အချက်အလက်များ

ကုထုံး - ဒါဟာ သင့် ရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်

Burmese | ဗမာ

HIV ကို ကုသနိုင်ပါသလား။

HIV အတွက် အလွန်ထိရောက်သော ကုထုံးများရှိပါသည်။ HIV ကုထုံးခံယူသူ အများစုသည် အသက်ရှည် ကျန်းမာစွာ ရှင်သန်နိုင်ပါသည်။

ကုထုံးသည် HIV ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ပွားများလာခြင်းနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် ပျက်စီးခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။ HIV ကုထုံးသည် သွေးတွင်းရှိ HIV ပမာဏ (ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်)ကို လျော့ကျစေပြီး CD4 ဆဲလ်အရေအတွက်(HIV က တိုက်ခိုက်သည့် ကိုယ်ခံအားဆဲလ်များ)ကို တိုးစေသည်။ ကုထုံးသည် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်မျှော်မှန်းသက်တမ်းကို တိုးတက်စေသည်။ ၎င်းသည် လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် HIV ကူးစက်ခြင်းကိုလည်း ရပ်တန့်စေသည်။

HIV ကုထုံးကို Anti-Retroviral Therapy (HIV ပိုးထိန်းကုထုံး((ART)) ဟု ခေါ်သည်။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် တားဆီးပေးသည့် HIV ဆေးဝါးအမျိုးအစား ငါးမျိုးရှိသည်။ အချို့သော HIV ဆေးဝါးများ၏ အာနိသင်ကို တိုးစေသည့် အားမြှင့်ဆေးများလည်း ရှိသည်။

HIV ကုထုံးသည် အများအားဖြင့် မတူညီသော ဆေးအမျိုးအစား သုံးမျိုးကို ပေါင်းစပ်ထားသည်။ အချို့သော ကုထုံးအသစ်များသည် ဆေးအမျိုးအစား နှစ်မျိုးကို အခြေခံသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဆေးလုံးတစ်လုံးထဲတွင် ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့ကုထုံးများကို ရေရှည်အာနိသင်ပြထိုးဆေးအနေဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်သည်။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးသောက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သူများ (200 copies/ml အောက်နိမ့်သူများ)သည် ၎င်းတို့၏ လိင်ဆက်ဆံဖော်ဖက်ထံ HIV ပိုးထပ်ဆင့် မကူးစက်စေနိုင်ပါ။

မည်သည့်အချိန်တွင် ကုထုံးစတင်သင့်ပါသနည်း။

သင်ရောဂါရှိကြောင်း သိရှိပြီးနောက် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ကုထုံးစတင်ခြင်းသည် -

- သင့်သွေးတွင်းရှိ HIV ပမာဏ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်ကို လျော့ကျစေသည်
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် HIV အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျော့ကျစေသည်
- သင့်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေသည်
- သင့်မျှော်မှန်းသက်တမ်းကို တိုးတက်စေသည်

သင်ကုထုံးစတင်သည်နှင့် သင်ဆက်လက်ကုထုံးခံယူရန် အရေးကြီးသည်။ ကုထုံးစတင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မဖြစ်ကို စဉ်းစားရန် အရေးကြီးသည်။ သင်မသေချာပါက သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကူညီလမ်းညွှန်ပေးသူတစ်ယောက်နှင့် ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ သင့်တွင် AIDS ဟု သတ်မှတ်နိုင်သော ရောဂါရှိသည်ဟု တွေ့ရှိရပါက၊ သင့်တွင် CD4 ဆဲလ်ပမာဏ အလွန်နိမ့်နေပါက သို့မဟုတ် သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိပါက ကုထုံးကို ချက်ချင်းစတင်သင့်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်က ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်နှင့်ဆွေးနွေးပါမည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမည်သို့ရှိသနည်း။

HIV ကုထုံးတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ခေတ်မီ HIV ကုထုံးအများစုတွင် အသေးစား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသာ ရှိပါသည်။ သို့သော် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အချို့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် ကုထုံးစတင်သည့် ပထမ ရက် သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်သာ ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။ အခြားဘေးထွက်ဆိုး ကျိုးများသည် အခါအားလျော်စွာ ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ကုထုံးစတင်သည့်အခါ မည်သည့်ဘေး ထွက်ဆိုးကျိုးများကို မျှော်လင့်ထားရမည့် အကြောင်း သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို စောင့်ကြည့်ရန် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် ပြဿနာရှိကြောင်း သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။ ဆေးကို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ သက်သာစေ မည့် ဆေးများ ပေးနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ HIV ကုထုံးသည် ကျွန်ုပ်၏ အခြားဆေးများနှင့် တုံ့ပြန်မှုရှိပါမည်လား။

အချို့သော **HIV** ကုထုံးများသည် သင်သောက်နေသော အခြားဆေးဝါးများနှင့် တုံ့ပြန်မှုရှိနိုင်သည်။ သင့်ဆရာဝန်က သင့်လျော်သော **HIV** ကုထုံးကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် သင်သောက်နေသော သင်၏ အခြားဆေးဝါးများ၊ အပန်းဖြေမူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် ဖြည့်စွက်ဆေးများအကြောင်း မေးမြန်းပါမည်။ ၎င်းတို့က သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးကို ညွှန်းပေးနိုင်ရန် သင်သောက်နေသော ဆေးများကို ပြောပြရန် အရေးကြီးသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ကုထုံးကို မည်မျှကြာကြာခံယူရန် လိုအပ်သနည်း။

HIV ကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ခြင်းမရှိသေးပါ။ သင် ကုထုံးစတင်သည်နှင့် သင့်ကျန်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဆက်လက် ကုထုံးခံယူသွားရန် လိုအပ်ပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နေ့စဉ် ဆေးသောက်ရခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်မှန် ကုထုံးထိုးဆေး ထိုးရခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကုထုံးခံယူခြင်း

သင့်ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဆေးသောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးသောက်ရန် အကြိမ်လွဲသွားခြင်း သို့မဟုတ် ကုထုံးရပ်လိုက်ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားနည်းစေပြီး သင့်ကျန်းမာရေးကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ဆေးယဉ်ပါးခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပြီး သင့်ကုထုံး၏ ထိရောက်မှုကိုလည်း ရပ်တန့်စေနိုင်ပါသည်။ သင် ဆေးယဉ်ပါးဖြစ်လာပါက သင်သည် ဆေးပြောင်းရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး ဆေးအသစ်သည် ထိရောက်မှုပိုနည်းခြင်း သို့မဟုတ် သင်ယူခဲ့သည့် ကုထုံးထက် ပို၍ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့် **HIV** ဆေးသောက်ဖို့ မေ့သွားပါက သင်သတိရချိန်တွင် သောက်ပြီး ထို့နောက်တွင် ပုံမှန်ဆေးသောက်ချိန်အတိုင်း ပြန်သွားပါ။ သင်နောက်တစ်ကြိမ် ဆေးကြိမ်သောက်ခါနီးမှ သတိရလျှင် ဆေးနှစ်ခွက်စာ မသောက်ပါနှင့်။ သင့်ကုထုံးအတွက် ရက်ချိန်းကိုမသွားရောက်နိုင်ပါက တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ရက်ချိန်းသစ်ပြုလုပ်ပါ။

သင့်ကုထုံးခံယူခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အကြံပြုချက်များ

- အကန့်ပါသော ဆေးဘူးကို အသုံးပြုပါ၊ သို့မှသာ ဆေးဘူးကိုကြည့်၍ သင်ဆေး သောက်ပြီးမပြီးကို သိနိုင်ပါမည်
- သင့်ကုထုံးကို သွားတိုက်ခြင်းကဲ့သို့ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ
- သင်ဆေးသောက်ချိန်ကို သတိပေးရန် သင့်ဖုန်းရှိ အချက်ပေးနာရီကို အသုံးပြုပါ
- သင်သည် ကုထုံးဆေးသောက်ရန် ပုံမှန်လွဲချော်နေပါက သင့် **HIV** ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် **Living Positive Victoria HIV** လူနာများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးသူတစ်ဦး တစ်ဦးထံမှ အကူအညီရယူပါ။
- ဆေးပြတ်သွားခြင်းမဖြစ်စေရန် သင့် **HIV** ကုထုံးဆေးအနည်းငယ်ကို အရန်ဆောင်ထားပါ။ သင်ခရီးသွားမည်ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် အားလပ်ရက် အပန်းဖြေခရီးထွက်မည်ဆိုလျှင် ဆေး ကို စောစီးစွာ ဖြည့်ထားပါ။
- သင့်ဆေးယူရန်အတွက် သင့်ဆေးဆိုင်မှ **SMS** သတိပေးချက်ပို့ပေးရန် ဆေးဆိုင်နှင့် စီစဉ်ထားပါ
- သင့်ဆေးရယူခြင်းကို ခက်ခဲစေနိုင်သည့် ပြဿနာများအတွက် အကူအညီ ရယူပါ- စိတ် ကျန်းမာရေး၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ငွေကြေးပြဿနာများ

ကျွန်ုပ်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါက HIV ကုထုံးခံယူ၍ ရပါသလား။

HIV ကုထုံးအများစုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဘေးကင်းစွာ ခံယူနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကို ကျန်းမာစေပြီး သင့်ကလေးကို **HIV** မကူးစက်နိုင်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။ သို့သော် အချို့ကုထုံးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်တွင် ခံယူရန် မသင့်လျော်ပါ။ သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေလျှင် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ယူရန် စီစဉ်ထားလျှင် အကောင်းဆုံး ကုထုံးဖြစ်စေရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောရန် အရေးကြီးပါသည်။

အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရန်အတွက်

living positive victoria

ViiV Healthcare