

ການໃຊ້ຢາສະໄໝໃໝ່ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ

ບົດທີ 6

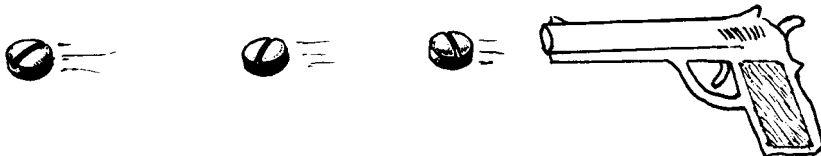
ຢາບາງຊະນິດທີ່ຂາຍຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ຫຼື ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງຕາມບ້ານກໍ່ມີປະໂຫຍດ. ແຕ່ວ່າຍັງມີຢາຫຼາຍຊະນິດກໍ່ມີປະໂຫຍດຫຍັງໝົດ. ຕາມການເປີດເຜີຍຂອງອົງການອະນາໄມໂລກ, ໃນຈຳນວນຢາ 60,000 ຊະນິດ ທີ່ຂາຍຢູ່ເກືອບທຸກປະເທດໃນໂລກ ແມ່ນມີພຽງແຕ່ 200 ຊະນິດເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຄວາມຈຳເປັນ.

ບາງເທື່ອປະຊາຊົນບາງຄົນໄດ້ໃຊ້ຢາຊະນິດດຶງໄປໃນທາງທີ່ຜິດພາດຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍແທນທີ່ຈະເປັນປະໂຫຍດ. ເພື່ອໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດໄດ້ເຕັມເມັດເຕັມໜ່ວຍນັ້ນ ຈະຕ້ອງຮູ້ຈັກໃຊ້ຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ປະຊາຊົນຫຼາຍຄົນ ລວມທັງທ່ານໝໍ ແລະ ພະນັກງານແພດຈຳນວນໜຶ່ງ ມັກຈະສັ່ງຢາໃຫ້ເກີນຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ການເຮັດເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຈະໃຫ້ເກີດການເຈັບ ແລະ ການຕາຍຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການໃຊ້ຢາໃດໆ ກໍ່ຕາມແມ່ນມີອັນຕະລາຍ

ຢາບາງຊະນິດມີອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າອີກບາງຊະນິດ. ແຕ່ບາງເທື່ອ ປະຊາຊົນໃຊ້ຢາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍເຂົ້າໃນການປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ (ເຄີຍມີແອນໂອຍຕາຍຍ້ອນພໍ່ແມ່ເຂົາເອົາຢາທີ່ອັນຕະລາຍຄືຢາຄູ່ແລມເຟນີຄອນໃຫ້ເຂົາກິນເພື່ອປິ່ນປົວໄຂ້ຫວັດ). ຢາໃຊ້ຢາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ.



ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ: ຢາສາມາດຂ້າຄົນໄດ້.

ຄຳແນະນຳໃນການໃຊ້ຢາ:

1. ຈົ່ງໃຊ້ຢາໃນກໍລະນີທີ່ຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນ.
2. ຕ້ອງຮູ້ຈັກວິທີໃຊ້ຢາຖືກຕ້ອງ ແລະ ຄວນຮູ້ຈັກຂໍ້ຄວນລະວັງຂອງຢາຊະນິດຕ່າງໆ ທີ່ທ່ານໃຊ້ (ເບິ່ງໜ້າສີຂຽວ).
3. ຈົ່ງໃຊ້ຕາມກຳນົດທີ່ບອກໄວ້.
4. ຖ້າວ່າຢາທີ່ໃຊ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນ ຈົ່ງເຊົາໃຊ້ທັນທີ.
5. ຖ້າມີຂໍ້ສົງໄສ ຈົ່ງຖາມແພດໝໍເສຍກ່ອນ.

ໝາຍເຫດ: ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກບາງຄົນ ແລະ ທ່ານໝໍຈຳນວນໜຶ່ງໃຫ້ຢາຄົນເຈັບ ໂດຍບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນ, ຍ້ອນຄິດວ່າ ຄົນເຈັບຕ້ອງການຢາ ແລະ ຖ້າບໍ່ໃຫ້ຢາເຂົາແລ້ວ ເຂົາຈະບໍ່ພໍໃຈ. ຈົ່ງບອກໝໍ ຫຼື ພະນັກງານແພດວ່າ ທ່ານຕ້ອງການແຕ່ຢາທີ່ຈຳເປັນແທ້ໆ ເທົ່ານັ້ນ ຊຶ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານປະຢັດເງິນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງທ່ານປອດໄພອີກດ້ວຍ.

ຈົ່ງໃຊ້ຢາໃນເວລາທີ່ທ່ານເຫັນວ່າມັນມີຄວາມຈຳເປັນ ແລະ ຮູ້ຈັກວິທີໃຊ້ມັນຢ່າງຄັກແນ່ເທົ່ານັ້ນ.

ການໃຊ້ຢາຜິດຈະພາໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ສຸດ

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນອັນຕະລາຍທົ່ວໄປ ທີ່ເກີດຈາກການທີ່ປະຊາຊົນໃຊ້ຢາຫຼວງຜິດວິທີ. ການໃຊ້ຢາຕໍ່ໄປນີ້ ຢ່າງບໍ່ຖືກຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຄົນຕາຍເປັນຈຳນວນຫຼາຍໃນແຕ່ລະປີ. ຈົ່ງລະວັງ!



1. ຢາຄູ່ແລມເຟນີຄອນ (ໂຄໂລມາຍເຊຕິນ) (ໜ້າ 356)
ການນິຍົມກັນໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອປົນປົວຖອກທ້ອງ ຫຼື ອາການເຈັບເປັນ ຕ່າງໆທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງນັ້ນ ເປັນການໃຊ້ທີ່ບໍ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ, ເພາະວ່າ ມັນເປັນການສ່ຽງຕໍ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຄວນໃຊ້ຢານີ້ໃນກໍລະນີທີ່ເຈັບ ເປັນໜັກເທົ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ: ໄຂ້ທໍລະພິດ (ເບິ່ງໜ້າ 188) ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ກັບ ແອນໂອຍເກີດໃໝ່ເດັດຂາດ.

2. ຢາອອກຊີໂທຊິນ (ຟີໂທຊິນ), ຢາເອີໂກໂນວິນ (ເອີໂກເຕຼດ) ແລະ ຢາມີໂຊໂປສໂຕຽນ (ຊີໂຕເຕີກ) (ໜ້າ 390)
ມີໝໍຕໍາແຍບາງຄົນ ໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອເລັ່ງໃຫ້ແອນໂອຍອອກໄວ ຫຼື ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ມີແຮງເບັ່ງ, ອັນນີ້ເປັນເລື່ອງທີ່ບໍ່ສົມຄວນທີ່ ສຸດ ເພາະວ່າ ການກະທຳອັນນີ້ແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດ ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ ຫຼື ລູກຕາຍໄດ້. ຈົ່ງໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອຄວບຄຸມການ ນຸລົງເລືອດຢ່າງຮ້າຍແຮງພາຍຫຼັງທີ່ແອນໂອຍເກີດອອກມາແລ້ວເທົ່າ ນັ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 226).



3. ການສັກຢາທຸກຂະນິດ
ໃນຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ວ່າ ຢາສັກດີກວ່າຢາກິນນັ້ນເປັນຄວາມເຊື່ອ ຖືກຜິດພາດ ແລະ ກໍມີຫຼາຍເທື່ອທີ່ພົບວ່າຢາກິນນັ້ນດີເທົ່າ ກັນກັບຢາສັກ ຫຼື ດີກວ່າຢາສັກອີກ. ຢາສັກນັ້ນສ່ວນຫຼາຍຈະ ເປັນອັນຕະ ລາຍຫຼາຍກວ່າຢາກິນ. ຫາກສັກຢາໃຫ້ກັບເດັກ ນ້ອຍທີ່ເປັນໂປລິໂອທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງແລະມີອາການໄຂ້ຫ ວັດນັ້ນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຂາລາວພິການໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 74). ການສັກຢາຈະຕ້ອງມີຂອບເຂດຈຳກັດ (ອ່ານບົດທີ 9 ຢ່າງລະອຽດ).



4. ຢາເປນີຊີລິນ (ໜ້າ 350)
ຢາເປນີຊີລິນມີບົດບາດໃນການຕ້ານການຕິດເຊື້ອບາງຢ່າງເທົ່ານັ້ນ. ການໃຊ້ຢາເປນີຊີລິນເພື່ອປົນ ປົວຂໍ້ພິກ, ພິກຂຳ ຫຼື ອາການເຈັບໄຂ້ຕ່າງໆນັ້ນຖືວ່າເປັນຄວາມຜິດພາດທີ່ສຸດ. ຕາມຫຼັກການທົ່ວໄປ ການເຈັບທີ່ບໍ່ເກີດມີບາດແຜ ເຖິງຈະພິກຂຳຫຼາຍປານໃດກໍຕາມຈະບໍ່ມີໂອກາດຕິດເຊື້ອ ແລະ ກໍບໍ່ຈຳ ເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ປົນປົວດ້ວຍຢາເປນີຊີລິນ ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອອື່ນໆ. ຢາເປນີຊີລິນ ແລະ ຢາຕ້ານເຊື້ອອື່ນໆ ແມ່ນບໍ່ສາມາດໃຊ້ຮັກສາໄຂ້ຫວັດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 163).

ຢາເປນີຊີລິນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍສຳລັບບາງຄົນ. ສະນັ້ນ ກ່ອນຈະໃຊ້ຄວນຮູ້ຈັກຂໍ້ຄວນລະວັງ ແລະ ອັນຕະລາຍກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢານີ້ (ເບິ່ງໜ້າ 70 ແລະ 351).

5. ຢາການາມີຊິນ ແລະ ຢາຊັງຕາມີຊິນ (ກາຣາມີຊິນ) (ໜ້າ 358)
ມີແອນໂອຍຈຳນວນຫຼາຍໆລ້ານຄົນຕ້ອງສູນເສຍການໄດ້ຍິນ (ຫູໜວກ) ຍ້ອນໃຊ້ຢາການາມີຊິນ ແລະ ຢາຊັງຕາມີຊິນ ກັບແອນໂອຍຫຼາຍເກີນໄປ. ຈົ່ງໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ສະເພາະ ໃນກໍລະນີທີ່ແອນໂອຍ ມີການຕິດ ເຊື້ອຮ້າຍແຮງທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດເທົ່ານັ້ນ. ສ່ວນການຕິດເຊື້ອທົ່ວໄປ ຂອງແອນໂອຍເກີດໃໝ່ ນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາ ອາປີຊີລິນ ຊຶ່ງຈະໄດ້ຜົນດີກວ່າ ແລະ ມີອັນຕະລາຍໜ້ອຍກວ່າຫຼາຍ.

HLLI Seal of Quality
Health Leadership
Field Draft Copy

- 6. ຢາດີຖອກທ້ອງຊະນິດຕ່າງໆ ທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງ ໄຮໂດຼຊີກິໂນລິນສ໌ hydroxyquinolines (ຢາຄຼີໂອກິໂນລ໌, ຢາດີອີໂອໂດໄຮໂດຼຊີກິໂນລິນ, ຢາຮາລກິໂນລ໌, ຢາໂບຊີກິໂນລິນ: ຫຼືຊື່ທີ່ເອີ້ນທາງການຄ້າແມ່ນ ຢາດີໂອໂນກິນ, ອັງເຕີໂລກິໂນ, ເອມີຊິນ, ໂຄກິ ແລະ ຍັງມີຊື່ເອີ້ນອື່ນໆ ອີກຫຼາຍຢ່າງ (ໜ້າ 369).

ໃນອາດິດ ການໃຊ້ ຢາຄຼີໂອກິໂນລ໌ ເພື່ອຮັກສາອາການຖອກທ້ອງແມ່ນມີຢ່າງແຜ່ຫຼາຍ. ໃນປະຈຸບັນແມ່ນໄດ້ມີການເກືອດທຳມະການໃຊ້ ຢາອັນຕະລາຍຊະນິດນີ້ ໃນຫຼາຍປະເທດ, ແຕ່ໃນອີກຫຼາຍປະເທດແມ່ນຍັງມີການຊື້ຂາຍຢາມີຢູ່. ຜົນຮ້າຍຂອງຢາເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຄື ພວກມັນເຮັດໃຫ້ເປັນອຳມະພາດຖາວອນ, ຕາບອດ, ແລະເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້. ສຳລັບການປິ່ນປົວພະຍາດຖອກທ້ອງ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ບົດທີ 13).

- 7. ຢາຄໍຕິໂຊນ cortisone ແລະ ຄໍຕິໂຄສະເຕຣອຍລ໌ cortico-steroids (ປຼີດນີໂຊໂລນ prednisolone, ເດຊາເມຕາໂຊນ dexamethasone ແລະ ຢາອື່ນໆ)

ບັນດາຢາຕ້ານອາການໄຄ່ປວມແດງທີ່ຊົງປະສິດທິພາບເຫຼົ່ານີ້ ບາງຄັ້ງແມ່ນໃຊ້ປິ່ນປົວຫຼືດ, ຂໍ້ອັກເສບ ແລະ ພູມແພ້ ທີ່ເປັນໃນຂັ້ນຮ້າຍແຮງ. ແຕ່ຢູ່ໃນຫຼາຍໆປະເທດ ແພດໝໍ ໃຫ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອຮັກສາອາການເຈັບປວດເລັກໆນ້ອຍໆ ເພາະວ່າພວກມັນເປັນຢາທີ່ໃຫ້ຜົນໃນການຮັກສາໄວ. ການໃຫ້ຢາໃນລັກສະນະນີ້ເປັນຄວາມຜິດພາດຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ ເພາະວ່າຢາພວກນີ້ມີຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ອັນຕະລາຍໂດຍສະເພາະຖ້າຫາກໃຊ້ໃນປະລິມານຫຼາຍ ຫຼື ໃຊ້ຕິດຕໍ່ກັນເກີນສອງສາມມື້ຂຶ້ນໄປ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ລະດັບພູມຕ້ານທານເຊື້ອພະຍາດໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນຕໍ່າລົງ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ອາການປອດແຫ້ງໜັກຂຶ້ນໄປອີກ, ເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼອອກຈາກແຜໃນກະເພາະອາຫານ, ແລະ ເຮັດໃຫ້ກະດູກບອບບາງ ແລະ ແຕກຫັກງ່າຍ.

- 8. ຢາອານາໂບລິກ ສະເຕີຣອຍດ໌ Anabolic steroids (ຢານັນໂດຼໂລນ ດີຄາໂນເອທ໌ Nandrolone decanoate, ຊື່ທາງການຄ້າແມ່ນ durabolin, Deca-durabolin, Orabolin; ສະຕາໂນໂຊໂລນລ໌ stanozolol, ຊື່ທາງການຄ້າແມ່ນ Cetabon; ອີກຊີເມໂທໂລນoxymetholone, ຊື່ທາງການຄ້າແມ່ນ Anapolon; ເອຕີເລັດສະເຕຼໂນລ໌ ethylestrenol, ຊື່ທາງການຄ້າແມ່ນ Organaboral ແລະ ຢາອື່ນໆ)

ຢາພວກອານາໂບລິກ ສະເຕີຣອຍດ໌ ແມ່ນເຮັດມາຈາກຮໍໂມນເພດຊາຍ ແລະ ມັກຖືກໃຊ້ຢ່າງບໍ່ຖືກຕ້ອງ ໂດຍໃຊ້ເປັນຢາບຳລຸງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີນ້ຳໜັກຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ໃຫຍ່ໄວ. ໃນຊ່ວງທຳອິດລາວອາດຈະໃຫຍ່ໄວ ແຕ່ຖ້າລາວບໍ່ໄດ້ໃຊ້ ຢາອານາໂບລິກ ສະເຕີຣອຍດ໌ ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະຢຸດການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ຕົນໂຕຂອງລາວກໍ່ຈະບໍ່ສູງເທົ່າທີ່ຄວນ. ຢາອານາໂບລິກ ສະເຕີຣອຍດ໌ ຍັງມີຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ຮ້າຍແຮງ. ມັນມີຜົນເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງເກີດມີໜວດເຄົາ ຄືກັບເດັກຊາຍ ແລະ ມັນກໍ່ບໍ່ຫາຍໄປເຖິງວ່າຈະເຂົາໃຊ້ຢານັນກໍ່ຕາມ. ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາບຳລຸງຮ່າງກາຍກັບເດັກນ້ອຍ ແຕ່ຈົ່ງຊື່ອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດ ໃຫ້ລູກໆຂອງທ່ານເພື່ອຊ່ວຍການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເຂົາເຈົ້າ.

- 9. ຢາດີຂໍ້ອັກເສບ (ຢາບູຕາໂຊນສ໌: ຢາອີກຊີເຟັນບູຕາໂຊນ, ຊື່ທາງການຄ້າແມ່ນອາມິໂດໂຊນ; ແລະ ຢາເຟັນນີລ໌ບູຕາໂຊນ, ຊື່ທາງການຄ້າແມ່ນ ບູຕາໂຊລິດີນ)

ຢາແກ້ປວດຂໍ້ (ຂໍ້ອັກເສບ) ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ໃຊ້, ບາງເທື່ອກໍ່ຮ້າຍແຮງເຖິງຊີວິດໄດ້, ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດໃນເລືອດ (ຈຳນວນເມັດເລືອດຂາວຫຼຸດລົງຫຼາຍ ຜິດປົກກະຕິ). ພວກມັນຍັງສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ກະເພາະອາຫານ, ຕັບ, ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ. ເພາະສະນັ້ນ, ຈົ່ງບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາອັນຕະລາຍພວກນີ້ເພື່ອບັນເທົາອາການປວດຕ່າງໆ. ເພື່ອບັນເທົາການປວດຂໍ້ (ຂໍ້ອັກເສບ) ໃຫ້ໃຊ້ຢາແອັດສ໌ໄວລິນ (ໜ້າ 378) ຫຼື ຢາ ອີບໂປຼເຟັນ (ໜ້າ 379) ຊຶ່ງເປັນຢາທີ່ປອດໄພກວ່າ ແລະ ລາຄາກໍ່ຖືກກວ່າ. ສຳລັບບັນເທົາອາການປວດ ແລະ ໄຂ້ ໃຫ້ໃຊ້ຢາອາເຊຕາມິນໂນເຟັນ (ໜ້າ 379).

- 10. ວິຕາມິນ ບີ12 (B12), ຜົງຕັບ (ສານສະກັດຕັບ), ແລະ ການສິດທາດເຫຼັກ (ໜ້າ 392)

ວິຕາມິນ ບີ 12 ແລະ ສານສະກັດຕັບ ບໍ່ແມ່ນຢາປິ່ນປົວພະຍາດເລືອດຈາງ ຫຼື ແກ້ “ອາການອ່ອນເພຍ” ຍົກເວັ້ນບາງກໍລະນີສ່ວນນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ການສັກຢານີ້ກໍ່ມີການສ່ຽງຕໍ່ອັນຕະລາຍຄືກັນ. ຢານີ້ສາມາດສັກໄດ້ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອ ໄດ້ຮັບການກວດເລືອດ ແລະ ຄຳສັ່ງຈາກແພດໝໍເສຍກ່ອນ. ນອກນີ້ ກໍ່ຍັງຕ້ອງໄດ້ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ ທາດເຫຼັກຊະນິດສັກ, ເຊັ່ນ: ຢາ ອິນເຟຣອນ. ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດເລືອດຈາງ, ໃຫ້ໃຊ້ ຢາ ທາດເຫຼັກຊະນິດເມັດ ຊຶ່ງຈະປອດໄພກວ່າ ແລະ ໃຫ້ຜົນດີເຊັ່ນກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 124).

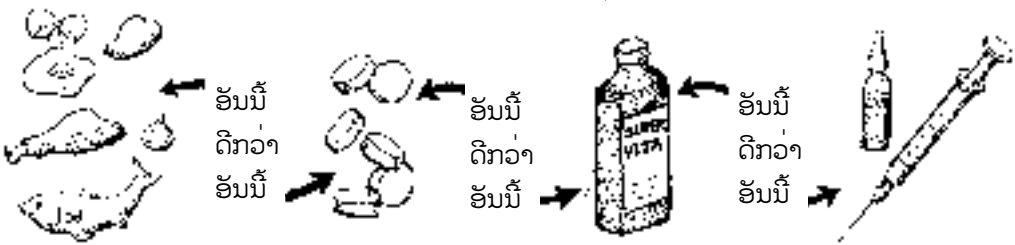
11. ວິຕາມິນ ຊະນິດອື່ນໆ (ໜ້າ 391)

ຕາມຫຼັກການທົ່ວໄປແລ້ວ ບໍ່ຄວນສັກຢາວິຕາມິນ. ການສັກຢານີ້ພາໃຫ້ມີອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າ, ພົດເງິນຫຼາຍກວ່າ ແລະ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວກໍບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີໄປກວ່າການໃຊ້ຊະນິດກິນເລີຍ.

ແຕ່ກໍເປັນໜ້າເສຍດາຍທີ່ມີປະຊາຊົນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ເສຍເງິນຄ່າໃນການຊື້ຢາປະເພດນ້ຳເຊືອມ, ຢາບຳລຸງ ແລະ ຢາທີ່ມີລົດຫວານ ຊຶ່ງບັນຈຸວິຕາມິນນັ້ນມາໃຊ້ ແລະ ຢາເຫຼົ່ານີ້ບາງຊະນິດກໍບໍ່ມີຮອດວິຕາມິນອື່ນທີ່ຈຳເປັນແທ້ໆ ແກຮກຸງກາຍຊ້າ (ເບິ່ງໜ້າ 118). ເຖິງແມ່ນວ່າຢາເຫຼົ່ານັ້ນຈະບັນຈຸວິຕາມິນທີ່ຈຳເປັນໄວກໍຕາມ ແຕ່ມັນກໍຍັງສູງກວ່າກິນອາຫານດັ່ງບໍ່ໄດ້. ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃນການເສີມສູງ ແລະ ປ້ອງກັນຮາງກາຍເຊັ່ນ: ໄຂ່, ຊີນ, ຫຸມກໄມ, ຜັກ ແລະ ອາຫານປະເພດເມັດຕາງໆ ໄດ້ບັນຈຸວິຕາມິນ ແລະ ທາດບຳລຸງອື່ນໆ ອີກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 111). ເອົາອາຫານດັ່ງໃຫ້ຄົນຈອຍ ແລະ ບໍ່ມີແຮງ ກິນເລື້ອຍໆ ນັ້ນຍັງເປັນການດີກວ່າເອົາຢາວິຕາມິນ ແລະ ແຮທາດໃຫ້ເຂົາກິນອີກຊ້າ.

ຜູ້ທີ່ກິນອາຫານດີໆມີປະໂຫຍດນັ້ນ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາວິຕາມິນເສີມໃດໆເລີຍ.

ວິທີໄດ້ຮັບວິຕາມິນທີ່ດີທີ່ສຸດ:



ສຳລັບຄຳແນະນຳລະອຽດຕ່າງໆ ກ່ຽວກັບຢາວິຕາມິນ ເມື່ອຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ ແລະ ອາຫານທີ່ບັນຈຸວິຕາມິນນັ້ນ ໃຫ້ອ່ານບົດທີ 11, ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນໜ້າ 111 ແລະ 118.

12. ຢາປະສົມເປັນຢາຊຸດ

ບາງຄັ້ງ ໄດ້ມີການວາງຢາຊຸດປະສົມ ໂດຍມີຢາສອງຊະນິດ ຫຼື ຫຼາຍຊະນິດຢູ່ໃນຊຸດໜຶ່ງໆ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ການວາງຢາໃນລັກສະນະນີ້ແມ່ນບໍ່ຄອຍໄດ້ຜົນດີປານໃດ ແລະ ຍັງມີລາຄາແພງອີກ. ບາງຄັ້ງ ພວກມັນໃຫ້ຜົນເສຍຫຼາຍກວ່າຜົນດີ. ຫາກວາມີແພດໝໍໃດກໍຕາມທີ່ສັ່ງຢາໃນລັກສະນະນີ້ ຈົ່ງບອກໃຫ້ລາວວ່າ ແຕ່ຢາຊະນິດທີ່ຈຳເປັນແທ້ໆໃຫ້ເທົ່ານັ້ນ. ຈົ່ງຢາຊິນເບື້ອງເງິນຄ່າໄປກັບຢາທີ່ຈຳເປັນນັ້ນເລີຍ.

ຢາປົວ HIV ບາງປະເພດ ແມ່ນເປັນຊຸດ (ເບິ່ງໜ້າ 397) ເພາະວ່າມັນກິນງ່າຍກວ່າ.

ຢາຊຸດບາງປະເພດທີ່ຕ້ອງໄດ້ຫຼີກເວັ້ນ:

- ຢາດີໄອ ຊຶ່ງປະກອບມີທັງຢາບັນເທົາອາການໄອ ແລະ ຢາຂັບຂີ່ກະເທີ. (ເວົ້າໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຢາແກໄອ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຊຸດ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ ແມ່ນເກືອບບໍ່ມີປະໂຫຍດຫຍັງ ແລະ ຍັງເຮັດໃຫ້ສິ້ນເບື້ອງເງິນຄ່າຕື່ມອີກ).
- ຢາຕ້ານເຊື້ອປະສົມກັບຢາດີຖອກທ້ອງ.
- ຢາແອນຕາຊິດ ເພື່ອຮັກສາບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານ ກັບຢາປ້ອງກັນອາການທ້ອງບົດ.
- ຢາແກ້ປວດເປັນຊຸດ ທີ່ປະກອບມີ ຢາແກ້ປວດ 2 ຫຼື ຫຼາຍຊະນິດປະສົມກັນ (ເຊັ່ນ: ຢາແອດສໄພລິນ ກັບຢາອາເຊຕາມິໂນເຟັນ—ບາງຄັ້ງກໍປະສົມກັບສານຄາເຟອິນ)

HLI Health Leadership International Field Draft Copy

13. ຢາແຄນຊຽມ.



ການສັກຢາແຄນຊຽມເຂົ້າໃນເສັ້ນເລືອດນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ສຸດ, ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບຕາຍໄດ້ຢ່າງກະທັນຫັນຖ້າບໍ່ສິດຢາເຂົ້າຢ່າງຊ້າໆ. ການສັກຢາແຄນຊຽມເຂົ້າກະໂພກບາງເທື່ອຈະເຮັດໃຫ້ເປັນໜອງບວມຢ່າງຮ້າຍແຮງ ຫຼື ຕິດເຊື້ອໄດ້.

ຢາສັກຢາແຄນຊຽມໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳຈາກແພດຢ່າງເດັດຂາດ!

ໝາຍເຫດ: ຢູ່ໃນປະເທດເມັກຊິໂກ ແລະ ປະເທດອື່ນໆ ບ່ອນທີ່ຜູ້ຄົນພາກັນກິນເຂົ້າຈີ່ບາງໆທີ່ເຮັດດ້ວຍແປງສາລີ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆທີ່ເຮັດມາຈາກແປງແຄນຊຽມ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບແຄນຊຽມຢ່າງພຽງພໍ. ສະນັ້ນ ມັນຈຶ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງສັກແຄນຊຽມ ຫຼື ຢາບຳລຸງໃດຕື່ມອີກ (ເພາະວ່າການໃຊ້ຢາພວກນີ້ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ແມ່ນເພື່ອບຳລຸງຮ່າງກາຍໃຫ້ “ແຂງແຮງ” ຫຼື “ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຕີບໂຕ” ເທົ່ານັ້ນ).

14. ການໃສ່ນ້ຳທະເລ

ໃນບາງທ້ອງຖິ່ນ ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເລືອດຈາງ ຫຼື ອ່ອນເພຍຫຼາຍ ມັກຈະໄດ້ຮັບການໃສ່ນ້ຳທະເລ ເພາະເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າ ການໃສ່ນ້ຳທະເລນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແຂງແຮງ ຫຼື ມີເລືອດທີ່ດີຂຶ້ນ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຄິດນັ້ນ ແມ່ນຜິດພາດທີ່ສຸດ! ນ້ຳທະເລນັ້ນກໍເປັນພຽງແຕ່ນ້ຳສະອາດທີ່ປະສົມກັບເກືອ ຫຼື ນ້ຳຕານເທົ່ານັ້ນ. ການໃຫ້ພະລັງງານຂອງມັນກໍແມ່ນໜ້ອຍກວ່າກິນເຂົ້າໜົມໜຶ່ງກ້ອນ ແລະ ຍັງເຮັດໃຫ້ເລືອດຈາງລົງອີກຕື່ມແທນທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດດີຂຶ້ນ. ການໃສ່ນ້ຳທະເລບໍ່ແມ່ນເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດເລືອດຈາງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ອ່ອນເພຍນັ້ນແຂງແຮງຂຶ້ນ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຝົນກ່ຽວກັບການໃສ່ນ້ຳທະເລມາເປັນຢ່າງດີນັ້ນ ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍໃນການຕິດເຊື້ອເຂົ້າໄປໃນເລືອດ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບຕາຍກໍເປັນໄດ້.

ການໃສ່ນ້ຳທະເລນັ້ນ ຄວນຈະໃສ່ໃຫ້ສະເພາະຄົນທີ່ກິນຫຍັງບໍ່ໄດ້ ແລະ ຄົນທີ່ຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 151).

ຖ້າຄົນເຈັບສາມາດດື່ມນ້ຳໄດ້ ໃຫ້ເອົານ້ຳໜຶ່ງລິດປະສົມກັບນ້ຳຕານ ແລະ ເກືອຈັກໜ້ອຍໃຫ້ເຂົາດື່ມ (ເບິ່ງນ້ຳກິນແກ້ການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ, ໜ້າ 152). ອັນນີ້ຈະສາມາດຊ່ວຍເຂົາໄດ້ເທົ່າກັບການໃສ່ນ້ຳທະເລໃຫ້ເຂົາໜຶ່ງລິດ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ກິນອາຫານໄດ້ນັ້ນ ໃຫ້ກິນອາຫານດີໆມີປະໂຫຍດ ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາແຂງແຮງ ແລະ ດີກວ່າການໃສ່ນ້ຳທະເລນັ້ນອີກ.

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບສາມາດກິນນ້ຳ ແລະ ຂອງແຫຼວໄດ້...



HLLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ເວລາໃດຈຶ່ງບໍ່ຄວນກິນຢາ?

ມີຫຼາຍຄົນເຊື່ອວ່າ ເມື່ອກິນຢາແລ້ວຕ້ອງໄດ້ອົດອາຫານບາງຢ່າງ ຫຼື ຫ້າມການກະທຳບາງຢ່າງ ຍ້ອນເຫດນີ້ເອງ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ບາງຄົນບໍ່ຍອມກິນຢາທັງໆ ທີ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງກິນ. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວ ຢາໃດໆ ກໍ່ຕາມ ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຍ້ອນການກິນຢານັ້ນພ້ອມໆກັບອາຫານບາງຢ່າງ ເຊັ່ນວ່າ ໝູ, ໝາກເຜັດ, ໝາກກຽງ, ໝາກສິດາ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆ. ແຕ່ວ່າ ອາຫານທີ່ມີໂຂມັນ ຫຼື ມີເຄື່ອງເທດ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ກະເພາະ ຫຼື ລຳໂສ້ມີບັນຫາຫຼາຍຂຶ້ນເຖິງແມ່ນຈະກິນຢາເຂົ້າໄປນຳ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ (ເບິ່ງໜ້າ 128). ຢາບາງຊະນິດຈະເຮັດໃຫ້ມີປະຕິກິລິຍາທີ່ບໍ່ດີເກີດຂຶ້ນຖ້າກິນເຫຼົ່າເຂົ້າໄປນຳ (ເບິ່ງຢາ ເມໂຫຼນິດາໂຊນ, ໜ້າ 368).

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສະພາບທີ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາບາງຊະນິດຢ່າງບໍ່ຕ້ອງສົງໄສ:



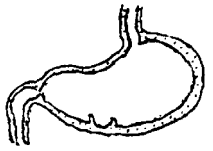
1. ຜູ້ຍິງທີ່ກຳລັງຖືພາ ຫຼື ຜູ້ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນການກິນຢາທຸກຊະນິດ ຖ້າບໍ່ຈຳເປັນແທ້ໆ. (ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ສາມາດກິນຢາວິຕາມິນ ຫຼື ຢາທາດເຫຼັກໄດ້ຈຳນວນຈຳກັດໂດຍບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ.) ຜູ້ຍິງທີ່ມີເຊື້ອ HIV ກຳລັງຖືພາ ຫຼື ຢູ່ໃນຊ່ວງລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ ຄວນກິນຢາປ້ອງກັນເຊື້ອ HIV ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນແຜ່ໄປຕິດແອນອຍ (ເບິ່ງໜ້າ 398).

2. ຈົ່ງລະມັດລະວັງທີ່ສຸດໃນການໃຊ້ຢາກັບເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກ່ອນຈະເອົາຢາຊະນິດໃດຊະນິດໜຶ່ງໃຫ້ເຂົາກິນຈົ່ງປຶກສານຳແພດເສຍກ່ອນ ແລະ ຢາໃຫ້ກິນຫຼາຍຈົນເກີນໄປ.



3. ຜູ້ທີ່ເຄີຍມີອາການແພ້ຢາ ເຊັ່ນ ເປັນລົມພິດ, ອອກຕຸ່ມຄັນ... ຫຼັງຈາກໃຊ້ຢາ ເພນີຊີລິນ, ແອມພີຊີລິນ, ຊິນໂຮນາໄມ ຫຼື ຢາອື່ນໆ ມາກ່ອນແລ້ວບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ອີກຕະຫຼອດຊີວິດ ເພາະຈະເປັນອັນຕະລາຍ (ເບິ່ງອັນຕະລາຍທີ່ເກີດຈາກການສັກຢາບາງຊະນິດ, ໜ້າ 70).

4. ຜູ້ທີ່ເຈັບກະເພາະ ຫຼື ແສບໝາກໂຫກ ບໍ່ຄວນກິນຢາທີ່ມີຕົວຢາແອດສະໄພລິນຢູ່ນຳ. ຢາແກ້ປວດ ແລະ ສານສະເຕຣີອອຍເກືອບໝົດທຸກຊະນິດ (ເບິ່ງໜ້າ 51) ເຮັດໃຫ້ບາດແຜແລະ ກົດໃນກະເພາະອາຫານຮຸນແຮງ ຫຼື ເປັນໜັກຂຶ້ນຕື່ມ. ຢາແກ້ປວດທີ່ບໍ່ແພ້ກະເພາະອາຫານ ແມ່ນຢາອາເຊຕາມິໂນເຟັນ (ຫຼື ຢາປາຣາຊີຕາໂມນ, ເບິ່ງໜ້າ 379).



5. ມີຢາບາງຊະນິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດບາງຢ່າງເວລາເຂົາໃຊ້ຢານັ້ນ ເຊັ່ນ: ຄົນທີ່ເປັນໂລກຕັບບໍ່ຄວນປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ ຫຼື ຢາອື່ນໆທີ່ມີປະສິດທິພາບສູງ ເພາະວ່າຢາເຫຼົ່ານັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ຕັບບໍ່ຄ່ອຍທຳງານໃນການກຳຈັດພິດຈາກຢາ ແລະ ອາດເປັນພິດຕໍ່ຮ່າງກາຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 172).

6. ຜູ້ທີ່ເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ເປັນພະຍາດກ່ຽວກັບໝາກໄຂ່ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ ລະມັດລະວັງເປັນພິເສດໃນການກິນຢາ. ຢາກິນເກີນໜຶ່ງຂະໜາດຢາ ເພາະຖ້າກິນຫຼາຍມັນຈະເປັນພິດຕໍ່ຮ່າງກາຍຈົນກ່ວາຄົນເຈັບຈະ ຍ່ຽວເປັນປົກກະຕິແລ້ວຈຶ່ງກິນຄົບຕາມ ກຳນົດການປິ່ນປົວທີ່ໄປໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າເດັກນ້ອຍມີອາການໄຂ້ສູງ ແລະ ຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 76), ຢາເອົາຢາແອດສະໄພລິນ ໃຫ້ເຂົາກິນເກີນໜຶ່ງຂະໜາດ ຈົນກ່ວາເຂົາຈະເລີ້ມຍ່ຽວ. ຢາເອົາຢາຊັນຟາໃຫ້ຄົນທີ່ເສຍນ້ຳກິນເປັນອັນຂາດ.

HEALTH CARE WITHIN THE FIELD
Health Care Within the Field International