ဘီပိုးရောဂါ ကာ ကွယ် ရန်

ဘီပိုးရောဂါ သည် အခြားသော ကူးစက် ရော ဂါ များ အ လားတူ ကြိုတင် ကာကွယ် နိုင် သည်။ ကာကွယ်တားဆီး နိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ အောက် ပါ အ တိုင်း ဖြစ် သည်။

- ရောဂါကူး စက် နိုင် ကိန်း ရှိ သူ အား လုံး ဘီပိုးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုး ခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါ ရှိ နေသူများ နှင့် နီးနီး ကပ်ကပ်နေသူ အား လုံးကာကွယ် ဆေး ထိုးခြင်း
- အခြားသူများ ၏သွေးများ ကို ထိခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- (ထိုးဆေးသုံးသူများ)အခြားတပါးသူ တို့ ၏ ဆေးထိုးအပ် များ ကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- တကိုယ်ရေတကာယ သုံးပစ္စည်းများ ဖြစ်တဲ့ သွားပွတ်တံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓါး၊ လက်သဲညှပ် အ စရှိသည် တို့ ကို တပါးသောသူများ နှင့် ပေါင်းစပ် မ သုံး ခြင်း၊
- ကူးစက်ရောဂါ ရှိ နေ လျှင် သွေး လှူခြင်း ရှောင်ကျဉ် ၇န်
- လိင်ဆက်ဆံရေးတွင် အကာအကွယ် (လိင်စွပ် အသုံးချခြင်း)များ ပြု လုပ် ခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် သွေး များ နှင့် ထိ တွေ့ မှု ရှိ ပါ က၊ မိမိ ၏ အထွေထွေ ကု ဆရာဝန် နှင့် တိုင် ပင်ခြင်း

ကုသခြင်း နှင့် ထိန်းချုပ် ခြင်း

သွေးစစ်ခြင်း နည်းမျိုးစုံ ဖြင့် ရောဂါ ကူး စက် မှု အခြေ အနေ ကို စစ်ဆေး ပြီး အခြေအနေ ကို စောင့်ကြည့် နိုင်သည်။ စစ်ဆေး သည့် ၇ လဒ် များ ကို သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အသဲ အထူးကု ဆရာဝန် နှင့် ဆွေး နွေး တိုင် ပင် ပါ။

ကူးစက်နိုင် သည့် ဘီပိုးရောဂါ ရှိ သူ များ မည် ကဲ့သို့ သော ကု နည်း ရှာ ရ မည် ကို ဆရာ ဝန် နှင့် တိုင် ပင် ပါ။ သင်၏ အထွေထွေ ကု ဆ၇ာ ဝန်က သင်၏ ရောဂါ အခြေအနေ ကို ကြည့်ပြီး ကု ထုံး ကို ဆုံးဖြတ်ပေး မည် ဖြစ် သည်။

နေထိုင်စားသောက်ပုံ အကြံပေးချက်

- ကျမ်းမာရေး နှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအသောက်များကို စား ရန်
- အရက်သေစာ များ သောက်ခြင်း မှ ရှောင် ရန်
- ဆေး လိပ်သောက်ခြင်း လျော့ ရန် ဖြစ် နိုင် ပါ က လုံး ရှောင်၇န်
- သောက် ဆေး အပြောင်း အလဲ မပြုလုပ် မှီ မိမိ ဆရာ ဝန်နှင့် တိုင်ပင်ရန် ။ အချို့သော ဆေး များ သည် သင်၏ အ သဲ ကို ဒုက္ခ ပေး နိုင်သည်။

ဤ စာစောင် ကို ယူ ဆောင်သွား၍ သင် ၏ ဆရာဝန် နှင့် တိုင် ပင် နိုင် သည်၊

အကြောင်းအရာ ပို ၍ စုံစမ်းလို လျှင်

- Hepatitis Australia
  ဖုံးနံပါတ်။ 1300 437222 (တနိုင်ငံ လုံး ဆိုင်ရာ နံ ပါတ် သည် လို ရာ ပြည်နယ် နှင့် ဒေသ သို့ သွယ် တန်းထားသည်။
  www.hepatitisaustralia.com
- ကင်ဆာကောင်စီ အကူ လိုင်းဖုံးနံပါတ် 13 11 20
  သို့မဟုတ် ဤ ဝဗ်ဆိုက်သို့သွားပါ။
  http://www.cancer.org.au/Home.htm
- Australian Society for HIV Medicine
  www.ashm.org.au
- Gastroenterological Society of Australia
  www.gesa.org.au/leaflets.cfm
- National Hepatitis B Alliance
  ဘီပိုး ရောဂါသည် များလိုအပ်မည့် အကြောင်းအချက်အလက်များအတွက်
  http://alliance.hepatitis.org.au

Australasian Society က HIV Medicine နှင့် NSW ကင်ဆာကောင်စီ ဆေးအတွက် ထုတ်လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဩစတေးလျ နိုင်ငံ အ စိုး ရ၊ ကျမ်းမာရေး နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုရေး ရာဌါ န ကို ငွေကြေးပံ့ပိုးမှု နှင့် ပုံ နှိပ်သည်။

ashm
Australasian Society for HIV Medicine

Australiasian Society for HIV Medicine
Locked Mail Bag 5057 Darlinghurst NSW 1300
တယ်လီဖုံး။ 02 8204 0700
ဖက်စ်နံပါတ်။ 02 9212 2671
အီးမေးလိပ်စာ။ ashm@ashm.org.au

ISBN: 978-1-920773-83-0

© Australasian Society for HIV Medicine 2010
ABN: 48 264 545 457

ဖေဖွါရီလ ၂၀၁၀ တွင် ပုံ နှိပ်သည်။
ဖေဖွါရီလ ၂၀၁၀ တွင် ပြန်လည် ပုံ နှိပ်သည်။

ဤအချက်အလက်စာစောင် နောက်ထပ်ပုံနှိပ် လိုလျှင်ဖြစ်စေ၊ ထပ် မှာ ယူ လို လျှင် ဖြစ် စေ အောက်ပါ လိပ်စာအတိုင်းမှာယူ နိုင် သည်။ www.ashm.org.au/publications

Burmese

Hepatitis B Fact Sheet

For people newly diagnosed

ဘီပိုး ရော ဂါ အချက် အလက် များ

ရောဂါ ရှိ ပြီ ဟု ဦးဆုံး သိသည့် အခါ

Positive

Cancer Council

ashm
Australasian Society for HIV Medicine

ဘီပိုးရောဂါ ဆိုတာဘာ လဲ

ဘီပိုး ရောဂါ ဆိုတာ၊ အသဲ ယောင်ခြင်းဖြစ် ပါတယ်။ ဘီပိုး လို မျိုး ရှိ တဲ့ ရောဂါပိုး ကနေ ပါလာတဲ့ ပိုးကြောင့် ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ ဘီပိုးက ကိုယ် ခန္ဓာထဲ ကို ဝင်လာပြီ ဆိုရင်၊ အသဲ ထဲ ကို တဖြေးဖြေး ရောက်သွား ပြီး ပွါးလာပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ က ပိုးတွေကို ခုခံ ဖို့ကြိုးစား တဲ့အခါမှာ အသဲတွေ က ယောင်လာပြီး အသဲကို ဖျက်စီးမိတာဖြစ် ပါတယ်။

ဘီပိုးရောဂါ ရသူ ရဲ့ ရောဂါ အခြေအနေ ဟာ အသက်အ ရွယ်ပေါ်မှာ မူ တည် ပါ တယ်။ မွေး ကင်းစ ခလေးတွေ က ကူးစက်ရောဂါ ရပြီ ဆို ရင် တသက် လုံး နာတာ ရှည် ရောဂါ ဖြစ် သွါးတတ်ပြီး၊ အသက်ကြီး မှ ဂောဂါ ရသူ တွေ ဟာ ၉၅% ဂောဂါပိုး က ကိုယ်ခန္ဓာ ကနေသန့် သွါးပြီး ရော ဂါ ပျောက်ကင်းမှု ရှိ တတ်ကြပါတယ်။

ဘီပိုးရောဂါသည် တွေ ဟာ များသော အား ဖြင့် ရောဂါ လက္ခဏာပြလေ့ မ ရှိပါ ဘူး၊ ဒါကြောင့် လဲ ရောဂါ ရှိပြီ ဆို တာ ကို မသိ ကြပါ ဘူး။ တချို့ လူများက မောခြင်း၊ အော့အန်ချင်စိတ်ရှိ ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ အသားဝါ ခြင်း (မျက်လုံး နဲ့အသားဝါခြင်း)၊ ခလေးငယ်များ ကတော့ ရောဂါ ရှိတဲ့ လက္ခဏာ မပြတတ်ပါ။ ဆယ်ကျော်သက်များ နဲ့ လူကြီး များ ၅၀% မှာ ရော ဂါ ရ ခါ စ အ ချိန်မှာ အသား ဝါ တတ် ပါ တယ်။ ဒီ အချိန်မှာ ရော ဂါပြင်းနေ ချိန်ဖြစ် ပါတယ်။

နာတာရှည် ဘီပိုးရောဂါ

ဘီပိုး ရောဂါ ကို (သွေးစစ် ဆေးပြီး နောက်) ၆လ ထက် ကူးစက်ပိုး တွေ့ နေ သေး တယ် ဆို ရင် နာတာရှည် ဘီ ပိုးရောဂါ ဖြစ် တာ ကို အတည် ပြု နိုင်ပါ တယ်။

နာတာရှည် ဘီ ပိုးရောဂါ ဆို တာ လူကြီး ၅% မှာ ဘဲဖြစ်တတ်ပါ တယ်။တချို့ ခလေးတွေ မှာ နာတာရှည် ဖြစ် နိုင်ပြီး မွေးကင်းစတွေ မှာ နာတာရှည် ဖြစ် ဖို့ ကိန်းအများဆုံး ဖြစ် ပါ တယ်။

နာတာရှည် ဘီပိုး ရောဂါသည် များ ဟာ ယေဘူယျအားဖြင့် ကျမ်းမာ မှု ရှိ နေ ပေ မဲ့ တသက်လုံး ကူးစက်ရောဂါပိုး ရှိ သွားတတ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ တခြားပြ သနာ တွေနဲ့ အတူ အသဲခြောက် တာတွေ ၊ အသဲ ကင်ဆာ လဲဖြစ် လာ နိုင်ပါ တယ်၊

အရေးကြီးတာက၊ ဘီပိုးရောဂါသည် တွေ ဟာ ကာကွယ်တား ဆီး နိုင် တဲ့ စည်း ကမ်း တွေ ကို လိုက်မ နာ ပါ က တခြား လူတွေကို ကူးစက်ပေး နိုင်တာ ဖြစ် ပါ တယ်။

ဘီပိုးရောဂါ ဘယ် လို ကူး သလဲ

ဘီပိုးတွေ ဟာ သွေး သို့မဟုတ် ကိုယ် ခန္ဓကထွက် တဲ့ အဂျည်ကနေ တဆင့် ကူးစက် ခြင်းဖြစ် ပါတယ်။ (ဥပမာ အားဖြင့်၊ တံတွေး၊ နို့ရည်၊ သုတ်ရည်၊ မိမ္မကိုယ်ရည်)တွေ ရောဂါကူးလွယ်သူ ရဲ့ ကိုယ် ထဲကို အောက် ပါ နည်း လမ်းများ အ တိုင်းရောက် ခဲ့ ရင် ရောဂါ ကူး နိုင် ပါ တယ်၊

- ကိုယ်ဝန် ရှိအမျိုးသမီး က ဘီပိုးရောဂါ ရှိ ရင်မိမိ ရင်သွေး ကို ကူးစက် နိုင်တယ်။
- အကာအကွယ်မရှိ လိင်ဆက်ဆံမှုမျိုး စုံးပြုလုပ် ခြင်း
- ရောဂါပိုးထိထားတဲ့ ဆေးထိုးအပ်၊နဲ့ ပစ္စည်း က ရိယာ များ ကို သုံးခြင်း
- ထိုးကွင်းမင်ကြောင်များထိုးခြင်း
- သွါးပွတ်တန်၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓါး၊ လက်သဲ ညှပ် စတာတွေ ရောသုံးမိ ရင် လဲ ရော ဂါ ကူး နိုင်ပါ တယ်။
- သွေးသွင်းခြင်း (ဩစတေးလျ နိုင်ငံ တွင်ဖြစ် ခဲ သည်)
- မတော်တဆ ရောဂါ ပိုး ရှိ တဲ့ ဆေးအပ်နှင့် ထိုး မိခြင်း၊ သို့ မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များ ထိ စင် ခြင်း
- လူခြင်းထိ သည့်အားကစားများတွင် ဒါဏ်ရာများက ကူးစက်ရောဂါပိုးပါ ရှိသည့်သွေးများ နှင့် ထိ ခြင်း

ရောဂါပိုးကူးစက်သည့် လက္ခဏာ

ဘီပိုးကူးစက်ရောဂါ ရရှိ သွားသူများသည် များသောအားဖြင့် ရောဂါ လက္ခဏာ ကို ပြလေ့ မရှိ ပါ။ သို့သော်ကူးစက် သည့် ရောဂါပြင်းလျှင် အောက် ပါ လက္ခဏာများ ကို ပြသည်။

- အစားပျက်ခြင်း
- အော့အံခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းရိခြင်း
- အသားဝါခြင်း (မျက်လုံး နှင့် အရည်ပြား ဝါခြင်း)
- ဝမ်းဗိုက် တဝိုက် နာကျင်ခြင်း
- အဆစ်များ၊ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း

မည်သူကကြိုတင်ကာကွယ် ဆေး ထိုး ရ မည် နည်း

၄င်းတို့ မှာ

- ခလေးသူငယ်အားလုံး
- ဘီပိုးဂောဂါရှိ သည့် နိုင်ငံ များမှ လာရောက်နေ ထိုင် ကြသူများ (ဥပမာ၊ အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများ၊ ပါစီဖိတ်ကျွန်းနိုင်ငံများ၊ တောင် နှင့် အရှေ့ ဥရောပ တိုက် နှင့် အာဖရိကတိုက် မှလာသူများ)
- အသက် ၁၀ မှ ၁၃ နှစ် ရှိ သူများ (ယွင်ကကာကွယ်ဆေး မထိုး ရ သေး ပါ က)
- ကူးစက် ရောဂါပိုး၊နာတာရှည် ရောဂါ ပိုးရှိသည့် အိမ်ထောင်များတွင် အတူ နေ ထိုင်ကြသူများ
- လိင်ဆက်ဆံ ဖက် က ကူးစက်ရောဂါ ပိုး ရှိ ခဲ့ လျှင်
- သွေး နဲ့ စပ်လျှင်းသည့် ပစ္စည်းများ ရယူသုံးစွဲသူများ
- ကျမ်းမာရေး နှင့် အရေးပေါ်ဝန်ထမ်းများ
- ယောက်ျားခြင်းလိင်ဆက်ဆံသူများ
- ထိုးဆေးသုံးစွဲသူများ

အခြားသူများကိုပြောပြဖို့ လိုအပ် ပါသလား

မိမိရဲ့ ဘီပိုးရောဂါဟာ မိမိ ကိုယ် ပိုင်ကိစ္စဖြစ် ပါ တယ်။ ဘယ်သူ့ ကို မှချက်ချင်းပြောပြ စရာ မ လိုပါ ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါမပြန့်ပွါး ရ အောင်လိုအပ်တဲ့ ကာကွယ် တားဆီး ရေး များကို အောက် ပါ အတိုင်း ဆောင် ရွက် ရ ပါမယ်။

လိင်ဆက်ဆံတော့ မည့် အဖေါ် များ၊ အိမ်ထောင် တွင်း နေ ထိုင်သူ များကို ပြောပြ ရ ပါမယ်။ ထို့ မှ သာ လျှင် ၄င်းတို့ က ကြို တင် ကာကွယ် မှု ယူ နိုင်မည် ဖြစ် သည်။

အကယ် ၍သင်သည် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းဖြစ် ခဲ့လျှင်၊ အ ထိ အတွေ့ ရှိ နိုင်သည့် လုပ် ဆောင် ချက် များ ကို ရှောင် ရ ပါ မည်။ (ဤအညွှန်း တွင် ပါ ရှိ သည့် အထောက် အကူပြု ဝန်ဆောင် မှု အကြောင်း အရာများကို ဖတ် ပါ) အကယ်၍ သင် သည် ဩစတြေးလျ စစ် မှု ထမ်း ဖြစ် ခဲ့ လျှင် နာ တာရှည် ဘီပိုးရောဂါ ရှိ နေ သည် ကို ထုတ်ဖေါ်ပြောပြ ရ ပါ မည်။။