

ແຂ້ວ ເຟັ້ນແຂ້ວ ແລະ ປາກ

ບົດທີ 17

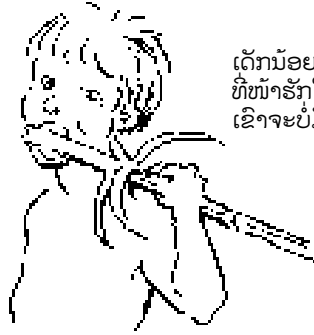
ການຮັກສາແຂ້ວ ແລະ ເຟັ້ນແຂ້ວ

ການເບິ່ງແຍງຮັກສາແຂ້ວ ແລະ ເຟັ້ນແຂ້ວເປັນສິ່ງສຳຄັນຫຼາຍເພາະວ່າ:

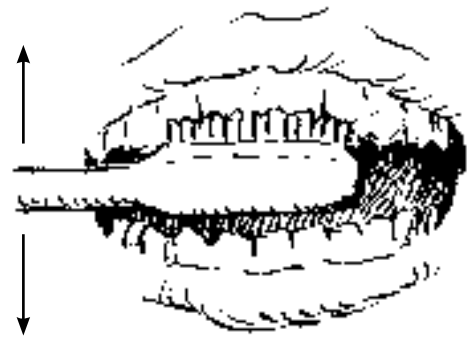
- ແຂ້ວທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ສົມບູນມີຄວາມຈຳເປັນໃນການຄັງວຫຍ້າ ແລະ ບົດອາຫານໃຫ້ມຸ່ມ.
- ເຈັບແຂ້ວແມງ (ຮູຢູ່ໃນແຂ້ວເກີດຈາກແຂ້ວຜຸ) ແລະ ເຟັ້ນແຂ້ວເປັນບາດສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ໂດຍການຮັກສາແຂ້ວ.
- ແຂ້ວຜຸ ແຂ້ວເປັນແມງ ເກີດຈາກການບໍ່ຮັກສາຄວາມສະອາດແຂ້ວສິ່ງມີອາດເຮັດໃຫ້ຕິດເຊື້ອຢ່າງແຮງໄດ້ ຊຶ່ງອາດແຜ່ໄປເຖິງສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ວິທີຮັກສາແຂ້ວ ແລະ ເຟັ້ນແຂ້ວໃຫ້ແຂງແຮງສົມບູນ:

1. ຫຼີກເວັ້ນຂອງຫວານ. ການກິນຂອງຫວານຫຼາຍໆ (ເຊັ່ນ: ອ້ອຍ, ເຂົ້າໜົມອົມ, ເຂົ້າໜົມຫວານ, ນຳຊາ, ກາເຟໃສ່ນຳຕານ ຫຼື ນຳອັດລົມ) ຈະເຮັດໃຫ້ແຂ້ວເສຍໄວ. ຢ່າສ້າງຄວາມຊື່ນເຄີຍໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍໃນການກິນຂອງຫວານ ຫຼື ນຳອັດລົມ, ຖ້າເຈົ້າຕ້ອງການໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າມີແຂ້ວແຂງແຮງດີ.
2. ຖູແຂ້ວໃຫ້ສະອາດທຸກໆມື້. ຖູທັນທີພາຍຫຼັງກິນອາຫານຫວານແລ້ວ. ເມື່ອແຂ້ວນຳນົມຂອງເດັກນ້ອຍອອກແລ້ວ ຄວນເລີ່ມໃຫ້ຖູແຂ້ວໂລດ. ສອນໃຫ້ພວກເຂົາຖູແຂ້ວເອງ ແລະ ຕິດຕາມເບິ່ງວ່າເຂົາຖູແຂ້ວຖືກຕາມວິທີ ຫຼື ບໍ່?



ເດັກນ້ອຍນີ້ມີແຂ້ວທີ່ໜ້າຮັກໃນບໍ່ຊ້າເຂົາຈະບໍ່ມີແຂ້ວເລີຍ.



ຖູແຂ້ວຈາກເທິງລົງລຸ່ມຄືດັ່ງຮູບນີ້: ຢ່າຖູໄປທາງດ້ານຂ້າງຢ່າງດຽວ. ຖູທາງໜ້າ ຫຼັງ ເທິງ ແລະ ທາງລຸ່ມຂອງແຂ້ວ.

3. ຢູ່ໃນເຂດທີ່ມີຟູອໍໄຮຕາມທຳມະຊາດໃນນ້ຳ ແລະ ອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ແມ່ນຄວນໃສ່ຟູອໍໄຮ (fluoride) ລົງໃນນ້ຳກິນ ຫຼື ທາໃສ່ແຂ້ວ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນແຂ້ວແມງ. ໂຄງການເພື່ອສຸຂະພາບບາງບ່ອນມີການທາຟູອໍໄຮໃສ່ແຂ້ວຂອງເດັກນ້ອຍປະມານປີລະເທື່ອສອງເທື່ອ. ຖ້າມີໂອກາດຄວນພາເດັກນ້ອຍຂອງທ່ານໄປຮັບບໍລິການນັ້ນໄດ້.

ຄຳເຕືອນ: ຖ້າໃສ່ຟູອໍໄຮຫຼາຍເກີນຂະໜາດຈະໃຫ້ໂຫດຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ຄວນໃຊ້ຢ່ານີ້ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ ແລະ ເກັບມ້ຽນໄວ້ບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍຍິ່ບໍ່ເຖິງ.

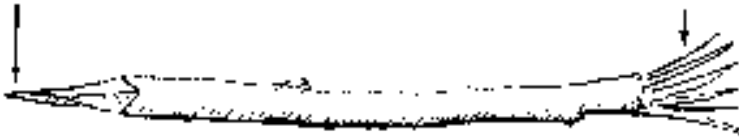
HLI Health Literacy International
Field Draft Copy

4. ຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍຕົ້ມນົມດ້ວຍເຕົ້ານົມ. ການດູດນົມຈາກເຕົ້ານົມຈະເຮັດໃຫ້ແຂ້ວຜູ້ໄວ ເພາະວ່າ ຈະເຮັດໃຫ້ແຂ້ວແຊຂອງແຫຼວຕະຫຼອດເວລາ. (ຖ້າບໍ່ໃຊ້ເຕົ້ານົມເລີຍຈະຕົກວ່າ. ເບິ່ງໜ້າ 271).

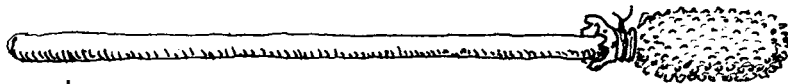
ຖ້າທ່ານບໍ່ມີແປງຖູແຂ້ວ: ໃຊ້ກິ່ງໄມ້ຄືດັ່ງຮູບນີ້:

ເຫຼົ້າດ້ານນີ້ໃຫ້ແຫຼມໄວ້ຈົ່ມຫວ່າງແຂ້ວ

ອີກດ້ານໜຶ່ງໃຊ້ໄວ້ເຮັດແປງຖູແຂ້ວ.



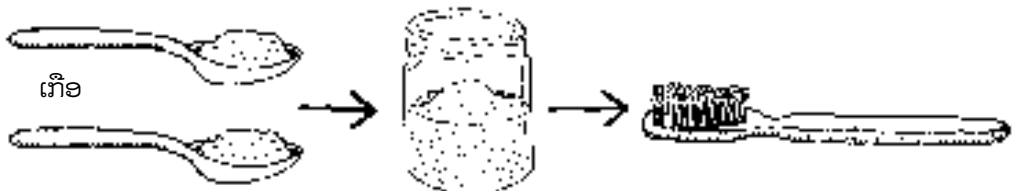
ຫຼື ໃຊ້ຝ້າພັນສົ້ນໄມ້ ຫລື ອ້ອມນິ້ວຊີ້ຂອງທ່ານເພື່ອໃຊ້ເປັນແປງຖູແຂ້ວ.



ຝ້າເຊັດໜ້າຫຍາບໆ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຢາຖູແຂ້ວ:

ບໍ່ຈໍາເປັນຈະໃຊ້ຢາຖູແຂ້ວກໍໄດ້ ຖ້າວ່າຖູໃຫ້ສະອາດໂດຍພຽງແຕ່ໃຊ້ນໍ້າ. ຖູແຂ້ວ ແລະ ເຫືອກດ້ວຍສິ່ງທີ່ສາມາດປະດິດໄດ້ທີ່ກ່າວມາຂ້າງເຖິງເຊັ່ນຝ້າຫຍາບໆທີ່ສາມາດເຮັດຄວາມສະອາດແຂ້ວໄດ້ດີ. ບາງຄົນເຂົາຖູແຂ້ວດ້ວຍຖ່ານທີ່ເຮົາໃຊ້ໄວ້ດັ່ງໄຟ ຫຼື ເກືອ. ຫຼືພວກເຈົ້າສາມາດເຮັດຢາຖູແຂ້ວດ້ວຍຕົວເອງໂດຍການປະສົມເກືອ ແລະ ໂຊດາໄບຄາບອນເນດ (bicarbonate of soda) ດ້ວຍປະລິມານເທົ່າໆກັນ. ຖ້າຈະເຮັດໃຫ້ຕິດຟອນຖູແຂ້ວດີ ເຮົາຕ້ອງຈຸ່ມແປງຖູແຂ້ວລົງນໍ້າໃຊ້ປຽກເສຍກ່ອນແລ້ວຈິ່ງເອົາໄປຈຸ່ມໃສ່ຢາຖູແຂ້ວທີ່ໄດ້ປະສົມໄວ້ແລ້ວນັ້ນ.



ໂຊດາໄບຄາບອນເນດ.

ຖ້າວ່າແຂ້ວເປັນແມງ

ເພື່ອຮັກສາບໍ່ໃຫ້ເກີດອາການເຈັບແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີໜອງຄວນຫຼືກເວັ້ນອາຫານຫວານ ແລະຕ້ອງຖູແຂ້ວໃຫ້ສະອາດຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າທຸກຄັ້ງ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນຄວນໄປຫາໝໍແຂ້ວທັນທີ ເພາະວ່າໝໍຈະຊ່ວຍທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ອັດແຂ້ວຂອງເຈົ້າ, ເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າສາມາດຮັກສາແຂ້ວຂອງເຈົ້າໄວ້ໃຫ້ຢູ່ກັບເຈົ້າເປັນເວລາດົນ.



ເມື່ອທ່ານມີແຂ້ວແມງ ຢ່າຖ້າຈົນໃຫ້ເກີດອາການເຈັບແຮງ.

HHI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ການເຈັບແຂ້ວ ແລະ ແຂ້ວເປັນໜອງ

ເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບ ຄວນປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາດັ່ງນີ້:

- ເຮັດອານາໄມຮູແຂ້ວແມງ ໂດຍການເອົາເສດອາຫານທີ່ຕິດອອກຈົນໝົດ ແລ້ວລ້າງປາກດ້ວຍນໍ້າອຸ່ນທີ່ປະສົມດ້ວຍເກືອ.
- ກິນຢາແກ້ປວດເຊັ່ນ: ຢາແອດສະໄພລິນ.
- ຖ້າອາການຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນ (ມີອາການໃຄ່ບວມເປັນໜອງ, ຝີ, ຕ່ອມນໍ້າຢາງເຫຼືອງໃຄ່ ແລະ ເຈັບ) ຈົ່ງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ເພນີຊີລິນ ຊະນິດກ້ອນ (ໜ້າ 351) ຫຼື ຊັນຟານາໄມເດີ (ໃຊ້ໄດ້ພຽງແຕ່ຜູ້ໃຫຍ່ໜ້າ 357).



ການເຈັບແຂ້ວມີສາເຫດມາຈາກແຂ້ວແມງຕິດເຊື້ອ.

ໜອງໃນແຂ້ວເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອໃນແຂ້ວທີ່ໄດ້ຮຸກລາມເລິກລົງໄປເຖິງຮາກແຂ້ວແລ້ວເກີດຝີ (ຖົງນໍ້າໜອງ) ຢູ່ບ່ອນນັ້ນ.

ຖ້າອາການເຈັບຍັງບໍ່ເຊົາ ຫຼື ເຈັບໆເຊົາໆ ສະແດງວ່າຄົງຕ້ອງຫຼີກແຂ້ວອອກເສຍ. ຈົ່ງປິ່ນປົວໜອງໃນແຂ້ວທັນໃດໂລດກ່ອນທີ່ເຊື້ອພະຍາດຈະລຸກລາມໄປຮອດສ່ວນອື່ນໆ ຂອງຮ່າງກາຍ.

ເພີ່ນແຂ້ວອັກເສບ ແລະ ເປັນໜອງ, ພະຍາດຂອງເພີ່ນແຂ້ວ

ອາການທີ່ເພີ່ນແຂ້ວໃຄ່ ແດງ ແລະ ມີເລືອດອອກເລື້ອຍໆ ນັ້ນມີສາເຫດມາຈາກ:

1. ການທີ່ບໍ່ຮັກສາຄວາມສະອາດຂອງແຂ້ວ ແລະ ເພີ່ນແຂ້ວໃຫ້ດີພຽງພໍ.
2. ການທີ່ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດບໍ່ພຽງພໍ (ຂາດອາຫານ).



ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ຖ້າແຂ້ວເປັນປະຈໍາຫຼັງກິນເຂົ້າທຸກໆເທື່ອ, ເອົາເສດອາຫານທີ່ຄ້າງຢູ່ຫວ່າງແຂ້ວອອກ ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນຂຸດກາບແຂ້ວ ຫຼື ຫິນປູນລະຫວ່າງແຂ້ວຕິດກັບເພີ່ນນັ້ນອອກ. ວິທີການຄືໃຊ້ຝ້າຍໃໝ່ຍິບດຶງຂຶ້ນລົງໃນຫວ່າງແຂ້ວຈະຊ່ວຍໄດ້. ຕອນທໍາອິດຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດອອກເລັກນ້ອຍແຕ່ຕໍ່ໆໄປ ຈະເປັນການຮັກສາເພີ່ນໄດ້ດີແລ້ວໃຊ້ນໍ້າອຸ່ນປະສົມເກືອບ້ວນປາກ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນຫຼາຍໆ ໂດຍສະເພາະໄຂ່, ຊີນ, ໝາກຖົ່ວ, ຜັກໃບຂຽວເຂັ້ມ, ໝາກໄມ້ເຊັ່ນ: ໝາກນາວ, ໝາກເລັ່ນ (ເບິ່ງບົດທີ່11). ຫຼີກເວັ້ນການກິນຂອງຫວານໆ ຫຼື ອາຫານທີ່ຕິດຕາມຫວ່າງແຂ້ວງ່າຍໆ.

ຂໍ້ສັ່ງເກດ: ບາງເທື່ອຢາທີ່ໃຊ້ຄວບຄຸມອາການຊັກ (ບໍາໝູ) ຈະເຮັດໃຫ້ເພີ່ນແຂ້ວໃຄ່ບວມໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 389). ຖ້າມີອາການໃຄ່ບວມເກີດຂຶ້ນຄວນໄປປຶກສາຜູ້ທໍາການໝໍເພື່ອປຸງນຢານັ້ນເສຍ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ພະຍາດປາກເປື້ອຍ (ສົບຫີໄກ່)

ບໍລິເວນແຈປາກຂອງເດັກນ້ອຍອາດມີບາດຕິດັ່ງຮູບ ຊຶ່ງເປັນອາການຂອງຂາດອາຫານ.

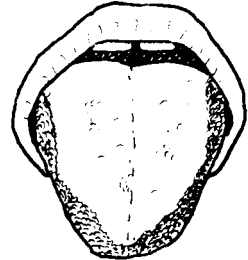


ເດັກນ້ອຍທັງຫຼາຍທີ່ເປັນຂາດອາຫານຄວນກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນຫຼາຍໆຊັ້ນ: ນົມ, ຊີ້ນ, ປາ ແລະ ໝາກຖົ່ວ, ໄຂ່, ໝາກໂມ້ ແລະ ຜັກໄບຂຽວເຂັ້ມ.

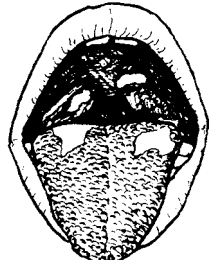
ລິ້ນເປັນຝ້າ

ອາການຂອງພະຍາດຫຼາຍຊະນິດເຮັດໃຫ້ລິ້ນ ແລະ ເພດູາປາກເກີດມີຂັ້ນໜາໆ ເປັນສີຂາວເຫຼືອງຊຶ່ງເປັນອາການທີ່ພົບເລື້ອຍໆເມື່ອເປັນໄຂ້. ເຖິງວ່າຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ການບໍ່ວ່ນປາກດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນປະສົມເກືອ ແລະ ໂຊດາໄບຄາບອນເນດມີລະເທືອຈະຊ່ວຍໄດ້.

ຈຸດສີຂາວນ້ອຍຄ້າຍຄືເມັດເກືອໃນປາກເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໄຂ້ນຳ ອາດຈະເປັນອາການຂອງໝາກແດງ (ໜ້າ 311).

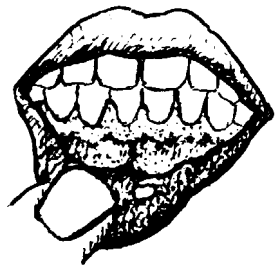


ເຊື້ອເຫັດ: ມີລັກສະນະເປັນແຜ່ນສີຂາວໆໃນປາກ ແລະ ລິ້ນ ຊຶ່ງເບິ່ງແລ້ວຄືກັບກາບນ້ຳນົມຕິດກັບຊິ້ນດິບນັ້ນ ເກີດຈາດເຊື້ອເຫັດທີ່ມີຊື່ວ່າ: ໂມນີໂລອາຊິດ (Monilliasis)(ເບິ່ງໜ້າ242). ພະຍາດນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆກັບແອນໂອຍ, ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ(HIV) ຫຼື ກັບຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອບາງຊະນິດໂດຍສະເພາະຢາເຕຕຼາໂຊລິນ ຫຼື ແອມພີຊີລິນ.



ຖ້າບໍ່ຈຳເປັນແທ້ໆຄວນເຊົາໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອນັ້ນແລ້ວໃຊ້ຢາສີອິດ(ຈຽນທຽນ ໄວໂອເລດ)ປ້າຍໃສ່ລິ້ນ. ການຫຍ້າຫົວຜັກທຽມ ຫຼືກິນນົມສົ້ມອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນຫຼາຍໆໃຊ້ຢານີສະຕາຕິນ(nystatin)(ໜ້າ 372).

ບາດເປື້ອຍ: ຈຸດນ້ອຍໆສີຂາວທີ່ແສບ ແລະ ປວດຢູ່ຮິມສົບ ຫຼື ພາຍໃນປາກ ອາດຈະປາກົດຂຶ້ນພາຍຫຼັງທີ່ເປັນໄຂ້ຫຼືມີຄວາມກັງວົນໃຈຫຼາຍ. ບາດເປື້ອຍຈະດີເອງພາຍໃນໄລຍະເວລາ 1-3 ອາທິດ. ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດແມ່ນຈົ່ງບໍ່ວ່ນປາກດ້ວຍນ້ຳເກືອ ຫຼື ໃຊ້ຢາໂຮໂດເຈັນ ພິລອກໂຊ (hydrogen peroxide) ຫຼືຢາຂີ້ເຜີ້ງຊະນິດໂຄກຕິໂຄ-ສະຕີລອຍ ໃສ່ເທິງບາດເປື້ອຍນັ້ນເລັກໜ້ອຍ (ໜ້າ 370) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອບໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ເຊົາໄດ້.



ປາກເປື້ອຍ: (ບາດເປື້ອຍເກີດຈາກການເປັນໄຂ້)

ຕຸ່ມນ້ອຍໆເທິງຮິມປາກ (ຫຼືຢູ່ອະໄວຍະວະສົບພັນ) ແຕກອອກເປັນບາດແຜທີ່ມີເກັດອາດຈະເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກເປັນໄຂ້ຫຼືມີອາການກັງວົນມັນເກີດຂຶ້ນຈາກເຊື້ອໄວຣັດສ໌ຊະນິດໜຶ່ງ ແລະ ຈະເຊົາເອງຫຼັງຈາກ 1-2 ອາທິດ. ເມື່ອເວລາເລີ່ມເປັນຂຶ້ນໃໝ່ໆ ອາດຈະໃຫ້ເຊົາໄດ້ໄວໂດຍການເອົານ້ຳກ້ອນວາງລົງເທິງບາດເປັນຫຼາຍໆນາທີ, ຄວນເຮັດແນວນີ້ຫຼາຍໆຄັ້ງແຕ່ລະມື້. ໃສ່ທາດສົ້ມ, ກາລະບູນ ຫຼື ຮາກໄມ້ທີ່ມີລິດຂົມໆອາດຈະພໍ່ຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ແຕ່ບໍ່ຄ່ອຍມີຢາໃດໄດ້ຜົນດີປານໃດ. ສາມາດຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບເຊື້ອພະຍາດທີ່ເກີດຢູ່ອະໄວຍະວະສົບພັນແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 402.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປົວແຂ້ວ ແລະ ເຫືອກໃຫ້ໄປເບິ່ງໃນປຶ້ມທີ່ມີຊື່ວ່າທາງໄກໜ່ວຍແຂ້ວຂອງເທສເປລຽນ.

HLL Health Leaflets International
Field Draft Copy