

# ການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຖືຂອງປະຊາຊົນ

# ບົດທີ 1

ບໍ່ວ່າຢູ່ແຫ່ງໃດໃນໂລກນີ້ຜູ້ຄົນຍັງໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງຢູ່. ໃນບາງທ້ອງຖິ່ນວິທີການປິ່ນປົວອັນເກົ່າແກ່ ຫຼື ການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງແມ່ນຖືກສືບທອດຈາກພໍ່ແມ່ມາຫາລູກຫຼານເປັນເວລາຫຼາຍຮ້ອຍປີ ຜ່ານມາ.

ການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງຫຼາຍຢ່າງແມ່ນມີຄຸນຄ່າສູງ ແລະ ໄດ້ຮັບຜົນດີ. ບາງແນວກໍ່ໃຫ້ຜົນໜ້ອຍ ແລະ ບາງແນວກໍ່ເຮັດໃຫ້ສ່ຽງຕໍ່ອັນຕະລາຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ອາການໜັກຂຶ້ນຕື່ມອີກ. ດັ່ງນັ້ນ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງກໍ່ຄືກັນກັບການປິ່ນປົວແບບສະໄໝໃໝ່ຈະຕ້ອງໃຊ້ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງສຸດ.

ພະຍາຍາມຢ່າໃຫ້ມີອັນຕະລາຍເກີດຂຶ້ນຈາກການປິ່ນປົວ. ຈົ່ງໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານເຫັນວ່າປອດໄພ ແລະ ຮູ້ຈັກວິທີການປິ່ນປົວຢ່າງຄັກແນ່ເທົ່ານັ້ນ.

## ການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງທີ່ໄດ້ຜົນ

ສໍາລັບການເຈັບເປັນບາງຢ່າງ, ການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງທີ່ໄດ້ປະຕິບັດກັນມາແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນດີເທົ່າທຽມກັນກັບການປິ່ນປົວແບບສະໄໝໃໝ່ ຫຼື ບາງເທື່ອກໍ່ດີກວ່າຊໍາ. ອີກດ້ານໜຶ່ງ ລາຄາກໍ່ຖືກກ່ວາ ແລະ ບາງກໍລະນີກໍ່ປອດໄພກ່ວາອີກ.

ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ, ຢາຮາກໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆທີ່ປະຊາຊົນນໍາມາຕົ້ມກິນເພື່ອປິ່ນປົວໄຂ້ຫວັດ, ໄອນັ້ນແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນດີກ່ວາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາໜ້ອຍກ່ວາຢາຊະນິດນໍາເຊື່ອມແກ້ໄອ ແລະ ຢາປະເພດອື່ນໆທີ່ທ່ານໝໍສັ່ງນັ້ນອີກ.

ໃນການປິ່ນປົວເດັກນ້ອຍຖອກທ້ອງແມ່ບາງຄົນໄດ້ເອົາພຽງນໍ້າເຂົ້າ,ນໍ້າຊາ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມຫວານໆໃຫ້ລູກກິນເທົ່ານັ້ນກໍ່ຍັງໄດ້ຮັບຜົນດີ ແລະ ປອດໄພກ່ວາໃຊ້ຢາ ຫຼວງເສຍອີກ ເພາະວ່າສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ຖອກທ້ອງນັ້ນແມ່ນໃຫ້ກິນຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ (ເບິ່ງໜ້າ 151).

## ຂອບເຂດຂອງການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງ.

ພະຍາດບາງຊະນິດ ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ດີໄດ້ດ້ວຍຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ບາງຊະນິດກໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຫຼວງ ໂດຍສະເພາະ. ອັນນີ້ແມ່ນຖືກຕ້ອງສໍາລັບພະຍາດຕິດເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ປອດບວມ, ບາດທະຍັກ, ໄຂ້ທໍລະພິດ, ວິນນະໂລກ, ໃສຕິ່ງອັກເສບ, ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກການຮ່ວມເພດ ແລະ ໄຂ້ຫຼັງຈາກອອກລູກນັ້ນຈະ ຕ້ອງປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຫຼວງໃຫ້ໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ສໍາລັບພະຍາດທີ່ເວົ້າມານີ້ຢ່າໄປມົວເສຍເວລານໍາການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງເທົ່ານັ້ນເລີຍ.

ບາງເທື່ອກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ຢ່າງຄັກແນ່ວ່າ ຢາພື້ນເມືອງອັນໃດດີ ແລະ ອັນໃດບໍ່ດີ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຕ້ອງໄດ້ສຶກສາຄົ້ນຄ້ວາຢ່າງລະອຽດຖີ່ຖ້ວນເສຍກ່ອນ. ຍ້ອນແນວນີ້ລະ:

ມັນຈະເປັນການປອດໄພກ່ວາ ຖ້າປິ່ນປົວການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງນັ້ນດ້ວຍຢາຫຼວງ ໂດຍປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂອງແພດ.



ສໍາລັບໄຂ້ຫວັດ, ໄອ ແລະ ຖອກທ້ອງທົ່ວໆ ໄປນັ້ນການຕົ້ມຢາຮາກໄມ້ກິນມັກ ຈະໄດ້ຜົນດີກ່ວາ, ຖືກກ່ວາ ແລະ ປອດໄພກ່ວາຢາຫຼວງເສຍອີກ.

Health Leadership International  
Final Draft Copy

### ວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງ ແລະ ການປິ່ນປົວແບບໃໝ່

ການປິ່ນປົວແບບໃໝ່ແມ່ນໄດ້ຜືນດີກວ່າການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງ, ແຕ່ໃນບາງຄັ້ງການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງນັ້ນແມ່ນໄດ້ຜືນດີທີ່ສຸດ. ຍົກຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ການດູແລເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຄົນຂະລາ (ຜູ້ເຖົ້າ) ຕາມແບບພື້ນເມືອງນັ້ນແມ່ນມີປະສິດທິຜົນກວ່າການປິ່ນປົວແບບໃໝ່ບາງປະເພດ. ນັ້ນກໍເນື່ອງຈາກວ່າການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງເປັນວິທີການທີ່ລະອຽດອ່ອນແລະເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມຫ່ວງໃຍ ກວ່າການປິ່ນປົວແບບໃໝ່.

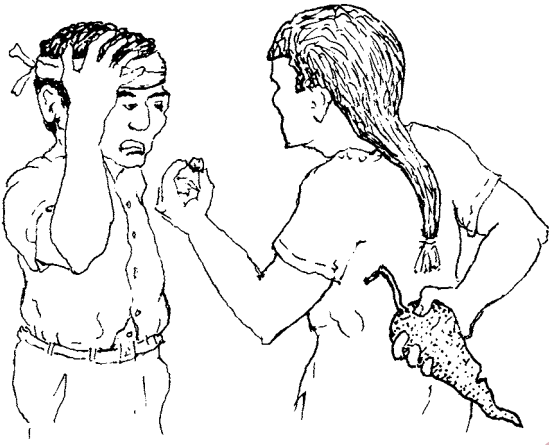
ເມື່ອຫຼາຍປີຜ່ານມານີ້ ທຸກຄົນຕ່າງກໍເຊື່ອວ່ານົມແມ່ເປັນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບແອນ້ອຍ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຂອງພວກເຂົາເຈົ້າກໍຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ. ແຕ່ຕໍ່ມາໄດ້ມີບັນດາບໍລິສັດໃຫຍ່ທີ່ຜະລິດນົມປ່ອງ ແລະ ນົມຜັງ ເລີ່ມໂຄສະນາເພື່ອຂາຍຜະລິດຕະພັນນົມຂອງພວກເຂົາ ໂດຍໃຫ້ເຫດຜົນວ່າ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂວດນັ້ນດີກວ່ານົມແມ່. ເຖິງແມ່ນວ່າສິ່ງທີ່ພວກເຂົາບອກນັ້ນບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ ແຕ່ຜູ້ເປັນແມ່ຈຳນວນຫຼາຍກໍເຊື່ອ ແລະ ເລີ່ມຫັນມາລ້ຽງລູກຂອງຕົນດ້ວຍນົມຂວດ ແທນນົມຂອງຕົນເອງ; ແລະ ຜົນກໍຄືເດັກນ້ອຍຫຼາຍພັນຄົນເຈັບເປັນ ແລະ ລົມຕາຍໄປຈາກການຕິດເຊື້ອ ແລະ ຄວາມອຶດຢາກ ອັນເນື່ອງມາຈາກຄວາມຮູ້ເທົ່າບໍ່ເຖິງການຂອງຜູ້ເປັນແມ່. ເພາະເຫດນີ້ຈິ່ງສະຫຼຸບໄດ້ວ່ານົມແມ່ເປັນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລູກນ້ອຍ, (ເບິ່ງໜ້າ 271).

**ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບຕໍ່ຮີດຄອງທີ່ຖືປະຕິບັດມາແຕ່ຢູ່ຕາຍາຍ  
ແລະນຳມາປະຍຸກໃຊ້ໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດສູງສຸດ.**

ສຳລັບບັນດາແນວຄວາມຄິດໃໝ່ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ພູມປັນຍາຊາວບ້ານນັ້ນແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມ “ຊ່ວຍແພດອາສາຮຽນຮູ້”, ບົດທີ 7.

### ຄວາມເຊື່ອທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ

ການປິ່ນປົວແຜນບູຮານບາງຢ່າງແມ່ນສິ່ງຜົນໂດຍກົງຕໍ່ຮ່າງກາຍຄົນເຈັບ, ສ່ວນການປິ່ນປົວແບບແຜນບູຮານອີກຈຳນວນໜຶ່ງນັ້ນແມ່ນມີຜົນກໍຍ້ອນວ່າຜູ້ຄົນນັ້ນມີຄວາມເຊື່ອ. ຄວາມເຊື່ອແມ່ນມີພະລັງໃນການຮັກສາພະຍາດສູງ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຄົງໜຶ່ງຂ້ອຍໄດ້ເຫັນຊາຍຜູ້ໜຶ່ງທີ່ມີອາການເຈັບຫົວແຮງ ແລະ ມີແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງໄດ້ເອົາກວນໝາກໄມ້ ຫຼື ມັນດ້າງຕອນນ້ອຍໃຫ້ຊາຍຄົນດັ່ງກ່າວນັ້ນກິນ ພ້ອມບອກຊາຍຄົນນັ້ນວ່ານັ້ນເປັນຢາແກ້ປວດທີ່ມີສັບພະຄຸນດີ. ຊາຍຄົນນັ້ນກໍເຊື່ອນາງ ແລະ ລາວກໍຮູ້ສຶກວ່າອາການປວດຫົວຂອງລາວນັ້ນຫາຍໄປທັນທີ. ນັ້ນເປັນເພາະຄວາມສັດທາຕໍ່ການຮັກສາດັ່ງກ່າວນັ້ນທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວຫາຍຈາກອາການເຈັບຫົວ ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນການກິນກວນໝາກໄມ້ ຫຼື ມັນດ້າງແຕ່ຢ່າງໃດ.



ມີການປິ່ນປົວແບບພື້ນບ້ານຢູ່ຫຼາຍປະເພດທີ່ໃຫ້ຜົນໃນລັກສະນະດຽວກັນນີ້. ນັ້ນກໍຍ້ອນວ່າຊາວບ້ານມີຄວາມສັດທາຕໍ່ການປິ່ນປົວດັ່ງກ່າວ. ຍ້ອນເຫດຜົນທີ່ກ່າວມານັ້ນ ການປິ່ນປົວດັ່ງກ່າວຈິ່ງມີປະໂຫຍດໃນການຮັກສາພະຍາດໂດຍສະເພາະແມ່ນພະຍາດທີ່ມີສ່ວນມາຈາກສະພາບຈິດໃຈ ຫຼື ພະຍາດທີ່ມີສາຍເຫດມາຈາກຄວາມເຊື່ອຂອງບຸກຄົນ, ຄວາມກັງວົນໃຈ, ຫຼື ຄວາມຢ້ານກົວຕ່າງໆ. ເຊິ່ງລວມມີພະຍາດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ອາການຖືກມົນ ຫຼື ຄາຖາສະກົດ, ການຢ້ານກົວທີ່ບໍ່ຮູ້ສາຍເຫດ, ອາການເຈັບປວດທີ່ເປັນໆຫາຍໆ (ໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ໄດ້ຜ່ານຊ່ວງເວລາທີ່ມີຄວາມກົດດັນສູງ ເຊັ່ນ ສາວຂຶ້ນໃໝ່ ຫຼື ຍິງສູງໄວ (ຜູ້ເຖົ້າ)), ແລະ ຄວາມກັງວົນໃຈ. ນອກນີ້ກໍຍັງມີພະຍາດຫິດ, ສະເອີ, ອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ, ເປັນບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານ, ປວດຫົວຂ້າງດຽວ ແລະ ຂີ້ກະຕູດ.

ໃນການປິ່ນປົວພະຍາດຕ່າງໆທີ່ກ່າວມາເທິງນັ້ນ, ຄຸນສົມບັດ ຫຼື ການເຂົ້າເຖິງຈິດໃຈຄົນເຈັບຂອງຜູ້ຮັກສານັ້ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວບັດໃຈສຳຄັນໃນການຮັກສານັ້ນກໍຄືການສະແດງອອກເຖິງຄວາມຫ່ວງໃຍໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້, ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບເຊື່ອໝັ້ນວ່າພະຍາດທີ່ເປັນຢູ່ຈະດີ ຫຼື ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບໄດ້ພັກຜ່ອນ.



### ຄວາມເຊື່ອທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການເຈັບປ່ວຍໄດ້

ດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວວ່າ ຄວາມເຊື່ອແມ່ນມີພະລັງທີ່ສາມາດຮັກສາໂລກໄພໄຂ້ເຈັບໄດ້. ແຕ່ຖ້າຫາກເຊື່ອຫຼາຍໂພດມັນກໍ່ໃຫ້ໂຫດໄດ້. ຖ້າຜູ້ໃດຫາກມີຄວາມຢ້ານກົວຫຼາຍ ໂພດວ່າຈະມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເຈັບໄຂ້ໄດ້ ຄວາມຢ້ານຂອງລາວເອງນັ້ນແຫຼະທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວລົ້ມປ່ວຍລົງ.



ຍົກຕົວຢ່າງ ເຊັ່ນ: ມີຄັ້ງໜຶ່ງມີຄົນມາເອີ້ນຂ້ອຍໃຫ້ໄປເບິ່ງອາການຂອງແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງທີ່ຫາກໍ່ຫຼຸລຸກ ແລະ ກໍ່ຍັງມີເລືອດໄຫຼອອກມາຢູ່ເລັກນ້ອຍ. ຢູ່ຂ້າງເຮືອນຂອງນາງນັ້ນມີຕົ້ນໝາກກ້ຽງຢູ່, ເພາະວ່າໝາກກ້ຽງມີວິຕາມິນຊີ ທີ່ສາມາດເສີມຄວາມແຂງແຮງໃຫ້ກັບເສັ້ນເລືອດໄດ້ ຂ້ອຍຈຶ່ງແນະນຳໃຫ້ນາງດື່ມນ້ຳໝາກກ້ຽງຈັກຈອກໜຶ່ງ. ນາງກໍ່ດື່ມນ້ຳໝາກກ້ຽງນັ້ນທັງທີ່ວ່ານາງມີຄວາມຢ້ານວ່ານ້ຳໝາກກ້ຽງຈະເຮັດໃຫ້ນາງເຈັບເປັນກໍ່ຕາມ.

ຄວາມຢ້ານກົວຂອງນາງຕໍ່ການດື່ມນ້ຳໝາກກ້ຽງແມ່ນມີຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ຫຼັງຈາກນາງດື່ມເຂົ້າໄປບໍ່ພໍເທົ່າໃດນາທີ ນາງກໍ່ເລີ່ມມີອາການບໍ່ສະບາຍຢ່າງໜັກ. ຂ້ອຍໄດ້ກວດກາເບິ່ງອາການຂອງນາງຢ່າງລະອຽດ ແຕ່ບໍ່ພົບວ່າມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິກັບຮ່າງກາຍຂອງນາງ. ຂ້ອຍກໍ່ພະຍາຍາມປອບໃຈລາວ ໂດຍບອກກັບລາວວ່າບໍ່ມີອັນຕະລາຍໃດໆດອກ, ແຕ່ລາວກໍ່ຕອບກັບມາວ່າລາວກຳລັງຈະຕາຍ. ຂ້ອຍກໍ່ເລີຍຕັດສິນໃຈສັກຢາໃຫ້ນາງເຂັມໜຶ່ງ

ຊຶ່ງໃນເຂັມຢາ ນັ້ນແມ່ນມີແຕ່ນ້ຳກັນລ້າໆ (ນ້ຳກັນແມ່ນເປັນນ້ຳທີ່ໃຊ້ບົນຢາ ແລະ ບໍ່ມີສັບພະຄຸນທາງຢາໃດໆ). ແຕ່ຍ້ອນວ່ານາງມີຄວາມເຊື່ອ ແລະ ສັດທາໃນການສັກຢາ, ນາງກໍ່ຟື້ນຄືນມາຢ່າງໄວວາ.

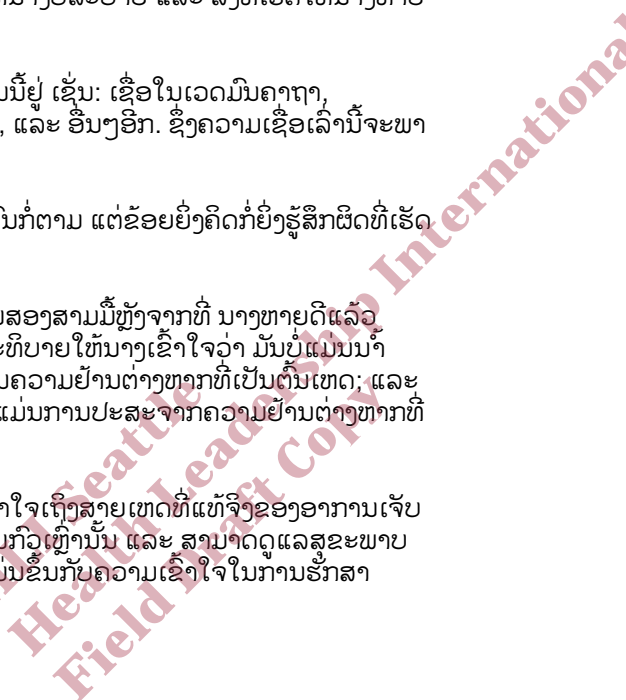
ຈາກກໍລະນີຂ້າງເທິງນີ້ຈະເຫັນໄດ້ວ່າ ອັນທີ່ຈິງແລ້ວນ້ຳໝາກກ້ຽງແມ່ນບໍ່ໄດ້ເຮັດຫຍັງກັບນາງ ແຕ່ຍ້ອນນາງມີຄວາມເຊື່ອວ່ານ້ຳໝາກກ້ຽງຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ນາງນັ້ນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ນາງບໍ່ສະບາຍ ແລະ ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ນາງຫາຍດີກໍ່ຍ້ອນວ່າ ນາງເຊື່ອ ແລະ ສັດທາໃນການສັກຢາ.

ມີຫຼາຍໆຄົນກໍ່ຍັງຄົງມີຄວາມເຊື່ອທີ່ຜິດໆໃນລັກສະນະຄ້າຍໆກັນນີ້ຢູ່ ເຊັ່ນ: ເຊື່ອໃນເວດມົນຄາຖາ, ເຊື່ອໃນການສັກຢາ, ເຊື່ອໃນເລື່ອງການຂະລ່າອາຫານການກິນ, ແລະ ອື່ນໆອີກ. ຊຶ່ງຄວາມເຊື່ອເລົ່ານີ້ຈະພາໃຫ້ເກີດການເຈັບເປັນໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ.

ເຖິງວິທີການທີ່ຂ້ອຍໃຊ້ໃນການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງຄົນນັ້ນມັນໄດ້ຜົນກໍ່ຕາມ ແຕ່ຂ້ອຍຍັງຄິດກໍ່ຍັງຮູ້ສຶກຜິດທີ່ເຮັດໃຫ້ນາງເຂົ້າໃຈຜິດຍິ່ງຂຶ້ນ ແລະ ເຊື່ອໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງ.

ຂ້ອຍຢາກເຮັດໃຫ້ທຸກຢ່າງເປັນໄປໃນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຕໍ່ຈາກນັ້ນສອງສາມມື້ຫຼັງຈາກທີ່ ນາງຫາຍດີແລ້ວ ຂ້ອຍໄດ້ໄປຢ້ຽມນາງອີກ ເພື່ອຂໍໂທດນາງ ແລະກໍ່ພະຍາຍາມອະທິບາຍໃຫ້ນາງເຂົ້າໃຈວ່າ ມັນບໍ່ແມ່ນນ້ຳໝາກກ້ຽງທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງອາການເຈັບຂອງນາງ ແຕ່ມັນແມ່ນຄວາມຢ້ານຕ່າງຫາກທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດ; ແລະ ມັນກໍ່ບໍ່ແມ່ນນ້ຳກັນທີ່ສັກເຂົ້າໄປນັ້ນທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ນາງເຊົາ ແຕ່ມັນແມ່ນການປະສະຈາກຄວາມຢ້ານຕ່າງຫາກທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ນາງເຊົາ.

ຂ້ອຍເຊື່ອວ່າ ການທີ່ນາງ ແລະ ທຸກຄົນໃນຄອບຄົວຂອງນາງເຂົ້າໃຈເຖິງສາຍເຫດທີ່ແທ້ຈິງຂອງອາການເຈັບຂອງນາງແລ້ວ ພວກເຂົາຈະຄ່ອຍໆຫຼຸດພົ້ນອອກຈາກອາການຢ້ານກົວເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ສາມາດດູແລສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາໃຫ້ດີຂຶ້ນໃນອານາຄົດ. ເພາະວ່າສຸຂະພາບທີ່ດີແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມເຂົ້າໃຈໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ການປະສະຈາກຄວາມຢ້ານກົວຕ່າງໆ.



ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເຈັບເປັນ  
ໄດ້ ກໍ່ຍ້ອນວ່າຄົນເຮົານັ້ນເອງທີ່ເຊື່ອວ່າພວກມັນສາມາດເຮັດໄດ້.

**ຄວາມເຊື່ອໃນ ເວດມົນຄາຖາ - ມົນດຳ - ແລະ ຄຳສາບຈາກສາຍຕາຜິສາດ**

ຖ້າຫາກວ່າຜູ້ໃດຫາກມີຄວາມເຊື່ອຢ່າງຕາຍໃຈວ່າຈະມີຄົນທີ່ມີພະລັງພິເສດຈະມາທຳຮ້າຍຕົນເອງ, ລາວກໍ່ອາດຈະເຈັບປ່ວຍຍ້ອນສິ່ງທີ່ລາວຢ້ານນັ້ນກໍ່ເປັນໄດ້. ຫາກຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ເຊື່ອວ່າຕົນນັ້ນຕ້ອງມົນຄາຖາ ຫຼື ຄຳສາບຈາກສາຍຕາຜິສາດ, ບຸກຄົນນັ້ນແມ່ນຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງຄວາມຢ້ານກົວຂອງຕົນເອງ (ເບິ່ງ ປຶ້ມຊັດໂຕ (Susto), ໜ້າ 24).

ໝໍຜີແມ່ນບໍ່ມີເວດມົນອຳນາດເໜືອບຸກຄົນອື່ນ, ແຕ່ວ່າລາວອາດມີຄວາມສາມາດທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນເຊື່ອວ່າລາວມີອຳນາດເວດມົນນັ້ນ. ຍ້ອນເຫດນີ້:

ມັນຈຶ່ງເປັນໄປບໍ່ໄດ້ ທີ່ຈະໃຊ້ເວດມົນຄາ  
ຖາກັບບຸກຄົນທີ່ບໍ່ມີຄວາມເຊື່ອຖືໃນເລື່ອງ  
ເວດມົນກິນຄາຖາ.



ມີບາງຄົນກໍ່ຄິດວ່າຕົນເອງຖືກເວດມົນຄາຖາ ເມື່ອຕົນເອງມີໂລກໄພທີ່ແປກໆ ແລະ ເປັນໜ້າຢ້ານກົວ ຊະນິດຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ: ເນື້ອງອອກໃນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ພະຍາດຕັບແຂງ, ເບິ່ງໜ້າ 328). ພະຍາດເລົ່ານັ້ນແມ່ນບໍ່ມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບເວດມົນຄາຖາ ຫຼື ມົນດຳໃດໆ. ສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນມາຈາກທຳມະຊາດ.

ຢ່າໄປເສຍເງິນເສຍທອງໃຫ້ກັບສຳນັກໝໍມົນຕ່າງໆທີ່ອ້າງວ່າຕົນສາມາດຮັກສາເວດມົນຄາຖາຕ່າງໆໄດ້, ແລະ ບໍ່ໃຫ້ໄປຫາທາງແກ້ແຄ້ນໝໍເວດມົນ ເພາະມັນຈະບໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ຫຍັງດີຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານເຈັບໜັກຈຶ່ງໄປໃຫ້ແພດຮັກສາ.

ຖ້າທ່ານມີອາການເຈັບແປກໆ: ຢ່າໂທດໝໍມົນ, ຢ່າໄປຫາສຳນັກໝໍມົນ.  
ແຕ່ໃຫ້ໄປຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ.

HII Seattle  
Health Leaders  
Field Draft Copy International

### ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບກ່ຽວກັບຄວາມເຊື່ອຖືບາງອັນຂອງປະຊາຊົນ ແລະ ວິທີປົນປົງແບບພື້ນເມືອງຕ່າງໆ


ຕົວຢ່າງຕ່າງໆຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນມີຢູ່ໃນເຂດພູດອຍໃນປະເທດເມັກຊິໂກ ຊຶ່ງເປັນສະຖານທີ່ໜຶ່ງທີ່ຜູ້ຊຽນຄົນເຄີຍທີ່ສຸດ. ບາງທີຄວາມເຊື່ອທີ່ກ່າວໃນນີ້ອາດຈະຄ້າຍຄືກັບຄວາມເຊື່ອຂອງເຈົ້າກໍໄດ້. ຈົ່ງພິຈາລະນາເບິ່ງວ່າມີວິທີໃດບໍ່ທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກທ່ານຮູ້ວ່າຄວາມເຊື່ອອັນໃດທີ່ນຳໄປສູ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ອັນໃດທີ່ໃຫ້ຜົນກົງກັນຂ້າມ.

ເວລາທີ່ຜູ້ຄົນພາກັນເຊື່ອວ່າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຖືກເວດມົນ, ມັນເປັນຄວາມຈິງບໍ່ ຜູ້ທີ່ຖືກເວດມົນນັ້ນຈະເຂົ້າຖ້າຍາດພື້ນອງຂອງລາວນັ້ນໄປທຳຮ້າຍ ຫຼື ຂ້າໝໍ້ມົນນັ້ນ?



ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງ! ບໍ່ມີໃຜຫາຍຂາດຈາກໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຈາກການທີ່ໄປທຳຮ້າຍຜູ້ອື່ນ.

ມັນເປັນຄວາມຈິງບໍ່ ທີ່ຂະມ່ອມແອນ້ອຍຫຼຸບລົງໄປທາງຂ້າງຊຶ່ງໝາຍວ່າແອນ້ອຍຈະຕາຍຍ້ອນຖອກຫ້ອງເວ້ນເສຍແຕ່ລາວໄດ້ຮັບການປົນປົງເປັນພິເສດເທົ່ານັ້ນ?




ອັນນີ້ກໍເປັນຈິງຢູ່. ການທີ່ຂະມ່ອມຫຼຸບລົງນັ້ນແມ່ນຍອນແອນ້ອຍມີອາການຂາດນ້ຳຢ່າງຮຸນແຮງ (ເບິ່ງໜ້າ 151). ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບນ້ຳທັນເວລາລາວອາດຈະຕາຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 152).

ມັນເປັນຄວາມຈິງບໍ່ ຖ້າແສງສຸລິຍະຄາດ (ກົບກົນເດືອນ) ຖືກແມ່ມານ ລູກຂອງນາງ



ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງ! ແຕ່ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ຫາກບໍ່ກິນເກືອໄອໂອດີນ ໃຫ້ພຽງພໍ, ຫຼື ຫາກຜູ້ເປັນແມ່ໃຊ້ຢາບາງຊະນິດ, ຫຼື ຍ້ອນເຫດຜົນອື່ນໆອີກ (ເບິ່ງໜ້າ 318), ລູກນ້ອຍທີ່ເກີດມາອາດມີການພັດທະນາຊ້າ, ຫຼຸດລົງ ຫຼື ມີຮ່າງກາຍທີ່ຜິດປົກກະຕິຈາກຄົນທົ່ວໄປ.

ມັນເປັນຄວາມຈິງບໍ່ ທີ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ອອກລູກໃນຫ້ອງມືດ?



ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າປອນທີ່ມີແສງສະຫວ່າງອ່ອນໆນັ້ນແມ່ນບໍ່ແພ້ສາຍຕາຂອງທັງຜູ້ເປັນແມ່ ແລະ ແອນ້ອຍ. ແຕ່ຄວນເປັນຫ້ອງທີ່ມີແສງສະຫວ່າງພຽງພໍໃຫ້ແພດພະດູງຄົນໄດ້ເຫັນສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຕົນເຮັດຢູ່.

HLLI So... Health... Field Dr... International



ເປັນຄວາມຈິງບໍ່ ທີ່ວ່າບໍ່ຄວນ  
ອາບນ້ຳ ໃຫ້ແອນ້ອຍເກີດ  
ໃໝ່ຈົນກ່ວາສາຍປີຈະຫຼົ້ນ?



ແມ່ນແລ້ວ! ຂີ້ວິນຂອງສາຍປີຈະ  
ຕ້ອງຮັກສາໃຫ້ແຫ້ງຈົນກ່ວາມັນ  
ຈະຫຼົ້ນ. ແຕ່ວ່າເຮົາສາມາດທຳ  
ຄວາມສະອາດໃຫ້ແອນ້ອຍໄດ້  
ດ້ວຍການເອົາຜ້າຫຼືສຳລິຈຸບນ້ຳ  
ອຸ່ນເຊັດໃຫ້ເຂົາ.

ແມ່ທີ່ອອກລູກໃໝ່ຄວນຈະລໍ  
ຖ້າຈັກມື ຈຶ່ງອາບນ້ຳໄດ້?



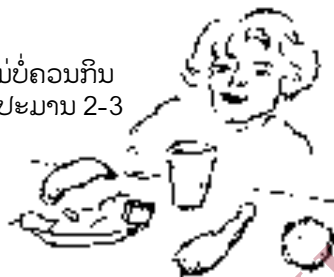
ພາຍຫຼັງທີ່ອອກລູກແລ້ວໜຶ່ງມື້  
ແມ່ຄວນອາບນ້ຳອຸ່ນໆ. ປະເພນີທີ່ວ່າ  
ບໍ່ໃຫ້ອາບນ້ຳເປັນອາທິດນັ້ນອາດຈະ  
ນຳໄປສູ່ການຕິດເຊື້ອໄດ້.

ມັນແມ່ນແທ້ບໍ່ ທີ່ວ່າການລ້ຽງ  
ລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ນັ້ນດີກວ່າ  
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມກະປ່ອງ?



ແມ່ນແທ້! ນ້ຳນົມແມ່ນັ້ນ  
ແມ່ນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດ ແລະ  
ຍັງຊ່ວຍປ້ອງກັນລູກບໍ່ໃຫ້ຕິດ  
ເຊື້ອໂລກໄດ້ອີກ.

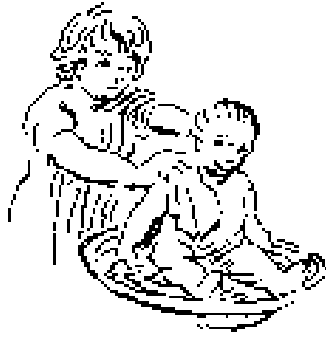
ອາຫານອັນໃດແດ່ທີ່ແມ່ບໍ່ຄວນກິນ  
ພາຍຫຼັງທີ່ອອກລູກໄດ້ປະມານ 2-3  
ອາທິດ?



ຫຼັງຈາກອອກລູກແລ້ວແມ່ບໍ່ຄວນ  
ຄະລຳອາຫານທີ່ດຶງນັ້ນເລີຍ. ແມ່  
ຄວນກິນອາຫານປະເພດໝາກໄມ້,  
ຜັກສົດ, ຊີ້ນ, ນ້ຳນົມ, ໄຂ່, ເຂົ້າ ແລະ  
ໝາກຖົ່ວຕ່າງໆໃຫ້ຫຼາຍໆ  
(ເບິ່ງໜ້າ 276).

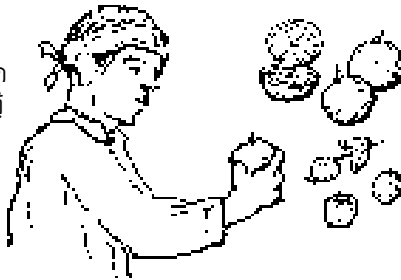
HLLI Search and Learning International  
Health Learning  
Field Draft Copy

ການອາບນ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບ  
ຈະເປັນການດີບໍ່ ຫຼື ວ່າ  
ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາມີອາການ  
ໝັກກ່ວາເກົ່າ?



ການອາບນ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບເປັນ  
ຄວາມຄິດທີ່ດີ. ຕ້ອງໃຫ້ຄົນເຈັບ  
ອາບນ້ຳອຸ່ນທຸກໆມື້.

ເປັນຄວາມຈິງ ຫຼື ບໍ່ ທີ່ວ່າ  
ໝາກກ້ຽງ, ໝາກສີດາ ຫຼື  
ໝາກໄມ້ອື່ນໆ ເປັນ  
ອັນຕະລາຍຕໍ່ຄົນທີ່  
ເປັນຫວັດເປັນໄຂ້?



ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງ!  
ໝາກໄມ້ ແລະ ນ້ຳໝາກ  
ໄມ້ທຸກຊະນິດແມ່ນເປັນ  
ປະໂຫຍດຫຼາຍສຳລັບ  
ຄົນເປັນຫວັດ, ເປັນໄຂ້,

ເປັນຄວາມຈິງ ຫຼື ບໍ່  
ທີ່ວ່າຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ສູງນັ້ນ  
ຄວນຈະຫິມຜ້າ ຫຼື ຕູ້ມຜ້າ  
ໃຫ້ເຂົາຢ່າງຄັກແນເພື່ອບໍ່  
ໃຫ້ຕົວເຂົາຖືກອາກາດ  
ເພາະຢ້ານເກີດອັນຕະລາຍ?



ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງ! ເມື່ອຄົນເຈັບ  
ເປັນໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ຈົ່ງເອົາຜ້າຫິມ  
ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງອອກໃຫ້ໝົດ.  
ປ່ອຍໃຫ້ອາກາດຖືກກັບຕົວເຂົາ  
ເພື່ອຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ອາການໄຂ້  
ຫຼຸດລົງ (ເບິ່ງໜ້າ 76).

ເປັນຄວາມຈິງບໍ່ ທີ່ນ້ຳຊາ  
ຫຼືນ້ຳຕົ້ມເບືອກຂອງຕົ້ນ  
ວິນໂລ (willow)  
ຊ່ວຍລົດໄຂ້ ແລະ  
ຢຸດອາການປວດໄດ້?



ແມ່ນແທ້! ມັນຊ່ວຍ  
ລົດໄຂ້ ແລະ ຢຸດ  
ອາການປວດໄດ້. ເພາະວ່າ  
ເບືອກຂອງຕົ້ນວິນໂລນັ້ນ  
ເປັນຢາທີ່ໃຫ້ຜົນຄືກັບ  
ຢາ ແອດສໄພຣິນ.

HLI Seattle Partnership International  
Health Equity  
Field Draft



### ຂະໝ່ອມ ຫຼື ຈຸດອ່ອນໆຢູ່ເທິງຫົວຂອງແອນ້ອຍ

ຂະໝ່ອມແມ່ນຈຸດອ່ອນໆທີ່ເຕັ້ນຢູ່ເທິງຫົວແອນ້ອຍ. ອັນນີ້ແມ່ນເກີດມາຈາກກະດູກກະໂຫຼກຫົວບໍ່ທັນຈອດເຂົ້າກັນຢ່າງສົມບູນເທື່ອ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາເປັນປີ ຫຼື ປີເຄິ່ງຈຶ່ງຈະຈອດເຂົ້າກັນຢ່າງສົມບູນ.

ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ໃນຫຼາຍໆປະເທດຮູ້ວ່າ ຖ້າຂະໝ່ອມລູກຫາກຫຼຸບເຂົ້າໄປທາງໃນແລ້ວ ໝາຍຄວາມວ່າລູກຂອງເຂົາເຈົ້າຕົກຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍ. ພວກເຂົາເຈົ້າຕ່າງກໍມີຄວາມເຊື່ອທີ່ແຕກຕ່າງກັນຕໍ່ກັບບັນຫານີ້. ບັນດາຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ຢູ່ໃນບັນດາ ປະເທດອາເມລິກາລາຕິນຕ່າງພາກັນເຊື່ອວ່າສະໝອງຂອງແອນ້ອຍແມ່ນເລື່ອນລົງໄປຂ້າງລຸ່ມ ຂອງຫົວເດັກ. ພວກເຂົາພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຂະໝ່ອມນັ້ນໃຫ້ຂຶ້ນມາເປັນປົກກະຕິໂດຍວິທີຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ການດູດຂະໝ່ອມທີ່ຫຼຸບນັ້ນ, ການຍູ້ດັນເພດານປາກແອນ້ອຍຂຶ້ນ, ຫຼື ຈັບຂາແອນ້ອຍຍົກຂຶ້ນໃຫ້ຫົວຍ່ອນລົງແລ້ວຕົບຝາຕີນແອນ້ອຍ. ການເຮັດສິ່ງຕ່າງໆເທິງນີ້ແມ່ນບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍຫຍັງເລີຍ ເພາະວ່າ ສາຍເຫດທີ່ແທ້ຈິງທີ່ເຮັດໃຫ້ຂະໝ່ອມຫຼຸບນັ້ນແມ່ນເກີດມາຈາກການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 151).



ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າເດັກນ້ອຍມີການເສຍນ້ຳຫຼາຍກ່ວານ້ຳທີ່ເຂົາກິນເຂົ້າໄປ. ເຂົາມີອາການທ່ຽວແຫ້ງນັ້ນກໍຍ້ອນວ່າເຂົາເປັນຖອກທ້ອງ ຫຼື ເປັນທ້ອງຂີ້ຮາກ.

### ການປິ່ນປົວ:

1. ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ: ນ້ຳດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳ (ເບິ່ງ ໜ້າ152), ນົມແມ່ ຫຼື ນ້ຳດື່ມທີ່ເຢັນແລ້ວ.
2. ຖ້າວ່າຈຳເປັນ, ຈົ່ງແກ້ໄຂສາຍເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງ ແລະ ຮຸກກນັ້ນເສຍ (ເບິ່ງໜ້າ 152 ຫາໜ້າ 161). ຕາມທຳມະດາແລ້ວໃນການປິ່ນປົວຖອກທ້ອງນັ້ນແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາກໍໄດ້.

### ເພື່ອປິ່ນປົວຂະໝ່ອມຫຼຸບຈົ່ງ...

ບໍ່ໃຫ້ເຮັດແນວນີ້

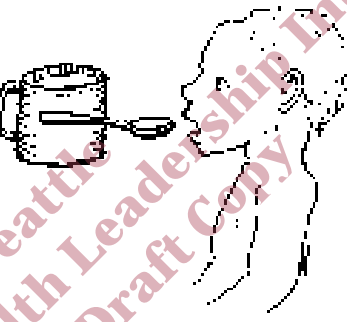


(ການປົວດ້ວຍເວດມົນແມ່ນບໍ່ມີປະໂຫຍດຫຍັງ)

ໃຫ້ເຮັດແນວນີ້



ຫຼືເຮັດເຊັ່ນນີ້



ໝາຍເຫດ: ຖ້າວ່າຂະໝ່ອມຫາກສວດຂຶ້ນ ສະແດງວ່າເດັກນ້ອຍອາດຈະເປັນພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ. ຈົ່ງເລີ່ມປິ່ນປົວ (ເບິ່ງໜ້າ 185) ແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດທັນທີ.

PHLI Seattle Health Leadership International  
Final Draft Copy

### ວິທີທີ່ຈະຮູ້ໄດ້ວ່າການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງນັ້ນໄດ້ຜົນ ຫຼື ບໍ່

ການທີ່ຜູ້ຄົນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍນຳໃຊ້ວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງໃດໜຶ່ງນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າມັນມີປະສິດຜົນ ແລະ ປອດໄພສະເໝີໄປ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມັນກໍ່ຍາກທີ່ຈະຮູ້ໄດ້ວ່າວິທີ ການປິ່ນປົວພື້ນເມືອງຊະນິດໃດໄດ້ຜົນ ແລະ ວິທີໃດທີ່ອາດຈະໃຫ້ຜົນຮ້າຍ. ຖ້າຢາກໝັ້ນໃຈວ່າວິທີປິ່ນປົວໃດ ໄດ້ຜົນຫຼືບໍ່ນັ້ນ ແມ່ນມີແຕ່ການສຶກສາເບິ່ງແຕ່ລະຢ່າງໃຫ້ລະອຽດເທົ່ານັ້ນ. ມີ 4 ຫຼັກການທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາໃຫ້ ຮູ້ວ່າ ການປິ່ນປົວແບບໃດທີ່ບໍ່ມີປະສິດທິຜົນ, ຫຼືເປັນອັນຕະລາຍ. (ຕົວຢ່າງທີ່ຍົກມານັ້ນແມ່ນຈາກບ້ານຕ່າງໆ ໃນປະເທດເມັກຊິໂກ.)

1. ຍິ່ງໃຊ້ການປິ່ນປົວຫຼາຍແບບຕໍ່ພະຍາດໜຶ່ງໆ, ນັ້ນສະແດງວ່າບໍ່ມີວິທີການປິ່ນປົວໃດທີ່ໃຊ້ມັນໄດ້ຜົນດີ. ຕົວຢ່າງ: ຢູ່ປະເທດເມັກຊິໂກ, ມີວິທີການປິ່ນປົວພື້ນເມືອງຫຼາຍໆແບບສຳລັບການຮັກສາໂລກຄໍໜຽງ, ແຕ່ບໍ່ມີວິທີໃດເລີຍທີ່ພໍໃຊ້ໄດ້ຜົນ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງຂອງວິທີການປິ່ນປົວ ເຫຼົ່ານັ້ນ:

1. ເອົາກະບູມັດທັບລົງເທິງຄໍໜຽງ



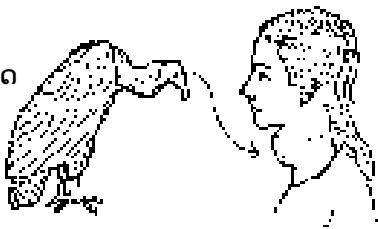
ບໍ່ໃຫ້ເຮັດ

2. ເອົາມືແອນ້ອຍທີ່ຕາຍແລ້ວມາຖູ່ຄໍໜຽງ



ບໍ່ໃຫ້ເຮັດ

3. ເອົາສະໝອງໂຕແຮງມາທາຄໍໜຽງ



ບໍ່ໃຫ້ເຮັດ

4. ເອົາອຸຈະລະ (ຂີ້) ຂອງຄົນທາຄໍໜຽງ



ບໍ່ໃຫ້ເຮັດ

ຈາກຂ້າງເທິງຈະເຫັນວ່າບໍ່ມີວິທີການໃດໃຊ້ໄດ້ຜົນ, ຖ້າມັນໄດ້ຜົນແທ້ວິທີການອື່ນໆກໍ່ຄົງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເອົາ ມາໃຊ້. ຫາກໂລກພະຍາດໜຶ່ງມີວິທີການປິ່ນປົວທີ່ຄົນນິຍົມໃຊ້ສະແດງວ່າວິທີການປິ່ນປົວນັ້ນເປັນວິທີ ການປິ່ນປົວທີ່ດີ. ສະນັ້ນ, ໃນການປ້ອງກັນ ແລະປິ່ນປົວໂລກຄໍໜຽງໃຊ້ເກືອໄອໂອດີນ (ໜ້າ 130).

2. ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ສຶກກະປົກ ຫຼື ໜ້າລັງກຽດອາດບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງເລີຍ ແລະ ທົ່ວໄປແລ້ວກໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ນຳອີກ.

ຕົວຢ່າງ:

1. ແນວຄູ່ໃນການປິ່ນປົວຂີ້ເຮື້ອນ ແມ່ນໃຫ້ດື່ມນ້ຳທີ່ເຮັດມາຈາກກູຕາຍ ແລະ ໜ້າ (ບໍ່ໃຫ້ເຮັດ)



DON'T

2. ກິນໂຕແຮງເພື່ອປິ່ນປົວຊີພິລິດສ໌ (ບໍ່ໃຫ້ເຮັດ).



DON'T

ທັງສອງວິທີການປິ່ນປົວເທິງນີ້ແມ່ນບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງເລີຍ. ວິທີທຳອິດແມ່ນຈະພາໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອທີ່ ອັນຕະລາຍ. ການເຊື້ອໃນການປິ່ນປົວພະຍາດດັ່ງກ່າວບາງຄັ້ງມັນກໍ່ເຮັດໃຫ້ເສຍເວລາທີ່ຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນ ປົວທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມແຜດແບບໃໝ່.

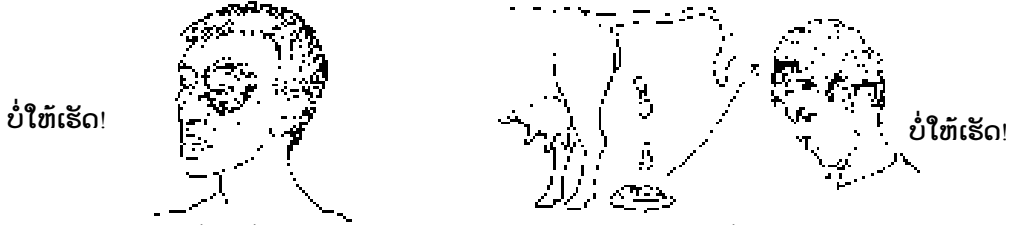
Head Start Leadership International  
Field Draft Copy

3. ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ໃຊ້ສິ່ງເສດເຫຼືອຂອງຄົນ ຫຼື ສັດແມ່ນບໍ່ເປັນຜົນດີ ແລະ ສາມາດພາໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອອັນຕະລາຍໄດ້. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເຮັດເດັດຂາດ.

ຕົວຢ່າງ:

1. ການໃຊ້ອຸຈະລະ (ຂີ້) ຄົນທຸກອັອມດວງຕູ້າ ແມ່ນບໍ່ຊ່ວຍປິ່ນປົວສູງຕາມວິໄນໄດ້ ແລະ ມັນຍັງພາໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອອີກ.

2. ການເອົາຂີ້ງົວໂປ່ງໜົວເພື່ອປິ່ນປົວຂີ້ກາກ ນັ້ນສາມາດພາໃຫ້ຕິດເຊື້ອບາດທະຍົກ ຫຼື ຕິດເຊື້ອອັນຕະລາຍອື່ນໆໄດ້.



ຂີ້ກະຕ່າຍ ຫຼື ຂີ້ສັດອື່ນໆບໍ່ສາມາດປົວແຜ່ໄຟໄໝ້ໄດ້. ການໃຊ້ຂີ້ສັດຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນມາເປັນຢາປົວພະຍາດແມ່ນມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ການກຳຂີ້ງົວເອົາໄວ້ໃນມືບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍຄວບຄຸມອາລົມຮ້ອນໄດ້. ນ້ຳຢາທີ່ໄດ້ຈາກການຕົ້ມອຸຈະລະ (ຂີ້) ຄົນ, ໝູ, ຫຼື ສັດອື່ນໆບໍ່ມີຜົນໃນການປິ່ນປົວພະຍາດໃດໆ. ພວກມັນມີແຕ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍຢູ່ນັ້ນເຈັບໜັກເຂົ້າໄປຕື່ມ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາຂີ້ທາໃສ່ສາຍປີແອນ້ອຍເກີດໃໝ່ເດັດຂາດ ເພາະມັນຈະພາໃຫ້ຕິດເຊື້ອໂລກບາດທະຍົກ.

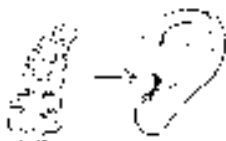
4. ວິທີການປິ່ນປົວໂລກພະຍາດໃດໜຶ່ງຍິ່ງຄ້າຍຄືກັບອາການຂອງໂລກພະຍາດທີ່ຈະປົວນັ້ນເທົ່າໃດ, ໂລກພະຍາດນັ້ນຈະມີອາການດີຂຶ້ນບໍ່ແມ່ນຍ້ອນມາຈາກວິທີການປິ່ນປົວນັ້ນໆ ແຕ່ແມ່ນຍ້ອນພະລັງຂອງຄວາມເຊື່ອ.

ຈາກຕົວຢ່າງຕ່າງໆຈາກປະເທດເມັກຊິໂກທີ່ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຈະເຫັນໄດ້ສາຍພົວພັນກັນຢ່າງຈະແຈ້ງລະຫວ່າງໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ ແລະ ວິທີການຮັກສາຂອງມັນ.

1. ເພື່ອຮັກສາເລືອດດັງອອກ ແມ່ນໃຊ້ເຫຼັດ ເຢັດສກາ (ເຫຼັດທີ່ມີສີແດງສົດ)

2. ຮັກສາຫູໜວກ ໂຮຍຝຸ່ນ ຈາກກະດູກຫ່າງໆຫຼາຍ ກະດິ່ງເຂົ້າໃນຮູຫູ

3. ຮັກສາອາການຖືກໝາກັດ ໃຫ້ດີມນ້ຳຕົ້ມຫາງໝານັ້ນ



4. ແມງເງົາຕອດ, ໃຫ້ມັດໂຕແມງເງົາໄວ້ເທິງນິ້ວທີ່ຖືກຕອດນັ້ນ

5. ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຖອກທ້ອງຕອນແຂ້ວເດັກນ້ອຍກຳລັງເລີ່ມບົ່ງ, ໃຫ້ເອົາສາຍຄໍທີ່ຮ້ອຍແຂ້ວນູນັ້ນໃສ່ຄໍໃຫ້ແອນ້ອຍ

6. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕຸ່ມໝາກແດງປະກົດອອກມາໃຫ້ດີມນ້ຳຕົ້ມເບືອກຕົ້ນງົ່ວ



ວິທີການປິ່ນປົວຈາກຕົວຢ່າງຂ້າງເທິງ, ແລະ ວິທີອື່ນໆອີກທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້ ແມ່ນບໍ່ມີຜົນທາງການປິ່ນປົວພະຍາດ ແຕ່ມັນອາດຈະມີຜົນທາງດ້ານຈິດໃຈ ຫາກຜູ້ຄົນເຊື່ອໃນວິທີການປິ່ນປົວນັ້ນໆ. ແຕ່ສຳລັບອາການເຈັບເປັນທີ່ໜັກນັ້ນ ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າການນຳໃຊ້ການປິ່ນປົວທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນບໍ່ເປັນການຖ່ວງເວລາທີ່ຈະໄປຫາໝໍຜູ້ທີ່ຈະສາມາດໃຫ້ການປິ່ນປົວທີ່ມີປະສິດທິຜົນກວ່າ.

Seattle Leadership International  
Field Draft Copy

### ຕົ້ນໄມ້ທີ່ເປັນຢາ

ພຶດຫຼາຍຊະນິດໃຊ້ເປັນຢາປິ່ນປົວໄດ້. ຢາຫຼວງບາງຊະນິດທີ່ດີໆ ນັ້ນກໍ່ແມ່ນເຮັດມາຈາກພຶດປາ.

ຖືງຢາງໃດກໍ່ຕົ້ນໄມ້ທີ່ປະຊາຊົນນຳມາໃຊ້ເຮັດຢາປິ່ນປົວນັ້ນກໍ່ບໍ່ແມ່ນຈະດີໝົດແລະ ບາງທີເພິ່ນກໍ່ນຳມາໃຊ້ຢ່າງຜິດພາດອີກຊໍ້າ. ຈົ່ງພະຍາຍາມຄົ້ນຄ້ວາກ່ຽວກັບຢາຮາກໄມ້ ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ແລະ ຊອກເບິ່ງວ່າ ແມ່ນຢາຮາກໄມ້ອັນໃດແທ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ.



ຂໍ້ຄວນລະວັງ! ຢາຮາກໄມ້ບາງຊະນິດ ອາດຈະເປັນພິດໄດ້ ຖ້າໃຊ້ເກີນຂະໜາດທີ່ກຳນົດໄວ້. ຍ້ອນເຫດຜົນນີ້ການໃຊ້ຢາຫຼວງຈົ່ງປອດໄພກ່ວາເພາະສາມາດຄວບຄຸມຂະໜາດ ຫຼື ປະລິມານທີ່ຕ້ອງໃຊ້ໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງຂອງຕົ້ນໄມ້ບາງຊະນິດທີ່ເປັນປະໂຫຍດຖ້າໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ:

### ໃບຂອງຕົ້ນແກນາງຟ້າ (Datura arborea)

ໃບຂອງຕົ້ນແກນາງຟ້າ ແລະ ຕົ້ນອື່ນໆ ໃນຕະກຸນໄນທ໌ເຊດ (nightshade) ບັນຈຸຕົວຢາທີ່ຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບປວດຕາມລຳໂສ້, ກະເພາະອາຫານ, ຫຼື ເຈັບໝາກໄຂ່ຫຼັງ.

ເອົາໃບແກນາງຟ້າ 1 ຫຼື 2 ໃບ ມາບົດໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດ ແລ້ວເອົາລົງແຊ່ໃນນ້ຳສະອາດ 7 ບ່ວງແກງ (100 ມິລິລິດ) ແລະ ປະໄວ້ 7 ມື້.

ການໃຊ້: ໃຫ້ກິນປະລິມານລະຫວ່າງ 10 ຫາ 15 ຍົດ ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ (ໃຊ້ສະເພາະຜູ້ໃຫຍ່ເທົ່ານັ້ນ).



**ຄຳເຕືອນ:** ຕົ້ນແກນາງຟ້າເປັນຢາທີ່ມີພິດຫຼາຍ ສະນັ້ນຈົ່ງບໍ່ຄວນບໍລິໂພກເກີນປະລິມານທີ່ແນະນຳໄວ້.

### ໝອຍສາລີ:

ນ້ຳຕົ້ມໝອຍສາລີເຮັດໃຫ້ຂັບຖ່າຍນ້ຳປັດສະວະຫຼາຍຂຶ້ນ, ແລະ ມັນຍັງສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ອາການຕື່ນບວມຫຼຸດຜ່ອນລົງໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາ (ເບິ່ງໜ້າ 176 ແລະ 248).

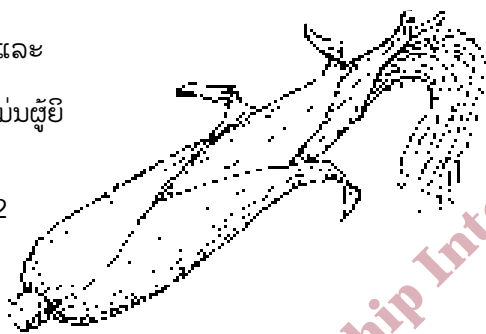
ຕົ້ມໝອຍສາລີປະມານເຕັມກຳມືໜຶ່ງໃນນ້ຳ ແລ້ວກິນ 1 ຫຼື 2 ຈອກ. ມັນບໍ່ເປັນ ອັນຕະລາຍຫຍັງ.

### ຫົວກະທຽມ:

ເຄື່ອງດື່ມທີ່ປະສົມກັບກະທຽມອາດຈະຊ່ວຍຖ່າຍພະຍາດເສັ້ນດ້າຍໄດ້.

ເອົາກະທຽມ 4 ງຶມ (ກົບ) ທີ່ປອກເປືອກອອກແລ້ວມາຊອຍ ຫຼື ຕຳໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດດີ ແລ້ວເອົາມາບົນກັບເຄື່ອງດື່ມ (ເຊັ່ນ: ນ້ຳ, ນ້ຳໝາກໄມ້ ຫຼື ນ້ຳນົມ) ໜຶ່ງຈອກ.

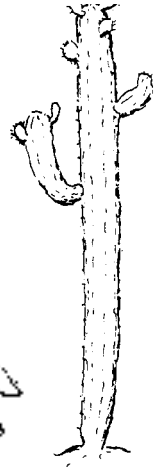
ການໃຊ້: ດື່ມມື້ລະຈອກເປັນເວລາ 3 ອາທິດສຳລັບການຮັກສາອາການຕິດເຊື້ອທາງຊ່ອງຄອດໂດຍໃຊ້ກະທຽມນັ້ນແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 241 ແລະ 242.



Health Leadership International  
Field Draft Copy

### ຕົ້ນກະບອງເພັດ (Pachycerius pectin-aboriginum)

ຖ້າບໍ່ມີນ້ຳຕົ້ມ ແລະ ຫາໃສ່ບໍ່ໄດ້, ນ້ຳຕົ້ນກະບອງເພັດກໍ່ສາມາດນຳມາໃຊ້ເປັນນ້ຳຢາລ້າງບາດໄດ້. ນອກນີ້ຕົ້ນກະບອງເພັດຍັງສາມາດຊ່ວຍຫ້າມເລືອດໄດ້ ເພາະວ່ານ້ຳຂອງມັນເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດທີ່ຖືກຕັດນັ້ນບິບຕົວເຂົ້າ ແລະ ຢຸດການໄຫຼຂອງເລືອດ.



ໃຊ້ມິດສະອາດຕັດກົກກະບອງເພັດ ເອົາປຸງໜຶ່ງມາວາງທັບລົງເທິງປາກບາດ ແລະ ບິບລົງໃຫ້ແໜ້ນ. ເມື່ອເຫັນວ່າເລືອດເລີ່ມຈະຢຸດ ແລ້ວກໍ່ໃຫ້ເອົາແພມາມັດປຸງກະບອງເພັດນັ້ນທັບໄວ້ກັບປາກບາດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ 2 ຫຼື 3 ຊົ່ວໂມງ, ໃຫ້ແກ້ເອົາປຸງກະບອງເພັດນັ້ນອອກ ແລ້ວໃຫ້ອະນາໄມບາດແຜນັ້ນດ້ວຍນ້ຳຕົ້ມ ແລະ ສະບູ. ສຳລັບວິທີການລະອຽດໃນການຮັກສາບາດແຜ ແລະ ວິທີການຫ້າມເລືອດ ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 82 ຫາ 87.



### ຫວ້ານຫາງແຂ້ (Sabila)

ຫວ້ານຫາງແຂ້ແມ່ນມີສັບພະຄຸນໃນການປິ່ນປົວບາດແຜທຳມະດາ ແລະ ແຜທີ່ເກີດຈາກໄຟໄໝ້ ຫຼື ນ້ຳຮ້ອນລວກທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ. ຕອນວັນແຫຼວໃສໃນການຫວ້ານຫາງແຂ້ນັ້ນຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບ ແລະ ຄັນໄດ້. ມັນຍັງຊ່ວຍໃຫ້ບາດຫາຍໄວຂຶ້ນ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໄດ້ນຳ.



ວິທີໃຊ້ແມ່ນໃຫ້ຕັດເອົາໃບຂອງຫວ້ານຫາງແຂ້ນັ້ນມາ ແລ້ວປອກເອົາເປືອກນອກມັນອອກ ແລະ ໃຫ້ເອົາແຕ່ສ່ວນທີ່ເປັນວັນໃສນັ້ນບາດແຜນ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ຫວ້ານຫາງແຂ້ຍັງສາມາດປິ່ນປົວບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານ ແລະ ກະເພາະອາຫານອັກເສບ. ໃຫ້ເອົາກິນຫວ້ານຫາງແຂ້ມາຕັດໃຫ້ເປັນຕອນນ້ອຍໆ ແລ້ວເອົາແຊ່ໃນນ້ຳສະອາດປະໄວ້ຄືນໜຶ່ງ ແລ້ວຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ດື່ມນຳນັ້ນ 1 ຈອກ ທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ.



### ໝາກຫຸ່ງ:

ໝາກຫຸ່ງສຸກ ມີວິຕາມິນຫຼາຍ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍໃນການຍ່ອຍອາຫານອີກດ້ວຍ. ການກິນໝາກຫຸ່ງສຸກຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເມື່ອຍ ຫຼື ອາການແພ້ທ້ອງຂອງເຖົ້າ ຫຼື ຄົນທີ່ອ່ອນເພຍ ເມື່ອເຂົ້າເຈົ້າກິນຂຶ້ນ, ໄກ້ ຫຼື ໄຂ່. ໝາກຫຸ່ງຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຍ່ອຍງ່າຍຂຶ້ນ. ເຖິງວ່າຢາຫຼວງຈະໃຊ້ໄດ້ຜົນດີກວ່າ, ແຕ່ໝາກຫຸ່ງກໍ່ຍັງສາມາດຊ່ວຍຂ້າແມ່ທ້ອງໄດ້.

ເອົາຢາງໝາກຫຸ່ງປະມານ 3 ຫຼື 4 ບ່ວງກາເຟ (15-20 ມລ) ປະສົມກັບນ້ຳເຜິ້ງໃນປະລິມານເທົ່າກັນເທລົງຈອກນ້ຳຮ້ອນແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກິນພ້ອມກັບຢາຖ່າຍທ້ອງ.

ມັນຍິ່ງເປັນການດີ ຖ້າໄດ້ແກ່ນໝາກຮຸ່ງສຸກຕາກແຫ້ງ ມາບົດ ຫຼື ຕຳໃຫ້ເປັນຜົງແລ້ວເອົາຜົງນັ້ນ 3 ບ່ວງແກງ ບົນກັບນ້ຳ 1 ຈອກ ຫຼືນ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ໃຫ້ດື່ມນ້ຳປະສົມນັ້ນ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້.

ໝາກຮຸ່ງຍັງສາມາດໃຊ້ເຂົ້າໃນການປິ່ນປົວບາດແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດທັບ. ນັ້ນກໍ່ເນື່ອງຈາກໝາກຮຸ່ງມີສານເຄມີທີ່ເຮັດໃຫ້ຊື່ນໜຶ່ງທີ່ຕາຍແລ້ວນັ້ນອ່ອນຕົວ ແລະ ເອົາອອກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນທຳອິດແມ່ນໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ລ້າງບາດແຜທີ່ມີຊື່ນໜຶ່ງຕາຍໃນນັ້ນເສັຍກອນ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ເອົາແພ ຫຼື ຜ້າພັນບາດທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວນັ້ນຈຸມລົງໃນນ້ຳຢາງໝາກຮຸ່ງ ແລ້ວເອົາມາຍັດເຂົ້າໄປໃນບາດແຜທີ່ເກີດຈາກກົດທັບນັ້ນ. ໃຫ້ອະນາໄມບາດແຜ ແລະ ເອົາຢາທີ່ຊຸບນ້ຳຢາງໝາກຮຸ່ງນັ້ນມາໃສ່ບາດນີ້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ.

HLH Health & Wellness International  
Field Druggists Copy

### ເລືອກທີ່ເຮັດເອງຕາມບ້ານເຮືອນ- ເພື່ອປົນປົງກະດູກຫັກໃຫ້ຈອດກັນ

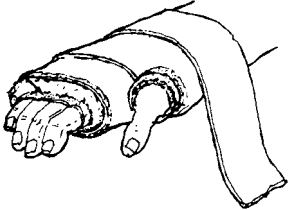
ຢູ່ໃນປະເທດເມັກຊິໂກ ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ພືດໄມ້ຫຼາຍຊະນິດໃນການເຮັດເລືອກ ເຊັ່ນ: ຕົ້ນເຕເປກວາເຈ (ຕົ້ນກະຖິນ) ແລະ ຕົ້ນໂຊດາຄອນໂຊດາ (solda con solda). ອັນທີ່ຈິງແລ້ວພືດຊະນິດໃດກໍສາມາດນຳມາເຮັດເລືອກໄດ້ ຂໍພຽງແຕ່ມັນສາມາດນຳມາຕົ້ມຊ້ຽວໃຫ້ກາຍເປັນນ້ຳຢາງໜຽວ ທີ່ເວລາແຫ້ງນັ້ນຈະແຂງແກ່ນ ແລະ ບໍ່ແພຕໍ່ຜິວໜັງຜູ້ໃຊ້. ໃນປະເທດອື່ນເດີຍ, ພໍຕໍ່ກະດູກພື້ນເມືອງເຮັດເລືອກໂດຍການເອົາໄຂ່ຂາວປະສົມກັບຢາສະໝຸນໄພແທນການໃຊ້ຢາງໜຽວທີ່ໄດ້ມາຈາກຕົ້ນໄມ້. ແຕ່ວ່າວິທີການທີ່ເຮັດເລືອກນັ້ນແມ່ນຄ້າຍຄືກັນ. ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານໆກໍທົດລອງເຮັດເລືອກຈາກໄມ້ສະນິດອື່ນໆລອງເບິ່ງ.

ວິທີການເຮັດເລືອກຈາກຕົ້ນເຕເປກວາເຈ (ຕົ້ນກະຖິນ): ຕົ້ມເປືອກກະຖິນ 5 ກິໂລ ຫຼື ຕົ້ມຕົ້ນໄມ້ 5 ລິດ. ຕົ້ມຈົນກວ່າຈະເຫຼືອນ້ຳ 2 ລິດ. ແລ້ວໃຫ້ຕອນນ້ຳນັ້ນແລ້ວຕົ້ມຕໍ່ໄປຈົນກວ່ານ້ຳນັ້ນຈະກາຍເປັນນ້ຳຢາງໜຽວ ແລ້ວຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ເອົາແພຂົນໜູ ຫຼື ຜ້າສະອາດທີ່ເປັນແຖບຍາວຈຸ່ມລົງໃນນ້ຳຢາງໜຽວນັ້ນ ແລະ ນຳມາໃຊ້ຢ່າງລະວັງຕາມຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປນີ້:



ກ່ອນຫຸ້ມເລືອກໃຫ້ກວດເບິ່ງຄັກແນ່ວ່າກະດູກຫັກຫຼື ແຕກນັ້ນຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງເໝາະສົມດີແລ້ວຫຼືບໍ່.

- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເລືອກຕິດກັບຜິວໜັງໂດຍກົງ.
- ໃຫ້ເອົາຜ້າອ່ອນໆມາພັນແຂນ ຫຼື ຂາທີ່ຫັກໄວ້ກ່ອນ.
- ຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ເອົາສຳລິ ຫຼື ຈື້ວວາງທັບເທິງຜ້າໃຫ້ທົ່ວອີກຂັ້ນໜຶ່ງ.



ຂັ້ນຕອນສຸດທ້າຍແມ່ນເອົາແພທີ່ຈຸ່ມນ້ຳຢາງໜຽວມາພັນໃຫ້ຮອບ ແລະ ຫຼັງຈາກທີ່ມັນແຫ້ງແລ້ວມັນກໍຈະກາຍເປັນເລືອກທີ່ແຂງແລະ ບໍ່ຄັບ.

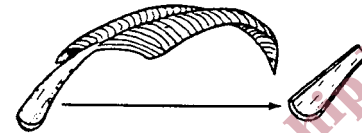
ທ່ານໝໍສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນແນະນຳໃຫ້ໃສ່ເລືອກກວມເອົາຂໍ້ຕໍ່ກະດູກທັງເບື້ອງເທິງ ແລະ ເບື້ອງລຸ່ມຂອງກະດູກຫັກ ຫຼື ແຕກນັ້ນນັ້ນກໍເພື່ອບໍ່ໃຫ້ກະດູກທີ່ແຕກນັ້ນມີການເຄື່ອນຕົງ.



ນັ້ນກໍໝາຍຄວາມວ່າ, ສຳລັບຄົນທີ່ຂໍ້ແຂນຫັກນັ້ນຄວນໃສ່ເລືອກໄວ້ໝົດທ່ອນແຂນ (ຄືຮູບ):

ແລະ ໃຫ້ຈຳປາຍນີ້ວມີເອົາໄວ້ເພື່ອເບິ່ງອາການຂອງແຂນໂດຍເບິ່ງຈາກການປ່ຽນແປງຂອງສີຜິວທີ່ປາຍມືທີ່ປະໄວ້ນັ້ນ.

ແຕ່ສຳລັບ ພໍຕໍ່ກະດູກພື້ນເມືອງຊາວຈີນ ແລະ ຊາວອາເມລິກາລາຕິນແລ້ວ ແມ່ນຈະໃຊ້ເລືອກທີ່ສັ້ນໃນການຮັກສາກະດູກຫັກ ຫຼື ແຕກ. ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າເລືອກໃສ່ສະເໝາະບ່ອນທີ່ຫັກນັ້ນ. ເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຫດຜົນໃນການເຮັດເຊັ່ນນັ້ນວ່າ: ການເຄື່ອນຕົງເລັກນ້ອຍຂອງປາຍກະດູກທີ່ແຕກນັ້ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ກະດູກຈອດກັນໄວຂຶ້ນ ແລະ ມັນກໍພໍສູດຈາກການວິໃຈທາງວິທະຍາສາດແລ້ວວ່າແມ່ນເຊັ່ນນັ້ນແທ້.



ສຳລັບເລືອກທີ່ໃຊ້ຊົ່ວຄາວນັ້ນສາມາດເຮັດໄດ້ຈາກເຈ້ຍແກ້ດ, ເຈ້ຍພັບຊ້ອນເຂົ້າກັນ, ກ້ານກ້ວຍແຫ້ງທີ່ໜາ, ຫຼື ໃບຕານ ຫຼື ໃບພ້າວກໍໄດ້.

**ຄຳເຕືອນ:** ເຖິງວ່າເລືອກທີ່ໃສ່ເຂົ້າໄປແລ້ວນັ້ນບໍ່ຄັບປານໃດ ແຕ່ເວລາຕໍ່ມາແຂນ ຫຼື ຂາທີ່ຫັກນັ້ນອາດຈະໂຄ່ປວມຂຶ້ນໄດ້. ຖ້າຄົນເຈັບຫາກບອກວ່າເລືອກນັ້ນຄັບໂພດ, ຫຼື ຖ້າເຫັນວ່ານີ້ວມີ ຫຼື ນິ້ວຕົນເຢັນ, ມີສີຂາວ ຫຼື ສີຟ້າມັນ ໃຫ້ຖອດເລືອກນັ້ນອອກ ແລ້ວເອົາເລືອກໃໝ່ທີ່ຫຼົມກວ່າເກົ່າໃສ່ໃຫ້.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເລືອກທັບບາດແຜເດັດຂາດ.

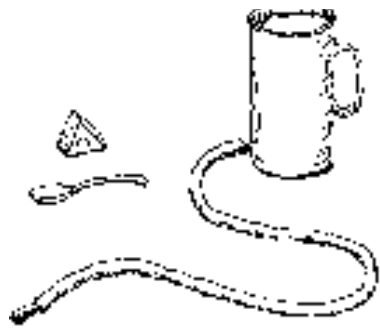
HLI Health Leadership International  
Field Draft Copy



### ການສວນຖ່າຍ, ຢາຖ່າຍທ້ອງ ແລະ ຢາລ້າງທ້ອງ.

ເວລາໃດຈຶ່ງຄວນໃຊ້ ແລະ ເວລາໃດຈຶ່ງບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້.  
ຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກໃຊ້ການສວນຖ່າຍ ແລະ ກິນຢາຖ່າຍທ້ອງດູເກີນໄປ.  
ຄວາມຕ້ອງການໃນການຖ່າຍທ້ອງກໍ່ແມ່ນນິຍົມກັນທົ່ວໂລກ.

ການສວນຖ່າຍ ແລະ ຢາລ້າງທ້ອງນັ້ນ  
ປະຊາຊົນນິຍົມໃຊ້ກັນຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ມັນກໍ່ມັກ  
ເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍເລື້ອຍໆ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍເຊື່ອວ່າ ການ  
ເປັນໄຂ້ ຫຼື ຖອກທ້ອງສາມາດຊໍາລະໄດ້ດ້ວຍການ  
ສວນຖ່າຍ (ເອົານໍ້າໃສ່ເຂົ້າໄປໃນລໍາໃສ່ໂດຍຜ່ານທາງຮູຖ່າຍ)  
ຫຼືດ້ວຍການໃຊ້ຢາລ້າງທ້ອງ ຫຼື ດ້ວຍການກິນຢາຖ່າຍຊະນິດທີ່ແຮງ.  
ແຕ່ວ່າຄວາມພະຍາຍາມໃນການຊໍາລະ ຫຼື ລ້າງທ້ອງຄົນເຈັບນັ້ນມັກ  
ຈະເຮັດໃຫ້ລໍາໃສ່ທີ່ເຈັບຢູ່ແລ້ວນັ້ນມີອາການໜັກຕື່ມອີກ.



**ຢາສວນຖ່າຍ ຫຼື ກິນ ຢາຖ່າຍທ້ອງດູເກີນໄປ ເພາະມັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ດີຫຍັງພໍດີ, ມີແຕ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍ ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນການກິນຢາຖ່າຍທ້ອງຊະນິດແຮງໆ.**

ກໍລະນີທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍໃນການສວນຖ່າຍ ຫຼື ຢາຖ່າຍທ້ອງ:

ຫ້າມໃຊ້ ການສວນຖ່າຍ ຫຼື ຢາຖ່າຍທ້ອງກັບຄົນທີ່ເຈັບກະເພາະໜັກ ຫຼື ກັບຄົນທີ່ມີອາການເຈັບໃສ່ຕັ້ງ ຫຼື “ເຈັບທ້ອງຮຸນແຮງກະທັນຫັນ” (ເບິ່ງໜ້າ 93) ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຈະບໍ່ຖ່າຍມາຫຼາຍມື້ແລ້ວກໍຕາມ.

ຫ້າມໃຊ້ ການສວນຖ່າຍ ຫຼື ຢາຖ່າຍທ້ອງກັບຄົນທີ່ລໍາໃສ່ເປັນບາດ ຫຼື ວ່າລໍາໃສ່ຖືກລູກປືນ.

ຫ້າມໃຊ້ ຢາຖ່າຍທ້ອງຊະນິດແຮງກັບຄົນເຈັບ ຫຼື ຄົນທີ່ອ່ອນເພຍ ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາອ່ອນເພຍຫຼາຍກ່ວາເກົ່າ.

ຫ້າມໃຊ້ ຢາຖ່າຍທ້ອງ ຫຼື ຢາລ້າງທ້ອງກັບແອນໂອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ.

ຫ້າມໃຊ້ ຢາຖ່າຍທ້ອງ ຫຼື ຢາລ້າງທ້ອງກັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີໄຂ້ຂຶ້ນແຮງ, ຮາກ, ຖອກທ້ອງ ຫຼື ມີອາການຂາດນໍ້າ (ເບິ່ງ ໜ້າ 151). ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຂາດນໍ້າຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດໄດ້.

### ຫ້າມໃຊ້ ຢາຖ່າຍທ້ອງດູເກີນໄປ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຕິດເປັນນິໃສ

(ເບິ່ງທ້ອງຜູກ, ໜ້າ 126)

ການສວນຖ່າຍທີ່ຖືກຕ້ອງ

1. ການສວນຖ່າຍແບບງ່າຍໆ ສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການທ້ອງຜູກໄດ້ (ຂີ້ແກ່ນ, ຖ່າຍຍາກ) ໂດຍໃຊ້ນໍ້າອ່ອນ ຫຼື ນໍ້າປະສົມສະບູໜ້ອຍໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ.
2. ຖ້າຄົນເຈັບທີ່ຮາກນໍ້າ ຫາກມີອາການຂາດນໍ້າ ທ່ານສາມາດສວນຖ່າຍໃຫ້ເຂົາໄດ້ໂດຍໃຊ້ນໍ້າຢາແກ້ອາການຂາດນໍ້າປ່ອຍເຂົ້າໄປຊ້າໆ (ເບິ່ງໜ້າ 152).

HLI Sealable Health Leadership International Field Draft Copy

## ຢາລ້າງທ້ອງ ແລະ ຢາຖ່າຍທ້ອງທີ່ນິຍົມໃຊ້ກັນເລື້ອຍໆ

ນ້ຳມັນທຸ່ງສາ ໃບເຊັນນາ ຕົ້ນຄາສ໌ຄາຣາ	ຢານີ້ເປັນຢາລ້າງທ້ອງທີ່ເຮັດໃຫ້ເສຍລຳໂສ້ ແລະ ມັກຈະໃຫ້ຜົນຮ້າຍຫຼາຍກ່ວາຜົນດີ. ທາງທີ່ດີແລ້ວບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້.
ຢາແມກນີຊຽມໄຮໂດຼໄຊ ນ້ຳນົມແມັກນີເຊຍ ແມັກນີຊຽມຊັນເຟດ (ເກືອເອັບຊຳ)(ເບິ່ງໜ້າ 382)	ຢາຈຳພວກນີ້ແມ່ນຢາລ້າງທ້ອງປະເພດເກືອ. ຈຶ່ງໃຊ້ຢາພວກນີ້ໃນປະລິມານໜ້ອຍ ເພື່ອໃຫ້ເປັນການຖ່າຍທ້ອງສຳລັບແກ້ທ້ອງຜູກ. ຢາໃຊ້ຢານີ້ເລື້ອຍເກີນໄປ ແລະ ຫ້າມໃຊ້ກັບຜູ້ທີ່ມີອາການເຈັບທ້ອງເດັດຂາດ.
ນ້ຳມັນແຮ່ທາດ (ເບິ່ງໜ້າ 382)	ຢານີ້ບາງເທື່ອກໍ່ໃຊ້ແກ້ອາການທ້ອງຜູກສຳລັບຄົນທີ່ເປັນລົດສະດວງຮູຖ່າຍ. ແຕ່ມັນກໍ່ຄືກັບການເອົາຫີນທານນ້ຳມັນແລ້ວຍັດເຂົ້າຮູຖ່າຍ. ບໍ່ຄວນໃຊ້.

### ການໃຊ້ຢາຖ່າຍທ້ອງ ແລະ ຢາລ້າງທ້ອງທີ່ຖືກຕ້ອງ:

ຢາຖ່າຍທ້ອງກໍ່ຄືກັນກັບຢາລ້າງທ້ອງ ແຕ່ວ່າ ອ່ອນກ່ວາ. ຢາທັງໝົດທີ່ກ່າວມານັ້ນຖ້າໃຊ້ໃນປະລິມານໜ້ອຍກໍ່ເປັນຢາຖ່າຍທ້ອງ ແລະ ຖ້າໃຊ້ໃນປະລິມານຫຼາຍກໍ່ເປັນຢາລ້າງທ້ອງ. ຢາຖ່າຍທ້ອງຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ອາຈົມແຫຼວ ແລະ ຖ່າຍສະດວກ, ສ່ວນຢາລ້າງທ້ອງນັ້ນເຮັດໃຫ້ອາຈົມເປັນນ້ຳຄືກັບການຖອກທ້ອງ.

ຢາລ້າງທ້ອງ: ກໍລະນີດຽວທີ່ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາລ້າງທ້ອງໃນປະລິມານຫຼາຍນັ້ນຄື ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນກິນຢາເບື້ອ ແລະ ຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ລ້າງທ້ອງໃຫ້ໄວທີ່ສຸດ (ເບິ່ງໜ້າ 103). ຖ້າໃຊ້ໃນກໍລະນີອື່ນແລ້ວແມ່ນອັນຕະລາຍ.

ຢາຖ່າຍທ້ອງ: ທ່ານສາມາດໃຊ້ນ້ຳນົມ ແມກນີເຊຍ ຫຼື ເກືອ ແມກນີຊຽມອື່ນໆ ໃນປະລິມານໜ້ອຍ ເພື່ອເປັນຢາຖ່າຍທ້ອງໃນກໍລະນີທີ່ເປັນທ້ອງຜູກ. ຜູ້ທີ່ເປັນລົດສະດວງທະວານໜັກ (ໜ້າ 175) ແລ້ວມີອາການທ້ອງຜູກສາມາດໃຊ້ຢານ້ຳມັນແຮ່ທາດໄດ້ ແຕ່ວ່າຢານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ອາຈົມມື່ນເທົ່ານັ້ນບໍ່ແມ່ນເຮັດໃຫ້ໜຽວ. ປະລິມານນ້ຳມັນແຮ່ທາດທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແມ່ນ 3 ຫາ 6 ບ່ວງກາເຟ ແລະ ກິນກ່ອນນອນ(ຫ້າມກິນໃນຍາມກິນເຂົ້າເພາະວ່າ ນ້ຳມັນນີ້ຈະທຳລາຍວິຕາມິນໃນອາຫານທີ່ກິນເຂົ້າໄປ). ການໃຊ້ຢາຖ່າຍທ້ອງບໍ່ແມ່ນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການແກ້ອາການທ້ອງຜູກ.

ຢາເໜັບທະວານໜັກ (ຫຼືຢາຮູບຫົວຈະຫຼວດ) ທີ່ໃຊ້ເໜັບເຂົ້າໄປໃນທະວານໜັກ ຊຶ່ງສາມາດໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການທ້ອງຜູກ ຫຼື ລົດສີດວງທະວານໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 175, 382, ແລະ 392).

### ວິທີແກ້ທ້ອງຜູກທີ່ດີກວ່າ:

ອາຫານທີ່ມີໄຍອາຫານ ວິທີຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ດີ ແລະ ວິທີເຮັດໃຫ້ຖ່າຍສະດວກອີກວິທີໜຶ່ງນັ້ນແມ່ນການດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ກິນອາຫານປະເພດທີ່ມີກາກໂຍທຳມະຊາດຫຼາຍໆ ຫຼື ວ່າ ກິນອາຫານປະເພດເມັດເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ຮຳເຂົ້າ (ເບິ່ງໜ້າ 126). ການກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຫຼາຍໆນັ້ນກໍ່ສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຖ່າຍສະດວກໄດ້ຄືກັນ.

ຈາກການວິໄຈຂອງແພດໄດ້ພົບວ່າປະຊາຊົນຜູ້ທີ່ກິນອາຫານປະເພດໄຍສັງເຄາະທຳມະຊາດຫຼາຍໆນັ້ນຈະບໍ່ສູ້ເປັນສະດວງຮທະວານໜັກ, ທ້ອງຜູກ ແລະ ເປັນມະເຮັງໃນລຳໂສ້ເລີຍຊຶ່ງຜິດກັບປະຊາຊົນທີ່ກິນອາຫານທັນສະໄໝ ແລະ ຍ້ອມສີຫຼາຍໆ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີ ການຖ່າຍໜັກເປັນປົກກະຕິ ຄວນຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານປະເພດໄຂມັນ. ນ້ຳຕານ ແລະ ອາຫານທວານໆແຕ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ເຮັດຈາກເຂົ້າ, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນ.

