

SA Dental Service

ບໍລິການປົວແຂ້ວ ຂອງໂຮງຮຽນ ຄໍາແນະນໍາ ຫຼັງການເອົາແຂ້ວອອກແລ້ວ

ສິ່ງສຳຄັນ

- ຈັບແຂ້ວຂອງທ່ານໝົບຜາບາດໄວ້ແໝ້ນໆ ປະມານ ເຄິ່ງຊົ່ວໂມງ.
- ໃນໄລຍະ 12-24 ຊົ່ວໂມງທໍາອິດ ການມີອາການເລືອດຊຶມ ນ້ອຍນຶ່ງ ແມ່ນຂອງທໍາມະດາ.
- ກ້າຈໍາເປັນກໍ່ປ່ຽນຜາບາດໃໝ່- ໂດຍໃຊ້ມືທີ່ສະອາດ. ຈົ່ງເອົາເຈ້ຽ ເຊັດມືທີ່ຜາບາດທີ່ໃຊ້ແລ້ວນັ້ນ ກ່ອນຈະກິນໃສ່ກະໂລ່ງຂີ້ເຫຍື້ອ.
- ຫຼັງຈາກເອົາແຂ້ວອອກແລ້ວ ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຢ່າບໍ່ວນປາກຂອງທ່ານ.
- ໃນມື້ນີ້ ຈົ່ງຜັກພ່ອນ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການເຄື່ອນໄຫວ ເຊັ່ນວ່າ ແລ່ນ, ລອຍນໍ້າ ແລະ ການກິລາອອກກໍາລັງທາງຮ່າງກາຍ.
- ຫຼັງຈາກເອົາແຂ້ວອອກໄດ້ຊົ່ວໂມງນຶ່ງແລ້ວ ທ່ານສາມາດກິນ ແລະ ດື່ມໄດ້, ຈົ່ງຫຼີກລ້ຽງບໍລິເວນທີ່ເອົາແຂ້ວອອກນັ້ນ.
- ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຢ່າດູດຢາ ຫຼື ກິນເຫຼົ້າ.
- ໃນຄະນະທີ່ປາກຂອງທ່ານຍັງມີນູຢູ່ນັ້ນ ຈົ່ງຣະວັງຢ່າກັດຮີມປາກ ໂຕເອງ.

ສິ່ງອື່ນ

- ຈົ່ງເອົາເກືອເຄິ່ງບ່ວງໆ ລະລາຍໃນນໍ້າອຸ່ນນຶ່ງຈອກ.
- ຄອຍໆ ບໍ່ວນນໍ້າເກືອອ້ອມແອ້ມຂຸມແຂ້ວປະມານນຶ່ງນາທີແລ້ວກິ້ມກື້ນ
- ຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າແຕ່ລະຄາບ ຫຼືກອນເຂົ້າບອນໃນຕອນຄ່ຳ ຈົ່ງສືບຕໍ່ໃຊ້ນໍ້າເກືອຄອຍໆ ບໍ່ວນໄປຈົນເກື່ອງ 3-5 ມື້
- ແຕ່ລະມື້ຈົ່ງສືບຕໍ່ກູແຂ້ວ ແລະ ໃຊ້ເຊືອກອາບໄມແຂ້ວ

ການຜ່ອນຄາຍອາການເຈັບປວດ

- ກ້າຈໍາເປັນ ຈົ່ງກິນຢາ ແພນາໂດນ, ໂອແພນາດີນ ຫຼື ຢາແກ້ປວດທີ່ ຄ້າຍຄືກັນນັ້ນ. ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາທີ່ມີຢູ່ໃນກັບຢາ.
- ຢ່າ ກິນຢາ ແອສເປຣິນ ຫຼືຢາອື່ນໆ ໂປ່ເພັນ (ເຊັ່ນວ່າ ຢາບູໂຮເພັນ) ຍ້ອນວ່າມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເລືອດອອກອີກ.

ອາການເລືອດອອກ

- ກ້າເກີດມີອາການເລືອດອອກນ້ອຍນຶ່ງ
 - ໃຫ້ຄ່ອຍໆ ບໍ່ວນປາກຂອງທ່ານດ້ວຍນ້ຳເຢັນ
 - ຈົ່ງເອົາຜາບາດ ຫຼືຜາຝາຍ ທີ່ສະອາດທົບໃສ່ເທິງຂຸມແຂ້ວ ແລ້ວເອົາແຂ້ວກັດມັນໄວ້ໃຫ້ແໜ້ນປະມານເຄິ່ງຊົ່ວໂມງ. **ຈົ່ງໃຊ້ມືທີ່ສະອາດ.**
 - ຢ່າບອນພຽງໆ, ຈົ່ງເອົາຫົວຂອງທ່ານເງິງຂຶ້ນ.
- ກ້າມີອາການ ເລືອດອອກ ຫຼື ເຈັບປວດ ແບບຍາວນານ
 - ໃນໂມງການທຳມະດາ ຈົ່ງຕິດຕໍ່ກັບບ່ອນປົວແຂ້ວຂອງທ່ານ
 - ນອກໂມງການ, ຈົ່ງໂທຕິດຕໍ່ກັບບໍລິການຄຳແນະນຳໃນໂມງສຸກ ເສີນ ຂອງ ບໍລິການປົວແຂ້ວ ຂອງໂຮງຮຽນ ເບີ 8232 2651.

ການເອົາໃຈໃສ່ຮອຍຢື້ນຂອງລູກຂອງທ່ານ

- ຈົ່ງໃຊ້ຟອຍກູແຂ້ວນ້ອຍອ່ອນໆ ອາໄນໄມແຂ້ວແລະເຫຼືອກຂອງ ລູກທ່ານ. ເດັກນ້ອຍໆ ຈະຕ້ອງການຄວາມຊວຍເຫຼືອຈາກທ່ານ.
- ຈົ່ງກູແຂ້ວໃນແຕ່ລະເຊົ້າ ແລະ ກ່ອນເຂົ້າບອນໃນຕອນຄ່ຳ.
- ສຳຮັບເດັກແຕ່ 0-17 ເດືອນ, ບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາກູແຂ້ວ.
- ສຳຮັບເດັກ 18 ເດືອນ-5ປີ, ຈົ່ງໃຊ້ຢາກູແຂ້ວທີ່ມີປະລິມານຟູອີໂຣຕຳ ຂະນາດເມັດໝາກ ກົວຍັດ. ຈົ່ງສຸກຢູ່ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານກຸ້ມຢາກູ ແຂ້ວອອກ ແທນທີ່ຈະກິນກິນ.
- ສຳຮັບເດັກ 6 ປີຂຶ້ນໄປ ຈົ່ງໃຊ້ຢາກູແຂ້ວທີ່ມີຟູອີໂຣຂອງຜູ້ໃຫຍ່ ຂະນາດເມັດໝາກກົວຍັດ.
- ຫຼັງຈາກກູແຂ້ວແລ້ວ ໃຫ້ກຸ້ມຢາກູແຂ້ວອອກ ແຕ່ຢ່າບໍ່ວນປາກ.
- ເລືອກເອົາອາຫານຫວ້າງທີ່ມີຄຸນໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ. ຈົ່ງຫຼີກລ້ຽງ ການໃຫ້ກິນອາຫານຫວ້າງ ນ້ຳອັດລົມ ແລະ ນ້ຳໝາກໄມ້ເລື້ອຍໆ.
- ນ້ຳກັອກແມ່ນນ້ຳດື່ມທີ່ດີທີ່ສຸດສຳຮັບລູກຂອງທ່ານ
- ເວລາໃດທີ່ເຮັດໄດ້ ຈົ່ງເລືອກໃຊ້ຢາປົວພະຍາດທີ່ບໍ່ມີນ້ຳຕານ
- ເປີໂທຂອງ ບ່ອນປົວແຂ້ວຂອງໂຮງຮຽນ ມີຢູ່ໃນ ປຶ້ມໂທລະສັບ ໜ້າຂາວ ຢູ່ພາກຫົວຂໍ້ ກ່ຽວກັບແຂ້ວ