

စာတုက္ခယ ဓာတ်အားကုန်ခမ်းရောဂါ
(ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ HIV) ကိုသုတေသနပြု ကုသခြင်းစာတမ်း

နိဒါန်း

ဆေးမှာအတွေ့၊ ဓာတ်မှာအတွေ့ အပြစ်ကင်းသော သက်တမ်းရည်
အဆင့်မြင့်၊ ဝိဇ္ဇာ ဓရ နည်းပညာ

ဆေးဝါးဟူသည်

ဆေးဝါးဟူသည်မှာ ဘယဆေးကိုဆိုလိုပါသည်။ နွယ်မြက်သစ်ပင်
ဆေးတက်ဝင် ဟုဆိုသည့်အတိုင်း ဆေးဝါးများသည် လူသတ္တဝါများ၏
ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် မှီဝဲအပ်သောအရာဖြစ်သည်။

ဆေးပစ္စည်း တွင် ရသ၊ ဝိပါကာ၊ ဝိရိယ၊ ကိစ္ဆ၊ ပတာဝ(သတ္တိ)
ဂုဏ်တို့ဖြင့်ပိုင်းခြား ထားပါသည်။

ဘယဆေးများကို ဆေးပစ္စည်း (၃)မျိုးဖြင့် ခွဲခြားထားပါသည်။

သစ်ပင်မှထွက်သော အရွက်၊ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အဆီ၊ အစေး၊ ဥများ၊
တိရိစ္ဆာန်မှထွက်သော သည်းခြေ၊ ငှက်သိုက်၊ ငါးကြီးအန်ဖက်၊ ကြွေပုပ်၊
လိပ်ကျောက်ဆူး၊ ကတိုး၊ ဆတ်ဂျုံနုများ၊

မြေမှထွက်သော ဆားအမျိုးမျိုး၊ ကျောက်အမျိုးမျိုးများ၊ ရှုပ်ဓာတ်များဖြစ်
သော ကိလေသာထူပြော အညစ်အကြေးများသည့် နာ၊ ဘင်၊ တော်၊ ဂျတ်၊ ဒန်၊ သွတ်
စသည့်ဓာတ်များ၊ အညစ် အကြေး အခိုးများထူပြောသော နာမ်ဓာတ်များ ဖြစ်သည့် ခိန်၊
ဆေး၊ ကန့်၊ ဟင်းစသောဓာတ်များဖြစ်ပါသည်။

။

အစ္စဟ်တတ်သုံးခွဲခြင်း

တိုင်းရင်းဆေးဖုံများကို ခေတ်အဆက်ဆက် သုံးခွဲလာကြရာတွင်
ပိုမိုထက်မြက်မှု ရှိရန် ကြိုးစားလာကြပါသည်။

သက်ရင်းကြီး၊ ထန်းနို့၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဆူးပေါက်၊ ကြက်မောက်၊
ဆူးပြန်များကို ပြာချ၊ ဆားချက်၍ အစ္စဟ်တတ်သုံးခွဲလာကြပါသည်။

ထို့သို့ သုံးခွဲခြင်းသည် မူလ တိုင်းရင်းဆေးများကိုသုံးခွဲခြင်းထက်
အကျိုးရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးဖုံများသည်၎င်း ပြာဆားများသည်၎င်း ဓာတ်ငယ်
များသာဖြစ်၍ ဓာတ်ငယ် နှင့်လျော်ညီသော အကျိုးကို ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။
ဓာတ်ကြီးများဖြစ်သော မြေထွက်ဓာတ်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ စိန်၊ ဆေး၊ ကန့်၊
ဝက်စသောနာမ်ဓာတ်များ ကို မင်းလေးပါး ရှောင်ဘမ်းကာ အစ္စဟ်တတ်
သုံးခွဲ ကြပြန်ပါသည်။ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်သာသုံးသင့်သည်။ တာရှည်မသင့်ပါ။

သမ ဝမ်းမီး

အာယုဗ္ဗဗေဒဆေးပညာသည် နယ ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။

တြိဒေါသ ဝမ်းမီး ဓာတ် မလ သွေး ပိုး စသည် အုပ်စု (၆)ခု သည်
ရောဂါရှာဗေဒရန် ကျန်းမာမှုကို တိုင်းတာစိစစ်ရန် ကုထုံးကုက္ကန် ဆင်ရန်
စသည်ဖြင့် အသေးစိတ် ညွှန်းဆိုထားပါသည်။

ယင်း ၆ ခုတွင် ဝမ်းမီးသည် အဓိက ကျကြောင်း နှင့်

ယင်း ဝမ်းမီး သည် သမ ဝမ်းမီး ဖြစ်မှ ကျန်းမာနိုင်ကြောင်း

မြန်မာ့အာယုဗ္ဗ ဗေဒပညာရှင်

အရှင်နာဂ သေနာဘိဝံသ(သိမ်ဖြူ) ၏ ဆေးပညာ ဥပဒေသကျမ်း
ပထမ တွဲတွင် အသေးစိတ်ရေးသားထားတာတွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သမဝမ်းမီးရှိသောသူများသည်

ဆီး ဝမ်း မျှတ ၊ ခားကကောင်းရန် ၊	ပျော်စွာနှိုးရွှင်၊ ချွေးလျင်ယိုထွက်
ငါးချက်မအေး ၊ ချွေးစေးမပတ် ၊	ပါးစပ်မနံ ၊ ထွက်ပြန်ချွေးနံ၊
ပြန် နှံ့ပူအေး ၊ ခံနိုင်သေးလျက်၊	တဘက်လေးရာ ပူအေးစာကို၊
ရံခါ ခားသောက် ၊ တေးမရောက်ပဲ ၊	လက်သည်းမှာမူ ကြည်စွာသွေးတွေ့

ကောင်းပေ့မှတ်ဉာဏ်အတန်တန်သည်

ဖြစ်ရန် သမ လက္ခဏာတည်း

ဟူ သမဝမ်းမီးရှိသောသူများ၏ ရှိသင့်သည့် အချက်များကို
သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ အဖြေတေသင်တန်း ဥပဒေသကျမ်းတွင်
ဖော်ပြထားပါသည်။

သမဝမ်းမီးရှိသောသူများသည်

လေ သည်မြေ သလိပ် ဒေါသ ၃ ပါးပေါက်ပြန်မှုမဖြစ်နိုင်ပါ။
မလကြီးမလငယ်များသည်လည်း မှန်မှန်အလုပ်လုပ် နေပေမည်။
သွေးမှာလည်း သွေးကောင်း သွေးသန့်များ ဖြစ်နေသည်
လက်သည်းမှာမူ ကြည်စွာသွေးတွေ့ဟူဆိုထားပါသည်။

ဓာတ်စဉ်အရ

သွေးကောင်း သွေးသန့်လျှင် အသားအဆီ အရိုး ချဉ်ဆီ သူ့က
များလည်း ဆင့်ကဲဆင့်ကဲကောင်းနိုင်သဖြင့်ရောဂါမရောက်နိုင်ဟူဆိုလိုပါသည်။

သမဝမ်းမီးရှိနေသဖြင့် ဇွန်ပေးသော ပိုးများမလာနိုင်ပါ။
အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပိုးများ ရောက်လာလျှင်လည်း လျော့ပါးသွားနိုင်
သည်ဟု ဦးထွန်းလင်း (ယခင်သိမ်ဖြူဆရာတော် အရှင် နာဂသေနာဘိဝံသ)မှ
မိန့်တားပါသည်။

ဓာတ်ကွယ်ဓာတ်အားကုန်ခမ်းရောဂါ
(ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ HIV)သည်
HIV ပိုးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ ဖြစ်နေပေသည်။
တိုင်းရင်းဆေးသည် ပိုးကိုသတ်၍ကုထုံးဆင်သောပညာမဟုတ်။
ပိုးဆိုသည်မှာ ဒုက္ခပေးသောပိုး ကိုဆိုလိုပါသည်။
ပိုးများမလာနိုင်အောင် ပိုးများဝင်လာပါကလျော့ပါး သွားအောင်
သမဝမ်းမီးရှို့ရပါမည်။

HIV ပိုးကြောင့် ဓာတ်အားများကုန်ခမ်းခြင်း သွေးအားအသားအားများ
ကုန်ခမ်းခြင်း အထူးသဖြင့် များခြင်း ဝမ်းပျက်ခြင်း နာတာရှည်ဖြစ်ခြင်း
များမှကင်းဝေးအောင် သမဝမ်းမီးရှို့ရပါမည်။
သမဝမ်းမီး ဆိုသည်မှာ ပါဏ တောဇောပင်ဖြစ်ပါသည်။
ယင်းတောဇောသည် ကျန်းမာရေး အတွက်အဓိကဖြစ်သည်။

သမဝမ်းမီး

ထမင်းချက်ရာတွင် ဆန်နှင့်ရေ ရောပြီးမီးပေးရပါမည်။ ၄ ၊ ၅ ပွက်ခန့် ပွက်ပြီး ချထားပါက ဆန်မဟုတ်ထမင်းမဟုတ်ဖြစ်ပါသည်။ လှိုနေသောမီးဖြစ်သည်။

မန္တဝမ်းမီး ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်မီးပေးပြီး ငှဲ့ချိန်တန်ပါက ငှဲ့ခါ မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ထားရပါမည်။ နှပ်နေရာမှ နပ်၍လာပါမည်။ ထို့ နှပ်နေသော ထမင်းကိုသာစားကြပါသည်။ ပုံမှန်မီး ဟုဆိုရမည်။

သမဝမ်းမီး ဖြစ်သည်။ တနည်း ပါစက တေဇော ဖြစ်ပါသည်။

ငှဲ့ပြီးသော အိုးကို မနှပ်ဘဲ ဆက်လက်မီးပြင်းပြင်းနှင့် ချက်နေပါက တူးကုန်မည် တိက္ခဝမ်းမီးဖြစ်ပါ သည်။

သို့ဖြစ်၍သမဝမ်းမီး ပါစက တေဇောကိုရယူနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

စာတမ်းတင်ရသည့်အကြောင်းရင်း

၂၀၀၀ ခုနှစ်ပထမအကြိမ်တိုင်းရင်းသမားတော်များညီလာခံတွင် HIV ကဏ္ဍကိုဖတ်ကြားတင်သွင်းခဲ့ပါသည်။ တစ်လအကြာတွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်မှ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ၄ ဦးကို ခေါ်ယူတွေ့ဆုံပြီး HIV ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်အနေနှင့် ကူသရန် ညွှန်ကြားပါသည်။

၂၀၀၂ ခုတွင် သတင်းစာမှ ကြေငြာပြီး ၁၀ ဦးကို HIV အဆင့်ဆင့်ပွားရောဂါမဖြစ်သေးသူများကို သုတေသနပြုကူသခဲ့ပါသည်။ ၇ ဦးတွင် ၆ ဦးတိုးတက်ကြောင်း ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ထံ တင်ပြခဲ့ပါသည်။

ယခု ၁၀ ဦးတွင် ၉ ဦး ခုခံအားတိုးတက်ခဲ့ပါသဖြင့်ဤစာတမ်းကိုတင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်မှ အမျိုးသားရေး တာဝန်တစ်ရပ်အနေနှင့် သဘောထား ကူသကြရန် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းအကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်

၂။ HIV ဆင့်ပွားရောဂါ မရှိသေးသူများကို ခုခံအား CD 4 count တိုးတက်အောင် ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သူတေသနပြုရန်

၃။ ဓာတ်ပစ္စည်းများကို အလွန်သန့်ရှင်းအောင် စီမံပြီးမှသာ အပြစ်ကင်းသော ဓာတ်၏အဓွေ့ကိုတိုင်းရင်းဆေးဖွံ့များတွင် အခွယ်တတ်သုံးစွဲရန်။

၄။ ဝဇ္ဇာဓရ နည်းပညာကို အသုံးပြုပါကဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကင်းအောင် ဆောင်ရွက်ရန်။

၅။ တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးနှင့် ART ကုထုံး တွဲဘက်အသုံးပြုခဲ့ရာ
NEGATIVE တွေ့ရှိရသဖြင့်ဆက်လက်သုတေသနပြုရန်

၆။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကင်း ချေးနှုန်းသက်သာ ခွံအားတိုးတက်
သော တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးကိုပြည်သူများအတွက် အကျိုးရှိခွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်

၇။ ခွံအား တိုးတက်မှုသည် လူ့သက်တမ်းကို ဆွဲဆန့် သကဲ့သို့
ဖြစ်သဖြင့် HIV အတွက် ခိတ်ဓာတ်ရေးရာ မြင့်တင်ပေးရာရောက်စေပြီး
ယင်းတို့၏ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များကို တိုင်းပြည်အတွက် အကျိုးရှိခွာ
အသုံးပြုနိုင်ရန်

လေ့လာ သူ့နေသနပြု ရခြင်းအကြောင်းရင်း

HIV ရောဂါသည်ကမ္ဘာကြီးကို ခိန်ခေါ်နေသော ရောဂါဖြစ်နေခြင်း ၊ ငွေကုန်ကျေးကျများခြင်း ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများခြင်း၊လူသားအရင်းအမြစ်များ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လျော့နည်းလျက်ရှိခြင်း ၊ရောဂါဝေဒနာရှင်များ အနည်းနှင့် အများ တိုးပွားမှုရှိနိုင်ခြင်း ၊ ယင်းရောဂါ ရှိနေသည့်အတွက် မိသားစု အပါ အဝင် ပတ်ဝန်းကျင်အနေနှင့် ခိတ်ဓာတ်ရေးရာအရ ထိခိုက်မှုရှိနေသဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်မှ ယင်းရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အမျိုးသားရေးတာဝန်တရပ်အနေနှင့် သဘောထားကူသရန် ၇-၂-၂၀၀၁ အစည်းအဝေးတွင် ညွှန်ကြားခြင်း ခံသည့် အချက်များကြောင့် လေ့လာသူတေသနပြုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သုတေသနပြုလုပ်ချက်

သုတေသနပြုလုပ်ရန်အတွက် **HIV** ပထမအဆင့် လူနာများကို သတင်းစာမှ ခေါ်ယူခဲ့ပါသည်။ လူနာ ၁၀ ဦးကိုရွေးချယ်ပြီးဆေးကိုဇီဝိတဒါန ကြွေးမည်။ လူနာမှ **CD 4 count** ခန့်ပေးရမည်ဟုနှစ်ဦးနှစ်တက်သဘော တူညီမှုဖြင့် သုတေသန ပြု ကုသခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တိုးတက်မှု ကို ဓာတ်ခွဲခန်း အထောက်ထား ရယူထားပါသည်။

HIV လူနာများကိုကုသရာမှ တွေ့ရှိရသော အကျိုးဆက်များ

- ၂၀၀၂ ခုမှ စ၍ HIV လူနာများကို သတင်းစာမှာကြေငြာ၍ CD 4 count တိုးတက်မှုရှိ မရှိ သိရှိနိုင်ရန်အတွက်သုတေသနပြု ကုသခဲ့ပါ သည်။ HIV အဆင့် ဆင့်ပွားရောဂါမရှိသူများကိုကုသမှုပြုခဲ့ရာ ၁၀ ဦး တွင် ၉ ဦးတိုးတက်ခဲ့ပါသည်။ ၁ ဦးမှာ ART ကုသုံးနှင့် တိုင်း ရင်း ဆေးကုသုံး တွဲတက် ကုသခဲ့ရာ ဆေးစားပြီး ၃နှစ်အကြာတွင် NEGATIVE ဖြစ်သွားခဲ့ ပါ သည်။
- ယင်းအကျိုးတရားကို အကြောင်းပြု၍ ၁၆- ၃-၂၀၁၄ နေ့တွင် စခ ခုခံခွမ်းအားဖြင့် HIV ဖောင်ဒေးရှင်း (တိုင်းရင်းဆေးဖြန့်မာ) ကိုဖွဲ့ စည်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။
ယခု ဖောင်ဒေးရှင်းအမှုဆောင်အစည်းအဝေးဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ခာတမ်းဖတ်ပွဲသို့ တက်ရောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရွှေပြာသတ္တိ ရှင်းလင်းချက်

ရွှေပြာရယူခြင်း

ဓာတ်တစ်ပါးသေ အကုန်သေ ရွှေပြာချနည်း ကို ပထမ အကြိမ် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များညီလာခံတွင် တင်ပြဖတ်ကြားပြီးဖြစ်ပါသည်။ နာသေလျှင် ဘင်သေပါသည်။ ဘင်သေလျှင် တော်သေပါသည်။ ဤအတိုင်းပင် နာပြုကျလျှင်ဘင်ပြုကျသည် တဆင့် ရွှေအထိ ပြုကျ နှိုင်းပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ နာပြုကျရန်အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။

မုန္တလေးမြို့ ပထမ အကြိမ် တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ၁ နှစ်သင်တန်းမှာ ဆရာကြီးဦးဌေးမြင့်မင်း မှ ရွှေပြာချနည်းကို ပရပိုက်လာမှတ်သားရကြောင်း။ ၄င်းနည်းကို သင်ပေး လှိုက်ပါသည်။ ဤနည်းအတိုင်း နဝရတ် လက်ခွပ်မှရွှေ တမတ်သားကို ရွှေပြာချခဲ့ပါသည်။ ရွှေပြာကျခဲ့ပါသည်။

ရွှေပြာကိုခမ်းသပ်နည်း

ရရှိထားသောရွှေပြာ တစ်တို့ ယူ၍ ကြေးကိုတို့လိုက်ပြီး မီးပေးပါမည်။

ကြေးအတိုင်းတွေ့ရှိရလျှင် မန္တတေဇောကိန်းနေသည်။

ရွှေဖြစ်နေပါက ပါဓကတေဇော ကိန်းနေသည်။

ပြာကျနေသော ကြေးများကို တွေ့ရပါက ဒါဟာ တေဇော ကိန်းနေပါသည်။

ကြေးမှ ရွှေဖြစ်လာပါက

ယင်းကို ပါဓကတေဇောရ ရွှေဓာတ်လုံးအဖြစ်ရယူထားရန် ဖြစ်သည်။

ယင်းဓာတ်လုံး၏ အဓဇ္ဇကို တိုင်းရင်းဆေးဖုံများတွင် ထည့်သွင်း
အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဓာတ်လုံးထိုးပြီးလို့တွင်လက်ချားချော် ချက်ရပါမည်။
အစိမ်းရောင် ပယင်းရောင် အဖြစ် တွေ့ရှိရပြီး ချော် ကြည်ချော်သန့် ချော်ကွဲ
ချော်ကတော့ ထိုး တွေ့ရှိရပါသည်။

လူသားတွေ၏ ကျန်းမာရေးတွင် ပါဓကတေဇော ကသာ အကျိုးပြုမည်ဖြစ်
ပါသည်။ ပါဓကတေဇောကသာ ရသာရည် သွေး သား အကြော အရိုး ချဉ်ဆီ
သွတ် များ ကိုဓာတ်စင်ဓာတ်ကောင်းများ ဖြစ်လာအောင်ပြုပြင်ပေး မည်ဖြစ်ပြီး
ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေပြာသတ္တိ ဓာတ်လုံး



အပြစ်ကင်းသော သကပ်ခွမ်းရည် အဆင်ပြေသိဒ္ဓါ ရေ နည်းပညာ
ခြေနှင့် သကပ်ခွမ်းရည် အငွေ့

ခြေကိုသုံးစွဲခြင်းသည်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ် နှိုင်းခြေများလှပါသည်။
ခြေတွင် ၂ မျိုးရှိပါသည်။ဥပမာ ရွှေ ဆို့လျှင် တွင်းထွက် ခြေပစ္စည်းနှင့် ကြေးမှ
ခဲမှ သွတ်မှ ပြဒါးမှ ဖြစ်သော ရွှေ ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ တွင်းထွက် ရွှေသည်
မဇ္ဈတေဇောကိန်းပါသည်။ သွေးသောက်ခြင်း ရွှေဆိုင်း ပြုလုပ်သုံးစွဲခြင်း ပြာဗျ
ပြီးသုံးစွဲခြင်း များပြုလုပ်ပါက ဝမ်းမီးထိခိုက်ကာ ရောဂါ ထူပြော သေဆုံး
နိုင်ပါသည်။

ကြေးမှ နိဗ္ဗာန ဓာတ် ဖြစ်လာသောရွှေသည် သကပ်ခွမ်းရည်
ဖြစ်သည်။ ကြေးဟူသော အညစ်အကြေးများ သော အခြေအနေမှ
အလွန်သန့်ရှင်းသော ရွှေအဖြစ်ပြောင်းသွားခြင်းဖြစ်သဖြင့် ပါဏတေဇော
ကိန်းနေ ပေသည်။ကြေး တဖြစ်လည်း ဓာတ်ခင် ရွှေ၏အငွေ့ ပါဏတေဇော
ကို သကပ်ခွမ်းရည်အငွေ့ တိုင်းရင်းဆေးတွင်ထည့်သွင်းသုံးစွဲခြင်းဖြစ်ပါသည် ။

ပါဝင်သောဆေးပစ္စည်းများ

- ၁။ ရွှေပြာသတ္တိရသာယာနု အားဆေး
ရွှေပြာသတ္တိ + တိုင်းရင်းဆေး ၁၅ + ၈၀ (မရ ရှိနိုင်သော
ဆေးပစ္စည်းများကိုမထည့်ပါ)
- ၂။ ရွှေပြာသတ္တိ ပျားရည်အားတိုးဆေး
ရွှေပြာသတ္တိ + ပျားရည်
- ၃။ ရွှေပြာသတ္တိ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးဆေး
ရွှေပြာသတ္တိ + ဂဟဏီဆေး
- ၄။ ရွှေပြာသတ္တိ ဥသွားအားဆေး
ရွှေပြာသတ္တိ + ဇီးဖြူ + သစ်ဆိမ်
- ၅။ ရွှေပြာသတ္တိ ဥသွား အရည်
ရွှေပြာသတ္တိ + ရေသန့်

ရွှေပြာသတ္တိ



ရွှေပြာသတ္တိ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးဆေး
 ရွှေပြာသတ္တိ + ဂဟဏီ

၁။ ခမံ မျိုး ငါးပါး
 ၂။ ချင်းခြောက်
 ၃။ ပညာလင်္ကာ
 ၄။ ကန်ချုပ်နီ
 ၅။ ခြွပ်ကောင်း
 ၆။ ပိတ်ချင်း
 ၇။ ကြနု
 ၈။ ချဉ်ပေါင်ဖာလာ

၈
 ၂
 ၂
 ၂
 ၂
 ၂
 ၂
 ၂

၉။ ကွက္ကရာ
 ၁၀။ ကရဝေး
 ၁၁။ ပဉ္စကာဏီသီး
 ၁၂။ လေးညှင်း
 ၁၃။ ဇာသီးဆံ
 ၁၄။ ဆေးပုလဲ
 ၁၅။ ကြာဝတ်ဆံ
 ၁၆။ သစ်ဆိမ့်

၁၀
 ၁၀
 ၁၀
 ၁၀
 ၁၀
 ၁၀
 ၁၀
 ၁၀

၄
 ၂
 ၂

ကုသမှုစနစ်

၁။ ဆေးပေးခြင်း

- ရွှေပြာသတ္တိကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးဆေး
၁ ဇန့် ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) ၂ ကြိမ် ။ ထမင်းမစားမီ
- ရွှေပြာသတ္တိ ရသာယာနုအားဆေး
၁ ဇန့် ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) ၂ ကြိမ် ။ ထမင်းစားပြီး
- ရွှေပြာသတ္တိ ရသာယာနုပျားရည်အားဆေး
၁ ဇန့် ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) ၂ ကြိမ် ။ ထမင်းစားပြီး
- ရွှေပြာသတ္တိ ဥသွာ အားဆေး
၁ဇန့် ၁ / ၄ ၁ ဇွန်း(လက်ဖက်စားဇွန်း) ၁ ကြိမ် ။ ဇန့် ၂ နာရီ
- ရွှေပြာသတ္တိ ဥသွာအရည်
၁ဇန့် ၅ ခက် ။ ၁ ကြိမ် ။ ဇန့် ၂ နာရီ

၂။ ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း

ရွှေပြာသတ္တိအားဆေးများကို တိုက်ကြွေးကုသမှု ပြုသဖြင့်အင်အားများ ခွံအားများတိုးတက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်း ရသာရည် သွေး သားစသော ဓာတ်စင်ဓာတ်အားများကို ဆက်လက်ရှိနေစေရန်အတွက် အပူရှောင် အပူထူတ် သွေးအားပြည့်အောင် စောင့်ရှောက်နေထိုင်ရန် အကြံပြုနေထိုင်စေပါသည်။ အပူရှောင်အပူထူတ်ကာ သွေးအားပြည့်အောင်စောင့်ရှောက်နေထိုင်နည်း စာအုပ်ကိုလည်း တစ်ယောက်တစ်အုပ် ပေးခဲ့ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကာကွယ်စောင့်ရှောက် လိုက်နာစေခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် အကျိုးရှိသည် ဆိုသည့်ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ကံ ခိတ် ဥတု အာဟာရ အပူများ ကို ကင်းဝေးအောင် နေထိုင်စေသဖြင့်သွေးအားဓာတ်အားများ တိုးတက်လာကာ CD 4 count ခွံအားများတက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ HIVအဆင့်သည် ရောဂါသယ်ဆောင်သူ အဆင့်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့အဆင့်မှ AIDS အဆင့်မရောက်အောင် အများနှင့် ဝမ်းပျက်ခြင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်အောင် ပညာပေးဆွေးနွေးလိုက်နာစေပါသည်။

ဆွေးနွေးချက်

ကြေးမှ ရွှေဖြစ်ခြင်းသည် ပါဓကတေဇောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပါဓက၏ အရှိန်သည် ဥသွာဖြစ်သည်။ ဥသွာသည် ခုခံအားဖြစ်သည်။ ဥသွာဓာတ်သည် တစ်ကိုယ်လုံးနွေးထွေးနေမည်။ အဆုံး ၅ ပါး နွေးနေမည်။ နွေးနေသမျှ သွေးအားလည်းပြည့်နေမည်။ သွေးအားဆက်လက်ပြည့်နေအောင်လည်း စောင့်ရှောက်နေထိုင်ရပါမည်။ ဥသွာ အနွေးဓာတ်ရှိပြီး သွေးအားပြည့်နေပါက ကျန်းမာသောသူဖြစ်ပါသည်။ ဥသွာ အနွေးဓာတ်ရှိလျှင် လူကို ဒုက္ခပေးသော ပိုးများမနေနိုင်ဟု ဦးထွန်းလင်း (ယခင်သိမ်ဖြူဆရာတော် အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ) မှ ဩဝါဒပေးဘူးပါသည်။ ကြေးမှရွှေအဖြစ်ပြောင်းသွားသဖြင့် အလွန် ခင်ကြည်သွားသည်။ အလွန်ခင်ကြည်လျှင် တေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိနိုင်။ ART ကုထုံးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးတွဲတက်စားသုံးသဖြင့် ၃ နှစ်အကြာ NEGATIVE ဖြစ်သွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍မူ ARTမှပိုးများကိုသတ်သည်။ ဥသွာတေဇောကြောင့် ပိုးများမနေနိုင်။ တိုင်းရင်းဆေး၏ အားဆေးများမှ အားကိုဖြစ်စေ သဖြင့် ခုခံအားပို့၍တိုးတက်ကာ NEGATIVE ဖြစ်သွားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆ ဆွေးနွေးတင်ပြပါသည်။ ယင်း လမ်းစကလေးကို အစထား၍ ဆက်လက်သူတေသနပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။ (ဆရာဦးကျော်မြင့်)

CD 4 count တိုးတက်မှုမှတ်တမ်း

စဉ်	လူနာအမှတ် ကျား/မ	အသက်	စစ်ဆေး ရက်စွဲ	CD 4 count စစ်ဆေးခြင်း		
				ပထမအကြိမ်	ဒုတိယအကြိမ်	တတိယအကြိမ်
၁	၄ - ကျား	၄၅	၆-၁၂-၂၀၀၂	၁၉၇	၂၉၂	
			၇-၃-၂၀၀၃	၄၅၀-၁၈၇၀	၄၅၀-၁၈၇၀	
၂	၇ - မ	၂၉	၈-၈-၂၀၀၂	၇၂၀	၈၄၀	
			၁၁-၁၁-၂၀၀၂	၄၀၀-၁၂၀၀	၄၀၀-၁၂၀၀	
၃	၁၂ - မ	၃၀	၂၃-၈-၂၀၀၂	၅၉၉	၂၂၆	၈၃၂
			၆-၁၂-၂၀၀၂	၄၅၀-၁၈၇၀	၄၅၀-၁၈၇၀	၄၅၀-၁၈၇၀
			၂၃-၂-၂၀၀၃			
၄	၃၀ - မ	၂၈	၁၀-၈-၂၀၀၃	၂၉၉	၁၂၉	၂၈၀
			၂၇-၂-၂၀၀၄	၄၅၀-၁၈၇၀	၄၀၀-၁၂၀၀	၄၀၀-၁၂၀၀
			၄-၈-၂၀၀၄	၂၁ %	၁၆ . ၆၂%	၃၅ %
၅	၁၄၀-ကျား	၃၁	၄-၂-၂၀၀၄	၃၆၅	၃၆၅	
			၄-၅-၂၀၀၄	၄၅၀-၁၈၇၀	၄၀၀-၁၂၀၀	
၆	၁၄၃-ကျား	၃၅	၁၃-၉-၂၀၀၃	၄၃၈	၅၁၀	
			၂၀-၅-၂၀၀၄	၄၅၀-၁၈၇၀	၄၀၀-၁၂၀၀	
၇	၂၂၁-ကျား	၃၈	၁၀-၄-၂၀၀၁	၂၈၁	NEGATIVE	၈၆၆
			၂၈-၁၀-၁၁	၃၂၅-၂၁၃၀		၄၃၅-၁၆၀၀
			၂-၁၀-၂၀၀၂			
၈	၂၂၆-မ	၃၀	၆-၆-၂၀၁၀	၂၉၀	၂၉၈	
			၁၃-၁-၂၀၁၁	၄၇၀-၁၂၁၈	၄၇၀-၁၂၁၈	
၉	၂၂၇-ကျား	၂	၁၃-၁-၂၀၁၁	၉၇၀	၁၁၂၂	
			၉-၃-၂၀၁၂	၃၅၅-၁၂၁၃	၃၅၅-၁၂၁၃	
၁၀	၃၀ - ကျား	၃၂	၁၄-၉-၂၀၁၃	၂၉၂	၁၆၈	၁၀၉
			၁၁-၈-၂၀၀၄	၄၅၀-၁၈၇၀	၄၅၀-၁၈၇၀	၄၅၀-၁၈၇၀

Nyein Diagnostic Centre
World Class High Quality Health Care
Mandalay

02654601/2/3/4

Name : **MG MIN KHANT** Age & Sex : **2 Male**
 Referred by Doctor: **Dr. Self** Admission No./Bed No: **/**
 Lab Ref. No. : **58147** Date : **13/01/2011**

Test	Results	Ref. Value
CD4 Count	970 cell/uL	355 - 1213

One Item Only

Handwritten signature

DR KHIN WIN SEIN
M.B., B.S., M.Med.Sc (Biochemistry)
Ph.D (Biochemistry)
Associate Professor
Department of Biochemistry
University of Medicine, Mandalay

Printed Date 13/01/2011

8

38 STREET CLINIC
WORLD CLASS
DIAGNOSTICS AND HEALTH CARE
No. 38-39, 38th Street Upper Block, Yangon, Myanmar
Tel: 95 11 2407777 Fax: 95 11 2407400
E-mail: 38streetclinic@angimyanmar.com

DIAGNOSTIC TESTS REPORT

CLINICAL LABORATORY

Clinical Biochemistry and Immunology

CLINICAL LABORATORY

Name: **U Tun Tun Naing** Lab. ID No.: **34135-11**
 Sent by: **Prof. U Rai Mra** Date: Sample received: **16/10/2011**
 Age: **41 Years** Date: Result issued: **28/10/2011**
 Sex: **M**

CLINICAL BIOCHEMISTRY & IMMUNOLOGY REPORT

Test	Result	Reference value	Unit	Remarks
negative cut off				
MOLECULAR DIAGNOSIS				
HIV-1 RNA (Viral load)	<50	<50	Copies/mL	NEGATIVE

RADIOLOGY

Dr. U. THIN THAN
M.B., B.S., M.Med.Sc (Biochemistry)
Ph.D (Biochemistry)
Associate Professor
Department of Biochemistry
University of Medicine, Mandalay

Assay Kit	Lower Limit	Upper Limit	Unit
Versant HIV-1 RNA 3.0 Quantitative assay (scRNA) Bayer Corp. (USA)	50	50 x 10 ⁴	Copies / mL

Analyzer
Quantiplex bDNA system 340 - Bayer Corp. (USA)
(Fully - automated)

Handwritten signature

Dr. U. THIN THAN
M.B., B.S., M.Med.Sc (Biochemistry)
Ph.D (Biochemistry)
Associate Professor
Department of Biochemistry
University of Medicine, Mandalay

Siemens Healthcare Diagnostics Inc. - Germany
Total (fully) automated lab system - advanced
Automated sample handling & processing - SiemLab analytical work cell
Clinical Chemistry (routine & special tests) - Dimension RAL Max
Immunodiagnosics (ELISA) - chemiluminescence - AMMOstar XP

21



ခခ ဦးကျော်မြင့်၏ ကိုယ်ရေး အကျဉ်း
(ဆရာဦးကျော်မြင့် - တစ်ဆ ၂၈၉၂ ၊ (B.A, C . T . M . P)

ခခဦးကျော်မြင့် ကို မိတ္ထီလာခရိုင်အလည်ရွာအုပ်စု ဆည်ကုန်းရွာ မှာ ဖခင် ဦးကောင်းမြ မိခင် ဒေါ်တုတ် တို့မှ ၁၉၄၅ ခုဇွန်လ ၂၅ရက်မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ ၁၉၆၄ခု မှာ တပ်မတော်ထဲ ဝင်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၆ ခုမှာ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းကို (က) အဆင့် ဖြင့်အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၇၄ ခုမှာ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (သမိုင်း အဓိကတာဝာသာ)ဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၀ ခုနှစ်မှာ တပ်မတော်မှ တကာက/ခရ အဆင့်ဖြင့် အငြိမ်းစားယူခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၄ ခု ဦးထွန်းလင်း (ယခင် သိမ်ဖြူဆရာတော် အရှင် နာဂသေဓာဘိ ဝံသ)ထံမှာ ဆေးပညာ တစ်နှစ် သင်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၈ခုနှစ် မှာတော့ မန္တလေးမြို့ တိုင်းရင်းဆေး ဧပလို့မာကျောင်းမှာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ၁ နှစ် သင်တန်း ကိုတက်ရောက်ပညာ သင်ခဲ့ပါတယ်။ သင်တန်းမှာ ဆရာကြီးဦးဌေးမြင့်မင်း (ဝိဇ္ဇာဓရ ပညာ) မှ ရွှေပြာချနည်းကိုသင်ပေးလို့က်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဦးထွန်းလင်း (ယခင် သိမ်ဖြူဆရာတော် အရှင် နာဂသေနာဘိဝံသ) ၏ ဆေးပညာ ဆရာတော်ရဲ့ ဝိဇ္ဇာဓရ နည်းပညာ တွေ နဲ့ တိုင်းရင်းဆေး ဆရာ ၁ နှစ် သင်တန်း မှ ဆရာ ကြီးတွေရဲ့ ကျေးဇူးတရား ခေတ်အဆက်ဆက်တိုင်းရင်းဆေး ပညာ ကိုလက်ဆင့်ကမ်းသယ်ဆောင် လာခဲ့ကြတဲ့ ဆရာ ဆရာကြီးများရဲ့ ခေတ်နာမေတ္တာ ကျေးဇူးတရားကြောင့် ဆရာကောင်းတပည့် ပန်းကောင်းပန် ဆိုသကဲ့သို့ ဒီနေ့ ဓာတုက္ခယ ဓာတ်အားကွန်ဗမ်းရောဂါ (ခွံခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ HIV) ကိုသွေတေသနပြုကုသခြင်း ဓာတုဗေဒကို တင်နိုင်ခဲ့ခြင်း ကုသမှုပြုနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း ကျေးဇူးတရားကို ဖော်ညွှန်းရင်း ဝန်ခံတင်ပြ လိုက်ပါသည်။

လမ်းညွှန်မှုခံယူအပ်ပါသည်။