

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ

လူနာအတွက် အချက်အလက်များ စာစောင်

အကျဉ်းချုပ်

- အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ သည် ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ကာကွယ်ဆေး ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ထိရောက်မှုရှိပြီး ကလေးငယ်များ၊ အရွယ်ရောက်စလူငယ်များနှင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာ အများဆုံး အုပ်စုတွင် ပါဝင်သူများ အားလုံးအတွက် သုံးရန် အကြံပေး တိုက်တွန်းထားပါသည်။
- အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ သည် အသည်းကို ရောင်စေပြီး ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၃၀ မှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ရောဂါကူးစက်မှုသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားမှန်းမသိရပါ။
- အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ သည် ရောဂါဗိုင်းသတ်ထားခြင်းမရှိသော ဆေးထိုးအပ်များ၊ သို့မဟုတ် အပေါက်ဖောက်သော ကိရိယာများသုံးခြင်း၊ ကွန်ဒိုမပါသော လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရောဂါကူးစက်ထားသူ၏သွေးသည် သင့် သွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ရောက်စေသည့် အခြားသော လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။
- အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ သည် ရောဂါကူးစက်ထားသူ မိခင်ထံမှတစ်ဆင့် သူ့ကလေးထံ ဆက်လက်ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါသည် 'အသည်း ရောင်ရမ်းခြင်း' ကို ဆိုလိုပါသည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ (hep B ဟုလည်း သုံးကြသည်) သည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီဗီး (HBV) ကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းဖြစ်ကာ ပြင်းထန်စွာဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကို သွေးထဲတွင်တွေ့နိုင်ပြီး သုတ်ရည်နှင့် အမျိုးသမီး အင်္ဂါဇာတ်မှ ထွက်သောအရည်တို့တွင်လည်း အနည်းငယ် တွေ့နိုင်ပါသည်။

သင့်အနေနှင့် ရောဂါဗိုင်းသတ်ထားခြင်းမရှိသော ဆေးထိုးအပ်များ၊ သို့မဟုတ် အပေါက်ဖောက်သော ကိရိယာများသုံးခြင်း၊ ကွန်ဒိုမပါသော လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရောဂါကူးစက်ထားသူ၏သွေးသည် ရောဂါကူးစက်ထားခြင်းမရှိသူ၏ သွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ရောက်စေသည့် အခြားသော လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါဗိုင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ထံမှ ကလေးဆီသို့လည်း ဆက်လက်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၃၀ မှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ရောဂါကူးစက်မှုသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားမှန်းမသိရပါ။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရှိသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူ လူကြီး အများစုသည် လုံးဝသက်သာပြီး ဆက်လက်ကုသမှုလည်း မလိုအပ်ကြပါ။ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရှိသော ကလေးများသည် နောင်တစ်ချိန်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ သို့မဟုတ် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည့် အလားအလာ ရှိပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာ ပိုများကြသော ကလေးနှင့် လူကြီး အားလုံးတို့သည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသင့်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ၏ ရောဂါ လက္ခဏာများ

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်ထားသူ အချို့သည် ပျော့ပြေးသော တုပ်ကွေးရောဂါဆန်ဆန် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိကြပြီး အချို့မှာ ဖျားနာခြင်း မရှိကြပါ။ ရောဂါ ကူးစက်ထားသော ကလေးများမှာ လူကြီးများလောက် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိကြသော်လည်း ကလေးများအတွက် အကျိုးဆက်မှာ ပိုပြီး ပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်များတွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ သည် -

- ခံတွင်းပျက်ခြင်း
- မူးဝေခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း
- အသည်း (ညာဘက် ညှပ်ရိုးအောက်) တွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ရှိခြင်း
- အဖျားတက်ခြင်း
- အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- အသားဝါခြင်း (မျက်လုံးများနှင့် အသား ဝါလာခြင်း) တို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သာမန်အားဖြင့် ဤ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်း ကွယ်ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။ လူနာက သက်သာသည်ဟု ခံစားနေရသော်လည်း သူ့မှာ ရောဂါကူးစက်မှု ရှိနေနိုင်ပါသေးသည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်ထားသော လူကြီး အများစုမှာ လုံးဝ သက်သာပျောက်ကင်းပြီး နောက်ထပ် ပြန်မဖြစ်တော့ပါ။ ကူးစက်ထားသူ အနည်းငယ်မျှသာ ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာကြပြီး အချို့မှာ သေသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ၏ ရောဂါဆင့်ပွား ဖြစ်မှုများ

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်ခံထားရသူ လူနည်းစုသည် ရေရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် မိမိတို့မှာ ရောဂါ ကူးစက်ထားမှန်းလည်းမသိ၊ ရောဂါလက္ခဏာလည်း တစ်စုံတစ်ရာလည်း မပြဘဲ ရောဂါပိုးကို မိမိတို့၏ သွေးထဲတွင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ‘သယ်ဆောင်’ နေနိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရေရှည်ခံစားနေရသူများသည် နောင်အခါတွင် နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ သို့မဟုတ် အသည်းကင်ဆာရောဂါကဲ့သို့ ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိပါသည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ၏ ‘ကျန်းမာသော ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူ’ ဆိုသည်မှာ မဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ဆေးကုသမှုကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ခံထားရသော မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးများသည် လူကြီးများထက်စာလျှင် ရေရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ဖြစ်လာနိုင်သည့် အလားအလာ ပိုရှိပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်သည် အက်ဘော်ရစ်ဂျင်နယ်နှင့် တောရက်စ်ထရိုတ် ကျွန်းသူကျွန်းသားများ၊ တရုတ်ပြည်၊ အရှေ့တောင်အာရှ၊ ပစိဖိတ်ကျွန်းနိုင်ငံများနှင့် အာဖရိကတိုက်၏ ဆာဟာရအောက်ပိုင်း အပါအဝင် နေရာများမှာ နေထိုင်သည့် အချို့သောအုပ်စုများတွင် ပိုပြီး ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရောဂါပိုးပါနေသော သွေးနှင့် ထိတွေ့ ရမှတစ်ဆင့် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်ပျံ့ပွားသည်။ အကယ်၍ ရောဂါပိုးပါနေသော သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်များသည် အခြားသူတစ်ဦးဦး၏ သွေးလမ်းကြောင်းထဲဝင်သည့်အခါ ထိုသူကို ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်သည် -

- မူးယစ်ဆေးဝါးများ ထိုးသွင်းရန်အတွက် ရောဂါပိုးသတ်မှတ်ထားသော ပစ္စည်းကိရိယာများကို အတူမျှဝေအသုံးပြုခြင်း
- သေချာစွာ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ထားသော၊ ဘက်တီးရီးယားများ သတ်ထားခြင်း မရှိသော၊ ရောဂါပိုး ကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်ထားခြင်း မရှိသော ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားကို ထိုးဖောက်ခြင်း
- ဘာလိတ်ဓား သို့မဟုတ် သွားတိုက်တံများကို အခြားသူများနှင့် အတူမျှသုံးခြင်း
- ပွင့်နေသော အနာများ သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦး၏ အချွေလွှာများ မှတစ်ဆင့် ရောဂါရှိနေသော သွေးများနှင့် ထိတွေ့ခြင်း
- ရောဂါအကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှု - ဥပမာ အထူးသဖြင့် သွေးထွက်ရှိနေချိန်တွင် ကွန်ဒုံးမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရှိသောမိခင်များသည် တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့၏ မွေးစကလေးများ သို့မဟုတ် ကလေးများကို ဆက်လက်ကူးစက်စေသည်။ အချို့သော ကလေးငယ်များကို ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် (ဖြစ်ခဲ့ပါသည်) သို့မဟုတ် မွေးဖွားချိန်တွင် ရောဂါကူးစက်ပါသည်။ သို့သော် ရောဂါကူးစက်မှု အများဆုံးမှာ မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အကယ်၍ မွေးစကလေးကို မြန်မြန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါက သူ့ကို အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုး ကူးစက်ချိန်မှ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်သည်အထိ (အကယ်၍ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါက) ၄၅ ရက်မှ ၁၈၀ ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ ထိုသူသည် ရောဂါ ပြင်းထန်စွာမဖြစ်မီ ရက်သတ္တပတ် အတော်များများနှင့် ဖြစ်ပြီးချိန်တို့တွင် သူတစ်ပါးအတွက် ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသည့်တိုင် ထိုသူသည် အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးကုသမှုအတွက် ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် စုဆောင်းသည့် သွေးနှင့် သွေးမှတစ်ဆင့် ဖြစ်လာသော ပစ္စည်းများကို အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ နှင့် အခြားသော သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်များ ပါမပါ သေသေချာချာ စစ်ဆေးပါသည်။ သွေးသွင်းကုသမှုမှတစ်ဆင့် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်ခြင်းမှာ အလွန်ပင် နည်းပါသည်။ (ခန့်မှန်းချက်အားဖြင့် ၇၆၄,၀၀၀ တွင် ၁ ယောက်)

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ၏အန္တရာယ်များကို လျော့နည်းစေခြင်း

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ မှကာကွယ်ရန်အတွက် လူတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချက်များတွင် အောက်ပါအချက်များလည်း ပါဝင်ပါသည် -

- သင်နှင့် သင့်ကလေးသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကြောင်း သေချာစေခြင်း
- စအို သို့မဟုတ် မိန်းမအင်္ဂါသို့ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံး အသုံးပြုခြင်း

- အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်ဖက်တွင် ရေယူနံ၊ ပြည်တည်နာများ၊ သို့မဟုတ် သွေးထွက်နေသော သွားဖုံးများ ရှိနေပါက ပါးစပ်နှင့် ကာမဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း - သွေးရှိမနေပါက ပါးစပ်နှင့် ကာမဆက်ဆံခြင်းဖြင့် သင့်အား အသည်းရောင် ရောဂါကူးစက်ရန် အလားအလာ မရှိပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပေါက်ဖောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း ပြုလုပ်တိုင်း ကောင်းမွန်သော ရောဂါပိုးသတ်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာပြီး ဒေသခံ ကောင်စီတွင် မှတ်ပုံတင်ထားသည့်နေရာတွင် အလုပ်လုပ်သော အတွေ့အကြုံရှိသူကို ရွေးချယ်ခြင်း
- အကယ်၍ သင်က သူတစ်ပါးကို ရှေးဦးသူနာပြုခြင်း လုပ်ခဲ့လျှင်၊ သို့မဟုတ် သွေးသို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ခဲ့လျှင် တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ခြင်း
- အကယ်၍ မူးယစ်ဆေးဝါး ထိုးသွင်းခဲ့လျှင် ဆေးထိုးအပ်များ၊ ဆေးထိုးပြွန်များနှင့် ဖွန်းများ၊ ဂွမ်းဖတ်များကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ရေကို မည်သည့်အခါမှ အတူမျှပြီး မသုံးခြင်း။ ရောဂါပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးအပ်များနှင့် ဆေးထိုးပြွန်များကို အမြဲတန်းသုံးပါ။ ယင်းတို့ကို ဆေးထိုးအပ်များနှင့် ဆေးထိုးပြွန်များဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များနှင့် အချို့သော ဆေးဖော်စပ်ရောင်းချသောဆိုင်များတွင် ရနိုင်ပါသည်။ ဆေးထိုးသွင်းခြင်း မပြုမီနှင့် ပြုပြီးချိန်တွင် အမြဲတန်း လက်ကို ဆေးကြောပါ။

အကယ်၍ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရှိခဲ့လျှင် သင့်အနေနှင့်

ဆေးထိုးသည့် ကိရိယာပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သွားတိုက်တံများ သို့မဟုတ် ဘာလိတ်စားကဲ့သို့သော တစ်ဦးခြင်းသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကို အတူမျှသုံးခြင်းအား ရှောင်ရှားပါ။

- သင့်အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် အနီးစပ်ဆုံးရှိနေသူများသည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးကြောင်း သေချာပါစေ။
- မည်သည့် ထိခိုက်ရှနာမှုမဆို သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာကိုမဆို ရေလုံသော ပတ်တီးဖြင့် လုံးလုံးလျားလျား ဖုံးအုပ်ပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကျင့်သုံးပါ။
- တရားဥပဒေအရ ဖွင့်ပြောကိုပြောရမည်ဟု မဆိုထားသည့်တိုင် မည်သည့် ဆေးကုသမှု သို့မဟုတ် သွားနှင့်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ်တစ်ခုခုကိုမဆို ပြုလုပ်ရမည်ဆိုပါက သင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင်ကို ဆွေးနွေးရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း

သင့်မှာ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ယခု သို့မဟုတ် ယခင်က ကူးစက်မှု ရှိမရှိကို သိနိုင်ရန် သွေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ချိန်မှစပြီး အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ အား ခုခံကာကွယ်သည့် ပဋိပစ္စည်းများကို သွေးထဲတွင် သွေးစစ်ဆေးမှုက တွေ့ရှိနိုင်သည့်ချိန်အထိ ခြောက်လခန့် ကြာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စစ်ဆေးမှုများ ဆက်လက်ပြီး လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုခြောက်လတာ ကာလတွင် သင့်အား အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သော အခြားသူများကို တဆင့် ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကြောင့် အသည်းပျက်စီးမှု အခြေအနေကိုလည်း စစ်ဆေးနိုင်သော စမ်းသပ်မှုများရှိပါသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုများမှ တွေ့ရှိချက်များအား အဓိပ္ပါယ်ဖော်ခြင်းမှာ ရှုပ်ထွေးနိုင်သဖြင့် အထူးကျွမ်းကျင်သူ၏ အကြံဉာဏ်လိုအပ်သည်ဖြစ်ရာ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကုသမှု

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်ထားသော လူကြီးများ၏ ရောဂါခုခံကာကွယ်မှုစနစ်က ကူးစက်မှုကို ရှင်းပစ်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေများတွင် ဆက်တိုက်ဆေးကုသရန် မလိုအပ်ပါ။ လူကြီး အချို့ (ငါးရာခိုင်နှုန်းခန့်) သာ အသည်းရောင် ရောဂါ ဘီ ရေရှည်ဖြစ်ပွားပြီး ရောဂါပိုးကို ရှင်းပစ်ရန်နှင့် အသည်းပျက်စီးခြင်း လျော့နည်းစေရန်အတွက် ရေရှည် ဆေးကုသမှု လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

လက်ရှိဆေးကုသမှုများတွင် ရောဂါပိုးသတ်သည့် ဆေးဝါးများ ပါဝင်ပြီး အချို့သောဆေးများမှာ ဆေးဝါးများအတွက် ဈေးသက်သာခွင့်ပေးသည့် အစီအစဉ် (Pharmaceutical Benefits Scheme) နှင့် အကျုံးဝင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်မှာ ရေရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရှိနေပါက သင့်အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပေးမည့်၊ ထို့အပြင် အကယ်၍ လိုအပ်ပါက အထူးကုဆရာဝန်နှင့် တွေ့ရန် ညွှန်စာရေးပေးမည့် သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ သင် အရက်မသုံးပါကသောက်မည်ဟု ကန့်သတ်ချက်ထားပြီး သင့်တင့်မျှတစွာနှင့် အဆီဓာတ် နည်းသည့် အစားအစာများ စားသုံးမည်ဆိုလျှင်လည်း ကောင်းသော အကြံဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ နှင့် ထိတွေ့ခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ နှင့် ကူးစက်ခံရသည်ဟုထင်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် ချက်ခြင်းတွေ့ပါ။ အချို့ဖြစ်ရပ်များတွင် သင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကူးစက်သည့် အန္တရာယ်ကို များစွာ လျော့ကျစေနိုင်သည့် ကုသမှုများကို သင့်ဆရာဝန်က ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ အတွက် ကာကွယ်ဆေး

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှုဖြစ်ပြီး မွေးစကလေးများနှင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာ အများဆုံး အုပ်စုများအား ဆေးတစ်ကျော့ ထိုးကြရန် တိုက်တွန်းထားပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးသက်သက်ထိုးခြင်း ဖြစ်နိုင်သလို သို့မဟုတ် အခြားဆေးများနှင့်တွဲပြီး ထိုးခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သင့်ဒေသကောင်စီကို ဆက်သွယ်ပါ။

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်း အစီအစဉ် (National Immunisation Program Schedule) အရ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်မှုသည် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသူများအတွက် အခမဲ့ ထိုးပေးပါသည် -

- ကလေးများ မွေးမွေးခြင်း - ဖြစ်နိုင်လျှင် မွေးပြီးပြီးခြင်း အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး တစ်မျိုးတည်းသာ
- ကလေးများ နှစ်လ၊ လေးလနှင့် ခြောက်လ အရွယ် - ဆုံဆို့နာ၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ ကြက်ညာချောင်းဆိုး၊ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ၊ ပိုလီယိုနှင့် သွေးထဲတွင် ပေါက်ပွားပြီး ကလေးများ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် ရောဂါဖြစ်စေသည့် Haemophilus influenzae type b (Hib) ရောဂါကာကွယ်ဆေး (ဆေးခြောက်မျိုး ပူးတွဲပါဝင်သည်) အနေဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားသောလေးများ ၁၂ လ အရွယ် - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၃၂ ပတ်တည်နည်းသော သို့မဟုတ် မွေးစတွင် ကိုယ်အလေးချိန် ၂၄၀၀၀ ဂရမ်ထက်နည်းသော လမစေ့ဘဲမွေးသည့် ကလေးများအတွက် အားမြှင့်ဆေးထိုးခြင်း တစ်ကြိမ်
- အသက် ကိုးနှစ်အရွယ်အပါအဝင် အသက်ကိုးနှစ်ရှိသော ကလေးများ
- ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တွင် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသူများ ပါဝင်သော အသည်းရောင် ရောဂါ ဘီ ဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာ အများဆုံးသောသူတို့ကို ကာကွယ်ဆေး အခမဲ့ထိုးပေးပါသည် -
- အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရှိနေသူများနှင့် တစ်အိမ်တည်း နေထိုင်ထိတွေ့နေသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသော အိမ်ထောင်ဖက်များ
- မူးယစ်ဆေးဝါးကို အပ်နှင့် ထိုးသွင်းသူများ သို့မဟုတ် ဘိန်းအုပ်စုဝင် မူးယစ်ဆေး အစားထိုး ကုသမှုကုထုံးကို ခံယူနေသူများ
- အသည်းရောင်ရောဂါ ဗီ ရှိနေသူများ
- အမျိုးသား အချင်းချင်း လိင်ဆက်ဆံသူများ
- အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါရှိနေသူများ
- အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ မရှိသော သို့မဟုတ် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးသော အချုပ်သားများနှင့် ရန်ချုပ်မိန့်ဖြင့် နေသူများ
- အချုပ်ကျခံနေရစဉ် အခမဲ့ ကာကွယ်ဆေး အစီအစဉ်စတင်ပြီး မပြီးဆုံးခဲ့သည့် အချုပ်မှ လွတ်သူများ

ကာကွယ်ဆေးကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသူများအပါအဝင် ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိသူများအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း၊ ထိုးရန် တိုက်တွန်းထားပါသည် -

- ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခြေအနေဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ၊ သို့မဟုတ် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ သို့မဟုတ် တပ်မတော်သားများ
- သင်္ဂြိုဟ်သည့်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများ၊ မပုပ်သိုးအောင် စီမံပြုပြင်သူများ၊ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးပေးသူများကဲ့သို့ သွေး သို့မဟုတ် တစ်ရှူးနှင့် ပုံမှန် ထိတွေ့မှု ရှိသူများ၊ သို့မဟုတ် လူ့တစ်ရှူး၊ သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်မှအရည်များ နှင့်/သို့မဟုတ် အသုံးပြုပြီးသား ဆေးထိုးအပ်များ သို့မဟုတ် ဆေးထိုးပြွန်များနှင့် ပုံမှန်ထိတွေ့နေရသော အခြားသူများ
- ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများ
- အက်ဘောရစ်ဂျင်နယ်နှင့် တောရက်စ်ထရိတ် ကျွန်းသူကျွန်းသားများ
- အာဖရိက၊ ရုရှားနိုင်ငံနှင့် ဥရောပတိုက် အရှေ့ပိုင်းကဲ့သို့ အသည်းရောင် ရောဂါ ဘီ ကျယ်ပျံ့စွာဖြစ်ပွားနေသည့် နေရာများမှလာသော ပြောင်းရွှေ့အခြေချသူများ
- အမြွှေးပါးအရည်စစ်သည့်နည်း (dialysis) ပြုလုပ်ရန် ကြိုတင်မျှော်မှန်းထားရသည့် ကျောက်ကပ် လွန်မင်းစွာပျက်စီးနေသောသူများ
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အစိုင်အခဲနှင့် ပင်မကလာပ်စည်း လွှဲပြောင်း အစားထိုးကုသမှု ခံယူထားသူများ
- ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံစွမ်းအားကို ဖိနှိမ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပျက်ယွင်းစေခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းနေသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ
- သွေးခဲသည့် ရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် သွေးနှင့်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ်သွင်း၍ ကုသရန် လိုအပ်သူများ
- တစ်ဦးထက်မကသောသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုအဖော်ရှိနေသူများ
- နာတာရှည် အသည်းရောဂါရှိသူများ သို့မဟုတ် အသည်းအစားထိုး ကုသမှု ခံယူထားသူများ
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပိုင်းတွင် ချွတ်ယွင်းချက်ရှိနေသူများကို ကုသပေးသည့်နေရာများတွင် ရှိနေသူများ သို့မဟုတ် ထိုနေရာမှ ဝန်ထမ်းများ
- အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ရောဂါပျံ့ပွားနေသည့်နေရာများသို့ ရေရှည်ကာလ သို့မဟုတ် ခေတ္တ အလည်အပတ် သွားခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများစေနိုင်သည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါး အပ်နှင့်ထိုးသွင်းသည့် သမိုင်းကြောင်းရှိသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဖြင့် သင့်အား အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ ဗီ၊ သို့မဟုတ် သွေးသို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များဖြင့် ကူးစက် ပျံ့နှံ့သည့် ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ခြင်းမပြုကြောင်း သတိပြုပါ။ သင့်အနေနှင့် ဤရောဂါများ ကူးစက်မလာနိုင်ရေးကို သေချာစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးကို ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည့် သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်နေသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် မထောက်ခံပါ။ သို့သော် သင်သည် အသည်းရောင် ရောဂါဘီကို ရောဂါပြီးခြင်း မရှိပါက၊ ထို့အပြင် အကယ်၍သင့်မှာ ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာ ပိုများနေပါက သင့်ဆရာဝန်က ထိုးသင့်ကြောင်း ထောက်ခံ တိုက်တွန်းနိုင်ပါသည်။

အကူအညီ ရယူရန်နေရာ

- သင့် ဆရာဝန်
- သင့် မြို့နယ် လူမှုအဖွဲ့အစည်း ကျန်းမာရေးဌာန

- အရေးပေါ်အခြေအနေကြုံပါက အမြဲတန်း သုည သုံးလုံး (000) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
- သင်နှင့်အနီးဆုံးဆေးရုံ၏ အရေးပေါ်လူနာဌာန
- ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်း သွေးလျှော့နု - သွေးသွင်းကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ တယ်လီဖုန်း 9694 0152
- သင့် ဒေသအစိုးရ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း ဝန်ဆောင်မှု
- မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဖုန်းလိုင်း (၂၄ နာရီ) တယ်လီဖုန်း 132 229
- NURSE-ON-CALL တယ်လီဖုန်း 1300 60 60 24 - အထူးကျွမ်းကျင်သူ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက်များနှင့် အကြံပိုက် ရယူရန် (၂၄ နာရီ ၇ ရက်လုံး)
- တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ ရယူရန် ဖုန်းလိုင်း တယ်လီဖုန်း 1800 671 811
- DirectLine တယ်လီဖုန်း 1800 888 236 - ၂၄ နာရီ လုံခြုံသိုသိပ်မှုရှိသော မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သေစာဆိုင်ရာ တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း၊ သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များပေးခြင်းနှင့် ရည်ညွှန်းဆက်သွယ်ပေးခြင်းအတွက်
- Melbourne Sexual Health Centre တယ်လီဖုန်း (03) 9341 6200 သို့မဟုတ် 1800 032 017 (မဲလ်ဘာန်း မြို့တော်ဧရိယာ ပြင်ပမှဆက်လျှင်သာ၊ အခမဲ့)
- သင့်ဒေသခံ ဆေးဝါးဖော်စပ် ရောင်းချသူ
- SAEFVIC တယ်လီဖုန်း 1300 882 924 - ဤဖုန်းတွင် နံနက် ၁၀ နာရီမှ မွန်းလွဲ ၃.၃၀ နာရီအထိ ဖုန်း ဖြေကြားသူရှိပါသည်။ ကျန်အချိန်များအားလုံးတွင် မက်ဆိတ်ချ် ထားခဲ့ပါ။

မှတ်သားထားရမည့် အချက်များ

- အသည်းရောင် ရောဂါ ဘီ သည် ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းများကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ရနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ထိရောက်မှုရှိပြီး မွေးစကလေးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များနှင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာ အများဆုံး အုပ်စုတွင်ပါဝင်သူများ အားလုံးကို ဆေးထိုးရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါသည်။
- အသည်းရောင် ရောဂါ ဘီ သည် အသည်းကို ရောင်စေပြီး ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၃၀ မှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ရောဂါကူးစက်မှုသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားမှန်းမသိရပါ။
- အသည်းရောင် ရောဂါ ဘီ သည် ရောဂါပိုးသတ်ထားခြင်းမရှိသော ဆေးထိုးအပ်များ၊ သို့မဟုတ် အပေါက်ဖောက်သော ကိရိယာများသုံးခြင်း၊ ကွန်ဒုံမပါသော လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရောဂါကူးစက်ထားသူ၏သွေးသည် သင့် သွေးထဲသို့ ရောက်စေသည့် အခြားသော လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။
- အသည်းရောင် ရောဂါ ဘီ သည် ရောဂါကူးစက်ထားသူ မိခင်ထံမှတစ်ဆင့် သူ့ကလေးထံ ဆက်လက်ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။



ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု 131 450 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ဤစာစောင်ကို ဖွင့်ဖတ်နိုင်သော စီစဉ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံဖြင့် ရရှိပါက 1300 761 874 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက National Relay Service 13 36 77 ကိုသုံးပါ။ သို့မဟုတ် infectious.diseases@health.vic.gov.au သို့ အီးမေးလ် ပို့ပါ။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရ 1 Treasury Place, Melbourne က ခွင့်ပြုပြီး ထုတ်ဝေသည်။

© မူပိုင် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် Department of Health and Human Services ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဧပြီလ

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/hepatitis-b တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။