

HCV > အခန်း (၁) ရောဂါ ဖြစ်နေကြောင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်း

3.1 Hepatitis C အသရောင်ရောဂါဟာဘယ်လို ရောဂါလဲ။

Hepatitis ဆိုသည် ဝေါဟာရ ၏အနက်အဓိပ္ပါယ်မှာ အသရောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အခြားဆေးဝါး အသုံးပြုခြင်း နှင့် Virus ပိုးတို့ကြောင့် Hepatitis အသရောင်ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။ ဤရောဂါဖြစ်စေသော ပိုး (၃) မျိုးရှိပါသည်။ A, B နှင့် C အမျိုးအစား ပိုးတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပိုး (၃) မျိုးတို့သည် တမျိုးနှင့်တမျိုး လုံးဝမတူကြပါ။ အသက်ကို ထိခိုက် ဖျက်ဆီး ရာတွင်သာ တူကြပါသည်။ B နှင့် C အမျိုးအစား ပိုးတို့သည် ပြင်းထန်သော အသရောင်မှုကို ဖြစ်စေ ပါသည်။ အသရောင်သောကာလ (၆) လထက်ပိုကြာတတ်ပါသည်။ A နှင့် B အမျိုးအစား ပိုးတို့အတွက် ကာကွယ်ဆေးရှိသော်လည်း C အမျိုးအစား ပိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။ ဤစာအုပ်သည် Hepatitis C ရောဂါ အတွက် ပညာပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

3.2 Hepatitis C အသရောင်ရောဂါသည် အသက်မည်သ မည်ပုံ ထိခိုက် စေသနည်း။

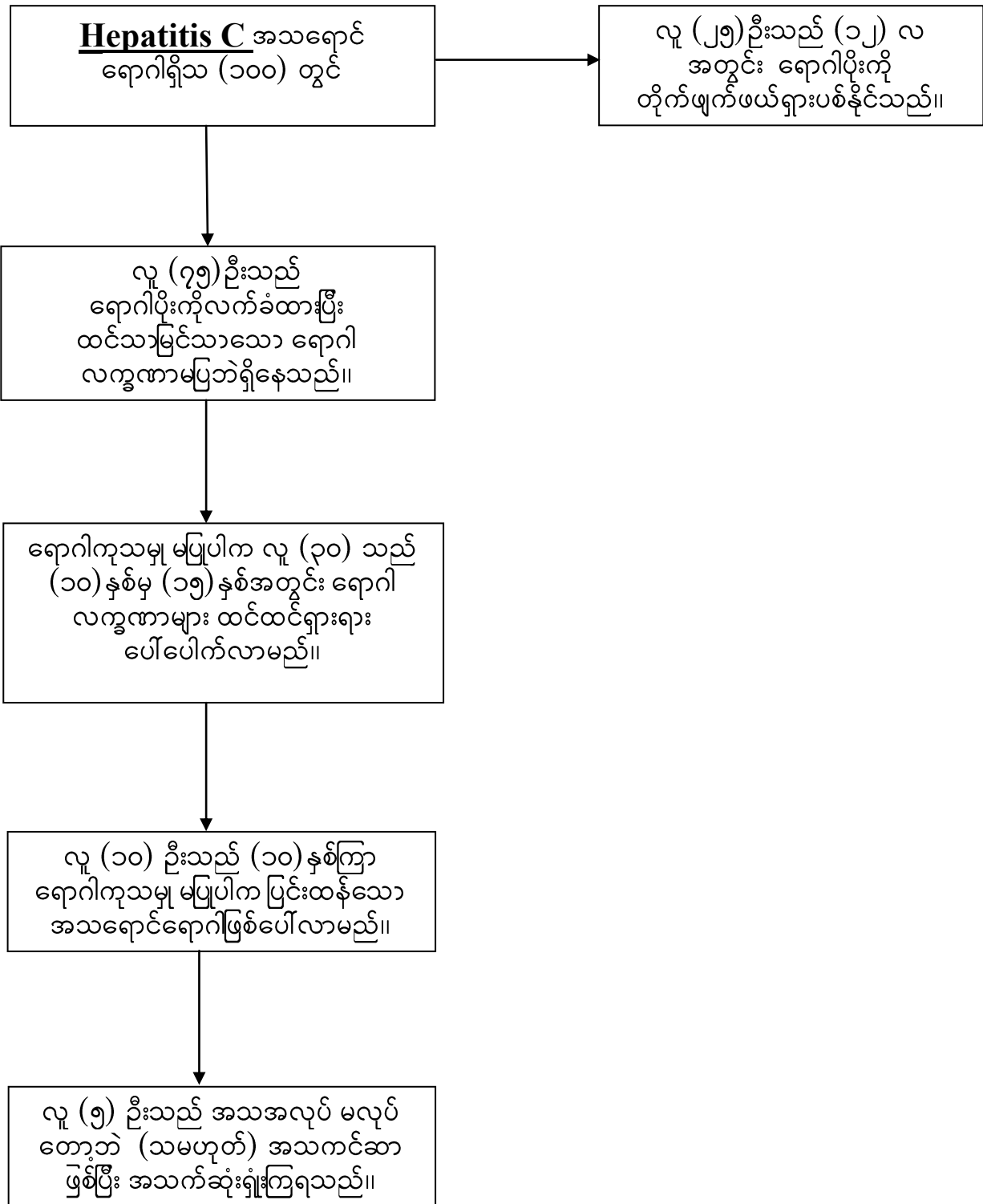
အသသည် လူတိုင်း၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီး ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသသည် လူ၏ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်း ပေးပါသည်။ အသသည်

- သေးတွင်ရှိသော အညစ်အကေးများဖြစ်သည့် ဟော်မုန်းဓါတ်နှင့် အခြား အဆိပ် အတောက် များကို သန့်စင်ပေးပါသည်။
- လူကိုယ်ခန္ဓာတွင်လိုအပ်သည့် သကြားအချိုဓါတ် (Sugar)၊ အဆီ (Fat) နှင့် အသားဓါတ် (Protein) တို့ကို အသက ထုတ်လုပ် သိမ်းဆည်းပြီး ဖြန့်ဝေ ပေးပါသည်။
- အစာကို ကြေညက်အောင် ချက်ရာတွင်လည်း အထောက်အကူပေးပါသည်။
- ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သည့် သက်စောင့်သဇာဓါတ် (Vitamins) ဓါတ်သတ္တု ပစ္စည်းနှင့် သ ဓါတ်တို့ကိုလည်း သလှောင်ထားပေးပါသည်။

Hepatitis C ပိုးသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အသကိုဖျက်ဆီးစေတတ်ပြီး လူနာသည် ပြင်းထန်သော နာတာရှည် ရောဂါ ခံစားရပါသည်။ အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ အသ၏ကလပ်စည်း ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေပါသည်။ ဤသဖြင့် အသတွင် ဒါဏ်ရာ အမာရွတ်များဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဤအချင်းအရာကို အကြောအမျှင်များမာကြောလာခြင်း (Fibrosis) ဟုခေါ်ပါသည်။ Fibrosis ဖြစ်ခြင်း ပြင်းထန်လာသည်နှင့်အမျှ အသသည် ပိုမိုမာကျောလာပြီး လျှပ်ရှားမျှ လျော့လာကာ ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ထိုအခြေအနေကို (Cerrhosis) ရောဂါဟုခေါ်ပါသည်။ အချို့သများ အသ အလုပ်မလုပ်တော့သဖြင့် အသက်သေနိုင်သလို အသကင်ဆာ (Liver Cancer) ဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။

Hepatitis C ရောဂါကူးစက်မှုသည် လူတိုင်းကို အမျိုးမျိုး ဒုက္ခပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ အချို့ သောသများသည် ကိုယ်ခံအားကောင်းသဖြင့် ရောဂါမကူးစက်နိုင်သော်လည်း အချို့ တွင်မူ ကိုယ်ခံအားနည်း၍ ရောဂါဒါဏ်ကို ပြင်းထန်စွာခံကြရပါသည်။ ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ သတေသနပြုရာတွင် တွေ့ရှိချက်အရ Hepatitis C ရောဂါကူးစက်ခံရသူ ၂၅% သည် (၁၂) လ အတွင်း ရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့တို့တွင် ရောဂါပိုး မရှိတော့သဖြင့် အခြားသများကို ရောဂါမကူးစက်နိုင်တော့ပါ။ ရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက် ဖယ်ရှားခြင်း မပြုနိုင်သော ရောဂါသည် တဦးတွင် အချိန်ကြာမြင့်လာလျှင် အသ ပျက်စီး နိုင်ပါသည်။

Hepatitis C ရောဂါကူးစက်ခြင်း



3.3 Hepatitis C အသရောင်ရောဂါကိုသင်မည်သရရှိခဲ့သနည်း။

Hepatitis C အသရောင်ရောဂါရှိသူ တဦး၏သေးသည် အခြားသတဦး၏ သေးစီးကြောင်း သေးကြောထဲသ ဝင်ရောက်လျှင် ရောဂါပိုးလည်း ဝင်ရောက်ကူးစက် လေတော့သည်။

Australia နိုင်ငံတွင် ထိုရောဂါသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရာတွင် ဆေးထိုအပ် အစရှိသော ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကူးစက်လေ့ရှိပါသည်။ ၁၉၉၀ မတိုင်မှီက လူနာကို သေးသင်းကုသရာမှ ကူးစက်မှုများရှိခဲ့ ပါသည်။ အခြားနိုင်ငံများတွင်မွေးဖွားခဲ့သမျှသည် ပိုးသတ်မထားသည့် ဆေးကု ပစ္စည်းများ၊ သားရောဂါကု ပစ္စည်းများ၊ အလှပြင် ပစ္စည်းများ၊ စသည်တို့ မှတဆင့် ထိုရောဂါရရှိခဲ့ကြ ပါသည်။

ယနေ့ထက်တိုင် အချို့သော နိုင်ငံများတွင် ထိုရောဂါဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲ (၁) တွင် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားတွင် ထိုရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနေသည်က ဖော်ပြထားပါသည်။

Hepatitis ရောဂါပိုးသည် အောက်ပါနည်းဖြင့် ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။

ပြန့်ပွားနည်း	ရောဂါကူးစက်မည့် အန္တရာယ်
ဆေးထိုး ပစ္စည်းများပူးတွဲ သုံးစွဲခြင်း။ ပြန်လည်သုံးစွဲခြင်း။	အန္တရာယ်အလွန်ကြီးမားသည်။
မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း	အန္တရာယ်အလွန်ကြီးမားသည်။
ပိုးသတ်မထားသည့် ဆေးကု ပစ္စည်းများ၊ သားရောဂါကု ပစ္စည်းများ၊ အလှပြင် ပစ္စည်းများ၊ အခြားနိုင်ငံများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	အန္တရာယ်အလွန်ကြီးမားသည်။
ပိုးသတ်မထားသည့်အပိုဖြင့် မင်ကြောင်ထိုးခြင်း နှင့် အသားတွင်အပ်စိုက်ခြင်း	အန္တရာယ်အလွန်ကြီးမားသည်။
မတော်တဆ အပ်ထိုးခြင်း	အန္တရာယ်အသင့်အတင့်ရှိသည်။/ နည်းသည်။
မိခင်မှ မွေးစကလေးငယ်သ မမွေးဖွားမှီ နှင့် မွေးဖွားနေစဉ် ကူးစက်ခြင်း	အန္တရာယ်အသင့်အတင့်ရှိသည်။/ နည်းသည်။
မုတ်ဆိပ်ရိပ်ခါး၊ သားပွတ်တန် တို့ကို ရောဂါရှိသည့် ပူးတွဲသုံးစွဲခြင်း	အန္တရာယ် နည်းသည်။
၁၉၉၀ မတိုင်မှီက Australia နိုင်ငံတွင် လူနာကို သေးသင်းကုသခြင်း	အန္တရာယ်အလွန် နည်းသည်။
တဦးနှင့်တဦး သေခြင်းထိတွေ့မှု မရှိသော ကာမဂုဏ်ဆက်ဆံမှု	အန္တရာယ်အလွန် နည်းသည်။
ကလေးငယ်အား မိခင်က နို့တိုက်ခြင်း	အန္တရာယ်အလွန် နည်းသည်။

ဤစာတမ်းပါအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘတ်ဂျင်သည် နေရာများ www.ntahc.au “Hep C – am I at risk?” Hep C အသရောင်ရောဂါ ကျွန်တော်အတွက် အန္တရာယ် ရှိပါသလား။ www.hepatitisaustralia.com Hepatitis C :” How people get it “ fact sheet Hepatitis C အသရောင်ရောဂါ မည်သည့်ပုံ ရောဂါကူးစက်သနည်း။ (ပုံပြထားချပ်) www.health.gov.au “National Hepatitis C Resource Manual- 2nd edition” Hepatitis C ရောဂါပြည်သ လက်စွဲ စာအုပ် (ဒုတိယအကြိမ်)

လူမှုဆက်ဆံရေးလုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် ထိုရောဂါ မကူးစက်နိုင်ပါ။ ခြင် (သမဟုတ်) အခြားပိုးကောင် တို့မှတဆင့်လည်း မကူးစက်နိုင်ပါ။ တဦးနှင့်တဦး ပွေဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အစားအစာ ဝေခွဲစားခြင်း၊ အဖျော်ယမကာအတူသောက်ခြင်း၊ အိုးခွက် ပုဂံ၊ အဝတ်လျှော်စက်၊ အိမ်သာ စသည် လူသားပစ္စည်းများကို အတူတကွ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

3.4 Hepatitis C အသရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း လက္ခဏာများသည် အဘယ်နည်း။

Hepatitis C ရောဂါရှိသူ အချို့တွင် နှစ်နှင့်ချီ၍ ရောဂါလက္ခဏာ မပေါ်ပေါက်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ အချို့သမျှတွင် တုတ်ကွေးရောဂါနှင့် အစတွင် တူသလိုလို ရှိသည်။ အချို့ ရောဂါရှိသူ များတွင်မူ ပျို့ချင် အန်ချင် မူးဝေ အော့အန်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ မောဟိုက်ပင်ပန်းခြင်း နှင့် အသနေရာ၌

နာကျင်ခြင်း ကသကအောင်ဖြစ်ခြင်း တို့လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ Hepatitis ရောဂါပိုးရမရှိ သနိုင်သော တခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ဆရာဝန်ထံ အကူအညီတောင်းပြီး သေးစစ်ဆေးသောနည်းပင်ဖြစ်သည်။

3.5 ကျွန်ုပ်တို့တွင် Hepatitis C အသရောင်ရောဂါ ရှိခဲ့လျှင် အခြားသတို့ကို မကူးစက်အောင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

IN THE HOME:

- မုတ်ဆိပ်ရိပ်ခါး၊ သားပွတ်တန် နှင့် လက်သည့်ပတို့ကို ရောဂါရှိသည့် ပူးတွဲသုံးစွဲခြင်း မပြုရ။
- သင်၏ သေးစသေးနုများ ဖိတ်စင်လျှင် ရော်ဘာလက်အိပ်စွပ်လျက် ရေဇွေး၊ ဆပ်ပြာ နှင့် ချွတ်ဆေး တို့ကိုသုံးပြီး သန့်စင်အောင် ဆေးကြောရမည်။
- သေးပေနေသောအရာများ၊ ဥပမာ ပတ်တီးစများ၊ ဆေးထည့်သည့်အစများ၊ ဂွမ်းစများ၊ ဓမ္မတာထန်း အဝတ်များကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်ပြီးမှ အမှိုက်ပုံးတွင်ထည့်ပါ။
- သေးချင်းထိတွေ့နိုင်သည့် လိင်ဆက်ဆံမှုမျိုး ရှောင်ကျဉ်ရမည်။ ဥပမာ အမျိုးသမီး ဓမ္မတာသေးဆင်းချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပေ။ မရှောင်နိုင်ပါက အမျိုးသားက လိင်အင်္ဂါအစွပ်အိပ်ကို အသုံးပြုရမည်။

ဆေးထိုး၍ မူးယစ်ဆေးသးသဖြစ်ခဲ့သော်

ဆေးထိုးအိပ် နှင့် ကရိယာ အသစ်များကိုသားရမည်။ အခြားသများနှင့် မျှဝေ သုံးစွဲခြင်း မပြုရ။ ထိုသသုံးစွဲခြင်းဖြင့် **Hepatitis B, C** နှင့် **AIDS** ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ မိမိအသုံးပြုထားသော ဆေးထိုးကရိယာများကို အခြားသတို့ ယူမသးမိအောင် သေချာစွာထုပ်ပြီးမှ စွန့်ပစ်ရန် အမြဲသတိထားပါ။

နိုင်ငံခြားသခရီးသားရသော်

သေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချိန်ပြည့် သတိထားနေရမည်။ အခြေအနေတခုခု ပတ်ဝန်းကျင် တခုခုတွင် သေးတွေ့ရှိခြင်း၊ သေးရှိရန် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိခြင်းတို့ကို အမြဲသတိရှိနေရမည်။ ထို့ပြင် တဦးနှင့်တဦးသေးခြင်း ထိတွေ့ရောစပ်နိုင်သော အနေအထိုင် အပြုအမူကို ရှောင်ကျဉ်ရမည်။ မင်ကြောင်ထိုးခြင်းနှင့် ပိုးသတ်မထားသော ဆေးထိုးပစ္စည်း များကို မသးမိအောင် ရှောင်ကျဉ်ရမည်။ အချို့သောနိုင်ငံများတွင် သားရောဂါဆိုင်ရာ ဆေးကုသနည်း တို့သည် **Hepatitis C** အသရောင်ရောဂါ ဖြစ်ရန် အလွန် အန္တရာယ်များပါသည်။

3.6 လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်နိုင်ပါသလား။

ကျားမထိတွေ့မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် **Hepatitis C** အသရောင်ရောဂါ ပြန့်ပွား စေသော အန္တရာယ် နည်းပါး ပါသည်။ သရာတွင် အမျိုးသမီး ဓမ္မတာသေးဆင်းချိန်တွင် သေးရှိနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်၍ အထူးသတိထားပြီး ဆင်ချင်ရမည်။ မမေ့အပ်သည့် အချက်တခုမှာ သေးရှိနေသည့်အခြေအနေတရပ်တွင် ကျားမလိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ အမျိုးသားက လိင်အင်္ဂါအစွပ်အိပ်ကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ လိင်အင်္ဂါအစွပ်အိပ်သည် **Hepatitis B** နှင့် **AIDS** အစရှိသော ကာမဂုဏ်ဆက်ဆံမှုကူးစက် စေတတ်သည် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သရှိနေရမည့် အရေးကြီးသောအချက်မှာ **Hepatitis C** အသရောင်ရောဂါသည် တဦးသည် ကျန်းမာသောလူတယောက်ကဲ့သို့ ဘဝပေးလုပ်ငန်းတာဝန်များကို ကျေပြန်စွာ ထမ်းဆောင်ရင်း၊ အတူနေထိုင်သုံးစွဲတကွ အခြားနီးစပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသားမက အလုပ်ခွင်ရှိ

လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များကိုပါ မည်သမျှ အန္တရာယ်မပြုစေဘဲ သာမန်လူတယောက်အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

3.7 အခြား Virus ရောဂါများနှင့် အတူတကွ ပူးတွဲ၍ ရောဂါကူးစက်ဖြစ် ပေါ်ခြင်း။

ပူးတွဲ၍ ရောဂါကူးစက်ဖြစ် ပေါ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ Virus ရောဂါပိုး တမျိုးမကဘဲ အတူတကွ ကူးစက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ Hepatitis C အသရောင်ရောဂါရှိသောသူတို့ တဦးနှင့် တဦးသေခြင်း ထိတွေ့မှုအရ ရောဂါကူးစက်ပုံခြင်း ဆင်တူသော AIDS နှင့် Hepatitis C တို့ ပူးတွဲ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အခြား ရောဂါများနှင့် ပူးတွဲ၍ တပြိုင်နက်ဖြစ်စေခြင်းသည် Hepatitis C ရောဂါ အခြေအနေ လျင်မြန်စွာ ဆိုးရွားလာစေပြီး အသ ရောဂါ (သမဟုတ်) အသ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေပါသည်။

3.8 အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးတို့သည် မည်သည့် အကျိုးဆက်များ ဖြစ်စေသနည်း။

Hepatitis အသ ရောဂါရှင် တဦးအနေဖြင့် အရက်သောက်လျှင် အသတွင်အမာရွတ်များ ဖြစ်ပေါ်မှု အပါအဝင် အသ ရောဂါဖြစ်ပေါ်မည့် အန္တရာယ်အလွန်ကြီးမားစေ ပါသည်။ အရက်ကြောင့် Hepatitis C ရောဂါအတွက် ဆေးကုသမှုများ မထိရောက်ဘဲ ဆေး၏အာနိသင်ကိုလည်း လျော့ပါးစေ ပါသည်။ သင့်တွင် Hepatitis C အသရောင်ရောဂါဖြစ်နေသော်လည်း အမာရွတ် ဖြစ်ပေါ်သည့် အခြေအနေသ မရောက်သေးပါက အရက်လျော့သောက်ရန် အကြံပြု ပါသည်။ ၇ ရက်တပါတ်လျှင် စံချိန်ကိုက်အရက် (၇) ခွက်ထက်ပို၍ မသောက်သင့်ပါ။ အသတွင်အမာရွတ်များ ဖြစ်ပေါ်သည့် အဆင့်ရောက်နေလျှင် အသက်ရှည်ရေးအတွက် အရက်ဖြတ်ရန် အကြံပြု လိုပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း နှင့် တရားဥပဒေကခွင့်မပြုသော ဆေးခြောက်(Marijuana) ရှူခြင်း တို့သည် အသ ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေပြီး နှလုံး ရောဂါဖြစ်မည့် အန္တရာယ်အလွန်များ ပါသည်။

3.9 ကျန်းမာအောင်နေ၊ မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်

င့်တွင် Hepatitis C အသရောင်ရောဂါရှိသော်လည်း သာမန်လူတဦးကဲ့သို့ ကျန်းမာချမ်းသာစွာနေနိုင်သည့် နည်းများလည်း ရှိ ပါသည်။ ဤသဖြင့် ဆိုးဝါးသော အသ ရောဂါအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ပါမည်။

- အဆီ၊ သကြား၊ နှင့် ဆား ပါဝင်မှု နဲသော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာကို စားရမည်။
- အရက်ကိုလျော့သောက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အရက်မသောက်ပါနှင့်။
- အချိန်များများယူ၍ နားနားနေနေ နေရမည်။
- ညင်သာသော ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်မှု မှန်မှန်လုပ်ပါ။
- သောကဖိစီးမှုဒဏ်ကို ရှောင်ပါ။ ရှောင်မရပါက ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။
- သင်၏အသကို အကျိုးပြုသည်ထက် ပို၍ဒုက္ခပေးနိုင်သော ဆေးဝါးများသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရမည်။
- Vitamin အားဆေးများ (သမဟုတ်) ဖြည့်စွက်ရောဂါပျောက်ဆေးများ (ဥပမာ သစ်ပင်ထွက်ပစ္စည်းမှ လုပ်သည့် ဆေးများ) ကိုသုံးမည်ဆိုလျှင် သင့်၏ ဆရာဝန်နှင့် ဦးစွာတိုင်ပင်ပါ။