

ແຕ່ວ່າ ຢ່າຟ້າວວາງໃຈ. ຄຳຖາມມີຢູ່ວ່າ: ພະນັກງານໄດ້ຮັບການຝຶກເພື່ອຮັບມື
ເມື່ອມີຄົນເກີດໂຮກຫົດກຳເນີບບໍ່? ທາງໂຮງຮຽນມີປະຫວັດນັກຮຽນເປັນຫົດ
ຮວມທັງຮາຍລະອຽດເລື່ອງຢູກຢາບໍ່? ມີເຄື່ອງມືປະຖົມພຍາບານສຳລັບ ໂຮກ
ຫົດ ແລະຢາສຳລັບໂຮກຫົດຍາມສຸກເສີນບໍ່? ໂປດຈຳໄວ້ດ້ວຍວ່າໃຫ້ບອກຮາຍ
ລະອຽດ ກ່ຽວກັບໂຮກຫົດຂອງລູກທ່ານໃຫ້ທາງໂຮງຮຽນຊາບ.

ໂປດຈຳໄວ້ອີກດ້ວຍວ່າຄວັນຢາສາມາດເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ໂຮກຫົດໄດ້. ພໍ່ແມ່ທີ່ສູບ
ຢາບໍ່ຄວັນສູບຢູ່ໃກ້ແອນ້ອຍແລະເດັກນ້ອຍ (ແລະບໍ່ຄວນໃຫ້ຄົນສູບຢາຄົນອື່ນໆ
ສູບຢູ່ໃກ້ລູກເຊັ່ນກັນ). ນອກຈາກວ່າຄວັນຢາຈະເປັນສິ່ງກະຕຸ້ນໃຫ້ໂຮກຫົດກຳ
ເນີບສຳລັບເດັກນ້ອຍບາງຄົນແລ້ວ ມັນຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີເປີເຊັນ
ເກີດເປັນໂຮກຫົດໄດ້ອີກດ້ວຍ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ, ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ຜແນກໂຮກຫົດແຫ່ງຮັດ
ນຊວ ເບີ ໂທຣະສັບ (02) 9906 3233 ຫຼື 1800 645 130 (toll free).

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເລື່ອງການ ໂທຣະສັບເປັນພາສາອັງກິດ,
ກະຮຸນາໂທຣະສັບຫາ ຜແນກແປເອກກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທຣ
131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເລື່ອງສຸຂະພາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ
ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້
ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣ
ໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

ໂຮກຫົດແລະເດັກນ້ອຍ:
ວິທີຮັບມືກັບໂຮກນີ້

Asthma and children:
a guide to coping

ໂຮກຫົດແລະເດັກນ້ອຍ: ວິທີຮັບມືກັບໂຮກນີ້

Asthma and children: a guide to coping

ເຊັ່ນດຽວກັບປະເທດຕະເວັນຕົກແຫ່ງອື່ນໆ, ຈຳນວນເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນຫົດໃນປະເທດອອສເຕຣເລັຍໄດ້ເພີ່ມທະວີຂຶ້ນ. ໃນຈຳພວກເດັກນ້ອຍ ນຶ່ງໃນສີ່ຈະເປັນຫົດ ແລະໃນຈຳພວກວັຍຮຸ່ນ ນຶ່ງໃນເຈັດຈະເປັນຫົດ, ດັ່ງນັ້ນ ໃນປັດຈຸບັນ ພໍ່ແມ່ຈຶ່ງຕ້ອງໄດ້ຮັບມືກັບອາການເປັນຫົດຂອງລູກ.

ການກວດພົບວ່າລູກເປັນຫົດສາມາດເຮັດໃຫ້ພໍ່ແມ່ເກີດຄວາມກົດດັນ ຍ້ອນຢ້ານວ່າລູກຂອງຕົນຈະບໍ່ສາມາດດຳເນີນຊີວິດໄດ້ເປັນປົກກະຕິເລີຍຕລອດໄປ, ແລະພໍ່ແມ່ອາດສົງສັຍວ່າຕົນຈະປະຕິບັດຢ່າງໃດຖ້າລູກຖືກໂຮກຫົດຄຸກຄາມ.

ຜແນກໂຮກຫົດແຫ່ງຮັດ ນຊວ (Asthma NSW) ຊຶ່ງເປັນອົງການຊຶ່ງໃຫ້ການສຶກສາແລະໃຫ້ຄວາມອູ້ມຊູແກ່ຄົນເປັນຫົດແລະຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ແນະນຳ ວ່າວິທີຮັບມືໂຮກຫົດ ທີ່ໄດ້ຜົນວິທີນຶ່ງ ແມ່ນການຮຽນຮູ້ໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າ ທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງໂຮກຫົດແລະ ການຄວບຄຸມໂຮກນີ້. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳຈາກຜແນກໂຮກຫົດແຫ່ງຮັດ ນຊວ ວ່າເຮົາຈະສັງເກດອາການຂອງໂຮກຫົດໄດ້ຢ່າງໃດ, ແລະຈະຮັບມືໂດຍວິທີໃດຖ້າກວດພົບວ່າລູກເປັນຫົດ.

ສິ່ງທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເດັກນ້ອຍອາດເປັນຫົດ. ຄົນທີ່ເປັນຫົດຈະມີຫຼອດລົມທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວ. ເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າໄປຖືກກັບ “ສິ່ງກະຕຸ້ນ” ບາງຢ່າງເຊັ່ນ ເປັນຫວັດຫຼືໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່, ອາກາດປ່ຽນແປງ, ຕອນ ຫັດແຮງ, ຖືກຄວັນຢາສູບ, ຖືກເມັ່ນໃນຂີ້ຝຸ່ນຫຼືໃນຂົນສັດ, ເຂົາເຈົ້າ ຈະຮູ້ສຶກ ວ່າຫຼອດລົມຕົບເຂົ້າ, ເຮັດໃຫ້ຫັນໃຈ ຍາກ. ເຖິງແມ່ນວ່າເຮົາຈະຮູ້ກັນ ດີວ່າການຫອບແມ່ນອາການຂອງໂຮກຫົດ, ແຕ່ກໍ ອາດມີອາການອື່ນໆອີກເຊັ່ນການໄອ

ຊຶ່ງເປັນໜັກຂຶ້ນໃນຍາມກາງຄືນ ຫຼືຫຼັງຈາກ ຫັດແຮງ, ມີອາການແໜ້ນໜ້າເອິກຫຼືຫັນໃຈຍາກ. ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍໄອ ຍາມກາງ ຄືນ, ບໍ່ວ່າຈະໄອຕລອດ, ຫຼືເປັນຫວັດນຳ, ທ່ານຄວນໄປປຶກສາໝໍ.

ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າໝໍກວດພົບວ່າເປັນຫົດ? ໄດ້ມີການປັບປຸງເລື່ອງການປ່ຽນປົວຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນຫົດສາມາດດຳເນີນຊີວິດ ເປັນ ປົກກະຕິໄດ້ ຖ້າວ່າ ໂຮກຫົດໄດ້ຖືກຄວບຄຸມ.

ການຄວບຄຸມໂຮກຫົດໃນວັຍເດັກ. ເຮົາສາມາດຄວບຄຸມໂຮກຫົດໄດ້ເປັນຢ່າງດີໂດຍການໃຊ້ຢາ ແລະ ໂດຍການຫຼີກລ້ຽງສິ່ງກະຕຸ້ນຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ໂຮກກຳເຣີບຂຶ້ນ. ຢາຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ຮວມມີ ຢາປ້ອງກັນຊຶ່ງໃຊ້ທຸກໆມື້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫຼອດລົມມີຮູ້ສຶກນ້ອຍລົງ, ແລະຢາບັນເທົາ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ການຫາຍໃຈສະດວກຂຶ້ນ ເວລາເດັກເກີດມີອາການ. ຜແນກໂຮກຫົດແຫ່ງຮັດ ນຊວ ໄດ້ແນະນຳໃຫ້ໄປຫາ ໝໍທີ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນດ້ານໂຮກຫົດໂດຍສະເພາະ-ໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຫຼືແພດ ໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນ ເຊັ່ນແພດຂາຍຢາຫຼືພະນັກງານຂອງສູນສຸຂພາບຊຸມຊົນອາດ ຮູ້ຈັກໝໍຜູ້ໃດຜູ້ນຶ່ງໃນເຂດຂອງທ່ານ. ໃຫ້ສອບຖາມວິທີປະຕິບັດຕ່າງໆເພື່ອຮັບ ມືກັບໂຮກຫົດຢູ່ບ້ານ. ທ່ານຄວນຖາມເລື່ອງຕ່າງໆເຊັ່ນຕ້ອງກິນຢາຫຍັງເພື່ອ ຄວບຄຸມໂຮກຫົດ, ມີຫຍັງແດ່ທີ່ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າ ໂຮກຫົດອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະຈະເຮັດຢ່າງໃດເມື່ອໂຮກຫົດກຳເຣີບ. ຖ້າລູກຂອງທ່ານເກີດອາການຫົດເມື່ອຫຼິ້ນກິລາໃຫ້ຖາມທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າຈະແກ້ໄຂຢ່າງໃດ. ຢ່າຢ້ານໃນ ການຖາມ (ຈະເປັນການດີຖ້າທ່ານ ຂຽນສິ່ງທີ່ຕ້ອງການຖາມເປັນລາຍການໄວ້). ຖ້າມີຫຼາຍຢ່າງຢາກຖາມໃຫ້ເຮັດນັດ ພົບ ກັບທ່ານໝໍແບບຂໍເວລາປຶກສາດົນ.

ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າໂຮງຮຽນຂອງລູກເປັນໂຮງຮຽນທີ່ເຂົ້າໃຈຄົນເປັນໂຮກຫົດ - ໂຮງຮຽນຫຼາຍໆໂຮງຮຽນມີການຕຽມພ້ອມເປັນຢ່າງດີໃນການຮັບມືກັບໂຮກຫົດ.