

---

# ສາລະບານ

---

## ບົດທີ 1

ການປົນປົງແບບພື້ນເມືອງ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຖືຂອງປະຊາຊົນ..... 1

## ບົດທີ 2

ອາການເຈັບເປັນທີ່ສັງເກດ ແລະ ຈຳແນກໄດ້ຍາກ  
ວ່າແມ່ນຫຍັງເປັນສາຍເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້  
ເຈັບເປັນ.....17

## ບົດທີ 3

ວິທີກວດຄົນເຈັບ .....29

## ບົດທີ 4

ການເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບ .....39

## ບົດທີ 5

ການປົນປົງ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາ .....45

## ບົດທີ 6

ການໃຊ້ຢາສະໄໝໃໝ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.....49

## ບົດທີ 7

ຢາຕ້ານເຊື້ອ: ຢາຕ້ານເຊື້ອແມ່ນຫຍັງ ແລະ ໃຊ້ແນວໃດ?.....55

## ບົດທີ 8

ວິທີໃຊ້ຢາ ແລະ ວິທີໃຫ້ຢາ.....59

## ບົດທີ 9

ຄຳແນະນຳ ແລະ ຂໍ້ລະວັງໃນການສັກຢາ.....65

## ບົດທີ 10

ການປະຖົມພະຍາບານ.....75

## ບົດທີ 11

ການບຳລຸງຮ່າງກາຍ: ອາຫານການກິນເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ..107

## ບົດທີ 12

ການປ້ອງກັນ: ວິທີການຫຼີກເວັ້ນການເຈັບເປັນຕ່າງໆ.....131

PHLI Seattle  
Health Leadership International  
Field Draft Copy

<b>ບົດທີ 13</b>	
ການເຈັບເປັນທົ່ວໄປບາງຊະນິດ.....	151
<b>ບົດທີ 14</b>	
ໂລກຮ້າຍແຮງທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວພິເສດຈາກແພດ.....	179
<b>ບົດທີ 15</b>	
ພະຍາດກ່ຽວກັບຜິວໜັງພະຍາດກ່ຽວກັບຜິວໜັງ.....	193
<b>ບົດທີ 16</b>	
ຕາ.....	217
<b>ບົດທີ 17</b>	
ແຂ້ວ 1ບົດເພີ່ມແຂ້ວ ແລະ ປາກ.....	229
<b>ບົດທີ 18</b>	
ລະບົບຖ່າຍເທ ແລະ ອະໄວຍະວະເພດ.....	233
<b>ບົດທີ 19</b>	
ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ແລະໝໍຕຳແຍ (ປະດູງຄັນ).....	245
<b>ບົດທີ 20</b>	
ການວາງແຜນຄອບຄົວມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.....	283
<b>ບົດທີ 21</b>	
ສຸຂະພາບ ແລະ ການເຈັບເປັນຂອງເດັກນ້ອຍ.....	295
<b>ບົດທີ 22</b>	
ສຸຂະພາບ ແລະ 2ບົດທຶການເຈັບເປັນຂອງຜູ້ເຖົ້າ.....	323
<b>ບົດທີ 23</b>	
ຖົງຢາປະຈຳບ້ານ.....	331
ວິທີການນຳໃຊ້ໜ້າຂຽວ.....	339
ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.....	399
ຄຳສັບ.....	419
ADDRESSES FOR TEACHING MATERIALS.....	429
ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເຄື່ອງໝາຍປະຈັກຕາ	

HLLI Seattle Leadership International  
 Health Leadership International  
 Field Draft Copy