

စောစောသိလေပိုကောင်းလေ

သင့်နှင့် သင့်မိသားစုကို ဘီပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီးဖြစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ မြန်မာလူမျိုးတိုင်းတွင် ဘီပိုးသည် အကြီးမားဆုံးသော ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ဖြစ်ပါသည်။

» စစ်ဖြစ်အောင် စစ်ဆေးပါ

သင့်ဆရာဝန်ကို သွေးစစ်ရန်တောင်းဆိုပါ။

ဘီပိုး အန်တီဂျင် - သင့်တွင်နာတာရှည် ဘီပိုးရှိမရှိ ပြပါသည်။
ဘီပိုး (ကယ်ရီယာ ဟုတ်မဟုတ်ကိုပြပါသည်)

ဘီပိုး အန်တီဘေ့ဘီ - သင့်တွင် ဘီပိုး ကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိမရှိ ပြပါသည်။

ဘီပိုး အန်တီဂျင် သွေးစစ်ဆေးမှုက သင့်တွင် နာတာရှည် ဘီပိုးရောဂါရှိမရှိ သိနိုင်ပါသည်။



» ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ

အကယ်၍သင့်တွင် ဘီပိုးအန်တီဂျင်၊ အန်တီဘေ့ဘီ မရှိပါက သင့်ထံတွင် ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိပါ။ ဘီပိုးကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ သင့်ကလေးလဲ မွေးကင်းစအချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ဖြစ်ပါစေ။

ဘီပိုးကာကွယ်ဆေးသည် သုံးကြိမ်ခြောက်လအတွင်း အစဉ်လိုက် ထိုးရပါသည်။ သင့်ကို ရာသက်ပန် ရောဂါ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ပါသည်။

ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးသည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးနှင့် အသည်းကင်ဆာကာကွယ်မှုအတွက် အလွန် ထိရောက်သောဆေးဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးမှပထမဆုံး ကင်ဆာကာကွယ်သောဆေးဟုပင် တင်စားခေါ်ဆိုပါသည်။

“လက်တွဲညီညီပူးပေါင်းစို့ အသည်းရောင်ဘီပိုး တိုက်ဖျက်စို့”



The Jade Ribbon is folded like the Chinese character for people “人” to symbolize the united voices of those fighting hepatitis B and liver cancer worldwide.



အချက်အလက်များ ထပ်မံလိုအပ်ပါက <http://liver.stanford.edu>



စတန်းဖို့.တက္ကသိုလ် အာရှ အသည်းစင်တာ
၃၀၀ ပက်စတီယာ ရိုက်၊ အိပ်ချ် ၃၆၈၀
စတန်းဖို့. ကယ်လီဖိုးနီးယား ၉၄၃၀၅-၅၆၅၅
ဇုန် : (၆၅၀) ၇၂-LIVER
၁-၈၈၈-၃၁၁-၃၃၃၁
နံ့ : (၆၅၀) ၇၂၃-၀၀၀၆



အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရပ်စ် (ဘီပိုး) အကြောင်းသိကောင်းစရာ



မြန်မာလူမျိုးတိုင်းသိသင့်စရာ အသည်းရောင်ဘီပိုးနှင့် အသည်းကင်ဆာ



အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီဗိုင်းရပ် (ဘီဗိုင်း) ဆိုတာဘာလဲ

- » အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ ဘီဗိုင်းသည် အဖြစ်အပျက်ဆုံးနှင့် ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ ဖြစ်သည်အပြင် အသည်းကင်ဆာနှင့် အသည်း ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင် သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။
- » မြန်မာလူမျိုးဆယ်ယောက်လျှင် တစ်ယောက် နာတာရှည် (ရာသက်ပန်) ဘီဗိုင်းရောဂါ ခံစားနေရသည်။
- » အများစုမှာ ထိုရောဂါ ကူးစက်ခံရသည်ကိုပင် မသိကြပါ။
- » ရောဂါရှိသူလေးယောက်တွင်တစ်ယောက် အသည်းကင်ဆာ အသည်းပျက်စီးမှုကြောင့် သေနိုင်ပါသည်။ ထိုထိရောက်ရောက် ကြတ်မတ်ကုသပါလျှင် အသည်းပျက်စီးမှုမရှိအောင် ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။

သင် ကျန်းမာနေစေကာမူ ရောဂါ ခံစားနေနိုင် ပါသည်။

ဘီဗိုင်းသည် ရံဖန်ရံခါ ရောဂါလက္ခဏာ မပြတတ်သောကြောင့် ကြောက်စရာကောင်း ပါသည်။ အသည်းစစ်ဆေးမှုအဖြေမှာ ပုံမှန်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အသည်းရောဂါလက္ခဏာပြသော အချိန် (ဗိုက်နာခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးမဲခြင်းများ) တွင်ထိရောက်သော ကုသမှု ရစေကာမူနောက်ကျ တတ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်မှု HIV အတိုင်းဖြစ်ပါသည်

၁. အမေမှ ကလေးသို့ ကူးစက်ခြင်း

ဘီဗိုင်း သည် အမေမှ ကလေးသို့ မီးဖွားချိန်တွင် ကူးစက်မှု အများဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၂. သွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

ဘီဗိုင်း သည် ရောဂါပိုးရှိသော သွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကူးစက်ပုံများမှာ

- » အနာနှင့် အနာ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှု
- » မုတ်ဆိတ်ရိတ် ဓား၊ သွားပွတ်တံများ စုပေါင်း၍သုံးခြင်း
- » ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ နားဖောက်ခြင်းတို့ တွင် အပ်များကိုပြန်၍သုံးခြင်း
- » ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များကိုပြန်သုံးခြင်း

၃. လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

ဘီဗိုင်းသည် ရောဂါရှိသောသူနှင့် အကာအကွယ်မသုံးပဲ လိင်ဆက်ဆံပါက ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ဘီဗိုင်းသည် အစာနှင့်ရေမှ မကူးစက်နိုင်ပါ

ဘီဗိုင်းကူးစက်မှုနှင့်ပတ်သတ်လျှင်အယူလွဲမှုများ ရှိပါသည်။ ဘီဗိုင်းသည် အောက်ပါ အချက်များမှတစ်ဆင့် လုံးဝ မကူးစက်နိုင်ပါ။

- » အစာ၊ ရေ တူတူစားခြင်း
- » ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ဇွန်၊ ခက်ရင်း အတူတူသုံးခြင်း
- » နေ့တစ်နေ့ ပုံမှန် ထိတွေ့ ဆက်ဆံခြင်း
- » ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း
- » ဖက်ရမ်း၊ နှမ်းရှုပ်ခြင်း
- » နို့ချို တိုက်ကျွေးခြင်း

အကယ်၍ ဘီဗိုင်းရှိပါက သင့် ကိုယ်သင်နိမ့်ချ ဆက်ဆံခြင်း၊ လူတောသူတော မတိုးခြင်း၊ အားငယ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်ရန်မလိုပါ။

ဘီဗိုင်းရှိပါက သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ

» ဘီဗိုင်း ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ

သင်ကျန်းမာပုံပေါက်နေစေကာမူ၊ ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်ကို အောက်ပါ သွေးနှင့် ဝါ တ်မှန်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန်တောင်းဆိုပါ။

ပုံမှန်	သွေးစစ်ဆေးမ	စစ်ဆေးခြင်း
ခြောက်လတစ်ခါ	ALT အသည်းအင်ဇိုင်းသွေးစစ်ဆေးမ	အသည်းပျက်စီးမှု
	AFP အသည်းကင်ဆာသွေးစစ်ဆေးမ	အသည်းကင်ဆာ
တစ်နှစ်တစ်ခါ	တီဗီ ဝါတ်မှန်စစ်ဆေးမှု	အသည်းကင်ဆာ

*အကယ်၍ သင့်တွင်အသည်းခြောက်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) မိသားစုတွင်အသည်းကင်ဆာဖြစ်သောသူရှိပါက တီဗီ ဝါတ်မှန် ခြောက်လ တစ်ကြိမ်ရိုက်သင့်ပါသည်။

စောစောသိပါက အသည်းကင်ဆာကိုအောင်မြင်စွာကုသနိုင်ပါသည်။

» ဘီဗိုင်း ရှိသောလူတိုင်း ဆေးကုသမှုပြုရန်မလိုပါ

သို့သော် အသည်းအင်ဇိုင်းတက်နေပါက အသည်းပျက်စီးမှု စနေပြီဖြစ်သောကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်နိမ့်နင်း ဆေးများဖြင့် စတင်ကုသနိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင်ဘီဗိုင်းပျောက်သောဆေးမပေါ်သေးစေကာမူ ထိရောက်မှုကန့်သောကုသမှုသည် အသည်းကင်ဆာနှင့် အသည်းပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်ကို အစာနှင့်ဆေးဝါးအဖွဲ့ကြီးမှ အတည်ပြုသော ကုသမှုများကို မေးမြန်းပါ။

သင့် ကို အသည်းကင်ဆာဆေးဝါးများစတင် မည် ဆို ပါက ဘီဗိုင်းကုသမှုပါ တခါထဲရရန်လိုအပ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘီဗိုင်းထကြွမှုနှင့်အသည်းပျက်စီးမှု ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

- » အသည်းရောင်ရောဂါ အပိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ
- » အရက်သေစာမသောက်ပါနှင့်
- » သင့် ချစ်သူကို မကူးစက်ရန်ကာကွယ်ပါ။ (အကာအကွယ်နှင့် လိင်ဆက်ဆံပါ)

သင့်ချစ်သူသို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်ဖက် နှင့် သင့်မိသားစုဝင်တို့သည် ဘီဗိုင်း/မရှိ စစ်ဆေးမှု ကိုခံယူပြီးသည်နှင့် မရှိပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ဖြစ်ပါစေ။

သင်သည် ဘီဗိုင်းရှိသော မိခင်လောင်းဖြစ်ပါက သင့်မွေးကင်းစကလေးကို ဘီဗိုင်းကာကွယ်ဆေးအမှတ် (၁) နှင့် ဘီဗိုင်း အင်မြူနိုဂလိုဗျူလင် ကို မွေးပြီးပြီးခြင်းထိုးပါ။ ကာကွယ်ဆေး သုံးကြိမ် (ခြောက်လအတွင်း) အပြည့်အဝ ထိုးပါ။ သင့်ကလေးကို ရောဂါ ကူးခြင်းမှ ၉၅% ကာကွယ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။