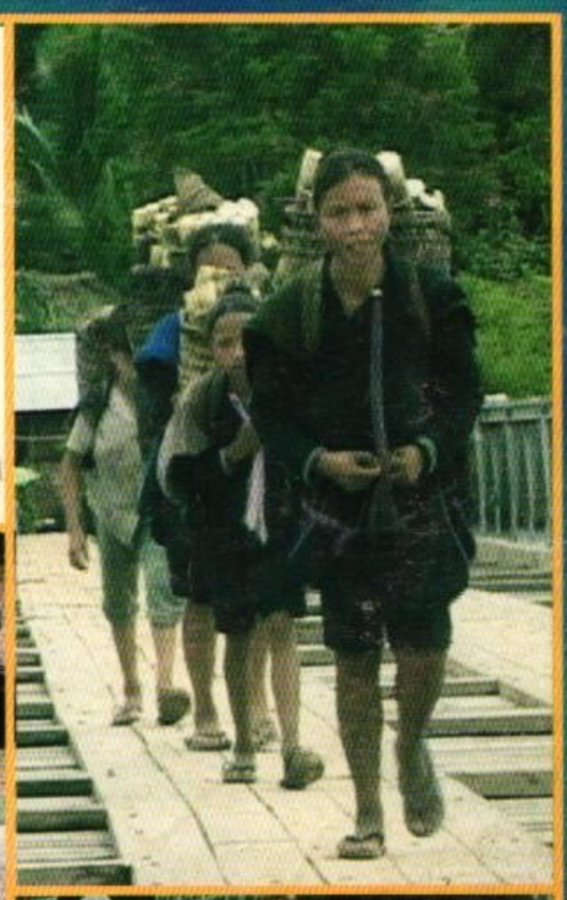
ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ

ຄູ່ມືສຸຂະພາບສຳລັບແມ່ຍິງ

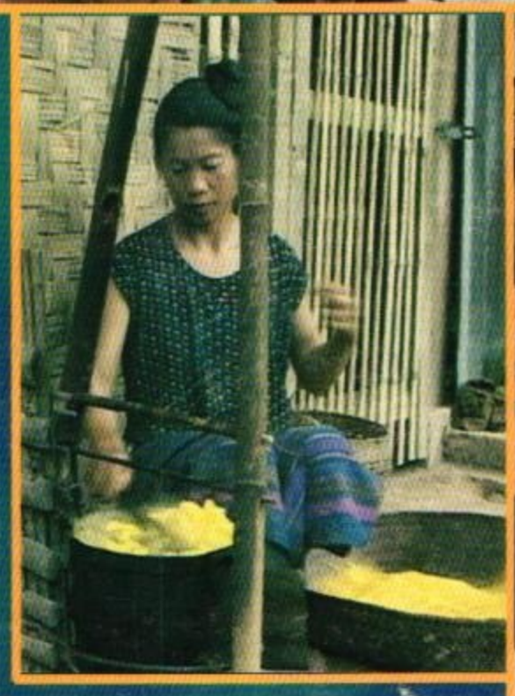


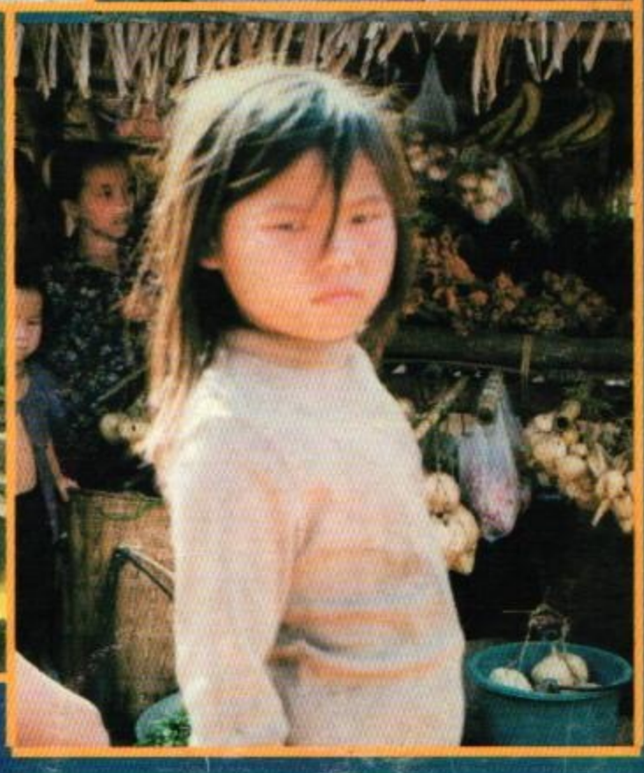












ປຶ້ມຄູ່ມືຈາກມູນນິທິ ເຮັດສະເປຣ່ງ
ຜູ້ພິມປຶ້ມ "ຢູ່ໄກແພດ"

ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຢູ່ໃນກຳມືຂອງທ່ານ

ຢູ່ໃນໂລກນີ້ມີແມ່ຍິງຈຳນວນຫລາຍລ້ານຄົນດຳລົງຊີວິດຢູ່ໃນເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ເຂດຕົວເມືອງທີ່ບໍ່ມີແພດ ຫລື ບໍ່ສາມາດໃຫ້ການບໍລິການຮັກສາສຸຂະພາບ. ແມ່ຍິງຫລາຍຄົນໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານ ແລະ ຕາຍໄປໂດຍບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຍ້ອນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຂາດຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຊັດເຈນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ.

ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ຂຽນໄວ້ສຳລັບພວກແມ່ຍິງເຫລົ່ານີ້ ແລະ ເພື່ອຜູ້ທີ່ສົນໃຈຢາກປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ການນຳໃຊ້ພາສາທີ່ງ່າຍດາຍ ແລະ ຮູບປະກອບນັບເປັນຮ້ອຍໆໄດ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນຢ່າງກວ້າງຂວາງກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງແມ່ຍິງ. ພວກເຮົາຫວັງວ່າທຸກທ່ານເຊັ່ນ: ແມ່ຍິງທັງນ້ອຍ ແລະ ໃຫ່ຍ ແລະ ບັນດາອາສາສະໝັກສາທາລະນະສຸກບ້ານ (ອສບ) ຈະເຫັນວ່າປຶ້ມຫົວນີ້ເປັນປະໂຫຍດທັງຊ່ວຍຊີວິດນຳອີກ. ເປົ້າໝາຍໃຫ່ຍຂອງພວກເຮົາກໍ່ຄືຕອບສະໜອງຂໍ້ມູນຂ່າວສານເຫລົ່ານີ້ໃຫ້ແມ່ຍິງຫລາຍໆຄົນໃນຫລາຍໆສະຖານທີ່ເທົ່າທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ຂຽນປຶ້ມຫົວນີ້ແຕ່ຝ່າຍດຽວ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ປຶ້ມຫົວນີ້ເປັນປະໂຫຍດພວກເຮົາໄດ້ສອບຖາມແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການ, ຄວາມເຊື່ອ ແລະ ການປະຕິບັດຕົນທາງດ້ານສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສິ່ງທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຢາກໃຫ້ເອົາເຂົ້າໃນປຶ້ມຫົວນີ້. ແມ່ຍິງຈາກຫລາຍປະເທດໄດ້ພົບປະກັນເປັນກຸ່ມເພື່ອສົນທະນາຫົວຂໍ້ສຸຂະພາບຕ່າງໆແລ້ວສິ່ງຜົນຂອງການສົນທະນານັ້ນມາໃຫ້ພວກເຮົາ. ນີ້ມັນໄດ້ສະແດງໃຫ້ພວກເຮົາເຫັນວ່າເຖິງແມ່ນການບໍລິການທາງດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງສ່ວນຫລາຍຈະເນັ້ນໃສ່ເລື້ອງສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ, ແມ່ຍິງເຫລົ່ານີ້ຍັງໄດ້ພິຈາລະນາເຫັນວ່າຫົວຂໍ້ດ້ານອື່ນກໍ່ມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາເຈົ້າເຊັ່ນກັນ. ດັ່ງນັ້ນປຶ້ມຫົວນີ້ຈຶ່ງໄດ້ກວມເອົາບັນຫາຕ່າງໆຢ່າງກວ້າງຂວາງທີ່ກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.

ແມ່ຍິງກຸ່ມດຽວກັນນີ້ຍັງໄດ້ຊ່ວຍພວກເຮົາຂຽນປຶ້ມຫົວນີ້ອີກເຊັ່ນກັນ. ບັນດາຄຳຄິດເຫັນ, ປະສົບການ ແລະ ເລື້ອງລາວຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ປະກອບສ່ວນອັນສຳຄັນໃນການຂຽນຄູ່ມືເຫລັ້ມນີ້. ພວກເຮົາໄດ້ຮັບການແນະນຳຈາກການປະກອບຄຳເຫັນຂອງພວກເຂົາເຈົ້າວ່າອັນໃດເປັນປະໂຫຍດກວ່າໝູ່, ອັນໃດຍັງບໍ່ແຈ້ງ ຫລື ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຂໍ້ມູນໃດຈະເປັນປະໂຫຍດຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ.

ຖ້າທ່ານສາມາດອ່ານໄດ້ບາງທີທ່ານອາດສາມາດອ່ານປຶ້ມຫົວນີ້ໃຫ້ຜູ້ທີ່ບໍ່ຮູ້ໜັງສືຟັງ. ຖ້າທ່ານຮູ້ຜູ້ອື່ນໆທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກສຸຂະພາບບໍ່ດີກະລຸນາໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ຮ່ວມກັນ.



ແມ່ຍິງທີ່ສາມາດເປັນ ອສບ ໄດ້

ປຶ້ມຫົວນີ້ບໍ່ແມ່ນຈະມີແຕ່ຜູ້ຍິງນຳໃຊ້ເທົ່ານັ້ນ. ດັ່ງທີ່ເຮົາໄດ້ຄົ້ນພົບເຫັນວ່າການປະຕິບັດ ແລະ ຄວາມຄິດສາມາດຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ແລະ ຮ່ຳຮຽນຈາກກັນ ແລະ ກັນເປັນສ່ວນນຶ່ງທີ່ສຳຄັນ ແລະ ຈຳເປັນສຳລັບການປ່ຽນແປງ.

ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ

ຄູ່ມືສຸຂະພາບສຳລັບແມ່ຍິງ

A. August Burns
Ronnie Lovich
Jane Maxwell
Katharine Shapiro

Editor: Sandy Niemann
Assistant editor: Elena Metcalf

ຈັດພິມເປັນພາສາລາວໂດຍການຮ່ວມມືຈາກ:

- ສູນຂ່າວສານການແພດສຸຂະສຶກສາ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ.
- ອົງການ ມິດຕະພາບເມັນໂນນາຍ ປະຈຳ ສ ປ ປ ລາວ.
- ມູນນິທິ ເຮັດສະເປຣ່ງ.

ມູນນິທິ ເຮັດສະເປຣ່ງ
ເບີເກີເລ, ຄາລິໂຟເນຍ, ສະຫະລັດອາເມລິກາ



ຄວາມເປັນມາກ່ຽວກັບປຶ້ມຫົວນີ້

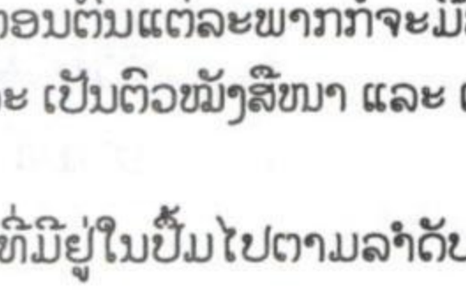
ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ຖືກຂຽນຂຶ້ນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງດູແລຮັກສາສຸຂະພາບຂອງເຂົາດວ້ຍຕົນເອງ,ແລະຊ່ວຍໃຫ້ອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານຫຼືຜູ້ອື່ນໆສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງພວກເຮົາພະຍາຍາມນຳເອົາຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ເປັນປະໂຫຍດສຳລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມຢ່າງເປັນທາງການກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມມາແລ້ວເຂົ້າໃສ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້.

ເຖິງແມ່ນວ່າປຶ້ມນີ້ຈະກວມເອົາບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຢ່າງກວ້າງຂວາງແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ໄດ້ກວມເອົາບັນຫາຕ່າງໆທີ່ກະທົບໃສ່ທັງສອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງເຊັ່ນ: ພະຍາດໄຂ້ມາເລເລຍ,ແມ່ກາຝາກ,ບັນຫາລຳໄສ້ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆ ສຳລັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບປະເພດຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນຈົ່ງເບິ່ງຢູ່ໃນປຶ້ມ (ຢູ່ໄກແພດ ຫຼື ປຶ້ມການແພດທົ່ວໄປອື່ນໆ).

ບາງຄັ້ງຂໍ້ມູນຂ່າວສານຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ອາດຈະບໍ່ພຽງພໍເພື່ອຈະໃຫ້ທ່ານສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງກ່າວນັ້ນໄດ້ ເມື່ອຫາກເປັນເຊັ່ນນີ້ພວກເຮົາຂໍແນະນຳທ່ານຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຕື່ມອີງຕາມແຕ່ລະບັນຫາທ່ານອາດຈະ:

- ພົບແພດບ້ານ ຫຼື ອສບ ນີ້ໝາຍເຖິງວ່າແພດບ້ານຫຼື ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມອາດສາມາດຊ່ວຍທ່ານແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບນັ້ນໄດ້.
- ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການປິ່ນປົວ: ນີ້ໝາຍເຖິງວ່າທ່ານຕ້ອງການໄປຫ້ອງກວດພະຍາດໃດນຶ່ງເຊິ່ງມີແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ນີທ່ານໝໍ, ຫຼືມີນັກວິເຄາະທີ່ເຮັດການກວດວິໄຈຂັ້ນພື້ນຖານຢູ່ບ່ອນນັ້ນ.
- ໄປໂຮງໝໍ: ນີ້ໝາຍເຖິງທ່ານຕ້ອງການເຂົ້າພົບທ່ານໝໍຢູ່ໂຮງໝໍທີ່ປະກອບດ້ວຍພະແນກສຸກເສີນກະທັນຫັນພະແນກຜ່າຕັດ ແລະ ກວດກາວິເຄາະສະເພາະ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການ ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນທັນທີທັນໃດຮູບນີ້ຈະປະກົດໃຫ້ເຫັນເຊັ່ນກັນ.



ການນຳສົ່ງໂຮງໝໍ !

ວິທີນຳໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້

ການຊອກຫາຂໍ້ມູນຂ່າວສານຢູ່ໃນປຶ້ມ

ເພື່ອຊອກຫາຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການຢາກຮູ້, ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ລາຍການສາລະບັນ ຫຼື ລາຍການດັດສະນີ.

ສາລະບັນ ຢູ່ໃນປຶ້ມ,ໄດ້ລຽນເອົາພາກຕ່າງໆໄປຕາມລຳດັບທີ່ປະກົດໃນປຶ້ມກ ໃນຕອນຕົ້ນແຕ່ລະພາກກ່ຈະມີລາຍການສາລະບັນຢູ່ເຊັ່ນກັນແຕ່ລະຫົວຂໍ້ໃນລາຍການສາລະບັນນີຈະມີເລກໝາຍໜ້າເຈ້ຍ ແລະ ເປັນຕົວໜັງສືໜາ ແລະ ເຂັ້ມ.

ດັດສະນີ, ຫຼືໜ້າເຫຼືອງຢູ່ຕອນທ້າຍຂອງປຶ້ມດັ່ງກ່າວຈັດລຽງເອົາທຸກຫົວຂໍ້ທີ່ສຳຄັນທີ່ມີຢູ່ໃນປຶ້ມໄປຕາມລຳດັບ ພະຍັນຊະນະ (a,b,c,d.....)

ເພື່ອຊອກຫາຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບຢາທີ່ໃຊ້ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ຈົ່ງເບິ່ງໜ້າຂຽວຢູ່ຕອນທ້າຍຂອງປຶ້ມດັ່ງກ່າວ. ໜ້າ 485 ໃຫ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານເພີ່ມກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາ ແລະ ກ່ຽວກັບໜ້າຂຽວ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈຄວາມໝາຍບາງຄຳທີ່ໃຊ້ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ທ່ານອາດຈະໃຊ້ເບິ່ງຄຳເຫຼົ່ານັ້ນຢູ່ໃນບັນຊີຄຳສັບທີ່ຍາກ.ເຊິ່ງຈະເລີ່ມແຕ່ໜ້າ 544 ໄປ. ຄຳສັບທີ່ປະກົດຂຶ້ນເປັນຄັ້ງທຳອິດໃນພາກໃດພາກນຶ່ງ, ຄຳສັບເຫຼົ່ານັ້ນຈະພິມເປັນຕົວອັກສອນເນ້ັງດັ່ງນີ້: ທ່ານສາມາດກວດເບິ່ງຄຳສັບດັ່ງກ່າວໃນລາຍການດັດສະນີໄດ້ເຊັ່ນກັນເພື່ອເບິ່ງວ່າມັນໄດ້ຖືກອະທິບາຍໄວ້ຢູ່ໃນພາກອື່ນໆຂອງປຶ້ມນີ້ຫຼາຍບ່ອນທີ່ຈົບລົງດ້ວຍພາກທີ່ເອີ້ນວ່າ(ເພີ້ມຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງພາກເທ່ານີ້ໃຫ້ຄຳແນະນຳໃນການເຮັດວຽກເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

ການຊອກຫາຂໍ້ມູນຂ່າວສານຢູ່ໃນປຶ້ມໃນໜ້າໃດໜ້ານຶ່ງ

ເພື່ອຊອກຫາຂໍ້ມູນຂ່າວສານໃນໜ້າໃດໜ້ານຶ່ງ, ກ່ອນອື່ນຕ້ອງເບິ່ງທ້າຍສຸດໜ້ານັ້ນທ່ານຈະເຫັນວ່າໜ້າເຈ້ຍໄດ້ແບ່ງອອກເປັນສອງພາກ: ມີເສົາຫຼັກໃຫ່ຍ ແລະ ເສົານ້ອຍຢູ່ຂອບດ້ານນອກຂອງໜ້າເຈ້ຍ,ເສົາໃຫ່ຍສ່ວນຫຼາຍໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ໃດນຶ່ງ, ເສັ້ນອ້ຍມີຂໍ້ມູນເພີ້ມທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈຫົວຂໍ້ດັ່ງກ່າວດີຂຶ້ນ.

ເມື່ອໃດທ່ານເຫັນຮູບປຶ້ມຢູ່ໃນເສົານ້ອຍ, ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າຂໍ້ມູນຂ່າວສານເພີ້ມກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ໃດນຶ່ງສາມາດຊອກເຫັນໄດ້ຢູ່ໃນພາກອື່ນຂອງປຶ້ມດັ່ງກ່າວ.ຄຳສັບຢູ່ກ້ອງຮູບ → 166 ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍພາກໂປຣຕີນ
ປຶ້ມຈະບອກຊື່ຫົວຂໍ້ກ່ຽວຂ້ອງ. ເລກໝາຍໜ້າເຈ້ຍຢູ່ໃນຮູບປຶ້ມບອກບ່ອນຫົວຂໍ້ຢູ່.ຖ້າມີຫຼາຍຫົວຂໍ້ຮູບປຶ້ມຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນຮູບດຽວບັນດາຫົວຂໍ້ ແລະ ເລກໝາຍເຈ້ຍບ່ອນຫົວຂໍ້ຢູ່ຈະລຸ່ນລົງຢູ່ກ້ອງຮູບປຶ້ມນັ້ນ.

ຄວາມໝາຍຂອງສິ່ງຕ່າງໆຢູ່ໃນໜ້າເຈ້ຍຂອງປຶ້ມ:

ໜ້າເຈ້ຍສ່ວນຫຼາຍຈະມີຫົວຂໍ້ຫຼາຍຢ່າງກ ຫົວຂໍ້ຢູ່ໃນເສົານ້ອຍບອກເຖິງຫົວຂໍ້ທົ່ວໄປທີ່ກຳລັງສົນທະນາໃນໜ້າເຈ້ຍນັ້ນ,ຫົວຂໍ້ໃນເສົາໃຫ່ຍບອກເຖິງຫົວຂໍ້ສະເພາະເຈາະຈົງກວ່າ.

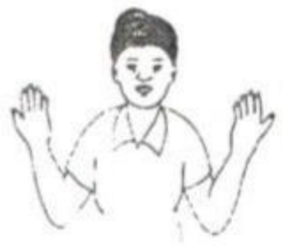
ຫົວຂໍ້ຂອງພາກ

ເລກໝາຍໜ້າ → 74 ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ

ຫົວຂໍ້ທົ່ວໄປ → ສັນຍານອັນຕະລາຍໄລຍະການຖືພາມານ ແລະ ການເກີດລູກ

ມື ແລະ ໜ້າໃຄ່ບວມຫຼືເຈັບຫົວຮຸນແຮງ ແລະ ຕາມົວ (ມານເປັນຜິດ) ← ຫົວຂໍ້ສະເພາະ.

ການບວມຢູ່ຂາແລະຢູ່ຂໍ້ຕີນບາງກໍລະນີຖືວ່າປົກກະຕິສຳລັບການຖືພາ ມານກແຕ່ການບວມຢູ່ມື ແລະ ໜ້າສາມາດເປັນສັນຍານຂອງມານເປັນພິດໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານມີອາການເຈັບຫົວ,ສາຍຕາມົວ,ຫຼື ເຈັບຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ.ມານເປັນພິດສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນຊັກແລະ ທ່ານແລະເດັກໃນທ້ອງອາດເປັນອັນຕະລາຍເຖິງແກ່ຊີວິດດ້ວຍ.



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ.

- ຊອກຫາໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ສາມາດກວດເບິ່ງຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ. ໄປສຸກສາລາຫຼືໄປໂຮງໝໍຖ້າຈຳເປັນກ
- ພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ດນອນສະແຄງຂ້າງຊ້າຍ
- ກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍໆພ້ອມດວ້ຍທາດໂປຕີນຫຼາຍໆໃນແຕ່ລະວັນ
- ວາງແຜນໄປເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາຫຼືໂຮງໝໍ

ເບິ່ງໜ້ານີ້.... → 166 ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍພາກໂປຣຕີນ

.... ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ນີ້ →

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງມານເປັນພິດ

- ມື ແລະ ໜ້າໃຄບວມ
- ເຈັບຫົວຮຸນແຮງ
- ສາຍຕາມົວ
- ເປັນອິນ
- ເຈັບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງເບື້ອງເທິງກະເພາະອາຫານ
- ຄວາມດັນເລືອດສູງ160/100 ຫຼື ສູງກວ່ານ (ເບິ່ງໜ້າ 528)

ໄປຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໂດຍດ່ວນ →



ການນຳສົ່ງໂຮງໝໍ !

ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ສຳຄັນຫຼາຍ.

ຂໍ້ສຳຄັນ *ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ໃດມີອາການສັນຍານອັນຕະລາຍໃດນຶ່ງຂອງມານເປັນພິດຜູ້ກ່ຽວຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານການແພດດ່ວນ.*

ບາງໜ້າປື້ມຍັງມີຂອບສີ່ຫຼຽມບອກກ່ຽວກັບຢາເປັນລັກສະນະຄືດັ່ງນີ້:

ໃນຂອບສີ່ຫຼຽມເຫຼົ່ານັ້ນຈະບອກທ່ານກ່ຽວກັບຂະໜາດຂອງຢາຈຳນວນຄັ້ງແລະໄລຍະເວລາທີ່ຈະຕ້ອງໃຫ້ບາງຄັ້ງພວກເຮົາແນະນຳຢາໂດຍບໍ່ໄດ້ເອົາໃສ່ໃນຂອບສີ່ຫຼຽມ, ບໍ່ວ່າໃນກໍລະນີໃດຈົ່ງເບິ່ງຢາແຕ່ລະຊະນິດໃນໜ້າຂຽວຂອງປື້ມນີ້ກ່ອນນຳໃຊ້ຢານັ້ນ.

ຢາສຳລັບອັກເສບເຕົ້ານົມ

ຊະນິດຢາ	ປະລິມານນຳໃຊ້	ເວລາແລະວິທີນຳໃຊ້ຢາ
ດິຫຼົກຊີຊີລິນ	250 ມລກ	ກິນ 4 ເທື່ອ/ມື້ ກຳນົດ 10 ມື້ ກິນກ່ອນອາຫານຢ່າງນອ້ຍ 30 ນາທີ
ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊອກຢານີ້ໄດ້ ຫຼື ທ່ານແພ້ຢາເປນີຊີລິນ ໃຫ້ໃຊ້ຢາ		
ເອລີໂຕຣມີຊິນ	500 ມລກ	ກິນ 4 ເທື່ອ/ມື້ ກຳນົດ 10 ມື້

ຂໍ້ສຳຄັນ: ຖ້າອັກເສບເຕົ້ານົມບໍ່ໄດ້ຖືກປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີມັນຈະພາໃຫ້ເກີດຜົນຮ້າຍຂຶ້ນອາການເຈັບປວດໃຄ່ບວມ ແລະ ອອກຮອ້ນຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກເໝືອນກບມີນຳ້ເຕັມຢູ່ໃນ (ອັບແຊ) ຖ້າຫາກສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນຈົ່ງໃຫ້ການປິ່ນປົວຕາມຄຳແນະນຳນີ້ ແລະ ໄປພົບ ອສບ ຫຼື ແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການລະບາຍໜອງອອກຈາກຝີຫຼືອັບແຊດວ້ຍອຸປະກອນທີ່ໄດ້ຮັບການອະເຊື້ອແລ້ວ.

ສາລະບານ:

ວິທີນຳໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້

ພາກທີ 1: ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງແມ່ນສິ່ງສຳຄັນຂອງຊຸມຊົນ..... 1

ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງມີຄວາມ ສຳຄັນຄືແນວໃດ?..... 1
ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ 2
ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ແມ່ຍິງມີ ສຸຂະພາບອ່ອນເພຍ..... 7
ການເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ..... 14

ພາກທີ 2: ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ 22

ເລື້ອງລາວຂອງນາງ ຈວນນີຕ້າ..... 23
ວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນ ແນວໃດ? 25
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອ ປ່ຽນແປງສະພາບການ.....29
ບາງຂໍ້ແນະນຳສຳລັບ ອສບ..... 33

ພາກທີ 3: ລະບົບສາທາລະນະສຸກ.....37

ລະບົບສາທາລະນະສຸກ..... 38
ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບການ ເອົາໃຈໃສ່ດີກ່ວາເກົ່າ..... 40
ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ.....42
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອ ປ່ຽນແປງສະຖານະການ..... 44

ພາກທີ 4: ມາຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກັນເທາະ.....47

ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ.....48
ອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນຂອງ ຜູ້ຊາຍ..... 50
ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແປງ ແນວໃດແດ່?.....51
ການມີປະຈຳເດືອນ..... 52

ພາກທີ 5: ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງສາວນ້ອຍທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງ..... 57

ການປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍຂອງ ເຈົ້າເອງ(ຂັ້ນສາວ)..... 58
ການປ່ຽນແປງທີ່ເຮັດໃຫ້ຊີວິດ ດີຂຶ້ນ..... 60
ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບຊູ້/ແຟນ/ຄູ່ຮັກ ແລະ ການພົວພັນທາງເພດ..... 63
ບັງຄັບຂູ່ເຂັນເພື່ອໃຫ້ມີເພດສຳພັນ..... 66
ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫລືອຈາກຜູ້ໃຫ່ຍ.....69

ພາກທີ 6: ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ.....71

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນໃນ ໄລຍະຖືພາ..... 72
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດໃນໄລຍະຖືພາ.... 73
ສັນຍານສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍ ໃນໄລຍະຖືພາ..... 76
ການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນ ເກີດລູກ.....80
ການເກີດລູກຍາກ..... 93
ອາການອັນຕະລາຍທີ່ເກີດກັບເດັກ ໃນເວລາເກີດ.....99
ການບົວລະບັດແມ່ ແລະ ເດັກ ຫລັງຈາກ ການເກີດລູກ.....100
ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການການເອົາໃຈໃສ່ ພິເສດ..... 104

ການກະກຽມສຳລັບການເກີດລູກ
ແລະ ການເກີດ..... 82
ການເກີດລູກ..... 85
ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່..... 106
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ
ສະພາບການ..... 107

ພາກທີ 7: ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່..... 111

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ.....111
ເປັນຫຍັງການລ້ຽງລູກດວ້ຍນົມ
ຢ່າງອື່ນຈຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍ
ຕໍ່ເດັກ..... 112
ວິທີເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ..... 113
ຄຳແນະນຳຕໍ່ຜູ້ເປັນແມ່..... 115
ເມື່ອແມ່ຍິງຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່
ໃກບ້ານ.....117
ການໃຊ້ມືບີບ.....118
ບັນຫາທີ່ມັກຈະປະສົບ..... 120
ສະພາບພິເສດ..... 125
ການໃຫ້ນົມເດັກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບອ່ອນແອ.. 125
ເມື່ອແມ່ບໍ່ສະບາຍ.....127
ໂລກເອດ(HIV/AIDS) ແລະ ການ
ໃຫ້ລູກກິນນົມ..... 127
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽງແປງ
ສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ..... 128

ພາກທີ 8: ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ.....130

ການໝົດປະຈຳເດືອນ.....131
ເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ..... 133
ການຮ່ວມເພດ.....135
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຄົນສູງອາຍຸ..... 136
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ
ສະພາບການ..... 143

ພາກທີ 9: ແມ່ຍິງກັບຄວາມພິການ..... 146

ຄວາມພູມໃຈໃນຕົນເອງ.....147
ການດູແລເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບ
ຕົນເອງ.....149
ສະພາບທາງເພດແລະສຸຂະພາບ
ທາງເພດ.....151
ຄວາມປອດໄພສ່ວນບຸກຄົນ.....154
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ
ສະພາບການ..... 155

ພາກທີ 10: ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ..... 157

ຄວາມສະອາດ.....158
ການຮັກສາຄວາມສະອາດ
ໃນຊຸມຊົນ.....159
ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ..... 166
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ
ສະພາບການ..... 171

ພາກທີ 11: ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ..... 173

ອາຫານຫຼັກແລະອາຫານເສີມ.....174
ການກິນອາຫານດີລາຄາຖືກ.....178
ແນວຄິດຜິດພາດຕໍ່ກັບການກິນ
ອາຫານ.....180
ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍຈະພາໃຫ້
ເກີດພະຍາດ.....181
ວິທີທາງເຮັດໃຫ້ການໂພສະນາການ
ດີຂຶ້ນ..... 185

ห้ามจำหน่าย

ພາກທີ 12: ສຸຂະພາບທາງເພດ.....190

ເພດແລະບົດບາດຍິງ-ຊາຍ..... 191
ຜົນກະທົບຂອງບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດ.....193
ປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດຂອງທ່ານ..... 197
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽງແປງ ສະພາບການ..... 208

ພາກທີ 13: ການວາງແຜນຄອບຄົວ.....212

ຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນ ຄອບຄົວ.....212
ຄວາມປອດໄພຂອງການ ວາງແຜນຄອບຄົວ..... 213
ການຕັດສິນໃຈວາງແຜນຄອບຄົວ..214
ການຄັດເລືອກວິທີວາງແຜນ ຄອບຄົວ.....215
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບ ການໃຊ້ວິທີແບບກີດກັ້ນ..... 217
ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນຂອງການ ວາງແຜນຄອບຄົວ.....222
ການໃຊ້ຮ່ວງເຂົ້າໃນມົດລູກ..... 232
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ.... 234
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບພື້ນເມືອງ.....239
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບຖາວອນ..... 240
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ.....241
ການຄັດເລືອກວິທີການທີ່ເໝາະສົມ ທີ່ສຸດ..... 243
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການ..... 245

ພາກທີ 14: ການເປັນໝັນ.....248

ການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ?.....249
ສາຍເຫດຂອງການເປັນໝັນ ແມ່ນຫຍັງ?.....249
ອັນຕະລາຍຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນ ຕໍ່ການມີລູກ 251
ຜູ້ເປັນໝັນຢາກມີລູກເຮັດ ແນວໃດ ?..... 252
ການຫຼຸລູກ.....254
ການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນເປັນໝັນ..256
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ..... 258
ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງບາງຄົນຈຶ່ງ ເອົາລູກອອກ..... 260
ການທຳແທ້ງແບບປອດໄພ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ.....262
ການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະເຮັດການທຳແທ້ງ.....265
ວິທີການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ..... 266
ວິທີການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຄວນ ເປັນໄປແບບໃດ.....270
ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກແລ້ວຄວນ ຈະເປັນໄປແນວໃດ..... 271
ການວາງແຜນຄອບຄົວພາຍຫຼັງທີ່ ເອົາລູກອອກ.....272
ອາການສົ່ນຈາກການແທ້ງລູກ.....273
ການປ້ອງກັນການທຳແທ້ງແບບ ບໍ່ປອດໄພ.....282

ພາກທີ 16: ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ແລະ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ..... 285

ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງ ພຕພ ສຳລັບແມ່ຍິງ.....286
ການລ້ຽງຊາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ.....288
ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນ ອະໄວຍະວະເພດ.....293
ພ.ຕ.ພ ຊະນິດອື່ນໆ.....297
ອາການສົ່ນຂອງ ພ.ຕ.ພ.....298
ວິທີບັນເທົາອາການຢູ່ຍາກຈາກບາດແຜ....302
ຢາຊະນິດອື່ນໆສຳລັບປິ່ນປົວ ພ.ຕ.ພ.....303
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການ..... 307

ພາກທີ 17: ໂລກເອດ, ເຊື້ອເອດໄອວີ (HIV) ແລະໂລກເອດ (AIDS) ແມ່ນຫັຍໆ?.....312

ເປັນຫັຍໆການຊຶມເຊື້ອ HIV/AIDS ຈຶ່ງແຕກຕ່າງໄປອີກຖ້າເປັນນຳ ແມ່ຍິງ..... 314
ການປອ້ງກັນເຊື້ອ HIV/AIDS..... 315
ການກວດວິເຄາະເຊື້ອ HIV.....317
ການດຳລ້ຽງຊີວິດຮ່ວມກັບເຊື້ອ HIV/AIDS ຢ່າງມີຄວາມຫວັງ....320
ການຖືພາ,ການເກີດລູກ ແລະ ການລ້ຽງລູກດວ້ຍນົມແມ່.....322
ການບິວລະບັດດູແລຄົນເປັນໂລກເອດ.....325
ຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງເພື່ອຊີວິດທີ່ຍືນຍາວ ເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.....327
ບັນຫາການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ.....329
ການດູແລຄົນກຳລັງໃກ້ຈະສິ້ນໃຈ.....343
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການ..... 343

ພາກທີ 18: ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ.....348

ນິຍາມເລ້ືອງຊີວິດຄູ່ຂອງ ນາງໂລຣາ ແລະ ທ້າວໜຸຍ..... 349
ເປັນຫຍັງຜູ້ຊາຍຈ່ຶງຕີແມ່ຍິງ.....351
ຄວາມຮຸນແຮງຊະນິດຕ່າງໆ.....352
ສັນຍານເຕືອນໄພ.....354
ວົງວຽນຂອງຄວາມຮຸນແຮງ..... 356
ຜົນຮ້າຍຂອງຄວາມຮຸນແຮງ..... 357
ເຫດຜົນແມ່ຍິງສືບຕໍ່ຢູ່ກິນກັບຜູ້ຊາຍ ທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈ້ົາເສຍໃຈ.....358
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ.....359
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການ..... 361
ບາງຂ້ໍແນະນຳຕໍ່ ອ.ສ.ບ.....363

ພາກທີ 19: ການຂ່ົມຂືນ ແລະ ການຖືກລະເມີດທາງເພດ.....366

ການຂ່ົມຂືນ ແລະ ການຖືກ ທຳຮ້າຍທາງເພດຊະນິດຕ່າງໆ....367
ການຫຼີກເວ້ັນຈາກການຂ່ົມຂືນ..... 369
ການປ້ອງກັນຕົນເອງສຳລັບ ແມ່ຍິງ.....372
ຖ້າວ່າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ....373
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າວ່າທ່ານຖືກຂ່ົມຂືນ..... 375
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກ ການຂ່ົມຂືນ.....378
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການ..... 380

ພາກທີ 20: ແມ່ຍິງຫາເງິນ.....385

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີແມ່ຍິງຫາເງິນ.....386
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງ
ແມ່ຍິງຫາເງິນ.....388
ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກ ພ.ຕ.ພ
ລວມທັງໂລກເອດ.....390
ພ.ຕ.ພ ລວມທັງ HIV/AIDS.....388
ການຖືພາ.....389
ຄວາມຮຸນແຮງ.....389
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ
ສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ..... 393
ການເຈລະຈາເພື່ອນຳໃຊ້ຖົງຢາງ
ອະນາໄມ.....393

ພາກທີ 21: ອາການເຈັບຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.....399

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍແບບ
ກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ..... 400
ການເຈັບຕ່າງໆຢູ່ບໍລິເວນ
ທ້ອງນ້ອຍ.....400
ຄຳຖາມກ່ຽວກັບການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ.....403

ພາກທີ 22: ເລືອດໄຫຼອອກຊ່ອງຄອດຢ່າງຜິດປົກກະຕິ.....405

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນ
ປະຈຳເດືອນ.....406
ລົ້ງເລືອດໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື
ຫຼັງຈາກເກີດລູກ.....408
ລົ້ງເລືອດຫຼັງຈາກໝູລູກ ຫຼື ໝູລູກ
ແບບທຳມະຊາດ.....409
ລົ້ງເລືອດຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ.....410
ລົ້ງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ.....410

ພາກທີ 23: ບັນຫາຂອງລະບົບຖ່າຍເທ (ລະບົບປັດສະວະ)..... 412

ອັກເສບລະບົບຖ່າຍເທ.....413
ມີເລືອດອອກມານຳຍ່ຽວ.....416
ເປັນຍ່ຽວຍັດ.....417
ຍ່ຽວເຮ່ຍ.....418
ໃນເມື່ອທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການ
ຖ່າຍໜັກ ແລະ ຖ່າຍເບົາ.....420

ພາກທີ 24: ມະເຮັງ ແລະ ກ້ອນເນົ້ົ.....424

ມະເຮັງ.....424
ບັນຫາທີ່ເກີດຢູ່ປາກມົດລູກ.....426
ບັນຫາຂອງມົດລູກ.....430
ບັນຫາຂອງເຕົ້ານົມ.....433
ບັນຫາຂອງຮວຍໄຂ່.....435
ມະເຮັງທົ່ວໄປ.....435
ມະເຮັງເຖິງຂັ້ນປິ່ວບ່ໄດ້.....436
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ
ສະພາບ.....437

ພາກທີ 25: ພະຍາດວັນນະໂລກ..... 439

ພະຍາດວັນນະໂລກແມ່ນຫຍັງ?....440
ພະຍາດວັນນະໂລກຕິດຕໍ່ໃສ່
ຜູ້ອື່ນແນວໃດ?.....440
ຈະຮູ້ວ່າຄົນຜູ້ນຶ່ງເປັນພະຍາດ
ວັນນະໂລກໄດ້ແນວໃດ?..... 441
ການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ.....441
ການປ້ອງກັນພະຍາດວັນນະໂລກ.....444

ໄຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອ
ປ່ຽນແປງສະພາບການ.....444

ພາກທີ 26: ການເຮັດວຽກ.....447

ການດັ່ງໄຟແຕ່ງອາຫານ ແລະ
ຄ້ວນໄຟ.....448
ການຍົກຍໍ ແລະ ຫິ້ວເຄື່ອງ
ຂອງໜັກ..... 453
ວຽກທີ່ຕ້ອງສຳຜັດກັບນ້ຳ.....456
ເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີ.....457
ການນັ່ງ ຫຼື ຢືນເຮັດວຽກເປັນ
ເວລານານ.....460
ການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວ
ຮ່າງກາຍເປັນຈັ່ງຫວະດຽວ
ເປັນເວລາດົນ.....461
ວຽກທັດຖະກຳ.....462
ເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ປອດໄພ.....462
ການປັ້ງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ.....463
ການຍ້າຍຈາກຖິ່ນຖານ.....464
ຜູ້ອອກແຮງງານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມ
ເອົາໃຈໃສ່.....465
ໄຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ
ສະພາບ.....466

ພາກທີ 27: ສຸຂະພາບຈິດ.....470

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຂອງຕົນເອງ.....471
ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງບັນຫາ
ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ..... 473
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ.... 476
ການຊ່ວຍເຫລືອຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ.....479
ໂລກຈິດ.....490
ວິທີການເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດ
ຂອງຊຸມຊົນ.....491

ພາກທີ 28: ເຫລົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ.....493

ການນຳໄຊ້ເຫລົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ
ແບບຖືກຕ້ອງ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ....494
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກເຫລົ້າ ແລະ
ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ.....496
ວິທີເອົາຕົວຫລີກພົ້ນຈາກບັນຫາ
ເຫລົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.....498
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກການສູບຢາ..... 502
ການໄຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັນກັບບຸກຄົນທີ່
ຕິດເຫລົ້າ ຫລື ຢາເສບຕິດ.....503
ການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດ ແລະ ການ
ດື່ມເຫລົ້າແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ.....504

ພາກທີ 29: ຊາວອິບພະຍິບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ຈຳຕ້ອງພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ.....507

ການເດີນທາງ ແລະ ການມາເຖິງ
ສະຖານທີ່ໃໝ່.....508
ຄວາມຕ້ອງການອັນເປັນພື້ນຖານ...509
ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ..... 513
ສຸຂະພາບຈິດ.....515
ແມ່ຍິງໃນຖານະເປັນຜູ້ນຳ..... 518

ພາກທີ 30: ການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ.....522

ຮູບແບບຂອງການດັດແປງ
ອະໄວຍະວະເພດຍິງ..... 523
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການ
ດັດແປງອະໄວຍະວະເພດຍິງ.....523
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບ..... 524
ໄຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ
ສະພາບການ.....530

ພາກທີ 31: ການນຳໄຊ້ຢາປິ່ນປົວເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.....534

ການຕັດສິນໃຈນຳໄຊ້ຢາ.....535
ການນຳໄຊ້ຢາທີ່ປອດໄພ..... 537
ການນຳໄຊ້ຢາຢູ່ໃນປັ໊ມຫົວນີ້.....538
ໝວດຕ່າງໆຂອງຢາ.....546
ຢາທີ່ຊ່ວຍກູ້ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ..... 552

ຕາຕະລາງຢາ: ໜ້າຂຽວ.....553

ຄວາມສາມາດໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ.....597

ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ..... 597
ການແຫກອຸນຫະພູມ, ນັບກຳມະ
ຈອນ, ນັບຈັງຫວະການຫາຍໃຈ
ແລະ ແຫກຄວາມດັນເລືອດ.....603
ວິທີກວດບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.....608
ການກວດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ....609
ການປິ່ນປົວແຜໄຟໄໝ້.....613
ວິທີການປະສົມນ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມ.....615
ການສັກຢາ.....617
ວິທີການນວດແບບແຜນບູຮານ.....622

ດັດສະນີ: ໜ້າເຫລືອງ.....624

ພາກທີ 1

ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງແມ່ນ ສິ່ງສຳຄັນຂອງຊຸມຊົນ



ສຸຂະພາບ ຂອງແມ່ຍິງ ມີຄວາມສຳຄັນ ຄືແນວໃດ?

ເມື່ອແມ່ຍິງມີສຸຂະພາບດີ, ເຂົາຈະມີພະລັງ ແລະ ກຳລັງແຮງ ເພື່ອເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງເຂົາ, ເພື່ອສະແດງບົດບາດໜ້າທີ່ຕ່າງໆ,ເຊິ່ງມີຢູ່ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາ, ເພື່ອສ້າງສາຍພົວພັນອັນທີ່ໜ້າເພິ່ງພໍໃຈກັບຄົນອື່ນ. ເວົ້າອີກແບບໜຶ່ງ, ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງກະທົບຕໍ່ທຸກໆຂົງເຂດໃນຊີວິດຂອງພວກເຂົາ. ນອກຈາກນັ້ນ "ການຮັກສາ ສຸຂະພາບແມ່ຍິງ" ໄດ້ມີຄວາມໝາຍເລິກເຊິ່ງກວ່າ ການບໍລິການສຸຂະພາບຂອງແມ່ເຊັ່ນ ການບໍລະບັດຮັກສາໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນ, ແຕ່ມັນເຈາະຈົງໃສ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ຍິງທີ່ເປັນແມ່.

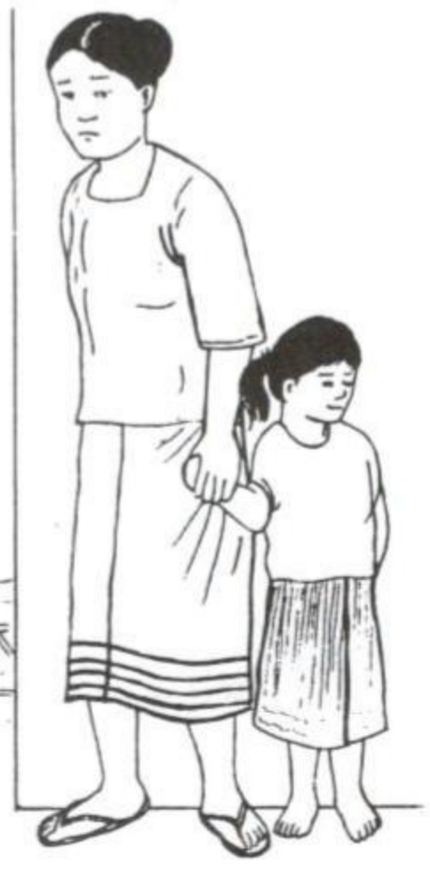
ໃນປຶ້ມຫໍ່ນີ້ ພວກເຮົາໄດ້ຍົກໃຫ້ເຫັນສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງໃນແງ່ມຸມຕ່າງໆ. ກ່ອນອື່ນໝົດພວກເຮົາເຊື່ອວ່າແມ່ຍິງທຸກຄົນມີສິດທີ່ຈະໄດ້ຮັບການຮັກສາສຸຂະພາບຕະຫຼອດຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຄວນຊ່ວຍເຫລືອເຂົາເຈົ້າໃນທຸກກໍລະນີໃນຊີວິດຂອງພວກເຂົາ-ບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ໃນໜ້າທີ່ເປັນເມຍ ແລະ ແມ່ເທົ່ານັ້ນ. ອັນທີສອງ, ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າ ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຈະຖືກກະທົບບໍ່ພຽງແຕ່ໂຄງປະກອບໂດຍທຳມະຊາດຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເທົ່ານັ້ນແຕ່ຍັງກະທົບເຖິງເງື່ອນໄຂສະພາບການດ້ານສັງຄົມ, ວັດທະນະທຳ ແລະ ເສດຖະກິດບ່ອນທີ່ເຂົາດຳລົງຊີວິດຢູ່ດ້ວຍ.

ໃນຂະນະທີ່ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ຊາຍກໍໄດ້ຖືກກະທົບຈາກປັດໄຈເຫຼົ່ານັ້ນເໝືອນກັນ, ແຕ່ການແກ້ໄຂໃນກຸ່ມແມ່ຍິງຈະແຕກຕ່າງຈາກກຸ່ມຜູ້ຊາຍ-ພວກເຂົາເຈົ້າມີອຳນາດນ້ອຍກ່ວາ, ມີແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນໜ້ອຍກວ່າ ແລະ ສະຖານະພາບໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນດ້ອຍກວ່າ. ຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບພື້ນຖານນີ້ໄດ້ອະທິບາຍວ່າ:

- ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກຄວາມຍາກຈົນຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ
- ແມ່ຍິງໄດ້ຖືກປະຕິເສດການສຶກສາ ແລະ ທັກສະໃນການຊ່ວຍຕົນເອງຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.
- ແມ່ຍິງຂາດການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການດ້ານສາທາລະນະສຸກຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ
- ແມ່ຍິງຂາດອຳນາດໃນການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບພື້ນຖານການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ

ໃນທັດສະນະອັນກວ້າງນີ້ ເຮັດໃຫ້ເຮົາເຂົ້າໃຈກົງກັບສາເຫດຂອງສຸຂະພາບອັນ ບອບບາງຂອງແມ່ຍິງ. ປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຈະຕ້ອງກວມໄປເຖິງການແກ້ໄຂບັນຫາ ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແຕ່ກໍຕ້ອງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເງື່ອນໄຂການດຳລົງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ມີອຳນາດຄວບຄຸມສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ເມື່ອສິ່ງນີ້ເກີດມີຂຶ້ນ, ທຸກຄົນ: ແມ່ຍິງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຈະໄດ້

➤ *ສຸຂະພາບດີມີຄວາມໝາຍສຳຄັນຫຼາຍກວ່າການບໍ່ເປັນພະຍາດ. ສຸຂະພາບດີໝາຍເຖິງການຢູ່ດີກິນດີທາງດ້ານຮ່າງກາຍຈິດໃຈ ແລະ ວິນຍານຂອງແມ່ຍິງ.*



ຮັບຜົນປະໂຫຍດ. ແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ມີໂອກາດທີ່ຈະບັນລຸທຸກທ່າແຮງ ທີ່ເຂົາມີຢູ່. ນອກຈາກນັ້ນ ເຂົາກໍຈະມີລູກທີ່ມີສຸຂະພາບດີ, ຈະສາມາດບົວລະ ບັດຮັກສາຄອບຄົວຂອງເຂົາໄດ້ດີກວ່າ ແລະ ສາມາດປະກອບສ່ວນໃຫ້ຊຸມຊົນ ຂອງເຂົາໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ໃນແງ່ມູມນີ້ ມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ບັນ ຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງເກືອບທັງໝົດ ບໍ່ແມ່ນບັນຫາຈາກຕົວເຂົາລ້ວນຈ້ວນ. ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງເປັນເລື້ອງຂອງຊຸມຊົນ.

ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ ແລະ ສຸຂະພາບຂຸດໂຊມ ຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ

ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີຮ່າງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍ ແລະ ຍ້ອນພື້ນຖານຄວາມ ບໍ່ສະເໝີພາບລະຫວ່າງຍິງຊາຍ, ແມ່ຍິງຈະປະເຊີນໜ້າກັບຄວາມສ່ຽງອັນໃຫຍ່ ຫຼວງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ ແລະ ມີສຸຂະພາບຊຸດໂຊມ. ນີ້ຄືບັນຫາທາງດ້ານສຸ ຂະພາບທີ່ກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ.

ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ

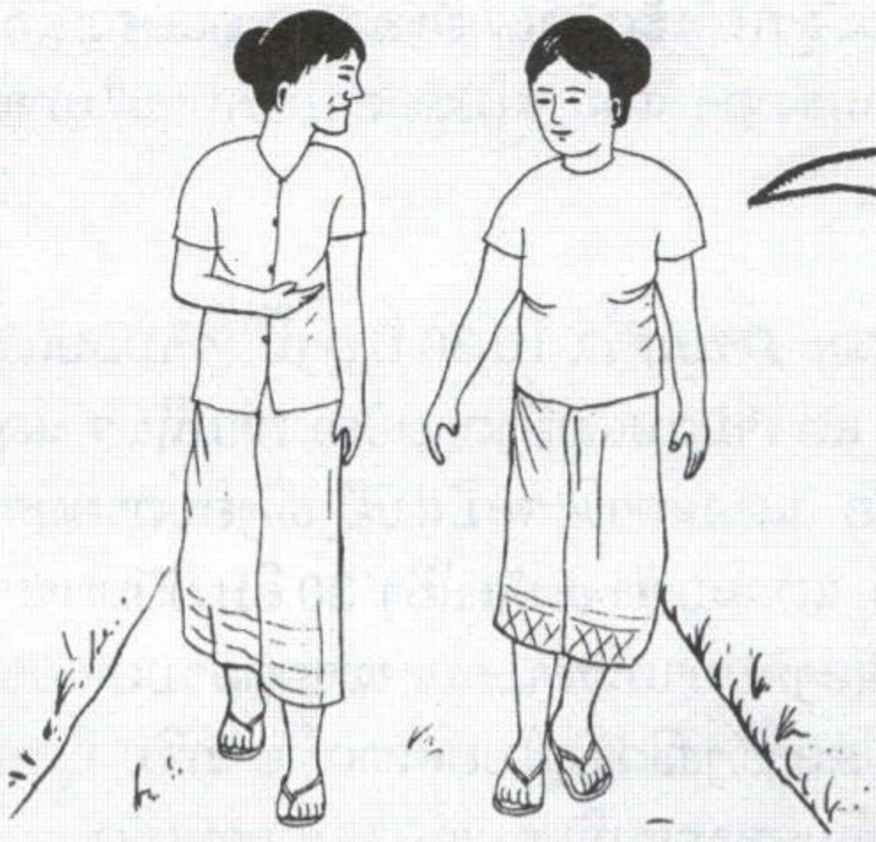
ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ແມ່ນບັນຫາທີ່ມັກມີໃນໝູ່ແມ່ຍິງໃນປະເທດທີ່ທຸກ ຈົນ. ເລີ້ມໃນໄວເດັກ, ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະໄດ້ຮັບອາຫານໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ຜົນກໍຄື ແມ່ຍິງອາດຈະໃຫຍ່ຊ້າກວ່າ ແລະ ກະດູກຂອງເຂົາອາດຈະຂະຫຍາຍ ບໍ່ໄດ້ດີ (ຊຶ່ງອາດຈະສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເກີດລູກໃນພາຍຫຼັງ). ບັນຫາ ຍິ່ງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ເມື່ອເຂົາກ້າວສູ່ໄວໜຸ່ມ, ຍ້ອນວ່າຄວາມຕ້ອງການທາງ ດ້ານອາຫານທີ່ດີຂອງເຂົາເພີ້ມຂຶ້ນ, ການແບກຫາບວຽກກໍເພີ້ມຂຶ້ນ ແລະ ກໍ ແມ່ນເວລາທີ່ແມ່ຍິງເລີ້ມມີປະຈຳເດືອນ, ຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ເມື່ອບໍ່ມີອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍ, ແມ່ຍິງອາດຈະເລີ້ມທົນທຸກທໍລະມານຈາກ ສຸຂະພາບໂດຍທົ່ວໄປທີ່ຂຸດໂຊມຮວມທັງອິດເມື່ອຍ, ອ່ອນເພຍ ແລະ ເລືອດ ຈາງ. ເມື່ອແມ່ຍິງໄດ້ຮັບອາຫານຢ່າງພຽງພໍ, ເມື່ອຖືພາ, ເຂົາບໍ່ມັກມີອາການ ສິນທີ່ຮ້າຍແຮງໃນເວລາເກີດລູກ ເຊັ່ນຕົກເລືອດຫຼາຍ, ຊຶມເຊື້ອ, ຫຼື ເດັກເກີດ ມານ້ຳໜັກໜ້ອຍຜິດປົກກະຕິ.

➤ *ການບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ດີ ຢ່າງພຽງພໍ ສາມາດທ່ວງດຶງ ການເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວ ຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ສາມາດ ນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ ໜັກໜ່ວງ.*



ຈົ່ງກິນ ເພື່ອຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງ



ອາສາສະໝັກບ້ານແນະນຳໃຫ້ຂ້ອຍດື່ມນົມ ແລະ ກິນຜັກທີ່ມີໃບຂຽວຫຼາຍໆ. ແຕ່ວ່າຂ້ອຍຈົ່ງ ນົມທັ້ງໝົດໄວ້ໃຫ້ຜົວ ແລະ ລູກຊາຍຂອງຂ້ອຍ ແລະ ພວກເຮົາກໍບໍ່ມີເງິນທີ່ຈະຊື້ຜັກ.

ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດແຍກອອກຈາກສະຖານະພາບທາງດ້ານສັງຄົມຂອງເຂົາ. ສ່ວນຫຼາຍໃນເຂດຊົນນະບົດຂອງອິນເດຍ ແມ່ຍິງຈະດື່ມນົມໜ້ອຍກວ່າຜົວ ແລະ ລູກຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ແມ່ຍິງຈະກິນເຂົ້າຫຼັງຈາກທີ່ຜູ້ຊາຍໄດ້ກິນກ່ອນແລ້ວເທົ່ານັ້ນ. ປົກກະຕິແລ້ວຈະເຫຼືອໃຫ້ແມ່ຍິງຈຳນວນຄາບເຂົ້າທີ່ຈຳກັດທີ່ສຸດ ແລະມັນກໍເປັນການບົ່ງບອກເຖິງການປະເມີນຄຸນຄ່າຂອງແມ່ຍິງຄືແນວໃດ.

- ເຊດນາ, ອາເມດາບັດ, ອິນເດຍ

ບັນຫາສຸຂະພາບໃນໄວຈະເລີນພັນ

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ(ພຕພ) ຮວມທັງໂລກເອດ. ທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ແມ່ນສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ ແລະ ເອດກວ່າຜູ້ຊາຍ. ນີ້ກໍຍ້ອນວ່າ ນ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍເຂົ້າຢູ່ໃນຕົວຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດທີ່ໄປກັບນ້ຳເຊື້ອສາມາດຜ່ານເຍື່ອຫຸ້ມຊ່ອງຄອດເຂົ້າໃນເລືອດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ດ້ວຍເຫດວ່າແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ມີອາການຊຶມເຊື້ອສະແດງອອກ ເຂົາກໍຈະບໍ່ໄປຮັບເອົາການປິ່ນປົວ.

ແຕ່ບັນຫາຕົວຈິງ ແມ່ນທາງດ້ານສັງຄົມ ແມ່ຍິງຈະຄວບຄຸມການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດໄດ້ພຽງເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ສາມາດປະຕິເສດການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ. ຜົນກໍຄື, ແມ່ຍິງ 165 ລ້ານຄົນເປັນ ພຕພ ໃນແຕ່ລະປີ ແລະ ຫຼາຍກວ່າ 2 ລ້ານຄົນຕິດເຊື້ອເອດໃນປີ 1998 ພຽງປີດຽວ. ຖ້າບໍ່ປິ່ນປົວ, ພຕພ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບປ່ວຍ ຈົນບໍ່ສາມາດ ເຮັດຫຍັງໄດ້, ເປັນພະຍາດອັກເສບບໍລິເວນດູກຊາມ, ເປັນໝັນ, ມີບັນຫາໄລຍະຖືພາ, ແລະ ເພີ້ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງຄໍມົດລູກ, ເປັນເອດຕາຍ.

ການຖືພາຕໍ່. ໃນຫຼາຍພາກສ່ວນຢູ່ໃນໂລກ ໜຶ່ງສ່ວນສາມ ເຖິງເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງແມ່ຍິງໜຸ່ມກາຍເປັນແມ່ຄົນກ່ອນອາຍຸ 20 ປີ. ຖ້າບໍ່ມີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ກ່າວມານັ້ນ ຈະບໍ່ມີເວລາແຂງແຮງຄືນໃນຊ່ວງລະຫວ່າງການເກີດລູກ. ນີ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການມີສຸຂະພາບຊຸດໂຊມ, ຕໍ່ອາການສົນ ຂອງການ

285

ພຕພ ແລະ ພະຍາດ ອະໄວຍະວະເພດອື່ນໆ.

➤ *ຍ້ອນແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຍັງຂາດ ໃຈມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ປອດໄພ, ພຕພ ເປັນບັນຫາທາງສັງຄົມ.*



ຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ. ການມີລູກໄດ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຕົນໄດ້ໜ້ອຍລົງ,ໄດ້ຮັບການສຶກສາ ແລະ ຮຽນຮູ້ຄວາມຊຳນານໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້ໜ້ອຍລົງ.

➤ *ແຕ່ລະນາທີ ມີແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຕາຍຍ້ອນບັນຫາທີ່ກ່ຽວກັບການ ຖືພາ.*

ອາການສົບຂອງການຖືພາ ແລະ ການເກີດ. ໃນ 30 ປີ ຫຼັງນີ້, ຈຳນວນເດັກຕາຍໄດ້ຫຼຸດລົງຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ. ແຕ່ຈຳນວນແມ່ຍິງຕາຍຍ້ອນການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກຍັງບໍ່ທັນຫຼຸດລົງເທື່ອ. ແຕ່ລະນາທີ ຈະມີແມ່ຍິງໜຶ່ງຄົນຕາຍຍ້ອນບັນຫາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຖືພາ. ແຕ່ລະນາທີຈະມີແມ່ຍິງ 30 ຄົນ ມີບັນຫາຕິກຄ້າງທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຖືພາມານ. ໝາຍຄວາມວ່າ ຍາມໃດກໍຈະມີແມ່ຍິງ ປະມານ 1/4 ຂອງທັງໝົດທີ່ຢູ່ໃນປະເທດທີ່ຍາກຈົນ ຖືກກະທົບຢ່າງຮ້າຍແຮງ ຈາກອາການສົບຂອງການຖືພາມານ ແລະ ການເກີດ.

➤ *ແຕ່ລະປີມີແມ່ຍິງ 75.000 ຄົນ ຕາຍຍ້ອນເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ.*

ການເອົາລູກອອກທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ເວລາແມ່ຍິງຢາກຈະຢຸດການຖືພາ ໂດຍທຳການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ ຈະເຮັດໃຫ້ມີການສ່ຽງໄພຕໍ່ຊີວິດຂອງຕົນ. ແຕ່ວ່າໃນແຕ່ລະມື້ ຈະມີແມ່ຍິງປະມານ 50.000 ຄົນ ພະຍາຍາມສິ້ນສຸດການຖືພາດ້ວຍວິທີທີ່ບໍ່ປອດໄພ ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ວິທີທີ່ຈະໄດ້ຮັບການເອົາລູກອອກຢ່າງປອດໄພ. ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ ຫຼື ມີການເຈັບປວດຕິກຄ້າງ, ການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆ.

ການຕັດໜັງຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດອອກໃນເພດຍິງ. ການຕັດໜັງຫຸ້ມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຂອງເພດຍິງບາງສ່ວນ ຫຼື ທັງໝົດອອກ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນບັນຫາສຸຂະພາບຢ່າງຮ້າຍແຮງ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ຈະລວມໄປເຖິງການຊຶມເຊື້ອລະບົບຖ່າຍໜັກ ແລະ ຖ່າຍເບົາ, ບັນຫາທາງເພດ ແລະ ທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກຕ່າງໆໃນໄລຍະເກີດລູກ. ເຖິງຈະມີບັນຫາຕ່າງໆທີ່ກ່າວມານັ້ນກໍຕາມ ແຕ່ກໍຍັງມີການປະຕິບັດກັນຢ່າງກວ້າງຂວາງ. ແຕ່ລະປີ ແມ່ຍິງປະມານ 2 ລ້ານຄົນໄດ້ຖືກທຳການຕັດໜັງຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດອອກ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢູ່ອາຟຼິກກາ, ຢູ່ໃນຕາເວັນອອກກາງ ແລະ ຢູ່ໃນອາຊີ ກໍມີເຊັ່ນກັນ.

➤ *ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດຊະນິດດຽວກັນ ແຕ່ແມ່ຍິງຈະຖືກກະທົບຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍ*

ບັນຫາດ້ານການແພດທົ່ວໄປ

ແມ່ຍິງກໍຄ້າຍຄືກັນກັບຜູ້ຊາຍ ໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານຈາກບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບ ຍ້ອນວຽກງານທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຮັດ, ຍ້ອນການໂພຊະນາການທີ່ຍັງຂາດໆເຂີນໆ ຫຼື ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາເມື່ອຍໜາຍ. ເຊື້ອພະຍາດໜຶ່ງ ສາມາດສ້າງອັນຕະລາຍໃຫ້ແມ່ຍິງແຕກຕ່າງກັບຜູ້ຊາຍ. ເຊັ່ນຕົວຢ່າງ: ແມ່ຍິງທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານຈາກພະຍາດໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວອ່ອນເພຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ລາວເສຍຮູບໂສມ ຜິວລາວອາດຈະປະ ຫຼື ຢ່າຮ້າງກັບລາວ ກໍເປັນໄດ້.

ເມື່ອພວກແມ່ຍິງບໍ່ສະບາຍ ໜ້ອຍຄົນທີ່ຈະໄປຊອກຫາການປິ່ນປົວ ຈົນກວ່າ ພວກເຂົາຈະເຈັບໜັກອີ່ຫຼີ. ເຊັ່ນຕົວຢ່າງ: ພະຍາດວັນນະໂລກ ໄດ້ກະຈາຍໄປ ທົ່ວທັງຊາຍ ແລະ ຍິງ ແຕ່ມີແມ່ຍິງຈຳນວນໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ໄດ້ຮັບການປິ່ນ ປົວ. ແຕ່ລະວັນ ມີແມ່ຍິງເກືອບ 3.000 ຄົນ ຕາຍຍ້ອນວັນນະໂລກ ໃນນັ້ນຢ່າງ ນ້ອຍ 1/3 ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຫຼື ບໍ່ເຄີຍຮູ້ເລີຍວ່າ ພວກເຂົາເອງ ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ. ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໃນທີ່ຜ່ານມາ ໄດ້ມີຜົນກະທົບໃສ່ ແມ່ຍິງເຊັ່ນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼາຍຄົນກຳລັງໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານ ຈາກບັນຫາກ່ຽວກັບການສູບຢາ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍໂພດ.

TB 439
ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາອື່ນໆ

ຄວາມອັນຕະລາຍຈາກວຽກງານ

ແມ່ຍິງປະເຊີນໜ້າກັບການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບໃນແຕ່ລະວັນຈາກວຽກງານທີ່ພວກ ເຂົາເຮັດຢູ່. ຢູ່ກັບເຮືອນສ່ວນຫຼາຍ ແມ່ນພະຍາດປອດ ຍ້ອນຄວັນໄຟ ຫຼື ສິ່ງເຜົາ ໄໝ້ຈາກຄວັນໄຟຄົວກິນ ຊຶ່ງເຫັນວ່າເປັນບັນຫາສຳຄັນທາງດ້ານສຸຂະພາບ ທີ່ກ່ຽວ ຂ້ອງກັບວຽກງານຂອງແມ່ຍິງ. ພະຍາດທີ່ກະຈາຍໄປຕາມນ້ຳ ກໍມັກພົບຫຼາຍເຊັ່ນ ກັນ, ເພາະແມ່ຍິງຈະໃຊ້ເວລາສ່ວນຫຼາຍ ເພື່ອຊັກເຄື່ອງ, ຕັກນ້ຳ ຫຼື ຢືນແຊ່ນ້ຳ ເວລາເຮັດນາ ແລະ ເຮັດສວນຄົວ. ແມ່ຍິງຈຳ ນວນຫຼາຍລ້ານຄົນ ຜູ້ທີ່ໄປ ເຮັດວຽກຢູ່ນອກເຮືອນໄດ້ ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານ ຈາກເງື່ອນໄຂ ສະພາບ ການທີ່ບໍ່ປອດໄພໃນສະ ຖານທີ່ເຮັດວຽກ. ແລະ ເມື່ອ ພວກເຂົາກັບຈາກທຳງານແລ້ວ ເຂົາ ຍັງສືບຕໍ່ເຮັດວຽກເຮືອນອີກ, ສະນັ້ນພວກເຂົາຈະມີວຽກເປັນສອງເທົ່າ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ພາໃຫ້ເຂົາອິດເມື່ອຍອ່ອນເພຍ ແລະ ເພີ້ມການສ່ຽງຕໍ່ການເຈັບເປັນ.



447
ວຽກງານ

➤ *ແມ່ຍິງປະເຊີນໜ້າ ກັບການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ ຢູ່ໃນເຮືອນ ແລະ ຢູ່ນອກ ເຮືອນ.ເຮັດວຽກຊ່ວງ ຍາວ, ການເຮັດວຽກສອງ ເທົ່າໃນມື້ໜຶ່ງ ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເມື່ອຍ ຫຼາຍເພື່ອຈະຕໍ່ສູ້ກັບ ພະຍາດ.*

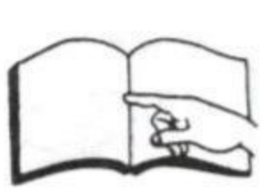
ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການສ້າງບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ຄ້າຍ ຄຽງກັນ. ອາການເຄັຽເກັບກົດ ກະທົບໃສ່ກັບແມ່ຍິງຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ສ່ວນຫຼາຍ ຈະກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງທີ່ທຸກຍາກຂາດເຂີນ, ຜູ້ທີ່ເຄັຽປະສົບການສູນເສຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາຖືກທຳລາຍ ຫຼື ໄດ້ຮັບການປ່ຽນແປງຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ. ແຕ່ແມ່ຍິງຜູ້ ທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດຊະນິດຕ່າງໆ ລ້ວນ ແຕ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໜ້ອຍ ກວ່າຜູ້ຊາຍ.

➤ *ບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະ ພາບຈິດ ສາມາດຮຸນແຮງ ເໝືອນກັບບັນຫາສຸຂະ ພາບອື່ນໆ.*

470
ສຸຂະພາບຈິດ

➤ *ພວກເຮົາຮູ້ແລ້ວວ່າ ແມ່ຍິງມັກຈະປະສົບກັບ ຄວາມຮຸນແຮງຈາກຜູ້ ຊາຍ. ແຕ່ຄວາມຮຸນແຮງ ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ ພັດບໍ່ໄດ້ ຖືກລາຍງານ ແລະ ຜູ້ ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນກໍບໍ່ໄດ້ຖືກ ລົງໂທດ.*



ຄວາມຮຸນແຮງ, 348 ການຂົ່ມ ຂືນສຳເລັ໋ງ ແລະ ຖືກທຳຮ້າຍ ທາງເພດ 366

ຄວາມຮຸນແຮງ

ຄວາມຮຸນແຮງມັກຈະຖືກເບິ່ງຂ້າມວ່າ ບໍ່ແມ່ນບັນຫາທາງສຸຂະພາບ. ແຕ່ ຄວາມຮຸນແຮງສາມາດນຳໄປສູ່ການບາດເຈັບຮຸນແຮງ, ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, ຮ່າງກາຍພິການ ແລະ ເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້. ເດັກຍິງຫຼາຍຄົນ ຖືກຂົ່ມຂືນທາງ ເພດ ໂດຍສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນຝູງ. ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຖືກບັງຄັບ ໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ຫຼື ຖືກທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍຈາກຄູ່ນອນຂອງຕົນ. ການຂົ່ມຂືນສຳ ເລັ໋ງ ແລະ ການຮາວີທາງເພດ ຍັງຄົງນາບຂູ່ແມ່ຍິງທຸກຄົນຢ່າງບໍ່ລົດລະ. ປະເພດ ຂອງຄວາມຮຸນແຮງນີ້ ເກີດຂຶ້ນໃນເກືອບທຸກພາກຂອງໂລກ ແລະ ຢູ່ໃນທຸກສະ ພາບສັງຄົມ.



ເກືອບວ່າທຸກໆຄວາມຮຸນແຮງທີ່ກະທົບຕໍ່ແມ່ຍິງ ແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຖືກລາຍງານ, ເນື່ອງຈາກວ່າ ຕຳ ຫຼວດ ແລະ ຄົນອື່ນໆ ມັກຈະຖິ້ມໂທດ ໃສ່ແມ່ຍິງຫຼາຍກວ່າໃສ່ຜູ້ຊາຍທີ່ເປັນ ບັນຫາ. ຜູ້ຊາຍທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງ ຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນ ພັດບໍ່ຖືກລົງ ໂທດ.

ແມ່ຍິງຖືກຜັກດັນເຂົ້າສູ່ຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບອ່ອນແອແນວໃດ

ເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນ ປະສົບກັບບັນຫາສຸຂະ ພາບທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນກໍຕາມ, ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ໃນຈຳນວນ 3 ສ່ວນ ຂອງແມ່ຍິງ ແມ່ນໄດ້ປະສົບຢ່າງແນ່ ນອນເຊັ່ນ: ຂາດເຂີນທາງດ້ານໂພຊະນາ ການ, ການຖືພາຖີ່ເກີນໄປ, ການເຮັດ ວຽກເກີນກຳລັງ. ບັນຫາແຕ່ລະອັນນີ້ ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບທົ່ວໄປຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍເຈັບເປັນຢູ່ ເລື້ອຍໆ. ການຖືພາກໍຖືເປັນບັນຫາທາງດ້ານ ສາທາລະນະສຸກ ເຊັ່ນ: ເປັນພະຍາດໄຂ້ຍຸງ, ອັກເສບຕັບ, ເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດ ເລືອດ ຈາງ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ການຖືພານັ້ນຫຍຸ້ງຍາກກວ່າ ເດີມ. ທັງໝົດນີ້ ລ້ວນແຕ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທົນທໍລະ ມານກັບສະພາບສຸຂະພາບອ່ອນເພຍຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.



ສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ແມ່ຍິງມີສຸຂະພາບອ່ອນເພຍ

ການທີ່ຈະລຸນລາຍຊີ້ສາເຫດໂດຍກົງທັງໝົດ ກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງນັ້ນເປັນເລື້ອງງ່າຍດາຍ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ພວກເຮົາສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ພາວະໂພຊະນາການຕໍ່ເນື່ອງຈາກການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ບັນຫາໃນເວລາຖືພາ ກໍມັກຈະເກີດຈາກການບໍ່ໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ຝາກທ້ອງໃນເວລາຖືພາ. ແຕ່ຍິ່ງໄປກວ່າສາເຫດທາງກົງນີ້ ແມ່ນເກີດຈາກສອງເສັ້ນທາງຄວາມທຸກຈົນ ແລະ ສະຖານະພາບທາງສັງຄົມຂອງແມ່ຍິງຕ່ຳ ຊຶ່ງໄດ້ປະກອບໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບໃນແມ່ຍິງ.

ຄວາມທຸກຈົນ

ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກ 2 ໃນ 3 ສ່ວນແມ່ນທຸກຈົນ, ແມ່ຍິງບໍ່ພຽງແຕ່ຈະທຸກຈົນກວ່າຜູ້ຊາຍແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ຍັງແມ່ນຜູ້ທີ່ທຸກຈົນທີ່ສຸດໃນຄວາມທຸກຈົນນັ້ນໆ.

ແມ່ຍິງຫຼາຍລ້ານຄົນ ຕິດຢູ່ໃນວົງຈອນຂອງຄວາມທຸກຈົນ, ຄວາມທຸກຈົນນັ້ນແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ພວກເຂົາບໍ່ທັນໄດ້ເກີດອອກມາດ້ວຍຊ້ຳ. ເດັກທີ່ເກີດຈາກແມ່ທີ່ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍໃນໄລຍະຖືພາ ກໍມັກຈະມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ ແລະ ມີການພັດທະນາທາງຮ່າງກາຍຊ້າ. ໃນຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກ, ເດັກຍິງມັກຈະໄດ້ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ຖ້າທຽບໃສ່ອ້າຍ, ນ້ອງຊາຍຂອງລາວ. ເປັນເຫດໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກຍິງເຫຼົ່ານັ້ນຊັກຊ້າໄປ. ເດັກຍິງຍັງໄດ້ຮັບການສຶກສາໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮຽນໜັງສືເລີຍ, ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ຍິງຈຶ່ງຕ້ອງເຮັດວຽກໃນໜ້າທີ່ທີ່ຕົນບໍ່ມີຄວາມຊຳນານ ແລະ ໄດ້ຮັບເງິນເດືອນໜ້ອຍກວ່າເພດຊາຍ (ເຖິງວ່າຈະເປັນໜ້າວຽກປະເພດດຽວກັນກໍຕາມ). ຢູ່ເຮືອນ, ວຽກປະຈຳວັນຂອງແມ່ຍິງກໍບໍ່ໄດ້ຮັບຄ່າຈ້າງຫຍັງ. ຄວາມອ່ອນເພຍ, ພາວະໂພຊະນາການຕ່ຳ, ການບໍ່ໄດ້ໄປຝາກທ້ອງໃນເວລາຖືພາ ເຮັດໃຫ້ ແມ່ຍິງ ແລະ ລູກຂອງລາວສ່ຽງສູງຕໍ່ການມີສຸຂະພາບອ່ອນແອ.

ຄວາມທຸກຈົນບັງຄັບໃຫ້ແມ່ຍິງ ຕ້ອງດຳລົງຊີວິດພາຍໃຕ້ກອບ ທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ຕົວຢ່າງ ແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນມັກຈະ:

- ດຳລົງຊີວິດພາຍໃນເຮືອນທີ່ຊຸດໂຊມ ຂາດຫຼັກອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ມີນ້ຳສະອາດໃຊ້ ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດບໍ່ພຽງພໍໃນການບໍລິໂພກ, ໃຊ້ເວລາທີ່ມີຄ່າ ແລະ ແຮງງານທັງໝົດທີ່ມີ ເພື່ອຊອກຫາແນວກິນທີ່ສາມາດຫາໄດ້.
- ຖືກບັງຄັບໃຫ້ເຮັດວຽກທີ່ອັນຕະລາຍ ແລະ ເຮັດເກີນເວລາ.
- ບໍ່ສາມາດຊົມໃຊ້ການບໍລິການທາງດ້ານການແພດ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະແມ່ນການບໍລິການທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າກໍຕາມ ເນື່ອງຈາກວ່າບໍ່ສາມາດຢຸດວຽກ ຫຼື ບໍ່ສາມາດປະຄອບຄົວ ເພື່ອໄປໃຊ້ການບໍລິການດັ່ງກ່າວໄດ້.



- ດື້ນລົນ ເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ ເພາະເວລາ ແລະ ເຫື່ອແຮງມີໜ້ອຍເກີນກວ່າທີ່ ຈະເອົາໃຈໃສ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນເອງ ຫຼື ວາງແຜນເພື່ອອະນາຄົດທີ່ດີ ຫຼື ສຶກສາຮຽນຮູ້ຫາປະສົບການໃໝ່ໆ.
- ຖືກນິນທາກ່າວຮ້າຍ ແລະ ຖືກເຮັດໃຫ້ການສຶກສາດ້ອຍຄ່າ ກວ່າຜູ້ທີ່ມີເງິນພໍກິນພໍໃຊ້.

ຄວາມທຸກຈົນມັກຈະບັງຄັບໃຫ້ແມ່ຍິງຕົກຢູ່ໃນສາຍສຳພັນທີ່ຕ້ອງຂຶ້ນກັບເພດຊາຍເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ. ຖ້າຫາກວ່າແມ່ຍິງເອື່ອຍອີງເພດຊາຍເພື່ອຄ້ຳຊູຕົນ ແລະ ລູກໆນັ້ນ ແມ່ຍິງຕ້ອງເຮັດທຸກຢ່າງທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຊາຍທີ່ຕົນເອງເພິ່ງພາມີຄວາມສຸກ. ຕົວຢ່າງ: ນາງອາດຈະຍິນຍອມຕໍ່ການກະທຳທາລຸນນະກຳ ຫຼື ການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພ ຍ້ອນວ່າ ລາວຢ້ານສູນເສຍການຊ່ວຍຊູດ້ານເສດຖະກິດນັ້ນເອງ.

ສະຖານະພາບທາງສັງຄົມຂອງແມ່ຍິງຕ່ຳ



ສະຖານະພາບທາງສັງຄົມເປັນປັດໄຈສຳຄັນຂອງບຸກຄົນໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນ. ສະຖານະພາບນີ້ ແມ່ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ແມ່ຍິງ ຖືກຂົ່ມຂູ່ສ່ຳໃດ, ແມ່ຍິງໃຫ້ຄ່າຕົນເອງແນວໃດ, ວຸງກແບບໃດທີ່ແມ່ຍິງຖືກກຳນົດໃຫ້ປະຕິບັດ ແລະ ການຕັດສິນປະເພດໃດທີ່ແມ່ຍິງຖືກອະນຸມັດໃຫ້ຕັດສິນໄດ້ໂດຍລຳພັງ. ຊຸມຊົນສ່ວນໃຫຍ່ໃນໂລກນີ້ ເຫັນວ່າ ແມ່ຍິງມີສະຖານະພາບທາງສັງຄົມຕ່ຳກວ່າເພດຊາຍ, ຊຶ່ງຄວາມຕ່ຳຕ້ອຍທາງດ້ານສະຖານະພາບນີ້ເອງ ຈະນຳໄປສູ່ການຈຳແນກຄວາມແຕກຕ່າງດ້ານເພດ,ຖືກຂົ່ມຂູ່,ຖືກປະຕິເສດພຽງເຫດຜົນທີ່ວ່າ ເຂົາແມ່ນແມ່ຍິງ. ການຈຳແນກດັ່ງກ່າວຈະແຕກຕ່າງກັນໄປໃນຊຸມຊົນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ແຕ່ກັບກະທົບກະເທືອນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງສະເໝີ.

ຄວາມຕ້ອງການລູກຊາຍຫຼາຍກວ່າລູກສາວ. ຫຼາຍຄອບຄົວມີຄ່ານິຍົມຢາກມີລູກຊາຍຫລາຍກວ່າລູກສາວ ຍ້ອນເຊື່ອວ່າ ຜູ້ຊາຍສາມາດນຳຄວາມຮັ່ງມີຜາສຸກມາສູ່ຄອບຄົວ, ຊ່ວຍຊູພໍ່ແມ່ຍາມແກ່ຊາລາ, ຈັດພິທີກຳຕ່າງໆ ເມື່ອພໍ່ແມ່ຕາຍໄປ ແລະ ຍັງເປັນຜູ້ຮັກສາຊື່ສຽງຂອງຄອບຄົວອີກ. ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງສົ່ງຜົນໃຫ້ເດັກຍິງໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະສັ້ນໆ, ອາຫານກໍໄດ້ຮັບບໍ່ພຽງພໍ, ຂາດການດູແລທາງການແພດ, ບໍ່ໄດ້ຮັບການສຶກສາ ຫຼື ໄດ້ຮັບພຽງໃນລະດັບໃດໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ.

ຂາດສິດທິທາງດ້ານກົດໝາຍ ຫຼື ອຳນາດໃນການຕັດສິນໃຈ. ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດເປັນເຈົ້າຂອງ ຫຼື ສືບທອດມໍລະດົກ, ຂໍກູ້ຢືມເງິນ ຫຼື ໄດ້ຮັບຄວາມໄວ້ວາງໃຈໃດໆ, ຖ້າວ່າ ແມ່ຍິງ ຫາກຢູ່ໃນຖານະແມ່ຮ້າງ, ລາວຈະບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ເປັນຜູ້ລ້ຽງລູກ ຫຼື ເອົາຊັບສິນຂອງຕົນເອງ. ເຖິງວ່າ ຈະມີສິດຊອບທຳຕາມກົດໝາຍ ແຕ່ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນທີ່ນາງສັງກັດຢູ່ອາດຈະອະນຸຍາດໃຫ້ລາວເປັນຕົວຂອງຕົວເອງໄດ້ພຽງບາງສ່ວນເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ທີ່ເຫັນເປັນປະຈຳກໍຄື ແມ່ຍິງບໍ່ມີອຳນາດຕັດສິນເລື້ອງການໃຊ້ຈ່າຍເງິນຂອງຄອບຄົວ ຫຼື ເມື່ອຈຳຕ້ອງໄປສຸກສາລາ. ແມ່ຍິງຈະບໍ່ສາມາດເດີນທາງ ຫຼື ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການຕັດສິນບັນຫາໃດໜຶ່ງຂອງຊຸມຊົນ ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກຜົວກ່ອນ.

➤ *ເນື່ອງຈາກວ່າມີວຸງກຫລາຍຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງເຮັດ ແຕ່ຖືກເບິ່ງຂ້າມ, ແມ່ຍິງຍາມໃດກໍ່ບໍ່ຖືກປ້ອງໂດຍ ທາງກົດໝາຍ ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຸງກ.*

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຖືກປະຕິເສດໃນທຳນອງນີ້ ພວກນາງຈຳຕ້ອງຂຶ້ນກັບເພດຊາຍ ເພື່ອການຢູ່ລອດ. ໃນຕົວຈິງ ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຮຽກຮ້ອງຄວາມຕ້ອງການ ແມ່ນແຕ່ສິ່ງງ່າຍໆທີ່ຈະເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນເຊັ່ນ: ການວາງແຜນຄອບຄົວ, ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ, ການມີອາຫານການກິນພຽງພໍ, ໄດ້ຮັບການດູແລດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ປອດຈາກຄວາມຮຸນແຮງຕ່າງໆ.

ມີລູກຫຼາຍຄົນ ຫຼື ມີລູກຖີ່ເກີນໄປ. ການຈຳແນກຄວາມແຕກຕ່າງດ້ານເພດ ສົ່ງຜົນໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາເລື້ອຍໆ ເພາະວ່າ ການມີລູກອາດຈະເປັນຫົນທາງດຽວທີ່ ຈະສາມາດຍົກສະຖານະພາບຂອງຕົນໃຫ້ດີ ຂຶ້ນກວ່າເດີມໄດ້.

ພາຍໃຕ້ກອບປະເພນີເຫຼົ່ານີ້, ແມ່ຍິງຕ້ອງດຳລົງຊີວິດແບບອ່ອນແອ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບການດູແລດ້ານສຸຂະພາບ. ພວກນາງຕ້ອງຍອມຮັບສະຖານະພາບທີ່ຕ່ຳຕ້ອຍນີ້ເລື້ອຍໄປ ເພາະວ່າ ແນວໃດພວກນາງກໍຖືກຍົກຍ້ອງຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງໜ້ອຍກວ່າເພດຊາຍຢູ່ແລ້ວ. ພວກນາງຍອມຮັບສຸຂະພາບທີ່ອ່ອນແອນີ້ ເປັນຂະຕາກຳຂອງຊີວິດ ແລະ ອາດຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນເມື່ອມີບັນຫາສຸຂະພາບຮຸນແຮງ ຫຼື ຊີວິດຖືກຂູ່ເຂັນໜັກໜ່ວງເທົ່ານັ້ນ.

ລະບົບການບໍລິການທາງການແພດບໍ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງ:

ຄວາມທຸກຈົນ ແລະ ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງເພດໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນ ບໍ່ພຽງແຕ່ນຳໄປສູ່ບັນຫາທາງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ມັນຈະຍັງເຮັດໃຫ້ລະບົບການບໍລິການທາງການແພດ ບໍ່ໄດ້ຕອບສະໜອງຢ່າງເຕັມທີ່ ຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງ. ນັນດານະໂຍບາຍຂອງລັດຖະບານ ແລະ ວິທີການຄຸ້ມຄອງບໍລິຫານຕ່າງໆ ອາດຈະເພີ່ມຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ບັນຫາດັ່ງກ່າວ.

ໃນນັນດາປະເທດທີ່ທຸກຈົນ, ຊາວບ້ານຫຼາຍຄົນບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງ ການບໍລິການສາທາລະນະສຸກ ບໍ່ວ່າປະເພດໃດກໍ່ຕາມ. (ບົດຄວາມໃນຫ້ອງຂ້າງລຸ່ມນີ້ອະທິບາຍເຖິງໜຶ່ງໃນສາເຫດ ເປັນຫຍັງບັນຫາດັ່ງກ່າວ ຈຶ່ງກາຍເປັນບັນຫາທີ່ຍິ່ງຮ້າຍແຮງ, ໃນບໍ່ເທົ່າໃດປີມານີ້) ແລະ ຍ້ອນຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຍິງ-ຊາຍ ທີ່ມີຕໍ່ແມ່ຍິງນີ້ເອງ ແມ່ນແຕ່ເງິນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍເພື່ອຄວາມຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງເລີຍ. ດັ່ງນັ້ນແມ່ຍິງຈຶ່ງບໍ່ສາມາດມີສຸຂະພາບທີ່ດີໄດ້ ເຖິງວ່າຄວາມອາດສາມາດໃນການຈ່າຍຍັງພໍມີຢູ່. ບາງເທື່ອກໍມີການຕອບສະໜອງການບໍລິການກ່ຽວກັບສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ ແຕ່ບໍ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງ ຕ້ອງເດີນທາງເຂົ້າໄປໃນເມືອງ ຫຼື ຕ້ອງໄປຕ່າງປະເທດເພື່ອຊອກຫາການບໍລິການ ທີ່ຕ້ອງການດ້ານສຸຂະພາບ.

ໃນຫຼາຍໆປະເທດ, ການດູແລສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຕ້ອງການຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງແພດຊັ້ນສູງເທົ່ານັ້ນ ຫຼື ມີການພິຈາລະນາຮຽກຮ້ອງແບບພິເສດ. ແຕ່ໃນຕົວຈິງ ການບໍລິການທີ່ຫຼາກຫຼາຍເຫລົ່ານີ້ ສາມາດອົບຮົມໃຫ້ພະນັກງານແພດໃນ**ຊຸມຊົນ** ໃນມູນຄ່າທີ່ຕ່ຳກວ່າ ເພື່ອໃຫ້ການບໍລິການໄດ້.

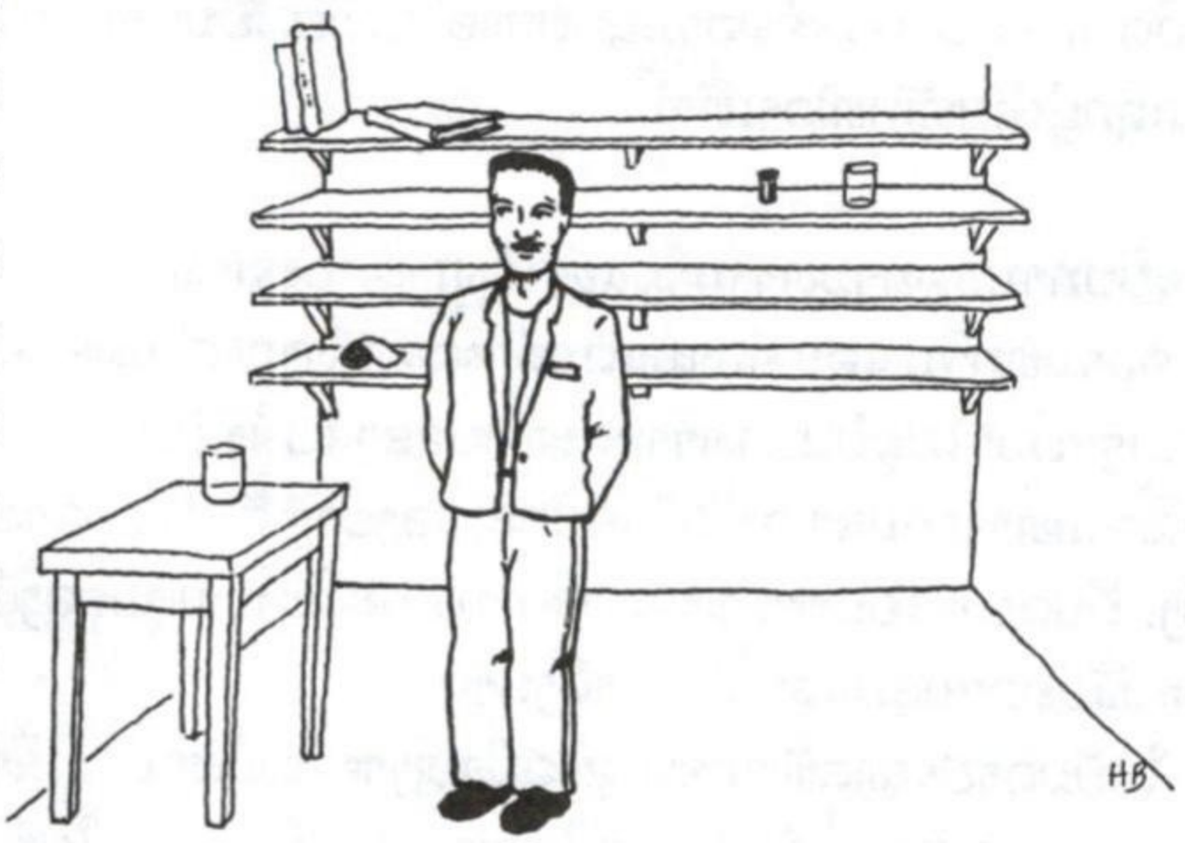
➤ ແມ່ຍິງກວມຈຳນວນເກືອບເຄິ່ງຂອງປະຊາກອນໂລກ ແຕ່ເຮັດວຽກ 2 ຊົ່ວໂມງໃນ 3 ຊົ່ວໂມງຂອງເວລາງານໃນທົ່ວໂລກ, ໄດ້ລາຍຮັບພຽງແຕ່ 1/10 ຂອງລາຍຮັບທົ່ວໂລກ, ແລະ ເປັນເຈົ້າຂອງຊັບສົມບັດພຽງແຕ່ 1/100 ຂອງໂລກເທົ່ານັ້ນ.

ໜີ້ ແລະ ແບບແຜນໃນການຈັດການ: ພິທັກຄວາມທຸກຈົນ

ຕະຫຼອດຊຸມປີ 1970, ບັນດາປະເທດທຸກຈົນຖືກກົດດັນໃຫ້ຢືມເງິນຈາກປະເທດທີ່ຮັ່ງມີ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີການສໍ້ລາດບັງຫຼວງຫຼາຍກໍ່ຕາມ, ບາງປະເທດກໍ່ພະຍາຍາມໃຊ້ກ້ອນເງິນດັ່ງກ່າວໃນການຍົກລະດັບຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງປະຊາຊົນ ແລະ ພັດທະນາເສດຖະກິດຂອງປະເທດ. ບັນດາໂຮງຮຽນ, ໂຮງໝໍ, ຫ້ອງກວດພະຍາດຫຼັງໃໝ່ ແລະ ບັນດາໂຄງການອື່ນໆໄດ້ລິເລີ່ມຂຶ້ນ.

ແຕ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງທະນາຄານແລ້ວ, ເງິນຈຳນວນດັ່ງກ່າວຕ້ອງໄດ້ສົ່ງຄືນ. ປະເທດທີ່ທຸກຈົນຈຶ່ງຈຳຕ້ອງບີບໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ ຫຼື ຈັດການກັບເສດຖະກິດຂອງຕົນ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຊາວບ້ານທີ່ທຸກຈົນຫຍຸ້ງຍາກຂຶ້ນກວ່າເດີມ. ບັນດາປະເທດເຫຼົ່ານີ້ ຖືກບັງຄັບໃຫ້ນຳໃຊ້ຊັບສິນທີ່ມາຈາກຜະລິດຕະພັນຂອງບຸກຄົນ ເພື່ອນຳເຂົ້າທະນາຄານ ແລະ ປ່ຽນແປງກົດໝາຍຂອງປະເທດເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມງ່າຍດາຍ ຕໍ່ການດຳເນີນການຂອງບໍລິສັດຂອງຕ່າງປະເທດ ເພື່ອສ້າງລາຍຮັບໂດຍນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນ ແລະ ແຮງງານຂອງປະເທດທີ່ທຸກຈົນນີ້ເອງ. ການບໍລິການພື້ນຖານເຊັ່ນ: ນ້ຳ, ໄຟຟ້າ, ການສື່ສານ ແລະ ເງິນລ້ຽງຊີບ (ບຳນານ) ໄດ້ຖືກຍົກຂາຍເພື່ອຜົນກຳໄລຂອງບໍລິສັດຕ່າງປະເທດ.

ຜົນປະກົດຕົວຈິງ, ປະຊາຊົນຕ້ອງເຮັດວຽກໜັກກວ່າເກົ່າ ແຕ່ພັດບໍ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂັ້ນພື້ນຖານໄດ້. ປະຈຸບັນລັດຖະບານບໍ່ມີເງິນຈະສະໜັບສະໜູນໂຮງຮຽນ, ສຸກສາລາ, ໂຮງໝໍ,ໂຄງການທີ່ຊ່ວຍຊາວບ້ານ ໃຫ້ໄດ້ຮັບອາຫານ ແລະ ນ້ຳມັນໃນລາຄາຍຸດຕິທຳ. ສຸຂະພາບຂອງຄົນທຸກຈົນຖືກກະທົບກະເທືອນຈາກການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວ ໃນນັ້ນສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍທີ່ຍາກຈົນແມ່ນຖືກກະທົບໜັກກວ່າໝູ່.



ສຸກສາລາຫຼາຍແຫ່ງບໍ່ມີຢາຈຳເປັນພື້ນຖານ, ອຸປະກອນ ແລະ ການຈັດຫາອື່ນໆ.

ເລື່ອງຂອງມີນາ

ເມື່ອມີນາຍັງເປັນເດັກນ້ອຍຢູ່, ລາວຝັນວ່າໄດ້ຢູ່ເຮືອນຫຼັງໃຫຍ່, ມີໄຟຟ້າ ແລະ ປູພື້ນດ້ວຍໄມ້ປາເກ, ຜິວລາວເປັນຄົນເຈົ້າຊູ້ ແລະ ນິໃສດີ. ນາງມີນາສາມາດເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ ທີ່ລາວປາດຖະໜາ ແຕ່ຄອບຄົວຂອງມີນາທຸກຍາກ ແລະ ລາວມີອາຍຸອ່ອນກວ່າໝູ່ໃນ 4 ເອື້ອຍນ້ອງ. ບາງຄັ້ງເມື່ອພໍ່ລາວດື່ມເຫລົ້າເມົາ, ພໍ່ລາວຕີແມ່ລາວ ແລະ ຈົ່ມນ້ອຍອົກນ້ອຍໃຈໃນວາດສະໜາຂອງຕົນທີ່ບໍ່ດີ ມີລູກສາວຫຼາຍໂພດ.

ເມື່ອມີນາອາຍຸໄດ້ 14 ປີ, ແລະ ໃຫຍ່ພໍທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວໄດ້ແລ້ວ, ລາວຮ້ອງໄຫ້ເມື່ອໄດ້ຮູ້ວ່າຄວາມຝັນຂອງຕົນຈະບໍ່ມີວັນເປັນໄປໄດ້. ການແຕ່ງງານກໍ່ໄດ້ມີການກະກຽມໄວ້ແລ້ວ: ມີນາຈະແຕ່ງງານກັບ

ຜູ້ຊາຍຄົນໜຶ່ງ ທີ່ພໍ່ລາວໄດ້ເລືອກໄວ້ໃຫ້ແລ້ວ. ເຂົາມີທີ່ດິນຈຳ
ນວນໜຶ່ງ; ແລະ ພໍ່ຂອງມີນາ ຄິດວ່າຈະຫວັງຜົນຈາກການແຕ່ງ
ງານຄັ້ງນີ້ ໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ. ມີນາບໍ່ມີທາງເລືອກໃນເລື່ອງນີ້ເລີຍ.



ພ້ອມກັບການເກີດລູກຜູ້ທີສອງຂອງມີນາ (ໄດ້ລູກຊາຍ) ຜົວ
ຂອງມີນາໄດ້ຢຸດການເອົາໃຈໃສ່ເລື້ອງການຮ່ວມເພດຢູ່ເລື້ອງໆ.
ມີນາດີໃຈຫຼາຍຕໍ່ສິ່ງດັ່ງກ່າວ ເຖິງວ່າຜົວລາວຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ລາວເຈັບ
ແຕ່ຜົວລາວເປັນພະຍາດຫອມໄກ່ ອອ້ມຮອບອະໄວຍະເພດຂອງ
ຕົນ ຊຶ່ງເປັນໜ້າເບື່ອໜ່າຍທີ່ສຸດສຳລັບລາວ. ໃນຊ່ວງຕໍ່ມາ, ມີນາ
ໄດ້ລູກຕື່ມອີກ 6 ຄົນ ຮວມທັ້ງລູກສາວຫຼ້າທີ່ ເສັຍຊີວິດໃນອາຍຸ 3 ຂວບ ແລະ
ລູກຊາຍຫຼ້າທີ່ເສັຍຊີວິດ ໃນໄລຍະທີ່ກຳລັງເກີດລູກ.



ມີມື້ໜຶ່ງມີນາໄດ້ເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ສັງເກດເຫັນວ່າມີເລືອດໄຫຼອອກຈາກ
ຊ່ອງຄອດ ທັ້ງໆທີ່ບໍ່ທັນແມ່ນເວລາທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນຂອງລາວເທື່ອ. ລາວບໍ່ເຄີຍໄດ້
ໄປກວດສຸຂະພາບຈັກເທື່ອ, ແຕ່ຄັ້ງນີ້ມີນາຖາມຜົວລາວວ່າເຫັນສົມຄວນທີ່ຈະໃຫ້ລາວ
ໄປພົບ ອສບ ຫຼື ບໍ ? ຜົວລາວຕອບວ່າລາວບໍ່ເຊື່ອທ່ານໝໍ, ແລະ ອີກອັນໜຶ່ງລາວບໍ່ມີ
ເງິນ ທີ່ຈະຈ່າຍທຸກເທື່ອທີ່ມີນາຮູ້ສຶກເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງ.

ມີນາອາຍຸໄດ້ 40 ປີ ລາວເລີ່ມທໍລະມານກັບຄວາມເຈັບປວດຢ່າງເປັນປະຈຳຢູ່ລຸ່ມທ້ອງນ້ອຍ. ລາວ
ບໍ່ຮູ້ວ່າຈະປຶກສາເລື້ອງດັ່ງກ່າວນຳໃຜ. ອີກບໍ່ເທົ່າໃດເດືອນຕໍ່ມາ, ໃນທີ່ສຸດມີນາກໍໄດ້ຕັດສິນໃຈຝືນຄຳ
ຂໍຮ້ອງຂອງຜົວລາວ ແລະ ຮັບເອົາການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານການແພດ. ລາວມີຄວາມຢ້ານຕໍ່ຊີວິດຂອງ
ລາວ ແລະ ທີ່ໄດ້ຢືມເງິນໝູ່ຈຳນວນໜຶ່ງ.

ຢູ່ສຸກສາລາ, ມີນາໄດ້ຮັບຢາຈຳນວນໜຶ່ງ ສຳລັບການຕົກເລືອດຢູ່ຊ່ອງຄອດ. ແຕ່ວ່າແພດຢູ່ສຸກສາ
ລາ ບໍ່ໄດ້ກວດລາວກ່ອນແຕ່ຢ່າງໃດເລີຍ. ມີນາ ກັບເມືອເຮືອນໃນຄືນນັ້ນ ເມື່ອຍອິດອ່ອນສັບສົນຈິດ
ໃຈທີ່ໄດ້ຝືນໃຈຜົວລາວ ແລະ ໄດ້ເອົາເງິນອອມສິນໝູ່ມາໃຊ້ຈ່າຍ.ອາທິດໜຶ່ງຜ່ານໄປສຸຂະພາບຂອງມີ
ນາຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ. ມີນາເລີ່ມໝົດກຳລັງໃຈເມື່ອຮູ້ວ່າມີບາງຢ່າງຍັງຜິດປົກະຕິຢູ່.

ໃນທີ່ສຸດ, ມີນາອ່ອນເພຍຈົນວ່າຜົວລາວເຊື່ອແນ່ວ່າ ມີນາບໍ່ສະບາຍແທ້ ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍພາ
ກັນໄປໂຮງໝໍໃນຕົວເມືອງໃຫຍ່ທີ່ຢູ່ໄກກວ່ານັ້ນ. ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ລໍຖ້າກວດໄດ້ຫຼາຍມື້ໃນໂຮງໝໍ, ໃນທີ່ສຸດ
ທ່ານໝໍກໍ່ໄດ້ບອກລາວວ່າ ລາວເປັນມະເຮັງຄໍມົດລູກຮ້າຍແຮງ. ທ່ານ
ໝໍບອກວ່າພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດເອົາມົດລູກນີ້ອອກໃຫ້ໄດ້ຢູ່ ແຕ່
ເຊື້ອມະເຮັງກໍໄດ້ກະຈາຍໄປທົ່ວແລ້ວ, ກໍລະນີນີ້ ສາມາດປິ່ນ
ປົວໄດ້ຢູ່ແຫ່ງໜຶ່ງ ໃນປະເທດນີ້ ແຕ່ວ່າລາຄາແພງຫຼາຍ,
ທ່ານໝໍຖາມວ່າ "ເປັນຫຍັງເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ມາຮັບການກວດຊອກ
ຫາຈຸລັງຂອງມະເຮັງຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ" ຖ້າພວກເຮົາພົບ
ຈຸລັງເຊື້ອມະ ເຮັງຕັ້ງແຕ່ຫົວທີພວກເຮົາ ກໍ່ສາມາດປິ່ນປົວ
ໄດ້ງ່າຍ, ແຕ່ນີ້ມັນຊ້າເກີນໄປແລ້ວສຳລັບການປິ່ນປົວ. ມີ
ນາ ກັບເມືອເຮືອນ ແລະ ບໍ່ຮອດສອງເດືອນລາວກໍ່ຕາຍ.



ເປັນຫຍັງມີນາຈຶ່ງຕາຍ ?

ນີ້ຄືຄຳຕອບດຽວກັນຕໍ່ຄຳຖາມດັ່ງກ່າວ:

ທ່ານໝໍອາດຈະເວົ້າວ່າ....



ມີນາຕາຍຍ້ອນພະຍາດມະເຮັ້ງຄໍ ມົດລູກທີ່ເປັນແຮງແລ້ວ ເພາະວ່າ ລາວບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ.

ຫຼື ນາຍຄູຈະເວົ້າວ່າ:



ມີນາຕາຍຍ້ອນລາວບໍ່ຮູ້ ລາວຄວນໄດ້ກວດຫາຈຸລັງມະຮ້າ

ຫຼື ອສບ ຈະເວົ້າວ່າ:

ມີນາ ຕາຍຍ້ອນຜົວລາວເຮັດໃຫ້ລາວຕິດເຊື້ອຫອນໄກ່ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ລາວສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັ້ງຄໍມົດລູກ.



ທຸກຄຳຕອບເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຖືກຕ້ອງ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີເພດສຳພັນ ແຕ່ອາຍຸຍັງອ່ອນນ້ອຍ ແລະ ຕິດເຊື້ອພະຍາດຫອນໄກ່ ຈະມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍ ຕໍ່ການເປັນມະເຮັ້ງຄໍມົດລູກ. ແລະ ຖ້າຫາກມະເຮັ້ງໄດ້ຖືກກວດພົບຕັ້ງແຕ່ຫົວທີ (ຕາມປົກກະຕິຈະແມ່ນຊອກວິທີຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັ້ງ) ມະເຮັ້ງດັ່ງກ່າວສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ເກືອບທັງໝົດທຸກກໍລະນີ.

ອີກຢ່າງໜຶ່ງຄຳຕອບເຫຼົ່ານີ້ ຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມເຂົ້າໃຈ ບັນຫາຍັງຖືກຈຳກັດຢູ່. ແຕ່ລະຄຳຕອບຈະກ່າວໂທດແຕ່ຝ່າຍດຽວຈະເປັນມີນາ ຫຼື ຜົວຂອງລາວ ແລະ ກໍ່ບໍ່ຄືບໜ້າໄປຮອດໃສ. ມີນາສ່ຽງຕໍ່ການຕາຍຍ້ອນມະເຮັ້ງຄໍມົດລູກຫຼາຍ ເພາະວ່າລາວເປັນຄົນທຸກ ແລະ ກໍ່ຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ.

➢ *ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ ເບິ່ງໜ້າ 426*



ຄວາມຍາກຈົນ ແລະຄວາມດ້ອຍສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງ ເຮັດໃຫ້ ມີນາຕ້ອງຕາຍ ໄດ້ຄືແນວໃດ?

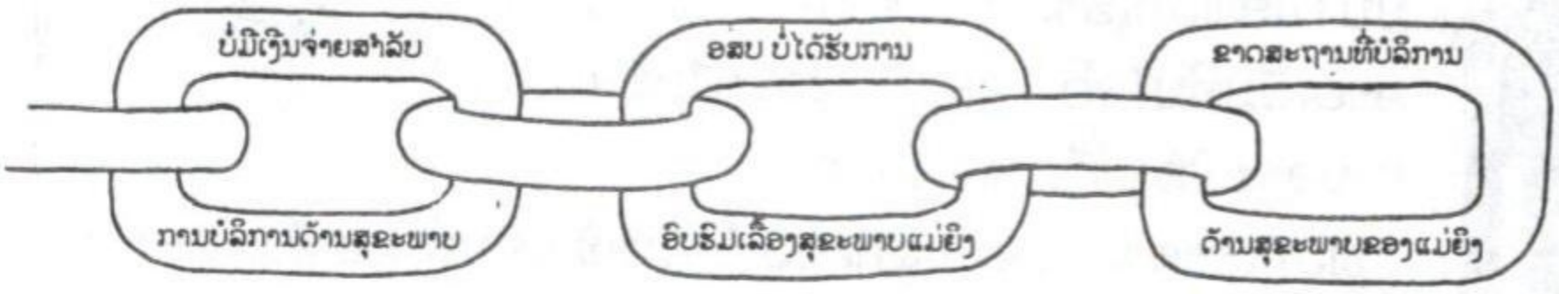
ມີນາ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວເປັນຄົນທຸກຍາກ, ລາວຖືກບັງຄັບໃຫ້ແຕ່ງງານ ແລະ ມີເພດສຳພັນຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງໜຸ່ມນ້ອຍ. ຍ້ອນວ່າເປັນແມ່ຍິງ, ລາວຂາດອຳນາດ ພົວພັນກັບຜົວຂອງລາວ, ລາວບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ ວ່າເວລາໃດ ແລະ ຈຳນວນ ເທົ່າໃດຄວນຈະມີລູກ ຫຼື ຄວບຄຸມສາຍພົວພັນຂອງຜົວລາວກັບຍິງຄົນອື່ນ. ຄວາມຍາກ ຈົນຂອງຄອບຄົວລາວໝາຍເຖິງລາວໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກການຂາດອາຫານ ໃນຊົ່ວຊີວິດຂອງລາວ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວອ່ອນແອລົງ ແລະ ພາໃຫ້ລາວ ສ່ຽງຕໍ່ການເຈັບເປັນໜ້າຍຂຶ້ນ.

ເຖິງແມ່ນວ່າຊຸມຊົນຂອງມີນາຂາດເຂີນສະຖານທີ່ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ ສຸກ ສາລາທີ່ຢູ່ໃກ້ທີ່ສຸດກໍຍັງມີການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຢູ່ຈຳນວນໜຶ່ງເຊັ່ນ: ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນເອດ. ແຕ່ ອສບ ບໍ່ມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ຫຼື ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງດ້ານ ອື່ນໆ, ແມ່ນແຕ່ບັນຫາຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ: ມະເຮັງຄໍມົດລູກ. ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ວິທີກວດ ທ້ອງນ້ອຍ (ສ່ອງເບິ່ງຊ່ອງຄອດ, ຄໍມົດລູກ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງອະໄວຍະເພດ ສືບພັນ) ຫຼື ທົດສອບເພື່ອຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັງ ດັ່ງນັ້ນເຖິງແມ່ນວ່າມີນາໄປຮັບເອົາ ການບົວລະບັດປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ຫົວທີ ອສບ ກໍ່ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍລາວໄດ້.

ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບກໍ່ຄື: ມີນາຕ້ອງເດີນທາງເປັນໄລຍະໄກ ແລະ ຈ່າຍລາຄາແພງ ເພື່ອໄປກວດນຳທ່ານໝໍຜູ້ທີ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິ ແມ່ນຮູ້ໄດ້ກໍ່ຊ້າ ເກີນໄປເສຍແລ້ວ.

ໃນທີ່ສຸດປະເທດຂອງມີນາ ກໍ່ທຸກຍາກມີເງິນຈຳນວນໜ້ອຍເພື່ອຈ່າຍໃສ່ການ ຮັກສາສຸຂະພາບ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບປະເທດທຸກຍາກໃນຫຼາຍໆປະເທດ, ລັດຖະບານ ຂອງມີນາເລືອກທີ່ຈະເນັ້ນໃສ່ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ສຳຄັນໆດ້ານອື່ນ ແຕ່ບໍ່ ເນັ້ນກ່ຽວກັບດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ເງິນທີ່ລັດຖະບານຂອງມີນາຈ່າຍສຳລັບສຸ ຂະພາບຂອງຜູ້ຍິງແມ່ນໄດ້ຈ່າຍເຂົ້າຢູ່ໃນບັນດາໂຮງໝໍທີ່ແພງໆ ຢູ່ໃນເມືອງໃຫຍ່ ແທນ ທີ່ຈະໄປຢູ່ໂຄງການສຸຂະພາບຊຸມຊົນ ຊຶ່ງຜູ້ຍິງຢ່າງມີນາສາມາດໄດ້ຮັບ. ນີ້ໝາຍຄວາມ ວ່າການບໍລິການ ເພື່ອກວດຊອກ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດມະເຮັງຄໍມົດລູກຕັ້ງແຕ່ຫົວທີ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆຂອງຜູ້ຍິງອີກຫຼາຍບັນຫາ ແມ່ນຍັງບໍ່ມີ.

ຄວາມຍາກຈົນ ແລະ ຄວາມດ້ອຍສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງ ໄດ້ ເປັນສິ່ງກີດຂວາງ ນາງມີນາໃນ 3 ລະດັບ, ໃນລະດັບຄອບຄົວຂອງລາວ, ໃນລະດັບຊຸມຊົນຂອງລາວ ແລະ ໃນລະດັບປະເທດຂອງລາວ. ເພື່ອສ້າງບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ເປັນສາເຫດ ໃຫ້ແກ່ການຕາຍຂອງລາວ.



ນີ້ແມ່ນຂໍ້ຕໍ່ບາງຕອນຂອງຕ່ອງ ໂສ້ສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ມີນາຕາຍ ທັງໝົດເຫລົ່ານີ້ແມ່ນຂໍ້ຕໍ່ດຽວ ກັນທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາ ທາງດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.

➢ *ທ່ານສາມາດຄົ້ນ ຫາສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງ ການຕາຍຂອງ ມີຣາ ຫລື ຂອງບັນຫາສຸຂະ ພາບອື່ນໆ ໂດຍການ ນຳໃຊ້ບົດຝຶກຫັດທີ່ ເອີ້ນວ່າ "ແຕ່ເປັນ ຫຍັງ?" ຢູ່ໜ້າ 29*

ການເຮັດໃຫ້ ມີການປ່ຽນແປງ

ມັນບໍ່ໜ້າຈະຕ້ອງເປັນດ້ວຍວິທີນີ້:

ວິທີຈັດຕັ້ງຂອງສັງຄົມ ໄດ້ບັງຄັບໃຫ້ແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນເຂົ້າສູ່ຊີວິດທີ່ທຸກຍາກ ແລະ ດ້ອຍທາງດ້ານສຸຂະອະນາໄມ. ແຕ່ສັງຄົມກໍ່ສາມາດຈັດຕັ້ງໃນຮູບແບບທີ່ຍົກສູງສຸຂະພາບແທນທີ່ຈະຍົກສູງພະຍາດ.

ເມື່ອສາຍເຫດຂອງການມີສຸຂະພາບບໍ່ດີມີຢູ່ໃນລະດັບຄອບຄົວ, ລະດັບຊຸມຊົນ ແລະ ໃນລະດັບຊາດການປ່ຽນແປງ ເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຈະຕ້ອງມີຂຶ້ນໃນແຕ່ລະລະດັບ.

ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ:

ທ່ານສາມາດປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງທ່ານດ້ວຍການຮຽນຮູ້ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ດ້ວຍການເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຊີວິດຂອງທ່ານເອງ ແລະ ໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ຈົ່ງສົນທະນາກັບເພື່ອນຮ່ວມງານຂອງທ່ານກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນ, ຮວມທັງການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ ແລະ ການແບ່ງງານທີ່ຍຸດຕິທຳ. ທ່ານຍັງສາມາດທຳງານເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບ ແລະ ອະນາຄົດຂອງລູກທ່ານ ໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

➢ *ສຳລັບແນວຄວາມຄິດອື່ນໆທີ່ເພື່ອນເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ ເບິ່ງໜ້າ 16*

ລ້ຽງລູກເຮົາສຳລັບໂລກທີ່ດີກວ່າ:

ວິທີທີ່ເຮົາຈະລ້ຽງລູກ, ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ພວກເຂົາເຈົ້າເກີດມາ, ຈະກຳນົດວ່າເຂົາເຊື່ອຫຍັງໝາຍປານໃດ ແລະ ວິທີທີ່ເຂົາປະຕິບັດຕາມແບບຂອງຜູ້ໃຫຍ່. ໃນນາມຜູ້ເປັນແມ່, ພວກເຮົາສອນລູກເຮົາທຸກວັນຕະຫຼອດຊີວິດຂອງພວກເຂົາ.

- ເມື່ອພວກເຮົາໃຫ້ຜົວ ແລະ ລູກຊາຍກິນເຂົ້າກ່ອນ, ເປັນການສອນລູກເຮົາໂດຍທາງອ້ອມວ່າ ຄວາມຫິວຂອງແມ່ຍິງມີຄວາມສຳຄັນໜ້ອຍກວ່າ.
- ເມື່ອພວກເຮົາສົ່ງແຕ່ລູກຊາຍໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນ ເປັນການສອນລູກເຮົາໂດຍທາງອ້ອມ ວ່າແມ່ຍິງບໍ່ສົມຄວນຮັບໂອກາດ ທີ່ໄດ້ມາຈາກການສຶກສາ.
- ເມື່ອພວກເຮົາສອນລູກຊາຍເຮົາວ່າ ການເປັນຜູ້ຊາຍຈະຕ້ອງຮຸນແຮງ, ໝາຍຄວາມວ່າພວກເຮົາກຳລັງສ້າງຜູ້ຊາຍທີ່ ມີຄວາມຮຸນແຮງ.
- ເມື່ອເຮົາບໍ່ເວົ້າຫຍັງຕ້ານກັບຄວາມຮຸນແຮງໃນເຮືອນໄກ້ຄຽງຂອງພວກເຮົາ, ພວກເຮົາກຳລັງບອກລູກຊາຍເຮົາໂດຍ ທາງອ້ອມວ່າ ຜູ້ຊາຍຕີເມຍ ແລະ ລູກເປັນທີ່ຍອມຮັບຂອງສັງຄົມ.

ໃນນາມຜູ້ເປັນແມ່, ພວກເຮົາມີອຳນາດປ່ຽນແປງລູກຂອງເຮົາ ໃຫ້ເປັນດັ່ງຜູ້ທີ່ ພວກເຮົາຢາກໃຫ້ເປັນ:



* ພວກເຮົາສາມາດສອນລູກຊາຍເຮົາໃຫ້ເປັນຄົນໃຈດີ ມີຄວາມຮັກແພງຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອພວກເຮົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ພວກເຮົາກໍ່ຈະກາຍເປັນຄົນໃຈດີ ແລະ ເປັນຜົວ, ເປັນພໍ່ ແລະ ເປັນອ້າຍນ້ອງ ທີ່ຮັກແພງກັນດີ.



* ພວກເຮົາສາມາດສອນລູກສາວເຮົາໃຫ້ເຫັນຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ ເພື່ອວ່າເຂົາຈະຄາດຫວັງຈາກຄົນອື່ນເຊັ່ນດຽວກັນ.

ປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ເກີດການຫັນປ່ຽນຊຸມຊົນໃຫ້ດີກວ່າເກົ່າ

ທ່ານອາດຈະເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ແລະ ບັນດາແມ່ຍິງຄົນອື່ນໃນຊຸມຊົນຂອງຕົນດີຂຶ້ນໄດ້ໂດຍການຮ່ວມກັນອ່ານ ແລະ ປະຕິບັດຕາມປຶ້ມຫົວນີ້ຮ່ວມກັນ ແລະ ໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນ ກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບແມ່ຍິງ.

ການໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນ ອາດຈະເປັນເລື່ອງຍາກ, ແມ່ຍິງຍາມໃດກໍ່ຮູ້ສຶກໜ້າອາຍ (ການໂອ້ລົມກ່ຽວກັບສວ່ນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ) ແລະ ຢ້ານຄົນອື່ນຄິດແນວບໍ່ດີ, ແຕ່ການໂອ້ລົມຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນນັ້ນ ພັດເປັນທາງດຽວໃນການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາທາງສຸຂະພາບ ແລະ ຮູ້ສາເຫດຂອງການເຈັບເປັນ, ແຕ່ລະຄັ້ງທ່ານຈະພົບສະເໝີວ່າກຸ່ມແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນ ກໍ່ມີຄວາມກັງວົນຕໍ່ບັນຫາດັ່ງກ່າວ ແລະ ຢາກນຳມາສົນທະນາກັນເຊັ່ນກັນ.

ຈັດກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ແມ່ນກຸ່ມໃຫຍ່ຈົນເກີນໄປ ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ແລະ ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບ. ພະຍາຍາມເຊື້ອເຊີນເພື່ອນຍິງທີ່ເປັນເພື່ອນຂອງເພື່ອນເຮົາອີກຕໍ່ໜຶ່ງ, ເພື່ອນບ້ານ, ຫຼື ເພື່ອນຍິງທີ່ຮ່ວມວຽກງານກັນກັບທ່ານ. ການສົນທະນາໂອ້ລົມໃນກຸ່ມຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານພົບເຫັນບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ແມ່ຍິງທັ້ງຫຼາຍເຫຼົ່ານັ້ນບອກເລົ່າ. ນັ້ນຈະເປັນປະໂຫຍດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ມີການພົບປະກັນອີກຄັ້ງໜຶ່ງ ແລະ ຈະໄດ້ເຊີນຜູ້ອື່ນໆຮ່ວມສົນທະນາ ແລະ ຮັບຮູ້ເພີ່ມກ່ຽວກັບບັນຫາດັ່ງກ່າວ. ທຸກຄັ້ງທີ່ພົບປະກັນ ຄວນຄຳນຶງເຖິງສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງບັນຫາສຸຂະພາບ ແລະ ວາງແຜນເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນຂອງຕົນ. ສຳລັບວິທີການເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມເພື່ອວາງແຜນ ແລະ ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳເພື່ອການປ່ຽນແປງນັ້ນ, ເບິ່ງລະອຽດໜ້າ 29-35.

➢ ການປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງຍ້ອນວ່າສະພາບທ້າສ້າຄົມສິ່ງຜົນກະທົບໃຫ້ແມ່ຍິງໃນທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍອາດຈະຊອກຫາງອອກທີ່ ແຕກຕ່າງກັນຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ ເໝືອນກັນ.



ການພົບປະກັບກຸ່ມແມ່ຍິງນ້ອຍໆນີ້ ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຮູ້ບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ຢ່າງຫລວງຫຼາຍແລະ ຈະເຮັດສິ່ງໃດເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາດັ່ງກ່າວ.



ຄຳນຶງເຖິງການຊຸກຍູ້ໃຫ້ເພດຊາຍກໍຄືເພດຍິງເຂົ້າຮ່ວມໃນ ການສົນທະນາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ,ອາດຈະເປັນ ເລື້ອງທີ່ບໍ່ງ່າຍປານໃດທີ່ຈະເວົ້າກັບເພດຊາຍເຖິງບັນຫາສຸຂະ ພາບຂອງແມ່ຍິງ. ເນື່ອງຈາກວ່າການໂອ້ລົມແບບນີ້ ແມ່ນກ່ຽວ ເຖິງຂໍ້ຫ້າມຕ່າງໆ ຫຼື "ຄວາມລັບຂອງແມ່ຍິງ" ແຕ່ໃນເມື່ອເພດ ຊາຍຍາມໃດກໍ່ຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງທີ່ມີອຳນາດກວ່າ ດັ່ງນັ້ນ ການຊ່ວຍ ເຫຼືອຂອງພວກເຂົາຈຶ່ງມີ ຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ. ການທີ່ຈະເລືອກ ໃຫ້ເພດຊາຍຄົນໃດທີ່ຈະໃຫ້ ການສະໜັບສະໜູນແມ່ຍິງນັ້ນ ຄວນຈະເປັນຜູ້ທີ່ມີບົດບາດ ແລະ ເປັນແບບຢ່າງທີ່ດີ ໃຫ້ແກ່ເດັກ ຊາຍອື່ນໆ ຫຼື ມີການປະຕິບັດສະເໝີພາບເທົ່າທຽມກັບເພດຍິງ.

ຜູ້ຊາຍຈະຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ

ຜູ້ຊາຍທຸກຄົນສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບແມ່ຍິງດີຂຶ້ນໄດ້ໂດຍ:

* ປູກຝັງແນວຄິດ ແລະ ສັ່ງສອນລູກໃຫ້ຮູ້ເຄົາລົບແມ່ຍິງ, ແລະ ໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງສະເໝີພາບເທົ່າ ທຽມກັນລະຫວ່າງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ.
* ຖາມຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ ຟັງທາງສຽງຂອງແມ່ຍິງ. ຜູ້ຊາຍຄວນງ່ຽງຫູຟັງຄູ່ຊີວິດ ແລະ ລູກສາວຂອງ ຕົນວ່າເຂົາເຈົ້າຄິດ ແລະຕ້ອງການສິ່ງໃດ, ເບິ່ງບັນຫາດັ່ງກ່າວຮ່ວມກັນ ຈາກນັ້ນຈະສາມາດຊອກຫາງ ອອກເພື່ອບັນລຸຄວາມຕ້ອງການຂອງທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ.
* ລົມກັບເມຍ ກ່ຽວກັບການວາງແຜນເອົາລູກຕາມຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ນອກຈາກນັ້ນກໍ່ຕ້ອງມີຄວາມ ຮັບຜິດຊອບສູງ ໃນການວາງແຜນຄອບຄົວຮ່ວມກັນ.
* ຊຸກຍູ້ ແລະ ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ເມຍ ໄດ້ໄປກວດສຸຂະພາບຢ່າງປົກກະຕິ ແລະ ຊ່ວຍຫາເງິນ ທັ້ງຊອກ ເວລາຫວ່າງເພື່ອໃຫ້ໂອກາດແກ່ເມຍໄດ້ໄປໃຊ້ບໍລິການດັ່ງກ່າວ.
* ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບການດູແລລູກ ໆ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອວຽກເຮືອນອື່ນໆ.
* ມີຄວາມຊື່ສັດຕໍ່ເມຍ ຫຼື ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ກໍ່ຄວນຈະຈິງໃຈ ແລະ ມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ ຖ້າຄູ່ນອນຫາກ ບໍ່ແມ່ນເມຍຂອງຕົນ. ຖ້າຜົວຫາກເຄີຍເປັນພະຍາດການມະໂລກ ກໍ່ຄວນບອກຄູ່ນອນຂອງຕົນເອງ ທຸກຄົນໄດ້ຮັບຮູ້ ເພື່ອແຕ່ລະຄົນຈະໄດ້ປິ່ນປົວ.
* ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ເມຍໄດ້ກິນອາຫານຮ່ວມຢ່າງເທົ່າທຽມກັນ ເຖິງວ່າແຕ່ລະຄົນຈະບໍ່ໄດ້ກິນຫຼາຍກໍ່ ຕາມ.
* ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ລູກທຸກຄົນໄດ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນດົນເທົ່າທີ່ສາມາດ. ຖ້າເດັກໄດ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນໃນໄລຍະ ດົນ ຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີທາງເລືອກຄືກັບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ພວກເຂົາຈະມີສຸຂະພາບດີໄດ້.

ຜູ້ຊາຍສາມາດສ້າງຕົວຢ່າງທີ່ດີໃນຊຸມຊົນໂດຍ:

* ສະໜັບສະໜູນແມ່ຍິງໃນຊຸມຊົນຂອງຕົນ ໄປຮ່ວມປະຊຸມກັບເພື່ອນຍິງພາຍໃນບ້ານ ແລະ ໝັ້ນໃຈວ່າ ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ແມ່ຍິງຈັດຕັ້ງການພົບປະກັນເອງ, ການພົບປະທີ່ແຍກສ່ວນກັບຜູ້ຊາຍ ທີ່ຜູ້ຊາຍ ບໍ່ມີການອອກສຽງ.
* ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນການວາງແຜນ ແລະ ຮ່ວມດຳເນີນໂຄງການຕ່າງໆ ຂອງ ຊຸມຊົນຕົນເອງ.

* ຊຸກຍູ້ຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ໃນການກຳຈັດການດື່ມເຫລົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດອື່ນໆ.ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ສ້າງປະໂຫຍດຫຍັງໃຫ້ຊຸມຊົນ ແລະ ຍັງເຮັດໃຫ້ເສັຍເງິນ ແລະ ແຮງງານໂດຍໄຮ້ປະໂຫຍດ. ພະຍາຍາມສ້າງຂະບວນການສະເຫຼີມສະຫຼອງ ທີ່ປົດສະຈາກການດື່ມເຫລົ້າ.
* ຢ່າໃຫ້ເກີດຄວາມຮຸນແຮງໃດໆຕໍ່ແມ່ຍິງ.
* ສັ່ງສອນລູກໆ ໃນການດູແລ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ, ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ພຶດຕິກຳທາງເພດທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນຊຸມຊົນ.
* ເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງ ເພື່ອປ່ຽນແປງຈິດສຳນຶກທີ່ວ່າ ຜູ້ຊາຍແຂງແຮງ ແມ່ນຕ້ອງມີເພດສຳພັນກັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ " ຊາຍແຂງແຮງຕ້ອງມີຄູ່ນອນຫຼາກຫຼາຍ".

ສິ່ງທີ່ຕໍ່ລົງໄປນີ້ແມ່ນ ການເຄື່ອນໄຫວບາງຢ່າງທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ການຮັກສາສຸຂະພາບຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ໄດ້ຮັບການປັບປຸງດີຂຶ້ນ.

ການຮັບຮູ້ຂໍ້ມູນຮ່ວມກັນ:

ຊອກຫາຊ່ອງທາງເພື່ອຂະຫຍາຍຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ກ່ຽວກັບບັນຫາການຮັກສາສຸຂະພາບທົ່ວໄປຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ເພື່ອວ່າໝົດທຸກຄົນຈະໄດ້ຮັບຮູ້.

ການຈັດຕັ້ງກຸ່ມໃນການສະໜັບສະໜູນ:

ບັນດາຜູ້ຍິງທີ່ມີບັນຫາລວມທົ່ວໄປເຊັ່ນ: ຜູ້ຍິງທີ່ໄດ້ຫວິດລອດຈາກການຂົ່ມຂືນ ສຳເລັ, ບັນດາແມ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ຜູ້ຍິງທີ່ພິການ ຫຼື ຜູ້ຍິງບໍລິການທາງເພດສາມາດເຕົ້າໂຮມກັນເປັນກຸ່ມ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຮ່ວມກັນເຮັດວຽກເພື່ອຜ່ານຜ່າບັນຫາຕ່າງໆຂອງຕົນເອງໄດ້.



ຈັດຕັ້ງກຸ່ມຊ່ວຍເຫລືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ

ໂຄງການ "ມຸຍຊາຊາ" ໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນຢູ່ໃນປະເທດຊິມບາເວ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ພວກຜູ້ຍິງ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ໂດຍສະເພາະການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ໃນເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງ ແລະ ການຈູ່ໂຈມທາງເພດ. ໂຄງການ "ມຸຍຊາຊາ" ໄດ້ພົບວ່າ ຜູ້ຍິງທີ່ຖືກທຸບຕີໂດຍຄູ່ຄອງຂອງພວກເຂົານັ້ນ ກົດໝາຍຍັງບໍ່ທັນໄດ້ໃຫ້ການປົກປ້ອງໃດໆ. ຄົນທົ່ວໆໄປກ່າວຂານກັນວ່າຜູ້ຊາຍຄວນມີອຳນາດເໜືອແມ່ຍິງ, ເພາະວ່າມັນເປັນຫົນທາງດຽວທີ່ເຄີຍມີມາ ຫຼື ດວ້ຍວ່າມັນເປັນຄວາມເຊື່ອຖືສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ຄົນເຫຼົ່ານີ້ຍັງກ່າວອີກວ່າການທຸບຕີເປັນເລື້ອງທຳມະດາ ຊ່ວຍເຕືອນໃຫ້ຜູ້ຍິງຮູ້ປະຕິບັດຕົນໃຫ້ຖືກຕ້ອງ.

ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການ"ມຸຍຊາຊາ" ກໍ່ຄືການຫັນປ່ຽນທ່າທີດັ່ງກ່າວນີ້ ໂດຍຜ່ານຂັ້ນຕອນໃຫ້ການສຶກສາອົບຮົມແກ່ມວນຊົນ ແລະ ໃຫ້ຄຳປຶກສາແນະນຳຕໍ່ຜູ້ທີ່ຫວິດລອດຈາກການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ. ໃນລັກສະນະນີ້ນັ້ນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ບັນດາແມ່ຍິງ ຜູ້ຊາຍ, ນັກຮຽນ ນັກສຶກສາ, ຄູອາຈານ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ ແລະ ພະນັກງານທີ່ເຮັດວຽກດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບ ຮູ້ເຖິງການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງແມ່ນການນຳໃຊ້ອຳນາດໃນທາງທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ໂຄງການ "ມຸຍຊາຊາ" ວາງແຜນການສ້າງຕັ້ງເຮືອນພັກໃຫ້ພວກແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍມີບ່ອນພັກເຊົາໃນຍາມພວກເຂົາຕົກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.



ການເຮັດວຽກງານທີ່ກ້າວສູ່ການມີເອກະລາດສູງຂຶ້ນ:

ຫຼາຍໆໂຄງການໄດ້ມີການຊ່ວຍເຫຼືອພວກແມ່ຍິງໃນການສ້າງລາຍຮັບ ແລະ ການປັບປຸງເງື່ອນໄຂ ການອອກແຮງງານຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໃຫ້ດີຂຶ້ນ ກໍ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ພວກແມ່ຍິງລິເລີ່ມການຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ກໍ່ໄດ້ມາຊຶ່ງກຽດສັກສີຂອງຕົນເອງ.

ກຸ່ມແມ່ຍິງຊາວມາຢັນ ໃນໝູ່ບ້ານນ້ອຍໆແຫ່ງໜຶ່ງ ໃນປະເທດ ກົວເຕມາລາ (Guatemala) ໄດ້ຈັດຕັ້ງກຸ່ມຕ່ຳແຜ່ນກັນຂຶ້ນ. ພວກເຂົາໄດ້ຈຳໜ່າຍແຜ່ນແພຕ່ຳຂອງຕົນ ອອກໂດຍຜ່ານທາງຮ້ານຂອງສະຫະກອນໃນຕົວເມືອງໜວງ ທີ່ມີໄວ້ສະເພາະສິ່ງປະດິດຈາກສີມືຂອງແມ່ຍິງ. ປະຈຸບັນພວກແມ່ຍິງສ້າງລາຍຮັບໄດ້ຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍໃນບໍລິເວນດັ່ງກ່າວ. ຍ້ອນຜົນງານດັ່ງກ່າວ, ພວກແມ່ຍິງຈຶ່ງມີໂສມໜ້າອັນໃໝ່ຢູ່ໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ກໍມີໂອກາດຫຼາຍໆດ້ານໃນການດຳລົງຊີວິດຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ.



159

ສຸຂະອະນາໄມໃນຊຸມຊົນ

ການເສີມຂະຫຍາຍບັນດາໂຄງການຂອງຊຸມຊົນຕ່າງໆ: *ຍົກຕົວຢ່າງ:* ພະຍາຍາມຊອກຫາຊ່ອງທາງ ເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນໃນຊຸມຊົນກິນອີ່ມນຸ່ງອຸ່ນ ຫຼື ປັບປຸງວຽກງານອະນາໄມຂອງຊຸມຊົນໃຫ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ກ້າວສູ່ການມີນ້ຳສະອາດໄວ້ດື່ມໄວ້ໃຊ້.

ຂະບວນການ ກຣີນແບວ (Greenbelt) ໃນປະເທດ ແຄນຍາ ໄດ້ມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປູກ ແລະ ປົກປັກຮັກສາຕົ້ນໄມ້ ຊຶ່ງເປັນວຽກງານທີ່ປົກປ້ອງການເຊາະເຈື່ອນຂອງດິນ ແລະ ຈັດຫາໃຫ້ຕົນເອງມີເຊື້ອເພີງນຳໃຊ້. ຜົນສຳເລັດຂອງພວກແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນ ໃນການປົກປ້ອງສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ການຈັດຫາໃຫ້ມີເຊື້ອເພີງນຳໃຊ້ໃນຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາເກີດມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ແລະ ຊ່ວຍພວກເຂົາໄດ້ມາຊຶ່ງຊ່ອງທາງດຳລົງຊີວິດອີກດ້ານໜຶ່ງ.

ຄຳເວົ້າທີ່ສະມາຊິກຂອງຂະບວນການ ກຣີນແບວ (Greenbelt) ໄດ້ກ່າວວ່າ: "ປ່າໄມ້ຂອງພວກເຮົາພວມກຳລັງຈະດັບສິ້ນຍ້ອນການຕັດໄມ້ຟືນ ເພື່ອສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງພວກເຮົາຢູ່ເລື້ອຍໆ. ດັ່ງນັ້ນແຕ່ລະອາທິດພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງພົບກັນ ແຕ່ບ່ອນຫາທີ່ຊອກສະສົມແມ່ນພືດໄມ້ນຳມາປູກໃສ່ຖົງ ແລະ ອອ້ມຮົ້ວເອົາໄວ້, ພ້ອມກັນນັ້ນກໍ່ຍັງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ຕົ້ນໄມ້ໃນສູນກ້າເບ້ຍໄມ້. ພວກເຮົາຍັງໄດ້ໃຫ້ການໂອ້ລົມເລື້ອງສິ່ງແວດລ້ອມ ຕໍ່ກຸ່ມຄົນພ້ອມດວ້ຍບັນດາໂຮງຮຽນຕ່າງໆ. ໃນລັກສະນະນີ້ພວກເຂົາຍັງໄດ້ຊ່ວຍຕົນເອງ ແລະ ໄດ້ເຮັດໃຫ້ສິ່ງແວດລ້ອມດີຂຶ້ນ.



ຄວາມບຸກບືນພະຍາຍາມຂອງຊຸມຊົນ ແບບທຳມະດາສາມັນທີ່ມີການໃຊ້ຈ່າຍໜ້ອຍ ສາມາດພິສູດໃຫ້ເຫັນໄດ້ເຖິງຂັ້ນແຕກຕ່າງກັນ.

ເມື່ອທ່ານຫາກເບິ່ງບັນຫາໃດໜຶ່ງ ທີ່ເບິ່ງແລ້ວຄ້າຍຄືວ່າມັນຈະປ່ຽນແປງໄດ້ຍາກຫຼາຍ ແຕ່ຕົວຈິງແລ້ວບັນດາຊຸມຊົນຕ່າງໆ ກໍສາມາດທຳການປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ມີການໃຊ້ຈ່າຍຫຍັງຫຼາຍ. ຍົກຕົວຢ່າງ: ນີ້ແມ່ນຂໍ້ແນະນຳທີ່ໄດ້ບັນຈຸເອົາໄວ້ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ເພື່ອໃຫ້ການປົກປ້ອງຊ່ວຍເຫຼືອການແກ້ບັນຫາຕ່າງໆກັບການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.

- ເລີ່ມຈາກໂຄງການສ້າງເຕົາໄຟຂອງຊຸມຊົນ. ບັນດາແມ່ຍິງມັກໄດ້ຮັບການທໍລະມານຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດປອດ, ການຖືກໄຟລວກ ແລະ ບັນຫາກ່ຽວ ກັບການເຈັບຫຼັງເຈັບແອວຕ່າງໆ. ເຕົາດັ່ງໄຟທີ່ ສ້າງຂຶ້ນໃນລາຄາຕ່ຳແມ່ນປອດໄພກວ່າ, ໃຊ້ເຊື້ອເພີງນ້ອຍກວ່າ ແລະ ບໍ່ມີຄວັນຫຼາຍນັ້ນ ສາມາດສະກັດກັ້ນປ້ອງກັນບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 448).
- ສ້າງຕັ້ງລະບົບຂົນສົ່ງສຸກເສີນ. ແມ່ຍິງທັ້ງຫຼາຍແມ່ນຕາຍຍ້ອນອາການສົນຂອງການຖືພາມານ, ການເກີດລູກ ແລະ ຫຼຸລູກ. ການຕາຍເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປົກປ້ອງໂດຍການນຳສົ່ງເຖິງສະຖານທີ່ປິ່ນປົວທາງການແພດຢ່າງໄວ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 107).
- ເຄື່ອງມືການກວດຊອກຫາພະຍາດມະເຮັງໃນລາຄາຕ່ຳສາມາດປົກປ້ອງພວກແມ່ຍິງຈາກການຕາຍຍ້ອນພະຍາດມະເຮັງເຕົ້ານົມ ແລະ ມົດລູກໄດ້. ພະຍາດມະເຮັງຕ່າງໆ ແມ່ນສະດວກໃນການຮັກສາປິ່ນປົວຖ້າວ່າມັນຫາກຖືກຄົ້ນພົບແຕ່ຫົວທີ (ເບິ່ງໜ້າ 424).
- ການໃຫ້ການບໍລິການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການຮັບຝາກທ້ອງກ່ອນເກີດລູກເປັນຢ່າງດີແກ່ບັນດາແມ່ຍິງ ສາມາດປ້ອງກັນການຕາຍທີ່ເກີດຈາກອາການສົນຂອງການຖືພາມານ, ການເກີດລູກ ແລະ ການຫຼຸລູກທີ່ບໍ່ປອດໄພ.
- ການຝຶກອົບຮົມພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ, ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ ຍິງ ພວກເຂົາເຈົ້າຄວນໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນການກວດກະດູກຊາມ, ການຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັງ, ການກວດສາຍຕາ, ເຕົ້ານົມ ແລະ ໃຫ້ຄຳປຶກສາແນະນຳ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄວນໄດ້ຮັບການຮຽນຮູ້ ການນຳໃຊ້ຢາປົວພະຍາດເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງສາມາດປ້ອງກັນ ຫຼື ປິ່ນປົວໄດ້ແຕ່ຫົວທີຖ້າມີອຸປະສັກຫລາຍກ່ວາເພື່ອເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ



ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

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

ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຫຼາຍໆກຸ່ມກຳລັງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ລັດຖະບານ:

- ປະກອບເຄື່ອງມືຮັບໃຊ້ ໃຫ້ແກ່ສຸກສາລາຢູ່ເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ອົບຮົມພະນັກງານແພດ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມ ສາມາດປິ່ນປົວ ບັນຫາສຸຂະພາບທົ່ວໄປ ຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າເຮັດໄດ້ແນວນີ້ ແມ່ຍິງຢູ່ຊົນນະບົດກໍ່ຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຂົ້າມາປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ໃນເມືອງຕື່ມອີກ.
- ລົງທຶນໃສ່ການອົບຮົມດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບ, ໂດຍສະເພາະອົບຮົມ ໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງຊົນນະບົດ ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ທຸກຍາກ. ວິທີນີ້ຈະສາມາດແກ້ບັນຫາຂາດພະນັກງານແພດ ທີ່ໄດ້ຜ່ານການອົບຮົມ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ບໍລິສັດ ຫຼື ຜູ້ລົງທຶນຕ່າງໆທຳລາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ໂຄສະນາຜົນຜະລິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນ.
- ບັງຄັບໃຫ້ຜູ້ລົງທຶນປະກອບສະພາບແວດລ້ອມ ສຳລັບການເຮັດວຽກໃຫ້ສົມເຫດສົມຜົນ ແລະ ຈ່າຍຄ່າແຮງງານຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ໃຫ້ເທົ່າທຽມກັນ.
- ອຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ປະຊາຊົນທຳການຜະລິດສະບຽງອາຫານເພື່ອຊຸມຊົນບໍ່ແມ່ນ ພຽງແຕ່ສິ່ງເສີມການສົ່ງອອກ.
- ແບ່ງປັນດິນເປົ່າຫວ່າງໃຫ້ແກ່ຜູ້ ທີ່ຖືກໄລ່ອອກ ຈາກດິນຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ມີອຳນາດໃນການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ

ຄຳວ່າ "ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ" ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມພຽງແຕ່ວ່າ "ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ເປັນແມ່ເທົ່ານັ້ນ" ແລະ ມັນກໍ່ຍັງມີຄວາມໝາຍຫຼາຍກວ່າ ການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບ. ຄວາມຈິງແລ້ວ, ການມີສຸຂະພາບດີ, ແມ່ຍິງ ຈຳເປັນຕ້ອງມີໂອກາດໄດ້ຕັດສິນໃຈເອງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສຸຂະພາບດີ. ນອກນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການໃຫ້ມີການແບ່ງປັນຊັບພະຍາກອນຢ່າງເປັນທຳ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ແລະ ໃນທົ່ວໂລກນຳຕື່ມອີກ.

ໂດຍການເຂົ້າມາຮ່ວມມືກັນ ລະຫວ່າງ ຍິງ-ຊາຍ ໃນການຕໍ່ສູ້ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ, ພວກເຮົາສາມາດຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີໂອກາດຢູ່ຮ່ວມກັນຢ່າງປອດໃສ ແລະ ເບີກບານມ່ວນຊື່ນ ປາດສະຈາກພະຍາດໂລຄາ, ຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວຕ່າງໆ.

ພາກທີ 2

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ໜ້າ

ເລື່ອງລາວຂອງນາງຈອນນິຕ້າ 23
ບັນຫາມີຄືແນວໃດ ? 23
ບາງພະຍາດແມ່ນຍາກທີ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ລະອຽດໄດ້ 24
ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາ 24
ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນແນວໃດ ? 25
ການປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ດີຂຶ້ນ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕື່ມ ? 25
ການສ່ຽງໄພ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດໄດ້ຮັບ 27
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 29
ຊອກຫາຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ 29
ຈັດຕັ້ງວຽກງານ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ 31
ບາງຂໍ້ແນະນຳສຳລັບແພດປະຈຳບ້ານ 33
ຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ 33

ການแก้ไขบันหาสุขะพาบ



➤ *ບາງพะยาดต้อๆได้ธับ ການปิ่นปิวจาภท่านหมํที่มิ ถวามฉาํบานสูๆ . แต่พะยาดส่วนหายสา มาดปิ่นปิวเอๆได้ยู่บ้าน หื สามาดป้อๆกันได้ด้วย ການดาํลิๆฉีวิดแบบถืภ ต้อๆ*

ใบเมื่อแม่ยิๆรู้สึภติวว่าติบเอๆ ม็ปับหาด้านสุขะพาบ แม่ยิๆถิบบั้บ ต้อๆภาบรู้ฉ้ํมูบเพื่อจะแก้ไขบันหาบั้บแบบใด. ลาวต้อๆภาบรู้ว่าบัน หาแม่บหยัๆกันแท้ , สาเหดแม่บหยัๆ, จะต้อๆปิ่นปิวแบบใด และจะ ม็วิทีป้อๆกันแบวใด เพื่อบํ่ให้พะยาดบั้บเกิดฉึ้นอีภ.

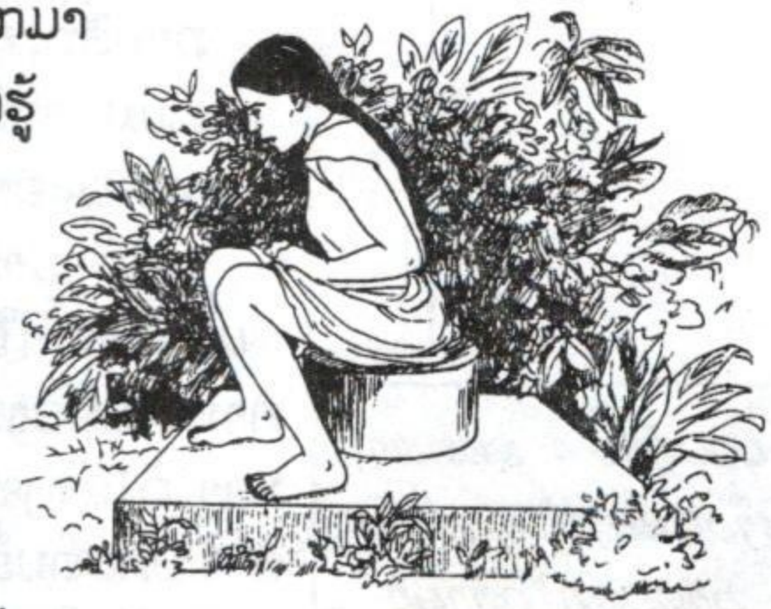
ยู่ใบพาภบี้ พวภเธิาจะเล่ำเลื่อๆลาวฉอๆบาๆจวบบิต้า และ วิทีแก้ไข บันหาสุขะพาบฉอๆลาว. เถิๆแม่บว่าทุภสิ่ๆที่เกิดฉึ้นบั้บ แม่บภ่ๆวฉ้อๆ ภับบาๆจวบบิต้า แต่ว่าวิทีที่ลาวถิ้นถิด และ ภาบแก้ไขบันหาฉอๆ ลาวสามาดบาํใฉ้ได้ใบภาบแก้ไขบันหาสุขะพาบโดยทิ่วไป. เธิาสา มาดบาํใฉ้วิทีฉอๆลาว เพื่อหาวิทีปิ่นปิวด้วยติบเอๆ หื สามาดบาํมา เป็บทิดทาๆ ใบภาบตัดสิบใจเพื่อธับภาบปิ่นปิวทาๆภาบแพดที่เหมาะ สิม .

บาๆจวบบิต้า พิบว่าวิทีภาบแก้ไขบันหาสุขะพาบฉอๆลาวใบไลยะ ยาวบาบบั้บ แม่บภาบเบิ่ๆบันหาให้ภว้าๆไภ แทบที่จะเบิ่ๆแต่บันหา ฉอๆติบเอๆ. ลาวยัๆได้ถิ้นหาสาเหดฉอๆบันหายู่ใบฉุมฉิบ และ ยู่พาย ใบปะเทดฉอๆลาวทัๆได้ออภแธๆเพื่อเธัดให้สะพาบดีฉึ้บ. ท่าบ และ ฉุมฉิบฉอๆท่าบสามาดบาํใฉ้วิทีแบบบี้ เพื่อฉอภหาสาเหดที่พาให้แม่ ยิๆ ม็ปับหาด้านสุขะพาบ และ รู้จัภวิทีวาๆแผบ เพื่อเธัดให้แม่ยิๆยู่ ใบบ้าบเธิาม็สุขะพาบดีฉึ้บ, ถืภับภับบาๆจวบบิต้า .

ເລື່ອງລາວຂອງ ນາງ ຈອນນິຕ້າ

ນາງຈອນນິຕ້າ ຢູ່ບ້ານນ້ອຍແຫ່ງຫນຶ່ງໃນເຂດພູເຂົາທາງພາກຕາເວັນຕົກຂອງປະເທດ ຮອນດູຣັດສ໌ ຊຶ່ງເປັນບ່ອນທີ່ນາງ ແລະ ຜົວຂອງນາງພ້ອມກັນປູກໝາກສາລີ ຢູ່ຕອນດິນອັນນ້ອຍໆແຫ່ງໜຶ່ງ. ດິນຕອນນ້ອຍທີ່ພວກເຂົາມີນັ້ນບໍ່ສາມາດໃຫ້ຜົນຜະລິດພຽງພໍ ເພື່ອລ້ຽງລູກ 3 ຄົນ, ດັ່ງນັ້ນໃນແຕ່ລະປີຜົວຂອງນາງຊື່ວ່າໂຣ ຈຳຕ້ອງອອກຈາກບ້ານໄປເຮັດວຽກຮ່ວມກັບເພື່ອນໆຂອງລາວ ຢູ່ສວນກ້ວຍຢູ່ເຂດແຄມຝັ່ງທະເລ.

ປະມານ 3 ອາທິດ ພາຍຫຼັງທີ່ຜົວຂອງນາງໄດ້ມາຢາມເຮືອນເທື່ອແລ້ວນີ້ ນາງຈອນນິຕ້າ ເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າຊ່ອງຄອດຂອງນາງມີສິ່ງໄຫຼຊຶມອອກມາຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ເວລາໄປຖ່າຍເບົາກໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ. ຈອນນິຕ້າຮູ້ວ່າມີອາການຜິດປົກກະຕິອັນໜຶ່ງເກີດຂຶ້ນກັບຕົວເອງແລ້ວ ແຕ່ກໍ່ຍັງບໍ່ຮູ້ແນ່ນອນວ່າແມ່ນຫຍັງກັນແທ້. ຈອນນິຕ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝູ່ຂອງລາວ ຊື່ວ່າ ສຸຢາປາ. ນາງສຸຢາປາໄດ້ບອກໃຫ້ລາວຕົ້ມໝອຍສາລີກິນລອງເບິ່ງ ເພາະວ່ານາງກໍ່ເຄີຍເຈັບຄືກັນໃນເວລາໄປຖ່າຍເບົາ ແລະກໍ່ດີຍ້ອນວິທີນີ້. ສະນັ້ນຈອນນິຕ້າຈຶ່ງໄດ້ຕົ້ມໝອຍສາລີກິນ ແຕ່ວ່າກໍ່ບໍ່ມີຫຍັງດີຂຶ້ນເລີຍ.



ຈາກນັ້ນນາງສຸຢາປາໄດ້ແນະນຳໃຫ້ຈອນນິຕ້າໃຊ້ຢາຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ໝູ່ຂອງນາງ ສຸຢາປາ ຊື່ວ່າ ມາເຣຍ ເຄີຍໃຊ້ເພື່ອບັນເທົາປວດ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ . ໝໍຕຳແຍໃນບ້ານເຄີຍເອົາຢານີ້ໃຫ້ນາງ ມາເຣຍ ໂດຍການເອົາຜ້າຝ້າຍຫໍ່ຢາພົ້ນເມືອງແລ້ວມາໂອບໃສ່ທ້ອງ . ນາງຈອນນິຕ້າກໍ່ເຮັດຕາມທີ່ໝູ່ບອກ ແຕ່ວ່າກໍ່ຍັງບໍ່ຫາຍເຈັບ ແລະລາວເລີຍຄິດວ່າຖ້າເອົາໃສ່ທາງໃນຊ່ອງຄອດອາດຈະດີກວ່າ . ແຕ່ການກະທຳເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ລາວດີຂຶ້ນເລີຍ ແລະຍັງສືບຕໍ່ເຈັບໄປເລື້ອຍໆ .

ໃນທີ່ສຸດນາງຈອນນິຕ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈໄປພົບແພດປະຈຳບ້ານຊື່ວ່າ ດອນ ເປໂຕຣ. ທຳອິດນາງກໍ່ຮູ້ສຶກອາຍເພາະວ່າຜູ້ຊາຍຈະກວດຮ່າງກາຍຕົນເອງ ແຕ່ນາງກໍ່ຈຳເປັນໃຫ້ກວດເພາະຮູ້ວ່າມັນເປັນພະຍາດທີ່ອັນຕະລາຍ.

ບັນຫາມີຄືແນວໃດ ?

ດອນ ເປໂຕຣ ເວົ້າກັບ ຈອນນິຕ້າວ່າ ເພື່ອຊອກຫາທາງຊ່ວຍເຫຼືອ ລາວຕ້ອງການຢາກຮູ້ລະອຽດກ່ຽວກັບພະຍາດໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງຖາມຈອນນິຕ້າ ດ້ວຍຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:



- *ເຈົ້າເລີ່ມສັງເກດຮູ້ວ່າມີພະຍາດເມື່ອໃດ ?*
- *ຄວາມຮູ້ສຶກອັນໃດທີ່ພາໃຫ້ເຈົ້າສົງໄສວ່າ ມີພະຍາດເກີດຂຶ້ນກັບຕົນເອງ ?*
- *ເຈົ້າຮູ້ສຶກ ມີອາການແບບນີ້ ເລື້ອຍປານໃດ ? ແລະ ອາການເປັນແນວໃດແດ່ ?*
- *ເຈົ້າເຄີຍມີອາການແບບນີ້ມາກ່ອນບໍ່, ຫຼື ມີໃຜໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊາວບ້ານ ມີອາການນີ້ມາກ່ອນບໍ່ ?*
- *ເມື່ອປິ່ນປົວແລ້ວ ອາການນີ້ດີຂຶ້ນ ຫຼືວ່າຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ ?*

ບາດກ້າວ 1: ເລີ່ມດ້ວຍການຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງ. ໝາຍຄວາມວ່າ ເຮົາຍັງບໍ່ທັນຮູ້ຄຳຕອບເທື່ອ

ບາດກ້າວ 2: ຊອກຫາບັນຫາໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ໃຊ້ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

ບາງພະຍາດແມ່ນຍາກທີ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ລະອຽດໄດ້.

ບາດກ້າວ 3: ຄິດເບິ່ງ ວ່າມີພະຍາດອັນໃດແດ່ທີ່ ພາໃຫ້ເກີດອາການແບບນີ້

ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຟັງການບອກເລົ່າອາການເຈັບ ແລະ ການໄຫຼຊຶມຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ແລ້ວ, ດອນ ເປໂຕຣ ໄດ້ອະທິບາຍວ່າ ອາການທີ່ສະແດງອອກມາມັກຈະມີລັກສະນະທົ່ວໄປ ແຕ່ວ່າບາງຄັ້ງພະຍາດຫຼາຍຊະນິດກໍ່ມັກຈະມີອາການແບບດຽວກັນ. ຕົວຢ່າງການໄຫຼຊຶມ ທີ່ຊຶມອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງໜ້ອຍຫຼາຍປານໃດ ລວມທັງສີ ແລະ ກິ່ນຂອງມັນ ອາດມີສາເຫດມາຈາກ:

- ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພ ຕ ພ)
- ຊ່ອງຄອດຊຶມເຊື້ອຊຶ່ງບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ
- ການອັກເສບ ຜ້ຶງຊານຂອງທ້ອງນ້ອຍ (Pelvic inflammatory disease) ຊຶ່ງ ແມ່ນການຊຶມເຊື້ອ ຂອງມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ ແລະມັກຈະມີສາເຫດມາຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ
- ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ

ບາດກ້າວ 4: ຊອກຫາ ເງື່ອນຂອງບັນຫາ ທີ່ສາ ມາດບອກໄດ້ວ່າຄຳ ຕອບໃດມີລັກສະນະ ໃກ້ຄວາມຈິງ

ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຕື່ມວ່າ ໜຶ່ງໃນຈຳນວນພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ອາດເປັນສາເຫດຂອງອາການເຈັບຂອງນາງ ຈອນນິຕ້າ ຫຼືບໍ່ນັ້ນ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ຢາກຮູ້ວ່າຜົວຂອງນາງໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເວລາຮ່ວມເພດບໍ່ ຫຼືວ່າຜູ້ເປັນຜົວ ຫຼືເມຍອາດມີເພດສຳພັນກັບຄົນອື່ນ. ຈອນນິຕ້າຍອມຮັບວ່າລາວສົງໄສຜົວຂອງລາວໄດ້ໄປມີເພດສຳພັນກັບຍິງຫຼາຍຄົນ ນັບແຕ່ຜົວຂອງລາວໄດ້ອອກໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ, ແຕ່ວ່າພວກເຂົາກໍ່ບໍ່ເຄີຍລົມກັນເລື່ອງນີ້ ສະນັ້ນນາງຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ແນ່ນອນ. ເວລາຜົວຂອງລາວມາຢາມເຮືອນເທື່ອແລ້ວນີ້ ລາວໄດ້ຈົ່ມວ່າ ລາວກໍ່ມີອາການເຈັບເວລາໄປຖ່າຍເບົາ, ແຕ່ລາວເວົ້າວ່າເປັນຍ້ອນກິນອາຫານຢູ່ເຂດແຄມທະເລ.

ບາດກ້າວ 5: ຕັດສິນ ວ່າຄຳຕອບໃດອາດ ເປັນຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

ເມື່ອໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນເພີ່ມ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ສົງໄສວ່າ ນາງຈອນນິຕ້າມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ອາດແມ່ນພະຍາດໜອງໃນ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍຈຸລິນຊີ ກະລາມິເດຍ. ເນື່ອງຈາກວ່າມັນເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະບົ່ງມະຕິພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ລະອຽດໄດ້, ສະນັ້ນ ທາງທີ່ດີຕ້ອງປິ່ນປົວທັງສອງຄົນຜົວເມຍ.

ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາ?

ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ແມ່ນພະຍາດທີ່ແຜ່ລາມຈາກຄົນໜຶ່ງໄປໃສ່ຄົນອື່ນ. ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຕິດຕໍ່ດ້ວຍການສຳຜັດຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ຫຼື, ສຳຜັດກັບວັດຖຸສິ່ງຂອງ, ຫຼື ຜ່ານທາງອາກາດ ຫຼື ທາງນ້ຳ. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ຄິດວ່າສາເຫດການເຈັບຂອງ ນາງຈອນນິຕ້າ ແມ່ນມາຈາກການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ແຕ່ກໍ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ພະຍາດທຸກຊະນິດຈະຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງສະເໝີໄປ.

ພະຍາດບໍ່ຊຶມເຊື້ອ (ບໍ່ແຜ່ລາມໄປໃສ່ຄົນອື່ນ) ອາດມີສາເຫດມາຈາກ:

- ມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິໃນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນວ່າກະດູກຜ່ອຍ ເນື່ອງຈາກອາຍຸສູງຂຶ້ນ.
- ໄດ້ຮັບສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຈາກພາຍນອກ ເຊັ່ນວ່າການເຈັບປອດທີ່ເປັນຍ້ອນຫາຍໃຈເອົາຂີ້ຝຸ່ນ ຫຼື ຄວັນຢາສູບ.
- ຮ່າງກາຍອາດຂາດສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ເຊັ່ນບໍ່ມີອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍ.

ມີໜ້ອຍເທື່ອທີ່ວ່າການເຈັບເປັນຈະມີພຽງສາເຫດອັນດຽວ. (ເພື່ອຮຽນຮູ້ຕື່ມກ່ຽວກັບການຊອກຫາສາເຫດອື່ນໆໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມຢູ່ໜ້າ ...).ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ປະກອບເຂົ້າເປັນເງື່ອນໄຂໃຫ້ຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີສຸຂະພາບດີ ຫຼືວ່າມີພະຍາດໂລຄາ, ອັນນີ້ມັນລວມທັງຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ປະເພນີທາງດ້ານວັດທະນະທຳ, ເງື່ອນໄຂການເປັນຢູ່ພາຍໃນຄອບຄົວ ແລະສິ່ງແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ,ພ້ອມທັງການໄດ້ຮັບສ່ວນແບ່ງຂອງທີ່ດິນ, ຊັບສິນເງິນຄຳ ແລະ ພາລະບົດບາດໃນສັງຄົມ.

ວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດ ແມ່ນແນວໃດ ?

ການປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ດີຂຶ້ນ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕື່ມ ?

ເຖິງແມ່ນວ່າ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ມີຄວາມແນ່ໃຈວ່າ ພະຍາດນີ້ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ໂດຍການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ ແຕ່ວ່ານາງຈອນນິຕ້າ ກໍ່ຍັງຢາກຮູ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມກ່ອນທີ່ຈະປິ່ນປົວພະຍາດຂອງລາວ. ລາວໄດ້ຮູ້ວ່າແມ່ ແລະແມ່ເຖົ້າຂອງລາວເຄີຍໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງປິ່ນປົວພະຍາດຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະກໍ່ຫາຍດີ. ແລ້ວເປັນຫຍັງຢາພື້ນເມືອງທີ່ລາວໃຊ້ນັ້ນ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວນາງໄດ້ ?

ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ມີຄຳອະທິບາຍກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ບໍ ?

ທຸກໆ ຊຸມຊົນລ້ວນແຕ່ມີຢາພື້ນເມືອງຂອງຕົນເອງ ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດ. ຢາພື້ນເມືອງແລະຢາໝູ່ວງລ້ວນແຕ່ໃຫ້ປະໂຫຍດ ຖ້າວ່າພວກເຮົາຮູ້ນຳໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ແຕ່ກໍ່ຢ່າລືມວ່າຢາພື້ນເມືອງແລະຢາໝູ່ວງ ຈະໃຫ້ປະໂຫຍດ ແລະກໍ່ໃຫ້ຜົນຮ້າຍອັນຕະລາຍ ຖ້າວ່າເຮົາບໍ່ຮູ້ໃຊ້ມັນ.



ໃນກໍລະນີຂອງນາງ ຈອນນິຕ້າ ເຫັນວ່າ ລາວໄດ້ໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ 3 ຊະນິດ : ເອົາໝອຍສາລີມາຕົ້ມກິນ ກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍປິ່ນປົວ ຖ້າຫາກນາງ ຈອນນິຕ້າ ມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ໃນລະບົບຖ່າຍເບົາ, ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່ານ້ຳຕົ້ມໝອຍສາລີພາໃຫ້ຄົນເຈັບຖ່າຍເບົາຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ສະລ້າງເຊື້ອພະຍາດອອກມາຈາກຮ່າງກາຍ. ນ້ຳຕົ້ມໝອຍສາລີນີ້ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດຂອງນາງ ຈອນນິຕ້າໄດ້ ເພາະວ່ານາງ ບໍ່ໄດ້ຊຶມເຊື້ອຢູ່ໃນລະບົບຖ່າຍເບົາ .





ຖ້າເອົາຢາໂອບໃສ່ແລະມັດໄວ້ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ກໍ່ແມ່ນການປິ່ນປົວໜຶ່ງທີ່ບໍ່ມີອັນຕະລາຍ ແລະ ກໍ່ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ອາການຂອງພະຍາດຮ້າຍແຮງຕື່ມ ເພາະວ່າຢານັ້ນຢູ່ນອກຮ່າງກາຍ ແລະ ທັງບໍ່ສາມາດຊ່ວຍປິ່ນປົວໃຫ້ດີຕື່ມໄດ້ເຊັ່ນກັນ .



ຖ້າເອົາຢາພື້ນເມືອງຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ແມ່ນອັນຕະລາຍ ແລະບໍ່ຄວນໃຊ້ວິທີນີ້ . ຢາພື້ນເມືອງອາດຈະໄປຮຸກຖູຊ່ອງຄອດ ແລະ ພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອໄດ້

ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ເວົ້າກັບນາງ ຈອນນີ ຕ້າວ່າ ລາວສາມາດຮຽນຮູ້ວິທີການປິ່ນປົວສະເພາະໃດໜຶ່ງແລະກໍ່ເປັນການດີທີ່ຕ້ອງໄດ້ໂອ້ລົມກັບຫຼາຍຄົນ ຜູ້ທີ່ເຄີຍໃຊ້ຢາມາກ່ອນ.ນີ້ຄືບາງຄຳຖາມທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້:

- ເປັນຫຍັງຈຶ່ງໃຊ້ການປິ່ນປົວວິທີນີ້ ?
- ໄດ້ໃຊ້ວິທີນີ້ ຕອນໃດ ເວລາໃດ ເມື່ອໃດ ?
- ໃຊ້ແບບໃດ ?
- ເມື່ອໃຊ້ແລ້ວມີປະຕິກິລິຍາແນວໃດ ?
- ໃຊ້ແລ້ວຊ່ວຍປິ່ນປົວພະຍາດດີໄດ້ເລື້ອຍປານໃດ ?
- ເຄີຍມີອັນຕະລາຍເກີດຂຶ້ນບໍ່ ເມື່ອໃຊ້ວິທີນີ້ ?

ຈຶ່ງຄິດໃຫ້ດີ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນໄດ້ເລົ່າໃຫ້ຟັງ ກ່ຽວກັບວິທີປິ່ນປົວທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ນຳໃຊ້. ໃນເມື່ອເຮົາໃຊ້ຢາໃດໜຶ່ງດ້ວຍຕົວເຮົາເອງ ກໍ່ຕ້ອງຕັ້ງໃຈສັງເກດເບິ່ງວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າຢານັ້ນຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາດີຂຶ້ນໄດ້ບໍ່. ຕ້ອງລະວັງບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາຫຼາຍຊະນິດພ້ອມກັນບາດດຽວ .



ກ່ອນຈະບອກວ່າ ການປິ່ນປົວໃດໜຶ່ງນັ້ນດີ, ບໍ່ເປັນຜົນຮ້າຍ ຫຼືເປັນຜົນຮ້າຍ ເຮົາຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີນັ້ນໃຫ້ດີທີ່ສຸດກ່ອນ. ຖ້າຍັງບໍ່ທັນແນ່ໃຈວ່າການປິ່ນປົວນັ້ນບໍ່ເປັນຜົນຮ້າຍ ຫຼື ເປັນຜົນຮ້າຍ ໃຫ້ຄິດໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຢ່າງຖີ່ຖ້ວນ.

1. ຍິ່ງໃຊ້ຢາຫຼາຍຊະນິດປົວພະຍາດດຽວ, ກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບຂອງຢາ ແຕ່ລະຕົວໜ້ອຍລົງ.
2. ການໃຊ້ຢາຫຼາຍຊະນິດແບບສຸ່ມສີ່ ບໍ່ແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີ ແລະ ຍັງພາໃຫ້ເກີດຜົນຮ້າຍ.
3. ການເອົາອາຈົມຂອງສັດຫຼືອາຈົມຂອງຄົນ ມາໃຊ້ປົວພະຍາດບໍ່ແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີ ແລະມັກຈະພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຕິ່ມອີກ. ສະນັ້ນຫ້າມໃຊ້ເດັດຂາດ.
4. ຄົນເຮົາເຊື່ອວ່າ ຍິ່ງຕົວຢາມີສີສັນຄ້າຍຄືພະຍາດເທົ່າໃດ ກໍ່ຍິ່ງດີສຳລັບການປິ່ນປົວ ແຕ່ຄວາມຈິງມັນເປັນພຽງຄວາມເຊື່ອຖືເທົ່ານັ້ນ. ຕົວຢ່າງໃບໄມ້ສີແດງກໍ່ບໍ່ສາມາດຢຸດການໄຫຼຂອງເລືອດສະເໝີໄປ.
5. ວິທີປິ່ນປົວໃດໆກໍ່ຕາມທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນບໍ່ກິນອາຫານ ບໍ່ອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ບໍ່ພັກຜ່ອນ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄົນອ່ອນແອລົງ ແລະ ບໍ່ແຂງແຮງ.
6. ວິທີປິ່ນປົວໃດໆກໍ່ຕາມມີແຕ່ຕຳນິບັນຫາຂອງຜູ້ປ່ວຍ ກໍ່ຍິ່ງຈະເພີ່ມເຕີມຄວາມຊອກຊ້ຳ ແລະ ເຈັບປວດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍເທົ່ານັ້ນ.

ເມື່ອນາງ ຈອນນີຕ້າ ຮູ້ສຶກເພິ່ງພໍໃຈວ່າ ການໃຊ້ຢາຫຼວງຈະແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບພະຍາດຂອງລາວ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ໄດ້ເອົາຢາໃຫ້ລາວຈຳນວນຫນຶ່ງ ຊຶ່ງປະກອບດ້ວຍ ດັກຊີຊັກລິນ (doxycycline) ແລະ ໂກຕຣິມັກຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ແລະ ບອກໃຫ້ລາວກັບຄືນມາພົບອີກພາຍຫຼັງໜຶ່ງອາທິດ. ເມື່ອກິນຢາໝົດແລ້ວ ທ່ານ ດອນເປໂຕຣ ຍັງອະທິບາຍໃຫ້ລາວຕື່ມວ່າ ເມື່ອຜົວຂອງລາວກັບມາເຮືອນອີກ, ລາວ ຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວແບບດຽວກັນ ແລະ ຈາກນັ້ນທັງສອງຄົນຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນປະຕິບັດການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ.

ບາດກ້າວ 6: ຕັດສິນເລືອກເອົາວິທີປິ່ນປົວທີ່ ເໝາະສົມທີ່ສຸດ. ຕ້ອງຄຳນຶງຄວາມສ່ຽງແລະຜົນໄດ້ຮັບຢູ່ສະເໝີ (ເບິ່ງຂ້າງລຸ່ມ)

ເມື່ອນາງ ຈອນນີຕ້າ ກັບຄືນມາພົບທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ພາຍຫຼັງໜຶ່ງອາທິດຕໍ່ມາແລະລາວໄດ້ບອກວ່າຕົນໄດ້ກິນຢາໝົດທຸກເມັດແລ້ວ ແຕ່ອາການເຈັບເປັນຍັງບໍ່ຫາຍເຊີ. ນາງຍັງບອກວ່າຍິ່ງມີນ້ຳເມືອກອອກຈາກຊ່ອງຄອດຫຼາຍກວ່າເກົ່າແລະທັງມີສີເຫຼືອງອີກ. ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ຈຶ່ງແນະນຳໃຫ້ນາງໄປພົບແພດອີກຄົນໜຶ່ງ ຊື່ວ່າ ນາງ ວາເລີເຣຍ ຊຶ່ງເປັນຜູ້ໄດ້ຮັບ ການຝຶກອົບຮົມຫຼາຍກວ່າ.

ບາດກ້າວ 7: ສັງເກດເບິ່ງວ່າ ອາການດີຂຶ້ນບໍ່. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບ ຜົນຕ້ອງເລີ່ມປິ່ນປົວອີກ.

ນາງ ວາເລີເຣຍ ກໍ່ເຫັນດີນຳການບົ່ງມະຕິພະຍາດທີ່ວ່າ ນາງຈອນນີຕ້າ ມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ແຕ່ໃນເມື່ອຢາຫຼວງທີ່ນາງໃຊ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ນາງວາເລີເຣຍ ຈຶ່ງສົງໄສວ່າ ນາງຈອນນີຕ້າມີພະຍາດໜອງໃນ ທີ່ຕ້ານກັບຕົວຢາ ໂກຕຣິມັກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole). ນາງວາເລີເຣຍ ອະທິບາຍວ່າ ພະຍາດໜອງ ໃນ ທີ່ຕ້ານກັບຢາມີຫຼາຍຊະນິດ ແມ່ນມາຈາກທະຫານຕ່າງປະເທດ ທີ່ມາປະຈຳຢູ່ຄ້າຍແຄມຝັ່ງທະເລ ແລະ ທະຫານເຫຼົ່ານີ້ ໄດ້ສົ່ງເຊື້ອພະຍາດຊະນິດນີ້ ໃສ່ຜູ້ຍິງທີ່ໄປເຮັດວຽກຢູ່ເຂດນັ້ນ ດ້ວຍການຮ່ວມເພດ. ນາງວາເລີເຣຍ ໃຫ້ຄຳແນະນຳວ່າ ນາງ ຈອນນີຕ້າ ຄວນໄປໃນເມືອງເພື່ອໃຫ້ໄປກວດລະອຽດຕື່ມ ແລະ ກວດຫາພະຍາດໜອງໃນ, ຊອກຫາພະຍາດ ການມະໂລກ(syphilis) (ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດອີກຊະນິດໜຶ່ງ) ແລະ ຊອກຫາພະຍາດມະເຮັງ. ນາງຈະໄດ້ຮັບຢາຊະນິດໃໝ່ ແລະ ມີປະສິດທິພາບດີກວ່າເກົ່າ ຖ້າວ່າມີຄວາມຈຳເປັນ.



ການສ່ຽງໄພ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດທີ່ໄດ້ຮັບ

ນາງ ຈອນນີຕ້າ ກັບຄືນບ້ານ ເພື່ອຈະຄິດວ່າຕົນເອງຈະເຮັດແນວໃດຕໍ່ໄປ. ລາວອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ເງິນທີ່ໄດ້ອົດອອມທ້ອນໂຮມໄວ້ພາຍໃນຄອບຄົວນາງ ເພື່ອໃຊ້ໃນການເດີນທາງ ແລະເອົາໄປຊື້ຢາປົວພະຍາດ. ເນື່ອງຈາກວ່າລາວຈະຕ້ອງຈາກເຮືອນໄປຢ່າງໜ້ອຍແມ່ນ 2 ມື້ (ການເດີນທາງໄປຕ້ອງໃຊ້ເວລາ 6 ຊົ່ວໂມງດ້ວຍລົດເມ ແລະ ຍ່າງ) ແລະຜົວຂອງລາວກໍ່ຍັງໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຄມຝັ່ງທະເລ ລາວຈຳເປັນຕ້ອງຊອກຫາຄົນມາເບິ່ງລູກໃຫ້ .

ນາງ ຈອນນີຕ້າ ຢ້ານວ່າເມື່ອຜົວກັບມາເຮືອນ ລາວອາດຈະໃຈຮ້າຍຖ້າລາວຮູ້ວ່ານາງເອົາເງິນໄປໃຊ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເພື່ອໄປພົບທ່ານໝໍ. ແຕ່ລາວກໍ່ຢ້ານວ່າຖ້າລາວບໍ່ໄປພະຍາດຂອງນາງກໍ່ອາດຈະຮຸນແຮງຂຶ້ນຕື່ມ. ນາງວາເລີເຣຍ ຍັງໄດ້ບອກຕື່ມວ່າ ຖ້າວ່ານາງຈອນນີຕ້າບໍ່ປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອດັ່ງກ່າວຈະຕິດແປດໃສ່ລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່

ຖ້າວ່າລາວຖືພາຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ໃນອະນາຄົດລາວອາດຈະບໍ່ໄດ້ລູກຕື່ມ, ພະຍາດອາດຈະເປັນໜັກກວ່າເກົ່າໂດຍສະເພາະຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ແລະຍັງຈະມີບັນຫາໜັກຕໍ່ລະບົບຖ່າຍເບົາ ແລະ ການເປັນປະຈຳເດືອນ. ນອກນັ້ນ, ຜົວຂອງລາວກໍ່ອາດມີບັນຫາທາງດ້ານພະຍາດໜັກຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ນາງ ຈອນນີຕ້າ ເກີດຄວາມກັງວົນໜາຍ ຈຶ່ງໄດ້ຕັດສິນໃຈໄປຫານາງ ວາເລີເຣຍ ອີກເທື່ອໜຶ່ງ. ເມື່ອນາງຈອນນີຕ້າ ອະທິບາຍບັນຫາຄວາມຢ້ານກົວໃຫ້ຟັງ ນາງ ວາເລີເຣຍ ໄດ້ສະເໜີ ວິທີການຄົ້ນຄິດກ່ຽວກັບບັນຫາດັ່ງນີ້



ທຸກໆ ການປິ່ນປົວລ້ວນແຕ່ມີການສ່ຽງໄພ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດ. ການສ່ຽງໄພກໍ່ຄືໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍ.ຜົນປະໂຫຍດກໍ່ຄືສິ່ງທີ່ດີທີ່ຈະເກີດມີແກ່ຕົນເອງທາງເລືອກທີ່ດີກໍ່ຄືຈະຕ້ອງເຮັດສິ່ງໃດທີ່ຈະນຳເອົາຜົນປະໂຫຍດມາໃຫ້ຕົນເອງຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະມີການສ່ຽງໄພໜ້ອຍທີ່ສຸດ.

ເຮົາອາດຈະສົມທຽບເບິ່ງການໃຊ້ຊິ່ງຊັ່ງ ອາຫານຂາຍຢູ່ຕະຫຼາດ. ສິ່ງຂອງຕ່າງໆລ້ວນແຕ່ມີນ້ຳໜັກຕ່າງກັນ, ສິ່ງຂອງທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍອາດຈະມີນ້ຳໜັກໜາຍກວ່າສິ່ງຂອງທີ່ມີຂະໜາດໃຫ່ຍກວ່າ. ສະນັ້ນການສ່ຽງໄພແລະຜົນປະໂຫຍດກໍ່ມີລັກສະນະຄືກັນ. ຖ້າວ່າການສ່ຽງໄພມີນ້ຳໜັກໜາຍກວ່າຜົນປະໂຫຍດກໍ່ບໍ່ຄວນທີ່ຈະເຮັດສິ່ງນັ້ນລົງໄປ.

ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຄືຜົນປະໂຫຍດຈາກການໄປໃນເມືອງ :

- *ຂ້ອຍຈະມີອາການດີຂຶ້ນ ແລະສາມາດດູແລຄອບຄົວຕໍ່ໄປ*
- *ຂ້ອຍສາມາດມີລູກໄດ້ຕື່ມອີກ*
- *ຂ້ອຍຈະບໍ່ສົ່ງພະຍາດຊຶມເຊື້ອໃສ່ລູກນ້ອຍ ຖ້າວ່າຖືພາຄັ້ງໃຫມ່*



ຖ້າຂ້ອຍໄປໃນເມືອງຂ້ອຍຈະມີຄວາມສ່ຽງໄພແນວນີ້ :

- *ຜົວຂ້ອຍອາດຈະໃຈຮ້າຍ ຖ້າລາວຮູ້ວ່າຂ້ອຍໄປໃນເມືອງ*
- *ຂ້ອຍຈະຕ້ອງໃຊ້ເງິນທີ່ໄດ້ທ້ອນໂຮມໄວ້ເປັນຈຳນວນໜາຍ*



ຖ້າຫາກວ່າພະຍາດຂ້ອຍດີຂຶ້ນເອງ ມັນກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງປິ່ນປົວມັນ. ແຕ່ວ່າຖ້າມັນຫາກເປັນຈິງທີ່ວ່າພະຍາດຂ້ອຍຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະບໍ່ສາມາດເອົາລູກໄດ້ຕື່ມ ຂ້ອຍກໍ່ຕ້ອງໄປໃນເມືອງໃຫ້ໄດ້.

ດັ່ງນັ້ນ, ນາງ ຈອນນີຕ້າຈຶ່ງໄດ້ເດີນທາງໄປໃນເມືອງເພື່ອໄປປິ່ນປົວ ແລະໃນທີ່ນັ້ນທ່ານໝໍໄດ້ບອກວ່າ ລາວມີພະຍາດໜອງໃນແທ້ ແລະອາດຈະແມ່ນເຊື້ອກະລາມີເດຍ, ແຕ່ວ່າຍັງບໍ່ມີຮ່ອງຮອຍຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດຊະນິດອື່ນ. ທ່ານໝໍໄດ້ອະທິບາຍວ່າ ຢາຫຼວງທີ່ລາວໄດ້ໃຊ້ນັ້ນແມ່ນເພີ່ນເຊົ້າໃຊ້ຢູ່ໃນປະເທດຂອງເຂົາເຈົ້າແລ້ວ. ເພີ່ນໄດ້ເອົາຢາຊະນິດໃໝ່ໃຫ້ນາງຈອນນີຕ້າ ແລະ ຜົວຂອງລາວ .



ໃນເມື່ອນາງຈອນນິຕ້າໄດ້ກິນຢາທີ່ທ່ານໝໍເອົາໃຫ້ ນາງຮູ້ສຶກວ່າອາການເຈັບກໍ່ຄ່ອຍໆດີຂຶ້ນ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ລາວຄິດວ່າພະຍາດຂອງລາວຈະຖືກປັດເປົ່າອອກໄປແລ້ວ. ແຕ່ລາວຮູ້ແລ້ວວ່າມັນຍັງບໍ່ທັນເປັນໄປເຊັ່ນນັ້ນ, ຖ້າຜົວຂອງລາວກັບຄືນມາຈາກແຄມຝັ່ງທະເລ ລາວກໍ່ຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດອີກ ຖ້າວ່າຜົວຂອງລາວບໍ່ກິນຢາປົວ ແລະບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ລາວໄດ້ເອົາເລື່ອງນີ້ໄປປຶກສາກັບນາງ ສຸຢຈປາ ແລະແມ່ຍິງຄົນອື່ນທີ່ມີຜົວໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຖບແຄມຝັ່ງທະເລ ແລະ ເຂົາເຈົ້າທັງໝົດໄດ້ພ້ອມກັນໄປພົບນາງ ວາເລີເຣຍ ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ບາດກ້າວ 8: ຊອກຫາສາເຫດພື້ນຖານຂອງບັນຫາ

ຊອກຫາສາເຫດພື້ນຖານຂອງບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ

ນາງ ວາເລີເຣຍກໍ່ຍອມຮັບວ່າ ບັນຫາພະຍາດຂອງນາງຈອນນິຕ້າຍັງບໍ່ທັນຖືກແກ້ໄຂເທື່ອ ເພາະວ່າສະພາບນອກຕົວທີ່ພາໃຫ້ເປັນບັນຫານັ້ນຍັງມີຢູ່ຄືເກົ່າ. ລາວໄດ້ຊວນນາງ ຈອນນິຕ້າ ແລະ ໝູ່ຫຼິ້ນເກມທີ່ມີຊື່ວ່າ "ແຕ່ວ່າເປັນຫຍັງ.. ? " ເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນຮູ້ຈັກສະພາບນອກຕົວທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາ. ນາງວາເລີເຣຍໄດ້ເຕົ້າໂຮມແມ່ຍິງຈຳນວນນັ້ນ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້ານັ່ງເປັນວົງ ແລະ ຖາມຄຳຖາມ ໃຫ້ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນພະຍາຍາມຕອບດັ່ງນີ້ :

ຖາມ : ເປັນຫຍັງ ຈອນນິຕ້າຈຶ່ງມີການເຈັບເປັນ ?

ຖາມ : ແຕ່ວ່າ ເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງມີພະຍາດໜອງໃນ ແລະເຊື້ອຈຸລິນຊີກະລາມີເດຍ ?

ຖາມ : ແຕ່ວ່າ ເປັນຫຍັງຜົວຂອງລາວຈຶ່ງມີພະຍາດໜອງໃນແລະເຊື້ອຈຸລິນຊີກະລາມີເດຍ ?

ຖາມ : ແຕ່ວ່າ ເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງໄປຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ ?

ຖາມ : ແຕ່ວ່າ ເປັນຫຍັງລາວຕ້ອງໄປຈາກເຮືອນເປັນເວລາດົນນານ ?

ຖາມ : ແຕ່ວ່າ ເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງມີທີ່ດິນໜ້ອຍແທ້?

ຖາມ : ເປັນຫຍັງ ນາງ ຈອນນິຕ້າ ຈຶ່ງຕິດພະຍາດ ຊຶມເຊື້ອ ?

ຖ າມ: ເປັນຫຍັງ ຜົວຂອງ ນາງ ຈອນນິຕ້າ ບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງ ອະນາໄມ ?

ຕອບ : ຍ້ອນພະຍາດໜອງໃນ ແລະ ເຊື້ອຈຸລິນຊີ ກະລາມີເດຍ.

ຕອບ : ເພາະວ່າລາວຕິດພະຍາດມາຈາກຜົວຂອງລາວ

ຕອບ : ເພາະວ່າຜົວຂອງລາວໄປຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ

ຕອບ : ເພາະວ່າຜູ້ຊາຍຄິດວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຄວບຄຸມຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາ, ແລະຜົວຂອງລາວກໍ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ເຮືອນເປັນເວລາດົນນານ .

ຕອບ : ເພາະວ່າລາວບໍ່ມີທີ່ດິນພຽງພໍທີ່ຈະປູກຝັ່ງລ້ຽງຄອບຄົວ ແລະຕ້ອງໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຄມຝັ່ງທະເລເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນໃນແຕ່ລະເທື່ອ.

ຕອບ : ເພາະວ່າຄົນລ້ຳລວຍເປັນເຈົ້າຂອງທີ່ດິນຢູ່ເກືອບທຸກບ່ອນ (ຈາກນັ້ນກໍ່ມີການສົນທະນາກັນຢ່າງຍືດຍາວ).

ຕອບ : ເພາະວ່າຜົວຂອງລາວບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ

ຕອບ : ເພາະວ່າລາວບໍ່ຮູ້ວ່າພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແຜ່ເຊື້ອແບບໃດ ?



ແລະອື່ນໆ.

ບາດກ້າວທີ 9:
ຈັດກຸ່ມສາເຫດເຂົ້າກັນ ເພື່ອຊອກຫາວິທີແກ້ໄຂ.

ພາຍຫຼັງທີ່ກຸ່ມແມ່ຍິງດັ່ງກ່າວໄດ້ບັນທຶກເອົາສາເຫດຕ່າງໆແລ້ວ , ນາງວາເລີເຣຍ ໄດ້ສະເໜີຈັດເອົາສາເຫດຕ່າງໆນັ້ນເຂົ້າເປັນແຕ່ລະກຸ່ມບັນຫາ. ວິທີນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົ້າໃຈງ່າຍຕື່ມກ່ຽວກັບສາເຫດຕ່າງໆທີ່ພາໃຫ້ເກີດມີການເຈັບເປັນ.

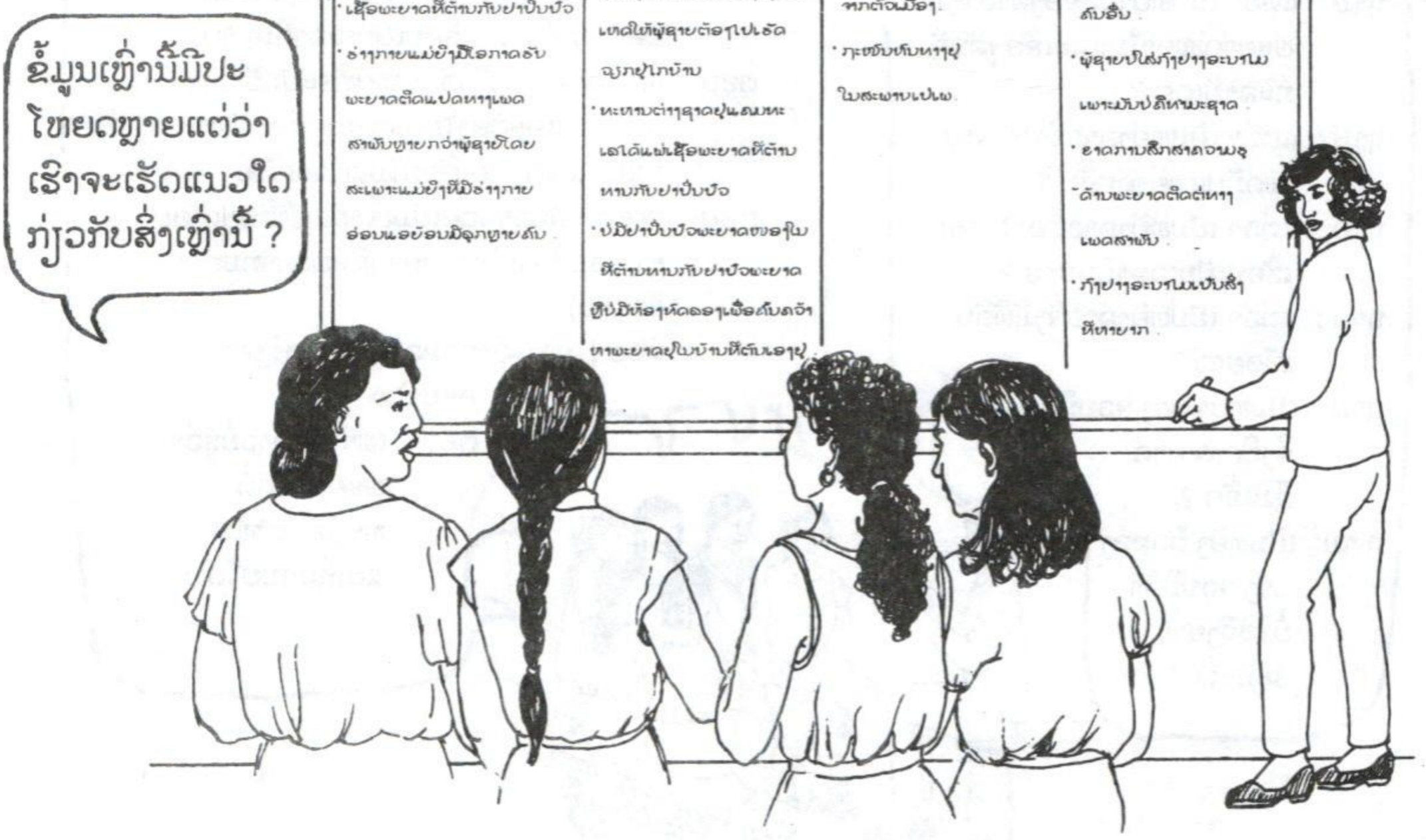
ສາເຫດດ້ານກາຍະພາບ: ເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຫຼື ຕິວກາຝາກ ຫຼື ບາງສິ່ງທີ່ພາໃຫ້ຮ່າງກາຍມີບັນຫາເຈັບເປັນ ຫຼື ບາງສິ່ງ ທີ່ຮ່າງກາຍເຮົາຂາດ.

ສາເຫດທາງດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ: ສະພາບສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ ຕົວຢ່າງ: ຄວັນໄຟ, ຂາດນ້ຳສະອາດ ຫຼື ດຳລົງຊີວິດຢູ່ບ່ອນແອອັດດ້ວຍຊຸມຊົນໜາແໜ້ນ.

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

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

ຫຼັງຈາກທີ່ກຸ່ມແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຊອກເຫັນສາເຫດບັນຫາສຸຂະພາບຂອງ ນາງ ຈວນນິຕ້າແລ້ວ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຈັດເຂົ້າເປັນກຸ່ມດັ່ງບັນຊີຕໍ່ໄປນີ້:



ຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາຄວາມເຈັບເປັນ

ບາດກ້າວຕໍ່ໄປ ສິ່ງທີ່ນາງວາເລີເຣຍ ໄດ້ບອກກັບຊຸມແມ່ຍິງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດກໍ່ຄືຊອກຫາສາເຫດຕ່າງໆຂອງ ການເກີດພະຍາດ ແລະ ຊ່ວຍກັນປຶກສາກັບຊາວບ້ານວ່າຈະແກ້ໄຂບັນຫາແບບໃດ. ຈາກນັ້ນກໍ່ມາວາງແຜນວ່າຈະເຮັດຫຍັງແດ່ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ.

ບາດກ້າວ10:
ຕັດສິນເລືອກເອົາສາເຫດທີ່ທ່ານ ແລະ ຊາວບ້ານ ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້.

ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ສົນທະນາກັນຫຼາຍຄັ້ງ ກຸ່ມແມ່ຍິງດັ່ງກ່າວໄດ້ລົງຄຳເຫັນນຳກັນວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ອາດຈະປ່ຽນແປງ ຄວາມຈິງທີ່ວ່າຜູ້ຊາຍຕ້ອງໄປເຮັດວຽກໄກບ້ານ-ຫຼືບໍ່ສາມາດຢຸດຢັ້ງຜູ້ຊາຍບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດກັບຍິງຄົນອື່ນ. ພວກເຂົາຄິດວ່າອາດຈະບອກຜົວຂອງພວກເຂົາໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຖ້າວ່າຜົວຂອງພວກເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈຕື່ມກ່ຽວກັບບັນຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ຖ້າວ່າຖົງຢາງອະນາໄມບໍ່ມີລາຄາແພງເກີນໄປ. ພວກເຂົາຕັດສິນໃຈເຮັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ບາດກ້າວ11:
ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດຫຍັງເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບເຫຼົ່ານັ້ນ.



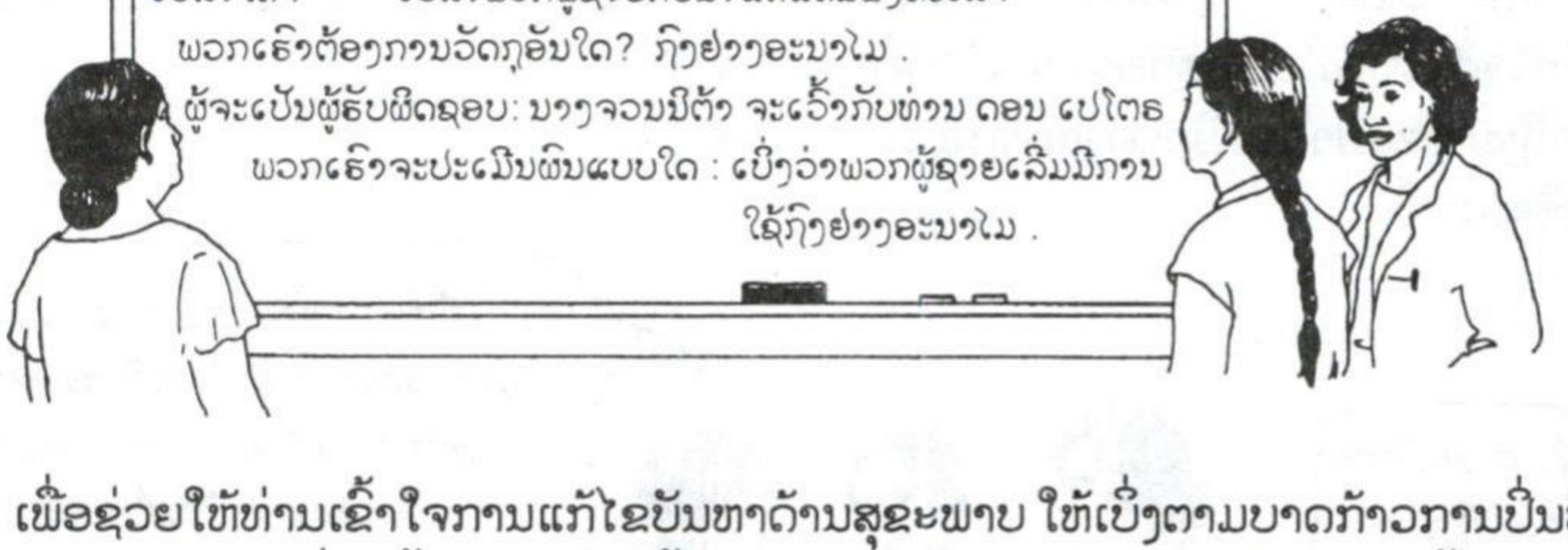
ແມ່ຍິງຄົນອື່ນທີ່ຢູ່ໃນກຸ່ມດຽວກັນສະເໜີເຮັດບາງຢ່າງດັ່ງນີ້:

- ລວມຊາວບ້ານເພື່ອໂອ້ລົມກັນເລື່ອງການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ເວົ້າເຖິງເລື່ອງ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ເວລາແມ່ຍິງໄປຊັກເຄື່ອງນຸ່ງຢູ່ແຄມນ້ຳ ລອງໄປລົມກັບເຂົາເຈົ້າເລື່ອງພະຍາດ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເວົ້າເຖິງວິທີປ້ອງກັນພະຍາດນີ້.
- ອະທິບາຍໃຫ້ພວກລູກຊາຍຂອງຊາວບ້ານກ່ຽວກັບເລື່ອງ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສຳພັນກ່ອນທີ່ພວກເຂົາຈະອອກໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຄມຝັ່ງທະເລ.

ນາງ ວາເລີເຣຍບອກວ່າ ບາດກ້າວສຸດທ້າຍທີ່ພວກແມ່ຍິງຈະເຮັດກໍ່ຄື ສ້າງແຜນວຽກຂຶ້ນມາເພື່ອໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາສະເໜີໄວ້. ນາງໄດ້ບອກວ່າວຽກຢູ່ໃນແຜນນັ້ນຕ້ອງໄປຕາມຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

ບາດກ້າວ 12:
ສ້າງແຜນວຽກຂຶ້ນມາ ເພື່ອລົງມືປະຕິບັດ.

- ພວກເຮົາຈະເຮັດຫຍັງ? ຈະເຮັດເປັນຂັ້ນຕອນແບບໃດ ?
- ພວກເຮົາຈະເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ເວລາໃດ ?
- ພວກເຮົາຈະເຮັດວຽກຮ່ວມກັບໃຜ ?
- ໃຜຈະເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບການປະຕິບັດແຜນວຽກ
- ເຮົາຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າແຜນວຽກຂອງພວກເຮົາສາມາດດຳເນີນໄປໄດ້.



ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ໃຫ້ເບິ່ງຕາມບາດກ້າວການປິ່ນປົວທີ່ໃຊ້ໃຫ້ເຫັນໃນຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້. ຕາຕະລາງເບື້ອງຊ້າຍແມ່ນບັນດາບາດກ້າວຕ່າງໆ ແລະ ເບື້ອງຂວາແມ່ນເຫດການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງນາງຈອນນີຕ້າທີ່ພົວພັນກັບແຕ່ລະບາດກ້າວ. ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານພົບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ນຳໃຊ້ວິທີຕາມຕາຕະລາງນີ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຈື່ຈຳວິທີການຄົ້ນຄິດກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດ.

ບາດກ້າວ	ເລື້ອງລາວຂອງນາງ ຈິວນີຕາ
1. ເລີ່ມດ້ວຍການຄິດເດົາເບິ່ງ.	1. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ບໍ່ຮູ້ສາເຫດຂອງບັນຫາ ລາວຈຶ່ງຢາກໄດ້ຂໍ້ມູນຕື່ມ.
2. ຊອກຫາບັນຫາໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ຖາມໃຫ້ຫຼາຍໆ.	2. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ຖາມຈອນນີຕ້າ ເພື່ອຊອກຫາສາເຫດຂອງບັນຫາ.
3. ຄິດເບິ່ງວ່າມີພະຍາດອັນໃດແດ່ທີ່ພາໃຫ້ເກີດອາການແບບນີ້.	3. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ຄິດຄົ້ນຄວ້າທຸກພະຍາດເຊັ່ນ : ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ການຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດ ຫຼື ພະຍາດມະເຮັ້ງ.
4. ຊອກຫາເງື່ອນຂອງບັນຫາ ທີ່ສາມາດ ບອກໄດ້ວ່າຄຳຕອບໃດມີລັກສະນະໃກ້ຄວາມຈິງຫຼາຍທີ່ສຸດ	4. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແມ່ນສາເຫດບໍ່.
5. ຕັດສິນວ່າຄຳຕອບໃດອາດເປັນຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ.	5. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ຕັດສິນວ່າ ນາງຈອນນີຕ້າ ອາດມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

6. ຕົກລົງໃຈເລືອກເອົາວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ ສຸດ.	6. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ບໍ່ຮູ້ວ່ານາງຈອນນິຕ້າ ມີພະຍາດ ຊຶມເຊື້ອຊະນິດໃດ? ສະນັ້ນລາວຈຶ່ງປິ່ນປົວໂດຍໃຊ້ຢາທີ່ ສາມາດປົວໄດ້ຫຼາຍປະເພດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
7. ສັງເກດເບິ່ງວ່າອາການດີຂຶ້ນບໍ່. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນຕ້ອງເລີ່ມປິ່ນປົວ ອີກ.	7. ນາງ ຈອນນິຕ້າກິນຢາແລ້ວແຕ່ວ່າ ອາການຍັງບໍ່ດີ ແລະ ເກີດອາການໃໝ່ອີກ. ສະນັ້ນ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣໄດ້ຮ້ອງ ຂໍໃຫ້ນາງວາເລີເຣຍຊ່ວຍປິ່ນປົວ.
8. ຊອກຫາສາເຫດຂອງບັນຫາ.	8. ຈອນນິຕ້າ ແລະ ເພື່ອນຂອງນາງພ້ອມກັນຊອກຫາສາເຫຼດ ວ່າ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີພະຍາດນີ້ໃນບ້ານຂອງເຂົາເຈົ້າ ເຊັ່ນວ່າ ສາເຫດດ້ານຄວາມທຸກຈົນ, ການມີທີ່ດິນບໍ່ສະເໝີກັນ, ວິ ທີທາງທີ່ຜູ້ຊາຍ ແລະແມ່ຍິງຄວນຈະເຮັດແລະເວົ້າເຖິງການ ຂາດຂໍ້ມູນ.
9. ຈັດກຸ່ມສາເຫດເຂົ້າກັນເພື່ອຊອກ ຫາວິທີແກ້ໄຂ.	9. ພວກແມ່ຍິງດັ່ງກ່າວໄດ້ຈັດກຸ່ມບັນຫາເປັນແຕ່ລະດ້ານເຊັ່ນ: ດ້ານວັດຖຸ, ສິ່ງແວດລ້ອມ, ສັງຄົມ, ການເມືອງ ແລະ ເສດ ຖະກິດ.
10. ຕັດສິນເລືອກເອົາສາເຫດທີ່ທ່ານ ແລະ ຊາວບ້ານສາມາດປ່ຽນ ແປງໄດ້.	10. ພວກເຂົາໄດ້ເລືອກເອົາການລົງເລິກໃສ່ສາເຫດດ້ານສັງ ຄົມ. ພວກເຂົາຄິດວ່າຈະບອກຜົວຂອງພວກເຂົາໃຫ້ໃຊ້ຖົງ ຢາງອະນາໄມ.
11. ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດຫຍັງເພື່ອ ປ່ຽນແປງສະພາບເຫຼົ່ານັ້ນ.	11. ພວກແມ່ຍິງໄດ້ຕັດສິນໃຈໃຊ້ວິທີການເວົ້າກັບຜົວຂອງພວກ ເຂົາ ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະຈະຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າສູນ ປິ່ນປົວສຸຂະພາບມີຖົງຢາງອະນາໄມແຈກໃຫ້ລ້າໆບໍ່. ພວກ ເຂົາຍັງຈະເວົ້າກັບ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ໃຫ້ໄປລົມກັບພວກ ຜູ້ຊາຍໃຫ້ຮູ້ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
12. ສ້າງແຜນວຽກຂຶ້ນມາ ເພື່ອລົງມື ປະຕິບັດ	12. ພວກແມ່ຍິງໄດ້ສ້າງແຜນວຽກ ເພື່ອປະຕິບັດໃນສິ່ງທີ່ພວກ ເຂົາໄດ້ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດ.

ຊ່ວຍແມ່ຍິງ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້

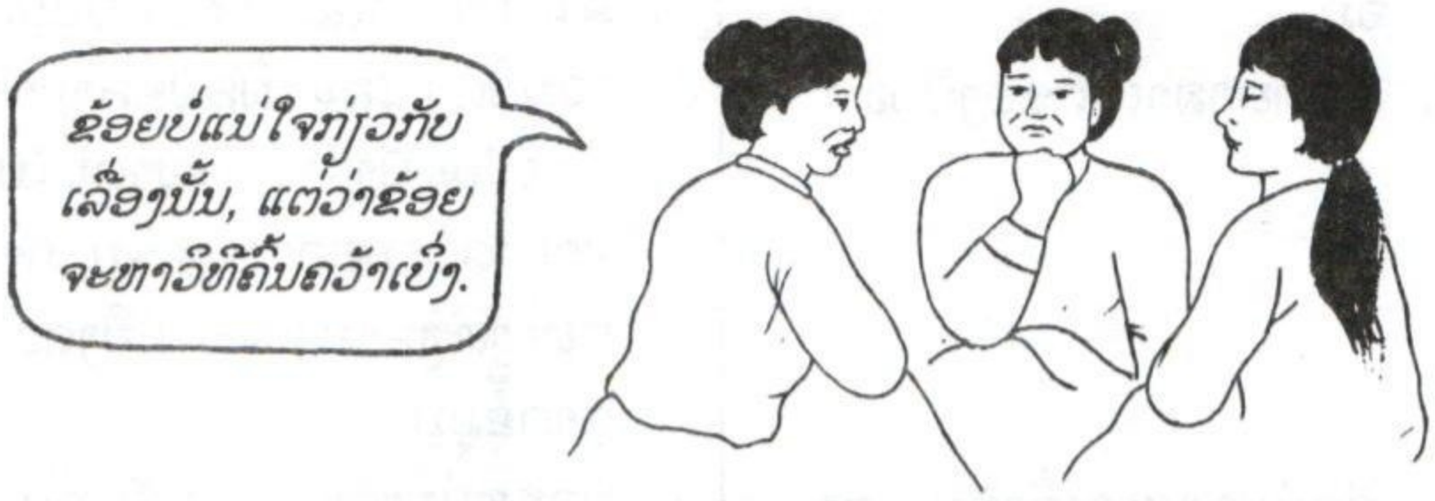
ໃນພາກນີ້ ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍມີບົດບາດສຳຄັນຫຼາຍ ໃນການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງນາງຈອນນິຕ້າ. ທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍມີວິທີການປະຕິບັດຢ່າງມີປະສິດຕິຜົນໂດຍທີ່ວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ບອກນາງຈອນນິຕ້າ ແລະເພື່ອນຂອງນາງວ່າຈະໃຫ້ພວກເຂົາເຮັດ ຫຍັງລົງໄປໂລດ. ກົງກັນຂ້າມທ່ານ ດອນ ເປໂຕຣ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍ ໄດ້ ຊ່ວຍພວກແມ່ຍິງໃຫ້ຮຽນຮູ້ວິທີຊ່ວຍຕົນເອງ.

ທ່ານເອງກໍ່ຄືກັນ. ທ່ານກໍ່ສາມາດຊ່ວຍພວກແມ່ຍິງໃນບ້ານຂອງທ່ານໄດ້ໂດຍເຮັດ ຕາມຕົວຢ່າງທີ່ທ່ານດອນ ເປໂຕຣ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍໄດ້ເຮັດໄວ້. ທ່ານສາ ມາດເຮັດໄດ້ຄື:

ບາງຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບ ອສບ

- ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານ: ກ່ອນຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ ພວກແມ່ຍິງຕ້ອງມີຂໍ້ມູນ. ມີພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ຖ້າຮູ້ວິທີປ້ອງກັນ. ຢ່າລືມວ່າທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແກ້ໄຂບັນຫາທັງໝົດເພື່ອຊ່ວຍຄົນອື່ນ, ເພາະວ່າສ່ວນຫຼາຍມັນກໍ່ເປັນບັນຫາທີ່ຍາກ. ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດກໍ່ຄືວ່າຕ້ອງຍອມຮັບໃນສິ່ງທີ່ຕົນເອງບໍ່ຮູ້. ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງຊ່ວຍນັ້ນກໍ່ຈະດີໃຈຕໍ່ກັບຄວາມສັດຊື່ຂອງທ່ານ.

➤ *ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ, ອສບ ຄົນອື່ນ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີບົດບາດຢູ່ໃນບ້ານ.*



- ນັບຖືແມ່ຍິງທຸກຄົນ: ຄວນຖືແມ່ຍິງທຸກຄົນວ່າ ພວກແມ່ຍິງກໍ່ສາມາດເຂົ້າໃຈບັນຫາຕົນເອງ ແລະ ສາມາດຕັດສິນໃຈໃນການຮັກສາສຸຂະພາບດ້ວຍຕົນເອງ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕຳນິຕິຕຽນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງ ຫຼື ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງໄປກ່ອນແລ້ວ.



- ຖືເລື່ອງພະຍາດເປັນບັນຫາສ່ວນຕົວ: ບໍ່ຄວນປຶກສາເລື່ອງພະຍາດໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ເຫັນນຳ. ບໍ່ຕ້ອງບອກເລື່ອງພະຍາດໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການເຫັນດີຈາກຜູ້ປ່ວຍ.

- ຈົ່ງຢ່າລືມວ່າການງຽງຫູຟັງແມ່ນຍັງດີກວ່າການໃຫ້ຄຳແນະນຳ. ແມ່ຍິງມັກຈະຕ້ອງການໃຫ້ຄົນອື່ນຮັບຟັງຕົນເອງໂດຍປາສະຈາກການຕັດສິນໃດໆ. ໃນຂະນະທີ່ຟັງຢູ່ນັ້ນທ່ານ ຕ້ອງໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງເປັນຫ່ວງເຂົາ ແລະ ຖືເຂົາເປັນບຸກຄົນສຳຄັນ. ໃຫ້ໂອກາດເຂົາໄດ້ເວົ້າອອກ. ລາວອາດຈະຮູ້ບາງວິທີແກ້ໄຂສຳລັບບັນຫາຂອງລາວແລ້ວ.

- **ແກ້ໄຂບັນຫາໂດຍຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ, ບໍ່ແມ່ນຈະເຮັດຕາງເຂົາເຈົ້າ.** ເຖິງແມ່ນວ່າບັນຫາຂອງແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຈະໃຫຍ່ປານໃດ ແລະ ກໍ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ໂດຍສິ້ນເຊີງກໍ່ຕາມ ແຕ່ວ່າຍິງຄົນນັ້ນກໍ່ຍັງມີທາງເລືອກຂອງຕົນເອງ. ໃນຖານະເປັນແພດບ້ານຜູ້ໜຶ່ງ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຂົາໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າເຂົາກໍ່ມີທາງເລືອກຂອງຕົນເອງເຊັ່ນກັນ ແລະຊ່ວຍເຂົາໃນການຊອກຫາຂໍ້ມູນທີ່ເຂົາຢາກຮູ້ ເພື່ອເຂົາສາມາດຕັດສິນໃຈໄດ້.



- **ຮຽນຮູ້ຈາກບຸກຄົນທີ່ທ່ານຊ່ວຍ.** ການຮຽນຮູ້ຈາກຄົນອື່ນທີ່ແກ້ໄຂບັນຫາຕົນເອງໄດ້ແນວໃດນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຄົນອື່ນໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ . (ບາງຄັ້ງກໍ່ເພື່ອຊ່ວຍຕົວທ່ານເອງ).
- **ຈົ່ງນັບຖືປະເພນີຂອງຊາວບ້ານ ແລະຄວາມຄິດເຫັນຂອງເຂົາເຈົ້າ.** ວິທະຍາສາດທີ່ກ້າວໜ້າກໍ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ທັງໝົດ. ຢາຫຼວງທີ່ທັນສະໄໝກໍ່ຜ່ານການວິວັດມາຈາກຢາພື້ນເມືອງ ແລະວິທີການປິ່ນປົວແບບດັ້ງເດີມ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈົ່ງຄວນໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ແລະເອົາໃຈໃສ່ວິທີປິ່ນປົວທັງສອງແບບ ແລະກໍ່ຄວນຮູ້ວ່າທັງສອງວິທີລ້ວນແຕ່ມີຜົນບໍ່ດີ ຖ້າວ່ານຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- **ຈົ່ງຊອກຫາໃນສິ່ງທີ່ປະຊາຊົນຢາກຮຽນຮູ້ຫຍັງແທ້.** ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະເປັນເລື່ອງງ່າຍທີ່ພວກເຮົາມັກຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ຄຳແນະນຳໄປເລີຍ ໂດຍບໍ່ຄຳນຶງວ່າມັນຈະເປັນປະໂຫຍດຫຼືບໍ່. ສິ່ງນີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບ ອສບ ຊຶ່ງວ່າມັກກະກຽມຄຳຕອບໄວ້ກ່ອນແລ້ວ.

  ຖ້າວ່າທ່ານຊອກເຫັນຢ່າງແນ່ນອນວ່າ ຜູ້ປ່ວຍຕ້ອງການຢາກຮູ້ຫຍັງກັນແທ້ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະມີຄວາມຮູ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດແກ່ເຂົາເຈົ້າເອງ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າເພີ່ມພູນຄວາມຮູ້ຂອງຕົນຂຶ້ນຕື່ມອີກດ້ວຍ.



- **ວາງແຜນຮ່ວມກັບຊາວບ້ານ, ບໍ່ແມ່ນເຮັດຕາມເຂົາເຈົ້າ.** ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະວາງແຜນວຽກ ທ່ານຕ້ອງໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນຢູ່ໃນບ້ານຂອງທ່ານສາກ່ອນ. ເບິ່ງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈແນວໃດກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ທ່ານຢາກແກ້ໄຂ. ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າສາເຫດຂອງບັນຫາແມ່ນຫຍັງ ແລະພວກເຂົາເຈົ້າຢາກແກ້ໄຂວິທີໃດ. ຈາກນັ້ນກໍ່ຊ່ວຍກັນຊອກຫາທາງແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຈະໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດ.

ພາກທີ 3

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: ໜ້າ

ລະບົບສາທາລະນະສຸກ 38

ການບໍລິການດ້ານສາທາລະນະສຸກທີ່ສຳຄັນ 38

ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງທີ່ດີ 40

ຄວນຮູ້ວ່າສິ່ງໃດຈະເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອຄົນເຮົາໄປຮັບການ
ບໍລິການສາທາລະນະສຸກ 40

ນຳພາເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວໄປນຳ 41

ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ 42

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປັບປຸງສະພາບການ 44

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 ລະບົບສາທາລະນະສຸກ.

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈະໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບປະສົມປະສານ ໂດຍໃຊ້ຢາຫຼວງ ແລະ ຢາພື້ນເມືອງໄປພ້ອມໆກັນ ເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງນີ້ມັນຈຳເປັນສຳລັບທຸກຄົນ. ແຕ່ວ່າບາງຄັ້ງຄາວ ຄົນເຮົາກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງອາໄສລະບົບສາທາລະນະສຸກເປັນຫຼັກ.

ແຕ່ໂຊກບໍ່ດີ, ຍັງມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຢ່າງເໝາະສົມ. ຍິງເຫຼົ່ານີ້ອາດບໍ່ມີເງິນພໍທີ່ຈະໄປຄລີນິກ ຫຼື ໄປຊື້ຢາກຢາ, ຫຼື ບາງເທື່ອກໍ່ອາດບໍ່ມີແພດບ້ານຢູ່ໃນບ້ານຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງໄປຫາໝໍຢູ່ຄລີນິກມັນກໍ່ຍັງເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະເປີດເຜີຍບັນຫາພະຍາດຂອງຕົນໃຫ້ແພດຮູ້ . ບາງຄັ້ງຄາວຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍບໍ່ມີການບໍລິການທີ່ດີດັ່ງທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງການ.

ຢູ່ໃນພາກນີ້ຈະມີເນື້ອໃນບາງຢ່າງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດໄດ້ຮັບການແນະນຳແລະການເບິ່ງແຍງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ດີກວ່າເກົ່າ. ຍັງເປັນການສະເໜີວິທີທາງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຮ່ວມກັນເພື່ອປັບປຸງລະບົບສາທາລະນະສຸກແນໃສ່ຕອບສະໜອງກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

➤ *ເມື່ອນັກສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມແລ້ວ, ມາຊ່ວຍເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງຊາວບ້ານກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ດີກວ່າເກົ່າທັງບໍ່ສິ້ນເປືອງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ.*

22

ລະບົບສາທາລະນະສຸກ



ນັກສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ



ອສບ ແລະ
ພະຍາບານ



ທ່ານໝໍ ແລະ
ພະຍາບານ



ທ່ານໝໍ , ພະຍາບານ
ແລະ ຊ່ຽວຊານ

ແຕ່ລະຊຸມຊົນລ້ວນແຕ່ໄດ້ຮັບການບໍລິການດ້ານສາທາບໍ່ຄືກັນ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຖ້າຫາກມີການປະສົມປະສານບັນດາການບໍລິການທີ່ມີຢູ່ ແມ່ຍິງ (ແລະຜູ້ປ່ວຍອື່ນໆ) ກໍ່ຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ດີກ່ວາເກົ່າ ຖ້າວ່າພວກເຂົາມີການພົວພັນກັນຢ່າງໃກ້ສິດ.

ການບໍລິການດ້ານສາທາລະນະສຸກທີ່ສຳຄັນ

ລະບົບສາທາລະນະສຸກມີການບໍລິການຫຼາຍປະເພດ . ການບໍລິການບາງຢ່າງຈະມີພຽງແຕ່ຢູ່ໂຮງໝໍເທົ່ານັ້ນ ຕົວຢ່າງ ການຜ່າຕັດ , ການສ່ອງລັງສີ , ການສ່ອງລັງສີແບບໃຊ້ຄື້ນສຽງ(ultrasound). (ເບິ່ງໜ້າ 41). ແຕ່ວ່າການບໍລິການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນສຳລັບແມ່ຍິງ ຊຶ່ງວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນໄດ້ຮັບໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນເຂດຊຸມຊົນໄກຕົວເມືອງ:

- ຂໍ້ມູນຂ່າວສານການແພດ ແມ່ນສິ່ງສຳຄັນເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນສາມາດຕັດສິນໃຈຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ ຊຶ່ງລວມທັງການປິ່ນປົວແລະການປ້ອງກັນພະຍາດ.
- ການສັກຢາກັນພະຍາດ ຫຼື ສັກວັກແຊັງ ກໍ່ສຳຄັນໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ ບາດທະຍັກ, ພະຍາດໝາກແດງນ້ອຍ, ພະຍາດຄໍຕີບ, ພະຍາດໄອໄກ່, ພະຍາດໂປລິໂອ, ພະຍາດວັນນະໂລກ, ໝາກແດງ ແລະ ພະຍາດຕັບອັກເສບ.
- ການຮັກສາສຸຂະພາບເວລາຖືພາ ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ຮູ້ວິທີຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຈະເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ລູກໃນທ້ອງກ່ອນທີ່ບັນຫາຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.
- ການວາງແຜນຄອບຄົວກໍ່ຈະຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ຫຼຸດພົ້ນຈາກອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດ ຊຶ່ງເພີ່ນມີວິທີວາງແຜນວ່າຈະເອົາລູກຈັກຄົນ ແລະ ກຳນົດໄລຍະຫ່າງຂອງການຖືພາ.
- ການກວດກາສຸຂະພາບ ເພື່ອຊອກເບິ່ງພະຍາດ ແລະ ປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ ເຊັ່ນ: ໂລກເລືອດຈາງ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ພະຍາຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ການກວດກາທິດລອງສາມາດບອກຂໍ້ມູນໃຫ້ຮູ້ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາ.

ຕົວຢ່າງ ການກວດມະເຮັງຊ່ອງຄອດ ແລະ ມົດລູກ (Pap test) ກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຝຶກພະນັກງານແພດ ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງການໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ລາຄາແພງເທົ່າໃດ. ການກວດແບບນີ້ສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ຂັ້ນທ້ອງຖິ່ນຊຸມຊົນໄກຕົວເມືອງ. ສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບບາງແຫ່ງມີຫ້ອງທົດລອງ ແລະມີອຸປະກອນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນກວດຫຼາຍປະເພດ. ເພາະສະນັ້ນ ແມ່ຍິງຈຶ່ງຕ້ອງໄປໂຮງໝໍເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ເພີ່ນ ກວດກາສຸຂະພາບ.

ການບໍລິການດ້ານອື່ນໆສ່ວນຫຼາຍແລ້ວແມ່ນມີຢູ່ໂຮງໝໍທົ່ວໄປ. ຖ້າຫາກວ່າແມ່ຍິງມີການເຈັບປ່ວຍທີ່ຮ້າຍແຮງ, ມີບັນຫາທີ່ເນື່ອງມາຈາກການເກີດລູກ ຫຼື ການຫຼຸລູກ ຫຼື ຖ້າວ່າຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າຕັດກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄປຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ.

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໄປຮັກສາສຸຂະພາບຢູ່ໃສກໍ່ຕາມ ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບນັບຖື ຜູ້ທີ່ປິ່ນປົວທ່ານນັ້ນຄວນເອົາໃຈໃສ່ຊ່ວຍທ່ານໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ :

1. ການໄດ້ຮັບການບໍລິການ: ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ຕ້ອງການ ການເບິ່ງແຍງຮັກສາສຸຂະພາບກໍ່ຄວນຈະໄດ້ຮັບຕາມຄວາມເໝາະສົມ. ບໍ່ຄວນຈຳແນກທ່ານມາຈາກໃສ, ມີເງິນເທົ່າໃດ , ຖືສາດສະໜາໃດ, ມີຖານະແບບໃດໃນຊຸມຊົນ, ສີສັນຜິວກາຍຂອງທ່ານ, ການຟັກໄຟການເມືອງ, ຫຼື ທ່ານຈະມີພະຍາດເຈັບເປັນແນວໃດກໍ່ຕາມ.
2. ການຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ: ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຮູ້ວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຫຍັງ ແລະ ຈະມີວິທີຮັກສາພຸ ະຍາດ ຂອງທ່ານແບບໃດ ບຸກຄົນທີ່ປິ່ນປົວທ່ານຄວນບອກໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າຄວນກະທຳສິ່ງໃດ ເພື່ອໃຫ້ສະພາບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ ແລະກໍ່ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາເກົ່າອີກ.
3. ທາງເລືອກ: ທ່ານຄວນມີໂອກາດເລືອກວ່າ ທ່ານຈະໃຫ້ການປິ່ນປົວຫຼືບໍ່ ແລະ ຖ້າປິ່ນປົວຈະເຮັດແບບໃດ. ທ່ານກໍ່ຄວນມີໂອກາດເລືອກວ່າຈະໄປຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ໃສ.
4. ຄວາມປອດໄພ: ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນ ເພື່ອວ່າທ່ານສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກບັນຫາຜົນຂ້າງຄຽງ ຫຼື ຜົນຕາມມາຈາກການປິ່ນປົວ. ທ່ານຄວນຮູ້ວ່າຈະຫຼີກບັນຫາອັນຕະລາຍແນວໃດທີ່ອາດຈະເກີດມີໃນອະນາຄົດ.
5. ການນັບຖື: ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການເຄົາລົບນັບຖື ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ເປັນຢ່າງດີ.
6. ເລື່ອງສ່ວນຕົວ: ສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ເວົ້າກັບທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ພະນັກງານແພດຄົນໃດກໍ່ຕາມ ບໍ່ຄວນໃຫ້ເລື່ອງຂອງທ່ານຮົ່ວໄຫຼໄປສູ່ຫູຂອງຜູ້ອື່ນຕໍ່ໄປ. ການກວດຮ່າງກາຍຄວນລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນເຫັນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຖ້າຈະມີບຸກຄົນກ່ຽວຂ້ອງອື່ນຈະເຂົ້າມາໃນຫ້ອງກວດສຸຂະພາບທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນ ຜູ້ທີ່ປິ່ນປົວທ່ານກໍ່ຕ້ອງບອກທ່ານວ່າມີໃຜແດ່ຈະເຂົ້າມາ ແລະ ມີຈຸດປະສົງຫຍັງ. ທ່ານມີສິດທີ່ຈະບອກໃຫ້ບຸກຄົນນັ້ນໜີອອກຫ້ອງໄປ ຖ້າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການ.
7. ຄວາມສະດວກ: ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມສະດວກເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ໃນຕະຫຼອດເວລາກວດພະຍາດ. ທ່ານຄວນມີບ່ອນລໍຖ້າທີ່ດີແລະບໍ່ຄວນປ່ອຍໃຫ້ທ່ານລໍຖ້າດົນເກີນໄປ.
8. ການຕິດຕາມສຸຂະພາບ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການ ການຮັກສາຕື່ມທ່ານຕ້ອງໄປຫາຜູ້ທີ່ປິ່ນປົວອີກ ຫຼື ຜູ້ປິ່ນປົວທ່ານນັ້ນຕ້ອງເອົາໜັງສືບັນທຶກປະຫວັດພະຍາດໃຫ້ທ່ານ ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕ້ອງຍ້າຍໄປຮັບການປິ່ນປົວກັບທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ອສບ ຄົນໃໝ່ຕໍ່ໄປ.



ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ດີກວ່າເກົ່າ.



ຄວາມສ່ຽງໄພ ແລະ ຜົນດີຈາກການປິ່ນປົວ.

ໃນເມື່ອທ່ານມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບທ່ານກໍ່ມີຫຼາຍທາງເລືອກທີ່ຈະຕັດສິນໃຈເອົາທາງເລືອກໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າທ່ານຈະໄປພົບ ອສບ ຫຼືບໍ່ ແລະຖ້າໄປພົບທ່ານຈະໄປພົບ ອສບ ປະເພດໃດ. ຖ້າຫາກມີຫຼາຍວິທີປິ່ນປົວທ່ານກໍ່ຄວນຈະຄຳນຶງເຖິງຄວາມສ່ຽງໄພ ແລະ ຜົນດີຈາກວິທີປິ່ນປົວແຕ່ລະແບບກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຕັດສິນໃຈ. ທ່ານຈະສາມາດເລືອກເອົາທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ-ແລະ ສາມາດໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງດີທີ່ສຸດ ຖ້າທ່ານໄດ້ປະກອບສ່ວນບົດບາດສຳຄັນຂອງທ່ານຮ່ວມກັບທ່ານໝໍ, ແພດພະຍາບານ ຫຼື ອສບ ເພື່ອຮ່ວມກັນແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງ.

ຮັບຮູ້ໃນສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ

ຖ້າວ່າທ່ານກະກຽມໄວ້ກ່ອນແລະຮູ້ວ່າມີຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນກ່ອນ ທ່ານສາມາດປະກອບສ່ວນບົດບາດສຳຄັນຂອງທ່ານ ໃນເວລາທີ່ທ່ານເຈັບປ່ວຍ.

ຄຳຖາມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງ.

ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຮຽນຮູ້ສະພາບຂອງຕົນເອງໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປໃຊ້ບໍລິການຂອງລະບົບສາທາລະນະສຸກ. ຖ້າທ່ານອ່ານປຶ້ມນີ້ອາດເປັນສິ່ງຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ເຂົ້າໃຈບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ຮູ້ຈັກສາເຫດຂອງບັນຫາ. ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ເຂົ້າໃຈຕື່ມກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບໃຫ້ອ່ານຕື່ມຢູ່ບົດ " ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ" .

ທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ອສບ ທົ່ວໄປທີ່ຈະປິ່ນປົວທ່ານນັ້ນ ກໍ່ຄວນຖາມບັນຫາການເຈັບເປັນທີ່ທ່ານກຳລັງປະເຊີນຢູ່ ແລະບັນຫາສຸຂະພາບໃນອະດີດຜ່ານມາ. ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມບອກໃຫ້ທ່ານໝໍຮູ້ກ່ຽວກັບຕົວຂອງທ່ານໃຫ້ລະອຽດດີ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກບໍ່ຄ່ອຍສະດວກໃຈປານໃດກໍ່ຕາມ, ເພື່ອວ່າບຸກຄົນທີ່ຖາມທ່ານນັ້ນຈະສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້. ທ່ານຄວນບອກໃຫ້ແຈ້ງວ່າທ່ານມັກກິນຢາຫຍັງ ຕົວຢ່າງ: ຢາ ແອດສ໌ປິຣິນ (aspirin) ຫຼື ໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດໃດ.

➤ ກ່ອນຈະໄປ ຫາໝໍທ່ານຄວນຄິດຫາຄຳຖາມຂອງຕົນສາກ່ອນ

ທ່ານຄວນມີໂອກາດໄດ້ຖາມຄຳຖາມນຳທ່ານໝໍໃນສິ່ງທີ່ທ່ານສົນໃຈ. ທ່ານຄວນຖາມໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈຫາທາງເລືອກທີ່ດີໃນການປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່າທ່ານໝໍຍັງບໍ່ທັນເວົ້າເຖິງເລື່ອງເຫຼົ່ານີ້ ທ່ານກໍ່ຄວນຖາມວ່າ:

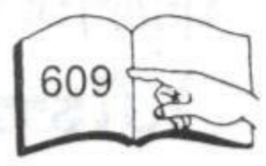
- ພະຍາດນີ້ມີວິທີການປິ່ນປົວຈັກວິທີ ?
- ປິ່ນປົວແລ້ວຈະເປັນແນວໃດ ? ມີອັນຕະລາຍບໍ ?
- ຂ້ອຍຈະຫາຍດີບໍ ? ຫຼື ບັນຫາເກົ່າຈະກັບມາອີກ ?
- ຄ່າກວດແລະຄ່າປິ່ນປົວຈະຕົກເປັນເງິນເທົ່າໃດ ?
- ເມື່ອໃດຂ້ອຍຈຶ່ງຈະຫາຍດີ ?
- ພະຍາດນີ້ເກີດຂຶ້ນດົນປານໃດແລ້ວ ແລະ ຂ້ອຍຈະມີວິທີປ້ອງກັນແນວໃດ ?



ທ່ານໝໍແລະພະຍາບານທົ່ວໄປບໍ່ຄ່ອຍມີເວລາຕອບຄຳຖາມທ່ານ ຫຼື ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ດີ ເພາະວ່າພວກເພິ່ນອາດຈະຫຍຸ້ງວຸ່ນຫຼາຍ. ທ່ານຕ້ອງນັບຖືເພິ່ນ ແຕ່ວ່າກໍ່ຕ້ອງກ້າຖາມ ! ພວກເພິ່ນຄວນຕອບຄຳຖາມຂອງທ່ານຈົນທ່ານເຂົ້າໃຈດີ. ຖ້າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈກໍ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານເປັນຄົນໂງ່ ແຕ່ວ່າມັນອາດຈະເປັນຍ້ອນພວກເພິ່ນອະທິບາຍບໍ່ຈະແຈ້ງກໍ່ເປັນໄດ້.

ການກວດສຸຂະພາບ

ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ ແລະ ຮຸນແຮງຂະໜາດໃດ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄປກວດເບິ່ງໃຫ້ຮູ້. ການກວດສຸຂະພາບນັ້ນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເພີ່ນສັງເກດດ້ວຍການເບິ່ງ, ການຟັງອາການຂອງທ່ານ ເພື່ອຊອກຫາໃຫ້ຮູ້ທ່ານມີບັນຫາເຈັບເປັນຢູ່ບ່ອນໃດ. ສ່ວນຫຼາຍ ການກວດສຸຂະພາບແມ່ນເພີ່ນມັກໃຫ້ທ່ານແກ້ເສື້ອຜ້າເພື່ອກວດຈຸດກ່ຽວຂ້ອງໃຫ້ໄດ້ດີ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຈະພາໃຫ້ທ່ານສະດວກໃຈ ທ່ານກໍ່ສາມາດເອົາໝູ່ຂອງທ່ານ ຫຼື ແພດແມ່ຍິງເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງກວດນຳທ່ານ.



ການກວດຊ່ອງຄອດ

ການທົດສອບ

ການທົດສອບຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ລະອຽດຕື່ມວ່າບັນຫາແມ່ນຫຍັງກັນແທ້. ສ່ວນການທົດສອບນັ້ນສ່ວນຫຼາຍເພີ່ນມັກເອົານ້ຳປັດສະວະ, ອາຈົມ ຫຼື ຂີ້ກະເທ່ໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ. ຫຼື ບາງເທື່ອເພີ່ນມັກເອົາເຂັມແທງເອົາເລືອດຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງຈາກປາຍນິ້ວມື ຫຼືແຂນ. ການທົດສອບທົ່ວໄປທີ່ເພີ່ນມັກເຮັດຄື:

- ເອົານ້ຳເມືອກຈາກຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານໄປກວດ ເພື່ອຊອກຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ຂູດເອົາຈຸລັງຈາກປາກມົດລູກ ເພື່ອກວດຫາມະເຮັງ. (ວິທີນີ້ເອີ້ນວ່າ Pap test . ເບິ່ງຕື່ມໜ້າ 427).
- ເອົາເນື້ອເຍື່ອຈາກເນື້ອງອກໄປກວດຫາມະເຮັງ.
- ໃຊ້ວິທີສ່ອງລັງສີ ຫຼື ໃຊ້ກວດຄື້ນສຽງ (ultrasound) ເພື່ອເບິ່ງສ່ວນໃນຂອງຮ່າງກາຍ. ການສ່ອງລັງສີອາດຊອກເບິ່ງຈຸດທີ່ມີກະດູກຫັກ, ປອດອັກເສບຮຸນແຮງ ແລະ ພະຍາດມະເຮັງບາງຢ່າງ. ໃນໄລຍະຖືພາ ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການສ່ອງລັງສີ (X-rays). ເພີ່ນສາມາດໃຊ້ການສ່ອງດ້ວຍ ຄື້ນສຽງ (ultrasound) ເພື່ອເບິ່ງເດັກອ່ອນຢູ່ໃນມົດລູກໄດ້. ການກວດທັງສອງວິທີນີ້ລ້ວນແຕ່ບໍ່ພາໃຫ້ທ່ານເຈັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກຫຍັງເລີຍ.



➤ *ສ່ອງລັງສີແມ່ນປອດໄພດີ ຖ້າໃຊ້ຖືກວິທີ. ຄວນມີແຜ່ນກົ່ວ(ຂີ້ກົ່ວ) ປ້ອງກັນອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງທ່ານ.*

ກ່ອນຈະກວດຫຍັງກໍ່ຕາມ ທ່ານຕ້ອງຖາມເລື່ອງລາຄາ. ຖາມທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ແພດວ່າ ເພີ່ນຢາກຮູ້ຫຍັງຈຶ່ງກວດເຮົາແບບນັ້ນ. ຖ້າວ່າບໍ່ກວດເດຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ.

ເອົາໝູ່ ຫຼື ວ່າ ສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນໜຶ່ງເຂົ້າໄປນຳ

ຫຼາຍຄົນມັກຈະກັງວົນໃຈໃນເວລາໄປກວດຢູ່ໂຮງໝໍ ເຖິງແມ່ນວ່າພະຍາດບໍ່ຮ້າຍແຮງກໍ່ຕາມ.ໃນເມື່ອມີຜູ້ໜຶ່ງເຈັບມັນມັກຈະເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະໄປຫາແພດປິ່ນປົວໃຫ້. ສະນັ້ນ, ຖ້າມີຜູ້ພາໄປກວດກໍ່ອາດຈະເປັນການດີ. ໝູ່ເພື່ອນສາມາດຊ່ວຍໄດ້ດັ່ງນີ້:

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



ຖ້າຍິງຄົນໜຶ່ງຫາກປ່ວຍແຮງຫຼາຍ ຄວນມີຜູ້ໃກ້ສິດເຂົ້າຫ້ອງກວດນຳ ເພື່ອບອກເລື່ອງລາວໃຫ້ໝໍຮູ້ .

ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ

ບາງເທື່ອເຫັນວ່າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າຕັດ ເພາະວ່າປິ່ນປົວທຳມະດາກໍ່ອາດດີຄືກັນ. ລອງຫາວິທີປົວແນວອື່ນ ຖ້າວ່າບໍ່ຄັກໃຈ.



ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ຫຼື ທ່ານປ່ວຍແຮງ ທ່ານກໍ່ຄວນຮູ້ວ່າຈະເປັນໄປໄດ້ບໍ່ທີ່ວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງນອນໂຮງໝໍ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ນອນໂຮງໝໍແທ້ໆ ທ່ານຄວນເຮັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງນີ້:

- ເອົາຜູ້ໃກ້ສິດໄປນຳເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີ ຫຼື ຊ່ວຍໃນການຕັດສິນໃຈ.
- ອາດມີທ່ານໝໍຫຼາຍຄົນກວດທ່ານ. ໝໍແຕ່ລະຄົນຂຽນບັນທຶກໄວ້ວ່າເພິ່ນໄດ້ເຮັດຫຍັງແດ່ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໝໍຜູ້ຕໍ່ໄປຮູ້ຂັ້ນຕອນການປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
- ກ່ອນທີ່ທ່ານໝໍຈະລົງມືກວດ ຫຼື ເລີ່ມປິ່ນປົວ ມັນຈຳເປັນທີ່ສຸດທີ່ຈະຕ້ອງຖາມພວກເພິ່ນວ່າ ເພິ່ນຈະເຮັດຫຍັງແລະຍ້ອນຫຍັງ. ດ້ວຍວິທີນີ້ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານຈະໃຫ້ເພິ່ນລົງມືໂລດບໍ່ ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມຜິດພາດ.
- ພະຍາຍາມສ້າງຄວາມລົ້ງເຄີຍ ກັບພະນັກງານແພດໃນໂຮງໝໍ ເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ເປັນຢ່າງດີ.
- ຖ້າວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ເພື່ອປົວພະຍາດບາງຢ່າງ ລອງຖາມທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າ ໃຫ້ເພິ່ນສັກຢາມຶນໃສ່ບ່ອນທີ່ຈະປາດເທົ່ານັ້ນ (ໃຊ້ຢາມຶນ**ສະ**ເພາະທີ່) ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແຮງເກີນໄປ. ເຮັດວິທີນີ້ຈະປອດໄພກວ່າ ແລະ ທ່ານກໍ່ຈະຫາຍດີໄວກວ່າທີ່ຈະສັກຢາສະຫລົບໃນເວລາຜ່າຕັດ.
- ຖາມເພິ່ນວ່າເພິ່ນເອົາຢາຫຍັງໃຫ້ ຫຼື ສັກຢາຫຍັງ ແລະ ຍ້ອນຫຍັງ ?
- ຂໍເອົາໃບບັນທຶກສຸຂະພາບໜຶ່ງສະບັບ ເວລາທ່ານອອກໂຮງໝໍ.

ການຜ່າຕັດທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ

ບາງເທື່ອການຜ່າຕັດກໍ່ຈະເປັນທາງເລືອກດຽວເພື່ອປົວພະຍາດໃດໜຶ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງ. ໃນການຜ່າຕັດນັ້ນ ທ່ານໝໍກໍ່ຈະປາດໜັງເຂົ້າໄປຫາຂ້າງໃນ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາພາຍໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ເພື່ອປ່ຽນຮູບການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຈຸດບົກຜ່ອງໃນຮ່າງກາຍ. ການຜ່າຕັດບາງຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ:

- ຂູດມົດລູກ, ຂໍ້ງອາດຈະຂູດອອກ ຫຼື ດູດອອກ (Dilation and Curettage, or Manual Vacuum Aspiration, ເບິ່ງໜ້າ 266). ບາງເທື່ອກໍ່ຕ້ອງໄດ້ເອົາແຜ່ນຮອງຫຸ້ມບາງພາຍໃນມົດລູກອອກຂໍ້ງຈະແມ່ນໃນໄລຍະ ຫຼື ຫຼັງການຫຼລູກ ຫຼື ການກວດກາຫາຕົ້ນເຫດທີ່ພາໃຫ້ລົງເລືອດແບບຜິດປົກກະຕິຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດ.
- ເກີດລູກແບບຜ່າຕັດອອກ: ເມື່ອເຫັນວ່າມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກ ແລະ ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ ຫຼື ລູກນ້ອຍທີ່ຈະເກີດແບບປົກກະຕິບໍ່ໄດ້ ມັນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປາດທ້ອງຂອງຜູ້ເປັນແມ່ ເພື່ອເອົາລູກອອກ. ການຜ່າຕັດແບບນີ້ແມ່ນຈຳເປັນແທ້ກໍ່ຈິງແຕ່ວ່າບາງເທື່ອກໍ່ເຮັດລົງໄປເພື່ອຄວາມປະສົງຂອງທ່ານໝໍ ຂໍ້ງວ່າບໍ່ແມ່ນຄວາມປະສົງຂອງຜູ້ຖືພາ. (ເບິ່ງຕື່ມໃນພາກ "ການຖືພາ")
- ການເຮັດໝັນ: ການຜ່າຕັດຊະນິດນີ້ແມ່ນຕັດທໍ່ຮອຍໄຂ່ແລ້ວເພີ່ນກໍ່ມັດສິ້ນໃຫ້ຕິດເລີຍ. ການເຮັດແບບນີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ໄຂ່ບໍ່ສາມາດເຂົ້າມາມົດລູກໄດ້, ແລະ ເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດພາໃຫ້ຖືພາໄດ້. (ເບິ່ງໜ້າ 240).
- ຍົກມົດລູກອອກເລີຍ: (hysterectomy). ການຍົກເອົາມົດລູກອອກເລີຍ ແມ່ນການຜ່າຕັດໃຫຍ່ອັນໜຶ່ງ. ການຜ່າຕັດແບບນີ້ແມ່ນທາງເລືອກສຸດທ້າຍຂອງການແກ້ບັນຫາເທົ່ານັ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 432). ລອງຖາມທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າເພິ່ນເອົາຮອຍໄຂ່ປະໄວ້ໄດ້ບໍ່.

ການໃສ່ເລືອດ

ການໃສ່ເລືອດອາດຈຳເປັນໃນກໍລະນີສຸກເສີນຊຶ່ງວ່າທ່ານອາດເສຍເລືອດຫຼາຍ. ການໃສ່ເລືອດສາມາດຊ່ວຍຊີວິດທ່ານໄດ້. ແຕ່ວ່າ, ຖ້າເລືອດບໍ່ໄດ້ຜ່ານການກວດຢ່າງຄັກແນ່ໃນເລືອດກໍ່ອາດມີພະຍາດປົນຢູ່, ຕົວຢ່າງ ເຊື້ອໄວຣັດສ໌ຕັບ (ພະຍາດຕັບອັກເສບ) ຫຼື ເຊື້ອໂລກເອດ (HIV/AIDS) ຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດທີ່ຕິດແປດທາງເລືອດ.

ຖ້າທ່ານຮູ້ກ່ອນລ່ວງໜ້າວ່າທ່ານຈະໄດ້ຜ່າຕັດໃຫ້ທ່ານລອງປຶກສາກັບທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າ ທ່ານສາມາດເອົາເລືອດຂອງທ່ານອອກກ່ອນແລ້ວໃຫ້ເພີ່ນຮັກສາໄວ້ໃນໂຮງໝໍ. ໃນເມື່ອທ່ານຜ່າຕັດທ່ານກໍ່ສາມາດເອົາເລືອດຂອງທ່ານໃສ່ຄືນໄດ້. ຖ້າເພີ່ນບໍ່ສາມາດເກັບຮັກສາເລືອດຂອງທ່ານໄວ້ໃຫ້ໄດ້ ທ່ານກໍ່ຄວນຂໍຮ້ອງໝູ່ ຫຼື ພີ່ນ້ອງໄປໂຮງໝໍ ເພື່ອກຽມພ້ອມຊ່ວຍເຫຼືອໃນມື້ຜ່າຕັດ, ແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ນອນວ່າຜູ້ທີ່ຈະເອົາເລືອດອອກໃຫ້ເຮົານັ້ນຕ້ອງໄດ້ຜ່ານການກວດເລືອດມາກ່ອນແລ້ວ ແລະ ບໍ່ມີເຊື້ອພະຍາດຕັບ ອັກເສບແລະ ເຊື້ອໂລກເອດ (HIV/AIDS) ແລະ ຜູ້ກ່ຽວ ຫຼື ຄູ່ສົມລົດຂອງຜູ້ກ່ຽວບໍ່ໄດ້ຫຍຸ້ງກ່ຽວກັບເລື່ອງຄູ່ນອນຄົນອື່ນໃນໄລຍະ 6 ເດືອນຜ່ານມາ . ແຕ່ຢ່າງໃດກໍ່ດີ , ກໍ່ຕ້ອງກວດອີກເທື່ອໜຶ່ງ ເພື່ອຮູ້ວ່າເລືອດສາມາດເຂົ້າກັນກັບເລືອດຂອງທ່ານໄດ້ ຫຼືບໍ່.



ຖ້າທ່ານຈະຮັບເລືອດຈາກບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ຈັກກັນ ແລະ ທາງໂຮງໝໍກໍ່ບໍ່ໄດ້ກວດຫາເຊື້ອ HIV ທ່ານກໍ່ຈະມີຄວາມສ່ຽງໄພໃນການທີ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວ. ພາຍຫຼັງທີ່ໃສ່ເລືອດແລ້ວທ່ານຄວນປ້ອງກັນຄູ່ສົມລົດຂອງທ່ານໂດຍມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພໃນໄລຍະ 6 ເດືອນ ແລະ ຈາກນັ້ນຈຶ່ງກວດຊອກຫາເຊື້ອ HIV/AIDS ໃນຕົວຂອງທ່ານ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງໃນພາກໂລກເອດ(AIDS) ແລະ ພາກ ສຸຂະພາບທາງເພດ (Sexual Health)

ພາຍຫຼັງທີ່ຜ່າຕັດແລ້ວ

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະອອກໂຮງໝໍໃຫ້ທ່ານຖາມດັ່ງນີ້:

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



ເພື່ອໃຫ້ປອດຂອງທ່ານປອດໄພຈາກພະຍາດປອດບວມ ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມລຸກຍ່າງໄປມາ. ໃນເວລານອນຢູ່ນັ້ນ ໃຫ້ຫາຍໃຈເລິກ ແລະ ພະຍາຍາມລຸກນັ່ງເລື້ອຍໆ.

ກິນອາຫານທີ່ອ່ອນ , ນຸ້ມ ແລະ ຍ່ອຍງ່າຍ.

ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ຖ້າທ່ານຢູ່ເຮືອນໃຫ້ຄົນໃນເຮືອນເຮັດວຽກເຮືອນແທນທ່ານໄປກ່ອນ. ການພັກຜ່ອນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຫາຍດີໄດ້ໂດຍໄວ.

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

ຖ້າວ່າທ່ານຖືກຜ່າຕັດບໍລິເວນທ້ອງ, ພະຍາຍາມຫຼີກບໍ່ໃຫ້ກົດໜ່ວງບໍລິເວນແຜ. ເວລາໄອ ຫຼື ຍົກຍ້າຍໄປມາໃຫ້ເອົາແພພັບເຂົ້າກັນ ຫຼື ຜ້າຫົ່ມຕູ້ມບໍລິເວນແຜຢ່າງລະມັດລະວັງ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປັບປຸງສະຖານາການ

ມີຄົນນັບລ້ານໆໃນໂລກໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍ ແລະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ຫຼື ປິ່ນປົວໄດ້ ຖ້າວ່າມີໂອກາດໄດ້ຮັບການບໍລິການປິ່ນປົວທີ່ດີ. ເຖິງແມ່ນວ່າມີການບໍລິການປິ່ນປົວສຸຂະພາບກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງມີໜ້າຍອຸປະສັກທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການບໍລິການເປັນຕົ້ນແມ່ນ ແມ່ຍິງທີ່ມີຖານະທຸກຍາກ.

ແຕ່ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ແພດໝໍແລະແມ່ຍິງທ້ັງໜ້າຍສາມາດໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຮ່ວມກັນເພື່ອປັບປຸງລະບົບສາທາລະນະສຸກໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດສ້າງແໜ່ງການບໍລິການຂຶ້ນ ແທນທີ່ຈະທໍ້ຖອຍຕໍ່ອຸປະສັກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ຢາກແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ. ລະບົບສາທາລະນະສຸກ, ຈະບໍ່ປ່ຽນແປງຕົວຂອງມັນເອງ, ມັນຈະປ່ຽນແປງກໍ່ຕໍ່ເມື່ອຄົນເຮົາຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການ ແລະ ຊອກຫາຊ່ອງທາງປັບປຸງແບບມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນເຮົາຢ່າງທົ່ວເຖິງກັນ.

ວິທີການເລີ່ມຕົ້ນທຳອິດເພື່ອຈະປັບປຸງລະບົບສາທາລະນະສຸກນັ້ນ ກໍ່ແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນຈາກການປຶກສາຫາລືກັນກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ທຸກຄົນກຳລັງປະເຊີນຢູ່ໃນບ້ານຂອງຕົນ . ແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍທຸກຄົນໃນບ້ານຄວນຮ່ວມກັນຄົ້ນຄິດລວມທ້ັງບັນຫາການປັບປຸງລະບົບການບໍລິການໃຫ້ດີຂຶ້ນ.



ແມ່ຍິງສາມາດຮ່ວມໃຈກັນເພື່ອ :

- ຊ່ວຍທຸກຄົນໃນບ້ານໃຫ້ຮູ້ຈັກບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງພາຍໃນບ້ານ ຕົວຢ່າງ: ທ່ານສາມາດອະທິບາຍເຖິງຄວາມສຳຄັນທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ຮັບຮູ້ການເອົາໃຈໃສ່ໄລຍະກ່ອນເກີດລູກ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງ ແລະ ຄອບຄົວຮູ້ຄວາມຕ້ອງການດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ພວກແມ່ຍິງກໍ່ຈະໄດ້ຮັບການບໍລິການທາງການແພດເທົ່າທີ່ມີຢູ່. ພວກແມ່ຍິງກໍ່ຈະຮຽກຮ້ອງຕື່ມໃຫ້ມີບໍລິການຊະນິດໃໝ່ເຊັ່ນ ການປິ່ນປົວທີ່ດີກວ່າເກົ່າ ແລະ ມີວິທີເອົາໃຈໃສ່ບັນຫາມະເຮັງປາກມົດລູກ ແລະ ມະເຮັງເຕົ້ານົມ .



- ສຶກສາເບິ່ງວ່າສິ່ງຮັບໃຊ້ບໍລິການດ້ານການແພດທີ່ມີຢູ່ສາມາດປັບປຸງໄດ້ແນວໃດ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າວ່າມີໝໍຕຳແຍຢູ່ໃນບ້ານແລ້ວຈະໃຫ້ເຂົາຝຶກອົບຮົມວິຊາໃໝ່ອັນໃດຕື່ມ.
- ຊອກຫາວິທີທາງໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ມີການບໍລິການດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບໃນບ້ານ. ສິ່ງສຳຄັນ ທ່ານຄວນຈະຮູ້ວ່າ ທ່ານຕ້ອງການຢາກໃຫ້ມີການບໍລິການສາທາລະນະສຸກແບບໃດ, ບໍ່ແມ່ນວ່າຈະຢຸດເຊົາຢູ່ພຽງແຕ່ໃນສິ່ງທີ່ມີແລ້ວ. ຖ້າວ່າຍັງບໍ່ມີແພດໃນປະຈຸບັນນີ້ຈະຈັດຝຶກອົບຮົມເອົາໃຜເພື່ອໃຫ້ມີ ອສບ. ຖ້າມີຄລີນິກແລ້ວໃຫ້ເພີ່ມຈັດສຳມະນາ ຫຼື ບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາໄດ້ບໍ ?
- ແລກປ່ຽນຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບພາຍໃນແມ່ຍິງດ້ວຍກັນ. ພວກແມ່ຍິງໄດ້ມີປະສົບການຫຼາຍສົມຄວນແລ້ວ ໃນການຮັກສາດູແລສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງຕົນ, ຕົວຢ່າງວ່າ ແມ່ຍິງມັກຈະເອົາໃຈໃສ່ເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບເປັນ, ບອກສອນລູກເຕົ້າໃຫ້ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ຮູ້ແຕ່ງກິນ, ໃຫ້ຮູ້ຮັກສາອະນາໄມ ແລະຮັກສາຄວາມສະອາດເຮືອນຊານ ແລະ ບ້ານຂອງຕົນ ແລະຍັງຊ່ວຍຜູ້ຍິງຄົນອື່ນໃຫ້ຮູ້ຈັກເອົາລູກ. ຈາກການເຄີຍຊິນກັບວຽກຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ ພວກແມ່ຍິງຈະໄດ້ຮັບບົດຮຽນໃນຫຼາຍດ້ານ ຊຶ່ງສາມາດນຳມາຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນ ແລະຊ່ວຍຄົນອື່ນໃນຊຸມຊົນດຽວກັນ.

ພາກທີ 4

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: **ໜ້າ**

ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ **48**
ພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ 48
ເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ 49
ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ 49
ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍ **50**
ການມີລູກ - ຈະໄດ້ລູກຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງ? 50
ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແນວໃດແດ່? **51**
ຮໍໂມນ (Hormones) 51
ການມີປະຈຳເດືອນ (ລີງລະດູ) **52**
ຮອບປະຈຳເດືອນ 52
ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ຽວກັບການມີປະຈຳເດືອນ (ລີງລະດູ) 54

ໃນພາກນີ້ແມ່ນກ່າວເຖິງ ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ທີ່ປະກອບເຂົ້າໃນລະບົບເພດ ແລະການຈະເລີນພັນ. ຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃນພາກນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການນຳໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ຕໍ່ໄປ

ມາຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກັນເທາະ



ແມ່ຍິງທຸກຄົນ
ປ່ຽນຈາກເດັກຍິງ
ເປັນຍິງໜຸ່ມ

ຂົ້ນບ່າວສາວ



ໄລຍະຈະເລີນພັນ

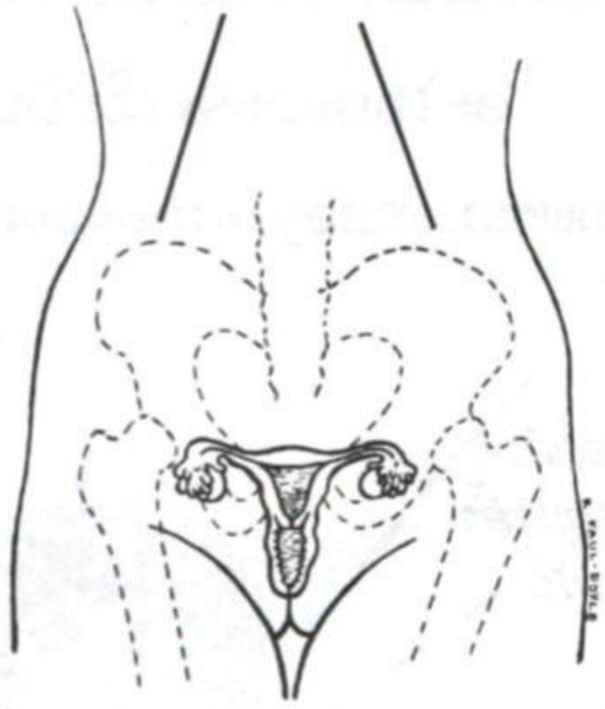
ຫລັງຈາກນັ້ນ
ປ່ຽນຈາກຍິງ
ໜຸ່ມເປັນຜູ້ເຖົ້າ



ໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ

ກະດູກກະໂພກ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ແຕກຕ່າງຈາກຂອງຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ: ທັ້ງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍກໍ່ມີຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ປອດແລະພາກສ່ວນອື່ນໆທີ່ເໝືອນກັນ. ແຕ່ວ່າເມື່ອກ່າວເຖິງອະໄວຍະເພດແລະສືບພັນແລ້ວ ແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ. ອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍສາມາດຮ່ວມເພດ ແລະມີລູກໄດ້. ມີຫຼາຍໆພະຍາດທີ່ເກີດຂົ້ນກັບພາກສ່ວນນີ້ຂອງແມ່ຍິງ.



ທ່ານສາມາດຄຳເຫັນກະດູກ ກະ ໂພກຂອງທ່ານຢູ່ລຸ່ມແອວ. ມັນປະກອບເຂົ້າເປັນສ່ວນໜຶ່ງ ຂອງ ກະດູກຊາມ. ພາກສ່ວນທ້ອງນ້ອຍແມ່ນທີ່ ຕັ້ງຂອງລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງກະດູກ ກະໂພກ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ອາດຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຈທີ່ຈະກ່າວເຖິງອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້ , ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກອາຍ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ຊື່ຂອງມັນ.ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນຖືວ່າພາກສ່ວນອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ. ຖ້າເຮົາຮູ້ວ່າຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາທຳງານແບບໃດ ເຮົາກໍ່ສາມາດເອົາໃຈໃສ່ດູແລມັນໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ. ພວກເຮົາສາມາດຮູ້ບັນຫາ ແລະ ສາເຫດຂອງມັນ ພ້ອມທັ້ງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດແນວໃດກ່ຽວກັບມັນ. ຖ້າເຮົາຮູ້ຫຼາຍເທົ່າໃດເຮົາກໍ່ຍິ່ງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຄຳແນະນຳທີ່ຜູ້ອື່ນໃຫ້ນັ້ນ ເປັນຜົນປະໂຫຍດ ຫຼື ວ່າເປັນໂທດ.

ແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນອາດຈະເອີ້ນພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແຕກຕ່າງກັນໄປ, ເພາະສະນັ້ນໃນປຶ້ມຫົວນີ້ຈຶ່ງໄດ້ນຳໃຊ້ຄຳສັບທາງແພດເປັນສ່ວນຫຼາຍ.

➤ *ແຕ່ລະຄົນບໍ່ຄວນອາຍທີ່ຈະກ່າວເຖິງ ພາກສ່ວນ ຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງຕົນ.*

ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ

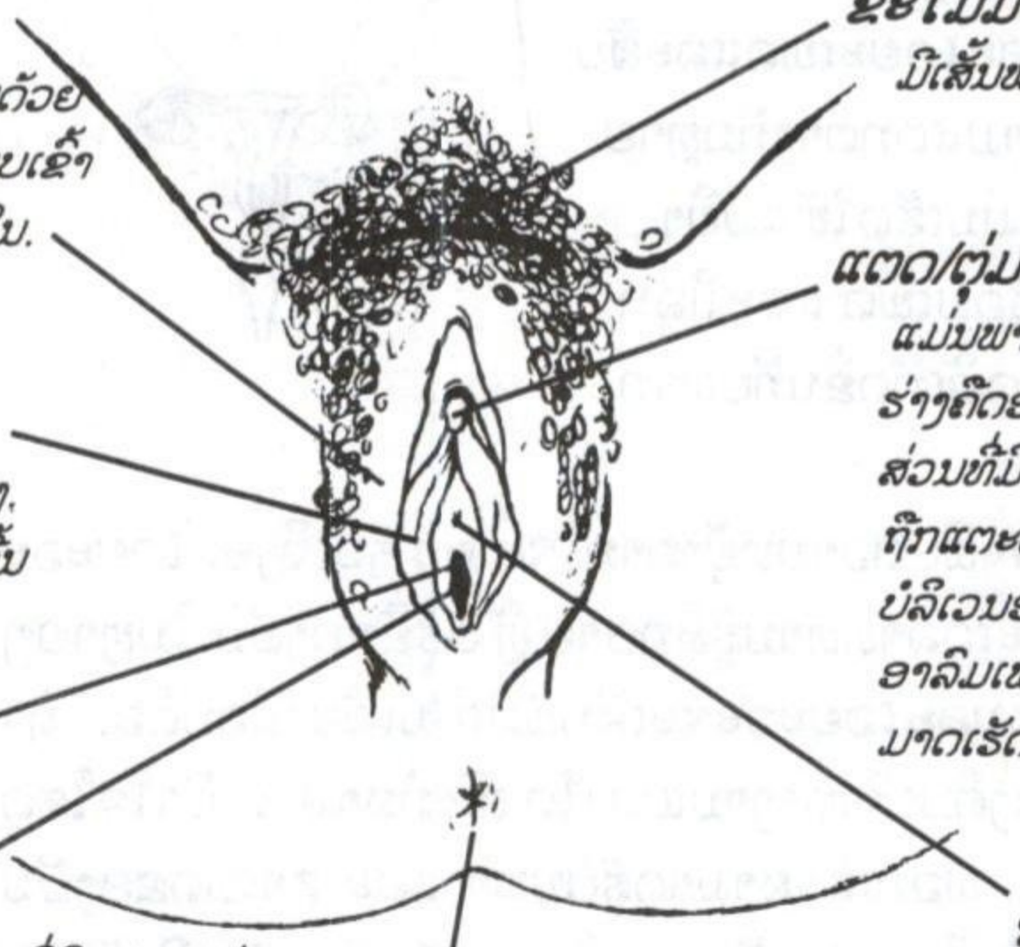
ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອະໄວຍະວະເພດທັ້ງພາຍນອກແລະໃນ.ອະໄວຍະວະເພດທາງນອກເອີ້ນວ່າຊ່ອງຄອດ "ຫີ" ຊຶ່ງແມ່ນພາກສ່ວນເລີ່ມຕົ້ນ ແລະເປີດເຂົ້າໄປສູ່ມົດລູກທີ່ຢູ່ທາງໃນຮ່າງກາຍ.



ຮູບພາບຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະວະເພດພາຍນອກ ແລະຊື່ຂອງມັນ.

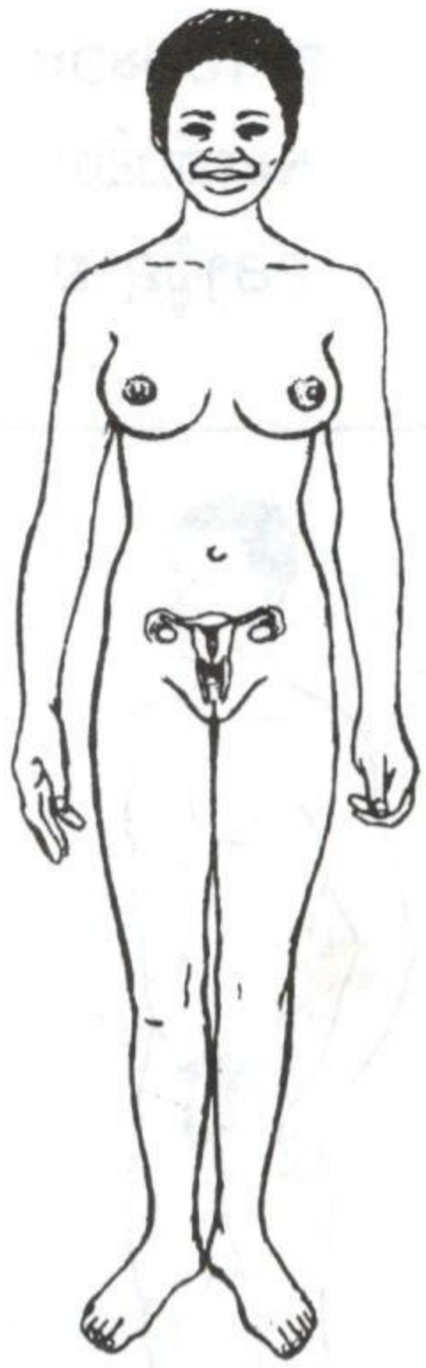
ອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນ ພາຍນອກ.

ທຸກໆພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດ ທີ່ສາມາດເຫັນຢູ່ລະຫວ່າງຂາງຂາ

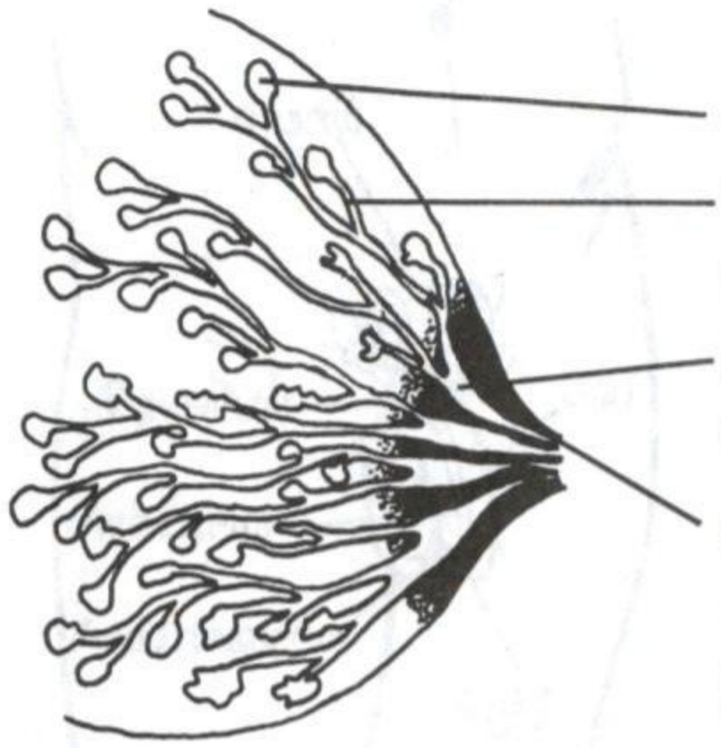


ເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ

ນົມຂອງແມ່ຍິງມີຮູບຮ່າງແລະຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ. ມັນເລີ່ມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເມື່ອເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າໄວຂຶ້ນສາວ 10-15 ປີ, ຊຶ່ງແມ່ນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າສູ່ເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ແມ່ນບ່ອນຜະລິດນົມສຳລັບລູກນ້ອຍຫຼັງຈາກຖືພາ. ເມື່ອຖືກແຕະຕ້ອງໃນເວລາຮ່ວມເພດຈະເຮັດໃຫ້ຮູຮ່ອງຄອດປຸກຊຸ່ມ ແລະພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.

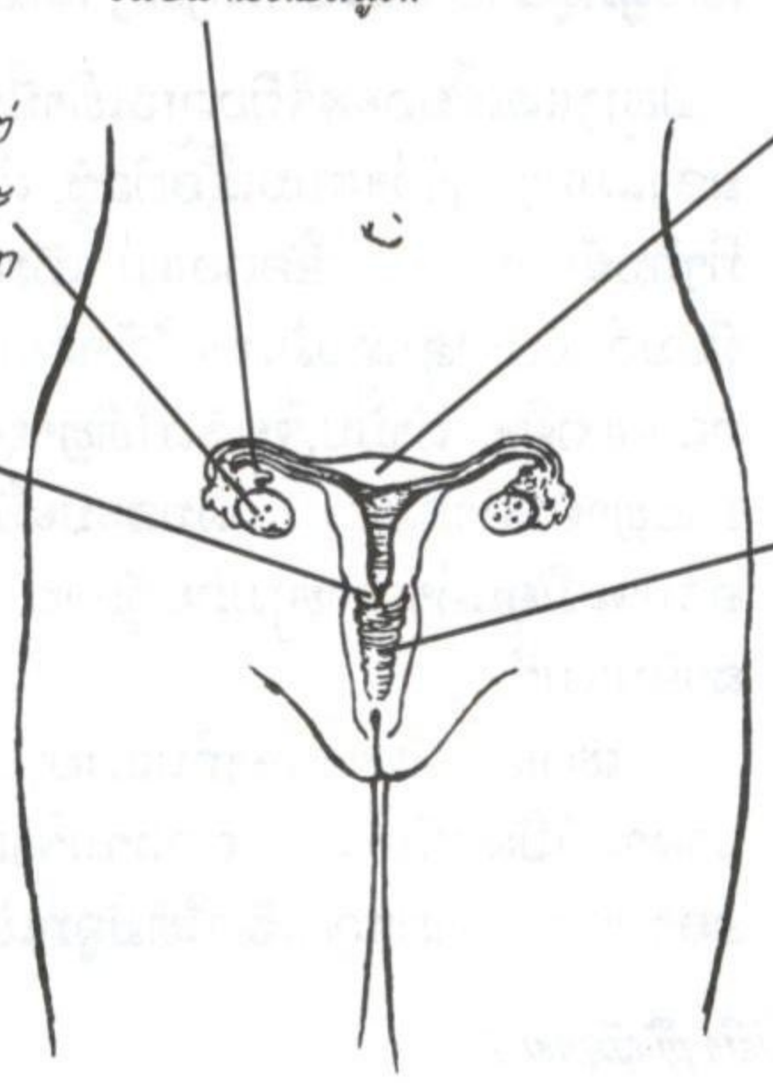


ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ:



ຕ່ອມຜະລິດນົມ
ທໍ່ນ້ຳນົມທີ່ນ້ຳນົມໄຫຼມາຈາກຕ່ອມໄປຫາຫົວນົມ
ຜ້ຶງນ້ຳນົມຊຶ່ງເປັນບ່ອນນ້ຳນົມມາອັ່ງຢູ່ຈົນກວ່າເດັກນ້ອຍຈະດູດກິນ
ຫົວນົມ (ຂັ້ວນົມ) ແມ່ນບ່ອນເດັກດູດເພື່ອກິນນ້ຳນົມແມ່. ບາງຄັ້ງກໍ່ເປັນຫົວນົມຢ່າງຊັດເຈນ ບາງຄັ້ງກໍ່ເປັນຫົວນົມບອດ (ກ້ຽງກົມຕິດກັບນົມເລີຍ).

ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງອະໄວຍະວະເພດແມ່ຍິງ



ຮວຍໄຂ່: *ຮວຍໄຂ່ຈະປ່ອຍໄຂ່ອອກມາຕາມທີ່ປີກມົດລູກໜຶ່ງໜ່ວຍຕໍ່ເດືອນ. ໃນເມື່ອເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍພົບພໍ້ກັບໜ່ວຍໄຂ່ນັ້ນ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີລູກໄດ້. ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີ ສອງຮວຍໄຂ່ຊຶ່ງຢູ່ແຕ່ລະຂ້າງຂອງມົດລູກ. ຮວຍໄຂ່ແຕ່ລະເບື້ອງມີຂະໜາດເທົ່າກັບໜ່ວຍໝາກອະງຸ່ນ.*

ທໍ່ມົດລູກ / ປີກມົດລູກ: *ແມ່ນທໍ່ຕິດຕໍ່ລະຫວ່າງມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່. ເມື່ອຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາມັນຈະເຄື່ອນຍ້າຍຈາກຮວຍໄຂ່ມາເຂົ້າສູ່ມົດລູກ ໂດຍຜ່ານທໍ່ມົດລູກ.*

ມົດລູກ: *ແມ່ນກ້າມຊີ້ນທີ່ມີຜ້ຶງຢູ່ເຄິ່ງກາງ. ທຸກໆເດືອນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກມາຈາກມົດລູກຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ປະຈຳເດືອນ / ລ້ຽງລະດູ. ໃນໄລຍະຖືພາ ມົດລູກ ແມ່ນບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍຂະຫຍາຍຕົວ.*

ປາກມົດລູກ: *ແມ່ນຊ່ອງເປີດລະຫວ່າງຊ່ອງຄອດ ແລະມົດລູກ. ເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດຜ່ານເຂົ້າໄປຫາມົດລູກໂດຍຜ່ານຮູນ້ອຍໆທີ່ປາກມົດລູກ. ແຕ່ນັ້ນສາມາດປ້ອງກັນມົດລູກຈາກສິ່ງອື່ນໆ ເຊັ່ນ ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ໃນເວລາອອກລູກ, ປາກມົດລູກຈະເປີດອອກ, ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍອອກມາ.*

ຊ່ອງຄອດ: *ແມ່ນຊ່ອງທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງຮີມນອກໄປຫາມົດລູກ. ຊ່ອງຄອດປະກອບດ້ວຍໜັ້ງຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຫົດຢືດງ່າຍໃນເວລາມີເພດສຳພັນ ແລະອອກລູກ ຊ່ອງຄອດຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກອອກເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນສະອາດ ແລະປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ.*

ອະໄວຍະວະ ຈະເລີນພັນ ຂອງຜູ້ຊາຍ

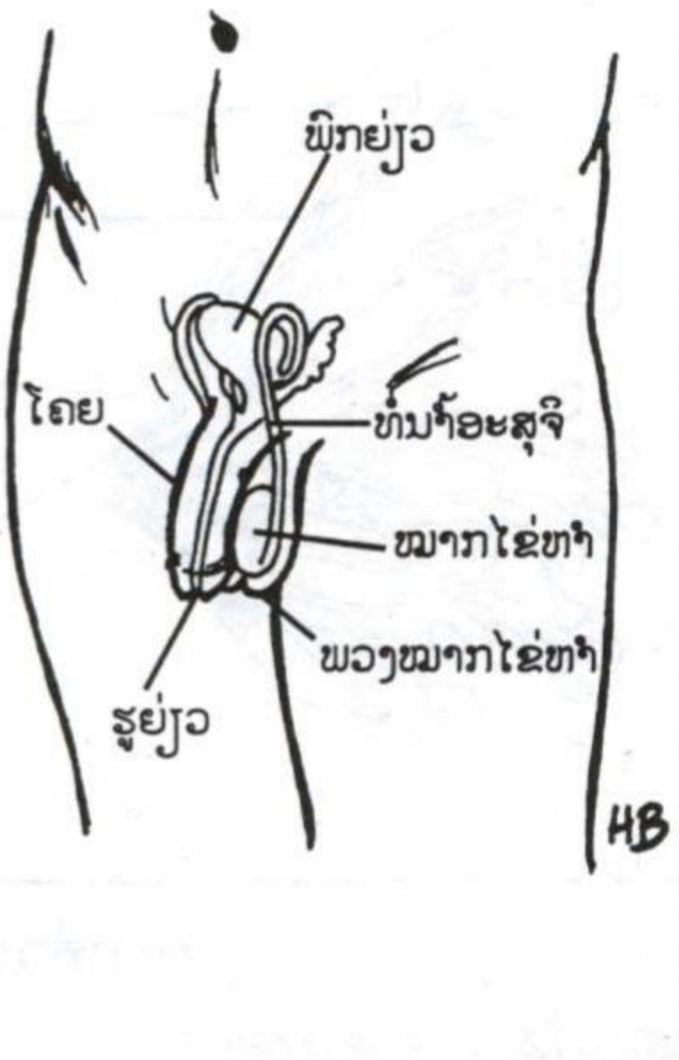
ອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍເຫັນໄດ້ງ່າຍກ່ອນຂອງແມ່ຍິງ ເພາະວ່າ ສ່ວນໃຫຍ່ມັນຢູ່ຂ້າງນອກຂອງຮ່າງກາຍ . ໝາກໄຂ່ທຳຜະລິດຮໍໂມນຕົ້ນຕໍໃຫ້ ແກ່ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ແຕ໊ສຕິດສະເຕໂຣນ (Testosterone). ໃນ ເມື່ອເດັກຊາຍກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂົ້ນບ່າວ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະຜະລິດຮໍໂມນ ແຕ໊ສຕິດສະເຕໂຣນຫຼາຍຂຶ້ນ. ຮໍໂມນນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວປ່ຽນແປງ ເປັນຜູ້ໃຫຍ່.

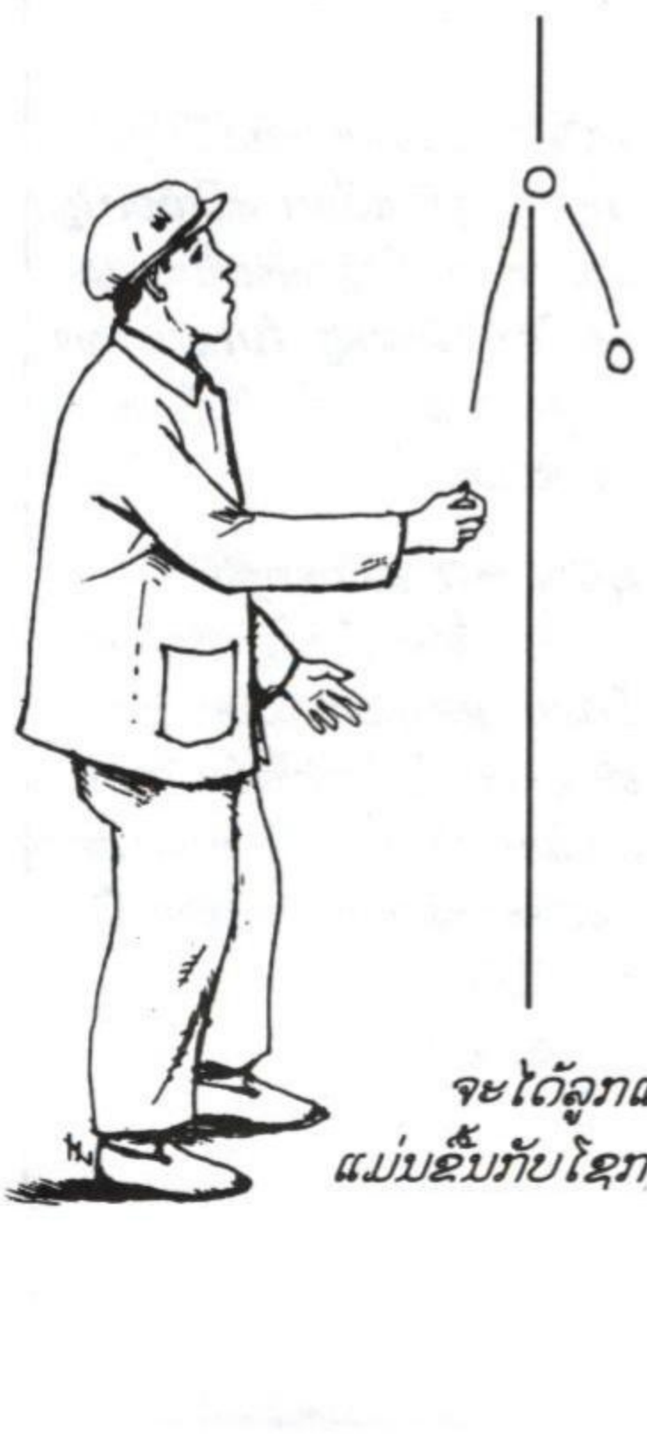


ໝາກໄຂ່ທຳຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈິ. ຜູ້ຊາຍ ຜູ້ໜຶ່ງຈະເລີ່ມຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈິໃນໄລ ຍະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂົ້ນບ່າວ ແລະຫຼັງຈາກ ນັ້ນມັນຈະຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນໃນຊີວິດປະຈຳ ວັນຂອງລາວ.

ເຊື້ອອະສຸຈິຈະໄຫຼຈາກໝາກໄຂ່ທຳ ໂດຍຜ່ານທໍ່ໜຶ່ງທີ່ມີຢູ່ໃນໂຄຍ ແລະມັນ ຈະມາປະສົມກັບນ້ຳເມືອກອີກຊະນິດໜຶ່ງ ຊຶ່ງຜະລິດໂດຍຕ່ອມສະເພາະຂອງມັນ.

ເມື່ອນ້ຳອະສຸຈິ ແລະ ນ້ຳເມືອກປະສົມ ກັນແລ້ວມັນຈະກາຍເປັນນ້ຳກາມ. ໃນເວ ລາຮ່ວມເພດ, ຜູ້ຊາຍຈະປ່ອຍນ້ຳກາມ ອອກ, ເມື່ອເຂົາເຈົ້າບັນລຸຈຸດສຸດຍອດ.





ການມີລູກ-ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງເຊື້ອອະສຸຈິຈະເຮັດ ໃຫ້ມີລູກຜູ້ຊາຍ ແລະອີກເຄິ່ງໜຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກແມ່ຍິງ.

ມີພຽງແຕ່ເຊື້ອອະສຸຈິຕົວດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ ຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າແມ່ນເຊື້ອຕົວຜູ້, ເດັກນ້ອຍຈະເປັນຜູ້ຊາຍ ແລະ ກົງກັນຂ້າມຖ້າແມ່ນເຊື້ອຕົວແມ່, ເດັກນ້ອຍກໍ່ຈະເປັນແມ່ຍິງ. ຍ້ອນວ່າມີບາງຊຸມຊົນມັກຈະໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ເພດຊາຍຫຼາຍ ກວ່າເພດຍິງ, ດັ່ງນັ້ນ,ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼາຍໆຄອບຄົວຢາກຈະມີລູກຜູ້ ຊາຍຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ. ລັກສະນະນີ້ມັນບໍ່ຍຸຕິທຳ ເພາະວ່າແມ່ຍິງ ຄວນຈະມີຄຸນຄ່າເທົ່າທຽມກັບຜູ້ຊາຍ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ມັນກໍ່ບໍ່ຍຸຕິທຳ ສຳລັບແມ່ຍິງ,

ເພາະວ່າມີບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງອາດຈະຖືກຕິຕຽນ ຖ້າຫາກ ວ່າລາວບໍ່ມີລູກຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ນຍ້ອນເຊື້ອອະສຸຈິ ຂອງຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກທີ່ເຮັດໃຫ້ມີລູກເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ.

ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ?
ແມ່ນຂຶ້ນກັບໂຊກດ້າຍກັບການໂຍນຫຼຽນ.



ວົງຈອນຊີວິດ

ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແປງແນວໃດແດ່ ?

ໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ ຮ່າງກາຍຂອງລາວໄດ້ຜ່ານການປ່ຽນແປງທີ່ສຳຄັນ ຄື ໄວຂົ້ນໜຸ່ມສາວ ໄລຍະຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງ ແລະ ເວລາທີ່ລາວບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ (ໝົດປະຈຳເດືອນ). ນອກນັ້ນ, ໃນໄລຍະທີ່ລາວສາມາດມີລູກຢູ່ນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຍັງປ່ຽນໄປແຕ່ລະເດືອນເຊັ່ນ: ກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ, ໄລຍະມີ ແລະ ຫຼັງປະຈຳເດືອນ. ພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ມີການປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆ ແມ່ນຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ຮວຍໄຂ່, ປີກມົດລູກ ແລະ ນົມ ຊຶ່ງປະກອບຢູ່ໃນລະບົບຈະເລີນພັນ. ການປ່ຽນແປງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເນື່ອງມາຈາກທາດເຄມີຊະນິດພິເສດ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ຮໍ ໂມນ.

ຂົ້ນສາວ, 58
ມີປະຈຳເດືອນ, 52
ໝົດປະຈຳເດືອນ,131

ຮໍ ໂມນ

ຮໍໂມນແມ່ນຜະລິດໂດຍຮ່າງກາຍ, ຊຶ່ງມີໜ້າທີ່ຄວບຄຸມການເຕີບໃຫຍ່ຂອງຄົນ. ກ່ອນທີ່ຈະມີປະຈຳເດືອນເທື່ອທຳອິດ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກແມ່ຍິງຈະຜະລິດຮໍໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນຫຼາຍຂົ້ນ ຮໍໂມນທັ້ງສອງຢ່າງນີ້ແມ່ນ ຮໍໂມນຕົ້ນຕໍຂອງແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີການປ່ຽນແປງ ແລະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ.

ໃນເວລາຫຼາຍໆປີ ທີ່ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ນັ້ນ, ແຕ່ລະເດືອນ, ຮໍໂມນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາໄດ້. ນອກນັ້ນຮໍໂມນຍັງຄວບຄຸມໃຫ້ຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາໜຶ່ງໜ່ວຍຕໍ່ເດືອນ : ດັ່ງນັ້ນ, ຮໍໂມນຈຶ່ງມີໜ້າທີ່ກຳນົດເວລາໃດທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຖືພາໄດ້. ວິທີຄຸມກຳເນີດຫຼາຍໆວິທີໄດ້ນຳໃຊ້ການຄວບຄຸມຮໍໂມນ ໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງ ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ (ເບິ່ງໜ້າ 222). ຮໍໂມນຍັງເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງໃນເວລາຖືພາ ແລະ ໃຫ້ລູກດູດນົມອີກເໝືອນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ຮໍໂມນ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ ແລະມີນ້ຳນົມ ຫຼັງຈາກອອກລູກ.

ເມື່ອໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຈະຄ່ອຍໆຢຸດເຊົາການຜະລິດຮໍໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ. ຮວຍໄຂ່ຂອງລາວກໍ່ຢຸດເຊົາປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວກໍ່ບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ ແລະ ປະຈຳເດືອນຂອງລາວກໍ່ບໍ່ມາອີກເລີຍ, ໄລຍະນີ້ເພີ່ນເອີ້ນວ່າໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ.

ຈຳນວນ ແລະ ຊະນິດຂອງຮໍໂມນຕ່າງໆທີ່ຜະລິດໂດຍຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ໄດ້ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ອາລົມ , ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ, ນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ, ອຸນນະພູມ, ຄວາມຫິວ ແລະ ຄວາມແຂງແກ່ນຂອງກະດູກຂອງລາວເອງ.

ການມີປະຈຳເດືອນ

ໃນຊຸມປີທີ່ແມ່ຍິງຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນນັ້ນ, ທຸກໆເດືອນໄລຍະປະມານ 3- 5 ວັນແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກມາຈາກມົດລູກ ໂດຍຜ່ານຊ່ອງຄອດ. ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ເປັນປະຈຳເດືອນ" ຫຼື ລີງລະດູ. ການມີປະຈຳເດືອນເປັນຂະບວນການທີ່ປົກກະຕິ ແລະແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາ.

ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກມີ ເອີ້ນການມີປະຈຳ ເດືອນແຕກ ຕ່າງກັນໄປ



ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຄຶດວ່າການມີເລືອດອອກປະຈຳເດືອນ ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ.ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ ແລະ ເປັນຫຍັງບາງຄັ້ງມັນຈຶ່ງປ່ຽນໄປ.

ຮອບປະຈຳເດືອນ

ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ. ຮອບປະຈຳເດືອນຈະເລີ່ມຕົ້ນນັບແຕ່ມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນ. ທຸກໆ 28 ມື້ ໃດ, ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະມີປະຈຳເດືອນ, ບາງຄົນປະຈຳເດືອນຈະມາທຸກໆ 20 ມື້ ແຕ່ບາງຄົນທີ່ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ ກໍ່ອາດຈະມາທຸກໆ 45 ມື້ .

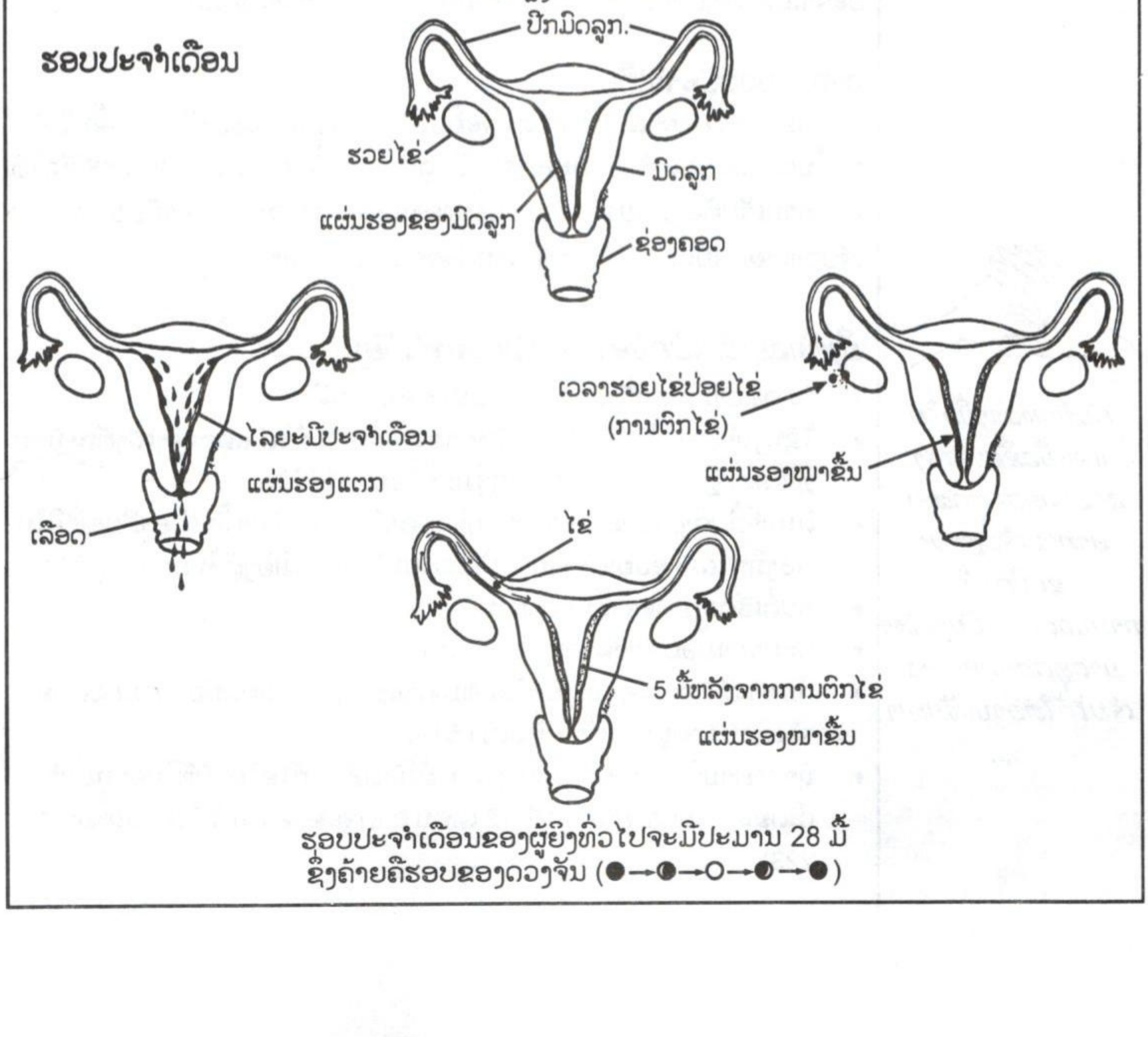
ປະລິມານຂອງຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ ຈະປ່ຽນແປງໄປຕາມຮອບປະຈຳເດືອນ. ໃນເຄິ່ງທຳອິດຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຮວຍໄຂ່ຈະຜະລິດເອິດສະໂຕຣແຊນເປັນສ່ວນຫຼາຍ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເລືອດແລະເນື້ອເຍື່ອເປັນແຜ່ນຮອງໜາຢູ່ໃນມົດລູກ. ຮ່າງກາຍຜະລິດແຜ່ນຮອງແບບນັ້ນກໍ່ເພື່ອວ່າ, ເດັກອ່ອນໃນທ້ອງຈະມີບ່ອນຢູ່ທີ່ນຸ່ມນວນເພື່ອເຕີບໃຫຍ່, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫາກຖືພາໃນເດືອນນັ້ນ.

ປະມານ 14 ມື້ ກ່ອນຄົບຮອບປະຈຳເດືອນ, ເມື່ອແຜ່ນຮອງອັນນຸ່ມນວນນັ້ນຫາກ ກຽມພ້ອມ, ໄຂ່ໜຶ່ງໜ່ວຍຈາກຮວຍໄຂ່ກໍ່ຈະຖືກປ່ອຍອອກມາ. ໄລຍະນີ້ເອີ້ນວ່າ : ການຕົກໄຂ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໄຂ່ຈະໄຫຼຜ່ານປີກມົດລູກມາຫາມົດລູກ. ໃນໄລຍະນີ້ ເອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີລູກໄດ້. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄດ້ມີເພດສຳພັນກ່ອນໜ້ານັ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ, ເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍອາດຈະມາສົມ ທົບກັບໄຂ່ຂອງລາວ. ໄລຍະນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການປະສົມພັນ ແລະ ແມ່ນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຖືພາ.

ໃນໄລຍະ 14 ມື້ສຸດທ້າຍຂອງຮອບເດືອນ ຈົນເຖິງມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນເທື່ອໃໝ່, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກໍ່ຜະລິດຮໍໂມນໂປຣແຊດສະເຕໂຣນນຳອີກ. ຮໍໂມນຊະນິດນີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມົດລູກກຽມພ້ອມສຳລັບການຖືພາ.

ສ່ວນຫຼາຍ, ໄຂ່ຈະບໍ່ຖືກປະສົມພັນ, ດັ່ງນັ້ນ, ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມົດລູກຈຶ່ງບໍ່ເປັນທີ່ຕ້ອງການ . ຮວຍໄຂ່ຈະຢຸດເຊົາຜະລິດຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ, ແລະເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງນັ້ນເລີ່ມແຕກລະລາຍໄປ. ເມື່ອແຜ່ນຮອງນັ້ນລະບາຍອອກນອກຮ່າງກາຍໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ, ໄຂ່ກໍ່ຈະອອກມາພ້ອມກັນ. ນີ້ແມ່ນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນໃໝ່. ຫຼັງຈາກມີປະຈຳເດືອນ, ຮວຍໄຂ່ຈະເລີ່ມຜະລິດຮໍໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກ ແລະແຜ່ນຮອງອັນໃໝ່ກໍ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນຖືກສ້າງຂຶ້ນ.

➤ ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະເຫັນວ່າໄລຍະຫ່າງຂອງການມີປະຈຳເດືອນປ່ຽນແປງໃນເມື່ອລາວມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ, ຫຼື ຫຼັງຈາກອອກລູກ, ຫຼືບາງທີຍ້ອນຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງອາລົມ.

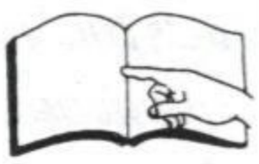


ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີບັນຫາໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ, ໃຫ້ປຶກສານຳແມ່, ເອື້ອຍແລະໝູ່ເພື່ອນລອງເບິ່ງ. ທ່ານຈະຮູ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ມີບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ຄືກັນ ແລະ ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ

ບາງຄັ້ງຮວຍໄຂ່ບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ເຮັດໃຫ້ການຜະລິດຮໍໂມນໂປຣແຊດສະເຕໂຣນໜ້ອຍລົງ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ ແລະ ປະລິມານຂອງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ. ຍິງໜຸ່ມທີ່ຫາກໍ່ເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເອົາລູກອອກນິມໃໝ່ໆ, ປະຈຳເດືອນອາດຈະມາ 2-3 ເດືອນເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ອາດຈະມາຄ່ອຍ, ຫຼືອາດຈະມາແຮງ. ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຄ່ອຍໆ ເປັນປົກກະຕິເມື່ອເວລາຜ່ານໄປໄລຍະໜຶ່ງ.



ປະຈຳເດືອນ ບໍ່ປົກກະຕິ, 405 ເມື່ອອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ 136.

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ນຳໃຊ້ຮໍໂມນເພື່ອຄຸມກຳເນີດ ອາດຈະມີປະຈຳເດືອນຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງຮອບເດືອນ (ເປັນປະຈຳເດືອນ 2 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນ). ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນໜ້າ 222-231 ກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຂອງປະຈຳເດືອນທີ່ມາຈາກການນຳໃຊ້ຮໍໂມນເພື່ອຄຸມກຳເນີດ.

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸແກ່ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນໝົດປະຈຳເດືອນອາດຈະເປັນປະຈຳເດືອນແຮງໆ ຫຼືມາເລື້ອຍກ່ວາຕອນທີ່ລາວຍັງໜຸ່ມ. ຍ້ອນວ່າລາວໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ, 2-3 ເດືອນປະຈຳເດືອນອາດຈະບໍ່ມາ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ກັບຄືນມາລົງເລືອດອີກ.

ອາການປວດປະຈຳເດືອນ

ໃນໄລຍະປະຈຳເດືອນ, ມົດລູກຈະປັ້ນເພື່ອລະລາຍແຜ່ນຮອງທີ່ຜະລິດຂຶ້ນໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນອອກຈາກມົດລູກ. ການປັ້ນຂອງມົດລູກ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ, ມີບາງທ້ອງຖິ່ນເອີ້ນວ່າ ເຈັບບິດທ້ອງນ້ອຍ. ອາການເຈັບອາດຈະເຈັບກ່ອນ ຫຼື ທັນທີຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນເລີ້ມມາ.



ບີບຍັ້ນຫວ່າງນິ້ວໂປ້ ແລະນິ້ວຊີ້ຢ່າງແຮງ ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ອາການເຈັບຫຼາຍໆ ຊະນິດໄດ້. ການນວດບ່ອນອື່ນໆທີ່ສາ ມາດຫຼຸດຜ່ອນອາການ ເຈັບໄດ້ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ .....

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີອາການປວດປະຈຳເດືອນ

- ນວດທ້ອງນ້ອຍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຜ່ອນຄາຍລົງ
- ໃຊ້ຖົງນ້ຳຮ້ອນ ຫຼື ເອົານ້ຳຮ້ອນໃສ່ພາຊະນະອັນໃດກໍ່ໄດ້ ແລ້ວວາງເຕັ້ງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ. ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຜ້າໜາໆຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນມາໃຊ້ກໍ່ໄດ້.
- ດື່ມນ້ຳຕົ້ມຂີງ, ໃບໝາກຣາດສະເບີຣີ ຫຼື ຄາໂມມາຍ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງອື່ນໆທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຊ່ວຍແກ້ອາການເຈັບແບບນີ້ໄດ້, ຊຶ່ງແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນອາດຈະຮູ້ກໍ່ໄດ້.
- ສືບຕໍ່ເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງທ່ານ
- ພະຍາຍາມອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຍ່າງ
- ກິນຢາແກ້ປວດ . ຢາ ອິບູປະໂຣແຟນ (Ibuprofen) ຊ່ວຍແກ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນໄດ້ດີຫຼາຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 549).
- ຖ້າວ່າທ່ານລົງປະຈຳເດືອນແຮງໆ ແລະ ບໍ່ມີວິທີອື່ນແກ້ໄຂໄດ້, ໃຫ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຂະໜານຕ່ຳ, ປະມານ 6-12 ເດືອນ ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 223).

ໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ (Pre-menstrual syndrome)

ແມ່ຍິງ ແລະ ຍິງສາວຈຳນວນໜຶ່ງ ອາດຈະຮູ້ສຶກອຶດອັດບໍ່ສະບາຍສອງ ສາມມື້ກ່ອນຈະມີປະຈຳເດືອນ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີອາການດຽວ ຫຼື ສອງສາມອາການໃນໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ. ແມ່ ຍິງທີ່ມີ ໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ ອາດຈະຮູ້ສັງເກດເຫັນວ່າຕົນເອງມີ ບາງອາການຕ່າງໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເຈັບນົມ
- ຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງນ້ອຍ
- ທ້ອງຜູກ (ບໍ່ໄປຖ່າຍໜັກ)
- ຮູ້ສຶກອຶດເມື່ອຍຫຼາຍກວ່າເກົ່າ
- ເຈັບກ້າມຊີ້ນ, ໂດຍສະເພາະແອວຈ່ອງໃສ່ກະໂພກ ແລະ ທ້ອງນ້ອຍ.
- ຮູ້ສຶກວ່າມີນ້ຳຊຶມຢູ່ຊ່ອງຄອດຫຼາຍຂຶ້ນ
- ສິວຂຶ້ນໜ້າ
- ຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ ແລະ ຄວບຄຸມອາລົມຍາກກວ່າເກົ່າ



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີໝວດອາການ ກ່ອນປະຈຳເດືອນ

ສິ່ງທີ່ຊ່ວຍແກ້ອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນຈະແຕກຕ່າງໄປແຕ່ລະຄົນ. ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າອັນໃດຊ່ວຍໄດ້, ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຄວນທົດລອງປະຕິບັດ ຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ສັງເກດວ່າວິທີໃດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍຕົວຂຶ້ນ. ທຳ ອິດ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ກ່າວໃນພາກແກ້ໄຂອາການປວດ ປະຈຳເດືອນກ່ອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 54)

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້:

- ກິນອາຫານທີ່ຈາງກວ່າເກົ່າ. ເກືອເຮັດໃຫ້ມີນ້ຳອັ່ງຢູ່ໃນ ຮ່າງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກ ໜັກທ້ອງນ້ອຍຍິ່ງເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫລີກເວັ້ນບໍ່ດື່ມກາເຟ, ຊາ ຫຼື ນ້ຳຫວານຊະນິດ ອື່ນໆ (ເຊັ່ນ cola)
- ທົດລອງກິນໝາກຖົ່ວດິນ, ປາສິດ, ຊີ້ນ ແລະ ນ້ຳ ນົມ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆ ທີ່ມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍ. ໃນ ເວລາທີ່ທ່ານກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້, ມັນຈະກຳຈັດ ນ້ຳທີ່ອັ່ງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຄວາມຮູ້ສຶກ ໜັກທ້ອງຈຶ່ງຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ທົດລອງກິນຢາພື້ນເມືອງ. ສອບຖາມນຳແມ່ຍິງ ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ມີຢາພື້ນເມືອງອັນໃດແດ່ທີ່ ໃຊ້ໄດ້ຜົນ.



ບາງຄັ້ງການ ອອກກຳລັງ ກາຍສາມາດ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ໝວດອາການ ກ່ອນມີປະຈຳ ເດືອນໄດ້.

ພາກທີ 5

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີ ຄື:

ໜ້າ

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ (ໄວຂົ້ນບ່າວສາວ) 58
ລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ, ເປັນປະຈຳເດືອນ) 59
ການປ່ຽນແປງທີ່ພາໄປສູ່ຊີວິດທີ່ດີຂົ້ນ **60**
ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງຊູ້/ແຟນ ແລະການຮ່ວມເພດ **63**
ປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ ຖ້າເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ 64
ການບັງຄັບ ຫຼື ຂູ່ເຂັນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮ່ວມເພດ (ການຂົ່ມຂືນ) **66**
ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ (ຄູ່ຮັກ) 66
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ 67
ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ 67
ຜູ້ຍິງຫາເງິນ ຫຼື ຮ່ວມເພດແລກປ່ຽນກັບສິ່ງອື່ນໆ 68
ຖ້າເຈົ້າຫາກຖືພາ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ 68
ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່ **69**

ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງສາວນ້ອຍ ທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງ



ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 10 ຫາ 15 ປີ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງໄດ້ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ປ່ຽນແປງເພື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ໄລຍະນີ້ອາດຈະເປັນໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ຍິງໜຸ່ມອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຄືກັບເດັກຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ. ຮ່າງກາຍຂອງລາວຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງທັງສອງໄວ ແລະ ກຳລັງມີການເສີມສ້າງອັນໃໝ່ ຊຶ່ງລາວບໍ່ເຄີຍພົບມາກ່ອນ. ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ ລາວພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກໍ່ຄືບໍ່ມີຜູ້ໃດ ເວົ້າສູ່ລາວຟັງຈັກເທື່ອກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຕ່າງໆ, ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ຈະຄາດຫວັງທີ່ຈະເຫັນອັນໃດແດ່. ໃນພາກນີ້ຈະບັນລະຍາຍເຖິງສິ່ງທີ່ປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ; ຈະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າ ເດັກຍິງຈະດຳລົງຊີວິດແບບສົມບູນຄືແນວໃດ ໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ຈະກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນທີ່ສາມາດຊ່ວຍລາວໃນການຕັດສິນໃຈທີ່ຖືກຕ້ອງ ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ.

ກິນອາຫານເພື່ອໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວທີ່ສົມບູນ

ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ເດັກຍິງຄວນເຮັດແມ່ນກິນອາຫານທີ່ດີ. ໃນຊຸມປີທີ່ລາວກຳລັງເຕີບໃຫຍ່, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຕ້ອງການທາດໂປຣຕີນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ. ຢ່າງນ້ອຍ, ເດັກຍິງມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານເທົ່າທຽມກັນກັບເດັກຊາຍ . ໄດ້ກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງມີສຸຂະພາບດີກວ່າ ແລະ ຮຽນໜັງສືເກັ່ງກວ່າ, ເວລາຖືພາກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາ, ເມື່ອລູກເກີດກໍ່ປອດໄພ ແລະ ເມື່ອແກ່ເຖົ້າມາກໍ່ອຸດົມສົມບູນກວ່າ .



ເດັກຍິງທີ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ພຽງພໍຈະຮຽນໜັງສືໄດ້ດີກວ່າ.

ເດັກຍິງຍັງຕ້ອງການຊະນິດອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ .ໃນເວລາທີ່ເດັກຍິງເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ , ແຕ່ລະເດືອນລາວຈະເສຍເລືອດ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລາວຂາດເລືອດ, ລາວອາດຈະຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກ ເພື່ອທົດແທນເລືອດທີ່ເສຍໄປ. ນອກນັ້ນທັງເດັກຍິງ ແລະ ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ ຍັງຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດການຊຽມ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າແຂງແຮງ. ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການກິນຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ໃຫ້ອ່ານໜ້າ 173

ການປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າເອງ (ຂັ້ນສາວ)

ເດັກຍິງທຸກໆຄົນໄດ້ພົບກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນນັ້ນແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະບຸກຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຈົ້າບໍ່ຄວນກັງວົນ ຖ້າຫາກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າບໍ່ຄືກັບຮ່າງກາຍຂອງເອື້ອຍ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນ.

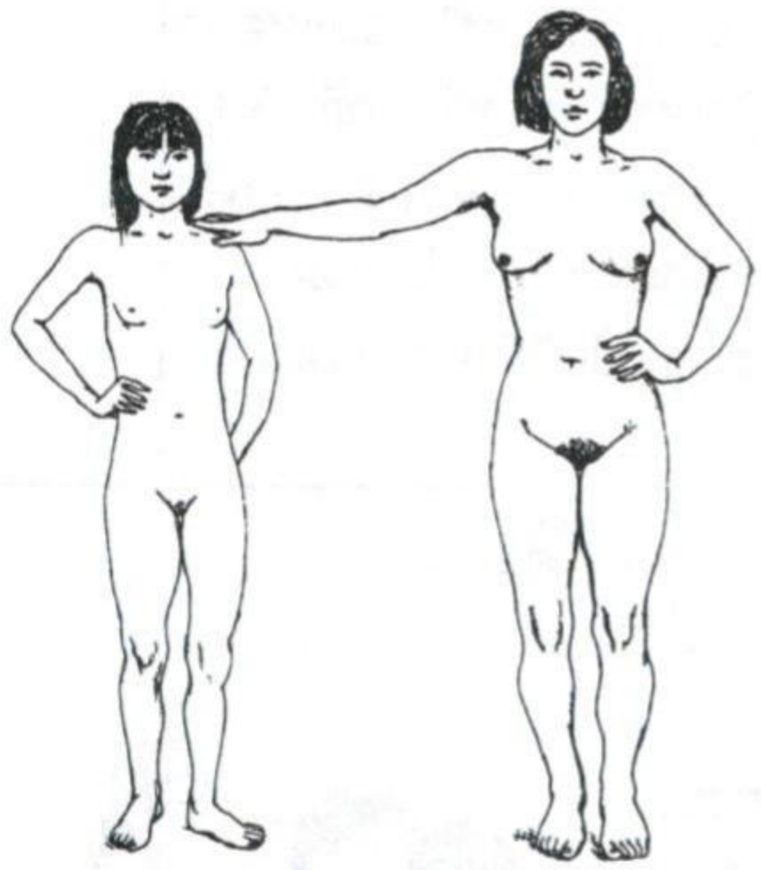
ການເຕີບໃຫຍ່.

ການປ່ຽນແປງອັນທຳອິດແມ່ນເຈົ້າອາດຈະໃຫຍ່ໄວຂຶ້ນ. ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ເຈົ້າອາດຈະສູງກວ່າໝູ່ຜູ້ຊາຍໃນອາຍຸດຽວກັນກັບເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະເຊົາເຕີບໃຫຍ່ 2- 3 ປີ ຫຼັງຈາກທີ່ເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ.

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ.

ພ້ອມດຽວກັນກັບທີ່ເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າກໍ່ເລີ່ມຈະປ່ຽນແປງ. ມີສານເຄມີທີ່ສ້າງຂຶ້ນໂດຍທຳມະຊາດຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ເອີ້ນວ່າ "ຮໍໂມນ" ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້.

ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງປ່ຽນແປງອັນໃດແດ່ໃນໄວຂັ້ນສາວ



- ເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ອວບຂຶ້ນ
- ໜ້າມັນ ແລະ ມີສິວຂຶ້ນຕາມໃບໜ້າ
- ເຫື່ອອອກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ
- ມີຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ໝອຍເກີດຂຶ້ນ
- ນົມຂອງເຈົ້າຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເພື່ອຈະສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມ. ຍ້ອນວ່ານົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຫົວນົມອາດຈະເຈັບເປັນບາງຄັ້ງ, ນັ້ນແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ນົມເບື້ອງໜຶ່ງອາດຈະໃຫຍ່ກ່ອນອີກເບື້ອງໜຶ່ງ ແຕ່ເບື້ອງທີ່ນ້ອຍຢູ່ນັ້ນຈະໃຫຍ່ທັນກັນຢູ່.
- ຊ່ອງຄອດຈະເລີ່ມປົກຄຸມເຈົ້າຈະເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ.

47

ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກັບຮ່າງກາຍຂອງເຮົາ

➤ ການປ່ຽນແປງຂອງໄວຂຶ້ນບ່າວສາວບໍ່ໄດ້ເກີດພ້ອມໆກັນ ແລະ ຕາມລຳດັບດຽວກັນ.

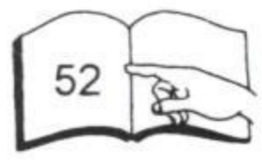
ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ. ມີການປ່ຽນແປງອັນອື່ນອີກທີ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດເຫັນ. ມົດລູກ, ປົກມົດລູກ, ຮວຍໄຂ່ ແລະ ຊ່ອງຄອດຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ປ່ຽນຕຳແໜ່ງທີ່ຕັ້ງຂອງມັນ.

ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ. ຍ້ອນວ່າເຈົ້າໄດ້ຜ່ານການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ສົນໃຈກັບຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຈົ້າອາດຈະສົນໃຈໝູ່ຜູ້ຊາຍ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ. ບາງຄັ້ງເຈົ້າກໍ່ບໍ່ສາມາດບັງຄັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າ. 2-3 ມື້ ກ່ອນລົງປະຈຳເດືອນ,ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ຄວາມຮູ້ສຶກທຸກຢ່າງຂອງເຈົ້າມັກຈະຮຸນແຮງຂຶ້ນເຊັ່ນ: ຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ໃຈຮ້າຍ ແລະ ກັງວົນເປັນຕົ້ນ.

ການລ້ຽງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລ້ຽງລະດູ , ເປັນປະຈຳເດືອນ)

ການມີປະຈຳເດືອນແມ່ນສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າສາມາດມີລູກໄດ້ແລ້ວ. ບໍ່ມີເດັກຍິງຜູ້ໃດເລີຍທີ່ຮູ້ວ່າລາວຈະມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຕອນໃດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມັນຈະມີຫຼັງຈາກທີ່ຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ໝອຍເລີ່ມປ່ຳ. ສອງສາມເດືອນກ່ອນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຂອງລາວ, ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວປຽກຊຸ່ມ, ມັນອາດຈະຕິດເປື້ອນສະລິບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ) ຂອງລາວ. ນີ້ແມ່ນປົກກະຕິທຳມະດາ.

ເດັກຍິງບາງຈຳພວກດີໃຈເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າແມ່ນຫຍັງຈະເກີດມາກ່ອນ. ເດັກຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ມີໃຜເລົ່າເລື່ອງນີ້ສູ່ຟັງຈັກເທື່ອ, ຈະກັງວົນໃຈເມື່ອມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ. ສິ່ງນີ້ມັນເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງທຸກໆຄົນ, ເຈົ້າຄວນຈະຍອມຮັບ ແລະ ເອກອ້າງໃຈນຳມັນອີກ. ບໍ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ອື່ນມາເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຄິດວ່າມັນເປັນສິ່ງເປິເປື້ອນ ຫຼື ໜ້າລະອາຍ.



ການລ້ຽງເລືອດ
ປະຈຳເດືອນ

ບົວລະບັດຕົນເອງເມື່ອເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນ

ຢູ່ຢ່າງສະອາດ: ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະນຳໃຊ້ຜ້າພັບຫຼາຍໆຊັ້ນ ຫຼື ກ້ຳນວມຝ້າຍ ເພື່ອດູດຊັບເອົາເລືອດທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ. ມັນອາດຈະມັດຕິດກັບສາຍແອວ ຫຼື ກັບສະລິບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ). ຜ້າຊັບເລືອດຄວນຈະປ່ຽນຫຼາຍເທື່ອໃນມື້ໜຶ່ງ, ແລະ ຊັກລ້າງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳໃຫ້ສະອາດ ຖ້າຈະນຳໃຊ້ມັນຕື່ມອີກ.


ຜ້າອະນາໄມ

ແມ່ຍິງບາງຄົນຍັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າຊື້ເອົາຫຼື ເຮັດດ້ວຍຝ້າຍ , ແຜ່ນແພ ຫຼື ຟອງນ້ຳ. ສິ່ງນີ້ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ຕຳປ໋ຽ" (ຜ້າອຸດ) . ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ຕຳປ໋ຽໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າປ່ຽນມັນຢ່າງນ້ອຍມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ. ຖ້າໃຊ້ອັນດຽວເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງມື້ ອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ. ແຕ່ລະມື້, ລ້າງອະໄວຍະວະເພດທາງນອກຂອງເຈົ້າດ້ວຍນ້ຳ ເພື່ອລ້າງສວ່າຍເລືອດທີ່ອອກມາ. ເຈົ້າສາມາດຈະນຳໃຊ້ສະບູທີ່ອ່ອນໆໄດ້.


ຕຳປ໋ຽ

ການອາບນ້ຳໃນໄລຍະມີປະຈຳເດືອນ ຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າສຸຂະພາບດີ.





ການອອກກຳລັງກາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນຫຼຸດລົງສຳລັບຍິງໜຸ່ມບາງຄົນ.

ການປ່ຽນແປງທີ່ເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ



ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

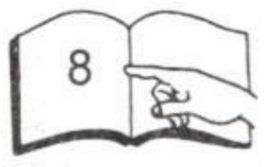
ສາຍຕາທີ່ຜູ້ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເບິ່ງຕົນເອງນັ້ນ ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະທີ່ລາວເຕີບໃຫຍ່. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນທີ່ເດັກຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ, ເພື່ອໃຫ້ລາວໄດ້ຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ຊ່ວຍລາວໃນການທີ່ຈະປະກອບສ່ວນພັດທະນາຊຸມຊົນໃຫ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ເດັກຍິງຈະຮຽນຮູ້ໄດ້ໜ້ອຍລົງ ຖ້າວ່າຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນສະແດງໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ.

ໃນໜ້ອຍໆທ້ອງຖິ່ນ, ເດັກຍິງຖືກລ້ຽງດູໃຫ້ມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ເຂົາເຈົ້ານັ້ນມີຄວາມສຳຄັນນ້ອຍກວ່າເດັກຊາຍ ເຂົາເຈົ້າຖືກສິດສອນໃຫ້ຮູ້ສຶກອາຍກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ອາຍທີ່ເກີດມາເປັນຜູ້ຍິງ, ແລະຖືກສິດສອນໃຫ້ຍອມຮັບການສຶກສາທີ່ຕ່ຳກວ່າ, ກິນອາຫານໜ້ອຍກວ່າ, ມີໜ້າທີ່ຮັບໃຊ້ໜ້ອຍກວ່າ ແລະ ມີວຽກໜ້ອຍກວ່າອ້າຍ ແລະນ້ອງຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້, ບໍ່ພຽງແຕ່ສິ່ງຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ດີໃສ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການຕັດສິນໃຈ ເພື່ອໃຫ້ສຸຂະພາບດີໃນອະນາຄົດນັ້ນໜຸດລົງ. ຖ້າວ່າເດັກຍິງຫາກເຕີບໃຫຍ່ໃນສະພາບຄືທີ່ກ່າວມານັ້ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຊຸມຊົນນັ້ນບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ເດັກຍິງເທົ່າທຽມກັບເດັກຜູ້ຊາຍ.

ຖ້າວ່າຊຸມຊົນໃດຮັບຮູ້ຄຸນຄ່າຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນບໍ່ວ່າຈະເປັນເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍແລ້ວເດັກຍິງຈະພັດທະນາຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າ ລາວສາມາດເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງລາວ, ຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນບ້ານດີຂຶ້ນໄດ້.



ເດັກຍິງຈະຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈ ຖ້າວ່າຄວາມພະຍາຍາມຂອງລາວສາມາດເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງລາວດີຂຶ້ນ.ແນວທາງທີ່ຊຸມຊົນຖືເດັກຍິງໃນຖານະໃດກໍ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ແນວທາງທີ່ຄອບຄົວ ລ້ຽງດູເດັກຍິງເໝືອນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຊຸມຊົນເຊື່ອວ່າເດັກຍິງຄວນຈະມີຄວາມສາມາດຄວາມຊຳນານ, ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນກໍ່ຈະຢາກໃຫ້ລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ຮຽນຈົນສຸດຄວາມສາມາດຂອງລາວ. ແຕ່ໃນຊຸມຊົນໃດທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແຕ່ແມ່ຍິງເຮັດແຕ່ "ວຽກຂອງແມ່ຍິງ" ແລະ ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແມ່ຍິງເຂົ້າຮ່ວມໃນກອງປະຊຸມສາທາລະນະໃດໆທັງສິ້ນ, ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນຂ້ອນຂ້າງຈະເຊື່ອວ່າການສຶກສາບໍ່ຈຳເປັນສຳລັບລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ສະຖານະພາບຕ່ຳຂອງແມ່ຍິງ.

ມີໜ້ອຍໆວິທີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຜູ້ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບຕົວເອງດີຂຶ້ນ ແລະ ເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນເຂົ້າໃຈວ່າ ຊີວິດຂອງເດັກຜູ້ຍິງສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້.ໃນສອງ-ສາມໜ້າປຶ້ມຕໍ່ໄປໄດ້ສະເໜີບາງຄຳຄິດຄຳເຫັນ.

ຫຼາຍໆວິທີການທີ່ເດັກຜູ້ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ

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

ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຄິດວ່າສຳຄັນ. ຖ້າເຈົ້າເຫັນວ່າມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນ, ເຈົ້າ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຄວນຈະຮ່ວມໃຈກັນເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງ ເພື່ອແກ້ໄຂມັນ ພວກເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈ ເມື່ອຄວາມພະຍາຍາມຂອງເຈົ້າສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າດີຂຶ້ນ.

ພະຍາຍາມວາງແຜນເພື່ອອະນາຄົດຂອງເຈົ້າ.

ສິ່ງທຳອິດທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນການວາງເປົ້າໝາຍສຳລັບອະນາຄົດ. ເປົ້າໝາຍແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຢາກໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ. ສຳລັບເດັກຍິງສ່ວນໜ້ອຍ, ການວາງເປົ້າໝາຍກໍ່ບໍ່ແມ່ນຂອງງ່າຍປານໃດ. ເດັກຍິງໜ້ອຍໆຄົນ ຮູ້ສຶກວ່າ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຖືກຄວບຄຸມໂດຍຄອບຄົວ ຫຼື ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້ ໂດຍການທີ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕ້ອງການຫຍັງ.



ບາດກ້າວຕໍ່ໄປແມ່ນໄປລົມກັບຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຢາກເຮັດ. ອາດຈະແມ່ນບຸກຄົນທີ່ເຈົ້າຊົມເຊີຍຍົກຍ້ອງ ຫຼືວ່າ ເປັນຜູ້ນຳຂອງຊຸມຊົນ. ສະເໜີຂໍໃຊ້ເວລາສ່ວນໜຶ່ງນຳບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນ ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວຽກຂອງລາວ.



ບາງຄັ້ງເດັກຍິງຮູ້ສຶກສະທົກສະທ້ານ , ເພາະຄວາມໄຝ່ຝັນ ແລະ ຄວາມຫວັງສຳລັບອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະກົງກັນຂ້າມກັບຄວາມເຊື່ອຖືຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຂອງຄອບຄົວທີ່ກ່ຽວກັບອັນໃດແມ່ຍິງຄວນເຮັດ. ສິ່ງສຳຄັນຄວນຈະອະທິບາຍຄວາມໄຝ່ຝັນ ແລະ ຄວາມຫວັງຂອງເຈົ້າໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຟັງຢ່າງລະມັດລະວັງ, ພ້ອມດຽວກັນກໍ່ຄວນຈະຮັບຟັງຄວາມເປັນຫ່ວງເປັນໄຍຂອງພວກເພິ່ນເໝືອນກັນ.
ອ່ານເພີ່ມເຕີ້ມອີກໜ້າ 69 ກ່ຽວກັບວິທີການສື່ສານກັບຄອບຄົວ.

ການຕັດສິນໃຈສຳລັບອະນາຄົດທີ່ດີ

ເພື່ອສ້າງໂອກາດໃໝ່ໃຫ້ແກ່ອະນາຄົດຂອງເຈົ້າ , ມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ຄວນຕັດສິນໃຈຮ່ວມກັບຄອບຄົວຂອງເຈົ້າ.

ການສຶກສາ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມ:

ການສຶກສາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າພາກພູມໃຈໃນຕົວເອງມີຊີວິດທີ່ດີກວ່າ ແລະ ດຳລົງຊີວິດຢ່າງມີຄວາມສຸກ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີ. ສຳລັບເດັກຍິງຫຼາຍໆຄົນ ການສຶກສາໄດ້ເປີດປະຕູໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ມີອະນາຄົດທີ່ດີ. ເຖິງວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ, ມັນກໍ່ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ເຮົາສາມາດຮຽນອ່ານ ແລະ ພັດທະນາຄວາມສາມາດຕົນເອງໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ເຈົ້າສາມາດຮຽນຢູ່ເຮືອນ, ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການສຶກສານອກລະບົບ ຫຼື ຮຽນການຄ້ານຳຜູ້ທີ່ຊຳນານ (ຮຽນຈາກຕົວຈິງ). ເມື່ອເຈົ້າມີຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່ແລ້ວ, ເຈົ້າສາມາດປະກອບສ່ວນອັນໃດອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວຫຼາຍຂຶ້ນ. ຝຶກຝົນໃຫ້ມີຄວາມຊຳນານສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີທາງເລືອກຫຼາຍຂຶ້ນ.





ການກຽມພ້ອມເພື່ອແຕ່ງງານ

ປຶກສາຫາລືກັບຄອບຄົວກ່ຽວກັບການແຕ່ງງານ, ລໍຖ້າຈົນກວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມ ແລະ ພົບຜູ້ທີ່ເໝາະສົມ. ມີຍິງສາວຫຼາຍຄົນຮຽນຈົບ ແລະມີອາຊີບກ່ອນທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕ້ອງການຫຍັງ. ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າ ເຈົ້າອາດຈະພົບຄູ່ຄອງທີ່ມີແນວທາງການດຳລົງຊີວິດເໝືອນກັນກັບເຈົ້າ.

ການກຽມເພື່ອຈະມີລູກ:

ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກເລີຍທີ່ຈະລ້ຽງດູລູກໃຫ້ມີຄວາມສຸກ ແລະສຸຂະພາບດີ, ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າໃຫ້ເຈົ້າ ແລະ ຄູ່ຄອງກຽມພ້ອມທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ຖ້າເຈົ້າຄິດຢາກມີລູກ, ເຈົ້າຄວນຄຳນຶງເຖິງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ເຈົ້າຈະສາມາດຮຽນຕໍ່ໄປໄດ້ບໍ ? ເຈົ້າຈະຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄດ້ບໍ ? ເຊັ່ນ ອາຫານ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ທີ່ພັກອາໄສ ແລະອື່ນໆ ? ເຈົ້າກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານຈິດໃຈໃຫ້ລູກໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງສົມບູນບໍ ? ຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າຈະພໍໃຈຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າໃນການລ້ຽງດູລູກບໍ ? ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຈະຊ່ວຍເຈົ້າແນວໃດ ?



ພໍ່ແມ່ ແລະ ລູກສາວຄວນຈະຮ່ວມມືກັນ ເພື່ອຊອກຫາວິທີທາງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລູກສາວໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການທຳງານຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ (ສະລິລະ), ການພົວພັນທາງເພດ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໄວເກີນໄປ. ສິ່ງນີ້ສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ເຮືອນ, ຮຽນນຳຫຼັກສູດຢູ່ໂຮງຮຽນ, ຫ້ອງປະຊຸມຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ.

ການຕັດສິນໃຈ ກ່ຽວກັບຊູ້/ແຟນ/ ຄູ່ຮັກ ແລະ ການ ພົວພັນທາງເພດ.

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງຜູ້ຊາຍເປັນເລື່ອງຍາກ. ຊາວໜຸ່ມສ່ວນຫຼາຍຈະມີຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ. ມີຄວາມຄິດເຖິງຢາກຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວ ຫຼື ຖືກຈັບ ເນື້ອຕ້ອງຕົວໂດຍໃຜຜູ້ໜຶ່ງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. (ບາງຄັ້ງຍິງສາວອາດຈະຄິດຢາກຈະເຮັດແບບນັ້ນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ອື່ນກໍ່ຍັງມີ). ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍຄົນຄິດເຖິງການກະທຳແບບນັ້ນໃນເມື່ອເຂົາເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະປະຕິບັດມັນ..



ຍິງໜຸ່ມມີເພດສຳພັນໄດ້ຍ້ອນຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ບາງຈຳພວກມີເພດສຳພັນຍ້ອນວ່າຢາກໄດ້ລູກ, ບາງຈຳພວກເຮັດຍ້ອນຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ມີບາງຈຳພວກເຮັດຍ້ອນວ່າບໍ່ມີທາງເລືອກ ເພາະວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງເມຍ. ບາງຈຳພວກຖືກບັງຄັບ ແລະ ຝືນໃຈເຮັດເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ ເຊັ່ນ: ອາຫານ ການກິນ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມສຳລັບລູກ ແລະ ບ່ອນເພິ່ງພາອາໄສ.

ກຸ່ມໜຶ່ງອີກມີເພດສຳພັນເພາະຄິດວ່າ ຜູ້ຊາຍຈະຮັກລາວຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ແຕ່ມີບາງຄັ້ງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ເປັນແຟນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຍິງສາວຮູ້ສຶກວ່າລາວຄວນຈະມີເພດສຳພັນໃນເວລາທີ່ລາວບໍ່ພ້ອມ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຫາກບໍ່ຕ້ອງການ, ການຮ່ວມເພດກໍ່ບໍ່ຄວນຈະໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ. ເຈົ້າຄວນຈະຮ່ວມເພດເມື່ອເຈົ້າຄິດວ່າຕົນເອງພ້ອມ. ການຮ່ວມເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງສອງຝ່າຍມີຄວາມສຸກ, ແຕ່ກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະມີຄວາມສຸກໄດ້ ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກຮູ້ສຶກຢ້ານ ແລະ ລະອາຍ.

ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ , ທຸກໆຄັ້ງເຈົ້າຄວນຈະປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ພະຍາດ. ລາຍລະອຽດວ່າ ຈະປ້ອງກັນແບບໃດໃຫ້ອ່ານເພີ້ມຢູ່ໃນພາກ “ການວາງແຜນຄອບຄົວ”, “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ” “ໂລກເອດ” ແລະ “ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ” .

➤ ມີເພດສຳພັນແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ເຈົ້າພ້ອມເທົ່ານັ້ນ ແລະ ຕ້ອງຮູ້ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພິນຮ້າຍຕ່າງໆ. ການຮ່ວມເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງສອງຝ່າຍມີຄວາມສຸກ ແຕ່ມັນຈະກົງກັນຂ້າມ ຖ້າເຈົ້າຫາກຢ້ານ ແລະ ລະອາຍ.

ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເຈັບເປັນຂອງການຖືພາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ

ຮ່າງກາຍຂອງສາວນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍຍັງບໍ່ທັນກຽມພ້ອມສຳລັບການອອກລູກທີ່ປອດໄພ ແລະ ສົມບູນເທື່ອ. ແມ່ທີ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເຮັດໃຫ້ແມ່ເປັນຊັກ) ໃນໄລຍະຖືພາ. ຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີ ຍັງນ້ອຍເກີນໄປທີ່ຈະອອກລູກໄດ້, ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ບາງຄັ້ງບໍ່ສາມາດອອກລູກໄດ້ (ລູກຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດ). ຖ້າຫາກບໍ່ມີແພດໝໍຊ່ວຍແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ມີບັນຫາທີ່ກ່າວມານັ້ນອາດຈະຕາຍໄດ້. ການທີ່ລູກຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດສີກຂາດ ແລະ ເປັນເຫດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍຍ່ຽວ ແລະ ອາຈົມ (ຍ່ຽວແລະອາຈົມໄຫຼອອກເລີຍໆ).ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດມາຈາກແມ່ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີ ມັກຈະເປັນເດັກຕົວນ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ມັກຈະເກີດກ່ອນກຳນົດ.ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າກຳລັງຖືພາຢູ່ໃຫ້ໄປປຶກສາໝໍຕຳແຍ່ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ຫາແພດໝໍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງເຮັດໃຫ້ການຄອດລູກປອດໄພທີ່ສຸດ. ລາຍລະອຽດອ່ານເພີ້ມໜ້າ 76

ສິ່ງທີ່ຍິງສາວຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ

- ພຽງແຕ່ມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດເຈົ້າກໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ແລ້ວ.
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາຍາມໃດກໍ່ໄດ້ ໃນເມື່ອເຈົ້າມີເພດສຳພັນຢ່າງບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ (ເຖິງວ່າຈະມີຄັ້ງດຽວກໍ່ຕາມ).
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຄິດວ່າລາວບໍ່ໄດ້ປ່ອຍນ້ຳກາມອອກກໍ່ຕາມ.
- ເຈົ້າອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອເຮັສໄອວີ / ໂລກເອດ ໄດ້ຖ້າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃນເມື່ອເຈົ້າຫາກຮ່ວມເພດກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຜູ້ຍິງຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດ ນຳຜູ້ຊາຍງ່າຍກວ່າທີ່ ລາວຈະເປັນຜູ້ແຜ່ເຊື້ອ. ເພາະວ່າໃນການຮ່ວມເພດນັ້ນລາວເປັນ "ຜູ້ຮັບ" ເປັນການຍາກອີກທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ຜູ້ຍິງໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ ເພາະວ່າມັນເກີດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ.



ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດ, ພວກເຮົາຄວນຈະໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເລື້ອຍໆ. ແຕ່ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ ແລະ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດແມ່ນ ບໍ່ມີເພດສຳພັນເລີຍ.



ມີການພົວພັນນຳກັນຢ່າງບໍ່ຮ່ວມເພດ

ການສ້າງຄວາມຮັກ ຄວາມຜູກພັນ ຕ້ອງການເວລາ, ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ການນັບຖື ແລະ ໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນແລະກັນ. ການຮ່ວມເພດບໍ່ແມ່ນວິທີດຽວທີ່ສະແດງໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ວ່າເຈົ້າຫ່ວງໄຍເຂົາ. ການຮ່ວມເພດບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຕົກຢູ່ໃນຄວາມຮັກ.

ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ເວລາຢູ່ຮ່ວມກັນໂດຍປາສະຈາກການຮ່ວມເພດ. ດ້ວຍການໂອ້ລົມແລກປ່ຽນປະສົບການນຳກັນ, ເຈົ້າກໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ຊຶ່ງກັນແລະກັນຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນວ່າ: ພວກເຈົ້າເຫັນວ່າຊີວິດເປັນແນວໃດ, ເຮັດການຕັດສິນໃຈບາງອັນຮ່ວມກັນ, ພວກເຈົ້າຈະເລືອກຄູ່ຄອງ ແລະ ເປັນພໍ່ແມ່ແບບໃດ ພວກເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າແຜນຊີວິດຂອງແຕ່ລະຄົນເປັນແນວໃດ. ຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວຊຶ່ງກັນແລະກັນ (ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດ) ອາດຈະມີຄວາມສຸກພຽງພໍແລ້ວ ແລະ ກໍ່ບໍ່ອັນຕະລາຍຫຍັງ ຂໍພຽງແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເກີນເລີຍຈົນກວ່າບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ແລະໃນທີ່ສຸດກໍ່ເກີດການຮ່ວມເພດ ໂດຍທີ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນພ້ອມເທື່ອ.

ໂອ້ລົມກັບແຟນຂອງເຈົ້າ, ຖ້າຫາກເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າລາວເປັນຜູ້ທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຕົນເອງຢາກຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່, ປຶກສາຫາລືເພື່ອຊອກຫາວິທີການລໍຖ້າ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ວ່າລາວກໍ່ບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດເໝືອນກັນ. ຖ້າວ່າພວກເຈົ້າຫາກນັບຖືຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ພວກເຈົ້າກໍ່ສາມາດຕົກລົງຮ່ວມກັນໄດ້.

66

ຄວາມກົດດັນເພື່ອໃຫ້ຮ່ວມເພດ.

ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ວ່າໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າກໍ່ພົບບັນຫາດຽວກັນ. ພວກເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນໄດ້ໃນການຊອກຫາແນວທາງ ການມີຄວາມສຳພັນທີ່ດີໂດຍປາສະຈາກການຮ່ວມເພດ.ແຕ່ໃຫ້ຄິດໃຫ້ຖ້ວນຖີ່ກ່ຽວກັບຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ມາຈາກໝູ່ທີ່ເຄີຍຜ່ານການຮ່ວມເພດມາແລ້ວ. ໝູ່ຜູ້ນັ້ນອາດຈະພະຍາຍາມຍົວະເຈົ້າໃຫ້ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ລາວກຳລັງເຮັດຢູ່ ເພື່ອໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີເມື່ອໄດ້ເຮັດມັນ. ສິ່ງນີ້ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ຄວາມກົດດັນຈາກໝູ່ຄູ່".

ປ້ອງກັນຕົນເອງໃນເມື່ອເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ

ເມື່ອເຈົ້າເຫັນວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນແລ້ວເຈົ້າຕ້ອງປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດ. ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພ. ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ວາງແຜນກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ.



ໂອ້ລົມກັບແຟນຂອງເຈົ້າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ.ອະທິບາຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າມັນສຳຄັນແນວໃດທີ່ຕ້ອງໄດ້ປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍໃຈທີ່ຈະເວົ້າ, ເຈົ້າອາດຈະກ່າວເຖິງເລື່ອງຂອງຄູ່ອື່ນໆກໍ່ໄດ້.

ຖ້າລາວເປັນຫ່ວງເຈົ້າອີ່ຫຼີ ລາວກໍ່ຢາກຈະປ້ອງກັນເຈົ້າຄືກັນ. ຖ້າລາວຍັງຖູໄຖທີ່ຈະຮ່ວມເພດຢູ່ລາວອາດຈະຫວ່ງແຕ່ຕົວລາວເອງເທົ່ານັ້ນ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນມີຫຼາຍຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອແຈກຢາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຢາຄຸມກຳເນີດອື່ນໆ.ໄປປຶກສານຳເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ໄປຖາມນຳແພດໝໍເຖິງບ່ອນໃຫ້ບໍລິການວິທີການປ້ອງກັນ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກລະອາຍກໍ່ໃຫ້ໄປຖາມນຳຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າ. ມີຄລີນິກບໍລິການດ້ານການຄຸມກຳເນີດບາງບ່ອນມີການບໍລິການພິເສດໃຫ້ແກ່ໄວຂົ້ນບ່າວສາວ, ຢູ່ບ່ອນນັ້ນອາດຈະມີບ່າວສາວທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃນດ້ານການໃຫ້ຄຳປຶກສາ, ຊຶ່ງລາວສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນຕ່າງໆແກ່ເຈົ້າໄດ້.



ພຽງແຕ່ເຫັນໜ້າຕາຊື່ໆ ທ່ານບໍ່ຮູ້ວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນ ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ໂລກເອດ, ສະນັ້ນ ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພມີແຕ່ເຈົ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ທຸກໆຄັ້ງທີ່ຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວ (ໂຄຍ) ຫຼື ມີຕຸ່ມ ຫຼື ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ, ໝາຍຄວາມວ່າລາວມີພະຍາດອັກເສບແລ້ວ. ແລະ ຂ້ອນຂ້າງແນ່ໃຈວ່າ ລາວຈະນຳເອົາພະຍາດຕິດໃສ່ເຈົ້າ.

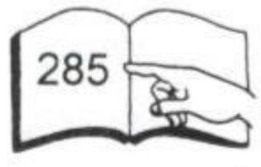
ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ຮ່ວມເພດແລ້ວ ແລະ ສັງເກດເຫັນວ່າເຈົ້າເປັນລີງຂາວ, ມີບາດແຜບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ມີອາການເຈັບຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ, ເຈົ້າອາດຈະເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແລ້ວ. ອ່ານເພີ້ມໃນພາກ "ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ".



ການວາງແຜນຄອບຄົວ



ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ບັງຄັບຂູ່ເຂັ່ນເພື່ອໃຫ້ມີເພດສຳພັນ (ການຂົ່ມຂືນ)



ຖ້າມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງບັງຄັບໃຫ້ເຈົ້າຮ່ວມເພດນຳ ໂດຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ ນັ້ນ ແມ່ນການຂົ່ມຂືນ

ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ (ຄູ່ຮັກ)

ໃນທົ່ວໂລກມີແມ່ຍິງໜຸ່ມຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ທັງໆທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສິ່ງນີ້ມັກຈະແມ່ນຜູ້ທີ່ເປັນແຟນລາວເອງເປັນຜູ້ເຮັດ, ເຂົາມັກຈະຫວ່ານໃຫ້ຮັກເຂົາ. ບາງທ້ອງຖິ່ນເອີ້ນວ່າ "ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ" (date rape). ບໍ່ມີພຽງແຕ່ການບັງຄັບ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ທັງຄຳເວົ້າ ຫຼື ທັງ ຄວາມຮູ້ສຶກນຳ. ແຟນເຈົ້າອາດຈະອ້ອນວອນຂໍ ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າເອງອາດຈະຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ໜ້າອາຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກັບລາວ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ. **ໝິດທຸກຄົນບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດຖ້າວ່າພວກເຮົາຫາກບໍ່ປາດຖະໜາ.**

ການປ້ອງກັນ:

- ຖ້າວ່າແຟນຂອງເຈົ້າຕ້ອງການຮ່ວມເພດແຕ່ວ່າເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ ເຈົ້າສາມາດເວົ້າກັບລາວວ່າ ເຈົ້າຍິນດີທີ່ລາວຢາກຮ່ວມເພດກັບເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ພ້ອມ.ຖ້າວ່າເຈົ້າຢ້ານທີ່ຈະຢູ່ກັບລາວຕາມລຳພັງ, ເຈົ້າອາດຈະຂໍໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງໄປນຳ ຫຼື ອາດຈະ**ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນອີກເວົ້າກັບລາວ.**
- **ຮ້ອງຄຳວ່າ "ບໍ່"** ແຮງໆ ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດສືບຕໍ່ເວົ້າຄຳວ່າ "ບໍ່" ຢ່າງລຸມຕິດຖ້າຈຳເປັນ. ເມື່ອເຈົ້າເວົ້າ "ບໍ່" ທ່າທາງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຕ້ອງຢູ່ໃນທ່າປະຕິເສດນຳ, ຖ້າເຈົ້າຫາກໃຫ້ທ່າແກ່ລາວ ໆ ອາດຈະຄິດວ່າເຈົ້າຍອມໃຫ້ລາວແລ້ວ.



- **ຍັບໜີອອກຫ່າງຈາກລາວ,** ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກຈັບບາຍ ແລະ ເຈົ້າກໍ່ບໍ່ພໍໃຈ. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າຈະເຕືອນເຈົ້າເອງວ່າອາດຈະມີສິ່ງທີ່ບໍ່ດີເກີດຂຶ້ນແລ້ວ. **ເຮັດໃຫ້ມີສຽງດັງ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະແລ່ນໜີ** ຖ້າຫາກວ່າຈຳເປັນ.
- **ຫ້າມດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ.** ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສາມາດດ້ານການພິນິດພິຈາລະນາ ແລະ ຄວບຄຸມສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນກັບເຈົ້າ.
- **ອອກໄປທ່ຽວເປັນໝູ່ຄະນະ.** ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນ, ການກ້ຽວພາລາສີ ຫຼື ການໄປທ່ຽວແມ່ນເຮັດເປັນໝູ່ຄະນະ . ເຈົ້າຍັງສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຜູ້ບ່າວຜູ້ນັ້ນຢູ່ , ແຕ່ຄວາມສ່ຽງທີ່ເຈົ້າຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດນັ້ນໜ້ອຍກວ່າ ເພາະວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ.
- **ໄປແຕ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພ,** ບ່ອນທີ່ຜູ້ອື່ນສາມາດເຫັນເຈົ້າ.
- **ວາງແຜນລ່ວງໜ້າ** ຄາດກະໄວ້ລ່ວງໜ້າກ່ອນ ວ່າການຈັບບາຍລະດັບໃດທີ່ເປັນການເກີນເລີຍສຳລັບເຈົ້າ. ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ອາລົມມາຄອບງຳເຈົ້າ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ສິ່ງນັ້ນເກີດຂຶ້ນເລີຍຕາມເລີຍໄປ.

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ

ມັນບໍ່ເປັນການເໝາະສົມທີ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຈະມາຈັບບາຍເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງເຈົ້າ ເຊັ່ນ ພີ່ນ້ອງ, ລຸງ, ອາວ, ອ້າຍ, ຫຼື ພໍ່ກໍ່ຕາມບໍ່ສົມຄວນຈະແຕະຕ້ອງອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃນລັກສະນະພົວພັນທາງເພດ. ຖ້າສິ່ງນີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນ, ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ . ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເວົ້າວ່າຈະຂ້ຽນຕີເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າບອກຜູ້ອື່ນກໍ່ຕາມ. ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງບອກຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ບາງຄັ້ງອາດຈະເປັນການດີກວ່າທີ່ເຈົ້າຈະເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ບຸກຄົນພາຍນອກຄອບຄົວ ເຊັ່ນ ນາຍຄູຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ນຳດ້ານສາສະໜາ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ.

ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ

ສາວນ້ອຍບາງຄົນສາມາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງຜູ້ຊາຍເຖົ້າ. ອາດຈະເປັນການຕື່ນເຕັ້ນທີ່ໄດ້ອອກໄປນຳເຖົ້າແກ່, ໂດຍສະເພາະເມື່ອລາວເປັນຄົນທີ່ມີຊື່ສຽງ ຫຼື ເປັນບຸກຄົນສຳຄັນຂອງຊຸມຊົນ, ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ລາວເປັນຜູ້ມີເງິນແລະ ສາມາດຊື້ສິ່ງຂອງໄດ້. ມີບາງທ້ອງຖິ່ນ, ຜູ້ຊາຍທີ່ຊື້ຂອງຂວັນໃຫ້ແຟນຂອງລາວ ຫຼາຍອັນ ເອີ້ນວ່າ “ພໍ່ຫວານໃຈ” (Sugar Daddy) “ເຖົ້າຫົວໆ”. ສາວນ້ອຍທີ່ອອກໄປກັບເຖົ້າແກ່ມັກຈະຈົບລົງດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ລາວຖືກນຳໃຊ້ພຽງແຕ່ເພື່ອຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ ຫຼື ຖືກປະຕິບັດຕໍ່ລາວແບບບໍ່ດີ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີເມຍຢູ່ ຫຼື ມີຜູ້ຍິງອື່ນ.



ບາງຄັ້ງເຖົ້າແກ່ມີຄວາມສາມາດບັງຄັບຍິງໜຸ່ມໃຫ້ຮ່ວມເພດກັບລາວຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ທີ່ມີອາຍຸລຸ້ນດຽວກັນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີອຳນາດເໜືອຜູ້ຍິງ.



385
ແມ່ຍິງຫາເງິນ

ແມ່ຍິງຫາເງິນ ຫຼື ຮ່ວມເພດເພື່ອແລກປ່ຽນກັບຄວາມຕ້ອງການອັນອື່ນ

ບາງຄັ້ງຄອບຄົວທຸກຍາກອາດຈະມອບລູກສາວຂອງຕົນໃຫ້ກັບເຖົ້າແກ່ ເພື່ອໃຊ້ໜີ້ຂອງຄອບຄົວ . ຫຼື ບາງຄັ້ງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຂາຍລູກສາວເພື່ອແລກປ່ຽນກັບສິ່ງອື່ນໆທີ່ຄອບຄົວຕ້ອງການ.



ບາງເທື່ອ, ພວກຜູ້ສາວທັ້ງຫຼາຍຖືກພາໄປບ້ານເມືອງອື່ນ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າກຳລັງຈະໄປເຮັດວຽກຢູ່ນຳໂຮງຈັກໂຮງງານ ຫຼື ເປັນແມ່ບ້ານ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າ ມັກຖືກບັງຄັບໃຫ້ຂາຍປະເວນີຫຼາຍກວ່າ.

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

ຖ້າເຈົ້າຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ



ເຈົ້າອາດຈະຖືພາ (ມີລູກ) ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ມີການຮ່ວມເພດ, ປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າບໍ່ມາ, ເຈັບນົມໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ຫຼື ເຈົ້າຮູ້ສຶກປວດຮາກ. ໃຫ້ເຈົ້າຟ້າວໄປຫາແພດ ຫຼື ໝໍຕຳແຍຫັນທີ, ເພື່ອກວດເບິ່ງແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າຖືພາແທ້ຫຼືບໍ່.

ມີຜູ້ສາວຫຼາຍຄົນທີ່ມີລູກໂດຍທີ່ລາວຍັງບໍ່ທັນຕ້ອງການ. ມີບາງຄົນກໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຈຳເປັນຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ຄູ່. ແຕ່ມີບາງຄົນກໍ່ບໍ່ງ່າຍປານໃດ.



ປຶກສານຳຜູ້ອາວຸໂສທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ. ຊີວິດຂອງເຈົ້າມີຄ່າເກີນກວ່າທີ່ຈະເສຍມັນໄປ

262
ການເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກທີ່ປອດໄພ

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກຕິດຂັດກັບການທີ່ມີລູກໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນແລ້ວ ແລະ ຢາກຈະເອົາລູກອອກ ນັ້ນກະລຸນາຄິດໃຫ້ດີໆແລ້ວຈຶ່ງຕັດສິນໃຈ.ໃນໂລກນີ້, ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນການເອົາລູກອອກແບບສ່ຽງໄພ. ມີວິທີການທີ່ປອດໄພຢູ່ ຖ້າເຈົ້າຢາກຈະເອົາລູກອອກ.

ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນ, ຈຳນວນແມ່ຍິງໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ສາວ ທີ່ຖືກຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຮັສໄອວີ/ໂລກເອດນັ້ນ ມີຈຳນວນຫຼາຍກວ່າຄົນໃນກຸ່ມອື່ນໆ. ການສ່ຽງໄພແມ່ນມີຫຼາຍກວ່າ ສຳລັບຜູ້ສາວທີ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍເຖົ້າ ແລະ ມັນກໍ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບຜູ້ຊາຍທຸກໆໄວອາຍຸ.

ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່

ບາງເທື່ອການປຶກສາກັບພໍ່ແມ່ອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າອາດຈະຢາກໃຫ້ເຈົ້າຢູ່ໃນປະເພນີຮີດຄອງ, ແຕ່ເຈົ້າຊໍ້ພັດຮູ້ສຶກວ່າ ເວລາມັນປ່ຽນໄປແລ້ວ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າບໍ່ຟັງເຫດຜົນ ແລະ ບໍ່ພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈເຈົ້າ. ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າກໍ່ຢ້ານວ່າ ພວກເພິ່ນຈະໃຈຮ້າຍ.

ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຮັກເຈົ້າ ໂດຍທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຈະເຫັນພ້ອມກັບເຈົ້າທຸກໆຢ່າງທີ່ເຈົ້າເວົ້າອອກໄປ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຈຮ້າຍໂມໂຫ ເພາະວ່າພວກເພິ່ນເປັນຫວ່ງເປັນໄຍເຈົ້າ, ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນເພິ່ນບໍ່ຮັກເຈົ້າ. ພະຍາຍາມລົມກັບພວກເພິ່ນຢ່າງອ່ອນນ້ອມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເພິ່ນເຂົ້າໃຈຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອການສື່ສານທີ່ດີ

- ເລືອກເວລາທີ່ເໝາະສົມ ເພື່ອລົມກັບພໍ່ແມ່, ເວລາທີ່ພວກເພິ່ນບໍ່ຫຍຸ້ງວຸ້ນ, ບໍ່ເມື່ອຍ ຫຼື ບໍ່ກັງວົນກັບເລື່ອງອື່ນອີກ.
- ເລົ່າເລື່ອງ ຄວາມເປັນຫວ່ງ, ກັງວົນ ແລະ ເປົ້າໝາຍຂອງເຈົ້າໃຫ້ເພິ່ນຟັງ. ຖາມເພິ່ນເບິ່ງວ່າ ຖ້າແມ່ນເພິ່ນຢູ່ໃນສະພາບການຄືເຈົ້າເພິ່ນຈະເຮັດແນວໃດ.





- ເອົາປຶ້ມ ຫຼື ເລື່ອງໃດເລື່ອງໜຶ່ງ ໃຫ້ພວກເພິ່ນອ່ານ, ຫຼື ເອົາຮູບພາບໃຫ້ເພິ່ນເບິ່ງ, ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນລົມກັບເພິ່ນ. ເຈົ້າອາດຈະອ່ານບາງເນື້ອໃນທີ່ມີຢູ່ໃນປຶ້ມກັບເພິ່ນ ຖ້າຫາກວ່າມັນພົວພັນກັບບັນຫາຂອງເຈົ້າ.
- ຖ້າເຈົ້າໃຈຮ້າຍ, ພະຍາຍາມຢ່າເວົ້າດັງ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ເພິ່ນໃຈຮ້າຍ ແລະ ເພິ່ນອາດຈະຄິດວ່າ ເຈົ້າບໍ່ນັບຖືເພິ່ນ.
- ຖ້າເຈົ້າໄດ້ທົດລອງໝົດທຸກໆຄຳແນະນຳ ແຕ່ຍັງບໍ່ສາມາດລົມກັບພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າຢູ່, ໃຫ້ເຈົ້າຊອກລົມກັບຜູ້ອາວຸໂສຜູ້ອື່ນທີ່ເຈົ້າສາມາດເວົ້ານຳໄດ້. ອາດຈະແມ່ນນາຍຄູ, ແມ່ຂອງໝູ່, ປ້າ, ເອື້ອຍ, ແມ່ເຖົ້າ, ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນບ່ອນທີ່ເຈົ້າເຮັດວຽກຢູ່, ຫຼື ອສບ ກໍ່ໄດ້.

ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຊ່ວຍລູກສາວຂອງລາວໄດ້ແນວໃດ

ທ່ານອາດຈະເກີດຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງບໍ່ໄດ້ຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຮຽນໜັງສື, ວາງແຜນສຳລັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ຕັດສິນໃຈສຳລັບຊີວິດຂອງທ່ານເອງ. ຊີວິດອາດຈະແຕກຕ່າງກັບຊີວິດຂອງລູກສາວຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຟັງລາວ, ແລກປ່ຽນປະສົບການຂອງທ່ານ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ໃຊ້ໄດ້ໃຫ້ແກ່ລາວ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຊ່ວຍລູກສາວຂອງທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ຕັດສິນໃຈໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວໃຫ້ເຫັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ໄດ້ເກີດເປັນແມ່ຍິງໄດ້.

พาภที 6

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້:

ໜ້າ

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ 72
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ 73
ສັນຍານສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ 76
ຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກວດສຸຂະພາບໃນໄລຍະຖືພາ)..... 80
ການກະກຽມສຳລັບການເຈັບທ້ອງອອກລູກ ແລະ ການເກີດລູກ 82
ການເກີດລູກ 85
ສັນຍານທີ່ສະແດງວ່າການເກີດລູກໃກ້ຈະມາຮອດແລ້ວ..... 85
3 ໄລຍະຂອງການເກີດລູກ..... 85
ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະເກີດລູກ 90
ການອອກລູກຍາກ 93
ສັນຍານອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກໃນເວລາເກີດ 99
ຮັກສາບົວລະບັດແມ່ແລະເດັກຫຼັງເກີດ 100
ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່ 106
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 107

ທຸກໆມື້ນີ້ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກນີ້ ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ ແລະ ການອົບຮົມສຳລັບຊ່ວຍເຫຼືອໃນເວລາເກີດລູກ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ເຂົາເຈົ້າອອກລູກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝໍຕຳແຍກ່ຽວກັບການຮັກສາບົວລະບັດ ໃນໄລຍະຖືພາ, ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເກີດ, ຢູ່ໃນບ້ານ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ. ໃນພາກນີ້ຈະມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບທັງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ທີ່ຈະຊ່ວຍລາວ ສຳລັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ຄົບຖ້ວນກ່ຽວກັບການຮັກສາບົວລະບັດແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າໃນກໍລະນີເກີດລູກ ປົກກະຕິ ແລະ ຜິດປົກກະຕິ, ໃຫ້ອ່ານເພີ້ມປຶ້ມສຳລັບໝໍຕຳແຍຂອງມູນລະນິທິ ແຮດສະເປຣຍ (The Hesperian Foundation's A Book for Midwives) ສຳລັບການສັ່ງຊື້ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າສຸດທ້າຍຂອງປຶ້ມຫົວນີ້.

ການຖືພາ
ແລະ
ການເກີດລູກ



ແມ່ມານທຸກໆຄົນຕ້ອງການມີສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນ, ອາຫານທີ່ດີ, ຄວາມຮັກ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບດີໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເມື່ອເວລາເກີດລູກກໍ່ບໍ່ຍາກ, ລູກນ້ອຍເກີດມາກໍ່ສົມບູນດີ.

ໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນ, ການຖືພາອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍສຳຄັນອັນໜຶ່ງຂອງແມ່ຍິງທີ່ລາວປະເຊີນໜ້າກັບມັນໃນຊີວິດຂອງລາວ. ໃນທຸກໆປີ, ແມ່ຍິງຈຳນວນເກືອບເຄິ່ງລ້ານໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ (ເພີ່ນເອີ້ນອີກຄວາມໜຶ່ງວ່າ "ການຕາຍຂອງແມ່"), ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ.

ສ່ວນຫຼາຍການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການບົວລະບັດຮັກສາແບບພື້ນຖານ. ໃນພາກນີ້ໄດ້ກ່າວເຖິງ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ມານຊ່ວຍຕົນເອງ, ຫຼື ຊ່ວຍຜູ້ອື່ນໄດ້.

ບໍ່ມີນຳ້ ຜົນຜະລິດຈະຕາຍ, ບໍ່ມີເດັກຊີວິດຂອງຊຸມຊົນກໍ່ຈະສະຫຼາຍຄຳເວົ້າຂອງ 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 ຫຼັງວັນທີນັ້ນ



ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຮູ້ວ່າລູກນ້ອຍຂອງລາວຈະເກີດມື້ໃດ ໂດຍການນັບມື້ເພັງທີ່ຜ່ານໄປ 10 ເທື່ອ.

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ

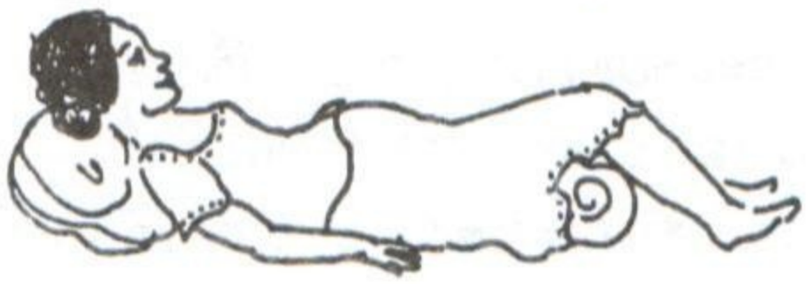
ຖ້າເຈົ້າສາມາດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງໃຫ້ດີຢູ່ໃນໄລຍະຖືພາ, ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກຂອງເຈົ້າຈະປອດໄພ ແລະ ເດັກທີ່ອອກມາກໍ່ສົມບູນດີ.

- **ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງຢ່າງພຽງພໍ.** ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ພະລັງເຂັ້ມແຂງ, ປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ເສີມສ້າງເດັກໃຫ້ສົມບູນ ແລະຊ່ວຍກັນບໍ່ໃຫ້ເລືອດອອກຫຼາຍໃນເວລາເກີດລູກ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າເຈົ້າກຳລັງໃຫ້ອາຫານເຈົ້າເອງ ແລະ ລູກຂອງເຈົ້າພ້ອມກັນ. ກິນເກືອອີໂອດແມ່ນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກຂອງເຈົ້າເປັນຄົນປັນຍາອ່ອນ.
- **ນອນ ແລະ ພັກຜ່ອນແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຮັດໄດ້.** ຖ້າເຈົ້າຫາກຢືນເຮັດວຽກໝົດມື້ ພະຍາຍາມນັ່ງ ຫຼື ນອນຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້ .



ເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ

ແຕ່ຄວນພັກຜ່ອນທຸກຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຮັດໄດ້.



173 ການກິນເພື່ອສຸຂະພາບ

80 ການກວດທ້ອງກ່ອນເກີດ

- **ໄປກວດທ້ອງ (ກວດກ່ອນເກີດ)** ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີບັນຫາ ແລະ ເພື່ອຊອກບັນຫາກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາຮ້າຍແຮງ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະຍັກຈັກເທື່ອ ໃຫ້ຮີບສັກໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ສັກ 2 ຄັ້ງກ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກ.
- **ຮັກສາຄວາມສະອາດຕົນຕົວ.** ອາບນ້ຳລ້າງຕົວຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດແຂ້ວຂອງເຈົ້າທຸກໆມື້.
- **ຝຶກກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ,** ຫັດກາຍທ່າຍຸ້ມ-ຍານ ເພື່ອໃຫ້ຊ່ອງຄອດຂອງເຈົ້າແຂງແຮງ ຫຼັງຈາກຄອດລູກ (ອ່ານເພີ້ມໜ້າ 419).
- **ຝຶກຫັດກາຍປະຈຳວັນ, ຖ້າວ່າເຈົ້ານັ່ງເຮັດວຽກ, ພະຍາຍາມຍ່າງທຸກໆມື້, ແຕ່ຢ່າຝຶກຈົນຕົນເອງເມື່ອຍ.**
- **ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ຫຼື ທຸກໆການເຈັບເປັນທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າກຳລັງເຈັບຢູ່.**

285 ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

- **ຫຼີກເວັ້ນການກິນຢາຫຼວງ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງທຸກໆຊະນິດ** ນອກຈາກແພດຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າເຈົ້າຖືພາເປັນຜູ້ອະນຸຍາດ.
- **ບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ສູບຢາ ຫຼື ສີຢາດູດ** ໃນໄລຍະຖືພາ, ເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ ບໍ່ດີສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ ແລະ ເດັກທີ່ກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ຢູ່ໃນທ້ອງ.
- **ຫຼີກເວັ້ນຢາຂ້າແມງໄມ້, ຢາຂ້າຫຍ້າ ຫຼື ທາດເຄມີອື່ນໆ.** ມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ບໍ່ໃຫ້ມັນຖືກຮ່າງກາຍ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃກ້ມັນ ຫຼື ຫາຍໃຈຢູ່ໃກ້ກັບອາຍຂອງມັນ.ບໍ່ຄວນໃຊ້ພາຊະນະທີ່ບັນຈຸສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເກັບມ້ຽນອາຫານ ຫຼື ນ້ຳ.
- **ບໍ່ຢູ່ໃກ້ກັບເດັກທີ່ມີຕຸ່ມທົ່ວຕົນຕົວ,** ມັນອາດຈະແມ່ນຕຸ່ມໝາກຫັດ ເຢີລະມັນ (ໝາກແດງນ້ອຍ) ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ.

➤ ອ່ານສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ ຊຶ່ງເລີ່ມແຕ່ໜ້າ 76 ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າເວລາໃດຄວນໄປຫາແພດ

➤ ຖ້າວ່າໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງເຈົ້າມີພະຍາດໄຂ້ປ່າ (ມາລາເລຍ) ເຈົ້າຄວນຈະນອນໃນມຸ້ງເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ.

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດໃນໄລຍະຖືພາ

ໃນໄລຍະຖືພາຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງ, ເພາະສະນັ້ນ ເຈົ້າອາດຈະມີບາງບັນຫາທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້. ແຕ່ທ່ານຄວນຈະຈຳໄວ້ວ່າທຸກໆບັນຫາທີ່ກ່າວເຖິງ ສ່ວນໜວງໜາຍແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ.

ເຈັບກະເພາະ (ປວດຮາກ)

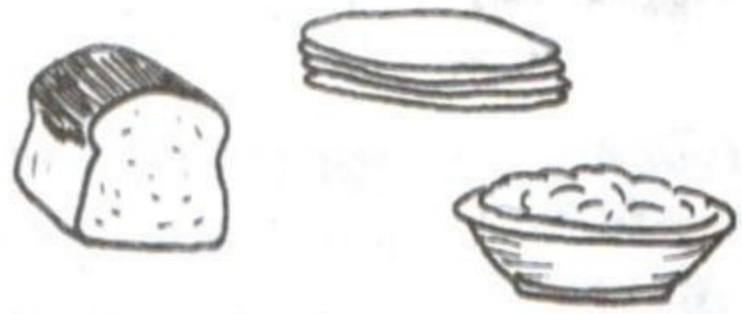
ເຖິງວ່າການເຈັບລັກສະນະນີ້ຈະມີອີກຊື່ໜຶ່ງວ່າ "ອາການເຈັບຕອນເຊົ້າ" ແຕ່ໃນໄລຍະຖືພາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍແບບນີ້ ເວລາໃດກໍ່ໄດ້ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ເປັນໝົດມື້. ສ່ວນໜາຍແລ້ວອາການປວດຮາກຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກເດືອນທີ 3 ຫຼື ທີ 4.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

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

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: *ໃຫ້ເຈົ້າໄປຫາ ອສບ, ຖ້າເຈົ້າຫາກຮາກຫາຍຈົນບໍ່ສາມາດກິນອາຫານລົງທ້ອງໄດ້ ຫຼື ນ້ຳໜັກຂອງເຈົ້າຫຼຸດລົງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ ຄວນກວດເບິ່ງອາການຂາດນ້ຳ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 330).*

ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຕອນເຊົ້າ



ທົດລອງກິນເຂົ້າໜົມ ບິດສະກິດ (biscuit) ເຂົ້າຈີ່, ຊາປາຕີ (chapati) ຫຼື ເຂົ້າໜ້ອຍໜຶ່ງ ຫຼື ບິດມັນ , ຫຼັງຈາກຕື່ນນອນຕອນເຊົ້າ

ແສບໜ້າເອິກ/ຄໍ, ອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ (ແສບໜາກຫູກ)

ມີຄວາມຮູ້ສຶກແສບຄໍ ແລະ ໜ້າເອິກ. ອາການນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຢູ່ນຳແມ່ນານທ້ອງແກ່ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານ ຫຼື ເວລານອນລົງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍແທນທີ່ຈະກິນໜາຍບາດດຽວ
- ຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ເຜັດ ຫຼື ມີໄຂມັນ
- ດື່ມນ້ຳໜາຍໆ
- ພະຍາຍາມຢ່າຟ້າວນອນລົງທັນທີ ຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າແລ້ວ
- ເວລານອນໃຫ້ລະດັບຫົວສູງກ່ອນກະເພາະ
- ດື່ມນ້ຳນົມ ຫຼື ນົມສົ້ມ, ໂສດາບີກາກໂບນາດ ປົນກັບນ້ຳດື່ມ ຫຼື ການຊອມກາກໂບນາດ (antacid).



ນ້ຳຊຶມຢູ່ຊ່ອງຄອດ (ລິງຂາວ)

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະມີລິງຂາວເພີ່ມຂຶ້ນ ໃນໄລຍະຖືພາ. ແຕ່ຖ້າເປັນລິງຂາວແລ້ວມີອາການຄັນ, ແສບ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ, ເຈົ້າອາດຈະມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອໃນອະໄວຍະວະເພດ ຊຶ່ງມັນຕ້ອງໄດ້ຖືກປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່ານ້ຳທີ່ໄຫຼອອກມານັ້ນປົນກັບເລືອດ ແລະ ມີນ້ຳເມືອກອອກມານຳ ຫຼື ມັນຫາກໄຫຼອອກມາຫຼາຍຄືນໍ້, ໃຫ້ໄປຫາແພດໝໍ, ເພາະເຈົ້າອາດຈະອອກລູກກ່ອນກຳນົດກໍ່ເປັນໄດ້.

288

ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອະໄວຍະວະເພດ.



แม่บานที่มีเส้นเลือดขอดให้ยกขาขึ้นเลื่อยๆ ແລະ ถ้าหากว่ามันขอดหลายให้เอาผ้าพันขาไว้

ເສັ້ນເລືອດຂອດ (ໃຄ່)

ມີເສັ້ນເລືອດຂອດເປັນສີຟ້າຢູ່ຕາມບໍລິເວນຂາ ແລະ ຊ່ອງຄອດ, ຊຶ່ງມີສາເຫດມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງລູກໃນທ້ອງ. ມັນອາດຈະຂອດເປັນເວີ້ງໃຫຍ່ ແລະ ເຈັບ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ພະຍາຍາມຢ່າຢືນຢູ່ດົນ. ຖ້າເຈົ້າມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຢືນ, ໃຫ້ຍ່ຳຕີນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ຫຼື ຕີ່ງຕີນ ແລະ ຂາເວລາເຈົ້ານັ່ງໃຫ້ຍົກຕີນຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຍ່າງທຸກໆມື້. ຖ້າວ່າເຈົ້າເສຍອີ່ງຄະ ແລະ ຍ່າງບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍຕີ່ງຂາ ແລະ ຝຶກຫັດກາຍຂາຂອງເຈົ້າ.
- ຖ້າວ່າເສັ້ນເລືອດຫາກຂອດຫຼາຍໃຫ້ໃຊ້ຜ້າພັນຂາ. ເລີ່ມຕົ້ນພັນຕັ້ງແຕ່ຕຸ່ມຄ້ອງຈົນເຖິງກ້ອງຫົວເຂົ່າ. ພັນຜ້າໃຫ້ແໜ້ນໃນບໍລິເວນຕຸ່ມຄ້ອງ ແລະ ຄ່ອຍໆຫຼີ່ມ ເມື່ອພັນຂຶ້ນເທິງຮອດຂາ. ແກ້ຜ້າພັນອອກໃນເວລາກາງຄືນ.

ທ້ອງຜູກ (ຖ່າຍໜັກຍາກ)

ການເໜັ້ງຕີ່ງຂອງລຳໃສ້ແມ່ຍິງຖືພາຂ້ອນຂ້າງຊ້າ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ອາຈົມເປັນກ້ອນແຂ້ງ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງໄປຖ່າຍໜັກຍາກ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ (ຖ້າເຮັດໄດ້ສາມາດປ້ອງກັນທ້ອງຜູກນຳອີກ):

- ດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 8 ຈອກຕໍ່ມື້
- ຝຶກຫັດກາຍບໍລິຫານຢ່າງເປັນປົກກະຕິ
- ຖ້າເຈົ້າກິນຢາທາດເຫຼັກໃຫ້ກິນ ມື້ລະກ້ອນ ພ້ອມກັບນ້ຳໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ ແກ່ນທຸກຊະນິດ ແລະ ມັນຕົ້ນ.
- ຢ່າກິນຢາຂັບຖ່າຍ. ມັນແກ້ບັນຫາໄລຍະສັ້ນເທົ່ານັ້ນ ຫຼັງຈາກນັ້ນເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ກິນອີກ.



ຖ້າເຈົ້າເປັນລິດສະດວງທະວານ ໃຫ້ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ

ລິດສະດວງທະວານ (ດາກອອກ)

ລິດສະດວງທະວານ ແມ່ນເກີດຈາກເສັ້ນເລືອດຂອງຮູທະວານໃຄ່. ມັນມີອາການຄັນ, ແສບ, ບາງຄັ້ງມີເລືອດອອກ. ທ້ອງຜູກເຮັດໃຫ້ມັນມີອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

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



176
ອາຫານທີ່ມີທາດ
ການຊອມ

ຂາປັ້ນ (ຂາເປັນກຣຳ)

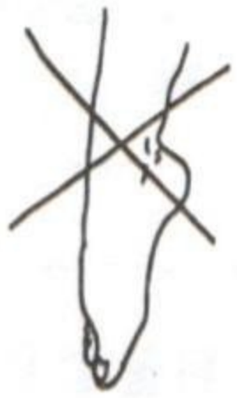
ແມ່ຍິງຖືພາມັກຈະເປັນກຣຳຢູ່ຕີນ ຫຼື ຢູ່ຂາ, ໂດຍສະເພາະເວລາກາງຄືນ, ຫຼື ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຢຽດຂາ ຫຼື ຢຽດຕີນ. ຂາປັ້ນອາດຈະເກີດມາຈາກ ທາດ ການຊອມຢູ່ໃນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດການຊອມໃຫ້ຫຼາຍ ເຊັ່ນ ນົມ, ເນີຍ, ໝາກງາ ແລະ ຜັກສີຂຽວທັງໝົດ.
- ຖ້າວ່າຂາ ຫຼື ຕີນເຈົ້າປັ້ນ







ເຈັບປັ້ນແອວ

ອາການເຈັບແມ່ນເນື່ອງມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນຊ່ວຍນົບ ຫຼື ນວດແອວໃຫ້
- ຂໍໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍເຮັດວຽກໜັກໃຫ້
- ຮັກສາໃຫ້ຫຼັງຂອງເຈົ້າຊື່ ເວລານັ່ງ ແລະ ຢືນ (ບໍ່ເຮັດຫຼັງກົ່ງ)
- ນອນສະແຄງ, ໃຫ້ມີໝອນ ຫຼື ພັນຜ້າເປັນກ້ອງກາງຫົວເຂົ່າ. (ນອນສະແຄງ, ຂາຄາບໝອນ).
- ຫັດກາຍບໍລິຫານໃນທ່າ "ແມວໃຈຮ້າຍ" 2-3 ນາທີ, 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື ທຸກໆຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຈັບແອວ.

453
ຍົກ ແລະ ແບກ
ຂອງໜັກ

ຫັດກາຍໃນທ່າ (ແມວໃຈຮ້າຍ)



ທ່າຄານຄຸເຂົ່າ, ເລີ່ມຕົ້ນ
ຈາກມື ແລະ ຫົວເຂົ່າຫຼັງຊື່ຕົ້ງ.



ຍົກບັ້ນແອວຂຶ້ນ



ກັບຄືນທ່າແອວຊື່ຕົ້ງ
(ທ່າເກົ່າ)

ຕີນ ແລະ ຂາບວມໃຄ່

ໃນໄລຍະຖືພາ, ບາງຄັ້ງການໃຄ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຕີນກໍ່ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຢືນໝົດມື້.

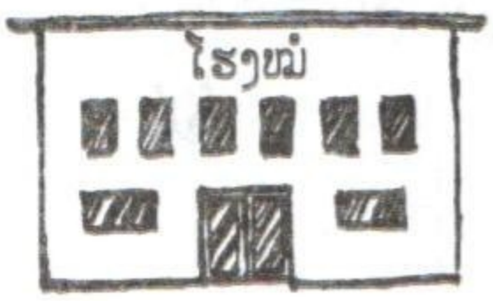
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຍົກຕີນເຈົ້າຂຶ້ນສູງເລື້ອຍໆ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້
- ເວລາພັກຜ່ອນໃຫ້ນອນສະແຄງເບື້ອງຊ້າຍ
- ຖ້າວ່າຕີນຂອງເຈົ້າຫາກໃຄ່ບວມຫຼາຍ, ຫຼື ມີບວມຢູ່ກ່ອນແລ້ວໃນເວລາເຈົ້າຕື່ນນອນ, ຫຼື ວ່າທັງໜ້າ ແລະ ມືກໍ່ບວມພ້ອມກັນ, ນັ້ນແມ່ນສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 78)

78
ມື ແລະ ໜ້າບວມໃຄ່

ສັນຍານສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍ ໃນໄລຍະຖືພາ





ແມ່ຍິງທີ່ມີການສ່ຽງໄພພິເສດ

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ ອາດຈະມີອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະວາງແຜນການໄປເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃນໄລຍະຖືພາ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າພະຍາຍາມໄປກວດທ້ອງຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

- *ເລືອດຈາງ* ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍໃນໄລຍະເກີດລູກ. ແມ່ອາດຈະເຈັບ ຫຼັງຈາກເດັກເກີດ ຫຼື ເສຍຊີວິດ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບເລືອດຈາງ, ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ.
- *ເບົາຫວານ* ມັກຈະເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາຮ້າຍແຮງສຳລັບແມ່ ແລະ ເດັກ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດຕັ້ງແຕ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ຫຼື ໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເມື່ອເວລາອອກຈະຄ້າງຢູ່ບ່ອນກະດູກຊາມ.
- *ຄວາມດັນເລືອດສູງ* ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບຫົວ, ເປັນຊັກ ແລະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍ່ມີ .
- *ແມ່ທີ່ອາຍຸແກ່ທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນ* ມັກຈະອອກລູກຍາກໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ມີເລືອດອອກຫຼາຍເວລາເກີດລູກ.
- *ແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີ* ມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເປັນຊັກ) ອອກລູກຍາກ, ໃຊ້ເວລາດົນ ເດັກນ້ອຍມັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ແລະ ລູກອອກຄາ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ ສີກຂາດ ຫຼື ກະທົບໃສ່ກັບພົກຍ່ຽວນຳອີກ.
- *ແມ່ທີ່ເຄີຍມີບັນຫາຂອງການຖືພາ ໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາ* ເຊັ່ນ ເຄີຍເປັນຊັກ, ປາດເອົາລູກອອກ, ເລືອດອອກຫຼາຍ, ເກີດລູກກ່ອນກຳນົດ, ລູກອອກມາມີນຳ້ໜັກໜ້ອຍໂພດ, ຫຼື ເດັກເກີດມາແລ້ວຕາຍ. ແມ່ຈຳພວກນີ້ມັກຈະມີບັນຫາຂອງການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກຖ້າມີລູກຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
- *ແມ່ຍິງເສຍອົງຄະ*, ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງທີ່ຮ່າງກາຍເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ, ຍ່າງບໍ່ໄດ້ ອາດຈະມີບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ.

ແມ່ຍິງຈຳພວກນຶ່ງອີກທີ່ຄວນໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ

ແມ່ຍິງບາງຈຳພວກຊຶ່ງບໍ່ມີການສ່ຽງໄພພິເສດທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງ, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຍັງອາດຈະມີອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດ. ແມ່ຍິງພວກນີ້ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ:

- ແມ່ມານທີ່ລູກໃນທ້ອງຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 79) ອາດຈະອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນ. ທັງແມ່ ແລະ ລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.
- ແມ່ມານທີ່ມີລູກຝາແຝດ. ລູກຜູ້ໜຶ່ງມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິສະເໝີ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ຈຳພວກນີ້ມັກຈະມີເລືອດໄຫຼຫຼັງຈາກເກີດ.
- ແມ່ທີ່ໄປທຳສາວໃໝ່ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຈ່ອງດຶງອະໄວຍະວະເພດຢ່າງຮຸນແຮງ ໃນເວລາເກີດລູກ, ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຫຼາຍ, ເສຍເລືອດຫຼາຍ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ. (ອ່ານເພີ່ມໃນພາກການຕັດໜັງໃນອະໄວຍະວະເພດ, ໜ້າ 528).

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ

ນອກຈາກບັນຫາທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ, ຍັງມີສັນຍານອັນຕະລາຍຈຳພວກທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອີກ ຊຶ່ງມັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ. ແມ່ຍິງຜູ້ໃດມີບັນຫາໃດໜຶ່ງໃນຈຳນວນທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະມີອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ ແລະ ຄວນຈະໄປຫາ ອສບ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ.

ອາການຕ່າງໆມີດັ່ງນີ້ :

- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ.
- ເປັນໄຂ້
- ມື ແລະ ໜ້າບວມ ຫຼື ເຈັບຫົວ ແລະ ມົວຕາ.

ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ (ຂາດເລືອດ)

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ ເຈົ້າອາດຈະຂາດເລືອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 181) ແມ່ຍິງທີ່ຂາດເລືອດຫຼາຍມັກຈະມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດ.





ອາຫານທີ່ອຸດົມ
ໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

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

ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ

1. **ເຈັບຫຼາຍ ແລະ ເຈັບຕໍ່ເນື່ອງຢູ່ໃນ 3 ເດືອນທຳອິດ** ອາດຈະມີສາເຫດຍ້ອນວ່າມີການຖືພານອກມົດລູກ , ຊຶ່ງອາດຈະຢູ່ປີກມົດລູກ (ມານລູກນອກພົກ). ໃນເມື່ອທໍ່ປີກມົດລູກຢຶດ-ຢຽດອອກມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບ. ຖ້າວ່າການຖືພາຫາກໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ທໍ່ປີກມົດລູກຈະແຕກ ແລະ ມີເລືອດອອກ. **ນີ້ແຮງອັນຕະລາຍຫຼາຍ.** ເລືອດອາດຈະໄຫຼຢູ່ໃນທ້ອງ ແລະ ທ່ານອາດຈະເສຍຊີວິດ.





ອາການຂອງມານລູກນອກພົກ :

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

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:
ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ

➤ ເຈັບທ້ອງຂ້າງດຽວ ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຖືພາສະເໝີໄປ. ສຳລັບສາເຫດອື່ນໆ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 399-403

2. **ເຈັບແຮງໆ ເຈັບໆ ຫາຍໆ (ທ້ອງປັ່ນ) ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ**ອາດຈະແມ່ນອາການກຽມຫຼຸ (ການຫຼຸລູກ) ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 254.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບ ໄປໂຮງໝໍ !

3. **ເຈັບແຮງ ແລະ ຕໍ່ເນື່ອງໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ.** ນີ້ອາດຈະແມ່ນແຮ່ຈະໂຄ່ະອອກຈາກມົດລູກ. ອາການນີ້ອັນຕະລາຍຫຼາຍເຈົ້າອາດເສຍຊີວິດຍ້ອນໃຫ້ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.
4. **ເຈັບໆ ຫາຍໆ ໃນລະຫວ່າງ ເດືອນທີ 7 - ທີ 8** ອາດຈະຊີ້ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ເດັກອາດຈະເກີດກ່ອນກຳນົດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 79).



ການຫຼຸລູກ

ເລືອດໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ

1. **ມີເລືອດອອກໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງການຖືພາ.** ມີເລືອດໄຫຼອອກເລັກນ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດ ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ, ອາດຈະເປັນເລື່ອງທຳມະດາ. ແຕ່ຖ້າມີອາການເຈັບແລະເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ, ອາດຈະແມ່ນມານລູກນອກພິກ, ຊຶ່ງມັນມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 77). ຖ້າວ່າເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຂຶ້ນໆ ຫຼາຍກວ່າການເປັນປະຈຳເດືອນ, ທ່ານອາດຈະຫຼຸລູກ.
2. **ມີເລືອດໄຫຼໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ.** ມີເລືອດໄຫຼ ຫຼັງຈາກຖືພາໄດ້ 3 ເດືອນ ໝາຍຄວາມວ່າ ມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນກັບແຮ່ແລ້ວ. ທັງເຈົ້າ ແລະ ລູກຢູ່ໃນທ້ອງຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- **ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.**
- ໃນໄລຍະເດີນທາງໃຫ້ນອນຫງາຍ, ຍົກຕີນຂຶ້ນສູງ.
- ບໍ່ຄວນເອົາອັນໃດທັງໝົດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບ ໄປໂຮງໝໍ

ເປັນໄຂ້

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

ມື ແລະ ໜ້າໃຄ່ບວມ ຫຼື ເຈັບຫົວຫຼາຍ ແລະ ມົວຕາ (ມານເປັນພິດ)

ການໃຄ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຕຸ່ມຄ້ອງສ່ຳໃດສ່ຳໜຶ່ງ ແມ່ນປົກກະຕິສຳລັບການຖືພາ. ແຕ່ຖ້າວ່າໜ້າຕາ ແລະ ມືໃຄ່ບວມນັ້ນ ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມານເປັນພິດ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຈົ້າມີອາການເຈັບຫົວ, ມົວຕາ ແລະ ເຈັບທ້ອງໄປພ້ອມກັນ. ມານເປັນພິດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຊັກ ແລະ ທັງເຈົ້າແລະລູກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ທີ່ເຮັດເປັນ ໃຫ້ແທກຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ . ຖ້າຈຳເປັນໃຫ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້, ນອນສະແຄງກ້ຳຊ້າຍ.
- ທຸກໆມື້ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍໆ.
- ກຽມໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ອາຫານທີ່ອຸດົມ ໄປດ້ວຍໂປຣຕີນ

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການເປັນພິດ

- *ໜ້າ ແລະ ມືໃຄ່ບວມ*
- *ເຈັບທ້ອງຫຼາຍ*
- *ມົວຕາ*
- *ວິນວຽນ*
- *ເຈັບສຽບ, ເຈັບຈຸກກະເພາະ*
- *ຄວາມດັນເລືອດ 160 /100 ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 605)*

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ *ຖ້າວ່າແມ່ການ ມີສັນຍານອັນຕະລາຍໃດໜຶ່ງຂອງການເປັນພິດ, ລາວຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອດ່ວນ. ຖ້າລາວເປັນຊັກໃຫ້ອ່ານເພີ່ນໜ້າ 92.*



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິໃນເວລາທີ່ກຳລັງຈະເກີດ

ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງຈະເກີດຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ ການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ໃນໄລຍະກຳລັງຈະເກີດນັ້ນ, ເດັກບໍ່ສາມາດເກີດໄດ້ໂດຍປາສະຈາກການຜ່າຕັດ.
(ເປີດເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າຈະກວດທ່າຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ).

➤ ຖ້າຫົວເດັກລົງຕ່ຳ ການເກີດຈະເປັນປົກກະຕິກວ່າ.

ທ່າຂອງເດັກທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ເດັກເກີດຍາກ ແລະ ອັນຕະລາຍ



ເດັກຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ

ຖ້າຫົວຂອງເດັກຢູ່ສູງ ການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ. ສະນັ້ນ, ມັນຈະປອດໄພກວ່າຖ້າແມ່ໄປອອກລູກທີ່ໂຮງໝໍ



ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ

ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ, ແມ່ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ໂຮງໝໍ. ລາວ ແລະ ລູກຂອງລາວຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ. ການເກີດຈະເປັນໄປບໍ່ໄດ້ ໂດຍປາສະຈາກການຜ່າຕັດ.

ໃນໄລຍະເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ, ການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກອາດຈະເປັນໄປໄດ້ດ້ວຍການນອນ ທ່ານີ້ເປັນເວລາ 10 ນາທີ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ .

ເຮັດທັດກາຍໃນທ່ານີ້ທຸກໆມື້ ໃນເວລາກະເພາະອາຫານຫວ່າງ, ຈົນກວ່າທ່າເດັກຈະປ່ຽນເປັນທ່າຫົວລົງຕ່ຳແລ້ວຈຶ່ງເຊົາ. ທ່າຂອງເດັກຄວນຈະໄດ້ກວດເບິ່ງທຸກໆອາທິດ.

- ຖ້າວ່າການເກີດລູກກຳລັງຈະເລີ່ມແຕ່ເດັກຍັງຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ ແມ່ຜູ້ນັ້ນຕ້ອງໄດ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ບ່ອນທີ່ສາມາດປ່ຽນທ່າເດັກໄດ້ ຫຼື ບ່ອນທີ່ສາມາດຜ່າຕັດເອົາລູກອອກໄດ້. ຖ້າປາສະຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍ ຂ້ອນຂ້າງແນ່ນອນວ່າທັງແມ່ແລະລູກໃນທ້ອງຈະເສຍຊີວິດ.
- ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງຈະເກີດຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 95

ນອນຫງາຍກັບພື້ນເອົາໝອນຮອງກົ້ນຂຶ້ນ. ພະຍາຍາມໃຫ້ກົ້ນສູງກວ່າຫົວ.





ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ສິ່ງສຳຄັນ : *ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກດ້ວຍມືຂອງທ່ານເອງ ນອກຈາກວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ແລະ ໄດ້ມີປະສົບການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກສຳເລັດມາແລ້ວຈຶ່ງເຮັດ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ນົດລູກສີ ຂາດ ແລະ ເປັນຜົນຮ້າຍແກ່ທັງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.*

ຖ້າວ່າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ (ກ່ອນເດືອນທີ 8 ຫຼື ທີ 9)

ເດັກບາງຄົນເກີດກ່ອນກຳນົດອາດຈະບໍ່ມີຊີວິດລອດໄດ້. ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຢຸດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ການເກີດລູກຊ້າລົງດ້ວຍການນອນຫງາຍ ແລະ ຍົກກົ້ນໃຫ້ສູງຂຶ້ນ ຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະຢຸດເຊົາ (ເບິ່ງຮູບຂ້າງເທິງ). ຖ້າລາວສາມາດໄປໂຮງໝໍໄດ້, ແພດໝໍອາດຈະຊ່ວຍຢຸດເຊົາການເຈັບທ້ອງອອກລູກໄດ້. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຢຸດເຊົາໄດ້ , ແຕ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຊ່ວຍເດັກເກີດໃໝ່ໃຫ້ລອດຊີວິດໄດ້. (ເບິ່ງໜ້າ 99 ສຳລັບການຊ່ວຍເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ).

ການຮັກສາ ສຸຂະພາບ ກ່ອນເກີດລູກ (ກວດທ້ອງ ໄລຍະຖືພາ)

ຄວາມສຳຄັນຂອງການກວດທ້ອງແມ່ນແມ່ນຈະໄດ້ຊອກຮູ້ບັນຫາ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາ ແຕ່ຫົວທີ່ກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາອັນຕະລາຍ. ການກວດທ້ອງແມ່ນທີ່ດີນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກແລະບໍ່ຕ້ອງການເຄື່ອງມືທີ່ມີລາຄາແພງ. ໝໍຕຳແຍໜ້ອຍໆຄົນ ແລະ ແພດຢູ່ສຸກສາລາກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ມັນສາມາດຊ່ວຍຊີວິດໄດ້ຫຼາຍຄົນ.

ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ໄປກວດທ້ອງ 3 ເທື່ອ:

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

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

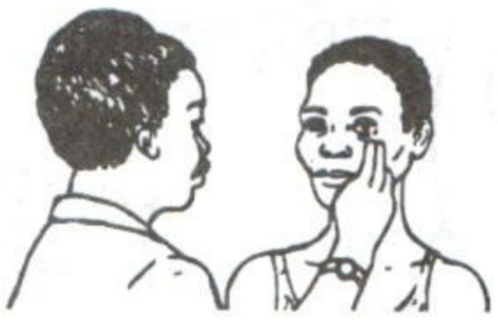
- ແນ່ໃຈວ່າແມ່ນາງຜູ້ນັ້ນ ກິນອາຫານພຽງພໍບໍ ແລະ ລາວຈະແນະນຳກ່ຽວກັບການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງກວ່າ, ໃນກໍລະນີຈຳເປັນ
- ເອົາຢາທາດເຫຼັກ ແລະ ອາຊິດໂຟລິກໃຫ້ ເພື່ອປ້ອງກັນການຂາດເລືອດ
- ກວດກາເບິ່ງວ່າແມ່ມີສຸຂະພາບດີບໍ່ ແລະ ລູກຂະຫຍາຍຕົວປົກກະຕິບໍ່.
- ສັກຢາກັນບາດທະຍັກໃຫ້ແມ່ . ພະຍາດນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກເສຍຊີວິດໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 169).
- ເອົາຢາກັນພະຍາດມາລາເລຍໃຫ້ ໃນກໍລະນີທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ມີພະຍາດນີ້
- ກວດເບິ່ງເຊື້ອເຮັສໄອວີ (ເບິ່ງໜ້າ 317) ແລະ ເຊື້ອກາມະໂລກ ພ້ອມດ້ວຍພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 285).

➤ *ການກວດທ້ອງຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດສິນໃຈໄດ້ວ່າຈະເກີດລູກຢູ່ໃສດີທີ່ສຸດ ເກີດຢູ່ເຮືອນ, ຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ຢູ່ໂຮງໝໍ.*

ມີຫຍັງແດ່ທີ່ຕ້ອງກວດໃນໄລຍະກວດກ່ອນຄອດ

ໝໍຕຳແຍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນຄວນກວດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- *ກວດເບິ່ງເຍື່ອເມືອກຕາ ແລະ ປາຍນິ້ວມືເພື່ອຊອກຫາອາການ ຂາດເລືອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 181)*



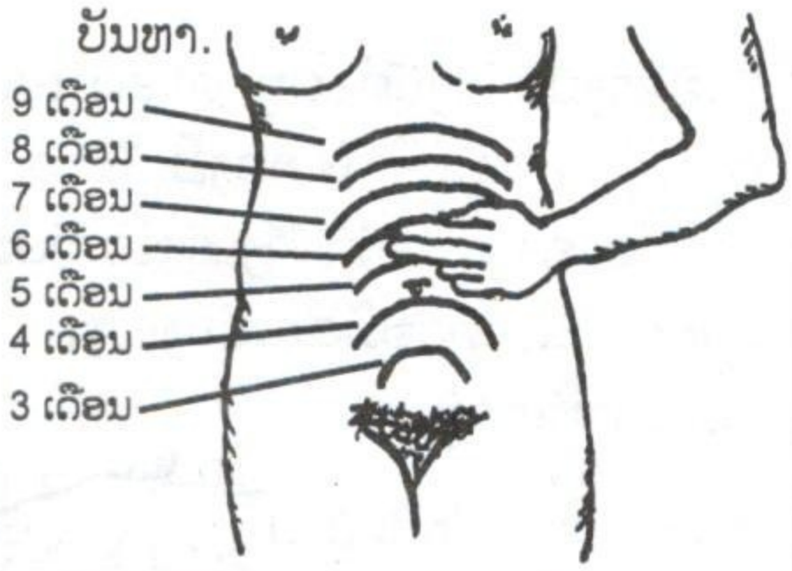


- ເບິ່ງມື ແລະ ໜ້າວ່າມີໃຄ່ບວມ ຫຼື ບໍ່ ? (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 78)

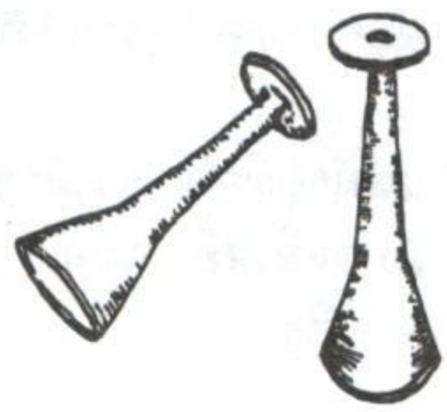


- ແທກຄວາມດັນເລືອດ

- ກວດເບິ່ງການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ແຕ່ລະເດືອນຕາມປົກກະຕິ ແລ້ວມົດລູກຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເທົ່າກັບ ສອງນິ້ວມື. ເມື່ອຖືພາໄດ້ 4 ເດືອນ ມັນຈະຢູ່ໃນລະດັບຂອງສາຍບື. ຖ້າ ວ່າມົດລູກນ້ອຍ ຫຼື ໃຫຍ່ໂພດ, ຫຼື ໃຫຍ່ຂຶ້ນໄວເກີນໄປ, ມັນອາດຈະມີ ບັນຫາ.



ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າເດັກໃນທ້ອງສົມບູນ ຫຼື ບໍ່, ໝໍຕຳແຍອາດຈະຟັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ. ເມື່ອລາວງ່ຽງຫູໃສ່ທ້ອງແມ່ນານລາວອາດຈະໄດ້ຍິນສຽງຕີຂອງຫົວໃຈ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ສາມາດໄຈ້ແຍກໄດ້ວ່າ ແມ່ນສຽງຫົວໃຈຂອງແມ່ ຫຼື ຂອງລູກ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງຟັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ (fetoscope) ຈະໄດ້ຍິນດີກວ່າ. ອາການໜຶ່ງທີ່ສະແດງວ່າເດັກແຂງແຮງ ແມ່ນຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ສຶກວ່າທຸກໆມື້ເດັກຈະຕີ ຫຼື ວ່າໝໍຕຳແຍເຫັນເອງໃນມື້ກວດ.



ກວດທ່າຂອງເດັກ

ໃນໄລຍະຖືພາ, ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ເດັກໃນທ້ອງປ່ຽນທ່າຫຼາຍໆເທື່ອຢູ່ໃນມົດລູກ. ໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ, ເດັກຄວນຈະຢູ່ໃນທ່ານອນຫົວລົງລຸ່ມ. ນີ້ແມ່ນທ່າທີ່ດີທີ່ສຸດ. ເພື່ອແນ່ໃຈວ່າເດັກເອົາຫົວລົງໃຫ້ກວດເບິ່ງແບບນີ້:

1. ໃຫ້ແມ່ຫາຍໃຈອອກຍາວໆ ໃຊ້ສອງມື ເພື່ອຄຳເບິ່ງເດັກ

ໃຊ້ຫົວນິ້ວໂປ້ແລະນິ້ວມືສອງນິ້ວບີບບ່ອນນີ້, ຢູ່ທາງເທິງຂອງກະດູກຂະໂມມ



ໃຊ້ມືໜຶ່ງອີກຄຳຫາຈອມຂອງມົດລູກ


ກົ້ນຂອງເດັກຈະໃຫຍ່
ແລະກວ້າງກວ່າ....
ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າ
ທາງເທິງໃຫຍ່ກວ່າ
ກົ້ນຈົ່ງຢູ່ເທິງ ....
....ແລະຫົວຂອງເດັກ
ຈະແຂງແລະມົນກວ່າ
.... ແລະຖ້າກົ້ນລົງລຸ່ມ,
ທາງລຸ່ມຈະກວ້າງ
ແລະໃຫຍ່ກວ່າ

2. ຍູ້ຂ້າງນັ້ນຂ້າງນີ້ຄ່ອຍໆ, ທຳອິດໃຊ້ແຕ່ມື ດຽວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງໃຊ້ສອງມື. ໃນເວລາ ດຽວກັນ, ຄຳເບິ່ງວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບຮ່າງ ກາຍຂອງເດັກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ. ໃນເວລາທີ່ເຈົ້າຍູ້.

ຖ້າວ່າກົ້ນຂອງເດັກຖືກຍູ້ໄປ ທາງຂ້າງຄ່ອຍໆ, ໝົດຕົນຕົວ ຂອງລາວຈະຕີງໄປນຳກັນ

ແຕ່ຖ້າຍູ້ຫົວໄປທາງຂ້າງຄ່ອຍໆ ມັນຈະຂົດເຂົ້າ ແລະ ທາງຫຼັງ ຈະບໍ່ຕີງ

3. ເມື່ອເດັກໃກ້ໆຈະອອກ, ເດັກຈະລົງຕ່ຳ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະອອກ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນໄລຍະທ້າຍ ຂອງການຖືພາ ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຮູ້ສຶກວ່າຫົວຂອງ ເດັກຕີງໄດ້.

ຖ້າເດັກຍັງຢູ່ສູງ, ເຈົ້າ ສາມາດຕີງຫົວເດັກ ເລັກນ້ອຍ ແຕ່ຖ້າມັນ ລົງຕ່ຳແລ້ວເຈົ້າບໍ່ ສາມາດຕີງມັນໄດ້

ລູກຜູ້ທຳອິດອາດຈະລົງຕ່ຳສອງອາທິດກ່ອນຄອດລູກ. ລູກຜູ້ທີສອງ ຫຼື ຜູ້ຕໍ່ໆໄປສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ລົງຕ່ຳຈົນກວ່າ ການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ.

ການກະກຽມ ສຳລັບການ ເກີດລູກ ແລະ ການເກີດ

ສິ່ງທີ່ຄວນກຽມພ້ອມກ່ອນເກີດ

ສິ່ງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຄວນຈະກຽມພ້ອມໄວ້ ຕັ້ງແຕ່ຖືພາໄດ້ 7 ເດືອນ.



ສະບູ

ເຫລົ້າ 90



ສາຍເຊືອກທີ່ສະອາດ



ຜ້າສະອາດ



ມີດແຖ



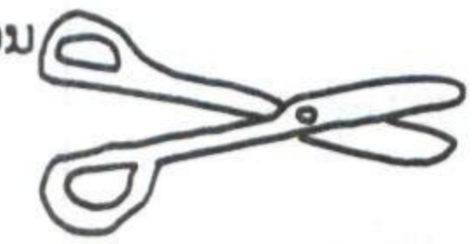
ຊາມສອງໃບ, ໃບໜຶ່ງໃຊ້ສຳລັບລ້າງ, ອີກໃບໜຶ່ງໄວ້ໃສ່ແຮ່

ເຄື່ອງໃຊ້ເພີ່ມເຕີມສຳລັບບາງສະຖານທີ ຫຼື ໝໍຕຳແຍຄວນມີ:

ໄຟສາຍ



ມີດຕັດປາຍມົນສຳລັບຕັດແຮ່ກ່ອນ
ການເກີດຂອງເດັກຈະສຳເລັດ

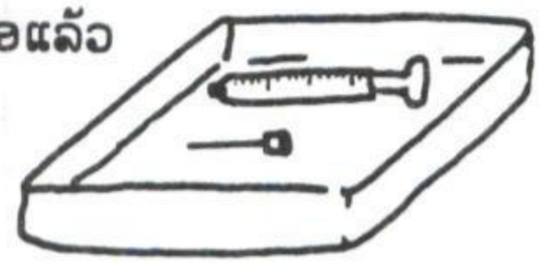


ເຄື່ອງຟັງສຽງຫົວໃຈເດັກ

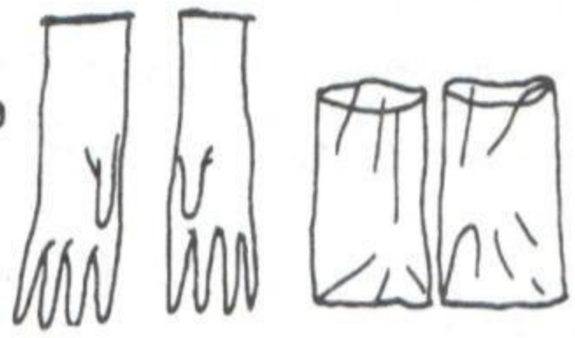




ເຂັ້ມ ແລະ ຫລອດສີດຢາ
ທີ່ອະເຊື້ອແລ້ວ

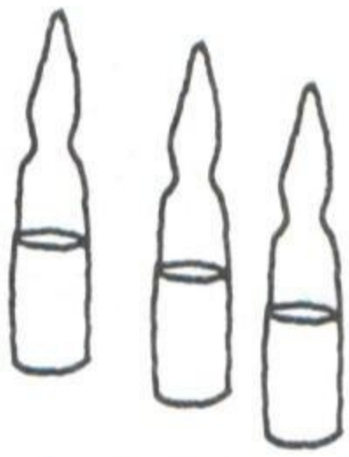


ຖົງມືທີ່ອະເຊື້ອ
ຫລື ຖົງຢາງ



ເຂັ້ມ ແລະ ໃໝ່ຍິບອະເຊື້ອ
ສຳລັບຫຍິບຊ່ອງຄອດບ່ອນທີ່ຂາດ

ຫລອດຢາ
ແອກໂກໄນວິນ
ແອກໂກເມຕິຣນ
ຫລື ອິກຊີໂຕຊິນ
ຈຳນວນນຶ່ງ





ຢາໂປນັດເຕຕຣາໄຊກະລິນ ຫລື
ເອຣິດໂຕຣໄມຊິນ ສຳລັບ
ຢອດຕາໃຫ້ເດັກ

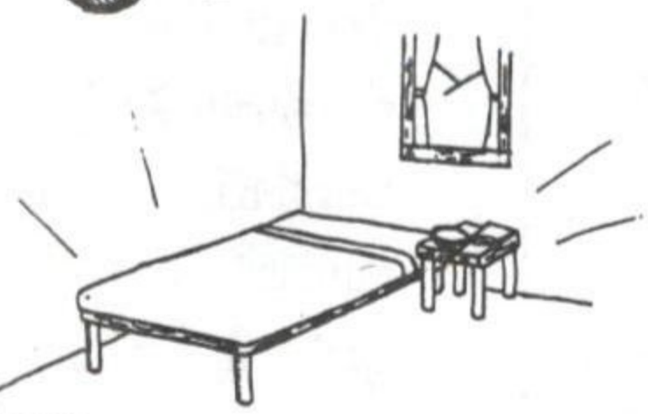


ເປົ້າຢາງສຳລັບດູດນ້ຳ
ເມືອກອອກຈາກປາກ ແລະ
ດັ້ງຂອງເດັກ

ແມ່ນເວລາທີ່ຄວນ:

- ວາງແຜນການຂອງ
  ການເດີນທາງໃນກໍລະນີ
  ທີ່ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ





- ອະນາໄມ
  ບ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກ

ການຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ

ຖ້າທ່ານກຳລັງຖືພາ, ໃຫ້ອ່ານເນື້ອໃນນີ້ເພື່ອຈະຮູ້ວ່າແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງຈາກເດັກເກີດແລ້ວ. ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃນໄລຍະເກີດລູກໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ຖ້າທ່ານກຳລັງຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ, ໃຫ້ທ່ານປອບໃຈລາວເພື່ອວ່າລາວຈະບໍ່ຢ້ານ. ຈື່ໄວ້ວ່າເດັກສ່ວນຫຼາຍເກີດຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ. ທຸ່ນທ່ຽງ ແລະ ເບີກບານ, ສະແດງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານເຊື່ອໝັ້ນໃນຄວາມສາມາດຂອງລາວທີ່ຈະເກີດລູກໄດ້.



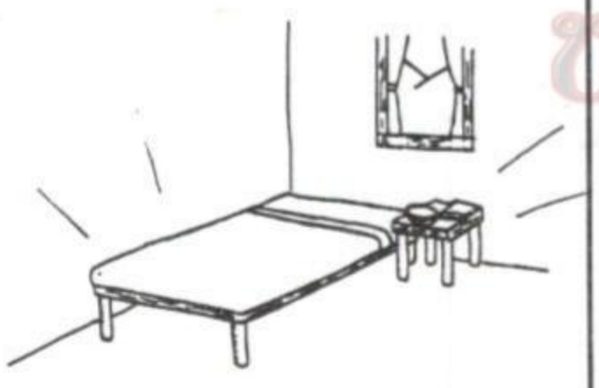
ການປ້ອງກັນຊຶມເຊື້ອ

➤ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດ ຢ່າງປອດໄພໃຫ້ເຮັດ 3 ສະອາດ:

1. ລ້າງມື



2. ອະນາໄມບ່ອນອອກລູກ

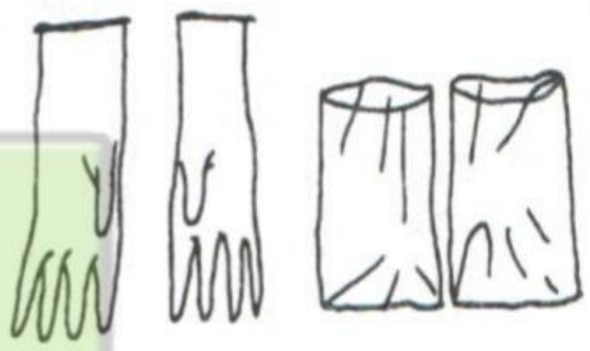


3. ອະນາໄມເຄື່ອງມືຕັດ ສາຍແຮ່



ສິ່ງທີ່ຄວນທຳ:

- ຕັດ ແລະ ຮັກສາເລັບຂອງທ່ານໃຫ້ສັ້ນ ແລະ ສະອາດ
- ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນຳ້ສະອາດ, ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງເອງ ຕາມລົມ.
- ຮູ້ແມ່ຍິງຈຳພວກໃດມີຄວາມສ່ຽງໄພພິເສດ ແລະ ຮຽນຮູ້ສັນຍານ ອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 77) ຖ້າວ່າແມ່ນ ແມ່ຍິງຈຳພວກນັ້ນ, ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໄປອອກລູກຢູ່ສຸກ ສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການເກີດລູກ (ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ 90) ພາແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນສົ່ງໂຮງໝໍຖ້າລາວມີອາການເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ປະຕິບັດຕໍ່ລາວດ້ວຍຄວາມອ່ອນໂຍນ ແລະ ນັບຖື.



ສິ່ງສຳຄັນ: *ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກ ການຕິດເຊື້ອເຮັສໄອວີ ແລະ ອັກເສບຕັບໂດຍ ການໃສ່ຖົງມືເວລາ ຊ່ວຍເກີດ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີຖົງມືໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງເອົາ.*

ບໍ່ຄວນກະທຳ:

- ຢ່າແຍ່ນິ້ວມື ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆ ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ການກວດວ່າປາກມົດລູກເປີດເທົ່າໃດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກ ອອກມາໄດ້, ແຕ່ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອທີ່ ຮ້າຍແຮງອີກ.
- ຢ່າເອົາຢາເລັ່ງ ຫຼື ຢາເຮັດໃຫ້ມີແຮງເບັ່ງຊະນິດໃດໆ ໃຫ້ແກ່ແມ່. ຢາເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດໄດ້. (ຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນຄວນຈະນຳໃຊ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເລືອດ ຢຸດໄຫຼ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມາແລ້ວ).
- ຢ່າບອກໃຫ້ລາວເບັ່ງກ່ອນທີ່ລາວຈະພ້ອມ. ເມື່ອຮອດເວລາເດັກ ຈະເກີດອອກມາ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າປວດຖ່າຍໜັກ ແລະ ລາວຈະ ເລີ່ມເບັ່ງເອງ.
- ຢ່າຍັ່ນ ຫຼື ຍູ້ ທາງນອກຂອງມົດລູກ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກໄວ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກສີກຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຮ່ອອກຈາກ ມົດລູກໄວເກີນໄປ. ທັງແມ່ ແລະລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.

24/VII ຫ້ານຈຳເພາຍ

ອາການທີ່ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າລູກໃກ້ຈະເກີດແລ້ວ

3 ອາການຕໍ່ໄປນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າການເກີດລູກໃກ້ມາເຖິງແລ້ວ ຫຼື ຈະເລີ່ມບໍ່ຊ້ານີ້. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະມີອາການທັງໝົດພ້ອມກັນ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຕາມລຳດັບທີ່ລຽງໄວ້.

1. ມີນ້ຳເມືອກໃສ ຫຼື ເປັນສີບົວໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ. ໃນໄລຍະຖືພາ, ປາກມົດລູກ ຖືກປິດດ້ວຍແຜ່ນເຍື່ອເມືອກໜາໆ, ຊຶ່ງ ປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍ ແລະ ມົດລູກຈາກ ການ ຊຶມເຊື້ອຕ່າງໆ. ເມື່ອປາກມົດລູກຈະເປີດແຜ່ນເຍື່ອເມືອກນັ້ນຈະຖືກລະບາຍ ອອກ ແລະ ມີເລືອດປົນອອກມານຳເລັກນ້ອຍ.
2. ມີນ້ຳໃສໆໄຫຼອອກມາທາງຊ່ອງຄອດ. ຖ້ານ້ຳຈະແຕກກ່ອນທີ່ການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼື ອາດຈະແຕກໃນໄລຍະໃດກໍ່ໄດ້ໃນເວລາເກີດລູກ.
3. ອາການເຈັບ (ເຈັບປັ້ນ) ເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນການເຈັບປັ້ນຈະເຈັບ ຫ່າງໆ 10 ຫາ 20 ນາທີ ເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ບາງທີກໍ່ດົນກວ່າ ການເຈັບປັ້ນຈະເຈັບຢ່າງ ຕໍ່ເນື່ອງ (ໄລຍະຫ່າງຂອງການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຈະເທົ່າໆກັນ).

ຖ້າວ່າອາການອັນໃດໜຶ່ງຫາກເກີດຂຶ້ນ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ທ່ານຄວນຈະກຽມພ້ອມ ເພື່ອການເກີດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນລາຍການສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຈະເຮັດ:

- ແຈ້ງໃຫ້ນາງຜະດຸງຄັນຮູ້ວ່າການເກີດລູກຈະເລີ່ມແລ້ວ.
- ແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆສຳລັບການ ເກີດລູກໄດ້ກຽມພ້ອມໄວ້ແລ້ວ.
- ອະນາໄມຕົນຕົວຂອງທ່ານເອງ ໂດຍ ສະເພາະອະໄວຍະວະເພດ.
- ສືບຕໍ່ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ດື່ມນ້ຳເວລາທີ່ທ່ານຫິວ.
- ພັກຜ່ອນໃນເວລາທີ່ທ່ານພັກຜ່ອນໄດ້.



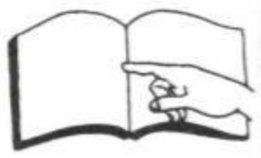
ສາມໄລຍະຂອງການເກີດລູກ

ການເກີດລູກທຸກໆເທື່ອມີ 3 ໄລຍະ

ໄລຍະທີ 1: ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ການປັ້ນ ເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ປາກມົດລູກເປີດ ແລະ ຈະຈົບລົງເມື່ອປາກມົດລູກເປີດເຕັມທີ່ . ຖ້າວ່າແມ່ນ ລູກຫົວສາວໄລຍະນີ້ຈະໃຊ້ເວລາ ປະມານ 10 - 20 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ບາງຄັ້ງຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ເມື່ອເກີດລູກຜູ້ຕໍ່ໄປ, ໄລຍະນີ້ຈະໃຊ້ເວລາ ປະມານ 7-10 ຊົ່ວໂມງ, ແຕ່ມັນບໍ່ ແນ່ນອນສະເໝີໄປ.

ໄລຍະທີ 2: ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ປາກມົດລູກເປີດເຕັມທີ່ ແລະ ຈະຈົບລົງເມື່ອເດັກນ້ອຍ ອອກມົ້ມແລ້ວ. ໄລຍະນີ້ງ່າຍກວ່າໄລຍະທີ 1 ແລະ ມັນຄວນຈະໃຊ້ເວລາປະມານບໍ່ ເກີນ 2 ຊົ່ວໂມງ.

ໄລຍະທີ 3: ເລີ່ມຕົ້ນຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມົ້ມ ແລະ ຈະສິ້ນສຸດລົງເມື່ອແຮ່ອອກໝົດ ແລ້ວ.



ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ 91
ຖົງນ້ຳແຕກແຕ່ການເກີດບໍ່ເລີ່ມ 90 ນ້ຳສີຂຽວ ແລະ ສີນ້ຳຕານ 91
ກວດທ່າຂອງເດັກ 81-82

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 ເຈັບຖີ່ກວ່ານັ້ນ ໄດ້ 1 ມື້ ແລະ 1 ຄືນ (24 ຊົ່ວໂມງ) ແຕ່ເດັກກໍ່ຍັງບໍ່ອອກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຫົວຂໍ້ "ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ" ໃນໜ້າ 91.
2. ຖົງນ້ຳຂອງລາວແຕກແລ້ວບໍ່ ? ຖ້າແຕກແລ້ວ, ແຕກດົນປານໃດແລ້ວ. ຖ້າວ່າຖົງນ້ຳແຕກດົນກວ່າ 1 ມື້ ແຕ່ເດັກຍັງບໍ່ທັນອອກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຫົວຂໍ້ (ຫຼັງຈາກຖົງນ້ຳແຕກ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ແຕ່ການເກີດຍັງບໍ່ທັນເລີ່ມ) ໜ້າ 90 ຖ້າວ່ານ້ຳເປັນສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 91.
3. ເດັກຢູ່ໃນທ່າຫົວ ຫຼື ບໍ່ ? ຄຳທ້ອງແມ່ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 81-82) ຖ້າວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ ຫຼື ທ່າກົ້ນ ໃຫ້ທ່ານພາແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ທ່ານສາມາດໃຫ້ກຳລັງໃຈ ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ດ້ວຍການບອກລາວວ່າລາວ ເຮັດຖືກຕ້ອງແລ້ວ ແລະ ຊຸກຍູ້ລາວ.

- ໃຫ້ລາວທຳໂຕເຂັ້ມແຂງຫ້າວຫັນໄວ້
- ກິນອາຫານເບົາ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ກິນຂອງມັນ
- ດື່ມນ້ຳ ທີ່ມີລົດຫວານ ແລະ ນ້ຳຊາອຸ່ນ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວ
- ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ
- ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຊ້າໆ ໃນເວລາທ້ອງປັ້ນ, ແລະ ຫາຍໃຈຕາມປົກກະຕິ ໃນລະຫວ່າງທີ່ທ້ອງບໍ່ປັ້ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ລາວເບັ່ງ ຈົນກວ່າລາວຈະມີຄວາມຢາກເບັ່ງຢ່າງແຮງ ຈຶ່ງໃຫ້ລາວເບັ່ງ (ເບິ່ງໜ້າ 87)



ການຍ່າງຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກເປີດ, ພ້ອມທັງຊ່ວຍໃຫ້ອາການເຈັບຫລຸດຜ່ອນລົງ ແລະ ກໍ ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຮູ້ສຶກສະຫງົບດີ

ໃນເວລາອອກລູກ, ປ່ອຍໃຫ້ແມ່ເລືອກທ່າທີ່ລາວຮູ້ສຶກສະບາຍທີ່ສຸດ ສຳລັບລາວເອງ. ເປັນເວລາຫຼາຍປີມາແລ້ວທີ່ທ່ານໝໍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນໃຫ້ແມ່ມານນອນຫງາຍ ເພື່ອເກີດລູກ, ແຕ່ທ່າເຫຼົ່ານັ້ນມັກຈະເປັນທ່າທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ ສຳລັບການເກີດລູກ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວທົດລອງທ່າຕ່າງໆ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍເຫັນວ່າທ່າຄຸ້ເຂົ່າ, ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້ ຫຼື ນັ່ງເທີ້ງເບ່ງລູກອອກງ່າຍກວ່າ.

ຄຸ້ເຂົ່າ



ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້



ນັ່ງເທີ້ງ



ໄລຍະທີ 2: ເບ່ງລູກອອກ

ອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າເຖິງເວລາເບ່ງ (ໝາຍຄວາມວ່າປາກມົດລູກເປີດເຕັມແລ້ວ)

- ແມ່ຮູ້ສຶກຢາກເບ່ງຫຼາຍ. ອາດຈະຮູ້ສຶກຄືປວດຖ່າຍໜັກ.
- ໃນໄລຍະທ້ອງປັ້ນ ທ່ານສາມາດຈະເຫັນ ກົ້ນຂອງແມ່ຫງະອອກ ແລະ ທ່ານອາດຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກຢູ່ປາກມົດລູກ. ທຳອິດທ່ານຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກປິ່ນຫຼັງເຂົ້າທາງໃນ, ໃນລະຫວ່າງທ້ອງປັ້ນຢູ່.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຢູ່ນຳຜູ້ເປັນແມ່ຕະຫຼອດ ແລະ ປອບໃຈລາວ ວ່າທັງລາວແລະລູກເຮັດໄດ້ດີແລ້ວ.
- ການປັ້ນແຕ່ລະເທື່ອຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ຢາກເບ່ງອອກແຮງໆ. ເມື່ອເວລາທີ່ແມ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກເບ່ງ, ໃຫ້ລາວຫາຍໃຈເລິກໆ ແລ້ວເບ່ງຄືກັບລາວເບ່ງເວລາຖ່າຍໜັກ, ແຕ່ໃຫ້ລາວເບ່ງໝົດແຮງຂອງລາວ. ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກວ່າການເປ່ງສຽງຄາງຍາວໆອອກມາຊ່ວຍລາວເບ່ງໄດ້.
- ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເປັນໄປດ້ວຍດີ ແລະ ກຽມພ້ອມສຳລັບການເກີດ.
- ຖ້າວ່າແມ່ຫາກເບ່ງມາໄດ້ສອງຊົ່ວໂມງແລ້ວ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ (ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ) ໜ້າ 91.

91

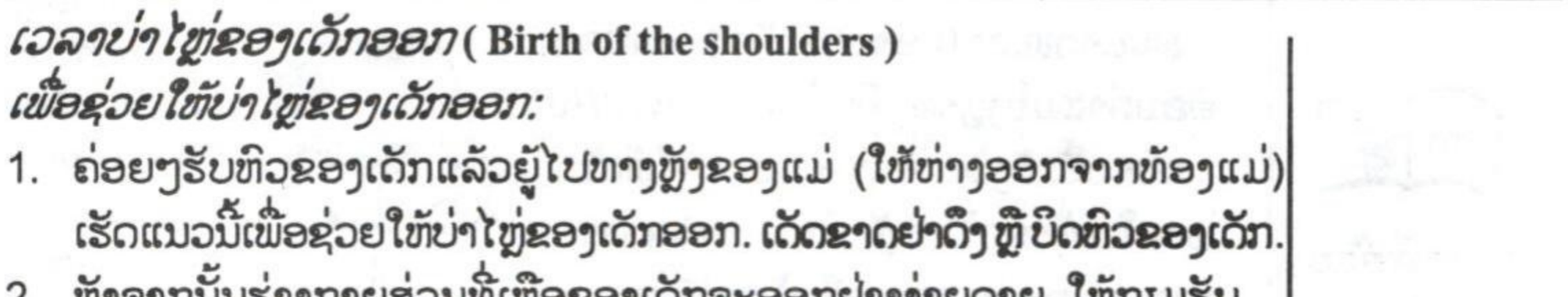
ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ.

ເວລາຫົວຂອງເດັກອອກ (Birth of the head)

ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນໄລຍະທ້ອງປັ້ນກໍ່ຕາມ, ເມື່ອເຫັນຫົວເດັກຢູ່ຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ຫົວເດັກຈະອອກ.

1. ບອກໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ໃຫ້ເບ່ງແຮງຫຼາຍ, ແຕ່ໃຫ້ເບ່ງຄ່ອຍໆ.
2. ປ່ອຍໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຄ່ອຍໆອອກ ໃນຂະນະທ້ອງປັ້ນ, ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໜັງຂອງແມ່ສີກຂາດ
3. ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວເດັກອອກມົ້ມແລ້ວ ໃຫ້ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ.





ເວລາບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ (**Birth of the shoulders**)

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ:

1. ຄ່ອຍໆຮັບຫົວຂອງເດັກແລ້ວຍູ້ໄປທາງຫຼັງຂອງແມ່ (ໃຫ້ຫ່າງອອກຈາກທ້ອງແມ່) ເຮັດແນວນີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ. **ເດັດຂາດຢ່າດຶງ ຫຼື ບິດຫົວຂອງເດັກ.**
2. ຫຼັງຈາກນັ້ນຮ່າງກາຍສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງເດັກຈະອອກຢ່າງງ່າຍດາຍ. ໃຫ້ກຽມຮັບເດັກເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເດັກຕົກ.

ບົວລະບັດເດັກເກີດໃໝ່

ເດັກເກີດໃໝ່ທີ່ສົມບູນຈະເລີ່ມຫາຍໃຈ, ຕີງແຂນ ແລະ ຂາ ແລະ ຮ້ອງໄຫ້ທັນທີ. ການບົວລະບັດເດັກເກີດໃໝ່ມີດັ່ງນີ້:

- ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳເມືອກໄຫຼອອກງ່າຍ ໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຕ່ຳກວ່າຕົນຕົວຂອງລາວ. ຖ້າມີນ້ຳເມືອກໜາຍໃຫ້ໃຊ້ເປົ້າສຳລັບດູດ (ເບິ່ງເພີ່ມໜ້າ 91).

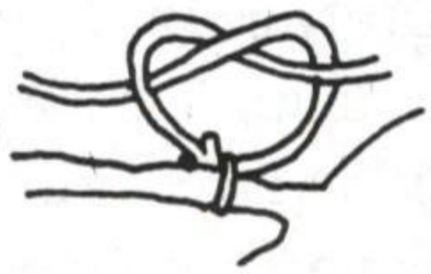


- ອູ້ມເດັກໃຫ້ແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ໃຫ້ທັ້ງສອງຄົນຕຸ້ມຜ້າທັນທີ ເພື່ອເດັກຈະໄດ້ອົບອຸ່ນ.
- ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ເວລາທີ່ເດັກດູດນົມ, ມົດລູກຂອງແມ່ຈະຮັດເຂົ້າ ແລະ ເລືອດຈະຢຸດໄຫຼ. ເຮັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກໄວເໝືອນກັນ.
- ມັດແລະຕັດສາຍແຮ່ໃນເມື່ອມັນເປັນສີຂາວ ແລະ ເຊົາເຕັ້ນ. ເພື່ອປ້ອງກັນບາດທະຍັກ, ຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດອັນຕະລາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນເສຍຊີວິດ, ໃຫ້ຕັດສາຍແຮ່ໃກ້ກັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກ.

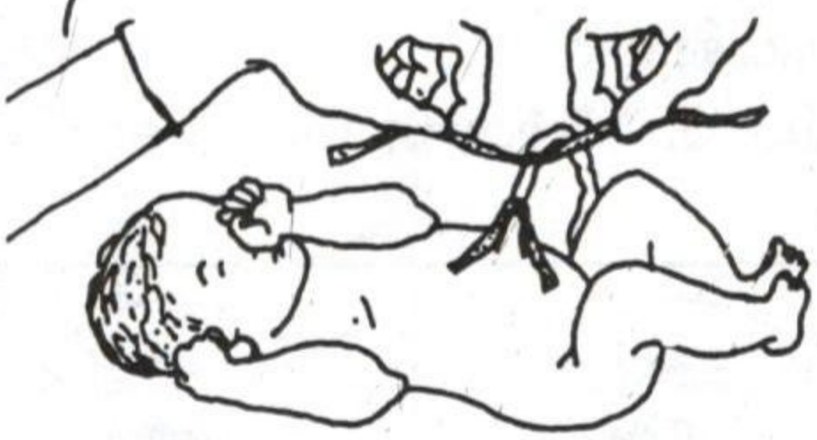
ການຕັດສາຍແຮ່

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





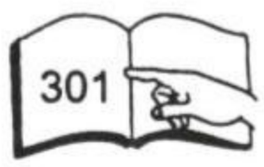
1. ຕັດສາຍແຮ່ຢູ່ລະຫວ່າງກາງ ຂອງເຊືອກ 2 ເສັ້ນນັ້ນດ້ວຍ ມີດແຖດວງໃໝ່.ຖ້າຈຳເປັນ ຈະໃຊ້ເຄື່ອງມືຂະນິດອື່ນໃຫ້ ແນ່ໃຈວ່າ ມັນຖືກຕົ້ມແລ້ວ 20 ນາທີ.



ມັດສາຍແຮ່ 2 ບ່ອນກ່ອນຕັດ. ສ່ຽງທີ່ເດັກຈະເປັນພະຍາດບາດທະຍັກຈະຫຼາຍຂຶ້ນ ຖ້າວ່າຕັດສາຍແຮ່ໄກຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຫຼາຍ

ສິ່ງສຳຄັນ. **ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກພະຍາດບາດທະຍັກ ແລະ ຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ, ສາຍແຮ່ ແລະ ສິ່ງຂອງທີ່ແຕະຕ້ອງມັນຕ້ອງສະອາດອີ່ຫຼີ . ຢ່າເອົາຝຸ່ນ ຫຼື ຂີ້ສັດຫາໃສ່ສາຍແຮ່ຂອງເດັກເດັດຂາດ .**

ການບົວລະບັດຕາ



ບັນຫາທີ່ເກີດກັບເດັກເກີດໃໝ່

ພະຍາດໜອງໃນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດນີ້, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນຢອດຢາໃຫ້ເດັກພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງເກີດ, ຢາຢອດຕາ ເຕຕຣາຊີກະລິນ 1% ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ຫຼື ກະລໍລັມເຟນີໂຄນ.



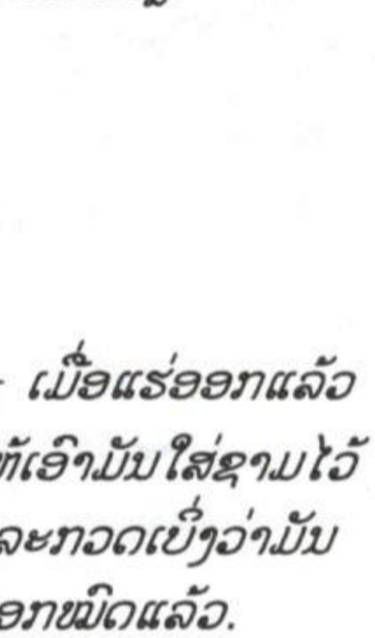
ດຶງຮີມຕາເບື້ອງລຸ່ມລົງຢອດຢາຕາໃສ່ໃນນ້ອຍໜຶ່ງ. ເອົາຢາຕາຢອດໃສ່ທາງນອກຂອງຕາບໍ່ດີ.

ໄລຍະທີ 3: ແຮ່ອອກ

ເມື່ອນຸ່ງຜ້າອ້ອມໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໃຫ້ລາວດູດນົມແລ້ວ, ມັນກໍ່ແມ່ນເວລາທີ່ແຮ່ອອກ. ເບິ່ງຊ່ອງຄອດ, ສາຍແຮ່ນັ້ນຍາວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ຫຼື ບໍ່. ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າແຮ່ໄດ້ໂຄ່ະອອກຈາກມົດລູກແລ້ວ. ຄວນສັງເກດເບິ່ງແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເລືອດບໍ່ໄດ້ອອກໝາຍເກີນຄວນ. ເມື່ອສາຍແຮ່ຍາວອອກໃຫ້ບອກຜູ້ເປັນແມ່ເບັ່ງໃຫ້ແຮ່ອອກ. **ຢ່າດຶງສາຍແຮ່**. ຖ້າວ່າແຮ່ບໍ່ອອກທັນທີ ແລະ ເລືອດບໍ່ອອກໝາຍ. ກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງໃຫ້ລໍຖ້າອີກປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ.

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີຄື:

- ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້ແລ້ວເບັ່ງ. ຖ້າລາວເບັ່ງບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ລາວເປົ່າແກ້ວ, ຈາມ ຫຼື ໄອກໍ່ໄດ້.
- ບອກໃຫ້ແມ່ຖ່າຍເບົາ.
- ກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກດູດນົມ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລ້ຽງຫົວນົມຂອງແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກຂອງລາວປັ້ນ.
- ຖ້າອັນໃດກໍ່ຊ່ວຍບໍ່ໄດ້ໃຫ້ສັກຢາອົກຊີໂຕຊິນ 10 ມຖ ໃສ່ກ້າມ ຫຼື ຕົ້ນຂາກໍ່ໄດ້.
- ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມຕົ້ນໄຫຼໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 97.



ລ້ຽງຫົວນົມສາມາດເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ຢຸດເຊົາເລືອດໄຫຼ.

ກວດແຮ່:

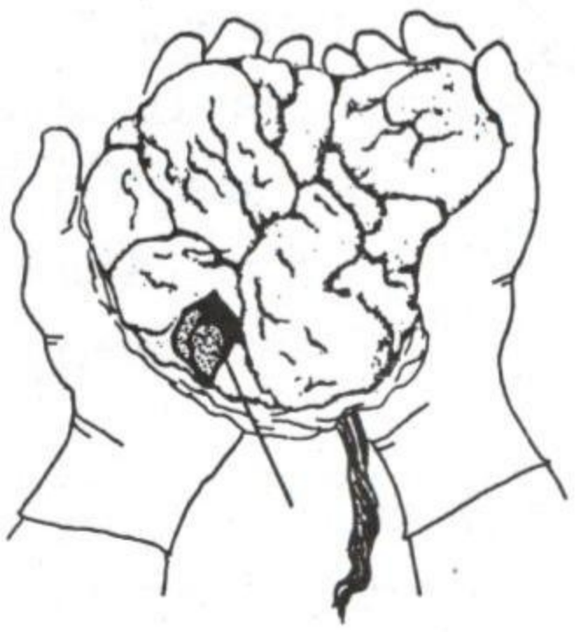
ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ແຮ່ຈະອອກມາໝົດ, ແຕ່ບາງຄັ້ງຍັງມີຕ່ອນນ້ອຍໆຄ້າງຢູ່ມົດລູກ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ການຕົກເລືອດ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອຕໍ່ໄປ. ເພື່ອເບິ່ງວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໄດ້ອອກໝົດແລ້ວ ໃຫ້ກວດເບິ່ງເບື້ອງເທິງ ແລະ ລຸ່ມຂອງແຮ່, ແລະ ເບິ່ງແຜ່ນຫຸ້ມຖົງນໍ້າ.



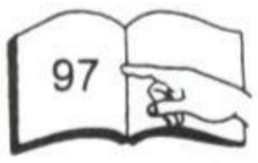
ຖ້າວ່າແມ່ຫາກມີອາການຕົກເລືອດ ຫຼື ອາດຈະມີບາງຊິ້ນສ່ວນຂອງແຮ່ຄ້າງ ແລະ ແຜ່ນຫຸ້ມຖົງນໍ້າຄ້າງຢູ່ທາງໃນ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບເລືອດອອກໝາຍຢູ່ໜ້າ 97.



ພະຍາຍາມເບິ່ງວ່າແຜ່ນຫຸ້ມທັງໝົດບໍ່ຂາດ.ທ່ານຄວນວາດພາບໃຫ້ມັນຕິດກັນຄືຖ້ຽ.



➤ *ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວ ໃຫ້ເອົາມັນໃສ່ຊາມໄວ້ ແລະກວດເບິ່ງວ່າມັນອອກໝົດແລ້ວ.*

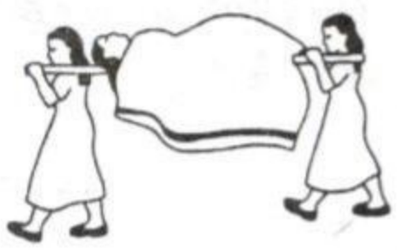


ເລືອດອອກຫລາຍ

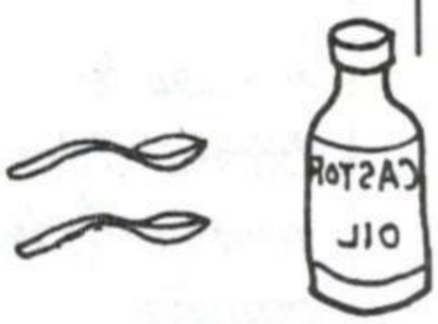
ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະເກີດລູກ

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

ອັນຕະລາຍ:
ຢ່າສັກຢາເພື່ອກະຕຸ້ນການເກີດລູກ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນແຮງໂພດ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທັງ ແມ່ ແລະ ລູກເສຍຊີວິດ.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ





ຖ້າຖົງນ້ຳແຕກແຕ່ການເກີດບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນ

ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຈະເລີ່ມເຈັບທ້ອງອອກລູກ, ໃນໄລຍະ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກຖົງນ້ຳແຕກ. ຖ້າວ່າການເກີດລູກບໍ່ເລີ່ມຫຼັງຈາກມື້ໜຶ່ງ ແລະ ຄືນໜຶ່ງແລ້ວ, ທັງ ແມ່ ແລະ ເດັກໃນທ້ອງອາດຈະເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງບໍ່ເອົາອັນໃດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ລາວບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ, ເພາະມັນອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.
- ຖ້າວ່າລາວເປັນໄຂ້, ນ້ຳທີ່ອອກມີກິ່ນເໝັນ, ໝາຍຄວາມວ່າ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວ. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສັກຢາຕ້ານເຊື້ອທາງເສັ້ນເລືອດ. ເຖິງວ່າການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວກໍ່ຕາມ, ທັງແມ່ ແລະ ເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ. ໃຫ້ສົ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍດ່ວນ.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ການເກີດລູກເລີ່ມຕົ້ນ . ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະໄດ້ກິນນ້ຳມັນໝາກຮຸ່ງສາ 2 ບ່ວງແກງ, ລ້ຽງຫົວນົມໃຫ້ລາວ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມຂອງແມ່ຜູ້ນັ້ນເປັນໄລຍະໆ ຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ. ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນນັ້ນອາດຈະມີຢາຕົ້ມຊະນິດໃດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງນຳໃຊ້ເພື່ອກະຕຸ້ນການເຈັບທ້ອງອອກລູກກໍ່ເປັນໄດ້. ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຍັງບໍ່ເລີ່ມເທື່ອ, ໃນຊ່ວງໄລຍະ 2-3 ຊົ່ວໂມງ, ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະຖືກສົ່ງໄປ ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ

ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກເລີ່ມແລ້ວ ແລະ ເດັກນ້ອຍເອົາແຂນອອກມາກ່ອນ, ແນ່ໃຈໄດ້ເລີຍວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ. ກວດເບິ່ງທ່າຂອງເດັກໃນທ້ອງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 79 ແລະ 81) ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດອອກ. ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກໃນເວລາທີ່ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກໄດ້ເລີ່ມຂຶ້ນແລ້ວ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກສີກຂາດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ແຮ່ໂຄະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນຳສົ່ງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍ.

ເລືອດອອກກ່ອນເດັກຈະເກີດ

ນ້ຳທີ່ມີສີບົວອ່ອນ, ຫຼື ເປັນນ້ຳເມືອກ ແລະ ສີນ້ຳຕານກ່ອນທີ່ອອກໃນໄລຍະເຈັບທ້ອງອອກລູກແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າວ່າເລືອດທີ່ໄຫຼອອກເປັນສີແດງສົດ, ອາດຈະແມ່ນແຮ່ໄດ້ໂຄະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກແລ້ວ ຫຼື ແຮ່ອາດຈະກວມເອົາປາກມົດລູກໄວ້, ຊຶ່ງແມ່ນອາການທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນຳສົ່ງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍທັນທີ . ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ສົ່ງນ້ຳທະເລເຂົ້າເສັ້ນລາວໄວ້ເລີຍ.

ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ

ບັນຫາອາດຈະເກີດຂຶ້ນແລ້ວ, ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເຈັບທ້ອງອອກລູກແຮງເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າມື້ໜຶ່ງຄືນໜຶ່ງແລ້ວ ຫຼື ລາວໄດ້ເບ່ງລູກໄດ້ ປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງ ໂດຍທີ່ບໍ່ມີສັນຍານໃດໆ ສະແດງວ່າເດັກຈະເກີດອອກມາ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າທ້ອງຂອງລາວຫາກຍັງປັ້ນທ່າໆໆຢູ່ ແລະ ການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຍັງເຈັບຢູ່ໃນໄລຍະສັ້ນໆຢູ່, ການເຈັບທ້ອງອອກລູກຂອງລາວຍັງບໍ່ທັນເຖິງໄລຍະທີ່ດີເທື່ອ. ລະດົມໃຫ້ລາວນອນພັກຜ່ອນ. ຖ້າວ່າລາວນອນບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ລາວລ້ຽງຫົວນົມຕົນເອງ ແລະ ໃຫ້ລາວຍ່າງໃນໄລຍະທີ່ທ້ອງປັ້ນຢູ່ ເພື່ອໃຫ້ທ້ອງປັ້ນແຮງຂຶ້ນ. ລະດົມໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳ ແລະ ກິນອາຫານເບົາ. ໝາກໄມ້ ຫຼື ຊາໃສ່ນ້ຳຕານ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ລາວມີແຮງຂຶ້ນ.

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຫາກເມື່ອຍຫຼາຍ, ຫຼື ລາວເຈັບທ້ອງອອກລູກມາດົນກວ່າ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ລາວເບ່ງມາແລ້ວ 2 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ນຳສົ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວອາດຈະຕ້ອງການຢາ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການເກີດລູກຂອງລາວ ຫຼື ລາວອາດຈະໄດ້ຜ່າຕັດເອົາລູກອອກກໍ່ເປັນໄດ້.

ນ້ຳຄາວປາສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ

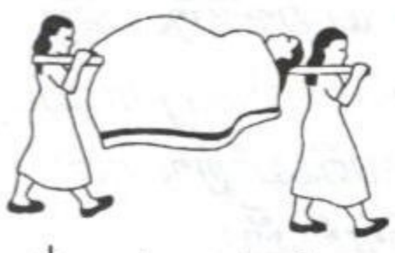
ນ້ຳຄາວປາສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານອາດຈະສະແດງວ່າເດັກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າຢູ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການເກີດລູກ ຫຼື ແມ່ຍັງບໍ່ທັນຊວນເບ່ງເທື່ອ ດີທີ່ສຸດແມ່ນພາລາວໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງພະຍາບານ.

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

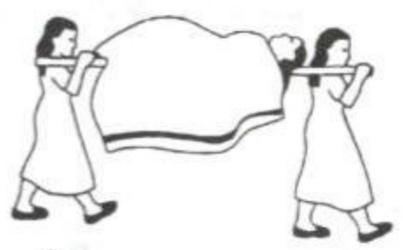




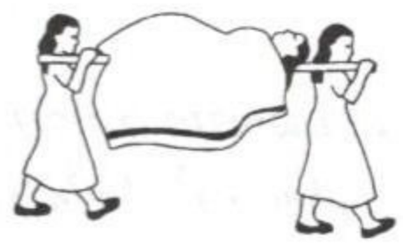
ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ



ແມ່ຍິງທີ່ເຈັບທ້ອງອອກລູກບໍ່ຄວນເຫັນຕາເວັນຂຶ້ນສອງຄັ້ງ - ສຸພາສິດຈາກປະເທດ ນີເຊ

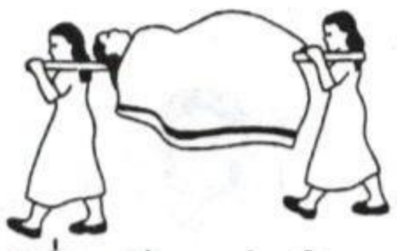


ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ



ນຳສົ່ງແມ່ມານ
ໄປໂຮງໝໍ

➤ *ແມ່ຍິງທີ່ຄ້ອງອຸ່ນຊຶ່ງ ລາວອາດຈະພຽງແຕ່ຕ້ອງ ການດື່ມນ້ຳຫຼາຍກວ່າ ເກົ່າເທົ່ານັ້ນ.*



ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ

ແມ່ເປັນໄຂ້

ອາການໄຂ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

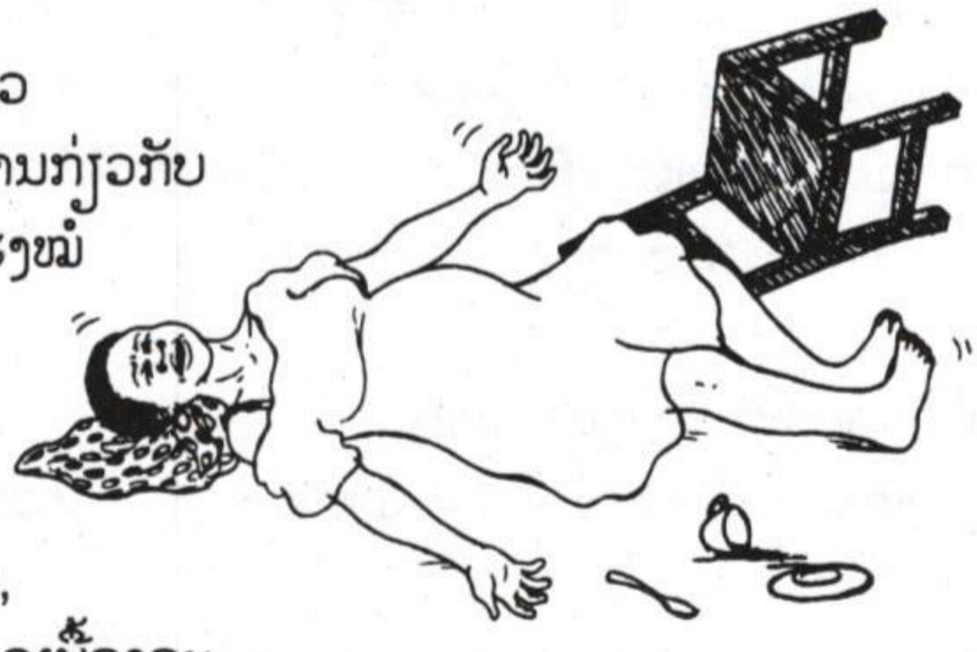
ເອົາຫຼັງມືຂອງທ່ານແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ ແລະ ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ ແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງທ່ານເອງ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 603 ກ່ຽວກັບການແທກອຸນຫະພູມຖ້າຫາກທ່ານມີເຄື່ອງແທກ). ຖ້າວ່າຄ້ອງຂອງລາວອຸ່ນກວ່າຂອງທ່ານ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຕ້ອງການດື່ມນ້ຳຊຶ່ງ. ໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ ນ້ຳດື່ມ, ຊາ ນ້ຳໝາກໄມ້ ຫຼື ໂສດາ. ເຕືອນໃຫ້ລາວໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ທຸກໆ 2-3 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າວ່າຄ້ອງລາວຮ້ອນຫຼາຍ ແລະ ລາວສະບັ້ນໜາວ, ໃຫ້ພາລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວຕ້ອງການໆປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອທັນທີ. ໃຫ້ລາວກິນຢາອຳ ປີຊີລິນ 500 ມລກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ສັກຢາ ເປນີຊີລິນ ໂປຣກາອິນ 1,2 ລ້ານຢູນິດ ໃສ່ກົ້ນ ຫຼື ຕົ້ນຂາ ໃຫ້ລາວທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງຈົນກວ່າລາວຈະໄປ ຮອດໂຮງໝໍ.

ຊັກ, ຫຼື ໜ້າ ແລະມືໃຄ່ບວມຫຼາຍ (ມານເປັນພິດ)

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະມີອາການຊັກ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ເພື່ອປ້ອງກັນຫົວຂອງລາວໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງອັນໃດໜຶ່ງຮອງຫົວໃຫ້ລາວ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ເຮັດໃຫ້ລາວນອນສະແຄງກ້ຳຊ້າຍ. ແຕ່ຢ່າພະຍາຍາມ ເຮັດໃຫ້ລາວເຊົາຊັກ. ເອົາຜ້າໜາໆຍັດເຂົ້າປາກລາວ ເພື່ອບ່ໃຫ້ລາວກັດ ລີ້ນຕົນເອງ.
- ໃຊ້ຜ້າເຢັນເຊັດໃຫ້ລາວ
- ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ໄປຈັດການກ່ຽວກັບ ການນຳສົ່ງລາວໄປໂຮງໝໍ



ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ, ເອົາຢາ ອັນໃດໜຶ່ງໃຫ້ລາວກິນ ເຊັ່ນ:

- ມາເຍຊອມຊູນຟາດ, 50% ສັກໃສ່ກົ້ນລາວເບື້ອງລະ 10 ມລ. ສັກຊ້ຳຕື່ມອີກທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ.
- ຢາ ດີອາເຊປຳ

ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ



ສັນຍານອັນຕະລາຍ ໃນໄລຍະຖືພາ

➤ *ລາຍລະອຽດໃນການ ໃຊ້ຢາຈຳພວກນີ້ໃຫ້ເບິ່ງໃນ "ໜ້າຂຽວ"*

ຈະໃຊ້ຢາ ດີອາເຊປຳແນວໃດ

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນຊັກບໍ່ສາມາດກືນຢາເປັນເມັດໄດ້ ແລະ ຢາດີອາເຊປຳຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນປານໃດ ຖ້າສັກເຂົ້າກ້າມໃນໄລຍະທີ່ເປັນຊັກ. ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃຫ້ໃຊ້ຢາ ດີອາເຊປຳຊະນິດສັກ ຫຼື ຊະນິດເມັດບົດໃຫ້ມຸ່ນ ປົນໃສ່ນ້ຳແລ້ວສີດເຂົ້າທາງຮູທະວານຂອງແມ່.

ບ້ຢາດີອາເຊປຳ.

ໃນການຊັກຄັ້ງທຳອິດ, ເອົາຢາດີອາເຊປຳໃຫ້ 20 ມລ. ຖ້າວ່າມີອາການຊັກຕື່ມອີກ ໃຫ້ເອົາຢານີ້ໃຫ້ຕື່ມອີກ 15 ມລ ຫຼັງຈາກການຊັກແຕ່ລະຄັ້ງ.

ກ່ອນຈະເອົາຢາດີອາເຊປຳໃຫ້ຄົນເຈັບ, ທຳອິດດູດນ້ຳຢາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນປົດເອົາເຂັມອອກ.



ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຂັມໄດ້ຖືກຖອດອອກແລ້ວ



ຄ່ອຍໆຍັ່ນ ຊີແຮງເຂົ້າໃນຮູທະວານປະມານ 2 ນິ້ວ ແລ້ວສີດຢາເຂົ້າໃນຮູທະວານ. ປ່ອຍໃຫ້ຊີແຮງຢູ່ໃນຮູທະວານ ປະມານ 5 ນາທີ ເພື່ອກັນບ່ໃຫ້ນ້ຳຢາໄຫຼອອກມາທາງນອກ. ຖ້າມີນ້ຳຢາສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງໄຫຼອອກມາ, ເອົາຢາສີດເຂົ້າອີກ 5 ມລກ ກ່ໍໄດ້.

ຢາດີອາເຊປຳຊະນິດເມັດ.

ຖ້າທ່ານມີແຕ່ຢາດີອາເຊປຳຊະນິດເມັດ, ທ່ານສາມາດບົດມັນໃຫ້ລະອຽດແລ້ວປົນກັບນ້ຳ. ຝຸ່ນຢາຈະບໍ່ລະລາຍໝົດ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນບົດຢາປະມານ 20 ມລກ. ເພື່ອເອົາຢາຊະນິດເມັດເຂົ້າໃຫ້ປົດເຂັມອອກ, ແລ້ວດູດເອົານ້ຳທີ່ປົນກັບຢາ ແລະ ສີດເຂົ້າໃນຮູທະວານຄືກັບວິທີຂ້າງເທິງ.

ສາຍແຮ່ອອກກ່ອນເດັກ

ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ອອກກ່ອນ ຫົວເດັກ, ມັນຈະຖືກໜີບໂດຍຫົວຂອງເດັກໃນເວລາທີ່ຫົວເດັກລົງຕ່ຳ. ເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ສະໝອງຖືກທຳລາຍຍ້ອນວ່າຂາດອົກຊີແຊນ.



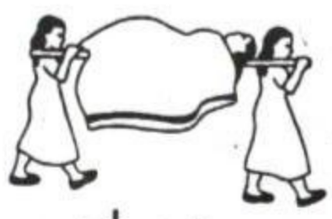
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງອອກໄວໆ ແລະ ໃກ້ຈະເກີດແລ້ວ, ໃຫ້ແມ່ເບ່ງແຮງໆເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້, ໃນທ່ານັ່ງຢ່ອງຢໍ້ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກ.



ຖ້າວ່າເດັກຍັງບ່ທັນອອກເທື່ອ, ໃຫ້ແມ່ນອນຂວ້າມຄຸ້ເຂົ່າໃສ່ໜ້າເອິກ, ຊ່ວຍບ່ໃຫ້ລາວເບ່ງ ແລະ ສົ່ງລາວໄປໂຮງໝໍ, ເພື່ອຜ່າຕັດເອົາເດັກອອກ.

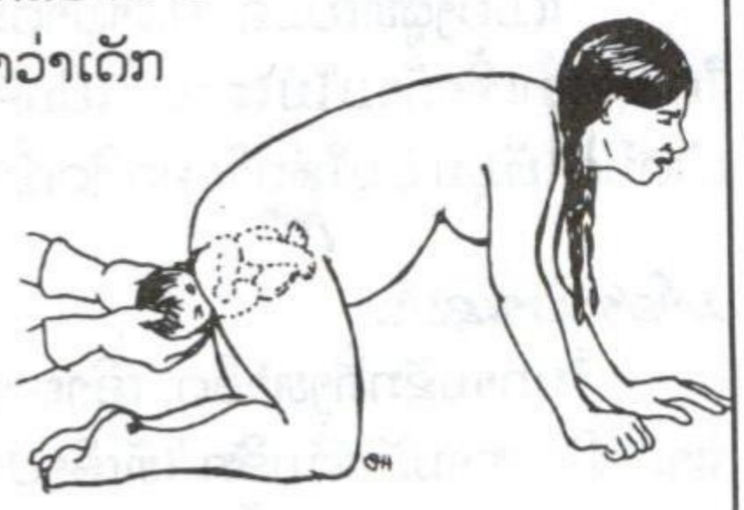
ການເກີດລູກຍາກ



ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ

ເດັກອອກຄາຢູ່ບ່ອນບ່າ

ຖ້າວ່າເດັກໃຫຍ່ຫຼາຍ, ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວອອກພົ້ນແລ້ວ, ການເກີດອາດຈະຄາຢູ່ບ່ອນບ່າໄຫຼ່ . ເດັກອ່ອນຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ເກີດມີຜົນຮ້າຍ ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ອອກໃນໄລຍະອັນໄວ.



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໃຫ້ແມ່ຢູ່ໃນທ່າຄານ ແລະ ໃຫ້ລາວເບັ່ງ. ສ່ວນຫຼາຍບ່າໄຫຼ່ທີ່ຄາຢູ່ນັ້ນຈະລື່ນອອກ ແລະ ເດັກກໍ່ສາມາດເກີດໄດ້.
2. ຖ້າວ່າທ່າຄານຊ່ວຍບໍ່ໄດ້ , ໃຫ້ແມ່ນອນຫງາຍ ແລະ ຫຍັບແມ່ລົງຫາຕີນ ຕຽງ. ໃຫ້ລາວດຶງຫົວເຂົ່າຄືນຫຼັງຫຼາຍເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້, ແລະ ໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງອີກຍູ້ກະດູກຂະໂມມຂອງລາວ. ໃຫ້ແມ່ເບັ່ງແຮງໆ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ ໃນເວລາທີ່ທ້ອງລາວປັ້ນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.



ຢ່າພະຍາຍາມຍູ້ເດັກອອກ, ອາດຈະເຮັດ ໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດ ຫຼື ເປັນການກະທົບແກ່ເດັກ.

3. ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ອອກ, ປ່ອນມືຂອງທ່ານໄປຕາມລຳຄໍຂອງເດັກຈົນກວ່າຈະແຕະຖືກແຜ່ນຫຼັງຂອງເດັກ. ຍູ້ບ່າໄຫຼ່ຂ້າງເທິງຂອງເດັກໄປທາງໜ້າໃນເວລາທີ່ແມ່ກຳລັງເບັ່ງ ແລະ ທ້ອງກຳລັງປັ້ນ.



ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: *ຢ່າໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຍູ້ຈອມເບື້ອງເທິງຂອງມົດລູກ, ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຄາຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກແຕກ.*

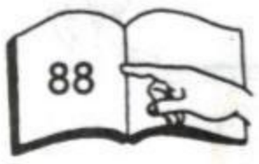
24/VIE
ຫາມຈຳໜ່າຍ

ລູກຝາແຝດ

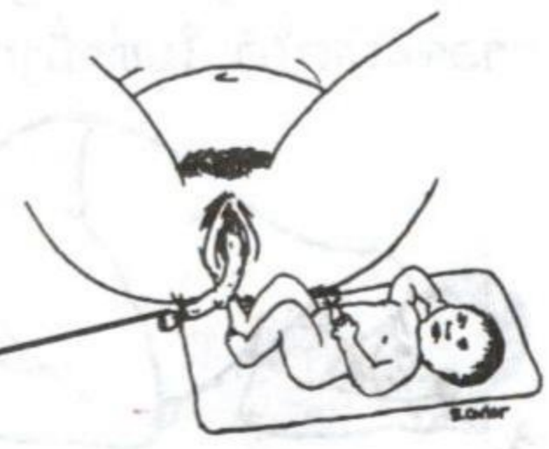


ໃນເມື່ອແມ່ມານຜູ້ໜຶ່ງມີລູກຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄົນ, ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລາວແມ່ນໄປເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ສ່ວນຫຼາຍເດັກຜູ້ໜຶ່ງໃນຈຳນວນແຝດມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ, ຫຼື ອາດຈະມີເລືອດອອກຫຼາຍຫຼັງຈາກເກີດ. ແຕ່ຖ້າທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນຈະຕ້ອງຊ່ວຍເກີດເດັກຝາແຝດສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີດັ່ງນີ້:

1. ເອົາເດັກຜູ້ທຳອິດອອກຄືດັ່ງທ່ານໄດ້ເອົາເດັກຜູ້ດຽວອອກຢ່າງປົກກະຕິ.
2. ເມື່ອທ່ານຕັດສາຍແຮ່ຜູ້ທຳອິດ ໃຫ້ມັດສາຍແຮ່ສົ້ນເບື້ອງທີ່ຕິດກັບແມ່ໃຫ້ດີ, ຖ້າທ່ານມັດບໍ່ດີ ເດັກຜູ້ທີ່ສອງອາດຈະເສຍຊີວິດ.



ຕັດສາຍແຮ່



ມັດສົ້ນເບື້ອງນີ້ອີກ

3. ຢ່າເອົາຢາອັນໃດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນ.
4. ໃຫ້ລູກຜູ້ທຳອິດ ເລີ່ມດູດນົມແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ທີສອງເກີດ.
5. ແຝດຜູ້ທີສອງ ຄວນຈະເກີດໃນໄລຍະ 15 ຫາ 20 ນາທີ ຫຼັງຈາກຜູ້ທີໜຶ່ງ. ຄຳຫາທ່າຂອງເດັກ. ຖ້າວ່າຜູ້ທີສອງຢູ່ໃນທ່າຂວາງ, ທ່ານສາມາດຄ່ອຍໆ ປົ່ນເດັກໄດ້. ຖ້າວ່າປົ່ນເດັກຍາກໃຫ້ພາແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍ.



ນຳສົ່ງແມ່ມາໄປໂຮງໝໍ

ສາຍແຮ່ພັນຄໍເດັກ

ບາງຄັ້ງສາຍແຮ່ກໍ່ພັນຄໍເດັກ. ໂດຍທົ່ວໄປທ່ານສາມາດມາຍສາຍແຮ່ໄດ້ ແລະ ຍູ້ສາຍແຮ່ຜ່ານໄປທາງຫົວ ຫຼື ບ່າຂອງເດັກກໍໄດ້. ຖ້າວ່າ ສາຍແຮ່ຮັດແໜ້ນ ຫຼື ກ້ຽວຫຼັງຂອງເດັກ ນຳອີກ ທ່ານສາມາດມັດສາຍແຮ່ຢູ່ ສອງບ່ອນແລ້ວຕັດກໍ່ໄດ້, ໂດຍ ນຳໃຊ້ສາຍເຊືອກ ແລະ ມີດ ຕັດທີ່ສະອາດ. ລະວັງຢ່າໃຫ້ ບາດເດັກ ຫຼື ຜູ້ເປັນແມ່.



ເກີດທ່າກົ້ນ

ການເກີດທ່າກົ້ນ ແມ່ນເວລາທີ່ເດັກເກີດເອົາກົ້ນອອກກ່ອນ (ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ 81 ເພື່ອກວດທ່າຂອງເດັກກ່ອນເກີດ). ຖ້າແມ່ນລູກຫົວສາວ, ໃຫ້ແມ່ເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍແມ່ນດີທີ່ສຸດ. ຖ້າລາວເກີດລູກຢູ່ເຮືອນໃຫ້ພະຍາຍາມຊອກຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນ ຜູ້ຊຳນານມາຊ່ວຍລາວຢູ່ເຮືອນ.



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເພື່ອຊ່ວຍເກີດທ່າກົ້ນ:

1. ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເບັ່ງຈົນກວ່າຈະເຫັນກົ້ນຂອງເດັກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ. **ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນ** ໃຫ້ປາກມົດລູກ ເປີດເຕັມທີ່.

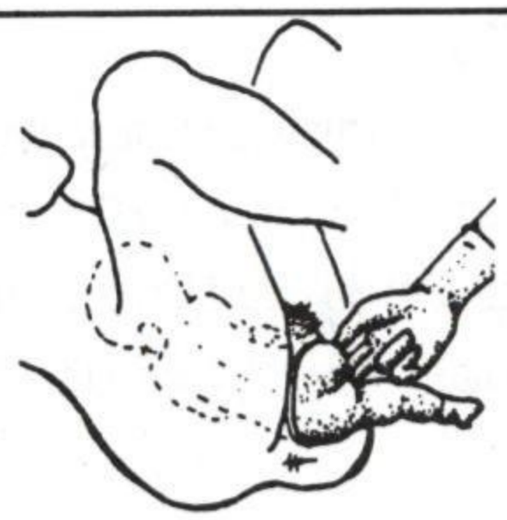


2. ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຢືນ ຢູ່ໃນທ່າ ກົ້ງໂກະຢູ່



ຫຼື ຖ້າແມ່ບໍ່ສາມາດເຮັດທ່ານັ້ນໄດ້, ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຫຍັບ ກົ້ນຂອງລາວມາສົ້ນຕຽງ ທັນທີທີ່ເຫັນກົ້ນ ຫຼື ຂາຂອງ ເດັກອອກມາ.

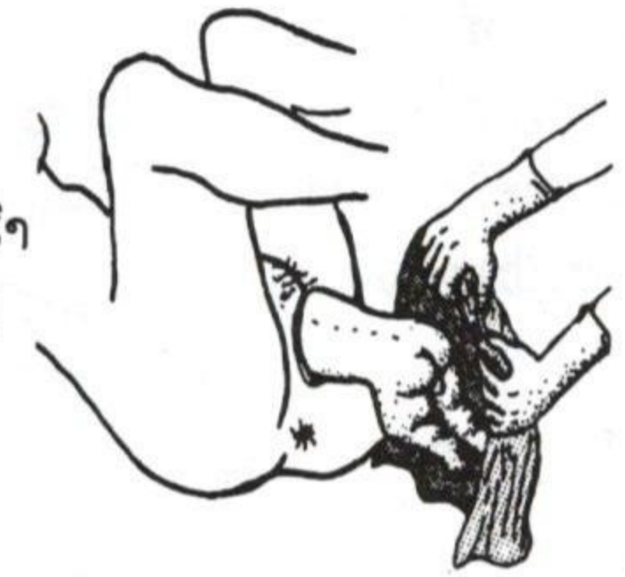
3. ລະດົມໃຫ້ລາວເບ່ງໃຫ້ສ່ວນຮ່າງກາຍຂອງເດັກທີ່ເຫຼືອອອກມາຊ້າໆ. ສ່ວນຫຼາຍຂາຂອງເດັກມັກຈະຕົກມາເອງແຕ່ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນແຍ່ມືເຂົ້າໄປໃນປາກມົດລູກແລ້ວຈັບມັນອອກມາ.



4. ຄ່ອຍໆມາຍສາຍແຮ່ເລັກນ້ອຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນດຶງເຄັ່ງເກີນໄປເມື່ອເດັກອອກມາ. ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ຍັງຢູ່ກ້ອງກະດູກຂະໂມມຂອງແມ່ໃຫ້ຍ້າຍສາຍແຮ່ໄປທາງຂ້າງບ່ອນທີ່ມີເນື້ອໜັງທີ່ອ່ອນນຸ່ມກວ່າ.



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



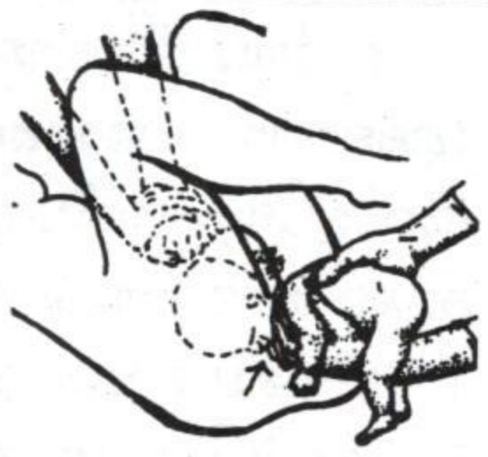
6. ໃຫ້ຜູ້ຊ່ວຍອີກຜູ້ໜຶ່ງຍັ້ນກະດູກຂະໂມມຂອງແມ່ (ບໍ່ແມ່ນຍັ້ນທ້ອງ), ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກອອກ. ຄ່ອຍໆຈັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກລົງລຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ເບື້ອງເທິງອອກ. ເວລາຈັບເດັກໃຫ້ຈັບກະໂພກ ຫຼື ຂາຂອງເດັກ. ລະວັງຢ່າຍັ້ນຫຼັງ ຫຼື ທ້ອງຂອງເດັກເພາະອາດຈະກະທົບໃສ່ອະໄວຍະວະພາຍໃນຂອງລາວ.

ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາມືປ່ອນເຂົ້າໄປຕາມບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກ ເພື່ອຄວ້າຈັບແຂນຂອງລາວລົງຈົນກວ່າບ່າໄຫຼ່ຂ້າງເທິງຈະອອກພົ້ນ.

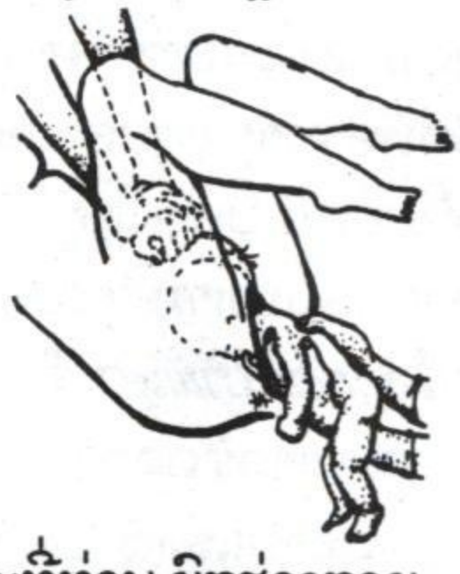


7. ຄ່ອຍຍົກເດັກຂຶ້ນເພື່ອເອົາບ່າທາງລຸ່ມອອກ.

8. ຮອດຂັ້ນນີ້, ເດັກນ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນໜ້າລົງຫາກະໂພກຂອງແມ່. ທ່ານອາດຈະເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງຮັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄວ້, ປ່ອນນິ້ວມືຂອງທ່ານເຂົ້າປາກຂອງເດັກ ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຢູ່ໃນທ່າພັບ, ເພາະວ່າເວລາທີ່ຄາງພັບຢູ່ນັ້ນມັນຜ່ານກະດູກກະໂພກງ່າຍກວ່າໜ້າຍ.



9. ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຕ່ຳລົງ ຈົນກວ່າທ່ານຈະເຫັນຮ່ອງເສັ້ນຜົມຢູ່ທາງຫຼັງ ຄໍ. ຢ່າດຶງເດັກນ້ອຍ ! ຢ່າກົ່ງຄໍຂອງເດັກ ເພາະວ່າມັນອາດຈະຫັກ.



10. ຮັກສາປະຄອງຫົວຂອງເດັກໃຫ້ພັບຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານ ຍົກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ໜ້າອອກ. ປ່ອຍຫົວເບື້ອງຫຼັງຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ກ່ອນ.



11. ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະຜ່ອນຄາຍ, ເຊົ້າເບ່ງ ແລະ ຫາຍໃຈຍາວໆ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກ. ຫົວເບື້ອງຫຼັງຂອງເດັກຄວນຈະອອກຊ້າໆ. ຖ້າວ່າມັນອອກໄວໂພດ, ອາດຈະມີເລືອດໄຫຼຢູ່ສະໝອງ ແລະ ເດັກກໍ່ຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ສະໝອງອາດຈະຖືກກະທົບກໍ່ເປັນໄດ້.



ເລືອດອອກຫຼາຍ (ຕົກເລືອດ)

ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເກີດ. ແຕ່ອາການເລືອດອອກແມ່ນບັນຫາອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ, ຖ້າວ່າເລືອດຫາກບໍ່ເຊົ້າໄຫຼພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກເດັກເກີດ, ຫຼື ເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າ ສອງຖ້ວຍ, ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຜ້າເສດໜາໆເປື້ອນ 2 ຜືນ, ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ.



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຢ່າງຮີບດ່ວນ
2. ໃນໄລຍະລໍຖ້າໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້:
   - ຂໍໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນນັ່ງຢ່ອງຢໍ້ແລ້ວເບ່ງເອົາແຮ່ອອກ.
   - ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເບົາ.
   - ໃຫ້ເດັກນ້ອຍດູດນົມແມ່, ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ດູດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນລ້ຽງຫົວນົມຂອງລາວ ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມໃຫ້, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ຍູ້ໃຫ້ແຮ່ອອກ.
   - ຖ້າວ່າທ່ານມີຢາອົກຊີໂຕຊິນ ໃຫ້ທ່ານສັກເຂົ້າກ້າມກົ້ນ ຫຼື ກົກຂາໃຫ້ລາວ 10 ມລກ.



ຖ້າວ່າແມ່ຜູ້ນັ້ນຫາກອ່ອນເພຍຫຼາຍບໍ່ສາມາດເບ່ງເອົາແຮ່ອອກດ້ວຍຕົວລາວເອງ ຫຼື ວ່າເລືອດ ໄຫຼອອກຫຼາຍຈົນລາວສະຫລົບ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໃຫ້ລາວ. ນຳໃຊ້ ເຕັກນິກນີ້ສະເພາະໃນເວລາທີ່ທ່ານເຫັນວ່າ ຊີວິດຂອງຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍເທົ່ານັ້ນ. ທຳ ອິດຊອກຫາອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າແຮ່ໄດ້ໂຄ່ນອອກແລ້ວ.

1. ເອົາເສັ້ນເຊືອກສະອາດມັດສາຍແຮ່ຫ່າງຈາກຊ່ອງຄອດໜຶ່ງຝາມື.
2. ເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງວາງໃສ່ທ້ອງທາງເທິງຂອງກະດູກຂະໂມມຂອງແມ່. ລໍຈົນກວ່າມົດລູກຂອງລາວ ຈະປັ້ນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນອີກມືເບື້ອງໜຶ່ງຍູ້ຫົວຂອງລາວໄປໜ້າ ແລະ ຫຼັງ.
3. ຖ້າວ່າເຊືອກທີ່ມັດຢູ່ສາຍແຮ່ນັ້ນຫາກຕີງໄປຕາມແມ່, ອາດຈະໝາຍຄວາມວ່າແຮ່ຍັງຕິດມົດລູກ ຢູ່. *ນຳສົ່ງແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.* ຖ້າວ່າເຊືອກຫາກບໍ່ຕີງ, ແຮ່ອາດຈະໂຄ່ນອອກ ແລະ ຢູ່ ໃນຊ່ອງເກີດແລ້ວ, ທ່ານສາມາດທົດລອງຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໄດ້.
4. ໃຊ້ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ, ຈັບສົ້ນສາຍແຮ່ (ຜ້າທີ່ແຫ້ງແລະສະອາດຊ່ວຍໄດ້) ແລະ ຄ່ອຍດຶງຊ້າໆແລະ ແໜ້ນໆ. ຢ່າດຶງແຮງ, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າແຮ່ບໍ່ເຄື່ອນຍ້າຍລົງ, ໃຫ້ຢຸດທັນທີ.
5. ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວ, ໃຫ້ນວດຖູຈອມມົດລູກ ດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານ ຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າ ມົດລູກແຂງຕົວໃນເວລາດຽວກັນໃຫ້ຍູ້ທາງລຸ່ມຂອງມົດລູກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານ.
6. ສົ່ງນ້ຳທະເລທາງເສັ້ນ ຫຼື ທາງຮູທະວານ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ)

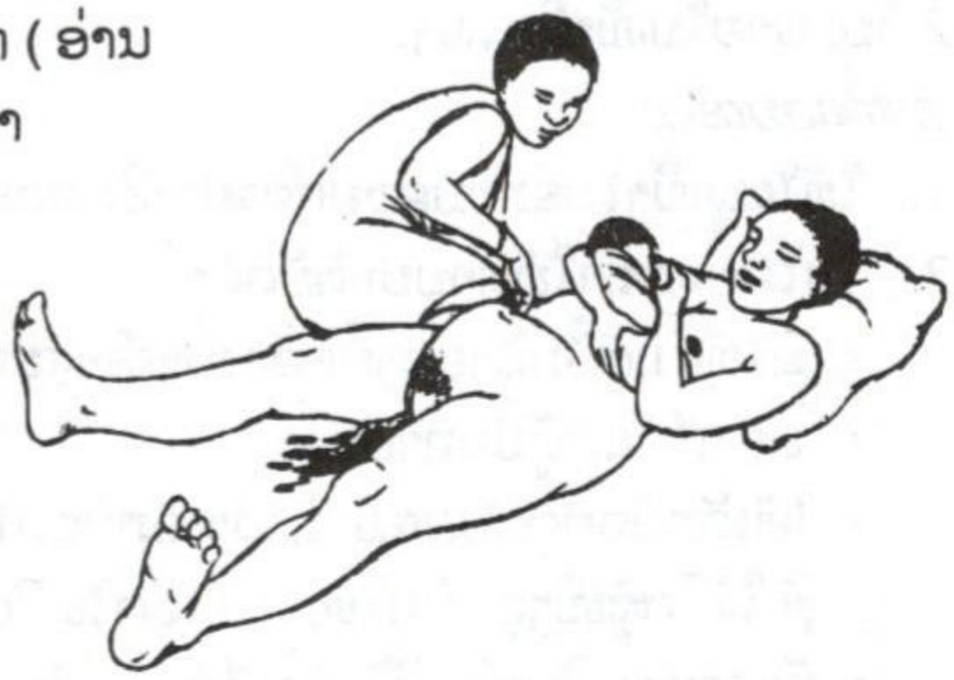
ຖ້າວ່າແຮ່ບໍ່ອອກ ແລະ ເລືອດຍັງສືບຕໍ່ໄຫຼຢູ່ ໃຫ້ສົ່ງແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

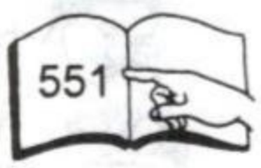


ລົ້ງຫົວນົມສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ໃຫ້ເລືອດ ເຊົາໄຫຼ.

ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມໄຫຼຫຼັງຈາກແຮ່ອອກແລ້ວ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຄື:

- ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເບົາ.
- ປ່ອຍໃຫ້ລາວນອນຫງາຍ ແລະ ເອົາເດັກດູດນົມຂອງລາວ. ຖ້າວ່າ ເດັກບໍ່ດູດ, ພະຍາຍາມລົ້ງຫົວນົມຂອງລາວ, ເພື່ອໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ.
- ນວດຈອມມົດລູກ, ຢູ່ບໍລິເວນສາຍບືຂອງລາວ ຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າ ມົດລູກແຂງຕົວ. ສືບຕໍ່ນວດຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາໄຫຼ.
- ຖ້າວ່າມົດລູກບໍ່ປັ້ນຫຼັງຈາກນວດໄດ້ 4-5 ນາທີ, ຫຼື ເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່, ໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນກິນຢາແອກໂກເມຕຣິນ 0,2 ມລກ, ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຊະ ນິດສັກໃສ່ກ້າມກົ້ນ ຫຼື ຕົ້ນຂາ, ປະມານ 0,5 ມລກ (ອ່ານ ເພີ່ມໜ້າ 617). ຖ້າ ວ່າເລືອດຍັງສືບຕໍ່ ໄຫຼອອກ ຫຼັງຈາກ ໃຊ້ຢານີ້ແລ້ວ 10 ນາທີ , ໃຫ້ເອົາຢາ ຊະນິດນີ້ໃຫ້ລາວ ອີກຕື່ມໃນປະລິ ມານເທົ່າເດີມ.





ຢາສຳລັບປິ່ນປົວເລືອດໄຫຼ ອອກຫຼາຍຫຼັງຈາກ ເດັກເກີດ.

ຖ້າວ່າເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່ , ໃຫ້ພາລາວສົ່ງສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ໃຫ້ສົ່ງສະມາຊິກໃນ ຄອບຄົວຂອງລາວ 2 ຄົນໄປນຳ ເພື່ອວ່າໃນກໍລະນີຈຳເປັນຈະໄດ້ເອົາເລືອດອອກໃຫ້ລາວ. ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຊ໊ອກ. ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 277 ທີ່ກ່ຽວກັບອາການຊ໊ອກ ແລະ ວິທີປິ່ນປົວ.



ນຳສົ່ງໂຮງໝໍ

277

ອາການຊ໊ອກ

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ

ເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດກ່ອນ 9 ເດືອນ ຖືວ່າເກີດກ່ອນກຳນົດ. ເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າ 2500 ກລ ຫຼື 5 ປອນ ແມ່ນເດັກທີ່ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ. ເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການບົວລະບັດພິເສດ.

ການບົວລະບັດ:

1. ຫຼັງຈາກເກີດເຊັດຕົນຕົວໃຫ້ເດັກທັນທີ ດ້ວຍຜ້າອຸ່ນໜາ ແລະ ສະອາດ.
2. ເອົາເດັກເປືອຍກາຍວາງໃສ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງແມ່, ເອົາຜ້າຫົ່ມຕູ້ມຕົນຕົວ ແລະ ຫົວຂອງເດັກນຳ.
3. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ເດັກນ້ອຍຕ້ອງກິນນົມຢ່າງນ້ອຍ ທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ.
4. ຢ່າອາບນ້ຳໃຫ້ເດັກ, ຕ້ອງຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບອຸ່ນ.



ຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບອຸ່ນ ແລະແຫ້ງ.

ອາການອັນຕະລາຍ ທີ່ເກີດກັບເດັກ ໃນເວລາເກີດ

125

ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

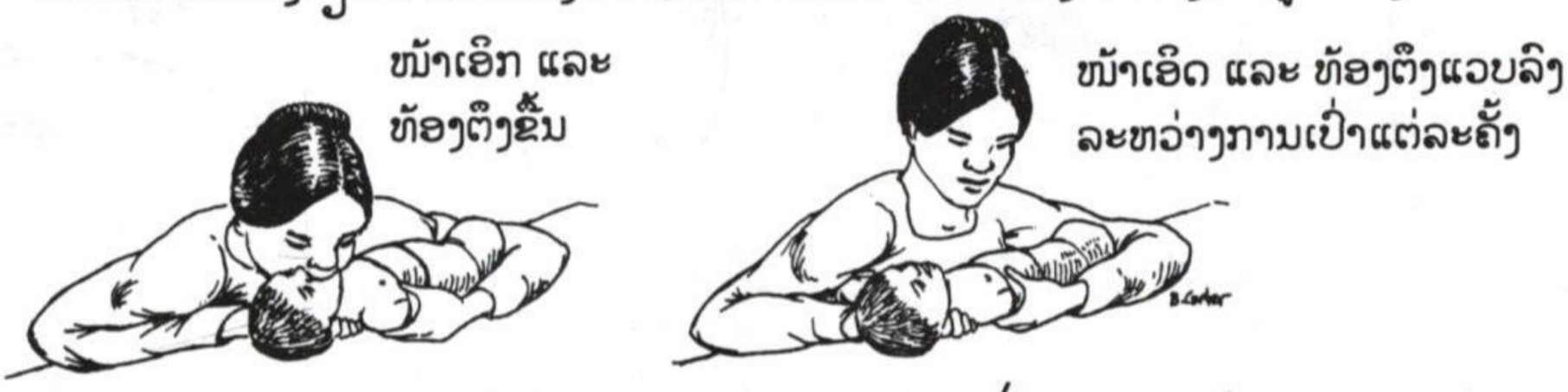
ເດັກນ້ອຍບໍ່ຫາຍໃຈ

ເດັກນ້ອຍຕ້ອງເລີ່ມຫາຍໃຈດ້ວຍຕົວຂອງເຂົາເອງ ພາຍໃນ 2-3 ນາທີ ຫຼັງຈາກທີ່ສາຍແຮ່ມີສີຂາວ ຫຼື ຫຼັງຈາກແຮ່ໂຄະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກແລ້ວ. ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ຫາຍໃຈ, ສະໝອງຂອງເຂົາອາດຈະຖືກທຳລາຍ ຫຼື ເຂົາອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ອະນາໄມປາກແລະດັງຂອງເດັກ, ພ້ອມທັງຮຸກຖູຫຼັງ ແລະ ຝ່າຕີນຂອງເຂົາ. ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ເລີ່ມຫາຍໃຈ, ໃຫ້ເຮັດການຊ່ວຍຫາຍໃຈຄື:

1. ໃຫ້ເດັກນອນຫງາຍຢູ່ພື້ນທີ່ແຂງ ເຊັ່ນ ໂຕະ ຫຼື ພື້ນເຮືອນ.
2. ເປີດຄໍຂອງເດັກ ໂດຍການແຫງນຫົວເດັກເລັກນ້ອຍ.
3. ອ້າປາກຂອງທ່ານກວມໃສ່ປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກ, ແລ້ວເປົ່າລົມເຂົ້າຄ່ອຍໆ. ເປົ່າລົມເຂົ້າປະມານ 30 ຄັ້ງຕໍ່ນາທີ (ຊຶ່ງອາດຈະໄວກວ່າການຫາຍໃຈຂອງທ່ານເລັກນ້ອຍໃນເວລາທີ່ທ່ານພັກຜ່ອນ). ປ່ອຍໃຫ້ເດັກຫາຍໃຈອອກຢູ່ລະຫວ່າງການເປົ່າລົມເຂົ້າແຕ່ລະຄັ້ງ.
4. ທ້ອງແລະໜ້າເອິກຂອງເດັກຈະຕຶງຂຶ້ນ ແລະ ແວບລົງຕາມຈັງຫວະການຫາຍໃຈແຕ່ລະຄັ້ງ. ຖ້າວ່າທ້ອງຫາກຕຶງຢູ່ຕະຫຼອດ, ໝາຍຄວາມວ່າລົມເຂົ້າກະເພາະຂອງເດັກບໍ່ໄດ້ເຂົ້າເຖິງປອດ. ທົດລອງປ່ຽນທ່າຫົວຂອງລາວ, ແຕ່ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີສິ່ງໃດຄ້າງຕັນຢູ່ຄໍຂອງລາວ .



ສິ່ງສຳຄັນ: *ປອດຂອງເດັກເກີດໃໝ່ບອບບາງຫຼາຍ. ຖ້າທ່ານເປົ່າແຮງຫຼາຍທ່ານອາດຈະທຳລາຍມັນ . ເປົ່າລົມຈາກຜົ້ງແກ້ມ ບໍ່ແມ່ນຈາກເອິກຂອງທ່ານ.*

ການບົວລະບັດ ແມ່ແລະເດັກ ຫຼັງຈາກ ການເກີດລູກ

ການບົວລະບັດແມ່ຫຼັງຈາກເກີດລູກ

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ແມ່ເອົາລູກດູດນົມ, ຊຶ່ງມັນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເລືອດເຊົາອອກໄວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ນອກນັ້ນ, ການກະທຳຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ທ່ານກໍ່ຄວນຈະເຮັດເໝືອນກັນ.

- ຄຳຫາມົດລູກຂອງແມ່, ຊຶ່ງມັນຄວນຈະປັ້ນແຂງ ແລະ ມົນ ແລະຢູ່ໃນລະດັບດຽວກັບສາຍບືຂອງລາວ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມົດລູກຍັງອ່ອນຢູ່ໃຫ້ບອກຜູ້ເປັນແມ່ຖ່າຍເບົາອອກ ແລະ ນວດຖູບໍລິເວນມົດລູກຈົນກວ່າມັນຈະແຂງ. ສືບຕໍ່ກວດເບິ່ງມົດລູກວ່າມັນອ່ອນຍານອີກບໍ່. ກວດເບິ່ງອາການເລືອດໄຫຼ. ສອນໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຝຶກການຄຳຫາມົດລູກດ້ວຍຕົນເອງ ແລະໃຫ້ລາວນວດຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມັນອ່ອນຍານ.
- ເບິ່ງຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ວ່າມີບ່ອນສີກຂາດທີ່ຍາວ ຫຼື ເລິກບໍ່, ຫຼື ວ່າບ່ອນຂາດນັ້ນມີເລືອດໄຫຼບໍ່ຢຸດ, ຄວນຈະຊອກຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຫຍິບເປັນມາຫຍິບໃຫ້ລາວ.
- ໃຫ້ລາວດື່ມນຳ້ຫຼາຍໆ ແລະ ກິນເຂົ້າຖ້າຫາກວ່າລາວຫິວ.

ການປິ່ວລະບັດລູກນ້ອຍ

ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ວ່ານົມຂອງລາວເປັນອາຫານທີ່ປະເສີດສຳລັບລູກນ້ອຍຂອງລາວ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍຢູ່ນຳແມ່ເພື່ອຈະໄດ້ດູດນົມ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນ. ລະດົມໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເອົາລູກຢູ່ນຳ ແລະ ອະນາໄມລູກນ້ອຍ ພ້ອມທັງເອົາລູກດູດນົມເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ລູກຈະດູດໄດ້.

ໃນໄລຍະອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ, ມັກຈະມີນ້ຳເມືອກສີເຫຼືອງອ່ອນໄຫຼອອກຈາກຕາຂອງເດັກ, ທ່ານສາມາດເຊັດລ້າງຕາຂອງເດັກນ້ອຍດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງທ່ານ ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນ ແລະຜ້າສະອາດຖ້າວ່າຕາຂອງເດັກຫາກໃຄ່ບວມ ແລະ ມີໜອງອອກຫຼາຍຄວນພາເດັກໄປໃຫ້ແພດກວດ.

ການປິ່ວລະບັດສາຍແຮ່

ຮັກສາສິ້ນສາຍແຮ່ນັ້ນໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ສະອາດ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດມັນດ້ວຍເຫຼົ້າ ແລະ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງທຸກໆຄັ້ງທີ່ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ. ສາຍແຮ່ຈະກາຍເປັນສີດຳ ແລະ ຫຼິ່ນ, ພາຍໃນອາທິດທຳອິດ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປົກປິດມັນດ້ວຍອັນໃດທັງສິ້ນ, ນອກຈາກວ່າມີແມງວັນ ແລະ ຂີ້ຝຸ່ນຫຼາຍ; ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ປິດດ້ວຍຜ້າສຳລີ ຫຼື ຜ້າສະອາດປິດໄວ້ຢ່າງຫຼີມໆ .ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າ ຢູ່ບໍລິເວນອ້ອມສາຍບືມີສີແດງ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງອອກ, ເດັກຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີອາການຊຶມເຊື້ອ. ໃຫ້ພາເດັກໄປຫາແພດທັນທີ ເພື່ອປິ່ນປົວ ດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ.

ພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກເກີດໃໝ່

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກອ່ອນ

- ເດັກມີໄຂ້
- ເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້
- ເດັກຮ້ອງໄຫ້ຕະຫຼອດ
- ຫາຍໃຈໄວ
- ຕົນຕົວຂອງເດັກແຂງ



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ພາເດັກນ້ອຍໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີ. ຖ້າວ່າຈະໃຊ້ເວລາເດີນທາງຫຼາຍກວ່າ 2 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອຈະຮອດໂຮງໝໍທ່ານສາມາດສັກຢາໃຫ້ເດັກໄດ້ ເຊັ່ນ ສັກຢາ ເບັນຊິນ ເປນີຊີລິນ 100.000 ຍູນິດໃຫ້ເດັກ.



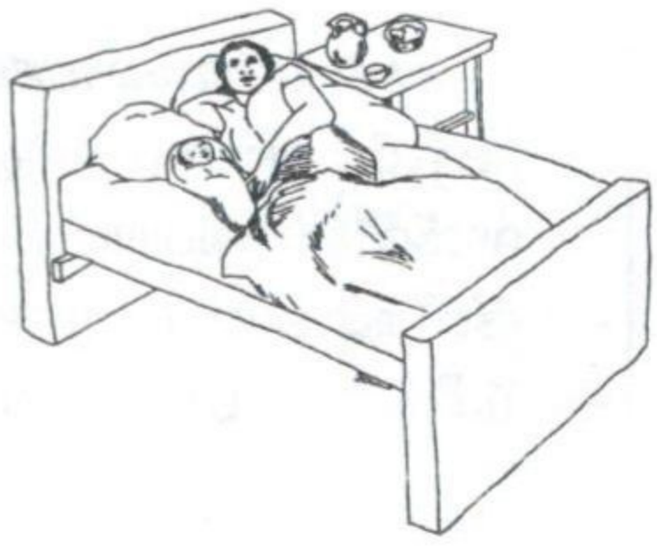
ພາເດັກໄປໂຮງໝໍ

ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ

ການປິ່ວລະບັດສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່

ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການໆປິ່ວລະບັດຫຼັງເກີດເໝືອນກັນກັບເດັກ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍສົນໃຈນຳແຕ່ເດັກເກີດໃໝ່ ບາງຄັ້ງອາດຈະລືມຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່.

- ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ ຫຼື ເອົາອັນໃດອັນໜຶ່ງຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງລາວ.
- ລາວຄວນຈະໄດ້ພັກຜ່ອນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ອາທິດ.



- ລາວຄວນຈະຢູ່ຢ່າງສະອາດ, ອາບນຳ້ແລະລ້າງສ່ວາຍອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃຫ້ສະອາດ. ເວລາອາບນຳ້ບໍ່ໃຫ້ນັ່ງແຊ່ນຳ້ ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ.
- ຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່ຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ລາວສາມາດກິນອາການທຸກຢ່າງໄດ້ເຊັ່ນ: ປາ, ຊີ້ນ, ຖົ່ວ, ແກ່ນຕ່າງໆ, ຜັກ ແລະໝາກໄມ້ ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີແຮງໄວ ແລະເປັນແມ່ທີ່ສົມບູນ.
- ລາວຄວນຈະດື່ມນຳ້ຫຼາຍໆ.
- ຖ້າວ່າລາວລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ລາວບໍ່ຄວນຈະເອົານົມຊະນິດອື່ນໆ ໃຫ້ຕື່ມອີກ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຖືພາຕື່ມອີກໄວເກີນໄປ. ສຳລັບການປ້ອງກັນທັງໝົດ, ໃຫ້ອ່ານຂໍ້ແນະນຳເພີ່ມໃນໜ້າ 235.
- ຖ້າວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວສີກຂາດ, ລາວຄວນຈະຮັກສາໃຫ້ມັນສະອາດ. ລາວອາດຈະໃຊ້ຜ້າຈຸບນຳ້ອຸ່ນ ແລະ ນຳ້ເຜົ້ງແປະໃສ່ບ່ອນບາດເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ປົວໃຫ້ມັນເຊົາໄວໆ. ຖ້າບ່ອນບາດນັ້ນຫາກແສບ, ລາວສາມາດເອົານຳ້ລ້າງສາດໃສ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃນຂະນະທີ່ລາວຖ່າຍເບົາ. ຢາພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວລາວຊະນິດໃດກໍ່ແລ້ວແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ສະອາດ (ດີທີ່ສຸດຕ້ອງຕົ້ມ). ຢ່າໃຊ້ຮາກຢາຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດເດັດຂາດ.
- ລາວຄວນຈະວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໄວ, ໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ລາວເອົາອາຫານຊະນິດອື່ນເພີ່ມໃຫ້ເດັກກິນ, ນອກຈາກນົມຂອງລາວ. ເພື່ອສຸຂະພາບຂອງລາວເອງ, ລາວຄວນຈະເລີ່ມນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວກ່ອນທີ່ລາວຈະຮ່ວມເພດ ຫຼື ກ່ອນລາວຈະຖືພາຕື່ມອີກໄວເກີນໄປ.



ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່





ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະ 4-5 ມື້ ທຳອິດຫຼັງເກີດ

ການເລືອດໄຫຼ (ອາການຕົກເລືອດ)

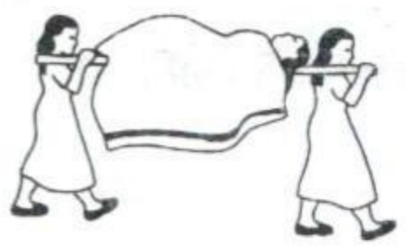
ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າ 1 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດແລ້ວ, ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນເກີດມາຈາກມີແຮ່ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການເລືອດອອກຫຼາຍ

- ຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຜ້າອະນາໄມຫຼາຍກວ່າ 2 ເທື່ອ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງໃນມື້ທຳອິດຂອງເດັກເກີດ, ຫຼື ວ່າເຮັດໃຫ້ຜ້າເສດທີ່ໜາປຽກຊຸ່ມໃນໄລຍະເວລາດຽວກັນ.
- ເຮັດໃຫ້ຜ້າອະນາໄມປຽກຊຸ່ມຫຼາຍກວ່າ 1 ອັນພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກມື້ທຳອິດທີ່ເດັກເກີດ
- ມີເລືອດໄຫຼເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆອອກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ນວດສ່ວນເທິງຂອງມົດລູກໃຫ້ມັນປັ້ນແຂງ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ຫຼືໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລ້ຽງຫົວນົມຂອງລາວ.
2. ສັກຢາແອກໂກເມຕຣິນ 0,5 ມລກ ເຂົ້າກ້າມ, ຫຼືເອົາຢາແອກໂກໂນວິນ 0,2 ມລກ ໃຫ້ກິນທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ກິນ 4-7 ມື້.
3. **ຖ້າວ່າເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດ, ໃຫ້ພາລາວໄປຫາແພດໝໍ.** ສືບຕໍ່ນວດຖູບໍລິເວນມົດລູກຂອງລາວໃນໄລຍະທີ່ພາລາວໄປໂຮງໝໍ.
4. ຖ້າລາວມີອາການໄຂ້ນຳ, ໃຫ້ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດດຽວກັບປິ່ນປົວມົດລູກອັກເສບທີ່ຈະໄດ້ກ່າວຕໍ່ໄປ.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ມົດລູກອັກເສບ

ມົດລູກອັກເສບເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະກາຍເປັນໝັນ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ອາການອັນຕະລາຍຂອງມົດລູກອັກເສບ

- ໄຂ້ ແລະ ສະບັ້ນໜາວ
- ເຈັບ ແລະ ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງລົ່ງຂາວມີກ້ອນເໝັນ



ການປິ່ນປົວ :

1. ຖ້າວ່າອາການເຫຼົ່ານີ້ປາກົດຂຶ້ນ, ໃຫ້ເລືອກໃຊ້ຢາໝວດໃດໝວດໜຶ່ງດັ່ງລຸ່ມນີ້:
   - ທາງເລືອກທີ 1:
     - ຢາອາມົກຊີລິນ, 1 ກຼາມ ກິນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 10 ມື້
     - ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, 500 ມລກ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 10 ມື້
   - ທາງເລືອກທີ 2:
     - ຢາເປນີຊີລິນ ໂປຣກາອິນ 800.000 ຢູນິດ ສັກກ້າມ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ ຫຼື ຢາເປນີຊີລິນ 400.000 ຢູນິດ (250 ມລກ) ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ 7 ມື້.
     - ກລໍຣັມເຟນິໂກມ 1 ກລ ກິນ ເທື່ອທຳອິດ ຫຼັງຈາກນັ້ນກິນ 500 ມລກ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 7 ມື້.
2. ລະດົມໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ຖ້າຫາກວ່າອາການຂອງລາວບໍ່ດີຂຶ້ນໃນມື້ຕໍ່ໄປ, ໃຫ້ພາລາວໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.

➤ *ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈົ່ມວ່າລາວຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ໃຫ້ເບິ່ງລາວດີໆ ເພື່ອຊອກຫາອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.*



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການໆ ເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ

ການຫຼຸລູກ (ການແທ້ງລູກ)



ການຫຼຸລູກແມ່ນເວລາທີ່ການຖືພາຢຸດເຊົາດ້ວຍຕົວມັນເອງກ່ອນທີ່ເດັກໃນທ້ອງຈະຂະຫຍາຍເຕັມທີ່. ແມ່ນວິທີທີ່ຮ່າງກາຍປະຕິບັດໜ້າທີ່ເອງມັນເພື່ອຢຸດເຊົາການຖືພາ, ໃນກໍລະນີທີ່ເດັກໃນທ້ອງມີບັນຫາຮ້າຍແຮງ ແລະ ບໍ່ສາມາດຂະຫຍາຍຕົວໄດ້. ສ່ວນຫຼາຍການຫຼຸລູກມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ. ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກແລ້ວ, ແມ່ຍິງຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ ແລະມີລູກນ້ອຍໄດ້ຢູ່.

266

ການເຮັດໃຫ້ມົດລູກກ້ຽງ

399

ອາການເຈັບ

ອາການຂອງການຫຼຸລູກແມ່ນມີອາການເຈັບ ແລະ ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ. (ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສາເຫດອື່ນໆຂອງການຫຼຸລູກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 254). ອາການເລືອດໄຫຼ ແລະ ເຈັບເລີ່ມຕົ້ນຄືກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ແຮງຂຶ້ນ. ອາດຈະມີແຜ່ນຈຸລັງ ຫຼື ກ້ອນເລືອດອອກມານຳ.

ອາດຈະມີຊິ້ນສ່ວນໃດໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ຖ້າວ່າອາການເຈັບຍັງສືບຕໍ່ໄປຫຼາຍມື້, ຫຼື ເລືອດອອກຫຼາຍກວ່າເປັນປະຈຳເດືອນ, ຫຼື ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີໄຂ້ ຫຼືວ່ານຳ້ທີ່ໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດນັ້ນມີກິ່ນເໝັນ, ຊຶ່ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ເລືອດຄ້າງ" ຫຼື "ຫຼຸລູກບໍ່ໝົດ". ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເສຍເລືອດຫຼາຍ, ຫຼື ມີການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍ່ມີ. ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍບ່ອນທີ່ມີແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມແລ້ວ, ເອົາກ້ອນເລືອດທີ່ຄ້າງນັ້ນອອກຈາກມົດລູກໃຫ້.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຈັບແຮງຕະຫຼອດຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ, ລາວອາດຈະຖືພານອກພົກ. ນີ້ຍິ່ງອັນຕະລາຍຫຼາຍ. (ເບິ່ງຄືນໜ້າ 77) ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກແລ້ວ 2 ອາທິດ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະພັກຜ່ອນ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຍົກເຄື່ອງໜັກ. ລາວບໍ່ຄວນສ່ວາຍລ້າງທາງໃນຂອງຊ່ອງຄອດ, ແລະ ລາວບໍ່ຄວນຈະຮ່ວມເພດໃນໄລຍະທີ່ເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດເຊົາ, ເພາະວ່າປາກມົດລູກຂອງລາວຍັງເປີດ ແລະ ລາວອາດຕິດພະຍາດຊຶມເຊື້ອກໍ່ເປັນໄດ້.

ແມ່ຍິງບາງຄົນເສຍໃຈຫຼາຍຍ້ອນລາວຫຼຸລູກ, ແຕ່ບາງຄົນກໍ່ບໍ່ເສຍໃຈ, ນີ້ແມ່ນເລື້ອງປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຄິດວ່າໄປລົມກັບຜູ້ທີ່ເຄີຍຫຼຸລູກແລ້ວ, ກໍ່ຊ່ວຍລາວໄດ້.



ແມ່ຍິງທີ່ຢາກຈະໄດ້ລູກ ອາດຈະເສຍໃຈຫຼາຍ ຖ້າວ່າລາວຫຼຸລູກ

24/VII ຫ້າມຈຳໜ່າຍ

ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການລ້ຽງດູຕົນເອງ ແລະ ລູກນ້ອຍ

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

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



ຢ່າລໍຖ້າ ໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອມາຫາ. ໃຫ້ໄປຫາເຂົາເຈົ້າ.

ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ສ່ວນຫຼາຍໃຫ້ກຳເນີດແກ່ເດັກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ. ແຕ່ບາງຄັ້ງ, ເຖິງວ່າໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຮັດໝົດຄວາມສາມາດແລ້ວ ແຕ່ເດັກກໍ່ຍັງເສຍຊີວິດ.

ໄລຍະນີ້ແມ່ນໄລຍະຫຍຸ້ງຍາກສັບສົນສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່. ລາວຮູ້ສຶກເສຍໃຈຫຼາຍ ແລະ ແມ່ນການສູນເສຍຄັ້ງຍິ່ງໃຫຍ່. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ລາວໄດ້ຜ່ານການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກມາ. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ພັກຜ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ມີເຫື່ອແຮງຄືຜູ້ເປັນແມ່ຜູ້ອື່ນໆ ທີ່ມີລູກນ້ອຍ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ລາວອາດຈະເຈັບນົມ, ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ 3 ມື້ ເພາະນ້ຳນົມຂອງລາວມາ. ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳເຢັນແລ້ວເອົາແປະໃສ່ນົມອາດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

ສິ່ງທີ່ລາວຄວນເຮັດ:

- ບໍ່ຄວນບີບຫົວນ້ຳນົມເຫຼືອໆ (ຫົວນ້ຳນົມ) ຫຼື ນົມປົກກະຕິຖິ້ມ. ບີບນ້ຳນົມອອກອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຜະລິດຂຶ້ນມາຕື່ມ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການນົມອັກເສບ ແລະ ປິ່ນປົວມັນຖ້າຈຳເປັນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 123).
- ລໍຖ້າອີກສາມເດືອນ ກ່ອນທີ່ຈະທົດລອງຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່. ຮ່າງກາຍແມ່ຍິງຕ້ອງການເວລາເພື່ອປິ່ນປົວ.
- ເລີ່ມຕົ້ນໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ລາວອາດຈະຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່ໄວເກີນໄປ.

ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຄົນ, ການສູນເສຍລູກເກີດໃໝ່ກໍ່ຄືກັບການສູນເສຍຄົນໃກ້ຊິດໃນຄອບຄົວ, ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄວ້ອາໄລແກ່ການສູຍເສຍຂອງລາວ, ລາວຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ ຄວາມອ່ອນຫວານ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ



212

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

➤ *ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຕ້ອງການການເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນເມື່ອລາວສູນເສຍລູກຂອງລາວ.*

ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່



ໄລຍະຖືພາ

ທ່ານຄວນສະແດງໃຫ້ພັນລະຍາ (ເມຍ) ຂອງທ່ານເຫັນວ່າທ່ານເປັນຫ່ວງລາວ, ສິ່ງນີ້ຊ່ວຍລາວທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າລາວໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃນວຽກງານຂອງລາວ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຊອກຄົນມາຊ່ວຍ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າລາວໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະ ໄດ້ໄປກວດທ້ອງເປັນປະຈຳ.(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 72).

ໃນໄລຍະເກີດລູກ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເມຍຂອງທ່ານຮູ້ສຶກມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ປອດໄພໃນເວລາເກີດລູກ, ດ້ວຍການປະຕິບັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ຕ້ອງກວດກາເບິ່ງວ່າມີນ້ຳ ແລະ ອາຫານພຽງພໍຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ
- ໄປຮັບໝໍຕຳແຍ ຫຼື ອສບ ມາເຮືອນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃນການເກີດລູກ
- ເບິ່ງແຍງລູກຜູ້ອື່ນໆໃນໄລຍະທີ່ລາວກຳລັງເກີດລູກຢູ່ນັ້ນ, ຖ້າທ່ານຢູ່ນຳລາວ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈ. ໃຫ້ກຳລັງໃຈລາວ ແລະ ບອກລາວວ່າລາວເຮັດໄດ້ດີແລ້ວ. ເອົານ້ຳໃຫ້ລາວດື່ມ, ຊ່ວຍລາວຍ່າງ ຫຼື ນັ່ງຢ່ອງຍ້ໃນໄລຍະທ້ອງປັ້ນ ຫຼື ລູບຫຼັງໃຫ້ລາວ.

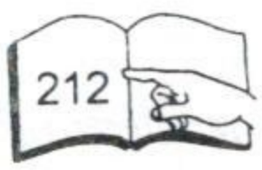
ໃນໄລຍະຫຼັງເກີດ

ໃນໄລຍະ 6 ອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດລູກ ແມ່ນໄລຍະທີ່ສຳຄັນສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີເຫື່ອແຮງ ແລະ ສຸຂະພາບດີເໝືອນເດີມ. ໃນໄລຍະນີ້ລາວຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະ ການພັກຜ່ອນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວພັກຜ່ອນໄດ້ ໂດຍການເຮັດບາງວຽກຂອງລາວ ເຊັ່ນ: ໄປຕັກນ້ຳ ຫຼື ເອົາຟືນ, ເບິ່ງແຍງລູກຜູ້ອື່ນ ຫຼື ປຸງແຕ່ງອາຫານບາງຄາບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໃຫ້ຊອກຜູ້ອື່ນມາຊ່ວຍ.



ຖ້າທ່ານໃຊ້ເວລາອູ້ມ ແລະ ບົວລະບັດລູກຜູ້ເກີດໃໝ່ນຳອີກ, ເມຍຂອງທ່ານຈະມີເວລານອນພັກຜ່ອນ ແລະ ທ່ານເອງກໍ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່ອີກ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີລູກອັກເສບ, ຢ່າຮ່ວມເພດກັບລາວຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາອອກ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວ



ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ເພື່ອໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງສົມບູນ, ດີທີ່ສຸດຄວນລໍຖ້າໃຫ້ໄດ້ 2 ປີກ່ອນຈຶ່ງຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່. ວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານມີສຸຂະພາບດີ ແມ່ນການວາງແຜນຄອບຄົວ. ໄປຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວກັບພັນລະຍາຂອງທ່ານ ແລ້ວຕົກລົງໃຈຮ່ວມກັນວ່າວິທີໃດຈະນຳໃຊ້ໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ແບ່ງປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບນຳກັນໃນເວລາໃຊ້ມັນ.

ໃນທົ່ວໂລກນີ້, ມີແມ່ຍິງນັບເປັນລ້ານໆຄົນເສຍຊີວິດໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ, ຍ້ອນບັນຫາຂອງການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ມີຫຼາຍໆຄົນເສຍຊີວິດຍ້ອນວ່າລາວເອງ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວເສຍເວລາລໍຖ້າດົນເກີນໄປ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ການຊ່ວຍຢ່າງຮີບດ່ວນ ແລະ ສຸກເສີນ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເລື່ອງລາວຂອງແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ ແລະ ແກ້ໄຂບາງບັນຫາຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

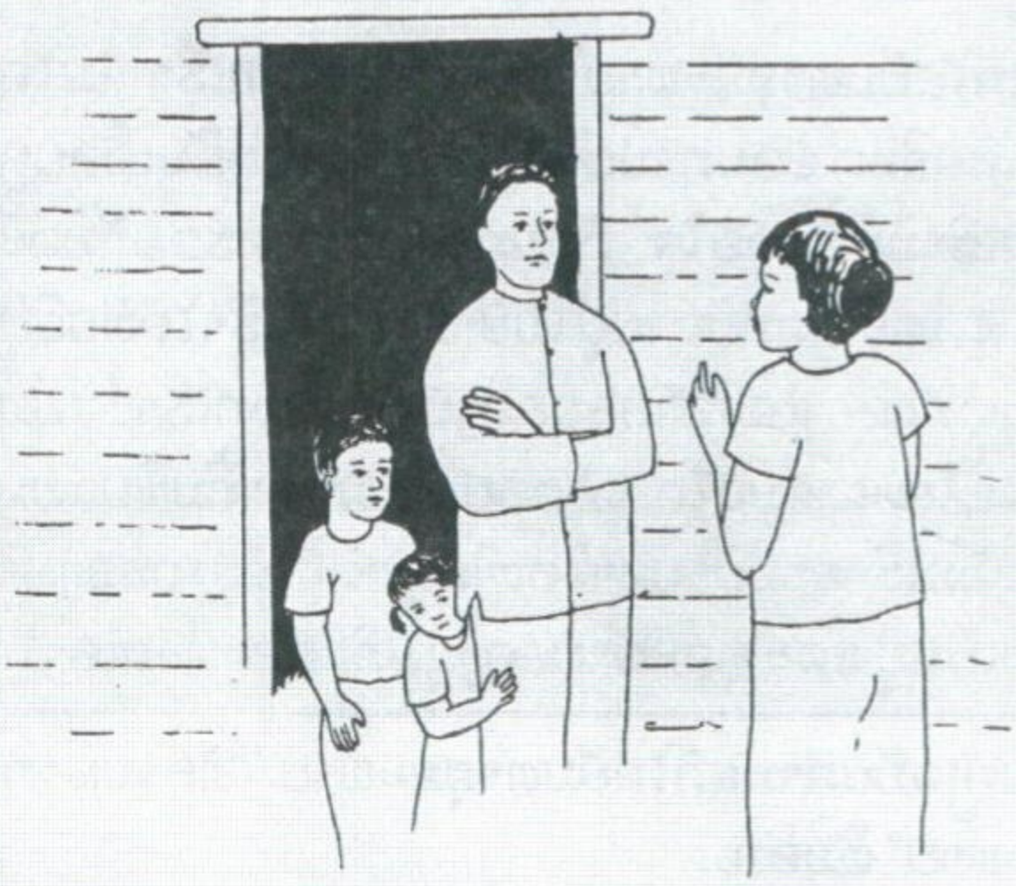
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການ

ໃນລະດູຝົນທີ່ຜ່ານມາ, ນາງເອັກເວຟີ, ໝູ່ຂອງຂ້ອຍໄດ້ຖືພາ. ເຖິງເວລາທີ່ລາວຈະເກີດລູກ. ຜົວລາວເດີນທາງໄປວຽກບ່ອນອື່ນ. ມີແມ່ຍິງທີ່ສະຫຼາດສຸຂຸມຫຼາຍຄົນຢູ່ນຳລາວເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ. ແຕ່ການເກີດລູກນັ້ນໃຊ້ເວລາດົນນານເກີນໄປ, ແລະ ນາງເອັກເວຟີເລີ່ມມີເລືອດອອກ, ຂ້ອຍໄດ້ເວົ້າວ່າ ພວກເຮົາຄວນພາລາວໄປສຸກສາລາ. ແຕ່ບໍ່ມີໃຜສາມາດຕັດສິນໃຈເຮັດຫຍັງໄດ້. ຜົວຂອງລາວກໍ່ບໍ່ທັນມາ ແລະ ລາວແມ່ນຜູ້ທີ່ຄວນຈະຕັດສິນໃຈ. ບຶດໜຶ່ງ, ພວກເຮົາຈຶ່ງສັງເກດພົບວ່າ ນາງເອັກເວຟີ ແລະ ລູກນ້ອຍຈະບໍ່ລອດແລ້ວ, ພວກເຂົາໄດ້ເສຍຊີວິດຕໍ່ໜ້າຕໍ່ຕາຂອງພວກເຮົາ.

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

ພວກເຮົາຕົກລົງກັນຈັດກອງປະຊຸມຂຶ້ນ ເພື່ອສຶກສາບັນຫາກ່ຽວກັບແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ ໃນໄລຍະການເກີດລູກ, ໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ກອງປະຊຸມພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າ ຈະໄປລົມກັບຄອບຄົວຕ່າງໆໃນບ້ານຕື່ມອີກກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ແມ່ຍິງ 6 ຄົນໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາຕົກລົງທີ່ຈະໄປຢ້ຽມຢາມຄອບຄົວທີ່ມີ ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດຍ້ອນການເກີດລູກຍາກ, ໃນໄລຍະສອງປີຜ່ານມາ; ຫຼື ຄອບຄົວທີ່ມີແມ່ຍິງທີ່ຫາກໍ່ຟື້ນຈາກບັນຫານີ້.

ພວກເຮົາຮຽນຮູ້ຫຼາຍໆຢ່າງທີ່ສຳຄັນ. ໝົດທຸກຄົນເອກະພາບນຳກັນວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ເສຍຊີວິດເຫຼົ່ານັ້ນ ລໍຖ້າດົນນານເກີນໄປ ກ່ອນທີ່ຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ກ່ອນທີ່ຈະພາເຂົາເຈົ້າໄປສຸກສາລາ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໄດ້ ໂດຍທີ່ຜົວລາວບໍ່ໄດ້ອະນຸຍາດ. ມີຫຼາຍໆຄັ້ງ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢູ່ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຂໍອະນຸຍາດ ຄືກັບກໍລະນີຂອງນາງເອັກເວຟີ. ຄົນໃກ້ຄຽງບໍ່ກ້າຈະຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າ ເພາະເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢາກໃຫ້ຜົວຂອງແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນໃຈຮ້າຍ ແລະ ຕໍ່ຕ້ານຄືນ. ພວກເຮົາກໍ່ຮູ້ອີກວ່າ ຜູ້ເປັນຜົວຈຳນວນໜຶ່ງບໍ່ຮູ້ວ່າມີຄວາມສ່ຽງໄພຫຍັງແດ່ທີ່ແມ່ຍິງຈະປະເຊີນໃນເວລາເກີດລູກ.





ເພື່ອໄປປຶກສາກັບນາງຜະດຸງຄັນທີ່ສຸກສາລາ, ພວກເຮົາຕັດສິນໃຈຍ່າງເປັນໄລຍະທາງ 7 ໄມລ (ປະມານເກືອບ 13 ກິໂລແມດ). ພວກເຮົາເລົ່າສິ່ງທີ່ໄດ້ຄົ້ນຄວ້າສຶກສາມາໃຫ້ເພິ່ນຟັງ ແລະ ຂໍໃຫ້ເພິ່ນຊ່ວຍຊອກວິທີແກ້ໄຂບັນຫານີ້ໃຫ້. ເພິ່ນໄດ້ມາປຶກສາກັບນາຍບ້ານ ແລະ ຂໍປະຊຸມນຳເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສອີກ. ໃນເວລາປະຊຸມກັບເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສນັ້ນ, ນາງຜະດຸງຄັນໄດ້ເວົ້ານຳຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມປະຊຸມກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງໄພຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງການເກີດລູກທີ່ໃຊ້ເວລາດົນ. ເພິ່ນໄດ້ລາຍງານຕໍ່ກອງປະຊຸມເລື່ອງທີ່ພວກເຮົາຄົ້ນພົບທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແມ່ຍິງໃນບ້ານຂອງພວກເຮົາເສຍຊີວິດໃນເວລາເກີດລູກ. ເຖົ້າແກ່ຜູ້ອາວຸໂສກໍ່ເອກະພາບນຳວ່ານີ້ແມ່ນບັນຫາຮ້າຍແຮງຂອງໝົດບ້ານພວກເຮົາ. ພວກທ່ານເຫຼົ່ານັ້ນຖາມນາງຜະດຸງຄັນວ່າ ຈະແກ້ໄຂບັນຫານີ້ແນວໃດ. ນາງຜະດຸງຄັນກ່າວວ່າ, ນີ້ບໍ່ແມ່ນແຕ່ບ້ານຂອງພວກເຮົາພົບກັບບັນຫານີ້ ແຕ່ມີຫຼາຍໆບ້ານໃນປະເທດໄນເຈເຣຍ ພົບກັບບັນຫາດຽວກັນນີ້. ເພິ່ນແນະນຳວ່າໃຫ້ຄັດເລືອກເອົາຜູ້ຊາຍ 12 ຄົນ ແລະ ແມ່ຍິງ 12 ຄົນ ໄປຮັບການອົບຮົມ 5 ວັນ ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ ແລະ ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຊາວບ້ານພວກນີ້ຢາກກາຍເປັນອາສາສະມັກສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ຈະເປັນຄູຝຶກ ເພື່ອລະດົມຊາວບ້ານຜູ້ອື່ນ.ຫຼັງຈາກການຝຶກອົບຮົມ, ພວກຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຮັບຮູ້ວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງຕັ້ງໜ້າເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈສອນໃຫ້ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຮູ້ເລື່ອງຄວາມສ່ຽງໄພຂອງການເກີດລູກ ແລະ ການຊ່ວຍແມ່ຍິງໃນການເກີດລູກ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫັນດີຈັດຕັ້ງຄະນະກຳມະການຂຶ້ນສິ່ງ ເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງໃນເວລາທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄປສຸກສາລາ.



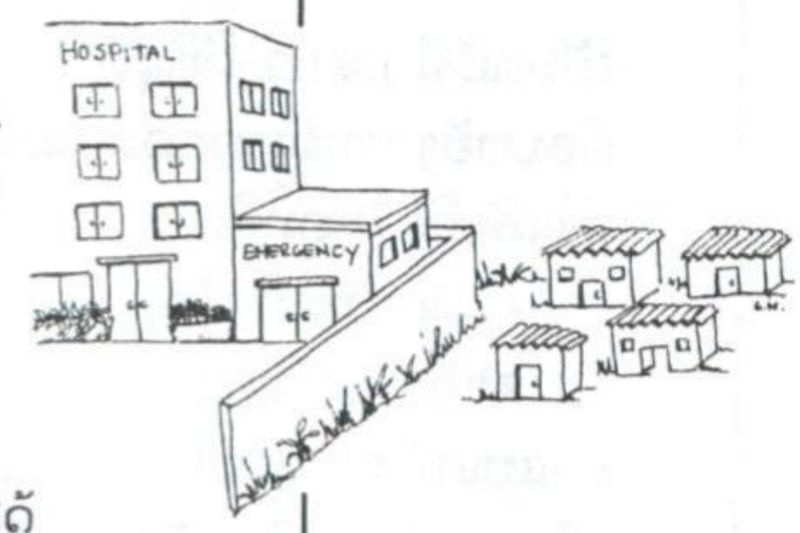
ພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນເຮັດວຽກຢ່າງໜັກ, ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງພວກເຮົາ. ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼາຍໆຄົນໄດ້ເວົ້າວ່າ ບັນຫາແມ່ຍິງເສຍຊີວິດ ຍ້ອນການເກີດລູກນັ້ນມັນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້. ແຕ່ພວກເຮົາກໍ່ບໍ່ທໍ້ຖອຍໃຈ. ດ້ວຍການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນລະຫວ່າງ ກຸ່ມແມ່ຍິງ, ນາງຜະດຸງຄັນ, ເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສ ແລະ ພວກຜູ້ຊາຍຢູ່ໃນບ້ານ, ພວກເຮົາໄດ້ພົບວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຊຶ່ງດຳເນີນປະຕິບັດໄດ້ສຳລັບບ້ານພວກເຮົາ. ແລະຄຳຕອບຂອງບັນຫາພວກເຮົາບໍ່ແມ່ນການໃຊ້ເງິນທອງຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ຕ້ອງການເຕັກໂນໂລຊີໃໝ່ແຕ່ແນວໃດ. ຄຳຕອບທີ່ພວກເຮົາຄົ້ນພົບແມ່ນເວລາ ແລະ ຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຊາວບ້ານລາໂດໝົດທຸກຄົນ ຂໍຮຽກຮ້ອງມາຍັງພວກທ່ານໃຫ້ຮ່ວມມືກັນເພື່ອປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານເອງ.

ເພື່ອຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ ໃຫ້ອ່ານພາກ "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, ຊຶ່ງຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນພັກຂອງແມ່ຍິງທີ່ມາຈາກເຂດຫ່າງໄກໄດ້ພັກເຊົາ ລໍຖ້າຈົນເຖິງເວລາລາວເກີດລູກ.



ແພດສາມາດຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດແມ່ຍິງແນວໃດ.

- ບໍລິການໆຄຸມກຳເນີດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງໄປເຮັດການເອົາລູກອອກ ຢ່າງບໍ່ປອດໄພ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງມີລູກຖີ່ເກີນໄປ.
- ບໍລິການປິ່ນປົວແລະປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ ທັງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ສາວທີ່ຢູ່ໃນອາຍຸສາມາດມີລູກໄດ້.
- ບໍລິການສັກຢາກັນບາດທະຍັກໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ, ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຖືພາກໍ່ຕາມ.
- ຮຽນຮູ້ການຄົ້ນຫາບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ, ເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງເກີດ.
- ນຳສົ່ງແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຖືພາ (ທັງກຳລັງມີບັນຫາແລະໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາ) ຫາສຸກສາລາ ບ່ອນທີ່ມີລະບົບການນຳສົ່ງສຸກເສີນ.
- ສອນໃຫ້ໝໍຕຳແຍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນ ໃຫ້ຮູ້ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ກວດຫາອາການພ້ອມທັງການປິ່ນປົວອາການອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ.
- ລະດົມໃຫ້ແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງນ້ອຍສອງປີ.
- ໃຫ້ມີຢາ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ຕໍ່ໄປນີ້ຢູ່ໃນຕູ້ຢາ:
  - ✧ ອິກຊີຕົກຊິນ, ແອກໂກເມຕຣິນ ແລະ ຢາພົ້ນບ້ານ ເພື່ອປ້ອງກັນເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຫຼັງເກີດ.
  - ✧ ຢາຕ້ານເຊື້ອສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອ.
  - ✧ ເຄື່ອງມືສຳລັບສັກກ້າມ (IM) ແລະ ສັກເຂົ້າເສັ້ນ (IV).
  - ✧ ຢາສຳລັບປິ່ນປົວມານເປັນພິດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 92)
  - ✧ ຖົງມື ຫຼື ຖົງຢາງທີ່ສະອາດ
  - ✧ ມີດແຖໃໝ່
  - ✧ ຖົງສຳລັບສິ່ງນຳ້ເຂົ້າທາງຮູທະວານ

597
ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ

552
ຢາທີ່ສາມາດຊ່ວຍຊີວິດແມ່ຍິງໄດ້

ພາກທີ 7

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ໜ້າ

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ 111
ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງອື່ນຈຶ່ງອາດເປັນອັນຕະລາຍ 112
ວິທີເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ 113
ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່ 113
ສຳລັບເດັກທົ່ວໄປ 113
ຄຳແນະນຳສຳລັບແມ່ 115
ເມື່ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ໄກບ້ານ 117
ການໃຊ້ມືບີບນ້ຳນົມອອກ 118
ບັນຫາທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ 120
ຄວາມກັງວົນຢ້ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກ 120
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຫົວນົມ 121
ການເຈັບນົມແລະການບວມຊ້ຳຂອງນົມ 122
ກ້ອນນ້ຳນົມ 125
ການໃຫ້ນົມແມ່ແກ່ລູກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບອ່ອນແອ 125
ຖ້າແມ່ບໍ່ສະບາຍຈະເຮັດແນວໃດ 127
ໂລກເອດ (HIV/AIDS) ແລະການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ 127
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 128

ທ່ານສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຍາມໃດທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ ແລະ ບໍ່ມີບັນຫາອັນໃດເກີດຂຶ້ນກັບຕົວທ່ານ. ເຖິງວ່າທ່ານຈະມີບັນຫາໃດໜຶ່ງກໍ່ຕາມ ທ່ານກໍ່ຍັງມີທາງອອກແລະກໍ່ສາມາດສືບຕໍ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້. ໃນພາກນີ້ຈະປະກອບ ມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຫຼາຍປະການ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່



ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນວິທີເກົ່າອັນໜຶ່ງແລະກໍ່ເປັນວິທີຖືກຕ້ອງທັງພາໃຫ້ເດັກມີສຸຂະພາບດີ. ແຕ່ວ່າໃນເມື່ອໂລກປ່ຽນໄປແມ່ຍິງຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງ ຮຽນຮູ້ ຫຼາຍຢ່າງ ແລະເຂົາເຈົ້າກໍ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອສາມາດລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນົມແມ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນເພາະວ່າ:

- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານດີເລີດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງ ແຂງແຮງສົມບູນດີ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍຢຸດເລືອດອອກພາຍຫຼັງການຄອດລູກ
- ນົມແມ່ປົກປ້ອງເດັກບໍ່ໃຫ້ເຈັບເປັນແລະເກີດມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍ ຢ່າງເຊັ່ນ: ໂລກເບົາຫວານ, ມະເຮັງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ປອດອັກເສບ. ລະບົບການຕ້ານທານພະຍາດຈະຖືກຖ່າຍທອດຈາກແມ່ໄປຫາ ລູກຜ່ານທາງນ້ຳນົມ.
- ພູມຕ້ານທານພະຍາດຂອງແມ່ສາມາດສົ່ງຕໍ່ໃຫ້ລູກໄດ້ໂດຍຜ່ານນ້ຳນົມ ຂອງລາວ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍປົກປ້ອງແມ່ຈາກການເປັນບາງພະຍາດ ໄດ້ເຊັ່ນ ພະຍາດມະເຮັງ ແລະອາການກະດູກຜຸ່ຍ.
- ນົມແມ່ສະອາດ, ມີຕາມຄວາມຕ້ອງການແລະມີອຸນຫະພູມ ທີ່ເໝາະ ສົມ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ແລະລູກມີຄວາມໃກ້ຊິດ ແລະ ອົບອຸ່ນ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຖືພາອີກ ຢ່າງໄວວາ ເກີນໄປ.
- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ຊື້.

➤ *ດີທີ່ສຸດຕ້ອງໃຫ້ ລູກກິນນົມຢ່າງໜ້ອຍ ໜຶ່ງປີ. ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດບໍ່ຕ້ອງ ໃຫ້ກິນຢ່າງອື່ນ, ໃຫ້ກິນ ນົມແມ່ຢ່າງດຽວ.*

ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງອື່ນຈຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກ.

ມີຫຼາຍບໍລິສັດທີ່ຜະລິດນົມທຽມອອກມາ ແມ່ນຍ້ອນເຂົາເຈົ້າຢາກໃຫ້ແມ່ຂອງເດັກຫັນມາໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງລູກແທນທີ່ຈະໃຫ້ກິນນົມແມ່. ຈຸດປະສົງກໍ່ຍ້ອນວ່າ ບໍລິສັດ ເຫຼົ່ານັ້ນຢາກຂາຍນົມທຽມເພື່ອຫວັງກຳໄລ. ການເອົານົມທຽມໃຫ້ລູກກິນນັ້ນມັນ ເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ປອດໄພແກ່ເດັກ. ເດັກນັບລ້ານທີ່ກິນນົມທຽມມັກຈະເປັນໂລກຂາດສານອາຫານ, ບາງຜ່ອງກໍ່ມັກເຈັບ, ບາງຜ່ອງກໍ່ເສຍຊີວິດ.

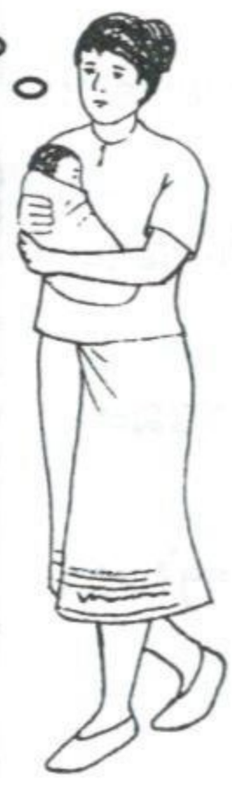
- ນົມທຽມຫຼືນົມອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າ ນົມກະປ໋ອງ ຫຼື ນົມທີ່ໄດ້ຈາກສັດບໍ່ສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກ ປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້.
- ນົມທຽມຫຼືນົມອື່ນໆອາດພາໃຫ້ ເກີດ ພະຍາດ ແລະເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຕົ້ມເຕົ້ານົມ, ຂວັ້ນນົມ ຫຼື ນ້ຳເຕົ້າຟົດບໍ່ດົນເທົ່າທີ່ຄວນເດັກກໍ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອຈຸລິນຊີ ແລະ ຖອກທ້ອງ.



- ເມື່ອເດັກກິນນົມແມ່ເດັກກໍ່ຈະໃຊ້ລີ້ນ ດູດນົມ, ຊຶ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບການດູດນົມທຽມ ຈາກເຕົ້ານົມ. ການໃຫ້ເດັກດູດນົມຈາກເຕົ້າຊຶ່ງມີຂວັ້ນນົມ ທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງ ເດັກກໍ່ຈະລືມວິທີດູດນົມຈາກແມ່ຕົນເອງ ເພາະວ່າເດັກ ໄດ້ຮຽນວິທີດູດນົມຈາກເຕົ້າ ຊຶ່ງແມ່ນວິທີດູດທີ່ຕ່າງກັນ. ຖ້າເດັກບໍ່ດູດ ນົມແມ່ ຢ່າງເຕັມສ່ວນ ນົມແມ່ກໍ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການຜະລິດລົງ ແລະໃນ ທີ່ສຸດ ເດັກກໍ່ຈະຢຸດເຊົາ ກິນນົມແມ່ຢ່າງສິ້ນເຊີງ.
- ການໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງລູກພາໃຫ້ເປືອງເງິນຄຳ. ສຳລັບລູກນ້ອຍຄົນໜຶ່ງພໍ່ແມ່ຈະຕ້ອງຊື້ນົມຝຸ່ນປະມານ 40 ກິໂລໃນປີທຳອິດ. ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນມື້ໜຶ່ງໆ ເພື່ອຊື້ນົມຝຸ່ນແລະເຊື້ອໄຟເພື່ອຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຟົດກໍ່ອາດມີມູນຄ່າຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດທີ່ຄອບຄົວຫາໄດ້ ຫຼື ອາດຈະຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ໜຶ່ງເດືອນ.

➤ *ແຕ່ລະປີມີເດັກຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງລ້ານຄົນເສຍຊີວິດຍ້ອນຜູ້ເປັນແມ່ຖືກຊັກຈູງບໍ່ໃຫ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.*

ໃນປີໜຶ່ງ ຂ້ອຍຈະສາມາດຊື້ນົມ ຝຸ່ນຫຼາຍ ເທົ່ານີ້ໄດ້ບໍ ?





ພໍ່ແມ່ບາງຄົນພະຍາຍາມປະຢັດ ໂດຍໃສ່ນົມ ຝຸ່ນໜ້ອຍເອົານ້ຳຮ້ອນໃສ່ຫຼາຍໆ. ການກະທຳແບບນີ້ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກຂາດສານອາຫານ, ເຕີບໃຫຍ່ຊ້າ ແລະມັກເກີດພະຍາດເຈັບເປັນ ຢູ່ເລື້ອຍ.

ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່

ຫຼັງຈາກເກີດລູກໃໝ່ແມ່ຄວນເອົານົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດໂລດ.ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຢຸດການຕົກເລືອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່ໄວງ່າຍ. ການສຳພັດທາງຜິວໜັງລະຫວ່າງ ແມ່ກັບ ລູກ ແລະ ການດູດນົມຂອງລູກນັ້ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ນົມແມ່ເລີ່ມໄຫຼວຸ່ນ.

ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດໃໝ່ຕ້ອງກິນນົມແມ່ຢາດທຳອິດທີ່ມີສີເຫຼືອງ (ຫົວນ້ຳນົມແມ່) ຊຶ່ງຈະອອກຈາກນົມ ແມ່ພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ມື້ຫຼັງຈາກຄອດລູກ. ຫົວນ້ຳນົມຂອງແມ່ນັ້ນອຸດົມສົມບູນໄປ ດ້ວຍສານອາຫານ ທີ່ລູກນ້ອຍຕ້ອງການ ແລະ ຍັງຊ່ວຍເດັກໃຫ້ປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ອີກ. ຫົວນ້ຳນົມຂອງແມ່ຍັງຊ່ວຍລ້າງລຳໄສ້ໃຫ້ລູກ, ຊຶ່ງວ່າໃນເວລານີ້ບ່ຈຳ ເປັນທີ່ຈະເອົາຢາພື້ນເມືອງ ຫຼື ຢາຕົ້ມໃດໆ ໃຫ້ເດັກກິນ.

ສຳລັບເດັກທົ່ວໄປ

ໃຫ້ເດັກດູດນົມທັງສອງເບື້ອງແຕ່ວ່າຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເບື້ອງໜຶ່ງໃຫ້ໝົດສາກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ດູດ ເບື້ອງກົງກັນຂ້າມ. ນົມສີຂາວທີ່ຕາມນົມສີເຫຼືອງອອກມາພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ນາທີຕໍ່ມານັ້ນຈະອຸດົມສົມບູນ ໄປດ້ວຍໄຂມັນຫຼາຍກວ່ານົມສີເຫຼືອງ .ເດັກອ່ອນຕ້ອງ ການໄຂມັນ ແກ່ຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງໃຫ້ເດັກດູດເບື້ອງໜຶ່ງໃຫ້ແລ້ວສາກ່ອນຈຶ່ງດູດເບື້ອງຕໍ່ໄປ. ເດັກຈະ ຢຸດເອງເມື່ອອີ່ມແລ້ວ ຫຼືຢາກປ່ຽນເບື້ອງ. ຖ້າເດັກ ກິນແຕ່ເບື້ອງດຽວຈົນອີ່ມ ຄັ້ງຕໍ່ໄປ ກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດອີກເບື້ອງໜຶ່ງ.

ໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ເວລາລູກຫິວ ທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະກິນນົມທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ, ໃນຊຸມ ເດືອນທຳອິດເດັກຍິ່ງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍທີ່ສຸດ. ໃຫ້ລູກກິນນົມຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ຍິ່ງໃຫ້ລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດນົມແມ່ກໍ່ຍິ່ງຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ໃນຊ່ວງ 4 ຫາ 6 ເດືອນບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ລູກກິນເຂົ້າປຸງກ, ນົມຝຸ່ນ ຫຼື ນ້ຳຕານເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ເຂດຮ້ອນ ກໍ່ຕາມ ເພາະວ່າຈະເຮັດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໜ້ອຍລົງ ຫຼື ອາດຈະເກີດຜົນຮ້າຍໃຫ້ແກ່ເດັກ ກໍ່ເປັນໄດ້.

ວິທີເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ.

➤ *ເມື່ອເດັກຫິວນົມ, ຫິວນ້ຳ, ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຫຼື ຕ້ອງການຄວາມອົບອຸ່ນສະບາຍ, ເດັກກໍ່ຈະແອ່ວຫາແມ່. ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າເດັກຕ້ອງການຫຍັງ ໃຫ້ເອົານົມໃຫ້ກິນສາກ່ອນ.*



ໃຫ້ລູກນ້ອຍໃກ້ຊິດກັບແມ່ຍາມກາງຄືນ ເພາະວ່າຈະງ່າຍໃນການເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ. ເວລາກິນນົມແມ່ ກໍ່ສາມາດນອນໄປພ້ອມໆກັບລູກເລີຍ.

ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເອີ້ອມ



ເວລາເດັກດູດນົມ ເດັກຈະກືນອາກາດເຂົ້າໄປພ້ອມ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຢູ່ຍາກ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເດັກໃຫ້ເອີ້ອມລົມອອກໂດຍການອູ້ມເດັກພາດໃສ່ບ່າ ຫຼື ເອິກຂອງທ່ານ ແລະ ລູບຫຼັງເດັກ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຂວ້ຳຢູ່ຕັກ ແລ້ວເອົາມືລູບຫຼັງເດັກ.ທັງສອງວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຢູ່ສະບາຍ ຫຼືວ່າຖ້າເດັກມັກຮ້ອງໄຫ້ກໍ່ເຮັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.



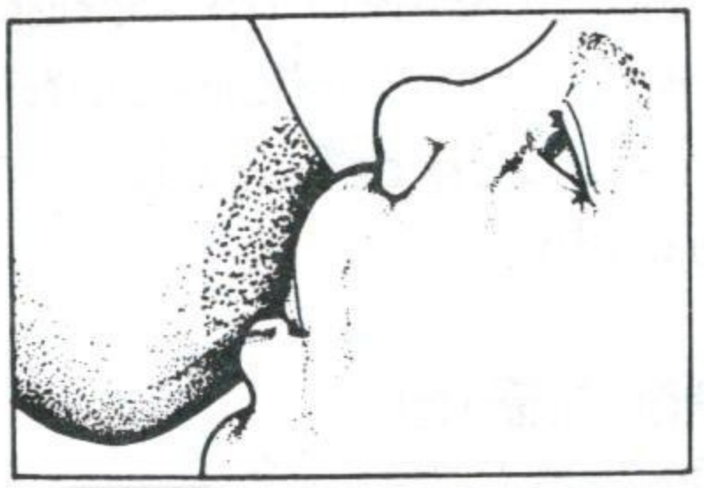
➤ *ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກ ກິນບໍ່ໃຫ້ບີບຫົວນົມ.*

ວິທີອຸ້ມເດັກອ່ອນ

ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງອຸ້ມລູກໃຫ້ຖືກທ່າ ເພື່ອໃຫ້ເດັກດູດນົມງ່າຍ ແລະ ກືນນ້ຳນົມໄດ້ງ່າຍ. ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຄວນນັ່ງຢູ່ໃນທ່າສະບາຍ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມອອກດີ. ເອົາມືໂຊມຫົວລູກໄວ້ເວລາລູກດູດນົມ . ຫົວ ແລະ ຮ່າງກາຍ ຂອງເດັກຄວນຢູ່ໃນທ່ານອນຊື່. ລໍຖ້າໃຫ້ລູກອ້າປາກ ແລ້ວຈຶ່ງກອດເອົາລູກ ເຂົ້າດູດນົມ ເດັກຄວນອົມຫົວນົມເລິກເຂົ້າໄປໃນປາກຈຶ່ງກືນນົມໄດ້ ເຕັມສ່ວນ.



ເດັກໄດ້ກິນນົມເຕັມປາກ.



ເດັກບໍ່ໄດ້ກິນນົມພຽງພໍປາກກໍ່ບໍ່ເຕັມ.

ໜ້າເອິກຕໍ່ໜ້າເອິກ, ຄາງເດັກຢູ່ກັບນົມແມ່



ຫັ້ງແມ່ຕ້ອງຊື່.

ໂຊມຫົວເດັກໄວ້ ແລະ ຢຽດຮ່າງກາຍເດັກໃຫ້ຊື່ .

ໃຫ້ເດັກດູດໝົດຫົວນົມແມ່ ບ່ໃຫ້ດູດພຽງແຕ່ຂ້ອນນົມ .

ຮ່າງກາຍເດ ຢູ່ຊື່ແລະປັ່ນ ຕົວເຂົ້າຫາແມ່ .

ຖ້າເດັກແດງເກີດໃໝ່ ໃຫ້ໂຊມກົ້ນຂອງລູກເວລາກິນນົມ.



ວິທີນີ້ກໍ່ແມ່ນທ່າດີຄືກັນ ໃຊ້ໝອນ ຫຼື ແພຕ່າງໆໜູນຮ່າງກາຍເດັກໄວ້ ໃຫ້ສະບາຍ.

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາໃນການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃຫ້ທ່ານປຶກສານຳແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຄີຍ ລ້ຽງລູກມາແລ້ວ. ບາງເທື່ອເຂົາຜູ້ນັ້ນກໍ່ອາດຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ອສບ ຊຳ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນົມຝຸ່ນໃສ່ເຕົ້າໃຫ້ລູກກິນ ເພາະວ່າລູກຂອງ ທ່ານຈະບໍ່ດູດນົມ ແມ່ຍ້ອນວ່າການດູດເຕົ້ານົມ ແລະ ນົມແມ່ມັນຕ່າງກັນ. ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມ ໃຫ້ລູກດູດນົມຕົນເອງ. ທ່ານອາດຈະໃຊ້ເວລາດົນໜ້ອຍ ໜຶ່ງຈົນກວ່າທ່ານຈະ ຮູ້ວ່າເດັກມັກກິນນົມຢູ່ໃນທ່າໃດ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍ່ເພື່ອໃຫ້ ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີດູດນົມ ແມ່ຕາມຄວາມຖະໜັດຂອງເຂົາ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນອາການສະແດງຂອງເດັກເວລາທີ່ທ່ານອຸ້ມບໍ່ຖືກທ່າ ຫຼື ເດັກໄດ້ອົມນົມໜ້ອຍຫຼາຍ ປານໃດຢູ່ໃນປາກ ຂອງເຂົາ, ທ່ານອາດຮູ້ເຫັນທັນທີຖ້າວ່າທ່ານອຸ້ມເດັກກິນນົມບໍ່ຖືກທ່າ:

- ຖ້າວ່າເດັກຫົນຫວາຍ, ໄຫ້ ຫຼືວ່າບໍ່ຢາກກິນນົມ ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າທ່ານອຸ້ມກິນນົມບໍ່ຖືກ.
- ຖ້າເດັກບໍ່ປິ່ນຕົວມາຫາແມ່ກໍ່ຈະກິນນົມຍາກເພາະວ່າເດັກຈະນອນບິດຄ້ຽ ແລະ ອ່ວາຍປາກມາກິນນົມ.
- ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນເດັກອົມຫົວນົມພຽງໜ້ອຍດຽວນັ້ນ ສະແດງວ່າເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມ ໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ ຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ.
- ຖ້າເດັກດູດໄວ ແລະມີສຽງອອກມາ ສະແດງວ່າເດັກກຳລັງຕ້ອງການນົມໃນປະລິມານຫຼາຍ. ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກໄດ້ກິນນົມບຶດໜຶ່ງແລ້ວເດັກກໍ່ຈະເລີ່ມດູດຊ້າເປັນບາດເລິກໆ ແລະ ກິນນົມ ຢ່າງເຕັມອີ່ມ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບຫົວນົມ ຫຼື ຫົວນົມເປັນບາດ ທ່ານອາດຍູ້ນົມຂອງທ່ານເຂົ້າປາກເດັກ ໃຫ້ເລິກໆ.

ການກິນອາຫານຂອງຜູ້ເປັນແມ່ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ

ແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍເພື່ອຟື້ນຕົວຈາກການຖືພາ, ເພື່ອມີແຮງ ລ້ຽງລູກ ແລະ ເພື່ອເຄື່ອນໄຫວອຽກຕ່າງໆໃຫ້ໄດ້ດີ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການ ອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍທາດໂປຣຕີນ, ໄຂມັນ, ທັງໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຫຼາຍໆ. ຕ້ອງດື່ມນ້ຳສະອາດ, ດື່ມນົມ, ຢາຕົ້ມ ແລະ ນ້ຳໝາກໄມ້ ໃຫ້ຫຼາຍໆ. ຖ້າບຳລຸງແມ່ດີ ລູກກໍ່ໄດ້ຮັບນົມແມ່ ຢ່າງພຽງພໍ .

ບາງຄົນມັກເຊື່ອວ່າແມ່ກຳໃໝ່ຄວນຄະລຳອາຫານ ຫຼາຍຢ່າງ. ຕ່ວ່າຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍທັງດ້ານ ປະລິມານ ແລະ ຄຸນນະພາບຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະ ຂາດສານອາຫານ (ເບິ່ງໜ້າ 174), ເປັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ໄດ້ຮັບອາຫານພິເສດໃນໄລຍະ ໃຫ້ລູກກິນນົມ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ ດີແລ້ວ, ໂດຍສະເພາະຕ້ອງໃຫ້ກິນແຕ່ສິ່ງມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່. ການກິນ ອາຫານດີພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ແຂງແຮງດີ ແລະ ຟື້ນຕົວ ໄວ. ແມ່ຍິງຕ້ອງການອາຫານພິເສດອີກຖ້າວ່າ:

- ລາວລ້ຽງລູກແຝດດ້ວຍນົມແມ່.
- ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແລະໄລຍະດຽວກັນກໍ່ກຳລັງຖືພາ.
- ມີລູກຖີ່ ໄລຍະຖືພາສັ້ນກວ່າ 2 ປີ.
- ໃນກໍລະນີເຈັບເປັນ ຫຼື ສຸຂະພາບອ່ອນແອ.

ຄຳແນະນຳ ຕໍ່ຜູ້ເປັນແມ່

173

ກິນອາຫານ ເພື່ອສຸຂະພາບ



➤ *ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນ ແລະ ດື່ມໃຫ້ພຽງພໍກັບ ຄວາມຫິວຂອງຕົນ. ໃຫ້ ຫຼີກຈາກຫຼົ້າ, ຢາສູບ, ສິ່ງ ເສບຕິດ ແລະ ຢາທີ່ບໍ່ຈຳ ເປັນ. ກິນນ້ຳສະອາດ ແລະ ໝາກໄມ້, ນົມ ແລະ ຕົ້ມ ຢາພື້ນເມືອງຍັງດີກວ່າ ກາເຟ ແລະ ນ້ຳອັດລົມ.*

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ການມີລູກຫ່າງ

ການມີລູກຫ່າງໝາຍເຖິງການມີລູກຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຫາ 3 ປີ. ທັ້ງນີ້ກໍ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງແມ່ແຂງແຮງ ເພື່ອສາມາດມີລູກໄດ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ສຳລັບແມ່ບາງຄົນເຫັນວ່າການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດມີລູກຫ່າງໄດ້. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນໜ້າ 235.

ການໃຫ້ອາຫານເພີ່ມແກ່ລູກ

ຖ້າວ່າເດັກ ຢູ່ໃນໄວ 4 ຫາ 6 ເດືອນ ບໍ່ຄ່ອຍກິນນົມຢ່າງເຕັມອີ່ມ, ຫຼື ຖ້າວ່າເດັກມີລັກສະນະຄືກິນນົມບໍ່ອີ່ມ, ພຽງແຕ່ໃຫ້ເດັກດູດນົມເພີ່ມຕື່ມເພື່ອໃຫ້ນົມແມ່ຜະລິດນ້ຳນົມໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າກໍ່ພໍແລ້ວ. ເພາະວ່າເດັກໃນໄວນີ້ຈະດູດນົມ ຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ນົມແມ່ກໍ່ອາດບໍ່ພຽງພໍ. ໃນກໍລະນີນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກພາຍໃນ 5 ວັນ. ຖ້າວ່າເດັກຍັງກິນນົມບໍ່ອີ່ມຢູ່ແມ່ຄວນນຳອາຫານຢ່າງອື່ນມາຊ່ວຍ.



ບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມອື່ນໆ ນອກຈາກນ້ຳນົມແມ່ ກ່ອນ ອາຍຸ 4 ເດືອນ .

ເດັກຈະກຽມພ້ອມຮັບອາຫານນອກຈາກນົມແມ່ໃນເມື່ອ:

- ເດັກມີອາຍຸ 6 ເດືອນ, ຫຼືແກ່ກວ່ານັ້ນ.
- ເດັກເລີ່ມຄວ້າໃສ່ອາຫານຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼືຢູ່ເທິງໂຕະອາຫານ.
- ເດັກບໍ່ປະຕິເສດອາຫານ ເມື່ອເຮົາເອົາໃຫ້ເດັກກິນ (ບໍ່ຄາຍອາຫານອອກ).

ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນຫາໜຶ່ງປີ ແມ່ຕ້ອງໃຫ້ນົມແກ່ລູກຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ເຖິງແມ່ນເດັກຈະກິນອາຫານຫຼາຍຢ່າງແລ້ວກໍ່ຕາມ ເດັກກໍ່ຍັງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍເໝືອນເດີມ. ໃຫ້ທ່ານເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄປພ້ອມໆກັບການໃຫ້ອາຫານຕ່າງໆ 2 ຫຼື 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ທຳອິດໃຫ້ເລີ່ມເອົາອາຫານອ່ອນ, ເຊັ່ນ ເຂົ້າປຽກໃຫ້ລູກກິນສາກ່ອນ. ບາງຄົນເພີ່ນເອົານົມແມ່ປົນໃສ່ເຂົ້າປຽກໃຫ້ລູກກິນ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຊື້ອາຫານເດັກທີ່ມີລາຄາແພງ.

ນ່ຽນອາຫານທຸກປະເພດໃຫ້ນຸ່ນ ລະອຽດຈົນເດັກສາມາດ ຫຍ້ຳດ້ວຍຕົນເອງໄດ້.



ໃຊ້ຈອກຫຼືຖ້ວຍ ແລະ ບ່ວງ ນ້ອຍປ້ອນອາຫານເດັກ.



➤ *ຄ່ອຍເພີ່ມອາຫານ ຊະນິດໃໝ່ໃຫ້ເດັກກິນ ເທື່ອລະນ້ອຍ. ເມື່ອ ຮອດ 9 ເດືອນຫາ 1 ປີ ເດັກ ສາມາດກິນອາຫານ ເກືອບໝົດ ທຸກຢ່າງ ຖ້າ ວ່າເຮັດໃຫ້ນຸ່ນລະອຽດດີ.*

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

ບາງຊະນິດໃຫ້ເດັກກິນເວລາອາຫານເຢັນກໍ່ໄດ້ໃນລັກສະນະອາຫານເບົາ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທ່ານກໍ່ອາດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໄປຈົນຮອດອາຍຸ 2 ຂວບ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຖືພາໃໝ່ແລ້ວກໍ່ຕາມ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະຄ່ອຍໆຢຸດກິນນົມແມ່ດ້ວຍຕົວເດັກເອງ.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມັກຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານ. ສິ່ງນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ ແຕ່ຢ່າງໜ້ອຍເດັກກໍ່ຄວນໄດ້ກິນນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກໄກບ້ານນັ້ນ ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງການໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ. ບາງຄັ້ງຄາວແມ່ອາດເອົາລູກນ້ອຍໄປເຮັດວຽກນຳປະມານ 2 ຫາ 3 ເດືອນ. ໃນວິທີນີ້ແມ່ນສາມາດເອົານົມໃຫ້ ລູກກິນໄດ້ງ່າຍ. ຫຼືວ່າວິທີໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າອາດຈະໃຫ້ຜູ້ດູແລເດັກເອົາລູກໄປຫາແມ່ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກເມື່ອເຖິງເວລາກິນນົມ.

ຖ້າມີບ່ອນລ້ຽງເດັກຢູໃກ້ບ່ອນເຮັດວຽກແມ່ກໍ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມໃນເວລາພັກຜ່ອນເຮັດວຽກ. ນາຍຈ້າງບາງຄົນອາດຈະຈັດໃຫ້ມີເຮືອນລ້ຽງເດັກຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ເພື່ອໃຫ້ລູກຈ້າງສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນແລະຢູ່ໃກ້ຊິດລູກ.



ຕໍ່ໄປນີ້ຄືຄຳແນະນຳບາງຢ່າງເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ລູກໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ໃນຂະນະທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກ:



ເອົາລູກໄປເຮັດວຽກນຳ ເປັນເວລາ 6 ເດືອນ



ຫຼື ໃຫ້ຄົນເອົາລູກໄປຫາ ແມ່ເມື່ອເຖິງເວລາກິນນົມ.

➤ *ເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ປີທີ ສອງເດັກກໍ່ຍັງສາມາດ ສືບຕໍ່ກິນນົມແມ່ໄດ້ ເພື່ອ ປ້ອງກັນເດັກບໍ່ໃຫ້ເກີດ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ບັນຫາການເຈັບເປັນອື່ນໆ*

ເມື່ອແມ່ຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ໄກບ້ານ.

➤ *ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ເຮັດ ການຄວນເອົາໃຈໃສ່ ທັງວຽກເຮັດງານທຳ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງ ລູກນຳ.*

ເອດ, ໜ້າ 321
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແລະໂລກເອດ ໜ້າ 324

ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ນຳລູກ ທ່ານຄວນເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕ່າມຄວາມຕ້ອງການ. ຖ້າທ່ານນອນກັບລູກເວລາກາງຄືນ ເດັກກໍ່ຈະມີໂອກາດໄດ້ກິນນົມຫຼາຍ. ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ນົມຂອງທ່ານຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ.

ບາງກໍລະນີ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະໃຫ້ເດັກກິນນົມໝູ່ເພື່ອນ, ຫຼືສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ. ຖ້າທ່ານຢາກໃຫ້ລູກກິນນົມຄົນອື່ນ ແຕ່ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຂົາຜູ້ນັ້ນແມ່ນຜູ້ທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກດີ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດ (HIV/AIDS).

ການໃຊ້ມືບີບ

ວິທີໜຶ່ງທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດເອົານ້ຳນົມໃຫ້ລູກຂອງຕົນກິນໄດ້ ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຕົນໄປເຮັດວຽກນັ້ນ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຍາດເວລາບີບນ້ຳນົມຂອງຕົນອອກໃສ່ເຕົ້າ ແລ້ວຈາກນັ້ນໃຫ້ຄົນຊ່ວຍເອົານົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກກິນທີ່ເຮືອນ.



ແຕ່ລະມື້ທ່ານສາມາດບີບເອົານ້ຳນົມຂອງທ່ານອອກ 2 ຫາ 3 ເທື່ອ.



ຈາກນັ້ນກໍ່ເອົານົມເກັບຮັກສາໄວ້ ຫຼື ໃຫ້ຄົນໄປສົ່ງນົມເພື່ອເອົາໃຫ້ລູກກິນ.

➤ *ຖ້າແມ່ມີນ້ຳນົມຫຼາຍເກີນຄວາມຕ້ອງການຂອງລູກຕົນເອງ ລາວກໍ່ສາມາດບີບນ້ຳນົມອອກແລ້ວເອົາໃຫ້ເດັກຄົນອື່ນທີ່ແມ່ຂອງເດັກນັ້ນບໍ່ສະບາຍ ຫຼືວ່ານ້ຳນົມບໍ່ທັນມາ.*

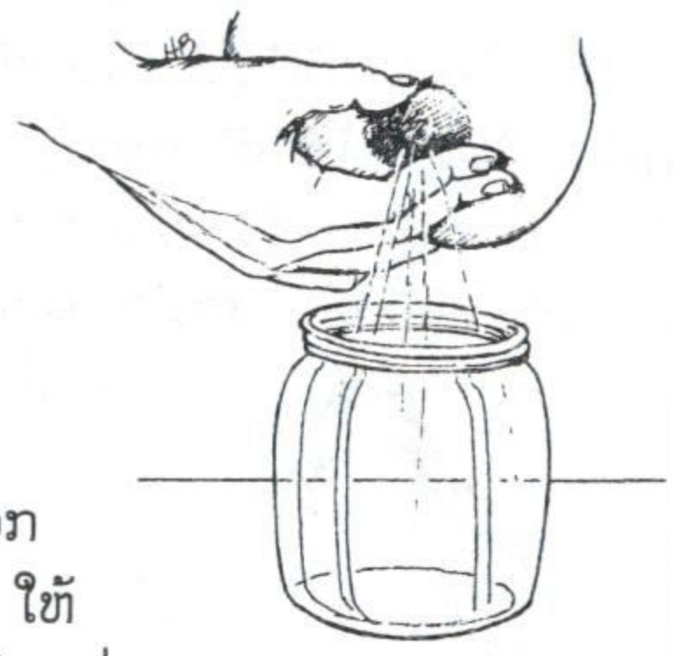
ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຈຳເປັນບີບນ້ຳນົມອອກ, ຖ້າວ່ານົມຂອງທ່ານເບັ້ງຫຼາຍ, ຫຼືບາງເທື່ອລູກຂອງທ່ານອາດຈະກິນນົມໜ້ອຍ ຍ້ອນເຫດຜົນໃດໜຶ່ງ ແລະ ທ່ານກໍ່ຢາກ ຮັກສາຄວາມສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມຂອງທ່ານເອງໄວ້ໃຫ້ດີສະເໝີ.

ວິທີໃຊ້ມືບີບນ້ຳນົມອອກ .

1. ລ້າງໂຖປາກກ້ວາງທີ່ມີຝາປິດ ດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳສະອາດ ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງດີ. ເມື່ອຈະເອົາໂຖມາໃຊ້ໃຫ້ຕົ້ມນ້ຳຮ້ອນຟົດ 20 ນາທີ ແລ້ວເອົາມາຖອກໃສ່ໂຖແລະປະໄວ້ປະມານ 3 ນາທີ. ຈາກນັ້ນຈຶ່ງຖອກນ້ຳອອກ.
2. ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບໂຖ ຫຼື ນົມຂອງທ່ານ.
3. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານໄປຢູ່ບ່ອນມິດງຽບ. ເວລາບີບນ້ຳນົມອອກໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງລູກຢູ່ໃນໃຈ. ໃນຂະນະບີບໃຫ້ທ່ານມີໃຈອິດທົນ ແລະ ວາງຕົວໃຫ້ສະບາຍ. ຄ່ອຍໆນ່ຽມນົມຂອງທ່ານແລ້ວໃຊ້ມືຫຍັບເຂົ້າຫາຫົວນົມ.



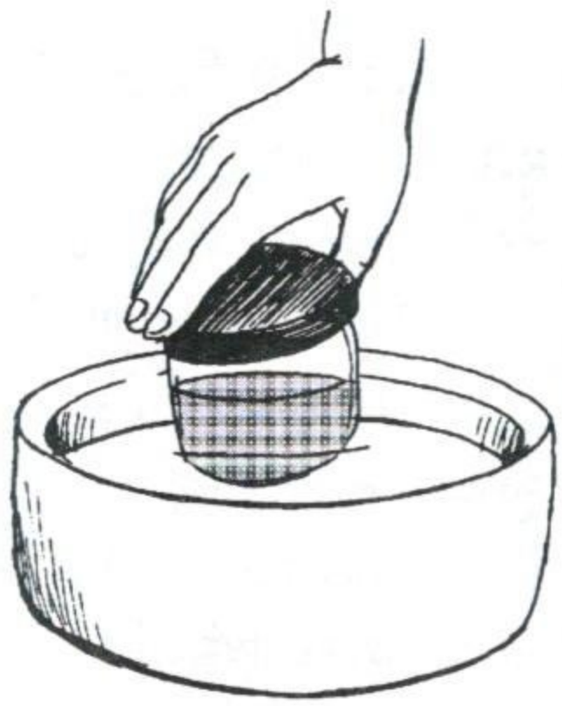
4. ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມອອກດີໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວໂປ້ແລະນິ້ວອື່ນໆເນັ່ນ ໃຊ້ມືເນັ່ນເຂົ້າບ່ອນຜິວສີຄ້ຳໆຂອງນົມແລ້ວ ໃຊ້ມືເນັ່ນເຂົ້າຫາເອິກຂອງທ່ານ(ບ່ໃຫ້ບີບຮັດຫົວນົມ ເພາະວ່ານ້ຳນົມຈະອອກມາຍາກ).ຈາກນັ້ນໃຫ້ປ່ອຍມືແລ້ວສືບຕ່ເຮັດຄືເກ່ົາ. ໃຊ້ມືເນັ່ນອ້ອມໄປມາບ່ອນຜິວສີຄ້ຳໆຂອງນົມ. ທຳມະດາແລ້ວແມ່ນທ່ານຈະບ່ຮູ້ສຶກເຈັບຈັກໜ້ອຍເລີຍ.
5. ໃຫ້ທ່ານປ່ຽນເບ້ືອງໄປມາຫຼາຍເທ່ືອ. ຄ້ັງທຳອິດຈະມີນ້ຳນົມອອກມາໜ້ອຍ. ຫຼັງຈາກລອງບີບຫຼາຍເທ່ືອນ້ຳນົມຈະອອກມາຫຼາຍ. ໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກປະມານເຄ່ືງຈອກຊ່ຶງເທ່ົາກັບຈຳນວນທ່ີລູກເຄ່ັຍກິນ, ຕ່ຳສຸດ 3 ເທ່ືອຕ່ໍມ້ື. (ຜູ້ທ່ີເອົານ້ຳນົມໄປສ່ົງໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ ກ່ໍຈະບອກໃຫ້ຮູ້ວ່ານ້ຳນົມພໍກິນຫຼືບ່ໍ.) ຖ້າທ່ານເລ່ີມບີບນ້ຳນົມໃຫ້ລູກກິນ 2 ອາທິດກ່ອນທ່ີຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານ ທ່ານກ່ໍຈະສາມາດບີບນ້ຳນົມອອກໄດ້ຫຼາຍພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະເມ່ືອທ່ານອອກໄປເຮັດວຽກທ່ຳງໄກຈາກລູກກ່ໍບ່ໍມີບັນຫາເລ່ືອງໃຫ້ນົມແກ່ລູກ.



ໄປຈຸດສ່ວນກົກ

ວິທີເກັບຮັກສານ້ຳນົມທ່ີບີບອອກແລ້ວ.

ເກັບນ້ຳນົມໄວ້ໃນແກ້ວທ່ີສະອາດແລະປິດຝາ (ເບ່ິງຕາມຂ້ັນຕອນທ່ີ 1 ແລະ 2 ຢູ່ໜ້າກ່ອນນ້ີ, ໜ້າ 118) ທ່ານສາມາດເກັບຮັກສານົມໄວ້ໂຖເກ່ົາທ່ີທ່ານໃຊ້ບີບນົມນ້ັນ . ເອົາໂຖນ້ັນໄວ້ບ່ອນເຢັນບ່ໃຫ້ຖືກແສງແດດ. ນ້ຳນົມທ່ີບີບອອກແລ້ວ ສາມາດເອົາໄວ້ຮອດແປດຊ່ົວໂມງ. ທ່ານສາມາດເອົາໂຖນ້ຳນົມປິດຝາໃຫ້ແໜ້ນແລ້ວຝ່ັງລົງບ່ອນດິນຊາຍປຽກຊຸ່ມ ຫຼືເອົາຜ້າແພປຽກມາຫຸ້ມຫ່ໍໃຫ້ບໍລິເວນອ້ອມໂຖປຽກຢູ່ຕະຫຼອດ. ວິທີນ້ີຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໄດ້ເຖ່ິງ 12 ຊ່ົວໂມງ.



ທ່ານສາມາດເອົາໂຖນ້ຳນົມເກັບຮັກສາໄວ້ຢູ່ນຳໜ້ົ້ດິນທ່ີມີນ້ຳເຢັນ.

ຖ້າໃສ່ໂຖແລ້ວເອົາເຂ້ົ້າໃນຕູ້ເຢັນກ່ໍຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໄດ້ 2 ຫາ 3 ມ້ື. ເວລາເອົານ້ຳນົມໄວ້ໄຂມັນໃນນ້ຳນົມອາດຈະແຍກຕົວຢູ່ໃຜມັນ ສະນ້ັນເວລາຈະເອົາໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງສັ່ນສາກ່ອນ ເພ່ືອໃຫ້ນ້ຳນົມເຂ້ົ້າກັນຄືນ. ເອົາອອກຈາກຕູ້ເຢັນແລ້ວມາແຊ່ນ້ຳອຸ່ນ. ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນໃຫ້ລອງຢອດນ້ຳນົມສອງສາມຢອດໃສ່ມືເບ່ິງກ່ອນ ເພາະວ່າຢ້ານມັນຮ້ອນເກ່ີນໄປ.

➤ ນ້ຳນົມທ່ີບີບອອກແລ້ວນ້ັນອາດປ່ຽນສ. ສີຂອງນ້ຳນົມຈະປ່ຽນໄປຕາມອາຫານທ່ີແມ່ກິນລົງໄປ. ນ້ຳນົມຈະເປັນສີໃດກ່ໍຕາມ ແຕ່ກ່ໍຍັງໃຫ້ລູກກິນໄດ້ຢູ່.

ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກດ້ວຍແກ້ວທີ່ອຸ່ນ .

ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ໄດ້ດີສຳລັບນົມທີ່ເບ້ຽງໜາຍແລະເຮັດໃຫ້ເຈັບ. ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະມີອາການນີ້ ຫຼັງຈາກເກີດລູກໃໝ່ໆ ຫຼື ຫົວນົມບາດ ຫຼື ເຕົ້ານົມຊຶມເຊື້ອ (ເບິ່ງໜ້າ 122 ແລະ 123).

1. ລ້ຳໆແກ້ວໃຫຍ່ທີ່ປາກກວ້ຳໆ 3 ຫາ 4 ຊັ່ງຕີແມັດເອົານ້ຳອຸ່ນຖອກລົງ ແກ້ວໃຫ້ມັນອຸ່ນ, ແຕ່ຕ້ອງ ຄ່ອຍໆເອົານ້ຳອຸ່ນໃສ່ເພາະວ່າຢ້ານແກ້ວແຕກ.





ປະນ້ຳອຸ່ນໄວ້ຈັກໜ້ອຍແລ້ວຖອກນ້ຳອອກ.

2. ເອົາຜ້ຳສະອາດຈຸບນ້ຳເຢັນ ປັ້ນແລ້ວມາເຊັດ ປາກແກ້ວໃຫ້ເຢັນລົງເພື່ອບ່ໃຫ້ມັນດາດນົມຂອງທ່ານ.
3. ຍູ້ປາກແກ້ວເຂົ້ຳຫາຫົວນົມຂອງທ່ານໃຫ້ແຈບດີ. ຈັບໄວ້ແໜ້ນໆ ບ່ໃຫ້ເຄື່ອນເມື່ອແກ້ວເຢັນລົງມັນຈະ ດູດນົມຂອງທ່ານອອກມາເອງ.
4. ເມື່ອເຫັນວ່ານ້ຳນົມໄຫຼອອກມາຊ້ຳໆແລ້ວ ໃຫ້ເອົາມືຂອງທ່ານ ຊ່ວຍປ່ອຍປາກແກ້ວບ່ອນທີ່ອັດແໜ້ນກັບນົມຂອງທ່ານ.
5. ເຮັດແບບດຽວກັນກັບນົມເບ້ຽງອື່ນ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ອາດບ່ຕ້ອງການຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້.ເພາະວ່າ ອາດຈະເອົານ້ຳນົມອອກ ເພື່ອໃຫ້ເຕົ້ານົມອ່ອນລົງແລະໃຫ້ລູກກິນງ່ຳຍ. ຖ້ຳວ່າຈະຖອກນົມຖິ້ມກ່ໍບ່ຕ້ອງລ້ຳໆແກ້ວດູດດັ່ງກ່ຳວດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນກ່ໍໄດ້.

ບັນຫາທີ່ມັກຈະປະສົບ

ເວລາລ້ຽງລູກຜູ້ກ່ອນ ນີ້ປະກົດ ວ່ານົມຂ້ອຍມີ ນ້ຳນົມເຕັມກວ່ານີ້ນ່ຳ.



ຄວາມກັງວົນຢ້ານບ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍ ຫຼືຢ້ານວ່ານ້ຳນົມຈະບ່ດີສຳລັບລູກ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຄິດວ່າຕົນເອງຈະບ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ. ສິ່ງນີ້ແມ່ນບ່ເປັນຈິງສະເໝີໄປ. ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ເປັນແມ່ກິນອາຫານບ່ພຽງພໍ ລາວກ່ໍຍັງມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ.

ປະລິມານນ້ຳນົມທີ່ຜະລິດອອກນັ້ນ ແມ່ນຂຶ້ນກັບການດູດນົມຂອງລູກແຕ່ລະວັນ. ຍິ່ງລູກດູດໜາຍເທ່ຳໃດ ແມ່ຍິງກ່ໍຜະລິດນ້ຳນົມໜາຍເທ່ຳນັ້ນ. ຖ້ຳແມ່ງົດບ່ໃຫ້ລູກກິນນົມແລ້ວເອົານົມຝຸ່ນໃຫ້ລູກກິນ ເວລານັ້ນຮ່ຳງກາຍຂອງແມ່ກ່ໍຈະຜະລິດນົມໜ້ອຍລົງ.

ມີບ່ໆມື້ຈະປະກົດເຫັນວ່ຳ ລູກນ້ອຍອາດຈະຢ່ຳກກິນແຕ່ນົມຢູ່ເລ້ຍໆ. ຖ້ຳເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕ່ຳມຄວ່ຳມຫິວຂອງລູກແລ້ວ ຜູ້ເປັນແມ່ກ່ໍຜະລິດນ້ຳນົມໜາຍຂຶ້ນເລ້ືອຍໆ. ໃນໄລຍະສອງສ່ຳມມື້ຖັດມ່ຳ ລູກກ່ໍອາດຈະໄດ້ກິນນົມພໍກັບຄວ່ຳມຕ້ອງການ. ກ່ຳນທີ່ແມ່ໃຫ້ລູກກິນນົມເວລ່ຳກ່ຳງຄືນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເພີ່ມກ່ຳນຜະລິດນ້ຳນົມຂຶ້ນເຊ່ັນກັນ. ຜູ້ເປັນແມ່ບ່ຄວນເຊ່ືອຄົນອື່ນເກ່ັນໄປ ແມ່ນກະທັ້ງແຕ່ ອສບ ຜູ້ທີ່ເວ້ຳໃຫ້ທ່ຳນວ່ຳ ທ່ຳນບ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ.

ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຄິດວ່າຕົນເອງນົມຕົ້ງຈິ່ງມີນ້ຳນົມ. ຍິ່ງ ລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດແມ່ກໍ່ຍິ່ງຮູ້ສຶກວ່ານົມຂອງຕົນແວບ. ຜູ້ທີ່ມີເຕົ້ານົມ ນ້ອຍກໍ່ສາ ມາດຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍເທົ່າກັບຜູ້ທີ່ມີເຕົ້ານົມໃຫຍ່.ຖ້າເດັກ ໄດ້ຮັບນົມ ແມ່ ພຽງພໍເດັກກໍ່ຈະ:

- ໃຫຍ່ໄວ. ມີອາລົມດີແລະສຸຂະພາບດີ.
- ຢ່ຽວ 6 ເທື່ອ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ແລະກໍ່ຈະຖ່າຍໜັກ 1 ຫາ 3 ເທື່ອ ພາຍໃນໜຶ່ງມື້ ລວມທັ້ງກາງຄືນ. ຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ວ່າເມື່ອເດັກ ອາຍຸເກີນ 5 ວັນຂຶ້ນໄປເດັກຈະເລີ່ມຢ່ຽວແລະຖ່າຍໜັກເລື້ອຍໆ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ອາດຄິດວ່ານ້ຳນົມຂອງຕົນອາດບໍ່ດີເທົ່າກັບ ນົມອື່ນໆ ເພາະວ່າສີນ້ຳ ນົມບໍ່ຄືກັນ ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວນົມແມ່ດີກວ່າ ແລະມີທຸກສິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍລູກຕ້ອງການ.

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຫົວນົມ

ຫົວນົມຫຼຸບເຂົ້າໃນຫຼືຫົວນົມພຽງເຖິງວ່າຫົວນົມຈະຫຼຸບເຂົ້າໃນ ຫຼື ຫົວນົມພຽງກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມ. ທັ້ງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າເດັກບໍ່ ແມ່ນແຕ່ຈະດູດຫົວນົມ, ແຕ່ເດັກຍັງດູດກວມເອົາເຕົ້ານົມອີກດ້ວຍ.ໄລຍະ ຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຕ້ອງກະກຽມຫຍັງເລີຍ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນຖ້າຫົວນົມເປັນ ແບບນີ້.



ຫົວນົມທົ່ວໄປ ຫົວນົມພຽງ ຫົວນົມຍາວ ຫົວນົມຫຼຸບ

ຄຳແນະນຳບາງຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານດູດນົມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

- ເລີ່ມໃຫ້ລູກດູດນົມພາຍຫຼັງເກີດໃໝ່ໆກ່ອນທີ່ນົມຈະເບ້ຽ. ພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກດູດນົມເຕັມປາກ (ເບິ່ງໜ້າ 114).
- ຖ້ານົມເບ້ຽເກີນໄປ ໃຫ້ໃຊ້ມືບີບອອກເພື່ອໃຫ້ເຕົ້ານົມ ອ່ອນລົງເລັກນ້ອຍ ເພື່ອວ່າໃຫ້ເດັກສາມາດອົມນົມແມ່ໄດ້ ເຕັມປາກ.
- ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນນົມຄ່ອຍໆເອົາມືລູບນົມໄປມາໃຫ້ນົມ ອ່ອນຈັກໜ້ອຍ, ແຕ່ວ່າບໍ່ໃຫ້ບີບນົມ.
- ເອົາມືໂຊມນົມແລະຄ່ອຍໆພະຍາຍາມຍູ້ນົມເຮັດໃຫ້ ຫົວນົມນູນອອກມາຫຼາຍໆ.

➤ *ເມື່ອເດັກອາຍຸເກີນ 2 ອາທິດເດັກອາດຈະບໍ່ຖ່າຍໜັກ ທຸກມື້. ຖ້າເດັກກິນນົມຫຼາຍ ກວ່າທີ່ຈະຢ່ຽວເລື້ອຍແລະອາດ ຈະຖ່າຍໜັກເລື້ອຍເຊັ່ນກັນ.*

➤ ຂະໜາດແລະຮູບຮ່າງ ຂອງນົມແມ່ສຳຄັນ ເພາະ ວ່າເດັກຈະດູດນົມບໍ່ແມ່ນ ດູດພຽງແຕ່ຫົວນົມ.



ໃຫ້ເດັກອົມນົມເຕັມປາກເພື່ອວ່າ ເດັກຈະດູດກິນຢ່າງເຕັມປ່ຽມ



ຫົວນົມແຕກ

ຫົວນົມແຕກ

ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າເຈັບຫົວນົມໃນເວລາເດັກດູດນົມ ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າເດັກບໍ່ໄດ້ອົມຫົວນົມເຂົ້າເຕັມປາກ. ຖ້າໃຫ້ເດັກຄາບແຕ່ຫົວນົມກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ຫົວນົມບາດ ຫຼື ແຕກ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບແລະມີໂອກາດທີ່ຈະຊຶມເຊື້ອໄດ້. ທ່ານຄວນແອບໃຫ້ລູກໃຫ້ອົມນົມເຕັມປາກ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງ:

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພະຍາຍາມອຸ້ມເດັກໃຫ້ຖືກທ່າ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອົມນົມເຕັມປາກ (ເບິ່ງໜ້າ 114)
- ບໍ່ໃຫ້ດຶງນົມອອກຈາກປາກເດັກ, ໃຫ້ເດັກກິນຈົນເຊົາເອງ. ຖ້າຈຳເປັນຈະໃຫ້ເດັກເຊົາກິນກ່ອນອົ່ມໃຫ້ຄ່ອຍຍູ້ຄາງເດັກອອກ ຫຼືເອົານິ້ວມືທີ່ສະອາດຂອງແມ່ປ່ອນເຂົ້າປາກຂອງເດັກແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍຍູ້ອອກ.
- ຮັກສາຫົວນົມທີ່ເຈັບນັ້ນດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງແມ່ເອງ. ເມື່ອເດັກເຊົາກິນນົມແລ້ວ ໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກມາໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວທາໃສ່ຫົວນົມບ່ອນທີ່ເຈັບ. ບໍ່ໃຫ້ທາສະບູ ຫຼື ຄີມນວດໃສ່ຫົວນົມ. ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຈະມີນ້ຳມັນທຳມະຊາດໃນຕົວທີ່ຮັກສາຫົວນົມໃຫ້ສະອາດ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົາແພແຂງເຊັດຫົວນົມ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເປີດນົມທີ່ເຈັບນັ້ນ ໃຫ້ມັນຖືກອາກາດແລະແສງແດດ.ໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ. ຖ້າເບື້ອງໜຶ່ງເຈັບຫຼາຍ ຫຼືວ່າມັນແຕກໃຫ້ປ່ຽນໄປເບື້ອງທີ່ບໍ່ເຈັບຫຼາຍ. ເມື່ອນ້ຳນົມອອກດີແລ້ວໃຫ້ປ່ຽນເບື້ອງໄປມາ.
- ຖ້າເຈັບນົມແຮງເກີນໄປເວລາລູກດູດໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກ ໂດຍໃຊ້ມືບີບເອົາແລ້ວເອົານ້ຳນົມໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາບ່ວງນ້ອຍປ້ອນເດັກ (ເບິ່ງໜ້າ 126)
  ຫົວນົມທີ່ແຕກນັ້ນຈະດີພາຍໃນ 2 ວັນ.



ນົມຊຶມເຊື້ອ

ເຈັບນົມແລະມີອາການໃຄ່ຢູ່ນົມ (ເຕົ້ານົມເຈັບ, ເບ້ງຄັດ)

ນົມເບ້ງເກີນໄປ:

ເວລານ້ຳນົມເລີ່ມມາ ຈະຮູ້ສຶກວ່ານົມຕຶ່ງໃຄ່ແລະແຂງຫຼາຍ. ໃນສະພາບນີ້ເດັກຈະດູດນົມຍາກ ແລະ ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ອາດເຈັບນົມ. ຖ້າໃຫ້ລູກກິນນົມໜ້ອຍຍ້ອນວ່າແມ່ເຈັບນົມນັ້ນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳນົມມາໜ້ອຍ.



ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ໃຫ້ລູກດູດນົມໂລດ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດ.
- ອຸ້ມເດັກກິນນົມຢູ່ໃນທ່າທີ່ດີ (ເບິ່ງໜ້າ 114).
- ໃຫ້ລູກກິນນົມເລື້ອຍໆ, ຢ່າງໜ້ອຍທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ແລະໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ. ເວລາກາງຄືນໃຫ້ນອນແປະລູກເພື່ອໃຫ້ລູກກິນນົມສະບາຍ.
- ຖ້າວ່າລູກດູດນົມບໍ່ໄດ້ດີ ໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກໜ້ອຍໜຶ່ງພໍໃຫ້ນົມອ່ອນລົງແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ລູກດູດ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ລູກກິນນົມອົ່ມແລ້ວ ໃຫ້ເອົາໃບກະລ່ຳປີສົດໆໃໝ່ໆ ຫຼືຜ້າຊຸ່ມເຢັນໂອບເຕົ້ານົມ. ພາຍຫຼັງ 2 ຫາ 3 ວັນ ອາການໃຄ່ກໍ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງ.ຖ້ານົມເຄ່ັ່ງຕຶງເກີນໄປອາດພາໃຫ້ເກີດນົມອັກເສບ (ມີອາການເຄ່ັ່ງຕຶງ, ຮ້ອນແລະເຈັບປວດ).

ທາງເດີນນົມຖືກຕັນ, ເຕົ້ານົມອັກເສບ

ຖ້າຫາກມີອາການເຈັບນົມຫຼາຍເກີນໄປອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າ ທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມຖືກອຸດຕັນດ້ວຍນົມທີ່ແຂ້ນ. ຖ້າວ່າການໄຫຼຂອງນ້ຳນົມຖືກກີດກັ້ນທາງເດີນມັນກໍ່ຈະພາໃຫ້ເກີດອັກເສບຂຶ້ນໄດ້. ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ມີອາການໄຂ້ , ນົມເຄັ່ງຕຶງ ແລະ ຮ້ອນທັ້ງເຈັບປວດຫຼາຍ ນັ້ນອາດຈະແມ່ນອາການນົມອັກເສບ. ທາງທີ່ດີຄວນໃຫ້ເດັກດູດນົມຕໍ່ໄປ ເພື່ອໃຫ້ທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມຜ່ອນຄາຍແລະບໍ່ໃຫ້ເກີດການອັກເສບ. ນ້ຳນົມທີ່ອອກມານັ້ນຍັງປອດໄພສຳລັບເດັກຄືເກົ່າ.



ວິທີປົວທາງເດີນນ້ຳນົມຕັນ ແລະ ເຕົ້ານົມອັກເສບ:

- ກ່ອນໃຫ້ລູກກິນນົມໃຫ້ເອົາແພປຽກອຸ່ນໂອບໃສ່ເຕົ້ານົມທີ່ເຈັບ.
- ສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ ໂດຍສະເພາະແມ່ນນົມເບື້ອງທີ່ເຈັບ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມຖືກທ່າດີໃຫ້ອົມນົມເຕັມປາກ (ເບິ່ງໜ້າ 114).
- ໃນຂະນະທີ່ເດັກພວມດູດນົມຢູ່ນັ້ນໃຫ້ເອົານິ້ວມືລູບ ແລະນ່ຽນນົມ ແລະຍູ້ລົງຫາຫົວນົມເພື່ອຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍທາງເດີນນ້ຳນົມທີ່ຖືກອຸດຕັນ.
- ປ່ຽນທ່າດູດນົມຂອງເດັກ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມໄຫຼມາຈາກທຸກພາກສ່ວນຂອງເຕົ້ານົມ.
- ຖ້າເຈັບຫຼາຍໃຫ້ລູກດູດບໍ່ໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົາມືບີບອອກ ຫຼືໃຊ້ວິທີແກ້ວອຸ່ນທີ່ກ່າວມາແລ້ວ. ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ນ້ຳນົມໄຫຼຜ່ານທໍ່ທາງເດີນຕະຫຼອດ ເພື່ອໃຫ້ຜ່ອນຄາຍການອຸດຕັນ.
- ໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຫຼາຍໄດ້.

ອາການນົມອັກເສບສ່ວນຫຼາຍຈະດີພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າຍັງເປັນໄຂ້ເກີນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຈະຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວວິທີອື່ນ ຊຶ່ງນົມອາດຈະຊຶມເຊື້ອ.

ການຊຶມເຊື້ອນົມ (ນົມອັກເສບແລະຊຶມເຊື້ອ)

ຖ້າມີອາການອັກເສບທີ່ບໍ່ສາມາດຫາຍດີໄດ້ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼືມີອາການເຈັບແຮງ, ຫຼືຜິວໜັງຂອງນົມມີຮອຍແຕກຊຶ່ງຈະເປັນບ່ອນໃຫ້ເຊື້ອຈຸລິນຊີເຂົ້າໄປຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວນົມຢ່າງບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ.

ການປິ່ນປົວ:

ວິທີປິ່ນປົວທີ່ສຳຄັນກໍ່ຄືການໃຫ້ເດັກສືບຕໍ່ດູດນົມເລື້ອຍໆ. ນ້ຳນົມຍັງປອດໄພດີສຳລັບລູກນ້ອຍ. ການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດແລະການພັກຜ່ອນກໍ່ຈຳເປັນເຊັ່ນກັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຂໍລາພັກວຽກ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຮັດວຽກເຮືອນແທນ. ຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ປະຕິບັດການປິ່ນປົວເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການອຸດຕັນທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມ ແລະການອັກເສບນົມ. ຖ້າຢາກໃຫ້ນ້ຳນົມມາເລື້ອຍໆທ່ານຕ້ອງໃຊ້ມືບີບນ້ຳນົມອອກ ຫຼືໃຊ້ແກ້ວອຸ່ນດູດນ້ຳນົມອອກ.



ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການອຸດຕັນທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມ ຫຼື ອາການອັກເສບນົມ .

ຢາປົວນົມຊຶມເຊື້ອ

ຊະນິດຢາ	ກິນຫຼາຍປານໃດ	ກິນເວລາໃດ
<u>ຖ້າຊຶມເຊື້ອໃຫ້ກິນ:</u>		
ດີໂຄລຊີຊິລິນ (dicloxicillin)	250 mg.....	ກິນ 4 ເມັດຕໍ່ມື້ ໄລຍະ 10 ມື້
ຖ້າບໍ່ມີຢານີ້ ຫຼືແພ້ຢາເປນີຊີລິນ (penicillin)ໃຫ້ກິນ:		ກິນ 30 ນາທີກ່ອນອາຫານ
ເອຣິໂຕຣມີຊິນ (erythromycin).....	500 mg.....	ກິນ 4 ເມັດຕໍ່ມື້ ໄລຍະ 10 ມື້
ກ່ອນກິນຢາໃຫ້ເບິ່ງ "ໜ້າສີຂຽວຂອງປຶ້ມນີ້".		
<u>ຖ້າເປັນໄຂ້ແລະເຈັບປວດຫຼາຍໃຫ້ກິນ:</u>		
ປາຣາເຊຕາໂມນ (paracetamol) (acetaminophen) ຫຼື ແອສ໌ປີຣິນ (aspirin) ຈົນກວ່າຈະຫາຍເຈັບ (ເບິ່ງໜ້າ 562 ແລະ 564)		

ສິ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່: *ຖ້າອາການຊຶມເຊື້ອບໍ່ປົວໃຫ້ຫາຍໄວຈະເກີດອັນຕະລາຍຍິ່ງຂຶ້ນ . ເຕົ້ານົມທີ່ຮູ້ສຶກຮ້ອນ ແລະ ເຄັ່ງຕຶງຈະຮູ້ວ່ານັ້ນເຕັ້ມໄປດ້ວຍນ້ຳ (ຝີໜອງ). ຖ້າມີອາການແບບນີ້ໃຫ້ປະຕິບັດວິທີປິ່ນປົວດັ່ງທີ່ ອະທິບາຍຢູ່ໃນປຶ້ມນີ້ ແລະໄປຫາແພດບ້ານຜູ້ທີ່ໄດ້ໄປຝຶກອົບຮົມວິທີເອົານ້ຳໜອງອອກຈາກນົມໂດຍການໃຊ້ ເຄື່ອງອຸປະກອນ.*

ການເກີດເຊື້ອເຫັດ:

ຖ້າທ່ານໃຫ້ເດັກກິນນົມຖືກທ່າດີແລ້ວ ນົມທ່ານກໍ່ຍັງ ເຈັບດົນກວ່າໜຶ່ງອາທິດ ອາດຈະເປັນຍ້ອນການເກີດເຊື້ອເຫັດ ຢູ່ໃນປາກຂອງເດັກ (ການຳ້ນົມ). ເຊື້ອເຫັດອາດຈະພາໃຫ້ ຮູ້ສຶກຄັນ, ເຈັບແບບມີເຂັມແທງ ຫຼື ແສບຮ້ອນໃນບໍລິເວນນົມ. ທ່ານອາດຈະສັງເກດເຫັນເມັດຂາວນ້ອຍໆ ຫຼືສີແດງຢູ່ບໍລິເວນ ຫົວນົມແລະປາກຂອງລູກ.

ການປິ່ນປົວ:

ໃຫ້ປົນຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດ (Gentian violet) ກັບນ້ຳ ສະອາດໃຫ້ມີຄວາມເຂັ້ມ 0,25 % ແລ້ວໃຫ້ທາໃສ່ຫົວນົມ ແລະຈຸດສີຂາວຂອງປາກເດັກ 5 ມື້ໆລະເທື່ອ ຫຼື 3 ມື້ໆລະເທື່ອ ຈົນກວ່າເດັກຈະຫາຍດີ.ໃຫ້ໃຊ້ແພສະອາດຫຼືນິ້ວມືທີ່ສະອາດ ແຕະເອົາຢາແລ້ວທາໃສ່. ຖ້າຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນ "ໜ້າສີຂຽວ" ຂອງປຶ້ມນີ້ເພື່ອຊອກຢາແນວອື່ນ. ຜູ້ເປັນແມ່ ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມຕໍ່ໄປ ເພາະວ່າຢານີ້ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບ ທ້ຳບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ນ້ຳນົມ ຫຼື ຕົວເດັກເອງ.

ວິທີປະສົມນ້ຳສະອາດກັບ ຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດໃຫ້ໄດ້ ຄວາມເຂັ້ມ 0,25 %

ຄວາມເຂັ້ມຂອງນ້ຳຢາ ແຊມຊຸນວີໄອເລດ : ໃຫ້ໃຊ້

0,5 % ..... ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 1 ສ່ວນ

1% .....ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 3 ສ່ວນ

2% ..... ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 7 ສ່ວນ

ການໃຫ້ນົມເດັກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບອ່ອນແອ

ເດັກນ້ອຍທີ່ອ່ອນແອ. ຖ້າເດັກນ້ອຍທີ່ອ່ອນແອບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ ຜູ້ເປັນແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງບີບນ້ຳນົມຂອງ ຕົນອອກໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາປ້ອນເດັກ. ໃຫ້ເລີ່ມບີບເອົານົມໃຫ້ເດັກກິນຕັ້ງແຕ່ເກີດ ແລະໃຫ້ສືບຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆເຖິງແມ່ນວ່າເດັກຈະດູດນົມໄດ້ເອງບາງເລັກນ້ອຍແລ້ວກໍ່ຕາມ. ວິທີນີ້ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ນົມແມ່ຜະລິດເພີ່ມຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກທາກມີນ້ຳໜັກໜຸດ 1 ກິໂລເຄິ່ງ ຫຼື 3 ປອນເຄິ່ງເດັກກໍ່ຈະຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ດ້ວຍວິທີການແພດ, ຊຶ່ງອາດຈະລວມທັງວິທີເອົາທໍ່ປ່ອນເຂົ້າທາງດັງ ແລະແຍ່ລົງໄປຮອດກະເພາະອາຫານ. ທ່ານສາມາດເອົານ້ຳນົມແມ່ໃຫ້ເດັກກິນໂດຍໃຊ້ທໍ່ດັ່ງກ່າວໄດ້. ໃຫ້ທ່ານປຶກສາກັບແພດກ່ຽວກັບບັນຫານີ້.

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ. ເດັກທີ່ເກີດກ່ອນກຳນົດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດໃນການຮັກສາຮ່າງກາຍໃຫ້ອົບອຸ່ນ. ໃຫ້ເຈ່ຍເດັກແນບເອິກແມ່ໂດຍໃຫ້ເດັກເປືອຍກາຍ, ເອົາໝວກໃສ່ໃຫ້ເດັກ, ເອົາຜ້າອ້ອມກັນຍ່ຽວໃສ່ເດັກ, ເອົາຜ້າຕູ້ມແລ້ວເອົາເດັກເຂົ້າແນບເອິກແມ່ໃນທ່າຕັ້ງໃຫ້ຜິວເດັກສຳພັດກັບຜິວແມ່ ແລະໃຫ້ເດັກຢູ່ລະຫວ່າງກາງນົມສອງເບື້ອງ ຂອງແມ່ (ດີແທ້ໃຫ້ແມ່ນຸ່ງເຄື່ອງໝວມແບບກະໂປ່ງຍາວ, ໃສ່ເສື້ອໃຫຍ່ ແລະໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຄຸມອ້ອມແອວໄວ້). ຢູ່ບາງບ່ອນເພີ້ນເອີ້ນວ່າ "ວິທີຈິ້ງໂຈ້". ໃຫ້ຜິວເດັກ ແລະແມ່ສຳຜັດກັນຢູ່ພາຍໃນຜ້າຕູ້ມທັ້ງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ ແລະໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ເລື້ອຍໆ. ຖ້າເດັກບໍ່ມີແຮງດູດນົມໃຫ້ໃຊ້ວິທີບີບນ້ຳນົມອອກແລ້ວປ້ອນໃຫ້ເດັກກິນ.



ຖ້າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼືວ່ານ້ຳໜັກ ໜ້ອຍໃຫ້ອູ້ມເດັກ ແນບເຂົ້າຫາຜິວໜັງແມ່ເພື່ອໃຫ້ເດັກອຸ່ນ

ເດັກປາກແຫ່ວ ຫຼື ເພດານປາກບໍ່ຈອດກັນ. ເດັກປະເພດນີ້ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດ ເພື່ອໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີດູດນົມ. ຖ້າວ່າເດັກປາກແຫ່ວເບື້ອງດຽວເດັກກໍ່ຍັງດູດນົມໄດ້ດີ. (ໃຊ້ນິ້ວມືຂອງທ່ານອັດບ່ອນແຫ່ວເວລາເດັກດູດນົມ). ຖ້າວ່າຮີມສົບເບື້ອງເທິງບໍ່ຈອດກັນ ໃຫ້ພະຍາຍາມອູ້ມເດັກໃນທ່າຕັ້ງໃຫ້ເດັກດູດນົມໄດ້ດີ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຕ້ອງຫາວິທີຊ່ວຍເດັກແບບພິເສດ. ທ່ານສາມາດບີບນ້ຳນົມອອກປ້ອນເດັກໃນຂະນະດຽວກັບເວລາທີ່ເດັກກຳລັງຮຽນດູດນົມ.

ເດັກມີສີເຫຼືອງ (ພະຍາດໝາກເຫຼືອງ). ເດັກທີ່ມີສີເຫຼືອງຕ້ອງການກິນນົມຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະຕ້ອງການແສງແດດ ເພື່ອປິ່ນປົວອາການເປັນໝາກເຫຼືອງ. ເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງສ່ວນຫຼາຍມັກນອນຫຼາຍ. ຖ້າເດັກມັກນອນຫຼາຍຈົນຂີ້ຄ້ານດູດນົມໃຫ້ທ່ານບີບນ້ຳນົມອອກໃສ່ຈອກ ແລະເອົາບ່ວງນ້ອຍປ້ອນເດັກຢ່າງ ໜ້ອຍ 10 ເທື່ອພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ອູ້ມເດັກໄປສຳຜັດກັບແສງແດດຍາມເຊົ້າແລະຍາມແລງ ຫຼືໃຫ້ເດັກຢູ່ໃນຫ້ອງທີ່ມີແສງສະຫວ່າງທຳມະຊາດ.

ພະຍາດໝາກເຫຼືອງມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນມື້ທີ່ສາມພາຍຫຼັງຄອດ ແລະ ຈະຫາຍດີພາຍໃນ 10 ມື້. ຖ້າເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງ ຫຼືຕາສີເຫຼືອງ ນອກຈາກໄລຍະເວລາທີ່ກ່າວມານີ້, ຫຼືວ່າເດັກມີອາການໝາກເຫຼືອງກ່ອນໄລຍະດັ່ງກ່າວ, ຫຼືວ່າອາການສີເຫຼືອງຫຼືການຢາກນອນຂອງເດັກຍັງຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າເດັກອາດຈະມີພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເອົາເດັກໄປຫາສຸກສາລາ ຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

ຝາແຝດ. ບາງເທື່ອເດັກຝາແຝດອາດຈະມີນ້ຳໜັກ ແລະ ຄວາມແຂງແຮງຕ່າງກັນ. ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກທັງສອງໄດ້ກິນນົມພຽງພໍ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວນົມແມ່ຈະມີພຽງພໍຕາມ ຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານພຽງພໍ ເຊັ່ນກັນ.



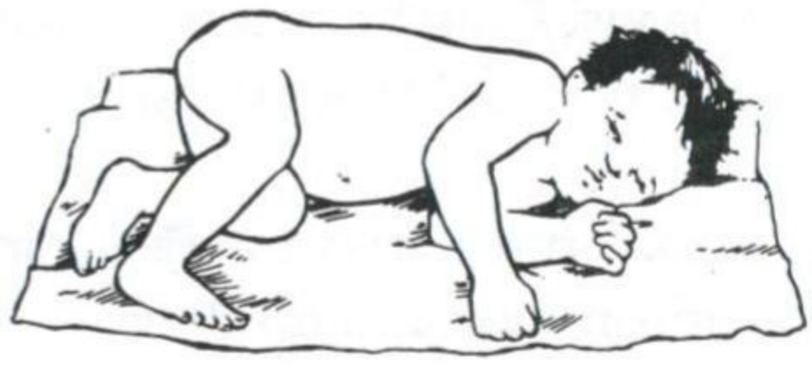
ເມື່ອເດັກບໍ່ສະບາຍ:

- ຖ້າລູກບໍ່ສະບາຍກໍ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ເດັກຈະຫາຍດີໄວຖ້າໄດ້ກິນນົມແມ່.
- ພະຍາດຖອກທ້ອງອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຕໍ່ກັບເດັກ. ທຳມະດາແລ້ວແມ່ນບໍ່ໃຊ້ຢາ ໃດໆ ແຕ່ວ່າຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ເດັກເປັນພິເສດ ສະເພາະເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດໄວ ເນື່ອງຈາກຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳ.
- ເພື່ອແກ້ອາການຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງ ແມ່ຕ້ອງໃຫ້ລູກດູດນົມເລື້ອຍໆ ແລະ ໃຫ້ເດັກກິນນ້ຳທົດແທນການເສຍນ້ຳຂອງຮ່າງກາຍ (Rehydration Drink) ຫຼື ໂອລາລິດ.



ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນ ການເສຍນ້ຳ

- ຖ້າເດັກເມື່ອຍໜ້າຍໃຫ້ເດັກກິນນົມໜ້າຍໆ. ຖ້າລູກຍັງເມື່ອຍໜ້າຍຈົນບໍ່ຢາກກິນ ນົມໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກໃສ່ຈອກແລ້ວປ້ອນເດັກ. ຈາກນັ້ນເອົາເດັກໄປຫາແພດ.
- ຖ້າເດັກຮາກກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເລື້ອຍໆ ເທື່ອລະນ້ອຍແລະກໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳໂອລາ ລິດໃຫ້ເດັກກິນເທື່ອລະນ້ອຍທຸກໆ 5 ຫາ 10 ນາທີ . ດີແທ້ໃຫ້ໄປຫາແພດເພາະ ວ່າຖ້າປ່ອຍເດັກໄປຕື່ມອາການຂາດນ້ຳອາດພາໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດໄດ້.
- ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເອົາເດັກໄປໂຮງໝໍກໍ່ຕາມ ກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ຕະຫຼອດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ນອນໂຮງໝໍກັບ ລູກ ໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກໃສ່ແກ້ວ ແລ້ວໃຫ້ຄົນເອົານົມໄປສິ່ງໃຫ້ ລູກກິນ.



ວິທີເອົານົມໃສ່ຈອກໃຫ້ເດັກກິນ

1. ໃຊ້ຈອກນ້ອຍໆແລະສະອາດທີ່ສຸດ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຕົ້ມຈອກກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ສະບູ ລ້າງດີໆດ້ວຍນ້ຳສະອາດ.
2. ອູ້ມເດັກໃນທ່າຕັ້ງຫຼືວ່າຕັ້ງແບບເນີ້ງໆຢູ່ເທິງຕັກຂອງແມ່.
3. ເອົາຈອກນ້ຳນົມຍູ້ເຂົ້າຫາປາກເດັກ. ຄ່ອຍໆເອົາຈອກເຕາະປາກ ເດັກ. ເອື່ອຍປາກຈອກໃສ່ຮີມສົບເບື້ອງລຸ່ມຂອງເດັກແລະໃຫ້ປາກ ຈອກຕິດກັບຮີມປາກເດັກເບື້ອງເທິງເຊັ່ນກັນ.
4. ບໍ່ໃຫ້ຖອກນ້ຳນົມເຂົ້າໄປປາກເດັກບາດດຽວ. ປ່ອຍໃຫ້ເດັກດູດກິນ ນ້ຳນົມຈາກຈອກເອງ.



ເມື່ອແມ່ບໍ່ສະບາຍ:

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງແມ່ ເຖິງວ່າແມ່ຈະຢູ່ບໍ່ສະບາຍກໍ່ຕາມ ຍັງດີກວ່າຈະເອົາອາຫານແນວອື່ນໃຫ້ເດັກກິນໄວເກີນຄວນ. ຖ້າແມ່ເປັນໄຂ້ແລະເຫື່ອອອກຫຼາຍນ້ຳນົມກໍ່ອາດຈະມີໜ້ອຍ . ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມພຽງພໍແມ່ຕ້ອງກິນນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະໃຫ້ເດັກກິນນົມໄປເລື້ອຍໆ. ເພື່ອຄວາມສະດວກຂອງແມ່ໃຫ້ແມ່ນອນລົງແລ້ວຈິ່ງໃຫ້ລູກກິນນົມໃນທ່ານອນ (ເບິ່ງໜ້າ 113). ຖ້າຈະຢຸດບໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຈັກສອງສາມມື້ກໍ່ຕ້ອງບີບນ້ຳນົມອອກໃຫ້ເດັກກິນ (ຕ້ອງຫາຄົນມາຊ່ວຍຖ້າຈຳເປັນ). ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໃສ່ເດັກ ຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບນົມ ຫຼືຈະປ້ອນນົມເດັກ.

ເມື່ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາ:

ຢາທີ່ກິນລົງໄປສ່ວນຫຼາຍຈະເຂົ້າໄປຢູ່ໃນນ້ຳນົມພຽງແຕ່ຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ, ສະນັ້ນຈິ່ງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ເດັກ. ຖ້າບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນົມກໍ່ຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າອີກ. ມີຢາຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຜົນກະທົບຂ້າງຄຽງ. ຢູ່ໃນປຶ້ມນີ້ເພີ່ນໄດ້ໝາຍຊື່ຈຳນວນຢາທີ່ເຕືອນອັນຕະລາຍ ແລະກໍ່ໄດ້ບອກຈຳນວນຢາທີ່ປອດໄພກວ່າ.(ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າສີ ຊຽວ).

ຖ້າແພດບ້ານບອກທ່ານໃຫ້ກິນຢາໃຫ້ເວົ້າກັບເພີ່ນວ່າ ຕົນກຳລັງໃຫ້ເດັກກິນນົມຢູ່ເພື່ອຈະໄດ້ເລືອກຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ໂລກເອດ (HIV/AIDS) ແລະການໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່:

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດຕ້ອງຕັດສິນໃຈເອົາເອງວ່າຈະໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ຫຼືບໍ່. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈເຊັ່ນນີ້ ແລະວິທີລ້ຽງລູກດ້ວຍວິທີອື່ນໆໃຫ້ເບິ່ງລະອຽດຢູ່ໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ "ໂລກເອດ" ສະເພາະ.

ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ຖືພາອີກ ຫຼື ເກີດລູກຜູ້ໃໝ່ອີກ:



ເວລາຖືພາກໍ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ

ໃນເມື່ອແມ່ທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂອງຕົນຫາກຖືພາອີກກໍ່ຍັງສາ ມາດສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ໃນກໍລະນີແບບນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີໃຫ້ຫຼາຍໆ.

ແມ່ຍັງສາມາດໃຫ້ລູກຜູ້ເກີດກ່ອນ ແລະ ຜູ້ເກີດໃໝ່ກິນນົມຂອງຕົນໄດ້ຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ, ແຕ່ທຸກຄັ້ງຕ້ອງໃຫ້ເດັກຜູ້ນ້ອຍກິນກ່ອນຈິ່ງໃຫ້ເດັກຜູ້ໃຫຍ່ກິນນຳຫຼັງ.

ແມ່ສາມາດໃຫ້ລູກຜູ້ນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ກິນນົມຂອງຕົນຢ່າງປອດໄພ.

➤ *ຖ້າມີອາການຊຶມເຊື້ອໃຫ້ປິ່ນປົວທັນທີເປັນຕົ້ນແມ່ນພະຍາດວັນນະໂລກ, ໄຂ້ຫໍລະພິດແລະພະຍາດອະຫິວາເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕິດແປດກັບເດັກໄດ້.*

324

HIV/AIDS ແລະ ການໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່.

173

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ



ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ

ຖ້າທ່ານເປັນ ອສບ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍແມ່ຍິງຫຼາຍຢ່າງ ນອກຈາກຄຳອະທິບາຍບາງຢ່າງກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍຕ້ອງການຢາກຮູ້ຂໍ້ມູນຫຼາຍແນວແລະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ໃຫ້ພະຍາຍາມບອກ ສອນຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍໃຫ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວ ພາຍໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ. ໃຫ້ທ່ານບອກເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າຖ້າເອົານົມຢ່າງອື່ນມາໃຫ້ລູກກິນຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ລູກຂອງພວກເຂົາເຈົ້າເອງ.

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາ: ຕ້ອງອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍເຂົ້າໃຈວ່າພວກເຂົາມີນ້ຳນົມພຽງພໍແລ້ວ. ຜູ້ເປັນແມ່ແຕ່ລະຄົນໃນບ້ານຄວນຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນຈຶ່ງຈະເປັນການດີ. ພະຍາຍາມສ້າງຕັ້ງກຸ່ມລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນບ້ານ ໂດຍເລືອກເອົາຜູ້ໜຶ່ງເປັນຫົວໜ້າກຸ່ມຊຶ່ງເຂົາຜູ້ນັ້ນຕ້ອງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງດຽວ ແລະ ລູກຂອງຜູ້ກ່ຽວກໍ່ເປັນເດັກສົມບູນດີ.

ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ສຸກສາລາກາຍເປັນບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຊຸກຍູ້ແມ່ທັງຫຼາຍໃຫ້ເອົານົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດພາຍຫຼັງຄອດ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍນອນຂ້າງແມ່ຕະຫຼອດ. ເວລາແມ່ເຈັບເປັນກໍ່ບໍ່ໃຫ້ປະລູກ.

ຖ້າທ່ານເອງທີ່ເປັນ ອສບ ນັ້ນ ທ້ຽເຮັດວຽກທ້ຽໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນກໍ່ຍິ່ງເປັນເລື່ອງດີເພື່ອ ເປັນຕົວຢ່າງໃຫ້ແມ່ຄົນອື່ນໆຮູ້ວ່າພວກເຂົາກໍ່ຄວນເຮັດຕາມແບບຢ່າງ.

ພະຍາຍາມລົບລ້າງ ຫຼື ເອົາແຜ່ນໂຄສະນານົມທຽມຕ່າງໆອອກໜີ. ບໍ່ໃຫ້ນຳເອົາຕົວຢ່າງຫຼືຂອງຂັວນທີ່ເປັນນົມທຽມຕ່າງໆຈາກບໍລິສັດການຄ້ານົມທຽມຕ່າງໆໄປໃຫ້ຄົນອື່ນ ແລະ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕົວແທນຂອງບໍລິສັດເຫຼົ່ານັ້ນເຂົ້າມາໂຄສະນາຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼືຢູ່ຄລີນິກທົ່ວໄປ.



ພາກທີ 8

<u>ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:</u> ໜ້າ

ການໝົດປະຈຳເດືອນ 131
ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ 133
ການມີເພດສຳພັນ 135
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ເຖົ້າທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ 136
ເລືອດຈາງ (ຂາດເລືອດ) 136
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນ ສອງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ 136
ກ້ອນເນົ້າຢູ່ນົມ 136
ຄວາມດັນເລືອດສູງ 137
ບັນຫາໃນເວລາຖ່າຍເບົາ ແລະ ຖ່າຍໜັກ 137
ມົດລູກຍ່ອນ 138
ເສັ້ນເລືອດຂອດໃຄ່ 139
ເຈັບຫຼັງ 139
ເຈັບຕາມຂໍ່ກະດູກ 140
ກະດູກຜ່ອຍ 140
ບັນຫາຂອງການເບິ່ງ ແລະ ການຟັງ 141
ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມເສົ້າຊຶມ 142
ສະໝອງເຊື່ອມ (ໂລກຈິດເຊື່ອມ) 142
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 143

ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ



➤ *ທຸກໆຄົນຢູ່ກັບອາຍຸຂອງຫົວໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ.*
- ສຸພາສິດຈາກປະເທດກາເຕມາລາ.

ປັດຈຸບັນນີ້, ຈຳນວນປະຊາກອນທີ່ມີອາຍຸຍືນນັບມື້ນັບຫຼາຍ. ສະພາບການເປັນຢູ່ທີ່ສະອາດ, ການສັກຢາກັນພະຍາດ ແລະ ໂພຊະນາການອາຫານທີ່ດີໄດ້ປ້ອງກັນຫຼາຍໆພະຍາດ ແລະ ຍັງມີຢາທີ່ທັນສະໄໝສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດອື່ນໆ ອີກ

ແຕ່ອາຍຸຍືນກໍ່ມີບັນຫາຫຼາຍຢ່າງເໝືອນກັນ. ສິ່ງທຳອິດຄົນສູງອາຍຸມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຫຼາຍກວ່າຄົນໜຸ່ມ. ເຖິງວ່າບັນຫາສ່ວນຫຼາຍບໍ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນກໍ່ຕາມ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງຂອງອາຍຸສັງຂານເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີບັນຫາ ແລະ ປິ່ນປົວຍາກກວ່າ.

ສິ່ງທີສອງ, ຍ້ອນວ່າສະພາບການຂອງໂລກປ່ຽນແປງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງຊາວໜຸ່ມ ມັກຈະອອກຈາກຊຸມຊົນຂອງຕົນເອງ ເພື່ອໄປຫາເງິນຢູ່ທ້ອງຖິ່ນອື່ນ, ປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ຢູ່ບ້ານເພື່ອເບິ່ງແຍງຕົນເອງຕາມລຳພັງ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ໄດ້ຢູ່ກັບລູກເຕົ້າຂອງຕົນເອງ, ພວກເພິ່ນອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເປັນພາລະຢູ່ໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ຫຼື ນັບຖືຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່.

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຂ້ອນຂ້າງຈະມີບັນຫາຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ, ເພາະວ່າແມ່ຍິງມີອາຍຸຍືນກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍພວກເພິ່ນມັກຈະຢູ່ຢ່າງບໍ່ມີຄູ່, ເມື່ອເວລາເພິ່ນເຖົ້າແກ່ (ຜົວຂອງພວກເພິ່ນເສຍຊີວິດກ່ອນ). ດັ່ງນັ້ນໃນພາກນີ້, ພວກເຮົາຈຶ່ງໄດ້ອະທິບາຍກ່ຽວກັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸຈະຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງແນວໃດ, ປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ມາກັບອາຍຸສັງຂານແນວໃດ ແລະ ພະຍາຍາມຊອກຫາແນວທາງເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂທີ່ແມ່ຍິງແກ່ຫຼາຍໆຄົນສາມາດດຳລົງຊີວິດຢູ່ໄດ້.

ການໝົດ ປະຈຳເດືອນ

ສັນຍານອັນໜຶ່ງທີ່ບົ່ງບອກວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງນັ້ນເຖົ້າແກ່ແລ້ວ ແມ່ນການໝົດປະຈຳເດືອນ. ມັນອາດຈະຢຸດເຊົາບາດໜຶ່ງເລີຍ ຫຼື ຄ່ອຍໆໝົດໄປໃນໄລຍະ 1 - 2 ປີ. ໂດຍທົ່ວໄປການປ່ຽນແປງແບບນີ້ຂອງແມ່ຍິງຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງອາຍຸລາວໄດ້ປະມານ 45 ຫາ 55 ປີ.

ອາການ:

ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານປ່ຽນແປງ, ມັນອາດຈະຢຸດເຊົາໄປເລີຍ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາເລື້ອຍກວ່າປົກກະຕິ, ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ຫຼື ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຂາດໄປ 2 ຫາ 3 ເດືອນ ແລ້ວກັບຄືນມາອີກ.

- ໃນໄລຍະນັ້ນ ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກອອກຮ້ອນ ຫຼື ເຫື່ອຊຶມ (ອອກຮ້ອນອອກຮິນ), ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຕື່ນນອນໃນຕອນກາງຄືນໄດ້.
- ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານປາກົດວ່າແຫ້ງ ແລະ ແຫ່ວກວ່າເກົ່າ.
- ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານປ່ຽນແປງຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າ ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານຢຸດເຊົາຜະລິດໄຂ່ ແລະ ຜະລິດ ຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນໜ້ອຍລົງ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາຍໄປໃນເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງທ່ານລົ້ງເຄີຍກັບສະພາບທີ່ຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນໜ້ອຍລົງ.

ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງແມ່ຍິງກ່ຽວພັນກັບການໝົດປະຈຳເດືອນນັ້ນຂຶ້ນກັບວ່າການປ່ຽນແປງນັ້ນກະທົບໃສ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງລາວເທົ່າໃດ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍ່ຂຶ້ນກັບວ່າຊຸມຊົນນັ້ນປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງສູງອາຍຸແນວໃດອີກ. ລາວອາດຈະໂລ່ງໃຈທີ່ຕົນເອງບໍ່ມີປະຈະເດືອນທຸກໆເດືອນ, ແຕ່ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກເສຍໃຈທີ່ຕົນເອງບໍ່ສາມາດມີລູກນ້ອຍອີກຕໍ່ໄປແລ້ວ.

51

ໂຮໂມນ

ໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນຄວນເຮັດແນວໃດແດ່:

ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຢູ່ຍາກ, ທົດລອງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງລຸ່ມນີ້ລອງເບິ່ງ:

- ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ຫຼົມໆເພື່ອໃຫ້ແກ້ອອກງ່າຍໃນເວລາທີ່ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນອອກຮ້ອນຕົນຕົວ.



- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ດື່ມ/ ບໍ່ກິນເຄື່ອງດື່ມ ຫຼື ອາຫານທີ່ຮ້ອນແລະເຜັດ ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ອອກຮ້ອນໄດ້.





- ຫັດກາຍບໍລິຫານຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ.
- ຢ່າດື່ມກາເຟ ຫຼື ຊາຫຼາຍ, ເພາະວ່າມັນມີທາດກາເຟອິນ(caffeine) ທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານກະວົນກະວາຍ ແລະ ບໍ່ສາມາດນອນໄດ້.



➤ *ເຖິງວ່າມີແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ , ແຕ່ມີບາງຄົນເທົ່ານັ້ນທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວ.*

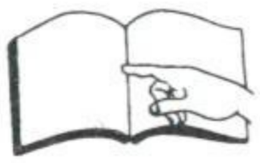
ຢາສຳລັບປິ່ນປົວບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ

ຖ້າວ່າອາການຂອງການໝົດປະຈະເດືອນນັ້ນຮ້າຍແຮງຫຼາຍຈົນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງລາວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ລາວບໍ່ສາມາດນອນໄດ້ນັ້ນ, ລາວຄວນກິນຢາ ເພື່ອປິ່ນປົວເປັນໄລຍະປະມານ 2-3 ເດືອນ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງວ່າລາວຮູ້ສຶກໄຄຂຶ້ນແດ່ບໍ່. ການປິ່ນປົວຮຽກວ່າ "ການປິ່ນປົວແບບທົດແທນຮໍໂມນ"(Hormone Replacement Therapy = HRT). ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ ການປິ່ນປົວແບບທົດແທນຮໍໂມນ, ລາວຈຳເປັນຕ້ອງກິນທັ້ງສອງ ຮໍໂມນ (ໂປຣແຊດສະໂຣນ ແລະ ເອິດສະໂຕຣແຊນ), ນອກຈາກວ່າລາວໄດ້ປາດເອົາມົດລູກອອກແລ້ວ. ຖ້າຈະກິນແຕ່ເອິດສະໂຕຣແຊນອັນດຽວອາດຈະເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງມົດລູກ.

ການປິ່ນປົວແບບທົດແທນຮໍໂມນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການອອກຮ້ອນຣົນຢຸດເຊົາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມກວ່າເກົ່າ. ຖ້າຫາກສືບຕໍ່ກິນເປັນເວລາດົນນານ, ການປິ່ນປົວແບບດັ່ງກ່າວອາດຈະຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ກະດູກຜ່ອຍ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍມີຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນໜ້ອຍ. ແຕ່ມັນໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍເງິນທອງຫຼາຍ ແລະ ອາດຈະສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຂອງຖົງບີ. ການປິ່ນປົວດັ່ງກ່າວອາດຈະມີອາການຂ້າງຄຽງເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນ ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ, ເຈັບປັ້ນກ້າມຊີ້ນ, ປວດຮາກ, ນົມໃຄ່, ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ອາການເສົ້າຊຶມ.

ກ່ອນທີ່ຈະຕັດສິນໃຈ ປິ່ນປົວໂດຍການທົດແທນຮໍໂມນ ແມ່ຍິງຄວນຈະຊັ່ງຊາເບິ່ງຄວາມສ່ຽງໄພ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດທີ່ໄດ້ຮັບ. ການປິ່ນປົວຊະນິດນີ້ ແມ່ນຖືກຫ້າມນຳໃຊ້ກັບແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາເລື່ອງເລືອດກ້າມ, ມະເຮັງນົມ ແລະ ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຖົງບີ ຫຼື ຕັບ. ຕ້ອງຖາມນຳ ອສບໃຫ້ແນ່ໃຈກ່ອນກ່ຽວກັບປະລິມານທີ່ຈະນຳໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ແມ່ຍິງສາມາດຢຸດເຊົາກິ ນຢາເວລາໃດກໍ່ໄດ້, ແຕ່ລາວຕ້ອງຄ່ອຍໆຫຼຸດຢາລົງຊ້າໆ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນອາການຂອງລາວຈະກັບຄືນມາອີກ.



ບັນຫາຂອງມົດລູກ
ອາການເສົ້າຊຶມ 430
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ 433
ຄວາມເສົ້າຊຶມ 476

➤ *ກິນຢາຮໍໂມນບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງມະເຮັງນົມ, ແຕ່ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫາກເປັນມະເຮັງຢູ່ແລ້ວຍິ່ງເຮັດໃຫ້ພະຍາດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ*

➤ *ຄວນຈະກິນຢາແຕ່ປະລິມານໜ້ອຍໆ ເທົ່ານັ້ນ.*

- ຖ້າວ່າທ່ານດື່ມເຫຼົ້າ ໃຫ້ດື່ມໜ້ອຍໆ, ຖ້າດື່ມຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ອາການເລືອດອອກ ແລະ ອອກຮ້ອນເພີ່ມຂຶ້ນ.



- ຢຸດດູດຢາແລະສິຢາດູດ. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດອອກຢ່າງຜິດປົກກະຕິ ແລະເຮັດໃຫ້ບັນຫາກະດູກຜ່ອຍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 140).



- ອະທິບາຍໃຫ້ຄອບຄົວຮູ້ວ່າຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານອາດຈະປ່ຽນແປງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ການໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງໝົດປະຈຳເດືອນນຳກັນ ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.

- ຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ ທີ່ມີຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວ ຈະຮູ້ວິທີຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້.

ເອົາໃຈໃສ່ ສຸຂະພາບ ຂອງທ່ານ

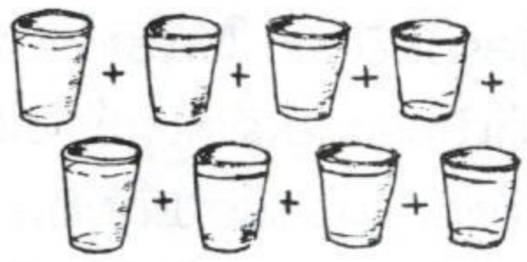
ໃນເມື່ອໝົດໄລຍະທີ່ສາມາດມີລູກແລ້ວ, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກໍ່ປ່ຽນແປງໄປ, ຊຶ່ງມັນກໍ່ຄ້າຍຄືກັບການປ່ຽນແປງຮ່າງກາຍຂອງສາວນ້ອຍມາເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ການໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ຄວາມເຖົ້າແກ່ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມແຂງແກ່ນຂອງກະດູກ, ຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆ ພ້ອມທັງການເໜັງຕີງ ແລະ ສະຫວັດດີພາບທົ່ວໄປຂອງແມ່ຍິງ.

ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຢູ່ຢ່າງເຂັ້ມແຂງ ແລະ ສຸຂະພາບສົມບູນດີ ຢູ່ໃນຊີວິດບັ້ນປາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໂດຍການປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

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

ບາງຄັ້ງຜູ້ເຖົ້າຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ, ຊຶ່ງອາດຈະມາຈາກຄວາມສາມາດດ້ານການຈຳແນກລົດຊາດ ແລະ ກິ່ນນັ້ນປ່ຽນໄປ ເຮັດໃຫ້ຄວາມຢາກກິນນັ້ນຫຼຸດລົງ. ຫຼື ການກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບອາດຈະມາຈາກການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ເຮັດໃຫ້ເພີ່ນຮູ້ສຶກວ່າອີ່ມ ທັງໆທີ່ຫາກໍ່ເລີ່ມກິນ. ອັນນີ້ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຜູ້ເຖົ້າ ມີຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການໜ້ອຍລົງ. ພວກເພີ່ນຕ້ອງການກຳລັງໃຈທີ່ຈະກິນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດຕື່ມອີກ.

ດື່ມນ້ຳຫຼາຍເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ, ປະລິມານນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫຼຸດໜ້ອຍລົງ. ຜູ້ເຖົ້າບາງຈຳພວກ ຈົ່ງໃຈດື່ມນ້ຳໜ້ອຍລົງ ເພາະວ່າເພີ່ນບໍ່ຢາກລຸກຖ່າຍເບົາຕອນກາງຄືນ ຫຼື ເພີ່ນຢ້ານຍ່ຽວເຮ່ຍ. ສິ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມານີ້ ເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຂາດນ້ຳ, ຊຶ່ງສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການດື່ມນ້ຳມື້ໜຶ່ງ 8 ຈອກ. ຖ້າບໍ່ຢາກລຸກຖ່າຍເບົາກາງຄືນ, ພະຍາຍາມຢ່າດື່ມນ້ຳທຸກຊະນິດ 2 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ກ່ອນນອນ.



ຝຶກຫັດການບໍລິຫານຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ກິດຈະວັດປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ ການຍ່າງ, ຢອກລ້ໍ ຫຼິ້ນກັບຫຼານ, ໄປຕະຫຼາດ, ແຕ່ງກິນ ແລະ ປູກຕົ້ນໄມ້ ສາມາດເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກຂອງແມ່ຍິງແຂງແຮງ, ພ້ອມທັງປ້ອງກັນຂໍ້ກະດູກແຂງກະດ້າງ. ການຫັດການບໍລິຫານຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ຊ່ວຍໃຫ້ຮັກສານ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ຄົງທີ່ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກຫົວໃຈ.



ກິນອາຫານທີ່ດີເພື່ອ ສຸຂະພາບ 173
ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປ ດ້ວຍທາດການຊຽມ 176

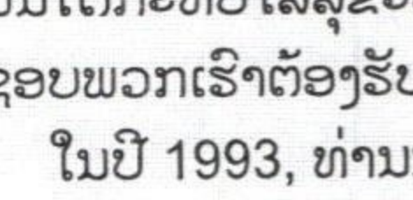


ປິ່ນປົວອາການເຈັບເປັນຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ

ບາງຄົນຄິດວ່າ, ຄົນເຮົາເມື່ອອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ ການເຈັບເປັນເລັກໆນ້ອຍໆແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ ແຕ່ນັ້ນບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ລາວອາດຈະມີພະຍາດທີ່ສາມາດປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ມີຫຍັງກ່ຽວຂ້ອງກັບອາຍຸຂອງລາວເລີຍ. ລາວຕ້ອງການໆປິ່ນປົວໄວເທົ່າໃດຍິ່ງດີ.

ຢູ່ຢ່າງກະຊັບກະເສງ. ແມ່ຍິງສາມາດດຳລົງຢູ່ໄດ້ຢ່າງມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ ແລະ ເບີກບານ, ຖ້າວ່າລາວຫາກຢູ່ຢ່າງກະຊັບກະເສງ ແລະ ຢູ່ຢ່າງມີປະໂຫຍດ. ພະຍາຍາມເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງ, ຮ່ວມກຸ່ມ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນໂຄງການຂອງຊຸມຊົນ. ໄລຍະນີ້ອາດຈະແມ່ນເວລາທີ່ເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ ສະພາບການຕ່າງໆຂອງບ້ານດີຂຶ້ນ. ເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງໜຶ່ງ:

➤ ພະຍາຍາມໄປຫາແພດບ້ານ ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍ ແລະ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ.



ທ່ານນາງ ໜຸຍ ເວດທິຣາ ແມ່ນຊາວສວນກາເຟໃນເມືອງກັນດາຣາ ທີ່ປະເທດເຄນຢາ. ເນື່ອງຈາກວ່າລາວແມ່ນສະມາຊິກຂອງສະມາຄົມປູກຕົ້ນໄມ້ ຂອງປະເທດເຄນຢາ, ໃນປີ 1991 ລາວໄດ້ຮ່ວມປະຊຸມກັບກຸ່ມແມ່ຍິງປູກກາເຟ ທີ່ພົບເຫັນບັນຫາທີ່ສ້າງຂຶ້ນໂດຍໂຮງງານຜະລິດກາເຟ ທີ່ຕັ້ງຢູ່ແຄມນ້ຳທາງເໜືອ. ທາງໂຮງງານໄດ້ປ່ອຍທາດເຄມີ ແລະ ປຸຍລົງໃນແມ່ນ້ຳ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ງົວຂອງແມ່ຍິງກຸ່ມນັ້ນເຈັບ ແລະ ຕາຍຍ້ອນດື່ມນ້ຳເປື້ອນເປິ. ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນ, ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນໄດ້ເຂົ້າມາປຶກສາກັບທ່ານນາງ ໜຸຍ. ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງສັງເກດເຫັນຕື່ມອີກວ່ານ້ຳຈາກແມ່ນ້ຳນັ້ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າແລະລູກໆນຳອີກ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫັນດີນຳກັນວ່າຈະກົດດັນໃຫ້ພະນັກງານປົກຄອງເມືອງບີບບັງຄັບ ໃຫ້ໂຮງງານລະລາຍສິ່ງເປື້ອນເປິອອກຫ່າງຈາກແມ່ນ້ຳ .

ທ່ານນາງ ໜຸຍ ກໍ່ໄດ້ເນັ້ນໜັກຢູ່ເລື້ອຍໆວ່າ ສິດແລະຄວາມຮັບຜິດຊອບຕ້ອງໄປຄຽງຄູ່ກັນ. ເພື່ນຊ່ວຍອະທິບາຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ວ່າຄວາມຊຶມເຄີຍທີ່ເຄີຍປະຕິບັດມາ ຂອງເຂົາເຈົ້ານັ້ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ຊາວບ້ານທີ່ຢູ່ໃຕ້ແມ່ນ້ຳແນວໃດ. ຕົວຢ່າງ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າລ້າງເຄື່ອງຈັກສຳລັບໃສ່ປຸຍ ຫຼື ຊັກເຄື່ອງໃນແມ່ນ້ຳ ມັນໄດ້ກະທົບໃສ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນທີ່ຢູ່ໃຕ້ແມ່ນ້ຳ. ທ່ານນາງ ໜຸຍ ໄດ້ເວົ້າວ່າ “ດ້ວຍສະຕິຮູ້ສຶກຮັບຜິດຊອບພວກເຮົາຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕົນເອງກ່ອນ ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງຮຽກຮ້ອງເອົາສິດຂອງພວກເຮົາ”

ໃນປີ 1993, ທ່ານນາງ ໜຸຍ ໄດ້ສ້າງຕັ້ງສະມາຄົມສຸຂະອະນາໄມແມ່ຍິງຂຶ້ນ. ໃນເວລາທີ່ແມ່ນ້ຳມີອັນຕະລາຍ ດ້ວຍມົນລະພິດຈາກໂຮງງານ, ທ່ານນາງ ໜຸຍ ໄດ້ເຕົ້າໂຮມເອົາແມ່ຍິງ 100 ກວ່າຄົນເຂົ້າພົບຄະນະປົກຄອງເມືອງ, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພວກເພີ່ນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃນເວລາດຽວກັນການເອົາໃຈໃສ່ເບິ່ງແຍງແມ່ນ້ຳນັ້ນ, ແມ່ຍິງກຸ່ມນີ້ໄດ້ພາກັນປຸກສ້າງສ້ວມຖ່າຍ ແລະ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ປົກຄອງເມືອງທວງເອົານ້ຳສ້າງສ່ວນລວມກັບຄືນມາຈາກ ການຄຸ້ມຄອງຂອງເອກະຊົນ.

ທ່ານນາງ ໜຸຍ ໄດ້ເຊົາປູກຕົ້ນໄມ້ແລ້ວ ແຕ່ລາວກໍ່ບໍ່ໄດ້ເສຍໃຈ. ມີຫຼາຍໆບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ຽວກັບດິນ ຢູ່ເມືອງກັນດາຣາ. ລາວໄດ້ເວົ້າກັບໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວວ່າ “ ບໍ່ມີພະເຈົ້າອົງໃດດອກທີ່ລົງມາແຕ່ສະຫວັນຊັ້ນຟ້າເພື່ອມາແກ້ໄຂບັນຫາຂອງພວກທ່ານ. ມີແຕ່ພວກທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ເຮັດໃຫ້ມັນໄດ້ຖືກແກ້ໄຂ ”

ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຈຳພວກ, ການໝົດປະຈຳເດືອນເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອງການທາງເພດສຳພັນ. ແຕ່ສຳລັບແມ່ຍິງອີກບາງຈຳພວກ, ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຍິ່ງເພີ່ມຂຶ້ນ, ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢ້ານຈະຖືພາອີກແລ້ວ. ໃນຕົວຈິງແລ້ວແມ່ຍິງໝົດປະຈຳເດືອນທຸກຄົນຍັງຕ້ອງການຄວາມຮັກແລະເອັນດູຢູ່.



ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງ ເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງອາດຈະມີຜົນກະທົບໃສ່ການພົວພັນທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ ເຊັ່ນ:

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

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

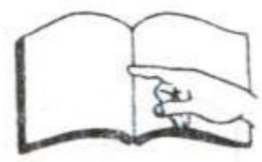
ພະຍາຍາມໃຊ້ເວລາເລົ້າໂລມດົນກວ່າເກົ່າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ, ເພື່ອໃຫ້ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມຕາມທຳມະຊາດ. ໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ທ່ານອາດຈະໃຊ້ນ້ຳລາຍ ຫຼື ນ້ຳມັນຈາກພືດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ (ນ້ຳມັນສາລີ, ນ້ຳມັນຈາກໝາກໂອ ລີຟ) ຫຼື ສິ່ງຫຼໍ່ລື່ນອື່ນໆ ເຊັ່ນ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິເປັນຕົ້ນ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນຫຼໍ່ລື່ນ ຖ້າທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ . ນ້ຳມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມອ່ອນຍານ ແລະ ມັນອາດຈະຂາດ.

- ບາງຄັ້ງອະໄວຍະວະເພດຂອງຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ແຂງ, ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ວ່າລາວມັກແບບໃດ. ການຈັບບາຍລາວ ອາດຈະກະຕຸ້ນລາວໄດ້.
- ເພື່ອປ້ອງກັນບັນຫາຈາກລະບົບຖ່າຍເບົາ, ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຊ່ອງຄອດແຫ້ງກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ. ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແລ້ວ ໃຫ້ໄປຖ່າຍເບົາທັນທີ, ເພື່ອລະບາຍເອົາເຊື້ອພະຍາດອອກ.

ການຮ່ວມເພດ

➤ *ບໍ່ມີເຫດຜົນອັນໃດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງນຳແຕ່ອາຍຸ ຫຼາຍຢ່າງດຽວ ທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຮ່ວມເພດໄດ້.*



ຄວາມພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ197, ຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດ 288, ຊຶມເຊື້ອຂອງລະບົບຖ່າຍເບົາ 413

➤ *ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນຫຼໍ່ລື່ນທີ່ກັ່ນຈາກນ້ຳມັນເບັນຊິນ ຫຼື ນ້ຳມັນທີ່ມີກິ່ນນ້ຳຫອມປົນຫາຊ່ອງຄອດ ເພື່ອໃຫ້ມັນລື່ນ, ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ລະຄາຍເຄືອງ*

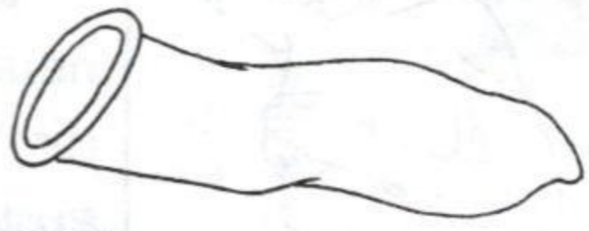


ຮ່ວມເພດຢ່າງແທ້ໆ

ປ້ອງກັນທ່ານເອງຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ

ທ່ານອາດຈະຖືພາຍາມໃດກໍ່ໄດ້, ຖ້າຫາກວ່າການໝົດປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນຮອດ 1 ປີ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ທ່ານຄວນຈະສືບຕໍ່ນຳໃຊ້ ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ, ໃນໄລຍະທີ່ບໍ່ແນ່ໃຈ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 212).

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



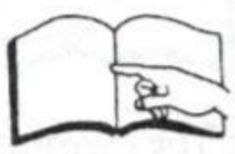
ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ສາມາດມີລູກແລ້ວກໍ່ຕາມ, ນອກຈາກວ່າທ່ານແນ່ໃຈວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ເປັນພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV/AIDS) (ອ່ານພິ່ມໜ້າ 201)

ບັນຫາສຸຂະພາບ ຂອງຄົນສູງອາຍຸ

ໃນໜ້າຕໍ່ໄປນີ້, ຈະໄດ້ກ່າວເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ. ສຳລັບບັນຫາອື່ນໆ ເຊັ່ນ, ບັນຫາຂອງຖົງປີ, ໂລກຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດສະໝອງແຕກ ແລະ ບັນຫາຕ່ອມຄໍຫອຍ; ອາການເຈັບຂາ ຍ້ອນເລືອດໄຫຼບໍ່ສະດວກ ແລະ ບັນຫາຂອງການນອນຍາກ, ໃຫ້ທ່ານອ່ານເພີ່ມຢູ່ນຳປຶ້ມໄກແພດ ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂລກເບົາຫວານ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ 183

ພະຍາດເລືອດຈາງ

ຫຼາຍໆຄົນຄິດວ່າ ໂລກເລືອດຈາງແມ່ນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງໜຸ່ມເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ມັນແມ່ນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸຄືກັນ. ສາເຫດສ່ວນໃຫຍ່ມາຈາກກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງເກີນໄປ.



ໂລກເລືອດຈາງ, 181
ລ້ຽງເລືອດແຮງ, 406
ເນື້ອງອກ, 431
ກ້ອນເບົ້າ, 430

ລ້ຽງປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນ 2 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນ

ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 40-50 ປີ, ການລ້ຽງປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນມີການປ່ຽນແປງ. ບາງຄົນລ້ຽງປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ບາງຄົນລ້ຽງປະຈຳເດືອນດົນ. ການລ້ຽງປະຈຳເດືອນແຮງຕິດຕໍ່ກັນເປັນຫຼາຍໆເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງໂລກເລືອດຈາງ.

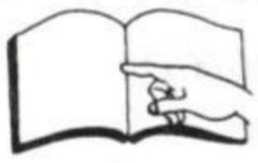


ສາເຫດທີ່ພົບເລື້ອຍໆຂອງການລ້ຽງປະຈຳເດືອນແຮງແລະດົນມີຄື:

- ການປ່ຽນແປງຂອງຮໍໂມນ
- ມີກ້ອນເບົ້າຢູ່ໃນມົດລູກ (ເນື້ອເຍື່ອ ຫຼື ເນື້ອງອກ)

ການປິ່ນປົວ

- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກທຸກໆວັນ ຫຼື ກິນທາດເຫຼັກຊະນິດເມັດ.
- ກິນຢາເມດົກຊີໂປຣແຊດສະເຕໂຣນອາເຊຕາສ (medoxyprogesterone acetate) 10 ມລກ ຕໍ່ມື້ ໃນໄລຍະເວລາ 10 ມື້. ຖ້າຫາກວ່າຍັງສືບຕໍ່ລ້ຽງເລືອດຢູ່ ໃຫ້ກິນຕື່ມອີກ 10 ມື້, ແຕ່ຖ້າຫາກບໍ່ເຊົາໃຫ້ໄປປຶກສານຳ ອສບ.
- ພະຍາຍາມໄປປຶກສານຳ ອສບ ເບິ່ງ, ຖ້າວ່າທ່ານລ້ຽງປະຈຳເດືອນແຮງໃນໄລຍະຫຼາຍກວ່າ 3 ເດືອນ ຫຼື ລ້ຽງປະຈຳເດືອນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼື ກັບຄືນມາລ້ຽງເລືອດອີກຫຼັງຈາກທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນມາແລ້ວ 12 ເດືອນ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ອສບ ຜູ້ມີປົດຮຽນແລ້ວອາດຈະຂູດມົດລູກໃຫ້ (Dilation and Curettage) ຫຼື ຕັດເອົາເນື້ອເຍື່ອອອກໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ ເພື່ອຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັງ. ຖ້າທ່ານມີອາການເຈັບ ແລະ ລ້ຽງປະຈຳເດືອນແຮງມາໄດ້ເປັນປີ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ ຫົວຂໍ້ “ມະເຮັງ ແລະ ກ້ອນເບົ້າ”



ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ, 175
ຢາທາດເຫຼັກ, 77
ມະເຮັງມົດລູກ, 431



ກ້ອນເບົ້າຢູ່ນົມ

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸມັກຈະມີກ້ອນເບົ້າຢູ່ນົມ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍກໍ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ແຕ່ກ້ອນເບົ້າບາງຊະນິດອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງກໍ່ເປັນໄດ້. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 433) ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອກວດຊອກຫາກ້ອນເບົ້າຢູ່ນົມແມ່ນໃຫ້ທ່ານກວດດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 170).

ຄວາມດັນເລືອດສູງ

ຄວາມດັນເລືອດສູງອາດເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ: ໂລກຫົວໃຈ, ພະຍາດຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ເສັ້ນເລືອດແຕກຢູ່ສະໝອງ.

ອາການອັນຕະລາຍຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງ



- ເຈັບຫົວເລື້ອຍໆ
- ວິນວຽນ
- ສຽງຮ້ອງຢູ່ໃນຫູ

ຖ້າວ່າທ່ານໄປຫາ ອສບ ດ້ວຍເຫດຜົນໃດກໍ່ຕາມ, ຂໍໃຫ້ເພີ່ນແຫກຄວາມດັນເລືອດພ້ອມກັນເລີຍ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ, ມັນຈະບໍ່ມີອາການຫຍັງໃຫ້ເຫັນເລີຍ. ຄວນຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງກ່ອນທີ່ອາການອັນຕະລາຍຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນ.

ຜູ້ທີ່ຕຸ້ຍ ຫຼື ບຸກຄົນທີ່ຄິດວ່າຕົນເອງມີຄວາມດັນເລືອດສູງຄວນຈະແຫກຄວາມດັນເລືອດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ການປິ່ນປົວແລະປ້ອງກັນ

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

ຖ້າວ່າຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານຫາກສູງຫຼາຍ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາ.

ບັນຫາຂອງການຖ່າຍເບົາ ແລະ ຖ່າຍໜັກ

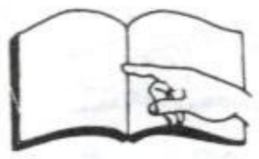
ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຫຼາຍຄົນມີບັນຫາ ກັບການຍ່ຽວເຮ່ຍ ຫຼື ໄປຖ່າຍໜັກຍາກ. ພວກເພີ່ນອາດຈະຮູ້ສຶກໜ້າອາຍທີ່ຈະເລົ່າເລື່ອງແບບນີ້ໃຫ້ທ່ານໝໍຜູ້ຊາຍຟັງ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເພີ່ນຈຶ່ງອົດທົນລະມານຢູ່ຜູ້ດຽວ.

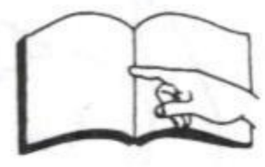
ບັນຫາຂອງການຖ່າຍເບົາອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດນັ້ນອ່ອນຍານ. ການບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນ ບໍລິເວນນັ້ນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ມັນຕຶງແລະແຂງຂຶ້ນ. ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ອາຈົມອອກງ່າຍໃນໄລຍະໄປຖ່າຍໜັກນັ້ນ, ໃຫ້ເອົານິ້ວມື 2 ນິ້ວ ປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດແລ້ວຍູ້ໄປທາງຫຼັງ.

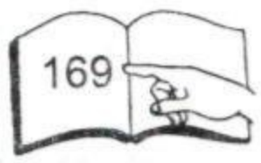
ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ອາດຈະມີບັນຫາການຖ່າຍໜັກ ຍ້ອນວ່າລຳໄສ້ຂອງເພີ່ນເຮັດວຽກຊ້າກວ່າເວລາຍັງໜຸ່ມ. ສະນັ້ນເພີ່ນຄວນດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ, ກິນອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ ແກ່ນຖົ່ວ ຫຼື ຜັກຕ່າງໆ ແລະ ຫັດກາຍບໍລິຫານຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ປຶ້ມໄກແພດ ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.


607
ຄວາມດັນເລືອດ


ຫຼຸດຄວາມອ້ວນ, 183
ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ ,173


ຍ່ຽວເຮ່ຍ, 418
ຫັດກາຍບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນຊ່ອງຄອດ, 419



ວິທີປ້ອງກັນ
ມົດລູກຢ່ອນ

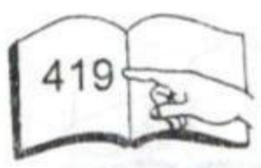
ມົດລູກຢ່ອນ

ບາງຄັ້ງ, ກ້າມຊີ້ນທີ່ຈ່ອງດຶງມົດລູກ ຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸຈະອ່ອນຍານ. ມົດລູກອາດຈະຢ່ອນອອກມາເຖິງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ລະຫວ່າງກາງຂອງຮີມໃຫຍ່. ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງ, ມົດລູກອາດຈະຢ່ອນອອກມານອກຮີມ, ເວລາທີ່ແມ່ຍິງໄປຖ່າຍໜັກ, ໄອ, ຈາມ ຫຼື ຍົກຂອງໜັກ.

ໂດຍທົ່ວໄປ, ມົດລູກຢ່ອນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງເກີດລູກຫຼາຍຄົນ ຫຼື ເກີດລູກຖີ່ເກີນໄປ. ບາງຄັ້ງກໍ່ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເບັ່ງລູກໄວໂພດ ໃນເວລາຄອດລູກ, ຫຼື ຍ້ອນວ່າໝໍຕຳແຍຍູ້ທ້ອງລາວ, ໃນເວລາທີ່ຊ່ວຍຄອດ. ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ ແລະ ຍົກຂອງໜັກ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ສະພາບມົດລູກຢ່ອນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ອາການຈະປາກົດໃຫ້ເຫັນເມື່ອແມ່ຍິງໝົດປະຈຳເດືອນ ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນຂອງລາວອ່ອນຍານ.

ອາການ:

- ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ, ຫຼື ໄປຖ່າຍເບົາຍາກ, ຫຼື ຢ່ຽວເຮ່ຍ.
- ເຈັບກະໂທ້ຍກົ້ນ.
- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ຄ້າຍໆກັບມີອັນໃດອັນໜຶ່ງຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດ.
- ອາການທຸກໆຢ່າງຫາຍໄປເວລາທີ່ທ່ານນອນ.

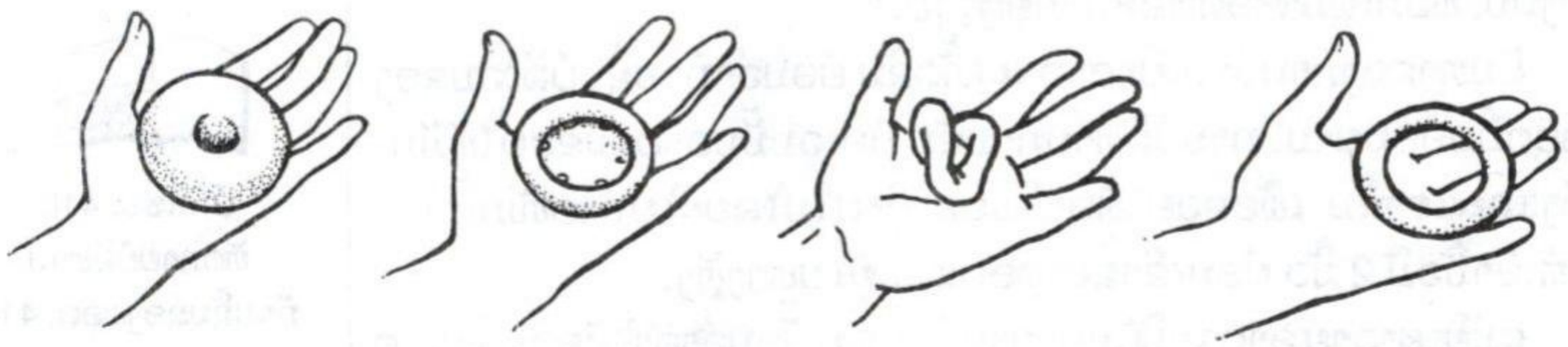


ການບໍລິຫານກ້າມ
ຊີ້ນທ່າ "ຍຸ້ມ-ຍານ"

ປິ່ນປົວ:

ການບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດໃນທ່າ "ຍຸ້ມ-ຍານ" ສາມາດຊ່ວຍກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນມົດລູກ ແລະ ຊ່ອງຄອດແຂງແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານເຮັດທັດກາຍໃນທ່ານີ້ທຸກໆມື້ ເປັນເວລາ 3 ຫາ 4 ເດືອນ ແຕ່ບໍ່ມີຫຍັງດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ໄປປຶກສາ ອສບ. ທ່ານອາດຈຳເປັນໃຊ້ຢາງຮັດມົດລູກ (pessary, ລັກສະນະຄ້າຍກັບບ້ວງຢາງ), ຊຶ່ງທ່ານຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ເພື່ອຮັກສາມົດລູກໃຫ້ຢູ່ກັບທີ່. ຖ້າວ່າໃຊ້ວິທີນັ້ນຍັງບໍ່ໄດ້ຜົນ, ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ.

ຢາງຮັດມົດລູກຂະນິດຕ່າງໆ



ຖ້າວ່າບໍ່ມີຢາງຮັດມົດລູກຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຖາມແມ່ຍິງສູງອາຍຸຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານວ່າພວກເພິ່ນເຮັດແນວໃດ ສຳລັບບັນຫານີ້.

ເສັ້ນເລືອດຂອດຢູ່ຂາ

ເສັ້ນເລືອດຂອດແມ່ນເກີດຈາກເສັ້ນເລືອດດຳທີ່ໃຄ່ຂຶ້ນ ຊຶ່ງສ່ວນຫຼາຍມີອາການເຈັບ. ແມ່ຍິງສູງອາຍຸທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນມັກຈະພົບກັບບັນຫານີ້.

ການປິ່ນປົວ:

ບໍ່ມີຢາສຳລັບປິ່ນປົວເສັ້ນເລືອດຂອດ, ແຕ່ຖ້າທ່ານປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ພະຍາຍາມຍ່າງ ຫຼື ຕີງແຂ່ງຂາຢ່າງນ້ອຍມື້ລະ 20 ນາທີ.
- ຢ່າຢືນ ຫຼື ນັ່ງຢ່ອນຂາ ຫຼື ພັບຂາດົນເກີນໄປ.
- ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຢືນ ຫຼື ນັ່ງເປັນເວລາດົນນານ, ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ນອນເອົາຂາສູງກວ່າລະດັບຫົວໃຈຂອງທ່ານ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ຫຼາຍໆຄັ້ງເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ໃນມື້ໜຶ່ງໆ.
- ເມື່ອທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຢືນເປັນເວລາດົນນານ ໃຫ້ທ່ານຍ່າງຢ້ຳຕີນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ.
- ນອນເອົາຂາກ່າຍໝອນ ຫຼື ກອງແຜ່ນຜ້າ .
- ເພື່ອຮັດເສັ້ນເລືອດດຳໄວ້ , ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າພັນຢືດ , ຫຼືແຜ່ນຜ້າພັນຂາໄວ້ ແຕ່ຢ່າພັນແໜ້ນເກີນໄປ ແລະ ຈະຕ້ອງແກ້ອອກໃນຕອນກາງຄືນ.



ແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ເອົາຂາກ່າຍຂຶ້ນເທິງໃນເວລາທີ່ລາວແສ່ວຢູ່

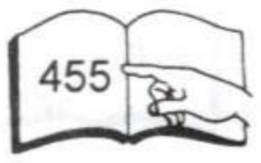
ເຈັບຫຼັງ

ອາການເຈັບຫຼັງຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ເກີດຈາກການຍົກ ແລະ ແບກຂອງໜັກໃນຊີວິດຂອງເພິ່ນ.

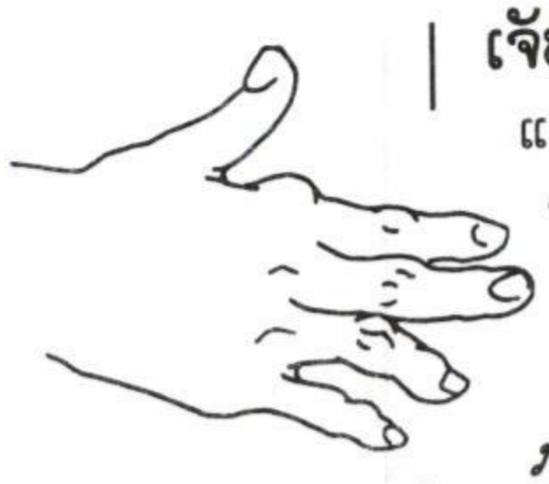
ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ຫັດກາຍບໍລິຫານທຸກໆມື້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຫຼັງແຂງແຮງ ແລະ ດຶງມັນໄວ້ . ມັນອາດຈະສະໜຸກສະໜານເພີ່ມຂຶ້ນ ຖ້າວ່າທ່ານຈັດກຸ່ມແມ່ຍິງມາຫັດກາຍນຳກັນ.
- ຂໍໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ໜຸ່ມກວ່າຊ່ວຍວຽກຂອງທ່ານ, ຖ້າວ່າທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງເຮັດວຽກໜັກຕໍ່ໄປ.





ຫັດກາຍບໍລິຫານຫຼັງ



ເຈັບຂໍ່

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຫຼາຍໆຄົນມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເຈັບຂໍ່ກະດູກ, ຊຶ່ງເກີດມາຈາກອັກເສບຂໍ່ກະດູກ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ອາການເຈັບຂໍ່ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້, ແຕ່ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

ການປິ່ນປົວ :

- ພັກຜ່ອນພາກສ່ວນທີ່ເຈັບ.
- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນແລ້ວວາງທັບບ່ອນທີ່ເຈັບ. ແຕ່ລະວັງຢ່າເອົານ້ຳຮ້ອນ ลวกໜັງຂອງທ່ານ (ບາງຄົນທີ່ເຈັບຂໍ່ອາດຈະເສຍຄວາມຮູ້ສຶກບໍລິເວນທີ່ເຈັບກໍ່ອາດເປັນໄດ້).
- ທຸກໆມື້, ເຮັດໃຫ້ຂໍ່ຕີ້ງໄປມາຄ່ອຍໆ ໂດຍການບີບ, ນວດ ແລະ ດຶງຄ່ອຍໆ.
- ກິນຢາແກ້ປວດອະນິດອ່ອນໆ ເຊັ່ນ ຢາອັດສະປີຣິນ (Aspirin) ໄດ້ຮັບຜົນດີຫຼາຍໃນກໍລະນີອັກເສບຂໍ່. ຖ້າເຈັບແຮງໃຫ້ກິນອັດສະປີຣິນ 600 ຫາ 1000 มลก, 6 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ກິນພ້ອມອາຫານ, ນ້ຳນົມ ຫຼື ກິນນ້ຳຈອກໃຫຍ່ໆ.

151
ຫັດກາຍບໍລິຫານເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ກ້າມຊີ້ນປັ້ນ

482
ຢາສຳລັບປິ່ນປົວອາການເຈັບ

ສິ່ງສຳຄັນ: *ຖ້າວ່າທ່ານເລີ່ມມີອາການສຽງຮ້ອງຢູ່ໃນຫູ ຫຼື ໜ້າຖະຫຼອກ່ຳຍໆ , ທ່ານຄວນຈະກິນຢາ ອັດສະປີຣິນໜ້ອຍລົງ . ອີກຢ່າງໜຶ່ງ , ຖ້າທ່ານລົງເລືອດແຮງ , ບໍ່ຄວນກິນຢາອັດສະປີຣິນອີກ .*

ກະດູກຜ່ອຍ (osteoporosis)

ຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນໜ້ອຍລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ກະດູກຜ່ອຍ. ກະດູກຜ່ອຍຫັກງ່າຍ ແລະ ປິ່ວນານເຊົ່າ.

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຈະເລົ່າຕໍ່ໄປນີ້ມັກຈະພົບບັນຫາກະດູກຜ່ອຍເລື້ອຍໆ:

- ແມ່ຍິງອາຍຸເກີນ 70 ປີ
- ຈ່ອຍ
- ບໍ່ຫັດກາຍບໍລິຫານ
- ບໍ່ກິນອາຫານທີ່ມີການຊອມຫຼາຍ
- ຖືພາຫຼາຍເທື່ອ
- ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ
- ດູດຢາ ຫຼື ສີຢາດູດ



ປິ່ນປົວ.

- ທຸກໆມື້ຄວນຍ່າງປະມານ 20-30 ນາທີ
- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດການຊອມ
- ກິນຮໍໂມນເພື່ອທົດແທນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ (ການປິ່ນປົວແບບທົດແທນຮໍໂມນ, 132).

➤ *ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກແຂງແຮງຄວນເຮັດທັ້ງຫັດກາຍບໍລິຫານ ແລະ ກິນການຊອມ.*

176
ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດການຊອມ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງ ແລະ ການຟັງ

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

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງ



ຫຼັງຈາກອາຍຸ 40 ປີແລ້ວ, ຄົນທົ່ວໄປມັກຈະເບິ່ງສິ່ງຂອງທີ່ຢູ່ໃກ້ບໍ່ເຫັນແຈ້ງຄັກ, ເພິ່ນເວົ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນ "ສາຍຕາໄກ" . ສ່ວນຫຼາຍເມື່ອໃສ່ແວ່ນຕາແລ້ວ, ກໍ່ເຫັນແຈ້ງຂຶ້ນ.

ແມ່ຍິງຄວນຈະຕິດຕາມເບິ່ງອາການທີ່ມີຄວາມດັນຂອງນ້ຳໃນໜ່ວຍຕາສູງ (ຕາກະດັນ), ຊຶ່ງມັນອາດຈະກະທົບໃສ່ພາຍໃນໜ່ວຍຕາຂອງລາວ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.

ຕາກະດັນກະທັນຫັນເກີດຂຶ້ນທັນທີໂດຍການເຈັບຫົວ ແລະ ເຈັບຕາຫຼາຍ. ເວລາຈັບບາຍໜ່ວຍຕາ, ຈະຮູ້ສຶກວ່າມັນແຂງ. ຕາກະດັນຊ້ຳເຮື້ອນັ້ນ ບໍ່ມີອາການເຈັບ, ແຕ່ການເບິ່ງທາງຂ້າງຈະຄ່ອຍໆມົວໄປ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຄວນຈະກວດຕາຢູ່ສຸກສາລາ, ເພື່ອກວດຫາພະຍາດນີ້. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານປຶ້ມ **"ໄກແພດ"** ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການຟັງ



ເມື່ອອາຍຸການ 50 ປີ ແລ້ວ, ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນເປັນຄົນຫູໜັກ (ຟັງບໍ່ໄດ້ຍິນຄັກ), ຜູ້ອື່ນອາດຈະເບິ່ງຂ້າມບັນຫານີ້ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ບໍ່ເຫັນມັນ, ຈົນກວ່າເຂົາເຈົ້າຈະສັງເກດເຫັນວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີບັນຫາເລີ່ມຈະບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມນຳວົງສົນທະນາ ຫຼື ກິດຈະກຳສັງຄົມອື່ນໆ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຟັງບໍ່ໄດ້ຍິນຄັກ, ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳທີ່ທ່ານສາມາດປະຕິບັດໄດ້:

- ເມື່ອນັ່ງລົມກັບຄົນ, ໃຫ້ນັ່ງໜ້າຕໍ່ໜ້າ.
- ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນໆເວົ້າຊ້າໆ ແລະ ແຈ້ງ, ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າຢ່າຮ້ອງໃສ່. ການຮ້ອງໃສ່ອາດຈະຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຄຳເວົ້ານັ້ນເຂົ້າໃຈຍາກຂຶ້ນຕື່ມ.
- ເວລາລົມກັບຜູ້ອື່ນ ໃຫ້ມອດວິທະຍຸ ແລະ ໂທລະພາບ.
- ປຶກສານຳ ອສບ ວ່າ ເມື່ອທ່ານຟັງບໍ່ໄດ້ດີ ມີຢາ ຫຼື ການຜ່າຕັດເພື່ອປິ່ນປົວບໍ່ ຫຼືວ່າທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ.



ຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ເສົ້າຊຶມ

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ບາງຄັ້ງຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ເສົ້າຊຶມ ເພາະວ່າບົດບາດຂອງເພິ່ນຢູ່ໃນຄອບຄົວແລະຊຸມຊົນນັ້ນໄດ້ປ່ຽນໄປ, ເພິ່ນຮູ້ສຶກວ່າເພິ່ນໂດດດ່ຽວ ຫຼື ກັງວົນໜ້ອຍໜາ ຄິດຂອງເພິ່ນ, ຫຼືບາງທີເພິ່ນອາດຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ, ຊຶ່ງອາດຈະມີອາການເຈັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃນຕົນຕົວ. ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ "ສຸຂະພາບຈິດ".

ໂລກຈິດເຊື່ອມ (Dementia)

ຜູ້ສູງອາຍຸບາງຄົນມີບັນຫາທີ່ຈະຈື່ຈຳສິ່ງຂອງ ຫຼື ໃຊ້ຄວາມຄິດຢ່າງເປັນລະບົບ. ຖ້າບັນຫາພວກນີ້ຫາກຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ, ເພິ່ນເອີ້ນວ່າຄົນເປັນຈິດເຊື່ອມ.

ອາການ:

- ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະສຸມຈິດໃຈໃສ່ອັນໃດອັນໜຶ່ງ, ບາງຄັ້ງກໍ່ເວົ້າອອກນອກເລື່ອງໃນເວລາກຳລັງສົນທະນາຢູ່.
- ເວົ້າຊ້ຳແຕ່ຄວາມເກົ່າ. ຄົນຜູ້ນັ້ນຈະບໍ່ຈື່ວ່າຕົນເອງໄດ້ເວົ້າຄວາມເກົ່າມາກ່ອນແລ້ວ.
- ພົບບັນຫາທີ່ຈະເຮັດວຽກປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ ການນຸ່ງເຄື່ອງ ຫຼື ແຕ່ງກິນ.
- ພຶດຕິກຳປ່ຽນໄປ, ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະກະວົນກະວາຍ, ໃຈຮ້າຍ ຫຼື ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທັນທີທັນໃດ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຄາດຫວັງມາກ່ອນ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນສະໝອງ ແລະ ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາດົນນານ. ຖ້າວ່າອາການເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນອາດຈະແມ່ນຍ້ອນສາເຫດອັນອື່ນເຊັ່ນ ກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ (ມີທາດພິດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ), ພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ, ຂາດອາຫານ ຫຼື ມີອາການເສົ້າຊຶມທີ່ຮຸນແຮງ. ຖ້າຫາກວ່າພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນ ຫາກຖືກປິ່ນປົວມັນຈະບໍ່ຂະຫຍາຍໄປຫາໂລກຈິດເຊື່ອມ.

ການປິ່ນປົວ :

ບໍ່ມີການປິ່ນປົວສະເພາະ ສຳລັບໂລກຈິດເຊື່ອມ. ການບົວລະບັດຄົນທີ່ເປັນໂລກຈິດເຊື່ອມອາດຈະເປັນເລື່ອງຫຍຸ້ງຍາກ ສຳລັບຄົນໃນຄອບຄົວ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກບຸກຄົນພາຍນອກຄອບຄົວ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ເພື່ອຊ່ວຍຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກຈິດເຊື່ອມ, ພະຍາຍາມເຮັດດັ່ງນີ້:



- ເຮັດໃຫ້ສະພາບແວດລ້ອມຂອງລາວປອດໄພເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ຮັກສາວຽກປະຈຳວັນໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ ເພື່ອໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າມີອັນໃດແດ່ຈະເກີດຂຶ້ນ.
- ຮັກສາສິ່ງຂອງທີ່ລາວຄຸ້ນເຄີຍໄວ້ອ້ອມແອ້ມເຮືອນ.
- ເວົ້າກັບລາວຢ່າງໃຈເຢັນ, ເວົ້າຊ້າໆ, ໃຫ້ເວລາເພື່ອຕອບຄຳຖາມຂອງລາວໃຫ້ຫຼາຍໆ.
- ກຳນົດຂອບເຂດໃຫ້ແຈ້ງ, ຢ່າໃຫ້ມີທາງເລືອກຫຼາຍ. ເວລາທີ່ລົມກັບລາວ ໃຫ້ໃຊ້ແຕ່ຄຳຖາມທີ່ຕອບດ້ວຍ "ເອີ" ຫຼື "ບໍ່" ເທົ່ານັ້ນ.

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການ

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: ວິທີໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງສູງອາຍຸສາມາດເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບການຂອງລາວດີຂຶ້ນ ແມ່ນຊອກຫາຊ່ອງທາງເພື່ອຫາເງິນມາລ້ຽງຕົນເອງ ແລະ ບາງຄັ້ງມາລ້ຽງຄອບຄົວນຳເຊັ່ນ:

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



ມີແມ່ໝ້າຍ 6 ຄົນ ອາໄສຢູ່ຊຸມຊົນນ້ອຍໆໜຶ່ງໃນປະເທດແອລຊາວາດໍ (El salvador) ຢາກຈະສ້າງລາຍຮັບໂດຍການລ້ຽງໄກ່ພັນຊີ້ນ. ໃນກຸ່ມຂອງເຂົາເຈົ້າທັງ 6 ຄົນ ບໍ່ມີໃຜເລີຍທີ່ເຄີຍລ້ຽງໄກ່ພັນຊີ້ນມາກ່ອນ, ດັ່ງນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອນຳກຸ່ມໜຶ່ງອີກທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອສະຫະກອນ ມາສາທິດວິທີການລ້ຽງໄກ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເບິ່ງ.

ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຄົມທ້ອງຖິ່ນໄດ້ໃຫ້ເງິນກູ້ຢືມແກ່ເຂົາເຈົ້າແລ້ວ, ແມ່ຍິງກຸ່ມນັ້ນກໍ່ເລີ່ມລົງມືທັນທີ. ໃນເວລາກາງຄືນ ເຂົາເຈົ້າປ່ຽນກັນນອນຍາມລຶກໄກ່ ເພື່ອປ້ອງກັນຄົນຂີ້ລັກ. ເມື່ອເຖິງຕອນເຊົ້າ, ເຂົາເຈົ້າພາກັນລຸກຂຶ້ນມາຂ້າແລະຫຼີກຂົນໄກ່. ທຸກໆມື້ໃດ, ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ຍ່າງເອົາກະຕ່າໄກ່ຢອງຫົວເປັນໄລຍະຫຼາຍຫຼັກກິໂລແມດ, ເພື່ອໄປຂາຍໄກ່ໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນອື່ນ.

ຜູ້ຊາຍທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນ ຫຼື ແມ່ນກະທັ້ງຊ່ຽວຊານທີ່ເຮັດວຽກໃຫ້ອົງການໜຶ່ງເວົ້າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າວ່າ ໂຄງການຂອງເຂົາເຈົ້າຄົງຈະບໍ່ປະສົບຜົນສຳເລັດ. ແຕ່ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ລາຍຮັບຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ພຽງພໍສຳລັບການໃຊ້ຈ່າຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊື້ໄກ່ ນ້ອຍຊຸດໃໝ່ ແລະ ທັງໄດ້ແບ່ງປັນໃຫ້ແຕ່ລະຄົນ ຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ 45 ໂດລາສະຫະລັດ ຕໍ່ເດືອນ. ເຖິງວ່າຈະບໍ່ແມ່ນເງິນຈຳນວນຫຼາຍແຕ່ມັນກໍ່ຍັງຫຼາຍກວ່າທີ່ແຕ່ລະຄົນເຄີຍໄດ້ຮັບຜ່ານມາ. ນອກນັ້ນເຂົາເຈົ້າຍັງໄດ້ຮັບການນັບໜ້າຖືຕາຈາກຊຸມຊົນອີກ ຍ້ອນວ່າທຸລະກິດຂອງເຂົາເຈົ້າປະສົບຜົນສຳເລັດ ສະມາຊິກໃນກຸ່ມນັ້ນເວົ້າວ່າ "ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍຄາດຄິດມາກ່ອນວ່າພວກເຮົາຈະສາມາດ ດຳເນີນທຸລະກິດຂອງຕົນເອງ, ແຕ່ດຽວນີ້ເບິ່ງພວກເຮົາແມ ! ພວກເຮົາໄດ້ເປັນຫົວໜ້າແລ້ວ".

ການບໍລິການຂອງຊຸມຊົນສຳລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ. ເນື່ອງຈາກການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ, ແມ່ຍິງສູງອາຍຸໄດ້ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງເພິ່ນມີ:

- ການສ້າງທີ່ພັກອາໄສທີ່ລາຄາຖືກສຳລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, ການຈັດຕັ້ງໃຫ້ຢູ່ເປັນກຸ່ມເປັນໝວດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ຈ່າຍ.
- ໃຫ້ແມ່ຍິງສູງອາຍຸເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການໂພຊະນາການ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ແພດບ້ານກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ.

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸສາມາດສອນຜູ້ອື່ນໄດ້. ແມ່ຍິງສູງອາຍຸແມ່ນຜູ້ຕົ້ນຕໍທີ່ຮັກສາວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງໄວ້ ແລະມີແຕ່ພວກເພິ່ນເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້ເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ແກ່ຄົນຮຸ່ນໃໝ່. ເພື່ອຮັກສາວິທີປະຕິບັດເຫຼົ່ານັ້ນລະເຕືອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ວ່າແມ່ຍິງສູງອາຍຸມີຄວາມສາມາດທີ່ສຳຄັນ, ພວກເພິ່ນອາດຈະສອນໃຫ້ລູກ ແລະ ຫຼານເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງ. ແມ່ຍິງສູງອາຍຸສາມາດສອນຄວາມຮູ້ທີ່ກ່າວມານັ້ນໃຫ້ແພດບ້ານນຳອີກ, ຊຶ່ງແພດບ້ານສາມາດນຳໃຊ້ທັງການປິ່ນປົວແບບພື້ນບ້ານ ແລະ ສະໄໝໃໝ່ນຳກັນ.



➤ ແມ່ຍິງສູງອາຍຸມີຄວາມຮູ້ຄວາມສະຫຼາດແລະປະສົບການຫຼາຍ. ການຮ່ວມມືກັນສາມາດເຮັດໃຫ້ພວກເພິ່ນມີອຳນາດຫຼາຍ.

ປັບປຸງແນວທາງຂອງລັດຖະບານ ແລະ ກົດໝາຍ. ມີລັດຖະບານຫຼາຍໆປະເທດໄດ້ຕອບສະໜອງເງິນບຳນານ, ທີ່ພັກອາໄສ ແລະການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ຄົນສູງອາຍຸ . ຖ້າວ່າຢູ່ໃນປະເທດຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນມີ, ພະຍາຍາມຮ່ວມມືກັນຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການກຳນົດກົດໝາຍນີ້. ການປ່ຽນແປງແບບນີ້ໃຊ້ເວລາດົນນານ. ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງບໍ່ສາມາດເຫັນການປ່ຽນແປງດ້ວຍຕົນເອງ, ລາວຈະຮູ້ວ່າລາວໄດ້ເຮັດເພື່ອລູກເພື່ອຫຼານໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ.

ຍອມຮັບຄວາມຕາຍ

ແຕ່ລະວັດທະນະທຳ, ມີລະບົບຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບຄວາມຕາຍ ແລະ ແນວຄິດກ່ຽວກັບຊີວິດຫຼັງຈາກຕາຍ. ຄວາມຄິດ, ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະປະເພນີເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ໃກ້ຈະເສຍຊີວິດນັ້ນສະບາຍໃຈ. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດ, ລາວກໍ່ຍັງຕ້ອງການ ຄວາມເມດຕາ ແລະ ຄວາມສັດຊື່ຈາກຄົນທີ່ລາວຮັກ.

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຄົນທີ່ຈະຕາຍດ້ວຍການຮັບຟັງຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວ. ຖ້າວ່າລາວຕ້ອງການຈະສິ້ນໃຈຢູ່ເຮືອນ, ຫ້ອມລ້ອມໄປດ້ວຍຜູ້ທີ່ລາວຮັກຫຼາຍກວ່າຈະໃຈຂາດຢູ່ໂຮງໝໍ ທ່ານຄວນຈະຕອບສະໜອງຄວາມຫວັງຂອງລາວ. ລາວຢາກຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຕາຍ, ພະຍາຍາມສັດຊື່ຕໍ່ລາວ. ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ທີ່ຈະເສຍຊີວິດມັກຈະຮູ້ຕົວເອງ ຍ້ອນສະພາບຮ່າງກາຍຂອງລາວບອກລາວ, ຍ້ອນລາວສັງເກດປະຕິກິລິຍາຂອງຜູ້ທີ່ລາວຮັກ. ປ່ອຍໃຫ້ລາວເວົ້າຢ່າງເປີດເຜີຍກ່ຽວກັບຄວາມຢ້ານ, ຄວາມປິຕິຍິນດີ ແລະ ຄວາມເສຍໃຈໃນຊີວິດຂອງລາວ. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ເມື່ອເວລາຄວາມຕາຍມາເຖິງ, ລາວຈະຍອມຮັບມັນງ່າຍຂຶ້ນ ວ່ານັ້ນແມ່ນທຳມະຊາດຂອງການສຸດສິ້ນຂອງຊີວິດ.

ພາກທີ 9

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: ໜ້າ

ຄວາມພູມໃຈໃນຕົນເອງ 147
ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ 149
ຮູ້ວ່າຕົນເອງເຈັບເວລາໃດ 149
ປົວລະບັດຜິວໜັງ 149
ທັດສາຍບໍລິຫານ 150
ສະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ 151
ການວາງແຜນຄອບຄົວ 152
ການຖືພາ ແລະ ຄວາມພິການ 153
ຄວາມປອດໄພສ່ວນບຸກຄົນ 154
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 155

ໃນພາກນີ້ພວກເຮົານຳໃຊ້ ຄຳວ່າ “ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ” ແທນທີ່ຈະແມ່ນ “ແມ່ຍິງພິການ” ພວກເຮົາເຮັດແນວນີ້ ເພື່ອເຕືອນສະຕິຜູ້ອ່ານວ່າ ເຖິງວ່າຄວາມພິການຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດເຮັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນຕົ້ນຕໍແມ່ນເຂົາເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງ.

ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການສາມາດຢູ່ຢ່າງມີຜົນປະໂຫຍດຄືກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆທີ່ບໍ່ເສຍອົງຄະ, ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບສາເຫດຂອງຄວາມພິການໃດໆທັງໝົດ. ພຽງແຕ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການພັດທະນາຄວາມສາມາດຢ່າງເຕັມເມັດເຕັມໜ່ວຍເທົ່ານັ້ນ.

ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມພິການ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມປຶ້ມຂອງມູນນິທິ ແຮສເປຣຽນ “ເດັກນ້ອຍໃນບ້ານຄົນພິການ” (Hesperian Foundation Book , Disabled Village Children). ສ່ວນຂໍ້ມູນຈະສັ່ງຊື້ປຶ້ມແນວໃດ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າສຸດທ້າຍຂອງປຶ້ມຫົວນີ້.

ແມ່ຍິງ ກັບ ຄວາມພິການ







ຂ້ອຍແມ່ນແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງໃນສິບຄົນທີ່ພິການ, ຊຶ່ງກະທົບໃສ່ການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນ.

ປະມານໜຶ່ງສ່ວນສິບຂອງແມ່ຍິງ ມີບັນຫາກ່ຽວກັບຄວາມພິການທີ່ກະທົບໃສ່ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນພົບພໍ້ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກ່ຽວກັບການຍ່າງ, ຍົກເຄື່ອງຂອງ, ການເບິ່ງ, ການຟັງ ຫຼື ການນຳໃຊ້ຄວາມນຶກຄິດຂອງຕົນເອງ. ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງໃນຈຳພວກນີ້ອາດຈະຍັງບໍ່ເຄີຍໄດ້ຍິນ ແລະ ເຫັນຫຍັງຈັກເທື່ອເລີຍ. ພວກເຂົາເຈົ້າຖືກກີດກັ້ນ ປິດບັງໄວ້ ແລະບໍ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຖືກສິດສອນໃຫ້ຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງບໍ່ມີປະໂຫຍດ ແລະບໍ່ມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ມີການເສຍອົງຄະ.

ສາເຫດຂອງຄວາມພິການ

ສ່ວນຫຼາຍຂະໜົບທຳນຽມ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຂອງຊາວບ້ານມັກຈະເຮັດໃຫ້ຄົນມີຄວາມຄິດທີ່ຜິດພາດກ່ຽວກັບຄວາມພິການ. ຕົວຢ່າງ: ຄົນອາດຈະຄິດວ່າແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການໄດ້ເຮັດບາບອັນໃດອັນໜຶ່ງໃນຊາດແລ້ວ, ມາເຖິງຊາດນີ້ລາວຈຶ່ງຖືກລົງໂທດ ຫຼື ໃຊ້ກຳຂອງລາວ. ບາງຈຳພວກຊ້ຳພັດຄິດວ່າຄວາມພິການຂອງລາວຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ, ດັ່ງນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ຢາກເຂົ້າໃກ້ລາວ.

ແຕ່ຄວາມພິການບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກະທຳຜິດຂອງບຸກຄົນນັ້ນແຕ່ຢ່າງໃດ. ຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ, ຄວາມພິການຫຼາຍໆຢ່າງເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ບາງຄັ້ງຍ້ອນເສິກສົງຄາມ, ຊຶ່ງມີຄົນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຄວບຄຸມມັນ.

ຕົວຢ່າງ:

- ຖ້າວ່າແມ່ທີ່ກຳລັງຖືພາກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ເມື່ອລູກຂອງລາວເກີດມາອາດຈະພິການ (ພິການແຕ່ເກີດ).

- ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍໄດ້ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ , ທັງເດັກຍິງແລະຊາຍອາດຈະຕາບອດ ຫຼື ປັນຍາອ່ອນ.
- ສຸຂະອະນາໄມບໍ່ດີ ແລະ ການຢູ່ຢ່າງແອອັດ ປະສົມໃສ່ກັບອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ບໍ່ມີພື້ນຖານການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການສັກຢາກັນພະຍາດ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມພິການຫຼາຍໆຢ່າງ.
- ໃນປັດຈຸບັນສົງຄາມໄດ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ ຫຼື ເສຍອົງຄະຫຼາຍກວ່າທະຫານ ຫຼື ຜູ້ຊາຍອີກ.

ເຖິງວ່າສາເຫດຂອງຄວາມພິການເຫຼົ່ານັ້ນຫາກຖືກລົບລ້າງໄປ, ມັນກໍ່ຍັງຈະມີຄົນພິການຢູ່ສະເໝີ. ນັ້ນແມ່ນທຳມະຊາດຂອງຊີວິດ.

ຄວາມພູມໃຈໃນຕົນເອງ

ຈົດໝາຍທີ່ທ່ານຈະໄດ້ອ່ານຕໍ່ໄປແມ່ນມາຈາກກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຢູ່ປະເທດການາ, ອະຟຣິກກາຕາເວັນຕົກ. ແຕ່ມັນອາດຈະມາຈາກແຫ່ງຫົນໃດກໍ່ໄດ້ . ເພາະວ່າໃນທົ່ວໂລກນີ້ແມ່ຍິງ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ມີຄວາມພິການຈະຖືກສິດສອນໃຫ້ຈຸມເມື້ອຈຸມຕົວຕົນເອງ.

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

- ພວກເຮົາເປັນແມ່ຍິງ
- ພວກເຮົາມີຄວາມພິການ
- ພວກເຮົາສ່ວນຫຼາຍທຸກຍາກ



ພວກເຮົາຖືກປະຕິເສດຈາກການແຕ່ງງານກັບຄູ່ຄອງທີ່ເໝາະສົມ ຫຼືຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກກໍ່ຖືກເບິ່ງໄປໃນລັກສະນະຜິດປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງ, ທັງເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີຄວາມພິການບໍ່ສາມາດຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາ, ເຖິງວ່າຈະມີໂຮງຮຽນຢູ່ກໍ່ຕາມ, ຕົວຢ່າງ: ຂະໜາດຢູ່ໃນໂຮງຮຽນພິເສດສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມພິການ, ສ່ວນຫຼາຍກໍ່ໄດ້ໃຫ້ບຸລິມະສິດແກ່ເດັກຜູ້ຊາຍກ່ອນສະເໝີ.

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

ສຳລັບພວກເຮົາແຕ່ລະຄົນທີ່ຢູ່ໃນສະມາຄົມ, ບັນຫາໃຫຍ່ກວ່າໝູ່ແມ່ນພວກເຮົາຂາດຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງພວກເຮົາຖືກສິດສອນໃຫ້ຈຸມເມື້ອຈຸມຕົວ. ພວກເຮົາຖືກຈັດເຂົ້າໃນກຸ່ມຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດບົວລະບັດຜູ້ຊາຍ ຫຼື ລ້ຽງດູລູກເຕົ້າໄດ້ ແລະ ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະເຮັດວຽກທີ່ສຳຄັນໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງຖືກຖືວ່າບໍ່ມີຄຸນຄ່າ. ແມ້ກະທັ້ງຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາເອງ, ຈະຕ້ອງການພວກເຮົາໄດ້ ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອພວກເຮົາສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າພວກເຮົາມີຄຸນຄ່າເທົ່ານັ້ນ.

Dormaa Ahenkro, ປະເທດການາ

- ກວດກາເບິ່ງທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງທ່ານທຸກໆມື້. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ແວ່ນແຍງ ເພື່ອເບິ່ງທາງຫຼັງ. ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນຮອຍແດງ ຫຼື ສີຄ້ຳໆ, ພະຍາຍາມຢ່າກົດທັບບໍລິເວນນັ້ນຈົນກວ່າຜິວໜັງຈະກັບຄືນເປັນສີປົກກະຕິ.



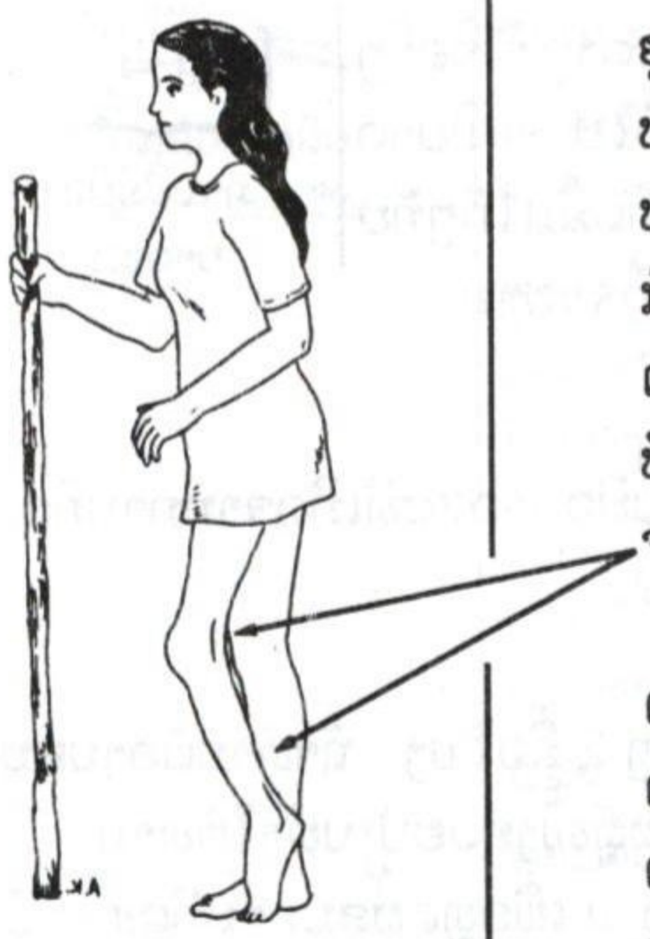
ກວດເບິ່ງຜິວໜັງຂອງທ່ານທຸກໆມື້.

ກິນອາຫານທີ່ດີ , 173
ການເປັນປະຈຳເດືອນ, 52
ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ 157

- ພະຍາຍາມກິນໝາກໄມ້, ຜັກ ແລະ ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນໃຫ້ຫຼາຍໆ
- ເວລາທີ່ທ່ານເປັນປະຈຳເດືອນ ຢ່າໃຊ້ແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ຕຳປ໋ງ ຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ເພື່ອຊັບເອົາເລືອດ. ມັນອາດຈະໜີບກະດູກມາແຕ່ຂ້າງໃນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີບາດຢູ່ຊ່ອງຄອດ.
- ພະຍາຍາມອາບນ້ຳທຸກໆມື້. ລູບຜິວໜັງຂອງທ່ານໃຫ້ແຫ້ງ, ແຕ່ຢ່າບີບນວດມັນ. ຫຼີກເວັ້ນນ້ຳຢາທາຜິວ ຫຼື ນ້ຳມັນຕ່າງໆ, ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຂອງທ່ານອ່ອນ ແລະ ບໍ່ແຂງແຮງ. ແລະ ຫ້າມໃຊ້ເຫຼົ້າເຊັດຜິວໜັງຂອງທ່ານ.

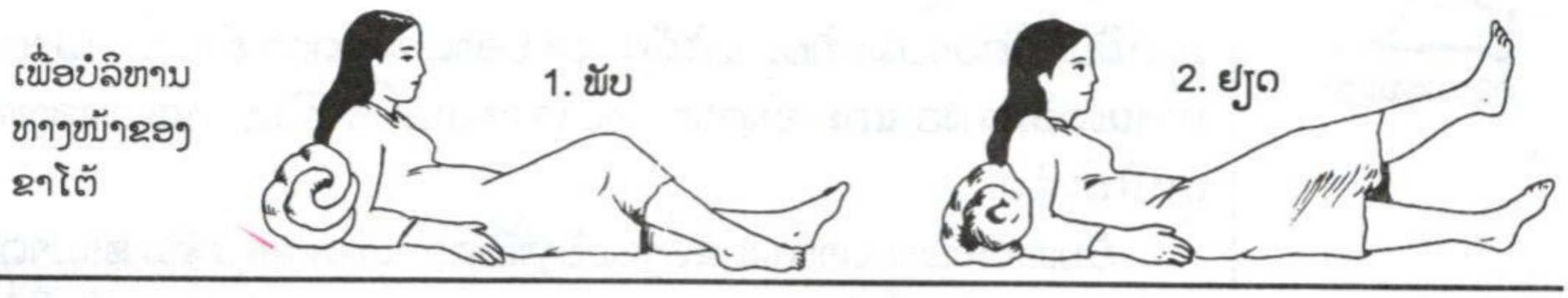
ການຫັດກາຍບໍລິຫານ

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ເປັນພະຍາດ ຂໍ້ກະດູກອັກເສບ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດແຕກຢູ່ສະໝອງ, ຫຼື ນອນຢູ່ຕຽງຕະຫຼອດ ຍ້ອນໂລກເອດ, ປະເຊີນກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະຕ໋ງແຂນ ແລະ ຂາ ເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ກະດູກພັບໄປມາໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນ, ແຂນ ຫຼື ຂາຈະຖືກພັບໄວ້ເປັນເວລາດົນນານ, ກ້າມຊີ້ນບາງພາກສ່ວນຈະຫົດເຂົ້າ ແລະ ແຂນຂາກໍ່ບໍ່ສາມາດຢຽດໄດ້ຢ່າງເຕັມທີ່. ຫຼືບາງຄັ້ງກ້າມຊີ້ນທີ່ຫົດເຂົ້ານັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຂໍ້ຊໍ ບໍ່ສາມາດພັບໄດ້. ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເພີ້ນເອີ້ນວ່າ "ກ້າມຊີ້ນປັ້ນ". ບາງຄັ້ງກ້າມຊີ້ນປັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບກໍ່ເປັນໄດ້.



ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີການປັ້ນ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານໃຫ້ແຂງແຮງ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊອກຄົນມາຊ່ວຍທ່ານ ຫັດກາຍບໍລິຫານແຂນ ແລະ ຂາ ທຸກໆມື້. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກໆພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍນັ້ນໄດ້ເໜັງຕີງ. ຖ້າທ່ານມີອາການກ້າມຊີ້ນປັ້ນ ເປັນເວລາຫຼາຍປີ, ມັນອາດຈະຍາກທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຂໍ່ກະດູກຂອງທ່ານຊື່ໄດ້. ແຕ່ການຫັດກາຍເຫຼົ່ານັ້ນ ຍັງກັນບໍ່ໃຫ້ການປັ້ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຂໍ່ກະດູກຂອງທ່ານບໍ່ແຂງຈົນເກີນໄປ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ.

ຕົວຢ່າງທ່າຫັດກາຍ ທີ່ປ້ອງກັນການປັ້ນ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ



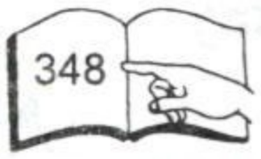
ສິ່ງສຳຄັນ *ຖ້າວ່າຂໍ້ກະດູກຫາກພັບມາເປັນເວລາດົນນານ, ໃຫ້ຄ່ອຍໆບໍລິຫານ ຢ່າພະຍາຍາມບັງຄັບໃຫ້ມັນຢຽດ.*

ສະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບ ທາງເພດ

ມີຫຼາຍໆຄົນຄິດວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ບໍ່ສາມາດມີການຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່ຄວນຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ. ການພົວພັນແບບໃກ້ຊິດ, ມີຄວາມຮັກ, ການແຕ່ງງານ ຫຼືໃຫ້ກຳເນີດແກ່ລູກບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ສັງຄົມຄາດຫວັງໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການໄດ້ເຮັດ ຫຼື ໄດ້ເປັນ. ແຕ່ແມ່ຍິງຈຳພວກນີ້ກໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການຄວາມໃກ້ຊິດສະນິດສະໜົມ ແລະ ການພົວພັນທາງເພດຄືກັບຜູ້ອື່ນໆ.

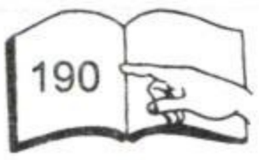
ຖ້າວ່າທ່ານຫາກເກີດມາພ້ອມດ້ວຍຄວາມພິການ ຫຼື ໄດ້ກາຍເປັນຄົນພິການໃນເວລາທີ່ທ່ານຍັງໜຸ່ມ, ທ່ານອາດຈະພົບກັບໄລຍະທີ່ຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະເຊື່ອວ່າທ່ານກຳລັງຖືກດຶງດູດຄວາມສົນໃຈທາງເພດ. ໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ມີຄວາມພິການ, ກ່ຽວກັບຄວາມຢ້ານກົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະເຂົາເຈົ້າເອົາຊະນະມັນຄືແນວໃດ; ນັ້ນແມ່ນວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າຜູ້ອື່ນຄິດແນວໃດກ່ຽວກັບທ່ານ. ແຕ່ຕ້ອງອົດທົນ, ເພາະວ່າມັນໃຊ້ເວລາເພື່ອຈະປ່ຽນຄວາມເຊື່ອທີ່ທ່ານເຄີຍມີມາແຕ່ດົນນານແລ້ວ.

➤ *ລະວັງຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນມາເອົາປຽບທ່ານ. ມັນອາດຈະຍາກທີ່ຈະປ້ອງກັນທ່ານຈາກຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ຄວາມທາລຸນ.*



ຄວາມຮຸນແຮງ

ຖ້າວ່າຄວາມພິການຫາກໍ່ເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ທ່ານອາດຈະເຄີຍມີຄວາມຄິດວ່າ ທ່ານເປັນຄົນດຶງດູດຄວາມສົນໃຈທາງເພດ. ແຕ່ທ່ານອາດຈະບໍ່ໄດ້ຄິດວ່າທ່ານສາມາດສືບຕໍ່ມີຄວາມສຸກກັບເພດໄດ້ຢູ່. ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດດຶງດູດທາງເພດອີກແລ້ວ ແລະ ອາດເສົ້າເສຍໃຈວ່າດຽວນີ້ອາລົມທາງເພດຂອງທ່ານໄດ້ປ່ຽນໄປແລ້ວ.

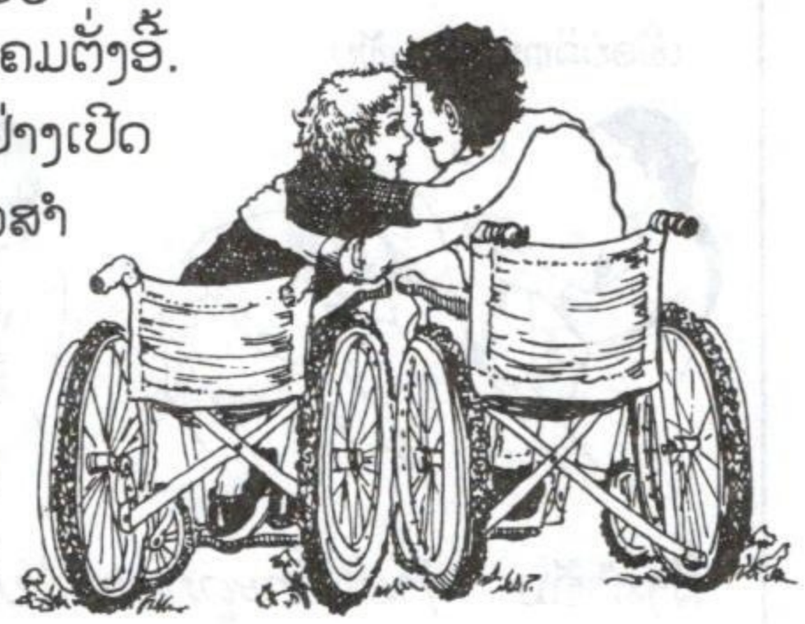


ສຸຂະພາບທາງເພດ

ບັນຫາສະພາບທາງເພດຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທຸກຄົນ ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ ໂດຍການອ່ານຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ ອັນດຽວກັນກັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການອ່ານ. ລອງປຶກສາ ຫຼື ລົມກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດກັບເຂົາເຈົ້າເບິ່ງ, ຫຼື ລົມກັບນາຍຄູຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ, ແພດບ້ານແລະລົມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ມີຄວາມພິການ.

ທ່ານແລະຄູ່ຄອງ ຕ້ອງທົດລອງເບິ່ງວ່າ ທັງສອງຄົນພວກທ່ານຈະເຮັດແນວໃດ ເພື່ອເອົາໃຈຊຶ່ງກັນແລະກັນ. ຕົວຢ່າງ ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ມື ຫຼື ອະໄວຍະວະຮ່ວມເພດນັ້ນ, ທ່ານອາດຈະຊອກຫາພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ເຊັ່ນ ຫູ, ນົມ ຫຼື ຄໍ ເປັນຕົ້ນ. ເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ ໃນກໍລະນີທີ່ຄວາມພິການເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດ ບໍ່ສະດວກ.

ທ່ານອາດຈະທົດລອງປ່ຽນທ່າຕ່າງໆໃນການຮ່ວມເພດ ເຊັ່ນ ນອນສະແຄງ, ຫຼືນັ່ງຢູ່ແຄມຕັ່ງອີ້. ຖ້າທ່ານ ແລະຄູ່ຄອງສາມາດລົມກັນໄດ້ຢ່າງເປີດເຜີຍກົງໄປກົງມາ, ຄວາມພໍໃຈທາງເພດສຳພັນກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ແຕ່ທ່ານຈົ່ງຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ, ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງກົດດັນໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດ ໜ້ອຍ ກວ່າທີ່ທ່ານຕ້ອງການ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງຮ່ວມເພດກັບບຸກຄົນທີ່ບໍ່ຫ່ວງໃຍທ່ານ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວ



ຍິງສາວທີ່ມີຄວາມພິການຫຼາຍຄົນເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ ຢ່າງບໍ່ຮູ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພດ ຫຼື ການວາງແຜນຄອບຄົວເລີຍ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການສ່ວນຫຼາຍຍັງສາມາດຖືພາມີລູກໄດ້ຢູ່, ເຖິງວ່າຄວາມຮູ້ສຶກພາກສ່ວນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍຈະເສຍໄປກໍ່ຕາມ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າທ່ານວາງແຜນທີ່ຈະຮ່ວມເພດ ແລະບໍ່ຢາກຖືພາທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວວິທີໃດແມ່ນເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ.



ຖ້າທ່ານເປັນລ່ອຍຍ້ອນເສັ້ນເລືອດແຕກໃນສະໝອງ, ຫຼື ບໍ່ສາມາດຍ່າງ ແລະຕ້ອງໄດ້ນັ່ງ ຫຼື ນອນຕະຫຼອດເວລາ, ຢ່າໃຊ້ວິທີທີ່ມີຮໍໂມນ ເຊັ່ນ ຢາເມັດ, ຢາສັກ ຫຼື ຝັງເຂັມ ຄຸມກຳເນີດ, ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາເລື່ອງເລືອດກ້າມ.

ຖ້າທ່ານເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ມີຄວາມຮູ້ສຶກໜ້ອຍ ຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ. ຢ່າໃຊ້ວິທີໃສ່ຮ່ວງ. ຖ້າໃສ່ຮ່ວງບໍ່ຖືກຕ້ອງມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ທ່ານອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ. ຍ້ອນວ່າທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ, ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າທ່ານມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ມືຂອງທ່ານຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ , ການນຳໃຊ້ວິທີກີດກັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຫຍຸ້ງຍາກ ເຊັ່ນ ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ສຳລັບແມ່ຍິງ ຫຼື ໂຟມ. ຖ້າທ່ານສະດວກໃຈກໍ່ຂໍໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃສ່ໃຫ້ກໍ່ໄດ້.

ຖ້າວ່າຄວາມພິການຂອງທ່ານປ່ຽນແປງຕາມກາລະເວລາ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນວິທີການຄຸມກຳເນີດໃຫ້ເໝາະສົມກັບການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມພິການ.

➤ *ຖົງຢາງອະນາໄມຈະຊ່ວຍຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ, ພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດ.*

212
ການວາງແຜນຄອບຄົວ.

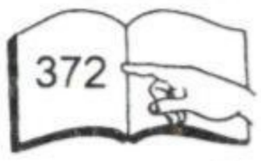
ການຖືພາ ແລະ ຄວາມພິການ



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

- ເນື່ອງຈາກວ່າທ້ອງຂອງທ່ານໃຫຍ່ຂຶ້ນ , ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງຮ່າງກາຍກໍ່ປ່ຽນໄປ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະໃຊ້ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ ຫຼື ໄມ້ຄ້ຳຂີ້ແຮ້ ເພື່ອຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ລົ້ມ. ໃນໄລຍະຖືພາ ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະຕ້ອງການໃຊ້ຕັ່ງອີ້ມີລໍ້ (wheelchair).
- ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຖືພາຫຼາຍຄົນມີບັນຫາກ່ຽວກັບອາຈົມແກ່ນແຂງ (ທ້ອງຜູກ) ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນ ຈົກເອົາອາຈົມອອກດ້ວຍຕົວທ່ານເອງເລື້ອຍໆ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 420).
- ໃນໄລຍະຄອດລູກ, ທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງຄອດລູກ (ທ້ອງປັ້ນ). ໃຫ້ທ່ານສັງເກດການປ່ຽນຮູບຮ່າງຂອງທ້ອງແທນ ເພື່ອນັບໄລຍະຫ່າງຂອງການປັ້ນທ້ອງ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນຂໍ່ແຂງ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ, ທ່ານຄວນຈະຫັດກາຍບໍລິຫານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້. ພະຍາຍາມເຮັດທ່າຫັດກາຍ ຊຶ່ງສະເໜີຢູ່ໜ້າ 150.
- ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການຖືພາ ແລະ ການຄອດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 71.

ຄວາມປອດໄພ ສ່ວນບຸກຄົນ



ການປ້ອງກັນຕົນເອງ

ເນື່ອງຈາກວ່າຄວາມສາມາດທີ່ຈະປ້ອງກັນຕົນເອງຫຼຸດລົງ ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຈຶ່ງສ່ຽງຕໍ່ຄວາມຮຸນແຮງແລະທາລຸນ ຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ເສຍອົງຄະ. ແຕ່ກໍ່ມີບາງວິທີການທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງ. ອາດຈະຝຶກຊ້ອມຂໍ້ແນະນຳດັ່ງລຸ່ມນີ້ ກັບກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການນຳກັນ:

- ຖ້າວ່າທ່ານຢູ່ໃນສະຖານທີ່ມວນຊົນ ແລະ ມີຄົນພະຍາຍາມຈະທຳອັນຕະລາຍ ຫຼື ທາລຸນທ່ານ, ໃຫ້ທ່ານຮ້ອງດັງໆເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້.
- ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນລັງກຽດ ເຊັ່ນ ຖົ່ມນ້ຳລາຍ, ຫຼື ພະຍາຍາມຮາກ ຫຼື ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ທ່ານຄິດວ່າເປັນໜ້າລັງກຽດທີ່ສຸດ .
- ໃຊ້ໄມ້ເທົ້າ ຫຼື ໄມ້ຄ້ຳຂີ້ແຮ້ ຫຼື ຕັ່ງອີ້ລ້ ຕີ ຫຼື ຕຳຄົນຜູ້ນັ້ນ.
- ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນແມ່ນຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ ໃຫ້ເວົ້າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ຜູ້ອື່ນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈໃນຄອບຄົວຟັງ. ອາດຈະເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຟັງ, ເປັນການສ່ວນຕົວ, ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.



ການດູແລພິເສດສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທາງສະໝອງ

ແມ່ຍິງທັງໜຸ່ມ ແລະ ອາວຸໂສ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາດ້ານການຮຽນ ແລະຄວາມເຂົ້າໃຈ (ເສຍອົງຄະດ້ານສະໝອງ/ປັນຍາອ່ອນ) ອາດຈະຕ້ອງການການດູແລພິເສດ, ເພາະວ່າເປັນການຍາກກວ່າ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະປ້ອງກັນຕົນເອງ.

ຖ້າວ່າມີແມ່ຍິງໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ ມີບັນຫານີ້ (ປັນຍາອ່ອນ), ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນຕ້ອງໄດ້ເວົ້າກັບລາວຢ່າງເປີດເຜີຍ ກ່ຽວກັບຄົນທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລາວ. ເວົ້າກັບລາວວ່າ ເວລາໃດ**ຮັບໄດ້** ທີ່ມີຄົນບາງຄົນຈະຈັບບາຍຜູ້ອື່ນໃນລັກສະນະພົວພັນທາງເພດ ແລະ ເວລາໃດ**ຮັບບໍ່ໄດ້**. ເວົ້າສູ່ລາວຟັງອີກວ່າ ມີອັນໃດທີ່ປອດໄພ ແລະບໍ່ປອດໄພ ເວລາຢູ່ກາງມວນຊົນ ແລະ ແບບສ່ວນຕົວ. ບອກໃຫ້ລາວ ຮູ້ວ່າລາວສາມາດເລົ່າທຸກໆສິ່ງຢ່າງທີ່ລາວບໍ່ມັກແລ້ວເກີດກັບລາວສູ່ທ່ານຟັງ. ຊ່ວຍຝຶກໃຫ້ລາວເວົ້າຄຳວ່າ “ບໍ່”. ສອນໃຫ້ລາວຮູ້ຈັກປ້ອງກັນຕົນເອງ.

ແມ່ນແນວຄິດທີ່ດີ ທີ່ຈະເວົ້າເລື່ອງພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຖືພາ ກັບແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທາງສະໝອງ. ເອົາເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບປ້ອງກັນຕົນເອງໃຫ້ລາວ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 307 ແລະ 243-244). ແຕ່ລະວັງຢ່າສອນເລື່ອງແບບນີ້ໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທາງສະໝອງທີ່ຖືກຄຸມຂັງ. ປ່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອອກນອກບ້ານ ຫຼື ໄປຕະຫຼາດ ຫຼືໄປນາ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຄິດວ່າປອດໄພ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

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

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳ:

- ເລີ່ມຕົ້ນເປີດຫ້ອງຮຽນໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ອ່ານໜັງສືບໍ່ໄດ້.
- ພະຍາຍາມຊອກກ້ອນທຶນ, ຊຶ່ງອາດຈະໄດ້ຈາກເງິນກູ້ຢືມທີ່ດອກເບ້ຍຕ່ຳ ຫຼື ໄດ້ຈາກການບໍລິຈາກ,ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນປະຕິບັດໂຄງການສ້າງລາຍຮັບ ທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກທ່ານສາມາດຢູ່ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.
- ໃນນາມກຸ່ມ, ທ່ານສາມາດສະເໜີໃຫ້ອຳນາດປົກຄອງບ້ານຈັດຕັ້ງສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງນີ້:
  - -ເຮັດໃຫ້ມີລະບົບນ້ຳ,ໂຮງຮຽນ ແລະ ສຸກສາລາທີ່ໄປເຖິງໄດ້ງ່າຍ ແລະ ນຳໃຊ້ສະດວກສຳ ລັບຜູ້ທີ່ຕາບອດ ແລະ ຫູໜວກ.
  - -ຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ໄດ້ເປີດຫ້ອງສະມຸດ ແລະ ຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມພິການໃຫ້ ຫຼາຍຂຶ້ນ.
  - -ຮ່ວມມືກັບພວກທ່ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງໃຊ້ເຄື່ອງມື ສຳລັບຄົນພິການມີຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.

ເພື່ອຊ່ວຍຄວາມຄິດໃຫ້ແກ່ທ່ານ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ກຸ່ມສາມາດຮ່ວມມືກັນເຮັດໄດ້. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງຈົດໝາຍຂອງແມ່ຍິງຈາກປະເທດ ການາ:

ເຂົ້າເປັນສະມາຊິກ ໃນສະມາຄົມນີ້, ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄຸນຄ່າອັນໃໝ່, ພວກເຮົາໄດ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນ ແລະ ມີໂອກາດໄດ້ຈັດຕັ້ງເພື່ອສິດທິຂອງພວກເຮົາເອງ.



ສະມາຊິກສ່ວນຫຼາຍໄດ້ຝຶກໃຫ້ມີຄວາມສາມາດຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ຕ່ຳຫູກ, ຫຍິບແສ່ວ, ເຮັດທຽນ, ຫຍິບເກີບ, ເຮັດກະຕ່າ ແລະ ພິມດີດ.

ກິດຈະກຳອັນອື່ນຂອງພວກເຮົາມີຄື:

- ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ.
- ປະຊຸມຮ່ວມກັບນາຍຄູ ແລະ ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນ ເພື່ອເລືອກເອກະສານສິດສອນທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນຮູບພາບທາງບວກຂອງຄວາມພິການ.
- ຊອກແນວທາງເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອອຸ້ມຊູພວກເຮົາທາງດ້ານການເງິນເພື່ອພວກເຮົາຈະໄດ້ມີອຸປະກອນການເຮັດວຽກ, ເຄື່ອງໃຊ້ຊ່ວຍຄວາມພິການ ແລະຕັ່ງມີລໍ້ສຳລັບສະມາຊິກຂອງພວກເຮົາ.

ມິດຕະພາບ ແລະ ຄວາມໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນແລະກັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມຄິດອັນໃໝ່ໆຫຼາຍຢ່າງ. ພວກເຮົາດຳເນີນການບໍລິຫານສະມາຄົມ ເພື່ອພວກເຮົາແລະດ້ວຍພວກເຮົາເອງ ແລະ ພວກເຮົາໝໍ່ໃຈໃນຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຮົາ. ສິ່ງນີ້ໄດ້ຍົກສູງຮູບພາບຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການສູງເດັ່ນຂຶ້ນ.

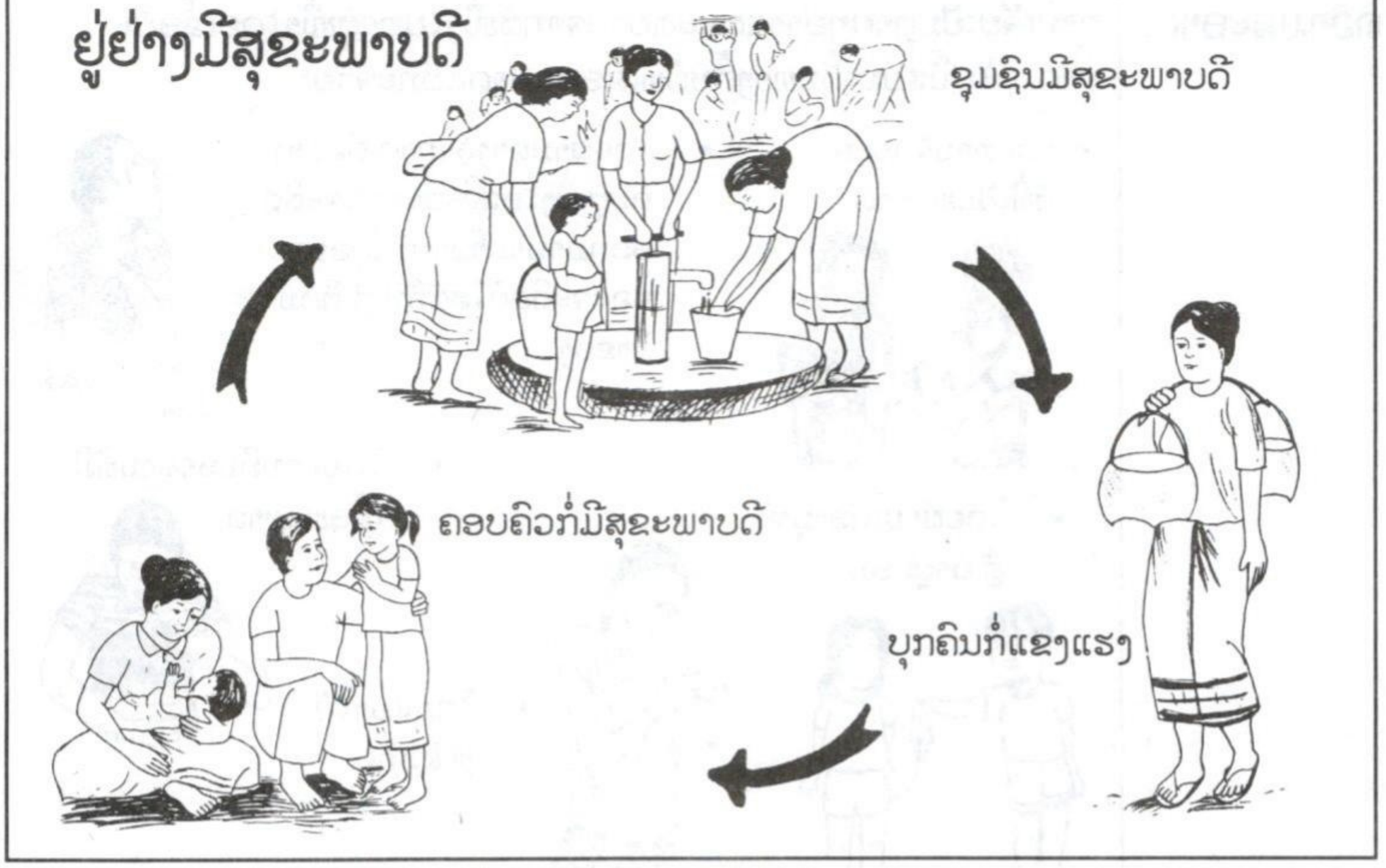
ພຽງແຕ່ເຮັດຄືກັບແມ່ຍິງໃນປະເທດການາ, ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືກັບຜູ້ອື່ນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານບັນລຸຄວາມເປັນຕົວຂອງຕົວເອງ ແລະ ມີຊີວິດທີ່ເປັນປະໂຫຍດໄດ້. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ແຕ່ໃນເຮືອນຕົນເອງ, ນອກຈາກວ່າທ່ານຢາກຈະຢູ່. ເຮັດຕາມຄວາມຝັນຂອງທ່ານບໍ່ວ່າຈະກ່ຽວກັບອາຊີບ, ການພົວພັນ ຫຼື ຄວາມເປັນແມ່.

ພາກທີ 10

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: **ໜ້າ**

ຄວາມສະອາດ 158
ຄວາມສະອາດຂອງຊຸມຊົນ 159
ຄວາມສະອາດສ່ວນບຸກຄົນ 161
ນ້ຳສະອາດ 163
ອາຫານທີ່ປອດໄພ 164
ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ 166
ການພັກຜ່ອນແລະຫັດການບໍລິຫານ 166
ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງປົກກະຕິ 167
ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ 168
ການວາງແຜນຄອບຄົວ 168
ການດູແລເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີ ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ 168
ການສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ 169
ການກວດນົມຢ່າງປົກກະຕິ 170
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 171
ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍເອົາໃຈໃສ່ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງ
ລະຫວ່າງການປິ່ນປົວແລະການປ້ອງກັນ 171

ห้ามจำหน่าย



ເນື້ອໃນສ່ວນຫຼາຍຂອງປຶ້ມຫົວນີ້ ແມ່ນໄດ້ບັນລະຍາຍເຖິງບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບແລະສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ. ແຕ່ບັນຫາສ່ວນຫຼາຍເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ (ຢຸດມັນກ່ອນທີ່ມັນຈະເລີ່ມເກີດ) ດ້ວຍການໂພຊະນາການທີ່ດີ, ການຮັກສາຄວາມສະອາດ, ການພັກຜ່ອນແລະການຕອບສະໜອງ ຄວາມຕ້ອງການດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ດັ່ງນັ້ນໃນພາກນີ້, ພວກເຮົາໄດ້ອະທິບາຍບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອປ້ອງກັນຈາກການເປັນພະຍາດ.

ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະປ້ອງກັນການເຈັບເປັນໄດ້. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຮັດຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງ ເພື່ອຮັກສາຄອບຄົວ ແລະຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ, ແຕ່ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດຈະມີເວລາ, ພະລັງເຫື່ອແຮງ ແລະ ເງິນຄຳ ເພື່ອຈະມາດູແລຮັກສາຄວາມຕ້ອງການດ້ານສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຖືກສິດສອນມາໃຫ້ເຫັນແກ່ຜູ້ອື່ນກ່ອນ, ຫຼັງຈາກທີ່ບໍ່ວລະບັດຄອບຄົວແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງມີເວລາໜ້ອຍສຳລັບຕົນເອງ ແລະ ຍ້ອນຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳກັດຂອງຄອບຄົວນັ້ນມັກຈະຖືກໃຊ້ຈ່າຍສຳລັບລູກແລະຜູ້ຊາຍກ່ອນ.

ນອກນັ້ນ, ການປ້ອງກັນພະຍາດແລະການເຈັບເປັນກ່ອນທີ່ມັນຈະເລີ່ມ ຍັງເປັນການປ້ອງກັນກັບການເຈັບປວດແລະຄວາມກັງວົນໄດ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ແທນທີ່ຈະປິ່ນປົວມັນຫຼັງຈາກມັນເກີດແລ້ວ. ກິດຈະກຳການປ້ອງກັນບາງຢ່າງກໍ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ເວລາດົນ ຫຼື ເງິນຄຳຫຼາຍແຕ່ຢ່າງໃດ, ແຕ່ບາງຢ່າງກໍ່ໃຊ້ເວລາ, ຄວາມພະຍາຍາມ ແລະ ເງິນຈຳນວນໜຶ່ງ ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ. ເນື່ອງຈາກວ່າການປ້ອງກັນໄດ້ເສີມສ້າງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ຄອບຄົວແລະຂອງຊຸມຊົນ, ພ້ອມທັງຄວາມແຂງແກ່ນຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຈະດີຂຶ້ນໃນອະນາຄົດ.

➤ *ຊຸມຊົນທີ່ມີສຸຂະພາບດີເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຢູ່ໄດ້ຢ່າງແຂງແຮງ.ແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບດີສາມາດບໍ່ວລະບັດຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້.ຄອບຄົວທີ່ສົມບູນສາມາດປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນຊຸມຊົນໄດ້ຫຼາຍກວ່າ.*

173

ຄວາມສະອາດ

ການເຈັບເປັນຫຼາຍໆຢ່າງແຜ່ຂະຫຍາຍຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ໜຶ່ງໂດຍເຊື້ອພະຍາດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເສັ້ນທາງຕົ້ນຕໍທີ່ເຊື້ອພະຍາດແຜ່ກະຈາຍ:

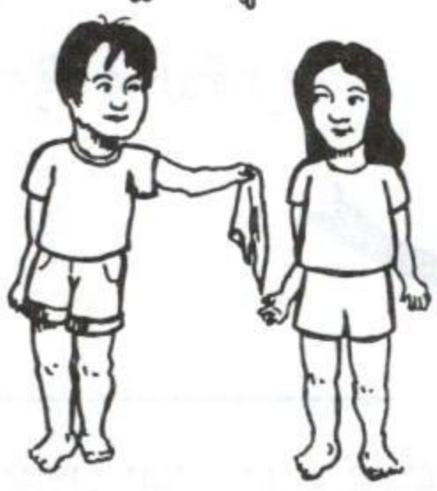
- ດ້ວຍການຈັບບາຍ ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ



- ໂດຍຜ່ານທາງອາກາດ ຕົວຢ່າງ: ຄົນຜູ້ໜຶ່ງໄອເຊື້ອພະຍາດຈະຕິດອອກມາມານ້ຳລາຍທີ່ຟົ້ງອອກ ແລະຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ ຫຼື ຕິດນຳສິ່ງຂອງ.



- ໂດຍຜ່ານເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ຫຼື ຜ້າປູບ່ອນ





- ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດ



- ໂດຍແມງໄມ້ ຫຼື ສັດກັດ

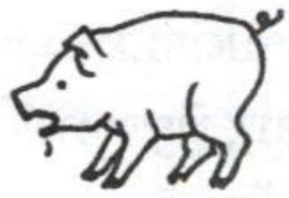
ການຮັກສາອະນາໄມຊຸມຊົນ (ສຸຂະອະນາໄມ), ການຮັກສາຄວາມສະອາດໃນເຮືອນຊານ ແລະສ່ວນບຸກຄົນແມ່ນສິ່ງສຳຄັນ ເພື່ອກັນບ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດຂະຫຍາຍຕໍ່ໄປ.

ຕົວຢ່າງ:

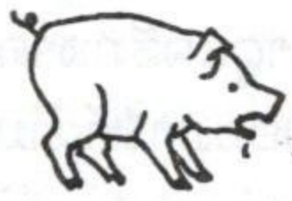
1. ຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງຖອກທ້ອງຍ້ອນມີແມ່ກາຝາກໄດ້ໄປຖ່າຍທີ່ວທີບ



2. ໝູໄປກິນອາຈົມຄົນຜູ້ນັ້ນ



3. ລູກຜູ້ໜຶ່ງຂອງລາວຫຼິ້ນກັບໝູ ແລະມືຂອງລາວໄປຖືກອາຈົມທີ່ຕິດມາກັບໝູ





4. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຜູ້ນັ້ນຮ້ອງໄຫ້, ແມ່ຂອງລາວໄປຍົວະແລະເຊັດມືໃຫ້ລູກດ້ວຍສິ້ນຂອງລາວ. ມືຂອງລາວກໍ່ຕິດອາຈົມເໝືອນກັນ.



5. ແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປແຕ່ງກິນໃຫ້ຄອບຄົວກິນ ແຕ່ບ່ໄດ້ລ້າງມືກ່ອນ. ລາວໃຊ້ສິ້ນຂອງລາວຮອງມືເພື່ອຈັບສິ່ງຂອງທີ່ຮ້ອນ ໂດຍທີ່ລືມໄປວ່າສິ້ນຂອງລາວບ່ສະອາດ.



6. ຫຼັງຈາກນັ້ນຄົນໝົດຄອບຄົວກໍ່ມາກິນອາຫານ. ບ່ດົນໝົດທຸກຄົນກໍ່ຖອກທ້ອງ



ມີຫຍັງແດ່ທີ່ສາມາດປ້ອງກັນຄວາມເຈັບເປັນຂອງຄອບຄົວນັ້ນ ?

ຖ້າວ່າຄອບຄົວນັ້ນຫາກເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້, ພະຍາດກໍ່ຈະບໍ່ແຜ່ຂະຫຍາຍເຊັ່ນ:

- ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນໃຊ້ວິດຖ່າຍ
- ໝູບໍ່ຖືກປ່ອຍທົ່ວທີບ
- ແມ່ຜູ້ນັ້ນບໍ່ໃຊ້ສົ້ນຂອງລາວເຊັດມືໃຫ້ລູກ ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໄປຈັບບາຍອາຫານ
- ແມ່ຜູ້ນັ້ນໄດ້ລ້າງມືຂອງລາວ ຫຼັງຈາກທີ່ເຊັດມືໃຫ້ລູກແລະກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ.

ການຮັກສາຄວາມສະອາດໃນຊຸມຊົນ (ສຸຂະອະນາໄມ)

ຫຼາຍບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ແກ້ໄຂໃນລະດັບຊຸມຊົນ. ໃນເມື່ອຊຸມຊົນໄດ້ຮ່ວມມືກັນເຮັດອະນາໄມບ້ານແລ້ວ, ຊາວບ້ານໝົດທຸກຄົນກໍ່ໄດ້ຮັບປະໂຫຍດນຳກັນ ຕົວຢ່າງ:

ຮ່ວມມືກັນພັດທະນາແຫຼ່ງນ້ຳສະອາດ ສຳລັບດື່ມ ແລະປຸງແຕ່ງອາຫານ. ແຫຼ່ງນ້ຳນັ້ນຄວນຈະຢູ່ໃກ້ກັບຊຸມຊົນເພື່ອໃຫ້ສະດວກໃນການໄປຕັກນ້ຳ.

ເພື່ອຮັກສານ້ຳດື່ມແລະນ້ຳໃຊ້ໃຫ້ສະອາດທ່ານຄວນ:

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



ອະນາໄມແຫຼ່ງນ້ຳເພື່ອປ້ອງກັນຖອກທ້ອງແລະແມ່ກາຝາກ.

ທຳລາຍຂີ້ເຫຍື້ອໂດຍວິທີທີ່ປອດໄພ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຝັງຂີ້ເຫຍື້ອ, ເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ຈູດ. ຖ້າທ່ານຝັງຂີ້ເຫຍື້ອຄວນຈະຂຸດຂຸມໃຫ້ເລິກ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ສັດໄປຄວັດ ຫຼື ແມງໄມ້ໄປຕອມ. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຝັງຂີ້ເຫຍື້ອໃຫ້ເຮັດຮົ້ວອ້ອມກອງຂີ້ເຫຍື້ອແລະປົກປິດອັນທີ່ເປື່ອນເປີເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມ. ຄວນຈະຊອກວິທີທີ່ປອດໄພທຳລາຍຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ມີທາດເປື່ອແລະອັນຕະລາຍ. ຕົວຢ່າງ: ບໍ່ຄວນຈູດຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງໃກ້ກັບເຮືອນ ເພາະວ່າຄວັນຂອງມັນມີພິດ ໂດຍສະເພາະຕໍ່ເດັກນ້ອຍ, ຜູ້ເຖົ້າແລະຄົນເຈັບປ່ວຍ.

➤ *ນຳໃຊ້ເສດອາຫານເພື່ອເຮັດຝຸ່ນບົ່ມແລະນຳໃຊ້ໃນການປູກຝັງຂອງທ່ານ.*

ລະບາຍນ້ຳຂັງ ຢູ່ໃນບ່ອນລ້າງສວ່າຍ, ທົ່ງນາ, ກົ້ງລົດເກົ່າແລະໃນພາຊະນະອື່ນໆ. ໄຂ້ມາລາເລຍແລະໄຂ້ເລືອດອອກແຜ່ກະຈາຍອອກຍ້ອນຍຸງ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຢູ່ຕາມນ້ຳທີ່ບໍ່ໄຫຼ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ນອນໃນມຸ້ງ.

ຈັດຕັ້ງການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ

(ກ່ຽວກັບການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍ, ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ)

ການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍ

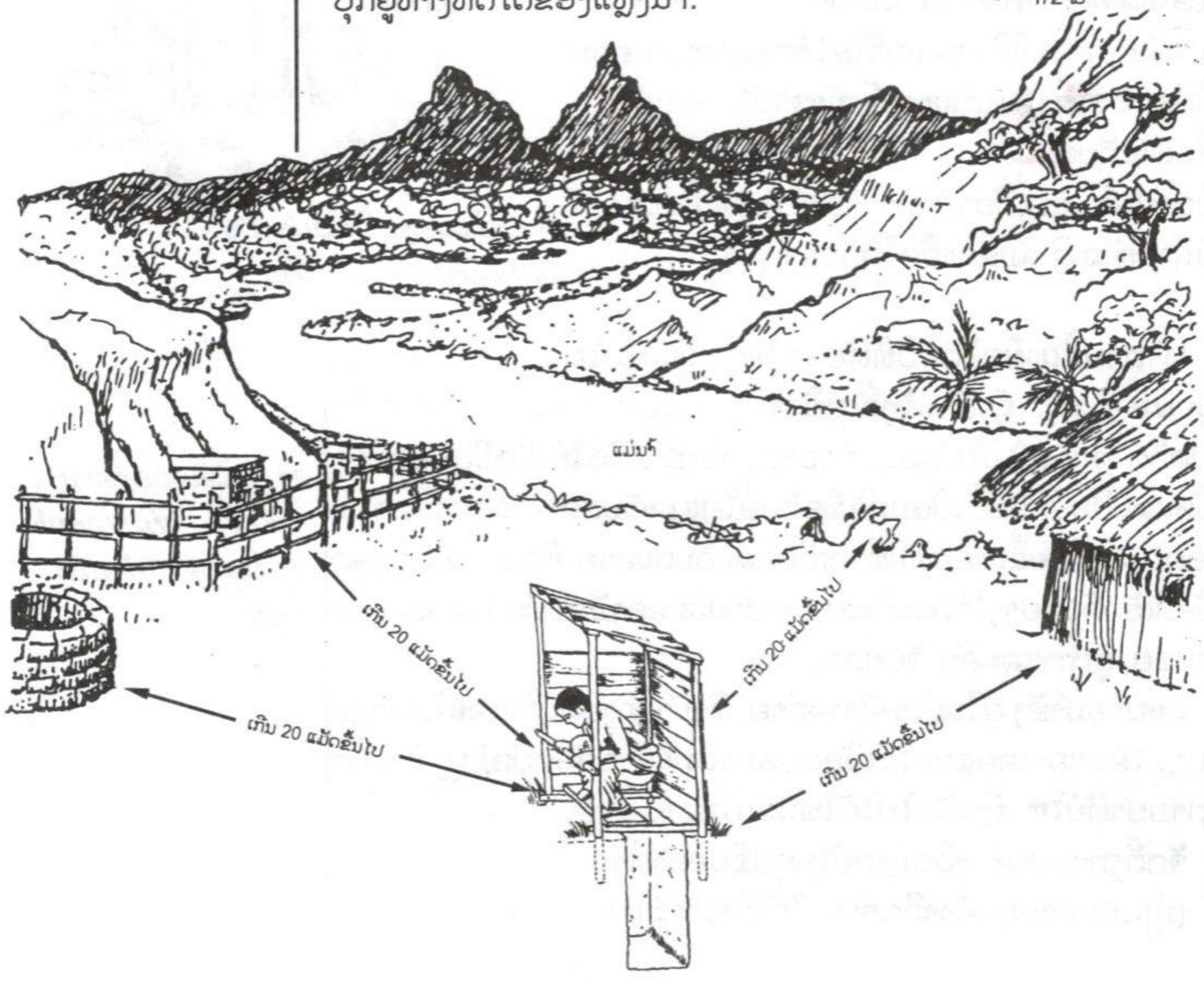
➤ ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມ "ໄກແພດ"

➤ ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກຖ່າຍເບົາແລ້ວໃຫ້ຖອກປູນ, ດິນຜົງ ຫຼື ຂີ້ເຖົ່າລົງໃນຮູເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນກິ່ນເໝັນແລະກັນແມງວັນ.

1. ຂຸດຂຸມຂະໜາດກວ້າງເຄິ່ງແມັດ, ຍາວ 1 ແມັດເຄິ່ງ ແລະເລິກ 3 ແມັດ.
2. ປິດປາກຂຸມ, ຈົ່ງເປັນຮູໄວ້ປະມານ 20 ຫາ 30 ຊັງຕີແມັດ.
3. ປຸກຕູບມີຫຼັງຄາກວມຂຸມ ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ.



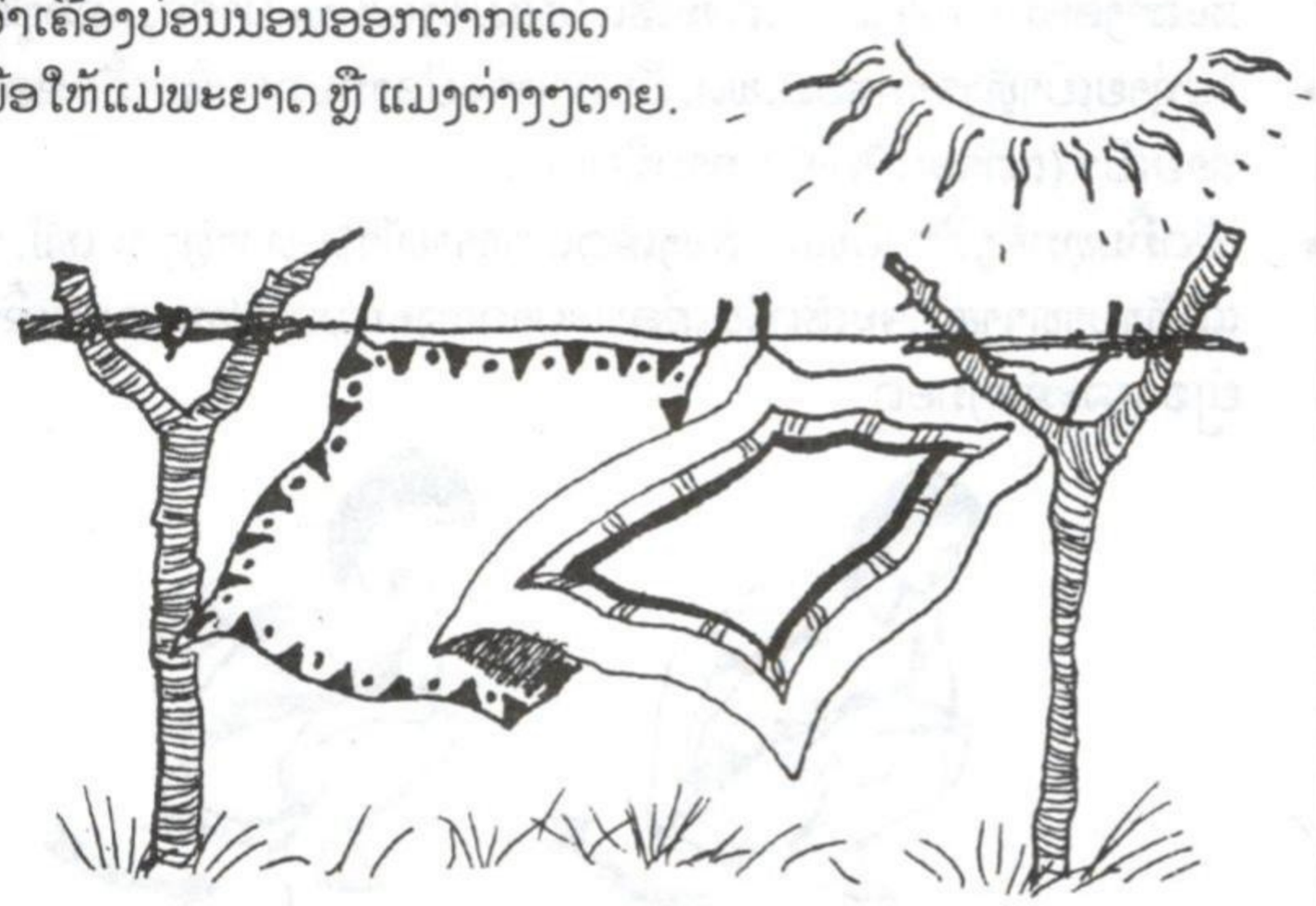
ເພື່ອໃຫ້ປອດໄພ, ວິດຖ່າຍຄວນຈະປຸກໃຫ້ໄກຈາກເຮືອນຊານ ທຸກຫຼັງ, ນ້ຳສ້າງ, ນ້ຳບໍ່, ນ້ຳຫ້ວຍ ຫຼື ແຫຼ່ງນ້ຳອື່ນໆ, ປະມານ 20 ແມັດ. ຖ້າວ່າຈຳເປັນແທ້ໆທີ່ຕ້ອງໄດ້ປຸກໃກ້ກັບບ່ອນທີ່ຄົນໄປຕັກນ້ຳ, ໃຫ້ປຸກຢູ່ທາງທິດໃຕ້ຂອງແຫຼ່ງນ້ຳ.



ຮັກສາຄວາມສະອາດຢູ່ໃນເຮືອນຊານ

ເນື່ອງຈາກວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັນ ມັນຈຶ່ງເປັນການງ່າຍທີ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ການເຈັບເປັນຈະຂະຫຍາຍໄປສູ່ໝົດທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ. ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຈະເຈັບເປັນໜ້ອຍລົງຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ລ້າງຖ້ວຍແລະເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນຄົວດ້ວຍສະບູ (ຫຼື ຂີ້ເຖົ່າທີ່ສະອາດ) ແລະ ນ້ຳທີ່ສະອາດຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາມັນໄປຕາກແດດ .
- ອະນາໄມບ່ອນຢູ່ເລື້ອຍໆ. ປັດກວດແລະລ້າງພື້ນ, ຝາ ແລະເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນທຸກປະເພດ. ຈອດຢາປ່ອງ ຫຼື ຮູທີ່ມີຢູ່ຕາມພື້ນ ຫຼື ຝາ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແມງສາບ, ຕົວເຮືອດ ຫຼື ແມງງອດແມງເງົ່າລີ້ຢູ່.
- ເອົາເຄື່ອງບ່ອນນອນອອກຕາກແດດ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ພະຍາດ ຫຼື ແມງຕ່າງໆຕາຍ.



- ບ່ໍຖິ້ມນ້ຳລາຍລົງພື້ນ. ໃນເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ, ປິດປາກຂອງທ່ານດ້ວຍແຂນ, ຫຼືແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ແພມິນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານ.
- ກຳຈັດອາຈົມ ດ້ວຍວິທີທີ່ປອດໄພ. ຝຶກສອນລູກເຕົ້າໃຫ້ໃຊ້ວິດຖ່າຍ ຫຼື ຝັງອາຈົມຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຫຼື ໄປຖ່າຍໃຫ້ໄກຈາກເຮືອນ ແລະ ແຫ່ງນ້ຳ.



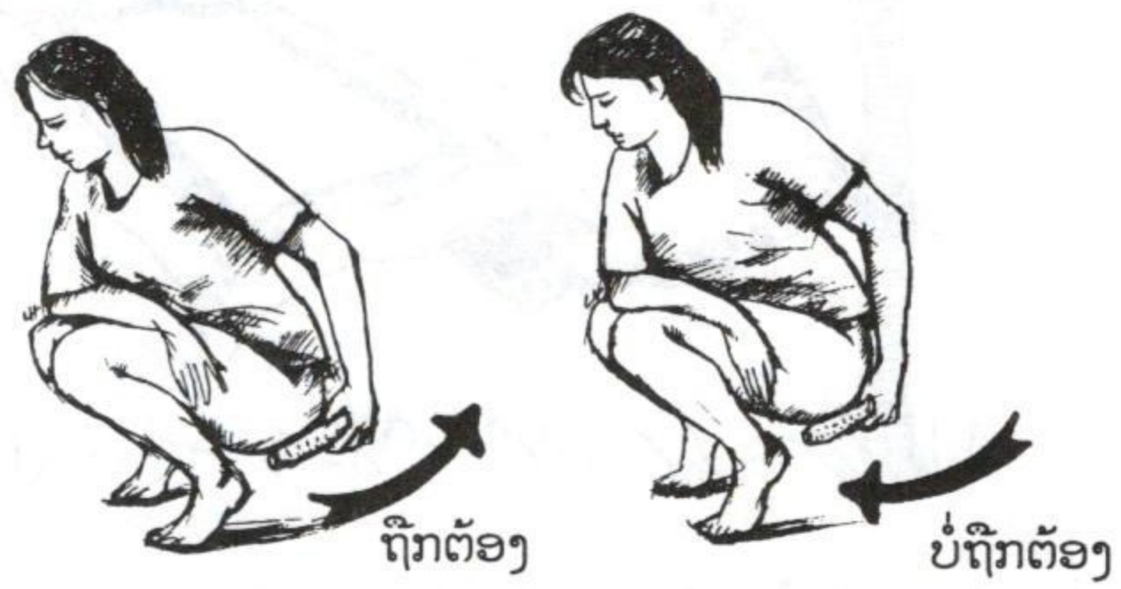
➤ ແສງແດດສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ເປັນພະຍາດ.

➤ ຖ້າວ່າລູກເຕົ້າ ຫຼື ສັດຖ່າຍໜັກຢູ່ໃກ້ເຮືອນໃຫ້ມ້ຽນມັນທັນທີໂລດ.

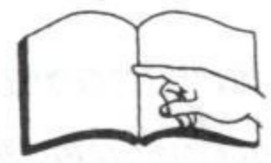
ການຮັກສາອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ

ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດ, ທ່ານຄວນຈະອາບນ້ຳດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳສະອາດທຸກມື້. ນອກນັ້ນທ່ານຄວນປະຕິບັດຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ຄືກັນ ເຊັ່ນ:

- ລ້າງມືທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຈະກິນເຂົ້າ, ປຸງແຕ່ງອາຫານ, ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ, ຖ່າຍເບົາ ແລະຫຼັງຈາກເຮັດອະນາໄມເດັກນ້ອຍ ຫຼືຜູ້ເຈັບປ່ວຍ.
- ລ້າງອະໄວຍະວະເພດທຸກໆມື້ດ້ວຍສະບູອ່ອນໆແລະນ້ຳ . ແຕ່ຢ່າສີດນ້ຳເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ, ເພາະວ່າ ຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດມີລະບົບການທຳຄວາມສະອາດແລະປ້ອງກັນຕົວມັນເອງຢູ່ແລ້ວ, ໂດຍມັນຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຊຸ່ມຕະຫຼອດແລະລະບາຍອອກຕະຫຼອດ. ການລ້າງຮອດພາຍໃນຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບປ້ອງກັນອັນນີ້ຖືກສະລ້າງອອກໄປນຳ ແລະມັກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ
- ໄປຖ່າຍເບົາຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ, ມັນອາດຈະປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອຂອງລະບົບຖ່າຍເບົາ (ແຕ່ຈະບໍ່ປ້ອງກັນການຖືພາ).
- ເຊັດກົ້ນທຸກຄັ້ງທີ່ຖ່າຍໜັກ. ຕ້ອງເຊັດແຕ່ທາງໜ້າໄປທາງຫຼັງສະເໝີ. ຖ້າເຊັດແຕ່ຫຼັງມາທາງໜ້າຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດແລະແມ່ກາຝາກມາແຜ່ເຂົ້າໃນຮູຍ່ຽວ ແລະຊ່ອງຄອດ.



ຖືກຕ້ອງ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ



ເອົາໃຈໃສ່ຕົວເອງ ເວລາເປັນປະຈຳ ເດືອນ, 59. ອັກເສບລະບົບຖ່າຍເບົາ, 412.

ການປ້ອງກັນແຂ້ວ

ການດູແລຮັກສາແຂ້ວມີຄວາມສຳຄັນເພາະວ່າ:

- ແຂ້ວທີ່ແຂງແຮງຈະຄ້ຽວແລະບົດອາຫານໄດ້ດີ
- ແຂ້ວແມງ (ແຂ້ວເປັນຮູ) ແລະເຈັບເຫືອກສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການບົວລະບັດແຂ້ວ.
- ແຂ້ວແມງ ຫຼື ແຂ້ວຜຸອອກເນື່ອງມາຈາກການອະນາໄມແຂ້ວບໍ່ດີ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ຊຶ່ງອາດຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍກໍ່ໄດ້.
- ຜູ້ໃດທີ່ບໍ່ບົວລະບັດແຂ້ວມັກຈະແຂ້ວຫຼ່ອນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ.



ເພື່ອຮັກສາແຂ້ວໃຫ້ສະອາດ ທ່ານສາມາດເຮັດຟອຍຖູແຂ້ວເອງໄດ້.

ຄວນຈະອະນາໄມແຂ້ວມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ, ເພື່ອລ້າງເອົາເຊື້ອພະຍາດອອກທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ແຂ້ວແມງແລະແຂ້ວຫຼ່ອນອອກ. ອະນາໄມທັງທາງໜ້າແລະທາງຫຼັງຂອງແຂ້ວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ອະນາໄມຫວ່າງແຂ້ວແລະເຫືອກ. ນຳໃຊ້ຟອຍຖູແຂ້ວທີ່ອ່ອນໆ, ໄມ້ຈີ້ມແຂ້ວ ຫຼືຜ້າແຂງໆ ພັນໃສ່ນິ້ວມື . ມີຢາຖູແຂ້ວກໍ່ດີແຕ່ບໍ່ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນ. ເກືອ, ເບັກຄິງໂສດາ ຫຼື ນ້ຳ[illegible]ອາດລ້າງກໍ່ໃຊ້ໄດ້.

ນ້ຳສະອາດ

ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ນ້ຳດື່ມຄວນຈະເອົາມາຈາກແຫຼ່ງນ້ຳທີ່ສະອາດທີ່ສຸດ. ຖ້ານ້ຳມີຂີ້ຝຸ່ນປ່ອຍໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນນອນແລ້ວເທຍັ້ນເອົາແຕ່ນ້ຳໃສ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ກ່ອນຈະດື່ມນ້ຳໃຫ້ຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ດັ່ງທີ່ຈະກ່າວຂ້າງລຸ່ມນີ້ ຊຶ່ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າ: "ການເຮັດໃຫ້ນ້ຳບໍລິສຸດ".

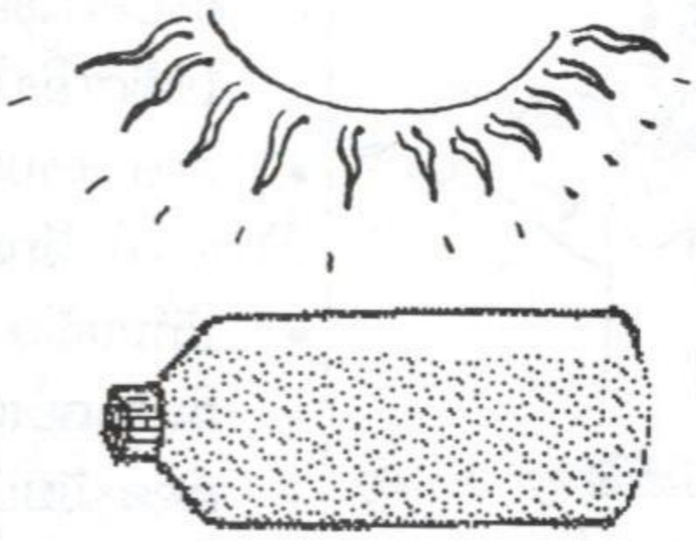
ເກັບຮັກສານ້ຳບໍລິສຸດໄວ້ໃນອ່າງທີ່ປິດຝາ. ຖ້າວ່າອ່າງ, ຖັງ ຫຼື ກະຕຸກແມ່ນພາຊະນະເກັບມ້ຽນນ້ຳ ມັນສຳລັບແຕ່ງກິນໃຫ້ລ້າງມັນໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຮ້ອນກ່ອນຈະນຳມາເກັບມ້ຽນນ້ຳທີ່ສະອາດ. **ຢ່າໃຊ້ຖັງ/ກະຕຸກທາດເຄມີ, ຢາຂ້າແມງໄມ້ ຫຼື ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ**ສຳລັບເກັບມ້ຽນນ້ຳ. ລ້າງຖັງສຳລັບເກັບມ້ຽນນ້ຳດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳສະອາດຢ່າງໜ້ອຍ 1 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດ.



ເກັບຮັກສານ້ຳໄວ້ໃນໄຫທີ່ປິດຝາ ແລະ ບ່ວລະບັດບ່ອນຢູ່ຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ

ວິທີທີ່ງ່າຍແລະລາຄາຖືກເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳບໍລິສຸດ:

ແສງຕາເວັນ: ແສງຕາເວັນສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດແລະບໍລິສຸດໃຫ້ຫ່າຍນ້ຳໃສ່ຖັງແກ້ວ ຫຼືຢາງທີ່ໃສແລະສະອາດ ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດຕັ້ງແຕ່ເຊົ້າເຖິງບ່າຍ ຄວນແນ່ໃຈວ່າບ່ອນທີ່ເອົານ້ຳໄປຕາກນັ້ນມັນໄດ້ຖືກແດດໝົດມື້. (ຖ້າຕ້ອງການດື່ມນ້ຳໄວ, ເອົານ້ຳໄປຕາກແດດເວລາທ່ຽງປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງກໍ່ພຽງພໍແລ້ວ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ).



ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໃນນ້ຳອີກ ເກັບມ້ຽນນ້ຳໄກຈາກມືເດັກນ້ອຍ, ຂີ້ຝຸ່ນແລະສັດ. ຖ້າຢາກໃຫ້ນ້ຳເຢັນກ່ອນຈະນຳໃຊ້ໃຫ້ເອົາຖັງນ້ຳເຂົ້າມ້ຽນໄວ້ໃນເຮືອນເວລາກາງຄືນ. ສາມາດເກັບນ້ຳໄວ້ໃນຖັງນັ້ນປະມານ 1 ຫຼື 2 ມື້. ວິທີເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດດ້ວຍແສງຕາເວັນນຳໃຊ້ໄດ້ດີຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດຮ້ອນ.

ນ້ຳໝາກນາວ:

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



ການຕົ້ມ:

ເຊື້ອພະຍາດສ່ວນຫຼາຍຈະຕາຍເມື່ອຖືກຕົ້ມປະມານ 5-10 ນາທີ. ຍ້ອນວ່າວິທີຕົ້ມນ້ຳໄດ້ນຳໃຊ້ເຊື້ອໄຟຫຼາຍດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນໃຊ້ວິທີນີ້ສະເພາະໃນເວລາທີ່ບໍ່ມີວິທີອື່ນອີກແລ້ວ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ. ຖ້າວ່າທ່ານຢາກຂ້າເຊື້ອພະຍາດທັງ ໝົດ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຕົ້ມນ້ຳປະມານ 20 ນາທີ.





➤ *ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການແຜ່ກະຈາຍຂອງພະຍາດ, ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ. ເຊັດມືຂອງທ່ານໃສ່ຜ້າເຊັດມືສະເພາະ ຫຼື ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງເອງ.*



ປ່ອຍໃຫ້ມືຂອງທ່ານແຫ້ງໂດຍການຟັດມືເອົານ້ຳອອກ .

➤ *ໃນບາງຊຸມຊົນມີວິທີການສະເພາະທີ່ຈະປຸງແຕ່ງຊີ້ນ, ປາດິບກິນຢ່າງສະອາດແລະປອດໄພ.*

ອາຫານທີ່ປອດໄພ:

ຫຼາຍໆພະຍາດໃນກະເພາະລຳໄສ້ແຜ່ຂະຫຍາຍໂດຍຜ່ານອາຫານການກິນ. ບາງທີຜູ້ທີ່ເກັບກ່ຽວ, ຜູ້ຈັບ ຫຼື ຜູ້ແຕ່ງກິນໄດ້ເອົາເຊື້ອພະຍາດຈາກມືຂອງເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃນອາຫານ. ບາງຄັ້ງເຊື້ອພະຍາດແລະເຊື້ອຣາ (ເຊື້ອເຫັດ)ໃນອາກາດເລີ່ມຕົ້ນຂະຫຍາຍຢູ່ໃນອາຫານ ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນກໍ່ຈະບູດ, ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ອາຫານຖືກເກັບມ້ຽນໄວ້ດົນ ຫຼື ປຸງແຕ່ງບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງເຊື້ອພະຍາດໃນອາຫານທ່ານຄວນ:

- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ, ກ່ອນກິນ, ແລະ ກ່ອນປ້ອນເຂົ້າລູກຂອງທ່ານ.
- ລ້າງແລະປອກເປືອກໝາກໄມ້ແລະຜັກທຸກຊະນິດທີ່ຈະກິນດິບ .
- ຢ່າເຮັດໃຫ້ຊີ້ນດິບ, ເປັດໄກ່ດິບ ຫຼື ປາດິບ ຖືກກັບອາຫານອື່ນທີ່ຈະກິນດິບ. ລ້າງມື, ມີດ ແລະ ຂຽງຫຼັງຈາກປາດຊີ້ນເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຢ່າໄອ, ຖົ່ມນ້ຳລາຍ ຫຼື ຄ້ຽວສິ່ງຂອງ ເຊັ່ນ ຄ້ຽວໝາກ ໃກ້ກັບອາຫານ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳລາຍຂອງທ່ານຟຸ້ງລົງໃສ່ອາຫານ.
- ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ສັດມາເລຍຖ້ວຍບ່ວງ ຫຼື ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກັນບໍ່ໃຫ້ສັດເຂົ້າໃນເຮືອນຄົວ.
- ຖ້າອາຫານບູດໃຫ້ຖອກຖິ້ມ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນລັກສະນະຂອງອາຫານທີ່ບູດ:

- ມີກິ່ນເໝັນ
- ລົດຊາດບໍ່ແຊບແລະປ່ຽນແປງໄປ.
- ສີຂອງມັນປ່ຽນ (ຕົວຢ່າງ : ຖ້າຊີ້ນດິບຈະປ່ຽນເປັນສີນ້ຳຕານ)
- ມີຝອດຢູ່ທາງໜ້າອາຫານຫຼາຍ (ຕົວຢ່າງ : ຢູ່ໜ້າຂອງແກງ ຫຼືຕົ້ມເປື່ອຍທີ່ເກັບໄວ້ດົນ) ພ້ອມດ້ວຍມີກິ່ນເໝັນ

ອາຫານທີ່ສຸກ:

ອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸກຂ້າເຊື້ອພະຍາດ. ຊີ້ນທຸກຊະນິດ, ປາ ແລະ ເປັດໄກ່ ຄວນຈະເຮັດໃຫ້ສຸກຢ່າງດີທຸກຢ່າງບໍ່ຄວນຈະມີລັກສະນະທີ່ດິບ ຫຼື ມີສີສັນທີ່ດິບ.

ຖ້າວ່າອາຫານເລີ່ມເຢັນເຊື້ອພະຍາດກໍ່ເລີ່ມຂະຫຍາຍທັນທີໂລດ. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກປຸງແຕ່ງຄວນຈະອຸ່ນມັນໃຫ້ຮ້ອນ. ຖ້າເປັນຊະນິດນ້ຳ ຄວນຈະຕົ້ມໃຫ້ມັນຟົດ. ຖ້າແມ່ນຊະນິດແຂງເຊັ່ນ: ເຂົ້າຄວນໜຶ້ງໃໝ່.



ການຄັດເລືອກອາຫານ. ບາງຄັ້ງອາຫານກໍ່ເສຍຄຸນນະພາບຕັ້ງແຕ່ບໍ່ທັນໄດ້ປຸງແຕ່ງຫຼືເກັບມ້ຽນກໍ່ມີ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຄັດເລືອກອາຫານ:

ອາຫານທີ່ສິດ (ດິບ) ຄວນມີລັກສະນະດັ່ງນີ້:

- ສິດແລະມີຕາມລະດູການ
- ຢູ່ໃນສະພາບດີ-ບໍ່ຊຸດຂາດ, ຖືກທຳລາຍ ຫຼື ຖືກກັດກິນດ້ວຍແມງໄມ້
- ສະອາດບໍ່ເປື້ອນເປິ
- ກິ່ນສະອາດ (ໂດຍສະເພາະແມ່ນປາ, ຫອຍແລະຊີ້ນ ບໍ່ຄວນຈະມີກິ່ນແຮງ)



ປາທີ່ມີກິ່ນແຮງແລະກະປ໋ອງທີ່ອອກເຫັດຊີ້ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າອາຫານຢູ່ໃນນັ້ນໄດ້ບູດແລ້ວ

ອາຫານທີ່ຜ່ານກຳມະວິທີ ປຸງແຕ່ງຫຼືຫຸ້ມຫໍ່ ຄວນຈະມ້ຽນໄວ້ໃນ:

- ກະປ໋ອງທີ່ໃຫຍ່ (ບໍ່ເຂົ້າໝ້ຽງ, ບຸ້ມ ຫຼື ບໍ່ອອກເຫັດ)
- ໄຫທີ່ປົກປິດໄວ້ຢ່າງສະອາດ
- ແກ້ວທີ່ບໍ່ແຕກແຫງ
- ຫຸ້ມຫໍ່ທີ່ບໍ່ຈີກຂາດ



ການເກັບຮັກສາອາຫານ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວໃໝ່ໆ; ຖ້າທ່ານເກັບມ້ຽນອາຫານໃຫ້ປົກປິດມັນຢ່າງດີ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນ ແລະ ແມງອື່ນໆມາຕອມ, ພ້ອມທັງກັນຂີ້ຝຸ່ນນຳອີກ.

ອາຫານຈະເກັບຮັກສາໄດ້ດີແມ່ນຕ້ອງຢູ່ໃນສະພາບທີ່ເຢັນ. ວິທີທີ່ຈະອະທິບາຍຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີການຮັກສາອາຫານໃຫ້ເຢັນໂດຍການເຮັດໃຫ້ອາຍນ້ຳລະເຫີຍອອກສູ່ອາກາດ. ເພື່ອໃຫ້ອາຫານເຢັນທົ່ວເຖິງໃຫ້ເອົາອາຫານໃສ່ໃນໝໍ້ແບນ.

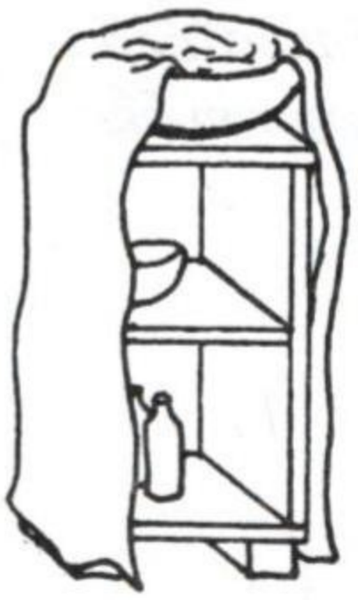
ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມເຢັນດ້ວຍໝໍ້ດິນເຜົາ.

ວິທີນີ້ນຳໃຊ້ໝໍ້ດິນເຜົາ 2 ໜ່ວຍ, ໜ່ວຍນ້ອຍປ່ອນໄວ້ຂ້າງໃນໜ່ວຍໃຫຍ່, ລະຫວ່າງກາງໝໍ້ສອງໜ່ວຍນັ້ນໃຫ້ເອົານ້ຳໃສ່ໄວ້. ໝໍ້ທັ້ງສອງໜ່ວຍໃຫ້ມີລະບົບປົກປິດຢ່າງດີ ຝາຂອງແຕ່ລະໝໍ້ໃຫ້ໜາ ແລະ ບໍ່ມີຮູຜິວ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ອາຍນ້ຳອອກນອກ, ສ່ວນໝໍ້ໜ່ວຍໃນໃຫ້ເຄືອບຢ່າງໜາ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຊຶມເຂົ້າໃນອາຫານ.



ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມເຢັນດ້ວຍຕູ້ຊັ້ນ.

ນຳໃຊ້ລັງໄມ້ຫຼືແກ໊ດຢອງກັນກໍ່ໄດ້, ຫຼັງຈາກນັ້ນຮອງຕູ້ຫຼືລັງໄມ້ນັ້ນໃຫ້ສູງຈາກພື້ນດ້ວຍກ້ອນດິນຈີ່ ຫຼື ກ້ອນຫີນ. ເອົາຊາມນ້ຳວາງໄວ້ທາງເທິງ ແລະ ເອົາຜ້າທີ່ມ ຫຼືຜ້າໜາໆກໍ່ໄດ້ຈຸ່ມໃສ່ໃນຊາມນ້ຳ ແລະ ແຜ່ນຜ້າໃຫ້ຄຸມອ້ອມລັງໄມ້ ຫຼືແກ໊ດນັ້ນ. ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ສິ້ນແຜ່ນຜ້າຈຸພື້ນເຮືອນ , ດັ່ງນັ້ນຄວາມຊຸ່ມຈະກະຈາຍໄປທົ່ວແຜ່ນຜ້າ. ເອົາອາຫານມ້ຽນໄວ້ໃນລັງໄມ້ນັ້ນ, ເມື່ອອາຍນ້ຳລະເຫີຍອອກຈາກແຜ່ນຜ້າຈະເຮັດໃຫ້ອາຫານມີຄວາມເຢັນຕະຫຼອດ. ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ໄດ້ຜົນທີ່ສຸດກໍ່ຕໍ່ເມື່ອແຜ່ນຜ້ານັ້ນຈະຕ້ອງຊຸ່ມຢູ່ສະເໝີ.



ໃນເວລາທີ່ທ່ານເຮັດຄວາມເຢັນດ້ວຍຕູ້ຊັ້ນໃຫ້ເອົາແຜ່ນຜ້າຄຸມອ້ອມລັງໄມ້ໄວ້ໜິດ. ຢູ່ໃນຮູບນີ້ພຽງແຕ່ເປີດໃຫ້ທ່ານເຫັນທາງໃນເທົ່ານັ້ນ.

➤ ແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າອາຫານຊະນິດໃດສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ແລະວິທີການເກັບຮັກສາ, ສາມາດສອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ນຳ.

ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ



ການເຮັດວຽກ

ການພັກຜ່ອນແລະຫັດກາຍບໍລິຫານ

ການພັກຜ່ອນ

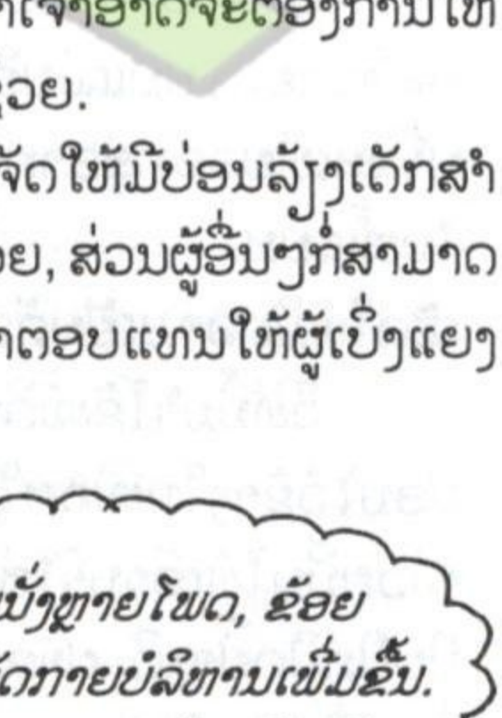
ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຊີວິດຂອງຄອບຄົວຢູ່ລອດ, ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ເຮັດວຽກໜັກຫຼາຍເຊັ່ນປຸງແຕ່ງອາຫານ, ຕັກນ້ຳແລະເອົາຟືນ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງໄປເຮັດວຽກນອກເຮືອນລາວມີວຽກໜັກຂຶ້ນອີກສອງເທົ່າ. ລາວອາດຈະເຮັດວຽກຢູ່ໂຮງງານ, ຫ້ອງການ ຫຼື ຕາມທົ່ງໄຮ່ທົ່ງນາໝົດມື້, ເມື່ອລາວກັບຄືນມາເຮືອນ ລາວກໍ່ມີວຽກທີ່ສອງຂອງລາວອີກຄືບໍ່ວ່ລະບັດຄອບຄົວເຮືອນຊານ. ວຽກໜັກຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ລາວອ່ອນລ້າໝົດກຳລັງ, ຂາດອາຫານ ແລະເຈັບເປັນ, ຍ້ອນວ່າລາວບໍ່ມີເວລາພຽງພໍສຳລັບພັກຜ່ອນ ຫຼື ມີອາຫານພຽງພໍສຳລັບສ້າງພະລັງງານໃຫ້ລາວໄດ້ເຮັດໜ້າວຽກຂອງລາວ.



ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນວຽກ ທີ່ເຫຼືອບ່າກວ່າແຮງຂອງແມ່ຍິງ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວສາມາດຊ້ວານຊູເຮັດວຽກເຮືອນຊ່ວຍລາວ. ຊ່ວຍກັນ ຫຼື ປ່ຽນຜຽນກັນກັບແມ່ຍິງຢູ່ໃນບ້ານເຮັດແຕ່ງກິນ, ທຳຄວາມສະອາດ, ໄປຕັກນ້ຳແລະເອົາຟືນອາດຈະຊ່ວຍແບ່ງເບົາວຽກທີ່ໜັກຂອງແມ່ຍິງໄດ້. ບໍ່ວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບຄ່າຈ້າງ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການໃຫ້ມີຜູ້ເອົາລູກຊ່ວຍ.

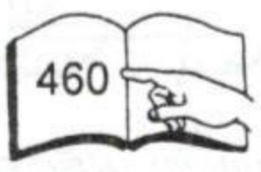
ແມ່ຍິງບາງກຸ່ມໄດ້ຈັດໃຫ້ມີບ່ອນລ້ຽງເດັກສຳລັບສະຫະກອນ ໂດຍຈັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍ, ສ່ວນຜູ້ອື່ນໆກໍ່ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະຈ່າຍສິ່ງໃດໜຶ່ງເປັນຄ່າຕອບແທນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງລູກໃຫ້ ຫຼື ບາງເທື່ອເຂົາເຈົ້າກໍ່ປ່ຽນຜຽນກັນ.

ຂ້ອຍເມື່ອຍນັ່ງຫຼາຍໂພດ, ຂ້ອຍຕ້ອງການຫັດກາຍບໍລິຫານເພີ່ມຂຶ້ນ. ບາງທີຂ້ອຍຄວນຈະຍ່າງເມືອເຮືອນ



ການຫັດກາຍບໍລິຫານ

ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ຍິງໄດ້ຫັດກາຍບໍລິຫານຢູ່ແລ້ວ ໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກປະຈຳວັນ. ແຕ່ເວລາພວກເຂົາເຈົ້າໄປເຮັດການເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ເໜັງຕີງຫຼາຍ, ຕົວຢ່າງ: ໃນແຕ່ລະມື້, ຖ້າເຂົາເຈົ້ານັ່ງ ຫຼື ຢືນຕະຫຼອດຢູ່ໂຮງງານ ຫຼື ຫ້ອງການເຂົາເຈົ້າຄວນພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຍ່າງ ຫຼື ຢືດແຂ່ງຢືດຂາແດ່. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້ຈະຮັກສາໃຫ້ຫົວໃຈ, ປອດ ແລະ ກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າແຂງແຮງຢູ່ຕະຫຼອດ.



ນັ່ງ ຫຼື ຢືນເປັນເວລາດົນນານ.

➤ ຮ່ວມມືກັບຊຸມຊົນຂອງທ່ານເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນພາລະຂອງແມ່ຍິງ. ເຕົ້າໄຟທີ່ປະຢັດຟືນ (ໜ້າ 449) ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳຂອງບ້ານເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງທຸກຄົນດີຂຶ້ນ.

ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງເປັນປົກກະຕິ

ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງສະບາຍຢູ່ກໍ່ຕາມ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃຫ້ເພີ່ນກວດລະບົບຈະເລີນພັນໃຫ້, ຢ່າງນ້ອຍທຸກໆ 3 ຫາ 5 ປີ. ການກວດນີ້ຄວນຈະກວດຊ່ອງຄອດ, ກວດນົມ, ກວດຫາ ອາການຂາດເລືອດ (ເລືອດຈາງ) ແລະ ກວດຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ (ເບິ່ງໜ້າ 287), ຄວນຈະເຮັດແປ໊ບແຕສ (Pap test), ຊຶ່ງຈະອະທິບາຍຕໍ່ໄປ ຫຼື ການກວດຊະນິດອື່ນ ເພື່ອຊອກຫາອາການຂອງມະເຮັງປາກມົດລູກ. ການກວດອັນນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງອາຍຸ 35 ປີຂຶ້ນໄປ, ຊຶ່ງສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນມັກຈະເປັນມະເຮັງໃສ່ປາກມົດລູກ.



➤ *ພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນແລະມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດບໍ່ສະແດງອາການຈົນກວ່າພະຍາດຈະຂະຫຍາຍຮ້າຍແຮງຈົ່ງເຫັນ. ເມື່ອຮອດຂັ້ນນັ້ນ, ມັນຈະຊ້າແລ້ວສຳລັບການປິ່ນປົວ.*

287

ແມ່ຍິງທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາດກ້າວການກວດຊ່ອງຄອດ

1. ອສບ ຈະເບິ່ງອະໄວຍະວະເພດພາຍນອກເພື່ອເບິ່ງວ່າມີອາການໃຄ່ບວມ, ຕຸ່ມ, ບາດແຜ ຫຼື ມີການປ່ຽນສີ ຫຼື ບໍ່.
2. ໂດຍທົ່ວໄປ, ອສບ ຈະເອົາປາກເປັດປ່ອນເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ. ປາກເປັດແມ່ນເຄື່ອງມືທີ່ເຮັດດ້ວຍໂລຫະຫຼືຢາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດເປີດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ອສບ ຈະສາມາດກວດເບິ່ງໜັງຂອງຊ່ອງຄອດວ່າມີໃຄ່ບວມ, ຕຸ່ມ, ບາດແຜ ຫຼືມີລິ່ງຂາວຫຼືບໍ່ . ເວລາໃຊ້ປາກເປັດທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າມີແນວດັນຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດແລະຢູ່ຍາກ, ແຕ່ມັນຈະບໍ່ເຈັບ. ການກວດຈະສະດວກຂຶ້ນຖ້າວ່າກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານຜ່ອນຄາຍແລະພິກຢ່ຽວຂອງທ່ານເປົ່າຫວ່າງ.
3. ຖ້າວ່າຄລີນິກນັ້ນມີຫ້ອງທົດລອງ, ແພດຈະເຮັດແປ໊ບແຕສ (Pap test) ເພື່ອກວດຫາມະເຮັງ ແລະ ຖ້າຈຳເປັນຈະກວດຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ທ່ານ. ເພື່ອເຮັດແປ໊ບແຕສແພດຈະຂູດເອົາຈຸລັງຂອງປາກມົດລູກຂອງທ່ານ. ເຮັດອັນນີ້ຈະບໍ່ມີອາການເຈັບ. ທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າມີຫຍັງດັນເລັກນ້ອຍ. ແຜ່ນຈຸລັງທີ່ຂູດອອກນັ້ນຈະຖືກສົ່ງໄປຫ້ອງທົດລອງເພື່ອກວດເບິ່ງອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງ. ຖ້າຮູ້ວ່າເປັນມະເຮັງ ແລະໄດ້ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ, ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວມັນຈະຫາຍເຊົ່າໄປ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 426)



4. ຫຼັງຈາກທີ່ແພດເອົາປາກເປັດອອກແລ້ວ, ເພິ່ນຈະເອົານິ້ວມືສອງນິ້ວຂອງເພິ່ນສຸບໃສ່ຖົງມືສະອາດແລ້ວອີກເບື້ອງໜຶ່ງຍັ່ນທ້ອງນ້ອຍຂອງທ່ານ. ເຮັດແນວນີ້, ແພດຈະຄຳເຫັນຂະໜາດ, ຮູບຮ່າງແລະທີ່ຕັ້ງຂອງມົດລູກ, ປີກມົດລູກ ແລະຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານ. ການກວດແບບນີ້ຈະບໍ່ມີອາການເຈັບ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບໃຫ້ບອກແພດໂລດ, ນັ້ນອາດຈະມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງຜິດປົກກະຕິ.
5. ບາງຄັ້ງ, ແພດອາດຈະກວດຮູທະວານຂອງທ່ານເພື່ອເບິ່ງບາງບັນຫາ. ແພດຈະປ່ອນນິ້ວມືນິ້ວໜຶ່ງເຂົ້າຮູທະວານ ແລະ ອີກມືໜຶ່ງເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ. ການກວດແບບນີ້ເຮັດໃຫ້ແພດໄດ້ຮູ້ຂໍ້ມູນຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດກັບຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ປີກມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານ.

ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ, 201
ຊຶມເຊື້ອທ້ອງນ້ອຍ, 298

ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ

ການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປ້ອງກັນ ຫຼື ຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ຮວມທັງເຊື້ອໂລກເອດ ແລະ ໂລກເອດນຳ (HIV/AIDS). ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເປັນໝັນ, ມີລູກນອກພົກແລະຫຼຸລູກ. ການຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ (pelvic inflammatory disease) ແລະ ພະຍາດມະເຮັ້ງ. ແມ່ຍິງສາມາດຫຼີກເວັ້ນບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ດ້ວຍການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ.

212
ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ຍິງໜຸ່ມຄວນຈະນຳໃຊ້ ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວເພື່ອເລື່ອນການຖືພາຄັ້ງທຳອິດຂອງລາວ ໄປຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະຂະຫຍາຍຢ່າງເຕັມທີ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເມື່ອລູກຜູ້ທຳອິດຂອງລາວເກີດ, ໄລຍະຫ່າງຂອງການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງລາວຄວນລໍຖ້າອີກ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ວິທີນີ້, ເພິ່ນເອີ້ນວ່າການວາງແຜນລູກຫ່າງ, ຊຶ່ງຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະມີເວລາທີ່ຈະປັບຕົນເອງໃຫ້ແຂງແຮງໃນລະຫວ່າງການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງ, ແລະລູກຂອງລາວກໍ່ຈະໄດ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງເຕັມທີ່. ເມື່ອລາວມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ຕ້ອງການແລ້ວ, ລາວສາມາດເລືອກໃຊ້ວິທີທີ່ບໍ່ໃຫ້ມີລູກອີກກໍ່ໄດ້.

ເພື່ອໃຫ້ແມ່ແລະລູກນ້ອຍມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ, ທ່ານບໍ່ຄວນມີລູກ:


ແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ


ເມື່ອອາຍຸແກ່ເກີນໄປ


ຫຼາຍຄົນເກີນໄປ


ຖີ່ເກີນໄປ

ການປິວລະບັດທີ່ດີໃນໄລຍະຖືພາແລະ ເກີດລູກ

ມີແມ່ຍິງຖືພາຫຼາຍຄົນບໍ່ໄປກວດທ້ອງ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ[illegible]ໃດ. ແຕ່ການທີ່ຮູ້ສຶກສະບາຍ ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານບໍ່ມີບັນຫາ. ບາງບັນຫາຂອງການຖືພາບໍ່ມີອາການອັນໃດສະແດງອອກກໍ່ມີເຊັ່ນ: ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງເປັນຕົ້ນ. ແມ່ຍິງຖືພາຄວນຈະໄປກວດທ້ອງກ່ອນເກີດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ, ເພື່ອໃຫ້ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບແມ່ ແລະເດັກ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນ ໄດ້ຕິດຕາມເບິ່ງວ່າການຖືພາຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນໄປຢ່າງປົກກະຕິຫຼືບໍ່. ການກວດສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກສາມາດກັນບັນຫາບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

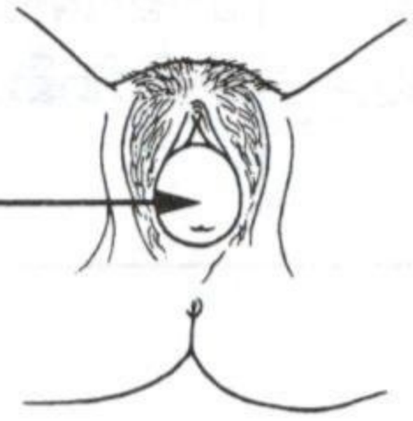
ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການເອົາໃຈໃສ່ບົວລະບັດຢ່າງດີ ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ , ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນຈາກ:

138 ການປິ່ນປົວ ມົດລູກຢ່ອນ

ມົດລູກຢ່ອນ: ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ຖືພາຖີ່ກັນຫຼາຍ, ເກີດລູກໃຊ້ເວລາດົນ, ຫຼືໃນໄລຍະເກີດລູກ, ລາວເບັ່ງໄວເກີນໄປ; ບັນດາກ້າມຊີ້ນແລະເສັ້ນເອັນທີ່ຈ່ອງດຶງມົດລູກອາດຈະອ່ອນຍານ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກບາງພາກສ່ວນຫຼືທັງໝົດຍານລົງມາຫາຊ່ອງຄອດ. ສະພາບນີ້ເພີ້ນເອີ້ນວ່າ ມົດລູກຢ່ອນ.

ອາການ:

- ຢ່ຽວເຮ່ຍ
- ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ, ອາດຈະເຫັນປາກມົດລູກ ອອກມານອກຊ່ອງຄອດ



ການປ້ອງກັນ:

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

418 ຢ່ຽວເຮ່ຍ

85 ການເກີດລູກ

ຢ່ຽວອອກທາງຊ່ອງຄອດ: ຖ້າວ່າຫົວຂອງເດັກໜີບຢູ່ຊ່ອງຄອດເປັນເວລາດົນໃນໄລຍະເກີດລູກ, ເຍື່ອຜະໜັງຊ່ອງຄອດອາດຈະຖືກສີກຂາດ. ຢ່ຽວຫຼືອາຈົມອາດຈະເຮ່ຍອອກທາງຊ່ອງຄອດ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງເພີ່ມໃນໜ້າ 418.

419 ການທັດກາຍທ່າ ຍຸ້ມ - ຍານ

ການປ້ອງກັນ:

- ກ່ອນຈະຖືພາໃຫ້ລໍຖ້າຈົນກ່ວາຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ເຕັມທີ່
- ຫຼີກເວັ້ນການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ
- ເວັ້ນໄລຍະການຖືພາຢ່າງນ້ອຍ 2 ປີ ເພື່ອໃຫ້ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງກ່ອນຈະຖືພາຄັ້ງໃໝ່.

ການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດບາດທະຍັກ

ພະຍາດບາດທະຍັກເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງແລະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເສຍຊີວິດໄດ້. ແມ່ຍິງສາມາດໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດບາດທະຍັກທີ່ອາໄສຢູ່ນຳອາຈົມຂອງຄົນ ຫຼື ສັດ ແລ້ວເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນໂດຍຜ່ານບາດແຜ. ເຖິງວ່າໝົດທຸກຄົນສາມາດເປັນພະຍາດບາດທະຍັກ, ແຕ່ແມ່ຍິງແລະເດັກນ້ອຍມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດນີ້ໃນເວລາເກີດລູກ. ເຊື້ອພະຍາດບາດທະຍັກຈະເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍໃນເວລາທີ່ອຸປະກອນຮັບໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຖືກຂ້າເຊື້ອຢ່າງເໝາະສົມແລ້ວຖືກຍັດເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ຫຼື ເອົາມາຕັດສາຍແຮ່ໃຫ້ເດັກ.

ຍິງສາວແລະແມ່ມ່ານທຸກໆຄົນຄວນຈະໄດ້ສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ. ຖ້າວ່າແມ່ມ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັນເທື່ອໃຫ້ສັກໃຫ້ລາວໃນເວລາທີ່ລາວມາກວດທ້ອງເທື່ອທຳອິດ ແລະອີກເຂັ້ມທີສອງຫຼັງຈາກນັ້ນ 1 ເດືອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ລາວປະຕິບັດຕາມຕາຕະລາງສັກຢາກັນພະຍາດ.

ຕາຕະລາງສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ

ເຂັ້ມທີ1 : ສັກໃນເວລາມາກວດທ້ອງເທື່ອທຳອິດ
ເຂັ້ມທີ2 : ຫຼັງຈາກສັກເຂັ້ມທີ 1, 1 ເດືອນ
ເຂັ້ມທີ 3 : ຫຼັງຈາກເຂັ້ມທີ 2, ຢ່າງນ້ອຍ 6 ເດືອນ
ເຂັ້ມທີ 4 : ຫຼັງຈາກເຂັ້ມທີ 3, ຢ່າງນ້ອຍ 1 ປີ
ເຂັ້ມທີ 5 : ຫຼັງຈາກເຂັ້ມທີ 4, ຢ່າງນ້ອຍ 1 ປີ
ຫຼັງຈາກນັ້ນສັກຕື່ມອີກທຸກໆ 10 ປີ.

➢ ເຖິງວ່າປະຈຳເດືອນຈະໝົດແລ້ວ, ແມ່ຍິງທຸກຄົນຄວນຈະກວດນົມທຸກໆເດືອນ.

➢ ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີຄວາມເສຍອົງຄະທີ່ບໍ່ສາມາດ ກວດນົມດ້ວຍຕົວເອງ, ອາດຈະຂໍຮ້ອງຜູ້ທີ່ເຊື່ອໃຈເຮັດໃຫ້.

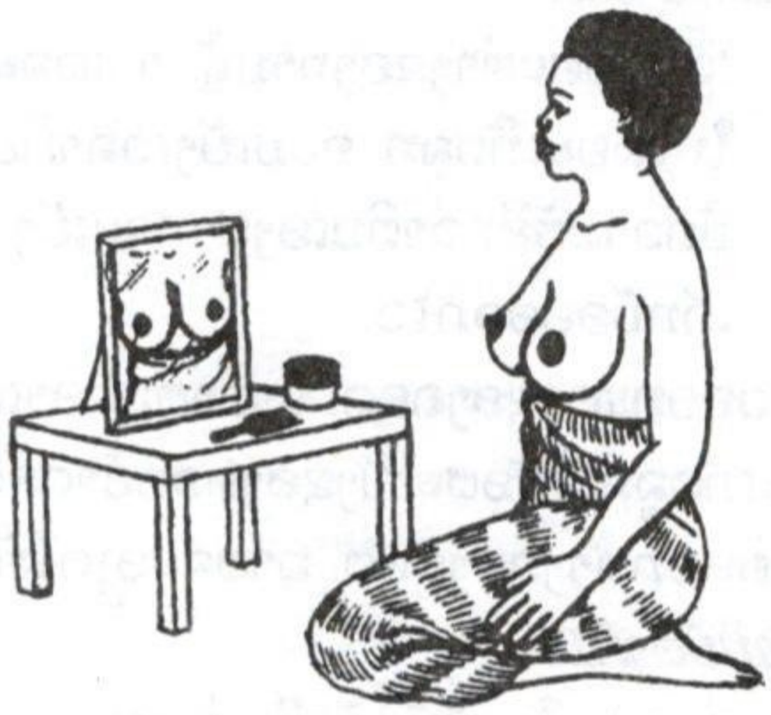
ກວດນົມຢ່າງເປັນປົກກະຕິ:

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມີກ້ອນນ້ອຍໆຢູ່ນົມເຂົາເຈົ້າ. ກ້ອນເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະປ່ຽນຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດຂອງມັນໃນຮອບປະຈຳເດືອນ. ມັນຈະມີລັກສະນະອ່ອນໆໃນໄຍລະທີ່ແມ່ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນ. ບາງຄັ້ງ, ແຕ່ບໍ່ເປັນເລື້ອຍໆ, ກ້ອນຢູ່ນົມຈະບໍ່ຫາຍໄປ ຊຶ່ງອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັງນົມ.

ແມ່ຍິງສາມາດກວດເຫັນກ້ອນຢູ່ນົມຂອງເຂົາເຈົ້າດ້ວຍຕົວເອງ, ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຝຶກວິທີກວດ. ຖ້າເຂົາເຈົ້າກວດ 1 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນຈະລົ້ງເຄີຍກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນແລະການຜິດປົກກະຕິທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນນົມຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ວິທີການກວດນົມ:

ຖ້າວ່າທ່ານມີກະຈົກແຍງ ໃຫ້ແຍງເບິ່ງນົມຂອງທ່ານ ຍົກແຂນຂຶ້ນກາຍຫົວແລ້ວສັງເກດເບິ່ງການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງນົມຂອງທ່ານ, ຫຼືບ່ອນໃຄ່ບວມ ຫຼື ການປ່ຽນແປງຂອງໜ້າໜັງ ຫຼືການປ່ຽນແປງຂອງຫົວນົມ. ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາແຂນຂອງທ່ານແນບຂ້າງແລ້ວສັງເກດນົມຂອງທ່ານອີກຄັ້ງໜຶ່ງ.



ນອນຫງາຍແບຝ່າມືຂອງທ່ານອອກ ແລ້ວຍັ່ນນົມຂອງທ່ານຄຳເບິ່ງວ່າມີກ້ອນອັນໃດບໍ່.



ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກສ່ວນຂອງນົມໄດ້ຖືກຄຳແລ້ວ. ເຮັດແບບເກົ່າທຸກໆເດືອນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄຳເຫັນສິ່ງຜິດປົກກະຕິໄດ້ງ່າຍ.



ທ່ານຈະເຮັດແນວໃດເມື່ອທ່ານຄຳພົບເຫັນກ້ອນ

ຖ້າວ່າກ້ອນນັ້ນອ່ອນຫຼືນຸ້ມແລະສາມາດຕີ້ງໄປມາໄດ້ເວລາທ່ານຍູ້, ຢ່າກັງວົນນຳມັນ. ແຕ່ຖ້າວ່າມັນແຂງຮູບຮ່າງມັນກຳນົດບໍ່ໄດ້ ແລະຮູ້ສຶກເຈັບເລັກນ້ອຍໃຫ້ຕິດຕາມມັນໂດຍສະເພາະຖ້າວ່າກ້ອນນັ້ນຫາກມີຢູ່ແຕ່ນົມເບື້ອງດຽວແລະບໍ່ສາມາດຕີ້ງໄປມາໄດ້. ໃຫ້ທ່ານໄປພົບ ອສບ ຖ້າວ່າກ້ອນນັ້ນຍັງຄຳເຫັນຢູ່ຫຼັງຈາກເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ມັນອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັງກໍ່ໄດ້ (ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 433). ທ່ານຄວນໄປຫາແພດໝໍຖ້າວ່າມີເລືອດຫຼືນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນເພື່ອຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ
ຢາດູດ, ເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດອື່ນໆເປັນສິ່ງບໍ່ດີສຳລັບສຸຂະພາບແມ່ຍິງ (ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 493).

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍອີງໃສ່ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງລະຫວ່າງການປິ່ນປົວແລະປ້ອງກັນ ອສບ ຫຼືຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບແມ່ຍິງມີບົດບາດທີ່ສຳຄັນໃນການສະກັດກັ້ນຄວາມເຈັບເປັນກ່ອນມັນຈະເກີດ ແຕ່ຄວາມຕ້ອງການສ່ວນໃຫຍ່ຂອງແມ່ຍິງບໍ່ແມ່ນການປ້ອງກັນພະຍາດ ແຕ່ແມ່ນການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກການເປັນພະຍາດທີ່ເຂົາເຈົ້າມີຢູ່ກ່ອນແລ້ວ. ດັ່ງນັ້ນສິ່ງທີ່ແພດບ້ານຄວນຄຳນຶງກ່ອນອື່ນໝົດແມ່ນການປິ່ນປົວ.

ແຕ່ການປິ່ນປົວສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອເປີດປະຕູເຂົ້າສູ່ການປ້ອງກັນ. ໂອກາດໜຶ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ທ່ານຈະເວົ້າກັບແມ່ຍິງກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນແມ່ນເວລາເຂົາເຈົ້າມາຫາທ່ານ ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມາຫາທ່ານກ່ຽວກັບຊຶມເຊື້ອລະບົບຖ່າຍເບົາໃຫ້ທ່ານປິ່ນປົວບັນຫານັ້ນກ່ອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ເວລາເລັກນ້ອຍເພື່ອອະທິບາຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອນີ້ໄດ້ແນວໃດໃນອະນາຄົດ.



ໃນລັກສະນະທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ທ່ານພົບນັ້ນຮັບໄດ້. ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງນີ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງແມ່ຍິງກ່ຽວກັບຄວາມເຈັບເປັນ, ການປິ່ນປົວແລະສຸຂະພາບ. ເນື່ອງຈາກວ່າການຕໍ່ສູ້ເພື່ອຢູ່ລອດປະຈຳວັນ ບໍ່ເຂັ້ມຂຸ້ນປານໃດ, ຄວາມຄິດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງກໍ່ປ່ຽນໄປ ແລະມີຫຼາຍພະຍາດກໍ່ໄດ້ຖືກຄວບຄຸມແລ້ວ, ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານອາດຈະພົບພວກແມ່ຍິງມີຄວາມສົນໃຈຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຄວາມທໍລະມານທີ່ບໍ່ຈຳເປັນກໍ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນໄດ້ ແລະທ່ານສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ບົວລະບັດຕົນເອງໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.



➤ *ແພດບ້ານມີບົດບາດສຳຄັນ, ເພື່ອຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຮ່ວມມືກັນປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ.*

ພາກທີ 11

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: ໜ້າ

ອາຫານຫຼັກແລະອາຫານເສີມ 174
ວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດທີ່ສຳຄັນ 175
ກິນອາຫານດີລາຄາຖືກ 178
ແນວຄິດທີ່ຜິດພາດຕໍ່ກັບການກິນອາຫານ 180
ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ 181
ອາການເລືອດຈາງ 181
ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍ/ໂລກເບັບຊາ 182
ບັນຫາຈາກການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື
ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ 183
ວິທີທາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ການໂພຊະນາການດີຂຶ້ນ 185
ທົດລອງແນວຄິດໃໝ່ 187
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອສ້າງຄວາມດຸ່ນດ່ຽງ
ລະຫວ່າງປະຊາກອນ ແລະ ທີ່ດິນ 188

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ



ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະຕ້ອງກິນອາຫານດີເພື່ອເຮັດວຽກປະຈຳວັນໄດ້ດີ, ທັງເປັນການປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ເກີດລູກງ່າຍທັງປອດໄພອີກ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງມີແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຢູ່ໃນໂລກທີ່ໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍຍ້ອນຂາດສານອາຫານທີ່ດີ ຊຶ່ງນັບວ່າເປັນບັນຫາໃຫຍ່ກວ່າບັນຫາສຸຂະພາບດ້ານອື່ນໆ. ການຂາດສານອາຫານທີ່ດີຈະພາໃຫ້ເກີດອາການອິດເມື່ອຍ, ອ່ອນແອເປັນພິການ ແລະ ບັນຫາການເຈັບເປັນອື່ນໆ.

➤ *ຖ້າຄົນເຮົາກິນອາຫານດີພຽງພໍກໍ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ.*

ການທີ່ເກີດມີຄວາມອຶດຫິວແລະກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍກໍ່ມີສາເຫດຫຼາຍປະການ ສາເຫດຕົ້ນຕໍອັນໜຶ່ງກໍ່ເປັນຍ້ອນຄວາມທຸກຈົນນັ້ນເອງ. ຢູ່ໃນຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງໂລກຈະມີຄົນກຸ່ມນ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຄວາມຮັ່ງມີທາງດ້ານຊັບສິນແລະທີ່ດິນ. ພວກທີ່ຮັ່ງມີກໍ່ຈະໃຊ້ດິນຂອງເຂົາເຈົ້າປູກພືດຫຼາຍຊະນິດ ຫຼືອາດຈະປູກກາເຟ ແລະຢາສູບເພື່ອໄປຂາຍເອົາເງິນ. ຊາວທຸກຈົນອາດຈະເຮັດການປູກຝັງໃສ່ດິນຕອນນ້ອຍໆຂອງເຂົາ ຫຼືອາດຈະແມ່ນດິນທີ່ເຊົ່າມາ ຊຶ່ງ ວ່າເຈົ້າຂອງດິນຈະແບ່ງເອົາຜົນລະປູກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເພື່ອເປັນຄ່າເຊົ່າທີ່ດິນ.

ຄວາມທຸກຈົນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍິ່ງເປັນບັນຫາໜັກໜ່ວງຕໍ່ແມ່ຍິງ ເພາະວ່າໃນຄອບຄົວສ່ວນຫຼາຍທົ່ວໄປຈະໄດ້ຮັບອາຫານໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍບໍ່ວ່າຈະມີອາຫານຫຼາຍໜ້ອຍປານໃດກໍ່ຕາມ. ດັ່ງນັ້ນບັນຫາຄວາມອຶດຫິວແລະການຂາດສານອາຫານຍັງຈະຄົງເຫຼືອແບບແກ້ບໍ່ຕົກ ຈົນກ່ວາວ່າຈະມີການແບ່ງປັນຊັບພະຍາກອນແລະທີ່ດິນຢ່າງມີຄວາມຍຸຕິທຳ ແລະໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ.

ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງມີຫຼາຍວິທີການທີ່ຄົນເຮົາສາມາດເຮັດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານດີ ແລະ ລາຄາຖືກ. ເມື່ອອາຫານກິນພຽງພໍຄົນເຮົາກໍ່ຈະຢູ່ດີມີແຮງ. ຖ້າຄົນເຮົາບໍ່ມີຄວາມອຶດຫິວຄົນເຮົາກໍ່ຈະມີຄວາມຄິດປັນຍາ ເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງຕົນໄດ້ຮັບການປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ອາຫານຫຼັກ ແລະ ອາຫານເສີມ

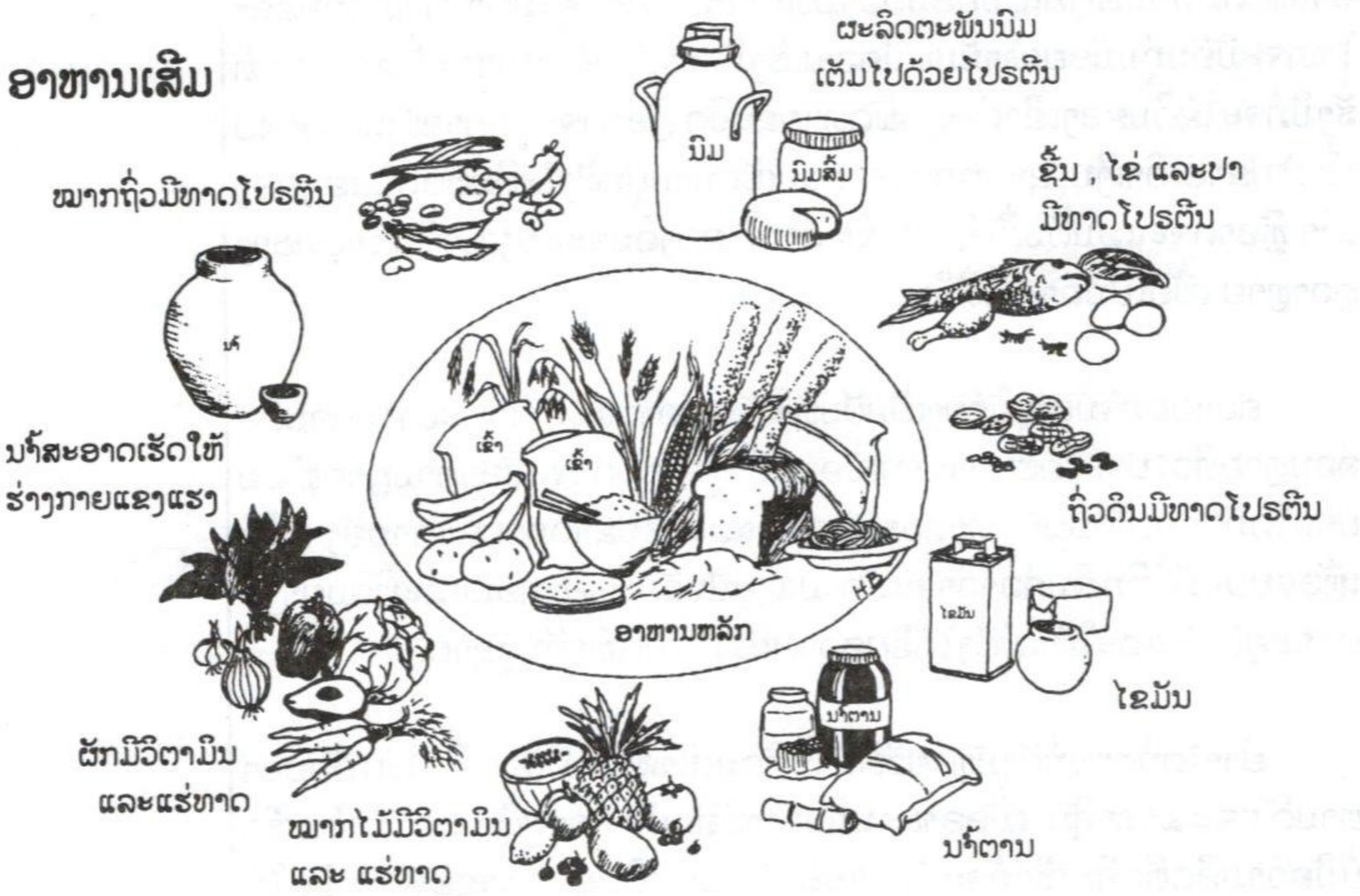
ສ່ວນຫຼາຍຢູ່ໃນໂລກນີ້ ຄົນເຮົາມັກຈະກິນອາຫານຫຼັກຊະນິດດຽວ ທີ່ມີລາຄາຕ່ຳສຳລັບທຸກໆຄາບເຂົ້າ. ອາຫານຫຼັກກໍ່ຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມແຕ່ລະຂົງເຂດໃນໂລກເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ສາລີ, ເຂົ້າຟ່າງ, ເຂົ້າວີດ (wheat), ມັນຕົ້ນ, ມັນຝະລັ່ງ, ໝາກໄມ້, ກ້ວຍ. ອາຫານຫຼັກເຫຼົ່ານີ້ລ້ວນແຕ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕໍ່ເດັກນ້ອຍ.

ມີພຽງແຕ່ອາຫານຫຼັກກໍ່ບໍ່ສາມາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມະນຸດສົມບູນໄດ້. ຮ່າງກາຍມະນຸດຍັງຕ້ອງການ "ອາຫານເສີມ" ທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍທາດໂປຣຕີນ (ເພື່ອຊ່ວຍເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ), ທາດໄຂມັນແລະນ້ຳຕານ (ເພື່ອໃຫ້ພະລັງງານ), ທາດວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດຕ່າງໆຊຶ່ງຊ່ວຍປ້ອງກັນແລະປິ່ນປົວພະຍາດ.

➤ ໂພຊະນາການທີ່ດີ ໝາຍເຖິງການກິນອາຫານທີ່ພຽງພໍແລະຖືກຕ້ອງຕາມຊະນິດທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການເພື່ອເຕີບໃຫຍ່, ມີສຸຂະພາບດີແລະຕ້ານພະຍາດຕ່າງໆ.

ອາຫານທີ່ມີຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍແມ່ນລວມເອົາອາຫານຫຼາຍຊະນິດ ລວມທັງອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍທາດໂປຣຕີນ, ໝາກໄມ້ ແລະຜັກທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍວິຕາມິນ ແລະແຮ່ທາດຫຼາຍຊະນິດ. ມະນຸດເຮົາຕ້ອງການທາດໄຂມັນ ແລະນ້ຳຕານພຽງຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ວ່າຖ້າທ່ານພົບບັນຫາອາຫານບໍ່ພຽງພໍທ່ານອາດຈະກິນອາຫານທີ່ມີທາດນ້ຳຕານ ແລະໄຂມັນ ຍັງດີກວ່າທີ່ຈະໄດ້ກິນອາຫານໜ້ອຍເກີນໄປ. ແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານທຸກຊະນິດທີ່ຂຽນໄວ້ໃນທີ່ນີ້ ເພື່ອໃຫ້ຕົນເອງແຂງແຮງດີ. ແມ່ຍິງອາດຈະກິນແຕ່ອາຫານຫຼັກທີ່ຕົນເຄີຍກິນ ແລະ ກິນນອາຫານເສີມຕື່ມເທົ່າທີ່ມີຢູ່ໃນບ້ານຂອງຕົນກໍ່ໄດ້.

ອາຫານເສີມ



ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສຳຄັນ

ແມ່ຍິງຕ້ອງການ ວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດສຳຄັນ 5 ຊະນິດ ເວົ້າສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງກຳລັງຖືພາ ຫຼືກຳລັງໃຫ້ລູກກິນນົມ.
ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ 5 ຊະນິດດັ່ງກ່າວລວມມີ: ທາດເຫຼັກ, ອາຊິດໂຟລິກ (folate), ທາດການຊຽມ, ທາດອີອິດແລະວິຕາມິນອາ.

ທາດເຫຼັກ

ທາດເຫຼັກຊ່ວຍບຳລຸງເລືອດ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາງ, ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຕ້ອງການທາດເຫຼັກຫຼາຍຕະຫຼອດຊີວິດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນໃນໄວອາຍຸທີ່ຍັງມີຮອບເດືອນ ແລະໄລຍະຖືພາ.

ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍ

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



ອາຫານບາງຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມີທາດເຫຼັກສ່ວນໃດໜຶ່ງ

- ກະລ່ຳປີທີ່ມີໃບຂຽວເຂັ້ມ
- ມັນຝະລັ່ງ
- ກະລ່ຳດອກ
- ໃນໝາກຖົ່ວ
- ຖົ່ວງອກ
- ຜັກກາດຫົວ
- ແກ່ນດອກຕາເວັນ, ໝາກງາ , ແກ່ນໝາກອຶ
- ໝາກສະຕໍເບີຣີ
- ຜັກທີ່ມີໃບສີຂຽວ
- ໝາກນັດ
- ມັນດ້ຳ
- ສະຫຼ່າຍທະເລ
- ຜັກກາດດອກ
- ໝາກໄມ້ຕາກແຫ້ງ
- ນ້ຳອ້ອຍ

ວິທີບາງຢ່າງທີ່ສາມາດເພີ່ມທາດເຫຼັກໃນອາຫານກໍ່ຄື:

- ໃຊ້ໝໍ້ເຫຼັກແຕ່ງກິນ, ຖ້າເອົາໝາກເລັ່ນແລະນ້ຳໝາກນາວ (ມີວິຕາມິນ ເຊ ຫຼາຍ) ຕື່ມໃສ່ອາຫານໃນຂະນະທີ່ໝໍ້ກຳລັງຟົດກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ທາດເຫຼັກຈາກໝໍ້ອອກມາປົນກັບອາຫານ.
- ເອົາຕ່ອນເຫຼັກທີ່ສະອາດ, ອາດຈະເປັນຕະປູ ຫຼື ເຫຼັກຕີນມ້າໃສ່ໝໍ້ອາຫານທີ່ກຳລັງຕົ້ມຢູ່. ໃຫ້ໃຊ້ເຫຼັກສົດບໍ່ໃຫ້ປົນໂລຫະອື່ນໆ.
- ເອົານ້ຳໝາກນາວໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາຕ່ອນເຫຼັກທີ່ສະອາດຕົວຢ່າງເຫຼັກຕະປູປ່ອນໃສ່ໃນຈອກນັ້ນ ແລ້ວປະໄວ້ປະມານ3 ຊົ່ວໂມງ. ຈາກນັ້ນກໍ່ແຕ່ງນ້ຳໝາກນາວດື່ມ.



➤ ທາງທີ່ດີໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກປົນກັບໝາກໄມ້ສົ້ມ ຫຼືໝາກເລັ່ນ, ເພາະວ່າທາດວິຕາມິນເຊ ຈະຊ່ວຍຮ່າງກາຍເຮົາດູດຊຶມເອົາທາດເຫຼັກໄດ້ດີ.

➤ *ຢ່າຕົ້ມອາຫານດົນເກີນໄປເພາະວ່າອາຊິດໂຟລິກ ແລະວິຕາມິນຕ່າງໆຈະຖືກທຳລາຍ.*

ທາດອາຊິດໂຟລິກ (folate)

ຮ່າງກາຍມະນຸດຕ້ອງການທາດອາຊິດໂຟລິກ ເພື່ອບຳລຸງເມັດເລືອດແດງ. ຖ້າຂາດທາດອາຊິດໂຟລິກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກເກີດໃໝ່. ດັ່ງນັ້ນມັນຈຶ່ງຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີທາດອາຊິດໂຟລິກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນໄລຍະຖືພາ.

ອາຊິດໂຟລິກມີຢູ່ນຳອາຫານເຫຼົ່ານີ້:

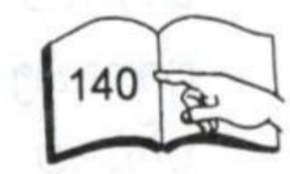
- ຜັກໃບຂຽວ
- ອາຫານທີ່ເປັນເມັດ
- ເຫັດ
- ຕັບ
- ຊີ້ນ
- ປາ
- ເມັດຖົ່ວ
- ຖົ່ວຝັກຍາວ
- ໄຂ່



ທາດການຊອມ

ມະນຸດທຸກຄົນລ້ວນແຕ່ຕ້ອງການທາດການຊອມເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກ ແລະແຂ້ວແຂງແຮງ. ເດັກຂົ້ນສາວແລະແມ່ຍິງທົ່ວໄປແມ່ນມີຄວາມຕ້ອງການທາດການຊອມເປັນພິເສດເຊັ່ນ:

- ໃນໄລຍະຍັງເປັນເດັກ: ທາດການຊອມຈະຊ່ວຍໃຫ້ສະໂພກຂອງເດັກຍິງເຕີບໃຫຍ່ໄວແລະເວລາໃຫຍ່ຂົ້ນມາຈະຄອດລູກງ່າຍ.
- ໃນໄລຍະຖືພາ: ແມ່ຍິງຖືພາກໍ່ຕ້ອງການທາດການຊອມຢ່າງພຽງພໍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກະດູກຂອງລູກໃນທ້ອງຂະຫຍາຍຕົວໄວ ແລະກໍ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກແລະແຂ້ວຂອງແມ່ແຂງແຮງດີ.
- ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ: ທາດການຊອມຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມໄດ້ດີ.
- ໃນໄລຍະໄວກາງຄົນ ແລະເວລາເຖົ້າແກ່: ທາດການຊອມຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກກະດູກຜຸ່ຍ.



ໂລກກະດູກຜຸ່ຍ

ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີທາດການຊອມຫຼາຍ

- ນົມ , ນົມສົ້ມ
- ເນີຍແຂງ
- ໝາກງາ
- ອາຫານເຮັດຈາກກະດູກ
- ຜັກໃບຂຽວ
- ໝາກກໍ່
- ຖົ່ວຝັກຍາວ
- ຖົ່ວເຫຼືອງ
- ຫອຍກາບ
- ປູນຂາວ



ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບທາດການຊອມຈາກອາຫານໄດ້ດີ ທ່ານຄວນ:

- ແຊ່ກະດູກ ຫຼື ເປືອກໄຂ່ລົງໃນນ້ຳສົ້ມ ຫຼືນ້ຳໝາກນາວຈັກສອງສາມຊົ່ວໂມງ ແລ້ວເອົານ້ຳສົ້ມທີ່ແຊ່ນັ້ນມາປຸງແຕ່ງອາຫານ.
- ເວລາຕົ້ມກະດູກໃຫ້ເອົານ້ຳໝາກນາວ, ນ້ຳສົ້ມ ຫຼືໝາກເລັ່ນໃສ່ໜ້ອຍໜຶ່ງ.
- ບົດເປືອກໄຂ່ໃຫ້ເປັນຝຸ່ນ ແລ້ວປະສົມກັບອາຫານ.
- ແຊ່ແກ່ນໝາກສາລີໃສ່ນ້ຳໝາກນາວ.

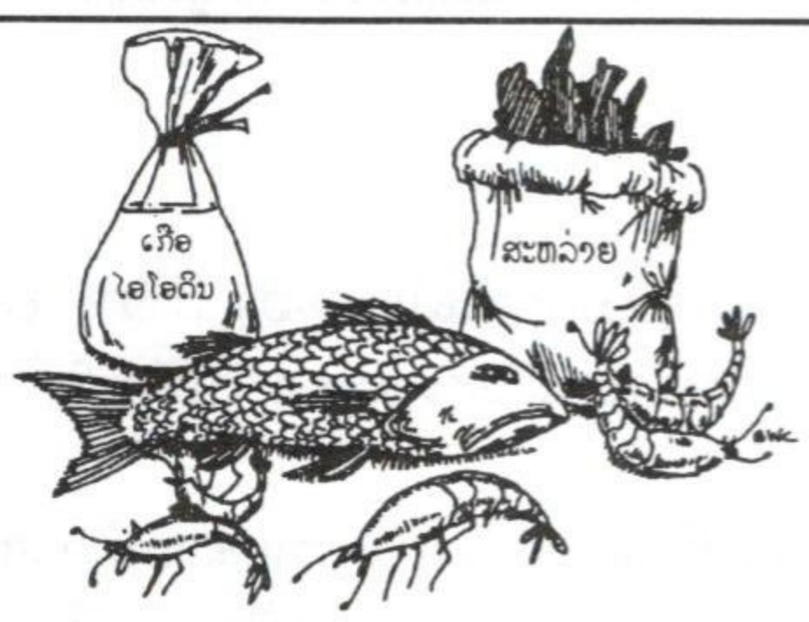


ແສງແດດຈະຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ ດູດຊຶມເອົາທາດຊອມຈາກອາຫານໄດ້ ດີ. ແຕ່ລະມື້ໃຫ້ພະຍາຍາມສຳຜັດກັບແສງແດດໃຫ້ໄດ້ 15 ນາທີ. ຖ້າທ່ານຢູ່ນອກເຮືອນ ຊຶ່ງຍັງຖືວ່າບໍ່ພຽງພໍ. ທ່ານຕ້ອງໃຫ້ແສງແດດສຳຜັດກັບຜິວໜັງແທ້ໆ.

ທາດໄອໂອດີນ

ທາດໄອໂອດີນໃນອາຫານຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນໂລກຄໍໜຽງແລະບັນຫາອື່ນໆ. ໃນໄລຍະຖືພາ ຖ້າແມ່ບໍ່ໄດ້ຮັບ ທາດໄອໂອດີນຢ່າງພຽງພໍ ລູກເກີດມາອາດຈະໃຫຍ່ຊ້າ. ພະຍາດຄໍໜຽງແລະອາການເຕີບໂຕຊ້າມັກຈະພົບເຫັນຢູ່ຂົງເຂດທີ່ມີທາດໄອໂອດີນໜ້ອຍໃນທຳມະຊາດ ເຊັ່ນວ່າຢູ່ໃນດິນ, ນ້ຳ ຫຼື ອາຫານ.





ວິທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດທີ່ຈະໄດ້ຮັບທາດໄອໂອດີນກໍ່ຄືການໃຊ້ເກືອໄອໂອດີນ ແທນເກືອທຳມະດາ , ຫຼືທ່ານອາດຈະກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ (ອາດຈະສົດ ຫຼື ແຫ້ງກໍ່ໄດ້).

- ຫອຍ, ກຸ້ງ
- ປາ
- ສະຫຼ່າຍ
- ມັນຕົ້ນ
- ກະລ່ຳປີ

ຖ້າວ່າບໍ່ມີເກືອໄອໂອດີນ ຫຼືຊອກຫາອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຍາກຫຼາຍ ຫຼືຖ້າວ່າມີພະຍາດຄໍໜຽງ ຫຼືອາການເຕີບໂຕຊ້າ ຢູ່ໃນເຂດແຄ້ວນທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນ ໃຫ້ໄປພົບກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເອົາເກືອໄອໂອດີນນຳເພີ່ນມາກິນ ຫຼືເພີ່ນອາດຈະສັກຢາໃຫ້ . ຖ້າເພີ່ນບໍ່ສາມາດສະໜອງໃຫ້ແທ້ໆ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຜະລິດນ້ຳໄອໂອດີນເອົາເອງ ໂດຍໃຊ້ນ້ຳຢາໂປລີວິດອນ (polyvidone iodine, ຢາຂ້າເຊື້ອຊຶ່ງມີຂາຍຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ).

➤ *ວິທີ່ງ່າຍດາຍທີ່ຈະໄດ້ຮັບທາດໄອໂອດີນກໍ່ຄືກິນເກືອໄອໂອດີນ ແທນເກືອທຳມະດາ.*

ວິທີຜະລິດນ້ຳເກືອໄອໂອດິນດື່ມມີຄື:

1. ຜອງນ້ຳສະອາດສີ່ຈອກໃສ່ໂຖ



2. ຢອດນ້ຳໄອໂອດິນລົງ 1 ຢອດ

ເກັບມ້ຽນໄອໂອດິນໄວ້ໃນຫ້ອງທີ່ມີອຸນຫະພູມທຳມະດາ ແລະເອົາໃສ່ກ່ອງສີມືດເພື່ອປ້ອງກັນແສງແດດ.

ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸເກີນ 7 ປີ ຄວນດື່ມນ້ຳໄອໂອດິນນີ້ອາທິດລະ 1 ຈອກ ຕະຫຼອດຊີວິດ. ການດື່ມນ້ຳນີ້, ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງ ແລະເດັກນ້ອຍ.

ຜັກທີ່ມີສີເຫຼືອງເຂັ້ມ ແລະສີຂຽວ ແລະໝາກກ້ຽງບາງຊະນິດຈະມີວິຕາມິນອາຢູ່ຫຼາຍ.



ວິຕາມິນອາ

ວິຕາມິນອາຊ່ວຍບຳລຸງສາຍຕາ ແລະຊ່ວຍຕ້ານທານອາການຊຶມເຊື້ອບາງປະເພດ. ແມ່ຍິງຖືພາຫຼາຍຄົນມັກຈະເປັນຕາຟາງຍາມກາງຄືນ ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າຂາດວິຕາມິນອາກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຖືພາ. ບັນຫານີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າເວລາຖືພາຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຈະຕ້ອງການວິຕາມິນອາຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ.

ຖ້າເດັກນ້ອຍຂາດວິຕາມິນອາຫຼາຍກໍ່ຈະພາໃຫ້ຕາບອດໄດ້. ໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ຄວນກິນວິຕາມິນອາໃຫ້ຫຼາຍ ເພາະວ່າເມື່ອເກີດລູກແລ້ວນ້ຳນົມຂອງແມ່ກໍ່ຈະເຕັມໄປດ້ວຍວິຕາມິນອາໃຫ້ລູກກິນ.

ກິນອາຫານດີ ລາຄາຖືກ.

ຖ້າເຮົາມີເງິນໜ້ອຍກໍ່ຄວນຈະໃຊ້ເງິນຢ່າງລະມັດລະວັງ. ວິທີການບາງຢ່າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນການກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດແລະທາດໂປຣຕີນໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນຫຼາຍ.

1. **ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນ:** ໝາກຖົ່ວທຸກຊະນິດແລະແກ່ນໝາກຖົ່ວ ແລະ ອາຫານຊະນິດອື່ນທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້ແມ່ນອາຫານດີ, ລາຄາຖືກ ແລະ ມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍ. ຖ້າເຮົາເຮັດໃຫ້ມັນໆອກແລ້ວຈຶ່ງເອົາໄປປຸງແຕ່ງອາຫານກໍ່ຍິ່ງພາໃຫ້ມີວິຕາມິນຫຼາຍ. ໄຂ່ກໍ່ແມ່ນແຫຼ່ງວິຕາມິນທີ່ມີລາຄາຕ່ຳທີ່ສຸດຖ້າທຽບໃສ່ທາດໂປຣຕີນທີ່ໄດ້ຈາກຊີ້ນສັດທົ່ວໄປ. (ເບິ່ງໜ້າ 176 ກ່ຽວກັບວິທີໃຊ້ຫອຍເປັນອາຫານ). ຕັບ , ໝາກຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ເລືອດ ແລະ ປາກໍ່ແມ່ນແຫຼ່ງວິຕາມິນທີ່ມີລາຄາຖືກກວ່າຊີ້ນ ທັງໃຫ້ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການທີ່ດີເໝືອນກັນ.
2. **ອາຫານປະເພດເມັດ:** ເຂົ້າແລະເຂົ້າບະເລ (ເຂົ້າວີດ) ແລະ ອາຫານເມັດອື່ນໆກໍ່ມີວິຕາມິນຫຼາຍ ຖ້າວ່າເວລາສີເຂົ້າບໍ່ໃຫ້ເມັດເຂົ້າຫຼ້ອນຈົນໝົດຜິວຫຸ້ມເມັດເຂົ້າ.

3. **ໝາກໄມ້ແລະຜັກ:** ຜັກແລະໝາກໄມ້ທີ່ເກັບມາສົດໆຈະມີສານອາຫານດີທີ່ສຸດ. ເວລາເກັບຮັກສາຄວນເອົາໄວ້ຢູ່ບ່ອນອຸນຫະພູມເຢັນ ແລະຢູ່ບ່ອນມືດ ເພື່ອຮັກສາວິຕາມິນ. ເວລາແຕ່ງກິນໃຫ້ໃສ່ນ້ຳໜ້ອຍ ເພາະວ່າຜັກຈະຄາຍວິຕາມິນອອກໃສ່ນ້ຳເອາະນ້ຳແກງ ສະນັ້ນການກິນນ້ຳເອາະນ້ຳແກງຈຶ່ງເປັນການດີ.

ຜັກໃບແກ່ແລະຫົວຜັກຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ຜັກກະລ່ຳດອກ ແລະຫົວກາລິດກໍ່ມີວິຕາມິນໜາຍຊຶ່ງຄວນເອົາມາປຸງແຕ່ງອາຫານ. ໃບມັນຕົ້ນມີທາດໂປຣຕີນໜາຍກວ່າຫົວມັນຕົ້ນຕັ້ງ 7 ເທື່ອ.

ໝາກໄມ້ປ່າແລະໝາກໄມ້ປະເພດໝາກແບຣີມີວິຕາມິນເຊ ແລະນ້ຳຕານໜາຍ ຊຶ່ງສາມາດໃຫ້ວິຕາມິນ ແລະພະລັງງານໜາຍ.

4. **ນົມແລະຜະລິດຕະພັນທີ່ຜະລິດຈາກນົມ:** ອາຫານປະເພດນີ້ຄວນເກັບຮັກສາໄວ້ຢູ່ບ່ອນມືດ ແລະ ເຢັນ . ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະເຕັມໄປດ້ວຍທາດໂປຣຕີນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໂຕແລະທັງມີທາດການຊອມໜາຍເຊັ່ນກັນ.

5. **ພະຍາຍາມຫຼີກບໍ່ຊື້ອາຫານທີ່ເຮັດສຳເລັດຮູບໃນກະປ໋ອງແລະຫີບຫໍ່ຕ່າງໆ ຫຼືຢາວິຕາມິນ.** ຖ້າພໍ່ແມ່ຂອງເດັກທົ່ວໄປປະຢັດເງິນໂດຍບໍ່ຕ້ອງຊື້ເຂົ້າໜົມ ແລະນ້ຳອັດລົມໃຫ້ລູກ ແລ້ວເອົາເງິນນັ້ນໄປຊື້ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຈະດີກວ່າ ເພາະວ່າລູກຈະແຂງແຮງດີ.



ຊື້ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຍັງດີກວ່າຈະຊື້ອາຫານທີ່ຜະລິດສຳເລັດຮູບ.

ເນື່ອງຈາກວ່າວິຕາມິນແມ່ນໄດ້ມາຈາກອາຫານດັ່ງນັ້ນເຮົາຄວນເອົາເງິນໄປຊື້ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຍັງດີກວ່າຈະໄປຊື້ຢາວິຕາມິນຫຼືສັກຢາວິຕາມິນ. ຖ້າຈຳເປັນແທ້ໆໃຫ້ກິນວິຕາມິນຊະນິດເມັດ ເພາະວ່າມັນລາຄາຖືກກວ່າວິທີສັກຢາວິຕາມິນ ແລະໄດ້ຮັບວິຕາມິນເທົ່າກັນ.

ແນວຄິດຜິດພາດຕໍ່ກັບການກິນອາຫານ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດໃນໂລກຍັງມີຮີດຄອງປະເພນີ ແລະຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ຜິດພາດກ່ຽວກັບການປະພຶດຕໍ່ເພດຍິງແລະການກິນອາຫານ, ຕົວຢ່າງ:

ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າເດັກຍິງຕ້ອງການອາຫານໜ້ອຍກວ່າເດັກຊາຍ. ບາງຄົນຄິດວ່າເດັກຊາຍຕ້ອງກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າເດັກຍິງ. ແນວຄິດນີ້ແມ່ນຜິດພາດເພາະວ່າແມ່ຍິງກໍ່ເຮັດວຽກໜັກຄືຊາຍເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ເຮັດວຽກຫຼາຍກວ່າແຕ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍກໍ່ມີຄືກັນ. ເດັກຍິງທີ່ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ເລື່ອງອາຫານແລະສຸຂະພາບແຕ່ເວລາຍັງນ້ອຍເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນມາກໍ່ຈະເປັນແມ່ຍິງທີ່ສົມບູນ ແລະຮຽນໜັງສືໄດ້ດີ ແລະ ເວລາໄປເຮັດວຽກກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ.

ມັນເປັນເລື່ອງຜິດພາດທີ່ວ່າແມ່ຍິງຖືພາ ແລະໃຫ້ນົມລູກນັ້ນຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນອາຫານຫຼາຍປະເພດ. ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຫຼາຍແຫ່ງຄົນເຮົາມັກຈະເຂົ້າໃຈວ່າແມ່ຍິງຄວນຫຼີກເວັ້ນອາຫານບາງປະເພດ, ຕົວຢ່າງ ໝາກຖົ່ວ, ໄຂ່, ໄກ່, ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ, ຊີ້ນ, ປາ, ໝາກໄມ້ ຫຼືຜັກ ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາໃດໜຶ່ງໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ. ໄລຍະເວລາທີ່ກ່າວເຖິງນີ້ອາດຈະແມ່ນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ, ແຕ່ໃນຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ຍິງກໍ່ຕ້ອງການອາຫານເຫຼົ່ານີ້ເຊັ່ນກັນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນໄລຍະຖືພາ ແລະໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ. ຖ້າຫຼີກເວັ້ນບໍ່ກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະພາໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນແອ, ເປັນພະຍາດ ຫຼືອາດເສຍຊີວິດກໍ່ໄດ້.

ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດພາດທີ່ວ່າໃຫ້ທຸກຄົນໃນເຮືອນກິນອາຫານກ່ອນແມ່ເຮືອນ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງໄດ້ຖືກສິດສອນວ່າຕ້ອງໃຫ້ທຸກຄົນກິນເຂົ້າກ່ອນຕົນເອງ. ຈາກນັ້ນຜູ້ເປັນແມ່ເຮືອນຈຶ່ງກິນອາຫານເສດເຫຼືອ ແລະບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍຄືກັບຄົນອື່ນໃນຄອບຄົວ. ອັນນັ້ນມັນເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ຫາກໍ່ເກີດລູກໃໝ່ກໍ່ຍິ່ງເປັນສິ່ງອັນຕະລາຍຕື່ມ.



ຖ້າຄອບຄົວໃດໜຶ່ງຈຳກັດບໍ່ໃຫ້ແມ່ເຮືອນກິນອາຫານຕາມຄວາມຕ້ອງການພວກເຮົາຄວນຫາທາງຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ . ອາດຈະໃຫ້ລາວກິນເວລາແຕ່ງ ກິນ ຫຼືເຊື່ອງອາຫານໄວ້ກິນຍາມຜົວບໍ່ຢູ່ເຮືອນ.

ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດພາດທີ່ວ່າຜູ້ປ່ວຍຕ້ອງການອາຫານໜ້ອຍກວ່າຄົນທຳມະດາ. ອາຫານດີບໍ່ພຽງແຕ່ປ້ອງກັນພະຍາດແຕ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍຕໍ່ຕ້ານກັບພະຍາດ ແລະ ຫາຍປ່ວຍໄຂ້ໄວຂຶ້ນ. ຫຼັກການທົ່ວໄປແລ້ວອາຫານຊະນິດທີ່ກິນໄດ້ໃນເວລາຢູ່ດີມີແຮງກໍ່ສາມາດກິນໄດ້ໃນເວລາເຈັບປ່ວຍ.

ເນື່ອງຈາກວ່າເດັກຍິງແລະແມ່ຍິງທົ່ວໄປໄດ້ກິນອາຫານໜ້ອຍ ແລະກິນອາຫານຂາດທາດບຳລຸງພວກເຂົາຈຶ່ງມັກເຈັບມັກເປັນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນພະຍາດບາງຢ່າງທີ່ເກີດມາຈາກການຂາດໂພຊະນາການທີ່ດີ.

ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ.

ອາການເລືອດຈາງ

ຜູ້ທີ່ມີອາການເລືອດຈາງຈະມີອາການອ່ອນແອ. ອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນໃນເມື່ອຮີເມັດເລືອດແດງຖືກສູນເສຍໄປ ຫຼືຖືກທຳລາຍໄວກວ່າທີ່ຮ່າງກາຍຈະສ້າງແທນໄດ້. ເນື່ອງຈາກວ່າແມ່ຍິງເສຍເລືອດຫຼາຍໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ ອາການເລືອດຈາງຈຶ່ງມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນໄວອາຍຸຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມເປັນສາວຈົນເຖິງໄວອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ. ມີປະມານເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຈຳນວນແມ່ຍິງຖືພາໃນໂລກນີ້ພົບບັນຫາໂລກເລືອດຈາງ ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາຕ້ອງການເລືອດໃນປະລິມານພິເສດເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລູກໃນທ້ອງຈະເລີນເຕີບໂຕ.

ພະຍາດເລືອດຈາງແມ່ນພະຍາດໜຶ່ງທີ່ອັນຕະລາຍ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເກີດມີພະຍາດອື່ນແຊກຊ້ອນຂຶ້ນ ແລະຈະເປັນຜົນສະ ທ້ອນຕໍ່ຄວາມສາມາດເຮັດວຽກແລະຮ່ຳຮຽນຂອງແມ່ຍິງ. ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກເລືອດຈາງອາດມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການລົ້ງເລືອດຫຼາຍ ຫຼືອາດຈະເຖິງຂັ້ນຕາຍເວລາເກີດລູກ.

ອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ

- ເປືອກຕາຊີດ, ເລັບມືແລະຮີມສີບຊັ້ນໃນຈືດໜ່າເຫຼືອງ
- ມີຄວາມອິດອ່ອນແລະຮູ້ສຶກເມື່ອຍ
- ມີອາການວິນຫົວ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນເວລາລຸກຢືນຂຶ້ນຈາກທ່ານັ່ງ ຫຼື ທ່ານອນ
- ມັກເປັນລົມ
- ຫາຍໃຈບໍ່ອີ່ມ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວກວ່າປົກກະຕິ



ສາຍເຫດຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ

ພະຍາດເລືອດຈາງມັກຈະເກີດມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກບໍ່ພຽງພໍ. ທາດເຫຼັກມີຄວາມສຳຄັນໃນການສ້າງເມັດເລືອດແດງ. **ສາຍເຫດອື່ນໆກໍ່ຄື:**

- ຍ້ອນໄຂ້ຍຸງ ເພາະວ່າເມັດເລືອດແດງຖືກທຳລາຍ
- ການເສຍເລືອດໃນທຸກຮູບການເຊັ່ນ:
  - ການເກີດລູກ
  - ຖ່າຍອອກເລືອດເວລາຖອກທ້ອງ ຍ້ອນມີກາຝາກແລະແມ່ທ້ອງ
  - ເລືອດອອກເນື່ອງຈາກກະເພາະອາຫານເປັນແຜ
  - ມີບາດແຜທີ່ມີເລືອດອອກຫຼາຍ

➤ *ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບໄຂ້ຍຸງ , ແມ່ກາຝາກ ແລະ ແມ່ທ້ອງໃນປຶ້ມຢູ່ໃກ້ແພດ ຫຼື ປຶ້ມການແພດທົ່ວໄປ.*

ການປິ່ນປົວແລະປ້ອງກັນ

- ຖ້າໄຂ້ຍຸງ, ແມ່ກາຝາກ ຫຼື ແມ່ທ້ອງເປັນຕົ້ນເຫດຂອງໂລກເລືອດຈາງກໍ່ຕ້ອງແກ້ໄຂພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນສາກ່ອນ.
- ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຢູ່ຫຼາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 175) ພ້ອມດ້ວຍອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນອາ ແລະ ເຊ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍດູດຊຶມເອົາທາດເຫຼັກໄດ້ດີ.
- ໝາກໄມ້ສີ້ມມີວິຕາມິນເຊຫຼາຍ ຕົວຢ່າງ: ໝາກເລັ່ນ, ໝາກນາວ, ຜັກທີ່ມີໃບເຫຼືອງເຂັ້ມແລະຂຽວເຂັ້ມມີວິຕາມິນອາຫຼາຍ. ຖ້າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຊອກຫາອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກໃຫ້ພຽງພໍໄດ້ ກໍ່ອາດຈະກິນຢາທີ່ມີທາດເຫຼັກຕື່ມ (ເບິ່ງໜ້າ 77).
- ຫຼີກເວັ້ນການດື່ມນ້ຳຊາປຸກ ຫຼືກາເຟ ຫຼື ຄວນເອົາຮຳອ່ອນປະສົມໃສ່ອາຫານ. ການດື່ມຊາປຸກ ຫຼືກາເຟຈະເຮັດໃຫ້ການດູດຊຶມເອົາທາດເຫຼັກຈາກອາຫານໄດ້ຍາກ.

163
ນ້ຳສະອາດ

- ໃຫ້ດື່ມນ້ຳສະອາດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດແມ່ກາຝາກ.
- ເຮັດສ້ວມຖ່າຍເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ຂອງແມ່ທ້ອງແຜ່ລາມໃສ່ອາຫານແລະແຫຼ່ງນ້ຳ. ຖ້າມີພະຍາດປາກຂໍ ຢູ່ເຂດທີ່ທ່ານດຳລົງຊີວິດຢູ່ນັ້ນໃຫ້ພະຍາຍາມໃສ່ເກີບຕະຫຼອດ.

158
ຮັກສາຄວາມສະອາດ

- ພະຍາຍາມໃຫ້ມີລູກຫ່າງຢ່າງໜ້ອຍ 2 ປີ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ສາມາດເກັບທາດເຫຼັກໄວ້ໃນລະຫວ່າງຂັ້ນຂອງການຖືພາ.

ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍ/ໂລກເນັບຊາ

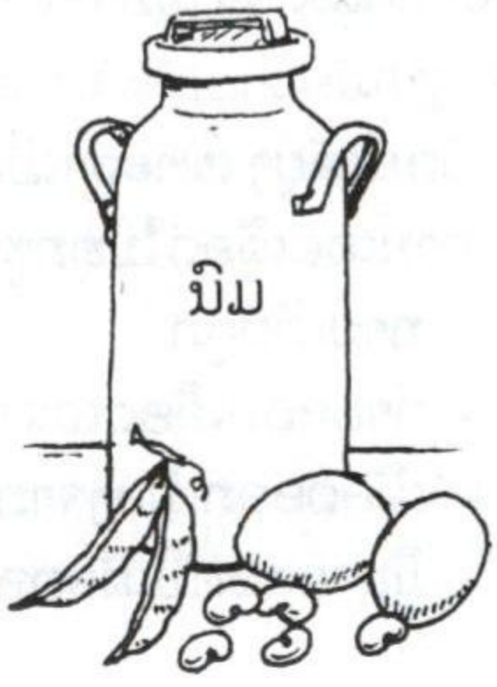
ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍເກີດມາຈາກການຂາດວິຕາມິນບ1 ຊຶ່ງຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍມະນຸດປ່ຽນແປງອາຫານມາເປັນພະລັງງານ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບໂລກເລືອດຈາງ ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍນີ້ມັກເກີດກັບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນໄວອາຍຸນັບແຕ່ເລີ່ມເປັນສາວຈົນເຖິງໄວອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະເດັກນ້ອຍກໍ່ມັກເປັນພະຍາດນີ້ເຊັ່ນກັນ. ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍມັກຈະເກີດມີຖ້າວ່າທາດວິຕາມິນບເຖິກຄັດເອົາອອກຈາກອາຫານ ເປັນຕົ້ນແມ່ນເປືອກຫຸ້ມໃນຂອງເມັດເຂົ້າ ຫຼືກິນແຕ່ຫົວມັນເປັນອາຫານຫຼັກ ຕົວຢ່າງ: ຫົວມັນຕົ້ນ.

ອາການສະແດງອອກ:

- ບໍ່ຢາກກິນອາຫານ.
- ອິດເມື່ອຍຫຼາຍ, ແຄ່ງຂາອ່ອນ.
- ຮ່າງກາຍໃຄ່ບວມ ຫຼືຫົວໃຈຢຸດເຮັດວຽກ.

ວິທີປິ່ນປົວແລະປ້ອງກັນ:

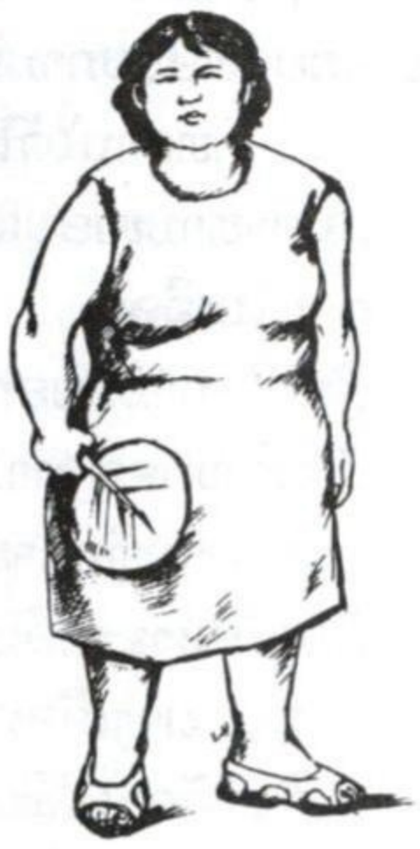
ກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນບ1 ເຊັ່ນວ່າ ຊີ້ນ, ສັດປີກ, ປາ, ຕັບ ແລະອາຫານປະເພດເມັດເຊັ່ນວ່າ ເຂົ້າ, ໝາກຖົ່ວ, ເມັດໝາກຖົ່ວ ແລະໃຫ້ກິນໄຂ່ແລະນົມ. ຖ້າວ່າບໍ່ສາມາດຫາໄດ້ກໍ່ອາດຈະກິນຢາວິຕາມິນບ 1 ແທນ.



ບັນຫາຈາກການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນຜົນປະໂຫຍດ ຕໍ່ຮ່າງກາຍ.

ຖ້າແມ່ຍິງຕຸ້ຍຫຼາຍ ຫຼືກິນທາດໄຂມັນຫຼາຍກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໂລກຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງ, ໜ້ອຖົງບີ, ເບົາຫວານ ແລະມະເຮັ່ງບາງຊະນິດ. ຖ້ານ້ຳໜັກເກີນຂອບເຂດກໍ່ຈະເປັນໂລກປະດົງຂໍ່ຕາມ ແຄ່ງຂາແລະຕີນ.

ຜູ້ໃດມີນ້ຳໜັກສູງເກີນໄປຄວນຫຼຸດນ້ຳໜັກດ້ວຍການອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ຫຼາຍ, ຫຼຸດຜ່ອນການກິນຂອງມັນ ແລະຂອງຫວານແລະໃຫ້ກິນຜັກແລະ ໝາກໄມ້ທົດແທນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງກ່ຽວກັບການຫຼຸດໄຂມັນຈາກອາຫານ:



- ເວລາແຕ່ງກິນໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ນ້ຳມັນເບີ, ນ້ຳມັນເບີຂອງຊາວອິນເດຍ, ນ້ຳມັນໝູ ຫຼືນ້ຳມັນທົ່ວໄປ ຫຼືອາດຈະໃຊ້ນ້ຳ ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມແທນກໍ່ໄດ້.
- ກ່ອນຈະແຕ່ງກິນໃຫ້ແຍກນ້ຳມັນອອກຈາກຊີ້ນ. ບໍ່ໃຫ້ກິນໜັງໄກ່ ຫຼືໜັງໄກ່ງວງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກອາຫານ ສຳເລັດຮູບທີ່ມີໄຂມັນສູງເຊັ່ນ ມັນຈືນ ແລະ ເຂົ້າໜົມຕ່າງໆ.

ໂລກເບົາຫວານ:

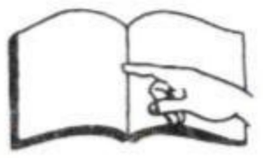
ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເບົາຫວານຈະມີທາດນ້ຳຕານຫຼາຍຢູ່ໃນເລືອດ. ພະຍາດນີ້ຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຖ້າຫາກເກີດກັບຄົນໜຸ່ມ. ສ່ວນຫຼາຍພະຍາດນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຄົນທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີແລະມີນ້ຳໜັກສູງເກີນໄປ.

ອາການເບື້ອງຕົ້ນ:

- ຫິວນ້ຳເລື້ອຍໆ
- ຖ່າຍເບົາເລື້ອຍແລະຖ່າຍຫຼາຍ
- ມີອາການເມື່ອຍຢູ່ເລື້ອຍ
- ຫິວເຂົ້າຢູ່ເລື້ອຍໆ
- ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ
- ມັກເປັນອາການຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ

ອາການແຮງຂຶ້ນ:

- ຄັນຄາຍຕາມຜິວໜັງ
- ຕາມົວບາງຄັ້ງຄາວ
- ເສຍຄວາມຮູ້ສຶກບາງສ່ວນຢູ່ຕາມມື ແລະ ຕີນ
- ບາດເປື່ອຍຢູ່ຕາມຕີນ ແລະ ປິວບໍ່ຫາຍ
- ມັກເສຍສະຕິ (ເປັນບາງຄັ້ງຄາວທີ່ຮ້າຍແຮງ)



ຄວາມດັນເລືອດ ສູງໜ້າ 137
ມະເຮັ່ງ 425
ປະດົງຂໍ່ 133

➤ *ໂລກເບົາຫວານມັກຈະເກີດຂຶ້ນເວລາຖືພາ. ຖ້າວ່າໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ຫາກຫິວນ້ຳຢູ່ເລື້ອຍຫຼືນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ ຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ເພື່ອກວດເບິ່ງທາດນ້ຳຕານໃນນ້ຳປັດສະວະ.*

ອາການເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມີຢູ່ໃນພະຍາດອື່ນໆຄືກັນ. ຖ້າຢາກຮູ້ວ່າທ່ານເປັນໂລກເບົາຫວານແທ້ຫຼືບໍ່ນັ້ນ ທ່ານສາມາດກວດນ້ຳປັດສະວະດ້ວຍທ່ານເອງ. ຕັດເຈ້ຍສະເພາະພິເສດເຊັ່ນ ແຜ່ນອຸຍຣິດສະຕິກ (Uristix) ທີ່ປ່ຽນສີເວລາຈຸ່ມລົງນ້ຳປັດສະວະທີ່ມີທາດນ້ຳຕານ. ຖ້າບໍ່ມີເຈ້ຍຊະນິດນີ້ໃຫ້ໄປພົບ ອສບ ເພື່ອຂໍເຄື່ອງ ກວດທາດນ້ຳຕານໃນນ້ຳປັດສະວະດ້ວຍວິທີງ່າຍດາຍ.

ການປິ່ນປົວ:

ຖ້າທ່ານມີໂລກເບົາຫວານໃນໄວອາຍຸທີ່ຕ່ຳກວ່າ 40 ປີ ໃຫ້ຮີບຮ້ອນໄປພົບ ອສບ ເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ. ຖ້າທ່ານມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ ທ່ານອາດຄວບຄຸມໂລກເບົາຫວານໄດ້ໂດຍການລະມັດລະວັງການກິນອາຫານ:

- ກິນອາຫານໜ້ອຍແຕ່ກິນເລື້ອຍໆ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍຮັກສາປະລິມານນ້ຳຕານໃນເລືອດ.
- ຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານທີ່ມີລົດຫວານ.
- ຖ້ານ້ຳໜັກຂອງທ່ານເກີນ ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼຸດນ້ຳໜັກລົງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກອາຫານທີ່ມີທາດໄຂມັນຫຼາຍ (ຕົວຢ່າງ: ນ້ຳມັນເບີ, ນ້ຳມັນເບີຂອງຊາວອິນເດຍ, ນ້ຳມັນໝູ ແລະນ້ຳມັນອື່ນໆ) ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າທ່ານບໍ່ມີທາງເລືອກຍ້ອນບໍ່ມີອາຫານແນວອື່ນທົດແທນ.

ດີແທ້ຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ປະຈຳ ເພື່ອຕິດຕາມໃຫ້ຮູ້ວ່າພະຍາດນີ້ບໍ່ໄດ້ຂະຫຍາຍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການຊຶມເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ການເປັນບາດແຜຕາມຜິວໜັງຕ້ອງໝັ່ນຜັດແຂ້ວຫຼັງຈາກກິນອາຫານແລ້ວ, ຮັກສາຜິວກາຍໃຫ້ສະອາດ ແລະໃສ່ເກີບປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕີນບາດເຈັບ. ໝັ່ນກວດເບິ່ງຕີນ ແລະມືຂອງຕົນເອງ ເບິ່ງວ່າຕົນເອງມີບ່ອນເຈັບຫຼືບໍ່. ຖ້າມີອາການເຈັບແລະມີອາການຊຶມເຊື້ອ (ມີຈຸດແດງ, ໃຄ່ບວມ ,ຫຼື ແສບຮ້ອນ) ໃຫ້ຮີບໄປຫາ ອສບ.

➤ *ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນອາດມີຢາພື້ນເມືອງເພື່ອປິ່ນປົວໂລກເບົາຫວານ. ດີແທ້ໃຫ້ໄປຖາມ ອສບ ເບິ່ງ.*



ກວດຫາເບິ່ງຕີນຂອງທ່ານມື້ລະເທື່ອເບິ່ງວ່າຕົນເອງມີບ່ອນເຈັບຫຼືມີອາການຊຶມເຊື້ອຫຼືບໍ່.

ລອງນອນລົງແລ້ວຍົກຕີນຕັ້ງຂຶ້ນ. ຖ້າຫາກເຫັນວ່າຕີນຂອງທ່ານມີສີຊ້ຳ ແລະ ຂາດຄວາມຮູ້ສຶກກໍ່ແມ່ນອາການຂອງໂລກເບົາຫວານເຊັ່ນກັນ. ອາການນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດເຂົ້າ-ອອກຜ່ານຕີນຂອງທ່ານບໍ່ຄ່ອຍສະດວກເສຍແລ້ວ.

ການຂາດອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງຍັງພາໃຫ້ເກີດພະຍາດອື່ນໆຮ້າຍແຮງເຊັ່ນກັນ:

- ຄວາມດັນເລືອດສູງ (ໜ້າ 137)
- ກະດູກຜຸ່ຍ (ໜ້າ 140)
- ພະຍາດທ້ອງຜູກ (ໜ້າ 74)
- ກະເພາະເປັນບາດແຜ, ອາຫານບໍ່ລະລາຍຍ້ອນມີກິດເກືອ ແລະມີອາການຈຸກສຽບແສບໜ້າເອິກ ຫຼື ກະເພາະ.

ລາຍລະອຽດຕື່ມກ່ຽວກັບກະເພາະເປັນບາດແຜ, ອາການບໍ່ລະລາຍຍ້ອນມີກິດເກືອ ແລະອາການຈຸກສຽບ ແສບຮ້ອນໜ້າເອິກ ຫຼືກະເພາະໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນປຶ້ມ "ຢູ່ໄກແພດ" ຫຼືປຶ້ມການແພດທົ່ວໄປ.

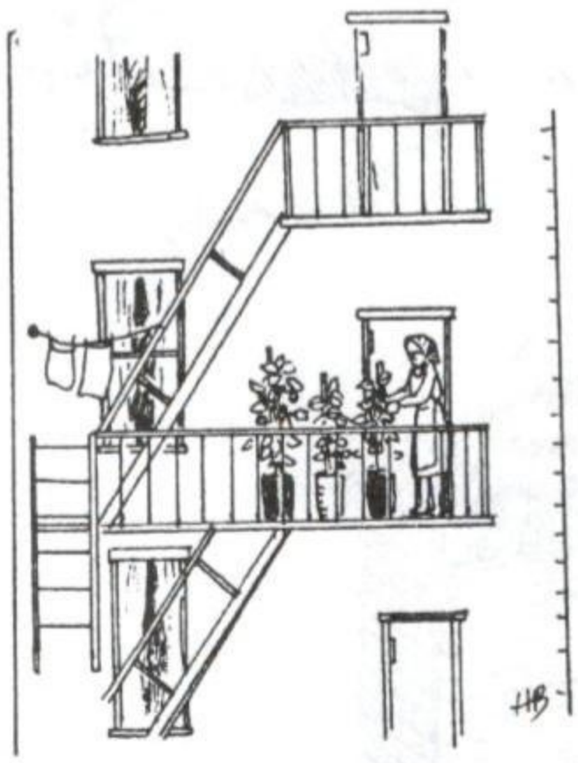
ວິທີທາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ການໂພຊະນາການດີຂຶ້ນ.

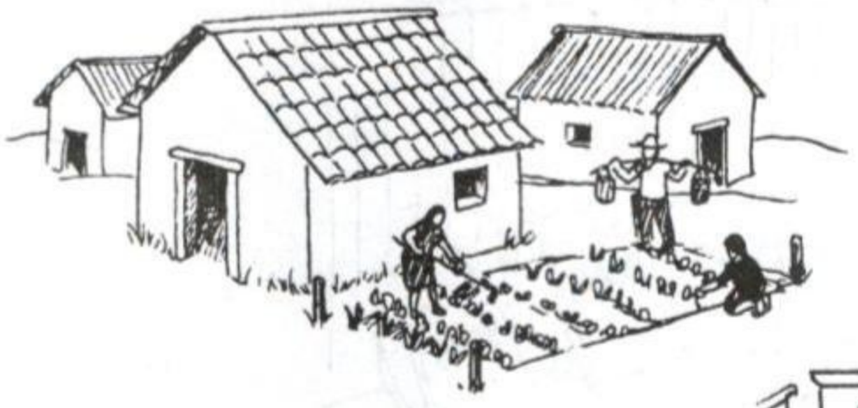
ມີຫຼາຍວິທີທາງໃນການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານຂາດແຄນດ້ານໂພຊະນາການ ເພາະວ່າມີຫຼາຍຕົ້ນເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາດັ່ງກ່າວ. ທ່ານເອງແລະຊາວບ້ານຕ້ອງຊອກຫາວິທີທາງທີ່ເປັນໄປໄດ້ ແລະໃຫ້ຕົກລົງນຳກັນວ່າຄວນຈະເລືອກເອົາວິທີແກ້ໄຂແບບໃດ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງໃນການປັບປຸງສະພາບການໂພຊະນາການ. ຂໍ້ແນະນຳບາງຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ຈັກປູກຝັງພືດພັນຫຼາຍຊະນິດ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ອາຫານຫຼາຍຊະນິດ ຫຼືຮູ້ຈັກວິທີການເກັບຮັກສາ ເພື່ອໃຫ້ອາຫານກຸ້ມດິນທັງບໍ່ເນົ່າເສຍ. ຕົວຢ່າງບາງອັນຈະເຫັນວ່າໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຢ່າງໄວວາແລະອີກບາງອັນກໍ່ຈະໃຫ້ຜົນປະໂຫຍດໃນໄລຍະຍາວນານ.

ບາງວິທີທາງເພື່ອປັບປຸງສະພາບການໂພຊະນາການ

ເຮັດສວນຄົວ





ຊາວບ້ານ
ເຮັດສວນຄົວລວມ



ການສັບປ່ຽນພືດ

ຕ້ອງສັບປ່ຽນການປູກພືດໃຫ້ຖືກຕາມລະດູການ ເພື່ອຟື້ນຟູສະພາບດິນປູກຝັງໃຫ້ດີຢູ່ສະເໝີ, ຕົວຢ່າງ: ປູກໝາກຖົ່ວ, ຜັກກາດ, ໝາກຖົ່ວດິນ ແລະພືດອື່ນໆທີ່ມີແກ່ນ.



ປີນີ້ປູກສາລີ



ປີໜ້າປູກໝາກຖົ່ວ

ພະຍາຍາມປູກພືດຫຼາຍຊະນິດ. ເວລາພືດໃດໜຶ່ງປູກບໍ່ໄດ້ກໍ່ຍັງມີພືດແນວອື່ນແທນ ວິທີນີ້ຈະມີພືດໄວ້ກິນບໍ່ຂາດ.



ເຮັດຊີນລະ
ປະທານ.

ຂຸດຮ່ອງປ້ອງກັນການ
ເຊາະເຈື່ອນຂອງດິນ.



ສະຫະກອນອາຫານເພື່ອໃຫ້
ຊາວບ້ານມີໂອກາດຊື້ອາຫານ
ໃນລາຄາຖືກ.



ລ້ຽງປາ



ເຮັດຝຸ່ນທຳມະຊາດ



ເກັບຮັກສາອາ
ຫານໄວ້ໃຫ້ດີ.



ຕິປອກໂລຫະ
ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້
ໜູຂຶ້ນເລົ້າເຂົ້າ.

ທົດລອງແນວຄິດໃໝ່

ຄຳແນະນຳທຸກຢ່າງໃນບົດນີ້ອາດເໝາະສົມສະເພາະບາງຂົງເຂດ. ບາງວິທີກໍ່ອາດນຳໃຊ້ໄດ້ໂດຍທີ່ທ່ານປັບປຸງນໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບຕົວຈິງໃນບ້ານຂອງທ່ານ. ສ່ວນຫຼາຍເຮົາຈະຮູ້ວ່າອັນໃດເຮັດໄດ້ອັນໃດເຮັດບໍ່ໄດ້ ຍ້ອນວ່າເຮົາໄດ້ທົດລອງວິທີນັ້ນໆ ຖ້າບໍ່ລອງເຮັດເບິ່ງກໍ່ບໍ່ຮູ້.

ເວລາເລີ່ມທົດລອງວິທີໃໝ່ **ຕ້ອງເລີ່ມຈາກວົງກນ້ອຍສາກ່ອນ**. ຖ້າທ່ານເລີ່ມທົດລອງວົງກນ້ອຍສາກ່ອນ ທ່ານກໍ່ຈະມີໂອກາດດັດແປງແກ້ໄຂໃນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ ແລະ ປ່ຽນວິທີໃໝ່ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຫຼາຍຢ່າງ. ເມື່ອຄົນອື່ນເຫັນວ່າວິທີການໃດໜຶ່ງນຳໃຊ້ໄດ້ດີ ວິທີການດັ່ງກ່າວສາມາດນຳມາຜັນຂະຫຍາຍໃຫ້ກວ້າງຂວາງ. ຕໍ່ໄປນີ້ບາງຕົວຢ່າງໃນການທົດລອງແນວຄິດໃໝ່.

ທ່ານຮູ້ແລ້ວວ່າໝາກຖົ່ວບາງຊະນິດ ຖົ່ວເຫຼືອງແມ່ນອາຫານດີເລີດໃນການເສີມສ້າງຮ່າງກາຍໃຫ້ເຕີບໃຫຍ່. ບັນຫາກໍ່ມີຢູ່ວ່າຢູ່ບ້ານຂອງທ່ານຈະປູກໄດ້ຫຼື ບໍ່ ? ຖ້າວ່າປູກໄດ້ຈະມີຄົນກິນບໍ່ ?

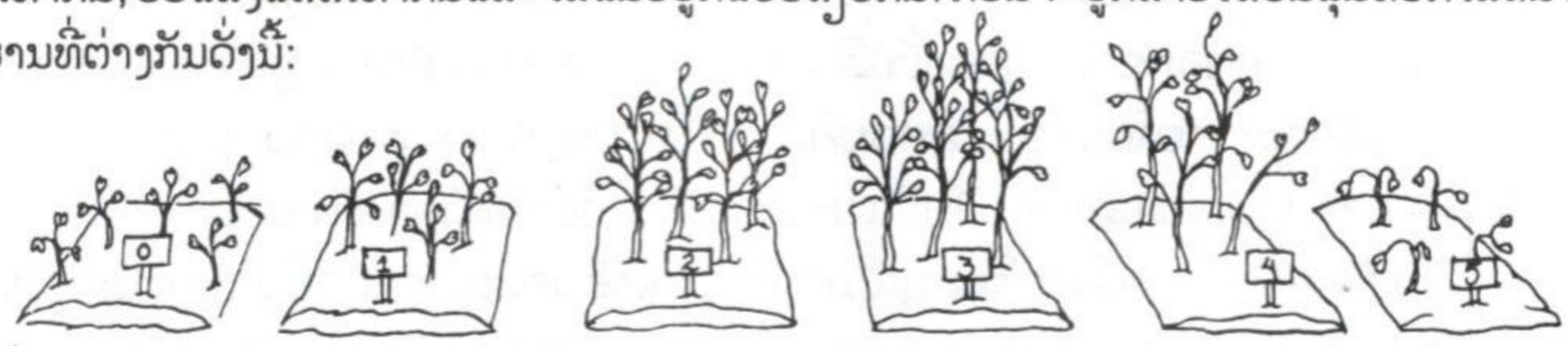
ເລີ່ມທົດລອງປູກໃສ່ 2 ຫຼື 3 ໜານນ້ອຍສາກ່ອນ ແລະ ປູກໃນສະພາບເງື່ອນໄຂທີ່ຕ່າງກັນ (ໃຊ້ດິນຕ່າງກັນ ຫຼືປະລິມານນ້ຳທົດລອງຕ່າງກັນ). ຖ້າຕົ້ນຖົ່ວເຫຼືອງເຕີບໂຕດີ ແລະເກັບກ່ຽວໄດ້ດີ ໃຫ້ພະຍາຍາມເອົາມາປຸງແຕ່ງອາຫານ ຫາວິທີເພື່ອທົດລອງເບິ່ງວ່າຄົນມັກກິນແບບໃດ. ຖ້າໄດ້ຮັບຜົນດີກໍ່ຕ້ອງປູກໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ໂດຍນຳໃຊ້ວິທີການປູກຝັງທີ່ດີທີ່ສຸດຕາມທີ່ໄດ້ຮັບບົດຮຽນມານັ້ນ.



ທ່ານສາມາດທົດລອງຫຼາຍວິທີ (ເຊັ່ນ : ໃສ່ຝຸ່ນ ຫຼື ປ່ຽນແນວປູກຫຼາຍຊະນິດ) ໂດຍເພີ່ມຈຳນວນໜານນ້ອຍຂຶ້ນ ແລະ ສົມທຽບເບິ່ງວ່າທາງເລືອກໃດໃຫ້ຜົນເກັບກ່ຽວດີກວ່າ. ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າວິທີປູກຝັງໃດໄດ້ຮັບຜົນດີ ໃຫ້ປ່ຽນວິທີການປູກຝັງເທື່ອລະວິທີ, ສ່ວນວິທີອື່ນໃຫ້ປະໄວ້ແບບເກົ່າສາກ່ອນ.

➤ ຢ່າຟ້າວທໍ້ຖອຍໃຈຖ້າວ່າທົດລອງວິທີໃດໜຶ່ງບໍ່ໄດ້ດີ. ບາງເທື່ອທ່ານອາດທົດລອງດ້ວຍວິທີອື່ນ. ທ່ານສາມາດຮຽນໄດ້ຫຼາຍຈາກສິ່ງທີ່ພາດພັ້ງເທົ່າກັບການຮຽນຈາກສິ່ງທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດ.

ຕົວຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນການໃສ່ຝຸ່ນຄອກ (ຂີ້ສັດ) ເພື່ອເບິ່ງວ່າຕົ້ນໝາກຖົ່ວເຫຼືອງໃຫຍ່ດີຫຼືບໍ່. ຊາວບ້ານຜູ້ນີ້ປູກຕົ້ນຖົ່ວເຫຼືອງໃສ່ຫຼາຍໜານນ້ອຍແບບຄຽງຂ້າງກັນໄປ ໂດຍຢູ່ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂທຳມະຊາດອັນດຽວກັນຄືທົດນ້ຳເທົ່າກັນ, ຮັບແສງແດດເທົ່າກັນແລະໃສ່ແນວປູກແບບດຽວກັນ. ກ່ອນຈະປູກລາວໄດ້ປົນຝຸ່ນຄອກໃສ່ດິນໃນປະລິມານທີ່ຕ່າງກັນດັ່ງນີ້:



ບໍ່ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຝຸ່ນຄອກ 1 ຊ້ອນ ຝຸ່ນຄອກ 2 ຊ້ອນ ຝຸ່ນຄອກ 3 ຊ້ອນ ຝຸ່ນຄອກ 4 ຊ້ອນ ຝຸ່ນຄອກ 5 ຊ້ອນ

ວິທີນີ້ໃຫ້ເຮົາຮູ້ວ່າຝຸ່ນຄອກໃນປະລິມານທີ່ພໍດີຈະຊ່ວຍໃນການປູກຝັງ ແຕ່ຖ້າຫຼາຍເກີນໄປຈະທຳລາຍຕົ້ນພືດ. ນີ້ເປັນພຽງຕົວຢ່າງໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ. ທ່ານສາມາດທົດລອງເອງຊຶ່ງຈະມີຜົນຮັບອອກມາຕ່າງກັນ. ທ່ານລອງທົດລອງເອງເບິ່ງ.

ການທົດລອງວິທີອື່ນ

- ເພື່ອເພີ່ມຜົນຜະລິດຈາກຕອນດິນທີ່ມີຢູ່ນັ້ນ ເຮົາຕ້ອງພະຍາຍາມປູກພືດໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ. ຕົ້ນພືດທີ່ມັກລາມໄປຕາມດິນກໍ່ສາມາດເອົາມາປູກຢູ່ຕາມຫວ່າງຕົ້ນພືດໃຫຍ່ທີ່ມີຕົ້ນສູງ. ສ່ວນຕົ້ນໄມ້ໃຫ້ໝາກກໍ່ສາມາດປູກໃສ່ໃຫ້ມັນໃຫຍ່ສູງລົ້ນພືດລາມດິນແລະພືດ ຫຼືຕົ້ນໄມ້ທີ່ມີອາຍຸຍາວ ກວ່າ. ວິທີນີ້ຈະໄດ້ຮັບຜົນເກັບກ່ຽວຈາກພືດທີ່ມີອາຍຸສັ້ນ ແລະ ຕໍ່ມາຈຶ່ງເກັບກ່ຽວຈາກພືດທີ່ມີອາຍຸຍາວກວ່າ
- ຖ້າທ່ານປູກຕົ້ນໄມ້ເສດຖະກິດປະເພດອື່ນ ໃຫ້ທ່ານປູກພືດທີ່ເປັນອາຫານປົນກັນໄປ. ຕົວຢ່າງທ່ານອາດຈະປູກຖົ່ວດິນ ຫຼືຕົ້ນໄມ້ໃຫ້ໝາກໃສ່ຮົ່ມກົກກາເຟ, ຫຼື ປູກມັນຕົ້ນປົນກັບຕົ້ນຝ້າຍ.
- ພະຍາຍາມປູກພືດທີ່ໃຫ້ທາດບຳລຸງທີ່ເຂົ້າກັບສະພາບດິນຟ້າອາກາດພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນເພື່ອວ່າທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຫົດນ້ຳຫຼາຍ ຫຼືບໍ່ຕ້ອງໃສ່ຝຸ່ນຫຼາຍ ແຕ່ຊ້ຳພັດໃຫ້ຜົນລະປູກຫຼາຍ.

ເພິ່ນສາມາດປູກຕົ້ນໂກໂກ້ແລະຕົ້ນໝາກເຂົ້າຈີ່ (breadfruit) ຢູ່ນຳກັນ ຊຶ່ງມັນເປັນທັງການໃຫ້ອາຫານ ແລະມີລາຍຮັບຕື່ມຈາກການໃຊ້ດິນພຽງຕອນດຽວ .



ໃຊ້ຄວາມພະຍາມເພື່ອສ້າງຄວາມດຸ່ນດ່ຽງລະຫວ່າງ ປະຊາກອນ ແລະ ທີ່ດິນ

ສ່ວນຫຼາຍອາຫານຈະຖືກຜະລິດຈາກຜືນດິນ. ຖ້ານຳໃຊ້ທີ່ດິນໃຫ້ເໝາະສົມດີກໍ່ຈະໄດ້ຮັບອາຫານຫຼາຍ. ແຕ່ວ່າ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະນຳໃຊ້ດິນໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນສູງສຸດເທົ່າໃດກໍ່ຕາມ ມັນກໍ່ຍັງມີຂີດຈຳກັດ ຊຶ່ງຈະຮັບໃຊ້ມະນຸດໄດ້ພຽງຈຳນວນທີ່ແນ່ນອນໃດໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ. ທຸກມື້ນີ້ຊາວກະສິກອນທີ່ເຮັດການປູກຝັງຍັງບໍ່ທັນມີດິນພຽງພໍຕາມຄວາມຕ້ອງການ ເພື່ອຄ້ຳຊູໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຢູ່ດີມີແຮງ.

ຍ້ອນສາເຫດດ້ານນີ້ບາງຄົນກໍ່ເວົ້າວ່າ "ຄອບຄົວນ້ອຍມີຊີວິດການເປັນຢູ່ດີກ່ວາຄອບຄົວໃຫຍ". ແຕ່ວ່າສຳລັບຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກການມີລູກຫຼາຍຄົນເປັນສິ່ງຈຳເປັນດ້ານເສດຖະກິດຂອງຄອບຄົວ, ຍ້ອນວ່າເດັກນ້ອຍເມື່ອຮອດອາຍຸ 10-20 ປີ ຈະເຮັດວຽກຊ່ວຍພໍ່ແມ່ໃນການຜະລິດ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າຈະເປັນຜູ້ຜະລິດຫຼາຍກ່ວາການປະເມີນລາຄາທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບ. ການທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນຜູ້ເປັນພໍ່ແມ່ກໍ່ຈະມີຜູ້ຊ່ວຍເຫືອແຮງເມື່ອພໍ່ແມ່ເຖົ້າແກ່.

ເນື່ອງຈາກຂາດຄວາມໝັ້ນຄົງທາງດ້ານເສດຖະກິດ-ສັງຄົມ ຜູ້ເປັນພໍ່ແມ່ຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງເອົາລູກຫຼາຍຄົນເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວ. ດັ່ງນັ້ນ, ການທີ່ຈະສ້າງຄວາມດຸ່ນດ່ຽງລະຫວ່າງປະຊາກອນ ແລະແຜ່ນດິນນັ້ນ ມັນບໍ່ແມ່ນທາງເລືອກທີ່ວ່າຈະຕ້ອງໃຫ້ຄອບຄົວທຸກຍາກຕ້ອງມີລູກໜ້ອຍຄົນ. ທາງເລືອກທີ່ຄວນເປັນໄປກໍ່ຄືວ່າສັງຄົມຄວນມີການແບ່ງປັນທີ່ດິນຢ່າງຍຸຕິທຳ, ຈ່າຍຄ່າແຮງງານຢ່າງຍຸຕິທຳ ແລະ ຫາທາງອອກດ້ວຍຫຼາຍບາດກ້າວ ເພື່ອຫຼຸດພົ້ນຈາກຄວາມທຸກຈົນ. ຈາກນັ້ນຈຶ່ງເວົ້າເຖິງການຈຳກັດຄອບຄົວ ໃຫ້ມີຂະໜາດນ້ອຍໄດ້ແລະຈຶ່ງສາມາດສ້າງຄວາມດຸ່ນດ່ຽງລະຫວ່າງປະຊາກອນ ແລະແຜ່ນດິນໃນໄລຍະຍາວນານໄດ້.

ພາກທີ 12

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ໜ້າ

ເພດແລະບົດບາດຍິງ-ຊາຍ
ບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ຖືກຖ່າຍທອດແນວໃດ 191
ບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍເວລາໃດ 192
ຜົນກະທົບຂອງບົດບາດຍິງຊາຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດ 193
ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ 194
ປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດຂອງທ່ານ 197
ມີຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການມີເພດສຳພັນ 197
ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກ່ວາ 201
ລົມກັນກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກ່ວາ 205
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 208
ກິດຈະກຳເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດ 208

ໃນພາກນີ້ຈະກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພດ ແລະ ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອເຮັດໃຫ້ການມີເພດສຳພັນ ປອດໄພກ່ວາ.

ສ່ວນລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບ:

- ການຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ໃຫ້ເບິ່ງພາກ “ການວາງແຜນຄອບຄົວ”. ໜ້າ 211
- ການຊຶມເຊື້ອທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແລະວິທີປິ່ນປົວ, ໃຫ້ເບິ່ງພາກ “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ”. ໜ້າ 284
- ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 365 ແລະ “ຄວາມ ຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ”. ໜ້າ 347

ສຸຂະພາບທາງເພດ



ເປັນເວລາດົນນານແລ້ວ ທີ່ພວກເຮົາບໍ່ຮູ້ ແລະ ມີຄວາມຢ້ານກົວກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ.
- Oaxaca, Mexico

ການມີເພດສຳພັນແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດ. ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຍັງບໍ່ທັນມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດ, ບໍ່ໄດ້ສະແດງອອກເຖິງຄວາມຮັກແລະຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ຫຼືການຖືພາໃນຈຳນວນທີ່ເຂົາເຈົ້າຫວັງຢາກຈະໄດ້. ຫຼືສຳລັບແມ່ຍິງບາງຈຳພວກ, ການມີເພດສຳພັນອາດຈະເປັນພຽງແຕ່ພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມເປັນແມ່ຍິງເທົ່ານັ້ນ.

ການມີເພດສຳພັນອາດຈະເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນຂອງຊີວິດ, ແຕ່ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບໄດ້ ເຊັ່ນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ ຂົ່ງຄຸກຄາມຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ, ການຊຶມເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ ຫຼືຜົນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈທີ່ມາຈາກການຂົ່ມຂືນ.

ສ່ວນຫຼາຍບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້. ແຕ່ຢູ່ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ ຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບການເກີດມາເປັນແມ່ຍິງອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບບັນຫາຂອງການມີສຸຂະພາບທາງເພດທີ່ດີ. ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບທາງເພດທີ່ດີ, ແມ່ຍິງຕ້ອງສາມາດເຮັດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ສະແດງອອກເຖິງລັກສະນະການພົວພັນທາງເພດທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມສຸກ.
- ຄັດເລືອກຄູ່ນອນຂອງລາວເອງ.
- ເຈລະຈາກ່ຽວກັບເວລາ ແລະ ວິທີທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.
- ຕັດສິນໃຈ ແລະ ເລືອກເວລາ ທີ່ຈະຖືພາ.
- ຫຼີກເວັ້ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ປົດສະຈາກຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, ລວມທັງການບັງຄັບຂົ່ມຂືນ.

ເພດ ແລະ ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ.

ແຕ່ລະຄົນເກີດມາພ້ອມກັບຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ. ຍ້ອນຄວາມແຕກຕ່າງຂອງຮ່າງກາຍນີ້ເອງທີ່ເພີ່ນກຳນົດເພດຂອງແຕ່ລະຄົນ.

ບົດບາດທາງເພດຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນອີງໃສ່ວິຖີທາງທີ່ຊຸມຊົນໄດ້ກຳນົດຂຶ້ນວ່າອັນໃດເປັນບົດບາດຂອງແມ່ຍິງ ຫຼື ອັນໃດເປັນບົດບາດຂອງຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ລະຊຸມຊົນຄາດຫວັງໃຫ້ແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍມີທ່າທາງ, ຄວາມຄິດ, ຄວາມຮູ້ສຶກແລະປະຕິບັດຕົນໄປໃນທິດທາງສະເພາະຂອງໃຜລາວ, ຍ້ອນພຽງແຕ່ເຂົາເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງຫຼືຜູ້ຊາຍເທົ່ານັ້ນ. ຢູ່ໃນຊຸມຊົນທົ່ວໄປ, ແມ່ຍິງຖືກຄາດຫວັງໄວ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນຈະເປັນຜູ້ແຕ່ງກິນ, ຕັກນ້ຳ, ເອົາຟືນ ແລະ ປົວລະບັດລູກແລະຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສຳລັບຜູ້ຊາຍແມ່ນຄາດຫວັງໄວ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກເຮືອນເພື່ອລ້ຽງດູຄອບຄົວ ແລະ ພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ເຖົ້າແກ່ແລ້ວ, ພ້ອມທັງມີໜ້າທີ່ປົກປ້ອງຄອບຄົວຈາກເຫດຮ້າຍທັງປວງ.

ບົດບາດຍິງ-ຊາຍທີ່ສ້າງຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນບໍ່ຄືກັນກັບຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍລະຫວ່າງຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງ . ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ , ບາງກິດຈະກຳເຊັ່ນ ຊັກແລະລີດເຄື່ອງຖືກຈັດໃຫ້ເປັນ " ວຽກຂອງແມ່ຍິງ " . ແຕ່ວຽກອັນອື່ນແມ່ນປ່ຽນໄປຕາມທ້ອງຖິ່ນ, ຊຶ່ງອີງໃສ່ປະເພນີ, ກົດໝາຍແລະສາສະໜາຂອງທ້ອງຖິ່ນນັ້ນໆ . ບົດບາດຍິງ-ຊາຍໃນສັງຄົມສາມາດແຕກຕ່າງກັນຢູ່ພາຍໃນຊຸມຊົນເອງ , ຊຶ່ງອີງໃສ່ລະດັບການສຶກສາຂອງແຕ່ລະຄົນທີ່ມີ , ສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງຢູ່ໃນສັງຄົມ ຫຼືອາຍຸຂອງລາວ. ຕົວຢ່າງ, ຢູ່ໃນບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊົນຊັ້ນໃດໜຶ່ງອາດຈະຄາດຫວັງໃຫ້ເຮັດວຽກບ້ານ, ໃນຂະນະດຽວກັນ, ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນມີສິດເລືອກວຽກຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງແລະ ຜູ້ຊາຍຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງແຕກຕ່າງກັນ ແລະເຮັດວຽກຕ່າງກັນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງບົດບາດຍິງ-ຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ບົດບາດຍິງຊາຍຖືກຖ່າຍທອດແນວໃດ

ບົດບາດຍິງຊາຍຖືກຖ່າຍທອດຈາກພໍ່ແມ່ໄປຫາລູກ. ໃນເວລາທີ່ລູກຍັງນ້ອຍ , ພໍ່ແມ່ປະຕິບັດຕໍ່ລູກສາວແລະລູກຊາຍແຕກຕ່າງກັນ-ບາງຄັ້ງພໍ່ແມ່ເຮັດໄປຢ່າງບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ.

ພວກລູກໆສັ່ງຊອມເບິ່ງພໍ່ແມ່ຢ່າງໃກ້ຊິດ, ສັງເກດເບິ່ງວ່າພວກເພີ່ນປະພຶດຕົວແນວໃດ, ເພີ່ນປະຕິບັດຕໍ່ກັນແລະກັນແນວໃດ ແລະບົດບາດຂອງພວກເພີ່ນຢູ່ໃນຊຸມຊົນມີຫຍັງແດ່.

ໃນເມື່ອລູກເຕົ້າໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຍອມຮັບບົດບາດເຫຼົ່ານັ້ນ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພໍ່ແມ່ພໍໃຈ ເພາະວ່າພໍ່ແມ່ມີອຳນາດຫຼາຍກວ່າ. ບົດບາດເຫຼົ່ານັ້ນຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າແມ່ນໃຜ ແລະ ມີຫຍັງແດ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ເຮັດຫຼືໃຫ້ເປັນ.

ໃນເມື່ອໂລກໄດ້ປ່ຽນໄປແລ້ວ, ບົດບາດຍິງ-ຊາຍກໍ່ປ່ຽນໄປຄືກັນ. ຄົນໜຸ່ມຫຼາຍໆຄົນຢາກຈະດຳລົງຊີວິດທີ່ແຕກຕ່າງກັບຂອງພໍ່ແລະແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະພົບຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກ, ແຕ່ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຫາກສູ້ຊົນ ເພື່ອກຳນົດບົດບາດທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າໃໝ່, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະສາມາດຄວບຄຸມສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຕັດສິນບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບົດບາດຍິງ-ຊາຍມີຜົນຮ້າຍເວລາໃດ

ການປະຕິບັດຕາມບົດບາດທີ່ຊຸມຊົນຄາດຫວັງໄວ້ນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພໍໃຈແລະອາດສ້າງໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກຄ້າຍໆກັບວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນຊັບສົມບັດ. ແຕ່ບົດບາດເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດຈຳກັດທາງເລືອກຂອງແມ່ຍິງແລະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກມີຄຸນຄ່າຕ່ຳກວ່າຜູ້ຊາຍ. ຖ້າວ່າກໍລະນີນີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນໝົດທຸກຄົນລວມມີຕົວແມ່ຍິງເອງ, ຄອບຄົວແລະຊຸມຊົນຂອງລາວກໍ່ຈະທົນທຸກກັບມັນເໝືອນກັນ.



ໂດຍທົ່ວໄປ, ແມ່ຍິງຖືກຄາດຫວັງໄວ້ໃຫ້ເປັນເມຍແລະແມ່. ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນກໍ່ພໍໃຈກັບບົດບາດນີ້ຫຼາຍ ແລະ ມັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສະຖານະພາບໃນຊຸມຊົນ. ແມ່ຍິງກຸ່ມອື່ນອີກຢາກຈະເຮັດຕາມຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ແຕ່ຄອບຄົວແລະຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົາເຂົ້າເຮັດຕາມທາງເລືອກນັ້ນ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຖືກຄາດຫວັງໄວ້ວ່າລາວຄວນຈະມີລູກຫຼາຍຄົນ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີໂອກາດໜ້ອຍທີ່ຈະຮຽນຮູ້ຄວາມສາມາດອັນໃໝ່ ຫຼືບໍ່ມີໂອກາດໄປໂຮງຮຽນ. ເວລາຂອງລາວສ່ວນໃຫຍ່ຈະຖືກນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການບໍລະບັດເອົາໃຈໃສ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ອື່ນ. ຫຼື ໃນກໍລະນີລາວບໍ່ສາມາດມີລູກ, ຊຸມຊົນອາດຈະເຫັນລາວມີຄຸນຄ່າໜ້ອຍກວ່າແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນ.

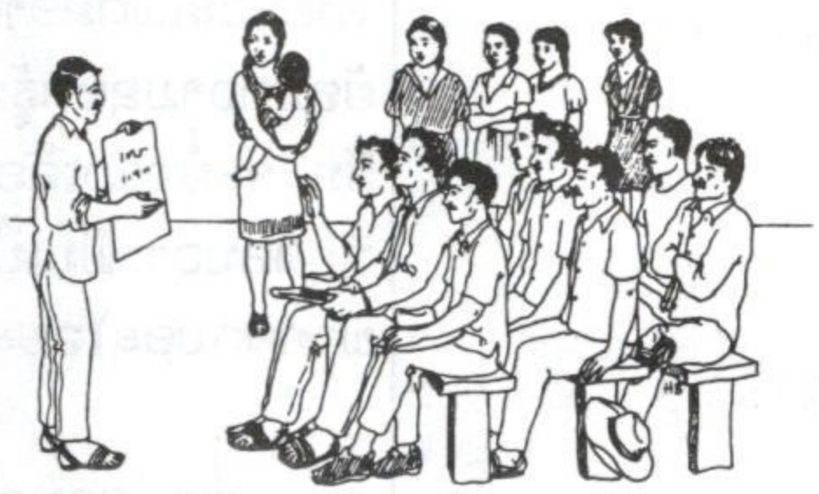
ຊຸມຊົນສ່ວນຫຼວງຫຼາຍໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ວຽກຂອງຜູ້ຊາຍຫຼາຍກວ່າຂອງແມ່ຍິງ. ຕົວຢ່າງ, ແມ່ຍິງອາດຈະເຮັດວຽກໝົດມື້ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນລາວກໍ່ແຕ່ງກິນ, ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ດູແລລູກໃນເວລາກາງຄືນ. ແຕ່ຍ້ອນວ່າວຽກຂອງຜົວລາວນັ້ນຖືກຈັດໃຫ້ມີຄວາມ ສຳຄັນກວ່າ, ລາວຈຶ່ງເອົາໃຈໃສ່ກັບການພັກຜ່ອນຂອງຜົວຂອງລາວຫຼາຍກ່ວາຂອງລາວອີກ. ລູກຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ກໍ່ເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາພ້ອມດ້ວຍຄວາມຄິດທີ່ວ່າ ວຽກຂອງຜູ້ຊາຍສຳຄັນກ່ວາ ແລະໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ແມ່ຍິງໜ້ອຍກ່ວາ.





ແມ່ຍິງຖືກຈັດໃຫ້ເປັນຜູ້ທີ່ໃຈອ່ອນກ່ວາຜູ້ຊາຍແລະເຂົາເຈົ້າສາມາດສະແດງອາລົມນີ້ກັບຜູ້ອື່ນໄດ້. ແຕ່ກົງກັນຂ້າມ, ຜູ້ຊາຍຖືກສິດສອນໃຫ້ຮັບຮູ້ວ່າການສະແດງຄວາມເສົ້າໂສກ, ຄວາມອ່ອນໄຫວອອກມາຖືວ່າ "ບໍ່ແມ່ນຜູ້ຊາຍ". ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງເຊື່ອງຊ້ອນຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າອາດຈະສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກອອກມາໃນລັກສະນະໃຈຮ້າຍໂມໂຫ, ຈຶ່ງເປັນທີ່ຮັບໄດ້ວ່າແມ່ນເດັກຜູ້ຊາຍ. ໃນເມື່ອຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກອອກມາ, ລູກເຕົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບພໍ່ ແລະ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ, ຜູ້ຊາຍມັກຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນໜ້ອຍກ່ວາ.

ແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຖືກຊຸກຍູ້ໃຫ້ເວົ້າອອກມາ-ຫຼືຖືກຫ້າມເຂົ້າຮ່ວມຫຼືປະກອບຄວາມຄິດເຫັນຢູ່ໃນກອງປະຊຸມບ້ານ. ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າບ້ານນັ້ນ ຫຼື ຊຸມຊົນນັ້ນໄດ້ຍິນແຕ່ຄວາມຄິດຄວາມເຫັນຂອງຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ: ເຂົາເຈົ້າເຫັນວ່າບັນຫານັ້ນເປັນແນວໃດ ແລະ ຈະແກ້ໄຂແນວໃດ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ແລະປະສົບການໜ້ອຍ, ໃນເມື່ອເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດສົນທະນາກ່ຽວກັບບັນຫາ ແລະ ປະກອບຄຳຄິດເຫັນເພື່ອປ່ຽນແປງແລ້ວ ທ້າຫມົດຊຸມຊົນກໍ່ຕ້ອງທົນຢູ່ກັບບັນຫານັ້ນ.



ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທີ່ມີເພດສຳພັນກັບຄົນໃນເພດດຽວກັນ (ຮັກຮ່ວມເພດ) ບາງຄັ້ງມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຖືກໂດດດ່ຽວຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງວ່າໃນອີກດ້ານໜຶ່ງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກເຄົາລົບນັບຖື ແຕ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຢູ່ຢ່າງປິດລັບແລະໜ້າອັບອາຍ. ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນ, ຄວາມຢ້ານຫຼື ຄວາມບໍ່ເຂົ້າໃຈຄົນທີ່ຮັກຮ່ວມເພດ, ບາງຄັ້ງໄດ້ເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມຮຸນແຮງເພື່ອຕໍ່ຕ້ານກັບເຂົາເຈົ້າ, ອັນນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດແລະສຸຂະພາບທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ

ຄວາມໝາຍທີ່ວ່າເປັນແມ່ຍິງຫຼືຜູ້ຊາຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນໄດ້ກວມເອົາຄວາມເຊື່ອຖືກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍ, ຊຶ່ງກ່ຽວພັນກັບການປະພຶດທາງເພດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຄວາມເຊື່ອຖືບາງອັນທີ່ມີຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງໄດ້ພັນລະນາຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້. ຄວາມເຊື່ອຖືເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ສິ່ງທີ່ໃຫ້ຜົນຮ້າຍອື່ນໆຂອງບົດບາດຍິງ-ຊາຍເຊັ່ນ: ຜູ້ຍິງບໍ່ມີໂອກາດທີ່ຈະເລືອກ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກດ້ອຍຄຸນຄ່າຂອງແມ່ຍິງ, ອາດຈະກີດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງຄວບຄຸມຊີວິດການຮ່ວມເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ປະເດັນນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ.

ຜົນກະທົບຂອງບົດບາດຍິງ-ຊາຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດ

➤ *ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ໜ້າອັບອາຍ, ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາເຮັດໃຫ້ເຮົາສາມາດຈັບບາຍ ແລະ ບົວລະບັດຜູ້ອື່ນໄດ້, ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຮົາພໍໃຈກັບການມີເພດສຳພັນໄດ້. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາສາມາດຄົ້ນພົບ, ຮັກ ແລະມີຄຸນຄ່າ.*

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນພິນຮ້າຍ : **ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າອາຍ.**

ພໍ່ແມ່ເລີ່ມສິດສອນລູກກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າທັນທີທີ່ລູກເກີດ. ພໍ່ແມ່ບໍ່ໄດ້ສອນໂດຍກົງ, ແຕ່ວິທີທີ່ເຂົາເຈົ້າອຸ້ມລູກແລະນ້ຳສຽງທີ່ເຂົາເຈົ້ານຳໃຊ້ນັ້ນລະແມ່ນເຂົາເຈົ້າສອນລູກ.

ໃນເມື່ອເດັກຍິງເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ, ລາວກໍ່ຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ລາວຢາກຮູ້ວ່າແຕ່ລະພາກສ່ວນເອີ້ນວ່າແນວໃດ ແລະ ເປັນຫຍັງອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວຈຶ່ງແຕກຕ່າງກັບຂອງເດັກຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ລາວຖືກຕຳນິຍ້ອນຄວາມຊອກຮູ້ຂອງລາວເອງ ແລະ ລາວຈະຖືກເຕືອນວ່າ: "ເດັກຍິງທີ່ໜ້າຮັກ" ຈະບໍ່ຖາມເລື່ອງແບບນີ້. ຖ້າລາວຈັບບາຍອະໄວຍະວະເພດ, ລາວກໍ່ຈະຖືກສອນວ່າ: ມັນເປື້ອນ ຫຼື ແມ່ນບ່ອນທີ່ໜ້າອາຍແລະລາວຄວນຈະປົກປິດພາກສ່ວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໄວ້.

ພໍ່ແມ່ສອນລູກຍິງວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າອາຍ , ຊຶ່ງເປັນພິນໃຫ້ລາວບໍ່ກ້າຖາມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວ ໃນເວລາຂຶ້ນບ່າວສາວ, ການເປັນປະຈຳເດືອນແລະກ່ຽວກັບການພົວພັນທາງເພດ. ລາວອາດຈະເຂີນອາຍທີ່ຈະເວົ້າສູ່ ອສບ ຟັງ, ເພາະວ່າລາວບໍ່ຮູ້ວ່າພາກສ່ວນຮ່າງກາຍຂອງລາວເອີ້ນວ່າແນວໃດ ຫຼືລາວຄວນຖາມຄຳຖາມໃດແດ່. ໃນເວລາທີ່ລາວເລີ່ມມີເພດສຳພັນ, ລາວກໍ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດແນວໃດ, ຫຼື ລາວບໍ່ຮູ້ວ່າລາວຈະຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການແນວໃດ ຫຼືຈະປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແນວໃດ.



ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນພິນຮ້າຍ: **ແມ່ຍິງຈະບໍ່ມີຄວາມສຸກໄດ້ ໂດຍປັດສະຈາກຜູ້ຊາຍ.**

ແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ຕ້ອງການແຕ່ງງານ ຫຼື ມີການພົວພັນທາງເພດກັບຜູ້ຊາຍ. ແມ່ຍິງອີກກຸ່ມໜຶ່ງມັກຈະມີການພົວພັນກັບແມ່ຍິງດ້ວຍກັນ. ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກນີ້ປະເຊີນກັບການແບ່ງແຍກ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຢ່າງມີຄວາມສຸກ. ຄວາມຄິດທີ່ວ່າແມ່ຍິງສາມາດຢູ່ຢ່າງມີຄວາມສຸກໄດ້ສະເພາະແຕ່ຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ຊາຍເທົ່ານັ້ນ ແມ່ນນຳໃຊ້ເພື່ອເປັນຂໍ້ແກ້ຕົວ ເພື່ອຄວບຄຸມຊີວິດຂອງແມ່ຍິງເທົ່ານັ້ນ, ຫຼືບາງຄັ້ງຍັງນຳໃຊ້ເພື່ອແກ້ຕົວໃນກໍລະນີຂົ່ມຂືນອີກ. ເຂົາເຈົ້າໝາຍຄວາມວ່າຄວາມສາມາດທາງເພດສຳພັນຂອງແມ່ຍິງແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບເຂົາເຈົ້າ ແລະ ມີແຕ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍ ວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນຈຶ່ງສາມາດເຮັດໄດ້. ຄວາມເຊື່ອຖືເປັນໜ້າສະທົກສະທ້ານສຳລັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຄິດຫາວິທີອື່ນໄດ້ອີກ.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນພິນຮ້າຍ:

ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ເປັນສົມບັດຂອງຜູ້ຊາຍ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນ, ແມ່ຍິງຖືກປະຕິບັດນຳຄ້າຍຄືກັບຊັບສົມບັດຂອງພໍ່ຫຼືຜົວ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງເດັກ, ເຂົາເຈົ້າຂຶ້ນກັບພໍ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ ຊຶ່ງສາມາດຈັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແຕ່ງງານ ຫຼືເຮັດໃນສິ່ງທີ່ພໍ່ຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ເລືອກໃຫ້ເຮັດ. ຜູ້ທີ່ຈະແຕ່ງງານກັບເຂົາເຈົ້າຊ້ຳພັດຄາດຫວັງວ່າຊັບສົມບັດຂອງລາວຕ້ອງ "ສົດ" ແລະ ບໍ່ຖືກທຳລາຍດ້ວຍຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນ, ດັ່ງນັ້ນ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຫວັງວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງບໍລິສຸດ. ຫຼັງຈາກແຕ່ງງານ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະນຳໃຊ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າພໍໃຈເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີເພດສຳພັນກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໄດ້ ແຕ່ແມ່ຍິງເອງແມ່ນມີກັບແຕ່ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າແຕ່ຜູ້ດຽວ.



ຍິງໜຸ່ມບາງຄົນໄດ້ແຕ່ງງານຕັ້ງແຕ່ລາວຍັງນ້ອຍຢູ່ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລາວບໍລິສຸດ. ສິ່ງນີ້ເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບທັ້ງຂອງລາວເອງ ແລະ ລູກ.

ຄວາມເຊື່ອຖືອັນນີ້ແມ່ນມີພິນຮ້າຍຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ. ຍິງໜຸ່ມໄດ້ຖືກສິດສອນມາໃນທຳນອງທີ່ແມ່ນຜູ້ອື່ນເປັນຜູ້ທີ່ເຮັດການຕັດສິນໃຈທີ່ສຳຄັນສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບວ່າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການອັນໃດ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຊຳນານອັນໃດທີ່ຈະປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນຊຸມຊົນ. ຍ້ອນວ່າຄວາມບໍລິສຸດໄດ້ຖືກຕີລາຄາຢ່າງສູງ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໄດ້ແຕ່ງງານແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ຫຼືເຂົາເຈົ້າອາດຈະພະຍາຍາມຮັກສາຄວາມບໍລິສຸດໄວ້ໂດຍມີການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ . ຕົວຢ່າງ: ເຂົາເຈົ້າອາດຈະ ຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານ (ເພື່ອວ່າເຍື່ອພົມມະຈາລີຂອງເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ຂາດ) ແຕ່ເຮັດແບບນີ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV) ຫຼາຍຂຶ້ນ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມມີການຮ່ວມເພດ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ມີສິດທີ່ຈະປຶກສາກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວຮ່ວມກັບຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼືວ່າປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ແຕ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ເປັນເຈົ້າຂອງຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງແຕ່ຢ່າງໃດ. ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງແມ່ນຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ, ແລະເຂົາເຈົ້າຄວນຈະສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະແບ່ງປັນມັນໃຫ້ໃຜ, ເວລາໃດແລະແນວໃດ.



ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນພິນຮ້າຍ : ແມ່ຍິງມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດໜ້ອຍກວ່າ

ແມ່ຍິງໄດ້ຖືກສິດສອນວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ອັນໜຶ່ງຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຂອງຜູ້ເປັນຜົວ. ແຕ່ຖ້າເຂົາເຈົ້າເປັນ "ແມ່ຍິງທີ່ດີ" ເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດນັ້ນສືບຕໍ່ຍາວນານແຕ່ບໍ່ແມ່ນວ່າຄວາມຕ້ອງການມາຈາກເຂົາເຈົ້າ.

ອີກເທື່ອໜຶ່ງ, ຄວາມເຊື່ອຖືອັນນີ້ເປັນພິນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ. ທຳອິດ, ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຊື່ອວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄວນຈະຄິດເຖິງການຮ່ວມເພດຈະບໍ່ໄດ້ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ. ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກຈະຮຽນຮູ້ເລື່ອງການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼືຊອກຫາແລະໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າຮູ້ຂໍ້ມູນແລ້ວແຕ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ກ້າທີ່ຈະສົນທະນາກັບຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດສົນທະນາກ່ຽວກັບການພົວພັນທາງເພດ, ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງທີ່ມີປະສົບການທາງດ້ານເພດ ແລະ ສະຫຼຸບເຂົາເຈົ້າເປັນ "ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ດີ".

ໃນເວລາທີ່ມີເພດສຳພັນ, ເຂົາເຈົ້າມັກຈະປ່ອຍໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າຄວບຄຸມວິທີການຂອງການພົວພັນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງລວມມີເວລາແລະວິທີການຮ່ວມເພດ, ເຖິງວ່າທັງຄູ່ເຂົາເຈົ້າພະຍາຍາມຈະຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນກ່ຳຕາມ. ໃນລັກສະນະນີ້, ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ແຕ່ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ເປັນທຳມະຊາດຂອງຊີວິດ, ຊຶ່ງແມ່ຍິງສາມາດມີຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ພໍໃຈເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ.

ห้ามจำหน่าย

ປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດມີຄວາມໝາຍວ່າ:

- **ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາແລະອັນໃດແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາພໍໃຈ.** ອ່ານເພີ່ມເນື້ອໃນຕໍ່ໄປກ່ຽວກັບຄວາມພໍໃຈທາງເພດ.
- **ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ** ແລະຊຶມເຊື້ອທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສາໍພັນ. ຂໍ້ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າແມ່ຍິງຈະຕ້ອງເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແລະວິທີປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ລວມທັງໂລກເອດ (HIV/AIDS).

  ແມ່ຍິງຕ້ອງການຄວບຄຸມການນາໍໃຊ້ວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນເໝືອນກັນ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວແລະການຄັດເລືອກວິທີທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສາໍລັບທ່ານໃຫ້ອ່ານໃນພາກ "ການວາງແຜນຄອບຄົວ". ສາໍລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 201.
- **ປ່ຽນແປງບົດບາດຍິງ-ຊາຍທີ່ມີຜົນຮ້າຍ, ລວມທັງຄວາມເຊື່ອຖືກ່ຽວກັບຄວາມສາໍພັນທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ** . ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງການເວລາເພາະວ່າທັງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍຕ້ອງພັດທະນາແນວທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນການພົວພັນຊຶ່ງກັນແລະກັນ.



ການນັບຖືຊຶ່ງກັນແລະກັນ ໄດ້ສະແດງອອກໃນຫຼາຍໆ ຂອບເຂດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ

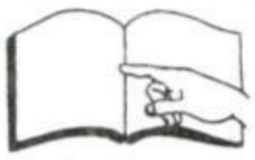
ມີຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຫຼາຍຂຶ້ນຈາກການມີເພດສາໍພັນ

ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍຢາກມີຄວາມສຸກຮ່ວມກັນໃນເວລາຮ່ວມເພດ. ເມື່ອຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ວ່າຜູ້ໜຶ່ງມັກໃຫ້ລົມເລື່ອງເພດແນວໃດ, ຫຼືຮູ້ວ່າເມື່ອຖືກຈັບຕ້ອງບ່ອນໃດທີ່ຄູ່ນອນມັກແລ້ວ, ທັງສອງຄົນກໍ່ຈະມີຄວາມສຸກຫຼາຍກວ່າ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຮູ້ສຶກບໍ່ມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດ, ອາດຈະມີຫຼາຍເຫດຜົນ. ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຕອບຮັບການຈັບບາຍທີ່ເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດຢູ່ນັ້ນແຕກຕ່າງໄປຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າກາໍລັງເຮັດຢູ່. ຫຼືແມ່ຍິງອາດຈະຖືກສິດສອນໃຫ້ສະແດງຄວາມພໍໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າມັກແບບໃດ. ຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ວ່າແມ່ຍິງສາມາດມີຄວາມສຸກໃນການຮ່ວມເພດເທົ່າກັນກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ເປັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້ຖ້າເຂົາເຈົ້າສະແດງອອກມາ, ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້ານັກການຮ່ວມເພດຫຼາຍຂຶ້ນ.

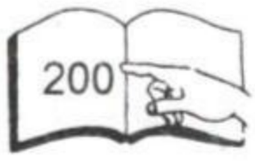


ປັບປຸງ ສຸຂະພາບ ທາງເພດ ຂອງທ່ານ



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສາໍພັນ, 285
HIV/AIDS, 311

➤ *ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍສາມາດສະແດງ ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວບຄຸມຄວາມຕ້ອງການ ຂອງເຂົາເຈົ້າ.*

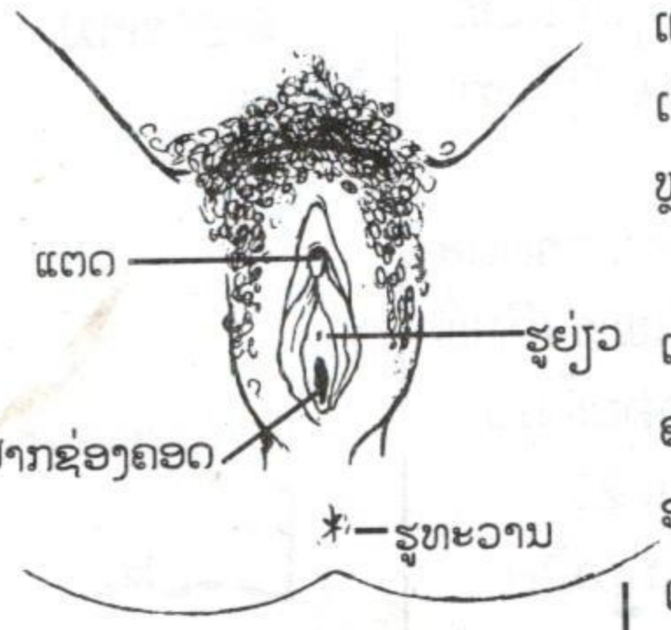


ຂາດຄວາມ ຕ້ອງການ

➤ *ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງ ມີຄວາມສຸກບໍ່ຄວນຈະ ເປັນຜົນຮ້າຍໃຫ້ແກ່ອີກ ຜູ້ໜຶ່ງ.*

ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຕອບຮັບຄວາມສຸກທາງເພດແນວໃດ

ການຮ່ວມເພດມັກຈະເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການຈູບ, ການຈັບບາຍ, ຫຼື ຈ້ອງເບິ່ງໃນທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຕອບຮັບກັບຄວາມຄິດທາງເພດແລະການຈັບບາຍແຕກຕ່າງກັນ. ແມ່ຍິງອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຫາຍໃຈຍາກ ແລະຫົວໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າເລີ່ມເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ. ຫົວນົມແລະຜິວໜັງຂອງລາວກັບກາຍມີຄວາມຮູ້ສຶກໜາຍຂຶ້ນ.



ສຳລັບແມ່ຍິງໜາຍຄົນພຽງແຕ່ຈັບບາຍແຕດກໍ່ເຖິງຈຸດສຸດຍອດແລ້ວ.

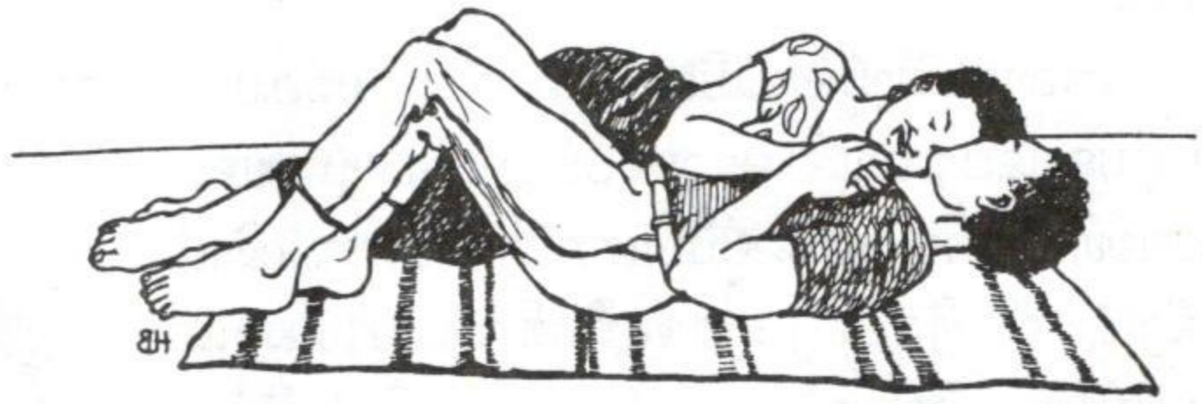
ແຕດເລີ່ມແຂງແລະຕຶງຂຶ້ນ, ຮິມຫີແລະຊ່ອງຄອດຈະປຽກ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກເວລາຖືກຈັບບາຍ. ຖ້າວ່າການຈັບບາຍ ແລະ ຄວາມຄິດທາງເພດຫາກສືບຕໍ່ໄປ ຄວາມກົດດັນທາງເພດຂອງລາວອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈົນກວ່າເຂົາເຈົ້າຈະເຖິງຈຸດສຸດຍອດຂອງຄວາມສຸກ ແລະ ລາວກໍ່ເຖິງຈຸດສຸດຍອດ.

ເມື່ອຜູ້ຊາຍເຖິງຈຸດສຸດຍອດຂອງການຮ່ວມເພດແລ້ວຈະມີນ້ຳກາມອອກຈາກອະໄວຍະເພດຂອງລາວ. ຖ້າວ່າການປ່ອຍນ້ຳກາມອອກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼືໃກ້ກັບຊ່ອງຄອດຕົວເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍສາມາດລອຍເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ຫຼືປີກມົດລູກ, ແລະສາມາດປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງແລ້ວຈິ່ງເຮັດໃຫ້ມີການຖືພາ.

ສ່ວນໜາຍແມ່ຍິງເຖິງຈຸດສຸດຍອດຊ້າກວ່າຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າເຂົາເຈົ້າເຖິງຈຸດສຸດຍອດ, ພະລັງງານແລະຄວາມກົດດັນທາງເພດໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວກໍ່ຜ່ອນຄາຍລົງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍພ້ອມທັງມີຄວາມສຸກຢ່າງເຕັມປ່ຽມ.

ມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ແມ່ຍິງເກືອບໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດ, ແຕ່ມີໜາຍຄົນອີກທີ່ບໍ່ຄ່ອຍເຖິງຈັກເທື່ອ ຫຼືເຖິງມັນພຽງຄັ້ງ ແລະ ໃນເວລາສັ້ນໆເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ເຂົາເຈົ້າສາມາດຮຽນຮູ້ວິທີການໃຫ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄດ້, ດ້ວຍການຈັບບາຍຕົນເອງ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ) ຫຼື ເວົ້າສູ່ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກກັບອັນໃດແດ່.

➤ *ແມ່ຍິງສາມາດມີກິດຈະກຳທາງເພດໄດ້ຮ່ວມກັບຄູ່ນອນເພດກົງກັນຂ້າມ, ເພດດຽວກັນ ຫຼື ດ້ວຍຕົນເອງກໍ່ໄດ້.*



ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ເຮັດໃຫ້ຕື່ນເຕັ້ນໃນໄລຍະຮ່ວມເພດໄດ້:

- **ຈັບບາຍ:** ບ່ອນທີ່ຮ່າງກາຍມີຄວາມຮູ້ສຶກ (ຕົວຢ່າງ: ຫູ, ຫຼັງຄໍ ຫຼື ຕີນ). ທ່ານສາມາດຮຸກຖູອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານ ຫຼືຂອງຄູ່ນອນ. ຫົວນົມແລະແຕດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ປາຍໂຄຍຂອງຜູ້ຊາຍແມ່ນບ່ອນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ສຸດ.
- **ການຮ່ວມເພດທາງປາກ:** ຄູ່ນອນຜູ້ໜຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງເລຍຫຼືດູດອະໄວຍະວະເພດຂອງກັນ ແລະກັນ.
- **ການຮ່ວມເພດໃນຊ່ອງຄອດ:** ຜູ້ຊາຍເອົາອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ມີຫຼາຍໆວິທີເພື່ອເຮັດແບບນີ້. ແບບນີ້ເອງທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາແລະຄົນສ່ວນຫຼາຍຄິດເຫັນໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຄິດເຖິງການຮ່ວມເພດ.
- **ການຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານ:** ຜູ້ຊາຍເອົາອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວປ່ອນເຂົ້າຮູທະວານຂອງຄູ່ນອນຂອງລາວ. ການເຮັດແບບນີ້ອາດຈະເຈັບແລະຕ້ອງຄ່ອຍໆເຮັດ ແລະເຮັດຢ່າງລະມັດລະວັງ (ແລະ ໃຫ້ມີນ້ຳມັນລໍ່ລື່ນ) ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຮູທິວານສີກຂາດ. ຖ້າທ່ານຈະມີການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດຫຼັງຈາກທາງຮູທະວານ, ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມອັນໃໝ່ ຫຼື ລ້າງອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍກ່ອນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ພິກຢ່ຽວ.

ຂາດຄວາມຕ້ອງການ

ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ມີຜົນກະທົບກັບປະລິມານຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ ຫຼືຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ: ໃນເມື່ອຊີວິດມີສິ່ງຕື່ນເຕັ້ນເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນ ເລີ່ມມີການພົວພັນໃໝ່, ຫຼື ປ່ຽນວຽກໃໝ່, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼືຜູ້ຊາຍ ມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດເພີ່ມຂຶ້ນ. ປະລິມານຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ ອາດຈະປ່ຽນໃນໄລຍະຮອບປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼືໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງຂອງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງຫຼຸດລົງ, ໃນເວລາທີ່:

- ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກເມື່ອຍຈາກການເຮັດວຽກໜັກ, ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ມີການເຈັບເປັນຫຼືມີລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່.
- ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກັງວົນຫຼາຍກັບອັນໃດອັນໜຶ່ງ.
- ເຂົາເຈົ້າມີຄູ່ນອນທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກ.
- ເຂົາເຈົ້າຢ້ານຜູ້ອື່ນຮູ້ ຫຼືໄດ້ຍິນເຂົາເຈົ້າກຳລັງຮ່ວມເພດ.
- ເຂົາເຈົ້າຢ້ານຖືພາ ຫຼື ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

➤ ກ່ອນຈະມີການຮ່ວມເພດຄັ້ງໃໝ່ອີກ, ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດ, ອາດຈະຕ້ອງການເວລາ, ຫຼືລົມກັບຜູ້ທີ່ໄວ້ໃຈ ຫຼື ຈິດຕະແພດ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຂາດຄວາມຕ້ອງການ , ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກຢູ່ ຊ່ອງຄອດໜ້ອຍລົງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າອາດຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ສິ່ງລໍ່ລື່ນເຂົ້າຊ່ວຍ, ເຊັ່ນ: ນ້ຳລາຍ, ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ການຮ່ວມເພດນັ້ນເຈັບ. ໃນເມື່ອຜູ້ຊາຍຫາກຂາດຄວາມຕ້ອງການ, ເຂົາເຈົ້າຈະພົບບັນຫາທີ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ແຂງ, ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກລະອາຍແລະນັ້ນຍິ່ງເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະຂອງລາວບໍ່ແຂງໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປອີກ.

ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ຢາກຈະຮ່ວມເພດໃຫ້ອະໄພໃຫ້ລາວ ແລະໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບມັນ. ໃນເມື່ອທັງສອງຄົນພວກທ່ານຕ້ອງການຮ່ວມເພດ ໃຫ້ຈັດເວລາຕອບສະໜອງມັນ ແລະ ພະຍາຍາມເຮັດສິ່ງໃດທີ່ທັງສອງຄົນຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນແລະມີຄວາມສຸກ.

ຖ້າມີອາການເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ

ການຮ່ວມເພດບໍ່ມີອາການເຈັບ. ອາການເຈັບທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະການຮ່ວມເພດອາດຈະແມ່ນສັນຍານໃຫ້ຮູ້ວ່າມີອັນໃດອັນໜຶ່ງຜິດປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງອາດຈະຮູ້ສຶກເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ, ໃນເວລາທີ່:

- ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າເອົາອະໄວຍະວະເພດເຂົ້າໄວໂພດກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຜ່ອນຄາຍ ຫຼືຊ່ອງຄອດບໍ່ທັນປົກຊຸ່ມຢ່າງເຕັມທີ່.
- ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼືລະອາຍ ,ຫຼື ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢາກຮ່ວມເພດ
- ເຂົາເຈົ້າເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ຫຼືກ້ອນເນົ້ຍຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼືໃນທ້ອງນ້ອຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 400)
- ເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນໄລຍະຕັດຊ່ອງຄອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 526)



ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: *ອາການເຈັບໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ, ໂດຍສະເພາະມັນເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຫຼຸລູກ ຫຼື ເອົາລູກອອກ ຫຼື ໃນໄລຍະທີ່ແມ່ຍິງລົ້ງຂາວ. ໃຫ້ໄປພົບ ອສບໂດຍໄວ.*

ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ.

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງປະຕິບັດການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ ?

ການເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທາງເພດມີຄວາມສ່ຽງຢູ່ສະເໝີ, ແຕ່ກໍ່ມີວິທີທີ່ເຮັດໃຫ້ມັນປອດໄພກ່ວາ. ພວກເຮົາໃຊ້ຄຳວ່າ **"ປອດໄພກວ່າ"** ເພາະວ່າແມ່ນວິທີທີ່ເຕືອນໃຫ້ຄົນເຮົາຮູ້ວ່າມີຄວາມສ່ຽງໄພໜ້ອຍລົ້ງ ຊຶ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບຄຳວ່າ **"ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງໄພ"**. ແຕ່ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າສາມາດຊ່ວຍຊີວິດທ່ານໄດ້.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນກໍ່ຄ້າຍຄືກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອທົ່ວໄປທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດ. ບາງພະຍາດຊຶມເຊື້ອມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດທີ່ມາຈາກອາກາດ, ນ້ຳ ຫຼື ອາຫານ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕິດຕໍ່ດ້ວຍການສຳຜັດທາງເພດ, ບາງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນເຮັດໃຫ້ມີບາດແຜ ຫຼື ລົ້ງຂາວ, ພຽງແຕ່ເບິ່ງໜ້າຕາຄົນຊື່ໆ ບໍ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນກໍ່ຍັງບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ.

ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ບາງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ຫອນໄກ່ ຫຼືແຮກແປສ (herpes)) ຢູ່ຕາມຜິວໜັງຂອງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຕິດຕໍ່ໂດຍການສຳຜັດລະຫວ່າງຜິວໜັງຕໍ່ຜິວໜັງ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ພະຍາດອື່ນໆ (ເຊັ່ນພະຍາດໜອງໃນ, ກະລາມີເດຍ, ອັກເສບຕັບ, ການະໂລກ, ແລະເຊື້ອ HIV) ອາໄສຢູ່ຕາມຂອງແຫຼວຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ. ເຊື້ອພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ຕິດຕໍ່ກັນໂດຍການທີ່ເລືອດ, ນ້ຳກາມ ຫຼື ນ້ຳເມືອກໃນຊ່ອງຄອດຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໄປສຳຜັດກັບຜິວໜັງຂອງຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ, ປາຍອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ປາກຂອງຜູ້ອື່ນ. ພະຍາດຊຶມເຊື້ອເຫຼົ່ານັ້ນເປັນສາເຫດທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງບັນຫາສຸຂະພາບ. ເຊື້ອ HIV ແມ່ນເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດ.

ດັ່ງນັ້ນ, ເພື່ອປະຕິບັດການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ ໝາຍຄວາມວ່າ ພະຍາຍາມໃຫ້ຈຳກັດການສຳຜັດກັບຜິວໜັງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດຂອງຄູ່ນອນໜ້ອຍເທົ່າທີ່ຈະໜ້ອຍໄດ້ ແລະຫຼີກເວັ້ນການສຳຜັດກັບຂອງແຫຼວທີ່ມາຈາກຮ່າງກາຍຄູ່ນອນ ນອກຈາກວ່າທ່ານຈະຮູ້ແນ່ນອນອີ່ຫຼີວ່າລາວບໍ່ໄດ້ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອອັນໃດ.

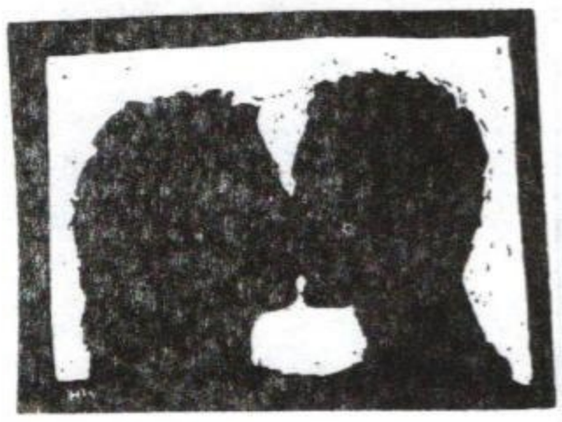


ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ , 285
HIV/AIDS , 311

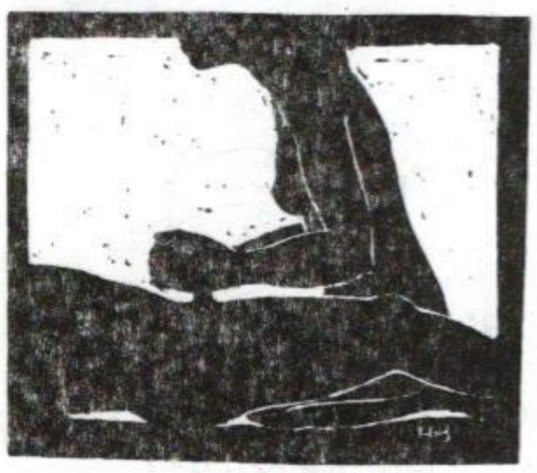


ປ້ອງກັນທ່ານຈາກການເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ HIV ແລະພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆໂດຍການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມກ່ອນທີ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຄູ່ນອນຈະສຳຜັດກັບຂອງທ່ານ.

ບາງວິທີຂອງການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກວ່າວິທີອື່ນ.



ຈູບແມ່ນວິທີປອດໄພ



ພຽງແຕ່ຈັບບາຍກໍ່ປອດໄພ



ການຮ່ວມເພດທາງປາກ ບໍ່ປອດໄພປານໃດແຕ່ຈະປອດໄພກວ່າຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ

ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຕ້ອງຕັດສິນໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຮັບຄວາມສ່ຽງໄພໄດ້ໜ້ອຍຫຼາຍເທົ່າໃດ, ແລະ ບາດກ້າວໃດທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດຂອງເຂົາເຈົ້າປອດໄພຂຶ້ນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີການຕ່າງໆທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງລົງໄດ້ ເຊັ່ນ:

ປອດໄພຫຼາຍ:

- **ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ມີເພດສຳພັນເລີຍ.** ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ຮ່ວມເພດເລີຍ, ທ່ານຈະບໍ່ເປີດຕົວເອງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນເຫັນວ່າວິທີນີ້ແມ່ນທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງໜຸ່ມ. ແຕ່ວ່າສຳລັບແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ, ວິທີນີ້ມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ ຫຼືບໍ່ເປັນທີ່ຕ້ອງການ.
- **ຮ່ວມເພດນຳແຕ່ຄູ່ນອນຜູ້ດຽວ,** ຜູ້ທີ່ທ່ານແນ່ໃຈວ່າລາວຮ່ວມເພດກັບແຕ່ທ່ານຜູ້ດຽວເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ເວລາທີ່ທ່ານແນ່ໃຈວ່າທັງສອງຄົນພວກທ່ານບໍ່ເຄີຍໄດ້ຕິດພະຍາດກັບຄູ່ນອນທີ່ຜ່ານມາ. ອັນນີ້, ອາດຈະຍາກທີ່ຈະຮູ້ມັນ.
- **ມີກິດຈະກຳທາງເພດໂດຍການຈັບບາຍອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍມືຂອງທ່ານເອງ** (ສຳເລັດຄວາມໃຄ່ດ້ວຍຕົນເອງ).
- **ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃນເວລາທີ່ຮ່ວມເພດດ້ວຍປາກ.** ຖົງຢາງອະນາໄມຊ່ວຍໃຫ້ປ້ອງກັນຈາກການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍພະຍາດໜອງໃນແລະ ແຮກແປສ (herpes) ຢູ່ຄໍ. ມັນຊ່ວຍໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍ HIV ທາງປາກທີ່ມີບາດນ້ອຍໆຢູ່.

ປອດໄພປານກາງ:

- **ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເລື້ອຍໆ**-ທັງສຳລັບຂອງຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງ ໃນເວລາທີ່ຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼືທາງຮູທະວານ.
- **ການຮ່ວມເພດທີ່ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳກາມເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ.** ການຮ່ວມເພດທີ່ໃຊ້ປາກນັ້ນເຮັດໃຫ້ການແຜ່ເຊື້ອ HIV ຫຼຸດລົງຫຼາຍ. ຖ້າວ່ານ້ຳກາມເຂົ້າໃນປາກຂອງທ່ານ, ທ່ານອາດຈະຖົ່ມມັນຖົ່ມທັນທີ (ຫຼື ກືນມັນລົງເລີຍ).

ວິທີອື່ນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງໄພໜ້ອຍ:

- **ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຖອດອະໄວຍະວະກ່ອນທີ່ລາວຈະປ່ອຍນ້ຳກາມອອກ.** ທ່ານຍັງສ່ຽງຕໍ່ການຊຶມເຊື້ອຈາກ HIV ຢູ່ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານເປັນຜູ້ຕິດເຊື້ອ ແລະ ທ່ານຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ຢູ່, ແຕ່ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍ. ເພາະວ່ານ້ຳກາມຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
- **ໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ** (ທາດເຄມີທີ່ຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ) ອາດຈະໃຊ້ແຕ່ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິອັນດຽວ ຫຼືໃຊ້ຮ່ວມກັບຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບເພດຍິງ ສາມາດປ້ອງກັນທ່ານຈາກເຊື້ອພະຍາດໜອງໃນແລະກະລາມີເດຍ. ແຕ່ມີແມ່ຍິງບາງຄົນແພ້ຕໍ່ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ, ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການລະຄາຍເຄືອງແລະອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມສ່ຽງໄພຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດເພີ່ມຂຶ້ນ.
- **ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດແຫ້ງ.** ໃນເມື່ອຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູຫະວານແຫ້ງ ມັນຂາດງ່າຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໂອກາດມີການຊຶມເຊື້ອເພີ່ມຂຶ້ນ. ນຳໃຊ້ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ສິ່ງລໍ່ລື່ນອື່ນໆເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານມື້ນ. ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນ, ໂລຊັນ ຫຼືສິ່ງລໍ່ລື່ນຈາກນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ ຖ້າທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ.
- **ປິ່ນປົວທຸກໆພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.** ເມື່ອທ່ານເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອັນໜຶ່ງ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV) ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດອື່ນງ່າຍກວ່າເກົ່າ



ການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດມີຄວາມສ່ຽງແຕ່ປອດໄພຂຶ້ນ ຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.



ການຮ່ວມເພດທາງຮູຫະວານມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍແຕ່ປອດໄພຂຶ້ນ ຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ແມ່ຍິງທຸກຄົນຄວນປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກໂລກເອດ

ເລື່ອງລາວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນໃດກໍ່ໄດ້.

ເລື່ອງລາວຂອງນາງ ຟາຕິມາ: ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນຄວນປ້ອງກັນຕົນເອງ.

ນາງຟາຕິມາອາໄສຢູ່ແຖບຊົນນະບົດຂອງປະເທດ ເບຣຊິນ, ແລະລາວເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດ. ຕອນລາວອາຍຸໄດ້ 17 ປີ, ລາວໄດ້ແຕ່ງງານກັບຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງ ຊື່ວ່າ ທ້າວວິນຊັນ. 2-3 ປີຜ່ານມາທ້າວວິນຊັນກໍ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນອຸບັດເຫດທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ສະຫະກອນບ່ອນທີ່ລາວເຮັດວຽກຢູ່. ນາງຟາຕິມາ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ອຍໃຫ້ລູກຂອງລາວຢູ່ນຳພໍ່ແມ່ຂອງທ້າວວິນຊັນ ແລ້ວເຂົ້າມາໃນເມືອງເພື່ອຊອກຫາວຽກເຮັດ. ໃນເມື່ອລາວມີເງິນທ້ອນຈຳນວນໜຶ່ງ, ລາວກໍ່ສົ່ງເມືອບ້ານ. ລາວເຮັດວຽກໜັກຫຼາຍ ແລະ ລາວຮູ້ສຶກເປົ່າປ່ຽວຫຼາຍ.

ເມື່ອລາວຮູ້ວ່າ ລັດຖະບານກຳລັງສ້າງທາງຫຼວງ ຢູ່ໃກ້ກັບບ້ານ ເບແລມ, ລາວກໍ່ໄດ້ມາເຮັດວຽກເປັນຜູ້ແຕ່ງກິນໃຫ້ກຳມະກອນສ້າງທາງ, ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງໄດ້ຢູ່ກັບບ້ານ. ຢູ່ບ່ອນນັ້ນເອງລາວໄດ້ພົບກັບທ້າວ ເອມານຸຍແອນ. ລາວເປັນຄົນເຈົ້າຊູ້, ມີເງິນແລະຮັກແພງລູກສາວນ້ອຍຂອງລາວ ເວລາທີ່ທ້າວ ເອມານຸຍແອນກັບຈາກວຽກ. ເມື່ອທີມງານຈຳເປັນຕ້ອງຍ້າຍບ່ອນ, ລາວສັນຍາກັບນາງຟາຕິມາວ່າລາວຈະກັບມາ.

ທ້າວ ເອມານຸຍແອນໄດ້ກັບມາ, ແຕ່ລາວບໍ່ໄດ້ຢູ່ດົນຈັກເທື່ອ, ວຽກໃໝ່ຂອງລາວແມ່ນຂັບລົດ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ລາວຕ້ອງໄດ້ຢູ່ແຕ່ຕາມຫົນທາງເປັນສ່ວນຫຼາຍ. ນາງຟາຕິມາຄິດວ່າລາວຄົງຈະມີແມ່ຍິງຜູ້ໃໝ່ແລ້ວ, ແຕ່ລາວເວົ້າກັບນາງຟາຕິມາວ່າ ລາວມີພຽງແຕ່ນາງຟາຕິມາຜູ້ດຽວ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ລູກຊາຍນຳກັນໜຶ່ງຄົນແຕ່ວ່າລູກຊາຍຂອງລາວມີຮ່າງກາຍນ້ອຍແລະມັກເຈັບເລື້ອຍໆ, ໜຶ່ງປີຜ່ານໄປ ເດັກຊາຍຜູ້ນັ້ນກໍ່ເສຍຊີວິດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນ ນາງຟາຕິມາກໍ່ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍເໝືອນກັນ. ອສບ ຢູ່ສຸກສາລາໄດ້ເອົາຢາໃຫ້ລາວຫຼາຍໆຢ່າງ ແຕ່ບໍ່ມີຊະນິດໃດທີ່ຊ່ວຍລາວໄດ້. ສຸດທ້າຍລາວກໍ່ໄປໂຮງໝໍຢູ່ໃນເມືອງ, ຊຶ່ງໄດ້ກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງຈຳນວນໜຶ່ງແລະຫຼັງຈາກນັ້ນທາງໂຮງໝໍກໍ່ບອກລາວວ່າ ລາວເປັນໂລກເອດ. ເມື່ອລາວຖາມແພດວ່າລາວຕິດເຊື້ອໂລກເອດໄດ້ແນວໃດ, ທ່ານໝໍກໍ່ຕອບວ່າ "ລາວອາດຈະນອນນຳຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນ". ນາງຟາຕິມາບໍ່ຄິດວ່າລາວສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ HIV/AIDS. ເພາະວ່າໃນຊີວິດຂອງລາວ ລາວຮ່ວມເພດນຳແຕ່ຜູ້ຊາຍສອງຄົນ. ລາວຄິດວ່າມີແຕ່ໂສເພນີ ແລະ ພວກຮັກຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນທີ່ເປັນໂລກເອດ.



ເປັນຫຍັງນາງຟາຕິມາ ຈຶ່ງຄິດວ່າລາວບໍ່ສ່ຽງຕໍ່ການຕິດໂລກເອດ ?



➤ *ພວກເຮົາໄດ້ມີຄວາມສ່ຽງຮ່ວມກັນກັບຄູ່ນອນຂອງເຮົາ, ທັງທີ່ລາວມີຢູ່ໃນປະຈຸບັນແລະທີ່ລາວເຄີຍມີໃນອະດີດ.*

ນາງຟາຕິມາ ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂລກເອດ, ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນການປະພຶດທາງເພດຂອງລາວ ແຕ່ຍ້ອນຂອງຄູ່ນອນຂອງລາວ.

ລົມກັນກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ.

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຈະສະໜັບສະໜູນຄວາມຄິດຂອງທ່ານທີ່ຢາກຈະເຮັດໃຫ້ການມີເພດສຳພັນປອດໄພຂຶ້ນ, ລອງລົມກັບລາວເບິ່ງກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍປານໃດທີ່ຈະລົມກັນກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຖືກສິດສອນມາໃຫ້ຖືວ່າການລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດສຳພັນກັບຄູ່ນອນຫຼືກັບຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຖືວ່າບໍ່ເໝາະສົມ, ດັ່ງນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຂາດປະສົບການ. ຜູ້ຊາຍອາດຈະລົມເລື່ອງເພດກັບຜູ້ຊາຍອື່ນແຕ່ຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະດວກໃຈເວລາລົມເລື່ອງນີ້ກັບຄູ່ນອນຂອງລາວ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳເພື່ອລົມກັນເລື່ອງເພດ.

ຂ້ອຍຄິດວ່າພວກເຮົາຄວນຈະນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ແຕ່ລາວຈະຄິດແນວໃດນໍ່ຖ້າຂ້ອຍຂໍໃຫ້ລາວໃຊ້

ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ລາວມີຄວາມສ່ຽງໄພ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ວ່າຈະເລົ່າສູ່ລາວຟັງວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນແນວໃດ.



ເນັ້ນໃສ່ຄວາມປອດໄພ: ເວລາທີ່ທ່ານລົມເລື່ອງເພດສຳພັນ, ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານບໍ່ເຊື່ອໃຈລາວ, ແຕ່ບັນຫາແມ່ນຄວາມປອດໄພບໍ່ແມ່ນການເຊື່ອໃຈກັນ. ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ໂດຍທີ່ຕົນເອງບໍ່ຮູ້, ຫຼືອາດຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV) ຈາກອັນອື່ນທີ່ບໍ່ແມ່ນການຮ່ວມເພດ, ມັນຈຶ່ງເປັນການຍາກທີ່ຈະໃຫ້ມີຄວາມແນ່ໃຈວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດຫຼືບໍ່. ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພແມ່ນແນວຄິດອັນດີສຳລັບຄູ່ຜົວເມຍ, ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຮ່ວມເພດນຳແຕ່ຄູ່ຜົວເມຍເຂົາເຈົ້າເທົ່ານັ້ນກໍ່ຕາມ.

ຝຶກລົມກັບໝູ່ຄູ່ກ່ອນ. ຂໍໃຫ້ໝູ່ຂອງທ່ານທຳທ່າເປັນຄູ່ນອນຂອງທ່ານ ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຝຶກເວົ້າໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກຈະເວົ້າ, ພະຍາຍາມຄິດຫາຫຼາຍໆຄວາມເວົ້າທີ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະເວົ້າອອກມາ, ແລ້ວກໍ່ຝຶກໃສ່ກັບແຕ່ລະຄຳເວົ້ານັ້ນ. ທ່ານຄວນຈື່ໄວ້ວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານເອງກໍ່ອາດຈະຮູ້ສຶກກັງວົນໃຈທີ່ຈະລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ເໝືອນກັນ, ດັ່ງນັ້ນຄວນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວສະບາຍໃຈກ່ອນ.

ຢ່າລໍຖ້າຈົນກວ່າທ່ານຈະຮ່ວມເພດຈຶ່ງລົມກັນ. ເລືອກລົມກັນໃນເວລາທີ່ທ່ານແລະຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຕໍ່ກັນ. ຖ້າທ່ານຢຸດເຊົາການຮ່ວມເພດຍ້ອນວ່າມີລູກໃໝ່, ຫຼືກຳລັງຢູ່ໃນໄລຍະປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມລົມກັນກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມຮ່ວມເພດອີກເທື່ອໃໝ່. ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຢູ່ຫ່າງໄກກັນຫຼືຕ້ອງໄດ້ເດີນທາງເລື້ອຍໆ ໃຫ້ລົມກັນກ່ອນກ່ຽວກັບເລື່ອງການປ້ອງກັນສຸຂະພາບທາງເພດ.

➤ *ຮ່ວມມືກັບຊຸມຊົນຂອງທ່ານເພື່ອສິດສອນໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຮູ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ເຮັດແນວນີ້ເຮັດໃຫ້ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້.*

ໃຫ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ໃນເລື່ອງຄວາມສ່ຽງຂອງການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປອດໄພແລະວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ. ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ຮູ້ເລື່ອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ວ່າມັນຕິດຕໍ່ແນວໃດ ແລະ ຜົນກະທົບຍາວນານຂອງມັນມີຫຍັງແດ່ ລາວອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າຄວາມສ່ຽງທີ່ແທ້ຈິງທີ່ມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພນັ້ນມີຫຍັງແດ່. ຂໍ້ມູນຕ່າງໆທີ່ທ່ານມີຢູ່ນັ້ນຈະສາມາດເອົາຊະນະໃຈລາວໃຫ້ເຫັນຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກ່ວາ.

ຍົກຜູ້ອື່ນເປັນຕົວຢ່າງ. ບາງຄັ້ງເມື່ອຮູ້ວ່າຜູ້ອື່ນກໍ່ປະຕິບັດການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກໍ່ສາມາດ ມີອິດທິພົນເຮັດໃຫ້ລາວປ່ຽນໄດ້ເໝືອນກັນ.



ພະຍາຍາມຕອບຮັບຄວາມເປັນຫ່ວງຫຼືຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈຂອງຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນວິທີທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອແລະການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ. ແຕ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ, ຄົນບໍ່ຢາກຈະໃຊ້ມັນ.ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນການຕອບຮັບຄວາມຂ້ອງໃຈທີ່ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ:



"ຂ້ອຍເຄີຍໃຊ້ມັນແລ້ວແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ມັກມັນ"

- ບາງຄັ້ງມັນຕ້ອງການເວລາເລັກນ້ອຍ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມລ້ຶງເຄີຍກັບມັນ. ພະຍາຍາມຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າພວກທ່ານຈະທົດລອງນຳໃຊ້ມັນພາຍໃນສອງອາທິດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄູ່ນອນທັງສອງຄົນຈະຮູ້ສຶກວ່າການຮ່ວມເພດສາມາດມີຄວາມສຸກໄດ້ ໃນເວລານຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເທົ່ານັ້ນ.

"ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສຶກຫຍັງໝົດເມື່ອໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ"

- ໃຫ້ໃຊ້ສິ່ງລໍ່ລື່ນໃຫ້ຫຼາຍ. ເຮັດແນວນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ທັງສອງຄົນຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.
- ທົດລອງຢອດສິ່ງລໍ່ລື່ນໜຶ່ງຢອດໃສ່ປາຍຂ້າງໃນຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ. ແຕ່ຫຼາຍໆຄົນເຫັນວ່າການມີເພດສຳພັນທີ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມດີກວ່າທີ່ຈະບໍ່ເຮັດມັນເລີຍ. ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດຊ່ວຍຜູ້ຊາຍບາງຄົນໃຫ້ມີອະໄວຍະວະເພດແຂງດົນກວ່າເກົ່າ.

"ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຈັກເທື່ອ, ດຽວນີ້ຈຳເປັນຫຍັງທີ່ພວກເຮົາຈະຕ້ອງໃຊ້ມັນ"

- ອະທິບາຍວ່າດຽວນີ້ພວກເຮົາຮູ້ຄວາມສ່ຽງຂອງການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປ້ອງກັນແລ້ວ, ຂ້ອຍຄິດວ່າ ແມ່ນແນວຄິດທີ່ດີທີ່ພວກເຮົາຈະປ້ອງກັນຊຶ່ງກັນແລະກັນ.
- ແມ່ນຂໍ້ອ້າງຂອງທ່ານອັນໜຶ່ງ, ທ່ານອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານຕ້ອງການປ່ຽນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

"ຂ້ອຍບໍ່ຢາກຢຸດສິ່ງທີ່ກຳລັງເຮັດຢູ່ ເພື່ອໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ"

- ເກັບຮັກສາຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ໃກ້ບ່ອນທີ່ທ່ານມັກມີເພດສຳພັນ, ເພື່ອທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງລຸກຂຶ້ນເພື່ອຈັບເອົາມັນ.
- ທ່ານສາມາດໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມທັນທີທີ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍແຂງຕົວຂຶ້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ສືບຕໍ່ຈັບບາຍແລະຫຼິ້ນນຳກັນ ແລະ ກັນ.
- ຖ້າວ່າຢູ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານມີຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm) ແລະ ທ່ານກໍ່ສາມາດຊື້ມັນໄດ້, ໃຫ້ນຳໃຊ້ມັນ, ເພາະວ່າສາມາດໃສ່ກ່ອນເວລາມີເພດສຳພັນກໍ່ໄດ້.

"ຂ້ອຍບໍ່ມີເງິນຊື້ຖົງຢາງອະນາໄມ" ຫຼື ບໍ່ມີຖົງຢາງອະນາໄມ

- ສຸກສາລາຫຼາຍໆບ່ອນ ແລະໂຄງການຄວບຄຸມໂລກເອດໄດ້ແຈກຢາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ໂດຍບໍ່ຄິດລາຄາ ຫຼືຂາຍໃນລາຄາທີ່ຖືກໆ.
- ທາງທີ່ດີຄວນຈະນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃໝ່ທຸກໆຄັ້ງ, ແຕ່ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວກໍ່ຍັງດີກວ່າບໍ່ໃຊ້ເລີຍ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຄືນອີກ, ໃຫ້ລ້າງດີໆດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ, ຕາກໃຫ້ແຫ້ງແລະກໍ້ມັນໄວ້, ມ້ຽນມັນຢູ່ບ່ອນທີ່ເຢັນ ແລະ ບໍ່ມີແສງສະຫວ່າງ.
- ໃຊ້ວິທີການອື່ນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ, ເຊັ່ນ: ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຖອດອະໄວຍະວະເພດກ່ອນທີ່ລາວຈະປ່ອຍນ້ຳກາມ, ວິທີນີ້ເຮັດໃຫ້ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງປອດໄພຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຖົງຢາງອະນາໄມ, ທົດລອງເອົາຖົງຢາງບາງໆຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍໄວ້.

"ມັນຄືຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໃກ້ຊິດກັນ"

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

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ກິດຈະກຳເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດ

ການປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດ ຕ້ອງການປ່ຽນແປງບົດບາດທາງເພດທີ່ມີຜົນຮ້າຍແລະທຳລາຍ ສິ່ງທີ່ກີດຂວາງເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບທາງເພດດີ. ນີ້ແມ່ນຂະບວນການທີ່ຍາວນານ ແລະ ອາດຈະຜ່ານຫຼາຍໆລຸ້ນຄົນ. ແຕ່ການປ່ຽນແປງເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍພວກເຮົາ. ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນແມ່ຍິງໄດ້ລວມກຸ່ມກັນເພື່ອຊ່ວຍກັນຄິດແລະລົມກັນກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ຕໍ່ໄປນີ້, ແມ່ນ 3 ກິດຈະກຳທີ່ສົ່ງຄວາມຄິດ ແລະ ການປະຕິບັດ ເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ:

ກິດຈະກຳ: ການຫວນຄືນເວລາ

ຍ້ອນວ່າພວກເຮົາເປັນແມ່ຍິງ, ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຮົາກ່ຽວກັບເພດແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມເຊື່ອທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຖືກສັ່ງສອນມາ ໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາຍັງນ້ອຍ, ແລະປະສົບການທີ່ພວກເຮົາມີໃນຊີວິດຂອງພວກເຮົາ ເພື່ອເສີມສ້າງຄວາມພໍໃຈແລະສຸຂະພາບທາງເພດ, ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນເຂົ້າໃຈຄວາມເຊື່ອ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຮົາກ່ຽວກັບຄວາມໝາຍຂອງການເປັນແມ່ຍິງ. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ກິດຈະກຳນີ້ນຳກຸ່ມແມ່ຍິງເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນຄິດເຖິງບົດບາດຍິງ-ຊາຍ.

ສິ່ງສຳຄັນ ແມ່ນຄວນຈະຈັດໃຫ້ມີເວລາຢ່າງພຽງພໍສຳລັບກິດຈະກຳນີ້ ແລະ ສ້າງໃຫ້ມີບັນຍາກາດທີ່ງຽບສະຫງົບ. ບາງທີອາດຈະມີຄວາມຮຸນແຮງເກີດຂຶ້ນ; ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເປັນການດີທີ່ສະມາຊິກໃນກຸ່ມລົ້ງກັນມາກ່ອນ ຫຼື ທັ້ງກຸ່ມ ແລະ ຜູ້ນຳກຸ່ມມີປະສົບການເຮັດວຽກກ່ຽວກັບເລື່ອງສ່ວນບຸກຄົນ. ກ່ອນຈະເລີ່ມກິດຈະກຳຄວນກຳນົດກະຕິການຮ່ວມກັນ(ເຊັ່ນ: ບໍ່ໃຫ້ລົບກວນກັນ, ບໍ່ຫົວ ຫຼືເວົ້າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງສິ່ງທີ່ໄດ້ເວົ້າອອກໄປແລ້ວ).

ສະເໜີໃຫ້ສະມາຊິກກຸ່ມນັ່ງເປັນວົງມົນຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ. ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າ ເຂົາເຈົ້າກຳລັງເດີນທາງກັບຄືນສູ່ອະດີດ, ສະພາບພູມລຳເນົາຂອງການເດີນທາງແມ່ນປະຫວັດຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງນັກເດີນທາງ. ບອກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫຼັບຕາ, ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະອາດພາບຕົນເອງເປັນເດັກຍິງ. ເວົ້າຢ່າງຈະແຈ້ງ ແລະ ຊ້າໆ, ໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງລຸ່ມນີ້ (ທ່ານສາມາດດັດແກ້ເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມກັບກຸ່ມຂອງທ່ານ). ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມນັ້ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕອບຄືນ, ມີແຕ່ຫວນຄືນສິ່ງທີ່ເກີດກັບຕົນເອງໄວ້ເທົ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກຄຳຖາມແຕ່ລະຂໍ້ໃຫ້ປ່ອຍເວລາໄວ້ 3-5 ນາທີ ເພື່ອຈະຖາມຂໍ້ຕໍ່ໄປ.

- ທ່ານຮູ້ວ່າເດັກຍິງກັບເດັກຊາຍແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ ?
- ທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດເມື່ອຮູ້ວ່າທ່ານມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ ? ກ່ອນນັ້ນມີຄົນເວົ້າຫຍັງສູ່ຟັງແດ່ກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ ?
- ປະສົບການທາງເພດຄັ້ງທຳອິດຂອງທ່ານເປັນແນວໃດ ? ທ່ານມີຄວາມຄາດຫັວງແນວໃດ ?
- ທ່ານເຄີຍໄດ້ຍິນວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ ? ທ່ານໄດ້ປິ່ນປົວບໍ ?
- ທ່ານເຄີຍເກີດລູກບໍ ? ມັນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງທ່ານແນວໃດ ? ໃນເວລາທີ່ທ່ານຖືພາທ່ານຫວັງຢາກຈະໄດ້ລູກເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ ? ເປັນຫຍັງ ?
- ກັບຄືນມາເຖິງປັດຈຸບັນ, ທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດກັບຊີວິດຂອງການຮ່ວມເພດຂອງທ່ານ ?

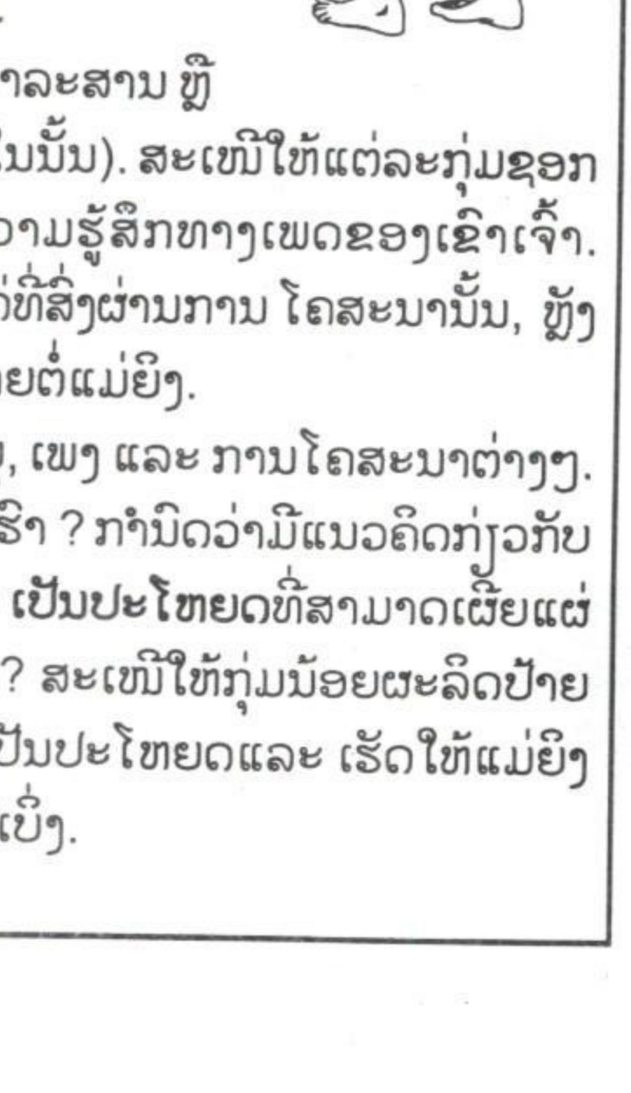
ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ບອກໃຫ້ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມນັ່ງຕາຂົ້ນ. ເມື່ອມາຮອດຕອນນີ້ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງປະຫວັດທາງ ດ້ານຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງແລ້ວ, ສະເໜີໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຂອງເຂົາ ເຈົ້າ. ຄວນກຽມຕົວເພື່ອຈະຊ່ວຍປອບໃຈໃນກໍລະນີຈຳເປັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຂໍໃຫ້ກຸ່ມວິໄຈຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້:

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

ຖ້າວ່າຄຳຕອບອອກມາມີແຕ່ທາງລົບ, ກ່ອນຈະຈົບກິດຈະກຳ, ຊຸກຍູ້ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນຊອກຫາຢ່າງ ໜ້ອຍໜຶ່ງຢ່າງ ທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກກ່ຽວກັບການເປັນແມ່ຍິງ. ການເປັນແມ່ຍິງອາດຈະທຸກຍາກ, ແຕ່ການຕໍ່ສູ້ ປະຈຳວັນເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາເຂັ້ມແຂງ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍຜູ້ອື່ນໄດ້.ມ້ວນທ້າຍກິດຈະກຳດ້ວຍ ຄຳຖາມ ວ່າ, ມີຫຍັງແດ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າຢາກປ່ຽນໃຫ້ດີຂຶ້ນ ສຳລັບລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດກິດຈະກຳ ໃດແດ່ ?

ກິດຈະກຳ: ຮູບພາບຂອງແມ່ຍິງໃນສາຍຕາມະຫາຊົນ

ຖ້າວ່າຄົນຫາກເຂົ້າໃຈວິທີການຖ່າຍທອດຄວາມຄິດທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍໃຫ້ ແກ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດແລະບົດບາດຍິງ-ຊາຍ, ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະເລີ່ມ ຕົ້ນຄິດວ່າຈະປ່ຽນແປງຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນແນວໃດ. ກິດຈະກຳນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ ຄົນຄິດເຖິງວ່າວິທະຍຸ, ຮູບເງົາ, ເພັງ ແລະ ການໂຄສະນາອື່ນໆ ໄດ້ສື່ສານ ຄວາມຄິດກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງ-ຊາຍແນວໃດ.



1. ຟັງເພງທີ່ຄົນນິຍົມບາງເພງຢູ່ນຳວິທະຍຸ (ອັດມັນໄວ້ຖ້າທ່ານມີເທບ) ຫຼື ໃຫ້ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຮ້ອງ ຫຼືທຳທ່າທາງກັບເພັງນັ້ນ, ຟັງຂໍ້ຄວາມຢູ່ໃນ ເພັງນັ້ນຢ່າງຕັ້ງໃຈ. ຢູ່ໃນເພງນັ້ນພັນລະນາກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ແນວໃດ ? ເພງນັ້ນໄດ້ມີການຖ່າຍທອດຄວາມຄິດເລື່ອງບົດບາດແມ່ຍິງ ແລະຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດແນວໃດ ? ຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າຂ່າວສານກ່ຽວກັບ ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ທີ່ມີຢູ່ໃນເນື້ອເພງນັ້ນເປັນຜົນຮ້າຍ ຫຼື ຜົນດີຕໍ່ແມ່ຍິງ.
2. ແບ່ງສະມາຊິກເປັນກຸ່ມນ້ອຍ. ເອົາແຜ່ນປ້າຍໂຄສະນາທີ່ຕັດອອກຈາກວາລະສານ ຫຼື ໜັງສືພິມ ຫຼືສຳເນົາມາຈາກປ້າຍໂຄສະນາ (ເອົາໂຄສະນາທີ່ມີແມ່ຍິງຢູ່ໃນນັ້ນ). ສະເໜີໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມຊອກ ຫາຈຸດໃດຂອງການໂຄສະນາທີ່ກ່າວເຖິງບົດບາດຂອງແມ່ຍິງແລະຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມໃຫຍ່ອີກເພື່ອສະເໜີວ່າມີຂ່າວສານອັນໃດແດ່ທີ່ສົ່ງຜ່ານການ ໂຄສະນານັ້ນ, ຫຼັງ ຈາກນັ້ນ, ຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າຂ່າວສານອັນໃດເປັນຜົນດີແລະເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງ.
3. ສົນທະນາກ່ຽວກັບຂ່າວສານທີ່ກ່ຽວກັບແມ່ຍິງອັນໃດແດ່ທີ່ສົ່ງຜ່ານວິທະຍຸ, ເພງ ແລະ ການໂຄສະນາຕ່າງໆ. ຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນມີອິດທິພົນອັນໃດຕໍ່ພວກເຮົາ, ຜົວແລະລູກຂອງພວກເຮົາ ? ການິດວ່າມີແນວຄິດກ່ຽວກັບ ບົດບາດແລະຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງອັນໃດແດ່ **ທີ່ສຳຄັນ ແລະ ເປັນປະໂຫຍດ**ທີ່ສາມາດເຜີຍແຜ່ ໄດ້. ຈະສື່ສານຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນໂດຍຜ່ານວິທະຍຸ ແລະຮູບເງົາແນວໃດ? ສະເໜີໃຫ້ກຸ່ມນ້ອຍຜະລິດປ້າຍ ໂຄສະນາໜຶ່ງອັນ, ແຕ່ງເພງ ຫຼື ລະຄອນທີ່ສາມາດເຜີຍແຜ່ຄວາມຄິດທີ່ເປັນປະໂຫຍດແລະ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ມີສຸຂະພາບດີ. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສະເໜີຜົນງານຂອງຕົນເອງໃຫ້ກຸ່ມອື່ນຟັງ/ເບິ່ງ.

ກິດຈະກຳ: ຊອກຮູ້ອຸປະສັກຂອງສຸຂະພາບທາງເພດ

ການຊອກຮູ້ອຸປະສັກຂອງການປະຕິບັດການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພແມ່ນສຳຄັນ. ກິດຈະກຳນີ້ ຊ່ວຍສະແດງໃຫ້ເຫັນບາງເຫດຜົນຂອງບັນຫາທີ່ແມ່ຍິງອາດຈະພົບໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າປ້ອງກັນຕົນເອງ

1. ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເລົ່າປົດເລື່ອງເຊັ່ນ ເລື່ອງຂອງນາງຟາຕິມາ (ໜ້າ 204) ເວົ້າກ່ຽວກັບນາງຟາຕິມາ ແລະທ້າວ ເອມານຸຍແອນຄືກັບເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.
2. ເລີ່ມຕົ້ນສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງການເຂົ້າໃຈຄວາມສ່ຽງຂອງການຮ່ວມເພດ ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເປັນຫຍັງນາງຟາຕິມາຈຶ່ງບໍ່ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ? ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກອັນໃດແດ່ທີ່ແມ່ຍິງຄືນາງຟາຕິມາປະເຊີນຢູ່ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຢາກຈະມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ? ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຈຶ່ງລົມກັບຄູ່ນອນຍາກແທ້ກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ ? ແມ່ຍິງຄວນເຮັດຫຍັງແດ່ເພື່ອໃຫ້ຄູ່ນອນຟັງຄວາມ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພຂຶ້ນ ?
3. ສົນທະນາກ່ຽວກັບວ່າ, ມີຫຍັງແດ່ທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນ ສະພາບດຽວກັບນາງຟາຕິມາ. ສົນທະນາກ່ຽວກັບການຈະແກ້ໄຂບັນຫາຂອງການຮ່ວມເພດແບບ ປອດໄພໄດ້ແນວໃດ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ (ສຳລັບຂໍ້ແນະນຳກ່ຽວກັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 308).



ພາກທີ 13

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື:

ໜ້າ

ຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 212
ຄວາມປອດໄພຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 213
ການຄັດເລືອກທີ່ຈະນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ 214
ການຄັດເລືອກວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ 215
ແຕ່ລະວິທີໄດ້ຮັບຜົນແນວໃດ 216
ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບກີດກັ້ນ 217
ຖົງຢາງອະນາໄມ 217
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ 219
ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm) 220
ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ 221
ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 222
ຢາເມັດ 223
ຝັງເຂັ້ມ 229
ຢາສັກ 230
ການໃສ່ຮ່ວງ 232
ຮ່ວງ 232
ວິທີທຳມະຊາດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ 234
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ 235
ວິທີເບິ່ງນ້ຳເມືອກແລະການນັບວັນໃນຮອບປະຈຳເດືອນ 235
ວິທີພົ້ນບ້ານແລະວິທີທີ່ເຮັດຢູ່ເຮືອນເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ 239
ວິທີແບບຖາວອນ 240
ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ 241
ການຄັດເລືອກວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ 243
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 245

ການວາງແຜນ ຄອບຄົວ



➤ *ການວາງແຜນຄອບຄົວຊ່ວຍຊີວິດໄດ້.*

ການມີລູກຕາມຈຳນວນແລະຕາມເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງການນັ້ນເພີ່ນເອີ້ນວ່າການວາງແຜນຄອບຄົວ . ຖ້າວ່າທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າຈະລໍຖ້າໄລຍະໜຶ່ງຈຶ່ງມີລູກ, ທ່ານສາມາດເລືອກປະຕິບັດວິທີໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍວິທີເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ. ວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນເພີ່ນເອີ້ນວ່າວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ, ວິທີວາງແຜນລູກຫ່າງ ຫຼື ການຄຸມກຳເນີດ.

ຜົນປະໂຫຍດຂອງ ການວາງແຜນ ຄອບຄົວ

➤ *ຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ, ປະມານເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງການຕາຍຂອງແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນອາຍຸມີລູກໄດ້ ມີສາເຫດມາຈາກບັນຫາຂອງການຖືພາແລະ ເກີດລູກ. ການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດປ້ອງກັນແມ່ຍິງຈາກບັນຫາ ແລະ ການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້.*

ແຕ່ລະປີມີແມ່ຍິງຈຳນວນເຄິ່ງລ້ານເສຍຊີວິດຍ້ອນບັນຫາການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ການແທ້ງລູກທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ສາເຫດຂອງການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນ ສ່ວນ ຫຼາຍສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຕົວຢ່າງ: ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດຫຼີກເວັ້ນອັນຕະລາຍຈາກການຖືພາໄດ້ ເຊັ່ນ:

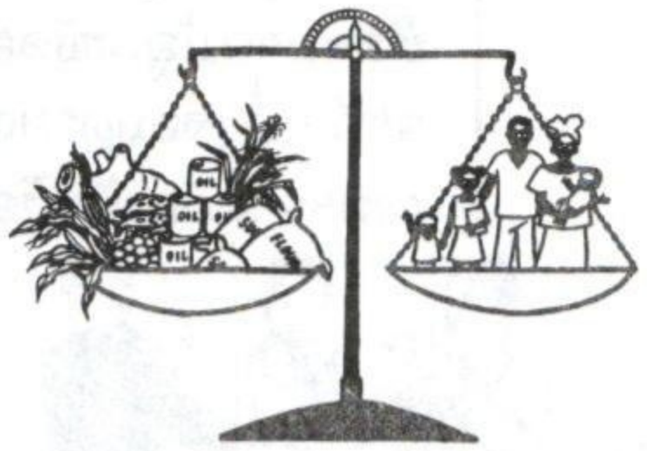
- **ຖືພາໄວໂພດ:** ແມ່ຍິງອາຍຸໜຸດ 17 ປີ ມັກຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນການ ເກີດລູກ ເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ທັນເຕີບໃຫຍ່ພຽງພໍເທື່ອ. ເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດມາມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເສຍຊີວິດໃນໄລຍະອາຍຸ 1 ປີທຳອິດ.
- **ຖືພາຊ້າໂພດ:** ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸສູງມັກຈະມີອັນຕະລາຍຈາກການຖືພາ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບ ຫຼືໃນກໍລະນີທີ່ເຂົາເຈົ້າມີລູກຫຼາຍຄົນ.
- **ມີລູກຖີ່ໂພດ :** ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຕ້ອງການເວລາເພື່ອພັກຟື້ນໃນລະຫວ່າງການຖືພາ.
- **ມີລູກຫລາຍໂພດ:** ແມ່ຍິງທີ່ມີລູກຫລາຍກ່ວາ 4 ຄົນຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເສຍຊີວິດຫລັງເກີດລູກຈາກການເສຍເລືອດ ຫລື ເສດເຫດອື່ນໆ.

ນອກຈາກຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດແລ້ວ , ການວາງແຜນຄອບຄົວຍັງມີຜົນປະໂຫຍດອັນອື່ນອີກ

ທັງແມ່ ແລະ ລູກຈະມີ
ສຸຂະພາບດີກ່ວາເພາະວ່າ
ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາ
ບໍ່ມີແລ້ວ.



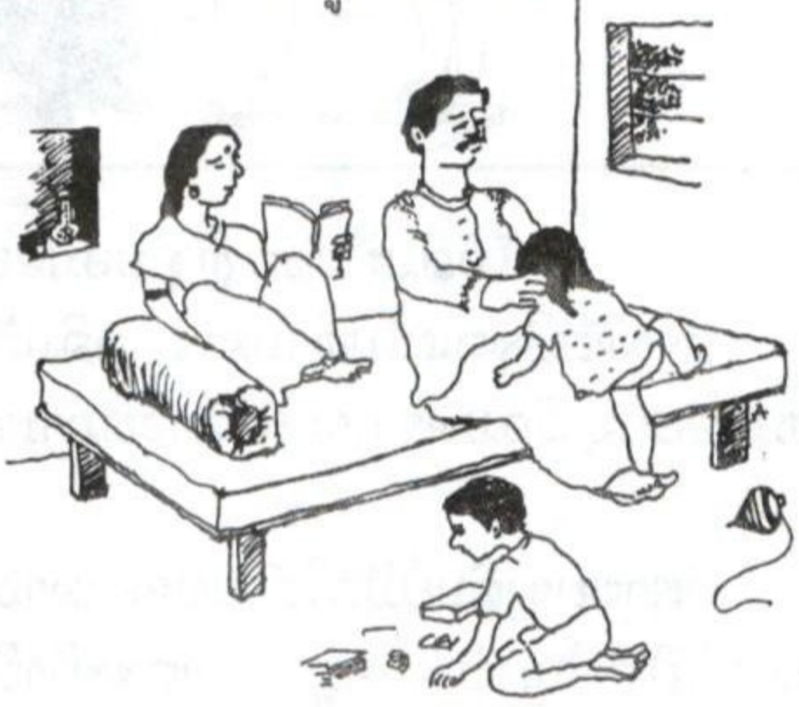
ການແບ່ງປັນອາຫານການກິນກໍ່ທົ່ວເຖິງ
ແລະພຽງພໍ, ເມື່ອມີລູກໜ້ອຍຄົນ.



ການຢຸດຢັ້ງບໍ່ໃຫ້ມີລູກໄວເຮັດໃຫ້
ຍິງແລະຊາຍໜຸ່ມສາມາດຮ່ຳ
ຮຽນຈົນຈົບ.



ທ່ານຈະມີເວລາໃຫ້ຕົວເອງແລະລູກໆຫຼາຍ
ກວ່າ ເມື່ອທ່ານມີລູກໜ້ອຍຄົນ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວໄດ້ເຮັດໃຫ້ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດຫຼາຍຂຶ້ນ, ເພາະວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ກັງວົນວ່າຈະມີການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການເກີດຂຶ້ນ. ມີບາງວິທີທ່ານກໍ່ໄດ້ຜົນປະໂຫຍດເພີ້ມອີກ ເພາະວ່າມັນສາມາດປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ຕົວຢ່າງ: ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດກີດກັນເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະເຊື້ອໂລກເອດ. ວິທີການທີ່ໃຊ້ຮໍໂມນຊ່ວຍໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິ ແລະ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ.

ວິທີທັງໝົດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ນຳສະເໜີໃນພາກນີ້ແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ໂດຍ
ແມ່ຍິງເປັນລ້ານໆຄົນຢ່າງປອດໄພ. ອັນທີ່ຈິງແລ້ວການນຳໃຊ້ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນ
ປອດໄພຫຼາຍກ່ວາການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກອີກ.

ໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ 15.000 ຄົນທີ່ຖືພາ ມີ
ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດຍ້ອນບັນຫາການຖືພາ ແລະ
ເກີດລູກຈຳນວນ 500 ຄົນ.



ໃນຈຳນວນ 15.000 ຄົນທີ່ໃຊ້ວິທີການ
ວາງແຜນຄອບຄົວ ມີພຽງແຕ່ຜູ້ຍິງເທົ່ານັ້ນ
ທີ່ອາດຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນການນຳໃຊ້ວິທີເຫຼົ່ານີ້.



**ຄວາມປອດໄພ
ຂອງການວາງ
ແຜນຄອບຄົວ**

ການຕັດສິນໃຈ ວາງແຜນຄອບຄົວ

ແມ່ຍິງບາງຄົນຢາກໄດ້ລູກຫຼາຍຄົນ , ໂດຍສະເພາະໃນຊຸມຊົນທີ່ທຸກຍາກ ແລະ ບ່ອນທີ່ ການແບ່ງປັນທີ່ດິນ, ຊັບພະຍາກອນແລະ ຜົນປະໂຫຍດອື່ນໆທາງສັງຄົມບໍ່ຍຸຕິທຳ. ທັງນີ້, ກໍ່ເພາະວ່າລູກໆຈະຊ່ວຍເຮັດວຽກ ແລະ ບົວລະບັດດູແລພໍ່ແມ່ໃນເວລາທີ່ເຖົ້າແກ່. ໃນທ້ອງ ຖິ່ນນັ້ນ, ມີແຕ່ຄົນມີເງິນເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດມີລູກໜ້ອຍຄົນໄດ້.ແມ່ຍິງອີກກຸ່ມໜຶ່ງຢາກຈະມີລູກໃນຈຳນວນຈຳກັດ, ຊຶ່ງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ມີໂອກາດໄດ້ຮຽນໜັງສື ແລະ ຜູ້ທີ່ ສາມາດເຈລະຈາຕໍ່ລອງກັບຜູ້ຊາຍໄດ້ຢ່າງສະເໝີພາບ.



ທ່ານມີສິດທີ່ຈະຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ແມ່ຍິງຈະມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຄວບຄຸມຈຳນວນ ແລະ ເວລາທີ່ຈະມີລູກໄດ້, ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວກັບແມ່ຍິງຈະຢູ່ບ່ອນໃດ. ນອກນັ້ນການຕົກລົງໃຈວ່າຈະໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ບໍ່ ນັ້ນຄວນຈະແມ່ນແມ່ຍິງເປັນຜູ້ເລືອກ.

ໂອ້ລົມກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ

ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນທ່ານສາມາດລົມກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈວາງແຜນຄອບຄົວ ພ້ອມທັງ ການເລືອກວິທີການທີ່ຈະນຳໃຊ້.

ຜູ້ຊາຍບາງຄົນບໍ່ມັກໃຫ້ເມຍຂອງລາວໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ ເພາະວ່າລາວບໍ່ຮູ້ແຈ້ງວ່າວິທີໃດແດ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ. ຜູ້ ຊາຍຜູ້ນັ້ນອາດຈະກັງວົນນຳສຸຂະພາບຂອງເມຍລາວ ເພາະວ່າລາວເຄີຍໄດ້ຍິນແຕ່ອັນຕະລາຍຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ. ບາງຄັ້ງລາວອາດຈະຢ້ານເມຍລາວໄປຮ່ວມເພດກັບຜູ້ອື່ນຖ້າເມຍຂອງລາວນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ບາງເທື່ອລາວອາດຈະຄິດວ່າ, ຖ້າມີລູກຫຼາຍ, ລາວຈຶ່ງສາມາດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າລາວແມ່ນລູກຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ.

ພະຍາຍາມຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນຢູ່ໃນພາກນີ້ໃຫ້ແກ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ມັນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າ:

- ການວາງແຜນຄອບຄົວຈະເຮັດໃຫ້ລາວເອົາໃຈໃສ່ດູແລຄອບຄົວ ແລະ ລູກໆໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ການວາງແຜນລູກຫ່າງ ແມ່ນປອດໄພສຳລັບເມຍແລະລູກ.
- ການວາງແຜນຄອບຄົວຈະເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດມີຄວາມສຸກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ເພາະວ່າທັງສອງ ຄົນບໍ່ໄດ້ ກັງວົນນຳການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການອີກ. ເມື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການໄດ້ແລ້ວ, ມັນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຢາກຮ່ວມເພດກັບຜູ້ອື່ນໄດ້.

ຖ້າວ່າຜົວຂອງທ່ານຍັງບໍ່ຢາກໃຫ້ທ່ານນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ , ເຖິງວ່າລາວຮູ້ຜົນປະໂຫຍດຂອງມັນແລ້ວ ກໍ່ຕາມ , ທ່ານກໍ່ຍັງຕ້ອງໄດ້ຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່. ຖ້າທ່ານຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນນຳໃຊ້ວິທີການທີ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ຮູ້ນຳ.

ການຄັດເລືອກ ວິທີການ ວາງແຜນຄອບຄົວ

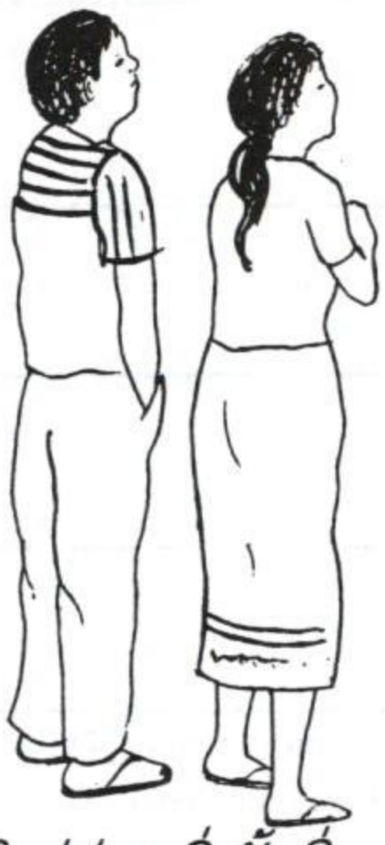
ໃນເມື່ອທ່ານໄດ້ຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວແລ້ວ ທ່ານຕ້ອງເລືອກເອົາວິທີໜຶ່ງ. ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຕັດສິນໃຈຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີການຕ່າງໆ ພ້ອມທັງ ຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ຈຳກັດຂອງມັນ.

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ມີ 5 ໝວດໃຫຍ່ຄື :

- **ວິທີກີດກັ້ນ**, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາໂດຍການກີດກັ້ນເຊື້ອອະສຸຈິບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າໄປເຖິງໄຂ່ .
- **ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນ**, ຊຶ່ງກັນບໍ່ໃຫ້ຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ເຮັດໃຫ້ການພົ້ກັນລະຫວ່າງເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ໄຂ່ນັ້ນຍາກຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງຢູ່ມົດລູກນັ້ນບໍ່ສາມາດຮອງຮັບການຖືພາໄດ້.
- **ໃສ່ຮ່ວງ**, ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີການປະຕິສົນທິລະຫວ່າງເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ.
- **ວິທີທຳມະຊາດ**, ຊຶ່ງຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ວ່າໄລຍະໃດແມ່ນໄລຍະປະຕິສົນທິ, ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະນັ້ນ.
- **ວິທີຖາວອນ**, ແມ່ນການຜ່າຕັດທີ່ເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດມີລູກອີກເລີຍ.

ວິທີການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນຈະໄດ້ນຳສະເໜີໃນໜ້າຕໍ່ໄປ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານອ່ານແຕ່ລະວິທີ, ຂໍໃຫ້ທ່ານຄຳນຶງເຖິງຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້:

- ມັນສາມາດກັນການຖືພາໄດ້ຫຼາຍປານໃດ ? (ປະສິດທິພາບຂອງມັນ).
- ມັນສາມາດກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ທັງໝົດບໍ ?
- ມັນປອດໄພບໍ ? ຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວຢູ່ໃນພາກນີ້ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຫຼີກເວັ້ນບາງວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ໃຊ້ໄດ້ງ່າຍບໍ ?



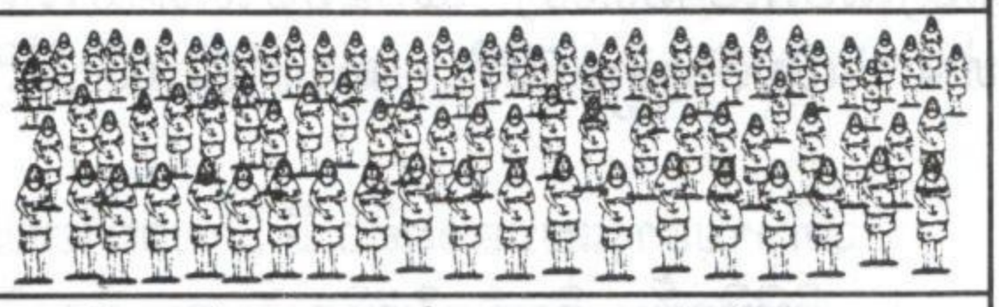
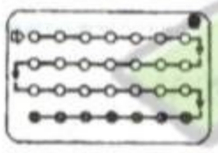
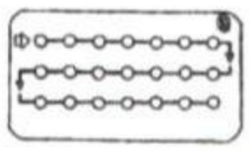
ມີແຕ່ທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດ ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເລືອກວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວວິທີໃດທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ.

- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຢາກຈະນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ ?
- ຄວາມຈຳເປັນແລະຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານແມ່ນຫຍັງ ? ຕົວຢ່າງ: ທ່ານມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ທ່ານຕ້ອງການແລ້ວບໍ? ຫຼື ທ່ານກຳລັງ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ?
- ວິທີການນັ້ນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເງິນຫຼາຍປານໃດ ?
- ຊອກຫານຳໃຊ້ວິທີນັ້ນງ່າຍບໍ ? ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປຮັບບໍລິການຢູ່ສຸກສາລາເລື້ອຍໆບໍ ?
- ອາການຂ້າງຄຽງ (ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ) ຈະບໍ່ສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຫ້ທ່ານບໍ ?

ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານອ່ານໝົດທຸກໆວິທີແລ້ວ, ທ່ານຈະໄດ້ອ່ານ**ຂໍ້ແນະນຳ**ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຄັດເລືອກວິທີໃນໜ້າ 243-244 ມັນອາດຈະຊ່ວຍທ່ານຕື່ມອີກຖ້າໄດ້ລົມກັບຄູ່ນອນ, ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ອສບ ກ່ຽວກັບວິທີການຕ່າງໆ.

ແຕ່ລະວິທີການໃຊ້ໄດ້ຜົນປານໃດ ?

ຂໍ້ມູນທີ່ຈະສະເໜີຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສະຫຼຸບມາຈາກແມ່ຍິງຈຳນວນ 100 ຄົນ ທີ່ໃຊ້ແຕ່ລະວິທີ ໃນໄລຍະເວລາ 1 ປີ.

	ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ວິທີໃດ	ແມ່ຍິງ 85 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ວິທີທຳມະຊາດ	ແມ່ຍິງ 20 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ນຳ້ຢາຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິ	ແມ່ຍິງ 20 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ຖົງຢາງອະນາໄມ ສຳລັບແມ່ຍິງ	ແມ່ຍິງ 20 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm)	ແມ່ຍິງ 18 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ຖົງຢາງອະນາໄມ	ແມ່ຍິງ 12 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ຢາເມັດມີ ແຕ່ໂປຣແຊສຕິນ	ແມ່ຍິງ 5 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ຢາເມັດ (ຢາເມັດປະສົມ)	ແມ່ຍິງ 3 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນ ທຳອິດຫຼັງເກີດ	ແມ່ຍິງ 2 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ໃສ່ຮ່ວງ	ແມ່ຍິງ 1 ຄົນ ຈະຖືພາ	
	ຝັງເຂັມ	ໜ້ອຍກວ່າໜຶ່ງຄົນ ຈະຖືພາ	
	ສັກຢາ	ໜ້ອຍກວ່າໜຶ່ງຄົນ ຈະຖືພາ	
	ເຮັດໝັນ	ໜ້ອຍກວ່າໜຶ່ງຄົນ ຈະຖືພາ	

ນອກຈາກວິທີສັກຢາແລະຢາເມັດທີ່ມີຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ, ແລ້ວວິທີອື່ນໆສາມາດນຳໃຊ້ຢ່າງປອດໄພໃນ ເວລາທີ່ຍັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢູ່. ມີແຕ່ຖົງຢາງອະນາໄມເທົ່ານັ້ນ ທີ່ກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ດີ ສ່ວນຝາອັດປາກມົດລູກ ແລະ ນຳ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິນັ້ນກັນໄດ້ບາງສ່ວນເທົ່ານັ້ນ. ວິທີແບບກີດກັ້ນແມ່ນຂັດຂວາງບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິ ເຂົ້າເຖິງໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ . ວິທີນີ້ບໍ່ໄດ້ປ່ຽນແປງການທຳງານຂອງຮ່າງກາຍຂອງທັງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍ ແລະ ມັນເຮັດໃຫ້ມີອາການຂ້າງຄຽງໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ວິທີແບບກີດກັ້ນຈະປອດໄພ ໃນເມື່ອແມ່ຍິງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.

24/VII ຫ້ານຈຳໜ່າຍ

ການວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໃຊ້ວິທີແບບກີດກັ້ນ

ວິທີແບບກີດກັ້ນສ່ວນຫຼາຍສາມາດກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດ (HIV/AIDS). ໃນເວລາແມ່ຍິງຕ້ອງການມີລູກອີ, ລາວ ພຽງແຕ່ຢຸດເຊົານຳໃຊ້ວິທີການກີດກັ້ນເທົ່ານັ້ນ.

ໂດຍທົ່ວໄປວິທີກີດກັ້ນປະກອບດ້ວຍການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຫຼື ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ, ຝາອັດປາກມົດລູກ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິ.

ຖົງຢາງອະນາໄມ:

ຖົງຢາງອະນາໄມເຮັດດ້ວຍຢາງບາງໆ, ຊຶ່ງຜູ້ຊາຍຈະໃຊ້ຫຸ້ມ ອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວເວລາຮ່ວມເພດ. ຍ້ອນວ່ານ້ຳການຂອງຜູ້ຊາຍຈະຖືກເກັບໄວ້ໃນຖົງຢາງ, ມັນຈຶ່ງບໍ່ສາມາດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ.

ຖົງຢາງອະນາໄມເຮັດດ້ວຍຢາງລາເຕັກ (latex) ຊຶ່ງສາມາດປ້ອງກັນຈາກການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດໄດ້ (HIV/AIDS). ມັນສາມາດນຳໃຊ້ຢ່າງໂດດດ່ຽວ ຫຼື ຮ່ວມກັບວິທີອື່ນໆ. ມັນສາມາດຊອກຊື້ໄດ້ຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຕະຫຼາດ ແລະ ຊອກຫາໄດ້ ຢູ່ຕາມສຸກສາລາ ແລະ ຕາມໂຄງການຕ້ານໂລກເອດ.

ເວລາຈີກຊອງ, ລະວັງຢ່າເຮັດຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ. ຢ່າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຖ້າວ່າຊອງບັນຈຸຂອງມັນຫາກສີກຂາດ ຫຼື ແຫ້ງ ຫຼື ວ່າຖົງຢາງອະນາໄມເອງຫາກ ແຂງກະດ້າງ ຫຼື ໜຽວເໜີໜະ ໃນກໍລະນີນີ້, ຖົງຢາງອະນາໄມຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ.

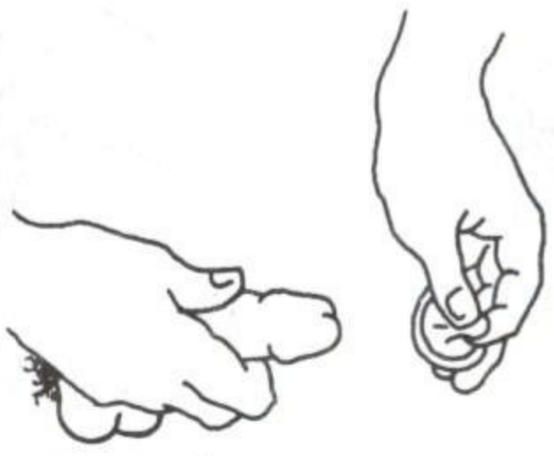
ຖົງຢາງອະນາໄມຈະຕ້ອງຖືກສຸບໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍ ໃນເວລາມັນແຂງ, ກ່ອນທີ່ມັນຈະສຳຜັດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍສຳຜັດ ຫຼື ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຖືພາໄດ້ ຫຼື ອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຍັງບໍ່ທັນປ່ອຍນ້ຳການອອກກໍ່ຕາມ .



➢ *ຖ້າວ່າຖົງຢາງອະນາໄມແຕກ ຫຼື ຂາດໃນເວລາໃຊ້, ແມ່ຍິງຄວນຈະນຳໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິທັນທີ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ນຳໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ.* *(ເບິ່ງໜ້າ 241)*

ວິທີການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ:

1. *ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນບໍ່ໄດ້ຕັດໜັງປາຍໂຄຍ, ໃຫ້ຍູ້ໜັງນັ້ນໄປທາງຫຼັງ. ບີບປາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ເອົາມັນສຸບໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ກຳລັງແຂງຢູ່.*



2. *ສືບຕໍ່ບີບປາຍຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ ໃນຂະນະທີ່ຍູ້ຖົງຢາງອະນາໄມຈົນກວ່າມັນຈະຫຸ້ມທັງໝົດຂອງອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ປາຍນ້ອຍໆຂອງຖົງຢາງອະນາໄມຈະເປັນບ່ອນທີ່ໂຕ່ງເອົານ້ຳການໄວ້. ຖ້າທ່ານບໍ່ປ່ອຍບ່ອນຫວ່າງນີ້ໄວ້ເວລາທີ່ຜູ້ຊາຍປ່ອຍນ້ຳການ, ຖົງຢາງອະນາໄມມັກຈະຂາດ*



ນ້ຳລໍ່ລື່ນ

ນ້ຳລໍ່ລື່ນຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດແລະຖົງຢາງອະນາໄມປຽກແລະມື່ນ. ມັນຊ່ວຍກັນບໍ່ໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພຂຶ້ນ ທັງເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສຸກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ນ້ຳລໍ່ລື່ນຄວນຈະປະກອບດ້ວຍນ້ຳເປັນພື້ນຖານ, ເຊັ່ນ ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ວຸ້ນເຄ-ວາຍ (k-Y Jelly). ເອົານ້ຳລໍ່ລື່ນທາໃສ່ຂ້າງຂອງຖົງຢາງອະນາໄມເມື່ອຖືກສຸບໃສ່ແລ້ວ. **ຢ່າໃຊ້** ນ້ຳມັນສຳລັບແຕ່ງກິນ, ນ້ຳມັນທາຜິວເດັກ, ນ້ຳມັນແຮ່ທາດ, ວຸ້ນເປໂຕຣເລອອມ (petroleum gel), ໂລຊັ່ນທາຜິວ, ຫຼືເນີຍ. ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດໄວ.

ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ:

- ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານມີເພດສຳພັນ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກ (latex). ເພາະມັນສາມາດປ້ອງກັນຈາກເຊື້ອໂລກເອດໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍໜັງແກະອາດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນຈາກເຊື້ອໂລກເອດໄດ້.
- ມ້ຽນຮັກສາຖົງຢາງອະນາໄມຢູ່ບ່ອນເຢັນແຫ້ງ ແລະບ່ອນທີ່ບໍ່ຖືກແສງແດດ. ຖົງຢາງອະນາໄມເກົ່າມັກຈະຂາດເລື້ອຍໆ.
- ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວ. ຖ້ານຳມາໃຊ້ອີກເທື່ອໜຶ່ງມັນມັກຈະຂາດ.
- ມ້ຽນຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ບ່ອນທີ່ຈັບເອົາສະບາຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ທ່ານຕ້ອງຢຸດເຊົາສິ່ງທີ່ ທ່ານກຳລັງເຮັດຢູ່.

ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຫຼາຍໆຄູ່ບໍ່ມັກ, ແຕ່ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໃຊ້ຕໍ່ໄປ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຮູ້ຜົນປະໂຫຍດຂອງມັນທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ຕົວຢ່າງ: ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍບໍ່ປ່ອຍນ້ຳກາມໄວເກີນໄປ.

➤ ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຕ້ອງການຢາກປ້ອງກັນຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນລາວຄວນຈະນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ເຖິງວ່າລາວໃຊ້ວິທີອື່ນຢູ່ກໍ່ຕາມ.

206

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູ່ນອນນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

3. ຫຼັງຈາກທີ່ຜູ້ຊາຍປ່ອຍນ້ຳກາມ, ລາວຄວນຈະຈັບສົ້ນກົກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມແລະຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກຈາກຊ່ອງຄອດໃນຂະນະທີ່ມັນຍັງແຂງຢູ່.



4. ຖອດຖົງຢາງອະນາໄມອອກ . ຢ່າເຮັດໃຫ້ນ້ຳກາມເຮ່ຍ.



5. ມັດປາກຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ ແລະ ເອົາຖິ້ມບ່ອນທີ່ໄກຈາກເດັກ ແລະ ສັດ .



ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ

ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງສາມາດໃສ່ໃຫ້ພໍດີກັບຊ່ອງຄອດ, ມັນຈະຫຸ້ມຮີມທາງນອກໄວ້, ແລະສາມາດໃສ່ໄວ້ເວລາໃດກໍ່ໄດ້ກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ມັນຄວນຈະຖືກໃຊ້ພຽງຄັ້ງດຽວ ເພາະຖ້ານຳໃຊ້ຄືນຕື່ມມັນມັກຈະຂາດ. ແຕ່ການນຳຄືນມາໃຊ້ອີກກໍ່ຍັງດີກວ່າບໍ່ໃຊ້ເລີຍ.



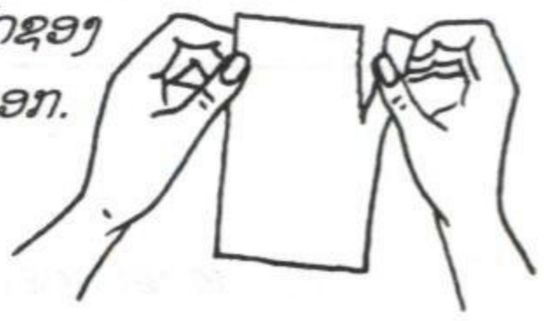
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ ແມ່ນວິທີທີ່ມີປະສິດທິພາບທີ່ສຸດໃນຈຳນວນວິທີທີ່ປ້ອງກັນຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງເຊື້ອໂລກເອດ, ທີ່ຄວບຄຸມໂດຍແມ່ຍິງ. ມັນຂ້ອນຂ້າງຊອກຫາໄດ້ຍາກ. ແຕ່ຖ້າວ່າຫຼາຍໆຄົນຕ້ອງການມັນຫຼາຍຂຶ້ນ, ໂຄງການຈະສາມາດຈັດໃຫ້ມັນມີຫຼາຍຂຶ້ນໄດ້.

ບໍ່ຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງພ້ອມກັນກັບການໃຊ້ຊະນິດສຳລັບຜູ້ຊາຍ.

➤ *ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງກ້ວາງກວ່າຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍຈະຂາດ.*

ວິທີໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ

1. *ຄ່ອຍໆເປີດຊອງ ບັນຈຸມັນອອກ.*



2. *ຊອກຫາສົ້ນທາງໃນຊຶ່ງແມ່ນບ່ອນປິດສົ້ນຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ.*



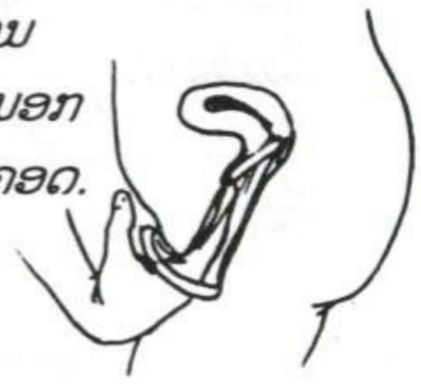
3. *ບີບສົ້ນທາງໃນເຂົ້າກັນ*



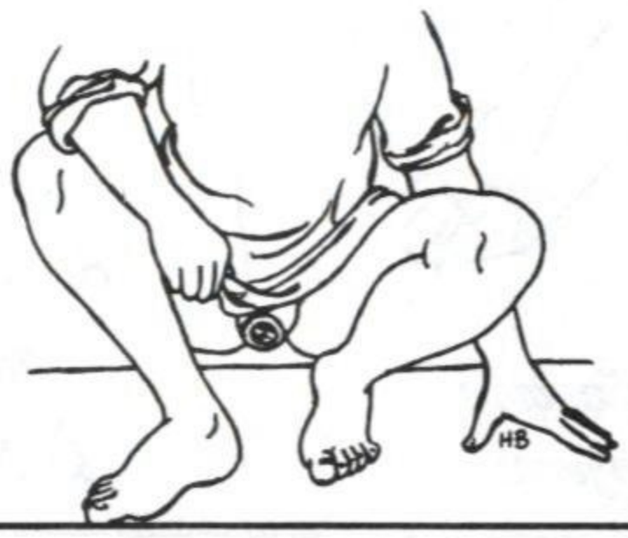
4. *ຍັດສົ້ນທາງໃນເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ.*



5. *ຍູ້ສົ້ນທາງໃນເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດດ້ວຍນິ້ວມືຂອງທ່ານ ປ່ອຍສົ້ນທາງນອກໄວ້ນອກຊ່ອງຄອດ.*



6. *ເວລາທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ ໃຫ້ຈັບອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍເຂົ້າໃນສົ້ນທາງນອກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ.*



7. *ເອົາຖົງຢາງອະນາໄມອອກທັນທີຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ, ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະລຸກຢືນ. ບີບສົ້ນທາງນອກ ແລະ ບີບຖົງຢາງອະນາໄມ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳກາມໄຫຼອອກ. ຄ່ອຍໆດຶງຖົງຢາງອະນາໄມອອກ ແລະ ຖິ້ມບ່ອນທີ່ໄກຈາກມືເດັກນ້ອຍແລະສັດ.*



➢ *ການຄົ້ນຄ້ວາວິໄຈອັນໃໝ່ ໄດ້ສະເໜີໃຫ້ຮູ້ວ່າໃສ່ຝາອັດ ປາກມົດລູກໂດຍບໍ່ໃຊ້ນ້ຳຢາ ຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິກໍ່ສາມາດ ປ້ອງ ກັນການຖືພາໄດ້. ທ່ານສາມາດໃສ່ຝາອັດປາກ ມົດລູກໄວ້ຕະຫຼອດເວລາ ຍົກເວັ້ນໃນເວລາເປັນ ປະຈຳເດືອນ. **ເອົາມັນອອກ ມາເຮັດອະນາໄມທຸກໆມື້ໆ ລະເທື່ອ.***

ຝາອັດປາກມົດລູກ ຫຼື ກະບັງອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm)

ຝາອັດປາກມົດລູກມີລັກສະນະຄືຖ້ວຍທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງອ່ອນໆ ຊຶ່ງແມ່ຍິງໃຊ້ຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດໃນເວລາຮ່ວມເພດ. ຝາອັດປາກ ມົດລູກ ຫຸ້ມປາກມົດລູກໄວ້, ກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳກາມເຂົ້າໃນມົດລູກໄດ້. ນ້ຳຢາຂ້າ ເຊື້ອອະສຸຈິ, ທີ່ໃຊ້ພ້ອມກັນກັບຝາອັດປາກມົດລູກຈະຊ່ວຍຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິ ແລະ ປ້ອງກັນຈາກພະຍາດໜອງໃນ ແລະ ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດັຍ (2 ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ພົບເລື້ອຍ).

ຝາອັດປາກມົດລູກມີຫຼາຍຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ, ແລະສາມາດ ຊອກຫາໄດ້ໃນບາງສຸກສາລາ ແລະ ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ. ແພດທີ່ໄດ້ ຮັບການອົບຮົມຈະສາມາດກວດຊ່ອງຄອດ ແລະ ແນະນຳຂະໜາດທີ່ ເໝາະສົມສຳລັບທ່ານໄດ້.

ຝາອັດປາກມົດລູກອາດຈະຮົ່ວໄດ້, ໂດຍສະເພາະຖ້າມັນຖືກໃຊ້ມາ ໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງປີ. ຖ້າຈະໃຫ້ດີ, ຄວນຈະກວດຝາອັດປາກມົດລູກ ເລື້ອຍໆ. ປ່ຽນອັນໃໝ່ຖ້າວ່າຢາງຂອງມັນຫາກແຫ້ງຫຼືແຂງ, ຫຼືວ່າມັນມີປ່ອງ ຂອດ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິພ້ອມກັນ, ທ່ານສາມາດໃສ່ຝາອັດປາກມົດລູກກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ ຫຼື ກ່ອນ ໜ້ານັ້ນ 6 ຊົ່ວໂມງ.

ວິທີໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ.

1. *ຖ້າທ່ານມີນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິ. ໃຫ້ບີບມັນ ໃສ່ເຄິ່ງກາງ ແລ້ວເອົາ ນິ້ວມືເຂ່ຍ ມັນໃຫ້ ທົ່ວ.*



2. *ບີບປາກຝາອັດໃຫ້ ພັບເຄິ່ງ.*



3. *ເປີດປາກຊ່ອງຄອດດ້ວຍມືອີກ ເບື້ອງໜຶ່ງ, ຍັດຝາອັດປາກ ມົດລູກເຂົ້າ ໃນ ຊ່ອງຄອດ. ມັນຈະໄດ້ ຮັບຜົນດີ ຖ້າທ່ານ ຍູ້ມັນໄປ ທາງຫຼັງ.*



4. *ກວດເບິ່ງທີ່ຕັ້ງຂອງຝາອັດປາກມົດລູກ ໂດຍການເອົານິ້ວມືໜຶ່ງນິ້ວແຍ່ເຂົ້າ ໃນ ຊ່ອງຄອດແລະຄຳຫາປາກມົດລູກ ໂດຍຜ່ານຝາອັດນັ້ນ. ປາກມົດລູກ ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືປາຍດັງ ແລະ ຝາອັດຈະຕ້ອງຫຸ້ມຢູ່ບ່ອນນັ້ນ.*



5. *ຖ້າວ່າຝາອັດຫາກຢູ່ບ່ອນທີ່ຖືກຕ້ອງແລ້ວ, ທ່ານ ຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າມີຫຍັງຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ.*

6. *ປ່ອຍຝາອັດຢູ່ໃນ ຊ່ອງຄອດ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແລ້ວ.*

ການເອົາຝາອັດປາກມົດລູກອອກ .

ເອົານິ້ວມືຂອງທ່ານແຍ່ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ຈົກຫາຮີມໃນຂອງຝາອັດແລະດຶງຝາອັດອອກ. ບາງຄັ້ງ, ການເບ່ງຄືເບ່ງອາຈົມອອກຈະຊ່ວຍໄດ້. ລ້າງຝາອັດປາກມົດລູກດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳ, ຕາກໃຫ້ມັນແຫ້ງ, ຊ່ອງເບິ່ງວ່າມີຮູ ຫຼືບໍ່ໂດຍເອົາສ່ອງໃສ່ກັບແສງໄຟ, ເຖິງວ່າຈະມີຮູນ້ອຍໆກໍ່ຄວນຈະປ່ຽນເອົາອັນໃໝ່. ເກັບມ້ຽນຝາອັດປາກມົດລູກໄວ້ບ່ອນທີ່ສະອາດແລະແຫ້ງ.

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ

(ໂຟມ , ຢາເມັດ , ວຸ້ນ ຫຼື ຄີມຄຸມກຳເນີດ).

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິມີຫຼາຍໆຮູບແບບເຊັ່ນ: ໂຟມ, ເມັດ, ແລະຄີມ ຫຼື ວຸ້ນ ແລະ ມັນຖືກເອົາເຂົ້າຊ່ອງຄອດກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ນ້ຳຢາຈະຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິກ່ອນທີ່ມັນຈະເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ. ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິປະກອບດ້ວຍໂນນິກຊີໂນນ-9 (nonoxynol - 9) ຊຶ່ງສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດໜອງໃນແລະຊຶມເຊື້ອກະລາມີເດຍຊຶ່ງແມ່ນ 2 ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ພົບເລື້ອຍ.

ຖ້າໃຊ້ແຕ່ມັນຢ່າງໂດດດ່ຽວ, ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິບໍ່ໃຫ້ຜົນດີປານໃດຖ້າທຽບໃສ່ວິທີອື່ນ. ແຕ່ມັນຈະຊ່ວຍເພີ້ມຄວາມສາມາດປ້ອງກັນໃຫ້ແກ່ວິທີອື່ນເຊັ່ນ ການໃຊ້ ຝາອັດປາກ ມົດລູກ ຫຼື ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດຊອກຊື້ໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາແລະຕະຫຼາດ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີອາການຄັນ ຫຼື ລະຄາຍເຄືອງຢູ່ຊ່ອງຄອດເມື່ອໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 595)



ໂຟມ


ຢາເມັດ



ຄີມ ຫລື ວຸ້ນ

ຈະໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຍາມໃດ.

ຢາເມັດຫຼືຢາຍັດ ຄວນຈະຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ 10 ຫາ 15 ນາທີກ່ອນຮ່ວມເພດ. ໂຟມ, ວຸ້ນ ຫຼື ຄີມຈະໄດ້ຜົນດີຖ້າໃສ່ກ່ອນການຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ.

ຖ້າວ່າໃສ່ຢາດົນກວ່າ 1 ຊົ່ວໂມງກ່ອນການຮ່ວມເພດ, ໃຫ້ໃສ່ຢາເພີ້ມຕື່ມ. ທຸກໆ ຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດຈະຕ້ອງໃສ່ຢາເພີ້ມຕື່ມອີກ, ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໃຊ້ຢາຮູບແບບໃດກໍ່ຕາມ.

ທ່ານຈະເອົາຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິໃສ່ແນວໃດ .

1. ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳ
2. **ຖ້າທ່ານໃຊ້ໂຟມ**, ໃຫ້ສັ່ນຂວດໄວໆປະມານ 20 ຄັ້ງ ແລ້ວບີບປາຍຂວດເພື່ອເອົາເຄື່ອງສຳລັບສີດໃສ່.

   ເພື່ອໃຊ້ໂຟມຫຼືຄີມ, ເຈາະປາຍໜອດແລ້ວເອົາເຄື່ອງສີດສຸບໃສ່. ບີບໜອດຢາເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຕັມເຄື່ອງສີດ.

   ເພື່ອໃຊ້ຢາເມັດ, ແກະສິ່ງຫຸ້ມຫໍ່ອອກແລ້ວເອົານ້ຳຫົດ ຫຼື ຖິ່ມນຳລາຍໃສ່ (ຢ່າອົມຢາ).

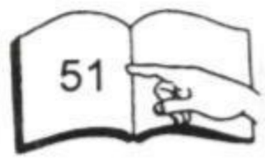


3. ຄ່ອຍຍັດເຄື່ອງສີດຫຼືຢາເມັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ແລະຍັດໄປທາງຫຼັງແລ້ວມັນຈະເຂົ້າເອງ.
4. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງສີດໃຫ້ຍັ່ນບ່ອນດັນແຮງໆ ແລະແລ້ວຖອດເອົາເຄື່ອງສີດອອກ .
5. ລ້າງສ່ວາຍເຄື່ອງສີດດ້ວຍນ້ຳແລະສະບູ.



ປ່ອຍໃຫ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຢ່າງນ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງ. ຢ່າສີດນ້ຳເຂົ້າໄປລ້າງນ້ຳຢາອອກ ຖ້າວ່າຄີມຫາກລົ້ນອອກມານອກໃຫ້ທ່ານໃສ່ຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ຜ້າສະອາດ ເພື່ອປ້ອງກັນເຄື່ອງນຸ່ງຂອງທ່ານ.

ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນ ຂອງການວາງແຜນ ຄອບຄົວ

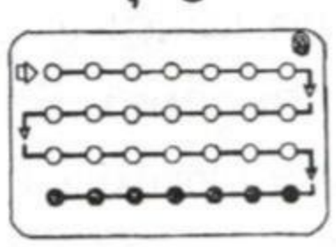


ຮໍໂມນ

ວິທີນີ້ມີສ່ວນປະກອບເປັນຮໍໂມນທີ່ມີຊື່ວ່າ ເອິດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ (progestin) ຊຶ່ງຄ້າຍຄືກັບຮໍໂມນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດອອກມາ ເຊັ່ນ ເອິດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone).

ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນມີຄື:

- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທີ່ແມ່ຍິງກິນທຸກໆມື້.
- ຢາສັກຊຶ່ງໃຊ້ສັກທຸກໆ 2-3 ເດືອນ
- ຝັງເຂັ້ມ, ຊຶ່ງຝັງຢູ່ແຂນຂອງແມ່ຍິງແລະ ກຸ້ມໄດ້ຫຼາຍປີ.







ສິ່ງສຳຄັນ:
ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອໂລກເອດໄດ້ (HIV/AIDS)

ວິທີໃຊ້ຮໍໂມນແມ່ນກັນບໍ່ໃຫ້ຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ. ນອກນັ້ນ ຮໍໂມນສາມາດເຮັດໃຫ້ນ້ຳເມືອກຢູ່ປາກມົດລູກຂຸ້ນແຂ້ນ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ນ້ຳກາມບໍ່ສາມາດໄຫຼເຂົ້າສູ່ມົດລູກໄດ້.

ຢາເມັດ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດສ່ວນຫຼາຍປະກອບດ້ວຍທັງສອງຮໍໂມນ ຄື ເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ. ເມື່ອທຳງານຮ່ວມກັນ, ທັງສອງຮໍໂມນຈະເຮັດໃຫ້ການປ້ອງກັນຈາກການຖືພາໄດ້ເປັນຢ່າງດີ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມມີແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາເມັດ ຫຼື ຢາສັກທີ່ປະກອບດ້ວຍຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນໄດ້, ເພາະວ່າລາວມີບັນຫາສຸຂະພາບ, ຫຼືໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງຢູ່.

ຢາເມັດ, ຝັງເຂັ້ມ ຫຼື ຢາສັກບາງຊະນິດມີສ່ວນປະກອບພຽງແຕ່ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ, ຊຶ່ງຈະປອດໄພກວ່າວິທີທີ່ປະສົມທັງສອງຮໍໂມນ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ຜູ້ທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢູ່.

➤ *ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນແມ່ນວິທີທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຄວບຄຸມດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍທີ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້.*

ສຳລັບແມ່ຍິງຈຳພວກຕໍ່ໄປນີ້, ວິທີທີ່ໃຊ້ຮໍໂມນວິທີໃດກໍ່ບໍ່ຄວນຈະນຳໃຊ້.





- ແມ່ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດມະເຮັງນົມ, ຫຼືມີກ້ອນເນົ້າແຂງຢູ່ນົມ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 433). ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງມະເຮັງນົມ , ແຕ່ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນຳໃຊ້ເປັນພະຍາດມະເຮັງນົມຢູ່ແລ້ວ , ວິທີນີ້ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ພະຍາດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.
- ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ສົງໄສວ່າຈະຖືພາ ຫຼື ຜູ້ທີ່ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 71)

- ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິ ໃນເວລາ 3 ເດືອນກ່ອນຈະເລີ່ມນຳໃຊ້ວິທີນີ້ (ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ 401) ພວກເຂົາເຈົ້າຄວນຈະໄປຫາ ອສບ, ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າມີບັນຫາຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ ?



➤ *ຢາບາງຊະນິດປິ່ນປົວອາການຊັກຫຼື ພະຍາດວັນນະໂລກເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບຂອງວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນຫຼຸດລົງ. ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວຊະນິດນີ້ຄວນຈະໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນ.*

ບາງວິທີທີ່ໃຊ້ຮໍໂມນໃຫ້ຜົນຮ້າຍແກ່ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບ. ກ່ອນຈະນຳໃຊ້ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ສຶກສາແຕ່ລະວິທີວ່າມັນປອດໄພສຳລັບທ່ານຫຼືບໍ່ ? ຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ ແລະ ຍັງຕ້ອງການຈະນຳໃຊ້ວິທີນີ້ຢູ່, ທ່ານຄວນຈະປຶກສານຳແພດຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມທາງດ້ານວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນ

ຍ້ອນວ່າວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນມີສ່ວນປະກອບທາດເຄມີທີ່ເໝືອນກັນກັບຂອງຮ່າງກາຍຜະລິດອອກໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຖືພາ, ເພາະສະນັ້ນອາການຕ່າງໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນທຳອິດ:



ປວດຮາກ



ເຈັບຫົວ



ນົມໃຄ່



ການເປັນປະຈຳເດືອນປ່ຽນແປງ

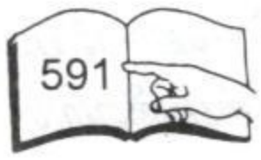
ອາການຂ້າງຄຽງເຫຼົ່ານັ້ນຈະຄ່ອຍໆດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ 2-3 ເດືອນ. ຖ້າວ່າມັນບໍ່ຫາຍ ແລະ ມັນເຮັດໃຫ້ທ່ານກັງວົນແລະບໍ່ມ່ວນໃຈ ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ. ເພິ່ນອາດຈະປ່ຽນປະລິມານຂອງຮໍໂມນໃນວິທີນັ້ນ ຫຼືອາດຈະປ່ຽນວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໃຫ້ເລີຍ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບອາການຂ້າງຄຽງສະເພາະຂອງແຕ່ລະວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນໃຫ້ເບິ່ງໃນໜ້າ 225-231.

ຢາເມັດ

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທີ່ປະກອບດ້ວຍເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ.

ຖ້າທ່ານກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທຸກໆມື້ມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືພາ. ໂດຍທົ່ວໄປຢາເມັດຈຳພວກນີ້ສາມາດຊອກຫາໄດ້ນຳຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ, ສຸກສາລາ, ຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຢູ່ນຳ ອສບ ກໍ່ມີ.

➤ *ແມ່ຍິງບາງຄົນພົບວ່າຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊ່ວຍໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິ, ມາໜ້ອຍແລະບໍ່ເຈັບ.*



ຍີ່ຫໍ້ຕ່າງໆຂອງຢາຄຸມກຳເນີດ.

ມີຫຼາຍໆຍີ່ຫໍ້ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຢາເມັດທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຄວນຈະແມ່ນຢາທີ່ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ຢາເມັດໃນປະລິມານຕ່ຳ". ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ຕົວຢາທີ່ມີຢູ່ນັ້ນມີປະລິມານເອິດສະໂຕຣແຊມແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ:

- 30 ຫຼື 35 ມິໂກຣກຼາມ ເອີ້ນວ່າ ເອຕິນິນ ເອດສະຕຣາດີໂອນ (ethynil estradiol)
- 50 ມິໂກຣກຼາມ ເອີ້ນວ່າ ແມດສະຕຣາໂນນ (mestranol) ແລະ 1 ມິນລິກຼາມ ຫຼື ມີປະລິມານຂອງໂປຣແຊດສະຕິນໜ້ອຍ .(ຢາເມັດມີນີ " Mini-pill" ແຕກຕ່າງກັບຢາເມັດປະລິມານຕ່ຳ. ຢາເມັດປະລິມານຕ່ຳປະກອບດ້ວຍທັງສອງຮໍໂມນ ຄື ເອິດສະໂຕຣແຊມ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ, ສ່ວນຢາເມັດມີນີ ປະກອບດ້ວຍໂປຣແຊດສະຕິນພຽງຢ່າງດຽວ). ຢ່ານຳໃຊ້ວິທີທີ່ມີເອິດສະໂຕຣແຊມຫຼາຍກວ່າ 50 ມິໂກຣາກຼາມ.

ໃນເມື່ອທ່ານເລີ່ມກິນຢາຄຸມກຳເນີດ, ທ່ານຄວນຈະພະຍາຍາມກິນແຕ່ຍີ່ຫໍ້ດຽວ (ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ຊື້ຫຼາຍໆຫໍ່ເທື່ອດຽວ). ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຍີ່ຫໍ້, ພະຍາຍາມຊອກເອົາຊະນິດທີ່ມີຊື່ຮໍໂມນດຽວກັນແລະມີຂໍ້ດີເໝືອນກັນ. ທ່ານຈະມີອາການຂ້າງຄຽງບາງອັນແລະມີການປ້ອງກັນທີ່ດີກ່ວາ.

➤ *ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຢາຄຸມກຳເນີດ, ໃຫ້ນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບກີດກັ້ນ ຫຼື ບ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະເດືອນທຳອິດ.*

ແມ່ຍິງຈຳພວກໃດແດ່ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ.

ແມ່ຍິງບາງຈຳພວກມີບັນຫາສຸຂະພາບ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອັນຕະລາຍຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າກິນຢາຄຸມກຳເນີດ . ຢ່າກິນຢາຄຸມເດັດຂາດ ຖ້າທ່ານມີສະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວມາຢູ່ໃນໜ້າ 222-223 ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານມີບັນຫາຕໍ່ໄປນີ້ :

- ອັກເສບຕັບ ຫຼື ມີອາການໜັງແລະຕາເຫຼືອງ.
- ເຄີຍມີບັນຫາເສັ້ນເລືອດຕັນຢູ່ສະໝອງ, ເປັນລ່ອຍ ຫຼື ເປັນໂລກຫົວໃຈ.
- ເຄີຍມີເລືອດກ້າມຢູ່ເສັ້ນເລືອດຂາ ຫຼື ຢູ່ສະໝອງ. ໂດຍທົ່ວໄປພຽງແຕ່ເສັ້ນເລືອດຂອດຈະບໍ່ມີບັນຫາ, ນອກຈາກວ່າເສັ້ນເລືອດຫາກແດງ ແລະ ມີອາການເຈັບ.

➤ *ຖ້າວ່າທ່ານກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢູ່, ທ່ານບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ. ຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊມຢູ່ໃນຢາແບບປະສົມຈະເຮັດໃຫ້ການຜະລິດນ້ຳນົມຫຼຸດລົງ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະມີຜົນກະທົບໃສ່ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.*

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງລຸ່ມນີ້, ພະຍາຍາມໃຊ້ວິທີອື່ນແທນທີ່ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ. ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້, ການໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມກໍ່ຍັງດີກ່ວາການຖືພາ. ແຕ່ພະຍາຍາມຢ່າໃຊ້ຢາເມັດປະສົມຖ້າວ່າທ່ານມີບັນຫາເຫຼົ່ານີ້:

- **ດູດຢາ ແລະມີອາຍຸກາຍ 35 ປີ.** ຖ້າທ່ານກິນຢາຄຸມແບບປະສົມທ່ານຈະສ່ຽງຕໍ່ການມີເສັ້ນເລືອດຕັນຢູ່ສະໝອງ ຫຼື ໂລກຫົວໃຈ.
- **ເປັນໂລກເບົາຫວານ ຫຼື ລົມບ້າໝູ.** ຖ້າທ່ານກິນຢາແກ້ຊັກ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາທີ່ແຮງກ່ວາ (ເອິດສະໂຕຣແຊມ 50 ມິໂກຣກຼາມ). ທ່ານຄວນຈະປຶກສາ ອສບ ຫຼື ທ່ານໝໍ.

- **ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ.** (ຫຼາຍກ່ວາ 140 / 90). ຖ້າທ່ານເຄີຍຮູ້ວ່າທ່ານເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼື ຄິດວ່າທ່ານເປັນ, ຂໍໃຫ້ ອສບ ແທກຄວາມດັນໃຫ້. ຖ້າທ່ານມີນ້ຳໜັກຫຼາຍ, ເຈັບຫົວເລື້ອຍ, ຫາຍໃຈຍາກ, ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ແລະ ໜ້າມືດຕາລາຍເລື້ອຍໆ, ຫຼື ຮູ້ສຶກເຈັບບ່າເບື້ອງຊ້າຍ ຫຼື ໜ້າເອິກ, ທ່ານຄວນຈະແທກຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ.



ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ

- **ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມາແບບກະປິດ ກະປ່ອຍ** (spotting) (ປະຈຳເດືອນທີ່ມາໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງຈາກເວລາເດີມ). ຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມເຮັດໃຫ້ຈຳນວນມື້ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼຸດລົງ ແລະ ເປັນຄ່ອຍກວ່າເກົ່າ. ບາງຄັ້ງການເປັນປະຈຳເດືອນກໍ່ມາຊ້າ, ຊຶ່ງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ອັນນີ້ແມ່ນອາການຂ້າງຄຽງທີ່ພົບເລື້ອຍໆຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນປະຈຳເດືອນ**ມາແບບກະປິດ ກະປ່ອຍ**, ທ່ານຄວນໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມກິນຢາໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້ຕື່ມອີກ. ຖ້າວ່າອາການດັ່ງກ່າວຍັງສືບຕໍ່ໃຫ້ລົມກັບ ອສບ ເພື່ອປ່ຽນປະລິມານຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ, ຊຶ່ງອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.
- **ປວດຮາກ**. ທ່ານຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກຈະຮາກ, ໂດຍທົ່ວໄປມັນຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກ 1 ຫຼື 2 ເດືອນ. ຖ້າວ່າມັນຍັງລົບກວນທ່ານຢູ່, ທົດລອງກິນຢາພ້ອມກັບອາຫານ ຫຼືກິນເວລາອື່ນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນພົບວ່າການກິນຢາກ່ອນນອນສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຮາກໄດ້.
- **ເຈັບຫົວ**. ອາການເຈັບຫົວເລັກນ້ອຍໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນທຳອິດເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ກິນຢາແກ້ປວດໃສ່ກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ແລ້ວ. ຖ້າຫາກວ່າເຈັບຫົວແຮງຫຼາຍ ແລະ ມີອາການຕາມົວນຳ, ອາດຈະແມ່ນສັນຍານເຕືອນໄພທີ່ຮ້າຍແຮງ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມລຸ່ມນີ້

ສັນຍານເຕືອນໄພຂອງຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ:

ຢຸດເຊົາກິນຢາຄຸມ ກຳເນີດ ແລະໄປຫາ ອສບ ຖ້າທ່ານມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

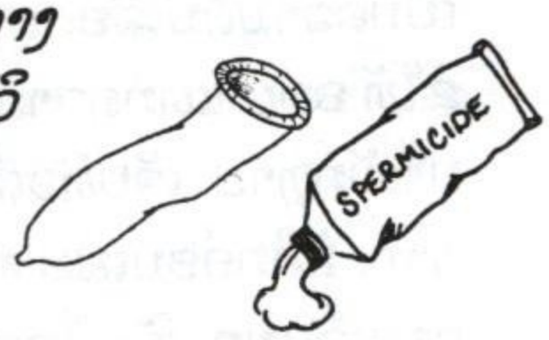
- ເຈັບຫົວແຮງ ແລະ ໜ້າມືດຕາມົວ (ເຈັບຫົວດິບ) ຊຶ່ງເລີ່ມຕົ້ນເປັນຫຼັງທີ່ທ່ານກິນຢາຄຸມກຳເນີດ.
- ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍຕາມແຂນຂາ ຫຼື ໝົດສະຕິ.
- ຮູ້ສຶກເຈັບໜ້າເອິກ ແລະ ຫາຍໃຈຫອບ.
- ເຈັບຂາເບື້ອງດຽວ.

➤ ຖ້າວ່າມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ຫຼັງຈາກກິນຢາຄຸມ, ທ່ານຄວນປຶກສາແພດ, ເພິ່ນອາດຈະປ່ຽນຢາຊະນິດໃໝ່ໃຫ້.

➤ ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານບໍ່ມາຕາມເວລາເດີມ ແລະ ທ່ານລືມກິນຢາບາງເມັດ, ໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາຕາມປົກກະຕິແຕ່ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າທ່ານຖືພາ ຫຼື ບໍ່ ?

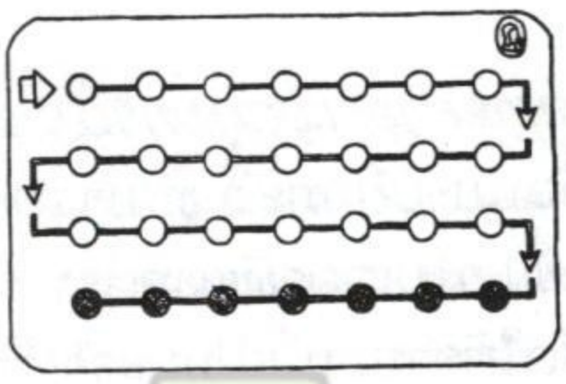
➤ ຖ້າວ່າທ່ານຈຳເປັນໃຊ້ຢາປິ່ນປົວພະຍາດໃນຂະນະທີ່ທ່ານກິນຢາຄຸມຢູ່, ໃຫ້ຖາມ ອສບ ເບິ່ງວ່າທ່ານຄວນຈະໃຊ້ວິທີກີດກັນ ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນເວລາກິນຢານັ້ນ. ຢາຕ້ານເຊື້ອບາງຊະນິດ ແລະ ຢາຊະນິດອື່ນບາງອັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ປະ ສິດທິພາບຂອງຢາຄຸມກຳເນີດຫຼຸດລົງ.

ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມານີ້, ແລະ ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາ ກ່ຈະມີອັນຕະ ລາຍອີກ, ດັ່ງນັ້ນ, ຄວນຈະໃຊ້ວິທີວາງ ແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ ເຊັ່ນຖົງຢາງອະນາໄມໃຊ້ວິ ທີນີ້ຈົນກວ່າທ່ານຈະໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ອົບຮົມ ກ່ຽວກັບວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ.

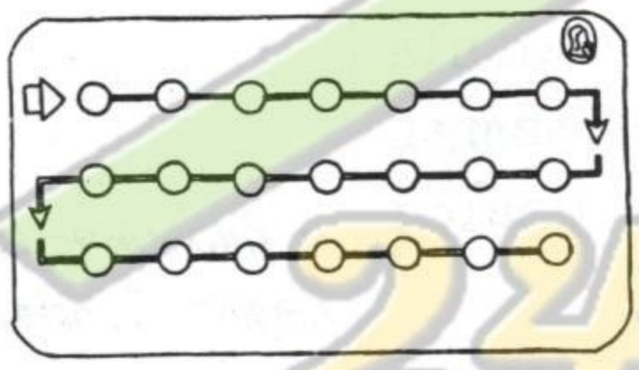


ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ:

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດນີ້ມີຮູບແບບເປັນ ແຜງ, ແຜງລະ 21 ຫຼື 28 ເມັດ. ຖ້າທ່ານມີແຜງ 28 ເມັດ, ທ່ານອາດຈະໄດ້ກິນທຸກໆມື້. ທັນທີຫຼັງ ຈາກທີ່ທ່ານກິນແຜງໜຶ່ງໝົດ ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນກິນແຜງ ໃໝ່ຕໍ່ໄປເລີຍ.



ແຜງຢາຄຸມຊະນິດ 28 ເມັດ



ແຜງຢາຄຸມຊະນິດ 21 ເມັດ

ຖ້າທ່ານມີຢາຄຸມຊະນິດ 21 ເມັດ, ໃຫ້ກິນທຸກໆມື້ ຮອດ 21 ມື້ ແລ້ວລໍຖ້າອີກ 7 ມື້ ຈຶ່ງເລີ່ມກິນ ແຜງໃໝ່ໂດຍ ທົ່ວໄປປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະມາໃນມື້ທີ່ທ່ານບໍ່ກິນຢາ. ແຕ່ທ່ານຄວນຈະເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່ໄປ, ເຖິງ ວ່າປະຈຳ ເດືອນຂອງທ່ານບໍ່ທັນມາກໍ່ຕາມ.

ຈະແມ່ນຮູບແບບແຜງ 21 ຫຼື 28 ເມັດ ກໍ່ຕາມໃຫ້ທ່ານກິນເມັດທຳອິດໃນມື້ທີ່ 1 ຂອງການ ເປັນ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ເຮັດແບບນີ້ທ່ານຈະຖືກປ້ອງກັນທັນທີເລີຍ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ກິນໃນ ມື້ທຳອິດ, ໃຫ້ທ່ານກິນມື້ໃດກໍ່ໄດ້ໃນ 7 ມື້ທຳອິດຂອງຮອບວົງຈອນປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ, ແຕ່ທ່ານ ຈະບໍ່ໄດ້ຖືກປ້ອງກັນທັນທີເລີຍ, ເພາະສະນັ້ນໃນ 2 ອາທິດທຳອິດທ່ານຄວນຈະໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບ ຄົວວິທີອື່ນ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດກ່ອນ.

ທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຄຸມທຸກໆມື້, ເຖິງວ່າໃນມື້ນັ້ນທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກໍ່ຕາມ. ພະຍາ ຍາມກິນຢາຄຸມໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້ . ມັນຈະຊ່ວຍເຕືອນຄວາມຈຳຂອງທ່ານໄດ້ ຖ້າທ່ານ ເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາແຜງໃໝ່ໃນມື້ດຽວກັນຂອງອາທິດ.

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມ:

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມທ່ານອາດຈະຖືພາໄດ້.

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມ 1 ເມັດໃຫ້ກິນທັນທີທີ່ທ່ານຈື່ໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ກິນຢາ ເມັດຕໍ່ໄປຕາມເວລາເດີມ . ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະໄດ້ກິນຢາ 2 ເມັດໃນມື້ດຽວ ກັນ.

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມ 2 ເມັດ ໃນ 2 ວັນຕິດຕໍ່ກັນ. ເລີ່ມກິນຢາທີ່ລືມນັ້ນທັນທີໃຫ້ກິນຢາມື້ລະສອງເມັດກິນສອງມື້ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາເມັດຕໍ່ໄປຕາມປົກກະຕິຈົນກວ່າຈະໝົດແຜງ. ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານຈະກິນຢານັ້ນຄົບ 7 ວັນລຽນກັນ. ຖ້າວ່າທ່ານລືມກິນ 3 ເມັດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ໃຫ້ຢຸດເຊົາກິນ ແລະ ລໍຖ້າຈົນກ່ວາຈະມີປະຈຳເດືອນເທື່ອໃໝ່ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະລໍຖ້າປະຈຳເດືອນຄັ້ງໃໝ່ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່.

ລືມກິນຢາ ຫຼື ກິນຢາຊ້າກ່ວາກຳນົດອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ.

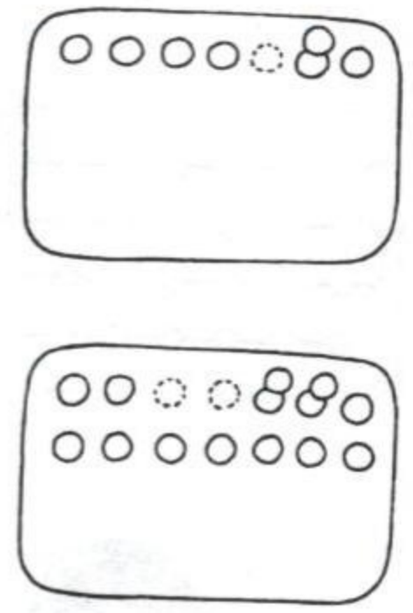
ຖ້າທ່ານພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈື່ຈຳ, ພະຍາຍາມກິນຢາຄຸມກຳເນີດໃນເວລາດຽວກັນກັບເວລາທ່ານເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນປຸງແຕ່ງອາຫານຄ່ຳເປັນຕົ້ນ, ຫຼື ກິນເວລາທ່ານເຫັນຕາເວັນກຳລັງຕົກ ຫຼື ກິນກ່ອນນອນ. ມ້ຽນແຜງຢາໄວ້ບ່ອນທີ່ທ່ານເຫັນທຸກໆມື້. ຖ້າທ່ານຍັງລືມກິນຢາເລື້ອຍໆຢູ່ (ຫຼາຍກ່ວາໜຶ່ງເທື່ອຕໍ່ເດືອນ), ໃຫ້ຄິດຫາການປ່ຽນໃຊ້ວິທີອື່ນ.



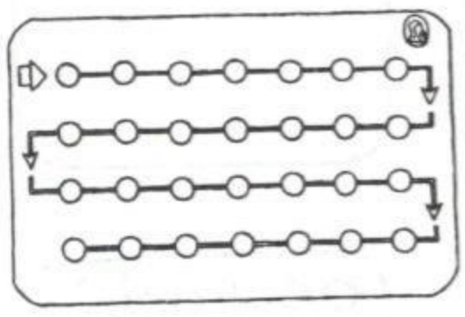
ຖ້າທ່ານຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງໃນໄລຍະ 3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກກິນຢາຄຸມ ຢາອາດຈະບໍ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ເພື່ອທຳງານຢ່າງພຽງພໍ. ໃຫ້ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານຈະເຊົາແລະກິນຢາຄຸມຮອດ 7 ມື້.

ເຊົາກິນຢາຄຸມ:

ຖ້າທ່ານຢາກຈະປ່ຽນວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ຢາກຈະມີລູກ, ໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາກິນຢາ ເມື່ອທ່ານກິນຢາໝົດແຜງແລ້ວ. ທ່ານອາດຈະຖືພາທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານເຊົາກິນຢາ. ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຢຸດເຊົາກິນຢາຄຸມຍ້ອນວ່າຢາກມີລູກ, ຈະຖືພາພາຍໃນ 1 ປີ ທຳອິດ ຫຼັງຈາກເຊົາກິນຢາ.



= ລືມກິນ
= ກິນ 2 ເມັດ





ຢາເມັດນີ້ແມ່ນປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິພາບສູງ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.

ຢາເມັດມີນີ (mini-pill) ຫຼື ຢາເມັດໂປຣແຊດສະຕິນດ່ຽວ.

ຍ້ອນວ່າຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດນີ້ ບໍ່ມີເອິດສະໂຕຣແຊມເປັນສ່ວນປະກອບ, ມັນຈຶ່ງເປັນຢາທີ່ປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈຳເປັນຫຼີກເວັ້ນການກິນຢາແບບປະສົມ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 223-224) ແລະ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ມີອາການຂ້າງຄຽງຈາກການກິນຢາແບບປະສົມ.

ຢາເມັດມີນີຍັງແມ່ນທາງເລືອກທີ່ດີສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ເພາະວ່າມັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ປະລິມານນົມຫຼຸດລົງ. ຢາເມັດມີນີ ແມ່ນມີປະສິດທິພາບຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ມັນສາມາດຊອກຫາໄດ້ຢູ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ, ສຸກສາລາ, ຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຢູ່ນຳ ອສບ ກໍ່ມີ. (ສຳລັບຊື່ຍີ່ຫໍ້ການຄ້າ, ທ່ານສາມາດເບິ່ງໄດ້ຢູ່ໜ້າ 593).

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວເຖິງຢູ່ໃນໜ້າ 222-223 ແລະແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງກິນຢາແກ້ອາການຊັກບໍ່ສົມຄວນກິນຢາເມັດມີນີ ເພາະວ່າຢາດັ່ງກ່າວເຮັດໃຫ້ ປະສິດທິພາບຂອງຢາເມັດມີນີຫຼຸດລົງ.

ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ພົບເລື້ອຍຂອງຢາເມັດມີນີ.

- **ເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມາແບບກະປິດ ກະປ່ອຍ:** ນີ້ແມ່ນອາການຂ້າງຄຽງທີ່ພົບເລື້ອຍກ່ວາໝູ່, ຖ້າວ່າມັນຮ້າຍແຮງໃຫ້ກິນຢາ ອີບູໂປຣແຟນ (Ibuprofen) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.
- **ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ:** ອາການນີ້ບໍ່ຄ່ອຍພົບເລື້ອຍປານໃດ, ແຕ່ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນບໍ່ມາຮອດ 45 ມື້, ໃຫ້ທ່ານສືບຕໍ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຕໍ່ໄປຈົນກ່ວາທ່ານຈະໄປກວດນຳ ອສບ ວ່າທ່ານຖືພາ ຫຼື ບໍ່.
- **ເຈັບຫົວບາງຄັ້ງຄາວ.**

ວິທີກິນຢາເມັດມີນີ.

- ກິນຢາເມັດທຳອິດໃນມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ.
- ກິນຢາມື້ລະເມັດທຸກໆມື້ ໃນເວລາດຽວກັນ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກໍ່ຕາມ. ຖ້າທ່ານກິນຢາຊ້າກວ່າກຳນົດ (ເຖິງວ່າຈະເປັນ 2-3 ຊົ່ວໂມງກໍ່ຕາມ) ຫຼືວ່າທ່ານລືມກິນຢາພຽງແຕ່ມື້ດຽວທ່ານອາດສາມາດຖືພາໄດ້.
- ຖ້າທ່ານກິນໝົດຫໍ່ແລ້ວ ໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຫໍ່ໃໝ່ເລີຍ, ເຖິງວ່າປະຈຳເດືອນບໍ່ມາກໍ່ຕາມ, ຢ່າບາມື້.

ຖ້າວ່າທ່ານລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະປະຈຳເດືອນບໍ່ທັນມາ, ທ່ານສາມາດກິນມື້ໃດກໍ່ໄດ້. ທ່ານອາດຈະບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ, ນັ້ນແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາ.

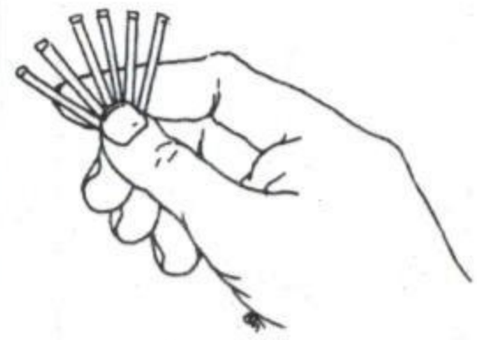
ໃນເມື່ອທ່ານລືມກິນຢາເມັດມີນີ, ທ່ານຄວນ:

ກິນຢາທັນທີທີ່ຄິດພໍ້. ກິນຢາເມັດຕໍ່ໄປຕາມເວລາປົກກະຕິ, ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະໄດ້ກິນສອງເມັດໃນມື້ດຽວກໍ່ມີ. ທ່ານອາດຈະລິງເລືອດ ຖ້າທ່ານກິນຢາຊ້າກວ່າເວລາປົກກະຕິ.

ການຢຸດເຊົາກິນຢາເມັດມີນີ:

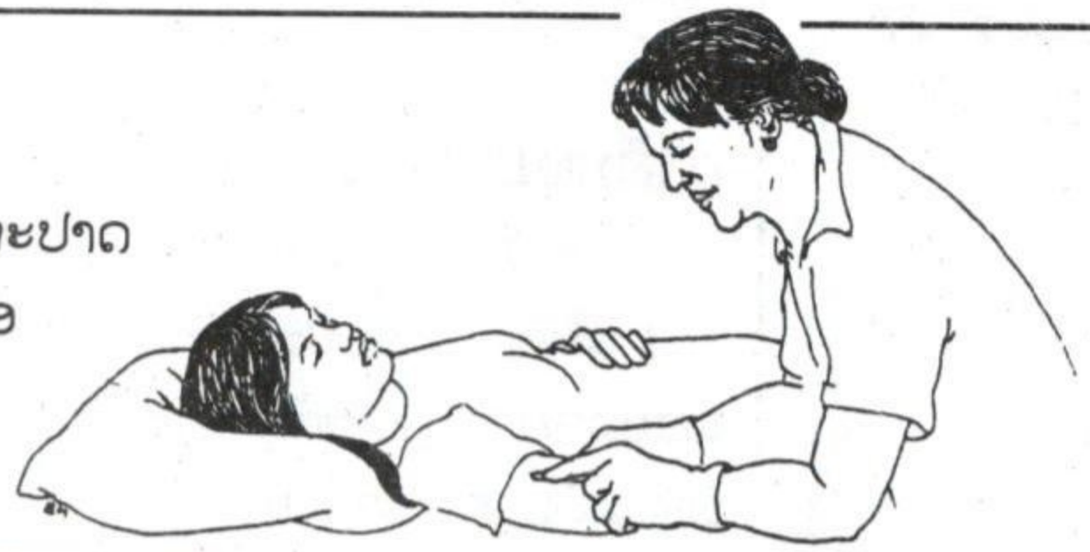
ທ່ານສາມາດຢຸດເຊົາເວລາໃດກໍ່ໄດ້. ທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້ໃນມື້ຕໍ່ໄປເລີຍ ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານຢຸດເຊົາກິນຢາ, ດັ່ງນັ້ນ, ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນທັນທີເລີຍ ຖ້າທ່ານບໍ່ຢາກຖືພາ.

ການຝັງເຂັມ



ການຝັງເຂັມແມ່ນຝັງຫຼອດນ້ອຍໆ 6 ຫຼອດໃສ່ກ້ອງໜັງຂອງແຂນຂ້າງໃນຂອງແມ່ຍິງ. ຫຼອດນ້ອຍໆ 6 ຫຼອດນັ້ນເຮັດໜ້າທີ່ຄືກັນກັບຢາເມັດມີນີ (mini - pill). ມັນກັນການຖືພາໄດ້ 5 ປີ. ໃນເວລາຂຽນປຶ້ມຫົວນີ້ມີແຕ່ຍີ່ຫໍ້ດຽວເທົ່ານັ້ນ ຄື ນໍປະແລນ (Norplant).

ວິທີໃຊ້ການຝັງເຂັມ :



ແພດບ້ານຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມຈະປາດໜັງເປັນຮອຍນ້ອຍໆ ເພື່ອຝັງເຂັມ ຫຼື ເພື່ອເອົາເຂັມອອກ ການຝັງເຂັມຈະເຮັດຢູ່ຄລີນິກ ຫຼື ສຸກສາລາ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ***ກ່ອນຈະທົດລອງນຳໃຊ້ການຝັງເຂັມ ຫຼື ເອົາເຂັມອອກ ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ ອສບ ຜູ້ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານນັ້ນໄດ້ຮັບການອົບຮົມມາແລ້ວ, ເວລາຈະເອົາເຂັມອອກນັ້ນຍາກກວ່າຕອນຝັງເຂັມ .***

ການຝັງເຂັມສາມາດນຳໃຊ້ກັບແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ໃຊ້ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາກັບການໃຊ້ຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ. ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມຄື: ຈຳພວກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໜ້າ 222-223, ຫຼື ຈຳພວກທີ່ເປັນໂລກຫົວໃຈແລະຈຳພວກທີ່ມີແຜນວ່າຈະຖືພາອີກໃນໄລຍະ 2-3 ປີຂ້າງໜ້າ. ຖ້າທ່ານກຳລັງກິນຢາແກ້ອາການຊັກຢູ່, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ວິທີອື່ນໄປພ້ອມໆກັບການຝັງເຂັມ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm).

595

ການຝັງເຂັມເພື່ອຄຸມກຳເນີດ.

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງການຝັງເຂັມ:

ໃນໄລຍະເດືອນທຳອິດ, ການຝັງເຂັມອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມີ 2 ຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼືມີປະຈຳເດືອນດົນກວ່າປົກກະຕິ. ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນເລີຍກໍ່ໄດ້, ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານໄດ້ຖືພາ ຫຼື ມີອາການຜິດປົກກະຕິແຕ່ຢ່າງໃດເລີຍ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍໄປໃນເມື່ອຮ່າງກາຍລ້ຽງເຄີຍກັບການມີຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍໜາຍ ກວ່າເກົ່າ. ຖ້າວ່າອາການຂ້າງຄຽງນີ້ເຮັດໃຫ້ເປັນບັນຫາສຳລັບທ່ານ, ອສບ ອາດຈະເອົາຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມປະລິມານຕ່ຳໃຫ້ທ່ານກິນພ້ອມກັບການຝັງເຂັມໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນກ່ໍໄດ້.

ທ່ານອາດຈະມີອາການເຈັບຫົວບາງຄັ້ງຄາວແລະອາການຂ້າງຄຽງທີ່ຄ້າຍຄືກັນກັບອາການຂ້າງຄຽງຂອງ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ໂປຣແຊດສະຕິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 230).

➤ *ຢາອີບູໂປຣແຟນ ຫຼື ຢາ ອັດສະປີຣິນ ຈະຊ່ວຍຄວບຄຸມການເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິໄດ້.*

➤ *ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຢາກຈະເອົາເຂັມອອກກ່ອນກຳນົດຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກອາການຂ້າງຄຽງຂອງມັນເຊັ່ນ ການມີປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ.*

ເພື່ອຢຸດເຊົາໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມ:

ເຖິງວ່າການຝັງເຂັມຈະນຳໃຊ້ໄດ້ໃນໄລຍະ 5 ປີ, ແຕ່ມັນກໍ່ສາມາດເອົາອອກເວລາໃດກໍ່ໄດ້ ແຕ່ມັນອາດຈະຍາກເພື່ອຊອກຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ສາມາດເອົາມັນອອກໄດ້. ຫຼັງຈາກເອົາມັນອອກ ທ່ານສາມາດຖືພາທັນທີເລີຍ, ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນທັນທີເລີຍ, ຖ້າທ່ານບໍ່ຢາກຈະຖືພາ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ.

ສຳລັບວິທີວາງແຜນຄອບຄົວວິທີນີ້, ແມ່ຍິງຈະໄດ້ສັກຢາຄຸມກຳເນີດທຸກໆ 1-3 ເດືອນ, ຕາມປົກກະຕິແມ່ນສັກຢາຄຸມກຳເນີດຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຮູ້ວິທີສັກຢາ. ມັນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຈົນເຖິງໄລຍະທີ່ທ່ານຕ້ອງສັກອີກເຂັມໃໝ່, ແລະ ວິທີນີ້ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໂດຍທີ່ຜູ້ອື່ນບໍ່ສາມາດຮູ້ນຳ.



ຢາສັກແບບດ່ຽວ:

ຢາສັກທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວເຊັ່ນ: ເດໂປໂປຼເວຣາ (Depo Provera) ແລະ ໂນຣິດສະເຕຣາ (Noristerat). ຢາຊະນິດນີ້ໃຫ້ຜົນດີສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ເອິດສະໂຕຼແຊນ (ເບິ່ງໜ້າ 223-224). ຢາຊະນິດນີ້ໃຊ້ສຳລັບສັກໃນໄລຍະຫ່າງ 2-3 ເດືອນ.

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ມີສະພາບໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ໃນໜ້າ 222-223, ຫຼື ຖ້າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈະມາສັກຢາຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ຫຼື ຈຳພວກທີ່ມີແຜນຈະຖືພາອີກໃນໄລຍະ 1 ປີ ຂ້າງໜ້າ, ບໍ່ຄວນຈະນຳໃຊ້ວິທີນີ້.

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ:

➤ *ຢາສັກຄຸມກຳເນີດຊະນິດນີ້ມັກຈະເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງປະຈຳເດືອນ. ທ່ານອາດຈະມີເລືອດໄຫຼອອກຊ່ອງຄອດຄ່ອຍໆ ທຸກມື້ ຫຼື ເປັນໆຫາຍໆ. ບາງທີປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະບໍ່ມາເລີຍໃນໄລຍະທ້າຍປີທຳອິດ. ອັນນີ້ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ.*

ຍ້ອນວ່າປະລິມານຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນໄດ້ສັກເຂົ້າຮ່າງກາຍເປັນຈຳນວນຫຼາຍ , ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກສັກຈຶ່ງປະສົບກັບບັນຫາການປ່ຽນແປງຂອງການມີປະຈຳເດືອນຫຼາຍກ່ວາວິທີໃຊ້ຮໍໂມນວິທີອື່ນ , ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະ 2 - 3 ເດືອນທຳອິດ .

ອາການຂ້າງຄຽງອັນອື່ນມີຄື:

- **ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມາຫລາຍ.** ຖ້າວ່າເປັນບັນຫາ, ອສບ ອາດຈະເອົາຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມທີ່ປະລິມານຕ່ຳໃຫ້ກິນ 2 ຮອບຂອງແຜງຢາພ້ອມກັບການສັກຢາ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ປະຈຳເດືອນທີ່ມາບໍ່ປົກກະຕິຈະເຊົາໄປໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນ.
- **ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ.**
- **ນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນ.**

ยาสักคุมกำเนิดแบบปะสม.

ยาสักคุมกำเนิดอีกจำพวกหนึ่งเช่น: ซิโกลแฟม (Cyclofem) และเมซิซินนา (Mesigyna) มีทั้งเอิดสะโตรแซม และ โปรแซดสะติมเป็นส่วนปะกอบ. ยาจำพวกนี้ได้ผินดีสำลับแม่ยิงที่ต้องกามให้ปะจำเดือนมาปิกกะติ, และ ถวนจะสักทุกๆเดือน, มีลาคาแพง และ ซอกยากกว่ายาสักคุมกำเนิดแบบด่วอ. แม่ยิงจำพวกที่บ่สามาดใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบด่วอ (ยาเม็ดมินิ, mini-pill) ก็บ่สามาดสักยาซะนิดนี้เหมือนกัน. อีกย่างหนึ่ง, บ่ถวนจะสักยาคุมแบบปะสมในไลยะที่ลูกยังกินนมอยู่.

อากามข้างถ่างของยาสักคุมกำเนิดแบบปะสม:

เมื่องจากว่ายาสักซะนิดนี้มีส่วนปะกอบถืกับยาเม็ดคุมกำเนิดแบบปะสม, มันจึ่งมีอากามข้างถ่างถืกัน. (อ่านเพิ่มหน้า 225).

วิทีใช้ยาสักคุมกำเนิด:

ดีที่สุด, ถวนสักยาคุมกำเนิดเส้มทำอิดในไลยะที่ท่านมีปะจำเดือน. ถ้าเสัดแบบนี้ท่านรู้ว่าท่านบ่ได้ถีพา. ท่านสามาดเลิ่มติ้นสักยาคุมกำเนิดเอลาใดก็ได้ในเอลาที่ลูกยังกินนมอยู่ และ ท่านยังบ่ทันมีปะจำเดือนเทื่อ.

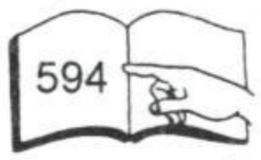
ยาสักคุมกำเนิดจะสามาดปิกป้องท่านบ่ให้ถีพาทันที, ถ้าว่าท่านสักพายใน 5 มื้ หลัง จากมื้ทำอิดของกานมีปะจำเดือน. ถ้าว่าท่านสักในมื้ที 6 หือดินกว่านั้น หลังจากมื้ทำอิดของกานมีปะจำเดือน, ท่านถวนใช้ถิงยางอะนาไม หือ บ่ร่วมเพดพายใน 2 อาทิด หลังจากสักยา.

ท่านต้องได้สักยาทุกๆ 1, 2 หือ 3 เดือน แล้วแต่ซะนิดของยา เช่น:

- เดโปโปรเวรา (Depo Provera): ทุกๆ 3 เดือน.
- โนริดสะเตรา (Noristerat): ทุกๆ 2 เดือน.
- ซิโกลแฟม (Cyclofem) หือ เมซิซินนา (Mesigyna): ทุกๆเดือน.

พะยายามย่าให้ได้สักยาช้ากว่ากำนิด, เพาะว่าปะสิดทิผินของยาจะหุดลิ่ง ถ้าหากท่านฮักช้าต่ไป.





ຢາສັກຄຸມ ກຳເນີດ

ການຢຸດເຊົາສັກຢາຄຸມກຳເນີດ:

ທ່ານສາມາດຢຸດເຊົາສັກຢາຄຸມກຳເນີດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງການ. ແຕ່ຫຼັງຈາກທ່ານຢຸດເຊົາສັກຢາແລ້ວ, ອີກໜຶ່ງປີທ່ານຈຶ່ງສາມາດມີລູກອີກ ແລະ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈຶ່ງຈະມາປົກກະຕິ, ແຕ່ມັນອາດຈະມີໄວກວ່ານັ້ນກໍ່ໄດ້. ສະນັ້ນ, ຖ້າທ່ານບໍ່ຢາກຖືພາທັນທີ, ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ, ໃນໄລຍະນີ້.

ການໃສ່ຮ່ວງເຂົ້າໃນມົດລູກ (IUD)

ການໃສ່ຮ່ວງເຂົ້າໃນມົດລູກ, ຮ່ວງອະນາໄມ
(Intra Uterine Contraceptive Device, Copper-T, The Loop)

ຮ່ວງອະນາໄມແມ່ນວັດຖຸນ້ອຍໆຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເພີ່ນເອົາເຂົ້າໃນມົດລູກໂດຍ ອສບ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນທີ່ຜ່ານການອົບຮົມ. ໃນເມື່ອຮ່ວງໄດ້ເຂົ້າໄປໃນມົດລູກແລ້ວ, ມັນຈະກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິເຂົ້າໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຮ່ວງອະນາໄມສາມາດຢູ່ໃນມົດລູກໄດ້ເຖິງ 10 ປີ (ຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຮ່ວງ), ແຕ່ມັນກໍ່ຄວນຈະຖືກສັບປ່ຽນໃນເວລາອັນຄວນ. ການໃຊ້ຮ່ວງແມ່ນວິທີການທີ່ໃຊ້ແລ້ວຜູ້ຊາຍຈະບໍ່ຮູ້ (ແຕ່ຜູ້ຊາຍອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າມີເຊືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດ).



ໂດຍທົ່ວໄປຮ່ວງເຮັດດ້ວຍຢາງ ຫຼື ຢາງປົນທອງ.



ຮ່ວງທີ່ມີຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ (Progestin IUD)

ຮ່ວງຊະນິດນີ້ມີຮໍໂມນເປັນສ່ວນປະກອບ ແລະມີຢູ່ບາງປະເທດ. ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ລົງເລືອດແຮງ ຊຶ່ງແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະພົບບັນຫານີ້ເວລາເຂົາເຈົ້າໃສ່ຮ່ວງ. ມັນກັນບໍ່ໃຫ້ມີການຖືພາໄດ້ 5 ປີ.



ພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນ.

ສິ່ງສຳຄັນ: *ການໃສ່ຮ່ວງຢູ່ໃນມົດລູກບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນທ່ານ ຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດໄດ້. ບໍ່ພຽງແຕ່ເທົ່ານັ້ນ, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ໃສ່ຮ່ວງມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຢູ່ແລ້ວ, ຮ່ວງອາດຈະເຮັດໃຫ້ພະຍາດນັ້ນມີອາການຮ້າຍແຮງຕື່ມອີກ ເຊັ່ນ: ອັກເສບ ຜ້ຶງທ້ອງນ້ອຍ (Pelvic inflammatory disease), ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເປັນໝັນໄດ້.*

ຂໍ້ຫ້າມຂອງການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ:

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຈະກ່າວເຖິງຕໍ່ໄປນີ້ບໍ່ຄວນຈະໃສ່ຮ່ວງ

- ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ສົງໄສວ່າຖືພາ.
- ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ລວມມີ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີຄູ່ນອນ 2 ຄົນຂຶ້ນໄປ, ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າມີເພດສຳພັນ ກັບຫຼາຍຄົນ).
- ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ເຄີຍເປັນພະຍາດອັກເສບປີກມົດລູກ ຫຼື ອັກເສບມົດລູກ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າເຄີຍເປັນພະຍາດອັກເສບ ຫຼັງຄອດລູກ ຫຼື ຫຼຸລູກ.
- ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ເຄີຍມີລູກນອກພົກ (ຖືພາຢູ່ປີກມົດລູກ).
- ແມ່ຍິງທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ແລະ ເຈັບໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ.
- ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກເລືອດຈາງຫຼາຍ.
- ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ເຄີຍຖືພາຈັກເທື່ອ.

➤ *ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນຳ້ນົມສາມາດໃຊ້ຮ່ວງຢ່າງປອດໄພ.*

➤ *ຢ່າໃສ່ຮ່ວງຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປສຸກສາລາ ຫຼື ຄລີນິກໄດ້, ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເອົາມັນອອກ.*

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງການໃສ່ຮ່ວງ:

ທ່ານອາດຈະມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍໃນໄລຍະອາທິດທຳອິດຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ວງ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ, ເປັນດົນກ່ວາເກົ່າ ແລະ ອາດຈະມີອາການເຈັບຫຼາຍກ່ວາເກົ່າ. ໂດຍທົ່ວໄປອາການເຫຼົ່ານັ້ນຈະໝົດໄປ ຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ວງໄດ້ 3 ເດືອນ.

ການນຳໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມ:

ຕ້ອງແມ່ນແພດຜູ້ທີ່ໄດ້ອົບຮົມດ້ານການໃສ່ຮ່ວງສະເພາະເປັນຜູ້ໃສ່ຮ່ວງໃຫ້. ກ່ອນຈະໃສ່ຮ່ວງ ຕ້ອງກວດຊ່ອງຄອດ ແລະ ທ້ອງນ້ອຍເສຍກ່ອນ. ເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດເພື່ອໃສ່ຮ່ວງແມ່ນໄລຍະທີ່ ທ່ານມີປະຈຳເດືອນ. ແຕ່ຖ້າທ່ານຄອດລູກ, ໃຫ້ທ່ານລໍຖ້າອີກ 6 ອາທິດຫຼັງຄອດ ຈຶ່ງໃສ່ຮ່ວງໄດ້. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່ ແລະ ຢູ່ໃນສະພາບປົກກະຕິ ເສຍກ່ອນ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ຮ່ວງອາດຈະຍ້າຍບ່ອນ, ໃນກໍລະນີນີ້ມັນຈະບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້, ດັ່ງນັ້ນທ່ານຄວນຈະຝຶກກວດກາເບິ່ງວ່າຮ່ວງມັນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ຫຼື ບໍ່. ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຮ່ວງມີເສັ້ນເຊືອກນ້ອຍໆ 2 ເສັ້ນ ທີ່ຍ່ອນລົງມາຫາຊ່ອງຄອດ, ທ່ານຄວນກວດເບິ່ງເສັ້ນເຊືອກ ນ້ອຍໆນັ້ນ ຫຼັງຈາກທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນທຸກໆເດືອນ.

ກວດເບິ່ງເຊືອກມັດຮ່ວງແນວໃດ.

1. ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ.
2. ນັ່ງຢ່ອງຍໍ້ ແລະ ເອົານິ້ວມືສອງນິ້ວຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ເລິກເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້, ຄຳຫາເຊືອກທີ່ມັດຮ່ວງນັ້ນ **ແຕ່ຢ່າດຶງມັນ.**
3. ເມື່ອຄຳເຫັນແລ້ວ, ເອົານິ້ວມືອອກແລະລ້າງມືຂອງທ່ານ.



ສັນຍານເຕືອນໄພຂອງການໃສ່ຮ່ວງ.

ພະຍາດອັກເສບຜ້ືງທ້ອງນ້ອຍແມ່ນບັນຫາຮ້າຍແຮງທີ່ເກີດມາຈາກການໃສ່ຮ່ວງ. ພະຍາດອັກເສບ ສ່ວນຫຼາຍເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ, ເພາະວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ໃສ່ນັ້ນມີພະຍາດອັກເສບຢູ່ກ່ອນການໃສ່ຮ່ວງແລ້ວ. ມີບາງຄັ້ງ ອສບ ຜູ້ທີ່ເອົາຮ່ວງໃສ່ອາດຈະເຮັດຢ່າງບໍ່ໄດ້ຄຳນຶງເຖິງຄວາມສະອາດເທົ່າທີ່ຄວນ.

ຖ້າທ່ານມີອາການອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ໃຫ້ທ່ານໄປຫາແພດຜູ້ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ໄປໂຮງໝໍທັນທີເລີຍ:

- ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ.
- ທ່ານມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ເຈັບເວລາຮ່ວມເພດ.
- ທ່ານມີອາການລີງຂາວແຮງທັງມີກິ່ນເໝັນ.
- ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ມີອາການໄຂ້ສັ່ນ.
- ທ່ານຄຳຫາເສັ້ນເຊືອກບໍ່ເຫັນ ຫຼື ເສັ້ນເຊືອກນັ້ນຍາວ ຫຼື ສັ້ນກ່ວາປົກກະຕິ.
- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານພົບພ້ຮ່ວງ ບໍ່ພຽງແຕ່ເຫັນເສັ້ນເຊືອກໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ

ການເຊົາໃສ່ຮ່ວງ.

ຖ້າທ່ານຢາກຈະເຊົາໃຊ້ຮ່ວງ, ໃຫ້ທ່ານໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ເພື່ອເອົາຮ່ວງອອກ. ຢ່າພະຍາຍາມເອົາຮ່ວງອອກດ້ວຍຕົນທ່ານເອງ. ທ່ານອາດຈະຖືພາທັນທີເລີຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເອົາຮ່ວງອອກ.

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ

ມີ 3 ວິທີທີ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຖືພາໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ວັດຖຸ ຫຼື ທາດເຄມີອັນໃດ ຄືກັນກັບວິທີກີດກັນ ຫຼື ວິທີໃຊ້ ຢາ (ຮໍໂມນ). ທັງ 3 ວິທີນັ້ນມີຄື:

- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.
- ວິທີເບິ່ງນ້ຳເມືອກ .
- ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ .

ສິ່ງສຳຄັນ: **ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນແລະເຊື້ອໂລກເອດ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ວິທີໃດໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້, ທ່ານຍັງຄົງຕ້ອງຄິດເຖິງ ວິທີປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດດັ່ງກ່າວຢູ່.**

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.
(Lactational amenorrhea method , LAM)

ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂອັນໃດອັນໜຶ່ງສາມາດກີດກັນບໍ່ໃຫ້ຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາໄດ້. ວິທີການນີ້ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍຫຍັງໝົດ, ແຕ່ມັນໄດ້ຮັບຜົນພຽງແຕ່ 6 ເດືອນທຳອິດຫຼັງຄອດເທົ່ານັ້ນ.

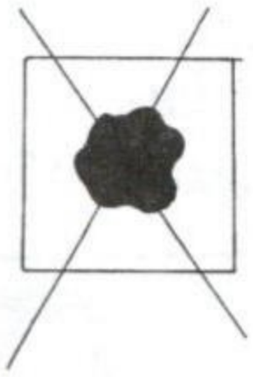
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຈະໃຫ້ຜົນດີໄດ້ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອມີ 3 ເງື່ອນໄຂນີ້:

1. ລູກຂອງທ່ານມີອາຍຸ ໜຸດ 6 ເດືອນ.



2. ຕັ້ງແຕ່ຄອດລູກມາທ່ານຍັງ ບໍ່ທັນເປັນປະຈຳເດືອນ.



3. ທ່ານມີແຕ່ໃຫ້ລູກກິນນົມທ່ານເທົ່ານັ້ນ, ແລະເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໃນ ເວລາທີ່ລູກຂອງທ່ານຫິວ. ໄລຍະຫ່າງຂອງການໃຫ້ລູກກິນນົມແຕ່ ລະເທື່ອບໍ່ກາຍ 6 ຊົ່ວໂມງ, ທັງການເວັ້ນກາງຄືນ. ທຸກໆຄືນ, ລູກ ຂອງທ່ານໄດ້ລຸກຂຶ້ນມາກິນນົມຕອນກາງຄືນ.



ຖ້າວ່າກໍລະນີຕ່າງໆຕໍ່ໄປນີ້ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ທ່ານນຳໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດວິທີອື່ນ ພ້ອມກັບການເອົານົມໃຫ້ລູກກິນເລີຍ ເຊັ່ນ:

- ລູກຂອງທ່ານອາຍຸກາຍ 6 ເດືອນ.
- ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນມີປະຈຳເດືອນ.
- ລູກຂອງທ່ານເລີ່ມກິນນົມ ຫຼື ອາຫານປະເພດອື່ນຕື່ມ, ຫຼືລູກຂອງທ່ານເລີ່ມນອນດົນກວ່າ 6 ຊົ່ວໂມງ ໃນຕອນກາງຄືນ.
- ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປເຮັດວຽກໄກຈາກລູກຂອງທ່ານດົນກວ່າ 6 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ບໍ່ສາມາດຈະບີບ ເອົານົມອອກໄດ້ໃນໄລຍະນັ້ນ.

ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກ ຫຼື ວິທີຄົດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ

ເພື່ອຈະໃຊ້ທັງສອງວິທີນີ້, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າເວລາໃດໃນໄລ ຍະ ຮອບປະຈຳ ເດືອນທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້. ບາງຄັ້ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ຄວາມ ຮັບຮູ້ ໄລຍະປະສົມພັນ" (ຄົນລາວເຮົາສ່ວນຫຼາຍເອີ້ນໄລຍະນີ້ວ່າໄລຍະ ອັນຕະລາຍ). ໃນໄລຍະນີ້, ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕ້ອງບໍ່ຮ່ວມເພດ ຫຼື ຕ້ອງໃຊ້ວິທີກີດກັ້ນ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ.

ເນື່ອງຈາກວ່າ, ວິທີນີ້ບໍ່ມີອາການຂ້າງຄຽງ ແລະ ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍເງິນທອງ ເລີຍ, ດັ່ງນັ້ນມັນຈຶ່ງເໝາະສົມກັບແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້, ບໍ່ຢາກໃຊ້ ວິທີອື່ນ ຫຼື ໃນເວລາທີ່ບໍ່ສາມາດ ຊອກຫາໄດ້.

ເພື່ອປະຕິບັດວິທີນີ້ໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນດີ, ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ ຄວນຈະໄປປຶກສານຳແພດຜູ້ທີ່ຜ່ານການອົບຮົມເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ແລະ ລະບົບປະສົມພັນ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ຈະໃຊ້ເວລາ ປະມານ 3-6 ເດືອນ ເພື່ອຝຶກນຳໃຊ້ວິທີການນີ້.

➤ *ທັງສອງວິທີນີ້, ຝ່າຍ ຜູ້ຊາຍຈະຕ້ອງ ໃຫ້ຄວາມ ຮ່ວມມືນຳ, ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ມັນຈະບໍ່ໄດ້ຜົນ.*

217
ວິທີກີດກັ້ນ



ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກ ແລະ ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ ຈະໄດ້ຜົນໜ້ອຍຖ້າວ່າ:

- ທ່ານບໍ່ຄວບຄຸມ ເວລາ ການຮ່ວມເພດ ຂອງທ່ານ. ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນນັ້ນ, ທ່ານ ພ້ອມ ຄູ່ນອນຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າໃຫ້ຜ່ານໄລຍະນັ້ນ ແລ້ວຈຶ່ງຮ່ວມເພດໄດ້ ຫຼື ວ່າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ວິທີກີດກັ້ນວິທີອື່ນໆ.
- ສັນຍານຂອງການຈະເລີນພັນຂອງທ່ານປ່ຽນໄປແຕ່ລະເດືອນ, ສະນັ້ນ ທ່ານຈຶ່ງບໍ່ສາມາດ ຮູ້ວ່າເວລາໃດແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນຂອງທ່ານ.
- ທ່ານຫາກ່ຳຄອດລູກໃໝ່ ຫຼື ຫຸລູກໃໝ່, ໃນໄລຍະນີ້ ແມ່ນຍາກທີ່ຈະ ຮູ້ວ່າເວລາໃດແມ່ນໄລຍະປະສົມພັນຂອງທ່ານ.

ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບຮອບໄລຍະຈະເລີນພັນຂອງທ່ານ:

- ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານປ່ອຍໄຂ່ອອກມາເດືອນລະໜ່ວຍ.
- ໄຂ່ຈະຖືກປ່ອຍອອກມາຈາກຮວຍໄຂ່ ກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ 14 ມື້.
- ໄຂ່ຈະຢູ່ໄດ້ໃນມົດລູກປະມານ 24 ຊົ່ວໂມງ (1 ມື້ ແລະ 1 ຄືນ) ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກປ່ອຍອອກມາຈາກຮວຍໄຂ່.
- ເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ປະມານ 2 ມື້.

52
ການເປັນປະຈຳເດືອນ

ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດໄດ້ຮັບຜົນດີ:

- ມີການຮ່ວມເພດ ແຕ່ໃນລະຫວ່າງໝົດໄລຍະຈະເລີນພັນ ແລະມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
- ນຳໃຊ້ທັງວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກ ແລະ ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນໄປພ້ອມໆກັນ.
- ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຖ້າທ່ານບໍ່ໝັ້ນໃຈ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດໄປເລີຍ.

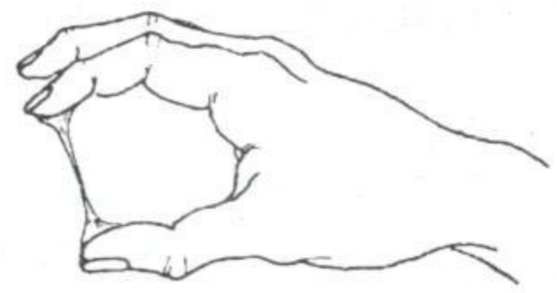
ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກ

ເພື່ອຈະນຳໃຊ້ວິທີນີ້, ທ່ານຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ສັງເກດນ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ. ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດນ້ຳເມືອກອອກ, ໃນໄລຍະປະສົມພັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິໄຫຼເຂົ້າສູ່ມົດລູກໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະກວດ ນ້ຳເມືອກຂອງທ່ານທຸກໆມື້, ທ່ານຈະຮູ້ວ່າເວລາໃດທ່ານຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນ, ເພື່ອທ່ານຈະຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະນັ້ນ.

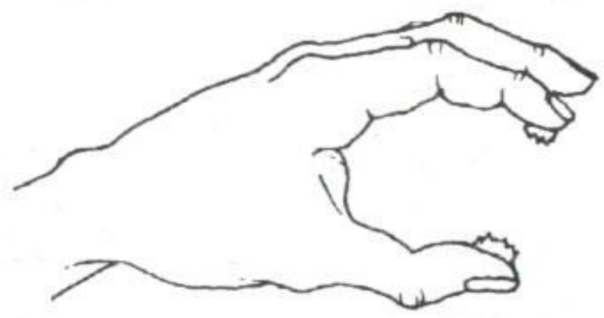
ກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າເວລາໃດທ່ານຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນໄດ້:



1. ຕ້ອຍເອົານ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານດ້ວຍນິ້ວມື, ເຈ້ຍ ຫຼືແຜ່ນຜ້າ.
2. ຖ້າມີນ້ຳເມືອກ, ໃຫ້ຈັບແລະສັງເກດເບິ່ງນ້ຳເມືອກນັ້ນ ມັນເປັນແນວໃດ ? ປຸກຫຼືມື່ນ ? ແຫ້ງ ຫຼື ໜຽວ ?



ຖ້ານ້ຳເມືອກປຸກໃສ , ປຸກ ແລະ ມື່ນນັ້ນແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ.



ຖ້ານ້ຳເມືອກມີສີຂາວ, ແຫ້ງ ແລະ ໜຽວ ນັ້ນບໍ່ແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ.

ຈະນຳໃຊ້ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກແນວໃດ:

- ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນມື້ທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່ານ້ຳເມືອກນັ້ນປຸກ. ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕ້ອງການຮ່ວມເພດ ໃນມື້ເຫຼົ່ານັ້ນ ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກ ໂດຍບໍ່ນຳໃຊ້ນ້ຳຢາ ຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຊຶ່ງວິທີເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງນ້ຳເມືອກໄດ້.
- ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະ 4 ມື້ ຫຼັງຈາກມື້ສຸດທ້າຍທີ່ທ່ານສັງເກດເຫັນນ້ຳເມືອກໃສ, ແລະມື່ນ.
- ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະມີປະຈຳເດືອນ, ມີທາງເປັນໄປໄດ້ໜ້ອຍໜຶ່ງທີ່ ທ່ານອາດຈະຢູ່ໃນ ໄລຍະຈະເລີນພັນ ແລະ ທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້.
- ໃນເວລາໃດກໍ່ຕາມ, ຢ່າສີດນ້ຳເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດເພື່ອລ້າງສ່ວາຍ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າເວລາໃດແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ ຫຼື ວ່າຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ ມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອໃຫ້ທ່ານປ່ຽນໄປນຳໃຊ້ວິທີອື່ນ.

ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ.

ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າໄລຍະຈະເລີນພັນຂອງທ່ານແມ່ນຢູ່ມື້ໃດຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ. ວິທີນີ້ເຮັດໄດ້ດ້ວຍການນັບມື້ໃນຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດອີງໃສ່ວິທີນີ້ຖ້າວ່າ:

- ທ່ານເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນມາເທື່ອ.
- ທ່ານກຳລັງຖືພາໃໝ່ ແລະ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານມາບໍ່ປົກກະຕິ.

ການນຳໃຊ້ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ:

- ນັບຈຳນວນມື້ໃນຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານໃນໄລຍະ 6 ເດືອນ. ໃຫ້ນັບແຕ່ມື້ທີ 1 ຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນໃດໜຶ່ງ ຈົນເຖິງມື້ທຳອິດຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນໃນເດືອນຕໍ່ໄປ.
- ໃຫ້ເອົາຮອບທີ່ດົນທີ່ສຸດ ແລະ ສັ້ນທີ່ສຸດເປັນຫຼັກ.
- ໃຫ້ເອົາ 20 ມາລົບຮອບສັ້ນທີ່ສຸດ ແລະ ເອົາ 10 ມາລົບຮອບທີ່ດົນທີ່ສຸດ. ໄລຍະມື້ລະຫວ່າງທັງສອງຜົນລົບ ນັ້ນແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນຂອງທ່ານ ຫຼືໄລຍະທີ່ທ່ານສາມາດຖືພາໄດ້ ຖ້າທ່ານຮ່ວມເພດ.
- ເຖິງວ່າທ່ານສາມາດຮ່ວມເພດມື້ໃດກໍ່ໄດ້ໃນມື້ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງໄລຍະຈະເລີນພັນ ແຕ່ມື້ປອດໄພທີ່ສຸດແມ່ນຢູ່ໃນລະຫວ່າງ ຫຼັງໄລຈະເລີນພັນ ແລະ ມື້ທຳອິດຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ.

ຕົວຢ່າງ: ນາງຈູເລຍໄດ້ຕິດຕາມນັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງລາວມາໄດ້ 6 ເດືອນແລ້ວ. ຮອບທີ່ສັ້ນທີ່ສຸດແມ່ນ 26 ມື້ ແລະ ຮອບທີ່ດົນທີ່ສຸດແມ່ນ 34 ມື້.

ຮອບທີ່ສັ້ນທີ່ສຸດ	ຮອບທີ່ຍາວທີ່ສຸດ
26	34
-20	-10
6	24

ດັ່ງນັ້ນ, ໄລຍະຈະເລີນພັນ (ໄລຍະທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາໄດ້) ແມ່ນມື້ທີ 6 ເຖິງມື້ທີ 24 ຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ.



ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືພາ, ນາງຈູເລຍບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ ຫຼື ໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນ, ຕັ້ງແຕ່ມື້ທີ 6 ເຖິງມື້ທີ 24 ນັບຕັ້ງແຕ່ມື້ທຳອິດທີ່ລາວມີປະຈຳເດືອນ.

ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທີ່ທ່ານນັບມື້ໃນຮອບປະຈຳເດືອນນັ້ນທ່ານຄວນໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ວິທີອື່ນ ແຕ່ບໍ່ແມ່ນການກິນຢາຄຸມ, ສັກຢາຄຸມ ຫຼື ຝັງເຂັມ, ຍ້ອນວ່າວິທີເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ຮອບ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານປ່ຽນແປງ.

ຢູ່ໃນທຸກໆຊຸມຊົນຈະມີວິທີການຫຼີກເວັ້ນ ຫຼື ຢຸດເຊົາການຖືພາ, ຊຶ່ງບາງຄັ້ງກໍ່ສາມາດຈຳກັດຈຳນວນລູກທີ່ຄູ່ຜົວເມຍຕ້ອງການນັ້ນໄດ້, ເຖິງວ່າວິທີ ການຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານັ້ນຈະບໍ່ມີປະສິດທິພາບເທົ່າທຽມກັບວິທີການສະໄໝໃໝ່ກໍ່ຕາມ. ແຕ່ມີວິທີ ການແບບພື້ນເມືອງບາງວິທີກໍ່ບໍ່ໃຫ້ຜົນຫຍັງເລີຍ ແລະ ບາງວິທີອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍຊ້ຳອີກ.

ວິທີການແບບພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ໄດ້

ຖອດອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ຫຼື ປ່ອຍນ້ຳການຢູ່ນອກ (ແບບລິດໄຟຕິກລາງ)
ຜູ້ຊາຍຈະຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກຫ່າງຈາກອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ ກ່ອນທີ່ນ້ຳການຈະຖືກປ່ອຍອອກມາ. ການໃຊ້ວິທີນີ້ດີກ່ວາທີ່ຈະບໍ່ໃຊ້ວິທີໃດໝົດ, ແຕ່ມັນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ສະເໝີໄປ ເພາະວ່າຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດຈະຖອດອະໄວຍະວະກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຫຼັ່ງນ້ຳການອອກມາ . ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກມາໄດ້ ແຕ່ອາດຈະມີນ້ຳການເຮ່ຍຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດບາງເລັກນ້ອຍ, ຊຶ່ງ ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາໄດ້ຄືກັນ.



ການແຍກຄູ່ນອນ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ຢູ່ໃນບາງ ຊຸມຊົນ, ຄູ່ຜົວເມຍອາດຈະງົດການຮ່ວມເພດ ເປັນໄລຍະຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ເປັນປີ, ຫຼັງຈາກເກີດ ລູກແລ້ວ. ການກະທຳແບບນີ້ເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ ມີເວລາເບິ່ງແຍງລູກນ້ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຟື້ນ ຕົວ ໃຫ້ແຂງແຮງໂດຍປາສະຈາກຄວາມກັງວົນ ວ່າຈະຖືພາອີກ.

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີອັນຕະລາຍ.

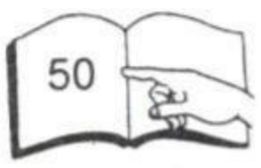
- ໃຊ້ຄາຖາອາຄົມ ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້.
- ເອົາຮາກຫຍ້າ, ໃບຢາ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງອື່ນໆຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອັກເສບ ຫຼື ລະຄາຍເຄືອງຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ.
- ລ້າງຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດດ້ວຍຢາສະໝຸນໄພ ຫຼື ຝຸ່ນຕ່າງໆບໍ່ສາມາດ ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາໄດ້. ຕົວເຊື້ອອະສຸຈິນັ້ນເຄື່ອນໄຫວໄວຫຼາຍ ແລະ ບາງຕົວອາດຈະໄປເຖິງມົດລູກກ່ອນທີ່ມັນຈະຖືກສະລ້າງອອກ.
- ໄປຖ່າຍເບົາຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ, ແຕ່ມັນສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນ ພະຍາດອັກເສບລະບົບຖ່າຍເບົາໄດ້.

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບຖາວອນ

ການເຮັດໝັນ
(ເຮັດການຜ່າຕັດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີລູກອີກ)

ມີການຜ່າຕັດທີ່ກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍມີລູກອີກເລີຍ.ຍ້ອນວ່າການຜ່າຕັດນີ້ແມ່ນວິທີຖາວອນ, ມັນຈຶ່ງເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍທີ່ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ຕ້ອງການເອົາລູກອີກ.

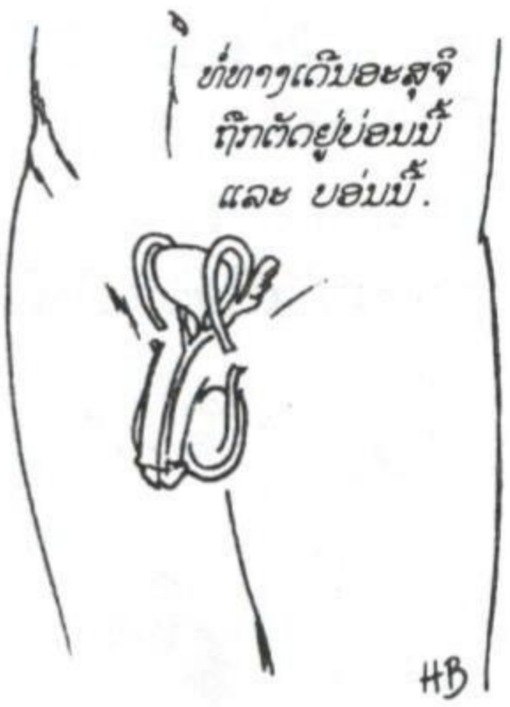
ເພື່ອຜ່າຕັດເຮັດໝັນ, ທ່ານຕ້ອງໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.ເພິ່ນເຮັດການຜ່າຕັດເຮັດໝັນນີ້ທັ້ງໃຊ້ເວລາສັ້ນ ແລະ ປອດໄພອີກທັ້ງບໍ່ມີອາການຂ້າງຄຽງໃດໆ.



ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ

ການເຮັດໝັນຊາຍ (ການຕັດຫຼອດອະສຸຈິ)

ການເຮັດໝັນຊາຍແມ່ນການຜ່າຕັດທີ່ງ່າຍດາຍ, ຊຶ່ງແມ່ນການຕັດທໍ່ທາງເດີນຂອງເຊື້ອອະສຸຈິຈາກພວງໄຂ່ທຳມາຫາໂຄຍ. ບໍ່ແມ່ນຕັດໝາກໄຂ່ທຳອອກ. ອສບທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມມາແລ້ວສາມາດເຮັດການຜ່າຕັດລັກສະນະນີ້ຢູ່ສຸກສາລາກໍ່ໄດ້,ມັນໃຊ້ເວລາບໍ່ພໍເທົ່າໃດນາທີກໍ່ສຳເລັດ .



ການເຮັດໝັນຊາຍບໍ່ປ່ຽນສະມັດຕະພາບທາງເພດຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ທັງບໍ່ປ່ຽນຄວາມສຸກຈາກການຮ່ວມເພດອີກ. ຜູ້ຊາຍຍັງສືບຕໍ່ຫຼັ່ງນ້ຳກາມອອກມາຕາມປົກກະຕິແຕ່ບໍ່ມີເຊື້ອອະສຸຈິອອກມານຳເທົ່ານັ້ນ. ຜູ້ຊາຍຈຳເປັນຕ້ອງຫຼັ່ງນ້ຳກາມອອກ 20 ເທື່ອ ເພື່ອໃຫ້ ເຊື້ອອະສຸຈິອອກໝົດ, ສະນັ້ນຢູ່ໃນໄລຍະນີ້ທ່ານຈຶ່ງຄວນສືບຕໍ່ໃຊ້ວິທີວາງ ແຜນຄອບຄົວຕາມປົກກະຕິຕໍ່ໄປ.

ການເຮັດໝັນຍິງ (ການມັດທໍ່ມົດລູກ)

ການເຮັດໝັນຍິງ ຍາກກວ່າເຮັດໝັນຊາຍນ້ອຍໜຶ່ງ ແຕ່ມັນກໍ່ປອດໄພຢູ່. ການເຮັດໝັນຍິງໃຊ້ເວລາປະມານ 30 ນາທີ. ແພດຜູ້ຜ່ານການອົບຮົມຈະປາດໜັງທ້ອງນ້ອຍຂອງແມ່ຍິງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງບ່ອນເພື່ອມັດ ຫຼື ປາດທໍ່ມົດລູກ.



ການເຮັດໝັນຍິງບໍ່ໄດ້ປ່ຽນສະມັດຕະພາບທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ທັງບໍ່ປ່ຽນແປງຄວາມສຸກທີ່ໄດ້ຈາກການຮ່ວມເພດນຳອີກ.

ສິ່ງສຳຄັນ:
ການເຮັດໝັນບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະເຊື້ອໂລກເອດ. ສະນັ້ນທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ຄິດຫາວິທີປ້ອງກັນຕົວທ່ານຈາກພະຍາດເຫຼົ່ານີ້.

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນແມ່ນວິທີທີ່ແມ່ຍິງນຳໃຊ້ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ວິທີນີ້ແມ່ນກັນບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ທີ່ໄດ້ປະສົມພັນແລ້ວມາຈັບໃສ່ຜະໜັງຂອງມົດລູກ. ວິທີນີ້ຈະໄດ້ຜົນກໍ່ຕໍ່ເມື່ອມັນຖືກນຳໃຊ້ທັນທີຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ.

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວນີ້ປອດໄພ ແລະ ໄດ້ຜົນແຕ່ບໍ່ເທົ່າກັບການນຳໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ໄດ້ກ່າວເຖິງມາແລ້ວຢູ່ໃນພາກນີ້ ແລະ ມັນຍັງມີຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາດຖະໜາອີກ.

ຢາເມັດສຸກເສີນ

ຢາເມັດສຸກເສີນສ່ວນຫຼາຍກໍ່ຄືກັນກັບຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທົ່ວໄປທີ່ແມ່ຍິງກິນປະຈຳວັນ, ແຕ່ຢາເມັດສຸກເສີນຈະມີປະລິມານຕົວຢາຫຼາຍກ່ວາໃນໄລຍະເວລາກິນທີ່ສັ້ນກ່ວາ. ປັດຈຸບັນມີຢາເມັດສຸກເສີນສະເພາະທີ່ມີປະລິມານຕົວຢາສູງຢູ່ໃນ 1-2 ເມັດ. ບໍ່ວ່າຢາຊະນິດໃດທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນ ພາຍໃນ 3 ມື້ (72 ຊົ່ວໂມງ) ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. **ຢາເມັດສຸກເສີນຈະບໍ່ໃຫ້ຜົນຫຍັງ ຖ້າວ່າທ່ານໄດ້ຮ່ວມເພດແລ້ວຖ້າພາຫຼາຍກວ່າ 3 ມື້.**



➤ *ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນບໍ່ຄວນໃຊ້ແທນວິທີອື່ນໆ.*

ວິທີກິນຢາເມັດສຸກເສີນ

	ກິນເທື່ອທຳອິດ	ກິນເທື່ອທີ 2 (12 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມາ)
ຢາເມັດມີນີ (mini-pills) ຫຼື ຢາເມັດມີແຕ່ ໂປຣແຊດສະຕິນ	ກິນຢາເມັດມີນີ 25 ເມັດ, ທີ່ມີ ນໍແວດສະແຕຣນ ຫຼື ເລໂວນໍແວດ ສະແຕຣນ **ຫຼື**	ກິນຊ້ຳຕື່ມອີກໃນປະລິມານທ່ໍເກົ່າ *ຊື່ການຄ້າ: ມິໂກຣລັດ (Microlut), ມິໂກຣວານ (Microval), ເນໂອແຊດ (Neogest), ເນໂອແຊດ ສະໂຕນ (Neogeston) , ໂອວະແຣດ (Ovrette).*
ຢາເມັດ ປະລິມານຕ່ຳ	ກິນຢາເມັດມີນີປະລິມານຕ່ຳ 4 ເມັດ, ທີ່ປະກອບດ້ວຍ ເອິດສະໂຕຣແຊນ 35 ມິໂກຣກຼາມ ທີ່ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ ເອຕິນິນເອດສະຕຣາດີໂອນ (Ethinyl estradiol) **ຫຼື**	ກິນຊ້ຳຕື່ມອີກໃນປະລິມານທ່ໍເກົ່າ *ຊື່ການຄ້າ : ເບຣວິຄອນ 1+35 (Brevicon 1+35) ໂລ-ເຟເມນານ (Lo - Femenal), ໂລ - ໂອ ວຣານ (Lo-ovral), ມິໂກຣຊິໂນນ 30 (Microgynon 30), ມິໂກຣວະລາ (Microvlar) ເນໂອຄອນ (Neocon), ອອກໂຕ-ໂນວອມ 1/35, 1/50 (Ortho-Novum 1/35,1/50).*

ຢາເມັດ ປະລິມານສູງ	ກິນຢາເມັດປະລິມານສູງ 2 ເມັດ, ທີ່ປະກອບດ້ວຍ ເອິດສະໂຕຣແຊນ 50 ມິໂກຣກຼາມ ທີ່ເພີ່ມເອົ້ນວ່າ ເອຕິນິດເອດສະຕຣາດີໂອນ (Ethinyl estradiol)	ກິນຊ້ຳຕື່ມອີກໃນປະລິມານທ່ໍເກ່ົາ *ຊື່ການຄ້າ: ເອີຊີໂນນ (Eugynon), ເຟເມນານ (Femenal), ເນໂອຊີໂນນ (Neogynon), ນອກດີໂອນ (Nordiol), ນໍແລດສະຕຼິນ (Norlestrin), ໂອວະຄອນ 50 (Ovcon 50), ໂອວະຣານ (Ovral), ປຣິໂມວະລາ (Primovlar)*
	ຫຼື	
ຢາເມັດສຸກເສີນ ຊະນິດພິເສດ	ກິນຢາສຸກເສີນທີ່ມີແຕ່ ໂປຣແຊດສະຕິນ 1 ເມັດ	ກິນຊ້ຳຕື່ມອີກ 1 ເມັດ *ຊື່ການຄ້າ: ນອກເລໂວ (Norlevo), ປະແລນບີ (Plan B), ປົດສະຕິນ-2 (Postinor-2)*
	ຫຼື	
	ກິນຢາສຸກເສີນ ແບບປະສົມ 2 ເມັດ	ກິນຊ້ຳຕື່ມອີກ 2 ເມັດ *ຊື່ການຄ້າ: ເຊຣິ-ປີຊີ-4 (Schering-pc-4) ເຕຕຣາຊີນິນ (Tetragynon)*

ຢາເມັດສຸກເສີນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບຫົວ ຫຼື ປວດຮາກ. ພະຍາຍາມກິນອາຫານອັນໃດອັນໜຶ່ງພ້ອມກັນກັບກິນຢາ ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກິນຢາກັນຮາກໄວ້ເລີຍ. ຖ້າວ່າທ່ານຮາກພາຍໃນ 3 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກກິນຢາ ທ່ານຄວນກິນຢາຄືນອີກ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຫົວໃຈ, ເລືອດກ້ຳ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕັນ ຄວນກິນຢາເມັດມີນິເທົ່ານັ້ນ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 593.

ຫຼັງຈາກກິນຢາເມັດສຸກເສີນແລ້ວ ທ່ານຄວນຈະນຳໃຊ້ວິທີການກີດກັນເຊັ່ນ ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼືບ່ຮ່ວມເພດຈົນກວ່າປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະມາ. ຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນມາແລ້ວ ທ່ານຄວນເລືອກໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວວິທີໃດກ່ໍໄດ້.

ສ່ວນຫຼາຍ, ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະມາຫຼັງຈາກກິນຢາແລ້ວ 2 ອາທິດ, ຖ້າວ່າມັນບ່ໍມາ, ທ່ານອາດຈະຖືພາແລ້ວ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະໄດ້ກິນຢາເມັດສຸກເສີນແລ້ວກ່ໍຕາມ . ໃນກໍລະນີນີ້ ທ່ານຍັງສືບຕ່ໍໃຊ້ວິທີກີດກັ້ນຕ່ໍໄປຈົນກວ່າທ່ານຈະແນ່ໃຈ.

267

ມີເຟປຣິດສະໂຕນ (Mifepristone)

ວິທີແບບສຸກເສີນອື່ນໆ

ມີເຟປຣິດສະໂຕນ (Mifepristone), ຊຶ່ງ ມີຊື່ວ່າ ອາຢູ (RU 486) ຫຼື ຢາຄຸມກຳເນີດຝະລັ່ງ (French pill) ເຮັດໃຫ້ມີອາການປວດຮາກ ແລະ ຮາກໜ້ອຍກວ່າຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນຊະນິດອື່ນ.

232

ການໃສ່ຮ່ວງ

- ໃຫ້ກິນຢານີ້ 600 ມລກ ພາຍໃນ 3 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ຮ່ວມເພດແບບບ່ໍປ້ອງກັນ. ຢາຊະນິດນີ້ກິນເທື່ອດຽວ.

287

ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າ ທ່ານສ່ຽງຕ່ໍການເປັນ ພະຍາດຕິດຕ່ໍ ທາງເພດສຳພັນ.

ການໃສ່ຮ່ວງ: ການໃສ່ຮ່ວງສາມາດກັນບ່ໍໃຫ້ໄຂ່ຈັບຜະໜັງມົດລູກໄດ້.

- ການໃສ່ຮ່ວງຕ້ອງເຮັດພາຍໃນ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແບບບ່ໍໄດ້ປ້ອງກັນໂດຍແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ . ທ່ານສາມາດຮັກສາຮ່ວງຢູ່ໃນມົດລູກຕ່ໍໄປ ແລະ ມັນສາມາດກັນການຖືພາໄດ້ 10 ປີ. ຢ່າໃສ່ຮ່ວງຖ້າວ່າທ່ານຢູ່ໃນສະພາບສ່ຽງຕ່ໍການເປັນພະຍາດຕິດຕ່ໍທາງເພດສຳພັນ.

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃໝ່

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃໝ່ທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ ສາມາດຊອກຫາໄດ້ຢູ່ບາງບ່ອນແລະອາດຈະມີລາຄາແພງ, ແຕ່ບາງວິທີກໍ່ກຳລັງພັດທະນາຢູ່. ພວກເຮົານຳເອົາມາສະເໜີ, ກໍ່ເພາະວ່າແມ່ຍິງເຮົາຮູ້ວິທີໃໝ່ຫຼາຍເທົ່າໃດ ແລະ ພວກເຮົາຮຽກຮ້ອງນຳໃຊ້ມັນຫຼາຍເທົ່າໃດ, ຈະເຮັດໃຫ້ມັນຊອກຫາງ່າຍ ແລະ ບາງທີລາຄາອາດຈະຖືກລົງກ່ວາເກົ່າ. ຍິ່ງມີວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼາຍເທົ່າໃດ, ແມ່ຍິງກໍ່ຍິ່ງມີຄວາມສາມາດຊອກຫາມັນໄດ້ ແລະ ເລືອກວິທີການທີ່ເໝາະສົມກັບເຂົາເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

1. **ຖົງຢາງອະນາໄມປາລາດສະຕິກ (ສານເຄມີ),** ຊຶ່ງຜະລິດຈາກຢາງໂປລີຢູຣີເທນ (Polyurethane) ບາງໆ. ຖົງຢາງຊະນິດນີ້ຈະບາງກ່ວາຖົງຢາງອະນາໄມ ທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກ (Latex), ມັນເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ, ແລະ ຖືກທຳລາຍຍ້ອນຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ນ້ຳມັນໜ້ອຍກ່ວາອີກ.
2. **ຢາຄຸມກຳເນີດ 1 ຄັ້ງ ຕໍ່ອາທິດ,** ຢາຄຸມຊະນິດນີ້ຈະໄປປ່ຽນຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງເອິດສະໂຕຣແຊນໃນຮ່າງກາຍ, ຊຶ່ງມັນຈະກີດກັນບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ຈັບໃສ່ຜະໜັງມົດລູກ. ຢາຄຸມກຳເນີດ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດນີ້ໃຫ້ຜົນໜ້ອຍກ່ວາຢາຄຸມກຳເນີດປະຈຳວັນ, ແຕ່ອາການຂ້າງຄຽງຂອງມັນມີໜ້ອຍ.
3. **ແຫວນຊ່ອງຄອດ,** (vaginal rings), ຈະປ່ອຍຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນອອກມາຊ່ອງຄອດຊ້າໆ. ແຫວນຊ່ອງຄອດມີຂະໜາດດຽວ, ແລະ ແມ່ຍິງສາມາດເອົາມັນຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດດ້ວຍຕົນເອງ. ມັນສາມາດຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ 3 ເດືອນ ເຖິງ 1 ປີ. ຫຼັງຈາກເອົາແຫວນຊ່ອງຄອດອອກແລ້ວ ໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງຈະສາມາດປະສົມພັນໄດ້ ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າທ່ານຈະນຳໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃໝ່, ໃຫ້ແນ່ໃຈກ່ອນວ່າທ່ານໄດ້ສຶກສາໝົດທຸກບັນຫາແລ້ວກ່ອນຈະນຳໃຊ້ມັນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 215) ທ່ານຄວນແນ່ໃຈວ່າທ່ານມີຂໍ້ມູນໝົດທຸກຢ່າງກ່ອນຈະຕັດສິນໃຈເລືອກໃຊ້ມັນ ແລະ ທ່ານຈະບໍ່ມີຄວາມກັງວົນອັນໃດກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ວິທີການທີ່ອາດຈະບໍ່ເໝາະສົມກັບທ່ານ.

ການຄັດເລືອກວິທີການທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ

ຫຼັງຈາກອ່ານພາກນີ້ຈົບແລ້ວ, ແຕ່ທ່ານກໍ່ຍັງມີຄຳຖາມຢູ່ວ່າວິທີວາງແຜນຄອບຄົວວິທີໃດທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ, ດັ່ງນັ້ນ ຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດທ່ານຄວນຈະຄັດເລືອກວິທີການທີ່ຕອບສະໜອງ ຄວາມຕ້ອງການທ່ານທີ່ສຸດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນທ່ານຈະໃຊ້ມັນເປັນປະຈຳ ແລະ ມັນຈະໃຫ້ຜົນຫຼາຍກວ່າ.

ຄວາມຈຳເປັນສ່ວນບຸກຄົນ	ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການໃຊ້	ທ່ານຄວນຫຼີກເວັ້ນ
ຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ຢາກຈະຮ່ວມມືນຳ	ວິທີໃຊ້ຮໍໂມນ, ຝາອັດປາກມົດລູກ, ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ, ໃສ່ຮ່ວງ	ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍ ວິທີທຳມະຊາດ
ມີເລືອດໄຫຼ ຍ້ອນສາເຫດອື່ນນອກຈາກປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ, ເຮັດໃຫ້ທ່ານກັງວົນໃຈ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ທ່ານພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ.	ໃຊ້ວິທີກີດກັ້ນ, ໃສ່ຮ່ວງ	ວິທີໃຊ້ຮໍໂມນ
ທ່ານບໍ່ຢາກມີລູກອີກ	ເຮັດໝັນ, ຝັງເຂັ້ມ, ໃສ່ຮ່ວງ, ສັກຢາຄຸມກຳເນີດ	ວິທີທຳມະຊາດ, ວິທີກີດກັ້ນ
ທ່ານອະທິບາຍຢ່າງໃດ, ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກໍ່ບໍ່ຢາກໃຫ້ທ່ານໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດ	ສັກຢາຄຸມກຳເນີດ, ໃສ່ຮ່ວງ	ວິທີກີດກັ້ນ, ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ, ວິທີທຳມະຊາດ
ທ່ານຮູ້ສຶກລະອາຍທີ່ຈະແຕະຕ້ອງຊ່ອງຄອດ	ວິທີໃຊ້ຮໍໂມນ, ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍ	ຝາອັດປາກມົດລູກ, ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ
ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈທີ່ຈະຂໍໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ຮ່ວມເພດ ຫຼື ຢຸດສະງັກໃນເວລາຮ່ວມເພດ	ໃສ່ຮ່ວງ, ວິທີໃຊ້ຮໍໂມນ	ວິທີກີດກັ້ນ, ວິທີທຳມະຊາດ
ທ່ານຫ່ວງວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານໄປຮ່ວມເພດກັບຜູ້ອື່ນແລະອາດຈະນຳເອົາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນມາຕິດໃສ່ທ່ານ	ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງ, ຫຼືໃຊ້ວິທີອື່ນພ້ອມກັນກັບໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ	ໃສ່ຮ່ວງ ແລະ ວິທີໃຊ້ຮໍໂມນ
ທ່ານມີຄູ່ນອນຫຼາຍກວ່າ 1 ຄົນແລະທ່ານກໍ່ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງ	ໃສ່ຮ່ວງ
ທ່ານຄິດວ່າທ່ານອາດຈະຢາກມີລູກພາຍໃນ 1 ປີຂ້າງໜ້າ	ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງ, ຝາອັດປາກມົດລູກ, ວິທີທຳມະຊາດ, ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ ຫຼື ຢາເມັດມີນີ	ໃສ່ຮ່ວງ, ສັກຢາຄຸມ, ຝັງເຂັ້ມ
ທ່ານເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ	ໃສ່ຮ່ວງ, ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍ, ຝາອັດປາກມົດລູກກັບຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ, ຢາເມັດມີນີ, ຢາສັກທີ່ມີແຕ່ໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ	ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ ຢາສັກທີ່ມີເອິດສະໂຕຣແຊນ
ທ່ານຍັງບໍ່ທັນມີລູກ	ວິທີໃຊ້ຮໍໂມນ, ວິທີກີດກັ້ນ	ໃສ່ຮ່ວງ
ທ່ານບໍ່ຢາກຈະເຮັດຫຍັງໝົດ	ໃສ່ຮ່ວງ, ຝັງເຂັ້ມ, ສັກຢາຄຸມກຳເນີດ	ກິນຢາຄຸມ, ວິທີທຳມະຊາດ

ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານເລືອກວິທີໃໝ່ແລ້ວ



ສິ່ງສຳຄັນທ່ານຄວນເຂົ້າໃຈແລະປະຕິບັດ ຕາມຄຳແນະນຳວິທີໃຊ້ຂອງມັນ. ຖ້າທ່ານ ມີຄຳຖາມໃຫ້ອ່ານຄຳແນະນຳຕື່ມອີກ ຫຼື ສອບຖາມນຳແພດ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອະທິ ບາຍຕື່ມອີກ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ບາງຄັ້ງ, ແມ່ຍິງກໍ່ຢາກໃຫ້ໄລຍະລະຫວ່າງການຖືພາ ຫ່າງອອກ ຫຼື ຈຳກັດຈຳນວນລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ ແຕ່ບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ວິ ທີວາງແຜນຄອບຄົວໄດ້. ເຫດການນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ເພາະວ່າ:

- ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວບາງວິທີຊອກຫາເພື່ອນຳໃຊ້ບໍ່ງ່າຍປານ ໃດ, ຫຼື ວ່າຕ້ອງໃຊ້ຈ່າຍເງິນຫຼາຍສຳລັບຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກ.
- ບໍ່ມີຄລີນິກສຳລັບບໍລິການສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງ ຫຼື ບໍລິການ ວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃກ້ບ້ານ, ຫຼື ແພດບ້ານບໍ່ໄດ້ຮັບການອົບ ຮົມເພື່ອບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ຄວາມເຊື່ອທາງສາດສະໜາຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ວິທີວາງແຜນ ຄອບຄົວ.
- ຜົວ/ຄູ່ນອນຂອງແມ່ຍິງບໍ່ເຫັນດີໃຫ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນ ຄອບຄົວ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງກິດຈະກຳທີ່ກຸ່ມຄົນທົ່ວໄປສາມາດເຮັດໄດ້, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກຄົນສາມາດໄດ້ຮັບການບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ, ພ້ອມທັງຊຸກຍູ້ການນຳໃຊ້ມັນອີກ.

- **ໃຫ້ການສຶກສາ.** ເຮັດໃຫ້ໝົດທຸກຄົນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນເດັກຍິງ, ເດັກຊາຍ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ທັງຍິງແລະຊາຍ. ໂຄງການສຶກສາອົບຮົມສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຫັນຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ຊ່ວຍແນະນຳໃຫ້ຄູ່ຜົວເມຍເລືອກວິທີການທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບເຂົາເຈົ້າໄດ້. ບາງທີທ່ານກໍ່ສາມາດນຳພາການສົນທະນາຮ່ວມກັບແມ່ຍິງ ຫຼື ຄູ່ຜົວເມຍໃນເລື່ອງຄວາມກັງວົນ ແລະ ປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ລວມທັງການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ, ເຊື້ອຈຸລະໂລກເອດ ແລະ ໂລກເອດ.

- **ເຮັດໃຫ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຊອກຫາໄດ້ໃນລາຄາຖືກ.** ຈັດການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ ກ່ຽວກັບການໃຫ້ບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ. ລິເລີ່ມຈັດຕັ້ງສູນສຸຂະພາບແມ່ຍິງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີການບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃນຄລີນິກທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

- **ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ພະນັກງານພາກສະໜາມເພດຊາຍ.**
ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພະນັກງານພາກສະໜາມຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຜູ້ຊາຍເຂົ້າໃຈບົດບາດຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ກ່ຽວພັນກັບການຈະເລີນພັນ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນຈະແບ່ງປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ, ປ່ຽນແປງທັດສະນະຄະຕິທີ່ກ່ຽວພັນກັບ "ຄວາມເປັນຜູ້ຊາຍ" ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສະໜັບສະໜູນແລະເຂົ້າຮ່ວມໃນການວາງແຜນຄອບຄົວພ້ອມກັນກັບຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

- **ເອົາໃຈໃສ່ສຶກສາຂໍ້ສັ່ງສອນທາງສາດສະໜາຂອງທ້ອງຖິ່ນທີ່ກ່ຽວພັນກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ.** ຖ້າວ່າວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດອະທິບາຍໄດ້ໃນທິດທາງທີ່ນັບຖືຂໍ້ສັ່ງສອນຂອງສາດສະໜາຂອງທ້ອງຖິ່ນ, ຈະເຮັດໃຫ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຍອມຮັບຂຶ້ນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

ໃນເວລາທີ່ທ່ານກ່າວເຖິງການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນ ມັນຊ່ວຍໃຫ້ເຕືອນຜູ້ອື່ນໆວ່າການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ່ພຽງແຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງດີຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ມັນຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບ ແລະ ຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງທຸກໆຄົນໃນຊຸມຊົນນັ້ນດີຂຶ້ນນຳອີກ.



ພາກທີ 14

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: ໜ້າ

ການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ 249
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ..... 249
ຜູ້ຊາຍເປັນໝັນ 249
ແມ່ຍິງເປັນໝັນ 250
ອັນຕະລາຍຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື
ຢູ່ເຮືອນທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການມີລູກ 251
ຜູ້ເປັນໝັນຢາກມີລູກຕ້ອງເຮັດແນວໃດ 252
ການຫຼຸລູກ 254
ການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນເປັນໝັນ 256
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ 258

ภาวเป้นหมัน (บ่สามาดมีลูกได้)



➤ *เมื่อคู่สมลิดหนึ่งบ่สามาดมีลูกได้ ก่อาดจะเป้นย้อนว่าผู้ชาย ซื่ แม่ยิง ซื่ ทั้งสองฝ่ายเป้นหมัน. มีหน้อยคนที่จะเว้าเถิงเลื่องนี้.*

โดยทั่วไปแล้วคู่สมลิดจะตั้งความหวังไว้ว่าเมื่อแต่งงาน แล้วต้องมีลูกนำกัน. แต่ในตัวจิงแล้วมีพ่งปะมานหนึ่งในสิบ (1/10) **คู่สมลิดจะพบบันหาเลื่องการถีบา**. ก่อาดจะมีบางคู่สมลิดที่บ่ต้อง การยากมีลูก. แต่ว่าสำลับผู้ที่ตั้งความหวังเอาไว้ตินเองต้องมีลูกนั้นซ้ำพัดพบบันหาเลื่องเป้นหมัน ซึ่งพาให้เกิดความเสยใจ, ใจร้าย และ ความผิดหวัง.

ส่วนหลายเมื่อคู่ผัวเมยบ่สามาดมีลูกนำกันได้ มักจะติพ่นว่าเป้นย้อน แม่ยิง, แต่ว่าโดยทั่วไปผู้ชายเป้นหมันก่มีจำนวนหลายเท่ากับเค่งหนึ่งของจำนวนกละนิการเป้นหมันของคู่สมลิด. บางเทื่อผู้ชายมักจะบ่เชื่อว่าตินเองเป้นหมัน ซื่ บ่ยอมรับว่ามันเป้นนำทั้งสองฝ่าย. ฝ่ายชายมักจะปะติเสดบ่ไปรับการกวดอู่โรงหมอ ซื่ อาดจะสะแดงท่าทีใจร้ายออกมาเพาะว่าถ้ารู้ว่าตินเองเป้นหมันมันอาดจะเป้นเลื่องหน้าอายพายในหมู่ชาวบ้าน ซึ่งว่าแนวคิดเดิมมักจะเชื่อว่าการเป้นผู้ชายเต็มติ้วต้องมีปะสิดทิพาบผะลิดลูกได้หลายคน.

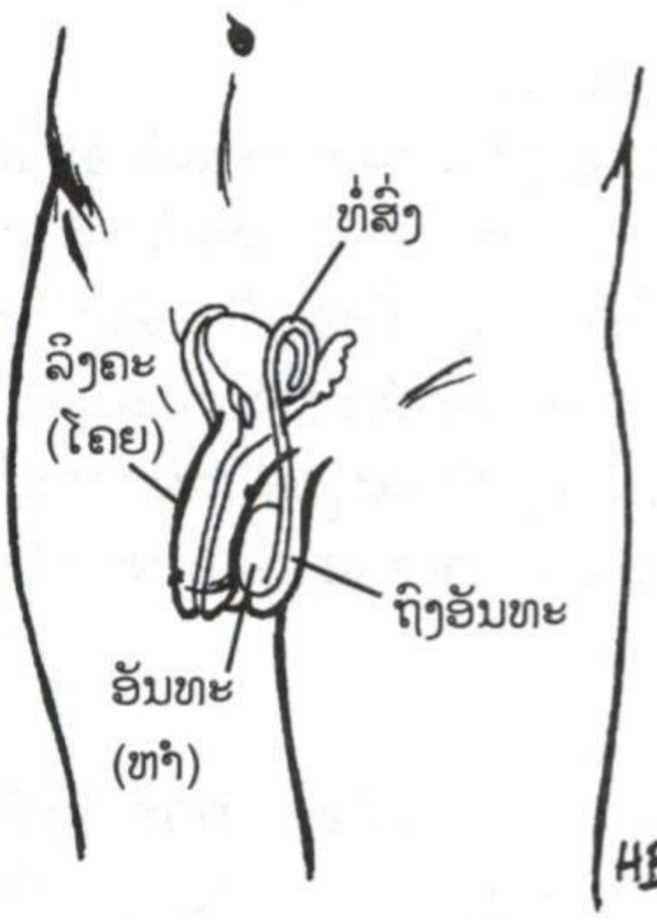
การเป้นหมันมีหลายสาเหด. บางกละนิก่ปิ่นป้วได้ และ บางกละนิบ่สามาดปิ่นป้วได้. ในพากนี้ท่านจะสามาดเข้าใจดีขึ้น ติ่มอีกกี่วกับการเป้นหมัน และ ท่านจะรู้อิทิการปะติบัดติว ซื่ หาวิทิแก้ไข.

ການເປັນໝັນ ແມ່ນຫຍັງ ?

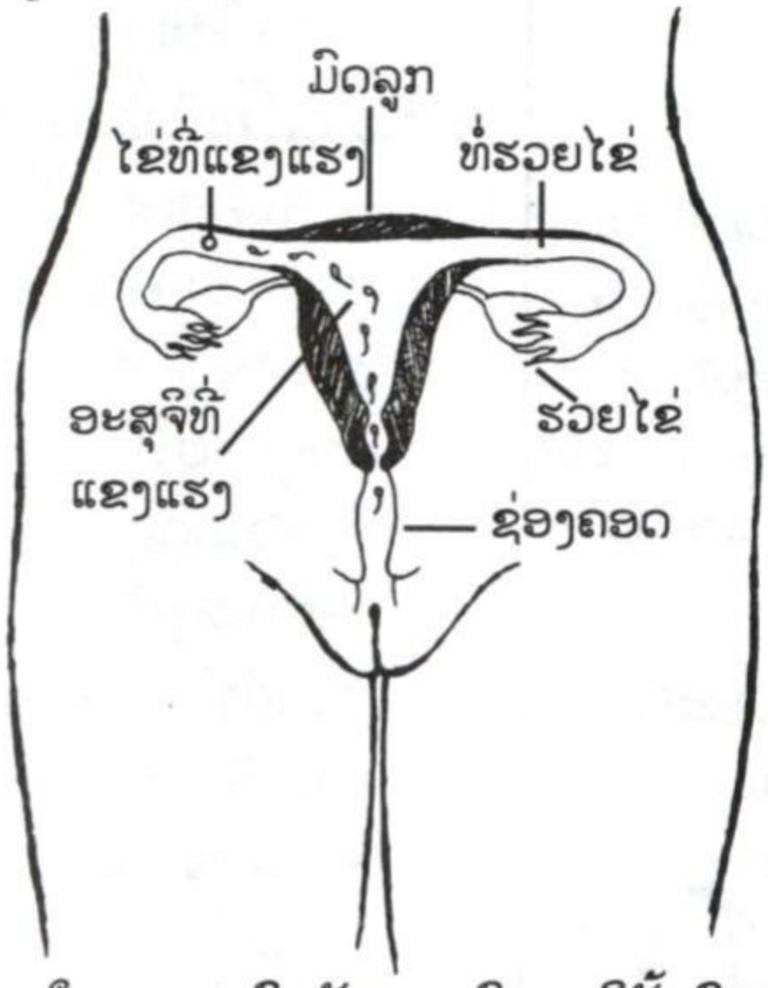
➤ *ການມີນິໄສມັກດື່ມເຫຼົ້າ, ສູບຢາ ຫຼື ເວລາຄຸ້ຍໝາກສີຢາເສັ້ນ ແລະ ການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດລ້ວນແຕ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ລະບົບການມີລູກ.*

ການເປັນໝັນແມ່ນໝາຍເຖິງຄູ່ຜົວເມຍໃດໜຶ່ງບໍ່ສາມາດມີລູກນຳກັນໄດ້ ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຮ່ວມເພດນຳກັນຫຼາຍເທື່ອໃນໜຶ່ງເດືອນເປັນເວລາໜຶ່ງປີໂດຍ ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໃດໆ. ຄູ່ສົມລົດໃດໜຶ່ງອາດມີບັນຫາ ເລື່ອງ ການເອົາລູກຖ້າວ່າມີການຫຼູລູກ 3 ຄັ້ງຕິດຕໍ່ກັນ.

ຫຼັງຈາກມີລູກແລ້ວໜຶ່ງຄົນຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ຍິງກໍ່ອາດກາຍເປັນໝັນໄດ້ ເພາະວ່າບັນຫາມັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນພາຍຫຼັງເກີດລູກແລ້ວຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ບາງເທື່ອມັນ ອາດຈະບໍ່ເປັນຍ້ອນຝ່າຍຊາຍຫຼືຝ່າຍຍິງແຕ່ມັນອາດຈະເປັນຍ້ອນທັ້ງສອງຝ່າຍ. ບາງເທື່ອທັ້ງສອງຝ່າຍລ້ວນແຕ່ມີສຸຂະພາບສົມບູນດີ ແລະ ທ່ານໝໍກໍ່ບໍ່ສາມາດ ກວດພົບວ່າມັນເປັນຍ້ອນຫຍັງກັນແທ້.



ໃນການປະສົມພັນແບບປົກກະຕິນັ້ນນ້ຳອະສຸຈິຖືກຜະລິດຈາກຫ່ວຍໄຂ່ຫ່ຳແລະເວລາຮ່ວມເພດຕົວອະສຸຈິຈະເຂົ້າໄປຫາຊ່ອງຄອດເວລາຜູ້ຊາຍເຖິງຈຸດສຸດຍອດ.



ໃນການປະສົມພັນແບບປົກກະຕິນັ້ນຕົວອະສຸຈິຜູ້ຊາຍຈະເຄື່ອນຕົວຜ່ານມົດລູກເຂົ້າໄປພົບໄຂ່ທີ່ແຂງແຮງ.

ການເປັນໝັນຂອງຜູ້ຊາຍ

ສາເຫດຂອງ ການເປັນໝັນ ແມ່ນຫຍັງ ?

ສາເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ຜູ້ຊາຍເປັນໝັນມີຄື:

1. **ບໍ່ຜະລິດນ້ຳອະສຸຈິພຽງພໍ** ຫຼື ຕົວອະສຸຈິບໍ່ສາມາດເຄື່ອນເຂົ້າໄປຫາປາກມົດລູກຂອງແມ່ຍິງໄດ້ ຫຼື ປະສົມພັນກັບໄຂ່ໄດ້.
2. **ຜູ້ຊາຍເຄີຍເປັນໝາກເບີດໃນເວລາເລີ່ມເປັນບ່າວ** ຊຶ່ງພາໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫ່ຳບໍ່ສົມບູນ. ເຖິງວ່າຈະມີນ້ຳກາມອອກເວລາຮ່ວມເພດ ແຕ່ອາດຈະບໍ່ມີຕົວອະສຸຈິທີ່ແຂງແຮງ.
3. **ຕົວອະສຸຈິບໍ່ສາມາດອອກຈາກທໍ່ສົ່ງຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍ** ເພາະວ່າມີຮອຍແປ້ວຢູ່ບ່ອນດັ່ງກ່າວຍ້ອນເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
4. **ເສັ້ນເລືອດດຳຢູ່ຖົງຫ່ຳໃຄ່ໂພງ** (ເສັ້ນເລືອດຂອດ).

5. **ບັນຫາໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ:**
   - ອະໄວຍະວະເພດຊາຍບໍ່ແຂງ.
   - ອະໄວຍະວະເພດຊາຍແຂງ ແຕ່ວ່າເວລາຮ່ວມເພດຊ້ຳພັດບໍ່ແຂງ.
   - ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄວໂພດກ່ອນ ອະໄວຍະວະເພດຊາຍບໍ່ທັນເຂົ້າເຖິງຊ່ອງຄອດຊ້ຳ.
6. **ຜູ້ຊາຍເປັນພະຍາດເຊັ່ນ** ໂລກເບົ້າຫວານ, ວັນນະໂລກ ແລະ ໄຂ້ຍຸງ.

ການເປັນໝັນຂອງແມ່ຍິງ

ສາເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ແມ່ຍິງເປັນໝັນມີຄື:

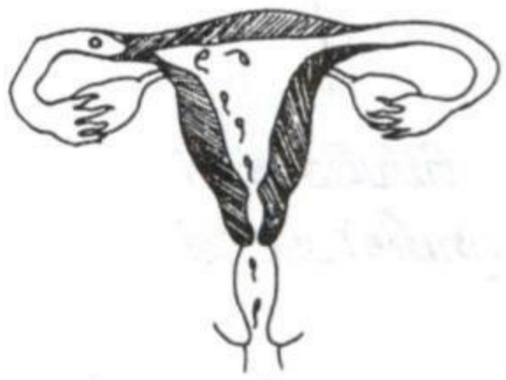
1. **ມີການອັກເສບຢູ່ທໍ່ຮວຍໄຂ່ ຫຼື ຢູ່ໃນມົດລູກ.** ການມີຮອຍແຜແປ້ວຢູ່ໃນທໍ່ ຮວຍໄຂ່ຈະເປັນການກີດກັ້ນທາງເດີນຂອງໄຂ່ທີ່ຈະໄຫຼຜ່ານທໍ່ຮວຍໄຂ່ ຫຼື ກີດຂວາງບໍ່ໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຂົ້າໄປເຖິງໄຂ່ໄດ້. ການມີຮອຍແຜຢູ່ພາຍໃນມົດລູກຈະເປັນອຸປະສັກຕໍ່ການຈັບຕົວຂອງໄຂ່ຢູ່ກັບຜິວຂ້າງໃນມົດລູກ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງເປັນແຜຢູ່ໃນມົດລູກແຕ່ຊ້ຳພັດບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນແຜດັ່ງກ່າວ ຮູ້ແຕ່ວ່າຕົນເອງເຈັບ. ຈາກນັ້ນຫຼາຍປີຕໍ່ມາຍິງຄົນນັ້ນກໍ່ຈະເປັນໝັນ.

   ການເປັນແຜມີສາເຫດດັ່ງນີ້:
   - ເກີດການຊຶມເຊື້ອຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວ ແລະ ລາມຂຶ້ນໄປຫາມົດລູກ ຫຼື ປີກມົດລູກ (ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ).
   - ເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ ຫຼື ມີບັນຫາໃນການເກີດລູກຊຶ່ງພາໃຫ້ມີບັນຫາເຈັບ ຫຼື ພາໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອຢູ່ມົດລູກ.
   - ເວລາເອົາຮ່ວງໃສ່ ຮັກສາຄວາມສະອາດບໍ່ໄດ້ດີ ແລະ ພາໃຫ້ຊຶມເຊື້ອ.
   - ບັນຫາຕໍ່ເນື່ອງຈາກການຜ່າຕັດຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ປີກມົດລູກ ຫຼື ຮວຍໄຂ່.
2. **ຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງບໍ່ຜະລິດໄຂ່** ຊຶ່ງອາດຈະເປັນຍ້ອນຮ່າງກາຍບໍ່ຜະລິດຮໍໂມນໃນ ເວລາທີ່ຕ້ອງການ . ຖ້າປະຈຳເດືອນມາໄວກ່ອນ 25 ວັນ ຫຼື ມາຊ້ຳເກີນ 35 ວັນ ອາດຈະເປັນບັນຫາກ່ຽວຂ້ອງກັບການຜະລິດໄຂ່ . ຖ້າແມ່ຍິງທຸດນ້ຳໜັກລົງໄວເກີນ ໄປ ຫຼື ຕຸ້ຍຫຼາຍໂພດກໍ່ຈະເປັນເຫດໃຫ້ການຜະລິດໄຂ່ມີບັນຫາ .
3. **ມີເນື້ອງອກປົ່ງຢູ່ໃນມົດລູກ** ຊຶ່ງພາໃຫ້ມີບັນຫາບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ .
4. **ການເປັນພະຍາດຕ່າງໆ** ກໍ່ພາໃຫ້ມີບັນຫາໃນການຕັ້ງຄັນ ເຊັ່ນວ່າ ເປັນພະຍາດເບົ້າຫວານ, ວັນນະໂລກ, ແລະ ໄຂ້ຍຸງ.

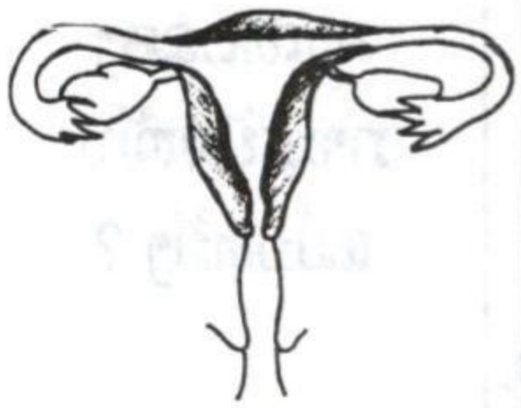
➤ *ການເປັນໝັນຈາກສາເຫດການຊຶມເຊື້ອ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້. ກະລຸນາເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມ ຢູ່ໜ້າ 298 ແລະ 307*

ແມ່ຍິງເປັນໝັນ

1. ທໍ່ຮວຍໄຂ່ຕັນ.



2. ທໍ່ຮວຍໄຂ່ບໍ່ຜະລິດໄຂ່



3. ປົ່ງເນື້ອງອກຢູ່ມົດລູກ .



ການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນວິທີປອດໄພ.



ຫຼາຍຄົນມັກຈະຕຳນິຕິຕຽນວ່າການໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວຕ່າງໆເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ, ແຕ່ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຕ່າງໆ (ຖ້າມີການອະເຊື້ອດີ) ຈະບໍ່ເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນນອກຈາກບາງກໍລະນີທີ່ໃຊ້ຮ່ອງບໍ່ຖືກຕາມວິທີອັນຖືກຕ້ອງທີ່ພາໃຫ້ມົດລູກ ຫຼື ປີກມົດລູກເກີດການຊຶມເຊື້ອ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ "ການວາງແຜນຄອບຄົວ". ໜ້າ 212.

ອັນຕະລາຍຈາກສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ຢູ່ເຮືອນອາດນຳພົນຮ້າຍມາສູ່ ລະບົບການຜະລິດນ້ຳ ອະສຸຈິ ແລະ ການຜະລິດໄຂ່ ຕະຫຼອດເຖິງສຸຂະພາບຂອງເດັກໃນທ້ອງ ດັ່ງນີ້:

- **ມີອັນຕະລາຍເຈືອປົນຢູ່ນຳອາກາດ , ອາຫານ ຫຼື ນ້ຳດື່ມ** ຊຶ່ງມາຈາກຢາປາບສັດຕູພືດຫຼື ທາດເຄມີທີ່ເປັນພິດທີ່ໃຊ້ຢູ່ຕາມໂຮງງານ ແລະ ທົ່ງນາ ຫຼື ສວນຕ່າງໆ.

ອັນຕະລາຍຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນທີ່ເປັນພົນສະທ້ອນຕໍ່ການມີລູກ.



ໃນເວລາຜູ້ເປັນເມຍຊັກເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ຜົວ ສານເຄມີທີ່ເປັນພິດກໍ່ຈະຖືກສົ່ງຕໍ່ໃສ່ເມຍ.



ຢາປາບສັດຕູພືດ ແລະ ສານພິດເຄມີອາດທຳລາຍ ຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍໃນ ຂະນະກຳລັງເຮັດວຽກກັບ ສານເຄມີ .....

- **ການສູບຢາ ຫຼື ສີຢາເສັ້ນ, ເວລາຄ້ຽວໝາກ, ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ດື່ມກາເຟປຸກ.** ຖ້າຜູ້ຍິງສູບຢາ, ສີຢາເສັ້ນ, ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ດື່ມກາເຟປຸກເກີນໄປກໍ່ຈະໃຊ້ເວລາດົນກ່ອນທີ່ຈະມີລູກໄດ້ແລະ ມັກຫຼຸລູກ. ຜູ້ຊາຍທີ່ມັກສູບຢາ ຫຼື ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍຈະມີຕົວອະສຸຈິໜ້ອຍ ຍ້ອນຖືກ ທຳລາຍ ແລະ ພາໃຫ້ຕົວອະສຸຈິອ່ອນແອ.



ເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນທີ່ມີຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ ນັ່ງຂັບລົດບັນທຸກທີ່ມີເຄື່ອງຈັກຮ້ອນເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງຈະເຮັດໃຫ້ຕົວອະສຸຈິຖືກທຳລາຍ ແລະ ເປັນສາເຫດພາໃຫ້ມີລູກບໍ່ໄດ້.

- **ອຸນຫະພູມສູງ**. ຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍຕ້ອງການຄວາມເຢັນ. ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງຖືກ ຜະລິດຢູ່ໝາກໄຂ່ທຳ ແລະ ມີຖົງທຳຫຸ້ມຫໍ່ຢູ່ ນອກຮ່າງກາຍ . ຖ້າທຳມີອຸນຫະພູມຮ້ອນໂພດຈະເຮັດໃຫ້ຕົວ ອະສຸຈິບໍ່ແຂງແຮງ. ຕົວຢ່າງວ່າຜູ້ຊາຍ ນຸ່ງເຄື່ອງຮັດໜັບເອົາແກ່ນ ທຳຂຶ້ນເທິງ, ອາບນ້ຳຮ້ອນ, ເຮັດວຽກຢູ່ໃກ້ຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ: ໝໍ້ຕົ້ມນ້ຳຮ້ອນຢູ່ໂຮງງານ , ເຕົາຫຼອມໂລຫະ, ຫຼື ນັ່ງຂັບລົດບັນທຸກທີ່ມີເຄື່ອງຈັກຮ້ອນເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຢຸດພັກຜ່ອນ. ເມື່ອທຳຢູ່ໃນສະພາບ ເຢັນຄືນຕົວອະສຸຈິກໍ່ຈະຖືກ ຜະລິດຄືນ ແລະ ມີສະພາບແຂງແຮງດີ.

- **ຢາປົວພະຍາດ:**
ຢາປົວພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທຳລາຍລະບົບການສືບພັນ. ຖ້າມີການວາງແຜນຈະເອົາລູກທັງຜົວ ແລະ ເມຍຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ. ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາຍ້ອນການເຈັບກໍ່ຕ້ອງໄປພົບແພດ ແລະ ບອກເພິ່ນໃຫ້ຮູ້ວ່າຕົນເອງກຳລັງວາງແຜນເອົາລູກຢູ່.

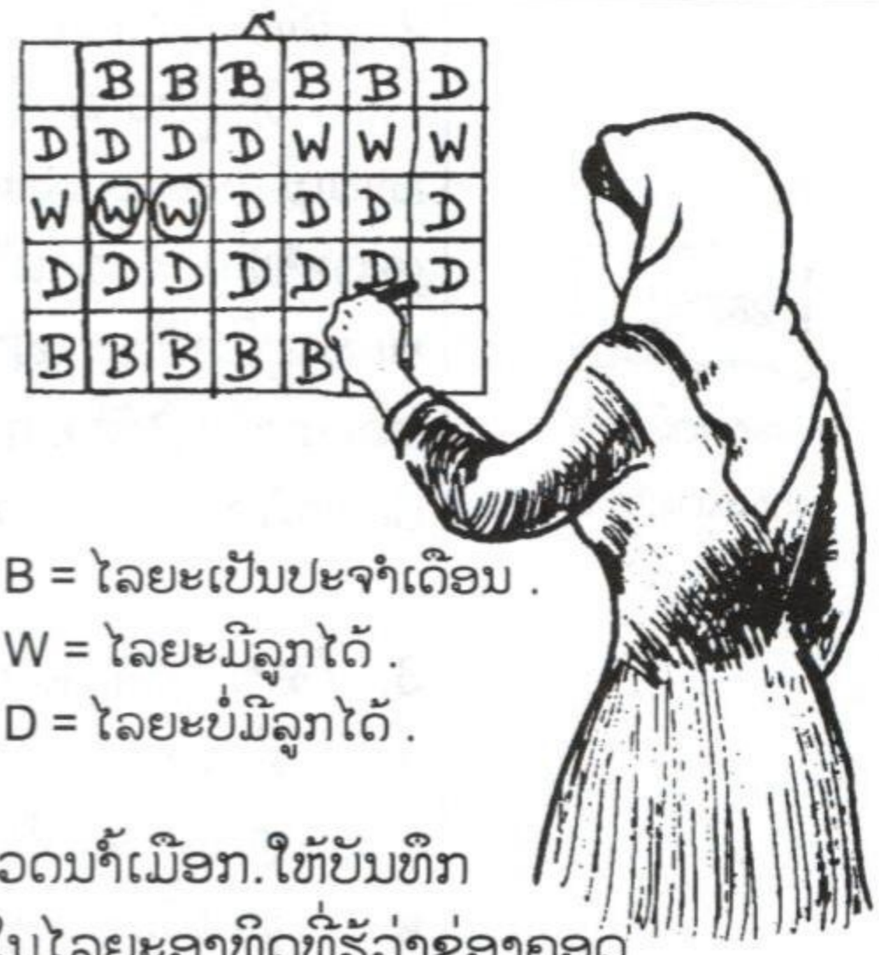
ຜູ້ເປັນໝັນຢາກມີລູກ ຕ້ອງເຮັດແນວໃດ.

ຖ້າຄູ່ຜົວເມຍໜຶ່ງມີບັນຫາໃນການຖືພາຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

1. ໃນໄລຍະມີລູກໄດ້ຕ້ອງຮ່ວມເພດນຳກັນ, ແຕ່ລະວັນຜູ້ຊາຍຜະລິດຕົວອະສຸຈິເປັນລ້ານໆຕົວໃນຂະນະທີ່ແມ່ຍິງສຸຂະພາບດີຄົນໜຶ່ງຈະຜະລິດໄຂ່ໜ່ວຍໜຶ່ງໃນແຕ່ລະເດືອນ. ໄລຍະໄຂ່ສຸກນັ້ນແມ່ນ ໄລຍະແມ່ຍິງມີລູກໄດ້ ຊຶ່ງປັນໂອກາດດຽວພາຍໃນເດືອນໜຶ່ງ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຈະມີລູກໄດ້ພາຍຫຼັງ 10 ວັນນັບແຕ່ມື້ເປັນປະຈຳເດືອນທຳອິດ. ໄລຍະມື້ທີ່ 10 ຫາ ມື້ທີ່ 16 ແມ່ນໄລຍະມີລູກໄດ້. ໃນໄລຍະມີລູກໄດ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຈະມີປະກົດການຫຼາຍຢ່າງ. ວິທີກວດເບິ່ງການປ່ຽນແປງງ່າຍໆກໍ່ຄືການກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດ.

ກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກ

ໃນໄລຍະມີລູກໄດ້ ປາກມົດລູກຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກອອກມາເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຂົ້າໄປຫາມົດລູກໄດ້ດີ. ນ້ຳເມືອກນີ້ຈະເປັນສີໄສ ແລະ ປຽກຊຸ່ມຄືກັບໄຂ່ຂາວ ແລະ ສາມາດຢືດຕົວໄດ້ໃນໄລຍະທ່າງໆຂອງມື້ອມື . ໃນ ໄລຍະຕໍ່ມາທ່ານອາດຈະເຫັນວ່ານ້ຳເມືອກດັ່ງກ່າວຈະແຫ້ງລົງ ແລະ ໜຽວໜາຍ. ນ້ຳເມືອກແຫ້ງໜຽວນີ້ຈະກີດກັ້ນການເຄື່ອນຕົວຂອງຕົວອະສຸຈິໄປຫາມົດລູກ.



B = ໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ .
W = ໄລຍະມີລູກໄດ້ .
D = ໄລຍະບໍ່ມີລູກໄດ້ .

ເບິ່ງໜ້າ 237 ເພື່ອຮູ້ລະອຽດຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີກວດນ້ຳເມືອກ.ໃຫ້ບັນທຶກການປ່ຽນແປງຂອງລະບົບສືບພັນໄວ້ໃນຕາຕະລາງ. ໃນໄລຍະອາທິດທີ່ຮູ້ວ່າຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມ, ກ້ຽງເຫຼື້ອມ, ມີນ້ຳເມືອກໄສ ໃຫ້ພະຍາຍາມຮ່ວມເພດກັນທຸກມື້.

ວິທີຊ່ວຍໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຂົ້າໄປເຖິງມົດລູກໄດ້ກໍ່ຄືການຮ່ວມເພດໃນທ່າດັ່ງນີ້:

- ແມ່ຍິງນອນຫງາຍແລະໃຫ້ຜູ້ຊາຍຂຶ້ນເທິງ.
- ແມ່ຍິງນອນທ່າສະແຄງທາງຂ້າງ.

ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດສຳເລັດໃຫ້ແມ່ຍິງນອນຫງາຍພັກຢູ່ປະມານ 20 ນາທີ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຄື່ອນຕົວເຂົ້າຫາມົດລູກ ແລະ ໄປພົບກັບໄຂ່.

ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມັນ ຫຼື ຄີມຕ່າງໆຫາອະໄວຍະວະເວລາຮ່ວມເພດ ເພາະວ່າມັນຈະເປັນການທຳລາຍຕົວອະສຸຈິບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າໄປເຖິງໄຂ່ໄດ້.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳຢະລ້າງຊ່ອງຄອດໃນໄລຍະກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງການຮ່ວມເພດ ເພາະມັນຈະທຳລາຍຄວາມປຽກຊຸ່ມລົງ ແລະ ຕົວອະສຸຈິຈະບໍ່ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້.
- ບໍ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ຊາຍອາບນ້ຳຮ້ອນກ່ອນທີ່ຈະຮ່ວມເພດ ເພາະຄວາມຮ້ອນຢູ່ໜາກໄຂ່ຫຳຈະທຳລາຍຕົວອະສຸຈິ.

➤ *ຖ້າບໍ່ທັນມີລູກຢ່າງທັນຕາເຫັນກໍ່ຢ່າຟ້າວກັງວົນໃຈ. ຄູ່ຜົວເມຍຫຼາຍຄູ່ກໍ່ມັກຈະມີລູກຊ້າຈົນເຖິງໜຶ່ງປີເຖິງແມ່ນວ່າຈະຮ່ວມເພດກັນໃນເວລາແມ່ຍິງພ້ອມມີລູກແລ້ວກໍ່ຕາມ.*

285
พะยาดติดต่ทางเพดสำพัน

2. **ให้ปิ่นปัวพะยาดที่ตินมี .**

ทั้งคู่ผัวเมียต้องไปกวด สุขะพาบเพื่อซอกหา พะยาดติดต่ทางเพดสำพัน. ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีพะยาดติดต่ทางเพดสำพันทั้งสองคู่ผัวเมียต้องได้รับการปิ่นปัว .ถ้าได้รับยาที่ต้องกินคิบตามกำนด.



3. **ต้องรักสาสุขะพาบให้ดีสะเหมิ:**

- กินอาหานให้ดี. ถ้าปะจำเดือนมาบ่ปกกะ และ ถ้ามีน้ำหนักหุดก่ต้องเพิ่มนน้ำหนัก หื ถ้านน้ำหนักเกินก่ต้องหุดให้ได้.
- หิกเว้นการสูบยา, สิยาเส้น, ใช้ยาปัวพะยาด หื ดื่มเหล้า.
- หิกเว้นหาดการเฟอินยู่ในเคื่องดื่ม เช่น: กาเฟ, ซาปุกๆ, และ เคื่องดื่มที่มีโคลา.
- พักผ่อนให้พ่งพ ำ และ ออกกำลังกายย่างสะหน่ำสะเหมิ.

รักสาสุขะพาบ , หน้า 157
อาหานเพื่อสุขะพาบ , หน้า 173

4. **หังจากหนึ่งปีถ้าบ่มีลูกให้ไปพิบ อสบ.**

มีหายอิทีกวดที่ง่ายดายทั้งบ่สิ้นเปืองค่าใช้จ่าย และ สามาด ช่วยให้ท่านรู้ว่าบันหาแม่นหยังกันแท้. อสบ อาดจะกวดเบิ่ง ติวอะสุจิของผู้ชายโดยใช้กองจุละทัด. อสบ อาดจะกวดเบิ่งช่องคอด, มิดลูก และ ปึกมิดลูกเพื่อซอกเบิ่งอากานอักเสบ หื เนื้องอก. บางเทื่อ อสบ อาดจะบอกอิทีให้ท่านแหกอุนทะพูมของตินเองทุกๆเช้ำเพื่อซอกรู้ว่าเวลาใดไข่ถืกผะลิดจากรวยไข่.

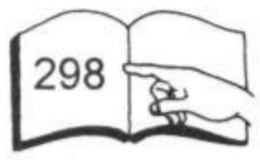
ถวนเข้ำใจว่าอิทีกวดเห่านี้พ่งแต่ซอกหาบันหาเทำนั้นมันยังบ่ทัน แม่นการแก้ไขบันหา. บางเทื่อเถิงว่าจะใช้ยาลาถาแพงที่สุด และ มีการผ่าตัดก่ยังบ่สามาดแก้บันหาการเป็นหมันได้.

การหลุลูก

มีหายคู่ผัวเมียมักพิบบันหาในการที่จะรักสาการถีพาให้ยู่ได้ ทั้งๆที่ถีพาแล้วแต่ซำพัดหุดออก. การหุลูกถั้งหนึ่ง หื สองถั้งแม่นเลื่องทำมะดา. การหุลูกอาดเป็นย้อนเด็กในท้องบ่แขงแรงพ ำก่เป็นได้.

แต่ว่า ถ้าหากหุลูกหายกว่า 3 เทื่อขึ้นไปแล้วอาดจะเป็นย้อนบันหาอื่น เช่น:

- ອາດເປັນຍ້ອນໄຂ່ ຫຼື ຕົວອະສຸຈິບໍ່ສົມບູນ.
- ລັກສະນະຮູບຮ່າງຂອງມົດລູກເອງ.
- ມີເນື້ອງອກໃນມົດລູກ.
- ຮໍໂມນຢູ່ໃນຮ່າງກາຍບໍ່ສົມດຸນ.
- ມີການຊຶມເຊື້ອໃນມົດລູກ ຫຼື ຊ່ອງຄອດ.
- ມີພະຍາດເຈັບປ່ວຍ, ເຊັ່ນ ພະຍາດໄຂ້ຍຸງ.



ຊຶມເຊື້ອໃນມົດລູກ

ການຫຼຸລູກມີອາການດັ່ງນີ້:

- ມີການຕົກເລືອດເປັນສີຊໍ້າ , ສີແດງ ຫຼື ສີບົວອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ພຽງເລັກນ້ອຍ.
- ມີອາການເຈັບແລະປັ້ນທ້ອງຊຶ່ງອາດຈະເຈັບຄ່ອຍຫຼືເຈັບແຮງ.

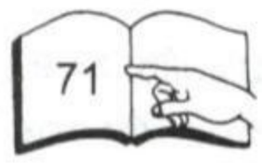
ຈະເຮັດແນວໃດເມື່ອມີອາການເຫຼົ່ານີ້:

ຖ້າຫາກມີການຫຼຸລູກເກີດຂຶ້ນແລ້ວແມ່ນຍາກທີ່ສຸດທີ່ຈະສາມາດຢຸດຢັ້ງໄວ້ໄດ້. ຖ້າເລືອດອອກໜ້ອຍ ແລະບໍ່ເຈັບແຮງໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດຄື:

- ນອນພັກຜ່ອນ 2 ຫາ 3 ວັນ.
- ບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດ .

ຖ້າຫາກຍັງລົງເລືອດຕໍ່ໄປ ຫຼື ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ຖ້າວ່າຖືພາເກີນ 4 ເດືອນ ໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍ ແລະ ບອກໃຫ້ເພີ່ນຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງຖືພາ .

➤ *ການຫຼຸລູກມັກຈະເກີດມີເລື້ອຍເຖິງວ່າຈະລະມັດລະວັງປານໃດກໍ່ຕາມ, ທ່ານບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕົນເອງ.*



ການຖືພາ

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນຊ່ວງຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດແລະມີອາການເຈັບແຮງ ຮູ້ສຶກເປັນວິນແລະມີອາການຕົກເລືອດໜ້ອຍໜຶ່ງອາດຈະເປັນອາການຂອງການມີລູກຢູ່ປີກມົດລູກ. ຖ້າເປັນແນວນີ້ຕ້ອງໄປໂຮງໝໍດ່ວນ ແລະ ຕ້ອງບອກທ່ານໝໍໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງຖືພາ.

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະພະຍາຍາມ ເອົາລູກຄືນອີກ ເທື່ອໃໝ່ຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າ 254 ກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວຮ່າງກາຍ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ດີ. ສຳຄັນຍິ່ງແມ່ນຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນການດື່ມ ຫາດ ກາເຟອິນ, ຢຸດເຊົາການສູບຢາ ຫຼື ສີຢາເສັ້ນ ແລະ ງົດບໍ່ກິນເຫຼົ້າ ຫຼື ກິນຢາປົວພະຍາດ, ເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເປັນສາເຫດໃຫ້ຫຼຸລູກໄດ້.
- ຖ້າທ່ານມັກຫຼຸລູກພາຍຫຼັງການຖືພາໄດ້ 3 ເດືອນ ອາດຈະເປັນຍ້ອນປາກມົດລູກຂອງທ່ານບໍ່ແຂງແຮງ. ບັນຫານີ້ທ່ານໝໍອາດຊ່ວຍໄດ້ ໂດຍເພີ່ນອາດຈະມັດເບົາໆຢູ່ປາກມົດລູກເພື່ອປິດໃຫ້ແຈບ. ແຕ່ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈສາກ່ອນວ່າທ່ານໝໍຜູ້ນັ້ນມີຄວາມຊຳນານດ້ານນີ້ມາກ່ອນແລ້ວບໍ່. ເມື່ອເຖິງເວລາຈະເກີດລູກເພີ່ນຕ້ອງແກ້ບ່ອນທີ່ມັດ ໄວ້ນັ້ນອອກ.

ຖ້າທ່ານມີລູກແລ້ວຈະເຮັດແນວໃດ:

- ບໍ່ໃຫ້ຍົກເຄື່ອງໜັກ.
- ໃນໄລຍະ 6 ຫາ 8 ອາທິດທຳອິດ ທີ່ມີລູກບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດ.
- ນອນພັກຜ່ອນຕາມຄວາມຕ້ອງການ.

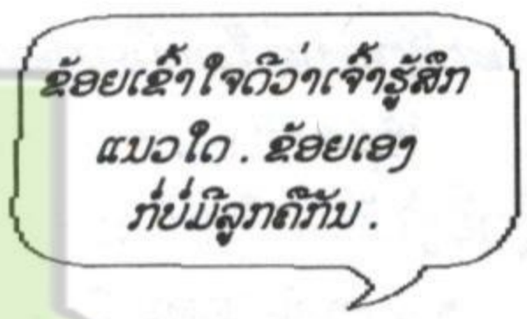


ການຫຼລູກເປັນເລື່ອງທຳມະດາ. ຖ້າມັນເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານກໍ່ບໍ່ໝາຍ ຄວາມວ່າທ່ານຈະບໍ່ມີລູກໄດ້ອີກ ຄັ້ງຕໍ່ໄປ-ທ່ານຍັງມີໂອກາດຢູ່.

ການດຳລົງຊີວິດ ຂອງຄົນເປັນໝັນ.

ການເປັນໝັນອາດຈະພາໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ, ກັງວົນໃຈ, ໂດດດ່ຽວ, ຫົນ ຫວາຍ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ.

ເມື່ອສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າທ່ານ ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ .ພະຍາຍາມເວົ້າລົມກັບຜູ້ ທີ່ຮັກ ແລະ ຫ່ວງໃຍທ່ານ. ທ່ານອາດຈະພົບ ກັບຄູ່ຜົວເມຍອື່ນທີ່ພົບບັນຫາດຽວກັນ ຊຶ່ງວ່າ ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ.







ການພົວພັນ ແລະ ຊ່ວຍ ເຫລືອຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ

ເລື່ອງທີ່ຂຽນໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ໄດ້ອະທິບາຍ ໃຫ້ເຫັນບາງວິທີວ່າການຊອກຫາທາງອອກ ໃຫ້ແກ່ຕົນເອງນັ້ນມີອັນໃດແດ່ໃນເມື່ອພົບ ບັນຫາການເປັນໝັນ.

ຫ້ານຈຳໜ່າຍ

ການຮັບເອົາລູກລ້ຽງ: ເລື່ອງຂອງນາງລິນາ.

ນາງລິນາມີອາຍຸ 25 ປີ ແລະໄດ້ແຕ່ງງານມາແລ້ວ 3 ເທື່ອ. ລາວມີແຕ່ໂສກເສົ້າເພາະວ່າຜົວ ຄົນໃດກໍ່ຢ່າຮ້າງຍ້ອນນາງບໍ່ສາມາດມີລູກໃຫ້ໄດ້. ຢູ່ໃນບ້ານຂອງລາວຜູ້ໃດກໍ່ມັກເວົ້າໃສ່ລາວວ່າ ລາວມີເວດມົນ ທີ່ມະຫັດສະຈັນເພື່ອຫຼີກການມີລູກກ່ອນທີ່ລາວຈະແຕ່ງງານທຸກເທື່ອ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ ລາວ ເປັນໝັນໃນທີ່ສຸດ.

ເອື້ອຍແລະນ້ອງຂອງລາວລ້ວນແຕ່ມີລູກໝົດທຸກຄົນ ແລະ ນາງລິນາກໍ່ຊ່ວຍເບິ່ງແຍງລູກຂອງ ເຂົາເຈົ້າເປັນຄັ້ງຄາວ. ເອື້ອຍຂອງລາວເປັນວັນນະໂລກ ແລະ ເຈັບປ່ວຍໃນເວລາທີ່ເກີດລູກຝາແຝດ. ລິນາໄດ້ຂໍລູກນ້ອຍແຝດນຳເອື້ອຍໜຶ່ງຄົນ ແລະ ເອື້ອຍຂອງລາວກໍ່ເຫັນດີໃຫ້ . ລິນາໄດ້ໄປຫາສູນ ສຸຂະພາບ ແລະ ໄດ້ຖາມແພດ ເພື່ອຮຽນຮູ້ວິທີການລ້ຽງດູແລະໃຫ້ອາຫານເດັກ. ແພດໄດ້ສອນວິທີ ເອົາອາຫານໃຫ້ເດັກກິນ ໂດຍການໃຊ້ຈອກແລະບ່ວງປ້ອນເດັກ. ຕອນກາງເວັນລິນາໄດ້ເອົາເດັກ.

ໄປຂໍກິນນົມນຳແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຢູ່ໃນບ້ານລາວເອງ. ຍິງຄົນນັ້ນກໍ່ມີລູກພວມກິນນົມໜຶ່ງຄົນ ແລະ ລາວເປັນຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບສົມບູນດີ. ຕອນກາງຄືນລິນາເອົານ້ຳນົມເອື້ອຍຂອງລາວໃສ່ຈອກປ້ອນເດັກ ແລະ ຕອນແລງທຸກມື້ລາວກໍ່ໄປເອົານົມນຳເອື້ອຍຂອງລາວມາກຽມໄວ້.



ເພື່ອນຂອງລິນາ ແລະ ຄົນຂ້າງເຮືອນບໍ່ເຊື່ອວ່າເດັກທີ່ເອົາມາລ້ຽງນັ້ນຈະແຂງແຮງ, ແຕ່ຕົວຈິງແລ້ວເດັກຄົນນັ້ນເຕີບໃຫ່ຍຢ່າງແຂງແຮງດີ. ພວກເຂົາລ້ວນແຕ່ດີໃຈ ແລະ ພູມໃຈກັບນາງລິນາ. ຜ່ານການລ້ຽງເດັກຕົວຈິງນາງລິນາໄດ້ກາຍເປັນຜູ້ຊ່ຽວຊານໃນການລ້ຽງລູກບຸນທຳ . ໄລຍະຕໍ່ມາມີແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຢູ່ໃນບ້ານຕາຍຍ້ອນເກີດລູກ ນາງລິນາ ກໍ່ໄດ້ຊ່ວຍລ້ຽງດູເດັກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ.

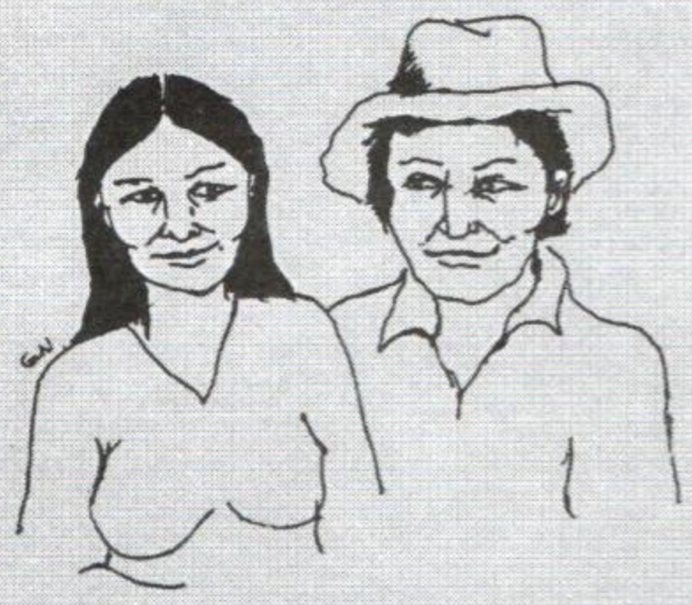
ປະຈຸບັນລູກຝາແຝດທັ້ງສອງລ້ວນແຕ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນຢ່າງສົມບູນ. ຫຼາຍຄົນເວົ້າວ່າລູກບຸນທຳທີ່ລິນາມາລ້ຽງເອົານັ້ນສູງກວ່າຄູ່ແຝດຊ້ຳອີກ. ຊາວບ້ານລ້ວນແຕ່ນັບຖືແລະ ຊົມເຊີຍຄວາມຮັກແລະຄວາມອົບອຸ່ນທີ່ລິນາມີໃຫ້ແກ່ເດັກ.

- Bundoora , ອົສຕຣາລີ.

ການໃຊ້ຊີວິດແບບບໍ່ມີລູກ: ເລື່ອງຂອງຊາຣາ ແລະ ຕີໂຕ.

ຊາຣາ ແລະ ຕີໂຕພະຍາຍາມເອົາລູກເປັນເວລາຫຼາຍປີແຕ່ກໍ່ບໍ່ສຳເລັດ. ທຳອິດພວກເຂົາກໍ່ຫ່ວມເຫງົາ ເພາະວ່າຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ທຸກໆຄູ່ຜົວເມຍຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ໄດ້ລູກຫຼາຍຄົນເທົ່າທີ່ຈະມີໄດ້. ແຕ່ແລ້ວໃນທີ່ສຸດພວກເຂົາກໍ່ ເຊົາຄິດ ແລະ ເລີ່ມເຂົ້າໃຈວ່າຊີວິດຂອງພວກເຂົາຍັງມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ດີເຖິງວ່າຈະບໍ່ມີລູກເຕົ້າກໍ່ຕາມ. ຈາກນັ້ນພວກເຂົາໄດ້ ເລີ່ມວາງແຜນສຳລັບອະນາຄົດຂອງພວກເຂົາ.

ພວກເຂົາໄດ້ຕັດສິນໃຈເຮັດທຸລະກິດຂາຍໝໍ້ ແລະ ໂສ້ງເສື້ອ ແລະ ສິນຄ້າ ຫຼາຍຊະນິດ. ເຂົາເຈົ້າເລາະຂາຍຕາມບ້ານແລະເມືອງຕ່າງໆ ແລະ ເລາະຂາຍໄປຕາມຕະຫຼາດຫຼາຍແຫ່ງ.ຖ້າວ່າພວກເຂົາມີລູກກໍ່ຈະເປັນການຍາກທີ່ຈະໄປເລາະຂາຍເຄື່ອງໄດ້ແບບນີ້.



ເມື່ອພວກເຂົາອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ຫຼາຍຄົນມັກເວົ້າວ່າພວກເຂົາຄືກັນຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນໃບໜ້າ ແລະ ນິໄສ. ພວກເຂົາເອົາໃຈໃສ່ຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ມີເພື່ອນຝູງຫຼາຍຄົນ. ເຖິງວ່າພວກເຂົາບໍ່ແມ່ນພໍ່ຕູ້ແມ່ຕູ້ຄືຄົນອື່ນຢູ່ຂ້າງເຮືອນແຕ່ວ່າພວກເຂົາກໍ່ມີເລື່ອງຕ່າງໆນາໆມາເລົ່າໃຫ້ຟັງທຸກຄົນຢູ່ໃນບ້ານລ້ວນແຕ່ເຄົາລົບນັບຖືພວກເຂົາທັ້ງສອງ.

- ລີມາ , ປະເທດເປຣູ .

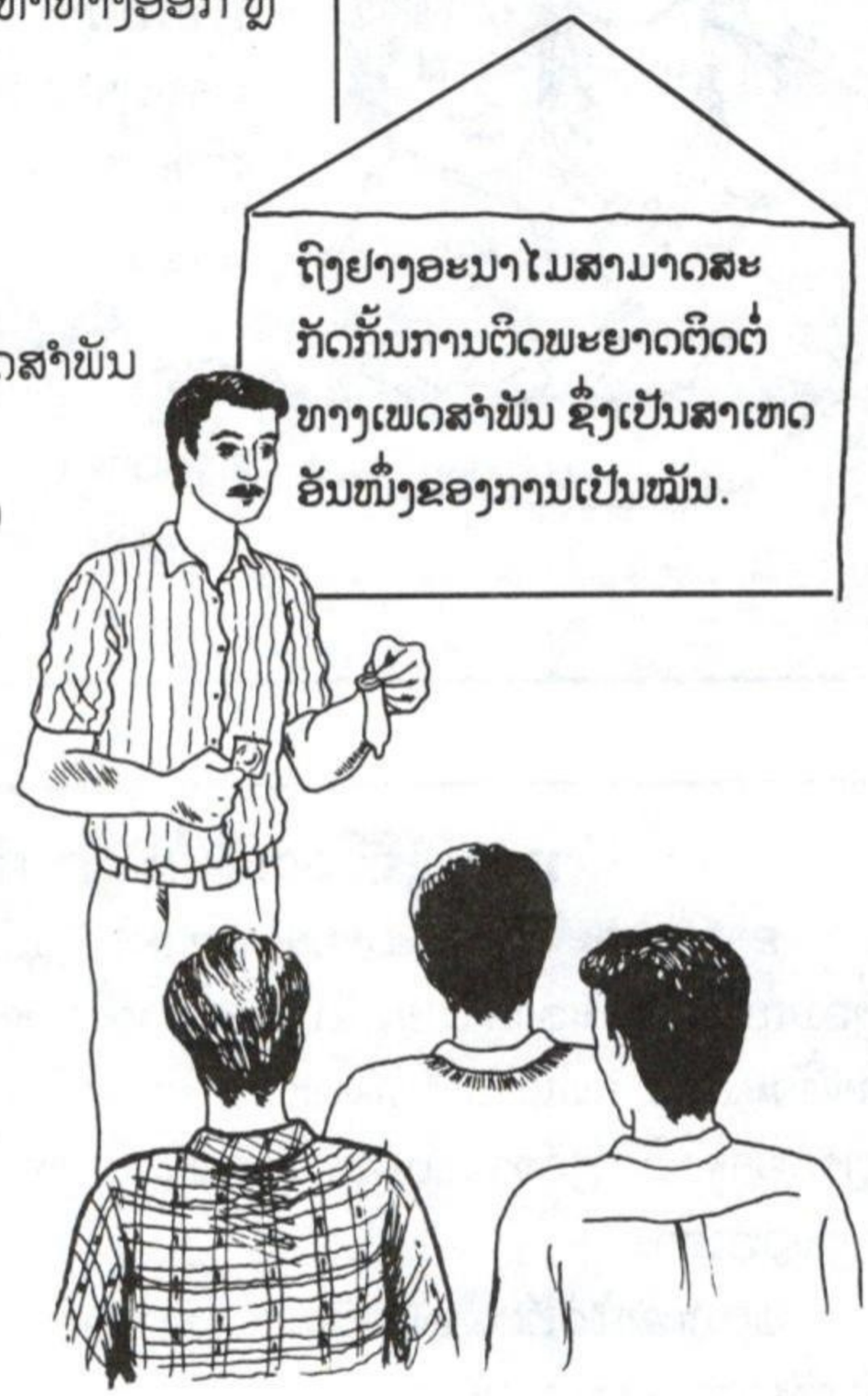
ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນທີ່ພົບບັນຫາການເປັນໝັນ.

- ຕ້ອງສະແດງຄວາມສຸພາບແລະເຫັນອົກເຫັນໃຈຕໍ່ກັບຄົນບໍ່ມີລູກ ເພາະພວກເຂົາຕົກຢູ່ ໃນສະພາບທີ່ລຳບາກໃຈຊຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງມີ ຄົນຊ່ວຍເຫຼືອແລະເຂົ້າໃຈເຂົາເຈົ້າ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕິຕຽນຄູ່ຜົວເມຍ ທີ່ບໍ່ສາມາດມີລູກນຳກັນໄດ້.
- ອົບຮົມຄູ່ຜົວເມຍທີ່ເປັນພໍ່ເປົ້າແມ່ເປົ້າໃຫ້ຮັກ ແລະ ນັບຖືກັນ ແລະ ເປັນເພື່ອນຊີວິດທີ່ດີຊຶ່ງກັນແລະກັນ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອຄູ່ຜົວເມຍທີ່ເປັນໝັນ ເພື່ອຊ່ວຍຊອກຫາທາງອອກ ຫຼື ວິທີໃຊ້ຊີວິດທີ່ມີຄວາມສະຫງົບສຸກດີ.

ອສບ ສາມາດເຮັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການລ້ຽງລູກບຸນທຳ.
- ອົບຮົມຊາວໜຸ່ມໃຫ້ຮູ້ຈັກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນ.
- ສູນສຸຂະພາບໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານຕ້ອງຮູ້ກວດ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ກວດກາແມ່ຍິງທີ່ມີອາການເຈັບທ້ອງ ນ້ອຍຢ່າງຮຸນແຮງ, ເພາະວ່າຜ່ານມາແມ່ຍິງ ມັກຈະຖືກ ສົ່ງກັບບ້ານໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການ ປິ່ນປົວ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງກັນແທ້.
- ສອນແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ້ອາການຂອງພະຍາດອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງ ການປິ່ນປົວອັນຮີບດ່ວນ ແລະ ປິ່ນປົວໃຫ້ ຫາຍດີຕາມຫຼັກການ.
- ສິດສອນທັ້ງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ້ອາ ການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ຄວາມສຳຄັນໃນການປິ່ນປົວອັນຮີບດ່ວນ, ແລະ ຄວາມສຳຄັນໃນການປິ່ນປົວທັ້ງຝ່າຍຍິງ ແລະ ຝ່າຍຊາຍ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາ ຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ.



ການເປັນໝັນມີຫຼາຍສາເຫດ, ແຕ່ວ່າພະຍາດ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແມ່ນສິ່ງທີ່ປ້ອງກັນໄດ້ ງ່າຍກວ່າໝູ່.

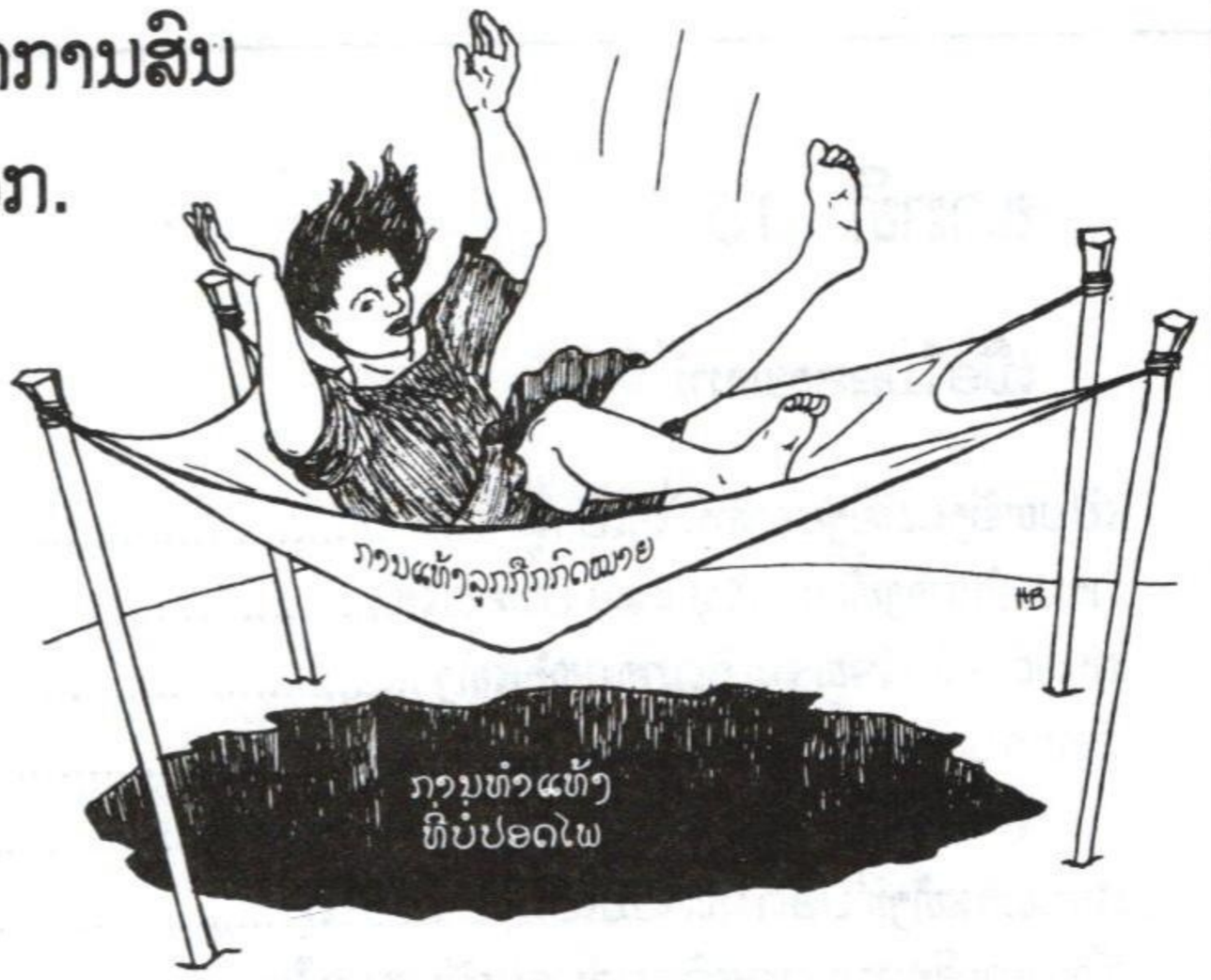
ພາກທີ 15

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີ ຄື:

ໜ້າ

ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງບາງຄົນຈຶ່ງເອົາລູກອອກ..... 260
ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ..... 262
ການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະເຮັດການທຳແທ້ງ 265
ວິທີການທຳແທ້ງແບບປອດໄພ 266
ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າການທຳແທ້ງຈະປອດໄພ 268
ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຄວນເປັນໄປແບບໃດ 270
ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກແລ້ວຄວນຈະເປັນແນວໃດ..... 271
ການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກ..... 272
ອາການສັບຈາກການແທ້ງລູກ..... 273
ການຕົກເລືອດແບບຮຸນແຮງ 273
ການຊ່ວຍເຫຼືອຮີບດ່ວນໃນກໍລະນີຕົກເລືອດຮຸນແຮງ 274
ການເປັນຊັອກ (ສະຫລົບ) 277
ການຊຶມເຊື້ອ 278
ການສະຫລົບ ຫຼື ເສຍສະຕິ 281
ບາດແຜພາຍໃນຮ່າງກາຍ 281
ປ້ອງກັນການທຳແທ້ງແບບບໍ່ປອດໄພ 282

ภาวะแท้งลูก และ อาการสืบจากภาวะแท้งลูก.



ถ้าภาวะอาจแผนลอบถือผิดพาด ภาวะแท้งลูกแบบปลอดไพ และถืกกิดหมายแม่นสิ่งปลอดไพสำลับแม่ยิง.

➤ *ภาวะขาดภาวะบ่ลิภาวะด้านภาวะอาจแผนลอบถือ และ ขาดลอามรู้ก่อกับภาวะร่อมเพดจะเป็นเหตผินของภาวะถืพาแบบบ่ต้องภาว และ นำไปสู่ภาวะทำแท้ง.*

เป็นหยังแม่ยิงบางคินจิ่งเอ๋าลูกออก.

ในเมื่อแม่ยิงเธ็ดสิ่งใดสิ่งหนึ่งลิงไปเพื่อยุดติภาวะตั้งถันเพิ่นเอิ้นว่า "ภาวะทำแท้ง". ยู่ในปื้มหิอนี้พวกเฮาใช้ลำว่า "ภาวะทำแท้ง" สำลับกำละนีที่มีภาวะอาจแผนเอ๋าลูกออก. ส่วนกำละนีที่บ่ได้อาจแผนโดยที่ว่าเด็กในท้องหุออกมาแบบทำมะชาดย่างบ่ตั้งใจ พวกเฮาใช้ลำว่า "ภาวะหุลูก".

มันแม่นเลื่องยากที่จะตัดสินใจเอ๋าลูกออก. มีบางสาดสะหนาได้ สั่งสอนไว้ว่าภาวะทำแท้งแม่นสิ่งผิดพาด และ ยู่ในหายปะเทดแม่นเลื่องผิดกิดหมาย หื มีภาวะเอ๋าลูกออกแบบบ่ปอดไพ. ย่างใดก่ดี, ก่อนที่จะเอ๋าลูกออกก่มีหายสาเหตที่แม่ยิงต้องตัดสินใจ ดั่งติอย่างต่ไปนี้:

- มีลูกพ่งพ่กับลอามสามาดที่จะล้ยงได้แล้อ.
- ภาวะถืพาจะเป็นอันตะลายต่สุขะพาบ และชิวิดของแม่.
- บ่มีพ่ของเด็กที่จะมาล้ยงดูเอลาเกิดออกมา.
- ผู้เป็นแม่ยากฮยมให้จิบสาก่อม.
- บ่ยากมีลูก.
- ถืพาย้อมถืกบ้งคับให้ร่อมเพด.
- มีผู้บ้งคับให้เอ๋าลูกออก.
- จะมีบันหาหนักหน่องจากภาวะเกิดลูก.

ການຖືພາແບບບໍ່ໄດ້ວາງແຜນ ແລະການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການຈະເກີດມີໃນເມື່ອ:



.... ທັງຄູ່ຍິງຊາຍບໍ່ຮູ້ວ່າພວກເຂົາ
ມີລູກແບບບັງເອີນ.



..... ອສບ ຄິດວ່າແມ່ຍິງບາງຄົນຍັງໜຸ່ມ
ເກີນໄປທີ່ຈະໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ.



..... ແມ່ຍິງຖືກບັງຄັບໃຫ້
ຮ່ວມເພດ.



....ບໍ່ມີການວາງແຜນ
ຄອບຄົວ, ຫຼືໃຊ້ວິ ທີ
ວາງແຜນຄອບຄົວແບບ
ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື ຜິດພາດ
ຈຶ່ງພາໃຫ້ມີລູກ.

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ

ແມ່ຍິງທີ່ໄດ້ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນຫຍັງໝົດ ອາດຈະປ້ອງກັນການ
ຖືພາໄດ້ພາຍໃນ 3 ວັນ ຫຼັງຮ່ວມເພດ ຖ້າວ່າຍິງຄົນນັ້ນລົງມືປະຕິບັດຢ່າງໄວວາ
(ເບິ່ງໜ້າ 241).

ການທຳແທ້ງແບບ ປອດໄພ ແລະ ບໍ່ ປອດໄພ.

ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຈະມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍຕໍ່ສິ່ງອັນຕະລາຍ

ການແທ້ງລູກຈະມີຄວາມປອດໄພດີໃນເມື່ອ:

- ອສບ ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມແລະມີປະສົບການ.
- ມີການນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືອັນເໝາະສົມ.
- ທຳແທ້ງໃນສະພາບທີ່ສະອາດດີ. ທຸກສິ່ງທີ່ປ່ອນເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ມົດລູກເວລາທຳແທ້ງຕ້ອງຂ້າເຊື້ອຢ່າງລະອຽດ (ປັດສະຈາກ ເຊື້ອຈຸລິນຊີ).
- ຕັ້ງຄັນບໍ່ເກີນ 3 ເດືອນ (12 ອາທິດ) ນັບແຕ່ປະຈຳເດືອນຄັ້ງສຸດທ້າຍ.

ການທຳແທ້ງຈະບໍ່ປອດໄພໃນເມື່ອ:

- ຜູ້ເອົາລູກອອກບໍ່ໄດ້ຮຽນວິຊາມາກ່ອນ.
- ໃຊ້ເຄື່ອງມືແລະຢາທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ທຳແທ້ງໃນສະພາບທີ່ຂາດຄວາມສະອາດ.
- ຕັ້ງຄັນເກີນ 3 ເດືອນ (12 ອາທິດ) ເວັ້ນເສຍແຕ່ຈະເອົາລູກອອກ ຢູ່ໂຮງໝໍທີ່ມີເຄື່ອງມື ພິເສດ.

ການເສຍຊີວິດຍ້ອນເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ

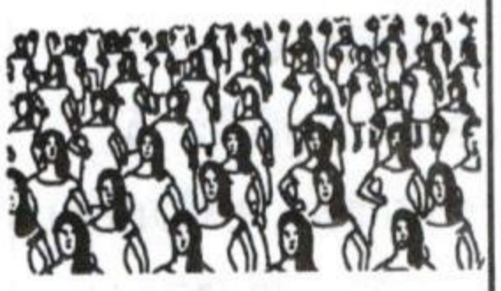
ໃນແຕ່ລະປີມີຜູ້ເອົາລູກອອກ 55 ລ້ານກໍລະນີໃນທົ່ວໂລກ. ສ່ວນຫຼາຍ ຜູ້ຍິງທີ່ໄປເອົາລູກອອກກໍ່ມັກຈະປອດໄພ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະໄປເອົາອອກແບບ ຜິດກົດໝາຍກໍ່ຕາມ . ແຕ່ວ່າການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພມັກຈະເປັນສາ ເຫດຂອງຄວາມຕາຍ ຫຼື ມີອາການສົບຕາມມາ ເຊັ່ນ: ການຊຶມເຊື້ອ, ເຈັບເປັນ ແບບຊຳເຮື້ອ ແລະ ການເປັນໝັນ.

ເມື່ອຕົນເອງຈົນຕາແຈ ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຊອກຫາທຸກວິທີເພື່ອໃຫ້ ຕົນເອງແທ້ງລູກ. ຄວນຫຼີກເວັ້ນວິທີຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ ເພາະມັນເປັນ ອັນຕະລາຍ ຫຼາຍ.

- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາວັດຖຸແຫຼມ ຫຼື ແຂງ ເຊັ່ນ: ທ່ອນໄມ້ , ສາຍລວດ ຫຼື ທໍ່ຢາງປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດ ຫຼື ມົດລູກເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ ມົດລູກບາດ ຊຶ່ງຈະພາໃຫ້ລົງເລືອດ ແລະ ຊຶມເຊື້ອ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາຢາພື້ນເມືອງ ຫຼື ພືດພື້ນເມືອງຕ່າງໆປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດ ຫຼື ມົດລູກເພາະ ມັນຈະພາໃຫ້ແສບຮ້ອນ, ຄາຍເຄືອງ, ເປັນອັນຕະ ລາຍ, ພາໃຫ້ຊຶມເຊື້ອແລະລົງເລືອດ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາສານຕ່າງໆເຊັ່ນ: ນ້ຳຢາຊັກຟອກ, ນ້ຳດ່າງ, ຂີ້ເທົ່າ, ສະບູ ຫຼື ນ້ຳມັນກາດ ຍັດໃສ່ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ມົດລູກ ແລະ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ ດື່ມຈຳພວກນີ້.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນຢາພື້ນເມືອງ ຫຼື ຢາຫຼວງຫຼາຍບາດດຽວ ເພື່ອແທ້ງລູກ (ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຍັດໃສ່ຊ່ອງຄອດ). ຕົວຢ່າງ:



ໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ 100.000 ຄົນ ທີ່ເອົາລູກອອກແບບ ປອດໄພຈະມີ ຜູ້ໜຶ່ງເສຍຊີວິດ.



ແຕ່ວ່າໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ 100.000 ຄົນທີ່ເອົາລູກ ອອກແບບບໍ່ປອດໄພຈະ ມີຜູ້ເສຍຊີວິດປະມານ 100 ຫາ 1000 ຄົນ.

ຖ້າກິນຢາດີໄຂ້ຍຸງ ກະໂລໂຣກິນ (chloroquine) ຫຼາຍບາດຽວເພື່ອຂ້າລູກໃນທ້ອງ ຫຼື ກິນຢາ ແອກໂກເມຕຣິນ (ergometrine), ອົກຊີຕົກຊິນ (oxytocine) ເພື່ອຢຸດການລົ້ງເລືອດຫຼັງເກີດອາດພາໃຫ້ແມ່ຕາຍກ່ອນໂດຍທີ່ບໍ່ທັນໄດ້ແທ້ງລູກຊ້ຳ.

- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ທຸບຕີທ້ອງຕົນເອງ ຫຼື ກະແທກຕົນເອງລົ້ງຈາກຂັ້ນໄດເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮັບບາດເຈັບ ຫຼື ຕົກເລືອດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍແຕ່ອາດຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ແທ້ງລູກຊ້ຳ.

ສິ່ງສຳຄັນ *ບໍ່ໃຫ້ເອົາວັດຖຸໃດຍັດເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ບຸກຄົນໃດທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຮຽນດ້ານປະຖຸງຄົນມາເອົາລູກອອກໃຫ້ ເພາະມັນເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຕາຍໄດ້.*

ໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ເຮັດການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຫາກມີລູກແບບບັງເອີນ ໂດຍທີ່ຕົນເອງບໍ່ຕ້ອງການຢາກໃຫ້ມີ, ຍິງຄົນນັ້ນກໍ່ຄວນມີໂອກາດເອົາລູກອອກແບບປອດໄພ ແລະ ຖືກກົດໝາຍ. ແຕ່ແລ້ວກົດໝາຍກ່ຽວກັບການເອົາລູກອອກແມ່ນແຕກຕ່າງກັນລະຫວ່າງປະເທດຕ່າງໆ.

ການທຳແທ້ງທີ່ຖືກກົດໝາຍ:

ຖ້າວ່າການທຳແທ້ງໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກກົດໝາຍແມ່ຍິງກໍ່ຈະໄປເອົາລູກອອກຢູ່ສູນການແພດ ຫຼື ໂຮງໝໍຢ່າງສະບາຍໃຈພຽງແຕ່ຈ່າຍຄ່າຢຸກຢາ ແລະ ບໍລິການແລ້ວກໍ່ໄດ້ເຮັດການທຳແທ້ງແບບປອດໄພ. ໃນບັນດາປະເທດທີ່ກົດໝາຍອະນຸຍາດເຊັ່ນ ນີ້ເກືອບວ່າຈະບໍ່ມີແມ່ຍິງເຈັບເປັນ ຫຼື ເສຍຊີວິດຈາກອາການສິນຂອງ ການທຳແທ້ງ.

ການທຳແທ້ງທີ່ຖືກກົດໝາຍໃນບາງກໍລະນີ:

ໃນບາງປະເທດການທຳແທ້ງຈະຖືກກົດໝາຍເປັນບາງກໍລະນີ ເຊັ່ນ:

- ກໍລະນີທີ່ແມ່ຍິງຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ມີເພດສຳພັນກັບສະມາຊິກໃກ້ຊິດໃນຄອບຄົວ.
- ກໍລະນີທີ່ທ່ານໝໍບົ່ງມະຕິວ່າຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ຜູ້ຖືພາເນື່ອງຈາກເຫດຜົນທາງສຸຂະພາບ.

ເຖິງຈະຕົກຢູ່ໃນກໍລະນີເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຕາມແມ່ຍິງກໍ່ຍັງມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະເອົາລູກອອກ. ທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ຕ່າງໆຍັງບໍ່ທັນໝັ້ນໃຈແນ່ນອນວ່າກົດໝາຍເວົ້າແນວໃດແທ້ . ທ່ານໝໍ ຫຼື ອສບ ອາດຈະເຮັດການທຳແທ້ງໃຫ້ແບບບໍ່ເຕັມໃຈຢ່າງເປີດເຜີຍ ຫຼື ອາດຈະຮຽກເກັບຄ່າບໍລິການຢ່າງແພງໆ. ແມ່ຍິງສ່ວນ ຫຼາຍກໍ່ບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າຢູ່ໃນ ປະເທດຂອງຕົນນັ້ນກົດໝາຍຈະອະນຸຍາດຫຼື ບໍ່.

➤ *ຫຼີກເວັ້ນການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ. ພະຍາຍາມປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີລູກຖ້າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການເອົາລູກອອກ*

➤ *ເຖິງແມ່ນວ່າການທຳແທ້ງຈະຜິດກົດໝາຍກໍ່ຕາມ, ຖ້າໄດ້ເອົາລູກອອກແລ້ວຜູ້ຍິງຢູ່ໃນກໍລະນີກໍ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທາງການແພດເພື່ອປ້ອງກັນອາການສິນທີ່ຈະຕາມມາ. ສ່ວນຫຼາຍຈະຮູ້ໄດ້ຍາກວ່າອັນໃດແມ່ນການທຳແທ້ງ ແລະ ອັນໃດແມ່ນການ ຫຼຸລູກ ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າຈະມີສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ນຳມົດລູກຈາກການທຳແທ້ງ.*

ການທຳແທ້ງແບບຜິດກົດໝາຍ: ຖ້າການທຳແທ້ງບໍ່ຖືກກົດໝາຍ ທັງຜູ້ໄປເອົາລູກອອກ ແລະ ຜູ້ທີ່ເອົາລູກອອກໃຫ້ນັ້ນ ລ້ວນແຕ່ມີໂທດຊຶ່ງສາມາດຖືກຈັບຕົວໄດ້. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນບໍ່ມີໃຜຖືກຈັບຕົວດັ່ງທີ່ຄວນ. ແຕ່ວ່າການທຳແທ້ງທີ່ຜິດກົດໝາຍນັ້ນມັກຈະພາໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດຈາກການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ ແລະ ການຖືພາແບບບໍ່ປອດໄພ. ແທນທີ່ຈະໃຊ້ເງິນເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ໃນລັກສະນະອື່ນຊ້ຳພັດໃຊ້ເງິນມາປິ່ນປົວອາການສິນ ຫຼື ຜົນກະທົບທີ່ຕາມມາຈາກການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ.

ບໍ່ຄວນຄິດວ່າການເອົາລູກອອກແມ່ນສິ່ງຜິດກົດໝາຍສະເໝີໄປ. ທ່ານຄວນຊອກຫາຄວາມຈິງຈາກກົດໝາຍຢູ່ປະເທດຂອງທ່ານເສຍກ່ອນ. ຖ້າມີກົດໝາຍຊ່ວຍກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ທຸກຢ່າງງ່າຍຂຶ້ນຊຶ່ງມັນຈະງ່າຍກວ່າທີ່ເຮົາຈະໄປປ່ຽນກົດໝາຍເຖິງວ່າການທຳແທ້ງຈະຜິດກົດໝາຍກໍ່ຕາມແຕ່ກໍ່ຍັງມີຫຼາຍຄົນທີ່ເຮັດການບໍລິ ການເອົາລູກອອກແບບປອດໄພດີ . ການຊອກຫາບ່ອນເອົາລູກອອກທີ່ປອດໄພ ນັ້ນອາດໝາຍເຖິງການສ່ຽງລະຫວ່າງການມີຊີວິດຢູ່ລອດ ຫຼື ການຕາຍ.



ອຸປະສັກດ້ານອື່ນໆທີ່ຈະໄດ້ຮັບການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ

ເຖິງວ່າຈະຜິດກົດໝາຍ ຫຼື ຖືກກົດໝາຍກໍ່ຕາມ ການທີ່ຈະໄດ້ຮັບການທຳແທ້ງແບບປອດໄພນັ້ນມັນກໍ່ເປັນເລື່ອງຍາກຢູ່ແລ້ວ, ເພາະວ່າຕ້ອງໃຊ້ເງິນຫຼາຍ, ສະຖານທີ່ຢູ່ໄກ ຫຼື ມີກົດລະບຽບຫຼາຍຢ່າງທີ່ສັບສົນ ຫຼື ວ່າຕ້ອງຂຽນໃບສະເໜີ.

ສະພາບເຫຼົ່ານີ້ພາໃຫ້ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ທຸກຍາກຂາດເຂີນ ຫຼື ຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍຊິນກັບການປິ່ນປົວທາງການແພດເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເອົາລູກອອກແບບປອດໄພ , ສິ່ງທີ່ໜ້າເສົ້າໃຈກໍ່ຄືວ່າມີແຕ່ຜູ້ຍິງທີ່ມີເງິນເທົ່ານັ້ນສາມາດເອົາລູກອອກຢ່າງປອດໄພ ຊຶ່ງວ່າເຂົາເຈົ້າໄປຫາທ່ານໝໍເອກະຊົນເອົາອອກໃຫ້ຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ.

ການຕັດສິນໃຈ ທີ່ຈະເຮັດ ການທຳແທ້ງ

➤ *ຖ້າວ່າບໍ່ມີບ່ອນຈະ ເອົາລູກອອກທ່ານອາດຈະ ຄິດເບິ່ງວ່າຄວນຈະເອົາ ໃຫ້ຄົນອື່ນລ້ຽງເປັນລູກບຸນທຳ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າເຮັດແນວນີ້ ສັງຄົມ ໃນຊຸມຊົນ ຈະຮັບໄດ້ ຫຼື ບໍ່.*

285

ພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນ

ການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະເຮັດການທຳແທ້ງນັ້ນ ມັນຂຶ້ນກັບວ່າຈະມີບ່ອນ ທຳແທ້ງ ທີ່ປອດໄພຢູ່ໃກ້ບ່ອນທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນບໍ່. ມັນຍັງຂຶ້ນກັບວ່າການທຳແທ້ງ ຫຼື ເດັກໃນທ້ອງຈະມີຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ກັບຊີວິດຂອງທ່ານ.
ທ່ານອາດຈະຄຳນຶງເຖິງຄຳຖາມຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້:



- ທ່ານມີຄວາມສາມາດລ້ຽງໄດ້ບໍ ?
  ທ່ານມີເງິນ ພໍທີ່ຈະລ້ຽງເດັກບໍ ?
- ການຖືພາຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ ຂອງທ່ານຫຼື ບໍ ?
- ທ່ານມີຜົວທີ່ຈະຊ່ວຍລ້ຽງເດັກບໍ ? ທ່ານ ສາມາດລົມກັບຜົວກ່ຽວກັບການ ຕັດສິນໃຈໄດ້ບໍ ?
- ການເອົາລູກອອກມັນຂຶ້ນກັບສາດສະໜາ ຫຼືຄອບຄົວຂອງທ່ານບໍ ? ຖ້າເປັນເຊັ່ນນັ້ນທ່ານຈະຮູ້ສຶກແບບໃດຖ້າທ່ານຕ້ອງການ ເອົາລູກອອກ ?
- ຈະໄປເຮັດການທຳແທ້ງແບບໃດ (ເບິ່ງໜ້າ 270) .
- ທ່ານຖືພາໄດ້ຈັກເດືອນແລ້ວ ?
- ທ່ານມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ ? ທ່ານອາດມີຄວາມສ່ຽງ ຕື່ມຖ້າວ່າມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຢູ່ນຳຕົວທ່ານ ຖ້າວ່າທ່ານ ຍັງໜຸ່ມ, ເປັນໂສດ ແລະ ມີຄູ່ໃໝ່ ຫຼື ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງພະ ຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ຖ້າທ່ານມີອາການແບບນັ້ນທ່ານຈະມີ ຄວາມສ່ຽງ, ເບິ່ງໜ້າ 287 ຢູ່ໃນພາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳ ພັນ. ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງປົວພະຍາດສາກ່ອນຈຶ່ງເອົາລູກອອກໄດ້.
- ຈະມີອາການສົນ (ບັນຫາ) ໃດຕາມມາຈາກການທຳແທ້ງ ? (ເບິ່ງໜ້າ 273 ຮອດ 281).
- ທ່ານຈະໄປຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ໃດເພື່ອຊ່ວຍທ່ານແບບສຸກເສີນ ຖ້າທ່ານ ມີ ອາການສົນ ? ຈະໄປບ່ອນນັ້ນດ້ວຍວິທີໃດ ?

ຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃນ 4 ໜ້າຕໍ່ໄປນີ້ອາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ໃນການຕັດສິນໃຈວ່າ ໃນເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານຢູ່ນັ້ນມີວິທີການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຫຼືບໍ່.



ຖ້າທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນເພື່ອຕັດສິນໃຈໃນການ ເອົາລູກອອກທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດ:

ຜູ້ຈະເອົາລູກອອກຕ້ອງການຄຳແນະນຳທີ່ໜ້າ ເຊື່ອຖືໄດ້ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອຢ່າງຈິງໃຈ. ທ່ານບໍ່ຕ້ອງ ບອກເລື່ອງທີ່ເຂົາຕັດສິນໃຈລົງໄປນັ້ນໃຫ້ຄົນອື່ນ ຮັບຮຳ ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າເຂົາຢາກໃຫ້ຄົນອື່ນຮັບຮຳ.

ວິທີການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ

ອສບ ທີ່ໄດ້ຜ່ານການອົບຮົມສາມາດເອົາລູກອອກໄດ້ດັ່ງນີ້:

ການເອົາລູກອອກດ້ວຍວິທີດູດອອກ (ການດູດດ້ວຍສູນຍາກາດ).

ເພິ່ນໃຊ້ວິທີດູດອອກດ້ວຍໜອດພິເສດ (cannula) ໂດຍການປ່ອນໜອດດັ່ງກ່າວເຂົ້າໄປໃນມົດລູກໂດຍຜ່ານປາກມົດລູກ. ວິທີນີ້ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາສະຫຼົບແຕ່ບາງເທື່ອເພິ່ນກໍ່ສັກຢາມຶນໃສ່ປາກມົດລູກເພື່ອບໍ່ໃຫ້ ເຈັບໜາຍ. ສຳລັບວິທີການດູດດ້ວຍການໃຊ້ມືດູດອອກ ເພິ່ນຈະເອົາຊີແຮງພິເສດມາດູດອອກ (Manual vacuum aspiration ຫຼື MVA). ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ເພິ່ນອາດຈະໃຊ້ເຄື່ອງເອເລັກໂຕຣນິກຂະໜາດນ້ອຍດູດອອກ.

ໜອດພິເສດ



ເຄື່ອງດູດສູນຍາກາດ

ການດູດດ້ວຍສູນຍາກາດແມ່ນວິທີງ່າຍ ແລະໃຊ້ເວລາພຽງແຕ່ປະມານ 5 ເຖິງ 10 ນາທີ. ວິທີນີ້ໃຊ້ຢູ່ສູນສຸກສາລາ, ຄລີນິກ, ຫຼືໂຮງໝໍ. ວິທີນີ້ຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍໃນໄລຍະຖືພາໄດ້ສາມເດືອນ, ແຕ່ວ່າບາງເທື່ອການຖືພາເກີນສາມເດືອນພຽງເລັກນ້ອຍກໍ່ເອົາອອກໄດ້ຄືກັນ. ການດູດດ້ວຍສູນຍາກາດຈະມີອາ ການສົ່ນໜ້ອຍກວ່າວິທີເປີດປາກມົດລູກແລ້ວຂູດອອກ (ເບິ່ງອະທິບາຍຂ້າງລຸ່ມ).

ໃນບາງກໍລະນີເພິ່ນໃຊ້ວິທີດູດດ້ວຍສູນຍາກາດເພື່ອເຮັດໃຫ້ການເປັນປະຈຳເດືອນມາຊ້າໃຫ້ມາຕາມປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງອາດບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າຕົນເອງຖືພາ ຫຼື ບໍ່ຖືພາພຽງແຕ່ຮູ້ວ່າຮອບປະຈຳເດືອນຂອງຕົນບໍ່ມາ. ວິທີນີ້ເອີ້ນວ່າການປັບໄລຍະການເປັນປະຈຳເດືອນ.

ການເອົາລູກອອກດ້ວຍວິທີຂູດ (ເປີດປາກມົດລູກແລ້ວຂູດ , ຫຼື D ແລະ C, Dilation and Curettage).

ບ່ວງຂູດພິເສດ



ເພິ່ນໃຊ້ບ່ວງຂູດພິເສດ ຫຼື ເຄື່ອງຂູດທີ່ມີຮູບຮ່າງຄືບ່ວງທີ່ໃຊ້ແຍ່ເຂົ້າໄປຫາມົດລູກ. ບ່ວງຂູດພິເສດມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າໜອດດູດພິເສດ ແລະ ເນື່ອງຈາກວ່າມັນຄົມບາງ ເພິ່ນຈຳເປັນຕ້ອງເປີດປາກມົດລູກອອກໃຫ້ກວ້າງ ຊຶ່ງພາໃຫ້ເຈັບສົມຄວນ. ການໃຊ້ວິທີຂູດແບບນີ້ໃຊ້ເວລາປະມານ 15 ຫາ 20 ນາທີ ແລະເຈັບໜາຍກວ່າວິທີດູດດ້ວຍສູນຍາກາດແລະທັ້ງໃຊ້ເງິນໜາຍກວ່າອີກ. ເພິ່ນມັກເອົາອອກຢູ່ຫ້ອງຜ່າຕັດແລະປົກກະຕິຕ້ອງວາງຢາສະຫຼົບກ່ອນຈຶ່ງຂູດໄດ້.

ການເອົາລູກອອກດ້ວຍວິທີໃຊ້ຢາ (ການທຳແທ້ງດ້ວຍຢາ).

ປະຈຸບັນມີທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ໜາຍຄົນໃຊ້ຢາເອົາລູກອອກ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ ຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ມົດລູກປັ້ນແລະບີບເດັກອ່ອນອອກມາ. ເພິ່ນໃຊ້ຢາບາງຊະນິດປ່ອນໃສ່ຊ່ອງຄອດ (ບໍ່ປ່ອນໃສ່ມົດລູກ), ບາງຊະນິດຕ້ອງໄດ້ກິນ, ບາງຊະນິດຕ້ອງສັກ (ສີດຢາ). ຖ້າກິນຫຼືສັກຢາຕາມຈຳນວນຢາທີ່ຕ້ອງການທີ່ສາມາດບີບເອົາລູກອອກໄດ້ ກໍ່ຈະປອດໄພກວ່າວິທີປ່ອນຢາເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ເພາະວ່າມັນອາດຈະພາໃຫ້ມີບາດແຜ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອໄດ້.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາພົ້ນເມືອງບັງຄັບເອົາລູກອອກ:

- ບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາທີ່ທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈ.
- ທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາບັງຄັບເອົາລູກອອກໄດ້ໃນສະເພາະກໍລະນີທີ່ທ່ານຢູ່ໃກ້ຄລີນິກ ຫຼື ໃກ້ໂຮງໝໍ ເພື່ອວ່າທ່ານສາມາດຮີບໄປຫາໝໍໄດ້ ເມື່ອເລືອດເລີ່ມຕົກ. ຄລີນິກຫຼືໂຮງໝໍຕ້ອງມີແພດທີ່ຜ່ານການອົບຮົມແລະມີຄວາມສາມາດໃນການເອົາສິ່ງເສດເຫຼືອອອກຈາກມົດລູກ ໃນກໍລະນີທີ່ຢາບໍ່ສາມາດເຮັດວຽກເຕັມສ່ວນໄດ້.
- ເມື່ອເລືອດເລີ່ມຕົກໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍຫຼືຄລີນິກ ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າບໍ່ມີສິ່ງໃດຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກບໍ່. ຖ້າວ່າຍັງມີສິ່ງຄ້າງຢູ່ໃຫ້ຫາວິທີດູດຫຼືຂູດອອກໃຫ້ໝົດ. ຖ້າບໍ່ເອົາອອກໝົດທ່ານອາດຈະມີບັນຫາອາການສົ່ນເປັນຕົ້ນແມ່ນການຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ຕົກເລືອດຢ່າງອັນຕະລາຍ. ຖ້າຫາກວ່າເອົາລູກອອກບໍ່ໄດ້ ແລະ ປະປ່ອຍໃຫ້ຖືພາຕໍ່ໄປເດັກທີ່ຈະເກີດກໍ່ຈະພົບບັນຫາໃນເວລາເກີດ.

ຢາບາງຊະນິດທີ່ໃຊ້ສຳລັບແທ້ງລູກ .

1. ມີເຟປຣິສໂຕນ Mifepristone (RU-486 , ຢາເມັດຂອງຝະລັ່ງ) ເປັນຢາທີ່ມີຢູ່ບາງປະເທດ. ຢານີ້ສາມາດພາໃຫ້ແທ້ງລູກໄດ້ ສຳລັບການຖືພາ 9 ອາທິດລົງມາ. ເພິ່ນໃຊ້ຢານີ້ສຳລັບກໍລະນີພິເສດຢູ່ໃນຄລີນິກ ແລະໂຮງໝໍ ເພື່ອສາມາດຕິດຕາມອາການສົ່ນແລະປິ່ນປົວຖ້າຫາກມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນ. ສອງມື້ຕໍ່ມາເພິ່ນຈະໃຫ້ກິນຢາຊະນິດທີສອງທີ່ມີຊື່ວ່າມີສ໌ໂຊໂປຣສ໌ໂຕນ (misoprostol) ຢານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສິ່ງຕົກຄ້າງໃນມົດລູກອອກມາໃຫ້ໝົດກ້ຽງ.
2. ຢາມີສ໌ໂຊໂປຣສ໌ໂຕນ (misoprostol) ເປັນຢາທີ່ໃຊ້ປົວບາດແຜກະເພາະອາຫານ ແລະ ເພິ່ນເອົາມາໃຊ້ກັບຢາມີເຟປິຣສ໌ໂຕນ ຫຼື ຢາອື່ນໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແທ້ງລູກ. ເພິ່ນສາມາດໃຊ້ສະເພາະຢາຕົວນີ້ເພື່ອເອົາລູກອອກ. ສະນັ້ນເມື່ອໃຊ້ຢານີ້ຕ້ອງໃຫ້ ອສບ ເບິ່ງແຍງຢ່າງໃກ້ຊິດ ເມື່ອເລືອດເລີ່ມຕົກ. ຢາມີສ໌ໂຊໂປຣສໂຕນ misoprostol ນີ້ ສາມາດໃຊ້ໄດ້ສຳລັບການຖືພາໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ (12 ອາທິດ). ຢານີ້ໃຊ້ສຳລັບຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດບໍ່ແມ່ນຢາກິນ.
3. ຢາເມໂຕເຕຣຊາເຕ (methotrecxate) ເປັນຢາຕ້ານພະຍາດມະເຮັງ ຊຶ່ງເພິ່ນສາມາດເອົາມາໃຊ້ກັບຢາມີສ໌ໂຊໂປຣສໂຕນ (misoprostol) ເພື່ອເຮັດການທຳແທ້ງ. ມັນເປັນຢາທີ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງອັນຕະລາຍ. ຖ້າວ່າຢານີ້ບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ແທ້ງລູກໄດ້ມັນຈະເປັນຜົນຮ້າຍແກ່ເດັກທີ່ຈະເກີດມາຕາມພາຍຫຼັງ. ການໃຊ້ຢານີ້ປອດໄພແບບໃດນັ້ນຍັງບໍ່ຮູ້ແນ່ນອນ. ຖ້າຈະໃຊ້ຢານີ້ຕ້ອງໄປພົວພັນກັບໂຮງໝໍທີ່ມີເຄື່ອງມືທັນສະໄໝ.

ສິ່ງສຳຄັນ:

ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳການໃຊ້ຢາມີສ໌ໂຊໂປຣສໂຕນ (misoprostol) ຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຖ້າບໍ່ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳມົດລູກອາດຈະຖືກສີກຂາດແລະພາໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.

ຍັດຢາ misoprostol ໃສ່ຊ່ອງຄອດ .



➤ *ເບິ່ງລາຍລະອຽດສຳລັບຢາເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ໜ້າ 581*

ການເອົາລູກອອກບໍ່ລະອຽດ

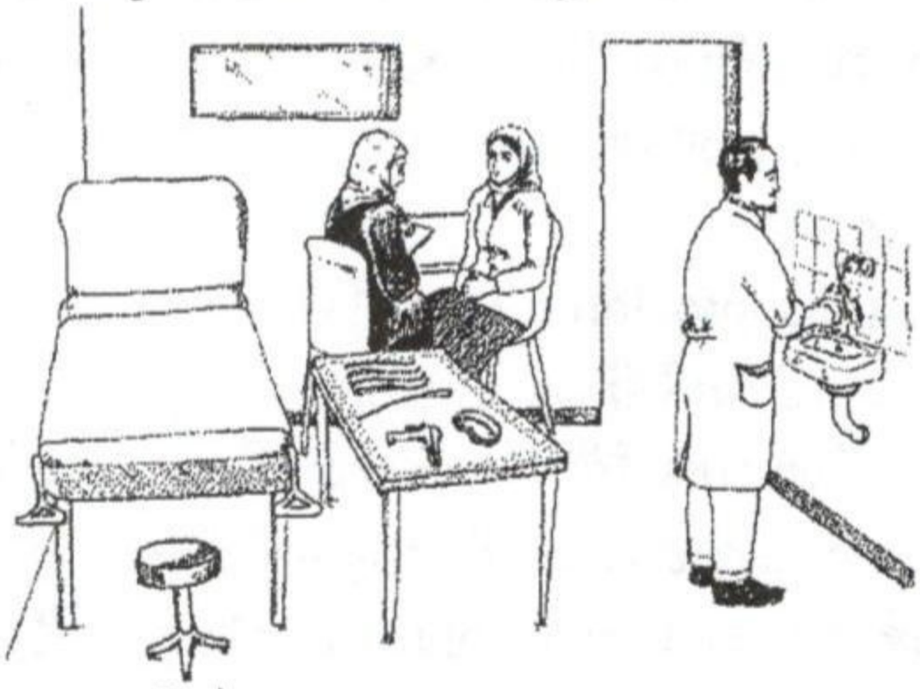
ການເອົາລູກອອກບໍ່ລະອຽດແມ່ນເວລາເອົາລູກອອກນັ້ນມີສິ່ງຕົກຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ຍ້ອນເອົາອອກບໍ່ໝົດ. ອາການຈະສະແດງໃຫ້ຮູ້ແບບມີເລືອດຕົກຮຸນແຮງໜຶ່ງມື້ພາຍຫຼັງທີ່ເຮັດການທຳແທ້ງ, ມີອາການເຈັບປັ້ນທ້ອງ, ມີເລືອດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ. ຖ້າເປັນແນວນີ້ໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ ເພື່ອໃຫ້ເພີ່ນເອົາສິ່ງຕົກຄ້າງອອກໃຫ້ໝົດ.

ຖ້າປະປ່ອຍໄວ້ຈະພາໃຫ້ມີອາການສົ້ນຫຼາຍແນວ ແລະອາດເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍກໍ່ເປັນໄດ້. ເບິ່ງໜ້າ 271 ສຳລັບອາການອັນຕະລາຍຈາກການເອົາລູກອອກ.

ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າການທຳແທ້ງຈະປອດໄພ

ມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າການທຳແທ້ງນັ້ນຈະປອດໄພຫຼືບໍ່ປອດໄພ. ທ່ານລອງໄປເບິ່ງສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ເອົາລູກອອກ ຫຼື ຖາມບາງຄົນຜູ້ທີ່ເຄີຍໄປມາແລ້ວ. ທ່ານອາດຖາມຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

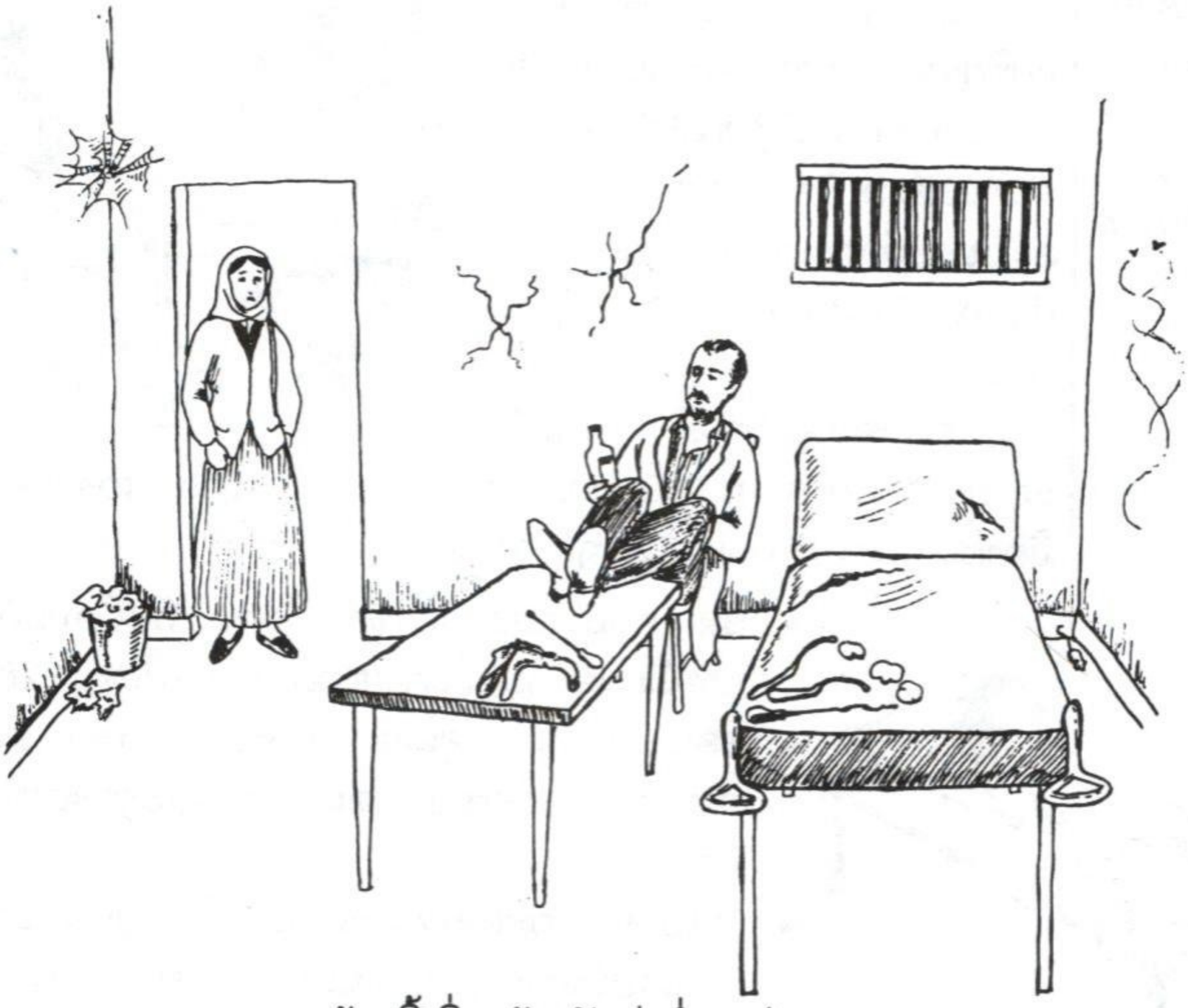
- **ເຈົ້າເຄີຍໄດ້ຍິນບໍ່ວ່າມີຄົນເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ຕາຍຍ້ອນໄປເອົາລູກອອກຢູ່ທີ່ນີ້ບໍ່ ?**
  ຖ້າເປັນແນວນັ້ນທ່ານຄວນໄປຊອກບ່ອນອື່ນດີກວ່າ.
- **ໃຜຈະເປັນຜູ້ເອົາລູກອອກໃຫ້ແລະບຸກຄົນນັ້ນໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມຮ່ຳຮຽນມາແນວໃດ ?**
  ທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ, ອສບ ແລະ ໝໍຕຳແຍພື້ນເມືອງລ້ວນແຕ່ເອົາລູກອອກໄດ້ທັງນັ້ນ. ແຕ່ຖ້າຜູ້ທີ່ຈະເອົາລູກອອກໃຫ້ນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຮູ້ຈັກວິທີອັນປອດໄພ ແລະວິທີປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອກໍ່ຈະພາໃຫ້ເກີດສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົວຂອງທ່ານ.



ຫ້ອງນີ້ເບິ່ງແລ້ວເຫັນວ່າຈະປອດໄພດີ.

- **ຫ້ອງທີ່ຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນທຳແທ້ງນັ້ນສະອາດ ແລະ ເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍດີບໍ່** ? ຖ້າມັນເປື້ອນເປິະແລະຊະຊາຍ ການເອົາລູກອອກກໍ່ອາດຈະເປັນແບບດຽວກັນ .
- **ໃນຫ້ອງມີບ່ອນລ້າງມືບໍ່** ? ຖ້າບໍ່ມີບ່ອນລ້າງມື ອສບ ກໍ່ບໍ່ມີບ່ອນທຳຄວາມສະອາດ ຊຶ່ງຈະພາໃຫ້ການເອົາລູກອອກບໍ່ສະອາດ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ.
- **ເຄື່ອງມືອຸປະກອນທີ່ຈະເອົາລູກອອກນັ້ນມີລັກສະນະຄ້າຍຄືເຄື່ອງມືອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ໃຫ້ເຫັນໃນໜ້າ 266 ຫຼືວ່າແມ່ນເຄື່ອງມືທີ່ຈັດຫາຫຼືເຮັດເອົາເອງບໍ່** ? ເຄື່ອງມືທີ່ເຮັດເອົາເອງສ່ວນຫຼາຍມັກພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອ.
- **ເຄື່ອງມືອຸປະກອນໄດ້ຜ່ານການອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອໂລກແບບໃດ** ? ເຄື່ອງມືອຸປະກອນຕ້ອງເອົາແຊ່ລົງນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໂລກທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມສູງ ຫຼື ເອົາໄປຕົ້ມເພື່ອຂ້າເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຊຶ່ງເປັນສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອ.

- **ລາຄາເອົາລູກອອກຍຸຕິດທຳບໍ່** ? ຖ້າລາຄາແພງເກີນໄປບາງທີ ອສບ ອາດຈະເຫັນແກ່ເງິນເທົ່ານັ້ນ ໂດຍທີ່ບໍ່ຫ່ວງໃຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.
- **ນອກຈາກເອົາລູກອອກແລ້ວຍັງມີການບໍລິການຮັກສາສຸຂະພາບຢ່າງອື່ນບໍ່** ? ສູນການແພດທີ່ດີ ຕ້ອງມີການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຫຼາຍແນວໃນສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງການ, ເຊັ່ນວ່າ: ການວາງແຜນ ຄອບຄົວ, ການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການປ້ອງກັນໂລກເອດ.
- **ຖ້າມີບັນຫາພາດພັ້ງຕໍ່ສຸຂະພາບໃນໄລຍະເອົາລູກອອກ ຫຼື ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກທ່ານຈະຖືກນຳສົ່ງໄປໂຮງໝໍໃດ** ? ທ່ານຄວນມີແຜນລ່ວງໜ້າສະເໝີວ່າໃນກໍລະນີສຸກເສີນທ່ານຈະໄປ ໂຮງໝໍໃດ ?



ຫ້ອງນີ້ເບິ່ງແລ້ວເຫັນວ່າບໍ່ປອດໄພ

ສິ່ງສຳຄັນ:

ການທຳແທ້ງຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຖ້າວ່າ:

- ການເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອສຸດທ້າຍຂອງທ່ານນັ້ນ ດົນກວ່າສາມເດືອນແລ້ວ (ມີລູກເກີນສາມເດືອນ).
- ທ້ອງຂອງທ່ານເລີ່ມໃຫຍ່ໂພ່ອອກຢ່າງຈະແຈ້ງ.

ຍິ່ງຖືພາດົນໄປເທົ່າໃດກໍ່ຍິ່ງມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍຕໍ່ການພົບບັນຫາອາການສົມພາຍ ຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກ. ເພື່ອຄວາມປອດໄພຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າມີລູກເກີນສາມເດືອນ ທ່ານຈະຕ້ອງໄປເອົາລູກອອກຢູ່ໂຮງໝໍທີ່ມີເຄື່ອງມືອຸປະກອນທີ່ທັນສະໄໝພິເສດ.



ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ ຄວນເປັນໄປ ແບບໃດ.

ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພໂດຍສະເພາະແມ່ນວິທີການໃຊ້ເຄື່ອງດູດອອກ (MVA) ເປັນວິທີນິຍົມນຳໃຊ້ຢູ່ສູນການແພດແລະຢູ່ຕາມໂຮງໝໍຕ່າງໆ. ວິທີທຳແທ້ງແບບຂູດອອກ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນເພີ່ນນິຍົມນຳໃຊ້ຢູ່ຕາມໂຮງໝໍ. ວິທີເອົາລູກອອກດ້ວຍການໃຊ້ຢາແມ່ນເພີ່ນນິຍົມປະຕິບັດຢູ່ຕາມສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບ ຫຼື ໂຮງໝໍທີ່ມີອຸປະກອນ ສຳລັບດູດ ຫຼື ຂູດອອກ ແລະ ອສບ ຜູ້ທີ່ຈະເອົາລູກອອກຕ້ອງຜ່ານການຝຶກອົບຮົມຄັກແນ່. ເພື່ອຊອກຮູ້ຂໍ້ມູນລະອຽດຕື່ມ ໃຫ້ອ່ານຕື່ມຢູ່ໜ້າ 266.

➤ ກ່ອນການທຳແທ້ງໜຶ່ງວັນ, ທ່ານຄວນດື່ມນ້ຳ ຫລື ຂອງແຫລວຫລາຍໆ ເພາະມັນຈະເປັນການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານດີຂຶ້ນໄວ.



ເມື່ອທ່ານຕັ້ງໃຈໄປສູນຮັກສາສຸຂະພາບ ຫຼື ໂຮງໝໍເພື່ອໄປເອົາລູກອອກທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການຕ້ອນຮັບ ແລະ ຄວາມນັບຖືຢ່າງເປັນກັນເອງ. ສະຖານທີ່ຈະ ເອົາລູກອອກນັ້ນຄວນມີຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານແລະ ຄວນອະທິບາຍວ່າການເອົາລູກອອກນັ້ນຈະເຮັດແນວໃດ ແລະ ຈະມີຄວາມສ່ຽງດ້ານໃດແດ່.

ຂໍ້ມູນຂ້າງລຸ່ມນີ້ຈະຊີ້ບອກທ່ານໃຫ້ຮູ້ວ່າການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພນັ້ນຄວນຈະເປັນໄປແບບໃດ. ຖ້າການເອົາລູກອອກຫາກມີສິ່ງຜິດແປກໄປຈາກສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຖືວ່າອັນຕະລາຍ.



- ອສບ ຄວນຖາມທ່ານວ່າ ທ່ານມີລູກໄດ້ຈັກເດືອນແລ້ວ ແລະ ທ່ານມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ່ (ເບິ່ງໜ້າ 287).
- ອສບ ຄວນກວດກາສຸຂະພາບຂອງທ່ານສາກ່ອນ, ລວມທັງການກວດເບິ່ງຊ່ອງຄອດແລະກວດທ້ອງເບິ່ງຂະໜາດຂອງມົດລູກ.
- ໃນເວລາເອົາລູກອອກບໍ່ວ່າຈະເປັນວິທີດູດ ຫຼື ວິທີຂູດທ່ານຕ້ອງເຈັບທ້ອງສ່ວນລຸ່ມຢ່າງແຮງ, ແຕ່ວ່າເມື່ອເອົາລູກອອກໝົດແລ້ວອາການເຈັບກໍ່ຄວນຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກແລ້ວລະບົບສືບພັນຂອງທ່ານຕ້ອງຢູ່ໃນ ສະພາບ ສະອາດ ແລະ ທ່ານຄວນໃຫ້ໂອກາດພັກຜ່ອນ. ອສບ ຄວນຢູ່ໃກ້ຊິດທ່ານເພື່ອກວດກາເບິ່ງອາການປະມານໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ.
- ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳວ່າທ່ານຄວນເຮັດຫຍັງແດ່ ເມື່ອເອົາລູກອອກແລ້ວ ເປັນຕົ້ນແມ່ນການຕິດຕາມອາການ ແລະຈະໄປພົວພັນກັບໃຜໃນກໍລະນີທ່ານມີບັນຫາອາການສິນ.

ນອກຈາກນີ້ຄວນມີຜູ້ໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ (ລະວັງບໍ່ໃຫ້ມີລູກ) ຊຶ່ງທ່ານຄວນເລີ່ມປະຕິບັດແຕ່ມື້ເອົາລູກອອກ . ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳໃຫ້ຄືນໄປກວດອີກເທື່ອໜຶ່ງພາຍຫຼັງ 1 ຫຼື 2 ອາທິດ.

ພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກແລ້ວອາການຕ່າງໆຂອງການມີລູກຄວນຈະໝົດໄປພາຍໃນໜຶ່ງອັນເປັນຕົ້ນແມ່ນອາການປຸ້ນທ້ອງແລະເຈັບນົມ. ຖ້າອາການເຫຼົ່ານີ້ຍັງມີຢູ່ສະແດງວ່າລູກຍັງບໍ່ທັນອອກຊຶ່ງອາດຈະຢູ່ໃນມົດລູກຫຼືອາດຈະມີຢູ່ໃນທໍ່ຮວຍໄຂ່ (ມີລູກຜິດບ່ອນ). **ກໍລະນີນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຮີບດ່ວນ ຊຶ່ງທ່ານຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ທັນທີ.**

ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກໄດ້ໜຶ່ງມື້ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກເມື່ອຍໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ຍັງມີການປັ້ນທ້ອງ ແລະ ເຈັບທ້ອງ. ທ່ານຍັງຈະມີເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດປະມານ 2 ອາທິດກໍ່ເປັນໄດ້. ແຕ່ວ່າຫຼັງຈາກໜຶ່ງມື້ຜ່ານໄປການລີງເລືອດກໍ່ຄວນມີໜ້ອຍໂດຍຈະບໍ່ຫຼາຍກວ່າການລີງປະຈຳເດືອນໃນມື້ທີ່ເປັນໜ້ອຍ. ຫຼັງຈາກ 4 ຫາ 6 ອາທິດທີ່ເອົາລູກອອກແລ້ວ ທ່ານຄວນເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງຕໍ່ໄປແບບປົກກະຕິ. ປະຈຳເດືອນອາດມາຊ້າກວ່ານັ້ນຖ້າທ່ານມີລູກດົນກວ່າ 5 ຫຼື 6 ເດືອນ .

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີໃຜທີ່ຈະປຶກສານຳໃນເວລາກ່ອນເອົາລູກອອກ, ທ່ານຄວນຊອກຫາຜູ້ເວົ້າຜູ້ລົມນຳພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກແລ້ວ. ການເວົ້າລົມກັບຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈຈະເປັນການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນຕື່ມ.

ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກແລ້ວຄວນຈະເປັນໄປແບບໃດ.

➤ *ທ່ານຄວນເປັນປະຈຳເດືອນຫຼັງຈາກ 4 ຫາ 6 ອາທິດທີ່ເອົາລູກອອກແລ້ວ, ແຕ່ວ່າທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້ອີກຫຼັງຈາກ 11 ມື້.*

ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກແລ້ວຈະຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງແນວໃດ:

- ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອໃຫ້ກິນຢາດອກຊີຊີຄລິນ (Doxycycline) 100 ມີລິກຼາມ ສອງເທື່ອຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 5 ມື້ ເລີ່ມຈາກມື້ເອົາລູກອອກ (ຖ້າວ່າທ່ານກຳລັງ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃຫ້ທ່ານກິນຢາອາມອກຊີຊິລິນ (Amoxicilin) 500 ມີລິກຼາມ ແທນ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 5 ມື້).
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ເອົາສິ່ງໃດຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຢ່າງໜ້ອຍ 2 ມື້ ພາຍຫຼັງທີ່ເລືອດຢຸດອອກ.
- ຖ້າທ່ານເຈັບແລະປັ້ນທ້ອງໃຫ້ນອນພັກຜ່ອນ ແລະ ເອົາຖົງນ້ຳຮ້ອນມາເຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ທ່ານອາດຈະກິນຢາປາຣາເຊັດຕາໂມນ (paracetamol) ຫຼື ຢາອິບູໂປຣເຟັນ (ibuprofen) ເບິ່ງໜ້າ 550
- ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການເຈັບ ຫຼື ເລືອດຕົກໃຫ້ພະຍາຍາມນວດຄ່ອຍໆ ຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກບີບຮັດເຂົ້າຈົນເຖິງຂະໜາດທຳມະດາປົກກະຕິ ແລະ ພາໃຫ້ຕົກເລືອດໜ້ອຍລົງ.
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆເພື່ອໃຫ້ຟື້ນຕົວໂດຍໄວ.ທ່ານສາມາດກັບຄືນສູ່ວຽກງານປົກກະຕິຂອງທ່ານຫຼັງຈາກທີ່ ຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຢູ່ສະບາຍແລ້ວ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນປະມານ 1 ມື້.



ພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກໃຫ້ເລີ່ມວາງແຜນຄອບຄົວ ທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ ກ່ອນທີ່ຈະເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

ບາງອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ

ຖ້າວ່າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ຮີບປິ່ນປົວດ່ວນ:

- ມີການຕົກເລືອດຮຸນແຮງຈາກຊ່ອງຄອດ (ເບິ່ງໜ້າ 273)
- ໄຂ້ສູງ (ເບິ່ງ "ການຊຶມເຊື້ອ" ຢູ່ໜ້າ 278)
- ເຈັບທ້ອງແຮງ (ເບິ່ງ "ບາດແຜພາຍໃນ" ໜ້າ 281 , ແລະການຊຶມເຊື້ອໜ້າ 278)
- ເປັນລົມ ແລະ ຫົນຫວາຍ (ເບິ່ງ "ການເປັນຊ໊ອກ" , ໜ້າ 277)
- ມີນ້ຳທີ່ມີກິ່ນເໝັນອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ (ເບິ່ງ "ການຊຶມເຊື້ອ" ໜ້າ 278)

ການວາງແຜນຄອບຄົວພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກ.

ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກໄດ້ປະມານ 2 ອາທິດ ທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ. ການວາງແຜນຄອບຄົວມີຫຼາຍວິທີຊຶ່ງຕ້ອງທົດລອງໃຫ້ຮູ້ວ່າວິທີໃດໄດຜົນ, ສະນັ້ນຄວນຖາມຫຼາຍຄົນກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ ແລະໃຫ້ເລີ່ມໃຊ້ວິທີໜຶ່ງສາກ່ອນ.

- **ວິທີກິນຢາ:** ທ່ານສາມາດເລີ່ມກິນຢາໃນມື້ທີ່ເອົາລູກອອກບໍ່ຕ້ອງລໍຖ້າດົນເກີນກວ່າໜຶ່ງອາທິດ.



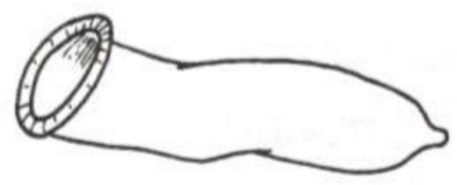
- ວິທີໃສ່ຮ່ວງ (Intra-Uterine Device, IUD): ຖ້າວ່າບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງດ້ານການຊຶມເຊື້ອ ແພດສາມາດໃສ່ຮ່ວງເຂົ້າໃນມົດລູກທັນທີ ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ.

- **ວິທີສັກຢາ:** ເພິ່ນສາມາດສັກຢາພາຍໃນ ມື້ດຽວກັນທີ່ໄປ ເອົາລູກອອກ, ຫຼື ຫຼັງຈາກ ເອົາລູກອອກພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດ.



- **ການຝັງເຂັມ:** ສານນີ້ສາມາດປູກໃສ່ໄດ້ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງເອົາລູກອອກ, ຫຼື ພາຍໃນໜຶ່ງ ອາທິດຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກ.
- **ການເຮັດໝັນຍິງ:** ຖ້າທ່ານຖືພາຕ່ຳກວ່າ 3 ເດືອນທ່ານສາມາດເຮັດໝັນ (sterilization) ໃນເວລາເອົາລູກອອກເລີຍ ຫຼື ທັນທີຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກ. ທ່ານຕ້ອງຕັດສິນໃຈໃຫ້ແນ່ໃຈທີ່ສຸດເພາະວ່າການເຮັດໝັນແບບນີ້ຈະບໍ່ມີໂອກາດມີລູກອີກເລີຍ.
- **ການເຮັດໝັນໃຫ້ຜູ້ຊາຍ:** ການເຮັດໝັນໃຫ້ຜູ້ຊາຍຈະເຮັດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ ແລະ ຈະເປັນການເຮັດໝັນແບບຖາວອນເລີຍ, ສະນັ້ນຕ້ອງຕັດສິນໃຈໃຫ້ແນ່ນອນທີ່ສຸດກ່ອນທີ່ຈະເຮັດໝັນ.

➤ ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກໃໝ່ໆສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງບໍ່ທັນຢາກມີລູກອີກ. ເວລານີ້ເປັນໂອກາດດີທີ່ຈະໃຫ້ຄຳແນະນຳການວາງແຜນຄອບຄົວໃຫ້ຜູ້ມາເອົາລູກອອກ.



- **ຖົງຢາງອະນາໄມ:** ທ່ານ ແລະ ຜົວຂອງ ທ່ານສາມາດໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ເມື່ອ ທ່ານຈະມີການຮ່ວມເພດ ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ . ຖົງຢາງອະນາໄມຍັງສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ລວມທັງໂລກເອດ.

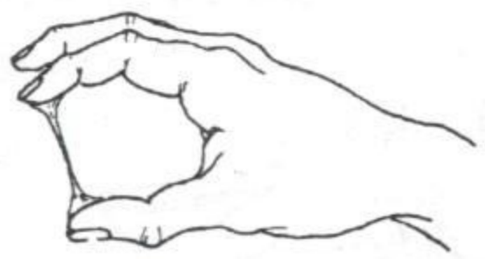


- **ຢາຂ້າຕົວອະສຸຈິ:** ທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາຂ້າຕົວ ອະສຸຈິເມື່ອທ່ານມີເພດ ສຳພັນພາຍຫຼັງທີ່ເອົາ ລູກອອກ . ຢາຂ້າຕົວອະສຸຈິຊະນິດໂນໂນຊີ ໂນນ-9 (nonoxynol-9) ຍັງສາມາດ ປ້ອງກັນໂລກໜອງໃນ , ເຊື້ອກະລາມີເດຍ ແລະ ໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 2 ຊະນິດ.



- **ຝາອັດປາກມົດລູກ:** ຖ້າວ່າບໍ່ມີການຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ວ່າບໍ່ມີບາດແຜທ່ານສາມາດໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ. ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງເອົາລູກອອກ. ການໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກກັບຢາຂ້າຕົວ ອະສຸຈິສາມາດປ້ອງກັນໂລກໜອງໃນ ແລະ ເຊື້ອກະລາມີເດຍບາງຊະນິດ.

- **ວິທີແບບທຳມະຊາດ (ວິທີກວດນຳ້ເມືອກ ແລະ ການນັບຮອບປະຈຳ ເດືອນ).** ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຈົນກວ່າຈະເປັນປະຈຳເດືອນປົກກະຕິ.



➤ *ລາຍລະອຽດຕື່ມ ກ່ຽວກັບວິທີຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໃນ ພາກ "ການວາງ ແຜນຄອບຄົວ".*

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການອັນຕະລາຍພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ (ເບິ່ງໜ້າ 271) ຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຮີບດ່ວນ. ຄວນສົ່ງແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫານີ້ໄປ ໂຮງໝໍ ດ່ວນເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວທີ່ຈຳເປັນ. ປົກກະຕິແລ້ວເພິ່ນຕ້ອງເອົາ ສິ່ງຄົງຄ້າງ ທັງໝົດອອກຈາກມົດລູກ ບໍ່ວ່າຈະໃຊ້ວິທີຂູດອອກ ຫຼື ດູດອອກ ດ້ວຍສູນຍາກາດ. ນອກຈາກນີ້ຄວາມຮູ້ແລະຂໍ້ມູນທີ່ມີຢູ່ໃນ 9 ໜ້າຕໍ່ໄປນີ້ ຈະບອກທ່ານໃຫ້ຮູ້ວິທີ ແກ້ໄຂໃນກໍລະນີບໍ່ມີພາຫະນະຂົນສົ່ງໄປມາ, ໂດຍ ສະເພາະແມ່ນເຂດຫ່າງໄກ ສອກຫຼີກ.

ອາການສົນຈາກ ການແທ້ງລູກ.

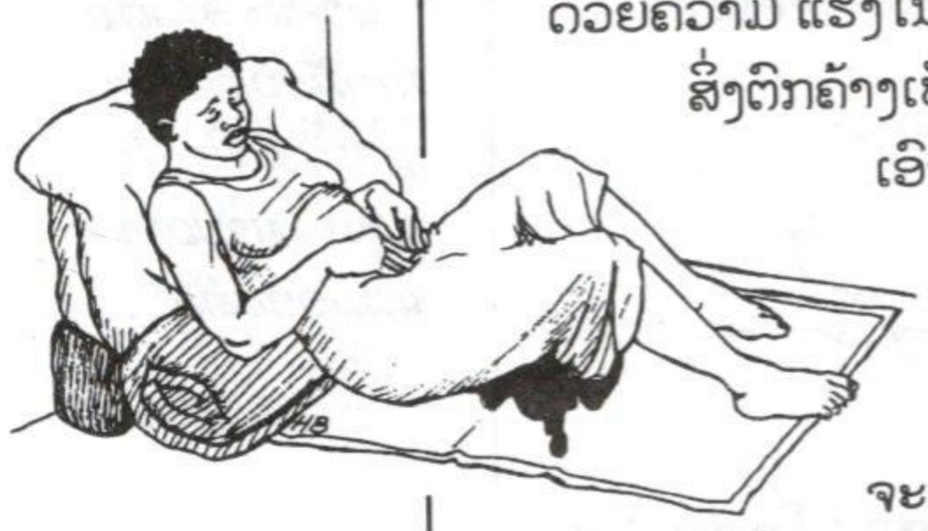
ການຕົກເລືອດຮຸນແຮງຈາກຊ່ອງຄອດ.



ການຕົກເລືອດຮຸນແຮງພາຍຫຼັງການເອົາລູກອອກແມ່ນອາ ການທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ. ບັນຫານີ້ອາດມີສາເຫດມາຈາກ ສິ່ງຕົກຄ້າງທີ່ບໍ່ເອົາອອກໝົດຈາກມົດລູກ ຊຶ່ງມົດລູກ ບໍ່ສາມາດປັ້ນ ແລະ ປາກມົດລູກບໍ່ສາມາດປິດໄດ້ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ການຕົກເລືອດບໍ່ເຊົາ ຖ້າເອົາສິ່ງ ຕົກຄ້າງອອກໝົດສ່ວນຫຼາຍການຕົກ ເລືອດກໍ່ຈະຢຸດ. ບາງເທື່ອອາດເປັນ ຍ້ອນປາກມົດລູກ ມີຮອຍແຜຊຶ່ງຈະ ຕ້ອງຫຍິບໃຫ້ຈອດເພື່ອຢຸດການ ຕົກເລືອດ. ຖ້າເລືອດທີ່ຕົກອອກມາ ນັ້ນເປັນສີແດງໃສ ແລະ ປຽກຊຶມໃສ່ຜ້າ ເຊັດ ຫຼື ຜ້າແພອື່ນໆພາຍໃນເວລາຕຳ່ກ່ວາ 30 ນາທີ ຖືວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄດ້ມີ ການຕົກເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງ. ການຕົກເລືອດ ທີ່ມີສີໃສແຈ້ງ ແລະ ອອກເປັນ ຮູດໆ ກໍ່ເປັນອັນຕະລາຍເຊັ່ນກັນ. ຖ້າເປັນ ເຊັ່ນນີ້ອາດຈະພາໃຫ້ເສຍເລືອດ ຫຼາຍ. ຖ້າບໍ່ສາມາດໄປຫາໝໍໄດ້ໄວທັນທີ ໃຫ້ພະຍາຍາມຊ່ວຍຕົນເອງໄປ ສາກ່ອນດ້ວຍວິທີການຢຸດເລືອດ.

➤ *ການປິ່ນປົວອາການ ສົນຈາກການເອົາລູກອອກ ຢ່າງຮີບດ່ວນຈະຊ່ວຍ ປ້ອງກັນການເຈັບເປັນ, ການເປັນໝັນ ແລະ ການເສຍຊີວິດ. ຖ້າມີບັນຫາພາຍຫຼັງ ທີ່ເອົາລູກອອກໃຫ້ຊອກ ຫາວິທີແກ້ໄຂທັນທີ.*

ບໍ່ໃຫ້ລໍຊ້າ !



ວິທີຢຸດເລືອດ.

ແມ່ຍິງທີ່ຕົກເລືອດຮຸນແຮງນັ້ນສາມາດຊ່ວຍຕົນເອງເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ປິດປາກມົດລູກດ້ວຍການ ນວດທ້ອງເອົາເອງ. ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫານີ້ ສາມາດນວດທ້ອງເອົາເອງ ຫຼື ໃຫ້ ຄົນອື່ນຊ່ວຍ. ໃຫ້ນວດສ່ວນລ່າງຂອງທ້ອງ ດ້ວຍຄວາມ ແຮງໃນຂະນະທີ່ຜູ້ເຈັບຕ້ອງນອນຫງາຍຫຼືນອນເທົ້ງຢູ່. ຖ້າມີ ສິ່ງຕົກຄ້າງເປັນຕ່ອນນ້ອຍຢູ່ໃນມົດລູກ ຜູ້ປ່ວຍສາມາດ ເອົາອອກເອງໄດ້ ໂດຍການນອນເທົ້ງ ຫຼື ນັ່ງໂຍະລົງ ແລ້ວເບ່ງອອກແບບຖ່າຍໜັກ ຫຼື ແບບເກີດລູກ .

ເຖິງແມ່ນວ່າວິທີເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ດີກໍ່ຕາມທ່ານ ກໍ່ຄວນໄປຫາໝໍໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້, ເພາະວ່າຍັງ ຈະຕ້ອງ ຜ່ານການອະນາໄມຂ້າເຊື້ອ ແລະ ເອົາທຸກຢ່າງ ທີ່ຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກອອກໃຫ້ໝົດ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອຮີບດ່ວນຕໍ່ຜູ້ທີ່ຕົກເລືອດຮຸນແຮງ.

ອສບ ແລະຜູ້ອື່ນໆທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ ໃນການກວດທ້ອງໃຫ້ ແມ່ຍິງກໍ່ ສາມາດປະຕິບັດບາດກ້າວດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອພະຍາຍາມຢຸດການຕົກເລືອດຈົນກວ່າ ສິ່ງຕົກຄ້າງຈະອອກມາຈາກມົດລູກໝົດ ແລະ ບໍ່ມີສິ່ງໃດເຫຼືອຢູ່.

ສິ່ງສຳຄັນ: ເນື່ອງຈາກປາກມົດລູກເປີດຢູ່ມັນຈຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍຖ້າວ່າ ເຮົາເອົາສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ ຢ່າງຮ້າຍແຮງ.ຖ້າເປັນພຽງການຕົກເລືອດຮຸນແຮງແລ້ວ ທ່ານເອົາສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງ ເຂົ້າໄປກໍ່ຍິ່ງຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ ຊີວິດຂອງຜູ້ປ່ວຍ. ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າກ່ອນນີ້ເພື່ອຢາກ ຮູ້ວ່າການ ຕົກເລືອດຫຼາຍປານໃດຈຶ່ງ ເອີ້ນວ່າຮຸນແຮງ.



1. ລ້າງມື ແລະ ອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳສະອາດ.

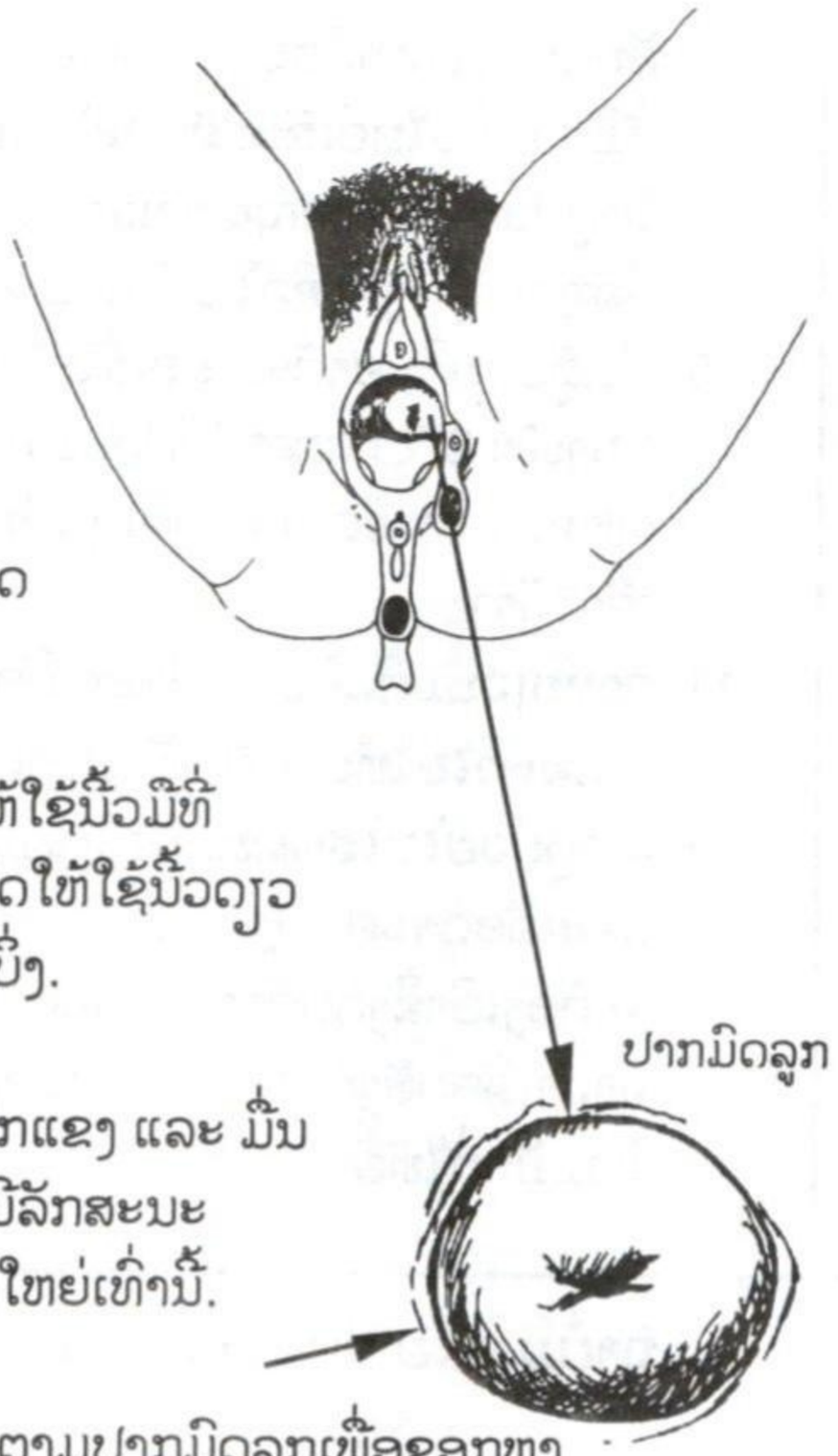
2. ໃສ່ຊຸບມືຢາງ ຫຼື ໃຊ້ຖົງຢາງທີ່ສະອາດທີ່ສຸດຢູ່ມືເບື້ອງ ໜຶ່ງ. ມືເບື້ອງທີ່ ໃສ່ຊຸບມືນັ້ນບໍ່ ໃຫ້ແຕະຕ້ອງສິ່ງໃດ ສິ່ງໜຶ່ງກ່ອນທີ່ຈະປ່ອນເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງ ຄອດຂອງແມ່ຍິງ.



3. ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍນອນລົງ ແລະ ໃຫ້ຍະຂາ ແລະ ຫົວເຂົ່າ ອອກພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ ຜູ້ ປ່ວຍສະບາຍໃຈ.
4. ຖ້າທ່ານມີເຄື່ອງງະ ຫຼື ປາກເປັດ



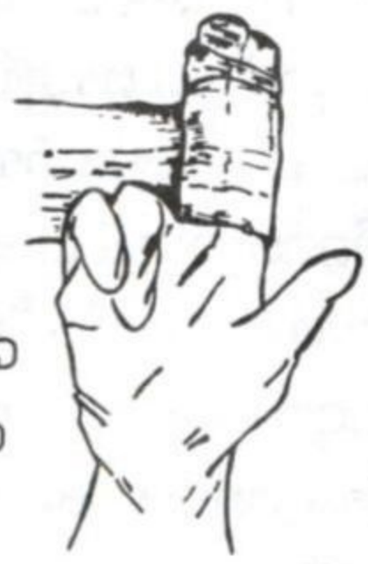
(ท่านสามาดเลือกเดื่องมือที่ถูกต้องถ้าท่านมีชุด เดื่องมือ IUD ดิบถ้วน)
ให้ท่านยัดเข้าไปในช่องคอดเพื่อช่องเบิ่งปากมดลูก. ถ้าเห้นว่ามีก้อนเลือดแข้น ขี้ สิ่งติกค้างยู่ที่ปากมดลูก ให้ใช้คีมหนีบทำดวามสะอาดออกให้หมด.



5. ถ้าบ่มีเดื่องงะ ขี้ ปากเปิด ให้ใช้นิ้วมือที่ใส่ถิงมือยางงะออกเบิ่ง. ทำอิดให้ใช้นิ้วดงอ และ ต่ำมาจิ่งใช้สองนิ้วมืองะเบิ่ง.

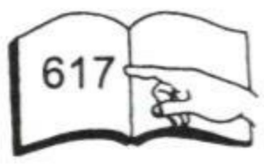
6. ดำเบิ่งปากมดลูก. มันจะรู้สึกแอ่ง และ มั่นกว่าผิวหนังทำมะดา. มันจะมีลักสะนะคายดีแบบนี้ และ มีขะหนาดใหย่เท่านี้.

7. ใช้นิ้วมือของท่านลูบดำไปมาตามปากมดลูกเพื่อชอกหาชิ้นส่วนเสดเหือจากการหลุดลูก ซึ่งอาดจะติดค้างยู่ปากมดลูก. ชิ้นส่วนเหล่านั้นจะเป้นต่อนอ่อนๆ คายดีชิ้น. ให้พะยายามถ่อยๆถอนออกมา. ถ้าว่าชิ้นส่วนน้อยๆเหล่านั้นหากมั่นหลายให้ถอดนิ้วมือออกสาก่อนแล้วเอิาแพพันบาดแผที่ข้าเชื้อแล้วมาพันนิ้วมือสองนิ้ว ขี้ ใช้ผ้าสะอาดที่ติ้มให้ฟิดมาพันนิ้วมือแล้วพะยายามถอนเอิาชิ้นส่วนเหล่านั้นออก.



8. พายหลังที่ท่านได้เอิาชิ้นส่วนเสดเหือ ออกหมดแล้ว ใช้นิ้วมือที่ใส่ชุบมือสองนิ้วจิกเข้าไปท้องมดลูก. ใช้มือ อิกเบื้องหนึ่งนวด ขี้ บีบท้องน้อยเพื่อช่วยยุดการลิ่งเลือด.ดวนกะตวงเบิ่งว่ามดลูกต้องยู่ละหว่างกางของสองนิ้วมือของท่าน.





ວິທີການສັກຢາ

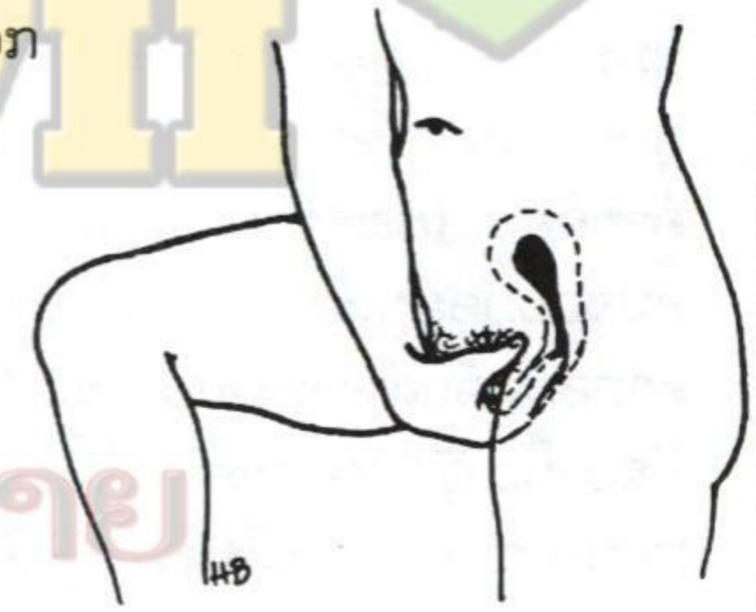
9. ສັກຢາແອໂກເມຕີຣນ (ergometrine) 0,2 ມີລິກຼາມ ໃສ່ບ່ອນທີ່ມີກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ເຊັ່ນ: ສັກກະໂພກ ຫຼືສັກໃສ່ກົກຂາ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກິນຢາ ergometrine 0,2 ມີລິກຼາມ ຫຼື ສັກຢານີ້ 0,1 ມີລິກຼາມ ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງຈົນຄົບ 24 ຊົ່ວໂມງ.
10. ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກິນຢາຕ້ານເຊື້ອເພື່ອຕ້ານກັບການຊຶມເຊື້ອທັນທີໂລດ (ເບິ່ງໜ້າ 278) ເວລານີ້ຜູ້ປ່ວຍມີໂອກາດທີ່ຈະຕິດການຊຶມເຊື້ອສູງ ເພາະວ່າປາກມົດລູກຂອງຜູ້ກ່ຽວຖືກເປີດອອກຊຶ່ງພາໃຫ້ພະຍາດເຂົ້າໄດ້ງ່າຍ.
11. ຖ້າຜູ້ກ່ຽວຟື້ນຕົວຄືນໄດ້ໃຫ້ເອົາເຄື່ອງດື່ມໃຫ້ດື່ມ. ຖ້າວ່າຜູ້ກ່ຽວໝົດສະຕິໄປໃຫ້ປະຕິບັດຄືດັ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ.
12. ເອົາຜູ້ປ່ວຍໄປໂຮງໝໍທັນທີເຖິງແມ່ນວ່າຈະເອົາສິ່ງຕົກຄ້າງອອກໝົດ ແລະເລືອດຈະຢຸດໄຫຼແລ້ວກໍ່ຕາມ. ມັນມີຄວາມຈຳເປັນຢູ່ວ່າທ່ານໝໍ ຈະຕ້ອງເອົາສິ່ງຕົກຄ້າງອອກ ແລະ ກວດເບິ່ງບໍ່ໃຫ້ມີສິ່ງໃດເຫຼືອຢູ່. ຖ້າວ່າເລືອດຍັງບໍ່ທັນຢຸດໄຫຼໃຫ້ນວດທ້ອງນ້ອຍຂອງຜູ້ກ່ຽວ ແລະ ພ້ອມນັ້ນກໍ່ໃຫ້ສົ່ງໂຮງໝໍ.



ສົ່ງໄປໂຮງໝໍ

ຖ້າບໍ່ມີ ອສບ ຊ່ວຍຈະເຮັດແນວໃດ

ຖ້າທ່ານມີອາການຕົກເລືອດຮຸນແຮງພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ ແລະ ກໍ່ໄດ້ພະຍາຍາມຢຸດເລືອດ ຕາມຫຼັກການທີ່ບອກຢູ່ໜ້າ 274 ແລ້ວ ທ່ານກໍ່ສາມາດເອົາສິ່ງຕົກຄ້າງອອກດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ. ກ່ອນອື່ນໝົດຕ້ອງລ້າງມື ແລະ ອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ນັ່ງໂຢະ ຫຼື ນອນລົງເຮັດຄືທ່າເກີດລູກ ແລະໃຫ້ເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ 6 ແລະ 7. ພາຍຫຼັງເອົາສິ່ງຕົກຄ້າງອອກ ໝົດແລ້ວໃຫ້ນວດທ້ອງນ້ອຍ (ເບິ່ງໜ້າ 274). ທ່ານຍັງຈະຕ້ອງໄປຫາ ທ່ານໝໍ ໃຫ້ເພີ່ນເບິ່ງໃຫ້ຕື່ມ ເຖິງວ່າເລືອດໄຫຼຈະຄ່ອຍໆອ່ອນລົງແລ້ວກໍ່ຕາມ.



ອາການເປັນຊ໊ອກ

ອາການເປັນຊ໊ອກແມ່ນອາການທີ່ບົ່ງບອກເຖິງສິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດ ຊຶ່ງອາດເປັນຍ້ອນຕົກເລືອດຫຼາຍ.

ອາການ:

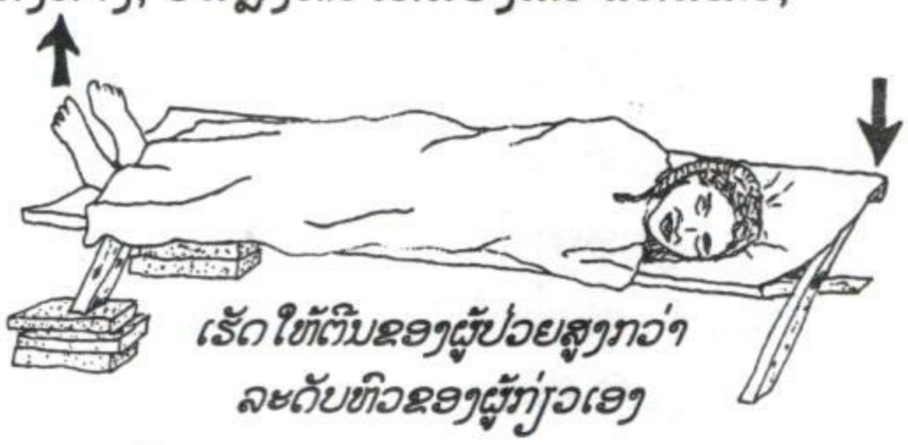
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຫຼາຍ, ຫຼາຍກວ່າ 110 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ
- ໜ້າຈືດ, ຮູ້ສຶກໜາວ, ຜິວກາຍປຽກຊຸ່ມ
- ຮີມຕາທາງໃນ, ຮີມປາກ, ຝາມືມີສີຈືດຈາງ
- ຫາຍໃຈໄວກວ່າເກົ່າ, ຫຼາຍກວ່າ 30 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ
- ໝົດສະຕິ (ເປັນລົມ)

ວິທີປິ່ນປົວກໍລະນີຜູ້ເປັນຊ໊ອກຍັງມີສະຕິ.

- ໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນຊ໊ອກນັ້ນນອນລົງ, ໃຫ້ຕີນຢູ່ລະດັບສູງກວ່າຫົວ.
- ເອົາຜ້າຫົ່ມ ຫຼື ຜ້າແພມາປົກຕົວ.
- ຖ້າຜູ້ສະຫຼົບກິນນ້ຳໄດ້ໃຫ້ເອົານ້ຳໃຫ້ກິນໜ້ອຍໆ ຫຼື ເອົາໂອລາລິດໃຫ້ກິນ.
- ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ດື້ນປ່ວງ
- ຖ້າທ່ານຮູ້ໃສ່ນ້ຳທະເລ ໃຫ້ພະຍາຍາມໃສ່ໄປສາກ່ອນ.

ວິທີປິ່ນປົວກໍລະນີຜູ້ເປັນຊ໊ອກໝົດສະຕິ.

- ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍນອນສະແຄງຂ້າງ, ບິດຫຼັງຄືນໃຫ້ສອງຕີນ ແຫດພື້ນ, ເຮັດໃຫ້ຕີນສູງຂຶ້ນ.

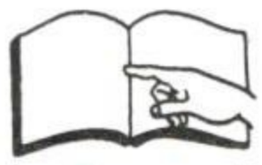


ເຮັດໃຫ້ຕີນຂອງຜູ້ປ່ວຍສູງກວ່າ ລະດັບຫົວຂອງຜູ້ກ່ຽວເອງ

- ຖ້າຜູ້ປ່ວຍຫາຍໃຈບໍ່ໄດ້ໃຫ້ດຶງລີ້ນຂອງເຂົາອອກຄ່ອຍໆ.
- ຖ້າຜູ້ປ່ວຍຮາກໃຫ້ຮີບເຊັດສິບໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວທັນທີໂລດ.
- ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຫົວຢູ່ລະດັບຕ່ຳ, ບິດຕົວຂອງຜູ້ປ່ວຍເພື່ອລະວັງບໍ່ໃຫ້ສິ່ງທີ່ຮາກອອກມານັ້ນໄຫຼເຂົ້າຫາປອດ.
- ບໍ່ຕ້ອງເອົາອັນໃດໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວກິນຈົນກວ່າຜູ້ກ່ຽວຈະຟື້ນຕົວ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າທ່ານຮູ້ໃສ່ນ້ຳທະເລໃຫ້ລ້າງມືໃສ່ໂລດ ໂດຍໃຊ້ເຂັມສິ່ງນ້ຳທະເລຂະນິດໃຫ່ຍຖ້າທ່ານບໍ່ໃສ່ນ້ຳທະເລໃຫ້ສິ່ງນ້ຳຫາງຮູທະວານ (ໜ້າ 616) **ບໍ່ຕ້ອງລໍຖ້າ ອສບ. ເອົາຜູ້ປ່ວຍໄປຫາແພດ ຫຼື ພາໄປໂຮງໝໍ ທັນທີໂລດ. ຜູ້ກ່ຽວຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດດ່ວນ.**

ອັນຕະລາຍ ! ການຕົກເລືອດຫຼາຍພາໃຫ້ເປັນຊ໊ອກຊຶ່ງອາດເສຍຊີວິດໄດ້. ຖ້າເປັນແນວນີ້ໃຫ້ຮີບສົ່ງໂຮງໝໍ.



ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳເສຍຈາກຮ່າງກາຍໜ້າ 615
ການສິ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານ ໜ້າ 616



ສົ່ງໂຮງໝໍ

ການຊຶມເຊື້ອ.

ຖ້າມີການຊຶມເຊື້ອກໍ່ອາດຈະເປັນການ**ຊຶມເຊື້ອແບບບໍ່ຮຸນແຮງ** ຖ້າວ່າເອົາລູກອອກກ່ອນການຖືພາຈະຮອດ 3 ເດືອນ (12 ອາທິດ) ນັບແຕ່ມື້ເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອສຸດທ້າຍ.

ການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮຸນແຮງແມ່ນການຊຶມເຊື້ອທີ່ຊຶມເຂົ້າໄປໃນເລືອດ (ເຮັດໃຫ້ເລືອດມີພະຍາດ). ການເອົາລູກອອກພາຍຫຼັງທີ່ຖືພາເກີນ 3 ຫຼື 4 ເດືອນມັກຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຊຶມເຊື້ອແບບຮຸນແຮງ ຫຼື ໃນເວລາເອົາລູກອອກນັ້ນຖ້າເຮັດໃຫ້ມົດລູກ ບາດກໍ່ຈະເປັນສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ. ການມີພະຍາດໃນເລືອດຈະ ເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຊຶ່ງສາມາດພາໃຫ້ເປັນຊ໊ອກໄດ້.

ການຊຶມເຊື້ອເກີດຂຶ້ນໄດ້ຍ້ອນ:

- ບໍ່ໄດ້ລ້າງມືຫຼືເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ເວລາເຮັດວຽກຢູ່ພາຍໃນມົດລູກ.
- ເອົາລູກອອກບໍ່ໝົດມີສິ່ງຕົກຄ້າງແລ້ວພາໃຫ້ຊຶມເຊື້ອ.
- ອາດມີການຊຶມເຊື້ອກ່ອນເວລາເອົາລູກອອກ.
- ມົດລູກດ້ານໃນເປັນແຜເວລາເອົາລູກອອກ.



ອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອບໍ່ຮຸນແຮງ:

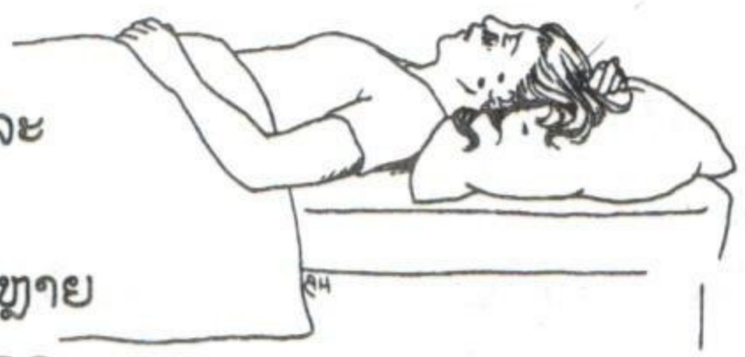
- ເປັນໄຂ້ໜ້ອຍໜຶ່ງ
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍບໍ່ແຮງປານໃດ

ການປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອບໍ່ຮຸນແຮງ:

ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຊຶມເຊື້ອແຮງກວ່າເກົ່າໃຫ້ໃຊ້ຢາລຸ່ມນີ້ ທັນທີ. ມັນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາຫຼາຍຊະນິດເພາະວ່າການຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກນັ້ນມັກຈະມີສາເຫດມາຈາກ ຫຼາຍເຊື້ອຈຸລິນຊີ. ຖ້າຢາທີ່ບອກຢູ່ຂ້າງ ລຸ່ມນີ້ບໍ່ມີໃຫ້ເບິ່ງໃນໜ້າ ສີຂຽວຂອງປຶ້ມນີ້ ເພື່ອຊອກຫາຢາອື່ນແທນ. ກໍລະນີ ລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນົມແມ່ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງປິ່ນປົວປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຊຶມເຊື້ອໃນມົດລູກ ພາຍຫຼັງເກີດລູກແລ້ວ. ເບິ່ງໜ້າ 103.

ຢາປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ		
ຊື່ຢາ	**ປະລິມານໃຊ້**	**ວິທີໃຊ້**
<u>ກິນຢາສອງຊະນິດ:</u>		
ອາມອກຊີຊິລິນ (amoxicillin).....	3 ກຼາມ	ກິນໝົດຄັ້ງດຽວ
ແລະ		
ດົກຊີຊິຄລິນ (doxycycline)	100 ມລກ	ກິນ 10 ມື້, ມື້ລະສອງຄັ້ງ
ສິ່ງສຳຄັນ: *ຖ້າກິນຢາໄດ້ 48 ຊົ່ວໂມງ (ສອງມື້ນັບແຕ່ເລີ່ມກິນຢາ) ອາການໄຂ້ຍັງບໍ່ຫຼຸດລົງ ໃຫ້ພາຜູ້ປ່ວຍໄປຫາ ອລ*		

ອາການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ



- ໄຂ້ສູງ ແລະ ສັ່ນໜາວ
- ເຈັບປວດກ້າມເນື້ອ, ອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍໜາຍ
- ທ້ອງນ້ອຍຕຶງຂຶ້ນ, ແຂງ ແລະ ເຈັບໜາຍ
- ມີນ້ຳເມືອກເໜັນອອກຈາກຊ່ອງຄອດ

ວິທີການປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ:

- **ເອົາຜູ້ປ່ວຍໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໄປໂຮງໝໍທັນທີ**
- ໃຊ້ຢາຂ້າງລຸ່ມນີ້ທັນທີໃນຂະນະທີ່ກຳລັງໄປໂຮງໝໍ. ຖ້າຜູ້ປ່ວຍກືນຢາໄດ້ ເອົາຢາຂ້າງລຸ່ມນີ້ໃຫ້ກືນ ແລ້ວໃຫ້ກືນນ້ຳໜາຍໆ.



ສົ່ງໄປໂຮງໝໍ

ຢາປົວການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກ		
ຊື່ຢາ	**ປະລິມານ**	**ວິທີໃຊ້**
<u>**ກືນຢາ 3 ຊະນິດທ້າໝົດ:**</u>		
ອາມອກຊີຊິລິນ (amoxicillin)	3 ກຼາມ	ກືນໝົດຄັ້ງດຽວ
ແລະ		
ດັກຊີຊິຄລິນ (doxycycline)	100 ມລກ	ກືນມື້ລະ 2 ເທື່ອຈົນກວ່າຈະໄປຮອດໂຮງໝໍ
ແລະ		
ເມໂຕຣນິດາໂຊນ(metronidazole)	500 ມລກ	ກືນມື້ລະ 3 ເທື່ອຈົນກວ່າຈະໄປຮອດໂຮງໝໍ

ຖ້າຜູ້ປ່ວຍບໍ່ສາມາດກືນຢາໄດ້ ແລະ ຖ້າວ່າທ່ານຮູ້ສັກຢາໃຫ້ພະຍາຍາມສັກຢາ ຊະນິດທີ່ບອກຕໍ່ໄປນີ້. **ບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ.ໃຫ້ຮີບພາຜູ້ປ່ວຍໄປໂຮງໝໍທັນທີເພາະວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ທ່ານໝໍປິ່ນປົວ.**

ບາດທະຍັກ (TETANUS)

ແມ່ຍິງທີ່ຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ມີອາການຕິກເລືອດຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກຍ້ອນມີບາດແຜຢູ່ໃນມົດລູກແມ່ນມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດບາດທະຍັກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນເປັນຍ້ອນເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ເອົາລູກອອກນັ້ນບໍ່ສະອາດ. ສະນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງສັກຢາວັກແຊ້ງປ້ອງກັນບາດທະຍັກທັນທີ (ເບິ່ງໜ້າ 589).



ຢາສັກສຳລັບປິວການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກ (ທຳແທ້ງ)

ສິ່ງສຳຄັນ: ຄວນສັກຢາໃສ່ເສັ້ນເລືອດ (IV) ຫຼື ສັກກ້າມ (IM) ຈົນກວ່າຜູ້ຍິງທີ່ເອົາລູກອອກນັ້ນ ຈະໝົດອາການໄຂ້ຢູ່ພາຍໃນ 48 ຊົ່ວໂມງ.

- ເລືອກໃຊ້ຢາ ໜຶ່ງຊຸດ ແລະໃຊ້ຢາທັງໝົດ ຢູ່ໃນຊຸດນັ້ນ.
- ພາຍຫຼັງສັກຢາໝົດແລ້ວ 24 ຊົ່ວໂມງຖ້າຍັງມີອາການໄຂ້ຢູ່ໃຫ້ປ່ຽນຢາຊຸດໃໝ່
- ຫຼັງຈາກ 48 ຊົ່ວໂມງ ຖ້າໄຂ້ຫາຍດີແລ້ວໃຫ້ປ່ຽນເປັນຢາກິນ (ເບິ່ງຢາຢູ່ຂ້າງລຸ່ມຂອງເຈ້ຍໜ້ານີ້)

ຊອກຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ "ໜ້າສີຂຽວຂອງປຶ້ມນີ້ ".(ໜ້າ 562 ຮອດ 596)

<u>ການໃຫ້ຢາທີ່ດີສຸດ : ສັກໝົດທັງ 3 ຊະນິດ</u>

ຊື່ຢາ	ປະລິມານ	ວິທີໃຊ້
benzylpenicillin	5 ລ້ານຫົວໜ່ວຍ	ສັກ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ , ສັກເສັ້ນເລືອດ (IV)
gentamicin	ໂດສ໌ທຳອິດ 80 ມລກ ..... ທຸກໆໂດສ໌ຕໍ່ໄປ 60 ມລກ	ສັກ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ , ສັກກ້າມ (IM)
metronidazole	1 ກຼາມ	ມື້ລະ 2 ເທື່ອ, ສັກເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ກິນກໍ່ໄດ້.

<u>ຢາດີອັນດັບສອງ : ໃຊ້ຢາທັງ 2 ຊະນິດ</u>

ຊື່ຢາ	ປະລິມານ	ວິທີໃຊ້
doxycycline	100 ມລກ	ມື້ລະ 2 ເທື່ອ , ສັກເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ກິນກໍ່ໄດ້
metronidazole	1 ກຼາມ ..... ຫຼື 500 ມລກ	ສັກເສັ້ນເລືອດມື້ລະ 2 ເທື່ອ ກິນມື້ລະ 4 ເທື່ອ

<u>ຢາດີອັນດັບສາມ : ໃຊ້ຢາທັງ 2 ຊະນິດ</u>

ຊື່ຢາ	ປະລິມານ	ວິທີໃຊ້
benzylpenicillin	5 ລ້ານຫົວໜ່ວຍ	ສັກເສັ້ນເລືອດມື້ລະ 4 ເທື່ອ
chloramphenicol	1 ກຼາມ	ສັກເສັ້ນເລືອດມື້ລະ 4 ເທື່ອ

<u>ຫຼັງຈາກ 48 ຊົ່ວໂມງ ຖ້າໝົດອາການໄຂ້ແລ້ວໃຫ້ກິນຢານີ້ :</u>

ຊື່ຢາ	ປະລິມານ	ວິທີໃຊ້
doxycycline	100 ມລກ	ກິນມື້ລະ 2 ເທື່ອເປັນເວລາ 10 ມື້

ຖ້າຜູ້ກ່ຽວກຳລັງໃຫ້ລູກກິນນົມໃຫ້ກິນ amoxicillin ແທນ, ກິນມື້ລະ 3 ເທື່ອ, ເທື່ອລະ 500 ມລກ ເປັນເວລາ 10 ມື້.



ເປັນລົມ ຫຼື ເສຍສະຕິ

ການເປັນລົມອາດເປັນ ອາການໜຶ່ງຂອງການເປັນຊ໊ອກພາຍຫຼັງທີ່ເອົາລູກອອກ, ອາດຈະເປັນຍ້ອນເລືອດຕົກແຮງ, ມີບາດແຜຢູ່ພາຍໃນ ລະບົບສືບພັນ ຫຼື ການຊຶມເຊື້ອ . ສຳລັບການປິ່ນປົວການເປັນຊ໊ອກ ໃຫ້ເບິ່ງ ໜ້າ 277 ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນລົມຫາກຟື້ນຄືນໄວ ແລະ ບໍ່ມີ ອາການ ຊ໊ອກອີກໃຫ້ເອົານ້ຳໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວດື່ມຫຼາຍໆ ແລະ ຕິດຕາມຜູ້ກ່ຽວ ຢ່າງໃກ້ຊິດ.

ບາດແຜພາຍໃນຮ່າງກາຍ

ການເປັນບາດແຜພາຍໃນຍ້ອນການເອົາລູກອອກມັກຈະເປັນສາເຫດ ມາຈາກການໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ແຫຼມຄົມຊຶ່ງພາໃຫ້ມົດລູກບາດ. ເຄື່ອງມືທີ່ມີລັກ ສະນະແຫຼມຄົມນັ້ນອາດພາໃຫ້ພາກສ່ວນອື່ນພາຍໃນຮ່າງກາຍເປັນບາດແຜ ເຊັ່ນ: ທໍ່ຮວຍໄຂ່, ຮວຍໄຂ່, ລຳໄສ້ ແລະພົກຍ່ຽວ.

ຖ້າແມ່ຍິງໄດ້ຮັບບາດແຜພາຍໃນຮ່າງກາຍຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຕົກເລືອດ ຢູ່ພາຍໃນທ້ອງແຕ່ຈະມີຈຳນວນເລືອດໜ້ອຍດຽວທີ່ຕົກຜ່ານອອກທາງ ຊ່ອງຄອດ.

ອາການ: (ອາດມີອາການທັງໝົດຫຼືບາງສ່ວນ)

- ທ້ອງແຂງ ແລະ ບໍ່ມີສຽງດັງອື່ນໆຢູ່ໃນທ້ອງ.
- ມີອາການເຈັບແລະປັ້ນທ້ອງຢ່າງແຮງ.
- ເປັນໄຂ້.
- ປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ຮາກ.
- ເຈັບບ່າເບື້ອງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງເບື້ອງ.

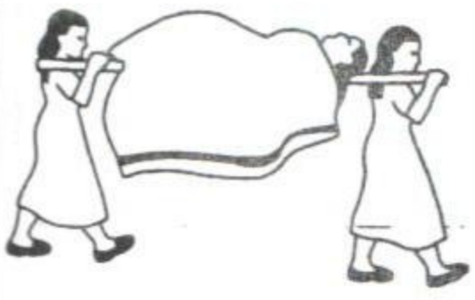


ຟັງສຽງດັງຢູ່ໃນທ້ອງ ພາຍໃນ 2 ນາທີ

ວິທີປິ່ນປົວ:

- ເອົາຜູ້ປ່ວຍດັ່ງກ່າວນີ້ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ຄລີນິກ ບ່ອນທີ່ສາມາດຜ່າຕັດໄດ້. ການເປັນບາດແຜພາຍໃນຕ້ອງໃຫ້ທ່ານໝໍຜ່າຕັດເປັນຜູ້ແກ້ໄຂບັນຫາ ທັນທີເພາະຖ້າປ່ອຍໄວ້ຈະພາໃຫ້ຊຶມເຊື້ອ, ເປັນຊ໊ອກ ແລະ ເຖິງແກ່ ຄວາມຕາຍ.
- ບໍ່ຕ້ອງເອົາອັນໃດໃຫ້ກິນ, ດື່ມ. ແມ່ນແຕ່ນ້ຳກໍ່ບໍ່ໃຫ້ດື່ມຈົນກວ່າ ຈະເກີນ 12 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ພ້ອມດຽວກັນກໍ່ຕ້ອງພາໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ຈາກນັ້ນຈຶ່ງໃຫ້ກິນນ້ຳນ້ອຍດຽວສາກ່ອນ ຫຼື ເອົາຜ້າແພ ຈຸບນ້ຳໃຫ້ດູດກິນ.
- ຖ້າມີອາການຊ໊ອກໃຫ້ປິ່ວອາການຊ໊ອກ (ເບິ່ງໜ້າ 277).

ບໍ່ໃຫ້ມີສິ່ງໃດຕັນປາກຂອງຜູ້ກ່ຽວ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຫາຍໃຈໄດ້ດີ.



ສົ່ງໄປໂຮງໝໍ

- ໃຫ້ຢາແກ່ຜູ້ປ່ວຍເພື່ອຕ້ານການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ (ໜ້າ 280), ແຕ່ຕ້ອງໃຊ້ພຽງແຕ່ວິທີສັກຢາໃສ່ເສັ້ນເລືອດເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ສັກຢາວັກແຊ້ງກັນພະຍາດບາດທະຍັກ. (ໜ້າ 589).

ການປ້ອງກັນການທຳແທ້ງແບບບໍ່ປອດໄພ.

ຕໍ່ໄປນີ້ເປັນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງບາງຄົນ ຫຼື ບາງກຸ່ມສາມາດນຳໄປປະຕິບັດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດແລະການຕາຍຈາກການທຳແທ້ງ.

- ຊ່ວຍສຶກສາໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ຜູ້ຊາຍ, ແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນໃຫ້ຮູ້ວ່າການວາງແຜນ ຄອບຄົວສາມາດປ້ອງກັນການທຳແທ້ງໄດ້ແນວໃດ. ຈັດການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວໃຫ້ແກ່ພວກແມ່ຍິງທັ້ງຫຼາຍຢູ່ໃນບ້ານ.



- ຊ່ວຍສຶກສາໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ແມ່ຍິງ ແລະ ພວກຍິງສາວໃນບ້ານໃຫ້ເຫັນອັນຕະລາຍຈາກການເອົາລູກອອກທີ່ບໍ່ປອດໄພ.
- ໄປພົບປະໂອ້ລົມກັບຜູ້ທີ່ເຮັດການທຳແທ້ງໃຫ້ແມ່ຍິງຢູ່ໃນເຂດບ້ານຂອງທ່ານເພື່ອແນະນຳໃຫ້ເຂົາຮູ້ວິທີການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ.
- ຊອກຮູ້ເບິ່ງວ່າຢູ່ໃນບ້ານມັກມີຜູ້ປະເຊີນບັນຫາເລື່ອງອາການສົນຈາກການທຳແທ້ງແນວໃດແດ່ ແລະ ຫາວິທີ ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າ. ຊອກຫາບ່ອນປຶ່ນປົວໃນກໍລະນີເກີດອາການສົນຄວນແນະນຳໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍໄປປົວຢູ່ໃສ.

ການໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດປ້ອງກັນການທຳແທ້ງໄດ້.

- ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າມີໃຜຈະສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍໃນກໍລະນີສຸກເສີນ. ຖ້າບໍ່ມີລົດໂຮງໝໍ ແລ້ວມີລົດຜູ້ໃດຢູ່ໃນບ້ານທີ່ສາມາດພາໄປ. ຄວນເກັບສຳຮອງນ້ຳມັນລົດ (ແອັດຊັງ ຫຼື ກາຊວນ) ໃສ່ຟຸຍໄວ້ເພື່ອແຮສຸກເສີນຍາມຈຳເປັນ.
- ເກັບຮັກສາຢາຈຳນວນໜຶ່ງຈາກໜ້າ 552 ໄວ້ໃນຮ້ານຂາຍຢາ ຫຼື ຄລີນິກໃນບ້ານເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸກເສີນຈາກການທຳແທ້ງ.

ຖ້າທ່ານເອງແມ່ນ ອສບ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງນີ້:

- ພະຍາຍາມຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຮູ້ວິທີເອົາລູກອອກດ້ວຍເຄື່ອງດູດສູນຍາກາດ (MVA).ບາງເທື່ອອາດມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ສາມາດໃຫ້ການຝຶກອົບຮົມ ແກ່ ອສບ ຢູ່ໂຮງໝໍທ້ອງຖິ່ນໃກ້ຄຽງ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາລູກອອກໃຫ້ແມ່ຍິງຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ມີເຄື່ອງມືຄົບຖ້ວນ ເພື່ອຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພ.

- ຈັດປະຊຸມກັບ ອສບ ຄົນອື່ນໆພາຍໃນເຂດເພື່ອພົບປະໂອ້ລົມກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ທ້ອງຖິ່ນກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຈາກການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ. ເຖິງວ່າການທຳແທ້ງຈະບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກກົດໝາຍກໍ່ຕາມ, ກໍ່ຄວນຈະມີການປິ່ນປົວອາການສົນຈາກການທຳແທ້ງເພື່ອຊ່ວຍເອົາຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພົບບັນຫາອາການສົນ.

➤ ພະຍາຍາມບອກແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພົບບັນຫາເຈັບເປັນຈາກການເອົາລູກອອກ ໃຫ້ເຂົ້າຊອກຫາການປິ່ນປົວໂດຍບໍ່ຕ້ອງປົດບັງຕົວເອງ.

ຈົ່ງປິ່ນປົວແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານດ້ວຍຄວາມອ່ອນໂຍນ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍທີ່ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອປິ່ນປົວ ພາຍຫຼັງເອົາລູກອອກມັກຈະຖືກປະຕິເສດ ຫຼື ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແບບບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ຈາກແພດ. ບາງຄົນຖືກແພດໝໍປະຈານໜ້າໃຫ້ເກີດຄວາມໜ້າ ອາຍ ຫຼື ບໍ່ປິ່ນປົວໃຫ້ຊ້ຳຊ້ຶ່ງຖືວ່າເປັນການລົງໂທດທີ່ໄດ້ເອົາລູກອອກ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະມີທັດສະນະຕໍ່ການເອົາລູກອອກແນວໃດກໍ່ຕາມ ທ່ານບໍ່ຄວນເບິ່ງຜູ້ຍິງທີ່ເອົາລູກອອກນັ້ນແບບຜິດພາດ ແລະ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ຊ່ວຍເຫຼືອດ້ວຍຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈ. ບໍ່ວ່າແຕ່ໃຜໃນຄັ້ງໜຶ່ງຂອງຊີວິດອາດບໍ່ຕ້ອງການຢາກມີລູກໃນມື້ກໍ່ອາດລວມທັງຕົວເຮົາເອງດ້ວຍ. ສະນັ້ນຂໍໃຫ້ທ່ານຈົ່ງເອົາໃຈໃສ່ປິ່ນປົວຄົນອື່ນເໝືອນດັ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ຄົນອື່ນປິ່ນປົວທ່ານ ຫຼື ລູກສາວ ຂອງທ່ານເອງ.

ພາກທີ 16

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

	ໜ້າ
ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ສຳລັບແມ່ຍິງ	286
ເຮັດແນວໃດທ່ານຈະຮູ້ວ່າທ່ານສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	287
ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ ຖ້າທ່ານເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	287
ການລ້ຽງຊາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ	288
ໂລກຫອມໄກ່	292
ບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ	293
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດອື່ນ (ໂລກເອດແລະອັກເສບຕັບ)	297
ອາການສິນຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	298
ອັກເສບຜ້ຶງທ້ອງນ້ອຍ (Pelvic inflammatory disease)	298
ວິທີປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ອາການດີຂຶ້ນ.....	302
ຢາຊະນິດອື່ນໆ ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.....	303
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ	307

ຜົນປະໂຫຍດຂອງພາກນີ້:

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຫຼາຍໆຊະນິດບໍ່ມີອາການສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນທັ້ງເປັນນຳແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ. ເນື້ອໃນຢູ່ໃນພາກນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າເວລາໃດທ່ານມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ຈະປິ່ນປົວມັນແນວໃດ. ເນື້ອໃນຢູ່ໃນພາກນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານຮູ້ແກ້ໄຂບາງບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານຊຶ່ງ ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ຖ້າທ່ານມີອາການ. ໃຫ້ອ່ານເບິ່ງເນື້ອໃນກ່ຽວກັບອາການທີ່ລົບກວນທ່ານຫຼາຍທີ່ສຸດ. ບາງທີທ່ານອາດຈະໄດ້ອ່ານຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຫົວຂໍ້. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານລ້ຽງຊາວແລະຄັນ, ທຳອິດໃຫ້ອ່ານເບິ່ງຫົວຂໍ້ "ການລ້ຽງຊາວ ຜິດປົກກະຕິ". ຖ້າວ່າເນື້ອໃນຢູ່ບ່ອນນັ້ນບໍ່ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງ ທ່ານ . ໃຫ້ອ່ານຕໍ່ຫົວຂໍ້ "ອາການຄັນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ".

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີອາການ. ໃຫ້ອ່ານໜ້າ 287 ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າເວລາໃດແດ່ທີ່ທ່ານສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ໃນພາກນີ້, ເພິ່ນໄດ້ນຳສະເໜີກ່ຽວກັບຢາປິ່ນປົວຫຼາຍໆຊະນິດ ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ກ່ອນທ່ານຈະນຳໃຊ້ຢາໃດກໍ່ຕາມໃຫ້ອ່ານເພີ່ມພາກທີ 31 ທີ່ກ່າວເຖິງ "ການນຳໃຊ້ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດແມ່ຍິງ"(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 534). ນອກນັ້ນຍັງມີຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບຢາແຕ່ລະຊະນິດທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ ຢູ່ໜ້າຂຽວ (ເບິ່ງໜ້າ 553).

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ແລະ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອື່ນໆຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ພຕພ, ແມ່ນພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຕິດຕໍ່ຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ໜຶ່ງໂດຍການມີເພດສຳພັນນຳກັນ. ການຮ່ວມເພດແບບໃດກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້, ເຊັ່ນ ແບບ ອະໄວຍະວະເພດຊາຍຫາຊ່ອງຄອດ ຫຼື ອະໄວຍະວະເພດຊາຍຫາຮູທະ ວານ ຫຼື ການຮ່ວມເພດແບບໃຊ້ປາກ (ເອົາປາກເລຍ ຫຼື ອົມອະໄວຍະວະ ເພດຜູ້ຊາຍ ຫຼື ປາກຕໍ່ຊ່ອງ ຄອດ). ບາງຄັ້ງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳ ພັນກໍ່ສາມາດຕິດໄດ້ພຽງແຕ່ເອົາອະໄວຍະວະຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນພະ ຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຖູເຖືອໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ອື່ນເທົ່ານັ້ນ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກແມ່ຫາລູກໄດ້ໃນໄລຍະ ຖືພາ ຫຼື ຄອດລູກ.

ຖ້າພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ, ມັນອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເປັນໝັນ, ທັງຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງ.
- ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ, ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ ຫຼື ຕາບອດ.
- ມີລູກນອກພົກ.
- ເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ຫຼື ໂລກເອດ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍຊ້ຳເຮື້ອ.
- ເປັນມະເຮັງຢູ່ປາກມົດລູກ.

➤ *ການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ທັງຜົວ ແລະ ເມຍພ້ອມກັນແຕ່ຫົວທີສາມາດປ້ອງກັນຫຼາຍບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງໄດ້.*

➤ *ໃນພາກນີ້, ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ການປິ່ນປົວບາງພະຍາດທີ່ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ອີກ.*

ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງ ຂອງ ພຕພ ສຳລັບ ແມ່ຍິງ

➤ *ແມ່ຍິງທີ່ເປັນ ພຕພ ຫຼາຍກວ່າເຄິ່ງໜຶ່ງບໍ່ມີອາການສະແດງໃຫ້ເຫັນ.*

ທັງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍສາມາດເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. **ແຕ່ແມ່ຍິງສາມາດຕິດພະຍາດຈາກຜູ້ຊາຍງ່າຍກວ່າຜູ້ຊາຍຕິດຈາກແມ່ຍິງ.** ທັງນີ້ກໍ່ຍ້ອນວ່າໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍຖືກສອດເຂົ້າບາງພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງເຊັ່ນ ຊ່ອງຄອດ, ປາກ ຫຼື ຮູທະ ວານ. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມຫຼືກາມຈະຄ້າງຢູ່ຮ່າງກາຍຂອງ ແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງບາງຄັ້ງມັນອາດຈະມີເຊື້ອພະຍາດຢູ່ນຳ. ຍ້ອນເຫດນີ້ແມ່ຍິງຈຶ່ງ ມີໂອກາດສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ມົດລູກ, ປີກມົດລູກ ແລະ ຮວຍ ໄຂ່ຫຼາຍກວ່າ.

ຍ້ອນວ່າ ພຕພ ມັກເກີດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ, ອາການຂອງພະຍາດຢູ່ນຳແມ່ຍິງຈຶ່ງເຫັນໄດ້ຍາກກວ່າຢູ່ນຳຜູ້ຊາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າແມ່ຍິງມີ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ມັນແຮ່ງຍາກຂຶ້ນອີກ, ຖ້າຢາກຈະຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຊະນິດໃດ.

ມີການກວດວິເຄາະບາງຢ່າງທີ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າແມ່ຍິງມີ ພຕພ ຊະນິດໃດ, ແຕ່ຢູ່ບ່າງທ້ອງຖິ່ນກໍ່ບໍ່ສາມາດເຮັດການວິເຄາະນັ້ນໄດ້ ຫຼື ບາງຄັ້ງຜົນຂອງການວິເຄາະກໍ່ບໍ່ແນ່ນອນ ຫຼື ບໍ່ສາມາດກວດຫາໄດ້ໝົດທຸກ ພຕພ . ການວິເຄາະເຫຼົ່ານັ້ນບາງຄັ້ງກໍ່ມີລາຄາແພງ.

ເມື່ອແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການວິເຄາະຢ່າງເໝາະສົມເພື່ອຊອກຫາ ພຕພ ໄດ້, ດັ່ງນັ້ນຖ້າທ່ານຕົກຢູ່ໃນ**ຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດພະຍາດໄດ້** (ອ່ານໜ້າຕໍ່ໄປ) ໃຫ້ປິ່ນປົວ ພຕພ ທີ່ທ່ານສົງໄສວ່າຈະເປັນໄດ້ ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອປ້ອງກັນທ່ານບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດ.

➤ *ຖ້າວ່າການກວດວິເຄາະທີ່ລາຄາຖືກ ມີຢູ່ທົ່ວໄປ, ແມ່ຍິງສາມາດຫຼີກເວັ້ນການກິນຢາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ, ຫຼືຢາທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຊື້ໄດ້ ຫຼື ຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ມີອາການຂ້າງຄຽງທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາດຖະໜາ.*

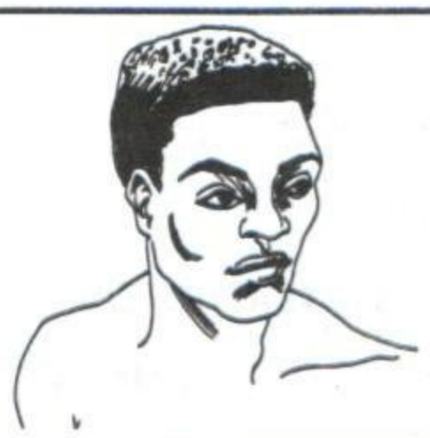
ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈຶ່ງຕິດ ພຕພ

ເປັນການຍາກສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການເປັນ ພຕພ ໄດ້. ໂດຍທົ່ວໄປເຂົາເຈົ້າຈະມີ ເພດສຳພັນໃນເວລາທີ່ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າຂໍຮ້ອງ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຜູ້ອື່ນ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ວ່າ ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນ ພຕພ, ຖ້າເປັນຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນ ອາດຈະເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ເມຍ ຕົວເອງກໍ່ອາດເປັນໄດ້.



ແມ່ຍິງອາດຈະບໍ່ສາມາດຊັກຊວນໃຫ້ຄູ່ນອນໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມກໍ່ເປັນໄດ້. ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍ ລາເຕັກ (latex) ແມ່ນວິທີທີ່ດີສຸດເພື່ອປ້ອງກັນ ທັງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍ,ແຕ່ຜູ້ຊາຍກໍ່ຕ້ອງຍິນຍອມ ໃຊ້ມັນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 206-207).

190
ສຸຂະພາບທາງເພດ, 190
ລົມກັນເລື່ອງການຮ່ວມ
ເພດທີ່ປອດໄພ 205



ພຕພ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ຊາຍເໝືອນກັນ

ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ ພຕພ, ມັນຈະພາໃຫ້ຜູ້ຊາຍມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

- ເປັນໝັນ.
- ມີອາການເຈັບຊໍ້າເຮື້ອ.
- ເສັຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດ ຫຼື ພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງອື່ນໆ.

ທ່ານອາດຈະເປັນ ພຕພ ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເປັນລີງຂາວຢ່າງຜິດປົກກະຕິ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ.
- ເປັນຜື່ນແດງ, ຕຸ່ມ ຫຼື ບາດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.



ເຮັດແນວໃດທ່ານຈຶ່ງຈະຮູ້ວ່າທ່ານສ່ຽງຕໍ່ ພຕພ

ເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ມີອາການໃດໆ , ແຕ່ທ່ານອາດຈະສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ ໄດ້ (ຫຼືບາງທີທ່ານເປັນ ພຕພ ແລ້ວກໍ່ເປັນໄດ້) ຖ້າວ່າ:

- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ, ລາວອາດຈະເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ທ່ານແລ້ວ ເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ມີອາການໃດກໍ່ຕາມ.
- ທ່ານໄດ້ປ່ຽນຄູ່ນອນໃໝ່ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນຜ່ານມາ. ຄູ່ນອນຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີຄູ່ນອນທີ່ເປັນ ພຕພ ມາກ່ອນແລ້ວ.
- ທ່ານຄິດວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີຄູ່ນອນຜູ້ໃໝ່ (ລາວຢູ່ໄກຈາກທ່ານ). ລາວອາດຈະຕິດ ພຕພ ແລ້ວເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ທ່ານ.

ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດຖ້າທ່ານເປັນ ພຕພ

ຖ້າທ່ານເປັນ ພຕພ ຢູ່ແລ້ວ ຫຼື ທ່ານສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດນີ້ທ່ານຄວນ:

- **ປິ່ນປົວມັນແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ:** ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ໄດ້ນຳສະເໜີຢູ່ໃນພາກນີ້ ໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດ ຕາມການປິ່ນປົວທີ່ແນະນຳໄວ້. ທ່ານຄວນຈື່ໄວ້ວ່າເປັນເລື່ອງທຳມະດາທີ່ຄົນເປັນພະຍາດຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດພ້ອມກັນ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີອາການອັນໃດໃຫ້ກິນຢາສຳລັບປິ່ນ ປົວການລີງຂາວ (ໜ້າ 291).
- **ຢ່າລໍຖ້າຈົນກວ່າທ່ານຈະເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນ:** ການປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນເປັນພະຍາດຈະປ້ອງກັນທ່ານຈາກບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງ ທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຕໍ່ໄປ ຫຼື ກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດໄປຕິດຕໍ່ໃສ່ ຜູ້ອື່ນ.
- **ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານປິ່ນປົວພ້ອມກັນກັບທ່ານ:** ຖ້າວ່າລາວບໍ່ປິ່ນປົວລາວຈະເອົາພະຍາດ ມາຕິດໃສ່ທ່ານອີກ ຖ້າທ່ານຮ່ວມເພດກັບລາວ. ຮີບຮ້ອນໃຫ້ລາວກິນຢາທີ່ ເໝາະສົມ ຫຼື ໄປຫາແພດ.
- **ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ກິນຢາທີ່ແນະນຳນັ້ນທັງໝົດ ແລະ ຄົບຕາມຈຳນວນ.** ເຖິງວ່າອາການ ຈະຫາຍແລ້ວກໍ່ຕາມ. ຢ່າຊື້ຢາບາງຈຳນວນເທົ່ານັ້ນເພື່ອມາກິນ, ພະຍາດຂອງທ່ານຈະບໍ່ ເຊົາດີຖ້າວ່າຢາທີ່ແນະນຳໃຫ້ນັ້ນບໍ່ໝົດ.



- **ໃຫ້ທ່ານຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ.** ທ່ານອາດຈະຕິດ ພຕພ ຊະນິດອື່ນ ຫຼື ເຊື້ອໂລກເອດ ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ປ້ອງກັນຕົວທ່ານ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 197).
- ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ກວດວິເຄາະຫາພະຍາດກາມະໂລກ (syphilis). ຖ້າທ່ານເປັນ ພຕພ ຊະນິດໜຶ່ງທ່ານອາດຈະຕິດພະຍາດອີກຊະນິດໃໝ່ ແລະ ບໍ່ມີອາການສະແດງໃຫ້ເຫັນ. ນອກນັ້ນຄວນຄິດເຖິງການກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດນຳອີກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 371).

ການລີ້ງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ທ່ານເປັນລີ້ງຂາວ ຫຼື ຊ່ອງຄອດປຸກຊຸ່ມເລັກນ້ອຍ, ນັ້ນແມ່ນວິທີທາງທີ່ຮ່າງກາຍເຮັດອະນາໄມຕົວມັນເອງ. ປະລິມານລີ້ງຂາວ ປ່ຽນແປງໄປຕາມຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານສາມາດມີລູກ, ລີ້ງຂາວຂອງທ່ານຈະປຸກຊຸ່ມ ແລະ ມື້ນກວ່າ ແລະໃສ. ຖ້າທ່ານຖືພາ, ການລີ້ງຂາວຈະຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ.

ການປ່ຽນແປງປະລິມານ, ສີສັນ ແລະ ກິ່ນຂອງການລີ້ງຂາວ, ບາງຄັ້ງອາດຈະແມ່ນທ່ານ ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອອັນໃດອັນໜຶ່ງແລ້ວ ແຕ່ວ່າກ່ຍາກທີ່ຈະເວົ້າວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຊະນິດໃດ. ພະຍາດຊຶມເຊື້ອມັກຈະຕິດຕໍ່ດ້ວຍການຮ່ວມເພດ ແຕ່ມັນກ່ບໍ່ແມ່ນສະເໝີໄປ. ເພື່ອ ຕັດສິນໃຈວ່າທ່ານສ່ຽງຕໍ່ການ ເປັນ ພຕພ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຕື່ມໜ້າ 287.

ຖ້າວ່າການລີ້ງຂາວຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່, ເຖິງວ່າທ່ານກິນຢາແລ້ວກ່ຕາມ, ທ່ານຄວນຈະໄປຫາແພດ ເພື່ອກວດເບິ່ງຊ່ອງຄອດ ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກວດວິເຄາະຊອກຫາຊະນິດຂອງພະຍາດທີ່ທ່ານເປັນ. ການລີ້ງຂາວອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງກ່ອາດເປັນໄດ້.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຖ້າວ່າທ່ານເປັນລີ້ງຂາວພ້ອມກັບອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍທ່ານ ອາດຈະເປັນພະຍາດອັກເສບຜ້ຶງທ້ອງນ້ອຍທີ່ຮ້າຍແຮງ, ໃຫ້ທ່ານປິ່ນປົວທັນທີ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 298).

ສາເຫດຂອງການລີ້ງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ

ມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ມີການລີ້ງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ . ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຊື່ພະຍາດ ແລະ ອາການຕົ້ນຕໍຂອງມັນ: **ເກີດເຊື້ອລາ(ເຊື້ອເຫັດ) ຢູ່ຊ່ອງຄອດ (ກັງດິດາ (candida), ລີ້ງຂາວຂຸ້ນ, ເປັນຝ້າຂາວ).** ການເກີດເຊື້ອລາບໍ່ແມ່ນ ພຕພ. ມັນບໍ່ມີອາການສິນ, ທ່ານອາດຈະຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອລາໃນເວລາທີ່ທ່ານຖືພາ ຫຼື ກຳລັງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ຫຼື ມີພະຍາດອື່ນເຊັ່ນ ຊຶມເຊື້ອໂລກເອດ.

ອາການ:

- ລ້ຽງຂາວຂຸ້ນ ຄືນ້ຳນົມຂຸ້ນ ຫຼື ນົມສົ້ມ.
- ຜິວໜັງທາງນອກແລະໃນຊ່ອງຄອດແດງເລັກນ້ອຍ ຊຶ່ງບາງຄັ້ງອາດຈະມີເລືອດຊຶມອອກ.
- ທ່ານຮູ້ສຶກຄັນທາງນອກແລະໃນຊ່ອງຄອດໝາຍ.
- ຮູ້ສຶກແສບເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ.
- ມີກິ່ນຄ້າຍຄືອິບເຂົ້າຈີ່.



ການປ່ຽນແປງກິ່ນ ຫຼື ສີສັນຂອງລ້ຽງຂາວ ອາດຈະສະແດງວ່າ ທ່ານເປັນພະຍາດ ຊຶມເຊື້ອໃດໜຶ່ງກໍ່ເປັນໄດ້.

ພະຍາດອັກເສບຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຊື້ອຈຸລິນຊີ

ພະຍາດອັກເສບຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຊື້ອຈຸລິນຊີບໍ່ໄດ້ຈັດເຂົ້າໃນ ພຕພ. ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາ, ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ລູກຂອງທ່ານເກີດກ່ອນກຳນົດ.

ອາການ:

- ລ້ຽງຂາວໝາຍກວ່າປົກກະຕິ.
- ລ້ຽງຂາວມີກິ່ນຄືຄາວປາ, ໂດຍສະເພາະຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ.
- ມີອາການຄັນແຕ່ບໍ່ໝາຍ.

ການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍແມ່ກາຝາກຕຣິໂກໂມນາດ

ການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍແມ່ກາຝາກຕຣິໂກໂມນາດ ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງແຕ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານທໍລະມານກັບອາການຄັນຂອງມັນ. ພະຍາດນີ້ຖ້າເກີດນຳຜູ້ຊາຍ, ໂດຍທົ່ວໄປຈະບໍ່ມີອາການອັນໃດ, ແຕ່ມັນຈະຕິດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.

ອາການ:

- ລ້ຽງຂາວສີຂີ້ເທົ່າ ຫຼື ເຫຼືອງ ແລະເປັນຝອດ.
- ມີກິ່ນເໝັນໝາຍ.
- ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດແລະຊ່ອງຄອດມີສີແດງແລະຄັນ.
- ເວລາຖ່າຍເບົາຈະເຈັບແລະແສບ.



ໂລກໜອງໃນແລະຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອກະລາມີເດຍ

ໂລກໜອງໃນແລະຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອກະລາມີເດຍ ແມ່ນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ຖ້າປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ ມັນກໍ່ແມ່ນພະຍາດທີ່ປິ່ນປົວໄດ້ງ່າຍ. ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວມັນຈະເຮັດໃຫ້ພະຍາດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນແລະເປັນໝັນໄດ້ ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ.

➤ *ໂລກໜອງໃນ ແລະ ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍ ກະລາມີເດຍມີອາການ ຄ້າຍກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ດີທີ່ສຸດຄວນປິ່ນປົວທັງ ສອງພະຍາດພ້ອມກັນ*

ຖ້າເປັນນຳຜູ້ຊາຍ, ພະຍາດນີ້ຈະສະແດງອາການໃຫ້ເຫັນ 2 ຫາ 5 ມື້ພາຍຫຼັງຮ່ວມເພດກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດນີ້, **ບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ມີອາການຫຍັງທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນ, ແຕ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນໄດ້ເປັນພະຍາດແລ້ວ.** ຖ້າເປັນນຳແມ່ຍິງ, ອາການຈະບໍ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນເປັນອາທິດ ຫຼື ເປັນເດືອນ. ເຖິງວ່າຈະບໍ່ມີອາການໃຫ້ເຫັນແຕ່ທ່ານສາມາດເອົາພະຍາດນີ້ຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນແລ້ວເໝືອນກັນ.

ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນນຳແມ່ຍິງ:

- ມີນ້ຳສີເຫຼືອງຫຼືຂຽວ ອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ.
- ເວລາຖ່າຍເບົາຈະຮູ້ສຶກເຈັບ ຫຼື ແສບ.
- ໄຂ້.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ.
- ເວລາຮ່ວມເພດມີອາການເຈັບ ຫຼື ມີເລືອດອອກ.
- ຫຼືບໍ່ມີອາການອັນໃດ.



ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນນຳຜູ້ຊາຍ:

- ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດ.
- ເວລາຖ່າຍເບົາມີອາການເຈັບ ຫຼື ແສບ.
- ໝາກໄຂ່ຫຳເຈັບ ຫຼື ໃຄ່ບວມ.
- ຫຼືບໍ່ມີອາການອັນໃດ.



ອາການຄັນທີ່ອະໄວຍະວະເພດ

ອາການຄັນທີ່ອະໄວຍະວະເພດອາດຈະມີຫຼາຍສາເຫດ. ຄັນອ້ອມແອ້ມປາກຊ່ອງຄອດອາດຈະແມ່ນຍ້ອນເຊື້ອລາ ຫຼື ຍ້ອນແມ່ກາຝາກຕຣິໂກໂມນາດ.

ຄັນຢູ່ບໍລິເວນໜອຍ ຫຼື ອ້ອມແອ້ມນັ້ນອາດຈະເປັນຍ້ອນພະຍາດຂີ້ທິດ ຫຼື ມີເຫົາ. ພະຍາດຂີ້ທິດ ຫຼື ເຫົາສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຢາພົ້ນເມືອງທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫຼື ອາດຈະປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຫຼວງທີ່ຊອກຊື້ໄດ້ຕາມຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານຢູ່ປຶ້ມໄກແພດ, ຫຼືປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ. ບາງຄັ້ງອາການຄັນກໍ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສະບູ ຫຼື ຢາດັບກິ່ນທີ່ປະສົມກິ່ນນ້ຳຫອມຢູ່ນຳ. ຮາກຢາ ຫຼື ສະໜຸນໄພທີ່ໃຊ້ສຳລັບລ້າງຊ່ອງຄອດອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການຄັນເໝືອນກັນ, ທົດລອງລ້າງດ້ວຍນ້ຳລ້ວນໆລອງເບິ່ງວ່າອາການຄັນນັ້ນມັນເຊົາບໍ່.



ການປິ່ນປົວ:

ຖ້າວ່າທ່ານມີລິ້ງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ ແລະ ທ່ານຄິດວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ເປັນ ພຕພ, ໃຫ້ປິ່ນປົວດັ່ງນີ້:

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວລົງຂາວຜິດປົກກະຕິ ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ເປັນ ພຕພ

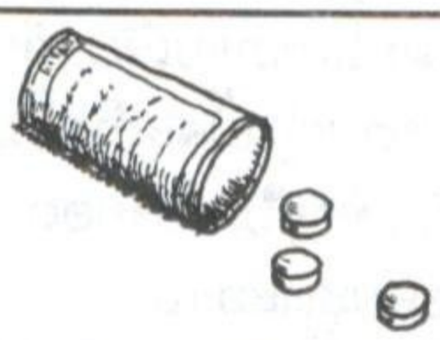
(ຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະຂ້າເຊື້ອລາ ແລະ ແມ່ກາຝາກຕຣິໂກໂມນາດ ແລະ
ປິ່ນປົວພະຍາດອັກເສບດ້ວຍເຊື້ອຈຸລິນຊີ)

ໃຫ້ໃຊ້ຢາ 2 ຊະນິດ : ຊະນິດ 1 ຢູ່ຫ້ອງທີ 1 ແລະຊະນິດທີ 2 ຈາກຫ້ອງທີ 2

ຊະນິດຢາ	ປະລິມານທີ່ຄວນໃຊ້	ໃຊ້ເວລາໃດແລະແບບໃດ
ຫ້ອງທີ 1 (ເລືອກເອົາ 1 ຢ່າງ):		
ກະໂລຕຣິມາໂຊນ ແບບຍັດ (clotrimazole inserts)	500 ມລກ	ຍັດຢາເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດຕອນກາງຄືນ ຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
ຫຼື		
ແຢນຊຽນວິໂອເລ (Gentian violet)	ນຳ້ຢາຊະນິດ 1%	ເອົານວນຝ້າຍຈຸ່ມໃສ່ນຳ້ຢາແລ້ວຍັດ ເຂົ້າຊ່ອງຄອດ ຕອນກາງຄືນ 3 ຄືນ ຕິດຕໍ່ກັນ.ເອົານວນຝ້າຍອອກຕອນເຊົ້າ.
ຫ້ອງທີ 2 (ກິນພ້ອມກັນກັບຢາຫ້ອງ 1)		
ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole)	2 ກຼາມ (2000 ມລກ)	ກິນຢາຕາມກຳນົດແລະກິນໝົດບາດດຽວ (ຢານີ້ຈະບໍ່ມີອັນຕະລາຍຫຍັງ ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ຖືພາ)

ຖ້າທ່ານຖືພາ, ຢ່າກິນຢາເມໂຕຣນິດາໂຊນບາດດຽວ, ໃຫ້ກິນ 400 ມລກ ມື້ລະ 2 ເທື່ອ, ກິນ 7 ມື້ ຕິດຕໍ່ກັນ.
ສິ່ງສຳຄັນ: *ຢ່າດື່ມເຫຼົ້າໃນເວລາກິນຢານີ້.*

ຢາຊະນິດອື່ນສຳລັບປິ່ນປົວລົງຂາວຜິດປົກກະຕິທີ່ ບໍ່ໄດ້ເກີດຈາກ ພຕພ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ຫ້ອງທີ 1 ໜ້າ 304.



ຖ້າທ່ານລົງຂາວຜິດປົກກະຕິ ແລະ ທ່ານຄິດວ່າ ທ່ານສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ, ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢາ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ເພື່ອປິ່ນປົວລົງຂາວ:

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວລົງຂາວໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຄິດວ່າທ່ານເປັນ ພຕພ

(ຢາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນແລະຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ, ແລະຂ້າແມ່ກາຝາກ ຕຣິໂກໂມນາດ).

ໃຫ້ທ່ານກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ທັງໝົດ:

ຊະນິດຢາ	ປະລິມານ	ໃຊ້ເວລາໃດແລະແບບໃດ
ໂກ - ຕຣິມົກຊາໂຊນ (co-trimoxazole)	10 ເມັດໆ 480 ມລກ (ຕຣິເມໂຕປຣິມ 80 ມລກ Trimethoprim ຊູນຟາເມໂຕຊາໂຊນ 400 ມລກ sulfamethoxazole)	ກິນຢາ 10 ເມັດນັ້ນບາດດຽວ, ກິນສາມມື້ລຽນກັນ(ຢານັ້ນບໍ່ມີອັນຕະລາຍຫຍັງ)
ແລະ		

ດິກຊີຊີກລິນ..... doxycycline ແລະ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ..... Metronidazole	100 ມລກ 2 ກຼາມ(2000 ມລກ)	.....ກິນຢານີ້ມື້ໜຶ່ງໆ 2 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 7 ມື້ ຢ່າກິນຢານີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ຍັງເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຢູ່ .....ກິນຢານີ້ພ້ອມກັນບາດດຽວ ນອກຈາກ ເວລາທ່ານຖືພາຢ່າກິນ (ອ່ານເບິ່ງຫ້ອງທີ 2 ຂ້າງເທິງ)

ສິ່ງສຳຄັນ:
ຢາໂກຕຣິນິກຊາໂຊນ ມີລາຄາຖືກ ແລະ ຊອກຊື້ໄດ້ຢູ່ທົ່ວໄປ ແຕ່ຢູ່ບາງປະເທດ ມັນບໍ່ສາມາດໃຊ້ ປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ.

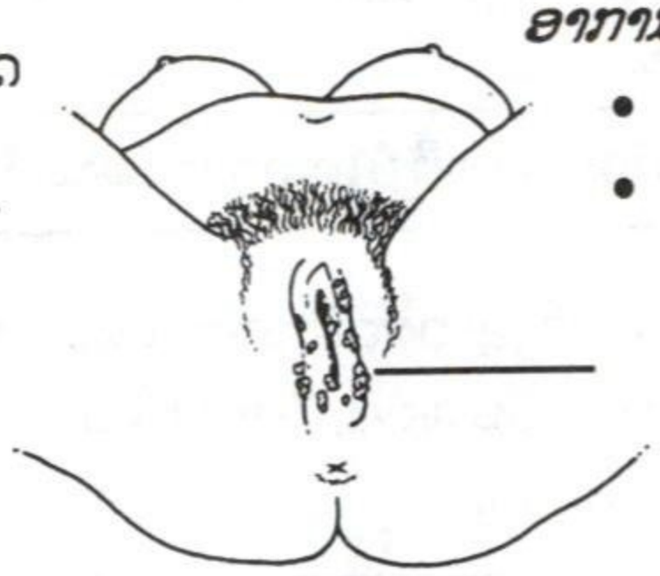
ຢາຊະນິດອື່ນສຳລັບປິ່ນປົວລິງຂາວ ທີ່ເກີດຈາກ ພຕພ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຫ້ອງທີ 2 ແລະ ທີ 5 ຢູ່ໜ້າ 304 ແລະ ໜ້າ 306.

ໂລກຫອມໄກ່ຢູ່ ອະໄວຍະວະເພດ

ໂລກຫອມໄກ່ເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus). ໂລກຫອມໄກ່ຢູ່ອະໄວ ຍະວະເພດ, ກໍ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຂີ້ກະຕອດທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງ ກາຍ. ບາງຄັ້ງ, ຄົນທີ່ເປັນໂລກຫອມໄກ່ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດນີ້ໂດຍສະ ເພາະເວລາມັນເປັນຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ທາງໃນປາຍອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ໂລກຫອມໄກ່ອາດຈະເຊົາເອງ ແຕ່ໃຊ້ເວລາຍາວນານ, ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປມັນມັກ ຈະຂະຫຍາຍຕົວຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ຄວນຈະປິ່ນປົວມັນ.

- ຖ້າເປັນນຳຜູ້ຊາຍຕຸ່ມຈະເກີດ ຕາມອະໄວຍະວະເພດຊາຍ (ໂຄຍ) ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຳ ຫຼື ຢູ່ຮູທະວານ





ອາການ:

- ຄັນ.
- ຕຸ່ມນ້ອຍໆ, ແຂງໆ, ສີຂາວຂຸ້ນ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ ແລະມີອາການເຈັບ. ຖ້າ ເປັນນຳແມ່ຍິງຕຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ ຮີມໂຍນີ (ຫີ) , ຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ອ້ອມຮອບຮູທະວານ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ***ຕຸ່ມທີ່ໃຫຍ່ມີນ້ຳທີ່ຄ້າຍຄືກັບຫອມໄກ່ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດ ກາມະໂລກ (syphilis, ອ່ານໜ້າຕໍ່ໄປ). ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ກວດວິເຄາະເພື່ອຊອກຫາ ເຊື້ອພະຍາດກາມະໂລກ ແລະ ຢ່າຟ້າວໃຊ້ການປິ່ນປົວຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ເທື່ອ.***

ການປິ່ນປົວໂລກຫອມໄກ່:

➤ *ຖ້າຈະຮ່ວມເພດຄູ່ ນອນຂອງທ່ານຄວນ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຈົນກວ່າທັງສອງຄົນ ພວກທ່ານເຊົາເປັນ ໂລກຫອມໄກ່.*

1. ໃຊ້ຢາ ເປໂຕຣເລອອມແຊມ (Petroleum gel) ຫຼື ຢາໂປມາດອື່ນໆ (greasy - ointment) ໃສ່ອ້ອມບໍລິເວນທີ່ເປັນຕຸ່ມເພື່ອປ້ອງກັນຜິວໜັງບ່ອນທີ່ບໍ່ ເປັນພະຍາດ.
2. ໃຊ້ໄມ້ນ້ອຍໆ ຈຸ່ມໃສ່ຢາ ຕຣິກະໂລໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ (Trichloro acetic acid ,TCA) ແລ້ວທາໃສ່ຕຸ່ມຈົນກວ່າມັນຈະເປັນສີຂາວ. ທ່ານອາດຈະ ໃຊ້ຢາ ບິກະໂລຣາເຊຕິກ ອາຊິດ (Bichloracetic acid , BCA) ແທນກໍ່ໄດ້ເໝືອນກັນ.

ຫຼື

ທ່ານອາດຈະໃຊ້ນ້ຳຢາໂປໂດຟິນລິນ 20% (20 % Podophyllin solution) ໂດຍວິທີດຽວກັນກໍ່ໄດ້, ທາໃສ່ຈົນກວ່າຕຸ່ມຈະກາຍເປັນສີນ້ຳຕານຈຶ່ງເຊົ່າ ທາ, **ຕ້ອງລ້າງຢາຊະນິດນີ້ອອກ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກທາຢາ** ແຕ່ຖ້າວ່າທ່ານ ຖີພາ ຢ່າໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້.

ຖ້າວ່າການປິ່ນປົວທາກໄດ້ຜົນ, ບ່ອນທີ່ເປັນຕຸ່ມນັ້ນຈະເປັນບາດ ແລະ ເຈັບເລັກນ້ອຍ,ໃຫ້ທ່ານຮັກສາບາດນັ້ນໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ສະອາດ. ພະຍາຍາມບໍ່ຮ່ວມເພດ, ຈົນກວ່າບາດຈະເຊົ່າຫາຍດີ. ຖ້າວ່າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮ່ວມເພດໃຫ້ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ບາດແຜເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍດີພາຍໃນ 1 ຫຼື 2 ອາທິດ. ຕິດຕາມເບິ່ງມັນເພື່ອແນ່ໃຈວ່າບາດເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ຖືກຊຶມເຊື້ອ.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ມີວິທີການປິ່ນປົວທີ່ຈຳເປັນຫຼາຍຢ່າງເພື່ອເຮັດໃຫ້ ຫອມໄກ່ທັງໝົດຫາຍໄປ (ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວກັບວ່າທ່ານຈະໃຊ້ຢາຊະນິດໃດ). ທ່ານອາດຈະໄດ້ກັບຄືນມາປິ່ນປົວອີກ ຫຼັງຈາກໜຶ່ງອາທິດ. ຢ່າໃຊ້ຢາທີ່ມີທາດກົດໃສ່ບາດແຜບ່ອນທີ່ເປັນ ຫອມໄກ່. ຖ້າວ່າມັນຫາກລະຄາຍເຄືອງຫຼາຍໃຫ້ລໍຖ້າໄປຕື່ມອີກຈັກໜ້ອຍຈຶ່ງເລີ່ມ ປິ່ນປົວອີກເທື່ອໃໝ່.

ສິ່ງສຳຄັນ: ***ໃນເມື່ອທ່ານເປັນຫອມໄກ່, ຄວາມສ່ຽງທີ່ທ່ານຈະເປັນມະເຮັ້ງໃສ່ປາກມົດລູກ ຍິ່ງສູງຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານເປັນຫອມໄກ່ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມໄດ້ເຮັດ ແປບແຕສ (PAP test) ທຸກໆ 1 ຫຼື 2 ປີ.***

➤ ຫອມໄກ່ຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນໄວໃນເວລາທີ່ທ່ານຖີພາ. ຖ້າວ່າທ່ານເປັນຫອມໄກ່ຫຼາຍມັນອາດຈະເປັນ ບັນຫາ ໃນເວລາເກີດລູກ, ສະນັ້ນໃຫ້ປຶກສາກັບ ອສບ ກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້.

426

ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ
ແປບແຕສ
(PAP test)

ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ

ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດມາຈາກ ພຕພ. ເປັນການຍາກທີ່ຈະບົ່ງມະຕິວ່າບາດແຜເຫຼົ່ານີ້ເກີດຈາກພະຍາດອັນໃດເພາະວ່າການະໂລກ ແລະ ແຜຮີມອ່ອນ (chancroid) ກໍ່ເຮັດໃຫ້ມີບາດແຜຄືກັນ. ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ແມ່ນເງື່ອນໄຂທີ່ສະດວກທີ່ສຸດທີ່ເຊື້ອໂລກເອດຈະເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນ.

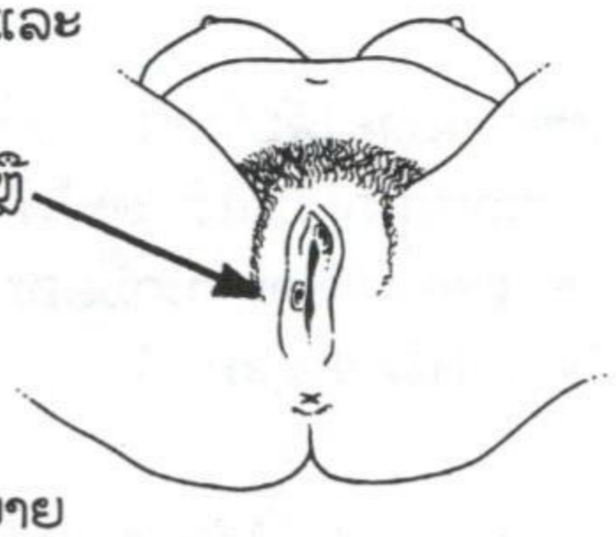
ບາດແຜຢູ່ ບໍລິເວນ ອະໄວ ຍະວະເພດ

ການະໂລກ ຫຼື ຊິຟິລິດ (Syphilis)

ການະໂລກແມ່ນພະຍາດ ພຕພ ຊະນິດຮ້າຍແຮງ, ມັນສາມາດຂະຫຍາຍໄປເປັນຢູ່ບ່ອນອື່ນທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງຄົນ ແລະ ອາດຈະກາຍເປັນພະຍາດຊຳເຮື້ອຫຼາຍປີໄດ້. ພະຍາດນີ້ເກີດມາຈາກເຊື້ອຈຸລິນຊີ ແລະ ສາມາດ ປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍເຊົ່າໄດ້ ຖ້າວ່າປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ.

➤ *ຖ້າທ່ານເຄີຍມີບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, ແຕ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ກວດວິເຄາະຊອກຫາເຊື້ອກາມະໂລກ. ຢູ່ບາງປະເທດການກວດວິເຄາະແບບນີ້ບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າຫຍັງໝົດ*

ອາການ:



- ອາການທຳອິດແມ່ນບາດແຜນ້ອຍໆ ແລະ **ບໍ່ເຈັບ**.ຊຶ່ງມັນອາດຈະ ຄ້າຍຄືຕຸ່ມສິວ, ໃຄ່ພອງ, ຫຼື ເປັນຫອມ ແຂງປຸກຊຸ່ມ ຫຼື ເປັນບາດແຜເປີດ.
  ບາດແຜນັ້ນຈະເປັນຢູ່ປະມານ 2–3 ມື້ ຫຼື ເປັນອາທິດຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເຊົາໄປເອງ,ແຕ່ພະຍາດຍັງຄົງສືບຕໍ່ຂະຫຍາຍໄປພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍຢູ່.
- ຫຼາຍໆອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍໆເດືອນຕໍ່ມາທ່ານອາດຈະມີບາດແຜຢູ່ຄໍ, ໄຂ້, ມີຕຸ່ມຜື່ນແດງເກີດຂຶ້ນຕາມຝາມືແລະຝາຕີນ, ມີບາດແຜເກີດຂຶ້ນຢູ່ປາກ ຫຼື ຂໍ່ກະດູກໃຄ່. ຢູ່ໃນໄລຍະນີ້ທ່ານສາມາດເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້.

ອາການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍໄປດ້ວຍຕົວຂອງມັນເອງແຕ່ວ່າພະຍາດຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢູ່. ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ, ກາມະໂລກສາມາດຂະຫຍາຍໄປສູ່ອະໄວຍະວະອື່ນເຊັ່ນ ເປັນໂລກຫົວໃຈ, ເປັນລ່ອຍ, ເປັນໂລກປະສາດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດກໍ່ມີ.

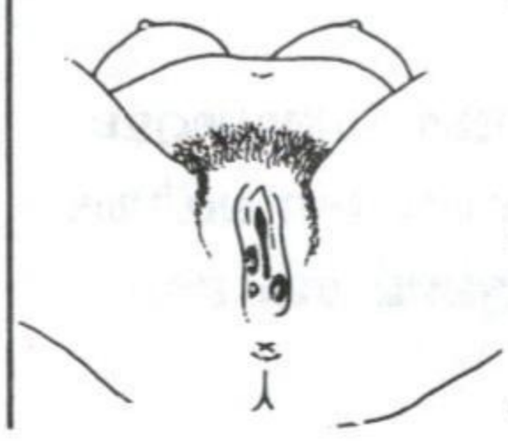
➤ *ຖ້າທ່ານຖືພາໃຫ້ພະຍາຍາມກວດເລືອດເພື່ອຊອກຫາເຊື້ອຊິຟິລິດ*

ການຖືພາ ແລະ ກາມະໂລກ ເຊື້ອກາມະໂລກສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກແມ່ຫາລູກໃນທ້ອງໄດ້, ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ, ມີຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ເສັຍຊີວິດຢູ່ໃນທ້ອງ. ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ດ້ວຍການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອກາມະໂລກ ແລະ ປິ່ນປົວມັນຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຖືພາ. ຖ້າວ່າຜົນການກວດວິເຄາະອອກມາວ່າທັງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜົວຂອງລາວເປັນກາມະໂລກ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະໄດ້ສັກຢາແບນຊາຕິນເປນີຊີລິນ (ສັກໃສ່ກ້າມ) 2, 4 ລ້ານໜ່ວຍ(Benzathine penicillin) ອາທິດລະເທື່ອ, 3 ອາທິດຕິດຕໍ່ກັນເພື່ອປິ່ນປົວ ພະຍາດນີ້.

ແຜຮີມອ່ອນ ຫຼື ກາມະໂລກປອມ

ແຜຮີມອ່ອນແມ່ນ ພຕພ ທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລິນຊີ. ມັນສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາໄດ້ ຖ້າປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ.

ອາການ:



- ມີບາດແຜບ່ອນໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍບ່ອນທີ່ມີລັກສະນະອ່ອນ ແລະ ເຈັບເກີດຂຶ້ນຢູ່ບໍລິເວນ ອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຮູທະວານ, ຊຶ່ງມີ ເລືອດອອກງ່າຍ.
- ຕ່ອມກະດັນໃຄ່ ແລະ ເຈັບ (ຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງໃຄ່, ຝີໜາກມ່ວງ) ເກີດຢູ່ແອບແອຂາ.
- ມີໄຂ້ເລັກນ້ອຍ.

ການປິ່ນປົວ :

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ *(ຢາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ທັງການະໂລກ ແລະ ແຜຮີມອ່ອນ)*		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານ	ເວລາ ແລະ ວິທີໃຊ້ຢາ
ແບນຊາຕິນເປນີຊີລິນ Benzathine penicilline.	2 , 4 ລ້ານໜ່ວຍ	ສັກກ້າມ 1 ຄັ້ງ
ແລະ		
ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ Ereythromycin.	500 ມລກ	ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, ກິນ 7 ມື້
ສິ່ງສຳຄັນ: • *ຖ້າວ່າບາດແຜນັ້ນຍັງມີຢູ່ຫຼັງຈາກກິນຢາ 7 ມື້, ໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນອີກ 7 ມື້.* • *ຖ້າວ່າທ່ານແພ້ຢາເປນີຊີລິນ ໃຫ້ກິນແຕ່ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ, ກິນ 15 ມື້.*		
ສຳລັບຢາຊະນິດອື່ນທີ່ໃຊ້ປົວບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ, ໃຫ້ອ່ານເບິ່ງ ຫ້ອງທີ 3 ແລະ ທີ 5 ຢູ່ໜ້າ 305 ແລະ 306.		

ຄວນຮັກສາບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນຳ້, ພ້ອມທັງເຊັດມັນໃຫ້ແຫ້ງ ຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຢ່າໃຫ້ຜູ້ອື່ນມາໃຊ້ຜ້າເຊັດຕົວຮ່ວມກັບທ່ານ.

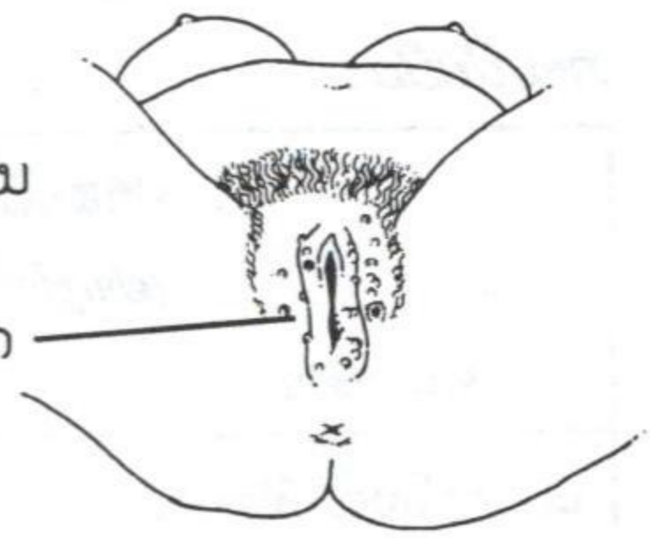
ສິ່ງສຳຄັນ: *ເຊື້ອໂລກເອດສາມາດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນຢ່າງງ່າຍດາຍໃນເວລາຮ່ວມເພດ, ໂດຍຜ່ານບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ.ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອໂລກເອດແຜ່ຂະຫຍາຍ ຢ່າຮ່ວມເພດໃນເວລາທີ່ທ່ານ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ.*

ຕານເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ (Genital herpes)

ຕານເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດແມ່ນ ພຕພ ຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລະໂລກ. ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຢູ່ປາກ. ມັນເຮັດໃຫ້ມີບາດແຜເປັນໆຫາຍໆຢູ່ເປັນເດືອນ ຫຼື ເປັນປີ. ບໍ່ທັນມີຢາສຳລັບຂ້າເຊື້ອຈຸລະໂລກ ແຕ່ມີຢາສຳລັບເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.

ບໍ່ແມ່ນວ່າໝົດທຸກໆຄົນທີ່ເປັນຕານເຕັ້ນຢູ່ປາກ (ປາກເປື່ອຍ) ຈະຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້. ທັງເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່ມັກຈະເປັນປາກເປື່ອຍ ເວລາເຂົາເຈົ້າເປັນຫວັດ ຫຼື ເປັນໄຂ້.

➤ *ຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກເອດຈະເປັນຕານເຕັ້ນຢູ່ທົ່ວຕົນຕົວ ແລະ ນານເຂົາ*



ອາການ:

- ຮູ້ສຶກແສບ, ຄັນ ຫຼື ເຈັບຜິວໜັງບໍລິເວນ ອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ແອບແອຂາ.
- ແຜພຸພອງ ແລະ ເຈັບຢູ່ບ່ອນເປັນບາດ

ເທື່ອທຳອິດທີ່ທ່ານມີບາດແຜຕາມເຕັ້ນ, ມັນຈະເປັນຢູ່ປະມານ 3 ອາທິດ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ທ່ານອາດຈະມີອາການໄຂ້, ເຈັບຫົວເຈັບເລົ່າຄ້ຽງ, ສະບັ້ນໜາວ ແລະ ໝາກກະດັນຂາໃຄ່. ເປັນພະຍາດນີ້ເທື່ອຕໍ່ໄປອາການຈະເບົາບາງກວ່າ.

ການປິ່ນປົວຕາມເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາການທຸເລົາລົງ ທ່ານສາມາດປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ທັນທີທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີບາດແຜໃຫ້ເອົາຜ້າສະອາດຫໍ່ນ້ຳກ້ອນແລ້ວເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເປັນບາດປະມານ 20 ນາທີ.
- ເອົາຜ້າສະອາດ ຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳຊາດຳ ແລະ ເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເປັນບາດ.
- ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນ.
- ເຮັດແຜ່ນປົກບາດໂດຍເອົາ ເບຄິ້ງໂສດາ (Baking soda) ປົນກັບນ້ຳ ຫຼື ເອົານ້ຳປົນກັບແປ້ງສາລີໃຫ້ເປັນກ້ອນແປ້ງ ແລ້ວເອົາປົກໃສ່ບໍລິເວນທີ່ເປັນບາດ.



ແຜ່ນປົກບາດສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການຂອງບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດທຸເລົາລົງ

ห้ามจำหน่าย

562

- ຖ້າວ່າຕາມເຕັ້ນອະໄວຍະວະເພດ ກັບຄືນມາເປັນອີກ ແລະເປັນເລື້ອຍ, ທົດລອງໃຊ້ຢາອາຊີກະໂລເວັຍ, ເຖິງວ່າມັນຈະບໍ່ສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດໄດ້ ແຕ່ມັນຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາການເຊົາໄວກວ່າເກົ່າ.
- ທ່ານສາມາດທົດລອງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ສະເໜີໄວ້ຢູ່ໃນ ໜ້າ 302.

ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່:

- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳ ຫຼັງຈາກຈັບບ່ວຍບາດແຜ.
- ລະມັດລະວັງຢ່າເອົາມືໄປຖືກຕາຂອງທ່ານ ຫຼື ຂອງລູກໆ, ເພາະວ່າ ເປັນ ຕາມເຕັ້ນຢູ່ຕານັ້ນອັນຕະລາຍຫຼາຍ.
- ພະຍາຍາມຢ່າຮ່ວມເພດເດັດຂາດໃນໄລຍະທີ່ມີບາດແຜຂອງ ຕາມເຕັ້ນ, ເພາະວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຈະຕິດພະຍາດມາໃຫ້ທ່ານ.

ການຖືພາແລະພະຍາດຕາມເຕັ້ນ:

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ເປັນຕາມເຕັ້ນແລະມີບາດແຜໃນເວລາທີ່ເກີດລູກ, ສາມາດແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄປສູ່ລູກຂອງລາວໄດ້, ຊຶ່ງມັນອາດຈະ ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດທີ່ອັນຕະລາຍຢູ່ນຳລູກຂອງລາວ. ສະນັ້ນ ຄວນຈະໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ. ບາງທີ, ທາງໂຮງໝໍອາດຈະຜ່າຕັດ ເອົາລູກອອກ ແລະ ປິ່ນປົວເດັກ ຫຼັງຈາກເກີດໄດ້.



ໂລກເອດ (AIDS , Acquired Immune Deficiency Syndrome)

ໂລກເອດແມ່ນ ພຕພ ຊະນິດໜຶ່ງຊຶ່ງເກີດມາຈາກເຊື້ອຈຸລະໂລກ ທີ່ມີຊື່ວ່າ ເຮັດໄອວີ (HIV). ມັນແຜ່ກະຈາຍໄປຍ້ອນເລືອດ ຫຼື ນ້ຳເມືອກ ຈາກຊ່ອງຄອດ ຫຼື ນ້ຳກາມຈາກ ຄົນທີ່ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຮັດໄອວີແລ້ວເຂົ້າໄປ ໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ອື່ນ.

ໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ແມ່ຍິງອາດຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV) ງ່າຍ ກວ່າຜູ້ຊາຍ. **ທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອໂລກເອດໄດ້ຈາກຄົນຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເບິ່ງແລ້ວ ຄືເປັນຄົນສຸຂະພາບສົມບູນດີ.**

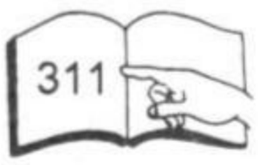
ບໍ່ມີຢາຂ້າເຊື້ອໂລກເອດໄດ້. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດກັບ ຄົນທີ່ສົງໄສວ່າຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ຫຼື ເປັນໂລກເອດ. **ເພື່ອປ້ອງກັນຕົວ ທ່ານເອງ, ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ຮ່ວມເພດ.**

ອັກເສບຕັບຊະນິດບີ (B) ຫຼື ເປັນຂີ້ໝາກເຫຼືອງ (Hepatitis B)

ອັກເສບຕັບຊະນິດ ບີ (B) ແມ່ນພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ ຊຶ່ງ ເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລະໂລກທີ່ໄປທຳລາຍຕັບ. ພະຍາດອັກເສບຕັບຊະນິດບີ ແຜ່ກະຈາຍໄປໂດຍເລືອດ, ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳເມືອກຈາກຊ່ອງຄອດ ຫຼື ນ້ຳ ກາມຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງ ຜູ້ອື່ນ. ມັນແຜ່ ກະຈາຍ ແຕ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຫາຜູ້ໜຶ່ງຢ່າງງ່າຍດາຍໂດຍສະເພາະໃນເວລາ ຮ່ວມເພດ.

ພຕພ ຊະນິດອື່ນ

➤ *ພຕພ ເຮັດໃຫ້ການ ຕິດເຊື້ອໂລກເອດງ່າຍຂຶ້ນ, ເພາະວ່າເຊື້ອໂລກເອດສາ ມາດເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍໂດຍ ຜ່ານບາດແຜ ຫຼື ມີເຊື້ອ ໂລກເອດຢູ່ຕາມນ້ຳເມືອກ.*



ໂລກເອດ

➤ *ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ເລົ່າມານີ້, ຢ່າຮ່ວມເພດຈົນກວ່າລາວຈະດີ. ປຶກສາບຳແພດເພື່ອຂໍສັກຢາກັນ.*

ອາການ:

- ໄຂ້.
- ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ.
- ເມື່ອຍແລະຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ.
- ຕາ ແລະ/ຫລື ຜິວໜັງເຫຼືອງ.
- ເຈັບທ້ອງ.
- ຢ່ຽວສີເຂັ້ມ ແລະ ອາຈົມສີຂາວ.
- ບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ມີອາການອັນໃດ.



ປິ່ນປົວ:

ບໍ່ມີຢາປິ່ນປົວ, ຄວາມຈິງແລ້ວ ຖ້າວ່າທ່ານໃຊ້ຢາຍິ່ງທຳລາຍຕັບຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກ.

ຄົນເຈັບສ່ວນຫຼາຍກໍ່ຫາຍຈາກການເປັນພະຍາດອັກເສບ ຊະນິດ ບີ. ມີຄົນຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ມີບັນຫາກັບພະຍາດທີ່ບໍ່ເຊົາຈັກເທື່ອ, ຊຶ່ງລວມທັງເປັນມະເຮັງນຳ. ພັກຜ່ອນຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້, ຮັບປະທານອາຫານທີ່ຍ່ອຍງ່າຍ. **ງົດດື່ມເຫຼົ້າທຸກຊະນິດຢ່າງໜ້ອຍ 6 ເດືອນ.**

435 ມະເຮັງ

575 ວັກແຊງສຳລັບ ອັກເສບຕັບຊະນິດ ບີ

ການຖືພາແລະອັກເສບຕັບ:

ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ກ່າວມານັ້ນໃນໄລຍະຖືພາ, ໃຫ້ໄປປຶກສານຳ ອສບ ເພື່ອວ່າບາງທີທ່ານອາດຈະໄດ້ສັກຢາກັນ ເພື່ອປ້ອງກັນລູກຂອງທ່ານຈາກການເປັນພະຍາດອັກເສບຕັບຊະນິດ ບີ.

ອາການສິນຂອງ ພຕພ

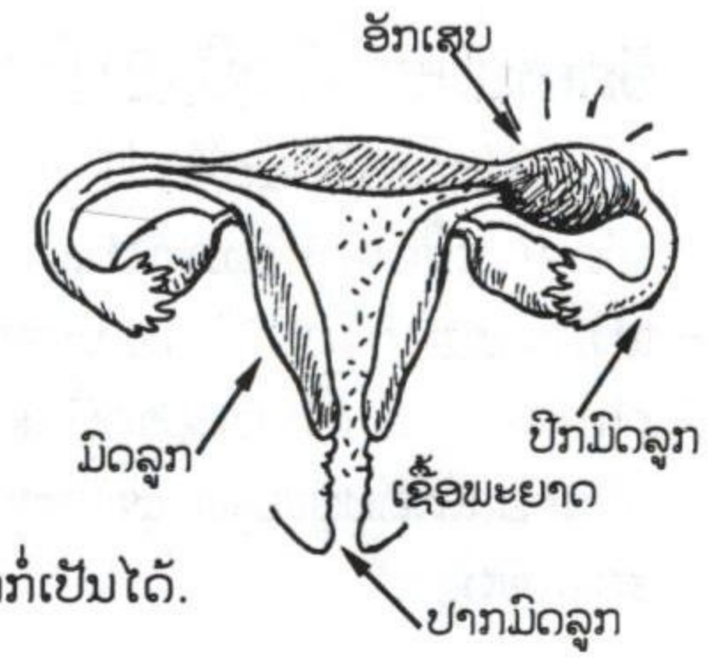
ອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ (Pelvic inflammatory disease PID)

ອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍແມ່ນຊື່ລວມຂອງພະຍາດອັກເສບອະໄວຍະວະເພດທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງນ້ອຍ.

ອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຖ້າທ່ານບໍ່ປິ່ນປົວ ພຕພ ໂດຍສະເພາະໂລກໜອງໃນ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ. ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ອີກເໝືອນກັນ, ຫຼັງຈາກທ່ານເກີດລູກໃໝ່ ຫຼື ຫຼຸລູກ ຫຼື ເອົາລູກອອກ.

399 ສາເຫດອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບ ໃນທ້ອງນ້ອຍ

ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດຂອງອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍມາຈາກຊ່ອງຄອດຜ່ານໄປຫາປາກມົດລູກ, ມົດລູກ, ປີກມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່. ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ, ພະຍາດນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຊ່ຳເຮື້ອ, ພະຍາດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດ. ອັກເສບຢູ່ປີກມົດລູກອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີແຜເປັນຊຶ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານເປັນໝັນ ຫຼື ສ່ຽງຕໍ່ການມີລູກນອກພົກກໍ່ເປັນໄດ້.



ອາການ (ທ່ານອາດຈະມີອາການດຽວ ຫຼື ຫຼາຍອາການກໍ່ໄດ້):

- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ມີໄຂ້ສູງ
- ທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບໜັກ ແລະ ອ່ອນເພຍ
- ລີງຂາວເປັນສີຂຽວ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ
- ເຈັບ ຫຼື ມີເລືອດອອກເວລາຮ່ວມເພດ



ປິ່ນປົວອັກເສບທ້ອງນ້ອຍທັນທີເລີຍ

ປິ່ນປົວ:

ເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາທີ່ສະເໜີໃນໜ້າຕໍ່ໄປທັນທີເລີຍ. ຫຼັງຈາກກິນຢາແລ້ວ 2 ມື້ 2 ຄືນ (48 ຊົ່ວໂມງ) ແຕ່ອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼື ທ່ານມີໄຂ້ສູງ ຫຼື ຮາກ ຫຼື ທ່ານຫາກໍ່ຫຼູລກ ຫຼື ເກີດລູກໃໝ່, **ໃຫ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີເລີຍ**, ເພາະວ່າທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາທີ່ແຮງກວ່າສີດເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ.

➤ ເພື່ອປ້ອງກັນອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ,ຕ້ອງປິ່ນປົວ ພຕພ ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານເປັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ:

- *ທ່ານກິນຢາຄົບຕາມກຳນົດ .*
- *ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ*
- *ງົດການຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຢາຄົບຕາມກຳນົດ ແລະ ອາການທັ້ງໝົດຫາຍໄປ*

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ

(ພະຍາດອັກເສບຊະນິດນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນດ້ວຍເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດປົນກັນ, ດັ່ງນັ້ນຢາ 3 ຊະນິດນີ້ຕ້ອງໃຊ້ພ້ອມກັນເພື່ອປິ່ນປົວມັນ)

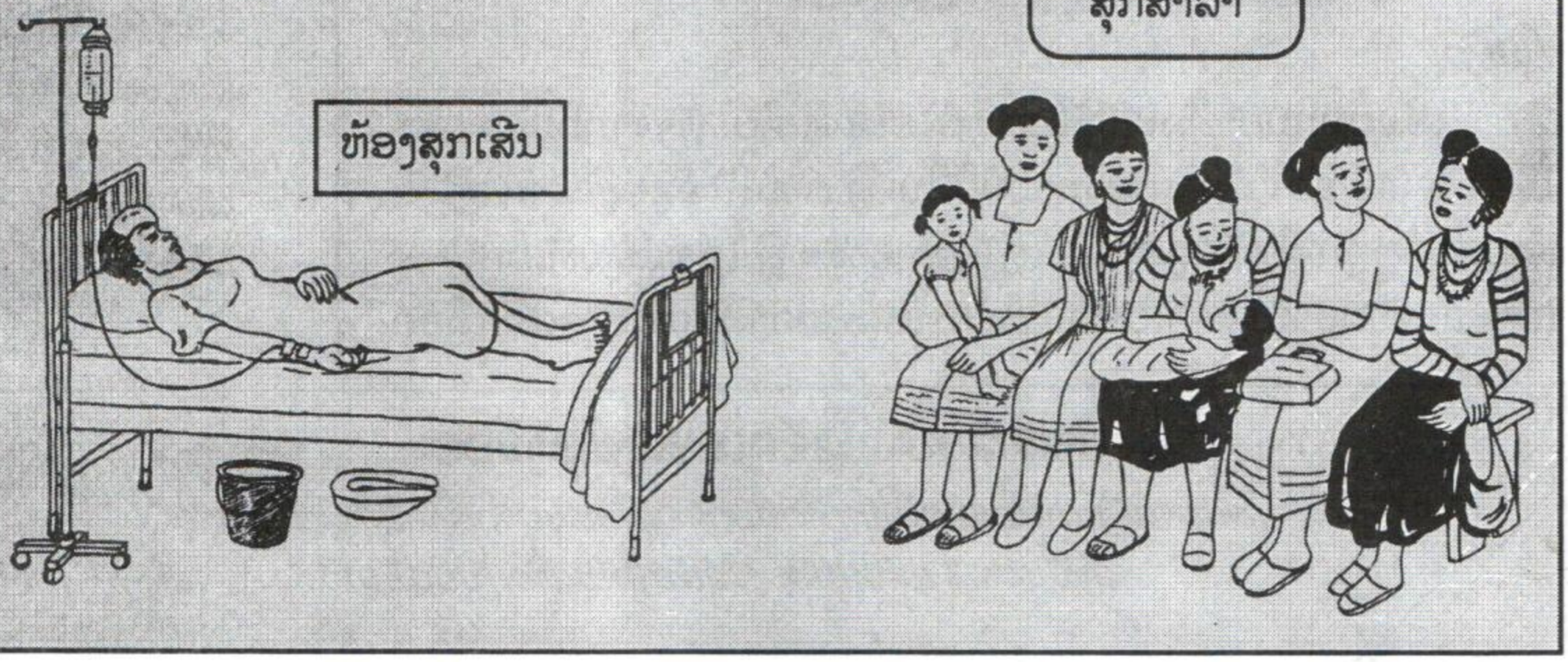
<u>ກິນຢາໝົດທຸກຊະນິດທີ່ກ່າວໄວ້ດັ່ງນີ້:</u>

ຊະນິດຢາ	ປະລິມານຢາ	ເວລາແລະວິທີໃຊ້ຢາ
ນໍຟະລິກຊາຊິນ (Norfloxacin)	800 ມລກ	ກິນເທື່ອດຽວ (ຢ່າກິນຢານີ້ເວລາຖືພາ ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ຫຼື ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 16 ປີ)
ແລະ		
ດົກຊີຊີກະລິນ (doxycycline)	100 ມລກ	ກິນມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ, 10 ມື້ (ຢ່າກິນຢານີ້ຖ້າຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ)
ແລະ		
ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (metronidazole)	500 ມລກ	ກິນມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ, 10 ມື້

ສ່ວນຢາຊະນິດອື່ນທີ່ໃຊ້ໄດ້ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ, ໃຫ້ອ່ານເບິ່ງຫ້ອງທີ 4 ໜ້າ 306.

ຜົວຂອງຂ້ອຍເປັນນາຍຄູສອນຢູ່ໂຮງຮຽນ ຢູ່ເມືອງໜຶ່ງ ຊຶ່ງໄກຈາກບ້ານຂອງຂ້ອຍ. ລາວຈະກັບມາຢາມຂ້ອຍ 2-3 ເທື່ອຕໍ່ປີ. ຫຼັງຈາກທີ່ລາວມາຢາມຂ້ອຍເທື່ອໜຶ່ງ, ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍຫຼາຍ, ຂ້ອຍເປັນໄຂ້ ແລະ ເຈັບທ້ອງຫຼາຍ. ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງເຈັບ. ຂ້ອຍໄດ້ທົດລອງປົວນຳໝໍຢາພື້ນເມືອງ, ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ໄດ້ຜົນ. ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໄປໂຮງໝໍ ເພາະວ່າບໍ່ຢາກໜີອອກຈາກບ້ານ ທັງບໍ່ຢາກປະລູກອີກ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ມີເງິນຫຼາຍ. ຂ້ອຍເຈັບແຮງຫຼາຍກວ່າເກົ່າຈົນວ່າຄົນໃກ້ຄຽງວ່າຂ້ອຍຈະເສຍຊີວິດ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງພາຂ້ອຍໄປໂຮງໝໍຊຶ່ງໄກຈາກບ້ານປະມານ 140 ກິໂລ.

ທ່ານໝໍເວົ້າວ່າຂ້ອຍເປັນໂລກໜອງໃນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງຢູ່ໃນຜ້ຶງທ້ອງ. ເພີ່ນບອກວ່າຂ້ອຍຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ຊຶ່ງຕ້ອງໄດ້ຈ່າຍເງິນຫຼາຍ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວຕື່ມອີກຫຼາຍມື້, ພະຍາດຂອງຂ້ອຍຈຶ່ງຈະເຊົາ. ເພີ່ນຍັງເວົ້າອີກວ່າ ຂ້ອຍອາດຈະບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ. ບັດນີ້, ຂ້ອຍມີແຕ່ເສຍໃຈວ່າເປັນຫຍັງຂ້ອຍບໍ່ປິ່ນປົວ ດ້ວຍຢາທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນຕອນຂ້ອຍເລີ່ມເຈັບ ແລະ ເປັນພະຍາດ.



➤ ການປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີສາມາດກັນບໍ່ໃຫ້ມີອາການສິນ.

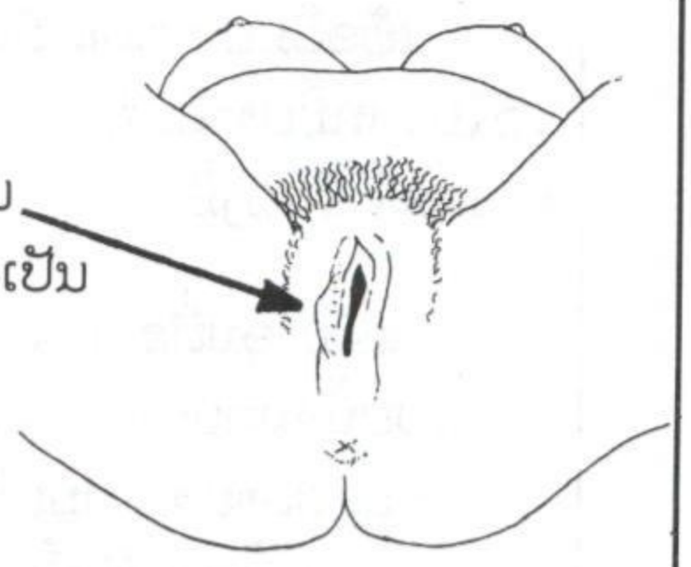
ນອກຈາກເປັນອັກເສບຜ້ຶງທ້ອງນ້ອຍແລ້ວ, ພຕພ ຍັງເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາອື່ນໆຕື່ມອີກຢູ່ນຳແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນ ພຕພ ບໍ່ປິ່ນປົວ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະເປັນໝັນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 248) ແລະມີລູກນອກຟິກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 77). ພຕພ ຍັງເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນຝີຢູ່ຮີມປາກຊ່ອງຄອດ.

ຮີມປາກຊ່ອງຄອດໃຄ່ (ອັກເສບຕ່ອມບາກໂຕລິນ, Bartholin-gland infection).

ຢູ່ຮີມທາງໃນຊ່ອງຄອດມີຕ່ອມ 2 ຕ່ອມ, ຊຶ່ງມີໜ້າທີ່ຜະລິດນ້ຳເມືອກສຳລັບເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຊຸ່ມ. ບາງຄັ້ງເຊື້ອພະຍາດກໍ່ເຂົ້າໄປໃນຕ່ອມນັ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດຊຶມເຊື້ອ.

ອາການ:

- ຮີ້ມອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງໃຄ່, ຮ້ອນແລະ ມີອາການເຈັບ ທັ້ງປ່ຽນເປັນ ສີຄ້ຳກວ່າເກົ່າ. ໂດຍທົ່ວໄປມັນມັກຈະເປັນ ຢູ່ຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ບາງຄັ້ງມັນໃຄ່ຂຶ້ນແຕ່ບໍ່ເຈັບ.



ເຖິງວ່າພະຍາດນີ້ຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນ ພຕພ ສະເໝີໄປ, ແຕ່ມັນມັກຈະ ເກີດຂຶ້ນເມື່ອແມ່ຍິງເປັນໂລກໜອງໃນ ຫຼື ອັກເສບຍ້ອນກະລາມີເດຍ.

ປິ່ນປົວ:

1. ເອົາຜ້າສະອາດຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນ ແລະເອົາແປະໃສ່ບ່ອນໃຄ່, ແຕ່ຢ່າໃຫ້ນ້ຳຮ້ອນ ຫຼາຍມັນຈະລວກທ່ານ. ເຮັດແບບນີ້ໄປເລື້ອຍໆຈົນກວ່າຕຸ່ມຈະແຕກ ແລະ ນ້ຳໜອງອອກ ຫຼື ຈົນກວ່າມັນຈະແຫ້ງ.
2. ນອກນັ້ນ, ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເພື່ອປິ່ນປົວໂລກ ໜອງໃນ ແລະ ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ. ເບິ່ງຕາຕະລາງປິ່ນປົວ ພະຍາດນີ້ ຢູ່ໜ້າ 291.
3. ຖ້າວ່າມັນຍັງໃຄ່ແລະເຈັບຢູ່ ໃຫ້ໄປຫາແພດຜູ້ທີ່ສາມາດເຈາະເອົານ້ຳໜອງ ອອກໃຫ້.

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບເດັກເກີດໃໝ່



ໂລກໜອງໃນ ແລະ ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ ສາມາດ ຕິດຕໍ່ຈາກແມ່ຫາລູກໄດ້ ໃນເວລາເກີດລູກ. ຕາຂອງເດັກເກີດໃໝ່ອາດຈະອັກເສບໄດ້ (ເຍື້ອເມືອກ ຕາອັກເສບນຳເດັກເກີດໃໝ່), ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ ເດັກນ້ອຍ ຕາບອດໄດ້.

ເພື່ອປ້ອງກັນເຍື້ອເມືອກຕາອັກເສບນຳເດັກເກີດໃໝ່ ໃຫ້ຢອດຢາໂປມາດຕ້ານເຊື້ອໃສ່ຕາຂອງເດັກ ທັນທີ ຫຼັງເກີດ. ເຊື້ອກະລາມີເດຍສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດໃໝ່ ເປັນອັກເສບປອດໄດ້.

ວິທີບັນເທົາ ອາການ ຢູ່ຍາກຈາກ ບາດແຜ

ເພື່ອປິ່ນປົວ ພຕພ ດ້ວຍຕົນເອງ, ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ຢາຕາມທີ່ໄດ້ສະເໜີໄວ້ໃນພາກນີ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ. ເພື່ອບັນເທົາອາການຢູ່ຍາກຈາກ ພຕພ ທ່ານຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:



1. ນັ່ງແຊ່ນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ. ເຮັດແບບນີ້ຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກໄຄຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານເປັນເຊື້ອລາ ໃຫ້ບີບໝາກນາວ, ນ້ຳສົ້ມ ຫຼື ນົມສົ້ມໃສ່ນ້ຳອຸ່ນນຳອີກ.



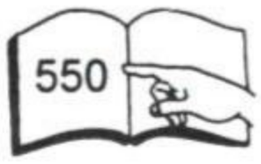
2. ຢ່າຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກໄຄຂຶ້ນ.

3. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃສ່ໂສ້ງຊ້ອນໃນ (ສະລິບ) ທີ່ເຮັດດ້ວຍຝ້າຍ, ເພື່ອໃຫ້ອາກາດລະບາຍຢູ່ ບໍລິເວນ ອະໄວຍະວະເພດ, ຊຶ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃນ ການປິ່ນປົວອີກ.

4. ຊັກໂສ້ງຊ້ອນໃນ (ສະລິບ) ທຸກໆມື້ ແລະ ເອົາຕາກແດດ ເພື່ອຂ້າເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອ.



5. ກິນຢາແກ້ປວດ ຊະນິດອ່ອນໆ.



ຢາສຳລັບປິ່ນປົວ ອາການເຈັບ

6. ຖ້າວ່າທ່ານມີບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເຈັບ ແລະ ແສບ ເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ, ໃຫ້ສາດນ້ຳໃສ່ອະໄວຍະວະເພດໃນເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ.

ยาຊະນິດອື່ນໆສຳລັບ ປິ່ນປົວ ພຕພ

ຢູ່ໃນ 2-3 ໜ້າຂອງພາກນີ້ (ໜ້າ 291, 295, 299), ພວກເຮົາໄດ້ນຳ ສະເໜີຢາຊະນິດຕ່າງໆເພື່ອປິ່ນປົວ ພຕພ ແລະ ອາການເຈັບເປັນອື່ນໆ. ພວກເຮົາເລືອກທີ່ຈະສະເໜີ ຢາເຫຼົ່ານີ້ເພາະວ່າ:



- ມັນໃຊ້ໄດ້ຜົນ.
- ຊອກຫາໄດ້ງ່າຍ.
- ລາຄາບໍ່ແພງປານໃດ.

ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຢາຊະນິດຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ມີຂາຍຢູ່ຕາມຂົງເຂດແຕກຕ່າງກັນໃນ ທົ່ວໂລກ ແລະ ລາຄາກໍ່ອາດຈະບໍ່ຄືກັນ. ດັ່ງນັ້ນຢາບາງຊະນິດ ອາດຈະບໍ່ມີຢູ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫຼື ອາດຈະມີຢາຊະນິດອື່ນທີ່ຕ່າງຈາກນັ້ນແຕ່ກໍ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ ແລະ ລາຄາກໍ່ບໍ່ແພງເໝືອນກັນ.

ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນໃຊ້ຢາທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປອີກ, ຖ້າວ່າ:

- ທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະ ຢາບໍ່ເໝາະສົມທີ່ຈະໃຊ້ ໃນໄລຍະນີ້.
- ພຕພ ທີ່ທ່ານກຳລັງພະຍາຍາມປິ່ນປົວຢູ່ນັ້ນໄດ້ຕ້ານຕໍ່ຢານັ້ນແລ້ວ (ເບິ່ງຢູ່ຂ້າງລຸ່ມ).
- ທ່ານແພ້ຕໍ່ຢານັ້ນ. ຄົນບາງຄົນແພ້ຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນ ຢາເປນີຊີລິນ ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດ ຊູນຟາ. ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 546 ກ່ຽວກັບການສັບປ່ຽນແທນຢາຕ້ານເຊື້ອ.

ຢູ່ໃນຫົວຂໍ້ນີ້ພວກເຮົາໄດ້ນຳສະເໜີຢາທີ່ໃຊ້ສະເພາະແຕ່ລະບັນຫາ. ທ່ານຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ, ຄົນເຈັບເປັນ ພຕພ ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ໄດ້ເປັນແຕ່ ພຕພ ຫຼື ມີບັນຫາຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຊະນິດດຽວ, ໃນເວລາດຽວກັນ, ດັ່ງນັ້ນການປິ່ນປົວຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່າ 1 ຊະນິດ. ທ່ານໃຊ້ຢາໃດກໍ່ຕາມ, ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ໃຫ້ຖືກຕ້ອງ(ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ).

➤ ຄຳເຕືອນທີ່ມີຢູ່ໃນພາກນີ້ ແມ່ນມີໄວ້ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນບໍ່ຄວນກິນຢາຊະນິດນັ້ນ. ຖ້າວ່າຢາຊະນິດໃດບໍ່ມີຄຳເຕືອນ ໝາຍຄວາມວ່າປອດໄພ ແລະ ໃຊ້ໄດ້.

ການຕ້ານຕໍ່ຢາແລະຢາປິ່ນປົວ ພຕພ

ໃນເວລາທີ່ທ່ານໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອສຳລັບປິ່ນປົວ ພຕພ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆ, ສິ່ງສຳຄັນຕ້ອງໃຊ້ຢາທັງໝົດໃຫ້ຄົບຖ້ວນ. ຖ້າວ່າກິນຢາທີ່ເໝາະສົມບໍ່ພຽງພໍ, ຫຼື ກິນຢາບໍ່ຄົບກຳນົດ ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ພະຍາດຊຶມເຊື້ອນັ້ນບໍ່ ໄດ້ຕາຍໝົດທຸກຕົວ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ແຂງແຮງຈະລອດຊີວິດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດ ພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຢາທີ່ເຄີຍໃຊ້ຂ້າເຊື້ອນັ້ນກໍ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ ປິ່ນປົວໄດ້ອີກຕໍ່ໄປ. ສິ່ງນີ້ເອງທີ່ເພີ້ນເອີ້ນວ່າ “ການຕ້ານຕໍ່ຢາ” ຫຼື “ດ້ານຢາ”.

➤ ກ່ອນຈະໃຊ້ຢາຊະນິດໃດ ທ່ານຄວນອ່ານລາຍລະອຽດຢູ່ “ໜ້າຂຽວ” ກ່ອນ. ອາດຈະມີຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ອີກ.

➤ ຖ້າວ່າບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຢາຊະນິດໃດທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດເພື່ອປິ່ນປົວການເຈັບເປັນຂອງທ່ານ, ພະຍາຍາມສອບຖາມນຳອສບ ຫຼື ເພຊ້ັດຊະກອນທີ່ຮູ້ຊະນິດຢາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ, ທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ

ຍ້ອນເຫດນີ້ເອງ, ຢູ່ບາງຂົງເຂດ ໂລກໜອງໃນໄດ້ຕ້ານຕໍ່ຢາທີ່ເຄີຍໃຊ້ປິ່ນປົວ ມັນໃນໄລຍະຜ່ານມາ. ປຶກສານຳ ອສບ ເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າ ມີ ພຕພ ຊະນິດໃດ ແດ່ແລ້ວທີ່ຕ້ານຕໍ່ຢາໃນບ່ອນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ ແລະ ຢາຊະນິດໃດທີ່ມີ ແລະ ດີທີ່ສຸດຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານທີ່ສາມາດ ປິ່ນປົວມັນໄດ້.

ຫ້ອງທີ 1: ຢາບາງຊະນິດທີ່ສາມາດປິ່ນປົວລົງຂາວ, ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ.

(ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອ ຢູ່ບໍລິເວນຊ່ອງຄອດທີ່ບໍ່ແມ່ນ ພຕພ)

ສຳລັບປິ່ນປົວເຊື້ອລາຢູ່ຊ່ອງຄອດ:

- ມີໂກນາໂຊນ (Miconazole) 200 ມລກ ຊະນິດຍັດ: ເອົາຢາຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ມື້ລະກ້ອນ, ຍັດ 3 ຄືນຕິດຕໍ່ກັນ.
- ນິດສະຕາຕິນ (Nystatin) 100.000 ໜ່ວຍຊະນິດຍັດ: ເອົາຢາ 1 ເມັດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ທຸກໆຄືນ, 7 ຄືນ .
- ນ້ຳສົ້ມ: ເອົານ້ຳສົ້ມ 3 ບ່ວງແກງປົນກັບນ້ຳອຸ່ນ 1 ລິດ (ຫຼື ນ້ຳສົ້ມ 1 ບ່ວງແກງປົນໃສ່ກັບນ້ຳອຸ່ນ 1 ຈອກ). ເອົາຜ້າສຳລີສະອາດຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳນັ້ນແລ້ວເອົາຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດທຸກໆຄືນ 3 ຄືນ. ຕອນເຊົ້າມາດຶງເອົາຜ້າສຳລີນັ້ນອອກ.

ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຕຣິໂກໂມນາດ ແລະ ຈຸລິນຊີ:

- ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) 2 ກຼາມ (2000 ມລກ) ກິນຢານີ້ຫ້ຳໝົດເທື່ອດຽວ (ມັນບໍ່ເປັນ ພິນຮ້າຍຫຍັງ). ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາ ຢ່າກິນຢານີ້ບາດດຽວ. ໃຫ້ແບ່ງກິນເທື່ອລະ 400 ມລກ, 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ , ກິນ 7 ມື້ .
- ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) ຊະນິດຍັດ, ຍັດຢາ 1 ກ້ອນໆລະ 500 ມລກ ເຂົ້າໃນ ຊ່ອງຄອດມື້ລະ 2 ເທື່ອ, 10 ມື້.
- ຕິນິດາໂຊນ (Tinidazole) ໃຊ້ໃນປະລິມານດຽວກັນກັບເມໂຕຣນິດາໂຊນ (ເບິ່ງຂ້າງເທິງ) .

ຫ້ອງທີ 2: ຢາຊະນິດອື່ນສຳລັບປິ່ນປົວລົງຂາວ, ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ.

(ຢາທີ່ສະເໜີຢູ່ໃນຫ້ອງນີ້ແມ່ນສຳລັບປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນແລະຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ, ເພາະວ່າ ທັງສອງພະຍາດນີ້ໃຈ້ແຍກໄດ້ຍາກ ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນໃຊ້ຢາເພື່ອປິ່ນປົວທັງສອງພະຍາດພ້ອມກັນ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ ປິ່ນປົວພະຍາດຢູ່ນຳຜູ້ຊາຍໄດ້ເໝືອນກັນ. ຢາສຳລັບຂ້າແມ່ກາຝາກຕຣິໂກໂມນາດ ໂດຍການໃຊ້ຢາ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ ອ່ານເພີ່ມຫ້ອງທີ 1).

ສຳລັບປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ :

- ນໍຟະລົກຊາຊິນ (Norfloxacin) 800 ມລກ , ກິນພ້ອມກັນເທື່ອດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ຊີໂປຣຟະລົກຊາຊິນ (ciprofloxacin) 500 ມລກ, ກິນເທື່ອດຽວເທົ່ານັ້ນ.

ໃນກໍລະນີທ່ານຖືພາ , ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ຫຼື ອາຍຸໜຸດ 16 ປີ ຫ້າມກິນຢາທັງສອງຊະນິດນີ້

- ແຊຟຕຣິອາກໂຊນ (ceftriaxone) 250 ມລກ , ສັກກ້ຳມເຂ້ັມດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ການາມີຊິນ (Kanamycin) 2 ກຼາມ ສັກກ້ຳມເຂ້ັມດຽວເທົ່ານັ້ນ. **(ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເວລາທີ່ທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ).**
- ເຊຟິກຊິມ (cefixime) 400 ມລກ, ກິນຄັ້ງດຽວພ້ອມກັນ.

ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ:

- ເຕຕຣາຊີກະລິນ (Tetracycline) 500 ມລກ, ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, 7 ມື້. **(ຢ່າກິນຢານີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ).**
- ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ (Erythromycin) 500 ມລກ, ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, 7 ມື້.
- ອາມົກຊີຊິລິນ (Amoxicillin) 500 ມລກ , ກິນມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ, 7 ມື້.

ท่านต้องแน่ใจว่าท่านใช้ยาอย่างถูกต้อง



จงจำไว้ว่า, เวลาท่านปิ่นปัว พตพ, ท่านต้อง:

- แน่ใจว่าคู่นอนของท่านได้รับการปิ่นปัวพ้อมกัน.
- กินยาทั้งหมด.
- งดร่วมเพด จนกว่าอาการจะหายไป และ ท่านพ้อมทั้งคู่นอนได้ใช้ยาตามกำนิดหมดแล้ว.
- ไปปึกสามำ อสบ, ถ้าว่าท่านยังบ่รู้สึกไดขึ้น ในไลยะท้ายของการปิ่นปัวของท่าน.
- เลิ่มต้นร่วมเพดแบบปอดไพ, ในเวลาท่านจะร่วมเพดอีกเทื่อใหม่.

ท้องที่ 3: **ยาชะนิดอื่นๆที่สามาดปิ่นปัวบาดแผยู่บ่ลิเวนอะไวยะวะเพด**

(ยาที่สะเหนิยู่ท้องนี้แม่นสำลับการปิ่นปัวแต่หัวที่ของพะยาดกามะโลก และแผรีมอ่อน. เนื่องจากว่ามันเป็นการยากที่จะบ่งมะตีว่าสาเหดของบาดแผนั้นแม่นพะยาดชะนิดใด, ดั่งนั้น, จำ่ดวนปิ่นปัวทั้งกามะโลกและแผรีมอ่อนพ้อมๆกัน)

สำลับปิ่นปัวกามะโลก:

การปิ่นปัวที่เหมาะสิมที่สุดในไลยะที่พะยาดกามะโลกเลิ่มต้นนั้น แม่นสักยาเข้ากำ้ามโดยใช้ยาแบบชาติน เปนิซิลิน (Benzathine penicillin) 2,4 ล้านหน่วย, **สักถั้งดียวเท่านั้น**. ถ้าว่าท่านแพ้ยาเปนิซิลิน, ท่านสามาดใช้ยาต่ไปนี้แทน:

- ดิกซีซิกะลิน (Doxycycline) 100 มลก, กินมื้หนึ่ง 2 เทื่อในไลยะ 15 มื้. **(ถ้าท่านถีพา ซื้ เอ๋านิมให้ลูกกิน ย่าใช้ยานี้).**
- เตตราซิกะลิน (Tetracycline) 500 มลก, กินมื้หนึ่ง 4 เทื่อ ในไลยะ 15 มื้. **(ถ้าท่านถีพา ซื้ เอ๋านิมให้ลูกกิน ย่าใช้ยานี้).**
- เอริดโตรมิซิน (Erythromycin) 500 มลก, กินมื้หนึ่ง 4 เทื่อ ในไลยะ 15 มื้. (ยาเอริดโตรมิซินสามาดปิ่นปัวแผรีมอ่อนได้เหมือนกัน).

สำลับปิ่นปัวแผรีมอ่อน:

ยาที่เหมาะสิมที่สุดสำลับปิ่นปัวแผรีมอ่อนแม่นยาเอริดโตรมิซิน ใช้กินมื้หนึ่ง 3 เทื่อ ในไลยะ 7 มื้. ส่วนยาชะนิดอื่นๆ ที่ใช้ปิ่นปัวแผรีมอ่อนได้อีกมีถี:

- ซิโปรฟะลิกาซิน (ciprofloxacin) 500 มลก , กินถั้งดียวเท่านั้น **(ถ้าท่านถีพา, เอ๋านิมให้ลูกกิน ซื้ อายุต่ากว่า 16 ปี ย่าใช้ยาชะนิดนี้).**
- แซฟตริอากโซน (Ceftriaxone) 250 มลก, สักเข้ากำ้าม ถั้งดียวเท่านั้น.
- โก-ตริมิกาโซน (Cotrimoxazole) 480 มลก, (ปะกอบด้วย ตริเมโตปริม (Trimethoprim) 80 มลก และ ซูนฟาเมติกาโซน (Sulfamethoxazole) 400 มลก) ชะนิดเม็ด: กินมื้หนึ่ง 2 เทื่อ ๆละ 2 เม็ด ในไลยะ 7 มื้.

ທ້ອງທີ 4: ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດປິ່ນປົວອັກເສບຜ້ຶງທ້ອງນ້ອຍ

(PID, Pelvic inflammatory disease)

(ໂດຍທົ່ວໄປພະຍາດຊະນິດນີ້ມັກຈະເກີດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດປົນກັນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນຈະໃຊ້ຢາ 3 ຊະນິດພ້ອມກັນ).

ທາງເລືອກໝວດທຳອິດ:

- ນໍຟະລົກຊາຊິນ (Norfloxacin) 800 ມລກ , ກິນເທື່ອດຽວເທົ່ານັ້ນ **(ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ, ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ຫຼື ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 16 ປີ).**
- ດົກຊີຊັກລິນ (Doxycycline) 100 ມລກ, ກິນມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອໃນໄລຍະ 10 ມື້. **(ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ).**
- ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) 500 ມລກ, ກິນມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 10 ມື້.

ເພື່ອປ່ຽນແທນຢານໍຟະລົກຊາຊິນ ທ່ານສາມາດເລືອກໃຊ້ຢາໃດໜຶ່ງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ແຊຟຕຣິອາກໂຊນ (Ceftriaxone) 250 ມລກ, ໃຊ້ສັກເຂົ້າກ້າມ ເຂັ້ມດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ເຊຟິກຊິມ (Cefixime) 400 ມລກ, ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ໄກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) 480 ມລກ (ປະກອບດ້ວຍຕຣິເມໂຕປຣິມ 80 ມລກ ແລະ ຊຸນຟາເມຕົກຊາໂຊນ 400 ມລກ) ຊະນິດເມັດ, ກິນມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ ໆ ລະ 5 ເມັດ, ໃນໄລຍະ 3 ມື້.
- ຊີໂປຣຟລົກຊາຊິນ (Ciprofloxacin) 500 ມລກ, ກິນເທື່ອດຽວເທົ່ານັ້ນ **(ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ, ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ຫຼື ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 16 ປີ).**
- ການາມີຊິນ (Kanamycin) 2 ກຼາມ, ສັກເຂົ້າກ້າມຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ **(ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ).**

ເພື່ອປ່ຽນແທນຢາດົກຊີຊັກລິນ ທ່ານສາມາດເລືອກໃຊ້ຢາໃດໜຶ່ງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເຕຕຣາຊັກລິນ (Tetracycline) 500 ມລກ, ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້. (ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ ແລະ ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ).
- ເອຣິດໂຕຣມັຊິນ (Erythromycine) 500 ມລກ, ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້.
- ອາມົກຊີຊິລິນ (Amoxicillin) 500 ມລກ, ກິນມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ ,ໃນໄລຍະ 10 ມື້.

ທ້ອງທີ 5: ຢາສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ

ຢາຊະນິດນີ້ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ ຊະນິດຕ່າງໆ-ເຊັ່ນ ຜູ້ທີ່ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພກັບຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນ. ຢານີ້ໃຊ້ປິ່ນປົວເຊື້ອໂລກໜອງໃນທີ່ຕ້ານກັບຢາຂ້າເຊື້ອ ກະລາມີເດຍ ແລະ ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນຊ່ອງຄອດໄດ້ເໝືອນກັນ, ແຕ່ວ່າມັນຊ້ຳພັດມີລາຄາແພງ ແລະ ອາດຈະ ຊອກຊື້ໄດ້ຍາກ.

- ອາຊິດໂຕຣມັຊິນ (Azithromycin) 1 ກຼາມ ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນກໍ່ພໍ. ສຳລັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປໃຊ້ຢານີ້ 1 ກຼາມ ກໍ່ພໍແລ້ວ, ແຕ່ມີບາງກໍລະນີເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນດີອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ 2 ກຼາມ, ແຕ່ມັນເຮັດໃຫ້ມີອາການຂ້າງຄຽງທີ່ຮຸນແຮງ ຄື ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ.

ການປ້ອງກັນ ພຕພ

- ນຳໃຊ້ວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກ່ວາ (ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ "ສຸຂະພາບທາງເພດ").
- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ. ເພື່ອຮຽນຮູ້ການຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃຫ້ອ່ານຢູ່ໜ້າ 206.





- ຖ້າຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ນຳ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຢ່າງດຽວຫຼື ໃຊ້ພ້ອມກັນກັບຝາອັດປາກມົດລູກ. ເຮັດແນວນີ້ສາມາດປ້ອງກັນທ່ານຈາກໂລກໜອງໃນ ແລະ ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ.
- ລ້າງບໍລິເວນອ້ອມນອກອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານ ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ.
- ຢ່າສີດນຳ້ເຂົ້າໄປຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ.
- ໃຊ້ຢາສະໜຸນໄພ ຫຼື ໃຊ້ແປ້ງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດແຫ້ງ. ການລ້າງຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ (ແລະ ລ້າງ ຊ່ອງຄອດດ້ວຍສະບູ) ຈະໄປທຳລາຍຄວາມຊຸ່ມຊື່ນທຳມະຊາດ ທີ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ຊ່ອງຄອດບໍ່ເປັນພະຍາດ ໃນເມື່ອຊ່ອງຄອດຫາກແຫ້ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບເວລາຮ່ວມເພດ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ແລະ ພຕພ ຊະນິດອື່ນ ໆ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

➤ *ການປ້ອງກັນຈາກການເປັນ ພຕພ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນຈາກພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເປັນໝັນໄດ*



ການຮ່ວມເພດແຫ້ງ

ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງ ລາເຕັກ (Latex) ມີຜົນປະໂຫຍດດັ່ງນີ້:

- ປ້ອງກັນທ່ານຈາກ ພຕພ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດ.
- ປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງຄູ່ນອນຂອງທ່ານ.
- ປ້ອງກັນຈາກການຖືພາທີ່ບໍ່ປາດຖະໜາ.

ຢ່າຮ່ວມເພດໃນເວລາທີ່ທ່ານ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ.



205

ສົນທະນາ ກ່ຽວກັບການ ຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ

ການຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແມ່ນບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ. ເພື່ອປ້ອງກັນ ພຕພ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ, ທ່ານສາມາດເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງ ກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນຂອງ ພຕພ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າແລະຊຸມຊົນ. ສວຍໂອກາດທີ່ແມ່ຍິງເຕົ້າໂຮມ ກັນເປັນກຸ່ມ ເຊັ່ນຢູ່ຕະຫຼາດ ຫຼື ເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າລໍຖ້າຢູ່ສຸກສາລາ, ເພື່ອອະທິບາຍເສັ້ນ ທາງຕິດແປດຂອງ ພຕພ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນມັນ.
- ປຶກສາຫາລືກັບຜູ້ອື່ນເພື່ອຊອກຊ່ອງທາງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍຍອມໃຊ້ຖົງຢາງອະ ນາໄມ. ຝຶກປະຕິບັດຢູ່ໃນກຸ່ມວ່າຈະເວົ້າແບບໃດ ເພື່ອໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ ໃຊ້ຖົງ ຢາງອະນາໄມ .

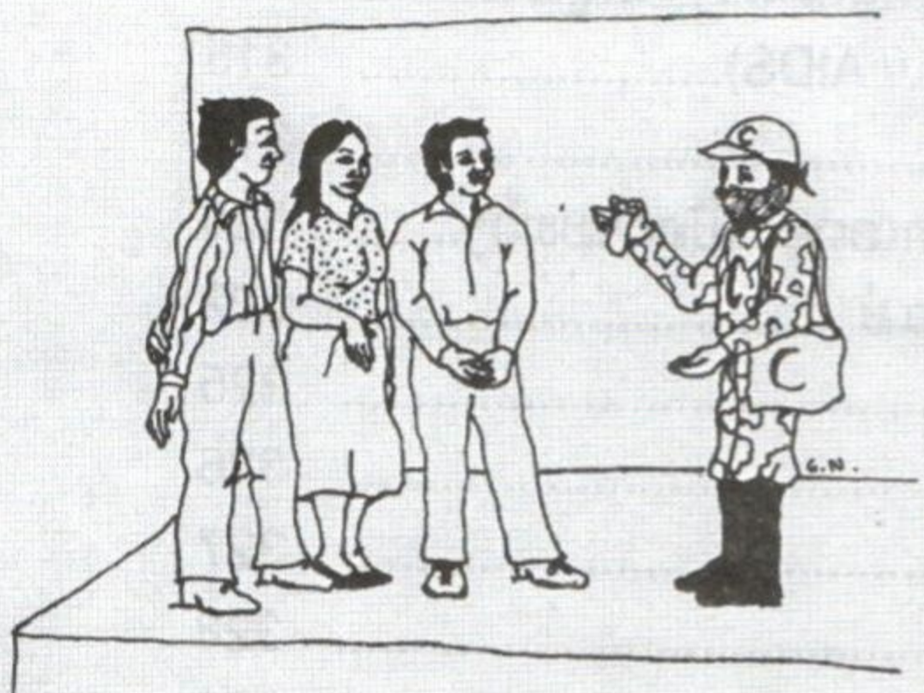


ທ່ານສາມາດອະທິບາຍວ່າຖົງຢາງ ອະນາໄມແມ່ນຫຍັງແລະ ຝຶກໃຊ້ ມັນໂດຍນຳໃຊ້ໝາກກ້ວຍເປັນ ອຸປະກອນການສະແດງປະຈັກຕາ



- ເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກຊອກຫາໄດ້ງ່າຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ຊຶ່ງ ອາດຈະແຈກຢາຍໃຫ້ລ້າ ຫຼື ຂາຍໃນລາຄາຖືກຢູ່ຮ້ານຄ້າ, ບາ, ຮ້ານ ກາເຟ, ຢູ່ສຸກສາລາ ແລະ ຢູ່ນຳ ອສບ.
- ຈັດການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ເພື່ອໄປສິດສອນຕໍ່ໃຫ້ຜູ້ອື່ນກ່ຽວກັບການນຳ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.
- ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ,ຈັດກຸ່ມສົນທະນາກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບພ້ອມທັງຫົວຂໍ້ກ່ຽວ ກັບ ພຕພ ເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ (HIV/AIDS). ອະທິບາຍເພີ່ມອີກວ່າ ການປ້ອງກັນ ພຕພ ສາມາດປ້ອງກັນການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ.
- ສະໜັບສະໜູນໂຄງການເພດສຶກສາຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ. ອະທິບາຍໃຫ້ພໍ່ແມ່ນັກ ຮຽນເຂົ້າໃຈວ່າ ການສິດສອນໃຫ້ເດັກຮູ້ເລື່ອງ ພຕພ, ລວມທັງເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະໂລກເອດຈະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈເລືອກວິທີທີ່ປອດໄພໃນເວລາທີ່ເຂົາ ເຈົ້າເລີ່ມມີເພດສຳພັນ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຊາວໜຸ່ມສິດສອນກັນເອງ ກ່ຽວກັບ ພຕພ ລວມທັງເຊື້ອໂລກເອດ ແລະໂລກເອດ.

ຫຼັງຈາກທີ່ ອສບ ມາໂອ້ລົມກັບກຸ່ມແມ່ຍິງກ່ຽວກັບ ພຕພ ແລະໂລກເອດແລ້ວ, ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ພວກເຮົາກໍ່ເລີ່ມຕົ້ນສົນທະນາກ່ຽວກັບຊີວິດຂອງພວກເຮົາ. ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຈະກັງວົນໃຈ, ແຕ່ຍິ່ງພວກເຮົາລົມກັນຫຼາຍເທົ່າໃດ, ພວກເຮົາຍິ່ງຮູ້ວ່າ ທັງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍທຸກໆຄົນຄວນຈະໃຫ້ຄວາມສົນໃຈໃນເລື່ອງ ພຕພ ແລະໂລກເອດ. ພວກເຮົາຊ່ວຍກັນຄິດ ວ່າເຮັດແນວໃດຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໄດ້ ແລະ ພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າ ພວກເຮົາຈຳເປັນຈະຕ້ອງສຶກສາອົບຮົມສະມາຊິກຂອງຊຸມຊົນທັງໝົດກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍຂອງ ພຕພ ແລະ ໂລກເອດ ລວມທັງວິທີການປ້ອງກັນມັນ.



ພວກເຮົາຈັດຕັ້ງການຫຼິ້ນລະຄອນ ແລະ ໃຫ້ຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນເປັນຜູ້ສະແດງ. ພວກເຮົາສ້າງຕົວລະຄອນພິເສດໂດຍໃສ່ຊື່ວ່າ "ທ່ານນາຍພັນກົງດອມ" (Commander Condom) ເຂົ້າມາພ້ອມກັບຖົງຢາງອະນາໄມ ເພື່ອຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດ. ສະມາຊິກໃນຊຸມຊົນກໍ່ພ້ອມພຽງກັນມາຊົມລະຄອນຢ່າງມ່ວນຊື່ນ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນເຂົາເຈົ້າກໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ນຳຕື່ມ, ດຽວນີ້ພວກຜູ້ຊາຍຍັງຢອກກັນຢູ່ກ່ຽວກັບ "ທ່ານນາຍພັນກົງດອມ". ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ມີຄວາມພໍໃຈທີ່ຈະນຳໃຊ້ມັນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

- ໂອອາກຊາກາ, ເມັກຊິໂກ.
(Oaxaca, Mexico)

ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ:

- ຊອກຮູ້ວ່າມີຢາຊະນິດໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປິ່ນປົວ ພຕພ ຢູ່ສຸກສາລາ, ໂຮງໝໍ ຫຼື ຢູ່ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ.
- ພະຍາຍາມຈັດຕັ້ງຮ້ານຂາຍຢາຂອງຊຸມຊົນ ເພື່ອອຳນວຍຄວາມສະດວກແກ່ຊາວບ້ານໃນການຊອກຊື້ຢາ, ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.
- ໂອ້ລົມນຳຄົນເຈັບທີ່ເປັນ ພຕພ. ຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ. ກ່ຽວກັບວິທີການປິ່ນປົວ, ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ແລະ ປ້ອງກັນເຂົາເຈົ້າບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດຕື່ມອີກ.ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າກໍ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວພ້ອມກັນ.
- ຢ່າຕຳນິຕິຕຽນຄົນເຈັບທີ່ມາຫາທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ຊ່ວຍປິ່ນປົວ ພຕພ.
- ນັບຖືຄວາມລັບສ່ວນບຸກຄົນຂອງຄົນເຈັບທີ່ເປັນ ພຕພ ແລະເປັນພະຍາດອື່ນໆ. ຢ່າເລົ່າບັນຫາຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງເດັດຂາດ.

ອ່ານເພີ່ມໃນພາກທີ່ກ່ຽວກັບ "ສຸຂະພາບທາງເພດ" ໃນໜ້າ190 ທີ່ກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວພັນກັບ:

- ເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງຊາຍ.
- ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນພິນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ.
- ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ.
- ຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ.

ພາກທີ 17

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ໜ້າ

ເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດແມ່ນຫຍັງ 312
ເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດແຜ່ກະຈາຍໄປແນວໃດ 313
ສຳລັບແມ່ຍິງການຊຶມເຊື້ອເຮັດໄອວີແລະໂລກເອດແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍ 314
ການປ້ອງກັນເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ (HIV/ AIDS)..... 315
ການກວດວິເຄາະເຊື້ອເຮັດໄອວີ 317
ການດຳລົງຊີວິດຮ່ວມກັບເຊື້ອເຮັດໄອວີແລະໂລກເອດຢ່າງມີຄວາມຫວັງ..... 320
ການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ 322
ການບົວລະບັດດູແລຄົນເປັນໂລກເອດ 325
ການປ້ອງກັນເຊື້ອເຮັດໄອວີຢູ່ເຮືອນ 326
ຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງເພື່ອຊີວິດທີ່ຍືນຍາວ 327
ບັນຫາການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ 328
ອາການໄຂ້ 328
ຖອກທ້ອງ 329
ຕຸ່ມ ແລະ ຄັນຕາມຜິວໜັງ 332
ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ 334
ໄອ 335
ບັນຫາການເຈັບເປັນຢູ່ປາກ ແລະ ຄໍ 337
ບາດແຜຕ່າງໆ 339
ໂລກຈິດເສື່ອມ 341
ອາການເຈັບ 342
ການດູແລຄົນທີ່ກຳລັງໃກ້ຈະສິ້ນໃຈ 343
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ..... 343
ພວກທ່ານຈະປ້ອງກັນໂລກເອດແນວໃດ 344

ໂລກເອດ (AIDS, Acquired Immune Deficiency Syndrome)



ປັດຈຸບັນນີ້, ທ່ານຄົງຈະໄດ້ຍິນເລື່ອງໂລກເອດແລ້ວ ນຳວິທະຍຸ, ຢູ່ຕະຫຼາດ, ໄດ້ຍິນນຳຄົນໃກ້ຄຽງ ຫຼື ຢູ່ສຸກສາລາ. ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ໂລກເອດບໍ່ແມ່ນບັນຫາຂອງທ່ານ. ແຕ່ຍັງມີຄົນຈຳນວນເປັນລ້ານທີ່ຖືກຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອຈຸລະໂລກ ເອດ, ໃນຈຳນວນນັ້ນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງ .

ພວກເຮົາສາມາດປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກໂລກເອດໄດ້, ຖ້າວ່າພວກເຮົາເຂົ້າໃຈວ່າໂລກເອດແມ່ນຫຍັງ ແລະ ສົນທະນາເລື່ອງໂລກເອດກັບຄົນໃນຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ.

➤ *ໂລກເອດ ແມ່ນບັນຫາ ຂອງທຸກໆຄົນ*

> ໂລກເອດແມ່ນໄພພິບັດງຽບ ແລະ ຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງລຶກລັບ. ມັນແຜ່ກະຈາຍອອກໄປໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວຍ້ອນວ່າ ຄົນສ່ວນຫຼາຍເລືອກທີ່ຈະບໍ່ກ່າວເຖິງມັນ. ຂ້າພະເຈົ້າຢາກຈະເວົ້າເຖິງມັນເພື່ອຢ່າງນ້ອຍເຮັດໃຫ້ລູກຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ແລະ ຂອງທ່ານຈະໄດ້ຖືກປົກປ້ອງໄວ້ໄດ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຢາກຈະຮູ້ ແລະ ມີຂໍ້ມູນ ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະເລີ່ມເຂົ້າໄປພົວພັນເລື່ອງເພດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດເວົ້າເຖິງມັນໄດ້.
>
> - Neerine Kaleeba, Uganda ຊຶ່ງພີ່ຂອງລາວເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດ.

ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈຶ່ງຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີແລະໂລກເອດ (HIV/AIDS).

ໂລກເອດໄດ້ແຜ່ກະຈາຍອອກຢ່າງໄວວາຢູ່ໃນຂົງເຂດໃນທົ່ວໂລກທີ່ມີຄົນທຸກຍາກ ແລະ ລະດັບການສຶກສາຕ່ຳ . ຖ້າມີຄວາມອຶດຫິວ (ອາຫານບໍ່ພຽງພໍ), ສົງຄາມ ຫຼື ບໍ່ມີວຽກເຮັດງານທຳ, ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈຳເປັນຕ້ອງຍົກຍ້າຍເຂົ້າມາຢູ່ໃນເມືອງຫ່າງໄກຈາກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ປະເພນີອັນດີງາມຖືກຝ່າຝືນ ແລະ ການປ່ຽນຄູ່ນອນໃໝ່ເລື້ອຍໆກາຍເປັນເລື່ອງປົກກະຕິໄປ.

ສະພາບການແບບນີ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ທຸກຍາກຍັງບໍ່ມີສິດທີ່ຈະຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຕົນເອງຊ້ຳ. ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ, ປະເພນີ ແລະ ກົດລະບຽບຕ່າງໆມັກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຮັບການສຶກສາ, ວິຊາຊີບເພື່ອລ້ຽງຕົນເອງ, ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງ.

➤ *ບໍ່ມີອຳນາດ ແລະ ຂາດຂໍ້ມູນ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ສ່ຽງຕໍ່ໂລກເອດ*

ເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV) ແລະ ໂລກເອດ (AIDS) ແມ່ນຫຍັງ ?

ເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV)ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດຕົວນ້ອຍໆຊຶ່ງທ່ານບໍ່ສາມາດເຫັນໄດ້, ເພິ່ນເອີ້ນວ່າເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus). ໂລກເອດແມ່ນພະຍາດທີ່ຂະຫຍາຍຫຼັງຈາກທີ່ຄົນໄດ້ຖືກຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຊຶ່ງແມ່ນເຊື້ອຈຸລະໂລກເອດ.

ເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV)

ຫຼັງຈາກທີ່ຄົນຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີແລ້ວ ມັນຈະໄປທຳລາຍລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ ຊຶ່ງແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ມີໜ້າທີ່ຕໍ່ຕ້ານກັບພະຍາດຕ່າງໆ. ເຊື້ອເຮັດໄອວີຂ້າຈຸລັງຂອງພູມຄຸ້ມກັນຢ່າງຊ້າໆຈົນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດອີກຕໍ່ໄປ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ບຸກຄົນທີ່ຖືກຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຮັດໄອວີຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງແຂງແຮງດີ ຢູ່ໃນໄລຍະໜຶ່ງ ປະມານ 5 ຫາ 10 ປີ ຫຼັງຈາກທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ. ໃນທີ່ສຸດລະບົບພູມຄຸ້ມກັນກໍ່ບໍ່ມີຈຸລັງສຳລັບຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດຢ່າງພຽງພໍ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານມີສຸຂະພາບແຂງແຮງໄດ້ອີກ. ຍ້ອນວ່າເຊື້ອເຮັດໄອວີໃຊ້ເວລາຫຼາຍປີເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄົນຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເຈັບ, ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງສຸຂະພາບດີ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕິດເຊື້ອ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີສາມາດສົ່ງເຊື້ອດັ່ງກ່າວສູ່ຄົນອື່ນໄດ້ໂດຍທັນທີ, ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເບິ່ງຄືວ່າມີສຸຂະພາບດີ. ເຮົາບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ດ້ວຍການເບິ່ງ ຖ້າວ່າຍິງ ຫລື ຊາຍຄົນນັ້ນມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ມີແຕ່ວິທີດຽວຈຶ່ງຈະຮູ້ໄດ້ວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນມີເຊື້ອຄືການກວດເຮັດໄອວີ (ເບິ່ງໜ້າ317).



ເມັດເລືອດຂາວ

ເຊື້ອພະຍາດ



ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນຈະມີເມັດເລືອດຂາວ ເປັນລ້ານໆຕົວເພື່ອຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດຕ່າງໆ

ເຊື້ອເຮັດໄອວີຂ້າເມັດເລືອດຂາວຈົນອ່ຳບໍ່ມີຈຸລັງເພື່ອຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດຢ່າງພຽງພໍ. ໃນເວລານີ້ເອງທີ່ຄົນກໍ່ເປັນໂລກເອດ

ໂລກເອດ

ຄົນຈະເປັນໂລກເອດໃນເວລາທີ່ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນແອ ແລະ ບໍ່ສາມາດ ຕໍ່ຕ້ານກັບພະຍາດແລະການເຈັບເປັນອີກຕໍ່ໄປ . ອາການຂອງໂລກເອດຈະແຕກ ຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ ແລະ ມັນອາດຈະແຕກຕ່າງຢູ່ນຳແມ່ຍິງຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ອາການສະແດງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນອາການຊຳເຮື້ອຂອງພະຍາດທົ່ວໄປ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 328).

ໂພຊະນາການທີ່ດີແລະຢາບາງຊະນິດອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງ ຄົນເຈັບ ຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກໂລກເອດ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີຊີວິດຍືນຍາວຕໍ່ ໄປອີກ. ແຕ່ບໍ່ມີຢາສຳລັບປົວໂລກເອດເທື່ອ. ດັ່ງນັ້ນ, ຜ່ານໄປໄລຍະໜຶ່ງຄົນເຈັບທີ່ ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີຈະຕິດພະຍາດຫຼາຍຂຶ້ນໆ ຈົນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ ແລະ ບໍ່ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ລອດໄດ້.

ເຊື້ອເຮັດໄອວີແລະໂລກເອດຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ແນວໃດ

ເຊື້ອເຮັດໄອວີອາໄສຢູ່ຕາມຂອງແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ເລືອດ, ນ້ຳກາມ ແລະ ນ້ຳເມືອກ ຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ. ເຊື້ອຈຸລະໂລກຈະຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນກໍ່ຕໍ່ເມື່ອຂອງແຫຼວ ເຫຼົ່ານີ້ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນ. **ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ ສາມາດຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້ດ້ວຍເສັ້ນທາງຕ່າງໆດັ່ງນີ້:**

ຮ່ວມເພດແບບ
ບໍ່ປອດໄພກັບ
ຄົນທີ່ມີເຊື້ອ
ຈຸລະໂລກເອດ



ເຂັມຫຼືຊີແຮງບໍ່ສະອາດ
ຫຼື ເຄື່ອງມືອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່
ປັກສຽບ ຫຼື ປາດຜິວໜັງ



ການສົ່ງເລືອດ , ຖ້າວ່າເລືອດ
ນັ້ນບໍ່ໄດ້ຜ່ານການກວດເພື່ອ
ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນປາສະຈາກ
ເຊື້ອເຮັດໄອວ





ຈາກແມ່ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອຫາລູກນ້ອຍ
ໃນເວລາຖືພາ , ເວລາຄອດ ຫຼື
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່



ເລືອດຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອຊຶມ
ເຂົ້າຮ່າງກາຍຂອງຄົນອື່ນໂດຍ
ຮອຍປາດ ຫຼື ບາດແຜ

ເຊື້ອເຮັດໄອວີບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ແບບໃດແດ່ .

ເຊື້ອເຮັດໄອວີບໍ່ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ພາຍນອກຮ່າງກາຍໄດ້ ຫຼາຍກວ່າ 2-3 ນາທີ. ມັນບໍ່ສາມາດໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຕາມອາກາດຫຼືຕາມນ້ຳ. **ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້ ໂດຍເສັ້ນທາງຕ່າງໆ, ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:**



ໂດຍການສຳຜັດ, ຈູບ ຫຼື ກອດ



ກິນອາຫານ ຮ່ວມກັນ



ນອນຕຽງດຽວກັນ



ໃຊ້ ຫຼື ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງ , ຜ້າເຊັດໜ້າ ຫຼື ຜ້າ ປູບ່ອນຮ່ວມກັນ. ຫຼື ໃຊ້ສ້ວມຖ່າຍ ຮ່ວມກັນຖ້າວ່າ ທ່ານປະຕິບັດ ຕາມຄຳ ແນະນຳ ຢູ່ໃນໜ້າ 325, 326, 343.



ໂດຍການບໍ່ລະບັດ ດູແລຄົນເປັນໂລກເອດ, ຖ້າວ່າທ່ານປະຕິບັດ ຕາມຄຳແນະນຳ ຢູ່ໃນໜ້າ 326.



ໂດຍ ແມງໄມ້ ກັດຕອດ

ເປັນຫຍັງການຊຶມເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດຈຶ່ງແຕກຕ່າງໄປອີກ ຖ້າເປັນນຳແມ່ຍິງ

ສຳລັບແມ່ຍິງ ການຊຶມເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍ ເພາະວ່າ:

- ແມ່ຍິງຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ່ງ່າຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ຜູ້ຊາຍປ່ອຍນ້ຳກາມຢູ່ໃນ ຊ່ອງ ຄອດຂອງແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງມັນຈະຄ້າງຢູ່ນັ້ນເປັນເວລາດົນເຕີບ. ຖ້າວ່ານ້ຳກາມນັ້ນຫາກມີເຊື້ອເຮັດໄອວີ, ມັນສາມາດຜ່ານເຂົ້າໃນຮ່າງ ກາຍຂອງແມ່ຍິງຢ່າງງ່າຍດາຍ ໂດຍສະເພາະຖ້າວ່າມີຮອຍແຜສິດ ຫຼື ແຜເປື່ອຍຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ.
- ແມ່ຍິງມັກຈະຕິດເຊື້ອໃນໄລຍະອາຍຸອ່ອນກວ່າຜູ້ຊາຍ. ບັນຫານີ້ມັກຈະ ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າຍິງໜຸ່ມມີຄວາມສາມາດໜ້ອຍ ເພື່ອຈະປະຕິເສດການ ຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປາດຖະໜາ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ.
- ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບການສິ່ງເລືອດຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ຍ້ອນບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກ ການເກີດລູກ.

- ຫຼັງຈາກໄດ້ຕິດເຊື້ອແລ້ວ, ແມ່ຍິງເປັນໂລກເອດໄວກວ່າຜູ້ຊາຍ. ຍ້ອນອາຫານການກິນບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ການລ້ຽງລູກ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຕ້ານທານກັບພະຍາດໄດ້.
- ກ່ຽວກັບການແຜ່ເຊື້ອ, ແມ່ຍິງຖືກໂຍນຄວາມຜິດໃຫ້ຢ່າງບໍ່ຍຸຕິທຳ, ແຕ່ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງມີສ່ວນຮັບຜິດຊອບເທົ່າກັນ (ບໍ່ແມ່ນຫຼາຍກວ່າ). ຕົວຢ່າງ: ຜູ້ຊາຍເປັນຜູ້ໄປຊື້ບໍລິການທາງເພດ, ຊຶ່ງແມ່ນເສັ້ນທາງແຜ່ເຊື້ອທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ.
- ເຊື້ອເຮັດໄອວີຈາກແມ່ມານ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອສາມາດຜ່ານໄປຕິດໃສ່ລູກຢູ່ໃນທ້ອງອີກ.
- ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງເປັນຜູ້ບົວລະບັດດູແລຄົນໃນຄອບຄົວຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດ, ເຖິງວ່າລາວຈະເຈັບເປັນພະຍາດນີ້ນຳອີກກໍ່ຕາມ.

ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນໂລກເອດດ້ວຍວິທີການດັ່ງນີ້:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຮ່ວມເພດນຳຄູ່ນອນຜູ້ດຽວ, ຜູ້ທີ່ຮ່ວມເພດກັບແຕ່ທ່ານພຽງຜູ້ດຽວ.
- ມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ, ຊຶ່ງສາມາດກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອທີ່ຕິດມານຳນ້ຳກາມ, ເລືອດ ຫຼື ນ້ຳເມືອກຈາກຊ່ອງຄອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ ຫຼື ປາກ ຂອງທ່ານ.
- ຫຼີກເວັ້ນຈາກການໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ບໍ່ທັນໄດ້ອະເຊື້ອ ກ່ອນຈະສັກ ຫຼື ປາດຜິວໜັງຂອງທ່ານ.
- ຫຼີກເວັ້ນການສົ່ງເລືອດນອກຈາກກໍລະນີສຸກເສີນ.
- ຢ່າໃຊ້ມີດແຖ ຫຼື ຟອຍຖູແຂ້ວຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ.
- ຢ່າຈັບບາຍ ຫຼື ແຕະຕ້ອງເລືອດຂອງຜູ້ອື່ນໂດຍທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນຕົນເອງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 326).

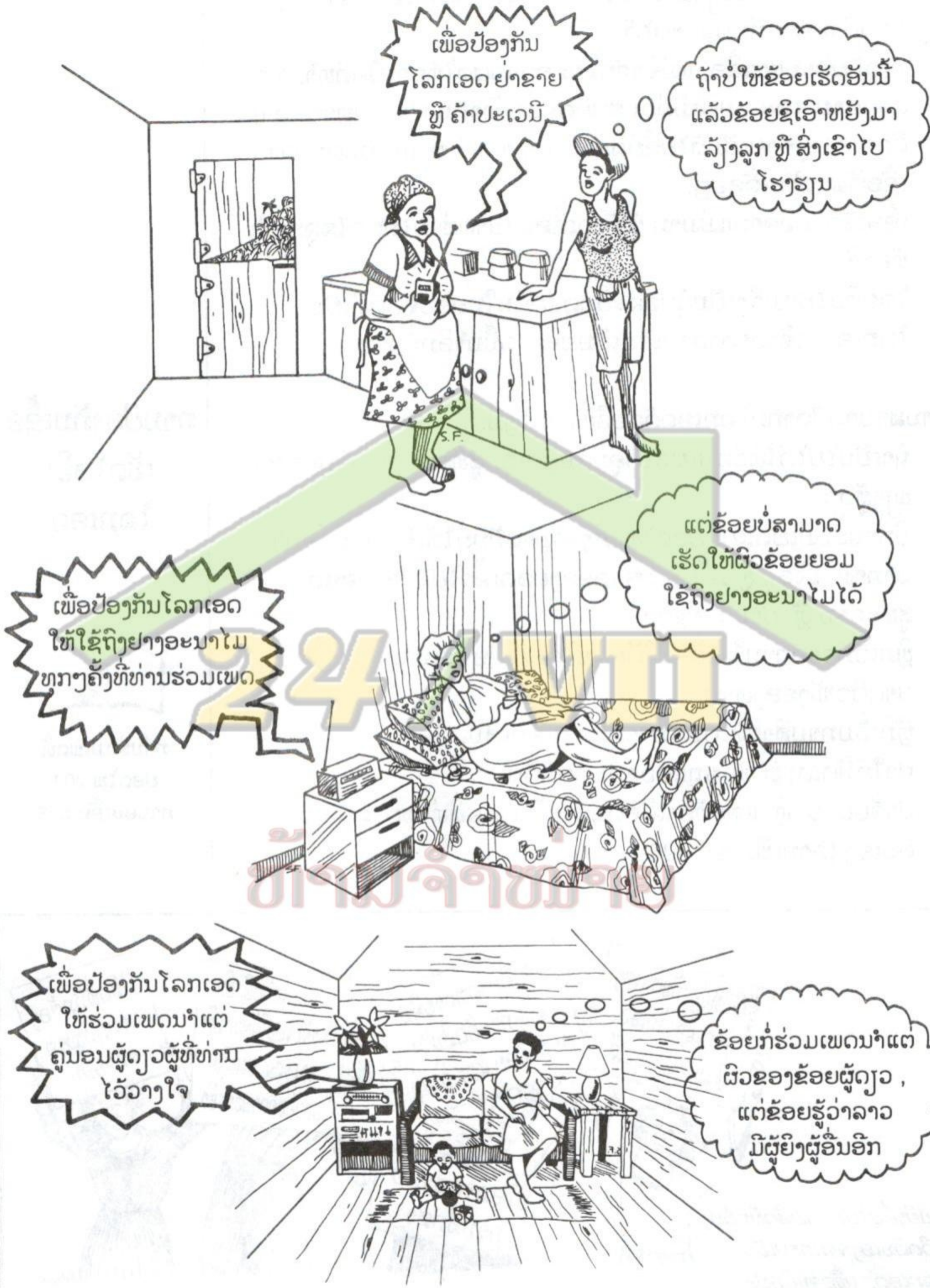
ການປ້ອງກັນເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ



ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຄວນມີສິດປົກປ້ອງຊີວິດຕົນເອງຈາກການເປັນໂລກເອດ. ເພື່ອຈະປົກປ້ອງຕົນເອງພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງ:

ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ 201
ການອະເຊື້ອ 598

ການປ້ອງກັນເຊື້ອເຮັດໄອວີແລະໂລກເອດ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍປານໃດ



ເມື່ອເຊື້ອເຮັດໄອວີເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ, ຮ່າງກາຍກໍ່ເລີ່ມຕົ້ນຜະລິດພູມຕ້ານທານເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດທັນທີເລີຍ. ໂດຍທົ່ວໄປພູມຕ້ານທານເຫຼົ່ານີ້ຈະອອກມາສູ່ກະແສເລືອດ 4 ຫາ 8 ອາທິດຕໍ່ມາ, ແຕ່ມັນຕ້ອງການເວລາອີກ 6 ເດືອນ ເພື່ອຮ່າງກາຍຈະສາມາດຜະລິດພູມຕ້ານທານພຽງພໍທີ່ຈະສາມາດປະກົດໃຫ້ເຫັນດ້ວຍການກວດວິເຄາະ. ໃນໄລຍະເວລາລະຫວ່າງການ ຕິດເຊື້ອ ແລະ ພູມຕ້ານທານປະກົດຕົວຢູ່ໃນເລືອດນີ້ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ໄລຍະຊ່ອງຫວ່າງ" (window period).

ການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີແມ່ນຊອກຫາພູມຕ້ານທານເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ໃນກະແສເລືອດ. ນີ້ແມ່ນວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນ ເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ບໍ່, **ຊຶ່ງມັນບໍ່ແມ່ນການກວດວິເຄາະສຳລັບໂລກເອດ. ຜົນບວກຂອງການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີ** : ໝາຍຄວາມວ່າຄົນຜູ້ທີ່ຖືກກວດນັ້ນໄດ້ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນກໍ່ໄດ້ຜະລິດພູມຕ້ານທານຕໍ່ສູ້ກັບມັນແລ້ວ. ເຖິງວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງແຂງແຮງດີຢູ່ກໍ່ຕາມ ແຕ່ລາວສາມາດເອົາ ພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້ແລ້ວ.

ຜົນລົບຂອງການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີ: ມີຄວາມໝາຍ 2 ຢ່າງຄື:

1. ທ່ານບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ, ຫຼື
2. ທ່ານຕິດເຊື້ອແຕ່ຢູ່ໃນໄລຍະຊ່ອງຫວ່າງຊຶ່ງຮ່າງກາຍຍັງບໍ່ທັນຜະລິດພູມຕ້ານທານພຽງພໍເທື່ອເພື່ອເຮັດໃຫ້ການກວດມີຜົນບວກ.

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

ການກວດວິເຄາະເຊື້ອເຮັດໄອວີ

➤ *ຢູ່ຕາມຫ້ອງການຂອງອົງການກາແດງ ຫຼື ສູ້ວ່ອງເດືອນທີ່ຢູ່ຫ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານອາດຈະມີບໍລິການກວດວິເຄາະແລະໃຫ້ຄຳປຶກສາໃນລາຄາຖືກກໍ່ເປັນໄດ້. ສອບຖາມນຳຫ້ອງການຕ້ານເອດຢູ່ແຂວງ ຫຼື ເມືອງ ເຖິງບ່ອນທີ່ມີຄວາມສາມາດກວດເລືອດ. ມັນຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 2 ອາທິດ ເພື່ອຈະຮູ້ຜົນ*

➤ *ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈໄປນຳໃນມື້ໄປຟັງຜົນກວດເລືອດຫາໂລກເອດ*

ໄລຍະຊ່ອງຫວ່າງ (window period)

ໄລຍະນີ້ຈະແຕກຕ່າງໄປຈາກແຕ່ລະບຸກຄົນ. ນີ້ແມ່ນໄລຍະຊ່ອງຫວ່າງຂອງແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ:

1. *ຜູ້ຊາຍຜູ້ນີ້ຕິດເຊື້ອແລ້ວ*



ເຂົາເຈົ້າຮ່ວມເພດໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ວິທີປ້ອງກັນ

ແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ກໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອນຳຄູ່ນອນຂອງລາວເໝືອນກັນ

2. *3 ອາທິດຕໍ່ມາລາວໄດ້ໄປກວດເລືອດແລະມີຜົນລົບ, ແຕ່ລາວກໍ່ເປັນຄົນຕິດເຊື້ອແລ້ວ ແລະຍັງສາມາດນຳເຊື້ອໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້. ລາວຢູ່ໃນໄລຍະຊ່ອງຫວ່າງ.*





3. 9 ອາທິດຕໍ່ມາຜົນກວດເລືອດຂອງລາວກາຍເປັນບວກ

4.

ສຳຜັດກັບເຊື້ອເຮັດໄອວີ	→ ໄລຍະຊ່ອງຫວ່າງ →	ຜົນບວກ

*ໄລຍະເວລາລະຫວ່າງການສຳຜັດຄັ້ງທຳອິດກັບເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະການປະກົດຕົວຂອງພູມຄຸ້ມກັນຢູ່ໃນແສເລືອດແມ່ນ **ໄລຍະຊ່ອງຫວ່າງ***

ໃນເມື່ອໄລຍະຊ່ອງຫວ່າງອາດຈະຍາວນານຮອດ 6 ເດືອນ, ດັ່ງນັ້ນຫຼັງຈາກທີ່ສຳຜັດກັບເຊື້ອແລ້ວຄວນຈະລໍຖ້າຕາມໄລຍະເວລານັ້ນກ່ອນຈະກວດເລືອດຫາເຊື້ອ. ຖ້າວ່າທ່ານຄິດວ່າທ່ານອາດຈະສຳຜັດກັບເຊື້ອເຮັດໄອວີອີກເທື່ອໃໝ່ໃນໄລຍະຊ່ອງຫວ່າງນັ້ນ, ທ່ານກໍ່ຍັງຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າຕື່ມອີກ 6 ເດືອນ ຫຼັງຈາກການສຳຜັດຄັ້ງໃໝ່.

ທ່ານຄວນຈະກວດເລືອດຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີຍາມໃດ ?

ໂດຍທົ່ວໄປ, ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ປອດໄພແມ່ນສຳຄັນກວ່າການກວດເລືອດຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີ, ແຕ່ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງກວດເລືອດ, ຖ້າວ່າ:

- ພວກທ່ານຕ້ອງການຈະແຕ່ງງານ (ຫຼືເລີ່ມຕົ້ນມີເພດສຳພັນຢ່າງໄວ້ວາງໃຈກັບຄົນຜູ້ໜຶ່ງ) ຫຼື ຢາກມີລູກ.
- ທ່ານ, ຜົວຂອງທ່ານແລະລູກມີອາການຂອງໂລກເອດ.
- ທ່ານແລະຄູ່ນອນຂອງທ່ານໄດ້ຮ່ວມເພດຢ່າງບໍ່ປອດໄພ.

➤ *ການກວດເລືອດຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີຄວນຈະເຮັດໄດ້ໃນເມື່ອ:*

- *ທ່ານອະນຸຍາດ.*
- *ທ່ານໄດ້ຮັບຄຳປຶກສາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການກວດ.*
- *ການກວດຕ້ອງປິດລັບ. ບໍ່ມີຜູ້ອື່ນຜູ້ໃດຮູ້ຜົນກວດຂອງທ່ານນອກຈາກຜູ້ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ເທົ່ານັ້ນ.*

ຜົນດີຂອງການຮັບຮູ້ຜົນຂອງການກວດ

ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານນັ້ນລົບ, ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ທີ່ຈະປົກປ້ອງຕົນເອງ ເພື່ອໃຫ້ຜົນກວດນັ້ນສືບຕໍ່ໄປຫຼື ບໍ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດຈັກເທື່ອເລີຍ.

ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານນັ້ນບວກ, ທ່ານສາມາດ:

- ປ້ອງກັນຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ.
- ປິ່ນປົວອາການເຈັບເປັນຕ່າງໆ ຕັ້ງແຕ່ມັນເລີ່ມຕົ້ນ.
- ປ່ຽນວິທີການດຳລົງຊີວິດໃໝ່ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານມີອາຍຸຍືນຕໍ່ໄປ.
- ຂໍກຳລັງໃຈຈາກຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອຜູ້ອື່ນຢູ່ໃນບ້ານຂອງທ່ານ.
- ວາງແຜນຊີວິດສຳລັບຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

ຂໍ້ເສຍຫາຍຂອງການຮັບຮູ້ຜົນຂອງການກວດ

ທ່ານອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຢ່າງ, ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ຕິດເຊື້ອແລ້ວ. ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ທຳອິດທ່ານຕົກໃຈຊ໊ອກ ແລະ ປະຕິເສດຜົນບວກຂອງການກວດເລືອດ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກໂມໂຫ ແລະ ສິ້ນຫວັງ ພ້ອມທັງກ່າວຕິຕຽນຕົນເອງແລະຜູ້ອື່ນ.

ສ່ວນຫຼາຍຖ້າ ໄດ້ລົມກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ເຊັ່ນ ອສບ ຜູ້ທີ່ກວດເລືອດໃຫ້ ທ່ານ ຫຼື ຜູ້ທີ່ໃກ້ຊິດຈະຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານໄດ້. ແຕ່ຕ້ອງລະມັດລະວັງເວລາລົມກັບໃຜກໍ່ຕາມ, ຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະຕຳນິຕິຕຽນທ່ານ, ເຖິງວ່າລາວເອງກໍ່ຕິດເຊື້ອເໝືອນກັນ. ຜູ້ອື່ນອາດຈະສະແດງຄວາມຢ້ານກົວແລະລັງກຽດທ່ານ, ເພາະວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຂົ້າໃຈແຈ້ງກ່ຽວກັບເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ ຫຼື ບໍ່ເຂົ້າໃຈເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ຂອງມັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໄປພົບຜູ້ທີ່ໄດ້ອົບຮົມດ້ານການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ, ເພິ່ນຈະເປັນຜູ້ຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈ ແລະ ຈະເວົ້າສູ່ທ່ານຟັງ ວ່າຈະປະເຊີນກັບການປ່ຽນແປງຂອງຊີວິດແນວໃດ.



ໂລກເອດບໍ່ແມ່ນຍ້ອນຄຳສາບແຊ່ງ ຫຼື ການລົງໂທດ



ສິ່ງສຳຄັນ ຜົນກວດລົບບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີຈັກເທື່ອ. ຖ້າທ່ານສືບຕໍ່ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ ທ່ານຍັງສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ຢູ່ສະເໝີ.

ໃຫ້ຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ

ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ:

ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາແມ່ນຜູ້ທີ່ຮັບຟັງແລະໂອ້ລົມກັບຄົນຜູ້ໜຶ່ງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວ ເພື່ອຊ່ວຍພວກເຂົາເຈົ້າຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມກັງວົນ, ຄວາມເປັນຫ່ວງ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວຂອງເຂົາເຈົ້າ , ພ້ອມທັງຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເອງ.

ການໃຫ້ຄຳປຶກສາມີຄວາມສຳຄັນຕະຫຼອດຊີວິດຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ , ບໍ່ແມ່ນສຳຄັນແຕ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຮູ້ວ່າຕິດເຊື້ອເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ຊຳນານຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານດັ່ງນີ້:

- ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເລົ່າສູ່ໃຜຟັງວ່າທ່ານເປັນຜູ້ຕິດເຊື້ອ.
- ໄດ້ກຳລັງໃຈຈາກຜູ້ຕິດເຊື້ອຜູ້ອື່ນ.



- ໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາຈາກສຸກສາລາ.
- ອະທິບາຍໃຫ້ຄອບຄົວຟັງວ່າການຕິດເຊື້ອໝາຍຄວາມວ່າແນວໃດ ແລະເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ຂອງເຊື້ອເຮັດໄອວີ. ຖ້າເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຍອມຮັບທ່ານ ແລະ ດູແລທ່ານຢ່າງບໍ່ຢ້ານກົວ.
- ເຂົ້າໃຈແນວທາງການດຳລົງຊີວິດຢ່າງແຂງແຮງ, ຍືນເທົ່າທີ່ຈະຍືນໄດ້.
- ວາງແຜນອະນາຄົດຂອງທ່ານ.
- ຮຽນຮູ້ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ.

ຖ້າວ່າທ່ານແມ່ນ ອສບ ຫຼື ຜູ້ນຳໃນຊຸມຊົນ, ທ່ານແມ່ນຜູ້ທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດທີ່ຈະໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກບັນຫາຂອງການຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ. ບາງບຸກຄົນທີ່ຄົນໃນຄອບຄົວໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດໄດ້ຮຽນຮູ້ການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບການຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ.

ການດຳລົງຊີວິດຮ່ວມກັບເຊື້ອເຮັດໄອວີຢ່າງມີຄວາມຫວັງ ແລະ ໂລກເອດ

➤ *ຜູ້ຕິດເຊື້ອຫຼາຍໆຄົນສາມາດດຳລົງຊີວິດຢ່າງແຂງແຮງໄດ້ຫຼາຍໆປີ.*

ທັງຢາຫຼວງແລະຢາພື້ນເມືອງຍັງບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໂລກເອດໄດ້. ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍຄົນທີ່ສາມາດດຳລົງຊີວິດຢ່າງແຂງແຮງໄດ້ຫຼາຍໆປີ. ໃນເວລານີ້, ມັນຈະຊ່ວຍທ່ານເຮັດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- **ເຮັດແຕ່ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບຊີວິດຂອງທ່ານ.**
- **ໃຊ້ເວລາຢູ່ນຳໝູ່ເພື່ອນແລະຄອບຄົວ.**
- **ພະຍາຍາມດຳລົງຊີວິດຢູ່ຢ່າງຫ້າວຫັນໂດຍການເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງທ່ານ.**
- **ມີການຮ່ວມເພດຖ້າທ່ານຕ້ອງການ. ມີຄວາມສຸກກັບການສຳຜັດທາງເພດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານແຂງແຮງຍືນຍາວກວ່າເກົ່າ.**

ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ

ເຖິງວ່າມັນຈະສ່ຽງກໍ່ຕາມ, ຖ້າວ່າທ່ານຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພ ແລະ ລະມັດລະວັງ ທ່ານສາມາດຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໄດ້ຢູ່ ໂດຍທີ່ທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອ. ຄຽງຄູ່ກັບການນຳໃຊ້ວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ (ອ່ານ ເພີ່ມໜ້າ 202), ທ່ານກໍ່ຕ້ອງຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງຢ່າງໃກ້ຊິດ. ຄອຍລະມັດລະວັງ ຕິດຕາມຮອຍບາດແຜຢູ່ຕາມຜິວໜັງ ຫຼື ບ່ອນອື່ນໆທີ່ອາດຈະຊຶມເຊື້ອ. ທ່ານຈົ່ງຈຳໄວ້ວ່າຄຽງຄູ່ກັບການຮ່ວມເພດມີວິທີອື່ນອີກທີ່ສາມາດສະແດງການພົວພັນທາງເພດ ເຊັ່ນ ການກອດ ແລະ ການຈູບ, ຊຶ່ງມັນແມ່ນວິທີການທີ່ປອດໄພ.



- **ພະຍາຍາມເຂົ້າຮ່ວມ ຫຼືຈັດຕັ້ງກຸ່ມຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອແລະເປັນໂລກເອດ.** ຜູ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ເປັນໂລກເອດບາງກຸ່ມໄດ້ຮ່ວມ ມືກັນເພື່ອສິດສອນຊາວບ້ານ, ເພື່ອບໍລະບັດດູແລຜູ້ປ່ວຍເປັນໂລກເອດຢູ່ເຮືອນ ແລະ ເພື່ອປົກປ້ອງສິດທິຂອງຄົນຕິດເຊື້ອ ແລະເປັນໂລກເອດ.



482

ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ

- **ບຳລຸງຮັກສາຄວາມເຊື່ອຖືແລະສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈຂອງທ່ານ.** ຄວາມສັດທາ ແລະ ປະເພນີອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຫວັງ ແລະ ເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.
- **ຄິດເຖິງອະນາຄົດ.** ຖ້າທ່ານມີລູກທ່ານຄວນ:
  - ໃຊ້ເວລາຢູ່ນຳເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃຫ້ຄວາມຮັກແກ່ເຂົາເຈົ້າພ້ອມທັງໃຫ້ຄຳສັ່ງສອນຕ່າງໆ.
  - ຈັດການໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວສາມາດດູແລຕົນເອງໄດ້ ໃນເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້.
  - ຂຽນພິໄນກຳ. ຖ້າທ່ານມີເງິນ, ເຮືອນ ຫຼື ຊັບສິນອື່ນໆ, ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຊັບສິນເຫຼົ່ານັ້ນຈະຖືກຄອບຄອງໂດຍຜູ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງການມອບໃຫ້. ບາງຄັ້ງ, ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ໄດ້ແຕ່ງງານຖືກຕ້ອງຕາມ ກົດໝາຍບໍ່ສາມາດຈະໂອນຊັບສົມບັດຂອງຕົນເອງໄປໃຫ້ລູກ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຜູ້ອື່ນໆ. ດັ່ງນັ້ນ, ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການແຕ່ງງານທີ່ຖືກກົດໝາຍເພື່ອທ່ານຈະສາມາດໂອນຊັບສົມບັດຕ່າງໆໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ທ່ານຢາກຈະມອບໃຫ້ .

470

ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈ

➤ *ຖ້າທ່ານມີລູກ ໃຫ້ສ້າງຄວາມຫວັງວ່າ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ*

ເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ

- **ເອົາໃຈໃສ່ປິ່ນປົວພະຍາດແຕ່ຫົວທີ.** ທຸກໆການຊຶມເຊື້ອຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດ ຂອງທ່ານເອງອ່ອນແອລົງ.
- **ກິນແຕ່ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງເພື່ອຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເຂັ້ມແຂງ.** ອາຫານຊະນິດດຽວກັນທີ່ມີປະໂຫຍດສຳລັບທ່ານ ຕັ້ງແຕ່ທ່ານຍັງມີສຸຂະພາບ ມັນກໍ່ຍັງເປັນປະໂຫຍດແກ່ທ່ານ ໃນເວລາເຈັບເປັນຢູ່ຄືເກົ່າ. ໃຊ້ຈ່າຍເງິນເພື່ອຊື້ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງ ແທນທີ່ຈະໃຊ້ເງິນໄປຊື້ແຕ່ຢາວິຕາມິນ ຫຼື ຢາສັກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 173).
- **ຫຼີກເວັ້ນຈາກຢາດູດ, ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດອື່ນໆ** (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 493).

- **ໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ** ເພື່ອປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພສາມາດປ້ອງກັນ ການຊຶມເຊື້ອຊະນິດໃໝ່ ແລະ ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຊຶ່ງມັນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດອ່ອນແອລົງຕື່ມອີກ.
- **ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍແລະຫັດກາຍບໍລິຫານ.** ເຮັດແນວນີ້ ໄດ້ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ຂອງທ່ານເຂັ້ມແຂງເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດໄດ້
- **ປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອໂດຍການລ້າງມືແລະອາບນ້ຳເລື້ອຍໆ.**



ການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ການລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່

ການຖືພາ

ການຖືພາອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ເປັນ ໂລກເອດ. ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ຈະພົບບັນຫາ ດັ່ງລຸ່ມນີ້ຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ເປັນໂລກເອດ:



- ຫຼຸລູກ.
- ເປັນໄຂ້, ມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ແລະສຸຂະພາບອ່ອນເພຍ.
- ມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງທີ່ປິ່ນ ປົວຍາກ ແລະ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນກ່ຳມີ. ນອກນັ້ນ, ລູກຂອງລາວອາດຈະ:

- ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີນຳລາວ.
- ເກີດກ່ອນກຳນົດ, ຫຼືມັກເຈັບເປັນແລະເສຍຊີວິດ.

ແມ່ຍິງຕິດເຊື້ອບາງຄົນຍັງຕ້ອງການຢາກຈະມີລູກຢູ່, ຫຼື ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີທາງໃດເລີຍທີ່ຈະຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືພາ.

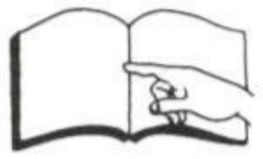
ການປ້ອງກັນຈາກການຖືພາອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີສຸຂະພາບດີກ່ວາແລະເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດດຳລົງຊີວິດຍືນນານຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອແລະໄດ້ຖືພາແລ້ວ ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນເອົາໃຈໃສ່ບົວລະບັດຕົນເອງ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢາກຈະມີລູກ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າທ່ານ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໄດ້ຕິດເຊື້ອຫຼືບໍ່ ແລະ ທ່ານກໍ່ສາມາດກວດເລືອດຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີໄດ້ ໃຫ້ລໍຖ້າ 6 ເດືອນກ່ອນຈະໄປກວດເລືອດ. ໃນໄລຍະລໍຖ້າໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ ແລະ ຮ່ວມ ເພດນຳກັນ ແລະ ກັນເທົ່ານັ້ນ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດກວດເລືອດໄດ້, ທ່ານສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໄດ້ໂດຍການ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເວລາຮ່ວມເພດ, ຍົກເວັ້ນໃນໄລຍະຈະເລີນພັນ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ມີລູກ, ໃຫ້ຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ.
- ຢ່າຮ່ວມເພດເດັດຂາດ ຖ້າທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ.



ໄລຍະຈະເລີນພັນ ຂອງທ່ານ 237 ແລະ 252

ປະມານ 1 ໃນ 3 ຂອງເດັກເກີດຈາກແມ່ຕິດເຊື້ອກາຍເປັນເດັກຕິດເຊື້ອ

ເດັກຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ



ເດັກນ້ອຍສອງຄົນນີ້ ມີພຶນກວດລົບ

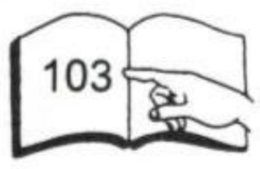
ເດັກນ້ອຍສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ຕັ້ງແຕ່ຢູ່ທ້ອງແມ່ , ໃນໄລຍະເກີດ ຫຼື ເວລາກິນນົມແມ່ . ຢາຕ້ານເຊື້ອຈຸລະໂລກບາງ ຊະນິດ (ເຊັ່ນອາແຊດທີ (AZT) ແລະເນວີຣາປີນ (Nevirapine) ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງການສົ່ງເຊື້ອຈາກແມ່ຫາລູກໄດ້. ສອບຖາມນຳ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ນຳໂຄງການຕ້ານໂລກເອດ ເພື່ອປິ່ນປົວອາການຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຫຼື ໂລກເອດໃນໄລຍະຖືພາ.

ພູມຄຸ້ມກັນຕ້ານເຊື້ອເຮັດໄອວີຂອງແມ່ທີ່ມີຜົນກວດບວກນັ້ນຈະຜ່ານເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ ໝາຍຄວາມວ່າຜົນກວດເລືອດຂອງເດັກຈະເປັນຜົນບວກເລື້ອຍໆ ເພາະວ່າພູມຄຸ້ມກັນຂອງແມ່ຈະມາປາກົດຕົວຢູ່ໃນກະແສເລືອດຂອງເດັກ. ແຕ່ໃນໄລຍະຕໍ່ມາຜົນກວດຂອງເດັກຈຳນວນໜຶ່ງຈະເປັນຜົນລົບ, ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າເດັກບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ. ບໍ່ມີວິທີໃດເລີຍທີ່ຈະສາມາດບອກໄດ້ວ່າເດັກນ້ອຍມີເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ມີແຕ່ພູມຄຸ້ມກັນເຊື້ອເຮັດໄອວີເທົ່ານັ້ນ, ອັນນີ້ຈະຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າຈົນກວ່າອາຍຸຂອງເດັກຈະໄດ້ 18 ເດືອນ. ຮອດ ເວລານັ້ນແລ້ວ, ພູມຄຸ້ມກັນຂອງແມ່ຈະ ຫາຍໄປຈາກເລືອດຂອງເດັກນ້ອຍ.

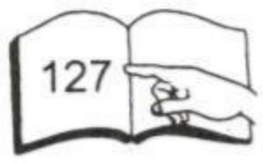
ການເກີດລູກ

ຖ້າທ່ານຄິດວ່ານາງຜະດຸງຄັນ ຫຼື ໝໍຕຳແຍຈະເຂົ້າໃຈ, ໃຫ້ທ່ານບອກລາວວ່າທ່ານໄດ້ຕິດ ເຊື້ອເຮັດໄອວີ, ເພື່ອໃຫ້ລາວສາມາດປ້ອງກັນຕົວທ່ານ ແລະ ລາວເອງຈາກການຊຶມເຊື້ອ.

ຫຼັງຈາກຄອດລູກແລ້ວ, ໃຫ້ທ່ານລ້າງອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອດ້ວຍ ສະບູອ່ອນໆ ແລະ ນ້ຳສະອາດ. ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຄອດ ແລະ ປິ່ນປົວມັນທັນທີ ຖ້າຈຳເປັນ.



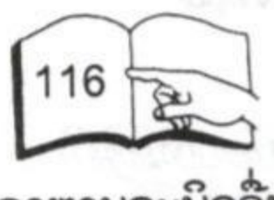
ການຊຶມເຊື້ອຫຼັງເກີດ.



ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ເຈັບ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ .

ເຊື້ອເຮັດໄອວີບາງຄັ້ງເຂົ້າສູ່ເດັກນ້ອຍໂດຍຜ່ານນ້ຳນົມແມ່. ຍັ[illegible]ມີໃຜຄົ້ນຄວ້າຮູ້ໄດ້ເທື່ອວ່າມັນເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ ແລະ ເປັນຫຍັງມັນເກີດ[illegible]ກບາງຄົນເທົ່ານັ້ນ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໃໝ່ແລະແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດຢ່າງຮຸນແຮງ ຈະມີເຊື້ອເຮັດໄອວີຢູ່ນົມຫຼາຍກວ່າ.



ອາຫານຊະນິດອື່ນ

ຜູ້ເປັນແມ່ບາງຄົນຂໍເອົາລູກກິນນົມພີ່ນ້ອງຜູ້ທີ່ບໍ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ, ແທນທີ່ຈະກິນນົມຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ຖ້າເຮັດໄດ້ແນວນີ້ແມ່ນທາງເລືອກທີ່ປອດໄພ ທີ່ສຸດສຳລັບລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງວ່າທ່ານຈະຕິດເຊື້ອກໍ່ຕາມການເອົານົມ ຂອງທ່ານໃຫ້ລູກກິນຍັງປອດໄພກວ່າເອົານົມຊະນິດອື່ນ ຫຼື ນົມຫຸ່ມໃຫ້ລູກກິນ. ຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ອາການຖອກທ້ອງ ຫຼື ໂລກຂາດອາຫານຍັງສູງກວ່າຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີອີກ, ໂດຍສະເພາະຢູ່ນຳເດັກອາຍຸ ຕ່ຳກວ່າ 6 ເດືອນ.

ເມື່ອອາຍຸເດັກແກ່ກວ່າ 6 ເດືອນແລ້ວ ເດັກນ້ອຍກໍ່ໃຫຍ່ແລະເຂັ້ມແຂງ, ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ອາການຖອກທ້ອງ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອກໍ່ໜ້ອຍລົງ. ທ່ານສາມາດປ່ຽນເອົານົມຊະນິດອື່ນ ແລະ ເອົາອາຫານອື່ນໆໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ ກິນໄດ້ແລ້ວ. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້ລູກຂອງທ່ານກໍ່ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກນົມແມ່ ທັງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີໜ້ອຍລົງ.

ໂອ້ລົມນຳແພດຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ເຊື້ອເຮັດໄອວີຈະຊ່ວຍຕອບຄຳຖາມທີ່ຍາກໆ ແລະ ຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ ຈະເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ຫຼື ບໍ່.

- ທ່ານແນ່ໃຈແລ້ວບໍ່ວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ? ບາງທີທ່ານຄວນຈະໄປກວດເລືອດກ່ອນ.
- ເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເຈັບເປັນ ຫຼື ຕາຍ ຍ້ອນຊຶມເຊື້ອ, ຖອກທ້ອງ ຫຼື ຂາດອາຫານເລື້ອຍໆບໍ່? ຖ້າວ່າບັນຫານັ້ນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນດີທີ່ສຸດ.
- ມີນົມຊະນິດອື່ນ ຫຼື ນົມຫຸ່ມທີ່ສະອາດຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ ຂອງທ່ານບໍ່? ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຈ່າຍເງິນຈຳນວນຫຼາຍ ເພື່ອໄປຊື້ມັນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ເດືອນ . ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ທຳຄວາມສະອາດເຄື່ອງໃຊ້ແລະຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຟົດ, ນອກນັ້ນ ທ່ານຍັງຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີເອົານົມຊະນິດອື່ນ ຫຼື ນົມຫຸ່ມໃຫ້ລູກກິນໂດຍການໃຊ້ຈອກ .
- ມີແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນບໍ່ທີ່ສາມາດເອົານົມຂອງລາວລ້ຽງລູກຂອງທ່ານ ? ຖ້າມີ , ທ່ານແນ່ໃຈບໍ່ວ່າລາວບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອ?



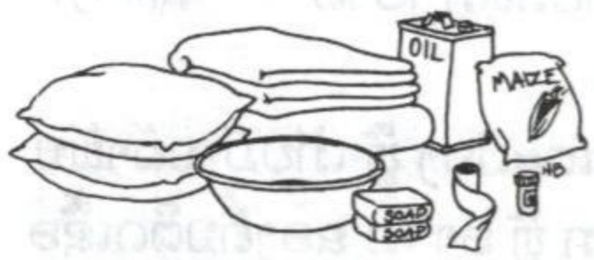
ທ່ານຈະເລືອກໃຊ້ວິທີການໃດກໍ່ຕາມ, ຖ້າລູກຂອງທ່ານຕິດເຊື້ອຢ່າຕຳນິຕົນເອງ, ເພາະບໍ່ມີວິທີໃດທີ່ແນ່ນອນເພື່ອປົກປ້ອງລູກຂອງທ່ານ

ການບໍລະບັດດູແລຄົນເປັນໂລກເອດ

ບັນຫາສຸຂະພາບແລະການເຈັບເປັນຂອງຄົນເປັນໂລກເອດອາດຈະເປັນບັນຫາຊໍາເຮື້ອ.ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ອາດຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ຄວາມອົດທົນ ແລະ ຊັບພະຍາກອນຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ.

ຖ້າທ່ານເປັນໂລກເອດ, ທ່ານອາດຈະຈໍາເປັນຕ້ອງໄປຫາແພດ ຫຼື ສຸກສາລາຫຼາຍຄັ້ງຫຼາຍຄາວເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ແຕ່ທ່ານຄົງຈະບໍ່ຢາກຢູ່ໂຮງໝໍຕະຫຼອດໄປ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າເວລາຢູ່ບ້ານນັ້ນສະບາຍໃຈກວ່າ, ແລະ ຢາກຈະຖືກບໍລະບັດດູແລດ້ວຍຄົນໃນຄອບຄົວທ່ານມາກໆສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ຄຸ້ນເຄີຍຫຼາຍກວ່າ.

ຖ້າອາການຂອງທ່ານບໍ່ເບົາບາງລົງດ້ວຍການປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຊອກຫາ ອສບ ຫຼື ທ່ານໝໍຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ມີປະສົບການກ່ຽວກັບໂລກເອດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໄປຫາແຕ່ຜູ້ນັ້ນທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານມີບັນຫາ. ປ່ຽນໂຮງໝໍ ຫຼື ສະຖານທີ່ປິ່ນປົວເລື້ອຍໆນັ້ນເປັນການສິ້ນເປືອງເວລາ, ພະລັງງານ ແລະ ເງິນຄໍາລ້ໆ.



ໂດຍທົ່ວໄປ, ການນອນປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ມັກຈະໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍເງິນຫຼາຍກວ່າ ການກິນອາຫານ ແລະ ໃຊ້ຢາ ທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນ



ໜ້າທີ່ວຽກງານການບໍລະບັດດູແລຄົນເຈັບຢູ່ເຮືອນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເຮັດໂດຍແມ່ຍິງ.

ຖ້າວ່າທ່ານເປັນຜູ້ດູແລຮັກສາຄົນເປັນໂລກເອດ ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານກໍ່ບໍ່ໄດ້ຖືກລະເລີຍ. ພະຍາຍາມຂໍນຂວາຍຫາການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຜູ້ອື່ນ, ໝູ່ເພື່ອນແລະຄົນໃນຊຸມຊົນ. ສະໂມສອນຂອງຊຸມຊົນ, ກຸ່ມສາດສະໜາ, ການຈັດຕັ້ງຊາວໜຸ່ມ ແລະ ກຸ່ມຊ່ວຍຕົນເອງຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

➤ *ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາແມ່ນບຸກຄົນສໍາຄັນເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ການບໍລະບັດດູແລຄົນເປັນໂລກເອດ*

ເມື່ອນາງໂຣຊາໄດ້ລົ້ມເຈັບລົງໂດຍອາການສົ່ນຂອງໂລກເອດ, ແມ່ຂອງລາວໄດ້ປະຕິບັດຕໍ່ລາວຢ່າງອ່ອນໂຍນ ແລະ ເຕັມໃຈ. ທຸກໆມື້ລາວອາບນໍ້າ, ປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ງາມໆ ໃຫ້ລູກຂອງລາວ ພ້ອມທັງເອົາດອກໄມ້ມາຕັ້ງຢູ່ໃກ້ໆຕຽງຂອງລູກສາວ. ນາງໂຣຊາຮູ້ສຶກບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າເລີຍ, ແຕ່ແມ່ຂອງລາວກໍ່ປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາຫານນັ້ນເປັນຕາໜ້າກິນສໍາລັບນາງໂຣຊາ. ຄົນຢູ່ໃນຄອບຄົວກໍ່ເລົ່າສູ່ນາງໂຣຊາຟັງກ່ຽວກັບຊີວິດປະຈໍາວັນ ວຽກງານຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເລື່ອງຂອງຊຸມຊົນນໍາ. ຍ້ອນອາລົມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ຄໍາຄິດເຫັນດີໆຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຮັດໃຫ້ນາງໂຣຊາຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໄດ້ຖືກປ່ອຍປະໃຫ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ. ເຖິງວ່ານາງໂຣຊາ ຮູ້ສຶກເມື່ອຍອ່ອນເພຍເລື້ອຍໆ, ຄອບຄົວຂອງລາວກໍ່ຈັດເວລາໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວມາຢ້ຽມຢາມໃນເວລາທີ່ລາວຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ສຽງດົນຕີ, ການໂອ້ລົມແລະເຈດຕະນາທີ່ດີ ເຮັດໃຫ້ເຮືອນຂອງລາວເຕັມໄປດ້ວຍຊີວິດຊີວາ. ນາງໂຣຊາຮູ້ສຶກວ່າລາວເປັນທີ່ຮັກແພງ ແລະ ຕ້ອງການຂອງຜູ້ອື່ນໆ. ນອກນັ້ນ, ລາວຍັງຮູ້ສຶກວ່າໂລກເອດບໍ່ສາມາດແຍກລາວອອກຈາກຄວາມໃກ້ຊິດແລະເວລາຂອງຄອບຄົວຂອງລາວເລີຍ.



ການປ້ອງກັນເຊື້ອເຮັດໄອວີຢູ່ເຮືອນ

ຖ້າທ່ານປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ , ຈະບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການແຜ່ກະຈາຍເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຈາກຄົນຕິດເຊື້ອໄປສູ່ຄົນໃກ້ຄຽງຂອງລາວ ຫຼື ທ່ານກໍ່ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອອີກ :

- ຫຼີກເວັ້ນການສຳຜັດກັບຂອງແຫຼວທີ່ອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄົນຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ : ເລືອດ,ຮາກ , ອາຈົມ ແລະ ນ້ຳຍ່ຽວ.
- ບໍ່ຄວນໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ສຳຜັດກັບເລືອດຮ່ວມກັນ , ຊຶ່ງລວມມີມີດແຖ, ເຂັມ ຫຼື ເຄື່ອງຄົມຕ່າງໆທີ່ສາມາດບາດຜິວໜັງໄດ້ ແລະ ຟອຍຖູແຂ້ວ . ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນຮ່ວມກັນໃຫ້ອະເຊື້ອກ່ອນນຳ ໃຊ້ທຸກໆຄັ້ງ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດອະເຊື້ອມັນໄດ້ກໍ່ໃຫ້ຕົ້ມມັນ 20 ນາທີ ກ່ອນນຳໃຊ້ .



- ປົກປິດບາດແຜ , ທັງຜູ້ດູແລຮັກສາ ແລະ ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ເປັນ ໂລກເອດຄວນຈະປົກປິດທຸກໆບາດແຜເປີດດ້ວຍຜ້າພັນແຜ ຫຼື ຜ້າສະອາດ .
- ໃຊ້ຖົງຢາງ ຫຼື ເຈ້ຍ, ຖົງມື , ໃບໄມ້ ເພື່ອແຕະຕ້ອງ ຫຼື ເກັບມ້ຽນຜ້າພັນບາດທີ່ເປື້ອນ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ເລືອດ, ຮາກ ຫຼື ອາຈົມ ຂອງຄົນຕິດເຊື້ອ.
- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ຫຼັງຈາກປ່ຽນຜ້າປູບ່ອນແລະເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ .
- ຮັກສາບ່ອນນອນແລະເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມໃຫ້ສະອາດ. ເຮັດແນວນີ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ສຶກສະດວກສະບາຍ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດຜິວໜັງຕ່າງໆ. ເພື່ອເຮັດອະນາໄມ ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມຫຼືແຜ່ນແພທີ່ເປື້ອນດ້ວຍເລືອດ, ອາຈົມ ຫຼື ຂອງແຫຼວອື່ນໆໃຫ້ປະຕິບັດດັ່ງນີ້ :
  - ແຍກເຄື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນອອກຈາກ ເຄື່ອງຊັກອື່ນໆຂອງຄອບຄົວ .
  - ໄລເອົາບ່ອນທີ່ເປື້ອນນັ້ນອອກດ້ວຍນ້ຳ , ໃຫ້ລະມັດລະວັງເປັນພິເສດຖ້າມີຮອຍເປື້ອນເລືອດຈຳນວນຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ຫຼັງຈາກເກີດລູກເປັນຕົ້ນ .
  - ຊັກຜ້າປູບ່ອນແລະເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມດ້ວຍສະບູ ແລະ ເອົາໄປ ຕາກແດດ ໃຫ້ແຫ້ງ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ ໃຊ້ເຕົາລີດໆ ແລະ ພັບໄວ້.



ທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີຈາກການຊັກເຄື່ອງໃຫ້ຄົນຕິດເຊື້ອ ຖ້າທ່ານປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂ້າງເທິງນັ້ນ



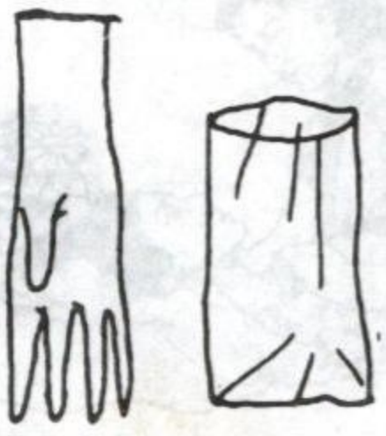
ການອະເຊື້ອ

➤ *ຈຸດຜ້າພັນບາດທີ່ບໍ່ສາມາດເອົາໄປຊັກລ້າງໄດ້ ຫຼື ເອົາມັນໄປຝັງດິນ*



➤ *ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ ແຕ່ບໍ່ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນ :*

- *ເອົານ້ຳຢາຊັກເຄື່ອງປະສົມໃສ່ກັບນ້ຳສະບູ ແລະ ແຊ່ໄວ້ 10 ນາທີ ກ່ອນຈຶ່ງໄລອອກ.*
- *ໃສ່ຖົງມື ຫຼື ເອົາຖົງຢາງຫຸ້ມມືຂອງທ່ານ.*



ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນໂລກເອດ, ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຈະບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ ຫຼື ການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ. ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຈະອ່ອນເພຍລົງດ້ວຍແຕ່ລະພະຍາດທີ່ລາວເປັນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດນັ້ນອີກ ຖ້າເປັນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ສະພາບການແບບນີ້ສືບຕໍ່ໄປຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະອ່ອນເພຍເກີນໄປເພື່ອມີຊີວິດລອດຢູ່ໄດ້.

ການປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອແລະການເຈັບເປັນແມ່ນວິທີທາງທີ່ດີເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄວາມອ່ອນເພຍຂອງລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຊ້າລົງ. ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນເໝືອນກັນແມ່ນການປິ່ນປົວທຸກໆການຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມັນຂະຫຍາຍໄປສູ່ບ່ອນອື່ນ ຫຼື ກາຍເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ຖ້າເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ຄົນເປັນໂລກເອດຈະສາມາດຢູ່ໄດ້ຢ່າງແຂງແຮງຍາວນານເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

ຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງເພື່ອຊີວິດທີ່ຍືນຍາວເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້

ການປ້ອງກັນບາງພະຍາດຊຶມເຊື້ອດ້ວຍຢາ

ສຳລັບຄົນເປັນໂລກເອດ, ການນຳໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) ເປັນປະຈຳອາດຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບາງພະຍາດອັກເສບປອດ ແລະ ຖອກທ້ອງ . ທ່ານສາມາດເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາທັນທີທີ່ເປັນອັກເສບປອດ, ຖອກທ້ອງ ແລະພະຍາດຜິວໜັງ. ກິນຢາ ໂກ - ຕຣິມົກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) 480 ມລກ (ຕຣິເມໂຕປຣິມ (Trimethoprim) 80 ມລກ , ແລະ ຊູນຟາເມຕົກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole) 400 ມລກ) ກິນ 1 ເມັດທຸກໆມື້ ຫຼື ກິນຄັ້ງລະ 2 ເມັດ 2 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດ. ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ , ຖ້າທ່ານກິນຢາໂກຕຣິມົກຊາໂຊນ.

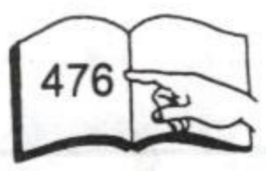
ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ *ການມີປະຕິກິລິຍາແພ້ຕໍ່ຢາ ໂກ- ຕຣິມົກຊາໂຊນມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຢູ່ນຳຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດ . ໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາກິນຢາ ຖ້າສັງເກດເຫັນວ່າມີຕຸ່ມຊະນິດໃໝ່ ຫຼື ເກີດມີອາການຂອງການແພ້ຢາເກີດຂຶ້ນ . ການກິນຢາຕ້ານເຊື້ອເປັນປະຈຳມັກຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີພະຍາດອັກເສບດ້ວຍເຊື້ອເຫັດຢູ່ປາກ , ຕາມຜິວໜັງ ຫຼື ຢູ່ຊ່ອງຄອດ . ທ່ານອາດຈະສາມາດປ້ອງກັນອາການສິບເຫົ່ານີ້ ດ້ວຍການກິນນົມສົ້ມ ຫຼື ຜະລິດຕະພັນນົມສົ້ມທຸກໆມື້.*

ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງຈະພົບກັບບັນຫາເຊື້ອລາຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າກິນຢາຕ້ານເຊື້ອເປັນປະຈຳ . ກິນນົມສົ້ມ ຫຼື ນັ່ງແຊ່ນ້ຳປະສົມນົມສົ້ມ ຫຼື ນ້ຳສົ້ມສາມາດບັນເທົາອາການໄດ້.
ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອລາ ຢູ່ຊ່ອງຄອດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 288.
ເຊື້ອລາຢູ່ຜິວໜັງໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 332 ແລະ ເຊື້ອລາຢູ່ປາກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 338.



ສຸຂະພາບຈິດ

ສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີເປັນສິ່ງສຳຄັນ ເພື່ອການຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນຈາກການເຈັບເປັນ. ໂລກເອດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມກົດດັນຢ່າງແຮງໃສ່ຈິດໃຈ ແລະ ອາລົມ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ຄົນເປັນໂລກເອດມັກຈະມີຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ກະວົນກະວາຍ ຫຼື ມີຄວາມເສົ້າໂສກ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກເລີຍ (ຄວາມ ເສົ້າຊຶມ). ບາງຄັ້ງຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນມີຢູ່ໃນລະດັບສູງ ແລະ ອາດຈະສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນທາງຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ເສົ້າຊຶມສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເປັນ ພະຍາດຮ້າຍແຮງ.



ອາການຂອງຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ເສົ້າຊຶມ .

ສິ່ງສຳຄັນ, ຄວນໃຈ້ແຍກໃຫ້ຖືກວ່າອາການໃດເກີດຂຶ້ນຈາກການເປັນພະຍາດ ແລະ ອາການໃດເກີດຂຶ້ນຈາກຄວາມກັງວົນ ແລະ ເສົ້າຊຶມ. ການຮູ້ສາເຫດຂອງບັນຫາຈະເຮັດໃຫ້ການປິ່ນປົວງ່າຍຂຶ້ນ. ສິ່ງສຳຄັນອີກອັນໜຶ່ງ ແມ່ນພະຍາຍາມເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ໄດ້ ເພື່ອບ່ໃຫ້ມັນໄປເຮັດໃຫ້ຄົນເປັນໂລກເອດເຈັບໜ້າຍກວ່າເກົ່າ.

ບັນຫາການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ

➤ ສຳລັບບັນຫາການເຈັບເປັນທີ່ກ່າວຢູ່ໃນພາກນີ້, ສະເໜີໃຫ້ອ່ານປຶ້ມໄກແພດ ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນອີກຕື່ມ

ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດມັກຈະເຈັບປ່ວຍຢ່າງງ່າຍດາຍດ້ວຍພະຍາດທົ່ວໄປຕ່າງໆ. ເນື້ອໃນສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງພາກນີ້ຈະກ່າວເຖິງ ຂໍ້ມູນຂອງການເຈັບເປັນຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຄົນເປັນໂລກເອດ ແລະ ວິທີການດູແລ ຮັກສາໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າ ມີບັນຫາເຈັບເປັນເຫຼົ່ານັ້ນ.

ແຕ່ບ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄົນເປັນໂລກເອດ. ຂໍ້ມູນທີ່ຈະສະເໜີຕໍ່ໄປກໍ່ເປັນປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ທຸກໆ ຄົນທີ່ມີອາການເຫຼົ່ານີ້ເໝືອນກັນ.

ອາການໄຂ້:

ຄົນເປັນໂລກເອດຈະມີອາການໄຂ້ເປັນໆຫາຍໆ. ເປັນການຍາກທີ່ເວົ້າວ່າອາການໄຂ້ນັ້ນມາຈາກພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ປິ່ນປົວໄດ້ ເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ, ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງ ແລະ ໄຂ້ມາລາເລຍ ຫຼືວ່າມາຈາກການຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີເອງ. ຖ້າວ່າອາການໄຂ້ຫາກມາຈາກການຊຶມເຊື້ອກໍ່ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດໄດ້ຖືກປິ່ນປົວເໝືອນກັນ.

ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າຄົນເປັນໄຂ້ຫຼືບ່ ໃຫ້ໃຊ້ບາຫຼອດ ຫຼື ເອົາຫຼັງມື ຂອງທ່ານເບື້ອງໜຶ່ງແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ອີກເບື້ອງໜຶ່ງ ເອົາແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງທ່ານ.



ຖ້າວ່າໜ້າຜາກຂອງຄົນເຈັບຮູ້ສຶກວ່າ
ຮ້ອນກວ່າຂອງທ່ານລາວອາດຈະເປັນໄຂ້.

ການປິ່ນປົວ:

- ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນອອກ ແລະເຮັດໃຫ້ອາກາດລ່ອງດີຢູ່ໃນຫ້ອງນັ້ນ.
- ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງເຢັນລົງໂດຍການເອົາຜ້າຈຸບນ້ຳເຊັດຕາມຜິວໜັງ ຫຼື ເອົາຜ້າປຽກວາງໃສ່ໜ້າເອິກແລະໜ້າຜາກ ພ້ອມທັງວີໃຫ້ລາວ.
- ໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ເຖິງວ່າລາວຈະບ່ທ້ອນກ້ຳຕາມ, ເນື່ອງຈາກວ່າ ອາການໄຂ້ເຮັດໃຫ້ມີການຂາດນ້ຳໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ (ເສຍນ້ຳຢູ່ໃນ ຮ່າງກາຍຫຼາຍ).
- ກິນຢາ ປາຣາເຊຕາໂມນ, ອາດສະປິຣິນ ຫຼື ອິບູໂປຣແຟນ ເພື່ອລົດ ອາການໄຂ້.
- ຮັກສາຜິວໜັງໃຫ້ສະອາດແລະແຫ້ງ. ໃຊ້ໂລຊັນ (Lotion) ຫຼື ແປ້ງສາລີ ທາໃສ່ຜິວໜັງເພື່ອປ້ອງກັນບາດແຜເປື່ອຍ ແລະ ຕຸ່ມຜື່ນແດງ.

ໃຫ້ຂໍ້ການ ຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ ໃນເມື່ອ:

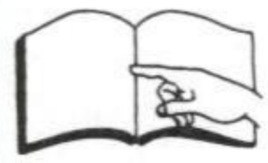


- ອຸນຫະພູມຂຶ້ນສູງຫຼາຍ.
- ມີອາການໄຂ້ຕິດຕໍ່ກັນຫຼາຍມື້ .
- ມີອາການໄອ, ຫາຍໃຈຍາກແລະນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ.
- ມີອາການຄໍແຂງ, ເຈັບຫຼາຍ ຫຼື ມີອາການຖອກທ້ອງ ກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ ພ້ອມກັບອາການໄຂ້.
- ຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ຖີພາ ຫຼື ເກີດລູກໃໝ່, ຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳ່ ເອົາລູກອອກ.
- ຄົນເຈັບກຳລັງຖືກປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເລຍຢູ່ ແຕ່ອາການໄຂ້ ບ່ຫາຍ ຫຼັງຈາກ ກິນຢາຊຸດ ທຳອິດ.
- ມີນ້ຳໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ ແລະ ອາການເຈັບທ້ອງ ພ້ອມກັນກັບ ອາການໄຂ້.

ຖອກທ້ອງ

ຖອກທ້ອງໝາຍເຖິງທ້ວໄປຖ່າຍໜັກມື້ໜຶ່ງຫຼາຍກວ່າ 3 ເທື່ອ ຫຼືອາຈົມເປັນນ້ຳ, ແຕ່ບ່ແມ່ນໃນກໍລະນີທີ່ໄປຖ່າຍໜັກຫຼາຍເທື່ອແຕ່ອາຈົມຍັງປົກກະຕິ ຢູ່. ອາການຖອກທ້ອງຈະເປັນໆຫາຍໆ ທັງປິ່ນປົວຍາກ. ສາເຫດຂອງອາການ ຖອກທ້ອງນຳ ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດ ມັນຈະແມ່ນຊຶມເຊື້ອຢູ່ລຳໄສ້ທີ່ເກີດຈາກ ອາຫານ ແລະ ນ້ຳດື່ມ ບ່ສະອາດ ຫຼືຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຮັດໄອວີເອງ ຫຼື ເກີດມາ ຈາກອາການຂ້າງຄຽງຂອງ ຢາບາງຊະນິດ.

603
ການແທກອຸນຫະພູມ



ອັກເສບປອດ 337
ວັນນະໂລກ 336 ແລະ 439
ຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກເອົາລູກ ອອກ 278
ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງ 298

ຖອກທ້ອງສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

- **ຂາດອາຫານ.** ຍ້ອນວ່າອາຫານຜ່ານອອກຮ່າງກາຍໄວໂພດຈົນຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ມັນ. ນອກນັ້ນຄົນຜູ້ທີ່ຖອກທ້ອງຈະບໍ່ກິນເຂົ້າເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ສຶກຫິວ.
- **ຂາດນ້ຳ.** ຖ້າວ່ານ້ຳທີ່ເສຍໄປນຳອາຈົມ ຫຼາຍກວ່ານ້ຳທີ່ທ່ານດື່ມ. ອາການຂາດນ້ຳຈະເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວໆຢູ່ໃນເຂດຮ້ອນແລະນຳຄົນທີ່ເປັນໄຂ້.

ອາການຂອງການຂາດນ້ຳ :

- ຫິວນ້ຳ
- ຢ່ຽວໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ມີຢ່ຽວ
- ປາກແຫ້ງ
- ເສຍຄວາມຍືດຢຸ່ນຂອງຜິວໜັງ
- ຮູ້ສຶກວິນວຽນແລະຕາລາຍເວລາລຸກຂຶ້ນຢືນ



ຍົບຜິວໜັງຂຶ້ນດ້ວຍນິ້ວໂປ້ ແລະນິ້ວຊີ້



ຖ້າວ່າຜິວໜັງບໍ່ຢືດຄືນຄືເກົ່າທັນທີ ໝາຍຄວາມວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນມີອາການຂາດນ້ຳ.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ສິ່ງສຳຄັນ: *ຖ້າວ່າໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຫຼົ່ານີ້ ພ້ອມທັງມີອາການຮາກນຳ ຄົນຜູ້ນັ້ນຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ສົ່ງນ້ຳເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ (ໃສ່ນ້ຳທະເລ) ຫຼື ເຂົ້າທາງຮູທະວານ (ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 616) ໃຫ້ຂໍອ່ກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ ດ່ວນ . ອາການຂາດນ້ຳຮຸນແຮງຖືວ່າແມ່ນເລື່ອງສຸກເສີນ .*

ການປິ່ນປົວ:

- **ປ້ອງກັນອາການຂາດນ້ຳ** ດ້ວຍການດື່ມນ້ຳຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳໝາກພ້າວ, ຊາຫວານອ່ອນໆ, ເຂົ້າປຸກ, ນ້ຳແກງ, ນ້ຳເຂົ້າ ແລະ ນ້ຳທະເລ ຝຸ່ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 615) ທັງໝົດນັ້ນ ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ດີເພື່ອຕ້ານກັບການຂາດນ້ຳ. ເຖິງວ່າ ຄົນເຈັບຈະບໍ່ຮູ້ສຶກ ຫິວນ້ຳກໍ່ຕາມ, ລາວຈຳເປັນຈະຕ້ອງດື່ມນ້ຳ ທຸກໆ 5 ຫາ 10 ນາທີ.



- **ສືບຕໍ່ກິນອາຫານ:** ອິດທິນກິນອາຫານທີ່ຍ່ອຍງ່າຍບາງເລັກໜ້ອຍ. ຕົ້ມອາຫານໃຫ້ສຸກດີ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ບິດໃຫ້ແຫຼກດີ. ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດບາງຢ່າງມີຄື: ຕົ້ມເຂົ້າປົນໃສ່ແກ່ນຖົ່ວ, ຂົ້ນ ຫຼື ປາ; ຜະລິດຕະພັນນົມ ເຊັ່ນ ນ້ຳນົມ, ເນີຍແຂງ ແລະ ນົມສົ້ມ ນອກນັ້ນກໍ່ຍັງມີໝາກກ້ວຍນຳອີກ. ຢ່າກິນຜັກດິບ, ໝາກໄມ້ທັ້ງເປືອກ, ພິກໄທ ຫຼື ກິນອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຫວານຫຼາຍ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ ອາການຖອກທ້ອງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວຊ່ວຍໃນກໍລະນີທີ່ຖອກທ້ອງມີລັກສະນະດັ່ງນີ້ :

- ເປັນກະທັນຫັນ, ຮຸນແຮງ ແລະມີອາການໄຂ້ພ້ອມ (ມີເລືອດ ຫຼື ບໍ່ມີເລືອດ ອອກນຳອາຈົມກໍ່ຕາມ). ກິນຢາ ໂກ- ຕຣິມົດຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) 480 ມລກ (ຕຣິເມໂຕປຣິມ (Trimethoprim) 80 ມລກ ແລະ ຊູນຟາເມ ຕົກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole) 400 ມລກ) ກິນ 2 ເມັດ , ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ, ກິນ 10 ມື້ . ຖ້າວ່າທ່ານແພ້ຢາຊະນິດຊູນຟາ (Sulfa) ໃຫ້ປ່ຽນເປັນຢາ ນໍຟລົກຊາຊິນ (Norfloxacin) 400 ມລກ ແທນ , ກິນເທື່ອດຽວເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວໄດ້ 2 ມື້ , ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ.
- ຖອກທ້ອງມີເລືອດປົນອອກມາ ແຕ່ບໍ່ມີອາການໄຂ້, ຊຶ່ງອາດຈະເກີດຈາກ ຕົວອາມິບ (Amoebas , ສັດຕົວນ້ອຍໆທີ່ອາໄສຢູ່ນຳນ້ຳ ຫຼື ລຳໄສ້) ໃຫ້ກິນ ຢາເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ, ໃນໄລ ຍະ 7 ມື້. ຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວໄດ້ 2 ມື້ ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ.
- **ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນຖອກທ້ອງຊຳເຮື້ອ** . ຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນບາດ ແຜເປື່ອຍຢູ່ບໍລິເວນຮູທະວານ . ເອົາຂີ້ເຜິ້ງເປໂຕຣເລອອມ (Petroleum gel) ຫຼື ຄີມສັງກະສີ (zinc oxide cream) ທາຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກທຸກໆຄັ້ງ ອາດຈະ ຊ່ວຍໄດ້. ຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນ ລິດສະດວງທະວານນຳກໍ່ອາດເປັນໄດ້.

➤ ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ຢ່າ ໃຊ້ຢານໍຟລົກຊາຊິນ (Norfloxacin). ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບ ຢາໃຫ້ອ່ານເບິ່ງຢູ່ໃນ "ໜ້າຂຽວ".



ລິດສະດວງ

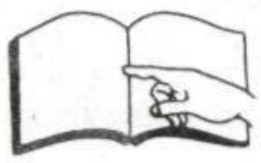
ໃຫ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ ຖ້າວ່າຄົນເຈັບມີອາການດັ່ງນີ້:

- ມີອາການຂອງການຂາດນ້ຳ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 615)
- ບໍ່ສາມາດກິນ ຫຼື ດື່ມຕາມປົກກະຕິ
- ອາການບໍ່ທຸເລົາລົງຈັກໜ້ອຍ, ເຖິງວ່າລາວໄດ້ ປິ່ນປົວມາແລ້ວ
- ມີອາການໄຂ້
- ຖ່າຍເປັນນ້ຳຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້
- ຖ່າຍໜັກມີເລືອດອອກນຳ, ເຖິງວ່າໄດ້ກິນ ຢາແລ້ວ ກໍ່ບໍ່ເຊົາ
- ມີອາການຮາກນຳ



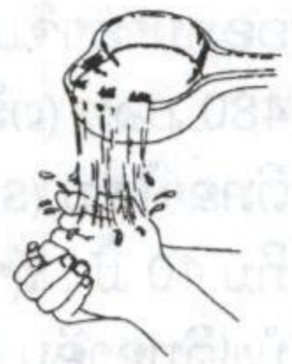
ການປ້ອງກັນ:

- **ດື່ມນ້ຳສະອາດ.** ເຮັດໃຫ້ນ້ຳດື່ມນ້ຳໃຊ້ສະອາດບໍລິສຸດ.
- **ກິນອາຫານທີ່ສະອາດແລະປອດໄພ.** ຕ້ອງແນ່ໃຈກ່ອນວ່າອາຫານທີ່ ຈະກິນດິບນັ້ນໄດ້ລ້າງຢ່າງດີ ຫຼື ປອກເປືອກອອກແລ້ວ ແລະ ຊົ້ນກໍ່ຕ້ອງ ເຮັດໃຫ້ສຸກດີ. ປົກປິດອາຫານຂອງທ່ານເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນເຂົ້າ ຫຼື ແມງວັນ ແລະ ແມງໄມ້ ຫຼື ສັດທຸກຊະນິດ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເອົາເຊື້ອ ພະຍາດມາໃສ່ທ່ານ.



ນ້ຳສະອາດ , 163
ອາຫານທີ່ປອດໄພ , 164
ລ້າງມືຂອງທ່ານ , 598

- **ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ .**
  - ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ຊ່ວຍຄົນເຈັບໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ສ້ວມຖ່າຍ
  - ຫຼັງຈາກທຳຄວາມສະອາດເດັກ ຫຼື ຄົນປ່ວຍ
  - ກ່ອນຈະປຸງແຕ່ງອາຫານ ຫຼື ນ້ຳດື່ມ
- **ປົກປ້ອງແຫຼ່ງນ້ຳຂອງຊຸມຊົນ**





ຕຸ່ມຕາມຜິວໜັງ ແລະ ອາການຄັນ

ການທີ່ຈະຮູ້ສາເຫດຂອງຕຸ່ມ ແລະ ອາການຄັນຕາມຜິວໜັງນັ້ນແມ່ນເລື່ອງຍາກ. ການຮັກສາອະນາໄມຮ່າງກາຍໃຫ້ສະອາດສາມາດຊ່ວຍແກ້ໄຂຫຼາຍໆ ບັນຫາຂອງຜິວໜັງໄດ້. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ອາບນ້ຳ ແລະ ສຸສະບູອ່ອນໆ ມື້ລະເທື່ອ.

ຖ້າວ່າຜິວໜັງແຫ້ງຫຼາຍ, ໃຫ້ອາບນ້ຳໜ້ອຍກວ່າເກົ່າແລະບ່ໃຊ້ສະບູ. ທົດລອງທາຂີ້ເຜິ້ງ ເປໂຕຣເລອອມ (Petroleum gel), ກລີເຊຣິນ (glycerin) ຫຼື ນ້ຳມັນພືດໃສ່ຕາມຜິວໜັງ ຫຼັງຈາກອາບນ້ຳທຸກຄັ້ງ. ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼົມໆທີ່ເຮັດ ດ້ວຍຜ້າຝ້າຍ.

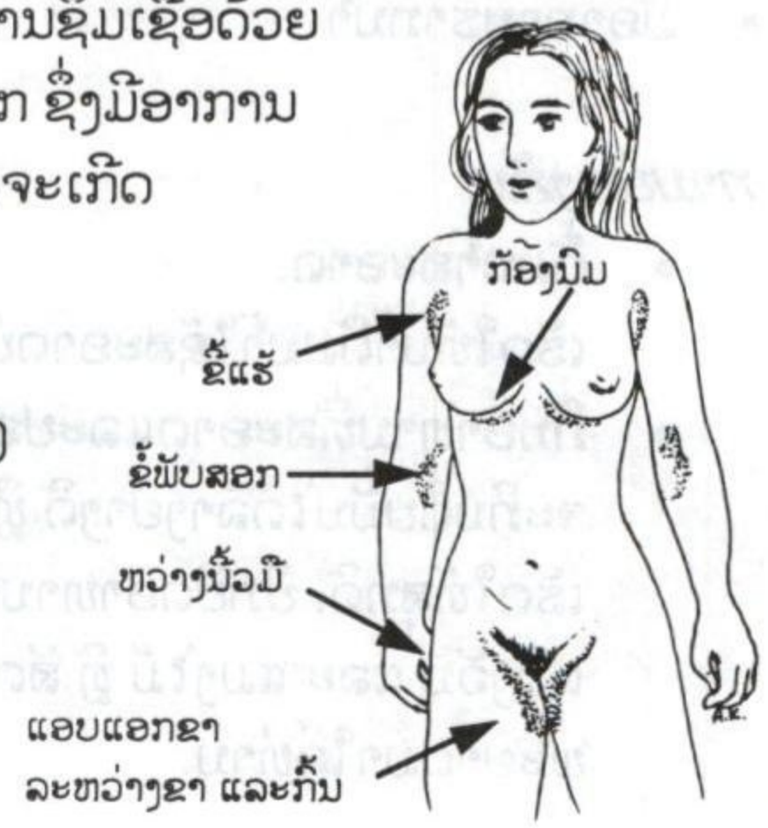
ອາການແພ້

ອາການແພ້, ຊຶ່ງມັກສະແດງອອກດ້ວຍການມີຕຸ່ມຄັນ, ມັກຈະເກີດນຳຄົນເປັນໂລກເອດ. ຢາທີ່ມີຊູນຟາເປັນສ່ວນປະກອບເຊັ່ນ ຢາໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ (Co - trimoxazole) ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້ຢ່າງຮຸນແຮງ. ຖ້າວ່າທ່ານໃຊ້ ຢາຊະນິດນີ້ແລ້ວເກີດມີຕຸ່ມຄັນ, ຄັນຕາ, ຮາກ ຫຼື ວິນວຽນຫົວ, **ໃຫ້ເຊົາໃຊ້ມັນ ທັນທີ** ແລະໄປຫາ ອສບ, ຊຶ່ງເພິ່ນ ອາດຈະປ່ຽນຢາຊະນິດໃໝ່ທີ່ບ່ມີທາດຊູນຟາ ແລະ ໃຊ້ໄດ້ຜົນໃຫ້ແກ່ທ່ານ.

ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ (ເຊື້ອລາ, ເຊື້ອກັ໋ງດິດາ Candida)

ການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດນັ້ນ ຈຳແນກໄດ້ຍາກ ເພາະວ່າມັນຄ້າຍຄືຫຼາຍໆ ຢ່າງ. ບາງການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດມີປ່າມແດງເປັນວົງມົນ ຫຼື ລອກ ຊຶ່ງມີອາການຄັນນຳອີກ. ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກເອດອາດຈະເກີດເຊື້ອລາຢູ່ຊ່ອງຄອດ ເລື້ອຍໆ.

ທ່ານອາດຈະເປັນຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ, ຖ້າທ່ານມີບັນຫາຂອງຜິວໜັງຢູ່ບໍລິເວນໃດໜຶ່ງທີ່ສະແດງຢູ່ໃນຮູບ.



ການປິ່ນປົວ:

- ຖ້າທ່ານມີປ່ານແດງ ແລະ ຄັນ, ໃຫ້ຮັກສາບໍລິເວນນັ້ນໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ . ຖ້າເປັນໄປໄດ້ບ່ໃຫ້ປົກປິດບໍລິເວນນັ້ນ ແລະ ເປີດໃຫ້ ຖືກອາກາດ ແລະ ແສງແດດ.
- ທາຄີມນິສາຕາຕິນ (Nystatin Cream) ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ ຫຼື ໃຊ້ນ້ຳຢາ ແຊມ ຊຸນວິໂອເລ (Gentian Violet) ທາມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອຈົນກວ່າຕຸ່ມ ນັ້ນຈະຫາຍໄປ
- ຖ້າວ່າການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດທາກຮ້າຍແຮງ, ໃຫ້ກິນຢາເກໂຕໂກນາໂຊນ (Ketoco-nazole) ອາດຈະ ຊ່ວຍໄດ້, ກິນຢາເມັດ 200 ມລກ 1 ເມັດ ທຸກໆມື້ ໃນໄລຍະ 10 ມື້ (ແຕ່ຢ່າກິນຢານີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ).

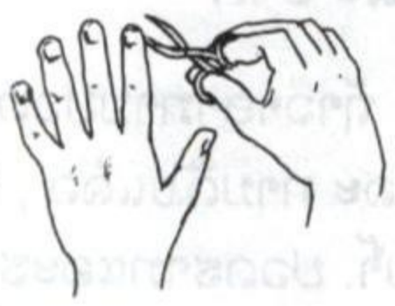
ຕຸ່ມສີນ້ຳຕານ ຫຼື ສີບົວຢູ່ປາກຫຼືຜິວໜັງ

ຕຸ່ມຊະນິດນີ້ເກີດຈາກໂລກມະເຮັງເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງ ຊຶ່ງມີຊື່ວ່າ ຊາກໂກມາກາໂປຊິດ (Kaposi's sarcoma). ບ່ມີຢາສຳລັບ ປິ່ນປົວມັນ. ຖ້າວ່າມັນມີບັນຫາກິນອາຫານບ່ໄດ້ຍ້ອນ ມີຕຸ່ມຢູ່ປາກໃຫ້ໄປ ປຶກສາແພດ.

ອາການຄັນ:

ການປິ່ນປົວໂດຍບ່ໃຊ້ຢາ:

- ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງເຢັນ ຫຼີກເວັ້ນຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ນ້ຳຮ້ອນບ່ໃຫ້ຖືກຜິວໜັງ
- ຫຼີກເວັ້ນບ່ເກົ່າ ຫຼື ຊູດ, ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ອາການ ຄັນເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ. ຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອ.



- ໃຊ້ຜ້າເຢັນຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳຕົ້ມເຂົ້າໂອ໊ດ ຫຼື ຢາພົ້ນເມືອງອື່ນໆທີ່ເອົາມາຈາກໝໍຢາພົ້ນເມືອງ.

ສິ່ງຕ່າງໆຕໍ່ໄປນີ້ສາມາດທຸດຜ່ອນອາການຄັນໄດ້ :

- ຢາດອງຕົ້ນຊາ ຈາກອິດສະຕາລີ .
- ນ້ຳຢາງຂອງ ໃບຫວ້ານຫາງແຂ້ .



ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ (ໃຊ້ຢາໃດໜຶ່ງໃນຈຳນວນຕໍ່ໄປ):

- ເອົາໂລຊັນກາລາມິນ (calamine lotion) ທາໃສ່, ຖ້າຈຳເປັນໃຊ້ຜ້າທີ່ສະອາດ.
- ເອົາຢາໂປມາດ ຮິດໂດຣກອກຕິໂຊນ 1% (hydrocortisone cream 1%) ທາມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ.
- ກິນຢາຕ້ານທາດຮິດສະຕາມິນ (Antihistamine) ເຊັ່ນ ດີແຟນຮິດດຣາມິນ (Diphenhydramine) ຫຼື ຮິດຣິກຊີຊິນ (Hydroxyzine), ກິນ 25 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 4 ຄັ້ງ. ຢາຕ້ານທາດຮິດສະຕາມິນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຫງົານອນ.

➤ ຢາຕ້ານທາດຮິດສະຕາມິນຄວນຈະນຳໃຊ້ຢ່າງລະມັດລະວັງນຳແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ *(ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າຊ້າຍ)*

ຕາມເຕັ້ນຕາມແອວ (ໂລກງູສະຫວັດ)

ຕາມເຕັ້ນຕາມແອວເກີດຂຶ້ນໂດຍເຊື້ອຈຸລະໂລກ. ມັນເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເກີດຕຸ່ມໂພງ ແລະ ເຈັບ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະແຕກໃນໄລຍະຕໍ່ມາ. ຕາມເຕັ້ນຊະນິດນີ້ ມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ຕາມໜ້າ, ກາງຫຼັງ ແລະໜ້າເອິກ, ບໍລິເວນທີ່ເປັນພະຍາດຈະມີຮອຍໄໝ້ ແລະມີອາການເຈັບຫຼາຍ. ຕຸ່ມອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຫາຍໄປໃນໄລຍະ 2 - 3 ອາທິດ ແຕ່ອາການເຈັບຍັງຄົງຢູ່ດົນກວ່ານັ້ນ.



ການປິ່ນປົວ:

- ທາໂລຊັນກາລາມິນ (calamine lotion) 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບແລະຄັນ.
- ຮັກສາບາດແຜໃຫ້ແຫ້ງ. ເອົາຜ້າພັນບາດປິດໄວ້ຢ່າງຫຼີມໆ ຖ້າວ່າເຄື່ອງໄປຮຸກຖູໃສ່ບາດແຜນັ້ນ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອໃຫ້ເອົາທ້ຍາແຊນຊຸນວິໂອເລ (Gentian Violet) ທາ. ຖ້າວ່າບາດແຜນັ້ນຫາກຊຶມເຊື້ອ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 340.
- ຢາແກ້ປວດແມ່ນຊາດບໍ່ໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 550)
- ຢາອາຊີໂກຣເວັຍ (Acyclovir) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ຢ່າເອົາມືມາຈັບ ຫຼື ແຕະຕ້ອງຕາ ເພາະວ່າຕາມເຕັ້ນ

ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ



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

- ການຊຶມເຊື້ອ
- ຢາບາງຊະນິດ
- ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ກະເພາະອາຫານແລະລຳໄສ້
- ການຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີເອງ

ການປິ່ນປົວ :

- ກິນອາຫານທີ່ແຫ້ງເຮັດເປັນຄຳນ້ອຍໆ (ເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າໜົມກອບ, ເຂົ້າຂຽບ) ຫຼັງຈາກຕື່ນນອນຕອນເຊົ້າ.
- ພະຍາຍາມຢ່າເຂົ້າໃກ້ບ່ອນທີ່ມີກິ່ນປຸງແຕ່ງອາຫານ. ຖ້າວ່າອາການ ຫຼື ກິ່ນຊະນິດໃດເຮັດໃຫ້ປວດຮາກ ກໍ່ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນມັນເລີຍ.
- ດື່ມນ້ຳຊາມິນ (mint), ນ້ຳຂີ້ງ ຫຼື ນ້ຳຊິນນາມອນ (cinnamon) ນ້ອຍໆ.

- ກິນໝາກນາວຝານບາງໆ.
- ອະນາໄມແຂ້ວແລະບ້ວນປາກຢູ່ເລື້ອຍໆ ເພື່ອດັບກິ່ນ ຫຼື ລົດຕ່າງໆ ຫຼັງຈາກຮາກ.
- ເປີດເຮືອນ ຫຼື ຫ້ອງ ເພື່ອໃຫ້ອາກາດສົດເຂົ້າມາ.
- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳເຢັນແລ້ວມາແປะໃສ່ໜ້າຜາກ.
- ຖ້າວ່າອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນຈາກຢາຊະນິດທີ່ກຳລັງໃຊ້ຢູ່ໃຫ້ເບິ່ງຄືນບາງທີ ອາດຈະມີຊະນິດອື່ນປ່ຽນແທນກໍ່ໄດ້.

ຖ້າວ່າອາການຮາກຮ້າຍແຮງ :

1. ງົດການດື່ມແລະກິນອາຫານຈັກ 2 ຊົ່ວໂມງ.
2. ຫຼັງຈາກ 2 ຊົ່ວໂມງແລ້ວໃຫ້ຈິບນ້ຳດື່ມ, ນ້ຳທະເລສຳລັບທົດແທນນ້ຳຫາງ ປາກ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມຊະນິດອື່ນປະມານ 3 ບ່ວງແກງ ທຸກໆຊົ່ວໂມງ. ຄ່ອຍໆເພີ່ມປະລິມານນ້ຳດື່ມຂຶ້ນປະມານ 4-6 ບ່ວງແກງ ທຸກໆຊົ່ວໂມງ. ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນບ່ຮາກໃຫ້ເພີ່ມປະລິມານນ້ຳຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.
3. ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຍັງສືບຕໍ່ຮາກຢູ່ ໃຫ້ກິນຢາໂປຣເມຕາຊິນ (Promethazine) 25 ຫາ 50 ມລກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ, ຖ້າຈຳເປັນ.
4. ຖ້າວ່າອາການປວດຮາກບັນເທົາລົງ, ເລີ່ມຕົ້ນກິນອາຫານແຕ່ປະລິມານ ນ້ອຍໆກ່ອນ. ເລີ່ມຕົ້ນກິນອາຫານຈືດ ເຊັ່ນເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າ, ມັນຕົ້ນ, ຫຼື ບິດຫົ່ວມັນ.

ຄວນຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ ໃນເມື່ອ:

- ຄົນເຈັບບ່ສາມາດກິນ ຫຼື ດື່ມຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ.
- ຄົນຜູ້ຮາກມີອາການເຈັບທ້ອງ ຫຼື ໄຂ້ສູງ.
- ຮາກຫຼາຍ, ມີຮາກເປັນສີຂຽວຊ້ຳ ຫຼື ສີນ້ຳຕານແກ່, ຮາກອອກມາມີກິ່ນ ຄ໊ອາຈົມ ຫຼື ມີເລືອດອອກມາປົນກັບຮາກ.
- ມີອາການຂາດນ້ຳ .

ອາການໄອ

ໄອແມ່ນວິທີການຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຈະທຳຄວາມສະອາດລະບົບຫາຍໃຈ ແລະ ບັງຄັບໃຫ້ນ້ຳເມືອກອອກ . ໄອກໍ່ແມ່ນອາມການຕົ້ນຕໍຂອງພະຍາດທີ່ ເກີດຂຶ້ນ ຢູ່ປອດເຊັ່ນ ອັກເສບປອດ ຫຼື ວັນນະໂລກ. ປອດຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກ ຫຼາຍຂຶ້ນ ເວລາມັນລະຄາຍເຄືອງ ຫຼື ອັກເສບ.

ເວລາໄອມີຂີ້ກະເທີ່, ຢ່າກິນຢາເພື່ອລະງັບມັນ, ແຕ່ຄວນເຮັດອັນໃດ ອັນໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ຊ່ວຍລະບາຍມັນອອກ. ເຮັດແນວນີ້ອາການໄອຈຶ່ງຈະເຊົາໄວ.

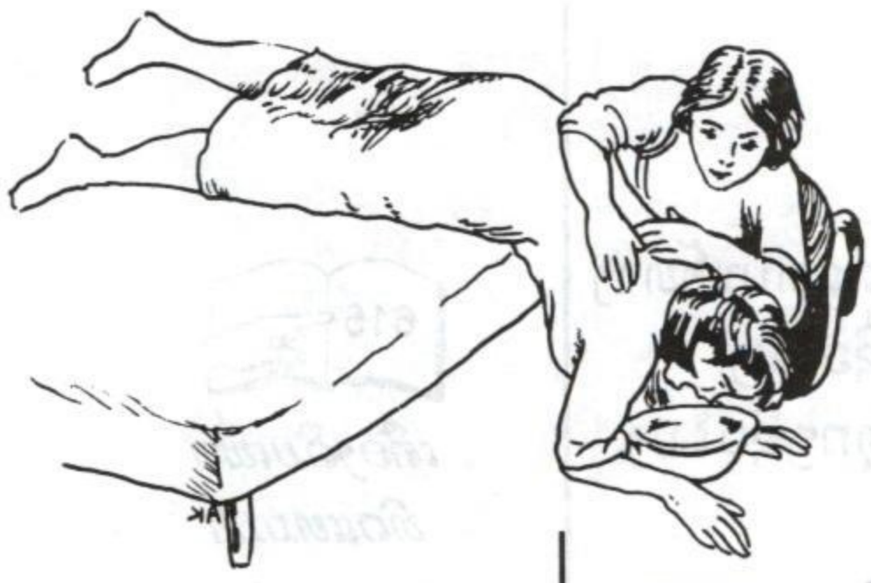
553 ຢາຊະນິດອື່ນ

615 *ເຄື່ອງດື່ມເພື່ອທົດແທນນ້ຳ*

➤ *ຖ້າທ່ານໄອ ຢ່າດູດຢາ*

➤ *ຄົນທີ່ເປັນໂລກ ເອດມັກຈະເປັນອັກ ເສບປອດ ຫຼື ວັນນະ ໂລກ. ລາຍລະອຽດ ໃຫ້ເບິ່ງເນື້ອໃນຕໍ່ໄປ*

ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຕົບກາງຫຼັງ ໃຫ້ (ທ່າລະບາຍຂີ້ກະເທີ). ເຮັດແນວນີ້ເພື່ອ ໃຫ້ລະບາຍຂີ້ກະເທື່ອອກງ່າຍ.



- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ນ້ຳແມ່ນດີກວ່າຢາໃດໆທັງໝົດ. ມັນຊ່ວຍລະບາຍຂີ້ກະເທື່ອອກ ແລະເຮັດໃຫ້ການໄອນັ້ນງ່າຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ໄອຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້ ແຕ່ຢ່າລືມປິດປາກຂອງທ່ານ.
- ຮັກສາຄວາມສົດຊື່ນຫ້າວຫັນໄວ້ໂດຍການຍ່າງ ຫຼື ລຸກຂຶ້ນນັ່ງ. ເຮັດແນວນີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຂີ້ກະເທື່ອອກຈາກປອດ.
- ເຮັດໃຫ້ຄໍຊຸ່ມຊື່ນໂດຍການດື່ມນ້ຳຊາໃສ່ໝາກນາວ ແລະ ນ້ຳເຜິ້ງ ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຢາສະໝຸນໄພຂອງທ່ານເອງກໍ່ໄດ້ຢ່ານ້ຳເຊື່ອມແກ້ໄອທີ່ທ່ານຊື້ມານັ້ນມີລາຄາແພງຫຼາຍ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍຫຍັງບໍ່ໄດ້.
- ຖ້າວ່າທ່ານໄອຫຼາຍແລະເຮັດໃຫ້ນອນບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ກິນຢາໂກເດອິນ (Codeine) 30 ມລກ ຫຼື ຢາໂກດາອິນ ນ້ຳເຊື່ອມ(Codeine Syrup) ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 569.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າຂີ້ກະເທື່ຂອງທ່ານເປັນສີເຫຼືອງ, ຂຽວ ຫຼື ມີເລືອດ, ອາການໄອຂອງທ່ານອາດເກີດມາຈາກພະຍາດອັກເສບປອດ ຫຼື ວັນນະໂລກ ແລະ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາສະເພາະພິເສດ (ອ່ານເພີ່ມຕໍ່ໄປ).

ພະຍາດວັນນະໂລກ (TB)

ພະຍາດວັນນະໂລກແມ່ນການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ, ສ່ວນຫຼາຍເປັນຢູ່ປອດ, ເກີດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງ. ອາການຂອງວັນນະໂລກ ແລະ ໂລກເອດຄ້າຍກັນຫຼາຍ ແຕ່ແມ່ນພະຍາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. **ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ຊາຍ, ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ທີ່ເປັນວັນນະໂລກ ບໍ່ໄດ້ເປັນໂລກເອດ.**

ແຕ່ຖ້າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນໂລກເອດ, ລາວຈະເປັນພະຍາດ ວັນນະໂລກຢ່າງງ່າຍດາຍເພາະວ່າລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຂອງລາວ ອ່ອນແອເກີນໄປທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ກັບມັນ. ໜຶ່ງສ່ວນສາມຂອງຄົນທີ່ເສຍ ຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດແມ່ນພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕາຍ.

ແມ່ຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ເປັນໂລກເອດຈະເປັນພະຍາດວັນນະໂລກງ່າຍຂຶ້ນ ຖ້າວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວອ່ອນເພຍຈາກການຖືພາຫຼາຍຄັ້ງ, ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍແລະຂາດເລືອດ (ເລືອດຈາງ) .

ພະຍາດວັນນະໂລກສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ເຖິງວ່າຈະເປັນຢູ່ ນຳຄົນເປັນໂລກເອດກໍ່ຕາມ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນມັນຄວນຈະຖືກປິ່ນປົວ ແຕ່ຫົວທີ. **ແຕ່ຄົນຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາຈີອາເຊຕາໂຊນ** (Thiacetazone) **ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ**. ສຳລັບ ຂໍ້ມູນທີ່ຄົບຖ້ວນໃຫ້ອ່ານຢູ່ໃນພາກທີ່ກ່າວເຖິງ "ພະຍາດວັນນະໂລກ" , ຢູ່ໃນໜ້າ 439.

ທ່ານສາມາດເຮັດນ້ຳເຊື່ອມແກ້ໄອດ້ວຍຕົນເອງໂດຍສະເພາະໄອທີ່ມີລັກສະນະແຫ້ງ. ໃຫ້ກິນນ້ຳເຊື່ອມນີ້ 1 ບ່ວງກາເຟທຸກໆ 2 ຫຼື 3 ຊົ່ວໂມງ.

ສ່ວນປະສົມ:
ນ້ຳເຜິ້ງໜຶ່ງສ່ວນ

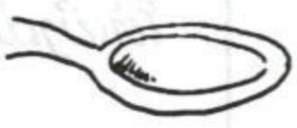


+



ນ້ຳໝາກນາວ
ໜຶ່ງສ່ວນ

+

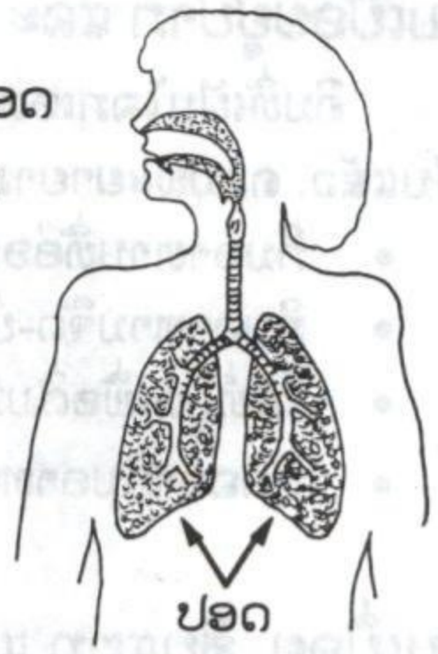


ນ້ຳໜຶ່ງສ່ວນ

ອັກເສບປອດ:

ອັກເສບປອດເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ ຫຼອດ ປອດນ້ອຍໆຢູ່ໃນປອດນັ້ນອັກເສບ. ຜູ້ເຖົ້າ, ຄົນເຈັບໜັກ ແລະ ຜູ້ທີ່ອ່ອນເພຍມັກຈະເປັນອັກເສບປອດ.

ອັກເສບປອດອາດຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ ສຳລັບຄົນເປັນໂລກເອດ. ມັນຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ ປິ່ນປົວທັນທີເລີຍ. ບາງຄັ້ງພະຍາດອັກເສບປອດ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍໂດຍການສີ່ງຢາເຂົ້າ ທາງເສັ້ນເລືອດ.



ອາການ:

- ຫາຍໃຈຫອບແລະໄວ (ຫຼາຍກວ່າ 30 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່). ບາງຄັ້ງຮູດັງເປີດໃຫຍ່ຂຶ້ນຕາມການຫາຍໃຈທຸກໆຄັ້ງ .
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຫາຍໃຈບໍ່ອີ່ມ.
- ມີອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ກະທັນຫັນ.
- ມີອາການໄອ, ຂີ້ກະເທີ່ມີສີຂຽວ, ສີຂີ້ໜ້ຽງ ຫຼື ມີເລືອດປົນນຳ.
- ຮູ້ສຶກປ່ວຍໜັກ.

ການປິ່ນປົວ:

- ກິນຢາ ໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ (Co-Trimoxazole) 10 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ (ອ່ານເພີ່ມຢູ່ "ໜ້າຂຽວ").
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.
- ພະຍາຍາມຫຼຸດຜ່ອນອາການໄຂ້ລົງ.
- ຖ້າທ່ານຍັງບໍ່ຮູ້ສຶກໄຄຂຶ້ນພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ອາການຮ້າຍແຮງ ຂຶ້ນກວ່າເກົ່າໃຫ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍດ່ວນ.

ບັນຫາການເຈັບຢູ່ປາກ ແລະ ຄໍ

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ປາກ ຫຼື ຢູ່ທາງຜ່ານຂອງອາຫານແຕ່ລະບ່ອນອາດ ຈະ ເປັນອຸປະສັກໃຫ້ແກ່ການກິນອາຫານຂອງຄົນຜູ້ທີ່ມີບັນຫາ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຄົນຜູ້ນັ້ນກໍຈະອ່ອນເພຍ, ຂາດອາຫານ ແລະ ຢູ່ໃນສະພາບທີ່ບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບ ພະຍາດໄດ້. ຄົນຜູ້ນັ້ນຄວນພະຍາຍາມ:

- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍແລະກິນຫຼາຍໆເທື່ອ.
- ເພີ່ມນ້ຳມັນພືດ ຫຼື ນ້ຳມັນໝາກຖົ່ວດິນ (ເນີຍໝາກຖົ່ວ) ໃສ່ໃນ ອາຫານຂອງລາວເພື່ອໃຫ້ມີພະລັງງານຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ກິນຜັກດິບ ເພາະວ່າມັນຍ່ອຍຍາກ ແລະ ອາດຈະມີເຊື້ອ ພະຍາດ.
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆແລະຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂາດນ້ຳ.



ໃຊ້ທໍ່ດູດເພື່ອດື່ມນ້ຳ ສະອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ ເຈັບປາກດື່ມນ້ຳໄດ້.

ຕຸ່ມເປື່ອຍຢູ່ປາກ ແລະ ຮູຕໍ່

ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດຫຼາຍໆຄົນມີຕຸ່ມເປື່ອຍຢູ່ປາກ ແລະ ບັນຫາຂອງແຂ້ວ ແລະ ເຟັນແຂ້ວ. ຄວນພະຍາຍາມ:

- ກິນອາຫານທີ່ອ່ອນ-ບໍ່ກິນຂອງແຂງຫຼືກອບ
- ກິນອາຫານຈືດ-ບໍ່ແມ່ນອາຫານເຜັດ.
- ໃຊ້ທໍ່ດູດເພື່ອດື່ມນ້ຳ ຫຼື ກິນນ້ຳແກງ.
- ທົດລອງກິນອາຫານເຢັນ, ນ້ຳດື່ມ ຫຼື ນ້ຳກ້ອນ ເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບ.



➤ ຮິມສົບເປື່ອຍ ຫຼື ຕຸ່ມເປື່ອຍ(ສົບທີ່ໄກ່) ທີ່ເກີດຢູ່ຮິມສົບ ສາມາດເກີດຈາກ ໂລກຂາດອາຫານ ໄດ້ເໝືອນກັນ

ສົບເປື່ອຍ, ສົບແຕກ ແລະ ຕຸ່ມໂພງຢູ່ອ້ອມປາກ

ແຜເປື່ອຍແລະຕຸ່ມໂພງທີ່ເຈັບ (ຊຶ່ງເອີ້ນອີກຢ່າງວ່າແຜເກີດຈາກຫວັດ ຫຼື ໄຂ້ຕຸ່ມໂພງ) ຢູ່ສົບສາມາດເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລະໂລກ. ຄົນທີ່ສຸຂະພາບສົມບູນກໍ່ສາມາດມີບາດແຜເປື່ອຍ ຫຼັງຈາກເປັນຫວັດ ຫຼື ໄຂ້. ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສາມາດເປັນບາດແຜນີ້ຍາມໃດກໍ່ໄດ້. ບາດແຜ ເຫຼົ່ານີ້ຈະເປັນຢູ່ຢ່າງດົນນານ ແລະ ກໍ່ເຊົ່າໄປເອງ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອໃຫ້ໃຊ້ ນ້ຳຢາແຊມຊຽນວິໂອເລ (gentian violet) ທາໃສ່ບ່ອນເປັນບາດແຜ. ຢາອາຊິກະໂລເວັຍ ອາດຈະຊ່ວຍບັນເທົາໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມຢູ່ "ໜ້າຊຽວ"). ລ້າງມືຂອງທ່ານຫຼັງຈາກທີ່ສຳຜັດ ກັບບາດແຜນັ້ນ.

ແຜ່ນຝ້າສີຂາວຢູ່ໃນປາກ



ການຊຶມເຊື້ອຈາກເຊື້ອເຫັດເຮັດໃຫ້ມີຝ້າສີຂາວ ແລະ ແຜເປື່ອຍຢູ່ ຜິວໜັງທາງໃນຂອງປາກ , ລີ້ນ ແລະ ບາງຄັ້ງລາມລົງຕາມທໍ່ອາຫານ, ຊຶ່ງ ເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຢູ່ໜ້າເອິກ.

ແຜ່ນຝ້າສີຂາວມີລັກສະນະຄ້າຍຄືຕ່ອນນົມຂຸ້ນທີ່ຕິດຢູ່ຕາມຜົ້ງແກ້ມ ຫຼື ລີ້ນ. ຖ້າວ່າມັນສາມາດຂູດອອກໄດ້ແມ່ນຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ, ຊຶ່ງມັກຈະເກີດຂຶ້ນ ເລື້ອຍນຳຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ.

ການປິ່ນປົວ:

ຖູລີ້ນ ແລະ ເຟັນແຂ້ວຄ່ອຍໆດ້ວຍຟອຍຖູແຂ້ວທີ່ອ່ອນໆ ຫຼື ໃຊ້ຜ້າສະອາດ ເຊັດ 3 ຫາ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ຫຼັງຈາກນັ້ນບ້ວນປາກດ້ວຍນ້ຳເກືອ ຫຼື ນ້ຳປົນນ້ຳໝາກນາວແລ້ວຄາຍ ອອກ (ຢ່າກືນ). ນອກນັ້ນ, ໃຫ້ໃຊ້ການປິ່ນປົວອັນໃດອັນໜຶ່ງ ດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1. ດູດໝາກນາວ ຖ້າວ່າມັນບໍ່ເຈັບເກີນໄປ. ຫາດກິດຈະໄປເຮັດໃຫ້ການຂະຫຍາຍ ຕົວຂອງເຊື້ອເຫັດນັ້ນຊ້າລົງ. **ຫຼື**
2. ບ້ວນປາກດ້ວຍນ້ຳຢາແຊມຊຽນວິໂອເລ 1% (gentian violet 1%) ມື້ໜຶ່ງ2 ເທື່ອຢ່າກືນມັນ **ຫຼື**
3. ອົມນ້ຳຢານິດສະຕາຕິນ 1 ມລ (Nystatine 1 ml) ປະມານ 1 ນາທີ ແລ້ວກືນລົງ ທ້ອງ. ປະຕິບັດດັ່ງນີ້ມື້ໜຶ່ງ 3 ຫາ 4 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 5 ມື້. **ຫຼື**
4. ຖ້າການຊຶມເຊື້ອນີ້ຫາກແຮງຫຼາຍ, ຢາເກໂຕໂກນນາໂຊນ (Ketoconazole) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ກິນ1 ເມັດ 100 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 14 ມື້ (ແຕ່ຖ້າທ່ານຖືພາຢ່າໃຊ້ຢານີ້).

ບາດແຜສິດແລະແຜເປື່ອຍ

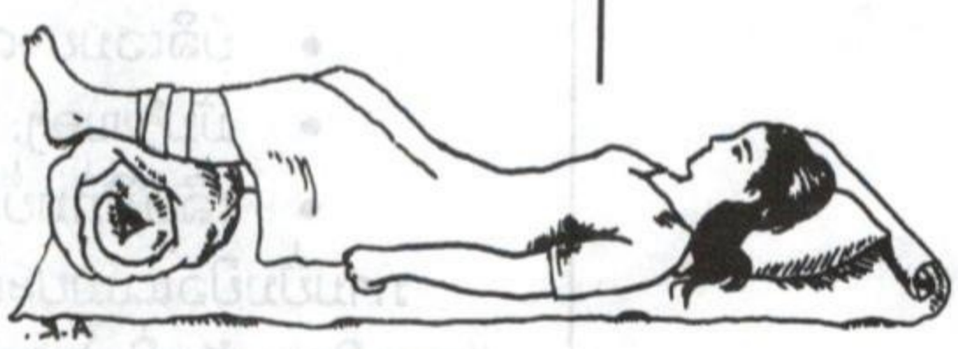


ແຜສິດແມ່ນເກີດຈາກອຸບັດເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຂາດ . ແຜເປື່ອຍມັກເກີດຈາກການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍຈຸລິນຊີ ຫຼື ຜິວໜັງຖືກກິດໜີບ (ແຜເປື່ອຍຈາກການກິດໜີບ). ແຜເປື່ອຍຊະນິດນີ້ເກີດຂຶ້ນກັບຄົນທີ່ນອນຢູ່ເປັນເວລາດົນນານ. ໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈ. ໃສ່ບົວລະບັດເປັນພິເສດຕໍ່ຮອຍປາດ , ບາດແຜສິດ ຫຼື ຕຸ່ມທີ່ແຕກຕ່າງເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມັນຊຶມເຊື້ອ.

ການບົວລະບັດທົ່ວໄປຂອງບາດແຜສິດແລະແຜເປື່ອຍ:



1. ລ້າງບາດແຜສິດ ຫຼື ແຜເປື່ອຍດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ແລະ ສະບູອ່ອນໆ ຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະເທື່ອ. ລ້າງຮີມບາດແຜ ກ່ອນຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງແຕ່ຂ້າງໃນອອກມາຫາຮີມ ບາດແຜ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຜ້າທີ່ເຊັດບາດແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ປ່ຽນຜືນໃໝ່ເລີຍໆ.
2. ຖ້າວ່າບາດແຜນັ້ນຫາກມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ເລືອດ, ໃຫ້ປົກປິດບໍລິເວນນັ້ນດ້ວຍແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ຜ້າພັນບາດທີ່ສະອາດ. ຜ້າພັນບາດຄວນຈະພັນຫຼີມໆ ແລະ ປ່ຽນທຸກໆມື້. ຖ້າບາດແຜນັ້ນຫາກແຫ້ງແລ້ວບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິດມັນ ໃຫ້ເປີດມັນຖືກອາກາດ, ມັນຈຶ່ງຈະເຊົ່າໄວ.
3. ຖ້າວ່າມີບາດແຜຢູ່ຂາ ຫຼື ຕີນໃຫ້ຍົກຂາຂຶ້ນສູງກ່ວາລະດັບຫົວໃຈ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ເລື້ອຍໆ ໃນເວລາກາງເວັນ. ຕອນກາງຄືນເວລາ ນອນກໍ່ໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງມາ ໜູນຂາເພື່ອໃຫ້ຂາສູງຂຶ້ນ. ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຢືນ ຫຼື ນັ່ງເປັນເວລາດົນ ນານ ແລະໃຫ້ຍ່າງໄປມາເລັກນ້ອຍກໍ່ດີເໝືອນກັນ.



4. ຊັກຜ້າເປື້ອນແລະຜ້າພັນບາດດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ. ຫຼືອາດຈະຕົ້ມມັນໃນເວລາສັ້ນໆກໍ່ໄດ້ ແລະ ເອົາໄປແຂວນໄວ້ເພື່ອໃຫ້ມັນແຫ້ງ .ຖ້າວ່າແຜ່ນຜ້າແລະຜ້າພັນບາດຈະບໍ່ເອົາມາໃຊ້ອີກໃຫ້ຈູດ ແລະ ເອົາມັນໄປຝັງດິນ ຫຼື ຖິ້ມລົງຂຸມວິດ.

ການປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນສຳລັບບາດແຜທີ່ຖືກກິດໜີບ



ໝາກຫຸ່ງ: ໝາກໄມ້ຊະນິດນີ້ມີທາດເຄມີທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກັດຜິວໜັງທີ່ຖືກກິດໜີບນັ້ນອ່ອນ ແລະ ເອົາອອກງ່າຍ.

ໃຊ້ຜ້າທີ່ອະເຊື້ອຫຼືແຜ່ນສຳລີຈຸບໃສ່ຢາງໝາກຫຸ່ງ ຈະເອົາຈາກຕົ້ນ ຫຼື ໝາກຮຸ່ງດິບກໍ່ໄດ້, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ເອົາມາຮັດໃສ່ບ່ອນເປັນບາດ. ເຮັດແບບນີ້ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ.



ນ້ຳເຜິ້ງແລະນ້ຳຕານ: ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະຂ້າເຊື້ອພະຍາດ, ປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບາດດີໄວ. ເອົານ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານປົນໃສ່ກັບແປ້ງໜຽວໆ. ເອົາແປະທັບໃສ່ບ່ອນເປັນບາດແລະປິດດ້ວຍຜ້າໜາທີ່ສະອາດ ຫຼື ແຜ່ນສຳລີສຳລັບພັນບາດ. (ນ້ຳອ້ອຍ ຫຼື ກາກອ້ອຍນ້ອຍໆ ກໍ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຄືກັນ).

ສິ່ງສຳຄັນ : ທຳຄວາມສະອາດແລະປ່ຽນຢ່າງໜ້ອຍມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ . ຖ້າວ່ານ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານຢູ່ໃນບາດນັ້ນຫາກຊຶມເຂົ້າ, ມັນຈະກາຍເປັນອາຫານໃຫ້ແກ່ເຊື້ອພະຍາດແທນທີ່ຈະຂ້າມັນ . ລາຍລະອຽດສຳລັບບາດແຜກິດທັບ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 149.

ການປິ່ນປົວບາດແຜເປີດແລະແຜເປື່ອຍທີ່ຖືກຊຶມເຊື້ອ:

ອາການສະແດງຂອງບາດແຜສິດແລະແຜເປື່ອຍທີ່ຖືກຊຶມເຊື້ອມີຄື:

- ບໍລິເວນບາດຈະແດງ, ໃຄ່, ຮ້ອນ ແລະ ເຈັບ.
- ມີນ້ຳໜອງ.
- ເລີ່ມມີກິ່ນບໍ່ດີ.

ການປິ່ນປົວແມ່ນປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ 1 ເຖິງ 4 ທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ໃນຫົວຂໍ້ “ການປົວລະບັດທົ່ວໄປຂອງບາດແຜສິດ ແລະແຜເປື່ອຍ” . ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ ແນະນຳຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ພ້ອມກັນ:



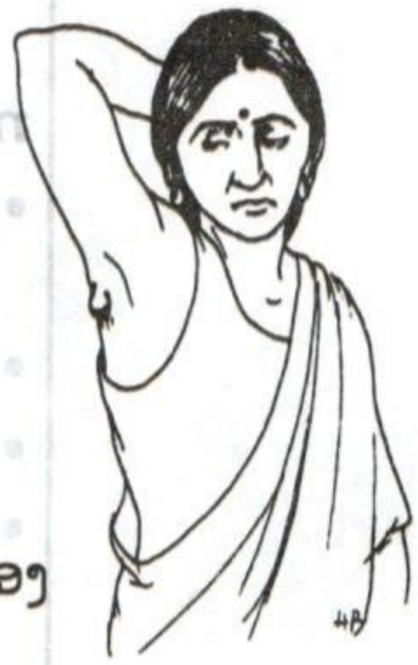
➤ ລະວັງ ! ຖ້າທ່ານໃຊ້ນ້ຳແປກມ້ວງການັດໂປຕັດຊອມ ຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ໃຊ້ນ້ຳຮ້ອນຫຼາຍເກີນໄປຜິວໜັງຂອງທ່ານອາດຈະໄໝ້.

1. ເອົາຜ້າສຳລີຮ້ອນແປະໃສ່ເທິງບາດ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ແລະ ແຕ່ລະເທື່ອປະຜ້າສຳລີໄວ້ 20 ນາທີ . ຫຼື ທົດລອງເອົາບໍລິເວນທີ່ເປັນບາດຈຸ່ມລົງນ້ຳຮ້ອນປະສົມໃສ່ກັບສະບູ ຫຼື ນ້ຳແປກມ້ວງການັດໂປຕັດຊອມ (potassium permanganate) ປົນໃສ່ກັບນ້ຳ . ວິທີປະສົມ , ເອົາແປກມ້ວງການັດ 1 ບ່ວງກາເຟ ປົນໃສ່ກັບນ້ຳ 4 ຫາ 5 ລິດ. ໃນເວລາທີ່ບໍ່ໄດ້ເອົາບ່ອນທີ່ເປັນບາດຈຸ່ມໃສ່ກັບນ້ຳຮ້ອນ, ໃຫ້ຍົກຂາຂອງທ່ານສູງກວ່າລະດັບຫົວໃຈ .
2. ຖ້າວ່າສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງບາດຫາກເປັນສີເທົາ ຫຼື ຜຸເປື່ອຍອອກໃຫ້ລ້າງດ້ວຍນ້ຳຢາລ້າງບາດ ຊະນິດໄຮໂດຣເຢນ ເປຣີກຊິດ (hydrogen peroxide) ຫຼັງຈາກທີ່ເອົາບາດຈຸ່ມນ້ຳແລ້ວ . ພະຍາຍາມຢົບ ຫຼື ເຊັດເອົາສ່ວນທີ່ເປັນສີເທົາ ນັ້ນອອກດ້ວຍຜ້າສຳລີທີ່ສະອາດ ຫຼື ໃຊ້ຄີມທີ່ຖືກທຳຄວາມສະອາດຢ່າງຖືກຕ້ອງແລ້ວມາຄີບອອກ.

3. ຖ້າທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ໃຫ້ເອົາຢາແຊມຊຸນວີໂອເລ (gentian violet) ໃສ່ບາດກ່ອນຈະມຸ້ງເຄື່ອງ.
4. ຖ້າວ່າມີບາດແຜເປື່ອຍພ້ອມກັນຫຼາຍບ່ອນ, ໂດຍສະເພາະມີໄຂ້ພ້ອມນັ້ນໃຫ້ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ. ໃຫ້ໃຊ້ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ດີກລິກຊາຊີລິນ (dicloxacillin) ຫຼື ຢາເປນີຊີລິນ (penicillin) ໃນໄລຍະ 10 ມື້ (ອ່ານເພີ່ມ "ໜ້າຊຽວ") .

ການປິ່ນປົວບາດແຜຝີ (ຝີ ຫຼື ອັບແຊ):

ຝີ ຫຼື ອັບແຊແມ່ນຕຸ່ມໃຫຍ່ທີ່ຂຶ້ນຕາມຜິວໜັງ, ໃຄ່, ແດງ ແລະ ເຈັບ. ມັນມັກຈະເກີດຢູ່ ແອບແອຂາ, ຂີ້ແຮ້, ຢູ່ກົ້ນ, ກາງຫຼັງ ແລະຂາໂຕ້ນ.



ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າມີຕຸ່ມໃຫຍ່ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ໃຊ້ຜ້າສຳລີອຸ່ນປົກ ແລະ ປະມັນໄວ້ 20 ນາທີ ມື້ໜຶ່ງ 4 ຄັ້ງ. ຖ້າເຮັດແນວນີ້ຕຸ່ມມັກຈະແຕກເອງ ແລະ ນ້ຳໜອງຢູ່ຂ້າງໃນກໍ່ຈະໄຫຼອອກມາ. ສືບຕໍ່ ເອົາຜ້າອຸ່ນສະອາດຍັ່ນໃສ່ບ່ອນນັ້ນຈົນກວ່ານ້ຳໜອງຈະໝົດ ແລະ ບໍລິເວນເປັນຝີນັ້ນແຫ້ງ ແລະ ແອບລົງ. ເອົາຜ້າພັນບາດພັນໄວ້ຫຼີມໆ. ຖ້າວ່າມັນໃຫຍ່ຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ແລະ ເຈັບໃຫ້ໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ເພື່ອຈະເຈາະໜອງອອກໂດຍເຄື່ອງມືທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ.

ເວລາໃດທີ່ຄວນຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ:

ໃຫ້ໄປຫາແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວຄົນເປັນໂລກເອດ, ຖ້າວ່າທ່ານມີບາດແຜ ອາການໄຂ້ ແລະ ຜິວໜັງແດງທີ່ອ້ອມບໍລິເວນບາດນັ້ນຂະຫຍາຍກວ້າງອອກກວ່າເກົ່າ. ໃຫ້ໄປຫາແພດ, ຖ້າວ່າທ່ານມີບາດແລະມີອາການຕໍ່ໄປນີ້ນຳ:

- ຄຳເຫັນລູກໜູໃຄ່ (ກ້ອນກະດັນ) ຢູ່ຄໍ, ແອບແອຂາ ຫຼື ຂີ້ແຮ້.
- ບາດມີກິ່ນເໝັນ ຫຼື ມີສີນ້ຳຕານ ຫຼື ມີນ້ຳສີເທົາໄຫຼອອກ, ຫຼື ວ່າບາດນັ້ນປ່ຽນເປັນສີດຳ ແລະ ມີຝອດ ຫຼື ມີລັກສະນະ ຕຸ່ມໂພງ, ບາດລັກສະນະນີ້ອາດຈະແມ່ນລັກສະນະຂອງບາດທີ່ມີເນື້ອຕາຍເນົ່າ.
- ທ່ານໄດ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອແລ້ວ ແຕ່ອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ.

ໂລກຈິດເສື່ອມ (ຈິດວິປະລິດ)

ໂລກຈິດບາງຊະນິດ ຫຼື ການປ່ຽນແປງທາງຈິດມັກຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ກັບຄົນເປັນໂລກເອດ, ໂດຍສະເພາະກັບຄົນທີ່ລົ້ມປ່ວຍຢາວນານ. ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຊຶມເຊື້ອຈາກເຊື້ອເຮັດໄອວີຢູ່ສະໝອງ, ຍ້ອນຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ ຍ້ອນຈິດຊຶມເສົ້າ ຫຼື ຍ້ອນອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາປິ່ນປົວບາງຊະນິດ (ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ 544).

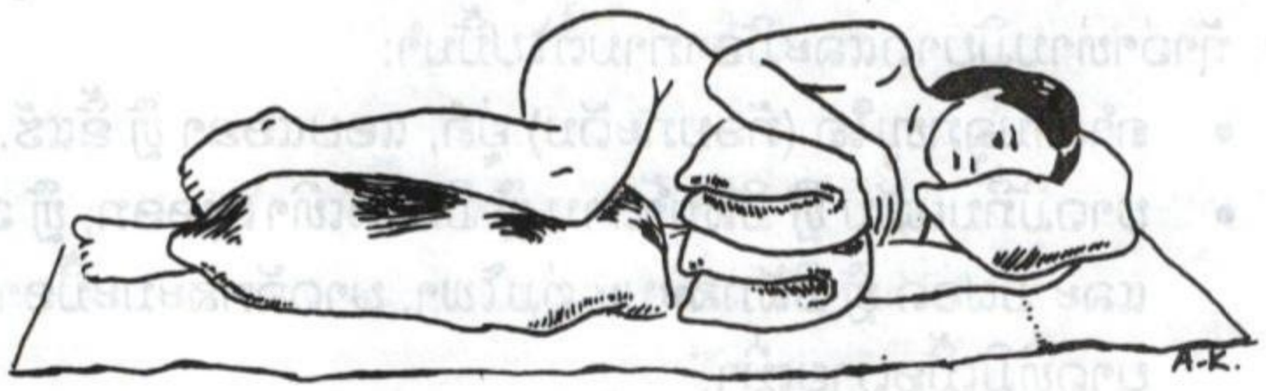
ອາການເຈັບ

ເມື່ອການເປັນໂລກເອດຜ່ານໄປໄລຍະໜຶ່ງ (ຫຼືພະຍາດຮ້າຍແຮງຊະນິດອື່ນເຊັ່ນ ພະຍາດມະເຮັ້ງ) ອາການເຈັບກາຍເປັນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດປະຈຳວັນ. ອາການເຈັບເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຫຼາຍສາເຫດຄື:

- ບໍ່ສາມາດເໜັ້ງຕີ້ງໄດ້
- ບາດຍ້ອນຖືກກົດໜີບ (ອ່ານໜ້າ 149).
- ຂາແລະຕີນບວມໃຄ່
- ຍ້ອນຊຶມເຊື້ອເຊັ່ນ ເປັນຕາມເຕັ້ນ
- ເຈັບຫົວ
- ເຈັບເສັ້ນປະສາດ

ການປິ່ນປົວອາການເຈັບໂດຍບໍ່ໃຊ້ຢາ:

- ທົດລອງເຮັດການບໍລິຫານແບບຜ່ອນຄາຍ, ສະມາທິ, ຫຼື ໄຫວ້ພະ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 480).
- ພະຍາຍາມຄິດຫາອັນອື່ນ.
- ຫຼິ້ນດົນຕີ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງອ່ານໜັງສືດັງໆໃຫ້ຟັງ ຫຼື ເລົ່ານິທານສູ່ຟັງ.
- ສຳລັບອາການເຈັບທີ່ເກີດຈາກມືແລະຕີນໃຄ່, ໃຫ້ພະຍາຍາມຍົກພາກສ່ວນທີ່ໃຄ່ນັ້ນຂຶ້ນ.
- ສຳລັບອາການອອກຮ້ອນມື ແລະ ຕີນທີ່ເກີດຈາກອາການເຈັບປະສາດ,ໃຫ້ເອົາພາກສ່ວນນັ້ນຈຸ່ມລົງນ້ຳ.
- ສຳລັບຜິວໜັງທີ່ເຈັບເວລາຖືກສຳຜັດ, ໃຫ້ປູບ່ອນນອນດ້ວຍແຜ່ນຜ້າທີ່ອ່ອນແລະ ໝອນ ຫຼື ດ້ວຍໜັງສັດ. ເວລາຈັບຄົນເຈັບໃຫ້ຈັບຄ່ອຍໆ.



- ສຳລັບອາການເຈັບຫົວ, ໃຫ້ຢູ່ຫ້ອງມືດແລະມິດ.
- ການປັກເຂັມອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ໃນອາການເຈັບບາງຢ່າງ(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 622).

➤ ຢາແກ້ປວດຈະໃຫ້ຜົນຢ່າງດີ, ຖ້າວ່າທ່ານໃຊ້ມັນກ່ອນຈະມີການເຈັບຮຸນແຮງ.



ຢາແກ້ປວດ

ການປິ່ນປົວອາການເຈັບດ້ວຍຢາ:

ຢາທີ່ສະເໜີຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະນຳໃຊ້ໄດ້ເພື່ອຄວບຄຸມອາການເຈັບຊຳເຮື້ອ. ໃຫ້ກິນຢາຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳ. ຖ້າວ່າທ່ານຊັກຊ້າ, ອາການເຈັບອາດຈະເພີ່ມຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນ ແລະ ຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ.

- ຢາແກ້ປວດຊະນິດອ່ອນ ເຊັ່ນ ຢາປາຣາເຊຕາໂມນ (Paracetamol).
- ຢາອິບູໂປຣແຟນ (Ibuprofen), ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາທີ່ແຮງກວ່າ.
- ຢາໂກເດອິນ, ຖ້າວ່າອາການເຈັບຮຸນແຮງ.

ການດູແລຄົນກຳລັງໃກ້ຈະສິ້ນໃຈ

ມາຮອດໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ມັນບໍ່ມີອັນໃດຈະສາມາດເຮັດໄດ້ສຳລັບຄົນເປັນໂລກເອດ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ໄລຍະນັ້ນໄດ້ ໃນເວລາທີ່:

- ຮ່າງກາຍພົບຄວາມຫຼົ້ມເຫຼວ.
- ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາອັນໃດກໍ່ບໍ່ໄດ້ຜົນ ຫຼື ບໍ່ມີຢາປິ່ນປົວ.
- ຄົນເຈັບເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຕາຍແລ້ວ. ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຢາກຈະເສຍຊີວິດຢູ່ເຮືອນ, ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອ ເວລາລາວຈະເສຍຊີວິດນັ້ນຢ່າງສົມກຽດ.
- ເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມສະດວກສະບາຍ.
- ໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນຢູ່ນຳລາວ.
- ໃຫ້ລາວເປັນຜູ້ຕັດສິນໃຈເອງ.
- ຊ່ວຍລາວເພື່ອກະກຽມການເສຍຊີວິດ. ອາດຈະຊ່ວຍລາວໄດ້ ຖ້າລາວໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບການເສຍຊີວິດ, ຄວາມຢ້ານກົວແລະຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບອະນາຄົດຂອງຄອບຄົວ. ມັນຈະບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງໝົດທີ່ຈະປະຕິບັດຕໍ່ລາວ ຄືລາວຈະບໍ່ເສຍຊີວິດ. ປອບໃຈລາວວ່າທ່ານສາມາດເຮັດທຸກຢ່າງຈົນສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີອາການເຈັບ ແລະ ຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈ. ຖ້າລາວຕ້ອງການທີ່ຈະລົມເລື່ອງການປົງສົບກໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ລາວເວົ້າແລະລົມກັບລາວ.



ເວລາໃກ້ໆຈະສິ້ນໃຈລາວອາດຈະບໍ່ຮູ້ສະຕິ, ບໍ່ກິນອາຫານ, ຫາຍໃຈຊ້າ ຫຼື ຫອບແລະບໍ່ສຳໜ່ຳສະເໝີ,ລາວຈະບໍ່ຍ່ຽວ ຫຼືບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຖ່າຍເບົາແລະຖ່າຍໜັກໄດ້.

ການອະນາໄມສົບຄົນທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດ

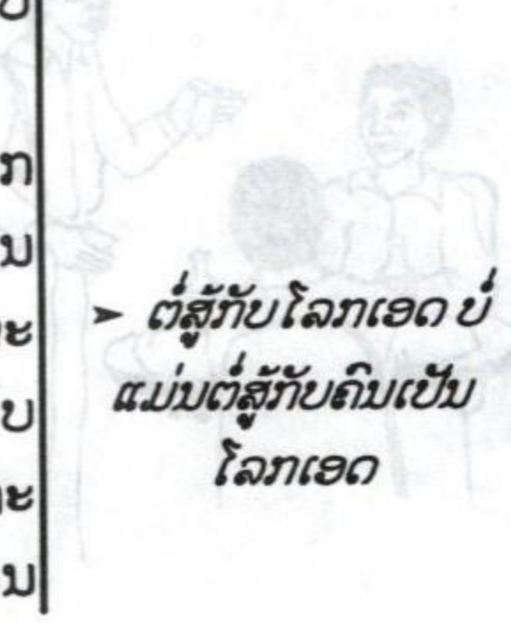
ເຊື້ອຈຸລະໂລກເອດສາມາດມີຊີວິດຢູ່ສົບຄົນຕາຍໄດ້ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກສິ້ນໃຈ. ໃນໄລຍະນີ້ ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງຄືກັນກັບທ່ານໄດ້ປະຕິບັດຕໍ່ລາວຕັ້ງແຕ່ລາວຍັງມີຊີວິດຢູ່.
(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 326).

ໂລກເອດແມ່ນບັນຫາຂອງທຸກໆຄົນ

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຕ້ອງຮູ້ວ່າໂລກເອດມັນຕິດຕໍ່ຍ້ອນຫຍັງແດ່ ແລະ ການປ້ອງກັນມັນ. ແຕ່ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຈະມີປະໂຫຍດ ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອເຂົາເຈົ້າຮັບຮູ້ວ່າໝົດທຸກຄົນສາມາດຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ລວມທັງເຂົາເຈົ້ານຳ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫາກຄິດວ່າໂລກເອດຈະບໍ່ສາມາດແຕະຕ້ອງເຂົາເຈົ້າໄດ້, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະບໍ່ເຮັດຫຍັງເພື່ອປ້ອງກັນມັນ.

ມີແຕ່ຕຳນິຄົນບາງຈຳພວກເຊັ່ນ ໂສເພນີ, ພວກຮັກຮ່ວມເພດ ຫຼື ພວກທີ່ໃຊ້ຢາເສບຕິດ; ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນຄິດວ່າມີແຕ່ຄົນຈຳພວກນັ້ນທີ່ເປັນກຸ່ມສ່ຽງ. ເປັນຄວາມຈິງຢູ່ທີ່ຄົນບາງຈຳພວກ ເຊັ່ນພວກແມ່ຍິງໂສເພນີອາດຈະເປັນໂລກເອດຫຼາຍກວ່າ (ຍ້ອນອາຊີບຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນ). ແຕ່ໝົດທຸກຄົນກໍ່ສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ໂດຍສະເພາະຍິງໜຸ່ມ. ດັ່ງນັ້ນ, ໝົດທຸກຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຈຳເປັນຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການ



ຕໍ່ສູ້ກັບໂລກເອດ ບໍ່ແມ່ນຕໍ່ສູ້ກັບຄົນເປັນໂລກເອດ

ຕ້ານກັບໂລກເອດ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນແລະຄວນຈື່ຈຳໄວ້ແມ່ນການຕໍ່ສູ້ກັບສະພາບ ທີ່ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອ ໂລກເອດແຜ່ກະຈາຍ ບໍ່ແມ່ນຕໍ່ສູ້ກັບຄົນເປັນໂລກເອດ.

ພວກທ່ານຈະປ້ອງກັນໂລກເອດແນວໃດ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ:

ການສຶກສາອົບຮົມແມ່ນແນວທາງຕົ້ນຕໍ ທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ ໂລກເອດແຜ່ກະຈາຍ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຂໍ້ຄິດເຫັນ :

- ຝຶກອົບຮົມຍິງໜຸ່ມແລະແມ່ຍິງທົ່ວໄປເພື່ອເປັນຜູ້ຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນໃຫ້ໝູ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າສາມາດເວົ້າກັບຜູ້ອື່ນເປັນລາຍບຸກຄົນ ຫຼື ເປັນກຸ່ມ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນເຂົ້າໃຈຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງ ແລະ ສະພາບ ທາງເພດ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ແລະ ຄວາມສາ ມາດທີ່ຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພຂຶ້ນ.
- ເວົ້າຄວາມຈິງກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຂອງແມ່ຍິງຕໍ່ກັບໂລກເອດ. ຊ່ວຍໃຫ້ ຄົນເຂົ້າໃຈວ່າຮາກເຫງົ້າຂອງໂລກເອດແມ່ນຢູ່ນຳຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດ ຄວບຄຸມການພົວພັນທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ນຳໃຊ້ລະຄອນ ແລະ ສື່ມວນຊົນເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກວ່າເປັນການ ຮັບໄດ້ທີ່ຈະຮູ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງໂລກເອດແລະວິທີປ້ອງກັນມັນ. ຕົວຢ່າງ: ສະແດງລະຄອນ ຫຼື ປຶ້ມຕະຫຼົກທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ "ແມ່ຍິງທີ່ດີ" ຜູ້ໜຶ່ງສາມາດລົມກັນເລື່ອງໂລກເອດກັບຄູ່ນອນຂອງລາວ, ຫຼື ລາວສາ ມາດໄປຊື້ຖົງຢາງອະນາໄມແລ້ວບອກໃຫ້ຜົວ ຫຼື ແຟນຂອງລາວໃຊ້ມັນ.

ໃນເວລາດຽວກັນທ່ານສາມາດສະເໜີຄວາມຄິດເຫັນຕ່າງໆ ທີ່ກ່ຽວກັບ ຄວາມໝາຍຄຳວ່າເປັນຜູ້ຊາຍແລະເປັນແມ່ຍິງ . ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນຖາມວ່າ ເປັນຫຍັງ ຜູ້ຊາຍຈຶ່ງຄວນມີຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນ ແລະ ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຈຶ່ງ ຄວນເປັນຜູ້ລໍຖ້າການ ພົວພັນທາງເພດ. ສະເໜີໃຫ້ຄົນເຫັນວ່າແນວ ຄິດອັນນີ້ມັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະ ພາບທັງຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ.

- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ພໍ່ແມ່, ນາຍຄູ ແລະ ຜູ້ອາວຸໂສອື່ນໆທີ່ມີບົດບາດເປັນ ແບບຢ່າງໃຫ້ໂອ້ລົມກັບຊາວໜຸ່ມຢ່າງສະບາຍໃຈ ກ່ຽວກັບເລື່ອງ ເພດ ແລະ ໂລກເອດ.
- ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂລກເອດ ແລະ ການບໍລິການສຸຂະພາບທາງເພດຕະຫຼອດເຖິງມີ ຖົງຢາງ ອະນາໄມຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ ໂລກເອດ ແຜ່ ກະຈາຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.
- ຍົກບັນຫາເລື່ອງໂລກເອດຂຶ້ນມາເວົ້າ ຢູ່ໃນກອງປະຊຸມຂອງ ບ້ານ, ຢູ່ບາ, ຢູ່ໂຮງຮຽນ, ກອງປະຊຸມກ່ຽວກັບສາດສະໜາ ແລະ ຢູ່ຄ້າຍທະຫານ.





ສຸຂະພາບທາງເພດ

ຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ເປັນພະນັກງານ ສະໜາມ, ຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າ ສາມາດໄປບ່ອນທີ່ ຜູ້ຊາຍເຕົ້າໂຮມກັນ ແລະ ເວົ້າກັບ ເຂົາເຈົ້າເລື່ອງ ໂລກເອດ

ເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຮ່ວມມືກັນ ເພື່ອປ້ອງກັນພວກເຂົາເຈົ້າເອງຈາກການຕິດເຊື້ອໂລກເອດ.

ເພື່ອຕໍ່ຕ້ານການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດ, ແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງປາແລດສະຕິນນາ ຊຶ່ງຕັ້ງຢູ່ທິດຕາເວັນອອກສ່ຽງເໜືອຂອງປະເທດບຣາຊິນ, ໄດ້ເຮັດການປະທ້ວງເລື່ອງເພດ. ຫຼັງຈາກທີ່ແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນນີ້ຮູ້ວ່າ ຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ໄດ້ຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນີ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຄົນແລ້ວ. ພວກເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈບໍ່ຮ່ວມເພດກັບຜົວແລະແຟນຂອງເຂົາເຈົ້າ . ພວກເຂົາເຈົ້າ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄປກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດ ກ່ອນທີ່ຈະຕັ້ງຕົ້ນຮ່ວມເພດກັນເທື່ອໃໝ່ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າກໍ່ຢືນຢັນທີ່ຈະຮ່ວມເພດແບບປອດໄພເທົ່ານັ້ນ.

ປັດຈຸບັນນີ້ແມ່ຍິງຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ແລະ ມີຜົນກວດເລືອດຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີຢັ້ງຢືນກ່ອນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຈະຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຜູ້ໜຶ່ງ. ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເວົ້າວ່າ "ຖ້າຜູ້ຊາຍບໍ່ໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ພວກເຮົາກໍ່ຈະບໍ່ຮ່ວມເພດນຳເລີຍ".

ບາງຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ

ອສບ ສາມາດມີບົດບາດທີ່ສຳຄັນຫຼາຍໃນການຢຸດຢັ້ງການແຜ່ກະຈາຍຂອງໂລກເອດ. ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ ຖ້າວ່າທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບການແຜ່ກະຈາຍ ແລະ ການປ້ອງກັນໂລກເອດໃຫ້ທຸກໆຄົນທີ່ທ່ານພົບພໍ້ ໂດຍສະເພາະຄົນທີ່ເປັນ ພຕພ ຢູ່ແລ້ວ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນຢູ່ແລ້ວກໍ່ຕາມ.
- ໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ກັບທຸກໆ ຄົນທີ່ມາກວດນຳທ່ານ. ໃນເມື່ອຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ມີລັກສະນະຄືຄົນສຸຂະພາບສົມບູນດີ. ດັ່ງນັ້ນ, ທາງທີ່ດີສຸດໃຫ້ປະຕິບັດກັບຄົນເຈັບທຸກໆຄົນທີ່ທ່ານປິ່ນປົວນັ້ນຄື ຄົນຕິດເຊື້ອໝົດທຸກຄົນ. ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານ ຕ້ອງໄດ້ປາດຜິວໜັງ ຫຼື ສຳຜັດກັບເລືອດຂອງຄົນເຈັບໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳທີ່ໄດ້ສະເໜີໄວ້ຢູ່ໃນໜ້າ 326 ທ່ານຄວນປະຕິບັດແບບນັ້ນເໝືອນກັນໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ສັກຢາໃຫ້ຄົນເຈັບ, ຫຍິບບາດແຜ ຊ່ວຍເກີດ ຫຼື ກວດຊ່ອງຄອດ.
- ເຮັດໃຫ້ການກວດຄົນເຈັບເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ, ປິດລັບ ແລະ ທຸກໆຄົນກໍ່ມາກວດໄດ້ລວມທັງຊາວໜຸ່ມ.
- ເຊີນສະມາຊິກຂອງການຈັດຕັ້ງປ້ອງກັນໂລກເອດ ຢູ່ຂົງເຂດຂອງທ່ານບາງຄົນມາພົບປະກັບ ອສບ ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນຈະຊ່ວຍອະທິບາຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າວິທີປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອທີ່ດີທີ່ສຸດ ທີ່ຄົນ ເປັນໂລກເອດ ມັກໄດ້ຮັບ. ສົນທະນາບັນຫາອື່ນໆທີ່ຄົນເປັນໂລກເອດໄດ້ ປະເຊີນພົບພໍ້ . ພະຍາຍາມຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າທ່ານສາມາດຊ່ວຍຄົນ ເປັນໂລກເອດໂດຍການນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນທີ່ທ່ານມີຢູ່ ແລະ ຄິດຫາວ່າຈະຊອກຫາ ຊັບພະຍາກອນເພີ່ມອີກຢູ່ບ່ອນໃດ ເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນ. ຖ້າວ່າ ອສບ ໄດ້ຮ່ວມມືກັນ ແລະ ແບ່ງປັນ ຊັບພະຍາກອນໃຫ້ກັນ, ເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ໄດ້ປະເຊີນກັບບັນຫາອັນຍິ່ງໃຫຍ່ນີ້ ຜູ້ດຽວ.

➤ *ຖ້າວ່າ ອສບ ສາມາດຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນອັນດຽວກັນ ແລະ ໃຫ້ການບໍລິການຄືກັນ ມັນຈະເປັນການປະຢັດເວລາ, ເງິນຄຳ ແລະ ພະລັງງານຂອງຄົນທົ່ວໄປ, ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ໄດ້ຂົນຂວາຍຫາການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດ*

ຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມຢ້ານແລະທັດສະນະຄະຕິທາງລົບທີ່ຫຼາຍໆຄົນມີກ່ຽວກັບໂລກເອດ.

ວິທີທາງທີ່ດີ ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນແມ່ນຈັດຕັ້ງກອງປະຊຸມຮ່ວມກັບ ອສບ ຜູ້ອື່ນໆ ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອສົນທະນາເລື່ອງໂລກເອດ. ຊ່ວຍໃຫ້ ອສບ ໝົດທຸກຄົນຮຽນຮູ້ເລື່ອງໂລກເອດ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ເປັນອັນໜຶ່ງອັນດຽວກັນໃຫ້ແກ່ຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ຖ້າວ່າ ອສບ ໝົດທຸກຄົນສາມາດຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນອັນດຽວກັນ, ມັນຈະສາມາດປ້ອງກັນຄວາມຢ້ານກົວທີ່ເກີດມາຈາກຄວາມຄິດທີ່ຜິດພາດກ່ຽວກັບໂລກເອດ. ໃນເມື່ອຄົນໃກ້ຄຽງຫາກ ມີຄວາມຢ້ານກົວຫຼຸດລົງ, ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດ ແລະ ຜູ້ທີ່ບົວລະບັດດູແລເຂົາເຈົ້າຈະຖືກຍອມຮັບຫຼາຍກວ່າເກົ່າຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ ຜູ້ອື່ນເຂົ້າໃຈດ້ານຄວາມສ່ຽງທີ່ແທ້ຈິງຂອງທຸກໆຄົນກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອໂລກເອດ.

ຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈແລະຄວາມກະລຸນາຂອງ ອສບ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນປ່ຽນທັດສະນະຄະຕິຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ມີຕໍ່ຄົນເປັນໂລກເອດໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ອສບ ກໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອເຮັດໃຫ້ເອດ ແລະ ໂລກເອດຮ່ວມກັບກັບຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ



ข้ามจำหน่าย

ພາກທີ 18

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ໜ້າ

ນິຍາຍເລື່ອງ: ຊີວິດຄູ່ຂອງນາງໂລຣາ ແລະ ທ້າວຫຸຍ 349
ເປັນຫຍັງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງຂົ່ມຕີແມ່ຍິງ ? 351
ຄວາມຮຸນແຮງຊະນິດຕ່າງໆ 352
ສັນຍານເຕືອນໄພ 354
ວົງວຽນຂອງຄວາມຮຸນແຮງ 356
ຜົນຮ້າຍຂອງຄວາມຮຸນແຮງ 357
ເຫດຜົນທີ່ແມ່ຍິງຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ກິນກັບຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເສຍໃຈ 358
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ..... 359
ສ້າງແຜນເພື່ອຄວາມປອດໄພ 359
ຖ້າວ່າທ່ານຈະໜີ 360
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 361
ໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງ 361
ຈັດຕັ້ງບໍລິການເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ໜີຈາກຄວາມຮຸນແຮງ 362
ໃຊ້ຄວາມກົດດັນຂອງສັງຄົມ 362
ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ 363

ความรุนแรง ต่อแม่ยิง



➤ *บ่มีเหตผินอันใดที่คนผู้หนึ่งจะถืกข่มขืนและทารุน.*

ทุกๆมื้ ມີแม่ยิงถืกตีบ, ถืกถีบเตะ, ข่มขืน, ลิบลู่ดูถูก, ละเมิดทางเพด ແລะ บางถั้งยังถืกฆ่า ໂดยคู่นอนของเฮาเจ้าเอง. แต่โดยทั่วไปพวกเราจะบ่ได้ยินกี่ยวกับความรุนแรงเหี่านี้, เพาะว่า แม่ยิงผู้ที่ถืกทารุน อาดจะรู้สึกอาย, โดดด่ียว ແລะ ย้านที่จะเว้าสู่ผู้อื่นๆฟัง. มีท่านหมໍ, พะยาบาน ແລะ อสบ หายๆคนบ่รับรู้ว่าความรุนแรงเป็นบันหาทางสุขะพาบที่ร้ายแรง.

เนื้อในของพากนี้ได้ก่าวเถิงความรุนแรงที่เกิดขึ้นละหว่างแม่ยิง ແລะ คู่นอนที่เป็นเพดชายของเฮาเจ้า. มันอาดจะเฮ็ดให้ท่านเฮ้าใจสาเหตของความรุนแรง, สิ่งที่ท่านควนเฮ็ด ແລะ สิ่งที่ท่านควนปะติบัดเพื่อปุ่งแปงสะพาบการนยู่ในชุมชินของท่าน.



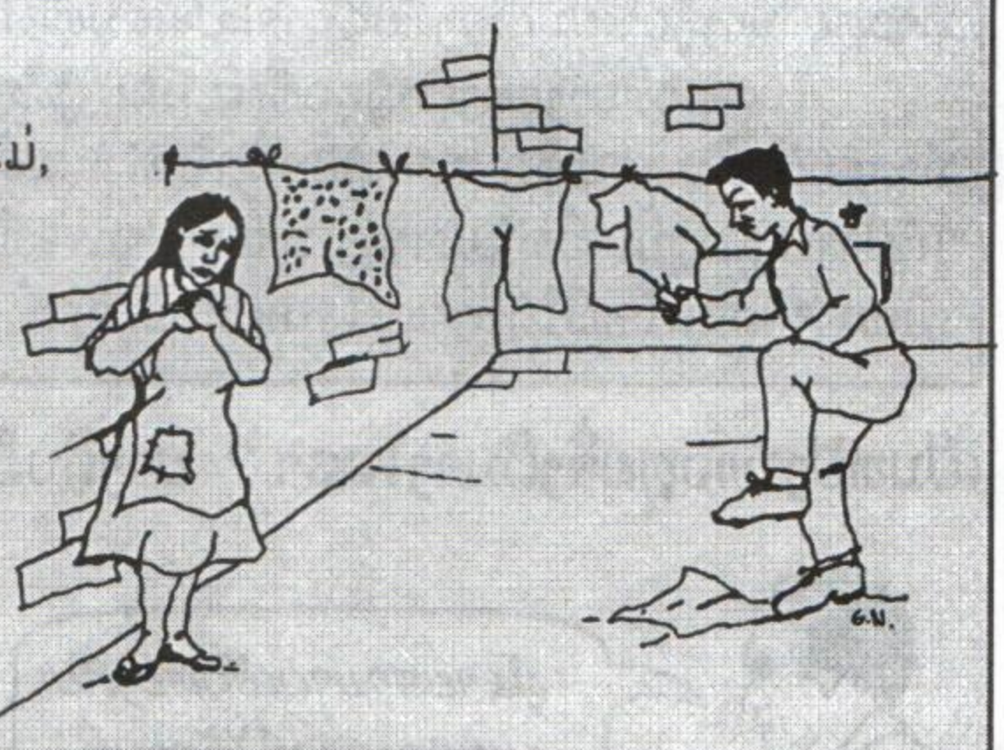
การข่มขืนโดยใผผู้หนึ่งที่แม่ยิงรู้จัก

เถิงว่าเนื้อในของพากนี้จะก่าวเถิงแต่ความรุนแรง ที่เกิดขึ้นละหว่างแม่ยิง ແລะ ผู้ชายก็ตาม, แต่ความรุนแรงสามาดเกิดขึ้นบำคู่พิอพันแบบใก้ชีดชะนิดใดก็ได้ เชั่น ละหว่าง แม่ย่า ແລะ ลูกใพ้ใหม่, ละหว่างพี่แม่กับลูกๆ, ละหว่างเด็กผู้ใหย่ ແລะ ผู้ที่น้อยกว่า, ละหว่างสะมาชิกในถอบถิวกับผู้เถ้าที่ยู่เรือนดยวกัน ແລะ ละหว่างคู่นอนที่มีเพดดยวกัน.

ນິຍາຍເລື່ອງ ຊີວິດຄູ່ຂອງນາງໂລຣາ ແລະ ທ້າວຫຸຍ

ທ້າວຫຸຍ ມີອາຍຸແກ່ກວ່ານາງໂລຣາ 12 ປີ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າພົບກັນ ທ້າວຫຸຍໄດ້ເປັນພໍ່ຄ້າທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດແລ້ວ. ລາວເປັນເຈົ້າຂອງຮ້ານຄ້າທີ່ນາງໂລຣາເປັນຄົນຮັບຈ້າງຂາຍເຄື່ອງ, ເພື່ອຫາເງິນຊ່ວຍພໍ່ແມ່ຈ່າຍຄ່າເຊົ່າເຮືອນ. ທ້າວຫຸຍຫຼົງສະເໜ່ຂອງນາງໂລຣາ ແລະ ມັກຈະລົມເລື່ອງການດຳລົງຊີວິດ ຖ້າຫາກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັນ. ລາວເວົ້າກັບນາງໂລຣາວ່າ ລາວຈະຊື້ທຸກຢ່າງທີ່ນາງຢາກຈະໄດ້ແລະນາງຈະເປັນ "ແມ່ຍິງທີ່ລາວຮັກທີ່ສຸດຜູ້ໜຶ່ງ" ລາວຊື້ເຄື່ອງນຸ່ງໃໝ່ໆໃຫ້ນາງ ແລະ ມັກຈະແຍງນາງວ່າເວລານາງນຸ່ງເຄື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນ ນາງເປັນຜູ້ຍິງທີ່ງາມຫຼາຍ, ທັງບອກໃຫ້ນາງ ເຊົານຸ່ງເຄື່ອງທີ່ນາງເຄີຍນຸ່ງ. ໃນທີ່ສຸດລາວກໍ່ໜຽວໄປຫານາງທຸກໆມື້ ແລະ ບອກໃຫ້ນາງອອກການເພື່ອແຕ່ງງານກັບລາວ.

ຫຼັງຈາກແຕ່ງງານ, ນາງໂລຣາຄາດວ່າທ້າວຫຸຍ ຈະຮັກສາຄຳໝັ້ນສັນຍາ, ແຕ່ສະພາບການເລີ່ມປ່ຽນແປງໄປ. ທ້າວຫຸຍບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ນາງອອກນອກເຮືອນ ຍ້ອນວ່າ "ນາງເປັນຄົນຂີ້ລ້າຍ". ຄວາມຈິງແລ້ວ, ລາວບໍ່ໃຫ້ນາງນຸ່ງເຄື່ອງໃໝ່, ທັງເອົາເຄື່ອງທີ່ລາວໄດ້ຊື້ໃຫ້ນາງນັ້ນໄປຈູດໄຟຖິ້ມ ພ້ອມທັງເວົ້າວ່າ "ແມ່ຍິງຂີ້ລ້າຍ ແລະ ໂງ່ຄືເຈົ້າບໍ່ເໝາະສົມທີ່ຈະໃຊ້ເຄື່ອງນຸ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ" ມີມື້ໜຶ່ງລາວກັບມາເຮືອນ ຕອນທ່ຽງ ແລະ ດຶງເຄື່ອງທີ່ຕາກຢູ່ຜຽກລົງໝົດ, ພ້ອມທັງ ຫາເລື່ອງໃສ່ນາງວ່າ ນາງໄດ້ນອນກັບໝູ່ຂອງລາວ. ເວລາທີ່ນາງ ເວົ້າວ່ານາງຫາກໍ່ກັບມາແຕ່ໄປຢ້ຽມຢາມແມ່, ທ້າວຫຸຍກໍ່ເວົ້າໃຫ້ວ່ານາງເປັນແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ດີ (ແມ່ຍິງແພດສະໜຍາ) ພ້ອມທັງຕີນາງນຳອີກ. ລາວເວົ້າວ່ານາງບໍ່ມີສິດໄປຢ້ຽມຢາມຄອບຄົວ ແລະ ຄອບຄົວກໍ່ບໍ່ຕ້ອງການນາງອີກ. ລາວບໍ່ໄດ້ເວົ້າຫຍັງຕື່ມອີກກ່ຽວກັບເລື່ອງນັ້ນ. ເມື່ອລາວ ກັບມາຕອນກາງຄືນຂອງມື້ນັ້ນ, ລາວໄດ້ຊື້ຂອງຂ້ວນມາມອບໃຫ້ນາງ ແລະ ເວົ້າວ່າ ລາວຮັກນາງຫຼາຍແລະຢາກ ຈະດູແລນາງ.



ໃນເມື່ອ ນາງໂລຣາຖືພາ, ນາງຄິດວ່າ ທ້າວຫຸຍ ຄົງຈະປະຕິບັດຕໍ່ນາງດີກວ່າເກົ່າ. ແຕ່ຄ້າຍກັບວ່າເຮັດໃຫ້ລາວມີຂໍ້ອ້າງທີ່ຈະຕີນາງຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ເວລາລາວໃຈຮ້າຍ, ລາວຈະຕີແລະເຕະທ້ອງນາງ. ນາງເຈັບຫຼາຍແລະຢ້ານຈະແທ້ງລູກ ແຕ່ນາງບໍ່ມີບ່ອນຈະໄປ. ເພາະວ່ານາງເຊື່ອຄວາມເວົ້າຂອງທ້າວຫຸຍທີ່ວ່າ ຄອບຄົວຂອງນາງບໍ່ຕ້ອງການນາງອີກ ແລະ ຄຽງຄູ່ກັນນັ້ນ ນາງບໍ່ມີເງິນທີ່ເປັນຂອງນາງເອງເລີຍ. ມີຫຼາຍໆຄັ້ງໃນເວລາທີ່ທ້າວຫຸຍຄວບຄຸມສະຕິຂອງຕົນເອງໄດ້ເປັນຫຼາຍໆອາທິດ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ນາງເຂົ້າຂ້າງຕົນເອງວ່າ ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງຄົງຈະຮຽບຮ້ອຍດີ, ຖ້າວ່ານາງສາມາດຝຶກຕົນເອງໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການກະທຳທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວໃຈຮ້າຍ. ນາງໄດ້ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ແຕ່ບໍ່ມີຫຍັງປ່ຽນແປງເລີຍ.

ເມື່ອຫຼາຍໆປີຜ່ານໄປ, ທ້າວຫຸຍດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍກວ່າເກົ່າແລະໂຍນລາວຕຳໃສ່ກັບຝາເຮືອນ, ທັງບັງຄັບໃຫ້ນາງຮ່ວມເພດນຳທັງໆທີ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວຍັງເຈັບແລະບອບຊ້ຳຈາກການທຸບຕີຂອງລາວເອງ. ມີມື້ໜຶ່ງ ນາງຕື່ນສະດຸ້ງຂຶ້ນມາຕອນກາງຄືນແລະເຫັນລາວຈັບມີດຈໍ່ໃສ່ຄໍຂອງນາງ. ມື້ຕໍ່ມາລາວເວົ້າກັບນາງວ່າລາວເຫັນນາງເປັນຄືສິ່ງທີ່ໜ້າລັງກຽດ. ລາວມັກຈະເວົ້າກັບນາງວ່າ "ຖ້ານາງເລົ່າເລື່ອງບໍ່ຈິງ" ກ່ຽວກັບລາວໆ ຈະຂ້ານາງ. ນາງກໍ່ບໍ່ໄດ້ເລົ່າເລື່ອງສູ່ໃຜຟັງແລະນາງກໍ່ອອກຈາກເຮືອນໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ນາງລັງກຽດຄວາມຄິດຂອງຄົນທີ່ເຫັນບາດ ຫຼື ຮອຍຊ້ຳຂອງນາງ ແລະ ຮູ້ເລື່ອງທີ່ຜົວຂອງນາງເຮັດກັບນາງ. ນາງມັກຈະຄິດຢາກຈະໜີແຕ່ບໍ່ຮູ້ວ່າຈະໄປໃສ.

ຫຼັງຈາກ 12 ປີ ທີ່ເປັນເມຍຂອງທ້າວຫຸຍ, ບໍ່ພຽງແຕ່ນາງຢ້ານສິ່ງທີ່ລາວເຮັດກັບນາງ, ແຕ່ຖ້ານາງບໍ່ມີລາວ, ນາງກໍ່ບໍ່ມີເຮືອນຊານ, ບໍ່ມີເງິນຄ່ຳແລະບໍ່ມີພໍ່ຂອງລູກລາວອີກ. ທ້າວຫຸຍໄດ້ເລົ່າເລື່ອງບໍ່ດີຂອງນາງສູ່ຄົນໃນຮ້ານຄ້າທີ່ນາງເຄີຍເຮັດວຽກຢູ່ແລະນາງກໍ່ຮູ້ເລື່ອງນັ້ນ. ຍ້ອນວ່ານາງມີລູກ, ຜູ້ໃດກໍ່ບໍ່ຢາກໄດ້ນາງໄປເຮັດວຽກເປັນແມ່ບ້ານ. ນາງ ໂລຣາຮູ້ສຶກເປົ່າປ່ຽວໝາຍ.

ພໍ່ຂອງນາງໂລຣາໄດ້ເສຍຊີວິດແລ້ວ ແລະ ແມ່ຂອງນາງກໍ່ອາໄສຢູ່ນຳເຮືອນອ້າຍຂອງນາງ, ຊຶ່ງຢູ່ເຮືອນຫຼັງນັ້ນກໍ່ບໍ່ມີຫ້ອງສຳລັບນາງແລະລູກ. ເອື້ອຍຂອງນາງເປັນຄົນເຄັ່ງຄັດທາງສາດສະໜາ ແລະ ບອກນາງວ່າ ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງນາງທີ່ຈະຕ້ອງຢູ່ກັບຜົວ ເຖິງວ່ານາງຈະຖືກຂ້າກໍ່ຕາມ "ຊຶ່ງຖືວ່ານັ້ນແມ່ນຟ້າກຳນົດ". ຢູ່ເຮືອນລາວມີວຽກໜັກ ແລະ ຫຍຸ້ງຢູ່ເລີຍໆ. ໃນເມື່ອເວລາທີ່ນາງອອກໄປນອກເຮືອນ ຫຼື ມີຄົນມາຢາມຢູ່ເຮືອນເຮັດໃຫ້ທ້າວຫຸຍໂວຍວາຍໃຈຮ້າຍ, ນາງ ກໍ່ເລີຍຢຸດການພົບປະກັບໝູ່ເພື່ອນ. ນາງແນ່ໃຈວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຄົງຈະໃຊ້ເວລາດົນສົມຄວນເພື່ອຢຸດເຊົາຄິດຮອດນາງ. ຄຽງຄູ່ກັນນັ້ນ, ກໍ່ມີໜ້າຍໆຄົນທີ່ຄິດວ່າ, ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຜູ້ຊາຍຈະ "ລົງໂທດ" ເມຍຂອງຕົນເອງ.

ມື້ຄືນໜຶ່ງ, ເມື່ອລູກສາວກົກອາຍຸ 11 ປີ ຮ້ອງໄຫ້ມາຫານາງ ແລະ ເວົ້າສູ່ນາງຟັງວ່າ ທ້າວຫຸຍໄດ້ຕີລາວໃຫ້ລົ້ມລົງ. ນາງຕົກໃຈຊ້ອກ, ເພາະນາງຄິດວ່າເດັກນ້ອຍບໍ່ຄວນຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກພຶດຕິກຳຂອງທ້າວຫຸຍ. ນາງຮູ້ວ່າເປັນເລື່ອງທີ່ບໍ່ດີຖ້າຈະປະເຊີນໜ້າກັບລາວ ແຕ່ນາງຈະບໍ່ໃຫ້ສະພາບແບບນີ້ເກີດຂຶ້ນອີກ.

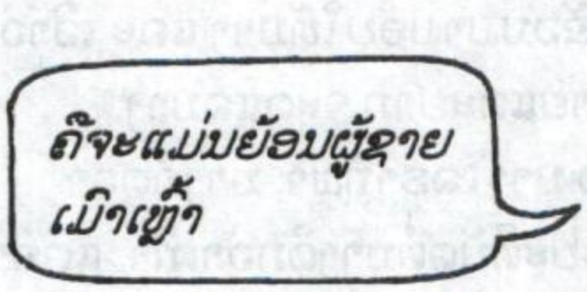
ໃນເວລາທີ່ນາງແຫ້ງລູກຜູ້ສຸດທ້າຍ, ອສບ ຜູ້ທີ່ກວດນາງໄດ້ສອບຖາມເລື່ອງບາດແຜຂອງນາງ. ນາງໄດ້ກ່າວແກ້ຕົວກັບ ອສບ ອີກ, ອສບ ຜູ້ນັ້ນກໍ່ຫງຶກຫົວ ແລະ ໄດ້ເອົານາມບັດພ້ອມທັງທີ່ຢູ່ຂອງເພິ່ນຢູ່ເມືອງໜຶ່ງອີກໃຫ້ນາງ. ແພດຜູ້ນັ້ນເວົ້າກັບນາງວ່າ, ຖ້ານາງຢາກຈະໜີ, ນາງແລະລູກສາມາດໄປຫາເພິ່ນຢູ່ບ່ອນນັ້ນ, ແລະ ເມື່ອນາງຕັດສິນໃຈໜີໃຫ້ນາງແນ່ໃຈເສຍກ່ອນ. ດຽວນີ້, ນາງໂຣລາພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະໜີ.

ເປັນຫຍັງທ້າວຫຸຍຈຶ່ງຕີນາງໂລຣາ ? ບາງຄົນມີຄວາມຄິດທີ່ຜິດໆ ເຊັ່ນ:



ຜູ້ຊາຍສາມາດເຮັດຫຍັງກັບເມຍຂອງລາວກໍ່ໄດ້ຕາມທີ່ລາວຕ້ອງການ.

ຄວາມຈິງ: ບໍ່ມີຜູ້ຊາຍຜູ້ໃດມີສິດຕີເມຍຂອງລາວ. ແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ເຮັດຫຍັງເລີຍທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍມີສິດຕີເຂົາເຈົ້າໄດ້, ເຖິງຜູ້ຊາຍຈະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າມີສິດກໍ່ຕາມ.



ຄືຈະແມ່ນຍ້ອນຜູ້ຊາຍເມົາເຫຼົ້າ

ຄວາມຈິງ: ເຫຼົ້າບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງຄວາມຮຸນແຮງແຕ່ມັນເຮັດໃຫ້ຄວາມຮຸນແຮງໂຫດຮ້າຍຂຶ້ນຕື່ມ. ຄວາມຮຸນແຮງກໍ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ເໝືອນກັນຢູ່ບ່ອນທີ່ຄົນບໍ່ໄດ້ດື່ມເຫຼົ້າ.



ບາງທີອາດຈະແມ່ນຍ້ອນລາວບໍ່ຮັກເມຍຂອງລາວກໍ່ອາດເປັນໄດ້.

ຄວາມຈິງ: ການຂົ່ມຕີບໍ່ແມ່ນເຄື່ອງໝາຍຂອງຄວາມຮັກ. ຄວາມຮັກໝາຍເຖິງຄວາມນັບຖືແລະ ເມດຕາກະລຸນາຊຶ່ງກັນແລະກັນ.



ແມ່ນເລື່ອງຂອງເຂົາ, ມັນບໍ່ຖືກຕ້ອງທີ່ຈະໄປຫຍຸ້ງກ່ຽວເລື່ອງສ່ວນຕົວຂອງຜົວເມຍເຂົາ.

ຄວາມຈິງ: ຄວາມຮຸນແຮງບໍ່ແມ່ນແຕ່ເປັນເລື່ອງຂອງຄອບຄົວ. ແມ່ຍິງໜ້າຍຄົນຖືກຂົ່ມຕີແລະຖືກຂ້າ. ຄວາມຮຸນແຮງແມ່ນບັນຫາຂອງສັງຄົມແລະຊຸມຊົນ



ມີແຕ່ຜູ້ຊາຍທີ່ທຸກຍາກ ແລະ ໂງ່ເທົ່ານັ້ນທີ່ ຕີເມຍຂອງຕົນ.

ຄວາມຈິງ: ຄວາມຮຸນແຮງບໍ່ແມ່ນບັນຫາຂອງ ຄວາມທຸກຍາກແລະຄວາມໂງ່. ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນ ຢູ່ຊົນຊັ້ນໃດກໍ່ໄດ້: ຜູ້ຮັ່ງມີຫຼືຜູ້ທຸກ, ຜູ້ໄດ້ຮັບການ ສຶກສາ ຫຼື ມີການສຶກສາຕ່ຳ, ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນເມືອງ ຫຼື ຊົນນະບົດກໍ່ໄດ້.



ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລູກໆແມ່ນ ໃຫ້ແມ່ຍິງສືບຕໍ່ຢູ່ກັບພໍ່ຂອງລາວ ຕໍ່ໄປ. ພໍ່ຂອງລາວຍັງຄົງເປັນ ພໍ່ຂອງເດັກຕໍ່ໄປ.

ຄວາມຈິງ: ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງດີສະເໝີໄປທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ ໜຶ່ງຈະທົນທຸກຢູ່ນຳຜູ້ຊາຍທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ. ຜູ້ ຊາຍຜູ້ນັ້ນໄດ້ສິດສອນລູກໄປໃນທາງທີ່ບໍ່ດີ ເພື່ອຮັບ ກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ ແລະ ສິດສອນລູກທີ່ຜິດພາດ ເພື່ອປະຕິບັດຕໍ່ເພດຍິງ. ລາວບໍ່ແມ່ນພໍ່ທີ່ດີແລ້ວຖ້າ ລາວທາກຕີແມ່ຂອງລູກລາວ ຫຼື ຕີລູກຂອງລາວນຳ.

ເປັນຫຍັງຜູ້ຊາຍ ຈຶ່ງຕີແມ່ຍິງ

➤ ເຫດຜົນເຫຼົ່ານີ້ອາດ ຈະອະທິບາຍ ເປັນຫຍັງ ຜູ້ຊາຍຈຶ່ງທາລຸນເມຍ ຂອງເຂົາເຈົ້າແຕ່ນັ້ນບໍ່ໄດ້ ອະນຸຍາດໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ມີຄວາມຮຸນແຮງ

ຜູ້ຊາຍມີຂໍ້ແກ້ຕົວຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເພື່ອຕີແມ່ຍິງເຊັ່ນ: ເຂົາເຈົ້າເມົາເຫຼົ້າ, ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ , "ຫຼືແມ່ຍິງເປັນຜູ້ກະທຳຜິດ". ແຕ່ຜູ້ຊາຍ ເລືອກໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດໄດ້ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າແມ່ນສິດທິຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ເປັນຜູ້ຊາຍ.

ໃນເມື່ອຜູ້ຊາຍຮູ້ສຶກວ່າຕົນບໍ່ມີອຳນາດໃນຊີວິດຂອງຕົນເອງ, ເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງເພື່ອຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຜູ້ອື່ນ. ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ທຳມະດາທີ່ຜູ້ໃດກໍ່ຢາກຈະຄວບຄຸມ ຊີວິດຂອງຕົນເອງ, ແຕ່ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ ຜິດພາດທີ່ຈະພະຍາຍາມຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຜູ້ອື່ນໂດຍສະເພາະ ຍັງນຳໃຊ້ ຄວາມຮຸນແຮງອີກ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເຫດຜົນຂອງຜູ້ຊາຍບາງຄົນ ເພື່ອຂ້ຽນຕີ ແມ່ຍິງ:

1. **ຍ້ອນຜົນຂອງຄວາມຮຸນແຮງ**
   - ມັນເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍສາມາດປິດຄວາມບໍ່ລົງລອຍກັນຢ່າງໄວວາໂດຍທີ່ ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ລົມກັນເຖິງບັນຫາທີ່ແທ້ຈິງ ຫຼື ຊອກຫາຊ່ອງທາງແກ້ໄຂ ທີ່ແທ້ຈິງ.
   - ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍຮູ້ສຶກວ່າການຂ້ຽນຕີນັ້ນມັນຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ສະແດງວ່າລາວມີພະລັງແຮງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຢາກ ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນອີກ.
   - ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ເຂົາເຈົ້າຈະຊະນະ ແລະ ໄດ້ສິ່ງທີ່ເຂົາ ເຈົ້າຕ້ອງການ. ຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍອາດຈະຍອມໃຫ້ລາວໄດ້ຕາມຄວາມ ຕ້ອງການອີກເທື່ອໃໝ່ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ຖືກຂ້ຽນຕີ. ລັກສະນະນີ້ຍັງ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍບ້າອຳນາດຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

➤ *ความรุนแรง ຫຼື ການທາລຸນມັກຈະເກີດຂຶ້ນ, ຖ້າວ່າໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີອຳນາດເໜືອກວ່າຜູ້ໜຶ່ງ*

2. **ຜູ້ຊາຍມີຄວາມຄິດທີ່ຜິດຕໍ່ຄຳວ່າເປັນຜູ້ຊາຍ.**
   - ຖ້າຜູ້ຊາຍເຊື່ອວ່າ, ຖ້າເປັນຜູ້ຊາຍເຂົາເຈົ້າຕ້ອງຄວບຄຸມທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງເຮັດ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເປັນເລື່ອງທຳມະດາທີ່ຈະຂ້ຽນຕີແມ່ຍິງ.
   - ຜູ້ຊາຍບາງຄົນຄິດວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີສິດຕໍ່ບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ຕໍ່ "ເມຍທີ່ດີຂອງລາວ", ຕໍ່ລູກຊາຍແລະຕໍ່ການຕັດສິນໃຈທຸກຢ່າງຢູ່ໃນຄອບຄົວ. ທັງນີ້ກໍ່ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນຜູ້ຊາຍ.



ບົດບາດຍິງຊາຍ

3. **ຜູ້ຊາຍອາດຈະຄິດວ່າແມ່ຍິງເປັນສົມບັດຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການແມ່ຍິງ.**
   - ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຫາກເປັນຄົນ "ເຂັ້ມແຂງ", ຜູ້ຊາຍອາດຈະຢ້ານເສຍລາວໄປ, ຫຼື ລາວອາດຈະບໍ່ຕ້ອງການຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນ, ດັ່ງນັ້ນຜູ້ຊາຍຈຶ່ງເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເອື່ອຍອີງໃສ່ເຂົາ.

4. **ຜູ້ຊາຍບໍ່ຮູ້ທາງອື່ນອີກແລ້ວ.**
   - ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍຫາກເຫັນພໍ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆສະແດງຄວາມຮຸນແຮງ ໃນເວລາທີ່ພວກເຫຼົ່ານັ້ນຢູ່ໃນສະພາບທີ່ຫຍຸ້ງຍາກຂອງຊີວິດ ຫຼື ໂສກເສົ້າ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນກໍ່ບໍ່ຮູ້ວິທີອື່ນອີກທີ່ຈະເຮັດນອກຈາກຄວາມຮຸນແຮງ.



ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍຫາກຄິດວ່າແມ່ຍິງເປັນກຳມະສິດ ຫຼື ຊັບສົມບັດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຄິດວ່າເປັນສິດຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະປະຕິບັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ຕາມທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ.

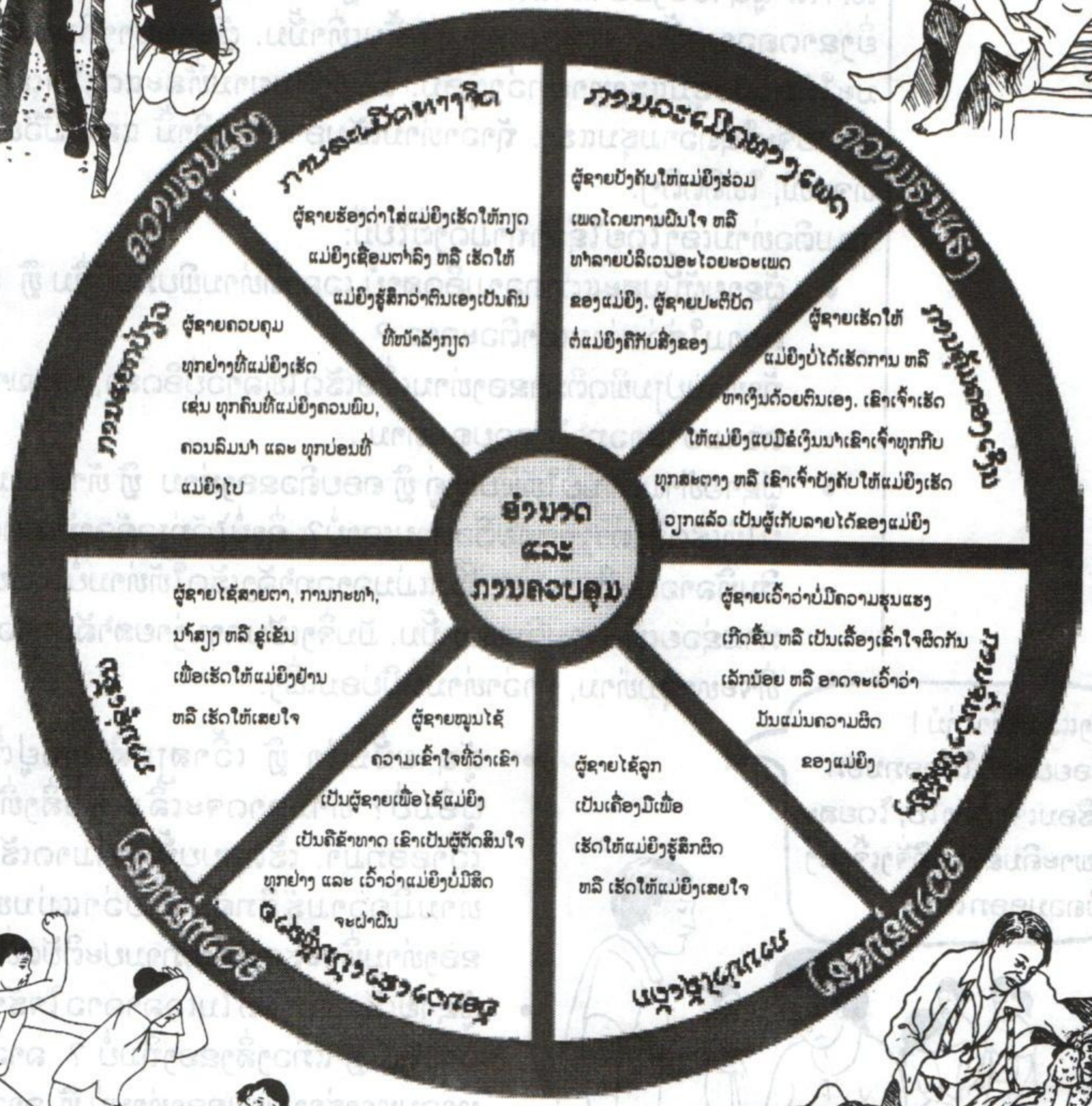
ຄວາມຮຸນແຮງ ຊະນິດຕ່າງໆ

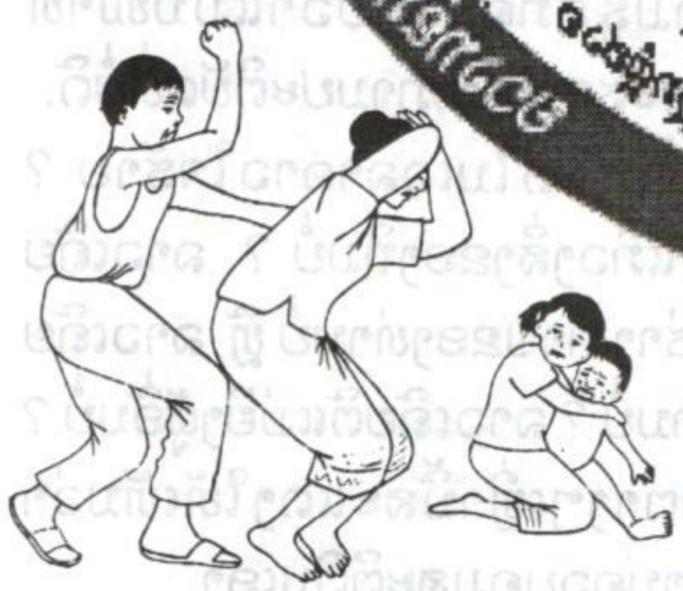
ມີຫລາຍວິທີທີ່ຜູ້ຊາຍພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ອຳນາດເໜືອກວ່າແມ່ຍິງ. ການຂ້ຽນຕີເປັນພຽງວິທີນຶ່ງເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ວິທີການທັງໝົດນັ້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍໃຈ.

ໃຫ້ວາດພາບວ່າວົງມົນຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ເປັນກົງກວຽນ. ອຳນາດ ແລະ ການຄວບຄຸມຢູ່ເຄິ່ງກາງຂອງກົງກວຽນ ເພາະວ່າມັນແມ່ນເຫດຜົນຢູ່ເບື້ອງຫລັງຂອງການກະທຳທຸກໆຢ່າງ. ຫວ່າງລໍ້ແຕ່ລະບ່ອນແມ່ນພຶດຕິກຳຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ອາດຈະນຳໃຊ້ມັນເພື່ອຄວບຄຸມແມ່ຍິງ. ຄວາມຮຸນແຮງແມ່ນຂອບເຂດຂອງກົງລໍ້ທີ່ເຕົ້າໂຮມມັນເຂົ້າກັນ ເພື່ອໃຫ້ມັນເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.











ການທາລຸນແບບໜຶ່ງມັກຈະປ່ຽນເປັນແບບໜຶ່ງອີກສະເໝີ

ມີຫຼາຍໆກໍລະນີທີ່ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການທາລຸນທາງຄຳເວົ້າ ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນກໍ່ກາຍເປັນການທາລຸນທາງຮ່າງກາຍ. ມັນອາດບໍ່ຄ້າຍຄືກັບຕອນເລີ່ມຕົ້ນ, ແຕ່ຜູ້ຊາຍອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຢ່າງຊ້າໆ "ໂດຍບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ" ໂດຍການຍູ້ ຫຼື ກະແທກ ແມ່ຍິງ, ຫຼືໄປນັ່ງບ່ອນທີ່ແມ່ຍິງເຄີຍນັ່ງຢູ່ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງນັ້ນຕ້ອງຍ້າຍອອກ. ຖ້າວ່າພຶດຕິກຳນີ້ໄດ້ຜົນສຳລັບຜູ້ຊາຍ, ມັນອາດ ຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນຈົນຜູ້ຊາຍໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຫຼາຍຂຶ້ນ. ບໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງທຸກຄົນທີ່ຖືກທຳລະມານ ຈາກການທາລຸນແບບຊ້ຳນຕ, ແຕ່ແມ່ຍິງ ທີ່ຖືກຊ້ຳນຕທຸກຄົນມັກຈະປະເຊີນກັບການທາລຸນແບບອື່ນໆ.

ສັນຍານເຕືອນໄພ

ໃນເມື່ອການຢູ່ຮ່ວມກັນແບບຂົມຂື່ນ ກາຍເປັນການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ນັ້ນມັນເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ໜີຈາກ. ຍິ່ງແມ່ຍິງທົນຢູ່ກັບຜູ້ຊາຍດົນເທົ່າໃດ ຜູ້ຊາຍຍິ່ງມີອຳນາດເໜືອເຂົາເຈົ້າຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ແມ່ຍິງເອງກໍ່ຍິ່ງຂາດຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຕົວເອງຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ. ຜູ້ຊາຍບາງຄົນມີລັກສະນະໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຫຼາຍກວ່າຜູ້ອື່ນ. ມີບາງສັນຍານທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຜູ້ຊາຍຈະໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ. ຖ້າວ່າທ່ານເຫັນອາການເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ມີວິທີທາງທີ່ຈະໜີ, ໃຫ້ຄິດດີໆ.

ຖາມຕົວທ່ານເອງໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນສະແດງຄວາມອິດສາບໍ່ ເວລາທີ່ທ່ານພົບກັບຜູ້ອື່ນ ຫຼື ຫາຄວາມໃສ່ວ່າທ່ານເວົ້າຕິວະລາວ ?
  ຖ້າທ່ານປ່ຽນພຶດຕິກຳຂອງທ່ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ລາວບໍ່ອິດສາ, ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າລາວກຳລັງຄວບຄຸມທ່ານ .
- ຜູ້ຊາຍຫ້າມທ່ານບໍ່ໃຫ້ພົບໝູ່ຄູ່ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ຫ້າມທ່ານບໍ່ໃຫ້ເຮັດສິ່ງຕ່າງໆດ້ວຍຕົວທ່ານເອງບໍ່? ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບເຫດຜົນທີ່ລາວອະທິບາຍມາ, ນັ້ນແມ່ນລາວກຳລັງເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄົນພວກນັ້ນ. ມັນຈຶ່ງເປັນການງ່າຍສຳລັບລາວທີ່ຈະທາລຸນທ່ານ, ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີບ່ອນເພິ່ງ.



- ຜູ້ຊາຍນັ້ນດ່າ ຫຼື ເວົ້າສຽດສີທ່ານຢູ່ຕໍ່ໜ້າຜູ້ອື່ນບໍ? ທ່ານອາດຈະເລີ່ມເຊື່ອສິ່ງທີ່ລາວເວົ້າອອກມາ. ເຮັດແບບນັ້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກຄ້າຍກັບວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງທ່ານທີ່ຈະຮອງຮັບຕໍ່ການປະຕິບັດທີ່ບໍ່ດີ.
- ຜູ້ຊາຍເຮັດຫຍັງແດ່ໃນເວລາລາວໃຈຮ້າຍ ? ລາວທັບ ຫຼື ແກ່ວງສິ່ງຂອງຖິ້ມບໍ່ ? ລາວເຄີຍທາລຸນທາງຮ່າງ ກາຍຂອງທ່ານບໍ່ ຫຼື ລາວເຄີຍເວົ້າດູຖູກທ່ານບໍ ? ລາວເຄີຍຕີແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນບໍ ? ການກະທຳຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າລາວຂາດການຄວບຄຸມສະຕິຕົນເອງ.
- ລາວເຄີຍມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຖືກດ່າປ້ອຍຈາກຜູ້ອື່ນທີ່ມີ ອຳນາດບໍ່, ເຊັ່ນ ນາຍຄູຂອງລາວ, ຫົວໜ້າ ຫຼື ພໍ່ຂອງລາວ ? ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າລາວບໍ່ມີອຳນາດ, ຊຶ່ງ ອາດຈະເຮັດ ໃຫ້ລາວພະຍາຍາມຊອກຫາອຳນາດເໜືອຜູ້ອື່ນໃນຂົງເຂດອື່ນໃນຊີວິດຂອງລາວໂດຍການໃຊ້ອຳນາດ.

- ลาวมักจะก่าวอ้าๆว่า ย้อนเห้า, ยาเสบติด หื ความกิดดันแม่นเหดผินที่เรัดเฉั่นนั้น ? ถ้าว่าลาวตำนิสิ่ๆอื่นๆ, ลาวอาดจะเว้าว่า ทุกสิ่ๆทุกย่าๆจะดีขึ้น ถ้าว่าลาวได้อาชีบใหม่, ย้ายบ่อนไปบ่อนอื่น หื เฉิาเสบยาเสบติด และ เฉิากินเห้า.
- ลาวได้โยนความผิดใส่ท่าน หื ผู้อื่นๆบ่ก่ๆวกับสิ่ๆที่ลาวสะแดๆออกมา หื ปะติเสดว่าลาวบ่ได้เรัดหยัๆผิด ? ลาวอาดจะบ่ยากจะป่ๆนแปๆติวเอๆ ถ้าลาวถิดว่าสิ่ๆที่ลาวสะแดๆออกมานั้นแม่นความผิดขอๆผู้อื่น.

แม่ยิๆบาๆจำพวกมักจะถืกทาลุนหายกว่า

มีถู่ผิวเมยหายถู่ที่ผิวจะกายเป็นถินโมโหร้ายในเวลาที่เมยขอๆลาวถืพาถั้ๆทำอิด. ผิวอาดจะมีถวามรู้สึกว่าลาวขาดกานถวบถุมที่ลาวบ่สามาดบัๆถับกานป่ๆนแปๆขอๆร่าๆกาย ขอๆเมยลาวได้ . ลาวอาดจะใจร้ายย้อนว่าเมย ขอๆลาวเอิาใจใส่ แต่ลูกยู่ในท้อๆ และ หุดผ่อนกานเอิาใจใส่ลาว , หื เมยอาดจะบ่ยากร่วมเพดกับลาว. อีกย่าๆหนึ่ๆถู่ผิวเมยหายถู่อาดจะมีถวามกัๆวินเลื่อๆเๆินถำในเวลาที่เฉิาเจิ้าถาดว่าจะมีลูกผู้ใหม่.



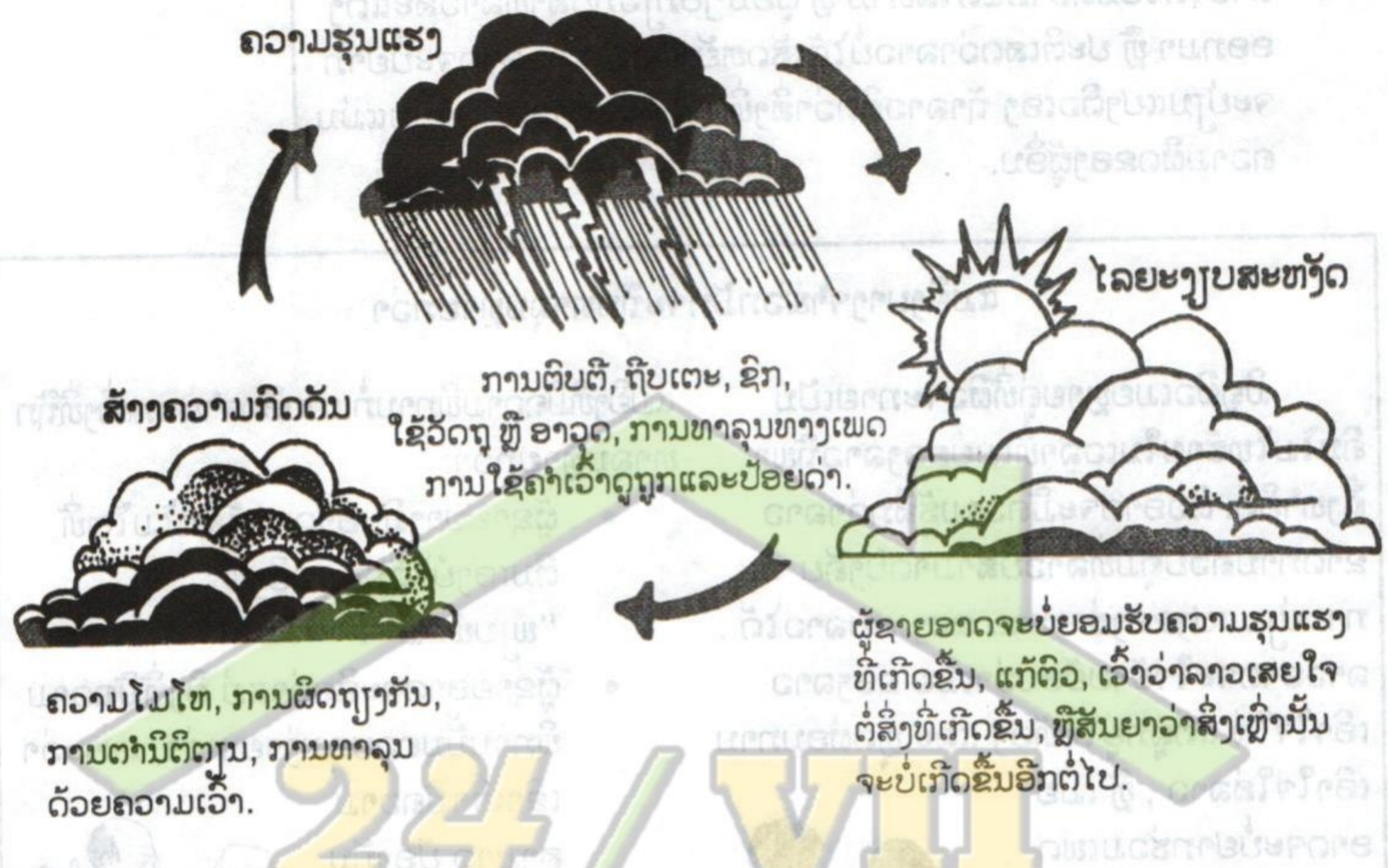
แม่ยิๆที่มีถวามพิกานก่ำแม่นอีกจำพวกหนึ่ๆที่ถืกทาลุนหายกว่า:

- ผู้ชายบาๆถินอาดจะรู้สึกโมโหที่ตินเอๆบ่ได้กับแม่ยิๆที่ "พฺบพ้อม".
- ผู้ชายอาดจะถิดว่าแม่ ยิๆที่มีถวามพิกานนั้นถวบถุมๆ่าย กว่า, เพาะว่าเฉิาเจิ้ามีถวามสามาด ป้อๆกันตินเอๆหน้อยกว่า



วิงวงของความรุนแรง

ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຄັ້ງທຳອິດເກີດຂຶ້ນໃນລັກສະນະທີ່ເປັນເຫດການໂດດດ່ຽວ ໃນຕົວຂອງມັນເອງ. ແຕ່ຫຼາຍໆກໍລະນີ, ຫຼັງຈາກຄັ້ງທຳອິດເກີດຂຶ້ນແລ້ວ, ຮູບແຕ້ມ ຫຼື ວົງວຽນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນຕາມຫຼັງ:



➤ *แม่ยิงบางคืนพะยายามเร้ดให้ความรุนแรงเกิดขึ้นเพื่อเร้ดให้มันหมดไปไวๆ และ ยากจะให้ไปรอดไลยะๆบสะหงัดไวกว่าเก่า.*

ในเมื่อมีความรุนแรงยืดยาวไป, ไลยะๆบสะหงัดก่สั้นลิๆ และ สั้นลิๆสำลับหลายๆคู่ผัวเมย. ในเมื่อความมุ่งหมั้นของแม่ยิงแตกสะหลาย, ผู้ชาย ก่มีอำนาดเหนือลาวอย่างเต็มที่, ดังนั้นผู้ชายก่บ่จำเป็นที่จะต้อง ให้คำหมั้น สันยาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะดีขึ้น.

ຄວາມຮຸນແຮງບໍ່ພຽງແຕ່ມີຜົນກະທົບໃສ່ແຕ່ແມ່ຍິງ, ແຕ່ມັນກະທົບໃສ່ລູກ ແລະ ຊຸມຊົນໂດຍລວມເໝືອນກັນ.

ຜົນກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງ

ຄວາມຮຸນແຮງຂອງຜູ້ຊາຍສາມາດກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງດັ່ງນີ້:

- ຂາດຄວາມກະຕືລືລົ້ນ ຫຼື ຂາດການຄຳນຶງເຖິງຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ.
- ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເຊັ່ນ: ຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ບັນຫາການກິນ ແລະ ການນອນ. ເພື່ອຮັບມືກັບຄວາມຮຸນແຮງ, ແມ່ຍິງອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນມີພຶດຕິກຳທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ ຫຼື ຂາດການຢັ້ງຄິດ ເຊັ່ນ: ເສບຢາເສບຕິດ, ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຮ່ວມເພດກັບຫຼາຍໆຄົນ.
- ເກີດອາການເຈັບ ຫຼື ບາດແຜທີ່ຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນ ກະດູກຫັກ, ໄຟໄໝ້, ບາດແຜ, ຮອຍຊູດ, ເຈັບຫົວ, ເຈັບທ້ອງ ແລະ ເຈັບກ້າມເນື້ອຊຳເຮື້ອຫຼາຍໆປີ ຫຼັງຈາກທີ່ເກີດຄວາມຮຸນແຮງ.
- ສຸຂະພາບທາງເພດມີບັນຫາ, ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຫຼູລູກຍ້ອນຖືກຂ້ຽນຕີໃນໄລຍະຖືພາ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະປະເຊີນກັບບັນຫາການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການ, ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ຫຼື ເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການທາລຸນທາງເພດ. ການທາລຸນທາງເພດມັກຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຢ້ານກົວທີ່ຈະຮ່ວມເພດ, ອາການເຈັບແລະຂາດຄວາມຕ້ອງການ.
- ເສຍຊີວິດ.

ຜົນກະທົບໃສ່ລູກ

ໃນເມື່ອເດັກນ້ອຍເຫັນແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າຖືກທາລຸນ, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນກະທົບດັ່ງນີ້:

- ເດັກນ້ອຍມີພຶດຕິກຳໂມໂຫທ້າວລ້າວ-ປະເຊີນໜ້າກັບຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະກາຍເປັນຄົນງຽບ ບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກັບໝູ່ຄູ່ເລີຍ.
- ຝັນຮ້າຍແລະມີຄວາມຢ້ານກົວອື່ນໆ. ເດັກນ້ອຍທີ່ຢູ່ໃນຄອບຄົວທີ່ມີຄວາມຮຸນແຮງມັກຈະກິນບໍ່ໄດ້ດີ, ເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ຮຽນໜັງສືຊ້າຫຼາຍກວ່າເດັກອື່ນໆ, ນອກນັ້ນຍັງມັກຈະເຈັບເປັນເລື້ອຍໆເຊັ່ນ: ເຈັບກະເພາະ, ເຈັບຫົວແລະເປັນຫືດ.
- ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຫຼື ເສຍຊີວິດຖ້າຫາກວ່າຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນລາມໄປເຖິງເຂົາເຈົ້າ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຖືກທາລຸນຢູ່ເຮືອນ, ລູກຂອງລາວຈະເຊື່ອວ່ານັ້ນແມ່ນວິທີທີ່ປະ ຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງ.

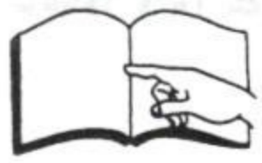


ຜົນຮ້າຍຂອງ ຄວາມຮຸນແຮງ



470

ສຸຂະພາບຈິດ



ພຕພ 285
ໂລກເອດ 311
ຂາດຄວາມຕ້ອງການ 200

ຜົນກະທົບຕໍ່ຊຸມຊົນ

ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ຄວາມຮຸນແຮງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເຫດການດັ່ງນີ້:

- ວົງວຽນຂອງຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນ ສືບຕໍ່ເນື່ອງໄປສູ່ຄົນລຸ້ນຕໍ່ໄປ.
- ຄວາມເຊື່ອທີ່ຜິດພາດທີ່ວ່າ ຜູ້ຊາຍດີກວ່າແມ່ຍິງນັ້ນຈະສືບມີຕໍ່ໄປ.
- ຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງທຸກໆຄົນກໍ່ຈະຖືກກະທົບ ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີສ່ວນຮ່ວມໜ້ອຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືກຫ້າມບໍ່ໃຫ້ອອກສຽງ ຫຼື ຖືກຂ້າຕາຍດ້ວຍຄວາມຮຸນແຮງ.

ເຫດຜົນທີ່ແມ່ຍິງຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ກິນກັບຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເສຍໃຈ



➤ *ຖ້າພວກເຮົາຖາມ ວ່າເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງບໍ່ໜີນັ້ນ, ໝາຍຄວາມວ່າ ນັ້ນແມ່ນບັນຫາສ່ວນຕົວ ຂອງລາວທີ່ຄວນຈະແກ້ ໄຂ. ທັງໝົດໃນຊຸມຊົນ ຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະ ພາບແລະສະຫວັດດີ ພາບຂອງທຸກໆຄົນໃນ ຊຸມຊົນ.*

"ເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງທົນຢູ ? " ນັ້ນແມ່ນຄຳຖາມທຳອິດທີ່ຄົນຖາມຂຶ້ນ ເມື່ອໄດ້ຍິນວ່າມີແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຖືກທາລຸນ. ມີຫຼາຍໆເຫດຜົນທີ່ແມ່ຍິງເລືອກທີ່ຈະຢູ່ຮ່ວມກັບຜົວຜູ້ທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ. ເຫດຜົນຕ່າງໆນັ້ນມີດັ່ງນີ້:

- **ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ການຂູ່ເຂັ່ນ**: ຜົວຂອງລາວອາດຈະເວົ້າກັບລາວວ່າ "ຖ້າເຈົ້າໜີ, ຂ້ອຍຈະຂ້າເຈົ້າ, ຂ້າລູກ **ແລະ**ຂ້າແມ່ເຈົ້ານຳ". ລາວອາດຈະເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງສຸດຄວາມສາມາດ **ເພື່ອ**ປົກປ້ອງຕົນເອງ **ແລະ** ຜູ້ອື່ນໆ ໂດຍການຢູ່ຕໍ່ໄປ.
- **ບໍ່ມີການປ້ອງກັນ**: ອາດຈະບໍ່ມີອັນໃດເລີຍທີ່ຈະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຜູ້ຊາຍເຂົ້າເຖິງລາວ**ແລະ**ມາຂ້າລາວ.
- **ບໍ່ມີເງິນ ແລະ ບໍ່ມີບ່ອນຈະໄປແລ້ວ**: ອັນນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງຖ້າວ່າຜົວຂອງ ລາວຄວບຄຸມການເງິນຂອງຄອບຄົວ **ແລະ** ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ລາວໄປພົບກັບໝູ່ຄູ່ ຫຼືຄອບຄົວຂອງລາວ .
- **ຄວາມເຊື່ອທາງສາດສະໜາ ຫຼື ວັດທະນະທຳ**: ລາວອາດຈະຄິດວ່ານັ້ນແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງລາວ ທີ່ຄວນຈະຖະນຸບຳລຸງ**ໃຫ້ຊີວິດ**ຄູ່ຢູ່ຕໍ່ໄປເຖິງວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ລາວໝົດສິ້ນທຸກຢ່າງກໍ່ຕາມ.

- **ຫວັງວ່າມີມື້ໜຶ່ງເຂົາຄົງຈະປ່ຽນແປງ:** ລາວຄິດວ່າລາວຮັກຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນຫຼາຍ ແລະ ຢາກຈະຢູ່ຮ່ວມກັນຕໍ່ໄປ. ລາວຍັງຄິດວ່າ ຄົງຈະມີວິທີການໃດໜຶ່ງເພື່ອຈະຢຸດຢັ້ງຄວາມຮຸນແຮງ.
- **ຮູ້ສຶກຜິດທີ່ຈະເອົາລູກໄປນຳໂດຍບໍ່ມີພໍ່**
  ແຕ່ບາງທີຄຳຖາມທີ່ດີກວ່າເປັນຫຍັງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງບໍ່ໜີ ? ຖ້າພວກເຮົາຖາມວ່າເປັນ ຫຍັງລາວຈຶ່ງບໍ່ໜີນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າພວກເຮົາຄິດວ່ານັ້ນເປັນບັນຫາສ່ວນຕົວຂອງລາວ ທີ່ຕ້ອງແກ້ໄຂ. ຖ້າຄິດວ່າຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນລາວຜູ້ດຽວນັ້ນແມ່ນຄວາມຄິດທີ່ຜິດ.
- ທັງໝົດໃນຊຸມຊົນຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ສະຫວັດດີພາບຂອງທຸກໆຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.
- ແມ່ນຜູ້ຊາຍທີ່ເປັນຜູ້ລະເມີດສິດທິຂອງແມ່ຍິງວ່າດ້ວຍການດຳລົງຊີວິດທີ່ປອດຈາກການທຳຮ້າຍຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ສັງຫານແມ່ຍິງ. ການກະທຳແບບນີ້ຄວນຈະຖືກຄັດຄ້ານແລະຂັດຂວາງ.

ສ້າງແຜນເພື່ອຄວາມປອດໄພ

ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຄວາມຮຸນແຮງຂອງຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າມີທາງເລືອກທີ່ຈະຕອບຮັບຕໍ່ການກະທຳຂອງຜູ້ຊາຍໄດ້. ແມ່ຍິງສາມາດວາງແຜນລ່ວງໜ້າໄວ້ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແລະລູກໆປອດໄພຈົນກວ່າຜູ້ຊາຍຈະຢຸດໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ.

ກຽມຄວາມປອດໄພໄວ້ ກ່ອນທີ່ຄວາມຮຸນແຮງຈະເກີດ.

- ເລົ່າເລື່ອງຄວາມຮຸນແຮງສູ່ຄົນໃກ້ຄຽງຟັງ. ຂໍຮ້ອງໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນຊ່ວຍຖ້າລາວໄດ້ຍິນວ່າທ່ານກຳລັງຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ. ບາງທີຄົນໃກ້ຄຽງ, ພີ່ນ້ອງທີ່ເປັນເພດຊາຍ, ກຸ່ມຂອງແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍສາມາດມາຮອດກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຖືກທຳຮ້າຍຢ່າງຮຸນແຮງ.
- ຄິດເຖິງສັນຍານ ຫຼື ຄຳເວົ້າສະເພາະທີ່ເຮັດໃຫ້ລູກ ຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນຄອບຄົວມາຊ່ວຍທ່ານ.
- ບອກໃຫ້ລູກໆຮູ້ວ່າຈະໄປຮອດບ່ອນທີ່ປອດໄພໄດ້ແນວໃດ.

ຄວາມປອດໄພໃນໄລຍະທີ່ເກີດຄວາມຮຸນແຮງ.

- ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າ, ຜົວຂອງທ່ານຈະໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ພະຍາຍາມໃຫ້ມັນເກີດຂຶ້ນຢູ່ບ່ອນທີ່ບໍ່ມີອາວຸດ ຫຼື ສິ່ງຂອງທີ່ຜົວຂອງທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ ເພື່ອທຳຮ້າຍທ່ານ ຫຼື ໃຫ້ເກີດຢູ່ບ່ອນທີ່ ທ່ານສາມາດໜີໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

➤ *ໃຫ້ຄິດເຖິງເລື່ອງເຫຼົ່ານີ້, ເຖິງວ່າທ່ານຈະຄິດວ່າຄວາມຮຸນແຮງຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນອີກແລ້ວ.*



ຊອກຫາບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານແກ້ໄຂຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄິດຫາທາງເລືອກອື່ນໆ.

- ໃຫ້ພິຈາລະນາໃຊ້ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ. ເຮັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜົວຂອງທ່ານຫຸດຜ່ອນຄວາມຮຸນແຮງລົງ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານແລະລູກໆປອດໄພ.
- ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໜີອອກຈາກລາວ ໃຫ້ຄິດເຖິງທາງໜີທີແລ່ນ ແລະ ບ່ອນໃດທີ່ເປັນບ່ອນປອດໄພທີ່ສຸດ.

ຄວາມປອດໄພໃນເມື່ອແມ່ຍິງພ້ອມທີ່ຈະໜີ.

- ທ້ອນເງິນໄວ້ເທົ່າທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້. ເກັບເງິນໄວ້ບ່ອນທີ່ປອດໄພ ຢູ່ ນອກເຮືອນ ຫຼື ອາດຈະເປີດບັນຊີຢູ່ທະນາຄານໂດຍໃສ່ຊື່ຂອງທ່ານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານມີເອກະລາດຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.
- ຖ້າທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຢ່າງປອດໄພ, ໃຫ້ຄິດຫາສິ່ງອື່ນທີ່ທ່ານສາ ມາດ ເຮັດໄດ້ໂດຍຫຸດຜ່ອນການເອື່ອຍອີງໃສ່ແຕ່ລາວ ເຊັ່ນ: ການມີ ໝູ່ເພື່ອນ, ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳກຸ່ມ ຫຼື ໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບຄອບຄົວ ພໍ່ແມ່ ອ້າຍເອື້ອຍນ້ອງ ຂອງທ່ານຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.
- ຊອກຫາ "ເຮືອນທີ່ປອດໄພ" ຫຼືການບໍລິການອື່ນໆ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ ຖືກທາລຸນ. ຢູ່ບາງເມືອງ, ບາງຄັ້ງອາດຈະມີສະຖານທີ່ ສະເພາະສຳລັບ ແມ່ຍິງ ແລະ ລູກທີ່ຖືກທາລຸນສາມາດຢູ່ພັກເຊົາໄດ້ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງ. ກ່ອນທີ່ຈະໜີ, ພະຍາຍາມຊອກໃຫ້ໄດ້ໜຶ່ງແຫ່ງບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດ ໄປເຖິງ.
- ສອບຖາມນຳໝູ່ຊະນິດ ຫຼື ພີ່ນ້ອງຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໃຫ້ ພັກເຊົາ ຫຼື ໃຫ້ທ່ານຢືມເງິນບໍ່. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ເລົ່າເລື່ອງ ນີ້ໃຫ້ຜົວຂອງທ່ານຟັງ.
- ອັດສຳເນົາເອກະສານທີ່ສຳຄັນໆ ເຊັ່ນ ບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ຫຼື ບັດສັກຢາກັນພະຍາດຂອງລູກໆ. ເກັບມ້ຽນສຳເນົາໜຶ່ງເອົາໄວ້ເຮືອນ ແລະ ສຳເນົາໜຶ່ງເອົາຝາກໄວ້ກັບຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ.
- ເອົາເງິນ, ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະເອກະສານສຳຄັນໄວ້ກັບຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ເພື່ອວ່າທ່ານຈະໄດ້ໜີອອກມາຢ່າງວ່ອງໄວ.
- ຖ້າວ່າມັນເຮັດໄດ້ຢ່າງປອດໄພ, ໃຫ້ຝຶກແຜນການໜີກັບລູກຂອງທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າມັນໃຊ້ໄດ້ບໍ່.



ທ່ານມີຄວາມສາມາດ ຄວາມຊຳນານທີ່ຈະ ເອົາອອກມານຳໃຊ້ ເພື່ອໃຫ້ເປັນອາຊີບຂອງ ທ່ານບໍ ?

ຖ້າທ່ານຈະໜີ



ຂ້ອຍຕ້ອງການໜີຈາກຜົວຂອງຂ້ອຍ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ມີເງິນຂອງຂ້ອຍ ເອງເລີຍ. ປ້າຂອງຂ້ອຍໄດ້ໃຫ້ຂ້ອຍຂາຍເຄື່ອງຊ່ວຍລາວຢູ່ຕະຫຼາດ. ຂ້ອຍໄດ້ເງິນ ຈາກການຮັບຈ້າງລ້ຽງເດັກນ້ອຍຕື່ມອີກເໝືອນກັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນສອງປີ ຂ້ອຍກໍ່ທ້ອນເງິນໄດ້ຈຳນວນໜຶ່ງ. ດັ່ງນັ້ນ, ມື້ໜຶ່ງຂ້ອຍກໍ່ໄດ້ເອົາລູກໜີ. ບາງຄັ້ງກໍ່ຫຍຸ້ງຍາກທີ່ດຳລົງຊີວິດດ້ວຍເງິນ ທີ່ຂ້ອຍຫາໄດ້ ແຕ່ກໍ່ຍັງດີກວ່າທີ່ຢູ່ກັບການຂົ່ມຕີ.

ຖ້າທ່ານຕັດສິນໃຈທີ່ຈະໜີ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກຽມຕົວກຽມໃຈເພື່ອປະເຊີນ ກັບບັນຫາອັນໃໝ່ ຊຶ່ງອາດຈະເກີດຂຶ້ນເຊັ່ນ:

ຄວາມປອດໄພ. ເວລາທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ສຸດສຳລັບແມ່ຍິງແມ່ນຫຼັງຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າໜີ. ຜູ້ຊາຍໄດ້ເສຍການຄວບຄຸມເຂົາເຈົ້າໄປ ແລະ ຈະເຮັດທຸກຢ່າງທີ່ຈະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກັບຄືນມາ. ຜູ້ຊາຍອາດຈະຕິດຕາມເຂົາເຈົ້າໄປ ແລະ ຂ້າເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຕາຍ. ແມ່ຍິງຄວນຈະແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ອາໄສຢູ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ເປັນບ່ອນທີ່ຜູ້ຊາຍ ບໍ່ຮູ້ ຫຼື ຢູ່ບ່ອນທີ່ຖືກຄຸ້ມກັນຢ່າງປອດໄພ. ແມ່ຍິງບໍ່ຄວນບອກໃຜໝົດວ່າເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃສເພາະວ່າຜູ້ຊາຍອາດຈະໄປບັງຄັບເຂົາເຈົ້າໃຫ້ບອກເຂົາວ່າແມ່ຍິງຢູ່ບ່ອນໃດ.

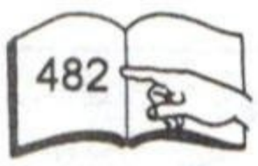
ດຳລົງຊີວິດດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງ. ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຊອກຫາວິທີເພື່ອລ້ຽງຕົວທ່ານເອງ ແລະ ລູກໆ. ຖ້າທ່ານສາມາດອາໄສຢູ່ນຳໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ພີ່ນ້ອງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໃຊ້ເວລານັ້ນເພື່ອຍົກລະດັບຄວາມຮູ້ ແລະ ອາຊີບເພີ່ມ. ເພື່ອປະຢັດເງິນ, ທ່ານອາດຈະຢູ່ຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ຖືກທາລຸນເໝືອນກັນ.

ຄວາມຮູ້ສຶກ: ສິ່ງຕ່າງໆທີ່ທ່ານຕ້ອງການຈະຈັດການສຳລັບຊີວິດໃໝ່ຂອງທ່ານອາດຈະ ຮູ້ສຶກວ່າມັນໜັກເກີນໄປທີ່ຈະປະເຊີນກັບມັນ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກຢ້ານ ແລະ ໂດດດ່ຽວ ເພາະວ່າທ່ານບໍ່ເຄີຍຢູ່ຜູ້ດຽວໃນສະຖານທີ່ແປກຕ່າງຢ່າງນີ້. ທ່ານອາດຈະຄິດຮອດຜົວຂອງທ່ານ, ເຖິງວ່າລາວໄດ້ກະທຳສິ່ງທີ່ບໍ່ດີກັບທ່ານ ກໍ່ຕາມ. ໃນເມື່ອສິ່ງຕ່າງໆປາກົດວ່າຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ, ທ່ານອາດຈະຫຼົງລືມສິ່ງ ໂຫດຮ້າຍຕ່າງໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໜີ. ຈົ່ງໃຫ້ເວລາກັບທ່ານທີ່ຈະ ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າກັບການທີ່ສູນເສຍຄູ່ນອນໄປ ແລະ ເສຍການດຳລົງຊີວິດທີ່ເຄີຍ ຢູ່ມາກ່ອນ. ພະຍາຍາມຢູ່ຢ່າງເຂັ້ມແຂງ. ຖ້າທ່ານສາມາດຊອກໄດ້ໃຫ້ໄປໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນສະ ພາບດຽວກັນກັບທ່ານ, ທັງສອງຄົນຈະສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນໄດ້.

ເພື່ອປ່ຽນແປງສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ, ທຸກຄົນຕ້ອງເຊົາຄິດວ່າຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດກັບແມ່ຍິງເປັນພຽງແຕ່ "ມັນກໍ່ເປັນໄປຕາມເລື່ອງ" ຫຼື ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມຜິດຂອງແມ່ຍິງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງແນວຄິດເພື່ອຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງຄວາມຮຸນແຮງຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ຂອງທ່ານ.

ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງ.

ໂອ້ລົມກັນເລື່ອງຄວາມທາລຸນແມ່ນບາດກ້າວທຳອິດທີ່ຈະປ່ຽນແປງມັນ. ພະຍາຍາມຊອກຫາແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາກັບຜູ້ຊາຍທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ທາລຸນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດເຫັນຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ຊອກພົບຜູ້ຊາຍ ທີ່ເຫັນວ່າຄວາມຮຸນແຮງເປັນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ. ເຮັດໃຫ້ເລື່ອງຄວາມຮຸນແຮງເປັນ ທີ່ກ່າວເຖິງຂອງແຕ່ລະຄົນ. ເຮັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ເພື່ອໃຫ້ຄົນຄິດວ່າຄວາມ ຮຸນແຮງນັ້ນເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດພາດ.



ລິເລີ່ມສ້າງຕັ້ງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

➤ *ຈົ່ງລະວັງ! ຢູ່ໃນບາງຊຸມຊົນ ການເຮັດວຽກຕ້ານກັບຄວາມຮຸນແຮງອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍ.*

ຈັດຕັ້ງບໍລິການເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ໜີຈາກຄວາມຮຸນແຮງ



- ຈັດຕັ້ງເຮືອນ ຫຼື ບ່ອນພັກເຊົາທີ່ປອດໄພໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ເຊື່ອງຊ້ອນສະຖານທີ່ນັ້ນແລະເຮັດຢ່າງປິດລັບ.
- ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນ, ໂດຍສະເພາະການຈັດຕັ້ງທີ່ໃຫຍ່ ແລະ ມີອຳນາດຫຼາຍກວ່າ. ຕົວຢ່າງ: ຕາໜ່າງຂອງອົງການດ້ານສຸຂະພາບຢູ່ປະເທດຂອງທ່ານ ຊຶ່ງອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ .ທ່ານສາມາດປຶກສາກັບອຳນາດການປົກຄອງຊຸມຊົນຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈໄດ້. ເຕົ້າໂຮມເອົາຜູ້ຊາຍຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ໃຫ້ມາຮ່ວມມືກັບທ່ານ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສິດຂອງເຂົາເຈົ້າພາຍໃຕ້ກົດໝາຍ ເຊັ່ນ: ກົດໝາຍຄອບຄົວ ແລະ ກົດໝາຍອື່ນໆທີ່ຕ້ານກັບຄວາມຮຸນແຮງ ທີ່ແມ່ຍິງສາມາດນຳມາໃຊ້ໄດ້.
- ຊອກຫາຊ່ອງທາງ ເພື່ອຝຶກວິຊາຊີບໃໝ່ໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງ, ເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນມີຄວາມສາມາດລ້ຽງຕົນເອງ.

ໃຊ້ຄວາມກົດດັນຂອງສັງຄົມ

ຄວາມກົດດັນຂອງສັງຄົມເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຄົນເຮົາເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຜິດພາດມີອັນໃດແດ່ ? ຢູ່ບາງ ທ້ອງຖິ່ນແມ່ນຕຳຫຼວດ, ບາງບ່ອນແມ່ນທະຫານ, ຄອບຄົວ ຫຼື ສາດສະໜາ. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍ ແມ່ນການຮ່ວມມືຂອງການຈັດຕັ້ງທີ່ກ່າວນັ້ນທັງໝົດ.

ຢູ່ບາງຊຸມຊົນໃນທະວີບອາເມລິກາກາງ , ມີອາສາສະມັກເພດຊາຍອອກກວດລາດຕະເວນ ເພື່ອແຈ້ງເຫດຮ້າຍແລະເພື່ອປ້ອງກັນເຂົາເຈົ້າຈາກອາຊະຍະກຳ . ຢູ່ໃນຊຸມຊົນເຫຼົ່ານີ້, ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງເປັນທີ່ຍອມຮັບບໍ່ໄດ້ . ຖ້າຜູ້ຊາຍຕີເມຍຂອງເຂົາເຈົ້າ , ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຢູ່ໃນ ເມືອງນີ້ຈະລົງໂທດເຂົາເຈົ້າ .

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ນຳຊຸມຊົນ ແລະ ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນໆໃຫ້ກ່າວຕໍ່ຕ້ານຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ສະແດງໃຫ້ ຊຸມຊົນເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຜູ້ຊາຍຜູ້ໃດຂ້ຽນຕີແມ່ຍິງ. ພະຍາຍາມໃຊ້ທຸກໆຄວາມກົດດັນທີ່ມີຢູ່ໃນສັງຄົມບ່ອນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ໃຫ້ກັນ ບໍ່ໃຫ້ຜູ້ຊາຍທາລຸນແມ່ຍິງ.

ຢູ່ບາງປະເທດ, ແມ່ຍິງໄດ້ຈັດຕັ້ງເພື່ອຮຽກຮ້ອງໃຫ້ກົດໝາຍຕັດສິນລົງໂທດຜູ້ຊາຍຜູ້ທີ່ທາລຸນເມຍຂອງຕົນເອງ, ແຕ່ບາງຄັ້ງການປະຕິບັດກົດໝາຍກໍ່ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຜົນແກ່ແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນສະເໝີໄປ . ບາງຄັ້ງ, ຜູ້ທີ່ປົກປ້ອງການປະຕິບັດກົດໝາຍ ເຊັ່ນ ຕຳຫຼວດ , ນັກກົດໝາຍ ແລະ ຜູ້ພິພາກສາກໍ່ບໍ່ສາມາດໄວ້ວາງໃຈໄດ້. ແຕ່ຖ້າວ່າລະບົບກົດໝາຍ ແລະ ຕຳຫຼວດສາມາດປົກປ້ອງແມ່ຍິງ ຢູ່ທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ນັ້ນ ເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຮ່ຳຮຽນກົດໝາຍ ແລະ ສິດທິຂອງແມ່ຍິງຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້.

ລ້ຽງລູກຂອງທ່ານໃຫ້ດຳລົງ
ຊີວິດໂດຍ ປັດສະຈາກຄວາມຮຸນແຮງ.
ທ່ານສາມາດປ່ຽນແປງສະພາບການ
ຢູ່ເຮືອນຂອງທ່ານໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອ
ລູກຂອງທ່ານ ແກ້ໄຂບັນຫາດ້ວຍ
ວິທີສັນຕິ. ສິດສອນລູກຜູ້ຊາຍ
ໃຫ້ນັບຖືຕົວເອງ ແລະ
ນັບຖືເພດຍິງ.



ບາງຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບ ອສບ

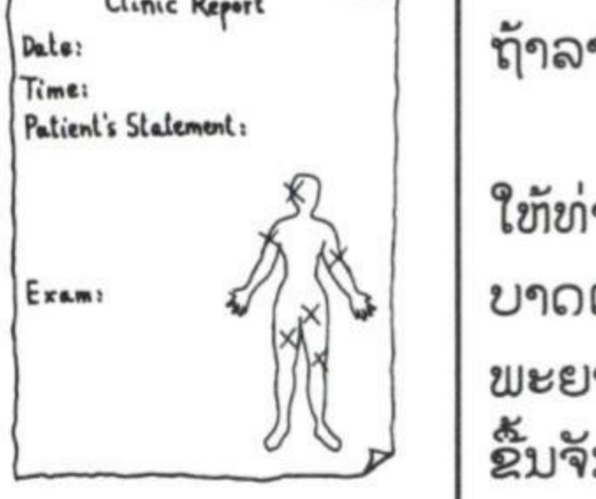


ອສບ ສາມາດມີບົດບາດທີ່ສຳຄັນເພື່ອຢຸດຢັ້ງຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ກັບແມ່ຍິງ. ມັນຍັງບໍ່ທັນພຽງພໍທີ່ຈະປິ່ນປົວພຽງແຕ່ບາດແຜທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກ ຄວາມຮຸນແຮງຢູ່ນຳແມ່ຍິງເທົ່ານັ້ນ.

ເວລາທີ່ທ່ານກວດແມ່ຍິງ, ໃຫ້ກວດຊອກຫາອາການທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮຸນ ແຮງ ນຳຜູ້ຊາຍມັກຈະຕີເມຍຂອງລາວບ່ອນທີ່ຜູ້ອື່ນຈະບໍ່ສັງເກດເຫັນ. ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕີກໍ່ຈະນຸ່ງເຄື່ອງປົກປິດໄວ້. ຍ້ອນວ່າທ່ານເປັນ ອສບ, ທ່ານ ແມ່ນຜູ້ໜຶ່ງໃນຈຳນວນໜ້ອຍຄົນທີ່ເຫັນພາກສ່ວນປິດລັບຂອງຮ່າງກາຍ ຂອງແມ່ຍິງ.

ຖ້າວ່າທ່ານເຫັນຮອຍທີ່ຜິດປົກກະຕິ, ຮອຍຊູດ ຫຼື ຮອຍແປ້ວ ໃຫ້ຖາມ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມັນເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ ຫຼື ແມ່ຍິງມາຫາທ່ານ ຍ້ອນອາການເຈັບ, ເລືອດອອກ ຫຼື ກະດູກຫັກແລະມີບາດແຜອື່ນໆ ໃຫ້ ຖາມລາວວ່າໄດ້ຖືກທຸບຕີ ຫຼື ບໍ່. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າມີບາດແຜຫຼາຍໆຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງ ຈະເວົ້າວ່າເກີດຂຶ້ນຍ້ອນອຸບັດຕິເຫດ. ປອບໃຈລາວວ່າທ່ານ ຈະບໍ່ເຮັດຫຍັງ ຖ້າລາວບໍ່ອະນຸຍາດ.

ບັນທຶກທຸກໆຢ່າງທີ່ເຫັນ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານເຫັນແມ່ຍິງຜູ້ ໜຶ່ງທີ່ຖືກທາລຸນ ໃຫ້ທ່ານແຕ້ມຮູບທາງເບື້ອງໜ້າ ແລະ ທາງຫຼັງຂອງລາວແລ້ວ ໝາຍຈຸດທີ່ມີ ບາດແຜ. ບັນທຶກຊື່ຂອງບຸກຄົນທີ່ທາລຸນລາວ.



➤ ລາຍລະອຽດ ກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວ ບາດແຜຢູ່ນຳແມ່ຍິງ ໃຫ້ເບິ່ງເພີ້ມຢູ່ປຶ້ມ ໄກແພດ ແລະ ເອກະສານກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບອື່ນໆ

ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ວ່າການທາລຸນນັ້ນເກີດ ຂຶ້ນຈັກເທື່ອແລ້ວກ່ອນໜ້ານີ້. ຖາມລາວ ວ່າຄົນຜູ້ອື່ນໃນຄອບຄົວ ຖືກທາລຸນນຳ ພ້ອມກັນບໍ່ເຊັ່ນ ເອື້ອຍ ຫຼື ນ້ອງສາວຂອງ ລາວ ຫຼື ພວກລູກໆເດ . ຖ້າລາວຢູ່ໃນສະ ພາບທີ່ ອັນຕະລາຍໃຫ້ຊ່ວຍລາວຕັດສິນໃຈ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ ລາວຢາກເຮັດ. ເຖິງວ່າລາວ ຢາກຈະ ໜີ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຊ່ວຍລາວສ້າງແຜນ ເພື່ອ ຄວາມປອດໄພ.



ຖ້າວ່າລາວຢາກຈະໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດໃຫ້ໄປນຳລາວ ແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ຕຳຫຼວດໄດ້ບັນທຶກຄຳຮ້ອງຟ້ອງຂອງລາວຢ່າງຈິງຈັງ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວ ໃຫ້ໄດ້ພົບກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ຖືກທາລຸນ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະຊ່ວຍກັນຊອກ ຫາຊ່ອງທາງແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້.

ຊັບພະຍາກອນອັນໃດແດ່ທີ່ມີຢູ່ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນ ?
ໃຫ້ຊອກຫາ:

- ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງ ດ້ານກົດໝາຍ
- ທີ່ພັກທີ່ປອດໄພ
- ໂຄງການສ້າງລາຍຮັບ ຂອງແມ່ຍິງ
- ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ
- ໂຄງການສຶກສາຜູ້ໃຫຍ່ ເພື່ອອ່ານແລະຂຽນໄດ້ ຫຼື ບໍລິການສຶກສາອື່ນໆ.

➤ *ເຮັດໃຫ້ຄົນໃນ ຊຸມຊົນເຫັນຜົນຮ້າຍ ຂອງຄວາມຮຸນແຮງ*

ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຊາຍ. ຢູ່ບາງຊຸມຊົນ, ຜູ້ຊາຍໄດ້ເຂົ້າມາຮ່ວມກຸ່ມກັນເພື່ອຊ່ວຍ ເຫຼືອຜູ້ຊາຍ ໃຫ້ຢຸດເຊົາການທາລຸນ. ໂດຍການສົນທະນາ ແລະ ຫຼີ້ນບົດບາດ ສົມມຸດ, ຜູ້ຊາຍກຸ່ມນີ້ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຊາຍຮູ້ວິທີໃໝ່ ເພື່ອສະແດງອອກຄວາມ ຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວບຄຸມພຶດຕິກຳຂອງຕົນເອງ. ສະເໜີຂໍໃຫ້ຜູ້ນຳທາງສາດສະໜາ ແລະ ຜູ້ນຳຊຸມຊົນຊ່ວຍໃຫ້ຈັດຕັ້ງກຸ່ມແບບນີ້ ແລະເພື່ອເອົາຊະນະໃຈຜູ້ຊາຍ ທຸກໆຄົນ, ພວກເຂົາເຈົ້າຄວນຈະຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການຢຸດເຊົາຄວາມທາລຸນຕໍ່ແມ່ຍິງທຸກຄົນ.

ພາກທີ 19

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: ໜ້າ

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດຊະນິດຕ່າງໆ 367
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ 367
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນແປກໜ້າ 368
ການຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນ 369
ຄວາມຄິດເຫັນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະປ້ອງກັນແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ
ຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້ 370
ຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນຈາກຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ 370
ຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍອອກຈາກການທາລຸນທາງເພດ 372
ການປ້ອງກັນຕົນເອງສຳລັບແມ່ຍິງ 372
ຖ້າວ່າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ 373
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ 375
ຖ້າທ່ານໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດ 377
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ 378
ການຖືພາ 378
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 378
ຮອຍສີກຊາດແລະບາດແຜ 379
ການຮ່ວມເພດຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ 379
ເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ 380
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 380

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກລະເມີດທາງເພດ



➤ *ການຂົ່ມຂືນແມ່ນຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, ບໍ່ແມ່ນຈະຕຳນິແມ່ຍິງ*

ທັງການຂົ່ມຂືນແລະການຖືກລະເມີດທາງເພດແມ່ນການພົວພັນທາງເພດທີ່ແມ່ຍິງ ບໍ່ຕ້ອງການ. ການຂົ່ມຂືນແມ່ນເວລາໃດທີ່ຜູ້ຊາຍເອົາອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ, ນິ້ວມື ຫຼື ສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງຍັດ ເຂົ້າຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ ຫຼື ປາກຂອງແມ່ຍິງ ໂດຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຕັມໃຈ.

ບາງຄັ້ງການຂົ່ມຂືນຈະຖືກຮຽກວ່າການຖືກລະເມີດທາງເພດ, ເພາະວ່າແມ່ນການກະທຳແບບຮຸນແຮງ, ນຳໃຊ້ການພົວພັນທາງເພດເປັນອາວຸດ. ການທຳຮ້າຍທາງເພດ ສັງລວມເອົາການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຊູ່ເຂັ່ນ ທາງເພດອື່ນໆ ທີ່ບໍ່ຕ້ອງການນຳອີກ.

➤ *ມັນກໍ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຄວາມຮຸນແຮງຊະນິດອື່ນໆ, ເປົ້າໝາຍຂອງຜູ້ຂົ່ມຂືນແມ່ນການມີອຳນາດເໜືອກວ່າຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍ. ສຳລັບລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ .....*

ບາງຄົນຄິດວ່າການຂົ່ມຂືນແມ່ນພຽງແຕ່ເວລາຜູ້ຊາຍຕີແມ່ຍິງ ຫຼື ປ່ອຍປະໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍສະຕິແລ້ວຮ່ວມເພດກັບລາວ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄົງຈະໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມຢ່າງໜວງໜາຍເພື່ອຈະໜີ ແລະ ສ່ຽງຕໍ່ການຖືກຂ້າໜາຍກວ່າການຖືກຂົ່ມຂືນ. ແຕ່ ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະບໍ່ຕໍ່ສູ້ຄືນນັ້ນມັນກໍ່ຍັງເປັນການຂົ່ມຂືນຢູ່. ບໍ່ໄດ້ກ່ຽວວ່າແມ່ຍິງຈະ ຕັດສິນໃຈເຮັດອັນໃດ, ຖ້າວ່າລາວບໍ່ໄດ້ເລືອກທີ່ຈະຮ່ວມເພດນຳນັ້ນແມ່ນການຂົ່ມຂືນ ແລະ ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງລາວເລີຍ.

ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນສາມາດຖືກຂົ່ມຂືນໄດ້, ແຕ່ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ມີຄວາມສ່ຽງໜາຍກວ່າເຊັ່ນ:

- ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ເຊັ່ນເຂົາເຈົ້າໃຊ້ລໍ້ຄົນພິການ, ຫູໜວກ, ຕາບອດ ຫຼື ປັນຍາອ່ອນ.
- ແມ່ຍິງທີ່ອົບພະຍົບ, ຍົກຍ້າຍຖິ່ນຖານມາແຕ່ບ່ອນອື່ນ ຫຼື ຢູ່ກາງສົງຄາມ.
- ຢູ່ຢ່າງມີຄວາມກົດດັນ ຫຼື ຂາດທີ່ພັກພາອາໄສ.
- ແມ່ຍິງໂສເພນີ.
- ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຈັບກຸມ ຫຼື ຢູ່ໃນຄຸກ.
- ຖືກທາລຸນຈາກຜົວ ຫຼື ແຟນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຜູ້ຂົ່ມຂືນອາດຈະເຫັນວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກນີ້ຂົ່ມຂືນໄດ້ງ່າຍ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າພິການ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າຂາດການຄຸ້ມຄອງຈາກຊຸມຊົນ.

ມີການທຳຮ້າຍທາງເພດຫຼາຍໆຊະນິດ, ແຕ່ມີໜ້ອຍຊະນິດເທົ່ານັ້ນທີ່ຄົນເຫັນວ່າແມ່ນການຂົ່ມຂືນ. ຕົວຢ່າງ: ເຫດການໃນຊີວິດສາມາດບັງຄັບໃຫ້ແມ່ຍິງມີການຮ່ວມເພດໂດຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ເຫດການແບບນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນຊີວິດສົມລົດ. ແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານ ແລະ ບາງຄົນຖືກເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າການຮ່ວມເພດ ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງ ເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ຄຳນຶງວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ. ເຖິງວ່າການຂົ່ມຂືນ ຊະນິດນີ້ ບໍ່ໄດ້ຖືກລົງໂທດຈາກສັງຄົມກໍ່ຕາມ ແຕ່ມັນກໍ່ຍັງເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດຢູ່.

ສຳລັບແມ່ຍິງອີກຈຳພວກໜຶ່ງ, ການຮ່ວມເພດແມ່ນວິທີການເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ, ເຊັ່ນ ເພື່ອລ້ຽງດູລູກເຕົ້າ, ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ທີ່ພັກພາອາໄສ, ເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ, ຫຼື ເພື່ອຮັກສາອາຊີບວຽກງານຂອງຕົນເອງ. ບໍ່ວ່າເຫດຜົນຈະແມ່ນອັນໃດກໍ່ຕາມ, ແມ່ຍິງບໍ່ຄວນຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດ ໂດຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ.

ໃນການພົວພັນລັກສະນະໃດກໍ່ຕາມ , ແມ່ຍິງສາມາດເລືອກທີ່ຈະຍອມຮັບ ຫຼື ປະຕິເສດການເຂົ້າມາພົວພັນທາງເພດ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າປະຕິເສດ, ທາງເລືອກຂອງຜູ້ຊາຍມີຄື: ນັບຖື ແລະຍອມຮັບການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຫຼື ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມປ່ຽນຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼືບັງຄັບໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຍອມຮັບ. ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະຄຸ້ນເຄີຍກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ຕອບ "ຕົກລົງ", ເພາະວ່າຖ້າຈະປະຕິເສດກໍ່ຄົງບໍ່ໄດ້ຜົນແນ່ນອນ, ນັ້ນກໍ່ແມ່ນການຂົ່ມຂືນເໝືອນກັນ.

ເວລາໃດກໍ່ຕາມທີ່ແມ່ຍິງຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດ, ຈະມີຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ດ້ານຈິດໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຄຸ້ນເຄີຍ. ຖ້າແມ່ຍິງຍັງສືບຕໍ່ມີການພົວພັນກັບຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະໜີຈາກການຂົ່ມຂືນ ແລະການທີ່ຈະເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງ.

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຜິວ ຫຼື ຜິວນອກສົມລົດ. ຖ້າວ່າກົດໝາຍ ຫຼື ປະເພນີປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງຄືດັ່ງເປັນຊັບສິນຂອງຜົວ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະຮ່ວມເພດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະຕ້ອງການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ.

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນແປກໜ້າ. ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນແປກໜ້າ ແມ່ນເປັນການຂົ່ມຂືນທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ອັນຕະລາຍທີ່ສຸດ. ຜູ້ຂົ່ມຂືນຈະໃຊ້ອາວຸດ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຢ້ານ ແລະ ຍອມຈຳນົນ. ຜູ້ຂົ່ມຂືນຈະຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງ ແລ້ວຈາກໄປ ຫຼື ຈະຂົ່ມຂືນ ແລ້ວຂ້າ ຫຼື ທຳຮ້າຍ ແລ້ວຈາກໄປ.

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດຊະນິດຕ່າງໆ

➤ *ເປັນການຫຍຸ້ງຍາກສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນລາວແມ່ນຄົນທີ່ລາວຮູ້ຈັກ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ມັນກໍ່ຍາກສຳລັບເຂົາເຈົ້າອີກທີ່ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກປອດໄພຖ້າຫາກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ພົບກັບຜູ້ນັ້ນອີກ.*

353

66

ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ

ແມ່ຍິງສາມາດຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຊູ້ແຟນ. ແຟນຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຄິດ ວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນແຟນເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ ໃຊ້ເງິນກັບແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນແລ້ວ, ເຄີຍໄດ້ຮ່ວມເພດກັນມາກ່ອນ ແລ້ວ ຫຼື ວ່າ ແມ່ຍິງໄດ້ຍິ່ວເຍ້ົາທາງເພດຕໍ່ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ໄປສູ່ຂໍ ແລະ ມີແຜນ ຈະແຕ່ງງານ ກັນແລ້ວ; ແຕ່ຖ້າຜູ້ຊາຍບັງຄັບ ແມ່ຍິງ, ນັ້ນມັນ ກໍ່ຍັງແມ່ນການຂົ່ມຂືນ. ແມ່ຍິງ ອາດຈະບໍ່ສາມາດ ເລົ່າເລື່ອງ ການຂົ່ມຂືນ ແບບນີ້ໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ ເພາະເຂົາເຈົ້າ ຢ້ານຜູ້ອື່ນ ຈະຕຳນິ.



463

ການຊູ່ເຂັນທາງເພດ

ການຊູ່ເຂັນທາງເພດ. ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດໂດຍເພື່ອນ ຮ່ວມງານ ຫຼື ຫົວໜ້າຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ເພື່ອວ່າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດສືບຕໍ່ຮັກ ສາໜ້າທີ່ການຂອງເຂົາເຈົ້າໄວ້ໄດ້ . ເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະຖືກລົງໂທດດ້ວຍການ ຖືກໄລ່ອອກການ ຫຼື ການລົງໂທດແບບອື່ນໆ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າໄປເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງ



ການທາລຸນທາງເພດຢູ່ນຳເດັກ. ເດັກຍິງຫຼືເດັກຊາຍສາມາດຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍ ຊາຍຜູ້ອາວຸໂສຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໂດຍຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໃດກໍ່ໄດ້. ຖ້າວ່າພໍ່, ພໍ່ລ້ຽງ, ລຸງຫຼືອາວ, ອ້າຍ, ພີ່ນ້ອງ ຫຼືຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມໄປຮ່ວມເພດກັບເດັກ ຫຼື ສຳຜັດກັບເຂົາເຈົ້າ ໄປໃນທິດທາງການພົວພັນທາງເພດນັ້ນກໍ່ຖືວ່າເປັນການຂົ່ມຂືນ. ສິ່ງສຳຄັນ ຄວນເຂົ້າໃຈວ່າເດັກອາດຈະສັບສົນ ແລະ ບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ ກັບເຂົາເຈົ້າໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ ຂົ່ມຂືນນັ້ນ ເປັນຜູ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າໄວ້ວາງໃຈ. ຄົນຢູ່ໃນຄອບຄົວອາດຈະບໍ່ຮູ້ເລື່ອງການທາລຸນ ຫຼື ພວກເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະປະຕິເສດການຂົ່ມຂືນ ຫຼື ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະກ່າວຫາວ່ານັ້ນ ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງເດັກນ້ອຍ. ເປັນການບໍ່ຖືກຕ້ອງເລີຍທີ່ຈະຕຳນິຜູ້ຖືກ ຂົ່ມຂືນໂດຍສະເພາະແມ່ນເດັກ.

ສຳຜັດກັບເດັກແບບການ ພົວພັນທາງເພດແມ່ນການ ຂົ່ມຂືນ

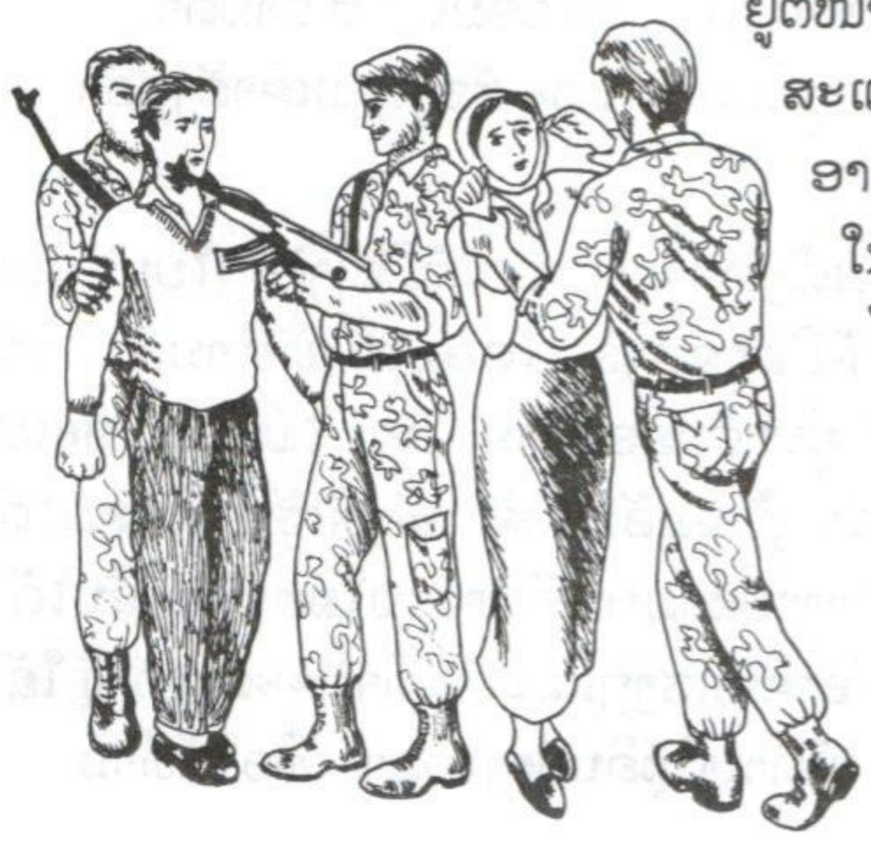
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນແປກໜ້າ

ການຂົ່ມຂືນຊະນິດນີ້ມັກຈະຖືກກ່າວເຖິງຢ່າງກ້ວາງຂວາງ, ຄົນທົ່ວໄປມັກ ຈະຄິດເຖິງການຂົ່ມຂືນຊະນິດນີ້ ຖ້າເຂົາເຈົ້າໄດ້ຍິນຄຳວ່າ "ຂົ່ມຂືນ" . ແມ່ຍິງ ອາດຈະຖືກຄຸບ ຫຼື ກຸມຢູ່ຕາມແຄມທາງປ່ຽວ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນຂອງລາວເອງ. ການ ຂົ່ມຂືນຊະນິດນີ້ມີການຕໍ່ສູ້ກັນຫຼາຍແຕ່ບໍ່ຄ່ອຍຈະເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍ ເທົ່າກັບການ ຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ແມ່ຍິງຄຸ້ນເຄີຍ.

ການຂົ່ມຂືນໂດຍກຸ່ມອັນຕະພານ: ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນ, ບາງຄັ້ງມີແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງກຳລັງຖືກຂົ່ມຂືນ, ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນມາເຫັນກໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມນຳເລີຍ. ບາງຄັ້ງຊາຍໜຸ່ມກໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມກັນ ແລະ ຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງ ເພື່ອສະແດງຄວາມເປັນຜູ້ຊາຍໃຫ້ກັນ ແລະ ກັນເບິ່ງ.

ການຂົ່ມຂືນຢູ່ໃນຄຸກຫຼືບ່ອນຄຸມຂັງ: ມີແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນຖືກຕຳໜວດ ຫຼື ຜູ້ຄຸມຂົ່ມຂືນ ຫຼັງຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືກຈັບ. ການຂົ່ມຂືນໂດຍນັກໂທດຜູ້ຊາຍກໍ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນເໝືອນກັນ ເພື່ອສ້າງອຳນາດຂົ່ມຂູ່ຜູ້ອື່ນ.

ການຂົ່ມຂືນໃນວາລະສົງຄາມ: ທະຫານ ຫຼື ຜູ້ຮຸກຮານມັກຈະໃຊ້ການຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງ ເພື່ອຢຶດຄອງເນື້ອທີ່ຂອງຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຊາວບ້ານອັບອາຍ. ສັດຕູມັກຈະຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວ ຫຼື ຍິງສາວຢູ່ຕໍ່ໜ້າຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອສະແດງອຳນາດຂອງເຂົາ. ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກ ບັງຄັບໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນຄ້າຍ ແລະ ບັງຄັບໃຫ້ເປັນໂສເພນີ ຫຼື ທາດການມະລົມ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ ຖືກຂ້າ ຫຼື ເພື່ອແລກປ່ຽນກັບຄວາມປອດໄພຂອງລູກໆ ຫຼື ອາຫານ ເພື່ອລ້ຽງຊີບ.



➤ *ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ມີຊີວິດລອດຈາກການຂົ່ມຂືນຢູ່ໃນສັງຄົມຕ້ອງການໆດູແລພິເສດ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີລູກ, ຕົວລາວເອງ ແລະ ລູກມັກຈະມີຄວາມຂົ່ມຂື່ນຈາກອະດີດທີ່ລາວຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍສັດຕູ.*

ການຂົ່ມຂືນແມ່ນຮູບແບບໜຶ່ງຂອງການທໍລະມານ ຖ້າວ່າມັນເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນວາລະສົງຄາມ

ການຫຼີກເວັ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນ

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນ, ບໍ່ມີວິທີການປະພຶດອັນໃດທີ່ຜິດ ຫຼື ຖືກຕ້ອງ, ແຕ່ກໍ່ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ ຫຼື ຄວາມເຈັບປວດຈາກການຂົ່ມຂືນບາງຢ່າງ, ສິ່ງທີ່ ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມຄຸ້ນເຄີຍທີ່ລາວມີຕໍ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນ, ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ອັນຕະລາຍທີ່ລາວກຳລັງປະເຊີນຢູ່. ຈົ່ງຈຳໄວ້ວ່າ, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຖືກຂົ່ມຂືນບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າການ ປ້ອງກັນຕົວຂອງລາວ ຫຼົ້ມເຫຼວ ແຕ່ແມ່ນຍ້ອນຜູ້ຂົ່ມຂືນລາວນັ້ນແຂງແຮງກວ່າພ້ອມທັງບັງຄັບລາວ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້



ປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ
ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ

- ເຮັດວຽກງານຂອງທ່ານຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນ. ທ່ານຈະມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ເຂັ້ມແຂງກວ່າເກົ່າ ຖ້າວ່າທ່ານໄດ້ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເປັນກຸ່ມ.
- ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງ, ທີ່ເຄີຍເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ພໍໃຈເຂົ້າເຮືອນຂອງທ່ານ. ຢ່າໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນຮູ້ວ່າທ່ານຢູ່ເຮືອນຜູ້ດຽວ.
- ພະຍາຍາມຢ່າຍ່າງຢູ່ທາງປ່ຽວຜູ້ດຽວ, ໂດຍສະເພາະເວລາກາງຄືນ. ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄປຜູ້ດຽວ, ປົກປິດໜ້າ ແລະ ເຮັດທ່າທາງບຶກບຶນຄືຄົນທີ່ເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ. ຜູ້ຂົ່ມຂືນທົ່ວໄປມັກຈະຊອກຫາແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຂົາຮູ້ສຶກວ່າຈະບັງຄັບໄດ້ງ່າຍ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານກຳລັງຖືກຕິດຕາມ, ພະຍາຍາມປ່ຽນທິດທາງ, ຫຼືໄປໃຫ້ທັນຜູ້ອື່ນ, ແວ່ເຮືອນຄົນ ຫຼື ຮ້ານຄ້າ. ຫຼັງຈາກໜ້າໄປຫາຜູ້ຕິດຕາມ ແລະ ຮ້ອງຖາມເຂົາດັງໆວ່າ ເຂົາຕ້ອງການຫຍັງ.
- ໃຫ້ທ່ານເອົາສິ່ງຂອງອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີສຽງດັງໆໄປນຳ ເຊັ່ນ ໝາກຫວີດ. ນອກນັ້ນ, ໃຫ້ມີສິ່ງຂອງອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອປ້ອງກັນທ່ານໄດ້ ຢູ່ນຳຕົວຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນ ໄມ້ຄ້ອນ, ສະເປທີ່ທ່ານສາມາດສີດໃສ່ຕາເຂົາ ຫຼື ຝຸ່ນອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ແສບໄດ້ ຝຸ່ນພິກໄທ ຫຼື ໝາກເຜັດປົ່ນທີ່ທ່ານສາມາດເອົາຫວ່ານໃສ່ຕາຜູ້ຂົ່ມຂືນໄດ້.
- ຖ້າວ່າທ່ານຖືກກຸມໃຫ້ທ່ານຮ້ອງຂຶ້ນແຮງໆແລະດັງເທົ່າທີ່ຈະດັງໄດ້ ຫຼື ໃຊ້ ໝາກຫວີດ. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຜົນໃຫ້ທ່ານຕໍ່ສູ້ຄືນຢ່າງໄວວາ, ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດແລ່ນໜີໄດ້.

372
ການປ້ອງກັນຕົວເອງ

ຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນຈາກຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ

ຈົ່ງຝຶກໃຫ້ເຊື່ອໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານເອງ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຖືກສັ່ງສອນຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍໃຫ້ເປັນຄົນສຸພາບ ແລະ ພະຍາຍາມບໍ່ຕໍ່ຕ້ານກັບຜູ້ໃດໝົດ. ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ພໍໃຈເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງມີຄວາມຍາກໃຈທີ່ຈະສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກອອກມາ. ແຕ່ຈົ່ງລະມັດລະວັງຖ້າວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກດັ່ງນີ້:

- ມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນດົນກວ່າປົກກະຕິ.
- ຢ້ານ, ຫຼື ທ່ານຮູ້ສຶກຢາກຈະໜີ.
- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈຕໍ່ຄຳຄິດຄຳເຫັນ ຫຼື ຄຳແນະນຳທີ່ຄົນຜູ້ນັ້ນສະເໜີຕໍ່ທ່ານ.
- ບໍ່ມັກການສຳຜັດທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນປະຕິບັດຕໍ່ທ່ານ.

ມັນອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະມີ ປະຕິກິລິຍາ ຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນ ເພາະວ່າ ທ່ານເກງໃຈຄົນ ຜູ້ນັ້ນ. ນອກນັ້ນ, ຖ້າວ່າຄົນ ຜູ້ນັ້ນເປັນຄົນທີ່ ທ່ານຄຸ້ນເຄີຍ ທ່ານອາດຈະບໍ່ຄິດວ່າລາວມີເຈດຕະນາບໍ່ດີຕໍ່ ທ່ານອີກ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ເຊື່ອໃນ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ ແລະ ອອກໜີ ຈາກສະພາບການທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກ ບໍ່ສະບາຍໃຈກ່ອນສິ່ງທີ່ບໍ່ ເພິ່ງປາດຖະໜາ ຈະເກີດຂຶ້ນ.



ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ຜູ້ອື່ນຄິດວ່າ ຂ້ອຍເປັນຄົນບໍ່ຮູ້ຈັກ ຄວາມທີ່ໜີອອກຈາກລາວ. ຄືຊິບໍ່ມີຫຍັງທີ່ບໍ່ດີເກີດຂຶ້ນຕີບໍ !!

ໃຫ້ເຊື່ອໃນຄວາມຮູ້ສຶກ ຂອງທ່ານ. ເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນ ຊຸ່ນເຄືອງດີກວ່າທີ່ຈະຖືກ ຂົ່ມຂືນ .

ກຽມພ້ອມທີ່ຈະໜີ:

- ຫຼີກເວັ້ນເດີນທາງຜູ້ດຽວ ຮ່ວມກັບຄົນທີ່ເຄີຍເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ພໍໃຈ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ຈັກດີປານໃດ.
- ໃຫ້ຮູ້ທິດທາງ ຫຼືມີພາຫະນະກັບເຮືອນເອງ, ຖ້າທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ ຈຳເປັນຕ້ອງອອກຈາກສະພາບການນັ້ນ. ສິ່ງທີ່ປອດໄພກວ່າແມ່ນ ບໍ່ຄວນຈະໄປບ່ອນທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດກັບບ້ານດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍປາດ ສະຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນ.
- ບອກຄົນຜູ້ນັ້ນວ່າຄຳຄິດເຫັນ ແລະ ການສຳຜັດຂອງລາວເຮັດໃຫ້ ທ່ານບໍ່ສະບາຍໃຈ. ຖ້າວ່າລາວບໍ່ປ່ຽນແປງ ສິ່ງທີ່ລາວກຳລັງກະທຳ ຢູ່ໃຫ້ທ່ານໜີຈາກລາວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນມີອຳນາດເໜືອທ່ານ (ເຊັ່ນ: ຫົວໜ້າຂອງທ່ານ, ທ່ານໝໍ ປິ່ນປົວທ່ານ, ນາຍຄູ ຫຼື ພະນັກງານລັດ).

- ບອກໃຫ້ລາວຢຸດຕັ້ງແຕ່ເທື່ອທຳອິດທີ່ລາວກະທຳສິ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ພໍໃຈ. ຖ້າວ່າລາວພະຍາຍາມຈະໃຊ້ອຳນາດຕໍ່ໄປ ລາວຈະຊອກຫາໃຜຜູ້ ໜຶ່ງທີ່ເກີດຄວາມຢ້ານກົວຢ່າງງ່າຍໆ. ສະແດງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານບໍ່ ໄດ້ເກີດຄວາມຢ້ານກົວ, ລາວອາດຈະຫຼຸດຜ່ອນການປະຕິບັດສິ່ງບໍ່ດີ ຕໍ່ທ່ານ (ເຊັ່ນໄລ່ທ່ານອອກການ, ບໍ່ສືບຕໍ່ປິ່ນປົວທ່ານ ຫຼື ປະຕິເສດ ໃບສະເໜີຂອງທ່ານ), ຖ້າວ່າທ່ານສາມາດເຮັດໃຫ້ລາວຢຸດການກະ ທຳສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ທ່ານກ່ອນລາວຈະເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງຢ່າງບ້າບິ່ນ.
- ເລົ່າສູ່ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນຟັງກ່ຽວກັບລາວ, ທ່ານອາດຈະບໍ່ແມ່ນຜູ້ໜຶ່ງຜູ້ດຽວ ທີ່ລາວກະທຳສິ່ງທີ່ບໍ່ດີນຳ . ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກ່ຽວພັນກັບລາວ ພະຍາຍາມໃຫ້ມີໝູ່ຄູ່ໄປພ້ອມທຸກຄັ້ງເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ທ່ານຢູ່ກັນສອງ ຕໍ່ສອງກັບລາວ. ກ່າວຕັກເຕືອນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃຫ້ລະມັດລະວັງ.

➤ *ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ ຖ້າຜູ້ຊາຍ ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມແມ່ຍິງ ໄດ້ດ້ວຍການໃຊ້ຄວາມຮຸນ ແຮງທາງເພດ. ເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະໃຊ້ວິທີອື່ນເພື່ອໃຫ້ ມີອຳນາດເໜືອກວ່າ.*

ຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍຈາກການຂົ່ມຂືນ

- ບອກເຕືອນເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບການສຳຜັດທີ່ມີລັກສະນະສຳຜັດທາງເພດ ແລະ ການຈຳແນກຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງການສຳຜັດດ້ວຍຄວາມຮັກແພງ ແລະການສຳຜັດທາງເພດ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍນອນແຍກຫ້ອງກັນ, ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າ ອາຍຸກາຍ 10-11 ປີ.
- ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເດັກຮູ້ຜູ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດເລົ່າເລື່ອງໃຫ້ຟັງໄດ້ຖ້າວ່າສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງ ເກີດຂຶ້ນ.
- ຈົ່ງເຊື່ອຄຳເວົ້າຂອງເດັກທີ່ເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສະບາຍໃຈກັບຜູ້ໃຫຍ່ ຫຼື ເດັກຜູ້ທີ່ແກ່ກວ່າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ບໍ່ວ່າຜູ້ນັ້ນຈະແມ່ນໃຜ.

➤ *ບາງຄັ້ງ ການທາລຸນທາງເພດທີ່ເກີດກັບເດັກນັ້ນສືບຕໍ່ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາຫຼາຍປີ. ເດັກຍິງອາດຈະຖືກຂູ່ວ່າ ຖ້າລາວໄປເວົ້າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງລາວອາດຈະຖືກຕີ ຫຼື ຖືກຂ້າ.*

ການປ້ອງກັນຕົວເອງສຳລັບແມ່ຍິງ

ໃຫ້ຝຶກວິທີປ້ອງກັນຕົວເອງເຫຼົ່ານີ້ກັບໝູ່ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ກັບຜູ້ຮຸກຮານ. ຕີຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນແຮງເທົ່າທີ່ຈະແຮງໄດ້. ຢ່າຢ້ານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລາວເຈັບ, ລາວເອງຍັງບໍ່ຢ້ານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບ. ສຳລັບລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນຕົນເອງ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 154.

ຖ້າທ່ານຖືກຈູ່ໂຈມທາງດ້ານຫຼັງ



ເອົາສອກຖົ່ງ
ທ້ອງລາວແຮງໆ



ໃຊ້ສົ້ນເກີບຢຽບຕີນ
ລາວແຮງໆ

ຖ້າທ່ານຖືກຈູ່ໂຈມທາງດ້ານໜ້າ

ເອົານິ້ວມືຈົ້ມໃສ່ຕາ
ຂອງລາວແຮງໆ





ເອົາກຳປັ້ນທັ້ງສອງເບື້ອງ
ທຸບໃສ່ຂະໜັບ ຫຼື ຫູສອງ
ຂ້າງຂອງລາວ



ເອົາມືຄ້າຈັບຫຳ
ຂອງລາວແລ້ວບີບ
ແຮງໆ



ໃຊ້ສົ້ນເກີບຖີບ
ໜ້າແຂ່ງ ຫຼື ຫົວເຂົ່າ
ຂອງລາວແຮງໆ.

ເອົາມືສອງເບື້ອງກຳເຂົ້າ
ກັນ ແລ້ວທຸບໃສ່ດ້ງຂອງ
ລາວແຮງເທົ່າທີ່ຈະແຮງໄດ້





ເອົາຫົວເຂົ່າຖັ່ງໃສ່ໝາກໄຂ່
ຫຳຂອງລາວແຮງໆ ແລະ
ວ່ອງໄວ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນສາມາດຕໍ່ຕ້ານຜູ້ຈູ່ໂຈມໄດ້, ລາວຈະສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນໄດ້ , ເຖິງວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນມີອາວຸດກໍ່ຕາມ . ຍິ່ງລາວໃຊ້ຫຼາຍໆວິທີເພື່ອ ປ້ອງກັນຕົວ, ລາວຍິ່ງສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້ຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນຈາກຄວາມເຈັບປວດທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ ທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ.

ເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະບອກເວລາໄດ້ວ່າເວລາໃດແມ່ຍິງຄວນເຮັດແນວໃດ ຖ້າວ່າມີຄົນພະຍາຍາມທີ່ຈະຂົ່ມຂືນລາວ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງ ເລືອດຂຶ້ນໜ້າ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມເຂັ້ມແຂງກວ່າເກົ່າຈົນບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວວ່າ ຕົນເອງສາມາດຕໍ່ສູ້ຄືນໄດ້ແນວໃດ, ແມ່ຍິງບາງຄົນຊ໊ຳພັດຮູ້ສຶກວ່າພວກເຂົາ ເຈົ້າ ຕົວແຂງ ບໍ່ສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້, ຖ້າວ່າກໍລະນີນີ້ເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ໃຫ້ເຮັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້.

**ຖ້າວ່າທ່ານຖືກທຳ
ຮ້າຍທາງເພດ**

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ:

- **ຢ່າຮ້ອງໄຫ້, ອ້ອນວອນ ຫຼື ຍອມຈຳນົນ ເພາະວ່າມັນບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງໄດ້.** ຄວາມຈິງແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຮັດແບບນີ້ ຍິ່ງໄດ້ຮັບບາດເຈັບຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຕໍ່ສູ້ຄືນ.

- **ຢູ່ໃນທ່າກຽມພ້ອມ.** ຕິດຕາມເບິ່ງຜູ້ຂົ່ມຂືນຢ່າງໃກ້ຊິດ, ມັນອາດຈະມີເວລາໃດໜຶ່ງທີ່ພວກເຂົາເຜີຕົວ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເບິ່ງທ່ານ.
- **ພະຍາຍາມເຮັດສິ່ງ ຕ່າງໆ ທີ່ສາມາດປ້ອງກັນຕົວ.** ເຕະຖີບ, ຮ້ອງສຽງດັງໆ, ພະຍາຍາມຕໍ່ລອງເຈລະຈາ ຫຼື ໃຊ້ເລ້ຫຼ່ຽມຕົວະຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ເຮັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ເທົ່າທີ່ ທ່ານຈະຄິດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນຮູ້ວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ເປັນຄົນທີ່ຈະຂົ່ມຂືນໄດ້ງ່າຍໆ. ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານເປັນຄົນບໍ່ແມ່ນສິ່ງຂອງ.



➤ *ຖ້າວ່າມີຫຼາຍຄົນ ພະຍາຍາມຂົ່ມຂືນທ່ານ ຫຼື ຜູ້ຂົ່ມຂືນມີອາວຸດທ່ານກໍ່ຍັງສາມາດຂັດຂືນໄດ້ຢູ່, ແຕ່ການຕໍ່ສູ້ຄືນບໍ່ຄ່ອຍຈະດີປານໃດ.*

- **ຖ້າທ່ານຄຸ້ນເຄີຍກັບຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ໃຫ້ບອກລາວວ່າທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດ.** ຢ່າເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າແມ່ຍິງມັກໃຫ້ຖືກຂົ່ມຂືນ. ເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າລາວກຳລັງເຮັດຫຍັງກັບທ່ານ.
- **ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນເປັນຄົນແປກໜ້າ, ພະຍາຍາມຈົດຈຳຮູບຮ່າງໜ້າຕາຂອງລາວ.** ພະຍາຍາມຈື່ວ່າລາວສູງເທົ່າໃດ ? ລາວມີຮອຍບາດ, ຮອຍແປ້ວ, ຫຼື ປານບໍ່ ? ລາວ ນຸ່ງເຄື່ອງແບບໃດ ? ພະຍາຍາມຈື່ໃຫ້ໄດ້ເພື່ອທ່ານຈະສາມາດແຈ້ງໃຫ້ຕຳຫຼວດໄດ້ຢ່າງລະອຽດ ແລະ ເຕືອນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.
- **ໝູນໃຊ້ການພິຈາລະນາຂອງທ່ານ.** ມີແຕ່ທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຕັດສິນໃຈໄດ້ວ່າຈະຕໍ່ສູ້ຄືນເທົ່າໃດ. ໃນສະພາບຂອງການຂົ່ມຂືນບາງຢ່າງ ເຊັ່ນການຂົ່ມຂືນຢູ່ໃນປາງສົງຄາມ, ຜູ້ຂົ່ມຂືນບໍ່ມີເຫດຜົນອັນໃດທີ່ຈະປ່ອຍໃຫ້ທ່ານມີຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປໄດ້ ຖ້າຫາກທ່ານຂັດຂືນ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ ຖ້າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ

ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນທີ່ປະສົບກັບການຂົ່ມຂືນມີສະພາບແຕກຕ່າງກັນໄປ ແຕ່ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ຟື້ນສະພາບຄືນໄດ້. ທຳອິດໃຫ້ຖາມທ່ານເອງໂດຍຄຳຖາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- **ເຮົາຈະໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໃຜ ?**
- **ເຮົາຢາກຈະແຈ້ງຕຳຫຼວດບໍ ?**
- **ເຮົາຈະໄປປິ່ນປົວຢູ່ໃສ ?**
- **ເຮົາຢາກຈະໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນຖືກລົງໂທດບໍ ?**

ເຈົ້າຕ້ອງການໃຜຜູ້ນຶ່ງເພື່ອມາໂອ້ລົມນຳເວລາເຈົ້າຮູ້ສຶກເສົ້າໂສກ, ເຈັບປວດ, ຢ້ານກົວ ຫລື ໃຈຮ້າຍ, ຕ້ອງການເພື່ອໃຫ້ໄປນຳເຈົ້າເວລາໄປຮັບການປິ່ນປົວພະຍາດ ແລະ ຕ້ອງການເພື່ອຊ່ວຍບອກເຈົ້າສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດ. ຈົ່ງເລືອກເອົາໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ເປັນຫ່ວງເປັນໄຍເຈົ້າ, ຜູ້ທີ່ເຈົ້າເຊື່ອໝັ້ນວ່າຈະບໍ່ໄປບອກຄົນອື່ນ ແລະ ຜູ້ທີ່ເຂັ້ມແຂງສາມາດເປັນທີ່ເພິ່ງໄດ້. ບາງຄັ້ງຜູ້ເປັນຜົວ (ສາມີ) ຫລື ພໍ່ແມ່ຂອງແມ່ຍິງມີຄວາມສັບສົນຫລາຍເກີນກ່ວາທີ່ຈະໃຫ້ການອຸ້ມຊູຊ່ວຍເຫລືອໃຫ້ໄດ້ຫລາຍໆ.

➤ *ຈົ່ງຢ່າຕຳນິຕົວເຈົ້າເອງເລີຍ. ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຖືກຄັດເລືອກມາເພື່ອຈະໃຫ້ຖືກຂົ່ມຂືນ. ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ເຈົ້າໄດ້ເຮັດທີ່ເປັນອັນຖືກຕ້ອງສຳລັບຜູ້ຊາຍທີ່ບັງຄັບທາງເພດກັບເຈົ້າ.*

ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຄຸ້ນເຄີຍຖືກຂົ່ມຂືນ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວດັ່ງນີ້:



- ປອບໃຈລາວບອກກັບລາວວ່າມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງລາວ.
- ໃຫ້ເປັນຜູ້ຊ່ວຍເຫຼືອ, ຮັບຟັງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ, ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃຫ້ຕັດສິນໃຈເຮັດໃນສິ່ງທີ່ລາວຕ້ອງການ ແລະ ປອບໃຈລາວວ່າ ລາວສາມາດດຳລົງຊີວິດ ຕໍ່ໄປໄດ້ຢ່າງປົກກະຕິ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 481).
- ປະຕິບັດຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວກ່ຽວກັບຄວາມລັບສ່ວນບຸກຄົນ ແລະຄວາມປອດໄພ. ຢ່າເລົ່າເລື່ອງທີ່ລາວຖືກຂົ່ມຂືນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ, ຖ້າລາວບໍ່ອະນຸຍາດ.
- ພາລາວໄປພົບອສບ, ໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດ, ໄປຫາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການຮັບຟັງບັນຫາ ແລະ ຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາຂອງລາວ ໄປຫານັກກົດໝາຍ ແລະ ໄປສານນຳລາວ; ຖ້າລາວຕ້ອງການເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຢ່າປົກປ້ອງຜູ້ຂົ່ມຂືນຖ້າທ່ານຮູ້ຈັກກັບຜູ້ນັ້ນ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ.

ຖ້າຈະໃຫ້ກົດໝາຍຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ພິຈາລະນາຢ່າງຖີ່ຖ້ວນດັ່ງນີ້:

- ມີໃຜຈະໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດນຳທ່ານບໍ່ ?
- ເຄີຍມີນັກກົດໝາຍຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານບໍ່ ?
- ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ການຂົ່ມຂືນເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວຂອງທ່ານບໍ່ ? ຕຳຫຼວດສາມາດຮັກສາ ຄວາມລັບບໍ່ໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ໄດ້ບໍ່ ?
- ຖ້າທ່ານແຈ້ງຕຳຫຼວດ, ຜູ້ຂົ່ມຂືນຈະບໍ່ຂູ່ເຂັນທ່ານຫຼາຍອີກກວ່າເກົ່າບໍ ?
- ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນຖືກຈັບ ແລະ ທ່ານສາມາດມີຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນວ່າ ລາວໄດ້ຂົ່ມຂືນທ່ານອີ່ຫຼີ, ລາວຈະຖືກລົງໂທດແບບໃດ ?

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານຢາກຈະແຈ້ງຕຳຫຼວດ, ໃຫ້ທ່ານແຈ້ງໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້, ທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ເກີດການຂົ່ມຂືນ. ຢ່າຟ້າວອາບນ້ຳ ຫຼື ລ້າງຕົວກ່ອນທີ່ທ່ານຈະແຈ້ງຕຳຫຼວດ ແລະ ເອົາເຄື່ອງນຸ່ງຊຸດທີ່ທ່ານນຸ່ງໃນເວລາຖືກຂົ່ມຂືນໃສ່ຖົງໄປນຳ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍເປັນຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນແທ້. ເອົາໝູ່ໄປນຳຜູ້ໜຶ່ງ ແລະຂໍໃຫ້ ອສບ ທີ່ເປັນເພດຍິງກວດທ່ານ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້.

ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ຢາກແຈ້ງຕຳຫຼວດ, ຫຼື ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປທັນທີໂລດນັ້ນ, ທ່ານກໍ່ຍັງຈຳເປັນຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ຢູ່,ເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຖືກບາດເຈັບຫຼາຍກໍ່ຕາມ. ເລົ່າສູ່ ອສບ ຟັງວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ, ອສບ ອາດຈະກວດເບິ່ງຮອຍບາດແຜ ແລະ ຮອຍຊູດຂາດຕ່າງໆ ແລະ ເອົາຢາບາງຢ່າງ ເພື່ອກັນການຖືພາ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ)ໃຫ້ທ່ານ. ຂໍຮ້ອງໃຫ້ ອສບ ບັນທຶກທຸກໆຢ່າງ ທີ່ເພິ່ນເຫັນ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍເປັນຫຼັກຖານໃຫ້ຕຳຫຼວດ ແລະ ຜູ້ນຳຊຸມຊົນວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ.

➤ *ຖ້າວ່າບໍ່ມີ ອສບ ໜ່ວຍທີ່ສາມາດປິ່ນປົວທ່ານໄດ້ເນື້ອໃນຢູ່ໜ້າ 378 ແລະ 379 ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ ແລະ ທ່ານສາມາດແກ້ໄຂບາງບັນຫາດ້ວຍຕົວທ່ານໄດ້*



ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ
, 241
ພຕພ , 285

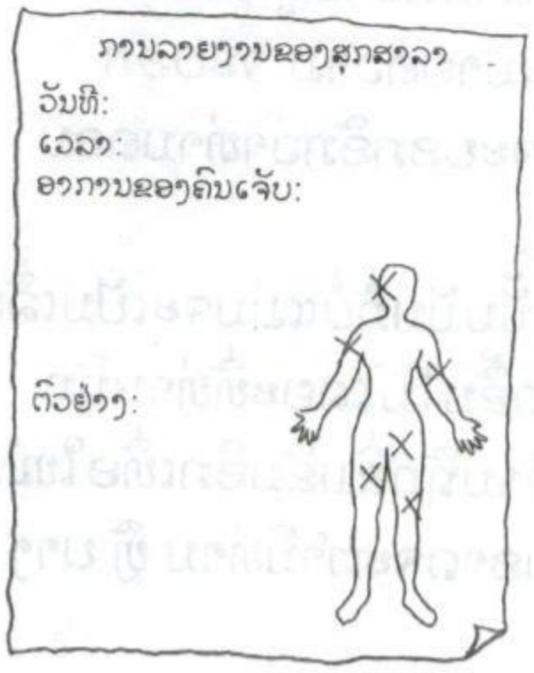
ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ.

ຖ້າຄົນທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນມາຫາທ່ານ:

ໃຫ້ການປິ່ນປົວລາວ ດ້ວຍຄວາມເຫັນໃຈ ແລະ ເຂົ້າໃຈລາວ. ຢ່າຕຳນິລາວ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຍັງມີຄວາມຢ້ານກົວຕໍ່ການຖືກສຳຜັດຢູ່ ສະນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະອະທິບາຍທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໃຫ້ລາວຟັງ ແລະ ລໍຖ້າຈົນກວ່າ ລາວຈະກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືກຈັບບາຍ. ທ່ານຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າຄວາມຮູ້ສຶກ ສະທ້ານຢ້ານ ກົວທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນຈະຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ກັບແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເປັນເວລາດົນນານ, ບາງທີກໍ່ເປັນຫຼາຍປີ.



ໃຫ້ການປິ່ນປົວການເຈັບເປັນຂອງລາວ: ເອົາຢາກັນ ພຕພ ແລະ ກັນຖືພາໃຫ້ລາວ. ຖ້າວ່າລາວຖືພາແລ້ວ, ໃຫ້ຊ່ວຍລາວຕັດສິນໃຈວ່າລາວຢາກຈະເຮັດແນວໃດ.



ບັນທຶກຊື່ຂອງຜູ້ຂົ່ມຂືນ ແລະ ສິ່ງທີ່ທ່ານພົບເຫັນຈາກການກວດແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ຖ້າວ່າສຸກສາລາຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ເກັບຮັກສາປະຫວັດຄົນເຈັບ, ໃຫ້ທ່ານບັນທຶກໄວ້ໜຶ່ງສະບັບ ແລະ ເກັບມ້ຽນໄວ້ບ່ອນທີ່ປອດໄພ. ຖ້າທ່ານເຮັດໄດ້, ກໍ່ໃຫ້ແຕ້ມຮູບຮ່າງກາຍທາງເບື້ອງໜ້າ ແລະ ທາງຫຼັງ ແລະໝາຍບ່ອນບາດເຈັບຂອງລາວໄວ້. ຫຼັງຈາກບັນທຶກແລ້ວເອົາໃຫ້ລາວເບິ່ງວ່າທ່ານໄດ້ບັນທຶກອັນໃດໄວ້ແດ່, ຊຶ່ງມັນສາມາດຊ່ວຍ ຢັ້ງຢືນເປັນຫຼັກຖານກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນ ຖ້າວ່າລາວຢາກຈະຂຶ້ນສານ.

ຊ່ວຍປິ່ນປົວທາງສຸຂະພາບຈິດ: ຖາມລາວວ່າລາວມີໃຜບໍ່ທີ່ຈະລົມນຳ. ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຟື້ນຟູກຳລັງໃຈ ແລະ ຟື້ນຟູຈິດໃຈ ຕົນເອງຄືນໃໝ່ ແລະ ມີຄວາມສາມາດຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຕົນເອງໄດ້.

ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເອງ. ຖ້າລາວຕ້ອງການຢາກຈະຂຶ້ນສານ, ຊ່ວຍລາວຊອກຫາບ່ອນບໍລິການທາງກົດໝາຍ. ຊ່ວຍລາວຊອກຫາການບໍລິການອື່ນໆທີ່ມີຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງຖືກຂົ່ມຂືນ.

ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃນການແຈ້ງໃຫ້ຜົວ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວຮູ້. ຖ້າວ່າຜົວ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວບໍ່ທັນຮູ້, ຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເລົ່າສູ່ເຂົາເຈົ້າຟັງ. ທ່ານສາມາດຮ່ວມມືກັບຄອບຄົວເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງຊ່ວຍເຫຼືອລາວຈົນກວ່າລາວຈະຟື້ນຟູສະພາບໄດ້. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ທ່ານຄວນຈື່ໄວ້ວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວກໍ່ຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອເໝືອນກັນເພື່ອຈະສາມາດຜ່ານພົ້ນເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້.

ຖ້າທ່ານໄປຫາຕຳຫຼວດ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການຂົ່ມຂືນເປັນອາຊະຍະກຳ, ແຕ່ມັນຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນນານ ແລະ ຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍທີ່ຈະຢັ້ງຢືນວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ.

ຕຳຫຼວດອາດຈະຖາມທ່ານກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານຮູ້ກັບຄົນຜູ້ຂົ່ມຂືນໃຫ້ບອກຕຳຫຼວດໄປເລີຍວ່າ ຄົນຜູ້ນັ້ນແມ່ນໃຜ. ຖ້າທ່ານບໍ່ຮູ້ ກັບຜູ້ນັ້ນ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເລົ່າລາຍລະອຽດຮູບຮ່າງໜ້າຕາຂອງ ລາວ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປກັບຕຳຫຼວດເພື່ອຊອກຫາລາວ. ທ່ານອາດຈະຖືກກວດໂດຍນິຕິແພດ ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຕຳຫຼວດ. ການກວດຄັ້ງນີ້ສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນເພື່ອປິ່ນປົວການເຈັບເປັນຂອງທ່ານ ແລະ ອີກສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນເພື່ອຢັ້ງຢືນວ່າທ່ານນັ້ນຖືກຂົ່ມຂືນແທ້. ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນຖືກຈັບກຸມ, ທ່ານຈະຕ້ອງໄປຊີ້ຕົວລາວຢູ່ຕໍ່ໜ້າຕຳຫຼວດ ຫຼື ຕໍ່ໜ້າໄອຍະການຢູ່ສານ.



ຖ້າວ່າມີການພິສູດ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຊອກຫາທະນາຍຄວາມຜູ້ທີ່ມີປະສົບການເຮັດວຽກກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນມາກ່ອນ. ທະນາຍຄວາມ ຈະບອກທ່ານເອງວ່າທາງສານຄາດຫວັງຫຍັງແດ່ ແລະ ຈະບອກອີກວ່າທ່ານຄວນກຽມຕົວແບບໃດ. ໃຫ້ມີຄົນໄປນຳທ່ານທຸກໆຄັ້ງ.

ການຂຶ້ນສານ ກ່ຽວກັບຄະດີການຂົ່ມຂືນນັ້ນມັນກໍ່ບໍ່ແມ່ນຈະເປັນເລື່ອງງ່າຍສະເໝີໄປ. ການເລົ່າເຫດການຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນອີກເທື່ອໃໝ່. ບໍ່ແມ່ນວ່າໝົດທຸກຄົນຈະເຂົ້າໃຈທ່ານ, ບາງຄົນອາດຈະຕຳນິທ່ານ ຫຼື ບາງຄົນອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານກຳລັງຕົວະ.

ບັນຫາເລື້ອງ ສຸຂະພາບ ທີ່ເກີດຈາກ ການຂົ່ມຂືນ

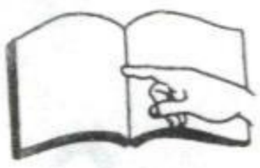
ການຖືພາ

ການຖືພາສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 241). ທ່ານຕ້ອງກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ຫຼັງຈາກການຂົ່ມຂືນ, ແຕ່ຢ່າໃຫ້ຊ້າ ເກີນກວ່າ 3 ວັນ (72 ຊົ່ວໂມງ).

ສິ່ງສຳຄັນ: **ຢູ່ບາງປະເທດ ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຖືພາຫຼັງຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ, ລາວສາມາດທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ ແລະ ຖືກກົດໝາຍດ້ວຍ. ໃຫ້ທ່ານສອບຖາມນຳ ອສບ ຫຼື ສະຫະພັນແມ່ຍິງຢູ່ບ້ານ ເພື່ອຊອກຮູ້ເລື້ອງກົດໝາຍວ່າດ້ວຍ ການທຳແທ້ງຢູ່ປະເທດເຮົາ.**

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ)

ໃນກໍລະນີຖືກຂົ່ມຂືນ , ພຕພ ຈະຕິດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ເພາະວ່າການຮ່ວມເພດມີການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງບໍລິເວນຊ່ອງຄອດສີກຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດຜ່ານເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງງ່າຍຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນເປັນ ພຕພ ຢູ່ແລ້ວ, ພະຍາດນັ້ນຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ທ່ານ. ໃນເມື່ອທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນທ່ານນັ້ນເປັນພະຍາດ ຫຼື ບໍ່ ທ່ານຄວນຈະປິ່ນປົວໄວ້ກ່ອນເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດ ຫຼື ເອົາພະຍາດໄປຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນກິນຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດໜອງໃນ, ການະໂລກ ແລະ ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ; ຂະນະດຽວກັນກໍ່ຄວນຕິດຕາມສັງເກດອາການຂອງ ພຕພ ຊະ ນິດອື່ນໆນຳ . ທ່ານຄວນກິນຢາ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະຄິດວ່າທ່ານ ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ, ເພື່ອປ້ອງກັນດີກວ່າທີ່ຈະລໍຖ້າໃຫ້ພະຍາດໃດໜຶ່ງສະແດງອາການຂຶ້ນມາ.



ຢາປິ່ນປົວ ພຕພ 285
ການກວດເລືອດຫາຊຶມເຊື້ອໂລກເອດ 317

ທ່ານຄວນພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ກວດເລືອດ ເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ຫຼື ບໍ່ ຫຼັງຈາກ 6 ເດືອນຕໍ່ມາ. ຫຼັງຈາກການຂົ່ມຂືນ, ທ່ານຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ ເພື່ອປ້ອງກັນຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອ.

ຮອຍສີກຂາດ ແລະ ບາດແຜ

ບາງຄັ້ງການຂົ່ມຂືນພາໃຫ້ມີບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນ ອະໄວຍະວະເພດ, ຊຶ່ງພາໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດ, ແຕ່ມັນຈະຊ່ວງເຊົາໄປໃນເວລາຕໍ່ມາ. ຖ້າວ່າເລືອດອອກຫຼາຍທ່ານ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ສາມາດຫຍິບບ່ອນບາດແຜໃຫ້. ສຳລັບປິ່ນປົວບາດແຜເລັກນ້ອຍທ່ານສາມາດປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ນັ່ງແຊ່ນ້ຳຕົ້ມໃບຄາໂມມາຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ (ຕົ້ມຟົດແລ້ວປະໃຫ້ອຸ່ນ) ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ ບາດຫາຍເຊົາໄວຂຶ້ນ ຫຼື ທ່ານອາດຈະເອົາຢາງທີ່ໄດ້ຈາກໃບຫວ້ານຫາງແຂ້ທາໃສ່ບ່ອນເປັນບາດກໍ່ໄດ້.
- ໃນເວລາທີ່ທ່ານຖ່າຍເບົາໃຫ້ສາດນ້ຳໃສ່ ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີອາການແສບ. ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວເຂັ້ມຂຸ້ນຫຼາຍ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ອາການແສບຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຄ້ຳຮ້ອນ ເປັນໄຂ້, ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກຈາກບ່ອນເປັນບາດ, ມີກິ່ນເໝັນ ແລະ ອາການເຈັບເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ, ແມ່ຍິງມັກຈະເປັນພະຍາດອັກເສບພິກຍ່ຽວ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.



ບາດແຜສິດ ແລະ ແຜເປື່ອຍ , 339
ອັກເສບພິກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, 413

ການມີເພດສຳພັນຫຼັງຈາກຂົ່ມຂືນ

ທ່ານສາມາດມີການຮ່ວມເພດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ. ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າຈົນກວ່າບາດແຜ ແລະ ອາການເຈັບອື່ນໆຫາຍໄປກ່ອນ. ສຳລັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ, ການຮ່ວມເພດອີກເທື່ອໃໝ່ມັກຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຄິດເຖິງເຫດການຂົ່ມຂືນອີກ. ຖ້າວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວນັ້ນ, ໃຫ້ທ່ານລົມກັບຄູ່ນອນຂອງທ່ານ ແລະ ອະທິບາຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງຕ້ອງໃຊ້ເວລາລໍຄອຍໄປກ່ອນ.



ບາງຄັ້ງ, ຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນແລ້ວ, ຄູ່ນອນ ຫຼື ຜົວຂອງແມ່ຍິງຜູ້ຖືກຂົ່ມຂືນອາດຈະປະຕິເສດ ບໍ່ຮັບລາວ. ຄູ່ນອນຜູ້ນັ້ນອາດຈະຮູ້ສຶກເສຍໜ້າ ຫຼື ປະຕິເສດຕໍ່ລາວແບບຫຍາບຄາຍທີ່ໃຈຮ້າຍ. ສະພາບການແບບນີ້ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນພົບກັບບັນຫາໜັກຂຶ້ນ ທັ້ງໆທີ່ລາວມີຄວາມທຸກໃຈຢູ່ແລ້ວ.



ເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ

ເຫດການຂອງການຂົ່ມຂືນຈະລົບກວນ ທ່ານຕໍ່ໄປເປັນເວລາດົນນານ. ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ ສະເໜີຢູ່ໃນຮູບແມ່ນປະຕິກິລິຍາທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ:

ສິ່ງສຳຄັນອັນໜຶ່ງແມ່ນແມ່ຍິງຜູ້ຖືກ ຂົ່ມຂືນ ຄວນຈະເລົ່າສູ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຟັງ ຫຼື ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕົນເອງ ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະມີວິທີ ການຂອງຕົນເອງ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະເຮັດການສູດຂວັນ. ບາງຄົນອາດຈະພະຍາຍາມຊອກຫາແນວທາງໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນໄດ້ ຖືກລົງໂທດ ຫຼື ຊອກຊ່ອງທາງຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນບໍ່ໃຫ້ຖືກ ຂົ່ມຂືນ. ທ່ານຈະເຮັດອັນໃດກໍ່ຕາມ ໃຫ້ເຮັດຢ່າງສຸຂຸມຮອບ ຄອບ ແລະ ບອກຜູ້ອື່ນໃຫ້ໃຊ້ຄວາມອົດທົນນຳກັນ.

➤ *ອາດຈະໃຊ້ເວລາໄລຍະໜຶ່ງ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ແຕ່ໃນ ເມື່ອໄດ້ລະບາຍຄວາມທຸກໃຈ ໃຫ້ຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ຫຼື ນຳຜູ້ທີ່ ເຄີຍປະສົບກັບການຂົ່ມຂືນ, ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີ ຂຶ້ນໄດ້. ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 481*

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການ

ການຂົ່ມຂືນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ທຸກໆຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ແມ່ຍິງຜູ້ຖືກຂົ່ມ ຂືນຈະໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈິດໃຈຈາກບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການ ຂົ່ມຂືນ. ແຕ່ແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນເກີດມີຄວາມຢ້ານກົວເຖິງວ່າຈະເຄີຍຖືກ ຂົ່ມຂືນ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ. ພວກເຂົາເຈົ້າເລີ່ມຕົ້ນບໍ່ໄວ້ໃຈຜູ້ຊາຍ ແລະ ເຂົາເຈົ້າ ກໍ່ພະຍາຍາມບໍ່ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ເປັນການດຶງດູດຜູ້ຊາຍ, ບໍ່ ຍ່າງໄປໃສ ມາໃສຜູ້ດຽວ ແລະ ບໍ່ເວົ້ານຳຜູ້ຊາຍແປກໜ້າ.

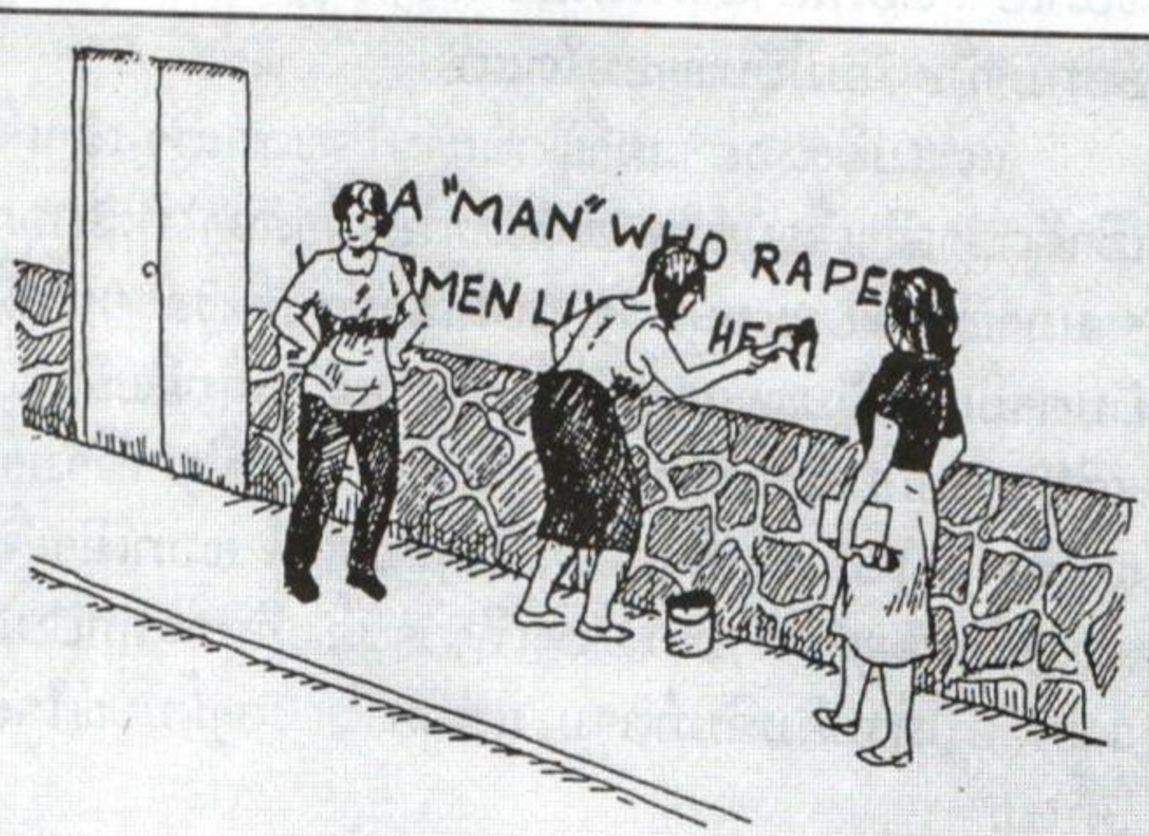
ເພື່ອສ້າງໃຫ້ໂລກນີ້ ປາສະຈາກການຂົ່ມຂືນ, ພວກເຮົາຕ້ອງພະຍາ ຍາມເຮັດໃຫ້ມີສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງນີ້ຄື:

- ຊຸມຊົນທີ່ມີທາງເລືອກແລະການປະພຶດບໍ່ຈຳກັດຕາມເພດ, ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍກໍ່ຕາມ.
- ທຸກໆຄົນມີສິດສະເໝີພາບທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຂອງ ຊຸມຊົນ.
- ທັ້ງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍ ມີໂອກາດໂອ້ລົມກັນຢ່າງເປີດເຜີຍ ແລະ ຊື່ສັດ ວ່າແຕ່ລະຄົນມີ ຄວາມຄາດຫວັງອັນໃດແດ່ ຈາກການ ພົວພັນທາງເພດ.

ແຕ່ກ່ອນທີ່ພວກເຮົາຈະບັນລຸເປົ້າໝາຍນັ້ນພວກເຮົາຈຳເປັນ ຕ້ອງໄດ້ຊອກວິທີການເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ເພື່ອ ຈະເຮັດໄດ້ແນວນັ້ນພວກເຮົາສາມາດເຮັດວຽກຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ອົບຮົມອຳນາດການປົກຄອງທີ່ຖືກເລືອກຕັ້ງ, ສະໝຸນ ແລະ ນາຍບ້ານ ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງການຂົ່ມຂືນ ພ້ອມທັງສ້າງແຜນການເພື່ອປ້ອງກັນ.
- ອົບຮົມໃຫ້ທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ທົ່ວໄປໃຫ້ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈການປິ່ນປົວ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ພວກທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ຄວນຈະຖືກອົບຮົມດ້ານການກວດວິເຄາະຊອກຫາເຊື້ອ ພຕພ, ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ ແລະ ການຮັບຟັງບັນຫາຈາກແມ່ຍິງຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວ, ພ້ອມທັງປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າຢ່າງອ່ອນໂຍນ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ ອສບ ທຸກໆຄົນ ຊອກຮູ້ຮ່ຳຮຽນກ່ຽວກັບກົດໝາຍ ວ່າດ້ວຍການລົງໂທດຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງທາງດ້ານກົດໝາຍ.
- ສິດສອນແມ່ຍິງທຸກໆຄົນໃຫ້ຮູ້ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງ.
- ສິດສອນໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ຊາຍ ທາງດ້ານຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພດສຶກສາ. ສິດສອນເດັກຍິງໃຫ້ຮູ້ກຳນົດຄວາມຄາດຫວັງຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງຈະແຈ້ງ ແລະ ສິດສອນເດັກຊາຍໃຫ້ຮູ້ຈັກຖາມນຳແມ່ຍິງກ່ຽວກັບຄວາມຄາດຫວັງ ແລະ ນັບຖື ເພດຍິງ.
- ຊອກຮູ້ຮ່ຳຮຽນກົດໝາຍ ວ່າດ້ວຍການປົກປ້ອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ສອນຜູ້ອື່ນຕື່ມອີກ.

ຢູ່ໃນເມືອງນ້ອຍໆແຫ່ງໜຶ່ງຂອງ ປະເທດ ແອນສາວາດໍ (Elssalvador) ຕຳຫຼວດບໍ່ກັກຕົວຜູ້ຂົ່ມຂືນຜູ້ໜຶ່ງ ເພາະວ່າລາວເປັນລູກເສດຖີ . ດັ່ງນັ້ນ , ແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນັ້ນຈຶ່ງຂຽນປ້າຍ ຕິດໃສ່ຮົ້ວເຮືອນຂອງລາວວ່າ "ຜູ້ຂົ່ມຂືນ" . ຄົນໃນຄອບຄົວຂອງ ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນມີຄວາມລະອາຍ ແລະ ບັງຄັບໃຫ້ລາວຢຸດເຊົາການຂົ່ມຂືນເລີຍ.



ວິທີການຂອງຊຸມຊົນຊາວອະຟຼິກກາໃຕ້ ຈັດຕັ້ງການປ້ອງກັນການຂົ່ມຂືນ

ໃນຕອນເຊົ້າ ຂອງວັນເສົາມື້ໜຶ່ງ, ແມ່ຍິງອາຍຸ 59 ປີ ຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ຖືກທຳຮ້າຍ ຈາກຜູ້ຊາຍ ຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເຄີຍຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນມາແລ້ວ. ແມ່ຍິງຜູ້ເຄາະຮ້າຍໄດ້ຊີ້ຕົວຜູ້ຂົ່ມຂືນຕໍ່ຕຳ ຫຼວດ, ຊຶ່ງກໍ່ໄດ້ຈັບກຸມ ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນແລ້ວ. ແມ່ຍິງຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍກໍ່ຖືກສົ່ງໄປປິ່ນປົວ ຢູ່ໂຮງພະຍາ ບານ. ແຕ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນຖືກປ່ອຍຕົວໃນ ຕອນບ່າຍຂອງມື້ນັ້ນເອງ, ລາວບໍ່ໄດ້ຖືກປັບໃໝ ຫຼື ຖືກລົງ ໂທດອັນໃດກ່ຽວກັບການກະທຳຂອງລາວ-ລາວກໍ່ໄດ້ ຮັບອິດສະລະພາບຄືເກົ່າ.

ພວກເຮົາແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນີ້ ພາກັນໂມໂຫຫຼາຍ. ຕຳຫຼວດໄດ້ປົກປ້ອງຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ ພວກ ເຮົາບໍ່ກ້າ ຍ່າງຜ່ຽວຕາມຫົນທາງ. ພວກອົງການຈັດຕັ້ງແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນີ້ກໍ່ເລີຍພາກັນເດີນຂະ ບວນປະທ້ວງ. ພວກເຮົາ ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍມີອາຊີບເປັນແມ່ບ້ານໃຫ້ຄອບຄົວຄົນຜິວຂາວທີ່ຢູ່ ຕົວ ເມືອງໃກ້ຄຽງ. ສະນັ້ນພວກເຮົາຈຶ່ງອາໄສຢູ່ ຫ່າງໄກຈາກບ່ອນເຮັດວຽກ, ພວກເຮົາຮຽກຮ້ອງໃຫ້ ຕຳຫຼວດປັບໃໝ ຫຼື ລົງໂທດຜູ້ຂົ່ມຂືນ ແລະທຳຮ້າຍຜູ້ອື່ນກ່ອນພວກເຮົາຈຶ່ງຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກ ຕາມເດີມ.

ພວກເຮົາຂໍຮ້ອງໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພວກເຮົາເຮັດວຽກນຳນັ້ນ ມາເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນນຳພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຢາກຈະສະເໜີ ແລະ ເລົ່າບັນຫາຂອງພວກເຮົາໃຫ້ມວນຊົນຮູ້ນຳ. ພວກເຮົາຮູ້ວ່າແມ່ຍິງ ທຸກໆ ຜິວພັນມີຄວາມ ຢ້ານກົວການຂົ່ມຂືນ. ພວກເຮົາຮູ້ສຶກວ່າແມ່ຍິງຜິວຂາວເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຫັນໃຈ ພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຢາກໃຫ້ເມຍ ຂອງຕຳຫຼວດອະທິບາຍສູ່ຜົວລາວຟັງວ່າ ການປົດປ່ອຍຜູ້ຂົ່ມຂືນ ອອກມານັ້ນ ມັນມີບັນຫາອັນໃດແດ່.

ແຕ່ແມ່ຍິງຜິວຂາວຊ້ຳພັດບໍ່ເຫັນໃຈພວກເຮົາ-ເຂົາເຈົ້າພຽງແຕ່ໃຈຮ້າຍໂມໂຫເທົ່ານັ້ນ. ພວກ ເຮົາຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ພໍໃຈ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເຮັດວຽກເຮືອນເອງ. ເວລາທີ່ສະຫະພັນແຮງ ງານມາພົບຂະບວນປະທ້ວງ, ພວກເຮົາເວົ້າກັບຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນວ່າ "ກະລຸນາຢ່າເວົ້າແທນພວກເຮົາ, ບັນຫານີ້ແມ່ນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງ, ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ຖືກຂົ່ມຂືນ". ຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ຢາກເວົ້ານຳພວກເຮົາ, ແຕ່ຫຼັງຈາກນັ້ນໜຶ່ງອາທິດແມ່ຍິງຜິວຂາວ ກຸ່ມໜຶ່ງກໍ່ເຂົ້າມາລົມນຳພວກເຮົາ, ພວກເຮົາ ພາເຂົາເຈົ້າໄປເລາະເບິ່ງອ້ອມເມືອງນັ້ນ ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ຕັດສິນໃຈມາພົບກັບພວກເຮົາອີກ. ພວກເຮົາສະຫຼາຍການປະທ້ວງເຖິງວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນຈະຖືກປັບໃໝຍ້ອນການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ ແຕ່ບໍ່ ແມ່ນຍ້ອນການຂົ່ມຂືນກໍ່ຕາມ. ແຕ່ຄົນໃນເມືອງນັ້ນບໍ່ພໍໃຈຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນບໍ່ສາມາດ ຢູ່ເມືອງ ນີ້ຕໍ່ໄປ.

ຕຳຫຼວດໄດ້ກັກຂັງສະມາຊິກກຸ່ມປະທ້ວງຈຳນວນໜຶ່ງ.ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຊື່ອວ່າແມ່ນແມ່ຍິງເປັນ ຜູ້ຈັດຕັ້ງການເດີນຂະບວນ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າມີຜູ້ຊາຍຢູ່ເບື້ອງຫຼັງຂອງການປະທ້ວງ ແຕ່ພວກເຮົາ ຊຶ່ງເປັນແມ່ຍິງໄດ້ມີ ຄວາມເຂັ້ມແຂງຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການເວົ້າເຖິງບັນຫາຂອງການຂົ່ມຂືນຢ່າງເປີດເຜີຍນັ້ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍ ຮູ້ສຶກຂະຫຍະຂະແຫຍງ ແລະ ໜ້າອາຍທີ່ຈະເວົ້າເຖິງເລື່ອງການຂົ່ມຂືນ. ໂດຍທົ່ວໄປຄອບຄົວ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ມັກຈະບໍ່ຢາກກ່າວເຖິງມັນ.

ແຕ່ຢູ່ບ້ານພວກເຮົາແມ່ນແຕກຕ່າງຈາກນັ້ນ. ພວກເຮົາເລີ່ມຕົ້ນຈັດຕັ້ງການສຶກສາ, ສະຖານທີ່ລ້ຽງເດັກ ເຮືອນພັກເຊົາແລະອື່ນໆ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາເລີ່ມຕົ້ນປຶກສາກັນກ່ຽວກັບທຸກໆບັນຫາ ແລະ ຄິດຫາ ວິທີແກ້ໄຂຊ່ວຍກັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາຈຶ່ງສົນທະນາກັນເລື່ອງການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການລະເມີດທາງເພດ ອື່ນໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ. ປັດຈຸບັນນີ້, ໝົດທຸກຄົນຮູ້ວ່າການທຳຮ້າຍທາງເພດ ແມ່ນຮູບແບບໜຶ່ງຂອງການກົດຂີ່ຂູດຮີດ. ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງມີຄວາມຄິດແບບດຽວກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງສາມັກຄີກັນເພື່ອຕໍ່ສູ້ ກັບມັນ.

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນເປັນຜູ້ເຊື່ອໃຈໄດ້ , ສະນັ້ນ ຖ້າລາວເວົ້າວ່າລາວຖືກຂົ່ມຂືນພວກເຮົາຈຶ່ງເຊື່ອແລະຊ່ວຍເຫຼືອ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຈຳແນກວ່າລາວແມ່ນໃຜ . ເຖິງວ່າລາວຈະເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ ເມົາຢາກໍ່ຕາມ, ການຂົ່ມຂືນກໍ່ຍັງແມ່ນອາຊະຍາກຳທີ່ທຳຮ້າຍລາວຢູ່ດີ.ໃນກໍລະນີນີ້ຕົວຈິງແລ້ວຍິ່ງຮ້າຍແຮງຫຼາຍເພາະວ່າລາວຍິ່ງຢູ່ໃນຖານະທີ່ອ່ອນເພຍ. ພວກເຮົາທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ຕຳນິ ຕິຕຽນແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນເລີຍ. ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ເວົ້າວ່າການຂົ່ມຂືນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມຜິດຂອງແມ່ຍິງ, ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາຈຶ່ງສາມາດເວົ້າເຖິງ ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດຢ່າງເປີດເຜີຍ ແລະ ແມ່ຍິງກໍ່ ໄດ້ ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຊຸມຊົນ.





ພາກທີ 20

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: ໜ້າ

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີແມ່ຍິງຫາເງິນ 386
ເລື່ອງລາວຂອງແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນຄົນໜຶ່ງ 386
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນ 388
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງໂລກເອດ 388
ການຖືພາ 389
ຄວາມຮຸນແຮງ 389
ວິທີປ້ອງກັນ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ລວມທັງໂລກເອດ 390
ການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ໃນເມື່ອເກີດຄວາມຜິດພາດໃນການປ້ອງກັນ 391
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ 393
ການເຈລະຈາເພື່ອນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ 393
ເຕົ້າໂຮມຊຸມຊົນເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ..... 394

ແມ່ຍິງຫາເງິນ



ກຸ່ມແມ່ຍິງຫາເງິນກຳລັງຮຽກຮ້ອງສິດທິໃນການປົກປ້ອງທາງກົດໝາຍ ແລະ ສິດທິມະນຸດ

ແມ່ຍິງຫາເງິນ ແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ທຳການຄ້າທາງເພດສຳພັນ ເພື່ອຈຸດປະສົງ ຂອງການຫາເງິນ ຫຼື ຈຸດປະສົງອື່ນ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກຈະວາດພາບແມ່ຍິງຫາເງິນ ວ່າເປັນຜູ້ທີ່ເປ່ຍຍາຍ, ມັກຍ້ວຍວນຜູ້ຊາຍ ແລະ ມັກເຮັດວຽກຢູ່ຕາມສະຖານ ທີ່ບັນເທີງ ຫຼື ຕາມແຄມຖະໜົນ. ແຕ່ວ່າແມ່ຍິງຫາເງິນແມ່ນມີຫຼາຍປະເພດ: ອາດ ຈະເປັນຜູ້ສາວນ້ອຍ ຫຼື ແມ່ຍິງແກ່ມີລູກ 6 ຄົນກໍ່ເປັນໄດ້, ອາດຈະເຮັດວຽກ ຢູ່ຕາມໂຮງແຮມ ຫຼື ເຮືອນພັກ, ຢູ່ສະຖານທີ່ບັນເທີງ, ຢູ່ຕາມໄນທ໌ຄລັບ, ຕາມແຄມ ຖະໜົນ ໂດຍມີແມ່ເລົ້າ/ແມ່ລ້ຽງອອກໜ້າ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງ ຫາເງິນສ່ວນຫຼາຍມີຈຸດທີ່ຄືກັນກໍ່ແມ່ນວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຂາຍບໍລິການທາງເພດ ເນື່ອງຈາກ ພວກເຂົາເຈົ້າ ມີຄວາມຈຳເປັນບໍ່ມີເງິນລ້ຽງຊີບ.

ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ພວກເຮົາຈະໃຊ້ຄຳວ່າ "ແມ່ຍິງຫາເງິນ" ແທນທີ່ຈະໃຊ້ "ຍິງໂສເພນີ". ພວກເຮົາໃຊ້ຄຳສັບນີ້ ເພາະວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຄິດວ່າ ຍິງໂສເພນີ ແມ່ນແມ່ຍິງຊົ່ວທີ່ຄວນໄດ້ຮັບການລົງໂທດ. ຄຳວ່າແມ່ຍິງຫາເງິນຈະ ເນັ້ນຄວາມໝາຍທີ່ວ່າພວກເຂົາກໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງຄືຜູ້ອື່ນໆທົ່ວໄປທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອ ການລ້ຽງຊີບ. ໃນເຫດຜົນດຽວກັນພວກເຮົາ ຈະໃຊ້ຄຳສັບສຳລັບຜູ້ຊາຍຜູ້ທີ່ຊື້ ບໍລິການທາງເພດນັ້ນວ່າ "ລູກຄ້າ" ຫຼື "ແຂກ". ຍັງມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ບໍ່ຄິດ ວ່າຕົນເອງແມ່ນແມ່ຍິງຫາເງິນທັ້ງໆທີ່ພວກເຂົາກໍ່ຂາຍບໍລິການທາງເພດເພື່ອແລກ ກັບທີ່ຢູ່ອາໄສ ຫຼື ແລກຕົວເຂົ້າເຮັດວຽກ. ຈຳພວກນີ້ພວກເຮົາ ເອີ້ນວ່າ "ການຂາຍ ບໍລິການທາງເພດເພື່ອຢູ່ລອດ". ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ພົບບັນຫາດຽວກັນກັບແມ່ຍິງ ຫາເງິນຜູ້ອື່ນໆ.

ຈຸດປະສົງຂອງພາກນີ້ແມ່ນເພື່ອແນະນຳຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ບັນຫາສຸຂະພາບ ທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງຫາເງິນ ແລະ ວິທີການຕ່າງໆທີ່ພວກເຂົາສາມາດຊ່ວຍ ຕົນເອງໄດ້. ອີກດ້ານໜຶ່ງກໍ່ເພື່ອໃຫ້ຄົນທົ່ວໄປເຂົ້າໃຈຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນ ທີ່ຕ້ອງຂາຍບໍລິການທາງເພດ ເພື່ອການຢູ່ລອດນັ້ນເປັນຄືແນວໃດ.

➤ *ແມ່ຍິງຫາເງິນ ລ້ວນແຕ່ເປັນແມ່ຍິງ ທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອ ຄວາມຢູ່ລອດເໝືອນ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປ.*

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີແມ່ຍິງຫາເງິນ

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຄິດວ່າແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກເປັນແມ່ຍິງຫາເງິນ ກໍ່ເພາະວ່າພວກເຂົາເປັນຄົນ ຂາດສິນລະທັມ ຫຼື ຂີ້ຄ້ານເຮັດວຽກ. ແຕ່ວ່າຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍທີ່ເຮັດອາຊີບນີ້ແມ່ນລ້ວນແຕ່ມີຄວາມຈຳເປັນຍ້ອນການຂາດເງິນ ແລະ ບໍ່ມີທຶນທາງອື່ນທີ່ຈະຫາເງິນ. ແມ່ຍິງ ປະເພດນີ້ຕ້ອງການເງິນເພື່ອຊື້ອາຫານ ແລະ ຈ່າຍຄ່າທີ່ພັກອາໄສເພື່ອລ້ຽງລູກແລະ ຄອບຄົວ, ເພື່ອຈ່າຍໜີ້ສິນ ຫຼື ເພື່ອຊື້ຢາປົວພະຍາດ.

ຄວາມຈຳເປັນທີ່ໝົດທຶນທາງນີ້ມັກຈະເກີດກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດຈະຄວບຄຸມສະຖານາການໄດ້ເຊັ່ນ: ຜົວຕາຍປະ, ເກີດການຢ່າຮ້າງ, ຜົວຫຼື ຄອບຄົວປ່ອຍປະລະຖິ້ມ ຫຼື ອາດຖືກຂົ່ມຂືນສຳເລົ້າ ຫຼື ມີລູກແບບບໍ່ໄດ້ວາງແຜນ ແລະຢ້ານວ່າຈະບໍ່ມີໃຜແຕ່ງງານນຳ. ຖ້າບໍ່ມີຄວາມຮູ້ວິຊາ ຫຼື ວິທີຫາເງິນກໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຂາຍສິ່ງທີ່ຕົນມີນັ້ນກໍ່ຄືຮ່າງກາຍເພື່ອການເອົາຊີວິດລອດ.

➤ *ແມ່ຍິງທີ່ຂາຍບໍລິການທາງເພດ ສ່ວນຫຼາຍກໍ່ຢາກມີອາຊີບທີ່ມີລາຍໄດ້ດີແລະມີຄົນໃຫ້ກຽດແລະນັບຖືໃນສັງຄົມ.*



ສາວນ້ອຍຜູ້ນີ້ບໍ່ມີເງິນພຽງພໍທີ່ຈະຮຽນໃຫ້ຈົບ. ລາວຊອກວຽກເຮັດບໍ່ໄດ້. ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງໄດ້ຂາຍຕົວເພື່ອເອົາເງິນໄປຊື້ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງ.

ເລື່ອງລາວຂອງແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນຄົນໜຶ່ງ

ທຸກໆເຊົ້າເວລາປະມານ 9 ໂມງ, ນາງນາວອນ ຕ້ອງອອກຈາກຫ້ອງເຮືອນທີ່ຄັບແຄບທີ່ ລາວຢູ່ກັບຜົວ ແລະ ລູກເຕົ້າ. ກ່ອນຈະໄປລາວອັດປະຕູໃສ່ກອນຂ້າງລູກນ້ອຍສອງຄົນໄວ້ໃນເຮືອນແລ້ວລາວກໍ່ໄປເຮັດວຽກຢູ່ໃນເມືອງທຸກມື້. ລາວນຸ່ງເຄື່ອງພົ້ນເມືອງສີກໍ່ຕົກເກົ່າໆ ແລະ ເອົາຜ້າພັນຄໍທີ່ມີ ລາຄາຖືກໆມາຄຸມຫົວຂອງ ລາວ. ເບິ່ງຄືວ່າລາວກໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນຄືແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆໃນເມືອງຄາຍໂຣ, ປະເທດອີຢິບ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວລາວບໍ່ແມ່ນ ແມ່ຍິງທຸກຈົນທຳມະດາທົ່ວໄປ. ນາງນາວອນ ມີອາຍຸ 22 ປີ ແລ້ວ. ລາວ ແມ່ນຍິງໂສເພນີ.

ລາວເຮັດວຽກເປັນໂສເພນີຢູ່ໃນເມືອງຈົນຮອດ 2 ຫຼື 3 ໂມງ ບ່າຍຈຶ່ງ ກັບບ້ານ. ລາວມີລາຍຮັບປະມານ ສະເລ່ຍ ວັນລະ 6 ໂດລາ. ວັນສຸກແລະວັນສາດສະໜາຕ່າງໆລາວບໍ່ໄດ້ໄປເຮັດວຽກນີ້. ລາວໃຊ້ ເວລາພັກຢູ່ ກັບຜົວ, ລູກຊາຍ ອາຍຸ 4 ປີ ແລະ ລູກສາວອາຍຸ 1 ຂວບ. ຜົວຂອງ ລາວບາງມື້ກໍ່ໄປເຮັດວຽກກໍ່ສ້າງ.

ເວລາມີຊີວິດຢູ່ ພໍ່ຂອງ ນາວອນຕາບອດ ແລະ ໃຊ້ຊີວິດດ້ວຍການຂໍທານຢູ່ໃນນະຄອນຄາຍໂຣ .ເວລາ ຍັງນ້ອຍ ນາງນາວອນມັກຈະຈູງແຂນພໍ່ໄປເລາະຫາຂໍທານ. ລາວບໍ່ເຄີຍເຫັນແມ່ຂອງລາວເອງເລີຍ. ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 13 ປີ ລາວກໍ່ແຕ່ງງານ.

ສອງປີຕໍ່ມາເມື່ອເກີດລູກຊາຍແລ້ວລາວຕ້ອງຊອກວຽກເຮັດ. ໃນເວລານັ້ນຜົວຂອງລາວຊ້ຳພັດ ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີວຽກເຮັດພໍເທົ່າໃດ. ເນື່ອງຈາກວ່າຕົນເອງຂາດຄວາມຮູ້ ນາງນາວອນ ຈຶ່ງໄດ້ໄປເຮັດວຽກເປັນຜູ້ຮັກສາ

ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆແມ່ນຖືກບັງຄັບໃຫ້ຂາຍບໍລິການທາງເພດ. ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ຍິງມັກຈະຖືກຫຼອກໄປຂາຍ ໂດຍຕົວະວ່າພວກເຂົາຈະໄດ້ເຮັດວຽກດີ ຫຼື ຈະໄດ້ຜົວລ້ຳລວຍຢູ່ເມືອງນອກ ແລະໃນທີ່ສຸດກໍ່ຖືກຂາຍເຂົ້າຊ່ອງໂສເພນີ. ຈາກນັ້ນມັນເກືອບວ່າເປັນໄປບໍ່ໄດ້ອີກທີ່ ຈະຢຸດເຊົາການຂາຍບໍລິການທາງເພດ. ພວກເຂົາອາດຈະຕົກຢູ່ໃນປະເທດອື່ນແບບຜິດ ກົດໝາຍ ໂດຍທີ່ວ່າພວກເຂົາບໍ່ມີສິດຫຍັງເລີຍ, ບໍ່ມີເງິນ ແລະບໍ່ມີໂອກາດກັບບ້ານໄດ້. ພວກເຂົາອາດຕິດໜີ້ເຈົ້າຂອງຊ່ອງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ຫຼື ອາດຖືກຂົ່ມຂູ່ວ່າຖ້າໃຜລັກໜີຈະຖືກເຈັບຕົວ. ໃນທີ່ສຸດກໍ່ຕ້ອງກາຍເປັນຂ້າທາດຂອງການຂາຍບໍລິການທາງເພດ.



ສາວນ້ອຍຄົນນີ້ຖືກຄອບຄົວຕົນເອງນຳໄປຂາຍດ້ວຍຄວາມຫວັງວ່າລາວຈະໄດ້ເຮັດວຽກດີຢູ່ຕ່າງປະເທດ. ແຕ່ແລ້ວ, ລາວຊ້ຳພັດຖືກຂາຍເຂົ້າຊ່ອງໂສເພນີອີກຕໍ່ໜຶ່ງ ແລະກໍ່ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຂາຍຕົວ.



ແມ່ຍິງຄົນນີ້ບໍ່ມີເຮືອນແລະບໍ່ມີດິນຢູ່ ຫຼັງຈາກທີ່ຜົວຕາຍ ເພາະວ່າກົດໝາຍໃນປະເທດນັ້ນບໍ່ໄດ້ບົ່ງບອກວ່າຊັບສົມບັດຕ້ອງເປັນຂອງເມຍເມື່ອຜົວຕາຍ. ດຽວນີ້ລາວບໍ່ມີເງິນລ້ຽງຊີບ. ລາວຫາກໍ່ເລີ່ມຂາຍຕົວເພື່ອເອົາເງິນມາລ້ຽງລູກ.

➤ ເນື່ອງຈາກວ່າຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນຢ້ານວ່າພວກເຂົາຈະຕິດໂລກເອດ ຖ້າວ່າພວກເຂົາໃຊ້ບໍລິການທາງເພດຂອງຜູ້ຍິງຫາເງິນອາຍຸແກ່, ມັນຈຶ່ງເກີດມີຄວາມຕ້ອງການຜູ້ສາວນ້ອຍນັບມື້ນັບຫຼາຍຂຶ້ນ

ອະນາໄມຢູ່ໃນຕຶກແຫ່ງໜຶ່ງ. ແຕ່ແລ້ວລາວກໍ່ຕ້ອງຢຸດເຊົາເຮັດວຽກນີ້ ເພາະວ່າຄົນຍາມຕຶກບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໄປເຮັດວຽກໃນຕຶກ ຖ້າວ່າລາວບໍ່ໃຫ້ ພວກຄົນຍາມນອນນຳ.

ນາງ ນາວອນ ບໍ່ໄດ້ເອີ້ນຕົນເອງດ້ວຍຄຳວ່າ "ໂສເພນີ". ລາວຖືວ່າຕົນເອງເປັນຄົນຮັບໃຊ້ຜູ້ໜຶ່ງ. ລາວຮູ້ຕົວດີວ່າລາວເອງກຳລັງຕ້ອງການເງິນເພື່ອລ້ຽງລູກ. ລາວເວົ້າວ່າ "ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ລູກຂ້ອຍໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນເພື່ອວ່າເວລາໃຫຍ່ຂຶ້ນມາພວກເຂົາຈະບໍ່ກະທຳສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍເພື່ອເອົາຕົວລອດ"

ເນື່ອງຈາກວ່າວຽກທີ່ລາວເຮັດນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນວຽກທີ່ແນ່ນອນລາວເອງກໍ່ຄືແມ່ຍິງຄົນອື່ນທີ່ມີອາຊີບດຽວກັນ ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກລັດຖະບານ ຫຼື ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ. ນາງນາວອນ ຖືກປຸ້ນເອົາເງິນຫຼາຍເທື່ອແລ້ວແຕ່ບໍ່ມີຜູ້ໃດຊ່ວຍ. ປະກົດວ່າບໍ່ມີຜູ້ໃດຮັບຮູ້ລາວເປັນທາງການເລີຍ. ສິ່ງທີ່ພາໃຫ້ລາວເກີດຄວາມສັບສົນກໍ່ຄືວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍຄິດວ່າລາວກຳລັງລົ້ນເລີງກັບການຂາຍບໍລິການທາງເພດ. ຄວາມຈິງແລ້ວລາວບໍ່ແມ່ນແນວນັ້ນ. ລາວພຽງແຕ່ບໍ່ຮູ້ວ່າມີທາງເລືອກ ອັນໃດແດ່ທີ່ດີກວ່ານີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລາວຢູ່ລອດ.

- ຈາກການສຳພາດໂດຍ ອາເມັດ ບາດາອີ.

ບັນຫາສຸຂະພາບ ຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນ

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ລວມທັ້ງ ເຊື້ອ HIV / AIDS

ເນື່ອງຈາກສະພາບຂອງການເຮັດວຽກ ແມ່ຍິງຫາເງິນຈຶ່ງມີຄວາມສ່ຽງສູງ ທີ່ຈະໄດ້ຮັບ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງອື່ນໆທົ່ວໄປ. ຄວາມສ່ຽງຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນຍິ່ງນັບມື້ນັບເພີ່ມຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄ່ອຍມີລາຍຮັບສູງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າຈຳຕ້ອງຮັບແຂກຫຼາຍໆ ຄົນໃນ ແຕ່ລະວັນ. ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ອາດປ້ອງກັນຕົນເອງດ້ວຍການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພແບບຕ່າງໆ , ແຕ່ວ່າ ກໍ່ເປັນການຍາກ ຖ້າແຂກທີ່ມາໃຊ້ບໍລິການບໍ່ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື. ແຂກອາດຈະຮ່ວມເພດ ທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ ໂດຍປະຕິເສດບໍ່ຢາກໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ. ພວກແຂກທີ່ມາໃຊ້ບໍລິການອາດຈະບັງຄັບຮຸນແຮງຖ້າບໍ່ໄດ້ຕາມໃຈຂອງພວກເຂົາ.



ຖ້າແມ່ຍິງຫາເງິນຫາກຕິດຢາເສບຕິດ ລາວກໍ່ຈະປ່ອຍຕົວທຸກຢ່າງ ໂດຍບໍ່ໃຊ້ວິທີປອດໄພ ເພາະວ່າຕ້ອງເຮັດຕາມແຂກຕ້ອງການເພື່ອວ່າຕົນຈະໄດ້ເງິນຊື້ຢາເສບຕິດ ຫຼື ເປັນການແລກປ່ຽນກັບຢາເສບຕິດໂດຍກົງ.

ໃນກໍລະນີທົ່ວໄປ ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຫາເງິນຫາກຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນແລ້ວ ມັກຈະພາໃຫ້ກາຍເປັນໝັນ ຫຼື ເປັນມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ. ການຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນເຊັ່ນ: ໂລກຕາມເຕັ້ນ, ກາລະໂລກ, ໂລກໜອງໃນ, ຫຼື ຕິດເຊື້ອກະລາມິເດຍ ຍິ່ງພາໃຫ້ມີໂອກາດຫຼາຍໃນການທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ. ຄວາມສ່ຽງເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະເກີດມີຫຼາຍກັບສາວນ້ອຍ ເພາະວ່າອະໄວຍະວະເພດຍັງບໍ່ທັນສົມບູນເຕັມໂຕ ຊຶ່ງວ່າເວລາຮ່ວມເພດອະໄວຍະວະທີ່ຍັງອ່ອນນ້ອຍຢູ່ນັ້ນຈະໄດ້ຮັບບາດແຜໄດ້ງ່າຍ.

ຢູ່ບາງແຫ່ງແມ່ຍິງຫາເງິນ 10 ຄົນໃດຈະມີ 9 ຄົນ ຕິດເຊື້ອ HIV (ເອດ)

ຜູ້ຍິງຫາເງິນສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຄ່ອຍຈະມີຄວາມຮູ້ເລື່ອງພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ວິທີປິ່ນປົວ ຫຼື ປ້ອງກັນແຕ່ຢ່າງໃດ. ແມ່ຍິງຫາເງິນສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ແລະ ການບໍລິການຮັກສາສຸຂະພາບ ເພາະວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກຈະລັງກຽດ ແລະ ຕິຕຽນ ພວກເຂົາ. ເມື່ອແມ່ຍິງຫາເງິນໄປໂຮງໝໍເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ ພວກເຂົາມັກຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແບບບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ ຫຼື ຖືກປະຕິເສດບໍ່ປິ່ນປົວໃຫ້ເລີຍ.



ແມ່ຍິງຫາເງິນມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດບໍ ?

ແມ່ຍິງຫາເງິນມັກຈະຖືກຕຳນິຕິຕຽນວ່າເປັນຜູ້ນຳເຊື້ອໂລກເອດແຜ່ລາມອອກ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວມັນແມ່ນຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກທີ່ໄປໃຊ້ບໍລິການທາງເພດ ແລ້ວເອົາເຊື້ອໄປຕິດໃສ່ແມ່ຍິງຫາເງິນ ແລະ ຕິດແປດໃສ່ເມຍຂອງພວກເຂົາເອງ. ຜູ້ຊາຍມັກຈະຕິຕຽນວ່າເປັນຍ້ອນແມ່ຍິງຫາເງິນ ໃນຂະນະທີ່ຕົນເອງບໍ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການແຜ່ຂະຫຍາຍເຊື້ອໂລກເອດ.

ເຖິງແມ່ນວ່າພວກແມ່ຍິງຫາເງິນ ຢາກໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ ແຕ່ປະກົດວ່າຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການອາດບໍ່ເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດ. ພວກເຂົາມັກຈະພົບບັນຫາຕ່າງໆໃນປະຈຳວັນ, ຕົວຢ່າງ: ຕຳໜວດມີການກະທຳທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ, ພວກເຂົາຮັບຄ່າບໍລິການຕ່ຳ, ໂຮງແຮມເປື້ອນເປີະ ແຕ່ລາຄາແພງ, ພົບຜູ້ຊາຍທີ່ມັກສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ແລະ ປ່າເຖື່ອນ, ພົບບັນຫາເລື່ອງການຮັກສາອະນາໄມທີ່ຢູ່ອາໄສ, ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ບັນຫາການເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູລູກເຕົ້າ. ຖ້າແມ່ຍິງຫາເງິນຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ເຂົາກໍ່ຍັງບໍ່ມີທາງເລືອກອື່ນນອກຈາກຈະສືບຕໍ່ຂາຍບໍລິການທາງເພດຕໍ່ໄປ ເພື່ອເອົາຊີວິດຢູ່ລອດ ດັ່ງທີ່ແມ່ຍິງຫາເງິນຜູ້ໜຶ່ງເວົ້າວ່າ:

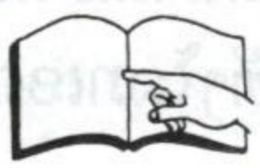
"ຜູ້ທີ່ຕຳນິພວກເຮົານັ້ນແມ່ນຜູ້ທີ່ບໍ່ມີເຫດຜົນ. ຂ້ອຍຕ້ອງເອົາຕົວລອດ ແລະ ຕ້ອງລ້ຽງລູກຂອງຂ້ອຍ. ລູກຂອງຂ້ອຍຕ້ອງໄປໂຮງຮຽນ. ຖ້າຈະເວົ້າວ່າພວກເຮົານຳເຊື້ອໂລກເອດອັນຕະລາຍ ພວກເຮົາກໍ່ບໍ່ມີວິທີໃດທີ່ຈະເຮັດ ຫຼືວ່າພວກເຮົາຈະປ່ອຍໃຫ້ຕົນເອງຕາຍຊັ້ນບໍ ! ສຳລັບຂ້ອຍແລ້ວມັນແມ່ນວິທີດຽວທີ່ຂ້ອຍສາມາດເອົາຕົວລອດໄດ້".

ການຖືພາ

ແມ່ຍິງຫາເງິນຕ້ອງມີວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ ແລະ ຕ້ອງມີວິທີການວາງແຜນປ້ອງກັນການມີລູກຢ່າງໄດ້ຜົນ ແລະບໍ່ໃຊ້ເງິນຫຼາຍ. ຖ້າບໍ່ມີວິທີການປ້ອງ ກັນທີ່ດີມັນກໍ່ມີໂອກາດສູງທີ່ແມ່ຍິງຫາເງິນຈະມີລູກໂດຍທີ່ຕົນເອງບໍ່ຕ້ອງການ. ຖ້າມີລູກແລ້ວຍັງສືບຕໍ່ຂາຍບໍລິການທາງເພດກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍແກ່ຕົວແມ່ຍິງຫາເງິນແລະລູກນ້ອຍໃນທ້ອງ ຊຶ່ງຈະເກີດມີອາການສິ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ເມື່ອເປັນເຊັ່ນ ນີ້ຜູ້ກ່ຽວອາດຕັດສິນໃຈເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ ຊຶ່ງທຸກຢ່າງລ້ວນແຕ່ຕົກຢູ່ໃນສະພາບອັນຕະ ລາຍ.

ຄວາມຮຸນແຮງ

ແມ່ຍິງຫາເງິນ ອາດຢູ່ຮ່ວມກັບພວກອາຊີບດຽວກັນ ຢູ່ໃນເຮືອນຫຼັງໜຶ່ງ (ເຮືອນພັກ) ຫຼື ອາດຢູ່ຕາມແຄມຖະໜົນ. ໃນສະພາບນີ້ແມ່ຍິງຫາເງິນອາດຖືກທຳຮ້າຍເຊັ່ນ: ຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ປຸ້ນເອົາເງິນໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ຍັງເປັນສາວນ້ອຍ. ຖ້າແມ່ຍິງຫາເງິນຢູ່ ພາຍໃຕ້ການຄວບຄຸມຂອງເຈົ້າຂອງ ສະຖານທີ່ບໍລິການ (ແມ່ເລົ້າ) ກໍ່ຍິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ ແມ່ຍິງຫາເງິນຕົກເປັນເຄາະຮ້າຍຂອງການ ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ເພື່ອບັງຄັບຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເຈົ້າຂອງກິດຈະການ.



ເລືອກໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ , ໜ້າ 215
ການທຳແທ້ງທີ່ບໍ່ປອດໄພ ໜ້າ 262



ວິທີປ້ອງກັນຕົວ ຂອງແມ່ຍິງ

➤ *ຢູ່ບາງປະເທດ ແມ່ຍິງຈະຖືກຈັບ/ກັກ ຍ້ອນເຫດຜົນພຽງແຕ່ວ່າ ພວກເຂົາມີຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງ.*

ເນື່ອງຈາກການຂາຍບໍລິການທາງເພດເປັນສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດ ແມ່ຍິງຫາເງິນຈຶ່ງບໍ່ໄດ້ຮັບສິດທິທາງກົດໝາຍ ເພື່ອປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຈາກຕຳຫຼວດ. ບາງເທື່ອຕ້ອງຈ່າຍເງິນໃຫ້ຕຳຫຼວດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເພື່ອການປົກປ້ອງ ຕົນເອງ. ຍ້ອນວ່າກົດໝາຍໃນຫຼາຍປະເທດປົກປ້ອງແຕ່ສິດທິຂອງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງເກີດ ມີກໍລະນີແມ່ຍິງຖືກຈັບຕົວ, ທຸບຕີ, ສວຍໃຊ້ໂອກາດ, ຫຼືຖືກຂົ່ມຂືນຈາກຕຳຫຼວດເອງ.



ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບສິ່ງຍຸດຕິທຳຈາກກົດໝາຍ ຍ້ອນວ່າທ່ານເປັນແມ່ຍິງຫາເງິນທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມຊອກຮູ້ກົດໝາຍກ່ຽວກັບສິດທິຂອງທ່ານເອງຕື່ມ. ທ່ານອາດພົບເຫັນວ່າມັນອາດຈະມີສິດທິສຳລັບກຸ່ມແມ່ຍິງໂສເພນີ ຢູ່ໃນເມືອງທີ່ທ່ານຢູ່ ຫຼື ຢູ່ໃນປະເທດຂອງທ່ານ ຫຼື ທ່ານອາດຂຽນຈົດໝາຍຫາອົງການຈັດຕັ້ງໃດໜຶ່ງທີ່ບອກໄວ້ຢູ່ໜ້າ ..... ເພື່ອຂໍຄວາມແນະນຳໃນການສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ.

ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງໂລກເອດ

ແມ່ຍິງຫາເງິນຫຼາຍຄົນບໍ່ມີທາງເລືອກທີ່ຈະຢຸດເຊົາຂາຍບໍລິການ. ຖ້າຈະສືບຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆມັນຈຳເປັນຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວເອງບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນຊຶ່ງລວມທັງໂລກເອດ. ສ່ວນຂໍ້ມູນລະອຽດຕື່ມໃຫ້ເບິ່ງໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ການຮ່ວມເພດ ທີ່ປອດໄພ” ໜ້າ 201 ແລະ ພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆຕໍ່ລະບົບສືບພັນ”. (ໜ້າ 285) ແລະ “ການວາງແຜນຄອບຄົວ” (ໜ້າ 212).

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງ:

- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ. ຢ່າລືມຖືຖົງຢາງອະນາໄມຕິດຕົວໃນເວລາເຮັດວຽກ.
- ຖ້າແຂກບໍ່ຍອມໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃຫ້ພະຍາຍາມໃຊ້ມື ຫຼື ປາກຫຼີ້ນ ໃຫ້ແຂກ ຫຼື ໃຊ້ວິທີອື່ນໆ ໂດຍທີ່ບໍ່ ໃຫ້ແຂກຮ່ວມເພດໃນຊ່ອງຄອດ ຂອງທ່ານ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຂອງຜູ້ຍິງ (ເບິ່ງໜ້າ 217 ຫາ 219) ໃຫ້ໃຊ້ຢາຂ້າຕົວອະສຸຈິ ຫຼື ຝາອັດ ປາກມົດລູກ (ໜ້າ 220 ແລະ 221). ວິທີນີ້ຈະໃຫ້ການປ້ອງກັນແກ່ທ່ານໜ້ອຍລົງ ຊຶ່ງຈະບໍ່ດີເທົ່າກັບການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແຕ່ກໍ່ຍັງດີກວ່າບໍ່ໃຊ້ວິທີອັນໃດເລີຍ.



➤ *“ຖ້າວ່າແຂກບໍ່ຢາກໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຂ້ອຍກໍ່ຈະຖາມເຂົາວ່າເຄີຍຮູ້ຍິນເລື່ອງໂລກເອດບໍ່. ແລະຂ້ອຍກໍ່ບອກເຂົາວ່າຂ້ອຍບໍ່ຢາກສ່ຽງຕໍ່ການຕິດໂລກເອດ”.*

- ຈາລັນດາ.

- ຢາຂ້າຕົວອະສຸຈິສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ບາງສ່ວນສຳລັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ 2 ຊະນິດ ເຊັ່ນ: ໂລກໜອງໃນ ແລະ ເຊື້ອກະລາມີເດຍ. ແຕ່ວ່າຖ້າໃຊ້ຢານີ້ເລື້ອຍໆຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຊ່ອງ ຄອດຖືກທຳລາຍ ແລະ ເປັນໂອກາດໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ຕິດ ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນເຊື້ອໂລກເອດ. ສະນັ້ນຄວນໃຊ້ຢາຂ້າຕົວອະສຸຈິ ປະມານທຸກໆ ສອງມື້ ເພື່ອປ້ອງກັນຊ່ອງຄອດ.



- ກ່ອນຈະເລີ່ມເຮັດວຽກໃຫ້ເອົາຝາປິດປາກມົດລູກ ໃສ່ໄວ້ກ່ອນ ເພື່ອປ້ອງກັນກໍລະນີແຂກປະຕິເສດບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ. ໃນຊ່ວງໄລຍະຮ່ວມເພດໃຫ້ໃຊ້ຢາຂ້າຕົວອະສຸຈິທາເຂົ້າໄປຕື່ມ ແຕ່ວ່າບໍ່ໃຫ້ເອົາຝາປິດປາກມົດລູກ ອອກຈົນກວ່າຈະຮອດ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກສຳເລັດວຽກບໍລິການທາງເພດ.



ຝາອັດປາກມົດລູກ

ສິ່ງສຳຄັນ : *ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຢາຊັກຜ້າ ຫຼື ນ້ຳສະບູສະລ້າງຊ່ອງຄອດເພາະມັນຈະພາໃຫ້ເປັນ ບາດແຜຮຸນແຮງ.*

- ກ່ອນການຮ່ວມເພດໃຫ້ກວດເບິ່ງອະໄວຍະວະເພດຂອງລູກຄ້າເພື່ອຊອກເບິ່ງອາການ ເປັນແຜ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງຕົກອອກມາ. ຖ້າຊາຍຜູ້ໃດມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ຮ່ວມເພດເດັດຂາດ. ຄວນຈຳໄວ້ວ່າຜູ້ທີ່ເປັນເອດ ບໍ່ສາມາດສັງເກດອອກໄດ້ເພາະເຂົາກໍ່ຄືຄົນທົ່ວໄປ.

ການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ເມື່ອການປ້ອງກັນຫາກຫຼົ້ມເຫລວ.

ການປ້ອງກັນພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ດ້ວຍການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພນັ້ນ ມັນແມ່ນເລື່ອງທີ່ດີຢູ່ແລ້ວ. ແຕ່ວ່າບາງເທື່ອວິທີປ້ອງກັນເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມັກຈະພາດພັ້ງ. ຖົງຢາງອາດຈະຂາດ ຫຼື ລູກຄ້າບໍ່ຍອມໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ຮີບປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີໂລດ.

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າ ທ່ານໄດ້ຮັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ເຂົ້າຕົວແລ້ວກໍ່ຕ້ອງຮີບປິ່ນປົວ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາການຊຶມເຊື້ອເກີດແຜ່ລາມຢ່າງຮຸນແຮງຕື່ມ . ຖ້າບໍ່ຮີບປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຈະພາໃຫ້ອາການຮຸນແຮງຂຶ້ນ ແລະອາດເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້.

➤ *ການປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງແລະຜູ້ອື່ນໝາຍເຖິງການມີເພດສຳພັນແບບປອດໄພກັບລູກຄ້າຂອງທ່ານ, ກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ຮັກຂອງທ່ານ.*

➤ *ຖ້າບໍ່ຮີບປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຈະພາໃຫ້ອາການຮຸນແຮງຂຶ້ນ ແລະອາດເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍດ້ວຍ.*



ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໝັ່ນໄປກວດເບິ່ງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນເລື້ອຍໆ. ຖ້າພົບວ່າມີອາການຂອງພະຍາດດັ່ງກ່າວ ເຊັ່ນ: ມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ຕົກເລືອດຈາກຊ່ອງຄອດ, ມີອາການເຈັບປວດ ຢູ່ຕາມ ອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ທ້ອງນ້ອຍໃຫ້ຮີບໄປພົບ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ເຖິງແມ່ນຈະບໍ່ມີອາການຂອງພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຕາມ ທ່ານກໍ່ຄວນໄປກວດນຳ ອສບ ຫຼື ສຸກສາລາຢ່າງໜ້ອຍເດືອນລະເທື່ອ ເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວໃນກໍລະນີທ່ານບໍ່ໄດ້ໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພເລື້ອຍໆ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພທຸກໆ ຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ ທ່ານກໍ່ຄວນໄປຫາ ອສບ ເຊັ່ນກັນ ແຕ່ບໍ່ອາດໄປເລື້ອຍປານໃດກໍ່ໄດ້.

ທ່ານຄວນປິ່ນປົວຫຼາຍພະຍາດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ເພາະວ່າທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ ແນ່ນອນວ່າຕົວທ່ານເອງໄດ້ຮັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອັນໃດແດ່. ພະຍາດທາງເພດສຳພັນກໍ່ມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອແຕກຕ່າງກັນໄປ. ສະນັ້ນທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາຫຼາຍຊະນິດໃນ ຄັ້ງດຽວ. ທ່ານຕ້ອງຈຳໄວ້ວ່າບໍ່ມີຢາຊະນິດໃດທີ່ສາມາດປິ່ນປົວໂລກເອດໃຫ້ຫາຍໄດ້ . ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ໃນພາກ ທີ່ເວົ້າເຖິງ " ພະຍາດ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະວະເພດ".

➤ *ຖ້າທ່ານມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະໄດ້ຮັບພະຍາດທາງເພດສຳພັນຍ້ອນການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ ໃຫ້ໃຊ້ຢາອາຊິດໂຕຣໄມຊິນ (azithromycin) ເພາະວ່າມັນປິ່ວພະຍາດທາງເພດສຳພັນໄດ້ຫຼາຍຊະນິດພຽງແຕ່ໃຊ້ຢາຊຸດດຽວເທົ່ານັ້ນ, (ເບິ່ງໜ້າ 306)*

ການກວດຫາໂລກເອດ

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢາກກວດຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV) ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ ..... ທ່ານລອງໄປສຸກສາລາໃນເຂດໃກ້ບ້ານຂອງທ່ານ ເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າມີກິດຈະກຳຕ້ານໂລກເອດບໍ່. ເພິ່ນອາດມີໂຄງການພິເສດສຳລັບກວດການຫາເຊື້ອໂລກເອດໃນບັນດາແມ່ຍິງຂາຍບໍລິການທາງເພດ ແລະ ຫາວິທີຊ່ວຍເຫຼືອປິ່ນປົວຜູ້ທີ່ເປັນເອດແລ້ວກໍ່ໄດ້.

ສິ່ງສຳຄັນ : ເມື່ອທ່ານກິນຢາຕ້ານເຊື້ອເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ທ່ານຕ້ອງກິນໃຫ້ຄົບຕາມກຳນົດ ແລະ ຕາມເວລາທີ່ບົ່ງໄວ້ . ຖ້າກິນໜ້ອຍເກີນໄປ ຫຼື ກິນບໍ່ຖືກຕ້ອງຕາມ ຈຳນວນມື້ທີ່ກຳນົດໃຫ້ ອາການຂອງທ່ານອາດຈະຫາຍໆບໄປແຕ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຍັງມີ ການຊຶມເຊື້ອຢູ່ຄືເກົ່າ ແລະ ຍັງສືບຕໍ່ເກີດການຊ້ຳເຮື້ອໄປເລື້ອຍໆ. ຖ້າເປັນແນວນີ້ທ່ານ ຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ຈາກນັ້ນທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ ຢາທີ່ມີລາຄາສູງກວ່າເກົ່າ ຢາປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວດີຄັ້ງໜຶ່ງ ແລ້ວມັກຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ ເພາະວ່າຜູ້ປ່ວຍໃຊ້ຢາບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ການເຈລະຈາເພື່ອນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

ການທີ່ຈະໃຫ້ຜູ້ຊາຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຫຼາຍຂຶ້ນ, ພວກຜູ້ຊາຍກໍ່ຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າມັນແມ່ນຜົນປະໂຫຍດຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ແລະ ປ້ອງກັນຄູ່ຮ່ວມເພດນຳກັນ ບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ໃນນັ້ນລວມທັງ ໂລກເອດ. ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງທຳການເຜີຍແຜ່ ຄວາມຮູ້ໃນລະດັບຊຸມຊົນ.

ໃນຖານະເປັນແມ່ຍິງຫາເງິນ ທ່ານກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໂດຍການເຕົ້າໂຮມແມ່ຍິງຫາເງິນຜູ້ ອື່ນໆເພື່ອໃຫ້ມີການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຕາມຄາດໝາຍທີ່ຕ້ອງການ. ຈາກນັ້ນລູກຄ້າຈຶ່ງ ເລີ່ມເກີດຄວາມສົນໃຈຫັນມາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຢ່າງກວ້າງຂວາງ.

ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ກັບແຂກ ທັດສະນະຂອງທ່ານຕໍ່ກັບລູກຄ້າແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ. ຖ້າທ່ານເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ແລະ ຮູ້ວ່າຕົນເອງກຳລັງເວົ້າເຖິງ ເລື່ອງຫຍັງ ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດ ຊັກຈູງລູກຄ້າໃຫ້ເຂົ້າໃຈຜົນປະໂຫຍດຂອງການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງ ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບທ່ານ:

- ອະທິບາຍວ່າຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດ:
  - ປ້ອງກັນຕົວລູກຄ້າບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດ.
  - ລູກຄ້າຈະມີໂອກາດໜ້ອຍທີ່ຈະນຳເຊື້ອໂລກໄປຕິດໃສ່ເມຍ.
  - ເຮັດໃຫ້ລູກຄ້າສະໜຸກສະໜານກັບການຮ່ວມເພດໄດ້ດົນ.
- ເຮັດໃຫ້ລູກຄ້າໝັ້ນໃຈວ່າຖ້າໃຊ້ຖົງຢ່າງທ່ານກໍ່ຍັງຈະໃຫ້ຄວາມສຸກຈາກການຮ່ວມເພດດີຄືເກົ່າ.
- ຖ້າທ່ານໃຊ້ປາກບໍລິການທາງເພດໃຫ້ ຮູ້ຈັກວິທີເອົາຖົງຢາງອະນາໄມໃສ່ອະໄວຍະວະຜູ້ຊາຍດ້ວຍປາກຂອງທ່ານເອງ.



ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ

➤ *ນຳໃຊ້ບົດບາດສົມມຸດ ຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຫາເງິນຜູ້ອື່ນ, ເພື່ອຝຶກປະຕິບັດການ ເຈລະຈາຕໍ່ລອງໃຫ້ແຂກໃຊ້ ຖົງຢາງອະນາໄມ.*

ແມ່ຍິງຫາເງິນຄົນໜຶ່ງຢູ່ໃນສະຖານທີ່ບັນເທີງແຫ່ງໜຶ່ງໃນເມືອງດີວລາ, ປະເທດກາເມຣູນໄດ້ເລົ່າເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້:

ພວກເຮົາທຸກຄົນທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ນັ້ນລ້ວນແຕ່ເຂົ້າໃຈຜົນຮ້າຍຂອງໂລກເອດຕໍ່ຊີວິດຂອງພວກເຮົາ. ສາວບໍລິການທັງໝົດຈະໄດ້ຮັບຖົງຢາງອະນາໄມ. ພວກເຮົາເວົ້າກັບລູກຄ້າວ່າການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແມ່ນເພື່ອປ້ອງກັນເຂົາເຈົ້າແລະເຂົາເຈົ້າກໍ່ເຮັດຕາມ. ພວກເຮົາຮັບປະກັນການບໍລິການໃຫ້ແຂກມ່ວນຊື່ນຢ່າງເຕັມໃຈ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາກັບມາອີກເລື້ອຍໆ.

ແຕ່ກໍ່ມີຜູ້ຊາຍພວກໜຶ່ງທີ່ບໍ່ຢາກໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພາະເຂົາເຈົ້າບອກວ່າມັນບໍ່ແມ່ນທຳມະຊາດ. ພວກເຂົາເຈົ້າ ຄິດວ່າເພື່ອໃຫ້ມີຊີວິດຊີວາ ຄວນຊອກຫາຂອງຈິງ. ພວກເຮົາເຫັນວ່າຫຼັງຈາກທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຂໍຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພນຳ 4-5 ຄົນ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນແລ້ວ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງກັບໄປ ຫຼື ຈຳເປັນຕ້ອງຍິນຍອມໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ, ເພື່ອທົດລອງເບິ່ງວ່າໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລ້ວມັນມີຄວາມສະໜຸກສະໜານຫຼາຍປານໃດ. ຖ້າແຂກຍັງຊູຊີບໍ່ຍອມໃສ່ຖົງຢາງ ພວກເຮົາກໍ່ເຕົ້າໂຮມກັນຫຼາຍຄົນເພື່ອໄລ່ແຂກອອກໄປ !

ພວກເຮົາກໍ່ບໍ່ຢາກເສຍແຂກດອກ, ແຕ່ວ່າສຸຂະພາບ ແລະ ຊີວິດຂອງພວກເຮົາມັນມີຄ່າສູງເຊັ່ນກັນ. ໃນທີ່ສຸດສະພາບການກໍ່ຄ່ອຍດີຂຶ້ນ. ດຽວນີ້ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຢູ່ທີ່ນັ້ນໄດ້ກາຍເປັນສິ່ງທີ່ດີສຳລັບທຸກຄົນ.



ແມ່ຍິງຫາເງິນຮ່ວມກັນເພື່ອປັບປຸງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາກໍ່ຕ້ອງການສິ່ງທີ່ດີຄືກັບແມ່ຍິງອື່ນທົ່ວໄປ.

ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງດ້ວຍການຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈ.

ເນື່ອງຈາກວ່າແມ່ຍິງ ຫາເງິນມີຖານະຕ່ຳຍ້ອນທຸກຈົນ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເປັນຜູ້ດ້ອຍໂອກາດ ແລະ ຍາກທີ່ຈະປ່ຽນແປງຊີວິດຂອງຕົນ. ການເຮັດວຽກຫາເງິນພຽງແຕ່ຜູ້ດຽວລຳພັງກໍ່ຈະຍາກທີ່ຈະຊັກຊວນໃຫ້ຜູ້ຊາຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ອາດຈະຍາກໃນການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກຄວາມຮຸນແຮງ.

ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍສະຖານທີ່ບໍລິການທີ່ວ່າ ແມ່ຍິງຫາເງິນໄດ້ເຕົ້າໂຮມກັນຮ່ວມແຮງກັນປັບປຸງສະພາບການ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງພວກເຂົາດີຂຶ້ນ. ຢູ່ບາງແຫ່ງພວກແມ່ຍິງຫາເງິນໄດ້ເຕົ້າໂຮມກັນ ເພື່ອປັບປຸງສະພາບການທຳມາຫາກິນໃຫ້ດີຂຶ້ນ ໂດຍການຮຽກຮ້ອງໃຫ້ພວກລູກຄ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ພ້ອມກັນຕ້ານກັບການກະທຳອັນຮ້າຍແຮງຂອງຕຳຫຼວດ. ຢູ່ໃນບາງແຫ່ງ ແມ່ຍິງຫາເງິນໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຊຸມຊົນໃນການສ້າງໂຄງການຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນວິຊາຊີບໃໝ່ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫຼຸດຜ່ອນການເອື່ອຍອີງໃສ່ ແຕ່ວຽກບໍລິການທາງເພດ. ບາງຈຸດຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນແນວຄວາມຄິດຕ່າງໆ ທີ່ແມ່ຍິງຫາເງິນທົ່ວໂລກ ໄດ້ສະແດງຄວາມຄິດຄວາມເຫັນກ່ຽວກັບການຮ່ວມແຮງກັນ ແລະ ຮ່ວມກັບ ປະຊາຊົນຜູ້ອື່ນໆເພື່ອປັບປຸງສະພາບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ຖ່າຍຖອດຄວາມຮູ້ຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ເພື່ອຮັບປະກັນວຽກບໍລິການໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພກ່ວາເກົ່າ. ທ່ານສາມາດເຕົ້າໂຮມແມ່ຍິງອາຊີບດຽວກັນແລ້ວມາປຶກສາກັນໃນເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້:

- ວິທີໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ລວມທັງໂລກເອດ ແລະ ວິທີປິ່ນປົວພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ໃນກໍລະນີຈຳເປັນ.
- ວິທີປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີລູກ (ວາງແຜນຄອບຄົວ), ຈະຮຽນຮູ້ຢູ່ໃສ ແລະ ວິທີໃຊ້ແນວໃດ.
- ວິທີເລືອກລູກຄ້າ ແລະ ວິທີເອົາຕົວລອດຈາກສະພາບອັນຕະລາຍ.
- ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ໃນເມື່ອລູກຄ້າມີການປະພຶດແບບບໍ່ເພິ່ງປາດຖະໜາ.
- ວິທີໃຊ້ເວລາໃຫ້ຈຳກັດໃນການບໍລິການລູກຄ້າ.

➤ *"ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດວຽກຢູ່ບາແຫ່ງໜຶ່ງ ແລະ ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ຢູ່ທີ່ນັ້ນມີຄວາມກົດດັນຫຼາຍຢ່າງທີ່ບໍ່ໃຫ້ພວກເຮົາໃຊ້ຖົງຢາງ. ສະນັ້ນ ຂ້ອຍກໍ່ເລີຍໜີ. ດຽວນີ້ ຂ້ອຍເຮັດວຽກຢູ່ເຮືອນຫຼັງໜຶ່ງຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າຖືເອົາການໃຊ້ຖົງຢາງເປັນຫຼັກການ. ສິ່ງນີ້ມັນພາໃຫ້ຂ້ອຍໝົດຄວາມກັງວົນ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງຕໍ່ວ່າກັບແຂກ ອີກ"*

- ບາງ ອາມິຕາ

ຮ່ວມແຮງກັນສ້າງຄວາມປອດໄພໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຫາເງິນຫຼຸດຜ່ອນໄພຂົ່ມຂູ່ ຈາກການທຳຮ້າຍຂອງລູກຄ້າ, ຕຳຫຼວດ ແລະ ແມ່ເລົ້າ. ຮ່ວມມືກັບແມ່ຍິງ ອາຊີບດຽວກັນ ເພື່ອສ້າງແຜນໃນການ ປ້ອງກັນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນ.



ຮຽນວິຊາຊີບໃໝ່. ທ່ານສາມາດຈັດຫາ ແຜນການຮ່ຳຮຽນເພື່ອຮຽນອ່ານ, ຮຽນຂຽນ ໜັງສື ຫຼື ຮຽນວິຊາຊີບ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງ ຫາເງິນ ດ້ວຍກັນສາມາດສິດສອນວິຊາຊີບ ໃຫ້ແກ່ກັນ ຫຼື ອາດຊອກເອົາບຸກຄົນອື່ນທີ່ມີ ຄວາມຮູ້ໃນຊຸມຊົນມາເປັນຜູ້ສິດສອນໃຫ້.



ຖ້າແມ່ຍິງຫາເງິນມີວິຊາອາຊີບ ຕິດຕົວກໍ່ສາມາດຫາເງິນດ້ວຍວິທີ ອື່ນ. ໝາຍຄວາມວ່າຈະມີທາງ ເລືອກຫຼາຍທາງຊຶ່ງອາດຈະຂາຍ ບໍລິການທາງເພດໄປຄຽງຄູ່ກັນ ຫຼື ອາດຈະປະຕິເສດຂາຍບໍລິການ ທາງເພດ ຖ້າເຫັນວ່າຕົນເອງພົບ ລູກຄ້າທີ່ບໍ່ປອດໄພ.

ສ້າງກອງທຶນກູ້ຢືມ. ກຸ່ມແມ່ຍິງຫາເງິນກຸ່ມໜຶ່ງໃນນະຄອນ ນາຍໂຣບີ, ປະເທດ ເຄັນຢາໄດ້ເອົາເງິນມາໂຮມກັນສ້າງກອງທຶນກູ້ຢືມໃຫ້ແກ່ສະມາຊິກກຸ່ມ. ມີຫຼາຍ ຄົນໄດ້ໃຊ້ເງິນທີ່ຢືມໄປຈ່າຍຄ່າໂຮງຮຽນໃຫ້ລູກ. ກຸ່ມອື່ນໄດ້ເອົາເງິນທີ່ຢືມນັ້ນ ຊ່ວຍກັນສ້າງທຸລະກິດນ້ອຍຂຶ້ນເພື່ອວ່າພວກເຂົາຈະມີລາຍໄດ້ຕື່ມນອກຈາກ ການຂາຍບໍລິການທາງເພດ.

ກຸ່ມແມ່ຍິງຫາເງິນຫຼາຍກຸ່ມ ກຳລັງຫາວິທີປ່ຽນແປງແນວຄິດຄົນອື່ນໆທີ່ມີແນວຄິດແບບບໍ່ດີ ກັບເຂົາເຈົ້າ. ຕົວຢ່າງ ຢູ່ເມືອງ ກາລາບາ, ປະເທດໄນເຈເຣຍ ພວກແມ່ຍິງຫາເງິນຈະຫ້າມສະມາ ຊິກຂອງພວກເຂົາບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ຕໍ່ສູ້ກັນຢູ່ຕາມແຄມຖະໜົນ ຫຼື ໃນໂຮງແຮມ. ສະມາ ຊິກກຸ່ມແມ່ຍິງຫາເງິນຈະຖືກຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຄຳເວົ້າໃດໆ ຫຼື ການນຸ່ງຖືໃດໆທີ່ເປັນການກະທົບ ກະເທືອນຕໍ່ຊຸມຊົນຊາວບ້ານ. ຈາກການພະຍາຍາມປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳເຫຼົ່ານີ້ມັນໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ຊາວ ບ້ານ ເລີ່ມເຂົ້າໃຈວ່າ ແມ່ຍິງຫາເງິນກໍ່ແມ່ນຜູ້ທີ່ເຮັດອາຊີບໜຶ່ງເພື່ອເອົາຕົວລອດຄືກັບຄົນອື່ນທົ່ວ ໄປ.

ຊຸມຊົນກໍ່ສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້.

ຊາວບ້ານໃນຊຸມຊົນກໍ່ສາມາດຊ່ວຍພວກແມ່ຍິງຫາເງິນເພື່ອເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີສະພາບການທຳມາຫາກິນທີ່ດີກວ່າເກົ່າ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍດັ່ງນີ້:

- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ກົດໝາຍລົງໂທດຜູ້ທີ່ກົດຂີ່ຂູດຮີດແມ່ຍິງຫາເງິນ, ໃນນີ້ແມ່ນລວມທັງເຈົ້າຂອງກິດຈະການ, ແມ່ເລົ້າແລະຜູ້ຄ້າມີກາງ, ຕຳຫຼວດ, ລູກຄ້າ ແລະ ຜູ້ຄ້າຢາເສບຕິດ.
- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຕຳຫຼວດ ຢຸດຕິການກະທຳແບບຮຸນແຮງກັບແມ່ຍິງຫາເງິນ.

ກະລຸນາ
ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

ສຳລັບທ່ານ ແລະ ພວກເຮົາ
ເພື່ອຄວາມປອດໄພ
ຂອງທ່ານ ແລະ ຂອງ
ພວກເຮົາ



- ຮຽກຮ້ອງກົດໝາຍໃຫ້ສົ່ງເສີມການ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ມີການ ຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຫາເງິນ. ຕົວ ຢ່າງໃນປະເທດໄທ ກະຊວງສາທາ ລະນະສຸກໄດ້ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ແມ່ຍິງຫາເງິນ ຕ້ອງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ຖ້າພວກ ເຂົາບໍ່ໃຊ້ກິດຈະການກໍ່ຕ້ອງຖືກປິດ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕ້ອງລົງໂທດດ້ວຍການປັບໄໝ . ກົດໝາຍນີ້ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງບໍລິການ ທາງເພດຕ້ອງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ມັນເປັນການປ້ອງກັນທັງແມ່ຍິງຫາເງິນ, ຜູ້ຊາຍທີ່ມາໃຊ້ບໍລິການ ແລະ ເມຍຂອງພວກເຂົາ. ທ່ານຍັງສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການຄ້າຂາຍເດັກ ຫຼື ການບັງ ຄັບເດັກໃຫ້ຂາຍບໍລິການທາງເພດ:

- ໂອ້ລົມກັບຜູ້ເປັນພໍ່ແມ່ຢູ່ໃນຂົງເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ໃຫ້ຮູ້ຈັກໄພອັນຕະລາຍ ຈາກການຂາຍລູກສາວໄປເຮັດວຽກບໍລິການຢູ່ຕ່າງປະເທດ.
- ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ, ເຊັ່ນວ່າການຊອກວຽກເຮັດງານທຳ, ການປຶກສາ ແລະ ສະຖານທີ່ພັກອາໄສ ສຳລັບເດັກທີ່ໜີອອກຈາກຄອບຄົວ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ ຄວາມພະຍາຍາມຊ່ວຍ ເດັກເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ຈະບໍ່ຖືກບັງຄັບໃຫ້ໄປຂາຍບໍລິການ ທາງເພດ ເພື່ອເອົາຊີວິດລອດ.

ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຫາເງິນ ໃຫ້ເຂົາປັບປຸງຊີວິດຂອງຕົນດ້ວຍການເອົາໃຈໃສ່ໃນສິ່ງທີ່ເຂົາຕ້ອງການ:

- ເອົາໃຈໃສ່ຫ່ວງໄຍຕໍ່ແມ່ຍິງຫາເງິນ ເໝືອນດັ່ງທ່ານເອົາໃຈໃສ່ຄົນອື່ນທົ່ວໄປ.
- ຮຽນຮູ້ການປ້ອງກັນພະຍາດແລະຮຽນວິທີປິ່ນປົວພະຍາດທາງເພດສຳພັນ. ເບິ່ງໃນບົດທີ່ກ່າວເຖິງ "ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອພະຍາດຂອງລະບົບ ອະໄວຍະວະເພດ", ໜ້າ 285.
- ຮຽນຮູ້ຢາປົວພະຍາດໃໝ່ຫຼ້າສຸດ ຊຶ່ງສາມາດຊອກຫາໄດ້ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ໃຊ້ຍາມຕ້ອງການ.
- ຊອກຫາຖ້ຽຢາງອະນາໄມທີ່ໄດ້ລ້າໆແບບບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນ ຫຼື ລາຄາຖືກທີ່ສຸດ ໄວ້ສຳລັບຊຸມຊົນຊາວບ້ານ. ຈັດການໃຫ້ມີຖ້ຽຢາງອະນາໄມຂາຍຢູ່ຕາມສຸກສາລາ, ຮ້ານຂາຍຢາ, ສະຖານທີ່ບັນເທີງ ແລະໃຫ້ຜູ້ອອກເຮັດວຽກນອກມີໄວ້ຕິດຕົວ.
- ຮັບປະກັນໃຫ້ມີການບໍລິການປິ່ນປົວສຸຂະພາບ ໃນນີ້ລວມທັ້ງການວາງແຜນຄອບຄົວ, ການທຳແທ້ງ ແລະ ການປິ່ນປົວພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າ ຫຼື ເສຍຄ່າປິ່ນປົວແບບລາຄາຖືກ ແລະ ຮູ້ວິທີປິ່ນປົວຄົນຕິດຢາເສບຕິດ.

ພາກທີ 21

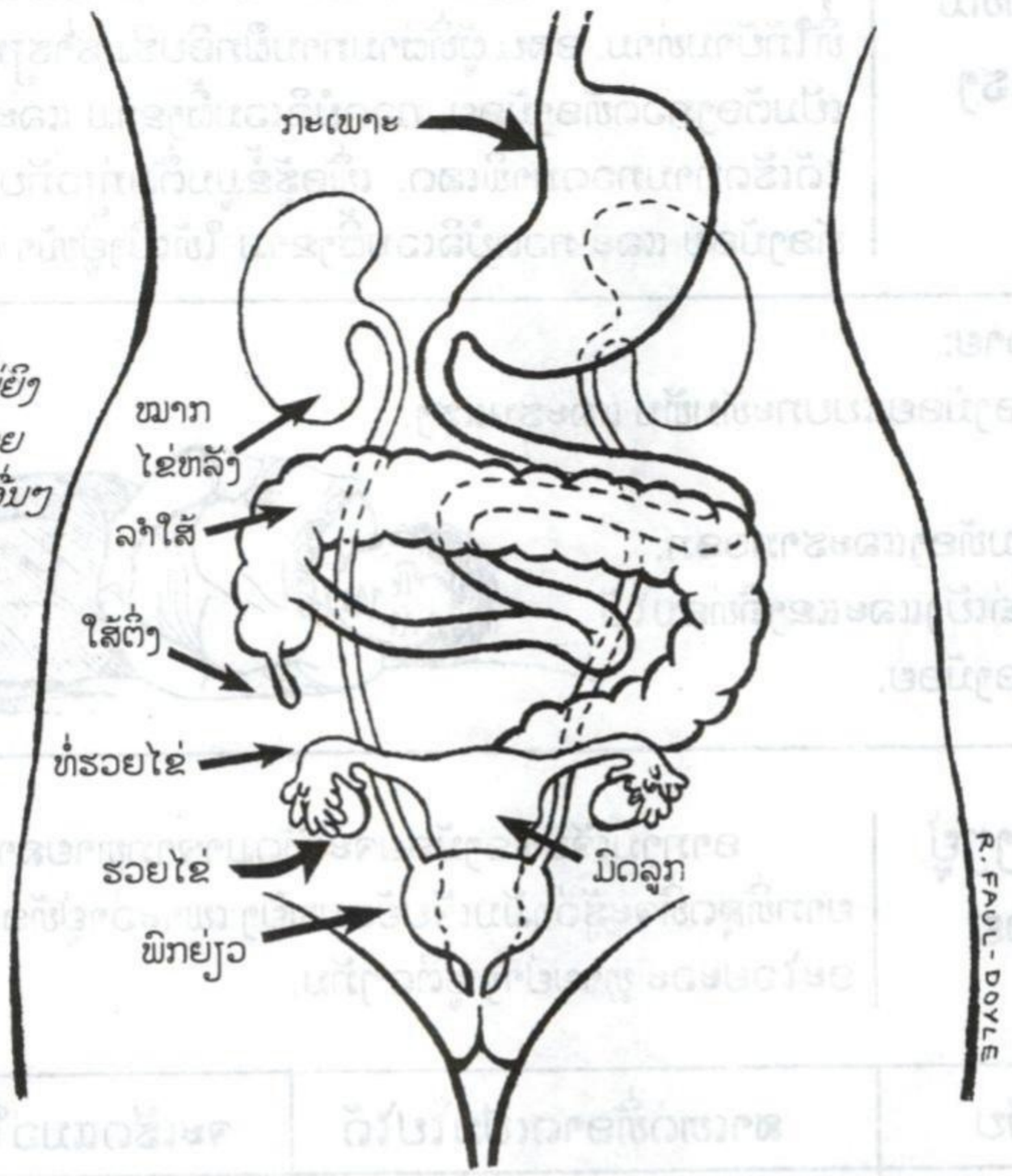
ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື : ໜ້າ

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍແບບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ 400
ອາການເຈັບຕ່າງໆຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ..... 400
ເຈັບໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ 400
ເຈັບຫຼັງຈາກເກີດລູກ , ການທຳແທ້ງ , ຫຼື ຫຼຸລູກ 401
ເຈັບມີອາການໄຂ້ພ້ອມ 401
ເຈັບມີອາການຖອກທ້ອງພ້ອມ 401
ເຈັບໃນຊ່ອງຖີພາ 401
ເຈັບໃນເວລາໄປເບົາ 401
ເຈັບມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ຕົກເລືອດຈາກຊ່ອງຄອດ 402
ເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ 402
ເຈັບໃນເວລາເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ , ເວລາຍ່າງ ,
ຫຼື ເວລາຍົກເຄື່ອງຂອງ 402
ເຈັບໃນໄລຍະກາງຂອງຮອບເດືອນ 402
ເຈັບໃນໄລຍະ 3 ອາທິດທີ່ເອົາຮ່ວງໃສ່ເຂົ້າໄປ 402
ເຈັບໂດຍບໍ່ມີອາການໃດໆປະກົດຂຶ້ນ 402
ຄຳຖາມກ່ຽວກັບການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ 403

<u>ວິທີໃຊ້ຄວາມຮູ້ໃນພາກນີ້:</u>

1. ສຳລັບການເຈັບທ້ອງນ້ອຍແບບກະທັນຫັນ ແລະຮຸນແຮງໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 400 ແລະ ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳ .
2. ໃຫ້ເບິ່ງຕາມອາການເຈັບປະເພດຕ່າງໆໃນໜ້າ 400 ຮອດໜ້າ 402 ບັນຫາສ່ວນຫຼາຍຂອງອາການເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ອະທິບາຍ ຢູ່ພາກອື່ນໆຂອງປຶ້ມຫົວນີ້. ເປີດເບິ່ງ ໜ້າທີ່ບອກຊື່ພະຍາດແລະອາການຕ່າງໆຢູ່ໃນໜ້າທີ່ຂຽນເປັນລາຍລະອຽດເພື່ອໃຫ້ ຂໍ້ມູນຕື່ມ.
3. ຖ້າທ່ານຍັງບໍ່ແນ່ໃຈກ່ຽວກັບສາເຫດຂອງອາການເຈັບ ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນຄຳຖາມ ຢູ່ໜ້າ 403.
4. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີການກວດອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍຂອງແມ່ຍິງ ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມຢູ່ໜ້າ 609.

ອາການເຈັບຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ



ລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ ທັງໝົດຢູ່ໃນທ້ອງນ້ອຍ ຮ່ວມກັບອະໄວຍະວະອື່ນໆ ຂອງຮ່າງກາຍ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະມີອາການເຈັບຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍເປັນບາງໄລຍະ ໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຄິດວ່າການເຈັບນັ້ນມັນເປັນເລື່ອງ ທຳມະດາ ແລະ ເຂົາເຈົ້າມັກຈະເກັບອາການເຈັບໄວ້ໂດຍການອົດເອົາແບບ ງ່າຍໆ. ບາງຄົນຄິດວ່າອາການເຈັບຂອງແມ່ຍິງຈະບໍ່ມີຫຍັງຮ້າຍແຮງຕາບ ໃດທີ່ຍິງຄົນນັ້ນຍັງຢືນໄດ້, ຍ່າງໄດ້ ແລະ ເວົ້າລົມໄດ້. ແຕ່ຖ້າຈະປະປ່ອຍໃຫ້ດົນ ນານເກີນໄປ ໂດຍທີ່ບໍ່ຫາວິທີປິ່ນປົວກໍ່ຈະພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ, ກາຍເປັນໜັນ, ຫຼຸລູກ ຫຼື ອາດເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍກໍ່ເປັນໄດ້.

ພາກນີ້ຈະເວົ້າເຖິງອາການເຈັບຫຼາຍປະເພດ ຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ (ຢູ່ລຸ່ມສະບື) ແລະ ຈະເວົ້າເຖິງສາເຫດທີ່ອາດພາໃຫ້ເຈັບ. ການເຈັບບາງຢ່າງ ອາດຈະລາມໄປຮອດບໍລິເວນ ເທິງສະບືຂຶ້ນໄປ ຊຶ່ງອາດຈະເປັນຍ້ອນສາເຫດ ອື່ນໆ. ອາການບາງຢ່າງຢູ່ພາຍໃນທ້ອງນ້ອຍອາດຈະພາໃຫ້ເຈັບແອວ. ຖ້າມີ ອາການເຈັບທີ່ແຕກຕ່າງຈາກສິ່ງທີ່ອະທິບາຍຢູ່ໃນພາກນີ້ໃຫ້ຮີບໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມມາແລ້ວ ເພື່ອໃຫ້ເພິ່ນກວດເບິ່ງທ້ອງນ້ອຍວ່າເຈັບ ຍ້ອນສາເຫດໃດ.

➤ *ອາການເຈັບບໍ່ແມ່ນ ສິ່ງປົກກະຕິໃນຊີວິດຂອງ ແມ່ຍິງ-ອາການເຈັບ ໝາຍເຖິງວ່າມີສິ່ງຜິດພາດ ໃນຮ່າງກາຍ. ສະນັ້ນຕ້ອງ ຫາທາງປິ່ນປົວ, ຢ່າປ່ອຍ ໄວ້ໃຫ້ມັນຮຸນແຮງຈົນວ່າ ຍືນບໍ່ໄດ້, ຍ່າງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ປາກກໍ່ເຈັບ.*

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແບບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍບາງປະເພດແມ່ນອາການທີ່ຕ້ອງປິ່ນປົວແບບ ສຸກເສີນ. ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ອັນຕະລາຍດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍ ທີ່ໃກ້ບ້ານທ່ານ. ອສບ ຜູ້ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມຮ່ຳຮຽນມາແລ້ວອາດຈຳ ເປັນຕ້ອງກວດທ້ອງນ້ອຍ, ກວດບໍລິເວນຜ້ຶງຊາມ ແລະ ບາງທີອາດຕ້ອງ ໄດ້ເຮັດການກວດກາພິເສດ. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບການກວດ ທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ກວດບໍລິເວນຜ້ຶງຊາມ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 608.

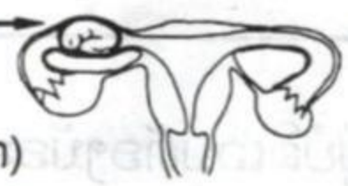
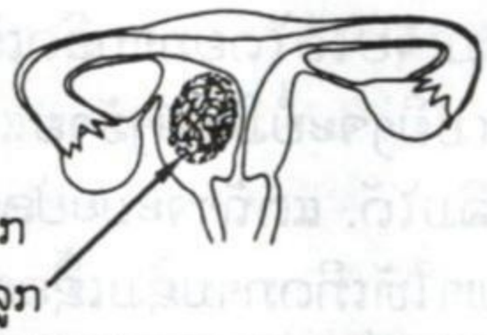
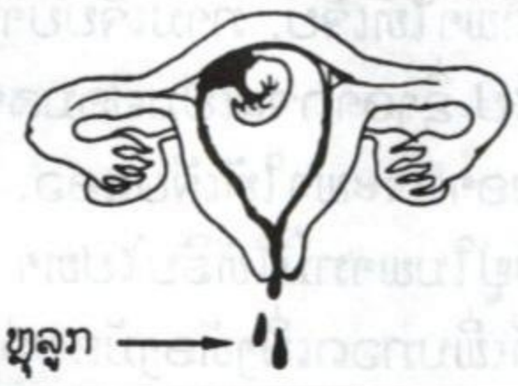
ອາການອັນຕະລາຍ:

- ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍແບບກະທັນຫັນ ແລະຮຸນແຮງ.
- ໄຂ້ສູງ.
- ມີອາການປຸ້ນທ້ອງແລະຮາກອອກ.
- ທ້ອງນ້ອຍໃຄ່ເບັ່ງແລະແຂງຄືທ່ອນໄມ້ .
- ບໍ່ມີສຽງຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ.

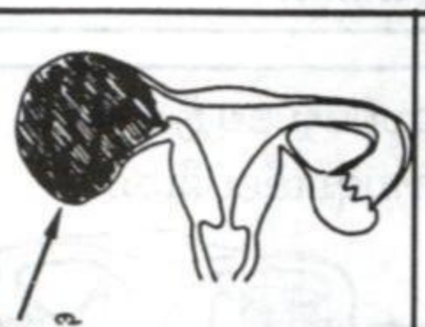


ອາການເຈັບຕ່າງໆຢູ່ ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ

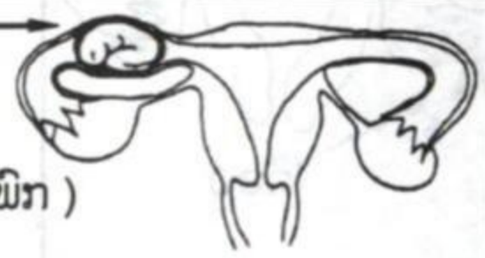
ອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍຈະເກີດມາຈາກຫຼາຍສາເຫດ. ມັນເປັນເລື່ອງ ຍາກທີ່ສຸດທີ່ຈະຮູ້ວ່າມັນເຈັບຍ້ອນຫຍັງ ເພາະວ່າຢູ່ທ້ອງນ້ອຍມີ ອະໄວຍະວະ ຫຼາຍຢ່າງ ຢູ່ຕິດໆກັນ.

ອາການເຈັບ	ສາເຫດທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້	ຈະເຮັດແນວໃດ	ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ
ເຈັບປວດຮຸນແຮງແບບຜິດ ປົກກະຕິ ໄລຍະເປັນປະຈຳ ເດືອນ ຫຼື ພາຍຫຼັງປະຈຳ ເດືອນບໍ່ມາ.	ມີລູກຢູ່ທໍ່ →  ຮວຍໄຂ່ (ມີລູກນອກພົກ)	ຮີບໄປໂຮງໝໍດ່ວນ !	77
ເຈັບບໍ່ເຊົາຕະຫຼອດ ໄລຍະ ເປັນປະຈຳເດືອນ	 ເນື້ອງອກ ໃນມົດລູກ	ເບິ່ງ “ອາການເຈັບໃນໄລຍະ ເປັນປະຈຳເດືອນ” ແລະ “ບັນຫາການເຈັບມົດລູກ” ໃຊ້ຢາແກ້ປວດຊະນິດອ່ອນໆ	54 430 550
ປັ້ນທ້ອງໃນໄລຍະ ເປັນປະຈຳເດືອນ	ມົດລູກບີບຕົວແບບປົກກະຕິ , ແຕ່ ອາດເຈັບຍ້ອນວ່າມີການໃສ່ຮ່ວງ ຊຶ່ງ ເກີດກະທົບເວລາມົດລູກບີບຕົວ	ເບິ່ງ “ອາການເຈັບໃນໄລຍະ ເປັນປະຈຳເດືອນ”	54
ເຈັບຍ້ອນປະຈຳເດືອນ ມາຊ້ຳ	 ຫຼຸລູກ →	ຖ້າເຈັບໜັກໃຫ້ໄປໂຮງໝໍ	255

ອາການເຈັບ	ສາເຫດທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້	ຈະເຮັດແນວໃດ	ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ
ເຈັບຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຫຼຸລູກ, ຫຼືທຳແທ້ງ	ເກີດການຊຶມເຊື້ອ ຍ້ອນມີແຮ່ຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ຫຼື ເຊື້ອພະຍາດໄດ້ເຂົ້າໄປໃນມົດລູກເວລາເກີດລູກ ຫຼື ເວລາເຮັດການທຳແທ້ງ	ເບິ່ງ "ການຊຶມເຊື້ອມົດລູກ" ແລະ "ການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກການທຳແທ້ງ"	103 278

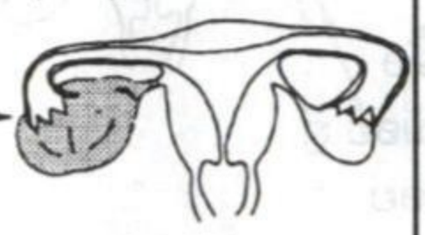
ເຈັບໜັກພ້ອມມີອາການໄຂ້ສູງ (ຊຶມເຊື້ອ) ມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອຢູ່ຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ.	 ເປັນການຊຶມເຊື້ອຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ເປັນຝີຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ	ດ່ວນທີ່ສຸດ ! ໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ !	298
ເຈັບເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ້ອງນ້ອຍ, ເປັນໄຂ້, ປຸ້ນທ້ອງ, ຮາກ ແລະບໍ່ຢາກກິນອາຫານ.	ເຈັບໄສ້ຕິ່ງ ຫຼື ເກີດຊຶມເຊື້ອຢູ່ລຳໄສ້ ຊຶມເຊື້ອຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.	ດ່ວນທີ່ສຸດ ! ໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ . ເບິ່ງ "ການຊຶມເຊື້ອພິກຢ່ຽວ ແລະໝາກໄຂ່ຫຼັງ"	413

ເຈັບຍ້ອນຖອກທ້ອງ	ລຳໄສ້ຖືກຊຶມເຊື້ອ ຍ້ອນເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຫຼື ແມ່ທ້ອງ	ເບິ່ງ "ພະຍາດຖອກທ້ອງ"	329

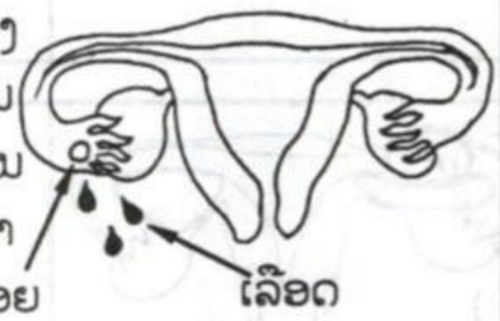
ເຈັບຢ່າງຮຸນແຮງໃນໄລຍະຖືພາສາມເດືອນທຳອິດ. ເລືອດມັກອອກແລ້ວກໍ່ຢຸດຢູ່ເລື້ອຍ.	 ມີລູກຢູ່ທໍ່ຮວຍໄຂ່ (ມີລູກນອກພົກ)	ດ່ວນ ! ຕ້ອງຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ	77
ເຈັບຢ່າງຮຸນແຮງໃນໄລຍະຖືພາສາມເດືອນສຸດທ້າຍ ບາງເທື່ອອາດຕົກເລືອດ ບາງເທື່ອກໍ່ບໍ່ຕົກເລືອດ	 ມີອາການແຮ່ໜຸດຂາດຈາກມົດລູກ	ດ່ວນ ! ຕ້ອງຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ	77
ເຈັບບໍ່ແຮງເປັນບາງຄັ້ງຄາວໃນໄລຍະຖືພາ	ອາດເປັນເລື່ອງທຳມະດາ	ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວ	

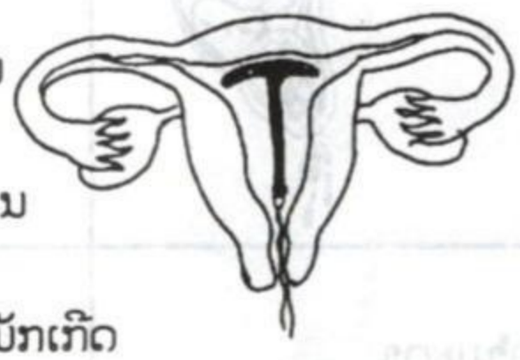
ເຈັບແລະມັກໄປຢ່ຽວເລື້ອຍໆ ເຈັບແລະມີເລືອດອອກທາງນ້ຳຢ່ຽວ	ພິກຢ່ຽວ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຶມເຊື້ອ  ໜື້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ	ເບິ່ງ "ພິກຢ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຶມເຊື້ອ" ເບິ່ງ "ໜື້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ໜື້ອພິກຢ່ຽວ"	413 417

ອາການເຈັບ	ສາເຫດທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້	ຈະເຮັດແນວໃດ	ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ
ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແລະມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ເລືອດອອກຄ່ອຍໆ ຈາກຊ່ອງຄອດ. ບາງເທື່ອພາໃຫ້ເປັນໄຂ້	 ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍອັກເສບ ຊຶ່ງອາດເປັນຍ້ອນພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເກີດການຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, ແທ້ງລູກ ຫຼື ເກີດລູກ	ເບິ່ງ "ການອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ" "ຊຶມເຊື້ອມົດລູກ" ແລະ "ການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກແທ້ງລູກ"	298 103 278

ເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ	- ອັກເສບບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ຮອຍແຜເກົ່າຈາກການຊຶມເຊື້ອບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ - ເນື້ອງອກ  ຢູ່ຮວຍໄຂ່ - ປີ່ງເນື້ອງອກ - ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ຕ້ອງການ	ເບິ່ງ "ອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ" ເບິ່ງ "ບັນຫາຂອງຮວຍໄຂ່" ເບິ່ງ "ບັນຫາຂອງມົດລູກ" ເບິ່ງ "ຖ້າເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ"	298 435 430 200

ເຈັບເວລາເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ, ເວລາຍ່າງ ຫຼື ຍົກເຄື່ອງຂອງ	ຊຶມເຊື້ອທ້ອງນ້ອຍມາແຕ່ເກົ່າ ຫຼື ເປັນຍ້ອນສາເຫດບາງຢ່າງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງ	ໃຊ້ຢາແກ້ປວດຊະນິດອ່ອນໆ ກ່ອນ ຖ້າຫາກຈຳເປັນ	550

ເຈັບນາມປະມານ 2 - 3 ຊົ່ວໂມງ ໃນລະຫວ່າງການເດືອນຂອງໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ	ຜິວໜັງທ້ອງນ້ອຍຊັ້ນໃນເກີດອາການຊ້ຳໃນເວລາຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກ  ແລະມີເລືອດຕົກຢູ່ທາງໃນ	ໃຊ້ຢາແກ້ປວດຊະນິດອ່ອນໆ ກ່ອນຖ້າຈຳເປັນ ເບິ່ງພາກທີ່ກ່ຽວກັບຄວາມເຂົ້າໃຈກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ	550 47

ເຈັບພາຍໃນ 3 ອາທິດ ພາຍຫຼັງທີ່ເອົາຮ່ວງໃສ່	ການຊຶມເຊື້ອຍ້ອນໃສ່ຮ່ວງໃໝ່ໆແມ່ນອາການ  ທົ່ວໄປທີ່ມັກເກີດ	ໄປພົບ ອສບ.ບ້ານທັນທີ	232

ເຈັບໂດຍບໍ່ມີອາການໃດໆ ປະກົດຂຶ້ນ	ການຊຶມເຊື້ອຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍຊຶ່ງພາໃຫ້ມີອາການຊ້ຳເຮື້ອຫຼາຍປີ ແບບເຈັບໆ ຫາຍໆ ບາງເທື່ອກໍ່ເຈັບຊອດໃສ່ແອວ. ລຳໄສ້ຊຶມເຊື້ອຍ້ອນຕິວເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຫຼື ແມ່ທ້ອງ ເກີດເນື້ອງອກໃນມົດລູກ ຫຼື ຮວຍໄຂ່	ໄປພົບ ອສບ.ບ້ານທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ເພີ່ມກວດທ້ອງນ້ອຍໃຫ້ . ໄປພົບ ອສບ.ບ້ານ ຫຼື ອ່ານປຶ້ມ «ຢູ່ໄກແພດ» ໄປພົບ ອສບ.ບ້ານທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ເພີ່ມກວດທ້ອງນ້ອຍໃຫ້	298 424

ຄຳຖາມກ່ຽວກັບ ການເຈັບທ້ອງ ນ້ອຍ

ຖ້າອາການເຈັບຂອງທ່ານບໍ່ເຂົ້າກັບປະເພດຂອງການເຈັບໃດໆ ທີ່ບົ່ງບອກຢູ່ໜ້າຜ່ານມານີ້ທ່ານອາດຈະໃຊ້ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ ເພື່ອຊອກຮູ້ຕື່ມກ່ຽວກັບຕົວທ່ານເອງ.

ອາການເຈັບເປັນແນວໃດ ? ເຈັບແບບສຽບແທງ ຫຼື ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ເຈັບບໍ່ແຮງ ປານໃດ ? ເຈັບແລ້ວຫາຍ ຫຼື ເຈັບຢູ່ບໍ່ເຊົາ ?

- ການເຈັບແຮງແບບເຈັບແລ້ວກໍ່ຫາຍໄປ ອາດເປັນຍ້ອນໜໍ້ວໝາກໄຂ່ຫຼັງ. ການເຈັບແບບບີບຮັດ ຫຼື ປັ້ນທ້ອງອາດເປັນຍ້ອນບັນຫາຂອງລຳໄສ້.
- ເຈັບແບບສຽບແທງແລະຮຸນແຮງ ຢູ່ຈຸດດຽວອາດເປັນຍ້ອນເຈັບໄສ້ຕິ່ງ ຫຼື ມີລູກນອກພິກ ຢູ່ໃນທໍ່ຮວຍໄຂ່.

ເຈັບດົນປານໃດ ?

- ເຈັບກະທັນຫັນແລະຮຸນແຮງ ແລະບໍ່ມີທ່າທີດີຂຶ້ນ ອາດຈະເປັນອາການທີ່ຮ້າຍແຮງ. ອາດເປັນຍ້ອນມີລູກຢູ່ໃນທໍ່ຮວຍໄຂ່, ເຈັບໄສ້ຕິ່ງ ຫຼື ບັນຫາການເຈັບລຳໄສ້, ອາດເປັນບັນຫາການເຈັບຮວຍໄຂ່ ຫຼື ມີການຊຶມເຊື້ອບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.
- ເຈັບດົນເປັນເວລາຫຼາຍມື້ ຫຼາຍອາທິດ ແລະ ບໍ່ເຈັບແຮງ . ອາການນີ້ອາດເປັນຍ້ອນຮອຍແຜເກົ່າຈາກການຊຶມເຊື້ອມາກ່ອນ, ອາຫານບໍ່ລະລາຍ ຫຼື ເຈັບເສັ້ນປະສາດ. ອາການນີ້ອາດປົ່ນປ່ວຍຢູ່ເຮືອນໄດ້.

ອາການເຈັບເຮັດໃຫ້ທ່ານກິນອາຫານບໍ່ແຊບຫຼືບໍ່ ?

- ຖ້າມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແລະບໍ່ຢາກກິນ ອາຫານໃດໆເລີຍ, ທ່ານອາດ ມີການຊຶມເຊື້ອຢູ່ລຳໄສ້ ຫຼື ອາດເຈັບໄສ້ຕິ່ງ.
- ຖ້າທ່ານເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ຍັງຢາກກິນອາຫານຢູ່ຄືເກົ່າ ທ່ານອາດຈະບໍ່ມີບັນຫາດັ່ງຂ້າງເທິງ.

ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ໃຫ້ອ່ານຕື່ມຢູ່ປຶ້ມ "ຢູໄກແພດ" ຫຼື ປຶ້ມການແພດທົ່ວໄປ.



ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການເຈັບແຮງໃນວັນນີ້ ອາດຈະບໍ່ມີຊີວິດໃນວັນຕໍ່ໄປ . ສະນັ້ນໃຫ້ຮີບໄປຮັບການປິ່ນປົວໂດຍໄວຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງ.

ພາກທີ 22

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: **ໜ້າ**

ບັນຫາຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນ **406**
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ 406
ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ 407
ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ 407
ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ 407
ບັນຫາຂອງການຕົກເລືອດແບບອື່ນໆ **408**
ລົ້ງເລືອດໄລຍະຖືພາ ຫຼື ຫຼັງຈາກເກີດລູກ 408
ລົ້ງເລືອດຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ ຫຼື ເອົາລູກອອກ..... 409
ລົ້ງເລືອດຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ 410
ລົ້ງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ 410

ການນຳໃຊ້ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້:

ສາເຫດສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຂອງການລົ້ງເລືອດ ໄດ້ນຳສະເໜີແລ້ວຢູ່ໃນພາກອື່ນໆ. ຖ້າວ່າທ່ານລົ້ງເລືອດໃຫ້ເບິ່ງເນື້ອໃນຢູ່ພາກນີ້ແລ້ວເປີດເບິ່ງໜ້າທີ່ກຳນົດໄວ້ຂ້າງເທິງ ເພື່ອເບິ່ງລາຍລະອຽດ. ຖ້າວ່າບັນຫາການລົ້ງເລືອດຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໃນ ພາກນີ້ ໃຫ້ທ່ານໄປພົບ ອສບ ທີ່ໄດ້ອົບຮົມກ່ຽວກັບການກວດທ້ອງນ້ອຍ.

ເລືອດໄຫຼອອກຊ່ອງຄອດ ຢ່າງຜິດປົກກະຕິ



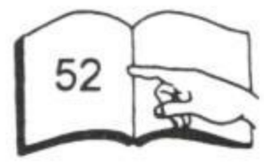
ເປັນເລື່ອງທຳມະດາ ທີ່ປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຈະປ່ຽນແປງໄປ ບາງຄັ້ງຄາວ ຍ້ອນການເຈັບເປັນ, ຄວາມກົດດັນ, ການຖືພາ, ການເອົາ ນົມໃຫ້ລູກກິນ, ການເດີນທາງ, ການເຮັດວຽກຫຼາຍ ຫຼື ການປ່ຽນແປງ ອາຫານການກິນ. ແຕ່ຖ້າວ່າ ການປ່ຽນແປງ ນັ້ນເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ 2-3 ເດືອນ, ຫຼື ເກີດຂຶ້ນພ້ອມກັບບັນຫາ ສຸຂະພາບ ອື່ນ, ມັນອາດຈະແມ່ນອາການຂອງການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງກໍ່ອາດ ເປັນໄດ້.

➤ *ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນ ມາການປ່ຽນແປງຢ່າງກະທັນ ຫັນ ໃຫ້ຄິດເຖິງການຖືພາ ໂລດ-ເຖິງວ່າທ່ານຍັງໃຊ້ ວິທີຄຸມກຳເນີດຢູ່ກໍ່ຕາມ.*

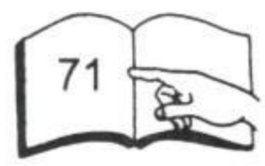
ສັນຍານອັນຕະລາຍ

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ , ລາວຈຳເປັນ ຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ດ່ວນ. ໃຫ້ອ່ານຕາມໜ້າປຶ້ມທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ ເພື່ອເບິ່ງ ຂໍ້ມູນລະອຽດ.

- ລົ້ງເລືອດແລະເຈັບທ້ອງ ຫຼັງຈາກທີ່ການເປັນປະຈຳເດືອນ ປົກກະຕິຫາຍໄປ(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 77).
- ລົ້ງເລືອດໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 78).
- ລົ້ງເລືອດແຮງ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ , ຫຼຸລູກ ຫຼື ເອົາລູກອອກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 97, 254 ແລະ 273).



ການເປັນປະຈຳເດືອນ



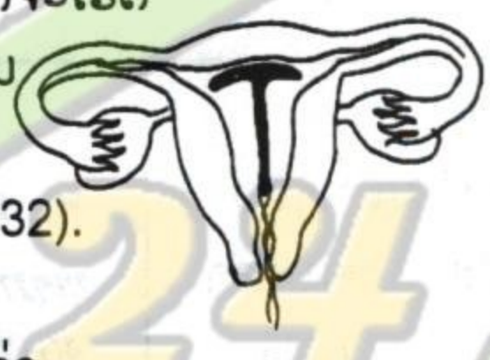
ການຖືພາ

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ

ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນນານເຊິ່ງ

- ຖ້າວ່າຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ຜ້າຮອງປະຈຳເດືອນປຽກ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າ ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ.
- ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍກວ່າ 8 ມື້ ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າຜິດປົກກະຕິ.
- ເລືອດອອກເປັນຕ່ອນ (ອ່ອນ, ແດງຊ້ຳ, ຕ່ອນເຫຼື້ອມໆ ຄ້າຍຄືຕັບ) ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າເປັນປະຈຳເດືອນແຮງເໝືອນກັນ.
- ຖ້າວ່າການເປັນປະຈຳເດືອນແຮງຫາກສືບຕໍ່ໄປຫຼາຍອາທິດ, ຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ເປັນຫຼາຍປີ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການຂາດເລືອດ (ເລືອດຈາງ , ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 181).

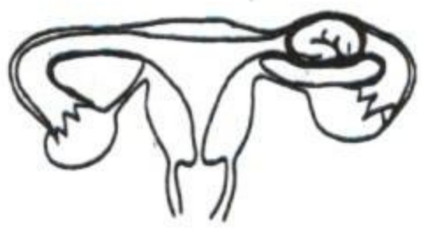
- ຮ່າງກາຍອາດຈະຂາດຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງຮໍໂມນ. ດັ່ງນັ້ນ ຮອຍໄຂ່ຈຶ່ງບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ. ບັນຫານີ້ ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 20 ປີ ຫຼື ສູງກວ່າ 40 ປີ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 51).
- ການໃສ່ຮ່ວງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີປະຈຳເດືອນແຮງກວ່າເກົ່າ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 232).



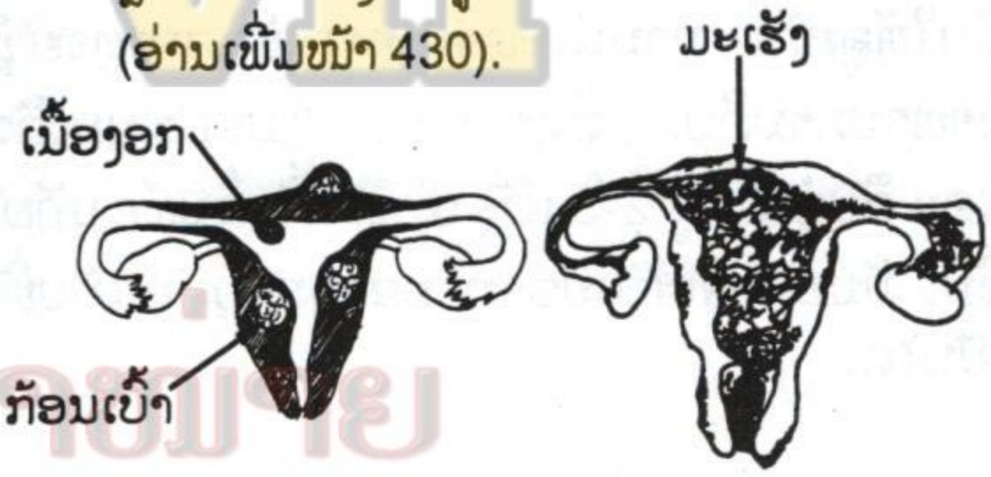
- ການຫຼຸລູກ, ເຖິງວ່າທ່ານຄິດວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຖືພາກໍ່ຕາມ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 104).



- ຖ້າວ່າທ່ານລີງເລືອດແລະມີອາການເຈັບທ້ອງນຳ ທ່ານອາດຈະມີລູກນອກພົກກໍ່ເປັນໄດ້. ໃຫ້ທ່ານຮີບຮ້ອນໄປໂຮງໝໍໂດຍດ່ວນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 78).



- ທ່ານອາດຈະເປັນພະຍາດກ່ຽວກັບຕ່ອມຄໍທອຍກໍ່ເປັນໄດ້ (Thyroid gland).
- ທ່ານອາດຈະມີກ້ອນເນົ້າ ຫຼື ເນື້ອງອກຢູ່ມົດລູກ, ຫຼື ເປັນມະເຮັ້ງມົດລູກກໍ່ເປັນໄດ້. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 430).



ສິ່ງສຳຄັນ : ໃຫ້ທ່ານໄປກວດນຳ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການກວດທ້ອງນ້ອຍ, ຖ້າທ່ານລີງເລືອດແຮງ ພ້ອມທັງມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ນຳ:

- ເລືອດໄຫຼອອກຫຼົ່ວະ ໆ ຈາກຊ່ອງຄອດ.
- ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ມາໄດ້ 3 ເດືອນແລ້ວ.
- ທ່ານສົງໄສວ່າທ່ານຖືພາ.
- ມີອາການເຈັບແຮງຫຼາຍພ້ອມກັນກັບລີງເລືອດ.

ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ

ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍທຸກໆເດືອນ ບໍ່ແມ່ນບັນຫາສຸຂະພາບ.

ສາເຫດ:

- ບາງວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ເຊັ່ນ: ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ, ຝັງເຂັ້ມ ແລະ ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານມາຄ່ອຍ ຫຼັງຈາກທ່ານໃຊ້ຢານັ້ນມາໄລຍະໜຶ່ງ.
- ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ.



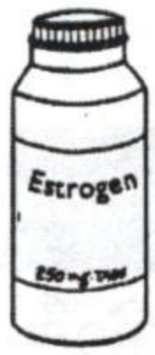
ການວາງແຜນຄອບຄົວ
ການປ່ຽນແປງຂອງການ
ເປັນປະຈຳເດືອນ

ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ

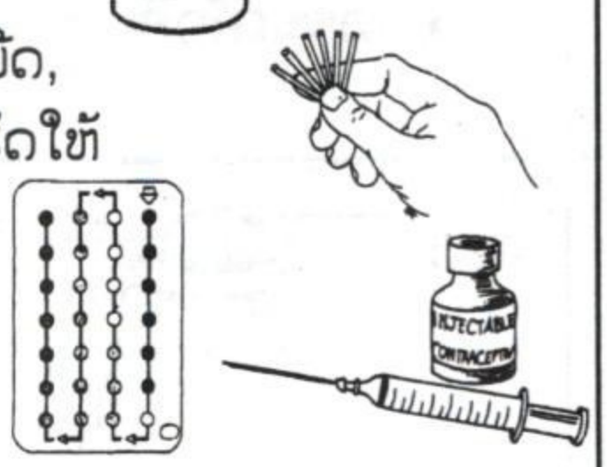
ບາງຄັ້ງອາດຈະມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນ ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນມາເລື້ອຍກວ່າ 3 ອາທິດຕໍ່ເທື່ອ ຫຼື ມັນເປັນໆຫາຍໆຢ່າງບໍ່ມີຮູບແບບປົກກະຕິ.

ສາເຫດ:

- ຮວຍໄຂ່ອາດຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 52).
- ອາດຈະມີກ້ອນເນົ້າ, ເນື້ອງອກ ຫຼື ເປັນມະເຮັງມົດລູກ, ໂດຍສະເພາະລົ້ງເລືອດແຮງ ແລະ ບໍ່ເປັນປົກກະຕິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 430).



- ກິນຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 132).
- ບາງວິທີຄຸມກຳເນີດ ເຊັ່ນ : ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, ຝັງເຂັ້ມ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານເປັນປະຈຳເດືອນເລື້ອຍກວ່າປົກກະຕິ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 223, 229 ແລະ 230)



➤ *ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນເຊັ່ນ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ, ຝັງເຂັ້ມ ແລະ ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດສາມາດປ່ຽນແປງການເປັນປະຈຳເດືອນ.*

ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາຊ້ຳ

ຕາມປົກກະຕິ, ທຸກໆ 21 ຫາ 35 ມື້ ປະຈຳເດືອນຈະມາ. ບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນມາຊ້ຳກວ່າປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານບໍ່ມາເລີຍ,ອາດຈະມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ທ່ານອາດຈະຖືພາກໍ່ໄດ້.

➤ *ຖ້າວ່າທ່ານອາຍຸກາຍ 18 ປີ ແຕ່ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນຈັກເທື່ອ ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສາ ອສບ.*

ສາເຫດ:

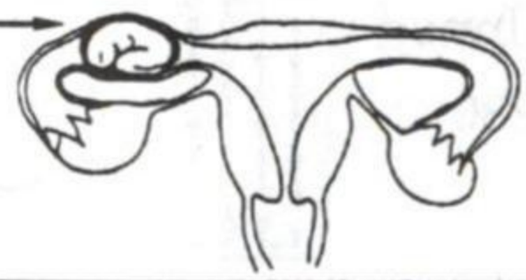
- ທ່ານອາດຈະຖືພາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 71).
- ທ່ານອາດຈະຖືພາ ແລະ ກຳລັງຈະຫຼຸລູກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 104).
- ຮວຍໄຂ່ອາດຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 250).
- ທ່ານອາດຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນ ໄຂ້ມາລາເລັຍ , ວັນນະໂລກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 439) ຫຼື ໂລກເອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 311).
- ຖ້າວ່າທ່ານອາຍຸກາຍ 40 ຫຼື 45 ປີ ທ່ານອາດໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 131).
- ບາງວິທີການຄຸມກຳເນີດ ເຊັ່ນ ຢາເມັດ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ຫຼື ຝັງເຂັມ ສາມາດເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາຊ້ຳ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 223, 229, 230).

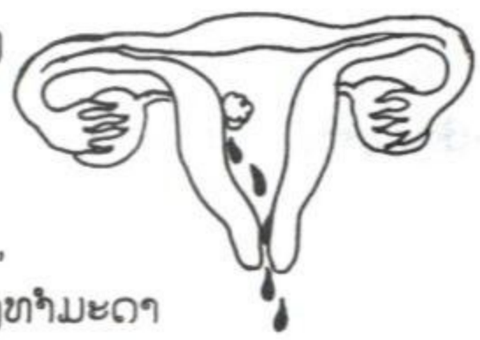


ເມື່ອແມ່ຍິງອາຍຸແກ່ຂຶ້ນຮອບວົງຈອນປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າຈະປ່ຽນແປງ.

ບັນຫາການລົງເລືອດແບບອື່ນໆ

ລົງເລືອດໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື ຫຼັງຈາກເກີດລູກ

ບັນຫາຂອງການລົງເລືອດ	ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນ	ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ	ອ່ານເພີ່ມໜ້າ
ລົງເລືອດໃນໄລຍະຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ ພ້ອມທັງມີອາການເຈັບ ຫຼື ເຈັບໆ ຫາຍໆ	ມີລູກນອກພົກ 	ຮີບຮ້ອນໄປໂຮງໝໍດ່ວນ	77
ລົງເລືອດໃນໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ	ແຮ່ບໍ່ຈັບຜະໜັງມົດລູກ ຫຼື ແຮ່ອັດປາກມົດລູກ (ແຮ່ຈັບຕ່ຳ) 	ຮີບຮ້ອນໄປໂຮງໝໍດ່ວນ	78
ລົງເລືອດໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ	ທ່ານອາດຈະຫຼຸລູກ (ໂດຍສະເພາະທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງ ປັ້ນ ຄື ເຈັບທ້ອງອອກລູກ) 	ຕິດຕາມເບິ່ງ ຖ້າວ່າເລືອດຫາກລົງແຮງໃຫ້ໄປໂຮງໝໍ	104

ເລືອດອອກຫຼາຍໃນ ໄລຍະເກີດ ຫຼື ຫຼັງເກີດລູກ	ແຮ່ຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ມົດລູກບໍ່ປັ້ນ 	ໃຫ້ໄປຫາບາງຜະດຸງ ຄັນ ຫຼື ໂຮງໝໍດ່ວນ ຖ້າເລືອດອອກຫຼາຍ	97,98
ລ້ຽງເລືອດໜ້ອຍ , ເລືອດ ມີສີບົວໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການ ຖືພາ ແລະບໍ່ມີອາການ ເຈັບນຳ	ລັກສະນະນີ້ ອາດຈະແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາ ຫຼື ອາດຈະແມ່ນອາການກຽມ ຫຼຸລູກ	ອ່ານເພີ່ມຫົວຂໍ້ “ການລ້ຽງເລືອດໃນ ໄລຍະຕົ້ນຂອງການຖືພາ”	78
ເປັນປະຈຳເດືອນແບບ ກະປິດກະປອຍ	ລູກນ້ອຍກຳລັງ ຂະຫຍາຍ ແລະ ເຈັບ ຜະໜັງມົດລູກ, ຊຶ່ງຖືເປັນເລື່ອງທຳມະດາ 	ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ”	71

ລ້ຽງເລືອດຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ ຫຼື ຫຼຸລູກແບບທຳມະຊາດ

ບັນຫາຂອງ ການລ້ຽງເລືອດ	ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນ	ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ	ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ
ລ້ຽງເລືອດແຮງ ຫຼື ລ້ຽງ ເລືອດເປັນໄລຍະ 5-15 ມື້ ຫຼື ມີອາການເຈັບ ແລະໄຂ້ນຳ	ອາດຈະຍັງມີແຮ່ບາງຊິ້ນ ສ່ວນຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ມົດລູກອັກເສບ 	ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາດ່ວນ	273 278
ລ້ຽງເລືອດຄືກັບເປັນປະຈຳ ເດືອນປົກກະຕິ ແຕ່ເປັນ ໄລຍະ 5 ຫາ 15 ມື້ ການ ລ້ຽງເລືອດນັ້ນຄ່ອຍໆ ໜຸດລ້ຽ ໆ	ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ 	ອ່ານເພີ່ມ “ມີຫຍັງ ແດ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ຫຼັງ ຈາກຫຼຸລູກ”	271

ລິ່ງເລືອດຫຼັ່ງຈາກການຮ່ວມເພດ

ບັນຫາຂອງ ການລິ່ງເລືອດ	ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນ	ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ	ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ
ມີເລືອດອອກໃນໄລຍະ ຫຼື ຫຼັ່ງການຮ່ວມເພດ	ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	ອ່ານເພີ່ມ "ໂລກໜອງໃນ ແລະຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ"	289
	ອັກເສບຜິ່ງທ້ອງນ້ອຍ	"ອັກເສບຜິ່ງທ້ອງນ້ອຍ"	298
	ການຍິ່ມຂືນ	"ການຍິ່ມຂືນ"	366
	ກ້ອນເນົ້ຳ ຫຼື ມະເຮັ່ງຢູ່ປາກມົດລູກ ຫຼື ໃນມົດລູກ	"ມະເຮັ່ງປາກມົດລູກ ແລະບັນຫາທີ່ເກີດຢູ່ມົດລູກ"	246 430

ລິ່ງເລືອດຫຼັ່ງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ

ບັນຫາຂອງ ການລິ່ງເລືອດ	ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນ	ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ	ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ
ລິ່ງເລືອດຫຼັ່ງຈາກໝົດ ປະຈຳເດືອນແລ້ວ 12 ເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ	ກ້ອນເນົ້ຳ ຫຼື ມະເຮັ່ງມົດລູກ  ກ້ອນເນົ້ຳ ຫຼື ມະເຮັ່ງປາກມົດລູກ	ປຶກສານຳ ອສບ.ຜູ້ທີ່ ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ກ່ຽວກັບການກວດ ທ້ອງນ້ອຍ.	430
		ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນ ຕ້ອງໄດ້ເຮັດແປບ ແຕສ (PAP test) ຫຼື ຊຸດອອກ	426

ພາກທີ 23

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື: **ໜ້າ**

ອັກເສບລະບົບຖ່າຍເທ (ລະບົບປັດສະວະ) 413
ສາເຫດຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພິກຢ່ຽວ 413
ອາການ ແລະ ການປິ່ນປົວ 414
ບັນຫາອື່ນໆກ່ຽວກັບລະບົບຖ່າຍເທ (ລະບົບປັດສະວະ) 416
ມີເລືອດອອກມາໃນຢ່ຽວ 416
ໜື້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຢ່ຽວ 417
ຢ່ຽວຢັດ (ປວດຖ່າຍເບົາເລື້ອຍ) 417
ຢ່ຽວເຮ່ຍ 418
ເວລາທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຖ່າຍໜັກແລະຖ່າຍເບົາ 420

ບັນຫາຂອງລະບົບ ຖ່າຍເທ (ລະບົບປັດສະວະ)



ຢູ່ໃນພາກນີ້ຈະນຳສະເໜີບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ໃນລະບົບຂັບຖ່າຍ. ບາງຄັ້ງບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ອະທິບາຍຕາມລຳພັງແຕ່ມັນເອງ ໄດ້ຍາກ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າບັນຫາຂອງທ່ານຫາກ ແຕກຕ່າງອອກຈາກນີ້ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສາກັບແພດ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກວດ ວິເຄາະສະເພາະພິເສດ ເພື່ອຊອກຫາບັນຫາ.

ຖ້າທ່ານສາມາດຊອກຫາບັນຫາເອງໄດ້ , ທ່ານອາດຈະສາມາດປິ່ນປົວຕົນເອງໄດ້ຢູ່ເຮືອນ, ໂດຍສະເພາະປິ່ນປົວທັນທີທີ່ເຫັນບັນຫາ. ແຕ່ທ່ານຈົ່ງຈຳໄວ້ວ່າ ມີບາງພະຍາດເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍອາການທີ່ເບົາບາງ. ພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບ ແລະ ອັນຕະລາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໄຄຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວຕົນເອງ 2-3 ມື້ ໃຫ້ປຶກສາມຳ ອສບ.

ການຕັດບາງພາກສ່ວນຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ

ການເຮັດແບບນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ລະບົບຂັບຖ່າຍຖືກທຳລາຍ ແລະ ມີບັນຫາສຸຂະພາບຕະຫຼອດຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າທ່ານຖືກຕັດສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ທ່ານກໍ່ມີບັນຫາຂອງການຖ່າຍເບົາ ຫຼື ອັກເສບລະບົບຖ່າຍເບົາ ເປັນແລ້ວ ແລະ ເປັນອີກໃຫ້ທ່ານປຶກສາມຳ ອສບ. ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ການຕັດບາງພາກສ່ວນຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ” ໜ້າ 523.

ອັກເສບລະບິບຖ່າຍເຫມີຢູ່ 2 ຢ່າງຄື: ອັກເສບພິກຢ່ຽວທີ່ພົບພໍ້ເລື້ອຍໆ ແລະ ປິ່ນປົວງ່າຍ; ແລະ ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຼັງທຳງານບໍ່ໄດ້ແບບຖາວອນ ຫຼື ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດກໍ່ມີ.

ສາເຫດຂອງອັກເສບພິກຢ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ

ອັກເສບລະບິບຖ່າຍເຫເກີດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດ (ເຊື້ອຈຸລິນຊີ). ມັນເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ ໄດ້ຍ້ອນຮູຢ່ຽວທີ່ຢູ່ໃກ້ໆກັບຊ່ອງຄອດ. ພະຍາດອັກເສບນີ້ເກີດຂຶ້ນນຳແມ່ຍິງຫຼາຍກວ່ານຳຜູ້ຊາຍ ເພາະວ່າທໍ່ຢ່ຽວທາງ່ລຸ່ມຂອງແມ່ຍິງສັ້ນກວ່າຂອງຜູ້ຊາຍ. ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໄປຫາພິກຢ່ຽວງ່າຍກວ່າ. ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເພີ້ມຈຳນວນຂຶ້ນໃນເວລາທີ່:

- **ແມ່ຍິງມີເພດສຳພັນ.** ໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ເຊື້ອພະຍາດຈາກຊ່ອງຄອດ ແລະ ຮູທະວານສາມາດເຂົ້າໄປຕາມຮູຢ່ຽວ ແລະ ທໍ່ຢ່ຽວ. ນີ້ແມ່ນໜຶ່ງໃນບັນດາສາເຫດຂອງອັກເສບພິກຢ່ຽວທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍຢູ່ນຳແມ່ຍິງ. ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບັນຫານີ້, ໃຫ້ຖ່າຍເບົາຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດທຸກໆຄັ້ງ. ເຮັດແບບນີ້ສາມາດລ້າງທໍ່ຢ່ຽວ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືພາ.
- **ບໍ່ດື່ມນ້ຳເປັນເວລາຍາວນານ,** ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກຢູ່ຂ້າງນອກ, ກາງອາກາດຮ້ອນ ແລະ ມີເຫື່ອອອກຫຼາຍ. ເຊື້ອພະຍາດຈະເພີ່ມຈຳນວນຂຶ້ນໃນພິກຢ່ຽວເປົ່າຫວ່າງ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍມື້ໜຶ່ງ 8 ຈອກ. ໃນເວລາທີ່ເຮັດວຽກຕາກແດດໃຫ້ດື່ມຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.
- **ບໍ່ໄປຖ່າຍເບົາເປັນເວລາດົນນານ** (ເຊັ່ນ ເວລາເດີນທາງ). ເຊື້ອພະຍາດທີ່ຢູ່ໃນລະບິບຂັບຖ່າຍ ເປັນເວລາດົນນານ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອໄດ້. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຖ່າຍເບົາທຸກໆ 3-4 ຊົ່ວໂມງ.
- **ບໍ່ອະນາໄມອະໄວຍະວະເພດຂອງຕົນ.** ເຊື້ອພະຍາດຈາກອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຮູທະວານ ສາມາດເຂົ້າໄປຕາມຮູຢ່ຽວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີພະຍາດອັກເສບ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ອະນາໄມຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານທຸກໆມື້ ແລະ ເຊັດແຕ່ທາງໜ້າໄປຫາທາງຫຼັງ, ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 162). ຖ້າວ່າເຊັດແຕ່ທາງຫຼັງໄປຫາທາງໜ້າ ຈະກວາດເອົາເຊື້ອພະຍາດຈາກຮູທະວານໄປຫາຮູຢ່ຽວ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ກ່ອນຈະຮ່ວມເພດໃຫ້ພະຍາຍາມອະນາໄມອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອະນາໄມທີ່ສະອາດ.

ອັກເສບລະບິບຖ່າຍເຫ



ແມ່ຍິງໃນທຸກໆໄວອາຍຸ ແມ່ນກະທັ້ງເດັກຍິງເກີດໃໝ່ກໍ່ສາມາດເປັນອັກເສບລະບິບຖ່າຍເຫໄດ້.

ຂ້ອຍຫວັງວ່າລົດຈະຈອດໄວໆ ເພື່ອຂ້ອຍຈະໄດ້ລົງໄປຖ່າຍເບົາ



➤ *ສອນເດັກຍິງໃຫ້ເຊັດກົ້ນຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ.*

- **ແມ່ຍິງມີຄວາມພິການ.** ໂດຍສະເພາະຈຳພວກທີ່ພິການຍ້ອນກະດູກສັນຫຼັງ ຖືກກະທົບ ຫຼື ພວກທີ່ຮ່າງກາຍສ່ວນລຸ່ມບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ. ລາຍ ລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມໄກແພດຕື່ມ ແລະ ປຶ້ມ "ບ້ານເດັກນ້ອຍພິການ" (Disabled Village Children).



ອາການແລະການປິ່ນປົວ

ອາການຂອງພິກຢ່ຽວອັກເສບ:

- ຢ່ຽວຢັດ (ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກຢູ່ຍາກຄືມີຢ່ຽວຄ້າງຢູ່ໃນ).
- ມີອາການເຈັບ ຫຼື ແສບເວລາຖ່າຍເບົາ.
- ຫຼັງຈາກຖ່າຍເບົາແລ້ວ ຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງນ້ອຍ.
- ຢ່ຽວມີກິ່ນເໝັນ ຫຼື ຂຸ້ນເປັນຝ້າ ຫຼື ມີເລືອດ ຫຼື ນ້ຳໜອງອອກມາ.

(ຢ່ຽວສີເຂັ້ມອາດຈະແມ່ນອາການຂອງອັກເສບຕັບ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 297).



ຢ່ຽວມີກິ່ນເໝັນຫຼາຍ

ອາການຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ:

- ອາການໃດໜຶ່ງຂອງພິກຢ່ຽວອັກເສບ.
- ໄຂ້ ແລະ ສັ່ນ.
- ເຈັບກະໂທ້ຍກົ້ນຫຼາຍ, ອາການເຈັບອາດຈະເຈັບຈາກສ້ວງກ້ຽວໃສ່ທາງຫຼັງ.
- ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ.
- ຮູ້ສຶກວ່າອ່ອນເພຍຫຼາຍ.

ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງພິກຢ່ຽວອັກເສບ ແລະ ອາການທີ່ໄລ່ມາຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້ ,ໝາກໄຂ່ຫຼັງຂອງທ່ານອາດຈະອັກເສບແລ້ວ.

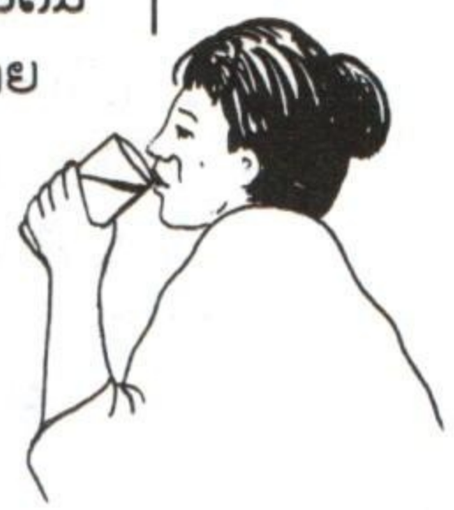


ໃນເມື່ອແມ່ຍິງເປັນພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າລາວອ່ອນເພຍຫຼາຍ ແລະ ມີອາການເຈັບແຮງ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະເປັນຕາໜ້າຢ້ານ. ຖ້າວ່າມັນເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ ໃຫ້ພີ່ນ້ອງ ຫຼື ຄົນໃກ້ຄຽງພາໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ສິ່ງສຳຄັນ : ***ຖ້າວ່າອາການຂອງທ່ານຮ້າຍແຮງ ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາເລີຍ ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ.***

ການປິ່ນປົວພິກຢ່ຽວອັກເສບ:

ພິກຢ່ຽວອັກເສບສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຢາພື້ນເມືອງຢູ່ເຮືອນ. **ເລີ່ມຕົ້ນປິ່ນປົວທັນທີທີ່ທ່ານພົບວ່າມີອາການ.** ພິກຢ່ຽວອັກເສບສາມາດຂະຫຍາຍໄປຫາອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງຢ່າງໄວວາ.



- **ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.** ພະຍາຍາມດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 1 ຈອກ ທຸກໆ 30 ນາທີ . ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ. ບາງຄັ້ງ ເຊື້ອພະຍາດອາດຈະຖືກລ້າງອອກຈາກ ລະບົບຖ່າຍເທກ່ອນທີ່ ພະຍາດຈະຮ້າຍແຮງ.
- **ງົດການຮ່ວມເພດ** ໃນໄລຍະ 2-3 ມື້ ຫຼື ຈົນກວ່າອາການຈະໝົດໄປ.
- **ດື່ມນ້ຳຕົ້ມຢາ** ຊຶ່ງຕົ້ມດອກໄມ້ , ໃບໄມ້ , ແກ່ນ ຫຼື ຮາກຕົ້ນໄມ້ເປັນຢາຕ່າງໆທີ່ເຄີຍນຳໃຊ້ ເພື່ອປິ່ນປົວອັກເສບລະບົບຖ່າຍເທ ທີ່ມີຢູ່ໃນ ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ຖາມຜູ້ເຖົ້າຢູ່ໃນຊຸມຊົນວ່າ ຮາກຢາຊະນິດໃດແດ່ສາມາດຊ່ວຍປິ່ນປົວໄດ້.



ຖ້າວ່າທ່ານຍັງບໍ່ຮູ້ສຶກໄຄຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກໃຊ້ວິທີພື້ນບ້ານແລ້ວ ໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາວິທີນັ້ນແລ້ວເລີ່ມຕົ້ນໃຊ້ຢາທີ່ສະເໜີຢູ່ລຸ່ມນີ້. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຢາທີ່ສະເໜີນີ້ແລ້ວ 2 ມື້ ແຕ່ອາການຍັງບໍ່ເຊົາ ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສານຳ ອສບ. ທ່ານອາດຈະເປັນ ພຕພ ຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະເປັນອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 287).

ສິ່ງສຳຄັນ: ***ກ່ອນຈະໃຊ້ຢາອັນໃດອັນໜຶ່ງ ໃຫ້ທ່ານອ່ານລາຍລະອຽດ ກ່ຽວກັບຢາກ່ອນຢູ່ໜ້າຊຽວ , ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມ ໃຫ້ລູກກິນ.***

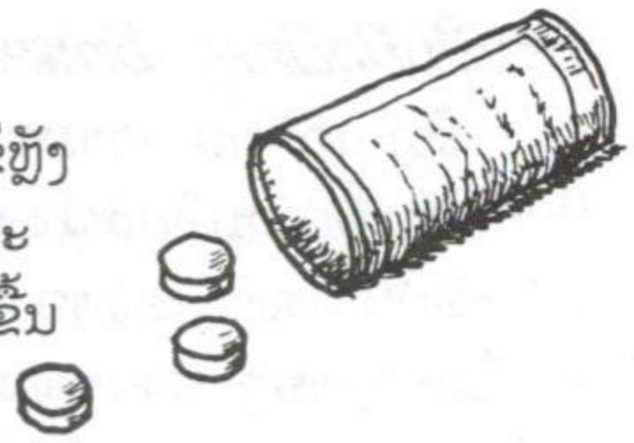
➤ *ພຕພ ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກແສບ ເວລາຖ່າຍເບົາ, ໂດຍ ສະເພາະຊຶມເຊື້ອດ້ວຍ ກະລາມີເດຍ*

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພິກຢ່ຽວອັກເສບ

ຊະນິດຢາ	ປະລິມານທີ່ຈະໃຊ້	ວິທີນຳໃຊ້ຢາ
ອາມິກຊີຊິລິນ..... (Amoxicillin)	3 ກຼາມ (3000 ມລກ).....	ກິນບາດດຽວ
ຫຼື		
ໂກຕຣິມິກຊາໂຊນ 480 ມລກ..... (Co - trimoxazole 480 mg) (80 ມລກ ຕຣິເມໂຕຣປຣິມ ແລະ 400 ມລກ ຊູນຟາເມຕິກຊາໂຊນ)	4 ເມັດ.....	ກິນບາດດຽວ

ການປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ:

ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ການກິນຢາພົ້ນເມືອງບໍ່ພຽງພໍ . ເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາທີ່ສະເໜີຕໍ່ໄປນີ້ທັນທີ . ແຕ່ຖ້າກິນຢາສອງມື້ແລ້ວບໍ່ໄຄຂຶ້ນ ໃຫ້ໄປປຶກສານຳ ອສບ .



ຢາສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫລັງ

ຊະນິດຢາ	ປະລິມານທີ່ຈະໃຊ້	ວິທີນຳໃຊ້ຢາ
ອາມົກຊີຊີວລິນ (Amoxicillin)	500 ມລກ)	3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ກິນພາຍໃນ 10 ວັນ
ຫຼື		
ໂກຕຣິມົກຊາໂຊນ 480 ມລກ (Co - trimoxazole 480 mg) (80 ມລກ ຕຣິເມໂຕຣປຣິມ ແລະ 400 ມລກ ຊູນຟາເມຕົກຊາໂຊນ)	2 ເມັດ	2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ກິນພາຍໃນ 10 ວັນ
<u>ຖ້າທ່ານຮາກບໍ່ສາມາດກິນຢາລົງໄດ້ ໃຫ້ໃຊ້ຢາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:</u>		
ອຳປີຊີລິນ (Ampicillin)	500 ມລກ	ສັກກ້າມມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ
ຫຼື		
ແຊນຕາມີຊິນ (Gentamycin)	80 ມລກ ຄັ້ງທຳອິດ ຄັ້ງຕໍ່ໄປໃຊ້ 60 ມລກ	ສັກກ້າມມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ

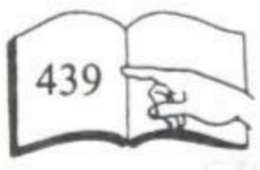
ຖ້າທ່ານເຊົາຮາກແລ້ວ, ໃຫ້ຢຸດເຊົາສັກຢາແລະສືບຕໍ່ກິນຢາທີ່ສະເໜີໄວ້ອີກ 7 ມື້.

ບັນຫາອື່ນໆ ກ່ຽວກັບ ລະບົບຖ່າຍເທ

ມີເລືອດອອກມານຳຢ່ຽວ

ຖ້າວ່າມີເລືອດອອກມານຳຢ່ຽວ, ແຕ່ທ່ານບໍ່ມີອາການຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພົກຢ່ຽວ, ທ່ານອາດຈະເປັນໜົ້ວໃສ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພົກຢ່ຽວ ກໍ່ອາດເປັນໄດ້ , ຫຼື ທ່ານອາດຈະເປັນ ພະຍາດໃບໄມ້ໃນເລືອດ (Bilharzia) ຫຼື ວັນນະໂລກ ຖ້າວ່າສອງພະຍາດນີ້ຫາກມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

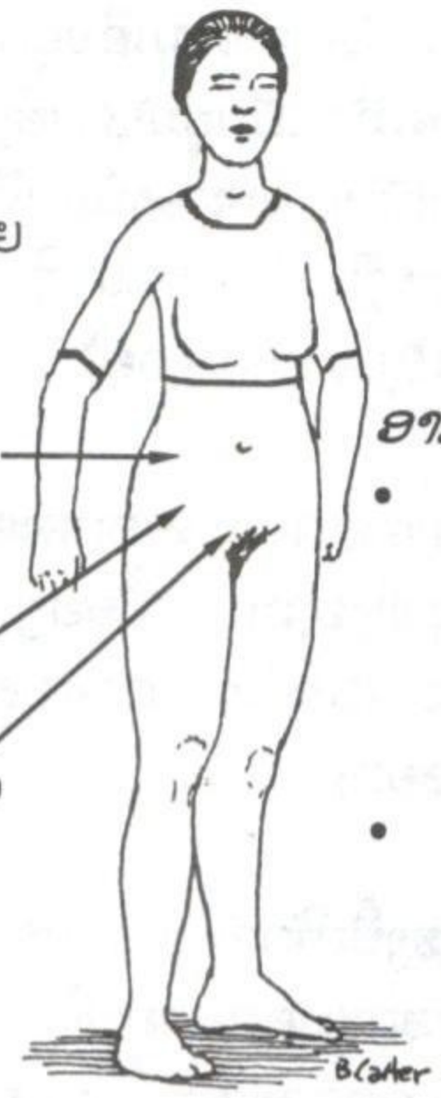
- **ພະຍາດໃບໄມ້ໃນເລືອດ** (Bilharzia): ຖ້າປິ່ນປົວບໍ່ທັນແຕ່ຫົວທີ, ພະຍາດນີ້ສາມາດ ທຳລາຍລະບົບຖ່າຍເທຢ່າງຖາວອນເລີຍ. ໃຫ້ທ່ານໄປປິ່ນປົວນຳ ອສບ ທີໄດ້ອົບຮົມກ່ຽວ ກັບການປິ່ນປົວລະບົບຖ່າຍເທ ແລະ ເພື່ອຮຽນຮູ້ ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດໃບໄມ້ໃນເລືອດ ກັບຄືນມາເປັນອີກ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບພະຍາດໃບໄມ້ໃນເລືອດ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມປື້ມໄກແພດ ຫຼື ປື້ມກ່ຽວ ກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.
- **ພະຍາດວັນນະໂລກ:** ສາມາດທຳລາຍໝາກໄຂ່ຫຼັງແລະພົກຢ່ຽວເໝືອນ ກັນ. ລາຍລະອຽດ ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 439.



ພະຍາດວັນນະໂລກ

ໜໍ້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຢ່ຽວ

ໜໍ້ອ ແມ່ນກ້ອນຫີນນ້ອຍໆ ທີ່ເລີ່ມຕົ້ນເກີດຂຶ້ນຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລ້ວໄຫຼໄປຕາມ ລະບົບຂັບຖ່າຍ.



ອາການ

- ເຈັບກະທັນຫັນແລະເຈັບຫຼາຍ ຢູ່ບ່ອນຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

ອາການອື່ນໆ:

- ເລືອດອອກມາ ນຳຢ່ຽວຊຶ່ງສາມາດເກີດ ຂຶ້ນໄດ້ ຖ້າໜໍ້ອໄປຊູດ ທາງໃນຂອງລະບົບ ຂັບຖ່າຍ.
- ຖ່າຍເບົາຍາກ, ຂັ້ງ ເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນເມື່ອ ໜໍ້ອໄປຕັນທໍ່ຢ່ຽວ.

ການປິ່ນປົວ:

- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ (ຢ່າງນ້ອຍ 1-2 ຈອກ ໃນທຸກໆເຄິ່ງຊົ່ວໂມງ) ເຮັດແນວນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ໜໍ້ອໄຫຼອອກຈາກໝາກໄຂ່ຫຼັງລົງ ໄປຕາມທໍ່ຢ່ຽວ.
- ກິນຢາແກ້ປວດ. ຖ້າວ່າອາການເຈັບຫຼາຍໃຫ້ໄປປິ່ນປົວນຳ ອສບ ບາງຄັ້ງນ້ຳຢ່ຽວທີ່ອັ່ງຢູ່ນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ ມີພະຍາດ ຊຶມເຊື້ອ. ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ທ່ານ ປິ່ນປົວຄືກັນກັບປິ່ນປົວໝາກ ໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ.

550
ຢາແກ້ປວດ

ເປັນຢ່ຽວຢັດ (ປວດຢ່ຽວເລື້ອຍໆ)

ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສາເຫດຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ກ້າມຊີ້ນ ບໍລິເວນພິກຢ່ຽວ ແລະ ມົດລູກອ່ອນເພຍ. ການບໍລິຫານ ທ່າ "ຍຸ້ມ-ຍານ" (ໜ້າ 419) ອາດຈະ ຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນເຫຼົ່ານີ້ແຂງແຮງຂຶ້ນ.
- ມີກ້ອນເບົ້າຢູ່ຊ່ອງທ້ອງທີ່ໄປໜີບໃສ່ພິກຢ່ຽວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນ ບໍ່ສາມາດເກັບຂັ້ງຢ່ຽວໄວ້ຫຼາຍ.
- ທ່ານເປັນອັກເສບພິກຢ່ຽວ.
- ທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ.

ກ້ອນເບົ້າ , 430
ເບົາຫວານ , 183

ຢ່ຽວເຮ່ຍ

ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍໄດ້ (ກັ້ນໄວ້ບໍ່ຢູ່).

ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນຢູ່ບໍລິເວນພິກຢ່ຽວອ່ອນເພຍ ຫຼື ຖືກທຳລາຍ. ມັນມັກຈະເກີດ ເປັນຢູ່ນຳແມ່ຍິງເຖົ້າ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ຄອດລູກໃໝ່. ຢ່ຽວຈະເຮ່ຍອອກເວລາທີ່ກ້າມຊີ້ນທ້ອງນ້ອຍຖືກກົດດັນໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ຫົວຫຼາຍເວລາມີເລື່ອງຕະຫຼົກ, ໄອ, ຈາມ ຫຼື ເວລາຍົກເຄື່ອງ. ການບໍລິຫານທ່າ "ຍຸ້ມ-ຍານ" (ໜ້າ 419) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

ຢ່ຽວຮົ່ວອອກທາງຊ່ອງຄອດ (ມີຮູຊອດລະຫວ່າງພິກຢ່ຽວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ)

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຢ່ຽວເຮ່ຍເລື້ອຍໆ, ລາວອາດຈະມີຮູຊອດລະຫວ່າງ ຊ່ອງຄອດ ແລະພິກຢ່ຽວ. (ບາງຄັ້ງອາດຈະມີຮູລະຫວ່າງໄສ້ສຸດ ແລະ ຊ່ອງຄອດ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ອາຈົມເຮ່ຍອອກ).

ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງນີ້ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າເວລາເກີດລູກ ລູກນ້ອຍບໍ່ສາມາດ ອອກ ພົ້ນຈາກຮູຊ່ອງຄອດ (ອອກລູກຄາທີ). ມັນເກີດຢູ່ນຳຜູ້ສາວນ້ອຍທີ່ມີລູກ ໄວ ເກີນໄປ, ກ່ອນທີ່ກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງ ເຕັມທີ່. ບັນຫາ ນີ້ກໍ່ເກີດນຳແມ່ຍິງທີ່ອາຍຸແກ່ໄດ້ເໝືອນກັນ, ເກີດນຳ ຜູ້ທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນ, ກ້າມ ຊີ້ນຂອງເຂົາເຈົ້າອ່ອນເພຍຈົນບໍ່ສາມາດເບ່ງ ອອກໄດ້. ທັງສອງກໍລະນີນີ້ເຮັດໃຫ້ ອອກລູກຍາກ. ຫົວຂອງເດັກຈະໄປກົດທັບໃສ່ຜິວໜັງລະຫວ່າງພິກຢ່ຽວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງ ບໍລິເວນນັ້ນສີກຊາດ. ຍ້ອນເຫດນີ້ເອງຈຶ່ງມີ ຮອຍຮົ່ວລະຫວ່າງພິກຢ່ຽວ ແລະຊ່ອງຄອດ. ໂດຍທົ່ວໄປເດັກທີ່ ອອກຍາກແບບ ນີ້ມັກຈະເສຍຊີວິດໃນໄລຍະເກີດລູກ.

ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ, ຮອຍຮົ່ວນັ້ນບໍ່ຫາຍເຊົາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນ້ຳຢ່ຽວຮົ່ວຈາກພິກຢ່ຽວໄປຫາຊ່ອງຄອດຕະຫຼອດ ເວລາ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພົບກັບບັນຫານີ້ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຜ້າຮອງ ທັງກາງເວັນແລະກາງຄືນ, ເພື່ອຊັບນ້ຳຢ່ຽວ.

ຖ້າວ່າລາວບໍ່ໄດ້ຮັບປິ່ນປົວ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ) , ຮອຍ ຮົ່ວນັ້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນພົບບັນຫາທີ່ຮ້າຍ ແຮງໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງລາວ. ຜົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວອາດຈະບໍ່ຢາກຢູ່ໃກ້ລາວ ຍ້ອນວ່າ ເໝັນຢ່ຽວນຳລາວຕະຫຼອດເວລາ.



ແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ ມີບັນຫາ ຢ່ຽວເຮ່ຍແລະຖືກໄລ່ ອອກຈາກເຮືອນຍ້ອນ ວ່າຜິວຂອງລາວທົນຕໍ່ ກົ່ນເໝັນຂອງລາວບໍ່ໄດ້.

ภาวะปีนป่าย:

ຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຢ່ຶງ ຫຼື ອາຈຶມເຮ່ຍ, ໃຫ້ທ່ານປຶກສາພະນັກງານ ອສບ ທັນທີ, ເພື່ນອາດຈະຮູ້ວ່າໂຮງໝໍໃດທີ່ສາມາດປີ່ນປົວຮອຍຮີ່ວນັ້ນໄດ້. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປຮອດໂຮງໝໍທັນທີ, ອສບ ອາດຈະຮູ້ວິທີປິດຮອຍຮີ່ວໂດຍການແຍ່ທໍ່ຢາງ (catheter) ເຂົ້າໃນພິກຢ່ຶງໂດຍຜ່ານຮອຍຮີ່ວນັ້ນ (ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ 421). ຢ່ຶງຈະໄຫຼຜ່ານອອກມາຕາມທໍ່ນັ້ນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮອຍຮີ່ວນັ້ນດີ, ແຕ່ທ່ານກໍ່ຍັງຕ້ອງໄດ້ໄປໂຮງໝໍຢູ່. ທ່ານໝໍຈະກວດເບິ່ງວ່າຮອຍຮີ່ວນັ້ນດີແທ້ ຫຼື ບໍ່ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ໄປປາດເພື່ອປີ່ນປົວມັນ.

ຢ່າທໍ້ຖອຍໃຈ , ທຸກໆບັນຫາມີແນວທາງແກ້ໄຂໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້.

ສິ່ງສຳຄັນ : ***ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອໃນໄລຍະທີ່ທໍ່ຢາງຍັງແຍ່ຢູ່ຮູນັ້ນ, ໃຫ້ທ່ານດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ (ຢ່າງນ້ອຍມື້ໜຶ່ງ 10-20 ຈອກ), ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄປຖ່າຍເບົາຫຼາຍໆຈະໄດ້ຖ່າຍເທເອົາເຊື້ອພະຍາດອອກມາ.***

ເມື່ອທ່ານຮູ້ວ່າຫຼັງເກີດລູກແລ້ວທ່ານເປັນພາວະປີ່ນປົວ ໃຫ້ທ່ານປຶກສາພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ແພດໝໍກ່ອນ.

ການປ້ອງກັນ:

- ຫຼີກເວັ້ນການແຕ່ງງານ ແລະ ການຖືພາກ່ອນທີ່ແມ່ຍິງຈະເລີນເຕີບຕິວຢ່າງເຕັມທີ່.
- ຖ້າວ່າແມ່ຍິງອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີ, ລາວຄວນໄປປຶກສາພະນັກງານແພດໝໍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້, ເພື່ອຊອກຮູ້ວິທີ ການເກີດລູກທີ່ປອດໄພ.
- ພະຍາຍາມຢ່າມີລູກຖີ່ເກີນໄປ, ເພື່ອໃຫ້ກ້າມຊີ້ນໄດ້ກັບຄືນມາແຂງແຮງໃນລະຫວ່າງການຖືພາ ແຕ່ລະຄັ້ງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 212).



ການບໍລິຫານ ທ່າ "ຍຸ້ມ-ຍານ"

ການບໍລິຫານທ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນທີ່ອ່ອນເພຍ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ທ່ານໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຢ່ຶງເຮ່ຍ. ທຳອິດໃຫ້ບໍລິຫານທ່ານີ້ໃນເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ. ເມື່ອຢ່ຶງອອກແລ້ວໃຫ້ກັ້ນຢ່ຶງໄວ້ ໂດຍການຍຸ້ມກ້າມຊີ້ນ ບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນນັບໃນໃຈແຕ່ 1 ເຖິງ 10 ແລ້ວຍານກ້າມຊີ້ນນັ້ນ ເພື່ອປ່ອຍໃຫ້ຢ່ຶງອອກ.ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ຫຼາຍໆຄັ້ງໃນເວລາທ່ານໄປຖ່າຍເບົາ.

ເມື່ອທ່ານຮູ້ວິທີບໍລິຫານທ່ານີ້ແລ້ວ ໃຫ້ທ່ານເຮັດໃນເວລາອື່ນໆກໍ່ໄດ້.

ບໍ່ມີໃຜຮູ້ດອກວ່າທ່ານກຳລັງບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນ.

ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຫັດການທ່ານີ້ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ບໍລິຫານທ່າ "ຍຸ້ມ-ຍານ" 5-10 ຄັ້ງ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດເພື່ອປີ່ນປົວອາການຢ່ຶງເຮ່ຍ. ຖ້າທ່ານຫັດການທ່າ "ຍຸ້ມ-ຍານ" ແລ້ວອາການບໍ່ໄຄຂຶ້ນ,ໃຫ້ປຶກສາອສບ.ທີ່ໄດ້ອົບຮົມກ່ຶຽວກັບພະຍາດຍິງ. ການຫັດການທ່າ "ຍຸ້ມ-ຍານ" ແມ່ນເປັນເລື່ອງດີສຳລັບແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນເຂົາເຈົ້າແຂງແຮງແລະສາມາດປ້ອງກັນບັນຫາກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດອ່ອນເພຍໃນຊີວິດຂອງລາວ.



ໃນເມື່ອທ່ານມີບັນຫາ ກ່ຽວກັບການຖ່າຍໜັກ ແລະ ຖ່າຍເບົາ

ແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍຫຼາຍໆຄົນບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຖ່າຍໜັກ ແລະ ຖ່າຍເບົາໄດ້ (ໂດຍສະເພາະຄົນທີ່ໃກ້ຈະຕາຍ, ຜູ້ທີ່ຖືກກະທົບກະດູກສັນຫຼັງ ຫຼື ເປັນລ່ອຍພາກສ່ວນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍ). ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນີ້, ມັນເປັນສິ່ງບໍ່ດີ ແລະ ໜ້າອັບອາຍ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາກ່ຽວກັບໂລກຜິວໜັງ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ. ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ທີ່ມີບັນຫານີ້, ຄວນຈະຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນນັ້ນແຫ້ງ ພ້ອມທັງ ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງຢູ່ສະເໝີ.

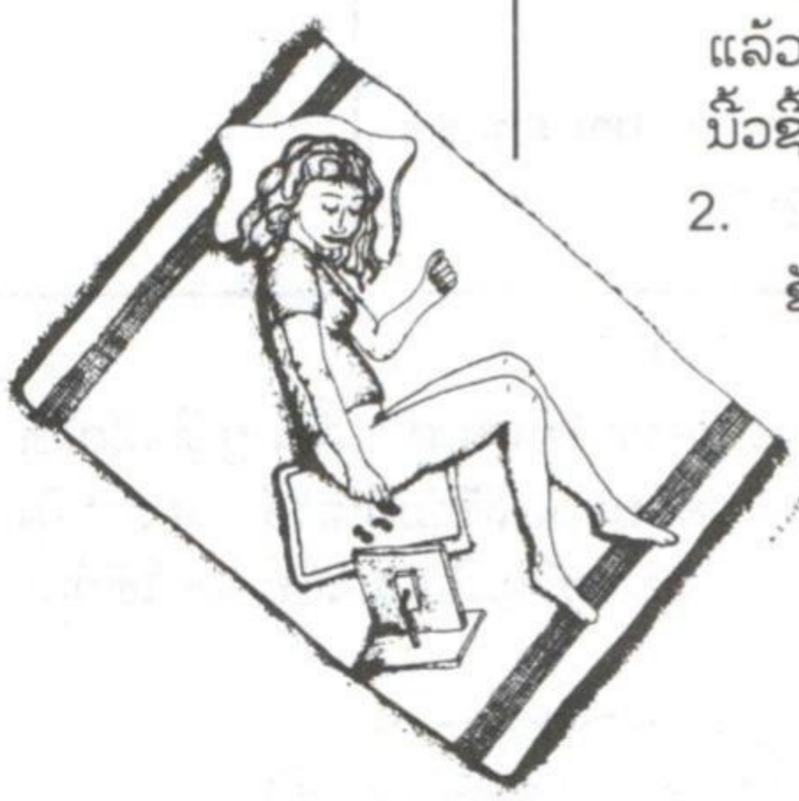
ຄວບຄຸມການຖ່າຍໜັກ

ຂໍ້ມູນນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ມີບັນຫາເລື່ອງທ້ອງຜູກ (ໄປຖ່າຍໜັກຍາກ) ທ່ານສາມາດຝຶກວິທີເອົາອາຈົມອອກຢ່າງງ່າຍດາຍ . ການເບ່ງອາຈົມອອກໃນເວລາທີ່ທ່ານນັ່ງຈະງ່າຍກວ່າເວລາທ່ານນອນ , ດັ່ງນັ້ນທ່ານຈົ່ງພະຍາຍາມເບ່ງໃຫ້ອາຈົມຂອງທ່ານອອກ ເວລາທີ່ທ່ານນັ່ງຢູ່ສ້ວມຖ່າຍ ຫຼື ນັ່ງງ້ຽງ . ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດນັ່ງ , ໃຫ້ເບ່ງອາຈົມເວລາ ທີ່ທ່ານນອນສະແຄງເບື້ອງຊ້າຍ .



ວິທີເອົາອາຈົມອອກ:

1. ໃສ່ຖົງມື ຫຼື ເອົາຖົງຢາງຫຸ້ມມືຂອງທ່ານ, ແລ້ວເອົານ້ຳມັນພືດ ຫຼື ນ້ຳມັນແຮ່ທາດອື່ນໆ ກໍ່ໄດ້ຢອດໃສ່ນິ້ວຊີ້ຂອງທ່ານ.
2. ແຍ່ນິ້ວຊີ້ທີ່ມີນ້ຳມັນນັ້ນເຂົ້າຮູທະວານ ປະມານ 2 ຊັ້ງຕີແມັດ (1 ນິ້ວ). ປັ່ນນິ້ວມືຂອງທ່ານເປັນຮູບວົງມົນ ຢູ່ໃນນັ້ນປະມານ 1 ນາທີ, ຈົນກວ່າກ້ອນຊີ້ນນັ້ນຈະຜ່ອນຄາຍແລະອາຈົມອອກ.
3. ຖ້າວ່າອາຈົມບໍ່ອອກເອງໃຫ້ທ່ານໃຊ້ນິ້ວມືນັ້ນຈົກອອກໜ້ອຍ ເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້.
4. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເຮັດອະນາໄມຮູທະວານ ແລະ ຜິວໜັງບໍລິເວນນັ້ນໃຫ້ດີ ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານ.



ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາຈົມແກ່ນແຂງ (ຂີ້ແກ່ນ)

- ທຸກໆມື້, ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.
- ຮັກສາລະບົບການຖ່າຍໜັກໃຫ້ປົກກະຕິ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍຫຼາຍໆ.
- ຫັດກາຍ ຫຼື ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້ເໜັງຕີງທຸກໆມື້.

ການຄວບຄຸມພິກຢ່ຽວ.

ບາງຄັ້ງ ອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ລະບາຍຢ່ຽວອອກຈາກພິກຢ່ຽວໂດຍ ການແຍ່ທໍ່ຢ່ຽວ. **ຢ່າແຍ່ຢ່ຽວເດັດຂາດ ນອກຈາກກໍລະນີຈຳເປັນອີ່ຫຼີ.** ເຖິງວ່າຈະ ໃສ່ທໍ່ຢ່ຽວ ຢ່າງລະມັດລະວັງເທົ່າໃດກໍ່ຕາມ ມັນຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ພິກຢ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບຢູ່. ດັ່ງນັ້ນການແຍ່ຢ່ຽວຈຶ່ງຄວນເຮັດໃນກໍລະນີທີ່ຄົນ ມີບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເທົ່ານັ້ນ:

- ຢ່ຽວອັ່ງ, ມີອາການເຈັບຫຼາຍ ແລະ ຄົນບໍ່ສາມາດຢ່ຽວເອງໄດ້.
- ມີຮອຍຮົ່ວລະຫວ່າງຊ່ອງຄອດ ແລະ ພິກຢ່ຽວ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 418).
- ມີຄວາມພິການ ຫຼື ຖືກກະທົບ ແລະ ກ້າມຊີ້ນບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການ ຖ່າຍເບົາໄດ້.

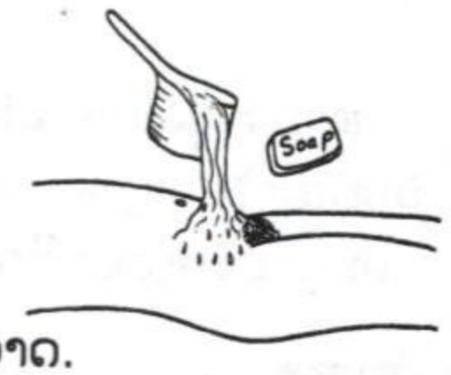


ວິທີແຍ່ທໍ່ຢ່ຽວ

1. ຕົ້ມທໍ່ຢ່ຽວ (ແລະເຄື່ອງໃຊ້ອື່ນໆ ທີ່ທ່ານອາດຈະໃຊ້) ປະມານ 15 ນາທີ.



2. ລ້າງບໍລິເວນອະໄວ ຍະວະເພດ ແລະ ຫວ່າງຂາດ້ຽ ດ້ວຍ ສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ.



3. ລ້າງມືຂອງທ່ານດີໆ ຫຼັງຈາກ ລ້າງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຈັບແຕ່ເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ອະເຊື້ອ ແລະສະອາດເທົ່ານັ້ນ.



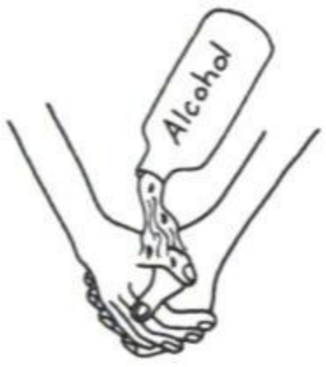
4. ເອົາຜ້າທີ່ສະອາດປູຮອງ ແລະ ວາງອ້ອມບໍລິເວນອະໄວຍະວະ ເພດ.



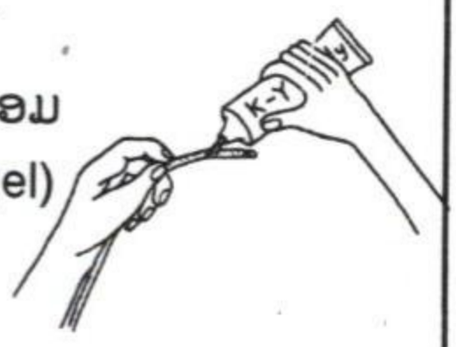
5. ໃສ່ຖົງມື ຫຼື ເອົານ້ຳເຫຼົ້າ 90 ລ້າງ ຫຼື ໃຊ້ສະບູ ສຳລັບລ້າງກ່ອນຜ່າຕັດ.



OR



6. ທາຄີມລ່ຳລື່ນທີ່ອະເຊື້ອ (ຄີມ ວາຊາລິນ, vaseline) ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນ ຫຼື ຄີມເປໂຕຣເລອອມ (petroleum gel)



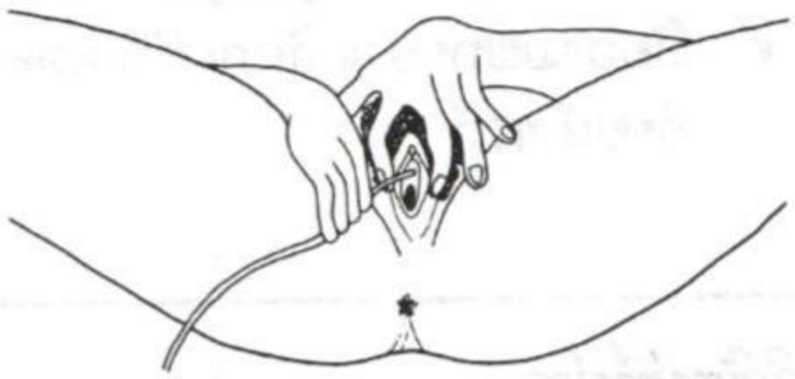
7. ເປີດຮີມຫີ ແລະ ເຊັດບໍລິເວນເປີດອອກນັ້ນ ດ້ວຍຜ້າອະເຊື້ອທີ່ຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳສະບູ ຫຼື ຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳໂປວີ ໂດນ ອີໂອດິນ (povidone iodine).





8. ຖ້າທ່ານແຍ່ຍ່ຽວດ້ວຍຕົນເອງ ໃຫ້ໃຊ້ແວ່ນແຍງ ເພື່ອຊອກຫາຮູຍ່ຽວ ແລະໃຊ້ນິ້ວຊີ້ແລະນິ້ວກາງເພື່ອເປີດຮີມທີ່ໄວ້. ຮູຍ່ຽວຢູ່ໜຸດແຕດລົງໄປ ແລະຕິດກັບຮູຊ່ອງຄອດເລີຍ.

9. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໃຊ້ນິ້ວກາງຄຳເບິ່ງຢູ່ກ້ອງແຕດທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າ ມີບ່ອນບຸບ ແລະ ຕ່ຳຈາກນັ້ນໄປກໍ່ແມ່ນຮູຍ່ຽວເລີຍ. ປ່ອຍມືນິ້ວກາງຂອງທ່ານໄວ້ບ່ອນນັ້ນກ່ອນ ແລະ ມືຂອງທ່ານອີກເບ້ືອງໜຶ່ງຈັບທ່ໍຍ່ຽວ ແລະ ແຍ່ໃສ່ບ່ອນ ທ່ີນິ້ວກາງອີກເບ້ືອງໜຶ່ງໝາຍໄວ້ ຫຼັງຈາກນັ້ນກ່ໍຄ່ອຍໆ ແຍ່ທ່ໍຍ່ຽວເຂ້ົາໄປຈົນກວ່າຈະເຫັນນ້ຳຍ່ຽວໄຫຼອອກມາ ຕາມທ່ໍ.



ທ່ານຈະຮູ້ວ່າທ່ໍຍ່ຽວນັ້ນເຂ້ົາໃນຊ່ອງຄອດ ບ່ໍແມ່ນເຂ້ົາໄປໃນພ້ືຍ່ຽວດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກທ່ີວ່າ ເວລາແຍ່ເຂ້ົານັ້ນທ່ໍເຂ້ົາໄປຢ່າງສະບາຍ ແລະ ບ່ໍມີນ້ຳຍ່ຽວອອກມາ. ໃນເມ່ືອທ່ານເອົາທ່ໍຍ່ຽວອອກມາ ທ່ານຈະເຫັນ ນ້ຳເມ່ືອຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຕິດອອກມານ້ຳ. ພະຍາຍາມແຍ່ອີກເທ່ືອໃໝ່ດ້ວຍທ່ໍຍ່ຽວທ່ີສະອາດ.

ສ່ິງສຳຄັນ: *ເພ່ືອຫຼີກເວ້ັນການຊຶມເຊ້ືອ ໃນເວລາໃຊ້ທ່ໍຍ່ຽວ, ສ່ິງສຳຄັນທ່ີສຸດແມ່ນທ່ານຕ້ອງຮັກສາຄວາມ ສະອາດ ແລະ ໃຊ້ແຕ່ທ່ໍຍ່ຽວທ່ີອະເຊ້ືອ ຫຼື ຕ້ົມ ຫຼື ທ່ໍຍ່ຽວທ່ີສະອາດທ່ີສຸດເທ່ົານ້ັນ (ອ່ານເພ່ີມໜ້າ 597).*

ພາກທີ 24

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີ ຄື: ໜ້າ

ມະເຮັ້ງ (ມະເລັ້ງ) 425
ສາເຫດຂອງມະເຮັ້ງ 425
ການກວດຫາແລະປິ່ນປົວມະເຮັ້ງແຕ່ຫົວທີ 425
ບັນຫາຂອງປາກມົດລູກ 426
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດກັບປາກມົດລູກ 426
ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ 426
ບັນຫາຂອງມົດລູກ 430
ເນື້ອງອກເກີດຢູ່ໃນມົດລູກ 430
ມະເຮັ້ງມົດລູກ 431
ບັນຫາຂອງເຕົ້ານົມ 433
ມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມ 433
ບັນຫາຂອງຮວຍໄຂ່ 435
ການເກີດຖົງນ້ຳຢູ່ຮວຍໄຂ່ 435
ມະເຮັ້ງໃນຮວຍໄຂ່ 435
ມະເຮັ້ງທົ່ວໄປ 435
ມະເຮັ້ງປອດ 435
ມະເຮັ້ງປາກແລະມະເຮັ້ງຄໍ 436
ມະເຮັ້ງຕັບ 436
ມະເຮັ້ງກະເພາະ 436
ມະເຮັ້ງເຖິງຂັ້ນປົວບ່ໄດ້ 436
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ 437

ມະເຮັ້ງ ແລະ ກ້ອນເບົ້າ



ມະເຮັ້ງແມ່ນພະຍາດຮ້າຍແຮງອັນໜຶ່ງທີ່ນຳຜົນຮ້າຍມາສູ່ສ່ວນຕ່າງໆຂອງ ຮ່າງກາຍ. ຖ້າພົບເຫັນ ແລະປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນປິ່ນປົວໄດ້, ແຕ່ຖ້າ ປະໄວ້ນານເກີນໄປກໍ່ເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍ. ຜູ້ທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກມະເຮັ້ງສ່ວນ ຫຼາຍແມ່ນຜູ້ທີ່ດ້ອຍໂອກາດໃນການຮັບການປິ່ນປົວຮັກສາ.

ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງບໍ່ມັກໄປຫາແພດຫາໝໍ ນອກຈາກວ່າຈະເຈັບໜັກອີ່ຫຼີ ຈິ່ງໄປ. ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຈິ່ງມັກເຈັບໜັກ ຫຼື ລົ້ມຕາຍຍ້ອນວ່າບໍ່ພົບເຫັນມະ ເຮັ້ງແຕ່ຫົວທີ. ບາງເທື່ອ ແມ່ຍິງທີ່ເປັນມະເຮັ້ງຍັງຖືກສາບແຊ່ງ ແລະ ຖືກລັງກຽດ ຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ຊາວບ້ານ. ການແບ່ງແຍກນີ້ບໍ່ພຽງແຕ່ຈະເປັນເລື່ອງບໍ່ດີສຳລັບ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ລົ້ມປ່ວຍຍ້ອນໂລກມະເຮັ້ງ ແຕ່ມັນຍັງເປັນເລື່ອງບໍ່ດີໃຫ້ແກ່ຊາວບ້ານ ໃນຊຸມຊົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ເພາະວ່າມັນເປັນການ ປົກປິດໃຫ້ທຸກຄົນມືດມົນບໍ່ຮູ້ວ່າ ສາເຫດຂອງມະເຮັ້ງມາຈາກໃສ ແລະ ປ້ອງກັນແນວໃດ.

ມະເຮັ້ງແມ່ນຫຍັງ ?

ກ້ອງຈຸລະທັດ



ທຸກສິ່ງທີ່ມີຊີວິດເຊັ່ນຮ່າງກາຍມະນຸດເຮົາລ້ວນແຕ່ປະກອບດ້ວຍ ຈຸລັງ ນ້ອຍໆຊຶ່ງສາມາດເບິ່ງໄດ້ດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດເທົ່ານັ້ນ. ບາງເທື່ອຈຸລັງເຫຼົ່ານີ້ມີ ການປ່ຽນແປງແລະເຕີບໂຕແບບຜິດປົກກະຕິ ຊຶ່ງພາໃຫ້ເກີດມີກ້ອນເບົ້າ. ກ້ອນ ເບົ້າບາງຢ່າງຈະຫາຍຕົວໄປເອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວ. ແຕ່ບາງຈຳພວກຊ້ຳພັດຂະ ຫຍາຍຕົວໃຫຍ່ອອກ ແລະອາດນຳ ຜົນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ກ້ອນເບົ້າສ່ວນຫຼາຍ ບໍ່ເກີດເປັນມະເຮັ້ງ , ແຕ່ກໍ່ມີຈຳນວນໜຶ່ງພາໃຫ້ເກີດ.

➤ *ກ້ອນເບົ້າບາງຊະນິດຈະກາຍເປັນມະເຮັ້ງ. ບາງຊະນິດບໍ່ເປັນມະເຮັ້ງ.*

ມະເຮັ້ງຈະເກີດເມື່ອຈຸລັງບາງສ່ວນເຕີບໂຕຜິດປົກກະຕິ ແລະ ແຜ່ລາມ ກວມເອົາສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ. ຖ້າພົບເຫັນມະເຮັ້ງແຕ່ຫົວທີ ເພີ່ນສາມາດ ປົວໄດ້ດ້ວຍການຜ່າຕັດອອກ, ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ ຫຼື ການໍມັນຕະພາບລັງສີ. ຖ້າປະ ປ່ອຍມະເຮັ້ງໃຫ້ແຜ່ລາມໃຫຍ່ອອກໄປຈະເຮັດໃຫ້ການປິ່ນປົວພົບຄວາມຫຍຸ້ງ ຍາກຫຼາຍ ແລະອາດຈະບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ເລີຍ.

ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ, ມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມ ແລະມະເຮັ້ງມົດລູກ ແມ່ນມະເຮັ້ງທີ່ມັກເກີດກັບແມ່ຍິງ. ສ່ວນມະເຮັ້ງອື່ນໆທີ່ມັກເກີດກັບຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງ ແມ່ນມະເຮັ້ງທີ່ເປັນໃສ່ປອດ, ຕັບ, ລຳໄສ້ໃຫຍ່, ກະເພາະ, ປາກ ແລະ ຜິວໜັງ.

ສາເຫດຂອງມະເຮັ້ງ

ສາເຫດໂດຍກົງຂອງມະເຮັ້ງແມ່ນບໍ່ຮູ້ຢ່າງຈະແຈ້ງ. ແຕ່ບາງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ອາດເປັນຕົ້ນເຫດໄດ້:

- ສູບຢາພາໃຫ້ເກີດມະເຮັ້ງປອດ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງເປັນມະເຮັ້ງຊະນິດອື່ນນຳອີກ.
- ການຊຶມເຊື້ອຈຸລະໂລກບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ: hepatitis B ຫຼື ໂລກຫອມໄກ່ຢູ່ລະບົບສືບພັນ.
- ອາຫານມັນເກີນໄປ ຫຼື ມີສານເຄມີທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍແນວ.
- ໃຊ້ຢາບໍ່ຖືກຕ້ອງເຊັ່ນ ຮໍໂມນເປັນຕົ້ນ.
- ເຮັດວຽກໃນສະຖານທີ່ໆມີທາດເຄມີ (ຢາປາບສັດຕູພືດ, ສີຍ້ອມຜ້າ, ນ້ຳສີ ແລະ ສານລະລາຍຕ່າງໆ).
- ມີທີ່ພັກອາໄສ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃກ້ໂຮງງານພະລັງນິວຄະເລຍ.

ຖ້າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງແມ່ຍິງຫາກມີມະເຮັ້ງປະເພດໃດໜຶ່ງ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນມະເຮັ້ງຊະນິດນັ້ນກໍ່ໄດ້. ເພິ່ນເອີ້ນວ່າການຖ່າຍທອດທາງ ກຳມະພັນ.

ການຮັກສາສຸຂະພາບຊ່ວຍປ້ອງກັນມະເຮັ້ງໄດ້. ສິ່ງນີ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຄວນກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນສິ່ງທີ່ອາດພາໃຫ້ເກີດມະເຮັ້ງໄດ້ ເຊັ່ນ:

- ບໍ່ສູບຢາ ແລະ ບໍ່ສີຢາເສັ້ນ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນສິ່ງທີ່ເປັນສານເຄມີ ທີ່ເປັນພິດຢູ່ໃນບ້ານເຮືອນ ຫຼື ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ລວມທັງພືດຜັກທີ່ປູກເອົາເອງ ຫຼື ວິທີການຮັກສາອາຫານ.
- ປ້ອງກັນຕົວເອງບໍ່ໃຫ້ມີພະຍາດທາງເພດສຳພັນມາຄຸກຄາມ.

➢ *ມະເຮັ້ງບໍ່ແມ່ນການຊຶມເຊື້ອ. ບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ນຳຈາກພາຍນອກ ແລະ ບໍ່ແຜ່ລາມຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ອື່ນ.*

157

ຮັກສາສຸຂະພາບ

201

ຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ

ກວດໃຫ້ຮູ້ແລະປິ່ນປົວມະເຮັ້ງແຕ່ຫົວທີ

ການພົບເຫັນມະເຮັ້ງໃນຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນສາມາດຊ່ວຍຊີວິດແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້, ເພາະວ່າຈະປິ່ນປົວໃຫ້ທັນການກ່ອນທີ່ມະເຮັ້ງຈະແຜ່ລາມອອກໄປ. ມະເຮັ້ງບາງຊະນິດຈະມີອາການເຕືອນໃຫ້ຮູ້. ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ການທີ່ຈະພົບເຫັນມະເຮັ້ງ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ກວດຊິ້ນສ່ວນນ້ອຍໆຂອງບ່ອນທີ່ສົງໄສວ່າຈະເປັນມະເຮັ້ງໄປກວດວິເຄາະຢູ່ໂຮງໝໍ. ທ່ານໝໍຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບພະຍາດມະເຮັ້ງຈະສ່ອງເບິ່ງຊິ້ນສ່ວນນັ້ນດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ.



ຈຸລັງຂອງມະເຮັ້ງນ້ອຍຫຼາຍທີ່ສຸດຕ້ອງເບິ່ງດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ.

ສ່ວນມະເຮັງທີ່ບໍ່ສະແດງອາການອອກໃນເບື້ອງຕົ້ນ ສາມາດພົບເຫັນໄດ້ດ້ວຍວິທີກວດແບບວິໄຈເພື່ອຊອກຫາພະຍາດນຳຄົນກຸ່ມໃຫຍ່ (screening test), ການ ກວດກາແບບເປັນ ປົກກະຕິ ເພື່ອເບິ່ງວ່າທຸກສິ່ງຍັງຢູ່ໃນສະພາບດີຄືເກົ່າບໍ່. ວິທີກວດ ວິເຄາະຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ , ແປບແຕ໊ສ (pap test) ແມ່ນການກວດຫາມະເຮັງ ແບບວິໄຈວິທີໜຶ່ງ (ເບິ່ງໜ້າ 427).

ຖ້າທ່ານມີອາການເຕືອນໃຫ້ທ່ານຮູ້ ຫຼື ຮູ້ຜົນຈາກການກວດທ່ານບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ . ໃຫ້ທ່ານເຮັດຕາມຄຳແນະນຳໃນພາກນີ້ສຳລັບການຄົ້ນພົບ ແລະ ການ ປິ່ນປົວແກ້ໄຂ ບັນຫາໃຫ້ໄວທັນການເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

ບັນຫາທີ່ເກີດຢູ່ປາກມົດລູກ

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດກັບປາກມົດລູກ

ມັກຈະມີຖົງພົກນ້ຳນ້ອຍໆຢູ່ປາກມົດລູກ. ຖົງເຫຼົ່ານີ້ມີທາດແຫຼວຢູ່ທາງໃນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ສະແດງອາການໃດໆອອກມາ, ແຕ່ເພິ່ນສາມາດ ເບິ່ງໄດ້ດ້ວຍການກວດທາງໃນທ້ອງນ້ອຍ (ໃຊ້ສິບເປັດງະເບິ່ງ). ຖົງພົກນ້ຳ ເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ສະນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວ.



ບາງເທື່ອຈະພົບເຫັນຕຸ່ງເນື້ອງອກສີແດງຢູ່ປາກມົດລູກ. ບາງເທື່ອຈະເຫັນວ່າມີຕຸ່ງເນື້ອງອກປະເພດນີ້ຢູ່ໃນມົດລູກຄືກັນ. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມໃຫ້ເບິ່ງຫົວຂໍ້ ເນື້ອງອກທົ່ວໄປໃນມົດລູກ, ໜ້າ 430.

ການອັກເສບປາກມົດລູກ: ການຊຶມເຊື້ອຫຼາຍແນວທີ່ເກີດກັບຊ່ອງຄອດ ເຊັ່ນ ພະຍາດ ຕຣິໂກໂມນາດ, ພະຍາດທາງເພດສຳພັນກໍ່ສາມາດເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ປາກມົດລູກ ແລະ ຍັງອາດພາໃຫ້ເກີດເນື້ອງອກ, ເຈັບປວດ ຫຼື ແສບຮ້ອນ ແລະ ເລືອດອອກ ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ. ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມຢູ່ໃນພາກທີ່ກ່າວເຖິງ “ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອຂອງລະບົບສືບພັນ”.

285

ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ

ມະເຮັງປາກມົດລູກ

292

ພະຍາດຫອນໄກ່

ມະເຮັງປາກມົດລູກແມ່ນມະເຮັງປະເພດທີ່ມັກເກີດຢູ່ປະເທດດ້ອຍພັດທະນາ. ສາເຫດຕົ້ນຕໍແມ່ນມາຈາກໄວຣັສ ທີ່ເອີ້ນວ່າໄວຣັສເນື້ອງອກຜິວໜັງ (Human papilloma virus, HPV) ຊຶ່ງແມ່ນ ໄວຣັດສ໌ຕົວດຽວທີ່ພາໃຫ້ເກີດໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ລະບົບສືບພັນຂອງມະນຸດ. ມະເຮັງປະເພດນີ້ເຕີບໂຕຊ້າໆ ໃຊ້ເວລາປະມານ 10 ປີ ແລະ ຖ້າວ່າປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ່ກ່ຈະປິ່ນປົວໄດ້ຢ່າງ ສິ້ນເຊີງ, ແຕ່ວ່າແຕ່ລະປີມີແມ່ຍິງຕາຍຍ້ອນມະເຮັງປາກມົດລູກ ເປັນຈຳນວນຫຼາຍ ຍ້ອນພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນມີພະຍາດນັ້ນຢູ່.

ແມ່ຍິງມັກຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເປັນມະເຮັ້ງປາກມົດລູກໃນກໍລະນີດັ່ງນີ້:

- ອາຍຸແກ່ເກີນ 35 ປີ.
- ເລີ່ມມີເພດສຳພັນ ແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ (ຫາກໍ່ເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນສອງສາມປີ).
- ມີຄູ່ຮ່ວມເພດຫຼາຍຄົນ ຫຼື ຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງຕົນໄປຮ່ວມເພດກັບຫຼາຍຄົນ.
- ມີພະຍາດທາງເພດສຳພັນເລື້ອຍໆ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນໂລກຫອມໄກ່.
- ຕິດໂລກເອດ.
- ສູບຢາ

ອາການເຕືອນໄພ :

ປົກກະຕິແລ້ວມະເຮັ້ງປາກມົດລູກບໍ່ຄ່ອຍຈະສະແດງອອກຈົນກ່ວາວ່າມັນຈະແຜ່ລາມ ແລະເຖິງຂັ້ນປິ່ນປົວຍາກ. (ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະເຫັນອາການຂັ້ນຕົ້ນ ຖ້າໄປກວດຊ່ອງຄອດ. ເພາະສະນັ້ນມັນຈຶ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ຕ້ອງໝັ່ນໄປກວດກາຢູ່ເລື້ອຍໆ).

ມີເລືອດອອກຜິດປົກກະຕິຈາກຊ່ອງຄອດລວມທັງການຕົກເລືອດຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ ຫຼື ມີນ້ຳເມືອກຜິດປົກກະຕິທີ່ມີກິ່ນສາບອອກຈາກຊ່ອງຄອດ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ອາດເປັນອາການຮຸນແຮງ ຊຶ່ງອາດແມ່ນອາການມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ. ຖ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ໄປກວດພະຍາດຍິ່ງ ແລະ ກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັ້ງມົດລູກ.

ການກວດຫາແລະການປິ່ນປົວມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ

ເນື່ອງຈາກວ່າມະເຮັ້ງປາກມົດລູກບໍ່ຄ່ອຍຈະມີອາການສະແດງອອກໃນຂັ້ນຕົ້ນ ແຕ່ວ່າຊ້ຳພັດປິ່ນປົວໄດ້ ຖ້າພົບເຫັນແຕ່ຂັ້ນຕົ້ນ. ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງກວດກາເປັນປົກກະຕິ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້. ວິທີການກວດກາແມ່ນເພີ່ມກວດເບິ່ງເນື້ອເຍື່ອຂອງປາກມົດລູກ. ເນື້ອເຍື່ອນີ້ອາດມີລັກສະນະຜິດປົກກະຕິຂັ້ນຕົ້ນ (ເນື້ອເຍື່ອຜິດປົກກະຕິຍັງບໍ່ທັນຮຸນແຮງ), ຜິດປົກກະຕິຫຼາຍຂຶ້ນ (ເນື້ອເຍື່ອຜິດປົກກະຕິຮຸນແຮງ) ຫຼື ມະເຮັ້ງຂັ້ນຕົ້ນ (ກ່ອນທີ່ຈະຂະຫຍາຍອອກ).

ການກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັ້ງມົດລູກ (ແປບແຕ໊ສ, Pap test)

ການກວດກາທົ່ວໄປແມ່ນ ການກວດສອບຫາມະເຮັ້ງມົດລູກ. ທ່ານໝໍເພີ່ນ ອາດຈະຂູດເອົາຈຸລັງບາງສ່ວນຈາກປາກມົດລູກ (ບໍ່ພາໃຫ້ເຈັບ) ແລ້ວສົ່ງໄປ ກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ . ຫຼັງຈາກນັ້ນ 2 - 3 ອາທິດ, ທ່ານຈຶ່ງໄປເອົາຜົນກວດຕາມການນັດໝາຍ ຂອງທ່ານໝໍ.

ການກວດກາມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ ເປັນປົກກະຕິ ເປັນການຊ່ວຍຊີວິດ ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມາແລ້ວ.



10

ເລື້ອງຂອງນາງ ມິຣາ

ສິ່ງສຳຄັນ:

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາປິ່ນປົວ ລິງຂາວ ແຕ່ບໍ່ຫາຍເຊົ້າ ຈັກເທື່ອ, ທ່ານຄວນ ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ກວດ ປາກມົດລູກ ແລະ ໄດ້ເຮັດແປບແຕ໊ສ (Pap test) ເພື່ອ ຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັ້ງ.

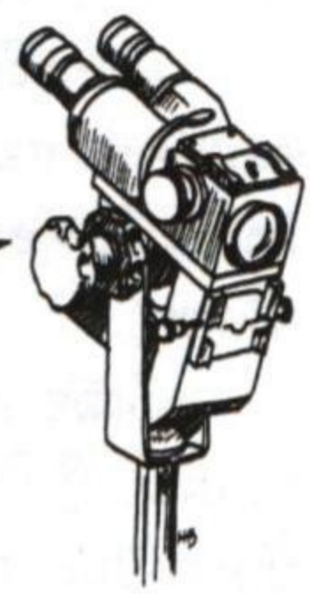
➤ *ຖ້າທ່ານເປັນ ອສບ ໃຫ້ທ່ານ ຊອກຫາຝຶກອົບຮົມ ກ່ຽວກັບການຊອກຫາ ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ. ພະຍາຍາມລະດົມ ຊຸມຊົນໃຫ້ສະໜັບ ສະໜູນການກວດ ສອບຫາມະເຮັ້ງ*

ການກວດດ້ວຍຕາເປົ່າ

ວິທີກວດສອບຫາມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ ວິທີໜຶ່ງທີ່ບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສູງນັ້ນກໍຄື ການໃຊ້ນ້ຳສົ້ມ (ນ້ຳອາຊິດອາເຊຕິກ , Acetic acid) ຊຶ່ງເພີ່ນເອົານ້ຳຢາກວດສອບນັ້ນທາໃສ່ປາກມົດລູກແລ້ວຈະເຫັນເນື້ອເຍື້ອທີ່ຜິດປົກກະຕິນັ້ນກາຍເປັນສີຂາວ . ບາງເທື່ອເພີ່ນໃຊ້ແກ້ວຂະຫຍາຍສ່ອງເບິ່ງ ເພື່ອງ່າຍໃນການກວດ. ຖ້າກວດເຫັນວ່າເນື້ອເຍື້ອຜິດປົກກະຕິຜູ້ກ່ຽວອາດຕ້ອງໄປກວດດ້ວຍວິທີອື່ນຕື່ມ ຫຼື ໄປປິ່ນປົວເລີຍ.

ການກວດມະເຮັ້ງດ້ວຍວິທີອື່ນ

- **ວິທີຕັດເອົາແຜ່ນຈຸລັງໄປກວດ:** ໃນວິທີນີ້ເພີ່ນນຳເອົາຊິ້ນສ່ວນນ້ອຍໜຶ່ງຂອງເນື້ອເຍື້ອ ປາກມົດລູກ ໄປກວດສອບຢູ່ຫ້ອງ ທົດລອງ ເພື່ອຊອກເບິ່ງມະເຮັ້ງ.
- **ວິທີໃຊ້ກ້ອງສ່ອງປາກມົດລູກ:** ເຄື່ອງມືປະເພດນີ້ມີຢູ່ບາງໂຮງໝໍ . ເພີ່ນໃຊ້ຂະຫຍາຍເບິ່ງປາກມົດລູກ ເພື່ອຊ່ວຍກວດເບິ່ງອາການຂອງມະເຮັ້ງໃຫ້ເຫັນດີກວ່າເກົ່າ.



ແມ່ຍິງຄວນໄປກວດເລື້ອຍໆປານໃດ ?

ເພື່ອສາມາດກວດພົບມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ ແຕ່ຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນເພື່ອຈະໄດ້ປິ່ນປົວທັນການ ແມ່ຍິງຄວນໄປກວດເບິ່ງພະຍາດນີ້ຢ່າງໜ້ອຍ 3 ປີ ເທື່ອໜຶ່ງ. ໃນບ່ອນທີ່ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທາງການແພດຄວນໄປກວດຢ່າງໜ້ອຍ 5 ປີ ເທື່ອໜຶ່ງ, ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງອາຍຸເກີນ 35 ປີ.
ໃນກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ທ່ານຄວນໄປກວດເລື້ອຍກວ່ານັ້ນ:

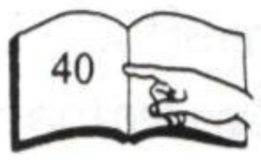
- ທ່ານມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ (ໜ້າ 427)
- ທ່ານມີຜົນກວດຈາກການກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັ້ງມົດລູກ (Pap test) ທີ່ບອກວ່າທ່ານອາດມີອາການຜິດປົກກະຕິ. ບັນດາຈຸລັງທີ່ຖືກສິ່ງໄສນັ້ນອາດກັບຄືນສູ່ສະພາບດີພາຍໃນ 2 ຫາ 3 ປີ, ແຕ່ວ່າເນື່ອງຈາກວ່າຈຸລັງທີ່ຖືກ ສິ່ງໄສນັ້ນ ອາດເປັນອາການສະແດງອອກໃນຂັ້ນຕົ້ນທ່ານກໍ່ຄວນໄດ້ໃຫ້ເພີ່ນກວດດ້ວຍວິທີ Pap test ໃນໄລຍະ 1 ຫາ 2 ປີ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈ ວ່າບໍ່ມີໂລກມະເຮັ້ງ.

ການປິ່ນປົວ:

ຖ້າຜົນກວດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເນື້ອເຍື່ອຜິດປົກກະຕິແບບຮຸນແຮງ ຫຼື ເປັນມະເຮັງຫຼາຍແລ້ວ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງຮັບການປິ່ນປົວ. ຕົວທ່ານເອງ ແລະ ທ່ານໝໍຕ້ອງຕັດສິນໃຈນຳກັນວ່າ ຈະເອົາວິທີການປິ່ນປົວແບບໃດດີ. ການປິ່ນປົວມະເຮັງຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນຈະບໍ່ຍາກຫຼາຍໂດຍ ເພິ່ນຈະໃຊ້ວິທີຜ່າຕັດອອກ ຫຼື ມີວິທີທຳລາຍເນື້ອເຍື່ອທີ່ເປັນມະເຮັງ.

ຢູ່ບາງໂຮງໝໍເພິ່ນໃຊ້ວິທີອັນໜຶ່ງທີ່ມີຊື່ວ່າ ການປິ່ນປົວດ້ວຍ ຄວາມເຢັນ (cryotherapy) ຊຶ່ງເພິ່ນໃຊ້ ຄວາມເຢັນເຮັດໃຫ້ປາກມົດລູກກາຍເປັນນ້ຳແຂງ ເພື່ອຂ້າຈຸລັງມະເຮັງ. ອີກວິທີໜຶ່ງແມ່ນ ເພິ່ນຜ່າຕັດສິ້ນສ່ວນທີ່ເປັນມະເຮັງອອກ (ວິທີ cone biopsy). ວິທີນີ້ຈະເປັນທາງເລືອກ ທີ່ດີ ແລະ ຖ້າທ່ານຍັງຕ້ອງການຈະເອົາລູກອີກ. ຖ້າວ່າມະເຮັງຍັງບໍ່ທັນຂະຫຍາຍຕົວ, ເພາະວ່າທ່ານຍັງສາມາດຮັກສາ ມົດລູກໄວ້ໄດ້ . ການພົບເຫັນມະເຮັງໃນຂັ້ນຕົ້ນ ແລະ ຮີບປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ ໂລດ ແມ່ນຍັງສາມາດປົວໃຫ້ຫາຍດີໄດ້.

ຖ້າວ່າມະເຮັງແຜ່ລາມດົນແລ້ວ ກ່ອນທ່ານຈະຮູ້ມັນອາດຈະແຜ່ລາມຈາກ ປາກມົດລູກເຂົ້າຫາມົດລູກ ຫຼື ແຜ່ໄປຫາສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນກໍລະນີນີ້ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮັບການຜ່າຕັດເອົາລະບົບມົດລູກອອກທັງໝົດ ວິທີນີ້ເອີ້ນວ່າ ການປາດມົດລູກ (hysterectomy). ບາງເທື່ອການປິ່ນປົວແບບໃຊ້ແສງກຳມັນຕະພາບລັງສີກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ໄດ້ຜົນ.



ຕັດສິນໃຈເລືອກ ວິທີປິ່ນປົວ

➤ *ສຳລັບການປິ່ນປົວມະເຮັງທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍໃຫຍ່ພິເສດ*



ການປາດມົດລູກ (hysterectomy)

ຄວາມຕາຍຍ້ອນພະຍາດມະເຮັງປາກມົດລູກສາມາດຫຼີກເວັ້ນໄດ້.

ເນື່ອງຈາກວ່າຄົນເຮົາບໍ່ຮູ້ອັນຕະລາຍແລະການຊອກຫາພະຍາດມະເຮັງປາກມົດລູກແຕ່ຫົວທີ ເປັນວິທີໜຶ່ງທີ່ສາມາດປ້ອງກັນຄວາມຕາຍໄດ້ ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງມັກເກີດມີກໍລະນີແມ່ຍິງ ລົ້ມຕາຍຍ້ອນພະຍາດນີ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ພວກເຮົາສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດັ່ງນີ້:

- ຄວນຮຽນຮູ້ວ່າອັນໃດແມ່ນຄວາມອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງ ທີ່ຈະເກີດພະຍາດນີ້ ແລະ ຮ່ວມກັນຊອກຫາງອອກ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນສິ່ງອັນຕະລາຍດັ່ງກ່າວ. ສຳລັບພວກສາວນ້ອຍທັ້ງຫຼາຍມັນມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າໃຫ້ອາຍຸຂອງຕົນຮອດກະສຽນເປັນຜູ້ໃຫຍ່ສາກ່ອນຈຶ່ງມີເພດສຳພັນ. ແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວເອງບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ຄວນຮຽນຮູ້ວິທີກວດໂລກມະເຮັງ. ການກວດເຫັນມະເຮັງປາກມົດລູກແຕ່ຫົວທີ ແມ່ນວິທີໜຶ່ງທີ່ຊ່ວຍຊີວິດຂອງຕົນເອົາໄວ້.

ຢູ່ບາງປະເທດເພິ່ນສາມາດບໍລິການດ້ວຍການກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກຢູ່ໂຮງໝໍໃກ້ບ້ານ. ນອກນີ້ຜູ້ຍິງ ຍັງມີໂອກາດຮັບການບໍລິການຢູ່ຕາມສຸກສາລາເພື່ອກວດເບິ່ງຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ ລວມທັງການບໍລິການຮັກສາສຸຂະພາບແມ່ ແລະ ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການ ປິ່ນປົວພະຍາດທາງເພດສຳພັນ.

ການສ້າງແຜນງານໂຄງການສຳລັບການກວດສອບຫາ ພະຍາດມະເຮັງ ອາດມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສູງ ແຕ່ວ່າຖ້າວ່າປຽບທຽບກັບ ການປິ່ນປົວເຫັນວ່າ ຍັງມີຄ່າໃຊ້ ຈ່າຍຕ່ຳຢູ່. ການສ້າງແຜນງານ ໂຄງການກວດການາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງໄດ້ຫຼາຍຄົນ ໂດຍທີ່ມີຄ່າ ໃຊ້ຈ່າຍໜ້ອຍ ຖ້າວ່າພວກເຮົາ ເຮັດດັ່ງນີ້:

- ມີເປົ້າໝາຍໃສ່ຜູ້ຍິງອາຍຸແກ່. ຜູ້ຍິງທີ່ຍັງໜຸ່ມກ່ຳມີ ໂອກາດເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກຄືກັນ, ແຕ່ວ່າຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ ສູງກວ່າ 35 ປີ ຍິ່ງມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍກວ່າ.
- ຖ້າວ່າມີໂອກາດກວດໜ້ອຍຄັ້ງໃຫ້ກວດແມ່ຍິງ ຈຳນວນຫຼາຍໆຄົນເທົ່າທີ່ສາມາດ. ການກວດ ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທຸກໆ 5 ຫາ 10 ປີ ຈະພົບເຫັນຜູ້ເປັນມະເຮັງຫຼາຍກວ່າການກວດ ພຽງແຕ່ຜູ້ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ກວດຫຼາຍຄັ້ງ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ ອສບ ໃນທ້ອງຖິ່ນ ໃຫ້ຮູ້ວິທີກວດສອບ ຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ ແລະ ວິທີກວດດ້ວຍຕາເປົ່າ.

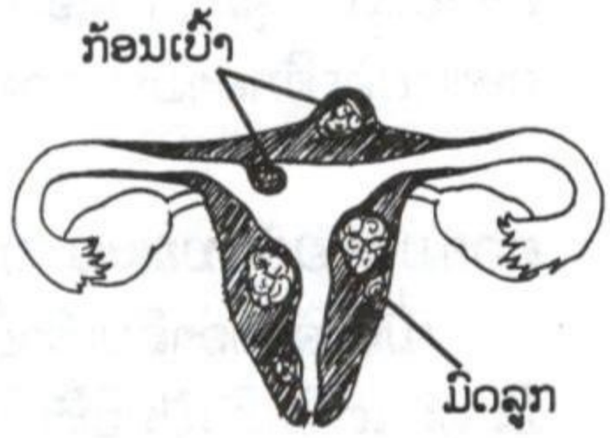


ບັນຫາຂອງ ມົດລູກ

ກ້ອນເນົ້ຳທີ່ມັກປົ່ງໃນມົດລູກ

ກ້ອນເນົ້ຳ

ກ້ອນເນົ້ຳແມ່ນ ສິ່ງມັກເກີດໃນມົດລູກ. ກ້ອນເນົ້ຳຈະພາໃຫ້ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງການລົ້ງເລືອດ ແບບຜິດປົກກະຕິ, ເຈັບ ທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ມັກຫຼຸລູກ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວກ້ອນເນົ້ຳບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ.



ອາການ:

- ລົ້ງເລືອດຫຼາຍໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ມັກລົ້ງເລືອດຜິດເວລາຂອງ ຮອບເດືອນ.
- ມີອາການເຈັບ ແລະ ຮູ້ສຶກໜັກໆຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.
- ເວລາຮ່ວມເພດຈະຮູ້ສຶກເຈັບຫຼາຍທີ່ສຸດ.



609

ການກວດ ທ້ອງນ້ອຍ

ການກວດແລະປິ່ນປົວກ້ອນເນົ້ຳ:

ເພິ່ນມັກກວດເຫັນກ້ອນເນົ້ຳດ້ວຍວິທີກວດ ທ້ອງນ້ອຍ, ມົດລູກຈະໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີຮູບ ຮ່າງທີ່ຜິດແປກ. ການກວດດ້ວຍການສ່ອງແບບໃຊ້ ຄື້ນສຽງ (ອຸນຫຣາຊາວ ultrasound) ສາມາດ ເຫັນຂະໜາດໃຫຍ່ນ້ອຍຂອງ ກ້ອນເນົ້ຳ.

ການສ່ອງດ້ວຍຄື້ນສຽງ (ultrasound) ສາມາດເຫັນຂະໜາດໃຫຍ່ນ້ອຍ ຂອງກ້ອນເນົ້ຳ.

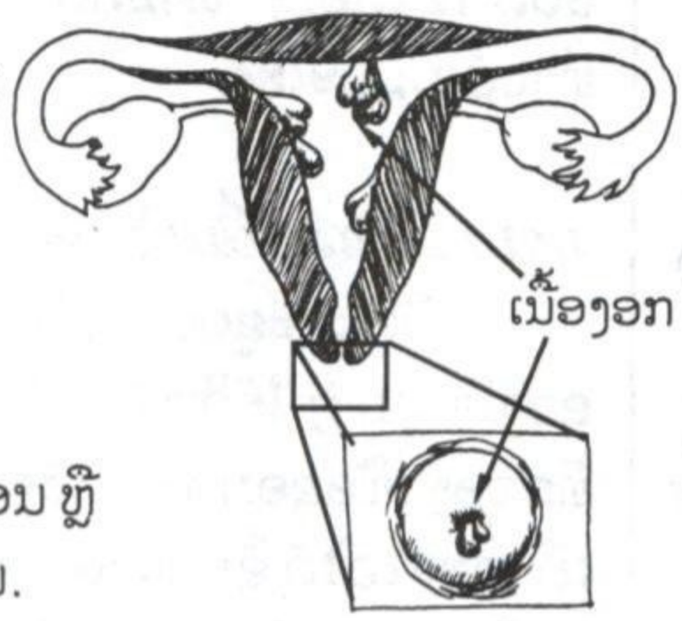
ຖ້າກ້ອນເນົ້າສ້າງບັນຫາຕໍ່ລະບົບສືບພັນ ເພິ່ນກໍ່ຈະປາດອອກ. ບາງເທື່ອເພິ່ນຍົກເອົາລະບົບມົດລູກອອກໝົດເລີຍ. ແຕ່ບາງເທື່ອເພິ່ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າຕັດອອກ ເພາະວ່າຈະມີຂະໜາດນ້ອຍລົງ ຫຼັງຈາກແມ່ຍິງເຖິງອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ບັນຫາກໍ່ໝົດໄປ. ຖ້າເປັນປະຈຳເດືອນແບບລົງເລືອດຫຼາຍຍ້ອນສາເຫດຂອງກ້ອນເນົ້າທ່ານກໍ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກໃຫ້ຫຼາຍ ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາງທີ່ອາດເກີດມີໄດ້.

181

ເລືອດຈາງ

ເນື້ອງອກ:

ເນື້ອງອກຄ້າຍຄືກ້ອນເນົ້າແຕ່ມີ ສີແດງ ແລະມັກຢູ່ໃນມົດລູກ ຫຼື ປາກມົດລູກ. ເນື້ອງອກບໍ່ຄ່ອຍຈະກາຍເປັນມະເຮັ້ງ.



ອາການ:

- ມັກລົງເລືອດພາຍຫຼັງຮ່ວມເພດ.
- ລົງເລືອດຫຼາຍໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ມັກລົງເລືອດຜິດເວລາຂອງຮອບເດືອນ.

ການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວເນື້ອງອກ:

ເພິ່ນສາມາດກວດເຫັນແລະຕັດເນື້ອງອກອອກແບບງ່າຍດາຍທັງບໍ່ເຈັບ. ເພື່ອຊອກເຫັນເນື້ອງອກຢູ່ທາງໃນມົດລູກ ເພິ່ນຕ້ອງຊູດດ້ວຍວິທີເປີດ ແລະ ຊູດມົດລູກ (Dilation and Curettage). ວິທີນີ້ສາມາດຕັດເນື້ອງອກອອກໄດ້ເລີຍ. ຈາກນັ້ນເພິ່ນສົ່ງເນື້ອງອກໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນບໍ່ແມ່ນມະເຮັ້ງ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວເນື້ອງອກຈະບໍ່ປ່ຽງຄືນອີກ ຖ້າວ່າຖືກຕັດອອກແລ້ວ.

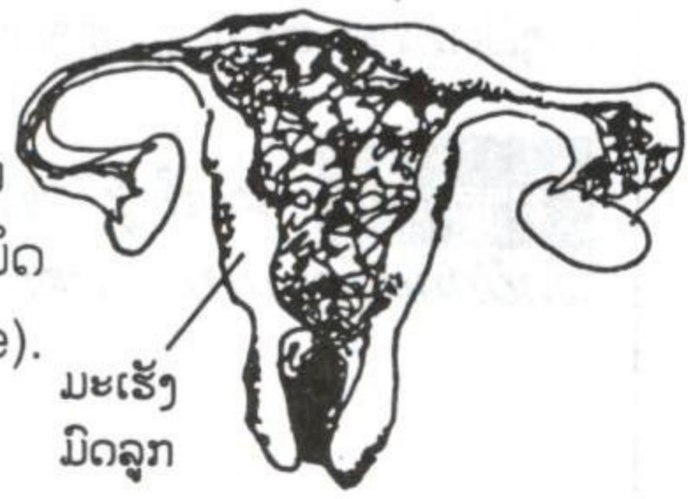
266

ການເປີດ ແລະ ຊູດມົດລູກ (D ແລະ C)

ມະເຮັ້ງມົດລູກ

ມະເຮັ້ງມົດລູກມັກເລີ່ມເກີດຢູ່ຜິວດ້ານໃນຂອງມົດລູກ (endometrium). ຖ້າບໍ່ປິ່ນປົວມັນກໍ່ຈະແຜ່ຂະຫຍາຍຢູ່ໃນມົດລູກ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ມະເຮັ້ງປະເພດນີ້ມັກເກີດກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່:

- ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຜູ້ທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນ
- ມີນ້ຳໜັກເກີນ.
- ເປັນໂລກເບົາຫວານ.
- ໃຊ້ຢາຮໍໂມນຊະນິດ ເອິດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຮໍໂມນຊະນິດ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone).



132

ຢາປົວພະຍາດໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ



ອາການ:

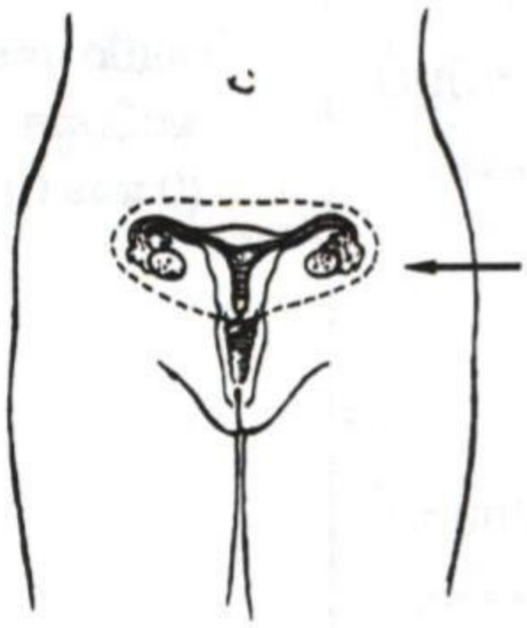
- ລົງເລືອດຫຼາຍເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ.
- ລົງເລືອດຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ລົງເລືອດຜິດເວລາຮອບເດືອນ.
- ລົງເລືອດຫຼັງຈາກທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຍັງມີການລົງເລືອດຢູ່ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະລົງໜ້ອຍທີ່ສຸດ ພາຍຫຼັງທີ່ທ່ານເຖິງກະສຸນໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວກໍ່ຕາມ (ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຮອດ 12 ເດືອນ) ທ່ານກໍ່ຕ້ອງໄປຫາໝໍໃຫ້ເພີ່ນກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ທ່ານບໍ່ເປັນມະເຮັ້ງ.

ການກວດແລະປິ່ນປົວມະເຮັ້ງມົດລູກ:

ເປີດແລະຊູດທ່ານໝໍເພີ່ນຈະໃຊ້ວິທີ D ແລະ C ເພື່ອຊູດເບິ່ງຂ້າງໃນ ຂອງມົດລູກ ຫຼື ໃຊ້ວິທີ ຕັດຈຸລັງ Biopsy ແລ້ວເອົາເນື້ອເຍື່ອໄປກວດທີ່ຫ້ອງ ທົດລອງ ເພື່ອຊອກຫາມະເຮັ້ງ. ຖ້າກວດເຫັນມະເຮັ້ງຕ້ອງປິ່ນປົວໃຫ້ທັນການ ເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ຊຶ່ງເພີ່ນຈະຜ່າຕັດເອົາມົດລູກອອກ (hysterectomy). ການ ປິ່ນປົວດ້ວຍກຳມັນຕະພາບລັງສີກໍ່ຄວນຈະຖືກນຳໃຊ້ ເພື່ອຮູ້ວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໃດ ຜູ້ ໜຶ່ງເປັນມະເຮັ້ງມົດລູກ ຫຼື ບໍ່.

ການຜ່າຕັດຍົກມົດລູກອອກ (hysterectomy)



ບາງເທື່ອເພີ່ນຜ່າຕັດເອົາແຕ່ມົດລູກອອກ ແລະບາງເທື່ອເພີ່ນກໍ່ ຜ່າຕັດທັງມົດລູກ, ທໍ່ຮວຍໄຂ່ ແລະ ຮວຍໄຂ່ອອກຈົນໝົດ. ເພີ່ນເອີ້ນ ວິທີນີ້ວ່າ ການປາດມົດລູກອອກໝົດລະບົບ (total hysterectomy). ເນື່ອງຈາກວ່າຮວຍໄຂ່ສາມາດຜະລິດຮໍໂມນທີ່ ສາມາດປ້ອງກັນພະ ຍາດຫົວໃຈ ແລະໂລກກະດູກຜຸ ມັນຈຶ່ງເປັນປະໂຫຍດທີ່ຄວນຮັກສາ ຮວຍໄຂ່ໄວ້ ຖ້າຫາກເປັນໄປໄດ້. ທ່ານຄວນປຶກສາກັບທ່ານໝໍກ່ຽວກັບ ເລື່ອງນີ້.

ຖ້າພົບເຫັນມະເຮັ້ງມົດລູກ ແຕ່ຫົວທີ່ກໍ່ຈະສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ຖ້າມະ ເຮັ້ງມົດລູກຂະຫຍາຍຕົວຫຼາຍແລ້ວ ຈະເປັນການຍາກທີ່ຈະປິ່ນປົວໄດ້.

ສິ່ງສຳຄັນ: *ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ ແລະມີການຕົກເລືອດແບບ ຜິດປົກກະຕິຄວນໄປຫາ ອສບ ໃຫ້ເພີ່ນກວດພະຍາດໃຫ້.*

ລົງເລືອດຜິດປົກກະຕິ
ໜ້າ 405
ລົງເລືອດຫຼາຍ ຫຼື ລົງ
ເລືອດກາງຮອບເດືອນ
ໜ້າ 136

ກ້ອນເນົ້າໃນເຕົ້ານົມ



ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກເປັນກ້ອນເນົ້າຢູ່ເຕົ້ານົມ. ລັກສະນະຂອງມັນຈະເປັນກ້ອນອ່ອນມີທາດແຫຼວຢູ່ໃນກ້ອນ (ບາງເທື່ອເພີ່ນເອີ້ນ cyst). ບັນ ດາກ້ອນເຫຼົ່ານີ້ມັກມີການປ່ຽນແປງໃນໄລຍະຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ. ບາງເທື່ອກໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຖ້າບີບເຕົ້ານົມ. ສ່ວນຫຼາຍກ້ອນເນົ້າໃນເຕົ້ານົມບໍ່ຄ່ອຍຈະເປັນມະເຮັ້ງ. ແຕ່ຍ້ອນວ່າມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມມັກເກີດຂຶ້ນ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີກ້ອນເນົ້າຈຶ່ງຄວນໄປໃຫ້ ອສບ ກວດເບິ່ງກ້ອນເນົ້ານັ້ນເດືອນລະຄັ້ງ. (ເບິ່ງອາການສະແດງອອກຢູ່ຂ້າງລຸ່ມ).

ມີນ້ຳອອກຈາກຫົວນົມ:

ທາດແຫຼວທີ່ມີລັກສະນະຄືນ້ຳນົມ ຫຼື ບໍ່ມີສີທີ່ອອກມາຜ່ານຫົວນົມເບື້ອງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງເບື້ອງແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາໃນໄລຍະໜຶ່ງປີ ພາຍຫຼັງທີ່ໃຫ້ລູກຢຸດກິນນົມ. ແຕ່ຖ້າວ່ານ້ຳແຫຼວທີ່ອອກມານັ້ນຫາກເປັນສີນ້ຳຕານ, ສີຂຽວ ຫຼື ຄ້າຍຄືເລືອດ ແລະ ອອກພຽງແຕ່ເບື້ອງດຽວອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັ້ງ. ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ໄປພົບ ອສບ ໃຫ້ເພີ່ນກວດ.

ການຊຶມເຊື້ອເຕົ້ານົມ :



ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ ຖ້າວ່ານົມມີບ່ອນແລບຮ້ອນ ແລະ ເຈັບອາດແມ່ນອາການຂອງຕ່ອມນ້ຳນົມອັກເສບ ຫຼື ເປັນໜອງຢູ່ທາງໃນ. ການເຈັບແບບນີ້ປິ່ນປົວງ່າຍເພາະມັນບໍ່ແມ່ນມະເຮັ້ງ. ແຕ່ວ່າຖ້າຜູ້ປ່ວຍບໍ່ຢູໃນຊ່ວງໃຫ້ລູກກິນນົມມັນອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັ້ງ.

ມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມ:

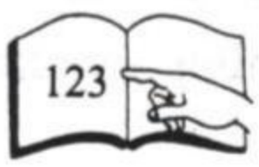
ທຳມະດາແລ້ວມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມຈະເຕີບໂຕຊ້າໆ . ຖ້າກວດເຫັນແຕ່ທຳອິດ ເພີ່ນກໍ່ອາດສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍໄດ້. ມັນເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະກຳນົດວ່າແມ່ຍິງກຸ່ມໃດມັກເປັນມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມ . ບາງຄົນອາດມີຄວາມສ່ຽງມາຈາກກຳມະພັນເຊັ່ນວ່າ ແມ່ ຫຼື ນ້ອງກໍ່ຈະເປັນມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມຄືກັນ ຫຼື ວ່າຜູ້ທີ່ເປັນມະເຮັ້ງມົດລູກຮ້າຍແຮງເກີນໄປ. ມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມມັກຈະເກີດກັບຜູ້ຍິງອາຍຸເກີນ 50 ປີຂຶ້ນໄປ.

ບັນຫາຂອງ
ເຕົ້ານົມ



ການກວດນົມ





ການຊຶມເຊື້ອເຕົ້ານົມ



ກ້ອນເບົ້າ

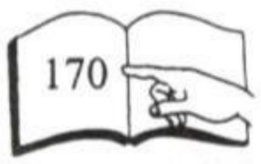
ອາການສະແດງອອກຂອງມະເຮັງເຕົ້ານົມ:

- ເປັນກ້ອນເບົ້າແຂງເປັນໜ່ວຍໃຄ່ຢູ່ຜິວນົມເບື້ອງໃດເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ.
- ມີຈຸດສີແດງຮູ້ສຶກເຈັບແລະປົວບໍ່ເຊົາຈັກເທື່ອ.
- ຜິວໜັງຂອງນົມມີບ່ອນຫຼຸບໂນນຄ້າຍຄືໜັງໝາກກ້ຽງ ຫຼື ໝາກນາວ ຢູ່ບ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.
- ຫົວນົມມີລັກສະນະຫຼຸບເຂົ້າໄປໃນ.
- ມີນຳ້ແຫຼວໄຫຼອອກຈາກຫົວນົມເບື້ອງໜຶ່ງ.
- ບາງຄັ້ງມີຈຸດໃຄ່ໂພງຢູ່ກ້ອງແຂນ.
- ບໍ່ຄ່ອຍຈະຮູ້ສຶກເຈັບນົມ.

ທ່ານເຫັນວ່າມີອາການໃດໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍອາການເຫຼົ່ານີ້ພ້ອມກັນ ໃຫ້ທ່ານໄປຫາແພດໝໍທັນທີເພື່ອກວດແລະປິ່ນປົວໃຫ້ທັນການ.

ການກວດ ແລະປິ່ນປົວມະເຮັງເຕົ້ານົມ

ຖ້າທ່ານກວດນົມຂອງຕົນເອງເປັນປະຈຳກໍ່ຈະຮູ້ການປ່ຽນແປງ ຫຼື ກວດເຫັນກ້ອນເບົ້າ ຖ້າຫາກມີ. ວິທີສ່ອງໄຟຟ້ານົມ (Mammogram) ສາມາດພົບເຫັນກ້ອນເບົ້າເຕົ້ານົມໃນເວລາທີ່ມັນຍັງນ້ອຍແລະຍັງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ແຕ່ວ່າວິທີນີ້ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີຢູ່ທຸກບ່ອນແລະກໍ່ມີລາຄາແພງຫຼາຍ. ນອກນັ້ນວິທີນີ້ບໍ່ສາມາດບອກຈະແຈ້ງວ່າຜູ້ປ່ວຍເປັນມະເຮັງແທ້ ຫຼື ບໍ່.



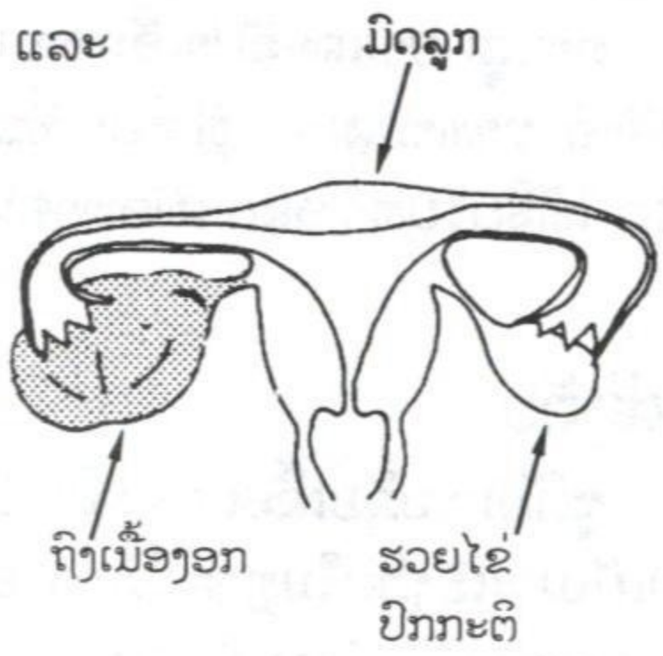
ວິທີກວດນົມຂອງທ່ານເອງ

ວິທີອັນແນ່ນອນແມ່ນວິທີ ຜ່າຕັດເອົາກ້ອນເບົ້າໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດ ລອງ (Biopsy). ການປິ່ນປົວແມ່ນອີງຕາມອາການຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ຮ້າຍແຮງ ຂອງມະເຮັງ ແລະ ອີງຕາມວິທີການປິ່ນປົວທີ່ມີໃນເຂດທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່. ຖ້າ ພົບເຫັນກ້ອນເບົ້າແຕ່ຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນເພີ່ນອາດຕັດອອກແລ້ວກໍ່ໝົດໄປ. ແຕ່ ວ່າບາງກໍລະນີເພີ່ນອາດຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າຕັດໝົດທັງເຕົ້ານົມອອກຈຶ່ງຈະໝົດ ບັນຫາ. ສຳລັບບາງກໍລະນີທ່ານໝໍອາດພຽງແຕ່ຈະໃຊ້ຢາ ແລະ ແສງກຳມັນ ຕະພາບລັງສີກໍ່ປົວໄດ້. ຍັງບໍ່ມີໃຜພົບເຫັນວິທີປ້ອງກັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ພຽງ ແຕ່ຮູ້ວ່າການທີ່ພົບເຫັນ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີນັ້ນແມ່ນວິທີໄດ້ຜົນດີອັນໜຶ່ງ. ຜູ້ປ່ວຍບາງຄົນເມື່ອປົວຫາຍແລ້ວກໍ່ດີໄປເລີຍ, ແຕ່ວ່າບາງຄົນຊຳ້ພັດເກີດຄືນ ອີກຄືເກົ່າໃນຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ມັນອາດຈະເປັນໃສ່ນົມເບື້ອງກົງກັນຂ້າມ ຫຼື ບາງ ເທື່ອກໍ່ອາດໄປເກີດຢູ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ.

➤ *ຮີບພົບ ອສບ ທັນທີ ຖ້າເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ກວດເບິ່ງກ້ອນເບົ້າອື່ນທີ່ ຄົງຄ້າງຢູ່ນົມ ຫຼື ສັງເກດ ອາການຂອງມັນ.*

ຖົງເນື້ອງອກ (Cyst) ຢູ່ຮວຍໄຂ່

ຖົງເນື້ອງອກນີ້ເຕັມໄປດ້ວຍນຳ້ແຫຼວ ແລະ ມັກເປັນຢູ່ຮວຍໄຂ່. ສ່ວນຫຼາຍມັກເປັນໃນ ຊ່ວງອາຍຸທີ່ມີລູກໄດ້ຄືນັບແຕ່ອາຍຸທີ່ເລີ່ມ ເປັນປະຈຳເດືອນ ເຖິງອາຍຸທີ່ໝົດປະຈຳ ເດືອນ. ຖົງເນື້ອງອກພາໃຫ້ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະພາໃຫ້ເປັນປະຈຳ ເດືອນ ແບບບໍ່ປົກກະຕິ. ແຕ່ສ່ວນ ຫຼາຍແລ້ວ ແມ່ນທ່ານໝໍຈະເປັນຜູ້ພົບເຫັນໃນເວລາ ກວດພະຍາດຍິງ.



ຖົງເນື້ອງອກມັກຈະຄົງຄ້າງຢູ່ພຽງແຕ່ບໍ່ພໍເທົ່າໃດເດືອນກໍ່ຫາຍໄປເອງ. ແຕ່ຖົງເນື້ອງອກບາງຈຳພວກຊຳ້ພັດຂະຫຍາຍຕົວຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຈຳເປັນຕ້ອງ ໄດ້ຜ່າຕັດອອກ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບຫຼາຍຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ດ່ວນ.

ມະເຮັງຮວຍໄຂ່

ປົກກະຕິແລ້ວຮວຍໄຂ່ບໍ່ເປັນມະເຮັງ. ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ປ່ວຍບໍ່ຄ່ອຍຈະຮູ້ ສຶກຫຍັງໝົດຈົນກວ່າທ່ານໝໍຈະກວດພົບເອງທີ່ເຫັນວ່າຮວຍໄຂ່ໃຫຍ່ຜິດປົກກະ ຕິ. ການປິ່ນປົວແມ່ນພົບກັບບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກ ຊຶ່ງເພີ່ນອາດຈະໃຊ້ໝົດທຸກວິທີ ເຊັ່ນ: ການຜ່າຕັດ, ການໃຊ້ຢາ, ການໃຊ້ແສງກຳມັນຕະພາບລັງສີເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນ.

ມະເຮັງປອດ

ມະເຮັງປອດແມ່ນບັນຫາທີ່ກຳລັງແຜ່ລາມ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍມີສາເຫດ ມາຈາກການສູບຢາ. ຜູ້ຊາຍຈະເປັນຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ ເພາະວ່າຜູ້ຊາຍສູບຢາ ຫຼາຍກວ່າ. ແຕ່ວ່າທຸກມື້ນີ້ແມ່ຍິງເລີ່ມສູບຢາຫຼາຍເທົ່າໆກັບຜູ້ຊາຍ ຈຶ່ງເຫັນ ວ່າແມ່ຍິງກໍ່ເປັນມະເຮັງປອດຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ. ຢູ່ບາງປະເທດມີແມ່ຍິງຕາຍ ຍ້ອນມະເຮັງປອດ ຍ້ອນພວກເຂົາສູບຢາຊຶ່ງຫຼາຍກວ່າມະເຮັງຊະນິດອື່ນ.

ຢູ່ຫຼາຍປະເທດເດັກຍິງຈະເລີ່ມສູບຢາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍເຊັ່ນ ດຽວກັບ ຜູ້ຊາຍ. ເນື່ອງຈາກເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປສູບຢາ ຫຼາຍຂຶ້ນ ຈະມີແມ່ຍິງເປັນມະເຮັງປອດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ແມ່ຍິງທີ່ອາຍຸຕຳ່ກ່ວາ 40 ປີບໍ່ຄ່ອຍເປັນ ມະເຮັງປອດ. ການຢຸດສູບຢາຈະຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ ມະເຮັງປອດ. ອາການຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ ໄອອອກເລືອດ, ນຳ້ໜັກຫຼຸດ, ຫາຍໃຈຝືດ) ມັກຈະສະແດງອອກໃນເວລາມະເຮັງເຖິງຂັ້ນຮຸນແຮງ ແລະ ປິ່ນປົວ ຍາກ. ເພີ່ນຕ້ອງໃຊ້ຫຼາຍວິທີເພື່ອປິ່ນປົວມະເຮັງປອດ ເປັນຕົ້ນແມ່ນຜ່າຕັດເອົາສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງປອດອອກ, ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວ ແລະ ໃຊ້ແສງກຳມັນຕະພາບລັງສີ.

ບັນຫາຂອງ ຮວຍໄຂ່

399

ອາການເຈັບທ້ອງ ນ້ອຍຮຸນແຮງ

ມະເຮັງທົ່ວໄປ

ສູບຢາພາໃຫ້ເປັນມະເຮັງ.



ມະເຮັ້ງປາກ ແລະ ມະເຮັ້ງຄໍ

➤ *ອາການຂອງມະເຮັ້ງປອດແມ່ນເປັນແບບຄ້າຍກັບອັນມະໂລກປອດ. ຖ້າທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ໄປພົບ ອສບ.*

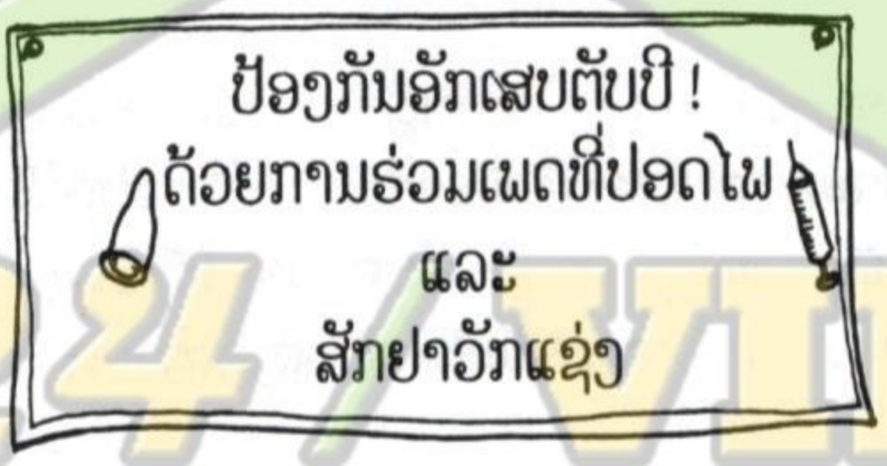
ການສູບຢາແລະສີຢາເສັ້ນສາມາດພາໃຫ້ເກີດມະເຮັ້ງປາກ ແລະ ມະເຮັ້ງຄໍ. ຖ້າທ່ານສູບຢາ ຫຼື ສີຢາເສັ້ນ ແລະ ມີອາການເຈັບປາກທີ່ບໍ່ສາມາດ ປົວໄດ້ ໃຫ້ຮີບໄປຫາ ອສບ ເພື່ອຫາຄຳແນະນຳປິ່ນປົວ.

ມະເຮັ້ງຕັບ

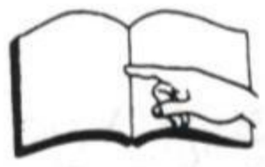
ຜູ້ທີ່ມີການຊຶມເຊື້ອຕັບຊະນິດ ບີ ຫຼື ຊີ (hepatitis B or C) ອາດພາໃຫ້ ກາຍເປັນມະເຮັ້ງຕັບໃນຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ອາການ່ຂອງມະເຮັ້ງຕັບແມ່ນທ້ອງໄຄ່ ແລະ ຮ່າງກາຍອິດອ່ອນ. ຮີບໄປພົບ ອສບ ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຕົນເອງອາດເປັນ ພະຍາດມະເຮັ້ງຕັບ.

ຕັບອັກເສບຊະນິດ ບີ ຫຼື ຊີ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການມີເພດສຳພັນ ແບບປອດໄພ ແລະສີດວັກແຊ່ງກັນ ອັກເສບຕັບບີ. ເດັກທີ່ເກີດມາໃໝ່ຄວນ ໄດ້ຮັບ ວັກແຊ້ງກັນ hepatitis B. ຜູ້ໃຫຍ່ສັກວັກແຊ້ງນີ້ຍາມໃດກໍ່ໄດ້.

➤ *ພະຍາຍາມຊຸກຍູ້ ການສັກວັກແຊ້ງ ປ້ອງກັນອັກເສບຕັບບີ ໃນເຂດຊຸມຊົນ*



ອັກເສບຕັບບີ ແລະ ຊີ ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງ ມະເຮັ້ງຕັບ



ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ . ໜ້າ 285
Hepatitis B , ໜ້າ 297

ມະເຮັ້ງເຖິງຂັ້ນປົວບໍ່ໄດ້

ມະເຮັ້ງກະເພາະ

ມະເຮັ້ງກະເພາະເກີດມີກັບຜູ້ຊາຍ ແລະແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ. ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຄ່ອຍປະກົດມີອາການຈົນກວ່າມັນຈະຂະຫຍາຍໃຫຍ່. ການປິ່ນປົວ ມີພຽງວິທີດຽວຄືຕ້ອງການຜ່າຕັດອອກ ແລະອາດຈະບໍ່ປະສົບຜົນສຳເລັດ.

ມະເຮັ້ງຫຼາຍຊະນິດສາມາດປິ່ນປົວໄດ້, ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ບໍ່ສາມາດ ປິ່ນປົວໄດ້ ໂດຍສະເພາະເມື່ອມະເຮັ້ງໄດ້ແຜ່ລາມໄປສູ່ຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງ ຮ່າງກາຍ. ໂຮງໝໍທີ່ສາມາດບໍລິການປິ່ນປົວ ມະເຮັ້ງຊ້ຳພັດຢູ່ໄກ, ມີແຕ່ຢູ່ ເມືອງໃຫຍ່ ແລະ ການປິ່ນປົວກໍ່ໃຊ້ເງິນຫຼາຍ .

ບາງເທື່ອທີ່ພົບເຫັນມະເຮັ້ງຊ້ຳເກີນໄປການ ປິ່ນປົວກໍ່ບໍ່ສຳເລັດຜົນ. ທາງເລືອກສຸດທ້າຍ ກໍ່ຄືນອນຮັກສາຕົວ ຢູ່ເຮືອນ ໃຫ້ສະມາຊິກ ຄອບຄົວດູແລ ມາເຖິງຂັ້ນນີ້ຖືວ່າຍາກຫຼາຍ ແລ້ວ. ຜູ້ປ່ວຍຄວນກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍ ເທົ່າທີ່ກິນໄດ້ ແລະ ນອນພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ



ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກິນຢາແກ້ປວດ ແລະ ຢາລະງັບ ເພື່ອຢັບຢັ້ງຄວາມກັງວົນ ແລະ ໃຫ້ນອນຫຼັບດີ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍ ຢູ່ສະບາຍ ຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ (ເບິ່ງໜ້າ 550). ປຶກສາໂອ້ລົມກັບຜູ້ທີ່ໃກ້ຊິດເພື່ອເປັນການ ກະກຽມທຸກຢ່າງໃນເວລາຄວາມ ຕາຍມາເຖິງ ແລະ ຊ່ວຍປຶກສາ ວາງແຜນອະ ນາຄົດຄອບຄົວເມື່ອຜູ້ປ່ວຍຈາກ ໂລກນີ້ໄປ.

ຖ້າທ່ານກຳລັງດູແລຜູ້ປ່ວຍທີ່ຕ້ອງນອນຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ເຫັນວ່າໝົດໂອກາດຈະເອົາຊີວິດລອດ ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມໃນໜ້າ ເຫຼົ່ານີ້ : 149, 150, 339, 342, 343 ແລະ 420.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ

ຄວາມຕາຍຍ້ອນພະຍາດມະເຮັງສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ຖ້າວ່າພົບເຫັນ ແລະ ປິ່ນປົວມະເຮັງແຕ່ຫົວທີ. ເພື່ອບັນລຸສິ່ງນີ້ທ່ານຄວນເຕົ້າໂຮມພະລັງທັງຍິງ ແລະ ຊາຍ ເພື່ອສົ່ງເສີມສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ການກວດມະເຮັງແລະການຮັກສາສຸຂະພາບທີ່ດີກວ່າເກົ່າຢູ່ໃນເຂດ ທ້ອງຖິ່ນ ແລະຊົນນະບົດ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ. ທ້ອງຖິ່ນເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວິທີກວດມະເຮັງດ້ວຍ ຕາເປົ່າ ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ກວດມະເຮັງປາກມົດລູກ, ການກວດສອບ ຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ ແລະ ການກວດພະຍາດນົມ.
- ມີຫ້ອງທົດລອງ ແລະ ວິຊາການຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ເພື່ອອ່ານຜົນກວດຈຸລັງ ມະເຮັງມົດລູກ.
- ເພີ່ມການສຶກສາແລະການປູກຈິດສຳນຶກກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນມະເຮັງ, ຄວນໃຫ້ຮູ້ວ່າຄົນກຸ່ມໃດ ມີຄວາມສ່ຽງ, ອາການຂອງມະເຮັງເປັນແນວ ໃດ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດຂອງການກວດຫາມະເຮັງ.
- ບໍລິການດ້ວຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຕ່ຳສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ເປັນມະເຮັງ.

ສິ່ງສຳຄັນສຳລັບແມ່ຍິງກໍ່ຄື :

- ຮຽນຮູ້ວິທີກວດເຕົ້ານົມດ້ວຍຕົນເອງ.
- ຮຽນຮູ້ອາການຂອງມະເຮັງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນມະເຮັງມົດລູກ, ມະເຮັງ ເຕົ້ານົມ ແລະ ປາກມົດລູກ.

ໃນເມື່ອປະຊາຊົນໃນຊຸມຊົນຮູ້ດີວ່າມີສິ່ງໃດແດ່ທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງມະ ເຮັງ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ອາດຈະເພີ່ມຄວາມລະມັດລະວັງປ້ອງກັນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ສິ່ງນີ້ຈະເປັນການປ້ອງກັນມະເຮັງຕັ້ງແຕ່ຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນ. ຊ່ວຍຊາວບ້ານດ້ວຍ ການຊີ້ໃຫ້ເຫັນອັນຕະລາຍທີ່ພາໃຫ້ມີການລົ້ມຕາຍ ຍ້ອນມະເຮັງທີ່ສາມາດ ປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການຫຼີກເວັ້ນການສູບຢາ ຫຼື ສິຢາເສັ້ນ ແລະ ແນະນຳແມ່ຍິງ ໃຫ້ຮູ້ຈັກປ້ອງກັນຕົນເອງ ຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ພາກທີ 25

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື : ໜ້າ

ພະຍາດວັນນະໂລກແມ່ນຫຍັງ 440
ພະຍາດວັນນະໂລກຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນແນວໃດ 440
ຈະຮູ້ວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນພະຍາດວັນນະໂລກແນວໃດ 441
ການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ 441
ການຕ້ານຕໍ່ຢາປິ່ນປົວ 443
ການປ້ອງກັນພະຍາດວັນນະໂລກ 444
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 444

ພະຍາດວັນນະໂລກ

(ປອດແຫ້ງ)



ພະຍາດວັນນະໂລກແມ່ນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ປອດ. ທຸກໆປີ ພະຍາດວັນນະໂລກເຮັດໃຫ້ຄົນເສຍຊີວິດຫຼາຍກວ່າພະຍາດຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ໄຂ້ມາລາເລຍ ແລະໂລກເອດເປັນຕົ້ນ. ໃນທົ່ວໂລກມີຄົນປະມານ 2 ຕື້ (1/3 ຂອງປະຊາກອນໂລກ) ທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດວັນນະໂລກໃນຕົນຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃນຈຳນວນນັ້ນມີຈຳນວນ 10 ລ້ານຄົນທີ່ເຈັບເປັນພະຍາດໃນປັດຈຸບັນ.

ຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ອາດຈະຫຼາຍກວ່ານັ້ນຊ້ຳ ເພາະວ່າບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ທີ່ພັກອາໄສນັ້ນແອອັດໜາແໜ້ນຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ທັງນີ້, ກໍ່ຍ້ອນວ່າພະຍາດວັນນະໂລກຕິດຕໍ່ໄດ້ງ່າຍໃນສະພາບທີ່ແອອັດເຊັ່ນ ໃນຕົວເມືອງ, ສະລັມ, ບ່ອນພັກເຊົາຂອງຊາວອົບພະຍົບ, ໂຮງງານ ແລະ ຢູ່ໃນອາຄານຫ້ອງການຕ່າງໆ ໂດຍສະເພາະໃນຫ້ອງທີ່ອາກາດບໍ່ລ່ວງ. ນອກນັ້ນ, ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV) ແລະ ເຊື້ອພະຍາດວັນນະໂລກຈະເຈັບເປັນພະຍາດ ວັນນະໂລກງ່າຍກວ່າເກົ່າເພາະວ່າລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຂອງເຂົາເຈົ້າອ່ອນເພຍ ແລະ ບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດໄດ້.

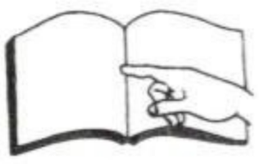
➤ ຖ້າວ່າປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງພະຍາດວັນນະໂລກກໍ່ປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍເຊົ້າໄດ້ເປັນສ່ວນຫຼາຍ.

ແມ່ຍິງ ແລະ ພະຍາດວັນນະໂລກ

ທັງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍສາມາດເປັນພະຍາດວັນນະໂລກໄດ້, ແຕ່ມີແມ່ຍິງຈຳນວນໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ທຸກໆມື້ແມ່ຍິງເກືອບຮອດຈຳນວນ 3000 ຄົນໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດວັນນະໂລກ ແລະ 1/3 ຂອງຈຳນວນນັ້ນເສຍຊີວິດຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທີ່ເໝາະສົມ. ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກສຳລັບແມ່ຍິງ ເພື່ອຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ສາມາດປະລູກ ຫຼື ວຽກງານໄດ້ ຫຼື ບາງທີເຂົາເຈົ້າກໍ່ບໍ່ມີເງິນຄ່າເດີນທາງໄປໂຮງໝໍກໍ່ມີ. ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງບໍ່ປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຢ້ານຜົວບໍ່ຍອມຮັບ ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນຄົນຂີ້ພະຍາດ ຫຼື ອ່ອນເພຍເກີນໄປ ເພື່ອຈະເຮັດວຽກງານ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຮັດການມັກຈະເກີດຄວາມຢ້ານກົວວ່າເຈົ້ານາຍຂອງລາວອາດຈະໄລ່ລາວອອກ ເພາະຢ້ານວ່າລາວຈະເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ.

➤ ການດູແລບ້ວລະບັດຄົນເຈັບຢູ່ໃນຄອບຄົວເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດພະຍາດວັນນະໂລກໄດ້ເໝືອນກັນ.

ພະຍາດ ວັນນະໂລກ ແມ່ນຫຍັງ ?



ໂລກເບົາຫວານ 183
ໂລກເອດ 311

➤ *ບາງຄັ້ງ, ເຊື້ອພະຍາດວັນນະໂລກກໍ່ສາມາດທຳລາຍພາກສ່ວນອື່ນຄືກັນເຊັ່ນ: ຕ່ອມລູກໝູ ຫຼື ຂໍ່ກະດູກຊຶ່ງເພິ່ນເອີ້ນວ່າ ວັນນະໂລກນອກປອດ. ໃນເມື່ອເຊື້ອວັນນະໂລກທຳລາຍໄຂມັນກະດູດສັນຫຼັງ ຫຼື ສະໝອງເພິ່ນເອີ້ນວ່າພະຍາດ ວັນນະໂລກເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງ.*

ພະຍາດວັນນະໂລກເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອພະຍາດຕົວນ້ອຍໆ ຫຼື ເຊື້ອຈຸລິນຊີ. ໃນເມື່ອເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ, ລາວຈະຖືກຊຶມເຊື້ອຍ້ອນເຊື້ອນັ້ນ ແລະເຊື້ອ ພະຍາດວັນນະໂລກຈະຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວຫຼາຍໆປີ ຫຼື ຕະຫຼອດຊີວິດຂອງລາວເລີຍກໍ່ອາດເປັນໄດ້. ບຸກຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ ຈະສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດໄດ້, ມີພຽງແຕ່ ຈຳນວນຄົນໜ້ອຍໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ເຈັບເປັນພະຍາດ ວັນນະໂລກ. ປະມານ 1 ຄົນໃນຈຳນວນ 10 ຄົນທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດຈະເຈັບເປັນພະຍາດ ວັນນະໂລກໃນຊີວິດຂອງລາວ.



ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຫາກອ່ອນເພຍ, ຂາດອາຫານ, ເປັນໂລກເບົາຫວານ, ຍັງເປັນເດັກນ້ອຍຫຼາຍ ຫຼື ເປັນຜູ້ເຖົ້າ ຫຼື ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ, ເຊື້ອພະຍາດວັນນະໂລກ ຈະເລີ່ມ ທຳລາຍຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ໂດຍທົ່ວໄປພະຍາດວັນນະໂລກມັກເປັນຢູ່ປອດ, ບ່ອນທີ່ເຊື້ອພະຍາດກິນເນື້ອເຍື່ອປອດເຮັດໃຫ້ປອດເປັນຂຸມ ແລະ ທຳລາຍເສັ້ນເລືອດ. ຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍພະຍາຍາມຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຂຸມນັ້ນເຕັມໄປດ້ວຍໜອງແລະເລືອດປົນກັນ.

ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ, ຮ່າງກາຍຈະເລີ່ມຖືກທຳລາຍ ແລະ ຄົນຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຈະເສຍຊີວິດພາຍໃນ 5 ປີ. ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ, ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະເສຍຊີວິດພາຍໃນ 2-3 ເດືອນ ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ.

ພະຍາດ ວັນນະໂລກ ຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ ແນວໃດ ?

➤ *ພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ເກີດເປັນນຳແມ່ຍິງມັກຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ລູກ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆທີ່ລາວກຳລັງດູແລຢູ່ທຸກໆມື້.*

ພະຍາດວັນນະໂລກຕິດຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ໜຶ່ງດ້ວຍເຊື້ອພະຍາດ ທີ່ອອກມາຈາກການໄອ ຫຼື ຈາມຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດນັ້ນສາມາດຢູ່ໃນອາກາດຫຼາຍໆຊົ່ວໂມງ.

ຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກປອດ ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄປຫາຜູ້ອື່ນ, ແຕ່ຄົນທີ່ມີເຊື້ອຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ແຕ່ບໍ່ທັນມີອາການຂອງພະຍາດວັນນະໂລກ ແລະ ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກຢູ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງ ຮ່າງກາຍ (ບໍ່ແມ່ນຢູ່ປອດ) ບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້.

ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ, ໃນແຕ່ລະປີ ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກປອດຈະເອົາເຊື້ອພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນອີກ 10 ຄົນ, ແຕ່ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນໄດ້ກິນຢາໃນໄລຍະປະມານ 1 ເດືອນ, ລາວກໍ່ອາດຈະບໍ່ສາມາດເອົາເຊື້ອພະຍາດຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນອີກ.





ອີກ 1 ປີ ຄົນທີ່ເຈັບເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ ແຕ່ລະຄົນໃນມື້ນີ້ຈະແຜ່ເຊື້ອໄປໃສ່ຜູ້ອື່ນອີກ 10 ຄົນ.

ຄົນທີ່ມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເປັນພະຍາດວັນນະໂລກປອດ (ເປັນປອດແທ້ໆ):

- ເປັນໄອເກີນກວ່າ 3 ອາທິດ, ໂດຍສະເພາະເວລາໄອມີຂີ້ເທື່ອອກມາຈາກປອດ.
- ມີເລືອດອອກມານຳຂີ້ກະເທີ່.
- ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ (ຈ່ອຍລົງ)

ມີວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດວັນນະໂລກຢ່າງແທ້ຈິງແມ່ນການກວດຂີ້ກະເທີ່. ເພື່ອຈະເອົາຂີ້ກະເທີ່ໄປກວດ ຄົນຜູ້ນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄອໃຫ້ມີ ສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຈາກປອດອອກມາ ບໍ່ແມ່ນແຕ່ໄອທຳມະດາແລ້ວເອົາແຕ່ນ້ຳລາຍໄປກວດມັນຈະບໍ່ໄດ້ຜົນ. ຂີ້ກະເທີ່ຈະໄດ້ຖືກກວດຢູ່ຫ້ອງວິເຄາະ ເພື່ອຊອກເບິ່ງວ່າມີເຊື້ອວັນນະໂລກຫຼືບໍ່. ຖ້າມີເພິ່ນຈະເວົ້າວ່າການກວດຂີ້ກະເທີ່ມີຜົນບວກ.

ການກວດຂີ້ກະເທີ່ຄວນໄດ້ເຮັດຢ່າງໜ້ອຍ 2 ເທື່ອ, ດີທີ່ສຸດແມ່ນເອົາຂີ້ກະເທີ່ໃນຕອນເຊົ້າ 2 ມື້ລຽນກັນ. ຖ້າວ່າການກວດທັງສອງເທື່ອນັ້ນມີຜົນບວກ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນເລີ່ມປິ່ນປົວເລີຍ. ຖ້າວ່າຜົນກວດມີຜົນບວກແຕ່ຄັ້ງດຽວ, ລາວຄວນຈະໄດ້ກວດຂີ້ກະເທີ່ອີກເທື່ອໜຶ່ງ, ຖ້າວ່າມັນມີຜົນບວກກໍ່ໃຫ້ເລີ່ມປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່າການກວດຄັ້ງທີ 3 ມີຜົນລົບ, ຖ້າ ເປັນໄປໄດ້, ລາວຄວນຈະໄດ້ຊ່ອງໄຟຟ້າໜ້າເອິກ, ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລາວບໍ່ໄດ້ເປັນພະຍາດ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ.

ສ່ວນໜ້າຍພະຍາດວັນນະໂລກສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍເຊົ້າໄດ້, ຖ້າວ່າຄົນເຈັບເປັນພະຍາດນີ້ເທື່ອທຳອິດ ແລະລາວໄດ້ກິນຢາທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ກິນໃນປະລິມານທີ່ຖືກຕ້ອງໃນໄລຍະຂອງການປິ່ນປົວທັງໝົດ.

ການປິ່ນປົວມີສອງພາກ, ໃນພາກທຳອິດຄົນເຈັບຈະໄດ້ກິນຢາ 3 ຫາ 4 ຊະນິດໃນໄລຍະ 2 ເດືອນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນລາວຈະໄດ້ກວດຂີ້ກະເທີ່ອີກ. ຖ້າວ່າການກວດຂີ້ກະເທີ່ມີຜົນລົບ , ລາວຈະໄດ້ເລີ່ມປິ່ນປົວພາກທີ 2, ຊຶ່ງລາວຈະໄດ້ກິນຢາ 2 ຊະນິດໃນໄລຍະ 4 ຫາ 6 ເດືອນ (ໄລຍະປິ່ນປົວທັງໝົດແມ່ນ 6-8 ເດືອນ). ເມື່ອໄລຍະປິ່ນປົວໝົດແລ້ວ, ລາວຄວນຈະໄດ້ກວດຂີ້ກະເທີ່ອີກ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລາວໄດ້ຫາຍເຊົ້າຈາກພະຍາດນັ້ນແລ້ວ.

ຢາທີ່ມັກຈະຖືກໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວວັນນະໂລກມີຄື: ເອຕຳບຸຍໂຕນ (Ethambutol), ອີໂຊນິອາຊິດ (Isoniazid), ປີຣາຊິນາມິດ (Pyrazinamide), ຣິຟຳປິຊິນ (Rifampicin), ສະເຕັບໂຕມີຊິນ (Streptomycin) ແລະ ຈີອາເຊຕາໂຊນ (Thiacetazone). ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຢາເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ "ໜ້າຂຽວ". ແຕ່ການໃຊ້ຢາປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກຈະແຕກຕ່າງກັນຢູ່ແຕ່ລະປະເທດ. ແພດຄວນຈະປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳຂອງໂຄງການ ຕ້ານວັນນະໂລກຂອງປະເທດນັ້ນໆ.

ຈະຮູ້ວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນພະຍາດວັນນະໂລກໄດ້ແນວໃດ ?

➤ *ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີອາການຂອງພະຍາດວັນນະໂລກປອດ ແຕ່ການກວດຂີ້ກະເທີ່ມີຜົນລົບ, ລາວຄວນໄປພົບຜູ້ທີ່ຜ່ານການອົບຮົມກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວພະຍາດຢູ່ປອດ ເພາະລາວອາດຈະເປັນອັກເສບປອດ,ເປັນຫືດ ຫຼື ເປັນພະຍາດ ມະເຮັງຢູ່ປອດກໍ່ເປັນໄດ້.*

ການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ

➤ *ຢາປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກສາມາດເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບຂອງຢາຄຸມກຳເນີດຫຼຸດລົງ (ເຊັ່ນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ). ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ກຳລັງກິນຢາປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກຄວນຈະໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃໝ່ອີກ.* *(ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 215)*

ຖ້າວ່າຜົນກວດຂີ້ກະເທີ່ຍັງມີຜົນບວກຢູ່ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວມາແລ້ວ 2 ເດືອນ, ໃຫ້ ຄົນເຈັບໄປຫາ ອສບ ຕື່ມອີກ ເພື່ອກວດຕື່ມອີກ. ເພາະວ່າ ເຊື້ອພະຍາດອາດຈະ ຕ້ານຕໍ່ຢາແລ້ວ.

ການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກໃນໄລຍະຖືພາ

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືພາ ບໍ່ຄວນໃຊ້ສະເຕັບໂຕມີຊິນ (streptomycin) ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ລູກຢູ່ໃນທ້ອງຫູໜວກ. ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະຫຼີກເວັ້ນຢາປີຣາຊິນາມິດ (pyrazinamide), ຖ້າວ່າລາວຫຼີກໄດ້, ເພາະວ່າອາດຈະມີຜົນສະທ້ອນສຳລັບເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນທ້ອງ. ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕົນແລະມືມີອາການເຈັບ ຫຼື ມຶນ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາຖືພາ. ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາອາດຈະກິນຢາ ປີຣິດົກຊິນ ຫຼື ວິຕາມິນ ເບ 6 (Pyridoxine ຫຼື Vitamin B 6).

ສິ່ງສຳຄັນ: **ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV) ຕ້ອງບໍ່ກິນຢາ ຈີອາເຊຕາໂຊນ (Thiacetazone) ເພາະວ່າມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ໜັງລອກອອກ. ຖ້າວ່າມີທາງເລືອກອື່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາຊະນິດໃໝ່ ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກຢູ່ນຳຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດ.**

ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກຄວນຈະປະຕິບັດຕາມຂໍ້ກຳນົດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ກິນຢາໃຫ້ໝົດຕາມກຳນົດ. **ຢ່າເຊົາປິ່ນປົວເຖິງວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນແລ້ວກໍ່ຕາມ . ຖ້າທ່ານຢຸດເຊົາປິ່ນປົວທ່ານສາມາດເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ແລະ ພະຍາດນີ້ຈະກັບຄືນເປັນໃໝ່, ບາງທີອາດຈະເປັນພະຍາດໃນຮູບແບບທີ່ປິ່ນປົວຍາກກວ່າເກົ່າ.**
- ຊອກຮູ້ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາທີ່ທ່ານກຳລັງໃຊ້ວ່າອາການໃດແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ ແລະ ອາການໃດທີ່ຮ້າຍແຮງ. ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການທີ່ຮ້າຍແຮງໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາໃຊ້ຢານັ້ນແລະໃຫ້ໄປຫາ ອສບທັນທີ . ອສບ ອາດຈະໃຫ້ທ່ານໃຊ້ມັນຄືນອີກເປັນຄັ້ງໆໄປ ຫຼື ອາດຈະເອົາຢາຊະນິດໃໝ່ໃຫ້ທ່ານ.
- ໃຫ້ພັກຜ່ອນຫຼາຍໆແລະກິນອາຫານດີເທົ່າທີ່ຈະດີໄດ້. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ທ່ານເຊົາເຮັດວຽກຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.
- ຮັກສາບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດໄປຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ແຍກບ່ອນນອນອອກຈາກຜູ້ທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດນີ້, ໃນໄລຍະ 1 ເດືອນ ຫຼັງຈາກເລີ່ມປິ່ນປົວ. ເວລາໄອ ຫຼື ຈາມໃຫ້ປິດປາກຂອງທ່ານ. ຖົ່ມນ້ຳລາຍ ຫຼື ຄາຍຂີ້ກະເທີ່ໃສ່ເຈ້ຍແລ້ວຖົ່ມລົງສ້ວມຖ່າຍ ຫຼື ຈຸດຖົ່ມ.



➤ ຫຼັງຈາກທີ່ໃຊ້ຢາມາແລ້ວ 2 ເດືອນ, ບາງຄັ້ງອາດຈະກິນຢາອາທິດໜຶ່ງ 2-3 ເທື່ອກໍ່ໄດ້ ແທນທີ່ຈະກິນທຸກໆມື້. ໃຫ້ປຶກສາ ອສບ ເບິ່ງວ່າທ່ານສາມາດໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບນັ້ນບໍ່

- ຖ້າວ່າທ່ານເກີດລູກໃນໄລຍະປິ່ນປົວ, ທ່ານຄວນໄດ້ກວດຂີ້ກະເທີ່, ຖ້າວ່າຜົນກວດອອກມາລົບ, ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຄວນຈະໄດ້ສັກຢາກັນວັນນະໂລກ (BCG), ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາປົວ. ຖ້າວ່າຜົນກວດອອກມາບວກ, ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນ ຕ້ອງແຍກອອກຈາກລູກນ້ອຍ ແລະທ່ານຍັງສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກ ກິນຢູ່.

ການຕ້ານຕໍ່ຢາ:

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບບໍ່ໃຊ້ຢາຢ່າງທີ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື ຢຸດການປິ່ນປົວກ່ອນກຳນົດ, ເຊື້ອ ພະຍາດຈະບໍ່ຖືກຂ້າໃຫ້ຕາຍໝົດທຸກຕົວ. ເຊື້ອພະຍາດຕົວທີ່ເຂັ້ມແຂງຈະເພີ້ມຈຳນວນຂຶ້ນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນຢາກໍ່ບໍ່ສາມາດຂ້າມັນໄດ້. ສິ່ງນີ້ເອງທີ່ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ການຕ້ານຕໍ່ຢາ". ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ຜົນກວດຂີ້ກະເທ່ືອອກມາເປັນຜົນບວກ ຫຼັງຈາກການປິ່ນປົວມາໄດ້ 2 ເດືອນ ອາດຈະມີເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕ້ານຕໍ່ຢາທີ່ລາວກຳລັງໃຊ້ຢູ່, ຄົນຜູ້ນັ້ນ ຄວນໄປຫາ ອສບ ທີ່ໄດ້ອົບຮົມສະເພາະກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວວັນນະໂລກ ເພື່ອປ່ຽນຢາຊຸດໃໝ່.

ເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕ້ານຕໍ່ຢາອີໂຊນີອາຊິດ (Isoniazid) ແລະ ຢາຣິຟຳປີຊິນ (Rifampicin) ສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ຕ້ານຕໍ່ຢາ ຊຶ່ງເປັນກໍລະນີທີ່ປິ່ນປົວຍາກຫຼາຍ. ໄລຍະຂອງການປິ່ນປົວອາດຈະເຖິງ 12 ຫາ 18 ເດືອນ ແລະໄດ້ຮັບຜົນໜ້ອຍກວ່າພະຍາດວັນນະໂລກແບບທຳມະດາ, ນອກນັ້ນຍັງມີລາຄາແພງອີກ. ຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ຕ້ານຕໍ່ຢາ ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໃສ່ຜູ້ອື່ນໃນໄລຍະຫຼາຍເດືອນ ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.

➤ *ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ຕິດພະຍາດຈາກຜູ້ອື່ນທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ຕ້ານຕໍ່ຢາ, ລາວຈະເປັນພະຍາດທີ່ຕ້ານຕໍ່ຢາຄືກັນ.*

➤ *ຜູ້ເປັນ ອສບ. ຄວນຖາມຄົນເຈັບສະເໝີວ່າ ລາວເຄີຍໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວວັນນະໂລກຫຼືບໍ່. ຖ້າວ່າ ລາວເຄີຍ ລາວອາດຈະເປັນພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ຕ້ານຕໍ່ຢາ.*

ເນື່ອງຈາກວ່າການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກໄດ້ໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ການຢຸດເຊົາປິ່ນປົວນັ້ນມີຜົນກະທົບທີ່ຮ້າຍແຮງ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນມີການດູແລພິເສດຕໍ່ຜູ້ທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວໃຫ້ລາວໄດ້ໃຊ້ຢາຄົບຕາມກຳນົດ. ແພດ ຫຼື ອສບ ຄວນຈະຕິດຕາມການໃຊ້ຢາທຸກໆຊຸດ ແລະ ບັນທຶກການໃຊ້ຢາທຸກໆຊຸດຊຶ່ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກ້ຊິດ" (Directly observed treatment, short-course, DOTS). **ອສບ ຄວນໃຊ້ວິທີ "ການຕິດ ຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກ້ຊິດ" ນີ້ໃນເວລາທີ່ເຮັດໄດ້ ແລະ ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນຢູ່ໃນໄລຍະ 2 ເດືອນທຳອິດຂອງການປິ່ນປົວ.**

ສິ່ງສຳຄັນ: *ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດອັນນະໂລກ ແຜ່ກະຈາຍແມ່ນໃຫ້ປິ່ນປົວ ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດໃຫ້ຫາຍເຊົ້າ.*

ການປ້ອງກັນພະຍາດ ອັນນະໂລກ

ການກະທຳຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນໄດ້ເໝືອນກັນ:

- ຊຸກຍູ້ ຫຼື ຂົນຂວາຍໃຫ້ຜູ້ທີ່ຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນເປັນພະຍາດອັນນະໂລກ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີອາການໄອໃນໄລຍະ 3 ອາທິດ, ໃຫ້ໄປກວດຂີ້ກະເທ່ີ.
- ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ອາກາດລ່ວງຢູ່ບ່ອນທ່ີ ແອອັດ ເພ່ືອເຮັດໃຫ້ເຊ້ືອພະຍາດປົວໜີຈາກບ່ອນນັ້ນ.



- ເປີດໃຫ້ແສງຕາເວັນສ່ອງເຂ້ົາບ່ອນນັ້ນ. ແສງຕາເວັນຊ່ວຍຂ້າເຊ້ືອພະຍາດໄດ້.
- ສັກຢາກັນໃຫ້ເດັກນ້ອຍທ່ີແຂງແຮງ ເພ່ືອ ປ້ອງກັນພະຍາດອັນນະໂລກທ່ີຮ້າຍແຮງ. ແຕ່ຖ້າເດັກຕິດເຊ້ືອເຮັດໄອວີ (HIV) ຢ່າ ສັກຢາກັນວັນນະໂລກໃຫ້ແກ່ເດັກຜູ້ນັ້ນ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ປ່ຽນແປງສະພາບ ການ

ເພ່ືອຄວບຄຸມພະຍາດວັນນະໂລກຢ່າງມີປະສິດທິພາບມັນຮຽກຮ້ອງ ສ່ິງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນ້ີ:

- ສຶກສາອົບຮົມຊຸມຊົນແລະຄອບຄົວກ່ຽວກັບອາການຂອງພະຍາດ ວັນນະໂລກ ແລະ ເສ້ັນທາງຕິດແປດຂອງພະຍາດ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ທ່ີ ມີອາການໃຫ້ໄດ້ປິ່ນປົວ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແພດໝໍຫຼືອາສາສະມັກສາທາລະນະສຸກບ້ານ (ອສບ)ໃຫ້ເຂ້ົາຮ່ວມໃນໂຄງະການ "ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງ ໃກ້ຊິດ" ແລະ ຊອກຫາຜູ້ທ່ີ ຢຸດເຊົາປິ່ນປົວ ແລະພະຍາຍາມເອົາ ໃຈໃສ່ຄົນເຈັບຜູ້ນ້ັນ. " ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກ້ຊິດ" ຄວນຈະສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ເພ່ືອໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມຈຳ ເປັນຂອງແຕ່ລະຄົນ.
- ເຮັດໃຫ້ການສະໜອງຢາໃຫ້ເປັນໄປຢ່າງຕ່ໍເນ່ືອງ, ເພ່ືອບ່ໍໃຫ້ການ ປິ່ນປົວຢຸດສະຫງັກ, ພ້ອມທ້ັງການຕອບສະໜອງເຄ່ືອງໃຊ້ສຳລັບ ການກວດຂ້ີກະເທ່ີ ແລະ ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ ໃນການ ກວດຂ້ີກະເທ່ີນຳອີກ.
- ມີລະບົບຢ່າງດີເພ່ືອບັນທຶກຜູ້ທ່ີເປັນພະຍາດ, ຄວາມກ້າວໜ້າຂອງ ການປິ່ນປົວ ແລະ ເວລາທ່ີຄົນເຈັບຫາຍຈາກການເປັນພະຍາດ.

ໂຄງການຄວບຄຸມພະຍາດວັນນະໂລກທີ່ດີ ຕ້ອງດູແລເອົາໃຈໃສ່ໝົດທຸກໆຄົນ ທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງ. ການບໍລິການເພື່ອຄວບ ຄຸມ ວັນນະໂລກສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຫຼາຍຂຶ້ນ ຖ້າວ່າ:

- ໂຄງການໄດ້ສະໜອງການດູແລຮັກສາ ແລະ ຢາປິ່ນປົວໃຫ້ເຖິງເຮືອນ ຂອງແມ່ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດ ຫຼື ໃຫ້ມີຢູ່ໃກ້ເຮືອນຂອງແມ່ຍິງເທົ່າທີ່ຈະ ເຮັດໄດ້.
- ນາງຜະດຸງຄັນ, ໝໍຕຳແຍຄວນຈະມີສ່ວນຮ່ວມໃນການກວດພະຍາດ ວັນນະໂລກ ແລະໂຄງການ " ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວຢ່າງໃກ້ຊິດ".
- ປະສານສົມທົບໂຄງການກວດຫາພະຍາດວັນນະໂລກ ແລະ ການປິ່ນປົວ ໄປພ້ອມໆກັນກັບການບໍລິການອື່ນໆ ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບແມ່ຍິງ.

ພາກທີ່ 26

ເນື້ອໃນພາກນີ້ມີຄື: ໜ້າ

ການດັງໄຟແຕ່ງອາຫານ ແລະ ຄວັນໄຟ 448
ການຍົກຍໍ ແລະຫົ້ວເຄື່ອງຂອງໜັກ 453
ວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ສຳຜັດກັບນຳ້ 456
ເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີ 457
ວຽກທີ່ຕ້ອງນັ່ງ ຫຼື ຢືນດົນເກີນໄປ 460
ການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ
ແບບຈັງຫວະດຽວເປັນເວລາດົນ 461
ວຽກຫັດຖະກຳ 462
ເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ປອດໄພ 462
ການລ່ວງເກີນທາງເພດ 463
ການພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ 464
ຜູ້ອອກແຮງງານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່ 465
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ 466

24 / VII
ຫ້ານຈຳໜ່າຍ

ການເຮັດວຽກ



ເກືອບວ່າແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງເຮັດວຽກຕະຫຼອດຊີວິດ. ການເຮັດວຽກຂອງແມ່ຍິງນັ້ນມີຫຼາຍປະເພດເຊັ່ນ: ການເຮັດໄຮ່ທຳນາ, ແຕ່ງກິນ, ເອົາຟືນ ແລະ ຕັກນ້ຳ, ທຳຄວາມສະອາດ, ເບິ່ງແຍງລູກເຕົ້າ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ. ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຕ້ອງເຮັດວຽກຫາເງິນເພື່ອມາຄ້ຳຊູຄອບຄົວ. ແຕ່ວ່າໃນຕົວຈິງແລ້ວການທີ່ແມ່ຍິງໄປເຮັດວຽກບໍ່ຄ່ອຍມີຜູ້ໃດສັງເກດເພາະວ່າການເຮັດວຽກຂອງແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມສຳຄັນເໝືອນກັບການເຮັດວຽກຂອງຜູ້ຊາຍ.

ປະເພດວຽກທີ່ເຮັດ ແລະ ສະພາບບ່ອນທີ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກນັ້ນອາດເປັນເຫດກ່ຳໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຊຶ່ງບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່. ໃນພາກນີ້ຈະໄດ້ສະເໜີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາຕ່າງໆ, ຊີ້ແຈງຕົ້ນເຫດ ແລະ ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຖ້າວ່າສະພາບຂອງສະຖານທີ່ເຮັດວຽກບໍ່ມີການປ່ຽນແປງບັນຫາທີ່ແມ່ຍິງພົບພໍ້ກໍ່ຍັງຈະແກ້ໄຂບໍ່ໄດ້ໝົດ. ສະນັ້ນ ແມ່ຍິງຄວນລວມຕົວກັນເພື່ອສ້າງກຳລັງແຮງໃນການປ່ຽນແປງສະພາບຂອງ ຕົນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

➤ *ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຕ້ອງທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ເຮັດວຽກເຮືອນໃນຄອບຄົວແລະ ຊອກຫາອາຫານມາລ້ຽງຄອບຄົວກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າແມ່ຍິງຕ້ອງເຮັດວຽກສອງຕຳແໜ່ງ.*

ສຳລັບວຽກປະເພດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງເຮັດ-ນັ້ນກໍ່ຄືການຂາຍບໍລິການທາງເພດ-ຊຶ່ງມັນພາໃຫ້ມີຄວາມສ່ຽງທາງດ້ານສຸຂະພາບ ຊຶ່ງພວກເຮົາໄດ້ຂຽນໄວ້ໃນພາກໜຶ່ງຕ່າງຫາກ ຊຶ່ງມີຫົວຂໍ້ວ່າ "ແມ່ຍິງຫາເງິນ", ເລີ່ມແຕ່ໜ້າ 385.

ສ່ວນ ອສບ ແລະ ຄົນທົ່ວໄປທີ່ດູແລຄົນເຈັບກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດແປດພະຍາດຈາກຜູ້ປ່ວຍທີ່ພວກເຂົາກຳລັງປິ່ນປົວຢູ່ນັ້ນ. ວິທີປ້ອງກັນສິ່ງນີ້ໄດ້ຂຽນໄວ້ໃນໜ້າ 597 ແລະ ໜ້າ 326.

ການດັ່ງໄຟແຕ່ງ ອາຫານ ແລະ ຄ້ວນໄຟ



ການປິ່ນປົວໄຟລວກ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະໃຊ້ເວລາໃນວັນໆໜຶ່ງແຕ່ງກິນດົນສົມຄວນ. ສິ່ງນີ້ຈະພາໃຫ້ມີອັນຕະລາຍຈາກການຢູ່ໃກ້ໄຟ ແລະ ສຳຜັດກັບຄ້ວນໄຟ.

ການດັ່ງໄຟ:

ການໃຊ້ນ້ຳມັນກາດແລະເຊື້ອໄຟອື່ນໆ ແລະ ອາຍແກ໊ສສາມາດພາໃຫ້ເກີດລະເບີດ, ໄຟໄໝ້ແລະຖືກໄຟລວກ. ການໃຊ້ເຊື້ອເພີ້ງໃຫ້ປອດໄພຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ບ່ໃຫ້ນ້ຳມັນຖືກຜິວໜັງ ຫຼື ຕົກເຮ່ຍ. ຖ້ານ້ຳມັນຕົກເຮ່ຍໃຫ້ເອົານ້ຳສະອາດລ້າງອອກທັນທີ.
- ເອົາສິ່ງທີ່ເປັນເຊື້ອເພີ້ງອອກຈາກເຕົາໄຟ ໃຫ້ໄກເພື່ອປ້ອງກັນບ່ໃຫ້ເກີດໄຟໃໝ້ ລຸກລາມທີ່ຈະກ່ໍໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຢ່າງໜວງໜາຍ. ເກັບຮັກສານ້ຳມັນສຳຮອງໄວ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພແລະຫ່າງໄກຈາກເຕົາໄຟ. (ແລະ ບ່ໃຫ້ໃຊ້ກັບຊີດໄຟ ຫຼື ສູບຢາ ຢູ່ໃກ້ບ່ອນເກັບມ້ຽນນ້ຳມັນ).
- ຕັ້ງເຕົາໄຟໄວ້ບ່ອນທີ່ມີອາກາດລ່ວງດີ.
- ຕ້ອງລະມັດລະວັງດີໃນເວລາຕິດໄຟໃສ່ເຕົາໄຟ.

ຄ້ວນໄຟ:

➤ *ເດັກນ້ອຍທີ່ຫຼິ້ນຢູ່ໃກ້ເຕົາໄຟຈະມີຄວາມສ່ຽງຈາກການສູບເອົາຄ້ວນໄຟທີ່ພາໃຫ້ເປັນໄຂ້ຫວັດ, ເປັນໄອ, ປອດອັກເສບ ແລະ ປອດຊຶມເຊື້ອ.*

ແມ່ຍິງທີ່ສຳຜັດກັບຄ້ວນໄຟຈາກການແຕ່ງກິນຈະພົບກັບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຈາກຄ້ວນໄຟບ່ວ່າຈະມາຈາກການດັ່ງຟືນ, ຖ່ານ, ຂີ້ສັດແຫ້ງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງ. ການດັ່ງໄຟຢູ່ໃນເຮືອນທີ່ບ່ມີການລະບາຍຄ້ວນອອກເປັນຢ່າງດີກ່ໍຍິ່ງເປັນຜົນຮ້າຍຕ່ໍສຸຂະພາບ. ຖ້າວ່າເຊື້ອເພີ້ງທີ່ເອົາມາດັ່ງໄຟນັ້ນຫາກບັນຈຸທາດເຄມີ ເຊັ່ນ ຢາປາບສັດຕູພືດ ຫຼື ປຸຍທີ່ຕົກຄ້າງຢູ່ນຳພືດແຫ້ງ ກ່ໍຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຄ້ວນໄຟເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການຫາຍໃຈສູບເອົາຄ້ວນໄຟພາໃຫ້ເປັນໄອຊຳເຮື້ອ, ໄຂ້ຫວັດ, ປອດອັກເສບ, ຫຼອດປອດຝອຍອັກເສບ, ປອດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ພະຍາດປອດຊະນິດອື່ນ. ການຫາຍໃຈສູບເອົາຄ້ວນຖ່ານພາໃຫ້ເປັນມະເຮັງປອດ, ມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຄໍ.

➤ *ແມ່ຍິງມີຄວາມສ່ຽງໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍຈາກຄ້ວນໄຟຫຼາຍຫວ່າຜູ້ຊາຍ ເພາະວ່າແມ່ຍິງແຕ່ງກິນຢູ່ເຮືອນຄົວຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.*

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ສູບເອົາຄ້ວນໄຟເຂ້ົາໄປຫຼາຍໆ ຈະພາໃຫ້ວິນວຽນ, ອິດເມື່ອຍ, ປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ເຈັບຫົວ. ເນື່ອງຈາກວ່າແມ່ຍິງຖືພາຖືກຫຼຸດຜ່ອນສະມັດຕະພາບການຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດຈ່ຶງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຖືພາມີຄວາມສ່ຽງຈາກການເປັນພະຍາດປອດດັ່ງຂ້າງເທິງ ຖ້າວ່າສູບເອົາຄ້ວນໄຟເຂ້ົາໄປຫຼາຍໆ. ນອກນີ້ຄ້ວນໄຟຍັງພາໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງໃຫຍ່ຊ້າ, ເວລາເກີດມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ ຫຼື ເກີດກ່ອນກຳນົດ.

ການປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບຈາກຄັວນໄຟ:



ເພື່ອເປັນການຫຼຸດຜ່ອນຄັວນໄຟໃນເຮືອນ ແລະ ປອດໄພຕໍ່ການຫາຍໃຈ, ຄວນເຮັດດັ່ງນີ້:

ແຕ່ງກິນຢູ່ບ່ອນທີ່ອາກາດລ່ວງໄດ້ດີ. ຖ້າບໍ່ສາມາດແຕ່ງກິນນອກເຮືອນໄດ້ກໍ່ຕ້ອງ ເປີດປ່ອງອາກາດຢ່າງໜ້ອຍ 2 ປ່ອງ ຢູ່ເຮືອນຄົວ. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອໃຫ້ລົມລ່ວງເອົາຄັວນໄຟອອກຈາກຫ້ອງຄົວກິນ.

ປ່ຽນຜຽນແຕ່ງກິນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດການຫາຍໃຈເອົາຄັວນໄຟໃຫ້ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນ.

ຊອກຫາວິທີແຕ່ງກິນ ແບບບໍ່ໃຊ້ເວລາດົນ (ແຕ່ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ອາຫານສຸກດີ). ໃນວິທີນີ້ແມ່ຍິງຈະບໍ່ໄດ້ຫາຍໃຈເອົາຄັວນໄຟຫຼາຍ ແລະ ທັງປະຢັດຟືນ. ວິທີ ແຕ່ງກິນໃຫ້ສຸກໄວສາມາດເຮັດໄດ້ດັ່ງນີ້:



ບໍ່ໃຫ້ລົມພັດເຕົາໄຟ . ໃຊ້ກ້ອນຫີນ , ດິນດາກ ຫຼືແຜ່ນເຫຼັກກໍ່ອ້ອມເຕົາໄຟ ເພື່ອຮັກສາຄວາມຮ້ອນແລະບັງລົມ.



ໃຊ້ເຕົາໄຟທີ່ມີຄັວນໜ້ອຍ. ວິທີນີ້ແມ່ນວິທີດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປ້ອງກັນສຸຂະພາບບໍ່ໃຫ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຈາກຄັວນໄຟ. ເຕົາໄຟ/ເຕົາຖ່ານທີ່ໃຊ້ຟືນໜ້ອຍ ແລະ ບໍ່ມີຄັວນຫຼາຍອາດມີຂາຍຢູ່ໃນເຂດບ້ານຂອງທ່ານ, ແຕ່ວ່າທ່ານເອງກໍ່ສາມາດຜະລິດເອງໄດ້ໂດຍນຳໃຊ້ວັດຖຸປະກອບທີ່ມີໃນເຂດບ້ານຂອງທ່ານ. ວິທີລະອຽດມີຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ.

➤ *ຄັວນໄຟໝາຍເຖິງ ການສູນເສຍຟືນເພາະວ່າ ມັນໄໝ້ບໍ່ໝົດ. ການດ້ຳໄຟແບບຫຼຸດຄັວນໄຟກໍ່ໝາຍເຖິງການປະຢັດເງິນເຊັ່ນກັນ.*

ເຕົາທີ່ໃຊ້ຟືນ ຫຼື ຖ່ານໜ້ອຍແລະມີຄ້ວນໜ້ອຍແມ່ນເຕົາທີ່ມີລັກສະນະດັ່ງນີ້:

- ມີຊັ້ນແບ່ງກັ້ນລະຫວ່າງບ່ອນໄຟລຸກ ແລະພາກສ່ວນອື່ນຂອງເຕົາໄຟ. ມີວັດຖຸຫຼາຍຊະນິດທີ່ ຮັກສາຄວາມຮ້ອນໄດ້ດີຄວນຮັກສາໄວ້ໃນເຕົາເຊັ່ນ: ຂີ້ເທົ່າ, ຫີນອ່ອນ, ຫີນແດງ ຫຼື ແຜ່ນອາລູ ມີນຽມ. ບໍ່ຄວນເອົາວັດຖຸເຫຼົ່ານີ້ຖິ້ມອອກຈາກເຕົາໄຟ ເພາະວ່າພວກມັນຊ່ວຍໃຫ້ຟືນໄໝ້ດີ, ໃຫ້ຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຫຼຸດຄ້ວນໄຟ. ວັດຖຸທີ່ບອກມາຂ້າງເທິງຍັງຮັກສາປະລິມານອາ ກາດໄດ້ດີ ສຳລັບການ ເຜົາໄໝ້ຂອງເຊື້ອເພີງ. ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ດິນດາກ, ຫີນແກ່ນ, ຂີ້ຊາຍ, ຊີມັງ ແລະ ດິນຈີ່ ເພື່ອເກັບຄວາມຮ້ອນໃນເຕົາ ເພາະວ່າວັດຖຸເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ເກັບອາກາດ ໄດ້ດີພາໃຫ້ເຜົາໄໝ້ບໍ່ໄດ້ດີ.
- ສ້າງທໍ່ຄ້ວນຢູ່ໃນເຕົາ (ເບິ່ງລຸ່ມນີ້) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາກາດເຄື່ອນຢູ່ໃນເຕົາງ່າຍເຮັດໃຫ້ໄຟລຸກດີ. ຄວນເຮັດທໍ່ຄ້ວນຍາວຂຶ້ນສູງ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄ້ວນໄຟຢູ່ບໍລິເວນຄົວກິນ.
- ມີວັດຖຸກັ້ນຮັກສາຄວາມຮ້ອນໃຫ້ໝໍ້ທຸງຕົ້ມ, ບໍ່ໃຫ້ຄວາມຮ້ອນອອກໄປນຳທໍ່ຄ້ວນໄຟ. ໝໍ້ຈະດູດ ເອົາຄວາມຮ້ອນຈາກທຸກທິດ.
- ເຕົາດັ່ງໄຟ (ໜ້າ 451) ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຈູດຟືນສິ້ນໜຶ່ງ ແລະ ອີກສິ້ນໜຶ່ງຢູ່ທາງນອກເຕົາ. ທ່ານສາມາດຍູ້ຟືນປ້ອນເຂົ້າເຕົາຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.

ວິທີເຮັດເຕົາໄຟທີ່ມີຄ້ວນໜ້ອຍ

ເຕົາໄຟແບບຣອກແກ໊ດ (Rocket Stove)

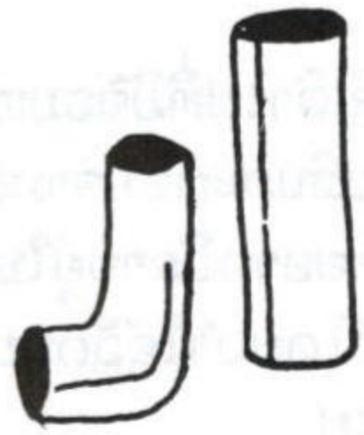
ເຕົາໄຟນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງຂອງເຕົາຊະນິດທີ່ເຮັດງ່າຍ. ທ່ານສາມາດດັດແປງໃຫ້ຖືກກັບຊະນິດ ຟືນທີ່ໃຊ້ ແລະ ວັດຖຸປະກອບທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ທ່ານຕ້ອງມີວັດຖຸເຫຼົ່ານີ້:



- ປົດຫຼືກະໂລ່ງໃຫຍ່ຂະໜາດ 5 ກິລອນ ຊຶ່ງອາດຈະເປັນປົດນ້ຳມັນພືດເປົ່າ, ປົດ ຫຼື ຖັງນ້ຳສີເປົ່າ (ລ້າງໃຫ້ສະອາດ) ຫຼື ກະໂລ່ງໃສ່ຢາປົວພະຍາດທີ່ເປົ່າແລ້ວ ເພີ່ນເອົາກະໂລ່ງນີ້ມາເຮັດຖັງຂອງເຕົາໄຟ. ເພີ່ນອາດຈະໃຊ້ດິນບ່ອກ ຫຼື ດິນຈີ່ ມາກໍ່ເຮັດເຮືອນຖັງຂອງເຕົາ ແຕ່ຖ້າເອົາກະໂລ່ງໃຫຍ່ຈະດີກວ່າເພາະວ່າ ມັນບໍ່ໂອບເອົາຄວາມຮ້ອນໄວ.
- ທໍ່ໂລຫະຂະໜາດ 4 ນິ້ວ ຊຶ່ງມີຂໍ້ງໍ ເປັນມຸມ 90 ອົງສາ. ສ້ວນເບື້ອງໜຶ່ງຂອງ ທໍ່ຕ້ອງຍາວກວ່າອີກສ້ວນເບື້ອງໜຶ່ງ. ຕ້ອງມີທໍ່ຍາວອີກທ່ອນໜຶ່ງເພື່ອຕໍ່ໃສ່ ສ້ວນທໍ່ເບື້ອງທີ່ສັ້ນຂອງຂໍ້ງໍ. ທໍ່ເຫຼົ່ານີ້ຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນເຜົາໄໝ້ ແລະ ເປັນທໍ່ສິ່ງຄວັນ. (ທ່ານສາມາດໃຊ້ກະປ໋ອງກົມ 4 ຫຼື 5 ກະປ໋ອງ ມາເຈາະກົ້ນ ແລະ ຝາປິດອອກ ເພື່ອໃຊ້ແທນເປັນທໍ່ຂອງເຕົາໄຟ ຖ້າບໍ່ມີທໍ່ເຫຼັກ).





- ຂີ້ເຖົ່າ, ຫີນແດງອ່ອນ, ແຜ່ນຮັກສາຄວາມຮ້ອນ, ຫີນອ່ອນ ຫຼື ແຜ່ນເຈ້ຍອາລູມີນຽມ.
- ມີດຕັດໂລຫະ ແລະ ເຫຼັກໄຂກະປ໋ອງ.
- ໂລຫະພິເສດ ເພື່ອເຮັດເປັນບ່ອນຮັກສາຄວາມຮ້ອນໃຫ້ໝໍ້ທຸງຕົ້ມ.
- ໜ່າງເຫຼັກແຂງແກ່ນຢອງໄວ້ເທິງໜ້າເຕົາ, ໃຊ້ເປັນບ່ອນຕັ້ງໝໍ້ໃສ່.



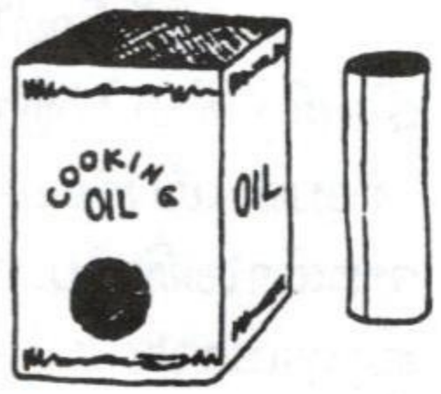


ວິທີເຮັດເຕົາດັ່ງກ່າວ:

1. ໃຊ້ເຫຼັກໄຂກະປ໋ອງ ຫຼື ມີດຕັດໂລຫະເຈາະຝາກະໂລ່ງອອກ. ເຈາະຮູມີນ 4 ນິ້ວ ໃສ່ ລະຫວ່າງກາງຂອງຝາກະໂລ່ງທີ່ຕັດອອກນັ້ນ. ເຈາະຮູມີນ 4 ນິ້ວ ໃສ່ເບື້ອງ ໜ້າ ກະໂລ່ງຢູ່ລະດັບປະມານ 1 ນິ້ວ ຈາກພື້ນຂຶ້ນມາ, ຮູນີ້ໃຊ້ໄວ້ເປັນບ່ອນ ດັງຟືນ. ຮູທັງສອງທີ່ເຈາະນັ້ນຕ້ອງມີຂະໜາດພໍດີກັບທໍ່ ຫຼື ກະປ໋ອງກົມທີ່ເອົາ ມາເຮັດເປັນທໍ່ຄ້ອນໄຟ ແລະບ່ອນດັງຟືນ.



2. ເອົາທໍ່ທີ່ມີຂໍ້ງໍ່ປ່ອນເຂົ້າໄປໃນຮູດ້ານໜ້າຂອງກະໂລ່ງ ໂດຍເອົາສົ້ນໜຶ່ງອອກມາທາງນອກຂອງ ຮູກະໂລ່ງທີ່ເຈາະໄວ້. ຕັດປາກທໍ່ສອງບ່ອນແບບຂະໜານກັນ ຢູ່ສົ້ນທໍ່ ເບື້ອງຍາວ ໂດຍໃຫ້ຢູ່ຫ່າງກັນ 0,5 ນິ້ວ ແລະໃຫ້ເປັດ (ມ້ວນກັບຫຼັງ) ບ່ອນທີ່ຕັດໃຫ້ ເປັນລິ້ນເພື່ອໃຫ້ມັນຈັບກັບຝາກະໂລ່ງບໍ່ໃຫ້ ທໍ່ຫຼຸບເຂົ້າ ໄປກະໂລ່ງ. ເບື້ອງຍາວຂອງ ທໍ່ຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນເຜົາໄໝ້ຂອງເຕົາ. ເອົາທໍ່ຊິ້ນມາຕໍ່ໃສ່ສົ້ນເບື້ອງທີ່ສັ້ນຂອງທໍ່ຂໍ້ງໍ່ ເພື່ອໃຊ້ເປັນທໍ່ຄ້ອນ ແລະ ຄວາມຮ້ອນຂອງເຕົາ. ທໍ່ຊິ້ນນີ້ໃຫ້ຢູ່ຫຼຸດໜ້າເຕົາລົງມາປະມານ 1 ນິ້ວ. ຢູ່ປາກທໍ່ຊິ້ນນີ້ກໍ່ຕ້ອງມີລິ້ນຄືກັນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ທໍ່ຫຼຸດລົງມາ.



ຂໍ້ສັງເກດ: *ທໍ່ທີ່ເຮັດດ້ວຍກະປ໋ອງໂລຫະບາງໆຈະໃຊ້ໄດ້ພຽງແຕ່ 1 ຫາ 3 ເດືອນ ຈາກນັ້ນຕ້ອງໄດ້ ປ່ຽນອອກ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ຢາກປ່ຽນທໍ່ນີ້ໃຫ້ເອົາດິນດາກມາປົນກັບດິນຊາຍ ໂດຍເອົາດິນດາກ 2 ສ່ວນ, ດິນຊາຍ 3 ສ່ວນ. ເອົາດິນປະສົມດັ່ງກ່າວວາງ ໃສ່ອ້ອມທໍ່ທີ່ເຮັດດ້ວຍກະປ໋ອງໂລຫະ ເພື່ອວ່າ ເວລາທີ່ກະປ໋ອງດັ່ງກ່າວຖືກໄໝ້ໝົດ ດິນປະສົມດັ່ງກ່າວຈະເປັນຮູທີ່ຄົງຕົວຢູ່ຕາມການຄ໋ຽນຂອງວັດ ຖຸອື່ນໆ ທີ່ຍັດເຂົ້າໄປໃນກະໂລ່ງ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ).*

3. ເອົາວັດຖຸອື່ນໆເປັນຕົ້ນຂີ້ເທົ່າຍັດເຂົ້າໄປ ໃນກະໂລ່ງໃຫ້ມັນຢູ່ອ້ອມທໍ່.

4. ມ້ວນປາກທໍ່ເບື້ອງເທິງອອກ ໃຫ້ເກາະຢູ່ກັບ ວັດຖຸເກັບຄວາມຮ້ອນ ທີ່ຍັດເຂົ້າໄປໃນກະໂລ່ງ.



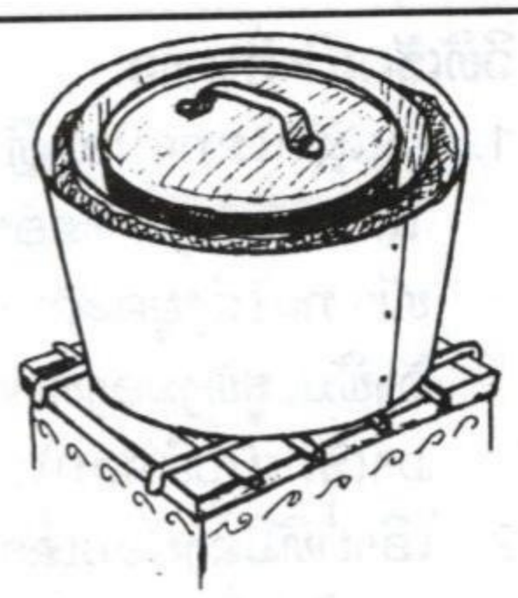
5. ເອົາກະປ໋ອງອີກອັນໜຶ່ງມາຕັດສອງສົ້ນແລ້ວງະອອກໃຫ້ເປັນແຜ່ນພຽງ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ຕິດແຜ່ນພຽງນັ້ນເປັນຮູບໂຕເຕ (T) ໂດຍໃຫ້ມັນພໍດີກັບ ຮູຂອງທໍ່ ທີ່ຕິດຕັ້ງໄວ້ໃນກະໂລ່ງ. ສົ້ນໜຶ່ງຂອງແຜ່ນໂຕ T ຈະຕ້ອງ ຍື່ນອອກມາ ທາງນອກ. ໃຊ້ກ້ອນດິນຈີ່ ຫຼື ກ້ອນຫີນໜູນສົ້ນໂຕ T ໄວ້ເພື່ອສະດວກໃນເວລາດັງຟືນ.

6. ໃຊ້ໜ່າງເຫຼັກວາງໃສ່ໜ້າຂອງເຕົາ ເພື່ອໃຊ້ເປັນບ່ອນຢອງໝໍ້ໃສ່.



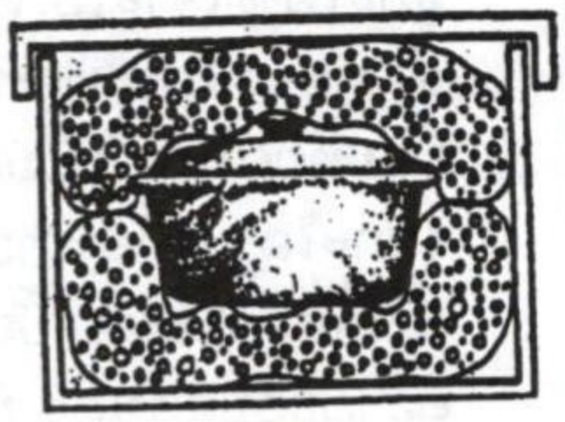
ຖ້າຈະດັງເຕົາໃນເຮືອນໃຫ້ເອົາເຕົາໄວ້ໃກ້ຝາເຮືອນ ທີ່ມີຊ່ອງອາກາດລ່ວງ ເພື່ອໃຫ້ຄ້ວນໄຟຂຶ້ນໄປຕາມ ຝາເຮືອນແລ້ວອອກໄປຕາມຊ່ອງອາກາດ.

7. ເຮັດປອກກົນອັນໜຶ່ງຈາກໂລຫະພິເສດແລ້ວວາງໃສ່ໜ້າເຕົາ ໃຫ້ມັນອ້ອມເອົາໝໍ້ແຕ່ງກົນ ເພື່ອຮັກສາຄວາມຮ້ອນ ແລະ ບັງລົມ. ເຮັດໃຫ້ປອກກົນນີ້ມີໄລຍະຫ່າງປະມານ 0,25 ນິ້ວຈາກໝໍ້. ດີທີ່ສຸດແມ່ນເຮັດສອງປອກຊ້ອນກັນແລ້ວເອົາວັດຖຸເກັບຄວາມຮ້ອນໃສ່ຊ່ອງລະຫວ່າງສອງເປືອກຂອງປອກກົນທີ່ເຮັດດ້ວຍໂລຫະ.



ເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງ (ເຕົາອົບ)

ການໃຊ້ເຕົາທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງເປັນເຊື້ອເພີ້ງຈະເປັນການປະຢັດ ເຊື້ອເພີ້ງ (ຟືນ) ໄດ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ເພິ່ນໃຊ້ເຕົານີ້ເພື່ອຮັກສາອາຫານ ໃຫ້ອຸ່ນສະເໝີ ຫຼື ຄ່ອຍໆຕົ້ມອ່ອນ ພາຍຫຼັງ ທີ່ອາຫານຖືກຕົ້ມຟົດແລ້ວ ຈາກເຕົາໄຟທົ່ວໄປ. ການໃຊ້ເຕົາແບບນີ້ສາມາດປະຢັດຟືນລົງເຄິ່ງ ໜຶ່ງຖ້າເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງຕົ້ມດົນ ເປັນຕົ້ນແມ່ນຕົ້ມແກ່ນໝາກຖົ່ວແຫ້ງ, ຊີ້ນ, ເຂົ້າ ຫຼື ອາຫານປະເພດເມັດອື່ນໆ. ເຂົ້າ ແລະ ອາຫານປະເພດ ເມັດຈະໃຊ້ນ້ຳໜ້ອຍລົງ 1/3 ເທື່ອ, ເພາະວ່າມີການລະເຫີຍອາຍ ໜ້ອຍທີ່ສຸດ.



ເອົາເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງ ໄວ້ໄກຈາກເຕົາໄຟທົ່ວໄປ

ໃຊ້ຫີບໂລຫະເຮັດເປັນເຕົາຫຍ້າແຫ້ງ ໂດຍຈີ່ງບ່ອນຫຍ້າແຫ້ງໄວ້ 4 ນິ້ວ (ວັດຖຸທີ່ໃຊ້ອາດ ເປັນບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ຫຍ້າແຫ້ງ, ຂີ້ເລື່ອຍ, ເຄື່ອງນຸ່ງເກົ່າ, ຂົນສັດປົກ, ຂີ້ແກບ, ຝ້າຍ, ສະເຕັຍ ໂຣໂຟມ (Styrofoam) ຫຼື ແຜ່ນສັງກະສີ) . ຢູ່ໃນເຕົາໃຫ້ຈີ່ງບ່ອນໃສ່ໝໍ້ຢູ່ທາງກາງ ແລະ ໃຫ້ມີ ບ່ອນຈູດຫຍ້າຢູ່ເທິງໝໍ້ . ຕ້ອງມີຝາປິດເຕົາຢ່າງແຈບດີ.

ເວລາໃຊ້ເຕົາປະເພດນີ້ຄວນໃສ່ໃຈດັ່ງນີ້:

- ຈະໃຊ້ເວລາດົນກວ່າເຕົາໄຟທົ່ວໄປປະມານ 1,5 ຫາ 3 ເທື່ອ.
- ຊີ້ນຫຼືໝາກຖົ່ວແຫ້ງ ຕ້ອງຕົ້ມໃສ່ເຕົາທົ່ວໄປກ່ອນ ປະມານ 15 ຫາ 30 ນາທີ ແລ້ວຈີ່ງເອົາໄປ ຕົ້ມຕໍ່ຢູ່ເຕົາຫຍ້າແຫ້ງ. ອາຫານທີ່ຕົ້ມຈາກເຕົາປະເພດນີ້ ຈຳເປັນເອົາມາອຸ່ນຄືນພາຍໃນ 2 ຫາ 4 ຊົ່ວໂມງ.
- ກ່ອນຈະເອົາອາຫານມາກິນ ໃຫ້ເອົາໝໍ້ທີ່ຕົ້ມຢູ່ໃນເຕົາຫຍ້າແຫ້ງນັ້ນມາອຸ່ນໃສ່ເຕົາທຳມະດາ ອີກ ເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆເຂົ້າໄປໃນອາຫານ ໂດຍສະເພາະແມ່ນອາຫານປະເພດ ຊີ້ນ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການເຮັດເຕົາໄຟ ແລະ ເຕົາອົບ ລວມທັງການ ເຮັດເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ພະລັງແສງຕາເວັນແບບງ່າຍດາຍ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສູນຄົ້ນຄ້ວາ ອາໂປຣເວໂກ (Aprovecho Research Center).

ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ



ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ ແລະ ເຈັບຄໍຍ້ອນເຂົາເຈົ້າແບກຫາບເຄື່ອງໜັກ ໃນແຕ່ລະວັນ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກເຈັບຍ້ອນ ໄປຕັກນ້ຳ, ເອົາຟືນ, ເຈ່ຍລູກຜູ້ໃຫຍ່ ໃນເສັ້ນທາງ ຍ່າງທີ່ໄກ.

ເດັກຍິງມັກຈະປວດຫຼັງ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງ ຍ້ອນແບກຫາບຂອງໜັກໂດຍສະເພາະແມ່ນ ໄປຕັກນ້ຳ . ບັນຫານີ້ຍັງພາໃຫ້ກະດູກກະໂພກ ເຕີບໃຫຍ່ຊ້າ ແລະ ພາໃຫ້ມີອັນຕະລາຍເວລາ ຖືພາ ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ.

ການແບກຫາບເຄື່ອງຂອງໜັກ ຍັງພາໃຫ້ ແມ່ຍິງເກີດບັນຫາການຫຼຸລູກ ແລະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ທີ່ມີອາຍຸແກ່ ຊຶ່ງຫາກ໋ເກີດລູກໃໝ່ມີຄວາມສ່ຽງ ເປັນມົດລູກຢ່ອນ.

ການຍົກຍໍ ແລະ ຫິ້ວ ເຄື່ອງຂອງໜັກ

ການປ້ອງກັນ:

ວິທີຍົກຍໍເຄື່ອງຂອງທີ່ຖືກຕ້ອງ:

- ເວລາຍົກເຄື່ອງຂອງໃຫ້ໃຊ້ກ້າມຂາ-ບ່ໃຫ້ໃຊ້ກ້າມຊີ້ນສັນຫຼັງ. ເວລາ ຍົກເຄື່ອງຂອງໜັກຈາກພື້ນ ຫຼື ອຸ້ມເດັກຂຶ້ນຈາກພື້ນ ໃຫ້ໂຢະຂາລົງເອົາ ບ່ໃຫ້ກົ້ມລົງມາ.





- ຮັກສາລະດັບຂອງສັນຫຼັງ ແລະ ຄໍໃຫ້ຊື່ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ເວລາຍົກ ຂອງໜັກ.
- ບ່ໃຫ້ຍົກຂອງໜັກໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື ໄລຍະເກີດລູກໃໝ່.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍ. ການຍົກເຄື່ອງຂອງດ້ວຍຕົວທ່ານ ເອງອາດຈະໃຊ້ເວລາໄວທີ່ສຸດ ແຕ່ທ່ານອາດຈະເສຍເວລາພາຍຫຼັງ ຍ້ອນທ່ານຈະພົບບັນຫາປວດຫຼັງປວດແອວ.

➤ *ການປ້ອງກັນການເຈັບ ຫຼັງແມ່ນງ່າຍກວ່າການປິ່ນ ປົວຫຼັງທີ່ເຈັບແລ້ວ. ສະນັ້ນ ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ກ້າມຂາ ເປັນ ແຮງຢ່າໃຊ້ກ້າມສັນຫຼັງ ເປັນແຮງ.*



ວິທີແບກຫາບ ແລະ ຫິ້ວເຄື່ອງຂອງທີ່ປອດໄພ:

- ແບກຫາບເຄື່ອງຂອງໃສ່ຫຼັງດີກວ່າໃສ່ທາງຂ້າງຂອງຕົວທ່ານເພາະວ່າກ້າມເນື້ອຈະເຮັດວຽກສະໝ່ຳສະເໝີກັນ. ການແບກຫາບເຄື່ອງຂອງທາງຂ້າງຈະເຮັດໃຫ້ກະດູກສັນຫຼັງຖືກບິດບ້ຽວເກີນໄປ ຊຶ່ງຈະພາໃຫ້ເຈັບຫຼັງຕາມມາ.
- ຖ້າທ່ານຈະພາຍເຄື່ອງໃສ່ທາງຂ້າງໃຫ້ທ່ານປ່ຽນເບື້ອງພາຍເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ກ້າມເນື້ອທັງສອງເບື້ອງເຮັດວຽກເທົ່າກັນ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງກໍ່ຈະຕ້ຽງໄປມາສອງທິດທາງເທົ່າກັນ ຫຼື ວິທີໜຶ່ງທ່ານອາດຈະແບ່ງເຄື່ອງຂອງມາພາຍສອງເບື້ອງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການຍົກເຄື່ອງດ້ວຍຫົວຂອງທ່ານ ເພາະມັນຈະພາໃຫ້ທ່ານເຈັບຄໍ.



ຖ້າທ່ານເຈັບຫຼັງເຈັບແອວແລ້ວຈະເຮັດແນວໃດ:

- ເວລານອນເອົາຜ້າຮອງຫຼັງ ແລະ ຫົວເຂົ່າ ຫຼື ຖ້າຈະນອນທ່າສະແຄງໃຫ້ເອົາຜ້າແພຮອງຫຼັງ ແລະ ເອົາຜ້າຮອງຫວ່າງຫົວເຂົ່າ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຊື່ ແລະ ຮັກສາກະດູກສັນຫຼັງ.
- ອອກກຳລັງກາຍ (ຫັດກາຍ) ຕາມແບບທີ່ບອກຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປທຸກໆມື້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອສັນຫຼັງ ແລະ ແອວແຂງແຮງ. ຖ້າມີອາການເຈັບຈາກທ່າຫັດກາຍເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ ຢຸດທັນທີ.
- ໃນໄລຍະກາງເວັ້ນພະຍາຍາມຮັກສາຫຼັງໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບຊື່ເທົ່າທີ່ເປັນໄປ ໄດ້ ບໍ່ໃຫ້ກົ້ມໄປທາງໜ້າ.

ການກົ້ມຕົວ

ເວລາຊັກເຄື່ອງ, ເຮັດໄຮ່ເຮັດນາ ຫຼື ເຮັດວຽກປະຈຳວັນອື່ນໆ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ກົ້ມຕົວລົງເປັນເວລາດົນນານຊຶ່ງພາໃຫ້ເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ ທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມຢຸດຕົວເລື້ອຍໆ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າ ເຈັບຫຼັງເຈັບແອວໃຫ້ພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າເຮັດວຽກຊຶ່ງທ່ານອາດຈະໂຍະເຂົ່າລົງ ຫຼື ປ່ຽນທ່າອື່ນໆ.



ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກົ້ມລົງ ເອົາເຄື່ອງຢູ່ພື້ນເພາະວ່າ ຈະເຈັບແອວ.

ບໍ່ເໝາະສົມ



ຖືກຕ້ອງ !

ໃຫ້ນັ່ງໂຍະລົງ ແລະ ຮັກສາຫຼັງໃຫ້ຢູ່ໃນທ່າຊື່

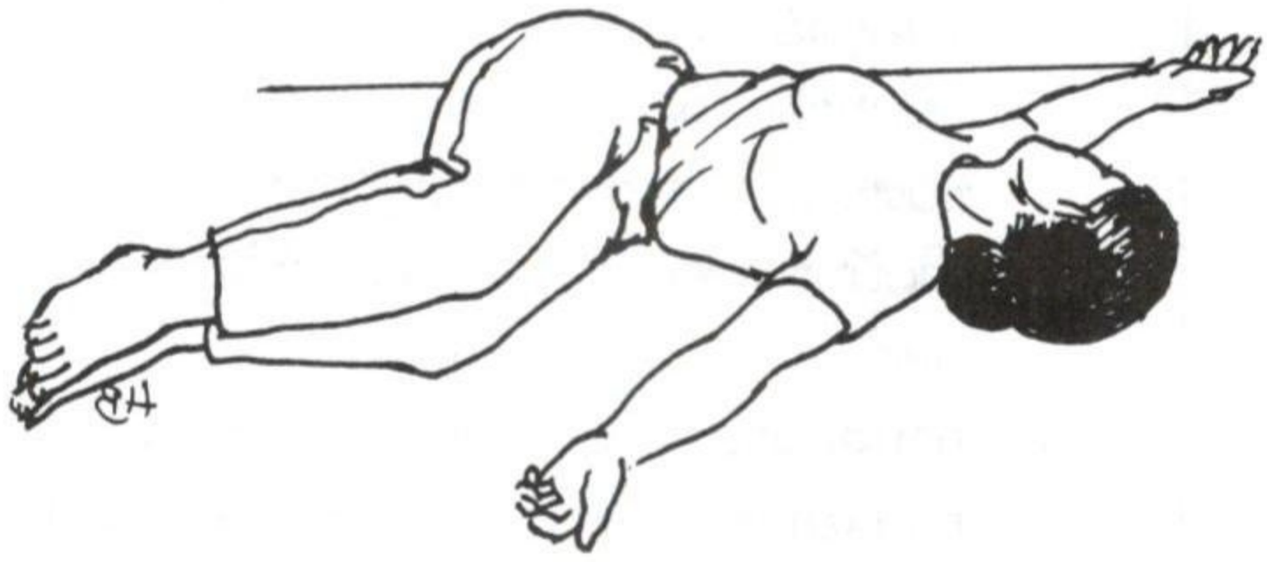
ການຫັດກາຍບໍລິຫານ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມເຄັ່ງຄຽດ ແລະເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມຫຼັງ ແລະ ແອວ ແຂງແຮງດີ:

ໃຫ້ທ່ານອອກກຳລັງກາຍທຸກໆມື້ ຕາມລຳດັບທີ່ຊີ້ບອກຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

1. **ນອນຢຽດແອວ**. ໃຫ້ຊື່ແລ້ວເອົາມືກອດຫົວເຂົ່າ. ຮັກສາທ່ານີ້ ໄວ້ 10 ເຖິງ 15 ວິນາທີ ພ້ອມທັງຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ. ເວລາປ່ອຍລົມຫາຍໃຈອອກ ໃຫ້ຮັດຫົວເຂົ່າແໜ້ນເຂົ້າມາຫາເອິກເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ວງຫຼັງຢືດອອກ ເຕັມທີ່. ເຮັດແບບເກົ່າ 2 ເທື່ອ ຕິດຕໍ່ກັນ ຫຼື ເຮັດໄປຈົນກວ່າ ຈະຮູ້ສຶກວ່າແອວຂອງທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍຂຶ້ນ.



2. **ການບໍລິຫານແອວ**. ນອນຫງາຍວາແຂນອອກຊື່. ຄູ້ເຂົ່າສອງເບື້ອງຕິດກັນແລ້ວນອນບິດຂາສອງເບື້ອງໄປທາງຂ້າງຢ່າງຊ້າໆ. ໃນເວລາດຽວກັນໃຫ້ບິດຫົວໄປເບື້ອງກົງກັນຂ້າມຂອງຂາ ແລະ ພະຍາຍາມຮັກສາບ່າໄຫຼ່ສອງເບື້ອງໃຫ້ຕິດກັບພື້ນ. ຢຸດນິ້ງຢູ່ໃນຕຳ່ແໜ່ງນີ້ໃຫ້ດົນສົມຄວນ ແລະ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກແບບເລິກໆ. ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຢຽດຂາລົງ ແລະ ຄ່ອຍໆຫັນໄປເບື້ອງກົງກັນຂ້າມ ແລະ ປິ່ນຫົວມາເບື້ອງກົງກັນຂ້າມກັບຂາສອງເບື້ອງ. ເຮັດແບບນີ້ຄືນສອງຄັ້ງຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າແອວຂອງທ່ານນັ້ນສະບາຍຂຶ້ນ.



3. **ທ່າໝູນແອວ**. ນອນຫງາຍແລະຍົກຫົວເຂົ່າຂຶ້ນທັງສອງເບື້ອງຄ່ອຍໆ. ເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຫຼັງສ່ວນລຸ່ມຂອງທ່ານແນບໃສ່ພື້ນ, ແວບທ້ອງນ້ອຍເຂົ້າ ແລະ ຄ້ຳກ້າມຊຶ້ນກະໂພກ, ແລ້ວໃຫ້ທ່ານນັບເຖິງ 3. ຈາກນັ້ນໃຫ້ຄ່ອຍໆຜ່ອນຄາຍທ່ານີ້, ຊຶ່ງທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າແອວຂອງທ່ານກົ່ງຂຶ້ນທາງເທິງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເຮັດຊ້ຳທ່າເກົ່າ ແລະ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກ ປົກກະຕິ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເຮັດຄືນຄືເກົ່າ.



ສຳລັບການບໍລິຫານສ່ວນຫຼັງແລະຄໍ ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ນຢູ່ ໜ້າ 460

ວຽກທີ່ຕ້ອງ ສຳຜັດກັບນຳ້



ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຈະເປັນ ຜູ້ໄປ ຕັກນຳ້ມາໃຊ້ໃນຄອບຄົວ. ນອກຈາກນັ້ນແມ່ຍິງຍັງເປັນຜູ້ຊັກ ເຄື່ອງ, ຮັກສາອະນາໄມ ແລະ ອາບນຳ້ໃຫ້ລູກ. ວຽກທີ່ແມ່ຍິງ ເຮັດນັ້ນລ້ວນແຕ່ມີ ຄວາມສຳຄັນ ຕໍ່ຕົນເອງແລະຄອບຄົວ. ແຕ່ຢ່າງ ໃດກໍ່ ຕາມວຽກຕ່າງໆທີ່ເຮັດນັ້ນ ມັນກໍ່ຍ່ອມມີບັນຫາກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບເຊັ່ນກັນ.

ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກຜົນກະທົບ ໃນການເຮັດວຽກທີ່ສຳຜັດກັບນຳ້:

- ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກໂດຍຕ້ອງໄດ້ສຳຜັດກັບນຳ້ທີ່ມີສິ່ງເຈືອປົນຢູ່ຫຼາຍ ເປັນເວລາດົນຫຼາຍ ຊົ່ວໂມງຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອແມ່ກາ ຝາກ ແລະ ເຊື້ອຈຸລິນຊີທີ່ມີຢູ່ໃນນຳ້ ແລະ ຢູ່ບໍລິເວນໃກ້ຕົວ. ແມ່ຍິງທີ່ ເຮັດວຽກປະເພດນີ້ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດພະຍາດຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ພະຍາດໃບໄມ້ ຫຼື ແມ່ກາຝາກດູດເລືອດຄົນ, ແມ່ທ້ອງ, ຈຸລິນຊີທີ່ພາ ໃຫ້ຕາບອດ, ພະຍາດອາຫິວາ ແລະ ພະຍາດກາຝາກອື່ນໆ.
- ແມ່ຍິງທີ່ມີບ້ານເຮືອນຢູ່ເຂດລຸ່ມສາຍນຳ້ ທີ່ເປັນບ່ອນໂຮງງານໄດ້ ປ່ອຍນຳ້ໃຊ້ແລ້ວອອກ ຫຼື ຢູ່ລຸ່ມເຂດຟາມກະສິກຳ ທີ່ໃຫຍ່ໂຕກໍ່ຈະໄດ້ ຮັບຜົນກະທົບຈາກທາດເຄມີຢູ່ໃນນຳ້. ທາດເຄມີຢູ່ໃນນຳ້ຈະພາໃຫ້ ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍແນວ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໃນ ໜ້າຕໍ່ໄປ.
- ການຕັກນຳ້ມາໃຊ້ແມ່ນໜຶ່ງໃນຈຳນວນວຽກໜັກຂອງແມ່ຍິງ. ສະນັ້ນ ການແບກຫາບນຳ້ມາໃຊ້ຈິ່ງພາໃຫ້ແມ່ຍິງເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ ແລະ ເຈັບກ້ານຄໍ ແລະ ບັນຫາທາງສຸຂະພາບອື່ນໆ. ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມ ຢູ່ໜ້າ 453.

➤ *ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວ ກັບການປິນປົວພະຍາດ ເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ປື້ມ "ຢູ່ໄກ ແພດ"*

ການປ້ອງກັນ:

ການໃຊ້ນ້ຳສະອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ. ໃນທົ່ວໂລກທຸກຄົນກຳລັງຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈສ້າງໂຄງການນ້ຳໃຊ້ເພື່ອປັບປຸງບັນຫາສຸຂະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ແຕ່ວ່າໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມກອງປະຊຸມເພື່ອຕັດສິນບັນຫາໂຄງການນ້ຳໃຊ້ຕ່າງໆ, ເຊັ່ນວ່າ ຈະຕັ້ງກ໊ອກນ້ຳໃຊ້ລວມຢູ່ຈຸດໃດ, ຈະຂຸດນ້ຳສ້າງຢູ່ໃສ ແລະ ຈະ ນຳໃຊ້ເຕັກນິກລະບົບໃດ. ຖ້າວ່າເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານບໍ່ທັນມີ ລະບົບນ້ຳສະອາດ ໃຫ້ທ່ານຮ່ວມມືກັບຊາວບ້ານຄົນອື່ນເພື່ອວາງແຜນ ແລະ ສ້າງໂຄງການ ນ້ຳໃຊ້. ຖ້າຊຸມຊົນຂອງທ່ານມີ ລະບົບນ້ຳສະອາດແລ້ວ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງຊັກຊວນແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ ໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມຝຶກອົບຮົມວິທີສ້ອມແປງ ແລະ ບຳລຸງຮັກສາລະບົບນ້ຳສະອາດໃຫ້ນຳໃຊ້ໄດ້ດີສຳລັບທຸກຄົນ.



ແມ່ຍິງຄວນເຂົ້າຮ່ວມເພື່ອຊ່ວຍບຳລຸງຮັກສາລະບົບນຳໃຊ້ນ້ຳ



ຢູ່ເຂດລຸ່ມນ້ຳທີ່ໂຮງງານປ່ອຍນ້ຳເຄມີລົງໃສ່ນ້ຳ ໃຫ້ຊາວບ້ານຮ່ວມໃຈກັນປັບປຸງແລະແກ້ໄຂບັນຫາ. ທ່ານສາມາດເບິ່ງຕົວຢ່າງໜຶ່ງຈາກປະສົບການຂອງຊຸມຊົນຢູ່ໜ້າ 134.

ເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີ

ແມ່ຍິງເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຕ້ອງເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີ ໂດຍບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວເລີຍ. ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າສິນຄ້າທັນສະໄໝທີ່ນຳໃຊ້ໃນການດຳລົງຊີວິດຈຳວັນ ແລະ ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກລ້ວນແຕ່ມີທາດເຄມີແຊກຊ້ອນຢູ່. ສິນຄ້າບາງປະເພດມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ ເຊັ່ນວ່າ:

- ຢາປາບສັດຕູພືດ, ປຸຍ, ຢາຂ້າຫຍ້າ ແລະ ຢາຢອດສຳລັບປົວສັດ.
- ນ້ຳສີ, ທິນເນີສຳລັບປົນສີ, ນ້ຳຢາລ້າງສີ, ແລະ ນ້ຳລະລາຍສີ.
- ນ້ຳມັນເຊື້ອເພີງ ແລະ ຢາຂັດເງົ້ອມສຳລັບເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາທີ່ມີສານຊີນເຈືອປົນຢູ່.
- ຜະລິດຕະພັນແຕ່ງຜົມ.



➤ *ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນໃຫ້ສຳຜັດກັບສານເຄມີ*

• ບັນຫາສຸຂະພາບ:

ສານເຄມີບາງຊະນິດຈະເປັນພິນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍໂດຍທັນທີ. ບາງຊະນິດຈະນຳພິນຮ້າຍຕາມພາຍຫຼັງ ເຖິງວ່າຈະເຊົາໃຊ້ແລ້ວກໍ່ຕາມ. ບາງຊະນິດເປັນພິນຮ້າຍຊົ່ວຄາວ ແຕ່ວ່າບາງຊະນິດຈະນຳພິນຮ້າຍຕະຫຼອດໄລຍະຍາວ.

ອາການເຈັບຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກຜົນຮ້າຍຂອງສານເຄມີຕໍ່ຮ່າງກາຍ



ຫົວ
ເຈັບຫົວ, ວິນຫົວ

ດັ່ງແລະຄໍ
ເຈັບ, ແສບຮ້ອນ, ຈາມ, ໄອ

ເອິກແລະປອດ:
ສຽງຫອບຫืด,ໄອແຫ້ງ,
ຫາຍໃຈບໍ່ ອິ່ມ,
ເປັນຫວັດເລື້ອຍໆ,
ມີໄລຫປອດ

ລະບົບຖ່າຍເບົາ:
(ພຶກຢ່ຽວແລະໝາກໄຂ່ຫຼັ່ງ):
ນ້ຳຢ່ຽວໜ້ອຍຫຼາຍ ຫຼື ບໍ່ມີນ້ຳຢ່ຽວ,
ສີນ້ຳຢ່ຽວປ່ຽນ ຫຼື ມີເລືອດປົນ
ອອກມາໃນນ້ຳຢ່ຽວ. ສານເຄມີ
ອາດພາໃຫ້ມີບັນຫາຕໍ່ໝາກໄຂ່ຫຼັ່ງ
ແລະ ພຶກຢ່ຽວ.

ສິ່ງສຳຄັນ:
*ຄວນເອົາໃຈໃສ່ພິເສດບໍ່ໃຫ້ສຳຜັດ
ກັບສານເຄມີ ໂດຍສະເພາະເວລາຖື
ພາຫຼືລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ສານເຄ
ມີສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້
ແກ່ເດັກ.*

ຕາ: ແສບຮ້ອນ, ຕາແດງ,
ມີນ້ຳຕາ

ແຂ້ວແລະເຫືອກ: ແຂ້ວຊຸດໂຊມ,
ເຫືອກເປັນສີຟ້າຊຳ້ໂດຍສະເພາະ
ແມ່ນເປັນຍ້ອນທາດກົ່ວ.

ຕັບ: ຜິວເຫຼືອງ, ຕາເຫຼືອງ, ນ້ຳຢ່ຽວ
ເຂັ້ມຂຸ້ນອາຈົມມີສີດິນດາກ, ເຈັບບໍລິ
ເວນທ້ອງສຽງເບື້ອງ ຂວາ ອາການ
ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນພະຍາດຕັບທີ່ຮຸນແຮງ
(ຕັບອັກເສບ)

ຜິວໜັງ: ເຈັບ, ມີສີແດງ, ຄັນແສບ,
ຫ້າວແຕກ,ຄັນຄາຍ, ທາດເຄມີພາໃຫ້
ໜັງລອກ, ອາການແພ້ , ເປັນແຜເປື່ອຍ
ແລະ ມະເຮັ້ງ.

ອາການອື່ນໆ:

- ທ່ານຈະຮູ້ສຶກງຸດງິດແລະໃຈຮ້າຍ
- ຕິວສັ່ນ ຫຼື ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວກວ່າ
  ເກົ່າຮູ້ສຶກເມື່ອຍ, ມືນເມົາ ຫຼື ບໍ່
  ສາມາດຄິດອອກຢ່າງຈະແຈ້ງດີ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດອະທິບາຍວ່າທ່ານ
ມີບັນຫາເຈັບເປັນເຫຼົ່ານີ້ຍ້ອນເຫດໃດ
ກໍ່ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າທ່ານອາດໄດ້ຮັບ
ຜົນຮ້າຍຈາກສານເຄມີ ໂດຍສະເພາະ
ແມ່ນການໃຊ້ສານລະລາຍ ຫຼື ນ້ຳຢາທຳ
ຄວາມສະອາດ, ຢາປາບສັດຕູພືດ ຫຼື
ວັດສະດຸທີ່ປະກອບດ້ວຍທາດຊີນ.

ການປ້ອງກັນ:

ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງອັນຕະລາຍຈາກການເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ ຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ຜິວໜັງສຳຜັດກັບສານເຄມີ. ເວລາໃຊ້ນ້ຳຢາເຄມີໃຫ້ໃຊ້ຊິບມືຢາງ(ຫຼືຖົງຢາງ). ເວລາເຮັດວຽກໃນດິນທີ່ມີຢາປາບສັດຕູພືດແລະ ສານອື່ນໆ ໃຫ້ໃຊ້ສິບມືໜາ ແລະ ໃສ່ເກີບເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານເຄມີຢູ່ໃນດິນເຂົ້າຮ່າງກາຍ.
- ເມື່ອໄດ້ຈັບບາຍສານເຄມີແລ້ວໃຫ້ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ. ຖ້າວ່າໄດ້ໃຊ້ສານເຄມີທີ່ມີຄວາມແຮງສູງເຊັ່ນ : ຢາປາບສັດຕູພືດໃຫ້ປ່ຽນເສື້ອຜ້າ ແລະ ອາບນ້ຳສາກ່ອນຈຶ່ງກິນເຂົ້າ ຫຼື ກ່ອນຈະເຂົ້າໃນເຮືອນ. ເວລາຊັກເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ໃຊ້ກັບເຄມີນັ້ນໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຖົງມືຢາງເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຫາຍໃຈເອົາອາຍລະເຫີຍຂອງສານເຄມີ. ເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດລ່ວງດີ. ເວລາເຮັດວຽກກັບສານເຄມີໃຫ້ໃຊ້ໜ້າກາກ ຫຼື ໃຊ້ຜ້າແພປົກຄຸມ ດັງ ແລະ ປາກ.
- ເອົາສິ່ງທີ່ເປັນສານເຄມີມ້ຽນຫ່າງໄກຈາກອາຫານ. **ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ພາຊະນະບັນຈຸສານເຄມີມາໃຊ້ເປັນພາຊະນະເກັບມ້ຽນອາຫານ ຫຼື ນ້ຳກິນ** ເຖິງວ່າຈະລ້າງດີແລ້ວກໍ່ຕາມ. ເຖິງແມ່ນວ່າພາຊະນະບັນຈຸເຄມີຈະລ້າງຈົນສະອາດປານໃດກໍ່ຕາມ ມັນຍັງມີສານເຄມີເກາະຕິວຢູ່ຫຼາຍ ຊຶ່ງຍັງເປັນພິດຕໍ່ອາຫານ ແລະ ນ້ຳດື່ມ. ບໍ່ໃຫ້ຜົ່ນສີ (ສະເປຣ) ໃກ້ກັບອາຫານ ຫຼື ເວລາທີ່ມີລົມພັດ.

ຖ້າສານເຄມີຟົ້ງເຂົ້າຕາ ໃຫ້ຮີບລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດ 30 ເທື່ອ. ລະວັງບໍ່ໃຫ້ນ້ຳເຂົ້າຕາເບື້ອງທີ່ບໍ່ຖືກເຄມີ. ຖ້າວ່າຕາຖືກເຄມີລອກໃຫ້ຮີບໄປພົບ ອສບ ດ່ວນ.



ເອົາສານເຄມີອອກໄກຈາກເດັກນ້ອຍ. ຕ້ອງຊອກເບິ່ງເຄື່ອງໝາຍສິ່ງເປັນພິດອັນຕະລາຍຈາກກ່ອງສິນຄ້າ ຕົວຢ່າງ ຄື ເຄື່ອງໝາຍແບບຮູບນີ້.



ທາດພິດຈາກສານຊຶມ

ສານຊຶມແມ່ນສິ່ງທີ່ເປັນພິດ ຊຶ່ງມີຢູ່ນ້ຳວັດຖຸບາງຊະນິດຕົວຢ່າງ: ເຄື່ອງດື່ມເຜົ້າ, ນ້ຳສີ, ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ ແລະ ໝໍ້ໄຟ. ການຮັບສານພິດຈາກຊຶມແມ່ນມັກເກີດຂຶ້ນເວລາຄົນເຮົາກິນອາຫານຈາກພາຊະນະເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົ້າທີ່ເຄືອບດ້ວຍວັດສະດຸເຫຼື້ອມຊຶ່ງປະກອບມີສານຊຶມຢູ່ນ້ຳ ຫຼື ວ່າເວລາກິນອາຫານທີ່ມີຝຸ່ນຂອງ ສານຊຶມເຈືອປົນຢູ່ນ້ຳ. ນອກນີ້ຄົນເຮົາຍັງໄດ້ຮັບສານພິດເວລາຫາຍໃຈສູບເອົາອາກາດທີ່ມີສານຊຶມ ຫຼື ຫາຍໃຈສູບເອົາອາຍນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟທີ່ມີສານຊຶມ. ສານຊຶມເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກນ້ອຍອ່ອນ ແລະ ເດັກທົ່ວໄປ. ມັນອາດຈະພາໃຫ້ເດັກເກີດມາມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ,ເຕີບໂຕຊ້າ, ສະໝອງຖືກທຳລາຍ (ອາດຖືກທຳລາຍແບບ ຖາວອນ) ແລະ ອາດພາໃຫ້ເສຍຊີວິດ. ເວລາຖືພາໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການເຮັດວຽກກັບສານຊຶມ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງເຮັດວຽກກັບສານຊຶມ ທ່ານຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານຄື:

- ບໍ່ໃຫ້ຝຸ່ນເຄືອບສີເຫຼື້ອມຖືກ[illegible] ຫຼື ເຂົ້າປາກ.
- ບໍ່ໃຫ້ເດັກເຂົ້າໃກ້ບໍລິເວນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ.
- ເວລາເຮັດອະນາໄມໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຊຸ່ມນ້ຳດີກວ່າ ໃຊ້ຟອຍປັດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຝຸ່ນລະອອງຂອງສານຊຶມຈະປິວ ຂຶ້ນໄປນ້ຳອາກາດ.
- ເມື່ອເຮັດວຽກແລ້ວຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດການຊຽມຫຼາຍ ແລະ ທາດເຫຼັກ(ເບິ່ງໜ້າ 175 ແລະ 176). ອາຫານ ເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານຊຶມເຂົ້າໄປໃນເລືອດ.

ການນັ່ງ ຫຼື ຢືນ ເຮັດວຽກເປັນ ເວລາດົນນານ

ຖ້າທ່ານນັ່ງ ຫຼື ຢືນເຮັດວຽກເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ທ່ານຈະພົບກັບບັນຫາທາງສຸຂະພາບ. ອາການເຈັບທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນນັ້ນອາດຈະສະແດງອອກໃຫ້ຮູ້ໃນຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ບັນຫາທັງໝົດຈາກສິ່ງນີ້ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້.



ບັນຫາສຸຂະພາບ:

ເຈັບຫຼັງແລະເຈັບຄໍ: ບັນຫານີ້ເກີດຈາກການນັ່ງເຮັດວຽກດົນໆ ແບບເຮັດຫຼັງກົ່ງ ຫຼື ຢືນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ. ເສັ້ນເລືອດຂອດ, ຕີນໃຄ່ໂພງ ແລະ ເປັນກຸ່ມເລືອດຊ້ຳຢູ່ແຄ່ງຂາ. ຖ້າທ່ານຢືນຫຼືນັ່ງເປັນເວລາດົນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໝູນວຽນຍາກຈາກແຄ່ງຂາໄປຫາສ່ວນບົນຂອງຮ່າງກາຍ ໂດຍສະເພາະເວລານັ່ງແບບເອົາຂາໄຂ່ວກັນ.

ການປ້ອງກັນ:

- ເວລາພັກຜ່ອນຕ້ອງຍ່າງໄປມາ. ຫາໂອກາດລຸກຍ່າງຢູ່ພາຍໃນຫ້ອງເຮັດວຽກ ຫຼື ຢ່າງໜ້ອຍກໍ່ຕ້ອງຢຽດແຄ່ງຂາໃນເວລາເຮັດວຽກທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃສ່ຖົງຕີນ ຫຼື ຖົງເທົ້າທີ່ຍາວກາຍຫົວເຂົ່າ.
- ຫັດກາຍບໍລິຫານຕາມທ່າຕ່າງໆທີ່ຊີ້ບອກຢູ່ລຸ່ມນີ້ ໃນເວລາທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີອາການກ້າມເນື້ອເຄັ່ງ ຫຼື ເຈັບປວດ. ໃຫ້ເຮັດຄືນໄປມາ 2 ຫຼື 3 ເທື່ອ ແບບຊ້າໆ ແລະ ຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ.

ຫົວ



ຄ່ອຍໆໝູນເປັນວົງກົມ

ບ່າໄຫລ່



ໂຍກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນລົງ. ໝູນບ່າໄປໜ້າແລະຫຼັງ ແລະ ຄືງບ່າໄຫ່ໄປເບື້ອງຫຼັງ

ແອວ ແລະ ສ່ວນບົນ

ຢືນໃຫ້ຫຼັງຊື່ ແລະ ປິ່ນໄປທາງຂ້າງ. ທ່ານບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຫຼັງເຈັບແອວໃນເວລາຫັດກາຍທ່ານີ້.



ຖ້າທ່ານນັ່ງເຮັດວຽກ:

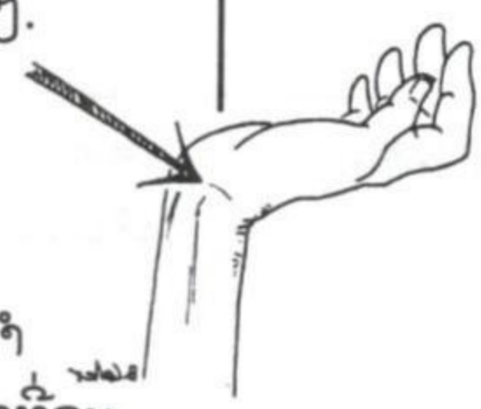
- ໃຊ້ຕັ່ງນັ່ງເຮັດແບບຫຼັງຊື່ ແລະ ເວລາດຽວກັນກໍ່ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຫົວ, ຄໍ ແລະ ບ່າໄຫລ່ຢູ່ໃນທ່າຕັ້ງຊື່.ໃຊ້ຜ້າພັບເຂົ້າກັນ ຫຼື ໝອນນ້ອຍໜູນຫຼັງຖ້າຫາກວ່າມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.
- ຖ້າມີຄວາມຈຳເປັນທ່ານກໍ່ຄວນປັບລະດັບຂອງຕັ່ງນັ່ງ ຫຼື ໂຕະເຮັດວຽກເພື່ອໃຫ້ທ່ານນັ່ງໃນທ່າສະດວກດີ. ທ່ານອາດເອົາເບາະຮອງນັ່ງມາໃສ່ຕັ່ງນັ່ງ ຫຼື ເອົາກ້ອນວັດຖຸໃດໜຶ່ງມາໜູນຕີນໂຕະ ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານປັບລະດັບ.
- ບໍ່ໃຫ້ນັ່ງເອົາຂາກ່າຍຫົວເຂົ່າ.
- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງຄັບເກີນໄປ.

ຈຸດຕໍ່ກັນຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍມະນຸດແມ່ນບ່ອນທີ່ກະດູກຕໍ່ກັນ. ຢູ່ໃນບ່ອນຕໍ່ຕ່າງໆນັ້ນກະດູກ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໄດ້ຖືກດຶງຈ່ອງເຂົ້າກັນດ້ວຍເສັ້ນເອັນ. ຖ້າຄົນເຮົາເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແບບຈັ່ງຫວະດຽວໄປເລື້ອຍໆ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເອັນຮັບການກະທົບກະເທືອນ. ວຽກຂອງຊາວນາ ແລະ ກຳມະກອນໂຮງງານມັກພົບບັນຫາເຈັບຂໍ້ແຂນ ແລະ ແຂນສອກ. ອາການເຈັບຫົວເຂົ່າມັກຈະເກີດກັບຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກບ້ານ ແລະ ຜູ້ອອກແຮງງານອື່ນໆ ທີ່ຕ້ອງໄດ້ຄູ້ເຂົ່າລົງເລື້ອຍເປັນເວລາດົນ.

ການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແບບຈັ່ງຫວະດຽວເປັນເວລາດົນ

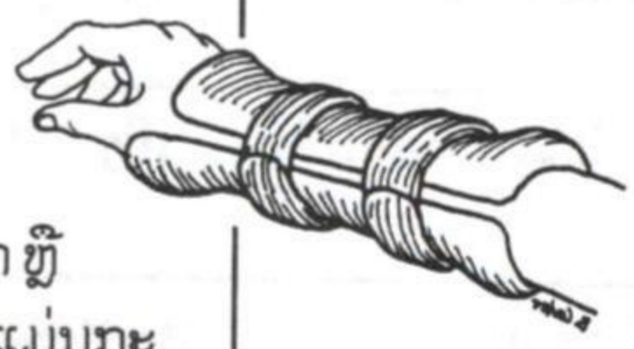
ອາການ:

- ຮູ້ສຶກເຈັບແລະຂັດເຄືອງຢູ່ບ່ອນທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຈັ່ງຫວະດຽວແບບຊ້ຳເກົ່າເລື້ອຍໆ.
- ທ່ານຈະຮູ້ສຶກເຈັບຂໍ້ມືໂດຍສະເພາະເວລາພັບຂໍ້ມືເຂົ້າຊ້າໆ.
- ຮູ້ສຶກເຈັບສຸບເວລາເອົາມືຍົ່ມຂໍ້ແຂນ ແລ້ວນ່ຽມໄປມາ.



ວິທີປິ່ນປົວ:

- ວາງຂໍ້ແຂນຢູ່ໃນທ່າສະບາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກທ່ານຕ້ອງໃຊ້ຜ້າຮັດພັນໃຫ້ຂໍ້ແຂນຊື່ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ພະຍາຍາມເຮັດຕາມວິທີປ້ອງກັນ ດັ່ງຂ້າງລຸ່ມ.
- ໃຊ້ດ້າມຮອງອ່ອນໆມາຮອງຂໍ້ແຂນ ແລ້ວເອົາແພມາຄຸງໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນເຄື່ອນໄປມາ. ເອົາຜ້າຄຸງດ້າມຮອງທີ່ເຮັດດ້ວຍໄມ້ບາງໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຂໍ້ແຂນຊື່. ຄວນມັດຜ້າຄຸງໃຫ້ແໜ້ນສົມຄວນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຂໍ້ແຂນເໜັງໄດ້ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ແໜ້ນເກີນໄປເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼວຽນຍາກ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນມຶນ. ເວລາເຮັດວຽກກໍ່ຕ້ອງຄຸງດ້າມໃສ່ແຂນແມ່ນກະທັ້ງແຕ່ເວລາພັກຜ່ອນ ຫຼືເວລານອນ.



- ຖ້າຂໍ້ແຂນເຈັບ ຫຼື ໃຄ່ໃຫ້ກິນຢາແອດສ໌ປີຣິນ (aspirin) ຫຼື ກິນຢາແກ້ປວດ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການອັກເສບ. ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນອີບຂໍ້ແຂນກໍ່ຈະຊ່ວຍຫຼຸດອາການເຈັບ ແລະ ການໃຄ່ບວມ.
- ຖ້າຂໍ້ແຂນຍັງບໍ່ຫາຍດີພາຍໃນ 6 ເດືອນ ໃຫ້ໄປພົບແພດ. ເພິ່ນອາດຈະສັກຢາໃສ່ຂໍ້ແຂນ ຫຼື ອາດຈະຜ່າຕັດຂໍ້ແຂນຂອງທ່ານ.



ຢາແກ້ປວດ

ວິທີປ້ອງກັນ:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ທ່ານປ່ຽນມື ແລະ ທ່າເຮັດວຽກຕາມສົມຄວນ. ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ເບັດຂໍ້ແຂນຫຼາຍ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຍົ່ມຂໍ້ແຂນຫຼາຍເກີນໄປ.
- ພະຍາຍາມຝຶກຂໍ້ແຂນທຸກໆຊົ່ວໂມງ ໂດຍທີ່ໝູນໄປຫຼາຍທິດທາງເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເອັນ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຢືດຕົວ ແລະ ແຂງ ແຮງ. ຖ້າຫາກຮູ້ສຶກເຈັບກໍ່ໃຫ້ຝຶກຄ່ອຍໆ ແລະ ຊ້າໆ.

➤ *ຖ້າຂໍ້ແຂນມີສີແດງ ຫຼື ອອກຮ້ອນອາດຈະເປັນຍ້ອນການຊຶມເຊື້ອ. ສະນັ້ນ ໃຫ້ຮີບໄປພົບ ອສບ ທັນທີ.*

ວຽກທັດຖະກຳ

ວຽກທັດຖະກຳສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເຮັດຢູ່ຕາມບ້ານເຮືອນ ຊຶ່ງເປັນບ່ອນທີ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກແບບໂດດດ່ຽວ. ສະນັ້ນແມ່ຍິງຈຶ່ງບໍ່ຄ່ອຍຈະຮູ້ບັນຫາທີ່ຈະເກີດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວິທີປ້ອງກັນບັນຫາ.

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຈາກການເຮັດວຽກທັດຖະກຳ .

ວຽກທັດຖະກຳ ⟶	ບັນຫາ ⟶	ວິທີແກ້ໄຂ
ວຽກເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ	ພະຍາດປອດຄ້າຍຄືກັນກັບ ບັນຫາຂອງພວກຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່ (ເກີດເນື້ອໃຍ,ຄາບຂີ້ຝຸ່ນທີ່ສູບເຂົ້າໄປ).	ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູໃຫ້ອາກາດລ່ວງດີ ຖ້າມີໄຟຟ້າໃຫ້ເອົາພັດລົມເປົ່າອາກາດອອກໃຊ້ໜ້າກາກເພື່ອປ້ອງກັນຂີ້ຝຸ່ນ.
ທາສີໃສ່ເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ	ຮັບສານຊຶມທີ່ເປັນພິດ	ເບິ່ງ “ການຮັບສານຊຶມທີ່ເປັນພິດ” ໜ້າ 459.
ຫຍິບຜ້າ , ຖັກແສ່ວ, ຕ່ຳທູກ	ບັນຫາຕາ, ເຈັບຫົວ, ເຈັບແອວ, ເຈັບຄໍ, ເຈັບຂໍ້	ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເພີ່ມແສງສະຫວ່າງໃນບ່ອນເຮັດວຽກແລະພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ. ເບິ່ງຕື່ມໃນ “ນັ່ງ ແລະ ຢືນເຮັດວຽກດົນເກີນໄປ” ແລະ “ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແບບຈັ່ງຫວະດຽວ”
ເຮັດວຽກກັບຍອງຝ້າຍ ແລະ ເສັ້ນຝ້າຍ	ບັນຫາຫູອດລົມແລະປອດທີ່ສູບເອົາຂີ້ຝຸ່ນແລະເສັ້ນໄຍຝ້າຍ	ເຮັດໃຫ້ລົມລ່ວງດີ (ເບິ່ງຂ້າງເທິງ) ແລະ ໃສ່ເຄື່ອງໜ້າກາກເພື່ອປ້ອງກັນລະອອງຂອງໄຍຝ້າຍ.
ໃຊ້ນ້ຳສີ ແລະ ສີຍ້ອມຜ້າ	ເບິ່ງ “ເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ”	ເບິ່ງຂໍ້ມູນຂອງການປ້ອງກັນ “ການເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ” ໜ້າ 459.
ຜະລິດສະບູ	ຜິວໜັງລະຄາຍເຄືອງ ແລະ ຖືກໄໝ້	ໃຊ້ສົບມືປ້ອງກັນ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນ ບໍ່ໃຫ້ສຳຜັດກັບສານເຄມີ (lye)

ເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ປອດໄພ

ໂຮງຈັກໂຮງງານຫຼາຍແຫ່ງມັກມີສະພາບແວດລ້ອມເຮັດວຽກທີ່ບໍ່ປອດໄພ, ຕົວຢ່າງຄື:

- ປ່ອງຢ້ຽມແລະປະຕູຖືກປິດ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ກຳມະກອນອອກຈາກໂຮງງານ ບໍ່ໄດ້ໃນເວລາເກີດເຫດສຸກເສີນ ແລະ ທັ້ງເປັນການກີດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ອາກາດລ່ວງດີ.
- ສຳຜັດກັບສານພິດໂດຍກົງເຊັ່ນ: ສານເຄມີ, ແສງກຳມັນຕະພາບລັງສີ ໂດຍບໍ່ມີເຄື່ອງປ້ອງກັນແຕ່ຢ່າງໃດເລີຍ.
- ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ບໍ່ຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພ.
- ສິ່ງພາໃຫ້ເກີດໄຟໄໝ້ ເຊັ່ນ ສາຍໄຟຟ້າເປືອຍ, ສານເຄມີ ຫຼື ອາຍລະເຫີຍທີ່ເກີດໄຟໄໝ້ງ່າຍ.
- ບໍ່ມີນ້ຳດື່ມສະອາດ, ບໍ່ມີຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ຫ້ອງສ້ວມຖ່າຍ ຫຼື ບໍ່ມີຊົ່ວໂມງພັກຜ່ອນ.



ຖ້າສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຂອງທ່ານຮ້ອນຫຼາຍໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະກິນອາຫານເຄັ່ນໂດຍສະເພາະແມ່ນເວລາຖືພາມານ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກຈະເປັນລົມຍ້ອນອາກາດຮ້ອນຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.



ສະພາບແລະເງື່ອນໄຂການເຮັດວຽກຈະເປັນແບບເກົ່າໄປເລື້ອຍໆ ຖ້າວ່າກຳມະກອນບໍ່ພ້ອມກັນຮຽກຮ້ອງເພື່ອຫາທາງແກ້ໄຂ. ແຕ່ວ່າບາງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ທ່ານສາມາດຊ່ວຍກັນປ້ອງກັນບັນຫາ:

- ໃນເມື່ອທ່ານໄດ້ຮັບວຽກໃໝ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳວິທີໃຊ້ເຄື່ອງອຸປະກອນ ແລະສານເຄມີໃນໂຮງງານຢ່າງປອດໄພ. ຕ້ອງໝັ່ນຖາມຜູ້ທີ່ເຄີຍເຮັດວຽກກັບເຄື່ອງຈັກ ຫຼື ສານເຄມີແບບດຽວກັນມາກ່ອນ.
- ດີທີ່ສຸດຕ້ອງນຸ່ງເຄື່ອງປ້ອງກັນເຊັ່ນວ່າ: ໝວກ, ໜ້າກາກ, ຊົບມື ຫຼື ເຄື່ອງກັນສຽງ. ເວລາເຮັດວຽກກັບເຄື່ອງຈັກບໍ່ໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມ. ຖ້າຜົມ ຍາວຕ້ອງມັດ ຫຼື ໃສ່ໝວກ.

ການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ



ການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ ແມ່ນການໃຊ້ ກຳລັງບັງຄັບທາງເພດ ຈາກນາຍຈ້າງ, ຜູ້ຈັດການ, ຫຼື ຜູ້ຊາຍໃດໜຶ່ງຕໍ່ກັບແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງ. ໃນນີ້ລວມເຖິງການປາກເວົ້າທີ່ກ່າວເຖິງເລື່ອງເພດທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງໜ້າອາຍ, ການລູບຄຳ ເພື່ອປຸກອາລົມເພດ ຫຼື ເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງ ຍອມຕົວ. ແມ່ຍິງທຸກຄົນລ້ວນແຕ່ຢູ່ໃນຄວາມອັນຕະລາຍຕໍ່ການຖືກລ່ວງເກີນທາງເພດ ບໍ່ວ່າຈະເຮັດຢູ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງຕົນເອງ ຫຼື ຢູ່ໂຮງງານໃນຕົວເມືອງ. ມັນມີຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະກ່າວຄຳວ່າ "ບໍ່" ຕໍ່ການລ່ວງເກີນທາງເພດ:

- ຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຢ້ານວ່າຕົນເອງຈະເສຍວຽກເຮັດເພາະວ່າຕ້ອງການຫາເງິນລ້ຽງຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວ.
- ຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຖືກບົ່ງຕົວ ເພື່ອເຮັດຕາມຄວາມປະສົງຂອງຜູ້ຊາຍອາວຸໂສ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີອຳນາດໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
- ຜູ້ຊາຍທີ່ບັງຄັບອາດເປັນສາຍພີ່ນ້ອງຊຶ່ງແມ່ຍິງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງບໍ່ອາດປະຕິເສດ ຫຼື ຮ້ອງຟ້ອງໄດ້ ເພາະຢ້ານຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນຈະເສຍໜ້າ.

ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບໃດກໍ່ຕາມການລ່ວງເກີນທາງເພດຕໍ່ແມ່ຍິງແມ່ນເລື່ອງ ທີ່ຜິດພາດ ແລະ ທັງເປັນການຝ່າຝືນກົດໝາຍຂອງຫຼາຍປະເທດ. ຖ້າທ່ານຖືກລ່ວງເກີນທາງເພດທ່ານຕ້ອງເລົ່າເລື່ອງນີ້ແບບລັບໆ ໃຫ້ຄົນທີ່ເຮົາເຊື່ອຖືໃກ້ຊິດທີ່ສຸດ ເພື່ອປຶກສາຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ທ່ານອາດຈະປຶກສາລະຫວ່າງແມ່ຍິງດ້ວຍກັນ. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດຫຼີກພົ້ນຈາກການຖືກບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດກໍ່ຕາມ ທ່ານຄວນເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ແມ່ຍິງຄົນອື່ນເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວິທີປ້ອງກັນເຂົາເຈົ້າເອງ.

ການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ



ການຂົ່ມຂືນແລະ ບັງຄັບທາງເພດ

➤ *ຢູ່ບາງປະເທດການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດຈະຖືກເອີ້ນວ່າ "ແນວທາງທີ່ຫຼົ່ມເຫຼວ" ທັງນີ້ກໍ່ຍ້ອນວ່າມີແມ່ຍິງຖືກໄລ່ອອກການຫຼາຍ ຍ້ອນພວກເຂົາບໍ່ຍອມຕໍ່ການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດຂອງເຈົ້ານາຍ.*

ທ່ານສາມາດເຮັດຫຍັງແດ່ ເພື່ອຢຸດຕິການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ :

- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຜູ້ຊາຍທີ່ມັກບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດຕໍ່ແມ່ຍິງໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
- ບໍ່ໃຫ້ໄປໃສມາໃສກັບນາຍຈ້າງທີ່ເປັນເພດຊາຍຕາມລຳພັງ.
- ຊອກເບິ່ງວ່າມີກົດໝາຍປ້ອງກັນແມ່ຍິງຈາກການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ ຫຼື ບໍ່.

ການຍ້າຍຈາກຖິ່ນຖານ

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຕ້ອງເຮັດວຽກຫ່າງໄກຈາກຄອບຄົວ. ບາງຄົນຕ້ອງເດີນທາງໄປເຮັດວຽກຢູ່ໄກຈາກເຮືອນ ໃນແຕ່ລະວັນ ແລະ ອີກຫຼາຍຄົນຕ້ອງຍ້າຍຖິ่นຖານໄປອາໄສຢູ່ເຂດທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບບ່ອນເຮັດວຽກ. ອັນນີ້ເພີ້ນເອີ້ນວ່າ " ການຍ້າຍຈາກຖິ่นຖານ".

ສ່ວນຫຼາຍຈະເຫັນວ່າແມ່ຍິງຊົນນະບົດຈະເຂົ້າສູ່ຕົວເມືອງ ເພື່ອຊອກເຮັດວຽກຢູ່ຕາມໂຮງງານໃຫຍ່ໆ ຫຼືເຮັດວຽກເປັນແມ່ບ້ານຢູ່ຕາມເຮືອນຕ່າງໆ. ແມ່ຍິງບາງຄົນເຂົ້າເຮັດວຽກຢູ່ຕົວເມືອງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນ, ແຕ່ວ່າມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຕ້ອງເຂົ້າສູ່ຕົວເມືອງ ຍ້ອນບໍ່ມີທາງເລືອກໃດທີ່ດີກວ່ານັ້ນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຂາດແຄນອາຫານຢູ່ເຮືອນ ຫຼືວ່າທາງໂຮງງານອາດຈະໃຫ້ເງິນເດືອນສູງ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເງິນທີ່ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ຫາມາໄດ້ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການຢູ່ລອດຂອງຄອບຄົວເຂົາເຈົ້າ.

ຄັ້ງທຳອິດທີ່ແມ່ຍິງໜີຈາກເຮືອນໄປພວກເຂົາອາດຈະຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວ. ພວກເຂົາອາດມີ ຄວາມຢ້ານກົວຫຼາຍແນວ ເພາະວ່າຢູ່ໄກຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ ຜູ້ທີ່ເຄີຍໃຫ້ຄວາມ ຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າ.



ທ່ານຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າຄັ້ງທຳອິດທຸກຄົນກໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວ ຊຶ่งມັນເປັນສິ่งທຳມະຊາດຢູ່ແລ້ວ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງປະການ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຂຶ้ນໃນເມື່ອທ່ານໄປຢູ່ສະຖານທີ່ອື่ນ.

- ສ້າງໝູ່ເພື່ອນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອຊອກຫາເພື່ອນໃໝ່ທີ່ຊ່ວຍທ່ານໄດ້.
- ຊອກຫາທີ່ພັກອາໄສແບບປອດໄພ. ມີຫຼາຍບໍລິສັດທີ่ມີການບໍລິການເຮືອນພັກເປັນຂອງບໍລິສັດເອງ. ບາງເທື่ອຫໍພັກບາງແຫ่ງກໍ่ປອດໄພແລະບາງແຫ่งบໍ่ປອດໄພ . ບາງແຫ่งຄ่າເຊົ່າຫ້ອງລາຄາແພງຫຼາຍແຕ่ຊ້ຳພັດມີສະພາບທີ่บໍ่ເປັນຕາຢ่ູ. ໃນທຳນອງນີ້ບໍລິສັດອາດຈະເອົາລັດເອົາປຽບແມ่ຍິงທີ่ເຮັດວຽກໃຫ້ບໍລິສັດ ເພາະວ່າบໍ่ມີພາກສ่วนໃດມາຄ้ຸมຄອງກວດກາສະພາບຂອງທີ่ພັກອາໄສบ่อนທີ่ກຳມະກອນຍິงพักอยู่.



ຕ້ອງຫຼີกเวັ้นความอันตะลายเชั่น ว่าตอนกางคืนบ่ควบย่างกับบ้านพุ่งคืนดุ่ว.

ບາງເທື่ອວິທີຊອກຫາທີ่ພັກອາໄສแบบปอดไพแม่นท่านต้องซอกด้วยตัวของท่านเอง. อันนี้แม่นตัวอย่างอันหนึ่งที่แม่ยิงกุ่มหนึ่งซอกหาที่พักอาไสด้วยพวกเขาเอง.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນໂຮງງານຕັດຫຍິບໃນນະຄອນ ດາກ້າ , ປະເທດບັງກະລາເທດ ໄດ້ເກີດຄວາມເບື່ອໜ່າຍຕໍ່ສະພາບຂອງຫໍພັກເຂົາເຈົ້າ ເພາະວ່າມັນເປັນບ່ອນທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະມັກພົບກັບບັນຫາການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ. ໂດຍການໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງ ຜູ້ທີ່ມີປະສົບການໃນການບໍລິການ ພວກເຂົາພ້ອມກັນຈັດຕັ້ງຫໍພັກຂຶ້ນ 2 ຫຼັງ. ພວກກຳມະກອນຍິງຈ່າຍເງິນໃຫ້ຫໍພັກ ແຕ່ວ່າພວກເຂົາກໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ສະດວກດີເຊັ່ນວ່າ: ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບອາຫານ, ເຄື່ອງໃຊ້ເຮືອນຄົວ, ຜ້າຫົ່ມ, ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ອື່ນໆ. ພວກກຳມະກອນຍິງເຫຼົ່ານີ້ມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ຢູ່ໃກ້ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ພວກເຂົາ ສາມາດປະຢັດເງິນແຮງງານໄດ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

ແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຕ້ອງເຮັດວຽກຫາເງິນຫຼາຍວິທີຕ່າງໆ: ຂາຍເຄື່ອງໃນຕະຫຼາດ, ເຮັດຫັດຖະກຳຢູ່ເຮືອນ ແລະ ເປັນແມ່ບ້ານຮັບໃຊ້ໃນເຮືອນ ຊຶ່ງລ້ວນແລ້ວແຕ່ເປັນວຽກທີ່ບໍ່ຖືວ່າເປັນຂະແໜງວຽກໃນລະບົບ. ວຽກເຫຼົ່ານີ້ມີການປົກປ້ອງແມ່ຍິງໜ້ອຍທີ່ສຸດ, ສະນັ້ນແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ຈະມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຖືກກີດຂີ່ແລະລ່ວງເກີນສິດທິຂອງເຂົາເຈົ້າ.

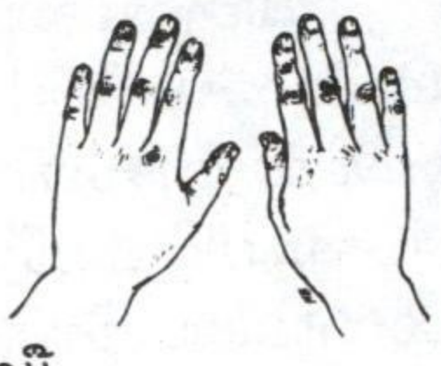
ຜູ້ອອກແຮງງານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່

ວຽກແມ່ບ້ານ:

ຜູ້ເປັນແມ່ບ້ານກໍ່ພົບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຄືກັນກັບຜູ້ອື່ນດັ່ງທີ່ອະທິບາຍຢູ່ໃນບົດນີ້. ເນື່ອງຈາກແມ່ບ້ານເຮັດວຽກຢູ່ເຮືອນຄົນອື່ນເຂົາຈຶ່ງບໍ່ມີສິດຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ມີການປົກປ້ອງໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ບັນຫາທີ່ແມ່ບ້ານພົບມີຄື:

- ມີຄວາມອິດເມື່ອຍ ແລະກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ເຮັດວຽກຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ແລະ ໄດ້ເງິນໜ້ອຍ. ແມ່ນວ່າຕົນເອງຈະແຕ່ງກິນໃຫ້ເຈົ້າຂອງເຮືອນກໍ່ຕາມເຂົາເອງກໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານພຽງເລັກໜ້ອຍ.
- ມີຄວາມຢ້ານກົວຢູ່ເລື້ອຍວ່າຕົນເອງຈະຕົກງານ ແລະ ຈະຖືກເຈົ້າຂອງບ້ານລະແວງສົງໃສແບບບໍ່ເຊື່ອໃຈ. ຖ້າວ່າແມ່ບ້ານມີລູກເຂົາອາດຈະຕົກງານກໍ່ເປັນໄດ້. ຄວາມຫວາດກົວເຫຼົ່ານີ້ ບວກ ໃສ່ກັບຄວາມໂດດດ່ຽວຈາກການຢູ່ຫ່າງໄກຄອບຄົວອາດພາໃຫ້ແມ່ບ້ານມີບັນຫາ ທາງດ້ານຈິດໃຈ.
- ອາດຖືກບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດຈາກເຈົ້າຂອງເຮືອນ ທີ່ເປັນນາຍຈ້າງ (ຜູ້ໃຊ້ແຮງງານ) ເພາະວ່າເຈົ້າຂອງເຮືອນມີອຳນາດອິດທິພົນຕໍ່ການວ່າຈ້າງວຽກຂອງແມ່ບ້ານ.
- ເຈັບປວດຕາມກະດູກ, ຂໍ້ຕ່າງໆ ແລະ ເຈັບກ້າມເນື້ອຈາກການເຮັດວຽກຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ແລະ ທັງໄດ້ຄູ້ເຂົ່າເຮັດວຽກຢູ່ເລື້ອຍໆ.

ການຮັກສາມືຂອງແມ່ຍິງ



ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງທຳຄວາມສະອາດໂດຍໃຊ້ເຄມີເປັນນ້ຳຢາສະລ້າງ ໂດຍທີ່ບໍ່ໃຊ້ຊົບມືກ່ໍຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງກາຍເປັນສີແດງ, ແຕກຫ້າວ, ມີອາການເຈັບແລະແຕກແຫງເປັນຮ່ອງ. ເລັບມືໜາຂຶ້ນ ແລະບໍ່ຈັບກັບເນື້ອເລັບ.

ວິທີແກ້ໄຂ:



- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຊົບມືຢາງ ເພື່ອຮັກສາມື
- ເຮັດວຽກແລ້ວຕ້ອງເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ. ໃຊ້ຄີມທາມື ຫຼື ໃຊ້ວຸ້ນຈາກ ຫວ້ານ ທາງແຂ້ທາໃສ່. ຖ້າເລັບມືເລີ່ມໃຄ່ໜາຂຶ້ນໃຫ້ເອົານ້ຳຢາ Gentian ທາໃສ່ (Gentian Violet).
- ແຕ່ງນ້ຳຢາແລ້ວປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ ຫຼື ໃຊ້ນ້ຳສົ້ມ (ນ້ຳສົ້ມເຕັມຝາປົນນ້ຳ 946 ຊີຊີ) ແລ້ວທາໃສ່ຜິວໜັງ. ທຸກຄັ້ງທີ່ສຳຜັດນ້ຳສະບູ ເມື່ອສຳເລັດວຽກແລ້ວໃຫ້ຈຸ່ມມືລົງນ້ຳຊາເຢັນ ຫຼື ນ້ຳສົ້ມປະມານ 1 ນາທີ.
- ໃຊ້ນ້ຳໃບໄມ້ທີ່ເປັນຢາໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ເພື່ອຫຼຸດອາການຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຕຸ່ມຄັນ,ມືລອກ ຫຼື ຄັນຄາຍ. ເອົາໃບຢາພົ້ນເມືອງມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຄັ້ນເອົານ້ຳແລ້ວເອົາມືແຊ່ລົງເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ

ໃນທະວີບອາຟຣິກາ ພວກແມ່ບ້ານໄດ້ສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນຜູ້ອອກແຮງງານຂຶ້ນ ເພື່ອຮຽກຮ້ອງກົດໝາຍໃຫ້ປົກປ້ອງພວກເຂົາເອງ. ພວກເຂົາເລີ່ມປະຕິບັດວຽກຮ່ວມກັນໂດຍໄປເຄາະປະຕູເຮືອນຕ່າງໆ ແລະ ສຶກສາປະຊາຊົນໂດຍການແຈກໃບໂຄສະນາ ແລະອອກຂ່າວທາງວິທະຍຸ . ປະຈຸບັນເຂົາເຈົ້າໄດ້ສ້າງສະຫະພັນລະດັບຊາດຂຶ້ນແລ້ວ. ພວກເຂົາເຮັດວຽກກັບສະຫະພັນແຮງງານຂອງປະເທດອື່ນ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ບ້ານໄດ້ຮັບຈຳນວນຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກທີ່ຍຸຕິທຳ, ເງິນເດືອນຍຸຕິທຳ,ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຄວາມປອດໄພທາງສັງຄົມ ແລະ ການປ້ອງກັນຕ່າງໆ ທີ່ເປັນພື້ນຖານ.

ມັນແມ່ນວິທີທາງທີ່ດີໃນການສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນແມ່ບ້ານຂຶ້ນ ຕົວຢ່າງຢູ່ທະ ວີບອາຟຣິກາ ເພື່ອປົກປ້ອງສິດທິຂອງກຳມະກອນ. ແຕ່ວ່າມັນກ່ໍເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກສົມຄວນທີ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນແມ່ບ້ານຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງຕົນ ເນື່ອງຈາກວ່າບໍ່ມີສະຫະພັນໃຫຍ່ໆມາສະໜັບສະໜູນ ຫຼື ເປັນຍ້ອນວ່າບໍລິສັດ ນາຍຈ້າງບໍ່ຍອມໃຫ້ສ້າງຕັ້ງ. ໃນກໍລະນີເຊັ່ນນີ້ ພວກກຳມະກອນຍິງສາມາດຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນໄດ້.

ໃນເມື່ອກຸ່ມແມ່ຍິງຫາກເລີ່ມຕົ້ນລວມຕົວກັນເພື່ອຮຽກຮ້ອງເອົາເງື່ອນໄຂການເຮັດວຽກທີ່ດີກວ່າເກົ່າພວກເຂົາມັກຈະຢ້ານກົວຕົນເອງຈະຖືກໄລ່ອອກການ ຫຼື ເຈົ້ານາຍຈະປະຕິບັດສິ່ງບໍ່ດີ ສຳລັບຕົນເອງຖ້າວ່າເພິ່ນຫາກຮູ້ເລື່ອງນີ້. ໃນກໍລະນີນີ້ແມ່ຍິງຕ້ອງເຊື່ອໝັ້ນຊຶ່ງກັນແລະກັນ. ຖ້າວ່າບໍ່ສາມາດລົມກັນເລື່ອງນີ້ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກກ່ໍອາດຈະນັດພົບກັນຢູ່ບ່ອນປິດລັບ ຢູ່ເຮືອນສ່ວນຕົວ ຫຼື ຢູ່ໃນບ້ານ.

ພາກທີ 27

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

	ໜ້າ
ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ	471
ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ	473
ຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ	473
ການສູນເສຍແລະຄວາມຕາຍ	474
ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນ	474
ການບາດເຈັບ (ທາງຮ່າງກາຍ ຫລື ທາງໃຈ)/ຄວາມຊອກຊ້ຳ	475
ບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ	475
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ	**476**
ໂລກຊຶມເສົ້າ	476
ໂລກກະວົນກະວາຍ	477
ປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳໃຈ	478
ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຈັບເປັນທີ່ເກີດຈາກຄວາມກົດດັນ	479
ການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ	**479**
ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ	479
ການສ້າງຄວາມສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ	481
ຝຶກປະຕິບັດວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ	484
ການບໍລິຫານເພື່ອຊ່ວຍປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ	485
ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ທີ່ມີປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳໃຈ	488
ການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນທີ່ຢາກຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ	489
ໂລກຈິດ	**490**
ວິທີການເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນ	**491**

ສຸຂະພາບຈິດ



➤ ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍມີຄວາມສຳຄັນເໝືອນກັນ

ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈກໍ່ຄ້າຍຄືກັນກັບສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈກໍ່ສາມາດເຂັ້ມແຂງແລະອ່ອນເພຍເໝືອນກັນ. ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີຈິດໃຈທີ່ເຂັ້ມແຂງ, ລາວກໍ່ສາມາດມີອາລົມ ແລະ ເຫື່ອແຮງທີ່ຈະເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງລາວເອງ ແລະຂອງຄອບຄົວ, ພ້ອມທັງຊອກຫາບັນຫາແລະວິທີແກ້ໄຂ. ລາວຈະວາງແຜນສຳລັບອະນາຄົດ ແລະ ສ້າງຄວາມສຳພັນກັບຜູ້ອື່ນໄດ້ຢ່າງໜ້າພໍໃຈ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ເກືອບໝົດທຸກຄົນປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະເຮັດສິ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາເຫຼົ່ານັ້ນ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກນັ້ນຫາກແກ່ຍາວໄປ ແລະ ເປັນອຸປະສັກໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງລາວ ເຊັ່ນ ໃນເວລາລາວມີຄວາມກົດດັນກະວົນກະວາຍຈົນບໍ່ສາມາດດູແລຄອບຄົວ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດກໍ່ເປັນໄດ້. ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຍາກກວ່າບັນຫາການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ຊຶ່ງສ່ວນຫຼາຍສາມາດເບິ່ງເຫັນແລະຈັບຕ້ອງໄດ້. ແຕ່ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດກໍ່ຕ້ອງການ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ການປິ່ນປົວຄືກັນກັບບັນຫາການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ໄດ້ສະເໜີກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ ແລະ ສາເຫດຂອງມັນ. ອກນັ້ນກໍ່ຍັງມີຄຳແນະນຳສຳລັບແມ່ຍິງເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນທີ່ມີບັນຫານີ້.

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າການປະກອບສ່ວນຂອງລາວຢູ່ຄອບຄົວ ແລະ ຢູ່ຊຸມຊົນມີຄຸນຄ່າ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງດີ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າ ຊຶ່ງຜູ້ອື່ນໃຫ້ຄວາມນັບຖື.

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງນັ້ນຖືກພັດທະນາມາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ຈະຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍຂຶ້ນກັບການປະຕິບັດຂອງບຸກຄົນສຳຄັນໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງທີ່ປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ ເຊັ່ນ : ພໍ່ແມ່ , ອ້າຍ ແລະ ເອື້ອຍ, ຄົນໃກ້ຄຽງ, ນາຍຄູ ຫຼື ໝໍໄຊຍະສາດຕ່າງໆ. ຖ້າວ່າບຸກຄົນເຫຼົ່ານີ້ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງໃນລັກສະນະທີ່ເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ, ຍ້ອງຍໍເວລາທີ່ ເຂົາເຈົ້າເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງປະສົບຜົນສຳເລັດ ແລະ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຍາກກວ່າເກົ່າ, ພວກແມ່ຍິງທີ່ຖືກປະຕິບັດເຊັ່ນນີ້ຈະເລີ່ມຕົ້ນຮູ້ສຶກວ່າເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ.

ໃນບາງກໍລະນີ, ເດັກຍິງປະເຊີນກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ, ຕົວຢ່າງ: ຖ້າວ່າອ້າຍ ຫຼື ນ້ອງຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ກິນອາຫານ ຫຼື ໄດ້ຮັບການສຶກສາຫຼາຍກວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກວ່າຄຸນຄ່າຂອງເຂົາເຈົ້າມີໜ້ອຍກວ່າ ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນເພດຍິງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຖືກຕຳນິຕິຕຽນຢູ່ເລື້ອຍໆ ຫຼື ບໍ່ມີໃຜສົນໃຈຕໍ່ຜົນງານທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກໜັກໆ, ເຂົາເຈົ້າຈະເຕີບໃຫຍ່ໄປພ້ອມໆກັບຄວາມຮູ້ສຶກປະເມີນຄຸນຄ່າຂອງຕົວເອງຕ່ຳ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ເຊື່ອວ່າຕົນເອງສົມຄວນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າຢ່າງດີ ຈາກຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ດີເທົ່າກັບຜູ້ອື່ນ ຫຼື ໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາໃນເວລາທີ່ເຈັບເປັນແລະໄດ້ພັດທະນາຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃນເມື່ອແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກຄືແນວນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈະຄິດວ່າຄວາມສຳຄັນຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຂາດໄປນັ້ນ ເປັນເລື່ອງທຳມະດາ ແລະ ຖືກຕ້ອງແລ້ວ, ແຕ່ໃນຕົວຈິງແລ້ວມັນບໍ່ຍຸຕິທຳແລະບໍ່ຖືກຕ້ອງ.



ບາງມາລີກາຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າໜ້ອຍກວ່າອ້າຍ ແລະ ນ້ອງຊາຍຂອງລາວ. ຄອບຄົວຂອງລາວຄິດວ່າຜູ້ຊາຍມີຄວາມສຳຄັນພຽງພໍທີ່ຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາ.

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນຂອງການມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຈະຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາ ທີ່ເກີດຂຶ້ນປະຈຳວັນ ແລະ ຍອມຮັບການປ່ຽນແປງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງລາວດີຂຶ້ນ.

➤ *ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຂອງແມ່ຍິງ, ຈະມີອິດທິພົນຕໍ່ການເລືອກທິດທາງກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.*

ສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

ການສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ບໍ່ແມ່ນວຽກງ່າຍດາຍ. ທັງນີ້ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດໃຫ້ຕົວເອງມີຄຸນຄ່າຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຄວາມເຊື່ອຂອງເຂົາເຈົ້າ ຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າເອງອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄວາມເຊື່ອນັ້ນຢູ່ໃນຕົວ.

ການປ່ຽນແປງນັ້ນຕ້ອງເກີດຂຶ້ນທາງອ້ອມ, ໂດຍຜ່ານປະສົບການທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຫັນຕົວເອງໃນຮູບແບບໃໝ່. ການປ່ຽນແປງສາມາດເກີດຂຶ້ນຈາກພື້ນຖານຄວາມເຂັ້ມແຂງທີ່ແມ່ຍິງມີຢູ່ແລ້ວ ເຊັ່ນ: ຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະສ້າງສາຍສຳພັນຢ່າງໃກ້ຊິດແລະຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ຈະຮ່ຳຮຽນເອົາຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່.
ຕົວຢ່າງ:

ຍ້ອນວ່າລາວເປັນເດັກນ້ອຍ, ນາງມາລິກາໄດ້ຖືກຄາດຫວັງໄວ້ວ່າ ລາວຄວນຈະມີດງຽບ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງ. ເມື່ອລາວອາຍຸໄດ້ 18 ປີ, ແມ່ຂອງລາວໄດ້ບັງຄັບໃຫ້ລາວແຕ່ງງານກັບທະຫານຜູ້ໜຶ່ງ. ນາງມາລິກາໄດ້ຮັກມັກກັບຜູ້ຊາຍອີກຜູ້ໜຶ່ງ ແຕ່ແມ່ລາວກໍ່ບໍ່ໄດ້ສົນໃຈ. ທະຫານຜູ້ນັ້ນແມ່ນບຸກຄົນສຳຄັນ.

ຫຼັງຈາກທີ່ແຕ່ງງານ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັນໄດ້ດົນສົມຄວນ ແລະນາງມາລິກາກໍ່ໄດ້ມີລູກ 4 ຄົນ, ຜົວຂອງລາວບໍ່ກັບເຂົ້າມານອນເຮືອນ. ໝູ່ຄູ່ຫຼາຍຄົນໄດ້ເລົ່າສູ່ລາວຟັງວ່າຜົວຂອງລາວຢູ່ກັບແມ່ຍິງອີກຜູ້ໜຶ່ງ. ນາງມາລິກາໄດ້ຈົ່ມສູ່ແມ່ຂອງລາວຟັງ, ແມ່ຂອງລາວເວົ້າວ່າໃຫ້ລາວອົດທົນຢູ່ຕໍ່ໄປ ແລະ ນັ້ນແມ່ນວາດສະໜາຂອງລາວເອງ. ໃນທີ່ສຸດຜົວຂອງລາວກໍ່ອອກຈາກເຮືອນໄປຢູ່ກັບແຟນຂອງລາວ. ນາງມາລິກາຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າແລະຕ້ອຍຕ່ຳຫຼາຍ.

ມື້ໜຶ່ງ, ນາງມາລິກາມີໂອກາດເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການໜຶ່ງທີ່ລາວໄດ້ຮ່ຳຮຽນກ່ຽວກັບການລ້ຽງດູເດັກ ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນບ້ານຂອງລາວ. ລາວຕັດສິນໃຈທົດລອງເບິ່ງ ທັ້ງໆທີ່ລາວບໍ່ເຄີຍເຮັດວຽກຢູ່ນອກເຮືອນຂອງລາວເລີຍ. ການຮ່ຳຮຽນເອົາຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່, ທັງໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆ ໃນເວລາເຂົ້າຮ່ວມການອົບຮົມໄດ້ເຮັດໃຫ້ນາງມາລິກາມີການປ່ຽນແປງ. ລາວເລີ່ມຕົ້ນເຫັນວ່າລາວເອງກໍ່ມີຄຸນຄ່ານອກຈາກຊີວິດສົມລົດຂອງລາວ ແລະ ລາວສາມາດເປັນພະນັກງານພາກສະໜາມທີ່ມີຄວາມສາມາດ. ນາງມາລິກາເລີ່ມຕົ້ນຄິດຫາສິ່ງທີ່ລາວຄາດຫວັງເຮັດໄດ້ເພື່ອຄອບຄົວ ແລະສິ່ງທີ່ລາວຄາດຫວັງໄວ້ວ່າຈະເຮັດໃຫ້ສຳເລັດໃນຊີວິດຂອງລາວ.

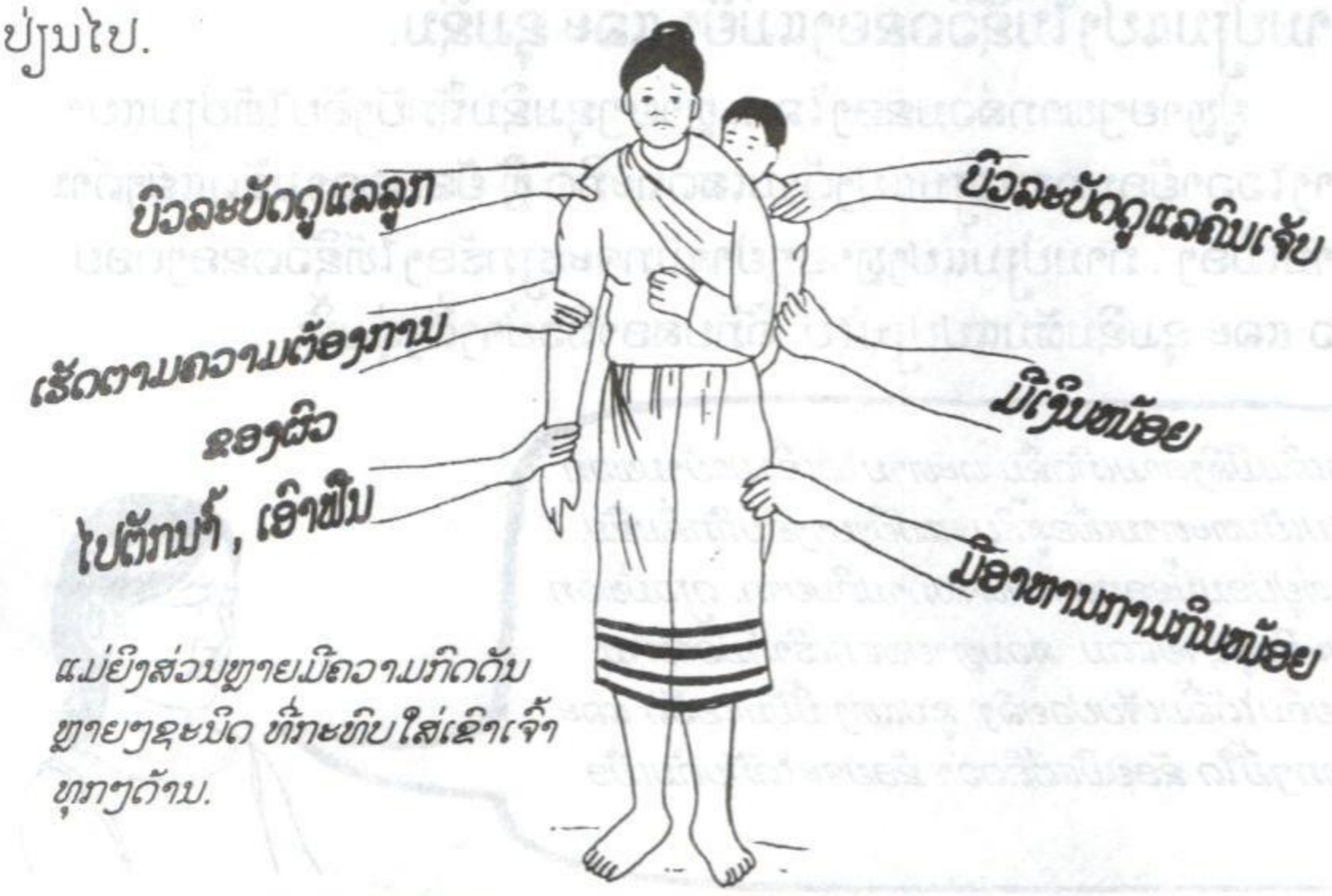


ເມື່ອເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໜຶ່ງ, ນາງມາລິກາ ສາມາດຮຽນເອົາຄວາມຊຳນານໃໝ່ ແລະເຮັດໃຫ້ຄຸນຄ່າຂອງລາວເພີ່ມຂຶ້ນ

ບໍ່ແມ່ນທຸກໆຄົນທີ່ປະເຊີນກັບບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ແມ່ຍິງມັກຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃນເວລາທີ່ຄວາມກົດດັນຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ ມັນຮຸນແຮງເກີນກວ່າຄວາມສາມາດທີ່ຈະຮັບມັນໄດ້ . ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ບໍ່ແມ່ນ ໝົດທຸກໆບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຈະສາມາດຮູ້ເຖິງສາເຫດໄດ້. ບາງຄັ້ງ, ພວກ ເຮົາບໍ່ສາມາດຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງຄົນຜູ້ໜຶ່ງຈຶ່ງມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.

ຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.

ກິດຈະກຳ ແລະ ເຫດການຫຼາຍໆຢ່າງມັກຈະສ້າງຄວາມກົດດັນໃສ່ແມ່ ຍິງເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກົດດັນທັງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ຄວາມ ກົດດັນສາມາດເກີດມາຈາກບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ການເຈັບເປັນ ແລະ ການເຮັດວຽກໜັກ ຫຼື ຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ມັນອາດຈະເກີດມາຈາກເຫດ ການທີ່ກະທົບຈິດໃຈ ເຊັ່ນ: ຄວາມຂັດແຍ້ງຢູ່ໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຖືກຕຳນິຕິຕຽນ ຍ້ອນບັນຫາທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຄວບຄຸມມັນ. ບາງທີ, ບາງເຫດການກໍ່ສາມາດ ນຳເອົາຄວາມກົດດັນມາໃຫ້ແມ່ຍິງເໝືອນກັນ ເຊັ່ນ: ໄດ້ລູກໃໝ່ ຫຼື ປ່ຽນໜ້າ ທີ່ການໃໝ່ ເພາະວ່າເຫດການເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງແມ່ຍິງ ປ່ຽນໄປ.



ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມີຄວາມກົດດັນ ຫຼາຍໆຊະນິດ ທີ່ກະທົບໃສ່ເຂົາເຈົ້າ ທຸກໆດ້ານ.

ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງ ບັນຫາສຸຂະພາບ ຂອງແມ່ຍິງ

➤ *ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບ ຈິດດີ, ແມ່ຍິງຕ້ອງການ ມີອຳນາດໃນການບັນຊາ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ.*

➤ *ມັນແມ່ນເລື່ອງງ່າຍ ທີ່ຈະບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ຄວາມ ກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ເພາະວ່າມັນມີຢູ່ແລ້ວ ແຕ່ ມັນມີຫຼາຍເກີນຄວາມສາ ມາດ ຫຼື ພະລັງງານຂອງ ແມ່ຍິງທີ່ຈະຮັບມັນໄດ້.*

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງປະເຊີນກັບຄວາມກົດດັນທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທຸກໆມື້ ແລະ ເປັນເວລາດົນນານ, ລາວຈະເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າມັນເກີນກຳລັງຂອງລາວ ແລະ ບໍ່ສາມາດຮັບມັນໄດ້ອີກ. ບັນຫານີ້ອາດຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນອີກ ຖ້າລາວ ຖືກສັ່ງສອນມາໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ຜູ້ອື່ນກ່ອນ ແລະ ບໍ່ສົນໃຈຄວາມ ຕ້ອງການຂອງຕົນເອງ. ເນື່ອງຈາກວ່າເວລາສຳລັບພັກຜ່ອນ ຢ່ອນອາລົມ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກົດດັນຂອງລາວນັ້ນມີໜ້ອຍ, ລາວຈຶ່ງອາດຈະບໍ່ສົນໃຈກັບອາການເຈັບເປັນ ຫຼື ອາການຂອງ ການເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ອຳນາດທີ່ຈະປ່ຽນແປງ ສະພາບການຂອງລາວອາດຈະມີຈຳກັດ.



ແມ່ຍິງມັກຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເຈັບ ຫຼື ອ່ອນເພຍ ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວບັນຫາອາດຈະເກີດມາຈາກຄວາມ ບໍ່ຍຸຕິທຳ ແລະບໍ່ຖືກຕ້ອງທີ່ເກີດໃນຊີວິດຂອງລາວ

ຄວາມກົດດັນຊະນິດອື່ນໆທີ່ບໍ່ເກີດເລື້ອຍປານໃດ ແຕ່ກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໄດ້ເໝືອນກັນ:

ການສູນເສຍແລະຄວາມຕາຍ.

ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ສູນເສຍບຸກຄົນ ຫຼື ສິ່ງຂອງທີ່ສຳຄັນ ເຊັ່ນ ຄົນຮັກ, ວຽກງານ, ເຮືອນຊານ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນໃກ້ຊິດ, ລາວຈະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າເສຍໃຈຫຼາຍ. ອາການແບບນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງເຈັບເປັນ ຫຼື ເສຍອົງຄະ.

ຄວາມໂສກເສົ້າເສຍໃຈເປັນການຕອບຮັບປົກກະຕິຂອງມະນຸດຕໍ່ການສູນເສຍ ແລະ ມີຄົນຮັກແພງຕາຍຈາກ. ແຕ່ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີການສູນເສຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍພ້ອມກັນບາດດຽວ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກົດດັນຫຼາຍຢູ່ແລ້ວໃນຊີວິດປະຈຳວັນ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, ບັນຫານີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ອີກ ຖ້າວ່າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດສະແດງຄວາມໂສກເສົ້າຕາມຄວາມເຄີຍຊິນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຕົວຢ່າງເຂົາເຈົ້າຖືກບັງຄັບໃຫ້ໄປຢູ່ໃນຊຸມຊົນທີ່ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ປະຕິບັດຕາມປະເພນີຂອງເຂົາເຈົ້າ.

516

ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈັດການໄວ້ອາໄລຜູ້ລ່ວງລັບໄປແລ້ວ

ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ຢູ່ຫຼາຍໆພາກສ່ວນຂອງໂລກ, ຫຼາຍໆຊຸມຊົນຖືກບັງຄັບໃຫ້ປ່ຽນແປງຢ່າງໄວວາຍ້ອນການປ່ຽນແປງດ້ານເສດຖະກິດ ຫຼື ຍ້ອນຄວາມຂັດແຍ້ງດ້ານການເມືອງ . ການປ່ຽນແປງຫຼາຍໆຢ່າງມັກຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຊີວິດຂອງຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຜັນແປປ່ຽນໄປ, ຄືກັບສອງຕົວຢ່າງດັ່ງລຸ່ມນີ້:



ຂ້ອຍຊື່ນາງ ເອທິນາ, ໃນເວລາເລີ່ມມີສົງຄາມເກີດຂຶ້ນ ທະຫານໄດ້ເຂົ້າມາບ້ານພວກເຮົາ ແລະ ບັງຄັບເອົາຜູ້ຊາຍໄປເປັນທະຫານເພື່ອສູ້ຮົບ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຖືກຂົ່ມຂືນ. ພວກ ເຮົາໜີໄປລີ້ຢູ່ພູເຂົາ , ແຕ່ຢູ່ບ່ອນນີ້ຊອກຫາອາຫານການກິນຍາກ. ດຽວນີ້ພວກເຮົາອາໄສຢູ່ສູນຮັບຕ້ອນອົບພະຍົບຢູ່ຊາຍແດນ. ສ່ວນຫຼາຍພວກເຮົາກໍ່ມີອາຫານ ການ ກິນຢ່າງພຽງພໍ ແຕ່ມີຫຼາຍຄົນໄດ້ລົ້ມເຈັບປ່ວຍລົງ. ສູນແຫ່ງ ນີ້ມັນແອອັດ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍຄົນແປກໜ້າ. ທຸກໆມື້ໃດ ຂ້ອຍມີແຕ່ຄິດວ່າ ຂ້ອຍຈະໄດ້ກັບຄືນເມືອບ້ານຂ້ອຍ ອີກບໍ່ນໍ ?.



ຂ້ອຍຊື່ນາງ ຈູລິນາ, ຜົນຜະລິດຂອງພວກເຮົາຫຼຸດລົງທຸກໆປີ. ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຢືມເງິນທະນາຄານ ແລະ ທ້າພະຍາຍາມຊື້ປຸຍມາໃຊ້, ແຕ່ພວກເຮົາກໍ່ຍັງບໍ່ສາມາດໃຊ້ໜີ້ທະນາຄານໄດ້. ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ໜີອອກຈາກດິນຂອງພວກເຮົາ. ປັດຈຸບັນນີ້ພວກເຮົາອາໄສຢູ່ຕູບນ້ອຍແຖບຊານເມືອງ. ຂ້ອຍຈື່ໄດ້ວ່າແຕ່ກ່ອນ ທຸກໆມື້ໃດຂ້ອຍໄດ້ຍິນສຽງນົກ ທີ່ຮ້ອງຕ້ອນຮັບເຊົ້າມື້ໃໝ່. ແຕ່ດຽວນີ້, ຢູ່ບ່ອນນີ້ບໍ່ມີສຽງນົກ, ມີພຽງແຕ່ສຽງຂອງຂ້ອຍຖືພົ້ນເຮືອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນ.

ຫຼາຍໆຄົນອາດຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃນເວລາທີ່ຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນແຕກແຍກ ຫຼື ຊີວິດມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຈົນວ່າວິທີການຮັບມືກັບບັນຫາທີ່ເຄີຍປະຕິບັດມາບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ.

ຄວາມຊອກຊ້ຳ

ແມ່ຍິງຈະໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳໃນເວລາທີ່ມີເຫດການທີ່ຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນກັບເຂົາເຈົ້າເອງ ຫຼື ກັບຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຮັກ. ບາງຄວາມຊອກຊ້ຳທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ພົບເລື້ອຍໆແມ່ນຄວາມຮຸນແຮງ ທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ເຮືອນ, ການຂົ່ມຂືນ, ສົງຄາມ, ການທໍລະມານ ແລະ ໄພທຳມະຊາດເປັນຕົ້ນ.

ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ 348
ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ 366



ຄວາມຊອກຊ້ຳທຳລາຍສະຫວັດດີພາບຂອງຄົນທັງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ, ຊຶ່ງເປັນຜົນເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນມີຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ປອດໄພ, ບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍ່ເຊື່ອໃຈຜູ້ໃດທັງໝົດຢູ່ໃນໂລກນີ້ ລວມທັງບຸກຄົນອ້ອມຕົວລາວ. ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ຄົນໃຫ້ຜ່ອນຄາຍຄວາມຊອກຊ້ຳລົງນັ້ນ ມັນໃຊ້ເວລາດົນນານສົມຄວນໂດຍສະເພາະຖ້າວ່າຄວາມຊອກຊ້ຳນັ້ນ ເກີດຈາກຄົນເປັນຜູ້ເຮັດບໍ່ແມ່ນເກີດຈາກທຳມະຊາດ. ຖ້າວ່າຄວາມຊອກຊ້ຳເກີດຂຶ້ນຕັ້ງແຕ່ແມ່ຍິງຍັງນ້ອຍຢູ່ກ່ອນທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຈະເຂົ້າໃຈແມ່ນຫຍັງໄດ້ເກີດຂຶ້ນນັ້ນ, ສາມາດມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຊີວິດຂອງລາວ ໂດຍທີ່ລາວບໍ່ຮູ້ກໍ່ມີ.

ບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ໄດ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍກໍ່ມີເຊັ່ນ:

- ຮໍໂມນແລະການປ່ຽນແປງອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ.
- ໂລກຂາດອາຫານ.
- ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ເຊັ່ນ ຊຶມເຊື້ອໂລກເອດ.
- ເປັນພະຍາດຕັບ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.
- ມີປະລິມານຢາຫຼາຍໂພດ ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາບາງຊະນິດ.
- ຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມຶນເມົາອື່ນໆ.
- ເສັ້ນເລືອດຕີບຢູ່ສະໝອງ, ໂລກຊຶມເສົ້າ ແລະ ກະທົບຫົວ.

ໃນເວລາທີ່ປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ຄິດເຖິງສາເຫດທີ່ມາຈາກບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢູ່ສະເໝີ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ອີກວ່າ, ອາການທີ່ສະແດງອອກທາງດ້ານຮ່າງກາຍສາມາດເປັນອາການຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເໝືອນກັນ.

ຊຶມເຊື້ອໂລກເອດ 312
ໃຊ້ຢາຫຼາຍໂພດ 545
ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາ 544
ການຕິດຢາເສບຕິດ ແລະ ສິ່ງມຶນເມົາໂລກ 494
ຊຶມເສົ້າ 142

ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ



ການຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມຶນເມົາ

➤ *ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວໂລກຈິດໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 479*

➤ *ບາງທີເພິ່ນກໍ່ເອີ້ນວ່າ "ຕອມໃຈ" ຫຼື ວ່າ "ສິ້ນຫວັງ".*

ເຖິງວ່າຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຫຼາຍຊະນິດ, ແຕ່ບັນຫາທີ່ພົບເລື້ອຍຢູ່ນຳແມ່ຍິງແມ່ນຄວາມກະວົນກະວາຍ, ໂລກຊຶມເສົ້າ ແລະ ການຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມຶນເມົາ. ຢູ່ຊຸມຊົນສ່ວນຫຼາຍ, ແມ່ຍິງມັກຈະມີບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.

ເພື່ອຈະບົ່ງມະຕິວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນໂລກຈິດ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນ ໃຫ້ຄຳນຶງເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້ຄື:

- ຂອບເຂດລະຫວ່າງການຕອບຮັບປົກກະຕິຕໍ່ເຫດການຂອງຊີວິດ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດນັ້ນບໍ່ຈະແຈ້ງ.
- ຄົນສ່ວນຫຼາຍມີອາການທີ່ຈະກ່າວເຖິງໃນຕໍ່ໄປນີ້ໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າປະເຊີນກັບບັນຫາໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.
- ອາການຂອງໂລກຈິດຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຊຸມຊົນ. ພຶດຕິກຳທີ່ຄົນຂ້າງນອກຊຸມຊົນເຫັນວ່າ ແປກປະຫຼາດອາດຈະເປັນເລື່ອງປົກກະຕິຂອງປະເພນີໃນຊຸມຊົນນັ້ນ.

ໂລກຊຶມເສົ້າ (ມີຄວາມໂສກເສົ້າຢ່າງສຸດຊຶ້ງ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກອັນໃດໝົດ)



ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຈະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ຖ້າລາວປະເຊີນກັບຄວາມສູນເສຍ ຫຼື ມີຄົນຮັກແພງໃກ້ຊິດຕາຍຈາກ, ແຕ່ລາວອາດຈະມີບັນຫາໂລກຈິດ ຖ້າອາການຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາດົນນານ.

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຕະຫຼອດເວລາ.
- ນອນບໍ່ຫຼັບ ຫຼື ນອນຫຼາຍໂພດ.
- ບໍ່ສາມາດຄິດໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງ.
- ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕ່ຶກໃດຈະກຳທີ່ມ່ວນຊື່ນ, ບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການ ທາງເພດ.
- ມີອາການທາງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ເຈັບຫົວ ຫຼື ບັນຫາກະເພາະລຳໄສ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນຈາກການເຈັບເປັນທາງຮ່າງກາຍ.
- ການເຄື່ອນໄຫວໄປມາເຊື່ອງຊ້າ.
- ບໍ່ມີແຮງທີ່ຈະເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ.
- ຄິດເຖິງຄວາມຕາຍ ຫຼື ຂ້າຕົວເອງຕາຍ.

ການຂ້າຕົວເອງ

ໂລກຊຶມເສົ້າທີ່ຮ້າຍແຮງສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ເປັນໂລກນີ້ ຂ້າຕົວເອງຕາຍໄດ້. ເກືອບວ່າທຸກໆຄົນເຄີຍຄິດທີ່ຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ, ແຕ່ຖ້າວ່າຄວາມຄິດນີ້ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຫຼື ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນແບບນີ້ ຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອທັນທີ. ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 489 ກ່ຽວກັບວິທີການຊອກຮູ້ວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຂ້າຕົວເອງ ແລະ ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອ.

ໂລກກະວົນກະວາຍ (ຄວາມຮູ້ສຶກສັບສົນ ຫຼື ກັງວົນ)

ທຸກໆຄົນຮູ້ສຶກສັບສົນຫຼືກັງວົນ ເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ. ເມື່ອຄວາມຮູ້ສຶກແບບນີ້ເກີດຂຶ້ນຈາກສະພາບອັນໜຶ່ງ, ມັນຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນ. ແຕ່ຖ້າວ່າຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ຍັງສືບຕໍ່ ຫຼື ມີຄວາມຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ມັນເກີດຂຶ້ນໂດຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດນັ້ນມັນອາດຈະແມ່ນບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກມີຄວາມກົດດັນແລະກັງວົນຢ່າງບໍ່ມີເຫດຜົນ
- ມືສັ່ນ
- ເຫື່ອອອກ
- ຮູ້ສຶກວ່າຫົວໃຈຕີແຮງ, ທັງໆທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນໂລກຫົວໃຈ
- ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຈະຄິດໄດ້ຢ່າງເປັນລະບົບ
- ໃນເວລາທີ່ບໍ່ພໍໃຈ, ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດຊະນິດນີ້ມັກຈະຈົ່ມວ່າຕົນເອງ ເຈັບບ່ອນນັ້ນເຈັບບ່ອນນີ້ ທັງໆທີ່ລາວກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍແຕ່ຢ່າງໃດ.



ມີຄວາມຢ້ານກົວ ຢ່າງໜວງໜາຍແມ່ນອາການຮ້າຍແຮງຂອງໂລກຈິດຊະນິດນີ້. ຄວາມຢ້ານກົວນັ້ນອາດຈະເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ສາມາດເປັນຕໍ່ເນື່ອງເປັນໜາຍໆນາທີເຖິງຊົ່ວໂມງກໍ່ເປັນໄດ້. ນອກຈາກຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ອາການຂ້າງເທິງນັ້ນ, ຄົນເຈັບມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຄ້າຍຄືຈະເປັນລົມເສຍສະຕິ. ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກເຈັບໜ້າເອິກ (ແໜ້ນໜ້າເອິກ), ຫາຍໃຈຍາກ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າຈະມີອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນ.

➤ *ບາງຄັ້ງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກກະວົນກະວາຍມັກຈະຖືກເວົ້າວ່າ: "ເປັນປະສາດ"*

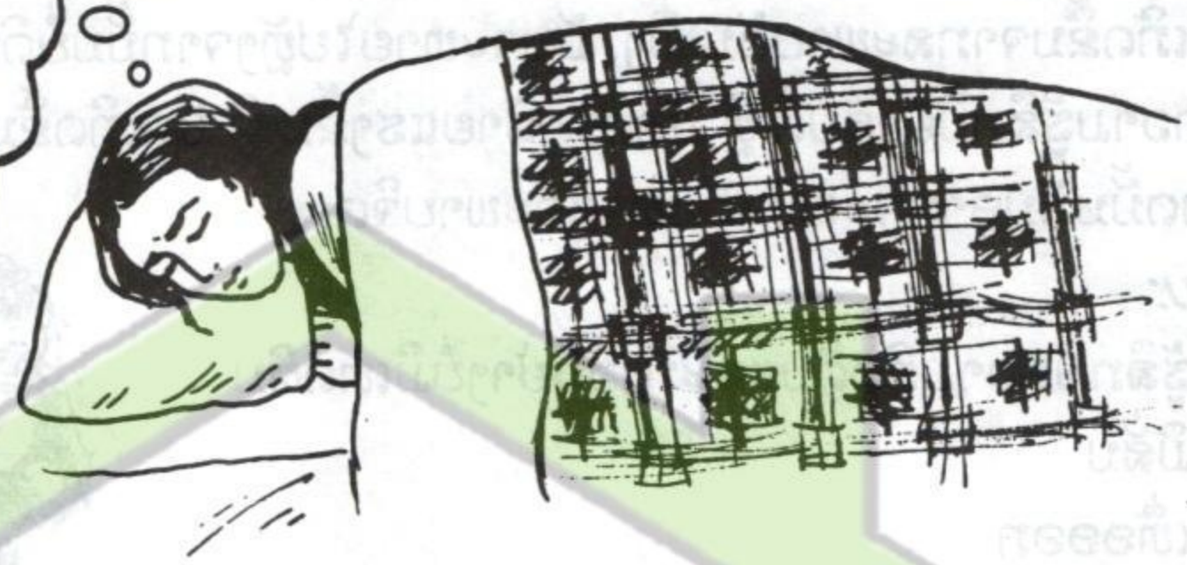
➤ *ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຈັບໜ້າເອິກ, ຫາຍໃຈຍາກ ລາວຄວນໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ, ເພາະວ່າອາດຈະແມ່ນການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ຮ້າຍແຮງກໍ່ເປັນໄດ້.*

ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ຄວາມຂອກຊໍ້

ຫຼັງຈາກທີ່ແມ່ຍິງໄດ້ປະສົບພົບກັບຄວາມຂອກຊໍ້, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີປະຕິກິລິຍາ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ:



- ມີຮູບພາບຂອງຄວາມຂອກຊໍ້ກັບຄືນມາຫຼອກຫຼອນເຂົາເຈົ້າຊໍ້າແລ້ວຊໍ້າອີກ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ນອນ, ເຂົາເຈົ້າຈະຄິດເຖິງແຕ່ເຫດການທີ່ໂຫດຮ້າຍນັ້ນຕະຫຼອດ. ໃນເວລາກາງຄືນ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຝັນເຫັນເຫດການນັ້ນ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ນອນບໍ່ຫຼັບເພາະຄິດເຫັນແຕ່ມັນ.



- ມີຄວາມຮູ້ສຶກງົງໆວາຍ ຫຼື ອ່ອນແອກ່ອນແຕ່ເກົ່າ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຢາກພົບຄົນ ຫຼື ບໍ່ຢາກເຫັນສະຖານທີ່ໆເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫວນຄືນເຫັນຄວາມຂອກຊໍ້.
- ເຂົາເຈົ້າຈະກາຍເປັນຄົນທີ່ລະແວດລະວັງຢູ່ຕະຫຼອດ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫຼຽວອອກໄປນອກເຮືອນເປັນປະຈຳເພື່ອຄອຍລະວັງອັນຕະລາຍ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ສາມາດພັກຜ່ອນ ຫຼື ນອນຫຼັບໄດ້. ເວລາທີ່ຕົກໃຈ, ເຂົາເຈົ້າຈະສະແດງອາການຕົກໃຈທີ່ເກີນປົກກະຕິໄປ.



- ມີຄວາມຮູ້ສຶກໂມໂຫໃຈຮ້າຍ ຫຼື ອັບອາຍຕໍ່ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫາກຍັງມີຊີວິດຢູ່ລອດຜູ້ດຽວ ແລະຜູ້ອື່ນໆເສຍຊີວິດໝົດ, ຄົນຜູ້ທີ່ລອດນັ້ນອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຜິດທີ່ຕົນເອງໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍໜ້ອຍກວ່າຜູ້ອື່ນ.
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກຫ່າງເຫີນຈາກຜູ້ອື່ນ.
- ສະແດງພຶດຕິກຳ ທີ່ແປກປະຫຼາດ ຫຼື ຮຸນແຮງ, ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າສັບສົນ ຫຼື ຄວບຄຸມຕົນເອງບໍ່ໄດ້.

➤ *ຄົນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນຮ້າຍຈາກຄວາມຂອກຊໍ້ ອາດຈະຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ເສົ້າຊຶມ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມຶນເມົາກໍ່ມີ.*

ຫຼາຍໆອາການທີ່ກ່າວມານີ້ ແມ່ນອາການປົກກະຕິ ເພື່ອຕອບຮັບກັບສະພາບທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ. ຕົວຢ່າງ: ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄົນຈະຮູ້ສຶກໂມໂຫຕໍ່ການກະທຳທີ່ໂຫດຮ້າຍ ຫຼື ຄອຍລະແວດລະວັງ ຖ້າວ່າສະພາບການຍັງຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍ. ແຕ່ຖ້າວ່າອາການນັ້ນຫາກມີຄວາມຮຸນແຮງຈົນຄົນຜູ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ຫຼື ຖ້າຫາກວ່າອາການເຫຼົ່ານີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກ ທີ່ເຫດການໄດ້ເກີດຂຶ້ນມາດົນແລ້ວ, ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ກໍ່ເປັນໄດ້.

ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຄວາມກົດດັນ

ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງປະສົບກັບຄວາມກົດດັນ, ຮ່າງກາຍຈະກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ຕ້ານກັບຄວາມກົດດັນນັ້ນ . ມີບາງການປ່ຽນແປງເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນ:

- ຫົວໃຈເລີ້ມຕີແຮງຂຶ້ນ
- ຄວາມດັນເລືອດເພີ້ມຂຶ້ນ
- ຫາຍໃຈໄວ
- ການລະລາຍອາຫານຊ້າລົງ.

ຖ້າວ່າຄວາມກົດດັນນັ້ນຫາກເກີດຢ່າງກະທັນຫັນແລະຮ້າຍແຮງ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຮູ້ສຶກການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ ໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ຫຼັງຈາກທີ່ຄວາມກົດດັນຫາຍໄປ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະກັບຄືນເປັນປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າວ່າ ຄວາມກົດດັນຫາກບໍ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເກີດຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ, ລາວອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າມັນມີຜົນກະທົບໃສ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ເຖິງວ່າປະຕິກິລິຍາຂອງຮ່າງກາຍຈະມີຢູ່ກໍ່ຕາມ.

ຄວາມກົດດັນທີ່ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາດົນນານ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອາການສະແດງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງໂລກກະວົນກະວາຍ ແລະ ໂລກຊຶມເສົ້າເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ, ບັນຫາກະເພາະລຳໄສ້ ແລະ ບໍ່ມີ ເຫື່ອແຮງ. ຄົນຜູ້ທີ່ມີຄວາມກົດດັນອາດຈະມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຖ້າວ່າມັນຫາກເກີດຂຶ້ນດົນເກີນໄປ.

ຢູ່ຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ, ບັນຫາທາງດ້ານຈິດໃຈບໍ່ໄດ້ຖືເປັນເລື່ອງສຳຄັນເທົ່າກັບບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ຖ້າໃນກໍລະນີນີ້, ຄົນຈະມີອາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງໂລກຊຶມເສົ້າ ແລະ ກະວົນກະວາຍຫຼາຍກວ່າອາການອື່ນ. ໃນເມື່ອການເອົາໃຈໃສ່ທາງດ້ານຮ່າງກາຍເປັນສິ່ງສຳຄັນ, ແຕ່ການເອົາໃຈໃສ່ທາງດ້ານຈິດໃຈກໍ່ສຳຄັນເໝືອນກັນ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງແລະຜູ້ອື່ນ

ຄົນຜູ້ທີ່ພົບກັບບັນຫາທາງໂລກຈິດສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້. ເຖິງວ່າຢູ່ໃນຫຼາຍໆ ຊຸມຊົນຈະບໍ່ມີບໍລິການທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ, ແຕ່ກໍ່ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນທີ່ມີຢູ່ບາງເລັກນ້ອຍ (ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ) ຫຼື ວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະສ້າງສາຍພົວພັນກັບບຸກຄົນ ຫຼືກັບກຸ່ມຄົນກໍ່ໄດ້.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຄົນທົ່ວໄປສາມາດເຮັດໄດ້ຮັບ ຜົນດີເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ສົມບູນ. ຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ຈະໄດ້ຜົນດີ ຖ້າວ່າມັນຖືກນຳ ໃຊ້ໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນ.

ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກຈະບໍ່ໃຊ້ເວລາເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງເພື່ອສ່ວນຕົວ. ແຕ່ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງລືມບັນຫາຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລ້ວເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກ. ເຮັດສິ່ງເລັກໆນ້ອຍໆທີ່ທ່ານອາດຈະບໍ່ໄດ້ເຮັດເລື້ອຍໆ ເຊັ່ນ: ໃຊ້ເວລາຢູ່ຜູ້ດຽວ, ໄປຊື້ເຄື່ອງ, ເຮັດສວນ ຫຼື ແຕ່ງກິນກັບໝູ່ເພື່ອນ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

➤ *ໃນກໍລະນີທີ່ບັນຫາຮ້າຍແຮງ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ. ພະຍາຍາມປຶກສາກັບແພດຜູ້ທີ່ຮູ້ຢາປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.*



ກິດຈະກຳທີ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານລ່ອງລອຍໄປ. ຖ້າທ່ານມີອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງ, ໃຫ້ທ່ານແຕ່ງກາບກອນ, ເພັງ ຫຼື ນິຍາຍ ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ຫຼືທ່ານອາດຈະແຕ້ມຮູບໂດຍທີ່ບໍ່ຂຽນຫຍັງກໍ່ໄດ້, ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເປັນນັກແຕ້ມກໍ່ໄດ້.



ສ້າງຄວາມພໍໃຈຕໍ່ສິ່ງແວດລ້ອມ. ພະຍາຍາມປ່ຽນແປງສະພາບແວດລ້ອມຂອງບ່ອນທີ່ ທ່ານອາໄສຢູ່ໃຫ້ຖືກກັບຄວາມພໍໃຈຂອງທ່ານ. ມັນຈະນ້ອຍເທົ່າໃດກໍ່ຕາມທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າມັນເປັນລະບຽບ ແລະ ຄວບຄຸມໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ່ານຈັດມັນຕາມຄວາມມັກຂອງທ່ານ. ພະຍາຍາມໃຫ້ມີແສງສະຫວ່າງ ແລະ ອາກາດສົດຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້.

ພະຍາຍາມໃຫ້ມີຄວາມງົດງາມຢູ່ອ້ອມຕົວຂອງທ່ານ ເຊັ່ນ: ເອົາດອກໄມ້ມາເອ້ໄວ້ຢູ່ໃນຫ້ອງ, ຫຼິ້ນດົນຕີ, ຫຼືໄປທ່ຽວບ່ອນທີ່ມີທິວທັດງົດງາມ.

ປະຕິບັດກິດຈະກຳຕາມປະເພນີເພື່ອສ້າງພະລັງພາຍໃນ. ຫຼາຍໆຊຸມຊົນໄດ້ມີປະເພນີ ແລະ ຄວາມເຊື່ອ ເພື່ອຊ່ວຍຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈພ້ອມທັງເສີມສ້າງພະລັງພາຍໃນ.
ຕົວຢ່າງ:



ຝຶກໂຍຄະ



ໄຫ້ວພະ



ນັ່ງສະມາທິ



ລຳມວຍຈີນ (T'ai chí)

ຖ້າປະຕິບັດປະເພນີເຫຼົ່ານີ້ຢ່າງເປັນປົກກະຕິສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນປະເຊີນກັບຄວາມກົດດັນ ແລະ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນຊີວິດ ໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ສາຍສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ການສ້າງສາຍສຳພັນແມ່ນ 2 ຄົນ ຫຼື ຫຼາຍຄົນກວ່ານັ້ນມີຄຳໝັ້ນສັນຍາ ທີ່ຈະຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ສາຍສຳພັນ ແບບນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ໃນລະຫວ່າງໝູ່ເພື່ອນ, ຄົນໃນຄອບຄົວ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກນຳກັນ ຫຼື ກຸ່ມອື່ນໆ ທີ່ຮູ້ກັນແລ້ວ ຫຼື ອາດຈະຈັດຕັ້ງ ກຸ່ມໃໝ່ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາຄືກັນ. ກຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ ເອີ້ນວ່າ "ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ"



ແມ່ຍິງພວກນີ້ຕົກລົງກັນວ່າ ຈະເລົ່າບັນຫາສູ່ກັນຟັງ ໃນ ເວລາທີ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ.

➤ ນຳໃຊ້ກຸ່ມທີ່ມີຢູ່ ແລ້ວໃຫ້ເປັນ "ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ" ຈະງ່າຍກວ່າສ້າງກຸ່ມ ໃໝ່. ແຕ່ຄວນລະວັງ ຖ້າທ່ານໃຊ້ການສ້າງ ສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ, ໃຫ້ສ້າງສາຍສຳພັນ ກັບຄົນຜູ້ທີ່ທ່ານຄິດວ່າ ຈະນັບຖືຄວາມຮູ້ສຶກຂອງ ທ່ານ ແລະ ຄວາມລັບ ຂອງທ່ານເທົ່ານັ້ນ.

ການສ້າງສາຍສຳພັນ

ເຖິງວ່າມີສອງຄົນທີ່ຮູ້ກັນດີປານໃດກໍ່ຕາມ, ການສ້າງສາຍສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນກໍ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ, ເພາະວ່າສ່ວນຫຼາຍຄົນມັກຈະລັງເລໃຈ ທີ່ຈະລະບາຍບັນຫາໃນໃຈຂອງຕົນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ. ເພື່ອຈະໃຫ້ທັງສອງຄົນເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ມັນໃຊ້ເວລາສົມຄວນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳທີ່ຈະສ້າງຄວາມ ເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນແລະກັນ ລະຫວ່າງຄົນ ຫຼື ໃນລະຫວ່າງສະມາຊິກໃນກຸ່ມ:

- ພະຍາຍາມຟັງທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ ທີ່ຜູ້ອື່ນເວົ້າຢ່າງເປີດເຜີຍ, ໂດຍທີ່ບໍ່ຕັດສິນວ່າອັນໃດຜິດອັນໃດຖືກ.
- ພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜູ້ອື່ນ. ຖ້າວ່າທ່ານເຄີຍມີບັນຫາຄ້າຍຄືກັນ, ໃຫ້ຄິດວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວໃດ, ແຕ່ຢ່າຄິດວ່າປະສົບການຂອງຜູ້ອື່ນຈະຄືກັບຂອງທ່ານທັງໝົດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈ, ຢ່າທຳທ່າວ່າທ່ານເຂົ້າໃຈ.
- ຢ່າແນະນຳໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນເຮັດອັນນັ້ນອັນນີ້. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າຄວາມກົດດັນຂອງຄອບຄົວ, ຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນວຽກງານຂອງລາວຈະກະທົບໃສ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວແນວໃດ, ແຕ່ລາວເອງຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ຕັດສິນໃຈ.
- ຢ່າຄິດວ່າແມ່ຍິງນັ້ນມີບັນຫາທີ່ເກີນຄວາມສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ.
- ນັບຖືເລື່ອງສ່ວນຕົວຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ. ຢ່າເລົ່າເລື່ອງຂອງລາວໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງນອກຈາກໃນກໍລະນີທີ່ຕ້ອງໄດ້ປົກປ້ອງຊີວິດຂອງລາວ.ຄວນຈະແຈ້ງໃຫ້ລາວຮູ້ກ່ອນວ່າທ່ານຈະເລົ່າສູ່ໃຜຟັງເພື່ອປົກປ້ອງຊີວິດຂອງລາວ.

➤ ບໍ່ມີໃຜເລີຍທີ່ຈະມີຊີວິດທີ່ຄ້າຍຄືກັນ. ມັນມັກຈະມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈ.

ການລິເລີ່ມສ້າງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ

1. ຊອກຫາແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຢາກຕັ້ງກຸ່ມ 2 ຄົນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.
2. ວາງແຜນນຳກັນວ່າຈະພົບກັນຢູ່ໃສແລະເວລາໃດ. ສະຖານທີ່ພົບຄວນຈະເປັນບ່ອນທີ່ງຽບ ເຊັ່ນ: ໂຮງຮຽນ, ສຸກສາລາ, ສະຫະກອນ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ. ຫຼື ອາດຈະວາງແຜນລົມກັນ ໃນເວລາເຮັດວຽກປະຈຳວັນ.
3. ການປະຊຸມກັນຄັ້ງທຳອິດ, ໃຫ້ລົມກັນກ່ຽວກັບ ເປົ້າໝາຍທີ່ຢາກຈະ ບັນລຸ. ຖ້າວ່າທ່ານ ເຮັດເປັນກຸ່ມໃຫ້ຕົກລົງກັນວ່າໃຜຈະ ເປັນຜູ້ນຳກຸ່ມ ແລະການມີສະມາຊິກ ໃໝ່ມາເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ.



ເຖິງວ່າບຸກຄົນຜູ້ທີ່ເປັນຜູ້ກໍ່ຕັ້ງກຸ່ມ ອາດຈະມີຄວາມຈຳເປັນໆຜູ້ນຳໃນກອງປະຊຸມຄັ້ງທຳອິດ, ແຕ່ລາວບໍ່ຄວນຈະຕັດສິນໃຈ ຕາງໆກຸ່ມ. ໜ້າທີ່ຂອງລາວແມ່ນເຮັດໃຫ້ໝົດທຸກຄົນມີໂອກາດໄດ້ ສະແດງຄຳຄິດເຫັນ ແລະ ການນຳພາການສົນທະນາກັບເຂົ້າມາໃນຫົວຂໍ້ທີ່ສຳຄັນ, ຖ້າປະກົດວ່າ ການສົນທະນາຈະອອກນອກເລື່ອງ. ຫຼັງຈາກປະຊຸມໄດ້ 2-3 ຄັ້ງ ສະມາຊິກອາດຈະຢາກປ່ຽນ ຜຽນກັນເປັນຜູ້ນຳກອງປະຊຸມ. ການມີຜູ້ນຳຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄົນສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຂີ້ອາຍໄດ້.

ການພົບປະກັບຜູ້ອື່ນສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງໄດ້:

- **ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ.** ບັນຫາສຸ ຂະພາບຈິດມັກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍ ກຳລັງໃຈແລະເຮັດໃຫ້ລາວທໍ້ ຖອຍໃຈ. ການມາພົບກັບໝູ່ ເພື່ອນເຮັດໃຫ້ລາວມີກຳລັງໃຈ ຫຼາຍຂຶ້ນ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ລາວສາມາດ ປະເຊີນກັບບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນ ແຕ່ລະວັນໄດ້.



ບາງຄັ້ງພວກເຮົາເຂົ້າມາປະຊຸມໃນສະ ພາບທີ່ບໍ່ດີເລີຍ. ພວກເຮົາບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຈະ ເວົ້າອອກມາ. ພວກເຮົາຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ມີແຮງ ຈັກໜ້ອຍເລີຍ. ໃນເມື່ອໄດ້ຮັບການຮັບ ຕ້ອນຈາກໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຫຼືໄດ້ກຳລັງໃຈຈາກຜູ້ ອື່ນ ພວກເຮົາກໍ່ຮູ້ສຶກວ່າເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.

- **ຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ສຶກ.** ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງ ເຊື່ອງຊ້ອນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນເອງ (ຫຼື ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄວາມຮູ້ສຶກ ແບບນັ້ນ) ເພາະວ່າພວກເຂົາເຈົ້າ ຄິດວ່າຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ດີ, ອັນຕະລາຍ ຫຼື ໜ້າອັບອາຍ. ໄດ້ຍິນ ຜູ້ອື່ນເວົ້າເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກສາມາດຊ່ວຍ ໃຫ້ແມ່ຍິງຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ສຶກຕົນເອງໄດ້.

ບາງຄົນໃນກຸ່ມພວກເຮົາເຄີຍຖືກ ທາລຸນທາງເພດມາກ່ອນໃນອະດີດ ແຕ່ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງ ຈັກເທື່ອ. ມີແຕ່ຢູ່ໃນກຸ່ມເທົ່ານັ້ນທີ່ ພວກເຮົາສາມາດເວົ້າເລື່ອງທີ່ໂຫດ ຮ້າຍນີ້ໄດ້.



- **ຄວບຄຸມຄວາມທຸນທັນໃຈຮ້ອນ** ໄດ້. ສະມາຊິກກຸ່ມສາມາດຊ່ວຍ ແມ່ຍິງໃຫ້ຄິດເຖິງບັນຫາຢ່າງ ເລິກເຊິ່ງ, ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລາວສະແດງ ຄວາມທຸນທັນໃຈຮ້ອນໂດຍ ປາດສະຈາກຄວາມຄິດ.



ສະມາຊິກຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍເຫັນຈຸດອື່ນໆ ໄດ້ແລະບໍ່ໃຫ້ໜີຈາກບັນຫາຍ້ອນຄວາມ ຮູ້ສຶກຂອງຂ້ອຍເອງ. ອັນນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍ ເຂົ້າໃຈປະຕິກິລິຍາຂອງຜູ້ອື່ນ.

- **ເຂົ້າໃຈສາເຫດຂອງບັນຫາ.** ເມື່ອໄດ້ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນແມ່ຍິງ ດ້ວຍກັນ ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມຕົ້ນຮູ້ວ່າ ມີຫຼາຍໆຄົນມີບັນຫາຄ້າຍຄືກັນ, ຊຶ່ງມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາ ເຈົ້າຊອກຫາສາເຫດຂອງ ບັນຫາໄດ້.

ຂ້ອຍມັກຈະຄິດວ່າຕົນເອງເປັນຄົນບໍ່ດີ ເລື້ອຍໆ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າເປັນຜູ້ທີ່ຮັບຜິດ ຊອບຕໍ່ສະພາບຂອງຄອບຄົວ. ແຕ່ຄວາມ ຈິງແລ້ວ, ຄວາມທຸກຍາກບໍ່ແມ່ນຄວາມ ຜິດຂອງພວກເຮົາ. ໄດ້ລົມກັບໝູ່ຄູ່,ຊ່ວຍໃຫ້ ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງພວກແມ່ຍິງ ຈຶ່ງທຸກໃຈຍ້ອນຄວາມຄິດຂອງຕົນເອງ.



- **ກຳນົດວິທີແກ້ໄຂ.** ວິທີແກ້ໄຂ ທີ່ໄດ້ປຶກສາກັນຢູ່ໃນກຸ່ມມັກຈະ ແມ່ນວິທີທີ່ຮັບໄດ້ ແລະ ສາ ມາດນຳໄປປະຕິບັດໄດ້ງ່າຍ ກວ່າວິທີທີ່ແມ່ຍິງຄິດເອງຜູ້ດຽວ.



ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນອະດີດ ທີ່ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍທີ່ຈະຍົກຂຶ້ນມາສົນທະນາ ກັບລູກຜົວ. ຢູ່ໃນກຸ່ມພວກເຮົາລົມກັນ ກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ຈະຮັບກັບສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ. ພວກເຮົາຊ່ວຍກັນ ແລະ ກັນໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ.

- **ສ້າງພະລັງຂອງກຸ່ມ.** ແມ່ຍິງ ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມຕໍ່ສູ້ເປັນກຸ່ມຈະ ມີອຳນາດຫຼາຍກວ່າການ ຕໍ່ສູ້ເປັນບຸກຄົນ.

ພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າຈະຊ່ວຍກັນ ຈັດພິທີປົງສົບ ແລະ ຊ່ວຍສະມາຊິກໃຫ້ໄດ້ ໃບຢັ້ງຢືນການເສຍຊີວິດຂອງຜົວລາວ ພ້ອມທັ້ງຊ່ວຍໃຫ້ລາວໄດ້ໃບຕາດິນຂອງ ດິນຕອນຂອງລາວ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດດ້ວຍຕົວລາວເອງມັນ ອາດຈະເປັນການຍາກຫຼາຍ.



ການຝຶກປະຕິບັດເພື່ອຮຽນຮູ້ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ສະມາຊິກຂອງກຸ່ມສ່ວນຫຼາຍຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າໃຈການພົວພັນທີ່ມີລັກສະນະຊ່ວຍເຫຼືອກັນແລະມີສິ່ງໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ, ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດ. ການຝຶກປະຕິບັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

1. **ແລກປ່ຽນປະສົບການໃນການຊ່ວຍເຫຼືອ.** ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ນຫຍັງນັ້ນ, ຜູ້ນຳກຸ່ມຈະຂໍຮ້ອງໃຫ້ສະມາຊິກເລົ່າບັນຫາຂອງຕົນເອງ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ລາວໄດ້ຮັບ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຜູ້ນຳກຸ່ມຈະຖາມວ່າ: ການຊ່ວຍເຫຼືອ ທີ່ໄດ້ຮັບມີດ້ານໃດແດ່ ? ມັນຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ ? ບັນຫາ ທີ່ ເລົ່າມານັ້ນມັນຄ້າຍຄືກັນແລະແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ ? ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ກຸ່ມຄິດອອກວ່າການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ນຫຍັງ ແລະ ມີຄວາມຄິດທີ່ຈະຊ່ວຍຜູ້ອື່ນ.

   ຫຼື ຜູ້ນຳກຸ່ມອາດຈະເລົ່າບັນຫາຂອງໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ເຊັ່ນ: ມີແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ, ຊຶ່ງ ຜິວຂອງລາວເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ ແລະມັກຈະຕີລາວເລື້ອຍໆ. ລາວກາຍເປັນຄົນເກັບຄວາມຮູ້ສຶກໄວ້ຂ້າງໃນ ແລະ ທຳທ່າຄືບໍ່ມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິແຕ່ ລາວຈະບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຈະສົນທະນາກັນວ່າ: ຈະຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄດ້ຄືແນວໃດ ? ລາວຈະຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້ແນວໃດ ?

2. **ຝຶກປະຕິບັດການຟັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ.** ຢູ່ໃນກິດຈະກຳນີ້, ສະມາຊິກກຸ່ມຈະຝຶກປະຕິບັດເປັນຄູ່ໆ. ຜູ້ໜຶ່ງຈະເລົ່າເຖິງບັນຫາປະມານ 5 ຫາ 10 ນາທີ ແລະ ອີກຜູ້ໜຶ່ງຈະເປັນຜູ້ນັ່ງຟັງ ໂດຍທີ່ບໍ່ເວົ້າຕັດຄວາມ ຫຼື ບໍ່ເວົ້າຫຍັງ ນອກຈາກຈະໃຊ້ຄຳເວົ້າຊຸກຍູ້ໃຫ້ ຜູ້ເລົ່າບັນຫານັ້ນໄດ້ເວົ້າຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ຜູ້ທີ່ເປັນຜູ້ຟັງ ສະແດງທ່າທາງໃຫ້ເຫັນວ່າລາວກຳລັງຟັງ ດ້ວຍທ່າທີ ແລະ ການເໜັງຕີງຂອງຮ່າງກາຍ ຂອງລາວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກກຸ່ມກໍ່ປ່ຽນບົດບາດກັນ.



ຫຼັງຈາກການຝຶກປະຕິບັດເປັນຄູ່ສຳເລັດແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າຈະມາຄິດຄືນວ່າ ການຝຶກປະຕິບັດໄດ້ຜົນເທົ່າໃດ. ເຂົາເຈົ້າຈະຖາມກັນແລະກັນວ່າ: ເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າເຈົ້າໄດ້ຟັງບໍ? ເຈົ້າມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຍັງແດ່ ? ຫຼັງຈາກນັ້ນຫົວໜ້າກຸ່ມເປີດການສົນທະນາກຸ່ມໃຫຍ່ກ່ຽວກັບທ່າທີແບບໃດແດ່ທີ່ສະແດງເຖິງການຟັງ ແລະ ຄວາມເປັນຫ່ວງ. ຜູ້ນຳກຸ່ມອາດຈະເນັ້ນຕື່ມອີກວ່າ ບາງຄັ້ງການຟັງກໍ່ສະແດງອອກທາງຄຳເວົ້າໄດ້ເໝືອນກັນ ເຊັ່ນ ການໃຊ້ຄຳຖາມ, ການແລກປ່ຽນປະສົບການ ຫຼື ເວົ້າອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ສຶກວ່າຜູ້ຟັງ ເຂົ້າໃຈ. ບາງຄັ້ງມັນອາດຈະສະແດງອອກໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ຕັ້ງໃຈຟັງແລ້ວ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນເຂົ້າໃຈ.

➤ *ການຝຶກປະຕິບັດເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະເຮັດຢູ່ໃນກຸ່ມ, ແຕ່ຖ້າມີສອງຄົນກໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ແລ້ວ.*

➤ *ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຖ້າວ່າລາວໄດ້ຕີງມືໄປນຳໃນເວລາຟັງ ຕົວຢ່າງ ລາວຕຳ່ຫູກ ຫຼື ແສ່ວຢູ່.*

ວິທີເລີ່ມຕົ້ນເຕົ້າໂຮມກັນຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ:

- **ລົມກັນ**ກັບແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກນຳກັນ ເພື່ອຊອກຫາ ບັນຫາຮ່ວມກັນແລະຫາວິທີແກ້ໄຂ .
- **ພົບກັນ**ເປັນປະຈຳເພື່ອສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ແມ່ຍິງທີ່ເຂົ້າມາເຮັດວຽກ ໃໝ່ໆກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນການແລະຕ້ອນຮັບ ເຂົາເຈົ້າຢ່າງອົບອຸ່ນ. ຢ່າລືມວ່າຖ້າລວມສະມາຊິກ ຫຼາຍຄົນຈະໄດ້ຮັບທ່າແຮງດີຂຶ້ນ.



ໃນເມື່ອກຳມະກອນໄດ້ລວມຕົວກັນເປັນກຸ່ມ ຫຼື ເປັນສະມາຄົມແລ້ວ ທ່ານ ອາດມີຄວາມໝັ້ນໃຈຢ່າງເຂັ້ມແຂງ ຊຶ່ງພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມສະຫະພັນ ຫຼື ສ້າງ ສະຫະພັນຕົນເອງຂຶ້ນ. ບໍລິສັດທີ່ທ່ານເຮັດວຽກຢູ່ນັ້ນອາດຈະເຮັດສິ່ງທ້າທາຍກັບ ກຸ່ມຂອງທ່ານໜ້ອຍລົງ ຖ້າທ່ານທຸກຄົນໄດ້ລວມຕົວກັນ.

ການຈັດຕັ້ງ ຫຼື ສະຫະພັນຂອງທ່ານເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່.

ໃນເມື່ອກຸ່ມຂອງທ່ານກຳນົດບັນຫາຮ່ວມກັນໄດ້ແລ້ວ ແລະຊອກຫາວິທີແກ້ ໄຂພໍເປັນໄປໄດ້ແລ້ວທ່ານຕ້ອງຮ່ວມກັນຕັດສິນໃຈວ່າຈະປ່ຽນແປງຈຸດໃດຂອງວຽກ ງານ ແລະຕ້ອງເຮັດສິ່ງໃດຈຶ່ງພາໃຫ້ສະພາບປ່ຽນແປງໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າບໍລິສັດບໍ່ ຢາກປ່ຽນສິ່ງໃດກໍ່ຕາມ ພວກທ່ານກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ ເພື່ອຕົວພວກທ່ານ ເອງ. ໜ້າຕໍ່ໄປນີ້ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ສາມາດແນະນຳທ່ານໄດ້.

ສຶດສອນຊຶ່ງກັນແລະກັນກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພ: ແມ່ຍິງໃດທີ່ເຮັດວຽກໜຶ່ງເປັນເວລາດົນນານຈະຮູ້ວິທີ ເຮັດວຽກແບບປອດໄພທີ່ສຸດ. ດີແທ້ຕ້ອງຖາມຜູ້ເຄີຍມາ ກ່ອນ ເພື່ອຮູ້ຈັກວິທີເຮັດວຽກທີ່ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ປອດ ໄພກວ່າ.



ຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ມາໃໝ່. ແມ່ຍິງທີ່ເຂົ້າມາເຮັດ ວຽກໃໝ່ອາດຈະຈິ່ງຈຽມທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າເຈົ້າຂອງທຸລະກິດບໍ່ໃຫ້ການຊຸກຍູ້ກຸ່ມຂອງທ່ານ. ແຕ່ວ່າການແນະນຳເລື່ອງຄວາມປອດໄພໃຫ້ຜູ້ມາໃໝ່ ມັນແມ່ນເລື່ອງສຳຄັນ ເພາະວ່າຖ້າແມ່ຍິງທຸກຄົນເຮັດ ວຽກແບບປອດໄພ ຕົວຂອງທ່ານເອງກໍ່ປອດໄພເຊັ່ນກັນ.

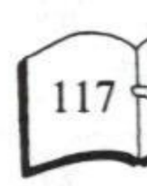


ການພົວພັນ
ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນ: ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈະພົບຄວາມຂັດແຍ່ງໃນຄອບຄົວຕົນເອງ ໃນເວລາເລີ່ມເຮັດວຽກນອກບ້ານ ເພາະວ່າພາລະບົດບາດຂອງແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກໄດ້ມີການປ່ຽນແປງ. ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກນຳກັນຄວນແລກປ່ຽນຄຳຄິດເຫັນ ເພື່ອຫາວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຄອບຄົວຊ່ວຍກັນ ແລະ ຊອກຫາວິທີດຸ່ນດ່ຽງລະ ຫວ່າງວຽກເຮືອນ ແລະ ການລ້ຽງດູເດັກສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກ ເພື່ອຊ່ວຍລ້ຽງຄອບຄົວ. ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ມີການຈັດຕັ້ງເບິ່ງແຍງລູກຂອງພວກເຂົາ ໂດຍທີ່ວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະຈັດຕັ້ງສູນລ້ຽງດູເດັກ ແລະ ໃຫ້ແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງລ້ຽງລູກໃຫ້ ສະເພາະແບບກິນເງິນເດືອນ ເພື່ອວ່າແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້. ຫຼືວ່າວິທີໜຶ່ງອີກແມ່ນພວກແມ່ຍິງຜັດປ່ຽນຜຽນກັນເອົາເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນສູນລ້ຽງເດັກ. ພວກທ່ານອາດຈະຮ່ວມປະຊຸມກັບເພດຊາຍເພື່ອສົນທະນາເລື່ອງການແບກຫາບພາລະຂອງແມ່ຍິງໃນຄອບຄົວ, ຕົວຢ່າງ:



ໃນກອງປະຊຸມຢູ່ທີ່ສູນສຸຂະສຶກສາ, ຝຶກອົບຮົມ ແລະ ສົ່ງເສີມໂພຊະນາການຢູ່ປະເທດອິນເດັຍ ເພິ່ນໄດ້ບອກຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃຫ້ຂຽນວຽກທີ່ພວກເຂົາເຮັດປະຈຳວັນລົງເປັນບັນຊີ. ມີຫຼາຍຄົນແປກປະຫຼາດໃຈທີ່ຮູ້ວ່າແມ່ຍິງເລີ່ມເຮັດວຽກເຊົ້າກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ເລີກເຮັດວຽກຊ້າກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງມີໂອກາດພັກຜ່ອນໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ວິທີນີ້ໄດ້ຊ່ວຍຜູ້ຊາຍເຫັນການແບ່ງປັນວຽກໃນຄອບຄົວລະຫວ່າງຍິງແລະຊາຍ. ຈາກນັ້ນພວກເຂົາກໍ່ສາມາດສົນທະນາກັນເລື່ອງການແບ່ງວຽກປະຈຳວັນ ລະຫວ່າງຍິງແລະຊາຍຢ່າງຍຸຕິທຳໂດຍອີງໃສ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງຄອບຄົວເປັນຫຼັກບໍ່ແມ່ນອີງໃສ່ພຽງແຕ່ບົດບາດຂອງເພດຍິງແລະຊາຍ.



ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງ
ເຮັດວຽກຢູ່ນອກບ້ານ

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານເຈລະຈາຕໍ່ລອງກັບນາຍຈ້າງເພື່ອເຮັດໃຫ້ສະພາບ ແລະ ເງື່ອນໄຂການເຮັດວຽກໃຫ້ດີຂຶ້ນ, ຕົວຢ່າງ:

- ການລ້ຽງດູເດັກໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
- ພັກຜ່ອນເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳໃນໄລຍະເຮັດວຽກ.
- ມີຫ້ອງສ່ວນຕົວ ເພື່ອບີບນ້ຳນົມແມ່ອອກ (ສຳລັບແມ່ລູກອ່ອນ).
- ຮຽກຮ້ອງເພີ່ມຄ່າແຮງງານຕື່ມ.
- ມີການລາພັກເວລາເກີດລູກ (ເມື່ອເກີດລູກໃໝ່ຕ້ອງພັກຜ່ອນ ແລະ ມີສິດເຂົ້າເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນເກົ່າຄືນ).

ກິດຈະກຳສຳລັບປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຊິກກຸ່ມໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ ຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະເລີ່ມຈາກການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບຈິດຂອງ ເຂົາເຈົ້າເອງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີການທີ່ກຸ່ມສາມາດເລີ່ມຕົ້ນເພື່ອປິ່ນປົວໄດ້ ເຊັ່ນ:

1. **ແລກປ່ຽນປະສົບການແລະຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ພາຍໃນກຸ່ມ.** ບຸກຄົນທີ່ມີບັນຫາ ທາງສຸຂະພາບຈິດມັກຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງໂດດດ່ຽວ. ພຽງແຕ່ ເຂົາເຈົ້າສາມາດລະບາຍບັນຫາອອກ ກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໄດ້. ຫຼັງ ຈາກທີ່ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ມີບັນຫາ ເລົ່າບັນຫາຂອງລາວອອກມາແລ້ວ, ຫົວໜ້າ ກຸ່ມຈະຖາມຜູ້ອື່ນວ່າເຄີຍມີບັນຫາທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້ບໍ່? ໃນເມື່ອທຸກໆຄົນ ໄດ້ຟັງເລື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນແລ້ວ, ສະມາຊິກກຸ່ມຈະສົນທະນາກັນເພື່ອຊອກຫາ ຈຸດທີ່ຄ້າຍຄືກັນຂອງບັນຫາ ແລະ ຄົ້ນຄ້ວາເບິ່ງວ່າບາງທີບັນຫານັ້ນເກີດ ຂຶ້ນຍ້ອນສະພາບທາງສັງຄົມ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າແມ່ນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສະພາບທາງ ສັງຄົມ , ທາງກຸ່ມກໍ່ຈະຄົ້ນຄວ້າຫາວິທີແກ້ໄຂປ່ຽນແປງມັນ.
2. **ຝຶກໃຫ້ມີການຜ່ອນຄາຍ.** ການຝຶກປະຕິບັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍບຸກຄົນທີ່ມີ ຄວາມກົດດັນ. ຢູ່ບ່ອນທີ່ມິດງຽບ, ຫົວໜ້າກຸ່ມຈະຂໍໃຫ້ສະມາຊິກກຸ່ມປະຕິ ບັດຕາມຄຳສັ່ງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຄື:
   - ໃຫ້ພວກສະຫາຍຫຼັບຕາແລະຄິດເຖິງສະຖານທີ່ໆສະຫງົບປອດໄພ ບ່ອນທີ່ ພວກສະຫາຍຢາກຈະໄປ. ມັນອາດຈະເປັນພູເຂົາ, ທະເລ ຫຼື ມະຫາສະມຸດ ຫຼື ຢູ່ກາງທົ່ງນາ.
   - ສືບຕໍ່ຄິດຫາສະຖານທີ່ນັ້ນ ແລ້ວໃຫ້ສະຫາຍຄ່ອຍໆຫາຍໃຈເຂົ້າທາງ ດັງເລິກໆ ແລະ ຫາຍໃຈອອກທາງປາກຍາວໆ.
   - ຖ້າວ່າມັນຊ່ວຍພວກສະຫາຍໄດ້, ໃຫ້ສະຫາຍຄິດແຕ່ແນວດີໆ ເຊັ່ນ: "ເຮົາຢູ່ບ່ອນທີ່ສະຫງົບແລ້ວ" ຫຼື "ເຮົາຢູ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພແລ້ວ".
   - ສືບຕໍ່ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຄິດເຖິງແຕ່ບ່ອນປອດໄພ ຫຼື ຄວາມຄິດທີ່ ດີໆ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ປະມານ 20 ນາທີ (ເທົ່າກັນກັບເວລາທີ່ເຮົາໜຶ້ງ ເຂົ້າສຸກ).



ແມ່ຍິງສາມາດຝຶກປະຕິບັດແບບນີ້ຢູ່ເຮືອນໄດ້ຄືກັນ, ໃນເວລາທີ່ລາວ ນອນບໍ່ຫຼັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກມີຄວາມກົດດັນ ຫຼື ຢ້ານກົວ. ການຫາຍໃຈເລິກໆສາມາດ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍໄດ້.

➤ *ຖ້າທ່ານເລີ່ມຮູ້ສຶກ ວ່າບໍ່ສະບາຍໃຈ ຫຼື ຮູ້ສຶກຢ້ານຢູ່ໃນໄລຍະ ການຝຶກນີ້ ຕອນໃດ ກໍ່ຕາມ ໃຫ້ທ່ານເປີດຕາ ຂຶ້ນແລ້ວຫາຍໃຈເລິກໆ*

➤ ຖ້າວ່າທ່ານເລົ່າເລື່ອງກ່ຽວກັບບັນຫາໃດໜຶ່ງ ສິ່ງສຳຄັນຄວນຈະເລົ່າເຖິງວິທີແກ້ໄຂບັນຫາເຫົ່ານັ້ນໃນບາມກຸ່ມ.

3. **ແຕ່ງນິຍາຍ, ລະຄອນ ຫຼື ແຕ້ມຮູບ.** ສະມາຊິກຂອງກຸ່ມອາດຈະແຕ່ງນິຍາຍ ທີ່ມີເນື້ອເລື່ອງຄ້າຍຄືກັບປະສົບການຂອງສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຜູ້ນຳກຸ່ມເປັນຜູ້ເລີ່ມຕົ້ນເນື້ອເລື່ອງ ແລະ ສະມາຊິກຜູ້ອື່ນເປັນຜູ້ຕໍ່ເລື່ອງຕໍ່ໆໄປ ຈົນກວ່າໝົດທຸກຄົນຈະໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການແຕ່ງນິຍາຍເລື່ອງນັ້ນ, (ສະມາຊິກອາດ ຈະສະແດງທ່າທາງປະກອບນຳໃນເວລາແຕ່ງນິຍາຍນັ້ນ ຫຼື ແຕ້ມຮູບເປັນເລື່ອງ). ຫຼັງ ຈາກນັ້ນສະມາຊິກກໍ່ວິໄຈ ຄວາມຄິດຕ່າງໆທີ່ໄດ້ສະເໜີຂຶ້ນມາ. ຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້ສາມາດຊ່ວຍຊຸກຍູ້ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນໄດ້ສະແດງຄວາມເຫັນອອກມາໄດ້ ເຊັ່ນ:

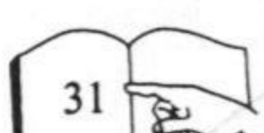
- ຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ປະສົບການອັນໃດແດ່ທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ຢູ່ໃນນິຍາຍ ເລື່ອງນີ້ ?
- ເປັນຫຍັງຄວາມຮູ້ສຶກເຫົ່ານັ້ນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ ?
- ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນ ໄດ້ແນວໃດ ?
- ມີຫຍັງແດ່ທີ່ສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ມີ ບັນຫາ ໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ທຸ່ນທ່ຽງໄດ້ ?
- ຊຸມຊົນສາມາດຊ່ວຍລາວໄດ້ ແນວໃດແດ່ ?



➤ ຖ້າວ່າສະມາຊິກກຸ່ມຫາກໃຊ້ຊີວິດຢູ່ນຳ ຄວາມເຈັບປວດມາໄດ້ ໄລຍະພໍສົມຄວນແລ້ວ, ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດວິໄຈປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າເລີຍແທນທີ່ ຈະແຕ່ງເປັນນິຍາຍ.

4. **ແຕ້ມຮູບຊຸມຊົນຂອງທ່ານເອງ.** ກິດຈະກຳນີ້ສາມາດນຳມາປະຕິບັດໄດ້ ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຊິກກຸ່ມໄດ້ເຂົ້າມາຮ່ວມປະຊຸມກັນໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງແລ້ວ. ຜູ້ນຳກຸ່ມສະເໜີໃຫ້ສະມາຊິກແຕ້ມຮູບຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. (ຖ້າວ່າຜູ້ນຳກຸ່ມເລີ່ມຕົ້ນແຕ້ມຮູບງ່າຍໆກ່ອນອາດຈະຊ່ວຍສະມາຊິກໄດ້). ຫຼັງຈາກນັ້ນ ສະມາຊິກແຕ້ມຮູບສະຖານທີ່ຕ່າງໆຂອງຊຸມຊົນທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຈິດດີຂຶ້ນ ແລະ ບ່ອນທີ່ເຮັດໃຫ້ເສຍສຸຂະພາບຈິດ, ໃສ່ໃນຮູບນັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໃຫ້ສະມາຊິກກຸ່ມສຶກສາເບິ່ງຮູບນັ້ນ ແລະ ເລີ່ມຕົ້ນຄິດກ່ຽວກັບວິທີການ ເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນ. ຜູ້ນຳກຸ່ມອາດຈະໃຊ້ຄຳຖາມຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ພວກເຮົາຈະປັບປຸງສະຖານທີ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຈິດດີຂຶ້ນໄດ້ ແນວໃດ ?
- ມີສິ່ງໃໝ່ໆອັນໃດແດ່ ທີ່ພວກເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້ ?
- ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເຫົ່ານັ້ນ ?



ການຈັດຕັ້ງເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ.

ຢູ່ໃນປະເທດແອນຊາວາດໍ, ມີແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ມາຈາກຊຸມຊົນທີ່ທຸກຍາກແຫ່ງໜຶ່ງຂອງຕົວເມືອງ ໄດ້ເຂົ້າມາຮວມກັນເພື່ອສ້າງຕັ້ງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຄີຍດຳລົງຊີວິດໃນພາວະສົງຄາມ ແລະ ປັດຈຸບັນນີ້ ພວກເຂົາເຈົ້າມີກິດຈະກຳ ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກສົງຄາມ ໂດຍຜ່ານໂບດຂອງເຂົາເຈົ້າ . ສະມາຊິກຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ເລົ່າກ່ຽວກັບການສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ ແລະ ກຸ່ມນັ້ນຊ່ວຍເຫຼືອລາວແນວໃດແດ່. ມີມື້ໜຶ່ງ, ພວກເຮົາທັງໝົດມີຄວາມໂສກເສົ້າໂດຍທີ່ບໍ່ຮູ້ສາເຫດ. ໃນມື້ນັ້ນກໍ່ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ພິ ເສດເກີດຂຶ້ນດອກແຕ່ພວກເຮົາຫາກພາກັນມີຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໝູ່ເພື່ອນຂອງພວກເຮົາຜູ້ໜຶ່ງຈື່ ໄດ້ວ່າມື້ນັ້ນແມ່ນມື້ຄົບຮອບ ໜຶ່ງປີຂອງສົງຄາມທີ່ພວກເຮົາໄດ້ປະສົບນຳກັນ. ໃນເວລານັ້ນເອງ, ພວກເຮົາຈຶ່ງຕົກລົງກັນສ້າງຕັ້ງກຸ່ມຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຢາກຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໃກ້ຊິດເພື່ອເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ພວກເຮົາປະສົບມາ ແລະ ເພື່ອຮັບກັບຄວາມຮູ້ສຶກສູນເສຍລູກຊາຍ, ລູກສາວ, ຜົວ ແລະ ຄົນໃກ້ຄຽງໃນປາງສົງຄາມນັ້ນ ແລະ ພວກເຮົາສູນເສຍເຂົາເຈົ້າເພື່ອຫຍັງ ?

ຢູ່ໃນກຸ່ມນັ້ນ ພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າເຖິງປະສົບການທີ່ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດເລົ່າສູ່ໃຜຟັງຈັກເທື່ອ. ເມື່ອເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ພວກເຮົາຈຶ່ງຄ່ອຍໆປ່ອຍປະຄວາມງຽບເຫງົາ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຮົາທີ່ມີຢູ່. ພວກເຮົາຮູ້ວ່າຄວາມຢ້ານກົວຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງຖ້າພວກເຮົາສາມາດໃສ່ຊື່ມັນໄດ້. ພວກເຮົາຄົ້ນພົບວ່າ, ພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນມີຄວາມຢ້ານອັນດຽວກັນ; ຄວາມຢ້ານທີ່ຜູ້ອື່ນອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈ ແລະ ພວກເຮົາພົບອີກວ່າການທີ່ຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຫຼັງຂອງພວກເຮົາມັນອາດຈະຍິ່ງເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາເຈັບປວດຕື່ມ.

ພວກເຮົາເວົ້າອອກມາ, ຮ້ອງໄຫ້ແລະຍິ້ມຫົວນຳກັນ. ກຸ່ມໄດ້ຊ່ວຍເຫຼືອພວກເຮົາໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາເຫັນທິດທາງໃໝ່ຂອງຊີວິດພວກເຮົາ. ພວກເຮົາສາມາດມີພະລັງໃໝ່ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມແຂງ ເພື່ອເຮັດວຽກງານຂອງພວກເຮົາ. ປັດຈຸບັນນີ້ ພວກເຮົາຊ່ວຍເຫຼືອ ຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກສົງຄາມ, ບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ມີທີ່ພັກອາໄສ ແລະ ສຸຂະພາບດີເທົ່ານັ້ນແຕ່ ພວກເຮົາຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເອົາຊະນະຄວາມຢ້ານກົວແລະຄວາມສິ້ນຫວັງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ດ້ວຍວິທີນີ້ເອງ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງສາມາດສ້າງຊີວິດໃໝ່ຂອງເຂົາເຈົ້າກໍ່ຄືຂອງຊຸມຊົນຊຸມຊົນ.

ເຖິງວ່າພວກເຮົາໄດ້ມີຄວາມສູນເສຍ ຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ ຢູ່ໃນປາງສົງຄາມ ແລະ ສັນຕິພາບກໍ່ບໍ່ສາມາດ ເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຄືດັ່ງສັນຍາກໍ່ຕາມ, ແຕ່ພວກເຮົາ ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າພວກເຮົາໄດ້ໃຫ້ ກຳເນີດ ແກ່ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ໃໝ່ ແລະ ກໍ່ຄ້າຍ ກັບເດັກເກີດໃໝ່, ກຸ່ມນີ້ໄດ້ນຳເອົາເຈດຕະ ນາລົມອັນໃໝ່ມາສູ່ໂລກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ ພວກເຮົາມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ ທີ່ຈະເດີນຕໍ່ໄປ.



ການຊ່ວຍແມ່ຍິງທີ່ມີປະຕິກິລິຍາຕໍ່ຄວາມຊອກຊ້ຳ

- ວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທໍລະມານຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳ ແມ່ນການເຮັດໃຫ້ລາວຮຽນຮູ້ທີ່ຈະເຊື່ອໃຈຜູ້ອື່ນອີກເທື່ອໃໝ່. ເຮັດໃຫ້ລາວເປັນຜູ້ຄວບຄຸມຄວາມສະໜິດສະໜົມລະຫວ່າງທ່ານແລະລາວເອງ. ລາວຕ້ອງການຢາກຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງຕັ້ງໃຈຟັງລາວ, ແຕ່ລາວສາມາດລໍຈົນກວ່າລາວມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະເລົ່າເລື່ອງ. ໃນໄລຍະທຳອິດນັ້ນ, ການປະຕິບັດກິດຈະກຳຮ່ວມກັນແຕ່ລະມື້ອາດຈະດີທີ່ສຸດ.

➤ *ໃນເມື່ອແມ່ຍິງເຂົ້າໃຈປະຕິກິລິຍາຂອງຕົນເອງ, ໂດຍທົ່ວໄປຄວາມຮູ້ສຶກຈະຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮຸນແຮງລົງ.*

- ເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງ, ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ລາວສາມາດເລົ່າປະສົບການຂອງລາວ ກ່ອນການເກີດເຫດ ແລະ ປັດຈຸບັນ ເຮັດແບບນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮັບຮູ້ໄດ້ວ່າ ໃນເມື່ອຊີວິດຂອງລາວມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແຕ່ລາວກໍ່ຍັງແມ່ນຄົນຜູ້ເກົ່າຄືແຕ່ກ່ອນ. ຖ້າວ່າການເຮັດແບບນີ້ປະກົດວ່າຈະໄດ້ຜົນ, ໃຫ້ຊັກຊວນລາວເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງທີ່ລາວເຄີຍເຮັດແລ້ວມີຄວາມສຸກ ຫຼື ເຄີຍແມ່ນກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງລາວກ່ອນການເກີດເຫດ.
- ບາງຄວາມຊອກຊ້ຳເຈັບປວດອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ຢາກຈະກ່າວເຖິງ ຫຼື ຖືກຝັງກົບເກື່ອນໄປແລ້ວ, ແລະເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຈົດຈຳ; ກິດຈະກຳການແຕ້ມຮູບ, ທາສີ ຫຼື ການນວດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນລະບາຍ ຫຼື ປົດປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກຊອກຊ້ຳອອກມາໄດ້.
- ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຝັນເຫັນເຫດການຂອງຄວາມຊອກຊ້ຳຂອງລາວ ໆ ອາດຈະເອົາວັດຖຸໃດໜຶ່ງໃນຊີວິດໃໝ່ຂອງລາວວາງໄວ້ຂ້າງຂອງລາວໃນເວລາລາວນອນ, ເພື່ອຊ່ວຍເຕືອນໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າລາວປອດໄພເມື່ອລາວຕື່ນນອນມາເຫັນ.

ການນວດສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮູ້ສຶກຊອກຊ້ຳໄດ້



- ຖ້າວ່າມີສິ່ງເຕືອນຄວາມຈຳເຫດການຮ້າຍໆ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສະແດງປະຕິກິລິຍາທີ່ຢ້ານກົວອອກມາ, ໃຫ້ທ່ານຊ່ວຍເຫຼືອລາວວາງແຜນຕໍ່ສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼີກລ່ຽງໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະບອກລາວເອງວ່າ: ໜ້າຂອງຜູ້ຊາຍຜູ້ນີ້ຄືກັບຜູ້ທີ່ທຳຮ້າຍເຮົາ, ແຕ່ກໍ່ບໍ່ແມ່ນຄົນຜູ້ດຽວກັນ ແລະ ລາວເອງກໍ່ບໍ່ຢາກທຳຮ້າຍເຮົາ.
- ຖ້າວ່າລາວຫາກຖືກທໍລະມານ ຫຼື ຖືກຂົ່ມຂືນ, ໃຫ້ເຕືອນລາວວ່າ, ລາວບໍ່ແມ່ນຜູ້ທີ່ຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສິ່ງທີ່ລາວເວົ້າ ຫຼື ເຮັດໃນເວລາທີ່ຖືກທໍລະມານ. ຄວາມຮັບຜິດຊອບທຸກຢ່າງແມ່ນຢູ່ນຳຜູ້ທີ່ທໍລະມານລາວ. ຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າ ເປົ້າໝາຍອັນໜຶ່ງຂອງການທໍລະມານ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄົນບໍ່ສາມາດກັບຄືນມີຄວາມຮູ້ສຶກເໝືອນເດີມອີກ, ແຕ່ນີ້ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ຢາກຂ້າຕົວເອງຕາຍ

ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ເປັນໂລກຊຶມເສົ້າທີ່ຮ້າຍແຮງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຂ້າຕົວເອງຕາຍ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກນັ້ນ ອາດຈະບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຄິດທີ່ຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ, ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປລາວຈະຍອມຮັບວ່າເຄີຍມີຄວາມຄິດແບບນັ້ນ ຖ້າຫາກຖືກຖາມ. ຖ້າວ່າລາວຍອມຮັບໃຫ້ພະຍາຍາມຖາມເຖິງບັນຫາຕ່າງໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ລາວມີແຜນທີ່ຈະຂ້າຕົວເອງບໍ ?
- ລາວມີວິທີການປະຕິບັດແຜນນັ້ນບໍ? ລາວມີແຜນຂ້າຜູ້ອື່ນນຳບໍ, ເຊັ່ນ: ລູກຂອງລາວ ?
- ລາວເຄີຍພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງມາກ່ອນບໍ ?
- ການຕັດສິນໃຈຂອງລາວແມ່ນຍ້ອນເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດບໍ ?
- ລາວບໍ່ຢາກມີຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປແມ່ນບໍ ?
- ລາວເຈັບເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງບໍ ?
- ລາວຍັງໜຸ່ມ ແລະ ດຳລົງຊີວິດຜ່ານຜ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຂອງຊີວິດບໍ ?



ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ ມີແຜນຂ້າຕົວເອງຕາຍ, ໃຫ້ຊ່ວຍເຫຼືອລາວທັນທີເລີຍ.

ຖ້າວ່າຄຳຖາມຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນມີຄຳຕອບຂານຮັບວ່າແມ່ນຄວາມຈິງ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ຄວາມພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງຕາຍ ຫຼາຍກວ່າຜູ້ອື່ນ.ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອລາວ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນລົມກັບລາວ. ມີບາງຄົນພຽງແຕ່ໄດ້ເລົ່າບັນຫາໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງແລ້ວ ກໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນແນວນັ້ນ ຫຼື ລາວຍັງຮູ້ສຶກບໍ່ດີປານໃດເທື່ອແຕ່ລາວກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນດີກວ່າເກົ່າ, ໃຫ້ທ່ານ ຂໍໃຫ້ລາວສັນຍາວ່າຈະບໍ່ທຳຮ້າຍຕົນເອງ ໂດຍ ທີ່ບໍ່ໄດ້ເວົ້າກັບທ່ານກ່ອນ.



ຖ້າວ່າການເວົ້າເຖິງບັນຫາຂອງລາວບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ ຫຼື ລາວບໍ່ສາມາດໃຫ້ຄຳໝັ້ນສັນຍາອັນໃດກັບທ່ານ, ທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຕິດຕາມລາວຢ່າງໃກ້ຊິດ. ທ່ານຕ້ອງໄດ້ບອກຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງຕາຍວ່າທ່ານວາງແຜນທີ່ຈະເວົ້າ ກັບຜູ້ອື່ນ ເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫຼືອລາວ. ໃຫ້ລົມກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວ, ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີຜູ້ໃດຜູ້ ໜຶ່ງຢູ່ກັບລາວທຸກໆເວລາ. ຂໍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເອົາວັດຖຸທີ່ເປັນອັນຕະລາຍອອກຫ່າງໄກລາວ.

ຖ້າວ່າມີການບໍລິການທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງລາວ , ໃຫ້ຊອກຫາໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ສາມາດລົມກັບລາວຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ຢາແກ້ອາການຊຶມເສົ້າ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ເໝືອນກັນ.

ໂລກຈິດ

(ໂລກປະສາດ)

➤ *ອາການແບບດຽວນີ້ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈາກ ການເຈັບເປັນ, ການເມົາ ຫາດເບື່ອ, ຢາເສບຕິດ ຫຼື ສະໝອງຖືກທຳລາຍ.*

➤ *ຈະໃຊ້ວິທີປິ່ນປົວ ແບບໃດກໍ່ຕາມ, ຄົນທີ່ ເປັນໂລກຈິດຄວນຈະຖືກ ປິ່ນປົວດ້ວຍຄວາມນັບຖື ແລະ ໃຫ້ກຽດຄົນເຈັບ.*

ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ໃດໜຶ່ງມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້, ລາວອາດຈະເປັນໂລກຈິດກໍ່ເປັນໄດ້:

- ລາວໄດ້ຍິນ ຫຼື ເຫັນສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິ ທີ່ຜູ້ອື່ນບໍ່ໄດ້ຍິນ ຫຼື ບໍ່ເຫັນນຳ (ອາການປະສາດຫຼອນ).
- ລາວມີຄວາມເຊື່ອທີ່ແປກປະຫຼາດທີ່ມີອິດທິພົນ ຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງ ລາວ (ພາບລວງຕາ) ຕົວຢ່າງ: ລາວຄິດວ່າຄົນຮັກຂອງລາວພະຍາ ຍາມຈະມາເອົາລາວ.
- ລາວບໍ່ສົນໃຈຕົນເອງ ເຊັ່ນ ລາວບໍ່ນຸ່ງເຄື່ອງ, ອາບນ້ຳ ຫຼື ບໍ່ກິນເຂົ້າ
- ລາວມີພຶດຕິກຳແປກປະຫຼາດ ເຊັ່ນ: ເວົ້າຄວາມເວົ້າທີ່ບໍ່ມີຄວາມໝາຍ ອັນໃດ.

ບາງຄັ້ງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດກໍ່ສະແດງພຶດຕິກຳແບບນັ້ນເໝືອນກັນ, ໂດຍສະ ເພາະບັນດາພຶດຕິກຳ ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມເຊື່ອຖື ຫຼື ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນ ຕົວຢ່າງ: ລາວອາດຈະເວົ້າວ່າລາວໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳ (ຄຳສັ່ງ) ຈາກຄວາມ ຝັນຂອງລາວ, ອັນນີ້ລາວອາດຈະແຕ້ມແຕ່ງໄປຕາມປະເພນີຂອງຊຸມຊົນ. ບຸກຄົນພວກນີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນໂລກຈິດ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະກາຍເປັນອາການ ຂອງໂລກຈິດ ຖ້າຫາກວ່າມັນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ມີຄວາມຮຸນແຮງຈົນເຮັດ ໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງລາວ.

ການດູແລຮັກສາຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດ

ເຖິງວ່າໂດຍທົ່ວໄປສະມາຊິກຄອບຄົວເປັນຜູ້ດູແລຮັກສາຄົນທີ່ເປັນໂລກຈິດ,ແຕ່ຖ້າໃຫ້ດີທີ່ສຸດ, ບຸກຄົນ ຜູ້ນັ້ນສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກແພດ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມດ້ານການສຸຂະພາບຈິດຕື່ມອີກ. ມີບາງກໍລະນີ ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເປັນສິ່ງຈຳເປັນ, ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ຄວນຈະເປັນການປິ່ນປົວແບບໂດດດ່ຽວ.

ໝໍຢາພື້ນເມືອງສາມາດມີບົດບາດທີ່ສຳຄັນເໝືອນກັນເພື່ອປິ່ນປົວຄົນເປັນ ໂລກຈິດ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫາກຢູ່ໃນຊຸມຊົນດຽວກັນກັບຄົນເປັນໂລກຈິດ, ເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈລາວດີ. ມີໝໍຢາບາງຄົນມີວິທີການປິ່ນປົວ ຫຼື ພິທີກຳ ທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງເອົາຊະນະບັນຫາຂອງລາວໄດ້.



ຖາມຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້ກ່ອນທີ່ຈະຕັດສິນໃຈຮັບການປິ່ນປົວໃດໜຶ່ງ:

- ເປົ້າໝາຍຂອງແຕ່ລະບາດກ້າວຂອງການປິ່ນປົວມີຫຍັງແດ່ ? ມີຫຍັງແດ່ຈະເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກປິ່ນປົວ ?
- ຖ້າວ່າຄົນເປັນໂລກຈິດບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົນເອງ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆ, ລາວສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ດຳລົງຊີວິດຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນໃນຊຸມຊົນບໍ່ ?
- ຄົນໃນຄອບຄົວຈະມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວບໍ່ ?
- ຜູ້ທີ່ໃຫ້ການປິ່ນປົວນັ້ນໄດ້ຮັບການນັບຖືຢູ່ໃນຊຸມຊົນບໍ່ ?
- ການປິ່ນປົວແຕ່ລະວິທີນັ້ນມີການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມອັບອາຍບໍ່ ?

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ, ໃຫ້ທ່ານຂໍໄປເບິ່ງບ່ອນນັ້ນກ່ອນທີ່ ຈະປ່ອຍໃຫ້ລາວຢູ່ບ່ອນນັ້ນ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າໂຮງໝໍບ່ອນນັ້ນສະອາດ, ຄົນເຈັບປອດໄພ ແລະ ສາມາດໃຫ້ຄົນ ຢ້ຽມໄດ້, ທັງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງເປັນປົກກະຕິຈາກແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ພິເສດທາງດ້ານປິ່ນປົວສຸຂະ ພາບຈິດ. ຄົນເຈັບຄວນຈະມີອິດສະຫຼະພາບທີ່ຈະໄປໃສມາໃສໄດ້ ນອກຈາກວ່າລາວຫາກເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ ແກ່ຕົວເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ. ນອກນັ້ນ, ທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ຊອກຮູ້ວ່າມີຫຍັງແດ່ທີ່ຕ້ອງໄດ້ເຮັດຫຼັງຈາກທີ່ຄົນຜູ້ນັ້ນ ອອກໂຮງໝໍ.

ຊອກຄົ້ນຫາຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ
ແມ່ຍິງຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ຖ້າວ່າລາວມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

- ເຄີຍເປັນໂລກຈິດມາກ່ອນໃນອະດີດ.
- ສູນເສຍສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຖືກຫ່າງຈາກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ປະສົບກັບຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ມີຄູ່ນອນທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ.
- ໄດ້ຮັບ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກສັງຄົມໜ້ອຍ.

ຊອກຫາຜູ້ທີ່ມີພຶດຕິກຳທີ່ສະແດງເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ. ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າ ໃຜຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ທ່ານທຳຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບລາວຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ຟັງສິ່ງທີ່ຜູ້ອື່ນເວົ້າເຖິງພຶດຕິກຳຂອງລາວ ແລະ ສິ່ງທີ່ລາວປ່ຽນແປງໄປ. ໃນເມື່ອບັນຫາສຸຂະພາບຈິດມັກຈະເກີດຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນ, ໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງວ່າມີອັນໃດແດ່ທີ່ອາດຈະຮ່ວມເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.

ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເອງ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນມີວິທີການຂອງຕົນເອງ ເພື່ອຈັດການກັບບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນປະຈຳວັນ. ຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີບັນຫາໂລກຈິດເພື່ອຊອກຫາວິທີການທີ່ດີທີ່ລາວໄດ້ເຄີຍໃຊ້ມາແລ້ວໃນອະດີດ ແລະ ວິທີການທີ່ລາວອາດຈະນຳມາໃຊ້ໃນສະ ພາບປັດຈຸບັນຂອງລາວ.

ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມປະເພນີ ແລະ ວັດທະນະທຳຂອງແມ່ຍິງ. ແຕ່ລະຊຸມຊົນມີວິທີການຕາມປະເພນີ ທີ່ພົວພັນກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ເຊັ່ນ: ການສູດມົນ ຫຼື ພິທີກຳຕ່າງໆ. ການປະຕິບັດແບບນີ້ອາດຈະບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນສະເໝີໄປ, ແຕ່ຄວນຈະນຳໃຊ້ມັນຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ໃຫ້ພະຍາຍາມຮຽນຮູ້ປະເພນີຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ແລະ ວິທີທີ່ໃຊ້ມັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຮັບຮູ້ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ປະສົບການຂອງລາວມີຄວາມໝາຍ, ສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາບັນຫາສຸຂະພາບຈິດລາວໄດ້.



ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າບໍ່ມີວິທີແກ້ໄຂທີ່ໄດ້ຮັບຜົນຢ່າງໄວວາໄດ້ ໃນບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ. ໃຫ້ທ່ານຄຳນຶງເຖິງສິ່ງນີ້, ຖ້າວ່າມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງມາໃຫ້ຄຳໝັ້ນສັນຍາໃຫ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງການຖ້າທ່ານບໍ່ມີປົດຮຽນກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, ໃຫ້ພະຍາຍາມລົມກັບ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ການຮັບຟັງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງຜູ້ອື່ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກເຫຼືອບ່າກວ່າແຮງ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ທ່ານຮັບຟັງບັນຫາຈາກຫຼາຍໆຄົນ. ໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງຕົວທ່ານເອງວ່າທ່ານຮູ້ສຶກມີຄວາມກົດດັນບໍ່ ຫຼື ຄວາມຕັ້ງໃຈຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນໝົດລົງບໍ່. ຫຼື ທ່ານໃຈຮ້າຍແລະໂມໂຫໄວບໍ່. ອາການເຫຼົ່ານີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງເອົາບັນຫາຂອງຜູ້ອື່ນມາເປັນຂອງຕົນເອງ. ຖ້າທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ທ່ານໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນ ຫຼື ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ພັກຜ່ອນແລະຜ່ອນຄາຍເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ເຮັດວຽກຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.

ວິທີການເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນ

➤ *ພາກສ່ວນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຂອງການປິ່ນປົວແມ່ນການເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຄວາມເປັນຫ່ວງ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໝູ່ຄູ່ແລະຄົນໃນຄອບຄົວຂອງລາວເຂົ້າຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວ.*

ພາກທີ 28

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື: **ໜ້າ**

ການນຳໃຊ້ເຫຼົ້າແລະຢາແບບຖືກຕ້ອງແລະບໍ່ຖືກຕ້ອງ..... 494
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງເລີ່ມມາໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາ?..... 494
ກໍລະນີທີ່ນຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ 494
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງນຳໃຊ້ເຫຼົ້າແລະຢາໄປໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ ?..... 495
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກເຫຼົ້າແລະຢາ..... 496
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາຕ່າງໆ..... 496
ຢາແລະເຫຼົ້າສາມາດເປັນສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງ..... 497
ວິທີເອົາຕົວຫຼຸດພົ້ນຈາກບັນຫາເຫຼົ້າແລະຢາ..... 498
ການຕັດຢາ..... 598
ຮຽນຮູ້ວິທີໃຊ້ຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດ..... 501
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກການສູບຢາ..... 502
ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການສູບຢາ..... 502
ການສູບຢາເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ຍິງ..... 502
ການໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ..... 503
ການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດແລະການດື່ມເຫຼົ້າແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ..... 504

ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ



ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍໆຊະນິດໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ. ຢູ່ບາງປະເທດ, ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍຊະນິດ ຫຼື ເຫຼົ້າຕ່າງໆແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ໃນພິທີການຮີດຄອງປະເພນີ. ຢູ່ບາງປະເທດເຄື່ອງດື່ມປະເພດເຫຼົ້າເຊັ່ນວ່າ: ເຫຼົ້າແວງ ຫຼື ເບຍແມ່ນເຄື່ອງດື່ມປະກອບສຳລັບການກິນອາຫານທົ່ວໄປ. ສິ່ງເສບຕິດບາງຊະນິດ ແລະ ເຫຼົ້າ ມັກຈະເອົາມາໃຊ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການສ້າງບັນຍາກາດມ່ວນຊື່ນໃນງານບຸນ ຫຼື ການຈັດງານທາງສັງຄົມຕ່າງໆ. ສິ່ງເສບຕິດບາງຊະນິດຍັງໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ເປັນຢາປົວພະຍາດ.

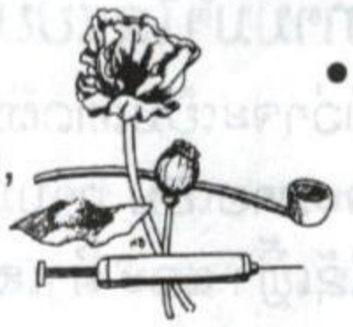
➤ *ຄົນສ່ວນຫຼາຍຍັງບໍ່ທັນຮູ້ສຶກຕົວວ່າເຫຼົ້າແລະຢາສູບເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ.*

ສິ່ງເສບຕິດບາງປະເພດໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ໃນທາງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເຊັ່ນ:

- ເຫຼົ້າທີ່ຜ່ານການຕົ້ມກັ່ນ, ເບຍ, ເຫຼົ້າແວງ



- ໂຄເຄນ, ເຮໂຣອິນ, ຢາຝິ່ນ



- ໃບພູ, ໝາກຄັ່ງວ, ໃບຢາດູດ



- ກັນຊາ ແລະ ດອກຕົ້ນກັນຊາ



- ກາວ, ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ, ສານລະເຫີຍ.



- ຢາລົດຄວາມອ້ວນ ຫຼື ຢາກະຕຸ້ນປະສາດ
- ຢາປົວພະຍາດ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນຢາແກ້ປວດຂະໜານແຮງ, ຫຼືຢາລະງັບໃຫ້ນອນຫຼັບ ຫຼືສະຫງົບອາລົມ.



ໃນພາກນີ້ພວກເຮົາຈະກ່າວເຖິງຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ເປັນຜົນເນື່ອງມາຈາກຢາເສບຕິດ, ຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ວິທີຢຸດເຊົາຢາເສບຕິດເວົ້າສະເພາະແມ່ນເຫຼົ້າແລະຢາສູບ ແລະ ຈະເວົ້າເຖິງການໃຊ້ຢາໄປໃນທາງ ທີ່ຜິດພາດໃນບາງຊຸມຊົນຕ່າງໆ.

ການນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດແບບຖືກຕ້ອງ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງເລີ່ມນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາ

ມະນຸດເຮົາມັກຈະເລີ່ມມາໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາ ເນື່ອງມາຈາກມີຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມ . ເດັກຊາຍ ຫຼື ຊາຍສະກັນ ອາດຖືກກົດດັນໃຫ້ດື່ມ ຫຼື ນຳໃຊ້ຢາເປັນການເສບຕິດ ເພື່ອພິສູດວ່າຕົວເອງແມ່ນລູກຜູ້ຊາຍຢ່າງແທ້ຈິງ. ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງອາດຄິດວ່າຍິ່ງດື່ມຫຼາຍເທົ່າໃດ ຫຼື ຍິ່ງໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍເທົ່າໃດກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເປັນຜູ້ຊາຍເກັ່ງກ້າ.

ຍິງສາວ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຈະຖືກກົດດັນຈາກສັງຄົມໃຫ້ຫັນມາໃຊ້ເຫຼົ້າຢາ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ, ເພາະພວກເຂົາຄິດວ່າພວກເຂົາສະແດງຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຄວາມເປັນຄົນທັນສະໄໝຢ່າງທັນຍຸກ ທັນເຫດການ . ຫຼື ພວກເຂົາອາດຄິດວ່າຄົນອື່ນຈະຍອມຮັບພວກເຂົ້າເຂົ້າໃນວົງການສັງຄົມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.



ການໂຄສະນາ , ການໃຊ້ສຽງດົນຕີ , ແລະຮູບເງົາຕ່າງໆເປັນການຊັກຊວນໃຫ້ຊາວໜຸ່ມດື່ມເຫຼົ້າແລະໃຊ້ຢາເສບຕິດ.

ບັນດາບໍລິສັດທີ່ຜະລິດ ແລະ ຂາຍເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດກໍ່ຈະໃຊ້ອິດທິພົນທາງສັງຄົມເພື່ອຂາຍຜະລິດຕະພັນ. ນອກນີ້ການໂຄສະນາຍັງເປັນການຊັກຈູງຊາວໜຸ່ມໃຫ້ຫັນມານິຍົມເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ກະຕຸ້ນໃຫ້ພວກເຂົາຊື້ມາໃຊ້. ໃນເມື່ອບັນດາບໍລິສັດທີ່ຜະລິດເຮັດການໂຄສະນາສິ່ງເສີມການຂາຍຢູ່ຕາມສະຖານທີ່ຕ່າງໆກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ການຊື້ຂາຍເປັນໄປແບບງ່ວນຊຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນຊື້ສິນຄ້າຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ການຊັກຈູງທາງສັງຄົມແບບນີ້ລ້ວນແຕ່ເປັນອັນຕະລາຍທັງນັ້ນ ເພາະມັນເຮັດໃຫ້ຜູ ຊື້ບໍ່ຄ່ອຍຈະຕື່ນຕົວຮູ້ທັນສິ່ງອັນຕະລາຍທີ່ຈະເກີດກັບພວກເຂົາ.

ກໍລະນີການນຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ບໍ່ວ່າຈະເປັນເຫດຜົນໃດກໍ່ຕາມທີ່ມີການເລີ່ມໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດມັນຈະກາຍເປັນ ການນຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຈະໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດໄປໃນທາງຜິດຖ້າຫາກວ່າຜູ້ກ່ຽວບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ໃນຂະນະທີ່ຕົນເອງພວມໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດຢູ່ນັ້ນ ຊຶ່ງຜູ້ກ່ຽວອາດຈະໃຊ້ເກີນປະລິມານ ຫຼື ອາດຈະມີການກະທຳທີ່ຜິດພາດ ເມື່ອນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປ .

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງອາການທີ່ຄົນເຮົາໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດໄປໃນທາງຜິດ:

- ຜູ້ທີ່ໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຢາກດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາກໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເພື່ອໃຫ້ຕົນເອງມີຊີວິດຢູ່ສືບມື້ສືບວັນໄປ. ພວກເຂົາອາດຈະໃຊ້ໃນບາງເວລາທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ສະຖານທີ່ແບບຜິດປົກກະຕິ ເຊັ່ນ ວ່າ ໃນຕອນເຊົ້າ ຫຼື ເວລາທີ່ຕົນຢູ່ໂດດ່ຽວ.

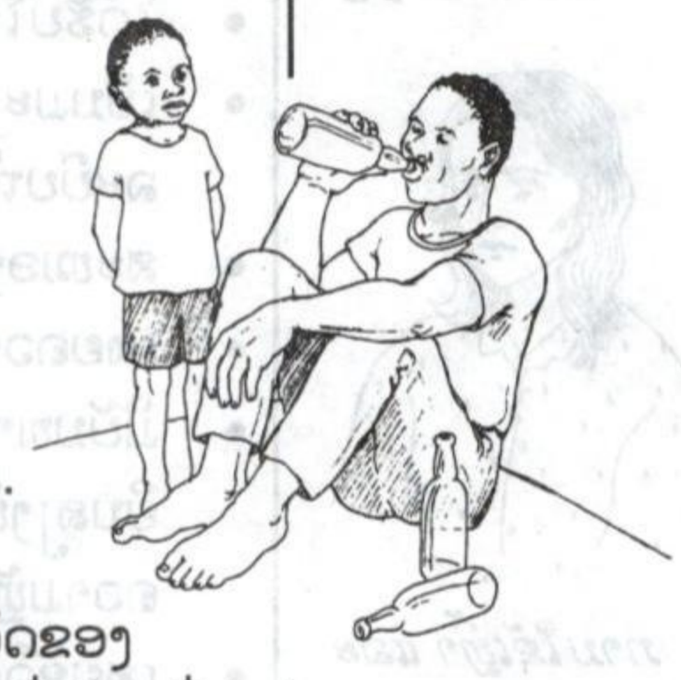
➤ *ຖ້າຢາເສບຕິດນຳພົນຮ້າຍມາສູ່ຊີວິດຂອງທ່ານ ມັນກໍ່ຄວນເຖິງເວລາແລ້ວທີ່ທ່ານຈະຢຸດເຊົາ ຫຼື ຫຸດຜ່ອນລົງ. ດີແທ້ທ່ານຄວນຢຸດເຊົາກ່ອນທີ່ມັນຈະທຳລາຍຕົວຂອງທ່ານ, ຄອບຄົວແລະເພື່ອນຝູງຂອງທ່ານ.*

- ຂີ້ຕົວະ ຫຼື ປົກປິດວ່າຕົນເອງໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ຫຼື ຄົນອື່ນໃຊ້ຫຼາຍໜ້ອຍ ສ່ຳໃດ.
- ພົບບັນຫາເລື່ອງເງິນ ເພາະວ່າຕ້ອງໃຊ້ເງິນຫຼາຍ ເພື່ອຊື້ເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ. ບາງຄົນກໍ່ເຮັດສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍ ເພື່ອຫາເງິນມາຊື້ສິ່ງເສບຕິດ ຫຼື ເຫຼົ້າ.
- ທຳລາຍບັນຍາກາດຂອງງານສະຫຼອງຕ່າງໆ ເນື່ອງຈາກດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປ.
- ໃນຂະນະທີ່ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າມັກສະແດງທ່າທີໜ້າອາຍ ຍ້ອນການກະທຳຂອງຕົນເອງ.
- ບໍ່ເຮັດວຽກໄດ້ດີຄືເມື່ອກ່ອນ ຫຼື ໄປເຮັດວຽກບໍ່ສະໝ່ຳສະເໝີຄືເກົ່າເນື່ອງຈາກຜົນສະທ້ອນຈາກການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຫຼືໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ.
- ພົບບັນຫາຍ້ອນການປະພຶດແບບຮຸນແຮງຂອງຕົນເອງ. ຖ້າເປັນຜູ້ຊາຍທີ່ຕິດສິ່ງເສບຕິດກໍ່ອາດຈະທຳຮ້າຍເມຍ, ລູກຂອງຕົນເອງ ຫຼື ເພື່ອນຝູງ.

ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງນຳໃຊ້ເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດໄປໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ ?

ເພື່ອໜີຈາກບັນຫາທີ່ຕົນພົບພໍ້ໃນຊີວິດ, ຄົນຫຼາຍຄົນມັກຈະຕັດສິນໃຈໃຊ້ເຫຼົ້າແລະຢາເສບຕິດໄປຢ່າງຜິດພາດ.

ຫຼາຍຄົນມັກຈະເຮັດແບບນີ້. ແຕ່ວ່າຈຳພວກທີ່ພໍ່ແມ່ມີບັນຫາເລື່ອງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດຜູ້ເປັນລູກກໍ່ມັກແກ້ໄຂບັນຫາແບບດຽວກັບພໍ່ແມ່ . ສິ່ງນີ້ຄື “ຈຸດອ່ອນ” ທີ່ວ່າສິ່ງທີ່ພໍ່ແມ່ທຳ ຜິດຈະຖືກຖ່າຍທອດສູ່ລູກເຊັ່ນກັນ. ໃນເມື່ອລູກເຫັນພໍ່ແມ່ ແກ້ໄຂບັນຫາດ້ວຍການນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ ພວກລູກໆ ກໍ່ຈະເຮັດຕາມຄືກັນ.



ການດື່ມເຫຼົ້າແລະໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດໄປໃນທາງຜິດຍັງເປັນບັນຫາລວມ ຂອງກຸ່ມຄົນທີ່ຂາດຄວາມຫວັງໃນອະນາຄົດສຳລັບ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຈຳພວກ ຄົນທີ່ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ ຫຼື ພົບບັນຫາຢ່າງອຸກອັ່ງໃຈ ເຊັ່ນ: ຖືກໄລ່ອອກການ ຫຼື ຂາດທຶນທາງທຳກິນ, ສູນເສຍສະມາຊິກຄອບຄົວ, ຫຼື ຖືກເມັນເສີຍຈາກຄູ່ຮ່ວມຊີວິດມັກຈະຫັນມາເພິ່ງເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດເປັນທາງອອກທີ່ຜິດພາດ.

ແມ່ຍິງກໍ່ມັກຈະຫັນມາໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາໄປໃນທາງທີ່ຜິດ ເພາະວ່າພວກເຂົາປະເຊີນບັນຫາ ໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຕ້ອງການເອື່ອຍອີງ ຫຼື ອາໄສຄວາມກະລຸນາຂອງຄູ່ຮ່ວມຊີວິດ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ເປັນເພດຊາຍ. ຖ້າເມື່ອວ່າແມ່ຍິງຕົກຢູ່ໃນຖານະທີ່ຕ່ຳຕ້ອຍໃນຊຸມຊົນມັນກໍ່ຈະເປັນເລື່ອງຍາກສຳລັບເຂົາເຈົ້າ ທີ່ຈະເຫັນຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ.

- ກໍ່ເປັນໜ້າເສຍດາຍທີ່ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດບໍ່ໄດ້ແກ້ບັນຫາ ແຕ່ຍັງຊ້ຳເປັນການເຮັດໃຫ້ສະພາບການຍິ່ງຮ້າຍກວ່າເກົ່າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ພົບບັນຫາຍິ່ງມີ ຄວາມສາມາດໜ້ອຍທີ່ຈະປັບປຸງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແທນທີ່ຈະຫາທຶນທາງແກ້ໄຂສະພາບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ແຕ່ຊ້ຳພັດໃຊ້ເວລາກັບເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ ຊຶ່ງເປັນພຽງການເສຍເງິນ, ເສຍສຸຂະພາບເພາະມັນເປັນການພະຍາຍາມທີ່ຈະລືມບັນຫາ ເທົ່ານັ້ນ.

ການເອື້ອຍອີງ ແລະ ການຕິດສິ່ງເສບຕິດ

ເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງໃຊ້ເຫຼົ້າຫຼືສິ່ງເສບຕິດໃນທາງຜິດ, ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງເຂົາກໍ່ຈະມີຄວາມຮຽກຮ້ອງຫາຢາເສບຕິດ ແບບຂາດບໍ່ໄດ້. ເມື່ອຈິດໃຈຂອງເຂົາຕ້ອງການແບບນີ້ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ "ການເອື້ອຍອີງ". ໃນເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງຫາກມີຄວາມຕ້ອງການແບບຂາດຢາເສບຕິດບໍ່ໄດ້ ແລະ ຖ້າຂາດກໍ່ຈະພາໃຫ້ເຈັບປ່ວຍກໍ່ໝາຍເຖິງວ່າຜູ້ກ່ຽວ "ຕິດຢາເສບຕິດ".

ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາບາງຊະນິດສາມາດພາໃຫ້ຄົນເຮົາຕິດໄດ້. ໃນເມື່ອຕິດເຂົ້າໄປແລ້ວຜູ້ກ່ຽວຈະມີຄວາມ ຕ້ອງການເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ເພື່ອຕອບສະໜອງກັບຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ. (ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີເອົາຕົວອອກຈາກການຕິດເຫຼົ້າໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນໜ້າ 500).

ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ



ການໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດອາດຈະທຳລາຍຮ່າງກາຍ ຕະຫຼອດການ.

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດ

ບຸກຄົນທີ່ໃຊ້ເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍມັກຈະເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ ແລະ ເຈັບໜັກກວ່າຜູ້ອື່ນ. ພວກເຂົາມັກພົບບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງນີ້:

- ໄດ້ຮັບໂພຊະນາການຕ່ຳ , ຊຶ່ງພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ.
- ເປັນມະເຮັ້ງ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ຕັບ, ກະເພາະອາຫານ, ຜິວໜັງ, ປອດ ແລະ ລະບົບຖ່າຍເບົາ, ລວມທັງພະຍາດບາງຢ່າງທີ່ມີລັກສະນະແບບຖາວອນ .
- ສະໝອງຖືກທຳລາຍ ຫຼືມີອາການຊັກແບບບ້າໝູ.
- ເສຍຄວາມຊົງຈຳເວລາຮູ້ເມື່ອຄືງຂຶ້ນມາບໍ່ຮູ້ວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບຕົນເອງ.
- ມີບັນຫາທາງຈິດປະສາດເຊັ່ນວ່າ ປະກົດແນມເຫັນສິ່ງທີ່ແປກ ຫຼື ປະກົດຍິນສຽງທີ່ແປກໆ , ມີຄວາມລະແວງສົງໄສຕໍ່ຜູ້ອື່ນ, ປະກົດເຫັນເຫດການ ຄວາມຫຼັງຫຼືມີຄວາມຮູ້ສຶກແບບມີຄວາມກັງວົນ ຫຼື ຕື່ນເຕັ້ນເກີນໄປ.
- ເສຍຊີວິດຍ້ອນໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເກີນຂອບເຂດໃນຄັ້ງດຽວ (ເກີນອັດຕາ).

ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ. ມັກເກີດມີການບາດເຈັບ ຫຼື ເສຍຊີວິດຍ້ອນອຸບັດຕິເຫດຊຶ່ງມັກຈະເກີດກັບຄົນກຸ່ມນີ້ (ແລະມັກເກີດກັບຄອບຄົວຂອງເຂົາ). ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າພວກເຂົາມັກຕັດສິນໃຈທີ່ຜິດພາດ ຫຼື ມັກເຮັດຕາມຄວາມສ່ຽງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ ຫຼື ເປັນຍ້ອນພວກເຂົາຂາດສະຕິ ຍ້ອນຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຈາກເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ. ຖ້າພວກ ຄົນເຫຼົ່ານີ້ມີ ການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ, ໃຊ້ເຂັມສີດຢາເສບຕິດຮ່ວມກັນ ຫຼືຂາຍຕົວເພື່ອແລກ ຢາເສບຕິດ ພວກເຂົາກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຕິດພະຍາດຕັບ ແລະ ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ.

ສິ່ງເສບຕິດປະເພດຄ້ຽວ: ການສີຢາເສັ້ນ ແລະ ຄ້ຽວໝາກພາໃຫ້ເສຍເຫົ່ືອກ ແລະ ແຂ້ວ ແລະ ເຈັບປາກ, ເປັນມະເຮັ້ງປາກ ແລະ ຮູຄໍ ແລະ ເປັນພິນຮ້າຍດ້ານອື່ນຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ການຄ້ຽວໝາກຍັ່ງພາໃຫ້ເຈັບກະເພາະແລະເປັນທ້ອງຜູກ.

➤ *ຜູ້ທີ່ຄ້ຽວໝາກໃສ່ຢາດູດມີຄວາມສ່ຽງທາງສຸຂະພາບເທົ່າກັບຜູ້ທີ່ສູບຢາ.*

ການດົມກາວສານລະເຫີຍ: ຄົນທຸກຈົນຫຼາຍຄົນໂດຍສະເພາະເດັກ ທີ່ອາໄສຢູ່ແຄມຖະໜົນມັກຈະດົມກາວ ແລະ ສານລະເຫີຍ ເພື່ອໃຫ້ລືມຄວາມຫິວ. ການເຮັດສິ່ງນີ້ຈະເປັນການຕິດຢາເສບຕິດຢ່າງແຮງ ແລະ ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນວ່າບັນຫາສາຍຕາ, ບັນຫາການຄິ້ນຄິດ, ຄວາມຊົງຈຳ, ການປະພຶດທີ່ຜິດພາດ, ຂາດການຄິ້ນຄິດ ແລະ ຄວບຄຸມຕົນເອງບໍ່ໄດ້, ນ້ຳໜັກຫຼຸດຢ່າງແຮງ, ມີບັນຫາຫົວໃຈ ແລະ ເສຍຊີວິດ.

ການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດແລະເຫຼົ້າລ້ວນແຕ່ເປັນອັນຕະລາຍ ຖ້າວ່າບຸກຄົນກ່ຽວຂ້ອງຫາກ:

- ກຳລັງຂັບຂີ່ລົດ, ກຳລັງໃຊ້ເຄື່ອງຈັກ ຫຼື ເຄື່ອງອຸປະກອນທີ່ອັນຕະລາຍ.
- ກຳລັງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງໃຫ້ລູກກິນນົມ.
- ກຳລັງລ້ຽງດູເດັກນ້ອຍອ່ອນ.
- ກິນຢາ , ໂດຍສະເພາະຢາແກ້ປວດ, ຢາລະງັບອາລົມ ແລະ ຈິດໃຈໃນເວລາເກີດບັນຫາ.
- ເປັນພະຍາດຕັບ ຫຼື ເຈັບໜາກໄຂ່ຫຼັງ.



ການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດແລະເຫຼົ້າພ້ອມກັນພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍ.

ເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງ

ນອກຈາກບັນຫາຕ່າງໆທີ່ຜູ້ໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງປະເຊີນແລ້ວແມ່ຍິງຍັງ ພົບບັນຫາສະເພາະຂອງຕົນເອງຕື່ມອີກເຊັ່ນ:

- ແມ່ຍິງທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍມີໂອກາດຈະເຈັບຕັບຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.
- ຜູ້ສາວ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ວ່ໄປຖືກຊັກຈູງໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ໂດຍໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເປັນສິ່ງບັງຄັບທັ້ງໆທີ່ເຂົາບໍ່ຕ້ອງການ. ສິ່ງນີ້ອາດພາໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການ, ຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະໂລກເອດ.
- ຖ້າໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນເວລາຖືພາ ຈະພາໃຫ້ເດັກເກີດມາແບບບໍ່ສົມບູນ ແລະ ພິການທາງສະໝອງ, ຕົວຢ່າງ:
  - ບັນຫາທາງຫົວໃຈ, ກະດູກ, ລະບົບສືບພັນ, ຫົວ ແລະໃບໜ້າ
  - ເກີດມາແບບນ້ຳໜັກໜ້ອຍ
  - ເຕີບໂຕຊ້າ
  - ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຮຽນຮູ້

ເດັກທີ່ເກີດມາອາດຈະມີບັນຫາຢາເສບຕິດອອກມາພ້ອມ ແລະ ພົບບັນຫາດຽວທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ເຄີຍປະເຊີນ (ເບິ່ງໜ້າ 500).



ເມື່ອແມ່ຍິງຖືພາດື່ມເຫຼົ້າ, ສູບຢາ ຫຼືໃຊ້ຢາເສບຕິດລູກນ້ອຍໃນທ້ອງກໍ່ໄດ້ຮັບຄືກັນ.

ເປັນການອັບອາຍຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງ

ເກືອບວ່າຢູ່ທຸກຊຸມຊົນແມ່ຍິງຈະຖືກຈຳກັດຫຼາຍກວ່າເພດຊາຍດ້ານການເຄື່ອນໄຫວໃນສາທາລະນະຊົນ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດສຳລັບ ເພດຊາຍແມ່ນຖືວ່າເປັນເລື່ອງທຳມະດາ, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາສຳລັບ ແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ເນື່ອງຈາກວ່າດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປຫຼາຍ, ຄົນອື່ນຈະມອງເບິ່ງວ່າລາວເປັນຜູ້ຍິງທີ່ "ລົ້ວເລງ" ເຖິງ ວ່າລາວຈະບໍ່ມີການຮ່ວມເພດນຳໃຜກໍ່ຕາມ.

ເພື່ອເປັນການຫຼີກເວັ້ນຄວາມອາຍສຳລັບແມ່ຍິງຈາກການນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດຕໍ່ໜ້າສາທາລະນະຊົນ ແມ່ຍິງຈະດື່ມເຫຼົ້າໜ້ອຍແບບສະໝ່ຳ ສະເໝີ ເປັນໄລຍະດົນແທນທີ່ຈະດື່ມຫຼາຍໜຽງຄັ້ງດຽວ. ການດື່ມວິທີນີ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງງ່າຍທີ່ຈະຄວບຄຸມການປະພຶດຂອງຕົນເອງ ແລະ ຍັງເປັນການຮັກສາຊື່ສຽງຂອງແມ່ຍິງຈາກການນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດໃນທາງຜິດພາດແບບປິດລັບ ແລະ ບໍ່ຮັບການປິ່ນປົວ. ການປະພຶດເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍັງເປັນການເພີ່ມສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ການນຳໃຊ້ທີ່ຜິດພາດ ແລະຄວາມຮຸນແຮງຢູ່ໃນເຮືອນ

ການໃຊ້ເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດຍິ່ງເຮັດໃຫ້ສະພາບຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ເກີດຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນເຮືອນ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຜົວຫຼົງຜິດທາງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດມັກຈະໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍດ້ວຍການເຈັບຕົວ ແລະ ອາດເຖິງຄວາມຕາຍໄດ້. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໃຫ້ເບິ່ງພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ "ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ".

ວິທີເອົາຕົວຫຼີກພົ້ນຈາກບັນຫາເຫຼົ້າ ແລະສິ່ງເສບຕິດ

ເຖິງແມ່ນມັນຈະເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະເອົາຕົວອອກຈາກການຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ ແຕ່ມັນກໍ່ຍັງມີສິ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ມັນຈະມີ 2 ໄລຍະຄື ດັ່ງນີ: ການຕັດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ການຮຽນຮູ້ວິທີດຳລົງຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.

ການຕັດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຕົນເອງຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດແລ້ວທ່ານຢາກອອກຈາກບັນຫານີ້ ທ່ານຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

1. ຍອມຮັບວ່າທ່ານມີບັນຫາ
2. ຕັດສິນໃຈເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຕັ້ງແຕ່ວັນນີ້ໄປ.





3. **ຢຸດເຊົາ.** ຫຼືວ່າທ່ານຈະເລີ່ມໃຊ້ໜ້ອຍລົງແລ້ວຈຶ່ງຢຸດເຊົາ. ມີຫຼາຍຄົນສາມາດຕັດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດໄດ້ພາຍໃນຄັ້ງດຽວ. ສິ່ງທີ່ຜູ້ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຈະຕ້ອງເຮັດນັ້ນ ກໍ່ມີພຽງແຕ່ວ່າເຂົາຕ້ອງມີຄວາມເຕັມໃຈຢາກເຊົາ ແລະ ເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງວ່າຕ້ອງເຮັດໄດ້. ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍຄົນທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄົນກຸ່ມອື່ນ ຫຼື ໂຄງການບຳບັດຜູ້ອອກສິ່ງເສບຕິດ ຕົວຢ່າງ ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາຊຶ່ງເຮັດໜ້າທີ່ຊ່ວຍຄົນຜູ້ທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດທົ່ວໄປ. ໃນປະເທດຕ່າງໆໃນໂລກຈະມີກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາຫຼາຍກຸ່ມ. ໃນຂົງເຂດທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນກໍ່ອາດຈະມີກຸ່ມຕ່າງໆທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອປິ່ນປົວຫຼືມີໂຄງການບຳບັດຜູ້ຕິດຢາເສບຕິດ. ທ່ານຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າຜູ້ເສບຕິດເພດຍິງຕ້ອງໄປປິ່ນປົວກັບກຸ່ມເພດຍິງເທົ່ານັ້ນຈຶ່ງຈະເໝາະສົມ. ຖ້າວ່າບໍ່ມີກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອໃດໆຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານ ຫຼາຍຄົນ ຄວນພ້ອມກັນສ້າງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຂຶ້ນເອງ ໂດຍປະກອບເອົາສະມາຊິກບາງຄົນທີ່ເຄີຍປະສົບຜົນສຳ ເລັດມາກ່ອນ ໃນການຊ່ວຍຄົນຕັດເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.
4. **ຖ້າທ່ານຫາກດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຕິດຢາເສບຕິດຄືນອີກ ທ່ານກໍ່ບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕົນເອງ.** ທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມຕັດຄືນອີກໂດຍທັນທີ.

➤ *ໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍທ່ານໃນການຕັດເຫຼົ້າຢາຈະງ່າຍກວ່າທ່ານພະຍາຍາມເອງ*



ການລິເລີ່ມສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ

ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາ (Alcoholics Anonymous,AA)

ການທີ່ຈະເປັນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢານັ້ນ ທ່ານຕ້ອງການສິ່ງໜຶ່ງຄື: ຄວາມຕ້ອງການທີ່ຢາກຢຸດເຊົາ. ໃນເມື່ອເປັນສະມາຊິກແລ້ວ ທ່ານຕ້ອງໝັ້ນພົບປະກັບເພື່ອນສະມາຊິກຜູ້ທີ່ອອກຈາກເຫຼົ້າຢາມາແລ້ວ ເພື່ອແລກປ່ຽນບົດຮຽນ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຄວາມຫວັງຄືນໃໝ່. ນອກນັ້ນທ່ານຍັງຕ້ອງການຜູ້ອຸດໜູນອຸ້ມຊູໂດຍສະ ເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ອອກເຫຼົ້າ ອອກຢາມາດົນແລ້ວ ຊຶ່ງເຂົາຈະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະໃຫ້ຄຳແນະນຳແບບເປັນກັນເອງ.

ກຸ່ມ ຊ່ວຍເຫຼືອປະເພດນີ້ບໍ່ເກັບເງິນຈາກຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາໃດໆ ທັງບໍ່ແມ່ນກຸ່ມເຄື່ອນໄຫວເພື່ອສະໜັບສະໜູນ ຫຼື ຕ້ານສັງຄົມບ້ານເມືອງ ແລະ ກໍ່ບໍ່ແມ່ນກຸ່ມເຄື່ອນໄຫວສາສະໜາ ແລະ ການເມືອງແຕ່ຢ່າງໃດ. ກົງກັນຂ້າມກຸ່ມນີ້ຍັງພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຄວາມຂັດແຍ້ງກັບ ກຸ່ມອື່ນໆ ແລະ ຕັ້ງໜ້າເຮັດໜ້າທີ່ຂອງຕົນ, ນັ້ນກໍ່ຄື: ພະຍາຍາມສື່ສານກັບຈຳພວກທີ່ກຳລັງຫຼົງຕິວຕິດເຫຼົ້າ ຕິດຢາ ເພື່ອໃຫ້ພົ້ນຈາກເຄາະຮ້າຍ.

ການຕິດສິ່ງເສບຕິດແລະການເອົາຕົວອອກຈາກສະພາບດັ່ງກ່າວ:

ໃນເມື່ອບຸກຄົນໜຶ່ງທີ່ຕິດສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປແລ້ວ ແຕ່ມີຄວາມປະສົງຢາກຢຸດເຊົາເຂົາຜູ້ນັ້ນກໍ່ຕ້ອງເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນການອອກສິ່ງເສບຕິດຕາມໄລຍະເວລາ. ໃນໄລຍະນີ້ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຈະຕ້ອງປັບຕົວໃຫ້ຢູ່ໄດ້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເອື່ອຍອີງໃສ່ສິ່ງເສບຕິດ.

➤ *ຢາພື້ນເມືອງບາງຊະນິດສາມາດຊ່ວຍຕັບໃຫ້ຊະລ້າງສິ່ງທີ່ເປັນພິດຈາກສານເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດອອກຈາກຮ່າງກາຍ. ໝໍພື້ນເມືອງບາງຄົນໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານອາດມີຢາດີກໍ່ເປັນໄດ້.*

ການຕິດເຫຼົ້າແລະການຕັດເຫຼົ້າ:

ພາຍຫຼັງອອກເຫຼົ້າຜູ້ປ່ວຍຈະປະເຊີນກັບອາການສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ ຮ້າຍແຮງພາຍໃນ 3 ມື້. ມີຫຼາຍຄົນແລ້ວທີ່ສາມາດຜ່ານໄລຍະນີ້ໄດ້ໂດຍບໍ່ມີບັນຫາ. ແຕ່ວ່າກໍ່ຈະມີບາງຄົນທີ່ປະເຊີນບັນຫາຂອງອາການຮຸນແຮງຫຼາຍທີ່ສຸດ ຊຶ່ງຈະຕ້ອງມີຜູ້ຢູ່ໃກ້ຊິດ ເພື່ອຄອຍຊ່ວຍເຫຼືອດ້ວຍຄວາມເອົາໃຈໃສ່.



ອາການຂັ້ນຕົ້ນຈາກການຕັດເຫຼົ້າ:

- ຕົວສັ່ນເລັກນ້ອຍ
- ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍແລະໃຈຮ້າຍ
- ເຫື່ອອອກຫຼາຍ
- ກິນບໍ່ແຊບ ແລະ ນອນບໍ່ຫຼັບດີ
- ເຈັບປວດທົ່ວຮ່າງກາຍ
- ປຸ້ນທ້ອງ, ປວດຮາກ, ເຈັບກະເພາະ



ສິ່ງໂຮງໝໍ !

➤ *ເມື່ອຄົນຕິດເຫຼົ້າຂາດທາດເຫຼົ້າໃນຮ່າງກາຍອາດພາໃຫ້ເກີດການຊັກແບບເປັນບ້າໝູ.*

ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຄ່ອຍໆຫາຍໄປໃນຕົວ ຫຼື ອາດຈະເພີ່ມຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນແນວນີ້ຜູ້ປ່ວຍຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ທັນທີ. ຖ້າແພດໝໍຢູ່ໄກ ໃຫ້ເອົາຢາດີອາເຊປາມ (diazepam) ໃຫ້ກິນປະມານ 10 ຫາ 20 ມິລິກຣາມ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດອາການຊັກແບບບ້າໝູ. ຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ເອົາຢາຊະນິດເກົ່ານີ້ ໃຫ້ກິນອີກ 10 ມິລິກຣາມ ໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງຕໍ່ມາ. ໃນໄລຍະເດີນທາງໄປຫາໝໍຢູ່ນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກິນຢານີ້ອີກທຸກໆ 4 ຫາ 5 ຊົ່ວໂມງ.

ອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເປັນການສຸກເສີນ. ຜູ້ປ່ວຍຄົນທີ່ມີອາການເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄປຫາແພດໝໍດ່ວນ:

- ສະພາບຈິດສັບສົນກະວົນກະວາຍ
- ປະກົດເຫັນສິ່ງທີ່ແປກ ແລະປະກົດຍິນສຽງແປກໆ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຫຼາຍ
- ເປັນຊັກແບບບ້າໝູ

ພາຍຫຼັງທີ່ອອກຈາກເຫຼົ້າ

ທັນທີທັນໃດທີ່ອອກເຫຼົ້າໄດ້ແລ້ວ ຕ້ອງກິນອາຫານແລະເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີທາດໂປຣຕີນ ມີທາດວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຫຼາຍ(ເບິ່ງໜ້າ 174). ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍປິ່ນປົວຕົວເອງ. ອາຫານທີ່ຈຳເປັນມີຄື: ຕັບ, ເຫັດ, ເຂົ້າຈີ່ທີ່ຜະລິດຈາກເຂົ້າວີດ, ອາຫານປະເພດເມັດ, ແກ່ນຖົ່ວ ແລະ ຜັກທີ່ມີໃບຂຽວເຂັ້ມ. ຖ້າກິນເຂົ້າບໍ່ທັນແຊບໃຫ້ກິນວິຕາມິນຊ່ວຍ. ໃຫ້ກິນວິຕາມິນລວມ ຫຼື ເບກອມເປລັກ (B-complex) ທີ່ບັນຈຸອາຊິດໂຟລິກ (folic acid).

ຮຽນຮູ້ວິທີໃຊ້ຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ

ໃນເມື່ອຜູ້ເສບຕິດປະສົບຜົນສຳເລັດໃນການອອກຈາກສະພາບການເສບຕິດແລ້ວ ມັນຈຳເປັນຢ່າງຍິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີດຳລົງຊີວິດ ໂດຍປາສະຈາກເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງບໍ່ໃຫ້ຫວນຄືນໄປຕິດກັບບັນຫາເດີມອີກ. ວິທີການທີ່ດີໃນການຕໍ່ສູ້ກັບບັນຫານີ້ກໍຄືການຮຽນເອົາວິຊາຄວາມຮູ້ໃໝ່ເພື່ອລ້ຽງຊີບຕໍ່ໄປ. ສິ່ງນີ້ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍ ແລະ ຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນ. ແມ່ຍິງທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີບົດບາດໜ້ອຍ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມໜ້າອາຍ.

ແມ່ຍິງປະເພດນີ້ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ວ່າເຂົາເອງກໍ່ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະສ້າງຄວາມປ່ຽນແປງ ເພື່ອປັບປຸງຊີວິດຂອງຕົນໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ວິທີການທີ່ຈະປ່ຽນແປງສະພາບກໍຄືການເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກສິ່ງນ້ອຍໆເພື່ອພິສູດຕົນເອງ ແລະ ໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າຕົວເຂົາເອງກໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບບັນຫາໄດ້.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດສ້າງຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດເອົາເອງໄດ້:

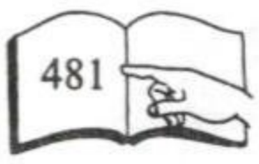
- ສ້າງສາຍພົວພັນກັບຜູ້ໃກ້ສິດເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ ໃນຍາມທີ່ທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນການປຶກສາແລະຮ່ວມວຽກງານກັບໜ່ວຍຄົນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຄົ້ນຄິດແລະແກ້ໄຂ ບັນຫາຕ່າງໆງ່າຍຂຶ້ນ.
- ພະຍາຍາມແກ້ໄຂບັນຫາໄປເທື່ອລະກ້າວ ເພື່ອວ່າບັນຫາມັນຈະບໍ່ຂະຫຍາຍໃຫຍ່ອອກໄປຈົນເກີນຂີດຄວາມສາມາດຂອງທ່ານ.
- ພະຍາຍາມບອກເລົ່າໃຫ້ເພື່ອນ ຫຼື ບຸກຄົນທີ່ທ່ານເຊື່ອໝັ້ນກ່ຽວກັບເລື່ອງທີ່ທ່ານກັງວົນ ຫຼື ເສຍໃຈໜາຍ ຫຼື ວ່າບັນຫາທີ່ພາໃຫ້ທ່ານໂສກເສົ້າ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ. ທ່ານອາດຈະພະຍາຍາມທຳຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງມີຄວາມຮູ້ສຶກແບບນັ້ນ ແລະ ມີທາງອອກແນວໃດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ເຮັດວຽກຮ່ວມມືກັບຄົນອື່ນເພື່ອເຮັດໂຄງການໜຶ່ງຂຶ້ນ ເພື່ອປັບປຸງສະພາບຂອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ສິ່ງນີ້ມັນເປັນການພິສູດຕົວທ່ານໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າທ່ານກໍ່ມີຄວາມສາມາດໃນການປັບປຸງສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ທ່ານຍັງຈະຮູ້ສຶກຕົວເອງວ່າການເຮັດສິ່ງນີ້ຍັງພາໃຫ້ທ່ານປັບປຸງຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງຂຶ້ນຕື່ມອີກເຊັ່ນກັນ.
- ພົບປະກັບເພື່ອນຝູງ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຈະຫຼີກຈາກເຫຼົ້າແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.





ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ

➤ *ຖ້າທ່ານພະຍາຍາມຫຼີກຈາກເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດທ່ານຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ຈະນຳຄວາມກົດດັນມາສູ່ທ່ານ ແລະ ຊັກຈູງທ່ານໃສ່ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ. ຮ່ວມງານກັບຄົນອື່ນເພື່ອຈັດກິດຈະກຳທາງສັງຄົມໂດຍປາສະຈາກການນຳໃຊ້ເຫຼົ້າແລະສິ່ງເສບຕິດ.*



ການພົວພັນຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນ.

ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກການສູບຢາ

ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການສູບຢາ

ບຸກຄົນທີ່ສູບຢາແລ້ວຕິດຢານັ້ນແມ່ນເປັນຍ້ອນທາດນິໂກຕິນ (Nicotine) ໃນຢາສູບ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ ສູບຢາຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ເຈັບປ່ວຍ. ການເຊົາສູບຢາແມ່ນເລື່ອງຍາກທີ່ສຸດ ເພາະວ່ານິໂກຕິນແມ່ນທາດເສບຕິດທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ສູບຕິດແບບຮຸນແຮງທີ່ສຸດ.

ເນື່ອງຈາກວ່າມີຜູ້ຊາຍສູບຢາຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ ຈຶ່ງເຫັນວ່າບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກ ການສູບຢາແມ່ນເກີດກັບຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ວ່າການສູບຢາໄດ້ແຜ່ລາມອອກຈົນກາຍເປັນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງເຊັ່ນກັນ. ການສູບຢາຍັງເປັນຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຂອງບັນດາປະເທດທີ່ທຸກຍາກນຳອີກດ້ວຍ. ເຫດຜົນໜຶ່ງກໍຄື ວ່າບັນດາບໍລິສັດຜະລິດຢາສູບໄດ້ພະຍາຍາມຫາວິທີຂາຍຢາສູບໃຫ້ປະເທດເຫຼົ່ານີ້ ເພາະວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍໃນປະເທດທີ່ຈະເລີນແລ້ວໄດ້ພ້ອມກັນເຊົາສູບຢາ.

ບໍ່ວ່າຈະເປັນຊາຍ ຫຼື ຍິງ ການສູບຢາຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດເຫຼົ່ານີ້:

- ເປັນພະຍາດປອດຢ່າງຮ້າຍແຮງ, ລວມທັງຫຼອດປອດອັກເສບຊຳເຮື້ອ ແລະ ການພອງລົມໃນຖົງລົມໃນປອດ (emphysema).
- ເປັນຫວັດແຮງແລະເປັນໄອ.
- ເປັນມະເຮັງໃສ່ປອດ, ປາກ, ຮູຄໍ, ລຳຄໍ ແລະ ພິກຢ່ຽວ.
- ມີບັນຫາໂລກຫົວໃຈ, ເລືອດກ້ຳມໃນສະໝອງ ແລະ ຄວາມດັນສູງ.

ພະຍາດບາງຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດພາໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້. ຄວາມຈິງແລ້ວມີຜູ້ຕາຍໜຶ່ງຄົນຈາກ 4 ຄົນທີ່ສູບຢາ ຊຶ່ງເກີດຈາກພະຍາດທີ່ກ່ຽວພັນກັບການສູບຢາ.

➤ *ການສູບຢາສາມາດເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງໄດ້ຮັບພະຍາດເຊັ່ນກັນທັ້ງໆທີ່ບຸກຄົນນັ້ນບໍ່ສູບຢາ.*

ເດັກນ້ອຍທີ່ມີພໍ່ແມ່ສູບຢາຈະມີບັນຫາໂລກປອດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ບັນຫາໂລກປອດອື່ນໆ ແລະ ບັນຫາລະບົບຫາຍໃຈ ຊຶ່ງມີບັນຫາຫຼາຍກວ່າເດັກທີ່ມີພໍ່ແມ່ບໍ່ສູບຢາ.



ການສູບຢາເປັນສິ່ງບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ຍິງ:

ນອກຈາກຈະກ່າວເຖິງຂ້າງເທິງແລ້ວ ແມ່ຍິງທີ່ສູບຢາຍັງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງນີ້:

- ມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກໃນການຖືພາ (ເປັນໝັນ)
- ຫຼຸລູກ, ແລະເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ນ້ຳໜັກຫຼຸດ
- ພົບບັນຫາໃນເມື່ອໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ
- ປະຈຳເດືອນຢຸດເຊົາໄວກວ່າ ໄວອາຍຸທີ່ຄວນ (ໝົດປະຈຳເດືອນ)
- ເມື່ອຮອດໄວກາງຄົນຈະເລີ່ມເປັນໂລກກະດູກຜ່ອຍ ແລະ ຈະຮ້າຍແຮງເມື່ອອາຍຸເຖົ້າແກ່.
- ເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກ ແລະໃນມົດລູກ.

ແມ່ຍິງຖືພາຕ້ອງຢູ່ຫ່າງໄກຈາກຜູ້ທີ່ສູບຢາ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຄ້ວນຢາມຳຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຕົວເດັກໃນທ້ອງ.

ການໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັນກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ

ແມ່ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງຈະຕ້ອງເບິ່ງແຍງດູແລຜູ້ຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດຊຶ່ງແມ່ນຄູ່ຮ່ວມຊີວິດຂອງຕົນເອງເຊັ່ນວ່າ: ຜົວ ຫຼື ຍາດພີ່ນ້ອງ. ການດຳລົງຊີວິດກັບບຸກຄົນທີ່ມີບັນຫາຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາແມ່ນເລື່ອງຍາກທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ບໍ່ຍອມປ່ຽນແປງຕົວເອງ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄອບຄົວ ຖ້າທ່ານເຮັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ບໍ່ໃຫ້ຕຳນິຕົວທ່ານເອງ. ການທີ່ຈະຊ່ວຍຄົນອື່ນໃຫ້ຮູ້ຈັກຄວບຄຸມຕົນເອງຈາກບັນຫາການຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ສະເໝີໄປ.
- ພະຍາຍາມບໍ່ຕ້ອງເອົ່ອຍອີງໃສ່ແນວຄິດຂອງຜູ້ມີບັນຫາເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົວຂອງທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈ.



- ພະຍາຍາມຊອກຫາກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ບາງເທື່ອວິທີນີ້ຈະແມ່ນວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານສາມາດຜ່ານພົ້ນບັນຫາໄດ້.



ຂ້ອຍຮູ້ຕົວເອງວ່າຂ້ອຍໄດ້ກາຍເປັນຜູ້ເຕົ້າໂຮມປະຊາຊົນ.... ສິ່ງທີ່ພາໃຫ້ຂ້ອຍເຮັດວຽກນີ້ໄດ້ແມ່ນເປັນຍ້ອນຫຼາຍຄົນຊ່ວຍຂ້ອຍ. ຂ້ອຍບໍ່ຄິດເລີຍວ່າຂ້ອຍເປັນຜູ້ນຳ, ແຕ່ຕົວຈິງມັນແມ່ນແນວນັ້ນແທ້ ເພາະຂ້ອຍໄດ້ເຕົ້າໂຮມຄົນຫຼາຍຄົນ ເພື່ອປຶກສາກັນກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້.

ນາງບອນນີ, ຈາກສະຫະລັດອາເມລິກາ, ໄດ້ເວົ້າເຖິງຄວາມພະຍາຍາມຂອງລາວເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາການຕິດເຫຼົ້າຂອງຜົວລາວເອງ. ປະຈຸບັນນີ້ລາວກຳລັງເຮັດວຽກກັບກຸ່ມອານອານອນ (Al Anon).

➤ *ອານອານອນ (Al Anon) ແມ່ນກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອສະມາຊິກຄອບຄົວຕ່າງໆ ທີ່ຕິດເຫຼົ້າ.*

ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອບາງຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ:

- ຊ່ວຍຊີ້ແນະໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຍອມຮັບວ່າຕົນເອງມີບັນຫານີ້ແທ້. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວເຫັນຄວາມຈຳເປັນວ່າຜູ້ກ່ຽວຕ້ອງໝຸດຜ່ອນ ຫຼື ຢຸດເລີກການຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາ.
- ພະຍາຍາມໂອ້ລົມກັບຜູ້ກ່ຽວໃນເວລາທີ່ຜູ້ກ່ຽວບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເວລາທີ່ບໍ່ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ.

- ບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕິຕຽນຜູ້ກ່ຽວ.
- ຊ່ວຍຜູ້ກ່ຽວໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນສະພາບ ຫຼື ຄວາມກົດດັນອ້ອມຂ້າງທີ່ຈະເປັນການຊັກຈູງເອົາຜູ້ກ່ຽວໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດ. ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າບໍ່ໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ທີ່ມີບັນຫາແບບດຽວກັນ ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາຈະເປັນເພື່ອນກັນກໍ່ຕາມ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ກ່ຽວໃຫ້ຊອກຫາທິນທາງທີ່ຈະທຳມາຫາກິນໃນອະນາຄົດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ກ່ຽວເຮັດແຜນການຢຸດເຊົາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມແຜນການທີ່ໄດ້ວາງໄວ້ນັ້ນ.

481

ສາຍສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫລືອກັນ

ການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດແລະການດື່ມເຫຼົ້າແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາ, ທ່ານຕ້ອງພິຈາລະນາເບິ່ງປັດໄຈ ຫຼື ຄວາມກົດດັນ ທາງສັງຄົມທີ່ພາໃຫ້ມີການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ. ພະຍາຍາມພົບປະໂອ້ລົມກັບຊາວບ້ານວ່າເປັນຫຍັງເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຈຶ່ງມີບົດບາດສຳຄັນຕໍ່ຊີວິດຂອງປະຊາຊົນ. ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນມາໄດ້ແນວໃດ ? ແມ່ນຫຍັງທີ່ພາໃຫ້ຄົນໃນບ້ານໃຊ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ? ມີຄວາມກົດດັນອັນໃໝ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນນັ້ນບໍ່ທີ່ພາໃຫ້ພວກຜູ້ຊາຍຫຼືແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຈະຄວບຄຸມຕົນເອງຈາກບັນຫາເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ ? ຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດໝົດບົດບາດສຳຄັນລົງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ?

ໃນເມື່ອທ່ານເຂົ້າໃຈສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາແລ້ວ, ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ທ່ານພ້ອມກັນສ້າງຂຶ້ນນັ້ນຈຶ່ງຊອກຫາທິນທາງເພື່ອໝຸດຜ່ອນ ຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມທີ່ພາໃຫ້ມີຄົນຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ.

ຢູ່ເມືອງເຈຍປາດສ໌ (Chiapas) ປະເທດແມັກຊິໂກໄດ້ມີກຸ່ມຊາຍຍິງກຸ່ມໜຶ່ງມາຈັດຕັ້ງວຽກງານຕໍ່ຕ້ານການຕິດເຫຼົ້າ ຊຶ່ງມັນແມ່ນວຽກງານອັນໜຶ່ງຂອງການເຄື່ອນໄຫວປະຊາທິປະໄຕ ແລະ ຮຽກຮ້ອງຄວາມຍຸຕິທຳໃນສັງຄົມ. ພວກເຂົາໄດ້ຮູ້ວ່າຈຳພວກທີ່ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍມັກຈະໃຊ້ອຳນາດຂອງຕົນເອງເປັນການລົບກວນຄົນອື່ນ ຊຶ່ງຄ້າຍກັບຕຳໜວດໃຊ້ອຳນາດຂອງພວກເຂົາຕໍ່ຊາວບ້ານ. ກຸ່ມຍິງຊາຍດັ່ງກ່າວນັ້ນໄດ້ໃຫ້ຄຳຕັກເຕືອນແກ່ຜູ້ຕິດເຫຼົ້າທັງຫຼາຍວ່າ ການຕິດເຫຼົ້າພາໃຫ້ເກີດສິ່ງບໍ່ດີຕໍ່ຊາວບ້ານແລະເກີດມີກໍລະນີທຳຮ້າຍທາລຸນເມຍຂອງພວກເຂົາເອງ. ເຫຼົ້າມີບົດບາດທີ່ພາໃຫ້ເກີດຜົນທາງລົບ ແລະ ທາງບວກຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ພວກນັກບວດທີ່ໂດ່ງດັງມັກດື່ມເຫຼົ້າພິເສດ (rum) ຊຶ່ງຖືວ່າເປັນເປັນສັນຍາລັກອັນສັກສິດຂອງພວກເຂົາໃນການທຳພິທີສາສະໜາ ເພື່ອປິ່ນປົວສຸຂະພາບໃຫ້ຄົນທົ່ວໄປ . ຕໍ່ກັບສິ່ງນີ້ທາງກຸ່ມດັ່ງກ່າວຊອກຫາວິທີຕ້ານກັບການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ພະຍາຍາມຮັກສາປະເພນີເອົາໄວ້ໂດຍສະເໜີໃຫ້ມີການທຳພິທີດັ່ງກ່າວແບບບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ເຫຼົ້າເລີຍ.

ຊ່ວຍເຫຼືອຊາວໜຸ່ມບໍ່ໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າແລະໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ.

ສ່ວນຫຼາຍຄົນຕິດເຫຼົ້າຫຼືສິ່ງເສບຕິດແມ່ນຜູ້ທີ່ເລີ່ມຕິດບັນຫານີ້ມາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດອາດພົບວ່າເປັນວິທີການອັນໜຶ່ງທີ່ພາໃຫ້ຄົນມ່ວນຊື່ນ ຫຼືໜີຈາກບັນຫາທີ່ພວມປະເຊີນຢູ່. ພວກຊາວໜຸ່ມມັກຈະຮູ້ສຶກສັບສົນ ແລະ ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງກັບສະພາບສັງຄົມທີ່ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ເລື້ອຍ. ພວກເຂົາກຳລັງຢູ່ໃນສະພາບພວມເຕີບໂຕທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຂະນະດຽວກັນ ກໍ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບອັນໃໝ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ພວກຊາວໜຸ່ມຍັງໄດ້ຮັບອິດທິພົນຈາກຄວາມກົດດັນດ້ານຕ່າງໆ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄວາມກົດດັນຈາກເພື່ອນຝູງ, ຜູ້ອາວຸໂສທີ່ຕົນເອງເຄົາລົບ ແລະ ການໂຄສະນາຕ່າງໆ.

ວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດໃນໝູ່ຊາວໜຸ່ມ ແມ່ນການຊ່ວຍພວກຊາວໜຸ່ມໃຫ້ຕ້ານທານກັບຄວາມກົດດັນ ຫຼື ແຮງຈູງໃຈທີ່ເປັນໄພອັນຕະລາຍ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງທີ່ໄດ້ຮັບຜົນມາແລ້ວໃນຫຼາຍເຂດຊຸມຊົນ:

- ຊຸກຍູ້ສິ່ງເສີມໂຮງຮຽນຕ່າງໆໃນເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ມີການ ສິດສອນເດັກນັກຮຽນກ່ຽວກັບບັນຫາອັນຕະລາຍຂອງການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າ.
- ຫາວິທີສະກັດກັ້ນຜູ້ທີ່ຂາຍຢາເສບຕິດໃຫ້ນັກຮຽນ.
- ຈັດຕັ້ງກັນກຳຈັດການໂຄສະນາຊວນເຊື່ອແບບທັນສະໄໝກ່ຽວກັບ ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ.
- ສ້າງຕົນເອງໃຫ້ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີແກ່ເດັກ. ຖ້າທ່ານດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍ ໂອກາດທີ່ພວກລູກໆຈະເຮັດຕາມກໍ່ມີເຊັ່ນກັນ.
- ສັ່ງສອນລູກຂອງທ່ານເອງໃຫ້ເຫັນບັນຫາທີ່ຕາມມາຈາກການນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ລູກໆຂອງທ່ານເວົ້າສູ່ໝູ່ເພື່ອນຂອງພວກເຂົາຟັງຕື່ມ.
- ພະຍາຍາມຊ່ວຍເດັກແລະຊາວໜຸ່ມໃຫ້ສ້າງຄວາມມ່ວນຊື່ນໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.
- ສິ່ງເສີມລູກຂອງທ່ານເອງໃຫ້ຮຽນຮູ້ວິຊາຊີບ ແລະ ສ້າງຄວາມມຸ້ງຫວັງ ອັນດີໃນອະນາຄົດ ເພື່ອຕ້ານກັບຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມຕໍ່ບັນຫາ ການໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.

ຊອກຫາວິທີທາງທີ່ໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ເປັນຕົວແບບອັນດີມາເວົ້າເຖິງບັນຫາການຕ້ານຢາເສບຕິດ. ເດັກນ້ອຍຈະເຊື່ອຟັງບຸກຄົນທີ່ພວກເຂົາເຄົາລົບຫຼືນິຍົມຊົມຊອບ.



ພາກທີ 29

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີຕື: **ໜ້າ**

ການເດີນທາງ ແລະ ການມາເຖິງສະຖານທີ່ໃໝ່ 508
ຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານ 509
ອາຫານ 509
ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງ 510
ການປ້ອງກັນຈາກການທຳລຸນທາງເພດ 511
ສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ 513
ສຸຂະພາບຈິດ 515
ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 515
ອາການສະແດງອອກຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ 516
ປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ດີຂຶ້ນ 517
ແມ່ຍິງໃນຖານະເປັນຜູ້ນຳໜ້າ 518
ວິທີທາລ້ຽງຊີບຕົນເອງ 520

ห้ามจำหน่าย

ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ຈຳຕ້ອງ ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ



ຊາວອົບພະຍົບກໍຄືຜູ້ທີ່ຂ້າມຊາຍແດນຂອງປະເທດຕົນເອງໄປຢູ່ປະເທດອື່ນ ເນື່ອງຈາກວ່າເຂົາເຈົ້າຢ້ານກົວຕໍ່ສະພາບການ ທີ່ບໍ່ປອດໄພໃນປະເທດຂອງຕົນເອງ. ຄົນທີ່ພັດພາກຖິ່ນຖານແມ່ນຜູ້ທີ່ຖືກບັງຄັບໃຫ້ອອກຈາກເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງໄປຢູ່ສະຖານທີ່ອື່ນພາຍໃນປະເທດຂອງຕົນ. ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນທັ້ງໝາຍແມ່ນຜູ້ທີ່ຕົກເປັນເຫຍື່ອເຄາະຮ້າຍຂອງຄົນກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ມີອຳນາດ ແລະມີການຈຳແນກຊົນຊາດ, ສາສະໜາ, ສັນຊາດ ຫຼື ຖານະທາງການເມືອງ. ຖ້າຄົນກຸ່ມນີ້ຫາກກຳອຳນາດຄວບຄຸມແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳເປັນເຊັ່ນ: ອາຫານແລະນ້ຳໃຊ້, ຄົນທັ້ງໝາຍກໍ່ຈຳຕ້ອງໜີອອກຈາກເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງໄປ ເພື່ອເອົາຊີວິດລອດ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ໃນຈຳນວນຊາວຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນຈະມີແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍເຈືອປົນຢູ່ໝາຍກວ່າ 80%. ເຫດຜົນທີ່ຜູ້ຊາຍມີຈຳນວນໜ້ອຍກວ່າກໍ່ຍ້ອນວ່າພວກຜູ້ຊາຍມັກຈະລົ້ມຕາຍ ຍ້ອນມີການຕໍ່ສູ້ ຫຼື ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຈາກຄອບຄົວພວກເຂົາໄປ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນທົ່ວໄປ ແມ່ຍິງຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຈາກການໃຊ້ກຳລັງບັງຄັບໃຫ້ກັບຄືນບ້ານເກົ່າ. ນອກນີ້ເຂົາເຈົ້າຍັງຕ້ອງການກົດໝາຍປົກປ້ອງສິດທິດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ສັງຄົມ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນເຊັ່ນ: ອາຫານ, ນ້ຳໃຊ້, ທີ່ພັກອາໄສ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແລະ ການປິ່ນປົວສຸຂະພາບເວລາເຈັບເປັນ. ເນື່ອງຈາກພວກເຂົາເປັນເພດຍິງພວກເຂົາຈຶ່ງຕ້ອງການ ການປົກປ້ອງພິເສດຈາກການໃຊ້ກຳລັງທາງອາວຸດການລ່ວງເກີນທາງເພດ ແລະ ການທາລຸນຮ່າງກາຍ.

ເນື້ອໃນພາກນີ້ຈະໄດ້ເນັ້ນໜັກໃສ່ບາງບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານຈະຕ້ອງປະເຊີນ. ສິ່ງສຳຄັນກວ່າໝູ່ໝົດ ແມ່ນວ່າພວກນີ້ຈະໄດ້ເວົ້າເຖິງບົດບາດສຳຄັນຂອງແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ຕໍ່ກັບສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດໄດ້ໃນການສ້າງຊີວິດໃໝ່ຢູ່ໃນຖິ່ນຖານແຫ່ງໃໝ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າມາຢູ່

➤ *ໃນຈຳນວນຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນ 10 ຄົນຢູ່ໃນໂລກຈະມີ 8 ຄົນ ເປັນຜູ້ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.*

ການເດີນທາງ ແລະ ການມາເຖິງ ສະຖານທີ່ໃໝ່

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການເດີນທາງມາຕັ້ງຖິ່ນຖານຢູ່ສະຖານທີ່ແຫ່ງໃໝ່ແມ່ນ ຫຍຸ້ງຍາກທີ່ສຸດ. ໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງຄອບຄົວຕ້ອງໄດ້ພັດພາກຈາກກັນ. ໃນໄລຍະນີ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ເຖົ້າມັກຈະລົ້ມຕາຍຍ້ອນຄວາມອຶດຫິວ ຫຼື ເກີດມີພະຍາດບຽດບຽນ. ແມ່ຍິງແລະຜູ້ສາວມັກຈະຕົກເປັນເຄາະຮ້າຍຂອງການລວນລາມຂອງໂຈນຜູ້ຮ້າຍ, ທະຫານຊາຍແດນ, ໜ່ວຍປະກອບອາວຸດ ແລະ ພວກຜູ້ຊາຍທີ່ເປັນຊາວອົບພະຍົບ. ຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມຈິດໃຈນັບແຕ່ເວລາທີ່ຍັງບໍ່ທັນເດີນທາງເຖິງຖິ່ນຖານແຫ່ງໃໝ່.

ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໄດ້ມາຢູ່ຖິ່ນຖານແຫ່ງໃໝ່ແລ້ວ ແມ່ຍິງກໍ່ຈະປະເຊີນກັບສະພາບແວດລ້ອມອັນໃໝ່ ຊຶ່ງແຕກຕ່າງກັບເຮືອນຢູ່ເກົ່າຂອງພວກເຂົາ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ມາຈາກບ້ານນ້ອຍກໍ່ຈະພົບຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍແນວຢູ່ຄ້າຍອົບພະຍົບທີ່ກວ້າງໃຫຍ່ ແລະແອອັດຊຶ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບບ້ານເກີດເມືອງນອນທີ່ຕົນເຄີຍຢູ່. ບາງເທື່ອພວກເຂົາອາດຈະຊອກຢູ່ຕາມຕົວເມືອງຕ່າງໆແບບລີ້ຊ້ອນຢ້ານເຈົ້າໜ້າທີ່ຈັບຕົວ, ຊາວອົບພະຍົບບາງກຸ່ມກໍ່ຈະຖືກສົ່ງໄປຕັ້ງຖິ່ນຖານແບບຖາວອນຢູ່ສະຖານທີ່ຫ່າງໄກທີ່ສຸດ.

ນອກຈາກນີ້, ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດັ່ງນີ້:

- ໄປຢູ່ສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ຄົນຢູ່ເກົ່າມາແລ້ວບໍ່ພໍໃຈໃຫ້ຢູ່ນຳ ຫຼື ຢູ່ນຳຄົນກຸ່ມອື່ນທີ່ບໍ່ເວົ້າພາສາດຽວກັນ.
- ບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າຕົນເອງສາມາດຄືນບ້ານເກົ່າໄດ້ໄວຫຼື ບໍ່ ຫຼື ວ່າຕ້ອງຢູ່ໄປອີກຫຼາຍປີ.
- ຕ້ອງການເອກະສານເພື່ອສະແດງຖານະຂອງຕົນວ່າເປັນຊາວອົບພະຍົບ.
- ຕ້ອງປັບຕົວໃໝ່ເຂົ້າກັບຄວາມສຳພັນທາງຄອບຄົວໃໝ່.
- ຖ້າມີສິ່ງຄາມເກີດຂຶ້ນຢູ່ເຂດໃກ້ຄຽງກໍ່ຈະເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມອັນຕະລາຍ.

ການດຳລົງຊີວິດຢູ່ຄ້າຍອົບພະຍົບ ແລະ ຮັບການຈັດຕັ້ງຄັກແນ່ຈາກ ລັດຖະບານຂອງປະເທດທີ່ຕົນໄປຢູ່ ຫຼື ຮັບການດູແລຈາກອົງການສະຫະປະຊາຊາດ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບຄວາມປົກປ້ອງທີ່ປອດໄພດີ. ແຕ່ວ່າສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງພັດພາກຖິ່ນຖານແບບບໍ່ມີການຈັດຕັ້ງນັ້ນຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງແບບນີ້ ແລະ ຈະຕ້ອງດຳລົງຊີວິດຢູ່ພາຍໃຕ້ຄວາມສ່ຽງ.

➤ *ການທີ່ໄດ້ຮັບເອກະສານຄົບຖ້ວນຈາກອົງການສະຫະປະຊາຊາດ ຫຼື ເຈົ້າໜ້າທີ່ຈາກປະເທດທີ່ຮັບຊາວອົບພະຍົບຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ອົບພະຍົບໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຈາກການຖືກບັງຄັບໃຫ້ກັບ.*

ຄວາມຕ້ອງການ ອັນເປັນພື້ນຖານ

ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນແມ່ຍິງເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບໃນການຕອບສະໜອງ ຄວາມ ຕ້ອງການອັນເປັນພື້ນຖານໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວເຊັ່ນ: ເຮັດການປູກຝັ່ງ, ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນ, ຕັກນ້ຳ, ຈັດແຈງເຮືອນຊານ, ຮັກສາອະນາໄມຄວາມສະອາດ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຄອບຄົວທຸກຄົນ.ໃນເມື່ອພັດພາກຈາກເຮືອນ ຊານບ້ານຊ່ອງຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງພັດພາກບ້ານ ຂອງຕົນມານັ້ນ ຕ້ອງເອື່ອຍອາໄສກັບຄວາມຊ່ວຍ ເຫຼືອພາຍນອກ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມຕ້ອງການ ພື້ນຖານຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນ. ແຕ່ຕົວຈິງແລ້ວການ ຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ພາຍນອກນັ້ນແມ່ນບໍ່ພຽງພໍ . ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈະ ບໍ່ໄດ້ຮັບສິ່ງທີ່ຕົນເອງຕ້ອງການ ທີ່ເປັນພື້ນຖານຈາກ ການຊ່ວຍເຫຼືອພາຍນອກ.



ອາຫານ

ຊາວອົບພະຍົບແລະແມ່ຍິງທີ່ພັດພາກຖິ່ນຖານນັ້ນບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ຮັບອາ ຫານພຽງພໍກ່ອນເວລາທີ່ພວກເຂົາຈະເລີ່ມອອກເດີນທາງອົບພະຍົບ ຫຼື ຢູ່ໃນລະ ຫວ່າງການເດີນທາງ. ໃນເມື່ອມາເຖິງສະຖານທີ່ຢູ່ໃໝ່ແລ້ວກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງພົບກັບ ການຂາດແຄນ ອາຫານຢູ່ຄືເກົ່າ ຫຼື ວ່າພວກເຂົາອາດບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານ ທີ່ມີທາດ ບຳລຸງທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ.

ທ່ານຈະໄດ້ຮັບໂພຊະນາການຕໍ່ຮ່າງກາຍດີຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້:

- ເຂົ້າຮ່ວມວຽກການແຈກຢາຍອາຫານ. ແມ່ຍິງຄວນເປັນຜູ້ໄປຮັບອາຫານ ເອງເພາະວ່າພວກຜູ້ຊາຍອາດບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍກັບອາຫານທີ່ຄອບຄົວຕ້ອງການ. ອີກສິ່ງ ໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າແມ່ຍິງຈະເອົາອາຫານມາລ້ຽງຄອບຄົວໂດຍທີ່ວ່າບໍ່ເອົາ ໄປຂາຍ ເພື່ອຊື້ເຫຼົ້າຢາ ຫຼື ອາວຸດ.



- ແມ່ຍິງຕ້ອງກິນອາຫານເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ຕ້ອງກິນອາຫານພ້ອມກັນໝົດທຸກຄົນ.
- ຮຽກຮ້ອງເອົາອາຫານເພີ່ມໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາ, ແມ່ຍິງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກຂາດອາຫານ ຫຼື ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ.
- ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ແມ່ຍິງມີໝໍ້ແຕ່ງກິນ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ເຮືອນຄົວ.
- ຊ່ວຍກັນແຕ່ງກິນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະແຕ່ງອາຫານຢູ່ບ່ອນລວມສູນກໍ່ຕາມ ແມ່ຍິງຍັງຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ຊ່ວຍຢ່າງໃກ້ຊິດ ເພາະວ່າຕົນເອງສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ວ່າອາຫານທີ່ແບ່ງໃຫ້ຄອບຄົວຕົນເອງນັ້ນຕ້ອງເໝາະສົມ.

ການແຈກຢາຍອາຫານສຸກເສີນ

ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບສຸກເສີນກໍ່ຕາມ ການແຈກຢາຍອາຫານກໍ່ຕ້ອງມີແມ່ຍິງເຂົ້າຮ່ວມ. ສິ່ງນີ້ຈະເປັນການຍົກບົດບາດຂອງແມ່ຍິງຂຶ້ນຕື່ມໃນການຄຸ້ມຄອງອາຫານ.ໃນປະເທດແຄນຢາອົງການອອກສ໌ຟາມ (Oxfam) ໄດ້ພະຍາຍາມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແມ່ຍິງທາງສັງຄົມ ໂດຍການແຈກຢາຍອາຫານໂດຍກົງໃຫ້ແມ່ຍິງ. ການແບ່ງປັນອາຫານໄດ້ເຮັດຢູ່ກາງແຈ້ງຊຶ່ງນຳພາໂດຍຄະນະກຳມະການທີ່ມີຜູ້ອາວຸໂສທີ່ຮັບການເລືອກຕັ້ງ. ແມ່ຍິງກໍ່ໄດ້ຮັບການຊຸກຍູ້ສິ່ງເສີມໃຫ້ ອອກຄຳຄິດຄຳເຫັນໃນສິ່ງທີ່ກຳລັງປະຕິບັດຢູ່. ການແຈກຢາຍອາຫານແບບນີ້ຈະຖືກດຳເນີນໄປ ເລື້ອຍໆຈົນກວ່າສະພາບການດ້ານສະບຽງອາຫານໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນກ່ຽວຂ້ອງຈະໄດ້ຮັບການຟື້ນຟູ.

ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງ

ຊາວອົບພະຍົບແລະແມ່ຍິງພັດຖິ່ນມັກຈະພົບບັນຫານ້ຳໃຊ້ ແລະ ຟືນດັງໄຟບໍ່ພຽງພໍ. ບາງຄັ້ງຄາວຕ້ອງໄປຕັກນ້ຳ ແລະ ເອົາຟືນຢູ່ຫ່າງໄກຈາກຄ້າຍອົບພະຍົບແບບບໍ່ມີຄວາມປອດໄພ. ນ້ຳອາດຈະບໍ່ສະອາດຊຶ່ງວ່າເມື່ອດື່ມເຂົ້າໄປຈະພາໃຫ້ຄົນເປັນພະຍາດ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຕື່ມໃຫ້ແກ່ ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ, ເພາະວ່າພວກເຂົາມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນ ສຳລັບທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ.

ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງໄດ້:

- ຮຽນຮູ້ວິທີກັ່ນຕອງນ້ຳໃຫ້ສະອາດປອດໄພ (ເບິ່ງໜ້າ 163).
- ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກອົງການຕ່າງໆ ເພື່ອຂໍເອົາຖັງນ້ຳ ຫຼື ຄຸຕັກນ້ຳທີ່ບໍ່ໜັກພໍທີ່ຈະໄປຂົນເອົານ້ຳມາໃຊ້ໄດ້.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ຜູ້ມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບຈັດຄົນຍາມປ້ອງກັນ ເຂດນ້ຳໃຊ້ແລະຟືນດັງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄົນບໍ່ດີມາລົບກວນ ແລະ ໃຫ້ແມ່ຍິງໄປເອົາງ່າຍ ແລະ ປອດໄພ. ຖ້າວ່າໄປຕັກນ້ຳ ຫຼື ໄປເອົາຟືນຄວນໄປນຳກັນຫຼາຍຄົນ.



ການປ້ອງກັນຈາກການທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດ

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງຊາວ ອົບພະຍົບ ແລະ ພັດຖິ່ນ. ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າ:

- ຄົນຍາມ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ຂອງລັດ ແລະ ພະນັກງານທົ່ວໄປມັກຈະສວຍໃຊ້ ໂອກາດຫາຜົນປະໂຫຍດທາງເພດ ດ້ວຍວິທີການຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ແລກປ່ຽນ ກັບອາຫານ, ການປ້ອງກັນຄວາມປອດໄພ, ແລກປ່ຽນເອົາເອກະສານ ທີ່ຖືກກົດໝາຍ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນຮູບການຕ່າງໆ.
- ໃນເມື່ອສະຖານທີ່ພັກເຊົາຫາກແອອັດເກີນໄປ ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກບັງຄັບ ໃຫ້ຢູ່ຮ່ວມຫ້ອງດຽວກັບຄົນອື່ນທີ່ແປກໜ້າ ຫຼື ອາດຈະຕ້ອງຢູ່ປົນກັບຜູ້ທີ່ ເຄີຍເປັນສັດຕູກັນມາກ່ອນ. ສະນັ້ນແມ່ຍິງຈຶ່ງຕົກຢູ່ໃນສະພາບທີ່ມີຄວາມ ອັນຕະລາຍສູງ.
- ຊາວອົບພະຍົບທີ່ເປັນຜູ້ຊາຍ ຜູ້ທີ່ສູນເສຍໂອກາດທາງຊີວິດຕ່າງໆ ໃນເວ ລາຢູ່ບ້ານເກົ່າມັກຈະກາຍເປັນຄົນໃຈຮ້າຍ ແລະມີຄວາມຮູ້ສຶກເບື່ອ. ນອກ ນີ້ພວກຜູ້ຊາຍ ຍິ່ງຈະບໍ່ດີໃຈທີ່ເຫັນແມ່ຍິງມີໂອກາດປາກເວົ້າແບບມີສິດ ສຽງຢູ່ໃນຄວາມຮັບຜິດຊອບໃໝ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍມີອາວຸດໃນ ກຳມື ພວກເຂົາອາດເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເປັນ ການທຳຮ້າຍແມ່ຍິງ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າພວກຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານີ້ຫາກດື່ມເຫຼົ້າແລະ ໃຊ້ ຢາເສບຕິດ.
- ຄົນທີ່ຢູ່ໃນເຂດຊຸມຊົນໃກ້ຄຽງອາດທຳຮ້າຍແມ່ຍິງເຊັ່ນກັນ.

ມີຫຼາຍວິທີທາງເພື່ອປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍແມ່ຍິງ:

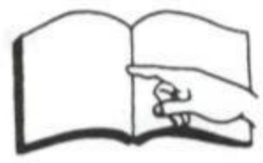
- ແມ່ຍິງຕ້ອງຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຄອບຄົວ ແລະເພື່ອນຝູງສະເໝີ. ຍິງໂສດ ຫຼື ຜູ້ສາວນ້ອຍທີ່ຂາດຜູ້ໃຫຍ່ດູແລ ຕ້ອງຢູ່ທີ່ປອດໄພຕ່າງຫາກ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ ຢູ່ກັບຜູ້ຊາຍ.
- ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ມີວຽກເຮັດກໍ່ຄວນສົ່ງເສີມໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງ ເຊັ່ນວ່າ: ຝຶກອົບຮົມວິຊາຊີບ, ຫຼິ້ນກິລາ ຫຼື ປະກອບສ່ວນງານສົນລະປະ ວັນນະຄະດີ.
- ແມ່ຍິງຄວນຮັບຜິດຊອບໂດຍກົງກ່ຽວກັບວຽກງານການແບ່ງປັນຊັບພະຍາ ກອນທີ່ເປັນພື້ນຖານເຊັ່ນ: ອາຫານ, ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງເພື່ອວ່າເຂົາ ເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຖືກຖ່ຽງ ຕໍ່ວ່າກັນເລື່ອງການແບ່ງ ປັນສິ່ງຕ້ອງການທີ່ເປັນ ພື້ນຖານດັ່ງກ່າວ.
- ຄ້າຍອົບພະຍົບຕ້ອງມີຫ້ອງ ນ້ຳ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍ ຄວາມສະດວກຢູ່ໃກ້ ແລະ ມີແສງໄຟ.



ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ຫ້ອງສ້ວມຖ່າຍຢູ່ ໃກ້ຄ້າຍ, ເວລາມັນມືດຮູ້ສຶກວ່າ ບໍ່ປອດໄພ ເວລາຍ່າງໄປຫ້ອງ ສ້ວມຖ່າຍຜູ້ດຽວ.

➤ *ທ່ານອາດຈະຖືກທຳຮ້າຍ ຖ້າທ່ານເດີນທາງໄກຄົນດຽວ ໄປເອົາອາຫານ, ຕັກນ້ຳ, ຫາຟືນ ຫຼື ໄປຫ້ອງສ້ວມຖ່າຍ.*

➤ *ການທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດແມ່ນການລ່ວງລ້ຳສິດທິມະນຸດ.*

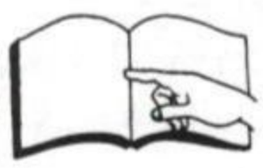


ການຂົ່ມຂືນແລະການລ່ວງເກີນທາງເພດ , ເບິ່ງໜ້າ 366
ການທຳຮ້າຍແມ່ຍິງ , ເບິ່ງໜ້າ 348

- ຍາມກາງຄືນແມ່ຍິງຄວນໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງໃຫ້ດີ, ລວມທັງແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກເວນຍາມ.
- ຈັດກອງປະຊຸມລະຫວ່າງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງເພື່ອປຶກສາກັນເລື່ອງການປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດ. ຕ້ອງບອກໃຫ້ທຸກຄົນເຂົ້າໃຈສິ່ງອັນຕະລາຍຕ່າງໆ. ບັນຫາການປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນຕ່າງໆ ສາມາດຈັດເຂົ້າໃນໂຄງການອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ກອງປະຊຸມທີ່ເວົ້າເຖິງວຽກງານສາທາລະນະສຸກ ແລະ ໂພຊະນາການ.
- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປະກອບເນື້ອໃນກ່ຽວກັບຜົນຮ້າຍຂອງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເຂົ້າໃນຫຼັກສູດການສຶກສາ.

ຖ້າທ່ານຫາກຖືກທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດ ທ່ານຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ໄປຫາ ອສບ ທີ່ເປັນເພດຍິງໃຫ້ເພີ່ນກວດກາສຸຂະພາບທັນທີທັນໃດ. ທ່ານອາດຈະ ປ້ອງກັນການມີລູກ ຫຼື ປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ໂດຍການກິນຢາກັນພະຍາດ. ຖ້າທ່ານຫາກບັງເອີນມີລູກ ທ່ານຕ້ອງປຶກ ສາຫາລືກັບ ອສບ ໃນທຸກວິທີທາງເຊັ່ນ: ການເອົາລູກອອກ, ການໂອນເປັນລູກບຸນທຳ ຫຼືຈະລ້ຽງລູກເອົາເອງ.
- ຖ້າວ່າຈະມີຄວາມປອດໄພ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງລາຍງານເລື່ອງຖືກທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທີ່ເກີດຂຶ້ນທັງຂໍຮ້ອງໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ເຮັດການສອບສວນໃຫ້. ຕ້ອງຈື່ໄວ້ໃນໃຈວ່າທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕອບທຸກຄຳຖາມທີ່ທ່ານບໍ່ຢາກຕອບໂດຍສະເພາະແມ່ນຄຳຖາມກ່ຽວກັບເລື່ອງການມີເພດສຳພັນໃນອະດີດຂອງທ່ານ.
- ເລົ່າເລື່ອງຕາມຄວາມຈິງໃຫ້ພະນັກງານຈິດຕະແພດຮູ້ນຳ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າທ່ານບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕົນເອງໃນສິ່ງທີ່ຕົນເອງຖືກທຳຮ້າຍມານັ້ນ ແລະ ກໍ່ຍັງມີຄົນຫຼາຍຄົນທີ່ສາມາດເອົາຕົວລອດພົ້ນຈາກປະສົບການທີ່ໂຫດຮ້າຍເຊັ່ນດຽວກັນ. ຖ້າບໍ່ມີຈິດຕະແພດໃຫ້ອ່ານເບິ່ງໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ສຸຂະພາບຈິດ”.
- ຢູ່ໃນບາງສັງຄົມວັດທະນະທຳການຖືກຂົ່ມຂືນສຳເລົ່າທາງເພດ ຖືວ່າເປັນຄວາມຜິດຂອງແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດປົກປ້ອງຕົນເອງ ເພື່ອຮັກສາຄວາມບໍລິສຸດ (ພົມມະຈາລີ) ໄວ້ເຖິງວັນແຕ່ງງານ. ຖ້າຄອບຄົວຂອງທ່ານເກີດໃຈຮ້າຍກັບທ່ານ ຫຼືເກີດຄວາມອັບອາຍກໍ່ຕ້ອງຫາວິທີສຶກສາອົບຮົມເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຊັ່ນກັນ .
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທ່ານອາດຈະຍົກຍ້າຍສະຖານທີ່ໄປຢູ່ແຫ່ງໃໝ່ທີ່ປອດໄພ ແລະ ຫ່າງໄກຈາກພວກທຳຮ້າຍທ່ານ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຕ້ອງເອົາຄອບຄົວ ຫຼື ເພື່ອນໃກ້ຊິດໄປຢູ່ນຳກັນ ຖ້າຫາກວ່າມັນເປັນຄວາມປະສົງຂອງທ່ານ.



ຈະເຮັດແນວໃດຖ້າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ, ເບິ່ງໜ້າ 375
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ, ໜ້າ 241
ຢ່າປ່ອຍພະຍາດ ຖ້າມີຄວາມສ່ຽງກ່ຽວກັບ ພຕພ, ໜ້າ 291
ສຸຂະພາບຈິດ, ໜ້າ 470

ຊາວອິບພະຍິບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍທີ່ສຸດ ໃນການປິ່ນປົວສຸຂະພາບ. ອສບ ຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍໃນການເຂົ້າຫາຊາວອິບພະຍິບທີ່ຢູ່ຫ່າງໄກ ແລະ ອັນຕະລາຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີການບໍລິການປິ່ນປົວສຸຂະພາບກໍ່ຕາມ ພະນັກງານແພດອາດຈະບໍ່ຮູ້ພາສາຂອງແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈປະ ເພນີ ແລະ ເຄົ້າລົບທຳນຽມທີ່ອາດເປັນການລົບກວນຈາກກິດຈະກຳການຊ່ວຍ ເຫຼືອເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຈາກແພດໝໍ.

ນອກຈາກບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ຄວາມຕ້ອງການສະເພາະຂອງແມ່ຍິງມັກຈະຖືກມອງຂ້າມ. ຄວາມຕ້ອງການສະເພາະເຫຼົ່ານີ້ລວມມີ:

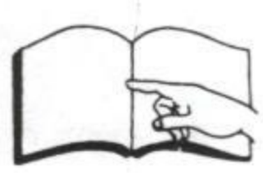


- **ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ**. ແມ່ຍິງຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີກ່ອນການເກີດລູກ (ການດູແລແມ່ກ່ອນເກີດ) ແລະ ຕ້ອງການໝໍປະດຸງຄັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມ ເຂົ້າໃຈດີກ່ຽວກັບວິທີປະສູດລູກແບບພື້ນເມືອງ.
- **ການວາງແຜນຄອບຄົວ**: ຢູ່ສູນອິບພະຍິບຫຼາຍແຫ່ງເຫັນວ່າອັດຕາການເກີດແມ່ນສູງຫຼາຍ. ເຫດຜົນໜຶ່ງກໍ່ຄືອົງການຈັດຕັ້ງກ່ຽວຂ້ອງບໍ່ໃຫ້ການບໍລິການຂໍ້ມູນການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ວັດຖຸເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ. ອີກບັນຫາໜຶ່ງໃນສູນອິບພະຍິບທີ່ແອອັດນັ້ນຄວາມເປັນເອກະລາດສ່ວນຕົວຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນຈຳກັດຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼືບໍ່ມີສະຖານທີ່ຮັບ ປະກັນທີ່ຈະເກັບມ້ຽນສິ່ງຂອງສ່ວນຕົວ.



- **ເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບແມ່ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນ**
- **ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ແລະວິທີການປິ່ນປົວ**
- **ອສບ ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມເພື່ອຮູ້ຈັກ ບົ່ງມະຕິພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງແມ່ຍິງ,** ເຊັ່ນ: ການຊຶມເຊື້ອທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ມະເຮັງປາກມົດລູກ.
- **ການທຳແທ້ງແບບປອດໄພ**. ການບໍລິການແບບນີ້ອາດຈະບໍ່ມີໃຫ້ໄດ້ ຖ້າວ່າອົງການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງໃນການຮັກສາສຸຂະພາບຫາກຕໍ່ຕ້ານການທຳແທ້ງ.
- **ທາດການຊຽມ, ທາດເຫຼັກ, ອາຊິດໂຟລິກ, ເກືອໄອໂອດິນ ແລະ ວິຕາມິນເອ** ໃນອາຫານ,ໂດຍສະເພາະແມ່ນສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.
- **ໄດ້ຮັບຄວາມດູແລເອົາໃຈໃສ່ຈາກ ອສບ ທີ່ເປັນເພດຍິງດ້ວຍກັນ**. ແມ່ຍິງບາງກຸ່ມຄົນບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຜູ້ຊາຍກວດພະຍາດຍິງ ເພາະວ່າຮີດຄອງປະເພນີຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮັບການກວດກາແບບນັ້ນ.

ສຸຂະພາບ ຈະເລີນພັນ



ການຖືພາ 71
ການວາງແຜນຄອບ ຄົວ 212
ການມີປະຈຳເດືອນ 52
ພຕພ 285
ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງ ນ້ອຍ 298
ມະເຮັງປາກມົດລູກ 426
ການແທ້ງລູກ 260
ໂພຊະນາການ 173

ວິທີການປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ:

ທ່ານອາດຈະສາມາດປັບປຸງການບໍລິການປິ່ນປົວສຸຂະພາບ ໂດຍທີ່ທ່ານປະກອບສ່ວນເຂົ້າເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການບໍລິການສາທາລະນະສຸກ ແລະ ສູນອົບພະຍົບຂອງທ່ານເອງ. ທ່ານຕ້ອງຊ່ວຍເຫຼືອ ພະນັກງານແພດໃຫ້ເຂົ້າເຈົ້າເຂົ້າໃຈປະເພນີ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຊາວອົບພະຍົບໃນສູນ.
ທ່ານອາດຈະຮ້ອງຂໍໃຫ້ເພີ່ມຊ່ວຍເຫຼືອບາງປະການດັ່ງນີ້:

- ຖ້າຫາກວ່າສຸກສາລາຫາກຢູ່ໄກ ໃຫ້ທ່ານຂໍໃຫ້ເພີ່ມເປີດຫຼາຍຊົ່ວໂມງໃນວັນໃດ ວັນໜຶ່ງຢ່າງ ໜ້ອຍ 1 ວັນຕໍ່ອາທິດ. ຮ້ອງຂໍໃຫ້ເພີ່ມຈັດໃຫ້ມີແພດທີ່ເປັນເພດຍິງໃນວັນນັ້ນເພື່ອກວດຄົນ ເຈັບທີ່ເປັນແມ່ຍິງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງສູນອົບພະຍົບຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການກວດພະຍາດໂດຍແພດຜູ້ຊາຍ.



- ຖ້າພະນັກງານແພດບໍ່ເວົ້າພາສາດຽວກັນກັບຊາວອົບພະຍົບ ຫຼື ບໍ່ເຂົ້າໃຈວິທີການຊ່ວຍຄົນເກີດລູກ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງຊອກຫາໝໍຕຳແຍຢູ່ພາຍໃນສູນໃຫ້ອະທິບາຍວິທີການເກີດລູກໃຫ້ທຸກຄົນຟັງຢູ່ໃນສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບ.
- ຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີການສິດສອນສຳລັບແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ສາວກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ, ພຕພ, ການດູແລແມ່ກ່ອນເກີດ ແລະ ການເກີດລູກ, ແລະ ການໂພຊະນາການ. ຕ້ອງປຶກສາກັບພະນັກງານແພດຢູ່ໃນສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບໃຫ້ຮູ້ວ່າແມ່ຍິງຕ້ອງການໃຫ້ມີຫ້ອງສ່ວນຕົວ ເພື່ອປຶກສາເລື່ອງ ພຕພ.
- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເພີ່ມເອົາອາຫານພິເສດແກ່ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຖ້າວ່າບໍ່ມີອາຫານພຽງພໍຄວນຊອກຫາຢາ ວິຕາມິນມາໃຫ້ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ກິນ.
- ຊອກຫາວິທີທາງເພື່ອຈັດໃຫ້ມີການຝຶກອົບຮົມສຳລັບພະນັກງານແພດເພື່ອໃຫ້ຮູ້ຈັກວິທີການເອົາໃຈໃສ່ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ.

ເຮັດໜ້າທີ່ເປັນ ອສບ

ຢູ່ສູນອົບພະຍົບຫຼາຍແຫ່ງເພິ່ນໄດ້ຝຶກເອົາແມ່ຍິງໃຫ້ເປັນ ອສບ ເຊັ່ນວ່າ ເປັນ ອສບ ປະຈຳບ້ານ, ໝໍຕຳແຍ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການສຶກສາອົບຮົມການແພດແກ່ຊາວບ້ານ ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາເວົ້າພາສາອັນດຽວກັນກັບພວກແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນສູນອົບພະຍົບ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ສາມາດຟື້ນຟູສຸຂະພາບຂອງສູນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ຕົວຢ່າງ ຢູ່ໃນສູນອົບພະຍົບໃນເມືອງ ກາກູມາ ໃນພາກເໜືອຂອງປະເທດແຄນຢາ ພວກແມ່ຍິງທີ່ເປັນຊາວອົບພະຍົບມາຈາກພາກໃຕ້ຂອງປະເທດ ຊູດານ ໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງຫ້າວຫັນໃນການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງຊາວອົບພະຍົບດ້ວຍກັນ. ບັນດາໝໍຕຳແຍໃນສູນໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມຫຼາຍຄັ້ງ ແລະ ໄດ້ຮັບອຸປະກອນຊ່ວຍໃນການເກີດລູກ ແລະແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ເຮັດວຽກເປັນ ອສບ ແລະເປັນຜູ້ສຶກສາອົບຮົມດ້ານສຸຂະພາບ.



ພວກແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ກຳລັງໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ເພື່ອວ່າໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດສືບຕໍ່ວຽກນີ້ຢູ່ທາງພາກໃຕ້ຂອງປະເທດຊູດານ ແລະ ພາຍໃນປະເທດແຄນຢາ ໃນເມື່ອວ່າພວກເຂົາອອກຈາກສູນອົບພະຍົບນີ້ໄປ. ນາງຊາຣາ ອີລີຈາ ຊຶ່ງ ແມ່ນຊາວອົບພະຍົບຜູ້ໜຶ່ງທີ່ມາຈາກປະເທດຊູດານ ໄດ້ເວົ້າວ່າການເຮັດໜ້າທີ່ໃໝ່ຂອງລາວໃນຖານະເປັນຄູຝຶກໝໍຕຳແຍ ໄດ້ສ້າງຄວາມຫວັງແກ່ລາວໃນເມື່ອລາວຫາກອອກສູນອົບພະຍົບນີ້ໄປ.

ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບມັກຈະພົບບັນຫາຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຕ່າງໆ ທີ່ລະບຸໄວ້ດັ່ງລຸ່ມນີ້. ຄວາມຫຍຸ້ງ ຍາກເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່ານັ້ນ. ບັນຫາສຸຂະພາບ ຈິດລວມທັ້ງຄວາມຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ຫຼື ໝົດຄວາມຮູ້ສຶກ(ຊຶມເສົ້າ), ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ມີແຕ່ ກັງວົນ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະເອົາຕົວອອກຈາກສະພາບເຫດຮ້າຍໃນອະດີດ (ມັກເກີດ ປະສາດຫຼອນຕໍ່ຄວາມຊອກຊ້ຳໃນອະດີດ).

- **ສູນເສຍເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງ.** ເນື່ອງຈາກເຮືອນເປັນສະຖານທີ່ໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດໃຊ້ບົດບາດຂອງຕົນໄດ້ເປັນບາງສ່ວນ, ໃນເມື່ອຂາດເຮືອນຊານໄປແລ້ວກໍ່ອາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດ ຄວາມເຈັບຊ້ຳໃນໃຈ.

ສຸຂະພາບຈິດ



➤ ແມ່ຍິງຕ້ອງປັບຕົວໃຫ້ທັນກັບສະພາບ ເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວໃນການຢູ່ລອດ.

- **ຂາດຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຈາກຄອບຄົວແລະຍາດຊຸມຊົນ.** ແມ່ຍິງຈະຕ້ອງເຮັດໜ້າທີ່ເປັນຜູ້ດູແລ ຄອບຄົວ ໂດຍການເບິ່ງແຍງລູກເຕົ້າ, ສະມາຊິກຄອບຄົວ ແລະ ພໍ່ແມ່. ຖ້າວ່າຜົວແລະລູກຊາຍ ຜູ້ໃຫຍ່ໄດ້ຕາຍຈາກໄປຍ້ອນເຫດການສູ້ລົບ ຫຼື ກຳລັງໄປເປັນທະຫານຜູ້ເປັນເມຍກໍ່ຕ້ອງເຮັດ ໜ້າທີ່ເປັນຫົວໜ້າຄອບຄົວ. ການເຮັດໜ້າທີ່ທັງໝົດໃນຄອບຄົວກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດຄວາມຢ້ານກົວ ແລະໂດດດ່ຽວ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຍັງມີຜູ້ໃຫຍ່ຫຼາຍຄົນໃນຄອບຄົວກໍ່ຕາມ ເພາະພວກເຂົາບໍ່ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ໝົດທຸກຢ່າງຄືເມື່ອກ່ອນ.
- **ເປັນຜູ້ເຫັນເຫດການທຳຮ້າຍ ຫຼື ຕົນເອງຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງການທຳຮ້າຍ.**
- **ຂາດຄວາມເປັນອິດສະລະພາບແລະວຽກງານທີ່ດີໃນເມື່ອກ່ອນ.** ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງຍັງຈະມີບົດບາດສຳຄັນໃນການດູແລ ແລະ ລ້ຽງດູສະມາຊິກທຸກຄົນໃນຄອບຄົວກໍ່ຕາມແຕ່ໃນຄວາມ ຈິງຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຊາວອິບພະຍິບແມ່ນພົບກັບຄວາມຈຳກັດ. ຕົວຢ່າງກໍ່ຄືວ່າໃນເວລາຢູ່ບ້ານເກົ່າແມ່ຍິງມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການປູກຝັງ, ຕຳໜູກ, ຫຍິບແສ່ວ ແລະ ແຕ່ງຢູ່ຄົວກົນ. ຖ້າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ໃນສູນອິບພະຍິບກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງບໍ່ມີຄຸນຄ່າ ແລະ ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຫ່ວມເຫງົາ.
- **ການຢູ່ຮ່ວມກັນແບບແອອັດ.** ຢູ່ສະຖານທີ່ແອອັດ ກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຈະປະເຊີນກັບຄວາມຕ້ອງການພິເສດອັນໃໝ່ ເພື່ອເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູຄອບຄົວຢູ່ສູນອິບພະຍິບ.
- **ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈັດການໄຫວ້ອາໄລ ຜູ້ລ່ວງລັບໄປແລ້ວ.** ຊາວອິບພະຍິບມັກຈະພົບບັນຫາການສູນເສຍສະມາຊິກຄອບຄົວໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງກ່ອນທີ່ຈະໄປເຖິງສູນອິບພະຍິບ ຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈັດການສົ່ງສະການ ຫຼື ຈັດການໄຫວ້ອາໄລຕາມປະເພນີ ເດີມຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ໃນສູນອິບພະຍິບແລ້ວກໍ່ຕາມ ມັນກໍ່ຍັງເປັນບັນຫາທີ່ຈະຈັດການສົ່ງສະການຫຼືຈັດການໄຫວ້ອາໄລຕາມປະເພນີທີ່ເຄີຍເຮັດໃນບ້ານເກົ່າ. ຕາມປົກກະຕິ ຢູ່ຫຼາຍທ້ອງຖິ່ນ ແມ່ຍິງມັກຈະມີບົດບາດຫຼາຍໃນການຈັດພິທີເຫຼົ່ານີ້ ເພາະມັນມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ ເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະຕ້ອງລົງມືເອງ ເພື່ອຈາລຶກເຖິງຄວາມຈົງຮັກພັກດີ ແລະ ສະແດງຄວາມອາໄລຮັກ ຕໍ່ຜູ້ລ່ວງລັບໄປ.

ປະກົດການຂອງຜູ້ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

470

ສຸຂະພາບຈິດ

ສຳລັບຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບປະກົດການ (ອາການ) ຂອງຜູ້ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເຊັ່ນ: ຄວາມໂສກເສົ້າເສຍໃຈ, ຄວາມກັງວົນ ແລະ ມັກເກີດປະສາດ ຫຼອນຕໍ່ກັບເຫດຮ້າຍໃນອະດີດ ໃຫ້ເບິ່ງໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ສຸຂະພາບຈິດ”.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ດີຂຶ້ນ

ວິທີການທີ່ດີສຸດທີ່ຈະເອົາຕົວລອດພົ້ນຈາກບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນກາຍເປັນບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຕື່ມກໍ່ຄືການເວົ້າລົມກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມຮູ້ສຶກ, ຄວາມກັງວົນ ແລະ ສິ່ງທີ່ເປັນບັນຫາຂອງທ່ານເອງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງທີ່ຊີ້ແນະໃຫ້ທ່ານເຫັນວິທີຊຸກຍູ້ແມ່ຍິງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບວິທີຮັບຟັງຄົນອື່ນ ແລະ ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນ:



ການພົວພັນ
ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

- **ຈັດກິດຈະກຳທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຂົ້າຮ່ວມໄດ້**, ຕົວຢ່າງ ການສິດສອນດ້ານໂພຊະນາການ ຫຼື ການຮຽນໜັງສືລິບລ້າງການກົກໜັງສື, ຫຼື ອາດຈະເປັນກິດຈະກຳການເບິ່ງແຍງດູແລເດັກນ້ອຍ ແລະ ກິດຈະກຳທາງສາສະໜາ.
- **ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມພິເສດເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງມາຮ່ວມນຳໂດຍສະເພາະ** ແມ່ນຜູ້ທີ່ມັກອາຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ບໍ່ມັກຈະສົນໃຈເຂົ້າຮ່ວມ. ຄວາມຈິງແລ້ວ ແມ່ຍິງປະເພດນີ້ຕ້ອງເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນການ ແລະ ເວົ້າຈາກັບຄົນອື່ນ.



ແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງເປັນຊາວອິບພະຍິບມາຈາກປະເທດກວາແຕມາລາ ມີຄວາມ ໂສກເສົ້າຄິດເຖິງບ້ານເກີດເມືອງນອນຫຼາຍທີ່ສຸດ. ພວກເຂົາໄດ້ພ້ອມກັນ ປູກຜັກ ແລະ ດອກໄມ້ . ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າພວກເຂົາມີຊຸມຊົນເປັນກຸ່ມກ້ອນອີກເທື່ອໃໝ່ ແລະ ພວກເຂົາກໍ່ມີອາຫານໄວ້ລ້ຽງຄອບຄົວຂອງໃຜມັນ.



ການລິເລີ່ມສ້າງກຸ່ມ
ຊ່ວຍເຫລືອ

- **ຈັດຕັ້ງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ.**
- **ຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນເພື່ອຊອກຫາວິທີທາງໃນການຈັດການສິ່ງສະການ ແລະ ໄຫວ້ອາໄລ** ສຳລັບຜູ້ທີ່ລ່ວງລັບໄປ. ທ່ານອາດຈະດັດແປງບາງຢ່າງໃນຮີດຄອງ ປະເພນີເດີມເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບການໃໝ່. ຖ້າເຮັດບໍ່ໄດ້ ໝົດທຸກຢ່າງທີ່ຕ້ອງການຢ່າງໜ້ອຍກໍ່ພ້ອມກັນໄປສິ່ງສະການເປັນກຸ່ມກ້ອນຫຼາຍຄົນ.
- **ເຮັດໜ້າທີ່ເປັນຈິດຕະແພດປະຈຳບ້ານ:** ທ່ານສາມາດຈັດຕັ້ງກຸ່ມ ຫຼື ຊັກຊວນເພື່ອນຝູງໃຫ້ໄປໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃດໆ ແຕ່ວ່າໃນຕົວຈິງພວກເຂົາອາດກຳລັງພົບບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈິດ. ຊອກເບິ່ງວ່າ ໃນກຸ່ມຊາວອິບພະຍິບມີຈິດຕະແພດປະຈຳບ້ານ ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມບໍ່ ຫຼືວ່າມີກຸ່ມທຳມະທີ່ຜ່ານການຝຶກ ອົບຮົມໃນດ້ານການໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ່ຊາວອິບພະຍິບ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍເຫຼືອເຊັ່ນກັນ.

ການສູນເສຍເຮືອນຊານ, ຄອບຄົວແລະຖິ່ນຖານບ້ານເກີດເປັນເລື່ອງໂສກເສົ້າທີ່ບໍ່ອາດລືມໄດ້. ຊາວອົບພະຍົບບາງຄົນບໍ່ສາມາດປັບຕົວເພື່ອຜ່ານພົ້ນຄວາມໂສກເສົ້າຫ່ວງເຫງົ້ານີ້ໄດ້ ຈົນວ່າບໍ່ຢາກເຮັດຢາກສ້າງອັນໃດ, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບແລະ ນອນບໍ່ຫຼັບເປັນເວລາດົນນານ. ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມຊາວອົບພະຍົບຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈຕໍ່ພວກເຂົາ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດຟື້ນຕົວແລະຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນແບບເຂົ້າໃຈກັນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີຊ່ວຍຄົນອື່ນໃຫ້ອອກຈາກສະພາບບັນຫາທາງດ້ານຈິດໃຈ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 488 ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 375.

ແມ່ຍິງໃນຖານະເປັນຜູ້ນຳ

471

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

ແມ່ຍິງຄວນເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນການວຽກງານໃນການວາງແຜນ ຫຼື ຕັດສິນວຽກງານໃດໜຶ່ງທີ່ເຫັນວ່າຈະເປັນເລື່ອງກ່ຽວຂ້ອງກັບຊີວິດຂອງຊາວອົບພະຍົບ. ຄວນຊຸກຍູ້ໃຫ້ແມ່ຍິງເຮັດວຽກເປັນຜູ້ນຳຢູ່ໃນຊຸມຊົນແຫ່ງໃໝ່. ການເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມມຸ້ງໝັ້ນ ທັງເປັນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໂສກເສົ້າໂດດດ່ຽວ, ເປັນການຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກຸ້ມຕົນເອງ, ສ້າງຄວາມປອດໄພແກ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຊ່ວຍວຽກຜູ້ທີ່ມາຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດມີຄວາມຜິດພາດ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີການທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດວຽກເປັນຜູ້ນຳໄດ້:

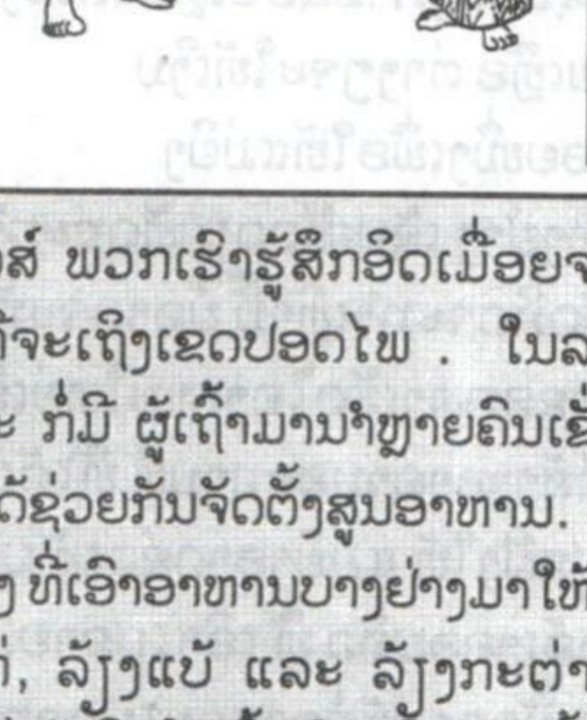
- ເຂົ້າຮ່ວມການວາງແຜນໃນການຈັດສັນສະຖານທີ່ແຫ່ງໃໝ່, ຕົວຢ່າງ ການກຳນົດສະຖານທີ່ສຳລັບຫ້ອງສ້ວມ ຖ່າຍ, ສວນຜັກ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳໃຊ້.
- ຈັດກອງປະຊຸມສະເພາະກຸ່ມ ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກເພື່ອປຶກສາ ກັນເລື່ອງຄວາມປອດໄພ, ຄວາມ ຕ້ອງການພື້ນຖານ, ການ ກິນອາຫານ ແລະ ການປະກອບສ່ວນຂອງຊຸມຊົນ.
- ຊຸກຍູ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ສາມາດອອກຄຳຄິດຄຳເຫັນໄດ້ກ່ຽວ ກັບເລື່ອງ ຄວາມ ທຸກສຸກຂອງແມ່ຍິງ. ເລືອກຕັ້ງ ເອົາຫົວໜ້າຂອງເພດຍິງ ຜູ້ທີ່ສາມາດປຶກສາ ແລະ ເຮັດວຽກ ກັບຜູ້ທີ່ມາຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ເຮັດວຽກບໍລິຫານ ຂອງສູນ ອົບພະຍົບ.
- ປະກອບສ່ວນເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນໃຫ້ຊຸມຊົນຮັບຮູ້.
- ຈັດໂຄງການຝຶກອົບຮົມດ້ານການໂພຊະນາການ ແລະວຽກງານ ອສບ ປະຈຳບ້ານ.

➤ *ເມື່ອເຮັດການວາງແຜນໂຄງການໂດຍບໍ່ມີການປຶກສາກັບແມ່ຍິງ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ວຽກໂຄງການບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີເທົ່າທີ່ຄວນ.*





- ຈັດຕັ້ງສູນລ້ຽງເດັກຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງມີໂອກາດເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຕ່າງໆ ແລະ ສາມາດໂອ້ລົມກັບຜູ້ອື່ນກ່ຽວກັບການພັດທະນາຊີວິດໃໝ່.
- ສ້າງຕັ້ງໂຮງຮຽນໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍ. ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບຫຍຸ້ງຍາກປານໃດກໍ່ຕາມ ແມ່ຍິງກໍ່ຍັງເປັນຫ່ວງນຳການສຶກສາຂອງລູກເຕົ້າ. ອົງການສະຫະປະຊາຊາດເວົ້າວ່າ ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນມີສິດໄດ້ຮັບການສຶກສາ, ແຕ່ວ່າມີໂຄງການຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການສຶກສາ. ຫ້ອງຮຽນມັກຈະແອອັດໄປດ້ວຍນັກຮຽນຫຼາຍຄົນ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ມີຄູສອນຢ່າງພຽງພໍ.
- ຊ່ວຍຈັດຕັ້ງໃຫ້ມີຫ້ອງອ່ານໜັງສືສຳລັບເດັກນັກຮຽນ, ຈັດການຝຶກອົບຮົມ ວິຊາຊີບ, ຮຽນຫຼິ້ນດົນຕີ ແລະ ຈັດການຫຼິ້ນກິລາ ສຳລັບຍິງ ແລະ ຊາຍ.



ເມື່ອພວກເຮົາມາເຖິງປະເທດຮອນດູຣາດສ໌ ພວກເຮົາຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຈາກການລ້ຽງຊ້ອນມາ ຕາມເຈ້ຍພູ ແລະກໍ່ໄດ້ຍ່າງໄລຍະໄກທີ່ສຸດກ່ອນທີ່ຈະເຖິງເຂດປອດໄພ . ໃນລະຫວ່າງທາງມີເດັກນ້ອຍເຈັບປວດ ແລະ ຂາດອາຫານຫຼາຍຄົນ ແລະ ກໍ່ມີ ຜູ້ເຖົ້າມານຳຫຼາຍຄົນເຊັ່ນກັນ. ຢູ່ໃນສູນນີ້ ບໍ່ມີສິ່ງໃດສຳລັບພວກເຮົາ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກແມ່ຍິງໄດ້ຊ່ວຍກັນຈັດຕັ້ງສູນອາຫານ. ຈາກນັ້ນພວກເຮົາໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກໂບດຢູ່ທ້ອງຖິ່ນ ແຫ່ງໜຶ່ງ ທີ່ເອົາອາຫານບາງຢ່າງມາໃຫ້ສູນ ພວກເຮົາ ແລະ ຈາກນັ້ນພວກເຮົາກໍ່ເລີ່ມເຮັດສວນຜັກ, ລ້ຽງໄກ່, ລ້ຽງແບ້ ແລະ ລ້ຽງກະຕ່າຍເພື່ອເພີ່ມໃສ່ອາຫານທີ່ມີແລ້ວຢູ່ໃນສູນ. ໂຄງການຂອງພວກເຮົາໄດ້ເຕີບໂຕຂຶ້ນຈົນເຖິງດຽວນີ້ ພວກເຮົາສາມາດແຈກຢາຍໄຂ່ໄກ່, ຊີ້ນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ຜັກຈຳນວນໜຶ່ງໃຫ້ແຕ່ລະຄອບຄົວຢ່າງໜ້ອຍກໍ່ມີປະມານເດືອນລະເທື່ອ.

ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງຕາບເສື້ອຜ້າ ແລະ ສ້ອມແປງເກີບ. ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາໄດ້ຈັດກອງປະຊຸມ ແລະ ໄດ້ສະເໜີໃຫ້ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເອົາຈັກຫຍິບຜ້າ ແລະ ເຄື່ອງມືອຸປະກອນມາໃຫ້ພວກເຮົາ. ດຽວນີ້ແມ່ຍິງບາງຄົນໄດ້ກາຍເປັນຊ່າງຫຍິບເຄື່ອງ ແລະ ຜູ້ຊາຍອາຍຸສູງຄົນໜຶ່ງກໍ່ຮູ້ວິທີເຮັດເກີບ ແລະ ພວກເຂົາກໍ່ໄດ້ສອນໃຫ້ຄົນອື່ນຕໍ່ໄປ. ພວກເຮົາມີຄວາມພູມໃຈໃນສິ່ງ ທີ່ພວກເຮົາປະສົບຜົນສຳເລັດໃນທີ່ນີ້ ພວກເຮົາໄດ້ພິສູດໃຫ້ເຫັນວ່າແມ່ຍິງບໍ່ພຽງແຕ່ຈະຮູ້ແຕ່ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນເທົ່ານັ້ນ.

ທາງອົງການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຝຶກອົບຮົມໃຫ້ພວກເຮົາເປັນ ອສບ ປະຈຳບ້ານ ແລະ ສອນໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ຈັກລ້ຽງສັດ. ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນວິທີບວກເລກ, ລົບເລກ ແລະ ວາງແຜນເຮັດການໃຊ້ຈ່າຍດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍທີ່ວ່າພວກເຮົາສາມາດຈັດຕັ້ງປະຕິ ບັດໂຄງການເອົາເອງ. ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຮົາໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ ແລະ ປະສົບການຈາກໂຄງການເຫຼົ່ານີ້ ພວກແມ່ຍິງພວກເຮົາໄດ້ກາຍເປັນຜູ້ນຳຫຼາຍຄົນ ແລະເມື່ອພວກເຮົາກັບຄືນໄປບ້ານເກີດຂອງພວກເຮົາ ພວກເຮົາກໍ່ຈະສາມາດບໍລິຫານໂຄງການ ແລະເຮັດທຸລະກິດໄດ້.

- ນາງ ອາເລວາ, ຊາວອົບພະຍົບຈາກປະເທດ ຊານວາດໍ ຢູ່ສູນເມືອງໂກໂລມອມກາກວາ, ປະເທດ ຮອນດູຣາດສ໌

ວິທີຫາລ້ຽງຊີບຕົນເອງ

ແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບມັກຈະພົບຄວາມ ຫຍຸ້ງຍາກໃນການຊອກຫາວຽກເຮັດເພື່ອຫາເງິນລ້ຽງຄອບຄົວ. ພວກເຂົາອາດຂາດຄວາມຮູ້ຄວາມຊຳນານທີ່ຈຳເປັນເພື່ອເຮັດວຽກໃນເຂດຈັດສັນໃໝ່ ຫຼື ອາດພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຂໍໜັງສືອະນຸຍາດເຮັດວຽກ. ແຕ່ວ່າເຖິງຈະຢູ່ໃນສະພາບ ຫຍຸ້ງຍາກກໍ່ຕາມ ແມ່ຍິງກໍ່ຍັງມີໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ເຮັດວຽກບາງຢ່າງ.

ຕົວຢ່າງແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະເຮັດວຽກຮັບໃຊ້ໃນ ເຮືອນ ແລະ ບາງຄົນອາດຈະໄປເຮັດວຽກເປັນນາງພະຍາບານ ຊ່ວຍອົງການຊ່ວຍເຫຼືອໃດໜຶ່ງ. ບາງເທື່ອອົງການຊ່ວຍເຫຼືອ ຕ່າງໆຈະໃຫ້ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງເລີ່ມເຮັດກິດຈະກຳບາງຢ່າງ ເຊັ່ນເຮັດວຽກທັດຖະກຳພື້ນເມືອງ. ເນື່ອງຈາກວ່າການເຮັດກິດຈະກຳເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ອາດຈະກຸ້ມຄອບຄົວໄດ້ ແມ່ຍິງຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງຊອກຫາເຮັດໂຄງການໃຫຍ່ເຊັ່ນ: ໂຄງການປູກຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ວຽກກໍ່ສ້າງອາຄານສະຖານທີ່ ທີ່ໄດ້ເງິນຫຼາຍກວ່າ. ຖ້າວ່າເພີ່ນແບ່ງດິນ ປູກຝັງໃຫ້ ແມ່ຍິງອາດຊ່ວຍກັນກັບຜົວຊາຍເຮັດການປູກຝັງ ເພື່ອລ້ຽງຄອບຄົວ ຫຼື ເອົາໄປຂາຍ. ຖ້າແມ່ຍິງຄົນໃດໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມີຄວາມຮູ້ກໍ່ອາດຈະໄປຊອກເຮັດວຽກໃນເຂດການຄ້າ ຫຼື ເຮັດທຸລະກິດຄ້າຂາຍເອົາເອງ.



ຂ້ອຍດີໃຈທີ່ເພິ່ນເອົາອາຫານມາໃຫ້, ແຕ່ວ່າກໍ່ຍັງມີຫຼາຍແນວທີ່ຈະຕ້ອງຊື້ ສຳລັບຄອບຄົວຂ້ອຍ.

ຂ້ອຍມີວິທີຕັດຫຍິບເຄື່ອງນຸ່ງບາງທີເຮົາຈັດຝຶກອົບຮົມກໍ່ໄດ້ ?

➤ *ແມ່ຍິງອົບພະຍົບຕ້ອງການທາງເລືອກຫຼາຍແນວເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຂາຍບໍລິການທາງເພດ ເພື່ອເອົາເງິນມາລ້ຽງຄອບຄົວ.*

ພາກທີ 30

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີຄື:

ໜ້າ

ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ 523
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ 523
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດໃນເວລາມີບັນຫາສຸຂະພາບ 524
ການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງແລະເປັນຊ້ອກ 524
ການຊຶມເຊື້ອ 524
ບັນຫາຂອງລະບົບຖ່າຍເທ 525
ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ 526
ບັນຫາການພົວພັນທາງເພດແລະສຸຂະພາບທາງເພດ 526
ບັນຫາໃນເວລາຄອດລູກ..... 528
ອາການຍ່ຽວແລະອາຈົມເຮ່ຍ 529
ການເປັນໝັນ 529
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ 530
ການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດຍິງ,
ສິດທິມະນຸດ ແລະກົດໝາຍ 532

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຂຽນໂດຍແມ່ຍິງທີ່ດຳລົງຊີວິດແລະເຮັດວຽກງານຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ທີ່ມີການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດຍິງ .

ການຕັດ ອະໄວຍະວະເພດຍິງ



ມັນຕ້ອງມີວິທີການທີ່ສາມາດ ປ່ຽນແປງສະພາບການອັນນີ້

ຕະຫຼອດປະຫວັດສາດທີ່ຜ່ານມາຂະໜົບທຳນຽມທີ່ມີລັກສະນະທຳຮ້າຍສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງໄດ້ຖືກປະຕິບັດມາ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີລັກສະນະດຶງດູດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ຢາກຈະແຕ່ງງານນຳ. ຕົວຢ່າງ: ຢູ່ບາງຊຸມຊົນໃນທະວີບເອີຣົບ ແມ່ຍິງຖືກສິດສອນວ່າ ຖ້າລາວມີແອວທີ່ນ້ອຍໆຈະແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ງົດງາມ. ດັ່ງນັ້ນ, ແມ່ຍິງຈຶ່ງຖືກບັງຄັບໃຫ້ໃຊ້ ຜ້າໜາໆຮັດແອວ ແລະ ສະໂພກຂອງເຂົາເຈົ້າ ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍໆ. ບາງຄັ້ງການຮັດ ດ້ວຍຜ້າແຂງນັ້ນເຮັດໃຫ້ກະດູກສະໂພກຫັກ ທັ້ງເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫາຍໃຈ ແລະ ກິນເຂົ້າຍາກ. ມັນເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດອັນໃດກໍ່ຍາກ ສະນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງນັ່ງຕົວຊື່ຕົງ ແລະ ຍ່າງ ຢ່າງຊ້າໆ.

ບາງພາກຂອງປະເທດຈີນ, ສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງຈະສູງຂຶ້ນ ຖ້າເຂົາເຈົ້າມີຕີນທີ່ນ້ອຍໆ. ດັ່ງນັ້ນກະດູກຕີນຂອງເດັກຍິງບາງຄົນຈຶ່ງຫັກ ແລະ ຕີນເຂົາເຈົ້າໄດ້ຖືກຮັດໄວ້ຢ່າງແໜ້ນດ້ວຍແຜ່ນຜ້າ, ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ, ຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງມີຮູບຮ່າງຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເຂົາເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຍ່າງຊ້າໆ.

ຂະໜົບທຳນຽມເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຖືກຢຸດເຊົາແລ້ວ, ແຕ່ຢູ່ບາງພາກຂອງໂລກນີ້ ຍັງມີປະເພນີອັນອື່ນຍັງສືບຕໍ່ປະຕິບັດຢູ່. ການຕັດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງກໍ່ແມ່ນໜຶ່ງໃນຈຳນວນປະເພນີທີ່ຍັງຄົງປະຕິບັດຢູ່. ມັນໄດ້ຖືກປະຕິບັດຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນຂອງທະວີບ ອາຟຣິກກາ, ຢູ່ບາງຊຸມຊົນໃນທະວີບອາຊີກາງ ແລະ ອີກຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງໃນຂົງເຂດອາຊີຕາເວັນອອກສ່ຽງໃຕ້.ການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງແມ່ນເຂົາເຈົ້າໄດ້ຕັດ ຫຼື ປາດບາງພາກສ່ວນຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ມີຫຼາຍໆເຫດຜົນເພື່ອດັດແປງອະໄວຍະວະເພດ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນອີງຕາມປະເພນີ ແລະ ວັດທະນະທຳ ແລະ ມັກຈະແມ່ນເຫດຜົນຂອງການຈັດງານສະຫຼອງທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ຢູ່ໃນເຂດຊຸມຊົນນັ້ນ.

ການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດບໍ່ໄດ້ຢຸດຢັ້ງແມ່ຍິງຈາກຄວາມຕ້ອງການດ້ານຄວາມຮັກ ແລະ ການເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ ຫຼື ກະທົບໃສ່ພຶດຕິກຳທາງຈິດໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າເລີຍ. ແຕ່ມັນມີຜົນກະທົບໃສ່ໜ້າທີ່ການປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍຕໍ່ການພົວພັນກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ບາງບັນຫາອາດຈະກາຍເປັນບັນຫາຊຳເຮື້ອ ຫຼື ອາດເຖິງຕາຍໄດ້.

➤ *ບາງຄັ້ງການປະຕິບັດແບບນີ້ເອີ້ນວ່າການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດ*

➤ *ຢູ່ບາງຊຸມຊົນ, ເດັກຍິງຈະຕ້ອງຖືກປາດອະໄວຍະວະເພດກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະແຕ່ງງານ ແລະ ບາງກໍລະນີ ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະມີສິດຄອບຄອງກຳມະສິດ.*

ການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດຍິງມີ 3 ຮູບແບບ:

1. ຕັດແຕດອອກບາງພາກສ່ວນ ຫຼື ຕັດອອກໝົດ.
2. ຕັດພາກສ່ວນແຕດອອກໝົດແລະໜັງຮິມຂ້າງນອກສ່ວນນ້ອຍໆອອກ.
3. ອະໄວຍະວະເພດຍິງທາງນອກຕັດອອກໝົດ ແລະ ຊ່ອງຄອດກໍ່ຖືກຫຍິບເກືອບໝົດ. ຮູນ້ອຍໆທີ່ຈິ່ງໄວ້ແມ່ນຈິ່ງໄວ້ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວ ແລະ ເລືອດປະຈຳເດືອນໄຫຼອອກ. ການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດຍິງແບບນີ້ມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ ແລະ ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ. **ແຕ່ທຸກໆຮູບແບບຂອງການດັດແປງກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການຕົກເລືອດ, ຊຶມເຊື້ອແລະເສຍຊີວິດ.**

ຮູບແບບຂອງການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດຍິງ

ວິທີການທີ່ເດັກຍິງຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມທ້ອງຖິ່ນແຕ່ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວເຂົາເຈົ້າຈະຖືກຕັດໃນໄລຍະທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະປ່ຽນຈາກເດັກເປັນຜູ້ໃຫຍ່.

ບັນຫາຕໍ່ໄປນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນທັນທີ ຫຼື ພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດຫຼັງຈາກຕັດອະໄວຍະວະເພດ:

- ຕົກເລືອດຢ່າງແຮງ
- ການຊຶມເຊື້ອ
- ເປັນຊ໊ອກ ຊຶ່ງເກີດຈາກຄວາມເຈັບ, ການຕົກເລືອດ ຫຼື ການຊຶມເຊື້ອ
- ບັນຫາກ່ຽວກັບການຖ່າຍເບົາ



ບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ສຸດ, ດັ່ງນັ້ນຕ້ອງຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າທັນທີ.

ບັນຫາຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຕໍ່ມາ ແລະ ສາມາດເປັນຊຳເຮື້ອຫຼາຍປີ:

- ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ
- ບັນຫາກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດ
- ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະເກີດລູກ
- ຍ່ຽວແລະອາຈົມເຮ່ຍ
- ບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ (ເປັນໝັນ)
- ມີອາການເຈັບຊຳເຮື້ອ
- ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການດັດແປງອະໄວຍະວະເພດຍິງ



ເປັນຊ໊ອກ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ ຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບ



ອາການຊ໊ອກ

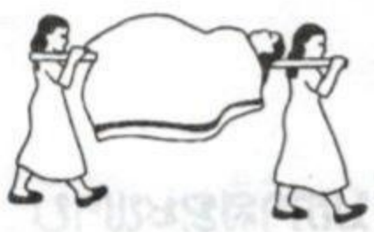
ການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງແລະເປັນຊ໊ອກ:

ການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງຈາກບາດ ຫຼື ຮອຍສີກຂາດທີ່ເລິກສາມາດເກີດຂຶ້ນ ທັນທີ ແລະມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຖ້າວ່າເດັກຍິງເສຍເລືອດຫຼາຍລາວອາດຈະເປັນຊ໊ອກ ແລະ ເສຍຊີວິດໄດ້.

ສັນຍານເຕືອນໄພຂອງການເປັນຊ໊ອກ (ມີອາການດຽວ ຫຼື ຫຼາຍອາການພ້ອມກັນ)

- ຫິວນ້ຳຫຼາຍ
- ຈ໊ດມ້ານ, ຜິວໜັງເຢັນແລະຊຸ່ມຊື້ນ
- ກຳມະຈອນເຕັ້ນຄ່ອຍແລະໄວ (ຫຼາຍກວ່າ 110 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ)
- ຫາຍໃຈໄວ (ຫຼາຍກວ່າ 30 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ)
- ເສຍຄວາມຈ໊ດຈຳ ຫຼື ເສຍສະຕິ (ເປັນລົມ)

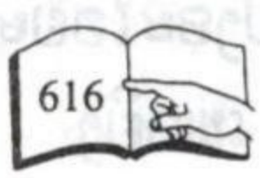




ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ໃຫ້ຊ່ວຍເຫຼືອທັນທີ. **ການເປັນຊ໊ອກຖືເປັນບັນຫາສຸກເສີນ.**
- ຍັ້ນບ່ອນເລືອດອອກແຮງໆທັນທີເລີຍ. ນຳໃຊ້ແຜ່ນຜ້າທີ່ສະອາດຕ່ອນນ້ອຍໆທີ່ບໍ່ຊຸ໊ບເລືອດຫຼາຍ. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນໃນຂະນະທີ່ທ່ານພາລາວໄປຫາທ່ານໝໍ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້.
- ຖ້າວ່າລາວເສຍສະຕິແລະທ່ານກໍ່ຢູ່ໄກຈາກສະຖານບໍລິການສຸຂະພາບ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສິ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານກ່ອນທີ່ລາວຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ.



ສິ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານ



ການທຳຄວາມສະອາດ ແລະການອະເຊ໊ອ

ການຊຶມເຊ໊ອ:

ຖ້າວ່າເຄື່ອງມືສຳລັບປາດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຖືກອະນາໄມ (ອະເຊ໊ອ) ຢ່າງຖືກຕ້ອງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກໃຊ້ແຕ່ລະຄັ້ງ, ເຊ໊ອພະຍາດສາມາດເຮັດໃຫ້ບາດນັ້ນອັກເສບ, ເປັນພະຍາດບາດທະຍັກ, ຕິດເຊ໊ອໂລກເອດ ຫຼື ເຊ໊ອຕັບອັກເສບ.

ອາການ:

- **ອາການຂອງບາດອັກເສບ:** ໄຂ້, ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດໃຄ່ບວມ, ມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນອອກມາຈາກບາດ, ອາການເຈັບແຮງຂຶ້ນ.
- **ອາການຂອງພະຍາດບາດທະຍັກ:** ຄາງແຂງ, ຄໍ ແລະ ກ້າມຊີ້ນແຂງ, ກືນເຂົ້າກືນນ້ຳຍາກ ແລະ ມີອາການຊັກ.
- **ອາການຊ໊ອກ :** (ເບິ່ງຂ້າງເທິງ)
- **ອາການຂອງຊຶມເຊ໊ອເລືອດ:** ໄຂ້ ແລະ ອາການຊຶມເຊ໊ອອື່ນໆ, ເສຍສະຕິ ແລະ ເປັນຊ໊ອກ.

➤ *ອາການຂອງການຊຶມເຊ໊ອອາດຈະເກີດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ພາຍໃນ 2 ອາທິດຫຼັງຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດ*



ການຊຶມເຊ໊ອເລືອດ

ສຳລັບອາການຂອງໂລກເອດ ຫຼື ອັກເສບຕັບໃຫ້ເບິ່ງພາກທີ່ກ່ຽວກັບ ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້, ໜ້າ ..... ສຳລັບໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ ເພດສຳພັນ ແລະ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ ຂອງອະໄວຍະວະເພດ ຢູ່ໜ້າ .....



ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

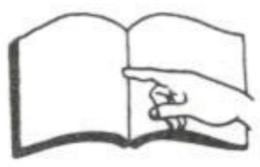
ສິ່ງສຳຄັນ : ຖ້າວ່າເດັກຍິງມີອາການຂອງພະຍາດບາດທະຍັກ, ອາການຊັອກ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອເລືອດໃຫ້ພາລາວໄປຫາແພດໝໍທັນທີເລີຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອ:

- ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ, ເຊັ່ນ ຢາອາມົກຊີຊີລິນ (Amoxicillin) ຫຼື ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ (Erythromycin).
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງພະຍາດບາດທະຍັກ, ຊຶມເຊື້ອເລືອດ ແລະ ອາການຊ໊ອກ. **ຖ້າວ່າເດັກຍິງຍັງບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະຍັກ ຄວນຈະສັກໃຫ້ລາວທັນທີເລີຍ.**
- ໃຊ້ຢາໜ້ວງ ຫຼື ຢາພົ້ນເມືອງ ເພື່ອໜ້ວດຜ່ອນອາການເຈັບ.
- ຮັກສາບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ສະອາດທີ່ສຸດ. ລ້າງອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍນ້ຳເກືອຕົ້ມຟົດ ແລະ ປະໃຫ້ອຸ່ນ.



ມີບາດແຜເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າ ຖ້າວ່າເດັກຍິງບໍ່ໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະຍັກ. ເດັກຍິງທຸກໆ ຄົນຄວນຈະໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະຍັກ



ຢາອາມົກຊີຊີລິນ 562
ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ 573

ບັນຫາກ່ຽວກັບລະບົບຖ່າຍເທ:

ເມື່ອການຕັດອະໄວຍະວະເພດເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຫຼາຍໃນເວລາທີ່ເດັກຍິງໄປຖ່າຍເບົາ, ເດັກຍິງບາງຄົນຈຶ່ງອົດກັ້ນບໍ່ຖ່າຍເບົາ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດການອັກເສບ ຊຶ່ງເປັນການ ທຳລາຍທໍ່ຍ່ຽວ, ພົກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ. ການອົດກັ້ນຍ່ຽວມັກຈະເຮັດໃຫ້ມີໜີ້ອຢູ່ພົກຍ່ຽວ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ໃນເວລາຖ່າຍເບົາໃຫ້ເອົານ້ຳສະອາດຫົດສາດໃສ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ. ເຮັດແນວນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວໜ້ວດສະພາບເປັນກົດລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບໜ້ອຍກວ່າ . ການດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ເໝືອນກັນ.
- ເຫຍັ້ນ/ລົນນ້ຳລົງຖັງຫຼືໝໍ້. ສຽງຂອງນ້ຳໄຫຼບາງຄັ້ງກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນປວດຖ່າຍເບົາໄດ້.
- ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນແລ້ວເອົາແປະໃສ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ກໍ່ອາດຈະໜ້ວດຜ່ອນອາການເຈັບໄດ້ເໝືອນກັນ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການອັກເສບພົກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.

ອັກເສບພົກຍ່ຽວແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ



ວິທີແຍ່ທໍ່ຍ່ວ



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບ
ໄປໂຮງໝໍ

ຖ້າວ່າເດັກຍິງບໍ່ສາມາດຖ່າຍເບົາມາໄດ້ເປັນ
ມື້ໜຶ່ງ ຫຼື ຄືນໜຶ່ງ , ແລະທ້ອງນ້ອຍຂອງລາວ
ເຄັ່ງເພາະວ່າພິກຍ່ຽວລາວເຕັມ, ນີ້ແມ່ນເຫດ
ການສຸກເສີນ. ເດັກຍິງຜູ້ນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບ
ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ,
ຜູ້ທີ່ສາມາດແຍ່ທໍ່ເຂົ້າຮູຍ່ຽວເພື່ອລະບາຍ
ຍ່ຽວອອກ. ຢ່າເອົານ້ຳໃຫ້ລາວກິນເພີ່ມ ເພາະ
ມັນຈະເພີ່ມຄວາມກົດດັນຢູ່ພິກຍ່ຽວ ແລະ
ໝາກໄຂ່ຫຼັງຂອງລາວ.



ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ

ຖ້າວ່າປ່ອງຊ່ອງຄອດທີ່ຈີ່ໆໄວ້ນັ້ນນ້ອຍເກີນໄປ ຫຼື ວ່າເລືອດປະຈຳເດືອນ
ຖືກສະກັດກັ້ນດ້ວຍຮອຍແປ້ວຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນ
ຫາຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ເປັນປະຈຳເດືອນທີ່ມີຄວາມເຈັບປວດໜາຍ.
- ເປັນປະຈຳເດືອນດົນ 10 ຫາ 15 ມື້.
- ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ ເພາະວ່າຊ່ອງຄອດຖືກປິດ ແລະ ເລືອດບໍ່ສາມາດໄຫຼ
  ອອກມາໄດ້.
- ເລືອດຄ້າງທີ່ອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍທັ້ງຮອຍ
  ແປ້ວຢູ່ມົດລູກ ແລະ ປີກມົດລູກ ສາມາດກາຍເປັນສາເຫດຂອງການ
  ເປັນໝັນໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

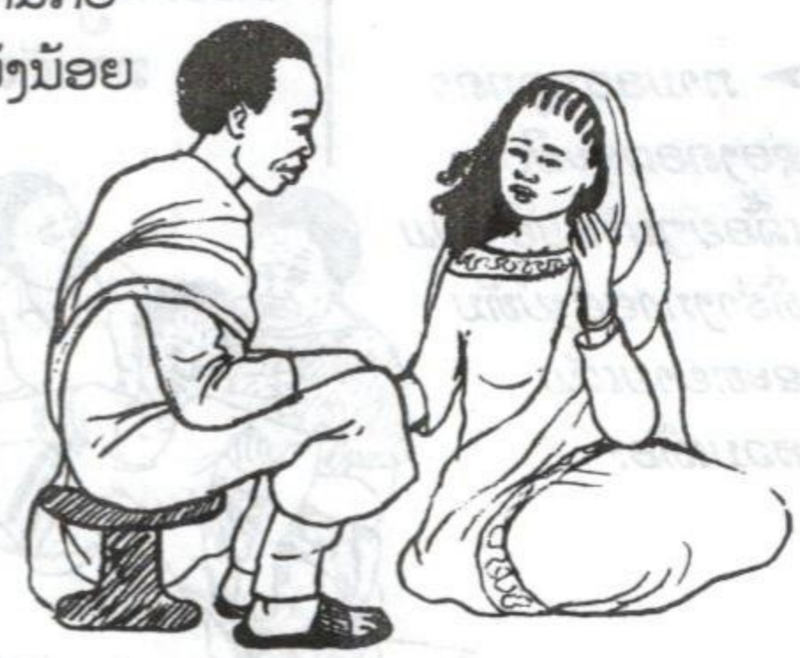
- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳອຸ່ນແລ້ວວາງທັບທ້ອງນ້ອຍ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ .
  (ລະວັງຢ່າເອົາຜ້າຮ້ອນລວກຜິວໜັງ).
- ການຍ່າງແລະເຮັດວຽກເບົາໆອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

ຖ້າວ່າບັນຫາການເຈັບເປັນນັ້ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ, ຮູຊ່ອງຄອດອາດຈະຈຳເປັນ
ຕ້ອງໄດ້ເປີດໃຫ້ກວ້າງອອກ. ການປາດແບບນີ້ຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ແພດຜູ້ຊ່ຽວຊານ
ເຮັດ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແຕະຕ້ອງເຖິງພາກສ່ວນຈະເລີນພັນພາຍໃນ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການພົວພັນທາງເພດແລະສຸຂະພາບທາງເພດ:

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດ ບໍ່ມີອາການທີ່ໄດ້ບັນລະຍາຍ
ຢູ່ໃນພາກນີ້ ແລ້ວລາວກໍ່ອາດຈະສາມາດມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດໄດ້. ແຕ່
ມີແມ່ຍິງໜາຍໆ ຄົນທີ່ຖືກ ຕັດອະໄວຍະວະເພດໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ຖືກຕັດພາກ
ສ່ວນພາຍນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດອອກ ມັກຈະມີບັນຫາກ່ຽວກັບການ
ຮ່ວມເພດ.

ມີບາງຊຸມຊົນແມ່ຍິງຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດໃນມື້ດຽວກັນກັບມື້ແຕ່ງງານ. ຫຼື ບາງກໍລະນີແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຄີຍຫຍິບຊ່ອງຄອດແຕ່ຍັງນ້ອຍຈະຖືກເປີດຊ່ອງຄອດໃຫ້ກວ້າງກ່ອນທີ່ຈະຮ່ວມເພດໃນການແຕ່ງງານເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າລາວຖືກຄາດຫວັງວ່າຈະຖືກຮ່ວມເພດກ່ອນບາດແຜຈະຫາຍເຊົານັ້ນ, ການຮ່ວມເພດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຫຼາຍ ແລະ ອັນຕະລາຍອີກ, ບາດແຜຈະນານເຊົາ. ບາດແຜເປີດເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ແກ່ລາວ ທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ).



ໃນເວລາຮ່ວມເພດນັ້ນ, ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດຈະຮູ້ສຶກວ່າລາວພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະຖືກເລົ້າໂລມ, ເພາະວ່າແຕດຂອງລາວຖືກຕັດອອກໄປແລ້ວ.

ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນຊຸມຊົນທີ່ເຮັດການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງພາຍນອກອອກທັງໝົດນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະຊ່ວຍຜູ້ຊາຍໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ຮູຊ່ອງຄອດນັ້ນຄວນຈະເຮັດໃຫ້ກວ້າງໄວ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ປອດໄພ . ການເປີດຮູຊ່ອງຄອດຄວນຈະເປີດໄວ້ແຕ່ດົນ (ກ່ອນທີ່ແມ່ຍິງຈະມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດ), ເພື່ອໃຫ້ບາດແຜນັ້ນມີເວລາໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາກ່ອນ. ການເປີດຮູຊ່ອງຄອດຄວນຈະແມ່ນແພດຜູ້ທີ່ນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ສະອາດເປັນຜູ້ເຮັດ ແລະເປັນຜູ້ປິ່ນປົວບາດແຜ ເພື່ອກັນການຊຶມເຊື້ອ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດໃນກໍລະນີມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດ.

ແມ່ຍິງສາມາດເວົ້າກັບຄູ່ນອນຂອງລາວໄດ້, ກ່ຽວກັບວິທີການເລົ້າໂລມທາງເພດ ແລະ ອະທິບາຍວ່າລາວອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເວລາດົນ ເພື່ອຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ.

ລາວສາມາດຈະລົມກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດມີຄວາມເຈັບປວດໜ້ອຍລົງ. ການເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມຢ່າງພຽງພໍ (ໃຊ້ນ້ຳມັນລໍ່ລື່ນ) ສາມາດເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພແລະມີຄວາມເຈັບປວດໜຸດລົງ.

➤ *ຖ້າວ່າທ່ານສາມາດຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູ່ຜົວເມຍລົມກັນໄດ້,ມັນຈະເປັນການງ່າຍສຳລັບເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະລົມກັນກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນຂອງການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງຕໍ່ການສຳພັນທາງເພດ.*

ການດູແລຮັກສາດ້ານສຸຂະພາບຈະເລີ່ມພັນ

ຖ້າວ່າຮູຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງບໍ່ກວ້າງພຽງພໍ, ລາວຈະບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການກວດຊ່ອງຄອດ ຫຼື ການເຮັດແປບແຕສ໌ (PAP test) ເພື່ອຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັງໄດ້. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 427). ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າລາວມີທາງເລືອກໃນການກັນການຖືພາ, ໂລກມະເຮັງແລະ ພຕພ ໜ້ອຍກວ່າຜູ້ອື່ນ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເກີດລູກ.

ການຕັດອະໄວຍະວະບາງຊະນິດເຮັດໃຫ້ເດັກທີ່ຈະເກີດສ່ຽງຕໍ່ການຄາຢູ່ ຊ່ອງຄອດ.ຖ້າວ່າຮູຊ່ອງຄອດທີ່ຈີ່ງໄວ້ນັ້ນນ້ອຍເກີນໄປມັນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເປີດອອກເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກອອກມາໄດ້, ຊຶ່ງເພີ່ນເອີ້ນວ່າການເປີດຊ່ອງຄອດ (ເບິ່ງເນື້ອໃນຢູ່ໃນກອບໃນໜ້າຕໍ່ໄປ). ຖ້າວ່າຜູ້ທີ່ເຮັດການເປີດຊ່ອງຄອດບໍ່ຊຳນານ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການສັບສົນອັນອື່ນຕື່ມອີກ. ຮອຍແປ້ວທີ່ເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການສີກຂາດຫຼາຍກວ່າໃນເວລາຄອດລູກ. ເນື່ອງຈາກວ່າຮອຍແປ້ວນັ້ນຈອດກັນໄດ້ຍາກຈຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງໄດ້.



➤ *ການອອກລູກຄາຊ່ອງຄອດຈະພົບເລື້ອຍໆນຳແມ່ຍິງໜຸ່ມທີ່ຮ່າງກາຍຍັງບໍ່ທັນຂະຫຍາຍເຕັມສ່ວນເທື່ອ.*

➤ *ຖ້າວ່າແມ່ມານຢູ່ຫ່າງໄກຈາກໂຮງໝໍການເກີດລູກຢູ່ເຮືອນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີແມ່ຍິງຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດທາງນອກອອກໝົດ.*

➤ *ໝໍຕຳແຍພື້ນເມືອງບາງຄົນໄດ້ຮັບການອົບຮົມພິເສດໃນດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດເພື່ອໃຫ້ເກີດລູກຢ່າງປອດໄພ, ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເກີດຈາກການຕັດອະວໄຍະວະເພດທາງນອກອອກໝົດອີກ.*

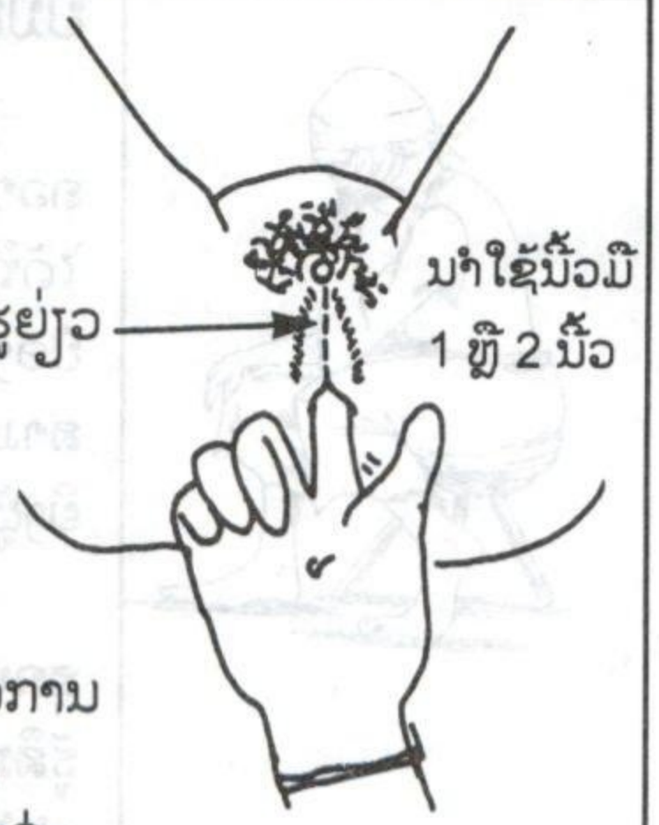
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ :

ວາງແຜນການຄອດລ່ວງໜ້າກ່ອນ. ໃນໄລຍະຕອນທ້າຍຂອງການຖືພາ ແມ່ມານຄວນຈະໄປພົບກັບແພດຜະດຸງຄັນ ຫຼື ອສບ ຜູ້ອື່ນໆທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດ ໃນການເກີດລູກ. ແພດຜະດຸງຄັນຈະບອກແມ່ມານ ເອງວ່າລາວຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ອາການສັນອັນໃດ ຫຼືວ່າຮູຊ່ອງຄອດຂອງລາວຄວນຈະເປີດໃຫ້ກວ້າງອອກກວ່າເກົ່າ. ຖ້າວ່າມີຄວາມສ່ຽງແມ່ມານຜູ້ນັ້ນສາມາດວາງແຜນລ່ວງໜ້າເພື່ອໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍກ່ອນເວລາຄັບຂັນ.

ການປິ່ນປົວສຸກເສີນ: ຖ້າວ່າຍິງໜຸ່ມຜູ້ທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດທາງນອກອອກໝົດມາເກີດລູກ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ບໍ່ສາມາດອອກໄດ້, ຮອຍແປ້ວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຕັດອອກເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍເກີດອອກມາໄດ້. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ການເປີດຮູຊ່ອງຄອດຄວນຈະເຮັດໂດຍ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ. ແຕ່ຖ້າວ່າບໍ່ມີແພດທີ່ຢູ່ໃກ້, ໃຫ້ທ່ານລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເລີ່ມຕົ້ນຊ່ວຍເຫຼືອລາວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ໃສ່ສົບມື ຫຼື ເອົາຖົງຢາງທີ່ສະອາດມາຫຸ້ມມືຂອງທ່ານ. ເຄື່ອງມືສຳລັບປາດຕ້ອງໄດ້ຖືກອະນາໄມ ແລະອະເຊື້ອກ່ອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 599). **ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປາດໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃຫ້ທ່ານພາລາວໄປຫາແພດຜູ້ທີ່ຮູ້ວິທີການຫຍິບບາດນັ້ນທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ເກີດລູກແລ້ວ.**

ການປາດຮອຍແປ້ວເພື່ອເປີດຊ່ອງຄອດ (ການເປີດຊ່ອງຄອດ):

1. ປ່ອນນິ້ວມືໜຶ່ງ ຫຼື ສອງນິ້ວເຂົ້າໄປໃນກ້ອງຮອຍແປ້ວ.
2. ສັກຢາມຶນສະເພາະທີ່ເຂົ້າໄປ ຖ້າທ່ານເຮັດເປັນ.
3. ປາດຮອຍແປ້ວຈົນກວ່າທ່ານຈະສາມາດເຫັນຮູຢ່ຶງວ ຂອງແມ່ຍິງ. ເມື່ອເປີດໄດ້ຂະໜາດນີ້ ຮູຊ່ອງຄອດອາດ ຈະກວ້າງພຽງພໍແລ້ວສຳລັບໃຫ້ເດັກເກີດອອກມາ.
4. ຫຼັງຈາກຄອດແລ້ວ, ຮູຊ່ອງຄອດຕ້ອງໄດ້ຫຍິບ ແລະ ດັດແປງ ຄືນ. ໄລຍະນີ້ແມ່ນເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ຈະອະທິບາຍໃຫ້ແມ່ຍິງ ເຂົ້າໃຈວ່າມັນຈະປອດໄພຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ເຮັດການ ຕັດອະໄວຍະວະເພດອີກເທື່ອໃໝ່. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີຮອຍແປ້ວ ໃຫຍ່ກວ່າເກົ່າ ແລະ ອາດຈະຕັນຮູຢ່ຶງວແລະຊ່ອງຄອດ. ແພດຜູ້ທີ່ ໄດ້ຮັບການອົບຮົມສາມາດ ດັດແປງອະໄວຍະວະເພດໂດຍທີ່ບໍ່ປິດຮູຊ່ອງຄອດກ່ໍໄດ້.
5. ເພື່ອກັນການຊຶມເຊື້ອເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອໃຫ້ແມ່ຍິງກິນເຊັ່ນ ຢາອາມົກຊີຊີລິນ 3 ກຼາມ ກິນເທື່ອດຽວ, ຫຼື ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ 500 ມລກ ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 7 ມື້.



ຢ່ຶງວ ແລະ ອາຈົມເຮ່ຍ:

ໃນໄລຍະທີ່ລູກອອກມາຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດນັ້ນ, ຜິວໜັງຂອງຊ່ອງຄອດ, ພິກຢ່ຶງວ ຫຼື ໄສ້ສຸດອາດຈະສີກຂາດໄດ້, ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ຢ່ຶງວ ຫຼື ອາຈົມເຮ່ຍອອກມາທາງຊ່ອງຄອດ.

ຖ້າວ່າຄູ່ຜິວເມຍນັ້ນຫາກຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານ ເພາະວ່າ ຮູຊ່ອງຄອດແຄບເກີນໄປນັ້ນ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮູທະວານຢຶດ ຫຼື ສີກຂາດໄດ້. ອາຈົມອາດຈະເຮ່ຍອອກທາງຮູທະວານ.

ຢ່ຶງວ ແລະ ອາຈົມເຮ່ຍເປັນບັນຫາທີ່ໂຫດຮ້າຍເກີນກວ່າ ທີ່ຈະຍອມຮັບມັນ. ແມ່ຍິງໜຸ່ມຫຼາຍໆຄົນຖືກປະຕິເສດຈາກ ຄູ່ນອນຂອງລາວ, ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າທົນກິ່ນບໍ່ໄດ້ ແລະ ຍ້ອນວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍໄດ້. ໃຫ້ທ່ານໄປຫາ ແພດໝໍເພື່ອຊ່ອຍທັນທີທີ່ມີອາການ.



418
ອາການຢ່ຶງວເຮ່ຍ

ການເປັນໝັນ

ການຊຶມເຊື້ອຈະເຮັດໃຫ້ມີຮອຍແປ້ວຢູ່ໃນມົດລູກແລະປີກມົດລູກ, ຊຶ່ງ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້. ຖ້າທ່ານຄິດວ່າການຊຶມເຊື້ອອາດຈະເກີດ ມາຈາກ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ອ່ານຄືນໃນພາກທີ່ກ່າວເຖິງ ພຕພ ແລະ ອັກເສບພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງອະໄວຍະວະເພດ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໃນ ໜ້າ 285 ຖ້າທ່ານຄິດວ່າບັນຫາເກີດຈາກເລືອດປະຈຳເດືອນຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ຫຼື ປີກມົດລູກ ໃຫ້ທ່ານປຶກສາ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການເປີດຮູ ໃຫ້ກວ້າງອອກ.

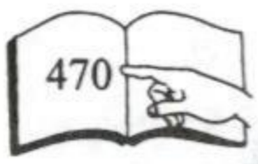
248
ການເປັນໝັນ



ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ເດັກຍິງທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດອາດຈະຖືກຄອບງຳດ້ວຍຄວາມຢ້ານ ຄວາມກະວົນກະວາຍ ຫຼື ຄວາມເສົ້າໂສກ.ເມື່ອການຕັດອະໄວຍະວະເພດ ໄດ້ຖືກເຮັດຢູ່ຕໍ່ໜ້າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເດັກຍິງຜູ້ນັ້ນລຶ້ງເຄີຍ ແລະ ໄວ້ໃຈເພື່ອປົກ ປ້ອງລາວຈາກການທຳຮ້າຍ, ເດັກຍິງຜູ້ນັ້ນ ອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າລາວບໍ່ສາມາດໄວ້ໃຈຜູ້ໃດອີກແລ້ວ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະຮ້າຍ ແຮງຂຶ້ນ ຖ້າວ່າເດັກ ຍິງຜູ້ນັ້ນບໍ່ໄດ້ຄາດຝັນໄວ້ວ່າຈະເຮັດການຕັດອະໄວຍະວະເພດ.

ອາການເຈັບຊຳ່ເຮື້ອ ແລະ ການທໍລະມານ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາ ສຸຂະພາບຈິດທີ່ຍາວນານກໍ່ເປັນໄດ້, ເຊັ່ນ ໂລກຊຶມເສົ້າ ແລະ ມີຄວາມ ຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ບໍ່ມີຄຸນຄ່າ. ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການ ສຳພັນທາງເພດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຕຶງຄຽດທີ່ຮຸນແຮງລະຫວ່າງ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນແລະຄູ່ນອນຂອງລາວ. ແມ່ຍິງອາດຈະຄິດວ່າລາວບໍ່ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງລາວພໍໃຈ ເພາະວ່າອາການເຈັບເຮັດໃຫ້ລາວຢ້ານການ ຮ່ວມເພດ.



ສຸຂະພາບຈິດ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວເວົ້າເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ.
- ຖ້າວ່າລາວເກັບຕົວຢູ່ຜູ້ດຽວ ຫຼື ຫ່າງເຫີນຈາກໝູ່ຄູ່ ແລະ ບໍ່ສາມາດ ເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 475 ແລະ 488.

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມເພື່ອ ປ່ຽນແປງ ສະພາບການ

ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານກ່ຽວ ກັບການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ, ໃຫ້ຊັ່ງຊາ ຄວາມສ່ຽງໄພ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດ ສິນໃຈ. ໃຫ້ຖາມຕົວທ່ານເອງວ່າ: ຜົນທີ່ ໄດ້ຮັບຈາກ ການຕັດອະໄວຍະວະເພດມີອັນໃດດີແດ່ຕໍ່ ສຸຂະພາບ ? ວັດທະນະທຳ ມັກຈະຖືກ ປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຊຸມຊົນ. ການປະຕິບັດແບບນີ້ສາມາດປ່ຽນໄດ້ບໍ່ ?



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າທ່ານບໍ່ເຫັນດີກັບການປະຕິບັດແບບນີ້, ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເດັກຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານໄດ້:

- ຖ້າທ່ານເປັນແມ່, ໃຫ້ຊ່ວຍລູກສາວຂອງທ່ານໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກມີຄຸນຄ່າ ແລະ ໜ້າຮັກແພງ, ເຖິງວ່າລາວຈະຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກສາວຂອງທ່ານສືບຕໍ່ຮຽນໜັງສື ແລະ ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າເອງກ່ຽວກັບຊີວິດ ແລະ ອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເດັກທຸກໆຄົນມີສິດທີ່ຈະມີສຸຂະພາບແລະການສຶກສາທີ່ດີ.
- ແລກປ່ຽນຂໍ້ມູນກັບແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນໆໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ຮ່ວມມືກັບເຂົາເຈົ້າເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ.
- ໃຫ້ຊອກຮູ້ວ່າການຈັດຕັ້ງແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານກຳລັງເຮັດຫຍັງແດ່.
- ຖ້າທ່ານເປັນແພດຜູ້ທີ່ເຮັດການຕັດອະໄວຍະວະເພດ, ໃຫ້ທ່ານອະທິບາຍຄວາມສ່ຽງໄພຕ່າງໆ ໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ມາຂໍໃຫ້ທ່ານເຮັດການຕັດອະໄວ ຍະວະເພດໃຫ້.
- ໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມການອົບຮົມກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດ.
- ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຮ່ວມກັບຜູ້ນຳທາງສາດສະໜາ ແລະ ຜູ້ນຳທາງດ້ານປະເພນີວັດທະນະທຳ. ສາດສະໜາບໍ່ໄດ້ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ, ແຕ່ເລື່ອງນີ້ບໍ່ມີໃຜເຂົ້າໃຈແຈ້ງ. ພະຍາຍາມສົນທະນາເລື່ອງນີ້ກັບຜູ້ນຳທາງສາດສະໜາ.
- ຊອກຫາວິທີສະກັດກັ້ນ ພິທີກຳເພື່ອຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ໃຫ້ຊອກພິທີກຳອັນອື່ນ ເພື່ອສະຫຼອງການທີ່ເດັກຍິງໄດ້ປ່ຽນຈາກເດັກມາເປັນຜູ້ໃຫຍ່ມາແທນທີ່. ພິທີກຳເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະຮວມເອົາການສູດ, ການໄຫວ້ຂໍພອນຈາກບັນພະບຸລຸດ ຫຼື ການບວງສວງອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ບໍ່ທຳຮ້າຍແມ່ຍິງ. ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນໄດ້ມີພິທີກຳຮ້ອງຂ້ວນຕໍ່ອາຍຸໃຫ້ແກ່ເດັກຍິງໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ແຕະຕ້ອງເຖິງສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເລີຍ.

ໃນເມື່ອຂ້ອຍ ແລະ ເມຍຂອງຂ້ອຍໄດ້ປະສົບກັບບັນຫາການຮ່ວມເພດ ແລະ ການເກີດລູກແລ້ວ, ຂ້ອຍຈະບໍ່ໃຫ້ລູກສາວສອງຄົນຂອງຂ້ອຍຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດອີກ



➤ *ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຢ່າງແທ້ຈິງເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ, ໝົດທຸກຄົນຕ້ອງໄດ້ຮ່ວມມືກັນເພື່ອຢຸດເຊົາການກະທຳທີ່ບໍ່ດີແບບນີ້.*

- ຮັບຮູ້ບົດບາດທີ່ສຳຄັນຂອງໝໍຕຳແຍ ຢູ່ໃນວຽກງານການຮັກສາສຸຂະພາບຊຸມຊົນ. ເນື່ອງຈາກວ່າໝໍຕຳແຍມັກຈະແມ່ນຜູ້ເຮັດການຕັດອະໄວຍະວະເພດຂອງເດັກຍິງ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນທີ່ບໍ່ດີຂອງມັນ. ຊອກຫາແນວທາງເພື່ອສ້າງລາຍຮັບອັນອື່ນທີ່ໃຊ້ເພື່ອປ່ຽນແທນພິທີກຳການຕັດອະໄວຍະວະເພດ. ໃຫ້ເຊີນໝໍຕຳແຍເຂົ້າຮ່ວມເປັນບຸກຄົນສຳຄັນໃນພິທີນັ້ນແລະມອບຂອງຂັວນໃຫ້.



ການຕັດອະໄວຍະວະເພດ, ສິດທິມະນຸດ ແລະ ກົດໝາຍ

ໃນພາກນີ້ໄດ້ບັນລະຍາຍເຖິງ ບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ອາດຈະເກີດມາຈາກ ການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ເຖິງວ່າບໍ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບເກີດຂຶ້ນ ແຕ່ເດັກຍິງທີ່ຖືກຕັດອະໄວຍະວະເພດຍັງເປັນຜູ້ໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍຢູ່ໃນລັກສະນະທີ່ມັນກະທົບເຖິງຊີວິດໃນອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການຕັດອະໄວຍະວະເພດແມ່ນຖືກເຮັດໃນເດັກຍິງທີ່ອາຍຸຍັງອ່ອນຢູ່, ຊຶ່ງອີງຕາມກົດໝາຍແລ້ວ ເຂົາເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນເຖິງກະສຽນທີ່ຈະເຮັດການຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົນເອງ. ເຖິງວ່າພໍ່ແມ່ຈະເຊື່ອວ່າການຕັດອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ແກ່ເດັກຍິງເປັນການຍົກຖານະໃນສັງຄົມ ໃຫ້ແກ່ເດັກຍິງເອງ, ແຕ່ໃນຄວາມຈິງແລ້ວມັນໄດ້ທຳລາຍທາງດ້ານຈິດໃຈ, ຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເພາະສະນັ້ນເອງ ອົງການອະນາໄມໂລກ, ອົງການອຸຍນິເຊັບ (UNICEF) ຈຶ່ງປະກາດວ່າການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ ແມ່ນຄວາມຮຸນແຮງອັນໜຶ່ງທີ່ລະເມີດສິດທິມະນຸດຂອງເດັກຍິງ.

ມີຫຼາຍໆປະເທດໃນຂົງເຂດອະຟຣິກກາ ເຊັ່ນ: ປະເທດການາ (Ghana), ເບີກກີນາຟາໂຊ (Burkina Faso), ອີວໍຣິກົດ (Ivory Cost), ໂຕໂກ (Togo) ແລະ ເຊເນການ (Senegal), ຮວມທັງປະເທດການາດາ (Canada), ປະເທດອະເມລິກາແລະບາງປະເທດໃນທະວີບເອີຣົບ ໄດ້ອອກກົດໝາຍຕໍ່ຕ້ານການເຮັດການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ຍັງມີອີກຫຼາຍປະເທດທີ່ກຳລັງຮ່າງກົດໝາຍທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້. ຢູ່ຫຼາຍໆປະເທດອີກ, ພວກທ່ານໝໍ, ນາງພະຍາບານ ແລະ ແພດໝໍອື່ນໆ ພາກັນຕໍ່ຕ້ານການຕັດອະໄວຍະວະເພດ. ພ້ອມດຽວກັນກັບນັກກົດໝາຍ, ນາຍຄູ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆ ກໍ່ກຳລັງພະຍາຍາມທີ່ຈະຢຸດເຊົາການປະຕິບັດແບບເຈັບປວດ ແລະ ບໍ່ຈຳເປັນອັນນີ້ຢູ່. ສິ່ງສຳຄັນ, ຜູ້ທີ່ໃຫ້ການບໍລິການທາງສຸຂະພາບຄວນຈະປົກປ້ອງສິດຂອງເດັກຍິງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສຸຂະພາບດີ ໂດຍການຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຄົບບໍລິບູນ, ບໍ່ໃຫ້ຖືກຕັດຖືກປາດ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງໃດໆ.

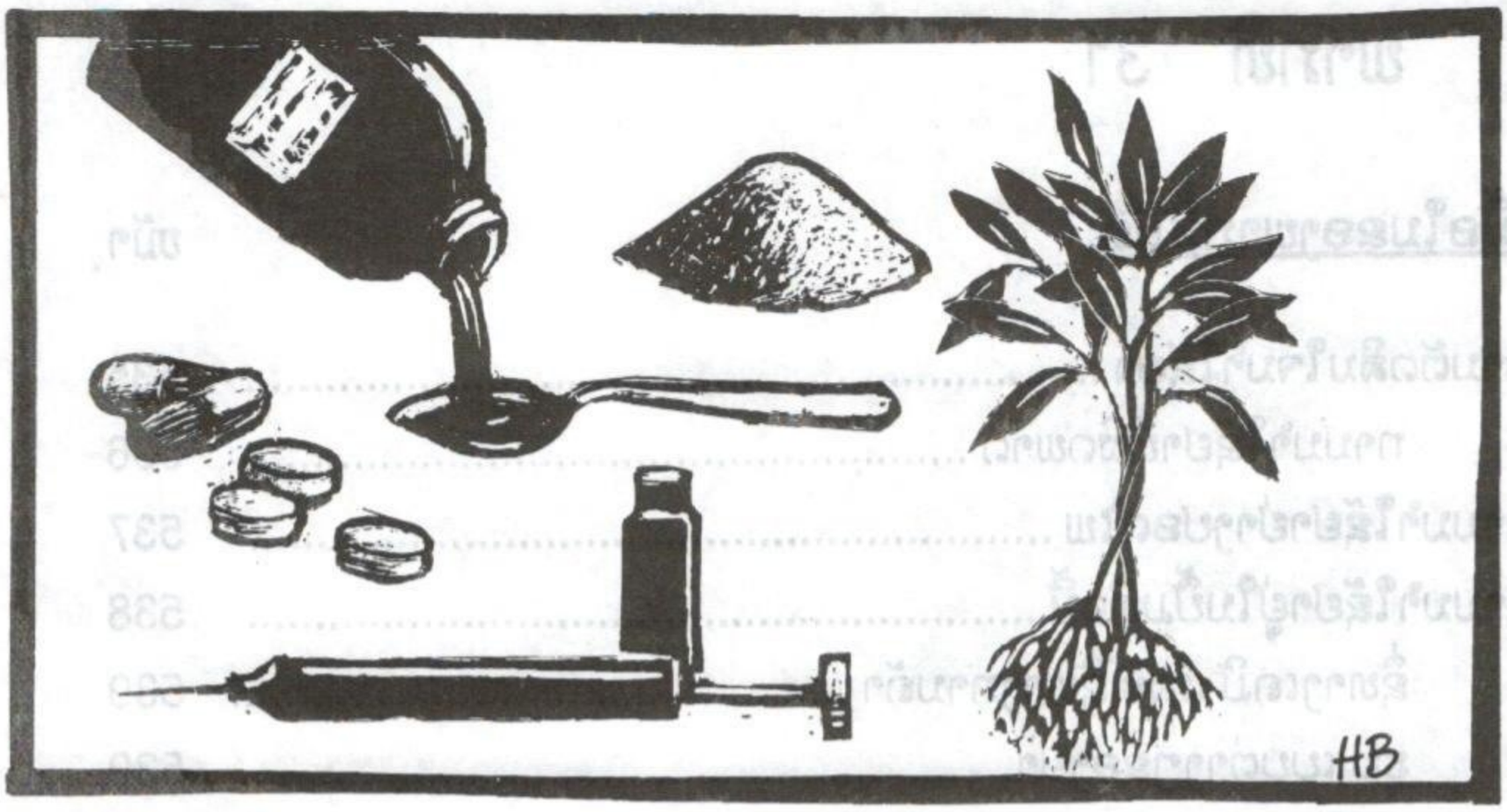
ພາກທີ 31

<u>ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີຕື:</u> ໜ້າ

ການຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ຢາ 535
ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ຜິດພາດ 536
ການນຳໃຊ້ຢາຢ່າງປອດໄພ 537
ການນຳໃຊ້ຢາຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ 538
ຊື່ທາງເຄມີ ແລະ ຊື່ທາງການຄ້າ 539
ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງຢາ..... 539
ປະລິມານການນຳໄຊຂອງຢາ..... 540
ເວລາຂອງການໃຊ້ຢາ 542
ຢາບາງຊະນິດບໍ່ເໝາະສົມສຳລັບຄົນບາງກຸ່ມ..... 543
ອາການຂ້າງຄຽງ 544
ຂໍ້ຄວນລະມັດລະວັງ (ຄຳເຕືອນ) 544
ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ 545
ກິນຢາເກີນຂະໜາດ 545
ໝວດຕ່າງໆຂອງຢາ 546
ຢາຕ້ານເຊື້ອ 547
ຢາແກ້ປວດ 549
ຢາສຳລັບຫ້າມເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ
ຫຼັງຈາກຄອດ ຫຼື ຫຼຸລູກ 551
ຢາແກ້ແພ້ 551
ຢາທີ່ສາມາດຊ່ວຍກູ້ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ 552

ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້, ພວກເຮົາໄດ້ແນະນຳຢາສຳລັບປິ່ນປົວຫຼາຍໆຊະນິດ. ຢູ່ໃນພາກນີ້ ໄດ້ອະທິບາຍ ວິທີການນຳໃຊ້ຢາຢ່າງປອດໄພ. ຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບອາການຂ້າງຄຽງ, ສັນຍານເຕືອນໄພ ຢາທີ່ມີຂໍ້ແນະນຳພິເສດ ແລະ ຢາຕ້ານເຊື້ອ
ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າຂຽວ. ໜ້າ 552.

ການນຳໃຊ້ຢາປິ້ນປົວ ເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ



➤ *ຢາປິ້ນປົວເປັນສິ່ງທີ່ມີປະໂຫຍດແຕ່ມັນບໍ່ສາມາດປ່ຽນແທນການຢູ່ຢ່າງມີອະນາໄມ, ອາຫານທີ່ດີ ແລະ ການດູແລສຸຂະພາບທີ່ດີ.*

ຢາປິ້ນປົວພະຍາດສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍຮ່າງກາຍ ໃຫ້ຕໍ່ສູ້ຕ້ານກັບພະຍາດ ຫຼື ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍດີຂຶ້ນໃນເວລາເຈັບເປັນ. ຢາປິ້ນປົວພະຍາດອາດຈະແມ່ນຢາຫຼວງ ຫຼື ຢາສະໄໝໃໝ່ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງ. ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ສ່ວນຫຼາຍພວກເຮົາໄດ້ກ່າວເຖິງແຕ່ຢາສະໄໝໃໝ່. ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າການນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ. ຢາພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນໜຶ່ງອາດຈະບໍ່ມີ ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນຢູ່ທ້ອງຖິ່ນອື່ນກໍ່ເປັນໄດ້. ໃຫ້ທ່ານປຶກສານຳໝໍຢາພື້ນເມືອງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານວ່າມີຮາກຢາ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງຊະນິດໃດແດ່ທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ສຳລັບປິ່ນປົວການເຈັບເປັນຂອງທ່ານ. (ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນ ໜ້າ 25).

ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຄວນນຳໃຊ້ຢາຢ່າງປອດໄພ. ຢາປິ້ນປົວທີ່ເໝາະສົມກັບພະຍາດສາມາດກູ້ຊີວິດໄວ້ໄດ້, ແຕ່ຖ້າໃຊ້ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ຢາກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ທ່ານເສຍຊີວິດໄດ້. ຕົວຢ່າງມີຢາບາງຊະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ມານ, ແມ່ຍິງທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນແລະລູກນ້ອຍມີບັນຫາສຸຂະພາບໄດ້. ບາງຊະນິດເຮັດໃຫ້ມີອາການຂ້າງຄຽງຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ກັງວົນໃຈ, ລົບກວນ ຫຼື ບາງຄັ້ງເປັນອັນຕະລາຍແກ່ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ນຳໃຊ້ອີກ. ຖ້າວ່າການໃຊ້ຢາໃນປະລິມານຫຼາຍເກີນໄປໃນບາດດຽວ ຫຼື ໃຊ້ເລື້ອຍເກີນໄປ ມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ທ່ານ.

ໃນພາກນີ້ໄດ້ກ່າວເຖິງການນຳໃຊ້ຢາທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວເພື່ອປິ່ນປົວຄວາມເຈັບເປັນຂອງແມ່ຍິງຢ່າງປອດໄພ. ນອກນັ້ນຍັງໄດ້ກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໃນ ການຕັດສິນໃຈວ່າເວລາໃດຄວນຈະນຳໃຊ້ຢາເພື່ອຍົກລະດັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.

ການຕັດສິນໃຈ ນຳໃຊ້ຢາ

ບາງຄົນຄິດວ່າ ຢາແມ່ນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ, ແຕ່ຄວາມຈິງ ແລ້ວຢາມີຄວາມສາມາດພຽງແຕ່ປິ່ນປົວການເຈັບເປັນເທົ່ານັ້ນ, ບໍ່ໄດ້ແກ້ໄຂ ສະພາບການທີ່ເປັນສາເຫດຂອງມັນເລີຍ ແລະ ບໍ່ແມ່ນວ່າການເຈັບເປັນທຸກໆ ຢ່າງຈະສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍຢາ. ການເຈັບເປັນບາງຢ່າງພຽງແຕ່ຕ້ອງການ ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆແລະພັກຜ່ອນກໍ່ແມ່ນວິທີສຳຄັນທີ່ສຸດແລ້ວ. ຢາປິ່ນປົວຊະນິດ ໜຶ່ງຄວນຈະຖືກນຳໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຮູ້ວ່າ ບັນຫາການເຈັບເປັນນັ້ນແມ່ນ ຫຍັງ ແລະ ມັນໃຊ້ໄດ້ຜົນສຳລັບບັນຫານັ້ນ.

ເພື່ອຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ຢາໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງປະເດັນຕ່າງໆດັ່ງນີ້ :

- ການເຈັບເປັນຂອງເຮົານີ້ຮ້າຍແຮງປານໃດ ?
- ເຮົາສາມາດຫາຍເຊົາໄດ້ບໍ່ ຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນຢານີ້ ?
- ເຮົາສາມາດຫາຍເຊົາໄດ້ບໍ່ ຖ້າເຮົາປ່ຽນແປງນິໄສ ການດຳລົງຊີວິດ ຫຼື ການກິນ ?
- ມີຢາພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນບໍ່ ?
- ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການນຳໃຊ້ຢານີ້ມີຫຼາຍ ກວ່າຄວາມສ່ຽງ ແລະ ເໝາະສົມ ກັບການໃຊ້ຈ່າຍບໍ່ ?



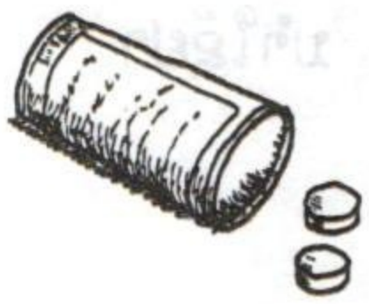
➤ *ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຈະ ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາໃຫ້ອ່ານ ເພີ່ມໃນພາກການແກ້ໄຂ ບັນຫາສຸຂະພາບ ຢູ່ໃນໜ້າ 22 ແລະ ລະບົບສາທາ ລະນະສຸກ ຢູ່ໜ້າ 37*

ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ

ໃນເວລາທີ່ທ່ານເອົາຢາໃຫ້ຄົນເຈັບໃຫ້ຄິດເຖິງຄຳແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. **ຢາບໍ່ແມ່ນອາຫານເສີມເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ.** ການບໍລິການສາທາລະນະສຸກທີ່ດີແມ່ນການ ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນທົ່ວໄປເຂົ້າໃຈສາຍເຫດຂອງການເຈັບເປັນ, ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຄວນເຮັດເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນບັນຫາການເຈັບເປັນເຫຼົ່ານັ້ນໃນອະນາຄົດ.
2. **ຢາຈະປອດໄພແລະຊ່ວຍແກ້ບັນຫາເຈັບເປັນໄດ້ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໄດ້ໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບ ການນຳໃຊ້ຢາງແຈ່ມແຈ້ງ.** (ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 540-542 ຢູ່ໃນພາກນີ້). ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ ແມ່ຍິງຜູ້ມາຮັບບໍລິການເຂົ້າໃຈຄຳແນະນຳຂອງທ່ານ.
3. **ຢາຈະຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ຖ້າທ່ານເຂົ້າໃຈຄວາມເຊື່ອ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວຂອງ ແມ່ຍິງ.** ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເຊື່ອວ່າການໃຊ້ຢາຫຼາຍໆຈະເຮັດໃຫ້ລາວ ຫາຍເຊົາໄວກວ່າເກົ່າ ລາວອາດ ຈະໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່າທີ່ທ່ານແນະນຳ ແລະ ມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ລາວ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງ ຜູ້ນັ້ນຫາກຢ້ານວ່າຢາຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ ຮ່າງກາຍຂອງ ລາວ ໆອາດຈະບໍ່ໃຊ້ຢາໝົດຕາມກຳນົດກໍ່ເປັນໄດ້. ແຕ່ຖ້າ ລາວເຂົ້າໃຈການທຳງານຂອງຢາເປັນແນວໃດ, ລາວອາດ ຈະມີຄວາມຕັ້ງໃຈທີ່ຈະໃຊ້ມັນ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
4. **ຊ່ວຍຊອກຫາຢາທີ່ມີລາຄາຖືກທີ່ສຸດ ແລະ ການປິ່ນປົວ ທີ່ດີທີ່ສຸດໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ມາຫາທ່ານ .** ຄົນສ່ວນຫຼາຍກັງວົນ ນຳລາຄາຂອງຢາ, ເພາະວ່າການຊື້ຢາອາດຈະນຳໃຊ້ ເງິນທັງໝົດທີ່ຄອບຄົວທ້ອນມາເປັນອາທິດ ຫຼື ເປັນເດືອນ.





ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ຜິດພາດ

ຢາແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ ເພື່ອຕ້ານກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ຢາເອງ ມັນກໍ່ມີອັນຕະລາຍໃນຕົວຂອງມັນ. ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງສາມາດມີຜົນ ຮ້າຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ທ່ານເສຍຊີວິດໄດ້. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງຂອງວິທີການນຳ ໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງໃນການປິ່ນປົວສຸຂະພາບແມ່ຍິງ.

- ບາງຄັ້ງຢາອົກຊີຕົກຊິນ (oxytocin) ແລະ ຢາແອກໂກເມຕຣິນ (Ergometrine) ໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ທີ່ຜິດ ພາດເຊັ່ນໃຊ້ເພື່ອເລັ່ງໃຫ້ລູກ ຫຼື ແຮ່ອອກໄວ. ການເຮັດແບບນີ້ອັນຕະລາຍຫຼາຍ ເພາະມັນອາດຈະເຮັດ ໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍເສຍຊີວິດໄດ້. ນຳໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອຢຸດເຊົາອາການເລືອດໄຫຼທີ່ເກີດຂຶ້ນຫຼັງ ຈາກເດັກຄອດອອກມາແລ້ວ,ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການອົບຮົມມາ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ. ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກແຕກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແມ່ມານເສຍຊີວິດກ່ອນຫຼຸລູກກໍ່ໄດ້.
- ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງທັງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ໜຸ່ມນ້ອຍກໍ່ໃຊ້ຢາທີ່ອັນຕະລາຍເຊັ່ນຢາອັດສະປິຣິນ (Aspirin), ຢາປົວ ໄຂ້ມາລາເລັຍ ແລະ ຢາແອກໂກເມຕຣິນ (Ergometrine) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ. ສ່ວນຫຼາຍຢາເຫຼົ່ານີ້ໃຊ້ ບໍ່ໄດ້ຜົນຈັກເທື່ອເລັຍ. ແທນທີ່ຢາຈະສະກັດກັ້ນການຖືພາ, ມັນຊ້ຳພັດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ ການເປື່ອເນົ່າແລະການເສຍຊີວິດຍ້ອນວ່າໃຊ້ຢາຫຼາຍໂພດ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຢາທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ ຫຼຸລູກຢ່າງປອດໄພ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນພາກ “ການຫຼຸລູກ” ຢູ່ໃນໜ້າ 260.
- ແມ່ຍິງບາງຄົນເສຍຊີວິດຈາກການນຳໃຊ້ຢາໂບຣໂມກຣິບຕິນ (Bromocriptine) ເພື່ອແກ້ບໍ່ໃຫ້ນົມເບັ່ງ. ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເດັດຂາດ. ນ້ຳນົມຂອງທ່ານຈະເຊົາມາເອງຫຼັງຈາກທີ່ລູກຂອງທ່ານເຊົາດູດນົມຂອງທ່ານ.
- ຢູ່ຫຼາຍໆບ່ອນແມ່ຍິງຖືກແນະນຳໃຫ້ກິນຢາລະງັບ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຢ້ານກົວ, ເພື່ອໃຫ້ນອນຫຼັບ ຫຼື ເພື່ອໃຫ້ສົດຊື່ນຂຶ້ນ. ແຕ່ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ເກີດມາຈາກບັນຫາຊີວິດ.ໂດຍທົ່ວໄປຢາເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ບັນຫາ ເຫຼົ່ານີ້ຫາຍໄປ ແລະ ອາດຈະໄດ້ນຳໃຊ້ເງິນຂອງຄອບຄົວເພື່ອຊື້ຢາເຫຼົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານມີບັນຫາທີ່ເກີດ ຂຶ້ນທຸກໆມື້, ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສາຈິດຕະແພດກ່ອນທີ່ຈະນຳໃຊ້ຢາ ເພື່ອປິ່ນປົວປະສາດ.
- ຢາດີອີແອດ (DES, Diethylstilbestrol) ແມ່ນຮໍໂມນຊະນິດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງຢູ່ທະວີບເອີຣົບ ແລະ ອາເມລິກາເໜືອນຳໃຊ້ແຕ່ປີ 1941 ຫາ 1981 ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຫຼຸລູກ. ຢາຊະນິດນີ້ບໍ່ໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ອີກແລ້ວ ເພາະວ່າມັນເຮັດໃຫ້ລູກນ້ອຍທີ່ເກີດຈາກແມ່ຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢານີ້ເວລາຖືພາເປັນພະຍາດມະເຮັ້ງເຊັ່ນ: ເດັກຍິງ ເປັນມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເດັກຜູ້ຊາຍເປັນມະເຮັ້ງຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຳ. ຢາຊະນິດນີ້ອາດຈະຍັງສືບຕໍ່ ໃຊ້ຢູ່ບ່ອນອື່ນໆຢູ່ເຊັ່ນ: ບາງພາກຂອງທະວີບອາຟຣິກກາ ແລະ ອາເມລິກາລາຕິນ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຫຼຸລູກ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີນ້ຳນົມ, ແຕ່ທ່ານຢ່າໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້.
- ທ່ານໝໍບາງຄົນໄດ້ນຳໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນທົດແທນ (hormone replacement therapy) ເພື່ອປິ່ນປົວບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາໝົດປະຈຳເດືອນ. ບາງຄັ້ງຢາເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຊ່ວຍໄດ້. ແຕ່ແມ່ຍິງສ່ວນ ຫຼາຍກໍ່ສາມາດໝົດປະຈຳເດືອນຢ່າງປົກກະຕິ ແລະ ແຂງແຮງໄດ້ໂດຍທີ່ບໍ່ກິນຢາເລັຍ.
- ການຊື້ຢາວິຕາມິນ ຫຼື ແຮ່ທາດມາກິນເປັນການສູນເສຍເງິນລ້ຳໆ, ນອກຈາກວ່າທ່ານມີອາການເຈັບເປັນ ທີ່ຕ້ອງການໃຊ້ຢານັ້ນຢ່າງແທ້ຈິງ. ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງມີລາຄາຖືກທັງເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍສຳ ລັບໝົດທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີເລືອດຈາງ (ຂາດເລືອດ) ແລະ ຜູ້ທີ່ຖືພາຄວນ ຈະກິນຢາທາດເຫຼັກ ແລະ ອາຊິດໂຟລິກ (Folic acid). ແຕ່ການສັກຢາວິຕາມິນບີ 12 (vitamin B12) ແລະ ສານສະກັດຈາກຕັບບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍປິ່ນປົວເລືອດຈາງ. ຢາເມັດທາດເຫຼັກ ແລະ ອາຫານທີ່ດີໄດ້ຮັບຜົນ ຫຼາຍກວ່າ.

ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ປອດໄພ

ເວລາໃດກໍ່ຕາມທີ່ທ່ານນຳໃຊ້ຢາໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- **ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນ.**
- **ທ່ານຄວນຈະໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳທີ່ດີຈາກບຸກຄົນທີ່ແນະນຳໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢາ ນັ້ນ ເຊັ່ນ:**
  - ປະລິມານຂອງຢາເພື່ອຈະນຳໃຊ້.
  - ຈະກິນຢານັ້ນຕອນໃດ, ກິນຈັກເທື່ອຕໍ່ມື້ ແລະ ກິນຈັກມື້.
- **ກິນຢາໃຫ້ຄົບຕາມກຳນົດ.** ຖ້າທ່ານເຊົາກິນຢາໄວກ່ອນກຳນົດ, ອາການເຈັບເປັນອາດຈະກັບຄືນມາເປັນອີກ.
- **ທ່ານຄວນຮູ້ສັນຍານເຕືອນໄພ** (ອາການຂ້າງຄຽງ) ຂອງຢາແຕ່ລະຊະນິດທີ່ເຮັດໃຫ້ ເກີດຂຶ້ນໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 544).
- **ທ່ານຄວນຮູ້ປະຕິກິລິຍາຂອງຢາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບອາຫານບາງຊະນິດ,** ແລະ ຮູ້ວ່າທ່ານຄວນກິນຢາເວລາກະເພาะເຕັມ ຫຼື ກะเพาะหว่างๆ .
- **ຈົ່ງລະວັງຖ້າຊື້ຢາທີ່ມີທາດຢາປະສົມກັນ (ທາດຢາ 2 ຊະນິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຢູ່ໃນເມັດດຽວກັນ).** ຢາປະສົມບາງຊະນິດມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍມັນມີລາຄາແພງ ແລະ ທ່ານອາດຈະເອົາຢາເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕົວຢ່າງ, ຢາຢອດຕາ ຫຼື ຢາໂປມາດໃສ່ຕາ ບາງຊະນິດປະກອບດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ ແລະ ທາດສะเตรอย (steroid). ທາດสะเตรอยสามาดเรัดให้เกิดอันตะลายได้. ຢາປະສົມອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຂ້າງຄຽງຫຼາຍຢ່າງ.
- **ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຢານັ້ນມີສະຫຼາກຕິດຢູ່:** ຖ້າວ່າຢູ່ເມັດຢາບໍ່ມີປ້າຍສะห฼ากติด ໃຫ້ທ່ານຂໍເບິ່ງແກ້ວ ຫຼື ກັບຢານັ້ນນຳຄົນຂາຍຢາ ແລะ ໃຫ້ຄົນຂາຍຢາຊຸມຊື່ຢາ ພ້ອມທັງປะลิมานยาให้ท่าน.
- **ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ກິນຢາຫຼາຍໆຊະນິດພ້ອມກັນ:** ຢາບາງຊะนิดสามาดสะกัดกั้นปะสิดทิพาบของยาชะนิดอื่น.
  ຢາບາງຊะนิดอีกถ้าใช้กับยา ชะนิดอื่น ก่สามาดเรัดให้เกิดอันตะหาได้, ทั้งๆที่บ่สามาดก่ให้เกิดได้เองตามลำพัง.



ເກັບຮັກສາຢາໄວ້ບ່ອນທີ່ເຢັນ ແລະ ແຫ້ງ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນມັນຈະເສື່ອມຄຸນນะพาบก่อนมื้หมดกำนด. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເດັກນ້ອຍບ່ສามาดย์เถิงบ่อนมักยา, ເພาะมันอาดจะเป้นอันตะลายแก่เด้กจินเถิงเสยชีวิดก่เป้นได้

ຫຼີກເວັ້ນການນຳໃຊ້ຢາທີ່ເກົ່າແກ່ເກີນໄປ

ດີທີ່ສຸດຄວນຈະໃຊ້ຢາກ່ອນມື້ໝົດກຳນົດ. ມື້ໝົດກຳນົດຈະພິມໄວ້ຢູ່ຕາມກັບຫຼືແກ້ວຢາ.ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານເຫັນຄຳວ່າ "ຄວນນຳໃຊ້ກ່ອນ ຫຼື ວັນໝົດອາຍຸ: 10/29/02 ຫຼື 29/10/02 ຫຼື ຕຸລາ.29.2002" ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າຢານັ້ນຄວນຈະນຳໃຊ້ກ່ອນ ວັນທີ 29 ເດືອນຕຸລາ ປີ 2002. ບາງຄັ້ງການໃຊ້ຢາໝົດກຳນົດກໍ່ຍັງດີກວ່າບໍ່ມີຢາໃຊ້. ແຕ່ຢ່າໃຊ້ຢາໝົດກຳນົດ ຖ້າວ່າມັນມີສະພາບດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຢາເມັດທີ່ແຕກພຸພຸ່ຍ ຫຼື ປ່ຽນສີແລ້ວ
- ຢາແຄບຊູນທີ່ຕິດກັບ ຫຼື ປ່ຽນຮູບຊົງແລ້ວ
- ນ້ຳຢາທີ່ເຄີຍໃສແຕ່ກາຍເປັນຂຸ້ນມົວ ຫຼື ມີຕະກອນລອຍຢູ່ໃນນັ້ນ
- ຢາສັກທີ່ໝົດຄຸນນະພາບ
- ຢາຢອດຕາ ທີ່ໝົດຄຸນນະພາບ
- ຢາທີ່ຕ້ອງໄດ້ປົນກັບນ້ຳ ແຕ່ຝຸ່ນຂອງມັນເບິ່ງຄືເກົ່າຫຼາຍ ຫຼື ແຫ້ງ ຫຼື ຢາບໍ່ລະລາຍ ເຖິງວ່າປົນໃສ່ກັບນ້ຳແລ້ວກໍ່ຕາມ. (ຢາເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ທັນທີຫຼັງຈາກປົນແລ້ວ)

ສິ່ງສຳຄັນ: ***ຢ່າໃຊ້ຢາດົກຊີຊີກລິນ (Doxycycline) ຫຼື ເຕຕຣາຊີກລິນ (Tetracycline) ຫຼັງຈາກມື້ໝົດກຳນົດ, ເພາະມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍ.***

ການນຳໃຊ້ຢາຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້

ຢູ່ເນື້ອໃນຂອງປຶ້ມຫົວນີ້ທີ່ຜ່ານມາທັງໝົດ, ພວກເຮົາໄດ້ສະເໜີຊື່ ແລະ ປະລິມານຂອງຢາທີ່ສາມາດປິ່ນປົວບາງບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ນຳແມ່ຍິງ. ເພື່ອຕ້ອງການຊື້ຢາ ແລະ ນຳໃຊ້ມັນຢ່າງປອດໄພ ທ່ານຕ້ອງຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອີກ:

- ຢູ່ບ່ອນທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນ, ຢາຊະນິດນັ້ນເອີ້ນວ່າແນວໃດ (ເບິ່ງຢູ່ຂ້າງລຸ່ມຕໍ່ໄປ)
- ຢານັ້ນຢູ່ໃນຮູບແບບອັນໃດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 539)
- ຄວນຈະນຳໃຊ້ຢານັ້ນໃນປະລິມານເທົ່າໃດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 540)
- ຄວນຮູ້ວ່າຢານັ້ນປອດໄພສຳລັບທ່ານບໍ່ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 543)
- ຢານັ້ນມີອາການຂ້າງຄຽງບໍ່ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 544)
- ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າທ່ານກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ກິນບໍ່ພຽງພໍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 545)
- ທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດ ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊອກຫາ ຫຼື ຊື້ໄດ້, ຫຼື ທ່ານຄວນກິນຢາຊະນິດອື່ນ ຍ້ອນວ່າທ່ານຖືພາ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂອງແມ່, ຫຼື ທ່ານມີອາການແພ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 546)



ໃຫ້ອ່ານປ້າຍສະຫຼາກເຕືອນຢ່າງລະອຽດກ່ອນທ່ານຈະໃຊ້ຢາອັນໃດກໍ່ຕາມ.

ຂໍ້ມູນຕ່າງໆສຳລັບຢາແຕ່ລະຊະນິດຖືກນຳສະເໜີຢູ່ໃນ "ໜ້າຂຽວ" ທ້າຍຂອງພາກນີ້ (ໜ້າ 553) ເນື້ອໃນສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງພາກນີ້ໄດ້ອະທິບາຍເພີ່ມກ່ຽວກັບການຊື້ ແລະ ນຳໃຊ້ຢາທັງໝົດທີ່ໄດ້ສະເໜີຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ຢ່າງປອດໄພ.

ຊື່ທາງເຄມີແລະຊື່ການຄ້າ:

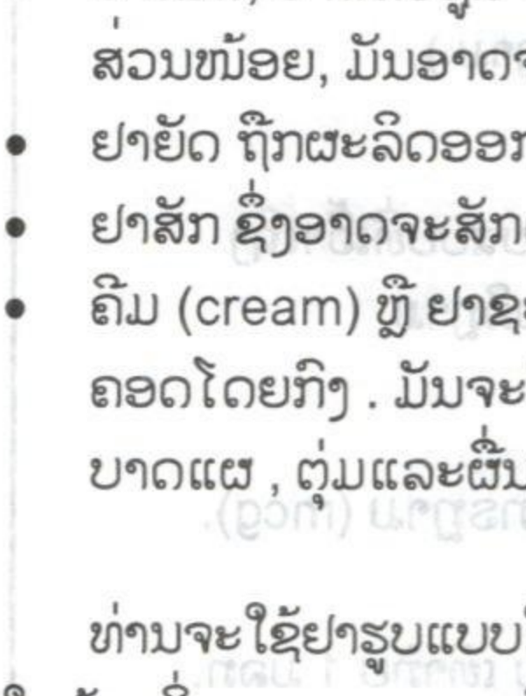
ຢາສ່ວນຫຼາຍມີສອງຊື່-ຊື່ທາງເຄມີ ຫຼື ທາງວິທະຍາສາດແລະຊື່ການຄ້າ. ຊື່ທາງເຄມີຂອງຢາແມ່ນຄືກັນຢູ່ທຸກແຫ່ງຂອງໂລກ. ຊື່ການຄ້າແມ່ນບໍລິສັດຜູ້ຜະລິດຢາເປັນຜູ້ໃສ່ຊື່. ໃນເມື່ອມີຫຼາຍໆບໍລິສັດທີ່ຜະລິດຢາ, ດັ່ງນັ້ນມັນຈຶ່ງມີຫຼາຍໆຊື່ການຄ້າ ແຕ່ຊື່ທາງເຄມີອັນດຽວ. ໃນເມື່ອຢາມີຊື່ເຄມີອັນດຽວກັນ, ຢານັ້ນແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນ.

ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້, ພວກເຮົານຳໃຊ້ຊື່ທາງເຄມີ ຫຼື ຊື່ທາງວິທະຍາສາດ. ມີຢາບາງໜວດ, ພວກເຮົາໄດ້ນຳໃຊ້ຊື່ທາງການຄ້າທີ່ນຳໃຊ້ກັນຢ່າງກວ້າງຂວາງເຊັ່ນ: ຢາຄຸມກຳເນີດເປັນຕົ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດຊອກຫາຢາທີ່ພວກເຮົາສະເໜີນັ້ນ, ໃຫ້ທ່ານທົດລອງຊື້ຢາທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໃນຫ້ອງຂອງການປິ່ນປົວດຽວກັນ.



ຖ້າວ່າຢານັ້ນມີຊື່ທາງເຄມີຄືກັນ ຢານັ້ນກໍ່ໃຊ້ໄດ້ເໝືອນກັນ. ໃຫ້ນຳໃຊ້ໃນປະລິມານດຽວກັນ.

ຕົວຢ່າງ : ອສບ ໄດ້ບອກໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢາ ຟລາຊິນ (Flagyl). ແຕ່ຮ້ານຂາຍຢາບໍ່ມີ. ໃຫ້ທ່ານຖາມຄົນຂາຍຢາ ຫຼື ອສບ ວ່າຊື່ທາງເຄມີຂອງຢາຟລາຊິນແມ່ນຫຍັງຊຶ່ງຄວນຈະແມ່ນເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) ແລະ ໃຫ້ຖາມວ່າມີຢາຊະນິດອື່ນທີ່ມີຊື່ທາງເຄມີອັນດຽວກັນນີ້ບໍ່. ຊື່ທາງການຄ້າສ່ວນຫຼາຍຈະຖືກພິມໃສ່ໃນສະຫຼາກແນະນຳທີ່ມີຢູ່ນຳກັບ ຫຼື ສິ່ງຫຸ້ມຫໍ່ຂອງຢາ. ຖ້າທ່ານຂໍ ຊື້ຢາໂດຍໃຊ້ຊື່ທາງເຄມີ , ສ່ວນຫຼາຍ ທ່ານຈະໄດ້ຊື້ຢາໃນລາຄາຖືກ.



ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງຢາ

ຢາປິ່ນປົວພະຍາດມີຫຼາຍຮູບແບບ ເຊັ່ນ:

- ຢາເມັດ, ຢາແຄບຊູນ ແລະ ເປັນນ້ຳ ສ່ວນຫຼາຍຈະໃຊ້ສຳລັບກິນ. ສ່ວນໜ້ອຍ, ມັນອາດຈະນຳໃຊ້ເຂົ້າທາງຮູທະວານ ຫຼື ທາງຊ່ອງຄອດ.
- ຢາຍັດ ຖືກຜະລິດອອກມາເພື່ອຍັດເຂົ້າທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ.
- ຢາສັກ ຊຶ່ງອາດຈະສັກເຂົ້າກ້າມ, ກ້ອງໜັງ ຫຼື ສັກເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ.
- ຄີມ (cream) ຫຼື ຢາຊະນິດຂີ້ເຜົ້າທີ່ສາມາດທາໃສ່ຜິວໜັງ ຫຼື ຊ່ອງຄອດໂດຍກົງ . ມັນຈະໃຊ້ໄດ້ຜົນຫຼາຍໃນກໍລະນີທີ່ມີອັກເສບຜິວໜັງ, ບາດແຜ , ຕຸ່ມແລະຜື່ນຄັນຕ່າງໆທີ່ເບົາບາງ.



ທ່ານຈະໃຊ້ຢາຮູບແບບໃດໃນປະລິມານເທົ່າໃດແມ່ນຂຶ້ນກັບຮູບແບບທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ພະຍາດທີ່ທ່ານກຳລັງປິ່ນປົວຢູ່.

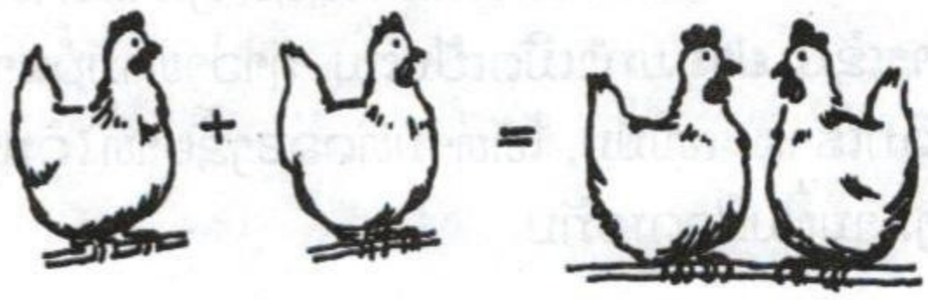
ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາ

ການວັດແທກປະລິມານຢາ:

ສ່ວນຫຼາຍຢາຕ່າງໆມັກຈະມີຮູບແບບທີ່ມີນ້ຳໜັກແລະຂະໜາດຕ່າງກັນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອ. ເພື່ອແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ໃຊ້ຢາໃນປະລິມານທີ່ຖືກຕ້ອງ, ທ່ານຄວນຈະກວດກາເບິ່ງວ່າຢານັ້ນມີນ້ຳໜັກຕົວຢາຈັກກຼາມ (g), ມິລິກຼາມ (mg), ມິໂກຣກຼາມ (mcg) ຫຼື ມີຈັກໜ່ວຍ ຢູ່ໃນແຕ່ລະເມັດ ແລະ ແຄບຊູນ. ຖ້າວ່າຢູ່ຮ້ານຂາຍຢາບໍ່ມີຢາທີ່ ມີນ້ຳໜັກຕົວຢາ ຫຼື ຂະໜາດທີ່ທ່ານຕ້ອງການ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນບາງສ່ວນຂອງເມັດຢາ ຫຼື ກິນຢາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງເມັດ ກໍ່ເປັນໄດ້

ນີ້ແມ່ນເຄື່ອງໝາຍບາງຢ່າງທີ່ຄວນຮູ້:

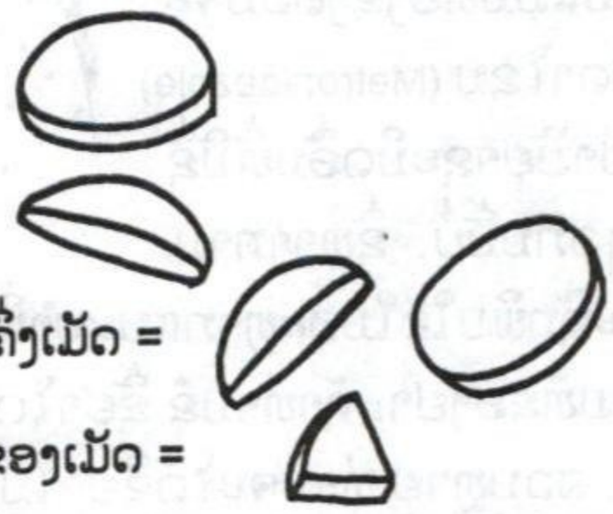
= ໝາຍຄວາມວ່າເທົ່າກັບ ຫຼື ຄືກັນ
\+ ໝາຍຄວາມວ່າສົມໃສ່ ຫຼື ເພີ່ມຕື່ມ



1 + 1 = 2
ໜຶ່ງ ສົມໃສ່ ໜຶ່ງ ເທົ່າກັບ ສອງ

ການແບ່ງສ່ວນ: ປະລິມານຢາທີ່ນຳໃຊ້ໜ້ອຍກວ່າໜຶ່ງເມັດ ບາງຄັ້ງແພດກໍ່ຂຽນເປັນເສດສ່ວນ:

1 ເມັດ = ໜຶ່ງເມັດ =
1/2 ເມັດ = ເຄິ່ງເມັດ =
1.1/2 ເມັດ = ໜຶ່ງ ແລະ ເຄິ່ງເມັດ =
1/4 ເມັດ = ໜຶ່ງສ່ວນສີ່ຂອງເມັດ =



ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າ ທ່ານໄດ້ຢາໃນປະລິມານ ທີ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນໃຫ້ທ່ານ ຖາມຜູ້ທີ່ຮູ້ໃຫ້ຊ່ວຍທ່ານ.

ຫົວໜ່ວຍວັດແທກປະລິມານຢາ

ກຼາມ ແລະ ມິນລິກຼາມ : ຢາປິ່ນປົວພະຍາດມັກຈະຖືກຊັ່ງນ້ຳໜັກເປັນກຼາມ (ກ) ຫຼື ມິນລິກຼາມ (ມລກ):

1000 ມລກ = 1 ກ (1000 ມິນລິກຼາມ ເທົ່າກັບ 1 ກຼາມ)
1 ມລກ = 0,001 ກ (ໜຶ່ງມິນລິກຼາມ ເທົ່າກັບ 1 ສ່ວນພັນຂອງກຼາມ)

ຕົວຢ່າງ:

ຢາອັດສະປິຣິນໜຶ່ງເມັດ ມີ 325 ມິນລິກຼາມ ຂອງຕົວຢາ	.325 ກ 0.325 ກ 325 ມລກ	ນີ້ແມ່ນ 3 ຮູບແບບທີ່ເວົ້າເຖິງ ຢາ 325 ມິນລິກຼາມ

ມິໂກຣກຼາມ. ມີບາງຢາທີ່ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າມິນລິກຼາມ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າມິໂກຣກຼາມ (mcg). ເຊັ່ນ ຢາຄຸມກຳເນີດ.

1 mcg = 1/1000 ມລກ (0,001 ມລກ). ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ 1000 ມິໂກຣກຼາມ ເທົ່າກັບ 1 ມລກ.

ຫົວໜ່ວຍ: ຢາບາງຊະນິດມີຫົວໜ່ວຍວັດແທກເປັນຫົວໜ່ວຍ (U) ຫຼື ຫົວໜ່ວຍສາກົນ (IU, international units).

ສຳລັບຢາຊະນິດນ້ຳ: ບາງຄັ້ງຄຳແນະນຳການນຳໃຊ້ຢານ້ຳເຊື່ອມ ຫຼື ຢາຊະນິດນ້ຳບອກໃຫ້ທ່ານໃຊ້ໃນປະລິມານສະເພາະ, ເຊັ່ນ: 10 ມິນລິລິດ (ມລ) ຫຼື 10 ເຊເຊ (cc, cubic centimeters). 1 ເຊເຊ ເທົ່າກັບ 1 ມລ. ຖ້າວ່າບໍ່ມີ ບ່ວງຕວງ ຫຼື ເຄື່ອງຢອດມາພ້ອມແກ້ວຢາ, ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ເຄື່ອງຢູ່ໃນເຮືອນກໍ່ໄດ້:

1 ບ່ວງແກງ = 15 ມລ 

1 ບ່ວງກາເຟ = 5 ມລ 

ຕົວຢ່າງ:

ຢາອາມົກຊີຊິລິນ (Amoxicillin) ມີ 2 ຂະໜາດ ຄື: 

250 ມລກ ແລະ 

500 ມລກ

ຖ້າວ່າທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນຢາອາມົກຊີຊິລິນ 500 ມລກ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເທື່ອລະ 1 ເມັດ, ແຕ່ທ່ານມີແຕ່ຂະນິດຢາເມັດ 250 ມລກ ເທົ່ານັ້ນ, ສະນັ້ນທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນ ແຕ່ລະຄັ້ງ 2 ເມັດ 

250 ມລກ + 250 ມລກ = 500

ການນຳໃຊ້ຢາອີງຕາມນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ.

ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ພວກເຮົາໄດ້ແນະນຳປະລິມານຂອງຢາສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ໃຫຍ່, ແຕ່ຢາບາງຊະນິດ ໂດຍສະເພາະຢາອັນຕະລາຍ , ຄວນຈະນຳໃຊ້ຕາມນ້ຳໜັກຂອງຄົນຜູ້ນຳໃຊ້ (ຖ້າວ່າທ່ານມີຊິ່ງຊັ່ງນ້ຳໜັກ). ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາແຊນຕາມີຊິນ (gentamicin) ແລະ ປະລິມານການນຳໃຊ້ໄດ້ຂຽນໄວ້ວ່າ 5 ມລກ/ກລ/ມື້ (5 mg/kg/day) ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າແຕ່ລະມື້ທ່ານຄວນຈະໄດ້ໃຊ້ຢາ 5 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳໜັກຂອງທ່ານ 1 ກິໂລ. ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີນ້ຳໜັກ 50 ກິໂລ, ລາວຄວນຈະໄດ້ໃຊ້ຢາແຊນຕາມີຊິນ 250 ມລກ ໃນໄລຍະ 24 ຊົ່ວໂມງ. ປະລິມານຢາ ເທົ່ານີ້ຄວນຈະແບ່ງປັນໄປຕາມກຳນົດຄັ້ງທີ່ໃຊ້ໃນມື້ນັ້ນ. ຖ້າຢາແຊນຕາມີຊິນ ຖືກນຳໃຊ້ມື້ໜຶ່ງ 3 ຄັ້ງ, ທ່ານຄວນໃຊ້ຢາມື້ເຊົ້າ 80 ມລກ, ຕອນບ່າຍ 80 ມລກ ແລະຕອນຄ່ຳ 80 ມລກ.



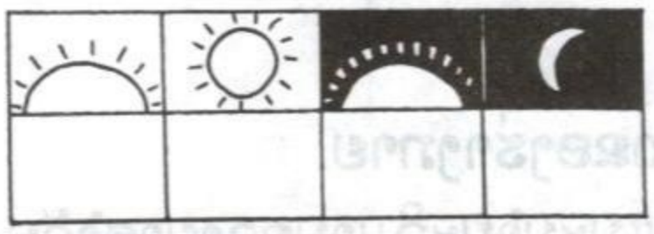
ເວລາຂອງການນຳໃຊ້ຢາ

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນຄວນໃຊ້ຢາໃຫ້ຖືກຕາມເວລາ. ຢາບາງຊະນິດຄວນຈະກິນມື້ໜຶ່ງເທື່ອດຽວ, ແຕ່ບາງຊະນິດຕ້ອງໄດ້ກິນຫຼາຍເທື່ອໃນມື້ໜຶ່ງ. ທ່ານບໍ່ ຈຳເປັນຕ້ອງມີໂມງກໍ່ໄດ້. ຖ້າວ່າຢູ່ໃນຄຳແນະນຳໄດ້ບອກວ່າໃຫ້ກິນທຸກໆ 8 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື 3 ເມັດຕໍ່ມື້ໜຶ່ງ, ໃຫ້ທ່ານກິນຕອນຕາເວັນຂຶ້ນໜຶ່ງເມັດ, ຕອນທ່ຽງໜຶ່ງເມັດ ແລະ ຕອນກາງຄືນໜຶ່ງເມັດ. ຖ້າວ່າຄຳແນະນຳໄດ້ບອກວ່າໃຫ້ກິນທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເມັດ, ໃຫ້ທ່ານກິນຕອນເຊົ້າໜຶ່ງເມັດ, ທ່ຽງໜຶ່ງເມັດ, ຕອນບ່າຍໜຶ່ງເມັດ ແລະ ຕອນຄ່ຳອີກໜຶ່ງເມັດ. ຖ້າວ່າຄຳແນະນຳໄດ້ບອກວ່າໃຫ້ກິນທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ກິນ 6 ເມັດຕໍ່ມື້ ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຄວນຈະເຮັດຄືກັນແຕ່ເພີ່ມອີກ ໜຶ່ງເມັດໃນລະຫວ່າງກາງ.

ສິ່ງສຳຄັນ:

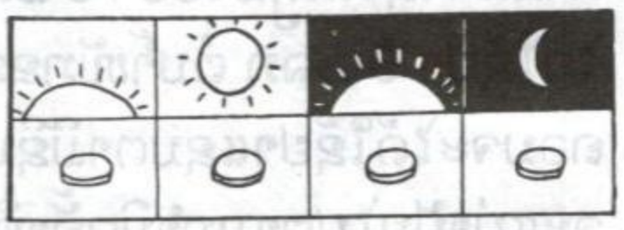
- **ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກິນຢາໃນເວລາທີ່ທ່ານຢືນ ຫຼື ນັ່ງຢູ່. ນອກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ດື່ມນ້ຳໜຶ່ງຈອກທຸກໆຄັ້ງທີ່ກິນຢາ.**
- **ຖ້າທ່ານຮາກ ແລະ ເຫັນຢາອອກມາບາງ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາອີກ.**
- **ຖ້າວ່າທ່ານຮາກພາຍໃນ 3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກກິນຢາຄຸມກຳເນີດ, ທ່ານຄວນຈະກິນຢານັ້ນເພີ່ມເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານຈະບໍ່ຖືພາ.**

ຖ້າທ່ານຊ່ວຍ ຄຳແນະນຳໃຫ້ແກ່ຄົນທີ່ອ່ານໜັງສືບໍ່ໄດ້ໃຫ້ແຕ້ມຮູບນີ້ໃຫ້.

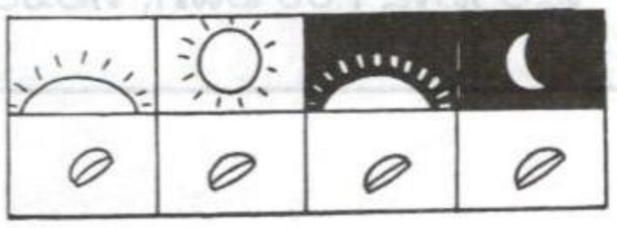


ຢູ່ຫ້ອງຫວ່າງຫາງລຸ່ມ, ໃຫ້ແຕ້ມຮູບຂະໜາດຂອງເມັດຢາ ເພື່ອກິນແຕ່ລະຄັ້ງ ພ້ອມທັງອະທິບາຍຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງ ຕົວຢ່າງ:

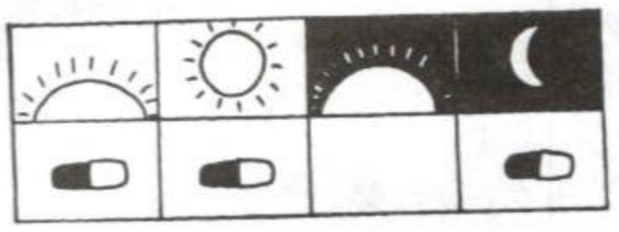
ຮູບນີ້ໝາຍຄວາມວ່າຄົນເຈັບຄວນ
ຈະກິນຢາ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອໆລະເມັດ:
1 ເມັດ ຕອນຕາເວັນຂຶ້ນ, 1 ເມັດ ຕອນທ່ຽງ,
1 ເມັດ ຕອນບ່າຍ, 1 ເມັດ ຕອນຄ່ຳ



ຮູບນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ
ເທື່ອລະເຄິ່ງເມັດ



ຮູບນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ກິນມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ
ເທື່ອລະ 1 ແຄບຊູນ



ຢາບາງຊະນິດບໍ່ເໝາະສົມສຳລັບຄົນບາງກຸ່ມ

ຢາບາງຊະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອັນຕະລາຍໃຫ້ບາງຄົນ ຫຼື ບາງໄລຍະ ຂອງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ທ່ານຄວນໃຊ້ຢາຢ່າງລະມັດລະວັງ, ໂດຍສະເພາະ ໃນກໍລະນີຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- **ທ່ານຖືພາ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.** ຢາຫຼາຍໆຊະນິດທີ່ທ່ານໃຊ້ໃນ ໄລຍະຖືພາ ແລະ ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຈະຜ່ານໄປຫາລູກຂອງທ່ານ. **ກ່ອນຈະກິນຢາຊະນິດໃດກໍ່ຕາມ, ໃຫ້ຊອກຮູ້ວ່າມັນເປັນອັນຕະລາຍ ຕໍ່ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານບໍ່.** ຢາທີ່ສະເໜີຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ທີ່ເປັນ ອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ໄດ້ມີຄຳເຕືອນໃຫ້ພ້ອມ.

  ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເຈັບເປັນ, ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນທ່ານຄວນ ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ດັ່ງນັ້ນໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢາເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດ ທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເລືອດຈາງ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຊອກໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ ເປັນອັນຕະລາຍ ແກ່ລູກຂອງທ່ານ.
- **ທ່ານເຈັບຕັບ ຫຼື ເຈັບໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຳເຮື້ອ.** ຕັບ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຂອງທ່ານມີໜ້າທີ່ກັ່ນຕອງເອົາຢາອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຖ້າວ່າ ມັນປະຕິບັດໜ້າທີ່ບໍ່ດີ, ຢາອາດຈະທ້ອນໂຮມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ແລະ ກາຍເປັນທາດເບື່ອເມົາໄດ້.
- **ຖ້າທ່ານເປັນບາດແຜຢູ່ກະເພາະ ຫຼື ທ່ານມັກແສບກະເພາະອາຫານ ເລື້ອຍໆ.** ຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນ ຢາອັດສະປິຣິນ ແລະ ຢາອິບູໂປຣແຟນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີເລືອດຕົກຢູ່ກະເພາະອາຫານ ແລະ ມີອາການເຈັບ ແສບອີກ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາທີ່ລະຄາຍເຄືອງຕໍ່ກະເພາະ ອາຫານຂອງທ່ານ, ໃຫ້ທ່ານກິນຢານັ້ນພ້ອມກັບອາຫານ.
- **ທ່ານມີອາການແພ້ຕໍ່ຢາທີ່ຈະໃຊ້.** ຖ້າທ່ານມີອາການດັ່ງລຸ່ມນີ້ ຫຼັງຈາກ ກິນຢາໃດໜຶ່ງ, ທ່ານອາດຈະມີອາການແພ້ຕໍ່ຢານັ້ນກໍ່ເປັນໄດ້:
  - ເກີດຕຸ່ມຕາມຜິວໜັງ (ຕຸ່ມເກີດຂຶ້ນມີສີແດງ ແລະ ຄັນ ແລະ ມັກຈະ ມີອາການບວມພ້ອມ)
  - ອາການບວມໃຄ່
  - ຫາຍໃຈຝືດ ຫຼື ກືນຍາກ

  ອາການແພ້ໝາຍຄວາມວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຕໍ່ຕ້ານຢາແທນທີ່ຈະໃຊ້ມັນເພື່ອ ປົວພະຍາດ. ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ການແພ້ຢາມັກຈະເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆກັບການໃຊ້ຢາ ຕ້ານເຊື້ອ ແລະ ຢາໝວດຊູນຟາ (sulfa families). ໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນນຳໃຊ້ຢາ ຊະນິດອື່ນ ທີ່ຢູ່ໃນໝວດດຽວກັນກັບຢາທີ່ທ່ານມີອາການແພ້ . ທ່ານອາດຈະແພ້ ມັນຄືກັນອີກ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 547 ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາຕ້ານ ເຊື້ອ ແລະ ໝວດໝູ່ຂອງມັນ .




ລະວັງ = ອ່ານຂໍ້ຄວາມ ແນະນຳຢ່າງລະ ມັດລະວັງຖ້າທ່ານ ຖືພາ.


ລະວັງ = ອ່ານຂໍ້ຄວາມແນະ ນຳໃຫ້ລະອຽດຖ້າ ທ່ານລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນົມແມ


= ຢ່າໃຊ້ໃນເວລາ ຖືພາ.


= ຢ່າໃຊ້ໃນເວລາ ທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່.

➤ *ຢູ່ໜ້າຂຽວ, ຢາທີ່ ເປັນອັນຕະລາຍຢູ່ໃນ ໄລຍະຖືພາ ແລະ ກຳລັງ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໄດ້ ມີເຄື່ອງໝາຍຄ້ຳງ ເທິງນັ້ນເພື່ອເຕືອນ.*



ການປິ່ນປົວອາການແພ້ ແລະ ອາການຊ້ອກຈາກ ການແພ້ຢາ.

ສິ່ງສຳຄັນ: *ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການແພ້ຢາ, ທ່ານຢ່າໃຊ້ຢານັ້ນອີກຕໍ່ໄປ. ອາການແພ້ເທື່ອຕໍ່ໄປອາດຈະຍິ່ງຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ ຫຼືອາດຈະເສຍຊີວິດໄດ້.*

ສິ່ງສຳຄັນ: *ຫຼັງຈາກທ່ານກິນຢາແລະມີຕຸ່ມອອກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ມີອາການໃຄ່ບວມຢູ່ປາກຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ ຫຼື ກິນເຂົ້າກິນນ້ຳຍາກ ໃຫ້ທ່ານໄປປິ່ນປົວນຳແພດທັນທີ.*



ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ



ອາການຂ້າງຄຽງ

ຢາສາມາດຕໍ່ຕ້ານກັບພະຍາດ ແຕ່ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນກະທົບອັນອື່ນຕໍ່ຮ່າງກາຍເກີດຂຶ້ນ. ຜົນກະທົບບາງຢ່າງມີອັນຕະລາຍໜ້ອຍແຕ່ມັນເຮັດໃຫ້ຢູ່ຍາກ. ບາງຢ່າງກໍ່ມີອັນຕະລາຍ. ຕົວຢ່າງ: ຢາເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) ເຮັດໃຫ້ປາກຂອງທ່ານກິນຫຍັງກໍ່ບໍ່ຮູ້ ລົດຊາດ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຢູ່ຍາກ ແຕ່ບໍ່ມີອັນຕະລາຍ. ມີບາງອາການທີ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ ຢາແຊມຕາມີຊິນ (gentamicin) ແລະ ຢາກາມາມີຊິນ (kanamycin) ຊຶ່ງແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອ, ສາມາດໄປ ທຳລາຍໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ການຟັງຂອງທ່ານຢ່າງຖາວອນ, ຖ້າທ່ານໃຊ້ມັນຫຼາຍເກີນໄປ.

ກ່ອນຈະນຳໃຊ້ຢາ, ໃຫ້ຊອກຮູ້ວ່າອາການຂ້າງຄຽງຂອງມັນມີຫຍັງແດ່. ເວລາທີ່ ທ່ານໃຊ້ ຢາທີ່ສະເໜີຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້, ທ່ານສາມາດຊອກຮູ້ອາການຂ້າງຄຽງຂອງມັນ ຢູ່ໃນ "ໜ້າຂຽວ".

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ບໍ່ໄດ້ຂຽນໄວ້ກ່ຽວກັບຢາທີ່ທ່ານໃຊ້, ເຊັ່ນມີອາການວິນຫົວ, ໜູອື້ ຫຼື ຫາຍໃຈຫອບ, ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການຢາ. ອາການ ເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າທ່ານກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ (ຄຳເຕືອນ)

ຢາບາງຊະນິດມີຄຳເຕືອນສະເພາະຊຶ່ງທ່ານຄວນຈະຊອກຮູ້ມັນ, ແຕ່ທ່ານຄວນປຶກສາແພດ ກ່ອນຈະໃຊ້ໃນກໍລະນີຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ທ່ານກຳລັງກິນຢາຊະນິດອື່ນຢູ່. ຢາທີ່ປອດໄພຖ້າທ່ານກິນມັນພຽງແຕ່ຢ່າງດຽວ, ແຕ່ມັນ ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບຂອງຢາຫຼຸດລົງຖ້າກິນຮ່ວມກັບຢາ ຊະນິດອື່ນ.
- ຖ້າທ່ານຈະເອົາຢາໃຫ້ເດັກກິນ. ຮ່າງກາຍຂອງເດັກນັ້ນນ້ອຍ ແລະ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການຢາໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍກວ່າ. ໃຫ້ປຶກສາກັບເພ ຊັດຊະກອນ (ແພດການຢາ) ຫຼື ແພດ ອສບ ກ່ຽວກັບປະລິມານທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເດັກ.

- **ຖ້າທ່ານເປັນຜູ້ສູງອາຍຸ.** ຜູ້ສູງອາຍຸອາດຈະຕ້ອງການໃຊ້ຢາໃນປະລິມານໜ້ອຍກວ່າ ເພາະວ່າຕົວຢາຈະຄ້າງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເພິ່ນດົນກວ່າ.
- **ຖ້າທ່ານເປັນຄົນຈ່ອຍ, ຮ່າງກາຍນ້ອຍ ຫຼື ຂາດອາຫານ.** ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການໃຊ້ຢາບາງຊະນິດ ໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍກວ່າ, ເຊັ່ນ ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ເປັນຊັກ ຫຼື ປົວພະຍາດອື່ນໆ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້

ອາຫານ ແລະ ຢາ

ທ່ານສາມາດສືບຕໍ່ກິນອາຫານທີ່ທ່ານເຄີຍກິນຢ່າງເປັນປົກກະຕິຮ່ວມກັບຢາສ່ວນຫຼາຍ. ຢາບາງຊະນິດຈະໄດ້ຮັບຜົນຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າທ່ານກິນໃນເວລາທີ່ກະເພາະອາຫານຫວ່າງ. ໃຫ້ທ່ານ ກິນຫຼັງອາຫານ 1 ຫຼື 2 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານ.

ຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ກະເພາະລະຄາຍເຄືອງຄວນຈະກິນພ້ອມກັບອາຫານ ຫຼື ທັນທີຫຼັງຈາກ ກິນອາຫານ. ຖ້າທ່ານມີອາການປວດຮາກ ຫຼື ຮາກ, ໃຫ້ທ່ານກິນຢາພ້ອມກັບອາຫານທີ່ແຫ້ງ ຊຶ່ງຫຼຸດຜ່ອນ ການປັ້ນຂອງກະເພາະເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ເຂົ້າຈີ່ ຫຼື ເຂົ້າໜົມປັດສະກິດ (Biscuit).

ກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ

ມີບາງຄົນຄິດວ່າ, ຖ້າກິນຢາຫຼາຍໆຈະສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດໄດ້ໄວກວ່າເກົ່າ, ນັ້ນແມ່ນບໍ່ຖືກຕ້ອງແລະອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍ. ຖ້າທ່ານກິນຢາຫຼາຍບາດຽວ ຫຼື ກິນເລື້ອຍເກີນໄປ ຫຼື ກິນໃນເວລາດົນນານເກີນໄປ, ຢາຊະນິດນັ້ນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ທ່ານ.







ອາການທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ:

- ປວດຮາກ (ປຸ້ນທ້ອງ)
- ຮາກ
- ເຈັບກະເພາະ
- ເຈັບຫົວ
- ວິນຫົວ
- ຫູອື້
- ຫາຍໃຈຫອບ

ແຕ່ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະແມ່ນອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາບາງຊະນິດ. ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍອາການທີ່ໄດ້ກ່າວມານັ້ນ ແລະ ມັນບໍ່ແມ່ນອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາທີ່ທ່ານໃຊ້ຢູ່, ໃຫ້ທ່ານປຶກສາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃນດ້ານການໃຊ້ຢາ.

ອາການເມົາຢາ: ກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ ເຊັ່ນ: ກິນໝົດເຄິ່ງແກ້ວອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເປື່ອຢາ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນເດັກນ້ອຍ, ທ່ານຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນຮາກອອກ ເພື່ອລະບາຍເອົາຢາອອກກ່ອນທີ່ມັນຈະໄປທຳລາຍຮ່າງກາຍຂອງລາວ.
- ເອົາຢາຊາກບົ່ງ (Activated charcoal) (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 567) ຢາຊາກບົ່ງສາມາດດູດຊັບເອົາຢາບາງຊະນິດ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ມັນເປັນທາດເປື່ອເມົາແກ່ຮ່າງກາຍ.
- ໃຫ້ໄປປິ່ນປົວນຳແພດໝໍດ່ວນ.



ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ໝວດຕ່າງໆ ຂອງຢາ

ຢາຊະນິດຕ່າງໆນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດ. ບາງຢ່າງປົວພະຍາດໂດຍກົງ ແລະ ບາງຢ່າງຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບເປັນ. ບາງຄັ້ງທ່ານກໍ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຂອງທ່ານເພາະວ່າ:

- ຢານັ້ນບໍ່ມີຢູ່ທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່
- ຢານັ້ນບໍ່ປອດໄພ ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.
- ທ່ານມີອາການແພ້ຕໍ່ຢານັ້ນ.
- ຢານັ້ນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນຢູ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພາະວ່າພະຍາດໄດ້ຕ້ານຕໍ່ຢານັ້ນແລ້ວ (ອ່ານເພີ່ມໃນຫ້ອງລຸ່ມນີ້).



ຖ້າວ່າບັນຫາທີ່ກ່າວມານັ້ນເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ທ່ານສາມາດປ່ຽນໃຊ້ຢາອື່ນແທນກໍ່ໄດ້, ແຕ່ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າມັນໃຊ້ໄດ້ຜົນ. ການປິ່ນປົວທີ່ພວກເຮົາໄດ້ແນະນຳຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້, ສ່ວນຫຼາຍພວກເຮົາກໍ່ໄດ້ສະເໜີທາງເລືອກໄວ້ແລ້ວ, ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ. ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຈະໃຊ້ຢາແນວໃດ, ທ່ານຄວນຈະປຶກສາ ອສບ ສາກ່ອນ.

ໝວດຢາຕ້ານເຊື້ອ

ຢາຕ້ານເຊື້ອແມ່ນຢາທີ່ສຳຄັນ, ຊຶ່ງໃຊ້ສຳລັບຕ້ານກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອຈຸລິນຊີ (Bacteria). ມັນບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus) ຫຼື ອາການເປັນຫວັດ. ແຕ່ຢາຕ້ານເຊື້ອທຸກໆ ຊະນິດບໍ່ສາມາດຕ້ານກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອໝົດທຸກແນວ. ຢາຕ້ານເຊື້ອໄດ້ຈັດເປັນແຕ່ລະໝວດໝູ່, ຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ມີທາດເຄມີໝວດດຽວກັນ ກໍ່ຈັດໃຫ້ຢູ່ໃນໝວດດຽວກັນ. ການທີ່ເຮົາຮູ້ໝວດໝູ່ຂອງຢາຕ້ານເຊື້ອນັ້ນເປັນສິ່ງສຳຄັນ ຍ້ອນສອງເຫດຜົນຄື:

1. ຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ຢູ່ໃນໝວດດຽວກັນມັກຈະສາມາດຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດໝວດດຽວກັນ. ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາອັນໃດອັນໜຶ່ງ ຢູ່ໃນໝວດດຽວກັນນັ້ນ.
2. ຖ້າທ່ານຫາກມີອາການແພ້ຕໍ່ຢາໃດໜຶ່ງ, ທ່ານຈະມີອາການແພ້ຢາທຸກຊະນິດທີ່ຢູ່ໃນໝວດນັ້ນຄືກັນ. ອັນນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາຈາກໝວດອື່ນແທນ.

ໝວດຢາຕ້ານເຊື້ອຕົ້ນຕໍທີ່ໃຊ້ໃນປັດຫວ່ານີ້ມີຄື:

ໝວດເປນີຊີລິນ (Penicillins): ຢາອາມົກຊີຊີລິນ (Amoxicillin), ຢາອຳປີຊີລິນ (Ampicillin), ແບນຊິນເປນີຊີລິນ (Benzyl penicillin), ດີກລົກຊາຊີລິນ (Dicloxacillin), ໂປຣກາອິນເປນີຊີລິນ (Procain penicillin) ແລະ ອື່ນໆ.

ຢາທີ່ຢູ່ໃນໝວດເປນີຊີລິນ ສ່ວນຫຼາຍສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍໆຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ມັນມີອາການຂ້າງ ຄຽງໜ້ອຍແລະໃຊ້ໄດ້ຢ່າງປອດໄພໃນເວລາຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ມັນມີຢູ່ທົ່ວໄປ, ລາຄາຖືກແລະມີທັງຮູບແບບສຳລັບສັກ ແລະ ກິນ ແຕ່ມັນເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້ຫຼາຍກວ່າຢາຊະນິດອື່ນໆ. ປັດຈຸບັນ, ມັນຖືກນຳໃຊ້ຫຼາຍເກີນໄປແລະ ບາງເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຕ້ານກັບຢາໝວດເປນີຊີລິນແລ້ວ.

ໝວດມາໂກຣລິດ (Macrolides): ຢາອາຊິດໂຕຣມີຊິນ (Azythromycin), ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ (Erythromycin) ແລະ ອື່ນໆ.

ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນແມ່ນຢາທີ່ມີມາດົນແລ້ວ, ມັກຈະຖືກນຳໃຊ້ເລື້ອຍໆແລະມີຢູ່ທົ່ວໄປ. ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດນີ້ໃຊ້ໄດ້ຜົນກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍໆຊະນິດຄືກັນກັບຢາ ເປນີຊີກລິນ ແລະ ດົກຊີຊີກລິນ. ສ່ວນຫຼາຍມັນສາມາດໃຊ້ແທນຢາໝວດຢາຕ້ານເຊື້ອດົກຊີຊີກລິນໄດ້ເປັນຢ່າງດີ, ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ມີອາການແພ້ຕໍ່ຢາເປນີຊີລິນ.

ໝວດເຕຕຣາຊີກລິນ: ຢາດົກຊີຊີກລິນ (Doxycycline), ເຕຕຣາຊີກລິນ (Tetracycline).

ທັ້ງຢາເຕຕຣາຊີກລິນ ແລະ ດົກຊີຊີກລິນ ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍໆຊະນິດທັ້ງມີ ລາຄາຖືກ ແລະ ຊອກຫາໄດ້ຢູ່ທົ່ວໄປ. ທັ້ງສອງຢານີ້ບໍ່ຄວນໃຊ້ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ, ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຫຼື ເດັກອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 8 ປີ.

ໝວດຊູນຟາ (sulfas, sulfonamides): ຢາຊູນຟາເມຕົກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole, ສ່ວນໜຶ່ງຂອງຢາໂກຕຣິມົກຊາໂຊນ), ຢາຊູນຟີຊົກຊາໂຊນ (sulfisoxazole).

ຢາຢູ່ໃນໝວດນີ້ ຕໍ່ຕ້ານກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍໆຊະນິດ ແລະມັນກໍ່ຊອກຫາໄດ້ທົ່ວໄປ ທັງມີລາຄາຖືກອີກ. ແຕ່ປັດຈຸບັນນີ້ມັນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນດີປານໃດ ເພາະວ່າບາງເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຕ້ານ ກັບມັນແລ້ວ. ມັນເຮັດໃຫ້ມີ ອາການແພ້ຫຼາຍກວ່າຢາຊະນິດອື່ນ. ມັນສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ໃນໄລຍະ ຖືພາ, ແຕ່ກ່ອນຈະເກີດລູກ ແລະເດັກອ່ອນ 2-3 ອາທິດຫຼັງຄອດຄວນຈະກິນຢາຊະນິດອື່ນໃຫ້ຢຸດ ເຊົາໃຊ້ຢາໝວດ ຊູນໂຟນາມິດ ທັນທີ ຖ້າມີອາການແພ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 551).

ໝວດອາມິໂນກລິໂກຊິດ (Aminoglycosides): ຢາແຊນຕາມີຊິນ (gentamicin) ຢາສະເຕັບໂຕ ມີຊິນ (Streptomycin) ແລະ ອື່ນໆ.

ຢາຈຳພວກນີ້ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ເປັນຢາທີ່ແຮງ, ແຕ່ຢາຢູ່ໃນໝວດນີ້ສ່ວນຫຼາຍມີອາ ການຂ້າງຄຽງທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ແຕ່ວິທີສັກເທົ່ານັ້ນ. ຄວນຈະນຳໃຊ້ຢາໝວດນີ້ ໃນກໍລະນີທີ່ຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ແລະ ບໍ່ມີຢາອື່ນທີ່ ປອດໄພກວ່າເທົ່ານັ້ນ.

ໝວດເຊຟາໂລສະປໍຣິນ (Cephalosporins): ຢາເຊຟິກຊິມ (Cefixime), ຢາແຊບຕຣິອັກໂຊນ (Ceftriaxone) ເຊຟາເລັກຊິນ (Cephalexin) ແລະ ອື່ນໆ.

ຢາໝວດນີ້ແມ່ນໝວດທີ່ໃຫຍ່ທີ່ປະກອບ ດ້ວຍຢາຊະນິດໃໝ່ທີ່ມີປະສິດທິພາບສູງຊຶ່ງສາ ມາດປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ ແລະ ທີ່ຕ້ານກັບຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດເກົ່າແລ້ວ. ສ່ວນຫຼາຍມັນແມ່ນຢາທີ່ປອດໄພ ແລະ ມີອາການຂ້າງຄຽງໜ້ອຍກວ່າໝວດເກົ່າ, ແຕ່ມັນມີລາຄາ ແພງ ແລະ ຊອກຫາໄດ້ຍາກ. ພວກມັນສາມາດນຳໃຊ້ຢ່າງປອດໄພຢູ່ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່.

ໝວດກີໂນໂລນ (Quinolones): ຢາຊີໂປຣຟລົກຊາຊິນ (Ciprofloxacin), ຢານໍຟລົກຊາຊິນ (Norfloxacin) ແລະ ອື່ນໆ.

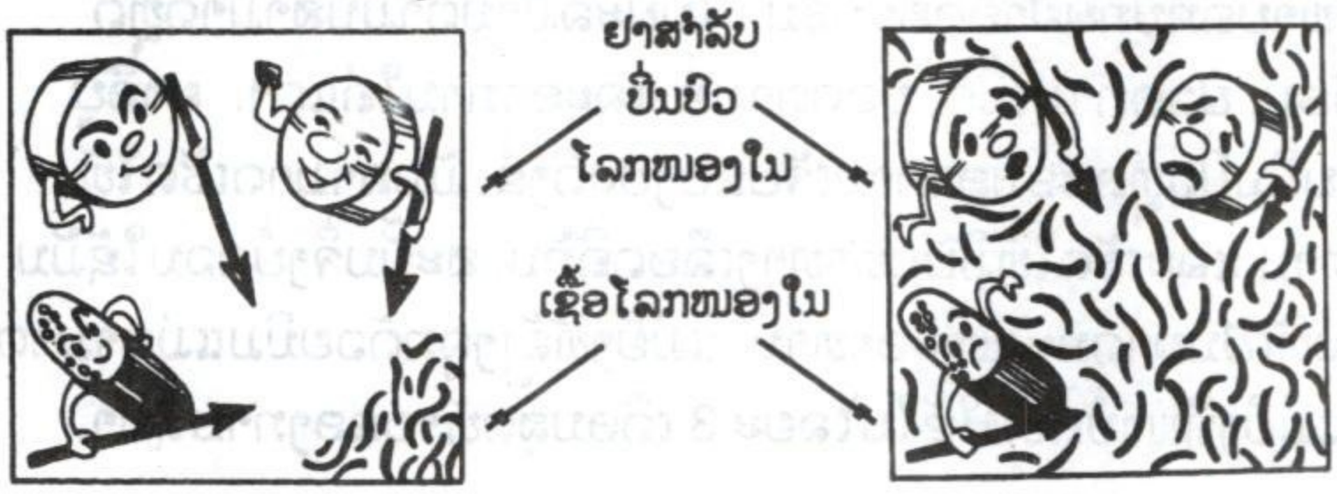
ຢາຊີໂປຣຟລົກຊາຊິນ ແລະຢານໍຟລົກຊາຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດໃໝ່ ແລະ ມີປະສິດ ທິພາບສູງ. ພວກມັນມີລາຄາແພງແລະອາດຈະຊອກຊື້ໄດ້ຍາກ. ພວກມັນບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ໃນ ໄລຍະຖືພາ, ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແລະນຳເດັກອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 16 ປີ.

ຈົ່ງນຳໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນກໍລະນີຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນ

ຢາຕ້ານເຊື້ອໜາຍໆຊະນິດ, ໂດຍສະເພາະຢາເປນີຊີລິນໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ເລື້ອຍເກີນໄປ. ທ່ານຄວນໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນກໍລະນີຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນ ເພາະວ່າ:

- ໃນເວລາທີ່ພວກມັນຂ້າເຊື້ອຊະນິດໜຶ່ງ, ພວກມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອຊະນິດອື່ນຂະຫຍາຍຕິວຈົນບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້, ໂດຍສະເພາະພວກທີ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ທີ່ບໍ່ມີຜົນຮ້າຍອັນໃດ. ໃນກໍລະນີນີ້ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນເຊັ່ນ ຖອກທ້ອງ ແລະ ຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ.
- ຢາຕ້ານເຊື້ອບາງຊະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອາການຂ້າງຄຽງແລະອາການແພ້ທີ່ຮ້າຍແຮງ.
- ການນຳໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນເວລາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ ຫຼື ໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ມັນບໍ່ສາມາດປົວໄດ້, ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດບາງຊະນິດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ຕ້ານກັບຢາໄດ້. ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ຢານັ້ນບໍ່ສາມາດປົວພະຍາດນັ້ນໄດ້ອີກແລ້ວ.

ຕົວຢ່າງ: ໃນອະດີດ, ໂລກໜອງໃນ ຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດໜຶ່ງ, ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍດ້ວຍຢາເປນີຊີລິນ. ແຕ່ວ່າຢາເປນີຊີລິນໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງຜິດພາດ ແລະ ເລື້ອຍເກີນໄປສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອໜາຍຢ່າງ, ທັງທີ່ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຮ້າຍແຮງອັນໃດ.



ປັດຈຸບັນນີ້ມີເຊື້ອໂລກໜອງໃນຊະນິດໃໝ່ທີ່ຕ້ານຕໍ່ຢາເປນີຊີລິນ ແລະ ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອື່ນ. ເຊື້ອພະຍາດຊະນິດໃໝ່ນີ້ປິ່ນປົວຍາກ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍໜາຍກວ່າ.

ຢາແກ້ປວດ

ອາການເຈັບປວດ ແມ່ນອາການໜຶ່ງຂອງການເຈັບເປັນ, ເຊັ່ນການຖືກບາດເຈັບ ຫຼື ໃນພະຍາດຊຶມເຊື້ອເປັນຕົ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນການປິ່ນປົວ ສາເຫດຂອງພະຍາດບໍ່ແມ່ນການແກ້ຄວາມເຈັບປວດເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ໃນໄລຍະປິ່ນປົວນັ້ນອາການເຈັບສາມາດຫຼຸດຜ່ອນໄດ້ດ້ວຍຢາແກ້ປວດ.ແຕ່ຢູ່ໃນບາງພະຍາດເຊັ່ນໂລກເອດ ແລະ ມະເຮັງ ອາການເຈັບປວດບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ ຫຼື ເຈັບຊຳເຮື້ອ. ໃນເວລາປິ່ນປົວການເຈັບປວດ:

- ໃຫ້ທ່ານຊອກຫາແລະປິ່ນປົວສາເຫດຂອງການເຈັບປວດ.
- ທົດລອງໃຊ້ຢາແກ້ປວດທີ່ອ່ອນໆກ່ອນ ແລະ ໃຊ້ຢາທີ່ແຮງຂຶ້ນຖ້າຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນ.
- ການປິ່ນປົວອາການເຈັບຕໍ່ເນື່ອງໃຫ້ໃຊ້ຢາຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ຢາລໍຖ້າຈົນກວ່າມີອາການເຈັບຈຶ່ງໃຊ້ຢາອີກ.
- ຄິດເຖິງວິທີການອື່ນໆເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ເຊັ່ນ ການນວດແບບຜ່ອນຄາຍ, ປັກເຂັມ ຫຼື ໃຊ້ຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ເຢັນໃສ່ບ່ອນທີ່ມີອາການເຈັບ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 480 ແລະ ໜ້າ 622).



ຢາສຳລັບປິ່ນປົວອາການເຈັບທີ່ເບົາບາງ ເຊັ່ນປວດປະຈຳເດືອນ ຫຼື ເຈັບຫົວ:
ຢາປາລາເຊຕາໂມນ (Paracetamol): ມີຢູ່ທົ່ວໄປແລະລາຄາຖືກ. ແມ່ນຢາທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດສຳລັບແມ່ມານ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ທັງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນອາການໄຂ້ນຳ. ຢ່າກິນເຫຼົ້າໃນເວລາໃຊ້ຢານີ້ ຫຼື ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເມົາຄ້າງ, ຫຼື ຢ່າໃຊ້ມັນໃນເວລາທີ່ທ່ານເຈັບຕັບ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.

ຢາອັດສະປີຣິນ (Aspirin). ມີຢູ່ທົ່ວໄປ, ລາຄາຖືກແລະໃຊ້ໄດ້ຜົນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການໄຂ້, ແກ້ປວດກ້າມເນື້ອ, ປວດຂໍ່ ແລະ ປວດປະຈຳເດືອນ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ສາມາດໃຊ້ຢາອັດສະປີຣິນໄດ້ຫຼັງຈາກເກີດລູກໄດ້ໜຶ່ງອາທິດ ແຕ່ແມ່ຍິງຖືພາຄວນໃຊ້ຢາ ປາລາເຊຕາໂມນ ແທນ. ຖ້າກິນໃນປະລິມານທີ່ຖືກຕ້ອງກໍ່ຈະປອດໄພແຕ່ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ກະເພາະລະຄາຍເຄືອງ ເພາະສະນັ້ນຜູ້ທີ່ເປັນບາດກະເພາະອາຫານ ບໍ່ຄວນກິນຢານີ້. ຢາອັດສະປີຣິນກັນບໍ່ໃຫ້ເລືອດກ້າມຕາມປົກກະຕິ, ດັ່ງນັ້ນຢາອັດສະປີຣິນ ຈຶ່ງບໍ່ຄວນໃຊ້ນຳຄົນເຈັບທີ່ຕົກເລືອດ ຫຼື ກ່ອນຜ່າຕັດ.

ຢາອິບູໂປຣແຟນ (Ibuprofen) : ມີຢູ່ທົ່ວໄປແຕ່ມີລາຄາແພງກວ່າຢາອັດສະປີຣິນ ຫຼື ຢາປາລາເຊຕາໂມນ. ມັນມີປະສິດທິພາບຄືກັນກັບຢາອັດສະປີຣິນ. ໃນປະລິມານຕ່ຳມັນສາມາດຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດປະຈຳເດືອນ, ປວດກ້າມເນື້ອ, ປວດຕາມຂໍ່ ແລະອາການໃຄ່ແດງ. ຢາອິບູໂປຣແຟນແມ່ນຢາທີ່ດີສຳລັບປິ່ນປົວຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບຂອງປະດົງຂໍ່. ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ລະຄາຍເຄືອງກະເພາະອາຫານ ແລະເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາທາງເລືອດຄືກັນ, ສະນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ຄວນໃຊ້ມັນກ່ອນຈະຜ່າຕັດ ຫຼື ນຳບຸກຄົນທີ່ເປັນບາດກະເພາະອາຫານ. ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ສາມາດໃຊ້ຢາອິບູໂປຣແຟນໄດ້ແຕ່ແມ່ຍິງຖືພາບໍ່ຄວນໃຊ້ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ.

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວອາການເຈັບປານກາງເຖິງຂັ້ນຮຸນແຮງ.
ຢາອິບູໂປຣແຟນ ໃນປະລິມານສູງສາມາດໃຊ້ໄດ້ຜົນ (800 ມລກ ກິນ 3 ຫາ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້)
ຢາໂກເດອິນ (Codeine): ແມ່ນຢາໃນໝວດທີ່ມີຫາດຢາຝິ່ນຢູ່ນຳ, ຊຶ່ງໃຊ້ໄດ້ຜົນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ຫຼັງຈາກ ຜ່າຕັດ ຫຼື ຖືກບາດເຈັບ. ການກິນຢາໂກເດອິນເປັນເວລາດົນນານອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕິດຢາໄດ້.

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວອາການເຈັບທີ່ຮຸນແຮງແລະເຈັບແບບຕໍ່ເນື່ອງ:
ຢາໂກເດອິນ ໃນປະລິມານສູງອາດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບຮຸນແຮງໄດ້.
ຢາມອກຟິນ (Morphine): ແມ່ນຢາທີ່ແຮງໃນໝວດທີ່ມີຫາດຝິ່ນຢູ່ນຳ, ຊຶ່ງໃຊ້ໄດ້ຜົນດີເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບໃນໄລຍະສຸດທ້າຍຂອງໂລກເອດແລະມະເຮັງ. ຢາມອກຟິນຊອກຫາໄດ້ຍາກນອກຈາກວ່າທ່ານນອນໂຮງໝໍ, ແຕ່ຖ້າມີ ໃບສັ່ງຢາຂອງທ່ານໝໍກໍ່ອາດຊື້ໄດ້. ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕິດໄດ້.

ຢາຫ້າມເລືອດໃນກໍລະນີຕົກເລືອດທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ ຫຼື ຫຼຸລູກ

ຢາທີ່ປະກອບດ້ວຍແອກໂກເມຕຣິນ (Ergometrine) ຫຼື ອົກຊີຕົກຊິນ (Ocytocin) ເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຮັດຕົວເຂົ້າ. ຢາຈຳພວກນີ້ມີຄວາມສຳຄັນໃນການຄວບຄຸມການຕົກເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງຫຼັງຈາກເກີດລູກ.

ຢາແອກໂກເມຕຣິນ (Ergometrine) ນຳໃຊ້ເພື່ອປ້ອງກັນ ຫຼື ຄວບຄຸມ ການ ຕົກເລືອດ ຫຼັງຈາກແຮ່ອອກມາແລ້ວ. ຢ່າສັກຢາແອກໂກເມຕຣິນ ເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ (IV). ມັນຄວນຈະສັກເຂົ້າກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່. ເດັດຂາດ ຢ່າສັກຢານີ້ກ່ອນເດັກເກີດ ຫຼື ກ່ອນແຮ່ຈະອອກ. ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ຢູ່ນຳແມ່ຍິງທີ່ມີ ຄວາມດັນເລືອດສູງ.

ຢາອົກຊີຕົກຊິນ (oxytocin) ນຳໃຊ້ເພື່ອສະກັດກັ້ນການຕົກເລືອດທີ່ຮ້າຍ ແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມາແລ້ວ. ຢາອົກຊີຕົກຊິນມີຄວາມ ຈຳເປັນໜ້ອຍທີ່ສຸດທີ່ຈະຖືກໃຊ້ກ່ອນທີ່ເດັກຈະອອກ. ໃນກໍລະນີນີ້, ຢາຈະຖືກ ນຳໃຊ້ໄດ້ແຕ່ທາງເສັ້ນເລືອດເທົ່ານັ້ນ, ຊຶ່ງຄວນຈະແມ່ນທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຜ່ານການ ອົບຮົມເປັນຜູ້ໃຊ້. ການໃຊ້ຢາອົກຊີຕົກຊິນ ເພື່ອເລັ່ງໃຫ້ການຄອດໄວຂຶ້ນ ຫຼື ເພື່ອຊວນໃຫ້ເບ່ງອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ທັງແມ່ແລະລູກນ້ອຍ.

ຢາແກ້ອາການແພ້

ຄົນຜູ້ໜຶ່ງສາມາດມີອາການແພ້ຢາ, ອາຫານ ຫຼືສິ່ງຂອງຕ່າງໆ ທີ່ລາວສຳ ຜັດ ຫຼື ສູບຫາຍໃຈເຂົ້າໄປ. ອາການແພ້ອາດຈະເປັນລັກສະນະເບົາບາງເຊັ່ນ: ມີອາການຄັນຕຸ່ມມູ່ນມ່ານ ຫຼື ຈາມ, ບາງຄັ້ງມັນອາດຈະມີລັກສະນະປານກາງ ເຖິງຮ້າຍແຮງ. ບາງອາການແພ້ມີຄວາມຮ້າຍແຮງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເປັນຊ໊ອກໄດ້. ອາການແພ້ທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ອາການຊ໊ອກອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດກໍ່ ເປັນໄດ້, ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວທັນທີ.

ຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ພວກເຮົາໄດ້ກ່າວເຖິງຢາບາງຊະນິດທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການ ແພ້, ຢາຊະນິດໃດກໍ່ຕາມທີ່ພາໃຫ້ມີອາການແພ້, ຄວນຈະຢຸດເຊົາໃຊ້ ແລະ ບໍ່ນຳ ໃຊ້ມັນອີກຕໍ່ໄປ, ເຖິງວ່າອາການແພ້ຈະມີລັກສະນະເບົາບາງກໍ່ຕາມ.

ອາການແພ້ຈະຖືກປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ 1 ຫຼື 2 ຫຼື 3 ຊະນິດ ຊຶ່ງມັນຂຶ້ນກັບ ຄວາມຮ້າຍແຮງຂອງອາການແພ້ຢານັ້ນໆ.

1. **ຢາຕ້ານທານຮິດສະຕາມີນ** (Antihistamines): ເຊັ່ນ ຢາດີເຟນິດຣາມິນ (Diphenhydramine), ຢາຮິດຣິກຊີຊິນ (Hydroxizine) ຫຼື ຢາໂປຣເມຕາຊິນ (Promethazine). ບໍ່ມີຢາຊະນິດໃດທີ່ເໝາະສົມໃຊ້ກັບແມ່ ຍິງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເລີຍ, ແຕ່ຢາໂປຣເມຕາຊິນ (Promethazine) ມີອັນຕະລາຍໜ້ອຍກວ່າໝູ່, ແຕ່ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຢາດີເຟນິດຣາມິນ ເປັນຢາທີ່ມີລາຄາຖືກແລະມີຢູ່ທົ່ວໄປ.



620
ວິທີປິ່ນປົວອາການ ແພ້ແລະຊ໊ອກ

ດັດສະນີຊື່ຂອງພະຍາດ

ດັດສະນີນີ້ແມ່ນບັນຊີລາຍຊື່ຂອງພະຍາດແລະການເຈັບເປັນທີ່ໄດ້ສະເໜີຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້, ຊຶ່ງຖືກປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ. ຊື່ພະຍາດ ຫຼື ການເຈັບເປັນເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຖືກນຳສະເໜີຕາມລຳດັບຕົວອັກສອນ ສາກົນ ຢູ່ຫ້ອງເບື້ອງຊ້າຍ, ຢູ່ຫວ່າງກາງແມ່ນບ່ໍເປີຂອງໜ້າປຶ້ມທີ່ທ່ານສາມາດອ່ານຂໍ້ມູນລະອຽດຂອງ ແຕ່ລະພະຍາດ ຫຼື ການເຈັບເປັນ. ທ່ານຄວນອ່ານຂໍ້ມູນລະອຽດຢູ່ໜ້າປຶ້ມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ກ່ອນຈະນຳໃຊ້ຢາ ປິ່ນປົວແຕ່ລະຢ່າງ. ຢູ່ຫ້ອງເບື້ອງຂວາແມ່ນລາຍການຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຫຼືການເຈັບເປັນທີ່ໄດ້ກ່າວ ໄວ້ໃນຫ້ອງເບື້ອງຊ້າຍ. ເພື່ອຊອກຮູ້ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາໃຫ້ທ່ານອ່ານເພີ່ມຂໍ້ແນະນຳ ການນຳໃຊ້ຢາແຕ່ລະຢ່າງ ຊຶ່ງເລີ່ມແຕ່ໜ້າ 562.

ລາຍຊື່ຂອງພະຍາດ	ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ	ເບິ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ	ຊື່ຢາເປັນພາສາ ສາກົນ
ປະດົງຂໍ່ , ຂໍ່ອັກເສບ.....	140.....	ອັດສະປິຣິນ, ອິບູໂປຣແຟນ.....	aspirin, Ibuprofen
ການຕົກເລືອດທາງຊ່ອງຄອດ			
ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ/ເອົາລູກອອກ.....	273-276.....	ແອກໂກເມຕຣິນ.....	ergometrine
ຫຼັງຈາກເກີດລູກ.....	97-99.....	ແອກໂກເມຕຣິນ, ອົກຊີຕົກຊິນ.....	ergometrine, Oxytocin
ໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ.....	136.....	ເມດຣົກຊີໂປຼຣແຊດສະເຕໂຣນ.....	medroxyprogesterone
ແຜຮ້ມອ່ອນ.....	293-296, 306..	ແຊບຕຣີອັກໂຊນ, ຊິໂປຣຟລົກຊາຊິນ,..... ເອຣິດໂຕຣມັຍຊິນ,ເຕຕຣາຊີຄລິນ, ໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ	ceftriaxone, ciprofloxacine, erythromycin, tehacyclin co-trimoxazole
ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອກລາມີເດຍ.....	288-292, 304-305...	ໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ, ດົກຊີຊົກລິນ,..... ເອຣິດໂຕຣມັຍຊິນ, ເຕຕຣາຊົກລິນ	co-trimoxazole, doxycyclin erythromycin, tetracycline
ໄອ.....	335-336.....	ໂກເດອິນ.....	codeine
ຖອກທ້ອງ (ຖ່າຍເປັນນ້ຳ).....	392-332.....	ໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ, ເມໂຕຣນິດາໂຊນ,..... ນໍຟລົກຊາຊິນ	co-trimoxazole, metronidazole, norfloxacin
ການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ.....	241-243.....	ຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະລິມານຕ່ຳ..... (ກຸ່ມ 2 ແລະ 3)	low-dose birth control pill Groups 2 and 3)
ໄຂ້.....	328-329.....	ອັດສະປິຣິນ, ປາຣາເຊຕາໂມນ,..... ອິບູໂປຣແຟນ	aspirin, paracetamol, Ibuprofen
ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ/ເອົາລູກອອກ.....	278-279, 593..	ອາມົກຊີຊິລິນ, ດົກຊີຊົກລິນ,..... ເມໂຕຣນິດາໂຊນ	amoxicillin, doxycycline, metronidazole
ຫຼັງຈາກເກີດລູກ.....	102-103.....	ອາມົກຊີຊິລິນ, ເມໂຕຣນິດາໂຊນ..... ໂປຣກາອິນ ເປນີຊີລິນ, ກລໍແຣມເຟນີໂກນ	amoxicillin, metronidazole, procaine penicillin, chloramphenicol
ໃນໄລຍະເກີດລູກ.....	91.....	ອຳປີຊີລິນ, ໂປຣກາອິນ ເປນີຊີລິນ.....	Ampicillin, procaine penicillin
ອາການຊັກໃນໄລຍະຖືພາ.....	92.....	ດີອາເຊປຳ, ມາເຍຊຽມຊູນຟາດ.....	diazepam, magnesium sulfate
ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ			
ຢູ່ປາກ (ເປັນກ້ອນ).....	338.....	ແຊນຊຸ່ນວີໄອເລ, ເກໂຕໂກນາໂຊນ,..... ນິດສະຕາຕິນ	Gentian Violet, ketoconazole nystatin
ຢູ່ຜິວໜັງ.....	332.....	ແຊນຊຸ່ນວີໄອເລ, ເກໂຕໂກນາໂຊນ,..... ນິດສະຕາຕິນ	Gentian Violet, ketoconazole nystatin
ຢູ່ຊ່ອງຄອດ.....	288-292, 304-305...	ແຊນຊຸ່ນວີໄອເລ, ໂກລຕຣິມາ ໂຊນ, ... ມີໂກນາໂຊນ, ນິດສະຕາ ຕິນ, ເກໂຕໂກນາໂຊນ, ນ້ຳສົ້ມ	Gentian Violet, clotrimazole, miconazole, nystatin, ketoconazole, vinegar
ໂລກໜອງໃນ.....	293-296.....	ເຊຟິກຊິມ, ແຊບຕຣີອັກໂຊນ, ... ຊິໂປຣຟລົກຊາຊິນ, ໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ, ດົກຊີຊົກລິນ, ການາມັຍຊິນ, ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, ນໍຟລົກຊາຊິນ	cefixime, ceftriaxone, ciprofloxacin, co-trimazole, doxycycline, kanamycin, metronidazole, norfloxacin

ລາຍຊື່ຂອງພະຍາດ	ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ	ເບິ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ	ຊື່ຢາເປັນພາສາ ສາກົນ
ຕຸ່ມຕາມເຕັ້ນ	334	ອາຊີໂກລເວຍ, ແຊນຊຽນວີໂອເລ	acyclovir, Gentian Violet
ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ (ປ້ອງກັນ)	271, 529	ອາມົກຊີຊີລິນ, ດົກຊີຊີກລິນ	amoxicillin, doxycycline
ໃນກໍລະນີຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ	529	ອາມົກຊີຊີລິນ, ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ສັກຢາກັນບາດທະຍັກ	amoxicillin, erythromycin, tetanus vaccine
ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ (ປິ່ນປົວ)			
ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ ຫຼື ເອົາລູກອອກ.	278-280	ອາມົກຊີຊີລິນ, ແບນຊິນເປນີຊີລິນ ..... ກລໍແຣມເຟນີ ໂກນ, ດົກຊີຊີກລິນ, ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ແຊນຕາມີຊິນ, ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, ສັກຢາກັນ ບາດທະຍັກ	amoxicillin, benzyl penicillin, chloramphenicol, doxycyclin erythromycin, gentamycin, metronidazole, tetanus vaccine
ອັກເສບພິກຢ່ຽວ	415	ອາມົກຊີຊີລິນ, ໂກ-ຕຣີມົກຊາໂຊນ	amoxicillin, co-trimoxazole
ເຕົ້ານົມອັກເສບ	122-123	ດົກລົກຊາຊີລິນ, ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ	dicloxacillin, erythromycin
ອັກເສບຫຼັງຈາກເກີດລູກ	102-103, 529..	ອາມົກຊີຊີລິນ, ກລໍແຣມເຟນີໂກ, ... ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ເມໂຕຣນິດາ ໂຊນ, ເປນີຊີລິນ, ເປນີຊີລິນ ໂປຣກາອິນ	amoxicillin, chloramphenicol erythromycin, metronidazole, penicillin, penicillin procain
ອັກເສບຫຼັງຈາກຕັດອະໄວ ຍະວະເພດ	524-525	ດົກລົກຊາຊີລິນ, ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ ..... ສັກຢາກັນບາດທະຍັກ	dicloxacillin, erythromycin, tetanus vaccine
ອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງ	415	ອາມົກຊີຊີລິນ, ໂກ-ຕຣີມົກຊາໂຊນ, ອຳປີຊີລິນ, ແຊນຕາມີຊິນ	amoxicillin, co-trimoxazole, ampicillin, gentamycin
ອາການຄັນ			
ອາການຄັນອະໄວຍະວະເພດ..	.....	(ເບິ່ງພາກລຶ່ງຂວາ)	
ຄັນຜິວໜັງ	333	ດິເຟນິດຣາມິນ, ຮີດໂດຣກອກຕິ ໂຊນ, ... ຮີດຣົກຊີຊິນ	diphenhydramine, hydrocortisone, hydroxyzine
ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ	334	ໂປຣເມຕາຊິນ	promethazine
ບິວລະບັດຕາເດັກເກີດໃໝ່	88	ຢາຢອດຕາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ... ຢາຢອດຕາເຕຕຣາຊີກລິນ, ຢາຢອດຕາກລໍແຣມເຟນີໂກນ	erythromycin eye ointment, tetracycline eye ointment, chloramphenicol eye ointment
ອາການເຈັບ			
ເຈັບໜ້ອຍເຖິງປານກາງ	549-550	ອັດສະປີຣິນ, ປາຣາເຊຕາໂມນ, ... ອິບູໂປຣແຟນ	aspirin, paracetamol, ibuprofen
ເຈັບແຮງ	550	ໂກເດອິນ	codeine
ອັກເສບຝີ່ງທ້ອງນ້ອຍ (PID)	298-299, 306..	ດົກຊີຊີກລິນ, ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, ... ນໍຟລົກຊາຊິນ	doxycycline, metronidazole norfloxacin
ອັກເສບປອດທີ່ເກີດນຳຄົນເປັນ			
ໂລກເອດ	337	ໂກ-ຕຣີມົກຊາໂຊນ	co-trimoxazole
ຕຸ່ມເປື່ອຍ ທີ່ຊຶມເຊື້ອ	341	ດົກລົກຊາຊີລິນ, ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ ..... ເປນີຊີລິນ,ໂປຕັດຊອມ ແປກມ້ງການັດ	dicloxacillin, erythromycin penicillin, potassium permanganate
ຕຸ່ມເປື່ອຍຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ	293-296, 305..	ແບນຊາຕິນ ເປນີຊີລິນ, ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ..	benzathine penicillin, erythromycin
ຊິຟີລິດ	293-295, 305..	ແບນຊາຕິນ ເປນີຊີລິນ, ດົກຊີຊີກລິນ, ... ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ເຕຕຣາຊີກລິນ	benzathine penicillin, doxycycline, erythromycin, tetracyclin

ລາຍຊື່ຂອງພະຍາດ	ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ	ເບິ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ	ຊື່ຢາເປັນພາສາ ສາກົນ
ພະຍາດບາດທະຍັກທີ່ເກີດນຳ ເດັກອ່ອນ.....	101.....	ແບນຊິນ ເປນີຊີລິນ.....	benzyl, penicillin
ມານເປັນພິດ/ເປັນຊັກ.....	92.....	ມາເຍຊອມຊູນຟາດ, ດີອາເຊປຳ.....	magnesium sulfate, diazepam
ຕຣີໂກໂມນັດ.....	288-292, 304..	ເມໂຕຣນິດາໂຊນ.....	metronidazole
ລົງຂາວ(ມີນຳ້ໄຫຼອອກຊ່ອງຄອດ) ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຕິດ ຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ).....	ເບິ່ງພາກ 16 288-292, 304..	ໂກ-ຕຣີມົກຊາໂຊນ, ດົກຊີຊີກລິນ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ	co-trimoxazole, doxycycline, metronidazole
ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ ພຕພ.....	288-292, 304..	ໂກລຕຣີມາໂຊນ, ແຊນຊຽນວິໂອເລ, ... ເມໂຕຣນິດາໂຊນ	clotrimazole, Gentiane Violet, metronidazole
ຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.....	292.....	ໂປໂດຟິນລິນ, ... ຕຣີໂກລໂຣອາເຊ ຕິກອາຊິດ	podophyllin, trichloroacetic acid
ອັກເສບມົດລູກ.....	103, 288-292, 298-299, 304..	ອາມົກຊີຊີລິນ, ກລໍແຣມເຟນີໂກນ, ດົກຊີຊີກລິນ, ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, ນໍຟລົກຊາຊິນ, ເປນີຊີລິນ, ໂປຣກາອິນ ເປນີຊີລິນ	amoxicillin, chloramphenicol doxycycline, metronidazole, norfloxacin, penicillin, procaine, penicillin
ອັກເສບດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ	124, 288-292, 304, 332.....	ແຊນຊຽນວິໂອເລ, ໂກລຕຣີມາໂຊນ, ... ມີໂກນາໂຊນ, ນິດສະຕາຕິນ, ນຳ້ສົ້ມ, ເກໂຕໂກນາໂຊນ	Gentiane Violet, clotrimazole, miconazole, nystatin, vinegar, ketoconazole

ບັນຊີຢາປິ່ນປົວ

ດັດສະນີຢາປິ່ນປົວແມ່ນບັນຊີຢາ ຊຶ່ງມີສອງຊື່ຄືທາງການຄ້າແລະຊື່ທາງເຄມີ .ທ່ານສາມາດເບິ່ງ ຊື່ຢາ ແລະ ນຳ້ເບີໜ້າປື້ມທີ່ທ່ານສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບຢາຢູ່ໜ້າຂຽວ. ຊື່ການຄ້າຈະສະ ເໜີເປັນຕົວເນີ້ງ ຄືດັ່ງນີ້:
ອາມົກຊິນ. ຊື່ທາງເຄມີຈະສະເໜີຢູ່ຂ້າງໆຂອງຊື່ທາງການຄ້າ.

A

acetaminophen,
ເບິ່ງ paracetamol.....562
ອາເຊຕາມີໂນເເຟນ
ເບິ່ງ ປາຣາເຊຕາໂມນ
acetylsalicylic acid ເບິ່ງ Aspirin...564
ອາເຊຕີນຊາລີຊີລິກ ອາຊິດ,
ເບິ່ງ ແອັດສະປີຣິນ
Achromycin tetracycline.....589
ອາໂກຣມີຊິນເຕຕຣາຊີລິນ
Actiprofen ibuprofen.....577
ອັກຕີໂປຣເເຟນ
ອີບູໂປຣເເຟນ
Activated Carbon.....567
ອັກຕີເວຕິດກາກບອນ
activated Charcoal.....567
ອັກຕີເວຕິດ ຊາກໂຄນ
activated Charcoal.....567
ອັກຕີເວຕິດ ຊາກໂຄນ
acyclovir.....562
ອາຊີໂກລເວຍ
adrenaline ເບິ່ງ epinephrine.....562
ອາເດຼນາລິນ,
ເບິ່ງ ອີປີເນຟຣິນ
Adrenalin epinephrine.....562
ອາເດຼ-ນາລິນ ອີປີເນຟຣິນ
Advil Ibuprofen.....577
ແອັດວີວອີບູໂປຣເເຟນ
Amcil ampicillin.....563
ແອມຊິນ ອຳປີຊີລິນ
Amen medroxyprogesterone.....579
ອາເມັນ ເມດຣອກຊີ
ໂປຣເເຊດສະເຕໂຣນ
amoxicillin.....562
ອາມົກຊີຊີລິນ
amoxicillin with clavulanate
potassium.....563
ອາມົກຊີຊີລິນ ທີ່ມີ
ກຣາວູລາເນັດໂປຕາດຊອມ
Amoxifar amoxicillin.....562
ອາມົກຊີຟາ ອາມົກຊີຊີລິນ
Amoxil amoxicillin.....562
ອາມົກຊິນ ອາມົກຊີຊີລິນ
ampicillin.....563
ອຳປີຊີລິນ

Ampicin ampicillin..... 563
ອຳປີຊິນ ອຳປີຊີລິນ
Anurhage ergometrine maleate..... 573
ອານູຣາຊ ເອກໂກເມຕຶນ ມາເລອັດ
Anxionil diazepam..... 570
ອ້ຽຊີໂອນິນ ດີອາເຊປຳ
APAP paracetamol..... 562
ASA aspirin 564
ເອປີເອປີ ປາຣາເຊຕາໂມນ ອາຊາ ອາຊປີຣິນ ອາຊປີຣິນ
Atarax hydroxyzine..... 579
ອາຕາແຣັກ ຮີດຣິກຊີຊິນ
Augmentin amoxicillin with clavulanate potassium.....563
ອ້ອກເມັນຕິນອາມອກຊີລິນ ແລະ ກະລາວູລາເນັດ ໂປຕາດຊຽມ
Azidothymidine AZT..... 564
ອາຊີໂດຕີມີດີນ ອາແຊັດທີ
azithromycin..... 564
ອາຊີໂຕຣມີຊິນ
AzoGantanol co-trimoxazole.... 569
ອາໂຊກັນຕາໂນນ ໂກ-ຕຣິມອກຊາໂຊນ
AZT..... 564
ອາແຊັດທີ

B

Bactiderm gentamicin..... 574
ບັກຕິເດີ້ມ ແຊນຕາມີຊິນ
Bactrim co-trimoxazole..... 569
ບັກຕຣິມ ໂກ-ຕຣິມອກຊາໂຊນ
Bectivo diphenhydramine..... 571
ເບັກຕີໂວດີເຟນີດຣາມີນ
Benadryl diphenhydramine..... 571
ເບນາດຼີນ ດີເຟນີດຣາມີນ
Benemid probenecid..... 585
ເບນີມິດໂປຣເບເນຊິດ
benzathine penicillin..... 565
ເບັນຊາຕີນ ເປນີຊີລິນ
benzylpenicillin 565
Benzylpenicillin procain procain penicillin..... 586
ເບນຊິນເປນີຊີລິນ, ເພັນນີຊີລິນ ໂປຣກາອິນ, ໂປຣກາອິນ ເພັນນີຊີລິນ
Bervinor birth control pill..... 592
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ເບີນີເວີ
Betapen VK penicillin..... 584
ເບຕາແປນ ເວກາ ເປນີຊີລິນ
bichloroacetic acid, see Trichloroacetic acid..... 590
ບີໄຄຣໂລອາເຊຕິກ ອາຊິດ ເບິ່ງ ຕຣີໄຄຣໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ
Bicillin L-A benzathine penicillin..... 565
ບີຊີລິນ ແອລ-ອາ ເບນຊາຕີນ ເປນີຊີລິນ
Bicillin C-R procaine penicillin..... 586
ບີຊີລິນ ເຊ-ອາຣ ໂປຣກາອິນ ເພັນນີຊີລິນ
Biocolyn doxycycline..... 572
ບີໄອໂຄລິນ ດັອກຊີຊັກລິນ
birth control pill..... 591-594
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ
Bisonid isoniazid..... 577
ບີໄຊນິດ ອີໄຊນິອາຊິດ
Brevicon 1+35 birth control pill..... 591
ເບຼວີໂຄນ 1+ 35 ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ
Brevicon birth control pill..... 591
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ເບຼວີໂຄນ

C

Calmpose diazepam..... 570
ການໂພດສ ດີອາເຊປຳ
Canesten clotrimazole..... 568
ຄາເນັດສເທັນໂຄຣ ຕຣິມາໂຊນ
cefixime..... 565
ເຊຟິກຊິມ
ceftriaxone..... 566
ແຊບຕຣີອັກໂຊນ
Celinex benzylpenicilln..... 565
ເຊລີເນັກ ເບັນຊິນເປນີຊີລິນ
cephalexin..... 566
ເຊຟາເລັກຊິນ
Ceporex cephalexin..... 566
ເຊໂປເຣັກ ເຊຟາເລັກຊິນ
Charcoal, ເບິ່ງ activated charcoal..... 567
ຊາກໂຄນ, ເບິ່ງ ອັກຕິເວັດ ຊາກໂຄນ
chloramphenicol..... 567
ກລໍແຣມຟີນີໂຄນ
Chloromycetin ກລໍໂຣມີເຊຕິນ chloramphenicol..... 567
ໂຄຣແຣມຟີນີໂຄນ
Ciloxan ciprofloxacin..... 568
ຊີລັກແຊນ ຊີໂປຣຟລັກຊາຊິນ
Cipro ciprofloxacin..... 568
ຊີໂປຣ ຊີໂປຣຟລັກຊາຊິນ
Ciprobay ciprofloxacin..... 568
ຊີໂປຣເບ ຊີໂປຣຟລັກຊາຊິນ
ciprofloxacin..... 568
ຊີໂປຣຟລັກຊາຊິນ
clotrimazole..... 568
ໂກລຕຣິມາໂຊນ
codeine..... 569
ໂກເດອິນ
Condylox podophyllin..... 585
ຄອນດີລອກ ໂປໂດຟີລິນ
Coptin co-trimoxazole..... 569
ກອບຕິນ ໂກ-ຕຣິມອກຊາໂຊນ
cortisol, see hydrocortisone..... 576
ກອກຕີໂຊນ, ເບິ່ງ ຮີໄດຣກອກຕີໂຊນ
co-trimoxazole..... 569
ໂກ-ຕຣິມອກຊາໂຊນ
Crystal Violet Gentian Violet.... 575
ກຣິດຕານ ວີໄອເລ ຊ້ຽງຕຽນວີໄອເລ
Crysticillin procaine penicillin.... 568
ກຣິສຕິຊີລິນ ໂປຣກາອິນ ເປນີຊີລິນ
Curretab ເກຍຣີແທັບ medroxyprogesterone..... 579
ເມດຣອກຊີໂປຣເກດ ສະເຕີໂຣນ
Cyclofem birth control injection..... 594
ຊີໂກລເຟມ , ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ
Cycrin medroxyprogesterone.... 579
ຊິກຣິນ ເມ ດຣິກຊີ ໂປຼເຊັດສະເຕໂຣນ
Cytotec misoprostol..... 581
ຊີໂຕເຕັກ ມີໂຊໂປຣຕອນ

D

Daktarin miconazole..... 580
ดากตาธิน มิโคนาโซน
Decadron dexamethasone..... 570
ดิคาดรอน เดซาเมตาโซน
Decilone dexamethasone..... 570
เดซิโลน เดซาเมตาโซน
Delfen spermicide..... 595
เดลเฟ็น สะเปิมมิซิด
Depo Provera (DMPA) birth control injection..... 579
ดีโป โปรธวิลา (เด แอม เป อา) ยาสักคุมกำเนิด
Depo provera
เดโป โปรธวิลา medroxyprogesterone..... 579
เมถิกซีโปรธเซด สะเตโธน
Dermodex nystatin..... 583
แดกโมเด้ก นิดสะตาติ
dexamethasone..... 570
เด้กซาเมตาโซน
diazepam..... 570
ดิอาเซปำ
dicloxacillin..... 571
ดิกลิกซาซิลิน
diphenhydramine..... 571
ดิเฟนิดธามิน
Doryx doxycycline..... 572
โดธิก ดิซีซิลิน
doxycycline..... 572
ดิกซีซิกะลิน
Duracillin AS
ดูธาซิธิน อาแอส Procaine penicillin..... 586
โปรธาอิน เปนิซิลิน

E

Eczacort hydrocortisone..... 576
เอ้กซาก็อด ธีโดรธกอตติโซน
E.E.S erythromycin..... 573
เอ.เอ.แอส เอธิดโตธมิซิน
E-Mycin erythromycin..... 573
เอ-มิซิน เอธิโตธมิซิน
Emko spermicide..... 595
เอ้มโก สะเปิมมิซิด
Engerix-B hepatitis B vaccine.. 575
เอ้นเจิธิก-เบ เธ้บปาติติส-เบ (ยากัน)
epinephrine..... 562
เอปิเนฟธิน
ergometrine maleate..... 573
เอกโกเมตู้นมาเลอาด
Ergonovine
แอกโกโนอิน ergometrine maleate.....573
เอ้โกเมตธิน มาเลอาด
Ergotrate
เอกโกตธ้ด ergometrine maleate..... 573
เอ้โกเมตธิน มาเลอาด
Ery-max erythromycin..... 573
เอธิ-แม้ก เอธิดโตธมิซิน
erythromycin..... 573
เอธิดโตธมิซิน
estrogen..... 574
เอ้ดสะโตธเจน
ethambutol..... 574
อตำบูยโตน
ethinyl estradiol, see estrogen.. 574
เอติมิน เอ้ดสะตาดิไอล, เบิ่ง เอ้ดสะโตเจ้น
Ethril erythromycin..... 573
เอตธิน เอธิโตธมิซิน
Eugynon birth control pill..... 591
เอ้ยิ้นอน (ยาคุมกำเนิด)

F

Femenal birth control pill..... 591
เฟมิ้นอล (ยาคุมกำเนิด)
Femulen birth control pill..... 591
เฟมูเล้น (ยาคุมกำเนิด)
Flagyl metronidazole..... 580
ฟลาซิล เมโตธนิดาโซน
Fungistin clotrimazole..... 568
ฟั้งจิดสะติน โกลตธิมอกซาโซน
Fungtopic miconazole..... 580
ฟังโตปิก มิโคนาโซน
Furadantin nitrofurantion..... 582
ฟูธาด้งติน นิโตธฟูธ้งโตอิน.

G

Gantanol co-trimoxazole..... 569
กังตาโนน โก-ตธิมิกซาโซน
Gantrisin sulfisoxazole..... 588
กันงตธิซิน ซุนฟิซิกซาโซน
Garamycin gentamicin..... 574
ภาธามิซิน เจ้นตามิซิน
Genpril ibuprofen..... 577
เจ้นปธิน อิบูโปรธเฟ็น
gentamicin..... 574
เจ้นตามิซิน
Gentian Violet..... 575
เจ้นจุ่น วีโอเล
Gyne-lotrimin clotrimazole..... 568
ยิน- โลตธิมิน โกลตธิมาโซน

H

hepatitis B vaccine..... 575
ยากันเธปาติติส เบ
Hi-Do-Pen benzylpenicillin..... 565
ฮิ-โด-เฟน เบ้นซินเพ็นนิซิลิน
Himox amoxcillin..... 562
ฮิมอก อามิกซิลิน
Hycotil hydrocortisone..... 576
ฮีโกติน ฮีโดรกอกติโซน
hydrocortisone..... 576
ฮีโดรกอกติโซน
hydroxyzine..... 576
ฮีโดรซีซิน

I

ibuprofen..... 577
อิบูโปรธเฟน
Ilosone erythromycin..... 573
อิโลโซน เอธิโตธมิซิน
Ilotycin erythromycin..... 573
อิโลติซิน เอธิโตธมิซิน
INH isoniazid..... 577
อิแอนธาซ อีโซนิอาซิด
Inflam dexamethasone..... 570
อินฟลาม เด้กซาเมตาโซน
Interbutol ethambutol..... 574
อินเติบูยโตน เอตำบูยโตน
Isoniazdum isoniazid..... 577
อีโซนิอาซะดาม อีโซนิอาซิด
isoniazid..... 577
อีโซนิอาซิด
isonicotinic acid hydrazide
อีโซนิโกตินิก อาซิด ธิดธาซิด
isoniazid..... 577
อีโซไนซิด
Isopas pyrazinamide..... 587
อีโซปาส ปิธาซินามิด
Iterax hydroxyzine..... 576
อิเติแธก ฮีโดรซีซิน

K

kanamycin..... 578
ການາມີຊິນ
Kantrex Kanamycin..... 578
ການເຕຣັກ ການາມີຊິນ
Keflex cephalexin..... 566
ເກີຟເລັກ ເຊຟາເລັກຊິນ
Keftab cephalexin..... 566
ເກັບແທັບ ເຊຟາເລັກຊິນ
Kemicetine chloramphenicol... 567
ເກມີຊີຕິນ ກລໍແຣມເຟນີໂຄນ
Ketaconazole..... 578
ເກຕາໂຄນາໂຊນ

L

Lempko spermicide..... 595
ເລັມໂກ ສະເປກມີຊິດ
Lexinor norfloxacin..... 582
ເລັກຊິນໍ ນໍຟລັກຊາຊິນ
Liquid Antidote
ລິຄວິດ ອັງຕິດິດ
activated charcoal..... 567
ແອກຕິເວັດ ຊາກໂຄນ
Lo-Femenal birth control pill..... 591
ໂລ-ເຟມີໂນນ
(ຢາຄຸມກຳເນີດ)
Lo-Ovral birth control pill..... 591
ໂລ-ໂອວຣານ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)
Loestrin 1/20
ໂລເອສຕຣິນ 1/20
birth control pill..... 591
ຢາຄຸມກຳເນີດ
Logynon birth control pill.....59
ໂລຈີນອລ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)

M

Macrobid nitrofurantoin.....582
ມາໂຄຣບິດ ນີໂຕຣຟູຣັງໂຕອິນ
Macrodantin nitrofurantoin..... 582
ມາໂຄຣແດນຕິນ
ນີໂຕຣຟູຣັງໂຕອິນ
magnesium sulfate..... 579
ແມັກນີຊຽມ ຊຸນຟາດ
Marax hydroxyzine..... 576
ມາແຣກ ຮີ ດຣັກຊີຊິນ
Maxidex dexamethasone.....570
ແມັກຊີເດັກ ເດັກຊາເມຕາໂຊນ
medroxyprogesterone acetate.. 579
ເມໂດຣຊີໂປຣເຊດສະເຕໂຣນ
ອາເຊຕາດ
Megamox amoxicillin..... 562
ເມກາມອກ ອາມອກຊີຊິລິນ
Megestron
ເມເຊັດສະຕຣອນ
medroxyprogesterone..... 579
ເມດຣັກຊີໂປຣເຊດສະເຕໂຣນ
Mepergan promethazine.....586
ເມເປີກັ໋ງ ໂປຣເມຕາຊິນ
Mesigyna
ເມຊີຈີນາ
birth control injection..... 594
ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ
mestranol, see estrogen..... 574
ເມສຕຣາໂນນ,
ເບິ່ງ ເອິດສໂຕຣເຊນ
Methergine
ເມເຕີຊິນ
ergometrine maleate..... 573
ແອກໂກເມຕຼີນ ມາເລອັດ
methylrosanilinium chloride
ເມຕິນໂຣຊານີລິນຽມ ຄຣໍລິດ
Gentian Violet..... 575
ເຊນຊຽນ ວີໄອເລ
Methoprotostat metronidazole.. 580
ເມໂຕຣໂປຣໂຕສະຕາ
ເມໂຕຣນິດາໂຊນ
methylergonovine see
ເມຕິນແອກໂກໂນວີນ ເບິ່ງ
ergometrine maleate..... 753
ແອກໂກເມຕຼີນ ມາເລອັດ
Metro metronidazole..... 580
ເມໂຕຣ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ
Metroxyn metronidazole..... 580
ເມໂຕຣຊິນ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ
metronidazole..... 580
ເມໂຕຣນິດາໂຊນ
Micatin miconazole..... 580
ມິຄາຕິນ ມີໂກນາໂຊນ
miconazole..... 580
ມີໂກນາໂຊນ
Microgynon 30
ມີໂກຣຊິນອລ 30
birth control pill..... 591
ຢາຄຸມກຳເນີດ
Micronor birth control pill..... 591
ມີໂຄຣນໍ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)
Microvlar birth control pill..... 591
ມີໂຄຣລາ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)
mifepristone..... 581
ມີເຟປະຣິສະໂຕນ
Minovlar birth control pill..... 591
ມີໂນວະລາ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)
misoprostol..... 581
ມີໂຊປຣອສະໂຕນ
Mocrolut birth control pill..... 591
ມາກໂຄຣລັດ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)
Mocronovum
ມາກໂຄຣໂນວອມ
birth control pill..... 591
ຢາຄຸມກຳເນີດ
Modicon birth control pill.....591
ໂມດິຄອນ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)
Monistat miconazole..... 580
ໂມນິສະຕາ ມີໂຄນາໂຊນ
Monodox doxycyline..... 572
ໂມໂນດອກ ດັກຊີຊີລິນ
Motrin ibuprofen..... 577
ໂມຕຣິນ ອິບູໂປຣເຟນ
Myambutol ethambutol..... 574
ມີອຳບູຍໂຕນ
ເອີຕາມບູຍໂຕນ
Mycelex-G clotrimazole..... 568
ມີເຊີເລັກ-ຢີ ກະໂລຕຼີມາໂຊນ
Mychel chloramphenicol..... 567
ມີແຊນ ກລໍແຣມເຟນີໂຄນ
Mycostatin nystatin..... 583
ມີໂກດສະຕາຕິນ ນິສຕາຕິນ
Mycrol ethambutol..... 574
ມີໂຄຣນ ເອຕຳບູຍໂຕນ
My-Pam hydroxyzine.....576
ມີ-ປາມ ຮີໄດຣຊີຊິນ

N

narcotics see codeine..... 569
ນາໂກຕິກ, ເບິ່ງ ໂກເດອິນ
Neo-Sampoon spermicide..... 596
ເນໂອ-ຊາມບູນ ສະແປກມີຊິດ
Neocon birth control pill..... 591
ນີໂອຄອນ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)
Neogynon birth control pill..... 591
ນີໂອຊິນອລ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)
neviparine..... 581
ເນເວປາຣິນ
Nilstat nystatin..... 583
ນິລ ສະຕາ ນິດສຕາຕິນ
Nitrocephin ceftriaxone..... 566
ນີໂຕຣເຊຟິນ ເຊບຕຣິອາກໂຊນ
nitrofurantoin..... 582
ນີໂຕຣຟູຣັງໂຕອິນ

Nizoral ketaconazole..... 578
ไนโซโร เกตาโคนาโซน
Nor-Q D birth control pill..... 591
น็อ-กุย ดี (ยาคุมกำเนิด)
Nordette birth control pill..... 59
นอกแดต (ยาคุมกำเนิด)
Nordiol birth control pill..... 591
น็อดิโอล (ยาคุมกำเนิด)
norfloxacin..... 582
น็อฟลิกซาซิน
Noriday 1+50
น็อริเด 1+50
birth control pill..... 591
ยาคุมกำเนิด
Norimin birth control pill..... 591
น็อริมิน (ยาคุมกำเนิด)
Norinyl 1+35, 1+50
น็อรินิล 1+35, 1+50
birth control pill..... 591
ยาคุมกำเนิด
Noristerat (Net-en)
น็อริดสะเตร็ด (เนด-เอน)
birth control injection.....595
ยาสักคุมกำเนิด
Norlestrin birth control pill.....
น็อเล็ดสะตริน (ยาคุมกำเนิด)
Noroxin norfloxacin.....591
น็อริกซิน น็อฟลิกซาซิน
Norplant birth control implant....595
น็อปแลน (ยาคุมกำเนิด
ฉะนิดฝู่ก้องหนัง)
Nuprin ibuprofen.....577
นูปริน อิบูโปรเฟ็น
Nystat nystatin.....583
นิดสะตา นิสะตาติน
nystatin..... 583
นิดสะตาติน

O

Odetol ethambutol..... 574
โอเดโตน เอต๋ำบูยโตน
Odinah isoniazid.....577
โอดินา อีโซนิอาซิด
Omnipen ampicillin..... 563
โอมนิแป็น อ๋ำปิซิลิน
Ortho-Novum 1/35,1/50
อ๋โต- โนอาม 1/35, 1/50
birth control pill..... 591
ยาคุมกำเนิด
Ovcon birth control pill..... 59
โอวะคอน (ยาคุมกำเนิด)
Ovcon 50 birth control pill.....591
โอวะคอน 50 (ยาคุมกำเนิด)
Ovral birth control pill.....591
โอวะธาน (ยาคุมกำเนิด)
Ovrette birth control pill.....591
โอวะแร็ด (ยาคุมกำเนิด)
Ovysmen birth control pill..... 591
โอวิดสะแมน (ยาคุมกำเนิด)
Ovysmen 1/35
โอวิดสะแมน 1/35
birth control pill..... 591
ยาคุมกำเนิด
Oxtimon oxytocin..... 583
อิกสะติมอน อิกซีโตซิน
oxytocin..... 583
อิกซีติกซิน

P

Panadol paracetamol..... 562
พานาโดน ปาธาเซตาโมน
Paracetamol..... 562
ปาธาเซตาโมน
Penadur procain penicillin..... 586
เปนาด๊อ โปรธาอีน เปนิซิลิน
Penadur L-A
ปนาด๊อ แอล-อา
benzathine penicillin..... 565
แบนซาติน เปนิซิลิน
Penbritin ampicillin..... 563
แปนบธิติน อ๋ำปิซิลิน
Penicillin..... 584
เปนิซิลิน
Penicillin G potassium or sodium
เปนิซิลิน จี โปรตาดฆุม
ฆี โซดฆุม
benzyl penicillin..... 565
เบนซินเปนิซิลิน
PenVee K penicillin..... 584
แปนวี เค เปนิซิลิน
Perle LD birth control pill..... 591
เปิ้นเล๊ แอล ดี
(ยาคุมกำเนิด)
Perle birth control pill..... 591
เปิ้นเล๊ (ยาคุมกำเนิด)
Permapen
benzathine penicillin..... 565
เปิมาแปน: แบนซาติน
เปนิซิลิน
Pfizepen AS
พิเซเฟน อาแอส
procaine penicillin..... 586
โปรธาอีน เปนิซิลิน
Pharex chloramphenicol..... 567
ฟาเธก กล๋แธมเฟนิโคน
Phenergan promethazine..... 586
เฟเนก้ๆ โปรธเมตาซิน
Phenoxymethyl penicillin
เฟนิกซิเมติน เปนิซิลิน
penicillin..... 584
เพนนิซิลิน
Pitocin oxytocin..... 583
ปิโตซิน อิกซีโตซิน
Podocon-25 podophyllin..... 585
โปโดคอน-25 โปโดฟิลิน
Podophyllin..... 585
โฟโดฟิลิน
Pologrim co-trimoxazole..... 569
โฟโลกริม โก-ตริมิกซาโซน
Polycillin ampicillin..... 563
โปลิซิลิน อ๋ำปิซิลิน
Postinor-2 emergency birth
control pill..... 593
ปอดสะติน่-2
(ยาคุมกำเนิดแบบสุกเสิน)
Primovlar birth control pill..... 591
ปริโมอะลา (ยาคุมกำเนิด)
Probalan probenecid..... 585
โปรบาแลน โปรธเบเนซิด
probenecid.....585
โปรธเบเนซิด
procaine penicillin..... 586
โปรธาอีน เปนิซิลิน
progesterone..... 586
โปรแจดสะเตโรน
progestin, see progesterone... 586
โปรแจดสะติน,
เบิ่ง โปรธเจดสะเตโรน
promethazine..... 586
โปรธเมตาซิน
Provera
โปรธเวธา
medroxyprogesterone..... 579
เมดธอกซีโปรธเกดสะเตโรน
Pyrazinamide..... 587
ปิธาซินามิด
Pyzamed pyrazinamide..... 587
ปิซาเมด ปิธาซินามิด

PZA pyrazinamide..... 587
ເປ ແຊດ ເອ ປີຣາຊິນາມິດ

R

Recombivax HB
ຣີຄອມບີແວກ ອາສເບ
hepatitis B vaccine..... 575
ຢາວັກຊິນກັນພະຍາດ
ຕັບອັກເສບ
Resimin rifampicin..... 587
ເຣຊິມິນ ຣິຟຳປີຊິນ
Retrovir AZT..... 564
ເຣໂຕຣເວຍ ອາແຊດເຕ
rifampicin, rifampin..... 587
ຣິຟຳປີຊິນ, ຣິຟາມປິນ
Rifastat rifampicin..... 587
ຣິຟາດສະຕາ ຣິຟຳປີຊິນ
Rocephin ceftriaxone..... 566
ໂຣເຊຟິນ ແຊັບຕຣິອາກໂຊນ
RU 486 mifepristone..... 581
ແອຣ ຢູ 486 ມີເຟປຣິສໂຕນ
Rufen ibuprofen..... 577
ຣູເຟນ ອິບູໂປຣເຟນ

S

Satric metronidazole..... 580
ຊາຕຣິກ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ
Septra co-trimoxazole..... 569
ເຊບຕຣາ ໂກ-ຕຣິມິກຊາໂຊນ
Servigenta gentamicin..... 574
ແຊກວິເຊນຕາ ເຊນຕາມີຊິນ
Solu-cortef hydrocortisone..... 576
ໂຊລູ-ຄໍເຕັບ
ຮີໄດຣກອັກຕິໂຊນ
streptomycin..... 588
ສະເຕັບໂຕມີຊິນ
sulfamethoxazole, see
ຊຸນຟາເມໄຕຊາໂຊນ, ເບິ່ງ
co-trimoxazole..... 569
ໂກ-ຕຣິມິກຊາໂຊນ
sulfatrim co-trimoxazole..... 569
ຊຸນຟາຕຣິມ
ໂກ-ຕຣິມອກຊາໂຊນ
sulfisoxazole..... 588
ຊຸນຟິຊິກຊາໂຊນ
Suprax cefixime..... 565
ຊຸບແປຣັກ ເຊຟິກຊິມ
Sumoxil amoxicillin..... 562
ຊູໂມຊິນ ອາມິກຊີລິນ
Sumycin tetracycline..... 589
ຊູມີຊິນ ເຕຕຣາຊີຊີລິນ
Synophase birth control pill.....591
ຊີໂນເຟສ (ຢາຄຸມກຳເນີດ)
Syntocinon oxytocin.....583
ຊິນໂຕຊິນອນ ອົກຊີໂຕຊິນ

T

Tempra paracetamol..... 562
ເຕມປຣາ ປາຣາເຊຕາໂມນ
Terramycin tetracycline.....589
ແຕຣາມີຊິນ ເຕຕຣາຊີກະລິນ
tetanus toxoid vaccine..... 589
ຢາວັກຊິນ ກັນ
ພະຍາດບາດທະຍັກ
Tetavax
ເຕຕາແວກ
tetanus toxoid vaccine..... 589
ຢາວັກຊິນ ກັນ ພະຍາດບາດທະຍັກ
tetracycline.....589
ເຕຕຣາຊີກລິນ
Tetragynon emergency birth
control pill..... 593
ເຕຕຣາຊິນອລ (ຢາຄຸມ
ກຳເນີດແບບສຸກເສີນ)
Thaprozine promethazine..... 586
ທາໂປຣຊິນ ໂປຣເມຕາຊິນ
Theracine tetracycline..... 589
ເທຣາຊິນ ເຕຕຣາຊີກລິນ
thiacetazone..... 590
ຈີອາເຊຕາໂຊນ
TMP/SMX co-trimoxazole..... 569
ເຕແອມເປ / ແອສແອມເອັກ
ໂກ-ຕຣິມິກຊາໂຊນ
Triambutol ethambutol..... 574
ຕຣິອຳບູຍໂຕນ ເອຕຳບູຍໂຕນ
trichloroacetic acid..... 590
ຕຣິກລໍໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ
Trimethoprim, see
ຕຣິເມໂຕຣປຣິມ, ເບິ່ງ
co-trimoxazole..... 569
ໂກ-ຕຣິມິກຊາໂຊນ
Trimpex co-trimoxazole..... 569
ຕຣິມເປກ ໂກ-ຕຣິມິກຊາໂຊນ
Trinordiol birth control pill..... 591
ຕຣິນໍດີໂອນ (ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ)
Trinovum birth control pill.....591
ຕຣິໂນວອມ (ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ)
Triphasil birth control pill..... 591
ຕຣິຟາຊິນ (ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ)
Triquilar birth control pill..... 591
ຕຣິກິລລາ (ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ)
Tylenol paracetamol..... 562
ໄທເລໂນນ ປາຣາເຊຕາໂມນ

U

Unimycin tetracycline..... 589
ອູຍນິມີຊິນ ເຕຕຣາຊີລິນ
Uritracin norfloxacin..... 582
ອູຍຣິຕຣາຊິນ ນໍຟລັກຊາຊິນ
Uteracon oxytocin..... 583
ອູເຕຣາຄອນ ອົກຊີຕັກຊິນ

V

Valium diazepam..... 570
ວາລີອອມ ດີອາເຊປຳ
Vibra-Tabs doxycycline..... 572
ວິບຣາ-ທອັບ ດັກຊີຊີກລິນ
Vibramycin doxycycline..... 572
ວິບຣາມີຊິນ ດັກຊີຊີລິນ
Viramune nevirapine..... 581
ວິຣາມູນ ເນວິຣາປິນ
Vistaril hydroxyzine..... 576
ວິສຕາຣິນ ຮີດຣັກຊີຊິນ

W

Wycilin procaine penicillin..... 586
ວີຊີລິນ ໂປຣກາອິນ ເປນີຊີລິນ

Z

Zidovudine AZT..... 564
ຊີໂດວູຍດິນ ອາແຊດເຕ
Zidrid isoniazid..... 577
ຊິດຣິດ ອີໄຊນິອາຊິດ
Zinamide pyrazinamide..... 587
ຊິນາມິດ ປີຣາຊິນາມິດ
Zinastat pyrazinamide..... 587
ຊິນາສຕາດ ປີຣາຊິນາມິດ
Zithromax azithromycin..... 564
ຊີໄຕຣແມກ ອາຊີໄຕຣມີຊິນ
Zovirax acyclovir..... 562
ໂຊວິແຣກ ອາຊີໂກຣເວຍ

ອັດສະປີຣິນ *(ອາເຊຕິນ ຊາລິຊິລິກອາຊິດ, ອາຊາ, ອື່ນໆ)*

aspirin *(acetylsalicylic acid, ASA, ...)*

ລະວັງ



ຢາອັດສະປີຣິນແມ່ນຢາແກ້ປວດ , ແກ້ໃຄ່ແດງແລະໄຂ້









ຮູບແບບຊະນິດ ຂອງຢາ	ຊະນິດເມັດ: 300 , 500 ມລກ ແລະ ຂະໜາດອື່ນໆ
ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ການນຳໃຊ້	ສຳລັບແກ້ປວດ , ໃຄ່ແດງ ແລະ ແກ້ໄຂ້: ກິນ 300 ຫາ 600 ມລກ, ຈຳນວນຄັ້ງແມ່ນອີງຕາມຄວາມ ຕ້ອງການແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເກີນ 6 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.
ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້	ແມ່ຍິງຖືພາໃນໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍບໍ່ຄວນ ກິນຢານີ້. ຜູ້ທີ່ມີບາດແຜກະເພາະ ແລະ ບັນຫາທາງ ເລືອດບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາອັດສະປີຣິນ. ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາ ອັດສະປີຣິນກ່ອນຜ່າຕັດ. ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ໃນເວລາ ເອົານົມໃຫ້ເດັກອ່ອນກິນ ໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ. ຢ່າເອົາໃຫ້ເດັກກິນເພື່ອແກ້ໄຂ້, ແກ້ຫວັດ ຫຼື ເປັນຕຸ່ມ.
ອາການ ຂ້າງຄຽງ	ຢາອັດສະປີຣິນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການ ວຸ້ນວາຍຢູ່ກະເພາະອາຫານ, ເຈັບກະເພາະ ຫຼື ມີບັນຫາຂອງເລືອດໄຫຼ
ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້	ຢາອັດສະປີຣິນໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວບາງພະຍາດເຊັ່ນ: ຂໍ່ ອັກເສບ ແລະ ພະຍາດທາງຫົວໃຈ, ແຕ່ມັນມັກຈະຖືກ ນຳໃຊ້ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ອາການໄຂ້. ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຄວນຊອກຫາສາເຫດຂອງອາການເຈັບ ແລະ ໄຂ້ ແລະ ປິ່ນປົວສາເຫດນັ້ນ. ຖ້າວ່າອາການ ເຈັບສືບຕໍ່ເປັນ ຫຼາຍກວ່າ 10 ມື້ ຫຼື ມີອາການໄຂ້ຫຼາຍ ກວ່າ 3 ມື້ ໃຫ້ໄປຫາແພດໝໍເພື່ອປິ່ນປົວ.
ຖ້າໃຊ້ເກີນກຳນົດ ຈະມີອາການດັ່ງນີ້:	ມີສຽງຮ້ອງຢູ່ໃນຫູ, ເຈັບຫົວ, ວິນວຽນ, ຄວາມຄິດສັບສົນ, ຫາຍໃຈຫອບ
ຢາອື່ນທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນໄດ້	ສຳລັບແກ້ປວດແລະໄຂ້: ຢາປາຣາເຊຕາໂມນ ສຳລັບແກ້ປວດໄຂ້ ແລະ ໃຄ່ແດງ:ຢາອີບູໂປຣ ແຟນສຳລັບແກ້ປວດຢ່າງຮຸນແຮງ: ຢາໂກເດອີນ



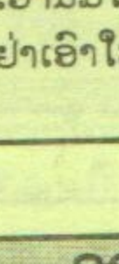
ອາຊິດໂຕຣມີຊິນ *(ຊິດໂຕຣແມ່ກ)*

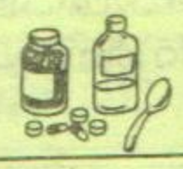
azithromycin *(Zithromax)*

ລະວັງ



ຢາອາຊິດໂຕຣມີຊິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດມາໂກຣລິດ (Macrolide) , ຊຶ່ງນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ). ແມ່ນຢາທີ່ມີລາຄາແພງແລະຊອກຊື້ໄດ້ຍາກ ແຕ່ມັນໃຊ້ປິ່ນປົວ ພຕພ ໄດ້ຜົນດີຫຼາຍໃນຂະນະທີ່ຢາຊະນິດອື່ນບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ.











ຮູບແບບຊະນິດ ຂອງຢາ	ແຄບຊູນ: 250 ມລກ
ປະລິມານ ແລະ ເວລາ ການນຳໃຊ້	ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ສ່ຽງຕໍ່ພຕພ: ໃຫ້ກິນ 1 ກຼ ຄັ້ງດຽວພໍ
ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້	ຜູ້ທີ່ແພ້ຕໍ່ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ ຫຼື ຢາຕ້ານ ເຊື້ອໃນໝວດມາໂກຣລິດບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້
ອາການ ຂ້າງຄຽງ	ຖອກທ້ອງ, ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ, ເຈັບທ້ອງ.
ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້	ກິນກ່ອນອາຫານ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຢ່າງນ້ອຍ 2 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າ. ຢາອາຊິດໂຕຣມີຊິນແມ່ນຢາທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບປິ່ນປົວ ພຕພ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີລົງຂາວ ຫຼື ຕຸ່ມຢູ່ອະໄວຍະ ວະເພດ.. ມັນ ແມ່ນຢາທີ່ດີສຳລັບປິ່ນປົວ ພຕພ ຢູ່ບ່ອນທີ່ເຊື້ອພະຍາດຕ້ານຕໍ່ຢາຊະນິດອື່ນ.
ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ	ສຳລັບປິ່ນປົວລົງຂາວທີ່ເກີດມາຈາກ ພຕພ: ເບິ່ງໜ້າ304. ສຳລັບປິ່ນປົວບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ: ເບິ່ງໜ້າ 305.



ອາແຊດທີ *(ອາຊິດໂດຕີມິດິນ , ເຣໂຕຣເວັຍ , ຊີໂດວຸຍດິນ)*

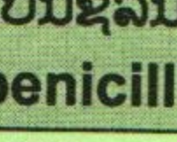
AZT *(Azidothymidine, Retrovir, zidovudine)*

ຢາອາແຊດທີ ແມ່ນຢາສຳລັບປິ່ນປົວໂລກເອດ ແລະ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV) ຜ່ານໄປຫາລູກໃນໄລຍະຖືພາ ແລະເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ. ໃຫ້ທ່ານປຶກສາແພດຜູ້ທີ່ຊຳນານ ຫຼື ພະນັກງານໂຄງການປ້ອງກັນໂລກເອດ.

ແບນຊາຕິນເປນີຊີລິນ *(ບີຊີລິນ ແອລ-ເອ, ເປນາດົວແອລ-ເອ , ແປກມາແປນ)*
benzathine penicillin *(Bicillin L-A, Penadur L-A, Permapen)*

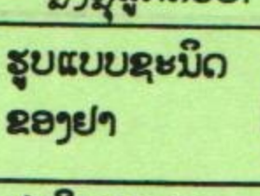
ຢາແບນຊາຕິນເປນີຊີລິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ມີປະຕິກິລິຍາດົນນານ, ເຊິ່ງຢູ່ໃນໝວດເປນີຊີລິນນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊີຟີລິດ, ບາດແຜຢູ່ໃນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ ລວມທັ້ງບາງຊຶມເຊື້ອຢູ່ຮູຄໍນຳ. ສ່ວນຫຼາຍ ຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນໃຊ້ສັກເຂົ້າກ້າມ.

ຮູບແບບຊະນິດຂອງຢາ



ເປັນຝຸ່ນສຳລັບປົນໃສ່ກັບນ້ຳກັ່ນ
ສຳລັບສັກ: 1,2 ຫຼື 2,4 ລ້ານໜ່ວຍ ຢູ່ໃນໝວດແກ້ວນ້ອຍໆ (500 ມລລ).

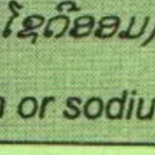
ປະລິມານ ແລະ ເວລາການນຳໃຊ້



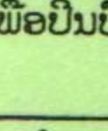
ສຳລັບປິ່ນປົວບາດແຜຢູ່ໃນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຊິຟີລິດຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນ ຫຼື ປ້ອງກັນຊິຟີລິດຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ມີຄວາມສ່ຽງ: ໃຫ້ສັກ 2,4 ລ້ານໜ່ວຍເຂົ້າກ້າມເທື່ອດຽວກໍ່ພໍ.

ສຳລັບປິ່ນປົວຊິຟີລິດທີ່ເປັນມາດົນແລ້ວ: ໃຫ້ສັກ 2,4 ລ້ານໜ່ວຍເຂົ້າກ້າມອາທິດລະເທື່ອ ໃນໄລຍະ 3 ອາທິດລຽນກັນ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດເປນີຊີລິນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ຄຳເຕືອນ

ເວລາໃດກໍ່ຕາມທີ່ທ່ານສັກຢາເປນີຊີລິນ, ທ່ານຄວນມີຢາເອປິເນຟຣິນຢູ່ນຳທ່ານທຸກໆຄັ້ງ. ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງການແພ້ຢາ ແລະ ອາການຊ໊ອກ ຊຶ່ງອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວ 30 ນາທີ

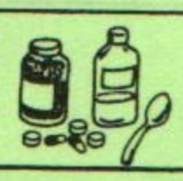
ຢາອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບພະຍາດຊິຟີລິດ: ດົກຊີຊັກລິນ, ເຕຕຣາຊັກລິນ, ເອຣິດໂຕຣມັຍຊິນ.
ສຳລັບປິ່ນປົວແຜຮິມອ່ອນ :ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 305.

ແບນຊິນເປນີຊີລິນ *(ເຊລິເນັກ, ໄຮ-ໂດ-ແປນ, ເປນີຊີລິນເຊ ໂປຕັດຊຽມ ຫຼື ໂຊດຽມ)*
benzylpenicillin *(Celinex, Hi-Do-pen, penicillin G potassium or sodium)*

ຢາແບນຊິນເປນີຊີລິນແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດ ເປນີຊີລິນ ຊຶ່ງນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຊະນິດ ລວມທັ້ງຊຶມເຊື້ອ ຫັງໜູລູກດ້ວຍ.

ຮູບແບບຊະນິດຂອງຢາ



ຢາຝຸ່ນສຳລັບປົນກັບນ້ຳກັ່ນ:
1 ຫຼື 5 ລ້ານໜ່ວຍ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຮ້າຍແຮງຫຼັງຈາກຫູລູກ: ໃຫ້ສັກຢານີ້ 5 ລ້ານໜ່ວຍເຂົ້າກ້າມຄັ້ງດຽວກໍ່ພໍ (ຄວນຈະໃຊ້ຢາອື່ນຮ່ວມນຳອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 280)

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ແພ້ຢາໝວດເປນີຊີລິນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ຄຳເຕືອນ

ຕິດຕາມເບິ່ງອາການແພ້ ແລະ ອາການຊ໊ອກ ຫຼັງຈາກສັກຢາ

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

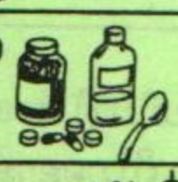
ສຳລັບອັກເສບຮ້າຍແຮງຫຼັງຈາກຫູລູກ: ອຳປີຊີລິນ, ເຊຟາເລັກຊິນ, ຊິໂປຣຟລັກຊາຊິນ, ນໍຟລັກຊາຊິນ
(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 279-280 ສຳລັບຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນ)

ເຊຟິກຊິມ *(ຮູບປຣັກ)* cefixime *(Suprax)* ລະວັງ



ຢາເຊຟິກຊິມແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດເຊຟາໂລສະປໍຣິນ (Cephalosporin) ທີ່ນຳໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ເຊິ່ງລວມມີ ພະຍາດໜອງໃນ , ອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ອື່ນໆ

ຮູບແບບຊະນິດຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 200 ຫຼື 400 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ: 100 ມລ ໃນນ້ຳຢາ 5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດໜອງໃນ ຫຼື ອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ:ໃຫ້ກິນ 400 ມລກ ຄັ້ງດຽວກໍ່ພໍ (ໃຫ້ ອ່ານເພີ່ມໜ້າ304 ເພື່ອເບິ່ງຢາຊະນິດອື່ນທີ່ໃຊ້ ຮ່ວມກັນເພື່ອປິ່ນປົວລິ້ງຂາວທີ່ເກີດຈາກ ພຕພ ແລະ ໜ້າ 306 ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບ ຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ)

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດ ເຊຟາໂລ ສະປໍຣິນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້

ອາການຂ້າງຄຽງ



ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຖອກທ້ອງ, ເຈັບຫົວ.

ຄຳເຕືອນ



ຕິດຕາມເບິ່ງອາການແພ້ . ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາເຈັບຕັບໃຫ້ຕິດຕາມຢ່າງໃກ້ຊິດ ໃນເວລາທີ່ໃຊ້ຢາເຊຟິກຊິມ

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດໜອງໃນ:ແຊບຕຣິອັກໂຊນ, ຊິໂປຣຟລັກຊາຊິນ, ໂກ-ຕຣິມັກຊາໂຊນ, ການາມັຍຊິນ, ນໍຟລັກຊາຊິນ. ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ: ແຊບຕຣິອັກໂຊນ, ຊິໂປຣຟລັກຊາຊິນ, ນໍຟລັກຊາຊິນ.

ແຊບຕຣີອັກໂຊນ *(ນິໂຕຣເຊຟິນ, ໂຣເຊຟິນ)*

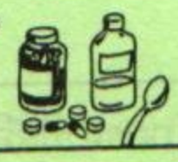
ceftriaxone *(Nitrocephin, Rocephin)*

ລະວັງ





ຢາແຊບຕຣີອັກໂຊນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຂະໜານແຮງໃນໝວດເຊຟາໂລສະປໍຣິນ, ຊຶ່ງເພີ່ນໃຊ້ສັກເຂົ້າກ້າມ. ມັນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍແນວເຊັ່ນ: ພະຍາດໜອງໃນ, ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ, ອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງ, ແລະ ຊຶມເຊື້ອແບບຮ້າຍແຮງ ຫຼັງຈາກເອົາລູກອອກ, ຫຼຸລູກ, ຫຼື ເກີດລູກ.





ຂະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ	ຂະນິດຢາສັກ: 250, 500 ມລກ ແລະ ໃນຂະໜາດ 1 ກຼ, 2 ກຼ ແລະ 10 ກຼ	**ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້**	ຜູ້ທີ່ແພ້ຕໍ່ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດ ເຊຟາໂລສະປໍຣິນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້
ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້	ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງຫຼັງຈາກເກີດລູກ ຫຼື ເອົາລູກອອກ: ໃຫ້ສັກ 1 ກຼ ເຂົ້າກ້າມ ມື້ລະເທື່ອ ໃນເວລາ 10 ມື້. ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດໜອງໃນ, ແຜຮົມອ່ອນ ຫຼື ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ: ສັກຢາແຊບຕຣີອັກ ໂຊນ 250 ມລກ ເຂົ້າກ້າມຄັ້ງດຽວກໍ່ພໍ (ອ່ານ ເພີ່ມ ໜ້າ 305-306 ເພື່ອເບິ່ງຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມ ກັນໃນການປິ່ນປົວ ພຕພ)	**ຄຳເຕືອນ**	ຕິດຕາມອາການແພ້ຕ້ອງກຽມຕົວສຳລັບການປິ່ນປົວ ອາການແພ້ ແລະ ຊັອກທຸກໆຄັ້ງໃນເວລາທີ່ສັກຢາ ຕ້ານເຊື້ອ.
		ຢາອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ	ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ: ອາມົກຊີຊີລິນ ປະສົມ ກັບ ກລາວຸຍນັດໂປຕັດຊອມ (ອົດມັງແຕງ, Augmentin), ສຳລັບພະຍາດໜອງໃນ, ແຜຮົມອ່ອນ ຫຼື ອັກເສບຜົ້ງ ທ້ອງນ້ອຍ: ເຊຟິກຊິມ, ຊີໂປຣ ຟລົກຊາຊິນ, ການາມີຊິນ, ນໍຟລົກຊາຊິນ



ເຊຟາເລັກຊິນ *(ເຊປໍເຮັກ, ເກຟະເລັກ, ແກບຕັບ)*

cephalexin *(Ceporex , Keflex , Keftab)*

ຢາເຊຟາເລັກຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດເຊຟາໂລສະປໍຣິນ , ເຊິ່ງນຳໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບນົມ, ອັກເສບ ພົກຍ່ຽວ, ອັກເສບ ຫຼອດປອດ ແລະ ບາງພະຍາດອັກເສບຜິວໜັງ.







ຂະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ	ຂະນິດເມັດ: 250 ຫຼື 500 ມລກ ຂະນິດນຳ້: 125 ຫຼື 250 ມລກ ໃນນຳ້ຢາ 5 ມລ	**ຄຳເຕືອນ**	ຕິດຕາມອາການແພ້
ປະລິມານ ແລະເວລາ ຂອງການນຳໃຊ້	ສຳລັບອັກເສບນົມ ຫຼື ພົກຍ່ຽວ: ໃຫ້ກິນ 250 ມລກ ມື້ລະ 4 ເທື່ອ ໃນເວລາ 7 ມື້	**ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້**	ຖ້າທ່ານເລີ່ມມີເລືອດອອກນຳອາຈົມ ແລະ ມີໄຂ້ນຳໃຫ້ທ່ານຢຸດກິນຢາເຊຟາ ເລັກຊິນ ແລະ ໃຫ້ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເມ ໂຕຣນິດາໂຊນແທນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 580)
ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້	ຜູ້ທີ່ແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດເຊຟາ ໂລສະປໍຣິນບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້	**ຢາທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ**	ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບນົມ ຫຼື ຜິວໜັງ: ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ , ດິໂກລຊາຊິລິນ , ອາມົກຊີຊີລິນ ສຳລັບຊຶມເຊື້ອພົກຍ່ຽວ: ອາມົກຊີຊີລິນ, ໂກຕີມົກ ຊາຊໂຊນ, ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ນໍຟລົກຊາຊິນ.
ອາການຂ້າງຄຽງ	ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ ແລະ ຖອກທ້ອງ. ອາການຖອກທ້ອງມີເລືອດປົນນຳອາຈົມ ແລະ ອາການໄຂ້ອາດຈະພົບພໍ້ໃນບາງ ກໍລະນີແຕ່ພົບໜ້ອຍທີ່ສຸດ		





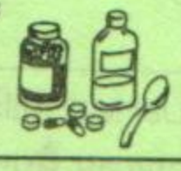


ອັກຕິເວຕິດຊາກໂກນ *(ອັກຕິເວຕິດກາກບອນ, ຢານຳ້ອັງຕິດດິດ)*

activated charcoal *(Activated carbon, Liquid Antidote)*

ຢາອັກຕິເວຕິດຊາກໂກນ ແມ່ນການເອົາຖ່ານໄປຜ່ານວິທີການພິເສດ ເພື່ອນຳໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວອາການເບື່ອເມົາດ້ວຍຢາບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ ຢາອັດສະປີຣິນ, ອາເຊຕາມີໂນແຟນ, ເຟໂນບາກບີຕານ ຫຼື ທາດເຄມີ ຫຼື ຢາປົວຊະນິດອື່ນໆ. ມັນສາມາດປິ່ນປົວອາການ ເບື່ອເທັດນຳອີກ. ຫຼັງຈາກເອົາຢາອັກຕິເວຕິດຊາກໂກນ ໃຫ້ຜູ້ເບື່ອກິນແລ້ວ ຈົ່ງພາລາວໄປຫາແພດໝໍດ່ວນ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດນຳ້: 25 ກຼ ຕໍ່ນຳ້ຢາ 120 ມລກ
ຊະນິດຝຸ່ນ: 15 ກຼ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ກິນ 30 ກຼ ຫາ 100 ກຼ ເທື່ອດຽວ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ຢ່າເອົາຢານີ້ໃຫ້ຄົນເຈັບຜູ້ທີ່ກິນນຳ້ສຳລັບໃສ່ກັບໄຟແຊກ, ນຳ້ມັນແອດຊັງ, ນຳ້ມັນກາດ ຫຼື ນຳ້ມັນເຊື້ອໄຟອື່ນໆ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ອາຈົມມີສີດຳ, ຮາກ, ຖອກທ້ອງ

ຄຳເຕືອນ



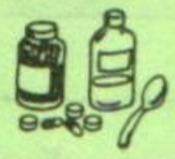
ໃຫ້ພາຜູ້ເບື່ອໄປຫາແພດໝໍໂດຍດ່ວນ, ເພາະວ່າ ຄົນນັ້ນອາດຈະຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍ ແລະ ຕ້ອງການ ການປິ່ນປົວແບບອື່ນເພີ່ມຕື່ມອີກ.

ຢາກລໍຣຳເຟນີໂກນ *(ກລໍໂຣມີເຊຕິນ, ເກມີເຊຕິນ, ມີແຊນ, ຟາເຣັກ)*

chloramphenicol *(Chloromycetin, Kemicetine, Mychel, Pharex)*

ຢາກລໍຣຳເຟນີໂກນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດແຮງ, ຊຶ່ງນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຫຼຸລູກ ຫຼື ຫຼັງຈາກ ເອົາລູກອອກ . ມັນຄວນຈະຖືກນຳໃຊ້ເວລາ ທີ່ຢາທີ່ອັນຕະລາຍໜ້ອຍກວ່າໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ ຫຼື ບໍ່ປອດໄພເທົ່ານັ້ນ. ການທີ່ຈະໃຊ້ຢາ ກລໍຣຳ ເຟນີໂກນຊະນິດໃສ່ຕາໃຫ້ແກ່ເດັກເກີດໃໝ່ນັ້ນ, ຄວນຈະນຳໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ຢາຢອດຕາຊະນິດເຕຕຣາຊີກລິນ ຫຼື ເອຣິດໂຕຣມີຊິນບໍ່ມີເທົ່ານັ້ນ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ແຄບຊູນ: 250 ມລກ
ຊະນິດນຳ້: 150 ມລກ ຕໍ່ 5 ມລ
ຊະນິດຝຸ່ນສຳລັບປົນກັບນຳ້ກັ່ນເພື່ອສັກ: 1 ກຼ ຊະນິດເປັນຂີ້ເຜົ້ງ: 1 % ຊະນິດນຳ້ ສຳລັບຢອດຕາ: 0,5%

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຫຼັງເກີດ: ກິນ 1 ກຼ ຄັ້ງດຽວ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກິນ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້. (ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ 103 ເພື່ອເບິ່ງຢາຊະນິດອື່ນທີ່ ໃຊ້ຮ່ວມກັນ)

ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ: ສັກຢານີ້ 1 ກຼ ເຂົ້າເສັ້ນ (IV) ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ (ໃຊ້ຢາຊະນິດອື່ນຮ່ວມນຳອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 280) ສຳລັບປິ່ນປົວຕາໃຫ້ເດັກເກີດໃໝ່: ຢອດໃສ່ຕາແຕ່ລະເບື້ອງໜ້ອຍໜຶ່ງຫຼັງຈາກເກີດ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ທີ່ລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ວຸ້ນວາຍກະເພາະອາຫານ ບັນຫາທາງດ້ານການເບິ່ງ

ຄຳເຕືອນ



ຖ້າຫຼີກໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອື່ນ, ເພາະວ່າຢານີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສ່ຽງ ຕໍ່ບັນຫາກ່ຽວກັບເລືອດແບບຖາວອນ ຫຼື ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງຢາກລໍຣຳເຟນີໂກນ ຄວນຈະໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາເບັນຊິນເປນີຊີລິນ 10 ລ້ານໜ່ວຍ

ອາການທີ່ເກີດ ຂຶ້ນຖ້າໃຊ້ຢາ ຫຼາຍໂພດ



ຕົກເລືອດ ຫຼື ມີບາດຖະຫຼອກປອກເປີກ ໄດ້ງ່າຍ, ມີບັນຫາທາງການເບິ່ງ

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງ: ຫຼັງເກີດໃຫ້ເບິ່ງ ໜ້າ 103 ຫຼັງຫຼຸລູກ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 280 ສຳລັບໃສ່ຕາເດັກເກີດໃໝ່: ຢາໃສ່ຕາ ເຕຕຣາຊີກລິນ ຫຼື ເອຣິດໂຕຣມີຊິນດີກວ່າ.

ຊີໂປຣຟລິກຊາຊິນ *(ຊີລົກຊັ່ນ, ຊີໂປຣ, ຊີໂປຣເບ)*
ciprofloxacin *(Ciloxan, Cipro, Ciprobay)*



ຢາຊີໂປຣຟລິກຊາຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດແຮງ ຢູ່ໃນໝວດກີໂນໂລນ (quinolone). ມັນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວອັກເສບຜິວໜັງ ແລະ ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ. ນອກຈາກນັ້ນຍັງຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວໂລກໝອງໃນ, ແຜຮິມອ່ອນ ແລະ ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍອື່ນໆ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 200, 500, ຫຼື 750 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວໂລກໝອງໃນ,ອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແຜຮິມອ່ອນ: ກິນຢານີ້ 500 ມລກ ຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ (ສຳລັບຢາອື່ນທີ່ໃຊ້ຮ່ວມ ກັນໃຫ້ອ່ານໜ້າ 305-306)

ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ: ໃຫ້ກິນ 500 ມລກມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ10 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ຖືພາ, ຜູ້ທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະ ຜູ້ທີ່ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 16 ປີ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຖອກທ້ອງ, ຮາກ , ເຈັບຫົວ



ຢານີ້ມີປະຕິກິລິຍາຮ່ວມກັບທາດກາເຟອິນທີ່ມີຢູ່ນຳ ກາເຟ, ໂຊໂກລາ, ນ້ຳໂກລາແລະ ອື່ນໆ. ມັນສາມາດ ເຮັດໃຫ້ທາດກາເຟອິນມີຄວາມແຮງຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ຄຳເຕືອນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ ຮ່ວມກັບຜະລິດຕະພັນນົມຕ່າງໆ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ທ່ານສາມາດກິນ ຢານີ້ພ້ອມ ກັບກິນອາຫານ ແຕ່ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການກິນຜະ ລິດຕະພັນນົມຕ່າງໆ.

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປິ່ນປົວໂລກໝອງໃນ: ຢາເຊຟິກຊິນ, ແຊບຕຣີອັກໂຊນ, ກາມາມີຊິນ, ນໍຟລັກຊາຊິນ.

ສຳລັບປິ່ນປົວແຜຮິມອ່ອນ: ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ໂກ-ຕຣີມັກຊາໂຊນ.

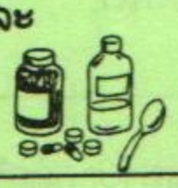
ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ: ນໍຟລັກຊາຊິນ, ດັກຊີຊັກລິນ, ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, ເຊຟັກຊິມ, ແຊບຕຣີອັກໂຊນ.

ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ: ອາມັກຊີຊິລິນ, ໂກ-ຕຣີມັກຊາໂຊນ

ກະໂລຕຣິມາໂຊນ *(ກາແນດສະແຕ, ຟັງຊິດສະຕິນ, ຊິເນ-ໂລຕຣິມິນ, ມິເຊເລກ-ຢີ)*
clotrimazole *(Canesten, Fungistin, Gyne-lotrimin, Mycelex-G)*

ຢາກະໂລຕຣິມາໂຊນ ແມ່ນນຳໃຊ້ເພື່ອການປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດຢູ່ຊ່ອງຄອດ, ປາກ ແລະ ຢູ່ຮູຄໍ

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດຍັດ: 100 ຫຼື 500 ມລກ
ຊະນິດຄຼີມສຳລັບທາ: 1 %
ຊະນິດເປັນຢາອົມ: 10 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ຊ່ອງຄອດ: ຍັດຢາຂະໜາດ 500 ມລກ ເຂົ້າຊ່ອງຄອດ ກ່ອນນອນ 1 ຄັ້ງກໍ່ພໍ ຫຼື ຍັດຢາຂະໜາດ 100 ມລກ ເຂົ້າຊ່ອງຄອດກ່ອນນອນ, ທຸກໆມື້ຕິດຕໍ່ກັນ 3 ຄືນ.
ຂະນິດຄຼີມສຳລັບທາ: ທາຢາຂະນິດຄຼີມ ໃສ່ຊ່ອງຄອດກ່ອນນອນທຸກໆຄືນ, ໃນໄລຍະ 7 ຫາ 14 ມື້

ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຢູ່ປາກ ຫຼື ຮູຄໍ: ອົມຢາຂະໜາດ 10 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 5 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 14 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ມີອາການແພ້ຢານີ້ບໍ່ຄວນໃຊ້

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ອອກຮ້ອນ ຫຼື ມີອາການຄັນເລັກນ້ອຍ, ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ ຫຼື ຮາກຖ້າໃຊ້ວິທີກິນ.



ຖ້າວ່າຢາກະໂລຕຣິມາໂຊນເຮັດໃຫ້ມີອາການ ອອກຮ້ອນຢູ່ຊ່ອງຄອດ, ໃຫ້ຢຸດເຊົ້າໃຊ້. ຫຼີກເວັ້ນ ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະ 3-4 ມື້ ເພື່ອຄູ່ນອນ ຂອງທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອນຳທ່ານ.

ຄຳເຕືອນ

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ຖືພາ,ການໃຊ້ຢາໃນ ປະລິມານສູງສຳລັບໃຊ້ຄັ້ງດຽວ,ໄດ້ຮັບຜົນ ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

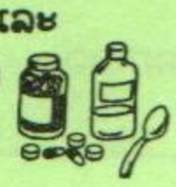
ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອເຫັດ: ນິດສະຕາຕິນ, ມີໂກຣນາໂຊນ, ແຊນຊຸ່ຍນວິໂອເລ ຫຼື ນ້ຳສົ້ມ.
ສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກເອດ: ເກຕາ ໂກນາໂຊນ

ໂກເດອິນ (codeine)

ລະວັງ 

ຢາໂກເດອິນ ແມ່ນຢາແກ້ປວດ ຊຶ່ງຢູ່ໃນໝວດທີ່ມີຢາຝິ່ນປະກອບນຳ. ມັນສາມາດແກ້ໄອ, ເປັນຢາລະງັບແລະເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບໄດ້. ທ່ານຄວນໃຊ້ຢານີ້ແກ້ໄອ ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ປິ່ນປົວສາເຫດຂອງການໄອແລ້ວເທົ່ານັ້ນ. ຢາໂກເດອິນໃຊ້ໃນກໍລະນີຢາທີ່ແກ້ປວດ ລະດັບກາງໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນແລ້ວເທົ່ານັ້ນ.

ຂະໜິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຂະໜິດນ້ຳ: 15 ກລກ ໃນນ້ຳຢາ 1 ມລ
ຂະໜິດເມັດ: 15,30 ຫຼື 60 ມລກ
ຂະໜິດນ້ຳເຊື່ອມ: ຂະໜາດຂອງຢາແຕກຕ່າງກັນ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບແກ້ໄອ: 7-15 ມລກ ມື້ລະ 4 ຄັ້ງ, ໃຊ້ໃນກໍລະນີຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນ.
ສຳລັບແກ້ປວດ/ແກ້ເຈັບແບບຮຸນແຮງ: ກິນ 30 ຫາ 60 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ຫາ 6 ຄັ້ງ, ຂຶ້ນກັບອາການເຈັບ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ເຮັດໃຫ້ທ້ອງຜູກ (ໄປຖ່າຍໜັກຍາກ) ແລະ ບໍ່ສາມາດໄປຖ່າຍເບົາໃນໄລຍະຊົ່ວຄາວ, ປວດຮາກ, ຮາກ, ຄັນ ແລະ ເຈັບຫົວ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢາໂກເດອິນແມ່ນຢາທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕິດໄດ້ (ເສບຕິດ). ຖ້າວ່າທ່ານຫາກໃຊ້ມັນຫຼາຍມື້ຕິດຕໍ່ກັນ, ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາເພີ້ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນ.

ການປິ່ນປົວອາການ ທີ່ເກີດຈາກໃຊ້ຢາ ຫຼາຍໂພດ



ອາດຈະສັກຢານາລົກໂຊນ (Naloxone) ຫຼື ຢານາກກັນ (Narcan) ໃຫ້ຜູ້ທີ່ກິນຢາໂກເດອິນ ຫຼາຍເກີນໄປແລະພາຄົນເຈັບ ໄປຫາແພດໝໍ

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບແກ້ປວດ: ອາເຊຕາມິນໂນແຟນ, ອັດສະປີຣິນ, ອິບູໂປຣແຟນ
ສຳລັບອາການເຈັບຮຸນແຮງ: ຢາມອກຟິນ
ສຳລັບປິ່ນປົວອາການໄອ: ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ຫຼື ກິນຢານ້ຳເຊື່ອມທີ່ເຮັດເອົາເອງຢູ່ເຮືອນໄດ້.

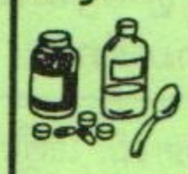
ໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ= ຕຣິເມໂຕປຣິມ + ຊູນຟາເມຕົກຊາຊິນ

ລະວັງ 

ອາໂຊກັ່ງຕາໂນນ, ບັກຕຣິມ, ກົບແຕ່ງ, ກັ່ງຕາໂນນ, ໂປໂລຄະຣິມ, ເຊັບຕຣາ, ຊູນຟາຕຣິມ, ຕິແອມປີ້ແອສແອມເອັກ, ຕຣິມເປັກ ອື່ນໆ

ຢາໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອສອງຊະນິດຮວມເຂົ້າກັນ (ຊະນິດໜຶ່ງຢູ່ໃນໝວດຊູນຟາ). ມັນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອພິກຢ່ຽວແລະໜາກໄຂ່ຫຼັງ, ໃຊ້ປິ່ນປົວລົງຂາວທີ່ເກີດຈາກໂລກໜອງໃນ ແລະ ແຜຮີມອ່ອນ. ມັນປ້ອງກັນອາການຖອກທ້ອງແລະອັກເສບປອດ ຢູ່ນຳຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດນຳອີກ.

ຂະໜິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຂະໜິດເມັດ: 120 ມລກ (ຕຣິເມໂຕປຣິມ 20 ມລກ ແລະ ຊູນຟາເມຕົກຊາໂຊນ 100 ມລກ), 480 ມລກ (ຕຣິເມໂຕປຣິມ 80 ມລກ ແລະ ຊູນຟາເມຕົກຊາໂຊນ 400 ມລກ) ແລະ ຂະໜາດ 960 ມລກ (ຕຣິເມໂຕປຣິມ 160 ມລກ ແລະ ຊູນຟາເມຕົກຊາໂຊນ 800 ມລກ)
ຂະໜິດນ້ຳ: 240 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບພິກຢ່ຽວ:ກິນຢານີ້ ຂະໜາດ 480 ມລກ 4 ເມັດຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງ: ກິນຢານີ້ຂະໜາດ 480 ມລກ ຄັ້ງລະ 2 ເມັດ, ມື້ໜຶ່ງ 2 ຄັ້ງ ໃນໄລຍະ 10 ມື້.
ສຳລັບປິ່ນປົວລົງຂາວທີ່ເກີດຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ: ກິນຢານີ້ຂະໜາດ 480 ມລກ ຄັ້ງລະ 10 ເມັດ, 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ໃນໄລຍະ 3 ມື້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 291 ເພື່ອເບິ່ງຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນສຳລັບປິ່ນປົວ ພຕພ).
ສຳລັບປ້ອງກັນຖອກທ້ອງແລະອັກເສບປອດ ນຳຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດ: ກິນຢານີ້ຂະໜາດ 480 ມລກ ທຸກໆມື້ ຫຼື ກິນຄັ້ງລະ 2 ເມັດ ອາທິດໜຶ່ງ 2 ຄັ້ງ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນບໍ່ຄວນກິນຢານີ້. ຜູ້ໃດທີ່ແພ້ຢາໃນໝວດຊູນຟາກໍ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ເໝືອນກັນ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ໃຫ້ຢຸດເຊົາໃຊ້ທັນທີທີ່ມີອາການແພ້ເຊັ່ນ: ອາການຄັນ ຫຼື ເກີດຕຸ່ມຕາມຜິວໜັງ. ບາງຄັ້ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການປຸ້ນທ້ອງ ປວດຮາກ ແລະ ຮາກກໍ່ມີ.

ຄຳເຕືອນ



ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ໃນເວລາກິນຢາຊະນິດນີ້

ອາການທີ່ເກີດ ຈາກການໃຊ້ ຢາຫຼາຍໂພດ



ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ, ຖອກທ້ອງ, ມຶນງົງ, ເຫື່ອ ແລະ ໄຄຄ້າວອອກ.

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບພິກຢ່ຽວ ແລະ ໜາກໄຂ່ຫຼັງ: ອາມິກຊີຊິລິນ, ນິໂຕຣ ຟີຣ໌ງໂຕອິນ, ນໍຟລັກຊາຊິນ.

ສຳລັບປິ່ນປົວອາການຖ່າຍເປັນເລືອດ ຫຼື ອັກເສບປອດທີ່ເກີດນຳຄົນເປັນໂລກເອດ: ກິນຢານີ້ຂະໜາດ 480 ມລກ ຄັ້ງລະ 2 ເມັດ, ມື້ລະ 2 ຄັ້ງ ໃນໄລຍະ 10 ມື້.
ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ແຜຮີມອ່ອນ: ກິນຢານີ້ ຂະໜາດ 480 ມລກ ຄັ້ງລະ 5 ເມັດ, ມື້ລະ 2 ຄັ້ງ ໃນໄລຍະ 3 ມື້. ຖ້າວ່າມັນເຮັດໃຫ້ມີອາການປວດຮາກໃຫ້ກິນຄັ້ງລະ 2 ເມັດ , ມື້ລະ 2 ຄັ້ງ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 305-306 ສຳລັບຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນເພື່ອປິ່ນປົວອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ແຜຮີມອ່ອນ.

ສຳລັບປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ: ແຊບຕຣີອັກໂຊນ, ການາມີຊິນ, ນໍຟລັກຊາຊິນ.
ສຳລັບປິ່ນປົວແຜຮີມອ່ອນ: ຊິບໂປຣ ຟລັກຊາຊິນ, ແຊບຕຣີອັກໂຊນ, ເອຣິດໂຕຣມັຍຊິນ, ການາມີຊິນ.
ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 305-306 ເພື່ອເບິ່ງຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນ.
ສຳລັບປິ່ນປົວຖອກທ້ອງທີ່ເກີດນຳຄົນເປັນໂລກເອດ : ນໍຟລັກຊາຊິນ, ເມໂຕຣນິດາໂຊນ.

ເດັ້ກຊາເມັດຕາໂຊນ (ເດກາດຣ້ງ, ເດຊີລອນ, ອິນຟລັມ, ແມ່ກຊິເດັກ)
dexamethasone (Decadron, Decilone, Inflam, Maxidex)

ຢາເດັ້ກຊາເມັດຕາໂຊນ ແມ່ນຢາຊະນິດສະເຕຣອຍ , ນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວອາການຊ໊ອກ ທີ່ເກີດຈາກການແພ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 620)

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ

ຊະນິດເມັດ: 0.25, 0.5, 0.75, 1, 1.5, 2 ຫຼື 4 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ: 0.5 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 5 ມລ, ຫຼື 1 ມລກ ໃນນ້ຳ 1 ມລ.
ຊະນິດສັກ: 4, 8, 10, 16 ຫຼື 20 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 1 ມລ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້

ສຳລັບປິ່ນປົວອາການຊ໊ອກທີ່ເກີດຈາກແພ້: ສັ່ງຢາ 20 ມລກ ເຂົ້າກ້າມ. ຖ້າວ່າມີອາການກັບຄືນອີກໃຫ້ກິນ 20 ມລກ ແລະ ລົ້ມຄືນອີກຖ້າຈຳເປັນ.

ອາການຂ້າງຄຽງ

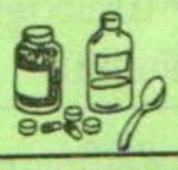
ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຫາກເປັນພະຍາດເບົາຫວານ, ຢານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ມັນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນຕື່ມ ໃນໄລຍະ 2-3 ຊົ່ວໂມງ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຂຶ້ນໄດ້ອີກເໝືອນກັນ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ
ສຳລັບປິ່ນປົວອາການຊ໊ອກທີ່ເກີດຈາກການແພ້: ຮີດໂດຣກອກຕິໂຊນ.

ດີອາເຊປຳ (ອ້ງຊ໊ໂອນິນ, ການໂປສ, ວາລີອອມ)
diazepam (Anxionil, Calmpose, Valium)

ລະວັງ 

ຢາດີອາຊາປຳ ແມ່ນຢາລະງັບ ສຳລັບປິ່ນປົວ ແລະ ກັນອາການຊັກ ແລະ ມັນສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກັງວົນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ນອນຫຼັບໄດ້.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ

ຊະນິດເມັດ: 5 ຫຼື 10 ມລກ
ຊະນິດສັກ: 5 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 1 ມລ ຫຼື 10 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 2 ມລ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້

ສຳລັບລະງັບອາການຊັກ: ສີດຢານີ້ 20 ມລກ ເຂົ້າທາງຮູທະວານໂດຍໃຊ້ຊະແລ່ງທີ່ເອົາເຂັມອອກ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 93) ຖ້າຈຳເປັນສີດເຂົ້າຕົ້ນອີກໃນປະລິມານ 15 ມລກ ຫຼັງຈາກມີອາການຊັກແຕ່ລະຄັ້ງ. ທ່ານອາດຈະທັບຢາເມັດປົນໃສ່ນ້ຳແລ້ວສີດເຂົ້າທາງຮູທະວານກໍ່ໄດ້ຖ້າບໍ່ມີຢາຊະນິດສັກ.ເພື່ອປ້ອງກັນອາການສັ່ນໃນໄລຍະຕັດເຫຼົ້າ (ເຊົາເຫຼົ້າ):ໃຫ້ກິນ 10-20 ມລກ ກິນເພີ່ມຕື່ມອີກຫຼັງຈາກນັ້ນ1 ຊົ່ວໂມງ ຖ້າຈຳເປັນ. ຖ້າວ່າອາການຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ໃຫ້ກິນທຸກໆ 4-5 ຊົ່ວໂມງໃນໄລຍະທີ່ລໍຖ້າການປິ່ນປົວຈາກແພດ.
ສຳລັບຜ່ອນຄາຍຄວາມກັງວົນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບ: ກິນ 2,5 ຫຼື 5 ມລກ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາ

ແມ່ນາງແລະຜູ້ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຄວນໃຊ້ຢາດີອາເຊປຳ ໃນກໍລະນີກະທັນຫັນເທົ່ານັ້ນ.

ອາການຂ້າງຄຽງ

ຖ້າໃຊ້ເລື້ອຍໆ ຫຼື ໃຊ້ໃນປະລິມານ ຫຼາຍໆໃນໄລຍະຖືພາ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດມາພິການ.

ຄຳເຕືອນ

ຢາດີອາເຊປຳອາດຈະພາໃຫ້ມີການຕິດຢາໄດ້. ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການກິນຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນທີ່ຈະພາໃຫ້ທ່ານນອນໄດ້, ໂດຍສະເພາະແມ່ນເຫຼົ້າ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້

ຢາດີອາເຊປຳບໍ່ແມ່ນຢາແກ້ປວດ, ມັນແມ່ນຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ຕິດໄດ້. (ຢາເສບຕິດ)

ອາການທີ່ເກີດຈາກການໃຊ້ຢາຫຼາຍໂພດ

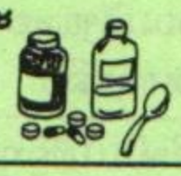
ເຫງົານອນ , ເສຍຄວາມຊົ່ງຕົວ, ມຶນງົງ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ
ສຳລັບລະງັບການຊັກ: ມາເຍຊອມຊູນຟາດ
ສຳລັບເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບ: ດີເຟນິດຮາມິນ
ສຳລັບຜ່ອນຄາຍຄວາມກັງວົນ: ຮິດຣອກຊີຊິນ.

ດິກລັກຊາຊີລິນ dicloxacillin

ຢາດິກລັກຊາຊີລິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດ ເປນີຊີລິນ, ນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວອັກເສບນິ່ມ ແລະຜິວໜັງ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດແຄບຊູນ: 125, 250 ຫຼື 500 ມລກ.
ຊະນິດນ້ຳ: 62.5 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 5 ມລ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບນິ່ມ ແລະ ຜິວໜັງ: ກິນ 250 ມລກ ມື້ລະ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານ

ຜູ້ທີ່ມີອາການແພ້ຢາເປນີຊີລິນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ .

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ປັ່ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ, ຖອກທ້ອງ.



ຄຳເຕືອນ

ໃຫ້ຕິດຕາມອາການແພ້ແລະອາການ ຊ້ອກໃນເວລາໃຊ້ຢານີ້.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບນິ່ມ ແລະ ຜິວໜັງ: ອາມົກຊີຊີລິນ, ເຊຟາເລັກຊິນ, ເອຣິດໄຕຣມັຊິນ

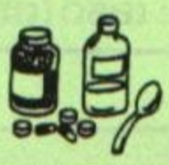
ດີເຟນີດຣາມິນ ຮີດໂດຣ ກລໍຣິດ (ເບັກຕີໂວ, ເບນາ ດຣິນ) diphenhydramine hydrochloride (Bectivo , Benadryl)

ລະວັງ



ຢາດີເຟນີດຣາມິນ ແມ່ນຢາຕ້ານທາດຮິດສະມິນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ນ້ຳເມືອກຢູ່ດ້ງແຫ້ງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຢາກນອນ. ເພິ່ນມັກຈະໃຊ້ປິ່ນປົວອາການ ຄັນຄາຍ ແລະ ບັນຫາການນອນບໍ່ຫຼັບ ທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຄົນເປັນໄລຍະເອດ. ເພິ່ນຍັງໃຊ້ປິ່ນປົວອາການແພ້ແລະ ອາການຊ້ອກທີ່ເກີດຈາກ ການແພ້ນຳອີກ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດແລະແຄບຊູນ: 25 ຫຼື 50 ມລກ.
ຊະນິດນ້ຳເຊື່ອມ: 12,5 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 5 ມລ.
ຊະນິດສັກ: 10, 30 ຫຼື 50 ມລກ ໃນຫຼອດຢາ 1 ມລ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບອາການແພ້ໜ້ອຍຫາປານກາງ ຫຼື ອາການຄັນ: ກິນ 25 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 3 ຫາ 4 ຄັ້ງ ຕາມຄວາມຈຳເປັນ.
ສຳລັບເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບ : ກິນ 25 ຫາ 50 ມລກ ກ່ອນເຂົ້ານອນ.
ສຳລັບປິ່ນປົວອາການຊ໋ອກທີ່ເກີດຈາກການແພ້: ສັກເຂົ້າກ້າມ 50 ມລກ ສັກຕື່ມອີກ ຫຼັງຈາກນັ້ນ 8 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ໄວກວ່ານັ້ນໃນກໍລະນີ ຈຳເປັນ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 620-621)

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານ



ແມ່ນານແລະຜູ້ທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້ ເພື່ອແກ້ອາການແພ້ເປັນໄລຍະດົນ ນານ. ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຫືດກ່ຳບໍ່ຄວນໃຊ້.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ເຫງົານອນ, ປາກແຫ້ງ. ບາງຄັ້ງເຮັດໃຫ້ມີອາ ການປັ່ນທ້ອງປວດຮາກ ແລະ ຮາກ. ໃນກໍລະນີ ທີ່ ຫນ້ອຍທີ່ສຸດມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີ ປະຕິກິລິ ຍາກົງກັນຂ້າມເຊັ່ນ: ເຮັດໃຫ້ຕື່ນເຕັ້ນແທນທີ່ຈະ ລະງັບ.



ຄຳເຕືອນ

ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ຖ້າວ່າທ່ານຢູ່ໃນສະພາບທີ່ຕ້ອງລະມັດ ລະວັງ. ຢານີ້ເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບຂອງຢາລະງັບ ແລະ ເຫຼົ້າເພີ່ມຄວາມແຮງຂຶ້ນຫຼາຍ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ສັກຢາດີເຟນີດຣາມິນໃນກໍລະນີປິ່ນປົວອາ ການແພ້ຮຸນແຮງ ຫຼື ອາການຊ໋ອກເທົ່ານັ້ນ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

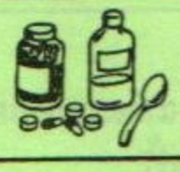
ສຳລັບອາການແພ້: ຮີດດຣິກຊີຊິນ, ໄປຣເມຕາຊິນ.
ສຳລັບເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບ: ດີອາເຊປາ

ດິກຊີຊີກລິນ (ບີໂອກາລິນ, ໂດຣິກ, ໂມໂນດິກ, ວິບຣາມີຊິນ , ວິບຣາ-ແຕ່ບ) **doxycycline** *(Biocolyn, Doryx, Monodox, Vibramycine, Vibra-Tabs)*



ຢາດິກຊີຊີລິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຢູ່ໃນໝວດເຕຕຣາຊີກລິນ, ຊຶ່ງນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຊະນິດ ລວມທັ້ງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ອັກເສບຜ້ຶງທ້ອງນ້ອຍ, ຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ ແລະ ອື່ນໆ. ມັນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປ່ຽນແທນຢາເຕຕຣາຊີກລິນ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 50 ແລະ 100 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວລີ້ງຂາວທີ່ເກີດຈາກ ພຕພ: ກິນ 100 ມລກ. ມື້ໜຶ່ງ 2 ຄັ້ງ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້ (ກິນຮ່ວມກັບຢາອື່ນຕື່ມອີກ,ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ291)

ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຊິຟິລິດຂັ້ນຕົ້ນ: ກິນ 100 ມລກ.ມື້ໜຶ່ງ 2 ຄັ້ງ, ໃນໄລຍະ 15 ມື້.

ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຊິຟິລິດທີ່ເປັນມາດົນ: ກິນ 100 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ , ໃນໄລຍະ 28 ມື້.

ສຳລັບພະຍາດອັກເສບຜ້ຶງທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ຊຶມເຊື້ອ ຫຼັງຈາກຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ: ໃຫ້ກິນ 100 ມລກ ມື້ລະ 2 ເທື່ອໃນໄລຍະ 10 ມື້ (ກິນຢາຊະນິດອື່ນນຳຕື່ມອີກ, ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 305) ໃນກໍລະນີສ່ຽງຕໍ່ ພຕພ ກ່ອນການຫຼຸລູກ ຫຼື ປ້ອງກັນຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ: ໃຫ້ກິນ 100 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 5 ມື້.

ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ: ໃຫ້ກິນ 100 ມລກ. ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້ (ໃຫ້ກິນຢາຊະນິດອື່ນຮ່ວມນຳອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 278-280).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ມານແລະຜູ້ທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະ ເດັກ ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 8 ປີ.ຢາດິກຊີຊີກລິນ ອາດ ຈະໄປທຳລາຍແຂ້ວ ແລະ ກະດູກຂອງເດັກ.

ອາການຂ້າງຄຽງ



ຖອກທ້ອງ ແລະ ອຸ້ນອາຍກະເພາະອາຫານ ມີບາງຄົນເປັນຕຸ່ມມຸ່ນມ່ານຫຼັງຈາກຕາກແດດ ດົນນານ.

ຄຳເຕືອນ



ແມ່ມານແລະຜູ້ທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ຢ່າໃຊ້ຢານີ້.ຢ່າໃຊ້ຢາດິກຊີຊີກລິນທີ່ກາຍມື້ກຳນົດໃຊ້ ແລະ ຢ່າໃຊ້ ຮ່ວມກັບຜະລິດຕະພັນນົມຕ່າງໆ ຫຼື ຢາຕ້ານທາດກົດ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ໃນເວລາກິນຢາຄວນຈະນັ່ງຢູ່ໄລຍະໜຶ່ງກ່ອນ. ດື່ມນ້ຳລ້ຳຫຼາຍໆ ເພື່ອກັນການລະຄາຍເຄືອງ ຂອງຢາໃນໄລຍະກືນຢາລ້ຳໄປ.

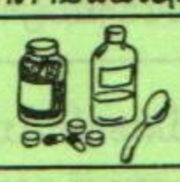
ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປົວຊິຟິລິດ: ແບນຊາຕິນ ເປນີຊີລິນ.
ສຳລັບປົວໂລກໜອງໃນ: ໂກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ.
ສຳລັບປົວຊຶມເຊື້ອກະລາມີເດັຍ: ເອຣິດໂຕຣມັຍຊິນ.
ເພື່ອກັນຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ: ອາມົກຊີຊີລິນ.
ເພື່ອປົວຊຶມເຊື້ອຫລັງຈາກຫລຸລູກ: ເບິ່ງໜ້າ 278-268
ເພື່ອປົວຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກຕັດອະໄວຍະວະເພດ: ເອຣິດໂຕຣມັຍຊິນ.

ເອປິເນຟຣິນ ຫຼື ອາເດຼນາລິນ (epinephrine ຫຼື adrenaline)

ຢາເອປິເນຟຣິນແລະອາເດຼນາລິນ ແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນແຕ່ມີສອງຊື່ . ມັນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວອາການແພ້ ຫຼື ອາການຊ໊ອກທີ່ເກີດຈາກການແພ້ເຊັ່ນ: ການຊ໊ອກຢາເປນີຊີລິນ. ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເປັນຫືດຮຸນແຮງຢານີ້ກໍ່ໃຊ້ໄດ້ເໝືອນກັນ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຢາສັກ: 1 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 1ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວຫືດ, ອາການແພ້ລະດັບກາງ ແລະ ອາການຊ໊ອກ: ສັກ 0,5 ມລກ (ເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຫຼອດ ຫຼື 0,5 ມລ) ເຂົ້າກ້ອງໜັງຢູ່ກົກແຂນ (ບໍ່ແມ່ນສັກເຂົ້າກ້າມ) ຖ້າຈຳເປັນ, ສັກອີກຄັ້ງທີສອງຫຼັງຈາກຄັ້ງທີໜຶ່ງ 20 - 30 ນາທີ ແລະ ສັກຄັ້ງທີສາມຫຼັງຈາກນັ້ນ 20 -30 ນາທີ (ໃຊ້ຢາຊະນິດອື່ນຕື່ມອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 620-621)

ອາການຂ້າງຄຽງ



ເກີດຄວາມຢ້ານ, ກະວົນກະວາຍ, ປະສາດອ່ອນ, ມີຄວາມກົດດັນ, ເຈັບຫົວ, ວິນວຽນຫົວ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ.

ຄຳເຕືອນ



ລະວັງ ! ຢ່າໃຊ້ເກີນກຳນົດທີ່ໄດ້ແນະນຳໄວ້. ຫຼີກເວັ້ນການສັກເຂົ້າກ້າມຕະໂພກ ໃຫ້ສັກໃສ່ກົກແຂນແທນ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ກ່ອນຈະສັກໃຫ້ນັບກຳມະຈອນຂອງຄົນເຈັບກ່ອນ. ຢ່າໃຊ້ເກີນກວ່າ 3 ເທື່ອ. ຖ້າວ່າ ກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວຫຼາຍກວ່າ 30 ຄັ້ງຕໍ່ນາທີ ຫຼັງຈາກສັກຄັ້ງທີ 1 ໃຫ້ຢຸດເຊົາເລີຍ, ບໍ່ສັກໃຫ້ຄົນເຈັບອີກ.

ອາການເກີດຈາກການໃຊ້ຢາຫຼາຍເກີນໄປ

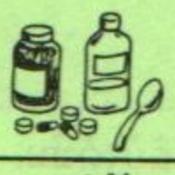


ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຕັນ.

ແອກໂກເມຕຣິນ ມາເລອັດ, ເມຕິນແອກໂກໂນວິນ ມາເລອັດ
(ອານູຮາ, ແອກໂກໂນວິນ, ແອກໂກຕຣັດ, ເມແຕກຊິນ)
ergometrine maleate, methylergonovine maleate
(Anurhage, Ergonovine , Ergotrate , Methergine)

ຢາແອກໂກເມຕຣິນເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຕີບເຂົ້າ. ມັນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອຄວບຄຸມອາການຕົກເລືອດ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ ຫຼື ຫຼຸລູກ. ຢາແອກໂກເມຕຣິນແລະເມຕິ່ນແອກໂກໂນວິນ ແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນ. ຫຼັງຈາກທີ່ໃຊ້ຢານີ້ແລ້ວໃຫ້ພາຄົນເຈັບໄປຫາ ແພດໝໍດ່ວນ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 0.2 ມລກ
ຊະນິດສັກ: 0.2 , 0.25, ແລະ 0.5 ມລກ ໃນຫຼອດຢາ 1 ມລ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບຄວບຄຸມການຕົກເລືອດຮຸນແຮງ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ: ຫຼັງຈາກແຮ່ອອກແລ້ວ ສັກຢາ 0.5 ມລກ ເຂົ້າກ້າມ ຫຼື ເອົາຢາເມັດ 0,2 ມລກ ໃຫ້ກິນ ,ມື້ນຶ່ງ 4 ຫາ 6 ເທື່ອ.

ສຳລັບຄວບຄຸມການຕົກເລືອດທີ່ເກີດມາຈາກອາການສົນຂອງການ ເອົາລູກອອກ: ໃຫ້ສັກຢາ 0,2 ມລກ ເຂົ້າກ້າມແລ້ວເອົາຢາເມັດ 0,2 ໃຫ້ກິນ ຫຼື ສັກຢາ 0,1 ມລກ ໃຫ້ຄົນເຈັບທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ, ໃນໄລຍະ 24 ຊົ່ວໂມງ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ, ວິນວຽນ, ເທື່ອໄຄຄ້າວອອກ.

ຄຳເຕືອນ



ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອກະຕຸ້ນໃຫ້ເຈັບທ້ອງອອກລູກ ຫຼື ເພື່ອໃຫ້ຊວນເບັ່ງ. ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ກ່ອນເດັກນ້ອຍ ແລະ ແຮ່ອອກ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ ເພາະມັນອາດ ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດກ່ອນທີ່ຈະຫຼຸລູກ. (ອ່ານເພີ່ມພາກທີ 15 ກ່ຽວກັບການຫຼຸລູກ)

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ອົກຊີຕົກຊິນ

ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ *(ອີອີແອດ, ອີ-ມີຊິນ, ເອຣີ-ແມກ, ເອຕຣິນ, ອີໂລໂຊນ, ອີໂລຕີຊິນ)*
erythromycin *(E.E.S, E -Mycin, Ery-max, Ethril, Ilosone, Ilotycin)*

ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດມາໂກຼລິດ , ຊຶ່ງນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຊະນິດ ເຊັ່ນ: ພຕພ ບາງຊະນິດ ຊຶມເຊື້ອທາງລະບົບຫາຍໃຈແລະຜິວໜັງ. ມັນສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ໃນໄລຍະຖືພາ ທັງຊອກໄດ້ຢູ່ທົ່ວໄປ

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບພົກຢ່ຽວ ແລະ ຊຶມເຊື້ອ ດ້ວຍກະລາມີເດັຍ: ກິນ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້. (ສ່ວນຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນ ເພື່ອປິ່ນປົວລົງຂາວທີ່ເກີດຈາກ ພຕພ ໃຫ້ອ່ານ ເພີ່ມໜ້າ 304)

ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບນົມ, ຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ອັກເສບທີ່ເກີດຈາກການ ຕັດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ: ກິນ 500 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້ (ສ່ວນຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນເພື່ອປິ່ນປົວອັກເສບ ຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 305-306)

ສຳລັບປິ່ນປົວແຜຮີມອ່ອນແລະອັກເສບຜິວໜັງ: ກິນ 500 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້ (ສ່ວນຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 295). ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານປິ່ນປົວແຜເປື່ອຍຢູ່ຊ່ອງຄອດແຕ່ທ່ານແພ້ ຢາເປນີຊີລິນ: ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 15 ມື້.

ສຳລັບປິ່ນປົວຊິຟີລິດໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ: ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 15 ມື້.

ສຳລັບປົວບາດແຜທີ່ເກີດຈາກຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດັຍ: ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 21 ມື້.

ສຳລັບຢອດຕາເດັກເກີດໃໝ່: ໃຊ້ຢາຢອດຕາ 1 % ໃສ່ຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດມາໂກຼລິດ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການວຸ້ນວາຍກະເພາະອາຫານ ຫຼື ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ ແລະ ຖອກທ້ອງ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢາເອຣິດໂຕຣມີຊິນຈະໃຊ້ໄດ້ຜົນເມື່ອກິນກ່ອນ ອາຫານ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຫຼັງກິນ ເຂົ້າ 2 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າວ່າມັນເຮັດໃຫ້ມີ ອາການວຸ້ນວາຍກະເພາະ ອາຫານຫຼາຍໃຫ້ກິນເຂົ້າໃສ່ໜ້ອຍໜຶ່ງ.

ຢ່າທັບເມັດຢາ. ຢາເມັດຫຼາຍໆຊະນິດໄດ້ຖືກໂອບໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນ ບໍ່ໃຫ້ນຳ້ຍ່ອຍຢູ່ກະເພາະອາຫານຍ່ອຍຢາໄວ ກ່ອນທີ່ມັນຈະເລີ່ມມີ ປະສິດທິພາບ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບອັກເສບນົມ: ອາມົດຊີຊີລິນ,ເຊຟາເລັກຊິນ, ດີກລົກຊາຊີລິນ.
ສຳລັບປິ່ນປົວ ອັກເສບພົກຢ່ຽວ: ອຳປີຊີລິນ, ໂກ-ຕຣີມົກຊາໂຊນ.

ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກຕັດອະໄວຍະວະເພດ: ດົກຊີຊີລກິນ.
ສຳລັບປິ່ນປົວ ພຕພ: ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 304-306 ທີ່ກ່ຽວພັນກັບ ການ ໃຊ້ຢາຮ່ວມກັນ ເພື່ອປິ່ນປົວ ພຕພ.
ສຳລັບຢອດຕາເດັກເກີດໃໝ່: ຢາຢອດຕາເຕຕຣາຊີກລິນ.

ເອິດສະໂຕຣແຊນ *(ເອຕີນິນເອິດສະຕຣາດີໂອນ, ເມສະຕຣາດີໂອນ)*
estrogen *(Ethinyl estradiol, mestranol)*

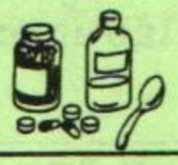


ແມ່ນຮອກໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ທີ່ຢູ່ໃນຮູບແບບຂອງທາດເຄມີ ທີ່ນຳໃຊ້ສຳລັບຄຸມກຳເນີດຊະນິດເມັດແລະຊະນິດສັກ .ມັນຄ້າຍຄືກັບ ຮອກໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດຂຶ້ນ . ຢາເອິດສະໂຕຣແຊນຍັງຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວການລົ້ງເລືອດແບບ ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ (ອ່ານເພີ່ມພາກທີ 8) ສຳລັບລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານຢູ່ໃນພາກທີ່ກ່າວເຖິງ ຢາເມັດແລະຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ແລະການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ (ອ່ານເພີ່ມພາກທີ 13 ແລະ ໜ້າ 591-596)

ເອຕຳບຸຍໂຕນ *(ອິນເຕີບຸຍໂຕນ, ມີອຳບຸຍໂຕນ, ມີກະໂຣນ, ໂອເດໂຕນ, ຕຣິອຳບຸຍໂຕນ)*
ethambutol *(Interbutol, Myambutol, Mycrol, Odetol, Triambutol)*

ຢາເອຕຳບຸຍໂຕນ ແມ່ນຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ (ໂລກປອດແຫ້ງ) ໂດຍສະເພາະທີ່ຢາອື່ນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ. ມັນຖືກນຳໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນ (ອ່ານເພີ່ມໃນພາກທີ 25)

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 100 ຫຼື 400 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້



ປະລິມານຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ ແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະປະເທດ.ໃຫ້ປຶກສາ ນຳແພດໝໍ (ກິນຢາເອຕຳບຸຍໂຕນ ຮ່ວມ ກັບຢາຊະນິດອື່ນອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 441)

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາທາງດ້ານສາຍຕາ ລວມທັງຜູ້ທີ່ ເປັນຕໍ້ກະຈົກຢູ່ຕາບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້.ຜູ້ທີ່ເຈັບ ໜາກໄຂ່ຫຼັງຮຸນແຮງກໍ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ເໝືອນກັນ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຢາເອຕຳບຸຍໂຕນເຮັດໃຫ້ສາຍຕາເບື້ອງໜຶ່ງ ຫຼື ທັ້ງສອງ ເບື້ອງປ່ຽນແປງ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ ຂອບເຂດການ ເບິ່ງເຫັນນັ້ນນ້ອຍລົງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ ມີຈຸດດຳ (ຂຸມ) ຢູ່ໃນ ການເບິ່ງເຫັນຂອງທ່ານ. ອາການນີ້ສ່ວນຫຼາຍກໍ່ຫາຍ ໄປເອງຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານເຊົາກິນຢາ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



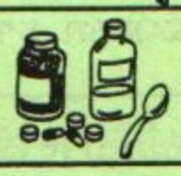
ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນ ທ່ານຄວນຈະກິນຢາໃຫ້ໝົດ ຊຸດທີ່ກຳນົດ ເຖິງວ່າຈະໃຊ້ ເວລາເປັນປີກໍ່ຕາມ ເພື່ອປິ່ນປົວວັນນະໂລກ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນທ່ານອາດຈະ ເອົາພະຍາດ ໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ຫຼື ກັບຄືນເປັນພະຍາດ ໃໝ່ທີ່ ປິ່ນປົວໄດ້ຍາກ.

ແຊນຕາມີຊິນ *(ບັກຕີເດີ, ຄາຣາມີຊິນ, ແຊກວີແຊນຕາ)* ລະວັງ
gentamycin *(Bactiderm, Garamycin, Servigenta)*



ຢາແຊນຕາມີຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຂະໜານແຮງຢູ່ໃນໝວດຂອງອາມີໂນຄະລິກໄກຊິດ. ມັນນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ, ອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງແລະ ຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງອື່ນໆ. ນອກນັ້ນເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນອີກ ມັນກໍ່ຍັງສາມາດປິ່ນປົວອັກເສບຜິ້ງທ້ອງ ນ້ອຍນຳອີກ. ທ່ານຄວນໃຊ້ຢານີ້ໃນກໍລະນີທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຈັບນັ້ນມີອາການຮາກ ແລະບໍ່ສາມາດກິນຢາຊະນິດອື່ນໄດ້, ຫຼື ໃນກໍລະນີ ທີ່ຢາຊະນິດອື່ນຊອກຫາບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດເປັນໜອດສຳລັບສັກ: 10 ຫຼື 40 ມລກ ຕໍ່ 1 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ: ໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ອີງຕາມນຳ້ໜັກຂອງແມ່ຍິງເຊັ່ນ: ໃຫ້ຄິດໄລ່ຢາ 5 ມລກ ຕໍ່ນຳ້ໜັກຂອງແມ່ຍິງ 1 ກິໂລ ແລ້ວແບ່ງສັກ 3 ເທື່ອ (ຕອນເຊົ້າ, ສວາຍ ແລະ ຕອນຄ່ຳ), ໃນໄລຍະ 5 ຫາ 7 ວັນ ຫຼື ທ່ານ ອາດຈະໃຊ້ແບບປະລິມານສະເລ່ຍກໍ່ໄດ້ຄື: ໃຊ້ຢາ ນີ້ 80 ມລກ ສັກເຂົ້າກ້າມໃນຄັ້ງທຳອິດ, ຫຼັງຈາກ ນັ້ນໃຫ້ສັກ 60 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 3 ຄັ້ງ, ໃນໄລຍະ 5 ຫາ 7 ມື້. (ນອກນັ້ນຄວນໃຊ້ຢາອື່ນຮ່ວມນຳອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 280)

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ມານ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາເປັນພະຍາດຢູ່ ໜາກໄຂ່ຫຼັງ ຄວນໃຊ້ຢານີ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຜູ້ທີ່ ມີອາການແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດ ອາມີໂນມາຄະໄລຣິດ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຢານີ້ສາມາດທຳລາຍໜາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ໜູໜວກໄດ້ .

ຄຳເຕືອນ



ຖ້າມີບັນຫາທາງດ້ານການຟັງ ຫຼື ມີສຽງກ້ອງຢູ່ ໃນຫູ (ຫູອື້) ໃຫ້ໃຊ້ຢາ ຊະນິດໃໝ່. ເວລາໃຊ້ ໃຫ້ດື່ມນຳ້ຫຼາຍໆ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຍ້ອນວ່າຢານີ້ເຮັດໃຫ້ມີອາການຂ້າງຄຽງທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ການຄິດໄລ່ ເພື່ອຈະໃຊ້ຢາອາດຈະຫຍຸ້ງຍາກ, ເພາະສະນັ້ນຢານີ້ຄວນຈະຖືກນຳໃຊ້ໃນເວລາທີ່ຢາ ຊະນິດອື່ນທີ່ປອດໄພກວ່າຊອກຫາບໍ່ມີເທົ່ານັ້ນ.

ອາການທີ່ເກີດ ຈາກການໃຊ້ ຢາຫຼາຍເກີນໄປ



ມີສຽງກ້ອງຢູ່ຫູ (ຫູອື້) ຫຼື ຟັງບໍ່ໄດ້ຍິນ ຄັກ. ມີບັນຫາກ່ຽວກັບ ໜາກໄຂ່ຫຼັງ.

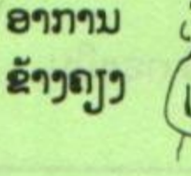
ຢາອື່ນທີ່ ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຮຸນແຮງ: ເຊຟິກຊິມ, ແຊບຕຣິອັກ ໂຊນ, ການາມີຊິນ.
ສຳລັບອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງ: ອາມິກຊີຊິ ລິນ, ອຳປີຊີລິນ, ນໍຟລັກຊາຊິນ.

ແຊນຊຽນວີໄອເລ *(ກຣິດສະຕານວີໄອເລ, ເມຕິນໂຣຊານິນລີນີອອມ ຄລໍຣິດ)*
Gentian Violet *(Crystal Violet, Methylrosanilinium chloride)*

ຢາແຊນຊຽນວີໄອເລ ແມ່ນນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຊ່ວຍຕ້ານກັບຊຶມເຊື້ອຢູ່ຜິວໜັງ, ປາກ ແລະ ຊ່ອງຄອດ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດນ້ຳ: 0.5 %, 1 %, 2%
ຊະນິດນ້ຳສຳລັບທາ: 0.5 %
ຊະນິດເປັນຢາຝຸ່ນ: 1 ບ່ວງກາເຟໃນນ້ຳເຄິ່ງລິດ ຈະໄດ້ຢາຊະນິດນ້ຳ 2 %

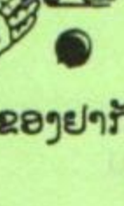
ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້



ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ຊ່ອງຄອດ: ເອົານອນຝ້າຍຈຸ່ມນ້ຳຢາຊະນິດ 1 % ແລະ ຍັດໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດຕອນກາງຄືນ, ໃນໄລຍະ 3 ຄືນ. ທ່ານຢ່າລືມເອົານອນຝ້າຍນັ້ນອອກໃນຕອນເຊົ້າ.

ສຳລັບ ຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ປາກ (ເປັນກ້ອນ): ອົມນ້ຳຢາຊະນິດ 1 % ໃນໄລຍະ 1 ນາທີ ແລ້ວບ້ວນປາກ, ມື້ໜຶ່ງອົມ ສອງເທື່ອແຕ່ຢ່າກືນມັນ.
ສຳລັບອັກເສບຜິວໜັງ: ທຳອິດລ້າງບ່ອນທີ່ອັກເສບດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ, ປ່ອຍໃຫ້ບາດແຫ້ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ຢາທາບ່ອນທີ່ຜິວໜັງອັກເສບຢູ່ປາກ ຫຼື ຮີມຊ່ອງຄອດມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 5 ມື້.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຖ້າໃຊ້ໄປດົນນານຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການ ລະຄາຍເຄືອງ. ນຳໃຊ້ທາບາດແຜເປື່ອຍ ຫຼື ບ່ອນທີ່ໜັງເປີດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງບໍລິເວນນັ້ນເປັນສີມ່ວງຫຼັງຈາກທີ່ຫາຍເຊົ້າແລ້ວ.

ຄຳເຕືອນ



- ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕິດພະຍາດ, ທ່ານຄວນຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະໃຊ້ຢາ ແຊນຊຽນວີໄອເລ. ຖ້າມີອາການລະຄາຍເຄືອງໃຫ້ຢຸດເຊົ້າໃຊ້ທັນທີ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຫຼັງຈາກທີ່ໃຊ້ຢານີ້ທາປາກໃຫ້ເດັກນ້ອຍ, ໃຫ້ເດັກກິນໜ້າລິງ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກືນຢາຫຼາຍເກີນໄປ. ຢາແຊນຊຽນວີໄອເລຈະເຮັດໃຫ້ ຜິວໜັງຂອງທ່ານ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງເປັນສີມ່ວງ.

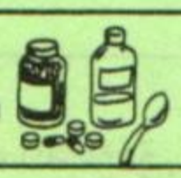
ຢາອື່ນທີ່ ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບອັກເສບຜິວໜັງ: ຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ເປັນຢາຂີ້ເຜິ້ງ (ຢາໂປມາດ), ໄອໂອດິນ.
ສຳລັບເປັນກ້ອນຢູ່ປາກ: ໝາກນາວ (ແຕ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ກັບເດັກນ້ອຍ); ຢານິດສະດາຕິນ.
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ຊ່ອງຄອດ: ຢານິດສະຕາຕິນ ມິໂກໂນໄຊນ, ກະໄລຕຣິມາໄຊນ.

ຢາວັກຊີນ ອັກເສບຕັບຊະນິດບີ *(ອັງເຊຣິກ-ບີ, ຣີກອມບີວັກ ຮັດບີ)*
hepatitis B vaccine *(Engerix-B , Recombivax HB)*

ຢາວັກຊີນ ຊະນິດນີ້ແມ່ນສັກກັນພະຍາດອັກເສບຕັບຊະນິດເບ

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດນ້ຳສຳລັບສັກ: 5, 10, 20, ຫຼື 40 ໄມໂກຼກຼາມ ຕໍ່ນ້ຳຢາ 1 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້



ຄວນຈະສັກຢາກັນຢູ່ກົກແຂນ ຫຼື ຂາໂຕ້. ສັກ 3 ເທື່ອ; ຫຼັງຈາກສັກຄັ້ງທຳອິດ 1-2 ເດືອນ ສັກຄັ້ງທີສອງ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ 4-12 ເດືອນ ສັກຄັ້ງທີສາມ.

ປະລິມານຂອງຢາກັນສອງຊະນິດທີ່ໄດ້ຂຽນໄວ້ຢູ່ເທິງແຕກຕ່າງກັນ:

	ອັງເຊຣິດ-ບີ	ຣີກອມບີວັກ-ຮັດບີ
ຜູ້ໃຫຍ່	20 ໄມໂກຼກຼາມ	10 ໄມໂກຼກຼາມ
ເດັກນ້ອຍ		
0-11 ປີ	10 ໄມໂກຼກຼາມ	2.5 ໄມໂກຼກຼາມ
11-19 ປີ	20 ໄມໂກຼກຼາມ	5 ໄມໂກຼກຼາມ

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ບາງຄັ້ງມີອາການໄຂ້, ເຈັບຫົວ, ອ່ອນເພຍ, ເມື່ອຍ

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢາກັນຊະນິດນີ້ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເກັບຮັກສາໄວ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມ 2-8 ອົງສາເຊ (celsius) ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນມັນຈະບໍ່ມີປະສິດທິພາບ.
ຢາກັນຄວນຈະສັກໃສ່ກົກແຂນ ຫຼື ກົກຂາ (ຂາໂຕ້)

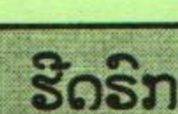
ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ເຮປາໄຕຕິດ ບີ immune globuline

ຮິດໂດຣກອກຕິໂຊນ ຫຼື ກອກຕິໂຊນ (ເອັກຊາກ໊ອດ, ຮີໄກຕິນ, ໂຊລຸຍກອກເຕັບ, ອື່ນໆ) ລະວັງ
hydrocortisone ຫຼື cortisol *(Eczacort, Hycotil, solu-cortef, ອື່ນໆ)*

ຢາຮິດໂດຣກອກຕິໂຊນ ແມ່ນຢາປິ່ນປົວອາການໃຄ່ແດງ. ຢານີ້ຊະນິດເປັນຄຼີມ (ຂີ້ເຜິ້ງ) ໃຊ້ສຳລັບທາປິ່ນປົວອາການຄັນທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກຕຸ່ມຕາມຜິວໜັງ, ມັນສາມາດປິ່ນປົວລິດສະດວງທະວານໄດ້ອີກ. ໃນຮູບແບບຊະນິດເມັດ ແລະ ຢາສັກ ມັນເປັນຢາທີ່ສຳຄັນສຳລັບປິ່ນປົວອາການຊ໊ອກຈາກການແພ້ໄດ້ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



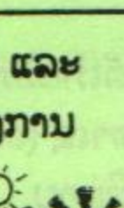
ຊະນິດຄຼີມ ຫຼື ຂີ້ເຜິ້ງ: 1 %
ຊະນິດເມັດ: 5, 10, ແລະ 20 ມລກ
ຊະນິດສັກ ແລະ ເປັນຝຸ່ນສຳລັບປົນກັບນ້ຳກັ່ນເພື່ອສັກ: ມີຫຼາຍຊະໜາດແຕກຕ່າງກັນ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



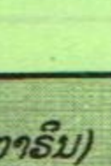
ສຳລັບປົວຕຸ່ມ, ອາການຄັນແລະ ລິດສະດວງທະວານ: ທາຢາຊະນິດເປັນຄຼີມໃສ່ບ່ອນຜິວໜັງທີ່ມີອາການ ມື້ໜຶ່ງ 3 ຫຼື 4 ເທື່ອ.
ສຳລັບປົວອາການຊ໊ອກ ທີ່ເກີດຈາກການແພ້ : ສັກຢາ 500ມລກ ເຂົ້າກ້າມ. ຖ້າຈຳເປັນສັກຕື່ມອີກຫຼັງຈາກນັ້ນ 4 ຊົ່ວໂມງ. (ເອົາຢາຊະນິດອື່ນໃຊ້ຮ່ວມນຳຕື່ມອີກ, ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 620) ຖ້າວ່າອາການຫາກເປັນ ກັບຄືນມາຕື່ມອີກ ໃຫ້ກິນຢາ 500 ຫາ 1000 ມລກ, ແລະກິນຕື່ມອີກ ຖ້າຈຳເປັນ.

ອາການຂ້າງຄຽງ



ຢາຊະນິດຄຼີມອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງບາງ ແລະ ກາຍເປັນຮອຍແປ້ວ ຖ້າໃຊ້ດົນເກີນກວ່າ 10 ມື້ຂຶ້ນໄປ.

ຄຳເຕືອນ



ເວລາທາຢາຊະນິດຄຼີມຢ່າເອົາຜ້າປິດໄວ້. ແມ່ມານ ແລະ ຜູ້ທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໃຊ້ຢາເມັດຢ່າງລະມັດລະວັງ, ແຕ່ໃຊ້ຢາຊະນິດຄຼີມໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

ອາການທີ່ເກີດຈາກການໃຊ້ຢາຫຼາຍເກີນໄປ



ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໄປຍ່ຽວ ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປົວອາການຊ໊ອກຈາກການແພ້: ເດັກຊາເມຕາໂຊນ.
ສຳລັບອາການຄັນ ຫຼື ແພ້: ດີເຟນິ ດຣາມິນ.

ຮິດຣິກຊີຊິນ *(ອາຕາຣັກ, ອິເຕຣັກ, ມາຣັກ, ມາຍ-ປຳ, ວິດສະຕາຣິນ)* ລະວັງ
hydroxyzine *(Atarax, Iterax, Marax, My -Pam, vistaril)*

ຢາຮີ ດຣິກຊີຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານທ້ານຮິດສະຕາມິນ, ເຊິ່ງໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວອາການແພ້, ລະງັບອາການຄັນ ແລະບາງຄັ້ງໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ ແລະ ກະວົນກະວາຍ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 25 , 50 ຫຼື 100 ມລກ
ຊະນິດສັກ: 25 ຫຼື 50 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບລະງັບອາການຄັນ: ກິນ 25 ຫາ 50 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 3 ຫຼື 4 ເທື່ອ.

ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນ ກະວົນ ກະວາຍ: ກິນ 25 ຫາ 50 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ.

ສຳລັບປົວອາການແພ້ລະດັບກາງ ຫຼື ການຊ໊ອກດ້ວຍການແພ້: ສັກເຂົ້າກ້າມ 25 ມລກ ສຳລັບເດັກນ້ອຍ ແລະ 50 ມລກ ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ (ໃຊ້ຢາອື່ນຮ່ວມນຳອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 620)

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດບໍ່ຄວນໃຊ້. ໃນໄລຍະອື່ນຂອງການຖືພາ ຫຼື ໃນໄລຍະເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ໃຊ້ຢານີ້ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ມີທາງເລືອກອື່ນເທົ່ານັ້ນ . ຖ້າທ່ານຢູ່ ໃນເວລາທີ່ຕ້ອງໄດ້ລະມັດລະວັງພິເສດຢ່າໃຊ້ຢານີ້.

ອາການຂ້າງຄຽງ



ປາກແຫ້ງ , ງ້ວງນອນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ

ອາການທີ່ເກີດຈາກການໃຊ້ຢາຫຼາຍເກີນໄປ



ງ້ວງນອນ

ຢາອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບອາການຄັນ, ການແພ້ ຫຼື ອາການຊ໊ອກຍ້ອນການແພ້: ດີເຟນິດຣາມິນ, ໂປຣເມຕາຊິນ.
ຫຼຸດຜ່ອນກະວົນກະວາຍ: ດີອາເຊປຳ.

ອິບູໂປຣແຟນ *(ອັກຕີໂປຣແຟນ, ອັດວິນ, ແຊນປຣິນ, ໂມຕຣິນ, ນຸຍປຣິນ, ຣຸຍແຟນ, ອື່ນໆ)* ລະວັງ
ibuprofen *(Actiprofen, Advil, Genpril, Motrin, Nuprin, Rufen, ອື່ນໆ)*

ຢາອິບູໂປແຟນ ແມ່ນຢາແກ້ປວດ, ແກ້ໄຂ້ແດງແລະອາການໄຂ້ . ມັນໃຊ້ໄດ້ຜົນດີໃນກໍລະນີທີ່ເຈັບທ້ອງປະຈຳ ເດືອນ ແລະ ອາການເຈັບທີ່ເກີດຈາກປະດົງຂໍ່ ແລະ ໂລກເອດ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ

ຊະນິດເມັດ: 200 ມລກ ຫຼື ໜາຍກວ່ານັ້ນ
ຊະນິດນ້ຳ: 100 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້

ກິນ 200 ຫາ 400 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ4 ຫາ 6 ເທື່ອ. ມື້ໜຶ່ງ ຢ່າກິນກາຍ 2400 ມລກ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້

ຜູ້ທີ່ມີບາດແຜກະເພາະອາຫານ ແມ່ນານຢູ່ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ

ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບກະເພາະ

ຄຳເຕືອນ

ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ ພາຍໃນອາທິດທີ່ຖືກຜ່າຕັດ

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້

ຢານີ້ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີຖ້າກິນພ້ອມກັບອາຫານ, ໂດຍສະເພາະຜະລິດຕະພັນນົມຕ່າງໆ ໃນໄລຍະຄາບເຂົ້າ.

ຢາອື່ນທີ່ ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບແກ້ປວດ, ໄຂ້ແດງແລະໄຂ້: ອັດສະປີຣິນ.
ສຳລັບແກ້ປວດແລະໄຂ້: ອາເຊຕາມີໂນແຟນ
ສຳລັບອາການເຈັບຮຸນແຮງ: ໂກເດອິນ, ມອກຟິນ

ອິໄຊນິອາຊິດ *(ບີໄຊນິດ, ອິແອນຮັດ, ອິໄຊນິອາຊະດອມ, ອິໄຊນິໂກຕີນິກອາຊິດຮິດຣາຊິດ, ໂອດີນາ, ຊິດຣິດ)*
isoniazid *(Bisonid, INH, Isoniazdum, Isonicotinic acid hydrazide, Odinah , Zidrid)*

ຢາອິໄຊນິອາຊິດ ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນ , ອ່ານເພີ່ມພາກທີ 25

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ

ຊະນິດເມັດ: 100 ຫຼື 300 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳເຊື່ອມ: 50 ມລກ ໃນ ນ້ຳຢາ 5 ມລ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້

ປະລິມານການໃຊ້ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະປະເທດ. ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສານຳແພດໝໍ. (ໃຫ້ໃຊ້ຢາ isoniazid ຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 442)

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້

ຜູ້ທີ່ເປັນອັກເສບຕັບ, ພະຍາດຕັບ ຫຼື ເຄີຍໄດ້ກິນຢາອິໄຊນິອາຊິດແລ້ວມີບັນຫາ ກ່ຽວກັບຕັບ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ອີກ .

ອາການ ຂ້າງຄຽງ

ອາດຈະເຮັດໃຫ້ປວດ ຫຼື ຂາດຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ແຂ່ງຂາ. ບາງຄັ້ງຢາອິໄຊນິອາຊິດອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການ ຂອງຕັບອັກເສບເຊັ່ນ: ເມື່ອຍ, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ປວດຮາກ, ຮາກ, ຢ່ຽວເຂັ້ມ ຫຼື ຕາ ເຫຼືອງ. ຖ້າວ່າອາການເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ເຊົາກິນທັນທີ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້

ໃນມື້ໜຶ່ງ , ຢ່າກິນຢານີ້ເກີນ 300 ມລກ. ສິ່ງສຳຄັນຄວນກິນຢາຕາມກຳນົດເພື່ອປິ່ນປົວ ພະຍາດວັນນະໂລກ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານ ອາດຈະເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ຫຼື ເປັນ ພະຍາດນີ້ອີກໃນຊະນິດທີ່ປິ່ນປົວໄດ້ຍາກ.

ອາການທີ່ເກີດ ຈາກກິນຢາ ໜາຍເກີນໄປ

ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ, ວິນວຽນ, ປາກບໍ່ຂອດ, ສາຍຕາມົວ. ຖ້າວ່າທ່ານ ກິນຢາໜາຍໃຫ້ກິນຢາປິຣິດິກຊິນ 1 ຫຼ (ວິຕາມິນ ເບ 6)

ການາມີຊິນ *(ກັງຕະເຣັກ)*
kanamycin *(Kantrex)*



ຢາການາມີຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອຂະໜານແຮງຢູ່ໃນໝວດອາມີໂນຄະລີໄກຊິດ , ຊຶ່ງໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ ແລະ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ຮ້າຍແຮງອື່ນໆ . ຢາການາມີຊິນຄວນຈະຖືກນຳໃຊ້ໃນກໍລະນີຢາຊະນິດອື່ນຊອກຫາບໍ່ໄດ້ແລ້ວເທົ່ານັ້ນ

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເປັນໜອດສຳລັບສັກ: 75, 500 ຫຼື 1000 ມລກ.
ເປັນຝຸ່ນສຳລັບປົນກັບນ້ຳກິ່ນ: 1 ຖ ໃນນ້ຳ 2 ມລ .
ຊະນິດເມັດ : 500 ມລກ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ: ໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ອີງຕາມນ້ຳໜັກຂອງແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຈັບດັ່ງນີ້: ຢາ 15 ມລກ ຕໍ່ນ້ຳໜັກ 1 ກິໂລແລ້ວແບ່ງສັກກ້າມ 2 ຄັ້ງ (ຕອນເຊົ້າແລະຕອນຄ່ຳ) ໃນໄລຍະ 5 ຫາ 7 ມື້ ຫຼື ທ່ານອາດຈະໃຊ້ໃນປະລິມານ ດັ່ງນີ້ຄື: ຢາ 500 ມລກ ສັກກ້າມມື້ໜຶ່ງ 1 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 5 ຫາ 7 ມື້.

ສຳລັບປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ: ສັກຢານີ້ເຂົ້າກ້າມ 2 ຖ ຄັ້ງດຽວພໍ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ມານແລະຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ . ຖ້າຜູ້ໃດມີອາການແພ້ຕໍ່ຢາຢູ່ໃນໝວດອາມີໂນຄະລິກໂກຊິດ ກໍ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ເໝືອນກັນ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຢານີ້ສາມາດທຳລາຍໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະເຮັດໃຫ້ຫູໝວກໄດ້.



ຄຳເຕືອນ

ຖ້າວ່າມີອາການຫູອື້ ຫຼື ຟັງບໍ່ໄດ້ຍິນສັກໃຫ້ໃຊ້ຢາອື່ນແທນ. ໃນໄລຍະໃຊ້ຢາຄວນກິນນ້ຳຫຼາຍໆ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຍ້ອນວ່າຢານີ້ມີອາການຂ້າງຄຽງທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ການຄິດໄລ່ປະລິມານຢາຫຍຸ້ງຍາກ, ເພາະສະນັ້ນຢານີ້ຄວນຈະໃຊ້ໃນເວລາຊອກຫາຢາຊະນິດອື່ນບໍ່ມີເທົ່ານັ້ນ .

ອາການທີ່ເກີດ ຈາກກິນຢາ ຫຼາຍເກີນໄປ



ຫູອື້ , ມີສຽງຮ້ອງຢູ່ຫູ , ການຟັງບໍ່ໄດ້ຍິນຄັກ ມີບັນຫາກ່ຽວກັບໝາກໄຂ່ຫຼັງ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ຫຼື ໂລກໜອງໃນ: ເຊຟິກຊິມ, ແຊບ ຕຣິອັກໂຊນ, ນໍຟລັກຊາຊິນ.

ເກໂຕໂກນາໂຊນ *(ນິໂຊຣານ)*
ketoconazole *(Nizolal)*

ລະວັງ



ຢາເກໂຕໂກນາໂຊນ ແມ່ນຢາຕ້ານການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດຂະໜານແຮງ, ຊຶ່ງນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວເປັນຝ້າຂາວ ທີ່ເກີດ ຢູ່ປາກ (ເປັນກາງ) ແລະ ຊຶມເຊື້ອເຫັດອື່ນໆ. ຢາຊະນິດນີ້ໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ພະຍາດເກີດຂຶ້ນນຳຄົນເປັນໂລກເອດ ຫຼື ຢາຊະນິດອື່ນບໍ່ມີເທົ່ານັ້ນ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 200 ມລກ.
ມີຊະນິດເປັນຄຼີມສຳລັບທາ ແລະ
ຊະນິດເປັນຢາສະຜົມ: 2 %

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອເຫັດ: ກິນ 200 ມລກ ມື້ລະເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້.
ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອລາ (ເຊື້ອເຫັດ) ຢູ່ໃນປາກ(ເປັນກາງ): ໃຫ້ກິນ 200 ມລກ ມື້ລະ 2 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 14 ມື້.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ອາດຈະເຮັດໃຫ້ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ

ຄຳເຕືອນ



ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ, ຄວນໃຊ້ຢານີ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຢ່າໃຊ້ ຢາຊະນິດຄຶມ ຫຼື ຊະນິດເປັນຢາສະຜົມໃສ່ບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາເມັດໃຫ້ກິນພ້ອມກັບອາຫານ. ຖ້າທ່ານດື່ມເຫຼົ້າ ນຳມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານອອກຮ້ອນ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢາຊະນິດນີ້ຈະໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດຖ້າກິນພ້ອມກັນກັບນ້ຳໝາກກ້ຽງ ຫຼື ໝາກໄມ້ໃນໝວດດຽວກັນກັບໝາກນາວ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອລາ(ເຊື້ອເຫັດ) ທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນໂລກເອດ: ນິກສະຕາຕິນ, ກະໂລຕຣິມາໂຊນ.

ມາເຍຊອມ ຊູນຟາດ (magnesium sulfate)

ຢາມາເຍຊອມຊູນຟາດ ແມ່ນຢາທີ່ດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປ້ອງກັນອາການຊັກທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນນຳແມ່ມານ ທີ່ມີອາການມານເປັນພິດ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດສັກ: 10 % , 12.5 % 25 % ຫຼື 50 %

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ສຳລັບແກ້ອາການຊັກ: ສັກຢານີ້ 10 ກ ເຂົ້າກ້າມ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີພະຍາດກ່ຽວກັບ ໝາກໄຂ່ຫຼັງບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ .

ຄຳເຕືອນ



ໃຊ້ຢານີ້ໃນກໍລະນີທີ່ຄວາມດັນເລືອດຂອງແມ່ຍິງ ສູງກວ່າ 160/110 ເທົ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວ ຄວນຕິດຕາມຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນເຈັບຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ຖ້າໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ຫຼາຍອາດຈະເຮັດໃຫ້ການ ຫາຍໃຈຊ້າລົງ ຫຼື ຢຸດເຊົາຫາຍໃຈ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ການສັກຢາໃນປະລິມານຫຼາຍອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງ ໄດ້ໃຊ້ຊະແຮງໃຫຍ່ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຢູ່ຍາກ. ທ່ານສາມາດແບ່ງອອກເປັນສອງຊະແຮງແລ້ວສີດ ໃສ່ຕະໂພກແຕ່ລະເບື້ອງ.

ອາການທີ່ເກີດ ຈາກການໃຊ້ ຢາຫຼາຍໂພດ



ເຫື່ອແລະໄຄຄ້າວອອກ , ຄວາມດັນ ເລືອດຕ່ຳ , ອ່ອນເພຍ , ມີບັນຫາກັບ ການຫາຍໃຈ .

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບແກ້ອາການຊັກ: ດີເອເຊປຳ

ເມດຣິກຊີໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ ອາເຊຕັດ

(ອາແມນ , ເກັຍແຣແຕບ , ຊີກຣິ, ເດໂປ-ໂປເວຣາ, ເມແຊດສະຕຣິ , ໂປຣເວຣາ)

ລະວັງ

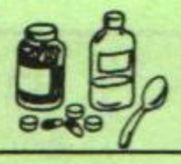


medroxyprogesterone acetate

(Amen , Curretab , Cycrin , Depo-Provera , Megestron , Provera)

ເມດຣິກຊີໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ ອາເຊຕັດ ແມ່ນຮູບແບບໜຶ່ງຂອງຮອກໂມນໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ, ທີ່ຜະລິດໂດຍຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ. ມັນສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວການເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ທີ່ເກີດຂຶ້ນໂດຍການປ່ຽນແປງ ຂອງ ຮໍໂມນ ໂດຍສະເພາະ ໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນພາກທີ່ກ່າວເຖິງ "ກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຊະລາ". ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໃນພາກ 13.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 2.5 , 5 ຫຼື 10 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້



ສຳລັບຄວບຄຸມການລ້ຽງເລືອດຢ່າງແຮງ: ກິນມື້ລະ 10 ມລກ ເທື່ອດຽວ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້. ຖ້າວ່າເລືອດຍັງລ້ຽງຢູ່ໃຫ້ກິນຕື່ມ ອີກ 10 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດອັກເສບຕັບ ຫຼື ເປັນພະຍາດມະເຮັງຢູ່ນົມ ຫຼື ປາກມົດລູກ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້.

ຄຳເຕືອນ



ຖ້າວ່າເລືອດຍັງລ້ຽ ຫຼັງຈາກກິນຢາໄດ້ 20 ມື້ ແລ້ວໃຫ້ໄປພົບແພດໝໍ, ເພາະວ່າມັນອາດຈະມີ ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງແລ້ວ.

ເມຕິນ ແອກໂກໂນວິນ *(ເມແທກຊິນ)*

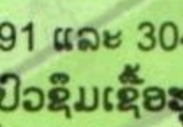
methyl ergonovine *(Methergine)*

ຢາເມຕິນ ແອກໂກໂນວິນ ເຮັດໃຫ້ມົດລູກແລະເສັ້ນເລືອດຮັດຕົວເຂົ້າ. ມັນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອຄວບຄຸມການຕົກເລືອດຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ຢາແອກໂກເມຕຣິນແລະຢາແອກໂກໂນວິນ ແມ່ນຢາຊະນິດດຽວກັນ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 573)

ເມໂຕຣນິດາໂຊນ *(ຟລາຊິນ, ເມໂຕໂປຣ ຕິດສະຕາ, ເມໂຕຣ, ເມຕຣົກຊິນ, ຊາຕຣົກ)* ລະວັງ
metronidazole *(Flagyl , Methoprotostat , Metro , Metroxyn , Satric)*

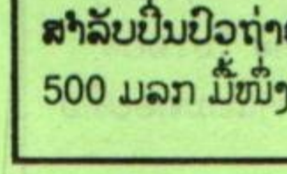
ຢາເມໂຕຣນິດາໂຊນ ນຳໃຊ້ເພື່ອ ປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ ຫຼື ດ້ວຍແມ່ກາຝາກຊະນິດ ຕຣິໂກໂມນາດ (trichomonas)
ມັນຍັງສາມາດປິ່ນປົວບາງພະຍາດຊຶມເຊື້ອດ້ວຍ ບັກເຕຣີແລະຖອກທ້ອງດ້ວຍເຊື້ອອາມີບບາ (ອ່ານເພີ່ມປຶ້ມໄກແພດ)

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 200, 250, 400 ຫຼື 500 ມລກ.
ຊະນິດຍັດ: 500 ມລກ
ຊະນິດສັກເຂົ້າເສັ້ນ: 500 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 100 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຜ່ຶງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອຫຼັງ ຈາກເກີດລູກ: ກິນ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 2 ຄັ້ງ, ໃນໄລ ຍະ 10 ມື້ (ກິນຢາ ຊະນິດອື່ນນຳອີກສຳລັບປິ່ນປົວ ອັກເສບຜ່ຶງທ້ອງນ້ອຍໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 299 ແລະ ໜ້າ 306 , ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຫຼັງຄອດໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 103)
ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດແບບເປົາບາງ: ຍັດຢາ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງສອງຄັ້ງ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້.
ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອດ້ວຍຕຣິໂກໂມນາດ , ເຊື້ອເຫັດ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອ ຊ່ອງຄອດດ້ວຍບັກເຕຣີ: ກິນຢາ 2 ຖ້ວ ຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຖ້າທ່ານຖືພາ ທ່ານຄວນກິນ 400 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້. (ສຳລັບ ປິ່ນປົວລີ້ງຂາວທີ່ເກີດຈາກ ພຕພ ຫຼື ເກີດຈາກພະຍາດຊະນິດອື່ນໃຫ້ ເບິ່ງໜ້າ 291 ແລະ 304 ກ່ຽວກັບຢາທີ່ຄວນຈະໃຊ້ຮ່ວມກັນ)
ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ: ໃຫ້ກິນຢາ500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ ຫຼື ສັກຢາ 1 ຖ້ວ ເຂົ້າເສັ້ນ ມື້ໜຶ່ງ2 ເທື່ອ (ເບິ່ງການປິ່ນປົວ ສົມທົບຕື່ມອີກໃນໜ້າ 279 ແລະ ໜ້າ 280)
ສຳລັບປິ່ນປົວຖ່າຍເປັນເລືອດຈະມີໄຂ້ ຫຼື ບໍ່ມີກໍ່ຕາມ: ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 7 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາເປັນພະຍາດຢູ່ຕັບ ເຊັ່ນ: ຕາເຫຼືອງ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ມີຄວາມຮູ້ສຶກຄາວທາດໂລຫະຢູ່ປາກ, ຢ່ຶງເຮັ້ມ , ຈຸ້ນອາຍກະເພາະອາຫານ ຫຼື ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ .

ຄຳເຕືອນ



ຢຸດເຊົ້າໃຊ້ຢາຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກມຶນງົງ: ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາ ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຊ້ ຢານີ້. ຖ້າມີຄວາມຈຳເປັນຢ່າໃຊ້ປະລິມານຫຼາຍ ຫຼື ກິນບາດດຽວໃນໄລຍະຖືພາ. ແຕ່ຖ້າທ່ານເອົານົມໃຫ້ ລູກກິນ ການກິນຢາປະລິມານສູງແລະກິນບາດດຽວ ແມ່ນວິທີການທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຄຸ່ນອນ ຫຼື ຜິວຂອງທ່ານຄວນຈະໄດ້ຮັບການ ປິ່ນປົວນຳ. ໃນໄລຍະທ່ານໃຊ້ຢານີ້ຫ້າມດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເບຍ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານປຸ້ນທ້ອງ ປວດຮາກຫຼາຍກ່ວາເກົ່າ.

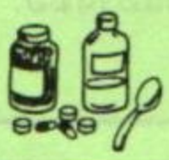
ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ ແລະ ຕຣິໂກໂມນາດ: ຕິນິດາໂຊນ
ສຳລັບປິ່ນປົວຖອກທ້ອງທີ່ເກີດນຳຄົນເປັນ ໂລກເອດ: ໄກ-ຕຣິມັກຊາໂຊນ, ນໍຟລັກຊາຊິນ.

ມີໂກນາໂຊນ *(ດັກຕາແຣງ , ຟອງໂຕນີກ , ມິກາແຕງ , ໂມນິດສະຕາ)* ລະວັງ
miconazole *(Daktarin , Fungtopic , Micatin , Monistat)*

ຢາມີໂກນາໂຊນ ແມ່ນຢາຕ້ານຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ , ເຊິ່ງນຳໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອ ດ້ວຍເຊື້ອເຫັດຢູ່ຊ່ອງຄອດ ແລະ ຢູ່ບ່ອນອື່ນໆ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດຄຼີມສຳລັບທາ : 2 %
ຊະນິດຍັດ: 100 ແລະ 200 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອລາ: ເອົາຢາ ຊະນິດເປັນຄຼີມທາໃສ່ຊ່ອງຄອດທຸກໆຄືນ,ໃນໄລ ຍະ 7 ຄືນ. ຍັດຢາຊະນິດຍັດ 100 ມລກ ຍັດ ເຂົ້າຊ່ອງຄອດທຸກໆຄືນໃນໄລຍະ 7 ຄືນ. ຍັດຢາ ຊະນິດຍັດ 200 ມລກ ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດທຸກໆ ຄືນ ໃນເວລາ 3 ຄືນ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ມານທີ່ຖືພາໃນໄລຍະ 3 ເດືອນ ທຳອິດບໍ່ຄວນໃຊ້ .

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ມີອາການລະຄາຍເຄືອງ

ຄຳເຕືອນ



ຖ້າວ່າຢາມີໂກນາໂຊນເຮັດໃຫ້ມີການລະຄາຍເຄືອງ ໃຫ້ຢຸດເຊົ້າໃຊ້ມັນ. ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດ ໃນໄລຍະ 3 - 4 ມື້. ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດຕິດໃສ່ ຄຸ່ນອນຂອງທ່ານ. ລະວັງຢ່າໃຫ້ຢາເຂົ້າຕາທ່ານ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ:
ນິດສະຕາຕິນ, ກະໂລຕຣິມາໂຊນ, ແຊນຊຸນວີໄອເລ ຫຼື ເກຕາໂກນາໂຊນ.

ມີເຟປຣິດສະໂຕນ *(ອາຣຢູ 486)*
mifepristone *(RU 486)*

ເມື່ອໃຊ້ຢາມີເຟປຣິດສະໂຕນຮ່ວມກັບຢາ ມີໂຊປຣິດສະໂຕນ (Misoprostone) ຫຼືຢາຊະນິດອື່ນອີກສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອໃຫ້ຫຼຸລູກໄດ້ . ຢານີ້ມີຢູ່ນຳໂຄງການພິເສດໃນບາງປະເທດເທົ່ານັ້ນ , ແລະ ມັນຈະຖືກນຳໃຊ້ຢູ່ໃນຄລີນິກແລະໂຮງໝໍບ່ອນທີ່ແມ່ຍິງສາມາດໄດ້ຮັບການຕິດຕາມ ແລະ ປິ່ນປົວອາການສົນຂອງການຫຼຸລູກ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ 200 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກດ້ວຍເຫດຜົນທາງການແພດ: ໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາ ກິນ 600 ມລກ ໜຶ່ງຄັ້ງກ່ອນການຖືພາໄດ້ 2 ເດືອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ 48 ຊົ່ວໂມງ ເອົາ ຢາຊະນິດອື່ນຕື່ມອີກ ເຊັ່ນ: ຢາມີໂຊປຣິດສະໂຕນ (400 mcg) ຍັດເຂົ້າທາງຊ່ອງຄອດ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ມານທີ່ຖືພາໄດ້ຫຼາຍກວ່າ 9 ອາທິດ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ .

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ໂດຍທົ່ວໄປ ຫຼັງຈາກ 48 ຊົ່ວໂມງ ຂອງການໃຊ້ ຢາຊະນິດທີສອງ ມົດລູກຈະປັ້ນ ແລະ ມີການຕົກ ເລືອດໄລຍະນຶ່ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ຖືວ່າການຫຼຸລູກນັ້ນ ສຳເລັດແລ້ວ. ຖ້າວ່າວິທີນີ້ຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ, ການ ເອົາລູກອອກແບບດູດອອກ ຫຼື ຂູດອອກອາດຈະ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຮັດ (ອ່ານຄົນພາກທີ 15 ທີ່ ກ່ຽວກັບການຫຼຸລູກ).

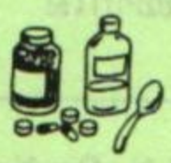
ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ມີໂຊປຣິດສະໂຕນ

ມີໂຊປຣິດສະໂຕນ *(ຊີໂຕເຕັກ)*
misoprostone *(cytotec)*

ຢາມີໂຊປຣິດສະໂຕນນຳໃຊ້ສຳລັບປົວບາດແຜກະເພາະອາຫານ , ມັນສາມາດໃຊ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກໄດ້ ເພາະວ່າມັນເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ , ເລືອດອອກແລະບີບບັງຄັບໃຫ້ໝໍ່ລູກອອກ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 100 ຫຼື 200 mcg

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ສຳລັບເຮັດການຫຼຸລູກດ້ວຍເຫດຜົນທາງການ ແພດ: ເອົາຢາ 400 mcg ຍັດເຂົ້າທາງ ຊ່ອງຄອດ. ຖ້າວ່າຫຼັງ ຈາກເອົາຢາໃສ່ແລ້ວ 12 ຊົ່ວໂມງ ບໍ່ມີເລືອດອອກໃຫ້ເອົາໃສ່ ຕື່ມອີກ. ຖ້າວ່າເລືອດ ຍັງບໍ່ອອກຢູ່ໃຫ້ລໍຖ້າ ອີກ 2 ອາທິດຈຶ່ງ ທົດລອງໃຊ້ໃໝ່.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ມານທີ່ຖືພາຫຼາຍກວ່າ 3 ເດືອນ ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເດັດຂາດ. ມັນອາດຈະ ເຮັດໃຫ້ມົດລູກແຕກ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ, ຖອກທ້ອງແລະເຈັບຫົວ. ໃນກໍລະນີທີ່ແມ່ຍິງ ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ລູກອາດຈະເປັນ ຖອກທ້ອງກໍ່ໄດ້ .

ຄຳເຕືອນ



ຢ່າໃຊ້ເກີນກວ່າ 400 mcg ໃນຄັ້ງດຽວ ຫຼື ໄລຍະ ຫ່າງຂອງການໃຊ້ໜ້ອຍກວ່າ 12 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ຄັ້ງ ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກແຕກ .

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ການຫຼຸລູກດ້ວຍຢາມີໂຊປຣິດສະໂຕນອາດຈະ ແກ່ຍາວເປັນຫຼາຍຊົ່ວໂມງຫາຫຼາຍມື້ ກວ່າການ ຫຼຸລູກນັ້ນຈະສຳເລັດ. ໂດຍທົ່ວໄປການຫຼຸລູກນັ້ນ ມັນຈະບໍ່ສຳເລັດເພາະມັກຈະມີແຮ່ຄ້າງ. ປົກສາ ແພດໝໍຫຼັງຈາກທີ່ມີເລືອດໄຫຼອອກມາເພື່ອໃຫ້ ເພີ່ນເຮັດໃຫ້ແຮ່ອອກໝົດ.

ອາການທີ່ເກີດ ຈາກການໃຊ້ຢາ ຫຼາຍເກີນໄປ



ເຈັບທ້ອງນ້ອຍຮຸນແຮງ ແລະ ມີເລືອດອອກຫຼາຍ. ໃຫ້ພາຄົນເຈັບ ໄປຫາແພດ

ເນວີປາຣິນ *(ວີຣາມູນ)*
nevirapine *(viramune)*

ເນວີປາຣິນແມ່ນຢາສຳລັບໃຊ້ໃນກໍລະນີຄົນເປັນໂລກເອດ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອໂລກເອດຈາກແມ່ໄປສູ່ລູກໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ໄລຍະເກີດລູກ . ຜູ້ເປັນແມ່ຈະໄດ້ຮັບຢາຊຸດໜຶ່ງໃນໄລຍະການເຈັບທ້ອງອອກລູກ , ແລະເດັກນ້ອຍຈະໄດ້ຮັບຕື່ມອີກໃນໄລຍະໜຶ່ງ. ໃຫ້ປົກສາແພດຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮູ້ດ້ານນີ້ ຫຼື ໂຄງການຕ້ານເອດກໍ່ໄດ້ .

ນິໂຕຣຟູຣາດັ່ງໂຕອິນ *(ຟູຣາດັ່ງໂຕອິນ, ມາໂກຣບິດ, ມາໂກຣດັ່ງແຕ)*
nitrofurantoin *(Furadantin, Macrobid, Macrodantin)*

ລະວັງ 

ຢານິໂຕຣຟູຣາດັ່ງໂຕອິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງແລະພິກຍ່ຽວ.

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 25 , 50 ຫຼື 100 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບພິກຍ່ຽວ :
50 ມລກ ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ຄັ້ງ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້.
ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ:
ກິນ 100 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 4 ຄັ້ງ,ໃນໄລຍະ 7 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນພະຍາດ ຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ກ່ອນການເປັນພະຍາດ ຊຶມເຊື້ອ ແລະ ແມ່ນານໃນໄລຍະທ້າຍໆ ຂອງການຖືພາ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ ຫຼື ຮາກ, ເຈັບຫົວ, ເອົ້ອມ ແລະ ຕິດ.

ອາການທີ່ເກີດ ຈາກການໃຊ້ຢາ ຫຼາຍເກີນໄປ



ຮາກ , ເຈັບໜ້າເອິກ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

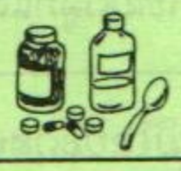
ສຳລັບອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພິກຍ່ຽວ: ອຳປີຊິລິນ, ອາມົກຊີຊິລິນ, ໄກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ, ເອຣິດໂຕຣມັຍຊິນ, ນໍຟລົກຊາຊິນ.

ນໍຟລົກຊາຊິນ *(ເລັກຊິນ , ນໍຣົກຊິນ , ອຸຍຣິດຕຣາຊິນ)*
norfloxacin *(Lexinor , Noroxin , Uritracin)*



ນໍຟລົກຊາຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດກີໂນໂລນ , ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ , ອັກເສບພິກຍ່ຽວແລະໝາກໄຂ່ຫຼັງ , ແລະໃຊ້ປົວໃນກໍລະນີຖອກທ້ອງຮຸນແຮງ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 400 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບພິກຍ່ຽວ: ກິນເທື່ອລະ 1 ເມັດ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 3ມື້ .
ກິນກ່ອນກິນເຂົ້າ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື 2 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງກິນເຂົ້າ ກໍ່ໄດ້ .
ສຳລັບອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ: ກິນເທື່ອລະເມັດ ມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້.

ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ລິ້ງຂາວທີ່ເກີດຈາກພຕພ: ໃຫ້ກິນ 800 ມລກ ຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 304-306 ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນເພື່ອປິ່ນປົວ ພຕພ)
ສຳລັບປິ່ນປົວຖອກທ້ອງທີ່ເກີດກັບຄົນເປັນໂລກເອດ: ກິນ 400 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 5 ມື້.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ຍິງຖືພາ , ຜູ້ທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະ ອາຍຸ ຕ່ຳກວ່າ 16 ປີ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາ ນໍຟລົກຊາຊິນ.
ຜູ້ທີ່ແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດ ກີໂນໂລນ ກໍ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາ ນໍຟລົກຊາຊິນ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບຫົວເລັກນ້ອຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ປະຕິກິລິຍາຂອງກາເຟອິນແຮງຂຶ້ນ.



ຄຳເຕືອນ

ເວລາໃຊ້ຢານີ້ຄວນດື່ມນ້ຳໜາຍໆ ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ ພ້ອມກັນກັບຢາລົດທາດກົດ (antacid) ຫຼື ຢາວິຕາມິນທີ່ມີທາດເຫຼັກ ແລະ ສັງກະສີ. ຖ້າວ່າ ທ່ານມີອາການແພ້ ໃຫ້ຢຸດເຊົາໃຊ້ມັນເລີຍ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປົວອັກເສບພິກຍ່ຽວແລະໝາກໄຂ່ຫຼັງ: ອຳປີຊິລິນ, ອາມົກຊີຊິລິນ, ນິໂຕຣຟູຣາດັ່ງໂຕອິນ, ໄກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ, ເອຣິດໂຕຣມັຍຊິນ.

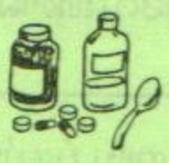
ສຳລັບປົວໜອງໃນ: ຊິໂປຣຟລົກຊາຊິນ, ແຊບຕຣິອັກໂຊນ, ເຊຟິກຊິມ, ການາມັຍຊິນ.

ສຳລັບປິ່ນປົວອາການຖອກທ້ອງຂອງຄົນເປັນໂລກເອດ: ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, ໄກ-ຕຣິມົກຊາໂຊນ.

ນິດສະຕາຕິນ *(ແດກໂມເດັກ , ມີໂກສະຕາຕິນ , ນິນສະຕາ , ນິດສະຕາ)*
nystatin *(Dermodex , Mycostatin , Nilstat , Nystat)*

ຢານິດສະຕາຕິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດ , ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ປາກ(ເປັນກ້າໆ), ຢູ່ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຢູ່ຜິວໜັງ

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດຢາຍັດ: 100.000 ໜ່ວຍ
ຊະນິດຢາອົມ: 100.000 ໜ່ວຍ
ຊະນິດຄຼີມ: 100.000 ໜ່ວຍໃນຢາ1 ຫຼ
ຊະນິດນ້ຳ: 100.000 ໜ່ວຍ
ໃນນ້ຳຢາ 1 ມລ.

ຄຳເຕືອນ

ຖ້າວ່າຢານິດສະຕາຕິນເຮັດໃຫ້ມີອາການລະຄາຍ ເຄືອງໃຫ້ຢຸດເຊົາໃຊ້ມັນເລີຍ. ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະ 3 - 4 ມື້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕິດພະຍາດ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຢູ່ປາກ ຫຼື ຮູຄໍ: ອົມນ້ຳຢາ 1 ມລ ແລ້ວບ້ວນນ້ຳຢາໄປມາຢູ່ໃນປາກປະມານ 1 ນາທີ ແລ້ວກືນ , ມື້ໜຶ່ງອົມ 3 ຫາ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 5 ມື້ .

ສຳລັບປົວອັກເສບຜິວໜັງ: ເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນຊຶມເຊື້ອແຫ້ງ ແລະ ເອົາຢາຊະນິດເປັນຄຼີມທາ ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ .

ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ: ເອົາຢາຊະນິດເປັນຄຼີມທາມື້ໜຶ່ງສອງ ເທື່ອໃນໄລຍະ 10 ຫາ 14 ມື້ ຫຼື ໃຊ້ຢາຊະນິດຍັດ 100.000 ໜ່ວຍ ຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດກ່ອນເຂົ້ານອນ ໃນໄລຍະ 10 - 14 ມື້ .

ສຳລັບປົວລີ້ງຂາວທີ່ບໍ່ແມ່ນອາການຂອງ ພຕພ: ໃຊ້ຢາຍັດ 100.000 ໜ່ວຍ ຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດກ່ອນນອນ, ໃນໄລຍະ7 ມື້.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢານິດສະຕາຕິນໃຊ້ໄດ້ຜົນນຳແຕ່ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອກັ່ງດິດາ (candida) ເທົ່ານັ້ນ. ໃນຂະນະທີ່ຢາມີໂກນາໂຊນໃຊ້ໄດ້ຜົນໃນການປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດຊະນິດອື່ນ. ກະໂລຕຣິມັກຊາໂຊນ ມີລາຄາຖືກກວ່າ ແລະ ໃຊ້ງ່າຍກວ່າ.

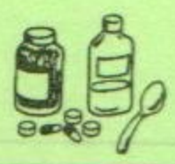
ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອລາ: ມີໂກນາໂຊນ, ເກໂຕໂກນາໂຊນ, ກະໂລຕຣິມາໂຊນ, ນ້ຳສົ້ມ ຫຼື ແຊນຊຸນວີໂອເລ .

ອົກຊີຕົກຊິນ *(ອົກສະຕີນ , ປີໂຕຊິນ , ຊິນໂຕຊິນອນ , ອຸຍເຕຣາຄອນ)*
oxytoxin *(Oxtimon , Pitocin , Syntocinon , Uteracon)*

ຢາອົກຊີຕົກຊິນເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະເສັ້ນເລືອດຮັດເຂົ້າ , ໃຊ້ສຳລັບຄວບຄຸມການຕົກເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ແຮ່ອອກຊ້າ ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວຫຼາຍກວ່າ 1 ຊົ່ວໂມງ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດສັກ : 10 ຢູນິດ
ໃນນ້ຳຢາ 1 ມລ .

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງ ການນຳໃຊ້



ສັກຢາ 10 ຢູນິດເຂົ້າກ້າມ ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກ ແລ້ວ.
ຖ້າຈຳເປັນສັກຕື່ມອີກ ຫຼັງຈາກນັ້ນ 10 ນາທີ .

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຢາອົກຊີຕົກຊິນສາມາດເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນຢ່າງແຮງ ແລະ ບໍ່ຍານລົງ . ຫຼື ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກສີກຂາດກໍ່ເປັນໄດ້. ນອກນັ້ນມັນຍັງເຮັດໃຫ້ມີຄວາມດັນເລືອດສູງອີກ.

ຄຳເຕືອນ

ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການຫຼຸລູກ ເພາະວ່າມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດກ່ອນທີ່ລາວຈະຫຼຸລູກ (ອ່ານເພີ່ມພາກທີ 15 ກ່ຽວກັບການຫຼຸລູກ)

ການໃຊ້ຢາອົກຊີຕົກຊິນເພື່ອເລັ່ງການອອກລູກ ຫຼື ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊວນເບັ່ງ, ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍທັ້ງແມ່ ແລະລູກ . ໃຊ້ຢານີ້ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກແລ້ວເທົ່ານັ້ນ .

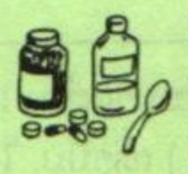
ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບຄວບຄຸມການຕົກເລືອດຮຸນແຮງ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ: ແອກໂກເມຕຣິນ.

ปาຣาเຊตาโมน , อาเซตามิโนแฟน *(เอปิเอปี, ปานาโดน , ตำปรา , ไทลินอล , อื่นๆ)*
paracetamol , acetaminophen *(APAP , Panadol , Tempra , Tylenol และอื่นๆ)*

ยาปาธาเซตาโมน และ ยาอาเซตามิโนแฟน แม่นยาชะนิดดียวกันที่ใช้สำลับแก้ปวด และ หุดผ่อนอาการไข้. แม่นยาแก้ปวด ที่ปอดไพชะนิดหนึ่ง . มันบ่เธ็ดให้มีการละลายเถือกกะเพาะอาหาน , ดั่งนั้นมันจึ่งสามาดใช้แทนยาอัดสะปิธิน หื อิบูโปธแฟน ในกำละนิถีนมีบาดแผกะเพาะอาหาน . แม่มานก่สามาดใช้ได้ ; ถ้าใช้ในปะลิมานต่ำก่ปอดไพสำลับเด้กน้อยเหมือนกัน .

ชะนิด และ รูบแบบ ของยา



ชะนิดเม็ด: 100, 325 และ 500 มลก.
ชะนิดน้ำ: 120 หื 160 มลก ในน้ำยา 5 มล.
ชะนิดยัด: 300 มลก.
ชะนิดยอด: 80 มลก ในน้ำยา 0.8 มล.

ปะลิมาน และ เวลาของการนำใช้ยา



500 หา 1.000 มลฏ ต่เดือน 4 หา 6 เพื่อต่มื้

ผู้ที่บ่ควน ไช้ยานี้



ย่าใช้ยาอาเซตามิโนแฟน ถ้าท่านเจ็บตับ หื ฒากไส่หัง .

คำเตือน



ถ้าว่าอาการไข้ของท่านยังสืบต่เป็นหายกว่า 3 มื้, ให้ท่านไปหาแพดฒ์. ยาอาเซตามิโนแฟนสามาดทำลายตับได้, ถ้าว่ากินหายเกินไป หื ดื่มเหล้าในไลยะกินยา.

ข้มูนที่ท่านควนรู้



ยาอาเซตามิโนแฟน บ่แม่นยาสำลับปิ่นป็อพะยาด , มันแม่นยาสำลับหุดผ่อนอาการเจ็บและอาการไข้เท่านั้น. สิ่งสำคับแม่นควนซอกหาสาเหดของอาการเจ็บ หื ไข้นั้นแล้วปิ่นป็อมัน .

อาการที่เกิดจากการใช้ยาหาย



ปุ้นท้องปวดธาก, ธากเจ็บกะเพาะอาหาน.

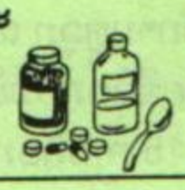
ยาชะนิดอื่นที่สามาดใช้แทน

สำลับแก้ปวด, ไข้ หื ใส่แดๆ: อัดสะปิธิน, อิบูโปธแฟน (ถ้าท่านถิพา ก่ใช้บ่ได้อีก)
สำลับการเจ็บแบบฮุนแธๆ: โกเดอีน.

เปนิซิลิน *(เบตาแปน วีเค, แปนวี เค , เฟนิกซีเมตีน เปนิซิลิน)*
penicillin *(Betapen VK , PenVee K , phenoxymethyl penicillin)*

ยาเปนิซิลิน แม่นยาต้านเชื้อชะนิดหนึ่ง , ใช้สำลับปิ่นป็อพะยาดฮึมเชื้อยู่ปาก , แล้อ , ผิวหัง , มิดลูก และ อื่นๆ .

ชะนิด และ รูบแบบ ของยา



ชะนิดเม็ด : 250 , 500 มลก
ชะนิดน้ำ : 125 หื 250 มลก ในน้ำยา 5 มล .

ปะลิมาน และ เวลาของการนำใช้ยา



สำลับป็ออักเสบมิดลูกหังจากเกิด: กิน 250 มลก (ซึ่งเท่ากับ 400.000 ห่วย) มื้หนึ่ง 4 เพื่อ, ในไลยะ 7 มื้ (กินยาชะนิดอื่นร่วมนำอีก, อ่านเพิ่มหน้า 103)
สำลับอักเสบผิวหัง: กิน เพื่อละ 250 มลก มื้หนึ่ง 4 เพื่อ, ในไลยะ 10 มื้.

ผู้ที่บ่ควน ไช้ยานี้



ผู้ที่แพ้ยาต้านเชื้อในฒวด เปนิซิลิน บ่ควนใช้ยานี้ .

อาการข้างเคียง



เกิดตุ่ม

คำเตือน



ให้ติดตามเบิ่งอาการแพ้ และอาการซอกในไลยะใช้ยานี้ .

ยาชะนิดอื่นที่สามาดใช้แทน

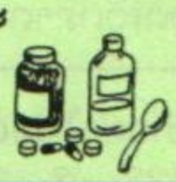
สำลับอักเสบผิวหัง: อำปิซิลิน, อามิกซีซิลิน, เอธิดโตมิซิน.
สำลับฮึมเชื้อหังเกิด: โปธกาอิมเปนิซิลิน, อามิกซีซิลิน, เมโตธนิดาโซม.

ໂປໂດຟິນລິນ *(ກົ່ງດີລັກ , ໂປໂດກອນ-25)*
podophyllin *(Condylox , Podocon-25)*



ຢາໂປໂດຟິນລິນ ແມ່ນຢາຫ້ຳຊະນິດໜຶ່ງທີ່ສາມາດໃຊ້ທາໃສ່ ໂລກຫອນໄກ່ (ຂີ້ກະຕອດ) ທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ຕາມອະໄວຍະວະເພດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນຫົດ ແລະ ແຫ້ວລົງ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດນ້ຳ : 10 % ຫາ 25 %

ຄຳເຕືອນ



ຢ່າທາໃສ່ບາດທີ່ມີເລືອດອອກ ,ຖ້າວ່າມີອາການ ລະຄາຍເຄືອງຜິວໜັງຢ່າງຮຸນແຮງຢ່າໃຊ້ ມັນອີກເລີຍ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້ຢາ



ໃຊ້ນວນຝ້າຍ ຫຼື ຜ້າສະອາດພັນໃສ່ປາຍໄມ້ ທີ່ສະອາດແລ້ວຈຸ່ມນ້ຳຢາທາໃສ່ບ່ອນທີ່ເປັນ ຫອນໄກ່. ຫຼັງຈາກ 4 ຊົ່ວໂມງ ກໍ່ລ້າງມັນອອກ ດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູໃຫ້ສະອາດ. ເຮັດແບບນີ້ ອາທິດລະຄັ້ງໃນໄລຍະ 4 ອາທິດ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢາໂປໂດຟິນລິນເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງບ່ອນທີ່ ບໍ່ເປັນພະຍາດລະຄາຍເຄືອງ, ດັ່ງນັ້ນ ໃຫ້ໃຊ້ຢາຂີ້ເຜິ້ງເປໂຕຣເລອອມທາບ່ອນ ທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຢາ ຖືກບໍລິເວນນັ້ນ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ຍິງຖືພາແລະຍັງເອົານົມໃຫ້ລູກ ກິນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ .

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຢາໂປໂດຟິນລິນເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງລະ ຄາຍເຄືອງຫຼາຍ .

ອາການທີ່ ເກີດຈາກການ ໃຊ້ຢາຫຼາຍ



ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ, ເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ. ຖ້າໃຊ້ຫຼາຍອາດຈະ ເຮັດໃຫ້ ຜິວໜັງບາງ, ແຕກ ແລະ ມີເລືອດອອກ .

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບໂລກຫອນໄກ່: ຕຣິກລໍຣາເຊຕິກອາຊິດ ຫຼື ບີກລໍຣາເຊຕິກອາຊິດ.

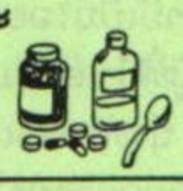
ໂປຣເບເນຊິດ *(ເບເນມິດ , ໂປຣບາລັ່ງ)*
probenecid *(Benemid , Probalan)*

ລະວັງ



ເມື່ອນຳໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດເປເນຊີລິນ , ຢາໂປຣເບເນຊິດເຮັດໃຫ້ປະລິມານຂອງຢາເປເນຊີລິນ ຢູ່ໃນ ເລືອດຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ປະຕິກິລິຍາດົນກວ່າເກົ່າແລະເຮັດໃຫ້ຜົນການປິ່ນປົວເພີ່ມຂຶ້ນອີກ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ : 500 ມລກ

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ບາງຄັ້ງມັນເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຫົວ, ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ ຫຼື ຮາກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້ຢາ



ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ໃນໝວດເປນີຊີລິນ ໃຫ້ກິນຢານີ້ 500 ມລກ ຫາ 1 ກ .

ຄຳເຕືອນ



ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຢ່າງລະມັດລະວັງໃນເວລາທີ່ຖືພາ ຫຼື ຍັງເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຢູ່ . ຜູ້ທີ່ມີ ບາດແຜກະເພາະ ອາຫານກໍ່ຄວນລະມັດລະວັງເໝືອນກັນ .

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ຢ່າເອົາຢາໂປຣເບເນຊິດໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ຕ່ຳກວ່າ 2 ປີກິນ .

ອາການທີ່ ເກີດຈາກການ ໃຊ້ຢາຫຼາຍ



ຮາກ

ໂປຣກາອິນເປນີຊີລິນ procaine penicillin *(ແບນຊິນ ເປນີຊີລິນ ໂປຣກາອິນ , ບີຊີລິນ ຊີ - ອານ , ກຣິດສະຕີຊີລິນ , ດູຣາຊີລິນ ເອແອສ , ເປນາດ໊ວ , ຟີເຊແປນ ເອແອສ , ວີຊີລິນ)*

ຢາໂປຣກາອິນ ເປນີຊີລິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃຊ້ສຳລັບປ່ວຍອັກເສບມິດລູກ ແລະຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເປັນຫຼອດສຳລັບສັກ :300.000, 400.000 ຫຼື 600.000 ໜ່ວຍ
ເປັນຝຸ່ນສຳລັບປົນນ້ຳກັ່ນ :
1 ກ = 1 ລ້ານຢູນິດ .

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້ຢາ



ສຳລັບປິ່ນປ່ວຍຊຶມເຊື້ອມິດລູກຫຼັງເກີດ: ສັກຢາ 800.000 ໜ່ວຍເຂົ້າກ້າມ ມື້ໜຶ່ງ ສອງເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້ (ໃຊ້ຢາຊະນິດ ອື່ນຕື່ມອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 103)

ສຳລັບປິ່ນປ່ວຍອາການໄຂ້ໃນໄລຍະຖືພາ: ສັກຢາ 1.2 ລ້ານ ໜ່ວຍ ທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງ ແລະພາຄົນເຈັບໄປ ຫາແພດໝໍ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໄຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດເປນີຊີລິນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ .

ຄຳເຕືອນ



ຖ້າທ່ານເປັນຫືດໃຫ້ໃຊ້ຢານີ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ;
ຢ່າໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາເຕ ຕຣາຊີກລິນ.
ຢ່າໃຊ້ສີດເຂົ້າເສັ້ນເລືອດເດັດຂາດ .

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັນກັບຢາໂປຣເບເນຊິດ, ປະລິມານຂອງຢາເປນີຊີລິນຢູ່ໃນເລືອດຈະເພີ້ມຂຶ້ນ ແລະ ມີປະຕິກິລິຍາດີນກວ່າເກົ່າແລະ ເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບຂອງຢາດີຂຶ້ນຕື່ມ

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປ່ວຍອາການໄຂ້ໃນໄລຍະຖືພາ: ອຳປີຊີລິນ.
ສຳລັບປ່ວຍຊຶມເຊື້ອມິດລູກຫຼັງເກີດ:ອາມົກຊີຊີລິນ, ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, ເປນີຊີລິນ.

ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ , ໂປຣແຊດສະຕິນ progesterone , progestin



ໂປຣແຊດສະຕິດ ແມ່ນທາດເຄມີທີ່ພົບໄດ້ຢູ່ໃນຢາເມັດແລະຢາສັກຄຸມກຳເນີດ . ມັນມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບຮອກໂມນທີ່ ຜະລິດໂດຍ ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ . ມັນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປ່ວ ການເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ທີ່ເກີດຈາກການປ່ຽນແປງ ລະດັບຂອງຮອກໂມນ . ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນພາກ ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ , ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ແລະ ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ , ອ່ານເພີ່ມພາກ 13 ແລະ ຢູ່ໃນໜ້າ 591-596).

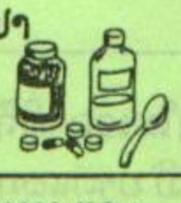
ໂປຣເມຕາຊິນ *(ເມແປກ໊ງ , ເຟເນກ໊ງ , ຕ໊າໂປຣຊິນ)* promethazine *(Mepergan , Phenergan , Thaprozine)*

ລະວັງ



ຢາໂປຣເມຕາຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານທາດຮິດສະຕາມິນ , ທີ່ເຮັດໃຫ້ປາກ - ຄໍແຫ້ງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ທ່ານງ້ວງນອນ . ມັນໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປ່ວ ອາການແພ້ , ເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບແລະຄວບຄຸມອາການຮາກ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ : 10 , 12.5 ຫຼື 25 ມກ
ຊະນິດນ້ຳເຊື່ອມ : 5 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 5 ມລ
ຊະນິດສັກ : ຫຼອດ 25 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 1 ມລ
ຊະນິດຍັດເຂົ້າຮູທະວານ : 12.5 , 25 ຫຼື 50 ມລກ .

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້ຢາ



ສຳລັບອາການແພ້ລະດັບກາງ: ໃຫ້ກິນ ຫຼື ສັກ 25 ມລກ ຫຼື ສັກເຂົ້າກ້າມໃຊ້ເພີ່ມຕື່ມອີກໃນໄລຍະ 8 ຊົ່ວໂມງຫຼື ໄວກວ່ານັ້ນກໍ່ໄດ້ຖ້າຈຳເປັນ.
ສຳລັບແກ້ອາການຊ໊ອກທີ່ເກີດຈາກການແພ້: ສັກເຂົ້າກ້າມ: 50 ມລກ. ສັກເພີ່ມຕື່ມອີກຫຼັງຈາກ 8 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ໄວກວ່ານັ້ນ ຖ້າຈຳເປັນ. (ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປິ່ນປ່ວອາການຊ໊ອກທີ່ເກີດຈາກ ການແພ້ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 620)
ສຳລັບແກ້ຮາກ: ສັກເຂົ້າກ້າມ 25 ຫາ 50 ມລກ ທຸກໆ6 ຊົ່ວໂມງ ຕາມຕ້ອງການ .
ສຳລັບເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບ: ກິນ 25 ຫາ 50 ມລກ ກ່ອນນອນ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໄຊ້ຢານີ້



ຖ້າຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢານີ້ເປັນໄລຍະຍາວນານ, ແມ່ນານ ແລະ ຜູ້ທີ່ຍັງເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຢູ່ ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງຢ່າໃຊ້ຢານີ້.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຢານີ້ມັກຈະເຮັດໃຫ້ປາກ ແລະ ຄໍແຫ້ງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕາມົວ. ໃນກໍລະນີສ່ວນໜ້ອຍ, ມັນອາດ ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສະເໝີ່ນຢູ່ໜ້າ ຫຼື ຕາ.

ຄຳເຕືອນ



ແມ່ນານຜູ້ທີ່ຍັງເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຄວນໃຊ້ ຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຢ່າຂັບລົດ ຫຼື ເຮັດວຽກ ນຳເຄື່ອງຈັກໃຫຍ່ ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢານີ້ .

ອາການທີ່ເກີດ ຈາກການໃຊ້ ຢາຫຼາຍ



ບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ , ສັ່ນ

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

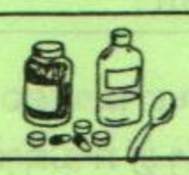
ສຳລັບແກ້ອາການແພ້:
ດີເຟນິດຣາມິນ, ຮີດຣິກຊີຊິນ.

ປີຣາຊິນາມິດ *(ອີໂຊປັດ , ປີຊາເມດ , ປີແຊດເອ , ຊິນາມິດ , ຊິນັດສະຕາ)*
Pyrazinamide *(Isopas , Pyzamed , PZA , Zinamide , Zinastat)*



ປີຣາຊິນາມິດ ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ (ອ່ານເພີ່ມ ພາກ 25)

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 500 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້ຢາ



ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດ ວັນນະໂລກແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະປະເທດ. ໃຫ້ປຶກສານຳແພດໝໍ. (ກິນຢາປີຣາຊິນາ ມິດຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນນຳ, ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ 441) .

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໄຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຢູ່ຕັບ ຫຼື ອັກເສບຕັບ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ .

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຜິວໜັງ ຫຼື ຕາເຫຼືອງ, ໄຂ້, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ເມື່ອຍ, ຕັບອ່ອນ, ເຈັບຂໍ່ ຫຼື ເປັນປະດົງຂໍ່. ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງໃຫ້ໄປຫາແພດໝໍ.

ຄຳເຕືອນ



ແມ່ມານແລະຜູ້ທີ່ຍັງໃຫ້ລູກກິນນົມຢູ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນ ການນຳໃຊ້ຢານີ້ເພາະວ່າຜົນກະທົບຂອງມັນຕໍ່ເດັກ ຍັງບໍ່ທັນຮູ້ເທື່ອສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນທ່ານຄວນຈະກິນ ຢາໃຫ້ຄົບຊຸດເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ ຖ້າບໍ່ ດັ່ງນັ້ນທ່ານ ອາດຈະເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ຫຼື ອາດຈະເປັນພະຍາດນີ້ໃນຮູບແບບທີ່ປົວຍາກ.

ຣິຟຳປີຊິນ *(ເຣຊິມິນ , ຣິຟຳປິນ , ຣິຟັດສະຕາ)*
rifampicin *(Resimin , Rifampin , Rifastat)*

ລະວັງ



ຢາຣິຟຳປີຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອສຳລັບປິ່ນປົວ ພະຍາດວັນນະໂລກ (ອ່ານເພີ່ມໃນພາກທີ 25) ແລະຊຶມເຊື້ອຊະນິດ ອື່ນໆ ລວມທັງພະຍາດຫຼວງ (ພະຍາດຂີ້ທູດ) .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ: 150 ຫຼື 300 ມລກ
ຊະນິດນຳ້: 50 ມລກ ໃນນຳ້ຢາ 5 ມລ
ເປັນຫຼອດສຳລັບສັກ : 600 ມລກ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້ຢາ



ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດ ວັນນະໂລກແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະປະເທດ. ໃຫ້ປຶກສານຳແພດໝໍ. (ກິນຢາຣິຟຳປີຊິນ ຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນນຳ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 441).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໄຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຢູ່ຕັບ ຫຼື ຕັບຖືກທຳລາຍ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ .

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



- ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ຖອກທ້ອງ, ຂາປັ້ນ (ເປັນຕະຄິວ)
- ອອກຮ້ອນໜ້າ, ຄັນ, ເປັນຕຸ່ມ
- ເຈັບຫົວ, ເປັນໄຂ້, ສັ່ນ, ເຈັບກະດູກ.
- ຜິວໜັງ ຫຼື ຕາເຫຼືອງ.

ອາການເຫຼົ່ານັ້ນມັກຈະເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກກິນຢາແລ້ວ 2 ຫາ 3 ຊົ່ວ ໂມງ, ນອກຈາກອາການຜິວໜັງແລະຕາເຫຼືອງ, ແລະ ມັນສາມາດ ຫຼີກເວັ້ນໄດ້ ຖ້າກິນຢາພ້ອມກັນກັບການກິນເຂົ້າ (ກິນອາຫານ) .

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



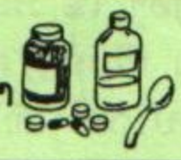
ຢາອາດຈະເຮັດໃຫ້ນຳ້ຍ່ຽວ, ອາຈົມ, ນຳ້ຕາ, ເຫື່ອ ຫຼື ນຳ້ລາຍຂອງທ່ານເປັນສີ ນຳ້ໝາກກ້ຽງ. ສິ່ງສຳຄັນ ທີ່ສຸດແມ່ນທ່ານ ຄວນຈະກິນຢາໃຫ້ຄົບຊຸດ ເພື່ອປິ່ນ ປົວພະ ຍາດວັນນະໂລກ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນທ່ານອາດຈະ ເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ຫຼື ອາດຈະເປັນພະຍາດ ນີ້ໃນຮູບແບບທີ່ປົວຍາກ.

ສະເຕັບໂຕມີຊິນ (streptomycin)



ຢາສະເຕັບໂຕມີຊິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດອາມີໂນຄະລິກໂກຊິດ ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ . ເພີ່ນນຳໃຊ້ຢານີ້ມີແຕ່ການສັກເຂົ້າກ້າມເທົ່ານັ້ນ . ມັນໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ເປັນນ້ຳສຳລັບສັກ : 400 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 1 ມລ .

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້ຢາ



ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະປະເທດ. ໃຫ້ປຶກສາແພດໝໍ. (ສັກຢາສະເຕັບໂຕມີຊິນ ຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນນຳ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 441).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ແມ່ນາງບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ເພາະວ່າມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ລູກຢູ່ໃນທ້ອງຫູໜວກໄດ້. ຜູ້ທີ່ມີ ອາການແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດອາມີໂນ ຄະລິກໂກຊິດ ເຊັ່ນ ຢາແຊນຕາມີຊິນກໍ່ບໍ່ ຄວນໃຊ້ເໝືອນກັນ. ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບ ພະຍາດຢູ່ໝາກໄຂ່ຫັງ ຄວນໃຊ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ.

ອາການຂ້າງຄຽງ



ອາດຈະທຳລາຍຄວາມສາມາດໃນການຟັງ ຫຼື ການຊົງຕົວແລະເຮັດໃຫ້ເກີດຕຸ່ມ .

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ໃຫ້ໃສ່ຊິບມີໃນເວລາທີ່ທ່ານຈັບບາຍຢານີ້ ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນຕຸ່ມຢ່າງຮຸນແຮງໄດ້. ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ ແມ່ນທ່ານຄວນຈະສັກຢາໃຫ້ຄົບຊຸດ ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນທ່ານອາດຈະເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ຫຼືອາດຈະເປັນພະຍາດນີ້ໃນຮູບແບບທີ່ປົວຍາກ.

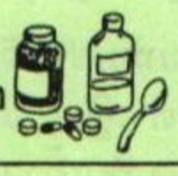
ຊູນຟິຊິກຊາໂຊນ *(ກັງຕຣິຊິນ)* **sulfisoxazole** *(Gantrisin)*

ລະວັງ



ຢາຊູນຟິຊິກຊາໂຊນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດ ຊູນໂຟນາມິດ , ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວອັກເສບພິກຢ່ຽວ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ : 500 ມລກ
ຊະນິດນ້ຳ : 500 ມລກ ໃນນ້ຳຢາ 5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້ຢາ



ສຳລັບປົວອັກເສບພິກຢ່ຽວ:
ໃຫ້ກິນ ເທື່ອລະ 1000 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້.

ອາການຂ້າງຄຽງ



ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ , ຮາກ ຖອກທ້ອງ , ເປັນຕຸ່ມ , ເຈັບຫົວ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້



ໃນໄລຍະຖືພາ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍແມ່ນາງຜູ້ນັ້ນບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້. ຢ່າໃຊ້ຢາຊູນຟິຊິກຊາໂຊນ ນຳຜູ້ທີ່ແພ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໝວດຊູນຟາ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີພະຍາດກ່ຽວກັບ ໝາກໄຂ່ຫັງ .

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້



ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານໃຊ້ຢາຊູນຟິຊິກຊາໂຊນ ທ່ານຄວນດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍມື້ໜຶ່ງ 2 ລິດ

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປົວອັກເສບພິກຢ່ຽວ:
ອາມິກຊີຊິລິນ , ອຳປີຊີລິນ , ໄກ - ຕຣິມິກຊາໂຊນ .

ຢາກັນ ພະຍາດບາດທະຍັກ *(ເຕຕານັດ ຕົກໂຊອິດ , ເຕຕາວັກ)*
tetanus toxoid (Tetavax)

ຢາກັນບາດທະຍັກ ແມ່ນຢາສັກສຳລັບປ້ອງກັນພະຍາດບາດທະຍັກ . ມັນຖືກນຳໃຊ້ໃນໄລຍະຖືພາ , ຫຼັງຈາກຖືພາ ຫຼື ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ . ຖ້າວ່າແມ່ຍິງໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນຊະນິດນີ້ 2 ເຂັ້ມ (ຫຼືຖ້າໃຫ້ດີແທ້ 3 ເຂັ້ມ) ໃນໄລຍະທີ່ລາວຖືພາ , ເດັກທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງກໍ່ໄດ້ຮັບການຄຸ້ມກັນ ຈາກພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງນີ້ເໝືອນກັນ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບຂອງຢາ



ຊະນິດນ້ຳສຳລັບສັກ : 4, 5 ຫຼື 10 ໜ່ວຍ ໃນນ້ຳຢາ 0.5 ມລ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້ຢາ



ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດປ້ອງກັນພະ ຍາດນີ້ ໄດ້ຕະຫຼອດຊີວິດຂອງທ່ານ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ ສັກຢາກັນ 5 ເຂັ້ມ ແລະ ສັກເພີ້ມຕື່ມອີກ 1 ເຂັ້ມທຸກໆ 10 ປີ. ສຳລັບສັກຢາກັນແຕ່ລະຄັ້ງ: ສັກຢາ 0.5 ມລ ເຂົ້າໃນກ້າມຊີ້ນກົກແຂນ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ເຈັບ , ໃຄ່ແດງເລັກນ້ອຍ , ຮ້ອນ .

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກຄວນຈະສັກໃຫ້ໜົດ ທຸກໆຄົນ ແລະ ສັກໃຫ້ແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ຢາກັນ ບາດທະຍັກມັກຈະສັກໃຫ້ພ້ອມກັບຢາກັນຊະນິດ ອື່ນໃຫ້ແກ່ເດັກ ເຊັ່ນ: ຢາກັນຄໍຕີບ, ໄອໄກ່ ແລະ ບາດທະຍັກ ເອີ້ນວ່າດີປີຕີ (DPT). ການໃຫ້ຢາ ກັນດີປີຕີ 3 ຄັ້ງ ເທົ່າກັບຢາກັນບາດທະຍັກ 2 ເຂັ້ມ.

ຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສຳລັບໄລຍະຫ່າງຂອງການສັກຢາ ແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່:

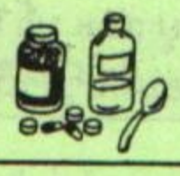
ຄັ້ງທຳອິດ	ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ໃນເມື່ອທ່ານ ພົບກຸ່ມເປົ້າໝາຍ
ຄັ້ງທີສອງ	4 ອາທິດ ຫຼັງຈາກຄັ້ງທີ 1
ຄັ້ງທີສາມ.....	6 ເດືອນ ຫຼັງຈາກຄັ້ງທີ 2
ຄັ້ງທີສີ່	1 ປີ ຫຼັງຈາກຄັ້ງທີ 3
ຄັ້ງທີຫ້າ	1 ປີ ຫຼັງຈາກຄັ້ງທີ 4

ເຕຕຣາຊີກລິນ *(ອາກະໂຣມີຊິນ , ຊູມີຊິນ , ແຕຣາມີຊິນ , ເຕຣາຊິນ , ອຸຍນິມີຊິນ)*
tetracycline (Achromycin , Sumycin , Terramycin , Theracine , Unimycin)



ເຕຕຣາຊີກລິນ ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ມີຊື່ດຽວກັບໝວດຂອງມັນ , ສຳລັບໃຊ້ປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຊະນິດ ເຊັ່ນ ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດັຍ , ຊີຟີລິດ , ອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ , ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງແລະພິກຢ່ຽວ , ອັກເສບລະບົບຫາຍໃຈ , ຖອກທ້ອງແລະ ຊຶມເຊື້ອ ອື່ນໆ . ຢາດ໊ອກຊີຊີກລິນ ໃຊ້ໄດ້ຜົນເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊະນິດດຽວກັນ , ທັງມີລາຄາຖືກແລະໃຊ້ງ່າຍກວ່າ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ .....) .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດແຄບຊູນ : 100 , 250 ຫຼື 500 ມລກ
ຊະນິດຂີ້ເຜິ້ງ : 1 %

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການນຳໃຊ້ຢາ



ສຳລັບປິ່ນປົວຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມີເດັຍ: ກິນ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 7 ມື້ (ໃຊ້ຢາ ຊະນິດອື່ນຮ່ວມນຳອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 304).
ສຳລັບປິ່ນປົວຊີຟີລິດ : ກິນ ເທື່ອລະ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອໃນໄລຍະ 15 ມື້. (ໃຊ້ຢາຊະນິດ ອື່ນຮ່ວມນຳອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 305)
ສຳລັບອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ: ໃຫ້ກິນ 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ4 ເທື່ອ, ໃນໄລຍະ 10 ມື້. (ກິນຢາຊະນິດອື່ນຮ່ວມນຳອີກ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 306)
ສຳລັບຢອດຕາເດັກເກີດໃໝ່: ຢອດໃສ່ຕາເດັກດ້ວຍຢາຢອດຕາ ເຕຕຣາຊີກລິນ ເບື້ອງລະໜ້ອຍ ຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.

ຄຳເຕືອນ



ຢ່າກິນຢານີ້ພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກກິນຢາລົດ ທາດກົດ ຫຼື ກິນຜະລິດຕະພັນນົມ. ຖ້າມັນກາຍ ກຳນົດໃຊ້, ໃຫ້ເອົາຖິ້ມເລີຍ, ຢ່າໃຊ້ມັນ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ຢາເຕຕຣາຊີກລິນ ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີ ຖ້າໃຊ້ ປິ່ນປົວອາການເປັນຫວັດ , ຫຼື ປ້ອງກັນ ພຕພ .

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຖ້າວ່າທ່ານຕາກແດດຫຼາຍໃນໄລຍະໃຊ້ຢາ, ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຕຸ່ມ. ບາງຄັ້ງມັນອາດ ຈະເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງ ຫຼື ຈຸ້ນອາຍກະເພາະ ອາຫານ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ຍັງເອົານົມໃຫ້ລູກ ກິນຢູ່ຢ່າໃຊ້ຢາ ເຕຕຣາຊີກລິນ. ນອກຈາກ ຢອດຕາໃຫ້ເດັກເກີດໃໝ່ ແລ້ວ, ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້ກັບເດັກທີ່ ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 9 ປີ ແລະ ໃຊ້ນຳຜູ້ທີ່ມີອາການແພ້ຢາ ຕ້ານເຊື້ອໃນໝວດ ເຕຕຣາຊີກລິນ.

ຢາຊະນິດອື່ນ ທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

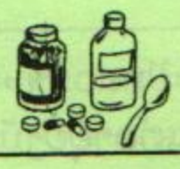
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອກະລາມີເດັຍ: ອາມິກຊີຊີ ລິນ, ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ.
ສຳລັບປິ່ວຊີຟີລິດ: ແບນຊາຕິນເປນີຊີລິນ
ສຳລັບອັກເສບຜິ້ງທ້ອງນ້ອຍ: ອາມິກຊີຊີລິນ
ສຳລັບຢອດຕາເດັກເກີດໃໝ່: ຢາຢອດຕາ ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ.

ຈີອາເຊຕາໂຊນ (thiacetazone)

ລະວັງ 

ຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນນຳໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາອີໂຊນິອາຊິດ ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ . ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV) ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ເດັດຂາດ . (ອ່ານເພີ່ມພາກທີ 25) .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດເມັດ : 50 ມລກ ໃຊ້ຮ່ວມກັບ ຢາອີໂຊນິອາຊິດ 100 ມລກ.

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້ຢາ



ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາສຳລັບປິ່ນປົວ ພະຍາດວັນນະໂລກແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະ ປະເທດ. ໃຫ້ປຶກສານຳແພດໝໍ. (ກິນຢາ ຈີອາເຊຕາໂຊນຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນນຳ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 441).

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ຢານີ້



ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ເດັດຂາດ ເພາະວ່າມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້ຢ່າງ ຮຸນແຮງ ຫຼື ເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້, ແລະ ມັນ ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ໜັງລອກອອກໄດ້. ຜູ້ທີ່ເປັນ ພະຍາດຢູ່ຕັບ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງກໍ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ ເໝືອນກັນ .

ອາການ ຂ້າງຄຽງ

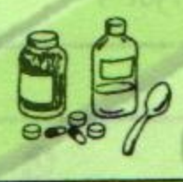


ເປັນຕຸ່ມ, ຮາກ, ວິນວຽນ, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ບາງຄັ້ງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມ ການຍິ້ມຫົວໄດ້ .

ຕຣິກລໍໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ , ບິກລໍໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ
trichloroacetic acid , bichloroacetic acid

ທັງ ຕຣິກລໍໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ ແລະບິກລໍໂຣອາເຊຕິກ ສາມາດປິ່ນປົວໂລກຫອນໄກ່ໄດ້ .

ຊະນິດ ແລະ ຮູບແບບ ຂອງຢາ



ຊະນິດນ້ຳທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມລະຫວ່າງ 10 % ຫາ 35 %



ຄຳເຕືອນ

ໃຫ້ໃຊ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ , ເພາະວ່າມັນອາດຈະ ໄໝ້ຜິວໜັງທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດໄດ້ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີຮອຍແປ້ວ

ປະລິມານ ແລະ ເວລາຂອງການ ນຳໃຊ້ຢາ



ໃຊ້ທາບ່ອນທີ່ເປັນຫອນໄກ່ອາທິດລະຄັ້ງ, ໃນໄລຍະ 1 ຫາ 3 ອາທິດ ອີງຕາມຕ້ອງການ.

ອາການ ຂ້າງຄຽງ



ຢາຕຣິກລໍໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດຈະທຳລາຍ ຜິວໜັງທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດ ຖ້າທາກວ່າ ມັນຍ້ອຍໃສ່ .

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານ ຄວນຮູ້



ກ່ອນຈະທາຢາໃຫ້ເອົານ້ຳມັນຂີ້ເຜົ້ງ ເປໂຕຣເລອອມ ທາຜິວໜັງບ່ອນທີ່ບໍ່ເປັນ ພະຍາດກ່ອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງທາຢາ ຕຣິກລໍໂຣອາເຊຕິກ. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບແສບ ປະມານ15 ຫາ 30 ນາທີ. ຖ້າມັນຍ້ອຍໃສ່ ຜິວໜັງບ່ອນທີ່ດີໃຫ້ລ້າງອອກດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ ທ່ານອາດຈະ ເອົາແປ້ງ ເດັກ ຫຼື ເບັກຄິງໂສດາໃສ່ ບ່ອນທີ່ນ້ຳຢາຖືກກໍ່ໄດ້.

ຢາຊະນິດອື່ນທີ່ສາມາດ ໃຊ້ແທນ

ສຳລັບປົວຫອນໄກ່: ໂປໂດຟິນລິນ

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທົ່ວໄປປະກອບດ້ວຍ ຮໍໂມ:ນ 2 ຊະນິດທີ່ຄ້າຍກັບຮໍໂມນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງ ແມ່ຍິງຜະລິດເອງ ເພື່ອຄວບຄຸມການເປັນປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຮໍໂມນເຫຼົ່ານັ້ນມີຊື່ວ່າ: ເອິດສະ ໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (ໂປຣແຊດສະຕິນ). ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດມີຊື່ທາງການຄ້າຫຼາຍ ຊະນິດ, ມີຄວາມແຮງແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ການປະສົມລະຫວ່າງ 2 ຮໍໂມນກໍ່ຕ່າງກັນ.ຢູ່ລາຍການ ແຕ່ລະໝວດຢາຢູ່ລຸ່ມນີ້ໄດ້ສະເໜີບາງຊື່ທາງການຄ້າຂອງຢາ .

ໂດຍທົ່ວໄປຜະລິດຕະພັນທາງການຄ້າຂອງຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີປະລິມານຮໍໂມນໜ້ອຍຈະແມ່ນຢາທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດ ແລະໃຊ້ໄດ້ຜົນນຳແມ່ຍິງສ່ວນໜວງໜາຍ. ຢາທີ່ມີ «ປະລິມານໜ້ອຍ» ນີ້ຢູ່ໃນກຸ່ມທີ່ 1 , 2 ແລະ 3.

ໝວດທີ 1: ຢາເມັດ 3 ໄລຍະ (Triphasic pill)

ຢາໝວດນີ້ປະກອບດ້ວຍປະລິມານຕ່ຳ ຂອງທັງສອງຮໍໂມນ (ເອິດສະໂຕຣແຊມ ແລະ ໂປຣແຊດ ສະເຕໂຣນ), ຊຶ່ງປະສົມໃສ່ກັນ ແລະ ປ່ຽນໄປຕາມແຕ່ລະໄລຍະຂອງເດືອນ. ເນື່ອງຈາກວ່າປະລິມານຂອງຢາບໍ່ຄືກັນ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນກິນຢາໄປຕາມລຳດັບຂອງມັນ.

ຊື່ທາງການຄ້າ : ໂລຊິນອນ (Logynon) ຕຣິຊີກະແລນ (Tricyclen)
ຕຣິໂນວອມ (Trinovum) ຊິນິບຟາ (Synophase)
ຕຣິນອກດິໂອນ (Trinordiol) ຕຣິກິລາ (Triquilar)
ຕຣິຟາຊິນ (Triphasil)

ໝວດທີ 2: ຢາເມັດໃນປະລິມານຕ່ຳ

ຢາໝວດນີ້ປະກອບດ້ວຍປະລິມານຕ່ຳ ຂອງຮໍໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊມ (35 ມິໂກຣກຣາມ ຂອງ ເອິດສະໂຕຣແຊມ "ເອຕິນິນເອິດສະຕຣາດິໂອນ" ຫຼື 50ມິໂກຣກຣາມຂອງເອິດສະໂຕຣແຊມ "ແມດສະຕຣາໂນນ") ປະສົມໃສ່ກັບໂປຣແຊດສະຕິນ ໃນປະລິມານດຽວກັນໝົດທຸກໆໄລຍະ ຂອງເດືອນ.

ຊື່ທາງການຄ້າ:

ເບຣວິກອນ 1 + 35 (Brevicon 1 + 35) ນໍຣິນິນ 1 + 35 , 1 + 50 (Norinyl 1+ 35 , 1 + 50)
ໂອວິດສະແມນ 1/ 35 (Ovysmen 1/ 35) ນໍຣິມິນ (Norimin)
ນໍຣິເດ 1 + 50 (Noriday 1 + 50) ອ້ອກໂຕໂອມ (ortho - Novum 1/ 35 , 1/ 50)
ເນໂອຄອນ (Neocon) ແປກເລ (Perle)

ໝວດທີ 3: ຢາເມັດໃນປະລິມານຕ່ຳ

ຢາເມັດໃນໝວດນີ້ແມ່ນປະກອບດ້ວຍປະລິມານຂອງໂປຣແຊດສະຕິນສູງ ແລະ ເອິດສະໂຕຣແຊມ ໃນປະລິມານຕ່ຳ (30 ຫຼື 35 ມິໂກຣກຣາມຂອງເອິດສະໂຕຣແຊມ "ເອຕິນິນ ເອິດສະຕຣາ ດິໂອນ".

ຊື່ທາງການຄ້າ : ໂລ-ໂອວະຣານ (Lo-ovral) ມິໂກຣວະລາ (Microvlar)
ໂລ-ເຟເມນານ (Lo-femenal) ມິໂກຣຊິນອນ (Microgynon),
ນອກແດ໊ດ (Nordette).

ເພື່ອຮັບປະກັນປະສິດທິພາບ ແລະ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ບັນຫາເລືອດອອກແບບກະປິດກະປອຍຫຼຸດລົງ (ເລືອດອອກເລັກນ້ອຍໃນໄລຍະທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນປະຈຳເດືອນ) ໃຫ້ທ່ານກິນຢາຄຸມກຳເນີດໃນເວລາດຽວ ກັນທຸກໆມື້ ໂດຍສະເພາະຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີປະລິມານຮໍໂມນຕ່ຳ. ຖ້າວ່າເລືອດອອກແບບກະປິດ ກະປອຍ ຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ໃນໄລຍະກິນຢາແລ້ວ 3 ເດືອນໃຫ້ທົດລອງໃຊ້ຢາຊະນິດໃດໜຶ່ງຢູ່ໃນໝວດທີ 3. ຖ້າວ່າ ຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ ຫຼັງຈາກກິນມາໄດ້ 3 ເດືອນໃຫ້ທົດລອງໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດໃນໝວດທີ 4 (ທີ່ສະເໜີໃນ ໜ້າຕໍ່ໄປ).

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ, ແມ່ຍິງທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຈະເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ. ອັນນີ້ອາດຈະ ເປັນເລື່ອງທີ່ດີສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຂາດເລືອດ. ແຕ່ , ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງບໍ່ມາເປັນໄລຍະ 2 - 3 ເດືອນ ຫຼື ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈກັບການເປັນປະຈຳເດືອນໜ້ອຍ, ໃຫ້ທົດລອງໃຊ້ໝວດທີ 4 ທີ່ມີ ຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນຫຼາຍ.

ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີອາການເຈັບນົມກ່ອນເປັນປະຈຳເດືອນ ອາດຈະ ໃຊ້ຢາໃນໝວດທີ 3 ທີ່ມີປະລິມານ ເອິດສະໂຕຣແຊນ ຕ່ຳ ແລະປະລິມານໂປຣແຊດສະຕິນສູງ.

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ສືບຕໍ່ມີເລືອດອອກແບບກະປິດກະປອຍ ຫຼື ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາໃນໄລຍະ ທີ່ໃຊ້ຢາຢູ່ໃນ ໝວດທີ 3, ຫຼື ຖືພາກ່ອນ,ໃນໄລຍະການນຳໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດອື່ນ, ອາດຈະປ່ຽນມາໃຊ້ຢາທີ່ມີ ເອິດສະໂຕຣແຊນ ສູງກວ່າໜ້ອຍໜຶ່ງ. ຢາທີ່ມີ «ປະລິມານສູງ» ນີ້ແມ່ນຈັດຢູ່ໃນໝວດທີ 4.

ໝວດທີ 4: ຢາຄຸມທີ່ມີຮໍໂມນປະລິມານສູງ

ຢາຄຸມກຳເນີດໃນໝວດນີ້ມີປະລິມານຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ສູງ (50 ມິໂກຣກຣາມ ຂອງ ເອິດສະໂຕຣແຊນ «ເອຕິນິນ ເອິດສະໂຕຣດິໂອນ» ແລະ ໂດຍທົ່ວໄປ ປະລິມານຂອງ ໂປຣແຊດ ສະຕິນກໍ່ຫຼາຍຄືກັນ.

<u>ຊື່ທາງການຄ້າ</u>:

ເອີຊິນອນ	(Eugynon)	ນອກແລດສະຕຣິນ	(Norlestrin)
ເຟເມນານ	(Femenal)	ໂອວະຄອນ 50	(Ovcon 50)
ມິໂນວິລາ	(Minovlar)	ໂອວະຣານ	(Ovral)
ເນໂອຊິນອນ	(Neogynon)	ປຣິໂມວະລາ	(Primovlar)
ນອກດິໂອນ	(Nordiol)		

ຖ້າວ່າການລົ້ງເລືອດແບບກະປິດກະປອຍຫາກຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ , ເຖິງວ່າຈະໃຊ້ຢາຢູ່ໃນໝວດທີ 4 ແລ້ວ ກໍ່ຕາມ, ໃນກໍລະນີໂດຍທົ່ວໄປ, ຢາໂອວຸຍແລນ ແລະເດມຸຍແລນສາມາດເຮັດໃຫ້ຢຸດເຊົາໄດ້. ແຕ່ຢາ ພວກນີ້ຊ້ຳພັດມີປະລິມານເອິດສະໂຕຣແຊນສູງຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍມີຜູ້ໃດແນະນຳໃຫ້ໃຊ້. ບາງຄັ້ງ ຢາພວກນີ້ກໍ່ເປັນປະໂຫຍດສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ມີສິວຫຼາຍ.

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ມີບັນຫາກັບການປຸ້ນທ້ອງໃນມື້ເຊົ້າ ຫຼື ອາການຂ້າງຄຽງອື່ນໆ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ກິນ ຢາຄຸມກຳເນີດມາໄດ້ 2 - 3 ເດືອນ ແລະໃນຈຳພວກທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການມີເລືອດກ້ຳມຢູ່ນຳເສັ້ນເລືອດ, ຄວນ ທົດລອງໃຊ້ຢາໃນໝວດທີ 1 (ໝວດ 3 ໄລຍະ) ທີ່ມີປະລິມານຮໍໂມນທັ້ງສອງຊະນິດຕ່ຳ.

ແມ່ຍິງທີ່ຍັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຫຼື ຜູ້ທີ່ບໍ່ສົມຄວນໃຊ້ຢາເມັດຕາມປົກກະຕິຍ້ອນວ່າມີຄວາມ ດັນ ເລືອສູງເລັກນ້ອຍ ຫຼື ມີອາການເຈັບຫົວ, ອາດຈະນຳໃຊ້ຢາເມັດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນ ໂປຣແຊດສະຕິນ ທີ່ຢູ່ໃນໝວດທີ 5 ຊຶ່ງມີຊື່ວ່າ "ຢາເມັດມີນິ " (Mini - pills).

ໝວດທີ 5: ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ ຢາຈຳພວກນີ້ມີຊື່ອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າ "ຢາເມັດມີນີ " (Mini-pills) ທີ່ປະກອບແຕ່ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນພຽງຢ່າງດຽວ.

ຊື່ທາງການຄ້າ:

ເຟມຸຍແລນ (Femulen)
ມິໂກຣນໍ (Micronor)
ມິໂກຣໂນວອມ (Micronovum)
ນໍ-ກິວດີ (Nor-QD)

ມິໂກຣລັດ (Microlut)
ມິໂກຣວານ (Microval)
ເນໂອແຊດ (Neogest)
ເນໂອແຊດສະຕິງ (Neogeston)
ໂອວະແຣດ (Ovrette)

← ຢາຈຳພວກນີ້ສາມາດນຳໃຊ້ເປັນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນກໍ່ໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ).

ຢາຈຳພວກນີ້ຄວນຈະກິນໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້ , ເຖິງວ່າແມ່ນມື້ທີ່ມີປະຈຳເດືອນກໍ່ຕາມ. ການເປັນປະຈຳເດືອນມັກຈະບໍ່ເປັນປົກກະຕິ. ພຽງແຕ່ລືມກິນເມັດດຽວ, ໂອກາດທີ່ຈະຖືພານັ້ນເພີ່ມຂຶ້ນ.

ວິທີຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແມ່ນ ປະລິມານພິເສດຂອງ ຢາຄຸມກຳເນີດໃດໜຶ່ງ ທີ່ໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ແມ່ຍິງໄດ້ ຮ່ວມເພດ ແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນແລະບໍ່ຢາກຖືພາ. ການໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ ໃນວິທີນີ້ ປອດໄພ, ເຖິງວ່າຢູ່ໃນກໍລະນີ ທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດກິນຢາໄດ້ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ກໍ່ໃຊ້ໄດ້ເໝືອນກັນ.

ປະລິມານການໃຊ້ຢາ: ການກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນຕ້ອງໄດ້ກິນພາຍໃນ 3 ມື້ ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ທ່ານກິນຢາຄຸມກຳເນີດໄວເທົ່າໃດ, ທ່ານກໍ່ຈະບໍ່ສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ. ສຳລັບການກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ຢ່າງເຄັ່ງຄັດ:

ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ "ທີ່ມີປະລິມານສູງ 2 ເມັດ" ຈາກໝວດທີ 4 ພາຍໃນ 3 ມື້ ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ 13 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຈາກໝວດທີ 4 ອີກ 4 ເມັດ.

ຫຼື

ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ "ປະລິມານຕ່ຳ" ຈາກໝວດ 2 ຫຼື ໝວດ ທີ 3 ຈຳນວນ 4 ເມັດ ພາຍໃນ 3 ມື້ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນອີກ 12 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຈາກໝວດ 2 ຫຼື 3 ອີກ 3 ເມັດ.

ຫຼື

ກິນຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນ ໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ ຫຼື ຢາເມັດມີນີ "mini-pill" ຈາກໝວດທີ 5 ຈຳນວນ 25 ເມັດ, ພາຍໃນ 3 ມື້ ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ ຫຼັງຈາກນັ້ນ 12 ຊົ່ວໂມງ ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຈາກໝວດທີ 5 ອີກ ຈຳນວນ 20 ເມັດ.

241

ການຄຸມກຳເນີດ ແບບສຸກເສີນ

ມີຢາເມັດສະໄໝໃໝ່ທີ່ໃຊ້ສຳລັບການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ຊຶ່ງອາດຈະມີ ຫຼື ຂອກຫາໄດ້ ໃນປະເທດ/ທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່. ຢາເຫຼົ່ານັ້ນມີຊື່ດັ່ງນີ້: ນອກເລໂວ (Norlevo), ປະແລນ ບີ (Plan B), ປົດສະຕິນອກ-2 (Postinor-2), ເຊຣິ່ງ-ປີຊີ 4 (Schering- PC-4) ແລະ ເຕຕຣາຊິນອນ (Tetragynon). ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາ ປົດສະຕິນອກ-2 (Postinor-2), ເຊິ່ງປະກອບມີແຕ່ໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ, ໃຫ້ທ່ານກິນຢາ 1 ເມັດ ພາຍໃນ 2 ມື້ ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ ທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ , ຫຼັງຈາກນັ້ນ 12 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ກິນອີກ 1 ເມັດ.

ອາການຂ້າງຄຽງ:

ຫຼາຍກ່ວາເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງແມ່ຍິງທີ່ໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ຈະມີອາການປວດຮາກ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍ່ຮາກອອກ. ຖ້າວ່າທ່ານຮາກພາຍໃນ 3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກກິນຢາ, ຢາໃນປະລິມານຄືກັນນັ້ນ ຕ້ອງໄດ້ກິນໃໝ່ອີກ. ຖ້າວ່າອາການຮາກເຮັດໃຫ້ທ່ານມີບັນຫາ, ທ່ານສາມາດກິນຢາໂປຣເມຕາຊິນ (Promethazine) 25 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 586 ຢູ່ພາກໜ້າຂຽວ). ຫຼື ອີກວິທີໜຶ່ງ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນຍັດເຂົ້າທາງຊ່ອງຄອດແທນການກິນກໍ່ໄດ້. ວິທີນີ້ກໍ່ໃຊ້ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຜົນເໝືອນກັນ. ມັນບໍ່ໄດ້ຫຼຸດຜ່ອນອາການຂ້າງຄຽງແຕ່ຢ່າງໃດ ແຕ່ຢາຈະບໍ່ອອກມາໃນເວລາທ່ານຮາກ.ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ ເຮັດໃຫ້ມີອາການປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ຮາກໜ້ອຍກວ່າຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທີ່ປະສົມທັງສອງຮອກໂມນ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີບັນຫາເລືອດກ້າມຢູ່ໃນເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕັນຄວນໃຊ້ຢາທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນເທົ່ານັ້ນ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ:

ການຄຸມກຳເນີດວິທີນີ້ແມ່ນໃຊ້ວິທີສັກຢາຄຸມໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງທຸກໆ 1, 2 ຫຼື 3 ເດືອນອີງຕາມ ຊະນິດຂອງຢາ. ວິທີນີ້ໄດ້ຮັບຜົນດີຫຼາຍ.

ມີຢາສອງຊະນິດ ຄື ເດໂປ ໂປຣເວຣາ (Depo provera, DMPA) ແລະ ນໍຣິດສະເຕຣາ, ແນດ ແອນ (Noristerat, Net-En)ແມ່ນຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະເຕໂຣນຢ່າງດຽວ. ຄ້າຍຄືກັນກັບຢາເມັດມີນິ ແລະ ຫຼອດຢາສຳລັບຝັງໃສ່ກ້ອງໜັງ, ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດອາດຈະແມ່ນທາງເລືອກທີ່ດີ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດ ກິນຢາເມັດໄດ້ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ຍ້ອນມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບ ຫຼື ຍ້ອນມີອາການຂ້າງຄຽງ. ປະລິມານການໃຊ້ຢາເດໂປໂປຣເວຣາ (Depo Provera) ແມ່ນ 150 ມລກ ທຸກໆ 3 ເດືອນ ສັກ 1 ຄັ້ງ ແລະ ປະລິມານຂອງຢານໍຣິດສະເຕຣັດ (Noristerat) ແມ່ນ 200 ມລກ, ສັກທຸກໆ 2 ເດືອນ.

ບາງຄັ້ງຢາສັກຄຸມກຳເນີດກໍ່ເຮັດໃຫ້ມີຕຸ່ມເປື່ອຍຢູ່ນົມ ຫຼື ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ ຫຼື ແມ່ຍິງອາດຈະຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາຍເຊົາໄປຫຼັງຈາກສັກຢາໄດ້ 2 ເດືອນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນມີອາການເຈັບຫົວ ຫຼື ຮູ້ສຶກປະສາດອ່ອນ, ຫງ່ວມເຫງົາ ຫຼື ວິນວຽນຕາລາຍ. ອາການຂ້າງຄຽງໃດໆກໍ່ຕາມຈະບໍ່ແກ່ຍາວ ແລະ ຄ່ອຍໆຫາຍໄປໃນການສັກຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ໃນຂະນະດຽວກັນແມ່ຍິງບາງຄົນສາມາດຖືພາ ໄດ້ຫຼັງຈາກການສັກຢາເຂັມສຸດທ້າຍ 3 ຫຼື 4 ເດືອນ, ແຕ່ມີບາງຄົນຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າອີກຮອດ 18 ເດືອນຈຶ່ງຖືພາອີກ.

ຢ່າໃຊ້ວິທີ ສັກຢາຄຸມກຳເນີດຖ້າວ່າທ່ານມີບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ທ່ານສົງໄສວ່າທ່ານຖືພາແລ້ວ ທ່ານມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດໂດຍທີ່ບໍ່ຮູ້ສາເຫດ, ທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບກ່ຽວກັບຕັບ, ມະເຮັງນົມ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດຂອດຢູ່ຂາ, ປອດ ຫຼື ຕາ.

ຢາອີກສອງຊະນິດຄື: ຊິກະໂລແຟມ (Cyclofem) ແລະ ເມຊີຊີນາ (Mesigyna) ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ມີສ່ວນປະສົມກັນລະຫວ່າງ ໂປຣແຊດສະຕິນ ແລະ ເອິດສະໂຕຣແຊມ. ຢາພວກນີ້ບໍ່ເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາລົ້ງເລືອດປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິເໝືອນດັ່ງຊະນິດທີ່ມີແຕ່ໂປຣແຊດສະຕິນ, ແຕ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ຍ້ອນເຫດຜົນທາງສຸຂະພາບ ແລະ ອາການຂ້າງຄຽງບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ ປະລິມານການໃຊ້ຢາຊິກະໂລແຟມ (Cyclofem) ແມ່ນ 25 ມລກ ຂອງຢາເດໂປ ໂປຣເວຣາ (DMPA) ປະສົມກັບເອິດສະຕຣາດີໂອນ ຊີປີໂອນັດ (estradiol cypionate) 5 ມລກ ສັກທຸກໆເດືອນ. ປະລິມານການໃຊ້ຢາເມຊີຊີນາ (Mesigyna) ແມ່ນ 50 ມລກ ຂອງຢາແນດ-ແອນ ຫຼື ນໍຣິດສະເຕຣັດ

(Noristerat, Net-En) ປະສົມກັບເອິດສະຕຣາດີໂອນ ວາເລຣັດ (Estradiol valerate) 5 ມລກ ສັກທຸກໆເດືອນ.

ຢູ່ໃນການນຳໃຊ້ຢາສັກຄຸມກຳເນີດທຸກໆຊະນິດ, ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນອາດຈະບໍ່ປົກກະຕິ ແລະ ມັກຈະຄ່ອຍໆຫຼຸດລົງ ຫຼື ໝົດໄປ ຫຼັງຈາກໃຊ້ໄດ້ 1 ປີ. ບັນຫານີ້ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແຕ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບາງຄົນກັງວົນ. ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸແກ່ບາງຄົນຄິດຜິດວ່ານັ້ນແມ່ນການໝົດປະຈຳເດືອນ, ເຊົາສັກຢາຄຸມແລ້ວ ຖືພາອີກ. ຖ້າວ່າມີການລົງເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງໃຫ້ໄປຫາແພດໝໍ.

ຢາຄຸມກຳເນີດສຳລັບຝັງໃສ່ກ້ອງໜັງ (ຝັງເຂັມຄຸມກຳເນີດ) (Norplant)

ການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນວິທີທີ່ສະດວກ ແລະໃຊ້ໄດ້ຜົນດີ. ເພາະວ່າມັນປະກອບແຕ່ຮໍໂມນ ໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ, ວິທີນີ້ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ກັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ຍ້ອນວ່າ ມີອາການເຈັບຫົວ ຫຼື ຄວາມດັນເລືອດສູງເລັກນ້ອຍ.

ມີຫຼອດຢາທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງນ້ອຍ 6 ຫຼອດຈະຖືກຝັງເຂົ້າໃນກ້ອງໜັງຢູ່ບໍລິເວນກົກແຂນຂອງແມ່ຍິງ ດ້ວຍ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມແລ້ວມັນສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ ໃນໄລຍະ 5 ປີ ແຕ່ສາມາດ ເອົາອອກກ່ອນກໍ່ໄດ້ ຖ້າແມ່ຍິງຢາກຈະໄດ້ລູກຕື່ມ. ຫຼອດຢານັ້ນຄວນຈະຖືກຝັງເຂົ້າກ້ອງໜັງ 5-7 ມື້ ຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນມື້ທຳອິດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ.

ຢາຂ້າເຊື້ອວະສຸຈິ

ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິອາດຈະຢູ່ໃນຮູບແບບເປັນໂຟມ, ວຸ້ນ ແລະ ເປັນເມັດ ຊຶ່ງໃຊ້ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ເພື່ອຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ກັນການຖືພາ. ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິບາງຢ່າງປະກອບດ້ວຍ ໂນນິກຊີໂນນ-9 (Nonoxynol-9), ຊຶ່ງອາດຈະກັນ ພຕພ ບາງຊະນິດ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນທຸກຊະນິດຈະມີຫາດເຄມີນີ້. ທ່ານຈົ່ງຈຳໄວ້ວ່າ ບໍ່ມີຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິອັນໃດທີ່ສາມາດປ້ອງກັນເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV) ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານ ເປັນໂລກເອດໄດ້ . ເພາະສະນັ້ນຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ .

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດໂຟມ (ເປັນຟອງ) (ແດນແຟນ (Delfen), ແອມໂກ (Emko), ໂກໂຣເມັກ (Koromex).

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດໂຟມຈະຖືກສີດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຄື່ອງມືພິເສດ. ໂຟມນັ້ນຈະຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິໃນໄລຍະ 1 ຫາ 2 ຊົ່ວໂມງ. ທ່ານຕ້ອງສີດໂຟມເຂົ້າຊ່ອງຄອດທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຈະຮ່ວມເພດ. ຢາຊະນິດໂຟມປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ດີກວ່າຊະນິດຍັດ, ວຸ້ນ ຫຼື ຝືມ ແລະ ມີປະສິດທິພາບຫຼາຍ ຖ້າໃຊ້ ພ້ອມກັນກັບຖົງຢາງອະນາໄມ .

ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຊະນິດຍັດ ແອນແຄ (Encare), ໂກໂຣເມັກ (Koromex), ເນໂອແຊມພູນ (Neo Sampoon).

ຊະນິດນີ້ແມ່ນຊະນິດເມັດທີ່ຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຊຶ່ງແມ່ຍິງຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ໃຫ້ໃກ້ກັບປາກມົດລູກ. ຄວນຈະຍັດຢາ 10 ຫາ 15 ນາທີກ່ອນການຮ່ວມເພດ ແລະມັນຈະມີຜົນຢູ່ໃນໄລຍະ 1 ຊົ່ວໂມງ. ນີ້ແມ່ນວິທີຄຸມກຳເນີດທີ່ມີປະສິດທິພາບຂ້ອນຂ້າງໜ້ອຍ, ແຕ່ຖ້າໃຊ້ຮ່ວມກັນກັບຖົງຢາງອະນາໄມ ມັນຈະໃຫ້ຜົນດີຫຼາຍ. ໃຊ້ຢາຍັດ 1 ເມັດ ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ.

ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຊະນິດເປັນວຸ້ນ ແລະຄີມ ຄອນເຊັບໂຕຣນ (Conceptrol), ໂຄໂຣເມັກ (Koromex), ອອກໂຕຊີໂນນ (Orthogynole).

ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຊະນິດວຸ້ນ ແລະຄີມໃຊ້ໄດ້ດີ ຖ້າໃຊ້ຮ່ວມກັບຝາອັດປາກມົດລູກ. ມັນຈະບໍ່ອັດຊ່ອງຄອດຄືກັນກັບຊະນິດໂຟມ ຫຼື ຢາຍັດ. ມັນຖືກສີດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຄື່ອງມືພິເສດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຢ່າງນ້ອຍ 1 ຊົ່ວໂມງ. ໃຊ້ຮ່ວມກັນກັບຝາອັດປາກມົດລູກ ມັນຈະມີຜົນປະມານ 6-8 ຊົ່ວໂມງ. ສຳລັບປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ກັນ ພຕພ ຫຼື ເຊື້ອຮັດໄອວີ (HIV) ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ນຳຕື່ມອີກ.

ທັກສະ ໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ

ປ້ອງກັນການຊົ້ມເຊື້ອ 597
ການລ້າງມື 598
ວິທີອະເຊື້ອ 598
ວິທີແທກອຸນຫະພູມ, ກຳມະຈອນ, ການນັບອັດຕາການຫາຍໃຈ ແລະ ແທກຄວາມດັນເລືອດ 603
ອຸນຫະພູມ 603
ກຳມະຈອນ 604
ການນັບອັດຕາການຫາຍໃຈ 605
ແທກຄວາມດັນເລືອດ..... 605
ວິທີກວດທ້ອງນ້ອຍ 608
ວິທີກວດລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ 609
ວິທີປົວແຜໄຟໄໝ້ 613
ວິທີປົວຄົນເປັນຊັອກ..... 614
ການສົ່ງນຳ້ທາງທະວານແກ່ຜູ້ເປັນຊັອກ..616
ວິທີສັກຢາ..... 617
ບ່ອນສັກຢາ 617
ວິທີກະກຽມຊະແລັງສັກຢາ.. 618
ວິທີສັກກ້ານຊົ້ນ..... 619
ວິທີສັກຢາໃສ່ຫຼືບໜັງ..... 620
ກຽມພ້ອມແກ້ໄຂອາການແພ້ຢາ ແລະ ອາການຊັອກຍ້ອນແພ້ຢາ .. 621
ການນວດຕາມຈຸດຝັງເຂັມ 622

ຢູ່ໃນຫຼາຍພາກຂອງປື້ມຫົວນີ້ ພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າເຖິງ ທັກສະ ຄວາມສາມາດສະເພາະຫຼາຍຢ່າງ ເພື່ອຮຽນຮູ້ວິທີການຊ່ວຍຄົນອື່ນທີ່ກຳລັງເຈັບປ່ວຍ. ທັກສະຄວາມສາມາດ ເຫລົ່ານີ້ ລວມມີວິທີການ ປ້ອງກັນການຊົ້ມເຊື້ອ, ວິທີກວດພະຍາດ ແລະ ວິທີເກັບກຳຂໍ້ມູນຈາກບຸກຄົນທີ່ເຈັບເປັນ, ວິທີສົ່ງນຳ້ຄົນ ເຈັບແບບສຸກເສີນ ແລະ ວິທີສັກຢາ.

ໃນພາກນີ້ ຈະເວົ້າເຖິງ ຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບ ທັກສະເຫຼົ່ານີ້. ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ວຽກເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງທ່ານໝໍ ຫຼື ແພດພະຍາບານເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ວ່ານັນແມ່ນຄວາມຮູ້ລວມທີ່ທຸກຄົນສາມາດ ຮຽນຮູ້ໄດ້ ໂດຍໃຊ້ເວລາ ແລະ ຄວາມພະຍາຍາມ ໃນການຝຶກຫັດ. ບາງວິຊາ, ຕົວ ຢ່າງການກວດພະຍາດ ຫຼື ການສັກຢາແມ່ນດີທີ່ສຸດຕ້ອງໃຫ້ຜູ້ມີວິຊາສະເພາະ ແທ້ໆ ສິດສອນໃຫ້. ໃນເມື່ອໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ ຖ້າຜູ້ໃດມີຄວາມພະຍາ ຍາມພາກພຽນ ກໍ່ຈະເລີ່ມມີຄວາມຊຳນານແລະ ສາມາດຊ່ວຍຄົນອື່ນໄດ້.



ການປ້ອງກັນການຊົ້ມເຊື້ອ.

ການຊົ້ມເຊື້ອພາໃຫ້ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງພະຍາດຫຼາຍແນວ. ຜູ້ທີ່ ເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຕ່າງໆ ມັກຈະສ່ຽງຕໍ່ການຊົ້ມເຊື້ອ ແລະ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍມີການເຈັບປ່ວຍແຮງຂຶ້ນຕື້ມ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນ ຈຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ ເພື່ອຕ້ານບໍ່ໃຫ້ເກີດການຊົ້ມເຊື້ອ. ສິ່ງທີ່ຄວນລະວັງອັນໜຶ່ງກໍ່ຄື ທ່ານຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ ບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດ ຈາກຜູ້ປ່ວຍທີ່ທ່ານກຳ ລັງປິ່ນປົວຢູ່.

ການຊຶມເຊື້ອເກີດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເຊື້ອຈຸລິນຊີ (bacteria) ແລະ ເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus) ທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍໜ້າຍຈົນເບິ່ງບໍ່ເຫັນ. ທຸກໆ ຄົນຈະມີເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຢູ່ຕາມຜິວໜັງ, ປາກ, ລຳໄສ້ ແລະ ລະບົບສືບພັນຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ. ເຊື້ອຈຸລິນຊີເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ຄ່ອຍຈະພາໃຫ້ເກີດບັນຫາ ແຕ່ວ່າພວກມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອໄດ້ ຖ້າວ່າມັນຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ. ເຊື້ອຈຸລິນຊີຕິດຢູ່ນຳເຄື່ອງມືອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ ໃນເວລາບົວລະບັດຄົນປ່ວຍ ແລະ ສາມາດນຳເຊື້ອພະຍາດໃສ່ຄົນອື່ນໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນ ການຊຶມເຊື້ອໄດ້ ໂດຍການປະຕິບັດຕາມການແນະນຳໃນພາກນີ້. ນອກຈາກນີ້ ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນໜ້າ157.

ສິ່ງສຳຄັນ: ທຸກໆ ຄັ້ງທີ່ທ່ານບົວລະບັດຜູ້ປ່ວຍ ທ່ານຕ້ອງປະຕິບັດຕາມການແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໃຊ້ມື, ໃຊ້ເຄື່ອງມື ຫຼື ອຸປະກອນອັນໃດກໍ່ຕາມ. ຖ້າທ່ານບໍ່ປະຕິບັດຕາມ ທ່ານອາດຈະຕິດເຊື້ອ ທີ່ອັນຕະລາຍ ຫຼື ທ່ານຈະນຳເອົາເຊື້ອພະຍາດໄປຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ປ່ວຍທີ່ທ່ານໃຫ້ການປິ່ນປົວຢູ່.

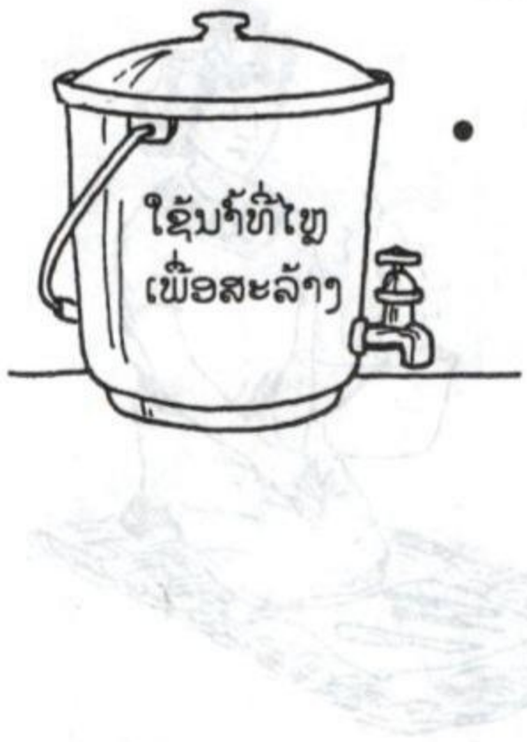
ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.

ລ້າງມືຂອງທ່ານ ໃຫ້ສະອາດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງທີ່ທ່ານປິ່ນປົວຄົນເຈັບ. ການລ້າງມືແມ່ນ ວິທີສຳຄັນທີ່ຈະຂ້າເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຢູ່ຕາມຜິວໜັງຂອງເຮົາ. ດີແທ້ຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ລະອຽດ ແລະ ໃຊ້ເວລາລ້າງໃຫ້ດົນໆ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນກໍລະນີດັ່ງນີ້:

ປະມືໄວ້ໃຫ້ແຫ້ງເອງ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຜ້າເຊັດມື. ບໍ່ຕ້ອງຈັບບາຍສິ່ງໃດຈົນກວ່າມືຂອງທ່ານຈະແຫ້ງ.



- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງທີ່ທ່ານຊ່ວຍຄົນເກີດລູກ.
- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ທີ່ປົວບາດແຜ ໃຫ້ຄົນເຈັບ.
- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ສັກຢາ ຫຼື ຜ່າຕັດຮ່າງກາຍບາງຈຸດຂອງຜູ້ປ່ວຍ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ສຳຜັດກັບເລືອດ, ນ້ຳປັດສະວະ, ອາຈົມ, ນ້ຳເມືອກ, ຫຼື ນ້ຳແຫຼວຈາກຊ່ອງຄອດ.
- ຫຼັງຈາກທີ່ຖອດສົບມືອອກ.



ໃຊ້ສະບູລ້າງມື ເພື່ອລ້າງສິ່ງເປື້ອນເປີ ແລະ ເຊື້ອໂລກ. ເອົາມືຈຸ່ມລົງນ້ຳສະບູ ແລ້ວ ນັບເຖິງ 30. ໃຊ້ແປງ ຫຼື ໄມ້ອ່ອນຖູລົບເລັບມື ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳໄຫຼທີ່ສະອາດ. ຖ້າວ່າທ່ານຕ້ອງການຄວາມສະອາດດີທີ່ສຸດ, ບໍ່ຕ້ອງເອົານ້ຳທີ່ລ້າງມືແລ້ວ ມາໃຊ້ຄືນອີກ.

ເຮັດເຕົ້ານ້ຳສະອາດໄວ້ໃຊ້ເອງ. ວິທີນີ້ ຈະປະຢັດນ້ຳ ແລະ ເກັບຮັກສານ້ຳສະອາດໄວ້ໃຊ້ລ້າງມື ໄດ້ຢ່າງສະດວກດີ.

ໃຊ້ກະຕຸກຢາງ ທີ່ມີງວງຈັບ.

1. ເຈາະຮູຢູ່ ບ່ອນສິ້ນງວງຈັບ (ເບິ່ງຮູບ) ດ້ວຍເຫຼັກຊິ ຫຼື ມີດທີ່ເຜົ່າຮ້ອນ.



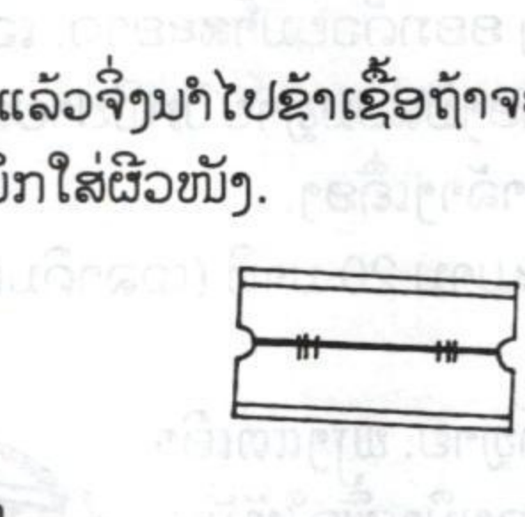
2. ເຈາະຮູນ້ອຍ ຢູ່ເທິງຮູທີ່ເຈາະ ທຳອິດ



3. ເຈາະຮູສອງຮູໃສ່ອີກດ້ານ ໜຶ່ງຂອງກະຕຸກ ແລ້ວເອົາ ເຊືອກສອດຜ່ານ. ຫ້ອຍ ກະຕຸກໄວ້ຢູ່ຂໍເກາະ ຫຼື ກິ່ງຕົ້ນໄມ້.

4. ເອົານ້ຳສະ ອາດ ໃສ່ກະຕຸກ ແລ້ວປິດຝາ.

5. ເວລາຈະລ້າງມືໃຫ້ຈ່ອງ ກະຕຸກເນີ້ງ ລົງທາງໜ້າ ແລ້ວນ້ຳຈະໄຫຼລົງ.ບໍ່ຕ້ອງ ເຮັດຮູໃຫ່ຍຫຼາຍເພາະມັນ ຈະເສຍນ້ຳຫຼາຍ.



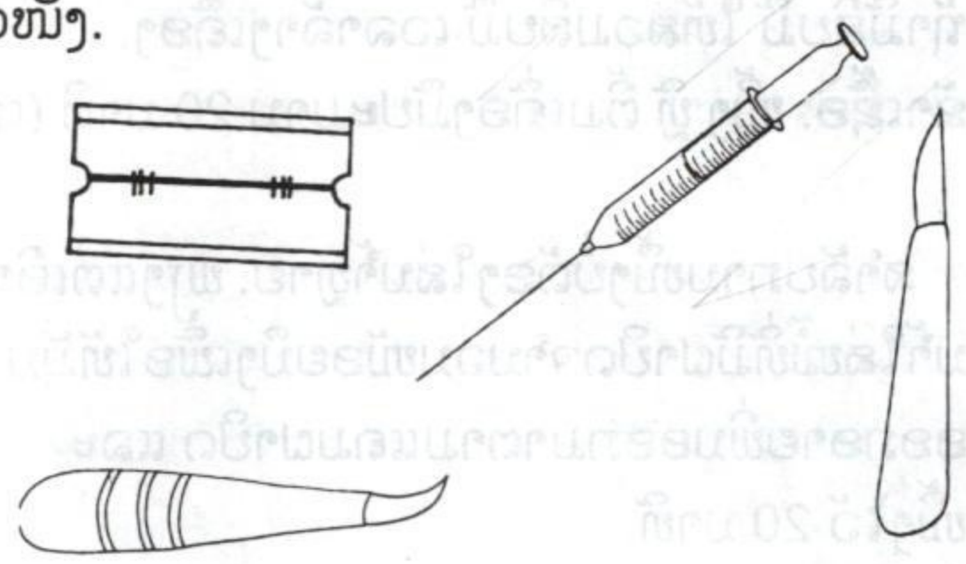
ເຮົາສາມາດແຂວນສະບູກ້ອນ ໜຶ່ງ ໃສ່ສາຍເຊືອກທີ່ແຂວນກະຕຸກ.

ວິທີຂ້າເຊື້ອເຄື່ອງມື ແລະ ອຸປະກອນ.

ການທຳຄວາມສະອາດເຄື່ອງມື ແລະ ອຸປະກອນ ເພື່ອກຳຈັດເຊື້ອຈຸລິນຊີ ເກືອບໝົດທຸກຢ່າງ ເອີ້ນວ່າ: ການຂ້າເຊື້ອ ລະດັບສູງ.

ຕ້ອງລ້າງເຄື່ອງມືໃຫ້ ສະອາດ ເສຍກ່ອນ ແລ້ວຈຶ່ງນຳໄປຂ້າເຊື້ອຖ້າຈະໃຊ້ໃນຈຸດປະສົງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຜ່າຕັດ, ປົວແຜຜິວໜັງ ຫຼື ສັກເມັກໃສ່ຜິວໜັງ.
- ສັກຢາ.
- ຕັດສາຍບືເດັກ ເວລາເກີດ.
- ກວດຊ່ອງຄອດ, ໂດຍສະເພາະ ໃນໄລຍະເກີດ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ, ເວລາຫລຸລູກ, ຫຼື ເຮັດການທຳແທ້ງ.
- ເວລາສິ່ງນ້ຳ ທາງຮູທະວານ.



ການຂ້າເຊື້ອລະດັບສູງ: ມີ 3 ຂັ້ນຕອນ

ຂັ້ນຕອນທີ 1 ແລະ 2 ຕ້ອງເຮັດທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງມື. ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ເລືອດ ຫຼື ນ້ຳ ເມືອກແຫ້ງຄາເຄື່ອງມື. ຂັ້ນຕອນທີ 3 ຕ້ອງເຮັດກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ເຄື່ອງມືຄືນອີກໃນເທື່ອຕໍ່ໄປ. ທ່ານສາມາດ ເຮັດທັງ 3 ຂັ້ນຕອນພ້ອມກັນ ຖ້າທ່ານ ສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອຢູ່ຕະຫຼອດ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ).

1. **ແຊ່ເຄື່ອງມື:** ທ່ານຄວນແຊ່ເຄື່ອງມືໄວ້ 10 ນາທີ ໃສ່ນ້ຳ ກລໍຣິນ (Chlorine) ທີ່ມີ ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ 0,5% (ຖ້າມີ). ການແຊ່ນີ້ຈະປ້ອງກັນຕົວທ່ານບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອ ພະຍາດໃນຂະນະທີ່ທ່ານ ທຳຄວາມສະອາດຢູ່. ຖ້າບໍ່ມີນ້ຳ ກລໍຣິນ ໃຫ້ເອົາ ນ້ຳສະອາດມາແຊ່ແທນກໍ່ໄດ້.



ວິທີປົນນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໂລກ ໃຫ້ໄດ້ນ້ຳ ກລໍຣິນ ທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ 0,5 %:	
ຖ້ານ້ຳ ກລໍຣິນ ມີຂໍ້ຄວາມຂຽນວ່າ:	*ໃຫ້ໃຊ້*
ມີ ກລໍຣິນ 2%	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 3 ສ່ວນ
ມີ ກລໍຣິນ 5%	ນ້ຳນັ້ນ1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 9 ສ່ວນ
ມີ ກລໍຣິນ 10%	ນ້ຳນັ້ນ1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 19 ສ່ວນ
ມີ ກລໍຣິນ 15%	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 29 ສ່ວນ
ຕົວຢ່າງ: *ຖ້ານ້ຳກລໍຣິນ 5% ໃຫ້ໃຊ້ ນ້ຳຢາເທົ່ານີ້*  *ແລະ ໃຊ້ນ້ຳ* 	
ປະສົມນ້ຳຢານີ້ ໃຫ້ພໍໃຊ້ແຕ່ມື້ດຽວ. **ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາໄປໃຊ້ຄືນອີກໃນມື້ຕໍ່ໄປ**, ເພາະວ່ານ້ຳຢາຈະບໍ່ເຂັ້ມຂຸ້ນພໍຕໍ່ການຂ້າເຊື້ອ.	

2. **ລ້າງ:** ລ້າງເຄື່ອງມືທຸກຊະນິດດ້ວຍນ້ຳສະບູ ແລະໃຊ້ແປງຖູ ຈົນກວ່າຈະສະອາດດີ ແລະ ຈາກນັ້ນ ລ້າງ ອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດ. ເວລາລ້າງ ໃຫ້ລະວັງບໍ່ໃຫ້ບາດມື ເພາະເຄື່ອງມືສ່ວນຫຼາຍມັກມີປາຍແຫຼມ. ຖ້າມີສິບມື ໃຫ້ສວມສິບມື ເວລາລ້າງເຄື່ອງ.



3. **ຂ້າເຊື້ອ:** ໜຶ້ງ ຫຼື ຕົ້ມເຄື່ອງມືປະມານ 20 ນາທີ (ເວລາດົນເທົ່າກັບທຸງເຂົ້າຈົນສຸກ).

ສຳລັບການໜຶ້ງບໍ່ຕ້ອງໃສ່ນ້ຳຫຼາຍ. ພຽງແຕ່ເອົານ້ຳໃສ່ໝໍ້ທີ່ມີຝາປິດຈຳນວນໜ້ອຍນຶ່ງເພື່ອໃຫ້ມັນອອກອາຍພົ່ນອອກມາຕາມແຄມຝາປິດ ແລະ ໜຶ້ງໄວ້ 20 ນາທີ.



ການຕົ້ມກໍ່ບໍ່ຕ້ອງໃສ່ນ້ຳຈົນເຕັມໝໍ້, ແຕ່ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ ນ້ຳຕ້ອງຖ້ວມເຄື່ອງມືທີ່ຢູ່ໃນໝໍ້ຕະຫຼອດເວລາຕົ້ມ. ດີແທ້ໃຫ້ເອົາຝາປິດໝໍ້ໃນເວລາຕົ້ມ. ບໍ່ວ່າຈະຕົ້ມ ຫຼື ຈະໜຶ້ງທ່ານຕ້ອງປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳຟົດນັບເຖິງ 20 ນາທີ ເລີ່ມແຕ່ເວລານ້ຳເລີ່ມຟົດ. ເມື່ອເວລາເລີ່ມນັບບໍ່ໃຫ້ເອົາເຄື່ອງມືຊິ້ນໃດໃສ່ໝໍ້ຕົ້ມອີກ.



ສິ່ງສຳຄັນ: **ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ເຄື່ອງມືຮ່ວມກັນ, ຈາກຄົນເຈັບຄົນໜຶ່ງ ຕໍ່ໃສ່ຄົນອື່ນໂດຍບໍ່ໄດ້ລ້າງແລະຂ້າເຊື້ອ ກ່ອນຈະໃຊ້ອີກເທື່ອໃໝ່.**



ການເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມື

ຖ້າວ່າທ່ານເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມື ໄວ້ໄດ້ ຢ່າງຖືກຕ້ອງທ່ານສາມາດ ເຮັດການອະເຊື້ອທັງສາມ ຂັ້ນຕອນພ້ອມກັນເລີຍກໍ່ໄດ້, ແລະ ເຄື່ອງມືເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະນຳໃຊ້ໄດ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງການນຳໃຊ້ມັນ. ເພື່ອເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມື ທ່ານຄວນ:

- ຫຼັງຈາກທີ່ນ້ຳຟົດແລ້ວໃຫ້ຖອກນ້ຳນັ້ນຖິ້ມ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ເຄື່ອງມືນັ້ນແຫ້ງເອງ; ຢ່າໃຊ້ຜ້າເຊັດ. ໃຫ້ຝາໝໍ້ ຫຼື ຜ້າສະອາດປິດໄວ້ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນມາຕອມ ຫຼື ກັນບໍ່ໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນປົວໃສ່. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງນັ້ນແຫ້ງດີທີ່ສຸດ, ເພາະວ່າວັດຖຸທີ່ເປັນໂລຫະຈະເຂົ້າໝັ່ງຖ້າວ່າມັນຊຸ່ມ ນ້ຳ.
- ບໍ່ໃຫ້ເຄື່ອງມືສຳຜັດກັບມືເຮົາ ຫຼື ສິ່ງຂອງອື່ນໆ.
- ເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມືໄວ້ໃນໂຖແລ້ວ ປິດປາກໄວ້ ຊຶ່ງແມ່ນໂຖທີ່ຜ່ານການອະເຊື້ອແລ້ວ ທ່ານສາມາດໃຊ້ໝໍ້ທີ່ຕົ້ມເຄື່ອງມືພ້ອມດ້ວຍຝາປິດຂອງມັນ, ຫຼື ໝໍ້ໜຶ້ງທີ່ໃຊ້ໜຶ້ງເຄື່ອງມື, ຫຼື ໂຖທີ່ຜ່ານການຕົ້ມແລ້ວ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ເອົາອຸປະກອນທັງໝົດໄວ້ໃນຖົງຢາງທີ່ສະອາດ ເພື່ອປ້ອງກັນຂີ້ຝຸ່ນ.



ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ຝາປິດ ແລະ ໂຖທີ່ຈະເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມືນັ້ນຈະ ຕ້ອງໄດ້ຂ້າເຊື້ອເຊັ່ນກັນ.

ການອະເຊື້ອເຂັມສັກຢາ ແລະ ຂະແຫຼ, ສິບມື ແລະ ຜ້າພັນບາດ.

ສຳລັບເຂັມສັກຢາ ແລະ ຂະແຫຼທີ່ສາມາດນຳເອົາມາໃຊ້ຄືນໄດ້ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງ ໃຫ້ເອົານ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ນ້ຳສະບູລ້າງ 3 ເທື່ອ ພາຍຫຼັງທີ່ໃຊ້ແລ້ວ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ຖອດເຂັມ ແລະ ຂະແຫຼ ແລະ ທຸກຊິ້ນສ່ວນອອກຈາກກັນ ແລ້ວໃຫ້ເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນ 2 ແລະ 3 ຢູ່ໜ້າ 600. ໃຫ້ເກັບມ້ຽນໄວ້ເປັນຢ່າງດີຈົນກວ່າຈະນຳເອົາໃຊ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ຕ້ອງຮັບປະກັນບໍ່ແຕະຕ້ອງເຂັມ ແລະ ຊິ້ນສ່ວນຕ່າງໆຂອງຂະແຫຼ.



ຖ້າບໍ່ສາມາດເກັບຮັກສາເຂັມສັກຢາ ແລະ ຂະແຫຼໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງດີ ໃຫ້ເອົາມາຕົ້ມຄືນກ່ອນຈະເອົາໄປໃຊ້ເທື່ອໃໝ່.

ຖ້າເຂັມສັກຢາ ແລະ ຂະແຫຼ ໃຊ້ໄດ້ພຽງຄັ້ງດຽວ ໃຫ້ເອົາໃສ່ກ່ອງທີ່ຮັບປະກັນບໍ່ໃຫ້ເຂັມແທງ ຂອດແລ້ວ ເອົາໄປເຜົາໄຟໃຫ້ໄໝ້ໝົດກ້ຽງ. ຖ້າວ່າ ເຂັມສັກຢາບໍ່ແມ່ນປະເພດທີ່ໃຊ້ຄັ້ງດຽວ ໃຫ້ເອົານ້ຳຢາອະເຊື້ອລ້າງສາມເທື່ອ.



ບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ເຂັມສັກຢາທີ່ໃຊ້ແລ້ວ ເປັນອັນຕະລາຍ

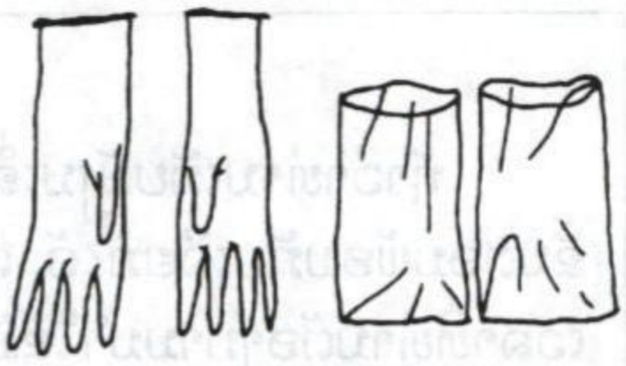


ຖືກຕ້ອງ

ຖົງມື:

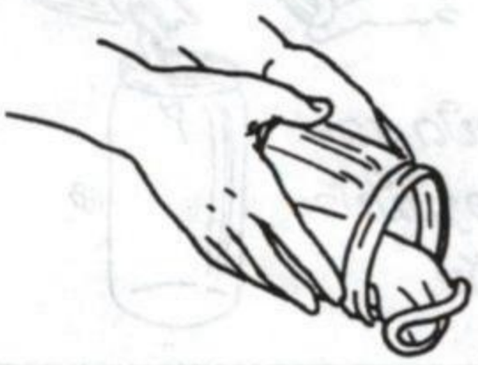
ຖົງມືຊ່ວຍປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຜູ້ປ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຕິດແປດພະຍາດ. ຖ້າບໍ່ມີຖົງມື ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງທີ່ສະອາດຫຸ້ມມືໄວ້. ບາງຄັ້ງຄາວກໍ່ສາມາດໃຊ້ຖົງມື ທີ່ສະອາດແລ້ວ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງອະເຊື້ອຕື່ມ ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ເອົາຂອງທີ່ໃຊ້ແລ້ວມາໃຊ້ຄືນອີກ. **ແຕ່ທ່ານຕ້ອງເອົາຖົງມືໄປອະເຊື້ອໃຫ້ສະອາດທີ່ສຸດໃນກໍລະນີດັ່ງນີ້:**

- ເວລາຈຳເປັນຕ້ອງກວດຊ່ອງຄອດໃນໄລຍະກວດພະຍາດສຸກເສີນເຊັ່ນ: ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງເກີດລູກ ຫຼື ຫຼັງຈາກແທ້ງລູກ.
- ເວລາຈັບບາດແຜ.



ຖ້າວ່າບໍ່ມີຖົງມື ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງທີ່ສະອາດຫຸ້ມຫໍ່ມືຂອງທ່ານ

ການໃຊ້ຖົງມື ທີ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອສູງສຸດ:



ລະວັງບໍ່ໃຫ້ແຕະຕ້ອງຖົງມືໃນຂະນະທີ່ເອົາອອກຈາກໂຖ ຫຼື ພາຂະນະບັນຈຸ

ເວລາສວມຖົງມືໃຫ້ລະວັງຢ່າຈັບບາຍບ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ສຳຜັດກັບຄົນເຈັບ



➢ ຖ້າມີຖົງມືອີກຄູ່ໜຶ່ງ ທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ ໃຫ້ເກັບຮັກສາໄວ້ໃຫ້ດີ ເພື່ອໃຊ້ໃນເວລາທີ່ຈຳເປັນ ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຖົ[illegible]ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງຕ້ອງເອົາມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ, ຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ຕາມ[illegible]ຂັ້ນຕອນທີ່ບອກໄວ້ໃນໜ້າ 600 ແລະ 601 ໃຫ້ໝັ່ນກວດກາເບິ່ງຖົງມື ທີ່ລ້າງມາໄວ້ໃຊ້ນັ້ນເບິ່ງວ່າມີບ່ອນຂາດເປັນຮູ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າພົບເຫັນຕ້ອງເອົາຖິ້ມ ບໍ່ໃຫ້ເອົາໃຊ້ຕໍ່.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ເອົາຖົງມືມາໜຶ້ງ ດີກວ່າຕື້ມເອົາເພາະວ່າ ມັນສາມາດເກັບໄວ້ໃນໂຖທີ່ໃຊ້ໜຶ້ງຈົນກວ່າມັນຈະແທ້ງ. ຖ້າວ່າໜຶ້ງບໍ່ໄດ້ກໍ່ຕ້ອງຕື້ມເອົາ ແຕ່ວ່າຫຼັງຈາກຕື້ມແລ້ວ ຕ້ອງເອົາຖົງມືຕາກແດດໃຫ້ແທ້ງ. ການທີ່ຈະເຮັດແນວນີ້ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງເອົາມືຈັບ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຖົງມືບໍ່ໄດ້ອະເຊື້ອ ແຕ່ວ່າຖົງມືຈະຍັງສະອາດຢູ່. ໃຫ້ເອົາຖົງມືທີ່ແທ້ງແລ້ວນັ້ນໄປໄວ້ບ່ອນທີ່ສະອາດ ແລະ ແທ້ງ.

ການພັນບາດແຜ

ຖ້າບໍ່ມີຜ້າພັນບາດແຜ ທີ່ອະເຊື້ອສະເພາະ ໃຊ້ຜ້າແນວອື່ນຄຸມແທນກໍ່ໄດ້ ແຕ່ວ່າຕ້ອງຂ້າເຊື້ອພະຍາດສາກ່ອນ ໂດຍຕ້ອງເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນ ທີ່ແນະນຳຢູ່ໜ້າ 600 ແລະ ໜ້າ 601 ເອົາຜ້າຄຸມນັ້ນໄປຕາກແດດໃຫ້ແທ້ງ ແລະ ລະວັງບໍ່ໃຫ້ແຕະຕ້ອງຂີ້ດິນ ແລະ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືກຂີ້ຝຸ່ນ ບໍ່ໃຫ້ແມງວັນ ຫຼື ແມງໄມ້ຕອມ.



ເຄື່ອງໃຊ້ທຸກຢ່າງທີ່ຖືກເລືອດ ຫຼື ສິ່ງທີ່ເປັນນ້ຳຈາກຮ່າງກາຍ ຄົນ(ນ້ຳຍ່ຽວ, ອາຈົມ, ນ້ຳອະສຸຈິ, ນ້ຳໜອງ ແລະ ອື່ນໆ) ຄວນ ເອົາໄປເຜົາຖິ້ມ ຫຼື ເອົາໄປຖິ້ມໃນບ່ອນທີ່ຮັບປະກັນບ່ໃຫ້ເດັກ ນ້ອຍ ແລະ ສັດ ໄດ້ສຳຜັດ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ປະກອບດ້ວຍ ເຄື່ອງ ໃຊ້ທີ່ບ່ເປັນປະໂຫຍດແລ້ວແຕ່ວ່າ ມີສິ່ງເຈືອປົນຢູ່, ເຊັ່ນ: ຂະ ແລ້ງ, ຖົງມືຂາດ ຫຼື ຖົງມືທີ່ໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວ, ຜ້າຢົນບາດແຜ, ຫຼື ຝ້າຍສຳລີ.



ການແຫກອຸນຫະພູມ, ນັບກຳມະຈອນ, ນັບຈັງຫວະການຫາຍໃຈ ແລະ ແຫກຄວາມດັນເລືອດ

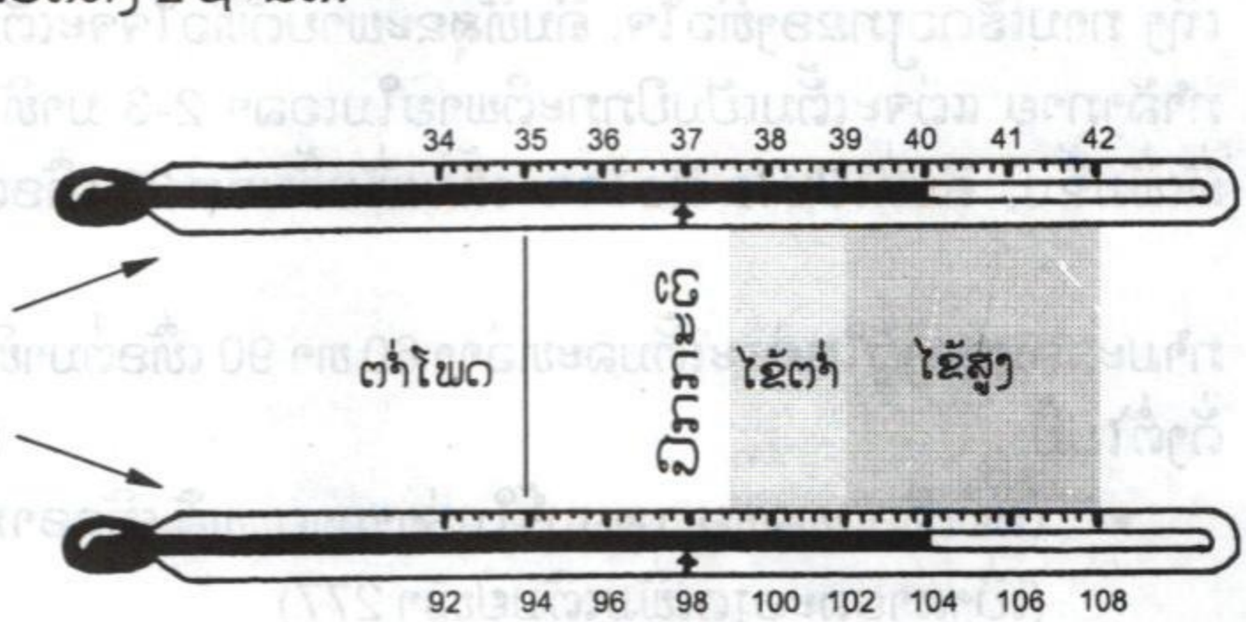
ຄົນທີ່ເຈັບໄຂ້ ສຸຂະພາບຈະບ່ແຂງແຮງ ແລະ ສະພາບຮ່າງກາຍພາຍນອກຈະມີການປ່ຽນແປງ. ໜ້າຕ່ໄປຈະເປັນການບອກເຖິງອາການຂອງຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍ.

ອຸນຫະພູມ.

ເມື່ອທ່ານຢາກຮູ້ອຸນຫະພູມຂອງຄົນ ໃນກໍລະນີບ່ມີບາຫລອດ ແຫກ, ໃຫ້ໃຊ້ຫລັງມືຂອງທ່ານສຳຜັດ ກັບຜິວໜັງຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນ ແລ້ວ ປຽບທຽບກັບອຸນນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຖ້າວ່າຜິວໜັງ ຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນຮ້ອນຜິດປົກກະຕິສະແດງວ່າ ຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນໄຂ້. ສຳຫລັບວິທີການປະຕິບັດໃນເວລາເປັນໄຂ້(ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 328)



ຫາກທ່ານມີບາຫລອດແຫກ ທ່ານຈົ່ງຍັດບາຫລອດໃສ່ປາກ, ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ຫລື ຍັດເຂົ້າໃນຮູທະວານ ເພາະວ່າບໍລິເວນດັ່ງກ່າວ ເໝາະສຳຫລັບການແຫກບາຫລອດທີ່ສຸດ. ຕາມທຳມະດາ ອຸນຫະພູມຢູ່ກ້ອງຂີ້ ແຮ້ຈະເຢັນກ່ວາບ່ອນອື່ນ ແລະອຸນນຫະພູມຢູ່ປາກຈະອຸ່ນກວ່າບ່ອນອື່ນ ແລະ ບ່ອນທີ່ຮ້ອນກ່ວາໝູ່ແມ່ນ ຢູ່ຮູທະວານ. ບາຫລອດແຫກອຸນຫະພູມມີ 2 ຊະນິດ ຊຶ່ງສາມາດໃຊ້ວັດແຫກອຸນຫະພູມຂອງຄົນ ແລະອຸນຫະ ພູມທົ່ວໄປ: ນີ້ແມ່ນການປຽບທຽບບາຫລອດທັງ 2 ຊະນິດ:



ການແຫກອຸນຫະພູມຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ສູງ ແລະ ເປັນໄຂ້ປານກາງຈະຕ້ອງແຫກຢູ່ປາກ.

ວິທີການແທກອຸນຫະພູມ

(ໃຊ້ບາທລອດ ທີ່ມີເຄື່ອງໝາຍອົງສາ °c)

1. ໃຊ້ສະບູ ແລະ ນ້ຳເຢັນ ຫລື ເຫລົ້າເກົ້າສິບລ້ຽງບາທລອດໃຫ້ສະອາດ. ຈັບສົ້ນສຸດຂອງມັນໂດຍບໍ່ໃຫ້ຖືກຈຸດສົ້ນກ້ຳເງິນ (ຫລື ສີແດງ) ແລ້ວສັ່ນບາທລອດແຮງໆ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳບາຢູ່ໃນບາທລອດຫລຸດລົງຕ່ຳກ່ວາ 36 ອົງສາ.
2. ການໃຊ້ບາທລອດ....

ຍັດບາທລອດ
ເຂົ້າກ້ອງລີ້ນ
ແລະ ງັບປາກອົມ



ຫຼື ຍັດບາທລອດເຂົ້າກ້ອງຂີ້ແຮ້
ແລ້ວໜີບໄວ້

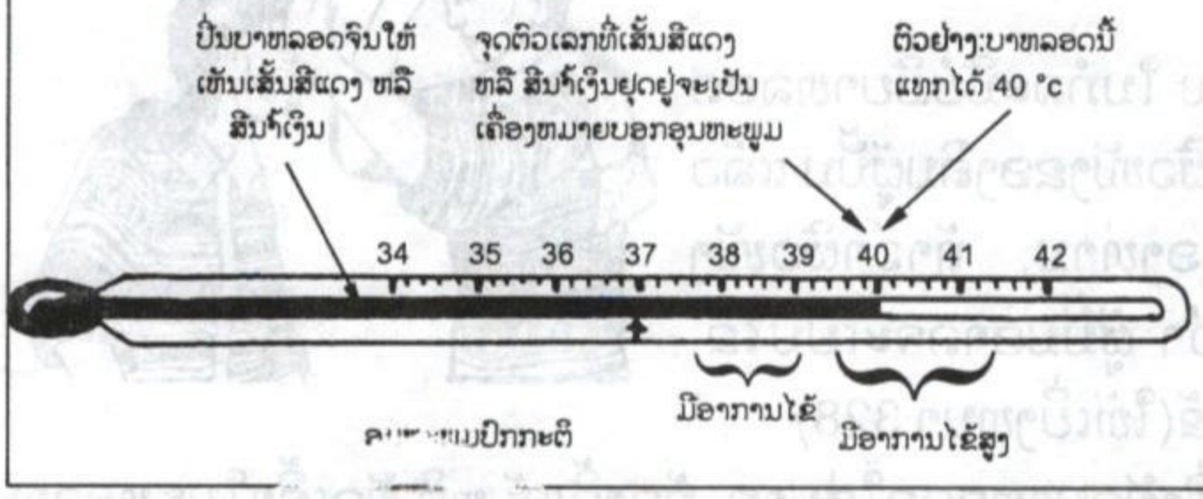


ຫຼື



ຄວນລະມັດລະວັງ ໃນ ການແທກ ບາທລອດທາງຮູທະວານ (ຈະຕ້ອງ ໃຫ້ມັນປຸກ ຫຼື ໃຊ້ຄຣີມທາ)

3. ປະໄວ້ປະມານ 3 ຫລື 4 ນາທີ
4. ອ່ານເບິ່ງອຸນຫະພູມ



5. ໃຊ້ນ້ຳເຢັນ ແລະ ສະບູລ້ຽງບາທລອດໃຫ້ດີ. ແລ້ວແຊ່ໄວ້ໃນນ້ຳຢາເຄມີໄວ້ປະມານ 20 ນາທີ ຫລັງຈາກນັ້ນໃຊ້ນ້ຳສະອາດລ້ຽງ (ສຳຫລັບຂັ້ນຕອນການແຊ່ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໂລກໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ).

ວິທີການນັບກຳມະຈອນ

ກຳມະຈອນຈະເປັນເຄື່ອງຊີ້ບອກເຖິງອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈວ່າມີຄວາມໄວເທົ່າໃດ ແລະ ບອກເຖິງ ການເຮັດວຽກຂອງຫົວໃຈ. ຄົນທີ່ສຸຂະພາບດີຫົວໃຈຈະເຕັ້ນໄວ ຫລັງຈາກການເຮັດວຽກ ຫລື ອອກກຳລັງກາຍ ແຕ່ຈະເຕັ້ນເປັນປົກກະຕິພາຍໃນເວລາ 2-3 ນາທີ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໃນແຕ່ລະອົງສາ °c ທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ, ຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ ຫົວໃຈຈະເຕັ້ນເພີ່ມຂຶ້ນອີກ 20 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ.

ກຳມະຈອນຂອງຜູ້ໃຫຍ່ຈະເຕັ້ນລະຫວ່າງ 60 ຫາ 90 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ. ສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເສຍເລືອດຫລາຍ, ເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ, ຫລື ເກີດອາການຊ໊ອກກະທັນຫັນ. (ເບິ່ງລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 277)
- ເປັນໄຂ້ ຫລື ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດ.
- ມີບັນຫາທາງດ້ານລະບົບຫາຍໃຈ ແລະ ລະບົບປອດ, ຫລື ລະບົບຫົວໃຈ.
- ມີບັນຫາທາງດ້ານຕ່ອມຄໍຫອຍ.

ການນັບກຳມະຈອນແມ່ນ
ໃຊ້ນິ້ວມືເນັ້ນລົງຕໍ່ແຂນເບົາໆ
ບໍລິເວນທີ່ມີເສັ້ນເລືອດໃຫຍ່ຕາມ
ຮູບພາບທີ່ສະແດງຂ້າງລຸ່ມ
(ບໍ່ຄວນໃຊ້ນິ້ວໂປ້)



ຖ້າທ່ານຈັບບໍ່ພົບກຳມະ
ຈອນຢູ່ແຂນ ທ່ານສາ
ມາດຈັບກຳມະຈອນຢູ່ບໍ
ລິເວນຊອກຄໍໄດ້ຕາມຮູບ
ຂ້າງລຸ່ມນີ້



ທ່ານສາມາດເອົາຫູ
ແປะກັບໜ້າເອິກ
ແລະຟັງການເຕັ້ນ
ຂອງຫົວໃຈໂດຍກົງ



ການນັບຈັ່ງຫວะການຫາຍໃຈ

ການນັບຈັ່ງຫວະການຫາຍໃຈ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາຮູ້ຈັກລະບົບການເຮັດວຽກຂອງປອດ ແລະ ລະບົບການຫາຍໃຈ. ນອກຈາກນີ້ເຮົາຍັງຮູ້ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງຄົນ. ວິທີການນັບຈັ່ງຫວະການຫາຍໃຈໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງການຂຶ້ນລົງຂອງໜ້າເອິກ ໃນຂະນະທີ່ຄົນກຳລັງນອນພັກຜ່ອນ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຜູ້ໃຫຍ່ຈະຫາຍໃຈ 12-20 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ ໃນເວລານອນພັກຜ່ອນ (ການຫາຍໃຈທີ່ສົມບູນ ບໍ່ວ່າຈະຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ຫາຍໃຈອອກຈະຕ້ອງສະເໜີກັນ).

ໂດຍທົ່ວໄປ ການຫາຍໃຈຈະໄວຂຶ້ນຕາມກຳມະຈອນ ເມື່ອເກີດມີອາການຕິດເຊື້ອພະຍາດ, ເປັນໄຂ້, ເສຍເລືອດ, ເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ, ຊ໊ອກກະທັນຫັນ, ອາການປອດບວມ ຫລື ສາເຫດອື່ນ.

ຈັ່ງຫວະການຫາຍໃຈ ແລະ ກຳມະຈອນຂອງຄົນເຈັບໜັກທີ່ໃກ້ຈະຕາຍ ຈະຊ້າລົງ. ການຫາຍໃຈໄວຜິດປົກກະຕິຈະບົ່ງບອກເຖິງອາການຂອງໂລກທາງເດີນຫາຍໃຈ ແລະ ຖ້າຈັ່ງຫວະການຫາຍໃຈເກີນ 30 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ ນັ້ນສະແດງເຖິງອາການຂອງໂລກປອດບວມ (ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມເບິ່ງຕໍ່ໜ້າ 337).

ການແທກຄວາມດັນເລືອດ

ຄວາມດັນເລືອດ ບອກໃຫ້ຮູ້ເຖິງການດັນຂອງເລືອດ
ທີ່ກະທົບໃສ່ດ້ານໃນຂອງເສັ້ນເລືອດ.
ຖ້າຮູ້ຄວາມດັນເລືອດຂອງ ແມ່ຍິງໃນກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້
ຈະມີປະໂຫຍດຫຼາຍ :

- ໃນເວລາຖືພາ, ອອກລູກ, ຫລຸລູກ ຫຼື ເອົາລູກອອກ.
- ໃນເວລາໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ.
- ໃນກໍລະນີສຸກເສີນເຊັ່ນ: ຊ໊ອກກະທັນຫັນ,
  ເຈັບທ້ອງຮຸນແຮງ ຫລື ອອກລູກຍາກ.



ຕົວເລກທີ່ກຳນົດໃນການແທກຄວາມດັນເລືອດ ມີຄວາມໝາຍຫຍັງແດ່ :

ການແທກຄວາມດັນເລືອດມີສອງຕົວເລກ:

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

120 ຢູ່ເທິງ (ໝາຍເຖິງການບີບຂອງຫົວໃຈເພື່ອໃຫ້ເລືອດໄປລ້ຽງຮ່າງກາຍ)

80 ຢູ່ລຸ່ມ (ໝາຍເຖິງການຜ່ອນຄາຍຂອງຫົວໃຈ)

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຄວາມດັນເລືອດຂອງຜູ້ໃຫຍ່ປະມານ 120/80, ແຕ່ອາດຈະເປັນ 90/60 ຫາ 140/85 ກໍຖືວ່າຢູ່ໃນຂັ້ນປົກກະຕິ.

ຕົວເລກທີ່ຢູ່ລຸ່ມຈະບອກລາຍລະອຽດທາງດ້ານສຸຂະພາບເຊັ່ນວ່າ: ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດ 140/80 ຈະເປັນຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບສົມບູນ, ແຕ່ກົງກັນຂ້າມສຳຫລັບຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດ 140/110 ນັ້ນຈະຖືວ່າ ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ຄວນຈະລົດນ້ຳໜັກ (ຖ້າເປັນຄົນຕຸ້ຍ) ຫລື ໄປຮັບການປິ່ນປົວ ຮັກສາ. ຖ້າວ່າຕົວເລກຢູ່ລຸ່ມຫາກເກີນ 100 ຂຶ້ນໄປສະແດງວ່າຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ທາງດ້ານອາຫານ ຫລື ອາດຈະເຖິງຂັ້ນໃຊ້ຢາປິ່ນປົວ.

ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດຕ່ຳ ຢູ່ເປັນປົກກະຕິ ກໍ່ບໍ່ຄວນກັງວົນໃຈ. ຄວາມຈິງແລ້ວຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດໃນລະດັບ 90/60 ຫາ 110/70 ຈະເປັນຄົນທີ່ມີອາຍຸຍືນຍາວ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີບັນຫາທາງດ້ານໂລກຫົວໃຈ.

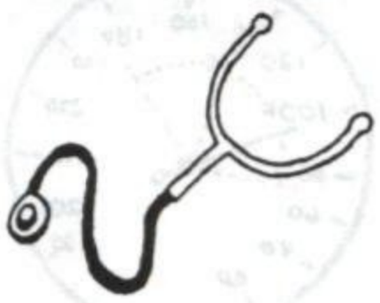
ໃນກໍລະນີ ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດລົງຕ່ຳກວ່າ 90/60 ແບບກະທັນຫັນ ສະແດງວ່າຢູ່ໃນອາການອັນຕະລາຍ. ກໍລະນີດັ່ງກ່າວຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ຈາກຄົນທີ່ເສຍເລືອດຫລາຍ ຫລື ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນຊ໊ອກ. ເຖິງວ່າຄວາມດັນເລືອດບໍ່ປົກກະຕິ ແຕ່ຄົນເຈັບບໍ່ມີອາການຊ໊ອກ ໃນກໍລະນີນີ້ ທ່ານຕິດຕາມເບິ່ງ ປະມານ 2-3 ນາທີ ແລ້ວກວດຄວາມດັນເລືອດຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ. ທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງຕິດຕາມຄວາມດັນເລືອດເລື້ອຍໆ ສຳຫລັບແມ່ຍິງຖືພາ ເພື່ອເບິ່ງວ່າມີການປ່ຽນແປງ ແນວໃດຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເກັບກຳຂໍ້ມູນໄດ້ດີ.

13 ເດືອນ 9	100/60
12 ເດືອນ 10	110/62
15 ເດືອນ 11	90/58
10 ເດືອນ 12	112/60
12 ເດືອນ 1	110/10

ຖ້າວ່າຄວາມດັນຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືພາຂຶ້ນລົງເລັກນ້ອຍໃນແຕ່ລະເດືອນແບບນີ້ ຖືວ່າຄວາມດັນເລືອດປົກກະຕິ

ວິທີການແທກຄວາມດັນເລືອດ

ເຄື່ອງມືໃນການແທກຄວາມດັນມີຫລາຍຊະນິດເຊັ່ນ:



ໂດຍທົ່ວໄປເຄື່ອງແທກຄວາມດັນເລືອດ ຈະມັກໃຊ້ຄວບຄູ່ໄປກັບ ຫູຟັງ(ສະເຕໂຕສະກົບ)



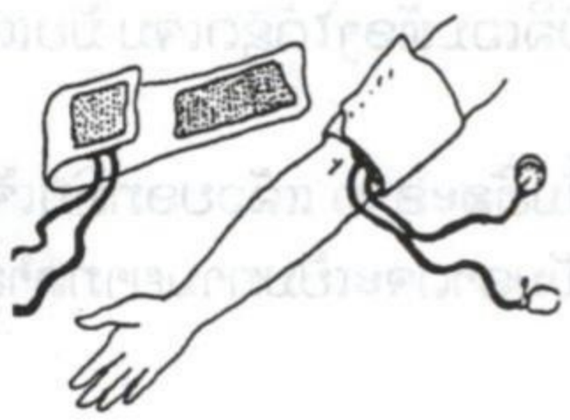
ຊະນິດແບບເຂັມໂມງ ທີ່ມີລູກຢາງໃຊ້ໃນການບີບລົມ



ຊະນິດທີ່ໃຊ້ສາຍຮັດແບບເຄື່ອງກົດອາກາດ

ການແທກຄວາມດັນເລືອດ ກ່ອນອື່ນໝົດ ເຮົາຈະຕ້ອງບອກຄົນເຈັບໃຫ້ຮູ້ວ່າ ເຮົາຈະເຮັດຫຍັງເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ເຂົ້າໃຈ, ຊຶ່ງມີວິທີການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ :

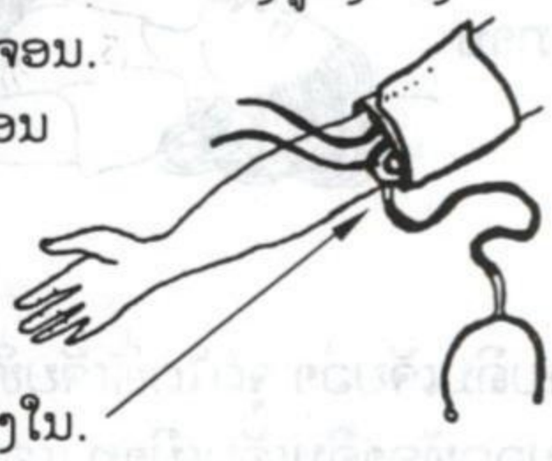
1. ໃຊ້ສາຍຮັດ ບໍລິເວນ ກ້າມແຂນ



2. ຫັນນ້ອດໄປເບື້ອງຂວາເພື່ອບໍ່ໃຫ້ອາກາດຜິ່ວອອກ



3. ຄຳຫາ ກຳມະຈອນທີ່ເຕັ້ນຢູ່ໃນທາງໃນຂໍ້ພັບແຂນສອກຂ້າງໃນຈາກນັ້ນວາງຫູຟັງຢອງໃສ່ຈຸດຂອງກຳມະຈອນ. ຖ້າຄຳກຳມະຈອນ ບໍ່ເຫັນໃຫ້ເອົາ ເຄື່ອງວັດແທກ ຍັດເຂົ້າໄປໃນ ແຂນສອກເບື້ອງໃນ.



4. ບີບລູກຢາງເພື່ອເອົາລົມເຂົ້າສາຍຮັດ



5. ໃນຂະນະທີ່ບີບລົມເຂົ້າ ເຂັມຢູ່ໜ້າປັດຈະເຄື່ອນຍ້າຍ



ເມື່ອເຂັມຂຶ້ນຮອດ 200 ໃຫ້ຢຸດບີບ.

6. ເມື່ອມາຍ ນ້ອດອອກ ລົມຢູ່ໃນ ລູກຢາງຈະ ຜ່ອນລົງຊ້າໆ



7. ເຂັມຢູ່ ໜ້າປັດ ຈະປົ່ນ ກັບຄືນ



ໃນຂະນະທີ່ລົມຜິ້ວອອກ ທ່ານຈະໄດ້ຍິນ ສຽງກຳມະຈອນເຕັ້ນຜ່ານສາຍເຄື່ອງຟັງ ຈະສັງເກດເຫັນວ່າເຂັມ ຫລື ບາສິເງິນ ຢຸດ ທ່ານຈະໄດ້ຍິນສຽງເຕັ້ນ ຂອງ ກຳມະຈອນ (ນີ້ມັນຈະເປັນຕົວເລກ ສູງສຸດ) ເມື່ອກຳມະຈອນເຊົາເຕັ້ນ (ມັນຈະເປັນຕົວເລກທີ່ຕ່ຳສຸດ)



ສະແດງວ່າຄວາມດັນເລືອດຈະແມ່ນ 100/70.

ວິທີກວດບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ

ເມື່ອແມ່ຍິງມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ກ່ອນອື່ນໝົດໃຫ້ອ່ານເບິ່ງພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ " ອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ " ແລະ ຖາມຜູ້ປ່ວຍຕາມທີ່ໄດ້ລະບຸໄວ້ຢູ່ໃນໜ້າ ...

ຂັ້ນຕອນໃນການກວດມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ :

1. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບຮື້ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ມອອກ ເພື່ອໃຫ້ເຫັນບໍລິເວນທ້ອງໄດ້ຊັດເຈນ ນັບແຕ່ລຸ່ມນົມລົງມາ ເຖິງ ຂະໂມນ ແລະ ທຳການກວດ.
2. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຫງາຍຢູ່ເທິງຕຽງ ໂຕະ ຫລື ພື້ນທີ່ສະອາດ ແລ້ວບອກຄົນເຈັບຄູ້ຫົວເຂົ່າຂຶ້ນ ຫລັງຈາກນັ້ນ ບອກຄົນເຈັບບໍ່ໃຫ້ກົ້ງກ້ຳມທ້ອງ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເປັນການຍາກສຳຫລັບຄົນທີ່ມີອາ ການເຈັບທ້ອງ.
3. ໃຊ້ຫູແປະໃສ່ບໍລິເວນທ້ອງຂອງຄົນເຈັບເພື່ອຟັງ ສຽງທີ່ດັງມາຈາກຂ້າງໃນ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຍິນສຽງ ເປັນເວລາ 2 ນາທີ ສະແດງວ່າອາການ ຄົນເຈັບຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍ.





4. ຈິ່ງຖາມຄົນເຈັບວ່າ ຈຸດໃດທີ່ເຈັບທີ່ສຸດ ແລ້ວໃຊ້ມື ຄ່ອຍນວດທ້ອງຄົນເຈັບເບົາໆ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍມືຈົນ ກະທັ້ງຖືກຈຸດທີ່ເຈັບທີ່ສຸດ.
5. ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງນວດທ້ອງຢູ່ນັ້ນ ທ່ານຈິ່ງພະຍາ ຍາມສັງເກດວ່າຈຸດໃດອ່ອນ ແລະ ຈຸດໃດແຂງ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍກ້ຳມເນື້ອ ບໍລິເວນທ້ອງ ຂອງລາວ.

6. ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄົນເຈັບບໍ່ມີພະຍາດອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າໄສ້ຕິ່ງ, ອາການອັກເສບລຳໄສ້ ຫຼື ຜ້ຽທ້ອງນ້ອຍ ຫລື, ໃຫ້ທ່ານບີບເນັ້ນຊ້າໆ ແຕ່ແຮງໆ ຢູ່ບໍລິເວນເທິງແອບແອຂາເບ້ືອງຊ້າຍ ແລ້ວບີບຈົນກະທັ້ງຄົນເຈັບເຈັບຮູ້ສຶກເຈັບຫນ້ອຍຫນຶ່ງ ຈາກນັ້ນ ຍົກມືອອກຢ່າງໄວ. ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການເຈັບສຽບ ເມື່ອເວລາທ່ານເອົາມືອອກ ນັ້ນສະແດງເຖິງອາການຊຶມເຊື້ອຢ່າງແຮງ. ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວນີ້ ຕ້ອງນຳຄົນເຈັບໄປສຸກສາລາ ຫລື ໂຮງຫມໍຢ່າງຮີບດ່ວນ, ແຕ່ຖ້າຄົນເຈັບບໍ່ມີອາການເຈັບສຽບ ທ່ານຈົ່ງສືບຕໍ່ກວດເບ່ິງບໍລິເວນນອກອະໄວຍະວະເພດຂອງຄົນເຈັບວ່າ ມີບາດແຜ, ມີລ້ຽງຂາວ ຫລື ເລືອດຈະໄຫລອອຸກມາຫຼືບໍ່? ຫລື ອາດຈະມີອາການຂອງພະຍາດຕິດຕ່ໍທາງເພດສຳພັນ. ກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນ ແລະ ການຮັກສາພະຍາດຕິດຕ່ໍທາງເພດສຳພັນ (ເບ່ິງຢູ່ຫນ້າ 285). ຫາກວ່າ ທ່ານຮູ້ຂັ້ນຕອນໃນການກວດແລ້ວໃຫ້ເບ່ິງລຸ່ມນ.

ການກວດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ

ເມື່ອເຮົາຮູ້ວິທີການກວດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ ເຮົາຈະສາມາດຊ່ວຍຊີວິດຂອງພວກເຂົາເຈ້ົາໄດ້. ນອກຈາກນີ້ເຮົາຍັງສາມາດບອກແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ລວມທັງຄວາມເຂ້ົາໃຈກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງແມ່ຍິງອີກດ້ວຍ ເຊັ່ນ: ມີລູກນອກພິກ, ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ ແລະໃນມົດລູກ, ພະຍາດຕິດຕ່ໍທາງເພດສຳພັນ, ອາການສິນ ຂອງການທຳແທ້ງ (ການເອົາລູກອອກ). ບໍ່ວ່າຈະເປັນແມ່ຍິງ ຫລ້ ອສບ. ກ່ໍສາມາດຮຽນຫລັກການ ດັ່ງລຸ່ມນ້ ໄດ້:

- ກວດເບ່ິງບໍລິເວນຂ້າງນອກອະໄວຍະວະເພດ.
- ສຳຜັດສ່ວນຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະສືບພັນທ່ີຢູ່ໃນທ້ອງ.

ກວດບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ໃນກໍລະນີຈຳເປັນເທ່ົານ້ັ. ເມ່ືອໃດກ ໍ ຕ ໍ ມ ທ່ີ ທ ່ ໍ ນ ຍ ັ ດ ສ ິ ່ ງ ໃ ດ ສ ິ ່ ງ ຫ ນ ຶ ່ ງ ເ ຂ ້ ໍ າ ໃນອະໄວຍະວະເພດແມ່ຍິງ ຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມສ່ຽງຕ່ໍການຕິດເຊ ື ້ ອ ໄ ດ ້ .

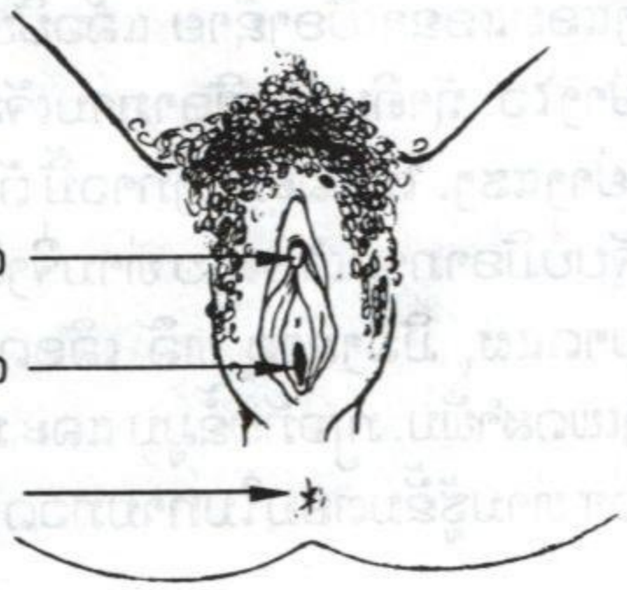
ສ ິ ່ ງ ສ ຳ ຄ ັ ນ **ຂ ້ ຍ ກ ເ ວ ້ ນ ໃ ນ ກ ານ ກ ວ ດ ບ ໍ ລ ິ ເ ວ ນ ທ ້ ອ ງ ນ ້ ອ ຍ**

- **ບ ່ ໍ ຄ ວ ນ ກ ວ ດ ໃ ນ ເ ວ ລ າ ແ ມ ່ ຍ ິ ງ ຖ ື ພ າ , ແ ລ ະ ເ ລ ື ອ ດ ອ ອ ກ ຫ ລ ື ເ ວ ລ າ ພ ິ ກ ນ ້ ໍ ແ ຕ ກ ແ ລ ້ ວ .**
- **ບ ່ ໍ ຄ ວ ນ ກ ວ ດ ຫ ລ ັ ງ ຈ າ ກ ເ ກ ິ ດ ລ ູ ກ ຫ ລ ື ຫ ລ ຸ ລ ູ ກ ທ ີ ່ ບ ່ ໍ ມ ີ ອ າ ກ ານ ສ ິ ນ .**

ກ ່ ອ ນ ຈ ະ ລ ົ ງ ມ ື ປ ະ ຕ ິ ບ ັ ດ :

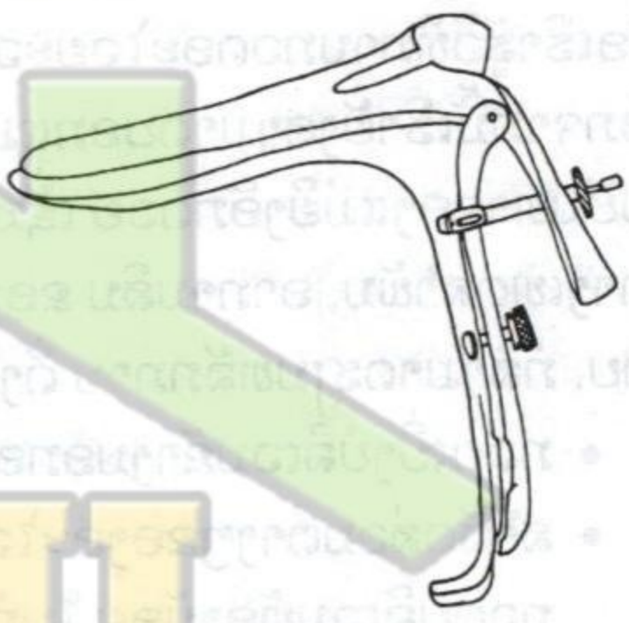
1. ໃຫ້ຄົນເຈັບຍ່ຽວກ່ອນ.
2. ລ ້ າ ງ ມ ື ດ ້ ວ ຍ ສ ະ ບ ູ ແ ລ ະ ນ ້ ໍ າ ສ ະ ອ າ ດ .
3. ບ ອ ກ ຄ ົ ນ ເ ຈ ັ ບ ແ ~ ~ ~

ສັງເກດບໍລິເວນຂ້າງນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດ



ໃຊ້ມືສຳຜັດເບົາໆ ສັງເກດເບິ່ງວ່າມີຈຸດບວມທີ່ຜິດປົກກະຕິຢູ່ໃຕ້ຜິວໜັງ ຫລື ບໍ່, ແລະ ສັງເກດເບິ່ງວ່າ ມີລ້ຽງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຫລື ບາດແຜຢູ່ອ້ອມ ຫລື ຢູ່ຮີມ ຂອງອະໄວຍະວະເພດ ຫລື ບໍ່. ເພາະວ່າໂລກບາງຊະນິດກໍ່ສະແດງອາການທາງພາຍນອກ. (ເບິ່ງບົດຕື່ມກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ).

ວິທີການກວດຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຫຼັກປາກເປັດ (Speculum)

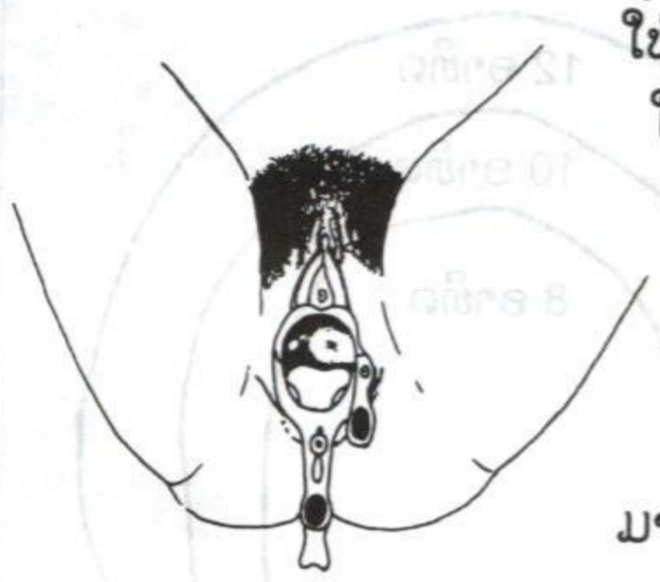


ເຫລັກປາກເປັດມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດສຳຫລັບການກວດຊ່ອງຄອດ, ຫາກທ່ານມີອຸປະກອນດັ່ງກ່າວນີ້ ທ່ານຈົ່ງ ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນຢູ່ລຸ່ມ ແລະ ວິທີການກວດຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ. ຫາກບໍ່ມີອຸປະກອນ ທ່ານສາມາດສຶກສາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຂັ້ນຕອນ ປະຕິບັດຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ.

ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ:

1. ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ, ຄວນມີການອະເຊື້ອອຸປະກອນກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ມັນ (ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 599).
2. ໃສ່ຖົງມື ແລ້ວເອົາມືຂອງທ່ານສຳຜັດເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ ແລະ ຈັບບໍລິເວນກ້າມເນື້ອ ພາຍນອກຂອງອະໄວຍະວະ (ທຸກໆຂັ້ນຕອນໃຫ້ເຮັດຢ່າງຊ້າໆ, ຖ້າຈົນກ່ວາຄົນເຈັບຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອ). ໃຊ້ນິ້ວມືຂອງທ່ານຊອກຫາບໍລິເວນປາກມົດລູກ ຊຶ່ງມັນຈະຄ້າຍຄືກັນກັບປາຍຮູດັ້ງຂອງຄົນເຮົາ.
3. ໃຊ້ມືອີກດ້ານໜຶ່ງຖືເຫລັກປາກເປັດ ງ່ຽງຂ້າງເຫລັກປາກເປັດ ແລ້ວຄ່ອຍສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ (ຕ້ອງລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ເຫລັກໄປຕຳກັບຮູຍ່ຽວ ຫລື ແຕດ ເພາະວ່າ ບໍລິເວນດັ່ງກ່າວເປັນບໍລິເວນທີ່ບອບບາງ). ເມື່ອເຫລັກເຂົ້າໄປໄດ້ເຄິ່ງໜຶ່ງແລ້ວ ໜຸນດ້ານຈັບຂອງເຫລັກຂະໜານກັບຮູທະວານ ຫລັງຈາກນັ້ນ ເອົາມືຂອງທ່ານອອກ.
4. ຄ່ອຍຫັນນ໊ອດ ເພື່ອໆຍເຫລັກປາກເປັດອອກ ຈົນກະທັ້ງ ທ່ານສັງເກດເຫັນປາກມົດລູກ ແລ້ວຫັນນ໊ອດລ໊ອກເຫລັກປາກເປັດໃຫ້ອ້າໄວ້ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເຫລັກເຄື່ອນເໜັງ.

5. ກວດເບິ່ງບໍລິເວນປາກມົດລູກ ຊຶ່ງເປັນສີຊົມພູ ແລະ ມີຮູບຮ່າງລັກສະນະກົມ ແລະ ກ້ຽງ. ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງວ່າມີຕິ່ງຂາວ ຫລື ມີເລືອດໄຫລອອກ ຫລື ບໍ່.

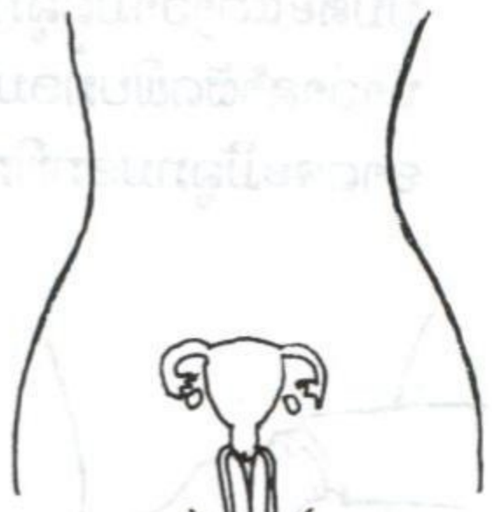


ໃນຂະນະທີ່ທ່ານກຳລັງກວດຄົນເຈັບທີ່ເລືອດໄຫລຈາກຊ່ອງຄອດ ຫລັງຈາກເກີດລູກ, ການທຳແທ້ງ ຫລື ການຫລຸລູກ ຈົ່ງສັງເກດເບິ່ງສິ່ງທີ່ໄຫລອອກມາຈາກປາກມົດລູກ. ຫາກທ່ານຄິດວ່າຄົນເຈັບອາດຈະມີການຕິດເຊື້ອ ໃຫ້ເບິ່ງນ້ຳສີເຫລືອງ ສີຂຽວ ຫລື ເລືອດທີ່ໄຫລມາຈາກປາກມົດລູກ. ຫາກວ່າຄົນເຈັບຍ່ຽວຊຶມອອກມາ ຫລື ອາຈົມໄຫລອອກ ໃຫ້ງ່ຽງເຫລັກປາກເປັດເພື່ອເບິ່ງບໍລິເວນຜະໜັງຂອງຊ່ອງຄອດ.

6. ເວລາເອົາເຫລັກປາກເປັດອອກ ຈະຕ້ອງເຮັດເບົາໆ, ແລະ ປາກມົດລູກສາມາດເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ ແລ້ວຄ່ອຍໆຖອຍເຫລັກປາກເປັດອອກ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ຈະຕ້ອງທຳຄວາມສະອາດເຫລັກປາກເປັດ ຫລັງຈາກກວດແລ້ວ.

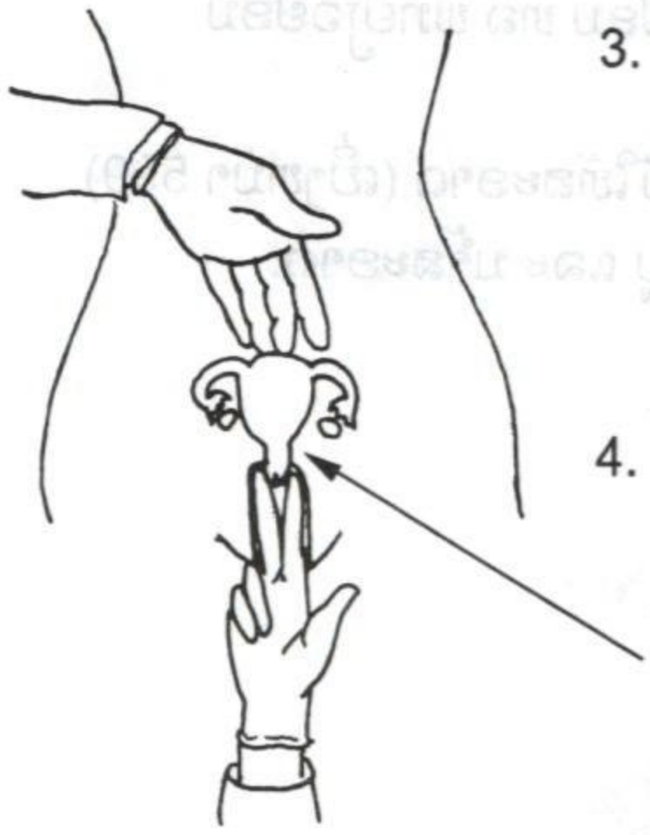
ວິທີການກວດພາຍໃນອະໄວຍະວະສືບພັນ:

1. ໃສ່ຖົງມືແລ້ວແຍ່ເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດ ໃນຂະນະທີ່ແຍ່ເຂົ້າໄປນັ້ນ ຈົ່ງໃຊ້ມືສຳຜັດກັບບໍລິເວນກ້າມເນື້ອຂອງຮູຊ່ອງຄອດເບົາໆ ເມື່ອຄົນເຈັບຢູ່ໃນອາການຜ່ອນຄາຍ ຈົ່ງໃຊ້ນິ້ວກາງແຍ່ເຂົ້າໄປນຳອີກ ແລ້ວປົ່ນຝາມືຂອງທ່ານຂຶ້ນ.



2. ການກວດເບິ່ງປາກມົດລູກ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າ ມັນຢູ່ໃນສະພາບທີ່ດີ ຫລື ບໍ່. ທ່ານຈົ່ງໃຊ້ນິ້ວສຳຜັດກັບປາກມົດລູກຂ້າງໜຶ່ງ ແລ້ວເໜັງຕີງເບົາໆ. ຖ້າມົດລູກເໜັງຕີງໄດ້ງ່າຍ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ ສະແດງວ່າ ບໍ່ມີການຊຶມເຊື້ອ, ແຕ່ຖ້າເກີດອາການເຈັບ ສະແດງວ່າມົດລູກມີການຊຶມເຊື້ອ.ໃນກໍລະນີທີ່ປາກມົດລູກອ່ອນນຸ້ມ ນັ້ນສະແດງເຖິງອາການຖືພາ.

ໃຊ້ນິ້ວທັ້ງສອງ ຍູ້ປາກມົດລູກ ຈາກຂ້າງໜຶ່ງ ຫາຂ້າງໜຶ່ງ

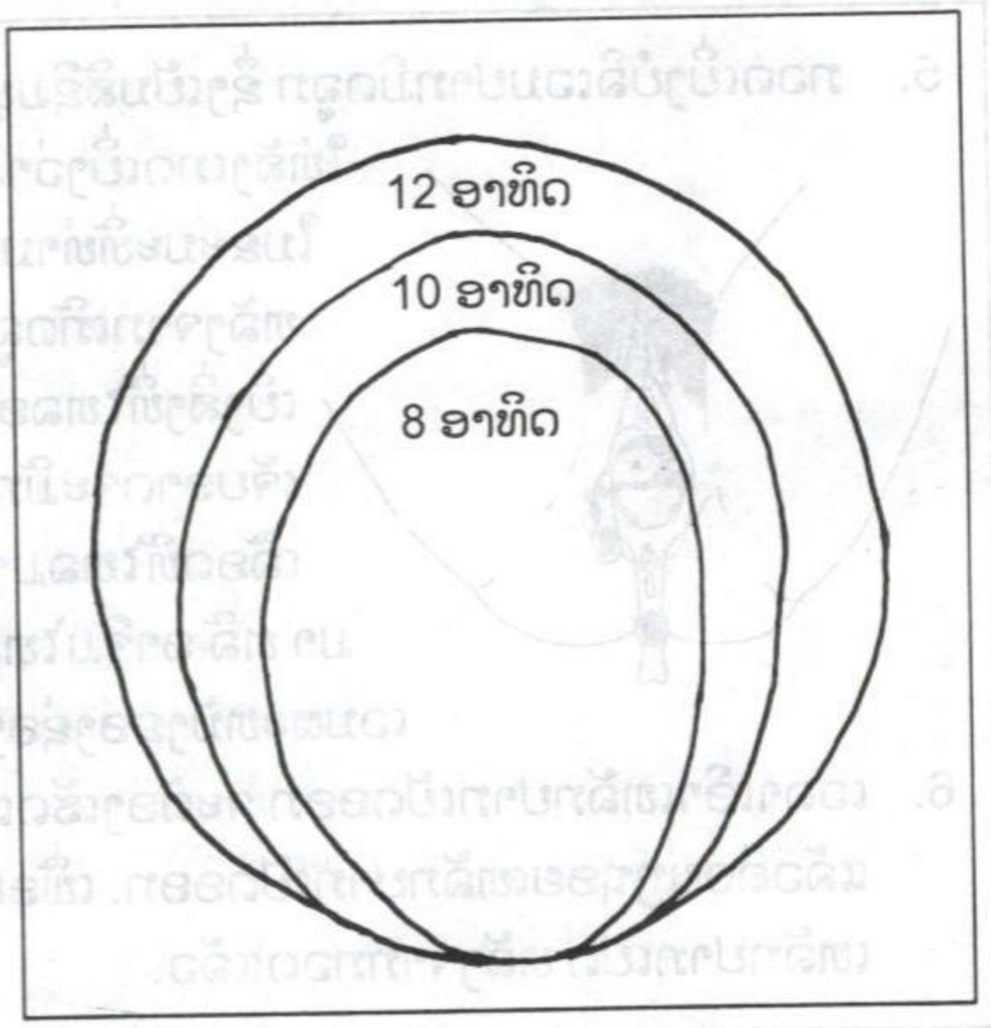


3. ໃຊ້ມືອີກຂ້າງໜຶ່ງ ຍູ້ບໍລິເວນລຸ່ມທ້ອງນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ມືທີ່ຢູ່ຂ້າງໃນ ສຳຜັດກັບຄໍ ຫລື ປາກມົດລູກໄດ້ສະດວກ. ເພາະມົດລູກອາດຈະມີການເໜັງຂຶ້ນ ເໜັງລົງ. ຫາກທ່ານບໍ່ສາມາດສຳຜັດບໍລິເວນປາກມົດລູກໄດ້, ທ່ານຈົ່ງກວດເບິ່ງບໍລິເວນອ້ອມຂ້າງມົດລູກ, ແລ້ວທ່ານອາດຈະພົບປາກມົດລູກຢູ່ດ້ານຫລັງ.

4. ເມື່ອມືຂອງທ່ານຈັບຖືກມົດລູກແລ້ວ ຄຳເບິ່ງຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງຂອງມັນ. ແລ້ວເຄື່ອນຍ້າຍນິ້ວມືທີ່ຢູ່ຂ້າງໃນຂອງທ່ານໄປທາງຂ້າງຂອງປາກມົດລູກແລ້ວໃຊ້ມືຂອງທ່ານທີ່ຢູ່ຂ້າງນອກ ນວດຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ. ມົດລູກຈະເປັນລັກສະນະແຂງລຽບ ແລະ ມີຂະໜາດນ້ອຍກວ່າໝາກນາວ.

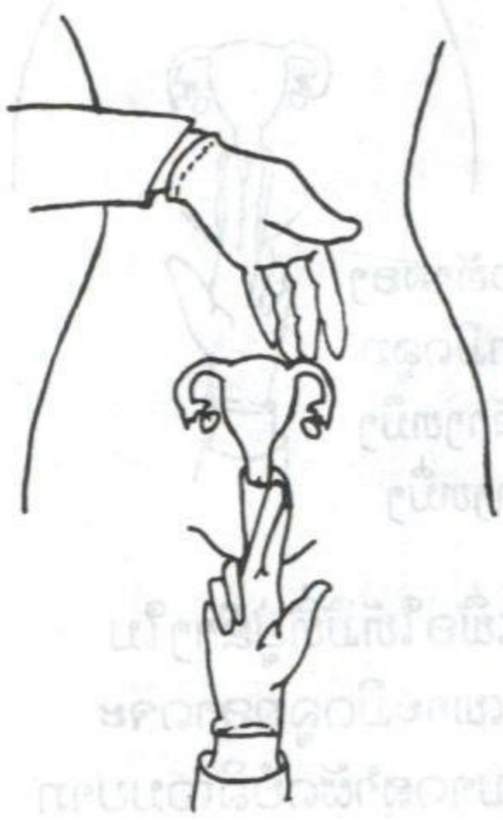
ຂໍ້ສັງເກດ:

- ຫາກວ່າປາກມິດລູກອ່ອນ ແລະ ໃຫຍ່, ນັ້ນສະແດງເຖິງການຖືພາ.
- ຖ້າວ່າມິດລູກໃຫຍ່ ແລະ ແຂງສະແດງ ວ່າມີກ້ອນເນົ້ຶາ ຫລື ຄວາມຜິດປົກກະຕິ ອື່ນໆ (ເບິ່ງຫນ້າ 430).
- ຖ້າມີອາການເຈັບ ນັ້ນສະແດງເຖິງການ ຊຶມເຊື້ອ.
- ເມື່ອມີອາການເຈັບ ຈະຕ້ອງເຄື່ອນຍ້າຍມື ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ. (ເບິ່ງການຊຶມເຊື້ອຢູ່ຫນ້າ 298).



5. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ມິດລູກຈະມີລັກສະນະແຂ້ງ. ແຕ່ ຖ້າມິດລູກມີຂະຫນາດໃຫຍ່ກວ່າຫມາກ ອາມອນ (ຂະຫນາດຢູ່ຮູບພາບນີ້) ຫລື ມີອາການເຈັບສຸບ ໃນເວລາທີ່ໃຊ້ມືສຳຜັດ ນັ້ນສະແດງວ່າມິດລູກມີອາການຊຶມເຊື້ອ ຫລື ກໍລະນີກະທັນຫັນອື່ນໆ. ຖ້າວ່າສຳຜັດພົບກ້ອນອັນຫນຶ່ງ ແລະ ຮອບເດືອນມາຊ້າ ສະແດງວ່າຄົນເຈັບ ອາດຈະມີລູກນອກພົກ. ຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃຫ້ທັນເວລາ.





6. ໃຊ້ນິ້ວມືສຳຜັດຕາມບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ. ຖ້າວ່າມີຍ່ຶງ ຫລື ອາຈິມ ຊຶມອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ໃນກໍລະນີນີ້ອາດ ຈະມີ ການສົກຂາດ ລະຫ່ວາງ ຮູທະວານ ກັບ ຮູຍ່ຶງ ສະນັ້ນຈະຕ້ອງກວດເບິ່ງບໍລິເວນ ທີ່ສົກຂາດ(ເບິ່ງຢູ່ຫນ້າ 418). ໃຫ້ກວດກາເບິ່ງລະອຽດວ່າ ມີກ້ອນ ຫລື ການເຈັບທີ່ຜິດປົກກະຕິ.
7. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບລອງໄອເບິ່ງ ຫລື ບອກຄົນເຈັບເບ່ັ່ງຄືກັບຕອນທີ່ ນັ່ງຖ່າຍໜັກ ເພື່ອສັງເກດເບິ່ງວ່າ ມີສິ່ງໃດສິ່ງຫນຶ່ງຢ່ອນອອກຈາກ ຊ່ອງຄອດ. ອາດຈະເປັນມິດລູກຢ່ອນ ຫລື ພົກຍ່ຶງຢ່ອນ (ເບິ່ງຫນ້າ 183).
8. ເມື່ອກວດແລ້ວ ຈະຕ້ອງລ້າງຖິ່ງມືໃຫ້ສະອາດ (ເບິ່ງຫນ້າ 599) ແລ້ວລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ.

ການປິ່ນປົວແຜໄຟໄໝ້



ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍມັກຈະຖືກໄຟໄຫມ້ເປັນປະຈຳ (ເບິ່ງຫນ້າ ---). ເມື່ອຖືກໄຟໄໝ້ ກ່ອນອື່ນຫມົດຈະຕ້ອງເອົາ ສິ່ງທີ່ເຢັນແປະໃສ່ປະມານ 15 ນາທີ ເຊັ່ນນ້ຳກ້ອນ, ນ້ຳເຢັນ, ຜ້າເຢັນ. ຫລັງຈາກໃຊ້ຄວາມເຢັນແລ້ວ ໃຫ້ປິ່ນປົວຕາມຄວາມຫນັກເບົາ ຂອງບາດແຜ. ຕ້ອງຫມັ່ນຮັກສາຄວາມສະອາດ, ບ່ໃຫ້ບາດແຜ ຖືກສິ່ງທີ່ເປື້ອນ, ຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ ບ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມ ຫລື ແມງໄມ້ ຕອມ. ການຮັກສາທີ່ຖືກວິທີ ບ່ຄວນເອົານ້ຳມັນສັດ, ກາເຟ, ສະ ຫມູນໄພ ຫລື ສິ່ງໃດສິ່ງຫນຶ່ງທາໃສ່ບໍລິເວນບາດແຜເດັດຂາດ. ສິ່ງສຳຄັນຄວນໃຫ້ຄົນເຈັບກິນອາຫານທີ່ມີໂປຕີນ (ຊີ້ນ)ໃຫ້ຫລາຍ ແລະ ບ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງຄະລຳຂອງກິນ.

ບາດແຜທີ່ເກີດຈາກໄຟໄໝ້:

1. **ໄຫມ້ບ່ຮ້າຍແຮງ (ຂັ້ນ 1)**

ຜິວຫນັງບ່ເຖິງກັບໂພງ ຈະມີກໍແຕ່ຮອຍຊ້ຳ ຫລື ແດງເທົ່ານັ້ນ. ຫລັງຈາກໃຊ້ຄວາມເຢັນພົມແລ້ວ ໃຫ້ກິນຢາແກ້ປວດ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ກ່ອນຈະທຳການປິ່ນປົວຈະຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ.

2. **ໄຫມ້ຈົນຜິວຫນັງໂພງ (ຂັ້ນ 2)**

ຫລັງຈາກໃຊ້ຄວາມເຢັນພົມໃສ່ແລ້ວ ຫ້າມບ່ໃຫ້ໃຊ້ເຂັມແທງບໍລິເວນຜິວຫນັງທີ່ໂພງ ເພາະວ່າແຜ ອາດຈະຕິດເຊື້ອໄດ້. ຫາກຜິວຫນັງທີ່ໂພງເກີດແຕກ ຈົ່ງໃຊ້ມີດຕັດທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ ຕັດບໍລິເວນຜິວຫນັງທີ່ ຕາຍອອກ. ໃຊ້ຜ້າ ຫລື ສຳລີທີ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອຈຸບໃສ່ນ້ຳເຢັນທີ່ສະອາດ ແລະ ໃສ່ສະບູ ເພື່ອທຳຄວາມ ສະອາດບາດແຜບໍລິເວນໄຟໄໝ້. ຫລັງຈາກນັ້ນຄ່ອຍລອກຫນັງທີ່ຕາຍອອກ ຈົນກະທັ້ງເຫັນຫນັງສີບົວ ສົດຢູ່ຂ້າງໃນ ທີ່ກຳລັງປົ່ງອອກມາ ຫລັງຈາກນັ້ນໃຊ້ຜ້າ ແລະ ສຳລີທີ່ຂ້າເຊື້ອພັນບໍລິເວນແຜເອົາໄວ້, ໃນ ກໍລະນີທີ່ຜ້າ ຫລື ສຳລີຫາກຕິດກັບບໍລິເວນບາດແຜຈົນລອກບ່ອອກ ໃຫ້ເອົານ້ຳຕົ້ມສຸກສະອາດເຢັນ ແລ້ວໃສ່ ເພື່ອໃຫ້ລອກອອກງ່າຍ.

ວິທີປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ຈະຕ້ອງໃຊ້ຜ້າທີ່ສະອາດໄປແຊ່ນ້ຳເກືອໄວ້ 15 ນາທີ ແລ້ວຄຸ່ນ ຫລື ປົກບາດແຜໄວ້ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຊຶ່ງແຕ່ລະຄັ້ງຈະຕ້ອງປ່ຽນຜ້າຜືນໃຫມ່ຕະຫລອດ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ໃຊ້ເຫລັກ ຫນີບຫນັງທີ່ສະອາດ ຫນີບຫນັງທີ່ຕາຍອອກຈົນກະທັ້ງເຫັນຫນັງສີຊົມພູປົ່ງຂ້ອນຂຶ້ນມາ.

ການແຊ່ນ້ຳເກືອ

ເອົາເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟປົນກັບນ້ຳ 1 ລິດ ແລ້ວຕົ້ມໃສ່ກັບຜ້າກ່ອນທີ່ຈະເອົາຜ້າໄປຄຸ່ນ ຫລື ປົກບໍລິເວນບາດແຜ.



ຖ້າວ່າແຜມີການຕິດເຊື້ອຈະມີອາການປວດ ແລະ ບວມ ຊຶ່ງບາດແຜຈະແດງ ແຜ່ລາມອອກໄປ. ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອປະເພດ ເປນີຊີລິນ(Penicillin) ຫລື ອຳປີຊີລິນ (Ampicillin)ໃນປະລິມານ 250 ມລກ ໃຫ້ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ຕິດຕໍ່ກັນ, ຫລັງຈາກກິນຢາໄດ້ 5 ມື້ ຫາກອາການຕິດເຊື້ອຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ປ່ຽນກິນຢາຊະນິດໃຫມ່ເຊັ່ນ: ດີກລົກຊີຊີລິນ(Dicloxicillin) ຫລື ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ (Erythromycin) ໃນປະລິມານ 250 ມລກ, ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້ຕິດຕໍ່ກັນ. ຈະຕ້ອງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫລາຍ.

3. ບາດແຜທີ່ຖືກໄຫມ້ຮ້າຍແຮງ (ຂັ້ນ 3)

ຜິວຫນັງຈະຖືກໄຫມ້ຈົນດຳ ກໍລະນີນີ້ຈະຕ້ອງສົ່ງຄົນເຈັບໄປຮັບການຮັກສາຢູ່ໂຮງຫມໍ ຫລື ສຸກສາລາດ່ວນ ແລະ ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນ ຈະຕ້ອງໃຊ້ຜ້າ ຫລື ແພເຊັດຕົວທີ່ສະອາດຫໍ່ ຫລື ຄຸມ ບໍລິເວນບາດແຜ ສະເພາະຜ້າທີ່ຈະນຳມາຫໍ່ ຫລື ຄຸມນັ້ນ ຈະຕ້ອງຈຸບນ້ຳເຢັນທີ່ຕົ້ມແລ້ວເສຍກ່ອນ ແລະ ຈະຕ້ອງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫລາຍ.

ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາຈາກແພດ ເຊັ່ນວ່າ ບ້ານອາດຈະຢູ່ໄກຈາກໂຮງຫມໍ ຫລື ສຸກສາລາ ທ່ານຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມວິທີການຮັກສາຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ໃນຂໍ້ທີ 2 ຂ້າງເທິງ.

ໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳຫລາຍໆ (ເບິ່ງຫນ້າ 615) ຈົນກວ່າວ່າຄົນເຈັບຈະຢ່ຽວເລື້ອຍໆ. ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ ຫລື ບໍ່ສາມາດດື່ມນ້ຳໄດ້ ຈະຕ້ອງສົ່ງນ້ຳຄົນເຈັບທາງຮູທະວານ. ສຳຫລັບການສົ່ງນ້ຳ (ເບິ່ງຫນ້າ 616)

ຄົນທີ່ຖືກໄຟໄຫມ້ຢ່າງຮຸນແຮງ ອາດຈະເກີດອາການຊ໊ອກໄດ້ງ່າຍ ຊຶ່ງເກີດການເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫລາຍຈົນເກີນໄປ.

ຈົ່ງປອບໃຈ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈຄົນເຈັບທີ່ຖືກໄຟໄຫມ້ ແລະ ປິ່ນປົວອາການຊ໊ອກໃນກໍລະນີສຸກເສີນ. ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຢາແກ້ປວດ ແລະ ໃຊ້ນ້ຳເກືອທີ່ເຢັນໆປະຄົບບາດແຜເພື່ອບັນເທົາຄວາມເຈັບ.

ວິທີການປະຕິບັດຕໍ່ຄົນທີ່ມີອາການຊ໊ອກ

ຜູ້ຍິງທີ່ເສຍເລືອດຈາກການເກີດລູກ, ຫລຸລູກ, ທຳແທ້ງ ຫລື ຈາກອາການໄຟໄຫມ້ມັກຈະມີອາການຊ໊ອກ (ເບິ່ງຫນ້າ 277).

ເມື່ອມີອາການຊ໊ອກທີ່ເກີດຈາກສາເຫດດັ່ງກ່າວ ຄວນໃຫ້ນ້ຳແກ່ຄົນເຈັບໃຫ້ໄວ ເພາະຈະສາມາດຊ່ວຍຊີວິດຂອງເຂົາໄດ້. ຖ້າຄົນເຈັບຮູ້ສຶກຕົວ ຈະຕ້ອງໃຫ້ດື່ມນ້ຳອີກ. ຖ້າທ່ານຮູ້ວິທີໃສ່ນ້ຳ ທະເລ (ເຊຣອມ) ຍິ່ງເປັນການດີ. ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ ທ່ານສາມາດສົ່ງນ້ຳເຂົ້າທາງຮູທະວານກໍໄດ້ (ຕົວຢ່າງຢູ່ຫນ້າຕໍ່ໄປ). ແຕ່ຕ້ອງຢູ່ໃນກໍລະນີ ສຸກເສີນເທົ່ານັ້ນ ເພາະຖ້າສົ່ງດ້ວຍວິທີນີ້ຫລາຍຄັ້ງ ຈະເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ຄົນເຈັບໄດ້.

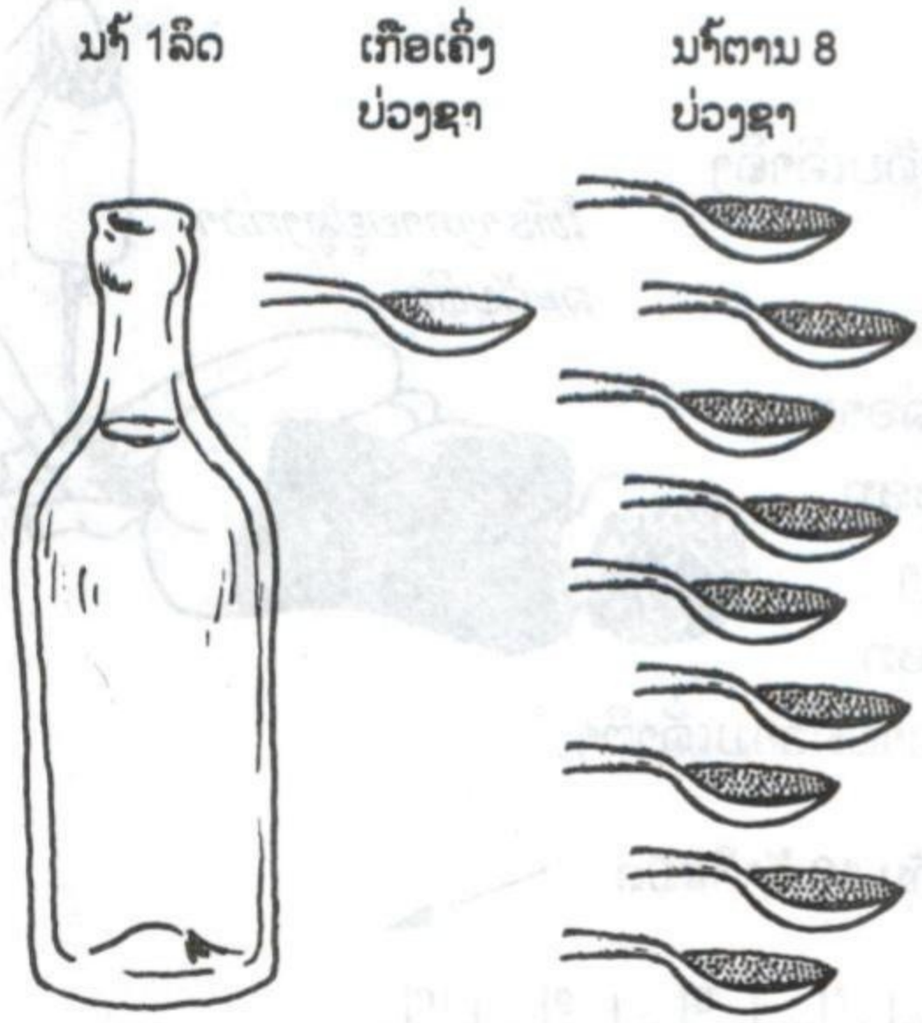


ວິທີການປະສົມນ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມ

ການປະສົມນ້ຳມີ 2 ວິທີ :

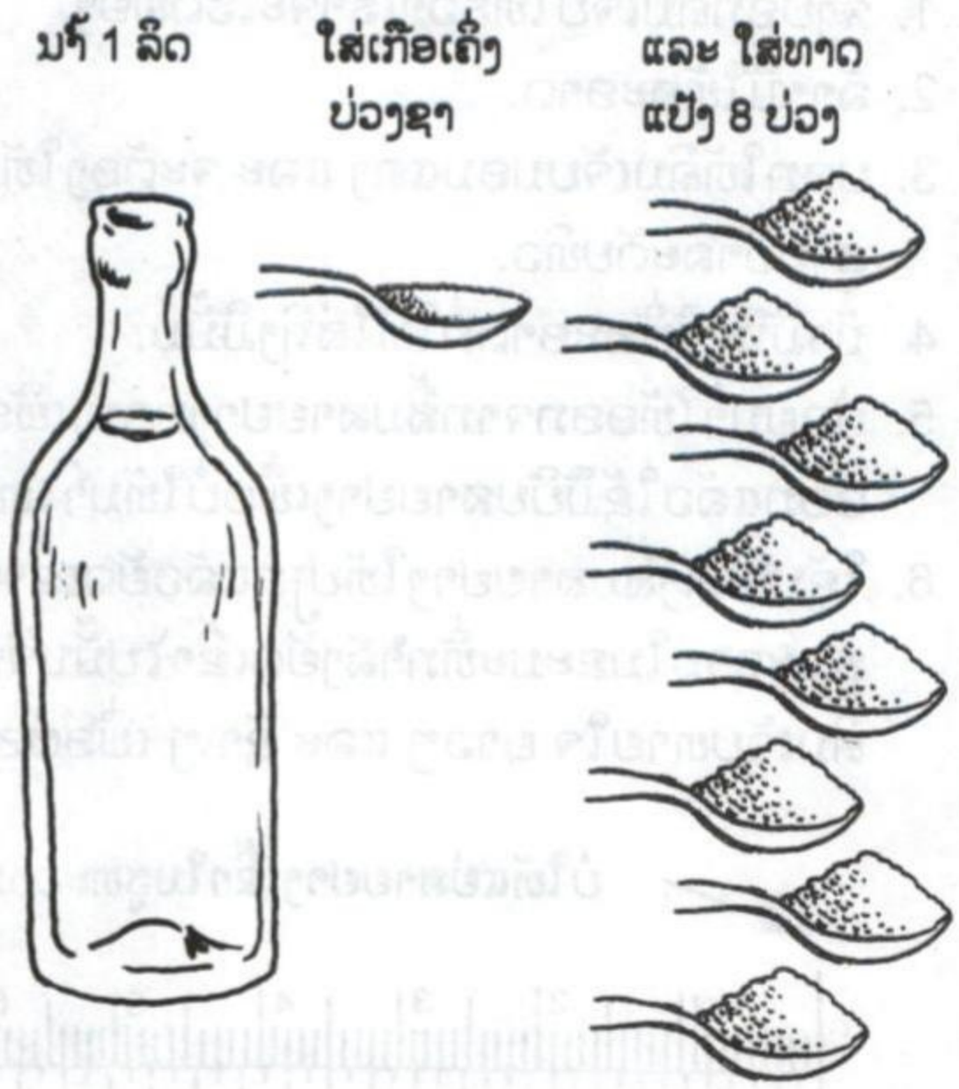
ທ່ານສາມາດເອົານ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳໝາກພ້າວ ຫລື ນ້ຳໝາກກ້ວຍຜອງໃສ່ຈອກປະມານເຄິ່ງຈອກ ແລ້ວໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມ. ເພາະວ່ານ້ຳດັ່ງກ່າວນີ້ ຈະປະກອບມີທາດເຫລັກ ແລະ ເກືອແຮ່ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບກິນອາຫານໄດ້ຫລາຍ ແລະ ດື່ມນ້ຳໄດ້ຫລາຍຂຶ້ນ.

1. ການປະສົມນ້ຳດື່ມດ້ວຍນ້ຳຕານ ແລະ ເກືອ (ທ່ານສາມາດໃຊ້ນ້ຳອ້ອຍແທນນ້ຳຕານກໍໄດ້).



ຄຳເຕືອນ: ກ່ອນຈະໃສ່ນ້ຳຕານລົງໄປ ຈະຕ້ອງຊີມເຄື່ອງດື່ມເສຍກ່ອນ ບໍ່ຄວນໃຫ້ນ້ຳມີລົດເຄັມກວ່ານ້ຳຕາ.

2. ການປະສົມນ້ຳດື່ມດ້ວຍທາດແປ້ງ ແລະ ເກືອ (ປະເພດທາດແປ້ງ ທີ່ສະກັດມາຈາກເຂົ້າແມ່ນດີທີ່ສຸດ ແຕ່ທ່ານສາມາດໃຊ້ທາດແປ້ງ ທີ່ໄດ້ມາຈາກແປ້ງຖົ່ວເຫລືອງ, ແປ້ງສາລີ ແລະ ແປ້ງທີ່ສະກັດມາຈາກພືດ ແລະ ມັນຝະລັ່ງບົດກໍໄດ້).

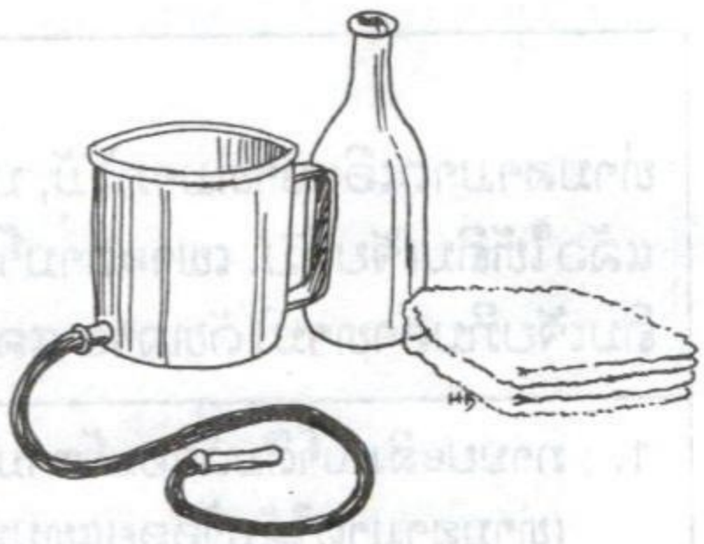


ຄຳເຕືອນ: ຕ້ອງຊີມກ່ອນທຸກຄັ້ງ ກ່ອນຈະເອົານ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມເພາະວ່າ ນ້ຳດັ່ງກ່າວ ມັກຈະບູດງ່າຍ ພາຍໃນບໍ່ພໍເທົ່າໃດຊົ່ວໂມງໃນບ່ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມຮ້ອນ.

ວິທີການປະສົມນ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມຈະຊ່ວຍທົດແທນນ້ຳທີ່ເສຍໄປ ໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບມີອາການຖອກທ້ອງ.

ວິທີການສົ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານ

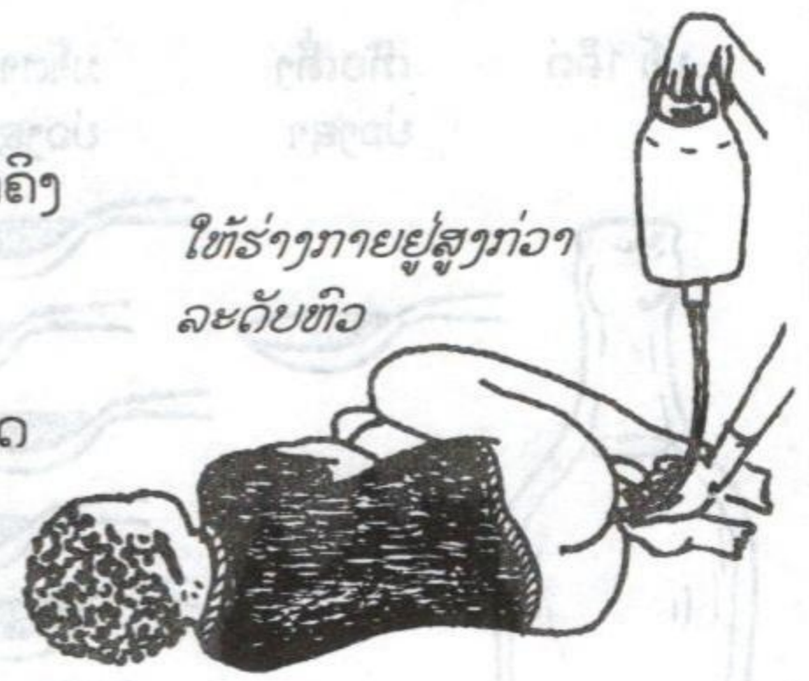
ທ່ານຈົ່ງປະຕິບັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



- ທຳຄວາມສະອາດຖົງ ຫລື ພາຊະນະທີ່ມີສາຍຢາງ ຊຶ່ງຈະໃຊ້ໃນເວລາສົ່ງນ້ຳ
- ໃຊ້ຜ້າເພື່ອປູສະຖານທີ່ສຳລັບໃຫ້ຄົນເຈັບນອນ.
- ໃຊ້ນ້ຳອຸ່ນທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ (ບໍ່ຮ້ອນເກີນໄປ) ປະມານ 0,6 ລິດ. ຖ້າວ່າທ່ານ ມີນ້ຳດື່ມທີ່ປະສົມເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານ ຫລື ຖົງນ້ຳທະເລ (ເຊຣອມ) ທ່ານສາມາດໃຊ້ແທນໄດ້.

ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ:

1. ຈົ່ງບອກຄົນເຈັບໃຫ້ຮູ້ວ່າເຮົາຈະເຮັດຫຍັງ.
2. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
3. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບນອນແຄງ ແລະ ຈະຕ້ອງໃຫ້ລະດັບເລົາຄິງ ສູງກວ່າລະດັບຫົວ.
4. ຖ້າມີຖົງມືທີ່ສະອາດກໍ່ໃຫ້ໃສ່ຖົງມືນັ້ນ.
5. ປ່ອຍນ້ຳໃຫ້ອອກຈາກສົ້ນສາຍຢາງກ່ອນ ເພື່ອໄລ່ອາກາດ ອອກແລ້ວໃຊ້ມືບີບສາຍຢາງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳໄຫລອອກ.
6. ໃຊ້ນ້ຳລ້າງສົ້ນສາຍຢາງໃຫ້ປຽກແລ້ວຍັດເຂົ້າທາງ ຮູທະວານໃນຂະນະທີ່ກຳລັງຍັດເຂົ້າໄປນັ້ນຈົ່ງບອກ ຄົນເຈັບຫາຍໃຈ ຍາວໆ ແລະ ຊ້າ ໆ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມເຄັ່ງຕຶງ.





7. ຍົກຖົງນ້ຳຂຶ້ນພໍທີ່ຈະໃຫ້ນ້ຳໄຫລລົງຊ້າໆ ຊຶ່ງອາດຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 20 ນາທີ. ຖ້າວ່ານ້ຳທີ່ໄຫລ ອອກມາຈາກຮູທະວານ ນັ້ນສະແດງວ່ານ້ຳໄຫລແຮງໂພດ ສະນັ້ນເຮົາຈະຕ້ອງຍ້າຍຖົງນ້ຳລົງຕ່ຳ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳໄຫລຊ້າລົງ.
8. ຖອດທໍ່ ຫລື ສາຍຢາງອອກເບົາໆ ແລ້ວບອກຄົນເຈັບໃຫ້ພະຍາຍາມຍຸ້ມກົ້ນໄວ້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳ ຫລື ອາຈົມໄຫລອອກມາ. ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ ທ່ານຈະຕ້ອງຍົກກົ້ນຄົນເຈັບຂຶ້ນສູງແລ້ວ ຖອດສາຍຢາງ ຫລື ທໍ່ ອອກ.
9. ຈົ່ງອະນາໄມຕົນຕົວໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບຈາກນັ້ນຈົ່ງຖອດຖົງມືອອກແລ້ວລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ.
10. ໃຫ້ນຳສິ່ງແມ່ຍິງເຂົ້າໄປຮັບການຮັກສາ ຢູ່ໂຮງໝໍ ຫລື ສຸກສາລາໃຫ້ທັນດ່ວນ, ໃນຂະນະທີ່ນຳສິ່ງ ຄົນເຈັບ ທ່ານສາມາດສົ່ງນ້ຳທາງຮູທະວານໄດ້ ຖ້າວ່າຄົນເຈັບເກີດມີອາການຊ໊ອກ. ແຕ່ຖ້າວ່າຄົນ ເຈັບບໍ່ມີອາການຊ໊ອກ ທ່ານຈົ່ງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳແທນກໍໄດ້.

ວິທີການສັກຢາ

ທ່ານໝໍອາດຈະບໍ່ວ່າງຢາຄົນເຈັບດ້ວຍການສັກຢາສະເໝີໄປ ເພາະວ່າຢາຫລາຍຊະນິດ ຖ້າກິນເອົາຈະປອດໄພກວ່າການສັກ. ແຕ່ວ່າ ຖ້າຈະຕ້ອງວ່າງຢາຄົນເຈັບດ້ວຍການສັກກໍຕໍ່ເມື່ອເກີດກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໃນກໍລະນີທີ່ຢາຖືກຜະລິດມາສະເພາະແຕ່ການສັກຢາເທົ່ານັ້ນ ຈະບໍ່ສາມາດໃຫ້ຄົນເຈັບກິນໄດ້.
- ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບບໍ່ສາມາດກືນຢາລົງໄດ້ເນື່ອງຈາກເຫດຜົນໃດກໍແລ້ວແຕ່.
- ໃນກໍລະນີສຸກເສີນເຊັ່ນ ການເສຍເລືອດ ຫລື ຕິດເຊື້ອຫລັງຈາກການເກີດລູກ ຫລື ຫລຸລູກ(ທຳແທ້ງ).

ດັ່ງນັ້ນ ການສັກຢາຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງສຳຫລັບຄົນເຈັບທີ່ມີອາການຢູ່ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວ, ແຕ່ອາດຈະເກີດອັນຕະລາຍໄດ້ ຖ້າວ່າສັກຢາບໍ່ຖືກບ່ອນ, ບໍ່ຖືກວິທີ, ຫລື ບໍ່ມີການທຳຄວາມສະອາດຊະແລ້ງ, ມື ແລະ ບໍລິເວນທີ່ຈະສັກຢາ. ຈະຕ້ອງມີການສຶກສາຂັ້ນຕອນການສັກຢາຢ່າງລະອຽດຖີ່ຖ້ວນ (ເບິ່ງໜ້າ 619).

ການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອທາງເຂັມສັກຢາ

ເຂັມຢາ ແລະ ຊະແລ້ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອ ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ເຣດໄອວີ / ໂລກເອດ ຫລື ໂລກຕັບອັກເສບໄດ້. ພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະຕິດຕໍ່ທາງບໍລິເວນທີ່ສັກຢາ ຫລື ທາງເລືອດໄດ້. ສະນັ້ນ ຈຶ່ງປະຕິບັດຕາມຂໍ້ກຳນົດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ :

- ບໍ່ຄວນໃຊ້ເຂັມ ແລະ ຊະແລ້ງທີ່ໃຊ້ແລ້ວ, ແຕ່ຖ້າຈະໃຊ້ຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອກ່ອນ. ສຳຫລັບວິທີການປະຕິບັດ (ເບິ່ງໜ້າ 601).
- ຫລັງຈາກຕົ້ມເຂັມແລ້ວ ຄວນເກັບຮັກສາໄວ້ໃຫ້ດີ ແລະ ຈະຕ້ອງບໍ່ໃຫ້ສຳຜັດກັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອ ເພາະຈະພາໃຫ້ມີການຕິດເຊື້ອໄດ້.
- ຖ້າວ່າເຂັມໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວ, ໃຫ້ເບິ່ງວິທີການຖິ້ມ ຫລື ທຳລາຍທີ່ປອດໄພ ໜ້າ 601.

ບໍລິເວນທີ່ຈະສັກຢາ

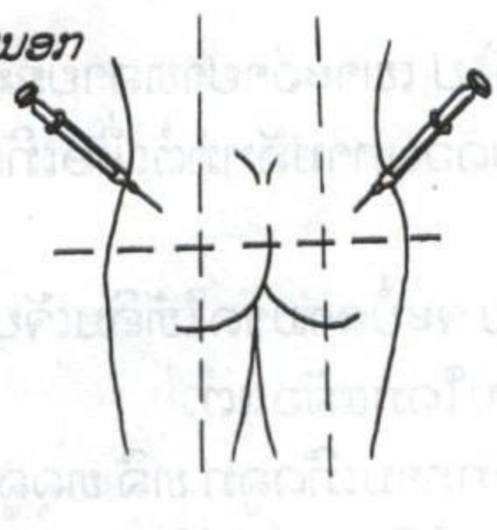
ການສັກຢາມີສອງວິທີຄື :

- ສັກເຂົ້າໃສ່ບໍລິເວນກ້າມຊີ້ນ.
- ສັກເຂົ້າໃສ່ບໍລິເວນໄຂມັນກ້ອງຜິວໜັງ (ຫຼືບໜັງ).

ບໍລິເວນທີ່ຈະສັກຢາໃສ່ນັ້ນຂຶ້ນກັບປະລິມານຂອງຢາ, ຂຶ້ນກັບອາການຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຢາທີ່ຈະສັກອີກດ້ວຍ. ສຳຫລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການສັກຢານັ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 619).
ປະເພດຢາທີ່ລະບຸໄວ້ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ສ່ວນຫລາຍຈະເປັນຢາສັກໃສ່ກ້າມເນື້ອ. ບໍລິເວນທີ່ສັກຈະເປັນບໍລິເວນກ້າມເນື້ອທີ່ມີຂະໜາດກວ້າງ ເຊັ່ນ ກົ້ນ, ກົກແຂນ, ໜ້າຂາ.
ການສັກໃສ່ກົ້ນ ຫລື ໜ້າຂາ ຈະເໝາະສົມກວ່າການສັກໃສ່ກົກແຂນ ໃນກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຖ້າວ່າຢາທີ່ຈະສັກມີປະລິມານຫລາຍກວ່າ 2 ມລ. (ແຕ່ໃນຕົວຈິງທ່ານບໍ່ຄວນສັກຢາໃຫ້ຄົນເຈັບເກີນ 3 ມລ (3 cc) ໃນແຕ່ລະຄັ້ງ). ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວນີ້ ຄວນຈະແບ່ງສັກ 2 ເທື່ອ.
- ເມື່ອຢາທີ່ສັກເຂົ້າໄປມີອາການເຈັບ.
- ເມື່ອຄົນເຈັບທີ່ມາຮັບການສັກຢາຈະມີຮູບຮ່າງນ້ອຍ ຫລື ເປັນໂລກຂາດອາຫານ.

ຖ້າສັກໃສ່ກົ້ນ ໃຫ້ສັກໃສ່ ບໍລິເວນສ່ວນນອກ ຂ້າງເທິງ



ຖ້າສັກໃສ່ກົກແຂນຈະ ຕ້ອງປ່ອຍແຂນລົງ ໃຫ້ ຂະໜານກັບເລົາຄີ. ແລ້ວ ແຫງເອົາບໍລິເວນ ກົກແຂນລົງມາລຸ່ມ ປະ ມານ 2 ນິ້ວມື.



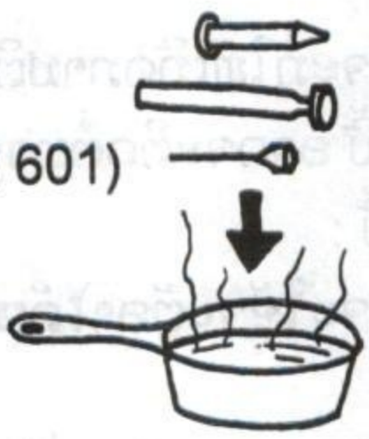
ການສັກໃສ່ໜ້າຂາຈະ ຕ້ອງສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ພາກສ່ວນເທິງດ້ານນອກ ຂອງໜ້າຂາ (ມັກຈະສັກ ໃຫ້ເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່)



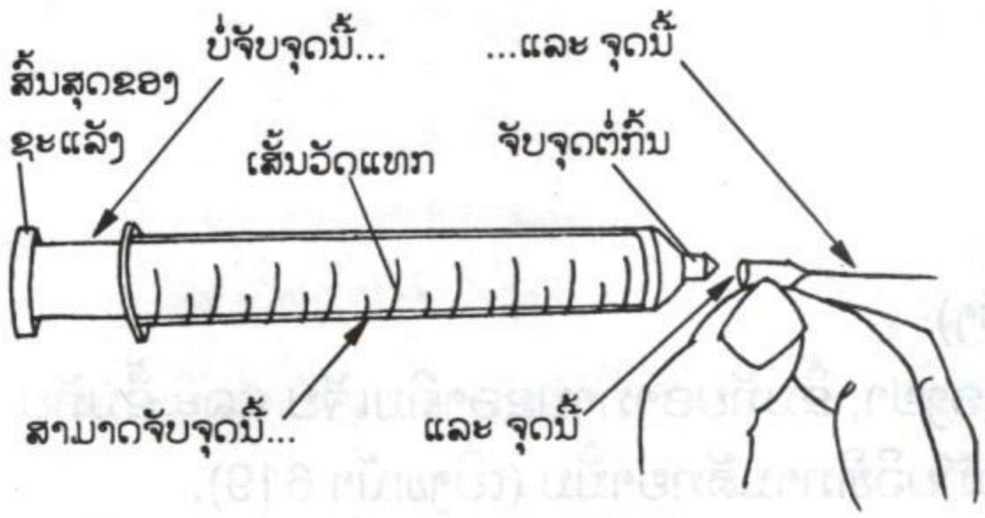
ການຈັດກຽມຂະແລ້ງໃນການສັກຢາ

ກ່ອນອື່ນໝົດຈະຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດກ່ອນ. ຖ້າວ່າຂະແລ້ງເປັນຂະນິດທີ່ ໃຊ້ໄດ້ຫລາຍຄັ້ງ ຈຶ່ງປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ 1. ຖ້າວ່າຂະແລ້ງເປັນຂະນິດທີ່ໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວໃຫ້ເປີດ ອອກຈາກຊອງ ແລ້ວປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ 2.

1. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນ ການຕົ້ມຂະແລ້ງ(ຢູ່ໜ້າ 601)

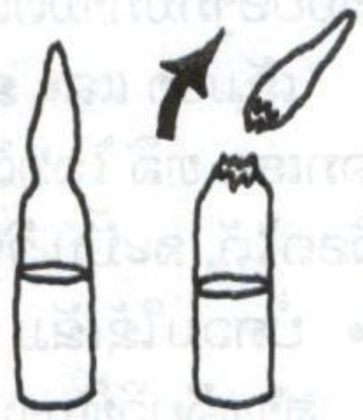


2. ການສຸບເຂັ້ມໃສ່ຂະແລ້ງຈະຕ້ອງຈັບບໍລິເວນ ກົ້ນເຂັ້ມ ແລະ ຈັບບໍລິເວນສົ້ນສຸດຂອງ ຂະແລ້ງ



3. ເມື່ອຢາຂະນິດທີ່ຈະນຳມາສັກ ສາມາດໃຊ້ ໄດ້ເລີຍ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ 4, 5 ແລະ 10. ຖ້າວ່າຈະຕ້ອງປະສົມກັບນ້ຳກັ່ນ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ 4 ເຖິງບາດ ກ້າວທີ 10.

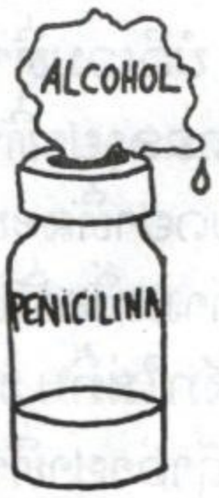
4. ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດ ຫລອດແກ້ວທີ່ບັນຈຸຢາ ຫລື ນ້ຳກັ່ນ ແລ້ວຫັກ ບໍລິເວນຄໍຫລອດແກ້ວ



5. ແຍ່ເຂັ້ມລົງໄປໃນຫຼອດ ແກ້ວຢາ ຫລື ນ້ຳກັ່ນ ແລ້ວດູດນ້ຳຢາເຂົ້າມາ ຂະແລ້ງ, ແຕ່ຢ່າໃຫ້ເຂັ້ມ ໄປສຳຜັດກັບບໍລິເວນ ຂ້າງນອກຂອງຫຼອດ ແກ້ວ



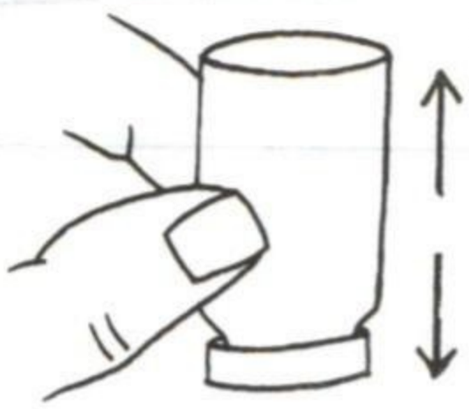
6. ໃຊ້ຜ້າ ຫລື ສຳລີຈຸບ ເຫລົ້າ 90 ຫຼືນ້ຳຕົ້ມ ຟົດເພື່ອທຳຄວາມສະ ອາດບໍລິເວນຝາອັດ ຢາງ ທີ່ອັດຫລອດຢາ



7. ປະສົມນ້ຳກັ່ນໃສ່ກັບຕົວຢາ ໂດຍໃຊ້ເຂັມສີດນ້ຳກັ່ນໃສ່ ຫລອດແກ້ວທີ່ບັນຈຸຢາ

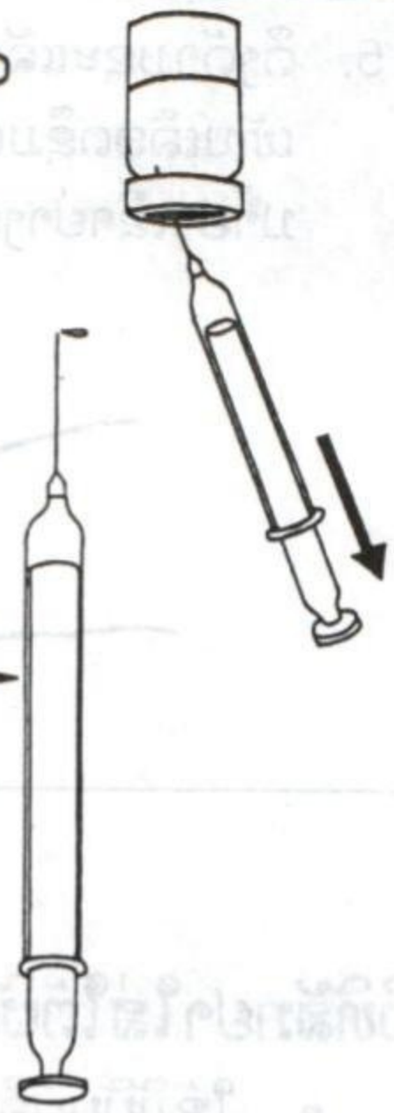


8. ສັ່ນຫລອດຢາທີ່ ປະສົມກັບນ້ຳກັ່ນ ໃຫ້ເຂົ້າກັນ



9. ໃຊ້ຊະແລ້ງດູດເອົາຕົວ ຢາທີ່ປະສົມແລ້ວ

10. ໄລ່ອາກາດທີ່ຢູ່ ໃນຊະແລ້ງ ອອກຜ່ານທາງ ເຂັມຢາ ດ້ວຍ ການຊັນປາຍ ເຂັມຂຶ້ນເທິງ ແລ້ວໃຊ້ໂປ້ມື ຍູ້ກົ້ນຊະແລ້ງ



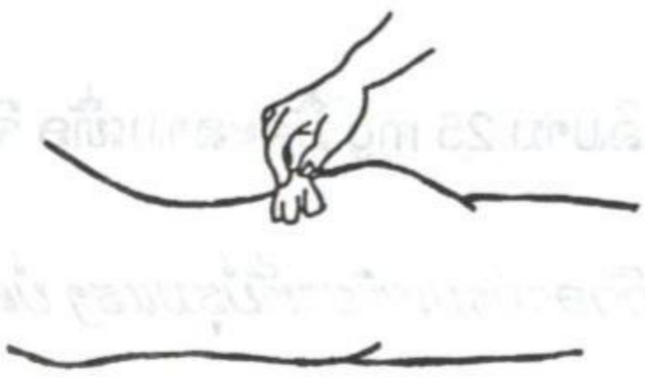
ກ່ອນຈະສັກຢາ ຈົ່ງພະຍາຍາມຢ່າໃຫ້ເຂັມສຳຜັດກັບສິ່ງໃດສິ່ງຫນຶ່ງ ຫລື ແມ້ກະທັ້ງສຳລີທີ່ຈຸ່ມເຫລົ້າ 90° ແລ້ວ. ຖ້າວ່າເຂັມຖືກສຳຜັດໃຫ້ຕົ້ມຄືນອີກເທື່ອຫນຶ່ງ.

ວິທີສັກຢາໃສ່ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອ

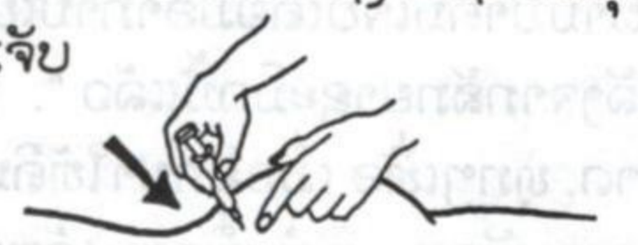
ຮູບພາບຢູ່ລຸ່ມ ແມ່ນການສາທິດ ການສັກຢາໃສ່ບໍລິເວນກົ້ນ ຕາມບາດກ້າວທີ 2 ຈົນເຖິງບາດກ້າວ ທີ 6 ຊຶ່ງມີຂັ້ນຕອນຄ້າຍຄືກັນກັບການສັກໃສ່ແຂນ ແລະ ຫນ້າຂາ.

1. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຂວ່ຳລົງ. ຈຸ່ມປາຍຕີນເຂົ້າ ຫາກັນ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອບໍລິເວນທີ່ ຈະສັກຢາ.

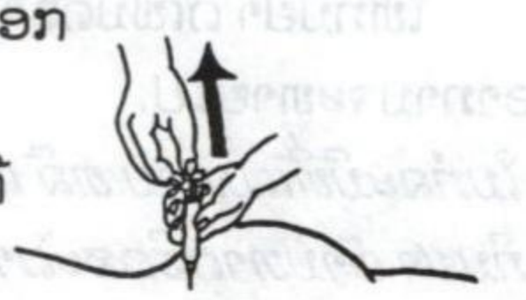
2. ໃຊ້ເຫລົ້າ 90° ຫລື ສະບູ ແລະ ນ້ຳ ເພື່ອທຳ ຄວາມສະອາດບໍລິເວນກ້າມເນື້ອທີ່ຈະສັກ (ມັນຈະຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມເຈັບ ຖ້າວ່າປະ ໃຫ້ເຫລົ້າ 90° ເທີຍກ່ອນທີ່ຈະສັກ)



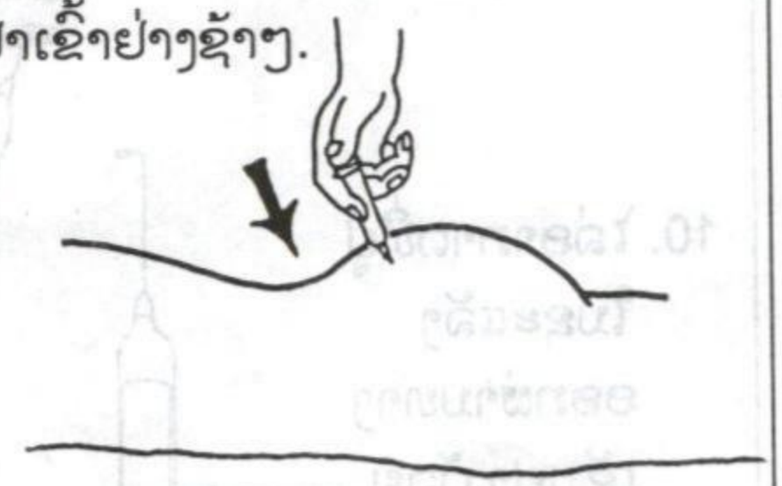
3. ສຽບເຂັມລົງໃສ່ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອຊື່ໆ ແລະ ທ່ຽງຕົງ ແລະ ໃຫ້ມີຄວາມໄວ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍຫລຸດ ຜ່ອນຄວາມເຈັບ



4. ກ່ອນທີ່ຈະເລັ່ງນ້ຳຢາເຂົ້າໄປ, ຈົ່ງດຶງດ້ານຊະ ແລ້ງຂຶ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ (ບໍ່ຄວນດຶງແຮງຈົນດ້ານຊະ ແລ້ງຫລຸດ). ແຕ່ຖ້າເລືອດຊຶມເຂົ້າໄປໃນຊະ ແລ້ງໃຫ້ຖອດເຂັມອອກ ແລ້ວສຽບເຂົ້າໃສ່ ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອທີ່ ທ່ານທຳຄວາມສະ ອາດໃຫ້ບໍລິເວນນັ້ນ.



5. ດຶງດ້ານຂະແລ້ງຄືນຫລັງໜ້ອຍໜຶ່ງ. ຖ້າບໍ່ເຫັນເລືອດຊຶມເຂົ້າຂະແລ້ງ, ໃຫ້ຄ່ອຍເລັ່ງນ້ຳຢາເຂົ້າຢ່າງຊ້າໆ.



6. ຫລັງຈາກຖອດເຂັມອອກແລ້ວຈຶ່ງທຳຄວາມສະອາດບໍລິເວນທີ່ສັກຢາອີກຄັ້ງໜຶ່ງ.



ວິທີສັກຢາໃສ່ໃຕ້ຜິວໜັງ

- ໃຊ້ມືບີບບໍລິເວນລຸ່ມກົກແຂນທາງຂ້າງໃຫ້ໃຊ້ມືຈັບຄືແນວນີ້.
- ສຽບເຂັມເຂົ້າໄປໃສ່ບໍລິເວນໃຕ້ຜິວໜັງ. ຫລີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ປາຍເຂັມຖືກບໍລິເວນກ້າມເນື້ອ.



ການກຽມພ້ອມເພື່ອປິ່ນປົວອາການແພ້ຢາ ແລະ ຊ໊ອກ

ຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນ ເປນີຊີລິນ (penicillin) ແລະ ອຳປີຊີລິນ (ampicillin) ເມື່ອສັກເຂົ້າໄປພາຍໃນ 30 ນາທີ ຮ່າງກາຍມັກຈະມີອາການແພ້ຢາ. ອາການດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເກີດອາການຊ໊ອກແບບກະທັນຫັນໄດ້. ສະນັ້ນເພື່ອປ້ອງກັນອາການດັ່ງກ່າວນີ້ ກ່ອນຈະສັກ ຈະຕ້ອງຖາມຄົນເຈັບວ່າ " ຜ່ານມາຄົນເຈັບເຄີຍມີອາການເປັນ ຝີດຝື່ນຂຶ້ນຕາມຕົວ, ມີອາການຄັນ, ບວມ, ຫາຍໃຈຝືດ ຫລື ບໍ່? ຫລັງຈາກສັກຢາຊະນິດນີ້ແລ້ວ ". ຖ້າຄົນເຈັບຕອບວ່າ "ເຄີຍເປັນ". ຢ່າໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ກັບຄົນເຈັບເດັດຂາດ. ທຸກໆເທື່ອ ເມື່ອສັກຢາໃຫ້ຄົນເຈັບແລ້ວ ຈະຕ້ອງເບິ່ງອາການຄົນເຈັບວ່າຈະມີອາການແພ້ຢາ ຫລື ອາການຊ໊ອກ ຫລື ບໍ່ ເພື່ອຈະໄດ້ຫາທາງແກ້ໄຂໃຫ້ທັນການ.

ອາການແພ້ທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ

- ມີອາການຄັນ
- ຈາມ
- ເປັນຝີດຝື່ນຄັນຕາມຕົວ

ວິທີການຮັກສາ:

ໃຫ້ກິນຢາ ດີເຟນິດຣາມິນ (diphenhydramine) ໃນປະລິມານ 25 mg ມື້ລະສາມເທື່ອ ຈົນກ່ວາອາການຈະຫາຍໄປ.

ໃນກໍລະນີທີ່ແມ່ມານ ຫລື ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ເກີດອາການແພ້ຢາທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ ບໍ່ຄວນໃຫ້ກິນຢາ ຕ້ານຫາດຮິດສະຕາມິນ (antihistamine).

ອາການແພ້ທີ່ຂ້ອນຂ້າງຮຸນແຮງ

- ອາການຄັນ
- ເປັນຜື່ນຄັນ
- ມີອາການບວມ ຢູ່ບໍລິເວນປາກແລະ ລີ້ນ
- ຫາຍໃຈຍາກ

ວິທີການປິ່ນປົວ :

1. ສັກຢາ ເອປິເນຟຣິນ(epinephrine) ໃສ່ບໍລິເວນໃຕ້ຜິວໜັງໃນປະລິມານ 0,5 mg. ໃຫ້ເບິ່ງຂັ້ນຕອນໃນການສັກຢູ່ໜ້າ ---. ຫລັງຈາກ 20 ນາທີ ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ໃຫ້ສັກອີກເຂັມໜຶ່ງ.
2. ໃຫ້ຢາ ດີເຟນິດຣາມິນ (diphenhydramine) ຫລື ໂປຣເມຕາຊີນ (promethazine) ໃນປະລິມານ 25 mg (ຈະກິນ ຫລື ສັກໃສ່ກ້າມເນື້ອກໍໄດ້). ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 8 ຊົ່ວໂມງໃຫ້ສັກອີກເຂັມໜຶ່ງ.
3. ຈະຕ້ອງສັງເກດອາການຄົນເຈັບຢ່າງໜ້ອຍ 4 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ຄົນເຈັບຈະບໍ່ເກີດອາການຊ໊ອກ.

ອາການແພ້ຢາທີ່ຮຸນແຮງ (ອາການຊ໊ອກ)

- ເປັນຝິດຝື່ນ ຫລື ມີອາການຄັນ
- ໜາວສັ່ນ, ເຫື່ອຊຶມ
- ປາກ ແລະ ລີ້ນ ມີອາການບວມ
- ຫາຍໃຈຍາກ
- ມີອາການອ່ອນເພຍ, ກຳມະຈອນຫລື ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວເກີນ 100 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ
- ບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ (ໝົດສະຕິ)

ວິທີການຮັກສາ :

1. ສັກຢາ ເອປິເນຟຣິນ(epinephrine) ໃສ່ບໍລິເວນໃຕ້ຜິວໜັງໃນປະລິມານ 0,5 mg ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 620 ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ພາຍໃນເວລາ 20 ນາທີ ໃຫ້ສັກຕື່ມອີກເຂັມໜຶ່ງ.
2. ສັກຢາ ດີເຟນິດຣາມິນ (diphenhydramine) ຫລື ໂປຣເມຕາຊີນ (promethazine) ໃສ່ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອໃນປະລິມານ 50 mg. ພາຍໃນ 8 ຊົ່ວໂມງຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ໃຫ້ສັກອີກເຂັມໜຶ່ງ.
3. ສັກຢາ ຮີດໂດຣກອກຕີໂຊນ (hydrocortisone (cortisol) ໃນປະລິມານ 500 mg ໃສ່ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອ ແລະ ຫລັງຈາກ 4 ຊົ່ວໂມງ ສາມາດສັກເພີ່ມອີກເຂັມໜຶ່ງກໍໄດ້ (ຖ້າຕ້ອງການ). ຫລື ອາດຈະສັກຢາ ເດັກຊາເມຕາໂຊນ (dexamethasone) ໃສ່ກ້າມເນື້ອກໍໄດ້(ຫາກຈຳເປັນ) ຫລັງຈາກ 6 ຊົ່ວໂມງ.
4. ຈະຕ້ອງສັງເກດອາການຄົນເຈັບເປັນເວລາ 8 ຫາ 12 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ຈະບໍ່ມີອາການແພ້ຢາເກີດຂຶ້ນອີກ. ຫລັງຈາກນັ້ນ ເອົາຢາ ສະເຕຣອຍ (steroid) ໃຫ້ຄົນເຈັບໄວ້ກິນ ເພື່ອປ້ອງກັນອາການແພ້ທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຕາມພາຍຫລັງ. ຄົນເຈັບອາດຈະກິນຢາ ຮີດໂດຣກອກຕີໂຊນ (hydrocortisone) ໃນປະລິມານ 500 ຫາ 1000 mg ຫລັງຈາກ 4 ຊົ່ວໂມງ (ຖ້າຈຳເປັນ) ຫລື ອາດຈະໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຢາ ເດັກຊາເມຕາໂຊນ (dexamethasone) ໃນປະລິມານ 20 mg ແລະ ສາມາດກິນຕື່ມອີກກໍໄດ້ຫລັງຈາກ 6 ຊົ່ວໂມງ(ຖ້າຈຳເປັນ).

ວິທີການນວດແຜນບູຮານ

ການບີບນວດໄປຕາມຈຸດສຳຄັນຂອງຮ່າງກາຍ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດເມື່ອຍຂອງແມ່ຍິງໄດ້. ຈຸດສຳລັບການນວດ ແມ່ນສຶກສາມາຈາກຕຳລາການຝັ່ງເຂັ້ມຂອງຈີນ. ຫມໍນວດແຜນບູຮານອາດຈະຮູ້ວິທີການນວດຫລາຍແບບ.

ໂດຍອີງອາໄສຕາມຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານເອງ ວ່າຈະບີບດົນປານໃດ ຫຼື ຈະບີບໄປເລື້ອຍໆ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ການບີບນວດຈຸດຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ ອາດຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3-10 ນາທີ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫລາຍອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວກັບຈຸດທີ່ສະແດງໃນຮູບພາບດັ່ງລຸ່ມນີ້. ຫາກວ່າຈຸດໃດມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວ, ຈະຕ້ອງບີບນວດຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ຈຸດໃດທີ່ເກີດອາການເຈັບ ກໍບໍ່ຄວນນວດຕໍ່ໄປ.

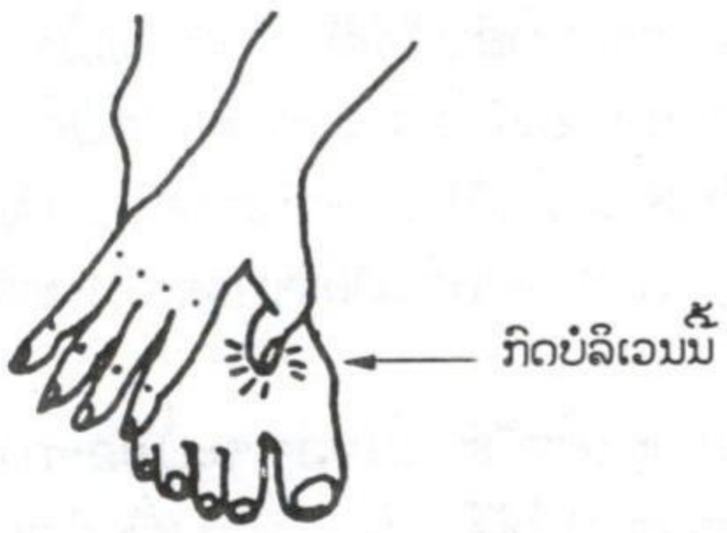
ບາງຄັ້ງອາດຈະມີຫລາຍຈຸດທີ່ບັນເທົາອາການປວດເມື່ອຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ທ່ານສາມາດທົດລອງບີບໄປທົ່ວທຸກຈຸດກໍໄດ້. ຖ້າວ່າຈຸດໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໃຫ້ເນັ້ນບີບຈຸດນັ້ນເລີຍ. ແຕ່ຖ້າບໍ່ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໃຫ້ບີບຈຸດອື່ນໆ ຕໍ່ໄປຕາມທີ່ຕ້ອງການ.

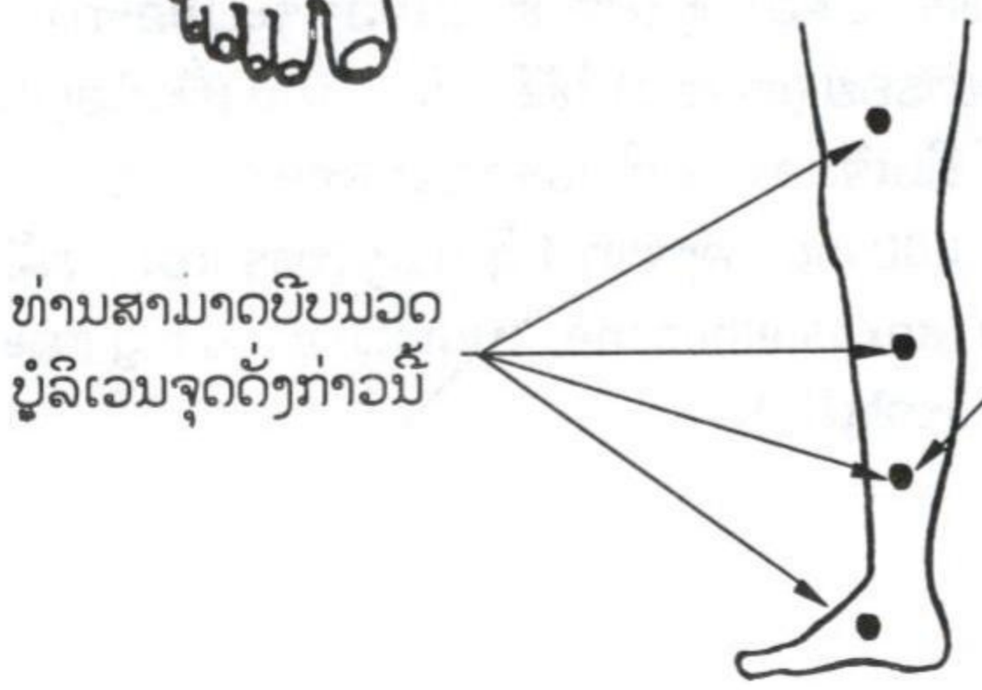
ສິ່ງສຳຄັນ: **ການບີບນວດຕາມຈຸດດັ່ງກ່າວ ສາມາດເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງຖືພາໄດ້. ຖ້າວ່າທ່ານກຳລັງຖືພາ ຈົ່ງເບິ່ງຂໍ້ແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:**

ອາການເຈັບໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ

(ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນເບິ່ງຫນ້າ 52)

1. ເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການແໜ້ນໜ້າເອິກ, ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ເຈັບບໍລິເວນໃຕ້ທ້ອງນ້ອຍ ທີ່ມີສາເຫດມາຈາກການເຈັບຮອບເດືອນໃຫ້ບີບນວດຕາມຈຸດດັ່ງລຸ່ມນີ້ :





2. ເພື່ອຫລຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ອາການປັ້ນທ້ອງນ້ອຍໃນໄລຍະເປັນຮອບເດືອນ, ໃຫ້ບີບນວດບໍລິເວນງ່າມມື ລະຫວ່າງນິ້ວໂປ້ກັບນິ້ວຊີ້. ບີບນວດຈຸດນີ້ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບຕ່າງໆໃຫ້ເບົາບາງລົງ.



ແຕ່ບໍ່ຄວນບີບຈຸດນີ້ໃຫ້ແຮງຈົນເກີນໄປ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອາການບາດເຈັບ. ແລະ ບໍ່ຄວນບີບຈຸດດັ່ງກ່າວນີ້ ໃນບັນດາ ແມ່ຍິງຖືພາ ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອເກີດການກະຕຸກ.

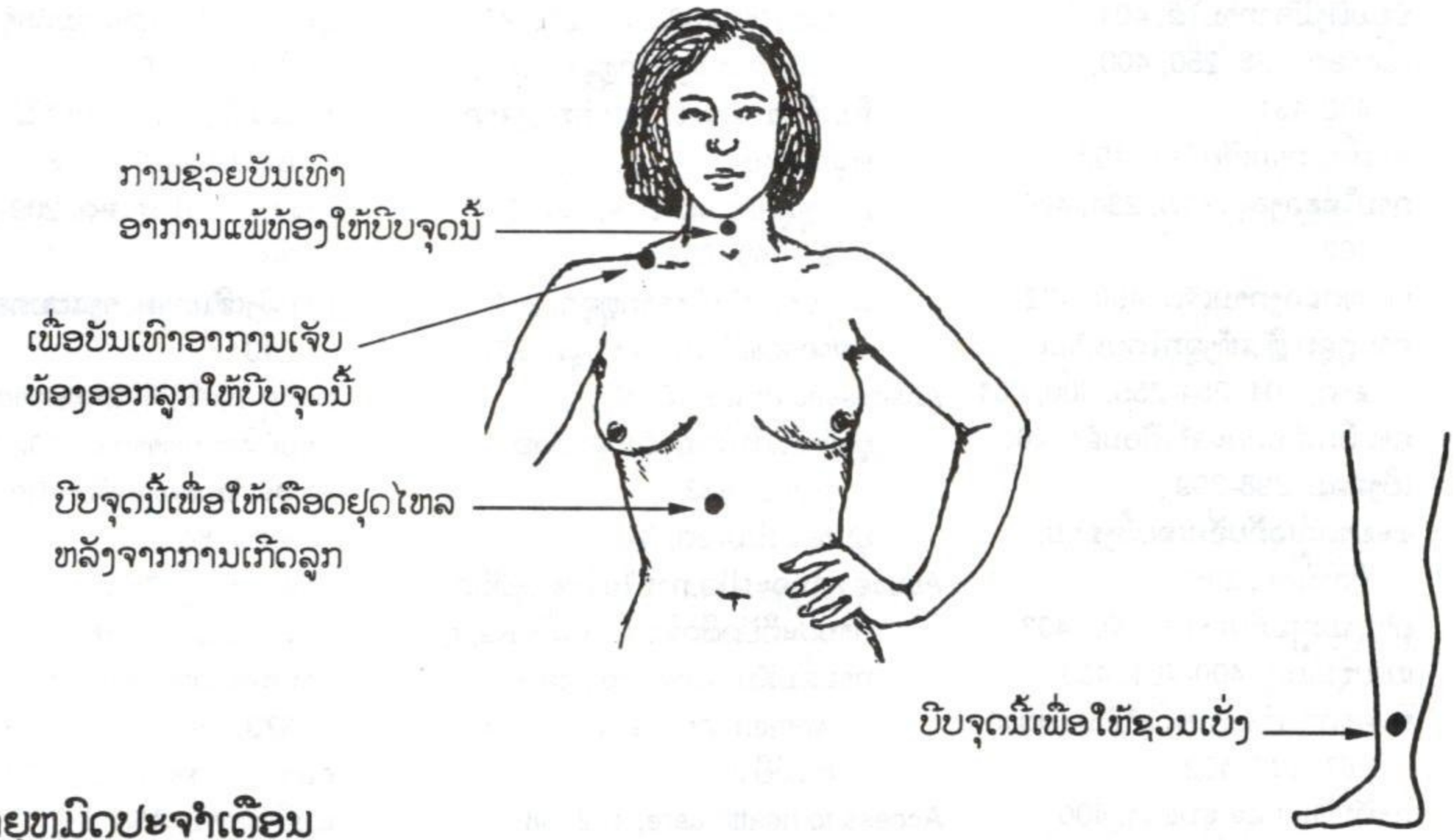
ການບີບນວດຈຸດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບ ແລະ ປັ້ນທ້ອງນ້ອຍຕະຫລອດເຖິງອາ
ການທີ່ເກີດກ່ອນການເປັນປະຈຳເດືອນ(ໃຫ້ເບິ່ງຫນ້າ 55).

ໃຫ້ບີບນວດບໍລິເວນຫວ່າງໂປ້ຕີນ, ບໍລິເວນຂໍ້ຕໍ່ກະດູກ ແລະ ບໍລິເວນຂໍ້ຕີນ ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງບໍລິເວນ
ທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວ ແລ້ວບີບຈຸດດັ່ງກ່າວນັ້ນ ຕໍ່ໄປ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ ສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ ບໍ່ຄວນບີບບໍລິເວນຂ້າງນອກນິ້ວໂປ້ຕີນ, ບໍລິເວນຜ້ຶງຕີນ ຊຶ່ງມັນອາດ
ຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອກະຕຸກໄດ້.

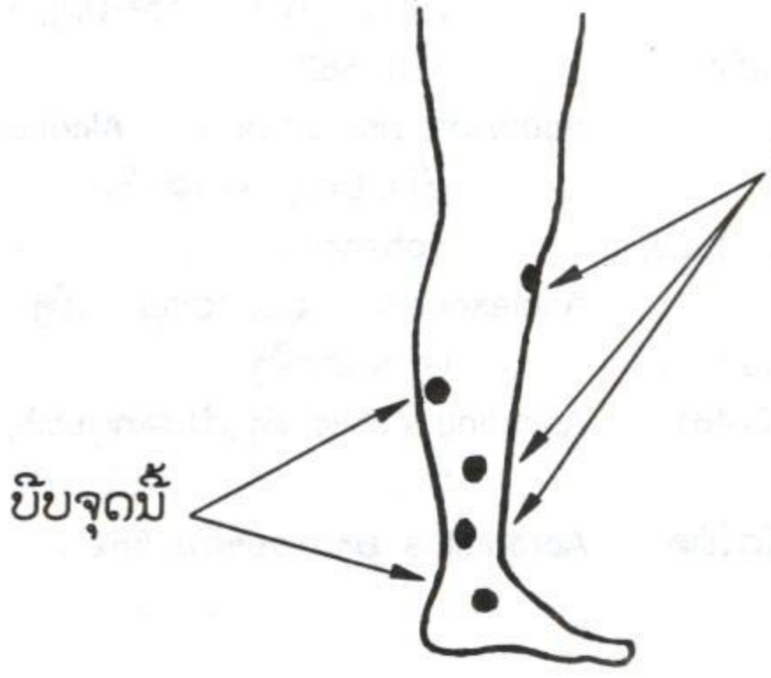
ການບີບບໍລິເວນນິ້ ຕໍ່ແຂນ, ຫູ, ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດເມື່ອຍ ຫລື ອາການເລີ່ມຈະເປັນປະ
ຈຳເດືອນໃຫ້ເບົາບາງລົງ.

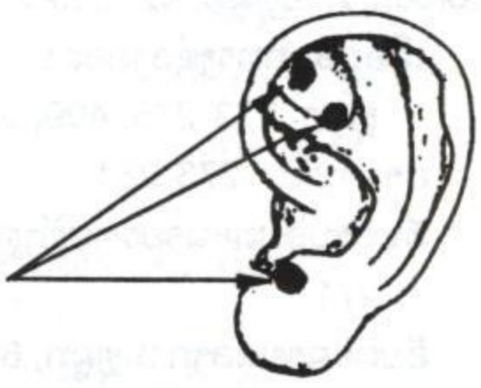
ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ (ໃຫ້ເບິ່ງຫນ້າ 71)



ໄວອາຍຸຫມົດປະຈຳເດືອນ
(ເບິ່ງຫົວຂໍ້ " ການເຂົ້າສູ່ໄວຊະລາ ")

ເພື່ອບັນເທົາອາການສັບສົນທາງດ້ານຮ່າງກາຍໃນໄວທີ່ຫມົດປະຈຳເດືອນ ໃຫ້ບີບຕາມຈຸດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້
(ໂດຍໃຊ້ເວລາ 10 ນາທີຕໍ່ມື້)





ເດັກໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ, 76, 79, 90, 95
ພະຍາດໝາກເຫຼືອງໃນເດັກ
(ເບິ່ງຕື່ມ Breastfeeding ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່; childbirth ການເກີດລູກ; Children ເດັກອ່ອນ; Family planning ການວາງແຜນຄອບຄົວ; Pregnancy ການຖືພາ)
Bacille Calmette-Guerin (BCG) vaccine ຢາວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດວັນນະໂລກ, 442, 443
Back pain ເຈັບ (ປວດ) ຫຼັງ, ເຈັບແອວ
ຈາກການທຳງານຫິດຖະກຳ, 462
ໄລຍະຖືພາ, 75
ການຫັດກາຍເພື່ອປ້ອງກັນ, 75, 455
ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ການເຈັບແອວ, 414
ຍົກ ແລະ ຍົນເຄື່ອງໜັກ, 453-455
ໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 139
Bacterial vaginitis ອັກເສບຊ່ອງຄອດ ດ້ວຍເຊື້ອບັກເຕລີ, 289
Bacterial vaginosis ອັກເສບຊ່ອງຄອດ ດ້ວຍເຊື້ອບັກເຕລີ, 291, 304
Ball (ເບິ່ງ testicles ລູກອັນທະ, ໝາກໄຂ່ຫຳ)
Bandages, ການຮຳບາດແຜ, disinfecting ການອະເຊື້ອ, 603
Barrier methods of family planning ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງກີດກັ້ນຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ, 272
ເລືອກເອົາວິທີໃດນຶ່ງ, 215, 224
ຖົງຢາງອະນາໄມ, 64, 65, 135, 152, 201, 202, 206, 217-218, 307-308
ຝາກະບັງງອມປາກມົດລູກ(ຝາກອບຫຼືອັດປາກມົດລູກ), 152, 220
ປະສິດຕິພາບຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ສິ່ງກີດກັ້ນ, 216
ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ, 202, 206, 219, 307
ເບິ່ງລວມ, 215-216
ຖົງຢາງອະນາໄມ, 243
(ເບິ່ງເພີ້ມ Condoms ຖົງຢາງອະນາໄມ, Diaphragms ຝາກະບັງງອມປາກມົດລູກ, Female condoms ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ)
Bartholin gland infection ອັກເສບຕ່ອມບາກໂທລິນ, 301
Battered women ແມ່ຍິງທີ່ຖືກທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ. (ເບິ່ງ Violence against women ການກະທຳຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
BCA (Bichloroacetic acid ບີຊູ່ໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ)
BCG (Bacille Calmette Guerin) vaccine ວັກຊີນກັນພະຍາດວັນນະໂລກ, 442, 443
Beatings ການທຸບຕີ (ເບິ່ງViolence against women ການກະທຳຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Belly pain (ເບິ່ງ Abdomen pain ເຈັບທ້ອງ)
Bending safety ກົ້ມລົງຢ່າງປອດໄພ, 454
Benzathine penicillin ເບັນຊາທິນ ເພນີຊີລິນ, 565
ສຳລັບບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 295
ເບິ່ງລວມ, 547
Benzylpenicillin ເບັນຊິນ ເພນີເຊລິນ, 565
ເບິ່ງລວມ, 547
ສຳລັບອັກເສບຮຸນແຮງຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ, 280
Beriberi ເບລິເບລິ ພະຍາດມື້ນຊາຂາດ ວິຕາມິນ B1, 182
Betel ໃບພູ (ເບິ່ງຢາປົວພະຍາດ)
Bichloracetic acid (BCA) for genital warts ບີຊູ່ໂຣອາເຊຕິກ ອາຊິດ ສຳລັບພະຍາດ. ຫອນໄກ່ໃນອະໄວຍະວະເພດ, 292
Bilharzia ພະຍາດໃບໄມ້ໃນເລືອດ, 416
Biopsy ການຕັດເນື້ອຕົວຢ່າງເພື່ອເອົາໄປກວດຫ້ອງວິເຄາະ, 428-429, 435
Birth canal ຊ່ອງຄອດ (ເບິ່ງ vagina ຊ່ອງຄອດ)
Birth control ການຄວບຄຸມການເກີດ (ເບິ່ງ Family Planning ການວາງແຜນຄອບຄົວ)
Birth ການເກີດ (ເບິ່ງ childbirth ການເກີດລູກ)
Bladder control problems ບັນຫາການຄວບຄຸມພົກຍ່ຽວ, 420-422
Bladder infection ອັກເສບພົກຍ່ຽວ, 413-416 (ເບິ່ງຕື່ມ Urine system problems ບັນຫາຂອງລະບົບປັດສະວະ)
Bladder (man' s) ພົກຍ່ຽວຜູ້ຊາຍ, 50
Bladder stones ໜ້ໍ່ວພົກຍ່ຽວ, 417
Blame ການຕິຕຽນ
ການລະເມີດ, 353-354
ການຂົ່ມຂືນ, 366
Bleach ການຟອກໃຫ້ຂາວສະອາດ, 600
disinfecting solution ນ້ຳຢາອະເຊື້ອ
Bleeding ການມີເລືອດອອກ
ນ້ຳລາຍມີເລືອດ, 441
ຍ່ຽວມີເລືອດ, 416
ການຕິດແປດໂລກເອດ ແລະ ເລືອດອອກ, 313
Bleeding from vagina ເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 273-274, 409, 551
ພາຍຫຼັງເກີດລູກ, 89, 97-99, 103, 409, 551, 623
ພາຍຫຼັງຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ, 524
ພາຍຫຼັງໝົດປະຈຳເດືອນ, 136, 410, 431
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ ຫຼື ແທ້ງລູກໂດຍທຳມະຊາດ, 104, 255, 409
ພາຍຫຼັງມີເພດສຳພັນ, 299
ກ່ອນເດັກເກີດ, 91, 409
ອາການອັນຕະລາຍຂອງ, 405
ໃນໄລຍະການຖືພາ, 77, 78, 409
ການມີເນື້ອງອກ, 430
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ, 222
ຢາສຳລັບເລືອດອອກ, 551
ເຈັບທ້ອງພ້ອມມີເລືອດອອກ, 401, 409
ບັນຫາເລືອດອອກປະຈຳເດືອນ, 406-407
ເລືອດຈາງ ແລະ ຄວາມສ່ຽງໃນການຖືພາ(monthly bleeding ເລືອດອອກປະຈຳເດືອນ), 76, 77
Blindness, ຕາບອດ, Vitamin A and, ວິຕາມິນ ອາ ແລະ, 178
Blisters from burns ຕຸ່ມໂພງຈາກໄຟໄໝ້ 613
Blocked duct ທໍ່ລະບາຍຕັນ, 123-124
Blood clot, the pill and, ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ ເລືອດແຂ່ງ (ເລືອດກ້ຳ) ໃນເສັ້ນເລືອດດຳ, 224
Blood flukes ແມ່ກາຝາກດູດເລືອດຄົນ, 416
Blood infection after female circumcision, ຊຶມເຊື້ອເລືອດ ພາຍຫຼັງຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວ

ยะอะเพดยิ่ง, 524
Blood pressure ຄວາມດັນເລືອດ, 605-607 (ເບິ່ງຕື່ມ High blood pressure ຄວາມດັນເລືອດສູງ)
Blood transfusion ການສົ່ງເລືອດ, 43
ໂລກເອດ ແລະ ການສົ່ງເລືອດ, 313
Blood ເລືອດ, Weak ຈາງ , (ເບິ່ງ Weak blood ເລືອດຈາງ)
Boiling water to purify ຕົ້ມນ້ຳເພື່ອໃຫ້ສະອາດ, 163
Boils ການຕົ້ມນ້ຳ, 341
Bones, weak (osteoporosis) ກະດູກຜ່ອຍ, 140, 176
Book for Midwives ປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບຜະດຸງຄັນ, 70
Bottle-feeding, harm from ອັນຕະລາຍຈາກການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມປ່ອງ, 112
Bottom first (breech) baby ເດັກໃນທ່າກົ້ນຢູ່ໃນທ້ອງແມ່, 79, 82, 96-97
Boyfriends ເພື່ອນຊາຍ, 60-65
ການຖືກຂົ່ມຂືນ, 66, 367
Brand name medicines ຊື່ການຄ້າຂອງຢາປົວພະຍາດ, 539
Breast cancer ມະເຮັງເຕົ້ານົມ, 433-434
ກ້ອນເນົ້ຳໃນເຕົ້ານົມ, 135
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ, 222
Breastfeeding ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 111-128
ຄຳແນະນຳສຳລັບແມ່, 115-116
ເດັກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ, 125
ອັນຕະລາຍຈາກການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມປ່ອງ, 112
ການເຮັດໃຫ້ເດັກເຮີ້ອມ (ໄລ່ລົມຫຼັງຈາກກິນນົມ), 113
ຄວາມຕ້ອງການຂອງທາດການຊີອອມ, 176
ທາດເຄມີ ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 457
ການມີລູກຫ່າງ ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 116, 168
ນົມເຫຼືອງຢອດທຳອິດ, 113
ບັນຫາຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຮັບຜິດຊອບ, 120-126
ການຕາຍຂອງເດັກ, 105
ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມໃນເວລາລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 115, 175-177, 180
ເປັນການວາງແຜນຄອບຄົວ, 102, 216, 235
ດວ້ຍນົມເພື່ອນ ຫຼື ພີ່ນ້ອງ, 117
ການໃຫ້ອາຫານອື່ນ, 113, 116
ໂລກເອດ ແລະ ການລ້ຽງລູກດວ້ຍນົມແມ່, 127, 313, 324
ວິທີລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 113-115
ຄວາມສຳຄັນຂອງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 111
ຂໍ້ຄວນລະວັງກ່ຽວກັບຢາປົວພະຍາດ, 543
ບັນຫາກ່ຽວກັບຂວັ້ນນົມແມ່ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່, 113
ບັນຫາກ່ຽວກັບຫົວນົມ 121, 122
ລ້ຽງໂດຍແມ່ຍິງຖືພາ, 127
ເດັກບໍ່ສະບາຍ (ເດັກປ່ວຍ), 126
ລ້ຽງໂດຍແມ່ບໍ່ສະບາຍ (ແມ່ປ່ວຍ), 127
ອາການເດັກອີ່ມນົມ, 120
ການເຮັດໃຫ້ເດັກສະດວກສະບາຍໃນການດູດນົມ, 121
ຄວາມສຳຄັນຂອງການດູດນົມ, 112
ສະໜັບສະໜູນແມ່ຍິງໃຫ້ລ້ຽງລູກດວ້ຍນົມແມ່, 128
ລູກແຝດ, 126
ຄວາມພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 128
ສຳລັບແມ່ທີ່ທຳງານ, 117
Breast milk ນ້ຳນົມແມ່ (ນົມຈາກເຕົ້າ)
ຂະໜາດຂອງເຕົ້ານົມ ແລະ ນ້ຳນົມ, 120
ສີຂອງນົມ, 113, 119
ນ້ຳນົມຢອດທຳອິດ, 113
ການໃຫ້ນົມດ້ວຍຈອກ, 126
ເພີ່ມການສະໜອງດ້ວຍນົມແມ່, 120
ການບີບນ້ຳນົມອອກດ້ວຍມື, 118, 119
ການເອົານ້ຳນົມອອກດ້ວຍວິໃຊ້ແກ້ວອຸ່ນ, 120
ອາການເດັກອີ່ມນົມ, 121
ການໃຊ້ຢາຫ້າມນ້ຳນົມມາ, 536
ການເກັບຮັກສານົມ, 119
Breasts ເຕົ້ານົມ
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ, 136, 222, 433-434
ການປ່ຽນແປງໃນໄລຍະແຕກສາວ, 58
ການຕາຍຂ່ອງເດັກ ແລະ ເຕົ້ານົມ, 105
ມີສິ່ງໄຫຼຊຶມອອກຈາກຂັ້ວນົມ, 433
ທໍ່ນ້ຳນົມຕັນ, 123, 433
ການກວດເຕົ້ານົມ, 167, 170
ຮູບສະແດງລາຍລະອຽດຂອງເຕົ້ານົມ, 49
ກ້ອນເນົ້ຳໃນເຕົ້ານົມ, 123, 136, 170, 433
ເບິ່ງລວມ, 49
ເຈັບນົມ ຫຼື ນົມເປັ່ງ, 123
(ເບິ່ງເພີ້ມ Nipples ຂັ້ວນົມ)
Breathing ການຫາຍໃຈ
ເດັກບໍ່ຫາຍໃຈເວລາເກີດ, 100
ເດັກຫາຍໃຈໄວ, 605
ພາຍຫຼັງກິນຢາ, 546
ໃນເດັກເກີດໃໝ່, 101
ອັກເສບປອດ, 337
ເປັນຊ້ອກ, 277
ເດັກຫາຍໃຈປົກກະຕິ, 605
ການຫາຍໃຈ (ອັດຕາຂອງການຫາຍໃຈ), 605
ການຫາຍໃຈສັ້ນ, 181, 225, 458
ຫາຍໃຈຊ້ຳ, 605
ຄ້ອນໄຟ ແລະ ບັນຫາຂອງສຸຂະພາບ, 448
ຄວາມເຄັ່ງຕຶງ ແລະ ການຫາຍໃຈ, 479
Breech baby ເດັກເກີດໃນທ່າກົ້ນ, 79, 82, 96-97
Bromocriptine ໂບຣໂມຄຣິບຕິນ, 536
Brown waters during labor ມີນ້ຳຄາວປາສົນ້ຳຕານໄຫຼອອກເວລາເກີດລູກ, 91
Bumps on genitals ອະໄວຍະວະເພດໃຄ່ບວມ(ເບິ່ງຕື່ມ Growths ການເຕີບໃຫ່ຍຂະຫຍາຍຕົວ), 292
Burns ການເຜົ້າໄໝ້, 613-614
ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ
Burping the baby ການເຮັດໃຫ້ເດັກເຮີ້ອມ (ໄລ່ລົມ) ຫຼັງຈາກກິນນົມ, 113
Buttock, injecting ການສັກຢາໃສ່ສະໂພກ (ກົ້ນ), 619-620

C

Caffeine ທາດຄາເຟອິນ
ການຈະເລີນພັນ ແລະ ທາດກາເຟອິນ, 251
ການໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ທາດກາເຟອິນ, 131

Clotrimazole ຢາໂຄຼໄຕຣມາໂຊນ, 568
ສຳລັບລິ້ງຂາວ, 291
Cocaine ຢາໂຄເຄນ (ເບິ່ງ Drugs ຢາເສບຕິດ)
Codeine ຢາໂຄເດອິນ, 569
ສຳລັບແກ້ປວດອາການຖືກໄຟໄໝ້, 614
ເບິ່ງລວມ, 550
ສຳລັບຄົນເປັນເອດ, 342
Coffee ກາເຟ (ເບິ່ງ Caffeine ທາດຄາເຟອິນ)
Coitus interruptus ການຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກກ່ອນຫຼັ່ງນ້ຳກາມ (ນ້ຳເຊື້ອ), 239
Cold sores ປາກເປັນແຜ, ເປັນຕຸ່ມເປື່ອຍຢູ່ລິບ, 338
Colostrum ນ້ຳນົມເຫຼືອງຢອດທຳອິດ, 113
Colposcopy ເຄື່ອງສ່ອງເບິ່ງປາກມົດລູກ, 428
Communication ການສື່ສານ
ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ, 214
ກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນ, 379, 382
ກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພ, 205-207
ກ່ຽວກັບການກະທຳຮຸນແຮງຕໍ່ເພດຍິງ, 361
ກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງຊາຍຜ່ານສື່ມວນຊົນ, 209
ການສື່ສານກັບພໍ່ແມ່, 69
Community ຊຸມຊົນ
ການປ່ຽນແປງສຸຂະພາບຈິດ, 474
ຄວາມສະອາດ (ສຸຂະອະນາໄມ), 159-160
ການສ້າງພາບຂອງຊຸມຊົນ, 486
ໂຄງການສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ, 18
ສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງຕ່ຳ, 8-9, 13
ຊຸດຢາປົ້ນປົວ, 552
ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງຜູ້ຊາຍ, 16
ສຸຂະພາບຈິດ, 491
ການປ້ອງກັນເອດ, 344
ການປ້ອງກັນການຂົ່ມຂືນ, 380-383
ການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພ, 308-309
ການບໍລິການສຳລັບຜູ້ສູງອາຍຸ, 144
ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ ແລະ ຊຸມຊົນ, 396
ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ, 31-33
ຄຸນຄ່າທີ່ຖອດຖອນໄດ້ຈາກຊຸມຊົນ, 60, 146, 191-192
ການກະທຳຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ, 357, 362
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, 15-19
(ເບິ່ງຕື່ມ Gender role ບົດບາດຍິງຊາຍ; Support group ກຸ່ມທີ່ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ; Working for change ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ)
Community health workers ບຸກຄະລາກອນທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ ຫຼື ອາສາສະໝັກສາທາລະນະສຸກບ້ານ (ອສບ)
(ເບິ່ງ Health workers ບຸກຄະລາກອນສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ອສບ)
Condoms ຖົງຢາງອະນາໄມ, 217-218
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 272
ເຫດຜົນ ແລະ ຂໍ້ອ້າງໃນການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, 201-207
ການຖີ້ມຖົງຢາງອະນາໄມ, 218
ປະສິດທິພາບຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ, 216
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບເພດຍິງ, 202, 206, 216, 219, 307, 391
ຄວາມສຳຄັນໃນການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, 64, 65, 135, 201-207, 307
ນ້ຳມັນມື່ນ ແລະ ຖົງຢ່າງອະນາໄມ, 218
ເບິ່ງລວມ, 217-218
ຢາງພລາດສະຕິກ, 243
ຝຶກທັດການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, 308
ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ ແລະ ຖົງຢາງອະນາໄມ, 390-395
ການປ້ອງກັນ ພຕພ, 307
ຖົງຢາງອະນາໄມບິດ ຫຼື ຫຼຸດອອກ, 217
ການນຳໃຊ້, 202, 206-207, 217-218
ແມ່ຍິງພິການ ແລະ ຖົງຢາງອະນາໄມ, 152
ການປະຕິບັດເພື່ອການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພ, 308-309
(ເບິ່ງຕື່ມ Female condoms ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ).
Cone biopsy ການຕັດ ຕົວຢ່າງເນື້ອຈາກປາກມົດລູກເພື່ອໄປກວດວິເຄາະ, 429
Constipation ການຖ່າຍໜັກ (ອຸດຈະລະ) ບ່ອອກ, (ຂີ້ບ່ອອກ) ຫຼື ບ່ຖ່າຍ
ໃນເວລາຖືພາ, 74
ບັນຫາການຖ່າຍໜັກຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 137
ການສວນອາຈົມ.. ສວນຖ່າຍ, 420
Contagion ການຕິດແປດ
ມະເຮັງ, 425
ໂລກເອດ, 312-313
ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, 24
ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເຊື້ອພະຍາດ, 158-159
ພະຍາດວັນນະໂລກ, 439-440
(ເບິ່ງຕື່ມ STDs. ພຕພ)
Contour ditches ການຂຸດຄອງອ້ອມຮອບ, 186
Contraception ການຄຸມກຳເນີດ (ເບິ່ງ Family planning ການວາງແຜນຄອບຄົວ)
Contraceptive foam ຟອງຢາຄຸມກຳເນີດ (ເບິ່ງ Spermicides ຢາຂ້ານ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ)
Contractions ການປັ້ນ (ທ້ອງປັ້ນ)
ຂະບວນການຂອງການເກີດ, 85
ການເກີດລູກທີ່ແກ່ຍາວ, 90
ຂັ້ນຕອນທີ່ໜຶ່ງຂອງການເກີດລູກ, 85
(ເບິ່ງຕື່ມ Childbirth ການເກີດລູກ)
Contractures ການປັ້ນ, 150
Cooking ການຄົວກິນ, ການແຕ່ງກິນ
ການດັ່ງໄຟທີ່ປອດໄພ, 448
ອາຫານທີ່ປອດໄພ, 164-165
ເຕົາທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງ, 452
ເຕົາໄຟແບບຈະຫລວດ, 450-451
ຄ້ວນໄຟ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບ, 448-452
(ເບິ່ງຕື່ມ Cleanliness ຄວາມສະອາດ; Diet ອາຫານການກິນ)
Cooler for food ຕູ້ເກັບຄວາມເຢັນສຳລັບເກັບມ້ຽນອາຫານ, 165
Cooperatives, food ອາຫານແບບລວມໝູ່, 186
Coping skills ຄວາມສາມາດໃນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກົດດັນ, 480-481
Copper-T (ເບິ່ງ IUDs ຮ່ອງອະນາໄມໃສ່ໃນມົດລູກ)
Cord ສາຍແຮ່
ສາຍແຮ່ກ່ຽວຄໍເດັກ, 95
ການດູແລຮັກສາເດັກຫຼັງເກີດ, 101
ສາຍແຮ່ອອກກ່ອນເດັກ, 93
ການຕັດສາຍແຮ່ເດັກເວລາເກີດ

ແຮ່, 88
Co-trimoxazole ໂກຕິຣມົກຊາໂຊນ, 569
ອາການແພ້ຢາ ໂກຕິຣມົກຊາໂຊນ, 327, 332
ສຳລັບອັກເສບພິກຢ່ຽ, 415
ສຳລັບເຊື້ອເຫັດຖາມີເດຍ, 305
ສຳລັບລິ້ງຂາວ, 27, 291
ສຳລັບອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັ້ງ, 415
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບຜີ້ງຊາມ, 306
ສຳລັບຄົນເປັນເອດ, 327
ສຳລັບອັກເສບປອດ, 337
Coughing ການໄອ
ຍ້ອນທາດເຄມີ, 457
ໄອໃນຄົນເປັນເອດ, 335-337
ໄອພະຍາດລັ້ນນະໄລກ, 440-441
Cough syrup ຢານ້ຳເຊື່ອແກ້ໄອ, 336
Counseling, for HIV positive people ການໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ່ຄົນຕິດເຊື້ອເຮັດອາຍວີທີ່ມີ(ເລືອດບວກ) 319-320
Crafts, health problems ງານຫັດຖະກຳ ງານຊ່າງ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບ, 462
Cramps ເປັນກ້າມຊີ້ນປັ້ນ
ນວດບີບຈຸດເສັ້ນປະສາດ, 622
ພາຍຫຼັງຫຼູລູກ, 271, 278, 281
ແຂ່ງຂາປັ້ນເວລາຖືພາ, 75
ໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ, 54
Cream, contraceptive Spermicides ຄີຣມຂ້ານ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍເພື່ອຄຸມກຳເນີດ (ເບິ່ງຕື່ມ Spermicides)
Creams ຄີຣມຢາຂີ້ເຜ້ຶ (ເບິ່ງ Medicine ຢາປົວພະຍາດ), 539
Creative exercises for support groups ການຝຶກແອບແບບສ້າງສັນສຳລັບກຸ່ມສະໜັບສະໜູນ, 486
Crops ທັນຍາພືດ
ພືດເສດຖະກິດ, 188
ການປັບປຸງດ້ານໄພຂະນາການ, 185-188
Cryotherapy ການປິ່ນປົວດ້ວຍຄວາມເຢັນ, 429
Cupboard cooler ຕູ້ເຢັນສຳລັບເກັບມ້ຽນອາຫານ, 165
Cutting baby' s cord at birth ການຕັດສາຍແຮ່ເດັກເວລາເກີດ, 88
Cysts ຖົງນ້ຳ
ຕຸ່ມໄພາຢູ່ປາກມົດລູກ, 426
ຖົງນ້ຳຢູ່ຮັງໄຂ່ (ກ້ອນເບ້ົາຮັງໄຂ່), 435
(ເບິ່ງຕື່ມ Growths ການເຕີບໃຫ່ຍຂະຫຍາຍຕົວ).

D

D&C (Dilation and curettage)
abortion, ການຫຼຸລູກ ຫຼື ການແທ້ງລູກດວ້ຍການຂະຫຍາຍປາກມົດລູກ ແລະ ຊຸດມົດລູກ, 42, 266, 270
Danger signs ສັນຍານອັນຕະລາຍ
ການລິ້ງຂາວຜິດປົກກະຕິ, 288-291
ພາຍຫຼັງຫຼູລູກ, 271, 273, 278, 279, 281
ພາຍຫຼັງເກີດລູກ, 99-101
ພາຍຫຼັງຕັດກຽງດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 523
ປະຕິກິລິຍາອາການແພ້, 332, 543
ສຳລັບເດັກອ່ອນເວລາເກີດ, 99-100
ອັກເສບພິກຢ່ຽ, 414
ໜ້ືອພິກຢ່ຽ, 417
ເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ, 405
ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງຢ່າງກະທັນຫັນ, 606
ມະເຮັ້ງ, 425
ມະເຮັ້ງເຕົ້ານົມ, 433
ມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ, 426
ມະເຮັ້ງມົດລູກ, 430
ທາດເຄມີ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບ, 457
ການຂາດນ້ຳ, 330
ການ ຊຶມເສ້ົາ, 476
ໃນເວລາກຳລັ້ງເກີດລູກ, 89, 90
ໃນເວລາຖືພາ, 76, 77
ກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວ, 644
ອັກເສບຕັບ B, 297
ຄວາມດັນເລືອດສູງ, 137
ຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງຫຼູລູກ, 278-279
ບັນຫາການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ, 232
ອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັ້ງ, 414
ໜ້ືອໜາກໄຂ່ຫຼັ້ງ, 417
ການແພ້ຢາ, 543
ກິນຢາເກີນຂະໜາດ, 545
ຈິດໃຈບໍ່ສະບາຍ (ໄລກຈິດ), 490
ການຫຼຸລູກແບບທຳມະຊາດ, 104, 255
ພະຍາດອັກເສບຜີ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 298
ພະຍາດອັກເສບປອດ, 337
ຕ້ີງເນ້ືອງອກ, 431
ຈ້ັງວະຂອງການຫາຍໃຈ, 605
ອາການຊ້ອກ, 277, 524, 620
ອາຫານບູດເນ່ົ່າ, 164
ພະຍາດເບ້ົາຫວານ, 183
ຊິຟິລິດ, 294
ບາດທະຍັກ, 520
ຈາກເມັດຢາຄຸມກຳເນີດ, 225
ປະຕິກິລິຍາຈາກການກະທົບ, 477-478
ພະຍາດລັ້ນນະໄລກ, 441
ຫຼຸລູກແທ້ງລູກແບບບໍ່ປອດໄພ, 262, 268-269
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ, 354, 363
ການອອກເຫ້ົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດອ່ືນໆ, 500
(ເບິ່ງຕື່ມ Health risks ການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ; Solving health problems ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ; specific signs ອາການສະເພາະ)
Date rape ການຂ່ົ່ມຂືນ, 66, 368
ການຫຼີກເວ້ັນການຂ່ົ່ມຂືນ, 370
Death ການຕາຍ
ການຍອມຮັບ (ການທຳໃຈ, ປ່ຽຕົກ), 144
ຈາກການເປັນເອດ, 343
ຈາກການຕິດເຫ້ົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດອ່ືນໆ, 496
ຂອງເດັກອ່ອນ, 105
ຈາກການເປັນມະເຮັ້ງ, 436
ຈາກການເປັນມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ, 429
ໃນເວລາຖືພາ ຫຼື ເກີດລູກ, 107-109
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການຕາຍ, 474
ເລ້ືອງຂອງມີລາ, 10-13
ບາດແຜບວມຊ້ຳ ແລະ ການຕາຍ, 149
ຍ້ອນຊິຟິລິດ, 294
ຍ້ອນພະຍາດລັ້ນນະໄລກ, 439
ຍ້ອນຫຼຸລູກ ແທ້ງລູກບໍ່ປອດໄພ, 4, 262
(ເບິ່ງຕື່ມ Violence against women ການກະທຳຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Debt, structural adjustment and ໜ້ີສິນ ແລະ ການປັບປ່ຽນໂຄງສ່າງທາງເສດຖະກິດ, 10
Decayed teeth ແຂ້ວແມງ, 162
Dehydration ການຂາດນ້ຳ
ຍ້ອນການເຜ້ົາໄໝ້, 613

ການໃຫ້ນ້ຳໂດຍທາງທະວານ (ທາງກົ້ນ), 616
ເຄື່ອງດື່ມເພື່ອທົດແທນນ້ຳ, 615
ປິ່ນປົວຊ້ອກດ໋ວຍການໃຫ້ນ້ຳ , 615-616
ອາການ, 330
(ເບິ່ງຕື່ມ Water ນ້ຳ)
Dementia (Mental confusion) ອາການຈິດເສື່ອມ (ອາການຈິດໃຈສັບສົນ),
ໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 142
ໃນຄົນເປັນເອດ, 342
Dengue fever, spread of ການແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງໄຂ້ເລືອດອອກ, 159
Dependence ການຕິດ (ການເປັນທາດ) (ເບິ່ງ Alcohol ເຫຼົ້າ; Drugs ຢາເສບຕິດ; Tobacco ຢາສູບ)
Depo Provera ດີໂພໂພຣເວຣາ, 230-231
Depression ການຊຶມເສົ້າ
ໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 142
ອາການ, 476
ການຂ້າຕົວຕາຍ, 476, 489
(ເບິ່ງຕື່ມ Feeling ຄວາມຮູ້ສຶກ)
DES (diethylstilbestrol) cancer risks from ການສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງຍ້ອນຢາດີເອທິວສະຕິວແບສຕຣອນ), 536
Desire ຄວາມປາດຖະໜາ
ຂາດຄວາມປາດຖະໜາ, 200
ໃນແມ່ຍິງສຳລັບເລື້ອງເພດ, 196
Dexamethasone ເດັກຊາເມຕາໂຊນ, 570
ສຳລັບອາການແພ້, 551, 621
Diabetes (see sugar sickness) ພະຍາດເບົາຫວານ
Diagnosis ການບົ່ງມະຕິ (ເບິ່ງ Danger signs ສັນຍານອັນຕະລາຍ; Exams and tests ການກວດ ແລະ ທົດສອບ; solving health problems ການແກ້ໄຂ ບັນຫາສຸຂະພາບ; specific signs ສັນຍານອາການສະເພາະ)
Diaphragms ຝາກະບັງກອບປາກມົດລູກ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 272
ປະສິດທິພາບ, 216
ເບິ່ງລວມ, 220
ສຳລັບຍິງບໍລິການທາງເພດ, 391
ຢາຂ້ານ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ, 221
ການນຳໃຊ້, 220
ແມ່ຍິງພິການ,
ແລະ ຝາກະບັງກອບປາກມົດລູກ, 152
Diarrhea ພະຍາດຖອກທ້ອງ
ໃນເດັກອ່ອນ, 126
ເຈັບທ້ອງເບ້ງ ແລະ ມີໄຂ້, 400
ໃນຄົນເປັນເອດ, 330-331
Diazepam ໄດອາຊີພ່ຳ, 570
ໃຫ້ຢາໄດອາຊີພ່ຳໃນເວລາເປັນລົມຊັກ (ເປັນສັນນິບາດ), 92
Dicloxacillin ດີໂຄຊາຊີລິນ, 571
ສຳລັບອັກເສບນົມ, 124
ສຳລັບຖືກໄຟໄໝ້, 614
ເບິ່ງລວມ, 547
ສຳລັບບາດແຜ ແລະ ການເຈັບປວດ, 341
Diet ອາຫານການກິນ, 173-188
ອາຫານຄາບທຳອິດຂອງເດັກ, 113, 116
ຄວາມສຳຄັນຂອງຄວາມສະອາດ, 158
ພະຍາດ ແລະ ການໂພຊະນາການບໍ່ດີ, 181-184
ໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 115, 175-177, 180
ໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ, 131, 180
ໃນໄລຍະຖືພາ, 72, 175-177, 180
ການແຈກຢາຍອາຫານແບບສຸກເສີນ, 510
ການໃຫ້ຄອບຄົວກິນກ່ອນ, 180
ອາຫານປອດໄພ, 164-165
ການກິນອາຫານຂອງເດັກຍິງສົມທຽບກັບເດັກຊາຍ, 180
ການກິນອາຫານ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງເດັກຍິງ, 57, 180
ແນວຄິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ, 180
ອາຫານຊ່ວຍເສີມ, 174
ໂລກເອດ ແລະ ການກິນອາຫານ, 314, 321
ຄວາມສຳຄັນຂອງອາຫານທີ່ດີ, 173
ການປັບປຸງດ້ານໂພສະນາການ, 185-188
ຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງເນື້ອທີ່ດິນ ແລະ ປະຊາຊົນ, 188
ອາຫານລາຄາຖືກ, 179
ອາຫານຫຼັກ, 174
ຢາປົວພະຍາດ ແລະ ອາຫານ, 545
ສຳລັບແມ່ໃໝ່, 102
ສຳລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 133
ອາຫານກ່ອງ, ອາຫານສຳເລັດຮູບ, 179
ການໂພຊະນາການຕ່ຳ, 2
ຄວາມທຸກຈົນ ແລະ ການກິນອາຫານ, 173, 179
ສຳລັບປ້ອງກັນບາດແຜບວມຊ້ຳ, 149
ບັນຫາຈາກການກິນອາຫານບໍ່ຖືກຕ້ອງ, 183-184
ບັນຫາກ່ຽວກັບປາກ ແລະ ຄໍ, 337-338
ການຕັດເຫຼົ້າ ແລະ ການກິນອາຫານ, 500
ສຳລັບແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກຍົກຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 509
ການເລືອກອາຫານ, 165
ອາຫານສຳລັບຄົນເຈັບ, 180
ສັນຍານຂອງອາຫານບູດເນົ່າ, 164
ການເກັບຮັກສາອາຫານ, 164, 186
ທາດວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ, 175-179
ອາຫານສຳລັບພະຍາດເລືອດຈາງ, 77
ກະດູກຜ່ອຍ ແລະ ການກິນອາຫານ, 140
(ເບິ່ງຕື່ມ Breast feeding ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່)
Diethylstilbestrol (DES) cancer risk from ການສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງຍ້ອນຢາດີເອທິວສະຕິວແບສຕຣອນ, 536
Digestion, stress and ຄວາມກົດດັນ ແລະ ການລະລາຍອາຫານ, 479
Dilation and curettage (D&C) abortion ການຫຼຸລູກ ຫຼື ແທ້ງລູກດ້ວຍການຊູດມົດລູກ, 42, 266, 270
Diphenhydramine ດີເຟນີດຣາມິນ, 571
ສຳລັບອາການແພ້, 551, 620
Disabled village children ບ້ານເດັກພິການ, 145, 414
Disabled women (ເບິ່ງ women with disabilities) ແມ່ຍິງພິການ
Discharge from nipple, ມີການໄຫຼຍ້ອຍອອກຈາກຮົ້ວນນົມ, 433
Discharge from penis ມີການໄຫຼຍ້ອຍອອກຈາກປາຍອະໄວຍະເພດຊາຍ (ໂລກໜອງໃນ), 290
Discharge from vagina ມີການໄຫຼຍ້ອຍອອກຈາກຊ່ອງຄອດ (ລິ້ງຂາວ) ແບບຜິດປົກກະຕິ, 289-291

ມີກິ່ນເໝັນພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 279
ມີກິ່ນເໝັນພາຍຫຼັງເກີດລູກ, 103
ຢາອື່ນສຳລັບປິ່ນປົວ, 304
ພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ(ທ້ອງນ້ອຍ), 288, 298-299
Disease ພະຍາດ (ເບິ່ງ illness ການເຈັບປ່ວຍ; preventing illness ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ)
Disinfecting equipment and tools ການອະເຊື້ອອຸປະກອນ ແລະ ເຄື່ອງມື, 598-603
ເຄື່ອງພັນບາດ, 603
ຖົງມື, 602
ອະເຊື້ອຂັ້ນສູງ, 598-601
ເຂັ້ມສັກຢາ, 601
ການເກັບຮັກສາເຄື່ອງມື, 601
Displaced women ແມ່ຍິງຖືກຍ້າຍຖິ່ນຖານ (ເບິ່ງ Refugees and displaced women ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກຍ້າຍຖິ່ນຖານ)
Dizziness ອາການວິນວຽນ
ເລືອດຈາງ ແລະ ການວິນວຽນ, 181
ວິນວຽນຍ້ອນທາດເຄມີ, 458
ວິນວຽນເວລາຖືພາ, 77
ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ການວິນວຽນ, 137
ຍ້ອນຢາປົວພະຍາດ (ຢາກຸມ), 546
Domestic workers ຄົນທຳງານບ້ານ, ຄົນເຮັດວຽກຢູ່ກັບບ້ານກັບເຮືອນ, 465
Dosages of medicine ຂະໜາດຂອງຢາ
ການວັດແທກຂະໜາດຂອງຢາ, 540-541
(ເບິ່ງຕື່ມ Medicines ຢາປົວພະຍາດ, specific medicines ຢາປົວພະຍາດສະເພາະ)
DOTS treatment for TB ການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ, 442
Douching ການສີດລ້າງ, 162
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບຕິດຕາມນຳ້ເມືອກ ແລະ ການສີດລ້າງ, 237
ການສີດລ້າງໃນຍິງບໍລິການທາງເພດ, 391
ພຕພ ແລະ ການສີດລ້າງ, 370
Doxycycline ດັກຊີໄຊຄຼິນ, 572
ສຳລັບການລົງຂາວ, 292
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອບໍ່ຮ້າຍແຮງພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 278
ເບິ່ງລວມ, 547
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 299, 305
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 279, 280
ສຳລັບໄລກຊີຟິລິດ, 305
Dress, menopause and ການນຸ່ງຖືໄລຍະກຳລັງໝົດປະຈຳເດືອນ, 131
Dressings, disinfecting ການອະເຊື້ອຜ້າຄຸມບາດແຜ, 603
Drugs ຢາ, ຢາເສບຕິດ
ການຕິດຢາ, 493-505
ການຕົກເປັນທາດຂອງຢາເສບຕິດ, 495, 500
ການໃຫ້ຢາໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 115, 497
ບັນຫາສຸຂະພາບຍ້ອນຢາ, 171, 497
ໂລກເອດ ແລະ ຢາ, 321
ຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນມີບັນຫາເລື້ອງເຫຼົ້າ ເລື້ອງຢາ, 503
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຢາເສບຕິດ, 475
ການນຳໃຊ້ຢາແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ, 494-495
ເບິ່ງລວມ, 493
ການຖືພາ ແລະ ຢາເສບຕິດ, 497
ການປ້ອງກັນການນຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ, 504
ການຕັດຢາ (ອອກຢາ), 498-500
ເຫດຜົນໃນການໃຊ້ ແລະ ການໃຊ້ແບບຜິດໆ, 494-495
ເລື້ອງເພດ ແລະ ຢາເສບຕິດ, 66
ຍິງບໍລິການທາງເພດ ແລະ ຢາເສບຕິດ, 388
ການດົມກາວ ແລະ ສານລະເຫີຍ, 497
ຢູ່ຢ່າງປອດຢາເສບຕິດ, 501
ການກະທຳຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຢາເສບຕິດ, 354
ການຖອນຕົວອອກ(ອອກຢາ/ເຫຼົ້າ), 500
ແມ່ຍິງ ແລະ ຢາເສບຕິດ, 497
(ເບິ່ງຕື່ມ Alcohol ເຫຼົ້າ; medicines ຢາປົວພະຍາດ; Tobacco ຢາສູບ)
"Dry" sex ການຮ່ວມເພດແບບແຫ້ງແລ້ງ (ອະໄວຍະວະເພດແຫ້ງ ບໍ່ມີນຳ້ເມືອກຫຼໍ່ລື່ນ), 203, 307
Ducts ທໍ່ສົ່ງ
ທໍ່ສົ່ງນຳ້ນົມຂອງນົມ, 49
(ເບິ່ງຕື່ມ Fallopian tubes ທໍ່ສົ່ງໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ)
Dying ການຕາຍ (ເບິ່ງ Death ການຕາຍ)

E

Earning a living ການທຳມາຫາກິນເພື່ອລ້ຽງຊີບ (ເບິ່ງ Work ວຽກງານ; Working Mothers ແມ່ທີ່ທຳງານ)
Ears ຫູ
ການນວດບີບຈຸດເສັ້ນປະສາດຫູ, 623
ການໄດ້ຍິນຫຼຸດລົງໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 141
ການຮູ້ສຶກມີສຽງດັ່ງໃນຫູ, 137, 546
Eating (ເບິ່ງ Diet ອາຫານການກິນ)
ການກິນອາຫານ
Eclampsia ອາການຊັກໝົດສະຕິຂອງແມ່ຍິງຖືພາ (ເບິ່ງ Toxemia ເລືອດເປັນພິດ)
Ectopic (tubal) pregnancy ຖືພາລູກນອກທີ່, 76, 271, 355
Education ການສຶກສາ
ກ່ຽວກັບໂລກເອດ, 344
ກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນ, 381
ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການສຶກສາ, 246
ການສຶກສາກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງຊາຍ, 191
ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບ, 39
ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຊ່ວຍຕົນເອງ, 34-35
ຄວາມສຳຄັນຂອງການສຶກສາ, 62
ການສຶກສາສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 147
Eggs ໄຂ່
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ, 250
ການຕົກໄຂ່, 51, 53
Elders ຜູ້ສູງອາຍຸ (ເບິ່ງ Older men ຜູ້ຊາຍສູງອາຍຸ; Older women ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ)
Embroidery, Health risks from ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຈາກການຫຍິບປັກຖັກແສ່ວ, 462
Emergency food distribution ການແຈກຢາຍອາຫານສຸກເສີນ, 510
Emergency method of family planning ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ, 241-242
(ເບິ່ງຕື່ມ Abortion ການຫຼຸລູກ)
Emotion ອາລົມ ຄວາມຮູ້ສຶກ (ເບິ່ງ Feelings ຄວາມຮູ້ສຶກ)
Endometrial cancer ມະເຮັ້ງເນື້ອເຍື່ອມົດລູກ, 431

Enema, giving rectal fluids ການສີ່ງນ້ຳ ຫຼື ນ້ຳປະສົມຢາເຂົ້າທາງກົ້ນ, ການ ສວນຖ່າຍ, 616
Engorged breasts (mastitis) ນົມເປັ້ງ ອັ່ງຕັນ, 122-123, 433
Epilepsy, the pill and, ຢາເມັດຄຸມກຳ ເນີດ ແລະ ການເປັນລົມບ້າໝູ (ຊັກ), 225
Epinephrine ເອປິເນຟຣິນ, 572
ສຳລັບອາການແພ້, 551, 621
Erection, older men's difficulties ອະ ໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍສູງອາ ຍຸແຂງຕົວຍາກ, 135
Ergometrine maleate ເອີໂກເມທຣິນ ເມົາລີດ, 573
ສຳລັບການຫຼຸລູກ, 536
ການເລັ່ງການເກີດ, 536
ເບິ່ງລວມ, 551
Ergonovine ເອີໂກໂນວິນ
ຫຼຸລູກຍ້ອນຢາ ເອີໂກໂນວິນ, 262
ເບິ່ງລວມ, 551
Erythromycin ເອີຣິໂທຣໄມຊິນ, 573
ສຳລັບອັກເສບເຕົ້ານົມ, 124
ໄຟໄໝ້, 613
ສຳລັບເຊື້ອເຫັດຖ່ານິເດຍ, 304
ສຳລັບການເປີດຮອຍແຜການຕັດກ່ຽນ ດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 529
ສຳລັບແຜເປື່ອຍຂອງອະໄວຍະວະສືບ ພັນ, 295
ເບິ່ງລວມ, 547
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບກ່ຽວກັບຜີ້ ຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 307
ສຳລັບໂລກຊີຟີລິດ, 305
ສຳລັບບາດແຜ ແລະ ແຜເປື່ອຍ, 340
Estrogen ເອສໂທຣເຢັ້ນ (ຮໍໂມນ), 574
ການປິ່ນປົວດ້ວຍການທົດແທນຮໍໂມນ ເອສໂທຣເຢັ້ນ, 132
ວົງຈຸນຊີວິດ ແລະ ຮໍໂມນ ເອສໂທຣເຢັ້ນ, 51
(ເບິ່ງຕື່ມ Hormonal methods of family planning ການວາງແຜນ ຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ; Hormones ຮໍໂມນ)
Ethambutol ອີແທມບູໂທນ, 574
Exams and tests ກວດ ແລະ ທົດສອບ
ການກວດທ້ອງ, 608
ຄວາມດັນເລືອດ, 605-607
ການກວດເຕົ້ານົມ, 170
ກວດຫາມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ, 427
ສຳລັບການຈະເລີນພັນ, 254
ກວດສຸຂະພາບ, 167
ທົດສອບເລືອດ ເຮັດອາຍວີ (ເອດ), 317-319, 322, 392
ເບິ່ງລວມ, 41
ທົດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັ້ງຂອງມົດລູກ, 167, 292, 425
ກວດຜີ້ງທ້ອງນ້ອຍ, 167, 609-612
ກວດກ່ອນເກີດລູກ, 72, 81-82, 168
ການຈັບກຳມະຈອນ, 604
ການຕິດຕາມຈັ່ງຫວະຫາຍໃຈ, 605
ການທົດສອບເພື່ອປ້ອງກັນມະເຮັ້ງ, 425, 430
ການທົດສອບໂດຍຍິງບໍລິການທາງ ເພດ, 392
ກວດຊ່ອງຄອດດ້ວຍປາກເປັດ (ເຄື່ອງ ມື), 611
ການແທກອຸນຫະພູມ, 603
ການທົດສອບພະຍາດຈັນນະໂລກ, 441
ການກວດການກະທຳຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ ຍິງ, 363
(ເບິ່ງຕື່ມ Solving health problems ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸ ຂະພາບ)
Excision (Female circumcision ເບິ່ງ ການຕັດກ່ຽນດ້ານນອກອະໄວຍ ະວະເພດຍິງ)
Excercise ການຫັດກາຍບໍລິຫານ
ໃນໄລຍະກຳລັງໝົດປະຈຳເດືອນ, 131
ໃນໄລຍະຖືພາ, 72, 75, 79
ໂລກເອດ ແລະ ການຫັດກາຍ ບໍລິຫານ, 322
ການຍົກ ແລະ ການເຄື່ອນຍ້າຍ ຂອງໜັກ, 453-455
ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ ແລະ ການ ຫັດກາຍບໍລິຫານ, 59
ຄວາມຕ້ອງການສຳລັບການຫັດກາຍ ບໍລິຫານ, 166
ສຳລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 133
ກະດູກຜ່ອຍ ແລະ ການຫັດກາຍ ບໍລິຫານ, 140
ການຫັດກາຍບໍລິຫານສຳລັບແມ່ຍິງ ພິການ, 150-151
Exercises ການຝຶກແອບ
ການຝຶກແອບທ່າແມວໃຈຮ້າຍ, 75
ການປ່ຽນຍ້າຍທ່າສຳລັບເດັກໃນທ່າຜິດ ປົກກະຕິຢູ່ໃນທ້ອງ, 79
ການສ້າງກຳລັງພາຍໃນ, 480
ສຳລັບປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, 485-486
ສຳລັບຮ່ວມການຊ່ວຍເຫຼືອ, 484
ສຳລັບການເຈັບແອວສ່ວນລຸ່ມ, 75, 455
ການຝຶກແອບທ້ອງນ້ອຍ, 455
ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຫຼັງແລະ ໜ້າ ທ້ອງແຂງແຮງ, 455
ສຳລັບການພັກຜ່ອນ, 485
ສຳລັບການນັ່ງ ແລະ ການຢືນເປັນເວ ລາດົນນານ, 460
ຝຶກແອບດ້ວຍການບີບຄັ້ນ, 137-138, 419
ຝຶກແອບດ້ວຍການບິດ, 455
ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 150-151
ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ຖືກກະທົບ, 488
(ເບິ່ງຕື່ມ Activities ກິດຈະກຳ)
Expiration date of medicines ວັນໝົດ ອາຍຸຂອງຢາປິ່ນປົວ, 538
Eyes ຕາ
ແສງຕາມົວ (ສາຍຕາ), 183
ການບົວລະບັດຮັກສາຕາເວລາເກີດ, 88
ທາດເຄມີກ່ຽວກັບບັນຫາຕາ, 458
ທາດເຄມີເຂົ້າຕາ, 459
ແສງຕາໄກ, ສາຍຕາຍາວ, 141
ຕາກະດັນ, ຕາຕໍ້ຫີນ, 141
ອັກເສບຕາໃນເດັກເກີດໃໝ່, 301
ໜັງຕາ (ເປືອກຕາ) ມ້ານ, 181
ບັນຫາໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 141
ການໃຊ້ສາຍຕາເກີນຄວນໃນວຽກງານ ຫັດຖະກຳ, 462
ຕາເຫຼືອງ, 297

F

Face ໜ້າ
ໃບໜ້າປ່ຽນແປງໃນເວລາແຕກສາວ, 58
ໃບໜ້າໃຄ່ບວມໃນເວລາເກີດລູກ, 79, 92
Factories ໂຮງງານ
ການເຄື່ອນຍ້າຍເພື່ອຫາງານທຳ, 464
ສະພາວະເງື່ອນໄຂການ ທຳງານ ທີ່ບໍ່ປອດໄພ, 462, 463
(ເບິ່ງຕື່ມ Chemicals ທາດເຄມີ; Work ວຽກງານ)
Fainting ເປັນລົມ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 281

ເລືອດຈາງ ແລະ ການເປັນລົມ, 181
ໃນໄລຍະຖືພາ, 77
ເປັນຊ້ອກ ແລະ ເປັນລົມ, 277
(ເບິ່ງຕື່ມ unconsciousness ໝົດ ສະຕິ)
Fallen womb (prolapsed uterus) ມົດ ລູກຢ່ອນ, 138, 169, 453, 612
Fallopian tubes ທໍ່ສົ່ງໄຂ່
ການກວດ, 612
ຮູບພາບອະທິບາຍ, 49
ເບິ່ງລວມ, 49
ພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 288, 298-299
ທໍ່ສົ່ງໄຂ່ຕັນ, 250
ການມັດທໍ່ສົ່ງໄຂ່, 240
ຖືພານອກພົກ, 77, 271, 400
Family ຄອບຄົວ
ໃຫ້ຄອບຄົວກິນກ່ອນຕົນ, 180
ການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງຄອບຄົວເວລາເຈັບເປັນ, 41
ການລະເມີດທີ່ຜິດປະເພນີ (ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ), 67, 368
ແມ່ຊ່ວຍລູກສາວ, 69
ການລະເມີດທາງເພດໃນຄອບຄົວ, 368, 371
ການລົມກັນ (ເວົ້າຈາ) ໃນຄອບຄົວ,69
ຄຸນຄ່າທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ຈາກຄອບຄົວ, 60
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, 14
(ເບິ່ງຕື່ມ Fathers ພໍ່; Mothers ແມ່; Parents ພໍ່ແມ່; Violence gainst women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Family planning ການວາງແຜນຄອບຄົວ, 212-246
ການຫຼຸລູກ, 259-283
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 272
ພາຍຫຼັງການຕາຍຂອງເດັກ, 105
ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ, 64-65, 135
ວິທີໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼືສິ່ງກີດກັ້ນ, 215, 217-221
ຜົນປະໂຫຍດຂອງການຄຸມກຳເນີດ, 212-213
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເປັນການປ້ອງກັນການຖືພາ, 78, 216, 235
ລູກຫ່າງ, 116, 168
ການເລືອກເອົາວິທີໃດວິທີນຶ່ງ, 215-216, 244
ເລືອກເອົາເພື່ອນຳໃຊ້, 214
ປະສິດທິພາບຂອງວິທີຕ່າງໆ, 216
ວິທີສຸກເສີນ, 241-242
ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່, 106
ແບບໃຊ້ຮໍໂມນ, 51
ຮໍໂມນ ແລະ ການວາງແຜນຄອບຄົວ, 135, 152, 215, 222-230
ການເປັນໝັນ ແລະ ການວາງແຜນຄອບຄົວ, 251
ຮ່ວງອະນາໄມຄຸມກຳເນີດ, 152, 215, 232-233
ແບບທຳມະຊາດ, 215, 235-239
ແບບໃໝ່, 243
ສຳລັບແມ່ໃໝ່, 102
ຈຳນວນລູກ, 188
ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ແລະ ການວາງແຜນຄອບຄົວ, 135
ແບບຖາວອນ, 215, 240
ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກເຄື່ອນຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 513
ຄວາມປອດໄພຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ, 213
ລົມກັບຜົວ ຫຼືຄູ່ນອນກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ, 214
ແບບພື້ນເມືອງ, 239
ວິທີຕ່າງໆ, 215
ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 152
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 246
(ເບິ່ງຕື່ມ Abortion ການຫຼຸລູກ; Pregnancy ການຖືພາ; Safer sex ການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພ; Sex ເລື້ອງເພດ; Specific methods ວິທີສະເພາະ)
Farms ທີ່ງນາ (ເບິ່ງ Chemicals ທາດເຄມີ; Work ວຽກງານ)
Farsightedness, in older women, ສາຍຕາຍາວໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 141
Fathers ພໍ່
ໃນເວລາຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ, 106
ລູກຜູ້ຍິງຖືເປັນກຳມະສິດຂອງພໍ່, 195
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ, 249
ການລະເມີດທາງເພດໂດຍພໍ່, 368, 371
(ເບິ່ງຕື່ມ Family ຄອບຄົວ; Husband or partner ຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນ; Parents ພໍ່ແມ່)
Fats ຕຸ້ຍ, ອ້ວນ
ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມອ້ວນ, 183
ຄວາມຕ້ອງການສຳລັບຄວາມອ້ວນ, 174
(ເບິ່ງຕື່ມ Diet ອາຫານການກິນ)
Feelings ຄວາມຮູ້ສຶກ
ກ່ຽວກັບໂລກເອດ, 318-320, 328, 343, 346
ກ່ຽວກັບການເປັນໝັນ, 256-258
ກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນ, 380
ກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ, 348, 350, 358, 361
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກໂດຍທຳມະຊາດ, 104
ຄວາມກັງວົນໃຈ (ຄວາມກະວົນໃຈ), 142, 477
ຄວາມຕາຍຂອງເດັກ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກ, 105
ຄວາມຊຶມເສົ້າ, 476
ໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ, 132, 133
ໃນໄລຍະແຕກສາວ (ປ່ຽນໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ), 58
ການລະເມີດທາງຈິດ, 353
ບົດບາດຍິງຊາຍກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກ, 192
ການເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ, 474
ຢາປິ່ນປົວສຳລັບຄວາມຮູ້ສຶກ, 536
ການເຄື່ອນຍ້າຍເພື່ອຊອກຫາງານທຳ, 464
ຄວາມຮູ້ສຶກໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 142
ຄວາມປາດຖະນາທາງເພດ, 196-197
ຄວາມພໍໃຈທາງເພດ, 197-200
ຄວາມກົດດັນ, ຄວາມຄຽດ, 354, 473
ການເວົ້າລົມນຳພໍ່ແມ່, 69
ຄວາມຊອກຊ້ຳ, 475, 477-478,488
(ເບິ່ງຕື່ມ Communication ການສື່ສານ; Mental Health ສຸຂະພາບຈິດ)
Feet ຕີນ
ການນວດບີບຈຸດປະສາດ, 622, 623
ອາການໃຄ່ບວມເວລາຖືພາ, 75
Female circumcision ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 521-532
ເລືອດອອກຫຼາຍ, 524
ບັນຫາເກີດລູກ, 528-529
ສັນຍານອັນຕະລາຍ, 523
ການເປີດຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດ, 529
ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 3, 523-532

ການຊຶມເຊື້ອການຕັດກຽນດ້ານນອກ
ອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 523-524
ການເປັນໝັນ, 529
ການຕັດກຽນດ້ານນອກ ແລະ ຫຍິບ
ປາກຊ່ອງຄອດອະໄວຍະວະເພດ
ຍິງ, 76, 522, 528, 529
ປັດສະວະ ແລະ ອຸດຈະລະເຮ່ຍຊຶມ,
529
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, 530
ບັນຫາຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ, 526
ເບິ່ງລວມ, 521-522
ຈຳນວນກໍລະນີ ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດກຽນ
ດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດ, 3
ບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ, 526-528
ການເປັນຊັອກ, 524
ປະເພດຂອງການຕັດກຽນດ້ານນອກ
ອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 522
ບັນຫາລະບົບປັດສະວະ, 412, 525,
529
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການ
ປ່ຽນແປງ, 530-532
Female condoms ຖົງຢາງອະນາໄມ
ແມ່ຍິງ
ປະສິດທິພາບ, 216
ເບິ່ງລວມ, 219
ການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພ, 202,
206-207
ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ ແລະ ຖົງຢາງອະ
ນາໄມແມ່ຍິງ, 391
ການປ້ອງກັນ ພຕພ, 307
ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ,
219
Femenal ເຟເມນານ (ຢາຄຸມກຳເນີດ),
241
Fertility ການຈະເລີນພັນ
ຮໍໂມນ ແລະ ການຈະເລີນພັນ, 51
ວິທີບອກເມື່ອໃດມີການຈະເລີນພັນ
ຢ່າງສົມບູນ, 237, 253
(ເບິ່ງຕື່ມ infertility ການເປັນໝັນ)
Fertilization ການຈະເລີນພັນ, 53
Fertilizers ຝຸ່ນ (ປຸຍ ສຳລັບພືດຜັກ)
ຝຸ່ນ (ປຸ່ຍ) ທຳມະຊາດ, 185, 186
ຝຸ່ນ (ປຸ່ຍ) ໃນແຫຼ່ງນຳ້, 134, 456-
457
Fetoscope ກວຍ (ກ້ອງຟັງ) ສຳລັບຟັງ
ຫົວໃຈຂອງເດັກໃນທ້ອງແມ່, 82
Fever ອາການເປັນໄຂ້, ຄືງຮ້ອນ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 278, 279, 281
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກແບບທຳມະຊາດ, 104
ແຜຮີມອ່ອນແລະ ອາການໄຂ້, 294
ໃນໄລຍະເກີດລູກ, 92
ໃນໄລຍະຖືພາ, 79
ອັກເສບຕັບ B ແລະອາການໄຂ້, 297
ຮ່ວງອະນາໄມ ແລະອາການໄຂ້, 234
ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະອາການໄຂ້,
414
ອາການໄຂ້ໃນເດັກເກີດໃໝ່, 100
ເຈັບທ້ອງພ້ອມມີອາການໄຂ້, 401
ອາການໄຂ້ໃນຄົນເປັນເອດ, 328
ອັກເສບຜົ້ງຊາມ(ທ້ອງນ້ອຍ) ແລະ
ອາການໄຂ້, 298
ອັກເສບປອດ ແລະ ອາການໄຂ້, 337
ໂລກຊີຟີລິດ ແລະອາການໄຂ້, 294
ການແທກອຸນຫະພູມ, 603-604
ອັກເສບມົດລູກ ແລະອາການໄຂ້, 103
Fever blisters, in persons with AIDS,
ໄຂ້ອອກຕຸ່ມໂພງໃນຄົນເປັນເອດ,
338
Fibroids, ເນື້ອງອກເສັ້ນໄຍ, 430
ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນຢ່າງແຮງ
ແລະ ເນື້ອງອກເສັ້ນໄຍ, 136
ການເປັນໝັນ ແລະເນື້ອງອກເສັ້ນໄຍ,
250
ອາການເຈັບປວດພ້ອມກັບເນື້ອງອກ
ເສັ້ນໄຍ, 400
ເນື້ອງອກເສັ້ນໄຍ ແລະການໄປຖ່າຍ
ເບົາດຸ, 418
ອາການ, 431
ການປິ່ນປົວ, 430
Fire safety, ການດັງໄຟຢ່າງປອດໄພ, 448
Fistula, vesico-vaginal (VVF), ຮູຊອດ
ຈາກພົກຍ່ຽວໃສ່ຊ່ອງຄອດ, 169,
418-419, 529
Fits ອາການພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນປັດຈຸບັນ
ທັນທີ
ການອອກເຫຼົ້າແລະຢາເສບຕິດ, 500
ໃນໄລຍະເກີດລູກ, 78, 92
Flagyl ຟຼາຍີວ (ເບິ່ງ Metronidazole ມີ
ໂທຣໄນດາໂຊນ)
Flat nipples, ຂັ້ວນນົມແປ ຫຼືພຽງ, 121
Flight ສາຍການບິນ (ເບິ່ງ Refugees
and displaced women ແມ່ຍິງ
ອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກເຄື່ອນຍ້າຍ
ຖິ່ນຖານ)
Flukes, blood, ແມ່ກາຝາກໃນເລືອດ,
416
Foam birth control, women with
disabilities and, ຟອງຢາຄຸມ
ກຳເນີດ ແລະແມ່ຍິງພິການ
Foam, contraceptive ຟອງຢາຄຸມກຳ
ເນີດ (ເບິ່ງ Spermicides ຢາຂ້າ
ນຳ້ເຊື້ອຜູ້ຊາຍ)
Folic acid ກົດໂຟລິກ (folate ສານໂຟ
ເລດ)
ແຫຼ່ງອາຫານຂອງກົດໂຟລິກ, 176
ສຳລັບພະຍາດເລືອດຈາງ, 77, 176,
536
Follow-up care ການຕິດຕາມ ການບົວ
ລະບັດຮັກສາ, 38
Food cooperatives, ສະຫະກອນອາ
ຫານ, 186
Food ອາຫານ (ເບິ່ງ Diet ອາຫານການ
ກິນ)
Forced sex ການຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດ
(ເບິ່ງ Rape ການຂົ່ມຂືນ)
Forgetting to take the pill, ການລືມກິນ
ຢາຄຸມກຳເນີດ, 227, 228
Forgotten workers, ຄົນງານ ຫຼື ກຳມະ
ກອນທີ່ຖືກລືມ, 466
Formula, harmfulness of, ສູດທີ່ເປັນ
ອັນຕະລາຍ, 112
Fractions in medicine dosages,
ການແບ່ງສ່ວນ ຂະໜາດຂອງຢາປົວ
ພະຍາດ, 540
French pill ເມັດຢາຄຸມກຳເນີດຝັ່ຣງ ຫຼື ຢາ
ຄຸມກຳເນີດ RU 486, 242, 267
Fruits ໝາກໄມ້, 174, 179
Fuels ເຊື້ອເພີງ (ເຊື້ອໄຟ)
ການດັງໄຟຢ່າງປອດໄພ, 448
ສຳລັບແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຈຳຕ້ອງ
ເຄື່ອນຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 510
(ເບິ່ງຕື່ມ Drugs ຢາ, ຢາເສບຕິດ)
Fungal infections ຊຶມເຊື້ອເຫັດ (ພະ
ຍາດຜິວໜັງ)
ໃນຄົນເປັນເອດ, 34
(ເບິ່ງຕື່ມ Yeast infections ຊຶມ
ເຊື້ອເຫັດກ່ຽວກັບລິງຂາວ)
Future, planning for ການວາງແຜນສຳ
ລັບອະນາຄົດ, 61

G

Gallstones, overweight and ນຳ້ໝັກ
ເກີນ ແລະໜົ້ວຖົງບີ, 183
Gang rape ການລຽນຄິວຂົ່ມຂືນ, 369
Garbage, disposing safely ການຖິ້ມຂີ້
ເຫຍື່ອຢ່າງປອດໄພ, 159
Gardens, improving nutrition, ສວນສິ່ງ
ເສີມການໂພຊະນາການ, 185-
188

Gender roles ບົດບາດຍິງຊາຍ, 190-196, 208-210
ການປ່ຽນແປງບົດບາດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ, 208-210
ໃນການກ້ຽວກັນ (ບ່າວສາວ), 209
ການສ້າງບົດບາດຍິງຊາຍ, 191
ບົດບາດຍິງຊາຍທີ່ຖືກກຳນົດໄວ້, 191
ອັນຕະລາຍທີ່ເກີດຈາກບົດບາດຍິງຊາຍ, 192
ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ, 193-196
ການຮຽນຮູ້ບົດບາດຍິງຊາຍ, 191
ໃນສົ່ມຈອນຊິນ, 209
ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງຊາຍ, 193-196
(ເບິ່ງຕື່ມ Sexual health ສຸຂະພາບທາງເພດ)
Generic names for medicines ຊື່ເຄມີຂອງຢາປົວພະຍາດ, 539
Genital herpes (ພະຍາດຜິວໜັງ) ຕຸ່ມຜຸໂພງຕາມອະໄວຍະວະເພດ, 295-296
Genitals ກ່ຽວກັບເພດ (ເບິ່ງ Reproductive health ສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ)
Genital ulcers ແຜເປື່ອຍຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 294-296
Genital warts ພະຍາດຫອນໄກຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 292
Gentamicin ເຢັນຕາໄມຊິນ, 574
ສຳລັບອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງ, 416
ເບິ່ງລວມ, 548
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 280
Gentian Violet ຢາມ່ວງ, ເຊັນຈຽນວາຍໂອເລດ, 575
ສຳລັບອາການເປື່ອຍຍ້ອຍ, 291
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອເຫັດ (ພະຍາດຜິວໜັງ), 332
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ປາກ ແລະ ຄໍ, 338
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ຂ້ອນນົມ, 124
ສຳລັບບາດແຜ ແລະ ແຜເປື່ອຍເຈັບປວດຕາມຜິວໜັງ, 341
German measles , pregnancy and ການຖືພາ ແລະ ພະຍາດໝາກແດງເຢຍລະມັນ, 72
Germs ເຊື້ອພະຍາດ
ຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ, 164-165
ການແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງເຊື້ອພະຍາດ, 158-159
ແສງແດດ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດ, 161
Girls ເດັກຍິງ, 57-69
ການປ່ຽນແປງສຳລັບຊີວິດທີ່ດີກ່ວາ, 58
ການປ່ຽນແປງຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງ, 58
ການກິນອາຫານ ເພື່ອການເຕີບໃຫ່ຍຂະຫຍາຍຕົວທີ່ດີ, 57
ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 522-523, 532
ບົດບາດຍິງຊາຍ, 191-192
ການຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫ່ຍ, 61, 65, 69
ການເປັນປະຈຳເດືອນ, 59
ການຖືພາ, 63, 68, 76
ຄວາມກົດດັນເມື່ອມີເພດສຳພັນ, 66-68
ການນັບຖືຕົນເອງ, 60
ກ່ຽວກັບເພດ, 63-65
ການບໍລິການທາງເພດ, 386-387
ການລະເມີດທາງເພດ, 67
ການຄ້າຂາຍເດັກຍິງ, 68
(ເບິ່ງຕື່ມ Puberty ການແຕກສາວ, ການປ່ຽນໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ)
Giving birth ການໃຫ້ກຳເນີດ (ເບິ່ງ Childbirth ການເກີດລູກ)
Glands, of breasts ຕ່ອມຂອງເຕົ້ານົມ, 49
Glaucoma, in older women, ຕາຕໍ້ ຫຼື ຕາກະດັນໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 141
Gloves, desinfected ຖົງມືອະເຊື້ອແລ້ວ, 602
Glue sniffing ການດົມກາວ (ເບິ່ງ Drugs ຢາເສບຕິດ)
Goals, choosing ການເລືອກຈຸດໝາຍປາຍທາງ, 61
Goiter ພະຍາດຄໍໜຽງ, 177
Gonorrhea ໂລກໜອງໃນ (ການະໂລກ) ຂອງເດັກອ່ອນ, 301
ການດ້ານຕ່ຍາ, 26, 303
ອາການ, 289
ຢາຂ້ານ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ ແລະ ໂລກໜອງໃນ, 203
ການປິ່ນປົວ, 291-292
Gono (ເບິ່ງ Gonorrhea ໂລກໜອງໃນ)
Government policies and laws ນະໂຍບາຍ ແລະ ກົດໝາຍຂອງລັດຖະບານ
ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 144
ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 532
ສິດທິທາງດ້ານກົດໝາຍຂອງແມ່ຍິງ, 8
ແມ່ຍິງມີຖານະຕ່ຳ, 8-9, 13
ການລາຍງານການຂົ່ມຂືນ, 376-377
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ, 362
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, 20
(ເບິ່ງຕື່ມ Refugees and displaced women ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຈຳຕ້ອງເຄື່ອນຍ້າຍຖິ່ນຖານ; Working for change ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ)
Grains ເມັດ (ອາຫານຫຼັກ), 174, 179
Grams ແກຣມ, 541
Green Belt movement ຂະບວນການຣີນແບວ (ຂະບວນຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມ), 18
Green waters during labor ນ້ຳຄາວປາສີຂຽວອອກໃນເວລາເກີດລູກ, 91
Growth ການເຕີບໃຫ່ຍຂະຫຍາຍຕົວ ອາຫານການກິນ, 57, 58
ໃນໄລຍະປ່ຽນແປງໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ, 58
Growths ກ້ອນເນົ້ຳ ແລະ ເນື້ອງອກຕ່າງໆ
ຄໍມົດລູກ (ປາກມົດລູກ), 426
ມົດລູກ, 430-431
ຖົງເນື້ອງອກຢູ່ ຮັງໄຂ່, 435
ກ້ອນເນົ້ຳ (ເນື້ອເສັ້ນໄຍ), 136, 250, 400, 430
ແລະ ການທຽວຢ່ຽວ, 418
ເນື້ອງອກ, 136, 426, 431
ເນື້ອງອກ (ມະເຮັ້ງ), 424
ພະຍາດຫອນໄກ່ຂອງອະໄວຍະວະເພດ, 292, 425
(ເບິ່ງຕື່ມ Cancer ມະເຮັ້ງ; Lumps ຕຸ່ມອັບແຊ ຝີໜອງຕາມຜິວໜັງ)
Gums, problems from chemicals ບັນຫາກ່ຽວກັບເຟັນແຂ້ວຍ້ອນທາດເຄມີ, 458

H

Hands ມື
ນວດປັບຈຸດປະສາດມື, 622
ເລັບມືມ້ານ, 181
ມືໃຄ່ໄລຍະເກີດລູກ, 78, 92
ນ້ຳຢາຖະໜອມມືແມ່ຍິງ, 466

ການລ້າງມືເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, 598
Harassment ການເຝົ້າລົບກວນ, ການຮາວີ
ການເຝົ້າລົບກວນທາງເພດ, 368, 371, 463
(ເບິ່ງຕື່ມ Violence against women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Haybox cooker ເຕົາປະຢັດ, 452
Head ຫົວ
ເກີດທ່າຫົວ, 87
ເດັກເກີດທ່າກົ້ນ, 79, 82, 95-97
ການຫັດກາຍບໍລິຫານເວລາເຮັດວຽກ, 460
Headaches ການເຈັບຫົວ
ຍ້ອນທາດເຄມີ, 458
ຍ້ອນວຽກຫັດຖະກຳ, 462
ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ເຈັບຫົວ, 137
ຍ້ອນການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ, 223, 225
ຍ້ອນຢາປິ່ນປົວ, 545
ຍ້ອນຖືກກົດດັນ, 478
ຍ້ອນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, 225
Health care skills ທັກສະ (ຄວາມຊຳນານ) ໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ, 597-623
ການກວດທ້ອງ, 608
ການນວດບີບຈຸດປະສາດ, 622-623
ຄວາມດັນເລືອດ, 605-607
ການຖືກໄຟໄໝ້ນ້ຳຮ້ອນລວກ, 613-614
ການອະເຊື້ອອຸປະກອນ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້, 598-603
ການສັກຢາ, 617-620
ການກວດຜ້ຶງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 609-612
ການນັບກຳມະຈອນ, 605
ຈ້ຳຫວະການຫາຍໃຈ, 605
ປິ່ນປົວ ການເປັນຊ້ອກດ້ວຍການສິ່ງນ້ຳ, 615-616
ການແທກອຸນຫະພູມ, 603-604
Health center or hospital ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 126, 128
ສຳລັບມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ, 427
ການເກີດລູກ, 76, 90-91, 99, 107
ການຕັດກ່ຽນດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ ແລະ ຜະດຸງຄັນພື້ນເມືອງ, 532
ການໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາທີ່ດີກ່ວາ, 37-39
ສຸກສາລາ, 38
ໂຮງໝໍ, 39, 42-43
ລະບົບການແພດ, 37-39
ພະຍາດອັກເສບຜ້ຶງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 299-300
ສຳລັບພະຍາດບາດທະຍັກ ໃນເດັກເກີດໃໝ່, 101
ສຳລັບຢ່ຽວຊຶມຍ້ອນມີຮູຊອດຈາກພົກຢ່ຽວໃສ່ຊ່ອງຄອດ, 418
Health exams ການກວດສຸຂະພາບ, 167
Health maintaining ການຖະນຸບຳລຸງສຸຂະພາບ (ເບິ່ງ Preventing illness ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ)
Health risks ການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ
ຍ້ອນເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ, 496-497
ສຳລັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມປ່ອງ (ແກ້ວນົມ), 112
ສຳລັບມະເຮັ້ງ, 425
ສຳລັບມະເຮັ້ງປາກມົດລູກ, 426
ສຳລັບມະເຮັ້ງມົດລູກ, 431
ການເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີ, 458-459
ຍ້ອນການເຮັດວຽກຫັດຖະກຳ, 462
ວິງວຽນຂອງສຸຂະພາບອ່ອນເພຍ, 6
ອາຫານການກິນ, 57
ຄົນໃຊ້ໃນເຮືອນ (ຄົນຮັບໃຊ້), 465
ໃນໄລຍະຖືພາ, 53, 71, 76-78, 212
ການຕັດກ່ຽນດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 523-532, 3
ຍ້ອນມີລູກຖີ່ (ຖືພາຖີ່), 3, 6
ບັນຫາດ້ານການແພດທົ່ວໄປ, 5
ການຍົກຍ້ຍ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍສິ່ງຂອງໜັກ, 453-454
ຍ້ອນການປິ່ນປົວແບບທົດແທນຮໍໂມນ, 132
ຍ້ອນຢາປົວພະຍາດ, 536
ສຸຂະພາບຈິດ, 5, 473-475
ຄວາມທຸກຈົນ, 7
ຍ້ອນການຂົ່ມຂືນ, 377-380
ບັນຫາສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ, 3
ຂອງຜູ້ບໍລິການທາງເພດ, 388-392
ຄ້ວນໄຟ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບ, 448-452
ພຕພ, 3, 64-65, 286, 287
ຍ້ອນການປິ່ນປົວ, 27-28
ຫຼູລູກແບບບໍ່ປອດໄພ, 3, 262
ນ້ຳຢາຖະໜອມມືແມ່ຍິງ, 466
ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບນ້ຳ, 456
ສຳລັບແມ່ຍິງ, 2-6
ຍ້ອນການງານ, 5, 462
(ເບິ່ງຕື່ມ Danger signs ສັນຍານອັນຕະລາຍ; Violence Against Women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Health, "Women's" (ເບິ່ງ " Women's" health) ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ
Health workers ອາສາສະໝັກສາທາລະນະສຸກປະຈຳບ້ານ (ອສບ)
(ຜູ້ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ)
ການອະເຊື້ອອຸປະກອນ ແລະ ເຄື່ອງມື, 598-603
ຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ, 34-35
ຊ່ວຍຜູ້ທີ່ເປັນໝັນ, 258
ບົດແນະນຳກ່ຽວກັບຢາປົວພະຍາດ, 535
ເບິ່ງລວມ, 38
ການປ້ອງກັນເອດ, 345
ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, 597-603
ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ອສບ, 376
ສຳລັບແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຈຳຕ້ອງເຄື່ອນຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 513-515
ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ ແລະ ອສບ, 397
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ອສບ, 363
ການລ້ຽງມືຂອງທ່ານ, 598
(ເບິ່ງຕື່ມ Health care skills ທັກສະ (ຄວາມຊຳນານ) ໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ; midwife ນາງຜະດຸງຄັນ)
Hearing ການໄດ້ຍິນ
ການໄດ້ຍິນບໍ່ດີໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 141
ຮູ້ສຶກ ມີສຽງດັ່ງຢູ່ຫູ, 137, 546
Heartbeat ຈ້ຳຫວະເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ, ເຕັ້ນໄວ, 181, 277, 604
ການຖອນຕົວອອກຈາກຢາເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າ, 500
ເຕັ້ນປົກກະຕິ, 604
ເຕັ້ນຊ້ຳ, 604
ຢຸດເຕັ້ນ, 182
ຄວາມກົດດັນ ແລະ ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ, 479
ການນັບກຳມະຈອນ, 604
Heartburn ອາການຈຸກສຽບຕາມໜອດກືນ

ອາຫານ, ອາການແສບໜ້າກທູກ ໃນໄລຍະຖືພາ, 73
ຍ້ອນກິນຢາປົວພະຍາດ, 543
Heart disease ພະຍາດຫົວໃຈ
ນ້ຳໜັກເກີນ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ, 183
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ ພະຍາດ ຫົວໃຈ, 223
ຍ້ອນໂລກຊີຟີລິດ, 294
Hemorrhage (ເບິ່ງ Bleeding), ມີເລືອດ ອອກ
Hemorrhoids (piles), during pregnancy ລິດສະດວງທະວານ ໃນໄລຍະຖືພາ, 14
Hepatitis ພະຍາດອັກເສບຕັບ
ພະຍາດອັກເສບຕັບ B, 297, 425, 436
ການສັກຢາ ແລະ ພະຍາດອັກເສບ ຕັບ, 617
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ ພະຍາດອັກ ເສບຕັບ, 224
ອາການ, 298, 458
ການປິ່ນປົວ, 298
ຢາວັກຊີນ, 575
Herbicides ຢາຂ້າພືດ
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຢາຂ້າພືດ, 475
ການຖືພາ ແລະ ຢາຂ້າພືດ, 72
Heroin ເຮໂຣອິນ(ເບິ່ງ Drugs ຢາເສບ ຕິດ)
Herpes ຕຸ່ມໂພງເປື່ອຍ
ຕາມອະໄວຍະວະເພດ, 295-296
ຕາມເຕັ້ນ, 334
High blood pressure ຄວາມດັນເລືອດ ສູງ
ນິຍາມຄວາມດັນເລືອດສູງ, 606
ໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 137
ນ້ຳໜັກເກີນ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດ ສູງ, 183
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ ຄວາມດັນ ເລືອດສູງ, 225
ການຖືພາສ່ຽງຕໍ່ການເປັນຄວາມດັນ ເລືອດສູງ, 76
ອາການ, 137
ຍ້ອນຄວາມກົດດັນ, 477
ການປິ່ນປົວ, 137
ຄວາມໝາຍຂອງຕົວເລກ (ເບິ່ງຕື່ມ Blood pressure ຄວາມ ດັນເລືອດ), 606
High level disinfection ການອະເຊື້ອຂັ້ນ ສູງ, 599-601
HIV/AIDS ເຮັດໄອວີ/ເອດ, 310-346
ອະທິບາຍໂລກເອດ, 312
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ໂລກເອດ, 325, 326
ການດູແລຮັກສາຄົນເປັນເອດ, 325, 326
ສາເຫດໃນແມ່ຍິງ, 311
ການເກີດລູກ ແລະ ໂລກເອດ, 313, 323
ບັນຫາທາງດ້ານການແພດທີ່ມັກພົບ ພາຍ, 328-342
ການໄອ, 335-336
ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ, 319-320
ການຕາຍ ແລະ ກຳລັງຈະຕາຍ, 343
ການຖອກທ້ອງ, 330-331
ການນຳໃຊ້ຢາແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ໂລກເອດ, 496
ຄວາມຮູ້ສຶກ, 319, 320, 328, 343, 345
ການເປັນໄຂ້, 329
ອະທິບາຍ ເຮັດໄອວີ, 312
ທົດສອບເລືອດກວດຫາ ເຮັດໄອວີ, 318-320, 323, 392
ການຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນເປັນເອດ, 319-321
ຢາປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ, ການຊຶມ ເຊື້ອ, 327
ໂລກຈິດເສື່ອມ, 342
ບັນຫາປາກ ແລະ ຄໍ, 337-338
ອາການວິນວຽນ ແລະ ຮາກ, 334
ຜູ້ຊາຍສູງອາຍຸ ແລະ ໂລກເອດ, 68
ເບິ່ງລວມ, 297, 312
ການເຈັບປວດ, 342
ການຖືພາ ແລະ ໂລກເອດ, 313, 322
ການປ້ອງກັນ, 315-316, 326, 343-346
ການປົກປ້ອງ, 64, 65, 135, 201-203
ອາການຝົດຝື່ນ ແລະ ຄັນຄາຍ, 332-333
ເຫດຜົນຂອງການທົດສອບ, 201-207
ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ ແລະ ໂລກເອດ, 388-392
ບາດແຜໃຄ່ບວມຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 295
ການແຜ່ກະຈາຍ, 313
ການຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ, 328
ໄລຍະທີ່ເປັນຊ່ອງຫວ່າງ,ໄລຍະມືດ (ໄລຍະທີ່ບໍ່ມີການສະແດງອາການ ຫັຍງອອກມາເທື່ອ), 318
ສຳລັບແມ່ຍິງ, 315
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນ ແປງ, 343-346
ບາດແຜ ແລະ ແຜເປື່ອຍ, 339-340
Holding baby during breastfeeding ການອຸ້ມເດັກເວລາໃຫ້ກິນນົມແມ່, 114-115
Home ເຮືອນ
ຄົນຊ່ວຍວຽກບ້ານ, 465
ການນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າແບບ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, 498
ການຍ້າຍຖິ່ນຖານເພື່ອຫາງານທຳ, 464
(ເບິ່ງຕື່ມ Family ຄອບຄົວ; Refugees and displaced women ແມ່ຍິງອົບພະຍົບແລະ ຈຳຕ້ອງຖືກເຄື່ອນຍ້າຍອອກຈາກ ຖິ່ນຖານເດີມ)
Homosexuality ການຕ້ອງການທາງເພດ ຕໍ່ເພດດຽວກັນ, 192, 194, 198
Honey and sugar, for pressure sores ນ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານສຳລັບບາດ ແຜຊ້ຳບວມ, 340
Hormonal methods of family planning ການວາງແຜນຄອບ ຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ, 222-231
ພາຍຫຼັງຫຼລູກ, 272
ການເລືອກເຟັ້ນວິທີໃດນຶ່ງ, 215-216, 243-244
ນິຍາມ, 215
ປະສິດທິພາບ, 216
ການຝັງຮໍໂມນເຂົ້າໃນຫຼືບໜັງ, 229
ການສັກຢາຮໍໂມນ, 230-231
ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ແລະ ການວາງແຜນ ຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ, 135
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດກິນອາທິດ ລະເທື່ອ, 243
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, 223-228
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດໂປຣແຊດສະຕິນ ຢ່າງດຽວ, 228
ອາການຂ້າງຄຽງ, 223, 225, 228, 229
ປະເພດຂອງວິທີຕ່າງໆ, 222
ວິງແຫວນຊ່ອງຄອດ, 243
ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຄວນຫຼີກລ່ຽງວິທີການນີ້, 222
ແມ່ຍິງພິການ ແລະ ການວາງແຜນ ຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ, 152
Hormones ຮໍໂມນ

ການປິ່ນປົວແບບປ່ຽນຖ່າຍຮໍໂມນ, 132, 536
ວິງວຽນຊີວິດ ແລະ ຮໍໂມນ, 51
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຮໍໂມນ, 475
ຮໍໂມນໃນຮອບປະຈຳເດືອນ, 52-53
ເບິ່ງລວມ, 51
ການປ່ຽນໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ ແລະ ຮໍໂມນ, 58
(ເບິ່ງຕື່ມ Estrogen ເອດສະໂຕຣແຊນ; Progesterone ໂພຣແຊສະເຕຣອນ)
Hospital (ເບິ່ງ Health center or Hospital ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ)
HRT (Hormone Replacement Therapy) ການປິ່ນປົວດ້ວຍການປ່ຽນຖ່າຍຮໍໂມນ, 132, 536
Human Immunodeficiency Virus (HIV) ຈຸລະໂລກພູມຕ້ານທານເສື່ອມໃນຄົນ
(ເບິ່ງ HIV/AIDS ເຮັດໄອວີ/ເອດ)
Human rights ສິດທິມະນຸດ
ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ ແລະ ສິດທິມະນຸດ, 532
(ເບິ່ງຕື່ມ Government policies and laws ນະໂຍບາຍ ແລະ ກົດໝາຍຂອງລັດຖະບານ; Working for change ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ)
Hunger ຄວາມອຶດຫິວ
ເຈັບທ້ອງ ແລະ ຄວາມອຶດຫິວ, 403
ການອຶດຫິວເປັນປະຈຳ, 183
ບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ ແລະ ອາຫານ, 182
ໂພຊະນາການທີ່ບໍ່ດີສຳລັບແມ່ຍິງ, 298
Husband or partner ຜົວ ຫຼື ຄູ່ຮ່ວມຊີວິດ
ເດັກຍິງຖືເປັນກຳມະສິດຂອງຜົວ, 195
ການຕິດເຊື້ອເອດ, 320
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ, 249
ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜົວກ່ຽວກັບຮ່ວງອະນາໄມ, 234
ການໜີຈາກຄູ່ຮ່ວມຊີວິດທີ່ເອົາແຕ່ໃຈໂຕເອງ, 360-361
ການຖືກຂົ່ມຂືນ, 368
ການໂອ້ລົມກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ, 214
ການໂອ້ລົມກ່ຽວກັບເພດ, 196, 205-207
(ເບິ່ງຕື່ມ Boyfriends ເພື່ອນຊາຍ; Family ຄອບຄົວ; Fathers ພໍ່; Parents ພໍ່ແມ່; Violence against women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Hydrocortisone ໄຮໂດຣຄອກຕິໂຊນ, 576
ສຳລັບອາການແພ້ ຫຼື ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ການແພ້, 551, 620
Hydroxyzine ໄຮດິຣກໄຊຊິນ, 551
Hymen ເຍື່ອພິມມະຈາລີ (ພິມມະຈັນ), 48
Hypertension ຄວາມດັນເລືອດສູງ (ເບິ່ງ High blood pressure ຄວາມດັນເລືອດສູງ)
Hysterectomy ການຜ່າຕັດເອົາມົດລູກອອກ, 42, 429, 432

I

Ibuprofen ໄອບູໂພຣເຟນ, 577
ສຳລັບແກ້ປວດໄຟໄໝ້ນ້ຳຮ້ອນລວກ, 613
ເບິ່ງລວມ, 551
ສຳລັບຄົນເປັນເອດ, 342
Illegal abortion ການຫຼຸລູກທີ່ບໍ່ຖືກກົດໝາຍ, 264
Illness ການເຈັບປ່ວຍ (ການເຈັບເປັນ)
ອາຫານທີ່ຕ້ອງການໃນເວລາເຈັບເປັນ, 180
ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, 24
ພະຍາດບໍ່ຊຶມເຊື້ອ, 24
ການເຈັບປ່ວຍໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 134
ການໂພຊະນາການບໍ່ດີ ແລະ ການເຈັບປ່ວຍ, 181-184
ການປ້ອງກັນ, 156-171
ຮູ້ຈັກການເຈັບປ່ວຍຂອງຕົນໃນແມ່ຍິງພິການ, 149
(ເບິ່ງຕື່ມ Danger signs ສັນຍານອັນຕະລາຍ; Preventing illness ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ; Solving Health Problems ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ; STDs ພຕພ; specific illnesses and signs ການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ອາການສະເພາະ)
Immune systems ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ
(ເບິ່ງຕື່ມ HIV/AIDS ເຮັດໄອວີ/ເອດ), 312
Immunizations ການສ້າງພູມຄຸ້ມກັນ
ພະຍາດບາດທະຍັກ, 169
ພະຍາດຈັນທະໂລກ, 443, 444
Implants ການຝັງຮໍໂມນເຂົ້າຫຼືບໜັງພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 272

ປະສິດທິພາບຂອງການຝັງຮໍໂມນ, 216
ອາການຂ້າງຄຽງ, 229
ການຢຸດ (ຍົກເລີກ) ການຝັງຮໍໂມນ, 229
ການນຳໃຊ້, 229
Incest ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ, 67, 368
Incomplete abortion ການຫຼຸລູກ ບໍ່ໝົດ (ບໍ່ຄົບຖ້ວນ), 268
Incomplete miscarriage ການຫຼຸລູກແບບທຳມະຊາດບໍ່ໝົດ (ບໍ່ຄົບຖ້ວນ), 104
Incontinence ການເປັນຢ່ຽວຢົດ, ຢ່ຽວເຮ່ຍ, 418
Independence, working toward, ການທຳງານເພື່ອກ້າວໄປສູ່ຄວາມເປັນເອກະລາດ, 18
Indigestion, during pregnancy ອາ ຫານບໍ່ຍ່ອຍເວລາ ີ 3
Inequality of Health treatment, ຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບໃນການປິ່ນປົວ, 1
Infection ການຊຶມເຊື້ອ
ການໄຫຼຍ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດຜິດປົກກະຕິ, 288-291
ການຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ, 278-280
ຊຶມເຊື້ອຫຼັງຈາກຜ່າຕັດ, 43
ຊຶມເຊື້ອຕ່ອມນ້ຳຫຼໍ່ລຶ່ມ ບາກໂຕລິນ (ຊ່ອງຄອດໄຄ່ບວມ), 301
ຊຶມເຊື້ອພິກຢ່ຽວ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, 413-416
ຊຶມເຊື້ອເຕົ້ານົມໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 123, 124, 433
ໄຟໄໝ້ນ້ຳຮ້ອນລວກ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ, 613
ການດູແລຮັກສາສຳລັບແມ່ໃໝ່, 102
ສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອ, 597
ຂໍ້ອນນົມແຕກ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ, 122
ການເປີດຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະເພດ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ, 529
ການອະເຊື້ອອຸປະກອນ ແລະ ເຄື່ອງມື, 599-603
ຊຶມເຊື້ອຕາໃນເດັກເກີດໃໝ່, 301
ຊຶມເຊື້ອຈາກການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 524-525
ຊຶມເຊື້ອເຫັດໃນຄົນເປັນເອດ, 332
ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, 24
ການສັກຢາ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ, 617

ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ, 475
ເຈັບປວດບໍລິເວນທ້ອງພ້ອມທັ້ງມີອາການໄຂ້, 401
ຊຶມເຊື້ອຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນອ້ຍ) (ພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ), 288, 298-299
ການປ້ອງກັນ, 599-603
ການປ້ອງກັນເວລາເກີດ, 88
ການປ້ອງກັນສຳລັບຄົນເປັນເອດ, 327
ການສ່ຽງໃນເວລາເກີດລູກ, 84
ອາການ, 278-279, 604
ການຍ່ຽວ (ປັດສະວະ) ພາຍຫັງຮ່ວມເພດ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ, 162, 413
ຄວາມຖີ່ຂອງການຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດ, 183
ວິດຕາມິນອາ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ, 178
ການລ້ຽງມືຂອງທ່ານ, 599
ຊຶມເຊື້ອມົດລູກ (ອັກເສບມົດລູກ) ພາຍຫັງເກີດລູກ, 103
ຊຶມເຊື້ອບາດແຜ ແລະ ແຜໄຄ່ບວມດ້ວຍ ໄລກເອດ, 340
(ເບິ່ງຕື່ມ STDs ພຕພ; Specific diseases ພະຍາດສະເພາະ)
Infections diseases ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, 24
Infertility ການເປັນໝັນ, 243-258
ພາຍຫັງການຕັດກຽງດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 529
ການຕິຕຽນສຳລັບການເປັນໝັນ, 248
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ, 249-251
ອັນຕະລາຍທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ການຈະເລີນພັນຖືກກະທົບກະເທືອນ, 251-252
ນິຍາມ, 249
ການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນເປັນໝັນ, 256-257
ການຫຼຸລູກແບບທຳມະຊາດ ແລະ ການເປັນໝັນ, 254-255
ຈຳນວນກໍລະນີຜູ້ທີ່ເປັນໝັນ, 248
ການເປັນໝັນໃນຜູ້ບໍລິການທາງເພດ, 388
ພຕພ ແລະ ການເປັນໝັນ, 301
ການປິ່ນປົວ, 252-254
Infibulation ການຕັດກຽງດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງອອກ (ເບິ່ງ Female circumcision ການຕັດກຽງດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ)
Injections ການສັກຢາ
ເກີດອາການຊ້ອກຍ້ອນການສັກຢາ, 620
ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນສະໂພກ (ສັກກົ້ນ), 619-620
ດີອາເຊປາ, 92
ສຳລັບການວາງແຜນຄອບຄົວ, 216, 230-231
ການໃຫ້ການສັກຢາ, 618-620
ໄລກເອດ ແລະ ການສັກຢາ, 313
ການກະກຽມຫຼອດສັກຢາ, 619
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຢ່າງແຮງຫັງຈາກຫຼຸລູກ, 280
ເພື່ອເລີ່ມການເກີດລູກ, 90
ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ການສັກຢາ (ເບິ່ງຕື່ມ Medicines ຢາປົວພະຍາດ), 356
Injection for family planning ການສັກຢາສຳລັບການວາງແຜນຄອບຄົວ
ສັກຢາແບບປະສົມ, 230-231
ປະສິດທິພາບ, 216
ຢາໂພຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ, 230
ອາການຂ້າງຄຽງ, 230
ການຢຸດ (ຍົກເລີກ), 231
ການນຳໃຊ້, 231
Injuries ການບາດເຈັບ
ການບາດເຈັບພາຍໃນຍ້ອນການຫຼຸລູກ, 281
ການບາດເຈັບ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ, 475
ການບາດເຈັບຍ້ອນການຖີພາ ແລະ ການເກີດລູກ, 107-109
ການບາດເຈັບຍ້ອນການຂົ່ມຂືນ, 379 (ເບິ່ງຕື່ມ Female circumcision ການຕັດກຽງດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ; Violence against women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ເພດຍິງ)
Inner folds of the vulva ຮິມດ້ານໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງ (ຮິມຫີດ້ານໃນ), 48
Insect bites, HIV/AIDS and ໄລກເອດ ແລະ ແມງໄມ້ຕອດ, 314
Inserts ຢາຍັດ (ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ) ການນຳໃຊ້, 539
(ເບິ່ງຕື່ມ Medicines ຢາປົວພະຍາດ)
Intercourse ການຮ່ວມເພດ (ເບິ່ງ Sex ເພດ)
Internal injury, from abortion, ການບາດເຈັບພາຍໃນຍ້ອນການຫຼຸລູກ, 281
Intra uterine devices (ເບິ່ງ IUDs) ຮ່ວງ, ຮ່ວງອະນາໄມໃສ່ໃນມົດລູກ
Intravenous drip (IV) ຢອດເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ, 616
Inverted nipples ຂັ້ວນົມຫຸບ, 121
Iodine ທາດໄອໂອດິນ
ຄວາມສຳຄັນ, 177
ເກືອໄອໂອດິນ, ເກືອອີໂອດ, 72, 177
ແຫ່ງທາດໄອໂອດິນ, 177
Iron ທາດເຫັກ, 175
ແຫ່ງອາຫານທີ່ໃຫ້ທາດເຫັກ, 175
ແຫ່ງອື່ນໆ, 175
ສຳລັບພະຍາດເລືອດຈາງ, 57, 77, 136, 175
Irrigation ການຊົນລະປະທານ, 186
Isolation, as abuse ການແຍກປ່ຽວຍ້ອນການປະຕິບັດຜິດສິນທັມ, 353
Isoniazid ໄອໂຊໄນອາໄຊດ໌, 577
ສຳລັບພະຍາດວັນນະໂລກ, 441-442
Itching ອາການຄັນຄາຍ
ພະຍາດຫອນ, 292
ໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 289, 296
ໃນຄົນເປັນເອດ, 332-333
ພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ການຄັນຄາຍ, 183
ການຄັນຄາຍຊ່ອງຄອດ, 289
IUCD (ເບິ່ງ IUD) ຮ່ວງ, ຮ່ວງອະນາໄມໃສ່ເຂົ້າໃນມົດລູກ.
IUDs ຮ່ວງ, ຮ່ວງອະນາໄມໃສ່ເຂົ້າໃນມົດລູກ, 232-233
ພາຍຫັງຫຼຸລູກ, 272
ການເລືອກເອົາວິທີໃດນຶ່ງ ສຳລັບວາງແຜນຄອບຄົວ, 215-216, 244
ສັນຍານອັນຕະລາຍ, 234
ນິຍາມ, 215
ປະສິດທິພາບ, 216
ໃຊ້ເປັນວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ, 242
ການເປັນໝັນ ແລະ ຮ່ວງອະນາໄມ, 251
ເບິ່ງລວມ, 232
ການເຈັບປວດດ້ວຍການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ, 234, 400
ຮ່ວງຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ, 232
ອາການຂ້າງຄຽງ, 233
ພຕພ ແລະ ຮ່ວງອະນາໄມ, 232
ການຢຸດ (ຍົກເລີກ) ການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ, 234

ການນຳໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມ, 233
ຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມ, 232
ແມ່ຍິງພິການ ແລະ ຮ່ວງອະນາໄມ, 152
IV (Intravenous drip) ຢອດເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ, ການສົ່ງເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ, 616

J

Jaundice, yellow baby, ເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງ, 125
Jelly, contraceptive, ຈຸ້ນຄຸມກຳເນີດ (ເບິ່ງ Spermicides ຢາຂ້ານ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ)
Jobs ວຽກງານ (ເບິ່ງ Work ວຽກ ; Working mothers ແມ່ທີ່ທຳງານ)
Joint and muscle pain ການປວດຂໍ້ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ (ປະດົງຂໍ້)
ໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 140
ນ້ຳໜັກເກີນ ແລະການປວດຂໍ້ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ, 183
Joints ຂໍ້ຕໍ່
ຂໍ້ຕໍ່ຫິດຈັ່ງ, 150-151
ການຄານເຮັດວຽກ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່, 461
ການເຄື່ອນໄຫວຊ້ຳແລ້ວຊ້ຳອີກ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່, 461
Juvenile diabetes (ເບິ່ງ Sugar sickness ພະຍາດເບົາຫວານໃນເດັກນ້ອຍ)

K

Kanamycin ຄານາໄມຊິນ, 578
ສຳລັບໂລກໜອງໃນ, 304
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 306
Kaposi's sarcoma ມະເຮັງ ເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ປຸ້ມນ້ຳຢາງເຫຼືອງ, 333
Kerosene, fire safety ການດັ່ງໄຟ ດ້ວຍນ້ຳມັນກາດຢ່າງປອດໄພ, 448
Ketoconazole ເກໂຕໂຄນາໂຊນ, 578
ສຳລັບອັກເສບຊຶມເຊື້ອເຫັດ, 332
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດປາກ ແລະ ຄໍ, 338
Khat ແຄ໋ດ ຢາພື້ນເມືອງ ລະງັບປະສາດ (ເບິ່ງ Drugs ຢາ, ຢາເສບຕິດ)
Kidney infection ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ, 413-416
ສາເຫດ, 413
ຢາ ແລະ ເຫຼົ້າ ແລະ ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ, 497
ຂໍ້ຄວນລະວັງກ່ຽວກັບຢາປິ່ນປົວ, 543
ອາການ, 414
ການປິ່ນປົວ, 415-416
(ເບິ່ງຕື່ມ Urine system problems ບັນຫາລະບົບຖ່າຍເບົາ, ລະບົບຢ່ຽວ)
Kidney stones ໜ໊ອໝາກໄຂ່ຫຼັງ, 417
Killing oneself (suicide) ການຂ້າຕົວຕາຍ, 477
Kissing, not a cause of HIV ການຈູບບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງການເປັນໂລກເອດ, 314
Kneeling work ວຽກທີ່ມີການໝູບຄານຫຼາຍ, 461
Knitting, Health risks from ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຍ້ອນການຫຍິບປັກຖັກແສ່ວ, 462

L

Laboratories ຫ້ອງວິໄຈ (ວິເຄາະ), 38
Labor ການເກີດລູກ (ເບິ່ງ Childbirth ການເກີດລູກ)
Lace making, health risks from ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຍ້ອນການຜະລິດເສັ້ນເຊືອກ, 462
Lactational amenorrhea method (LAM) ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດດ້ວຍການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 235
Land, balance between people and ຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງປະຊາຊົນ ແລະ ເນື້ອທີ່ດິນທຳກິນ, 188
Latrines ສ້ວມຖ່າຍ, ວິດຖ່າຍ
ການປຸກສ້າງ, 160
ສຳລັບແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 511
Laws ກົດໝາຍ (ເບິ່ງ Government policies and laws ນະໂຍບາຍ ແລະ ກົດໝາຍ ຂອງລັດຖະບານ; Working for change ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ)
Laxatives ຢາລະບາຍ, ຢາຖ່າຍ, 74
Leaders, women as, ແມ່ຍິງເປັນຜູ້ນຳ, 518-519
Lead poisoning, ການເປື່ອສານຂີ້ກົ່ວ, 459, 462
Legal issues ບັນຫາ, ເລື່ອງ ຫຼືສິ່ງທີ່ຖືກ ກົດໝາຍ (ເບິ່ງ Government policies and laws ນະໂຍບາຍ ແລະ ກົດໝາຍ ຂອງລັດຖະບານ; Working for change ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ)
Legs ຂາ
ການນວດບີບຈຸດເສັ້ນປະສາດ, 622-623
ບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ, 75
ການເຈັບປວດຢ່າງຮຸນແຮງໃນຂາໃດ ຂາໜຶ່ງ, 226
ການນັ່ງຫຼືຢືນເປັນເວລາດົນນານ, 460
ເສັ້ນເລືອດຂອດຢູ່ຂາ, 14, 139
ແຂ່ງຂາອ່ອນເພຍ, 182, 226
Legumes, planting, ການປູກຜັກ, 185
Lemon juice ນ້ຳໝາກນາວ
ການເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດບໍລິສຸດ, 163
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອເຫັດ, 338
Lice ເຫົາ, ເມັນ, ໄຮ, 290
Life cycle of women, ຮອບຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ, 51
Lifting safety, ການຍົກຍ້ໍເຄື່ອງຢ່າງປອດໄພ, 453
Lip, cleft in baby, ປາກແຫວ່ງໃນເດັກອ່ອນ, 125
Liquid medicines ຢາປົວພະຍາດຊະນິດນ້ຳ
ການວັດແທກ, 541
ການດື່ມຢາ, 540
(ເບິ່ງຕື່ມ Medicines ຢາປົວພະຍາດ)
Liquids ຂອງແຫຼວເປັນນ້ຳ
ແຫ່ງນ້ຳສະອາດ, 159
ສິ່ງນ້ຳເຂົ້າທາງຮູທະວານ (ເຂົ້າທາງກົ້ນ), 616
ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 133
ເຄື່ອງດື່ມທີ່ດແທນນ້ຳ, 615
(ເບິ່ງຕື່ມ Alcohol ເຫຼົ້າ; Caffeine ທາດຄາເຟອິນ; Water ນ້ຳ)
Listening ການຟັງ
ການຕັ້ງໃຈຟັງ, 484
ຄວາມສຳຄັນຂອງການຟັງ, 34
Liver ຕັບ
ມະເຮັງ, 436
ຢາປົວພະຍາດແລະພະຍາດຂອງຕັບ, 543
ບັນຫາຈາກທາດເຄມີ, 458
ບັນຫາຈາກຢາເສບຕິດແລະເຫຼົ້າ, 497
Liver extract injections ການສັກສິ່ງສະ

ກັດຈາກຕັບ, 536
Loop, the ບ້ວງ (ເບິ່ງຕື່ມ IUDs ຮ່ວງອະນາໄມ)
Loss ການສູນເສຍ
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະການສູນເສຍ, 474
ໂດຍແມ່ຍິງອົບພະຍົບແລະຖືກຍົກຍ້າຍຖານຖິ່ມ, 515
Love ຄວາມຮັກ
ການປ່ຽນແປງ, 354
ການກະທຳຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຄວາມຮັກ, 350
Low back pain ການປວດຫຼັງສ່ວນລຸ່ມ (ເບິ່ງ Back pain ການປວດຫຼັງ ປວດແອວ)
Lower belly pain ການປວດທ້ອງສ່ວນລຸ່ມ (ເບິ່ງ Abdomen pain ການປວດທ້ອງ)
Lubricants, for condoms, ນ້ຳຫຼໍ່ລື່ນສຳລັບຖົງຢາງອະນາໄມ, 218
Lumps ຕຸ່ມອັບແຊຝີໜອງ
ອັບແຊ ແລະ ຝີ, 341
ຢູ່ເຕົ້ານົມ, 433
ຢູ່ເຕົ້ານົມໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 123
ການກວດເຕົ້ານົມ, 170
ຢູ່ເຕົ້ານົມຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 136
ຢູ່ຕາມທ່ໄຂ່ ຫຼື ຮວຍໄຂ່, 611
(ເບິ່ງຕື່ມ Growths ການເຕີບໃຫ່ຍຂະຫຍາຍຕົວຜິດປົກກະຕິ)
Lungs ປອດ
ມະເຮັ້ງປອດ, 435
ທາດເຄມີ ແລະ ປອດ, 458
ການຜະລິດເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ ແລະ ສຸຂະພາບ, 462

M

Macrolides ແມັກໂຄຣລິດ, ທາດໂປຣຕີນເມັດໃຫ່ຍ, 547
Magnesium sulfate ແມັກເນຊຽມ ຊັນເຟດ, 579
ສຳລັບເລືອດເປັນພິດ, 92
Malaria ມາເລເຣຍ
ໃນໄລຍະຖືພາ, 78
ການແຜ່ກະຈາຍ, 159
ການໃຊ້ຢາປົ່ນປ່ວນສຳລັບການຫຼຸລູກ, 536
Manual vacuum aspiration (MVA) abortion ການຫຼຸລູກດ້ວຍເຄື່ອງມືດູດອອກ, 42, 266, 270
Marijuana ຕົ້ນຄັນຊາ (ເບິ່ງ Drugs ຢາເສບຕິດ)
Marriage ການແຕ່ງງານ (ການສ້າງຄອບຄົວ)
ຄວາມສາວບໍລິສຸດ ແລະ ການແຕ່ງງານ, 195
ລໍຖ້າຈົນກ່ວາຈະພ້ອມ, 62
Massage acupressure ການນວດແບບບີບຈຸດເສັ້ນປະສາດ, 622-623
Mastitis ນົມອັ່ງ ນົມຕັນ, 122-123, 433
Masusa Project ໂຄງການມາຊູຊາ, 17
Maternal mortality ອັດຕາການຕາຍຂອງແມ່, 71
Measles, pregnancy and ການຖືພາ ແລະ ຕຸ່ມໝາກແດງ, 72
Measuring medicines ການວັດແທກນ້ຳໜັກຂະໜາດຢາ, 540-541
Media, gender messages in ຂ່າວສານບົດບາດຍິງຊາຍໃນສື່ມວນຊົນ, 209
Medical system ລະບົບການແພດ
ອາສາສະໝັກສາທາລະນະສຸກປະຈຳບ້ານ (ອສບ), 37-45
ການໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາທີ່ດີກ່ວາ, 38
ສູນສຸຂະພາບ, ສຸກສາລາ, 40-41
ສະຖານນີອະນາໄມ, 38
ການເບິ່ງແຍງດູແລຮັກສາຈາກໂຮງໝໍ, 38
ໂຮງໝໍ, 42-43
ຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ໄດ້ດັ່ງຫວັງ, 9
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 44-45
(ເບິ່ງຕື່ມ Health Center or Hospital ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ, Health workers ອສບ)
Medicines ຢາປົວພະຍາດ, 533-552
ຫຼຸລູກຍ້ອນຢາປົວພະຍາດ, 266-267
ສຳລັບອາການແພ້, 551
ການແພ້ຢາ, 543
ຢາຕ້ານເຊື້ອ, 547-548
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດ, 291, 304
ສຳລັບອັກເສບພິກຢ່ຽວ, 415
ສຳລັບເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ, 551
ສຳລັບອັກເສບເຕົ້ານົມ, 124
ມະເຮັ້ງ ແລະ ຢາປົວພະຍາດ, 425
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດຕຳມີດີອາ, 291, 304
ຢາປະສົມ, 537
ການຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ, 535-536
ນິຍາມ, 534
ສຳລັບການເປີດຮອຍແປ້ວຂອງການຕັດກ່ຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 529
ການນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາປົວພະຍາດ, 497
ການດື້ຢາ ແລະ ຢາປົວພະຍາດ ພຕພ, 303
ໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 115, 127
ໃນໄລຍະເກີດລູກ, 84, 90
ໃນໄລຍະຖືພາ, 72
ການຈະເລີນພັນ ແລະ ຢາປົວພະຍາດ, 252
ອາຫານ ແລະ ຢາປົວພະຍາດ, 544
ຮູບແບບຂອງຢາປົວພະຍາດ, 540
ຊື່ເຄມີ ແລະຊື່ການຄ້າຂອງຢາປົວພະຍາດ, 539
ສຳລັບບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 295
ສຳລັບພະຍາດຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 292
ສຳລັບໂລກໜອງໃນ, 291, 304
ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບ ອສບ, 535
ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບການນຳໃຊ້ຢາ, 537
ການນຳໃຊ້ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ, 536
ສຳລັບຕຸ່ມໂພງ, ຕານເຕັ້ນ, 334
ຢາຍັດຊ່ອງຄອດ, 540
ສຳລັບອາການຄັນຄາຍຂອງຄົນເປັນເອດ, 333
ສຳລັບປວດຂໍ້ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ (ປະດົງຂໍ້), 140
ສຳລັບອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງ, 416
ການວັດແທກຂະໜາດຢາສຳລັບກິນ, 540-541
ຊຸດຖົງຢາປົ່ນປ່ວ, 552
ສຳລັບບັນຫາການຢຸດ (ໝົດ) ປະຈຳເດືອນ, 132
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຢາປົວພະຍາດ, 475
ສຳລັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, 479
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ, 278
ຢາໝົດກຳນົດ, 537
ເບິ່ງລວມ, 534

ສຳລັບການເຈັບປວດ, 550
ສຳລັບການເຈັບປວດຂອງຄົນເປັນ ເອດ, 342
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບຜິ້ງຊາມ (ທ້ອງ ນ້ອຍ), 299, 306
ສຳລັບການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອຂອງ ຄົນເປັນເອດ, 327
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ ຢາປົວພະ ຍາດ, 224
ຢາພົ້ນເມືອງ ແລະ ຊ່ອງຄອດ, 102
ຂໍ້ຄວນລະວັງ, 544
ຄວາມປອດໄພເມື່ອເວລາໃຊ້ຢາ, 535, 536-538
ສຳລັບອັກເສບຮຸນແຮງພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 279-280
ອາການຂ້າງຄຽງ, 544
ສຳລັບ ພຕພ ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ ແລະ ຢາປົວພະຍາດ, 392
ສຳລັບ ພຕພ ຂອງຜູ້ສ່ຽງໄພສູງ, 305
ການກິນຢາເກີນຂະໜາດ, 545
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອເຫັດ, 124
ສຳລັບເລືອດເປັນພິດ, 92
ການເປັນພິດເບື່ອ ແລະ ໂລກຈິດ ເສື່ອມ, 142
ສຳລັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອຕິຣໂກໂມນັສ, 291, 304
ການນຳໃຊ້ຢາປົວພະຍາດຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວ ນີ້, 538-546
ເວລາສຳລັບກິນຢາ, 542
ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາບາງຊະນິດ, 543
ສຳລັບອັກເສບມົດລູກ, 103
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດໃນຊ່ອງຄອດ, 291, 304
(ເບິ່ງຕື່ມ Side effects ອາການຂ້າງ ຄຽງ; specific medicines ຢາ ປິ່ນປົວສະເພາະ)
Meditation ການຕັ້ງສະມາທິ, 480
Medroxyprogesterone acetate ເມ ດິຣາຊີໂພຣແຊດສະເຕຣອນ ເອຊີ ເທດ, 136, 579
Memory problems in older women ບັນຫາຄວາມຈຳຂອງແມ່ຍິງສູງອາ ຍຸ, 142
Menopause ການໝົດປະຈຳເດືອນ ການນວດແບບບີບຈຸດປະສາດສຳລັບ ໝົດປະຈຳເດືອນ, 623
ເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດພາຍຫຼັງໝົດ ປະຈຳເດືອນ, 410
ນິຍາມ, 51
ອາຫານການກິນໃນເວລາໝົດປະຈຳ ເດືອນ, 131, 180
ການປິ່ນປົວດ້ວຍວິທີປ່ຽນຖ່າຍຮໍໂມນ, 132, 536
ຢາປົວພະຍາດສຳລັບການໝົດປະຈຳ ເດືອນ, 132
ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອການຢູ່ຢ່າງສະບາຍ, 131-132
ການຮ່ວມເພດ ແລະ ການໝົດປະຈຳ ເດືອນ, 135
ອາການ, 131
Menstrual cycle ຮອບປະຈຳເດືອນ, 52-53
Menstruation ການເປັນປະຈຳເດືອນ (ເບິ່ງ Monthly bleeding ການຕົກເລືອດປະຈຳ ເດືອນ)
Mental confusion (dementia) ໂລກຈິດ ເສື່ອມ
ການອອກເຫົ້າ ແລະ ຢາ ແລະ ໂລກ ຈິດເສື່ອມ, 500
ໂລກຈິດເສື່ອມໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 142
ໂລກຈິດເສື່ອມໃນຄົນເປັນເອດ, 342
Mental Health ສຸຂະພາບຈິດ, 469-491
ໂລກເອດ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ, 328
ເຫົ້າ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ, 496
ຄວາມກັງວົນ, 477
ສາເຫດຂອງບັນຫາທີ່ມັກພົບເຫັນຢູ່ ເລື້ອຍໆ, 473-475
ສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນ, 491
ຄວາມເສົ້າຊຶມ, 142, 476
ການກຳນົດສຸຂະພາບຈິດ, 476
ຢາເສບຕິດ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ, 497
ບັນຫາການຕັດສິນດ້ານນອກອະໄວ ຍະວະເພດຍິງ, 530
ການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ, 479-489
ຢາປິ່ນປົວສຳລັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, 479
ຢາສຳລັບໂລກຈິດ, 490
ເບິ່ງລວມ, 470
ທັກສະສ່ວນຕົວໃນການຫຼຸດຜ່ອນ ຄວາມກົດດັນ, 479-480
ໂລກຈິດ, 490
ສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຍົກຍ້າຍຖິ່ນ ຖານ, 515-517
ການນັບຖືຕົນເອງ, 147-148, 471-472
ຄວາມກົດດັນ, 354, 473-474, 479
ການຂ້າຕົວຕາຍ, 477
ກຸ່ມສະໜັບສະໜູນ, 481-483
ໂລກຊືມເສົ້າ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ, 294
ການຖືກບາດແຜກະທົບ, 475, 477-478, 488
ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ, 3, 491
ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 147-148
(ເບິ່ງຕື່ມ Feelings ຄວາມຮູ້ສຶກ; support groups ກຸ່ມສະໜັບສະ ໜູນ)
Mental illness (psychosis) ໂລກຈິດ, 490
Mental slowness in children ການພັດ ທະນາຈິດໃຈຊັກຊ້າ ໃນເດັກ, 72, 177
Methotrexate ເມໂທເທັຣກຊັດ, 267
Methyl ergonovine ເມທິວ ເອກໂກໂນ ວິນ, 579
Metronidazole ເມໂທຣໄນດາໂຊນ, 580
ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອບັກເຕລີໃນຊ່ອງ ຄອດ, 304
ສຳລັບການລ້ຽງຊາວ, 291
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບຜິ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 299, 306
ສຳລັບອັກເສບຮຸນແຮງພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 279-280
ສຳລັບເຊື້ອພະຍາດຕິຣໂກໂມນັສ, 304
ສຳລັບອັກເສບມົດລູກ, 103
Miconazole ໄມໂຄນາໂຊນ, 580
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດ, 304
Micrograms ໄມໂຄຣແກຣມ, 541
Midwives ນາງຜະດຸງຄັນ
ປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບນາງຜະດຸງຄັນ, 70
ບົດບາດຂອງນາງຜະດຸງຄັນ, 81, 108, 443
Mifepristone ໄມຟ໌ປິຣສຕອນ, 242, 267, 581
Migration for work ການເຄື່ອນຍ້າຍເພື່ອ ວຽກເຮັດງານທຳ, 464
Milk and milk products ນ້ຳນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຈາກນ້ຳນົມ
ສຳລັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມປ່ອງ
ອັນຕະລາຍຂອງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ປ່ອງ, 112
ໃນອາຫານການກິນ, 179
ການເກັບມ້ຽນ, 179
(ເບິ່ງຕື່ມ Breastfeeding ການລ້ຽງ ລູກດ້ວຍນົມແມ່; Breastmilk ນ້ຳ ນົມຂອງແມ່)
Milligrams ມິນລິແກຣມ, 541

Minerals ແຮ່ທາດ (ເບິ່ງ Vitamines and minerals ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ)
Mini-pills ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດເມັດນ້ອຍ (ເບິ່ງ Progestin-only ເມັດຢາຄຸມກຳເນີດ ມີແຕ່ໂປຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ)
Miscarriage ການຫຼຸລູກແບບທຳມະຊາດ, 104, 254-255, 400
ເລືອດອອກພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 104, 255, 409
Misoprostol ໄມໂຊໂພຣສະໂຕນ, 267, 581
Money ເງິນ
ການຄຸ້ມຄອງເງິນ, 353
ມູນຄ່າຂອງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມປ່ອງ, 112
ມູນຄ່າຂອງວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ, 536
ເງິນກູ້ຢືມສຳລັບຜູ້ບໍລິການທາງເພດ, 395
Mons ຂະໂມນ, 48
Monthy bleeding ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ, 52-55
ການນວດແບບບີບຈຸດປະສາດສຳລັບແກ້ປວດ, 612-623
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 271
ການປ່ຽນແປງໃນການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ, 54
ການສິ້ນສຸດປະຈຳເດືອນ (ໝົດປະຈຳເດືອນ), 57
ໝົດປະຈຳເດືອນ, 131-132
ບັນຫາການຕັດກ່ຽງດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 526
ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນໜາຍ, 406, 136
ວິທີທາງວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໃຫ້ຮໍໂມນ ແລະ ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ, 222-225, 230
ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນບໍ່ສະໝ່ຳສະເໝີ, 407
ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນມາຊ້ຳດ້ວຍຊ່ວງອະນາໄມ, 234
ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນມາໜ້ອຍ, 407
ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນແກ່ຍາວ, 406
ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນໃນກາງຮອບເດືອນ, 136
ຮອບປະຈຳເດືອນ, 52-53
ຊື່ສຳລັບການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ, 52
ການຈູ່ໂຈມໃນໄລຍະແຕກສາວ(ໄລຍະປ່ຽນໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ), 59
ການເຈັບທ້ອງເລືອດ (ການເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນ), 54, 400
ກຸ່ມອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ, 55
ບັນຫາກ່ຽວກັບການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ, 406-407
ການບິວລະບັດຮັກສາຕົນເອງໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ, 49
ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ, 407
ປະຈຳເດືອນມາຫ່າງກັນໜາຍ, 407
ປະຈຳເດືອນມາຖີ່ເກີນໄປ, 407
ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 150
(ເບິ່ງ Bleeding from vagina ເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດ)
Monthly cycle ຮອບປະຈຳເດືອນ, 52-53
Morning sickness ແສບໜາກຫູກ (ເຈັບກະເພາະ), 73, 623
Morphine, overview, ເບິ່ງລວມກ່ຽວກັບຢາມອກຟີນ, 550
Mosquitos, disease spread by ພະຍາດທີ່ແຜ່ກະຈາຍດ້ວຍຍຸງ, 159
Mothers ແມ່
ຄຳແນະນຳສຳລັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 107-116
ການດູແລຮັກສາພາຍຫຼັງເກີດລູກ, 101-102
ຄວາມຄາດຫ້ວງຈາກຊຸມຊົນ, 192
ສັນຍານອັນຕະພາຍຫຼັງເກີດລູກ, 103
ການຕາຍຂອງເດັກອ່ອນ ແລະ ແມ່, 105
ອາຫານການກິນໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 115
ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພໍ່, 106
ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຫຼັງຈາກ ເກີດລູກ, 105
ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອລູກສາວ, 69
ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໄລຍະເກີດລູກ, 84,86-89
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ, 250
ແມ່ອາຍຸສູງ(ອາຍຸແກ່), 76
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແລະການທຳງານ, 117
(ເບິ່ງຕື່ມ Family ຄອບຄົວ; parents ພໍ່ແມ່)
Mouth ປາກ
ມະເຮັ້ງ, 436
ສິບແຫ່ວໆ ແລະ ເພດານປາກໂຫ່ວໃນເດັກອ່ອນ, 125
ບັນຫາເຟັ້ນແຂ້ວຍ້ອນທາດເຄມີ, 458
ບັນຫາໃນຄົນເປັນເອດ, 337-338
ແຂ້ວ, 162, 458
Mucus ນ້ຳເມືອກ
ກວດກາເພື່ອຊອກຫາການຈະເລີນພັນ, 237, 253
ການໄຫຼຂອງຄົນເປັນເອດ, 335-336
Mucus Method of family planning ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວດ້ວຍການສັງເກດນ້ຳເມືອກ, 235-237
ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ, 273
Mumps, infertility and ເປັນໝາກເບີດ ແລະ ການເປັນໝັນ, 249
Muscles ກ້າມຊີ້ນ
ປະດິ່ງຂໍ້ໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 140
ການເຮັດໃຫ້ຫຼັງ ແລະທ້ອງເຂັ້ມແຂງ, 455
ການຫິດຕົວ (ການປັ້ນ) ຜິດປົກກະຕິ, 150
(ເບິ່ງຕື່ມ Exercise; ການຝຶກແອບ; Exercises ການຫັດກາຍບໍລິຫານ)
MVA (Manual Vacuum aspiration) Abortion ການຫຼຸລູກດ້ວຍເຄື່ອງມືດູດອອກ, 42, 266, 270

N

Nabothian cysts ຕຸ່ມໄພ່ໃສ່ປາກມົດລູກ, 426
Nails ເລັບ
ເລັບມ້ານ, 181
ນ້ຳຢາຖະໜອມມືແມ່ຍິງ, 599
Natural Methods of Family planning ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ, 234-239
ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ, 272-273
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 102, 216, 235
ການເລືອກເຟັ້ນວິທີໃດນຶ່ງ, 215-216, 244
ນິຍາມ, 215
ປະສິດທິພາບ, 216, 235
ສິ່ງເຕືອນບອກການຈະເລີນພັນ, 237
ວິທີຕິດຕາມນ້ຳເມືອກ, 235-237
ເບິ່ງລວມ, 235
ວິທີນັບຮອບປະຈຳເດືອນ, 236, 238
ພຕພ ແລະ ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ, 234

Nausea ອາການປວດຮາກ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 281
ໃນໄລຍະຖືພາ, 73, 623
ຍ້ອນວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໃຊ້ຮໍໂມນ, 223, 225
ອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ອາການປວດຮາກ, 414
ຍ້ອນຢາປົວພະຍາດ, 545
ໃນຄົນເປັນເອດ, 334
ການກິນຢາ, ໃຫ້ຢາປິ່ນປົວ (ເບິ່ງຕື່ມ Vomiting ການຮາກ)
Neck, acupressure massage ການນວດແບບບີບຈຸດປະສາດຄໍ, 623
Needles ເຂັມ, ເຂັມສັກຢາ
ການອະເຊື້ອເຂັມສັກຢາ, 601
ການສັກຢາ, 617-620
(ເບິ່ງຕື່ມ Injections ການສັກຢາ)
Negative HIV test ການກວດເລືອດເຮັດອາຍວິມີຜົນລົບ, 317-318
Neonatal conjunctivitis ອັກເສບຕາເດັກເກີດໃໝ່, 301
Nervous conditions ສະພາບເປັນປະສາດ (ເບິ່ງ ສຸຂະພາບຈິດ)
Nevirapine ເນວີຣາປີນ, 223, 581
Night blindness, Vitamin A for ວິດຕາມິນອາ ສຳລັບຕາບອດກາງຄືນ, 178
Nipples ຂີ້ອນນົມ, 121-122
ມີອາການໄຫຼຍ້ອຍຈາກຂີ້ອນນົມ, 433
ຂີ້ອນນົມແປ ຫຼື ຫຼຸບ, 121
ຮູບແຕ້ມອະທິບາຍ, 49
ເບິ່ງລວມ, 49
ທ່າຂອງຂີ້ອນນົມຢູ່ໃນປາກຂອງເດັກອ່ອນ, 114, 115, 121
ບາດແຜ ແລະ ຮອຍແຕກຢູ່ຂີ້ອນນົມ, 122, 123
(ເບິ່ງຕື່ມ Breasts ເຕົ້ານົມ)
Nitrofurantoin ໄນໂທຣຟູເຣນທອຍ, 582
Non-infectious diseases ພະຍາດທີ່ບໍ່ຕິດຕໍ່, 24
Norfloxacin ນໍຟລັກຊາຊິນ, 582
ສຳລັບໂລກໜອງໃນ, 304
ເບິ່ງລວມ, 548
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 299, 306
Noristerat ນໍຣິສເຕເຣັດ, 230, 231, 594
Norplant ນໍແພລນ, 229, 595
Nuclear power plants ອຸດສາຫະກຳພະລັງງານ ປາລະມະນູ, 425
Numbness , from the pill ອາການມຶນ
ຊາອະໄວຍະວະໃນຮ່າງກາຍຍ້ອນເມັດຢາຄຸມກຳເນີດ, 225
Nutrition ການໂພຊະນາການ (ເບິ່ງ Diet ອາຫານການກິນ)
Nystatin ນິດສະຕາຕິນ, 583
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດ ປາກ ແລະ ຄໍ, 338
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດ ຢູ່ຂ້ອນນົມ, 304, 332

O

Ointments ຢານ້ຳມັນໃຊ້ທາ
ການນຳໃຊ້, 540
(ເບິ່ງຕື່ມ Medicines ຢາປົວພະຍາດ)
Older men ຜູ້ຊາຍສູງອາຍຸ
ອະໄວຍະວະເພດແຂງຕົວຍາກໃນຜູ້ຊາຍສູງອາຍຸ, 135
ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍສູງອາຍຸ, 67-68
Older women ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 130-144
ຄວາມກັງວົນ, 142
ເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ, 139
ຕຸ່ມອັບແຊຢູ່ເຕົ້ານົມ, 136
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກມີ
ການບໍລິການຂອງຊຸມຊົນສຳລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 130, 136-142
ການຍອມຮັບຄວາມຕາຍ, 144
ການຊຶມເສົ້າ, 142
ມົດລູກຍ່ອນ, 138, 453
ນະໂຍບາຍ ແລະ ກົດໝາຍຂອງລັດຖະບານ, 144
ຂໍ້ແນະນຳໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ, 133-134
ການສູນເສຍການໄດ້ຍິນ, 141
ຄວາມດັນເລືອດສູງ, 137
ເຈັບປວດຂໍ້ຕໍ່ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ (ປະດິງຂໍ້), 140
ຂະໜາດບໍລິມາດຢາປົວພະຍາດ, 544
ພະຍາດຄວາມຈຳເສື່ອມ, 142
ການສິ້ນສຸດການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ (ໝົດປະຈຳເດືອນ), 131-132
ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນໜ້ອຍ, 136
ຄວາມສ່ຽງຈາກການຖືພາ, 76
ບັນຫາໃນການເບິ່ງ (ການມອງເຫັນ), 141
ການມີເພດສຳພັນ, 135
ການບອກສອນຜູ້ອື່ນ, 140
ເສັ້ນເລືອດຂອດ , 139
ເລືອດຈາງ, 136
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 139-140
(ເບິ່ງຕື່ມ Menopause ການໝົດປະຈຳເດືອນ)
Once-a-week pills ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດກິນອາທິດລະເທື່ອ, 243
Open lip or palate, in baby ສົບແຫ່ວ ຫຼື ເພດານໂຫ່ວໃນເດັກອ່ອນ, 125
Operations ການຜ່າຕັດ
ພາຍຫຼັງການຜ່າຕັດ, 43
ສຳລັບມະເຮັ້ງ, 429, 432, 434-435
ການຜ່າຕັດທີ່ມັກເຮັດໃນແມ່ຍິງ, 42
ສຳລັບເນື້ອງອກເສັ້ນໃຍ, 430
ການປາດມົດລູກອອກ, 42, 429, 432
ສຳລັບການສຸດລູກ (ບ່ຢາກໄດ້ລູກອີກ), 240
(ເບິ່ງຕື່ມ Abortion ການຫຼຸລູກ; Sterilization ການເຮັດໝັນ)
Opium ຢາຝິ່ນ (ເບິ່ງ Drugs ຢາເສບຕິດ)
Oral sex ການມີເພດສຳພັນທາງປາກ (ການຮ່ວມເພດທາງປາກ), 199, 201-202
Organizing ການຈັດຕັ້ງ (ເບິ່ງ Unions ສະຫະພັນ; Working for change ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ)
Orgasm ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຈົນເຖິງຈຸດສຸດຍອດ, 198, 52
Osteoporosis (ເບິ່ງ weak bones) ກະດູກຜ່ອຍ
Outer folds of the vulva ຮິມດ້ານນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ (ຮິມຫີດ້ານນອກ), 48
(ເບິ່ງຕື່ມ Female circumcision ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ)
Ovaries ຮອຍໄຂ່
ມະເຮັ້ງ, 435
ກ້ອນເນົ້ຳ, 435
ການກວດ, 612
ຮູບພາບອະທິບາຍ, 49
ຮອບປະຈຳເດືອນ ແລະ ຮອຍໄຂ່, 52-53
ເບິ່ງລວມ, 49
Overweight people, health problems ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຄົນມີນ້ຳໜັກເກີນມາດຕະຖານ, 183
Ovulation ການອອກໄຂ່, 51, 53, 250
Oxytocin ອົກຊີໂທຊິນ, 583
ຫຼຸລູກຍ້ອນຢາອົກຊີໂຕຊິນ, 262

ການເລັ່ງການເກີດ, 536
ເບິ່ງລວມ, 551

P

Packaged foods ອາຫານກ່ອງ, ອາຫານ ສຳເລັດຮູບ, 179
Pads, menstrual ຜ້າອະນາໄມສຳລັບ ຮອງປະຈຳເດືອນ, 59
Pain ການເຈັບປວດ
ການນວດບີບຈຸດປະສາດ, 622-623
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກແບບທຳມະດາ, 104
ປວດຫຼັງປວດແອວໃນເວລາຖືພາ, 75
ປວດຫຼັງປວດແອວໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 138, 139
ເຈັບເຕົ້ານົມໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແມ່, 122-123
ເຈັບເອິກ, 225
ຍ້ອນການຫົດຈ້ຽງຂອງກ້າມຊີ້ນຜິດປົກ ກະຕິ, 150
ໃນເວລາຮ່ວມເພດ, 206, 298, 401, 430
ປວດຕາມຂໍ້ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ (ເຈັບຂໍ້, ປະດິ່ງຂໍ້), 140, 183
ປວດຕາມຂໍ້ຍ້ອນການທຳງານ, 461
ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ, 398-403
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 278, 279, 281, 401
ພາຍຫຼັງເກີດລູກ, 401
ພາຍຫຼັງຖ່າຍເບົາ, 414
ມີເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດ, 401, 405
ເປັນໄລຍະສັ້ນໆໃນກາງຮອບປະຈຳ ເດືອນ, 402
ໃນໄລຍະຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ, 54, 400
ເວລາກວດຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 611
ໃນເວລາຖືພາ, 77, 401
ໃນເວລາຮ່ວມເພດ, 206, 298, 401, 402
ມີອາການໄຂ້ຮວມດ້ວຍ, 402
ເນື້ອງອກເສັ້ນໄຍ, 136, 250, 400
ຫືອເຊື້ອ ແລະ ການເຈັບທ້ອງ, 403
ຍ້ອນຮ່ວງອາບາໄມ, 400, 402, 233
ປະເພດຂອງການເຈັບປວດ, 400-402
ການຫຼຸລູກແບບທຳມະຊາດ, 104, 254-255, 400, 401
ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ, 400
ເບິ່ງລວມ, 398-399
ພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 298-299
ຄຳຖາມກ່ຽວກັບການເຈັບປວດ, 403
ເຈັບປວດຢ່າງຮຸນແຮງ, 400-401, 403
ພຕພ, 287, 289
ເຈັບປວດແບບທັນດ່ວນ ແລະ ຮຸນ ແຮງ, 400
ລູກນອກພົກ, 77, 271, 400
ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ລະບົບບັນ ຫາການຂັບຖ່າຍ (ຍ່ຽວ), 401
ເຈັບທ້ອງນ້ອຍເວລາໜັ້ງຕີ້ງ, ຍ່າງຫຼື ຍົກເຄື່ອງຂອງ, 402
ເຈັບທ້ອງນ້ອຍຢ່າງບໍ່ມີອາການອື່ນ, 402
ອັກເສບມົດລູກ, 103
ຢາປົ້ນປ໋ອສຳລັບແກ້ປວດ, 550
ການຫຼຸລູກແບບທຳມະຊາດ ແລະ ການເຈັບປ່ວຍ, 255
ເຈັບປວດຂໍ້ອນນົມເວລາເອົານົມໃຫ້ ລູກກິນ, 122-123
ເຈັບປວດໃນຄົນເປັນເອດ, 342
ບີບຈຸດປະສາດເພື່ອຜ່ອນຄາຍ, 54
ເຈັບປວດບ່າໄຫ່ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ, 281
ເຈັບປວກກະເພາະຍ້ອນຢາປ໋ອພະ ຍາດ, 545
ເຈັບປວດຢ່າງທັນດ່ວນ, ໄກ້ຄຽງກັບ ໜາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຍ່ຽວ, 417
ເວລາກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, 225
ເຈັບປວດຍ້ອນມີການໄຫຼຍ້ອຍຈາກ ຊ່ອງຄອດ, 288
ເວລາຖ່າຍເບົາ, 290, 414
(ເບິ່ງຕື່ມ Back pain ເຈັບຫຼັງເຈັບ ແອວ)
Pains, labor ການເຈັບປວດເວລາເກີດລູກ (ເບິ່ງ Contractions ການບີບຮັດ ຂອງກ້າມຊີ້ນ)
Palate, cleft in baby ເພດານປາກໂຫ່ວ ແລະ ສິບແຫ່ວໃນເດັກອ່ອນ, 125
Papaya, for pressure sores ໜາກຮຸ່ງ ສຳລັບປົ້ນປ໋ອບາດແຜບວມຊ້ຳ, 340
Pap tests ການທົດສອບເພື່ອຊອກຫາຈຸລັງ ມະເຮັ້ງໃນປາກມົດລູກ, 167, 292, 425, 426
Paracetamol ພາລາເຊຕາໂມນ, 584
ສຳລັບແກ້ປວດການຖືກໄຟໄໝ້, 613, 614
ເບິ່ງລວມ, 550
ສຳລັບຄົນເຈັບເປັນເອດ, 342
Paralysis ການເປັນເປ້ຍລ່ອຍ
ເມັດຢາຄຸມກຳເນີດ ແລະ ການເປັນ ເປ້ຍລ່ອຍ, 223
ຍ້ອນໂລກຊີພີລິດ, 294
Parents ພໍ່ແມ່
ການຖືພາແຕ່ຍັງນ້ອຍ, 62, 76
ເລື້ອງເພດ ແລະ ພໍ່ແມ່, 62
ການເວົ້າລົມນຳພໍ່ແມ່, 69
(ເບິ່ງຕື່ມ Family ຄອບຄົວ; Fathers ພໍ່; Mothers ແມ່; Violence against women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ ແມ່ຍິງ)
Partner (ເບິ່ງ Husband or partner) ຜົວ ຫຼື ຄູ່ຮ່ວມຊີວິດ
Passing stools (ເບິ່ງ Stools ອາຈົມ) ການໄປຖ່າຍ (ໄປຂີ້)
Pelvic area ບໍລິເວນຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 47
Pelvic exam ກວດຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 167
ວິທີກວດ, 609-612
Pelvic infection ອັກເສບຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງ ນ້ອຍ), 233, 288, 298-299
Pelvic inflammatory disease (PID) ພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງ ນ້ອຍ), 233, 288, 298-299, 300
Pelvic tilt exercise ການຝຶກແອບຄ້ຶງ ທ້ອງນ້ອຍ, 455
Pelvis ຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 47
Penicillin ເພນີຊີລິນ, 584
ສຳລັບການຖືກໄຟໄໝ້, 613
ຄອບຄົວ (ໝວດ, ກຸ່ມ) ຂອງຢາຕ້ານ ເຊື້ອ, 547
ສຳລັບບາດແຜສິດ ແລະ ບາດແຜໃຄ່ ບວມ, 340
ສຳລັບບາດທະຍັກໃນເດັກເກີດໃໝ່, 100
Penis ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ (ໂຄຍ)
ຮູບພາບອະທິບາຍ, 50
ພະຍາດຫອມໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ ຊາຍ, 292
Pensions ບຳນານ, 140
Period (ເບິ່ງ Monthly bleeding) ຮອບການເປັນປະຈຳເດືອນ
Permanent methods of family planning ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບຖາ ວອນ, 249
ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ, 272
ການເລືອກເຟັ້ນວິທີໃດນຶ່ງ, 215-216, 244
ນິຍາມ, 215
ປະສິດທິພາບ, 216

Personal coping skills ທັກສະໃນການ
ຫລຸດຜ່ອນຄວາມເຄັ່ງຄຽດໃຫ້
ຕົນເອງ, 479-480
Pessaries, vaginal ຢາຍັດຊ່ອງຄອດ,
138
Pesticides ຢາຂ້າແມງໄມ້
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຢາຂ້າແມງໄມ້,
475
ການຖືພາ ແລະ ຢາຂ້າແມງໄມ້, 72
PID (Pelvic inflammatory diseases)
ພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊານ (ທ້ອງ
ນ້ອຍ), 233, 288, 298-299,
306
Piles (Hemorrhoids), during
pregnancy ລິດສະດວງທະວານ
ໃນເວລາຖືພາ, 24
Pills ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ (ເບິ່ງ Drugs ຢາ
ເສບຕິດ; Medicines ຢາປົວພະ
ຍາດ)
Pill, the, ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, 224-228
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 272
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ, 223-
226
ສັນຍານອັນຕະລາຍ, 225
ປະສິດທິພາບ, 216
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ,
241-242
ການລືມກິນຢາ, 226
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດອາທິດລະເທື່ອ,
243
ເບິ່ງລວມ, 223
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບມີໂປຣແຊດ
ສະຕິນຢ່າງດຽວ (ຢາຄຸມກຳເນີດເມັດ
ນ້ອຍ), 228
ອາການຂ້າງຄຽງ, 223-225
ການຢຸດຢາ, 226
ການນຳໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, 225-
226
ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ,
223-224
Pitocin, hurrying birth ການເລັ່ງການ
ເກີດດ້ວຍຢາ ພີໄຕຊິນ (ຫຼື ອົກຊີ
ໂທຊິນ), 536
Placenta ພວງແຮ່, ແຮ່, 89
ເລືອດອອກຫຼັງຈາກແຮ່ອອກແລ້ວ, 98
ເລືອດອອກກ່ອນແຮ່ອອກ, 98
ການກວດເບິ່ງພວງແຮ່, 89
ແຮ່ອອກ, 89
ການເກີດລູກຍາກ, 98
Plant medicines ຕົ້ນໄມ້ເປັນຢາ
ສຳລັບອັກເສບພິກຢ່ຽວ, 414
ຊ່ອງຄອດ ແລະ ຢາພົ້ນເມືອງ
(ເບິ່ງຕື່ມ Medicines ຢາປົວພະ
ຍາດ), 25, 101
Pleasure from sex ຄວາມເພີດເພີນ
ແລະ ພຶງພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ,
197-199
ການເຮັດໝັນ ແລະຄວາມພຶງພໍໃຈ
ຈາກການຮ່ວມເພດ, 240
PMS (ເບິ່ງ Pre-menstrual syndrome)
ກຸ່ມອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ
Pneumonia ອັກເສບປອດ
ໃນເດັກເກີດໃໝ່, 301
ໃນຄົນເປັນເອດ, 337
Podophyllin ໂພໂດຟີລິນ, 585
ສຳລັບໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະ
ເພດ, 292
Poisoning, from medicines ການເປື່ອ
ຍ້ອນຢາປົວພະຍາດ, 545
Police, reporting rape to ການລາຍ
ງານການຖືກຂົ່ມຂືນຕໍ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳ
ຫຼວດ, 375-377
Policies, ນະໂຍບາຍ (ເບິ່ງ Government
policies and laws ນະໂຍບາຍ ແລະ ກົດ
ໝາຍຂອງລັດຖະບານ ; Working
for change ການພະຍາຍາມເພື່ອ
ໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ)
Polyps ຕິ່ງເນື້ອງອກ
ຢູ່ປາກມົດລູກ, 426
ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍ ແລະ ຕິ່ງ
ເນື້ອງອກ, 136
ອາການ, 430
ການປິ່ນປົວ, 430
ຢູ່ມົດລູກ
(ເບິ່ງ Growths ການເຕີບໃຫ່ຍຂະ
ຫຍາຍຕົວຜິດປົກກະຕິ)
Polyvidone iodine ໂພລີວີດອນ ໄອໂອ
ດີນ, 178
Positive HIV test ການກວດ ເຮັດໄອວີ
ທີ່ມີເລືອດຜົນບວກ (ເບິ່ງຕື່ມ HIV/
AIDS ເຮັດອາຍວີ/ເອດ), 317-
319
Potassium, in rehydration drink ໂພ
ທາຊຽມ ໃນເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ,
615
Potassium permanganate, for
wounds and sores ນ້ຳດ່າງທັບ
ທິມສຳລັບລ້າງບາດແຜສົດ
ແລະ ບາດແຜບວມຊ້ຳ, 340
Pottery, health risks from, ການສ່ຽງຕໍ່
ສຸຂະພາບຈາກວຽກງານປັ້ນດິນ
ເຜົາ, 462
Pottery cooler ເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາທຳຄວາມ
ເຢັນ (ແອ່ງດິນເຜົາທຳຄວາມເຢັນ),
165
Poverty ຄວາມຍາກຈົນ
ການເປັນໜີ້ ແລະ ການປັບປ່ຽນໂຄງ
ສ້າງເສດຖະກິດ, 10
ອາຫານການກິນ ແລະ ຄວາມຍາກ
ຈົນ, 173, 179
ການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, 4,
13
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຄວາມ
ຍາກຈົນ, 350
Power, lack of ຂາດອຳນາດ, 8
Prayer, ຜູ້ໃຫ້ວ່ອນ, 480
Pregnancy ການຖືພາ, 70-109
ການຫຼຸລູກ, 259, 283
ການນວດບີບຈຸດປະສາດ, 622-623
ການຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ, 64, 65, 135
ເດັກໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ, 76, 79, 90,
95-97
ເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດໃນເວລາຖື
ພາ, 77, 78, 409
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອປ້ອງກັນການ
ຖືພາ, 102, 216, 235
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະຖື
ພາ, 126
ຄວາມຕ້ອງການທາດການຊ້ຽມ,
173
ການກວດເບິ່ງທ່າຂອງເດັກ, 81-82,
86
ທາດເຄມີ ແລະ ການຖືພາ, 458
ການເຮັດໃຫ້ລູກທ່ຽງ, 116, 168
ບັນຫາທີ່ມັກມີ, 73-75
ສັນຍານອັນຕະລາຍ, 76-77
ຕາຍຍ້ອນການຖືພາ, 107-109
ຂໍ້ລະວັງກ່ຽວກັບຢາ ດີເອຕິນແບສຕ
ຣອນ, 536
ອາຫານການກິນໃນໄລຍະຖືພາ, 72,
175-177, 180
ຄິດໄລ່ວັນເດັກເກີດ, ກຳນົດວັນເດັກ
ເກີດ, 71
ການຖືພາແຕ່ຍັງນ້ອຍ, 62, 63, 76
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ,
241-242
ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບພໍ່, 106
ການຖືພາຖີ່, 3
ຂ່າວສານຂໍ້ມູນອື່ນໆ, 70

ການຮັກສາສຸຂະພາບໃນໄລຍະຖືພາ, 72, 168-169
ການສົ່ງຕໍ່ການຖືພາ, 3-4, 63-71, 76-78, 212
ເປັນຕຸ່ມເປື່ອຍ ແລະ ການຖືພາ, 296
ໂລກເອດ ແລະ ການຖືພາ, 313, 222-223
ການເປັນໝັນ, 247-257
ການຫຼຸລູກໂດຍທຳມະຊາດ, 104, 254–256
ຂໍ້ຄວນລະວັງກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ, 543
ການກວດສຸຂະພາບກ່ອນການເກີດລູກ, 72, 80-81, 168
ການກະກຽມສຳລັບການເກີດລູກ, 82-84
ການຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືພາ, 378
ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກບັງຄັບໃຫ້ເຄື່ອນຍ້າຍອອກຈາກຖິ່ນຖານເດີມ, 513
ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ ແລະ ການຖືພາ, 389
ອາການ, 71
ອາການພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 271
ໂລກຊີຟີລິດ ແລະ ການຖືພາ, 294
ການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດບາດທະຍັກ, 169
ຖືພາລູກນອກພົກ, 77, 271, 400, 612
ພະຍາດຈັນນະໂລກ ແລະ ການຖືພາ, 441, 442
ຖືພາໂດຍບໍ່ຕ້ອງການ, 68
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ການຖືພາ, 355
ຂະໜາດຂອງມົດລູກໃນການຖືພາ, 612
ແມ່ຍິງພິການ ແລະ ການຖືພາ, 76, 153
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 107-109
(ເບິ່ງຕື່ມ Abortion ການຫຼຸລູກ; Childbirth ການເກີດລູກ; Family planning ການວາງແຜນຄອບຄົວ)
Premature birth ການເກີດກ່ອນກຳນົດ, ເກີດບໍ່ຖ້ວນເດືອນ, 79, 99
ການຖືພາແຕ່ຍັງນ້ອຍ ແລະ ການເກີດບໍ່ຖ້ວນເດືອນ, 76
Pre-menstrual syndrome ກຸ່ມອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ, 55
ການນອດບີບຈຸດປະສາດ, 622-623
ການໃຫ້ຢາ ແລະ ຂໍ້ແນະນຳ, 55
ອາການ, 55
Prenatal check-ups ການກວດສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ, 80-82
ການກວດທ່າຂອງເດັກ, 81-82
ຄວາມຈຳເປັນໃນການກວດ, 72, 80, 168
ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 513
ຕາຕະລາງເວລາສຳລັບກວດສຸຂະພາບ, 80
ສິ່ງທີ່ຄາດຫ້ວງ, 79
Pressured sex ການຮ່ວມເພດດ້ວຍການຖືກບັງຄັບ (ເບິ່ງ Rape ການຂົ່ມຂືນ)
Pressure sores ບາດແຜຈາກການຖືກໜີບຖືກກະທົບ (ບາດແຜບວມຊ້ຳ)
ສາເຫດຂອງບາດແຜບວມຊ້ຳ, 149
ການປ້ອງກັນ, 149
ການປິ່ນປົວ, 340
Preventing illness ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ, 156-171
ເປັນຊຸ້ອກດ້ວຍອາການແພ້ຍ້ອນການສັກຢາ, 620
ການກວດເຕົ້ານົມ, 170
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ກ່ຽວກັບທາດເຄມີ, 459
ນ້ຳສະອາດ ແລະ ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ, 159, 163, 456
ອະນາໄມຊຸມຊົນ, 159, 160
ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ, 168-169
ການຫັດກາຍບໍລິຫານ, 166
ຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ, 164-165
ການແຜ່ກະຈາຍເຊື້ອພະຍາດ, 158-159
ການກວດສຸຂະພາບ, 167
ໂລກເອດ, 315-316, 326, 343-345
ອະນາໄມເຮືອນຊານ, 161-165
ຄວາມສຳຄັນຂອງການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ, 157
ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, 597-603
ເປື່ອຈາກສານຂີ້ກົ່ວ, 459
ໄພຂະນາການ ແລະ, 181-184
ອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ, 162
ການພັກຜ່ອນ ແລະ, 166
ການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພ, 64, 65, 135, 168
ໃນຜູ້ບໍລິການທາງເພດ, 390
ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກຄວນໄຟ, 448-450
ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ, 166-170
ພຕພ, 307
ການສັກຢາປ້ອງກັນບາດທະຍັກ, 169
ການບໍລະບັດຮັກສາແຂ້ວ, 162
ພະຍາດຈັນນະໂລກ, 444
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 171
(ເບິ່ງຕື່ມ Cleanliness ຄວາມສະອາດ; Diet ອາຫານການກິນ; Exercise ການຫັດກາຍບໍລິຫານ; Exercises ການຝຶກແອບ; Safety ຄວາມປອດໄພ; "Women's" health ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ; Working for change ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ)
Prison rape ການຖືກຂົ່ມຂືນໃນບ່ອນກັກຂັງ, 369
Privacy ຄວາມເປັນເອກກະຊົນ, ຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ, 34, 39
Probenecid ໂພຣບີນີຊິດ, 585
Procaine penicillin ໂປຣເຄນ ເພນີຊີລິນ, 586
ເບິ່ງລວມ, 547
ສຳລັບອັກເສບມົດລູກ, 103
Progesterone ໂພຣແຊດສະເຕຣອນ, 586
ການປິ່ນປົວດ້ວຍວິທີປ່ຽນຖ່າຍຮໍໂມນ, 132
ວົງຈອນຊີວິດ ແລະ ທາດໂພຣແຊດສະເຕຣອນ, 51
(ເບິ່ງຕື່ມ Hormonal methods of family planning ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໃຊ້ຮໍໂມນ, Hormones ຮໍໂມນ)
Progestin IUDs ຮ່ອງອານາໄມ ໂພຣແຊດສະຕິນ, 232
Progestin-only injections ການສັກຢາໂພຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ, 230-231
Progestin-only pills ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດໂພຣແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ, 592
ປະສິດທິພາບ, 216
ໃຊ້ເປັນວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ, 241
ການລືມກິນຢາ, 228

ອາການຂ້ຽງຄຽງ, 228
ການຢຸດເຊົາຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, 228
ການນຳໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, 228
Prolapsed uterus (fallen womb) ມົດລູກຍ່ອນ, 138, 169, 453
Promethazine, for allergic shock ຢາໂປຣເມຕາຊິນ ສຳລັບອາການຊ໊ອກດ້ວຍອາການແພ້, 551, 586, 621
Prostitutes ຜູ້ຍິງຄ້າປະເວນີ, ຜູ້ຍິງຂາຍຕົວ (ເບິ່ງ Sex workers ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ)
Protein ທາດໂພຣຕີນ
ຫຼັງຈາກຢຸດ (ອອກ) ເຫຼົ້າ, 500
ແຫຼ່ງທີ່ມີລາຄາຖືກ, 180
ຄວາມຕ້ອງການ, 174
(ເບິ່ງຕື່ມ Diet ອາຫານການກິນ)
Psychological problems ບັນຫາດ້ານຈິດຕະສາດ (ເບິ່ງ Mental health ສຸຂະພາບຈິດ)
Psychosis ໂລກຈິດ (Mental illness ການເຈັບປ່ວຍທາງດ້ານຈິດໃຈ (ເບິ່ງຕື່ມ Mental health ສຸຂະພາບຈິດ), 490
Puberty ການແຕກບ່າວແຕກສາວ, ການປ່ຽນໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ, 56-69
ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, 58, 59
ເພື່ອນຊາຍ ແລະ ການຮ່ວມເພດ, 63-65
ສຳລັບເດັກຊາຍ, 50
ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່, 69
ການປ່ຽນແປງຂອງຊີວິດໃນເວລາປ່ຽນໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ, 60-62
ການເລີ່ມຕົ້ນມີປະຈຳເດືອນ, 59
ຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ, 57
ການວາງແຜນສຳລັບອະນາຄົດ, 61-62
ຄວາມຮູ້ສຶກລະອາຍ, 193
Pulse ກຳມະຈອນ (heartbeat ຫົວໃຈເຕັ້ນ), 604-605
ການຈັບກຳມະຈອນ (ການເອົາກຳມະຈອນ)
(ເບິ່ງຕື່ມ Heartbeat ຫົວໃຈເຕັ້ນ)
Pulses, Planting ການປູກຝັ່ງ, 185
Purifying water ການທຳຄວາມສະອາດນ້ຳ, ການເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດບໍລິສຸດ, 163
Pyrazinamide ພີຣາໄຊນາໄມດ໌, 587
ສຳລັບພະຍາດວັນນະໂລກ, 441
Pyridoxine, for tuberculosis (TB) ຢາພີຣິດິກຊິນ ສຳລັບພະຍາດວັນນະໂລກ, 441

Q

Quinolones ຄີໂນໂລນ, 548

R

Rape ການຂົ່ມຂືນ, 365-383
ການຫຼີກເວັ້ນ, 370-371
ການຕິຕຽນແມ່ຍິງ, 366
ການຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນຮັກ (ຄູ່ຮັກ), 367, 66
ນິຍາມ, 366
ຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບການຖືກຂົ່ມຂືນ, 378
ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ, 377-378
ເມື່ອຄົນທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກຖືກຂົ່ມຂືນ, 375
ເມື່ອທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ, 375-378
ການມີເພດສຳພັນກັບຄົນພາຍໃນຄອບຄົວຕົນເອງ (ແບບຜິດຮີດຄອງທັມ), 67, 368
ປະເພດຂອງການຂົ່ມຂືນ, 367-369
ບໍ່ມີຄວາມປາດຖະໜາ ແລະ ການຂົ່ມຂືນ, 206
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການຂົ່ມຂືນ, 475
ການຖືພາແລະການຂົ່ມຂືນ, 377
ແມ່ຍິງອົບພະຍົບແລະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 510-512
ການລາຍງານຕໍ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ, 375-377
ການທົນຕໍ່ການຈູ່ໂຈມທາງເພດ, 373-374
ການປ້ອງກັນຕົວສຳລັບແມ່ຍິງ, 372-373
ຄວາມສຳພັນທາງເພດພາຍຫຼັງການຂົ່ມຂືນ, 378
ໂດຍຄົນທີ່ແມ່ຍິງຮູ້ຈັກ, 368
ພຕພ ແລະ ການຂົ່ມຂືນ, 378
ໂດຍຄົນແປກໜ້າ, 368-369
ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນ, 380, 383
ການຈີກຂາດ ແລະ ຮອຍບາດຍ້ອນການຂົ່ມຂືນ, 379
ການຄ້າເດັກຍິງເພື່ອເງິນ, 68
ແມ່ຍິງທີ່ສ່ຽງ, 366
ການພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 382, 383
(ເບິ່ງຕື່ມ Violence against women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Rashes ຝື່ນແດງ ຄັນຄາຍ
ຍ້ອນຢາໂກຕິຣມິກຊາໂຊນ, 327
ໃນຄົນເປັນເອດ, 332-334
ໂລກຊີຟີລິດ ແລະ ຝື່ນແດງຄັນຄາຍ, 294
Rectal exam ການກວດຮູທະວານ (ຮູກົ້ນ), 167
Rectal fluids, giving ການໃຫ້ນ້ຳ (ສິ່ງນ້ຳ) ທາງຮູທະວານ (ຮູກົ້ນ), 616
Rectum, taking the temperature ການແທກອຸນຫະພູມທາງຮູທະວານ (ຮູກົ້ນ), 604
Refugees and displaced women ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 506-520
ຄວາມຈຳເປັນພື້ນຖານ, 508-512
ນິຍາມ, 507
ການຫາລ້ຽງຊີບ, 520
ສາຍການບິນ ແລະ ການມາຮອດຈຸດທີ່ໝາຍ, 508
ສຸຂະພາບຈິດ, 515-517
ເບິ່ງລວມ, 507
ສຸຂະພາບໄອຈະເລີນພັນ, 513-514
ແມ່ຍິງເປັນຜູ້ນຳພາ, 518-519
Rehydration drink ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ, 615
Relaxation exercise ການຫັດກາຍເພື່ອຜ່ອນຄາຍ, 485
Religion ສາດສະໜາ
ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ສາດສະໜາ, 246
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ສາດສະໜາ, 358
Remedies ການໃຫ້ຢາປົວພະຍາດ (ເບິ່ງ Treatments ການປິ່ນປົວ)
Repetitious movements ການເຄື່ອນເໜັງແບບເດີມຊ້ຳແລ້ວຊ້ຳອີກ, 461
Reproductive system ລະບົບການສືບພັນ
ການປ່ຽນແປງໃນໄລຍະປ່ຽນໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ, 58
ນິຍາມ, 51
ການກວດສຸຂະພາບ, 167
ບັນຫາສຸຂະພາບສຳລັບແມ່ຍິງ, 3-4
ຮູບພາບອະທິບາຍ, 48-50

ພາກສ່ວນດ້ານໃນ (ແມ່ຍິງ), 49
ລະບົບສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ, 50
ພາກສ່ວນດ້ານນອກ (ແມ່ຍິງ), 48
ເບິ່ງລວມ, 47
ການກວດຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 167, 609-611
ຄວາມໜ້າອາຍກ່ຽວກັບລະບົບການສືບພັນ, 193
ລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ, 48-49
(ເບິ່ງຕື່ມ STDs ພຕພ)
Rescue breathing, for baby at birth ການຊ່ວຍຫາຍໃຈເດັກເກີດໃໝ່, 100
Respiration ການຫາຍໃຈ (ຈັ່ງຫວະການຫາຍໃຈ), 605
Rest ການພັກຜ່ອນ, 322
ໂລກເອດ ແລະ ການພັກຜ່ອນ, 166
ຄວາມຈຳເປັນສຳລັບການພັກຜ່ອນ
Rhythm method of family planning ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບນັບຈັ່ງຫວະຮອບປະຈຳເດືອນ, 235, 238
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 273
Rifampicin ຢາຣິແຟມພິຊິນ, 587
ສຳລັບພະຍາດວັນນະໂລກ, 441, 443
Ringing in ears ຮູ້ສຶກມີສຽງດັ່ງໃນຫູ, 137, 545
Risk for HIV ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ ເຮັດໄອວີ, 201-204
Rocket stove ເຕົາດັ່ງໄຟທີ່ເໝາະສົມ, 450-452
Rotation of crops ການປູກພືດແບບໝູນວຽນ, 185
RU 486 ອາຢູ 486, 242, 267
Rubbish, disposing safely ການຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອຢ່າງປອດໄພ, 159
Rural Women's Sanitation ສຸຂາພິບານແມ່ຍິງຊົນນະບົດ, 134

S

Sadness, extreme (ເບິ່ງ Depression) ການຊຶມເສົ້າຢ່າງສຸດຂີດ
Safer sex ການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພ, 201-206
ການຕໍ່ລອງ, 205-206
ໃນຊຸມຊົນ, 308-309
ຖົງຢາງອະນາໄມ, 65, 135, 201
ນິຍາມ, 201
ໂລກເອດ, 201-202, 313, 321
ຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບເດັກຍິງ, 64
ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເພື່ອການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພ, 201-203
ວິທີຕ່າງໆ, 202-203
ເບິ່ງລວມ, 168, 201
ຄູ່ຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, 206
ສຳລັບຜູ້ບໍລິການທາງເພດ, 390, 392
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 208-209, 308-309
Safety ຄວາມປອດໄພ
ຫຼຸລູກແບບບໍ່ປອດໄພ, 4, 262, 268-269, 282
ຫຼີກເວັ້ນການຖືກຂົ່ມຂືນ, 370-371
ການກົ້ມ, 454
ການຍົກຍ້າຍເຄື່ອງໜັກ, 454
ອັນຕະລາຍທີ່ສິ່ງຜົນຮ້າຍແກ່ການຈະເລີນພັນ, 251-252
ດັ່ງໄຟຢ່າງປອດໄພ, 448
ອາຫານປອດໄພ, 164-165
ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບ, 39
ການຍົກຍໍເຄື່ອງໜັກ, 453
ຢາປົວພະຍາດ, 535, 536-537
ແຜນສຳລັບຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ເພດຍິງ, 359-361
ສຳລັບແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 510-511
ການທົນຕໍ່ການຈູ່ໂຈມທາງເພດ, 373-374
ການປ້ອງກັນຕົວຂອງແມ່ຍິງ, 372-373
ສຳລັບຜູ້ບໍລິການທາງເພດ, 394-395
ສະພາບເງື່ອນໄຂການທຳງານທີ່ບໍ່ປອດໄພ, 462-463
ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 154
(ເບິ່ງຕື່ມ Danger signs ສັນຍານອັນຕະລາຍ; Health risks ການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ; Safer sex ການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພ)
Salt ເກືອ
ເກືອໄອໂອດິນ, ເກືອອີອິດ, 72, 177
ກຸ່ມອາການກ່ອນເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ ເກືອ, 55
ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ, 615
ນ້ຳຢາສຳລັບຄົນຖືກໄຟໄໝ້, 613
Salves ຢາຂີ້ເຜິ້ງ
ການນຳໃຊ້, 540
(ເບິ່ງຕື່ມ Medicines ຢາປົວພະຍາດ)
Same sex relationships (homosexuality) ການມີເພດສຳພັນກັບເພດດຽວກັນ, 193, 194
Sanitation ການສຸຂາພິບານ, 159-160
Scabies ຂີ້ຫິດ, 290
Schistosomiasis ພະຍາດໃບໄມ້ໃນເລືອດ, 416
Scraping abortion ການຫຼຸລູກດ້ວຍການຂູດອອກ, 42, 266, 270
Screening tests ການທົດສອບແບບກັ່ນຕອງ, 425, 429
Scrotum ພວງຫຳ (ໝາກໄຂ່ຫຳ), 50
Seeing problems ບັນຫາຂອງການເບິ່ງເຫັນ
Seizures ອາການເປັນລົມຊັກຢ່າງປະຈຸບັນທັນດ່ວນ (ເບິ່ງ Fits ພະຍາດທີ່ເກີດເປັນປະຈຸບັນທັນທີ)
Self defence for women ການປ້ອງກັນຕົວສຳລັບແມ່ຍິງ, 372-373
Self esteem ການນັບຖືຕົນເອງ, 471-472
ການສ້າງ, 153
ການພັດທະນາ, 471
ໃນແມ່ຍິງພິການ, 147-148
Self image, changes during puberty ການປ່ຽນແປງຮູບພາບຕົນເອງໃນເວລາປ່ຽນໄປສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ, 60-62
Selling sex ການຂາຍບໍລິການທາງເພດ (ເບິ່ງ Sex workers ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ)
Semen, overview ເບິ່ງລວມ ນ້ຳກາມ ນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍ, 50
Sepsis (blood infection) after female circumcision ຊຶມເຊື້ອເລືອດພາຍຫຼັງຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 524
Sewing, health risks from ການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຍ້ອນວຽກງານຫຍິບປັກຖັກແສ່ວ, 462
Sex ເພດ, ການຮ່ວມເພດ
ການຫຼຸລູກ, 259-283
ພາຍຫຼັງຖືກຂົ່ມຂືນ, 379
ຮ່ວມເພດທາງທະວານ (ທາງກົ້ນ), 195, 199, 201-203
ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ, 64, 65, 135
ອັກເສບພິກຢ່ຽວ ແລະ ການຮ່ວມເພດ, 413
ເລືອດອອກໃນເວລາຮ່ວມເພດ, 298

ເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດພາຍຫຼັງ ຮ່ວມເພດແລ້ວ, 409
ການຄວບຄຸມຊີວິດທາງເພດ, 190, 193-194
ການຕັດສິນໃຈຂອງໄວໜຸ່ມ, 63-65
ຄວາມປາດຖະໜາສຳລັບການຮ່ວມເພດ, 196, 197-200
ການຮ່ວມເພດທີ່ແຫ້ງແລ້ງ, 203
ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ ແລະ ການຮ່ວມເພດ, 526-527
ບົດບາດຍິງຊາຍ, 189-194, 208-209
ການຮ່ວມເພດກັບເພດດຽວກັນ, 193, 194
ການຮ່ວມເພດທີ່ຜິດຮີດຄອງທັມ (ການຮ່ວມເພດກັບຄົນໃນຄອບຄົວດຽວກັນ), 67, 368
ການເປັນໝັນ, 247-255
ຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບເດັກຍິງ, 64
ອັກເສບໜາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ການຮ່ວມເພດ, 413
ປະເພດຂອງການຮ່ວມເພດ, 198-199
ການຈູບ, 199
ການຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍສູງອາຍຸ, 67, 68
ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ແລະ ການຮ່ວມເພດ, 135
ການຮ່ວມເພດທາງປາກ, 199, 202
ການເຈັບປວດໃນເວລາຮ່ວມເພດ, 200, 299, 401, 430
ການຮ່ວມເພດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, 191, 50
ການພົງພໍໃຈກັບການຮ່ວມເພດ, 197-199
ການປະຕິບັດຕົວຈິງ ແລະ ຄວາມປອດໄພ, 198-199, 202-203
ການຖືກກົດດັນ ຫຼື ບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດ, 66-68
ການປ້ອງກັນພະຍາດ, 64, 65, 135, 168, 201-203
ການພົວພັນກັນໂດຍບໍ່ຕ້ອງຮ່ວມເພດ, 64, 194, 135, 168
ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ, 64, 65, 201-205
ການນຳໃຊ້ເພດໄປໃນທາງທີ່ຜິດ, 353, 371
ຜູ້ທີ່ບໍລິການທາງເພດ, 384-397
ການມີເພດສຳພັນເພື່ອການຢູ່ລອດ, 385
ໄອ້ລົມກ່ຽວກັບເພດ, 65, 205-209
ການຈັບບາຍ, 199
ການຄ້າເດັກຍິງເພື່ອເງິນ, 68
ການຍ່ຽວພາຍຫຼັງຮ່ວມເພດ, 162
ຊ່ອງຄອດ, 199
ການຖອນຫຼືຖອດອອກ, 203, 239
ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 152
(ເບິ່ງຕື່ມ Family planning ການວາງແຜນຄອບຄົວ; Gender roles ບົດບາດຍິງຊາຍ; Safer sex ການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພ; STDs ພຕພ; Violence against women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Sexual assault ການຈູ່ໂຈມທາງເພດ (ເບິ່ງ Rape ການຂົ່ມຂືນ ; Violence against women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Sexual harassment ການເຝົ້າລົບກວນທາງເພດ, ການຮາວີທາງເພດ, 368, 371, 463
(ເບິ່ງຕື່ມ Rape ການຂົ່ມຂືນ; Violence against women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ)
Sexual health ສຸຂະພາບທາງເພດ, 193-209
ພາຍຫຼັງການຂົ່ມຂືນ, 379
ຄວາມຮູ້ສຶກພົ້ງພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ, 197-199
ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 526-527
ບົດບາດຍິງຊາຍ, 191-195, 208-209
ຄວາມເຊື້ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ (ທີ່ບໍ່ດີ), 193-196
ການເປັນໝັນ, 247-258
ຄວາມຕ້ອງການສຳລັບສຸຂະພາບທາງເພດ, 190
ການຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພ, 64, 65, 135, 168, 201-206
(ເບິ່ງ Gender roles ບົດບາດຍິງຊາຍ; Sex ເພດ, ການຮ່ວມເພດ; STDs ພຕພ)
Sexuality ການມີເພດສຳພັນ
ແມ່ນສ່ວນນຶ່ງຂອງສຸຂະພາບທາງເພດ, 190
ຄວາມເຊື້ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ, 193-196
ການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ, 197-198, 208-209
Sexually transmitted diseases (ເບິ່ງ STDs ພຕພ) ພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ
Sexual parts of the body ພາກອະໄວຍະວະເພດຂອງຮ່າງກາຍ (ເບິ່ງ Reproductive system ລະບົບການສືບພັນ)
Sex workers ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ, 384-397
ຖົງຢາງອະນາໄມ, 391, 393
ນິຍາມບັນຫາສຸຂະພາບ, 385
ໄລຍເອດ, 388-392
ການຈັດຕັ້ງ, 394-396
ເບິ່ງລວມ, 385
ການຖືພາ, 389
ເຫດຜົນທີ່ມາເປັນຜູ້ບໍລິການທາງເພດ, 386-387
ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ, 391, 393
ເລື່ອງຂອງແມ່ຍິງຍາກຈົນຜູ້ນຶ່ງ, 386-387
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ຜູ້ບໍລິການທາງເພດ, 389-390
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 393-396
Shame ອາການໜ້າອາຍ ຄວາມຮູ້ສຶກລະອາຍ
ຍ້ອນການໃຊ້ຢາເສບຕິດ ຫຼື ເຫຼົ້າໄປໃນທາງທີ່ຜິດ, 498
ສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມອາຍ, 192
ພາກສ່ວນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຄວາມອາຍ, 193, 47
Shingles ພະຍາດອັກເສບຕາມຜິວໜັງ, ຕາມເຕັ້ນ ຫຼື ງູສະຫວັດ, 334
Shock ເປັນຊ໊ອກ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 277
ພາຍຫຼັງຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະເພດຍິງ, 524
ຊ໊ອກດ້ວຍອາການແພ້ຍ້ອນສັກຢາ, 620
ຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ອາການຊ໊ອກ, 605
ຍ້ອນໄຟໄໝ້, 614
ອາການ, 277, 522, 621
ການປິ່ນປົວດ້ວຍການສົ່ງນ້ຳ, 614-616
Shortness of breath ການຫາຍໃຈສັ້ນ, ການຫາຍໃຈບໍ່ເຕັມປອດ

ຍ້ອນທາດເຄມີ, 458
ຍ້ອນເມັດຢາຄຸມກຳເນີດ, 225
ຍ້ອນເລືອດຈາງ, 181
Shots ການສັກຢາ (ເບິ່ງ Injections ການສີດຢາ, ສັກຢາ)
Shoulders ບ່າໄຫ່
ເກີດທ່າເອົາບ່າໄຫ່ອອກມາ, 87, 94
ການຫັດກາຍໃນເວລາທ້ອງນ, 460
ການເຈັບປວດພາຍຫັງຫຼຸລູກ, 281
Side effects ອາການຂ້າງຄຽງ
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໃຊ້ຮໍໂມນ, 223-225, 228, 229
ຮ່ອງອະນາໄມ, 233
ຢາປົວພະຍາດ, 544
(ເບິ່ງຕື່ມ Specific medicines ຢາປົວພະຍາດສະເພາະ)
Sideways baby ເດັກໃນທ່າຂວາງ, 79, 90
Signs of danger (ເບິ່ງ Danger signs ສັນຍານອັນຕະລາຍ; Solving health problems ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ)
Sitting for long time ການນັ່ງເປັນເວລາດົນນານ, 460
Skills ຄວາມຊຳນານ, ທັກສະ, (ເບິ່ງ Health care skills ຄວາມຊຳນານ (ທັກສະ) ໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ)
Skin ໜັງ, ຜິວໜັງ
ຮອຍດ່າງສີນ້ຳຕານ ຫຼື ສີມ່ວງ, 333
ການເບິ່ງແຍງແມ່ຍິງພິການ, 149
ທາດເຄມີ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບ, 458
ສັກຢາໃຕ້ຜິວໜັງ, 620
ຜິວໜັງມ້ານ, ເຢັນ ແລະ ຊຸ່ມ, 277
ນ້ຳຢາຖະໜອມມືແມ່ຍິງ, 599
ຜິວໜັງເປັນສີເຫຼືອງ (ໝາກເຫຼືອງ), 298, 458
ໝາກເຫຼືອງໃນເດັກເກີດໃໝ່, 125
(ເບິ່ງຕື່ມ Itching ອາການຄັນ; Rashes ຕຸ່ມຝື່ນແດງ; Sores ອາການເຈັບໃຕ່ບວມ)
Sleep ນອນ
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນເວລານອນ, 113
ຢາສຳລັບເຮັດໃຫ້ນອນ, 536
Smoke and health problems ຄ້ວນໄຟ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບ, 448-452
ການປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບ, 448-450
Smoking ການສູບຢາ (ເບິ່ງ Tobacco ຢາສູບ)
Soaking, disinfecting solution ນ້ຳຢາແຊ່ສຳລັບອະເຊື້ອ, 600
Soap making, health risks from ການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຈາກການຜະລິດສະບູ, 462
Social change ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານສັງຄົມ (ເບິ່ງ Working for change ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ)
Solvents, sniffing ການສູບດົມສານລະເຫີຍ (ເບິ່ງ Drugs ຢາເສບຕິດ)
Solving health problems ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ, 22-35
ການເລືອກເຟັ້ນການປິ່ນປົວທີ່ດີກ່ວາໝໍ, 25-26
ການຊອກພົບກ່ຽວກັບບັນຫາ, 23-24
ການຊອກຫາສາເຫດ, 24
ບົດບາດຂອງ ອສບ, 34-35
ຂັ້ນຕອນ, 32
ການບ່ຽງມະຕິພະຍາດ, 24
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 29-32
Sores ການເຈັບປວ່ຍໃຕ່ບວມ
ຖືກໄຟໄໝ້, 613-614
ເຈັບຕີນ, 183
ເຈັບອະໄວຍະວະເພດ (ມີແຜເປັນໜອງຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ), 293-296, 305
ເຈັບປາກແລະຄໍກັບໄລກເອດ, 338
ຢາປົວພະຍາດຊະນິດອື່ນສຳລັບການເຈັບອະໄວຍະວະເພດ, 305
ການເຈັບຂອງຄົນເປັນເອດ, 339-340
ເຈັບບາດແຜບວມຊ້ຳ, 399-340, 149
ນ້ຳຢາຖະໜອມມືແມ່ຍິງ, 599
Sore throat ອາການເຈັບຄໍ
ຍ້ອນທາດເຄມີ, 458
ຂອງຄົນເປັນເອດ, 337-338
ໄລກຊີຟີລິດ ແລະ ການເຈັບຄໍ, 394
Speculum ອຸປະກອນສູບປາກເປັດໃຊ້ສຳລັບກວດເບິ່ງປາກມົດລູກ, 167, 275
ການກວດດ້ວຍອຸປະກອນດັ່ງກ່າວ, 610-611
Sperm ນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍ, ນ້ຳເຊື້ອອະສຸຈິ
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ, 249
ເບິ່ງລວມ, 50
Spermicides ຢາຂ້ານ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ
ຫັງຈາກຫຼຸລູກ, 272
ປະສິດທິພາບ, 216
ເບິ່ງລວມ, 221
ສຳລັບຜູ້ໃຫ້ການບໍລິການທາງເພດ, 391
ການປ້ອງກັນ ພຕພ ດ້ວຍຢາຂ້ານ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ, 203
ການນຳໃຊ້, 221
Sperm tube ທໍ່ນ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ, 50
Splints, for joint pain ເຝືອກສຳລັບການປວດຂໍ້, 461
Spotting ການມີລະດູ (ເບິ່ງ Monthly bleeding ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ)
Sputum, tuberculosis (TB) test ການກວດຂີ້ກະເທ່ເພື່ອຊອກຫາເຊື້ອວັນນະໂລກ, 441
Squeezing exercise ການຝຶກແອບບີບກ້າມຊີ້ນ (ຍຸ້ມກ້າມຊີ້ນ), 419
ສຳລັບມົດລູກຍ່ອນ, 138, 169
ສຳລັບຜູ້ມີບັນຫາການໄປຖ່າຍໜັກ (ໄປຂີ້), 137
ສຳລັບຜູ້ມີບັນຫາການໄປຖ່າຍເບົາ (ໄປຍ່ຽວ), 419
Standing for long time ການຢືນເປັນເວລາຍາວນານ, 460
Standing water ນ້ຳຂັງ, ນ້ຳບໍ່ໄຫຼ, 159
Status of women ສະຖານະພາບ (ຖານະ) ຂອງແມ່ຍິງ, 8-9, 13
STDs ພຕພ, 284-309
ມີການໄຫຼຍ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດຜິດປົກກະຕິ, 288-291
ການຮ່ວມເພດທາງທະວານ, 195, 201-202
ແຜຮິມອ່ອນ, 294-295
ຖາມີດີອາ, 201-203, 289-290, 291
ອາການສົນ, 298-299
ນິຍາມ, 285
ການໃຊ້ຢາແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ພຕພ, 496
ການດ້ານຢາ, 303
ຜົນກະທົບ ຂອງ ພຕພ, 285, 286
ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ພຕພ, 216
ຕຸ່ມເປື່ອຍຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 295-296
ໄລກໜອງໃນ, 201-203, 289-290, 291, 304

ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 292
ການກວດສຸຂະພາບ, 167
ພະຍາດອັກເສບຕັບ ເບ, 297
ການແຜ່ກະຈາຍ, 201
ວິທີເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ, 302
ຖ້າທ່ານຍັງບໍ່ມີອາການ, 284
ຖ້າທ່ານມີອາການ, 284, 287
ອາການຄັນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 290
ຮ່ວງອະນາໄມ ແລະ ພຕພ, 232
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ ແລະ ພຕພ, 234
ບັນຫາເດັກເກີດໃໝ່, 301
ຢາປິ່ນປົວອື່ນໆ, 303-306
ພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 234, 288, 298-299, 306
ການຖືພາ ແລະ ພຕພ, 72
ການປ້ອງກັນ ພຕພ, 307, 64, 65, 135
ການຂີ່ມຂືນ ແລະ ພຕພ, 377
ການສ່ຽງຂອງແມ່ຍິງ, 286-287, 3-4
ການມີເພດສຳພັນແບບປອດໄພໃນຊຸມຊົນ, 308-309
ຄວາມຮຸນແຮງຂອງ ພຕພ, 286-287
ອາການ, 287
ບາດແຜເປັນໜອງຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 293-296
ຊ່ອງຄອດໃຄ່ບວມ (ທີໃຄ່) (ອັກເສບຕ່ອມບາກໂຕລິນ), 301
ໂລກຊີຟີລິດ, 294, 295
ເຊື້ອເຫັດຕຼີໂກໂມນັດ, 289, 291, 304
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 307-309
ຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ຊ່ອງຄອດ, 288-289, 304
(ເບິ່ງຕື່ມ HIV/AIDS ເຮັດອາຍວີ/ເອດ; Safer sex ການຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພ)
Sterilization ການເຮັດໝັນ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 272
ປະສິດທິພາບ, 216
ການເຮັດໝັນຊາຍ, 240
ການເຮັດໝັນຍິງ, 42, 240
Sterilizing equipment (ເບິ່ງ Disinfecting equipment and tools) ການອະເຊື້ອອຸປະກອນ ແລະ ເຄື່ອງມື
Steroids, for allergic reactions ຢາສະເຕລອຍສຳລັບປະຕິກິລິຍາຕ່ອາການແພ້, 551, 621
Stiffness ອາການແຂງ
ທ້ອງແຂງພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 281
ຕົນຕົວແຂງຂອງເດັກເກີດໃໝ່, 101
Stomach problems ບັນຫາກະເພາະອາຫານ
ມະເຮັງກະເພາະອາຫານ, 436
ໃນໄລຍະຖືພາ, 73
ເຈັບພາຍຫຼັງກິນຢາ, 545
ບັນຫາແຜກະເພາະ ແລະ ຢາປິ່ນປົວພະຍາດ, 543
Stones, kidney or bladder ໜົ້ວໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພົກຍ່ຽວ, 417
Stools ອາຈົມ (ຂີ້)
ການສ້າງສ້ວມຖ່າຍ, 160
ການບໍ່ຖ່າຍ, 74, 137, 420
ບັນຫາກ່ຽວກັບການຕັດກຽນດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 529
ການຖ່າຍຊຶມ, 418, 612
ບັນຫາການຖ່າຍໜັກ (ໄປຂີ້) ຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 137
ການເອົາອາຈົມອອກ, ການສວນຖ່າຍ, 420
ການທຳຄວາມສະອາດພາຍຫຼັງຖ່າຍໜັກ, 161
ອາຈົມສີຂ້ອນຂ້າງຂາວ, 297
ການເຊັດກົ້ນພາຍຫຼັງຖ່າຍໜັກ, 162
(ເບິ່ງຕື່ມ Constipation ການບໍ່ຖ່າຍ)
Stories about ເລື້ອງກ່ຽວກັບ
ການຮັບເອົາລູກບຸນທຳ, 256-257
ສະມາຄົມແມ່ຍິງພິການ, 147, 155
"ຜູ້ບັງຄັບການຖົງຢາງອະນາໄມ", 309
ຊຸມຊົນຕ້ານການຂີ່ມຂືນ, 382-383
ການຕາຍຍ້ອນມະເຮັງປາກມົດລູກ (ຄໍມົດລູກ), 10-11
ການຈັດຕັ້ງກຸ່ມສະໜັບສະໜູນ (ຊ່ວຍເຫຼືອ), 487
ຊີວິດທີ່ປັດສະຈາກເດັກນ້ອຍ, 257
ການປ້ອງກັນການຕາຍຂອງແມ່, 107
ແມ່ຍິງອົບພະຍົບຮັບບົດບາດເປັນຜູ້ນຳ, 519
ການສ່ຽງຕໍ່ໂລກເອດ, 204
ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ, 472
ຂາຍບໍລິການທາງເພດເພື່ອເອົາຊີວິດລອດ, 386-387
ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ, 23-24
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ, 349
ແມ່ໝ້າຍທີ່ສ້າງທຸລະກິດຢ່າງມີຜົນສຳເລັດ, 243
Storing ການເກັບມ້ຽນ, ການເກັບຮັກສາ
ນົມແມ່, 119
ອຸປະກອນ ແລະ ເຄື່ອງມືທີ່ໄດ້ຮັບການອະເຊື້ອແລ້ວ, 601
ອາຫານ, 165, 186
ນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ, 179
ນຳ້ບໍລິສຸດ, 163
Stoves ເຕົາໄຟ
ເຜົາໄໝ້ເຊື້ອໄຟໜ້ອຍ, 450
ການດັງໄຟຢ່າງປອດໄພ, 448
ເຕົາປະຢັດ ຫຸ່ມອາຫານ (ອົບອາຫານ), 452
ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກຄັວນໄຟ, 448-452
ເຕົາຫຼງຕົ້ມທີ່ມີຄັວນໄຟໜ້ອຍ, 450
ເຕົາໄຟທີ່ເໝາະສົມ, 450-452
Streptomycin ສະເຕັບໂຕມີຊິນ, 588
ເບິ່ງລວມ, 548
ສຳລັບພະຍາດວັນນະໂລກ, 441
Stress ຄວາມເຄັ່ງຕຶງ (ເຄັ່ງ
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຄວາມເຄັ່ງຕຶງ, 473-474
ການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ອາການເຈັບປ່ວຍຍ້ອນຄວາມເຄັ່ງຕຶງ, 479
ການບາດເຈັບ, 475, 477-478, 488
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ, 354
Stretching ການຢືດ ຫລື ບີດຄິງ
ການຝຶກແອບກາຍທ່າແມວຮ້າຍ, 75
ການຊຶງກ້ານສັນຫຼັງດ້ານລຸ່ມ, 455
(ເບິ່ງຕື່ມ Exercises ການຫັດກາຍບໍລິຫານ)
Stroke ການມີອາການກະທັນຫັນ (ປັດຈຸບັນທັນດ່ວນ)
ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ, 153
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ, 475
ການມີນຳ້ໜັກເກີນ ແລະ, 183
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ, 223
Subcutaneous injection ການສັກຢາເຂົ້າໄຕ້ຫຼຶບໜັງ, 620
Substance abuse ການໃຊ້ສານໄປໃນທາງທີ່ຜິດ (ເບິ່ງ Alcohol ເຫຼົ້າ; Drugs ຢາເສບຕິດ; Tobacco ຢາສູບ)
Suckling ການດູດນົມ
ທ່າທີສະບາຍສຳລັບເດັກ, 121
ໄວ ແລະ ມີສຽງດັງ, 115
ຄວາມສຳຄັນຂອງ, 112
Suction abortion ການທຳແທ້ງ (ເຮັດໃຫ້ຫຼຸລູກ) ດ້ວຍການດູດອອກ, 42, 266, 270

Sugar ນ້ຳຕານ
ຄວາມຕ້ອງການ, 174
ສຳລັບບາດແຜທີ່ຖືກກະທົບ ຫຼື ຖືກໜີບທັບ, 340
ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ, 615
(ເບິ່ງຕື່ມ Diet ອາຫານການກິນ)
Sugar sickness (diabetes) ພະຍາດເບົາຫວານ, 183-184
ໃນໄວເດັກ, 183
ນ້ຳໜັກເກີນ ແລະພະຍາດເບົາຫວານ, 183
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະພະຍາດເບົາຫວານ, 224
ຄວາມສ່ຽງໃນການຖີພາ, 76
ອາການ, 183
ການປິ່ນປົວ, 184
Suicide ການຂ້າຕົວຕາຍ, 476, 489
Sulfamethoxazole ຊັນຟາເມທົກຊາໂຊນ, 548
Sulfanomides ຊັນຟາໂນໄມດ໌, 548
Sulfas, ຊັນຟາ, 548
Sulfisoxazole ຊັນຟີໂຊຊາໂຊນ, 548, 588
Sunlight ແສງຕາເວັນ, ແສງແດດ
ທາດ ການຊືອອມ ແລະ ແສງແດດ, 176
ເຊື້ອພະຍາດທີ່ຖືກຂ້າດ້ວຍ ແສງແດດ, 161, 163, 302
ການອະນາໄມນ້ຳ, ການເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ, 163
ພະຍາດວັນນະໂລກ ແລະ ແສງແດດ, 444
Support groups ກຸ່ມໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນຊ່ວຍເຫຼືອ.
ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຖືກລ່ວງລະເມີດທາງເພດ, 362
ພວກທີ່ຕິດເຫຼົ້າ, 499, 501
ສຳລັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 128
ພວກທີ່ຕິດຢາເສບຕິດ, 501
ການຝຶກແອບສຳລັບ, 484-486
ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການສ້າງສາຍສຳພັນ, 480-482
ສຳລັບຄົນເປັນເອດ, 321
ຈຸດປະສົງຂອງ, 483
ສຳລັບແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 517
ການເລີ້ມຕົ້ນ, 482
ສຳລັບບັນຫາສຸຂະພາບແມ່ຍິງ, 17
ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 147, 148, 155
ສະຫະພັນຄົນງານ (ກຳມະກອນ), 467-468
Suppositories (ເບິ່ງ Inserts) ຢາສອດ ຫຼື ຢາຍັດກົ້ນ ຫຼື ຊ່ອງຄອດ
Surgery (ເບິ່ງ Operations) ການຜ່າຕັດ
Survival sex ການມີເພດສຳພັນເພື່ອການຢູ່ລອດ, 385
Swelling ອາການໃຄ່ບວມ
ໃນທ້ອງພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 279
ຕິນຕີບເປັນບວມຫຼາຍ, 182
ເຕົ້ານົມເປ່ັງ, 122-123, 430
ຕ່ອມຢູ່ແອບແອຂາ, 294
ມື ແລະ ໜ້າເວລາເກີດລູກ, 78, 92
ຍ້ອນການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ, 223
ລິດສະດວງທະວານໃນເວລາຖີພາ, 74
ຍ້ອນນັ່ງ ແລະ ຢືນເປັນເວລາດົນນານ, 460
ຊ່ອງຄອດພັບຂ້າງນຶ່ງ, 301
(ເບິ່ງຕື່ມ Varicose veins ເສັ້ນເລືອດຂອດ)
Symptoms ອາການ (ເບິ່ງ Danger signs ສັນຍານອັນຕະລາຍ; ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ)
Syphilis ໂລກຊີຟີລິດ, 293-294, 295, 306
Syringes ຫຼອດສັກຢາ
ການອະເຊື້ອ, 601
ການສັກຢາ, 617-621
(ເບິ່ງຕື່ມ Injections ການສັກຢາ)

T

Tablets ເມັດຢາ
ການວັດແທກຂະໜາດຂອງຢາ, 540-541
ການກິນຢາ, 540
(ເບິ່ງຕື່ມ Medicines ຢາປົວພະຍາດ)
Tablets, contraceptive ເມັດຢາຄຸມກຳເນີດ (ເບິ່ງ pill ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ; Spermicides ຢາຂ້ານ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ)
T'ai chi ໄທຈີ (ການຝຶກລົມປານມວຍຈີນ), 481
Talking ການໂອ້ລົມ (ເບິ່ງ Communication ການສື່ສານ)
Tampons ຜ້າອະນາໄມ
ການນຳໃຊ້, 59
ແມ່ຍິງພິການ ແລະ, 150
TBAs ຜະດຸງຄັນພື້ນເມືອງ (ເບິ່ງ Health workers ອສບ; Midwives ນາງປະດຸງຄັນ)
TB (ເບິ່ງ Tuberculosis) ພະຍາດວັນນະໂລກ
TCA (trichloroacetic acid) for genital warts ຢາໄທຣໂຄໂຣອາເຊຸທິກອາຊິດສຳລັບປົວໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 292
Teas ຊາດື່ມ (ເບິ່ງ Caffeine ທາດກາເຟອິນ; Plant medicines ຕົ້ນໄມ້ເປັນຢາ)
Teeth ແຂ້ວ
ການບົວລະບັດຮັກສາແຂ້ວ, 162
ບັນຫາຈາກທາດເຄມີ, 458
Temperature ອຸນຫະພູມ
ການຈະເລີນພັນ ແລະ ອຸນຫະພູມ, 252
ການແທກອຸນຫະພູມ, 604
ອຸນຫະພູມທຳມະດາ ແລະ ລະດັບການໄຂ້, 603
Testicles ໝາກໄຂ່ຫຳ (ລູກອັນທະ)
ເປັນມະເຮັ້ງຍ້ອນຢາດີເອຕິນສະຕິນແບສຕຣອນ (DES), 536
ຮູບພາບອະທິບາຍ, 50
ເບິ່ງລວມ, 50
ມີອາການໃຄ່ ຫຼື ເຈັບປວດຮຸນແຮງ, 290
Testosterone, production of ການຜະລິດຮໍໂມນແທ້ດທິດສະເທໂຣນ, 50
Tests ການທົດສອບ (ເບິ່ງ Exams and tests ການກວດ ແລະ ການທົດສອບ)
Tetanus ພະຍາດບາດທະຍັກ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 279
ຍ້ອນການຕັດກ່ຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 524-525
ໃນເດັກເກີດໃໝ່, 101
ອາການ, 524
ການສັກຢາປ້ອງກັນ, 619, 525, 589
Tetracycline ເທທຣາໄຊຄລິນ, 589
ສຳລັບຫຼາມີເດຍ, 304
ຄອບຄົວ, ໝວດ, ກຸ່ມ ຂອງຢາປົວພະຍາດ, 547
ເບິ່ງລວມ, 547
ສຳລັບພະຍາດອັກເສບຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 306
ສຳລັບໂລກຊີຟີລິດ, 278
Thermometer, using ການນຳໃຊ້ບາຫຼອດ, 603
Thiacetazone ໄທຣອາເຊຸທາໂຊນ, 590
ອາການແພ້, 332, 442
ສຳລັບພະຍາດວັນນະໂລກ, 441
Thirst ການຫິວນ້ຳ
ຢ່າງເປັນປະຈຳ, 183

ການເສຍນ້ຳ, 330
ເຄື່ອງດື່ມເພື່ອທົດແທນນ້ຳ, 615
(ເບິ່ງຕື່ມ Dehydration ການເສຍນ້ຳ)
Threats ການຂູ່ເຂັ່ນ, ສິ່ງສະແດງເຖິງສິ່ງບໍ່ດີຈະເກີດຂຶ້ນ, 353
Throat cancer ມະເຮັງຄໍ, 436
Thrush (yeast) ຊຶມເຊື້ອເຫັດຢູ່ຂ້ອນນົມ
ໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 124
ໃນຄົນເປັນເອດ, 338
(ເບິ່ງຕື່ມ Yeast infections ຊຶມເຊື້ອເຫັດ)
Tinidazole ຢາທີໄນດາໂຊນ
ສຳລັບຊ່ອງຄອດຊຶມເຊື້ອບັກເຕລີ, 304
ສຳລັບຊຶມເຊື້ອເຫັດ ຕີຣໂກໂມນັດ, 304
Tippy Tap ກະຕຸກໃສ່ນ້ຳລ້າງມື, 598
Tiredness ຄວາມອິດເມື່ອຍ
ຢ່າງເປັນປະຈຳ, 183
ອັກເສບຕັບ ເບ ແລະຄວາມອິດເມື່ອຍ, 298
Tobacco ຢາສູບ
ມະເຮັງ ແລະ ຢາສູບ, 425, 435
ອາການໄອ ແລະ ຢາສູບ, 335
ໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 115
ການຈະເລີນພັນ ແລະ ຢາສູບ, 251
ສຸຂະພາບ ແລະ ຢາສູບ, 171
ບັນຫາສຸຂະພາບຍ້ອນຢາສູບ, 496, 502
ໂລກເອດ ແລະ ຢາສູບ, 321
ການໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ຢາສູບ, 132
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ ຢາສູບ, 224
ການຖືພາ ແລະ ຢາສູບ, 72
ສຳລັບແມ່ຍິງ, 502
(ເບິ່ງຕື່ມ Drugs ຢາເສບຕິດ)
Tongue,pale ລີ້ນມ້ານ, 181
Tooth care ການບົວລະບັດແຂ້ວ (ເບິ່ງ Teeth ແຂ້ວ)
Touching ການຈັບບາຍ
ສຳລັບຄວາມພຶ່ງພໍໃຈທາງເພດ, 199
ເປັນການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ, 201-203, 390
ສັນຍານບອກເຕືອນກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງ, 370
Toxemia ເລືອດເປັນພິດ
ຖືພາແຕ່ຍັງນ້ອຍ ແລະ ເລືອດເປັນພິດ, 76
ອາການ, 78, 90
ການຊັກ, 78, 90
Traditional birth attendants ຜະດຸງຄັນພື້ນເມືອງ (ເບິ່ງ Health workers ອສບ; Midwives ນາງຜະດຸງຄັນ)
Traditional methods ວິທີແບບພື້ນເມືອງ
ການສ້າງກຳລັງພາຍໃນ, 480
ການວາງແຜນຄອບຄົວ, 239
Training ການຝຶກອົບຮົມ
ກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງຊາຍ, 191
ຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ, 34, 35
ຄວາມສຳຄັນຂອງການຝຶກອົບຮົມ, 62
ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 147
(ເບິ່ງຕື່ມ Education ການສຶກສາ)
Transfusions, ການສົ່ງເລືອດຈາກຄົນນຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນນຶ່ງ, 43, 313
Transverse (sideways) baby, ເດັກໃນທ່າຂວາງ, 79, 90
Trauma ການບາດເຈັບ
ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ໄດ້ຮັບການບາດເຈັບ, 488
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການບາດເຈັບ, 475
ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ການບາດເຈັບ, 477-478
Treatments ການປິ່ນປົວ
ການຊັ່ງຊາກັບການປ້ອງກັນ, 171
ເລືອກເຟັ້ນການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດ, 25-28
ເປັນປະໂຫຍດ, ບໍ່ມີອັນຕະລາຍ ແລະ ມີອັນຕະລາຍ, 25
ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດ, 27-28
(ເບິ່ງຕື່ມ Medicines ຢາປົວພະຍາດ; Solving health problems ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ; Specific illness and problems ບັນຫາ ແລະ ການເຈັບເປັນສະເພາະ)
Trichloroacetic acid (TCA) ຢາໄທຣໂຄຼໂຣອາເຊຕິກອາຊິດ, 590
ສຳລັບໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 292
Trichomonas ໄຕຣໂຄໂມນັດ
ອາການ, 290
ການປິ່ນປົວ, 288, 304
Tubal ligation ການເຮັດໝັນດ້ວຍການມັດທໍ່ຮັງໄຂ່, 240
Tubal pregnancy ການຖືພາລູກນອກພິກ, 77, 271, 400
ພຕພ ແລະການຖືພາລູກນອກພິກ, 300
Tuberculosis (TB) ພະຍາດວັນນະໂລກ
ຢ່ຽວມີເລືອດ, 416
ຕາຍຍ້ອນພະຍາດວັນນະໂລກ, 439
ການປິ່ນປົວດ້ວຍການສັງເກດໂດຍກົງໃນໄລຍະສັ້ນ, 443
ໃນໄລຍະຖືພາ, 442
ເບິ່ງລວມ, 438-439
ໃນຄົນເປັນເອດ, 336
ການຖືພາ ແລະ ພະຍາດວັນນະໂລກ, 441-442
ຈຳນວນກໍລະນີຂອງພະຍາດວັນນະໂລກ, 439
ການປ້ອງກັນ, 444
ການດ້ານ (ດີ້) ຕໍ່ຢາປົວພະຍາດ, 443
ຄວາມສ່ຽງສຳລັບແມ່ຍິງ, 4, 440
ອາການ, 441
ການແຜ່ກະຈາຍຂອງພະຍາດວັນນະໂລກ, 439, 440
ການທົດສອບສຳລັບພະຍາດວັນນະໂລກ, 441
ການປິ່ນປົວ, 441-443
ແມ່ຍິງ ແລະ ພະຍາດວັນນະໂລກ, 439
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, 444
Tubes, fallopian (ເບິ່ງ Fallopian tubes) ທໍ່ຮັງໄຂ່
Tumors (ເບິ່ງ Growths) ເນື້ອງອກ
Twins ແຝດ (ລູກແຝດ)
ການເກີດຂອງ ລູກແຝດ, 94
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 126
ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ, 76
Twist exercise ການຝຶກແອບບິດຕົນຕົວ, 455

U

Ulcers on skin ການເປັນແຜໜອງຢູ່ຜິວໜັງ (ເບິ່ງ Sores ບາດແຜໃຄ່ໂພງ)
Ulcers, stomach, medicines and, ຢາປົວພະຍາດ ແລະ ບາດແຜຢູ່ໃນກະເພາະ, 543
Ultrasound ເຄື່ອງກວດດ້ວຍຄື້ນສຽງ, 41
Umbilical cord (ເບິ່ງ Cord) ສາຍແຮ່
Unconsciousness ອາການໝົດສະຕິ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 277, 281
ພະຍາດເບົ້າຫວານ ແລະ ອາການໝົດສະຕິ, 183
ເປັນຊ້ອກ ແລະ ອາການໝົດສະຕິ, 277

(ເບິ່ງຕື່ມ Fainting ການເປັນລົມ, ສະຫຼົບ)
Unions ສະຫະພັນ
ຜູ້ຂາຍບໍລິການທາງເພດ, 394-396
ແມ່ຍິງທີ່ທຳງານ, 467-468
Units of medicine ຫົວໜ່ວຍຢາປົວພະຍາດ, 541
Upside down (breech) baby ເດັກໃນທ່າກົ້ນ, 79, 82, 95-97
Urethra ທໍ່ຍ່ຽວ
ຂອງຜູ້ຊາຍ, 50
ຂອງຜູ້ຍິງ, 48
Urinary opening ຮູຍ່ຽວ
Urinating ການຍ່ຽວ
ພາຍຫຼັງມີເພດສຳພັນ, 162, 307
ການຍ່ຽວທ່ວງກັນດົນຫຼາຍ, 413
Urine system problems ບັນຫາລະບົບປັດສະວະ (ຍ່ຽວ), 411-422
ພາຍຫຼັງຕັດກ່ຽນດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 412, 525, 529
ຍ່ຽວມີເລືອດ, 416
ການຮູ້ສຶກແສບອອກຮ້ອນ, 289-290, 414
ການແຍ່ຍ່ຽວ, 421-422
ສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອ, 413
ຍ້ອນຫາດເຄມີ, 458
ຍ່ຽວເຂັ້ມ ແລະ ອາຈົມຂ້ອນຂ້າງຂາວ, 298
ວິທີເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກສະບາຍຂຶ້ນ, 302
ອັກເສບພິບຍ່ຽວ ຫຼືໝາກໄຂ່ຫຼັງ, 413-416
ໜ້ຶອໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຍ່ຽວ, 417
ຍ່ຽວຊຶມອອກຈາກຊ່ອງຄອດ, 169, 418-419, 529, 612
ມັກປວດຍ່ຽວດຸ, 418
ໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 135, 137, 138
ເຈັບທ້ອງກັບບັນຫາລະບົບປັດສະວະ 401
ການຍ່ຽວຢັດ, 418, 421-422
ອາການ, 414
ການປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອ, 414-416
ເບິ່ງລວມລະບົບປັດສະວະ, 412
Uterus (ເບິ່ງ Womb) ມົດລູກ

V

Vaccinations ການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດ
ພະຍາດບາດທະຍັກ, 169, 525
ພະຍາດວັນນະໂລກ, 443, 444
Vacuum aspiration abortion ການຫຼຸດລູກ (ທ້ອງນ້ອຍ), 167, 609-612
ການເອົາສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງໄປໄວ້ຢູ່ໃນ, 274
ຕົ້ນໄມ້ເປັນຢາ ແລະ ຊ່ອງຄອດ, 25, 102
(ທຳແທ້ງລູກ) ດ້ວຍການດູດອອກ, 42, 266, 270
Vagina ຊ່ອງຄອດ
ການໄຫຼຊຶມອອກຜິດປົກກະຕິ, 288-291
ເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດ
ພາຍຫຼັງຫຼຸດລູກ, 273-276, 409, 551
ພາຍຫລັງເກີດລູກ, 89, 97-98, 103, 409, 551, 623
ພາຍຫຼັງຕັດກ່ຽນດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ, 524
ພາຍຫຼັງໝົດປະຈຳເດືອນ, 410
ພາຍຫຼັງຫຼຸດລູກໂດຍທຳມະຊາດ, 104, 255, 408
ພາຍຫຼັງຮ່ວມເພດ, 409
ກ່ອນເດັກເກີດ, 90
ສັນຍານອັນຕະລາຍ, 405
ໃນໄລຍະຖືພາ, 77, 78, 408
ໃນເວລາຮ່ວມເພດ, 299
ເນື້ອງອກເສັ້ນໄຍ, 430
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ ແລະ ເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດ, 233
ຢາປິ່ນປົວສຳລັບເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດ, 551
ການເຈັບປວດທ້ອງກັບເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດ, 401
ບັນຫາກ່ຽວກັບການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ, 406-408
ເລືອດຈາງ ແລະ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາ, 76-77
ເປັນມະເຮັງຍ້ອນ (ດີເອຕິນແບສຕອນ), 536
ການປ່ຽນແປງໃນໄລຍະໄວໜຸ່ມສາວ, 58
ການທຳຄວາມສະອາດ, 162
ນິຍາມ, 48
ການໄຫຼຍ້ອຍໃນໄລຍະຖືພາ, 73
ການສີດລ້າງ, 162
ມີອາການເຫືອດແຫ້ງໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 135
ຮູບພາບອະທິບາຍ, 49
ມີອາການຄັນ, 298
ເບິ່ງລວມ, 49
ການກວດຜົ້ງຊາມ (ທ້ອງນ້ອຍ), 167, 609-612
ການເອົາສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງໄປໄວ້ຢູ່ໃນ, 274
ຕົ້ນໄມ້ເປັນຢາ ແລະ ຊ່ອງຄອດ, 25, 102
ອາການບົ່ງບອກວ່າໄກ້ຈະເກີດລູກແລ້ວ, 85
ການຈີກຂາດຍ້ອນການເກີດລູກ, 102
ຮີມຊ່ອງຄອດໃຄ່ເບື້ອງນຶ່ງ, 300
ຍ່ຽວຊຶມອອກທາງຊ່ອງຄອດ, 169, 418-419, 529
(ເບິ່ງຕື່ມ Female circumcision ການຕັດກ່ຽນດ້ານນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ; Monthly bleeding ການຕົກເລືອດປະຈຳເດືອນ; STDs ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ)
Vaginal opening ປາກ ຊ່ອງຄອດ (ຮູຫີ), 48
Vaginal pessaries ບ້ວງຢາງສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດເພື່ອດັນມົດລູກ, 138
Vaginal rings ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດສຳລັບຄຸມກຳເນີດ, 243
Vaginal sex, safety of ການຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພທາງຊ່ອງຄອດ, 201
Vaginitis, bacterial ຊ່ອງຄອດອັກເສບຊຶມເຊື້ອແບັກເທເລຍ, 288
Vaginosis, bacterial, ອັກເສບຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຊື້ອແບັກເທເລຍ, 291, 304
Values ຄຸນຄ່າ, ຄ່ານິຍົມ
ຮຽນຈາກຊຸມຊົນ, 60, 146, 191, 192-193
ຮຽນຈາກຄອບຄົວ, 60
Varicose veins ເສັ້ນເລືອດຂອດໃນເວລາຖືພາ, 74
ໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 139
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຂອດ, 224
ຍ້ອນນັ່ງ ຫຼື ຢືນເຮັດວຽກ, 460
Vas deferens ທໍ່ນຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ, 50
Vasectomy ການຕັດທໍ່ນຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ, (ການເຮັດໝັນຊາຍ), 240
VD ການະໂລກ (ເບິ່ງ STDs ພຕພ)
Vegetables ພືດຜັກ, 174, 179
Veins, swollen ເສັ້ນເລືອດດຳໃຄ່ພອງ (ເບິ່ງ Piles ລິດສະດວງທະວານ; ເສັ້ນເລືອດ(ດຳ)ຂອດ)
Vesico-vaginal fistula (VVF) ຮູຂອດພິກຍ່ຽວໃສ່ກັບຊ່ອງຄອດ, 169, 418-419, 529
Vinegar, for yeast infections ນ້ຳສົ້ມ ສຳລັບການຊຶມເຊື້ອເຫັດ, 302, 304
Violence against women ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ, 347-364
ວົງວຽນຂອງຄວາມຮຸນແຮງ, 356

ການນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າໄປ ໃນທາງທີ່ຜິດ, 498
ຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ ແມ່ຍິງ, 348, 350, 358, 361
ຜົນຮ້າຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ ແມ່ຍິງ, 357
ອສບ, 363
ຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ຊາຍ, 364
ປະເພດຄວາມຮຸນແຮງ, 353
ໂລຣາແລະຫລຸຍ, 349-350
ໜີຈາກຜົວຫລືຄູ່ຮ່ວມຊີວິດ, 359-361
ສຸຂະພາບຈິດ, 475
ສາເຫດ, 352
ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກຍົກຍ້າຍ ຖິ່ນຖານ, 510-512
ວາງແຜນຢ່າງປອດໄພ, 359-361
ຄວາມຮ້າຍແຮງຂອງຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ ແມ່ຍິງ, 3, 348
ການບໍລິການສຳລັບແມ່ຍິງ, 362
ຜູ້ຊາຍບໍລິການທາງເພດ, 389
ຄວາມກົດດັນຈາກສັງຄົມ, 192, 362
ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ ຍິງ, 361
ສັນຍານເຕືອນໄພ, 354-355
ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດ, 359-361
ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຈຶ່ງຕ້ອງຢູ່, 358
ແມ່ຍິງພິການ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ ແມ່ຍິງ, 154, 355
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນ ແປງ, 361-362
(ເບິ່ງ ຕື່ມ Female circumcision ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະ ເພດຍິງ; Rape ການຂົ່ມຂືນ; Refugees and displaced women ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກ ຍົກຍ້າຍຖິ່ນຖານ)
Virginity, marriage ການແຕ່ງງານ ແລະ ພົມມະຈາລີ (ຄວາມສາວບໍລິສຸດ), 195
Vision problems ບັນຫາໃນການເບິ່ງ, ການເຫັນ, (ເບິ່ງ Eyes ຕາ)
Vitamin A ວິຕາມິນ ອາ, 178
Vitamin B12, weak blood (anemia) and ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະວິ ຕາມິນ ເບ12, 536
Vitamins and minerals ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ, 175-179
ພາຍຫຼັງອອກເຫຼົ້າ, 500
ທາດການຊີອອມ, 176
ການໃຊ້ຈ່າຍ, 536
ອາຊິດໂຟລິກ, 77, 176
ຢູ່ໃນໝາກໄມ້ ແລະ ພືດຜັກ, 179
ທາດໄອໂອດິນ (ອີອິດ), 177, 72
ທາດເຫຼັກ, 57, 77, 136, 175
ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກຍົກຍ້າຍ ຖິ່ນຖານ, 513
ວິຕາມິນ ອາ, 178
Vomiting ການຮາກ
ພາຍຫຼັງຫຼຸລູກ, 281
ເດັກຮາກ, 126
ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ, 414
ຍ້ອນຢາປົວພະຍາດ, 545
ຄົນເປັນເອດຮາກ, 334
ການກິນຢາປົວພະຍາດ, 544
(ເບິ່ງຕື່ມ Nausea ອາການປວດຮາກ)
Vulva ຫີ (ໂຍນີ)
ນິຍາມ, 48
ຮູບພາບອະທິບາຍ, 48
ພະຍາດຫອນໄກ່ຢູ່ຫີ, 292
(ເບິ່ງຕື່ມ Female circumcision ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະ ວະເພດຍິງ)
VVF (Urine leaking from vagina) ຢ່ຽວ ຊຶມອອກທາງຊ່ອງຄອດ, 169, 418-419, 529

W

War ສົງຄາມ
ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສົງຄາມ, 475
ການຂົ່ມຂືນຍາມສົງຄາມ, 369
(ເບິ່ງຕື່ມ ແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກ ຍົກຍ້າຍຖິ່ນຖານ)
Warm bottle method for removing breast milk ວິທີດູດນົມອອກ ຈາກເຕົ້ານົມໂດຍໃຊ້ແກ້ວອຸ່ນ, 120
Warning signs ສັນຍານເຕືອນ (ເບິ່ງ Danger signs ສັນຍານອັນຕະ ລາຍ; Solving health problems ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸ ຂະພາບ)
Warts ໂລກຫອນໄກ່
ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 292, 425
ປຸກຊຸ່ມຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, 292, 293
(ເບິ່ງຕື່ມ Growths ການເຕີບໃຫ່ຍຂະ ຫຍາຍຕົວຜິດປົກກະຕິ)
Washer-woman's hands ນ້ຳຢາຖະ ໜອມມືແມ່ຍິງ, 466
Washing ການລ້າງ (ເບິ່ງ Cleanliness ການທຳຄວາມສະອາດ)
Water ນ້ຳ
ສຳລັບອັກເສບພິກຢ່ຽວ, 415
ແຫຼ່ງນ້ຳທີ່ສະອາດ, 159, 163, 456
ການຂາດນ້ຳຍ້ອນຖືກໄຟໄໝ້, 614
ສ້ວມຖ່າຍຫ່າງຈາກນ້ຳ, 160
ການທຳຄວາມສະອາດນ້ຳ, 163
ການໃຫ້ນ້ຳ (ສິ່ງນ້ຳ) ທາງທະວານ (ກົ້ນ), 616
ສຳລັບແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະຖືກຍົກ ຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 510
ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ, 615
ປິ່ນປົວອາການຊ໊ອກດ້ວຍການໃຫ້ນ້ຳ, 615-616
ອາການຂາດນ້ຳ, 330
ນ້ຳຂ້ຽງ, ນ້ຳນົ້ງ, ນ້ຳບໍ່ໄຫຼ, 159, 163
ການເກັບມ້ຽນນ້ຳ, 163
ກະຕຸກໃສ່ນ້ຳລ້າງມື, 599
ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບນ້ຳ, 456
Water retention, PMS and, ກຸ່ມອາ ການກ່ອນເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ ການດຶງນ້ຳຫຼືອູ້ມນ້ຳ, 55
Waters breaking ຖົງນ້ຳຄາວປາແຕກ (ນ້ຳໄຫຼ), 86
ນ້ຳຄາວປາມີສີຢຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ, 91
ການເກີດລູກຍັ້ງບໍ່ເລີ້ມ, 90
Weak blood (anemia) ພະຍາດເລືອດ ຈາງ, 181-182
ສາເຫດ, 181
ອາຫານການກິນ ແລະ ພະຍາດເລືອດ ຈາງ, 57
ອາຊິດໂຟລິກ ແລະ, 77, 176
ການກວດສຸຂະພາບ, 167
ທາດເຫຼັກ ແລະ ພະຍາດເລືອດຈາງ, 57, 77, 136, 175
ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ແລະ ພະຍາດເລືອດ ຈາງ, 136
ເບິ່ງລວມ, 181
ຄວນສ່ຽງໃນເວລາຖືພາ, 76, 77
ຄວາມສ່ຽງໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແມ່, 115
ອາການ, 181
ການປິ່ນປົວ, 77, 136, 182
Weak bones (osteoporosis) ກະດູກ ຜ່ອຍ, ກະດູກຜຸ
ທາດການຊີອອມ, 176
ໃນແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, 140
Weaving, health risks from ຄວາມສ່ຽງ ຕໍ່ສຸຂະພາບຍ້ອນການຫຍິບປັກຖັກ ແສ່ວ, ຕຳໜູກ, 462
Weight loss ນ້ຳໜັກຫຼຸດ

ແບບຜິດປົກກະຕິ, 183
ພະຍາດອັນນະໂລກ ແລະບຳໜັກໜຸດ, 441
Where There Is No Doctor ບ່ອນບໍ່ມີ ແພດ, ຢູ່ໄກແພດ, 160, 184, 289, 363, 413, 416
Wind, burping the baby ລົມ, ເຮັດໃຫ້ເດັກເອື້ອມ, 113
Window period for HIV ຊ່ວງເວລາທີ່ບໍ່ທັນປະກົດອາການຫຍັງຂຶ້ນກ່ຽວກັບ ໂລກເອດ, 318
Withdrawal of penis before ejaculation ການຖອດອະໄວຍະ ວະເພດຊາຍ (ໄຄຍ) ອອກກ່ອນ ການຫຼັ່ງນ້ຳເຊື້ອອະສຸຈິ
ເປັນການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ, 203
ເປັນການວາງແຜນຄອບຄົວ, 239
Womb ມົດລູກ
ມະເຮັງ, 431
ມົດລູກຫວ່າງ (ເປົ່າ), 42, 266
ມົດລູກຢ່ອນ, 138, 169, 453
ເນື້ອງອກເສັ້ນໄຍ, 340
ເນື້ອງອກເສັ້ນໄຍ ຫຼື ຕັ່ງເນື້ອງອກ , 136
ຮູບພາບອະທິບາຍ, 49
ການຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງເກີດລູກ, 103
ຂະໜາດຂອງມົດລູກໄລຍະຖືພາ, 80, 612
"Women' s" health ສຸຂະພາບຂອງແມ່ ຍິງ, 7-13
ສາເຫດຂອງສຸຂະພາບບໍ່ດີ, 16
ຜູ້ຊາຍຈະຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ
ເບິ່ງລວມ
ບັນຫາທີ່ກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງຫຼາຍກ່ວາ ໝູ່, 2-6
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນ ແປງ, 14-20
Women with disabilities ແມ່ຍິງພິການ, 145-155
ການປະຕິບັດຜິດສິລະທັມ ແລະ ແມ່ ຍິງພິການ, 154, 355
ການກວດເຕົ້ານົມ, 170
ສາເຫດຂອງການພິການ, 146
ການຝຶກແອບ, 151
ການວາງແຜນຄອບຄົວ, 152
ຂໍ້ມູນຂ່າວສານອື່ນໆອີກ, 145
ຂໍ້ເນາະນຳກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະ ພາບ, 148-151
ການພົບປະກັບຄົນອື່ນ, 147
ການຖືພາ ແລະ ແມ່ຍິງພິການ, 76, 153
ຈຳນວນກໍລະນີຂອງ ແມ່ຍິງພິການ, 146
ການຮູ້ກ່ຽວກັບການເຈັບເປັນ, 149
ຂໍ້ແນະນຳທີ່ປອດໄພ, 154
ການສະໜັບສະໜູນສຳລັບການນັບຖື ຕົນເອງ, 147-148
ເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ, 151-153
ການບົວລະບັດຮັກສາຜິວໜັງ, 149
ກຸ່ມສະໜັບສະໜູນໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ, 147, 148, 155
ບັນຫາກ່ຽວກັບລະບົບຖ່າຍເບົາ (ຍ່ຽວ), 413
ເປັນການໃຫ້ກຽດແມ່ຍິງກ່ອນ, 145
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນ ແປງ, 155
Work ວຽກງານ, 446-468
ກ່ຽວກັບທາດເຄມີ, 457-459
ວຽກຊ່ຳໆຝີມື, 462
ວຽກກ່ຽວກັບໄຟແບບປອດໄພ, 448
ຄົນງານທີ່ຖືກລືມ, 465
ການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຍ້ອນວຽກງານ, 5, 462
ການຍົກຍໍ ແລະເຄື່ອນຍ້າຍຂອງໜັກ, 453-454
ການຄູ້ເຂົ່າເຮັດວຽກ, 461
ການເຄື່ອນຍ້າຍຈາກຖິ່ນຖານ, 464
ເບິ່ງລວມ, 447
ສຳລັບແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ຖືກຍົກ ຍ້າຍຖິ່ນຖານ, 520
ການເຄື່ອນເໜັ້ງແບບຊ້ຳແລ້ວຊ້ຳອີກ, 461
ການຈູ່ໂຈມທາງເພດ, 368, 371, 463
ການນັ່ງ ຫຼື ຢືນເປັນເວລາຍາວນານ, 460
ຄ້ວນໄຟຈາກການຄົວກິນ, 448-452
ສະພາບເງື່ອນໄຂທີ່ບໍ່ປອດໄພ, 462-463
ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບນ້ຳ, 456
ການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນ ແປງ, 467-468
(ເບິ່ງຕື່ມ cooking ການຄົວກິນ; Health workers ອສບ; Sex workers ຄົນຂາຍບໍລິການທາງເພດ; Working mothers ແມ່ທີ່ທຳງານ)
Working for change ການພະຍາຍາມ ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ
ການປ້ອງກັນໂລກເອດ, 343-346
ການໂພຊະນາການທີ່ດີກ່ອາ, 185-188
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 128
ການຕາຍຍ້ອນມະເຮັງ, 436-437
ການຕາຍ ຫຼື ການມີບາດແຜຍ້ອນການ ຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ, 107-109
ການເບິ່ງແຍງດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ, 139-140
ການວາງແຜນຄອບຄົວ, 246
ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະວະ ເພດຍິງ, 530-531
ລະບົບການແພດ, 44-45
ສຸຂະພາບຈິດໃນຊຸມຊົນ, 491
ການປ້ອງກັນການໃຊ້ຢາເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າໄປໃນທາງທີ່ຜິດ, 505
ການຊັ່ງຊາຄວາມສົມດຸນຂອງການ ປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ, 171
ການຍິ່ມຍືນ, 380-383
ສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງບັນຫາສຸຂະພາບ, 29-30
ການມີເພດສຳພັນແບບປອດໄພ, 208-210, 308-309
ຜູ້ຂາຍບໍລິການທາງເພດ, 393-396
ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ, 29-32
ພຕພ, 307-308
ພະຍາດອັນນະໂລກ, 444
ການປ້ອງກັນການຫຼຸລູກທີ່ບໍ່ປອດໄພ, 282
ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ, 361-362
ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, 14-20
ແມ່ຍິງພິການ, 155
ການຈັດຕັ້ງສະຖານທີ່ທຳງານ (ເຮັດ ວຽກ), 467-468
(ເບິ່ງຕື່ມ Government policies and laws ນະໂຍບາຍ ແລະກົດ ໝາຍຂອງລັດຖະບານ; Preventing illness ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ; Support groups ກຸ່ມສະໜັບສະ ໜູນຊ່ວຍເຫຼືອກັນ)
Working mothers ແມ່ທີ່ມີງານທຳ (ມີ ວຽກເຮັດ)
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ແມ່ທີ່ ມີງານທຳ, 117
ການດູແລເດັກແບບລວມໝູ່ (ສະຫະ ກອນ), 166
ບົດບາດຍິງຊາຍ ແລະ ແມ່ທີ່ມີງານ ທຳ, 191-193

ການຫຼຸດຜ່ອນການແບກຫາບວຽກ, 166
(ເບິ່ງຕື່ມ Work ວຽກ, ວຽກງານ)
Workload, reducing ການຫຼຸດຜ່ອນການແບກຫາບວຽກ, 166
Wounds ບາດແຜ
ຊຶມເຊື້ອພາຍຫຼັງຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະອະເພດຍິງ, 524-525
ໃນຄົນເປັນເອດ, 339-340
(ເບິ່ງຕື່ມ Female circumcision ການຕັດກຽມດ້ານນອກອະໄວຍະອະເພດຍິງ)

X

X-rays ການສ່ອງໄຟຟ້າ, 41

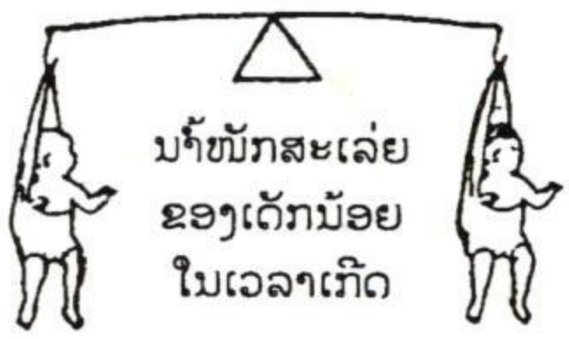
Y, Z

Yeast infections ການຊຶມເຊື້ອເຫັດກ່ຽວກັບລີ້ງຂາວ
ການໄຫຼຍ້ອຍຜິດປົກກະຕິຍ້ອນການຊຶມເຊື້ອເຫັດ, 288
ໃນຄົນເປັນເອດ, 332
ອາການ, 288
ການຊຶມເຊື້ອເຫັດປາກ ແລະ ຄໍໃນເດັກນ້ອຍລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, 124
ການຊຶມເຊື້ອເຫັດປາກ ແລະ ຄໍໃນຄົນເປັນເອດ, 338
ການປິ່ນປົວ, 291, 304
Yellow baby (Jaundice) ເປັນໝາກເຫຼືອງໃນເດັກອ່ອນ, 125
Yellow skin ຜິວໜັງເຫຼືອງ, 297-298, 458
Yoga ການຝຶກແອບແບບໂຍຄະ, 480

ມາດຕະຖານວັດແທກນ້ຳໜັກ

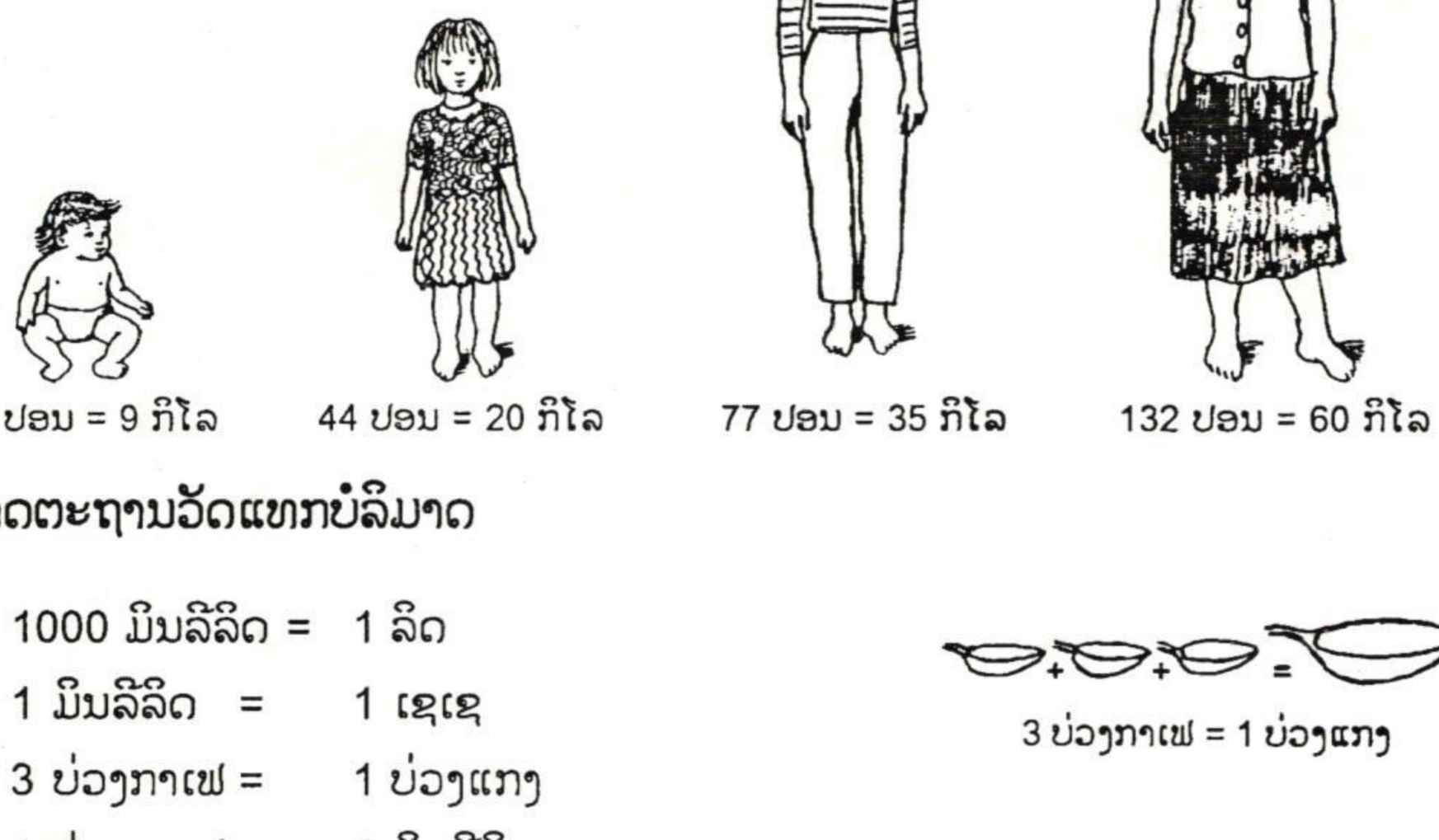
16 ອອນ	=	1 ປອນ
1 ປອນ	=	454 ກຣາມ
1000 ກຣາມ	=	1 ກິໂລກຣາມ
1 ກິໂລ	=	2 1/5 ປອນ
1 ອອນ	=	28 ກຣາມ
1 ກຣາມ	=	1000 ມິນລິກຣາມ





3 ກິໂລ = 61/2 ປອນ

ນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງການປຽບທຽບ
ທາງຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ
ໃນແຕ່ລະປີ



19.8 ປອນ = 9 ກິໂລ

44 ປອນ = 20 ກິໂລ

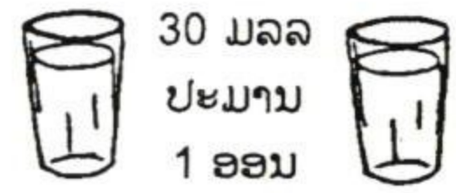
77 ປອນ = 35 ກິໂລ

132 ປອນ = 60 ກິໂລ

ມາດຕະຖານວັດແທກບໍລິມາດ

1000 ມິນລີລິດ	=	1 ລິດ
1 ມິນລີລິດ	=	1 ເຊເຊ
3 ບ່ວງກາເຟ	=	1 ບ່ວງແກງ
1 ບ່ວງກາເຟ	=	5 ມິນລີລິດ
1 ບ່ວງແກງ	=	15 ມິນລີລິດ
30 ມິນລີລິດ	=	ປະມານ 1 ອອນ (ນ້ຳ)
8 ອອນ	=	1 ຈອກ
32 ອອນ	=	1 ຄ້ວດ (Quart)
1 ຄ້ວດ	=	0.95 ລິດ
1 ລິດ	=	1.06 ຄ້ວດ (Quart)

3 ບ່ວງກາເຟ = 1 ບ່ວງແກງ







ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ

ຄູ່ມືສຸຂະພາບສຳລັບແມ່ຍິງ

ໃນທົ່ວໂລກນີ້, ແມ່ຍິງໄດ້ເຕີບໃຫ່ງຂຶ້ນເຂົ້າສູ່ວຸງກປະຈຳວັນຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ, ເບິ່ງແຍງດູແລຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເຂົ້າຮ່ວມໃນການດຳລົງຊີວິດຂອງຊຸມຊົນ. ມີຫລາຍເທື່ອທີ່ແມ່ຍິງຈະຕ້ອງໄດ້ປະເຊີນໜ້າກັບສິ່ງທ້າທາຍເຫລົ່ານີ້ທັ້ງໆທີ່ຈະຕ້ອງຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມເຈັບປ່ວຍຕ່າງໆແມ່ນແຕ່ ການຂາດຂໍ້ມູນພື້ນຖານກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາເຈົ້າເອງ.

ຄູ່ມື "ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ" ໄດ້ຮ່ວມເອົາຂໍ້ມູນຂ່າວສານການຊ່ວຍຕົນເອງທາງດ້ານການປິ່ນປົວເຂົ້າກັບຄວາມເອົາໃຈເຖິງສາເຫດຂອງຄວາມທຸກຈົນ, ການຈຳແນກ ແລະ ການຈຳກັດ ການໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ປັ້ນຫົວນີ້ໄດ້ຮັບການພັດທະນາຂຶ້ນຈາກກຸ່ມຊຸມຊົນ ແລະ ຊ່ຽວຊານທາງດ້ານການແພດຈາກຫລາຍກວ່າ 30 ປະເທດຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ເຂົ້າໃຈ, ປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນຫລາຍໆບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງ.

ດ້ວຍການຂຽນທີ່ຈະແຈ້ງ ແລະ ການປະກອບຮູບແຕ້ມຫລາຍກວ່າ 1000 ຮູບ, ຄູ່ມື "ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ" ເປັນແຫລ່ງຊັບພະຍາກອນອັນສຳຄັນສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຢາກປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ, ແລະ ສຳລັບອາສາສະໝັກສາທາລະນະສຸກບ້ານ ທີ່ຕ້ອງການຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ກະທົບໃສ່ສະເພາະແມ່ຍິງ, ຫລື ກະທົບໃສ່ແມ່ຍິງທີ່ແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍ. ຄູ່ມືນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຈຳແນກໄດ້ອຸປະສັກໃນການມີສຸຂະພາບດີໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດເຫັນກ່ຽວກັບວິທີທີ່ຈະຜ່ານຜ່າແກ້ໄຂບັນຫາດັ່ງກ່າວນັ້ນ.

ຫົວຂໍ້ມີດັ່ງນີ້ :

- ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບ.
- ວິທີດຳລົງຊີວິດຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ.
- ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ.
- ສຸຂະພາບທາງເພດ.
- ໂລກເອດສ໌ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ.
- ການຖືພາ, ການເກີດ ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.
- ສຸຂະພາບຈິດ.
- ຄວາມຫວ່ຽງໄຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງພິການ, ເດັກຍິງແມ່ຍິງຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຜູ້ອົບພະຍົກ.
- ກົດໝາຍ ແລະ ນະໂຍບາຍກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.
- ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການກະທຳຮຸນແຮງອື່ນໆຕໍ່ແມ່ຍິງ.
- ການນຳໃຊ້ຢາປິ່ນປົວພະຍາດເຂົ້າໃນການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ.



ມູນນິທິ ເຮັດສະເປຣ່ງ
ຜູ້ພິມປຶ້ມ "ຢູ່ໄກແພດ"

