တီဘီရောဂါဆိုတာဘာလဲ?

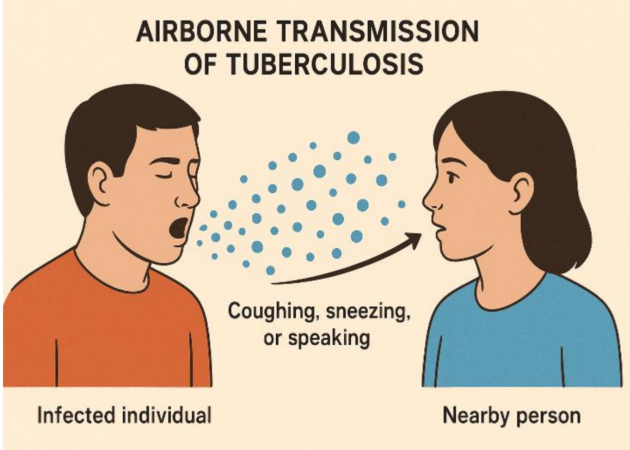
တီဘီရောဂါသည် Mycobacterium Tuberculosis ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဤရောဂါသည် အဓိကအားဖြင့် အဆုတ်ကို ထိခိုက်စေသော်လည်း ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်၊ အရိုးအဆစ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားရှိ အခြားအစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

တီဘီဘယ်နှမျိုးရှိလဲ?

တီဘီရောဂါကို အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။

(၁) ငုပ်လျှိုးတီဘီ (Latent TB Infection): ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် တီဘီပိုးရှိနေသော်လည်း ကိုယ်ခံအားစနစ်က ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သောကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာမပြသလို အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါအသွင်ကူးပြောင်းနိုင်ချေရှိပါသည်။

(၂) တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း (Active TB Disease): ရောဂါလက္ခဏာများပြသကာ အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သော အခြေအနေဖြစ်သည်။



ဘယ်လိုကူးစက်နိုင်လဲ?

သလိပ်တွင် တီဘီပိုးရှိသော ဝေဒနာရှင်များ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ကျယ်လောင်စွာ စကားပြောခြင်းအားဖြင့် တီဘီရောဂါပိုးများသည် လေထဲသို့ အလွယ်တကူ ပျံ့နှံ့သွားပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ ရှူရှိုက်မိရာမှ ရောဂါပိုးများကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် ရောဂါရှိသူများမှ အတူနေမိသားစုသို့လည်းကောင်း၊ ရုံးခန်း၊ စာသင်ခန်း၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ စသည့်နေရာများတွင် ဝေဒနာရှင်မှ အတူလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်လူများသို့ ရောဂါပိုး အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် လူစုလူဝေး များပြားသောနေရာများဖြစ်သည့် စတိုးဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ ရထားဂိတ်၊ ကားဂိတ်၊ ရုပ်ရှင်ရုံ စသည့်နေရာများတွင် ဝေဒနာရှင်မှ အနီးရှိသူများသို့ လည်းကောင်း၊ ဘတ်(စ်)ကား၊ မီးရထား၊ သင်္ဘော၊ လေယာဉ်စီးပြီး ခရီးသွားလာရင်းဝေဒနာရှင်မှ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများသို့လည်းကောင်းကူးစက်နိုင်ပါသည်။

Reference : Ministry of Health, Myanmar.

ဘယ်သူတွေမှာ အဖြစ်များလဲ?

မည်သူမဆို တီဘီရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်သော်လည်း တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူတိုင်း တီဘီရောဂါ ဖြစ်ပွားလေ့မရှိပါ။ အောက်ပါအခြေအနေရှိသူများ တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပါကတီဘီရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း
- ခုခံအားကျဆင်းနေခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း
- အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်များ
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် အစာအိမ်ဖြတ်တောက်ထားရသူများ
- အိမ်နှင့်အလုပ်နေရာများတွင် အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက် ကောင်းစွာမရရှိခြင်း
- လူမှုစီးပွားရေးနိမ့်ကျခြင်းတို့သည်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားစေရန် အားပေးသည့်အခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ

- (၂)ပတ်နှင့်အထက် ချောင်းဆိုးလျှင်
- ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သွေး(သို့မဟုတ်) သလိပ်ပါလျှင်
- အစားအသောက်ပျက်လျှင်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျပြီး တဖြည်းဖြည်းပိန်လာလျှင်
- တငွေ့ငွေ့ဖျားလျှင် (အထူးသဖြင့် ညနေပိုင်း)
- ညအခါချွေးအလွန်ထွက်လျှင် တီဘီရောဂါ ရှိ/ မရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

တီဘီရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းနည်းလမ်းများ

- အရေပြားစစ်ဆေးမှု (Tuberculin Skin Test - TST)
- သွေးစစ်ဆေးမှု (Interferon-Gamma Release Assays - IGRAs)

- အဆုတ်ဓာတ်မှန် (Chest X-ray)
- သလိပ်စစ်ဆေးခြင်း (Sputum Smear and Culture)

ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း

- တီဘီရောဂါသည် ဆေးဝါးဖြင့် အပြီးအပိုင် ကုသနိုင်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ဆေးဝါးကုသမှုသည် အနည်းဆုံး (၆)လမှ (၉) လ အထိကြာမြင့်နိုင်ပြီး ရောဂါအမျိုးအစားနှင့် လူနာ၏အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်သည်။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါးအား ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပုံမှန်သောက်သုံးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးသောက်ရန် မေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုကို စောစောရပ်လိုက်ခြင်းတို့သည် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီ (MDR-TB) ကဲ့သို့သော ကုသရခက်ခဲသည့် တီဘီမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးယဉ်ပါးတီဘီအတွက် ကုသမှုမှာ ပိုမို ရှည်လျားပြီး (၂နှစ်အထိ) ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး များနိုင်ကာ ကုန်ကျစရိတ်လည်း ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။
- ဆေးကုသနေစဉ်အတွင်း မူးဝေခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားအကြားနှင့် မျက်စိအမြင်အာရုံများ လျော့ပါးခြင်း၊ အရေပြားတွင် အဖုအပိန့်၊ အနီစက်များ ပေါ် လာခြင်းနှင့် မျက်လုံးဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း ဖြစ်လာပါက ဆေးသောက်ခြင်းအား ရပ်ဆိုင်းပြီး နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရမည် ဖြစ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါရှိသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

- နှာချေလျှင်၊ ချောင်းဆိုးလျှင် အဝတ်(သို့) လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- သလိပ်၊ တံတွေးများကို တွေ့ရာမထွေးဘဲ အဖုံးပါသောခွက်အတွင်း ထွေးပါ။
- တီဘီရောဂါမဖြစ်စေရန် သလိပ်များကို ရေအိမ်အတွင်း (သို့) မြေကြီးနက်နက်တူးပြီး စွန့်ပစ်ပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ အစားရှောင်ရန် မလိုပါ။
- သင့်တင့်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်ရနိုင်သည့်နေရာ၊ အခန်းများတွင် နေထိုင်ပါ။
- လူနာအသုံးပြုပြီးသော လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အဝတ်အထည်များကို လျှော်ဖွတ်၍ နေပူလှမ်းပြီးမှ ပြန်အသုံးပြုပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။

Reference : Ministry of Health, Myanmar.

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်နှစ်အောက် ရင်သွေးငယ်များအား ဘီစီဂျီ ကာကွယ်ဆေး မပျက်မကွက်ထိုးပါ။
- တီဘီရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ကာ ရောဂါပိုးရှိ /မရှိစစ်ဆေးပြီး စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါ။
- လူထူထပ်သောနေရာများ၊ အလုံပိတ်အခန်း များထက် လေကောင်းလေသန့်ရှိသော နေရာ များတွင် နေထိုင်ပါ။
- ကိုယ်ခံအားစနစ်ကောင်းမွန်စေရန် အာဟာရ ပြည့်ဝစွာစားသုံးခြင်း၊ လုံလောက်စွာ အနားယူ ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ။
- စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူခြင်းသည် အခြားသူများ သို့ ကူးစက်စေခြင်းမှ အကောင်းဆုံးကာကွယ် ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း ဆေးယဉ်ပါး တီဘီရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါသည်။
- ဆေးကုသမှုခံယူနေပါက ကူးစက်နှုန်းအလွန်နည်းပါသည်။
- ဆေးကို ပုံမှန်သောက်သုံးနေသူတစ်ဦးသည် ဆေးစသောက်ပြီး ၂-၃ ပတ်အတွင်း ကူးစက်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းသွားပါသည်။
- တီဘီရောဂါရှိသူများနှင့် ပုံမှန်ဆက်ဆံရာတွင် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ဘဲ ဆေးကုသမှုပြီးစီးရန် အားပေး ကူညီသင့်ပါသည်။

အရေးကြီးအချက်

- တီဘီရောဂါသည် လေထဲကတစ်ဆင့်သာ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- အတူစားသောက်ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း ကနေ လုံးဝမကူးစက်နိုင်ပါ။

Reference : Ministry of Health, Myanmar.