

၇.၃ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ (ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ)

- လူခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားကျဆင်းစေသော ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အိပ်(ချ်)အိုင်စွီပိုးဟုခေါ်သည်။
- လူ၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုးက ဖျက်ဆီးပစ်သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါလက္ခဏာပေါင်းစုကို အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ (ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ) ဟုခေါ်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ အဓိကလက္ခဏာများ

- အကြောင်းအရင်းမသိ ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်းခြင်း
- အကြောင်းအရင်းမသိ ကြာရှည်ဖျားခြင်း (အဖျားဆက်တိုက် (သို့မဟုတ်) အတက်အကျရှိခြင်း၊ တစ်လထက်ပိုကြာခြင်း)
- အကြောင်းအရင်းမသိ တစ်လထက်ပိုကြာအောင် ဝမ်းလျှောခြင်း / ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ပါးစပ်တွင်း မှကွေ့ရ ကြာရှည်ဖြစ်ခြင်း
- ဆင်ရေယုန်ပေါက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုး ကူးစက်ခံရသည်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာချက်ချင်းမပြတတ်ပါ။ (၅)နှစ် / (၁၀)နှစ် ကြာမှ လက္ခဏာပြတတ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသေးသော်လည်း အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ ပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံရာ(လိင်တူ / လိင်ကွဲ) မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း
- ၂။ ပိုးရှိသူ အသုံးပြုပြီးသော မသန့်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးကိရိယာများနှင့် မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း
- ၃။ ပိုးရှိသော သွေးသွင်းမိရာမှ ကူးစက်ခြင်း
- ၄။ ပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း

ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသူများ

- လိင်လုပ်သားများနှင့် ၎င်းတို့၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်များ
- အမျိုးသားချင်း လိင်တူဆက်ဆံသူများ
- မူးယစ်ဆေး သွေးကြောထဲထိုးသွင်းသုံးစွဲသူများ

လိင်တူလိင်ကွဲဆက်ဆံသူများတွင် လိင်အင်္ဂါလမ်းကြောင်း၌ အဖြူဆင်းညောင်းကျခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်းများရှိနေပါက အိပ်(ချ်)အိုင်စွဲပိုး ကူးစက်ခံနိုင်မှုသည် အဆ (၉)ဆနှင့်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

- ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်း၊
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊
- ဖက်ခြင်း၊
- သာမန်နမ်းရှုံ့ခြင်း၊
- ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ဇွန်း အတူတူသုံးစွဲခြင်း၊ အတူစားသောက်ခြင်း၊
- တယ်လီဖုန်း၊ အိမ်သာ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ထိုင်ခုံ စသဖြင့် အသုံးဆောင်ပစ္စည်းတို့ကို အတူတူ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်း၊
- တစ်ခန်းတည်းအတူနေခြင်း၊ အတူတူအလုပ်လုပ်ခြင်း
- ခြင်္ကေသို့သော ပိုးမွှားများ ကိုက်ခံရခြင်းတို့ကြောင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

သာမန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများမှ မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ကူးစက်မည့်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော အပြုအမူများကိုရှောင်ကြဉ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

- လိင်ကိစ္စ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
- မူးယစ်ဆေးဝါးရှောင်ကြဉ်ရန်
- တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များသုံးစွဲခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရသော သွေးသွင်းခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အကာအကွယ်ပစ္စည်း(ကွန်ဒုံး) စနစ်တကျသုံးစွဲရန်

သွေးစစ်ဆေးခြင်း

- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ သိရှိလိုပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပဋိပစ္စည်းရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပဋိပစ္စည်းရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးမည်ဆိုပါက မိမိဆန္ဒအလျောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူပြီးမှ နီးစပ်ရာဆေးရုံ/ ဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- သွေးစစ်ဆေးသည့်အဖြေတွင် ပဋိပစ္စည်းမတွေ့ဟုဆိုလျှင် ပြီးခဲ့သော (၆)ပတ်အတွင်း အိပ်ချ်အိုင်စွဲကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ တစ်ရပ်ရပ်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သောသူသည် နောက်ထပ်(၄)ပတ်မှ (၆)ပတ်အတွင်း ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်၊ ဦးတည်အုပ်စုဝင်များနှင့် အိပ်ချ်အိုင်စွဲကူးစက်နိုင်မှု အခြေအနေနှင့် ဆက်လက်၍ ထိတွေ့နေသောသူ (မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်တွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲရှိသူ) များတွင် (၆)လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ခင်ပွန်းတို့သည် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သွေးစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိပါက မိခင်မှကလေးသို့ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို လျင်မြန်စွာရရှိနိုင်မည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိသူ မိခင်မှမွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်များကို အသက်(၄)ပတ်မှ (၆)ပတ်အတွင်း ဝိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကို စစ်ဆေးခြင်း နည်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိ/မရှိ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဝိုင်းရပ်(စ်)ပိုးစစ်ဆေးခြင်းနည်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်သော

ကလေးများကို အသက်(၉)လနှင့် (၁၈)လတို့တွင် အိပ်ချ်အိုင်စီပဋိပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့ဖြတ်ပြီး (၃)လ အကြာတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း

- စနစ်တကျဆေးကုသမှု ခံယူ၍ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စီပဋိပဋိပစ္စည်းရှိသူများသည် ဘဝတစ်သက်တာသောက်သုံးရမည့် အေအာတီဆေးဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ပါသည်။
- အေအာတီဆေးဝါး သောက်သုံးနေသူများသည် ဆေးကိုမပျက်မကွက် နေ့စဉ်အချိန်မှန် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သောက်သုံးရမည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စီပဋိပဋိပစ္စည်းရှိသူများတွင် လတ်တလော ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ညဘက်ရွှေးပြန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြန်ရည်ကြိတ်များ ကြီးလာခြင်း စသော တီဘီလက္ခဏာများ မရှိပါက Isoniazid Preventive Therapy (IPT) ကို (၆)လတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စီပဋိပဋိပစ္စည်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အေအာတီဆေးနှင့် ၎င်းတို့မွေးဖွားလာသော ကလေးများအတွက် အေအာတီ ကာကွယ်ဆေးများကို သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စီပဋိပဋိပစ္စည်းတွေ့ကလေးများအား အေအာတီဆေးရရှိရန် အေအာတီဆေးကုဌာနများသို့ ညွှန်းပို့ပေးရပါမည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စီပဋိပစ္စည်း ကူးစက်ခံရသော အမျိုးသမီးများသည် သင့်လျော်သော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ လက်လှမ်းမီစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စီပဋိပစ္စည်းကူးစက်ခံရသော မွေးကင်းစကလေးများအား ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး ဆေးတိုက်ခြင်း ပြုလုပ်သင့် / မသင့်ကို သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့် ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း

- ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံခြင်းသည် အိပ်ချ်အိုင်စီပဋိပစ္စည်း ကူးစက်ခံရသောသူများကို မှန်ကန်သော ဆေးကုသမှုနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများရရှိရန် နှောင့်နှေးစေနိုင်သောကြောင့် ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။