



ເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກຄວັນຢາສູບກໍມີເປົ້າໝາຍເປັນໂຮກ SIDS ໄດ້ສູງຂຶ້ນ, ເພາະສະນັ້ນໃຫ້ແນ່ວ່າຢ່າໃຫ້ໃຜມາສູບຢາໃກ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ - ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນເຮືອນ, ໃນຮົດຫຼືບ່ອນໃດກໍຕາມ.

(ຖ້າທ່ານສູບຢາແລະເຫັນວ່າເປັນການ ຍາກທີ່ຕົນເອງຈະອອກຢາສູບໄດ້ໃຫ້ໄປຂໍຄຳແນະນຳຈາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານ).

ຖ້າທ່ານມີຄຳຖາມອື່ນໆຢາກຖາມກ່ຽວກັບ ການລົດຜ່ອນ ອັນຕຣາຍຂອງໂຮກ SIDS ກະລຸນາສອບຖາມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ, ແພດຜູ້ຄົນ ຫຼື ນາງພຍາບານທີ່ສູນສຸຂພາບເດັກເກີດໃໝ່ (Early Childhood Centre).

ວັນທີ 29 ເດືອນສິງຫາແມ່ນວັນດັງສີແດງ (Red Nose Day), ຂຶ້ນເປັນວັນພິເສດ ເພື່ອສົ່ງເສີມໃຫ້ຄົນຮູ້ຈັກໂຮກ SIDS ໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນແລະ ໃຫ້ຄົນຮູ້ເຖິງຄວາມຕ້ອງການໃນການຄົ້ນຄວ້າຫາສາເຫດຂອງໂຮກນີ້. ທ່ານສາມາດ ຊ່ວຍຫາເງິນ ເພື່ອນຳມາໃຊ້ໃນການຄົ້ນຄວ້ານີ້ດ້ວຍການຊື້ດັງສີແດງ. ທ່ານຈະເຫັນວ່າ ຈະມີການຂາຍດັງສີແດງໃນສັບດາພິເສດນີ້ຕາມຮ້ານຄ້າຊຸບເປີມາແກັດ ແລະ ຕາມບ້ານນັ້ນຕ່າງໆ.

Sudden Infant Death Syndrome -

How to Lower the Risk

ໂຮກຕາຍຢ່າງກະທັນຫັນ
ຂອງເດັກນ້ອຍ -

ຈະລົດຜ່ອນອັນຕຣາຍ
ຂອງໂຮກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ

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



Sudden Infant Death Syndrome - How to Lower the Risk

ໂຮກຕາຍຢ່າງກະທັນຫັນຂອງເດັກນ້ອຍ - ຈະລົດຜ່ອນອັນຕະລາຍຂອງໂຮກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ

ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸແຕ່ນຶ່ງເດືອນຫາສິບປີຕາຍຫຼາຍທີ່ສຸດ ແມ່ນໂຮກ SIDS - ຊຶ່ງເປັນຄຳຫຍໍ້ຂອງ Sudden Infant Death Syndrome ຫຼື "ນອນຕາຍ" ("cot death"). ທຸກໆອາທິດໃນອອສເຕຣເລັຍ, ມີເດັກນ້ອຍຕາຍສະເລັຍແລ້ວປະມານຫ້າຄົນຍ້ອນບັນຫານີ້. ສ່ວນຫຼາຍເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາຍຸຕໍ່າກວ່າຫົກເດືອນ ແລະສ່ວນຫຼາຍການຕາຍມັກເກີດຂຶ້ນຍາມຮອດໜາວຫຼາຍກວ່າຍາມຮ້ອນ. ເດັກນ້ອຍຕາຍຍ້ອນໂຮກ SIDS ທຸກໆເວລາບໍ່ວ່າກາງເວັນຫຼືກາງຄືນ, ຢູ່ໃນຕຽງ, ໃນລັບູ້, ໃນຮົດ, ໃນອູ່ຫ້ວ ແລະ ຮອດຢູ່ໃນອ້ອມແຂນຂອງພໍ່ແມ່ກໍມີ. SIDS ບໍ່ແມ່ນພຍາດ ແຕ່ເປັນຄຳເວົ້າທີ່ໃຊ້ສຳລັບການຕາຍທີ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສາເຫດ ຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ເບິ່ງແລ້ວກໍມີສຸຂະພາບດີ, ຫຼືເກືອບປົກກະຕິດີ, ແລະແມ່ນແຕ່ການພິສູດສົບ ກໍຍັງບໍ່ສາມາດອະທິບາຍໄດ້ວ່າເກີດຈາກສາເຫດຫຍັງ.

ຢ່າງໃດກໍດີ ໄດ້ມີຂ່າວດີບາງຢ່າງທີ່ເຮົາສາມາດແຈ້ງໃຫ້ຊາບ. ຕ້ອງຂໍຂອບໃຈຕໍ່ການເຜີຍແຜ່ໃຫ້ຄວາມຮູ້ເຮື່ອງອັນຕະລາຍຂອງ SIDS, ເພາະເຮັດໃຫ້ຈຳນວນການຕາຍລົດລົງກວ່າ 50 ເປີເຊັນໃນທົກປີທີ່ຜ່ານມາ. ເຖິງແມ່ນວ່າສາເຫດຂອງໂຮກ SIDS ຍັງເປັນເຮື່ອງປົກກະຕິ, ການຄົ້ນຄວ້າໃນອອສເຕຣເລັຍແລະໃນພາກສ່ວນອື່ນຂອງໂລກໄດ້ແນະນຳວ່າພໍ່ແມ່, ພໍ່ເຖົ້າແມ່ເຖົ້າແລະຜູ້ດູແລເດັກອື່ນໆສາມາດເຮັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອລົດຜ່ອນອັນຕະລາຍລົງ:

- ໃຫ້ເອົາເດັກນ້ອຍນອນຫງາຍ. ອັນຕະລາຍຂອງໂຮກ SIDS ຈະມີສູງຂຶ້ນຖ້າເດັກນ້ອຍນອນຂວັ້. ຈົນໝ່ຽມານີ້ ພໍ່ແມ່ໄດ້ຖືກແນະນຳໃຫ້ເອົາລູກນອນຫງາຍຫຼືນອນຕະແຄງ - ແຕ່ວ່າຖ້ານອນຕະແຄງເດັກນ້ອຍອາດກິ່ງໄປນອນຂວັ້ເອງໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າພໍ່ແມ່ບາງຄົນອາດເປັນຫ່ວງວ່າການເອົາລູກນອນຫງາຍອາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍທັນໃຈບໍ່ອອກ, ການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າການເອົາເດັກນ້ອຍນອນຫງາຍ ກໍບໍ່ແມ່ນຈະເພີ່ມເບີເຊັນໃນການເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສະມັກອາຫານຫຼືທັນໃຈບໍ່ອອກ. ແຕ່ວ່າຖ້າລູກຂອງທ່ານມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງ, ທ່ານໝໍຫຼືນາງພຍາບານອາດແນະນຳໃຫ້ເອົາລູກນອນຕະແຄງຫຼືນອນຂວັ້ກໍເປັນໄດ້.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົາຂອງປົກຫົວເດັກນ້ອຍເວລານອນຫຼັບ. ຖ້າເດັກນ້ອຍມີຜ້າປົກຫົວ ເປີເຊັນສ່ຽງອັນຕະລາຍຈາກ SIDS ຈະມີສູງຂຶ້ນ. ຜ້າປົກຕຽງທີ່ ຫຼືມງອາດມາພາດປົກຫົວເດັກນ້ອຍໄດ້ໂດຍງ່າຍ, ເພາະສະນັ້ນຈຶ່ງເປັນສິ່ງ ສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຕຸ້ມຜ້າໃຫ້ແໜ້ນເພື່ອວ່າເດັກຈະບໍ່ໄດ້ຫຼຸດອອກມາຢູ່ໄດ້ຜ້າທີ່ມ. ໃນລະຫວ່າງທີ່ເດັກນ້ອຍອາຍຸຍັງບໍ່ທັນຮອດປີ ຢ່າໃຊ້ຜ້າປົກຕຽງຫຼືຜ້າ ຄຸມຕຽງ ທີ່ບໍ່ສາມາດຍັດໃຫ້ແໜ້ນກັບຕຽງ, ແລະຢ່າປະຂອງຫຼືນຊົດອ່ອນ, ໝອນຫຼືຂອງ ກັນຊົນລູກກິງໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ລູກນອນ. ເດັກນ້ອຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໝູນໝອນ. ໃຫ້ໃຊ້ເສື້ອທີ່ແຂງ, ສະອາດແລະຫຸ້ມຫໍ່ຢ່າງດີ (ຢ່າເອົາເດັກນ້ອຍນອນເທິງຕຽງນ້ຳຫຼືຖືງຍັດເມັດສະໂນເດັດຂາດ). ເວລາເອົາລູກລົງນອນ ໃຫ້ເອົາຕີນຂອງລາວລົງຈຳຕີນຕຽງ.
- ໃຫ້ເດັກຢູ່ໃນບັນຍາກາດທີ່ປາສຈາກຄວັນຢາທັງກ່ອນແລະຫຼັງຄອດ. ອັນຕະລາຍໃນການສ່ຽງເປັນໂຮກ SIDS ຈະສູງຂຶ້ນຖ້າວ່າແມ່ສູບຢາຕອນຖືພາແລະອັນຕະລາຍອາດສູງຂຶ້ນຕື່ມຖ້າພໍ່ກໍສູບຢາອີກ. ຖ້າທັງພໍ່ແລະແມ່ບໍ່ສູບຢາ ອັນຕະລາຍຂອງການເປັນໂຮກ SIDS ຂອງລູກກໍຈະຕໍ່າລົງ.