Public Health
Seattle & King County

သိမှတ် ဖွယ်ရာများ

ပြင်းထန်သော အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ

❑ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ဆိုတာဘာလဲ?

အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီသည် အသည်းကို ကူးစက်သောဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်သည်။

❑ ရောဂါလက္ခဏာများ

- ✓ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ထိတွေ့ပြီး (ပျမ်းမျှ ၂လ) နောက် သီတင်း ၆ ပတ်မှ ၆လအကြာတွင်ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာသည်။ ဖျားနာချိန်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူ၊ များသောအားဖြင့် ၃ပတ်အတွင်း အဖျားသက်သာတတ်သည်။
- ✓ သက်ကြီးများတွင် ကနဦးလက္ခဏာများအဖြစ် မူးဝေဖြင်း (ဝမ်းမကောင်းခြင်း)၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ညောင်းညာခြင်း နှင့် ဝမ်းဗိုက်သို့မဟုတ် ဘေးဖက်နာခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။
- ✓ ဆီးရောင် အဝါရင့်ရင့် သို့မဟုတ် အညို သွားခြင်း၊ ဝမ်းအရောင်ဖျော့ဖျော့ သို့မဟုတ်အဖြူသွားခြင်း၊ မျက်လုံးဝါသို့မဟုတ်အသားဝါခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။
- ✓ ရောဂါဖြစ်သူများတွင် အထက်ပါလက္ခဏာအားလုံးဖြစ်စေအနည်းငယ်သာ တွေ့ရသည်။
- ✓ **ရောဂါပထမကူးစက်စ၊ မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးငယ်များအားလုံးနီးပါး၊ သက်ကြီးများ၏ ၅၀%တွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတရာမတွေ့ရ။**
- ✓ ပြင်းထန်သော အသည်းရောင်အသားဝါရှိသူ မွေးကင်းစများ၏၉၀%ကျော်၊ ကလေးငယ်များ၏ ၅၀%ကျော်နှင့် သက်ကြီးများ၏၅%ကျော်သည် နာတာရှည်သို့မဟုတ် ကာလရှည်ကူးစက်မှုဖြစ်လာတတ်သည်။
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါနာတာရှည်ဖြစ်လျှင် အသည်းကြွပ်နှင့်အသည်းကင်ဆာအပါအဝင် အသည်းရောဂါဖြစ်ပွားလာနိုင်သည်။

❑ ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ?

- ✓ ဗိုင်းရပ်စ်သည် အသည်း၊ သွေးနှင့် အချို့သောကိုယ်တွင်းအရည်များတွင်အသက်ရှင်နေထိုင်သည်။
- ✓ ဆေးထိုးကရိယာများဝေမျှသုံးစွဲခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှု (လိင်တူနှင့်လိင်ကွဲ)၊ သားဖွားစဉ်၊ အသည်းရောင်အသားဝါရှိသူအိမ်သားတစ်ဦးနှင့်ထိတွေ့မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရည် အသုံးအဆောင်များဖြစ်သော လက်သည်းညှပ်၊ ဘလိတ်ဒါး၊ သွားပွတ်တံ စသည်တို့ကို ဝေမျှသုံးစွဲရာတွင် အသည်းရောင်အသားဝါဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်သော သွေး၊ ကိုယ်တွင်းရည်တို့နှင့် ထိတွေ့မိရာမှကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။
- ✓ **ဗိုင်းရပ်စ်ပမာဏသည်သွေးထဲတွင်၄င်း ထိရှပွန်းပဲ့ရာများမှထွက်သော အရည်များတွင်၄င်း အများဆုံးဖြစ်သည်။** သုတ်၊ ယောနိအရည်များနှင့်ဓမ္မတာသွေးတို့တွင်လည်း အနည်းငယ်ရှိတတ်သည်။
- ✓ တံထွေးတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ကိုတွေ့နိုင်သော်လည်း၊ ကူးစက်သူ၏ တံထွေးမှတစ်ဆင့် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ပြန့်ပွားခဲသည်။ *ရှုရာ သို့မဟုတ်အနာ၊ ဥပမာ အကိုက်ခံရသောဒဏ်ရာ၊ တွင်းမဝင်လျှင် မကူးစက်နိုင်ပေ။*
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီသည် နမ်းစုတ်ခြင်း၊ နှာချေခြင်းတို့မှ **မကူး**စက်ပါ။

❑ ရောဂါရှိမရှိစီစစ်ခြင်းနှင့်ကုသခြင်း

- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရှိမရှိကို သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်သည်။
- ✓ ပြင်းထန်သော အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ကုဆေး သို့မဟုတ် ကုသနည်း မရှိပါ။
- ✓ အနားယူခြင်း၊ အဆီလျှော့စားခြင်းနှင့် အရည်များများ သောက်ခြင်း ပြုသင့်သည်။ ဖျားနာချိန်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက် မသောက်ပါနှင့်။

❑ ကာကွယ်ခြင်း

- ✓ ထိုးသွင်းရသောဆေးများသုံးစွဲလျှင် ဆေးထိုးအပ်များ၊ ဆေးများ၊ အရောအနှောဆေးရည်များ၊ သွေးကြော ပိတ်ညှပ်များ၊ အစိတ်အပိုင်းများ ကိုဝေမျှမသုံးပါနှင့်။
- ✓ လိင်ဆက်ဆံရာတွင်ဘေးကင်းမှုကိုသတိပြုပါ– ပါးစပ်၊ စအိုနှင့်ယောနိအပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုတိုင်းတွင် ကွန်ဒွမ်းသုံးပါ။
- ✓ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးအသုံးအဆောင်များဖြစ်သော ဘလိတ်ဒါး၊ လက်သည်းညှပ်သို့မဟုတ်တံစဉ်း၊ သွားပွတ်တံ၊ သို့မဟုတ် အဝတ်စသည်တို့ကို ဝေမျှမသုံးပါနှင့်။
- ✓ ရှရာ၊ ပွင့်နေသောအနာမှန်သမျှကို ပတ်တီးစည်း ထားပါ။
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးသည် အသည်းရောင်အသားဝါကို နှစ်များစွာကာကွယ်ပေးသည်။ အဆင့်ဆင့်ထိုးရသောကာကွယ်ဆေးကို ၆လအတွင်း ၃ကြိမ် ထိုးရသည်။

အခြားဘက်တွင်ဆက်ဖတ်ပါ။

❑ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး ဘယ်သူထိုးသင့်သလဲ?

- ✓ မွေးကင်းစကလေးအားလုံးနှင့် အသက်၁၉နှစ်နှင့် ထို့အောက်ရှိသူအားလုံး။
- ✓ မိန်းမရှာနှင့်လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးဆက်ဆံသူ အမျိုးသားများ။
- ✓ ဖြလအတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖော် တစ်ဦးမကရှိသူ မည်သူမဆို။
- ✓ တရားမဝင်ဆေးသုံးစွဲသူများ (ထိုးဆေးနှင့်ထိုးမသွင်းရသောဆေး)။
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ အဖြစ်များသော (ကနေဒါ၊ အနောက်ဥရောပနှင့်စကင်ဒီနေးဗီးယား၊ နယူးဇီလန်နှင့် ဩစတြေးလျတို့မှတစ်ပါး ကမ္ဘာ့အခြားနေရာ အားလုံး) သို့ ရောက်သူနိုင်ငံတကာခရီးသွားသူများ။
- ✓ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သွေးနှင့်ထိတွေ့ရသူ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေးဝန်ထမ်းများ။
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ စီ အပါအဝင် နာတာရှည် အသည်းရောဂါရှိသူများ။
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရှိသောအိမ်သား နှင့် ယင်းရောဂါ ရှိသောလိင်ဆက်ဆံဖက်ရှိသူများ။
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်သောနိုင်ငံများတွင် မွေးဖွားသူများနှင့် သူတို့၏မိသားစုများ။
- ✓ သွေးယိုရောဂါရှိသူကဲ့သို့ သွေးခဲမှုပြဿနာရှိသူများ။
- ✓ ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းသော၊ မသန်မစွမ်းသောသူများအတွက် ဆေးကုဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုယူသူများ။
- ✓ အလာစကာပြည်နယ်သားများနှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းသားများ။
- ✓ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် ဒိုင်ယလစ် (ဟေမိုဒိုင်ယလစ်) ကုသမှုယူနေသူများ။
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်လိုသူ မည်သူမဆို။

❑ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ အင်မျူနိုး ဂလိုဘျူလင် ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?

- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ အင်မျူနိုး ဂလိုဘျူလင် (HBIG) ဆိုသည်မှာ ရောဂါရှိသူတစ်ဦးနှင့်ထိတွေ့ပြီး ၁၄ရက်အတွင်းကုသလျှင် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သော ကုသနည်းဖြစ်သည်။
- ✓ HBIG သည် ၈၅–၉၀% အထိ ထိရောက်မှုရှိပြီး အသည်းအရောင်အသားဝါ ဘီ ကို ၃လခန့် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။
- ✓ ကူးစက်သူနှင့်ထိတွေ့မှုရှိသူသည် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးပါက၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီမဖြစ်ဘူးသေးပါက HBIG ကုသနည်း အသုံးပြုရန်လိုသည်။
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီရှိသူ၏သွေး သို့မဟုတ် ၎င်း၏ လိင်ဆက်ဆံမှုမှထွက်သော ကိုယ်တွင်းအရည်များနှင့်ထိတွေ့ အပြီး HBIG ကို အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ထိုးဆေး ၃ကြိမ်နှင့်တွဲကာ သွင်းပေးသည်။
- ✓ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိလျှင် သို့မဟုတ် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရှိသူ၏သွေး နှင့်ထိတွေ့မှုရှိလျှင် HBIG နှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ထိုးဆေးကိုအသုံးပြုသင့်သည်။

ကင်းကောင်တီ အမှုကိစ္စအားလုံးကို လူထုကျန်းမာရေးဌာန သို့တိုင်ကြားရန်ဖုံး (206) 296-4774 ကိုဆက်သွယ်ပါ။

အခြားသောမူကွဲများဖြင့်လည်းဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

401 Fifth Avenue, Suite 900 • Seattle, WA 98104-2333
(206) 296-4774 Fax (206) 296-4803 TTY Relay: 711• www.kingcounty.gov/health