အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများ
အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အေ၊ အီး)

- တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု၊
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ မစားသုံးမီနှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောခြင်း၊
- မသန့်ရှင်းသော အစားအစာနှင့် ရေများသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- အသား၊ ငါးများကို သေချာစွာ ကျက်အောင် ချက်ပြုတ် စားသုံးခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (တွင်ကျယ်စွာအသုံးပြုနိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ)။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများ
အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ၊ စီ)

- ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး (Hepatitis B Vaccine) ကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံခြင်းသည် အသည်းရောင်အသားဝါ ဗိုင်းရပ်စ်(ဘီ) ပိုးကို အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။
- မွေးကင်းစ ကလေးအားလုံးကို မွေးဖွားပြီး (၂၄) နာရီ အတွင်း အသည်းရောင် အသားဝါ (ဘီ) ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသင့်ပါသည်။
- မလိုအပ်ဘဲဆေးထိုးခြင်း၊ သွေးသွင်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ *(ဆေးထိုးရန်လိုအပ်ပါက တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်ကိုသာ အသုံးပြုရန်၊ သွေးသွင်းကုသရန် လိုအပ်ပါက ကူးစက်ရောဂါများကင်းရှင်းကြောင်း စစ်ဆေးပြီးသော သွေးကိုသာဆေးရုံများတွင် သွင်း၍ ကုသမှုခံယူရန်)*
- ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များကို မျှဝေအသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊

- အသုံးပြုပြီးသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးပုလင်း စသည့် ချွန်ထက်ပစ္စည်းများအား စနစ်တကျကိုင်တွယ်၊ စွန့်ပစ်ရန်၊
- လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် မရှောင်နိုင်ပါက ကွန်ဒုံးသုံးရန်၊
- အသည်းရောင် အသားဝါ (စီ) ပိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။

(အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ (ဒီ) ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။)

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ
ကုသနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- သစ်သီးဖျော်ရည်များကိုသကြား၊ ဂလူးကို့စ်အမှုန့်တို့နှင့်ဖျော်၍ များများသောက်ပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်ပါ။
- မောပန်းနွမ်းနယ်စေသော အလုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။
- အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ (ဘီ) နှင့် (စီ) တို့ကို ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ပါသည်။

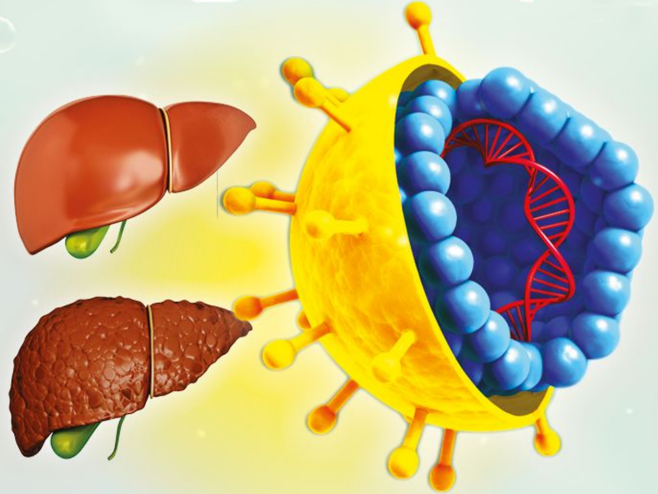
CLINTON FOUNDATION · MEDECINS DU MONDE · Burnet Institute · Community Partners International · MYANMAR LIVER FOUNDATION

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် (ပထမအကြိမ်)

MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

World Health Organization Myanmar

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ
(Hepatitis)
အကြောင်းသိကောင်းစရာ



အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါသည်

- အသည်းရောင်အသားဝါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့် အခြားကူးစက်ရောဂါပိုးများ
- အချို့ဓါတုပစ္စည်းများနှင့် ဆေးဝါးများ၊
- အရက်သေစာ သောက်သုံးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများမှာ–

အသည်းရောင်အသားဝါ ဗိုင်းရပ်စ် (အေ)၊ (ဘီ)၊ (စီ)၊ (ဒီ)၊ (အီး) ပိုးတို့ဖြစ်ပါသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) နှင့် (အီး) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တို့သည်

- မသန့်ရှင်းသော ရေ နှင့် အစားအစာများ စားသောက်မိခြင်း (အညစ်အကြေး၊ မစင်များ မှတဆင့်)

အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)နှင့်(စီ) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည်-

အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)နှင့် (စီ) ရောဂါပိုး ပါဝင်သည့် သွေးသွင်းမိခြင်း၊ ရောဂါပိုးပါသော အပ်များဖြင့်ဆေးထိုးခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်များမျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊

ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊

ကလေးမွေးဖွားစဉ်တွင် ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှ ကလေးသို့ ကူးစက်ခြင်း၊

နားဖောက်ခြင်း၊ အပ်စိုက်ခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးခြင်း၊

ရောဂါပိုးရှိသောသူနှင့် သွားတိုက်တံ၊ သွားကြားထိုးတံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ လက်သည်းညှပ်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း

(အသည်းရောင်အသားဝါ (ဒီ) ရောဂါသည် အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ရောဂါပိုးရှိသူများတွင်သာ ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်ပုံမှာလည်း အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ) ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။)

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ကူးစက်နိုင်ချေရှိသူများ

- အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) ရောဂါသည် အလွယ်တကူ ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါဖြစ်ပြီး ကလေးများတွင် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။
- အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) နှင့်(အီး) ရောဂါပိုးရှိသူ နှင့် အတူနေထိုင်သူများ၊
- ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေသူများ နှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုး ကုသမှုခံယူရသူများ၊
- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း စားလေ့ရှိသူများ၊
- တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု အားနည်းသူများ၊
- သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေမရရှိသောဒေသများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) နှင့် (အီး) ရောဂါသည် ကပ်ရောဂါအသွင် (သို့မဟုတ်) အစုလိုက်အပြုံလိုက် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)နှင့်(စီ)ရောဂါပိုးသည်

- မကြာခဏ အကြောဆေးထိုးလေ့ရှိသူများ၊
- သွေးသွင်းကုသမှုခံယူရသူများ၊
- ကျောက်ကပ်ဆေးရသူ လူနာများ၊
- မူးယစ်ဆေးဝါး သွေးကြောအတွင်းသို့ သွင်းလေ့ရှိသူများ၊
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊
- သွေး နှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့၊ ကိုင်တွယ်ရသူများ၊
- ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှ မွေးဖွားသောကလေးများ၊
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံသူများ၊

- လိင်ဆက်ဆံဖော်များသူများ၊
- မသန့်ရှင်းသော ကိရိယာများဖြင့် နားဖောက်သူများ (သို့) အရေပြားကိုဖောက်၍ အလှတန်ဆာ များ တပ်ဆင်သူများ၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသူများ၊ ရောဂါပိုးရှိသောသူနှင့် သွားတိုက်တံ၊ သွားကြားထိုးတံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ လက်သည်းညှပ်များ မျှဝေသုံးစွဲသူများတွင် ဖြစ်နိုင်ချေများသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါလက္ခဏာများ

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်၍ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

- နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ၊
- အသည်းခြောက်ရောဂါ၊
- အသည်းကင်ဆာရောဂါ။