



အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး လမ်းညွှန်- စစ်ဆေးခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း

ဤလမ်းညွှန်သည် အောက်ပါအခြေအနေ၌ သင့်အတွက်ဖြစ်သည်။

- အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိလျှင်
- အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး ဖြစ်နိုင်ခြေ များလျှင်

ဤလမ်းညွှန်သည် သင့်အား အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး စစ်ဆေးရန်အတွက် အထောက်အကူပြုပါမည်။
ထို့ပြင် နာတာရှည် (တစ်သက်တာ) အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးဖြင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရန်အတွက်လည်း
သင့်အား အထောက်အကူပြုပါမည်။



နာတာရှည် အသည်းရောင်
ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူ ၃ ဦးတွင်
၁ ဦးသည် မိမိ၌ ပိုးရှိနေ
ကြောင်း မသိကြပါ။



မကုသဘဲ သို့မဟုတ် မ
စစ်ဆေးဘဲ နေပါက၊
နာတာရှည် အသည်းရောင်
ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူ ၄ ဦးလျှင်
၁ ဦး သေဆုံးနိုင်ပါသည်။
သေဆုံးခြင်းမှာ အသည်း
ကင်ဆာကြောင့် သို့မဟုတ်
အသည်းအလုပ်မလုပ်ခြင်း
ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။



နာတာရှည် အသည်းရောင်
ရောဂါ ဘီပိုးအတွက် ဆေး
သောက်ခြင်းသည် အသည်း
ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေအား
၅၀% လျော့နည်းစေသည်ဟု
ဆေးသုတေသနအရ ဖော်ပြ
ထားပါသည်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်
သင်သည် အသည်းရောင်
ရောဂါ ဘီပိုးကို ကာကွယ်
နိုင်သည်။

၁။ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်မသင့် ဆုံးဖြတ်ပါ

အောက်ပါလူအုပ်စုများသည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး စစ်ဆေးသင့်သည်-

- ✓ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူနှင့် အတူနေသော မိသားစုများ၊ စုံတွဲများနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များ
- ✓ အောက်ပါမြေပုံပါ လိမ္မော်ရောင်ဒေသများတွင် မွေးဖွားသူများ
- ✓ အဘိုရင်ဂျင်နယ်လူမျိုးများ သို့မဟုတ် တော်ရက်စ်ရေလက်ကြားကျွန်းသားလူမျိုးများ
- ✓ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ
- ✓ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိ မိခင်များမှ မွေးဖွားသော မွေးကင်းစများနှင့် ကိုးလအထက် ကလေးများ
- ✓ ကင်ဆာဆေးသောက်မည့်၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းဆေးသောက်မည့် သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ဆေးမည့်သူများ
- ✓ ပိုးတွေ့နိုင်သော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအလုပ်များဆောင်ရွက်သည့် ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များ
- ✓ လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ဝင်များ
- ✓ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ သို့မဟုတ် အသည်းရောင်ရောဂါ စီပိုးရှိသူများ
- ✓ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသောသူ အများအပြားနှင့် လိင်ဆက်ဆံသူများ
- ✓ ဆေးထိုးအပ်သုံး၍ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲဖူးသူများ
- ✓ ထောင်ကျဖူးသူများ
- ✓ အမျိုးသားများနှင့် လိင်ဆက်ဆံသော အမျိုးသားများ
- ✓ လိင်လုပ်သား
- ✓ အသည်းထိခိုက်သည့် လက္ခဏာများရှိသူအချို့
- ✓ အသည်းရောဂါ သို့မဟုတ် အသည်းကင်ဆာ မိသားစုရာဇဝင်ရှိသူများ

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးဖြစ်ပွားမှု အဆင့်အလယ်အလတ်မှ မြင့်မားသောအဆင့်ရှိ ဒေသများ



လိမ္မော်ရောင်နိုင်ငံများတွင် မွေးဖွားသူများသည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်သည်

၂၊ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးစစ်ဆေးရန် သင့်ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး စစ်ဆေးမှုများသည် ပုံမှန်သွေးစစ်ဆေးခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ - သင် မေးမြန်းရပါမည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင် ယခင်က အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး စစ်ဆေးခြင်း ရှိမရှိ သင့်အား ပြောပြနိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်က သွေးစစ်ပါမည်။ ထိုစစ်ဆေးမှုဖြင့် သင့်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိမရှိ သိရှိပါမည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး မရှိပါက၊ သင့်တွင် ကိုယ်ခံအား ရှိမရှိကိုလည်း စစ်ဆေးမှုဖြင့် သိရှိပါမည်။



အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးအတွက် စစ်ဆေးမှု အမျိုးအစား များစွာရှိပါသည်။ သင့်အတွက် သင့်တော်သော စစ်ဆေးမှုအား ကူရှာပေးရန် ဤနည်းလမ်းအကြောင်း သင့်ဆရာဝန်ကို သင်ပြောပြနိုင်ပါသည်။
<https://ashm.org.au/products/product/1976963402>

စကားပြန်လုပ်ငန်းများ

သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောရာတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက သင်ပြသမည့် ဆရာဝန်ထံသို့ စကားပြန် လာရောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းဖြင့်လည်း ဘာသာပြန်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် TIS (ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဌာန) National မှတစ်ဆင့် အခမဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင် ရက်ချိန်းယူသည့်အခါ စကားပြန်လိုအပ်ကြောင်း ထိုဆေးခန်းကို ပြောပြသင့်သည်။

ဆရာဝန်နှင့် ပြသသောအခါ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများက ပံ့ပိုး၍ ဘာသာပြန်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သော စကားပြန်တစ်ယောက်သုံးစွဲခြင်းသည် ပိုကောင်းပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အရာရာတိုင်းကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ သင့်အတွက် အကောင်အထည်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ TIS National စကားပြန်များသည် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များဖြစ်ပြီး ရှုပ်ထွေးသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများစွာ ရှိပါသည်။

ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.tisnational.gov.au

ဒေသတွင်း ဖုန်းခေါ်ခန်းဖြင့် ဖုန်းစကားပြန် ရယူနိုင်ရန် ၁၃၁ ၄၅၀ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

၃၊ သင်၏ စစ်ဆေးမှုအဖြေများကိုရယူပါ။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး စစ်ဆေးမှုသည် အဖြေ လေးခုထဲမှ တစ်ခုကို ပြသနိုင်သည်။

ပျော်ရွှင်စရာ အဖြေများ

- ပိုးမတွေ့ပါ
ကိုယ်ခံအား ရှိသည်

သင်သည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးအပေါ် ခုခံအား ရှိပြီး **သင် ရောဂါ မရနိုင်ပါ။**

- ပိုးမတွေ့ပါ
ကိုယ်ခံအား မရှိသေးပါ

သင့်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး မရှိခဲ့ဖူးပါ။ ကာကွယ်ဆေး မထိုးဖူးသေးပါ။ **ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် သင့်ဆရာဝန်ကို မေးနိုင်ပါသည်။** ၎င်းသည် သင့်အား နောင်တွင် ရောဂါရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

- ပိုးမရှိတော့ပါ
ကိုယ်ခံအား ရှိသည်

ယခင်က အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး ရှိဖူးသော်လည်း၊ ခန္ဓာကိုယ်က တိုက်ထုတ်လိုက်ပြီးဖြစ်သည်။ **သင့်မိသားစု၊ ဇနီးခင်ပွန်းနှင့် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများကို ပြောပြရန် စဉ်းစားသင့်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ စစ်ဆေးမှု ခံယူနိုင်သည်။** သူတို့အား ပြောပြရန် ခက်ခဲနေပါက သင့်ဆရာဝန်က သူတို့ကို ပြောပြပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် letthemknow.org.au/ မှ အရင်းအမြစ်များကို သင်သုံးနိုင်သည်။

တခါတရံ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး ရှိဖူးသူများသည် ပြန်နေမကောင်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထိုအခြေအနေကို ရောဂါပြန်ဆိုးလာခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ကင်ဆာဆေးများ သို့မဟုတ် သင့်ခုခံအားစနစ်ကို ကျဆင်းစေသော အခြားဆေးများသောက်ပါက ထိုသို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

+ ပိုးတွေ့သည်

သွေးစစ်ဆေးမှုဖြင့် သင့်တွင် ပြင်းထန် သို့မဟုတ် နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် ဆရာဝန်အား အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ နာတာရှည် ဆိုသည်မှာ သင့်တွင် တစ်သက်တာလုံး ရောဂါရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျန်းမာစွာနေနိုင်ရန် သင်လုပ်နိုင်သည်များ ရှိပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးသည် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- အသည်းခြောက်ခြင်း (ပြင်းထန်အသည်းအမာရူတ်)
- အသည်းရောဂါ
- အသည်းကင်ဆာ

နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးပျောက်ဆေးမရှိပါ။ သို့သော် အသည်းထိခိုက်မှုကို နှေးကွေးစေရန် သို့မဟုတ် ထိခိုက်မှုကို တားဆီးအောင်ပင်လုပ်ရန် ဆေးသောက်နိုင်ပါသည်။ ဆေးသောက်ခြင်းက အသည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို နည်းပါးစေနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် မကြာသေးမီက ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့မိပါက ခြောက်လအကြာတွင် ထပ်မံစစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါမည်။ ဤစစ်ဆေးမှုဖြင့် သင့်အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးသည် နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်လာသည် ဟုတ်/မဟုတ် ဖော်ပြပါမည်။



မိသားစု စုံတွဲများနှင့် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများကို ရောဂါ စစ်ဆေးပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များ စားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး အရက်နှင့် စီးကရက်သောက်ခြင်းကို လျှော့ချပါ။



အသည်း စစ်ဆေးမှုများ ခံယူပါ။



သင့်ဆရာဝန်ကို ၆ လမှ ၁၂ လတစ်ကြိမ်ပြသပါ။



လိုအပ်ပါက ကုသမှု ခံယူပါ။

အကယ်၍ သင်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့မိပြီး ကိုယ်ခံအား မရှိသေးပါက အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး အင်မျူနိုဂလိုဘင် ခေါ်ရောဂါအပေါ်ကိုယ်ခံအား မြင့်တင်ဆေး ထိုးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး ဖြစ်နိုင်ခြေကို နည်းပါးစေသော ဆေးဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီး ၇၂ နာရီအတွင်း ၎င်းဆေးကို ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါနေရာတွင် ဤဆေးကို ထိုးနိုင်ပါသည်-



သင်၏ဒေသခံ ဆရာဝန်



သားဆက်ခြား ဆေးခန်း



လိင်ကျန်းမာရေး ဆေးခန်း



ဒေသန္တရပြည်သူ့ ဆေးရုံ

ဤသို့ဆေးထိုးရန် သွားရောက်ချိန်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း ဆရာဝန်ကို သင် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

၄၊ အသည်း စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ

သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အသည်းအလုပ်လုပ်ပုံ စိစစ်ရန် စစ်ဆေးမှုအချို့ လုပ်ပါမည်။

အသည်းကင်ဆာကိုလည်း စစ်ဆေးပေးနိုင်ပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သွေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရပါမည်။ သင် ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန် သို့မဟုတ် Fibroscan လည်း ရိုက်ရနိုင်သည်။ ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန်နှင့် Fibroscan တို့သည် မနာကျင်ပါ။ ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန်မှတစ်ဆင့် ဆရာဝန်သည် အသည်းထိခိုက်မှုကို ရှာနိုင်သည်။ Fibroscan သည် အသည်း မည်မျှ တောင့်တင်းနေသည်ကိုသိရှိရန် တုန်ခါမှုများကို အသုံးပြုပါသည်။

၎င်းသည် ဆေးစသောက် သင့်မသင့် သင့်ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ရန် အထောက်အကူပြုပါမည်။



၅။ မိသားစု၊ ဇနီးခင်ပွန်းများနှင့် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများကို စမ်းသပ်ပါ

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး ကူးစက်မှု ဖြစ်လေ့အရှိဆုံးမှာ မိခင်မှ ကလေးသို့ဖြစ်သည်။ သွေးမှတစ်ဆင့် ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် လိင်တံအစွပ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှလည်း ကူးစက်သည်။ သင့်မိသားစု၊ စုံတွဲများနှင့် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများကို သင့်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိနေကြောင်း ပြောပြရန် စဉ်းစားသင့်သည်။ သို့မှသာ ၎င်းတို့ စစ်ဆေးမှု ခံယူနိုင်ပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သူတို့လည်း ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိခြင်းသည် သားသမီး မရနိုင်ဟု မဆိုလိုပါ။ သင့်မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် အစားအစာ အတူစားခြင်းကဲ့သို့သော အရာများကို သင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသေးသည်။ သင့်မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများက သူတို့ကိုယ် သူတို့ ကာကွယ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

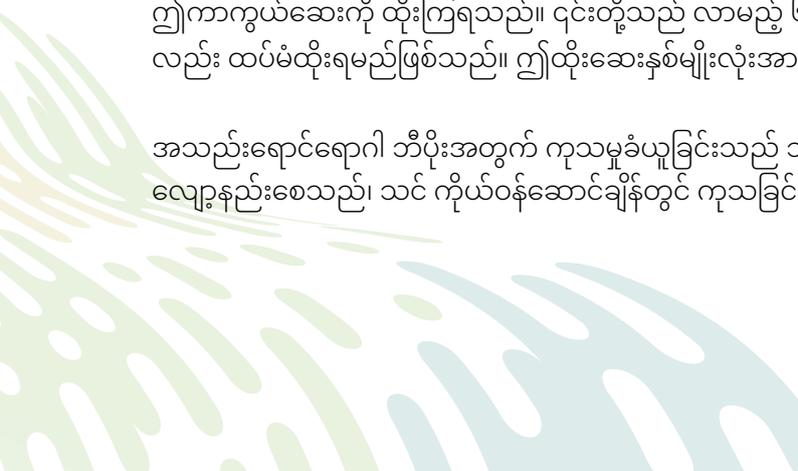
သူတို့အား ပြောပြရန် ခက်ခဲနေပါက သင့်ဆရာဝန်က သူတို့ကို ပြောပြပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိကြောင်း အခြားသူများကို ပြောပြခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ။

သင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးကို အောက်ပါတို့မှတစ်ဆင့် **မရနိုင်ပါ-**

					
ပွေ့ဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းခြင်း	အစားအသောက် နှင့် ဇွန်း ခက်ရင်း အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း	အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူက ပြုလုပ် သော အစားအစာ စားသုံးခြင်း	ခြင်အစရှိသော ပိုးမွှား သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန် ကိုက်ခံရခြင်း	ရေချိုးခန်း၊ သို့မဟုတ် အိမ်သာများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း	ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးအား မိခင်မှ ကလေးသို့ မပြန့်ပွားအောင် တားဆီးရန် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ ကလေး မွေးပြီးနောက် ထိုးဆေး နှစ်ကြိမ်ထိုးရပါမည်။ သင့်ကလေးသည် မွေးဖွားပြီး ၁၂ နာရီအတွင်း ထိုးဆေးများ ထိုးရပါမည်။ ထိုးဆေးတစ်ခုတွင် အင်မျူနိုဂလိုဘင် ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို တိုက်ထုတ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသော ကိုယ်ခံအားများ ဖြစ်ပါသည်။ အခြားထိုးဆေးမှာ ကလေး ပထမဆုံးအကြိမ် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည်။ မိခင်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး မရှိလျှင်ပင် ကလေးအားလုံးသည် ဤကာကွယ်ဆေးကို ထိုးကြရသည်။ ၎င်းတို့သည် လာမည့် ၆လအတွင်း အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးကာကွယ်ဆေးကို လည်း ထပ်မံထိုးရမည်ဖြစ်သည်။ ဤထိုးဆေးနှစ်မျိုးလုံးအားဖြင့် ကလေးအား ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးအတွက် ကုသမှုခံယူခြင်းသည် သင့်ကလေးအား အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး ရနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေသည်။ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကုသခြင်းသည် ဘေးကင်းပါသည်။



၆။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များ စားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။ အရက် လျော့သောက်ပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။

အောက်ပါနည်းများဖြင့် သင့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်သင့်သည်-



**ကျန်းမာရေး
နှင့် ညီညွတ်သော
အစားအစာ စားခြင်း**



**လေ့ကျင့်ခန်း
လုပ်ခြင်း**



**အရက်လျော့သောက်ခြင်း
(အရက် လုံးဝမသောက်ခြင်းသည်
အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်)**



**ဆေးလိပ်မ
သောက်ခြင်း**

အရက်၊ စီးကရက်နှင့် အဝလွန်ခြင်းကြောင့် အသည်းကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးကလည်း သင့်အသည်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့်၊ ၎င်းတို့က ပိုမိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်ရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဤပုံပိုးကူညီဝန်ဆောင်မှုများအနက် အောက်ပါတစ်ခုကိုလည်း သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်-

- အရက်လျော့သောက်ခြင်း adf.org.au/help-support/
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ (Quitline)- ၁၃ ၇၈ ၄၈

၇။ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

အနည်းဆုံး ဆယ့်နှစ်လတစ်ကြိမ် သင့်ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသခြင်းသည် အကြံကောင်းပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို မကြာခဏ လာပြရန်လည်း ပြောနိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူများသည် ကောင်းစွာ နေထိုင်ရလေ့ရှိသည်။ နေမကောင်းသည်အထိ စောင့်နေပါက အသည်းထိခိုက်နေပြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ သူ့အလိုလို မပျောက်နိုင်ပါ။ သိနိုင်ရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ သင့်အသည်းကို မှန်မှန် စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက သင့်အသည်းပျက်စီးအောင် စတင်လုပ်လာသောအခါ သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် သောက်နိုင်သော ဆေးဝါးများ ရှိပါသည်။ ထိုဆေးများသည် အသည်းထိခိုက်မှုကို နှေးကွေးစေပြီး အသည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးစေသည်။

ဆေးစသောက်သောအခါ သင့်ဆရာဝန်ထံ မကြာခဏသွားရောက်ပြသရန် လိုအပ်နိုင်သည်။



သင်သိပါသလား။

အသည်းတွင် နာကျင်မှုခံစားရနိုင်သော အာရုံခံအကြောများ မရှိပါ။ သို့သော် အသည်း ဆွဲဆန့်သောအခါ နာကျင်မှုကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသည်းတစ်ဝိုက်တွင် နာကျင်မှုကိုခံစားရနိုင်သော အလွှာအိတ် ရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အသည်း အကြီးအကျယ် ထိခိုက်လာသည့်တိုင်အောင် နာကျင်မှု မခံစားရနိုင်သော အကြောင်းရင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ပါသည်။

၈။ လိုအပ်ပါက ဆေးသောက်ပါ။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူတိုင်း ဆေးသောက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အဆင့်အမျိုးမျိုး ဖြတ်သန်းသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



အချို့သောအဆင့်များတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အလွန်တက်ကြွပြီး သင့်အသည်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အသည်းစစ်ဆေးရန် သင့်ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသသောအခါ သွေးစစ်ဆေးပါလိမ့်မည်။ ဤစစ်ဆေးမှုဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မည်မျှ တက်ကြွနေသည်ကို အဖြေပေါ်ပါမည်။ ထိုစစ်ဆေးမှုဖြင့် သင့်ဆေးသောက်ရန် လိုမလို ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးအဆင့်များသည် အဆင့်အစဉ်လိုက် အမြဲ ဖြစ်ပွားနေသည် မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုရန်မှာ အသုံးဝင်နိုင်သည်။

အဆင့်များကို ရည်ညွှန်းရန် သင့်ဆရာဝန်သည် မတူညီသောအသုံးအနှုန်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

<p>အသံတိတ်</p>	<p>အဆင့် ၁ ကိုယ်ခံအား ခံနိုင်ရည်</p>	<p>အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးသည် ဆင့်ပွားဆင့်ပွား ပွားများနေသော်လည်း သာမန်အားဖြင့် သိသိသာသာ အသည်းထိခိုက်မှု မရှိပေ။ ဤအဆင့်ရှိ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူများသည် ၆ မှ ၁၂ လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဤအဆင့်တွင်ရှိနေပါက အခြားသူများကို ရောဂါကူးစက်ရန် အလားအလာ အလွန်များပါသည်။</p>
<p>ပျက်စီးခြင်း။</p>	<p>အဆင့် ၂ ကိုယ်ခံအားဖြင့် ရှင်းလင်းခြင်း</p>	<p>အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို တိုက်ခိုက်နေပြီး၊ ကိုယ်ခံအားက ပြန်လည်တိုက်ခိုက်နေပါသည်။ အသည်းစတင်ထိခိုက်လာသည်။ အမာရွတ်၊ အသည်းခြောက်ခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။ ကုသရန် ဆေးလိုအပ်နိုင်သောကြောင့် အထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်သည်။</p>
<p>ထိန်းချုပ်မှု</p>	<p>အဆင့် ၃ ကိုယ်ခံအား ထိန်းချုပ်မှု</p>	<p>ကိုယ်ခံအားစနစ်က ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပြီး သည့်နောက် အသည်း နောက်ထပ် ထိခိုက်မှုမရှိပါ။ ဤအဆင့်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူများသည် ၆ လမှ ၁၂ လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်သည်။</p>
<p>လွတ်ထွက်ခြင်း</p>	<p>အဆင့် ၄ ကိုယ်ခံအား မတိုး၍ လွတ်ထွက်ခြင်း</p>	<p>ဗိုင်းရပ်စ်သည် ပြန်လည်အားရှိလာပြီး အသည်းကို ထိခိုက်စေသည်။ အမာရွတ်၊ အသည်းခြောက်ခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။ ကုသရန်ဆေး လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် အထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်သည်။</p>

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးကို ကုသရန် အသုံးအများဆုံး ဆေးဝါးများမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးပြားများ ဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း နေ့တိုင်း ဤဆေးများကိုသောက်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်ဆရာဝန်ထံမှ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးသတ်ဆေးကို ရနိုင်သည်။ သို့သော် အခြားအချိန်များတွင် အသည်းအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

အသုံးဝင်သောဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများ

နိုင်ငံတော် အသည်းရောင်ရောဂါ သတင်းဖုန်းလိုင်း- ၁၈၀၀ ၄၃၇ ၂၂၂

နိုင်ငံတော် အသည်းရောင်ရောဂါ သတင်းဖုန်းလိုင်းသည် သင့် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေရှိ ရပ်ရွာလူထုအခြေပြု အသည်းရောင်ရောဂါအဖွဲ့အစည်းသို့ ညွှန်ပို့ပေးသည်။ သင့်ဖုန်း လက်ခံဖြေဆိုသူများသည် Hepatitis Australia ၏အဖွဲ့ဝင် အဖွဲ့အစည်းများမှဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဒေသခံလူထုအား ပံ့ပိုးကူညီကြပြီး ဖော်ရွေကာ သီးသန့်အကူအညီပေးကြ သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ အဖွဲ့အစည်းများ၏ ဆက်သွယ် ရမည့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အောက်ပါနေရာ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations

ဘာသာပြန်ခြင်းနှင့် စကားပြန် ဌာန (TIS) National ၁၃ ၁၄ ၅၀

အင်္ဂလိပ်စာကို နားလည်ရန် ခက်ခဲပါက TIS National သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ဘာသာစကား ဖြင့် အချက်အလက်များကို ပေးနိုင်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စကား ကောင်းကောင်း မပြောတတ်သူ အများစုအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် TIS National ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ကြည့်ရှုနိုင်သည်- www.tisnational.gov.au

Alcohol and Drug Foundation

အရက် သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု လျော့ချရန် သို့မဟုတ် ဖြတ်ရန် အကူအညီ လိုအပ်ပါက Alcohol and Drug Foundation သည် ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ပံ့ပိုးကူညီမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုစာရင်းတစ်ခု ရှိသည်- adf.org.au/help-support/

Quitline 13 78 48

Quitline သည် တယ်လီဖုန်းအကြံဉာဏ်နှင့် သတင်းအချက်အလက် ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်မှု ရှိပါသည်။ ဆေးလိပ် ဖြတ်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ သင် သွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်- <https://www.quit.org.au/> ။

Beyond Blue 1300 224 636

သင့်တွင် ရောဂါရှိကြောင်း အပြောခံရခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ် စေနိုင်ပြီး စိုးရိမ်စိတ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ နိုင်သည်။ Beyond Blue သည် သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သည်။ ၎င်း တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် စာရေးစကားပြောဝန်ဆောင်မှုတစ်ခု လည်း ရှိသည်။ beyondblue.org.au

HepBcommunity.org

HepBcommunity.org အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူများ အတွက် အွန်လိုင်းဆွေးနွေးခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးရှိသူများကို သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ ဆရာဝန်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဆွေးနွေးအဖွဲ့များ

အသည်းရောင်ရောဂါ ဆွေးနွေးအဖွဲ့များသည် အသည်းရောင် ရောဂါ ဘီ၊ စီ သို့မဟုတ် ပူးတွဲပိုးရှိနေသူများအတွက် အွန်လိုင်း ဆွေးနွေးခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် အသည်း ကျန်းမာရေးအကြောင်း မေးခွန်းများ မေးမြန်းရန်ရှိသည့် ၎င်း တို့၏သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများအပြင် အခြားသူများ အတွက်လည်းဖြစ်ပါသည်။ ဆွေးနွေးအဖွဲ့များကိုရှာဖွေရန် ၊ <https://forums.hepmag.com/>



နောက်ထပ် အချက်အလက်အလက်များ

နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

ကိုးကားချက်များ

- [Hepatitis B and Primary Care Providers](#), ASHM
- [HBV စစ်ဆေးခြင်းအတွက် ညွှန်ပြချက်များ](#), ASHM
- [အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး စစ်ဆေးခြင်း](#), Hepatitis NSW
- [TIS National](#), ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန
- [အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုး ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း](#), All Good
- [အသည်းရောင်ရောဂါနှင့်အတူ နေထိုင်ခြင်း](#), Hepatitis Qld
- [သဘာဝဆေးများနှင့် အသည်းရောင် ဘီရောဂါ](#), hepmag
- [ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်၊ အသည်းနာကျင်မှု](#), MedicineNet
- [HBV ရောဂါစစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း အသစ် - ယခုဘာဖြစ်မည်နည်း](#), Hep B အကူအညီ

ဤအရင်းအမြစ်ကို ယေဘုယျ သတင်းအချက်အလက်များအတွက်သာ တင်ပြထားပြီး ဥပဒေရေးရာ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်းကို အစားထိုးရန် ရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဤစာစောင်တွင် တင်ပြထားသည့် အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်စုံတစ်ရာ မချမှတ်မီ အခြားတစ်နေရာမှအကြံဉာဏ် တောင်းခံရန် သင့်အား တိုက်တွန်းပါသည်။

