

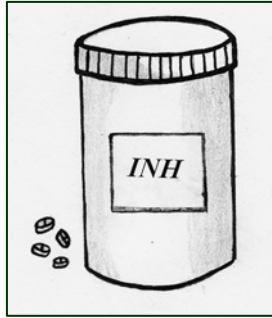
# အိပ်ပျော်နေသော တီဘီရောဂါပိုးများကို ကုသခြင်း

စမ်းသပ်ချက်တွေအရ သင့်မှာ အိပ်ပျော်နေတဲ့တီဘီရောဂါပိုး ဒါမှမဟုတ် “LTBI” ရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ လူတယောက်မှာ LTBI ရှိတဲ့အခါ တီဘီပိုးတွေက ကိုယ်ထဲမှာ “အိပ်ပျော်” နေပေမဲ့ အသက်ရှင်နေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက သူတို့ကို နှိမ်နင်းနေနိုင်သ၍ တီဘီပိုးတွေက “အိပ်ပျော်” နေပါမယ်။ သင့်မှာ LTBI ရှိတဲ့အခါ သင့်တီဘီ သူများဆီကို မကူးနိုင်ပါဘူး။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာက တီဘီပိုးတွေကို မနှိမ်နင်းတော့ရင် သူတို့ “နိုး”လာပြီး စပြီးကြီးထွားလာပါမယ်။ **LTBI ရှိသူတိုင်း ဒီလို အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။** ပိုးတွေ ကြီးထွားပြီး ပွားများလာတာကို “တီဘီရောဂါ ထတယ်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တီဘီရောဂါထနေသူတွေက အရမ်း နေမကောင်းဖြစ်ပြီး သူတပါးဆီကို တီဘီကူးသွားနိုင်ပါတယ်။

## တီဘီရောဂါမထအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ။

အိုင်ဆိုနိုဇင်ယာဇစ် (INH) ဟာ LTBI ကို အများအားဖြင့် ကုတဲ့ ဆေးပါ။ “အိပ်ပျော်နေတဲ့” တီဘီပိုးတွေက သင့်ကို နေထိုင် မကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ခင် ဒီပိုးတွေကို INH က သတ်ပါတယ်။ တီဘီ ပိုးတွေက သန်စွမ်းတဲ့အတွက် လပေါင်းများစွာ ဆေးနဲ့ သတ်ရပါတယ်။



ဆရာဝန်က INH ဆေးရပ်လိုက်တော့လို့ မပြောမချင်း နေ့တိုင်းသောက်မှ အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

INH သောက်နေတုန်း သင့်ရဲ့ ကုသမှု အောင်မြင်နေကြောင်း သေချာအောင် သင့်ကိုကုသပေးသူနဲ့ တလတခါ တွေ့ရပါမယ်။

## နေမကောင်းဖြစ်နေတယ်လို့ မခံစားရရင် ဘာလို့ ဆေး သောက်ရမှာလဲ။

သင့်ကိုယ်ထဲက တီဘီပိုးတွေက “နိုးလာ”ပြီး သင့်ကို နေမကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ခင် INH က ဒီပိုးတွေကို သတ်ပါတယ်။

## LTBI အတွက် ဆေးအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ဘာတွေ သိသင့်သလဲ။

လူအများအပြားက INH နေ့တိုင်းသောက်ပြီး ဘာပြဿနာမှမပေါ်ပေမဲ့ **သင်သတိထားရမယ့်အရာတချို့ ရှိပါတယ်။ ။**

- သုံးရက်ကျော်အောင် ကိုယ်ပူတာ
- အစားအသောက်ပျက်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့တာ၊ ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းရင်းတစ်ခုတရာမရှိဘဲ မောတာ
- ပြိုတာ ဒါမှမဟုတ် အန်တာ
- ဗိုက်အောင့်တာ
- ဆီးအရောင်ရင့်တာ (လက်ဖက်ရည် ဒါမှမဟုတ် ကော်ဖီရောင်)
- အသား ဒါမှမဟုတ် မျက်လုံးတွေ ဝါတာ
- အင်ပြင်ထတာ ဒါမှမဟုတ် ယားတာ
- လက်တွေ၊ ခြေတွေ ထုံတာ၊ ကျင်တာ
- သုံးပတ်ကျော်ကြာအောင် ချောင်းဆိုးတာ
- ညမှာ ချွေးထွက်တာ

သင့်မှာ ဒီပြဿနာတခုခုရှိရင် **INH သောက်တာရပ်ပြီး သင့်ဆေးခန်းကို ချက်ချင်း ဖုန်းဆက်ပါ - နောက်ရက်ချိန်းအတွက် မစောင့်ပါနဲ့။**

### တခြားအရေးကြီးတဲ့အချက်တွေ။ ။

- INH သောက်နေတုန်း အရက်သောက်ရင် အသည်းကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ LTBI ကုသမှု မပြီးမချင်း ဘီယာ၊ ဝိုင် ဒါမှမဟုတ် အရက် မသောက်ပါနဲ့။
- တခြားဆေး သောက်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိနေရင် သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။



အိပ်ပျော်နေသော တီဘီပိုးများကို ကုသခြင်း - စာမျက်နှာ ၂

ဆေးမသောက်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

INH မသောက်ရင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးသောက် အရမ်းစောပြီး ရပ်လိုက်ရင် တီဘီရောဂါထပြူး ဖျားနာလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါက LTBI ရှိတဲ့လူတိုင်းမှာ အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

BCG ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသားဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

တီဘီရောဂါ အများအပြားဖြစ်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာ လူအများအပြားက BCG လို့ခေါ်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးကြပါတယ်။ BCG က ကလေးတွေမှာ တီဘီမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပေမဲ့ နှစ်အနည်းငယ်ပဲ ခံပါတယ်။

BCG ထိုးထားတဲ့လူတွေလည်း တီဘီရောဂါ ထနိုင်ပါတယ်။ BCG ထိုးဖူးတယ်ဆိုရင် LTBI အတွက် ဆေးနဲ့ ကာကွယ်နိုင်ပါသေးတယ်။

အိမ်ပြောင်းရင်ကော။

တခြားပြည်နယ် ဒါမှမဟုတ် မြို့တစ်ခုကို မပြောင်းခင် သင့်ကို ကျန်းမာရေးကုသပေးသူကို ပြောပါ။ ပြောင်းပြီးတဲ့အခါ တီဘီဆေးရအောင် သူတို့ အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်ရယ် မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရယ်ကို တီဘီကနေ ကာကွယ်ပါ - သင့်တီဘီဆေး အားလုံး သောက်ပါ။

တီဘီဆေးသောက်ဖို့ ဘယ်လိုသတိရနိုင်မလဲ။

သင့်ရဲ့ INH ဆေးကို နေ့တိုင်းသောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရက်တော်တော်များများ ဆေးမသောက်ဖြစ်ရင် ဆေးမတိုးတော့ဘဲ နေနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က ဆေးသောက်ဖို့ မလိုတော့ဘူးလို့ မပြောမချင်း သောက်ပါ။

ဆေးသောက်ဖို့သတိရအောင် အထောက်အကူပေးမယ့် အကြံပြုချက်တချို့ ။

- ဆေးလုံးတွေကို နေ့တိုင်းမြင်နိုင်မယ့်နေရာမှာ ထားပါ။
- အိမ်ကလူတယောက်ယောက် ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတယောက်ကို သင့်ကို ဆေးသောက်ဖို့ သတိပေးခိုင်းပါ။
- နေ့တိုင်း ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း ပြက္ခဒိန်မှာ မှတ်ထားပါ။
- ဆေးသောက်ဖို့ သတိပေးတဲ့ပုလင်းပါ။
- နေ့တိုင်း ဆေးသောက်နေကျအချိန်မှာပဲ သောက်ပါ။ ဥပမာ၊ သွားတိုက်ပြီးရင်၊ မနက်စာ စားပြီးရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာ မဝင်ခင်လေးတင်။

နောက်တခါ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ပြောပြနိုင်အောင်လို့ ဆေးသောက်ဖို့ မေ့တဲ့နေ့တွေကို ချရေးထားပါ။

သင့်ဆေးခန်း။ ။

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ဖုန်းနံပါတ်။ ။ \_\_\_\_\_

