

TREAT ASIA

AIDS Research Information for Asia

အောင်မျိုး
ဘာသာပြန်သည်

ကုထုံးကျရှုံးခြင်းကို နားလည်ခြင်း

ကုထုံးကျရှုံးခြင်းမှာ ဆေးသောက်ချိန်မှန်ကန်တိကျမှုနှင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်းများက အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်နေခြင်း

၇၂၀၀၉-အာရှမှာရှိတဲ့ လူနာတော်တော်များများရဲ့ ကုထုံးကျရှုံးမှုနဲ့တွေ့ကြုံနေရခြင်း အရေအတွက်တွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုမိုများပြားလာနေပါတယ်။ ကုထုံးကျရှုံးမှု ဆိုတာ ခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်း အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးတွေရဲ့ တိုးပွားနှုန်းကို အေအာဗီခေါ်တဲ့ပိုးတားဆေးတွေက ထိထိရောက်ရောက် မတားဆီးနိုင်တော့ခြင်းကိုခေါ်တာပါ။ ကုထုံးကျရှုံးခြင်းဟာ လူနာရဲ့ ဆေးကို အချိန်မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ သောက်သုံးရမယ့်အတိုင်းအတာ၊ ပမာဏ၊ ဆေး အမျိုးအစား အတိုင်းတိတိကျကျ လိုက်နာသောက်သုံးခြင်း (ဆေးသောက်မှန်ခြင်း) နဲ့ သောက်သုံးနေတဲ့ဆေးအမျိုးအစားရဲ့ အာနိသင်ရှိခြင်းမရှိတော့ခြင်း၊ ဆေးတိုးခြင်း မတိုးတော့ခြင်း (ဆေးမတိုးတော့ခြင်း) နဲ့ တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ဆေးမတိုးတော့ခြင်းကိုယ်တိုင်ကိုက ရှုပ်ထွေးတဲ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါပဲ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဆေးတွေ ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို နားလည် ယှဉ်ပါး လာပြီးတော့ ဆေးတွေက အာနိသင်အရ သူတို့ ကိုမျိုးပွားတဲ့ တားဆီးခြင်းကနေ ဘယ်လို ရှောင်ကြဉ်ရမလဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာကာ ဆက်လက်မျိုးပွားလာ ကြခြင်း ကိုခေါ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ဟာ မျိုးဗီဇ အရ ပိုမိုထက်မြက်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ကို မျိုးပွား ထုတ်ယူ ပြီးတော့ လက်ရှိသောက်သုံးနေတဲ့ ဆေး အာနိသင်မရှိတော့ခြင်း (တနည်း) ဆေး မတိုးတော့ခြင်း ဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို လုပ်ယူပါတယ်။ အခုဆိုရင် စဉ်ဆက်မပြတ် သုတေသန ပြုမှု တွေ ကနေ ပြီး တော့ ဆေးသောက် မှန်မှုနဲ့ ဆေးတမျိုးခြင်းဆီရဲ့ အာနိသင်ပျောက်ဆုံးမှု(တနည်းဆေးမတိုးတော့ခြင်း)အကြားက ဆက်စပ်မှုတွေ ကို သိလာရပါပြီ။

အေအာဗီဆေးတွေကိုသူတို့ရဲ့ အာနိသင်အလိုက် အုပ်စုများခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးတွေရဲ့ မျိုးပွားခြင်းအပေါ် သူတို့ရဲ့ တားဆီးနိုင်စွမ်းနဲ့ခွဲခြားတာပါ။ အေအာဗီဆေးတွေမှာဆေးမတိုးတော့ခြင်း နဲ့ ဆိုင်တဲ့ မျိုးဗီဇ ဆိုင်ရာ အခက်အခဲ တွေလဲရှိပါသေးတယ်။ မျိုးဗီဇ ဆိုင်ရာ အခက်အခဲ ဆိုတာကတော့ ပိုးတွေအနေနဲ့ ဆေးမတိုးတော့မယ့် အဆင့်ကိုရောက်ဖို့ မျိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း ဘယ်နှကြိမ် လုပ်ဖို့ လိုလဲ ဆိုတာ ကိုတိုင်းတာတဲ့ အရာပါ။ အဆင့်မြင့် မျိုးဗီဇ ဆိုင်ရာ အခက်အခဲ ဆိုတာကတော့ ပိုးတွေအနေနဲ့ မျိုးပွားခြင်းကို ထိန်းချုပ်ခံရခြင်းကလွတ်အောင် မျိုးဗီဇ အသွင်ပြောင်းခြင်း ကို အဆင့် များစွာ လုပ်ဖို့လိုတယ် လို့ ပြောချင်တာပါ။ နောက်တမျိုး အဆင့်နိမ့် မျိုးဗီဇဆိုင်ရာ အခက်အခဲဆိုတာက ပိုးတွေ အနေနဲ့ ဆက်လက်မျိုးပွား နိုင်ဖို့ အတွက် မျိုးဗီဇ အသွင်ပြောင်းခြင်း ကို အကြိမ်နည်းနည်းပဲ လုပ်ဖို့ လို တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဥပမာအားဖြင့်-ရီတိုနားဗီးယား နဲ့ ထပ်တိုးအားဖြည့်ထားတဲ့ လိုပီနားဗီးယား (ကယ်လီထရာ သို့ အလူဗီယာ) ဟာဆိုလို့ရရင် အင်မတန်အာနိသင်ရှိတဲ့အတွက် သူ့မှာ အဆင့်မြင့် မျိုးဗီဇဆိုင်ရာ အခက်အခဲ ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်ဒီဆေးကိုဆေးမတိုးတော့မယ့်အဆင့်ကိုရောက်ဖို့အတွက် ပိုးတွေအနေနဲ့

အနည်းဆုံးအဆင့်၆ဆင့်လောက်မျိုးစီအသွင်ပြောင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့တာမှသာဆေးမတိုးတော့တဲ့ အဆင့်ကိုရောက်ပြီး ပိုးတွေ့ဆက်လက်မျိုးပွားနိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်တပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ နီပါရာပင်းကတော့ အာနိသင်တော့ရှိပါရဲ့။ အဆင့်နိမ့် မျိုးစီရ အခက်အခဲပဲ ရှိတဲ့အတွက် ပိုးတွေ့အနေနဲ့ အဆင့်တဆင့်သာ မျိုးစီရဲ့ အသွင်ပြောင်း လိုက်ရုံနဲ့ ဆေးရဲ့အလုပ်လုပ်ခြင်း (တနည်း) ဆေးရဲ့ အာနိသင်ကိုရပ်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့တာကြောင့် **ဆေးသောက် မှန်ကန်မှု ကောင်းကောင်းနဲ့ စနစ်ကျကျရှိဖို့** (ဥပမာ-သောက်ရမယ့် ဆေးပမာဏ ရဲ့ အနည်းဆုံး ၉၅% ရဲ့ အထက် တိကျသေချာ

ဆေးသောက် မှန်ကန်မှု ရှိရပါမယ်။ ပိုရှင်းအောင်ပြောရရင် တလ မှ ဆေးအကြိမ် ၆၀ သောက်ရမယ် ဆိုရင် ၃ ကြိမ်ထက်ပိုပြီးဆေးလွတ်လို့မဖြစ်ပါဘူး) ဟာ ဆေးမတိုးတော့ခြင်းကိုကာကွယ် ဖို့အတွက် လိုအပ်ပါတယ်။

အေအာစီဆေးသောက်ကြိမ်လွတ်သွားခြင်း ဒါမှမဟုတ် ၃ မျိုးသောက်ရမယ့် ဆေးမှာ ၁ မျိုး သို့မဟုတ် ၂ မျိုးသာသောက်မိခြင်း စတာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဆေးအာနိသင် မညီမျှမှု ကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးတွေ ဟာ အဲ့တာ ကိုအခွင့်ကောင်းယူ ပြီးတော့ ပိုးပွားခြင်းနဲ့ မျိုးစီရဲ့ အသွင်ပွားခြင်းတွေကို လုပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲ့လို ဆေးလွတ်တဲ့ ဆေးသောက်မိတဲ့ အကြိမ်များ လာလေလေ ဆေးတွေအနေနဲ့ ယဉ်ပါးမှု ပြဿနာ ပိုကြီးလာလေလေပါပဲ။ အဲ့ဒီအတွက်ကြောင့် နောင် တချိန်မှာပြန်ပြီး ဆေးသောက် မှန်လာရင်တောင် ဆေးမတိုးတော့မယ့် ပြဿနာက ရှိမြဲရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အေအာစီဆေးရဲ့ ယေဘုယျ ပန်းတိုင်ဟာ စပ်တဲ့ဆေးအတွဲတတွဲနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးတွေ့ကိုမျိုးပွားတိုးပွားခြင်းကနေ တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ကြာကြာ ကာကွယ် တားဆီး ပေးဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် **ဆေးသောက်မှန်ခြင်း** (သောက်ရမယ့် ဆေးပမာဏ နဲ့ ဆေးသောက်သုံးမှု အချိန်မှန်ခြင်း၊ တိကျခြင်း) နဲ့ **ဆေးတရခြင်းဆီရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာ** (ဥပမာအားဖြင့် အန်အာတီအိုင်၊ အေအာစီဆေး ရဲ့ ပထမဆုံးအုပ်စု ဟာဆိုလို့ ရှိရင် တခြား ဒုတိယ၊ တတိယဆေးအုပ်စုတွေထက် ပိုးကိုဆေးမတိုးနိုင်တော့ခြင်းမှာပိုနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ဆေးမတိုးတော့မယ့် အာနိသင်မရှိတော့မယ့် ဆေးအုပ်စုကို ဆေးတမျိုး ခြင်း ဆီရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာ လို့ ခေါ်ပါတယ်) စတဲ့အချက်တွေဟာလဲ ကုထုံးကျရှုံးမှု ဘယ်အချိန် မှာ ဖြစ်မယ် ဒါမှမဟုတ် ဖြစ်မယ်မဖြစ်ဘူးစတာ တွေကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။

Translated by Addy Chen

