

အချက်အလက်များ

---

HIV ဆိုသည်မှာ  
အဘယ်နည်း။

---

# HIV ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

HIV သို့မဟုတ် ခုခံအားကျဆင်းစေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်သည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားနည်းစေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကူးစက်ပိုးနှင့် ရောဂါများကို တိုက်ဖျက်သည့် CD4 ဟုခေါ်သည့် ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေသည်။ ဤပျက်စီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အား အခြားကူးစက်ပိုး ဝင်ရောက်မှုများအား တိုက်ဖျက်ရ ခက်ခဲစေသည်။ HIV သည် CD4 ဆဲလ်များကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပို၍ပုံတူပွားစေရန် အသုံးပြုပြီးအခြား CD4 ဆဲလ်များကို ကူးစက်စေသည်။ HIV ကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ခြင်းမရှိသေးသော်လည်း ကုထုံးမှာ အလွန်ထိရောက်မှုရှိပြီး သင့်ကို ကျန်းမာစေနိုင်ပါသည်။

## HIV သည် AIDS မဟုတ်ပါ

HIV နှင့် AIDS သည် မတူညီပါ။ HIV သည် မကုသဘဲထားပါက AIDS ဖြစ်စေနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ HIV ကို မကုသပါက ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် အလွန်အားနည်းလာပြီး ပြင်းထန်သော ကူးစက်ပိုးဝင်ရောက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မကုသဘဲထားသော HIV ကူးစက်ပိုးဝင်ရောက်သည့် ဤအဆင့်ကို ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါ သို့မဟုတ် AIDS ဟု ခေါ်သည်။ သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် HIV အတွက် အလွန်ထိရောက်သော ကုထုံးရှိသောကြောင့် AIDS သည် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ HIV ရှိကြောင်း မသိရှိဘဲ အချိန်အကြာကြီးရှိနေသူ သို့မဟုတ် ကုထုံးမခံယူသူသည် AIDS ဖြစ်နိုင်သည်။

## HIV ရှိသူများသည် ကုထုံးခံယူပါက သက်ရှည် ကျန်းမာစွာ နေနိုင်ပါသည်

HIV ရှိသူများသည် HIV ကုထုံးခံယူပါက သက်ရှည် ကျန်းမာစွာ နေနိုင်ပါသည်။ HIV ရှိကြောင်း သိရှိပြီး မကြာမီ ကုထုံးစတင်ခြင်းသည် ရေရှည်အားဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေပါသည်။ ကုထုံးသည် HIV ကို ၎င်းကိုယ်တိုင် ပုံတူပွားခြင်းများကို ရပ်တန့်စေပြီး ၎င်းမှာ လူကို ကျန်းမာစေသကဲ့သို့ HIV ထပ်ဆင့်ပြန့်ပွားခြင်းကိုလည်း ရပ်တန့်စေပါသည်။

## သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ

2021 ခုနှစ်တွင်-

- ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် HIV ရှိသူဦးရေ 38.4 သန်းရှိသည်
- ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် HIV ရှိသူဦးရေ 29 500 ရှိသည်
- ဩစတြေးလျရှိလူများအနက် 88% မှာ အမျိုးသားဖြစ်သည်၊ 12% မှာ အမျိုးသမီး ဖြစ်သည်
- ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ကုထုံးခံယူသော 98% သောလူများသည် ထိရောက်စွာ ကုသမှုခံယူကြပြီး ၎င်းတို့၏ မိတ်ဖက်ထံ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်ခြင်း မရှိတော့သည့် သဘော ဖြစ်သည်
- ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တွင် HIV ရှိသူဦးရေ 9 400 ရှိသည်

## HIV စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကြားကာလ

HIV ပိုးကူးစက်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးရာတွင် HIV ပိုးရှိကြောင်း ပြသခြင်းကြားအချိန်ကို ကြားကာလဟုခေါ်သည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်သည့် HIV သွေးစစ်ဆေးမှုများတွင် ကြားကာလ ခြောက်ပတ်ရှိပြီး ထိတွေ့ပြီးနောက် ခြောက်ပတ်အတိအကျ သဘောဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ စစ်ဆေးမှုရလဒ်သည် ပိုးမတွေ့ဟုဖြစ်ပြီး သင်သည် လွန်ခဲ့သည့် ခြောက်ပတ်အောက်တွင် ထိတွေ့ခဲ့ပါက သေချာမှုရှိစေရန် သင်သည် ခြောက်ပတ်နောက်ပိုင်းတွင် နောက်ထပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သင့်သည်။ အိမ်တွင်း စစ်ဆေးမှုအတွက် ကြားကာလသည် 12 ပတ်အထိ ကြာမြင့်နိုင်သည်။

# HIV ကူးစက်ပိုးဝင်ရောက်ခြင်း အဆင့်များ (ကုထုံးမခံယူပါက)

HIV ရှိသူများသည် အများအားဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာ ချက်ချင်းမပြတတ်ပါ။ HIV ရှိသူတစ်ဦး ရောဂါလက္ခဏာများပြရန် နှစ်နှင့်ချီ၍ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။

ကုသမှုမရှိပါက HIV ရှိသူသည် အောက်ပါအဆင့်များကို ကြုံတွေ့ရပါမည်-

## ပြင်းထန်အဆင့် (အခြေခံ HIV ကူးစက်ခြင်း)

ဤပြင်းထန်အဆင့်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း HIV ဝင်ရောက်ချိန်နှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်က ၎င်းကို တိုက်ခိုက်ရန် ပဋိပစ္စည်းများ ဖန်တီးသည့် အချိန်ကြားဖြစ်သည်။ အချို့လူများသည် HIV ဝင်ရောက်ပြီးနောက် 1 ပတ်မှ 4 ပတ်အကြာတွင် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ လက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါမည်။ ၎င်းကို ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ပဋိပစ္စည်းတွေ့ပြီးနောက် ပဋိပစ္စည်းအသင့်ရှိ ချိန် ဖြစ်ပွားသည့် အဖျားရောဂါဟု ခေါ်ပြီး အများအားဖြင့် 1 ပတ်မှ 2 ပတ်အထိသာ ကြာမြင့် ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- အဖျား
- ညဘက်ချွေးစေးထွက်ခြင်း
- ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း
- သွေးဖြူဂလင်းများ ရောင်ခြင်း (လက်မောင်း၊ ပေါင်ခြံနှင့် လည်ပင်းအောက်)
- လည်ပင်းနာခြင်း
- အရေပြားအနီကွက်ထခြင်း

အချို့လူများတွင် မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမှ မပြပါ။

လူအများစုသည် ပြင်းထန်အဆင့်တွင် ၎င်းတို့ HIV ကူးစက်ခံထားရကြောင်း မသိကြပါ။ ဤ အဆင့်တွင် သွေးတွင်းရှိ HIV မဟာဏသည် အလွန်မြင့်မားနေရာ အခြားသူများထံ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်လည်း အလွန်မြင့်မားပါသည်။

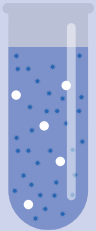
### နာတာရှည်အဆင့် (ရောဂါလက္ခဏာမပြသော HIV ပိုးကူးစက်မှု)

ပြင်းထန်အဆင့်ပြီးနောက်တွင် လူအများစုသည် ပုံမှန်ကျန်းမာရေး ပြန်ရလာသကဲ့သို့ ခံစားကြရသည်။ အချို့လူများအတွက် ဤနာတာရှည်အဆင့်သည် ဆယ်နှစ်ကျော် ကြာမြင့်နိုင်သည်။ အချို့လူများအတွက် ထို့ထက်ပို၍ တိုတောင်းနိုင်သည်။ ပြင်းထန် ရောဂါလက္ခဏာမပြသည့်တိုင် HIV သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် တက်ကြွနေဆဲဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ဖျက်ဆီးကာ ၎င်းကိုယ်တိုင် ပုံတူပွားပါသည်။

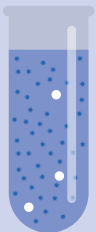
### မကုသဘဲထားသော HIV အဆင့်များ



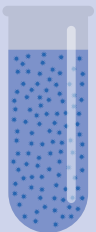
ပိုးမကူးစက်မီ



ပြင်းထန် HIV ကူးစက်သည့်အဆင့်



နာတာရှည် HIV ကူးစက်သည့်အဆင့်



AIDS ရောဂါဖြစ်သည့်အဆင့်

- အညွှန်း
- CD4 ဆဲလ်များ
  - \* HIV ပမာဏများ

### AIDS ဟု သတ်မှတ်နိုင်သော ရောဂါများ

HIV သည် ခုခံအားစနစ်ကို အချိန်နှင့်အမျှ ပျက်စီးစေပြီး ပြင်းထန်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို တိုးစေပါသည်။ ယင်းတွင် ကင်ဆာများ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အခြားအကျိုးဆက်များတွင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ မက်ခရုများ၊ အဆစ်အမြစ်နာခြင်း၊ အရေပြားပြဿနာများနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်သည့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါတို့ ပါဝင်ပါသည်။ HIV သည် ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာသော CD4 ဆဲလ်အရေအတွက် အလွန်ကျဆင်းသွားပြီး သွေးတွင်းရှိ HIV ပမာဏ မြင့်တက်လာပါက ပြင်းထန်ကူးစက်ပိုးဝင်ရောက်မှုများ သို့မဟုတ် HIV မရှိသူများတွင် ဖြစ်ခဲ့သည့် ကင်ဆာရောဂါများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို AIDS ဟု သတ်မှတ်နိုင်သော ရောဂါများဟုခေါ်ပါသည်။ ဤအဆင့်တွင်ပင် HIV ကုထုံးများသည် ထိရောက်ဆဲဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးပြန်လည် ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါသည်။

### ကျွန်ုပ် ကုထုံးခံယူလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

HIV အတွက်ကုထုံးသည် အလွန်ထိရောက်ပါသည်။ သင်သည် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း ကုထုံးခံယူပါက သင့်သွေးထဲတွင် HIV ပမာဏ အလွန်နိမ့်ကျသွားပြီး သင်သည် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ချေ သို့မဟုတ် HIV ထပ်ဆင့်ကူးစက်စေနိုင်ချေ အလွန်နည်းပြီး သက်ရှည် ကျန်းမာစွာ နေနိုင်ပါသည်။

### အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရန်အတွက်

