

» စောစောသိလေ့ပိုကောင်းလေ

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

» သွေးစစ်ဖြစ်အောင် စစ်ဆေးပါ

သင့်ဆရာဝန်ကို သွေးစစ်ရန်တောင်းဆိုပါ။

ဘီပိုး အင်တီဂျင် (Antigen) - သင့်တွင်နာတာရှည် ဘီပိုးရှိမရှိ ပြပါသည်။ ဘီပိုး ကယ်ရီယာ ဟုတ်မဟုတ်ကိုပြပါသည်။

ဘီပိုးအင်တီဘော်တီ (Antibody) - သင့်တွင် ဘီပိုး ကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိမရှိ ပြပါသည်။

ဘီပိုး အင်တီဂျင် သွေးစစ်ဆေးမှုက သင့်တွင် နာတာရှည် ဘီပိုးရောဂါရှိမရှိ သိနိုင်ပါသည်။



» ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ

အကယ်၍သင့်တွင် ဘီပိုးအင်တီဂျင်၊ အင်တီဘော်တီမရှိပါက သင့်ထံတွင် ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိပါ။ ဘီပိုးကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ သင့်ကလေးလဲ မွေးကင်းစအချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ဖြစ်ပါစေ။

ဘီပိုးကာကွယ်ဆေးသည် သုံးကြိမ်ခြောက်လအတွင်း အစဉ်လိုက် ထိုးရပါသည်။ သင့်ကို ရာသက်ပန် ရောဂါ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ပါသည်။

ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးသည် အသည်းရောင်ရောဂါဘီပိုးနှင့် အသည်းကင်ဆာကာကွယ်မှုအတွက် အလွန်ထိရောက်သောဆေးဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးမှ ပထမဆုံး ကင်ဆာကာကွယ်ဆေးဟုပင် တင်စားခေါ်ဆိုပါသည်။

“လက်တွဲညီညီပူးပေါင်းလို့ အသည်းရောင်ဘီပိုး တိုက်ဖျက်ဖို့”



တရုတ် စာလုံး “人” ပုံခေါက်ထားသော ကျောက်စိမ်းရောင် ဖဲကြိုးသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှ ပြည်သူလူထုကို ကိုယ်စားပြုပြီး အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီပိုးနှင့် အသည်းကင်ဆာကို တိုက်ဖျက်နေကြသော ညီညွတ်သည့် အသံကို ရုပ်လုံးဖော်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



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



Asian Liver Center
At Stanford University
490 S. CALIFORNIA AVE SUITE 300
PALO ALTO, CA 94306
TEL : 1-888-311-3331
FAX : (650) 723-0006



BURMESE EDITION
© 2011 ASIAN LIVER CENTER

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရပ်စ် (ဘီပိုး) အကြောင်းသိကောင်းစရာ



မြန်မာလူမျိုးတိုင်းသိသင့်စရာ အသည်းရောင်ဘီပိုးနှင့် အသည်းကင်ဆာ



အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီဗိုင်းရပ် (ဘီဗိုင်း) ဆိုတာဘာလဲ

- » အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ ဘီဗိုင်းသည် အဖြစ်အပျက်ဆုံးနှင့် ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ ဖြစ်သည့်အပြင် အသည်းကင်ဆာနှင့် အသည်း ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင် သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။
- » မြန်မာလူမျိုးဆယ်ယောက်လျှင် တစ်ယောက် နာတာရှည် (ရာသက်ပန်) ဘီဗိုင်းရောဂါ ခံစားနေရသည်။ အများစုမှာရောဂါလက္ခဏာမရှိဘဲ ထိုရောဂါ ကူးစက်ခံနေရ သည်ကိုပင် မသိကြပါ။
- » နာတာရှည်ဘီဗိုင်းရှိသူလေးယောက်တွင်တစ် ယောက်အသည်းကင်ဆာ (သို့) အသည်းပျက်စီးမှုကြောင့် သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ ထိုထိရောက်ရောက် ဆေးကုသပါလျှင် အသည်းပျက်စီးမှုမရှိအောင် ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။

သင် ကျန်းမာနေသည်ဟုထင်သော်လည်း ရောဂါပိုးရှိနေနိုင်ပါသည်။

ဘီဗိုင်းသည် ရံဖန်ရံခါ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသောကြောင့် ကြောက်စရာကောင်း ပါသည်။ သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေမှာ ပုံမှန်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အသည်းရောဂါလက္ခဏာပြသော အချိန် (ဗိုက်နာခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးမဲခြင်းများ) တွင်ထိရောက်သော ကုသမှု ရစေကာမူနောက်ကျနေတတ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံမှာ HIV အတိုင်းဖြစ်ပါသည်

၁. အမေမှ ကလေးသို့ကူးစက်ခြင်း

ဘီဗိုင်း သည် အမေမှ ကလေးသို့ မီးဖွားချိန်တွင် ကူးစက်မှု အများဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၂. သွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

ဘီဗိုင်း သည် ရောဂါပိုးရှိသော သွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကူးစက်ပုံများမှာ-

- » ထိခိုက်ရန်မှာမှတစ်ဆင့်အနာနှင့် အနာ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်း
- » မှတ်ဆိတ်ရိတ် ဓား၊ သွားပွတ်တံများ စုပေါင်း၍သုံးခြင်း
- » ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ နားဖောက်ခြင်းတို့တွင် အပ်များကိုပြန်၍သုံးခြင်း
- » ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များကိုပြန်သုံးခြင်း

၃. လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

ဘီဗိုင်းသည် ရောဂါပိုးရှိသောသူနှင့် အကာအကွယ်မသုံးပဲ လိင်ဆက်ဆံပါက ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ဘီဗိုင်းသည် အစာနှင့်ရေမှ မကူးစက်နိုင်ပါ

ဘီဗိုင်းကူးစက်မှုနှင့်ပတ်သတ်လျှင်အယူလွဲမှားမှုများ ရှိပါသည်။ ဘီဗိုင်းသည် အောက်ပါနည်းများမှတစ်ဆင့်မကူးစက်နိုင်ပါ။

- » အစာ၊ ရေ အတူတူစားသောက်ခြင်း
- » ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ဇွန်း ခက်ရင်း အတူတူသုံးခြင်း
- » နေ့စဉ် ပုံမှန် ထိတွေ့ ဆက်ဆံခြင်း
- » ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း
- » ဖက်ရမ်း၊ နမ်းရှုပ်ခြင်း
- » နို့ချို တိုက်ကျွေးခြင်း

သင့်တွင် ဘီဗိုင်းရှိပါသော်လည်း လူအများနှင့်ပုံမှန်ဆက်ဆံနိုင် ပြီး၊ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ၊ အလုပ်နှင့်ကျောင်းသွားခြင်းများ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ လူအများကိုရှောင်ရှားခြင်း၊ လူတောသူတော မတိုးခြင်း၊ အားငယ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်ရန်မလိုပါ။

ဘီဗိုင်းရှိပါက သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ

» အသည်းအခြေအနေစစ်ဆေးပါ

သင်ကျန်းမာသည်ဟုယူဆနေစေကာမူ၊ ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်ကို အောက်ပါ သွေးနှင့် အသည်းစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန်တောင်းဆိုပါ။

ပုံမှန်	သွေးစစ်ဆေးမှု	စစ်ဆေးခြင်း
ခြောက်လတစ်ခါ	ALT အသည်းအင်ဇိုင်း	အသည်းပျက်စီးမှု
	AFP အသည်းကင်ဆာသွေးစစ်ဆေးမှု	အသည်းကင်ဆာ
တစ်နှစ်တစ်ခါ	Ultrasound စစ်ဆေးမှု	အသည်းကင်ဆာ

*အကယ်၍ သင့်တွင်အသည်းခြောက်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) မိသားစုတွင်အသည်း ကင်ဆာဖြစ်သောသူရှိပါက Ultrasound ခြောက်လ တစ်ကြိမ်ရိုက်သင့်ပါသည်။

စောစောသိပါက အသည်းကင်ဆာကိုအောင်မြင်စွာကုသနိုင်ပါ သည်။

» ဘီဗိုင်း ရှိသောလူတိုင်း ဆေးကုသမှုပြုရန်မလိုပါ

သို့သော် အသည်းအင်ဇိုင်းတက်နေပါက အသည်းပျက်စီးမှု စနစ်ပြုဖြစ်သောကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်နိမ်နင်း ဆေးများဖြင့် စတင် ကုသနိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင်ဘီဗိုင်းပျောက်သောဆေးမပေါ်သေး စေကာမူ ထိရောက်မှုကန့်သောကုသမှုသည် အသည်းကင်ဆာနှင့် အသည်းပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်ကို အစာနှင့်ဆေးဝါးအဖွဲ့ကြီးမှ အတည်ပြုသော ကုသမှုများကို မေးမြန်းပါ။

သင့် ကို အ သ ည်း ကင် ဆာ ဆေး ဝါး များ စတင် မည် ဆို ပါ က ဘီဗိုင်းကုသမှုပါ တခါထဲရရန်လိုအပ်ပါသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘီဗိုင်းထိရောက်မှုနှင့်အသည်းပျက်စီးမှု ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

» အသည်းရောင်ရောဂါ အေပိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ

» အရက်သေစာမသောက်ပါနှင့်

» သင့် ချစ်သူကို မကူးစက်ရန်ကာကွယ်ပါ။ (အကာအကွယ်နှင့် လိင်ဆက်ဆံပါ)

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

သင်သည် ဘီဗိုင်းရှိသော မိခင်လောင်းဖြစ်ပါက သင့်မွေးကင်းစကလေးကို ဘီဗိုင်းကာကွယ်ဆေးပထမအကြိမ် နှင့် ဘီဗိုင်း အင်မြူနိုက်လိုဂျစ်ကို မွေးပြီးပြီးခြင်းထိုးပါ။ ကာကွယ်ဆေး သုံးကြိမ် (ခြောက်လအတွင်း) အပြည့်အဝ ထိုးပါ။သင့်ကလေးကို ရောဂါ ကူးခြင်းမှ ၉၅% ကာကွယ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။