ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာနှင့် ရူဘဲလား: ကာကွယ်ဆေးများ

သိသင့်သည့်အချက်များ

1 ကာကွယ်ဆေး ဘာလို့ထိုးသလဲ၊

ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာနဲ့ ရူဘဲလားတို့က အန္တရာယ်ကြီးမားတဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝက်သက်

- ဝက်သက်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် အဖုအပိန့်ထတာ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး၊ မျက်စေ့ယားတာနဲ့ ကိုယ်ပူတာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- နားထဲပိုးဝင်တာ၊ အဆုတ်အအေးမိတာ၊ တက်တာ (ကြွက်သားတွေ ရုန်းပြီး တနေရာတည်း စိုက်ကြည့်နေတာတို့)၊ ဦးနှောက်ထိခိုက်တာ၊ သေတာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ပါးချိတ်ရောင်နာ

- ပါးချိတ်ရောင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ကိုယ်ပူတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ ဂလင်းတွေ ရောင်တာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- နားထိုင်းတာ၊ ဦးနှောက်အမေ့းရောင်တာ (ဦးနှောက်နဲ့ ကျောရိုးနာဝင်ကြောအမြှေးတို့ ပိုးဝင်တာ)၊ ကပ်ပယ်အိတ် ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးသန္ဓေဥအိမ်တို့ နာပြီးရောင်တာတို့ ဖြစ်နိုင်ပြီး သေနိုင်ပေမဲ့ သေခဲပါတယ်။

ရူဘဲလား (ဂျာမန်ဝက်သက်)

- ရူဘဲလားဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် အဖုအပိန့်တွေပေါ်တာ၊ ကိုယ်နည်းနည်းပူတာနဲ့ (များသောအားဖြင့်) အမျိုးသမီးတွေမှာ အဆစ်အမြစ်ရောင်တဲ့ရောဂါတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိတုန်း အမျိုးသမီးတယောက်မှာ ရူဘဲလားဖြစ်ခဲ့ရင် ကိုယ်ဝန်ပျက်နိုင်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မွေးတဲ့ကလေးမှာ အကြီးအကျယ်ချို့ယွင်းမှုတွေ ပါလာနိုင်ပါတယ်။

ဒီရောဂါသည်တွေအနားမှာ သင်နဲ့သင့်ကလေးတို့ရှိနေရာက ဒီရောဂါတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ လေထဲကတဆင့် တယောက်က တယောက်ကို ကူးပါတယ်။

ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာနဲ့ ရူဘဲလား (MMR) ကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ ဒီရောဂါတွေ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

MMR ထိုးဆေးထိုးထားတဲ့ကလေးအများစုမှာ ဒီရောဂါတွေ မဖြစ်ပါဘူး။ ကာကွယ်ဆေးတွေ မထိုးပေးတော့ရင် ကလေးတွေ အများကြီး ဒီရောဂါတွေ ရနိုင်ပါတယ်။

2 MMR ကာကွယ်ဆေး ဘယ်သူထိုးရမလဲ၊ ဘယ်တော့ထိုးရမလဲ၊

ကလေးတွေ MMR ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ် ထိုးသင့်ပါတယ်။

✓ **အသက် 12 လ က 15 လ မှာ ပထမအကြိမ်နဲ့**
✓ **အသက် 4 နှစ်က 6 နှစ်မှာ ဒုတိယအကြိမ်။**

ဒီအသက်အရွယ်တွေက အကြံပြုထားတဲ့အရွယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးပြီး အနည်းဆုံး 28 ရက် ကြာပြီးချိန် ဘယ်အရွယ်မှာမဆို ကလေးတွေကို ဒုတိယအကြိမ် ဆေးထိုးနိုင်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်သူတချို့လည်း MMR ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် 1956 ခုနှစ်နောက်ပိုင်းမွေးသူ အသက် 18 နှစ် ဒါမှမဟုတ် 18 နှစ်အထက် ရှိသူတွေက ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကြောင်း ဒါမှမဟုတ် ဒီရောဂါတွေရှိကြောင်း မပြနိုင်ရင် MMR ကာကွယ်ဆေး အနည်းဆုံး တကြိမ်ထိုးသင့်ပါတယ်။

အချက်အလက်တွေပိုသိချင်ရင် သင့်ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုကို မေးပါ။

MMR ကာကွယ်ဆေးကို တခြားကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ တပြိုင်နက်တည်း ထိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

3 တချို့လူတွေ MMR ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် စောင့်ပြီး နောက်မှ ထိုးသင့်ပါတယ်။

- ဂျယ်လတင်၊ ပဋိဇီဝဆေး **နီယိုမိုင်စင်**၊ ဒါမှမဟုတ် **အရင်တကြိမ် MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးစဉ်က** အသက်အွန္တရာယ် ရှိလောက်အောင် ဆေးနဲ့ မတည့်တာတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူတွေအနေနဲ့ MMR ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါဘူး။
- ဆေးထိုးဖို့အချိန်ကျတဲ့အခါမှာ အသင့်အတင့် ဒါမှမဟုတ် အကြီးအကျယ်ဖျားနာသူတွေက ပြန်နေကောင်းလာပြီးမှ MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါတယ်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသူအမျိုးသမီးတွေက ကလေးမွေးပြီးမှ MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး လေးပတ်မပြည့်ခင် ကိုယ်ဝန်မရှိသင့်ပါဘူး။
- တချို့လူတွေက MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်မထိုးသင့်ကို ဆရာဝန်နဲ့ အရင်စစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ
  - ကိုယ်ခံအားကိုထိခိုက်စေတဲ့ HIV/AIDS ဒါမှမဟုတ် တခြားရောဂါ တမျိုးမျိုး၊
  - 2 ပတ် ဒါမှမဟုတ် 2 ပတ်ကျော်ကြာ စတီးရွိုက်တွေလို ကိုယ်ခံအားကိုထိခိုက်စေတဲ့ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုသမှုခံနေသူတွေ၊
  - ကင်ဆာရောဂါတမျိုးမျိုး ရှိသူ၊
  - ဓါတ်ရောင်ခြည်တွေ ဒါမှမဟုတ် ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကင်ဆာကုသမှုခံနေသူ၊
  - သွေးထဲပါပန်းကန်ပြားပုံကလပ်စည်း နည်းဖူးသူ (သွေးရောဂါတမျိုး)တွေ ပါပါတယ်။

တဖက်သို့ ----

- မကြာခင်က သွေးသွင်းမှုသူ ဒါမှမဟုတ် သွေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းတမျိုးမျိုး သုံးဖူးသူတွေက MMR ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်မထိုးသင့် မိမိတို့ ဆရာဝန်ကို မေးသင့်ပါတယ်။

အချက်အလက်တွေပိုသိချင်ရင် သင့်ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုကို မေးပါ။

4 MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ရှိသလဲ။

တခြားဆေးတွေလိုပဲ ကာကွယ်ဆေးဟာလည်း ဆေးနဲ့ မတည့်တာလို ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ MMR ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ကြီးလေးတဲ့အန္တရာယ်၊ ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးတာတို့ အရမ်းဖြစ်ခဲပါတယ်။

MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးတာက ဒီရောဂါသုံးမျိုးရတာထက်စာရင် အများကြီး အန္တရာယ်ပိုကင်းပါတယ်။

MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးသူအများစုမှာ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဘာပြဿနာမှ မဖြစ်ပါဘူး။

သေးငယ်သောအန္တရာယ်များ

- ကိုယ်အပူချိန်တက်တာ (6 ယောက်မှာ 1 ယောက်အထိ)
- အဖုအပိန့်ထွက်တာ (အယောက် 20 မှာ 1 ယောက်လောက်)
- ပါးတို့ လည်ပင်းတို့မှာ ဂလင်းတွေ ရောင်တာ (ဖြစ်ခဲပါတယ်)

ဒီပြဿနာတွေဖြစ်ခဲ့ရင် ဆေးထိုးပြီး 7 ရက်က 12 ရက်အတွင်း ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုးပြီးရင် ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်တာပိုနည်းပါတယ်။

မပြင်းထန်သောအန္တရာယ်များ

- ကိုယ်အပူချိန်တက်လို့ တက်တာ (ကြွက်သားတွေ ရုန်းပြီး တနေရာတည်းစိုက်ကြည့်နေတာ) (အကြိမ် 3,000 ဆေးထိုးရာမှာ 1 ကြိမ်လောက်)
- များသောအားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်တွေနဲ့ အရွယ်ရောက်အမျိုးသမီးတွေမှာ အဆစ်အမြစ်တွေနာပြီး တင်းနေတာ (4 ယောက်မှာ 1 ယောက်အထိ)
- သွေးထဲက ပန်းကန်ပြားပုံကလစ်စည်း ယာယီ နည်းပါးတာ၊ ဒီလိုဖြစ်လို့ သွေးသွန်နိုင်ပါတယ်။ (အကြိမ် 30,000 ဆေးထိုးရာမှာ 1 ကြိမ်လောက်)

ပြင်းထန်သောအန္တရာယ်များ (အလွန်ဖြစ်ခဲသည်)

- ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆေးနဲ့မတည့်တာ (အကြိမ် တသန်းဆေးထိုးရာမှာ တကြိမ်အောက်)
- ကလေးတယောက် MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးရာက တခြားကြီးလေးတဲ့ပြဿနာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ခဲလွန်းလို့ ဒါတွေက ကာကွယ်ဆေးကြောင့်ဖြစ်တာ ဟုတ်မဟုတ် ပညာရှင်တွေက မသေချာပါဘူး။ ဒါတွေထဲမှာ
  - နားပင်းတာ
  - ရေရှည် တက်တာ၊ ရေရှည် မေ့မြောတာ၊ ဒါမှမဟုတ် သတိရှိနေမှု လျော့နည်းသွားတာ
  - ရာသက်ပန် ဦးနှောက်ထိခိုက်တာတို့ ပါပါတယ်။

5 ဆေးနဲ့ အသင့်အတင့် ဒါမှမဟုတ် အကြီးအကျယ် မတည့်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဘာတွေ ရှာရမလဲ။

ဆေးနဲ့ အကြီးအကျယ် မတည့်တာ၊ အဖျားကြီးတာ ဒါမှမဟုတ် အပြုအမူပြောင်းလဲတာလိုမျိုး ခါတိုင်းနဲ့ မတူတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ဆေးနဲ့

DCH-0454BU

AUTH: P.H.S., Act 42, Sect. 2126.

အကြီးအကျယ် မတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေထဲမှာ ဆေးထိုးပြီး မိနစ်အနည်းငယ်က နာရီအနည်းငယ်အတွင်း အသက်ရှူရခက်ခဲတာ၊ အသံအက်တာ ဒါမှမဟုတ် ရွဲသလိပ်သံနဲ့အသက်ရှူတာ၊ အင်ပျဉ်ထတာ၊ ဖြူဖတ်ဖြူလျော်ဖြစ်တာ၊ အားနည်းတာ၊ နှလုံးခုန်မြန်တာ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းမူးတာတို့ ပါပါတယ်။ ကိုယ်ပူချိန်မြင့်တာ ဒါမှမဟုတ် တက်တာတို့ ဖြစ်ခဲ့ရင် ဆေးထိုးပြီး တပတ် နှစ်ပတ်အတွင်း ဖြစ်ပါမယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲ၊

- ဆရာဝန်ဆီ **တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ**။ ဒါမှမဟုတ် လူနာကို ဆရာဝန်ဆီ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။
- ဘာဖြစ်သလဲ၊ ဘယ်နေ့ ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်သလဲ၊ ကာကွယ်ဆေး ဘယ်တုန်းကထိုးသလဲဆိုတာ ဆရာဝန်ကို **ပြောပါ**။
- ဆရာဝန်၊ သူနာပြု ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနကို ကာကွယ်ဆေး ထိခိုက်မှု တိုင်ကြားခြင်းစနစ် (Vaccine Adverse Event Reporting System - VAERS) ပုံစံဖြည့်ပြီး ဒီလိုဖြစ်တာကို **တိုင်ကြားနိုင်းပါ**။ ဒါမှမဟုတ် VAERS ရဲ့ အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုဒ် www.vaers.org သွားပြီး ဒါမှမဟုတ် 1-800-822-7967 ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် တိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။
  VAERS က ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်တွေ မလုပ်ပါဘူး။

6 နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ဆေးထိခိုက်မှု လျော်ကြေးအစီအစဉ်

အရမ်းဖြစ်ခဲပေမဲ့ သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ကလေးဟာ ကာကွယ်ဆေးတခုခုနဲ့ မတည့်ခဲ့ရင် အန္တရာယ်ကြီးရသူတွေကို စောင့်ရှောက်လို့ ကုန်ကျစရိတ်အတွက် အထောက်အကူပေးဖို့ နိုင်ငံတော် အစီအစဉ်တရပ် ဖန်တီးထားပါတယ်။

နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ဆေးထိခိုက်မှုလျော်ကြေးအစီအစဉ် (National Vaccine Injury Compensation Program)နဲ့ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်သိလိုပါက **1-800-338-2382** ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ www.hrsa.gov/osp/vicp ကို ဖတ်ပါ။

7 ဒီအကြောင်း ဘယ်လို ပိုသိနိုင်မလဲ။

- သင့်ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုကို မေးပါ။ ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာစောင် ပေးနိုင်ပါတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အချက်အလက်တွေ ရနိုင်တဲ့ တခြားနေရာတွေ ပြောပြနိုင်ပါတယ်။
- ဒေသခံ ဒါမှမဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ ကာကွယ်ဆေးအစီအစဉ်ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။ 1-888-767-4687
- ရောဂါထိန်းသိမ်းရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဌာန (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) ကို ဆက်သွယ်ပါ။
  - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။
  - နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ဆေးအစီအစဉ်ရဲ့ အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုဒ် www.cdc.gov/nip မှာ ဖတ်ပါ။

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
National Immunization Program

Vaccine Information Statement
MMR IMM-354E - Burmese (1/15/03) 42 U.S.C. § 300aa-26
Translated by Transcend, Davis, CA
www.transcend.net

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတဲ့အခြေအနေ၊ ကာကွယ်ဆေး စိစစ်ချက်နဲ့ နောင်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်တဲ့အချိန်တို့ကို ဆရာဝန်(တွေ)က တိတိကျကျရနိုင်အောင် (Michigan Care Improvement Registry) မစ်ရှီဂင် ကုသမှု တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေး စာရင်းကို အချက်အလက်တွေ ပို့လိုက်ပါမယ်။
ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို ဒီစာရင်းကို ပို့မပေးဖို့ ဆရာဝန်တွေကို တောင်းဆိုပိုင်ခွင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေမှာ ရှိပါတယ်။