

ຂໍ້ຈຳ ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານຜູ້ຊາຍ

ໂລກຫົວໃຈແມ່ນໂຣກທີ່ນຳຄວາມເສັ້ນຫາຍເຖິງຄວາມຕາຍແກ່ຜູ້ຊາຍຊາວເອເຊັງ ແລະປະຊີຟິກ ໄອເລນເດີ ໃນປະເທດອະເມຣິກາ.

ເອເຊັງອະເມຣິກາ ແລະປະຊີຟິກ ໄອເລນເດີ ບັນຊີນັບກາຍກວ່າ 1/3 ທັງໝົດທີ່ເສັ້ນຊີວິດຍ້ອນໂລກຫົວໃຈ. (American Heart Association, 1998)

ໂລກມະເລງແມ່ນໂຣກລະດັບທີ່ສອງທີ່ພາໃຫ້ຜູ້ຊາຍຊາວເອເຊັງ ແລະປະຊີຟິກ ໄອເລນເດີເສັ້ນຊີວິດຢູ່ໃນປະເທດອະເມຣິກາ. (National Center for Health Statistics, 1996)

92% ຄົນລາວສູບຢາ, ເປັນການປະພຶດແລະສ່ຽງຊີວິດຢ່າງສູງ ທີ່ພາໃຫ້ເປັນໂລກຫົວໃຈ ແລະໂລກມະເລງ. (Centers for Disease Control, 1996)

ອ່ານໜັງສືເລັ້ມນີ້ເພື່ອຈະຮູ້ເຖິງ ຫລັກການດຳລົງຊີວິດຢ່າງແບບສົມບູນ.

ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງຜູ້ຍິງ

ຫລັງຈາກໄດ້ອ່ານໝົດກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ຊາຍແລ້ວ, ຄວນຄິດແລະພິດຈາລະນາກັບສຸຂະພາບຂອງຜູ້ຍິງທີ່ເປັນຄູ່ອງກັບທ່ານຕອດຊີວິດ.

ຜູ້ຍິງໃນກຸ່ມຊຸມຊົນເຮົາໄດ້ຢູ່ໃນຂັ້ນສ່ຽງ ອັນຕາຍກັບໂລກມະເລງເຕົ້ານົມ, ປາກມົດລູກ ແລະຄວາມເຈັບເປັນຢ່າງອັນອື່ນ. ສິ່ງເສີມເມີຍ ເຮົາ, ລູກສາວ, ແມ່, ບ້າ, ນອ້ສາວ, ແລະຫລານສາວ. ລົມກັບເພິ່ນເລື່ອງການເປັນຫວ່າງຂອງເພິ່ນ.

ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຜູ້ຍິງແລະວິທີການດຳເນີນການກວດ ເຊັ່ນວ່າ ຊ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້ານົມ (mammograms), ກວດເຕົ້ານົມກັບທ່ານໝີ່, ແລະການກວດປາກມົດລູກ (Pap tests).

ສິ່ງເສີມຜູ້ຍິງໄປຫາທ່ານໝີ່ຫລືນາໜຶ່ງເພື່ອກວດເປັນປະຈຳແລະກວດເບິ່ງມະເລງ. ທ່ານຄວນສແດງຄວາມຮັກ ແລະຫວ່າງດ້ວຍການສິ່ງເສີມ.

FOR MORE INFORMATION CONTACT:

Families in Good Health
411 E. 10th Street, Suite 207
Long Beach, CA 90813
(562) 491-9100



This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.

LAOTIAN

men

EXTRA IMPORTANT a message for men in our community

ຂໍ້ຄວາມເຕືອນແກ່ທ່ານຜູ້ຊາຍເພື່ອຊ່ວຍສິ່ງເສີມທ່ານຍິງ

ເລີ່ມຕົ້ນມັນເພື່ອມູສ ຊີວິດຍາວນານໃນມື້ນີ້



ສຸຂະພາບ

ຫລາຍຄັ້ງຫລາຍເທື່ອ, ທ່ານຜູ້ຊາຍບໍ່ເຄີຍຄິດພິຈາຣະນາກັບສຸຂະພາບຂອງເຊົາເຈົ້າ. ບາງເທື່ອທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມັນມີເລື່ອງແນວອັນສໍາຄັນກ່ວາທີ່ຕ້ອງເຮັດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ສຸຂະພາບຂອງທ່ານຜູ້ຊາຍກໍແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ ແທ້ໆ ຖ້າບໍ່ເພື່ອຕົວ ເຮົາເອງ ແຕ່ຕ້ອງເຮັດເພື່ອຄອບຄົວຂອງເຮົາ ແລະກຸ່ມຊຸມຊົນພວກເພິ່ງພາອາສາກັບພວກເຮົາ.

ໃນຫນ້າສິເລັ່ມນ້ອຍເບິ່ງໄດ້ບັນທຶກຍັງກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ໄປຂອງທ່ານຜູ້ຊາຍ ແລະແນະນຳກິຈກຳທີ່ຊ່ວຍພວກທ່ານຢ່າງມີຊີວິດແບບສົມບູນ. ກິຈກຳບາງຢ່າງທີ່ເຮັດໄດ້ງ່າຍ ແລະກິຈກຳຫລາຍຢ່າງກໍເຮັດໃຫ້ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນໄດ້. ຕ້ອງຄິດເບິ່ງກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ຖ້າຢ່າງໃດກໍສຸຂະພາບສົມບູນໃນມື້ນີ້ທ່ານຈະຕ້ອງເລີ່ມກິຈກຳມັນ

ກິຈກຳເພື່ອການດຳລົງຊີວິດຢ່າງແບບສົມບູນ

ກິຈກຳເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນການແນະນຳແລະປະກັນຄຸນນະພາບກັບຊີວິດຂອງທ່ານໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

- * ໄປຫາທ່ານໝໍ ກວດສຸຂະພາບ ທຸກປີ
- * ທ່ານຕ້ອງກວດ ຖົງນໍ້າເຊືອ (prostate) ແລະມະເລັງລຳໂສ້ໃຫຍ່ທຸກໆປີ ຫລັງຈາກອາຍ 50 ປີ.
- * ບໍ່ຮິໂພກອາຫານທີ່ມີນໍ້າມັນນອຍ, ໄຂ່ມັນນອຍ, ຄວາມເຂັ້ມນອຍ. ພ້ອມນັ້ນສິ່ງທີ່ຊ່ວຍໄດ້ອີກກໍຄືທ່ານຕ້ອງບໍ່ຮິໂພກໝາກໄມ້ຢ່າງນ້ອຍ 3-4 ຫນ່ວຍ ແລະບໍ່ຮິໂພກຜັກ 2-3 ຈອກແຕ່ລະມື້.
- * ຕ້ອງໝັ້ນໜ້າຍອອກກຳລັງກາຍ 30 ນາທີຕໍ່ມື້ 5 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດນຶ່ງ. ກິຈກຳມີຮ່ວມດ້ວຍການຍ່າງຊີລິດ ຖີບ, ຄ່ອຍໆແລນ, ທຳສ່ວນ, ລອຍນໍ້າ, ເຕັນລໍາ ແລະຢ່າງຕື່ມອື່ນ.
- * ຖ້າທ່ານດູໂມສຸຣາ, ທ່ານຄວນຈຳກັດໃນການດື່ມນຸ່ງເທື່ອຕໍ່ມື້.
- * ເຊົາສູບຢາ ຫລືລຸດຜ່ອນການສູບ, ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈະຮັບຮັບທັນທີທີ່ໃດຫາກທ່ານເຊົາສູບຢາ ໂອກາດທີ່ຈະເປັນໂຮກຫົວໃຈກໍນ້ອຍລົງ.
- * ຜັກຜ່ອນ! ພະຍາຍາມຢ່າໃຫ້ມີຄວາມອອກອັງໃນ ຂີ້, ໝັນໜາຍ ປະຕິບັດໃນຫລັກການຜັກຜ່ອນ, ເຊັ່ນວ່າ ຕັງສະມາທິ, ເຮັດໄທຈີ, ໄວ້ອອນ, ອ່ານ ຫນັງສື ແລະຄວບຄຸມຄວາມໃຈຮ້າຍ, ມີອາລົມ ແລະຈິດໃຈດີຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເຄັມແຂງແລະ ຮູ້ສຶກສບາຍຊືນ ແລ້ວທ່ານກໍຈະຊ່ວຍຄົນອື່ນໄດ້.

ຖ້າທ່ານມັກ, ທ່ານຄວນທົດລອງກິຈກຳເຫລົ່ານີ້ກັບເພື່ອນຝັງ, ຫລືສ້າງກຸ່ມເພື່ອຝຶກຫັດສິ່ງເຫລົ່ານີ້ດ້ວຍຄວາມປະພຶດອັນສົມບູນດ້ວຍກັນມັນເປັນຄວາມສນຸກສນານອັນນຶ່ງ.

ໂລກເຈັບຊ້າເຮືອຍາວນານ (Chronic Diseases)

ເມື່ອເຮົາເຖົ້າຕົວ, ເຮົາຈະປະເຊີງໜ້າກັບສຸຂະພາບແບບໃໝ່ທີ່ທ່ານທາຍໃນການເປັນຢູ່ແຕ່ລະມື້. ການທຸ້ງທາຍບາງຢ່າງອາດເປັນຈຳພວກໂລກເຈັບຊ້າເຮືອຍາວນານ.

ລະຫວ່າງໂລກເຈັບຊ້າເຮືອຍາວນານຈະແມ່ນໂຮກມະເລັງ, ໂຮກຫົວໃຈ, ໂຮກເບົາຫວານ, ແລະພຍາດເຈັບໄຂ້ຕາມຂໍ້ກະດູກ.

ຂໍ້ແທ້ຈິງທີ່ຈະພາເປັນໂຮກຫົວໃຈໄດ້, ຮ່ວມດ້ວຍໄຂ້ມັນສູງ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຊີວິດຢູ່ແບບ ເສີຍເມີຍ, ເກີນນໍ້າໜັກໃນຕົວ, ມີໂຮກເບົາຫວານ, ມີ

ຊຸມມຸງຊີກໃນຄອບຄົວມີປະວັດໂຮກຫົວໃຈ ອາຍຸເຖົ້າຂຶ້ນ, ດົມສຸຂະພາບ, ແລະມີຄວາມອອກອັງໃນໃຈຫລາຍ. ໃຊ້ວິທີລະບົບການແທກ, ປ່ອງກັນສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານຢູ່ດີມີແຮງໂດຍບໍ່ໃຫ້ໂລກເຫລົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ.

ໂລກມະເລັງຖົງເກັບນໍ້າເຊືອ (Prostate Cancer)

ຖົງເກັບນໍ້າເຊືອນັ້ນມັນສໍາຄັນຫລາຍມັນຊ່ວຍບັງຄັບພົກຢ່າງຽວແລະຊ່ວຍໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດປົກກະຕິ. ໂລກມະເລັງໃນຖົງນໍ້າເຊືອຈະບໍ່ມີອາການແຈ່ມແຈ້ງ ຜູ້ເຈັບເອງກໍບໍ່ສາມາດປະເມີນການເຈັບໄດ້ງ່າຍດັ່ງນັ້ນ ການກວດເບິ່ງເປັນປະຈຳມັນຈຳສໍາຄັນຫລາຍ.

ການແນະນຳວິທີປ້ອງກັນ: ການກວດຮູທ່າຍໜັກດ້ວຍວິທີຖ່າຍຮູບ(DRE) ທ່ານຜູ້ຊາຍອາຍ 50 ປີ ຫລືແກ່ກ່າວຕ້ອງກວດທຸກປີ. ລູະຫຼວງການກວດ(DRE) ທ່ານໝາຍຈະ ກວດເບິ່ງຖົງ ກັບນໍ້າເຊືອທາງຮູທ່າຍໜັກ. ຫາກມີກອ້ນແຂງຫມ າຍຄວາມວ່າເລີ່ມເປັນມະເລັງ.

ກວດເລືອດ PSA ທຸກປີສໍາລັບຜູ້ຊາຍອາຍ 50 ປີ ຂຶ້ນໄປ. ການກວດນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ເຖິງອາການເປັນມະເລັງຖົງເກັບ ນໍ້າເຊືອ ແຕ່ຕອນຫົວທີ. ມະເລັງສາ ມາດປົວໄດ້ງ່າຍຖ້າວ່າຮູ້ຕອນຫົວທີ. ພ້ອມກັບກິນອາຫານແນວສົມບູນ, ອອກກຳລັງກາຍ ແລະກວດເບິ່ງເປັນປະຈຳມັນຈະສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຢູ່ຢ່າງສົມບູນ.

ພຍາດຕິດຕໍ່ທາງການຮ່ວມເພດ (STDs)

ການຮ່ວມເພດບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທີ່ທຸກຄົນມັກ ນໍາເອົາມາເວົ້າໃຫ້ກັນຟັງ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມີເລື່ອງສໍາຄັນບາງຢ່າງທີ່ຄວນພິຈາລະນາ. ພຍາດຕິດຕໍ່ທາງການຮ່ວມເພດ (STD) ຈະຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ແທ້ໆ ແລະຊຍາຍຕິດນໍາຜູ້ຮ່ວມເພດໃກ້ສິດກັນ, ຈະຕິດໄດ້ດ້ວຍທາງຊອງຄອດ, ທາງຮູທ່າຍໜັກ ແລະ ການຮ່ວມເພດທາງປາກ.

ຕົວຢ່າງ ພຍາດຕິດຕໍ່ທາງການຮ່ວມເພດ (STD) ກໍມີ HIV/ ເອັດສ໌ (AIDS), ຊາມິດີອີ (chlamydia), ພຍາດຜິວໜັງທາງປາກຊອງຄອດ, (genital herpes), ໂກໝຣ໌ເອັຍ(gonorrhea), human pappiloma virus, ແລະພຍາດຊິຟິລິສສະ (syphilis). ໂຮກຕິດຕໍ່ ບາງຢ່າງມັນຈະຕິດຕໍ່ໄດ້ທາງເລືອດ.

ການປະພຶດສ່ຽງພ້ຍໃນການຕິດພຍາດຕິດຕໍ່ກັນ ກໍຍ້ອນວ່າມີຄູ່ຮ່ວມເພດຫລາຍໆຄົນ, ໝັນໜາຍໃນການຮ່ວມເພດກັບຍິງຫລືຊາຍໂດຍບໍ່ໃຊ້ຊອງປ້ອງກັນໄວ້, ໄປທຽ່ວນອກປະເທດ ແລະຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍຫລືຜິງອື່ນນອກຈາກຄູ່ແຕ່ງງານ, ໃຊ້ເຂັ້ມສິດຢາເສດຕິດຮ່ວມກັນ. ເຖິງແມ່ນວ່າບຸກຄົນຄິດວ່າໄດ້ຕິດພຍາດຕິດຕໍ່ແລ້ວກໍຕາມ ພວກເຮົາອາດບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຫລືບໍ່ມີອາ ການເຈັບໄຂ້ຫຍັງ. ໂຮກຕິດຕໍ່ສ່ວນຫລາຍສາມາດປົວໄດ້ ແຕ່ວ່າຕ້ອງໄປຫາທ່ານໝໍຜູ້ຊ່ຽວຊານເພື່ອລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ.

ການແນະນຳວິທີປ້ອງກັນ: ຕ້ອງກວດເບິ່ງໂລກຕິດຕໍ່ເປັນປະຈຳກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ຫລືໜັງປະຈຳທ້ອງທ່ານຖ້າທ່ານໝັນໜາຍກັບຄວາມປະພຶດສ່ຽງພ້ຍ. ລົມກັບຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງທ່ານເລື່ອງທີ່ເຄີຍສົມສຸກນັ້ນມາກອ່ນແລະ ການໃຊ້ເຂັ້ມສິດຢາເສດຕິດມາກອ່ນ. ໃຊ້ຖົງອະນາມັຍປ້ອງກັນໄວ້ເວລາຮ່ວມເພດ. ຖ້າຫາກບໍ່ແນະໃຈກັບຕ້ອງຮ່ວມເພດ. ຄວນຄິດລະວັງເອົາໄວ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງຈຳພວກນີ້ ມັນຈະຊ່ວຍທ່ານແລະຄູ່ຄອງຂອງທ່ານຢູ່ຢ່າງສົມບູນ.