



အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ မရှိ၊ မိမိကစ သွေးစစ်ကြည့်



- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်သည် ပြည်သူ့ထုတစ်ရပ်လုံး၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်ပြီး ရောဂါများ၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်စေခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါကြောင့် လူပေါင်း ၉၄၀,၀၀၀ ခန့် သေဆုံးခဲ့ရပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံသည် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအနက် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း အမြင့်ဆုံးထဲတွင် ပါဝင်ပါသည်။
- ထိရောက်သော ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေး လုပ်ငန်းများကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါ အသစ်ဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးမှုတို့သည် ကျဆင်းလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ၊ မရှိ သိရှိစေရန် သွေးစစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် လိုအပ်သော ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ် တားဆီးရေး အစရှိသည့် အခွင့်အလမ်းများကို ရယူနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဆိုတာဘာလဲ?

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် ကူးစက်ခံရသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော ခုခံအားစနစ်ကို တိုက်ခိုက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရောဂါကို ခုခံသော စနစ်ကျဆင်းခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အခြားသော ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများနှင့် ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးများကို ပြန်လည် ခုခံနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ ထိုသို့ ပြန့်ပွားလာသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိ လာခြင်းကို ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ (အေအိုင်ဒီအက်စ်) ဟု ခေါ်ပါသည်။

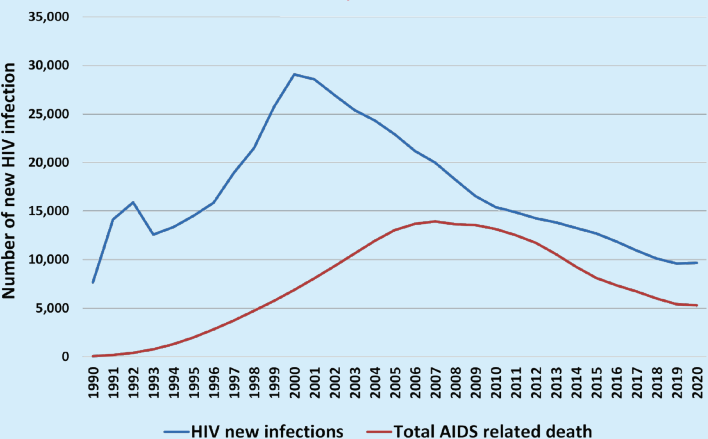
ရောဂါကုသခြင်း မရှိခဲ့ပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ပွားများလာပြီး ကိုယ်ခံအားကျဆင်းလာကာ ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းလာပြီး သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါ လက္ခဏာများ

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပါက ရောဂါလက္ခဏာမပြပါ။ သို့သော် တခြားသော သူများသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရောဂါ ခုခံသည့် ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းလာပါက အောက်ပါ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။

- တီဘီရောဂါ
- အဆုတ်ရောင်(နမိုးနီးယား)ရောဂါ
- ဗိုလုံးရောင်
- ကင်ဆာရောဂါများ
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော
- ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျခြင်းနှင့် ပိန်ချုံးလာခြင်း

Estimated trends of new HIV infections and AIDS related deaths, Myanmar, 1990-2020*



၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်ခံရမှု အခြေအနေ

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ၀.၅၇% ခန့်ရှိ
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ရောဂါအသစ် ၁၁,၀၀၀ ခန့် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိ
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရသူ ဦးရေမှာ ၂၂၀,၀၀၀ ခန့်ရှိ
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိ လူနာများ၏ ၆၆% မှာ ART ဆေး သောက်သုံး လျက်ရှိ
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ဆက်နွယ်သော ရောဂါများကြောင့် သေဆုံးသူ ဦးရေ မှာ ၇,၀၀၀ ခန့်ရှိ

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုး ဘယ်လိုကူးစက်နိုင်ပါသလဲ?

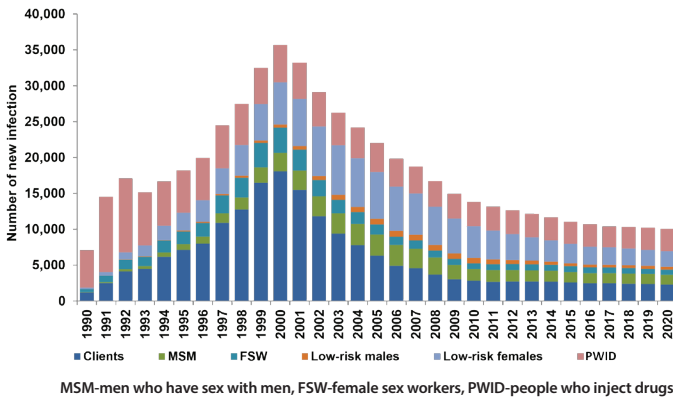
ကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်များ၊ သွေး၊ မိခင်နို့ရည်၊ သုတ်ရည်နှင့် မိန်းမကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော နည်းလမ်းများမှာ

- ▶ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ကွန်ဒုံး အသုံးမပြုခြင်း)
- ▶ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိနေခြင်း (ကာလသား ရောဂါ၊ ရေယုန်၊ ဆီးပူညောင်းကျ ရောဂါ)
- ▶ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်များ၊ ဆေးထိုးကိရိယာများ၊ အခြား အရေပြား အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း
- ▶ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် ဆေးထိုးအပ်အသုံးပြုခြင်း၊ သွေးသွင်းခြင်း၊ အရေပြား အစားထိုး ကုသခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော အရေပြား လှီးဖြတ်ခြင်းနှင့် ထိုးဖောက်ခြင်း
- ▶ မတော်တဆ ဆေးထိုးအပ်ဆူးခြင်း (ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ အပါအဝင်)



Estimated trends of new HIV infections among key populations at risk, Myanmar, 1990-2020*



အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေဖက်ခြင်း၊ အစားအစာ အတူတူ စားသောက်ခြင်း၊ အိုးခွက်၊ ဇွန်း၊ ပန်းကန်များ မျှဝေ သုံးစွဲခြင်း တို့ကြောင့် မကူးစက်နိုင်ပေ။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ၊ မရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ?

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ၊ မရှိကို မှန်ကန်တိကျသော သွေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့်သာ သိရှိနိုင်ပါသည်။ သွေးစစ်ဆေးရာတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှ ထုတ်လုပ်လိုက်သည့် ပဋိဇီဝပစ္စည်းကို တိုင်းတာ စစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသွေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် အချိန်တိုအတွင်း သွေးအဖြေကို သိရှိနိုင်ကာ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကို လျှော့ချနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို စောစီးစွာ ခံယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်မှုကို ဘယ်လို လျှော့ချနိုင်သလဲ?

- 1 လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အကာအကွယ်အသုံးပြုခြင်း (ကွန်ဒုံး အသုံးပြုခြင်း)
2 မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုပါက သန့်ရှင်းသည့် ဆေးထိုးအိတ်ကို အသုံးပြုခြင်း
3 ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဖြစ်ပါက ရောဂါပိုးကူးစက်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်မှု နည်းလမ်းများကို သိရှိလိုက်နာခြင်း
4 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ၊ မရှိ မိမိ ကစ သွေးစစ်ကြည့်၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသည်ဟု သိရှိပါက စောစီးစွာ ရောဂါ ကုသမှု ခံယူခြင်း
5 မိမိတွင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခံရသည့်ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာရှိနေပါက ကုသမှု ချက်ချင်း ခံယူခြင်း
6 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိပါက အေအာဗွီ ဆေးကို သောက်သုံးပါ။ ထိုဆေးသောက်သုံးခြင်းကြောင့် မိမိတွင် ရောဂါပိုးကောင်ရေ အရေအတွက် ကျဆင်းလာပြီး၊ မိမိ၏ အပေါင်းအဖော်နှင့် ကလေးသို့ ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
7 အကယ်၍ မိမိတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာဆရာဝန်ထံသို့ အမြန်ပြသပြီး စောစီးစွာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူပါ။ သို့မှသာ ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရောဂါကုသမှု ခံယူခြင်း အစရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



1 in 4 people with HIV don't know they have it. Know your risks - know your status. (Illustration of four people with HIV status icons)

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိခဲ့ရင် ဘာဆက်လုပ်မလဲ?

- အေအာဗွီ (Anti Retro Viral - ARV) ဆေးသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကောင်ရေ အရေအတွက်ကို ကျဆင်း လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် ဆေးဝါးကို အချိန်မှန်မှန်နှင့် တသက်လုံး သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။
• သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်ပါက အေအာဗွီ ဆေးသောက်သုံးခြင်းဖြင့် မိမိမှတစ်ဆင့် ရင်သွေးငယ်သို့ မကူးစက်နိုင်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
• နီးစပ်ရာဆရာဝန်ထံသို့ အမြန်ပြသပြီး စောစီးစွာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ခံယူခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းမှုကြောင့် ဝင်ရောက်လာသော အခြားရောဂါများ (ဥပမာ တီဘီ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော . . .) ကို ကြိုတင် ကာကွယ် ကုသနိုင်ပါသည်။
• အေအာဗွီဆေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသူတိုင်းကို ပံ့ပိုးပေးနေပါသည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်စာရင်းများအရ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသော လူကြီး ၅၉% နှင့် ကလေး ၅၂% တို့သည် အေအာဗွီဆေး သောက်သုံးနေကြပါသည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်စာရင်းများအရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်၏ ၈၀% သည် အေအာဗွီဆေး သောက်သုံးနေကြသည်။

* reference: 2016 HIV estimates & projections, National AIDS Programme, Myanmar, 2018