ທົ່ວໄປ, ລາຄາຖືກ ແລະ ມີທັງຮູບແບບສຳລັບສັກ ແລະ ກິນ ແຕ່ມັນເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້ຫຼາຍກວ່າຢາຊະນິດອື່ນໆ. ປັດຈຸບັນ, ມັນຖືກນຳໃຊ້ຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ບາງເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຕ້ານກັບຢາໝວດເປນີຊີລິນ ແລ້ວ.

ໝວດມາໂກລິດ (Macrolides): ຢາອາຊິດໂຕມີຊິນ (Azythromycin), ຢາເອຣິດໂຕມີຊິນ (Erythromycin) ແລະ ອື່ນໆ.
ຢາເອຣິດໂຕມີຊິນ ແມ່ນຢາທີ່ມີມາດົນແລ້ວ, ມັກຈະຖືກນຳໃຊ້ເລື້ອຍໆ ແລະ ມີຢູ່ທົ່ວໄປ. ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດນີ້ໃຊ້ໄດ້ຜົນກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍໆຊະນິດຄືກັນກັບຢາເປນີຊີກລິນ ແລະ ດົກຊີຊີກລິນ. ສ່ວນຫຼາຍມັນສາມາດໃຫ້ແທນຢາໝວດຢາຕ້ານເຊື້ອດົກຊີຊີກລິນ ໄດ້ເປັນຢ່າງດີ, ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ມີອາການແພ້ຕໍ່ຢາເປນີຊີລິນ.

ໝວດແຕຕຣາຊີກລິນ: ຢາດົກຊີຊີກລິນ (Doxycline), ເຕຕຣາຊີກລິນ (Tetracylicin).
ທັງຢາເຕຕ້າຊີກລິນ ແລະ ດົກຊີຊີກລິນ ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍໆຊະນິດທັງມີ ລາຄາຖືກ ແລະ ຊອກຫາໄດ້ຢູ່ທົ່ວໄປ. ທັງສອງຢານີ້ບໍ່ຄວນໃຊ້ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ, ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຫຼື ເດັກອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 8 ປີ.

ໝວດຊຸນຟາ (sulfas, sulfonamides): ຢາຊຸນຟາເມຕົກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole, ສ່ວນໜຶ່ງຂອງຢາໂກຕຣິມົກຊາໂຊນ), ຢາຊຸນພີຊົກຊາໂຊນ (Sulfisoxazole). ຢາຢູ່ໃນໝວດນີ້ ຕໍ່ຕ້ານກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍໆຊະນິດ ແລະມັນກໍ່ຊອກຫາໄດ້ທົ່ວໄປທັງມີລາຄາຖືກ ອີກ. ແຕ່ປັດຈຸບັນນີ້ມັນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນດີປານໃດ ເພາະວ່າບາງເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຕ້ານກັບມັນແລ້ວ. ມັນເຮັດໃຫ້ມີ ອາການແພ້ຫຼາຍກວ່າຢາຊະນິດອື່ນ. ມັນສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ໃນໄລຍະຖືພາ, ແຕ່ກ່ອນຈະເກີດລູກ ແລະເດັກ ອ່ອນ 2-3 ອາທິດຫຼັງຄອດຄວນຈະກິນຢາຊະນິດອື່ນໃຫ້ຢຸດເຊົາໃຊ້ຢາໝວດ ຊຸນໂຟນາມິດ ທັນທີ ຖ້າມີອາ ການແພ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 483).

ໝວດອາມິໂນກລິໂກຊິດ (aminoglycosides): ຢາຊັງຕາມີຊິນ (gentamiin) ຢາສະເຕັບໂຕມີຊິນ (Streptomycin) ແລະ ອື່ນໆ.

ຢາຈຳພວກນີ້ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ເປັນຢາທີ່ແຮງ, ແຕ່ຢາຢູ່ໃນໝວດນີ້ສ່ວນຫຼາຍມີອາການຂ້າງຄຽງທີ່ຮຸນ ແຮງ ແລະ ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ແຕ່ວິທີສັກເທົ່ານັ້ນ. ຄວນຈະນຳໃຊ້ໝວດນີ້ໃນກໍລະນີທີ່ຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ແລະ ບໍ່ມີຢາອື່ນທີ່ປອດໄພກວ່າເທົ່ານັ້ນ.

ໝວດເຊຟາໂລສະບໍຣິນ (Cephalosporins): ຢາເຊຟິກຊິມ (Cefixime), ຢາແຊບຕຣິອັກໂຊນ (Cetriaxone) ເຊຟາເລັກຊິນ (Cephalexin) ແລະ ອື່ນໆ.

ຢາໝວດນີ້ແມ່ນໝວດທີ່ໃຫຍ່ທີ່ປະກອບດ້ວຍຢາຊະນິດໃໝ່ທີ່ມີປະສິດທິພາບສູງຊຶ່ງສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດ ຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ ແລະ ທີ່ຕ້ານກັບຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດເກົ່າແລ້ວ. ສ່ວນຫຼາຍມັນແມ່ນຢາທີ່ປອດ ໄພ ແລະ ມີອາການຂ້າງຄຽງໜ້ອຍກວ່າໝວດເກົ່າ, ແຕ່ມັນມີລາຄາແພງ ແລະ ຊອກຫາໄດ້ຍາກ.ພວກມັນ ສາມາດນຳໃຊ້ຢ່າງປອດໄພຢູ່ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.

ໝວດກີໂຂໂລນ (quinolones): ຢາຊີໂປຣຟລັກຊາຊິນ (Ciprofloxacin)ມ ຢານໍຟລັກຊາຊິນ (Norlfoxacin) ແລະ ອື່ນໆ.

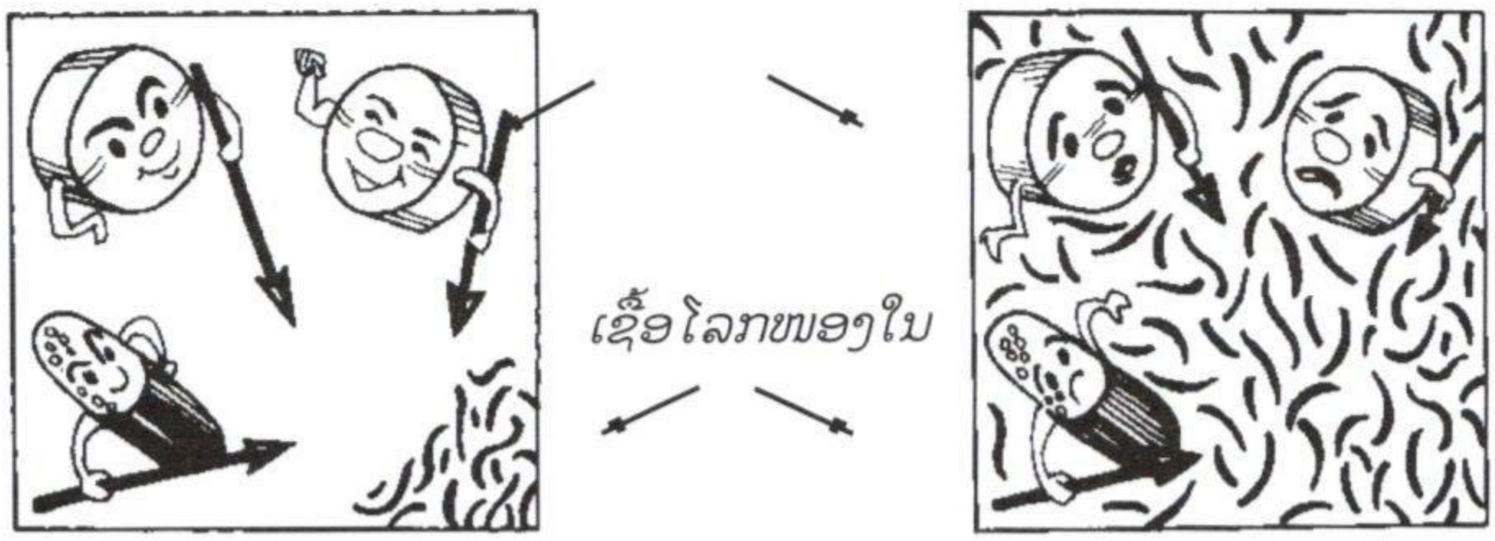
ຢາຊີໂປຣຟລັກຊາຊິນ ແລະ ຢານໍຟລັກຊາຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດໃໝ່ ແລະ ມີປະສິດທິພາບສູງ. ພວກມັນມີລາຄາແພງ ແລະ ອາດຈະຊອກຊື້ໄດ້ຍາກ. ພວກມັນບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ໃນໄລຍະຖືພາ, ລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ນຳເດັກອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 16 ປີ.

ຈົ່ງນຳໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນກໍລະນີຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນ

ຢາຕ້ານເຊື້ອຫຼາຍໆຊະນິດ, ໂດຍສະເພາະຢາເປນີຊີລິນໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ເລື້ອຍເກີນໄປ. ທ່ານຄວນໃຊ້ຢາ ຕ້ານເຊື້ອໃນກໍລະນີຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນ ເພາະວ່າ:

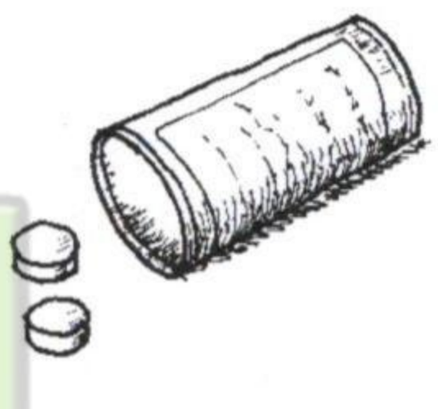
- ໃນເວລາທີ່ພວກມັນຂ້າເຊື້ອຊະນິດໜຶ່ງ, ພວກມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອຊະນິດອື່ນຂະຫຍາຍຕົວຈົນ ບໍ່ສາ ມາດຄວບຄຸມໄດ້, ໂດຍສະເພາະພວກທີ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ທີ່ບໍ່ມີຜົນຮ້າຍອັນ ໃດ. ໃນກໍລະນີນີ້ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນເຊັ່ນ ຖອກທ້ອງ ແລະ ຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດດ້ວຍ ເຊື້ອເຫັດ.
- ຢາຕ້ານເຊື້ອບາງຊະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອາການຂ້າງຄຽງ ແລະ ອາການແພ້ທີ່ຮ້າຍແຮງ. ການນຳໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນເວລາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ ຫຼື ໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ມັນບໍ່ສາມາດປົວໄດ້, ເຮັດໃຫ້ ເຊື້ອພະຍາດບາງຊະນິດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ຕ້ານກັບຢາໄດ້. ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າຢານັ້ນບໍ່ສາມາດປົວ ພະຍາດນັ້ນໄດ້ອີກແລ້ວ.

ຕົວຢ່າງ: ໃນອະດີດ, ໂລກໜອງໃນຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດໜຶ່ງ. ສາມາດປິ່ນປົວ ໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍດ້ວຍຢາເປນີຊີລິນ. ແຕ່ວ່າຢາເປນີຊີລິນ ໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງຜິດພາດ ແລະ ເລື້ອຍເກີນ ໄປສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຢ່າງ, ທັງທີ່ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຮ້າຍແຮງອັນໃດ.



ปัดจุบันนี้มีเชื้อโลกหฆอง ในฆะนิดใหฆ่ที่ต้านต่ยา เปนิซิลิน และ ยาต้าน เชื้อฆะนิดอื่น. เชื้อพะยาด ฆะนิดใหฆ่นี้ปิ่นป๋อยาก และ ต้องได้ใช้จ่ายหฆาย กอ่า.

ยาสำลับปิ่นป๋ออาการเจ็บที่เบ๋าบาๆ เชั่นปอดปะจำเดือน หฆื เจ็บห๋อ:
ยาปาลาเซตาโมน (Paracetamol): มิยู่ท่อไป และ ลาคาถึก.
แม่นยาที่ปอดไพที่สุดสำลับแม่มาน และ แม่ยิงที่ล้ยงลูกด้อยนมแม่,
ทั้งสามาดหฆุดผ่อนอาการไข้นำ. ย่ากินเหฆ้าในเอลาใช้ยานี้ หฆื ย่า
ใช้ยานี้เพื่อหฆุดผ่อนอาการเม็าค้าๆ,
หฆื ย่าใช้มันในเอลาที่ท่านเจ็บตับ หฆื หฆากไข่หฆัง.



ยาอัดสะปิริน (Aspirin). มิยู่ท่อไป, ลาคาถึก และ ใช้ได้ผิมเพื่อหฆุดผ่อนอาการไข้, แก้ปอดก้ามเนื้อ, ปวดฃ่ และ ปอดปะจำเดือน. แม่ยิงผู้ที่ล้ยงลูกด้อยนมแม่ สามาดใช้ยาอัดสะปิรินได้หฆังจากเกิดลูกได้หนึ่งอาทิด แต่แม่ยิงถีพาถวนใช้ยา ปาลาเซตาโมนแทน. ถ้ากินในปะลิมานที่ถึกต้องก่จะปอดไพแต่มันอาดจะเธ็ดให้กะเพาะละลายเถื่อง เพาสะนั้นผู้ที่เป้นบาดกะเพาะอาหาน บ่ถวนกินยานี้. ยาอัดสะปิรินกันบ่ให้เลือดก้ามาม ปักกะติ, ดังนั้นยาอัดสะปิริน จิ่งบ่ถวนใช้นำคนเจ็บที่ตักเลือด หฆื ก่อนผ่าตัด.

ยาอิบูโปรเฟ้น (Ibuprofen): มิยูท่อไปแต่มิลาคาแพงกว่าผาอัดสะปิริน หฆื ยาปาลาเซตาโมน. มันมิปะสิดทิพาบถีกันกับยาอัดสะปิริน. ในปะลิมานต่ำมันสามาดหฆุดผ่อนอาการปอดปะจำเดือน, ปวดก้ามเนื้อ, ปวดตามฃ่ และ อาการไถ่แดง. ยาอิบู**โปรเฟ้น** แม่นยาที่ดิสำลับปิ่นป๋อหฆุดผ่อนอาการเจ็บฃองปะดังฃ่. มันสามาดเธ็ดให้ละลายเถื่องกะเพาะอาหาน และ เธ็ดให้มิบันหาหางเลือดถีกัน, สะนั้นจิ่งบ่ถวนใช้มันก่อนจะผ่าตัด หฆื นำบุกคนที่เป้นบาดกะเพาะอาหาน. แม่ยิงที่ล้ยงลุกด้อยนมแม่สามาดใช้ยาอิบูโปธแฟนได้ แต่แม่ยิงถีพาบ่ถวนใช้ในไลยะ 3 เดือนสุดท้ายฃองการถีพา.

ยาสำลับปิ่นป๋ออาการเจ็บปานกางเถิงขั้นธุนแธง.ยาอิบูโปธแฟน ในปะลิมาน สูงสามาดใช้ได้ผิน (800 มลก กิน 3 หา 4 เหื่อต่มื้). ยาโกเดอิน (Codeine): แม่นยาในหฆอดที่มิหาดยาฝิ่นยู่นำ, ฃึ่งใช้ได้ผินเพื่อหฆุดผ่อนอาการเจ็บ หฆังจาก ผ่าตัด หฆื คืบาดเจ็บ. การกินยาโกเดอินเป้นเอลาด็นนานอาดจะเธ็ดให้ติดยาได้.

ยาสำลับปิ่นป๋ออาการเจ็บที่ธุนแธง และ เจ็บแบบต่ำเนื่องๆ:ยาโกเดอิน ในปะลิมาน สูงอาดจะฆ่อยหฆุดผ่อนอาการเจ็บธุนแธงได้. ยามอกฟิน (Morphine): แม่นยาที่แธงในหฆอดที่มิหาดฝิ่นยู่นำ, ฃึ่งใช้ได้ผินดีเพื่อหฆุดผ่อนอาการเจ็บในไลยสุดท้ายฃองโลกเอดส และ มะเธ็ง. ยามอกฟินฃอกหาได้ยากนอกจากว่าท่านนอนโธงหฆ, แต่ถ้ามีใบสั่งยาฃองท่านหฆ่ก่อาดซื้ได้. เพาะมันอาดจะเธ็ดให้ติดได้.

ຢາຫ້າມເລືອດໃນກໍລະນີຕົກເລືອດທາງຊ່ອງຄອດຫຼັງຈາກເກີດລູກ ຫຼື ທຳແທ້ງ



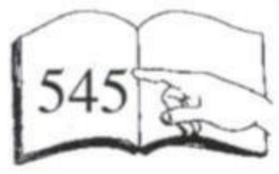
ຢາທີ່ປະກອບດ້ວຍແອກໂກເມຕຼິນ (ergometrine) ຫຼື ອົກຊີຕົກຊິນ (Ocytocin) ເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຮັດຕົວເຂົ້າ. ຢາຈຳພວກນີ້ມີຄວາມສຳຄັນໃນການຄວບຄຸມການຕົກເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງຫຼັງຈາກເກີດລູກ.

ຢາແອກໂກເມຕຣິນ (Ergometrine) ນຳໃຊ້ເພື່ອປ້ອງກັນ ຫຼື ຄວບຄຸມການຕົກເລືອດ ຫຼັງຈາກແຮ່ອອກມາແລ້ວ. ຢ່າສັກຢາແອກໂກເມຕຣິນ ເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ (IV) ມັນຄວນຈະສັກເຂົ້າກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່. ເດັດຂາດຢ່າສັກຢານີ້ກ່ອນເດັກເກີດ ຫຼື ກ່ອນແຮ່ຈະອອກ. ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ຢູ່ນຳແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ.

ຢາອົກຊີໂຕຊິນ (ocytocin) ນຳໃຊ້ເພື່ອສະກັດກັ້ນການຕົກເລືອດທີ່ຮ້າຍແຮງ ທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມາແລ້ວ. ຢາອົກຊີຕົກຊິນມີຄວາມຈຳເປັນໜ້ອຍທີ່ສຸດທີ່ຈະຖືກໃຊ້ກ່ອນທີ່ເດັກຈະອອກ. ໃນກໍລະນີນີ້, ຢາຈະຖືກນຳໃຊ້ໄດ້ແຕ່ທ່າງເສັ້ນເລືອດເທົ່ານັ້ນ, ຊຶ່ງຄວນຈະແມ່ນທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຜ່ານການອົບຮົມເປັນຜູ້ໃຊ້. ການໃຊ້ຢາອົກຊີຕົກຊິນເພື່ອເລັ່ງໃຫ້ການຄອດໄວຂຶ້ນ ຫຼື ເພື່ອຊ່ວນໃຫ້ເບ່ງອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ທັງແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍ.

ຢາແກ້ອາການແພ້

ຄົນຜູ້ໜຶ່ງສາມາດມີອາການແພ້ຢາ, ອາຫານ ຫຼື ສິ່ງຂອງຕ່າງໆ ທີ່ລາວສຳຜັດ ຫຼື ສູບຫາຍໃຈເຂົ້າໄປ. ອາຫານແພ້ອາດຈະເປັນລັກສະນະເບົາບາງເຊັ່ນ: ມີອາການັນຕຸ່ມມ່ວນມ່ານ ຫຼື ຈາມ, ບາງຄັ້ງມັນອາດຈະມີລັກສະນະປານກາງເຖິງຮ້າຍແຮງ. ບາງອາການແພ້ມີຄວາມຮ້າຍແຮງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເປັນຊ໊ອກໄດ້. ອາການແພ້ທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ອາການຊ໊ອກອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດກ່ໍເປັນໄດ້, ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວທັນທີ.



ວິທີປິ່ນປົວອາການແພ້ ແລະ ຊ໊ອກ

ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ພວກເຮົາໄດ້ກ່າວເຖິງຢາບາງຊະນິດທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້, ຢາຊະນິດໃດກໍຕາມທີ່ພາໃຫ້ມີອາການແພ້, ຄວນຈະຢຸດເຊົາໃຫ້ ແລະ ບໍ່ນຳໃຊ້ມັນອີກຕ່ໍໄປ, ເຖິງວ່າອາການແພ້ຈະມີລັກສະນະເບົາບາງກ່ໍຕາມ.

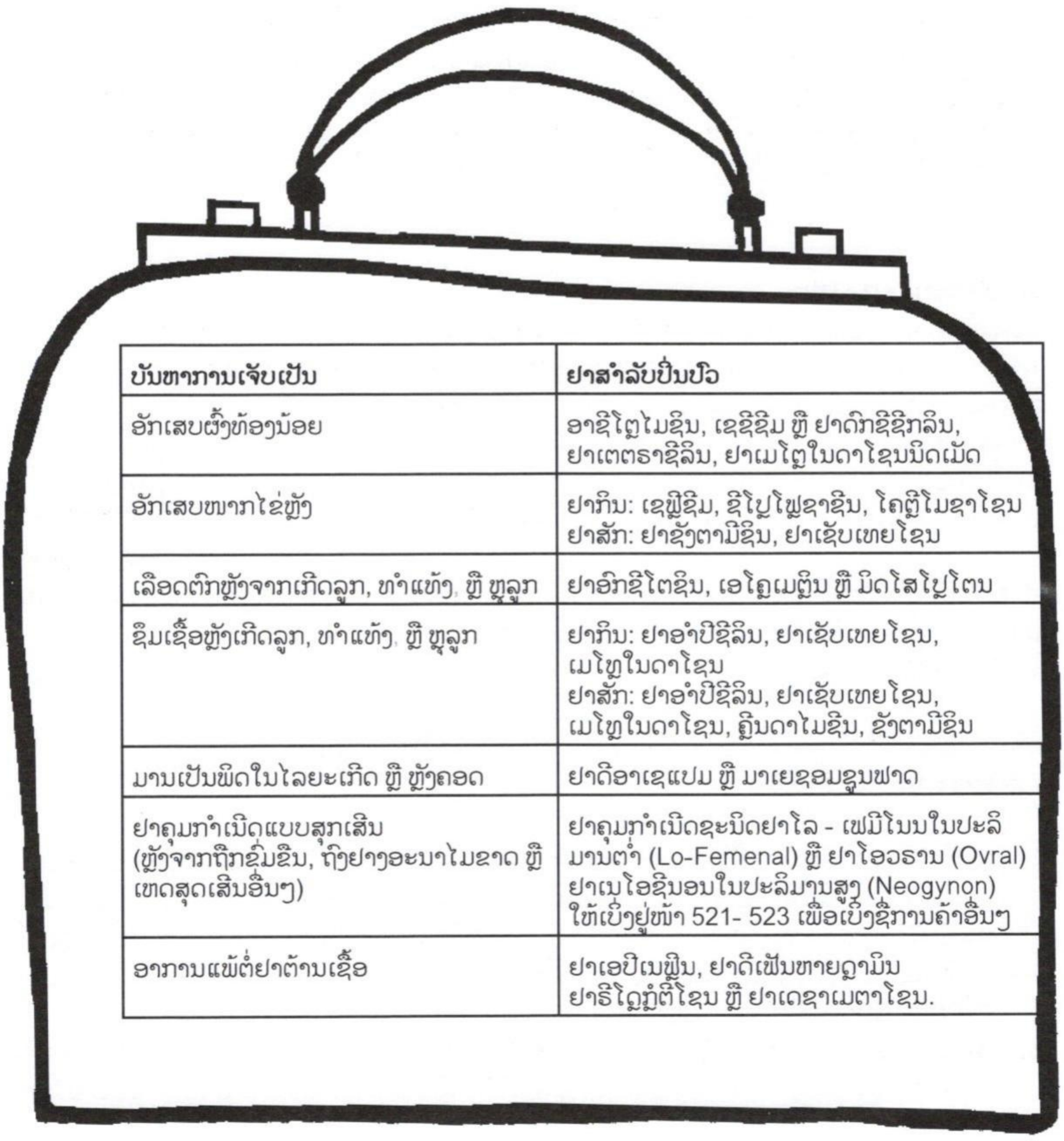
ອາການແພ້ຈະຖືກປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ 1 ຫຼື 2 ຫຼື 3 ຊະນິດ ຊຶ່ງມັນຂຶ້ນກັບຄວາມຮ້າຍແຮງຂອງອາການແພ້ຢານັ້ນໆ.

1. ຢາຕ້ານທານຮິດສະຕາມີນ (Antihsistamines): ເຊັ່ນ ຢາດີເຟນິດຣາມິນ (Diphenhydramine), ຢາຮິດຣົກຊີຊິນ (Hydroxizine) ຫຼື ຢາໂປຣເມຕາຊິນ (Promethazine). ບໍ່ມີຢາຊະນິດໃດທີ່ເໝາະສົມໃຊ້ກັບແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເລີຍ, ແຕ່ຢາໂປຼເມຕາຊິນ (Promethazine) ມີອັນຕະລາຍໜ້ອຍກວ່າໝູ່, ແຕ່ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຢາດີເຟນິດຣາມິນ ເປັນຢາທີ່ມີລາຄາຖືກ ແລະ ມີຢູ່ທົ່ວໄປ.
2. **ສະເຕຣອຍ** (steroids): ເຊັ່ນຢາເດຊາເມຕາໂຊນ (Dexamethasone) ຫຼື ຮິດໂດຣກາກຕິໂຊນ (Hydrocortisone) ເປັນຕົ້ນ. ຢາເດຊາເມຕາໂຊນເປັນຢາທີ່ດີກວ່າສຳລັບໃຊ້ນຳແມ່ມານ ຫຼື ຜູ້ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.
3. ຢາເອປິເນຟຣິນ (Epinephrine) ຫຼື ຢາອາດະເຣນາລິນ (Adrenaline) ຢາຈຳພວກນີ້ປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.

ຢາທີ່ຊ່ວຍກູ້ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ

ການເລີ່ມຕົ້ນສ້າງຖົງຢາສຸກເສີນຢູ່ໃນຊຸມຊົນແມ່ນວິທີການໜຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍກອບກູ້ເອົາຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຢູ່ໃນບ້ານຂອງທ່ານໄດ້. ຢາທີ່ໄດ້ຂຽນໄວ້ຢູ່ໃນຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານເລີ່ມຕົ້ນໃຫ້ການປິ່ນປົວຈົນເຖິງເວລາທີ່ຄົນເຈັບສາມາດໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍ. ເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານມີຢາຢູ່ໃນຖົງຢາຂອງທ່ານ ຫຼື ມີຢູ່ໃນສຸກສາລາທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດກັບບ້ານຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄດ້ຊື້ມັນ, ໃຫ້ທ່ານປຶກສາກັບນາຍບ້ານ ແລະ ອະທິບາຍໃຫ້ເພິ່ນຟັງວ່າ ຢາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດແດ່ ແລະ ຊ່ວຍກັນຊອກຫາຊ່ອງທາງທີ່ຈະຊື້ມັນມາໄວ້ໃຊ້.

ຖົງຢາຄວນປະກອບດ້ວຍສິ່ງຕ່າງໆລຸ່ມນີ້:



ບັນຫາການເຈັບເປັນ	ຢາສຳລັບປິ່ນປົວ
ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ	ອາຊິໂຕໄມຊິນ, ເຊຊີຊິນ ຫຼື ຢາດ໊ອກຊີຊິກລິນ, ຢາເຕຕຣາຊີລິນ, ຢາເມໂຕຼໃນດາໂຊນນິດເມັດ
ອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງ	ຢາກິນ: ເຊຟຼີຊິມ, ຊິໂປຼໂຟຼຊາຊິນ, ໂຄຕຼີໂມຊາໂຊນ ຢາສັກ: ຢາຊັງຕາມີຊິນ, ຢາເຊັບເທຍໂຊນ
ເລືອດຕົກຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ທຳແທ້ງ, ຫຼື ຫຼຸລູກ	ຢາອົກຊີໂຕຊິນ, ເອໂຄຼເມຕຼີນ ຫຼື ມິດໂສໂປຼໂຕນ
ຊຶມເຊື້ອຫຼັງເກີດລູກ, ທຳແທ້ງ, ຫຼື ຫຼຸລູກ	ຢາກິນ: ຢາອຳປີຊີລິນ, ຢາເຊັບເທຍໂຊນ, ເມໂຫຼໃນດາໂຊນ ຢາສັກ: ຢາອຳປີຊີລິນ, ຢາເຊັບເທຍໂຊນ, ເມໂຫຼໃນດາໂຊນ, ຄຼິນດາໄມຊິນ, ຊັງຕາມີຊິນ
ມານເປັນພິດໃນໄລຍະເກີດ ຫຼື ຫຼັງຄອດ	ຢາດີອາເຊແປມ ຫຼື ມາເຍຊອມຊູນຟາດ
ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ (ຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ, ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ ຫຼື ເຫດສຸດເສີນອື່ນໆ)	ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຢາໂລ - ເຟມີໂນນໃນປະລິມານຕ່ຳ (Lo-Femenal) ຫຼື ຢາໂອວຣານ (Ovral) ຢາເນໂອຊິນອນໃນປະລິມານສູງ (Neogynon) ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 521- 523 ເພື່ອເບິ່ງຊື່ການຄ້າອື່ນໆ
ອາການແພ້ຕໍ່ຢາຕ້ານເຊື້ອ	ຢາເອປີເນຟຼິນ, ຢາດີເຟັນຫາຍດຼາມິນ ຢາຮີໂດຼກຼໍຕີໂຊນ ຫຼື ຢາເດຊາເມຕາໂຊນ.

ວິທີການນຳໃຊ້ໜ້າຂຽວ

ຂໍ້ມູນໃນພາກນີ້ໄດ້ກ່າວເຖິງບັນດາຢາຊະນິດຕ່າງໆໃນປຶ້ມຫົວນີ້. ສຳລັບຂໍ້ມູນທົ່ວໄປກ່ຽວກັບຢາ ແລະ ວິທີການນຳໃຊ້ຢາຕ້ອງອ່ານໃນພາກທີ່ເອີ້ນວ່າ: "ການນຳໃຊ້ຢາໃນແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບ" ຊຶ່ງເລີ້ມຕົ້ນແຕ່ໜ້າທີ 468. ສຳລັບຂໍ້ມູນສະເພາະຂອງຢາແຕ່ລະຊະນິດ, ທ່ານສາມາດເບິ່ງຢູ່ໃນພາກໜ້າຂຽວ. ບັນດາລາຍຊື່ຢາແມ່ນລຽງຕາມຊື່ທາງເຄມີ (ວິທະຍາສາດ), ທີ່ຂຽນໃນແຕ່ລະພາກ. ບັນດາຢາທັງໝົດຖືກຈັດລຽງຕາມຕົວອັກສອນດັ່ງນີ້:

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານຢາກຊອກຫາຢາຮີດຼີກຊີຊິນ (hydroxyzine). ມັນຈະຢູ່ຫຼັງຈາກຢາ ດົກຊີຊິກລິນ (doxycycline) ແຕ່ກ່ອນໜ້າຢາເມໂທນິດາໂຊນ(methronidazole).
ທ່ານສາມາດຊອກຫາຢາຊະນິດຕ່າງໆຢູ່ໃນໜ້າຂຽວໂດຍອີງຕາມ:

- ດັດສະນີຊື່ພະຍາດໃນໜ້າທີ 486. ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ມີດັດສະນີລາຍຊື່ຂອງບັນດາພະຍາດ ແລະ ຢາສຳລັບປິ່ນປົວແຕ່ລະພະຍາດ. ດັດສະນີໄດ້ນຳສະເໜີເລກທີໜ້າທີ່ສາມາດຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບັນດາພະຍາດຕ່າງໆ. ທ່ານຄວນອ່ານເບິ່ງລະອຽດກ່ຽວກັບພະຍາດຕ່າງໆກ່ອນທີ່ຈະ ໃຫ້ຢາປິ່ນປົວ. ຂໍ້ຄວນຈຳ: ການມີສຸຂະພາບດີບໍ່ໄດ້ຂຶ້ນກັບຢາເທົ່ານັ້ນ! "ຢາ"ທີ່ສຳຄັນສຳລັບ ສຸຂະພາບດີແມ່ນ ການມີ ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ.
- ດັດສະນີຊື່ຢາໃນໜ້າທີ 487. ດັດສະນີຊື່ຢານີ້ແມ່ນລຽງຕາມຊື່ທາງເຄມີ ແລະ ບາງຊື່ການຄ້າ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຊ້ຢາຊະນິດໃດນຶ່ງ, ທ່ານສາມາດຊອກເບິ່ງຢູ່ໃນດັດສະນີຊື່ຢາແລ້ວເບິ່ງເລກ ທີໜ້າຊຶ່ງທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ລາຍລະອຽດຂອງຢານັ້ນ. ທັງດັດສະນີຊື່ພະຍາດ ແລະ ດັດສະນີຊື່ຢາຖືກຈັດລຽງຕາມຕົວອັກສອນ.

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາແຕ່ລະຊະນິດຈະປະກົດຢູ່ໃນກອບດັ່ງນີ້:

ທັງດັດສະນີຊື່ຂອງພະຍາດ ຫຼື ອາການເຈັບເປັນ ແລະ ດັດສະນີຢາແມ່ນອີງໃສ່ລຳດັບຕົວອັກສອນສາກົນ.
ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາແຕລະຊະນິດຈະປະກົດ່ໃນຂອງດັ່ງນີ້:

ຮູບນ້ອຍໆນີ້ຈະມີຢູ່ຂ້າງຄຳວ່າ "ລະວັງ" ແມ່ນເຕືອນໃຫ້ຮູ້ວ່າໃນກລະນີແມ່ຍິງກຳລັງຖືພາແລະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຄວນລະວັງ. ຖ້າວ່າຢາບໍ່ຄວນໃຊ້ນຳພວກເຂົາ ເຈົ້າຈະມີຮູບໄຂ່ວຕີນກາ (X) ທັບຢູ່ຮູບນັ້ນ

ຊື່ເຄມີຂອງຢາຈະຂຽນເປັນ ຕົວເຂັ້ມ ແລະ ໃຫຍ່ກວ່າ

ບາງຊື່ການຄ້າຂອງຢາ

ຂໍ້ມູນລວມ ກ່ຽວກັບຢາ ຢູ່ບ່ອນນີ້

ສ່ວນທີ່ເຫຼືອ ຂອງຕາຕະລາງ ນີ້ແມ່ນໄດ້ສະເໜີ ຂໍ້ມູນທີ່ສຳຄັນ ເພື່ອນຳໃຊ້ຢາ ຢ່າງປອດໄພ

ໂປໂດຟີລິນ (ຄອນດີລ໋ອກສ, ໂປໂດຄອນ-25, ໂປໂດຟີລອມ ຣີຊິນ)
podophyllin (Condylox, Podocon-25, podophylom resin)

ຢາໂປໂດຟີລິນແມ່ນຢານ້ຳຊະນິດນຶ່ງ ໃຊ້ສຳລັບທາໃສ່ພະຍາດຫອນໄກ່ເພື່ອໃຫ້ມັນຫົດເຂົ້າ ແລະ ຫ່ຽວລົງ

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ: ຊະນິດນ້ຳ:

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້: ເອົາສຳລີທີ່ມີກ້ານ ຫຼື ສຳລີ ເປັນກ້ອນຈຸ່ມນ້ຳຢາ ແລ້ວທາໃສ່ບ່ອນເປັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ 4 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ. ໃຊ້ 1ເທື່ອ/ອາທິດ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້: ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ໃນແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນຳ້ນົມແມ່

ຜົນຂ້າງຄຽງ: ຢາໂປໂດຟີລິນເຮັດໃຫ້ ຜິວໜັງລະຄາຍເຄືອງ

ຄຳເຕືອນ: ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ໃສ່ບ່ອນທີ່ຫອນໄກ່ມີ ເລືອດອອກ, ບ່ອນເກີດ, ຈອມ, ຫຼື ບ່ອນທີ່ມີຂົນ, ຫຼື ຢູ່ປາກ. ຖ້າມີອາການລະຄາຍເຄືອງຜິວໜັງ ຮຸນແຮງໃຫ້ຢຸດໃຊ້ຢານີ້

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້: ຢາໂປໂດຟີລິນເຮັດໃຫ້ມີການ ລະຄາຍເຄືອງຕໍ່ຜິວໜັງບ່ອນທີ່ບໍ່ ເປັນພະຍາດ. ແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ໃຊ້ ໜ້ອຍດຽວ(0.5 ມລ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ) ເພາະສະນັ້ນ, ໃຫ້ທາເຈລປິໂຕລຽມ ອ້ອມບໍລິເວນທີ່ເປັນພະຍາດກ່ອນທີ່ຈະ ທາຢາໂປໂດຟີລິນ

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍ ກວ່ານຳ້ນົດ ຈະມີອາການ: ປວດຮາກ, ຮາກ, ເຈັບທ້ອງ ນ້ອຍ, ຖອກທ້ອງ. ຖ້າໃຊ້ຫຼາຍ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງບາງ, ແຕກ ແລະ ມີເລືອດອອກ

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ: ປວດຮາກ, ຮາກ, ເຈັບທ້ອງ ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່ານຳ້ນົດ ນ້ອຍ, ຖອກທ້ອງ. ຫຼາຍອາດຈະເຮັດໃຫ້ ຜິວໜັງບາງ, ແຕກ ແລະ ມີເລືອດອອກ

ດັດຊະນີຊື່ພະຍາດ

ດັດສະນີນີ້ແມ່ນລາຍຊື່ພະຍາດທີ່ສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຢາທີ່ໄດ້ນຳສະເໜີຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້. ຊື່ພະຍາດໄດ້ຖືກຈັດລຽງຕາມຕົວອັກສອນຢູ່ແຖວຂ້າງຊ້າຍ. ສ່ວນແຖວກາງແມ່ນເລກທີໜ້າຊຶ່ງທ່ານສາມາດອ່ານແຕ່ລະພະຍາດກ່ອນການນຳໃຊ້ຢາ. ສ່ວນແຖວຂວາແມ່ນຊື່ຢາທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວພະຍາດຢູ່ ຂ້າງຊ້າຍ. ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາໃຫ້ທ່ານອ່ານຂໍ້ແນະນຳການໃຊ້ຢາແຕ່ລະຊະນິດຊຶ່ງເລີ່ມ ແຕ່ໜ້າ 490.

ລາຍຊື່ຂອງພະຍາດ	ອ່ນເພີ່ມໜ້າ	ເບິ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ	ຊື່ຢາເປັນພາສາສາກົນ
ປະດົງຂໍ່, ຂໍ່ອັກເສບ	133	ອັດສະປີຣິນ, ອິບູໂປຣແໄນ	aspirin, ibuprofen
ການຕົກເລືອດທາງຊ່ອງຄອດ			
ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ/ ເອົາລູກອອກ	251–253	ແອກໂກເມຕຣິນ	ergometrine, misoprostol
ຫຼັງຈາກເກີດລູກ	92–93	ergometrine, misoprostol, oxytocin	
ໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ	129	medroxyprogesterone	
ແຜຮິມອ່ອນ	271	azithromycin, ceftriaxone, ciprofloxacin, erythromycin	
ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອກລາມີເດຍ	265-268	amoxicillin, azithromycin, doxycycline, erythromycin, tetracycline	
ໄອ	303	codeine	
ຖອກທ້ອງ (ທ່າຍເປັນນ້ຳ)	296–299	cotrimoxazole, metronidazole, norfloxacin	
eclampsia/seizures	87	diazepam, magnesium sulfate	
emergency family planning	226, 245, 522–523	low-dose birth control pills, emergency pills	
ໄຂ້	297	aspirin, paracetamol, ibuprofen	
ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ/ເອົາລູກອອກ	255–257	ampicillin, ceftriaxone, ciprofloxacin, clindamycin, doxycycline, gentamicin, metronidazole	
ຫຼັງຈາກເກີດລູກ	97	ampicillin, cefixime, clindamycin, doxycycline, gentamycin, metronidazole	
ໃນໄລຍະເກີດລູກ	86	ampicillin, procaine penicillin	
fungal infection			
esophageal thrush	305	fluconozole	
mouth (thrush)	117, 305	Gentian Violet, ketoconazole, nystatin	
skin	300	Gentian Violet, ketoconazole, nystatin	
vagina	264–266, 277	Gentian Violet, clotrimazole, ketoconazole, miconazole, nystatin, vinegar	
gonorrhea	264–268, 277	cefixime, ceftriaxone, doxycycline, spectinomycin	
herpes sores	272–273, 301	acyclovir, Gentian Violet	
infection (prevention)			
for abortion	249	doxycycline, erythromycin	
in deinfibulation	465	doxycycline, erythromycin	
for people with HIV	296	cotrimoxazole	
infection (treatment)			
after abortion	255–257	ampicillin, cefixime, ceftriaxone, clindamycin, doxycycline, gentamicin, metronidazole, tetanus vaccine	
bladder	368	cotrimoxazole, nitrofurantoin	
breast infection	116–117	dicloxacillin, erythromycin	
after childbirth	97, 465	amoxicillin, ampicillin, cefixime, clindamycin, doxycycline, erythromycin, gentamicin, metronidazole	
after genital cutting	461–462	cephalexin, dicloxacillin, erythromycin, tetanus vaccine	
kidney	368	cefixime, ceftriaxone, ciprofloxacin, cotrimoxazole, gentamicin	

skin ..... 306-307, 539 ..... ampicillin, dicloxicillin, erythromycin, penicillin

itching
of the genitals ..... (see vaginal discharge)
of the skin ..... 301 ..... diphenhydramine, hydrocortisone, hydroxyzine

nausea ..... 302 ..... promethazine

newborn eye care ..... 83 ..... erythromycin eye ointment, tetracycline eye ointment, chloramphenicol eye ointment

pain
mild to moderate ..... 482 ..... aspirin, paracetamol, ibuprofen
severe ..... 482 ..... codeine

pelvic inflammatory disease (PID) ..... 274–275 ..... amoxicillin, azithromycin, cefixime, ceftriaxone, doxycycline, erythromycin, metronidazole, spectinomycin, tetracycline

pneumonia for people with AIDS ..... 304 ..... cotrimoxazole

seizures ("fits") during pregnancy ..... 87 ..... diazepam, magnesium sulfate

sores, infected ..... 306–307 ..... dicloxacillin, erythromycin, gentian violet, penicillin, potassium permanganate

on the genitals ..... 270–273 ..... azithromycin, benzathine penicillin, ceftriaxone, ciprofloxacin, doxycycline, erythromycin, tetracycline

syphilis ..... 270–271 ..... benzathine penicillin, doxycycline, erythromycin, tetracycline

tetanus in newborn ..... 95, 507 ..... benzylpenicillin, metronidazole

trichomonas ..... 267–268 ..... metronidazole, tinidazole

vaginal discharge ..... *(see Chapter 16)* 272-273, 277
at risk for STI ..... 264–268 ..... amoxicillin, azithromycin, cefixime, ceftriaxone, clindamycin, doxycycline, erythromycin, metronidazole, spectinomycin, tetracycline, tinidazole

not at risk for STI ..... 265–266 ..... clindamycin, clotrimazole, Gentian Violet, metronidazole, miconazole, nystatin

warts on the genitals ..... 269 ..... podophyllin, trichloroacetic acid

List of Medicines

This list of medicines has two different kinds of names—brand (commercial) names and generic (scientific) names. You can look up the the name of a medicine you want to use here to find the page number in the Green Pages where you can learn more about it. Brand names are shown *in slanted letters like this*. Brand names have the generic name of the medicine next to it.

3TC lamivudine 519–520

A

acetaminophen, see paracetamol 511
acetylsalicylic acid, see aspirin 492
Achromycin tetracycline 516
Actiprofen ibuprofen 504
Activated Carbon activated charcoal 495
activated charcoal 495
acyclovir 490
adrenaline, see epinephrine 500
Adrenalin epinephrine 500
Advil ibuprofen 504
Alesse birth control pill 524
Amcil ampicillin 491
Amen medroxyprogesterone 506
amoxicillin 490
amoxicillin with clavulanate potassium 491
Amoxifar amoxicillin 490
Amoxil amoxicillin 490
ampicillin 491
Ampicin ampicillin 491
Anurhage ergometrine maleate 500
Anxionil diazepam 498
APAP paracetamol 511
ASA aspirin 492
aspirin 492
Atarax hydroxyzine 504
Augmentin amoxicillin with clavulanate potassium 491
Azidothymidine Zidovudine 519–520
azithromycin 492
AzoGantanol cotrimoxazole 497
AZT Zidovudine 519–520

B

Bactiderm gentamicin 502
Bactrim cotrimoxazole 497
Bectivo diphenhydramine 499
Benadryl diphenhydramine 499
Benemid probenecid 512
benzathine penicillin 493
benzylpenicillin 493
Benzylpenicillin Procaine procaine penicillin 513
Betapen VK penicillin 511
bichloroacetic acid, see trichloroacetic acid 516
Bicillin L-A benzathine penicillin 493
Bicillin C-R procaine penicillin 513

Biocolyn doxycycline 499
birth control pills 522–524
Bisonid isoniazid 505
Brevicon 1 + 35
birth control pill 522

C

Calmpose diazepam 498
cefixime 493
ceftriaxone 494
Celinex benzylpenicillin 493
cephalexin 494
Ceporex cephalexin 495
charcoal, *see*
activated charcoal 495
chloramphenicol 495
Chloromycetin
chloramphenicol 495
Ciloxan ciprofloxacin 496
Cipro ciprofloxacin 496
Ciprobay ciprofloxacin 496
ciprofloxacin 496
Cleocin clindamycin 496
clindamycin 496
codeine 497
Condylox podophyllin 512
Coptin cotrimoxazole 497
cortisol, *see* hydrocortisone ... 503
cotrimoxazole 497
Crystal Violet Gentian Violet 503
Crysticillin procaine penicillin ... 513
Curretab
medroxyprogesterone 506
Cycrin medroxyprogesterone. 506
Cytotec misoprostol 508

D

D4T stavudine 518–519
Daktarin miconazole 507
Dalasin clindamycin 496
Decadron dexamethasone 498
Decilone dexamethasone 498
Denoval birth control pill 523
Depo-Provera
medroxyprogesterone 506
Dermodex nystatin 510
dexamethasone 498
diazepam 498
dicloxacillin 498
Diflucan fluconazole 502
diphenhydramine 499
Doryx doxycycline 499
doxycycline 499
Duracillin AS procaine penicillin 513

E

Eczacort hydrocortisone 503
E.E.S. erythromycin 501
efavirenz 519
EFV efavirenz 519
EFZ efavirenz 519
E-Mycin erythromycin 501
Engerix-B hepatitis B vaccine .. 503
epinephrine 500
Epivir lamivudine 519–520
ergometrine maleate 500
Ergonovine
ergometrine maleate 500
Ergotrate ergometrine maleate 500
Ery-max erythromycin 501
erythromycin 501
estrogen 501
ethambutol 501
ethinyl estradiol,
see estrogen 501
Ethril erythromycin 501
Eugynon birth control pill 523

F

Fasigyn tinidazole 516
Femenal birth control pill 523
Femulen birth control pill 523
Flagyl metronidazole 507
fluconazole 502
Fungtopic miconazole 507
Furadantin nitrofurantoin 509

G

Gantanol cotrimoxazole 497
Garamycin gentamicin 502
Genpril ibuprofen 504
gentamicin 502
Gentian Violet 503

H

hepatitis B vaccine 503
Hi-Do-Pen benzylpenicillin 493
Himox amoxicillin 490
Hycotil hydrocortisone 503
hydrocortisone 503
hydroxyzine 504

I

ibuprofen 504
Ilosone erythromycin 501
Ilotycin erythromycin 501
INH isoniazid 505
Inflam dexamethasone 498
Interbutol ethambutol 501
Isoniazdum isoniazid 505
isoniazid 505
isonicotinic acid hydrazide
isoniazid 505
Isopas pyrazinamide 514
Iterax hydroxyzine 504

K

Keflex cephalexin 495
Keftab cephalexin 495
Kemicetine chloramphenicol .. 495
ketaconazole 505

L

lamivudine 519–520
Lessina birth control pill 524
Lexinor norfloxacin 509
Liquid Antidote
activated charcoal 493
Lo-Femenal
birth control pill 522, 524
Lo-Ovral birth control pill 522, 524
Logynon birth control pill 522
Lutera birth control pill 524

M

Macrobid nitrofurantoin 509
Macrodantin nitrofurantoin 509
magnesium sulfate 506
Marax hydroxyzine 504
Maxidex dexamethasone 498
medroxyprogesterone acetate 506
Megamox amoxicillin 490
Megestron
medroxyprogesterone 506
Mepergan promethazine 513
mestranol, *see* estrogen 501
Methergine
ergometrine maleate 500
methylrosanilinium chloride
Gentian Violet 503
Methoprotostat metronidazole 507
methylergonovine *see*
ergometrine maleate 500
Metro metronidazole 507
Metroxyn metronidazole 507
metronidazole 507
Micatin miconazole 507
miconazole 507
Microgynon 30
birth control pill 522, 524
Microlut birth control pill 523
Micronor birth control pill 523
Micronovum birth control pill . 523
Microval birth control pill 523–524
Microvlar birth control pill 522
mifepristone 508
misoprostol 508
Monistat miconazole 507
Monodox doxycycline 499
Motrin ibuprofen 504
Myambutol ethambutol 501

Mychel chloramphenicol 495
Mycostatin nystatin 510
Mycrol ethambutol.....501
My-Pam hydroxyzine.....504

N

narcotics, see codeine.....497
Neocon birth control pill.....522
Neogest birth control pill. 523–524
Neogynon birth control pill.....523
nevirapine.....519–520
Nilstat nystatin 510
Nitrocephin ceftriaxone.....494
nitrofurantoin 509
Nizoral ketaconazole 505
Nor-Q D birth control pill.....523
Nordette birth control pill 522, 524
Nordiol birth control pill.....523
norfloxacin.....509
Norgeston birth control pill 524
Noriday 1 + 50 birth control pill.....522
Norimin birth control pill 522
Norinyl 1 + 35, 1 + 50 birth control pill.....522
Noroxin norfloxacin.....509
Nuprin ibuprofen 504
NVP nevirapine.....519–520
Nystat nystatin 510
nystatin.....510

O

Odetol ethambutol.....501
Odinah isoniazid 505
Ogestrel birth control pill.....524
Omnipen ampicillin 491
Ortho-Novum 1/35, 1/50 birth control pill.....522
Ovral birth control pill 523–524
Ovrette birth control pill 523–524
Ovysmen 1/35 birth control pill.....522
Oxtimon oxytocin.....510
oxytocin.....510

P

Panadol paracetamol.....511
paracetamol 511
Penadur procaine penicillin 513
Penadur L-A benzathine penicillin 493
Penbritin ampicillin.....491
penicillin.....511
Penicillin G potassium or sodium benzylpenicillin.....493
PenVee K penicillin 511
Perle birth control pill.....522
Permapen benzathine penicillin493
Pfizepen AS procaine penicillin.....513
Pharex chloramphenicol.....495
Phenergan promethazine 513
phenoxymethyl penicillin penicillin.....511
Pill 72 emergency pill.....524
Pitocin oxytocin 510
Plan B emergency pill 524
Podocon-25 podophyllin 512
podophyllin.....512
Pologrim cotrimoxazole.....497
Polycillin ampicillin.....491
Post-Day emergency pill 524
Postinor emergency birth control pill.....524
Primovlar birth control pill.....523
Probalan probenecid 512
probenecid 512
procaine penicillin 513
progesterone.....513
progestin, see progesterone ...513
promethazine.....513
Provera medroxyprogesterone506
pyrazinamide 514
Pyzamed pyrazinamide.....514
PZA pyrazinamide.....514

R

Recombivax HB hepatitis B vaccine.....503
Resimin rifampicin 514
Retrovir Zidovudine 519–521
rifampicin, rifampin 514
Rifastat rifampicin.....514
Rocephin ceftriaxone.....494
RU486 mifepristone.....508
Rufen ibuprofen.....504

S

Satric metronidazole.....507
SCM spectinomycin.....514
Septra cotrimoxazole.....497
Servigenta gentamicin.....502
Simplotan tinidazole 516
Solu-cortef hydrocortisone.....503
spectinomycin 514
Stanilo spectinomycin.....514
stavudine.....518–519
streptomycin.....514
sulfamethoxazole, see cotrimoxazole.....497
Sulfatrim cotrimoxazole.....497
Suprax cefixime.....494
Sumoxil amoxicillin.....490
Sumycin tetracycline.....516
Sustive efavirenz 519
Synophase birth control pill.....522
Syntocinon oxytocin.....510

T

Tempra paracetamol.....511
Terramycin tetracycline 516
tetanus toxoid vaccine.....515
Tetavax tetanus toxoid vaccine515
tetracycline 516
Tetragynon emergency birth control pill.....524
Thaprozine promethazine.....513
Theracine tetracycline.....516
Tindamax tinidazole.....516
tinidazole.....516
TMP/SMX cotrimoxazole 497
Togamycin spectinomycin.....514
Triambutol ethambutol 501
trichloroacetic acid.....516
Tricyclen birth control pill.....522
trimethoprim, see cotrimoxazole.....497
Trimpex cotrimoxazole 497
Trinordiol birth control pill.....522
Trinovum birth control pill.....522
Triphasil birth control pill 522
Triquilar birth control pill.....522
Trobicin spectinomycin.....514
Tylenol paracetamol.....511

U

Unimycin tetracycline 516
Uritracin norfloxacin.....509
Uteracon oxytocin.....510

V

Valium diazepam.....498
Vibra-Tabs doxycycline.....499
Vibramycin doxycycline.....499
Viramune nevirapine.....519–520
Vistaril hydroxyzine.....504

W

Wycillin procaine penicillin 513

Z

ZDV zidovudine.....519–520
Zerit stavudine.....518–519
Zidovudine 519–520
Zidrid isoniazid.....505
Zinamide pyrazinamide.....514
Zinastat pyrazinamide.....514
Zithromax azithromycin.....492
Zovirax acyclovir 490

ອາເຊຕາມິໂນເຟນ ຫຼື ປາຣາເຊຕາໂມນ (ເອພີເອພີ, ພານາໂດນ, ຕຳພຣາ, ທີລີໂນນ, ອື່ນໆ)
acetaminophen or paracetamol (APAP, Panadol, Tempra, Tylenol, others)

ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟນ ແລະ ຢາປາຣາເຊຕາໂມນ ແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນທີ່ໃຊ້ສຳລັບບັນເທົາອາການເຈັບປວດ ແລະ ອາການໄຂ້ທຳມະດາ. ເປັນຢາແກ້ປວດທີ່ປອດໄພຊະນິດນຶ່ງ. ມັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ກະເພາະອາຫານລະຄາຍເຄືອງ ແລະ ສາມາດໃຊ້ແທນຢາແອັດສະປີຣິນໄດ້ໃນກໍລະນີຄົນເຈັບມີບາດແຜກະເພາະອາຫານ. ນອກຈາກນັ້ນຍັງສາມາດໃຊ້ກັບແມ່ຍິງຖືພາ. ເບິ່ງຢາປາຣາເຊຕາໂມນຕື່ມ, ໜ້າທີ 511

ອາຊີໂກເວັຍ (ໂຊວີຣາກສ) acyclovir (Zovirax) **ຂໍ້ຄວນລະວັງ**

ຢາອາຊີໂກເວັຍແມ່ນຢາສຳລັບຂ້າເຊື້ອໄວລັດສ ແລະ ໃຊ້ປິ່ນປົວພະຍາດຕຸ່ມເປື່ອຍທີ່ມີອາການເຈັບ ຊຶ່ງເປັນຢູຕຸ່ມອະໄວຍະວະເພດ, ຮູທະວານ ແລະ ໃນຜົ້ງປາກ ຊຶ່ງມັກພົບໃນຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກເອດສ (HIV). ຢາອາຊີໂກເວັຍນີ້ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດດັ່ງກ່າວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ, ພຽງແຕ່ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ການແຜລາມ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ:
200,400 ຫຼື 800ມລກ
ຊະນິດຂີ້ເຜິ້ງ 5%

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບແຜຮີມອ່ອນ:
ໃຫ້ກິນ 200 ມລກ 5 ເທື່ອ/ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ສຳລັບພະຍາດຕຸ່ມເປື່ອຍຢູ່ຮີມສີບ (ສີບທີໄກ):
ໃຊ້ຊະນິດຂີ້ເຜິ້ງທາໃສ່ບ່ອນເປັນ 6 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້.
ໃຫລ້າງມືພາຍຫຼັງໃຊ້ຢາ.
ສຳລັບພະຍາດງູສະວັດ: ໃຫ້ກິນ 600 ຫາ 800 ມລກ 5 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້



ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດໄຂ່ຫຼັງ

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຢາຊະນິດເມັດຈະມີປະສິດທິຜົນດີກວ່າຊະນິດຂີ້ເຜິ້ງ ແລະ ມີລາຄາຖືກກວ່ນ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ບາງຄັ້ງເຮັດໃຫ້ເຈັບຫົວ, ວິນ, ປວດຮາກ, ຮາກ

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກ່ວາກຳນົດຈະມີອາການ



ເຈັບຫົວ, ຄວາມຈຳເຊື່ອມ, ປວດຮາກ, ຍຽວບໍ່ອອກ

ອາເດນາລິນ ຫຼື ເອປິເນຟຼິນ (ອາເດນາລິນ)
adrenaline or epinephrine (Adrenalin)

ຢາອາເດນາລິນ ແລະ ຢາເອປິເນຟຼິນແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນ. ຢານີ້ໃຊ້ໃນກໍລະນີມີອາການແພ້ແບບຮຸນແຮງ ຫຼື ຊ່ອກຍ້ອນອາການແພ້, ຕົວຢ່າງ: ການແພ້ຢາເປນີຊີລິນ. ນອກຈາກນີ້ຢາດັ່ງກ່າວຍັງຖືກນຳໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຫືດແບບຮ້າຍແຮງ. ເບິ່ງຢາເອປິເນຟຼິນຕື່ມ. ໜ້າທີ 500.

ອາມົກຊີຊີລິນ (ອາມົກຊີຟາ, ອາມົກຊິນ, ໄຮມົກ, ເມກາມົກ, ຊູໂມຊິນ)
amoxicillin (Amoxfar, Amoxil, Himox, Megamox, Sumoxil)

ຢາອາມົກຊີຊີລິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດເປນີຊີລິນ, ຖືກນຳໃຊ້ປິ່ນປົວໃນບາງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ອັກເສບປອດ, ແລະ ການຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ. ຍອມມີການດື້ຢາດັ່ງກ່າວຫຼາຍ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຖືກນຳໃຊ້ໜ້ອຍລົງກ່ວາແຕ່ກ່ອນ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ?



ຊະນິດເມັດ:
ຂອງຢາ 250 ແລະ 500 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ:
125 ຫຼື 250 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ



ສຳລັບເຊື້ອຄລາມີເດັຍ:
ທີ່ຄວນໃຊ້ໃຫກິນ 500 ມລກ 3 ເທື່ອ/ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ (ສຳລັບຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວພະຍາດລິງ ຂາວ, ເບິ່ງໜ້າທີ 268)

ສຳລັບອັກເສບພະຍາດຍິ:
ໃຫກິນ 500 ມລກ 3 ເທື່ອ/ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້
(ສຳລັບຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວ ພີໄອດີ,ເບິ່ງໜ້າທີ 275)
ສຳລັບການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງຕັດອະໄວຍະວະເພດ:ໃຫກິນ 500 ມລກ 3 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 5 ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ໃນຜູ້ທີ່ມີອາການແພ້ຢາໝວດເປນີຊີລິນ

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ບາງຄັ້ງເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງຜື່ນແດງ,ປວດຮາກ ຫຼື ຮາກອາດເຮັດໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຍ້ອນເຊື້ອເຫັດໃນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜື່ນແດງໃນເດັກນ້ອຍທີ່ໃຊ້ຜ້າອ້ອມ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຖ້າໃຊ້ຢານີ້ແລ້ວອາການບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 3 ວັນ, ໃຫປຶກສາແພດ,ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໃຊ້ຢາອື່ນແທນ. ໃຫ້ກິນຢານີ້ພ້ອມອາຫານ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບອັກເສບພົກຍ່ອ ຫຼື ອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ:
ໃຊ້ຢາເຊຟີຊິມ, ເຊັຟເຕຍໂຊນ, ຊີໂປຟຼັກຊາຊິນ, ໂກຕຼິໂມຊາໂຊນ, ຊັງຕາມີຊິນ, ນິໂຕຼຟູຣານໂຕອິນ.

ສຳລັບຕິດເຊື້ອເຕົ້ານົມ: ເຊປາລີຊິນ, ດີໂຄຼຊາຊີລິນ, ອີລີໂທຼໄມຊິນ.

ເພື່ອປ້ອງກັນຫຼັງຈາກທຳແທ້ງ ຫຼື ການຕັດເອົາມົດລູກອອກ: ໂດຊີຊີລິນ

ອາມົກຊີຊີລິນ ທີ່ມີ ກລາວຸຍລາເນດ ໂປຕາຊຽມ (ອົກມັງຕິນ)
amoxicillin with clavulanate potassium (Augmentin)

ຢາອາມົກຊີຊີລິນທີ່ມີກລາວຸຍລາເນດ ໂປຕາຊຽມ (ອົກມັງຕິນ)ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດເປນີຊີລິນ, ຢານີ້ໃຊເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດໜອງໃນ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ. ຢູໃນບາງບອນພະຍາດໜອງໃນມີການລ້ຽ ຕ່ຢາຕານເຊື້ອຊະນິດນີ້. ການນຳໃຊຢາຕ່ານເຊື້ອຊະນິດນີ້ໂຕດ່ງວ່ມີປະສິດທິຜົນດີໃນບາງພະຍາດຊຶມ ເຊື້ອແຕກ່ມີລາຄາແພງ ແລະ ຫາຍາກ. ໜາເສັຍດ່າຍທີ່ບ່ສາມາດແຍກ ກລາວຸຍລາເນດໄດຕ່ອງໄດປະສົມກັບ ອາມົກຊີຊີລິນ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດ ຂ່ອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 125,200, ຂ່ອງຢາ 250, 500 ແລະ 875 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ: 125,200, 250 ແລະ 400 ມລກ ຕ່ ນ້ຳຢາ 5 ມລ

ຜູ້ທີ່ບ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້ຳມໃຊ້ໃນຜູ້ທີ່ມີອາການ ແພຢາໝວດເປນີຊີລິນ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ສຳລັບພະຍາດໜອງໃນ: ທີ່ຄວນໃຊ້



ໃຫ້ກິນ ອາມົກຊີຊີລິນທີ່ມີ ກລາວຸຍລາເນດ ໂປຕາຊຽມ (ອົກມັງແຕ) 3 ກຣາມຫຼ້ງຈາກນັ້ນ ໃຫ້ ໂປບ່ນ່ຊິດ 1 ກຣາມ, ເທ່ືອດ່ງວ

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບພະຍາດໜ່ອງໃນ: ເບ່ິງຢາປະສົມ, ໜາທ່ 268

ອຳປີຊີລິນ (ອຳຊິນ, ອຳປີຊິນ,ໂອມນິເພນ, ເພນປ່ຕິນ, ໂປລີຊີລິນ)
ampicillin (Amcil, Ampicin, Omnipen, Penbritin, Polycillin)

ຢາອຳປີຊີລິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດເປນີຊີລິນ, ຖ່ກນຳໃຊ້ໃນກ່ານປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອ. ຍ້ອນມ່ການດ້ຍຢາ ຊະນິດນ່ໜ່າຍ, ດ່ງນ່ນການນຳໃຊຈ່ງບ່ມ່ປະສິດທິຜົນໜ່າຍຄ່ແຕກ່ອນ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດ ຂ່ອງຢາ



ຊະນິດເມັດ ແລະ ແຄບຊູນ: 250 ຫ່ 500 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ: 125 ຫ່ 250 ມລກ ຕ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ
ສຳລັບຊະນິດແປ້ງຝ່ນປະສົມ 500 ມລກ ປະສົມນ້ຳກ່ັນ

ແມ່ນໃຜທ່ີບ່ສາມາດ ໃຊ້ຢາຊະນິດນ່ີ?



ຫ້ຳມໃຊ້ຢາອຳປີຊີລິນໃນຜູ້ທ່ີມ່ ອາການ ແພຢາໝວດ ເປນີຊີລິນ

ຜົນຂ້ຳງຄ່ຽງ



ບາງຄ້ັງເຮັດໃຫ້ເຈ້ັບກະເພາະ ແລະ ຖ່ອກໜ່ອງ. ບາງຄ້ັງ ເຮັດໃຫ້ມ່ປ່ສ່ແດ່ງ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບການຊຶມເຊ້ືອ ຫ່ຼ ອ່ກເສບມ່ດລູກ:
ສ່ກ 2 ກຣາມ ເຂ້ຳກ້ຳມຊ່ິນ ຫ່ ເສ້ັນເລ່ອດ, ຫ່ຼ ຈາກ ນ້ັນຫ່ດປະລິມານລ່ງ 1 ກຼາມ, 4 ເທ່ືອ/ມ່ (ເບ່ິງ ໜາທ່ 257 ສຳລັບຢາ ປະສົມເພ່ືອປ່ິນປົວການຊຶມ ເຊ້ືອຫ່ຼ ຈາກ**ການທຳແທ**ງ ແລະ ໜາທ່ 97 ສຳລັບ ອ່ກເສບມ່ດລູກ.

ສຳລັບອາການໄຂ້ໃນເວລາຖ່ພາ: ໃຫ້ກິນຢານ່ 500 ມລກ 4 ເທ່ືອ/ມ່ຈ່ນກ່ອາຈະໄດຮ່ບການດູແລເອ່ໃຈໃສ່ ຈາກແພດ.

ຄຳເຕ່ອນ



ພາຍຫ່ຼ ໃຊ້ຢານ່ 3 ມ່ແລ້ວ ອາການບ່ດ່ຂ່ນ, ໃຫ່ປ່ກສາແພດ ເພາະທານ່ອາດຈະຕ່ອງໃຊ ຢາອ່ນແທນ

ຂ້ໍມ່ນທ່ທ່ານຄວນຮ່ ຫ່ຼ ຈາກ



ໃຫ້ກິນຢານ່ກ່ອນ ກິນອາຫານ

ຢາຊະນິດອ່ນ ທ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບການຊຶມເຊ້ືອຫ່ຼ **ຈາກການທຳແທ**ງ: ເບ່ິງຢາປະສົມ ໜ້ຳທ່ 256 ແລະ 257

ສຳລັບອາການໄຂ້ໃນເວລາຖ່ພາ: ເບ່ິງຢາປະສົມໜ້ຳທ່ 97

ແອັດສປີຣິນ (ອາເຊຕິນຊາລີຊີລິກ ອາຊິດ, ເອເອສເອ, ອື່ນໆ) aspirin (acetylsalicylic acid, ASA, others)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ຢາແອດສປີຣິນແມ່ນຢາແກ້ເຈັບປວດ, ໄຄ່ບວມ ແລະ ໄຂ້:

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດ ຂອງຢາ

ຂະນິດເມັດ: 300, 500 ມລກ ແລະ ຂະໜາດອື່ນໆ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ໃຄ່ທີ່ຄວນໃຊ້

ບວມ ຫຼື ໄຂ້: ໃຫກິນ 300 ຫາ 600 ມລກ ບໍ່ໃຫກິນຫຼາຍກວ່າ 6 ເທື່ອ/ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້

ຫ້າມໃຊ້ຢາອາສປີຣິນໃນ:
- ແມ່ຍິງຖືພາໄກຈະເກີດລູກອີກ 3 ເດືອນ.
- ຜູ້ທີ່ເປັນບາດແຜກະເພາະ ຫຼື ມີບຸ້ນຫາເລືອດໄຫຼ.
- ກອນການຜ່າຕັດ
- ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດວຍນົມແມ ໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດລູກ.
- ຫ້າມໃຊ້ກັບເດັກນ້ອຍ

ຜົນຂ້າງຄຽງ

ອາດເຮັດໃຫ້ລະຄາຍເຄືອງກະເພາະ, ເຈັບກະເພາະ, ຫຼື ມີເລືອດໄຫຼ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້

ຢາອາສປີຣິນໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວບາງ ພະຍາດ ເຊັ່ນ: ອັກເສບຂໍ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ, ແຕສ່ວນຫຼາຍມັກໃຊ້ສຳລັບຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ໄຂ້. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນຕ້ອງຊອກຫາສາເຫດຂອງອາການເຈັບ ແລະ ໄຂ ແລະ ປິ່ນປົວສາເຫດ. ຖ້າໃຊ້ຢານີ້ແລ້ວອາການເຈັບບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 10 ມື້ ຫຼື ອາການໄຂ້ບໍ່ເຊົາພາຍໃນ 3 ມື້, ໃຫ້ປຶກສາແພດ.

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກ່ວາກຳນົດຈະມີອາການ

ມີສຽງກ້ອງໃນຫູ, ເຈັບຫົວ, ວິນຫົວ, ກະວົນກະວາຍ, ຫາຍໃຈໄວ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບອາການເຈັບ ຫຼື ໄຂ້:
ຢາປາຣາເຊຕາໂມນສຳລັບອາການເຈັບ, ໄຂ ຫຼື ໄຄບວມ: ຢາອິບູຍໂປຼເຟນ
ສຳລັບອາການເຈັບຮຸນແຮງ: ຢາໂກເດອີນ

ອາຊິໂທມິຊິນ (ຊິໂທມາກສ) azithromycin (Zithromax)

ຢາໂທມິຊິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດມາໂກລິດ (macrolide) ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ). ມັນອາດຈະມີລາຄາແພງ ແລະ ຫາຍາກ, ແຕ່ມີປະສິດທິຜົນດີຕໍ່ ພຕພ ທີ່ມີສາເຫດຈາກລິ້ງຊາວ ຫຼື ບາດແຜ່ອະໄວຍະວະເພດ ທີ່ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອື່ນບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ມັນສາມາດໃຊ້ໄດ້ກັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດ ຂອງຢາ

ຂະນິດແຄບຊູນ 250 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້

ສຳລັບເຊື້ອ ຄລາມີເດັຍ ແລະ ບາດແຜ່ອະໄວຍະວະເພດ: ໃຫກິນ 1 ກຼາມ (1000 ມລກ) ຄັ້ງດຽວ (ສາມາດໃຊ້ຢາອື່ນເບິ່ງ ໜ້າທີ 268 ແລະ 271)

ສຳລັບພະຍາດທ້ອງນ້ອຍອັກເສບ(PID) ໃຫ້ກິນ 1 ກຣາມ (1000ມລກ) ຄັ້ງດຽວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ 1 ອາທິດ ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານຄືເກົ່າອີກ (ສາມາດໃຊ້ຢາອື່ນເບິ່ງ ໜ້າທີ 275).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້

ນຳຄົນທີ່ແພ້ຢາເອຣິໂທມິຊິນ ແລະ ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອື່ນໃນໝວດມາໂກລິດ

ຜົນຂ້າງຄຽງ

ຖອກທ້ອງ, ປວດຮາກ, ຮາກ, ເຈັບທອງ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້

ຖ້າໃຊ້ປະລິມານ 1 ເທື່ອ/ອາທິດ ໃຫກິນພ້ອມກັບກິນເຂົ້າ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບເຊື້ອຄລາມີເດັຍ:
ເບິ່ງຢາປະສົມໜ້າທີ 268 ສຳລັບບາດແຜ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ:
ເບິ່ງຢາປະສົມໜ້າທີ 271
ສຳລັບພະຍາດທ້ອງນ້ອຍອັກເສບ:
ເບິ່ງຢາປະສົມໜ້າທີ 275

ເບນຊາຕິນ ເປນີຊີລິນ (ບີຊີລິນ ແອລ-ເອ, ເພນນາດຽກ ແອລ-ເອ, ເພີມາເພນ)
benzathine penicillin (Bicillin L-A Penadur L-A, Permapen)

ຢາເບນຊາຕິນ ເປນີຊີລິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ມີປະສິດທິຜົນຍາວໃນຢາໝວດເປນີຊີລິນ, ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວ ພະຍາດຊີຟີລິສ, ບາດແຜອະໄວຍະວະເພດ, ແລະ ການຊຶມເຊື້ອອື່ນໆຮວມທັງການຊຶມເຊື້ອໃນຮູຄໍ. ສວນຫຼາຍແມນໃຊ້ສັກເຂົ້າກ້າມຊີ້ນ.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດແປ້ງຝຸ່ນສຳລັບສັກ: 1.2 ຫຼື 2.4 ລ້ານຫົວໜວຍ ໃນຫຼອດ 5 ມລ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ນຳຄົນທີ່ແພ້ຢາໃນໝວດ ເປນີຊີລິນ.

ຄຳເຕືອນ



ເວລາທີ່ທ່ານຈະສັກຢາເປນີຊີລິນຕ້ອງມີຢາ ເອປິເນຟຟິນໄວເພື່ອປອງກັນເວລາມີການແພ້ຢາ ແລະ ຊອກຍອນແພຢາຊຶ່ງຈະເກີດຂຶ້ນ ພາຍໃນ 30 ນາທີຫຼັງຈາກສັກຢາເປນີຊີລິນ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບພະຍາດຊີຟີລິສ; ຖ້າມີບາດແຜໃຫສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນເທື່ອ ດຽວ ໃນປະລິມານ2.4 ລ້ານຫົວໜວຍ. ຖ້າກວດເລືອດບໍ່ພົບເຊື້ອ ຫຼື ບາດ ແຜເຊົາແລວກໍຕາມໃຫສັກອາທິດ ລະເທື່ອເປັນເວລາ 3 ອາທິດ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບພະຍາດຊີຟີລິສ: ຢາດົກຊີຊີກລິນ, ເຕຕາຊີກລິນ,ເອຣິໂທມີຊິນສຳລັບປິ່ນປົວ ບາດແຜອະໄວຍະວະເພດເບິ່ງໜ້າທີ 271.

ເບນຊິນເປນີຊີລິນ (ເຊລິເນັກສ, ໄຮ-ໂດ-ເປນ, ເປນີຊີລິນ ຈີ ໂປຕາຊຽມ ຫຼື ໂຊດຽມ
benzylpenicillin (Celinex, Hi-Do-Pen, penicillin G potassium or sodium)

ຢາເບນຊິນເປນີຊີລິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດເປນີຊີລິນສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດແປ້ງຝຸ່ນສຳລັບສັກ: 1 ຫຼື 5 ລ້ານຫົວໜວຍນຳ້ກັ່ນ: 100 ມກ/ 5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບກັນບາດພະຍັກໃນ ເດັກທາກໍເກີດ: ສັກ 100,000 ໜວຍ/ກລ ໃຊການ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 10 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ນຳຄົນທີ່ແພ້ຢາໃນໝວດ ເປນີຊີລິນ

ຄຳເຕືອນ



ຕິດຕາມເບິ່ງອາການແພ້ຢາ ແລະ ອາການຊອກ ພາຍຫຼັງສັກຢາ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງຫຼັງຈາກການທຳແທ:ຢາອຳປີຊີລິນ, ເຊຟາເລັກສຊິນ, ຊິໂປຼຟຼັກຊາຊິນ, ນໍຟຼັກຊາຊິນ (ສຳລັບຢາປະສົມໃຫເບິ່ງໜາທີ 256 ແລະ 257).

ເຊຟີຊິມ (ຊູປຼາກສ) cefixime (Suprax)

ຂໍຄວນລະວັງ 

ຢາເຊຟີຊິມ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດເຊຟາໂລສະໂປຣິນທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮວມທັງພະຍາດໜອງໃນ, ອັກເສບທອງນອຍ, ອັກເສບມິດລູກພາຍຫຼັງເກີດລູກ, ການຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງເຮັດໃຫຫຼລູກ, ແລະ ອື່ນໆ

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດເມັດ: 200 ຫຼື 400 ມລກຂະນິດນຳ: 100 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ບາດແຜອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກເຮັດໃຫຫຼລູກ: ໃຫກິນ 400 ມລກ ຄັ້ງດຽວ (ສຳລັບຢາປະສົມໃຫເບິ່ງ ໜາທີ 256-257 ແລະ 275) ສຳລັບອັກເສບມິດລູກຫຼັງເກີດລູກ: ໃຫກິນ 400ມລກ 2ເທື່ອ/ມື້ ຈົນກວາຈະເຊົາໄຂ່ເປັນເວລາ2 ມື້ສຳລັບ ອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ:ໃຫກິນ 500 ມລກ, 2 ເທື່ອ/ມື້ເປັນເວລາ 10 ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຄົນທີ່ແພ້ຢາໃນໝວດ ເຊຟາໂລສະໂປຣິນຫາມໃຊ້

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ປວດຮາກ, ຖອກທ້ອງ, ເຈັບຫົວ

ຄຳເຕືອນ



ໃນຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຕັບໃຫ້ຕິດຕາມ ອາການແພ້ຢາຢ່າງໃກ້ຊິດ ພາຍຫຼັງ ທີ່ໃຊ້ຢາເຊຟີຊິມ

ຢາຊະນິດອື່ນໆທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ:
ເຊຟຕິອາກໂຊນ, ດົກຊີຊີກລິນ,ສະເປັກຕິໂນມີຊິນ
ສຳລັບບາດແຜອະໄວຍະວະເພດ: ອາຊິໂທມີຊິນ, ເຊັຟຕິອາກໂຊນ, ດົກຊີຊີກລິນ, ເອຣິໂທມີຊິນ, ເມໂທນິດາໂຊນ, ສະເປັກຕິໂນມີຊິນເຕຕາຊີກລິນ
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກການທຳແທ: ອຳປີຊີລິນ, ເຊັຟຕິອາກໂຊນ, ກລິນດາມີຊິນ, ດົກຊີຊີກລິນ, ຊັງຕາມີຊິນ, ເມໂທນິດາໂຊນສຳລັບອັກເສບມິດລູກ: ອຳປີຊີລິນ, ດົກຊີຊີກລິນ, ຊັງຕາມີຊິນ, ເມໂທນິດາໂຊນ
ສຳລັບອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ: ເຊັຟຕິອາກໂຊນ, ຊິໂປຼຟຼັກຊາຊິນ, ໂກຕຼິໂມຊາໂຊນ, ຊັງຕາມີຊິນ

ເຊັ້ຟຕຼິອາກໂຊນ (ນິໂຕຼເຊຟິນ, ໂຮເຊຟິນ) ceftriaxone (Nitrocephin, Rocephin)



ຢາເຊຟຕຼິອາກໂຊນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດແຮງໃນໝວດເຊຟາໂລສະໂປລິນ ທີ່ໃຊ້ສັກເຂົ້າກ້າມຊີ້ນ ຫຼື ທາງເສັ້ນເລືອດນຳ. ຖືກນຳໃຊ້ໃນຫຼາຍພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮວມທັງພະຍາດໜອງໃນ, ພະຍາດອັກເສບທອງນ້ອນ (PID), ອັກເສບໄຂຫຼັງ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງພາຍຫຼັງເຮັດໃຫ້ໝູລູກ,ເກີດລູກ ຫຼື ໝູລູກ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເປັນຫຼອດແກ້ວສຳລັບສັກ: 250, 500 ມລກ, 1 ກຣາມ, 2 ກຣາມ ແລະ 10 ກຣາມ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບການຕິດເຊື້ອຫຼັງຈາກທຳແທ້ງ: ໃຫ້ສັກ 250 ມລກ ໃສ່ກ້າມຊີ້ນຄັ້ງດຽວ (ສຳລັບຢາປະສົມເພື່ອປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກຫຼັງຈາກທຳແທ້ງເບິ່ງໜ້າທີ 257)
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ: ໃຫ້ສັກ 250 ມລກ ໃສ່ກ້າມຊີ້ນຄັ້ງດຽວ(ສຳລັບຢາປະສົມເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດອັກເສບທ້ອງນ້ອຍໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 275)
ສຳລັບພະຍາດໜອງໃນ: ໃຫ້ສັກ 125 ມລກ ໃສ່ກ້າມຊີ້ນຄັ້ງດຽວ (ສຳລັບຢາປະສົມເພື່ອ ປິ່ນປົວພະຍາດ ພຕພ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 275) ສຳລັບອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ: ໃຫ້ສັກ 1 ฐาม ເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດນຳ້ຄັ້ງດຽວຕໍ່ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້



ຜູ້ທີ່ແພ້ຢາໃນໝວດ ເຊຟາໂລສະໂປຣິນຫ້າມໃຊ້, ຫຼື ຜູທີ່ເຄີຍແພຢາເປນີຊີລິນ.



ຄຳເຕືອນ

ໃຫ້ຕິດຕາມອາການແພ້ຢາ. ໃຫກຸ່ມກຸ່ານປິ່ນປົວການແພ້ຢາ ແລະ ອາການຊ໋ອກທຸກຄັ້ງພາຍຫຼັງ ທີ່ສັກຢາຕ່ານເຊື້ອ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ:
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງເຮັດໃຫ້ໝູລູກ: ອຳປີຊີລິນ, ອາຊິໂທມີຊິນ, ເຊຟີຊິມ, ກລິນດາມີຊິນ, ດັກຊີຊີກລິນ, ເອຣິໂຕມີຊິນ, ຊັ່ງຕາມີຊິນ, ເມໂທນິດາໂຊນ, ສະເປັກຕິໂນມີຊິນ, ເຕຕຼາຊີກລິນ, (ເບິ່ງໜ້າທີ 256,257 ແລະ 275).
ສຳລັບພະຍາດໜອງໃນ: ເຊຟີຊິມ, ໂກຕຼິໂມຊາໂຊນ, ດັກຊີຊີກລິນ, ສະເປັກຕິໂນມີຊິນ, ເຕຕຼາຊີກລິນ
ສຳລັບອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ: ເຊຟີຊິມ, ຊິໂປຼຟລັກຊາຊິນ, ໂກຕຼິໂມຊາໂຊນ, ຊັ່ງຕາມີຊິນ.

ຊິຟາລີຊິນ (ຊິໂປເຣັກສ, ເກເຟລກສ, ເກຟແທບ) cephalexin (Ceporex, Keflex, Keftab)

ຢາຊິຟາລີຊິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດຊິຟາໂລສະໂປລິນ, ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບເຕົ້ານົມ, ອັກເສບຫຼອດລົມ ແລະ ອັກເສບຜິວໜັງບາງຢ່າງ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 250 ຫຼື 500 ມລກຊະນິດນ້ຳ: 125 ຫຼື 250 ມລກ ຕໍ່ ນ້ຳຢາ 5 ມລ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບອັກເສບເຕົ້ານົມ ອັກເສບຜິວໜັງ: ໃຫກິນ 250 ມລກ 4 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້.

ແມ່ນໃຜທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້?



ຜູ້ທີ່ແພ້ຢາໃນໝວດ ເຊຟາໂລສະໂປຣິນຫ້າມໃຊ້, ຢາຊິຟາລີຊິນ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ປວດຮາກ, ຮາກ ແລະ ຖອກທ້ອງ. ກໍລະນີທີ່ມີ ຖອກທ້ອງປົນເລືອດແມ່ນບໍ່ສູ້ພົບ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຖ້າທ່ານມີອາການຖອກທ້ອງປົນເລືອດ ແລະ ມີໄຂ ໃຫຢຸດຢາ ຊິຟາລີຊິນ ແລວໃຫຢາເມໂທນິດາໂຊນ ແທນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 507).

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບພະຍາດອັກເສບເຕົ້ານົມ ຫຼື ອັກເສບຜິວໜັງ: ດັກລັກຊາຊີລິນ, ເອຣິໂທມີຊິນ, ເປນີຊີລິນ.

ແອກຕີເວດຕິດ ຊາກໂກນ (ອາກຕີເວຕິດ ກາກບອນ, ລີກີດ ແອນຕີດົດ)
activated charcoal (Activated Carbon, Liquid Antidote)

ຢາແອກຕີເວຕິດ ຊາກໂກນ ແມ່ນເອົາຖ່ານໄປຜ່ານກຳມະວິທີພິເສດ, ໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວອາການພິດເບື່ອຈາກຢາ ເຊັ່ນ: ຢາອາສປີຣິນ, ຢາອາເຊຕາມີໂນເຟນ, ຢາເຟໂນບາກບີໂຕນ, ຢາອື່ນໆ ຫຼື ທາດເຄມີ, ຫຼື ພິດເບື່ອ ຈາກເຫັດ. ພາຍຫຼັງໃຫ້ຢາແອກຕີເວຕິດ ຊາກໂກນ ແລ້ວຮີບພາໄປພົບແພດດ່ວນ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດ ຂອງຢາ



ຊະນິດນ້ຳ: 25 ກຣາມ ຕໍ່ 120 ມລ ຊະນິດແປ້ງ ຝຸ່ນ: 15 ກຣາມ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ໃຫ້ກິນ 30 ຫາ 100 ກຣາມ ຄັ້ງດຽວ ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ໃນຜູ້ທີ່ກິນນ້ຳມັນ ໃສ່ກັບໄຟ, ນ້ຳມັນກາດ ຫຼື ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ຖ່າຍເປັນສີດຳ, ຮາກ, ຖອກທ້ອງ



ຄຳເຕືອນ:

ໃນກໍລະນີກິນຢາເກີນຊະໜາດ ເຮັດໃຫ້ມີອາການໜັກຈິ່ງ ຮີບພາຄົນເຈັບໄປພົບແພດດ່ວນ ຊຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນຫຼາຍກ່ວາ ການໃຫ້ຢາແອກຕີເວຕິດ ຊາກໂກນ.

ກຼໍຣາມເຟນີໂກນ (ກຼໍໂຣມີເຊຕິນ, ເກມີເຊຕິນ, ມີເຊລ ຟາເຣັກສ)
chloramphenicol (Chloromycetin, Kemicetine, Mycel, Pharex)



ຢາກຼໍຣາມເຟນີໂກນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດແຮງ, ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງພາຍຫຼັງເກີດລູກ. ຫຼລູກ, ຫຼື ທຳແທ້ງ. ຢານີ້ຖືກນຳໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ຢາບໍ່ແຮງຊະນິດອື່ນທີ່ບໍ່ມີປະສິດທິຜົນ ຕໍ່ພະຍາດ ຫຼື ຢາອື່ນທີ່ບໍ່ມີຄວາມປອດໄພເທົ່ານັ້ນ. ໃນກໍລະນີ ບໍ່ມີຢາເຕຕຼາຊີກລິນ ຫຼື ເອຣີໂທຼມີຊິນຊະນິດຂີ້ເຜື້ງ, ຢາ ກຼໍຣາມເຟນີໂກນຊະນິດຂີ້ເຜື້ງແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ແທນສຳລັບໃສ່ຕາເດັກນ້ອຍ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດແຄບຊູນ: 250 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ: 125 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ
ຊະນິດແປ້ງຝຸ່ນສຳລັບປະສົມນ້ຳກັ່ນ: 1
ກຼາມຊະນິດຂີ້ເຜື້ງ: 1%
ຊະນິດນ້ຳຢອດຕາ: 0,5%

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບດູແລຕາເດັກເກີດໃໝ່: ໃສ່ຕາເບື້ອງລະໜ້ອຍນຶ່ງ ພາຍຫຼັງເກີດ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ໃຫ້ນົມລູກ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ:



ເຈັບກະເພາະ, ມີບັນຫາ ກຽວກັບສາຍຕາ



ຄຳເຕືອນ

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ຊະນິດອື່ນ. ຢານີ້ມີຄວາມສຽງ ອັນຕະລາຍໃນເລືອດ ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ເສັຍຊີວິດ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ ຄວນໃຫ້ຢາກຼໍຣາມເຟນໂກນ ຮ່ວມກັບຢາເບນຊີນ ເປນີຊີລິນ ໃນປະລິມານ 10 ລ້ານຫົວໜວຍ.

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກ່ວາ ກຳນົດຈະມີອາການ



ມີເລືອດໄຫຼ ຫຼື ຟົກຊ້ຳງ່າຍ ມີບັນຫາກຽວກັບສາຍຕາ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບດູແລຕາເດັກເກີດໃໝ່: ເຕຕຼາຊີກລິນ ຫຼື ອີຣີໂທຼມີຊິນ ຊະນິດຂີ້ເຜື້ງໄດ້ຜົນດີກ່ວາ.

ຊີໂປຼຟຼົກຊາຊິນ (ຊີໂລຊານ, ຊີໂປຼ, ຊີໂປຼເບ)
ciprofloxacin (Ciloxan, Cipro, Ciprobay)

ຢາຊີໂປຼຟຼົກຊາຊິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດແຮງໝວດກີໂນໂລນ ທີ່ໃຊ້ສາໍລັບປີ່ນປົວອັກເສບຜິວໜັງ,ອັກເສບ ໄຂຫຼັງ ແລະ ບາງພະຍາດ ພຕພ ເຊັ່ນ: ແຜຮີມອອນ

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 250, 500, ຫຼື 750 ມກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ. 2 ເທື່ອ/ມື້
ເປັນເວລາ 3 ມື້ (ຢາປະສົມສາໍລັບປີ່ນປົວ genital sore ໃຫ້ ເບິ່ງໜ້າທີ 271) ສາໍລັບອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ: ໃຫ້ກິນ 500ມລກ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້ານໃຊ້ໃນແມ່ຍິງຖືພາ, ແມຍິງທີ່ກາໍລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນົມແມ, ຫຼື ອາຍຸຫຼຸດ 16 ປີ

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ປວດຮາກ, ຖອກທ້ອງ, ຮາກ, ເຈັບຫົວ

ຄາໍເຕືອນ



ຢານີ້ມີປະຕິກິລິຍາຮ່ວມກັບກາເຟອີນ (ໃນກາເຟ, ຊອກໂກແລັດ,ເຄື່ອງດື່ມໂຄລາ, ອື່ນໆ). ສະນັ້ນຫາມກິນປົນກັບຜະລິດ ຕະພັນຈາກນົມ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ດື່ມນ້າໃຫ້ຫຼາຍໆ. ທ່ານສາມາດ ກິນຢາຊີໂປຼຟຼົກຊາຊິນພ້ອມກັບ ກິນອາຫານແຕ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນ ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສາໍລັບແຜຮີມອ່ອນ: ອາຊີໂທຼມີ ຊິນ, ເອຣີໂທຼມີຊິນ, ເຊຟຕຼີ ອາກໂຊນສາໍລັບອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ: ເຊຟີຊິມ,ເຊຟຕຼີອາກໂຊນ, ໂກຕຼີໂມຊາໂຊນ, ຊັງຕາມີຊິນ.

ກລິນດາມີຊິນ (ກລີໂອຊິນ, ດາລາຊິນ clindamycin (Cleocin, Dalasin)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ



ຢາກລິນດາມີຊິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດລິນໂກຊາມິດ ໃຊ້ສາໍລັບປີ່ນປົວອັກເສບຊ່ອງຄອດ, ທ້ອງນ້ອຍ, ຜົ້ງທ້ອງ, ຜິວໜັງ ແລະ ທາງເດີນຫາຍໃຈ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ

ຊະນິດແຄບຊູນ: 25, 75, 150, 300 ມລກ
ຊະນິດນາໍສາໍລັບສັກ: 150 ມລກ/ມລ ຊະນິດຄຼີມ: 2%

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ຄອດຍ້ອນແບັກທີເລຍ:
ຊະນິດເມັດ: ໃຫ້ກິນ 300 ມລກ. 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້
ຊະນິດຄຼີມ: 5 ມລກ ຍັດໃສ່ຊ່ອງຄອດກ່ອນນອນທຸກມື້ ເປັນ ເວລາ 7 ມື້ສາໍລັບອັກເສບມົດລູກ ຫຼື ອັກເສບ ພາຍຫຼັງທາໍແທ້ງ: ສັກ 900 ມລກ ເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດນີ້ງ 3 ເທື່ອ/ມື້ (ສາໍລັບຢາປະສົມເພື່ອປີ່ນປົວອັກເສບມົດລູກ ແລະ ອັກເສບພາຍຫຼັງທາໍແທ້ງ, ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 97 ແລະ 257).

ແມ່ນໃຜທີ່ບໍ່ສາມາດ ໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້?



ຖ້າທ່ານກາໍລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ານົມ ແມ ແລະ ໃຊ້ຢານີ້ຖ້າເດັກຖອກ ທ້ອງແມ່ນຢຸດໃຊ້ຢາດັ່ງກ່າວ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ປວດຮາກ, ຮາກ, ແລະ ຖອກທ້ອງ ຊຶ່ງສາມາດເກີດຂຶ້ນພາຍ ໃນ 2-3 ອາທິດພາຍຫຼັງໃຊ້ ຢານີ້. ຖ້າໃຊ້ຢານີ້ແລ້ວມີຜື່ນແດງ ໃຫ້ຢຸດຢາ ແລະ ໄປພົບແພດ.

ຄາໍເຕືອນ



ຖ້າໃຊ້ຢານີ້ຫຼາຍກວ່າ 30 ມື້ ສາ ມາດເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍ ເຊື້ອເຫັດ, ແລະ ມີຄວາມອັນຕະ ລາຍຕໍ່ໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ຕັບ. ຢາຊະນິດຄຼີມ ທີ່ຍັດໃສ່ຊ່ອງຄອດແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ ຖິງຢາງອານາໄມເຊື່ອມສະພາບ (ມັນອາດ ຈະຈີກຂາດ ເພາະມີນໍ້າຢາກັດ) ຫຼັງຈາກ ໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ເປັນເວລາ 3 ມື້.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ໃຊ້ຢານີ້ຮ່ວມກັບ ຢາ ອີຣີໂທຼມີຊິນ ຫຼື ຢາ ກຼຶຣາມເຟນີໂກນ ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບຫຼຸດລົງ. ຖ້າ ທ່ານມີປະຈາໍເດືອນໃນເວລງ ໃຊ້ຢາຍັດຊ່ອງຄອດບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອະ ນາໄມເພາະມັນຈະຊຶມຊັບເອົາ ຢາໝົດ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສາໍລັບເຊື້ອແບັກທີເລັຍໃນຊ່ອງ ຄອດ: ເມໂທຼນີດາໂຊນ
ສາໍລັບອັກເສບມົດລູກ ຫຼື ອັກເສບ ພາຍຫຼັງເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ: ອາໍປີຊີລິນ, ເຊຟີຊິມ, ເຊຟຕຼີອາກໂຊນ, ດົກຊີ

ໂກເດອີນ (codeine)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ 

ຢາໂກເດອີນແມ່ນຢາແກ້ປວດໝອດທີ່ມີຢາຝິ່ນສາມາດລະງັບອາການໄອ, ຊ່ວຍໃຫ້ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ນອນຫຼັບ, ຄວນໃຊ້ສະເພາະລະງັບອາການໄອພາຍຫຼັງທີ່ປິ່ນປົວສາເຫດອາການໄອ. ໃຊ້ສຳລັບແກ້ອາການປວດທີ່ຢາອື່ນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ
ຂະນິດນ້ຳ: 15ມລ ຕໍ່ ມິນລີລິດ
ຂະນິດເມັດ: 15, 30 ຫຼື 60 ມລກ
ຂະນິດນ້ຳເຊື່ອມ: ຄວາມແຮງແຕກຕ່າງກັນ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້
ສຳລັບອາການໄອ: 7 ຫາ 15 ມລກ 4ເທື່ອ/ມື້ຂຶ້ນກັບຕ້ອງການ ສຳລັບອາການເຈັບປວດແບບຮຸນແຮງ: 30 ຫາ 60 ມລກ 4 ຫາ 6ເທື່ອ/ມື້ຂຶ້ນກັບຄວາມຕ້ອງການ

ຜົນຂ້າງຄຽງ 
ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ້ອງຜູກ (ຖ່າຍຍາກ), ຖ່າຍເປົ້າບໍ່ສະດວກ, ປວດຮາກ, ຮາກ, ຄັນ, ເຈັບຫົວ

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ 
ຢາໂກເດອີນເປັນຢາທີ່ສາມາດຕິດໄດ້(ເສບຕິດ) ຖ້າທ່ານໃຊ້ຕ້ອງ ການປະລິມານເພີ່ມອີກເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນ.

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່າກຳນົດຈະມີອາການ 
ງ້ວງນອນ, ມຶນງົງ, ໂກມາ

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກ່ວາກຳນົດຈະມີອາການ


ສັກ ນາລົກໂຊນ (ນາກການ) ໃຫ້ຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາໂກເດອີນຫຼາຍກວ່າກຳນົດ. ແລວພາໄປພົບແພດ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ
ສຳລັບອາການເຈັບປວດ: ອາເຊຕາມິໂນເຟນ, ອາສປິຣິນ, ອິບູຍໂປເຟນສຳລັບອາການເຈັບປວດຮຸນແຮງ: ມອກຟິນສຳລັບອາການໄອ: ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ, ໃຫ້ກິນຢາດີໄອຊະນິດນ້ຳເຊື່ອມທີ່ເຮັດເອງຢູ່ບ້ານ (ເບິ່ງໜ້າທີ 303).

cotrimoxazole = trimethoprim + sulfamethoxazole

(AzoGantanol, Bactrim, Coptin, Gantanol, Pologrim, Septra, Sulfatrim, TMP/SMX, Trimpex, others)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ 

ຢາໂກຕຼິໂມຊາໂຊນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອ 2 ຊະນິດປະສົມກັນ (ຊະນິດນຶ່ງມາຈາກໝອດຊູນຟາ), ຢານີ້ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບພິກຍ່ຽວ ແລະ ອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຢານີ້ຍັງຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດ ຖອກທ້ອງ, ອັກເສບປອດ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອອື່ນ ໃນຄົນເຈັບໂລກເອດສ.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ 

120 ມລກ(20ມລກ ຕຼິເມໂທປຼິມ + 100ມລກ ຊູນຟາເມໂທຊາໂຊນ),
480 ມລກ (80ມລກ ຕຼິເມໂທປຼິມ + 400ມລກ ຊູນຟາເມໂທຊາໂຊນ ເອີ້ນ ວ່າ “ແຮງດຽວ”),
ແລະ 960 ມລກ (160ມລກ ຕຼິເມໂທປຼິມ + 800ມລກ ຊູນຟາເມໂທຊາໂຊນ ເອີ້ນ ວ່າ “ແຮງ ສອງເທົ່າ”)
ຂະນິດປະສົມນຳກິນ: 240 ມລກ (40ມລກ ຕຼິເມໂທປຼິມ + 200ມລກ ຊູນຟາເມໂທຊາໂຊນ), ຕໍ ນ້ຳຢາ 5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້

ສຳລັບອັກເສບພິກຍ່ຽວ: ທີ່ຄວນໃຊ້ໃຫ້ກິນ 2 ເມັດ ແຮງ 480 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 3 ມື້.
ສຳລັບອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ:ໃຫ້ກິນ 2 ເມັດ ແຮງ 480 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້
ສຳລັບປ້ອງກັນອັກເສບປອດ ແລະ ຖອກທ້ອງໃນຄົນມີເຊື້ອເຊື້ອໂລກເອດສ: ກິນ 2 ເມັດ ແຮງ 480 ທຸກໆມື້.
ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຖອກທ້ອງປົນເລືອດໃນຄົນມີເຊື້ອເຊື້ອໂລກເອດສ: ກິນ 2ເມັດ ແຮງ 480, ກິນ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ10 ມື້.
ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດອັກເສບປອດໃນຄົນມີເຊື້ອໂລກເອດສ: ກິນ 4 ເມັດ ແຮງ 480, ກິນ 3 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 21 ມື້ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່ທີ່ແມ່ມີເຊື້ອໂລກເອດສ: ສຳລັບເດັກອາຍຸໜຶ່ດ 6 ເດືອນ,ໃຫ້ກິນ 120 ມລກ (ປະສົມນຳ 2.5 ມລ) ທຸກໆມື້; ສຳລັບເດັກເດັກອາຍຸ 6 ເດືອນຫາ 6 ປີໃຫ້ກິນ 240ມລກ (ປະສົມນຳ 5 ມລ) ທຸກໆມື້.

ແມ່ນໃຜທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້?

ແມ່ຍິງຖືພາໜຶ ດ 3 ເດືອນ ໃຫ້ຫຼີກລ່ຽງການໃຊ້ຢານີ້. ຖ້າທ່ານແພຍ໌ຕາມເຊື້ອໝອດຊູນຟາຫ້າມກິນຢານີ້.

ຜົນຂ້າງຄຽງ 
ຖ້າມີອາການແພ້ຢານີ້ຊຶ່ງມີອາການຄັນ, ຫຼື ຜື່ນແດງຕາມຜິວໜັງ, ຫຼື ປວດຮາກ, ຮາກ ໃຫ້ຢຸດກິນຢານີ້

ຄຳເຕືອນ: 
ເວລາກິນຢານີ້ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່າກຳນົດ ຈະມີອາການ 
ປວດຮາກ, ຮາກ. ຖອກທ້ອງ, ກະວົນກະວາຍ, ເຫື່ອອອກ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບອັກເສບພິກຍ່ຽວ ແລະອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ: ເຊຟິຊິມ, ເຊຟຕິອາກໂຊນ, ຊິໂປຟລັກຊາຊິນ, ຊ້ຽຕາມິຊິນ, ນິໂຕຼຟຣາງໂຕອິນສຳລັບຖອກທ້ອງໃນຄົນເປັນເອດສ: ນໍຟລັກຊາຊິນ, ເມໂຫຼນິດາໂຊນ

ເດັກຊາເມຕາໂຊນ (ດີກາໂດນ, ດີຊີໂລນ, ອິນຟລາມ, ມາກຊີເດັກສ) dexamethasone (Decadron, Decilone, Inflam, Maxidex)

ຢາເດັກຊາເມຕາໂຊນແມ່ນຢາຊະນິດສະເຕລອຍໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວຊ່ອກຍ້ອນອາການແພ້ (ເບິ່ງໜ້າທີ 545).

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 0.25, 0.5, 0.75, 1, 1.5, 2, 4 ຫຼື 6 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ: 0.5 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ ຫຼື 1 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 1 ມລ
ສຳລັບສັກ: 4, 8, 10, 16 ຫຼື 20 ມລກຕໍ່ນ້ຳຢາ 1 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້

ສຳລັບຊ່ອກຍ້ອນອາການແພ້: ສັກ 20 ມລກ ໃສ່ກ້າມຊີ້ນ. ຖ້າອາການດັ່ງກ່າວເປັນຄືນອີກ, ໃຫ້ກິນ 20 ມລກ ແລະ ສາມາດໃຫ້ຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງຖ້າຕ້ອງການ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ໃນຄົນເຈັບທີ່ເປັນເບົາຫວານອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນຕື່ມພາຍໃນ 2-3 ຊົ່ວໂມງ. ນອກນັ້ນຢານີ້ຍັງເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດເພີ່ມຂຶ້ນອີກ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ: ສຳລັບຊ່ອກຍ້ອນອາການແພ້: ໃຫ້ຢາຮີໂດກອກຕິໂຊນ

ດີອາເຊປາມ (ແອນຊີໂອນີນ, ກາມໂປສ, ວາລີອອມ) Diazepam (Anxionil, Calmpose, Valium)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ



ຢາດີອາເຊປາມແມ່ນຢາລະງັບໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນອາການຊັກ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຢານີ້ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບດີ

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 5 ຫຼື 10 ມລກ ຊະນິດສັກ: 5 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 1 ມລ ຫຼື 10 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບອາການຊັກ:
ສີດ 20 ມລກ ເຂົ້າທາງຮູທະວານໂດຍໃຊ້ສະແລ້ງທີ່ບໍ່ມີເຂັມ (ເບິ່ງໜ້າທີ 87). ຖ້າຊັກອີກສາມາດໃຫ້ຕື່ມ 10 ມລກ, ແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ໃຫ້ຢາຄວນມີໄລຍະຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 20 ນາທີ. ຖ້າບໍ່ມີຢາດີອາເຊປາມຊະນິດສັກ, ໃຫ້ບິດຢາຊະນິດເມັດແລ້ວປະສົມກັບນ້ຳແທນ. ສຳລັບກະວົນກະວາຍ ຫຼື ສັ່ນໃນໄລຍະຢຸດກິນເຫຼົ້າ (ເຊົາກິນເຫຼົ້າ): ໃຫ້ກິນ 10 ຫາ 20 ມລກ, ສາມາດໃຫ້ອີກພາຍຫຼັງ 1 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າຍັງມີອາການດັ່ງກ່າວອີກໃຫ້ ທຸກໆ 4-5 ຊົ່ວໂມງ ແລ້ວໄປພົບແພດ. ສຳລັບຜ່ອນຄາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບ: ໃຫ້ກິນ 2,5 ຫາ 5 ມລກ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້



ແມ່ຍິງຖືພາ, ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຄວນໃຊ້ຢາດີອາເຊປາມແຕ່ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ຖ້າໃຊ້ຢານີ້ເລື້ອຍ ຫຼື ປະລິມານສູງ ໃນເວລາຖືພາ ອາດເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດມາພິການໄດ.



ຄຳເຕືອນ: ຢາດີອາເຊປາມແມ່ນຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ຕິດ (ເສບຕິດ). ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນກິນຢາມື້ຮວມກັບຢາອື່ນເພາະຈະເຮັດໃຫ້ງວງນອນ, ໂດຍສະເພາະແມນເຫຼົ້າ

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຢາດີອາເຊປາມບໍ່ແມ່ນຢາແກ້ປວດ. ຢານີ້ເຮັດໃຫ້ຕິດໄດ (ຢາເສບຕິດ)

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່ານຳນິດຈະມີອາການ



ເຫງົານອນ, ເສຍຄວາມຊົງຕົວ(ບໍ່ຫຼຽງ), ກະວົນກະວາຍ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ: ສຳລັບອາການຊັກ: ມາເຍຊຽມ ຊຸນເຟດສຳລັບນອນຫຼັບ: ດີເຟນ ຮີຟາມິນສຳລັບຜ່ອນຄາຍ: ຮີໂດຊີຊິນ

ດີກລັກຊາຊີລິນ dicloxacillin

ຢາດີກລັກຊາຊີລິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດເປນີຊີລິນໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບເຕົ້ານົມ ແລະ ອັກເສບຜິວໜັງ

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດແຄບຊຸນ:125,250 ຫຼື 500ມລກ ຊະນິດນ້ຳ: 62.5 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບອັກເສບເຕົ້ານົມ ຫຼື ອັກເສບຜິວໜັງ: ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ 4 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານມີອາການແພ້ຢາເປນີຊີລິນ

ຜົນຂ້າງຄຽງ:



ປວດຮາກ, ຮາກ, ເຈັບຫົວ

ຄຳເຕືອນ:



ຕິດຕາມອາການ,ແພ້ຢາ ແລະ ອາການຊອກ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ: ສຳລັບອັກເສບເຕົ້ານົມ ແລະ ອັກເສບຜິວໜັງ: ເຊຟາເລັກສຊິນ, ເອຣິໂທມີຊິນ, ເປນີຊີລິນ

ດີເຟນຮີດຼາມີນ ໄຮໂດຼກລໍໄຮ (ເບັກຕິໂວ, ບີນາດຼິນ)
diphenhydramine hydrochloride (Bectivo, Benadryl)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ 

ຢາດີເຟນຮີດຼາມີນແມ່ນຢາແອນຕິຮິສຕາມີນທີ່ເຮັດໃຫ້ເຍື່ອເມືອກດັງແຫ້ງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຫງົານອນ. ຢານີ້ມີປະສິດທິຜົນໃນການປິ່ນປົວອາການຄັນ ແລະ ບັນຫານອນບໍ່ຫຼັບ. ນອກຈາກນີ້, ຍັງສາມາດປິ່ນປົວອາການແພ ຫຼື ຊອກ

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ

ຂະນິດແຄບຊຸນ: 25 ຫຼື 50 ມລກ
ຂະນິດນ້ຳເຊື່ອມ: 12.5 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ
ຂະນິດຫຼອດສຳລັບສັກ: 10 , 30 ຫຼື 50 ມລກ ໃນ 1 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບອັກເສບເຕົ້ານົມ ຫຼື ອັກເສບຜິວໜັງ: ໃຫກິນ 500 ມລກ 4 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວ ລາ 7 ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້



ແມ່ຍິງຖືພາ, ຫຼື, ກຳລັງລ້ຽງລູກດວຍນົມແມ, ບໍ່ຄວນໃຊຢານີ້ໄລຍະຍາວເພື່ອປິ່ນປົວອາການແພ. ຜູທີ່ເປັນຫືດຫາມໃຊຢານີ້

ຜົນຂ້າງຄຽງ 

ເຫງົານອນ, ປາກແຫ້ງ. ບາງຄັ້ງ ເຮັດໃຫປວດຮາກ ແລະ ຮາກ. ໃນກໍລະນີທີ່ຫາຍາກທີ່ ຢານີ້ເຮັດໃຫຕຶນເຕັ້ນ ຫຼື ກະວົນກະວາຍ.

ຄຳເຕືອນ 

ຫ້າມໃຊ້ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢູ່ໃນສະພາບລະມັດລະວັງ, ຢານີ້ເຮັດໃຫ້ຢາລະງັບ ແລະ ອັນຕະລາຍຂອງເຫຼົ້າເພີ່ມຂຶ້ນ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ 

ໃຫ້ໃຊ້ໃນກໍລະນີມີອາການແພຮຸນແຮງ ແລະ ຊອກເທົ່ານັ້ນທີ່ໃຊ້.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບອາການແພ້: ໄຮດຼັກຊິນ,
ໂປຼເມຕາຊິນສຳລັບນອນຫຼັບ:
ດີອາເຊປາມ

ດັກຊີຊີກລິນ (ໄບໂອໂກລິນ, ໂດຣິກສ, ໂມໂນດັກສ, ໄວປຼາມີຊິນ, ໄວປຼາ-ແທບສ)
doxycycline (Biocolyn, Doryx, Monodox, Vibramycin, Vibra-Tabs)

ຄຳເຕືອນ: 

ຢາດັກຊີຊຼັກລິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອເຕຕຼາຊັກລິນໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫລາຍຊະນິດຮວມທັງ ພຕພ, ອັກເສບທອງນອຍ, ຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງເຮັດໃຫຫຼລູກ, ແລະ ອື່ນໆ. ຢານີ້ຖືກນຳໃຊແທນຢາເຕຕຼາຊັກລິນ.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ 

ຂະນິດເມັດ: 50 ຫຼື 100 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້ 

ສຳລັບລ້ຽງຂາວຍ້ອນ ພຕພ: ໃຫ້ກິນ 100 ມລກ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ (ຫຼືໃຊ້ຢາອື່ນ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 268). ສຳລັບພະຍາດຊິຟິລິສໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ: 100 ມລກ 2 ເທື່ອ/ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້. ສຳລັບອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ: ກິນ 100ມລກ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 14 ມື້ (ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ປິ່ນປົວອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ, ເບິ່ງໜ້າທີ 275). ສຳລັບປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອຫຼັງເຮັດໃຫ້ຫຼລູກ ຫຼື ຕັດອະ ໄວຍະວະເພດຍິງ: ກິນ 100ມລກ 2ເທື່ອ/ມື້ ມື້ດຽວສຳລັບຊຶມເຊື້ອຫຼັງເຮັດໃຫ້ຫຼລູກ (ຊະນິດເມັດ): ໃຫ້ກິນ 100 ມລກ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 14 ມື້(ຢາຊະນິດອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 256). ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຫຼັງເຮັດໃຫ້ຫຼລູກ (ຊະນິດສັກ): ສັກ 100 ມລກ ເຂົ້າກ້າມຊີ້ນ ຫຼື ທາງເສັ້ນເລືອດນຶ່ງ 2 ເທື່ອ/ມື້ (ຢາຊະນິດອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 257). ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຫຼັງຄອດ (ເກີດລູກ): ໃຫ້ກິນ 100 ມລກ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຈົນກວ່າອາການໄຂ້ຈະຫາຍໄປ(ຢາຊະນິດອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 97).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້



ແມ່ຍິງຖືພາ, ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດວຍນົມແມ, ແລະ ເດັກອາຍຸຫຼດ 8 ປີ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້. ຢາດັກຊີຊີກລິນອາດຈະທຳລາຍແຂວ ແລະ ກະດູກເດັກນອຍ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ 

ຖອກທ້ອງ ຫຼື ເຈັບກະເພາະ. ບາງຄົນມີຜື່ນແດງຕາມຜິວໜັງ ຖາຖືກແສງແດດຫຼາຍ

ຄຳເຕືອນ 

ແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດວຍນົມແມຫ້າມໃຊຢານີ້. ຫ້າມໃຊຢາດັກຊີຊີກລິນເມື່ອໝົດອາຍຸແລວ. ຫ້າມກິນຢານີ້ນຳຜະລິດຕະພັນນົມ ຫຼື ຢາ ແອນຕາຊິດ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ 

ເພື່ອປ້ອງກັນການລະຄາຍເຄືອງຜິວໜັງ ແລະ ຕຸ່ມໂພງຍອນຢານີ້, ບໍ່ໃຫກິນຢານີ້ກອນນອນ, ໃຫນັ່ງ ຫຼື ຢືນ ແລະ ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບພະຍາດຊິຟິລິສ: ເບນຊາທິນ,ເອຣິໂທມັຍຊິນ, ເປນີຊີລິນ, ເຕຕຼາຊັກລິນສຳລັບພະຍາດໜອງໃນ: ເຊຟິຊິມ, ເຊຟຕຼີອາກໂຊນ, ສະເປັກຕິໂນມັຍຊິນ. ສຳລັບເຊື້ອງຄຼາມີເດັຍ: ອາມັກຊີຊີລິນ, ອາຊີໂທມັຍຊິນ, ເອຣິໂທມັຍຊິນ, ເຕຕຼາຊັກລິນສຳລັບປ້ອງກັນຊຶມເຊື້ອຫຼັງທຳແທ້ງ: ເອຣິໂທມັຍຊິນສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຫຼັງທຳແທ້ງ: ເບິ່ງໜ້າທີ 256, 257ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຕັດອະໄວຍະວະເພດ: ອີຣິໂທມັຍຊິນ.

ເອປິເນຟຼີນ ຫຼື ອາເດຼນາລິນ (ອາເດຼນາລິນ)
Epinephrine or adrenaline (Adrenalin)

ຢາເອປິເນຟຼີນ ແລະ ຢາອາເດຼນາລິນແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນແຕ່ມີ 2 ຊື່. ຢານີ້ໃຊ້ສຳລັບແກ້ອາການແພ້ ຫຼື ຊ່ອກຍ້ອນ ແພ, ຕົວຢ່າງ: ຊອກຍອນແພຢາເປນີຊີລິນ. ນອກຈາກນີ້ຍັງໃຊ້ປິ່ນປົວພະຍາດຫືດຮຸນແຮງ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດຫຼອດສຳລັບສັກ: 1 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 1 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້

ສຳລັບພະຍາດຫືດ, ອາການແພ້ຂັ້ນປານກາງ ຫຼື ຊ່ອກ ຍອນກຸ່ມແພ: ໃຫ້ສັກ ½ມລກ (1/2 ມລ) ສັກໃສ່ກ້ອງໜັງ (ບໍ່ແມ່ນສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ) ຢູ່ກົກແຂນ. ຖ້າຕ້ອງການສັກຕື່ມເປັນຄັ້ງທີ 2 ແມ່ນໃຫ້ສັກຫຼັງຈາກ ຄັ້ງທຳອິດ 20-30 ນາທີ ແລະ ຖ້າຕ້ອງການສັກຄັ້ງທີ 3 ອີກກໍ່ໃຫ້ສັກຫຼັງຈາກຄັ້ງທີ 2 20-30 ນາທີ (ສາມາດໃຫ້ຢາຊະນິດອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 545)

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ມີອາການຢ້ານ, ກະວົນກະວາຍ, ປະສາດອ່ອນ, ເຈັບຫົວ, ວິນວຽນ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ

ຄຳເຕືອນ



ຫ້າມໃຊ້ເກີນປະລິມານທີ່ກຳນົດໄວ້, ຫ້າມສັກໃສ່ກະໂພກ, ໃຫ້ສັກໃສ່ ກົກແຂນ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ກ່ອນຈະສັກຢານີ້ໃຫ້ຈັບເບິ່ງຊີບ ພະຈອນກອນ. ຫ້າມສັກເກີນ 3 ຄັ້ງ. ຖ້າກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວຫຼາຍກວ່າ 30 ເທື່ອ/ນາທີ ຫຼັງຈາກສັກຄັ້ງທຳ ອິດ, ຫ້າມສັກຄັ້ງຕໍ່ໄປອີກ.

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍ ກວ່າກຳນົດ ຈະມີອາການ



ຄວາມດັນເລືອດຂຶ້ນສູງ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ເສັ້ນເລືອດ ສະໝອງອຸດຕັນ

ergometrine maleate, methylergonovine maleate
(Anurhage, Ergonovine, Ergotrate, Methergine)

ຢາເອີໂກເມຕຼີນແມ່ນຢາເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຕີບເຂ້ົາ. ຢານີ້ນຳໃຊ້ເພື່ອຄວບຄຸມເລືອດໄຫຼຫຼັງຄອດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ. ຢາເອີໂກເມຕຼີນ ແລະ ຢາເມຕິນເອີໂກໂນວິນແມ່ນຢາຊະນິດດຽວ. ພາຍຫຼັງໃຫ້ຢານີ້ແລ້ວໃຫ້ໄປ ພົບແພດ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 0.2 ມລກ
ຊະນິດສັກ: 0.2, 0.25, ແລະ 0.5 ມລກ ໃນຫຼອດ 1 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບເລືອດໄຫຼຮຸນແຮງ
ຫຼັງຄອດ: ຫຼັງຈາກແຫ ໂຄ ະອອກ:
ໃຫ້ສັກ 0.02 ມລກ ເຂ້ົາກ້າມຊີ້ນ, ຫຼື ກິນ 1 ເມັດ(0.2 ມລກ) 4ເທື່ອ/ມື້.
ສຳລັບອາການສົ້ນເລືອດໄຫຼຮຸນແຮງພາຍຫຼັງເຮັດໃຫ້ແທ້ງ ລູກ:ໃຫ້ສັກ 0.2 ມລກ ເຂ້ົາກ້າມຊີ້ນ, ຈາກນັ້ນໃຫ້ກິນ 0.2 ມລກ ຫຼື ສັກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ/ມື້.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ປວດຮາກ, ຮາກ, ວິນວຽນ, ເຫື່ອອອກ

ຄຳເຕືອນ



ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ໃນໄລຍະເລີ່ມທ້ອງປັ້ນ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ທ້ອງປັ້ນຖີ່ຂຶ້ນ ແລະ ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ກ່ອນເດັກ ແລະ ແຫ ອອກ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແທ້ງລູກ

ເພາະຢານີ້ອາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບ ເສັຍຊີວິດກ່ອນໄດ.(ສຳລັບການ ແທ້ງລູກ, ເບິ່ງໜ້າທີ 15)

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ຢາອົກຊີຕົກຊິນ, ມີໂຊໂປຼສໂຕນ ແທນໄດ

ອີຣີໂທຼມີຊິນ (ອີ ອີ ເອສ, ອີ-ມີຊິນ, ອີຣີ-ແມກສ, ອີທຼິນ, ອີໂລຊອນ, ອີໂລຕີຊິນ)
erythromycin (E.E.S., E-Mycin, Ery-max, Ethril, Ilisone, Ilotycin)

ຢາອີຣີໂທຼມີຊິນມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດມາໂກຼລິດໃຊ້ສາຳລັບປີ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອ, ຮວມທັງບາງພະຍາດ ພຕພ, ອັກເສບລະບົບຫາຍໃຈ, ແລະ ອັກເສບຜິວໜັງ. ແມ່ຍິງຖືພາສາມາດໃຊ້ຢານີ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ຢານີ້ຫາໄດ້ທົ່ວໄປ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ ຫຼື ແຄບຊູນ: 200,250, ຫຼື 500 ມລກ
ຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ: 1%
ຊະນິດແປ້ງຝຸ່ນປະສົມນ້ຳ: 125 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ ເປັນເວລາ 7 ມື້ (ເບິ່ງໜ້າທີ 268, ຢາປະສົມສາຳລັບປີ່ນປົວລົງຂາວ ຈາກ ພຕພ)

ສາຳລັບອັກເສບເຕົ້ານົມ ຫຼື ອັກເສບພາຍຫຼັງຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ: ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ 4 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້. ສາຳລັບແຜຮີມອ່ອນ ຫຼື ອັກເສບຜິວໜັງ: ໃຫ້ກິນ 500ມລກ 4 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ (ສາມາດໃຊ້ຢາຊະນິດອື່ນແທນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 271).
ສາຳລັບພະຍາດຊິຟິລິສ: ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ 4ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 15 ມື້. ສາຳລັບຕາເດັກເກີດໃໝ່: ໃສ່ຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ 1% ຄັ້ງດຽວ. ສາຳລັບອັກເສບຜິວໜັງ: ໃຫ້ກິນ 250 ມລກ, 4 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ໃນຜູ້ທີແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດມາໂກຼລິດ

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ອາດເຮັດໃຫ້ເຈັບກະເພາະ ຫຼື ປວດຮາກ, ຮາກ, ຖອກທ້ອງ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຢາເອຣີໂທຼມີຊິນມີປະສິດທິພາບດີ ຖ້າກິນກ່ອນຄາບເຊົ້າ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຫຼັງຄາບເຊົ້າ 2 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າເຈັບກະເພາະແຮງໃຫ້ກິນຢານີ້ພອມອາຫານ.ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ທຸບຢາ, ເພາະຢານີ້ຖືກໂອບໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຍ່ອຍກະເພາະອາຫານລະລາຍໄວກ່ອນທີ່ຢາຈະເລີ່ມອອກລິດ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ສາຳລັບອັກເສບເຕົ້ານົມ: ອາມົກຊີຊີລິນ, ເຊຟາລີຊິນ,ເອຣີໂທຼມີຊິນ

ສາຳລັບຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງຕັດອະໄວຍະວະເພດ: ເຊຟາລີຊິນ, ດົກຊີຊີກລິນ.
ສາຳລັບ ພຕພ: ສາຳລັບຢາປະສົມເບິ່ງໜ້າທີ 268 ແລະ 271
ສາຳລັບຕາເດັກເກີດໃໝ່: ຢາເຕຕຼາຊີກລິນຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ, ຢາກລໍຣາມເຟນີໂກນຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ
ສາຳລັບອັກເສບຜິວໜັງ: ດົກລົກຊາຊີລິນ

ເອສໂຕຼເຢນ (ເອຕີນິນ ເອສຕຼາດີໂອນ, ເມສຕຼາໂນນ)



ທາດເຄມີຂອງເອສໂຕຼເຢນຖືກເຮັດເປັນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ. ພວກມັນຄ້າຍຄືກັນກັບຮອກໂມນ ເອສໂຕຼເຢນທີ່ຜະລິດຈາກຮາງກາຍຜູ້ຍິງ. ເອສໂຕຼເຢນສາມາດໃຊ້ປີ່ນປົວເລືອດໄຫຼຜິດປົກກະຕິ.ແຕ່ຫ້າມໃຊ້ໄລຍະຍາວໃນຜູ້ຍິງທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນ (ເບິ່ງພາກທີ 8). ສາຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ເບິ່ງພາກຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, ຢາສັກຄຸມ ກຳເນີດ, ແລະ ການວາງແຜນຄອບຄົວ (ເບິ່ງພາກທີ 13 ແລະ ໜ້າທີ 522-524).

ເອຕາມບູຍໂຕນ (ອິນເຕີບູຍໂຕນ, ມີອາມບູຍໂຕນ, ມີໂກຼນ, ໂອດີໂຕນ, ຕຼີອາມບູຍໂຕນ)
ethambutol (Interbutol, Myambutol, Mycrol, Odetol, Triambutol)

ຢາເອຕາມບູຍໂຕນໃຊ້ສາຳລັບປີ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ. ໂດຍສະເພາະທີ່ຢາອື່ນມີປະສິດທິຜົນບໍ່ພຽງພໍ. ຢານີ້ຖືກໃຊ້ຮວມກັບຢາຊະນິດອື່ນ. ເບິ່ງໜ້າທີ 25

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 100, ຫຼື 400 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳເຊື່ອມ: 25 ມລກ/ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ວັນນະໂລກແມ່ນຕ່າງກັນແຕ່ລະເຂດ. ໄປພົບພະນັກງານແພດ (ກິນຢາເອຕາມບູຍໂຕນ ຮວມກັບຢາອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 398).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ໃນຜູ້ທີມີບັນຫາທາງສາຍຕາ, ຮວມທັງເປັນພະຍາດແກ່ນຕາຂຼັນ. ນອກຈາກນັ້ນຜູ້ທີ່ມີບັນຫາກັບໄຂຫຼັງກໍ່ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ຄືກັນ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ຢາເອຕາມບູຍໂຕນມັກເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງການເບິ່ງເຫັນ 1 ຫຼື ທັງ 2 ຂ້າງ. ບາງເທື່ອອາດຈະເຫັນເປັນຈຸດດຳໆ ຫຼື ເປັນ "ຮູ". ອາການດັ່ງກ່າວຈະຫາຍໄປຖ້າຢຸດໃຊ້ຢານີ້.

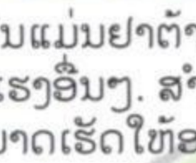
ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້

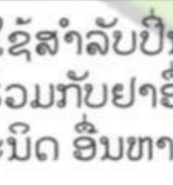


ສິ່ງທີ່ສາຄັນທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງກິນຢາໃຫ້ຄົບຕາມລະບົບຂອງການປີ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະໃຊ້ເວລາດົນເກືອບປີກໍ່ຕາມ, ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນທ່ານອາດຈະແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄປຫາຜູ້ອື່ນ ຫຼື ເປັນພະຍາດກັບຄືນອີກຍ້ອນວັນນະໂລກ ເປັນພະຍາດທີ່ປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ຍາກ.

ຟລູຍໂກນາໂຊນ (ດີຟລູການ) fluconazole (Diflucan)

ຢາຟລູຍໂກໂຊນແມ່ນຢາຕ້ານການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ (ເຊື້ອລາ)ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວເປັນຝ້າຂາວຢູ່ຜົ້ງປາກ(ເປັນກາງ), ແລະ ການຊຶມດ້ວຍເຊື້ອເຫັດອື່ນໆ. ຢານີ້ໃຊ້ສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ມີເຊື້ອເອດສ (HIV) ແລະ ສຳລັບແທນຢາອື່ນທີ່ບໍ່ໄດ້ຜົນ.





ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ ຊະນິດແຄບຊູນ: 50 ມລກ ຊະນິດນ້ຳ: 50 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5ມລ ຊະນິດສັກໃສ່ເສັ້ນເລືອດນີ້ງ: 2 ມລກ ໃນຫຼອດ 5 ມລ	ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້ ຫ້າມໃຊ້ໃນຜູ້ຍິງຖືພາ ຫຼື ລ້ຽງ ລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຜູ້ທີ່ມີ້ເຊື້ອອັກ ເສບຕັບ, ພະຍາດຕັບ, ຫຼື ມີບັນ ຫາໄຂ່ຫຼັງຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ຄືກັນ.
ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້ ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດໃນຜົ້ງປາກ (ເປັນກາງ): ໃຫ້ກິນ 400ມລກເທື່ອດຽວຕໍ່ມື້ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກິນ 200 ມລກ 1 ເທື່ອ/ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້. ຖາອາການ ບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 3-5ມື້, ໃຫ້ເພີ້ມປະລິມານຂຶ້ນເປັນ 400 ມລກ ຕໍ່ມື້.	ຜົນຂ້າງຄຽງ ອາດເຮັດໃຫ້ປວດຮາກ, ຮາກ ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ: ເກໂຕໂກນາໂຊນ, ນີສຕາຕິນ





ຊັງຕາມີຊິນ (ແບັກຕີເດີມ, ກາລາມີຊິນ, ເຊີວີເຢນຕາ) gentamycin (Bactiderm, Garamycin, Servigenta)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ



ຢາຊັງຕາມີຊິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດແຮງໝວດອາມີໂນກລີໂກຊິດ ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດໝອງໃນ, ອັກເສບໄຂ່ຫຼັງຮຸນແຮງ ຫຼື ອັກເສບຮຸນແຮງອື່ນໆ. ສຳລັບອັກເສບທ້ອງນ້ອຍການປິ່ນປົວແມ່ນໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາອື່ນ. ຢານີ້ຖືກນຳໃຊ້ໃນເວລາທີ່ຜູຍິງມີອາການຮາກ, ຢາອື່ນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການເຈັບປ່ວຍທຸເລົາລົງ ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດ ອື່ນຫາຍາກ.









ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ ຊະນິດຫຼອດແກ້ວສຳລັບສັກ: 10 ຫຼື 40 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 1 ມລ	ຄຳເຕືອນ ຖ້າໃຊ້ຢານີ້ແລ້ວມີບັນຫາຂອງ ຫູ ຫຼື ມີສຽງດັງກ້ອງຢູ່ຫູໃຫ້ຢຸດ ຢາດັ່ງກ່າວ ແລະ ໃຊ້ຢາອື່ນແທນ ເວລາໃຊ້ຢານີ້ໃຫ້ໃສນ້ຳທະເລຫຼາຍໆ.
ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້ ສຳລັບອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ, ອັກ ເສບມົດລູກ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງເຮັດໃຫ້ຫຼລູກ: ໃຫ້ຢານີ້ ຕາມນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍ: ໃຫ້ສັກ 1.5 ມລກ/ກິໂລ, ທຸກໆ 8 ຊົ່ວໂມງ, ເປັນເວລາ 5 ຫາ10 ມື້; ຫຼື ໃຫ້ໃນ ປະລິມານສະເລັ່ຍ 80 ຫາ 100 ມລກສັກໃສ່ກ້ານ ຊີ້ນຄັ້ງທຳອິດ, ຕໍ່ໄປໃຫ້ 60 ມລກ, ທຸກໆ 8 ຊົ່ວໂມງ ເປັນເວລາ 5 ຫາ 10 ມື້ (ໃຊ້ຢາຊະນິດອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 97 ແລະ 257).	ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້ ຍ້ອນວ່າຢານີ້ມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຼາຍ ແລະ ຫຍຸ້ງຍາກໃນການຄົດໄລ ປະລິມານນຳໃຊ້, ສະນັ້ນຢານີ້ ຈຶ່ງຖືກນຳໃຊ້ແຕຍາມທີ່ຢາຕ້ານ ເຊື້ອທີ່ປອດໄພຊະນິດອື່ນບໍ່ມີ.
ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້ ໃນຜູ້ຍິງຖືພາ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາ ກັບໄຂ່ຫຼັງໃຫ້ໃຊ້ຢານີ້ຢ່າງລະມັດ ລະວັງ. ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ໃນຜູ້ທີ່ມີອາ ການແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດອາມີ ໂນກລີໂກຊິດ.	ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍ ກວ່າກຳນົດ ຈະມີອາການ ມີສຽງກ້ອງໃນຫູ ຫຼື ຫູໜວກ, ມີບັນຫາຕໍ່ໄຂຫຼັງ.
ຜົນຂ້າງຄຽງ ຢານີ້ສາມາດທຳລາຍໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ຫູໜວກ.	ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ ສຳລັບອັກເສບມົດລູກ: ອຳປີຊີລິນ ເຊຟີຊິມ, ດົກຊີຊີກລິນ, ເມໂທຼນິດາໂຊນ ສຳລັບອັກເສບຫຼັງເຮັດໃຫ້ຫຼລູກ:ອຳປີຊີລິນ, ເຊຟີຊິມ, ເຊຟຕຼີອາກໂຊນ, ກລິນດາມີຊິນ, ດົກຊີຊີກລິນ, ເມໂທຼນິດາໂຊນ ສຳລັບອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ: ເຊຟີຊິມ, ເຊຟຕຼີອາກໂຊນ, ຊີໂປຼຟລົກຊາຊິນ, ໂກຕຼີໂມຊາໂຊນ, ຊັງຕາມີຊິນ







24/VII ຫ້ານຈຳໜາຍ

ເຈນຕຽນ ໄອໂອເລດ (ຄຼິສຕັນ ໄອໂອເລດ, ເມທິນໂຣຊານີລິນຽມ ຄລໍຣາຍ gentian violet (Crystal Violet, methylrosalinium chloride)

ເຈນຕຽນ ໄອໂອເລດ ແມ່ນນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອທີ່ໃຊ້ໃນຜິວໜັງ, ຜ້ຽງປາກ ແລະ ຊ່ອງຄອດ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດນ້ຳ: 0.5%, 1%,2%
ຊະນິດທາ: 0.5% ຄຼິສຕັນ: 1
ບວງຊາ ປະສົມນ້ຳ ½
ລິດຈະໄດ້ 2%

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດຍ້ອນເຊື້ອເຫັດ: ໃຊ້ສຳລີທີ່ສະອາດ ຈຸ່ມນ້ຳຢາຊະນິດ 1% ຍັດໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດເວລາກາງຄືນເປັນເວລາ 3 ມື້. ແຕ່ລະມື້ຕອນເຊົ້າໃຫ້ເອົາ ສຳລີອອກສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ປາກ (ເປັນກ້ອນ): ໃຫ້ອົມນ້ຳຢາຊະນິດ 1% ເປັນເວລາ 1 ນາທີ 2 ເທື່ອ/ມື້ແຕ່ຫ້າມບ້ວນກືນ. ສຳລັບອັກເສບຜິວໜັງ: ທຳອິດໃຫ້ລ້າງໃສ່ສະບູ່ບ່ອນທີ່ເປັນແລ້ວປະໃຫ້ແຫ້ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນທາຢາໃສ່ຜິວໜັງ, ປາກ ຫຼື ຮິມຊ່ອງຄອດ 3 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 5 ມື້ສຳລັບອັກເສບຜິວໜັງໃນຄຼິນເປັນເອດສ: ທຳອິດໃຫ້ລ້າງໃສ່ສະບູ່ບ່ອນທີ່ເປັນແລ້ວປະໃຫ້ແຫ້ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນທາຢາໃສ່ຜິວໜັງ, ປາກ ຫຼື ຮິມຊ່ອງຄອດ 2 ເທື່ອ/ມື້ ຈົນກວ່າຕຸ່ມຈະດີ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ຖ້າໃຊ້ຢານີ້ດົນຈະເຮັດໃຫ້ລະຄາຍເຄືອງຜິວໜັງ.

ຄຳເຕືອນ



ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕິດເຊື້ອພະຍາດນຳ, ຫ້າມບ້ວນເພດໃນໄລຍະໃຊ້ຢາເຈນຕຽນ ໄວໂອເລດ.ຖ້າມີການລະຄາຍເຄືອງໃຫ້ຢຸດໃຊ້ຢານີ້. ລະວັງຢາໃຫ້ ຖືກຕາ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ພາຍຫຼັງທີ່ທາຢານີ້ໃສ່ປາກເດັກນ້ອຍແລ້ວ, ໃຫ້ເດັກກົ້ມຫົວລົງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ກືນນ້ຳຢາຫຼາຍ. ຢາເຈນຕຽນ ໄວໂອເລດຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງເປັນສີມ້ວງ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບອັກເສບຜິວໜັງ: ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດຂີ້ເຜ້ຶ, ໄອໂອດິນ
ສຳລັບເປັນກ້ອນຢູ່ປາກ:ໝາກນາວ (ຫ້າມໃສ່ໃນເດັກນ້ອຍ) ນິສຕາຕິນສຳລັບຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດຍ້ອນເຊື້ອເຫັດ: ນິສຕາຕິນ, ໄມໂກໂນໂຊນ, ໂກລຕຼິມາໂຊນ

ວັກຊີນ ອັກເສບຕັບ ບີ (ເອນເຈີຣິກສ- ບີ, ຣີຄອມບີແວກສ ເຮສເບ) hepatitis B vaccine (Engerix-B, Recombivax HB)

ວັກຊີນນີ້ແມ່ນສຳລັບສ້າງພູມຄຸ້ມກັນຍາວຕໍ່ອັກເສບຕັບ ບີ. ສັກ 3 ເທື່ອ : ສັກຄັ້ງທີ 2 ແມ່ນພາຍຫຼັງສັກຄັ້ງທຳອິດ 1-2 ເດືອນ; ແລະ ຄັ້ງທີ 3 ແມ່ນພາຍຫຼັງສັກຄັ້ງທີສອງ 4-12 ເດືອນ. ຕ້ອງຮັກສາໄວ້ໃນອຸນນະພູມ 2-3 ອົງສາເຊ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນມັນຈະຫຼຸດປະສິດທິພາບລົງ. ປະລິມານຂອງວັກຊີນ 2 ຊະນິດແຕກຕ່າງກັນ: ເອນເຈີຣິກສ- ບີ:
ເດັກອາຍຸ 0 ຫາ 11 ປີ: 10 ຢູຊິກຣາມ, ເດັກອາຍຸ 12 ຫາ 19 ປີ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່: 20 ຢູຊິກຣາມ ຣີຄອມບີແວກສ ເຮສເບ:
ເດັກອາຍຸ 0 ຫາ 11 ປີ: 2.5 ຢູຊິກຣາມ, ເດັກອາຍຸ 12 ຫາ 19 ປີ: 5 ຢູຊິກຣາມ, ຜູ້ໃຫຍ່: 10 ຢູຊິກຣາມ

ຮີໂດຼກ່ອກຕິໂຊນ ຫຼື ກ່ອກຕິໂຊນ (ເອັກຊາຄອດ, ຮີໂກຕິນ, ໂຊລູ-ກ່ອກເຕັຟ, ອື່ນໆ) ຂໍ້ຄວນລະວັງ hydrocortisone or cortisone (Eczacort, Hycotil, Solu-Cortef, others)



ຢາຮີໂດຼກ່ອກຕິໂຊນແມ່ນຢາຕ້ານອາການບວມ ແລະ ລະງັບອາການຄັນໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວຕຸ່ມຜື່ນແດງ. ຢານີ້ຍັງໃຊ້ປິ່ນປົວລິດສະດວງທະວານໄດ້ຜົນດີ. ຢານີ້ມີຮູບແບບສັກ ແລະ ເມັດ ເປັນຢາສຳຄັນທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວອາການຊ່ອກ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ

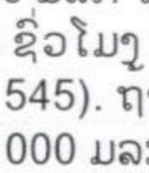


ຊະນິດຄຼີມ ຫຼື ຂີ້ເຜ້ຶ: ມີຄວາມແຮງຕ່າງກັນ, ສວນຫຼາຍ 1%
ຊະນິດເມັດ: 5,10, ແລະ 20 ມລກ
ຊະນິດສັກເປັນນ້ຳ ແລະ ແປ້ງຝຸ່ນສຳລັບປົນນ້ຳກັນສັກ: ມີຄວາມແຮງຕ່າງກັນ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້

ສຳລັບຜື່ນແດງ, ຄັນ ຫຼື ລິດສະດວງທະວານ: ທາຊະນິດຄຼີມໂດຍກົງໃສ່ຜິວໜັງບ່ອນເປັນ 3 ຫຼື 4 ເທື່ອ/ມື້.ສຳລັບຊ່ອກຍ້ອນອາການແພ້: ສັກຢາ 500 ມລກ ໃສ່ກ້າມຊີ້ນ, ຖ້າຈຳເປັນສັກອີກແມ່ນພາຍຫຼັງ 4 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກສັກເຂັ້ມທຳອິດ, (ສາມາດໃຊ້ຢາອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 545). ຖ້າອາການເຫຼົ່ານັ້ນເປັນກັບຄືນອີກ, ໃຫ້ກິນ 500 ຫາ 1000 ມລກ ແລະ ຖ້າຈຳເປັນກໍ່ໃຫ້ກິນຕື່ມອີກ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ຖ້າໃຊ້ຢາຊະນິດຄຼີມຫຼາຍກ່ວາ 10 ມື້ ອາດເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງບາງ ແລະ ເປັນແປ້ວ.

ຄຳເຕືອນ



ຫ້າມໃຊ້ຜ້າພັນບາດປົກບ່ອນທາຢາຊະນິດຄຼີມ.
ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃຊ້ຢາຊະນິດເມັດຢ່າງລະມັດລະວັງ, ໃຊ້ຊະນິດຄຼີມຈະມີຄວາມປອດໄພກວ່າ

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກ່ວາກຳນົດຈະມີອາການ



ຄວາມດັນເລືອດຂຶ້ນສູງ, ຖ່າຍເບົາຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບຊ່ອກຍ້ອນອາການແພ້: ເດັກຊາເມຕາໂຊນ, ດີເຟນຮີດຼາມິນ
ສຳລັບອາການແພ ຫຼື ຄັນ: ດີເຟນຮີດຼາມິນ

ຮີດຼົກຊີຊີນ (ອາຕາຮັກ, ອີເຕຮັກ, ມາຮາກສ, ມາຍ-ປາມ,ວິສຕາຮີນ)
hydroxyzine (Atarax, Iterax, Marax, My-Pam, Vistaril)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ





ຢາຮີດຼົກຊີຊີນແມ່ນຢາແອນຕີຮີສຕາມີນໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວອາການແພ້, ຄວບຄຸມອາການຄັນ, ແລະ ບາງຄັ້ງໃຊ້ປິ່ນປົວອາການປວດຮາກ, ຮາກ ແລະ ກະວົນກະວາຍ

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 25, 50 ຫຼື 100ມລກ
ຊະນິດສັກ: 25 ຫຼື 50ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ
ຊະນິດນ້ຳເຊື່ອມ: 10 ຫຼື 25ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5 ມລ

ຜົນຂ້າງຄຽງ

ປາກແຫ້ງ, ເຫງົານອນ, ແລະ ອາດຈະກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບອາການຄັນ:
ໃຫ້ກິນ 25 ຫາ 50ມລກ3 ຫາ 4 ເທື່ອ/ມື້
ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນກະວົນກະວາຍ: ໃຫ້ກິນ 25 ຫາ 50ມລກ 4 ເທື່ອ/ມື້

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່າກຳນົດ ຈະມີອາການ



ເຫງົານອນ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ໃນຜູ້ຍິງຖືພາຫຼຸດ 3 ເດືອນຕົ້ນ ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ມີທາງເລືອກສາມາດ ໃຫ້ຢານີ້ໃນແມ່ຍິງຖືພາໃນໄລຍະ ອື່ນ ແລະ ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນົມແມ່. ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ ຖ້າທ່ານຢູ່ ໃນເວລາທີ່ຕ້ອງລະມັດລະວັງ

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບອາການຄັນ, ອາການແພ້, ຊອກຍ້ອນອາການແພ້: ດີເຟນຮີດຼາມີນ, ໂປຼເມຕາຊີນ, ສຳລັບກະວົນກະວາຍ: ດີອາເຊປາມ

ອີບູຍໂປຼເຟນ (ແອກຕີໂປຼເຟນ, ແອດວິລ, ເຢນປຼີລ, ໂມຕຼິນ, ນູປຼີນ, ຮູເຟນ, ອື່ນໆ)
ibuprofen (Actiprofen, Advil, Genpril, Motrin, Nuprin, Rufen, others)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ



ຢາອີບູຍໂປຼເຟນແມ່ານຢາແກ້ປວດ, ແກ້ໃຄ່ແດງ ແລະ ໄຂ້. ມັນໃຊ້ໄດ້ຜົນດີການຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບທ້ອງເວລາ ເປັນ ປະຈຳເດືອນ, ເຈັບຂໍ່ ແລະ ເອດສ

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 200 ມລກ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ
ຊະນິດນ້ຳ: 100 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5ມລ



ຄຳເຕືອນ

ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢານີ້ພາຍໃນ ອາທິດທີ່ຜ່າຕັດ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ໃຫ້ກິນ 200 ຫາ 400 ມລກ 4 ຫາ 6 ເທື່ອ/ມື້
ໃນມື້ໜຶ່ງຫ້າມກິນຫຼາຍກວ່າ 2400 ມລກ

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຢານີ້ມີປະສິດທິພາບດີຖ້າກິນ ກັບອາຫານ, ໂດຍສະເພາະຜະລິດ ຕະພັນຈາກນົມ, ໃນເວລາອາຫານ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ມີບາດແຜກະເພາະ, ແມ່ຍິງ ຖືພາໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍ

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບແກ້ປວດ, ໂຄ່ແດງ ແລະ ໄຂ້: ອາສປີຣີນ
ສຳລັບແກ້ປວດ ແລະ ໄຂ້:ອາເຊຕາມີໂນເຟນ
ສຳລັບອາການເຈັບປວດຮຸນແຮງ: ໂກເດອີນ, ມ່ອກຟີນ

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ອາດເຮັດໃຫ້ເຈັບກະເພາະ. ໃຫ້ກິນຢານີ້ພ້ອມອາຫານ

ອິໄຊນິອາຊິດ (ໄບໄຊນິດ, ໄອເອນເຮສ, ອິໄຊນິອາຊຸດມ, ອິໄຊນິໂກຕິນິກ ອາຊິດ ໄຮດຼາຊິດ, ໂອດິນາ. ຊິດຼິດ)
isoniazid (Bisonid, INH, Isoniazdum, isonicotinic acid hydrazide, Odinah, Zidrid)

ຢາອິໄຊນິອາຊິດໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກຮ່ວມກັບຢາອື່ນ. ເບິ່ງພາກທີ 25. ຄົນທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ສາມາດໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດວັນນະໂລກແອບແຝງ (ບໍ່ມີອາການສະແດງອອກ) ກາຍເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ ທີ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດເມັດ 100 ຫຼື 300 ມລກ
ຂະນິດນຳເຊື່ອມ: 50ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ປະລິມານການໃຊ້ຢາສຳລັບພະຍາດວັນນະໂລກຕ່າງກັນ ແຕ່ລະຂົງເຂດ. ໃຫ້ປຶກສາ ນຳແພດ (ກິນຢາອິໄຊນິອາຊິດ ຮວມກັບຢາຂະນິດອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 389).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ເປັນອັກເສບຕັບ, ພະຍາດຕັບ, ຫຼື ເຄີຍກິນຢາອິໄຊນິອາຊິດແລວມີບັນຫາກ່ຽວກັບຕັບ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ອີກ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ

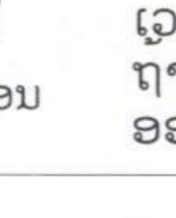
ອາດເຮັດໃຫ້ເຈັບ ຫຼື ມຶນຕາມແຂນ ແລະ ຂາ. ບາງຄັ້ງຢານີ້ອາດເປັນສາເຫດຂອງອັກເສບຕັບຮຸນແຮງທີ່ມີອາການເຊັ່ນ: ອິດເມື່ອຍ, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ປວດຮາກ, ຮາກ, ຍ່ຽວສີເຂັ້ມ, ຫຼື ຕາເຫຼືອງ. ຖ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ຢຸດຢານີ້ທັນທີ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນຢານີ້ຫຼາຍກວ່າ 300 ມລກ/ມື້. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງກິນຢາໃຫ້ຄົບຕາມລະບົບຂອງການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນທ່ານອາດຈະແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄປຫາຜູ້ອື່ນ ຫຼື ເປັນພະຍາດກັບຄືນອີກຍອນ.

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່ານຳນິດ ຈະມີອາການ



ປວດຮາກ, ຮາກ, ວິນວຽນ, ປາກບໍ່ຂອດ, ຕາມົວ,. ຖ້າຫາກທ່ານກິນຢາອິໄຊນິອາຊິດຫຼາຍ ໃຫ້ກິນຢາປິຣິດົກຊິນ 1 ກຼາມ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ(ໄວຕາມິນບີ 6).

ເກໂຕໂກນາໂຊນ (ໄນໂຊຣາລ) ketoconazole (Nizoral)



ຢາເກໂຕໂກນາໂຊນແມ່ນຢາຕ້ານການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວເປັນຝ້າຂາວຢູ່ຜິ້ງປາກ (ເປັນກ້ອນ)

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດເມັດ: 200 ມລກ
ຂະນິດຄຼີມສຳລັບທາຜິວໜັງ: 2%
ຂະນິດນ້ຳຢາສະຜົມ: 1%

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ ຜິວໜັງ: ໃຫ້ກິນ 200ມລກ 1 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້
ສຳລັບເຊື້ອເຫັດຂະນິດຢູ່ໃນຜິ້ງປາກ (ເປັນກ້ອນ): ໃຫ້ກິນ 200ມລກ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 14 ມື້

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ອາດເຮັດໃຫ້ປວດຮາກ, ຮາກ



ຄຳເຕືອນ

ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ໃນແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ. ຫ້າມເອົາຢາຂະນິດຄຼີມ ຫຼື ນຳ້ຢາສະຜົມໃສ່ຊ່ອງຄອດ ເວລາກິນຢານີ້ໃຫ້ກິນພ້ອມກັບອາຫານ ຖ້າທ່ານດື່ມເຫຼົ້ານຳ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ອອກຮ້ອນ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຢານີ້ມີປະສິດທິພາບດີຖ້າກິນນຳ້ໝາກກ້ຽງໃສນຳ ຫຼື ນຳ້ໝາກນາວ.

ຢາຂະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດທີ່ບໍ່ແມ່ນ ພຕພ: ໄກຕ້ຼໂມຊາໂຊນ, ຟລູຍໂກນາໂຊນ, ເຈນຕຽນ ໄວໂອເລດ, ມີໂກນາໂຊນ, ນິສຕາຕິນ

ມາເຍຊຽມ ຊູນເຟດ magnesium sulfate

ຢາມາເຍຊຽມ ຊູນເຟດ ແມ່ນຢາທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບປ້ອງກັນອາການຊັກໃນເວລາຖືພາ

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດສັກ: 10%,12.5%,25% ຫຼື 50%.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບອາການຊັກ: ໃຫ້ສັກ 10 ກຣາມເຂົ້າ ກ້າມຊີ້ນ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຜູ້ຍິງທີ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບໄຂ່ຫຼັງ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້.

ຄຳເຕືອນ



ໃຊ້ຢານີ້ໃນຜູ້ຍິງທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດ ສູງກວ່າ 160/110. ຫຼັງຈາກສັກຢານີ້ ແລ້ວ, ສືບຕໍ່ຕິດຕາມຄວາມດັນເລືອດ. ຖ້າໃຊ້ຢານີ້ຫຼາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ຫາຍໃຈຊ້າລົງ ຫຼື ຢຸດຫາຍໃຈ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຖ້າສັກໃນປະລິມານຫຼາຍ,ໃຫ້ໃຊ້ເຂັ້ມໃຫຍ ແລະ ,ເຮັດໃຫ້ຢູ່ຍາກ. ທ່ານສາມາດແບ່ງຢາເປັນ 2 , ສ່ວນແລ້ວສັກໃສ່ກະໂພກແຕ່ລະເບື້ອງ.

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່ານຳນິດ ຈະມີອາການ



ເຫື່ອອອກ, ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງ, ອິດເມື່ອຍ, ມີບັນຫາການຫາຍໃຈ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບອາການຊັກ: ດີອາເຊປາມ

ເມດຼິກຊີໂປຼແຊດສເຕໂຣນ ອາຊີເຕດ (ອາເມນ, ຄຽວຣິແທັບ, ຊີກຣິນ, ດີໂປ-ໂປຼວີຣາ, ເມແຊດສຕອຣ໌, ໂປຼເວຣາ) medroxyprogesterone acetate (Amen, Curretab, Cycrin, Depo-Provera, Megestron, Provera)



ຢາເມດຼິກຊີໂປຼແຊດສເຕໂຣນ ອາຊີເຕດ ແມ່ນທາດເຄມີຮູບແບບນຶ່ງຂອງຮໍໂມນໂປຼແຊດສເຕໂຣນ, ຊຶ່ງແມ່ນຮໍໂມນ ທີ່ຜະລິດຈາກຮ່າງກາຍແມ່ຍິງ. ຢານີ້ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວປະຈຳເດືອນທີ່ຜິດປົກກະຕິເນື່ອງຈາກມີການປ່ຽນແປງຮໍໂມນ ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະເວລາທີ່ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເບິ່ງພາກທີ 8 "ຜູ້ຍິງຊະລາ" ສຳລັບການ ວາງແຜນຄອບຄົວ, ເບິ່ງພາກທີ 13

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດເມັດ: 2.5, 5 ຫຼື 10 ມລກ
ຂະນິດນຳສຳລັບສັກ; 150 ຫຼື 400 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 1ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບເລືອດໄຫຼຮຸນແຮງ: ໃຫ້ກິນ 10 ມລກ 1 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້. ຖ້າເລືອດຍັງໄຫຼຕໍ່ອີກໃຫ້ຕື່ມ 10 ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດອັກເສບຕັບ, ຫຼື ມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ຫຼື ມະເຮັງປາກມົດລູກ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້

ຄຳເຕືອນ



ຖ້າອາການເລືອດໄຫຼຍັງສືບຕໍ່ ພາຍຫຼັງກິນຢາ 20 ມື້ແລ້ວໃຫ້ ໄປພົບແພດ ເພາະອາດຈະມີບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງ

ເມຕິນ ເອີໂກໂນວິນ (ເມເທີຢິນ) methyl ergonovine (Methergine)

ຢາເມຕິນ ເອີໂກໂນວິນເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຕີບເຂົ້າ. ໃຊ້ເພື່ອຄວບຄຸມອາການເລືອດໄຫຼ ຮຸນແຮງພາຍຫຼັງຄອດ (ເກີດລູກ). ຢາເອີໂກເມຕຶນ ແລະ ຢາເອີໂກໂນວິນ ແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນ. ເບິ່ງຢາ ເອີໂກເມຕຶນ, ໜ້າທີ 500.

ເມໂຫນິດາໂຊນ (ຟລາຊິນ, ເມໂທໂປໂຕສຕາ, ເມໂຫ, ເມໂຫຊິນ, ຊາຕິກ)
metronidazole (Flagyl, Methoprotostat, Metro, Metroxyn, Satric)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ  

ຢາເມໂຫນິດາໂຊນໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດຍ້ອນເຊື້ອເຫັດ ແລະ ເຊື້ອໂຕວ່າວ (ຕູໂກໂມນາສ). ຢານີ້ຍັງປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຍອນແບກທີເລັຍ ແລະ ອາມີບຂອງລຳໄສ (ເບິ່ງປຶ້ມຢູ່ໄກແພດ)

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ
ຂະນິດເມັດ: 200, 250, 400 ຫຼື 500ມລກ ຂະນິດຍັດ: 375, 500ມລກ ຂະນິດສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດນິ້ງ: 500ມລກ ໃນນຳຢາ 100ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້

ສຳລັບອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ: ໃຫກິນ 400 ຫາ 500ມລກ 3 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 14ມື້ (ໃຊປະສົມກັບຢາອື່ນ, ເບິ່ງ ໜ້າທີ 275)
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຄອດ(ເກີດລູກ): ໃຫ້ກິນ 400 ຫາ 500ມລກ 3 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 10ມື້ (ໃຊ້ປະສົມກັບ ຢາອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 97)
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດແບບເບົາບາງ: ໃຊ້ຂະນິດຍັດໃສ່ຊ່ອງຄອດ 500ມລກ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 5 ມື້
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຍ້ອນແບັກທີເລັຍ ຫຼື ຕູໂກໂມນາສ: ໃຫ້ກິນ 2 ກຣາມ ຄັ້ງດຽວ. ຖ້າວ່າຖືພາໃຫ້ກິນ 400 ຫາ 500ມລກ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ (ເພື່ອປິ່ນປົວລົ້ງຂາວທີ່ແມ່ນ ພຕພ ຫຼື ບໍ່ແມ່ນ ພຕພ, ໃຫ້ເບິ່ງຢາປະສົມ ໜ້າທີ 266 ແລະ 268)
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງຫຼັງເຮັດໃຫ້ຫຼູລູກ ຫຼື ເກີດລູກ: ໃຫ້ກິນ 500ມລກ 3 ເທື່ອ/ມື້ ຫຼື ສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດນິ້ງ 400 ຫາ 500ມລກ 3 ເທື່ອ/ມື້ (ເບິ່ງການແນະນຳວິທີ ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາປະສົມໜ້າທີ 256 ແລະ 257 ສຳລັບເຮັດໃຫ້ຫຼູລູກ ແລະ ໜ້າທີ 97 ສຳລັບຫຼັງຄອດ.ສຳລັບຖອກທ້ອງມີເລືອດອອກມີ ຫຼື ບໍ່ມີໄຂ້: 500ມລກ 3 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້
ສຳລັບພະຍາດບາດທະຍັກ: 7.5ມລກ/ກິໂລ 4 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້

ແມ່ນໃຜທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້? 
ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດຕັບ, ເຊັ່ນ: ເຫຼືອງ (ຕາເຫຼືອງ)

ຜົນຂ້າງຄຽງ 
ມີລົດຊາດຂອງໂລຫະຢູ່ປາກ, ຍຽວເຂັ້ມ, ປັ້ນປ່ວນກະເພາະ, ຫຼື ປວດຮາກ, ເຈັບຫົວ


ຄຳເຕືອນ: ຖ້າຮູ້ສຶກມຶນໃຫ້ຢຸດໃຊ້ຢານີ້. ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊຢານີ້ໃນແມຍິງຖືພາ 3 ເດືອນຕົ້ນ. ຖາມີຄວາມຈຳເປັນຕອງໃຊ້ຢານີ້ກໍຕອງຫລຸດປະລິມານຂອງຢາລົ້ງ ແຕຢານີ້ມີຄວາມປອດໄພທີ່ໃຊ ກັບຜູຍິງທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດວຍນົມແມ່.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ 
ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກໍຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຄືກັນ. ຫາມດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເບຍໃນໄລຍະທີ່ໃຊຢາເມໂຫນິດາໂຊນ ເພາະຈະເຮັດໃຫປວດຮາກຫຼາຍກວາເກົ່າ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ: ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດຍ້ອນແບັກທີເລັຍ ແລະ ເຊື້ອຕຼິໂກໂມນາສ ຕິນິດາໂຊນສຳລັບຖອກທ້ອງໃນຄົນເປັນເອດສ: ໂກຕຼິໂມຊາໂຊນ, ນໍຟລົກຊາຊິນ

ມີໂກນາໂຊນ (ດາກຕາຣິນ, ຟັງໂຕປິກ, ໄມກາຕິນ, ໂມນິສຕາ)
Miconazole (Daktarin, Fungtopic, Micatin, Monistat)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ 

ຢາມີໂກນາໂຊນແມ່ນຢາຕ້ານການຊຶມເຊື້ອຍ້ອນເຊື້ອເຫັດ ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດຍ້ອນເຊື້ອເຫັດ ແລະ ອື່ນໆ.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ 
ຂະນິດຄຼີມ: 2%,4% ຂະນິດຍັດ: 100ມລກ, 200ມລກ ແລະ1200 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້

ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຍ້ອນເຊື້ອເຫັດ: ໃຫທາຢາຂະນິດຄຼີມ 5 ມລກ ໃສຊອງຄອດທຸກໆຄືນ ເປັນເວລາ 7 ມື້. ໃຫຍັດຢາ 100 ມລກ ໃສຊອງຄອດ ທຸກໆຄືນ ເປັນເວລາ7 ມື້ ຫຼື ຍັດ 200ມລກ ທຸກໆ ມື້ ເປັນເວລາ 3 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້ 
ແມ່ຍິງຖືພາໃນໄລຍະ 3 ເດືອນຕົ້ນ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ 
ລະຄາຍເຄືອງ


ຄຳເຕືອນ ຖ້າມີການລະຄາຍເຄືອງພາຍຫຼັງໃຊຢາມີໂກນາໂຊນ, ໃຫຢຸດໃຊ. ຫຼີກເວັ້ນການຮວມເພດໃນໄລຍະ 3-4 ມື້ ເພື່ອບໍ ໃຫເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ ໃສຄູນອນຂອງທານ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ: ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຍ້ອນເຊື້ອເຫັດ: ນິສຕາຕິນ, ໂກຼຕຼິມາໂຊນ, ຟລຸຍໂກນາໂຊນ, ເຈນຕຽນ ໄອໂອເລດ ຫຼື ເກໂຕໂກນາໂຊນ

ມິເຟປິສໂຕນ (ມິເຟຢິນ, ມິເຟເປັກສ) ແລະ ມິໂຊໂປສໂຕນ (ຊີໂຕເຕັກ)
mifepristone (Mifegyne, Mifeprex) and misoprostol (Cytotex)

ຢາມິເຟປິສໂຕນໃຊ້ສຳລັບເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ. ຢານີ້ໄປສະກັດກັ້ນຮໍໂມນທີ່ບຳລຸງຮັກສາການຖືພາ. ໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາ ມິໂຊໂປສໂຕນ ກ່ອນຖືພາ 9 ອາທິດ, ຢາມິເຟປິສໂຕນມີປະສິດທິພາບສູງທີ່ເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ. ຢາມິໂຊໂປໂຕນເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກໄດ.

ກິນແຕ່ຢາມິໂຊໂປສໂຕນກໍ່ຍັງມີປະສິດທິພາບສູງ ແຕ່ເມື່ອກິນຢາ 2 ຊະນິດພ້ອມກັນແລ້ວຍິ່ງມີປະສິດທິພາບຫຼາຍ ຂຶ້ນຕື່ມ. ຢາມິໂຊໂປ໊ສໂຕນຍັງສາມາດໃຊ້ເພື່ອຫາມເລືອດໄຫຼຫຼັງຄອດ (ເກີດລູກ) ແລະ ຫຼັງຈາກເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກບໍ່ໝົດຄັກ ນອກຈາກນັ້ນຢານີ້ຍັງຖືກໃຊ້ປິ່ນປົວບາດແຜກະເພາະ.

ກ່ອນກິນຢາທັງ 2 ຢ່າງນີ້, ໃຫ້ອ່ານໃນພາກ " ການເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ ແລະ ອາການສິນພາຍຫຼັງເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ" ໂດຍສະ ເພາະໃນໜ້າທີ 251.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຢາມິເຟປິສໂຕນ: ຊະນິດເມັດ 200ມລກ
ຢາມິໂຊໂປສໂຕນ: ຊະນິດເມັດ 100 ຫຼື 200ມິໂຄຼກຣາມ

ວິທີກິນຢາມິເຟປິສໂຕນ ກັບ ຢາມິໂຊໂປສໂຕນ:



ສຳລັບເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກທາງການແພດ ໃນໄລຍະ 9 ອາທິດ (63 ມື້): ໃຫກິນຢາມິເຟປິສໂຕນ 1 ເມັດ (200ມລກ). ຫຼັງຈາກນັ້ນ 1-2 ມື້ (24 ຫາ 48ຊົ່ວໂມງ) ໃຫອົມຢາຢາ ມິໂຊ ໂປສໂຕນໄວກອງລົ່ນ ຫຼື ຜົ້ງ ແກມ ແຮງ 200 ມິໂຄຼກຣາມ 4 ເມັດ (ທັງໝົດ 800 ມິໂກຼກຣາມ. ປ່ອຍ ໃຫຢາລະລາຍ (ເປື່ອຍ) ເປັນເວລາ 20 ຫາ 30 ນາທີ, ກືນພາກສ່ວນທີ ຍັງເຫຼືອ.

ວິທີກິນຢາມິໂຊໂປສໂຕນ ຢ່າງດຽວ:



ສຳລັບເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກທາງການແພດ: ໃຫອົມຢາຢາມິໂຊໂປສໂຕນໄວກ ອງລົ່ນ ຫຼື ຜົ້ງແກມ 4 ເມັດ (800 ມິໂຄຼກຣາມ) ປ່ອຍໃຫຢາລະລາຍ (ເປື່ອຍ) ເປັນເວລາ 20 ຫາ 30 ນາທີ, ກືນພາກສ່ວນທີ່ຍັງເຫຼືອ.3 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມ າໃຫອົມຢາມິໂຊໂປສໂຕນໃນ ວິທີດຽວກັນ ຕື່ມອີກ 4 ເມັດ (800 ມິໂຄຼກຣາມ). ຖ້າເລືອດຍັງບໍ່ອອກ ພາຍຫຼັງ 3 ຊົ່ວໂມງໃຫກິນຕື່ມອີກ 4 ເມັດ (800 ມິໂຄຼກຣາມ) ທັງໝົດ 12 ເມັດ (2400 ມິໂຄຼກຣາມ) ສຳລັບເລືອດໄຫຼຮຸນແຮງຫຼັງຄອດ ຫຼື ເຮັດການຫຼຸລູກ ບໍ່ສຳເລັດ: ໃຫກືນ 600 ມິໂຄຼກຣາມ

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ປົກກະຕິຫຼັງຈາກກິນຢາມິໂຊໂປສໂຕນ 3-6 ຊົ່ວໂມງ ຈະເຮັດໃຫມີອາການປັ້ນ ແລະ ມີເລືອດອອກແຮງເປັນຕອນ. ບາງເທື່ອອາດຈະປວດຮາກ, ຮາກ, ຖອກ ທອງ, ເຈັບຫົວ, ແລະ ມີການແຕະຕອງ ຕັບເລັກນອຍໃນ 2-3ຊົ່ວໂມງທຳອິດ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາຍໄປເອງ. ເລືອດ ຈະອອກ 2 ຫາ 4 ອາທິດ ແຕຈະອອກ ເລັກນອຍຫຼັງຈາກ 1-2 ອາທິດ

ຄຳເຕືອນ



ຫ້າມກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ຖ້າທ່ານ ບໍ່ສາມາດໄປຈາກຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍທີ່ບໍ່ສາມາດໄປພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງ. ໂດຍສະເພາະຖ້າຖື ພາອາຍຸກາຍ 9 ອາທິດ ຫຼື ທານຄິດ ວ່າຖືພາຢູ່ນອກມົດລູກ (ຢູ່ປີກມົດລູກ) (ເບິ່ງໜ້າທີ 73) ຖ້າທ່ານມີອາການເລືອດໄຫຼຕໍ່ເນື່ອງ (ປ່ຽນຜ້າອະນາໄມ 2 ອັນພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງ) ໂດຍສະເພາະເມື່ອມີອາການວິນວຽນ ຫຼື ໜ້າມືດ, ໃຫ້ໄປ ພົບແພດດ່ວນ, ເພາະການເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກອາດຈະບໍ່ສ ຳເລັດ (ແຮ່ຄ້າງ) (ເບິ່ງໜ້າທີ 251) ແລະ ຕ້ອງການ MVA ຫຼື D ແລະ C

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້

ກິນຢາມິໂຊໂປສໂຕນມີ ຫຼື ບໍ່ມີ ຢາມິເຟປິສໂຕນກໍ່ມີປະສິດທິພາບ ຕໍ່ການຖືພາໄລຍະຕົ້ນ. ຫຼັງຈາກ 9 ອາທິດ ປະສິດທິພາບຈະຫຼຸດ ລົງ ແລະ ຈະມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະເລືອດໄຫຼທາງຊ່ອງ ຄອດຮຸນແຮງ

ນິໂຕຼຟູຣາງໂຕອິນ (ຟູຣາດັງຕິນ, ມາໂກຼບິດ, ມາໂກຼດາຕິນ)
nitrofurantoin (Furadantin, Macrobid, Macrodantin)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ 

ຢານິໂຕຼຟູຣາງຕິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ອັກເສບພິກຍ່ຽວ

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດເມັດ: 25, 50, ຫຼື 100ມລກ
ຂະນິດປົນນ້ຳ: 25ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບອັກເສບພິກຍ່ຽວ:
ກິນ 100ມລກ 4 ເທື່ອ/ມື້
ເປັນເວລາ 5 ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ໄຂ່ຫຼັງເຮັດວຽກບໍ່ດີກ່ ອຸນໜ້າຈະມີການອັກເສບ. ຜູຍິງຖືພາໄລຍະສຸດທ້າຍ

ຜົນຂ້າງຄຽງ 

ປວດຮາກ, ຮາກ, ເຈັບທ້ອ, ຕິດ ຫຼືກເວັ້ນອາການດັ່ງກ່າວໃຫ້ກິນຢາ ກັບນົມ ຫຼື ອາຫານ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້ 

ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນໃນ 2 ມື້ (48 ຊົ່ວໂມງ), ອາດຈະມີການດື້ຢາຢູ່ ໃນຂົງເຂດຂອງທ່ານ. ຖ້າເປັນໄປ ໄດ້ໃຫ້ປຶກສານຳ ອສບ ຫຼື ແພດ.

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍ ກວ່າກຳນົດ ຈະມີອາການ 

ຮາກ, ເຈັບໜ້າເອິກ, ຍ່ຽວອາດຈະສີເຫຼືອງເຂັ້ມ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ ສາມາດໃຊ້ແທນ: ສຳລັບອັກເສບພິກຍ່ຽວ: ເຊຟີຊິມ, ເຊຟາລີຊິນ, ໂກຕຼິໂມຊາໂຊນ.

ນໍຟລັກຊາຊິນ (ລີຊິນ, ນໍໂຣຊິນ, ຢູຣິຕຼາຊິນ)
norfloxacin (Lexinor, Neroxin, Uritracin)



ຢານໍຟລັກຊາຊິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດກີໂນໂລນໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບພິກຍ່ຽວ ແລະ ອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ, ແລະ ຖອກທ້ອງຮຸນແຮງຍອນການຊຶມເຊື້ອ

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດເມັດ: 400 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້

ສຳລັບອັກເສບພິກຍ່ຽວ:
ໃຫ້ກິນ 1 ເມັດ 2 ເທື່ອ/ມື້
ເປັນເວລາ 3 ມື້

ສຳລັບອັກເສບໄຂ່ຫຼັງ: ໃຫ້ກິນ 1 ເມັດ 2 ເທື່ອ/ມື້. 1ເມັດ ກ່ອນກິນເຂົ້າ 1 ຊົ່ວໂມງ ແລະ 1 ເມັດ ພາຍຫຼັງກິນເຂົ້າ 2 ຊົ່ວໂມງ ເປັນເວລາ 10 ມື້.
ສຳລັບຖອກທ້ອງໃນຄົນເຈັບເປັນເອດສ: ໃຫ້ກິນ 400 ມລກ ຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ

ຜົນຂ້າງຄຽງ 

ອາດເຮັດໃຫ້ວິນວຽນ, ເຮັດໃຫ້ປະຕິກິລິຍາກາເຟອີນເພີ່ມຂຶ້ນ. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນສິ່ງເຫຼົ່ານີ້, ໃຫ້ກິນຢານີ້ ກ່ອນກິນເຂົ້າ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຫຼັງ ຈາກກິນເຂົ້າ 2 ຊົ່ວໂມງ.



ຄຳເຕືອນ

ເວລາກິນຢານີ້ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ, ຫ້າມກິນຢານີ້ໃນໄລຍະໃຊ້ຢາລົດ ກົດ ຫຼື ຢາວິຕາມິນທີ່ປະກອບ ດ້ວຍທາດເຫຼັກ ຫຼື ທາດສັງກະສີ ຖ້າຢານໍຟລັກຊາຊິນເຮັດໃຫ້ທ້ອງ ມີອາການແພ, ໃຫ້ຢຸດໃຊ້ເລີຍ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ແມ່ຍິງຖືພາ, ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງລ້ຽງ ລູກດ້ວຍນົມແມ, ຫຼື ຜູ້ທີ່ອາຍຸ ຫຼຸດ 16 ປີບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານໍຟລັກ ຊາຊິນ. ຜູ້ທີ່ອາການແພ້ຢາ ໝວດກີໂນໂລນຫ້າມໃຊ້ຢານີ້.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ ສາມາດ ໃຊ້ແທນ: ສຳລັບອັກເສບພິກຍ່ຽວ ແລະ ໄຂ່ຫຼັງ: ເຊຟີຊິມ, ເຊຟຕິອາກໂຊນ, ຊິໂປຼຟລັກ ຊາຊິນ, ໂກຕຼິໂມຊາໂຊນ, ຊັ້ງຕາມີຊິນ ສຳລັບຖອກທ້ອງໃນຄົນເຈັບເປັນເອດສ: ເມໂຟນິດາໂຊນ, ໂກຕຼິໂມຊາໂຊນ

ນິສຕາຕິນ (ແດັກໂມເດັກສ, ມີໂກສຕາຕິນ, ນິລສຕາ, ນິສຕາ)
nystatin (Dermodex, Mycostatin, Nilstat, Nystat)

ຢານິສຕາຕິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດ, ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດຢູ່ຜົ້ງປາກ (ເປັນກາງ), ຢູ່ຊ່ອງຄອດ, ຫຼື ຢູ່ຜິວໜັງ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດຍັດ: 100.000 ຫົວໜ່ວຍ
ຊະນິດອົມ: 200.000 ຫົວໜ່ວຍ
ຊະນິດຄຼີມ: 100.000 ຫົວໜ່ວຍ/ກຣາມຊະນິດນຳ: 100.000 ຫົວໜ່ວຍ/ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ທີ່ຄວນໃຊ້ ແລະ ຢູ່ຄໍ: ໃຫ້ອົມນຳຢາ 1ມລ ແລ້ວບ້ວນໄປມາຢູ່ໃນຜົ້ງປາກ ປະມານ 1 ນາທີ ແລ້ວກືນ ເຮັດ ແນວນີ້ປະມານ 3 ຫາ 4ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 5 ມື້.

ສຳລັບຊຶມເຊື້ອດຢູ່ຜິວໜັງ: ທຳຄວນສະອາດ ແລະ ປອຍ ໃຫ້ ແຫ້ງບໍລິເວນທີ່ເປັນ. ທາຄຼີມ 3 ເທື່ອ/ມື້ ຈົນກວ່າຜື່ນຈະຫາຍໄປ.ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຢູ່ ຊອງຄອດ: ໃຊ້ຢາຊະນິດຄຼີມທາໃສ່ໃນຊອງຄອດ 2 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 10 ຫາ 14 ມື້ ຫຼືໃຊ້ຢາ ຊະນິດຍັດ 100.000 ຫົວໜ່ວຍ ໃສ່ໃນຊອງຄອດ ກອນນອນ ເປັນເວລາ 14 ມື້.ສຳລັບລົງຂາວທີ່ບໍ່ມີ ສາເຫດຈາກ ພຕພ: ໃຊ້ຊະນິດຍັດ.



ຄຳເຕືອນ

ຖ້າຢານິສຕາຕິນເຮັດໃຫ້ທ່ານລະຄາຍ ເຄືອງ, ໃຫ້ຢຸດໃຊ້. ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມ ເພດ 2-3 ມື ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດ ຕິດໃສ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຢານິສຕາຕິນມີປະສິດທິພາບຕ້ານ ການຊຶມເຊື້ອຍ້ອນເຊື້ອເຫັດກັງດີດາ ເທົ່ານັ້ນ. ໃນຂະນະທີ່ຢາມີໂກນາ ໂຊນມີປະສິດທິພາບດີນຳເຊື້ອເຫັດ ຊະນິດອື່ນ. ຢາໂກຼຕິມາໂຊນມີລາຄາ ຖືກ ແລະ ໃຊ້ງ່າຍກວ່າ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຍ້ອນເຊື້ອເຫັດ: ມີໂກນາໂຊນ, ເກໂຕໂກນາໂຊນ, ໂກຼຕິມາໂຊນ, ນຳສົ້ມສາຍຊູ ຫຼື ເຈນຕຽນ ໄວໂອເລດ

ອົກຊີໂຕຊິນ (ອົກສຕິມົງ, ປີໂຕຊິນ, ຊິນໂຕຊິນົງ, ຢູເຕຣາກອນ)
oxitocin (Oxtimon, Pitocin, Syntocinon, Uteracon)

ຢາອົກຊີໂຕຊິນແມ່ນຢາເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຕີບເຂົ້າ ໃຊ້ສຳລັບຄວບຄຸມອາການເລືອດໄຫຼຮຸນແຮງຫຼັງ

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດສຳລັບສັກ: 10 ຫົວໜ່ວຍ ໃນນຳຢາ 1 ມລ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສັກໃສ່ກ້ານຊີ້ນ 10 ຫົວໜ່ວຍ ໃຫ້ແມ່ພາຍຫຼັງທີ່ເດັກອອກ ແລ້ວ. ຖ້າຈຳເປັນສັກຕື່ມອີກ ຫຼັງຈາກນັ້ນ 10 ນາທີ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ຢາອົກຊີໂຕຊິນສາມາດເຮັດໃຫ້ ມົດລູກປັ້ນແຮງ ແລະ ບໍ່ຍານ ພາຍຫຼັງທີ່ໃຊ້ຢານີ້ ແລະ ສາ ມາດເຮັດໃຫ້ມົດລູກຈີກໄດ. ນອກຈາກນັ້ນຢານີ້ຍັງເຮັດໃຫ້ ຄວາມດັນເລືອດສູງອີກ.



ຄຳເຕືອນ

ຫ້ານໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫຼລູກ, ເພາະຢານີ້ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຍິງເສັຍຊີ້ວິດກອນຫຼລູກໄດ້ (ເບິ່ງພາກທີ 15 "ການເຮັດຫຼລູກ") ການນຳໃຊ້ຢາອົກຊີໂຕຊິນເພື່ອເລັ່ງ

ການຄອດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຊວນເບັ່ງສາມາດ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ ແລະ ລູກ. ຫ້ານໃຊ້ຢານີ້ກອນເດັກອອກມາ.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ ສາມາດໃຊ້ແທນ: ສຳລັບເລືອດໄຫຼຮຸນແຮງ

ຫຼັງຄອດ: ເອີໂກຕາມີນ, ມີໂຊໂປຼສໂຕນ

ປາຣາເຊຕາໂມນ, ອາເຊຕາມີໂນເຟນ (ເອພີເອພີ, ພານາດອນ, ຕຳປຼາ, ທີລີນອນ, ອື່ນໆ)
paracetamol, acetaminophen (APAP, Panadol, Tempra, Tylenol, others)

ຢາປາຣາເຊຕາໂມນ ແລະ ຢາອາເຊຕາມີໂນເຟນແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນ ໃຊ້ສຳລັບແກ້ເຈັບປວດ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນອາການໄຂ້. ແມ່ນຢາແກ້ປວດທີ່ມີຄວາມປອດໄພຊະນິດໜຶ່ງ. ຢານີ້ບໍ່ເຮັດໃຫ້ລະຄາຍເຄືອງກະເພາະອາການ ແລະສາມາດໃຊ້ແທນຢາ ອາສປີຣິນ ຫຼື ອີບູໂປຼເຟນໃນຄົນທີ່ເປັນບາດແຜກະເພາະອາຫານ. ແມ່ຍິງຖືພາກໍ່ໃຊ້ໄດ້ ແລະ ຖ້າໃຊ້ປະລິມານຕ່ຳໃຫ້ເດັກນ້ອຍກໍ່ມີຄວາມປອດໄພຄືກັນ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 100, 325, ແລະ 500ມລກຊະນິດນ້ຳ: 120 ຫຼື 160ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ5 ມລ
ຊະນິດຍັດ: 80, 120, 300, 325, ຫຼື 650ມລກຊະນິດຢອດ 80ມລກ ຕໍ່ 0.8ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ໃຫ້ກິນ 500 ຫາ 1000ມລກ 4 ຫາ 6 ເທື່ອ/ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫຼ້າມໃຊ້ຢາອາເຊຕາມີໂນເຟນ ຖ້າທ່ານມີບັນຫາຕັບ ຫຼື ໄຂ້ຫຼັງ.



ຄຳເຕືອນ

ຖ້າອາການເຈັບປວດ ຫຼື ໄຂ້ ຍັງສືບຕໍ່ຫຼາຍກວ່າ 3 ມື້, ໃຫ້ປຶກສາແພດ ຢາອາເຊຕາມີໂນເຟນສາມາດທຳລາຍຕັບ ໄດ້ຖ້າໃຊ້ຫຼາຍ ຫຼື ກິນປົນກັບເຫຼົ້າ. ຖ້າໃຊ້ປະລິມານຫຼາຍກ່ອນກຳນົດຈະເຮັດ ໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຢາປາຣາເຊຕາໂມນບໍ່ແມ່ນຢາທີ່ປິ່ນປົວພະຍາດ, ມັນແມ່ນຢາສຳລັບຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບປວດ ແລະ ອາການໄຂ້. ສິ່ງສຳຄັນຕ້ອງຊອກຫາສາເຫດຂອງອາການເຈັບ ຫຼື ອາການໄຂ້ແລ້ວປິ່ນປົວມັນ.

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍ ກວ່າກຳນົດ ຈະມີອາການ



ປວດຮາກ, ຮາກ ເຈັບກະເພາະ

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບແກ້ປວດ,ໄຂ້ ຫຼື ໄຄ່ແດງ: ອາສປີຣິນ, ອີບູໂປຼເຟນ (ຫ້າມໃຊ້ ຢາດັ່ງກ່າວໃນຜູ້ຍິ້ງຖືພາ)
ສຳລັບການເຈັບຮຸນແຮງ: ໂກເດອີນ

ເປນີຊີລິນ (ບີຕາເປນ ວີເຄ, ເພນວີ ເຄ, ເຟໂນຊີເມຕີນ ເປນີຊີລິນ)
penicillin (Betapen VK, PenVee K, phenoxymethyl penicillin)

ຢາເປນີຊີລິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອ ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຢູ່ປາກ, ແຂ້ວ, ຜິວໜັງ, ມົດລູກ ແລະ ອື່ນໆ. ແຕ່ໜ້າ ເສຍດາຍທີ່ການດື້ຢາເປນີຊີລິນຂະຫຍາຍຫຼາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບຫຼຸດລົງກ່ອນເກົ່າ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ:



ຊະນິດເມັດ: 250, 500 ມລກຊະນິດນ້ຳ: 125 ຫຼື 250 ຕໍ່ ນ້ຳຢາ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ສຳລັບອັກເສບມົດລູກຫຼັງ ຄອດທີ່ຄວນໃຊ້



ໃຫ້ກິນ 250ມລກ (ເທົ່າກັບ 400,000 ຫົວໜວຍ) 4ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ (ໃຊ້ຢາອື່ນ ສຳລັບອັກເສບມົດລູກ, ເບິ່ງ ໜ້າທີ 97)

ສຳລັບອັກເສບ ຫຼື ບາດແຜຜິວໜັງ: ໃຫ້ກິນ 250ມລກ 4 ເທື່ອ/ມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານແພ້ຢາທຸກ ຊະນິດໃນໝວດເປນີຊີລິນ

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ເປັນຜື່ນແດງ



ຄຳເຕືອນ

ຕິດຕາມອາການແພ້ ແລະ ຊອກຍ້ອນແພ້ (ເບິ່ງໜ້າທີ 545).

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບອັກເສບຜິວໜັງ: ດີກລົກຊາຊີລິນ, ເອຣີໂທຼມີຊິນ

ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຫຼັງຄອດ: ອຳປີຊີລິນ, ກລິນດາມີຊິນ ຊັງຕາມີຊິນ, ເມໂທຼນິດາໂຊນ

ໂປໂດຟີລິນ (ຄອນດີລ໋ອກສ, ໂປໂດຄອນ-25, ໂປໂດຟີລອມ ຣີຊິນ)
podophyllin (Condylox, Podocon-25, podophylom resin)



ຢາໂປໂດຟີລິນແມ່ນຢານ້ຳຊະນິດນຶ່ງ ໃຊ້ສຳລັບທາໃສ່ພະຍາດຫອນໄກ່ເພື່ອໃຫ້ມັນຫົດເຂົ້າ ແລະ ຫ່ຽວລົງ

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດນ້ຳ: 10% ຫາ 25%

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ເອົາສຳລີທີ່ມີກ້ານ ຫຼື ສຳລີ ເປັນກອນຈຸ່ມນຳຢາ ແລ້ວທາ ໃສບອນເປັນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ 4 ຊົ່ວໂມງ ໃຫລ້ຽງອອກດ້ວຍນຳ ແລະ ສະບູ. ໃຊ້ 1ເທື່ອ/ອາທິດ ເປັນເວລາ 4 ອາທິດ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ໃນແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນຳນົມແມ

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ຢາໂປໂດຟີລິນເຮັດໃຫ້ ຜິວໜັງລະຄາຍເຄືອງ

ຄຳເຕືອນ



ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ໃສ່ບ່ອນທີ່ຫອນໄກ່ມີ ເລືອດອອກ, ບອນເກີດ, ຈອມ, ຫຼື ບ່ອນທີ່ມີຂົນ, ຫຼື ຢູປາກ. ຖ້າມີອາການລະຄາຍເຄືອງຜິວໜັງ ຮຸນແຮງໃຫຢຸດໃຊ້ຢານີ້

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ



ຢາໂປໂດຟີລິນເຮັດໃຫ້ມີການ ລະຄາຍເຄືອງຕໍ່ຜິວໜັງບ່ອນທີ່ບໍ່ ເປັນພະຍາດ. ແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ໃຊ້ ໜ້ອຍດຽວ(0.5 ມລ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ) ເພາະສະນັ້ນ, ໃຫ້ທາເຈລປິໂຕລຽມ, ອອມບໍລິເວນທີ່ເປັນພະຍາດກ່ອນທີ່ຈະ ທາຢາໂປໂດຟີລິນ

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍ ກວ່ານຳນິດ ຈະມີອາການ



ປວດຮາກ, ຮາກ, ເຈັບທ້ອງ ນ້ອຍ, ຖອກທ້ອງ. ຖ້າໃຊ້ຫຼາຍ ອາດຈະເຮັດໃຫຜິວໜັງບາງ, ແຕກ ແລະ ມີເລືອດອອກ

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ປວດຮາກ, ຮາກ, ,ເຈັບທ້ອງ , ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່ານຳນິດ ນ້ອຍ, ຖອກທ້ອງ. ຫຼາຍອາດຈະເຮັດໃຫ ຜິວໜັງບາງ, ແຕກ ແລະ ມີເລືອດອອກ

ໂປເບເນຊິດ (ເບເນມິດ, ໂປບາລານ)
probenecid (Benemid, Probalan)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ 

ຢາໂປເບເນຊິດແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດເປນີຊີລິນ, ຢານີ້ເຮັດໃຫ້ປະລິມານຢາເປນີຊີລິນຢູ່ໃນເລືອດເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫປະຕິກິລິຍາດ້ານກວາເກົ່າ ແລະ ເຮັດໃຫປະສິດທິພາບການປິ່ນປົວດີຂຶ້ນ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 500ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ໃນແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ໃຊ້ຢາຕ້ານ ເຊື້ອໝວດ ເປນີຊີລິນ ໃຫກິນ 500 ມລກ ຫາ 1 ກຣາມ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ໃນເດັກອາຍຸ ຕ່ຳກວ່າ 2 ປີ

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ບາງຄັ້ງເຮັດໃຫ້ເຈັບຫົວ, ປວດຮາກ, ຫຼື ຮາກ

ຄຳເຕືອນ



ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢ່າງລະມັດລະວັງນຳ ຜູຍິງຖືພາ, ແມຍິງກຳລັງລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນຳນົມ ແລະ ບາດແຜກະເພາະ

ຖ້າໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່ານຳນິດ ຈະມີອາການ



ຮາກ

ໂປກາອິນ ເປນີຊີລິນ (ເບນຊິນເປນີຊີລິນ ໂປກາອິນ, ບີຊີລິນ ຊີ-ອາຣ, ຄຼິດສຕີຊີລິນ, ດູຣາຊີລິນ ເອເອສ, ເພນນາດຼາ, ຟີຊີເປນ ເອເອສ, ວີຊີລິນ) procaine penicillin (Benzylpenicillin Procaine, Bicillin C-R, Crysticillin, Duracillin AS, Penadur, Pfizepen AS, Wycillin)

ຢາໂປກາອິນ ເປນີຊີລິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບມິດລູກ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດຫຼອດສຳລັບສັກ: 300.000, 400.000 ຫຼື 600.000 ຫົວໜ່ວຍ
ຂະນິດແປ້ງຝຸ່ນປົນນຳ້ກັ່ນສຳລັບສັກ: 1 ຖາມ = 1 ລ້ານຫົວໜ່ວຍ

ຄຳເຕືອນ

ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢ່າງລະມັດລະວັງນຳ ຜູ້ທີ່ເປັນຫືດ. ຫາມໃຊ້ຢານີ້ກັບຢາເຕຕຼາ ຊີກຼິນ. ຫາມສັກຢານີ້ເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ ເດັດຂາດ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບໄຂ້ໃນໄລຍະຖືພາ: ສັກ 1.2 ລ້ານຫົວໜ່ວຍ ໃສ່ກາມຊິ້ນທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງ ແລວພາຄົນເຈັບໄປພົບແພດ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບບ່ອນສັກ ຢາ, ບ່ ໃຫ້ສັກບ່ອນເກົ່າຊຳ້ອີກ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ເວລາໃຊ້ຢານີ້ກັບຢາໂປເບເນຊິດ ເຮັດໃຫປະລິມານຢາເປນີຊີລິນ ຢູໃນເລືອດເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ ປະຕິກິລິຍາດ່ນກວາເກົ່າ ແລະ ເຮັດໃຫປະສິດທິພາບການປິ່ນປົວດີຂຶ້ນ.

ຜູ້ທີ່ບ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້ຳມໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານມີອາການ ແພຢາຕ່ານເຊື້ອໝວດເປນີຊີລິນ

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບອາການໄຂ້ໃນໄລຍະຖືພາ: ອຳປີຊີລິນ

ໂປແຊສເຕໂຣນ, ໂປແຊສຕິນ progesterone, progestin



ໂປແຊສເຕໂຣນ ແມ່ນທາດເຄມີທີ່ພົບໃນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ທີ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຮອກໂມນ ໂປແຊສເຕໂຣນທີ່ຜະລິດຈາກຮ່າງກາຍຜູ້ຍິງ. ມັນຍັງສາມາດໃຊ້ປິ່ນປົວປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິ ທີ່ມີສາເຫດຈາກການປ່ຽນ ແປງຮໍໂມນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ເບິ່ງພາກຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ, ແລະ ຢາຄຸມກຳເນີດ ສຸກເສີນ (ເບິ່ງພາກທີ 13 ແລະ ໜ້າທີ 522-524).

ໂປເມຕາຊິນ (ເມແປກກ້ງ, ເຟເນກ້ງ, ທາໂປຊິນ) promethazine (Mepergan, Phenergan, Thaprozine)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ





ຢາໂປເມຕາຊິນແມ່ນຢາອ້ງຕິຮິສຕາມິນທີ່ເຮັດໃຫ້ເຍື່ອເມືອກແຫ້ງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ງ້ວງຊຶມ.

ຮູບແບບ ແລະ ຂະນິດຂອງຢາ



ຂະນິດເມັດ: 10, 12.5, 25 ຫຼື 50ມລກ
ຂະນິດນ້ຳເຊື່ອມ: 5ມລກ ຕ່ນ້ຳຢາ 5ມລ
ຂະນິດສັກ: ເປັນຫຼອດ 25 ຫຼື 50ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 1 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບອາການແພ້ແບບປານກາງ: ໃຫ້ກິນ 25ມລກ ຫຼື ສັກເຂ້ົາກ້າມ ຊິ້ນ. ສາມາດໃຫ້ຕື່ມອີກໃນໄລຍະ 8 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ໄວກວ່ານັ້ນ.

ສຳລັບອາການຊ່ອກຍ້ອນແພ້: ສັກ 50 ມລກ ໃສ່ກ້າມຊິ້ນ ສາມາດໃຫ້ຕື່ມອີກໃນໄລຍະ 8 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ໄວກວ່ານັ້ນ. (ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມສຳລັບປິ່ນປົວອາການແພ້ ແລະ ອາການ ຊ່ອກ,ເບິ່ງໜ້າທີ 541)
ສຳລັບອາການຮາກ: ສັກ 25 ຫາ 50 ມລກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງຕາມຕ້ອງການ.

ຜູ້ທີ່ບ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້ຳມໃຊ້ຢານີ້ປະຈຳໃນແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນຳ້ນົມແມ່. ຫ້ຳມ ໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນສະພາບທີ່ຕ້ອງ ລະມັດລະວັງ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ຢານີ້ມັກເຮັດໃຫ້ປາກແຫ້ງ ແລະ ຕາມົວ. ບາງຄັ້ງເຮັດໃຫ້ມີການກະຕຸກ ຮ່າງກາຍ, ໃບໜ້າ ໂດຍສະເພາະ ຕາ ແລະ ຄໍ.

ຄຳເຕືອນ



ແມ່ຍິງຖືພາ, ແລະ ແມ່ຍິງກຳລັງລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ຢ່າງ ລະມັດລະວັງ. ຖ້ໃຊ້ຢານີ້ຫ້ຳມຂັບລົດ ຫຼື ເຮັດວຽກກັບເຄື່ອງຈັກໜັກ.

ຖ້ໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່າກຳນົດ ຈະມີອາການ



ບ່ໄດ້ສະຕິ, ຊັກ

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນໄດ້:

ສຳລັບອາການແພ້: ດີເຟນຮີດຼາມິນ, ຮີດຼີກຊີຊິນ.

ປີຣາຊີນາມິດ (ໄອໂຊພາກ, ປີຊາເມດ, ພີເອສເອ, ຊີນາມິດ, ຊີນາສຕາ)
pyrazinamide (Isopas, Pyzamed, PZA, Zinamide, Zinastat)



ຢາປີຣາຊີນາມິດໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ (TB) (ເບິ່ງພາກທີ 15)

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ.



ຊະນິດເມັດ: 400 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ: 30 ມລກ/ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ປະລິມານຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດ ວັນນະໂລກແມ່ນແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະຂົງເຂດ. ໄປພົບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ (ໃຊ້ຢາປີຣາຊີນາມິດຮວມກັບຢາອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 389).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ນຳຜູ້ທີ່ຕັບມີບັນຫາ ຫຼື ອັກເສບຕັບ

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ຜິວໜັງເຫຼືອງ ຫຼື ຕາເຫຼືອງ, ໄຂ້, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ອິດເມື່ອຍ, ຕັບອ່ອນ ເພັຽ, ເຈັບປວດຕາມຂໍ່. ຖ້າທ່ານມີອາການດັ່ງກ່າວ, ໃຫ້ໄປພົບແພດ.

ຄຳເຕືອນ



ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢານີ້ເນື່ອງຈາກວ່າຜົນກະທົບຂອງຢານີ້ຕໍ່ເດັກຍັງບໍ່ທັນຮູ້ເທື່ອ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທ່ານຈະຕ້ອງກິນຢາໃຫ້ຄົບຕາມກຳນົດຂອງການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນທ່ານອາດຈະແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄປຫາຜູ້ອື່ນ ຫຼື ເປັນພະຍາດ ກັບຄືນອີກຍ້ອນວັນນະໂລກເປັນພະຍາດທີ່ປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ຍາກ.

ຣິຟາມປີຊິນ (ເຣຊີມິນ, ຣິຟາມປີຊິນ, ຣິຟາສຕາ)
rifampicin (Resimin, rifamoun, Rifastat)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ



ຢາຣິຟາມປີຊິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ (TB) (ເບິ່ງພາກທີ 25) ແລະ

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 150 ຫຼື 300 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ: 20 ມລກ/ມລ ແລະ 50 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 5ມລ
ຊະນິດເປັນຫຼອດສຳລັບສັກ: 600 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ປະລິມານຢາສຳລັບປິ່ນປົວ ພະຍາດວັນນະໂລກແມ່ນແຕກ ຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະຂົງເຂດ. ໄປ ພົບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ (ໃຊ້ຢາຣິຟາມປີຊິນຮ່ວມກັບຢາອື່ນ, ເບິ່ງໜ້າທີ 389).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ຢານີ້



ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ນຳຜູ້ທີ່ຕັບມີບັນຫາ ຫຼື ພະຍາດຕັບ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ



- ປວດຮາກ, ຮາກ, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ຖອກທ້ອງ, ປັ້ນ
- ອອກຮ້ອນໜ້າ, ຄັນ, ເປັນຜື່ນແດງ
- ເຈັບຫົວ, ໄຂ້, ສັ່ນ, ເຈັບຕາມຂໍ່
- ຜິວໜັງເຫຼືອງ ຫຼື ຕາເຫຼືອງ

ຍົກເວັ້ນໃນກໍລະນີຜິວໜັງເຫຼືອງ ຫຼື ຕາເຫຼືອງ, ອາການຂ້າງຄຽງນີ້ປົກກະຕິມັກເກີດຂຶ້ນພາຍຫຼັງກິນຢານີ້ 2 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ, ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນ ອາການດັ່ງກ່າວໃຫ້ກິນຢານີ້ພ້ອມກັບອາຫານ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢານີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຍ່ຽວ, ອາຈົມ, ນ້ຳຕາ, ເຫື່ອ ຫຼື ນ້ຳລາຍ ເປັນສີແດງ-ນ້ຳໝາກກ້ຽງ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທ່ານຈະຕ້ອງກິນຢາໃຫ້ຄົບຕາມກຳນົດ ຂອງການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນທ່ານອາດຈະແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄປຫາຜູ້ອື່ນ ຫຼື ເປັນພະຍາດກັບຄືນອີກຍ້ອນວັນນະໂລກເປັນ ພະຍາດທີ່ປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ຍາກ.

ສະເປັກຕີໂນມີຊິນ (ເອສຊີເອັມ, ສຕານີໂລ, ໂຕກາມີຊິນ, ໂຕຼບີຊິນ)
spectinomycin (SCM, Stanilo, Togamycin, Trobicin)

ຢາສະເປັກຕີໂນມີຊິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອາມີໂນຊີກລີໂຕນ ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດໜອງໃນທຸກຊະນິດ ແຕບໍ່ມີປະສິດທິພາບນຳພະຍາດໜອງໃນຢູ່ຮູຄໍ. ຢານີ້ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີນຳຜູ້ທີ່ແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເປນີຊີລິນ ແລະ ເຊຟາໂລສະໂປຣິນ.

ຮູບແບບ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດສັກເປັນຫຼອດ: 2 ກຼາມ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ທີ່ຄວນໃຊ້



ສຳລັບພະຍາດໜອງໃນ ຫຼື ທີ່ຄວນໃຊ້ອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ: ໃຫ້ສັກ 2 ກຼຣາມ (2000ມລກ) ໃສ ກ້ານຊີ້ນຄັ້ງດຽວ. (ສຳລັບຢາ ປະສົມສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດ ເຫຼົ່ານີ້, ເບິ່ງໜ້າ 268, 275).

ຜົນຂ້າງຄຽງ



ມີອາການສັ່ນ, ມີອາການ ເຈັບ ແລະ ແດງບໍລິເວນສັກຢາ, ວິນວຽນ, ປວດຮາກ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ:

ສຳລັບພະຍາດໜອງໃນ: ເຊຟີຊີມ, ເຊຟຕຼີອາກໂຊນ,ສຳລັບອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ: ອາຊີໂທຼມີຊິນ, ເຊຟີຊີມ, ເຊຟຕຼີອາກໂຊນ, ດົກຊີຊີກລິນ, ເມໂທຼນີດາໂຊນ, ເຕຕຼາຊີກລິນ.

ສະເຕັບໂຕມີຊິນ **(streptomycin)**



ຢາສະເຕັບໂຕມີຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດອາມີໂນຄະລິກໂກຊິດ ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດອັນນະໂລກ. ເພີ່ນນຳໃຊ້ຢານີ້ມີແຕການສັກເຂົ້າກ້າມເທົ່ານັ້ນ. ມັນໃຊສຳລັບປິ່ນປົວອັນນະໂລກຮວມກັບຢາຊະນິດອື່ນ.ເບິ່ງໜ້າ 25

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ
ເປັນນ້ຳສຳລັບສັກ: 500 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 1 ມລ



ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການໃຊ້ຢາ
ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາສຳລັບປິ່ນປົວ ພະຍາດວັນນະໂລກ ແມນແຕກຕ່າງກັນ ໄປໃນແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ. ໃຫປຶກສາແພດໝໍ. (ສັກຢາສະເຕັບໂຕມີຊິນຮວມກັບຢາຊະນິດອື່ນນຳ, ເບິ່ງໜ້າ 389).



ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້
ແມ່ນານບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ເພາະວ່າມັນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ລູກຢູ່ໃນທ້ອງຫູໜວກໄດ້.
ຜູ້ທີ່ມີອາການແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດ ອາມີໂນຄະລິກໂກຊິດ ເຊັ່ນ: ຢາແຊນຕາມີຊິນກໍ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ເໝືອນກັນ. ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບພະຍາດຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຄວນໃຊ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ.



ອາການຂ້າງຄຽງ
ອາດຈະທຳລາຍຄວາມສຽງມາດໃນການຟັງ ຫຼື ການຊົງຕົວ ແລະ ເຮັດໃຫເກີດຕຸມຜື່ນຄັນ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້
ໃຫໃສ່ສົບມືໃນເວລາ ທີ່ທ່ານຈັບບາຍຢານີ້
ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນຕຸ່ມຜື່ນຄັນຢ່າງຮຸນແຮງໄດ. ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມນທ່ານຄວນຈະສັກຢາໃຫຄົບຊຸດເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານອາດຈະນຳເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສຜູ້ອື່ນ ຫຼື ອາດຈະເປັນພະຍາດນີ້ໃນຮູບແບບທີ່ປົວຍາກ.



ຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ (ເຕຕານິດ ຕົກໂຊອິດ, ເຕຕາວັກ) Tetanus toxoid (Tetavax)

ຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ ແມ່ນຢາສັກສຳລັບປ້ອງກັນພະຍາດບາດທະຍັກ. ມັນຖືກນຳໃຊ້ໃນເວລາຖືພາ. ຫຼັງຈາກຖືພາ ຫຼື ເວລາທຳແທ້ງ . ຖ້າວ່າຜູ້ຍິງໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນຊະນິດນີ້ 2 ເຂັ້ມ (ຫຼື ຖ້າໃຫ້ດີແທ້ແມ່ນໃຫ້ສັກ 3 ເຂັ້ມ) ໃນໄລຍະທີ່ລາວຖືພາ. ເດັກທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງກໍ່ໄດ້ຮັບການປ້ອງກັນຈາກພະຍາດຮ້າຍແຮງນີ້ເຊັ່ນກັນ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດນ້ຳສຳລັບສັກ: 4,5 ຫຼື 10 ໜ່ວຍໃນນ້ຳຢາ 0,5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການໃຊ້ຢາ
ເພື່ອໃຫຮ່າງກາຍສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດນີ້ໄດ້ ຕະຫຼອດຊີວິດຂອງທ່ານ, ທ່ານຕ້ອງໄດສັກຢາກັນ 5 ເຂັ້ມ ແລະ ສັກເພີ່ມຕື່ມອີກ 1 ເຂັ້ມທຸກໆ 10 ປີ. ສຳລັບສັກຢາກັນແຕລະຄັ້ງ: ສັກຢາ 0,5 ມລ ເຂົ້າໃນກ້າມຊີ້ນກົກແຂນ.



ຜົນຂ້າງຄຽງ
ເຈັບ, ໄຄ ແດງເລັກນ້ອຍ, ຮ້ອນ.



ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກຄວນຈະສັກໃຫໝົດທຸກໆຄົນ ແລະ ສັກໃຫແຕອາຍຸຍັງນອຍ. ຢາກັນບາດທະຍັກມັກຈະສັກໃສ່ພ້ອມກັບຢາກັນຊະນິດອື່ນໃຫແກເດັກເຊັ່ນ: ຢາກັນພະຍາດຄໍຕີບ, ໄອໄກ ແລະ ພະຍາດບາດທະຍັກ ເອີ້ນວ່າ ດີປີຕີ (DPT). ການໃຫຢາກັນ ດີປີຕີ 3 ຄັ້ງເທົ່າກັບຢາກັນບາດທະຍັກ 2ເຂັ້ມ. ໄວລຸ້ນ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ອາດຈະສັກຮວມກັບຢາຕ້ານເຊື້ອ (Td) ຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສຳລັບໄລຍະຫ່າງຂອງການສັກຢາແຕລະຄັ້ງໃຫຜູ້ໃຫຍ່

ຄັ້ງທຳອິດ.....ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້
ຄັ້ງທີສອງ.....4 ອາທິດຫຼັງຈາກຄັ້ງທີ 1
ຄັ້ງທີສາມ.....6 ເດືອນຫຼັງຈາກຄັ້ງທີ 2
ຄັ້ງທີສີ່.....1 ປີຫຼັງຈາກຄັ້ງທີ 3
ຄັ້ງທີຫ້າ.....1 ປີ ຫຼັງຈາກຄັ້ງທີ 4
ສັກເພີ່ມກັນໄວ້.....ທຸກໆ 10 ປີ

ເຕຕຣາຊີກລິນ(ອາກະໂລມີຊິນ, ຊູມີຊິນ, ແຕຣາມີຊິນ, ເຕຣາຊິນ, ອຸຍນີມີຊິນ
Tetracycline (Achromycin, Sumycin, terramycin, Theracine, Unimycin)



ເຕຕຣາຊີກລິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ມີຊື່ດຽວກັບໝວດຂອງມັນ, ສຳລັບໃຊ້ປີ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດັຍ, ຊີຟີລິດ, ອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ, ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພົກຍ່ຽວ, ອັກເສບລະບົບຫາຍໃຈ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ. ຢາດົກຊີຊີຄລິນໃຊ້ໄດ້ຜົນເພື່ອປີ່ນປົວພະຍາດດຽວກັນ, ທັງມີລາຄາຖືກ ແລະ ໃຊ້ງ່າຍກວ່າ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 499).



ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ
ຊະນິດແຄບຊູນ: 100, 250 ຫຼື 500 ມລກ
ຊະນິດຂີ້ເຜົ້ງ: 1%



ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການໃຊ້ຢາ
ສຳລັບການປີ່ນປົວຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດັຍ: ກິນ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້ (ໃຊ້ຢາຊະນິດອື່ນຮ່ວມນຳອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 268). ສຳລັບປົວຊີຟີລິດ: ກິນເທື່ອລະ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 14 ມື້. ສຳລັບປີ່ນປົວ ພະຍາດອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ (PID) ແມ່ນໃຫ້ກິນ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ໃນໄລຍະ 14 ມື້ (ໃຊ້ຢາຊະນິດອື່ນຮ່ວມນຳອີກໄດ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 275).



ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້(ຮູບ) ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ຍັງເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຢູ່ ຢ່າໃຊ້ຢາ ເຕຕຣາຊີກລິນ.
ນອກຈາກຍອດຕາໃຫ້ເດັກເກີດໃໝ່ແລ້ວ, ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ກັບເດັກທີ່ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 9 ປີ ແລະ ບໍ່ຄວນໃຊ້ກັບຄົນທີ່ມີອາການແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດເຕຕຣາຊີກຣິນ.



ຄຳເຕືອນ
ຢາກິນຢານີ້ພາຍໃນ 1ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກກິນຢາລົດທາດກົດ ຫຼື ກິນຜະລິດຕະພັນນົ່ມ. ຖ້າຢາມັນກາຍກຳນົດໃຊ້, ໃຫ້ເອົາຖິ້ມເລີຍ, ຢ່າໃຊ້ມັນ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້(ຮູບ) ຢາເຕຕຣາຊີກລິນບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີຖ້າໃຊ້ປີ່ນປົວອາການເປັນຫວັດ, ຫຼື ປ້ອງກັນ ພຕພ.



ຜົນຂ້າງຄຽງ
ຖ້າວ່າທານຕາກແດດຫຼາຍໃນໄລຍະໃຊ້ຢາ, ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຕຸມຜື່ນຄັນ. ບາງຄັ້ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງ ຫຼື ວຸ້ນວາຍກະເພາະອາຫານ



ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ: ສຳລັບຊຶມເຊື້ອກະລາມີເດັຍ: ອາມົກຊີຊີ ລິນ, ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ.
ສຳລັບປີ່ນປົວພະຍາດອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ (PID): ຢາ ສີຟີຊິມ, ເຊບເຕຍໂຊນ, ດົກຊີຊີຄລິນ, ເມໂຕຣນິເດໂຊນ, ສະເປກຕິໂນມີຊິນ.ສຳລັບຢອດຕາເດັກເກີດໃໝ່: ຢາ ຢອດຕາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ.

ຕິນິເດໂຊນ(ຟາສິຈິນ,ສິມໂປລຕັນ, ຕິນດາແມັກ)
(tinidazole (Fasigyn, Simplotan,Tindamax)

CAUTION



ຢາຕິນິເດໂຊນແມ່ນຖືກໃຊ້ເພື່ອປີ່ນປົວການຕິດເຊື້ອທາງສ່ອງຄອດອັນເນື່ອງມາຈາກການຕິດເຊື້ອໂລກໄຕຣໂກໂມນັດມັນກໍ່ຍັງມີຜົນຕ້ານກັບເຊື້ອໂລກ ອາມີບາ, ພະຍາດກາຝາກ, ແລະ ໂລກພະຍາດ ກີອາເດັຍ. ມັນເປັນຄືກັບຢາ ເມໂຕຣນິເດໂຊນ ແຕ່ທ່ານບໍ່ຕ້ອງກິນມັນຕິດຕໍ່ກັນເປັນເວລາດົນ.



ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ
ປະເພດຢາເປັນເມັດ: 250 ມລກ, 500 ມລກ



ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການໃຊ້ຢາ
ສຳລັບ ໂລກພະຍາດ ໄຕຣກີໂນມາດ:
ກິນ 2 ກຼາມ ພຽງ 1 ຄັ້ງແຕ່ຖ້າຖືພາແມ່ນ
ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ໃນໄລຍະ 5 ມື້.





ຜົນຂ້າງຄຽງ
ລົດຊາດມັນຈະຄືກັບໂລຫະ, ມີອາການກັງວົນ, ເຈັບທ້ອງ ຫຼື ປວດຮາກ, ເຈັບຫົວ.

ຄຳເຕືອນ ຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງທ່ານກໍ່ຄວນຈະໄດ້ຮັບການຮັກສາຄືກັນ. ບໍ່ໃຫ້ດື່ມຂອງມຶນເມົາ, ແມ້ກະທັງເບຍຈອກໜຶ່ງກໍ່ບໍ່ໃຫ້ດື່ມໃນຊ່ວງໄລຍະ 3 ມື້ ພາຍຫຼັງກິນຢານີ້. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານປວດຮາກຫຼາຍ. ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ກິນຢານີ້ສຳລັບຄົນທີ່ຖືພາຕ່ຳກວ່າ 3 ເດືອນ.



ຊໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້
ດື່ມນ້ຳ 1 ຈອກທຸກຄັ້ງພາຍຫຼັງກິນຢານີ້.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ
ສຳລັບໂລກພະຍາດໄຕຣກີໂນມາດ: ຢາ ເມໂຕຣນິເດໂຊນ

ຕຣິກລໍໂລອາເຊຕິກ ອາຊິດ, ບີກລໍໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ
Trichloroacetic acid, bichloroacetic acid

ທັງ ຕຣິກລໍໂຣເຊຕິກ ອາຊິດ ແລະ ບີກລໍໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ ສາມາດປີ່ນປົວໂລກຫອນໄກ່ໄດ້.



ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ
ຊະນິດນ້ຳທີ່ມີຄວມເຂັ້ມລະຫວ່າງ 10% ຫາ 35%



ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້ຢາ
ໃຊ້ທາບ່ອນທີ່ເປັນຫອນໄກອາທິດລະຄັ້ງ.
ໃນໄລຍະ 1-3 ອາທິດ ອີງຕາມຕອງການ.



ຜົນຂ້າງຄຽງ
ຢາຕຣິກລໍໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດຈະທຳລາຍຜິວໜັງທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດ ຖ້າຫາກວ່າມັນຍ້ອຍໃສ.

ຄຳເຕືອນ ໃຫ້ໃຊ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ, ເພາະວ່າມັນອາດຈະໄໝ້ຜິວໜັງທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດໄດ້ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີຮອຍແປ້ວ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້
ກ່ອນຈະທາຢາໃຫ້ເອົານ້ຳມັນຂີ້ເຜົ້ງ ເປໂຕຣເລອອມ ທາຜິວໜັງບ່ອນທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດກ່ອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງທາຢາຕຣິກລໍໂຣອາເຊຕິກ. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບແສບປະມານ 15 ຫາ 30 ນາທີ. ຖ້າມັນຍ້ອຍໃສ່ຜິວໜັງບ່ອນທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດ ໃຫ້ລ້າງອອກດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ. ທ່ານອາດຈະເອົາແປງເດັກ ຫຼື ເບັກຄິງໂສດາໃສ່ບ່ອນທີ່ນ້ຳຢາຖືກກໍ່ໄດ້.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ
ສຳລັບປີ່ນປົວຫອນໄກ: ຢາ ໂປໂດຟີນລິນ

ຢາສຳລັບໂລກເອດສ-ຢາຕ້ານໂລກເອດສ

(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 291 ແລະ 292)

ເປັນທີ່ແນ່ນອນແລ້ວວ່າຢາສາມາດຊ່ວຍປິ່ນປົວຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໃຫ້ມີຊີວິດຍືນຍາວຂຶ້ນຕື່ມ ແລະ ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງໄດ້. ພຽງແຕ່ກິນຢາເປັນຊຸດຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຊະນິດ, ນີ້ແມ່ນເອີ້ນວ່າຢ່າຕ້ານໂລກເອດສ.

ການດູແລໂລກເອດສ ແລະ ໂຄງການຢາຕ້ານໂລກເອດສ

ໂລກເອດສແມ່ນພະຍາດແຊກຊ້ອນຊະນິດໜຶ່ງ ຊຶ່ງສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ. ທັນທີທີ່ທ່ານກວດພົບເຊື້ອໂລກເອດສຕ້ອງພະຍາຍາມຊອກຫາໂຄງການດູແລເຊື້ອໂລກເອດສທີ່ສາມາດໃຫ້ຢາຕ້ານ ແລະ ປິ່ນປົວອາການຂອງໂລກເອດສໄດ້, ໂດຍທີ່ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະ ສະໜອງໃຫ້ໃນການປິ່ນປົວຕ່າງໆໄດ້. ພວກເຂົາສາມາດຊ່ວຍທ່ານເພື່ອເລີ່ມເຂົ້າສູ່ການກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສ ແລະ ຈັດການກ່ຽວກັບຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ. ການຮັບຢາຈາກໂຄງການຕ້ານໂລກເອດສແມ່ນເຊື່ອຖືໄດ້ ແລະ ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍກໍ່ບໍ່ແພງຄືກັບເຮົາໄປຊື້ກັບພາກສ່ວນເອກະຊົນ.

ເມື່ອໃດຢາຕ້ານໂລກເອດສຈຳເປັນທີ່ສຸດ?

ເມື່ອຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ຜົນການກວດສະແດງເຄື່ອງໝາຍລະບົບພູມຕ້ານທານກຳລັງອ່ອນເພຍແມ່ນຕ້ອງການຢາຕ້ານໂລກເອດສ. ການກວດເລືອດແມ່ນຮ້ອງເປັນຊື່ສາກົນວ່າ CD4 ການນັບຈຸລັງສາມາດວັດເບິ່ງພູມຄຸ້ມກັນຂອງຮ່າງກາຍວ່າກຳລັງເຮັດວຽກດີສຳໃດ. ຖ້າວ່າການກວດ CD4 ນັບຄ່າຕ່ຳກວ່າ 350, ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະແຂງແຮງດີກໍ່ຕາມທ່ານຄວນປຶກສາກັບແພດໝໍກ່ຽວກັບການເລີ່ມຕົ້ນການກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສ.

ກ່ອນເລີ່ມກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສ, ມັນແມ່ນສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຈະລົມກັນກັບແພດໝໍກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນຕ່າງໆດັ່ງ ລຸ່ມນີ້:

- ທ່ານເຄີຍໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວກັບໂຄງການຕ້ານໂລກເອດສມາກ່ອນບໍ່? ຊຶ່ງວ່າຂໍ້ມູນນີ້ອາດຈະມີຜົນກະທົບກັບການກິນຢາຂອງທ່ານໃນປະຈຸບັນນີ້.
- ທ່ານເປັນປອດບວມ ຫຼື ຕິດເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງກ່ຽວກັບປອດບໍ່? ຖ້າເປັນແມ່ນຕ້ອງປົວໃຫ້ດີກ່ອນ.
- ທ່ານຮູ້ເຖິງຄຸນປະໂຫຍດ, ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນຈາກການກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສບໍ່? ທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມສອບຖາມກັບຄົນທີ່ເຄີຍກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສ ຫຼື ທ່ານຄວນສອບຖາມແພດ ອສບ.
- ທ່ານສາມາດກິນຢາໄດ້ທຸກໆມື້ ແລະ ຖືກເວລາໄດ້ບໍ່? ນີ້ມັນແມ່ນຈຳເປັນສຳລັບການເຮັດວຽກຂອງໂຄງການກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສ.
- ການສະໜອງຢາທີ່ໝັ້ນຄົງທີ່ທ່ານຕ້ອງການແມ່ນມີພຽງພໍແລ້ວບໍ່?
- ທ່ານໄດ້ບອກໃຜແດ່ບໍ່ວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ? ເຂົາຄົນນັ້ນອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ໃນການກິນຢາຂອງທ່ານ.
- ມີກຸ່ມທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອກ່ຽວກັບໂລກເອດສທີ່ທ່ານຫັນໜ້າເຂົ້າຫາເພື່ອຊອກຫາຂໍ້ມູນ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອແດ່ບໍ່?

ຢ່າເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສດ້ວຍຕົນເອງ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານກິນຢາຜິດຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງ ຫຼື ເປັນສາຍເຫດນຳໄປສູ່ການດື້ຢາໄດ້.

ຢ່າໃຊ້ຢາຮ່ວມກັນກັບຄົນອື່ນ, ຢາຈະບໍ່ມີຜົນຖ້າທ່ານກິນໃນປະລິມານຕ່ຳກວ່າທີ່ກຳນົດ.

ຢ່າຊື້ຢາກັບບຸກຄຸນທີ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນໂຄງການຕ້ານໂລກເອດສຫຼື ໂຄງການດູແລໂລກເອດສ

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ: ເມື່ອທ່ານເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາຕ້ານໂລກເອດ, ທ່ານຄວນສືບຕໍ່ກິນຢາໃນສ່ວນທີ່ ເຫຼືອຕະຫຼອດຊີວິດ, ຫຼື ວ່າເຊື້ອໄວລັດຈະເພີ່ມປະລິມານຂຶ້ນຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານອີກຄັ້ງ ແລະ ທ່ານກໍ່ຈະເຈັບເປັນຄືນອີກ, ຖ້າທ່ານບໍ່ເຮັດຕາມໂຄງການການຕ້ານໂລກເອດສກຳນົດໃຫ້ທຸກໆມື້ ແລະ ກິນຢາບໍ່ຖືກຕ້ອງຕາມເວລາ, ການດື້ຢາຂອງເຊື້ອໂລກກໍ່ຈະສາມາດພັດທະນາ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ຢາໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນຕໍ່ທ່ານ ຫຼື ຕໍ່ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

ວິທີກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສ ຢາຕ້ານໂລກເອດສແມ່ນມີຜົນກໍ່ຕໍ່ເມື່ອກິນປະສົມກັນ (ຕາມກຳນົດ) ຊຶ່ງຢ່າງໜ້ອຍປະກອບດ້ວຍ 3 ຊະນິດ, ຢາບາງຊະນິດແມ່ນປະສົມກັນເປັນ 1 ເມັດ ຫຼື 2 ເມັດ ຫຼື ແຄບຊູນ ສະນັ້ນຢາທີ່ຈະຕ້ອງກິນ ແມ່ນໜ້ອຍລົງຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ການກິນຢາໃນແຕ່ລະມື້ງ່າຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ຂໍ້ກຳນົດ 4 ຢ່າງແມ່ນໄດ້ສະແດງໃນໜ້າຕໍ່ໄປໄວ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ. ຜົນຂ້າງຄຽງກໍ່ມີໜ້ອຍ ແລະ ຄວາມປອດໄພກໍ່ສູງຂຶ້ນຖ້າກິນຢ່າງຖືກວິທີ. ໂດຍອາໃສຄວາມພຽບພ້ອມນີ້ຢາປະສົມອື່ນໆອາດຈະຖືກໃຊ້ຢູ່ບ້ານຂອງທ່ານ.

- ແນວໃດກໍ່ຕາມຢາປະສົມທີ່ທ່ານໃຊ້, ທ່ານຕ້ອງກິນທຸກໆມື້ ແລະ ກິນໃຫ້ຖືກກັບເວລາທີ່ກຳນົດໄວ້.
- ຄວນຈະກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ໃນທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງ ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານກິນຢາຄັ້ງທີ 1 ເວລາ 6 ໂມງເຊົ້າໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຕ້ອງກິນຢາຄັ້ງທີ 2 ເວລາ 6 ໂມງແລງ. ຢາບາງຊະນິດແມ່ນກິນພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວຕໍ່ມື້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 476).

ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຕ້ານໂລກເອດສ ຢາຕ້ານໂລກເອດສສາມາດມີຜົນຂ້າງຄຽງໄດ້, ຜົນຂ້າງຄຽງບາງຢ່າງອາດຈະລຸດໜ້ອຍລົງ ຫຼື ບໍ່ມີເລີຍໃນໄລຍະຍາວ. ມີຜົນຂ້າງຄຽງບາງຢ່າງຈະເກີດຂຶ້ນ ພາຍຫຼັງທີ່ກິນຢາຕິດຕໍ່ກັນເປັນເວລາດົນ. ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ມັກພົບເລື້ອຍໆແມ່ນມີອາການເບື່ອໜ່າຍແຕ່ກໍ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ: ຖອກທ້ອງ, ເມື່ອຍ, ເຈັບຫົວ ແລະ ເຈັບທ້ອງ. ໃຫ້ປຶກສາແພດ ອສບ ກ່ຽວກັບວິທີທີ່ຈະຮັບມືກັບບັນຫາເຫຼົ່ານີ້. ແຕ່ວ່າຕ້ອງສືບຕໍ່ກິນຢາທັງໝົດຕໍ່ຈົນກວ່າແພດ ອສບ ຈະບອກໃຫ້ປ່ຽນຢາ ຫຼື ເຊົາກິນຢາ.

ຜົນຂ້າງຄຽງອື່ນໆທີ່ອາດສາມາດມີຜົນເຖິງແກ່ຊີວິດໄດ້ເຊັ່ນ: ບັນຫາໂລກຕັບຮ້າຍແຮງ, ເມື່ອຍຫຼາຍເນື່ອງຈາກຫັນໃຈສັ້ນ, ເປັນຕຸ່ມຜື່ນຕາມຜິວໜັງ, ມຶນຊາ ຫຼື ຜິວໜັງໄໝ້ຕາມມື ແລະ ຕີນ ແລະ ເປັນໂລກເລືອດຈາງ. ຖ້າທ່ານມີອາການຂ້າງຄຽງຢ່າງຮຸນແຮງໃຫ້ໄປພົບແພດ ອສບ ຢ່າງຮີບດ່ວນ.

ການດື້ຢາ - ຊ່ວງທີໜຶ່ງ ແລະ ຊ່ວງທີສອງຂອງການກຳນົດການກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສສຢາຕ້ານ ໂລກເອດສທີ່ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນກິນເອີ້ນວ່າຊ່ວງທີໜຶ່ງຂອງການກຳນົດການກິນຢາ ຕ້ານ ໂລກເອດສ. ເມື່ອກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສ໌ເປັນເວລາຫຼາຍປີ, ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ສາມາດຕ້ານທານກັບຢາໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 481). ຫຼາຍໆຄົນອາດຈຳເປັນຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນເຂົ້າສູ່ການກິນຢາ ຕ້ານໂລກເອດສໃນໄລຍະທີ 2 . ຊຶ່ງວ່າຢາຕ້ານໂລກເອດສ໌ໃນໄລຍະທີ່ສອງນີ້ ແມ່ນລາຄາແພງ ແລະ ຫາຍາກ ແຕ່ວ່າຢາເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ອາດຈະຈຳເປັນສຳລັບບາງຄົນທີ່ຕິດໂລກເອດສເພື່ອໃຫ້ມີຊີວິດຢູ່ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ໂຄງການຕ້ານໂລກເອດສ໌ທີ່ທ່ານໄປເອົາຢານຳຈະຮູ້ຂໍ້ມູນວ່າຢາໃດມີຜົນຕໍ່ອາການຂອງທ່ານ ເພື່ອວ່າທ່ານາຈຳເປັນຕ້ອງປ່ຽນຢາ.

ຂໍ້ແນະນຳໃໝ່ ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບຢາຕ້ານໂລກເອດສເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນພື້ນຖານໄດ້ມາຈາກຂໍ້ມູນໃໝ່ໆທີ່ພວກເຮົາຕີພິມລົງໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ແລະ ໄດ້ພິມແລ້ວ ໃນປີ 2010.

ການປ່ຽນແປງຢາ. ຫຼາຍໆຄົນທີ່ກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສແມ່ນກິນຢາ ສະຕາວູດິນ (d4T) ແຍກຕ່າງຫາກ ຫຼື ປະສົມເຂົ້າກັນເປັນ 1 ເມັດຮ້ອງວ່າຕຣິໂອມູນ. ຢາສະຕາວູດິນ (d4T) ອາດສາມາດເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ຮ້າຍແຮງຫຼັງຈາກກິນໄປເປັນເວລາດົນ. ໂຄງການຕ້ານໂລກເອດສແມ່ນຫຼີກເວັ້ນຈາກຢາສະຕາວູດິນ (d4T) ເພື່ອ ໄປໃຊ້ຢາອື່ນທີ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງໜ້ອຍກວ່າ ເຊັ່ນຢາຊີໂດວູດິນ ແລະ ຢາເຕໂນໂຟເວີ. ໃນເວລາດຽວກັນຜູ້ໃຫຍ່ທຸກຄົນທີ່ກິນຢາສະຕາວູດິນຄວນ ຈະກິນ 30 ມລກ. ບໍ່ມີໃຜກິນຮອດ 40 ມລກ ບໍ່ວ່ານ້ຳໜັກຂອງພວກເຂົາຈະຫຼາຍສຳໃດ.

ການປ່ຽນເວລາການເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາ: ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສແຕ່ຫົວທີໃນຄະນະທີ່ພວກເຂົາຍັງມີສຸຂະພາບແຂງແຮງຢູ່ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງ. ຄົນທີ່ເປັນເອດສ໌ແລ້ວຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນບຳບັດເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ມີເຄື່ອງກວດ CD4 ກໍ່ຕາມ. ເລີ່ມຕົ້ນແຕ່ຫົວທີ, ເພື່ອພວກເຂົາຕ້ອງການກວດດ້ວຍເຄື່ອງ CD4 ເພື່ອເບິ່ງຄ່າວ່າຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່າ 350.

ການປ່ຽນແປງວ່າຈະປິ່ນປົວໃຜ: ແມ່ມານທຸກຄົນທີ່ມີອາການລິເລີ່ມຂອງໂລກເອດສຊຶ່ງວັດຄ່າຈາກເຄື່ອງ CD4 ໄດ້ 350 ຫຼື ຕ່ຳກວ່ານັ້ນຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນບຳບັດໄດ້ແລ້ວ. ການກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຄົນທີ່ ຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ວັນນະໂລກ ຫຼື ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໄວລັດຕັບ B, ບໍ່ວ່າເຄື່ອງກວດ CD4 ຈະນັບຄ່າຕ່ຳກວ່າຈຸດທີ່ກຳນົດ ຫຼື ວ່າ ພວກເຂົາມີເຊື້ອໂລກເອດສ໌ຢູ່ແລ້ວກໍ່ຕາມ.

ຂໍ້ກຳນົດການກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຄົນໜຸ່ມສາວ (ບໍ່ແມ່ນເດັກນ້ອຍ)

ຂໍ້ກຳນົດ 1			
• ຢາຊິໂດອູດິນ (AZT)	250 - 300 ມລກ ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ ມື້	ໂລກເລືອດຈາງ ເມັດເລືອດຂາວລຸດ	• ໃຊ້ກັນແຜ່ຫຼາຍ ແລະ ມີຢ່າງພຽງພໍ • ປອດໄພສຳລັບ ແມ່ມານ
• ຢາ ລາມີອູດິນ (3TC)	150 ມລກ ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື 300 ມລກ ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້		
• ຢາເນວີລາປີນ (NVP)	200 ມລກ ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 14 ມື້ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ກິນ ຂະໜາດ 200 ມລກ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້	ຜິວໜັງເປັນຕຸ່ມຜື່ນ ແລະ ປັນຫາກ່ຽວກັບຕັບ	
ຂໍ້ກຳນົດ 2			
• ຢາຊິໂດອູດິນ (AZT)	250 - 300 ມລກ ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ ມື້	ໂລກເລືອດຈາງ ເມັດເລືອດຂາວລຸດ	ເຮັດຕາມຂໍ້ກຳນົດດີກວ່າ ຖ້າຢູ່ໃນຊ່ວງໃຊ້ຢາຕ້ານ ວັນນະໂລກ.
• ຢາ ລາມີອູດິນ (3TC)	150 ມລກ ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື 300 ມລກ ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້		
• ອີຟາວີເຣັນສ໌ (EFV)	600 ມລກ ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້	ຜູ້ຍິງຖືພາຕ່ຳກວ່າ 3 ເດືອນບໍ່ຄວນກິນ. ຖືພາກາຍ 3	
ຂໍ້ກຳນົດ 3			
• ຢາເຕໂນໂຟເວີ(TDF)	300 ມລກ ກິນ1 ຄັ້ງຕໍ່ ມື້	ອາດເກີດບັນຫາກ່ຽວກັບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຕອງມີອາຍຸ 18 ປີຂຶ້ນໄປຈຶ່ງກິນຢານີ້ໄດ້	ຜົນຂ້າງຄຽງໜ້ອຍກວ່າ
• ຢາ ລາມີອູດິນ(3TC)	150 ມລກ ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື 300 ມລກ ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້		
• ຢາເນວີລາປີນ(NVP)	200 ມລກ ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມ ຈາກນັ້ນໃຫ້ກິນ 200 ມລກ ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້	ເປັນຕຸ່ມຜື່ນຕາມຜິວໜັງ ມີບັນຫາກ່ຽວກັບຕັບ	
ຂໍ້ກຳນົດ 4			
• ຢາເຕໂນໂຟເວີ (TDF)	300 ມລກ ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ ມື້	ອາດເກີດບັນຫາກ່ຽວກັບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຕ້ອງມີອາຍຸ 18 ປີຂຶ້ນໄປຈຶ່ງກິນຢານີ້ໄດ້	ບາງເທື່ອກິນ 1 ເມັດ, ກິນ 1 ເທື່ອໃນແຕ່ລະມື້
• ຢາ ລາມີອູດິນ (3TC)	150 ມລກ ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື 300 ມລກ ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້		
• ອີຟາວີເຣັນສ໌ (EFV)	• 600 ມລກ ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້	ຜູ້ຍິງຖືພາຕ່ຳກວ່າ 3 ເດືອນບໍ່ຄວນກິນ, ຖືພາກາຍ 3 ເດືອນກິນຈະດີ	

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຫຼາຍໆຄົນທີ່ຍັງກິນຢາສະຕາວູດິນແທນຢາຊິໂດວູດິນ ໃນຂໍ້ກຳນົດທີ 1 ແລະ 2. ຖ້າວ່າທ່ານໃຊ້ຢາສະຕາວູດິນ, ແມ່ນໃຫ້ກິນໃນປະລິມານໜ້ອຍກວ່າ 30 ມລກ ກິນ 2 ຄັ້ງໃນແຕ່ລະມື້ (ອ່ານເພີ່ມທີ່ຂໍ້ "ການປ່ຽນຢາ", ໜ້າ 518).

ຢາຕ້ານໂລກເອດສສຳລັບແມ່ມານ

ແມ່ມານທີ່ເຄື່ອງວັດ CD4 ນັບຄ່າເທົ່າກັບ 350 ຫຼື ໜ້ອຍກວ່າ, ຫຼື ແມ່ມານຜູ້ທີ່ເປັນເອດສຢູ່ແລ້ວຄວນຈະ ກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ຢາຕ້ານໂລກເອດສຈະຊ່ວຍປົກປ້ອງການຖ່າຍ ທອດໂລກເອດສຈາກແມ່ສູ່ລູກ. ແມ່ມານແມ່ນສາມາດກິນຢາຄືກັນກັບຜູ້ໃຫຍ່ຢູ່ໃນຕາຕະລາງຢູ່ໜ້າ 519, ຍົກເວັ້ນພວກເຂົາບໍ່ສາມາດກິນຢາ ອີຟາວີເຣັນສ໌ໄດ້ ຖ້າພວກເຂົາຖືພາບໍ່ເກີນ 3 ເດືອນ. ເມື່ອແມ່ມານເລີ່ມກິນຢາ ຕ້ານໂລກເອດສ, ແມ່ນລາວຄວນສືບຕໍ່ກິນຢາໃນສ່ວນທີ່ເຫຼືອ. ແມ່ມານຜູ້ທີ່ໄດ້ກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສຢູ່ແລ້ວຄວນ ຈະສືບຕໍ່ກິນຢາຕໍ່ຕະຫຼອດຮອດເກີດລູກ, ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະ ກິນຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆ.

ການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເອດສຈາກແມ່ສູ່ລູກ ຫຼື ຢາຕ້ານໂລກເອດສ PMTCT (ARV prophylaxis)

ຜູ້ຍິງທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດສທີ່ບໍ່ໄດ້ເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ເຄື່ອງວັດ CD4 ວັດຄ່າສູງກວ່າ 350, ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາຕ້ານ ໂລກເອດສກໍ່ໄດ້, ແຕ່ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ໂລກເອດສຈາກແມ່ສູ່ລູກ, ແມ່ມານທີ່ເປັນເອດສຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາ ຕ້ານໂລກເອດສໃນລະຫວ່າງຖືພາ, ເກີດລູກ ແລະ ໃຫ້ນົມລູກກິນ. ເດັກກໍ່ຍັງຕ້ອງການຢາຕ້ານໂລກເອດສຄືກັນ. ນີ້ກໍ່ຮຽກວ່າການປ້ອງກັນໂລກເອດສARV prophylaxis. ການໃຫ້ຢາແມ່ນມີກຳນົດ, ບໍ່ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ຕະຫຼອດຊີວິດ. ຢາແມ່ນເປັນພຽງແຕ່ພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງການປ້ອງກັນການຕິດໂລກເອດສຈາກແມ່ສູ່ລູກເທົ່ານັ້ນ. ອອກລູກຢ່າງປອດໄພ ແລະ ປ້ອນລູກຢ່າງລະມັດລະວັງກໍ່ຍັງເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນຄືກັນ (ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ 293).

ຢາຕ້ານໂລກເອດສເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດໂລກເອດສຈາກແມ່ສູ່ລູກ

ຖ້າແມ່ກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສຢູ່ແລ້ວ,
ລາວຄວນຈະດຳເນີນກິນຢາຕໍ່ ແລະ ຍັງຕ້ອງໃຫ້ລູກກິນຢາຕ່າງໆລຸ່ມນີ້ຕື່ມ:
ຖ້າແມ່ບໍ່ໄດ້ກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສ, ລາວ ແລະ ລູກຂອງລາວຄວນກິນຢາດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ສຳລັບແມ່:
ຢູ່ໃນລະຫວ່າງຖືພາ, ຖ້າລາວຖືພາໄດ້ 14 ອາທິດໃຫ້ລາວກິນຢາດັ່ງລຸ່ມນີ້ໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

- ລາວຄວນກິນ ຢາ ຊິໂດອູດິນ, 300 ມລກ, ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້

ຢູ່ໃນລະຫວ່າງເກີດລູກ: ລາວຄວນກິນຢາຊິໂດອູດິນ, 600 ມລກ, ກິນຄັ້ງດຽວ ເມື່ອເລີ່ມອອກລູກ ຖ້າລາວບໍ່ໄດ້ກິນ ຢາ ຊິໂດອູດິນໃນເວລາອອກລູກຄົບຕາມຈຳນວນທີ່ກຳນົດ ຫຼື ກິນໜ້ອຍກວ່າ 4 ອາທິດລາວຄວນກິນຢາ:

- ຢາເນີວີຣາດິນ, 200 ມລກ, ກິນຄັ້ງດຽວ ເມື່ອເລີ່ມຕົ້ນອອກລູກ ແລະ
- ຢາ ລາມີວູດິນ, 150 ມລກ ເມື່ອເລີ່ມຕົ້ນອອກລູກ ແລະ ກິນທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງ ຈົນກວ່າເດັກນ້ອຍເກີດ.

ຖ້າລາວລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່: ລາວຄວນຈະດຳເນີນການກິນຢາດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ຢາຊິໂດອູດິນ, 300 ມລກ, ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ ແລະ
- ຢາ ລາມີວູດິນ, 150 ມລກ , ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້.

ສຳລັບເດັກ:
ຫຼັງຈາກເກີດ, ເດັກຄວນກິນຢາດັ່ງລຸ່ມນີ້ໂດຍໄວ:

- ຢາເນີວີຣາພິນ, 2 ມລກ/ກກ ຢານ້ຳເຊື່ອມ(ຫຼື 6 ມລກ)ກິນຄັ້ງດຽວ.

ຖ້າເດັກບໍ່ໄດ້ກິນນົມແມ່:
ເດັກຄວນກິນຢາຕື່ມອີກເຊັ່ນ:

- ຢາ ຊິໂດອູດິນ, ຢານ້ຳເຊື່ອມ, 4 ມລກ/ກກ , ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 6 ອາທິດ.ຫຼື
- ຢາເນີວີຣາພິນ, ຢານ້ຳເຊື່ອມ, 2 ມລກ/ກກ, ກິນ 1 ຄັ້ງ ຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 6 ອາທິດ.

ຖ້າເດັກໄດ້ກິນນົມແມ່: ເດັກຄວນກິນຢາດັ່ງລຸ່ມນີ້ຕື່ມ:

- ຢາເນີວີຣາພິນ, ຢານ້ຳເຊື່ອມ, 2 ມລກ/ກກ, ກິນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຈົນເຖິງ 1 ອາທິດຈົນກ່າວໄປສູ່ລູກເຊົາ ກິນນົມໃນທີ່ສຸດ, ຖ້າແມ່ບໍ່ກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສເພື່ອສຸຂະພາບຂອງລາວເອງ.

ການປ້ອງກັນໂລກເອດສ ຈາກການຮັບເອົາເຊື້ອໂລກເອດສໂດຍບັງເອີນ ຫຼື ຈາກການຂົ່ມຂືນ

ຢາຕ້ານໂລກເອດສສາມາດມີຜົນໄດ້ 28 ມື້ ທີ່ຈະປົກປ້ອງການແຜ່ລະບາດຂອງໂລກເອດສຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແ
ພດ ອສບ ຫຼື ຜູ້ອື່ນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບເອົາເຊື້ອໂລກເອດສໂດຍບັງເອີນ ການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສ ໂດຍຜ່ານທາງເລືອດ ຫຼື ທາດແຫຼວຕ່າງໆ ຈາກຮ່າງກາຍ ແລະ ຕໍ່ຜູ້ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ອາດແຜ່ລະບາດເປັນໂລກເອດສໄດ້.

ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ກຳນົດຂອງການກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສຂໍ້ໃດຂໍ້ໜຶ່ງໃນຕາຕະລາງ ໜ້າ 519 ພາຍໃນ 1-3 ມື້ຂອງການແຜ່ລະບາດ, ເລີ່ມແຕ່ຫົວທີແມ່ນດີກວ່າ. ຢາອື່ນໆອາດມີຢ່າງພຽງພໍ ແລະ ຖືກແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ໃນອາການໂລກເອດຂອງທ່ານ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມຂໍ້ກຳນົດທີ່ທ່ານປະຕິບັດຢູ່, ຢາຕ້ອງໄດ້ກິນໃນໄລຍະ 28 ມື້.

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທົ່ວໄປປະກອບດ້ວຍຮໍໂມນ 2 ຊະນິດທີ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຮໍໂມນທີ່ຮ່າງກາຍເພດຍິງຜະລິດເອງ. ຮໍໂມນເຫຼົ່ານີ້ມີຊື່ວ່າ: ເອັດສະໂຕແຊ(ETHINYL ESTRADIOL) ແລະ ໂປຼແຊດສະຕິນ (LEVONORGESTREL). ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແມ່ນມີຊື່ທາງການຄ້າຫຼາຍຊະນິດ, ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ການປະສົມລະຫວ່າງຮໍໂມນ 2 ຊະນິດກໍ່ຕ່າງກັນ. ຢູ່ລາຍການແຕ່ລະໝວດຢາຢູ່ລຸ່ມນີ້ໄດ້ສະເໜີບາງຊື່ທາງການຄ້າຂອງຢາ.

ໂດຍທົ່ວໄປຜະລິດຕະພັນທາງການຄ້າຂອງຢາຄຸ່ມກຳເນີດທີ່ມີປະລິມານຮໍໂມນໜ້ອຍຈະແມ່ນຢາທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດ ແລະ ໃຊ້ໄດ້ຜົນນຳແມ່ຍິງສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ. ຢາທີ່ມີ "ປະລິມານໜ້ອຍ" ນີ້ຢູ່ໃນ ຢາໝວດທີ 1, ໝວດທີ 2 ແລະ ໝວດທີ 3 ລຸ່ມນີ້:

ໝວດທີ 1. ຢາເມັດ 3 ໄລຍະ (Triphasic pill)

ຢາໝວດນີ້ປະກອບດ້ວຍປະລິມານຕ່ຳຂອງທັງສອງຮໍໂມນ (ເອັດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ), ຊຶ່ງປະສົມໃສ່ກັນ ແລະ ປ່ຽນໄປຕາມແຕ່ລະໄລຍະຂອງເດືອນ. ເນື່ອງຈາກວ່າປະລິມານຂອງຢາບໍ່ຄືກັນ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນກິນຢາໄປຕາມລຳດັບຂອງມັນ.

ຊື່ທາງການຄ້າ:

ໂລຊິນອນ (Logynon) ຕຣິຊິກະແລນ (Tricyclen) ຕຣິກິລາ (Triquilar)
ຊິນິບຟາ (Synophase) ຕຣິນອກດິໂອນ (Trinordiol) ຕຣິຟາຊິນ (Triphasil)
ຕຣິໂນວອມ (Trinovum)

ໝວດທີ 2: ຢາເມັດໃນປະລິມານຕ່ຳ

ຢາໝວດນີ້ປະກອບດ້ວຍປະລິມານຕ່ຳຂອງຮໍໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນ (35 ມິໂກຣກຣາມ ຂອງ ເອິດສະໂຕຣແຊນ "ເອຕິນິນ ເອິດສະຕຣາດິໂອນ" ຫຼື 50 ມິໂກຣກຣາມຂອງເອິດສະໂຕຣແຊນ "ແມດສະຕຣາໂນນ") ປະສົມໃສ່ກັບໂປຣແຊດສະຕິນ ໃນປະລິມານດຽວກັນໝົດທຸກໆໄລຍະຂອງເດືອນ. ຊື່ທາງການຄ້າ:

ເບຣວິກອນ 1+35 (Brevicon 1+35) ນໍຣິເດ 1+50 (Noriday 1+50)
ນໍຣິນິນ1+35, 1+50 (Norinyl1+35, 1+50)
ໂອວິດສະແມນ 1/35 (Ovysmen 1/35) ເນໂອຄອນ (Neocon) ນໍຣິມິນ (Norimin)
ອັອກໂຕ ໂນໂວມ 1/35, 1/50 (Ontho-Novum1/35, 1/50) ແປກເລ (Perle)

ໝວດທີ 3: ຢາເມັດໃນປະລິມານຕ່ຳ

ຢາເມັດໃນໝວດນີ້ແມ່ນປະກອບດ້ວຍປະລິມານຂອງໂປຣແຊດສະຕິນສູງ ແລະ ເອິດສະໂຕຣແຊນໃນປະລິມານຕ່ຳ (30 ຫຼື 35 ມິໂກຣກຣາມຂອງເອິດສະໂຕຣແຊນ "ເອຕິນິນ ເອິດສະຕຣາດິໂອນ"

ຊື່ທາງການຄ້າ: ໂລ-ໂອວະຣາມ (Lo-Ovral) ມິໂຄວະລາ (Microvlar) ໂລ-ເຟເມນາມ (Lo-Femenal)
ມິໂກຣຊິນອນ 30 (Microgynon 30) ນອກແດ໊ດ (Nordette)

ເພື່ອຮັບປະກັນປະສິດທິພາບ ແລະ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ບັນຫາເລືອດອອກແບບຢຸດໆອອກໆຫຼຸດລົງ (ເລືອດອອກເລັກນ້ອຍໃນໄລຍະທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນປະຈຳເດືອນ)ໃຫ້ທ່ານກິນຢາຄຸມກຳເນີດໃນເວລາດຽວກັນໃນທຸກໆມື້ໂດຍສະເພາະຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີປະລິມານຮໍໂມນຕ່ຳ. ຖ້າວ່າເລືອດອອກແບບຢຸດໆອອກໆ ຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ໃນໄລຍະກິນຢາແລ້ວ 3 ຫຼື 4 ເດືອນໃຫ້ທົດລອງໃຊ້ຢາຊະນິດໃດໜຶ່ງຢູ່ໃນໝວດທີ 3. ຖ້າວ່າຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ຫຼັງຈາກກິນມາໄດ້ 3 ເດືອນໃຫ້ທົດລອງໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດໃນໝວດທີ 4 (ທີ່ສະເໜີໃນໜ້າຕໍ່ໄປ).

ຕາມຫຼັກການແລ້ວ, ແມ່ຍິງທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຈະເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ. ອັນນີ້ອາດຈະເປັນເລື່ອງທີ່ດີສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຂາດເລືອດ. ແຕ່ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງບໍ່ມາເປັນໄລຍະ 2-3 ເດືອນ ຫຼື ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈກັບການເປັນປະຈຳເດືອນໜ້ອຍ, ໃຫ້ທົດລອງໃຊ້ຢາໝວດທີ 4 ທີ່ມີຮໍໂມນເອິດສະໂຕຼແຊນຫຼາຍ.

ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີອາການເຈັບນົມກ່ອນເປັນປະຈຳເດືອນອາດຈະໃຊ້ຢາໃນໝວດທີ 3 ທີ່ມີປະລິມານເອິດສະໂຕຼແຊນຕ່ຳ ແລະ ປະລິມານໂປຣແຊດສະຕິນສູງ.

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ສືບຕໍ່ມີເລືອດອອກແບບຢຸດໆອອກໆ ຫຼື ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາໃນໄລຍະທີ່ໃຊ້ຢາຢູ່ໃນໝວດທີ 3, ຫຼື ຖືພາກ່ອນ, ໃນໄລຍະການນຳໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດອື່ນ, ອາດຈະປ່ຽນມາໃຊ້ຢາທີ່ມີເອັດສະໂຕຼແຊນ ສູງກ່ວາໜ້ອຍໜຶ່ງ. ຢາທີ່ມີ "ປະລິມານສູງ" ນີ້ແມ່ນຈັດຢູ່ໃນໝວດທີ 4.

ໝວດທີ 4: ຢາຄຸມທີ່ມີປະລິມານຮໍໂມນສູງ

ຢາຄຸມກຳເນີດໃນໝວດນີ້ມີປະລິມານຮໍໂມນເອັດສະໂຕຼແຊນສູງ (50 ມິໂກຼກຼາມ ຂອງເອັດສະໂຕຼແຊນ "ເອຕິນິນ ເອັດສະໂຕຼດິໂອນ" ແລະ ໂດຍທົ່ວໄປປະລິມານຂອງໂປຼແຊດສະຕິນກໍ່ຫຼາຍຄືກັນ.
ຊື່ທາງການຄ້າ:
ດີໂນອານ (Denoval) ເຟເມນານ (Femenal) ນອກດິໂອນ (Nordiol) ປຼິໂມວະລາ (Primovlar)
ເອີຊິນອນ (Euynon) ເນໂອຊິນອນ (Neogynon) ໂອວະຣານ(Oval)

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາເມັດໄດ້ປົກກະຕິ ເນື່ອງຈາກເຈັບຫົວ ຫຼື ຄວາມດັນເລືອດສູງເລັກໜ້ອຍ, ລາວອາດຕ້ອງການໃຊ້ພຽງແຕ່ຢາທີ່ມີຮໍໂມນໂປຼແຊດສະຕິນ, ຢາທີ່ມີໂປຼແຊດສະຕິນ ແມ່ນມີຄວາມປອດໄພສຳລັບແມ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນຳ້ນົມ, ລວມທັງແມ່ທີ່ນຳ້ນົມບໍ່ທັນມີເປັນປົກກະຕິດີ. ຢາຢູ່ໃນໝວດທີ 5 ແມ່ນເອີ້ນວ່າ "ຢາ mini".

ໝວດທີ 5: ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ

ຢາເຫຼົ່ານີ້ມີຊື່ອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າ "ຢາ Mini" ທີ່ປະກອບແຕ່ພຽງຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ.
ຊື່ທາງການຄ້າ:
ເຟມຸຍແລນ (Femulen)
ກຳເນີດແບບສຸກເສີນ
ມິໂກຼນໍ (Micronor)
ມິໂກຼໂນອອມ (Micronovum)
ນໍ-ກິວດີ (Nor-QD)

ມິໂກຼວານ (Microval)
ເນໂອແຊດ (Neogest)
ເນໂອແຊດສະຕ໋ງ (Neogeston)
ໂອວະແຣດ (Ovrette)

ຢາຈຳພວກນີ້ສາມາດນຳໃຊ້ເປັນຢາຄຸມ ກຳເນີດແບບສຸກເສີນ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ)

ຮໍໂມນ ໂປຣແຊດສະຕິນ-ເປັນຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ຄວນຈະກິນໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້, ເຖິງແມ່ນມື້ທີ່ມີປະຈຳເດືອນກ່ຳຕາມ. ການເປັນປະຈຳເດືອນມັກຈະບໍ່ເປັນປົກກະຕິ. ພຽງແຕ່ລືມກິນເມັດດຽວ, ໂອກາດທີ່ຈະຖືພານັ້ນແມ່ນເພີ່ມຂຶ້ນ.

ການວາງແຜນການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ

ທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປົກກະຕິ ຫຼື ແບບສຸກເສີນເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ ພາຍໃນ 5 ມື້ພາຍຫຼັງການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ປະລິມານເມັດຢາທີ່ຈະກິນແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບຈຳນວນຂອງຮໍໂມນ ເອັດສະໂຕຣແຊນ ຫຼື ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນທີ່ມີໃນເມັດຢາ. ມີຢາທີ່ມີຊື່ທາງການຄ້າຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ຊື່ຢາທາງການຄ້າແມ່ນຖືກໃຊ້ເກີນກ່ວາຢາໜຶ່ງຊະນິດ.
ຕາຕະລາງທີ່ສະແດງຂ້າງລຸ່ມແມ່ນສະເໜີພຽງແຕ່ຢາທີ່ມີຊື່ທາງການຄ້າໂດຍທົ່ວໄປໃນແຕ່ລະຊະນິດຂອງຢາ. ຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າທ່ານຮູ້ດີກ່ຽວກັບປະລິມານຂອງຮໍໂມນໃນເມັດຢາກ່ອນທີ່ທ່ານໃຊ້ມັນໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.

208
ເອັດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ

226
ວິທີການວາງແຜນ ຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ.

ວິທີກິນຢາສຳລັບການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ

ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ	ປະລິມານກິນຄັ້ງທີ 1	ປະລິມານກິນຄັ້ງທີ 2 (12 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກກິນຄັ້ງທີ 1)
ຢາທີ່ມີປະລິມານຮໍໂມນສູງປະກອບມີ 50 ມກກ (mcg) ຂອງຮໍໂມນເອຕິນິນ ເອິດສະໂຕຣດິໂອນ (Ovral, Ogestrel)	ກິນ 2 ເມັດ ⛀ ⛀	ກິນ 2 ເມັດ ⛀ ⛀
ຢາທີ່ມີປະລິມານຮໍໂມນຕ່ຳປະກອບມີ 30 ຫຼື 35 ມກກ (mcg) ຂອງ ຮໍໂມນເອຕິນິນ ເອິດສະໂຕຼດິໂອນ (Lo-Femenal, Lo/Ovral, Microgynon, Nordette)	ກິນ 4 ເມັດ ⛀ ⛀ ⛀ ⛀	ກິນ 4 ເມັດ ⛀ ⛀ ⛀ ⛀
ຢາທີ່ມີປະລິມານຮໍໂມນຕ່ຳ ປະກອບມີ 20 ມກກ (mcg) ຂອງຮໍໂມນເອຕິນິນ ເອິດສະໂຕຼດິໂອນ (Alesse, Lessina)	ກິນ 5 ເມັດ ⛀ ⛀ ⛀ ⛀ ⛀	ກິນ 5 ເມັດ ⛀ ⛀ ⛀ ⛀ ⛀
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບພິເສດ ປະກອບມີຮໍໂມນ ເອຕິນິນ ເອິດສະໂຕຼດິໂອນ ແລະ ເລໂວນໍແກດສະໂຫຼ (Tetragynon)	ກິນ 2 ເມັດ ⛀ ⛀	ກິນ 2 ເມັດ ⛀ ⛀
ຢາຄຸມກຳເນີດໂປຼແຊດສະຕິນ-ແມ່ນເປັນເມັດຢາ (ເມັດຢາ mini) ທີ່ປະກອບດ້ວຍ 75 ມກກ (mcg)ຂອງ ຮໍໂມນເລໂວນໍແກດສະໂຫຼ (Ovrette, Neogest)	ກິນ 40 ເມັດ, ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ, ຫຼື ກິນ 20 ເມັດ ກ່ອນຄັ້ງທີ 1 ແລະ 12	
ຢາຄຸມກຳເນີດໂປຼແກດສະຕິນ-ແມ່ນເປັນເມັດຢາ (ເມັດຢາ mini) ທີ່ປະກອບດ້ວຍ 30 ມກກ(mcg)ຂອງ ຮໍໂມນເລໂວນໍແກດສະໂຫຼ (Microval, Norgeston)	ກິນ 50 ເມັດ, ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ, ຫຼື ກິນ 25 ເມັດ ກ່ອນຄັ້ງທີ 1 ແລະ 12	
ຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນແບບພິເສດແມ່ນເປັນ ເມັດຢາທີ່ປະກອບດ້ວຍ 1500 ມກກ (mcg) ຂອງຮໍໂມນເລໂວນໍແກດສະໂຫຼ (Postinor 1)	ກິນ 1 ເມັດ, ກິນພຽງ 1 ຄັ້ງເທົ່ານັ້ນ	
ຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນແບບພິເສດແມ່ນເປັນ ເມັດຢາທີ່ປະກອບດ້ວຍ 750 ມກກ (mcg) ຂອງຮໍໂມນເລໂວນໍແກດສະໂຫຼ(Postinor , Postinor 2, Plan B, Pill 72, Post-Day)	ກິນ 2 ເມັດ, ກິນພຽງ 1 ຄັ້ງເທົ່ານັ້ນ ⛀ ⛀	

ສຳລັບຢາແຜງ 28 ເມັດ, ແມ່ນໃຊ້ 21 ເມັດ ສຳລັບການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ແລະ ອີກ 7 ເມັດທີ່ເຫຼືອແມ່ນບໍ່ໃຫ້ກິນເພາະວ່າທັງ 7 ເມັດນັ້ນບໍ່ມີຮໍໂມນໃດເລີຍ.

ມີພຽງແຕ່ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ໂປຼແກດສະຕິນ ແລະ ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແມ່ນມີຜົນຂ້າງຄຽງໜ້ອຍ (ເຈັບຫົວ ແລະ ປວດຮາກ) ກ່ວາເມັດຢາປະສົມທີ່ໃຊ້ສຳລັບການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ.

ທັກສະໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ

ປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ 597
ການລ້າງມື 598
ວິທີອະເຊື້ອ 598
ວິທີແທກອຸນຫະພູມ, ກຳມະຈອນ, ການນັບອັດຕາການຫາຍໃຈ ແລະ ແທກຄວາມດັນເລືອດ 603
ອຸນຫະພູມ 603
ກຳມະຈອນ 604
ການນັບອັດຕາການຫາຍໃຈ 605
ແທກຄວາມດັນເລືອດ 605
ວິທີກວດທອງນອຍ 608
ວິທີກວດລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ 609
ວິທີປິ່ວແຜໄຟໄໝ້ 613
ວິທີປິ່ວຄົ້ນເປັນຊ້ອກ 614
ການສົ່ງນ້ຳທາງທະວານແກ່ຜູ້ເປັນຊ້ອກ 616
ວິທີສັກຢາ 617
ປລ່ອນສັກຢາ 617
ວິທີກະກຽມຊະແລ້ງສັກຢາ 618
ວິທີສັກການຊື່ນ 619
ວິທີສັກຢາໃສຫຼືບໜັງ 620
ກຽມພ້ອມແກ້ໄຂອາການແພຢາ ແລະ ອາການຊ້ອກຍອນແພຢາ 621
ການນວດຕາມຈຸດຝັງເຂັ້ມ 622

ຢູ່ໃນຫຼາຍພາກຂອງປຶ້ມຫ້ອນີ້ ພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າເຖິງທັກສະ ຄວາມສາມາດສະເພາະຫຼາຍຢ່າງເພື່ອຮຽນຮູ້ ວິທີການຊ່ວຍຄົນອື່ນທີ່ກຳລັງເຈັບປ່ວຍ. ທັກສະຄວາມສາມາດ ເຫຼົ່ານີ້ ລວມມີວິທີການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, ວິທີກວດພະຍາດ ແລະ ວິທີເກັບກຳຂໍ້ມູນຈາກບຸກຄົນທີ່ເຈັບເປັນ, ວິທີສົ່ງນ້ຳຄົນເຈັບແບບສຸກເສີນ ແລະ ວິທີສັກຢາ.

ໃນພາກນີ້ ຈະເວົ້າວ່ຶງ ຂ້ຳມູນລະອຽດກ່ຽວກັບ ທັກສະເຫຼົ່ານີ້. ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ວຽກເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງທ່ານໝໍ ຫຼື ແພດພະຍາບານເທນັ້ນ, ແຕ່ວ່າມັນແມ່ນຄວາມຮູ້ລວມທີ່ທຸກຄົນສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ ໂດບໃຊ້ເວລາ ແລລະ ຄວາມພະຍາຍາມ ໃນການຝຶກຫັດ ບາງວິຊາ, ຕ໋ວຢ່າງການກວດພະຍາດ ຫຼື ການສັກຢາແມ່ນດີທີ່ສຸດຕ້ອງໃຫ້ຜູ້ມີວິຊະສະເພາະແທ້ໆ ສິດສອນໃຫ້. ໃນເມື່ອໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ ຖ້າຜູ້ໃດມີຄວາມພະຍາຍາມພາກພຽນກໍ່ຈະເລີ່ມມີຄວາມຊຳນານແລະສາມາດຊ່ວຍຄົນອື່ນໄດ້.

ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ.

ການຊຶມເຊື້ອພາໃຫ້ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງພະຍາດຫຼາຍແນວ. ຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຕ່າງໆ ມັກຈະສ່ຽງຕໍ່ການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍມີການເຈັບປ່ວຍແຮງຂຶ້ນຕື່ມ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເພື່ອຖ້ານບ່ໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອ. ສິ່ງທີ່ຄວນລະວັງອັນໜຶ່ງກ່ໍຄື ທ່ານຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ ບ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດ ຈາກຜູ້ ປ່ວຍທີ່ທ່ານກຳລັງປິ່ນປ໋ວຢູ່.



ການຊຶມເຊື້ອເກີດມາຈາກເຊື້ອພຍາດ, ຕ໋ວຢ່າງເຊ່ັນ: ເຊື້ອຈຸລິນຊີ (bacteria) ແລະ ເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus) ທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍຈົນເບ່ິງບ່ເຫັນ. ທຸກໆ ຄົນຈະມີ່ເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຢູ່ຕາມຜິວໜັງ, ປາກ, ລຳໄສ້ ແລະ ລະບົບສືບພັນຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ. ເຊື້ອຈຸລິນຊີເຫຼົ່ານີ້ ບ່ຄ່ອຍຈະພາໃຫ້ເກີດບັນຫາ ແຕ່ວ່າພວກມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອໄດ້ ຖ້າວ່າມັນຕິດຕ່ໃສ່ຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ. ເຊື້ອຈຸລິນຊີຕິດຢູ່ນຳເຄ່ື່ອງມືອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ ໃນເວລາບ໊ວລະບັດຄົນປ່ວຍ ແລະ ສາມາດສຳເຊື້ອພະຍາດໃສ່ຄົນອື່ນໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນ ການຊຶມເຊື້ອໄດ້ ໂດຍການປະຕິບັດຕາມການແນະນຳໃນພາກນີ້. ນອກຈາກນີ້ ໃຫ້ເບ່ິງຕື່ມໃນໜ້າ 157.

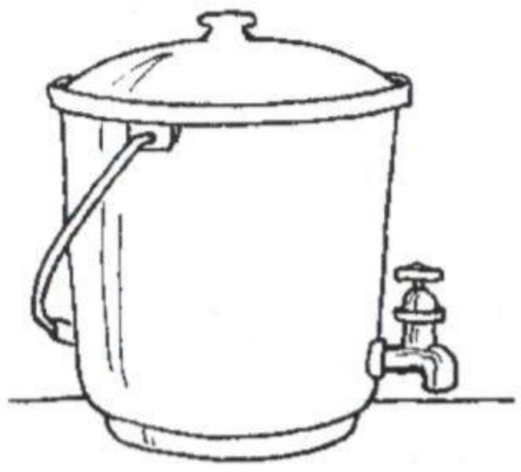
ສ່ິງສຳຄັນ: ທຸກໆ ຄັ້ງທີ່ທ່ານບ໊ວລະບັດຜູ້ປ່ວຍ ທ່ານຕ້ອງປະຕິບັດຕາມການແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ ບ່ວ່າທ່ານຈະໃຊ້ມືມ ໃຊ້ເຄ່ື່ອງມື ຫຼື ອຸປະກອນອັນໃດກ່ໍຕາມ. ຖ້າທ່ານບ່ປະຕິບັກຕາມ ທ່ານອາດຈະຕິດເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ ຫຼື ທ່ນຈະນຳເອົາເຊື້ອພະຍາດໄປຕິດຕ່ໃສ່ຜູ້ປ່ວຍທີ່ທ່ານໃຫ້ການປິ່ນປ໋ວຢູ່.

ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.

ລ້າງມືຂອງທ່ານ ໃຫ້ສະອາດກ່ອນ ແລະ
ຫຼັງທີ່ທ່ານປົ່ນປົວຄົນເຈັຊ. ການ້າງມືແມ່ນວິທີສຳ
ຄັນທີ່ຈະຂ້າເຊື້ອຈຸບິນຊີ ຢູ່ຕາມຜິວໜັງຈອງເຮົາ.
ດີແທ້ຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ລະອຽດວ ແລະ
ໃຊ້ເວລາລ້າງໃຫ້ດົນໆ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນກໍລະນີດັ່ງນີ້:

ປະມືໄວ້ໃຫ້ແຫ້ງເອງ
ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຜ້າເຊັດມື.
ບໍ່ຕ້ອງຈັບບາຍສິ່ງໃດຈົນກວ່າມື
ຂອງທ່ານຈະແຫ້ງ.

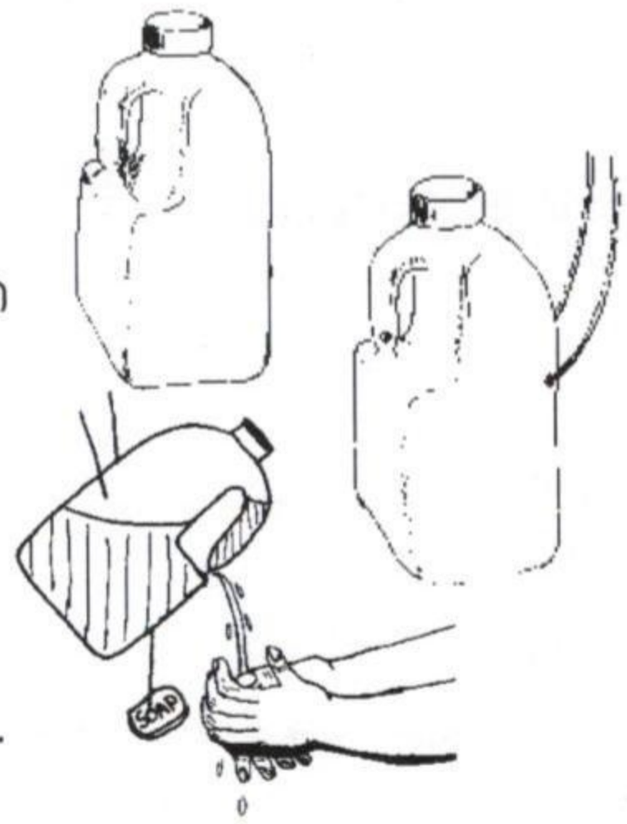




- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງທີ່ທ່ານຊ່ວຍຄົນເກີດລູກ.
- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງທີ່ປົວບາກແຜ ໃຫ້ຄົນເຈັບ.
- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ສັກຢາ ຫຼື ຜ່າຕັດຮ່າງກາຍບາງຈຸດຂອງຜູ້ປ່ວຍ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ສຳຜັດກັບເລືອດ, ນ້ຳປັດສະວະ, ອາຈົມ, ນ້ຳເມືອກ, ຫຼື ນ້ຳແຫຼວ ຈາກຊ່ອງຄອດ.
- ຫຼັງຈາກຖອດສົບມືອອກ.ໃຊ້ສະບູລ້າງມື ເພື່ອລ້າງສິ່ງເປື້ອນເປ ແລະ ເຊື້ອໂລກ. ເອົາມືຈຸ່ມລົງນ້ຳສະບູ ແລ້ວ ນັບເຖິງ 30. ໃຊ້ແປງ ຫຼື ໄມ້ອ່ອນຖູລືບເລັບມື ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳໄຫຼທີ່ສະອາດ. ຖ້ວ່າ ທ່ານຕ້ອງການຄວາມສະອາດດີທີ່ສຸດ, ບໍ່ຕ້ອງເອົານ້ຳທີ່ລ້າງມືແລ້ວ ມາໃຊ້ຄືນອີກ.

ເຮັດເຕ້ານ້ຳສະອາດໄວ້ໃຊ້ເອງ. ວິທີນີ້ ຈະປະຢັດນ້ຳ ແລະ ເກັດຮັກສານ້ຳສະອາດໄວ້ໃຊ້ລ້າງມືໄດ້ ຢ່າງສະດວກດີ. ໃຊ້ກະຕຸກຢ່າງທີ່ມີງວງຈັບ.

1. ເຈາະຮູຢູ່ບ່ອນສົ້ນງວງຈັບ (ດ້ວຍເຫຼັກຊີ ຫຼື ມີດທີ່ເຜົາຮ້ອນ.
2. ເຈາະຮູ້ນ້ອຍຢູ່ເທິງຮູທີ່ເຈາະທຳອິດ
3. ເຈາະຮູສອງຮູໃສ່ອີກດ້ານໜຶ່ງຂອງກະຕຸກ ແລ້ວເອົາເຊືອກສອດ ຜ່ານ. ຫ້ອຍກະຕຸກໄວ້ຢູ່ຂໍເກາະ ຫຼື ກິ່ງຕົ້ນໄມ້.
4. ເອົານ້ຳສະອາດ ໃສ່ກະຕຸກແລ້ວປິດຝາ.
5. ເວລາຈະລ້າງມືໃຫ້ຈ່ອງກະຕຸກເນ້ງ ລົງທາງໜ້າແລ້ວນ້ຳຈະ ໄຫຼລົງ. ບໍ່ຕ້ອງເຮັດຮູໃຫຍ່ຫຼາຍເພາະມັນຈະເສຍນ້ຳຫຼາຍ.

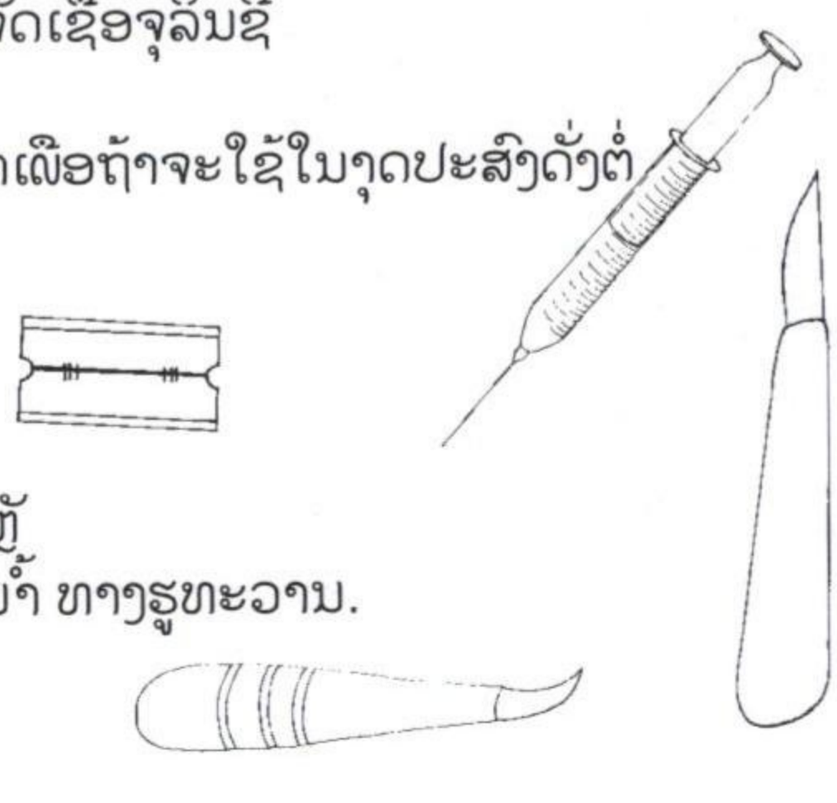


ເຮັດສາມາດແຂວນສະບູກ້ອນ ໜຶ່ງໃສ່ສາຍເຊືອກທີ່ແມວນກະຕຸກ.

ວິທີຂ້າເຊື້ອເຄື່ອງມື ແລະ ອຸປະກອນ.

ການທຳຄວາມສະອາດເຄື່ອງມື ແລະ ອຸປະກອນ ເພື່ອກຳຈັດເຊື້ອຈຸລິນຊີ
ເກືອບໝົດທຸກຢ່າງເອີ້ນວ່າ: ການຂ້າເຊື້ອ ລະດັບສູງ.
ຕ້ອງລ້າງເຄື່ອງມືໃຫ້ ສະອາດ ເສຍກ່ອນ ແລ້ວຈຶ່ງນຳໄປຂ້າເຜືອຖ້າຈະໃຊ້ໃນຸດປະສົງດັ່ງຕໍ່ ໄປນີ້:

- ຜ້າພັດ, ປົວແຜຜິວໜັງ ຫຼື ສັກເມັກໃສ່ຜິວໜັງ.
- ສັກຢາ.
- ຕັດສາຍບືເດັກ ເວລາເກີດ.
- ກວດຊ່ອງຄອດ, ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະເກີດ ແລະ ຫຼັ
- ເກີດລູກເວລາຫຼຸລູກ ຫຼື ເຮັດການທຳແທ້ງ. \ເວລາສົ່ງນ້ຳ ທາງຮູທະວານ.
- ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອຢູ່ຕະຫຼອດ (ເບິ່ງ/ໜ້າຕໍ່ໄປ).



ການຂ້າເຊື້ອລະດັບສູງ: ມີ 3 ຂັ້ນຕອນ
ຂັ້ນຕອນທີ 1 ແລະ 2 ຕ້ອງເຮັດທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອມື. ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ເລືອດ ຫຼື ນ້ຳເມືອກແຫ້ງຄາເຄື່ອງມື. ຂັ້ນຕອນທີ 3 ຕ້ອງເຮັດກ່ອນທີ່ຈະໃຫ້ເຄື່ອງມືຄືນອີກໃນເທື່ອຕໍ່ໄປ. ທ່ານສາມາດເຮັດທັງ 3 ຂັ້ນຕອນຖ້ອມກັນ ຖ້າທ່ານສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອຢູ່ຕະຫຼອດ (ເບິ່ງ/ໜ້າຕໍ່ໄປ).

1. **ແຊ່ເຄື່ອງມື**: ທ່ານຄວນແຊ່ເຄື່ອງມືໄວ້ 10 ນາທີ ໃສນ້ຳ ລໍຣິນ (Chlorin) ທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ 0,5% (ຖ້າມີ). ການແຊ່ນີ້ຈະປ້ອງກັນຕົວທ່ານບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດໃນຂະນະທີ່ທ່ານທຳຄວາມສະອາດຢູ່. ຖ້າບໍ່ມີນ້ຳກລໍຣິນ ໃຫ້ເອົານ້ຳສະອາດມາແຊ່ແທນກໍ່ໄດ້.

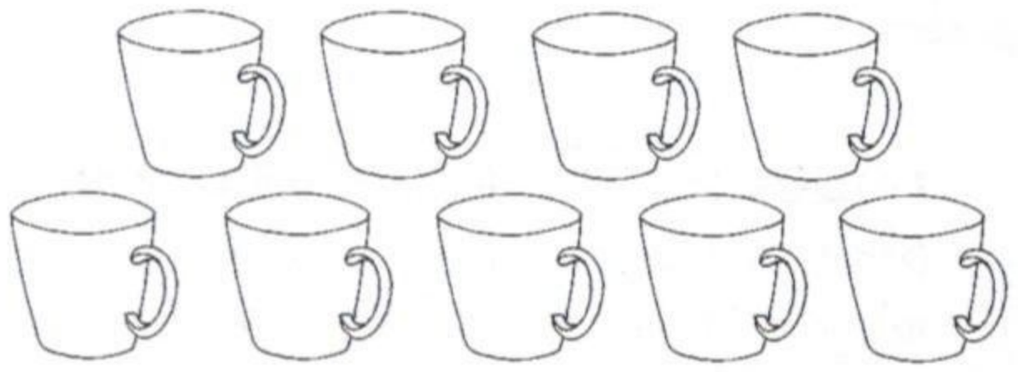
ວິທີປັ້ນນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໂລກ ໃຫ້ໄດ້ນ້ຳ ກລໍຣິນ ທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ 0,5%:
ຖ້ານ້ຳ ກລໍຣິນ ມີຂ້ຳຄວາມຂຽນວ່າ:

ມີ ກລໍຣິນ 2%	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 3 ສ່ວນ
ມີ ກລໍຣິນ 5%	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 9 ສ່ວນ
ມີ ກລໍຣິນ 10 %	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 19 ສ່ວນ
ມີ ກລໍຣິນ 15%	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 29 ສ່ວນ

ຕົວຢ່າງ:
ຖ້ານ້ຳກລໍຣິນ 5%
ໃຫ້ໃຊ້
ນ້ຳຢາເທ່ານີ້



ແລະໃຊ້ນ້ຳ:



2. ລ້າງ: ລ້າເຄ່ອມືທຸກຊະນິດດ້ວຍນ້ຳຢູ ແລະ ໃຊ້ແປງຖູ ຈົນກວ່າຈະສະອາດດີ ແລະ ຈາກນັ້ນ ລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດ. ເວລາລ້າງໃຫ້ຢະວັງບໍ່ໃຫ້ບາດມື ເພາະເຄື່ອງມືສ່ວນຫຼາຍມັກມີປາຍແຫຼມ. ຖ້າມີສົບມື ໃຫ້ສວມສົບມື ເວລາລ້າງເຄື່ອງ

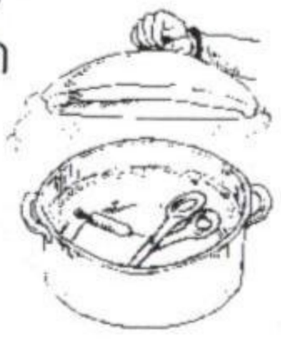


3. ຂ້າເຊື້ອ: ໜຶ້ງ ຫຼື ຕົ້ມເຄື່ອງມືປະມານ 20 ນາທີ (ເວລາດົນເທົ່າກັບຫຸງເຂົ້າຈົນສຸກ).

ສຳລັບການໜຶ້ງບໍ່ຕ້ອງໃສ່ນ້ຳຫຼາຍ. ພຽງແຕ່ເອົານ້ຳໃສ່ໝໍ້ທີ່ທີຝາປິດຈຳນວນໜ້ອຍນຶ່ງເພື່ອໃຫມັນອອກອາຍພົ່ນອອກມາຕາມແຄມຝາປິດ ແລະ ໜຶ້ງໄວ້ 20 ນາທີ.



ການຕົ້ມກໍ່ບໍ່ຕ້ອງໃສ່ນ້ຳຈົນເຕມໝໍ້, ແຕ່ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່ານ້ຳຕ້ອງຖ້ອມເຄື່ອງມືທີ່ຢູ່ໃນໝໍ້ ຕະຫຼອດເວລາຕົ້ມ. ດີແທ້ໃຫ້ເອົາຝາປິດໝໍ້ໃນເວລາຕົ້ມ. ບໍ່ວ່າຈະຕົ້ມ ຫຼື ຈະໜຶ້ງທ່ານຕ້ອງປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳຟົດນັບເຖິງ 20 ນາທີ ເລີ່ມແຕ່ເວລານ້ຳເລີ່ມຟົດ. ເມື່ອເວລາເລີ່ມນັບບໍ່ໃຫ້ເອົາເຄື່ອງມືຊິ້ນໃດໃສ່ໝໍ້ຕົ້ມອີກ.



ລະຂ້າເຊື້ອ ກ່ອນຈະໃຊ້ອີກເທື່ອໃໝ່.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຟ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ເຄື່ອງມືຮ່ວມກັນ, ຈາກຄົນເຈັບຄົນໜຶ່ງ ຕໍ່ໃສ່ຄົນອື່ນໂດຍບໍ່ໄດ້ບ້າງແ



ການເກັບມ້ຽນເຄື່ອມື

ຖ້າວ່າທ່ານເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມື ไว้ได้ຢ່າງຶ່ກຕ້ອງທ່ານສາມາດເຮັດການອະເຊື້ອທັງສາມຂັ້ນ ຕອນພ້ອມກັນເລີຍກໍ່ได้, ແລະ ເຄື່ອມືເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະນຳໃຊ້ได้ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ไป ໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງການນຳໃຊ້ມັນ. ເພື່ອເກັບມ້ຍນເຄື່ອງມື ທ່ານຄວນ:

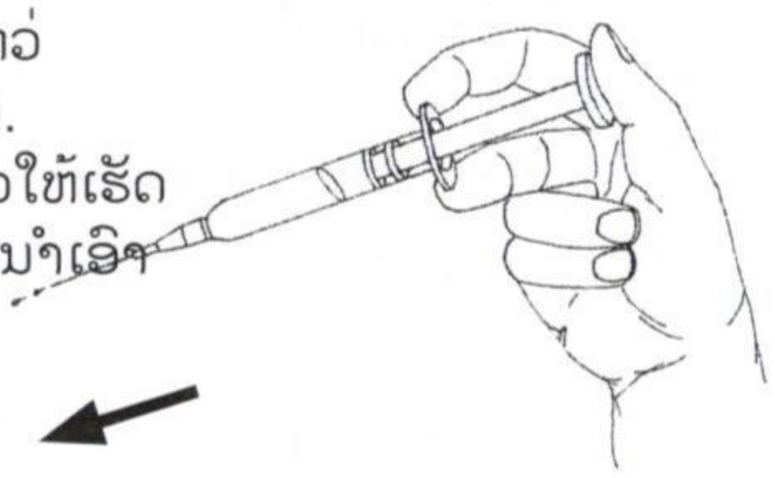
- ຫຼັງຈາກທີ່ນລ້າຟົດແລ້ວ ໃຫ້ຖອກນຳ້ນັ້ນຖິ້ມ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ເຄື່ອງມືນັ້ນແຫ້ງເອງ; ຢ່າໃຊ້ຜ້າເຊັດ. ໃຫ້ຝາໝໍ້ຫຼື ຜ້າສະອາດປິດไว้ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນມາຕອນ ຫຼື ກັນບໍ່ໃຫ້ຊີ້ຝຸ່ນປິວໃສ່. ຕ້ອງ ແນ່ ໃຈວ່າເຄື່ອງນັ້ນແຫ້ງດຕີ່ສຸດ, ເພາະວ່າວັນຖຸທີ່ເປັນໂລຫາະຈເຊົ້າໝ້ຽງຖ້າວ່ามັນຊຸ່ມນຳ້.
- ບໍ່ໃຫ້ເຄື່ອມືສຳຜັດກັບມືເຮັດ ຫຼື ສິ່ງຂອງອື່ນໆ.
- ທີ່ຜ່ານການອະເຈືອແລ້ວ ທ່ານສາມາດໃຊ້ໝໍ້ທີ່ຕົ້ມເຄື່ອງມືພ້ອມດ້ວຍຝາປິດຂອງມັນ, ຫຼືໝໍ້ໜຶ່ງທີ່ໃຊ້ໜຶ່ງເຄື່ອງມື, ຫຼື ໂຖທີ່ຜ່ານາການຕົ້ມແລ້ວ. ຖ້າເປັນไปได ໃຫ້ເອົາອຸປະກອນທັງໝົດ ไว้ໃນຖົງຢ່າງທີ່ສະອາດ ເພື່ອປ້ອງກັນຂີ້ຝຸ່ນ.

ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ຝາປິດ ແລະ ໂຖທີ່ ຈະເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມືນັ້ນຈະຕ້ອງได้ຂ້າ ເຊື້ອເຊັ່ນກັນ.



ການອະເຊື້ອເນັມສັກຢາ ແລະ ຊະແລັງ, ສົບມື ແລະ ຜ້າພັນບາດ.

ສຳລັບເຂັມສັກຢາ ແລະ ຊະແງໝລັງທີ່ສາມາດນຳເອົາມາໃຊ້ຄືນได้ຫຼາຍກວ່ າໜຶ່ງຄັ້ງ ໃຫ້ເອົານຳ້ຢາຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ນຳ້ສະບູລ້າງ 3 ເທື່ອ ພາຍຫຼັງທີ່ໃຊ້ແລ້ວ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ຖອກເຂັມ ແລະ ຊະແລັງ ແລະ ທຸກຂິ້ນສ່ວນອອກຈາກກັນແລ້ວໃຫ້ເຮັດ ຕາມຂັ້ນຕອນ 2 ແລະ 3 ຢູ່ໜ້າ 600. ໃຫ້ເກັຍມ້ຽນไว้ເປັນຢ່າງີຈົນກວ່າຈະນຳເອົາ ໃຊ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ไป. ຕ້ອງຮັບປະກັນບໍ່ແຕະຕ້ອງເຂັມ ແລະ ຊິ້ນສ່ວນຕ່າງໆຂອງຊະແລັງ.

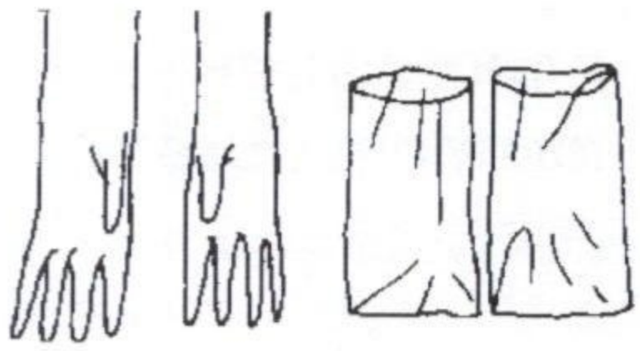


ຖ້າບໍ່ສາມາດເກັບຮັກສາເຂັສັກຢາ ແລະ ຊະແລັງไว้ໃນບ່ອນທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງດີ ໃຫ້ເອົາມາຕົ້ມຄືນກ່ອນຈະເອົາไปໃຊ້ເທື່ອໃໝ່.

ຖ້າເຂັມຫັກຢາ ແລະ ຊະແລັງ ໃຊ້ได้ພຽງຄັ້ງດຽວ ໃຫ້ເອົາໃສ່ກ່ອງທີ່ຮັບປະກັນບໍ່ໃຫ້ ເຂັມແທງຊອດແລ້ວ ເອົາไปເຜົາไຟໃຫ້ไໝ້ໝົດກ້ຽງ. ຖ້າວ່າເຂັມສັກຢາບໍ່ແມ່ນ ປະເພດທີ່ໃຊ້ຄັ້ງດຽວ ໃຫ້ເອົານຳ້ຢາອເຊື້ອລ້າງສາມເທື່ອ



ຖົງມື:



ຖົງມືຊ່ວຍປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຜູ້ປ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຕດແປດພະຍາດ. ຖ້າບໍ່ມີຖົງມື ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງທີ່ສເອາດຫຸ້ມມືໄວ້. ບາງຄັ້ງຄາວກໍສາມາດໃຊ້ ຖົງມືທີ່ສະອາດແລ້ວ ໄດຍບໍ່ຕອງອະເຊື້ອຕື່ມ ຖ້ວ່າບໍ່ໄດ້ເອົາຂອງທີ່ໃຊ້ ແລ້ວມາໃຊ້ຄືນອີກ. ແຕ່ທ່ານຕ້ອງເອົາຕົງມືໄປອະເຊື້ອໃຫ້ສະອາດທີ່ສຸດໃນ ກຳລະນີດັ່ງນີ້:

ຖ້າວ່າບໍ່ມີຖົງມື ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງ ທີ່ສະອາດຫຸ້ມຫໍ່ມືຂອງທ່ານa

- ເວລາຈຳເປັນຕ້ອງກວດຊ່ອງຄອດໃນໄລຍະກວດພະຍາດສຸກເສີນ ເຊັ່ນ: ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງເກີດລູກ ຫຼື ຫຼັງຈາກແທ້ລູກ.
- ເວລາຈັບບາດແຜ.

ການໃຊ້ຖົງມືທີ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອສູງສຸດ:
ລະວັງບໍ່ໃຫ້ແຕ່ຕ້ອງຖົງມືໃນຂະນະທີ່ເອົາອອກຈາກໂຖ ຫຼື ພາຊະນະບັນຈຸ



ເວລາສວນຖົງມືໃຫ້ລະວັງຢ່ຈັບບາຍບ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ສຳຜັດກັບຄົນເຈັບ

ແຕະບ່ອນນີ້

ຈັບບ່ອນນີ້

ບ/ໃຫ້ຈັບສ່ອນນີ້

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຖົງມືຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງຕ້ອງເວົ້າມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ, ຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ ຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ບອກໄວ້ໃນໜ້າ 600 ແລະ 601 ໃຫ້ໝັ່ນກວດກາເບິ່ງຖົງມືທີ່ລ້າງມາໄວ້ໃຊ້ນັ້ນເບິ່ງວ່າມີ ບ່ອນຂາດເປັນຮູ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າພົບເຫັນຕ້ອງເອົາຖິ້ມ ບໍ່ໃຫ້ເອົາໃຊ້ຕໍ່.

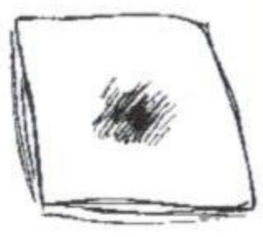
ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ເອົາຖົງມືມາໜຶ່ງດີກວ່າຕົ້ມເອົາເພາະວ່າມັນສາມາດເກັບໄວ້ໃນໂຖທີ່ໃຊ້ໜຶ່ງຈົນກວ່າມັນ ຈະແຫ້ງ. ຖ້າວ່າໜຶ່ງບໍ່ໄດ້ກໍ່ຕ້ອງຕົ້ມເອົາ ແຕ່ວ່າຫຼັງຈາກຕົ້ມແລ້ວຕ້ອງເອົາຖົງມືຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ. ການ ທີ່ຈະເຮັດແນວນີ້ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງເອົາມືຈັບ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຖົງມືບໍ່ໄດ້ອະເຊື້ອ ແຕ່ວ່າຖົງມືຈະຍັງ ສະອາດຢູ່. ໃຫ້ເອົາຖົງມືທີ່ແຫ້ງແລ້ວນັ້ນໄປໄວ້ບ່ອນທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ.

ການພັນບາດແຜ

ຖ້າບໍ່ມີຜ້ພັນບາດແຜ ທີ່ອະເຊື້ອສະເພາະ ໃຊ້ຜ້າແນວອື່ນຄຸງນແທນກໍ່ໄດ້ ແຕ່ວ່າຕ້ອງຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ສາກ່ອນ ໂດຍຕ້ອງເຮັດຕາມຂັ້ຕອນທີ່ແນະນຳຢູ່ໜ້າ 600 ແລະ ໜ້າ 601 ເອົາຜ້າຄຸງນນັ້ນໄປຕາແດດ ໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ລະວັງບໍ່ໃຫ້ແຕະຕ້ອງຂີ້ດິນ ແລະ ປ້ອບກັນບໍ່ໃຫ້ຖືກຂີ້ຝຸ່ນບໍ່ໃຫ້c,';ao ຫຼື ແມງໄມ້ຕອມ.



ເຄື່ອງໃຊ້ທຸກຢ່າງທີ່ຖືກເລືອດ ຫຼື ສິ່ງທີ່ເປັນນ້ຳຈາກຮ່າງກາຍຄົນ (ນ້ຳຍ່ຽວ, ອາຈົມ, ນ້ຳອະສຸຈິ, ນ້ຳໜອງ ແລະ ອື່ນໆ) ຄວນເອົາໄປເຜົາຖິ້ມ ຫຼືເອົາ ໄປຖິ້ມໃນບ່ອນທີ່ຮັບປະກັນບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ສັກ ໄດ້ສຳຜັດ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ປະກອບດ້ວຍ ເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ບໍ່ເປັນປະໂຫຍດແລ້ວແຕ່ວ່າມີສິ່ງເຈືອປົນຢູ່, ເຊັ່ນ: ຂະແລ້ງ, ຖົງມືຂາດ ຫຼື ຖົງມືທີ່ໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວ, ຜ້າຄຸງນບາດແຜ, ຫຼື ຝ້າຍສຳລີ.



ການເທກອຸນຫະພູມ, ນັບກຳມະຈອນ, ນັບຈັຫວະການຫາຍໃຈ ແລະ ແທກຄວາມດັນເລືອດ

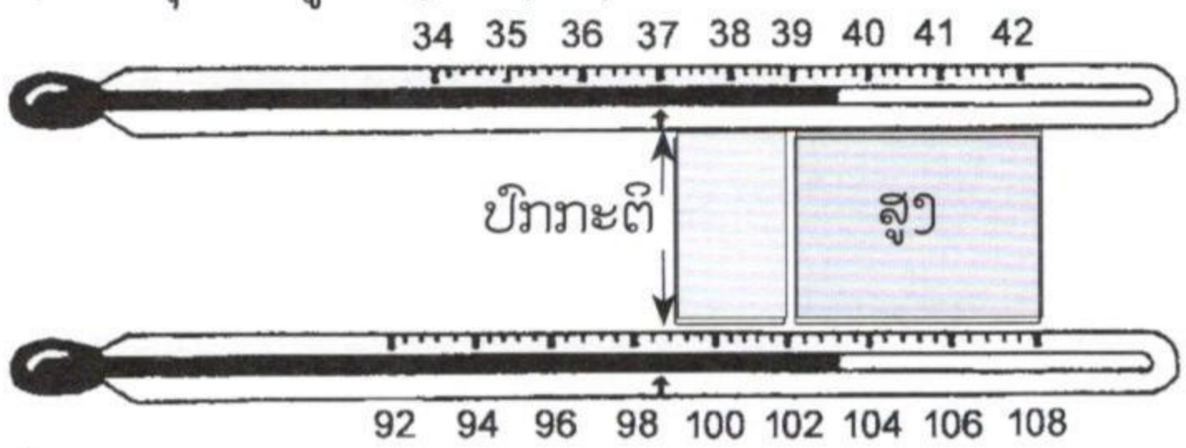
ຄົນທີ່ເຈັບໄຂ້ ສຸຂະພາບຈະບໍ່ແຂງແຮງ ແລະ ສະພາຮ່າງກາຍພາຍນອກຈະມີການປ່ຽນແປງ. ໜ້າຕໍ່ໄປ ຈະເປັນການບອກເຖິງອາການຂອງຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍ.



ອຸນຫະຖູມ.
ເມື່ອທ່ານຢາກຮູ້ອຸນຫະພູມຂອງຄົນ ໃນກໍລະນີບໍ່ມີບາຫຼອດ ແທກ, ໃຫ້ໃຊ້ຫຼັງມືຂອງທ່ານສຳຜັດ ກັບຜິວໜັງຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນ ແລ້ວປຽບທຽບກັບ ອຸນນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຖ້າວ່າຜິວໜັງຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນຮ້ອນຜິດປົກກະຕິ ສະແດງວ່າ ຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນໄຂ້. ສຳລັບວິທີການປະຕບັດໃນເວລາເປັນໄຂ້ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 328)

ຫາກທ່ານມີບາຫຼອດແທກທ່ານຈົ່ງຍັດບາຫຼອດໃສ່ປາກ, ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ຫຼື ຍັດເຂົ້າໃນຮູຫະອານ ເພາະວ່າບໍລິເວນດັ່ງກ່າວເໝາະສຳລັບການແທກບາຫຼອດທີ່ສຸດ. ຕາມທຳມະດາ ອຸນຫະຖູມຢູ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ຈະເຢັນກວ່າບ່ອນອື່ນ ແລະ ອຸນນຫະພູມຢູ່ປາກຈະອຸ່ນກວ່າບ່ອນອື່ນ ແລະ ບ່ອນທີ່ຮ້ອນກວ່ລູ່ແມ່ນຢູ່ຮູຫະອານ. ບາຫຼອດແທກອຸນຫະພູມມີ 2 ຊເນິດ ຊຶ່ງສາມາດໃຫ້ວັດແທກອຸນຫະພູມຂອງຄົນ ແລະ ອຸນຫະພູມທົ່ວໄປ: ນີ້ແມ່ນການປຽບທຽບບາຫຼອດທັງ 2 ຊະນິດ:

ຊີ້ບອກອຸນຫະພູມ ອົງສາ (C)



ຊີ້ບອກອຸຫະພູມ ຟາເຣນໄຮ (F)

ການແທກອຸນຫະຖູມຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ສູງ ແລະ ເປັນໄຂ້ປາກກາງຈະຕ້ອງແທກຢູ່ປາກ.

ວິທີການແທກອຸນຫະພູມ

(ໃຊ້ບາຫຼອດ ທີ່ມີເຄື່ອງໝາຍອົງສາ (C)

1. ໃຊ້ສະບູ ແລະ ນ້ຳເຢັນ ຫຼື ເຫຼົ້າເກົ້າສິບລ້າງບາຫຼອ ໃຫ້ສະອາດ. ຈັບສົ້ນສຸດຂອງມມັນໂດຍບ່ໃຫ້ຖືກຈຸດ ສິນ້ຳເງິນ (ຫຼື ສີແດງ) ແລ້ສັ່ນບາຫຼອດແຮງໆ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຍາຢູ່ໃນບາຫຼອດໝົດ ລົງຕ່ຳກວ່າ 36 ອົງສາ.
2. ການໃຊ້ບາຫອດ....

ຍັດບາຫຼອດເຂົ້າກ້ອງບີ້ນ ແລະ ງັບປາກອົມຍັດບາຫຼອດເຂົ້າ ກ້ອງບີ້ນ ແລະ ງັບປາກອົມ



ຫຼື

ຍັດບາຫຼອດຂ້ົາກ້ອງ ຂີ້ແຮ້ແລ້ວໜີບໄວ້



ຫຼື

ຄວນລະມັດລະວັງໃນການ ແທກບາຫຼອດທາງຮູຫະອານ (ຈະຕ້ອງໃຫ້ມັນ ປຸງກ ຫຼື ໃຊ້ຄຣີມທາ)



3. ປະໄວ້ປະມານ 3 ຫຼື 4 ນາທີ
4. ໃຊ້ນ້ຳເຢັນ ແລະ ສະບູລ້າງບອຫຼອດໃຫ້ດີ. ແລ້ວແຊ່ໄວ້ໃນນ້ຳຢາເຄມີໄວ້ປະມານ 20 ນາທີ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໃຊ້ນ້ຳສະອາດລ້າງ (ສຳລັບຂັ້ນຕອນການແຊ່ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໂລກ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ).



ວິທີການນັບກຳມະຈອນ

ກຳມະຈອນຈະເປັນເຄື່ອງຊີ້ບອກເຖິງອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈວ່າມີຄວາມໄວ້ເທົ່າໃດ ແລະ ບອກເຖິງການເຮັດວຽກຂອງຫົວໃຈ. ຄົນທີ່ສຸຂະພາບວິຫົວ ໃຈຈະເຕັ້ນໄວ ຫຼັງຈາກການເຮັດວຽກ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍ ແຕ່ຈະເຕັ້ນເປັນປົກກະຕິດພາຍໃນເວລາ 2-3 ນາທີ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ໃນແຕ່ລະອົງສາ (c) ທີ່ເພີ່ນຂຶ້ນ , ຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ ຫົວໃຈຈະເຕັ້ນເພີ່ມຂຶ້ນອີກ 20 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ.

ກຳມະຈອນຂອງຜູ້ໃຫຍ່ຈະເຕັ້ນລະຫວ່າງ 60 ຫາ 90 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ. ສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເສຍເລືອດຫຼາຍ, ເສຍນຳ້ໃນຮ່າງກາຍ, ຫຼື ເກີດອາການຊັອກກະທັນຫັນ.(ເບິ່ງລາຍບະອຽດເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 277)
- ເປັນໄຂ້ ຫຼື ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດ.
- ມີບັນຫາທາງດ້ານລະບົບຫາຍໃຈ ແລະ ລະບົບປອດ, ລະບົບປອດ, ຫຼື ລະບົບຫົວໃຈ.
- ມີບັນຫາທາງດ້ານຕ້ອນຄໍຫອຍ.


ການນັບກຳມະຈອນແມ່ນໃຊ້ນິ້ວມືເນັ້ນລົງຄໍ່ແຂນເບົາໆບໍລິເວນທີ່ມີເສັ້ນເລືອດໃຫຍ່ຕາມຮູບພາບທີ່ສະແດງຂ້າງລຸ່ມ
ຖ້າທ່ານຈັບບໍ່ພົບກຳມະຈອນຢູ່ແນວທ່ານສາມາດຈັບກຳມະຈອນຢູ່ບໍລິເວນຊອກຄໍໄດ້ຕາມຮູບຂ້າງບຸ່ມນີ້
ທ່ານສາມາດເອົາຫູແປະກັບໜ້າເອິກ ແລະ ຟັງການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈໂດຍກົງ

ການນັບຈັງຫວະການຫາຍໃຈ

ການນັບຈັງຫວະການຫາຍໃຈ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາຮູ້ຈັກລະບົບການເຮັດວຽກຂອງປອດ ແລະ ລະບົບການຫາຍໃຈ. ນອກາຈກນີ້ເຮົາຍັງຮູ້ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງຄົນ. ວິທີການນັບຈັງຫວະການຫາຍໃຈໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງການຂຶ້ນລົງຂອງໜ້າເອິກ ໃນຂະນະທີ່ຄົນກຳລັງນອນພັກຜ່ອນ. ພາມປົກກະຕິແລ້ວຜູ້ໃຫຍ່ຈະຫາຍໃຈ 12-20 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ ໃນເວລານອນພັກຜ່ອນ (ການຫາຍໃຈທີ່ສົມບູນ ບໍ່ວ່າຈະຫາຍໃຈເຂົ້າແລະ ຫາຍໃຈອອກຈາະຕ້ອງສະເໝີກັນ).

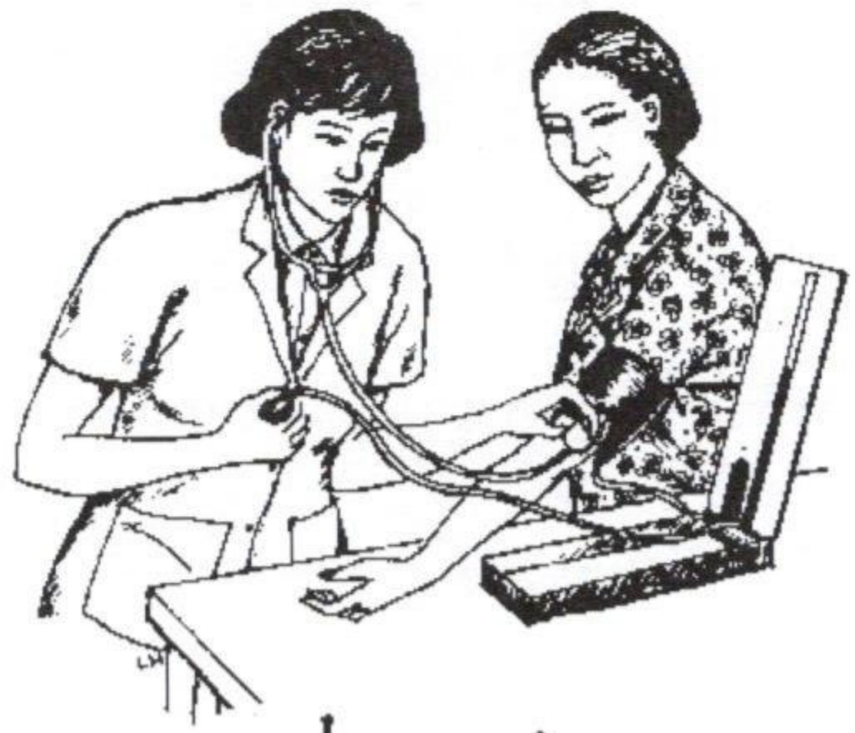
ໂດຍທົ່ວໄປ ກາຫາຍໃຈຈະໄວຂຶ້ນຕາມກຳມະຈອນ ເມື່ອເກີດມີອາການຕິດເຊື້ອພຍາດ, ເປັນໄຂ້, ເສຍເລືອດ, ເສຍຂຳ້ໃນຮ່າງກາຍ, ຊັອກກະທັນຫັນ, ອາການປອດບວມ ຫຼື ສາເຫດອື່ນ.

ຈັງຫວະການຫາຍໃຈ ແລະ ກຳມະຈອນຂອງຄົນເຮັບໜັກທີ່ໃກ້ຈະຕາຍ ຈະຊ້າລົງ. ການຫາຍໃຈໄວຜິດປົກກະຕິຈະບົ່ງບອກເຖິງອາການຂອງໂລກທາງເດີນຫາຍໃຈ ແລະ ຖ້າຈັງຫວະການຫາຍໃຈເກີນ 30 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ ນັ້ນສະແດງເຖິງອາການຂອງໂລກປອດບວມ (ລາຍລະວຽດເພີ່ມເີມເບິ່ງຕໍ່/ຳ 337).

ການແຫກຄວາມດັນເລືອດ

ຄວາມດັນເລືອດບອກໃຫ້ຮູ້ເຖິງການດັນຂອງເລືອດທີ່ກະທົບໃສ່ດ້ານໃນຂອງເສັ້ນເລືອດ.
ພ້າຮູ້ຄວາມດັນເລືອດຂອງແມ່ຍິງໃນກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະມີປະໂຫຍດຫຼາຍ:

- ໃນເວລາຖືະໆ, ອອກລູກ, ຫຼລູກ ຫຼື ເອົາລູກອອກ.
- ໃນເວລາໃຊ້ຢາຄຸມກໍາເນີດ.
- ໃນກໍລະນີສຸກເສີນເຊັ່ນ:
  ຊ້ອກກະທັນຫັນ,ເຈັບທ້ອງຮຸນແຮງ ຫຼື ອອກລູກຍາກ.



Sept 13	100/60
Oct 12	110/62
Nov 15	90/58
Dec 10	112/60
Jan 12	110/70

ຕົວເລກທີ່ກໍານົດໃນການແຫກຄວາມດັນເລືອດ ມີຄວາມລາຍຫຍັງແດ່:ການແຫກຄວາມດັນເລືອດມີສອງຕົເລກ:
120/80

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

120 ຢູ່ໄງ (ໝາຍເຖິງການບີບຂອງຫົວໃຈເພື່ອໃຫ້ເລືອດໄປລ້ຽງຮ່າງກາຍ)
80 ຢູ່ລຸ່ມ (ໝາຍເຖິງການຜ່ອນຄາຍຂອງຫົວໃຈ)

ຖ້າວ່າຄວາມດັນຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືພາຂຶ້ນລົງເລັກນ້ອຍໃນແຕ່ລະເດືອນແບບນີ້ ຖືວ່າຄວາມດັນເລືອດປົກກະຕິ

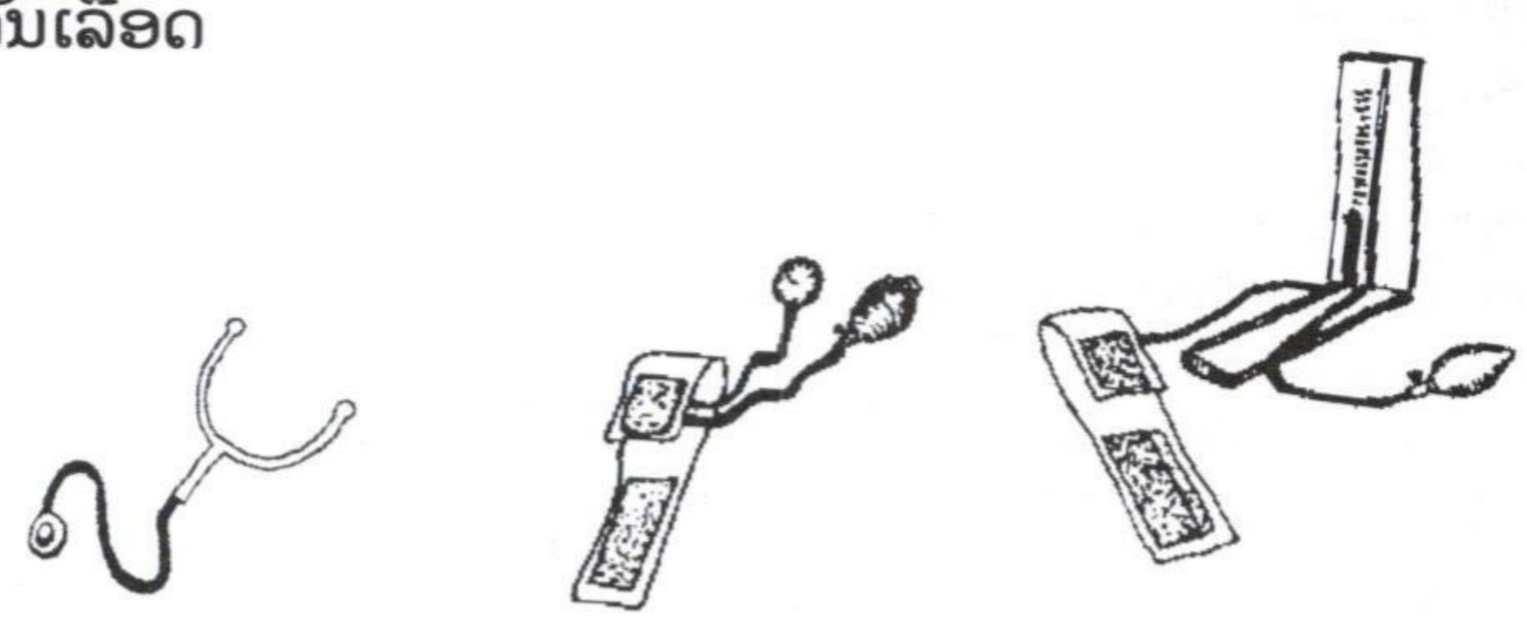
ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຄວາມດັນເລືອດຂອງຜູ້ໃຫຍ່ປະມານ 120/80, ແຕ່ອາດຈະເປັນ 90/60 ຫາ 140/85 ກໍຖືວ່າຢູ່ໃນຂັ້ປົກກະຕິ.

ຕົວເລກທີ່ຢູ່ລຸ່ມຈະບອກລາຍລະອຽດທາງດ້ານສຸຂະພາບເຊັ່ນວ່າ: ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດ 140/80 ຈະເປັນຄົນທີ່ມີຂຸຂະພາບສົມລູນ, ແຕ່ກົງກັນຂ້ານສໍາລັບຄົນທີ່ມີຄາມດັນເລືອດ 140/110 ນັ້ນຈະຖືວ່າມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ຄວນຈະລົດນໍ້ໜັກ (ຖ້າເປັນຄົນຕຸ້ຍ) ຫຼື ໄປຮັບການປິ່ນປົວຮັກສາ. ຖ້າວ່າຕົວແລກຢູ່ລຸ່ມຫາກເກີນ 100 ຂຶ້ນໄປສະແດງວ່າຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ທາງດ້ານອາຫານຫຼື ອາດຈເຖິງຂັ້ນໃຊ້ຢາປິ່ນປົວ.

ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດຕໍ່ໍ ຢູ່ເປັນປົກກະຕິ ກໍ່ບໍ່ຄວນດັງວົນໃຈ. ຄວາມຈິງແລ້ວຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດໃນລະດັບ 90/60 ຫາ 110/70 ຈະເປັນຄົນທີ່ມີອາຍຸຂ້ອຍຂ້າງຍືນຍາວ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີບັນຫາທາງດ້ານໂລກຫົວໃຈ.

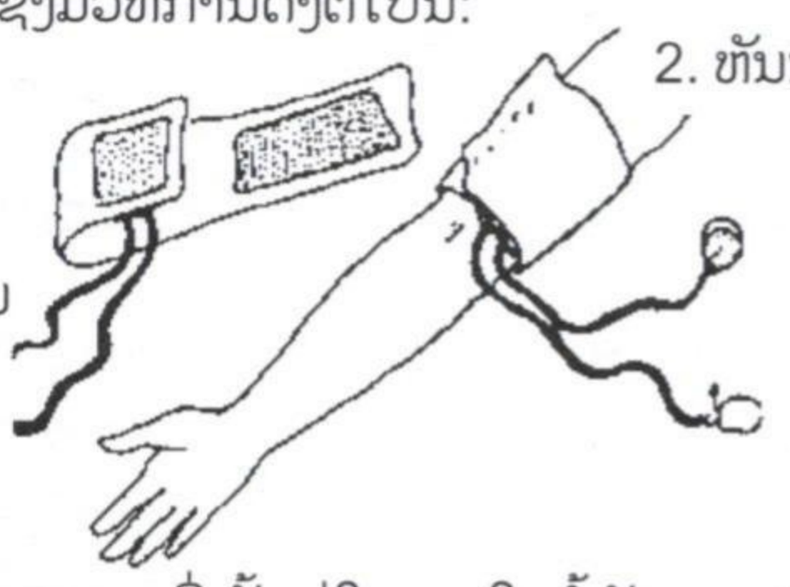
ໃນກໍາລະນີຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດລົງຕໍ່ໍ່ກວ່າ 90/60 ແບບກະທັນຫັນສະແດງວ່າຢູ່ໃນອາການອັນຕະລາຍ. ກໍລະນີດັ່ງກ່າວຈະສັງເດກເຫັນໄດ້ຈາກຄົນທີ່ເສຍເລືອດຫຼາຍ ຫຼື ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນຊ໊ອກ. ເຖິ່ງ່າຕວາມດັນເລືອດບໍ່ປົກກະຕິ ແຕ່ຄົນເຈັບບໍ່ມີອາການຊ໊ອກໃນກໍລະນີນີ້ ທ່ານຕິດຕາມເບິ່ງປະມານ 2-3 ນາທີ ແລ້ວກວດຄວາມດັນເລືອດຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ. ທ່ນມຄວມ ຈໍາເປັນທີ່ຈະຕ້ອງຕິດຕາມຄວາມດັນເລືອດເລື້ອຍໆ ສໍາລັບແມ່ຍິງຖືພາເ ພື່ອເບິ່ງວ່າມີການປ່ຽນແປງແນວໃດຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເກັດກໍາຂໍ້ມູນໄດ້ດີ

ການແທກຄວາມດັນເລືອດ

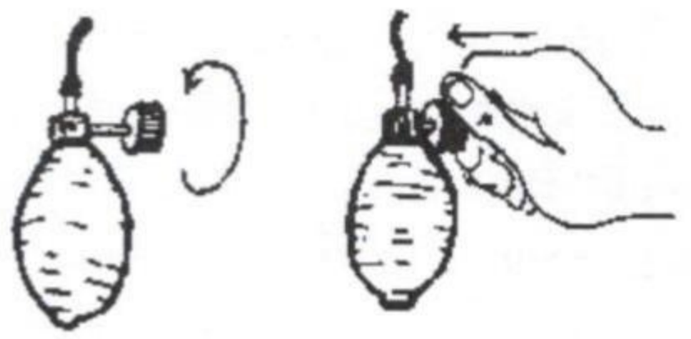


ກ່ອນອື່ນໝົດເຮົາຈະຕ້ອງບອກຄົນເຈັບໃຫ້ຮູ້ວ່າເຮົາຈະເຮັດຫຍັງເພື່ອໃຫ້ເຂົາ
ເຈົາເຈົ້າໃຈ, ຊຶ່ງມີວິທີການດ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ໃຊ້ສາຍຮັດ ບໍລິເວນກ້ານ ແຂນ.



2. ຫັນນັອດໄປເບື້ອງຂວາເພື່ອບໍ່ໃຫ້ອາກາດຜິ່ວອອກ



3. ຄຳຫາກຳມະຈອນທີ່ເຕັ້ນຢູ່ໃນທາງໃນຂໍ້ພັບ ແຂນຂອກ້າງໃນຈາກນັ້ນວາງຫູຟັງ ຢອງໃສ່ຈຸດຂອງກຳມະຈອນ. ຖ້າຄຳກຳມະຈອນບໍ່ເຫັນໃຫ້ ເອົາເຄື່ອງວັດແທ ກຍັດເຂົ້າໄປໃນ ແຂນສອກ ເລື້ອງໃນ.



4. ບີບລູກຢາງເພື່ອເອົາ ລົມເຂົ້າສາຍຮັດ



5. ໃນຂະນະທີ່ບີບລົມເຂົ້າເຂັມ ຢູ່ໜ້າປັດຈະເຄື່ອນຍ້າຍເມື່ອ ເຂັມຂຶ້ນຮອດ 200 ໃຫ້ຢຸດບີບ.



6. ເມື່ອມາຍນັອດ ອອກລົມຢູ່ໃນລູກຢາງ ຈະຜ່ອນລົງຊ້າໆ



7. ເຂັມຢູ່ໜ້າປັດ ຈະປົ່ນກັບຄືນ



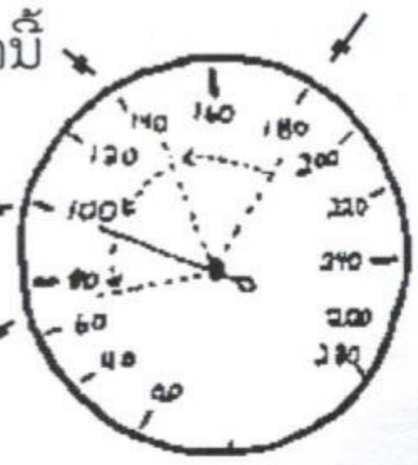
ຫາກທ່ານບໍ່ໄດ້ຍິນຫຍັງເລີຍເມື່ອເຂັມມາຮອດຈຸດນ

ໃນຂະນະທີ່ລົມຜິ່ວອອກ ທ່ານຈະໄດຍິ ນສຽງກຳມະຈອນເຕັ້ນຜ່ານສາຍເຄື່ອງ ຈະສັງເກດເຫັນວ່າເຂັມ ຫຼື ບາສີເງິນຢຸດ ທ່ານຈະໄດ້ຍິນສຽງເຕັ້ນ ຂອງກຳມະຈອນ (ນີ້ມັນຈະເປັນຕົວເລກສູງສຸດ) ເມື່ອກຳມະຈອນເຊົາເຕັ້ນ (ມັນຈະເປັນຕົວເລກທີ່ຕໍ່ສຸດ)

ຫຼື ຈດນີ້

ແຕ່ຈະເລີ່ມໄດ້ຍິນຢູ່ຈຸດນີ້

ແລະ ປ່ອຍລົມອອກອີກສຽງກຳມະຈອນ ຈະຫາຍໄປເມື່ອເຂັມມະຮອດຈຸດນີ້



ສະແດງວ່າຄວາມດັນເລືອດຈະແມ່ນ 100/70

ວິທີກວດບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ

ເມື່ອແມ່ຍິງມີອາການເຈັບທອງນ້ອຍ ກ່ອນອື່ນໝົດໃຫ້ອ່ານເບິ່ງພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ"ອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ" ແລະ ຖາມຜູ້ປ່ວຍຕາມທີ່ໄດ້ລະບຸໄວ້ຢູ່ໃນໜ້າ...
ຂັ້ນຕອນໃນການກວດມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ບອກໃຫ້ຄົນເຈຈັບຖີ້ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມອອກ ເພື່ອໃຫ້ເຫັນບໍລິເວນທ້ອງໄດຊັດເຈນນັບແຕ່ລຸ່ມນົມລົງມາ ເຖິງ ຂະໂມມ ແລະ ທຳການກວດ.
2. ບອກໃຫ້ນເຈັບນອນຫງາຍຢູ່ເທິງຕຽງ ໂຕະ ຫຼື ພື້ນທີ່ສະອາດ ແລ້ວບອກຄົນເຈັບຄູ້ຫົວເຂົ່າຂຶ້ນຫຼັງຈາ ກນັ້ນ ບອກຄົນເຈັບບ່ໃຫ້ກືນກ້າມທ້ອງ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເປັນການຍາກສຳລັບຄົນທີ່ມີອາການເຈັບທ້ອງ.
3. ໃຊ້ຫູແປະໃສ່ບໍລິເວນທ້ອງຂອງຄົນເຈັບເພື່ອຟັງສຽງທີ່ດັງມາຈາກຂ້າງໃນ. ຖ້າບ່ໄດ້ຍິນສຽງເປັນເວລາ 2 ນາທີ ສະແດງວ່າອາການຄົນເຈັບຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍ.
4. ຈົ່ງຖາມຄົນເຈັບວ່າ ຈຸດໃດທີ່ເຈັບທີ່ສຸດ ແລ້ວໃຊມືຄ່ອຍນວດທ້ອງຄົນເຈັບເບົາໆ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍມືຈົນ ກະທັ້ງຖືກຈຸດທີ່ເຈັບທີ່ສຸດ.
5. ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງນວດທ້ອງຢູ່ນັ້ນ ທ່ານຈົ່ພະຍາຍາມສັງເກດວ່າຈຸດໃດອ່ອນ ແລະ ຈຸດໃດແຂງ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອ ບໍລິເວນທ້ອງຂອງລາວ.
6. ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈ່ວາຄົນເຈັບບ່ມີພະຍາດອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າໄສ້ຕິ່ງ, ອາການອັກເສບລຳໄສ້ ຫຼື ຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື, ໃຫ້ທ່ານບີບເນັ້ນຊ້າໆ ແຕ່ແຮງໆ ຢູ່ບໍລິເວນເທິງແອບແອຂາເບື້ອງຊ້າຍ ແລ້ວບີບຈົນກະທັ້ງ ຄົນເຈັບເຈັບຮູ້ສຶກເຈັບໜ້ອຍໜຶ່ງ ຈາກນັ້ນ ຍົກມືອອກຢ່າງໄວ. ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການເຈັບສຽບ ເມື່ອເວລາທ່ານເອົາມືອອກ ນັ້ນສະແດງເຖິງອາການຊຶມເຊື້ອຢ່າງແຮງ. ໃນກຳລະນີດັ່ງກ່າວນີ້ ຕ້ອງນຳຄົນເຈັບໄປສຸກສະລະາຫຼື ໂຮງໝໍຢ່າງຮີບກ່ວນ, ແຕ່ຖ້າຄົນເຈັບບ່ມີອາການເຈັບສຽບ ທ່ານຈົ່ງສືບຕໍ່ກວດເບິ່ງບໍລິເວນນອກອະໄວຍະວະເພດຂອງຄົນເຈ້ວ່າມີບາດແຜ, ມີລົງຂາວ ຫຼື ເລືອດຈະໄຫຼອອກມາຫຼືບ່? ຫຼື ອາດຈະມີອາການຂອງພະຍາດຕິດຕ່ໜາງເພດສຳພັນ. ກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນ ແລະ ການຮັກສາພະຍາດຕິດຕ່ໜາງເພດສຳພັນ (ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 385). ໜາກວ່າ ທ່ານຮູ້ຂັ້ນຕອນໃນການ ກວດແລ້ວໃຫ້ເບິ່ງລຸມນີ້.





ການກວດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ

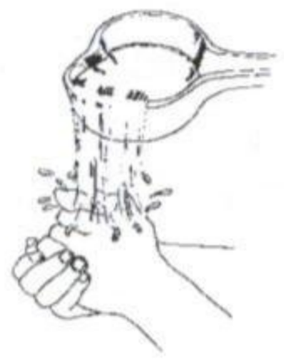
ເມື່ອເຮັດຮູ້ວິທີ່ການກວດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ ເຮັດຈະສາມາດຊ່ວຍຊີວິດຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້. ນອກຈາກນີ້ເຮົາຍັງສາມາດບອກແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ້ ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ລວມທັງຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງແມ່ຍິງອີກດ້ວຍ ເຊັ່ນ: ມີລູກນອກພົກ, ມະເຮັງປາກມົດລູກ ແລະ ໃນມົດລູກ, ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ອາການສົນ ຂອງການທຳແທ້ງ (ການເອົາລູກອອກ). ບໍ່ວ່າຈະເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ອສບ. ກໍ່ສາມາດຮຽນຫຼັກການດັ່ງລຸ່ມນີ້ໄດ້:

- ກວດເບິ່ງບໍລິເວນຂ້າງນອກອະໄວຍະວະເພດ.
- ສຳຜັດສ່ວນຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະສືບພັນທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງ.

ກວດບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍໃນກໍລະນີຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນ. ເມື່ອໃດກໍຕາມທີ່ທ່ານຍັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເຂົ້າໃນອະໄວຍະວະເພດແມ່ຍິງ ຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໄດ້.

ສິ່ງສຳຄັນ ຂໍ້ຍົກເວັ້ນໃນການກວດບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ

- ບໍ່ຄວນກວດໃນເວລາແມ່ຍິງຖືພາ, ແລະເລືອດອອກ ຫຼື ເວລາພົ້ນນ້ຳແຕກແລ້ວ.
- ບໍ່ຄວນກວດຫຼັງຈາກເກີດລູກຫຼື ຫຼຖລູກທີ່ບໍ່ມີອາການລົ້ນ.

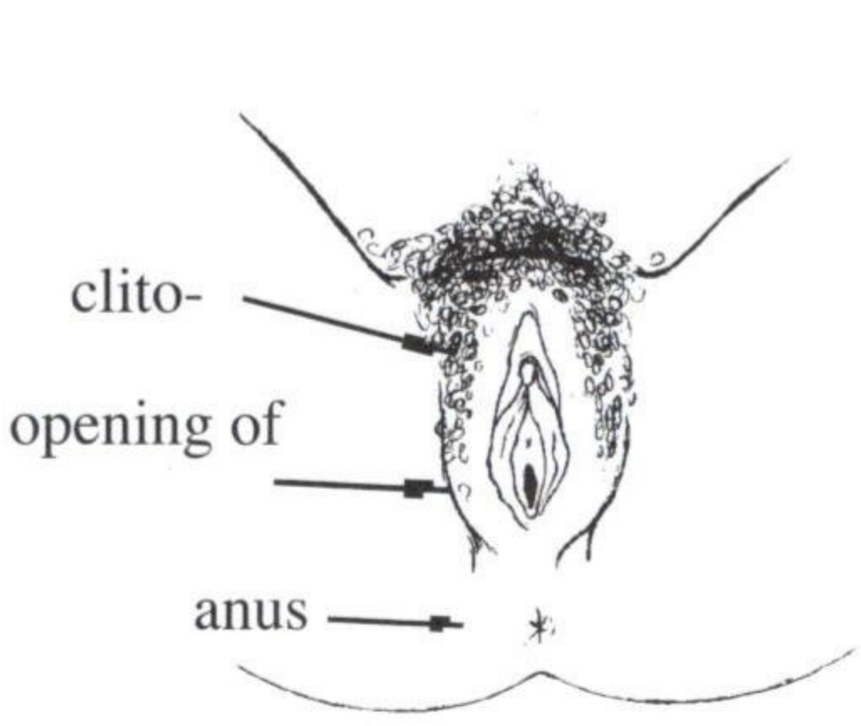


ກ່ອນຈະລົງມືປະຕິບັດ:

1. ໃຫ້ຄົນເຈັບຍ່ຽວກ່ອນ.
2. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ.
3. ບອກຄົນເຈັບແກ້ເຄື່ອງອອກ.
4. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຫງາຍແລ້ວຄູ້ເຂ່າຂຶ້ນ. ແຈ້ງໃຫ້ຄົນເຈັບຜຮູ້ໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຈະເຮັດ.
5. ຈົ່ງໃສ່ຖົງມືກ່ອນທີ່ຈະຈັບອະໄວຍະເພດ.
6. ຈົ່ງກວດຢູ່ສະຖານທີ່ລັບຕາຄົນ

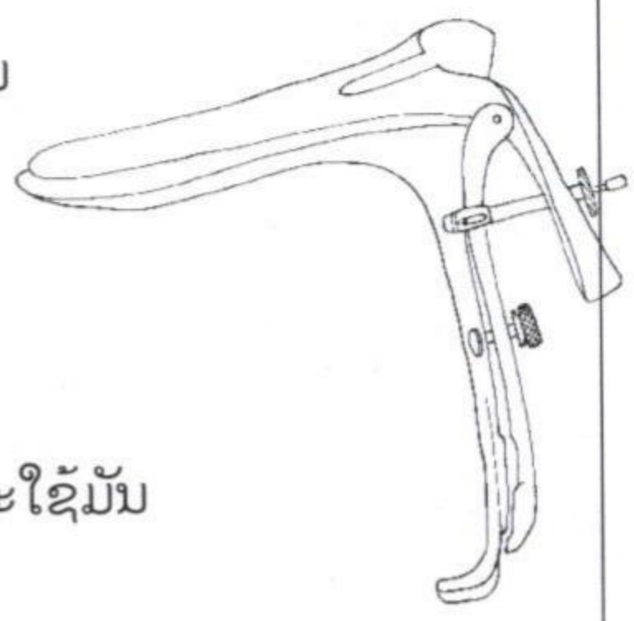
ສັງເກດບໍລິເວນຂ້າງນອກຂອງອະໄວພະອະເພດ

ໃຊ້ມືສຳຜັດເບົາໆ ສັບເກດເບິ່ງວ່າມີຈຸດບວມທີ່ຜິດປົກກະຕິຢູ່ໃຕ້ຜິວໜັງ ຫຼື ບ, ແລະສັງເກດເບິ່ງວ່າມີລົ້ງຂາວທີ່ຜິດປັກກະຕິ ຫຼື ບາດແຜຢູ່ອ້ອມ ຫຼື ຢູ່ຮິມຂອງອະໄວພະອະເພດ ຫຼື ບໍ່. ເພາະວ່າໂລກບາງຊະນິດກໍ່ສະແດງອາການທາງພາຍນອກ. (ເບິ່ງບົດຕື່ມກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທ່ານເພດສຳພັນ).





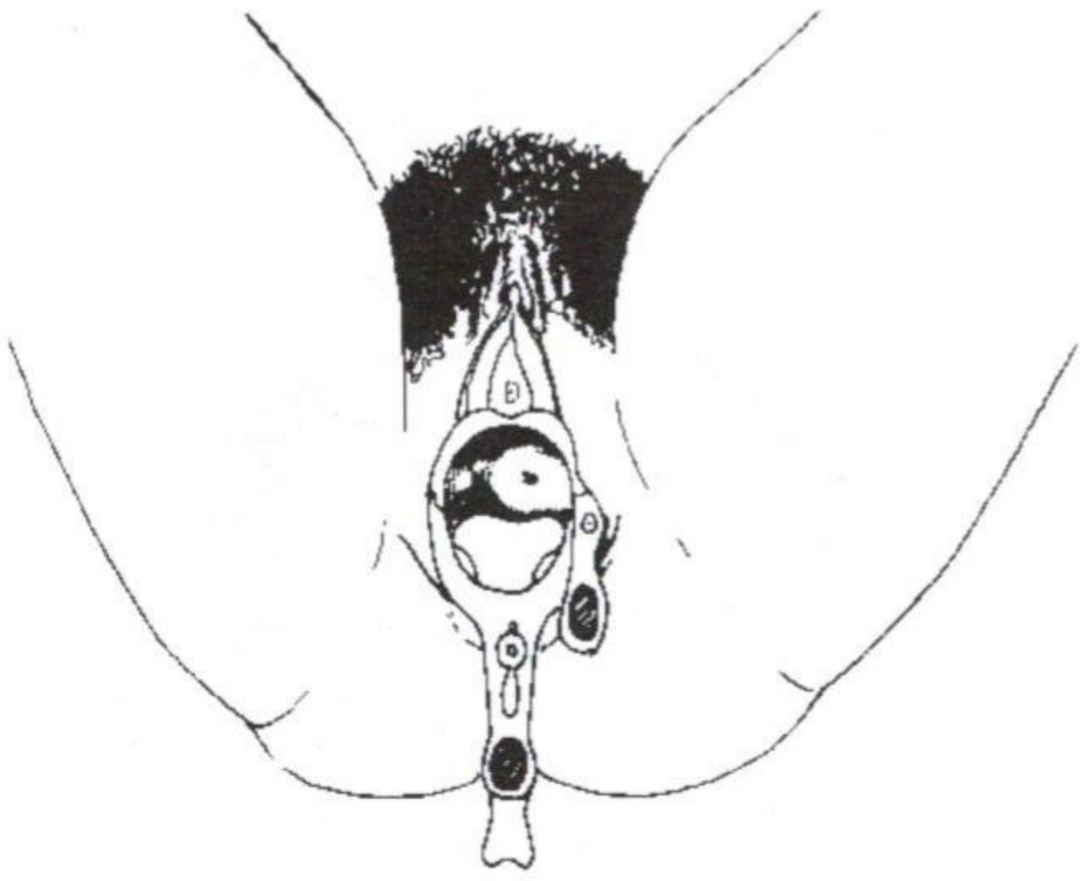
ວິທີການກວດຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຫຼັກປາກເປັດ (Speculum)



ເຫຼັກປາກເປັນມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບການກວດຊ່ອງຄອດ,ຫາກທ່ານ ມີອຖປະກອນດັ່ງກ່າວນີ້ທ່ານຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນຢູ່ລຸ່ມ ແລະ ວິທີການກວດຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ. ຫາກບໍ່ມີອຸປະກອນ ທ່ານ ສາມາດສຶກສາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຂັ້ນຕອນປະຕິບັດຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ.

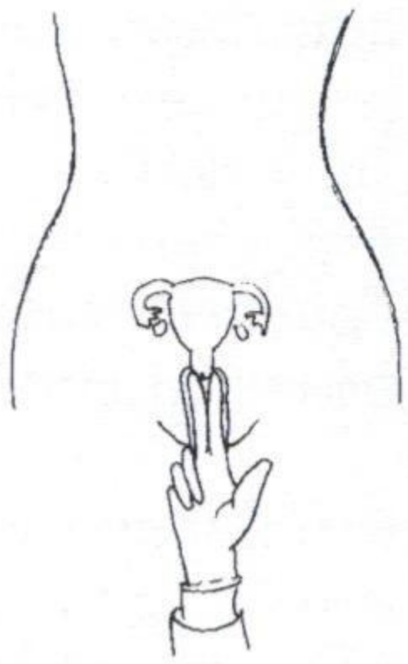
ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ:

1. ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ, ຄວນມີການອະເຊື້ອອຸປະກອນກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ມັນ (ຂໍ້ມູນເຖິ່ມເຖິມໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 599).
2. ໃສ່ຖົງມື ແລ້ວເອົາມືຂອງທ່ານສຳຜັດເຂົ້າໄປໃນອະໄວພະຍະເພດດ້ ວຍ ຄວາມລະມັດລະວັງ ແລະ ຈັບບໍລິເວນກ້າມເນື້ອ ພາຍນອກຂອງອະໄວພະຍະ (ທຸກໆຂັ້ນຕອນໃຫ້ເຮັດຢ່າງຊ້າໆ, ຖ້າຈົນກວ່າຄົນເຈັບຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອ). ໃຊ້ນິ້ວມືຂອງທ່ານຊອກ ຫາ ບໍລິເວນປາກມົດລູກ ຊຶ່ງມັນຈະຄ້າຍຄືກັນກັບປາຍຮູດັ້ງຂອງຄົນເຮົາ.
3. ໃຊ້ມືອີກດ້ານໜຶ່ງຖືເຫຼັກປາກເປັດຖ່ຽງຂ້າງເຫຼັກປາກເປັດ ແລ້ວຄ່ອຍສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ (ຕ້ອງ ລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ເຫຼັກໄປຕຳກັບຮູຍ່ຽວ ຫຼື ແຕດ ເພາະວ່າບໍລິເວນດັ່ງກ່າວເປັນບໍລິເວນທີ່ບອບ ບາງ). ເມື່ອເຫຼັກເຂົ້າໄປໄດ້ເງິ່ງໜຶ່ງແລ້ວ ໝຸນດ້ານຈັບຂອງເຫຼັກຂະໜານກັບຮູທະວານ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ເອົາມືຂອງທ່ານອອກ.
4. ຄ່ອຍຫັນນ໊ອດ ເພື່ອຈະເຫຼັກປາກເປັດອອກ ຈົນກະທັ້ງ ທ່ານສັງເກດເຫັນປາກມົດລູກ ແລ້ວ ຫັນນ໊ອດລັອກເຫຼັກປາກເປດໃຫ້ອ້າໄວ້ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເຫຼັກເຄື່ອນເໜັງ.
5. ກວດເບິ່ງບໍລິເວນປາກມົດລູກ ຊຶ່ງເປັນສີຊົມພູ ແລະ ມີຮູບຮ່າງລັກຊະນະກົມ ແລະ ກ້ຽງ. ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງວ່າມີລ້ຽງຂາວ ຫຼື ມີເລືອດໄຫຼອອກ ຫຼື ບໍ່. ໃນຂະນະທີ່ທ່ານກຳລັງກວດຄົນເຈັບທີ່ ເລືອດໄຫຼຈາກຊ່ອງຄອດຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ການທຳແທ້ງ ຫຼື ການຫຼູລູກ ຈົ່ງສັງເກດເບິ່ງສິ່ງທີ່ໄຫຼອອກ ມາຈາກປາກມົດລູກ. ຫາກທ່ານຄິດວ່າຄົນເຈັບອາດຈະມີການຕິດເຊື້ອໃຫ້ເບິ່ງນ້ຳສີເຫຼືອງ ສີຂຽວ ຫຼື ເລືອດທີ່ໄຫຼມາຈາກປາກມົດລູກ. ຫາກວ່າຄົນເຈັບຍ່ຽວຊຶມອອກມາຫຼື ອາຈົມໄຫຼອອກ ໃຫ້ຖ່ຽງເຫຼັກປາກ ເປັນເພື່ອເບິ່ງບໍລິເວນຜະໜັງຂອງ່ອງຄອດ.
6. ເວລາເອົາເຫຼັກປາກເປັດອອກ ຈະຕ້ອງເຮັດ ເບົາໆ ແລະ ປາກມົດລູກສາມາດເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ ແລ້ວຄ່ອຍໆ ຖອຍເຫຼັກປາກເປັດອອກ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ຈະຕ້ອງທຳ ຄວາມສະອາດເຫຼັກປາກເປັດຫຼັງຈາກກວດ ແລ້ວ.

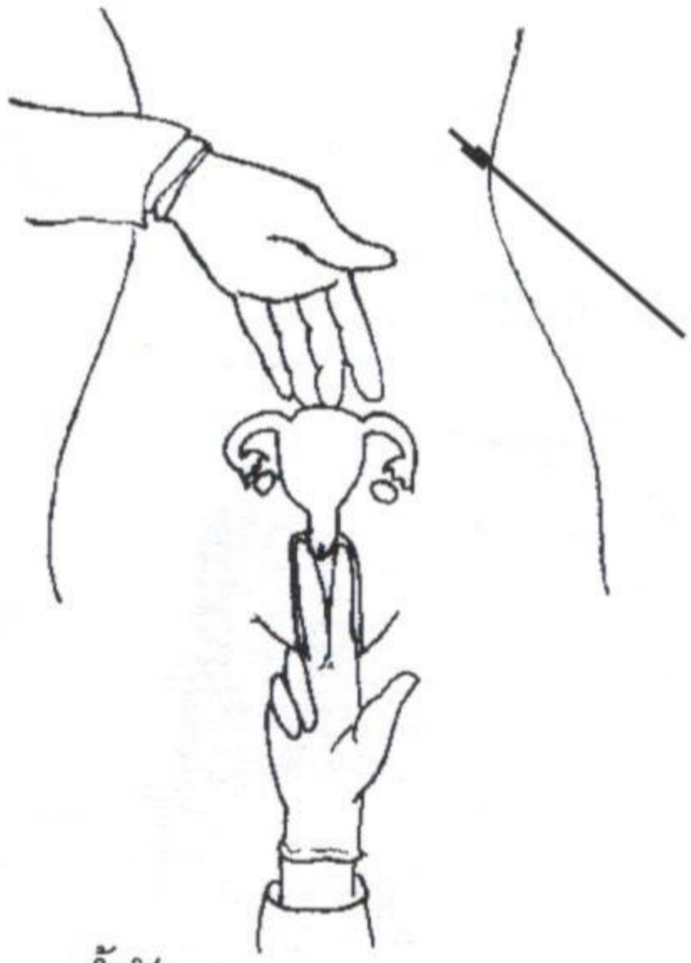


ວິທີການກວດພາຍໃນອະໄວພະອະສືບພັນ:

1. ໃສ່ຖົງມືແລ້ວແຍ່ເຂົ້າໄປໃນອະໄວພະອະເພດ ໃນຂະນະທີ່ແຍ່ເຂົ້າໄປນັ້ນຈົ່ງໃຊ້ມືສຳຜັດກັບບໍລິເວນກ້າມເນື້ອຂອງຮູຊ່ອງຄອດເບົາໆ ເມື່ອຄົນເຈັບຢູ່ໃນອາການຜ່ອນຄາຍ ຈົ່ງໃຊ້ນິ້ວກາງແຍ່ເຂົ້າໄປ ນຳອີກ ແລ້ວປິ່ນຝາມືຂອງທ່ານຂຶ້ນ.
2. ການກວດເບິ່ງປາກມົດລູກ ເພື່ອໃຫຮູ້ວ່າມັນຢູ່ໃນສະພາບທີ່ດີຫຼືບໍ. ທ່ານຈົ່ງໃຊ້ນິ້ວສຳຜັດກັບປາກມົດລູກຂ້າງໜຶ່ງແລ້ວຝັ່ງຕີ່ງເບົາໆ. ຖ້າມົດລູກຝັ່ງຕີ່ງໄດ້ງ່າຍ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ ສະແດງວ່າບໍ່ມີການຊຶມເຊື້ອ, ແຕ່ຖ້າເກີດອາການເຈັບສະແດງວ່າມົດລຸກມີການຊຶທມເຜືອ. ໃນກໍລະນີທີ່ປາກມົດລູກອ່ອນນຸ້ມນັ້ນສະແດງເຖິງອາການຖືພາ.
3. ໃຊ້ມືອີກຂ້າງໜຶ່ງຢູ່ບໍລິເວັນລຸ່ມທ້ອງນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ມືທີ່ຢູ່ຂ້າງໃນສຳຜັດກັບ ຄໍ ຫຼື ປາກມົດລູກໄດ້ສະດວກ. ເພາະມົດລູກອາດຈະມີການເໜັງຂຶ້ນ ເໜັງລົງ. ຫາກທ່ານບໍ່ສາມາດ ສຳຜັດບໍລິເວນປາກມົດລູກໄດ້, ທ່ານຈົ່ງກວດເບິ່ງບໍລິເວນອ້ອມຂ້າງມົດລູກ. ແລ້ວທ່ານອາດ ຈະພົບປາກມົດລູກຢູ່ດ້ານຫຼັງ.
4. ເມື່ອມືຂອງທ່ານຈັບຖືກມົດລູກແລ້ວຄຳເບິ່ງຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງຂອງມັນ. ແລ້ວເຄື່ອນຍ້າຍນິ້ວມືທີ່ຢູ່ຂ້າງໃນຂອງທ່ານໄປທາງຂ້າງຂອງປາກມົດລູກແລ້ວໃຊ້ມືຂອງທ່ານທີ່ຢູ່ຂ້າງນອກ ນວດຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ. ມົດລູກຈະເປັນລັກສະນະແຂງລຸງບ ແລະ ມີຂະໜາດນ້ອຍກວ່າໝາກນາວ.

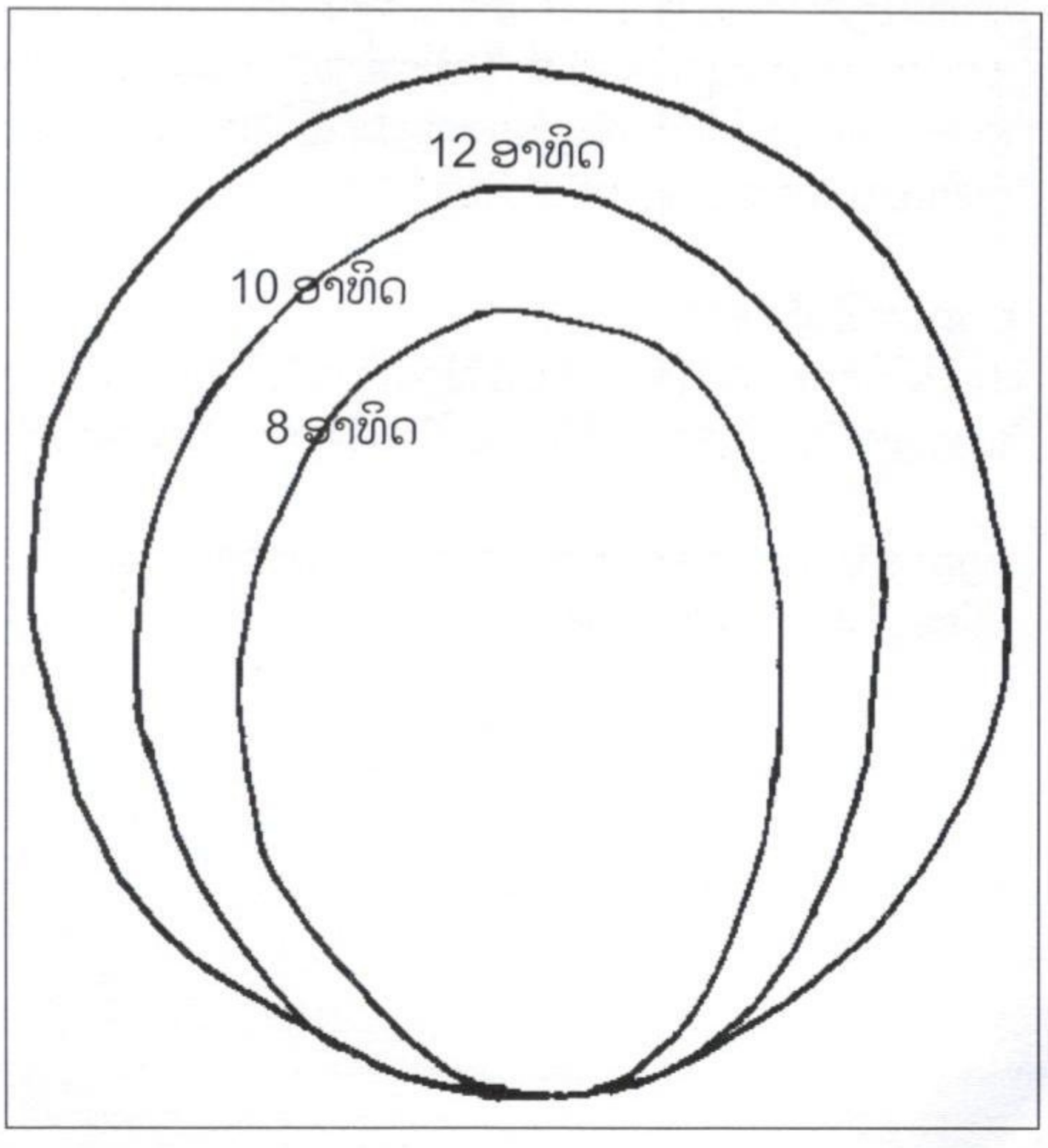


ໃຊ້ນິ້ວທັ້ງສອງຍູ້ປາກມົດລູກຈາກຂ້າງໜຶ່ງ ຫາຂ້າງໜຶ່ງ



ຂໍ້ສັງເກດ:

- ຫາກວ່າປາກມົດລູກອ່ອນ ແລະ ໃຫຍ່, ນັ້ນສະແດງເຖິງການຖືພາ.
- ຖ້າວ່າມົດລູກໃຫຍ່ ແລະ ແຂງສະແດງວ່າມີກ້ອນເນົ່າ ຫຼື ຄວາມຜິດປົກກະຕິ ອ່ນໆ (ເບິ່ງໜ້າ 430).
- ຖ້າມີອາການເຈັບນັ້ນສະແດງເຖິງການຊຶມເຊື້ອ.
- ເມື່ອມີອາການເຈັບ ຈະຕ້ອງເຄື່ອນຍ້າຍມືດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ (ເບິ່ງການຊຶມເຊື້ອຢູ່ໜ້າ 298)



5. ໂດຍປົກະຕິແລ້ວມົດລູກຈະມີລັກສະນະແ ຂງ.

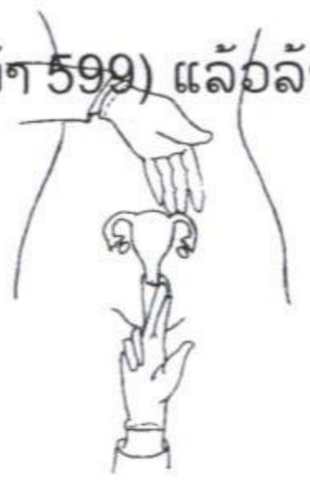


ແຕ່ຖ້າມົດລູກມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າ
ໜາກ້ອາມອນ (ຂະໜາດຢູ່ຮູບພາບນີ້) ຫຼື ມີອາການເຈັບສຽບ
ໃນເວລາທີ່ໃຊ້ມື
ສຳຜັດນັ້ນສະແດງວ່າມົດລູກມີອາການຊຶມເຊື້ອຫຼື
ກໍລະນີກະທັນຫັນອື່ນໆ.ຖ້າວ່າສຳຜັດພົບກ້ອນອັນໜຶ່ງ ແລະ ຮອບເດືອນມາຊ້າ ສະແດງວ່າຄົນເຈັບ
ອາດຈະມີລູກນອກພົກ. ຈະຕ້ອງໄດຮັບການປິ່ນປົວໃຫ້ທັນເວລາ.

6. ໃຊ້ນິ້ວມືສຳຜັດຕາມບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ. ຖ້າວ່າມີຍ່ຽວ ຫຼື ອາຈົມຊຶມອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ໃນກໍລະນີນີ້
ອາດະມີການສີກຂາດລະຫວ່າງຮູທະວານກັບຮູຍ່ຽວ ສະນັ້ນຈະຕ້ອງກວດເບິ່ງບໍລິເວນທີ່ສີກຂາດ
(ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 418). ໃຫ້ກວດການເບິ່ງລະອຽດວ່າມີກ້ອນຫຼື ການເຈັບທີ່ຜິດປົກກະຕິດ.

7. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບລອງໄອເບິ່ງ ຫຼື ບອກຄົນເຈັບເບ່ງຄືກັບຕອນທີ່ນັ່ງຖ້າຍໜັກ ເພື່ອສັງເກດເບິ່ງວ່າ ມີສິ່ງ
ໃດສິ່ງໜຶ່ງຢ່ອນອອກາຈາກຊ່ອງຄອດ. ອາດຈະເປັນມົດລູກຢ່ອນ ຫຼື ພົກຍ່ຽວຢ່ອນ (ເບິ່ງໜ້າ 183).

8. ເມື່ອກວດແລ້ວ ຈະຕ້ອງລ້າງຖົງມືໃຫ້ສະອາດ (ເບິ່ງໜ້າ 599) ແລ້ວລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ
ນ້ຳສະອາດ.



ການປິ່ນປົວແຜໄຟໄໝ້

ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍມັກຈະຖືກໄຟຟໜ້ເປັນປະຈຳ (ເບິ່ງໜ້າ). ເມື່ອຖືກໄຟຟໜ້ ກ່ອນອື່ນໝົດຈະຕ້ອງເອົາສິ່ງທີ່ເຢັນແປະ ໃສ່ປະມານ 15 ນທີ ເຊັ່ນນ້ຳກ້ອນ,
ນ້ຳເຢັນ, ຜ້າເຢັນ. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຄວາມເຢັນແລ້ວ ໃຫ້ປິ່ນປົວຕາມຄວາມໜັກເບົາຂອງ
ບາດແຜ. ຕ້ອງໝັ່ນຮັກສາຄວາມສະອາດ, ບ່ໃຫ້ບາດແຜຖືກສິ່ງທີ່ເປື້ອນ, ຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ
ບ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມ ຫຼື ແມງໄມ້ຕອມ. ການຮັກສາທີ່ຖືກວິທີບ່ຄວນເອົານ້ຳມັນ
ສັດ, ກາເຟ, ສະໝຸນໄພ ຫຼື ສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຫາໃສ່ບໍລິເວນບາດແຜເດັດຂາດ.
ສິ່ງສຳຄັນຄວນໃຫ້ຄົນເຈັບກິນອາຫານທີ່ມີໂຫຼຕີນ (ຍີ້ນ) ໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ
ບ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງຄະລຳຂອງກິນ.



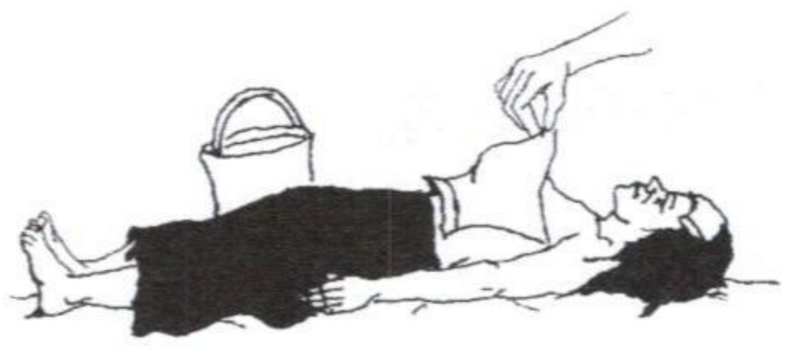
ບາກແຜທີ່ເກີດຈາກໄຟຟໜ້:
1. ໄໝ້ບ່ຮ້າຍແຮງ (ຂັ້ນ 1) ຜິວໜັງບ່ເຖິງກັບໂພງ ຈະມີກໍແຕ່ຮອຍຊ້ຳ ຫຼື
ແດງເທົ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຄວາມເຢັນພົມແລ້ວໃຫ້ກິນຢາແກ້ປວດ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ກ່ອນຈະທຳການປິ່ນປົວຈະຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ.

1. ໄໝ້ຈົນຜິວໜັງໂພງ (ຂັ້ນ 2)
2. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຄວາມເຢັນພົມໃສ່ແລ້ວ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ເຂັມແທງບໍລິເວນຜິວໜັງທີ່ໂພງ ເພາະວ່າແຜອາດຈະຕິດເຊື້ອໄດ້. ຫາກຜິວໜັງທີ່ໂພງເກີດແຕກ ຈົ່ງໃຊ້ມີດພັດທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ ຕັດບໍລິເວນຜິວໜັງທີ່ຕາບອອກ. ໃຊ້ຜ້າ ຫຼື ສຳລີທີ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອຈຸບໃສ່ນ້ຳເຢນັນທີ່ສະອາດ ແລະ ໃສ່ສະບູ ເພື່ອທຳຄວາມສະອາດບາດແຜບໍລິເວນໄຟຟໜ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນຄ່ອຍລອກໜັງທີ່ຕາຍອອກ ຈົນ ກະທັ້ງເຫັນໜັງສີບົວສົດຢູ່ຂໍ້ຂ້າງໃນ ທີ່ກຳລັງປົ່ງອອກມາ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ຜ້າ ແລະ ສຳລີທີ່ຂ້າເຊື້ອພັນ ບໍລິເວນແຜເອົາໄວ້, ໃນກໍລະນີທີ່ຜ້າ ຫຼື ສຳລີຫາກຕິດກັບບໍລິເວນບາດແຜຈົນລອກບໍ່ອອກ ໃຫ້ເອົານ້ຳຕົ້ມ ສຸກສະອາດເຢັນແລ້ວໃສ່ ເພື່ອໃຫ້ລອກອອກງ່າຍ.

ວິທີປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ຈະຕ້ອງໃຊ້ຜ້າທີ່ສະອາດໄປແຊ່ນນ້ຳເກືອໄວ້ 15 ນາທີ ແລ້ວຄຸງນຫຼື ປົກບາດແຜໄວ້ 3 ຄັ້ງ ຕ-ມື້ ຊຶ່ງແຕ່ລະຄັ້ງຈະຕ້ອງປ່ຽນຜ້າຜືນໃໝ່ຕະຫຼອດ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ໃຊ້ເຫຼັກໜີບໜັງທີ່ ສະອາດໜີບໜັງທີ່ຕາຍອອກຈົນກະທັ້ງເຫັນໜັງສີຊົມພູປົ່ງຂ້ອນຂຶ້ນມາ.

ການເຊ່ນ້ຳເກືອ
ເອົາເກືດ 1 ບ່ອງການເຟປົນກັບນ້ຳ 1 ລິດ ແລ້ວຕົ້ມໃສ່ກັບຜ້າກ່ອນທີ່ຈະເອົາຜ້າໄປຄຸງນຫຼື ປົກບ່ງິເວນບາດແຜ.



ຖ້າວ່າແຜມີການຕິດເຊື້ອຈະມີອາການປວດ ແລະ ບວມ ຊຶ່ງບາດແຜຈະແດງ ແຜ່ລາມອອກໄປ. ໃຊ້ຢາຕ້ານນເຊື້ອປະເພດ ເປນີຊີລິນ ([encillin) ຫຼື ອຳປີຊີລິນ (Abmpicillin)ໃນປະລິມານ 250 ມລກ ໃຫ້ກິນ 4 ຄັ້ງຕ່ໍມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ຕິດຕ່ໍກັນ ັ້ງຈາກກິນຢາໄດ້ 5 ມື້ ຫາກອາການຕິດເຊືອຍັງບ່ໍດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ປ່ຽນກິນຢາຊະນິດໃໝ່ເຊ່ັ: ດີກລ໊ກຊີຊີລິນ (dicloxicillin) ຫຼື ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ (Erthyromycin) ໃນປະລິມານ 250 ມລກ, ກິນ 4 ຕັ້ງຕ່ໍມື້ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້ຕິດຕ່ໍກັນ. ຈະຕ້ອງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳໃຫ້ ຫຼາຍ.

3.ບາດແຜທີ່ຖືກໄໝ້ຮ້າຍແຮງ (ຂັ້ນ 3)

ຜິວໜັງຈະຖືກໄໝ້ຈົນດຳ ກໍລະນີນີ້ຈະຕ້ອງສົ່ງຄົນເຈັບໄປຮັບການຮັກສາຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາດ້ວນ ແລະ ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນຈະຕ້ອງໃຊ້ຜ້າຫຼື ແພເຊັດຕົວທີ່ສະອາດຫ່ໍ ຫຼື ຄຸງນ ບໍລິເວນບາດແຜສະເພາະຜ້າທີ່ ຈະນຳມາຫ່ໍ ຫຼື ຄຸງນນັ້ນ ຈະຕ້ອງຈຸບນ້ຳເຢັນທີ່ຕົ້ມແລ້ວເສຍກ່ອນ ແລະຈະຕ້ອງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ. ໃນກໍລະນີທີ່ບ່ໍໄດ້ຮັບການຮັກສາຈາກແພດ ເຊ່ັນວ່າ ບ້ານອາດຈະຢູ່ໄກຈາກໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາທ່ານ ຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມວິທີການຮັກສາຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ໃນຂໍ້ທີ2 ຂ້າງເຖິງ.

ໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ (ເບ່ິງໜ້າ 615) ຈົນກວ່າອາຄົນເຈັບຈະຍ່ຽວເລ້ືອຍໆ.
ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບບ່ໍຮູ້ສຶກຕົວ ຫຼື ບ່ໍສາມາດດື່ມນ້ຳໄດ້ ຈະຕ້ອງສົ່ງນ້ຳຄົນເຈັບທາງຮູທະອານ.
ສຳລັບການສົ່ງນ້ຳ (ເບ່ິງໜ້າ 616)
ຄົນທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ຢ່າງຮຸນແຮງອາດຈະເກີດອາການຊ້ອກໄດ້ງ່ານ ຊຶ່ງເກີດການເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍ ຈົນເກີນໄປ.

ຈົ່ງປອບໃຈ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈຄົນເຈັບທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ ແລະ ປົ່ນປົວອາການຊ້ອກໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.
ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຢາແກ້ປວດ ແລະ ໃຊ້ນ້ຳເກືດທີ່ເຢັນໆ ປະຄົບບາດແຜເພ່ືບັນເທົາຄວາມເຈັບ.

ວິທີການປະຕິບັດຕໍ່ຄົນທີ່ມີອາການຊັອກ

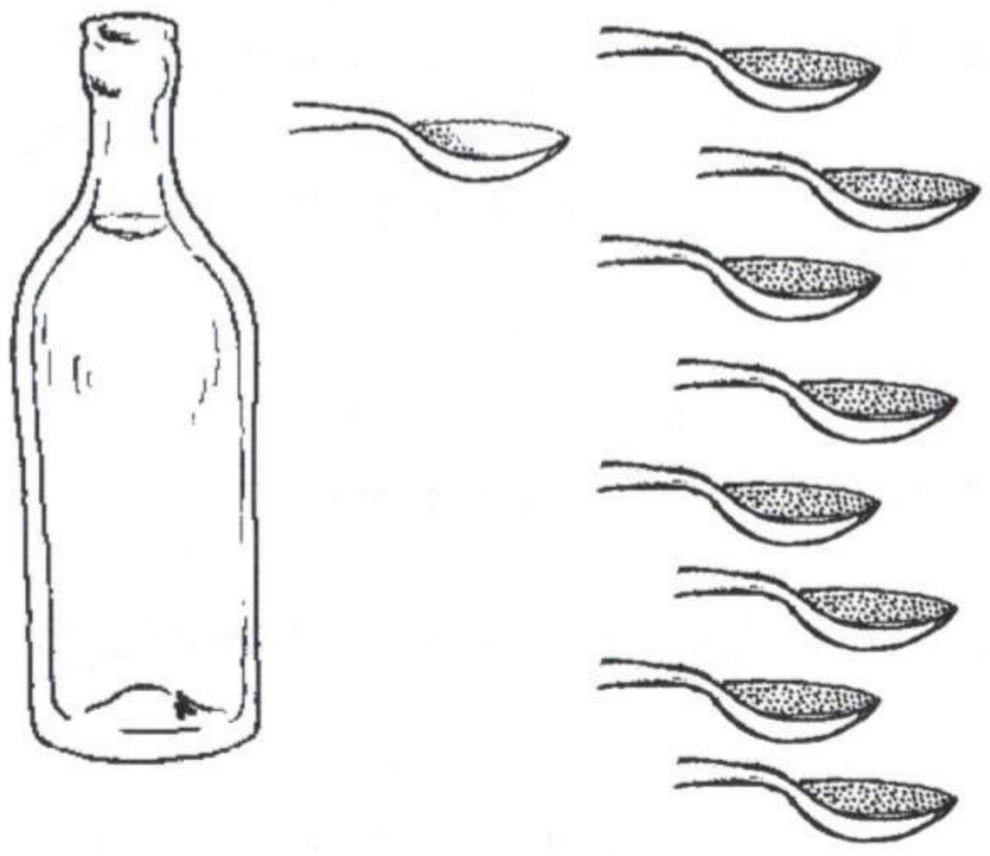
ຜູ້ຍິງທີ່ເສຍເລືອດຈາກການເກີດລູກ, ຫຼູລູກ, ທຳແທ້ງ ຫຼື
ຈາກອາການໄຟຟໜ້ມັກຈະມີອາການຊ໊ອກ (ເບິ່ງໜ້າ 277).
ເມື່ອມີອາການຊັອກທີ່ເກີດຈາກສາເຫດດັ່ງກ່າວ
ຄວນໃຫ້ນ້ຳແກ່ຄົນແຈບໃຫ້ໄວ ເພຳຈະສາມາດຊ່ວຍຊີວິດຂອງ
ຂ້ຳໄດ້. ຖ້າຄົນເຈັບຜຮູ້ສ້ກຕ໋ວ ຈະຕ້ອງໃຫ້ດື່ມນ້ຳອີກ.
ຖ້າທ່ານຮ້ວິທີໃສ່ນ້ຳທະເອ (ເຊຣອມ) ຍິ່ງເປັນການດີ.
ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ ທ່ານສາມດສົ່ງນ້ຳເຂ້ຳ
ທາງຮູທະງ່ານກໍໄດ້ (ຕ໋ວຢ່າງຢູ່ໜ້າຕ່ໍໄປ).
ແຕ່ຕ້ອງຢູ່ໃນກໍລະນີ ສຸກເສີນເທ່ານັ້ນ
ເພາະຖ້າສົ່ງດ້ວຍວິທີນີ້ຫຼາຍຄັ້ງ
ຈະເກີດອັນຕະລາຍຕ່ໍຄົນເຈັບໄດ້.



ວິທີການປະສົມນ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມ

ການປະສົມນ້ຳມີ 2 ວິທີ:
ທ່ານສາມາດເອົານ້ຳໝາກໄມ້, ຳ້ໝາກພ້າວ ຫຼື ນ້ຳໝາກດ້ວຍຜອງໃສ່ຈອກປະມານເຄິ່ງຈອກ ແລ້ວ
ໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມ. ເພາະວ່ານ້ຳດັ່ງກ່າວນີ້ ຈະປະກອບມີທາດເຫຼັກ ແລະ ເກືດແຮ່ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເ

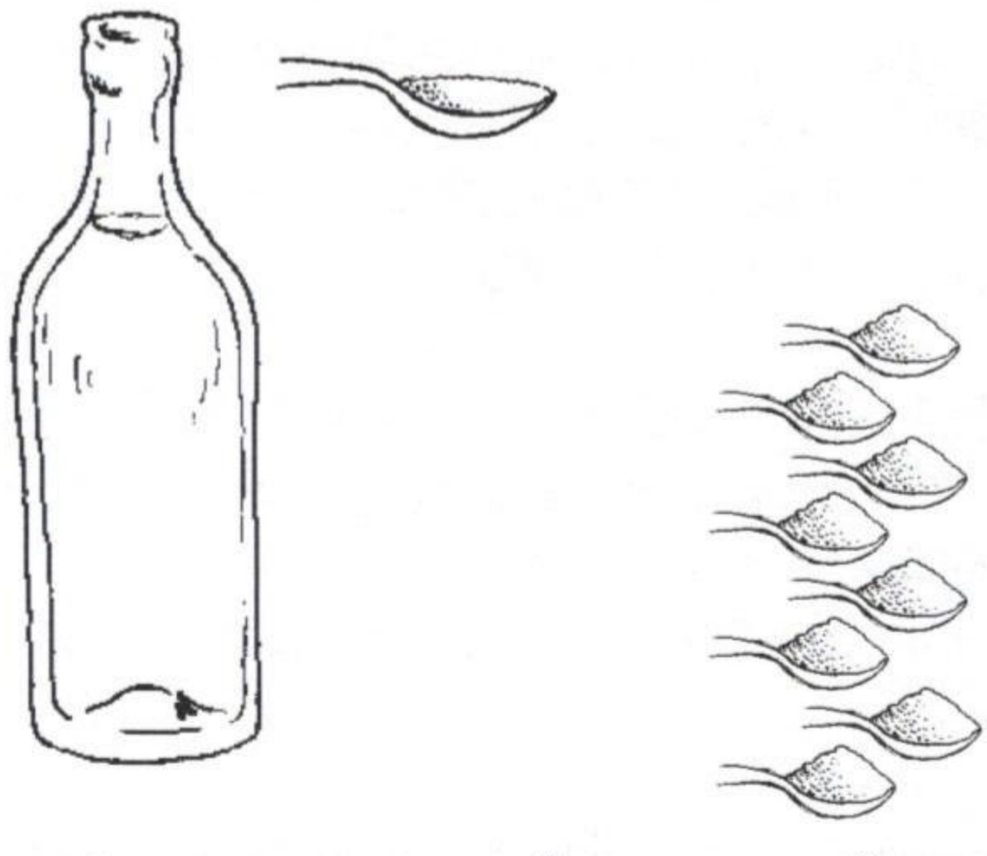
1. ການປະສົມນ້ຳດື່ມດ້ວຍນ້ຳຕານ ແລະ ເກືດ
(ທ່ານສາມາດ ໃຫ້ນ້ຳອ້ອຍແທນນ້ຳຕານກໍໄດ້).



ຄຳເຕືອນ: ກ່ອນຈະໃສ່ນ້ຳຕານລົງໄປຈະຕ້ອງຊິມເຄື່ອ
ງດື່ມເສຍກ່ອນ ບ່ຄວນໃຫ້ນ້ຳມີລົດຄັນກວ່ານ້ຳຕາ.

1. ການປະສົມນ້ຳດື່ມດ້ວຍທາດແປ້ງ ແລະ ເກືອ
(ປະເພາດທາດແປ້ງທີ່ສະກັດມາຈາກເຂ້ຳແມ່ນດີທີ່ສຸດ
ແຕ່ທ່ານສາມາດໃຊ້ທາດແປ້ງທີ່ໄດ້ມາຈາກແປ້ງຖ໋ວ
ເຫຼືອງ, ແປ້ງສະລິ ແລະ ແປ້ງທີ່ສະກັດມາຈາກພືດ ແລະ
ມັນຝະລັ່ງບົດກໍ່ໄດ້).

=



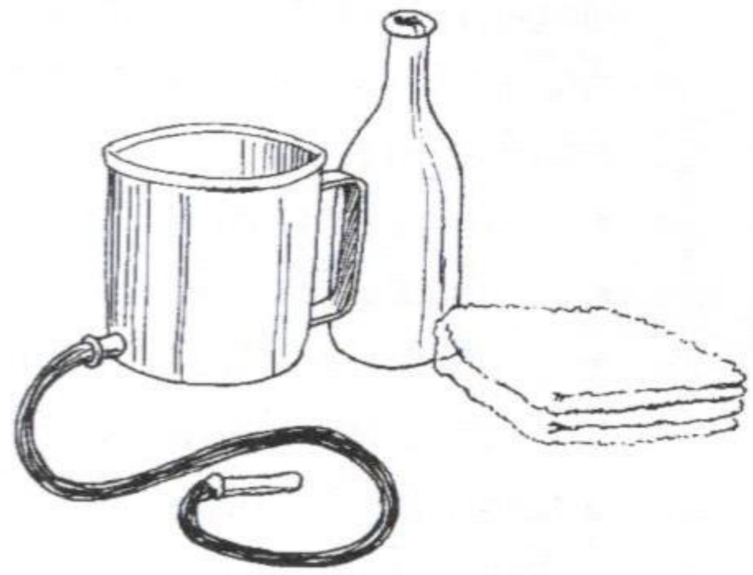
ຄຳເຕືອນ: ຕ້ອງຊິມກ່ອນທຸກຄັ້ງ ກ່ອນຈະເອົານ້ຳໃຫ້ຄົນ
ເຈັບດື່ມເພາະວ່ານ້ຳດັ່ງກ່າວ ມັນຈະບູດງ່າຍ ພາບໃນບ
ພໍເທ່ຳໃດຊ໋ວໂມງໃນບ່ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມຮ້ອນ.

ວິທີການປະສົມນ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມຈະຊ່ວຍທົດແທນນ້ຳທີ່ເສຍໄປໄດຍສະເພາະໃນກຳລບນີທີ່ຄົນເຈັບມີອ
າການຖອກທ້ອງ.

ວິທີການສົ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານ

ທ່ານຈົ່ງປະຕິບັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

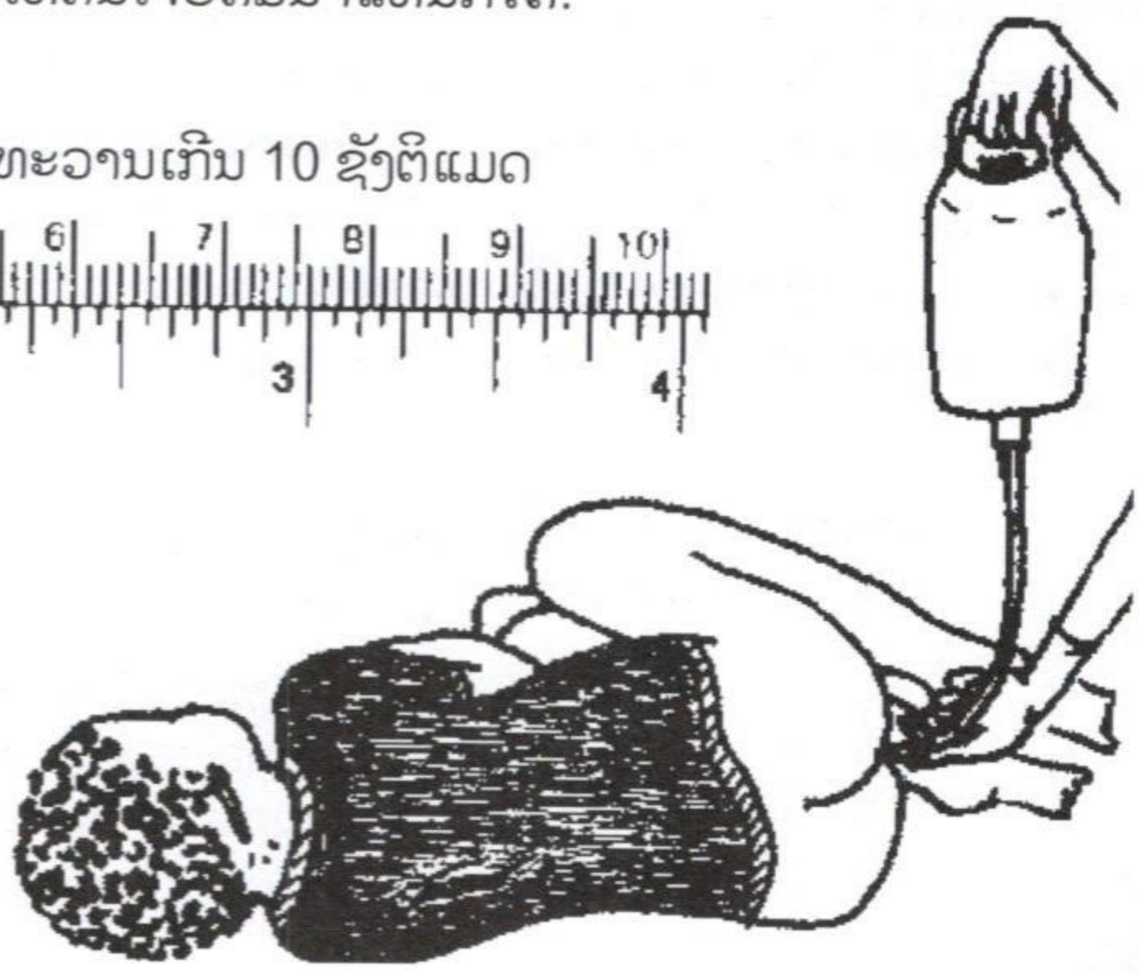
- ທຳຄວາມສະອາດຖົງ ຫຼື ພາຊະນະທີ່ມີສາຍຢາງຊຶ່ງຈະໃຊ້ໃນເວລາສົ່ງນ້ຳ
- ໃຊ້ຜ້າເພື່ອປູສະຖານທີ່ສຳລັບໃຫ້ຄົນເຈັບນອນ.
- ໃຊ້ນ້ຳອຸ່ນທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ (ບໍ່ຮ້ອນເກີດໄປ) ປະມານ 0,6 ລິດ. ຖ້າວ່າທ່ານມີນ້ຳດື່ມທີ່ປະສົມເກີດ ແລະ ນ້ຳຕານ ຫຼື ກົ່ງນ້ຳທະເບ (ເຊຮອມ) ທ່ານສາມາດໃຊ້ແທນໄດ້.



ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ:

1. ຈົ່ງບອກຄົນເຈັບໃຫ້ຮູ້ວ່າເຮົາຈະເຮັດຫຍັງ.
2. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
3. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບນອນແຄງ ແລະ ຈະຕ້ອງໃຫ້ລະດັບເລົາຄົງສູງກວ່າລະດັບຫົວ.
4. ຖ້າມີຖົງມືທີ່ສະອາດກໍ່ໃຫ້ໃສ່ຖົງມືນັ້ນ.
5. ບ່ອນນ້ຳໃຫ້ອອກຈາກສສົ້ນສາຍຢ່າງກ່ອນ ເພື່ອໄລ່ອາກາດອອກແລ້ວໃຊ້ມືບີບສາຍຢາງເພື່ອບ່ໃຫ້ນ້ຳໄຫຼອອກ.
6. ໃຊ້ນ້ຳ້ຳງສົ້ນສາຍຢາງໃຫ້ປຸງກແລ້ງຍັດເຂົ້າທາງຮຸທະວານໃນຂະນະທີ່ກຳລັງຍັດເຂົ້າໄປນັ້ນຈົ່ງບອກ ຄົນເຈັບຫາຍໃຈ ຍາວໆ ແລະ ຊ້າໆ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມເຄັ່ງຕຶງ.ບ່ໃຫ້ແຍ່ສາຍຢ່າງເຂົ້າໃນຮູທະວານເກີນ 10 ຊັງຕິແມດ
7. ຍົກຖົງນ້ຳຂຶ້ນພໍທີ່ຈະໃຫ້ນ້ຳໄຫຼລົງຊ້າໆ ຊຶ່ງອາດຈະໃຊ້ຂ້ອລາປະມານ 20 ນາທີ. ຖ້າວ່ານ້ຳທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກຮູທະວານ ນັ້ນສະແດງວ່ານ້ຳໄຫຼແຮງໂພດ ສະນັ້ນເຮົາຈະຕ້ອງຍ້າຍພົ້ງນ້ຳລົງຕ່ຳເພື່ອໃຫ້ນ້ຳໄຊ້ຳລົງ.
8. ຖອດທໍ່ ຫຼື ສາຍຢາງອອກເບົາໆ ແລ້ວບອກຄົນເຈັບໃຫ້ພະຍາຍາມຍຸ້ມກົ້ນໄວ້ ເພື່ອບ່ໃຫ້ນ້ຳຫຼືອາຈົມໄຫຼອອກມາ. ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເສຈັບບ່ຮູ້ສຶກຕົວ ທ່ານຈະຕ້ອງຍົກກົ້ນຄົນເຈັບຂຶ້ນສູງແລ້ວຖອດສາຍຢາງຫຼືທໍ່ອອກ.
9. ຈົ່ງອະນາໄມຕົນຕົວໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບຈາກນັນຈົ່ງຖອດຖົງມືອອກແລ້ວລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ຮຍບຮ້ອຍ.
10. ໃຫ້ນຳສົ່ງແມ່ຍິງເຂົ້າໄປຮັບການຮັກສາ ຢູ່ໂຖງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາໃຫ້ທັນດ່ວນ, ໃນຂະນະທີ່ນຳສົ່ງຄົນເຈັບ ທ່ານສາມາດສົ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານໄດ້ຖ້າວ່າຄົນເຈັບເກີດມີອາການຊ໋ອກ. ແຕ່ຖ້າວ່າຄົນເຈັບບ່ມີອາການຊ໋ອກ ທ່ານຈົ່ງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳແທນກ່ຳໄດ້.





Make sure her body is higher than her head.

ວິທີການສັກຢາ

ທ່ານໝໍອາດຈະບໍ່ວາງຢາຄົນເຈັບດ້ວຍການສັກຢາສະເໝີໄປ ເພາະວ່າຢາຫຼາຍຊະນິດ ຖ້າກິນເອາຈະປອດໄພກວ່າການສັກ. ແຕ່ວ່າຖ້າຈະຕ້ອງວາງຢາຄົນເຈັບດ້ວຍການສັກກໍ່ຕໍ່ເມື່ອເກີດ ກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ນກໍລະນີທີ່ຢາຖືກຜະລິດມາສະເພາະ ແຕ່ການສັກຢາເທົ່ານັ້ນ ຈະບໍ່ສາມາດໃຫ້ຄົນເຈັບກິນໄດ້.
- ນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບບໍ່ສາມາດກິນຢາລົງໄດ້ເນື່ອງຈາກເຫດຜົນໃດກໍ່ເງ້ວແຕ່.
- ນກໍລະນີສຸກເສີນເຊັ່ນ ການເສຍເລືອດ ຫຼື ຕິດເຊື້ອຫຼັງຈາກການເກີດລູກ ຫຼື ຫຼຸລູກ (ທຳແທ້ງ). ດັ່ງນັ້ນ ການສັກຢາຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ມີອາການຢູ່ໃນກຳລບະນີດັ່ງກ່າວ.

ແຕ່ອາດຈະເກີດອັນຕະລາຍໄດ້ ຖ້າວ່າສັກຢາບໍ່ຖືກບ່ອນມ ບຸ້ກວິທີ, ຫຼື ບໍ່ມີການທຳຄວາມສະອາດຊະແລັງ, ມື ແລະ ບໍລິເວນທີ່ຈະສັກຢາ. ຈະຕ້ອງມີການສຶກສາຂັ້ນຕອນການ ສັກຢາຢ່າງລະອຽດຖີ່ຖ້ວນ (ເບິ່ງໜ້າ 619).

ການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອທາງເຂັມສັກຢາ

ເຂັມຢາ ແລະ ຊະແລັງທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອ ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ເຮັດໄອວີ/ ໂລກເອດ ຫຼື ໂລກພັບອັກເສບໄດ້ ພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະຕິດໍ່ທາງບໍລິເວັນທີ່ສັກຢາ ຫຼື ທາງເລືອດໄດ້. ສະນັ້ນ ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມນໍ້ກຳນົດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ບໍຄວນໃຊ້ເຂັມ ແລະ ະແງໝັລງທີ່ໃຊ້ແລ້ວ. ແຕ່ຖ້າຈະໃຊ້ຈະຕ້ອງໄດຜ່ນການຂ້າເຊື້ອກ່ອນ.
- ສຳລັບວິທີການປະຕິບັນ (ເບິ່ງໜ້າ 601).
- ຫຼັງຈາກຕົ້ມເຂັມແລ້ວ ຄວນເກັບຮັສາໄວ້ໃຫ້ດີ ແລະ ຈະຕ້ອງບໍ່ໃຫ້ສຳຜັດກັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ບໍ່ໄດ້ ຜ່ານການຂ້າ ເຊື້ອ ເພາະຈະພາໃຫ້ມີການຕິດເຊື້ອໄດ້.
- ຖ້ວ່າເຂັມໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວ, ໃຫ້ເບິ່ງວິທີການຖິ້ມ ຫຼື ທຳລາຍທີ່ປອດໄພ ໜ້າ 601.

ບໍລິເວນທີ່ຈະສັກຢາ

ການສັກຢາມີສອງວິທີຄື:

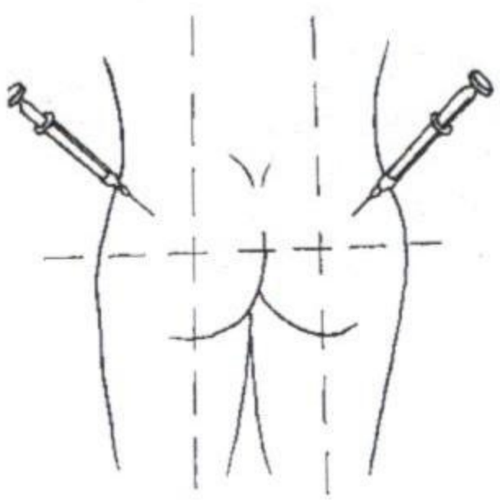
- ສັກເຂົ້າໃສ່ບໍລິເວນກ້ານຊີ້ນ.
- ສັກເຈົ້າໃສ່ບໍລິເວນໄຂມັນກ້ອງຜິວໜັງ (ຫຼືບໜັງ).

ບໍລິເວນທີ່ຈະສັກຢາໃສ່ນັ້ນຂຶ້ນກັນປະລິມານຂອງຢາ, ຂຶ້ນກັບອາການຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ຂຶ້ນກັບຊະນິດ ຂອງຢາທີ່ຈະສັກອີກດ້ວຍ ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການສັກຢ່ນັ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 619).

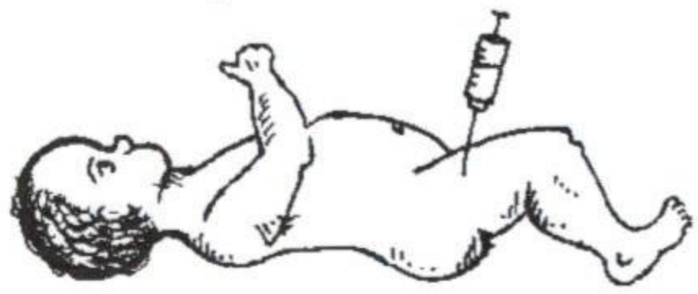
ປະເພດຢາທີ່ລະບຸໄວ້ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ສ່ວນຫຼາຍຈະເປັນຢາສັກໃສ່ກ້ານເຈົ່ອ. ບໍລິເວນທີ່ສັກຈະເປັນບໍລິເວນ ກ້ານເນື້ອທີ່ມີຂະໜາດກວ້າງ ເຊັ່ນ ກົ້ນ, ກົກແຂນ, ໜ້າຂາ.

ການສັກໃສ່ກົ້ນຫຼື ໜ້າຂາ ຈະເໝາະສົມກວ່າການສັກໃສ່ກົກແຂນ ໃນກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຖ້າວ່າຢາທີ່ຈະສັກມີປະລິມານຫຼາຍກວ່າ 2 ມລ. (ແຕ່ໃນຕົວຈິງທ່ານບໍ່ຄວນສັກຢາໃຫ້ຄົນເຈັບເກີນ 3 ມລ (3cc) ໃນແຕ່ລະຄັ້ງ. ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວນີ້ ຄວນຈະແບ່ງສັກ 2 ເທື່ອ.
- ເມື່ອຢາທີ່ສັກເຂົ້າໄປມີອາການເຈັບ.
- ເມື່ອຄົນເຈັບທີ່ມາຮັບການສັກຢາຈະມີຮູບຮ່າງນ້ອຍ ຫຼື ເປັນໂລກຂາດອາຫານ.


ຖ້າສັກໃສ່ກົ້ນໃຫ້ສັກໃ
ສ່ບໍລິເວນກ່ວນນອກຂ້

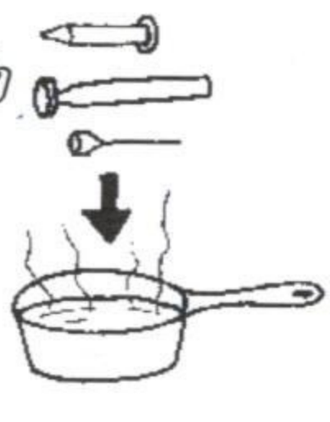

ຖ້າສັກໃສ່ກົກແຂສ
ຈະຕ້ອງປ່ອຍແຂວ
ລົງໃຫ້ຂະໜານກັບເລົາຄີງ.
ແລ້ວແທກເອົາບໍລິເວັນກົກ
ແນນລົງມາລຸມ ປະມານ 2
ນີ້ວມື.


ການສັກໃສ່ໜ້າຂາ
ຈະຕ້ອງສັກໃສ່ກ້ານ
ຊີ້ນໃຫຍ່ພາກສ່ວນ
ເທິງດ້ານນອກຂອງລ້າຂາ

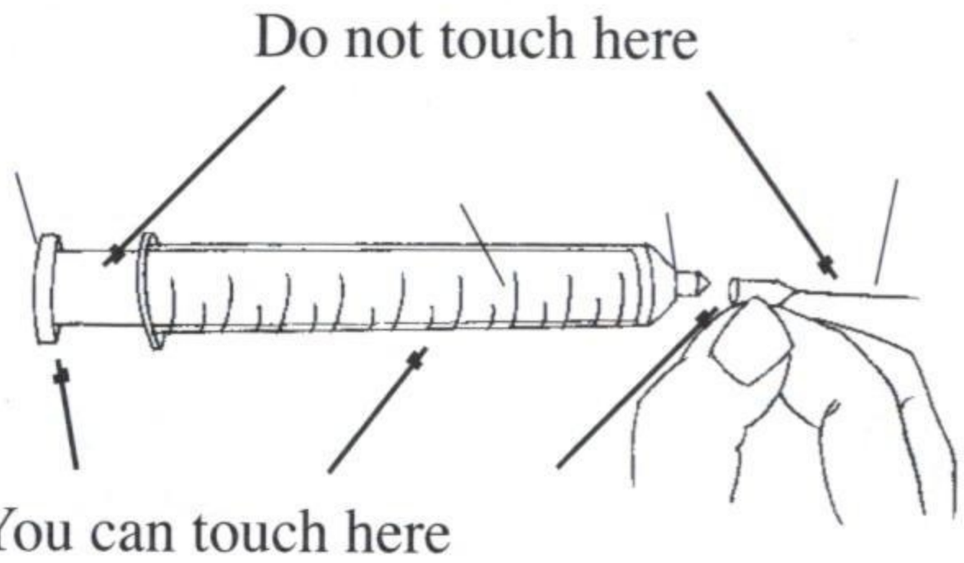
ການຈັດກຽມຊະແລ້ງໃນການສັກຢາ

ກ່ອນອື່ນໝົດຈະຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດກ່ອນ. ຖ້າວ່າຊະແລ້ງເປັນຊະນິດທີ່ໃຊ້ໄດ້ຫຼາຍຄັ້ງຈົ່ງປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ່ 1. ຖ້າວ່າຊະແລ້ງເປັນຊະນິດທີ່ໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວໃຫ້ເປີດອອກຈາກຊອງ ແລ້ວ ປະຕດບັກຕາມບາດກ້າວທີ່ 2.

1. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນການຕົ້ມຊະແລ້ງ (ຢູ່ໜ້າ 601)

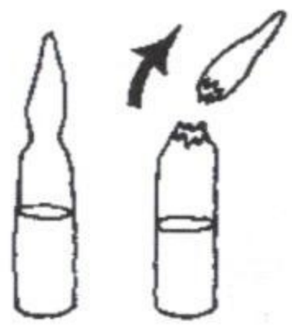


2. ການສຸບເຂັມໃສ່ຊະແລ້ງ ຈະຫຕ້ອງຈັບບໍລິເວນກົ້ນເຂັມ ແລະ ຈັບລໍລິເວນສົ້ນສຸດຂອງງ ຊະແລ້

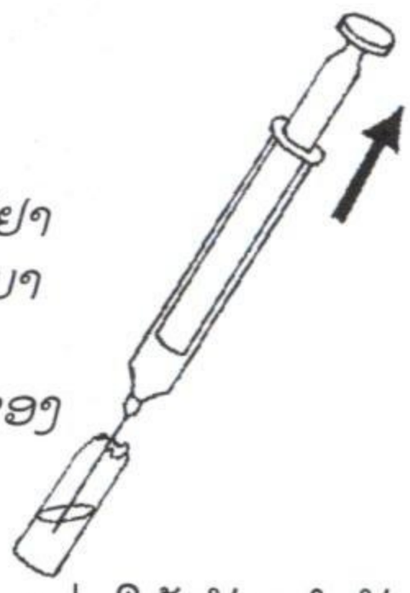


3. ເມື່ອຢາຊະນິດທີ່ຈະນຳມາສັກ ສາມາດໃຊ້ໄດ້ເລີຍ ໃຫ້ປະຕິບັກຕາມບາດກ້າວທີ່ 4,5 ແລະ 10 ຖ້າວ່າຈະຕ້ອງປະສົມກັບນ້ຳກັ່ນ ໃຫ້ປະຕ້ບັດຕາມບາດກາວທີ 4 ເຖິງບາດກ້າວທີ 10.

4. ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດຫຼອດແກ້ວທີ່ບັນຈຸຢາ ຫຼື ນ້ຳກັ່ນ ແລ້ວ ຫັກບໍລິເວນຄໍຫຼອດແກ້ວ



5. ແຢ່ເຂັມລົງໄປໃນຫຼອດແກ້ຢາ ຫຼື ນ້ຳກັ່ນແລ້ວດູດນ້ຳຢ່າເຂົ້າມາ ຊະແລ້ງ, ແຕ່ຢ່າໃຫ້ເຂັມໄປ ສຳຜັດກັບບໍລິເວນຂ້າງນອກຂອງ ຫຼອດແກ້ວ



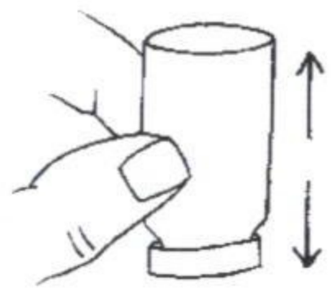
6. ໃຊ້ຜ້າຫຼື ສຳລີຈຸບເຫຼົ້າ 90 ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມຟົດເພື່ອທຳຄວາມສະອາດບໍລິເວນຝາອັດຢາງທີ່ອັດຫຼອດຢາ



7. ປະສົມນ້ຳກັ່ນໃສ່ກັບຕ໋ວຢາໂດຍໃຊ້ເຂັມສີດນ້ຳກັ່ນໃສ່ຫຼອດແອທີ່ ບັນຈຸຢາ



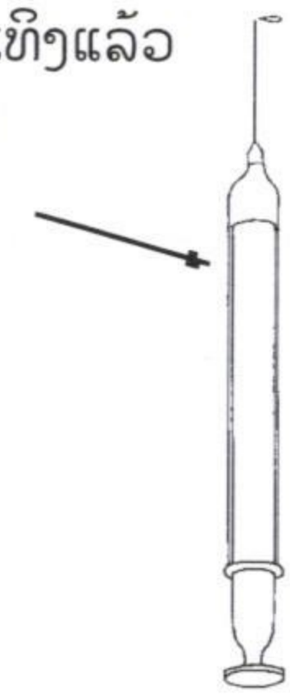
8. ສັ່ນຫຼອດຢາທີ່ປະສົມກັບນ້ຳກັ່ນ ໃຫ້ເຂົ້າກັນ



9. ໃຊ້ຊະແລ້ງດູດເອົາຕ໋ວຢາທີ່ ປະສົມແລ້ວ



10. ໄລ່ອາກາຈດທີ່ຢູ່ໃນຊະແລ້ງ ອອກຜ່ານທາງເຂັມຢາດ້ວຍ ການຊັນປາຍເຂັມຂຶ້ນເທິງແລ້ວ ໃຫ້ໂປ້ມືຍູ້ກົ້ນຊະແລ້ງ



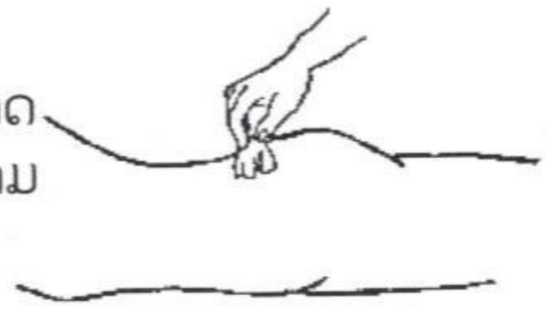
ກ່ອນຈະສັກຢາຈົ່ງພະຍາຍາມຢ່າໃຫ້ເຂັມສຳຜັດກັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ແມ້ກະທັ້ງສຳລີທີ່ຈຸ່ມເຫຼົ້າ 90 ແລ້ວ . ຖ້າວ່າເຂັມຖືກສຳຜັດໃຫ້ຕົ້ມຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ.

ວິທີສັດຢາໃສ່ບໍລິເວັນກ້ານເນື້ອ

ຮູບພາບຢູ່ລຸ່ມ ແມ່ນການສາຕິດ ການສັກຢາໃສ່ບໍລິເວນກົ້ນ ຕາມບາດກ້າວທີ 2 ຈົນເຖິງບາກ້າວທີ 6 ຊຶ່ງມີຂັ້ນຕອນຄ້າຍຄືກັນກັບການສັດໃສ່ແຂນ ແລະ ໜ້າຂາ.

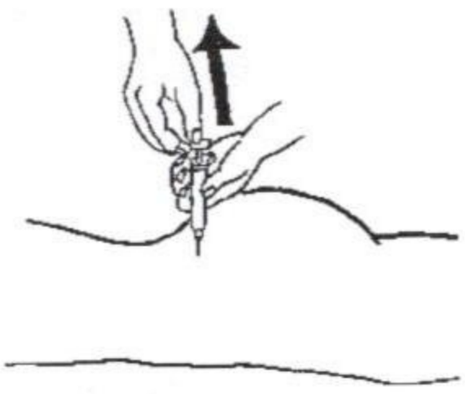
1. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຂວ້ຳລົງ. ຈູ້ມປາຍຕີນເຂົ້າຫາກັນ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍກ້ານເນື້ອລຊລິເວນທີ່ຈະສັດຢາ.

2. ໃຊ້ເຫຼົ້າ 90 ຫຼື ສະສລູ ແລະ ນ້ຳເພື່ອທຳຄວາມສະອາດ ບໍລິເວນກ້ານເນື້ອທີ່ຈະສັກ (ມັນຈະຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມ ເຈັບ ຖ້າວ່າປະໃຫ້ເຫຼົ້າ 90 ເຫີຍກ່ອນທີ່ຈະສັກ)



3. ສຽບເຂັມລົງໃສ່ບໍລິເວນກ້ານເນື້ອຊຶ່ງໆ ແລະ ທ່ຽງຕົງ ແລະ ໃຫ້ມີຄວາມໄວ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ້ອນ ຄວາມເຈັບ

4. ກ່ອນທີ່ຈະເລັ່ງນ້ຳຢາເຂົ້າໄປ, ຈົ່ງດຶງດ້າ ມຊະແລັງຂຶ້ນໜ້ອຍໜຶ້ງ (ບໍ່ຄວນດຶງແຮງຈົນດ້ານຊະແລັງຫຼຖດ).ແຕ່ຖ້າເລືອດຊຶມ ເຂົ້າໄປໃຂຊະແລັງໃຫ້ຖອດເຂັມອອກແລ້ວສຽບເຂົ້າໃສ່ບໍລິເວນກ້ານເນື້ອທີ່ທ່ານ ທຳຄວາມສະອາດໃກ້ບໍລິເວນນັ້ນ.



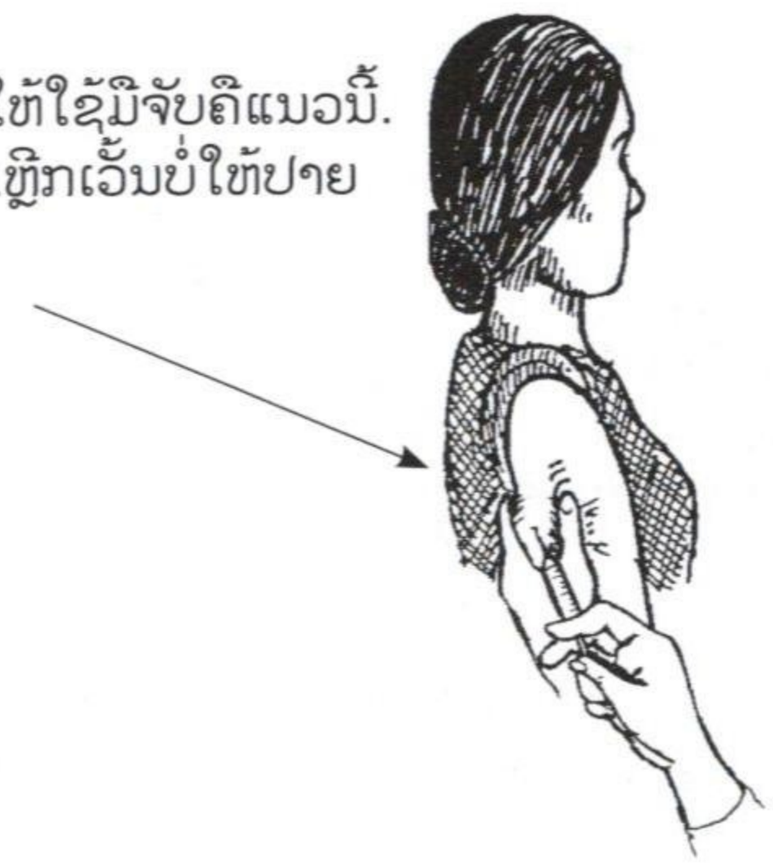


5. ດຶງດ້ານຊະແລັງຄືນຫຼັງໜ້ອຍໜຶ່ງ. ຖ້າບໍ່ເຫັນເລືອດຊຶມເຂົ້າຊະແລັງ, ໃຫ້ຄ່ອຍເລັ່ງນ້ຳຢາເຂົ້າຢ່າງຊ້າໆ.

6. ຫຼັງຈາກຖອດເນັມອອກແລ້ວຈົ່ງທຳຄວາມສະອາດບໍລິເວນທີ່ສັກຢາອີກຄັ້ງໜຶ່ງ.

ວິທີສັກຢາໃສ່ໃຕ້ຜິວໜັງ

- ໃຊ້ມືບີບບໍລິເວນລຸ່ມກົກແຂນທາງຂ້າງໃຫ້ໃຊ້ມືຈັບຄືແນວນີ້.
- ສຽບເຂັມເຂົ້າໄປໃສ່ບໍລິເວນໃຕ້ຜິວໜັງ.ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ປາຍ ເຂັມຖືກບໍລິເວນກ້ານເນື້ອ.



ການກຽມພ້ອມເພື່ອປົ່ນປົວອາການແພ້ຢາ ແລະ ຊັອກ

ຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນ ເປສີຊີລິນ (ບາຣິຣແຣສສຣິ) ແລະ ອຳປີຊີລິນ (ampicillin) ເມື່ອສັກສເຂົ້າໄປພາບໃນ 30 ນາທີ ຮ່າງກາຍມັກຈະມີອາການແພ້ຢາ. ອາການດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເກີດອາການຊັອກແບບກະທັນຫັນໄດ້. ສະນັ້ນເພື່ອປ້ອງກັນອາການດັ່ງກ່າວນີ້ ກ່ອນຈະສັກ ຈະຕ້ອງຖານຄົນເຈັບວ່າ "ຜ່ານມາຄົນເຈັບເຄີຍມີອາການເປັນຝົດຝື່ນຂຶ້ນຕາມຕົວ, ມີອອາການຄັນ, ບວນ, ຫາຍໃຈຝືດ ຫຼື ບໍ່? ຫຼັງຈາກສັກຢາຊະນິດນີ້ແລ້ວ". ຖ້າຄົນເຈັບຕອບວ່າ "ເຄີຍເປັນ". ຢ່າໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ກັບຄົນເຈັບເດັດຂາດ. ທຸກໆເທື່ອເມື່ອສັກຢາໃຫ້ຄົນເຈັບແລ້ວ ຈະຕ້ອງເບິ່ງອາການຄົນເຈັບວ່າຈະມີອາການແພ້ຢາຫຼືອາການຊັອກ ຫຼື ບໍ່ເພື່ອຈະໄດ້ຫາທາງແກ້ໄຂໃຫ້ທັນການ.

ອາການແພ້ທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ * ມີອາການຄັນ * ຈາມ * ເປັນຝົດຝື່ນຄັນຕາມຕົວ

ວິທີການຮັກສາ:

ໃຫ້ກິນຢາ ດີເຟນິດຮາມິນ (diphenhydramine) ໃນປະລິມານ 25 mg ມື້ລະສານເທື່ອຈົນກວ່າອາການຈະຫາຍໄປ.

ໃນກໍລະນີທີ່ແມ່ມານ ຫຼື ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ເກີດອາການແພ້ຢາທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ ບໍ່ຄວນໃຫ້ກິນຢາຕ້ານທາດຮິດສະຕາມິນ (antihistamine).

ອາການແພ້ທີ່ຂ້ອນຂ້າງຮຸນແຮງ

* ອາການຄັນ * ມີອາການບວມ * ຫາຍໃຈຍາກ
* ເປັຜື່ນຄັນ * ຢູ່ບໍລິເວນປາກ ແລະ ລີ້ນ

ວິທີການປົ່ນປົວ:

1. ສັກຢາ ເອປີເນຟຣິນ (epinephrine) ໃສ່ບໍລິເວນໃຕ້ຜິວໜັງໃນປະລິມານ 0,5 mg. ໃຫ້ເບິ່ງຂັ້ນຕອນໃນການສັກຢູ່ໜ້າ ຫຼັງຈາກ 20 ນາທີ ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ໃຫ້ສັກອີກເຂັມໜຶ່ງ.
2. ໃຫ້ຢາດີເຟນິດຈາມິນ (diphenhydramine) ຫຼື ໂປຣເມຕາຊີນ (promethazine) ໃນປະລິມານ 25 mg (ຈເກິນຫຼື ສັກໃສ່ກ້ານເນື້ອກໍໄດ້). ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 8 ຊົ່ວໂມງໃຫ້ສັກອີກເຂັມໜຶ່ງ.
3. ຈະຕ້ອງສັງເກດອາການຄົນເຈັບຢ່າງໜ້ອຍ 4 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄົນເຈັບຈະບໍ່ເກີດອາການຊັອກ.

* ອາການແພ້ຢາທີ່ຮຸນແຮງ (ອາການຊັອ) * ເປັນຝົດຝື່ນ ຫຼື ມີອາການຄັນ
* ໜາວສັ່ນ, ເທື່ອຊຶມ *ປາກ ແລະ ລີ້ນມີອາການບວມ * ຫາຍໃຈຍາກ
* ມີອາການອ່ອນເພຍ, ກຳມະຈອນຫຼື ວໃຈເຕັ້ນໄວເກີນ 100 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ
* ບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ (ໝົດສະຕິ)

ວິທີການຮັກສາ:

1. ສັກຢາ ເອປີເນຟຣິນ (epinephrine) ໃສ່ບໍລິເວນໃຕ້ຜິວໜັງໃນປະລິມານ 0,5 mg ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 620 ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ພາຍນເວລາ 20 ນາທີ ໃຫ້ສັກຕື່ມອີກເຂັມໜຶ່ງ.
2. ສັກຢາດີເຟນິດຈາມິນ(diphenhydramine) ຫຼື ໂປຣເມຕາຊີນ (promethazine) ໃສ່ບໍລິເວນກ້ານເນື້ອໃນປະລິມານ 50 mg. ພາຍໃນ 8 ຊົ່ວໂມງຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ໃຫ້ສັກອີກເຂັມໜຶ່ງ.
3. ສັກຢາຮີດໂດຣກອກຕີໂຊນ (hydrocortisone (cortisol) ໃນປະລິມານ 500 mg ໃສ່ບໍລິເວນກ້ານເນື້ອ ແລະ ຫຼັງຈາກ 4 ຊົ່ວໂມງ ສາມາດສັກເພີ່ມອີກເຂັມໜຶ່ງກໍ່ໄດ້ (ຖ້າຕ້ອງການ). ຫຼືອາດຈະສັກຢາເດັ້ກຊາເມຕາໂຊນ (dexamethason) ໃສ່ກ້ານເຂື້ອກໍ່ໄດ້ (ຫາກຈຳເປັນ) ຫຼງຈາກ 6 ຊົ່ວໂມງ.
4. ຈະຕ້ອງສັງເກດອາການຄຕົນເຈັບເປັນເວລາ 8 ຫາ 12 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຈະລໍ່ມີອາການແພ້ຢາເກີດຂຶ້ນອີກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ເອົາຢາສະເຕຣອຍ (steroid) ໃຫ້ຄົນເຈັບໄວ້ກິນ ເພື່ອປ້ອງກັນ ອາການແພ້ທີ່ອາດຈະ ເກີດຂຶ້ນຕາມພາຍຫຼັງ. ຄົນເຈັບອາດຈະກິນຢາຮີດໂດຣກອກຕີໂຊນ (hydrocortisone) ໃນປະລິມານ 500 ຫາ 1000mg ຫຼັງຈາກ 4 ຊົ່ວໂມງ (ຖ້າຈຳເປັນ) ຫຼື ອາດຈະໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຢາເດັ້ກຊາເມຕາໂຊນ (dexamethasone) ໃນປະລິມານ 20 ທເ ແລະ ນາມາດກິນຕື່ມອີກກໍໄດ້ຫຼັງຈາກ 6 ຊົ່ວໂມງ (ຖ້າຈຳເປັນ).

ວິທີການນວດແຜນບູຮານ

ການບີບນວດໄປຕາມຈຸດສຳຄັນຂອງຮ່າງກາຍ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດເມື່ອຍຂອງແມ່ຍິງໄດ້. ຈຸດສຳລັງການນວນ ແມ່ນສຶກສາມາຈາກຕຳລາການຝັ່ງເຂັມຂອງຈີນ. ໝໍນວດແຜນບູຮານອາດຈະຮູ້ວິທີການນວດຫຼາຍແບບ.

ໂດຍອີງອາໄສຕາມຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານເອງ ວ່າຈະບີບດົນປານໃດ ຫຼື ຈະບີບໄປເລື້ອຍໆ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ການບີບນວດຈຸດຕ່າງໆ ໃນຮ່າງກາຍ ອາດຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3-10 ນາທີ. ແມ່ຍິ ສ່ວນຫຼາຍອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວກັນຈຸດທີ່ສະແດງໃນຮູບພາບດັ່ງລຸ່ມນີ້. ຫາກວ່າຈຸດໃດມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວ, ຈະຕ້ອງບີບນວດຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ຈຸດໃດທີ່ເກດອາການເຈັບ ກໍ່ບໍ່ຄວນນວດຕໍ່ໄປ.

ບາງຄັ້ງອາດຈະມີຫຼາຍຈຸດທີ່ບັນເທົາອາການປວດເມື່ອຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ທ່ານສາມາດທົດລອງບີບໄປທົ່ວທຸກຈຸດກ່ໍໄດ້. ຖ້າວ່າຈຸດໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໃຫ້ເນັ້ນບີບຈຸດນັ້ນເລີຍ. ແຕ່ຖ້າບໍ່ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໃຫ້ບີບຈຸດອື່ນໆ ຕໍ່ໄປຕາມທີ່ຕ້ອງການ.

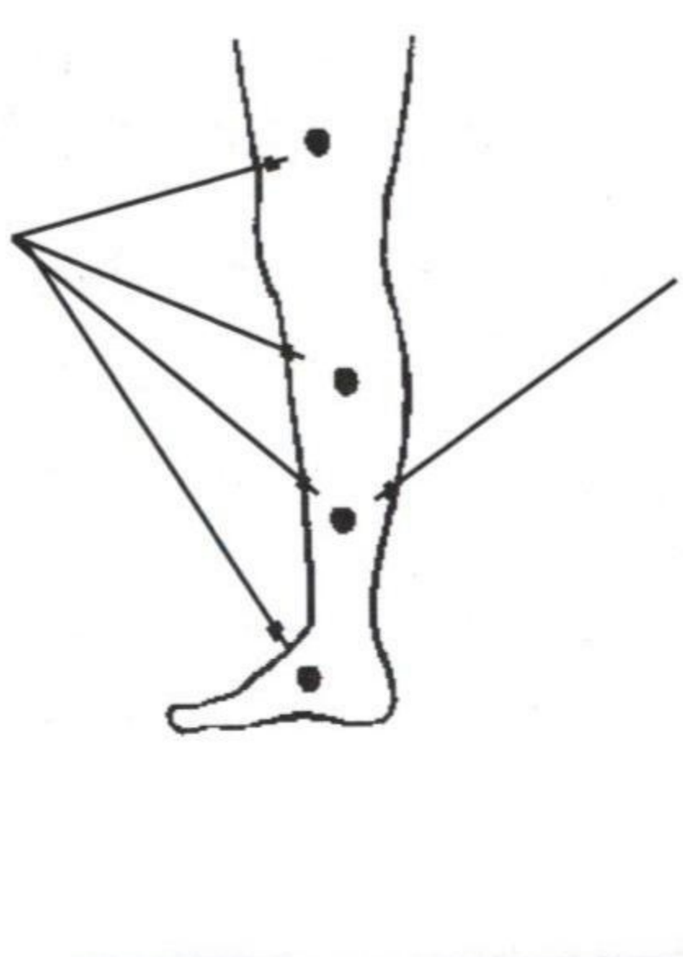
ສິ່ງສຳຄັນ: ການບີບນວດຕາມຈຸດດັ່ງກ່າວ ສາມາດເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ ແມ່ຍິຖືພາໄດ້. ຖ້າວ່າທ່ານກຳລັງຖືພາຈົ່ງເບິ່ງຂໍ້ແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:
ອາການເຈັບໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ
(ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນເລີ່ງໜ້າ 52)

1. ເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການແໜ້ນໜ້າເອິກ, ຜຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ເຈັບບໍລິເວນ ໃຕ້ທ້ອງນ້ອຍທີ່ ມີສາເຫດມາຈາກການເຈັບຮອບເດືອນໃຫ້ບີບ ນວດຕາມຈຸດດັ່ງລຸ່ມນີ້:



ກົດລໍລິເວນນີ້

ທ່ານສາມາດບີບນ ວດບໍລິເວນຈຸດດັ່ງ ກ່າວນີ້



2. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ອາການປັ້ນທ້ອງນ້ອຍໃນໄລຍະເປັນຮອບເດືອນ, ໃຫ້ບີບນວນບໍລິເວນງ່າມມື ລະຫວ່າງນິ້ວໂປ້ກັນນິ້ວຊີ້. ບີບນວນຈຸດນີ້ ຈະຊ່ວຍບັນເທົ່າອາການເຈັບຕ່າງໆ ໃຫ້ເບົາບາງລົງ.



ແຕ່ບໍ່ຄວນບີບຈຸດນີ້ໃຫ້ແຮງຈົນເກີນໄປ ເພາະຈະເຮັດທີ່ເດອາການບາດເຈັບ. ແລະ ບໍ່ຄວນບີບຈຸດດັ່ງກ່າວນີ້ ໃນບັນດາ ແມ່ຍິງຖືພາ ຊຶ່ງມັນຈະເຮັ້ດໃຫ້ຫ້າມເມື້ອເກີດການກະຕຸກ

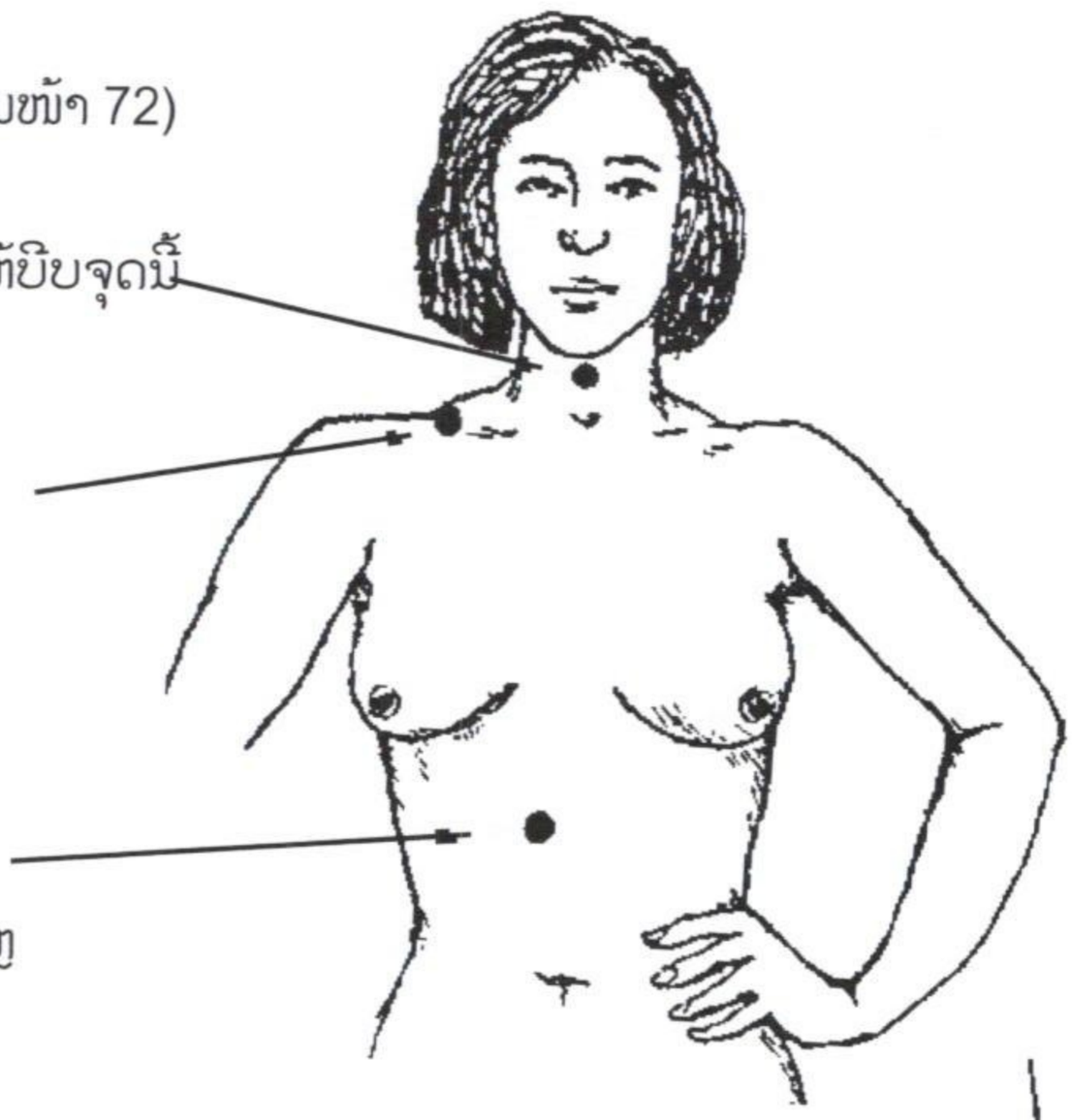
ການບີບນວດຈຸດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບ ແລະ ປັ້ນທ້ອງນ້ອຍຕະຫຼອດເຖິງອາການທີ່ເກີດກ່ອນການເປັນປະຈຳເດືອນ (ໃຫ້ເບິ່ງ/ໆ 55).

ໃຫ້ບີບນວດບໍລິເວນຫວ່າງໂປ້ຕີນ, ບໍລິເວນຂໍ້ຕໍ່ກະດູກ ແລະ ບໍລິເວນຂໍ້ຕີນ ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງບໍລິເວນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວ ແ້ວບີບຈຸດດັ່ງກ່າວນັ້ນຕໍ່ໄປ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ ບໍຄວນບີບບໍລິເວນຂ້າງນອກນິ້ວໂປ້ຕີນ, ບໍລິເວນຜ້ງຕີນ ຊຶ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອກະຕຸກໄດ້.

ການບີບບລິເວນມື, ຄໍ່ແຂນ, ຫູ, ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດເມື່ອຍ ຫຼື ອາການເລີ່ມຈະເປັນປະຈຳເດືອນໃຫ້ເບົາບາງລ້ງ.

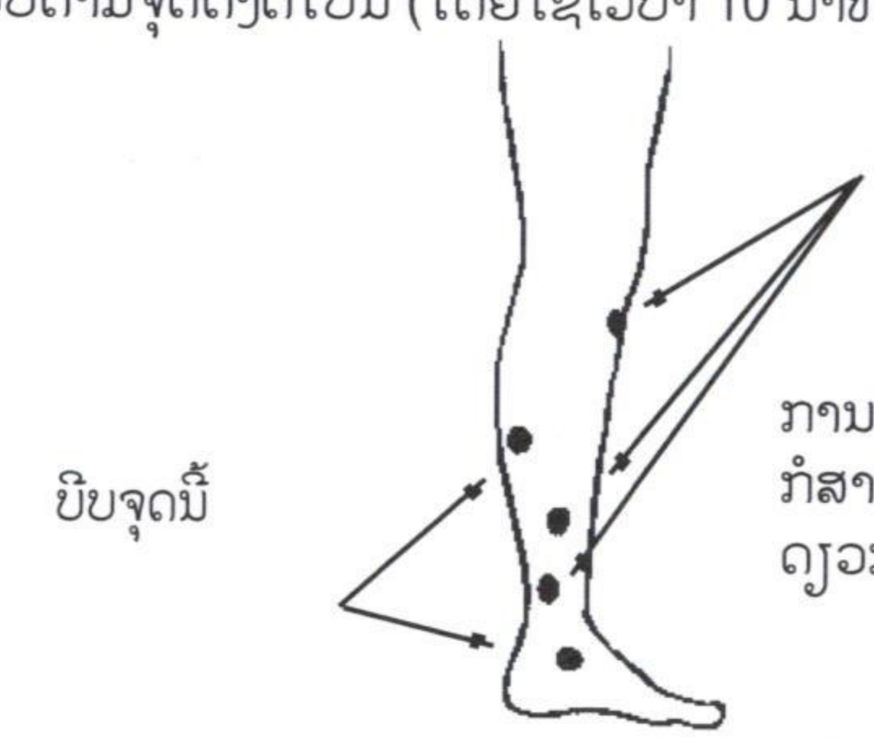
ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ (ໃຫ້ເບິ່ນໜ້າ 72)

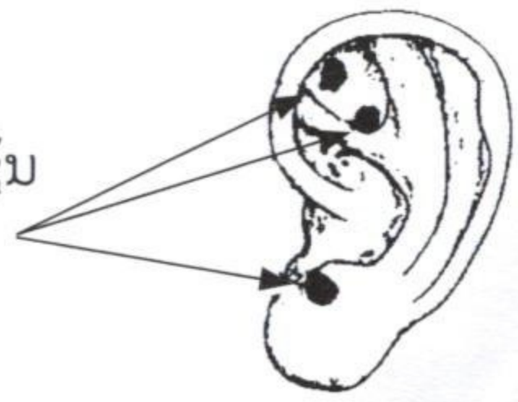




ໄວອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ (ເບິ່ງຫົວຂໍ້ "ການເຂົ້າສູ່ໄວຊະລາ")

ເພື່ອບັນເທົາອາການສັບສົນທາງດ້ານຮ່າງກາຍໃນໄວທີ່ໝົດປປະຈຳເດືອນໃຫ້ບີບຕາມຈຸດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ (ໂດຍໃຊ້ເວບາ 10 ນາທີຕໍ່ມື້)





ການບີບຈຸດທີ່ຢູ່ຕາມບໍລິເວນໄບຫູ ກໍສາມາດບັນເທົາອາການເຈັບໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ

Health Leadership International (HLI Seattle)

"Health Leadership International is a Seattle, Washington, USA non-profit organization committed to sustainable educational solutions that address the global healthcare disparity. Health Leadership International is honored to have a Memorandum of Understanding with the Lao PDR Ministry of Health to provide continuing medical education, leadership training and English for health professionals at both the provincial and district levels."



ອົງການນຳສຸຂະພາບສາກົນ (HLI) ເປັນອົງກອນເພື່ອການກຸສົນທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນຕອບແທນ ຂອງເມືອງຊີແອໂທລ, ນະຄອນຫລວງວໍຊິງຕັນ, ສະຫະລັດອາເມຣິກາ; ທີ່ເນັ້ນໃສ່ການຫາທາງອອກແບບຍືນຍົງໂດຍຜ່ານການສຶກສາເພື່ອແນໃສ່ການແກ້ໄຂບັນຫາຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບໃນການໄດ້ຮັບການດູແລສຸຂະພາບໃນທົ່ວໂລກ. ທາງອົງການນຳສຸຂະພາບສາກົນ (HLI) ຖືເປັນກຽດຢ່າງຍິ່ງທີ່ໄດ້ເຮັດບົດບັນທຶກ ຄວາມເຂົ້າໃຈ ກັບກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ກ່ຽວກັບການໃຫ້ການສຶກສາ ທາງດ້ານການແພດແບບຕໍ່ເນື່ອງ, ການເຝິກອົບຮົມການນຳພາ ໃນດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ພາສາອັງກິດສຳລັບບຸກຄະລາກອນ ສາທາລະນະສຸກ ໃນຂັ້ນແຂວງ ແລະ ຂັ້ນເມືອງໃນລາວ.

Health Leadership International (HLI Seattle)