ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံပြုအချက်အလက်များ

Standardized Health Messages

Version-01

(Additional chapters are also included)

unicef | for every child

ဤစာအုပ်ကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနက တည်းဖြတ်ပြုစုပါသည်။
ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိပါသည်။

(2018, May)

အပိုင်း ၇

ကူး စက် နိုင် သော ရောဂါများ

©UNICEF Myanmar | 2003 | Myo Thame

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၇.၂ တီဘီရောဂါ

- တီဘီရောဂါသည် သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သောဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး လေမှတဆင့်ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည့် ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံသည် တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံနေရပြီဖြစ်သည်။
- တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားသူသည် ဆေးကုသမှုစနစ်တကျမခံယူပါက မိမိမှတဆင့်မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကိုပါ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ပထမအဆင့် တီဘီရောဂါကုဆေးများနှင့် မကုသနိုင်တော့သည့် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- တီဘီရောဂါသည် အဆုတ်တွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်၊ ကျောရိုး၊ အူလမ်းကြောင်းကဲ့သို့ အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- တီဘီရောဂါသည် စနစ်တကျကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- သလိပ်တွင် တီဘီပိုးရှိသော ဝေဒနာရှင်များမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ကျယ်လောင်စွာ စကားပြောခြင်းအားဖြင့် တီဘီရောဂါပိုးများသည် လေထဲသို့ အလွယ်တကူပျံ့နှံ့သွားပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ ရှူရှိုက်မိရာမှ ရောဂါပိုးများကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။
- များသောအားဖြင့်
  - → ရောဂါရှိသူများမှ အတူနေမိသားစုသို့လည်းကောင်း၊
  - → ရုံးခန်း၊ စာသင်ခန်း၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ စသည့်နေရာများတွင် ဝေဒနာရှင်မှ အတူလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်လူများသို့ ရောဂါပိုး အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင်

- → လူစုလူဝေးများပြားသော နေရာများဖြစ်သည့် စတိုးဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ ရထားဂိတ်၊ ကားဂိတ်၊ ဗွီဒီယိုရုံ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ စသည့်နေရာများတွင် ဝေဒနာရှင်မှ အနီးရှိသူများသို့ လည်းကောင်း
- → ဘတ်(စ်)ကား၊ မီးရထား၊ သင်္ဘော၊ လေယာဉ်စီးပြီး ခရီးသွားလာရင်း ဝေဒနာရှင်မှ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများသို့လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

- *မည်သူမဆို တီဘီရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်သော်လည်း တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူတိုင်း တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားလေ့မရှိပါ။*

အောက်ပါအခြေအနေရှိသူများ တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပါကတီဘီရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း
- ခုခံအားကျဆင်းနေခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း
- အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်များ
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် အစာအိမ်ဖြတ်တောက်ထားရသူများ
- အိမ်နှင့်အလုပ်နေရာများတွင် အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက် ကောင်းစွာမရရှိခြင်း
- လူမှုစီးပွားရေးနိမ့်ကျခြင်းတို့သည်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားစေရန် အားပေးသည့်အခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ

- (၂)ပတ်နှင့်အထက် ချောင်းဆိုးလျှင်
- ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သွေး(သို့မဟုတ်) သလိပ်ပါလျှင်
- အစားအသောက်ပျက်လျှင်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျပြီး တဖြည်းဖြည်းပိန်လာလျှင်
- တငွေ့ငွေ့ဖျားလျှင် (အထူးသဖြင့် ညနေပိုင်း)
- ညအခါချွေးအလွန်ထွက်လျှင် တီဘီရောဂါ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

တီဘီရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း

- ကျန်းမာရေးဌာနတွင် သလိပ်(၂)ခွက် (နံနက်စောစော သလိပ်ခွက်အပါအဝင်) စစ်ဆေးရပါမည်။
- ပြန်ကုတီဘီလူနာများ၊ HIVလူနာများ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီလူနာနှင့် နီးစပ်သူများ၊ သလိပ်ပိုးတွေ့တီဘီလူနာများ၊ ဆေးကုသမှု (၂/၃) လပြည့်၍ သလိပ်စစ်ဆေးရာတွင် သလိပ်၌ တီဘီပိုးဆက်တွေ့နေသော လူနာများနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသော တီဘီလူနာများသည် GeneXpert စက်ဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါရှိ/မရှိ ထပ်မံစစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မိမိတွင် ရောဂါဖြစ်ပါက မိသားစုဝင်အားလုံးတွင် တီဘီရောဂါ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနအားလုံးနှင့် အမျိုးသားတီဘီရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံကိန်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေသော ပြင်ပဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် တီဘီရောဂါကို ပျောက်ကင်းသည်အထိ အခမဲ့စစ်ဆေး ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း

- တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အချိန်တိုနှင့်ကု (DOT) နည်းဗျူဟာဖြင့် ဆေးကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့) စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) စေတနာ့ဝန်ထမ်း တစ်ဦးဦးမှ တီဘီလူနာအား တီဘီဆေးဝါးများကို အချိန်မှန်မှန်သောက်ရန် ဂရုတစိုက် တိုက်ရိုက်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ကုသမှုကို တိတိကျကျခံယူပါ။
- ဆေးများကိုရောဂါအမျိုးအစားအလိုက် (၆)လမှ (၈)လအထိ နေ့စဉ်မပျက်မကွက် ပုံမှန်သောက်ရပါမည်။
- နံနက်စာမစားမီ (၁)နာရီခန့် ကြိုတင်၍ တီဘီဆေးများအားလုံးကို ရေဖြင့်သောက်ရပါမည်။
- တီဘီဆေးကြောင့် ဆီးသွားလျှင် ဆီးအရောင်သည် လိမ္မော်ရောင်၊ အနီရောင်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စိုးရိမ်စရာ မရှိပါ။ သတ်မှတ်ထားသော ဆေးတွဲများကို အပြည့်အဝ မသောက်ခြင်း၊ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းသောက်ခြင်းကြောင့် ဆေးယဉ်ပါးသည့် အန္တရာယ် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- ဆေးကုသနေစဉ်အတွင်း တချို့သည် မူးဝေခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားအကြားနှင့် မျက်စိအမြင်အာရုံများ လျော့ပါးခြင်း၊ အရေပြားတွင် အဖု အပိန့်၊ အနီစက်များပေါ်လာခြင်းနှင့် မျက်လုံးဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း ဖြစ်လာပါက ဆေးသောက်ခြင်းအား ရပ်ဆိုင်းပြီး နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- ဆေးကုသနေစဉ်အတွင်း သလိပ်ပြန်စစ်ရန် ညွှန်ကြားထားသောအချိန်တွင် သလိပ်ပြန်စစ်ရပါမည်။ (တီဘီလူနာအသစ်တွင် ဆေးကုသနေစဉ် ကာလအတွင်း (၂)လ၊ (၅)လ၊ (၆)လတို့တွင် လည်းကောင်း၊ ပြန်ကုလူနာတွင် (၃)လ၊ (၅)လ၊ (၈)လတို့လည်းကောင်း သလိပ်ပြန်လည် စစ်ဆေးရပါမည်။)

တီဘီရောဂါရှိသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

- နှာချေလျှင်၊ ချောင်းဆိုးလျှင် အဝတ်(သို့) လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- သလိပ်၊ တံတွေးများကို တွေ့ရာမထွေးဘဲ အဖုံးပါသောခွက်အတွင်း ထွေးပါ။
- ၄င်းခွက်ထဲသို့ ဖီနိုင်းပိုးသတ်ဆေးရည် (သို့) ကာဘော်လစ်ဆပ်ပြာရည် (သို့) ရေထည့်ထားပါ။ တီဘီရောဂါမဖြစ်စေရန် သလိပ်များကို ရေအိမ်အတွင်း (သို့) မြေကြီးနက်နက်တူးပြီး စွန့်ပစ်ပါ။ အဆိုပါပစ္စည်းများ မရနိုင်ပါက သလိပ်များ မစွန့်ပစ်ခင် မိနစ်(၃၀)ခန့် ကြိုတင်၍ ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေးလောင်းထည့်ပြီးမှ စွန့်ပစ်နိုင်ပါသည်။
- အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ အစားရှောင်ရန်မလိုပါ။
- သင့်တင့်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်ရနိုင်သည့်နေရာ၊ အခန်းများတွင် နေထိုင်ပါ။
- လူနာအသုံးပြုပြီးသော လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အဝတ်အထည်များကို လျှော်ဖွတ်၍ နေပူလှမ်းပြီးမှ ပြန်အသုံးပြုပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်နှစ်အောက် ရင်သွေးငယ်များအား ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေး မပျက်မကွက်ထိုးပါ။
- တီဘီရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ကာ ရောဂါပိုးရှိ/မရှိစစ်ဆေးပြီး စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါ။
- စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူခြင်းသည် အခြားသူများသို့ ကူးစက်စေခြင်းမှ အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ရာရောက်ပါသည်။

တီဘီနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ဒွန်တွဲဖြစ်ပွားမှု

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရသူများတွင် အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်တတ်သော ရောဂါများအနက် တီဘီရောဂါသည် အဖြစ်အများဆုံး ဖြစ်သည်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီလူနာများတွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားပါက တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အချိန်တိုနှင့်ကု(DOT) နည်းဗျူဟာဖြင့် စနစ်တကျဆေးကုသမှု ခံယူပါက တီဘီရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုမခံယူပါက ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး အခြားသူများကိုလည်း ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူများသည် တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါအဆင့်သို့ အရောက်မြန်နိုင်သည်။
- တီဘီလူနာအားလုံး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် လိုအပ်သော ကုသစောင့်ရှောက်မှုများပေးခြင်းကို မြို့နယ်ကျန်းမာရေး ဌာနများတွင် ပြုလုပ်ပေးနေပါသည်။
- တီဘီ / အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ဒွန်တွဲလူနာများအား အေအာတီကုသမှုခံယူရန် နီးစပ်ရာ အေအာတီဆေးကုဌာနများသို့ ညွှန်းပို့ပါ။

ဆေးယဉ်ပါး တီဘီရောဂါ

- တီဘီရောဂါ ကုသဆေးများကို တီဘီပိုးမှ ယဉ်ပါးသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- သာမန်တီဘီရောဂါလက္ခဏာများကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- သာမန်တီဘီဖြစ်စေ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီဖြစ်စေ လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းများ

- တီဘီလူနာများအနေနှင့်
  - ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးဝါးများကို စနစ်တကျ (အချိန်မှန်၊ ဆေးညွှန်းနှင့် ပမာဏမှန်၊ ဆေးပတ်မှန်)မသောက်ခဲ့ခြင်း
  - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်သူများမှ စနစ်တကျညွှန်ကြားခြင်းနှင့် စနစ်တကျ ကြပ်မတ်ကုသပေးခဲ့ခြင်း မရှိသဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးသွားခြင်း
- ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါပိုးရှိသူထံမှ တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခံရခြင်း

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါကို ကုသခြင်း

- ကုထုံးမှာ အနည်းဆုံးဆေး(၅)မျိုးနှင့် ကုသရပါမည်။ ဆေး(၁)မျိုးမှာ ထိုးဆေးဖြစ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အစီအစဉ်ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ် နေ့စဉ် ဆေးသောက်ရပါမည်။

ဆေးကုသချိန်သည် (၂၀) လ ကြာမြင့်ပါမည်။ ထိုးဆေးမှာ နေ့စဉ်(၁)ကြိမ်ဖြင့် အနည်းဆုံး (၆)လထိုးရပါမည်။

ဆေးကုသရာတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ရင်ပူခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်းများ ခံစားရတတ်ပါသည်။
- အများအားဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် အလွန်ပြင်းထန်သည့်အတွက် ၎င်းဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရသည့်အခါ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအား ဆောလျင်စွာ အကြောင်းကြားရပါမည်။
- မိမိဆန္ဒအရ ဆေးကုသမှုရပ်တန့်ခြင်းအား လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။

လူနာနှင့် လူနာ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။