

Mga Kasanayan sa Pangangalaga ng Kalusugan

Pagpigil sa Impeksyon	525	Paano Magbigay ng Likido para Lunasan ang Shock.....	540
Paghuhugas ng kamay	526	Paano gumawa ng oresol	540
Paano magdisimpekta (disinfect)	526	Paano magbigay ng likido sa puwit	541
Pagsukat sa Temperatura,		Paano Mag-iniksiyon.....	542
Pulso, Paghinga at Presyon ng Dugo	530	Saan magbibigay ng iniksiyon.....	542
Temperatura	530	Paano maghanda ng heringgilya	543
Pulso.....	531	Paano mag-iniksiyon sa kalamnan	544
Bilis ng paghinga	531	Paano mag-iniksiyon sa ilalim ng balat (subcutaneous).....	544
Presyon ng dugo.....	532	Maghanda na lunasan ang allergic na reaksyon at allergic shock	545
Paano Mag-eksamin ng Tiyan	534	Acupressure na Masahe	546
Paano Mag-eksamin ng Ari ng Babae (Pelvic Exam).....	535		
Pangangalaga sa Pagkapaso o Sunog.....	538		

Sa maraming bahagi ng librong ito, may sinasabi kaming mga kasanayan na makakatulong sa tao na bigyan ng pinakamahusay na pangangalaga ang maysakit. Kasama sa mga kasanayang ito ang pag-iwas sa impeksyon, pagsusuri at pagkuha ng impormasyon tungkol sa katawan ng tao, pagbibigay ng pansagip na likido, at pag-iniksiyon.

Nasa seksyong ito ang mas kumpletong impormasyon sa mga kasanayan. Baka isipin mo na ito'y pang-'doktor o nurse', pero lahat ito'y kayang matutunan ninu-man kung may sapat na panahon at praktika. May mga kasanayan, tulad ng pag-iniksiyon o *eksaminasyon*, na pinakamahusay ipakita at ituro ng taong bihasa na. Kapag natutunan, mas ligtas na matutulungan ng maingat na tao ang iba.

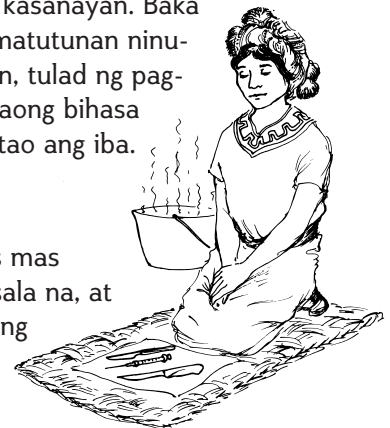
Pagpigil sa Impeksyon

Maraming klase ng sakit ang mula sa mga *impeksyon*. Madalas mas nasa panganib na ma-impeksyon ang mga taong may sakit o pinsala na, at mas lalala pa sila kung mai-impeksyon. Kaya mahalagang gawin ang lahat ng makakaya para pigilan ang pagtubo nito. Mahalaga ring protektahan mo ang sarili na hindi ka mahawa sa inaalagaan mo.

Galing ang impeksyon sa mga mikrobyo, tulad ng mga bacteria at virus, na sobrang liit para makita. Lahat ng tao ay palaging may dalang bacteria sa balat at sa loob ng bibig, *bituka* at *ari*. Madalas ay wala itong dinudulot na problema, pero kayang magbunga ng impeksyon kung maipapasa sa maysakit. Nabubuhay rin ang mga mikrobyo sa mga instrumentong ginamit sa maysakit at madaling maipapasa sa ibang tutulungan mo.

Maaaring *mapigilan* ang impeksyon sa pamamagitan ng pagsunod sa mga patnubay sa kabanatang ito. Para sa iba pang paraan ng pagpigil sa impeksyon, tingnan ang pahina 149.

MAHALAGA *Dapat sundin mo ang mga patnubay na ito tuwing may tutulongan ka, gumamit ka man ng kamay, instrumento o ispesyal na kagamitan. Kung hindi, maaari kang mahawahan ng mapanganib ng impeksyon, o magpasa ng impeksyon sa iba.*



PAGHUHUGAS NG KAMAY

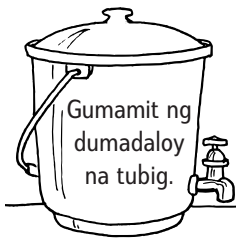
Maghugas ng kamay bago at pagkatapos mangalaga ng ibang tao. Pinakamahalagang paraan ito ng pagpatay sa mga mikrobyong nabubuhay sa balat mo. Kailangan mong maghugas ng kamay nang mas maingat at mas matagal:

- bago at pagkatapos tumulong magpaanak.
- bago at pagkatapos humipo ng sugat o punit na balat.
- bago at pagkatapos mag-iniksyon, o humiwa o bumutas sa bahagi ng katawan.



Patuyuin ang kamay sa hangin sa halip na gumamit ng tuwalya. Huwag humipo ng anumang bagay hangga't hindi tuyo ang kamay mo.

- matapos makahipo ng dugo, *ihing dumi*, *mucus* o likido ng *puwerta*.
- matapos magtanggap ng guwantes.



Mag-sabon para tanggalin ang dumi at mikrobyo. Magbilang hanggang 30 habang kinukuskos ang buong kamay ng mabulang tubig. Gumamit ng brush o malambot na patpat para linisin ang ilalim ng kuko. Tapos magbanlaw. Gumamit ng dumadaloy na tubig. Huwag maghugas sa nagamit nang tubig kung kailangang malinis na malinis ang iyong kamay.

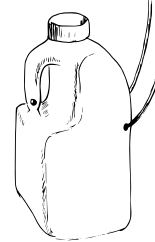
Subukang gumawa ng Tippy Tap. Makakatipid ito ng tubig at magpapadali na mag-imbak ng suplay ng malinis na tubig para sa paghuhugas ng kamay.

Gumamit ng malaki at malinis na plastik na botelyang may hawakan.

1. Ipitin ng mainit na plais o kutsilyo ang hawakan hanggang magdikit ito.



2. Gumawa ng maliit na butas sa hawakan, sa bandang itaas lang kung saan mo pinagdikit.



3. Para maisabit ang tippy tap, gumawa ng 2 pang butas sa kabilang gilid ng lalagyan at suutan ito ng tali. Maisasabit ngayon ito sa sanga ng puno o pako.

4. Punuin ang botelya ng malinis na tubig at takpan.

5. Kapag pinatumba paharap ang botelya, dadaloy palabas ang tubig, kaya makakapaghugas ka ng kamay. Huwag sobrahan ng laki ang butas dahil magsasayang lang ng tubig.



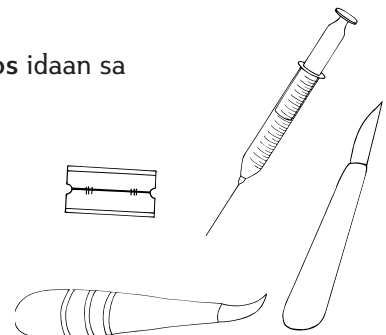
Puwede ring magsabit ng sabon.

PAANO MAGDISIMPEKTA (DISINFECT) NG MGA KAGAMITAN AT INSTRUMENTO

High-level disinfection ang tawag sa paglilinis ng mga instrumento at kagamitan para puksain ang halos lahat ng mikrobyo.

Dapat hugasan **muna** ang mga instrumento at **pagkatapos** idaan sa disimpeksyon kung gagamitin sa:

- paghiwa, pagbutas o pagtato sa balat.
- pag-iniksyon.
- pagputol ng cord sa panganganak.
- eksaminasyon ng puwerta, laluna habang o matapos manganak, *makunan* o magpalaglag.
- pagpasok ng likido sa puwit (sa *tumbong* o *rectum*).



High-level disinfection: 3 hakbang

Dapat gawin agad ang una at ika-2 hakbang kapag tapos na sa mga instrumento. Sikaping huwag matuyo sa mga ito ang dugo o mucus. Gawin ang ika-3 hakbang kapag gagamitin na uli ang mga instrumento. Puwedeng sama-samang gawin ang lahat ng hakbang kung maitatago ang mga gamit na mananatiling disinfected (tingnan sa susunod na pahina).

- Pagbabad:** Ibadad nang 10 minuto ang mga instrumento. Kung kaya, gumamit ng 0.5% na solusyon ng bleach (*chlorine*). Tulong ang pagbabad muna sa bleach na protektahan ka mula sa impeksyon kapag nililinis na ang mga ito. Kung walang bleach, ibadad ang mga instrumento sa tubig.



Paano gumawa ng 0.5% bleach na solusyon na pang-disimpeksyon:

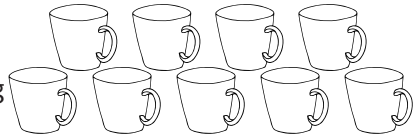
Kung nakalagay sa bleach na:	Gumamit ng:
2% chlorine	1 bahaging bleach sa 3 bahaging tubig
5% chlorine	1 bahaging bleach sa 9 na bahaging tubig
10% chlorine	1 bahaging bleach sa 19 na bahaging tubig
15% chlorine	1 bahaging bleach sa 29 na bahaging tubig

Halimbawa:

Kung nakalagay sa bleach na
5% chlorine, gumamit ng
ganito karaming bleach:



at ganito
karaming
tubig:



Magtimpla ng solusyon na sapat lang sa isang araw. **Huwag itong gamitin ulit sa susunod na araw.** Kapos na ang bisa nito sa pagpatay ng mikrobyo.

- Paghuugas:** Hugasan ang mga instrumento ng brush at masabon na tubig hanggang sa magmukhang napakalinis ng bawat isa. Tapos banlawan ng malinis na tubig. Mag-ingat para hindi mahiwa o matusok. Kung maaari, gumamit ng makapal na guwantes, o anumang guwantes na mayroon ka.



- Pagdisimpeksyon:** Pasingawan (steam) o pakuluan ang mga instrumento sa loob ng 20 minuto (kasingtagal ng pagsaing ng kanin).

Para magpasingaw, kailangan ng kaldero na may takip. Hindi kailangang malubog sa tubig ang mga instrumento, pero gumamit ng sapat na tubig para tuloy-tuloy na lumabas ang singaw sa gilid ng takip sa loob ng 20 minuto.

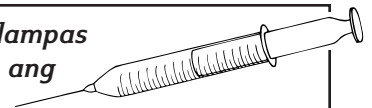


Para magpakulo, hindi kailangang punuin ang kaldero ng tubig. Pero kailangang tiyakin na nakalubog sa tubig ang lahat ng instrumento sa buong haba ng pagpapakulo. Kung maaari, lagyan ng takip ang kaldero.



Sa pagpapasingaw at pagpapakulo, simulan ang pagbilang ng 20 minuto kapag ganap nang kumukulo ang tubig. Huwag magdagdag ng anumang bago sa loob kaldero kapag nagsimula ka nang magbilang.

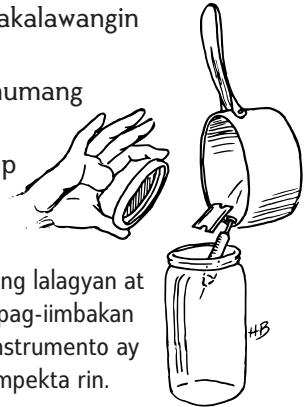
MAHALAGA Huwag na huwag gumamit ng instrumento sa lampas sa isang tao na hindi muna hinuhugasan at dinidisimpekta ang lahat ng bahagi sa pagitan ng bawat paggamit.



Pag-imbak ng mga instrumento

Kung maitatago mo nang wasto ang mga instrumento, puwede mong gawin ang Hakbang 1, 2 at 3 sa isang panahon, at magiging handa sa paggamit ang mga instrumento kapag kailangan mo. Sa pag-imbak ng mga instrumento:

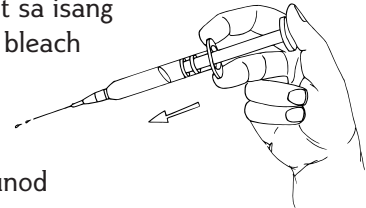
- Matapos magpakulo, ibuhos ang tubig at hayaang matuyo nang mag-isa ang mga instrumento. Huwag patuyuin ng pampunas na tela. Ilagay ang takip ng kaldero o takpan ito ng manipis at malinis na tela para hindi mapasok ng mga langaw o alikabok. Tiyaking matuyo nang husto ang mga instrumento. Kakalawangin ang mga metal na bagay kung hindi tuyo.
- Huwag hayaang madikit ang instrumento sa kamay mo o sa anumang bagay.
- Itago ang instrumento sa isang garapon o lalagyan na may takip na nadisimpekta rin. Puwede mong gamitin ang pinagpakuluan na kalderong may takip, o ang steamer na ginamit sa pagpapasingaw, o isang botelyang garapon na may takip na pinakuluan. Kung maaari, ilagay lahat sa isang malinis na plastik na supot para maprotektahan mula sa alikabok.



Tiyaking ang lalagyan at takip na pag-iimbakan ng mga instrumento ay nadisimpekta rin.

Pagdisimpekta ng mga karayom at heringgilya, guwantes at bendahe

Karayom at heringgilya. Kung puwedeng gamitin nang higit sa isang beses ang karayom at *heringgilya* (reusable), magpapuswit ng bleach o tubig na masabon sa heringgilya 3 beses pagkagamit na pagkagamit nito. Tapos, kalasin ang mga bahagi nito at sundin ang ika-2 hakbang, tapos ang ika-3 hakbang sa pahina 527. Maingat na itago ang heringgilya hanggang sa susunod na paggamit. Tiyaking hindi mahawakan ang karayom o plunger (bahagi ng heringgilya na tinutulak papaloob).



Kung hindi kayang itago sa isang malinis at tuyong lugar, pakuluan o pasingawan ito muli bago gamitin.

Kung isang beses lang puwedeng gamitin ang karayom at heringgilya (disposable), maingat na ipasok ito sa isang lalagyang may takip na hindi mabubutas ng karayom, at ibaon nang malalim ang lalagyan. Kung hindi mo kayang idispatsa nang ligtas ang karayom, papuswitan ito ng bleach na solusyon nang 3 ulit.

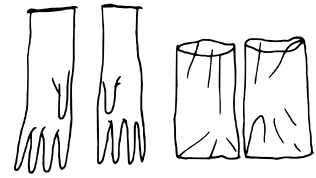


Guwantes

Ang guwantes ay proteksyon sa iyo at mga taong tinutulungan mo mula sa pagkalat ng impeksyon. Kung walang guwantes, gumamit ng malinis na plastik na supot para balutin ang mga kamay.

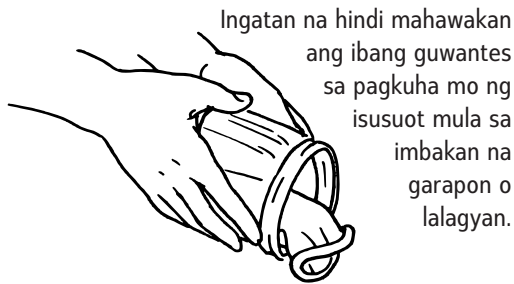
Minsan OK lang na gumamit ng guwantes na malinis pero hindi nadisimpekta—basta hindi ito ginagamit uli. Pero **kailangan palagi ng guwantes na dumaan sa high-level disinfection kapag:**

- pinapasok sa puwerta ang kamay sa paggawa ng emerhensiyang eksaminasyon bago o matapos ang manganak o magpalaglag.
- humihipo ng balat na may hiwa o punit.



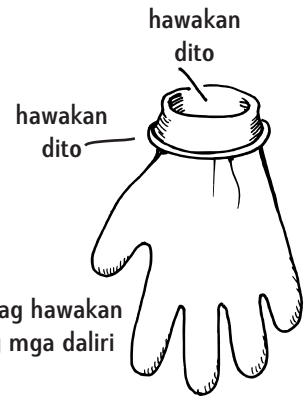
Kung walang guwantes, puwede kang gumamit ng malinis na plastik na supot para pambalot ng mga kamay.

Paggamit ng guwantes na dumaan sa high-level disinfection:



Kung may pares ka ng 'isterilisadong' guwantes na nakapakete, itabi mo ito para sa panahon na kailangan mo ng ispesyal na pag-iingat na hindi makapagkalat ng impeksyon.

Sa pagsusuot ng guwantes, ingatang walang anumang bagay na dumikit sa bahagi ng guwantes na ihihipo sa tao.



Kung gagamitin mo ang guwantes nang higit sa isang beses, kailangan itong malinis, madisimpekta at maitago ayon sa direksyon sa pahina 527 at 528. Suriin palagi ang nahugasang guwantes at itapon ang may butas o punit.

Kung maaari, pinakamahusay na pasingawan ang guwantes sa halip na pakuluan dahil puwedeng iwan sa kaldero hanggang sa matuyo. Kung hindi kayang pasingawan at kailangang pakuluan, sikaping mapatuyo sa ilalim ng araw. Para gawin ito, malamang kailangang hawakan ang mga guwantes, kaya hindi na ito disinfected. Pero magiging malinis naman. Itabi ang mga ito sa malinis at tuyong taguan.

Bendahe na tela

Kung walang isterilisadong *gasa* (gauze), gumamit ng bendahe na tela. Sundin ang patnubay sa disimpeksyon at pag-iimbak sa pahina 527 at 528. Patuyuin ang bendahe sa araw, pero tiyaking malayo sa lupa at protektado mula sa alikabok, langaw at iba pang insekto.



Dapat sunugin o idispatsa nang maingat ang anumang bagay na nadikit sa dugo o likido ng katawan (ihi, dumi, tamod, likido mula sa panubigan, nana) para hindi maabot ng mga bata o hayop. Kasama dito ang mga suplay na hindi na magagamit pero kontaminado, tulad ng heringgilya, punit na guwantes, guwantes na minsan lang ginagamit, gasa o bulak.



Pagsukat sa Temperatura, Pulso, Paghinga at Presyon ng Dugo

Kapag may sakit o may problema sa kalusugan, maaaring magbago ang mga batayang pisikal na palatandaan ng tao. Nasa susunod na ilang pahina kung paano sukatin ang mga palatandaang ito para malaman kung may problema ang isang tao.

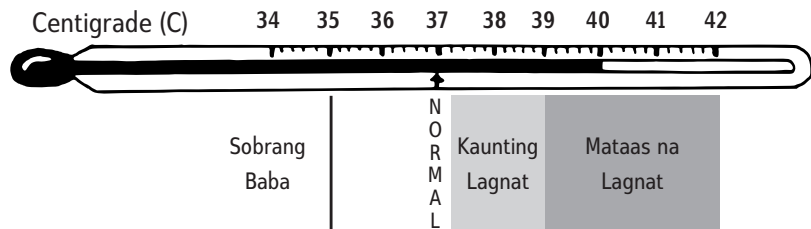
TEMPERATURA

Kung kailangan mong malaman ang temperatura ng isang tao at wala kang thermometer, idampi ang likod ng palad mo sa kanyang balat, at ikumpara sa iyong balat. Kung mas mainit ang balat niya sa pakiramdam mo, malamang may lagnat siya. Para malaman kung ano ang gagawin para sa lagnat, tingnan ang pahina 297.



Kung may thermometer, puwedeng sukatin ang temperatura ng tao sa bibig, kilikili o tumbong. Karaniwan mas mababa ang temperatura sa kilikili, mas mainit-init sa bibig, at pinamainit sa tumbong. Narito ang pagsukat ng temperatura sa sentigrado (centigrade) na ginagamit sa Pilipinas:

Para sa bibig ang mga nakalistang sukat dito ng normal at may lagnat na temperatura.



Paano sukatin ang temperatura

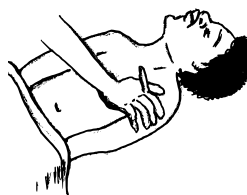
1. Linising maige ang thermometer ng sabon at malamig na tubig o alkohol. Hawakan sa dulo na walang kulay pilak (o pula) at kalugin nang malakas at pabigla, hanggang sa mas mababa sa 36 degrees ang nababasang sukat.

2. Ilagay ang thermometer sa . . .

ilalim ng dila (isara ang bibig sa palibot nito)



o kaya sa kilikili kung may panganib na makagat ng tao ang thermometer



o kaya



sa loob ng puwit (sa tumbong) nang maingat (basain o lagyan muna ng petroleum gel).

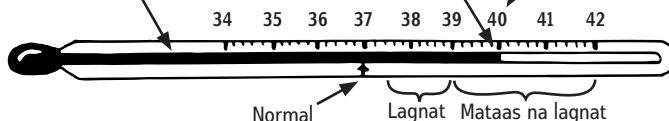
3. Iwan sa loob ng 3-4 na minuto.

4. Basahin.

Pihitin ang thermometer hanggang makita ang kulay pilak (o pula) na linya.

Ang dulo ng kulay pilak (o pula) na linya ang nagmamarka ng temperatura.

40 degrees C ang marka ng temperatura na ito.



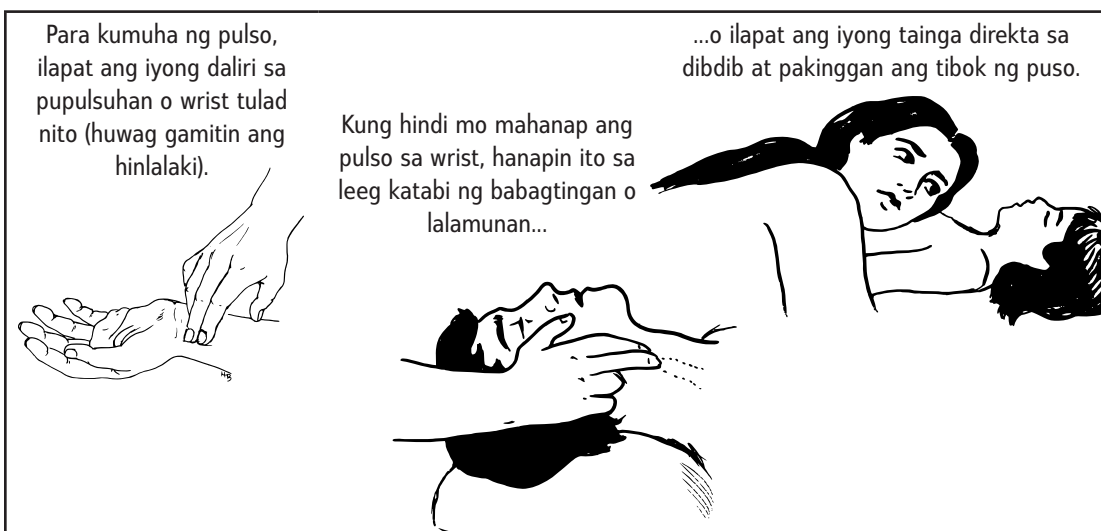
5. Hugasan nang mabuti ang thermometer ng sabon at malamig na tubig. Pagkatapos, kung kakayanin, ibabad sa loob ng 20 minuto sa bleach na solution (tingnan ang pahina 523) at banlawan ng malinis na tubig.

PULSO (TIBOK NG PUSO)

Malalaman sa pulso kung gaano kabilis tumitibok ang puso at gaano kalakas ito nagtatrabaho. Matapos ang mabigat na trabaho o ehersisyo, tumitibok nang mabilis ang puso ng malusog na tao, pero bumabalik sa normal pagkaraan ng ilang minuto. Karaniwan nadadagdagan ng 20 tibok bawat minuto ang puso sa bawat 1 degree (C) na pagtaas ng lagnat.

Nasa pagitan ng 60 at 90 na tibok bawat minuto ang normal na pulso ng nakatatanda (adult). Maaaring palatandaan ang mabilis na pulso ng:

- pagkawala ng dugo o pagkawala ng likido o *shock* (tingnan ang pahina 254).
- lagnat o impeksyon.
- problema sa baga at sistemang hingahan, o sa puso.
- problema sa *thyroid*.



BILIS NG PAGHINGA

Makakapagsiwalat ang bilis ng paghinga ng kalusugan ng baga at sistemang hingahan. Makakabigay din ito ng impormasyon sa pangkalahatang kalusugan ng tao. Para masukat, pagmasdan ang pagtaas at pagbaba ng dibdib habang nagpapahinga ang tao. Mula 12 hanggang 20 bawat minuto ang normal na paghinga ng nakatatanda (ang kumpletong paghinga ay katumbas ng isang hinga papasok at isang hinga palabas).

Karaniwan bumibilis ang paghinga (kasabay ng pulso) kapag may impeksyon, lagnat, pagtagas ng dugo, *dehydration*, *shock*, problema sa baga o iba pang emerhensya.

Para sa taong may malubhang sakit, maaaring paglapit ng kamatayan ang kahulugan ng masyadong mabagal na pulso at paghinga.

Maaaring palatandaan ng impeksyon sa sistemang hingahan ang mabilis at mababaw na paghinga. Maaaring palatandaan ng *pulmonya* (tingnan ang pahina 304) ang paghinga ng higit sa 30 beses bawat minuto.

PRESYON NG DUGO

Ang presyon ng dugo ay sukat kung gaano kalakas ang puwersa o pagtulak ng dugo sa loob ng mga daluyan nito.

Mabuting malaman ang presyon ng dugo ng babae sa mga panahong ito:

- kapag nagbubuntis, nanganganak, nakunan o nagpalaglag.
- kung gumagamit o planong gumamit ng pildoras na kontraseptibo.
- sa panahon ng emerhensya, tulad ng shock, matinding pananakit sa tiyan, o mahirap na panganganak.



Ano ang kahulugan ng mga numero

May dalawang numero ang sukat ng presyon ng dugo:

$$BP \frac{120}{80}$$

$$BP 120/80$$

120 ang sa taas (systolic) na sukat

80 ang sa ibaba (diastolic) na sukat

Kadalasan mga 120/80 ang **normal na presyon ng dugo** ng nakatatanda, pero anumang sukat mula 90/60 hanggang 140/85 ay maituturing na normal.

Madalas mas maraming impormasyon sa kalusugan ang naibibigay ng ibabang numero. Halimbawa, kung 140/80 ang presyon ng dugo ng isang tao, wala gaanong dapat ipag-alala. Pero kung 140/110 ito, may seryosong **altapresyon** siya at dapat magbawas ng timbang (kung mataba) o maghanap ng panlunas. Kung higit sa 100 ang ibabang numero, madalas nangangahulugan na dapat bigyang pansin na ang taas ng presyon ng dugo (sa pamamagitan ng diyeta at baka gamot).

Kung **regular na mababa ang presyon ng dugo** ng isang tao, walang dapat ipag-alala. Sa katunayan, ang presyon ng dugo na nasa mababang bahagi ng normal—90/60 hanggang 110/70—ay nangangahulugan na mas malamang mahaba ang buhay at mas maliit ang panganib na maatake sa puso o ma-stroke.

Palatandaan ng panganib ang **biglaang pagbaba ng presyon ng dugo**, laluna kung bumaba pa sa 90/60. Magbantay sa anumang biglaang pagbagsak ng presyon ng dugo ng taong tinatagasan ng dugo o nasa panganib na mag-shock. Kung makakuha ka ng hindi normal na basa ng presyon ng dugo at hindi ka nagdududa na nasa shock ang tao, maghintay ng ilang minuto at sukatin muli.

Madalas kailangan mong subaybayan ang presyon ng dugo sa loob ng isang panahon (halimbawa, sa pagbubuntis ng babae) para makita kung paano ito nagbabago. Makakatulong kung gagawa ng talaan:

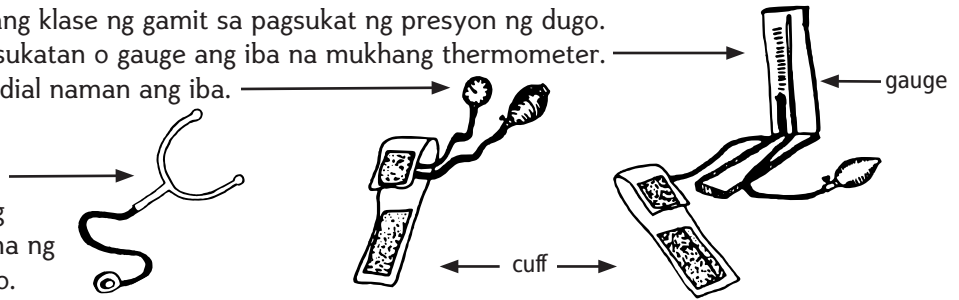
Sept 15	$\frac{100}{60}$
Oct 12	$\frac{110}{60}$
Nov 15	$\frac{90}{58}$
Dec 10	$\frac{112}{60}$
Jan 12	$\frac{110}{70}$

Bawat buwan, tumataas at bumababa nang kaunti ang presyon ng dugo ng babaeng ito. Normal lang ang ganito.

Paano kumuha ng presyon ng dugo

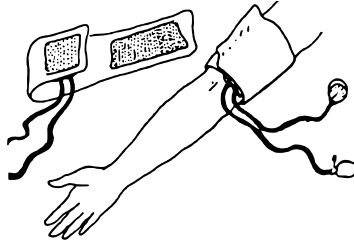
May iba't ibang klase ng gamit sa pagsukat ng presyon ng dugo. May pataas na sukatan o gauge ang iba na mukhang thermometer. May pabilog na dial naman ang iba.

Madalas may kasamang *stethoscope* ang gamit sa pagkuha ng presyon ng dugo.

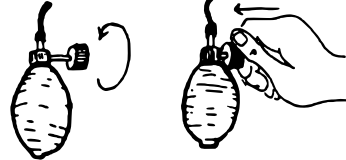


Sa pagkuha ng presyon ng dugo, sabihin muna sa tao kung ano ang gagawin mo. Pagkatapos, sundin ang sumusunod na hakbang:

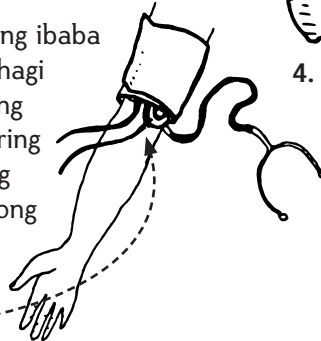
1. Ipalibot ang cuff sa itaas na braso na walang damit.



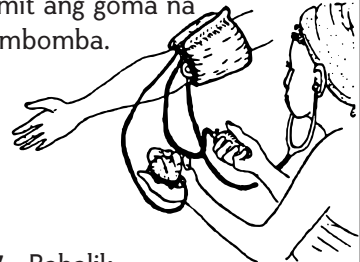
2. Pihitin papuntang kanan ang balbula (valve) sa gomang pambomba para sumara. likli ang tangkay ng balbula.



3. Kapain ang pulso sa bandang ibabang ng siko, sa loob na bahagi ng braso, at ipatong dito ang stethoscope. Minsan maaaring hindi mo maramdaman ang pulso. Kung hindi nga, ipatong lang ang stethoscope sa sentro ng tiklop ng balat, sa kabilang panig ng siko.



4. Bombahan ng hangin ang cuff gamit ang goma na pambomba.



5. Habang binobomba mo, gagalaw ang karayom sa gauge. Kapag umabot ito sa 200, itigil ang pagbomba.



6. Luwagan nang kaunti ang pihitan sa valve para sumingaw nang mabagal ang hangin.



7. Babalik pababa ang karayom. (Kung nakasara ang valve, mananatili ito sa 200.)

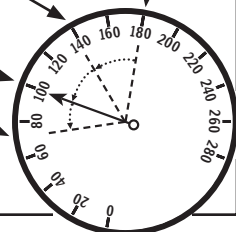


Sa pagsingaw palabas ng hangin, magsisi-mulang marinig mo ang pulso ng tao sa stethoscope. Tandaan kung saan nakatapat ang karayom o kulay pilak na bar sa unang pagkarinig mo ng pulso (ito ang itaas na numero) at kapag nawala ang pulso o naging mahinang-mahina (ito ang ibabang numero).

Kung... wala kang marinig kapag nakaturo ang karayom dito... o dito

pero unang nakarinig ka ng pulso banda rito at pagkatapos nawala ang tunog banda rito

ibig sabihin ang presyon ng dugo ay 100/70.



Paano Mag-eksamin ng Tiyan

Kung may pananakit ang babae sa puson, basahin muna ang kabanatang “Pananakit sa Puson” at itanong sa kanya ang mga nakasulat sa pahina 357.

Pagkatapos suriin ang kanyang tiyan:

1. Hilingin sa kanya na maghubad para makikita mo ang kanyang tiyan mula sa gawing ibaba lang ng suso hanggang sa mga buhok sa pagitan ng kanyang binti.
2. Hilingin sa kanya na humiga nang lapat ang likod sa isang matigas-tigas na kama, lamesa, o malinis na sahig. Ipabaluktot ang tuhod at ilapit ang paa sa puwitan. Hilingin sa kanya na irelaks ang kanyang kalamnan sa tiyan sa makakaya. Maaaring mahirap ito sa taong nasasaktan.
3. Ilapat ang tainga sa tiyan at makinig sa bumubula-bula o lumalaguklok (gurgling) na ingay. Kung wala kang anumang marinig sa loob ng 2 minuto, palatandaan ito ng panganib (tingnan ang p. 354).



4. Hilingin sa kanyang ituro kung saang banda pinakamasakit. Pagkatapos, maingat na diinan ang kabilang panig. Ituloy ang maingat na pagdiin habang ginagalaw sa palibot ng tiyan para makita mo kung saan pinakamasakit.
5. Habang dinidiinan ang tiyan, kapain kung may mga bumubukol. Dagdag pa, kapain kung malambot o matigas ang tiyan, at kung kaya niyang irelaks sa ilalim ng iyong kamay.

6. Para matiyak na wala siyang iba pang problema tulad ng *appendicitis*, impeksyon sa bituka, o *PID* (*pelvic inflammatory disease*), dahan-dahan pero matatag na diinan ang kanyang puson sa kaliwang bahagi, sa bandang taas ng singit. Diinan hanggang sa masakit nang kaunti. Pagkatapos biglang alisin ang kamay. Kung makadama siya ng napakatinding sakit (rebound pain) pagkaalis ng kamay, maaaring may malubhang impeksyon. Dalhin siya agad sa isang health center o ospital para malaman kung kailangang operahan. Kung walang rebound pain, patuloy siyang ieksamin sa pamamagitan ng pagtingin sa labas ng ari kung may mga pagsusugat, *discharge*, pagdurugo, o iba pang palatandaan ng *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (*INP*). Para sa palatandaan at panlunas sa mga *INP*, tingnan ang pahina 261. Kung alam mong kung papaano, mag-pelvic exam (tingnan ang sususod na pahina).

Paano Mag-eksamin ng Ari ng Babae (Pelvic Exam)

Makakapagligtas ng buhay ang kakayahang mag-eksamin ng ari ng babae. Kailangan ito sa pagbibigay ng ilang paraan ng *pagpapalano ng pamilya* at para alamin ang maraming seryosong problema sa kalusugan ng kababaihan, tulad ng *ectopic pregnancy*, *kanser sa cervix* at sa matris, maraming mga INP, at komplikasyon mula sa pagpapalaglag. Hindi ito mahirap matutunan, at sa pagsasanay at paggawa, makakaya ng karamihan ng kababaihan o health worker na:

- mag-eksamin ng panlabas na ari.
- kapain ang *bahaging reproductibo* sa loob ng tiyan.

Pero mag-pelvic exam lang kung talagang kailangan. Tuwing magpapasok ng bagay sa puwerta ng babae, tinataas mo ang panganib niya na maimpeksyon.

MAHALAGA Huwag mag-pelvic exam:

- *kung ang babae ay buntis, nagdurugo o nabasag ang panubigan.*
- *matapos ang normal na panganganak o pagpapalaglag na walang komplikasyon.*

Bago magsimula:

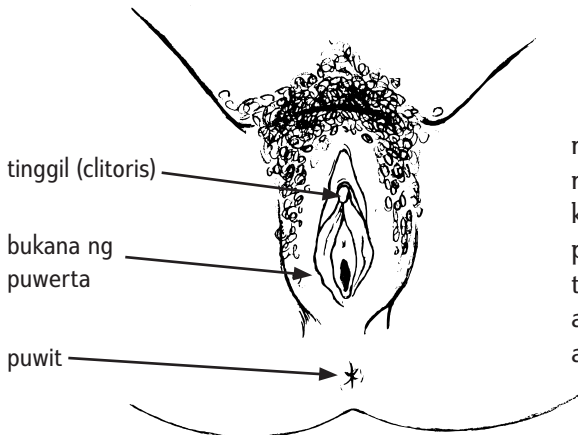
1. Paihiin muna ang babae.
2. Hugasang mabuti ang kamay ng malinis na tubig at sabon.
3. Hilingin sa kanyang luwagan ang damit. Gumamit ng kumot o kanyang damit para takpan siya.
4. Pahigain siyang lapat ang likod, malapit ang sakong sa puwitan, at nakataas ang tuhod. Ipaliwanag ang gagawin mo.
5. Magsuot ng malinis na guwantes sa kamay na ipapasok mo sa puwerta.



Palaging mag-eksamin ng babae sa lugar na walang ibang makakakita.



Tingnan ang panlabas na ari:

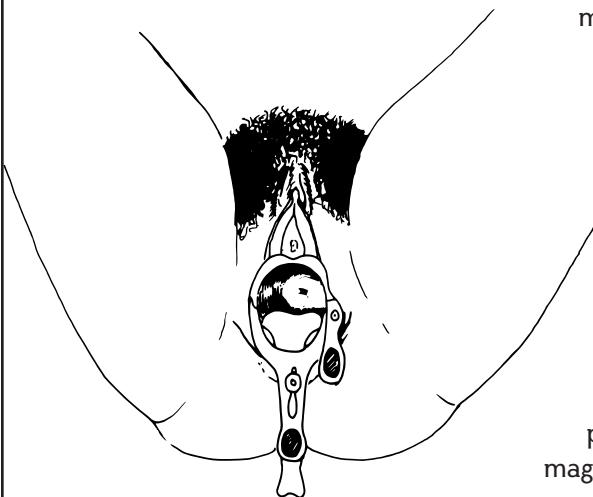
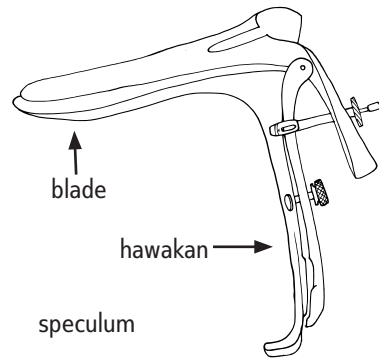


Gamit ang may guwantes na kamay para maingat na kapain ang babae, maghanap ng mga bukol, lumolobo o namamaga, hindi karaniwang discharge, pagsusugat, punit, at peklat sa palibot ng ari at sa pagitan ng mga tiklop ng balat sa *vulva*. Ang ilang mga sakit ay may palatandaan na lumilitaw sa labas ng ari (tingnan ang kabanata sa mga INP).

Paano gumawa ng speculum exam

Mahusay na gamit ang speculum para makita ang cervix at puwerta. Kung mayroon ka nito, sundin ang mga hakbang sa ibaba at pagkatapos ituloy sa eksaminasyon na nasa susunod na pahina. Kung wala kang speculum, makukuha ang marami sa parehong impormasyon kung susundin ang mga hakbang sa susunod na pahina.

1. Tiyaking dumaan sa disimpeksyon ang speculum bago ito gamitin (tingnan ang p. 527). Basain ang speculum ng malinis na tubig bago gamitin.
2. Ipasok ang hintuturo ng kamay mong may guwantes sa puwerta ng babae. Habang pinapasok ang daliri, maingat na idiin pababa ang kalamnan na nakapalibot sa puwerta. (Dahan-dahanin ito; hintayin na irelaks ng babae ang kanyang kalamnan.) Gamitin ang daliring ito para hanapin ang cervix, na parang dulo ng ilong sa kapa.
3. Gamit ang kabilang kamay, hawakang pasara ang mga speculum blade sa pagitan ng hintuturo at panggitnang daliri. Ipihit patagilid ang mga blade at ipasok sa puwerta. (Ingatang hindi madiinan ang butas ng ihian o ang *tinggil*, dahil napakasensitibo ng mga lugar na ito.) Kapag nangangalahati na ang pasok ng speculum, pihitin ito para nakaturo pababa ang hawakan. Tanggalin ang daliri mo na may guwantes.
4. Maingat na buksan nang kaunti ang speculum blade at hanapin ang cervix. Galawin ang speculum nang mabagal at maingat hanggang makita mo ang cervix sa pagitan ng mga blade. Higpitan ang turnilyo sa speculum para manatili ito sa puwesto.

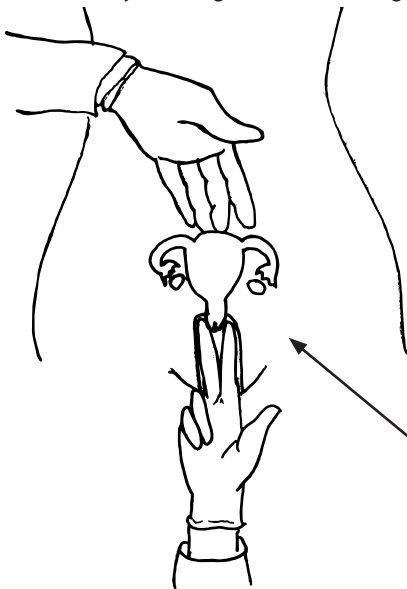
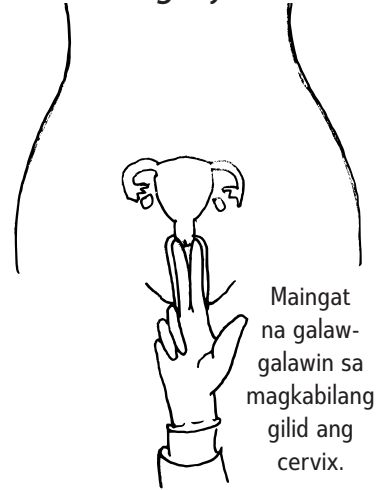


5. Suriin ang cervix, na dapat kulay rosas, mabilog at makinis ang hitsura. Tingnan kung bukas o sarado ang bukas, at kung may anumang discharge o pagdurugo. Kung ineeksamin mo ang babae dahil nagdurugo siya mula sa puwerta matapos manganak, magpalaglag o makunan, maghanap kung may laman na lumalabas mula sa bukas ng cervix. Kung sa tingin mo maaaring may impeksyon siya, maghanap ng kulay berde o dilaw na discharge, o pagdurugo mula sa cervix. Kung may tumatagas na ihi o dumi sa babae, maingat na pihitin ang speculum para makita ang dingding ng puwerta. Paglapitin ang mga blade para magawa ito.

6. Para tanggalin ang speculum, maingat na hatakin ito papunta sa iyo hanggang may pagitan na ang dulo ng blade at cervix. Tapos, pagdikitin ang mga blade at maingat na hatakin pabalik. Tiyaking idaan muli sa disimpeksyon ang speculum.

Paano kapain ang mga bahaging reproductibo sa loob ng tiyan

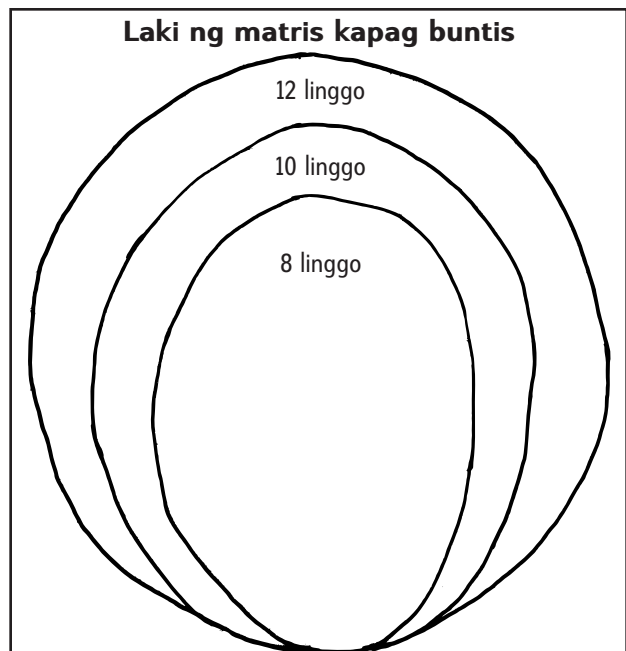
1. Ipasok ang hintuturo ng kamay na may guwantes sa loob ng puwerta. Habang pinapasok, maingat na idiin pababa ang mga kalamnan sa palibot ng puwerta. Kapag nagrelaks na ang katawan ng babae, ipasok din ang panggitnang daliri. Ipihit ang kamay para nasa taas ang palad.
2. Kapain ang bukana ng matris (cervix) para malaman kung matatag ito at pabilog. Tapos maglagay ng daliri sa magkabilang gilid ng cervix at maingat na igalaw ang cervix. Dapat madali itong maigalaw, na hindi masakit. Kung masakit, maaaring may impeksyon sa matris, *tubo* o *obaryo*. Kung malambot ang cervix, maaaring buntis siya.



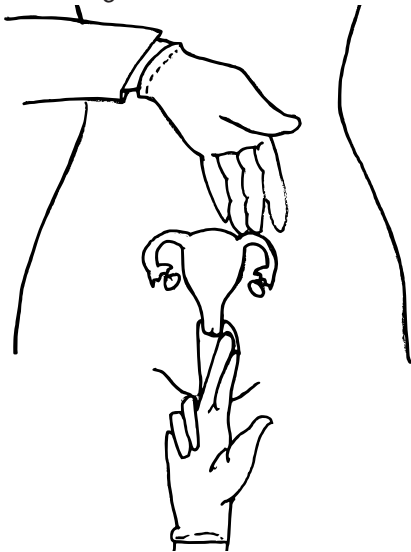
3. Kapain ang matris sa pamamagitan ng maingat na pagtulak sa kanyang puson gamit ang kamay mong nasa labas. Igagalaw nito ang mga bahaging nasa loob (matris, tubo at obaryo) nang papalapit sa kamay mong nasa loob. Maaaring nakakiling paharap o palikod ang matris. Kung hindi mo makapa sa harap ng cervix, maingat na ialsa ang cervix at kapain sa palibot nito ang katawan ng matris. Kung makapa mo sa ilalim ng cervix, nakakiling ito palikod.
4. Kapag nahanap mo na ang matris, kapain ang laki at hugis nito. Ipuwesto ang mga daliring nasa loob sa gilid ng cervix, tapos “palakarin” sa palibot ng matris ang mga daliri mong nasa labas. Dapat matatag, makinis, at mas maliit ito sa dalandan.

Kung ang matris ay:

- malambot at malaki sa kapa, malamang buntis siya.
- bukol-bukol at matigas sa kapa, maaaring may *fibroid* o iba pang tumutubo (tingnan ang p. 380).
- masakit kapag hinipo, malamang may impeksyon sa loob.
- hindi naigagalaw nang madali, maaaring may mga peklat mula sa lumang impeksyon (*PID—pelvic inflammatory disease*, tingnan ang p. 274).



5. Kapain ang mga tubo at obaryo. Kung normal, mahirap makapa ang mga ito. Pero kung may makapa kang anumang bukol na mas malaki pa sa malaking mani (ganitong laki), o na nagdudulot ng matinding pananakit, maaaring may impeksyon siya o ibang emerhensya. Kung may masakit na bukol, at huli ang dating ng regla, maaaring may ectopic pregnancy siya. Kailangan niya agad ng tulong medikal.



6. Galawin ang iyong daliri at kapain ang dingding sa loob ng puwerta. Kung may problema siya sa pagtagas ng ihi o dumi, hanapin kung may punit (tingnan ang p. 370). Tiyaking walang kakaibang bukol o pagsusugat.
7. Paubuhin ang babae o pairihin na parang dumudumi. Tingnan kung may bubukol palabas ng puwerta. Kung mayroon, maaaring may *buwa* (*prolapsed uterus*) siya o nalaglag na *pantog* (tingnan ang p. 131).
8. Kung tapos ka na, maglinis at magdisimpeksyon ng guwantes (tingnan ang p. 527). Hugasang mabuti ang iyong kamay ng sabon at tubig.

Pangangalaga sa Pagkapaso o Sunog

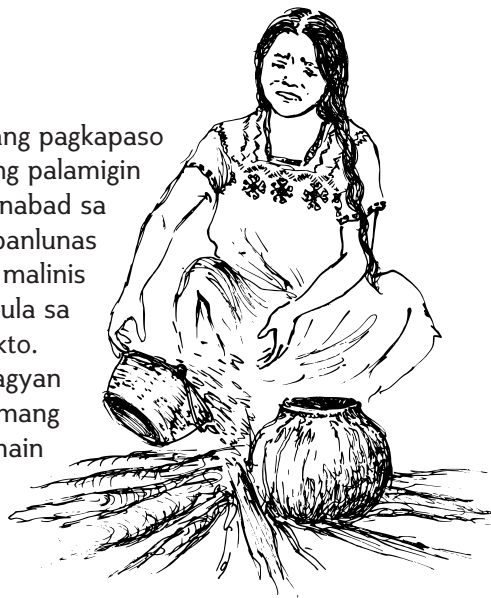
Karaniwang pinsala sa kababaihan at mga bata ang pagkapaso (tingnan ang p. 394). Lahat ng paso ay dapat munang palamigin ng 15 minuto sa yelo, malamig na tubig, o tela na binabad sa malamig na tubig. Matapos lumamig, depende ang panlunas sa tindi ng pagkapaso. Napakahalagang panatilihin ang paso sa abot ng makakaya. Proteksyunan ito mula sa maduming bagay, alikabok, langaw at iba pang insekto. Para sa mas mabuting paghilom, huwag na huwag lagyan ang paso ng grasa, taba, balat ng hayop, kape, halamang gamot o tae. Napakahalaga sa taong napasao na kumain ng *protina*, ang sustansyang nagbubuo ng katawan. Walang klase ng pagkain na kailangang iwasan.

May tatlong batayang klase ng pagkapaso o sunog:

1. Bahagyang pagkapaso (1st degree)

Hindi nagpapalitos ang balat mula sa pagkapaso na ito, pero nagiging mas madilim o mapula ang kulay. Matapos palamigin, wala nang kailangan na ibang panlunas. Gumamit ng aspirin o paracetamol para sa pananakit.

MAHALAGA Hugasang mabuti ang iyong kamay bago mangalaga ng paso para maiwasan ang impeksyon.



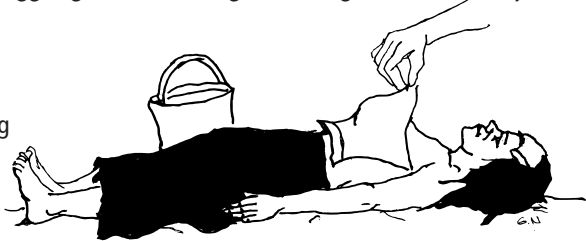
2. Pagkapaso na nagpapaltos (2nd degree)

Matapos palamigin, huwag paputukin ang paltos. Huwag butasan ang paltos o alisin ang likido sa loob—kahit gamit ang karayom at heringgilya na nadisimpekta. Kung kusang mapunit ang paltos, maingat na tanggalin ng gunting na nadisimpekta ang lahat ng patay na balat. Tapos, maingat na linisin ang paso. Gumamit ng banayad na sabon at tubig na pinakuluan at pinalamig na nasa isterilisdong bulak o gasa, o nadisimpektang tela. Puwede ring gumamit ng *hydrogen peroxide*. Tanggalin ang anumang natitirang sunog na balat sa taas o paligid ng paso, hanggang lumabas ang sariwa at kulay rosas na balat sa ilalim. Takpan ang sariwang balat ng isang piraso ng isterilisdong gasa o nadisimpektang tela. Kung dumikit sa paso ang tela na gusto mong alisin, basain muna ng tubig na pinalamig matapos pakuluan.

Para mapigilan ang impeksyon sa bahaging napasog, lapatan ito ng isterilisdong gasa o nadisimpektang tela na nababad ng 15 minuto sa timpla ng tubig at asin, 3 beses bawat araw. Tuwing magpapalit ng tela, maingat na alisin ang patay na balat at laman gamit ang malinis na malinis na tiyani (tweezers), hanggang lumabas ang sariwang balat na kulay rosas.

Paggawa ng timpla ng asin at tubig:

Gumamit ng 1 kutsaritang asin sa 1 litrong tubig. Pakuluan ang tela at tubig bago gamitin, at palamigin bago ilagay sa paso.



Kung maimpeksyon nga ang paso, mas titindi ang pananakit at pamamaga nito. Titigas at pupula ang balat na nakapalibot sa paso. Gumamit ng *antibiotic*, tulad ng penicillin o ampicillin, 250 mg, 4 na beses bawat araw sa 7 araw. Pero kung hindi mawala ang impeksyon matapos ang 5 araw, lumipat sa dicloxacillin o erythromycin, 250 mg, 4 na beses bawat araw sa 7–10 araw. Painumin ang taong napasog ng maraming likido.

3. Malalim na pagkasunog (3rd degree)

Mga pagkasunog ito na sumisira sa balat at naglalantad ng maitim at naihaw na laman.

Palaging malubha ang ganitong pagkasunog. Dalhin agad ang tao sa tulong medikal. Samantala, balutin ang sunog na bahagi ng basang tela o tuwalya na nadisimpekta. Tiyaking napakuluan at napalamig ang pinambasa na tubig. Bigyan siya ng maraming likido.

Kung imposibleng makahanap ng tulong medikal, lunasan ito na pareho sa 2nd degree na paso. Para maproteksyunan ang sunog mula sa alikabok at insekto, takpan ito ng maluwang at isterilisdong tela o sapin na yari sa cotton. Palitan ang tela ng hindi bababa sa 4 na beses bawat araw, o 2 beses kung mananatiling tuyo ang tela.

Painumin ng oresol o 'rehydration drink' (tingnan ang p. 540) sa pinakamadulas na makakaya, hanggang sa dumalas ang pag-ihing niya. Kung wala siyang malay o hindi makalunok, ibigay ang oresol sa tumbong (tingnan ang p. 541 kung paano ito gawin).

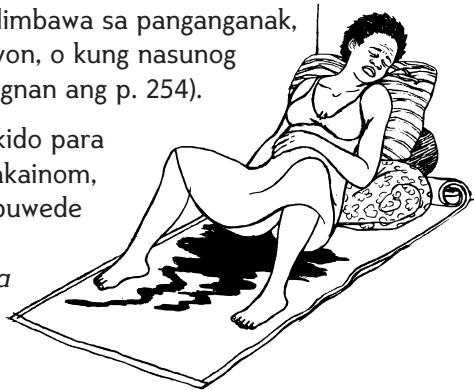
Madaling tumungo sa *shock* ang sinumang nasunog nang malubha. Dulot ito ng pagkawala ng likido ng katawan na tumatagas mula sa nasunog na bahagi.

Alu-aluhin at palakasin ang loob niya, at lunasan para sa shock kung kinakailangan. Magbigay ng anumang matapang na gamot sa pananakit na mayroon ka. Makakabawas din ng sakit ang pagpaligo ng mga bukas na sugat sa malamig na tubig na medyo maalat.

Paano Magbigay ng Likido para Lunasan ang Shock

Kung mawalan ng maraming dugo ang babae—halimbawa sa panganganak, matapos makunan o magpalaglag na may kumplikasyon, o kung nasunog nang malubha—maaaring tumungo siya sa shock (tingnan ang p. 254).

Kapag nangyari ito, kailangan agad ng babae ng likido para maligtas ang kanyang buhay. Kung gising siya at nakakainom, hayaan siyang uminom. Kung alam mo kung paano, puwede ka ring magsimula ng *intravenous drip* (IV). Sa isang emerhensya, maaaring gumamit ng *enema* o *labatiba* sa halip (tingnan ang susunod na pahina). Pero dapat pang-emerhensya lang gamitin ang labatiba. Maaaring makasama ang sobrang dami nito.



PAANO GUMAWA NG ORESOL O REHYDRATION DRINK

Dalawang paraan ng paggawa

Kung kaya, dagdagan ng kalahating puswelo ng katas ng prutas, tubig ng niyog, o hinog na saging na minasa ang alinman sa dalawa. May potassium ang mga ito, isang mineral na tumutulong sa taong may sakit na makatanggap ng mas maraming pagkain at inumin.

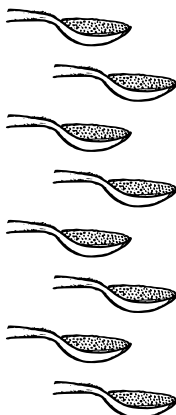
1. Asukal at asin.

(Puwede kang gumamit ng hilaw na asukal o molasses sa halip na asukal na puti.)

Sa 1 litro ng
malinis na
TUBIG

lagyan ng
kalahating
kutsarita
(pinantay) ng
ASIN

at 8 kutsarita
(pinantay) ng
ASUKAL



INGATAN: Bago idagdag ang asukal, lasahan ang inumin at tiyakin na hindi mas maalat sa luha.

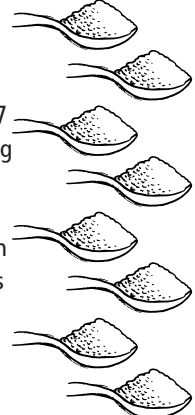
2. Pinulbos na cereal at asin.

(Pinakamahasay ang pinulbos na bigas. Pero puwede rin ang harina, pinulbos na mais, o niluto at minasang patatas.)

Sa 1 litro ng
malinis na
TUBIG

lagyan ng
kalahating
kutsarita
(pinantay) ng
ASIN

at 8 umaapaw
na kutsarita
ng pinulbos na
CEREAL



Pakuluan ng 5–7
minuto hanggang
makabuo ng
matubig na
lugaw. Palamigin
ito nang mabilis
at simulang
ibigay sa may
sakit na tao.

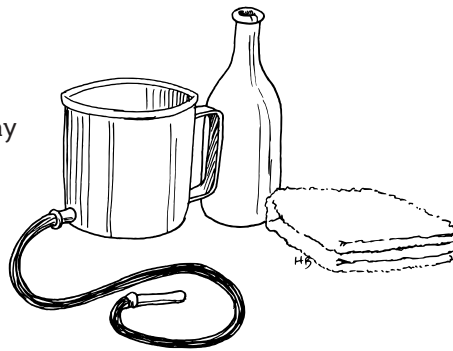
INGATAN: Lasahan ang inumin bago ibigay para matiyak na hindi pa panis. Maaaring mapanis ito sa loob ng ilang oras sa mainit na panahon.

Makakatulong din ang rehydration drink na panlunas at pampigil sa *dehydration*, laluna sa mga kaso ng matinding *pagtatae* na matubig.

PAANO MAGBIGAY NG LIKIDO SA PUWIT

Kakailanganin mo:

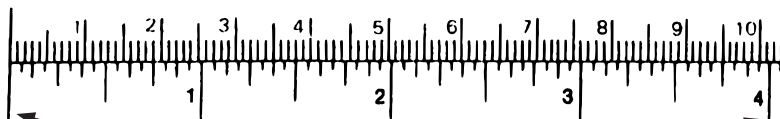
- isang malinis na bag na pang-labatiba, o lata na may tubo.
- isang tela na maisasapin sa ilalim ng tao.
- 600 ml (sobra nang kaunti sa kalahating litro) ng maligamgam (hindi mainit) na inuming tubig. Kung may asukal at asin na oresol o bag ng IV solution ('dextrose'), puwedeng ito ang gamitin.



Ano ang gagawin:

1. Sabihin sa babae kung ano ang gagawin mo at bakit.
2. Hugas ang iyong kamay.
3. Sabihin siya na humiga sa kanyang kaliwang gilid kung kaya. Kung maaari, dapat mas mataas nang kaunti ang katawan niya kaysa sa ulo.
4. Kung mayroon ka, magsuot ng malinis na guwantes.
5. Padaluyin ang tubig hanggang sa dulo ng tubo para lumabas ang hangin. Tapos ipitin ang tubo para huminto ang pagdaloy.
6. Basain ang dulo ng tubo ng tubig at ipasok ito sa butas ng puwit. Sabihan siya na huminga nang mabagal at malalim para matulungang magrelaks.

Tiyaking mas mataas ang katawan niya kaysa sa ulo.



Huwag ipasok ang tubo nang sobra pa rito
(4 na pulgada o inches)

7. Hawakan ang bag o lata na sapat lang ang taas para dumaloy nang mabagal na mabagal papasok ang tubig (mga kasingsaas ng balakang ng babae). Dapat tumagal ng mga 20 minuto. Kung tumatagas palabas ng katawan ang tubig, maaaring masyadong mataas ang bag. Ibaba ang bag para mas mabagal ang daloy ng tubig.
8. Maingat na alisin ang tubo. Sabihan siya na sikaping panatilihin sa loob ang tubig, at mawawala rin agad ang pakiramdam na napapadumi. Kung walang malay ang babae, puwede mong hawakan pasara ang kanyang *pigi*.
9. Linisin at patuyuin ang babae. Pagkatapos tanggalin ang iyong guwantes at maghugas ng kamay.
10. Ihatid agad ang babae sa pagamutan. Kung nasa shock pa rin siya, puwede mong bigyan ulit ng enema pagkatapos ng isang oras. Kung wala na sa shock, subukang bigyan ng pakaunti-kaunting rehydration drink habang nagbibiyaha.

Paano Mag-iniksiyon

Hindi madalas kailangan ang iniksiyon. Maraming gamot na minsan binibigay sa iniksiyon ang mas ligtas kung pinapainom. Pero maaaring kailangan na mag-iniksiyon:

- kung walang anyo o pormulasyon ang gamot na puwedeng ipainom.
- kung hindi makalunok ang tao o hindi mapatagal ang gamot dahil sa *pagsusuka*.
- sa ilang emerhensya, tulad ng pagdurugo o impeksyon matapos manganak o magpalaglag.

Mahalagang wasto ang pagbibigay ng iniksiyon. Puwedeng maging mapanganib ang mga ito kung binigay sa maling lugar, maling paraan, o kung hindi nilinis nang tama ang heringgilya, kamay at lugar na tinarakan. Maingat na sundin ang lahat ng direksyon sa 'Paano mag-iniksiyon,' pahina 544.

Pagpigil sa impeksyon

Ang mga karayom at heringgilya na hindi nalinis at nadisimpekta nang tama ay maaaring magpasa ng sakit tulad ng *HIV/AIDS* o sakit sa atay (*hepatitis*) sa ibang tao. Maaari din itong magdulot ng maluhang impeksyon sa pinagtarakan o sa dugo.

- **Huwag na huwag** gumamit ng parehong karayom at heringgilya para mag-iniksiyon ng higit sa isang tao na hindi muna nililinis at dinidisipekta ang karayom at heringgilya. Sundin ang mga hakbang sa pahina 528.
- Matapos pakuluan ang karayom, huwag idikit sa anumang bagay na hindi nadisimpekta.
- Kung pang-isang gamit lang ang karayom, nasa pahina 528 ang ligtas na pagdispatsa nito.

SAAN MAGBIBIGAY NG INIKSIYON

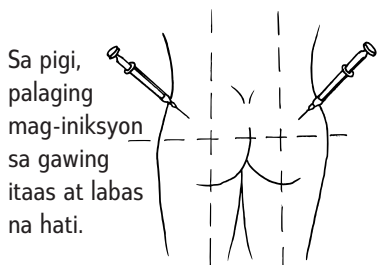
May dalawang batayang klase ng iniksiyon:

- iniksiyon na pumupunta sa kalamnan (intramuscular o IM)
- iniksiyon na pumupunta sa matabang layer o sapin sa ilalim ng balat (subcutaneous)

Nakabatay ang pipiliing lugar na iiniksiyonan sa dami ng gamot na ibibigay, laki ng taong bibigyan, at klase ng gamot na gagamitin. Tingnan ang pahina 544 para sa impormasyon kung paano ibigay ang 2 klase ng iniksiyon.

Sa kalamnan dapat pumunta (IM) ang karamihan sa mga de-iniksiyon na gamot na nasa librong ito. Ang IM na iniksiyon ay puwedeng itusok sa malaking kalamnan ng pigi, braso o hita. Pinakamahasay na gamitin ang pigi o hita sa halip na braso kung:

- mahigit sa 2 ml (2 cc) ang ibibigay. (Pero huwag na huwag ibigay sa iisang pagturok ang sobra sa 3 ml (3 cc). Sa halip ay hatiin sa 2 pag-iniksiyon.)
- malamang magdudulot ng pananakit ang gamot kapag itinurok.
- masyadong maliit o masama ang nutrisyon ng taong tuturuan.



Sa pigi, palaging mag-iniksiyon sa gawing itaas at labas na hati.

Iparelaks ang braso na nakadikit sa katawan. Magsukat ng 2 lapad ng daliri mula sa gilid ng buto ng balikat.



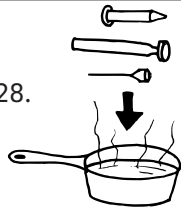
Sa hita, mag-iniksiyon sa gawing itaas at labas na hati. (Ito ang pinakamahasay na pag-iniksiyon sa mga sanggol.)



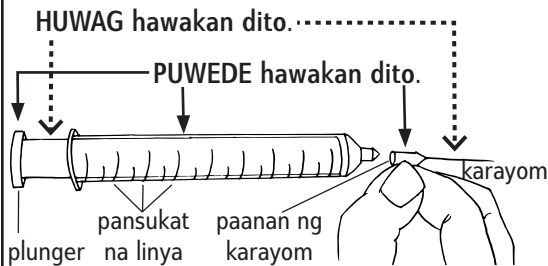
PAANO MAGHANDA NG HERINGGILYA PARA PANG-INIKSYON

Bago maghanda ng heringgilya, **hugasan ang iyong kamay ng sabon at tubig**. Kung puwedeng gamitin ulit (reusable) ang heringgilya, magsimula sa unang hakbang. Kung isang gamitan lang ang heringgilya (disposable), buksan nang maingat ang pakete at magsimula sa ika-2 hakbang.

1. Sundin ang direksyon sa pag-disimpekta ng heringgilya sa pahina 528.

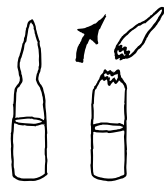


2. Pagkabitin ang karayom at heringgilya na paanan ng karayom at dulo ng plunger lang ang hinahawakan.

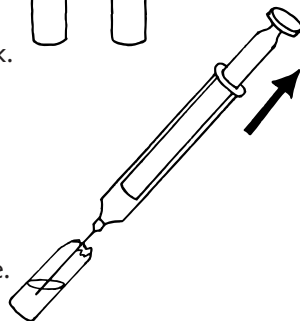


3. May mga gamot na handa na agad gamitin. Kung ganito ang gamot mo, sundin ang hakbang 4, 5 at 10. Kung kailangan pang ihalo ang gamot sa distilled water, sundin ang mga hakbang 4-10.

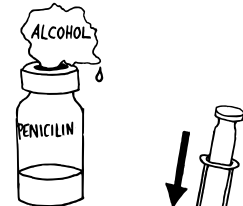
4. Linisin ang botelyang lalagyan (ampule) ng gamot o distilled water. Tapos baliin ang tuktok.



5. Punuin ang heringgilya. Ingatan na hindi madikit ang karayom sa labas ng ampule.



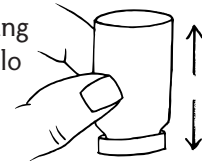
6. Punasan ang takip na goma ng botelya ng gamot. Gumamit ng malinis na tela o bulak na basa sa alkohol o pinakuluang tubig.



7. liniksyon ang distilled water sa botelya na may pulbos na gamot.



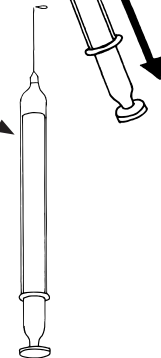
8. Kalugin hanggang lubos na humalo ang gamot sa tubig.



9. Punuin muli ang heringgilya.



10. Palabasin ang lahat ng hangin sa heringgilya. Para magawa ito, patayuin ang heringgilya na nasa taas ang karayom at pitik-pitikin dito para kumawala pataas ang anumang bula ng hangin. Tapos, dahan-dahang itulak nang kaunti ang plunger hanggang makalabas ang lahat ng hangin sa karayom.

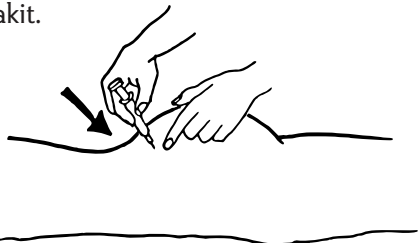


Ingatan nang husto na hindi madikit sa kahit ano ang karayom—kahit na tela o bulak na basa ng alkohol. Kung madikit sa kahit ano ang karayom, pakuluan ito muli.

PAANO MAG-INIKSYON SA KALAMNAN (INTRAMUSCULAR O IM)

Pinapakita sa mga larawan sa ibaba kung paano mag-iniksiyon sa pigi. Pareho ang mga hakbang mula ika-2 hanggang ika-6 para sa iniksiyon sa braso o hita.

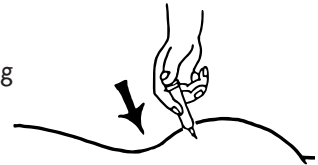
1. Dapat umupo o humiga ang tao. Kung pagdidikitin na paturo ang mga daliri ng paa, magrerelaks ang kalamnan na iniksiyonan.
2. Linisin ang balat ng alkohol, o sabon at tubig (mas kaunti ang sakit kung hahayaan munang matuyo ang alkohol bago mag-iniksiyon).
3. Itusok ang karayom nang direktso papasok. lpasok nang buo. Kung gagawin ito sa isang mabilis na kilos, mas kaunti ang sakit.



4. Bago iiniksiyon ang gamot, maingat na hugutin nang kaunti ang plunger (huwag sobrahan na matanggal na ito). Kung may papasok na dugo sa heringgilya, hugutin palabas ang karayom at itusok muli sa ibang lugar na malapit lang, sa loob ng nalinis na bahagi.



5. Hugutin muli ang plunger. Kung walang dugo na papasok, iiniksiyon nang mabagal ang gamot.

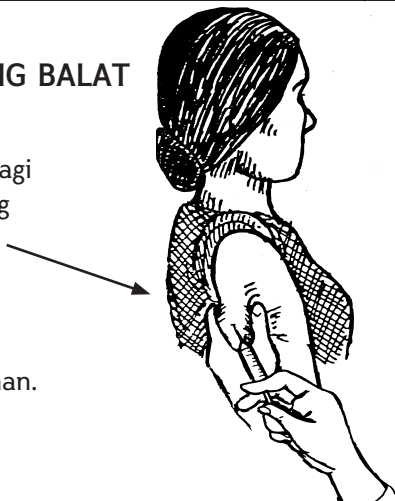


6. Tanggalin ang karayom at linisin muli ang balat.



PAANO MAG-INIKSYON SA ILALIM NG BALAT (SUBCUTANEOUS)

- Hawakan nang paipit ang ilalim na bahagi ng braso na sagana sa taba. Ganito ang paghawak sa balat:
- lpasok ang karayom sa ilalim ng balat. Gayahin ang pahilis na anggulo ng pagpasok na nakalarawan. Tiyakin na hindi matusok ng karayom ang kalamnan.



MAGHANDA NA LUNASAN ANG ALLERGIC NA REAKSYON AT ALLERGIC SHOCK

May mga gamot, laluna mga antibiotics tulad ng penicillin at ampicillin, na nakakapagdulot ng allergic na reaksiyon, kadalasan sa loob ng 30 minuto matapos mag-iniksyon. Puwedeng tumuloy ang allergic na reaksiyon sa allergic shock, na isa nang emerhensya. Para maiwasan ang allergic na reaksiyon at allergic shock, tanungin ang tao bago mag-iniksyon: “Nagkaroon ka na ba ng reaksiyon sa gamot na ito—tulad ng pamamantal, pangangati, pagumbok o paglobo o kahirapang huminga?” Kung oo ang sagot, huwag gamitin ang gamot sa anumang anyo, o anumang gamot na kapamilya nito. Tuwing mag-iniksyon ng gamot, magmatyag sa mga palatandaan ng allergic na reaksiyon at allergic shock at magtabi ng gamot na panlunas.

Banayad na allergic na reaksiyon

Palatandaan: • pangangati • pagbahing • pantal o butlig (rashes)

Panlunas:

Magbigay ng 25 mg diphenhydramine, iinumina 3 bese bawat araw hanggang mawala ang mga palatandaan.

Maaaring mas tiisin ng buntis o nagpapasusong babae ang gambala na dulot ng banayad na allergic na reaksiyon kumpara sa panganib ng paggamit ng antihistamine.

Katamtaman hanggang matinding allergic na reaksiyon

Palatandaan: • pangangati • lumolobo na bibig • kahirapang huminga
• pamamantal at dila

Panlunas:

1. Mag-iniksyon agad ng 0.5 mg ng epinephrine sa ilalim ng balat. Tingnan ang drawing sa pahina 544. Mag-iniksyon ulit matapos ang 20 minuto kung hindi bumuti ang mga palatandaan.
2. Magbigay ng 25 mg diphenhydramine o promethazine, iinumina o iiniksyon sa kalamnan. Ulitin matapos ang 8 oras o mas maaga pa kung hindi bumuti ang mga palatandaan.
3. Bantayan siya nang hindi bababa sa 4 na oras para matiyak na hindi tumuloy sa allergic shock.

Allergic shock

Palatandaan: • pangangati o pamamantal • lumolobo na bibig at dila • mahina at mabilis na pulso o tibok ng puso (higit sa 100 bawat minuto)
• biglaan na pamumutla o malamig, namamasa na balat (malamig na pawis) • kahirapang huminga • pagkawala ng malay

Panlunas:

1. Mag-iniksyon agad ng 0.5 mg ng epinephrine sa ilalim ng balat. Tingnan ang drawing sa pahina 544. Mag-iniksyon ulit matapos ang 20 minuto kung hindi bumuti ang mga palatandaan.
2. Mag-iniksyon ng 50 mg diphenhydramine o promethazine sa kalamnan. Ulitin matapos ang 8 oras o mas maaga pa kung hindi bumuti ang mga palatandaan.
3. Mag-iniksyon ng 500 mg hydrocortisone (cortisol) sa kalamnan at ulitin matapos ang 4 na oras kung kailangan. **O kaya,** mag-iniksyon ng 20 mg dexamethasone sa kalamnan at ulitin matapos ang 6 na oras kung kailangan.
4. Bantayan siya ng 8–12 oras para matiyak na hindi na bumalik ang mga palatandaan. Iwanan siya ng steroid na gamot na iinumina kung babalik ang palatandaan. Dapat uminom siya ng 500–1,000 mg ng hydrocortisone at ulitin matapos ang 4 na oras kung kailangan. **O kaya** uminom siya ng 20 mg ng dexamethasone at ulitin matapos ang 6 na oras kung kailangan.

Accupressure na Masahe

Ang pagdiin sa ilang ispesyal na mga “tuldok” o punto (points) sa katawan ay makakatulong na maibsan ang ilang karaniwang problema sa kalusugan ng kababaihan. Galing ang mga tuldok na ito sa napakatanda nang paraan ng paghilom ng mga lintsik na tinatawag na accupressure. Maaring may iba pang masahe na alam ang mga lokal na manggagamot.

Gamitin ang sariling pakiramdam kung gaano kahaba at kadalas didiinan ang mga ito (karaniwang haba ang 3–10 minuto). Maraming babae ang sensitibo o nasasaktan sa mga tuldok na ito. Kung masyadong masakit, ingatan na hindi mairita. Kung may pinsala sa isang bahagi, huwag iyon gamitan ng accupressure.

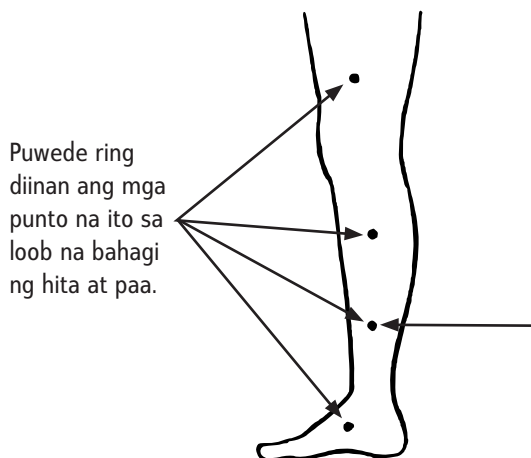
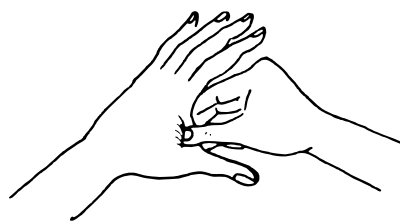
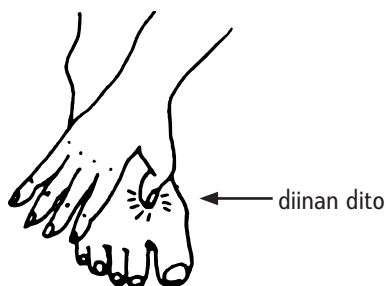
Minsan may ilang punto na nakakatulong sa parehong problema. Puwede mong subukan lahat. Kung sensitibo ang isa o nakakaghinawa sa iyo, doon ka tumutok. Kung hindi, gamitin ang lahat ng tuldok sa anumang pagkakasunod-sunod.

MAHALAGA *Kung nagbubuntis, maaring makapagdulot ng problema ang pagdiin sa ilan sa mga tuldok na ito. Kung buntis ka, bantayan ang mga babala sa ibaba.*

Pangkalahatang pananakit mula sa pagregla

(Para sa impormasyon tungkol sa regla, tingnan ang pahina 48.)

1. Para makatulong na maiwasan ang karaniwang mga hinaing habang nagreregla, tulad ng namamagang suso, pagkapagod, at pakiramdam na puno ang puson:
2. Para mabawasan ang pananakit habang may regla, hawakan at imasahe nang mabuti ang punto sa palad sa pagitan ng hintuturo at hinlalaki. Makakatulong ang malakas na pagdiin dito na mabawasan ang maraming klase ng pananakit.



Puwede ring diinan ang mga punto na ito sa loob na bahagi ng hita at paa.

Pero huwag masyadong diinan ang tuldok na ito dahil magdudulot ng pinsala. Huwag diinan kung buntis ang babae—puwede itong magpasimula ng paglabor.

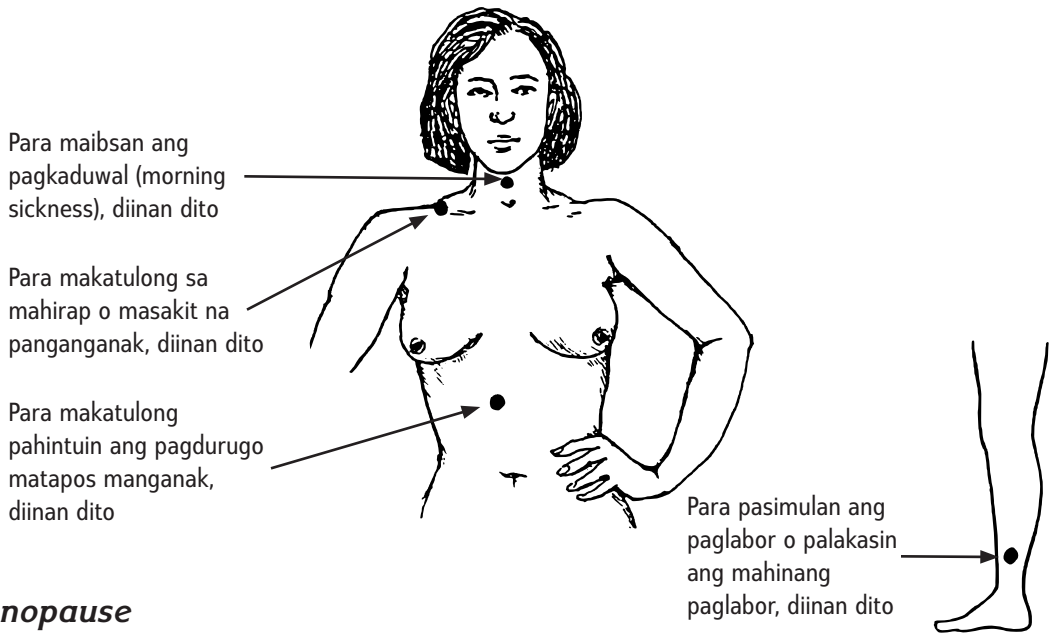
Magagamit din ang sumusunod na masahe sa pagbawas ng pananakit at *pulikat*, pati na ang palatandaan ng pre-menstrual syndrome (PMS). Tingnan ang pahina 51.

Magmasahe sa pagitan ng mga daliri ng paa, sa palibot ng buto ng bukong-bukong, at sa bandang itaas nito sa labas na bahagi ng paa. Maghanap ng mga lugar na sensitibo at imasahe iyon nang mas matagal. **Sa buntis na babae, huwag imasahe ang labas na bahagi ng malaking daliri ng paa, ang gitna ng talampakan, o ang bandang itaas at labas na bahagi ng bukong-bukong.** Puwedeng pasimulan ng mga ito ang pag-labor.

Makakatulong din ang masahe sa kamay, pulsuhan at tainga sa pananakit o palatandaan ng PMS.

Pagbubuntis at panganganak

(Tingnan ang kabanata sa “Pagbubuntis at Panganganak,” pahina 67.)



Menopause

(Tingnan ang kabanata sa “Pagtanda.”)

Para maibsan ang karaniwang mga karaingan, diinan ang sumusunod na mga punto minsan bawat araw sa loob ng 10 minuto.

