

အခန်း ၇ ရုပ်အားကျဆင်းမှုကူးစက် ရောဂါ (AIDS)



ကမ္ဘာပေါ်တွင်လူသန်းပေါင်းများစွာတို့သည် AIDS ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်မှုကိုခံနေကြပြီး ထိုလူနာများထဲတွင်တစ်နေ့တခြားပိုမိုများပြားစွာခံစားနေကြရသူတို့မှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား လူကုန်ကူးမှုသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အတူများပြားလာပါသည်။ ထိုအခါ HIV ပိုးရှိသော ယောက်ျားများထံမှ ရောဂါကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ပိုများသည်။

အာရှတိုက်ရှိ အမျိုးသမီးများသည် သစ္စာမရှိသော မိမိတို့ခင်ပွန်းများမှ ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရကြသည်။

UN AIDS ၏ ၂၀၀၇ အစီရင်ခံစာအရ-

၂၀၀၇ တွင် HIV ပိုးရှိသော လူဦးရေ = ၃၃.၂ သန်း

၂၀၀၇ တွင် HIV ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသော လူသစ်ဦးရေ = ၂.၅ သန်း

၂၀၀၇ တွင် AIDS ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူလူဦးရေ = ၂.၁ သန်း

အမျိုးသမီးမြောက်များစွာ HIV/ AIDS ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်း

AIDS ရောဂါသည် ကမ္ဘာ့နေရာအတော်များများတွင် အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါး၍ ပညာဗဟုသုတနည်းပါးသော နေရာများတွင် လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပြန့်ပွားလျက်ရှိသည်။

➤ သတင်းအချက်အလက်နှင့် စွမ်းအားများကင်းမဲ့မှုကြောင့် အမျိုးသမီးထုသည် AIDS ရောဂါရလွယ်ကြသည်။

မိမိနေထိုင်ရာဒေသများတွင်စစ်မက်ဖြစ်ပွားနေမှု၊ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှု၊ အလုပ်အကိုင်ရှားပါးမှုတို့ကြောင့်လူများစွာတို့သည် မိမိတို့၏မိသားစုများနေထိုင်ရာဒေသကိုစွန့်ခွာ၍မြို့ကြီးပြကြီးများသို့ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြသည်။ ထိုအခါ မိမိတို့၏ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများပျက်စီးယိုယွင်းပြီး၊ ကာမဆန္ဒအတွက်အဖော်သစ်များရှာဖွေလာကြသည်။ အမျိုးသားများသည်လိင်အပျော်လိုက်စားကြရန်ပိုမိုအလားအလာရှိသည်။

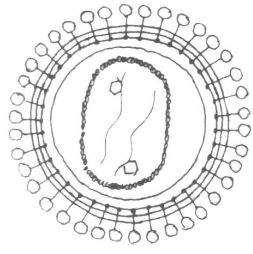
ထိုအခြေအနေများတွင်အထူးသဖြင့်ဆင်းရဲနွမ်းပါးသောအမျိုးသမီးများမှာမိမိတို့၏ဘဝလုံခြုံအောင်ထိန်းသိမ်းရန်ခဲယဉ်းကြပါသည်။

HIV နှင့် AIDS အကြောင်း

(HIV)သည်သာမန်မျက်စေ့နှင့်မမြင်နိုင်သော သေးငယ်သည့်ပိုင်းရပ်(စ်)ပိုးတစ်မျိုး၊ ခုခံအားကျဆင်းစေသောပိုင်းရပ်(စ်)ပိုးဖြစ်ပြီး၊ AIDS သည် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး

HIV ကူးစက်ခံရသောသူတွင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည်လျှင်ရောဂါကူးစက်မှုကိုခုခံတိုက်ဖျက်သည့်ခုခံအားလမ်းကြောင်း (Immune system) ကိုအားနည်းထိခိုက်စေပါသည်။

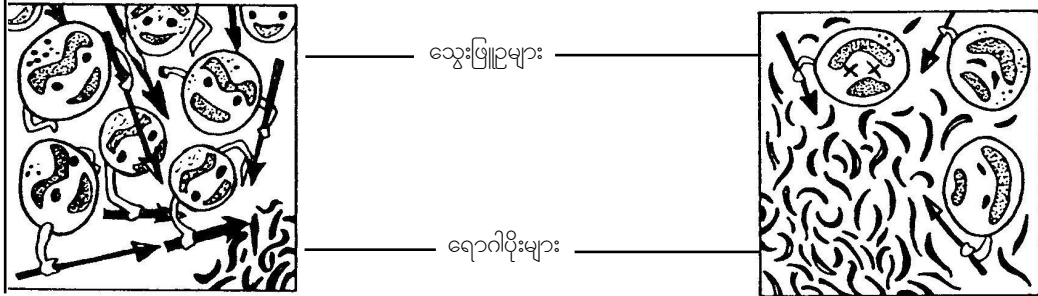


➤ HIV ကိုအဆပေါင်းများစွာချွဲထားပုံ

HIVသည် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံစွမ်းအားစနစ်ရှိကလာပ်စည်းများ cells ဖြစ်သည့်သွေးဖြူဥများကိုတဖြည်းဖြည်းတိုက်ခိုက်ပျက်ဆီးစေခြင်းဖြင့်နောက်ဆုံးတွင်ခန္ဓာကိုယ်မှရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ချေ။ လူများစုမှာအိပ်ချ်ဒိုင်ဗီရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းခံရပြီး ၅နှစ်မှ ၁၀နှစ်အထိကျန်းမာစွာနေနိုင်သည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရသူတစ်ဦးနာမကျန်းဖြစ်ရန်နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမြင့်သောကြောင့်ရောဂါရှိသူသည်မိမိအခြေအနေမသိဘဲကျန်းမာနေသည်ဟုထင်မြင်တတ်ကြသည်။ သို့သော်နောက်ဆုံးတွင်ရောဂါတိုက်ဖျက်သော cells များမလုံလောက်တော့ပါကရောဂါလက္ခဏာပြလာသည်။

အရေးကြီးသောအချက်မှာ-

သင်သည် HIV ကူးစက်ခြင်းခံရလျှင်ရခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာနေသည်ဟုထင်မြင်နေသော်လည်းရောဂါပိုးကိုအခြားသူသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားစေနိုင်သည်ရောဂါပိုးရှိမရှိသိရှိရန်သွေးစစ်ဆေးကြည့်မှသာသိနိုင်သည်။



ခန္ဓာကိုယ်၌ရောဂါပိုးများကိုတိုက်ဖျက်သော
သွေးဖြူသန်းပေါင်းများစွာရှိခြင်း။

သွေးဖြူများအား HIV ပိုးကတိုက်ခိုက်ဖျက်
ဆီးခြင်းကြောင့် AIDS ရောဂါဖြစ်ခြင်း။

AIDS (အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါ)

AIDS ရောဂါရှိသူတွင်ခုခံအားအလွန်ကျဆင်းအားနည်းပြီးသာမန် နာမကျန်းမှုများနှင့် ကူးစက်ရောဂါများကိုပင်ခုခံကာကွယ်ခြင်းမပြုနိုင်တော့ပေ။ AIDS ရောဂါ၏လက္ခဏာများမှာလည်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြပါ။ မိန်းမများတွင် ဖြစ်သောရောဂါလက္ခဏာများသည်ယောက်ျားများတွင်ဖြစ်သောလက္ခဏာများနှင့်ကွဲပြားနိုင်သည်။ အများအားဖြင့်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောနာမကျန်းမှုများက နာတာရှည်ဖြစ်သွားတတ်သည်။

အစာအာဟာရပြည့်ဝ AIDS ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း AIDS ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသွားစေနိုင်သောဆေးမရှိသေးပါ။ ရောဂါဖြစ်ပွားသူသည်ရောဂါတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးဖြစ်ကာ နောက်ဆုံးတွင်အသက်ဆုံးရှုံးသွားရသည်။

HIV/AIDS ကူးစက်ပုံ

အိပ်ချ်အိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါပိုးသည်လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင်တာရှည်အသက်မရှင်နိုင်ပါ။ အိပ်ချ်အိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များ (ဥပမာ - သွေး၊ သုတ်ရည်၊ မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်) တို့၌သာအသက်ရှင်ပွားများလာနိုင်ပါသည်။



HIV/AIDS ကူးစက်နိုင်ပုံ

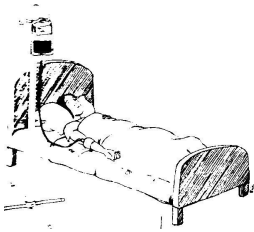
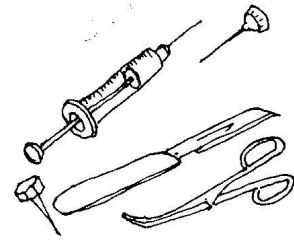
၁။ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း။

- လိင်တူလိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း။
- စအိုမှဆက်ဆံခြင်း။
- ပါးစပ်ဖြင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း။

၂။ မသန့်ရှင်းသောချွန်ထက်သည့်ပစ္စည်းများမှာကူးစက်ခြင်း။

ရောဂါပိုးရှိသူအသုံးပြုထားသည့်ချွန်ထက်ပြတ်ရှုစေပြီးအရေပြားကိုထိုးဖောက်နိုင်သောအရာများ၊ ဥပမာ-

- ဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးပြွန်
- ဆေးမှင်ကြောင်ထိုးခြင်း
- နားပေါက်ခြင်း
- ဆံပင်ညှပ်ခါး၊ မုတ်ဆိပ်ရိတ်ခါး၊ သွားပွတ်တံ



၃။ သွေးမှကူးစက်ခြင်း။

- ရောဂါပိုးရှိသောသူ၏ သွေးမှုန့်၊ သွေးစက်များနှင့် ပွန်းပဲ့သောအရေပြားနှင့်ထိတွေ့မိခြင်း။
- ရောဂါပိုးရှိသူ၏သွေးကိုသွင်းမိခြင်း။

၄။ မိခင်မှကလေးသို့ကူးစက်ခြင်း။

- မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အချင်းမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း။
- သားဖွားစဉ်မိခင်၏သွေးနှင့် မွေးလမ်းကြောင်းအရည်တို့ကလေး၏ပါးစပ်နှင့် မျက်စိထဲဝင်ရောက်ခြင်း။
- မိခင်နို့ရည်မှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း။



HIV/AIDS မကူးစက်နိုင်ပုံ

အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည်လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင်မိနစ်အနည်းငယ် ထက်ပို၍အသက်မရှင်နိုင်ပါ (သို့မဟုတ်) ရေတို့တွင်အသက်ရှင်သန်မနေနိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့်အောက်ပါနည်းလမ်းများကြောင့် HIV မကူးစက်နိုင်ပါ။

- ကိုယ်ခန္ဓာချင်းထိတွေ့ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်း။
- အစားအသောက်အတူမျှဝေစားသောက်ခြင်း။
- အိပ်ရာတခုတည်း၊ အတူအိပ်စက်ခြင်း။
- ရောဂါပိုးရှိသူ၏သွေး၊ ကိုယ်တွင်းရည်များထိတွေ့ခြင်းမရှိသည့်အဝတ်အစား၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါအိပ်ယာခင်းများအတူသုံးစွဲခြင်း။
- ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများလိုက်နာပြီး AIDS ရောဂါလူနာ များအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
- ပိုးမွှား၊ ခြင်ကိုက်ခြင်း။
- အတူရေကူးခြင်း။
- အိမ်သာတစ်ခုတည်းသုံးစွဲခြင်း။

HIV/AIDS သည်အမျိုးသမီးများ၌ကွဲပြား၍ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

HIV/AIDS သည်ရောဂါသည်အမျိုးသမီးများတွင်အမျိုးသားများနှင့် မတူ ကွဲပြားခြားနားရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ

- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရ လွယ်သည်။ အမျိုးသား၏သုတ်ရည်ထဲတွင်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါရှိပါက အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်း၊ သားအိမ်ဝတို့မှတစ်ဆင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲလွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်မွေးလမ်းကြောင်း၊ သားအိမ်ဝတို့တွင်အနာ (သို့ မဟုတ်) ပွန်းပဲ့ရာများရှိနေပါကပိုမိုလွယ်ကူသည်။
- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ပိုငယ်သောအရွယ်တွင်ရောဂါကူး စက်ခံရသည်။အကြောင်းမှာငယ်ရွယ်သူမိန်းမများနှင့်မိန်းကလေးငယ်များသည် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ဆန္ဒမပါသောလိင်ဆက်ဆံခြင်းများကိုငြင်းဆန် ရန်မလွယ်ကူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသမီးများသည်မီးဖွားစဉ်တွေ့ကြုံရသောပြဿနာများကြောင့်အမျိုးသား များထက်ပို၍သွေးသွင်းကုသမှုခံကြရသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းများကြောင့်အမျိုးသမီးများသည် ရောဂါခုခံအားနည်းကြပြီး HIV ပိုးကူးစက်ခဲ့သော် AIDS ရောဂါပို၍လျင်မြန်

စွာဖြစ်တတ်သည်။

- အမျိုးသမီးထုအားအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါပြန့်ပွားမှုများအတွက်အပြစ်တင်ပုံချမှုများမှာမတရားပါ။ အကြောင်းမှာအခကြေးငွေပေး၍လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသူများမှာအမျိုးသားများဖြစ်ကြသောကြောင့်နှစ်ဦးစလုံးတွင်တာဝန်ရှိကြသည်။
- HIV ပိုးရှိသူကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည်မိမိ၏ကလေးငယ်သို့ရောဂါကိုကူးစက်စေနိုင်သည်။
- အမျိုးသမီးများသည်ကိုယ်တိုင်မကျန်းမာနေသော်လည်း၊ AIDS ရောဂါရှိသူအိမ်သားတစ်ဦးဦးမကျန်းမာပါကအများအားဖြင့်ပြုစောင့်ရှောက်ကြရသူများဖြစ်ကြသည်။

HIV/AIDS ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်သည်။

- သင်တဦးနှင့်သာလိင်ဆက်ဆံမှုပြုလေ့ရှိသောအဖော်နှင့်သာလိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းသောလိင်ဆက်ဆံမှုကိုကျင့်သုံးပါ။ (သုတ်ရည်၊ သွေးနှင့်မွှေးလမ်းကြောင်းအရည်တို့တွင်ရှိနေနိုင်သောရောဂါပိုးများကသင်၏မွှေးလမ်းကြောင်း၊ စအိုနှင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ခြင်းကိုကာကွယ်ခြင်း။
- ပိုးမသတ်ထားသောအပ်များနှင့် ချွန်ထက်သည့်ပစ္စည်းများဖြင့်အရေပြားကိုဖောက်ခြင်း၊ လှီးဖြတ်ခြင်းတို့ကိုရှောင်ရှားပါ။
- အရေးပေါ်အသက်ကယ်ခြင်းကိစ္စမှလွဲ၍သွေးသွင်းကုသခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မုတ်ဆိတ်ရိပ်ခါး၊ သွားပွတ်တံများကို အတူမျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှရှောင်ရှားပါ။
- သူတပါး၏သွေး (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာများကိုအကာအကွယ်မဲ့ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ရှားပါ။

အိပ်ချ်အိုင်စီပိုင်းရပ်စ် ရှိ၊ မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်း (HIV Test)

အိပ်ချ်အိုင်စီပိုင်းရပ်စ်ပိုး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ဝင်ရောက်သည်နှင့် တပြိုင်တည်း ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်ရန် ပဋိပစ္စည်း (antibodies) များကို စတင်ထုတ်လုပ်သည်။ အများအားဖြင့်ထိုပစ္စည်းများကိုပိုးဝင်ပြီး ၆ ပတ်မှ ၁၂ ပတ်

အကြားတွင်စတင်၍သွေးတွင်တွေ့ရှိရသော်လည်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ၆ လခန့်ကြာ တတ်သည်။

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ချိန်မှစ၍သွေးထဲတွင်ပဋိပစ္စည်းများတွေ့ရှိစစ်ဆေးနိုင် သည့်အချိန်အထိကြားကာလကို “ကြားဟာကွက်ကာလ” (Window period) ဟုခေါ်သည်။

- HIV စစ်ဆေးခြင်းသည်သွေးထဲ၌ပဋိပစ္စည်းများကိုရှာဖွေခြင်းဖြစ် သည်။ ဤနည်းတစ်ခုတည်းဖြင့်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်း ရှိ မရှိကိုသိရှိနိုင်သည်။
- ဤနည်းသည် AIDS ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရန်မဟုတ်ပါ။

HIV ပိုးရှိခြင်း

သင်သည်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရပြီးကိုယ်တွင်း၌ လည်းအိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအတွက်ပဋိပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ပြီးဖြစ်ကြောင်းပြသ ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင်သင့်ကိုယ်သင်ကျန်းမာနေသည်ဟုထင်ရသော်လည်း အခြားသူတစ်ဦးသို့ရောဂါကူးစက်စေနိုင်စေသည်။

HIV ပိုးမရှိခြင်းဆိုသည်မှာအောက်ပါ(၂)ခုအနက်တခုခုဖြစ်နိုင်သည်။

- (၁) သင်သည်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမရှိ (သို့မဟုတ်)
- (၂) သင်သည်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရခြင်းရှိသည်။ သို့ရာတွင် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ပဋိပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှုမှာစစ်ဆေးမှု အဖြေမှန်ရရှိလောက်အောင်လုံလောက်စွာမရှိသေးသောကြားဟာကွက်ကာလ ဖြစ်နိုင်သည်။

အကယ်၍စစ်ဆေးမှုတွင်ပိုးမရှိဟုဆိုသော်လည်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ပြီ ဟုသံသယရှိလျှင်လအနည်းငယ်ကြာသောအခါထပ်မံစစ်ဆေးနိုင်သည်။

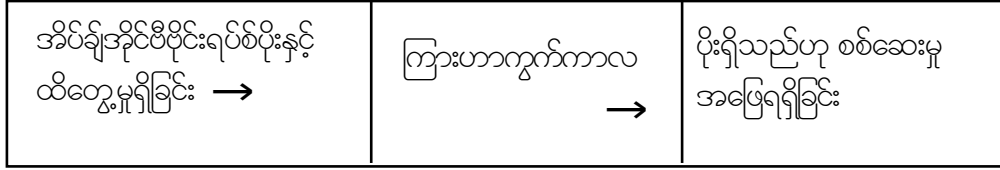
တစ်ခါတစ်ရံ၊ စစ်ဆေးမှုတွင်ပိုးရှိသည်ဟုဆိုသော်လည်းထပ်မံစစ်ဆေး ရန်လိုအပ်တတ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တိုင်ပင်ပြီးဆုံးဖြတ်ပါ။

➢ အချို့ကျန်းမာရေးဌာန အများနှင့်ဆေးရုံများတွင် HIVစစ်ဆေးခြင်းကိုစရိတ် သက်သာစွာဖြင့်ဆောင်ရွက် ကူညီပေးနိုင်သည်။ စမ်း သပ်မှုအဖြေကိုစမ်းသပ်ပြီး (၂)ပတ်အကြာတွင်သိရှိ နိုင်သည်။



➢ ဖြစ်နိုင်ပါကစစ်ဆေးမှုအဖြေ သိရှိရန်သွားသောအခါသင် စိတ်ချယုံကြည်ရသူတစ်ဦးနှင့် အတူသွားပါ။

ကြားဟာကွက်ကာလ (The Window Period)



- HIV နှင့် ပထမစတွေ့ထိချိန်မှစ၍ သွေးထဲတွင်ပဋိပစ္စည်းများတွေ့ရှိရန်အထိကာလကို “ကြားဟာကွက်ကာလ” ဟုခေါ်ဆိုသည်။
- ကြားဟာကွက်ကာလသည် ၆ လ ခန့် ကြာတတ်သောကြောင့် ရောဂါပိုးရရှိသည်ဟုထင်သော အချိန်မှ ၆ လခန့်ကြာမှ သွေးဆင်းစစ်ဆေးသင့်သည်။
- အကယ်၍ (၆) လအတွင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြင့်ထပ်ထံထိတွေ့ပါက၊ ထိုတွေ့ထိမိသည့် ရက်မှနောက်ထပ် (၆) လတိုင်တွင် သွေးထပ်စစ်ဆေးကြည့်သင့်သည်။

မည်သည့်အချိန်တွင် HIV အတွက် သွေးစစ်ဆေးခြင်း

အိပ်ချ်အိုင်ဗီစစ်ဆေးခြင်းထက်ပိုမို၍ အရေးကြီးသည်မှာ အန္တရာယ်မကင်း အမှုအရာများကို ပြောင်းလဲပြုပြင်ခြင်းဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် သင်နှင့် သင်အဖော်တို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗီစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သင့်သော အခြေအနေများမှာ

- အိမ်ထောင်ပြုလိုခြင်း (သို့) ကလေးယူလိုခြင်း။
- သင်(သို့) သင်၏ အဖော် (သို့) သင့်ကလေးတွင် AIDS ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း။
- သင် (သို့မဟုတ်) သင်၏အဖော်တို့အန္တရာယ်မကင်းလိင်ဆက်ဆံမှုပြုမိခြင်း။

စစ်ဆေးမှုအဖြေသိရှိခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ရောဂါပိုးမရှိဟု အဖြေရခြင်း

ဆက်လက်၍ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါမှ ကင်းဝေးရန် ရောဂါပိုးကူးစက်မခံနိုင်အောင် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်မည်။



ရောဂါပိုးရှိသည်ဟုအဖြေရခြင်း

- သင်၏အဖော်သို့အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးမကူးစက်စေရန်ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက်စောစီးစွာကုသမှုခံယူနိုင်သည်။
- သင်၏နေထိုင်မှုအလေ့အကျင့်များကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့်ကြာရှည်စွာကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်သည်။
- သင်နေထိုင်ရာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိအခြားသော အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးမကူးစက်ခံရသူများထံမှပိုးမကူးရနိုင်ပါ။
- သင်နှင့်သင့်မိသားစု၏အနာဂတ်အတွက်အစီအစဉ်ဆွဲနိုင်သည်။

စစ်ဆေးမှုအဖြေသိရှိခြင်း၏ဆိုးကျိုးများ

ပထမဦးစွာထိတ်လန့်မှုဖြစ်ပေါ်ပြီး၊ ရရှိသောအဖြေကိုမဖြစ်နိုင်ဟုငြင်းဆန်ကောင်းငြင်းဆန်မည်။ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်တင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သူတပါးကိုအပြစ်တင်ခြင်းများပြုလုပ်ကောင်းပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။

သင်နှင့်ရင်းနှီးသူ (သို့မဟုတ်) စစ်ဆေးမှုအဖြေကိုပြောပြသောကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာရာရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့ပြောကြားရာတွင်သတိထားပါ။ သင်၏ခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) အဖော်က၊ သူကိုယ်တိုင်ရောဂါပိုးရှိနေသည့်တိုင်သင်ကိုအပြစ်ဖို့ကောင်းဖို့လိမ့်မည်။

ဖြစ်နိုင်ပါကလေ့ကျင့်မှုရှိထားသည့် HIV/AIDS နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပေးသူ (Counselor) နှင့်တွေ့ဆုံ၍မည်သူ့အားဖွင့်ပြောပြရန်နှင့်ရှေ့ဆက်ပြီးဘဝအပြောင်းအလဲကိုမည်သို့ရင်ဆိုင်ရန်အကူအညီတောင်းခံပါ။



➤AIDSရောဂါဖြစ်ခြင်းသည် အော်ခတ်ခံရခြင်း (သို့) ကျိန်ဆဲခံရခြင်းမဟုတ်ပါ။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူခြင်း (Counselling)

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူ (Counselor) သည် လူတစ်ဦးနှင့် သူ၏မိသားစုနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်ထိုသူများသည်ပူပန်မှု ကြောက်ရွံ့မှုများကိုရင်ဆိုင်နိုင်ပြီးကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ရန်ကူညီပေးသည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုသည်ရောဂါရှိသည်ဟု ပထမအကြိမ်သိရှိချိန်တွင်သာမက၊ HIV ရှိသူ၏ ဘဝတာဝန်လျှောက်လုံးအတွက်အရေးကြီးသည်။ သင့်တွင်ရောဂါရှိနေပါက ကျွမ်းကျင်သော၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူသည်အောက်ပါကိစ္စများတွင်ကူညီနိုင်သည်။



➤ အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိသူနှင့် သူ၏မိသားစုသည်နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးမှုခံယူခြင်းဖြင့်မျှော် လင့်ခြင်းကိုစိတ်ပျက်ခြင်းမှ ခွဲခြားနိုင်သည်။

- အိပ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုးကူးစက်မှုခံရကြောင်းမည်သူအားပြောသင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်။
- အခြားသောဘဝတူရောဂါရှိသူတို့ထံမှအကူအညီရရန်။
- ကျန်းမာရေးဌာနများမှစောင့်ရှောက်မှုရရန်။
- သင်မိသားစုအားအိပ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုးအကြောင်းနှင့် မည်သို့ပြန့်ပွားသည် ကိုရှင်းပြနိုင်ရန်နှင့် ထိုကိစ္စကြောင့်ထိတ်လန့်ကြောင့်ရွံ့ခြင်းမရှိရန်။
- ဆက်လက်၍ကြာနိုင်သမျှကြာအောင်ကျန်းမာစွာနေနိုင်ရန်။
- သင်၏အနာဂတ်အတွက်အစီအစဉ်များချမှတ်နိုင်ရန်။
- အန္တရာယ်ကင်းလိင်ဆက်ဆံမှုကျင့်သုံးနိုင်ရန်တို့ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သင်သည်ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါက အိပ်ချ်အိုင်စီပြဿနာရှိသူများကိုကူညီနိုင်ရန် လေ့လာသင်ယူတို့သင့်တော်သူဖြစ်ပါသည်။ AIDS ရောဂါ ကြောင့်အသက်ဆုံးခဲ့သောမိသားစုဝင်များရှိသောလူတစ်ချို့သည် HIV ရှိလျက်နှင့် အသက်ရှင်ခြင်း အကြောင်းကိုနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ပေးပါသည်။



➤ HIV ရှိသူအများစုသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်သည်။



HIV/ AIDS ရှိလျက်နှင့် အသက်တာကိုအပြည့်အဝ နေထိုင်ခြင်း

ခေတ်ပေါ်ဆေးပညာနှင့် ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာအရ AIDS ကို ပျောက်ကင်းအောင်မကုသနိုင်သေးပါ။

သို့သော်အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိသူအများစုသည်နှစ်ပေါင်းများစွာကျန်းမာစွာ အသက်ရှင်နေနိုင်ကြသည်။ ထိုကာလအတွင်းအောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်နိုင် ကြပါသည်။

- သင့်ဘဝ၏အချိန်တိုင်းကိုကောင်းမွန်စွာအသုံးပြုပါ။
- မိသားစု (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေများအတွက်အချိန်ပေးပါ။
- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိပါ။
- ဆန္ဒရှိလျှင်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုဖြင့်ကျေနပ် ရခြင်းသည်ပိုမိုကြာရှည်စွာကျန်းကျန်းမာမာရှိစေသည်။
- HIV/ AIDS ရှိသူများအဖွဲ့ကိုစတင်ဖွဲ့စည်းပါ (သို့) ရှိပြီးအဖွဲ့တွင် ပါဝင်ပါ။
- သင်၏စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပါ။ သင်၏ ရိုးရာဓလေ့နှင့်ယုံကြည်ချက်တို့ကခွန်အားနှင့်မျှော်လင့်ချက်ပေးနိုင်သည်။

- သင်၏အနာဂတ်အတွက်စဉ်းစားပါ။ **အကယ်၍သားသမီးရှိပါက**
 - သူတို့နှင့်အတူအချိန်ပေးနေထိုင်ပါ။ ယုယစောင့်ရှောက်မှု၊ လမ်းညွှန်မှုများပေးပါ။
 - သူတို့ကို မပြုစောင့်ရှောက်နိုင်တော့ပါက တာဝန်ယူပေးမည့်မိသားစုဝင်များနှင့်ညှိနှိုင်းစီစဉ်ပါ။
 - သေတမ်းစာ (နောက်ဆုံးဆန္ဒ) ပြုလုပ်ထားပါ။ အကယ်၍သင့်တွင်ငွေကြေး၊ အိမ် (သို့မဟုတ်) အခြားပိုင်ဆိုင်မှုများရှိပါက သင်ပေးလိုသူထံ ရောက်ရန်စီစဉ်ထားပါ။

➤ အကယ်၍သင့်တွင်သားသမီးရှိပါက သူတို့အတွက်ရည်မှန်း၍ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ပါ။

အကယ်၍သင့်အဖော်၌ HIV ပိုးရှိပါက-
 HIV ပိုးရှိသူအဖော်နှင့်အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက မိမိဆီရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ။ အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုသာမက သင်၏ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ပါ။ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရုံခြင်း စသော အမူအရာများသည် အန္တရာယ်ကင်းသော အခြားကာမအာရုံခံစားနည်းဖြစ်သည်။

သင်၏ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပါ။

- ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုစောစီးစွာဖြေရှင်းပါ။ ရောဂါပိုးတစ်ခါဝင်တိုင်း သင်၏ ခုခံအားလမ်းကြောင်းကိုပိုမိုအားနည်းစေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန်စွမ်းရန်အာဟာရရှိသော အစားအစာများကိုစားသောက်ပါ။ ဗီတာမင်ဆေးပြား၊ ထိုးဆေးများကိုဝယ်ယူသုံးစွဲမည့်အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာကို ဝယ်ယူစားသုံးသင့်သည်။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုကိုသင်နှင့် သင်၏အဖော်ကျန်းမာရေးအတွက် ကျင့်သုံးပါ။
- လုံလောက်စွာအနားယူပါ။
- မကြာခဏဆေးကြောခြင်းဖြင့် ရောဂါကာကွယ်ပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ သားဖွားခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက် ကျွေးခြင်း၊

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (Pregnancy)

HIV/AIDS ရောဂါရှိသူအချိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်
ရှိပါကအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်ကလေးမွေးဖွားစဉ်ရောဂါမရှိသူမိန်းမများထက်
အောက်ပါပြဿနာများပိုမိုဖြစ်လွယ်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင်ကလေးပျက်ကျနိုင်သည်။
 - ဖျားနာခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း။
 - မွေးဖွားပြီးနောက် ပြင်းထန်စွာရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။
- ထို့ပြင်သူမ၏ကလေးသည်လည်း
- အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရခြင်း။
 - အချိန်စောလွန်းစွာမွေးဖွားခြင်း (သို့) ဖျားနာခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း
တို့ဖြစ်နိုင်သည်။

အကယ်၍သင်ကိုယ်ဝန်ရှိလိုပါက

သင် (သို့မဟုတ်) သင့်အဖော်တွင်အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ရှိမရှိမသေချာပါက
အိပ်ချ်အိုင်ဗီအတွက်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင်စမ်းသပ်စစ်
ဆေးမှုမပြုမီသင်တို့နှစ်ဦး စလုံး (၆) လခန့်စောင့်ဆိုင်းသင့်သည်။ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်
ကာလအတွင်းလိင်ဆက်ဆံတိုင်းလိင်စွပ် (ကွန်ဒုံး) ကိုသုံးပြီးအဖော်တစ်ဦးတည်း
နှင့်သာလိင်ဆက်ဆံပါ။

အကယ်၍အိပ်ချ်အိုင်ဗီစမ်းသပ်မှုမပြုနိုင်ပါက၊ အန္တရာယ်လျော့ပါးစေရန်
အောက်ပါအကြံပြုချက်များကိုလိုက်နာပါ။

- သန္ဓေအောင်နိုင်သောအချိန်မှအပ အခြားအချိန်များတွင်လိင်ဆက်ဆံမှုပြု
တိုင်းကွန်ဒုံးသုံးပါ။
- သန္ဓေအောင်နိုင်သောအချိန်မဟုတ်လျှင်အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှု
ကိုသာပြုပါ။
- ကာလသားရောဂါ (STD) လက္ခဏာများရှိပါက လိင်ဆက်ဆံမှုမပြု
ပါနှင့်။

အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိသူမိခင်များ၏ကလေး(၃)ဦးအနက်(၁)ဦးသည်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းခံရနိုင်သည်။



HIV ပိုးရှိသည့် ကလေး



HIV ပိုးမရှိသောကလေးများ

ကလေးတစ်ဦးသည်မိခင်၏သားအိမ်အတွင်း၌သော်လည်းကောင်း၊ မွေးဖွားစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်ကာလတွင်လည်းကောင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်းခံရနိုင်သည်။

အချို့သောဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးများ ဥပမာ-အေဇက်တီနှင့် နီဗာရာပင်း (AZT နှင့် Nevirapine) တို့သည်မိခင်မှတစ်ဆင့်ကလေးသို့အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးကူးစက်ခြင်းအန္တရာယ်ကိုလျော့ပါးစေနိုင်သည်။

အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိသူမိခင်တစ်ဦးသည် အိပ်ချ်အိုင်စီပိုစွည်း (HIV-antibodies) များကိုအမြဲတမ်း၊ မမွေးဖွားရသေးသောကလေးသို့ရောက်ရှိစေနိုင်သည်။ HIV ပိုးကိုမူအမြဲမကူးစက်စေပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ မွေးဖွားလာမည့်ကလေးငယ်သည်မိခင်ထံမှပိုစွည်း (HIV-antibodies) များမိမိသွေးထဲရောက်ရှိခြင်းကြောင့် HIV ပိုးရှိသည်ဟုအဖြေ (Positive) ပေါ်ပါသည်။

သို့ရာတွင်ကလေးအများစုသည်နောက်ပိုင်းတွင်စစ်ဆေးရာတွင် ပိုးမတွေ့ အဖြေ (negative) ပြသသည်။ ဆိုလိုသည်မှာကလေးငယ်များသည်အမှန်တကယ် HIV ပိုးဝင်ရောက်ခြင်းမရှိပါ။

သမရိုးကျ HIV စစ်ဆေးခြင်းများဖြင့် ကလေးငယ်တွင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေသည် (သို့မဟုတ်) ပဋိပစ္စည်းသာရှိနေသည်တို့ကိုကွဲပြားပြား၊ အသက် (၁၈) လသားအထိမသိနိုင်ပါ။ ၁၈လကျော်သောသွေးထဲ၌ရှိနေသောမိခင်၏ပိုစွည်းများတဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်သွားသည်။

သားဖွားခြင်း (Childbirth)

အကယ်၍သင်၏သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) သားဖွားအကူသည် နားလည်တတ်သူဖြစ်ပါက သင့်တွင်အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိကြောင်းကိုသူမအားပြောပြပါ။ ဤသို့ပြောပြချက်ဖြင့်သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးတွက်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် မိမိ၏မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါကိုတနေ့လျှင် ၂ ကြိမ် သန့်ရှင်းသောရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့်ဆေးကြောပါ။ မီးဖွားပြီးရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၏ လက္ခဏာများကိုလေ့လာထားပြီးဖြစ်ပွားပါကလည်းချက်ခြင်းကုသမှုခံယူပါ။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (Breast feeding)

တစ်ခါတစ်ရံအိပ်ချ်အိုင်စီပိုးသည်မိခင်၏နို့ရည်မှတစ်ဆင့်ကလေးငယ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။

ဤသို့မည်သည့်အကြိမ်မျှဖြစ်ပြီးတစ်ချို့ကလေးငယ်များတွင်သာ အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်သည်ကိုသာမသိကြပါ။ လတ်တလောရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရ သောမိခင်များ၏နို့နှင့် AIDS ကြောင့်ပြင်းထန်စွာနာမကျန်းဖြစ်နေသောမိခင် များ၏နို့တွင်အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးများစွာတွေ့ရှိရသည်။

HIV မရှိသောမိတ်ဆွေ (သို့မဟုတ်) ဆွေမျိုးများရှိပါက၊ သူတို့အားမိမိ၏ ကလေးငယ်ကိုနို့တိုက်ပေးစေနိုင်သည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင့်ကလေး ငယ်အတွက်အန္တရာယ်အနည်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်အကယ်၍သင့်တွင်အိပ်ချ် အိုင်စီပိုးရောဂါပိုးရှိနေသည့်တိုင်အခြားသောနို့ (သို့မဟုတ်) အခြားနို့မှုန့်များ တိုက်ကျွေးခြင်းထက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကပို၍ကောင်းပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအသက်ပထမ ၆ လအတွင်းအခြားနို့သောက်၍ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်ရန်အန္တရာယ်သည် HIV ကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ထက် ပိုမိုများပြားပါသည်။

ကလေးအသက် (၆)လကျော်သောအခါ၊ ကလေးငယ်သည်ပိုမိုကြီးထွား၊ သန်မာလာပြီးဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းအန္တရာယ်နည်းပါး လာသည်။ ထိုအချိန်တွင်သင်သည် အခြားနို့များနှင့် ဖြည့်စွက်စာများကို ပြောင်းလဲ ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့်သင်၏ကလေးငယ်အတွက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ၏အကျိုးကျေးဇူးများစွာကိုရရှိနိုင်သည့်ပြင်အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်လည်းနည်းပါးစေပါသည်။

လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးဖြစ်သည့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်၏ကလေးငယ်အတွက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းပြုသင့်မသင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေသည်။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပြီးဆုံးဖြတ်ပါ-

- သင်၌ HIV ပိုးရှိကြောင်းသေချာသလား။ သွေးစစ်ဆေးထားသလား။
- သင်နေထိုင်ရာဒေသတွင်ရှိသော ကလေးငယ်များတွင်ရောဂါပိုးဝင်ရောက် ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောရောဂါအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းပြဿနာတို့ဖြင့်ပျားနာခြင်း သေဆုံးခြင်းများရှိပါသလား။ အကယ်၍ရှိခဲ့လျှင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း သည်အကောင်းဆုံးအဖြေဖြစ်နိုင်သည်။
- အခြားသောသန့်ရှင်းပြီးအာဟာရပြည့်ဝသောနို့များ (သို့မဟုတ်) နို့မှုန့် များရနိုင်ပါသလား။ ရှိခဲ့လျှင်အနည်းဆုံး(၆)လခန့်ဝယ်ဖို့လိုအပ်သော



➤ မည်သို့ဆုံးဖြတ်သည်ဖြစ် စေမိမိကလေး၌ HIV ပိုးကူး စက်ခံရပါကမိမိကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ကလေး အားမည်သို့ကာကွယ်ရမည် ကိုသေချာစွာသိရှိနိုင်သော လမ်းမရှိပါ။

ကြောင့်ဈေးကြီးလိမ့်မည်။

- သင်၏ကလေးငယ်ကိုနို့တိုက်ကျွေးနိုင်သည့်အခြားအမျိုးသမီးတစ်ဦး ဦးရိုပါသလား။ ထိုအမျိုးသမီးသည်အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးမရှိသည်မှာသေချာ ရဲ့လား။

AIDS ရောဂါရှိသောလူနာများအားပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း

အေအိုင်ဗီအက်စ်ရောဂါ၏ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာပြဿနာနှင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများသည်အချိန်ကြာမြင့်စွာရှိတတ်ကြသည်။

ထိုပြဿနာများအတွက်ရောဂါဝေဒနာရှင် (သို့မဟုတ်) သူ၏မိသားစု၏ ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းနှင့်စွမ်းအားများစွာကုန်ဆုံးရသည်။

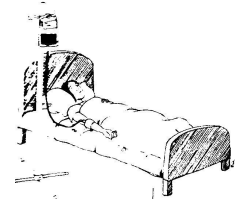
- အကယ်၍သင့်တွင်အေအိုင်ဗီအက်စ်ရောဂါရှိနေပါက ထိုရောဂါပိုးဝင်ကူး စက်ခြင်းအတွက်ကုသရန်မကြာခဏကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံ ခြင်းဆေးခန်းသို့သွားရောက်ပြသခြင်းများပြုလုပ်ရပေမည်။
- အကယ်၍အိမ်တွင်စောင့်ရှောက်ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့်ပြဿနာတစ်စုံ တစ်ရာကမသက်သာလာပါကအတွေ့အကြုံရှိသည့်ကျန်းမာရေးလုပ် သား၊ ဆေးခန်း၊ ဆရာဝန်စသည်တို့ထံသွားရောက်ပြသပါ။ ပြဿနာရှိ တိုင်းပြုနေကျသူထံသာသွားပါ။

အကယ်၍သင်သည်အေအိုင်ဗီအက်စ်ရောဂါရှင်လူနာတစ်ဦးကိုပြုစုကုသ ပေးနေသူဖြစ်ပါက၊ သင့်ကိုယ်သင်လည်းဂရုစိုက်ပါ။ လူထုအခြေခံလူတန်းစား အတွင်းရှိလူများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိသူများထံမှ အကူအညီရယူရန်ကြိုးစားပါ။ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေးအုပ်စုများ၊ လူငယ်အဖွဲ့အစည်း၊ အေအိုင်ဗီအက်စ်စောင့်ရှောက်ရေးအုပ်စုများမှသင့်ကို ကူညီနိုင်ကြပါသည်။

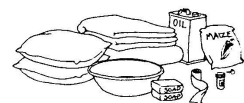
အိမ်တွင်အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း

အောက်ပါနည်းလမ်းများကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါကရောဂါပိုးရှိသူထံမှ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအခြားသူများသို့ကူးစက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သင်ကိုယ်တိုင် အိပ်ချ်အိုင် ဗီပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။

- သွေး၊ အန်ဖတ်၊ ဆီးနှင့် ဝမ်းစသည်ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သောအရည်များ

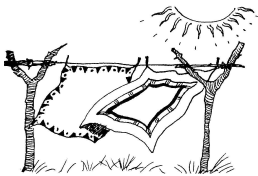
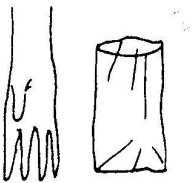


➤ ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူ ရခြင်းသည်အိမ်၌ပြုစုခြင်း အတွက်လိုအပ်သောအစား အသောက်ဆေးဝါးများထက် ကုန်ကျလေ့ရှိသည်။ နာမ ကျန်းသူများအားအိမ်၌ စောင့်ရှောက်ခြင်းကိစ္စအများ စုကိုအမျိုးသမီးများလုပ်လေ့ ရှိကြသည်။



➤ AIDS ရောဂါရှိသူအား အိမ်၌ပြုစုရာတွင်ကောင်း သောနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူ သည်သင့်အားအဓိကကူညီ နိုင်မည့်သူဖြစ်သည်။

➤ ပြန်လည်လျှော်ဖွတ်ရန်မဖြစ်၊ ညစ်ညမ်းသည့်ပတ်တီးစများကိုမီးရှို့ပစ်ပါ (သို့) မြေမြှုပ်လိုက်ပါ။



➤ မလျှော်ဖွတ်မှီဆပ်ပြာရည်ထဲသို့အရောင်ချွတ်ဆေးထည့်ပြီးလျှော်ဖွတ်စရာများကိုဝမ်နစ်ခန့် စိမ်ပြီးမှသာလျှော်ဖွတ်ပါ။ လက်အိပ် (သို့မဟုတ်)ပလပ်စတစ်အိပ်စွပ်ထားပါ။

နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

- သွေးနှင့်ထိတွေ့သမျှအရာအားလုံးကိုအတူမျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။ ဥပမာ - မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခါး၊ ဆေးထိုးအပ်အရေပြားကိုပြတ်ရှုနိုင်သော အရာမှန်သမျှနှင့် သွားပွတ်တံများဖြစ်သည်။ အကယ်၍မသုံးမဖြစ်မျှဝေသုံးစွဲရမည်ဆိုပါက နောက်လူတယောက်မသုံးမှီပိုးသတ်ဆေးဖြင့်ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ပိုးသတ်ဆေးဖြင့်ဆေးကြောရန်မဖြစ်နိုင်ပါက၊ ရေနွေးတွင်မိနစ် (၂၀)ခန့်မျှပြုတ်ပါ။



- ဒဏ်ရာ၊ အနာများကိုကောင်းမွန်စွာဖုံးအုပ်ပါ။ လူနာစောင့်ရှောက်သူရောဝေဒနာရှင်ပါမိမိတို့တွင်အနာ၊ ဒဏ်ရာများရှိပါကသန့်ရှင်းသော အဝတ်စ (သို့မဟုတ်) ပတ်တီးစဖြင့်ကောင်းစွာဖုံးအုပ်ပါ။

- ညစ်ညမ်းသောပတ်တီးစ၊ အဝတ်၊ သွေး၊ အန်ဖတ်၊ မစင်အညစ်အကြေးတို့ကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် ပလပ်စတစ် (သို့မဟုတ်) စက္ကူစ၊ လက်အိပ် (သို့မဟုတ်) သစ်ရွက်ကြီးကြီးစသည်တို့ကိုသုံး၍ကိုင်တွယ်ပါ။

- ညစ်ညမ်းသောအိပ်ယာခင်း၊ အဝတ်စသည်တို့ကို လဲလှယ်တိုင်းလက်ကိုဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့်စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။



- အိပ်ယာခင်းနှင့်အဝတ်အစားများကိုအမြဲသန့်စင်အောင်ထားပါ။ သန့်ရှင်းအောင်ထားရှိခြင်းဖြင့် အရေပြားရောဂါပြဿနာများကိုကာကွယ်နိုင်သည့်ပြင်လူနာကိုလည်းသက်တောင့်သက်သာရှိစေသည်။

- သွေး၊ မစင် (သို့) အခြားကိုယ်ခန္ဓာရည်များစွန်းပေနေသောအဝတ်အစားအိပ်ယာခင်းစသည်တို့ကိုလျှော်ဖွတ်ရာတွင်-

- အခြားသောအိမ်သုံးလျှော်ဖွတ်စရာပစ္စည်းများနှင့်ခွဲခြားလျှော်ဖွတ်ပါ။
- စွန်းထင်မှုမရှိသောအစိတ်အပိုင်းကိုကိုင်ကာကိုယ်တွင်းအရည်များကိုရေဆေးပစ်ပါ။ အထူးသဖြင့်သွေးအတော်များများပေနေပါက၊ (ဥပမာ- မီးဖွားပြီးနောက်) အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- အိပ်ယာခင်း၊ အဝတ်အစားတို့ကို ဆပ်ပြာရည်ဖြင့်လျှော်ဖွတ်ပြီး နေတွင်လှမ်းထားပါ။ ထို့နောက်ခေါက်ပါ (သို့) မီးပူတိုက်ပါ။

ကြာရှည်စွာကျန်းမာအောင်နေခြင်း

ကူးစက်ရောဂါနှင့်ဖျားနာခြင်းတို့ကိုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်ခုခံအား ကျဆင်းခြင်းကိုနှောင့်နှေးစေရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကူးစက်ခြင်းကိုပြန်မသွားရန် (သို့) ပို၍မဆိုးလာရန်စောစီးစွာကုသရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာရှင်သည် ကာလကြာရှည်စွာကျန်းကျန်းမာမာရှိ နေနိုင်သည်။

အချို့သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းများကိုဆေးဝါးသုံးပြီးကာကွယ်ခြင်း

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူများကိုပဋိဇီဝဆေးသမျိုးဖြစ်သည့် “ကိုထရိုင်းမိုဇာဇော” (Cotrimoxazole) ကိုပုံမှန်သုံးစေခြင်းဖြင့်အဆုတ်အအေးမိရောဂါအချို့နှင့်ဝမ်းလျှောရောဂါတို့ကိုကာကွယ် နိုင်သည်။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါတို့ကိုဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း ကိုထရိုင်းမိုဇာ ဇောကိုစတင်အသုံးပြုသင့်သည်။

သောက်သုံးရန်- (ကိုထရိုင်းမိုဇာဇော) ၄၈၀ မီလီဂရမ် တစ်လုံး၊ တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ဆေး (၂) လုံးတစ်ပတ်လျှင် (၂) ကြိမ်သောက်ပါ။ ကိုထရိုင်းမိုဇာဇောကို အသုံးပြုလျှင်နေ့တိုင်းရေများများ သောက်ရန်လိုအပ်သည်။

အရေးကြီးသောအချက်- အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူတို့သည် ကိုထရိုင်းမိုဇာဇောဆေးနှင့် ဆေးမတည့် ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ အကယ်၍အရေပြားတွင်အင်ပြင်ထွက်ခြင်း(သို့) ဆေးမတည့်သောလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါကဆေးသုံးစွဲခြင်းကိုရပ်ဆိုင်းပစ်ပါ။

ပဋိဇီဝဆေးများကိုကြာမြင့်စွာပုံမှန်သုံးစွဲပါက ပါးစပ်အရေပြားမွှေးလမ်းကြောင်းတို့တွင်မိုရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိတတ်သည်။ ထိုသို့မဖြစ်ပေါ်ရန်နို့ချဉ်(သို့) ဒိန်ချဉ်တို့ကိုနေ့စဉ်စားသုံးပါ။ အမျိုးသမီး များတွင်မွှေးလမ်းကြောင်း၌မိုရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါက ရှာလကာရည်ထည့်ထားသောဖလုံထဲထိုင်ပေးခြင်း ဖြင့်သက်သာနိုင်သည်။



စိတ်ကျန်းမာရေး

- ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်နှင့် ဖျားနာခြင်းများကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန်စိတ်ကျန်းမာဖို့လိုအပ်သည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါသည် စိတ်နှင့်ခံစားမှုများအပေါ်ဖိစီးမှုဖြစ်သည်။
- မကြာခဏဆိုသလိုလူအတော်များများသည်ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ပူန်သောကရောက်ခြင်း (သို့) ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း (သို့) စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ကြသည်။
- တစ်ခါတစ်ရံစိတ်ခံစားမှုများပြင်းထန်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်လက္ခဏာပြလေ့ရှိသည်။ ပူန်သောကရောက်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းတို့သည်ခန္ဓာကိုယ်ကိုအားအင်ချိနဲ့ စေသဖြင့်အလွယ်တကူဖျားနာလွယ်စေသည်။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာကြောင့်ဖြစ်သောနာမကျန်းမှုလက္ခဏာများနှင့်စိတ်သောကရောက်ခြင်း (သို့) စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောလက္ခဏာတို့ကိုခွဲခြားရမည်။
- ဤခံစားမှုများကိုကျော်လွှားနိုင်အောင်ကြိုးစားရန်အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာဝေဒနာရှင်သည်အခြေအနေပို၍ဆိုးဝါးမလာနိုင်ပါ။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောဆေးဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာများ

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူတစ်ဦးသည်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာများကြောင့်နာမကျန်းမှုအလွယ်တကူဖြစ်တတ်သည်။ ထိုပြဿနာများရှိရုံနှင့်သူမတွင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသည်ဟုမဆိုနိုင်ပေ။

(၁) အဖျားတက်ခြင်း။

အဖျားသည်ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်တတ်သည်။ တီဘီရောဂါ၊ ဆီးခုံတွင်ရောင်ယမ်းခြင်း (PID) (သို့မဟုတ်) ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့်အဖျားတက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကြောင့်အဖျားတက်ခြင်းဟုခွဲခြားသိရှိရန်မလွယ်ပါ။ အကယ်၍အဖျားရှိခြင်းသည်ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါကရောဂါပိုးအတွက်ကုသပါ။

ကုသခြင်း

- အဝတ်အစားအထူများကိုဖယ်ရှား၍အခန်းတွင်းသို့လေကောင်းလေသန့်ဝင်ထွက်ပါစေ။
- အရေပြားအေးမြသွားစေရန်ရေနှင့်လောင်းခြင်းအဝတ်စိုဖြင့်ရေပတ်တိုက်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- ရေငတ်ခြင်းမရှိသည့်တိုင်ရေများများတိုက်၍ခန်းခြောက်ခြင်းကိုကာကွယ်ပါ။
- အဖျားကျစေရန်၊ ပါရာစီတမော၊ အက်စပရင်၊ အိုင်ဗူပရိုဖင်စသည့်တို့ကိုသောက်ပါ။
- အရေပြားကိုသန့်ရှင်းခြောက်သွေ့စွာထားပါ။ အရေပြားတွင်အင်ပြင်နှင့်အနာများမဖြစ်ရန်လိမ်းဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ကော်မှုန့်လိမ်းပေးပါ။

အောက်ပါအခြေအနေတို့တွင်အကူအညီရယူရန်လိုအပ်သည်။

- အပြင်းဖျားခြင်း။
- ရက်ပေါင်းများစွာဖျားနေခြင်း။
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း။
- ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ လွန်စွာနာကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဖျားနှင့် အတူရုတ်တရက်ပြင်းထန်သောဝမ်းလျှောခြင်း။
- အဖျားရှိသူသည် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း (သို့) မကြာခင်က၊ ကလေးပျက်ကျခြင်း၊ ကလေးဖျက်ချခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်း။
- ငှက်ဖျားရောဂါတွက်ကုသမှုခံယူနေသူဖြစ်ပြီး၊ ပထမကနဦးကုသမှုတွင်အဖျားမကျခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းခြင်းနှင့်အတူအဖျားရှိခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း။

(၂) ဝမ်းလျှောခြင်း

တစ်နေ့အတွင်း ၃ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၃ကြိမ်အထက်ဝမ်းပျော့ပျော့သွားခြင်း (သို့) ဝမ်းအရည်သွားခြင်းတို့ကိုဝမ်းလျှောခြင်းဟုခေါ်သည်။ ဝမ်းလျှောခြင်းသည်ပျောက်လိုက်ပေါ်လိုက်နှင့်ကုသရန်မလွယ်ကူသောအခြေအနေဖြစ်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှင်များတွင်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းအများဆုံးမှာမသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့်ရေတို့ကြောင့် အူတွင်း

ဥပုဒ်ဝင်ခြင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးဝင်မှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း (သို့) တစ်ချို့သောဆေးများ၏
ဘေးထွက်အာနိသင်ကြောင့်ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ဝမ်းလျှောခြင်းသည်အောက်ပါတို့ကိုဖြစ်စေသည်။

• **အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။**

အစားအစာများသည်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းလျှင်မြန်စွာပြင်းထန်သွားခြင်းဖြစ်ပါက၊
ကိုယ်ခန္ဓာမှိုင်းတို့ကိုအသုံးမပြုနိုင်ဖြစ်တတ်သည်။

• **ခန္ဓာကိုယ်ခန်းခြောက်ခြင်း။**

သောက်သုံးသောအရည်ထက်ဝမ်းသွားရာတွင်ဆုံးရှုံးသောအရည်ပမာဏက များ
နေသောကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ ပူပြင်းသောရာသီနှင့်အဖျားရှုသောအခါအရည်ခါတ်
ဆုံးရှုံးမှုသည်ပိုမြန်တတ်သည်။

• **ရေခါတ်ခန်းခြောက်ခြင်းလက္ခဏာများ**

- ရေငတ်ခြင်း
- ဆီးအနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) လုံးဝမသွားခြင်း
- အာခြောက်ခြင်း
- အရေပြားလျော့ရဲခြင်း
- မတ်တပ်ရပ်သောအခါမူးဝေခြင်း



အရေပြားကိုလက်ညှိုးလက်မ
နှင့်အသာဆွဲတင်ပါ



အကယ်၍အရေပြားသည်ချက်ခြင်းပုံမှန်
အနေအထားသို့ပြန်ကျမသွားပါက ခန်း
ခြောက်နေသည်။

အရေးကြီးသောအချက်မှာ - တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်အထက်ပါ
လက္ခဏာများရှိပြီးအန်နေပါကသူ၏သွေးကြောထဲသို့ (သို့မဟုတ်) စအိုတွင်းသို့
အရည်ခါတ်များလျင်မြန်စွာသွင်းပေးရန်လိုအပ်သည်။

• **ကုသခြင်း**

**ခါတိုင်းထက်အရည်ကိုပိုမိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့်ခန်းခြောက်ခြင်းကို
ကာကွယ်ပါ။** သစ်သီးဖျော်ရည်၊ အုန်းရည်၊ အချိုခါတ်ဖြည့်ထားသောလဘက်
ရည်၊ ဆန်ပြုတ်၊ ဆွတ်ပြုတ်၊ ထမင်းရည်နှင့် ခါတ်ဆားရည်တို့ကိုသောက်သုံးပါ။
ရေမငတ်သော်လည်း ၅မိနစ် ၁၀မိနစ်တစ်ကြိမ်အရည်တစ်မျိုးမျိုးကိုနည်း
နည်းသောက်သင့်သည်။

စားမြဲအစာဆက်စားပါ။ အစာကြေလွယ်သောအစာကိုတခါနည်းနည်း ကြိုးစား၍စားပါ။ အစာကိုကျက်အောင်ချက်၍ချေပါ။ ငွေ့ပါ၊ ဆန်ပြုတ်၊ ချက်ပြုတ် ထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငါးပဲနှင့် ဒိန်ချဉ်၊ ငှက်ပျော်သီးတို့ကိုစားနိုင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်း၊ သစ်သီးအခွံများ၊ လုံးထီးဆန်၊ ဂျုံ၊ ငြုပ်သီး၊ သကြား များသောအစားအသောက်တို့ကိုရှောင်ပါ။

- **ဆေးသောက်ရန်လိုအပ်သောဝမ်းလျှောခြင်းအမျိုးအစားများ**
 - **ရုတ်တရက်ဖြစ်သောပြင်းထန်သောဝမ်းလျှောရောဂါနှင့်အဖျား ရှိခြင်း။** (သွေးပါသည်ဖြစ်စေ၊မပါသည်ဖြစ်စေ) Cotrimoxazole ၄၈၀ မီလီဂရမ် ကိုတစ်ခါသောက် ၂လုံး တစ်နေ့ ၂ကြိမ် ၁၀ ရက်သောက်ပါ။
 - အကယ်၍ဆာလဖာ (ကန့်) မတည့်ပါက Norfloxacin ၄၀၀ မီလီဂရမ် တစ်ကြိမ်သာသောက်ပါ။
 - ၂ ရက်ကြာပြီးမသက်သာလျှင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။
 - **အဖျားမရှိပဲသွေးဝမ်းသွားခြင်း။** (အမီးဘားပိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်) မက်ထရိုနီဒါဇော ၅၀၀မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ် ၇ ရက်သောက် ပါ။ ၂ ရက်ကြာပြီးမှမသက်သာလျှင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ပါ။

➤ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် (သို့ မဟုတ်) မိခင်နို့တိုက်ကျွေး နေစဉ် *norfloxacin* မသုံး စွဲရ။

ကြာရှည်စွာဝမ်းသွားမှုကြောင့်စအိုနေရာတိုက်တွင်နီမြန်းရောင်ယမ်း နေတတ်သည်။ ပက်ထရိုလီယမ်ဂျယ်(ခေါ်ဗက်ဆီလင်တမျိုးကိုသော်လည်း ကောင်း) ဇင့်အောက်ဆိုဒ်လိမ်းဆေးကို၎င်းဝမ်းသွားပြီးတိုင်းလိမ်းပေးနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့ဖြစ်ခဲ့လျှင်အကူအညီတောင်းခံပါ။

- (၁) ခန်းခြောက်သောလက္ခဏာများရှိခြင်း။
- (၂) ပုံမှန်အတိုင်းစားသောက်ခြင်းမပြုနိုင်ခြင်း။
- (၃) မည်သို့ပင်ကြိုးစားစေကာမူမသက်သာခြင်း။
- (၄) အဖျားကြီးခြင်း။
- (၅) ဝမ်းအရည်ကြဲအကြိမ်များစွာသွားခြင်း။
- (၆) ဆေးလောက်လျက်နှင့် သွေးဝမ်းသွားနေခြင်း။
- (၇) အန်ခြင်း။





ကာကွယ်ခြင်း

- သန့်ရှင်းသောရေကိုသာသောက်ပါ။
- သန့်ရှင်းစိတ်ချရသောအစားအစာကိုသာစားပါ။ အစိမ်းစားသော အစားအစာများကိုသေချာစွာဆေးကြော၊ အခွံနွှာပါ။ အသားများကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပါ။ စားစရာများထဲသို့ ဖုန်၊ ယင်ကောင်၊ ပိုးမွှား များနှင့် သတ္တဝါများထိတွေ့မှုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကိုအစဉ်အမြဲစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။
 - အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတယောက်အိမ်သာတက် ရန်ကူညီမှုပေးပြီးတိုင်း။
 - ညစ်ပတ်ပေရနေသောကလေးများ (သို့မဟုတ်) ဖျားနာသူများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း။
 - စားသောက်စရာများမပြင်ဆင်မီ။
- သင်နေထိုင်ရာဒေသရှိရေရရှိသောအရင်းအမြစ်ကိုထိန်းသိမ်းပေးပါ။

(၃) အရေပြားအင်ပြင်ထွက်ခြင်းနှင့် ယားယံခြင်း

မကြာခဏဆိုသလိုအရေပြားတွင်အင်ပြင်ထွက်ခြင်းနှင့်ယားယံခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်သောအခါဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကိုသိရှိရန်ခက်ခဲသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သန့် ရှင်းအောင်ထားခြင်းဖြင့်အရေပြားပြဿနာအတော်များများကိုဖြေရှင်းနိုင်သည်။ သန့်ရှင်းသောရေနှင့်ဆပ်ပြာတစ်နေ့တစ်ကြိမ်ရေချိုးပါ။

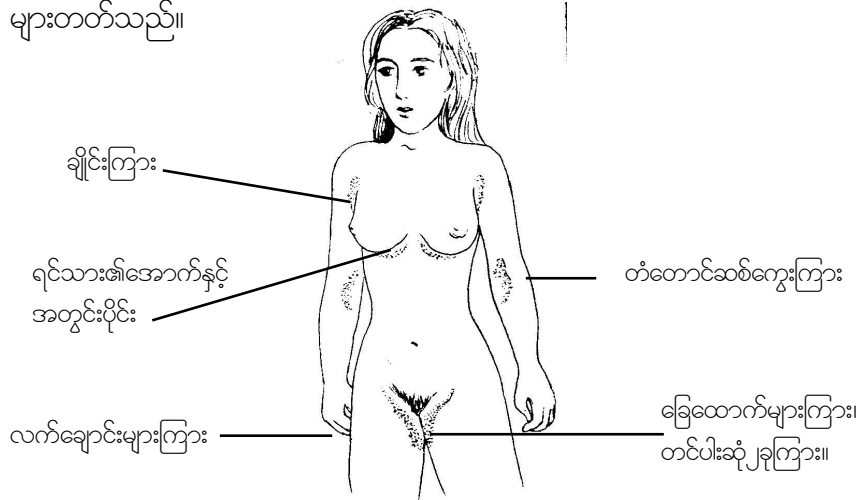
အကယ်၍အရေပြားသည်ခြောက်သွေ့လွန်းပါကအကြိမ်လျှော့၍ဆေး ကြောခြင်းလျော့လုပ်ပါ။ ဆပ်ပြာမသုံးပါနှင့်။ ရေချိုးပြီးတိုင်းဗက်ဆီလင်လိမ်းခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ဂလစ်စရင်းဆီ၊ အုန်းဆီစသည်တို့ကိုသုတ်လိမ်းပါ။ ချည်ဖြင့်လုပ်သော ချောင်ချိုသည့်အဝတ်ကိုဝတ်ဆင်ပါ။

(က) ဓါတ်မတည့်ခြင်းများ

ဓါတ်မတည့်မှုများကြောင့်အရေပြားယားယံခြင်း၊ အင်ပြင်ထွက်ခြင်းများ သည်အေအိုင်ဒီအက်စ်လူနာများတွင်အဖြစ်များတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကန့်ဓါတ် (ဆာလဖာ) ပါဝင်သော (ကိုထရိုင်မိုဇာဇော) ကဲ့သို့ဆေးများနှင့်ပိုဖြစ် တတ်သည်။ ထိုသို့သောဆေးဝါးများကိုသုံးမိ၍သင့်မျက်စေ့ယားယံခြင်း၊ အင်ပြင် ထွက်ခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်းတို့ဖြစ်လာပါကဆေးကိုချက်ခြင်းရပ်လိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြုပါ။

(ခ) မှိုရောဂါများ (မှက်ခရု၊ ပွေး၊ ညှင်း)

တစ်ချို့မှိုရောဂါများသည်လုံးဝိုင်း၍အနီရောင် (သို့) အကြေးခွံကဲ့သို့ အကွက်များနှင့်တူသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာရှင်အမျိုးသမီးတို့၏မွေးလမ်းကြောင်းတွင်မှက်ခရုဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အောက်ပါနေရာများတွင်မှိုရောဂါအဖြစ်များတတ်သည်။



ကုသခြင်း

- နီမြန်းယားယံသည့်အကွက်များရှိပါက ထိုနေရာကိုသန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကထိုနေရာကိုလေသလပ်ခံထားခြင်း၊ နေရောင်ခြည်ပြခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- Nystatin ဆေးကို တနေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးပြာကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ပျောက်သည့်အထိလိမ်းပါ။
- ရောဂါဆိုးဝါးပါကဆေးဝန်ထမ်း (သို့) ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ “ကီတိုကိုနာဇော” ဆေးကို တစ်နေ့လျှင်တပြား (၂၀၀ မီလီဂရမ်) ကို (၁၀)ရက်ခန့်သောက်ပါကသက်သာနိုင်သည်။ (ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်မသောက်ရ)။

(ဂ) ပါးစပ် (သို့မဟုတ်) အရေပြားတွင်အညိုရောင် (သို့မဟုတ်) ခရမ်းရောင်အကွက်ရှိခြင်း

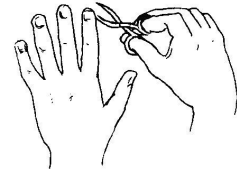
ဤအကွက်များသည်သွေးကြောများ (သို့မဟုတ်) အကျိတ်များတွင် ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး “ကာပိုဆီဆာကိုးမား”(Kaposi's sarcoma) ဟုခေါ်သည်။ ဆေးဝါးကုသ၍မထူးခြားပါ။ ပါးစပ်အနာအတွက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။

➤ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက် မိခင်များသည် Antihistamine များကိုဂရုပြု၍သုံးစွဲ ရမည်။

(ဃ) ယားယံခြင်း

“ဆေးဝါးမပါကုသနည်း”

- အရေပြားကိုအေးအောင်ထားပါ။ ယပ်ခတ်ပါ။
- ပူအိုက်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ်ရေနှေးသုံးခြင်းရှောင်ပါ။
- မကုတ်ပါနှင့်။ ကုတ်ခြင်းကြောင့်ပိုမိုယားယံစေပြီးရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည်။ လက်သည်းများတိုအောင်ဖြတ်ပြီးရောဂါ ပိုးမဝင်ရန်သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- တမာရွက် (သို့မဟုတ်) ဆေးဖက်ဝင်အပင် များပြုတ်ထားသည့်အရည်တွင်စိမ်ထား သည့်အဝတ်စအေးအေးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။



တစောင်းလက်ပတ်ပင်အရွက်မှအရည်၊ အ စေးသည်ယားယံခြင်းကိုသက်သာစေသည်။

ဆေးဝါးဖြင့်ကုသနည်း

(တနည်းနည်းကိုသုံးနိုင်သည်)

- Calamine အရည်ကိုလိမ်းပေးခြင်း။
- ၁% ဟိုက်ဒရိုကော်တီဆိုးပါဝင်သောကရင်းလိမ်းဆေး (သို့မဟုတ်) ဖယောင်းချက်လိမ်းဆေးကိုတနေ့ (၃) ကြိမ် လိမ်းခြင်း။
- ယားယံမှုသက်သာစေသော “အင်တီဟစ်တတာမင်း”

(Antihistamine) ဥပမာ - ခိုင်ဖင်ဟိုက်ဒရိုမင်းကိုပါးစပ်မှသောက်ခြင်း။ ၂၅ မီလီဂရမ် တနေ့ (၄) ကြိမ်သောက်ပါ။ “အင်တီဟစ်တတာမင်း” ဆေး သည်အိပ်ထိုင်စေတတ်သည်။

(င) ခါးပတ်ရေယုန် (Shingles)

ခါးပတ်ရေယုန်ရောဂါသည် ဟားပီးစ်ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါပိုး ဝင်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အများအားဖြင့်အရည်ကြည်ဖုများဖြင့်အလွန်နာကျင်သောအနာများ ဖြစ်သည်။ အရည်ကြည်ဖုများပေါက်ပြီးအရည်ထွက်တတ်သည်။ အများဆုံးထွက် တတ်သောနေရာများမှာမျက်နှာ၊ နောက်ကြောနှင့် ရင်ပတ်ပိုင်းတို့ဖြစ်၏။ ထို နေရာများတိုက်အလွန်နာပြီးပူစပ်သည်။ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်းအဖု များပျောက်သွားတတ်သည်။ အရည်ဖုများမရှိတော့သည့်တိုင်ရက်ကြာရှည်စွာ နာနေတတ်သည်။



ကုသခြင်း

- Calamine လိမ်းဆေးကိုတစ်နေ့ ၂ကြိမ်လိမ်းခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုနှင့် ယားယံခြင်းကိုသက်သာစေသည်။
- အနာများကိုခြောက်အောင်ထားပါ။ အဝတ်များပွတ်တိုက်ခြင်းရှိလျှင် ပတ်တီးစဖြင့်ပွတ်ဖုံးအုပ်နိုင်သည်။
- ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်၊ ဆေးပြာလိမ်းပေးပါ။
- အနာပျောက်ဆေးသုံးနိုင်သည်။
- “အေဆိုင်ကလိုဗာ” (Acyclovir) ဆေးသုံးနိုင်သည်။
 မျက်စိကိုအဖုများကိုပြီးသည့်အခါ၊ မထိပါနှင့်။ မျက်စေ့ကိုထိခိုက်စေပြီး၊ မျက်စိကွယ်သွားနိုင်သည်။

(၄) ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း (အော့အန်ခြင်း)

ပျို့အန်မှုကြောင့်အစားအသောက်မစားနိုင်လျှင်အားနည်းပြီး အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း၊ ခန်းခြောက်ဆုတ်ယုတ်ခြင်းတို့ဖြစ်လာမည်။

အော့အန်ခြင်းသည်အောက်ပါတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

- ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်း။
- အချို့သောဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း။
- အစာအိမ် (သို့မဟုတ်) အူတွင်ပြဿနာရှိခြင်း။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါကြောင့်ဖြစ်ခြင်း။



ကုသခြင်း

- အစာခြောက် (ဥပမာ - ပေါင်မုန့်၊ မုန့်ကျွတ်၊ ဘီစကွတ်) တို့ကိုအိပ်ယာ ထလျှင်တစ်ခါနည်းနည်းကိုက်၍စားပါ။
- ချက်ပြုတ်သောဟင်းနံ့များကိုရှောင်ရှားပါ။
- ဂျင်း၊ ပူစီနံ့၊ သစ်ကြမ်းပိုးစသည်တို့ကိုလဘာက်ရည်တွင်အနည်းငယ်ထည့် သောက်ပါ။
- သံပုရာသီးကိုလှီး၍ငုံခြင်း၊ လျက်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- အော့အန်မှုကြောင့်ပါးစပ်နံ့တတ်၍မကြာခဏပလုပ်ကျင်းပါ။
- အိမ်တွင်းသို့၊ အခန်းတွင်းသို့လေကောင်းလေသန့်ဝင်ပါစေ။
- ရေအေးအေးတွင်စိမ်းထားသောအဝတ်ကိုနုဖူးပေါ်တင်ပါ။
- အကယ်၍ဆေးကြောင့်ဖြစ်လျှင်အခြားဆေးကိုပြောင်းသုံးပါ။

အကယ်၍ပြင်းထန်စွာအန်လျှင်

- ၁။ ၂နာရီခန့်မစားသောက်ဘဲနေပါ။
- ၂။ ထို့နောက်နောက်ထပ် ၂နာရီ အတွင်းရေ (သို့မဟုတ်) ဓါတ်ဆားရည်ကို တနာရီလျှင်လဘက်ရည် (၃) ဇွန်းခန့်မြှင်းပြီးစုပ်သောက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း တနာရီလျှင် ၄ဇွန်းမှ (၆) ဇွန်းအထိတိုး၍သောက်ပါ။ မအန်လျှင်တိုး၍သောက်ပါ။
- ၃။ အန်ခြင်းမရပ်လျှင် “ပရိုမက်သာဇင်း” (Promethazine) ဆေးကို ၆နာရီခြားတစ်ကြိမ်၊ ၂၅ မီလီဂရမ်မှ ၅၀မီလီဂရမ်ထိလိုအပ်သလိုသောက်ပါ။
- ၄။ အော့အန်ခြင်းသက်သာပါက ဆက်လက်၍စားမြှအစာကိုနည်းနည်းဆီစားပါ။ ပေါင်မုန့်၊ ထမင်း၊ ပီလောပီနံ၊ ဆန်ပြုတ်စသဖြင့်စားနိုင်သည်။

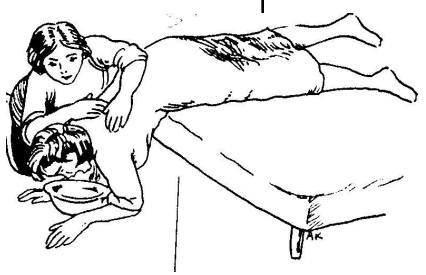
အကူအညီတောင်းရန်လိုအပ်သောအခြေအနေများ

- ၂၄ နာရီတိတိအစာရေစာမဝင်ခြင်း။
- အော့အန်ပြီးဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း။
- ပြင်းထန်သောအော့အန်ခြင်း၊ အစိမ်းရင့်ရောင်(သို့မဟုတ်) အညိုရင့်ရောင်အန်ဖတ်ရှိခြင်း၊ မစင်ကဲ့သို့အနံ့ဆိုးသောအန်ဖတ် (သို့) သွေးပါသောအန်ဖတ်ရှိခြင်း။
- ခန်းခြောက်မှုလက္ခဏာရှိခြင်း။

(၅) ချောင်းဆိုးခြင်း

ချောင်းဆိုးခြင်းသည်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း၌သလိပ်တို့ရှိနေခြင်းကိုခန္ဓာကိုယ်မှရှင်းထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းသည်အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများဖြစ်သည့်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါတို့၏လက္ခဏာများလည်းဖြစ်သည်။

ချောင်းဆိုးပြီးသလိပ်များထွက်ပါက၊ ချောင်းဆိုးရပ်တန့်ရန်ဆေးမသောက်ပါနှင့်။ သလိပ်များချောင်ပြီးထွက်လာရန်သာပြုလုပ်ပါ။ ဤသို့ပြုခြင်းဖြင့်ချောင်းဆိုးခြင်းကိုလျင်မြန်စွာသက်သာစေသည်။



ကုသခြင်း

- ရေများများသောက်ပါ။ သလိပ်ကိုပျော်စေ၍ လွယ်ကူစွာထွက်လာစေသည်။
- အဆုတ်ကိုရှင်းလင်းသက်သာစေရန်နေ့ပိုင်းတွင် ချောင်းများများဆိုးပါစေ။ ပါးစပ်ကိုချောင်းဆိုးစဉ်အုပ်ရန်မမေ့ပါနှင့်။
- လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဘယ်ညာစောင်းခြင်း၊ ထိုင်နေခြင်းတို့ပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သလိပ်ကိုအပြင်သို့အလွယ်တကူထွက်လာစေသည်။
- လည်ချောင်းရှင်းရန်လက်ဘက်ရည်တွင်းသို့ သံပုရာရည်၊ ပျားရည်၊ ဂျင်း၊ ဆေးဖက်ဝင်ဘယဆေးတို့ထည့်သောက်ပါ။ ဆိုင်မှဝယ်သောချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေးများသည်ဈေးကြီး၍မထိရောက်ပါ။
- ချောင်းသိပ်ဆိုး၍အိပ်မရလျှင် “ကိုဒင်း” ၃၀ မီလီဂရမ် (သို့မဟုတ်) ကိုဒင်းပါ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်သောက်သုံးပါ။

အရေးကြီးသောအချက်မှာ-

ချောင်းဆိုးသောအခါ အဝါရောင်၊ အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) သွေးပါသော သွေးသလိပ်တို့ပါရှိပါက အဆုတ်အအေးမိယောင်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) အဆုတ် တီဘီရောဂါတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထူးဆေးဝါးလိုအပ်ပါသည်။


(၆) တီဘီအဆုတ်ရောဂါ

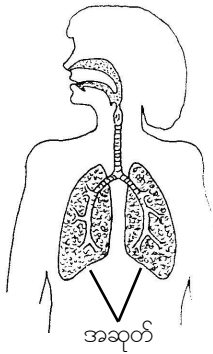
တီဘီအဆုတ်ရောဂါသည်အဆုတ်ကိုထိခိုက်ပျက်ဆီးစေနိုင်သောပိုးတမျိုးကြောင့်ဖြစ်သောစိုးရိမ်ဖွယ်ရောဂါဖြစ်သည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့် တီဘီအဆုတ်ရောဂါတို့၏လက္ခဏာများသည်အတော်ဆင်တူကြသော်လည်း ရောဂါချင်းကွဲခြားပါသည်။ **တီဘီရောဂါရှိသူအများစု (ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ခလေး) သည် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိနေသူများမဟုတ်ကြပါ။**

သို့ရာတွင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူသည်တီဘီရောဂါကိုအလွယ်တကူကူးစက်ရရှိနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာထိုသူ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်တီဘီရောဂါပိုးကိုခုခံတိုက်ခိုက်ရန်အားအလွန်နည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကြောင့်သေဆုံးသူ ၃ ဦးတွင် တစ်ဦးမှာတီဘီရောဂါကြောင့်သေဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။

HIV/ AIDS ရှိသူအမျိုးသမီးသည်ကြိမ်ဖန်များစွာကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမူ၊

ဤဖျော်ရည်ကိုချောင်းဆိုးခြင်းအမျိုးမျိုး (အထူးသဖြင့်ချောင်းခြောက်) အတွက်သုံးနိုင်သည်။ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတဖွန်း ၂ နာရီ (သို့) ၃ နာရီတစ်ခါသောက်ပါ။





အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ သွေးအားနည်းမှုတို့ကြောင့်တီဘီရောဂါကိုပိုရလွယ်သည်။
 တီဘီအဆုတ်ရောဂါသည်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့်တွဲ၍ရှိနေသည့်
 တိုင်အောင်ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ **သို့ရာတွင် အေအိုင်ဒီ
 အက်စ်ရောဂါရှိသူသည်တီဘီရောဂါအတွက် “သိုင်ရာစီတာဇုံး” ဆေးကို
 မည်သည့်အခါမှမသောက်သုံးသင့်ပါ။**

(၇) အအေးမိအဆုတ်ရောင်ရောဂါ (Pneumonia)

နမိုးနီးယားခေါ်အအေးမိအဆုတ်ရောင်ရောဂါသည်အဆုတ်အတွင်းရှိ
 အသက်ရှူလေပြွန်သေးများထဲပိုးစင်ကူးစက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူယံကြီး
 ရင့်သောသူများနှင့်အလွန်ဖျားနာနေသူများ၊ အားနည်းသောသူများတို့အထူးဖြစ်
 လွယ်သောရောဂါဖြစ်သည်။

ထို့ပြင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူတို့အတွက်လည်း ပိုမိုဆိုးဝါးပြင်းထန်
 စွာဖြစ်နိုင်သောရောဂါတမျိုးဖြစ်သည်။ နမိုးနီးယားရောဂါဖြစ်ပေါ်ပါကသင့်တော်
 သောပဋိဇီဝဆေးများနှင့်အမြန်ဆုံးကုသရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတို့ ရောဂါဖြစ်သူတို့ကို
 ဆေးရုံတင်၍အကြောဆေးသွင်းကုသရန်လိုအပ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အသက်ရှူမြင်း၍မြန်သည်။ (လူကြီးများတွင်တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၃၀ ထက်ပို၍
 အသက်ရှူတတ်သည်။) တစ်ခါတစ်ရံအသက်ရှူတိုင်းနာခေါင်းဝပိပွင့်လာသည်။
- အသက်ရှူမဝဖြစ်တတ်သည်။
- ရုတ်တရက်ကိုယ်ပူချိန်မြင့်တက်ပြီးအဖျားရှိသည်။
- အစိမ်းရောင်၊ သံချေးရောင် (သို့မဟုတ်) သွေးရောင်သလိပ်များထွက်တတ်
 သည်။
- အလွန်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လေ့ရှိသည်။

ကုသခြင်း

- ကိုထရိုင်မိုဇာဆော (Cotrimoxazde) ဆေးကို (၁၀) ရက်သောက်ပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။
- အဖျားကျအောင်လုပ်ပေးပါ။
- (၂၄) နာရီအတွင်းမသက်သာလျှင် (သို့မဟုတ်) အခြေအနေပိုမိုဆိုးဝါးလာပါက
 ဆေးဝန်ထမ်းအကူအညီရယူပါ။

(ဂ) ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်းတွင်းပြဿနာများ

ပါးစပ်ထဲ (သို့) အစာလမ်းကြောင်း၏အခြားအစိတ်အပိုင်းထဲရှိပြဿနာများကြောင့်အစားအသောက်မှန်မှန်မရရှိနိုင်ပါ။ ထိုအခါဝေဒနာရှင်သည်အားနည်းခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

- အစာနည်းနည်းကိုမကြာခဏစားပေးပါ။
- အင်အားပိုမိုရရှိရန်အစာထဲတွင်ပဲခေါ် (သို့) နှမ်းဆီထည့်စားပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမြောက်အများစားပါ။

(က) ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်းတွင်အနာများဖြစ်ခြင်း

AIDS ဝေဒနာရှင်များစွာတို့တွင်ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်းအနာများဖြစ်တတ်သည်။ သွားနှင့် သွားဖုံးပြဿနာများလည်းဖြစ်တတ်သည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

- ပျော့သောအစာစားသုံးပါ။
- စပ်သော၊ ပူသောအစာများရှောင်ပါ။
- အရည်နှင့် ဟင်းချိုးရည်များကိုပြန်တံသုံး၍သောက်ပါ။
- နာကျင်မှုသက်သာအောင်အေးသောအစာအရည် (သို့) ရေခဲကို စားသုံးပါ။

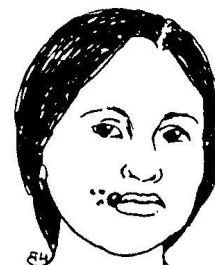


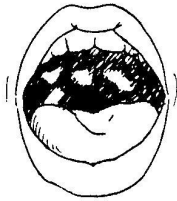
(ခ) ပါးစပ်ပတ်လည်တွင်အနာများ၊ ကွဲရာများ၊ အရည်ကြည်ဖုများဖြစ်ခြင်း။

ရေယုန် (Herpes) ပိုးကြောင့်နှုတ်ခမ်းတွင်အလွန်နာကျင်သောအနာများ၊ အရည်ကြည်ဖုများဖြစ်တတ်သည်။ သာမန်လူတွင်လည်းအအေးမိသော် (သို့) အဖျားရှိသော် ဤအနာမျိုး (Cold sores) ဖြစ်တတ်သည်။

AIDS ဝေဒနာရှင်သည်ဤအနာမျိုးအချိန်မရွေးဖြစ်နိုင်သည်။

- အနာများကြာရှည်စွာဖြစ်တတ်သော်လည်းအလိုလိုပျောက်သွားနိုင်သည်။





- ရောဂါပိုးမဝင်ရန်ဆေးပြာလိမ်းပေးပါ။
- Acyclovir ဆေးသောက်ပါကသက်သာနိုင်သည်။
- အနာများကိုတွယ်ပြီးလက်ကိုဆေးကြောပါ။

(ဂ) ပါးစပ်တွင်အဖြူကွက်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း(မှက်ခရ)

မှက်ခရသည်မှီရောဂါဖြစ်ပြီးပါးစပ်အတွင်းပိုင်းလျှာနှင့် တစ်ခါတစ်ရံအစာ ပြွန်ထဲတွင်အဖြူကွက်များနှင့် နာကျင်မှုများဖြစ်စေသည်။ အစာပြွန်ထဲဖြစ်ခဲ့လျှင် ရင်ဘတ်နာတတ်သည်။

အဖြူကွက်များသည်ပါးအတွင်းဘက် (သို့) လျှာတွင်ကပ်နေသောနို့ မလိုင်ဖတ်များနှင့်တူသည်။ ပဋိဇီဝဆေးများကြာရှည်စွာသောက်သုံးသောသူများ တွင်မှက်ခရဖြစ်တတ်သည်။

ကုသခြင်း

လျှာနှင့် သွားဖုံးများကို သွားပွတ်တံအပျော့(သို့) သန့်ရှင်းသောအဝတ်စ ဖြင့် တနေ့လျှင် ၃ ခါ ၄ခါမျှသင်သာစွာပွတ်ပေးပါ။

ထို့နောက်ဆားရည် (သို့) သံပုရာရည်ဖြင့်ပလုပ်ကျင်း၍ထွေးထုတ်ပါ။ မျိုမချပါနှင့် ထို့ပြင်အောက်ပါထဲမှတစ်ခုခုကိုတွဲလုပ်ပါ။

၁။ အနာခံနိုင်ပါကသံပုရာခြမ်းကိုစုပ်ပေးပါ။ အသီးမှအက်ဆစ်သည်မှိုပွားလာခြင်း ကိုနှေးသွားစေသည်။

(သို့)

၂။ ၁% ဆေးပြားရည်ဖြင့်ပါးစပ်ကိုတစ်နေ့ ၂ ခါပလုပ်ကျင်းပေးပါ။ မျိုမချပါနှင့်။

(သို့)

၃။ Nystatin အရည် (၁) စီစီ (1ml) ကိုပါးစပ်တွင်တစ်မိနစ်ခန့်ငံထားပြီးမျိုချပါ။ တစ်နေ့ ၃ - ၄ ခါ ၅ ရက်လုပ်ပေးပါ။

(သို့)

၄။ မှက်ခရပြင်းထန်စွာဖြစ်နေပါကကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) ဆေးဝန်ထမ်းနှင့် တွေ့ပါ။

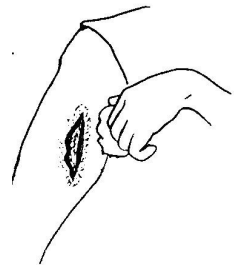
Ketoconazole ၂၀၀mg ဆေးလုံး တစ်နေ့ ၂ ခါ၊ ၁၄ ရက်သောက်ပါက သက်သာနိုင်သည်။ (ကိုယ်ဝန်ရှိပါကမသောက်သုံးရ။)

(၉) ဒဏ်ရာများနှင့် အနာများ

ဒဏ်ရာများသည်အရေပြားကိုကွဲစေသောထိခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ အနာများသည်အများအားဖြင့်ဘက်တီးရီးယားများ (သို့) အရေပြားပေါ်ဖိအားများ (Pressure sores) များကြောင့်ဖြစ်သည်။ အိပ်ယာတွင်ကြာရှည်စွာလဲလျောင်းနေသူများတွင်ဖြစ်လွယ်ပါသည်။

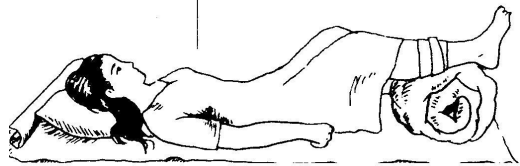
ကွဲနေသောဒဏ်ရာများနှင့် အနာများအတွက်အထွေထွေပြုစုမှု

၁။ အနာ(သို့) ဒဏ်ရာကို အနည်းဆုံးတစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆပ်ပြာနှင့်ရေသန့်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အနာပတ်လည်ကိုဦးစွာဆေးကြောပြီးအနာ၏အလယ်ခေါင်မှအနားများဘက်သို့ဦးတည်၍ဆေးကြောပါ။ တစ်ခါသုတ်လျှင်အဝတ်စသန့်သန့်တစ်ခုစီကိုသုံးပါ။



၂။ အနာတွင်ပြည် (သို့) သွေးရှိပါက အဝတ်စသန့်သန့် (သို့) ပတ်တီးစနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပတ်တီးကိုပွပွထားပြီးနေ့စဉ်လဲပေးပါ။ အနာခြောက်နေပါကလေသလပ်ထားနိုင်သည်။ အနာမြန်မြန်ကျက်လိမ့်မည်။

၃။ ခြေထောက် (သို့) ခြေဖဝါးတွင်အနာရှိပါကခြေထောက်ကို နှလုံးနှင့်တပြေးတည်းရှိသောအဆင့်ထက်မြင့်အောင်မထားပါ။ နေ့အခါတွင်တတ်နိုင်သမျှဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုအကြိမ်များစွာလုပ်ပေးပါ။ ညအိပ်လျှင်ခြေထောက်မြင့်ထား၍အိပ်ပါ။ ကြာရှည်စွာမတ်တပ်မရပ်ပါနှင့်။ လမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ပေးပါ။



၄။ ပေရေညစ်ညမ်းနေသောအဝတ်စနှင့် ပတ်တီးများကိုဆပ်ပြာနှင့် လျှော်ဖွတ်ပြီး နေရောင်ထဲတွင်အခြောက်လှမ်းပါ (သို့မဟုတ်) ရေနွေးတွင်ခဏပြုတ်ပြီး အခြောက်လှမ်းပါ။ လျှော်ဖွတ်၍မရသောအဝတ်စများကိုမီးရှို့ပြစ်ပါ (သို့မဟုတ်) တွင်းအိမ်သာထဲသို့ပစ်ထည့်ပါ။

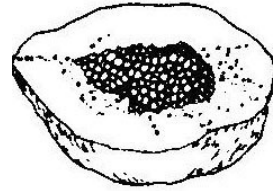


ဖိအားအနာများ (Pressure sores) အတွက်အိမ်တွင်းကုသမှု

သင်္ဘောသီး

ဤအသီးတွင်ပါဝင်သောဓါတုပစ္စည်းများသည်ဖိအားအနာထဲရှိ ပုပ်သွားသောအသားစကိုပျော့သွားစေပြီးဖယ်ထုတ်ပစ်ရန်လွယ်ကူစေသည်။

ပိုးမရှိသောအဝတ်စ (သို့) ပိတ်ပါးကိုသင်္ဘောပင်၏ပင်စည် (သို့) သင်္ဘောသီးအစိမ်းမှအစေးတွင်နှစ်ထားပါ။ ဤအဝတ်စကိုအနာပေါ်ဖိ၍ အုပ်ထားပါ။ တစ်နေ့ ၃ ခါလုပ်ပေးပါ။



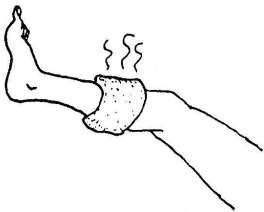
ရောဂါပိုးဝင်နေသောကွဲရုဒဏ်ရာများနှင့် အနာများကို ကုသခြင်း။

ဒဏ်ရာများနှင့် အနာများတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ

- နီ၍အနာရင့်နေပြီး၊ ပူ၍နာကျင်ခြင်း။
- ပြည်တည်နေခြင်း။
- အနံ့ဆိုးရှိခြင်း။

အထက်ပါဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းအနာကိုကုသပြုစုပါ။

ထို့အပြင်အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ပါ။



၁။ တစ်ခါလျှင် မိနစ် ၂၀ ခန့်၊ တစ်နေ့ ၄ ခါရေနွေးပတ်အုံပေးပါ (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာရည်ပူ (သို့မဟုတ်) ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနိတ် (Potassium Permanganate) အရည်ပူတွင်အနာကိုစိမ်ပေးပါ။ ရေ ၄ - ၅လီတာ (၄၀၀၀-၅၀၀၀ စီစီ) ရေထဲတွင်ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနိတ်လက်ဘက်ရည်တစ်ဇွန်းထည့်ဖျော်ပါ။

၂။ ပုပ်နေသော (သို့မဟုတ်) ညှိမည်းနေသောအနာဖြစ်နေပါကအထက်ပါအရည် ပူတွင်စိမ်ပြီးသော်ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပရောက်ဆိုက် (Hydrogen Peroxide) အရည် ဖြင့်ဆေးပစ်ပါ။ ပုပ်နေသောအသားစများကိုသန့်ရှင်းသောပိတ်ပါးစ (သို့) သေချာစွာဆေးကြောထားသောဇာဂနာဖြင့်ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

၃။ ဆေးပြာရှိပါက၊ အနာပေါ်လိမ်းပြီးအနာကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။

၄။ အနာများစွာရှိနေ၍အဖျားပါဝင်နေပါကပဋိဇီဝဆေးလိုအပ်မည်။ Erythromycin / Dicloxacillin (သို့) Penicillin ၁၀ ရက်ခန့်သောက်ရန်လိုအပ်မည်။

ပိုးဝင်နေသောအနာဖုများ (ပြည်တည်နာ၊ အနာစိမ်းများ) ကိုကုသခြင်း

ပြည်တည်နာများ (Abscesses) နှင့် အနာစိမ်းများ (Boils) တို့သည် နီရဲနာကျင်သော အရေပြားပေါ်ရှိ အဖုများ ဖြစ်ကြသည်။ ဂျိုင်းကြား၊ ပေါင်ကြား၊ တင်ပါး၊ ကျောဘက်နှင့် ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်းတွင် အဖြစ်များသည်။

အနာဖုတစ်ခုတွေ့ပါက ရေနွေးပတ်ကို အံ့ပေးပါ။ တစ်ခါလျှင် မိနစ် ၂၀ တစ်နေ့ ၄ အံ့ပေးပါ။ အများအားဖြင့် အနာဖုပွင့်လာပြီး အတွင်းမှ ပြည်ထွက်လာမည်။ ပြည်များ ကုန်သွားပြီး အနာကျက်လာသည်အထိ ရေနွေးပတ် အံ့ပေးပါ။ သန့်ရှင်းသော ပတ်တီးစဖြင့် အနာကို ပွေလေးအုပ်ထားပေးပါ။

အနာဖုသည် အရွယ်အစားအလွန်ကြီးလာပြီး နာကျင်နေလျှင် လေ့ကျင့်ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြသပါ။ ပိုးကင်းစင်သော ပစ္စည်းကိရိယာဖြင့် အနာကို ဖောက်ပေးနိုင်သည်။



AIDS လက္ခဏာများ ကုသရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြသရန် လိုအပ်သည် အခြေအနေ

အနာရှိပြီး

- အဖျားတက်ခြင်း။
- အနာပတ်လည်တွင် အနာရင်းသော နေရာကြီးလာခြင်း။

ဆေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန် လိုအပ်သည် အခြေအနေ

အနာရှိပြီး

- လည်ပင်း၊ ပေါင်ကြား (သို့) ဂျိုင်းကြားတွင် အကျိတ်များ ရောင်ခြင်း။
- အနာမှ အနံ့ဆိုး (သို့) အညိုအမည်းအရည် ထွက်ခြင်း (သို့) အနာညိုမည်းပြီး အမြှုပ်ထခြင်း၊ (သို့) အရည်ကြည်ပူများ ဖြစ်ခြင်း။ ပုပ်နာ (Gangrene) ဖြစ်နိုင်သည်။
- ပဋိဇီဝဆေးသောက်သော်လည်း မသက်သာလာခြင်း။

(၁၀) စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (Mental Confusion)

စိတ်မနံ့ခြင်း (Dementia)

စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (သို့) စိတ်ခါတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်းသည် AIDS ရောဂါရှိသူများ၊ အထူးသဖြင့် ကြာရှည်စွာ နာမကျန်းဖြစ်သူ တွင် ဖြစ်တတ်သည်။

ဤအပြောင်းအလဲများသည်-

- ဦးနှောက်ထဲသို့ HIV ပိုးရောက်သွားခြင်း။
- အခြားရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။
- စိတ်ကျခြင်း။ (သို့မဟုတ်)
- ဆေးဝါးတစ်မျိုး၏ ဘေးထွက်အာနိသင်ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

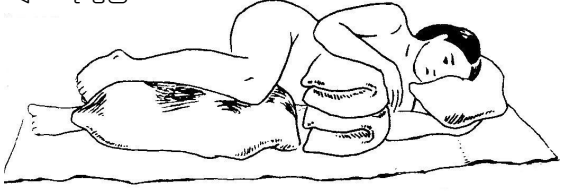
(၁၁) နာကျင်ခြင်း

ရောဂါကြာမြင့်လာသောအခါနေ့စဉ်နေ့တိုင်းနာကျင်ခြင်းကိုခံစားရနိုင်သည်။ နာကျင်ခြင်းအကြောင်းရင်းများ

- မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း။
- ဖိအားအနာများဖြစ်ခြင်း။
- ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးများရောင်ယမ်းခြင်း။
- ရေယုန်ကဲ့သို့ပိုးဝင်ခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- အာရုံကြောနာကျင်ခြင်း။

ဆေးဝါးမသုံးဘဲနာကျင်မှုကိုကုသခြင်း။

- တရားထိုင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း (သို့) အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း။
- အခြားကိစ္စများအကြောင်းစဉ်းစားခြင်း။
- သာယာနှစ်သိမ့်စေသောသီချင်းများနားထောင်ခြင်း (သို့) တစ်စုံတစ်ယောက်အားစာအုပ်ဖတ်ပြခြင်း (သို့) ပုံပြောပြခြင်း။
- နာကျင်နေသည့် ရောင်ကိုင်နေသောခြေလက်များကို အပေါ်ဘက်သို့ ကြိုးစားမြှောက်ထားခြင်း။
- ရောင်ကိုင်နေသောကြောင့်ပူလောင်နေသောလက် (သို့) ခြေထောက်ကို ရေအေးတွင်စိမ်ခြင်း။
- အထိမခံနိုင်သောအရေပြားအတွက်အိမ်ယာတွင် ပျော့အိသောအိမ်ယာခင်းများ၊ ခေါင်းအုံးများသုံးစွဲခြင်း။



- ခေါင်းကိုက်နေပါကအခန်းကိုမှောင်ပြီးတိတ်ဆိတ်စွာရှိစေခြင်း။
- နှိပ်နယ်ပေးခြင်း။

ဆေးဝါးသုံးပြီးနာကျင်မှုကို ကုသခြင်း။

အောက်ပါဆေးများကိုနာတာရှည်နာကျင်မှုအတွက်သုံးနိုင်သည်။ ဆေးဝါးကိုညွှန်ကြားချက်အတိုင်းမှန်မှန်သောက်ပါ။

- Paracetamol - မပြင်းထန်သောအနာပျောက်ဆေး။
- Ibuprofen - ပိုမိုပြင်းထန်သောဆေး။
- Codeine - အလွန်နာကျင်နေပါကသုံးသောဆေး။

ကွယ်လွန်ခါနီးသူတစ်ယောက်အားပြုစုခြင်း။

AIDS ဝေဒနာရှင်အတွက်မည်သည့်အရာမျှလုပ်ပေး၍မရတော့သည့်အချိန်မှာ

- ခန္ဓာကိုယ်ဆုတ်ပျက်ခြင်း။
- ဆေးဝါးကုသမှုများမထိရောက်တော့ခြင်း။
- လူနာကိုယ်တိုင်သေဆုံးရန်အသင့်ဖြစ်ပြီဟုပြောခြင်းအချိန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ဝေဒနာရှင်၏ဆန္ဒကအိမ်မှာပင်နေလိုပါကလူ့ဂုဏ်သိက္ခာပြည့်စုံစွာဖြင့်အသက်စွန့်ထွက်ခွာနိုင်ရန်သင်ကူညီနိုင်ပါသည်။
- ကြင်နာယုယစွာပြုစုခြင်း။
- မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများအနားတွင်ရှိနေစေခြင်း။
- ဝေဒနာရှင်၏နောက်ဆုံးမှာကြားချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များပြုလုပ်စေခြင်း။
- သေဆုံးခြင်းကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန်ပြင်ဆင်ပေးခြင်း။

သေခြင်းတရားအကြောင်းပြောဆိုခြင်း၊ မိသားစု၏အနာဂတ်အတွက်ဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဝေဒနာရှင်၏နာကျင်မှုသက်သာရန်အတတ်နိုင်ဆုံးဆောင်ရွက်မည်ဟုအားပေးပါ။

ဝေဒနာရှင်သည်သေခြင်းကိုမရင်ဆိုင်ရမည့်ပုံစံဖြင့်မဆက်ဆံပါနှင့်။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

AIDS သည်လူတိုင်း၏ပြဿနာဖြစ်သည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိလူတိုင်းသည် AIDS ရောဂါကူးစက်ပုံနှင့်ကာကွယ်နည်းများကိုသိရှိရန်လိုအပ်သည်။

➤ အနာပျောက်ဆေးများသည် အလွန်မနာကျင်မီသောက်သုံးပါကအထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။



➤ အသက်ထွက်ခါနီးတွင် သတိလစ်ခြင်းအစာမစားတော့ခြင်းအသက်ရှူအလွန်နှေးခြင်း (သို့) မြန်ခြင်း၊ ဆီးမသွားတော့ခြင်း (သို့) ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။

AIDS ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသွားသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

လူနာ၏ကိုယ်မှထွက်သမျှခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိအရည်များနှင့်ထိတွေ့မှုမရှိရန်ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်မှု မှကာကွယ်သည့်နည်းလမ်းများကိုအတိအကျလိုက်နာရန်ဖြစ်သည်။ အိမ်ချအိုင်ပီပိုင်းရပ်သည်သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ၂၄ နာရီခန့်အထိအသက်ရှင်နေနိုင်ပါသည်။

➤ AIDS ရောဂါကိုတိုက် ဖျက်ပါ။ ရောဂါရှိသူကိုမ တိုက်ဖျက်ပါနှင့်။

လူအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိအချို့အုပ်စုများ (ဥပမာ - ပြည်တန်ဆာများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ၊ လိင်တူဆက်ဆံသူများ) ပေါ်အပြစ်ဖို့ကြသောကြောင့် လူတိုင်း၌ရောဂါကူးစက်ရန်အန္တရာယ်ရှိသည်ကိုသတိမပြုမိကြပါ။

အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိလူတိုင်း - အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများသည် AIDS ရောဂါဖြစ်ရန်အန္တရာယ်ရှိကြသည် ကိုနားလည်ရမည်။ တိုက်ဖျက်ရေးတွင်လည်းလူတိုင်းတာဝန်ယူရမည်။

AIDS ရောဂါရှိသူများကို တိုက်ဖျက်ရန်မဟုတ်ဘဲ AIDS ရောဂါပြန့်ပွားစေသောအခြေအနေများကို တိုက်ဖျက်ရန်အရေးကြီးကြောင်းမှတ်သားရမည်။

အသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌ AIDS ရောဂါကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

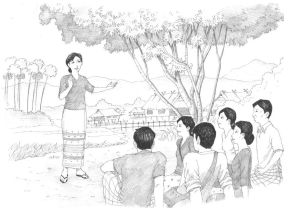
ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းသည် AIDS ရောဂါမပြန့်ပွားအောင်အသိုင်း အဝိုင်း၏အဓိကဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုဖြစ်သင့်သည်။

- မိန်းကလေးများနှင့်အမျိုးသမီးများကို တန်းတူတစ်ဆင့်ခံပညာပေးသူများ (Peer educators) အဖြစ်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ အခြားမိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် တစ်ဦးချင်း (သို့) အဖွဲ့လိုက်စု၍ပြောဆိုပညာပေးနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် AIDS ရောဂါအန္တရာယ်များခြင်းအကြောင်းရှင်းပြပါ။ မိမိ တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် လိင်သဘာဝတို့ကိုနားလည်အောင်ပြောပြပါ။
- ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်များ၊ သတင်း၊ စာရွက် စာတမ်းများ (media) ကို အသုံးပြု၍ အမျိုးသမီးများ AIDS ရောဂါအကြောင်းနှင့် ၎င်းရောဂါကို မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းသိရှိနိုင်ရန်ပညာပေးပါ။
- အမျိုးသားများသည်လိင်ဆက်ဆံဖော်များစွာထားရှိနိုင်ပြီးအမျိုးသမီး များသည်လိင်နှင့် ပတ်သက်၍ပြောဆိုဝေဖန်မှုမရှိသင့်ဟူသောအတွေးအခေါ်ကို ဆွေးနွေးကြပါ။ အမျိုးသမီးရော၊ အမျိုးသားအတွက်ပါ ဤအတွေးအခေါ်များ



သည်အန္တရာယ်ရှိကြောင်းဆွေးနွေးပါ။

- လူကြီးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအားမိမိတို့အဖော်များအပေါ်သစ္စာရှိရန်အရေးကြီးပုံကိုဆွေးနွေးကြရန်အားပေးပါ။
- မိဘ၊ ဆရာများ၊ အခြားရိုသေထိုက်သောလူကြီးများသည်လိင်ကိစ္စနှင့် AIDS အကြောင်းကိုလူငယ်များနှင့် ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးနိုင်ရန်ကူညီပေးပါ။
- လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများအတွက်ကုသမှုနှင့်အကြံပေးမှုခံယူရန်အားပေးပါ။
- Condom ဝေပူမှုအပါအဝင်လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့်သတင်းအချက်အလက်များကိုလူထုတစ်ရပ်လုံးရရှိစေပါ။
- AIDS နှင့်ပတ်သက်သောအသိပညာပေးခြင်းကိုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းစုဝေးရပ်များ - ဥပမာ စာသင်ကျောင်းများ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာအစည်းအဝေးများနှင့် လူထုအစည်းအဝေးများတွင်ပြုလုပ်ပါ။



ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏အခန်းကဏ္ဍ

အကယ်၍သင်သည်ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးဖြစ်ပါက AIDS ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်ပါဝင်ကူညီနိုင်ပါသည်။

- သင်တွေ့ရှိသမျှလူတိုင်းကိုအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ မည်ကဲ့သို့ကူးစက်ရရှိနိုင်သည်။ မည်သည့်အချက်များကရောဂါမကူးစက်စေနိုင်ကြောင်းစသည့်သတင်းအချက်အလက်ပညာပေးမှုများကိုပြုလုပ်ပါ။ အထူးသဖြင့်အခြားသောလိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါရှိပြီးသောသူများကိုပို၍ပြောပြပါ။
- လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါနှင့် ၎င်းအားကုသမှုအကြောင်းအသိပညာပေးပါ။
- အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများကိုလိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်းလိင်တံစွပ် (ကွန်ဒုံး) သုံးရန်ပညာပေးပါ။ အခြားသောမိသားစုဦးရေကန့်သတ်သည့်နည်းလမ်းများကိုသုံးနေသည့်တိုင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ကာကွယ်ရန်ကွန်ဒုံးသုံးဖို့လိုအပ်ပါသည်။
- အေအိုင်ဒီအက်စ်လူနာများသည်အပြင်ပန်းပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ကျန်းမာနေသည့်ဟန်ရှိနိုင်သော်လည်းအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကိုကူးစက်ပြန့်နှံ့နိုင်သူများဖြစ်၍သင်နှင့်တွေ့ရှိသမျှလူတိုင်းကိုသတိကြီးစွာထား၍ဆက်ဆံပါ။ အထူးသဖြင့်ဆေးထိုးသည့်ကိစ္စ၊ မွေးဖွားသည့်ကိစ္စကူညီခြင်း၊ မွေးလမ်းကြောင်းစစ်ဆေးခြင်း၊ အရေပြားလီးဖြတ်ခြင်းချုပ်ခြင်းစသည်တို့ပြုလုပ်သည့်အခါတိုင်းရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကိုအတိအကျလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

➤ ကျန်းမာရေးလုပ်သား တိုင်းသည်တိကျမှန်ကန်၍ တစ်ပုံစံတည်းဖြစ်သော အိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါက ကွယ်ရေးပညာပေးမှုများကို ပြုလုပ်ပါက အချိန်ငွေအား နှင့်အင်အားကုန်သက်သာ နိုင်သည်။

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ကုသမှုများပြုလုပ်သည့်အခါတိုင်းအခြေခံ လူထုအားလုံးအတွက်ဖြစ်စေပြီးလူနာများအတွက်ကိုယ်ရေးလျှို့ဝှက်ချက်ကိုရ စိုက်၍ထိန်းသိမ်းပေးပါ။
- ဒေသဆိုင်ရာအေအိုင်ဒီအက်စ်အဖွဲ့အစည်းများမှပုဂ္ဂိုလ်များကို ဖိတ်ကြား၍ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုကိုမကြာခဏပြု လုပ်ပါ။ AIDS ဝေဒနာရှင်များတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်မည်ကဲ့သို့ထိရောက် စွာဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကိုဆွေးနွေးပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအချင်းချင်းမိမိတို့တွင် ရှိသောအရင်းအမြစ်ပစ္စည်းများကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းများပြုပါ။

AIDS ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သောကြောက်ရွံ့မှုများ၊ မှားယွင်းသော အယူအဆများကိုတိုက်ဖျက်ခြင်း

- အရပ်ထဲရှိအခြားကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ညှိနှိုင်းစည်းဝေးပါ။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားလုံး AIDS အကြောင်းသင်ယူလေ့လာခြင်းဖြင့်မိမိတို့အသိုင်းအဝိုင်း ရှိလူထုကိုတိကျ၊ မှန်ကန်၊ တည်မြဲသောသတင်းအချက်အလက်ကိုပေးနိုင်သည်။
- တူညီသောသတင်းအချက်အလက်ရရှိခြင်း AIDS နှင့် ပတ်သက်သောမှားယွင်းသောအယူအဆ များ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများကိုဖယ်ရှားနိုင်သည်။
- လူထုထဲတွင်ထိတ်လန့်မှုလျော့နည်းသွားသောအခါ AIDS ဝေဒနာရှင်များကိုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် ပိုမိုလက်ခံနိုင်မည်။
- ထိုအခါဝေဒနာရှင်များသည်အခြားသူများအားလူထုထဲရှိလူတိုင်း၌ AIDS ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိကြောင်းနားလည်သဘောပါက်စေမည်။
- ထိုမှသာကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် လူထုတစ်ရပ်လုံး ပေါင်းစည်း၍ HIV/AIDS ကိုတိုက်ဖျက်နိုင်မည်။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏သနားကြင်နာမှု နှင့်ကိုယ်ချင်းစာနာမှုကြောင့် AIDS ဝေဒနာရှင်ပေါ်ထားရှိသောအခြားသူ များ၏စိတ်အနေအထားကိုပြောင်းလဲစေသည်။

