



HIV နှင့် သင်၏ခံတွင်းကျန်းမာရေး

ဤစာရွက်တွင် HIV ပိုးရှိသူများ ပါးစပ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဆင့်များကို ရှင်းပြထားသည်။

ကျန်းမာသောပါးစပ်သည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။

HIV ပိုးရှိသူများတွင် ခံတွင်းပြောင်းလဲမှုသည် အလွန်အဖြစ်များပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ခုခံအားစနစ် အားနည်းခြင်းနှင့် ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် မသက်မသာဖြစ်စေပြီး အစာစားခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်းတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်သည်။ အရသာလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် အစားအသောက်ရွေးချယ်မှုနှင့် စားသောက်မှုပုံစံများ ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် အစာစားချင်စိတ်ကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အလုံးစုံကျန်းမာရေးနှင့် သုခချမ်းသာမှုအပေါ်ထိခိုက်နိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ခုခံနိုင်စွမ်းနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောဂါများသည် လူတစ်ဦး၏အသွင်အပြင်ကို ပြောင်းလဲစေကာ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားနိုင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ပါးစပ်တွင် အဖြစ်များသည့် ပြောင်းလဲမှုများ

ခြောက်သွေ့သော ပါးစပ် Xerostomia (ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း) သည် တံတွေးဂလင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက် ချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပြီး တံတွေးထွက်ရှိမှု ပမာဏ ကျဆင်းခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် ၎င်း၏ အရည်အသွေးသို့ ပြောင်းလဲခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ခြောက်သွေ့သောပါးစပ်သည် အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်နိုင်ပြီး တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာနိုင်သည်။

HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးတွင် တံတွေးဂလင်းများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဆေးဝါးများမှ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ၊ အခြားရောဂါပိုးများ ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် အပန်းဖြေဆေးများ အသုံးပြုခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ မျိုချရခက်ခဲခြင်း၊ ရေအလွန်အကျွံ ရေငတ်ခြင်း၊ ခံတွင်းနံ့ဆိုးခြင်းနှင့် လျှာ သို့မဟုတ် ခံတွင်းများ ပူလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထုံကျင်ခြင်း တို့ ပါဝင်ပါသည်။

တံတွေးသည် သွားပိုးစားခြင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်ကို သဘာဝအလျှောက် ခုခံကာကွယ်ပေးသည်။ ဖလိုရိုက်၊ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဖော့စဖိတ်ကဲ့သို့သော သတ္တုဓာတ်များအတွက် သိုလှောင်ကန်အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပေးကာ သွားကြွေလွှာကို အားကောင်းစေပြီး သွားပိုးစားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။



တံတွေးသည် သွားတစ်ဝိုက်မှ အစာအညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောပေးသည်။ သွားချေး၊ အစားအစာများနှင့် အချိုရည်များမှထွက်ရှိသော အန္တရာယ်ရှိသော အက်ဆစ်များကို ချေဖျက်ပေးသည်။ ခံတွင်း၏ပျော့ပျောင်းသောတစ်ရှူးများကို ကာကွယ်ပေးပြီး မှိုပိုးမွှားများကို တားဆီးပေးပါသည်။

ခံတွင်းခြောက်ခြင်း ခံစားရပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်က အကြောင်းရင်းကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကုသခြင်းဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကဖင်းဓာတ်ပါသော အချိုရည်များ လျှော့သောက်ခြင်းနှင့် ရေသောက်သုံးမှုကို တိုးမြှင့်စေခြင်းဖြင့်စီရင်နိုင်သောကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ခြောက်သွေ့သောပါးစပ်၏မသက်သာမှုကို သက်သာစေရန်-

- ရေကို မကြာခဏ သောက်ပါ
- တံတွေးစီးဆင်းမှုကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် သကြားမပါသောပီကေကို ဝါးပါ
- 'တံတွေးအစားထိုးပစ္စည်းများ' ကိုသုံးပါ (ဆေးဆိုင်အများစုမှရနိုင်သည်)
- ရေမှုန်ရေမွှားပုလင်းငယ် (atomiser) ကို မကြာခဏ ပါးစပ်ထဲသို့ ဖြန်းပေးပါ။

ခြောက်သွေ့သော သွားမျက်နှာပြင်များသည် အက်ဆစ်ပျက်စီးမှု (အစားအစာများ၊ အချိုရည်များနှင့် ဆေးဝါးများမှ) ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။ ဆွေးမြေ့ခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် တိုက်စားခြင်းမှကာကွယ်ရန်၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်မှ ဖလိုရိုက်ပါရှိသော ခံတွင်းဆေးရည်များ၊ ဂျယ်များ သို့မဟုတ် သွားတိုက်ဆေးကို ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပိုမိုမြင့်မားစွာအသုံးပြုရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

ညှစ်ခြင်းနှင့် ကြိတ်ခြင်း- အိပ်နေစဉ် သွားများဆုပ်ခြင်းနှင့် ကြိတ်ခြင်းများအကျင့်ပါသည် သို့မဟုတ် အိပ်ရာခိုးလာချိန်အတွင်း သတိလစ်ခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့သော HIV ဆေးဝါးများသည် အိပ်စက်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက် သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုအဆင့်များကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး ညှစ်ခြင်းနှင့် ကြိတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေသည်။

သွားများ ဆုပ်ခြင်းနှင့် ကြိတ်ခြင်းသည် ပြင်းထန်သော သွားများ ပျက်စီးခြင်း၊ မေးရိုးနှင့် အဆစ်များ နာကျင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ HIV ပိုးရှိသူများအတွက် ခံတွင်းခြောက်ခြင်းကြောင့် သွားပေါက်ခြင်းပြဿနာ ပိုများလာနိုင်သည်။ ခံတွင်းခြောက်ခြင်းသည် သွားများကို ပို၍ပင် ထိခိုက်လွယ်သည်။

အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုအတွက် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

အရသာအပြောင်းအလဲများ- HIV ဆေးဝါးများနှင့်/သို့မဟုတ် ခံတွင်းမှကွရု (candidiasis) ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအဖြစ် အရသာပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။



အစာမစားမီ ပါးစပ်ကို ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို သန့်ရှင်းစေသော ဆေးများဖြင့်ဆေးကြောခြင်းသည် အရသာကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ မနုလွန်း မရင့်လွန်းသော ခံတွင်းဆေးရည် သို့မဟုတ် သင့်လျော်မည့် အခြားထုတ်ကုန်များအတွက် အကြံဉာဏ်ရယူရန် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

အဖြစ်များသော ရောဂါပိုးများ

ခံတွင်းမှကွေ့ရှု (candidiasis) သည် ပါးစပ်နှင့်/သို့မဟုတ် လည်ချောင်းတွင် မှိုပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အထိခိုက်ခံမှု သို့မဟုတ် အားနည်းသော ကိုယ်ခံအားစနစ်၊ HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးတွင် ထိုကဲ့သို့အားနည်းသော သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို ဖြစ်စေသည့် မှိုကြီးထွားမှုအတွက် အခွင့်အလမ်းကို ပေးသည်။

ခံတွင်း မှကွေ့ရှုသည် အများအားဖြင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း၊ လျှာ၏နေရာများ၊ ပါးစပ်ခေါင်မိုးနှင့် ပါးအတွင်းပိုင်းများတွင်ဖြစ်နိုင်ပြီး အကန့်အကန့်အသတ်မရှိပါ။ သေးငယ်သော သို့မဟုတ် ကြီးမားသော အဖြူရောင်အကွက်များအဖြစ် ပေါ်လာသည်။ ဤအကွက်များကို အဝတ်စဖြင့် သုတ်နိုင်ပြီး အနီရောင် 'အသားနီလန့်သော' တစ်ရှူး၏အောက်တွင်ပေါ်နိုင်သည်။ ပါးစပ်တွင် အမွှေးအမှင်များကို မကြာခဏ ခံစားရတတ်ပြီး၊ နာကျင်မှုနှင့် ယားယံမှုများပါခံစားရတတ်သည်။

မှကွေ့ရှုကို မထိန်းထားနိုင်သောအခါတွင် အရသာသိသာသာ ပြောင်းလဲခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ် ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး အလုံးစုံ ကျဆင်းခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မှိုသတ်ဆေးများကို ပါးစပ်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အစွမ်းထက် ဗက်တီးရီးယားသတ်ဆေး (Chlorhexidine) ပါဝင်သောဂျယ်ဆေး သို့မဟုတ် ပါးစပ်ဆေးကျင်းပိုးသတ် များကကူညီပေးနိုင်သည်။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်များအပြင် ခံတွင်းမှကွေ့ရှုများကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အာဟာရဆိုင်ရာနည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် အာဟာရဗေဒပညာရှင် သို့မဟုတ် အစားအသောက်ပညာရှင်၏ အကြံဉာဏ်ကို ရယူရန်လိုပေမည်။

နှုတ်ခမ်းထောင့်၍ ရောင်ခြင်း (Angular cheilitis) သည် မှိုနှင့်/သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအား ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ပါးစပ်ထောင့်မှာ အက်ကွဲပြီး နီရဲနေသောကြောင့် ပါးစပ်ဖွင့်သောအခါ သွေးထွက်တတ်ပါသည်။

ရောဂါပိုးမွှားများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် နှုတ်ခမ်းကို အစိုဓာတ်ထိန်းထားရန် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို လေ့ကျင့်ပြီး ရေများများသောက်ပါ။ အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုအတွက် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ပါးစပ်မှ အမွှေးအမှင်ရှိသော ထူဖြူပြန့်နှံ့သည် Epstein Barr ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်ဟု ယူဆပြီး HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းတွင် စောစောစီးစီး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး



တိုးလာနေမှုကို ညွှန်ပြနိုင်သည်။ လျှာပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ပါးစပ်၏ အခြားနေရာများတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် အဖြူရောင်ခေါက်အကွက်များအဖြစ် ပေါ်လာသည်။

တိကျသောရောဂါရှာဖွေမှု၊ အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုအတွက် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

သွားဖုံးရောဂါ (သွားဖုံးရောင်ခြင်း နှင့် သွားပတ်မြှေးရောဂါ) သည် အဓိကအားဖြင့် ဘက်တီးရီးယား သွားချေးကြောင့်ဖြစ်သည်။ အရောင်မဲ့ စေးကပ်သော ဤဖလင်သည် သန်းပေါင်းများစွာသော ဘက်တီးရီးယားများ ပါဝင်ပြီး သွားများပေါ်တွင် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။

သွားဖုံးရောင်ရမ်းနာရောဂါ (Gingivitis) သည် သွားဖုံးရောင်ခြင်းဖြစ်ပြီး နီရဲရောင်ရမ်းကာ အထူးသဖြင့် သွားတိုက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ပွတ်တိုက်သည့်အခါတွင် သွေးထွက်လွယ်သည်။ သွားဖုံးရောင်ရမ်းနာရောဂါ (Gingivitis) သည် နာကျင်ခဲပြီး ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် နောက်ပြန်လှည့်နိုင်သည်။ သို့သော် သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို မထိန်းနိုင်လျှင် သွားပတ်မြှေးရောဂါ၏ ပိုပြင်းထန်သော အခြေအနေသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။

သွားပတ်မြှေးရောဂါ (Periodontitis) သည် ပြင်းထန်ပြီး နောက်ပြန်မဆုတ်နိုင်သော သွားဖုံးရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သွားပတ်မြှေးရောဂါ (Periodontitis) သည် သွားဖုံးကို နက်ရှိုင်းစွာ ရောင်ရမ်းစေပြီး သွားများကို နေရာယူထားသည့် အရိုးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သွားပတ်မြှေးရောဂါ (Periodontitis)သည် များသောအားဖြင့် နှေးကွေးစွာ ကြီးထွားလာပြီး မကြာခဏ နာကျင်မှုမရှိပေ။ မကုသဘဲထားပါက ဘက်တီးရီးယားများ ပိုမိုစုဆောင်းနိုင်ပြီး အမြဲတမ်းအရိုးဆုံးရှုံးမှုဖြစ်စေနိုင်သော နေရာတစ်ခု သို့မဟုတ် အိတ်ကပ်ကို ချန်ထားခဲ့ကာ သွားဖုံးရောင်ရောဂါသည် သွားများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သွားများ ပြေလျော့သွားပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။

သွားနှင့် သွားဖုံးလိုင်းတစ်လျှောက် နူးညံ့သော သွားတိုက်တံဖြင့် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားချေးများ ဖယ်ရှားပေးပြီး မှန်မှန်ပွတ်ပေးပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ပါ။ သင်၏ သွားဆရာဝန်သည် သင့်အား ထိရောက်သော သွားသန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းကို တီထွင်ရန်နှင့် သွားတစ်ဝိုက်နှင့် အမြစ်မျက်နှာပြင်များမှ မည်သည့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင်မဆိုကျောက်တည်သော (calculus) (စကေး သို့မဟုတ် သွားချေးကျောက်(tartar) ကို ဖယ်ရှားရန် ကူညီပေးပါမည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို ဆိုးရွားစွာ ရှုပ်ထွေးစေပြီး ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ယေဘုယျအားဖြင့် ထိခိုက်စေပါသည်။ အခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများထဲတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သွားဖုံးများသို့ သွေးစီးဆင်းမှုကို လျော့နည်းစေပြီး ဆိုးရွားသော နောက်ခံပြဿနာကို ဖုံးကွယ်ထားနိုင်သည်။



အခြားအခြေအနေများ

ခံတွင်းအနာများသည် အလွန်နာကျင်နိုင်ပြီး လူတစ်ဦး၏ အစာစားနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ရောင်ရမ်းခြင်း၏ အရိပ်လက္ခဏာအဖြစ် အနီရောင်အနာများအဖြစ် ပေါ်လာသည်။ ၎င်းတို့သည် မကြာခဏ အဝါမီးခိုးရောင်အဖြစ် ဖုံးအုပ်ထားတတ်သည်။ အနာများသည် ပါးစပ်ကြမ်းပြင်တွင်၊ သွားနှင့်ကပ်လျက် သွားဖုံးတစ်ရှူးများတွင်၊ လျှာနှင့် ပါးအတွင်း၌ ပေါ်လာနိုင်သည်။

ခံတွင်းအနာများသည် ခုခံအားစနစ် ကျဆင်းသွားခြင်း၊ ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ သို့မဟုတ် ဧရိယာအတွင်း နေရာချထားသော စိတ်ဒဏ်ရာတို့နှင့် ဆက်စပ်နိုင်ပါသည်။ ခံတွင်းအနာများသည် အခြားဗိုင်းရပ်စ်များ၏ လက္ခဏာများဖြစ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့ပေါ်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်ထံ ပြသသင့်သည်။

ရေငန်ခံတွင်းဆေးရည် (ရေနွေးတစ်ခွက်တွင် ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်) သည် အနာကျက်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုပြီး ခံတွင်းအနာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဆေးဆိုင်မှ ကုန်ပစ္စည်းများကို ကောင်တာပေါ်မှ ယာယီသက်သာရာရစေနိုင်သည်။ ပိုမိုဇွတ်ထိုးပြင်ပြီး ပြင်းထန်သော အခြေအနေများတွင် ဆေးညွှန်းဆေး လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်သောနေရာတွင်အရောင်ပြောင်းတတ်သော ရောဂါ(Kaposi's sarcoma (KS) သည် ပုံမှန်မဟုတ်သော ကြီးထွားမှု (အကျိတ်) ဖြစ်ပြီး HIV ကူးစက်မှု၏ နောက်ပိုင်းအဆင့်များတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ KS အများစုသည် အရေပြားပေါ်တွင် ပြန့်ပြူးသော သို့မဟုတ် ကြီးမားသော ခရမ်းရောင်အစက်များအဖြစ် တွေ့ရပြီး ပါးစပ်တွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ပါးစပ်အတွင်းတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော ရောင်ရမ်းမှု၊ ကြီးထွားမှု သို့မဟုတ် ပျော့ပျောင်းသော တစ်သျှူးများ အရောင်ပြောင်းလာသည်ကို သတိပြုမိပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

HIV ရှိသူများတွင် ခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ရန် အသုံးပြုသော ကုသမှုများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် KS ဒဏ်ရာများကို ဖြေရှင်းရန် ကူညီပေးသည်။

ကျန်းမာသောပါးစပ်အဖြစ် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမလဲ။

- နူးညံ့သော သွားတိုက်တံနှင့် ဖလိုရိုက် သွားတိုက်ဆေးဖြင့် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။
- သွားကြားရှိ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရန် ပုံမှန်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။
- တံတွေးများလာရန် သကြားမပါသော ပီကေကို ဝါးစားပါ။



- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သောအစားအစာများကို မျှတအောင်စားပါ။ သြစတြေးလျ အစားအသောက်လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပြီး သကြားပါသော အစားအစာများနှင့် အချိုရည်များကို ကန့်သတ်ပါ။ သစ်သီးများ၊ ဒိန်ခဲနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။
- ဆေးစစ်ခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် အိမ်သုံးပစ္စည်းများအကြောင်း အကြံပြုချက်များအတွက် သင့်သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ပါ။

သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် ဆက်ဆံရေးမှ အကောင်းဆုံးကို မည်သို့ရရှိနိုင်မည်နည်း။

သင်၏ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသင်တန်းကို သင်သည် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပူးပေါင်း၍ သင့်သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်မှ တီထွင်ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ HIV အခြေအနေကို ထုတ်ဖော်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

HIV ပိုးရှိသူများသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူထံ ထုတ်ဖော်ရန် တရားဝင် သတ်မှတ်ချက် မရှိပါ။ သို့သော် HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းသည် ခံတွင်းကျန်းမာရေးပြဿနာအချို့ကို မကြာခဏကြုံတွေ့ရသောကြောင့် သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ထုတ်ဖော်ခြင်းနှင့် သင့်ဆေးဝါးများ၏အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ပေးဆောင်ခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးရလဒ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား ထုတ်ဖော်သည်ဖြစ်စေ မဖော်ပြသည်ဖြစ်စေ လူတိုင်းသည် ဂရုတစိုက်၊ ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ မျှတပြီး လုံလောက်သောကုသမှုကို ပေးပိုင်ခွင့်ရှိသည်ကို သတိရပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား ၎င်းတို့၏ အကာအကွယ်အတွက် ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူထံ ထုတ်ဖော်ရန် သင့်တွင် တရားဝင်သတ်မှတ်ချက်မရှိပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်များသည် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် သွေးမှတဆင့်ကူးစက်သောဗိုင်းရပ်စ်များနှင့်ထိတွေ့နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးသည်။

သတိရပါ

- အကောင်းဆုံးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်နှင့် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မည့် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကို ရှာဖွေပါ။ ဆေးစစ်ခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် အိမ်သုံးပစ္စည်းများအကြောင်း အကြံပြုချက်များအတွက် သင့်သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ပါ။



- အခွင့်အလမ်းကောင်းရောဂါကူးစက်ခံရမှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် နေ့တိုင်း ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို သေချာလေ့ကျင့်ပါ။
- ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၏ လက္ခဏာများနှင့် သိသာထင်ရှားသော ပြောင်းလဲမှုများကို သင့်ပါးစပ်အတွင်း ကြည့်ရှုရန် အချိန်ယူပါ။
- HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှုနှင့် ၎င်း၏ကုသမှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် သွားနှင့်ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှုကို စိန်ခေါ်မှုဖြစ်စေသော်လည်း အဆိုပါပြဿနာများသည် သင့်သွားနှင့်ခံတွင်းကို ဂရုစိုက်ရန် ပို၍အရေးကြီးစေသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။
- www.health.qld.gov.au/oralhealth သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် **13 Health** (13 43 25 84) သို့ ခေါ်ဆိုပါ
- oral_health@health.qld.gov.au အီးမေးလ်ပို့ပါ

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.