

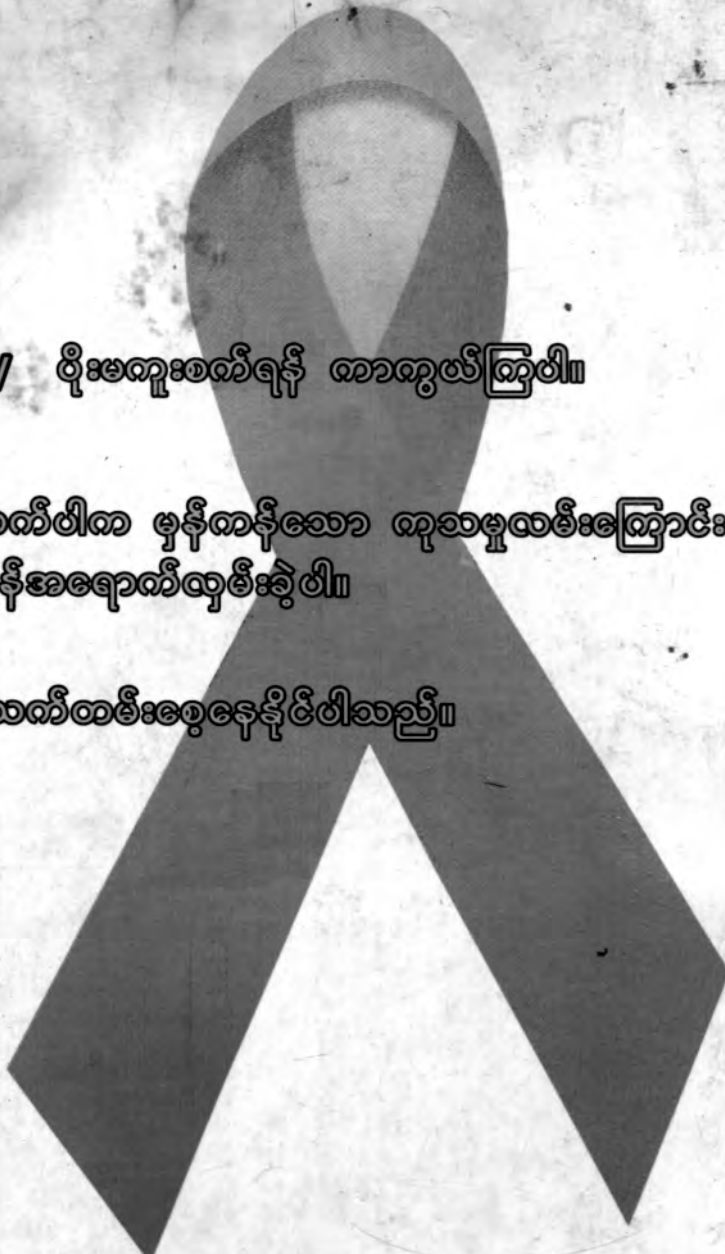
အမျိုးပျောက်နွှာ

စိုးကြောက်လှပါသည်

လှိုင် (Peer)

Good hope

HIV စိုးရိမ်သူကိုယ်တိုင်ရေးသားသည်။



**HIV** စိုးမကူးစက်ရန် ကာကွယ်ကြပါ။

ကူးစက်ပါက မှန်ကန်သော ကုသမှုလမ်းကြောင်းပေါ်သို့  
အမြန်အရောက်လှမ်းခဲ့ပါ။

လူ့သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ရောင်းရငွေများကို  
HIV ဝေဒနာရှင်များအား လှူဒါန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး

ဒို့တာဝန်

တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး

ဒို့တာဝန်

အချစ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ဒို့တာဝန်

ပြည်သူ့ဆန္ဒအတိုင်း

- ★ ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်မို့ အဆိုးမြင်ပါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ★ နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ★ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ★ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ဈာန် ၄ ရပ်

- ★ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- ★ အမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်မှုခိုင်မာရေး
- ★ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး
- ★ ပွဲစည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီပွဲဖြူတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေး ဦးတည်ဈာန် ၄ ရပ်

- ★ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ ပိုမိုပွဲဖြူတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနှင့် ထူထောင်ရေးနှင့် အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံပွဲဖြူတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ★ ရော့ကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ★ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ပွဲဖြူတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ★ နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူ တို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ဈာန် (၄) ရပ်

- ★ တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြှင့်များရေး
- ★ အမျိုးဂုဏ် လတ်ဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးကဏ္ဍ လက္ခဏာများ မပျောက်ဖျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- ★ စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- ★ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်များရေး

“မကြေလိုလည်း  
ကြေရက်နီးလို့  
မကြေစေရေး  
မျှော်ကာငေးသည်  
ဝိုင်းဝန်းကူပါ  
(PEER) ကမ္ဘာ”

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
စာရေးသူ

## ခင်လေးကညာ ရင်လေးခရာ တေးကဗျာ

မဂ္ဂဇင်းများနဲ့ စာစောင်ဆို .. မြန်မာအပျိုတွေ တိုတိုဝတ်ပြု  
မော်ဒယ်ဂျိုးနဲ့ ပြခန်းမှာ ... ခဏအပန်းဖြေစရာပုဂ္ဂိုလ်တို့  
တေးဂီတနဲ့စင်တင်မှာ ... မမြင်သင့်တာ ဖော်ကြလှစိကြ  
ယမကာဆိုင်ရဲ့ ကြော်ငြာတွေ ... ဖော်တာမပါရင် ရောင်းလို့မသွက်ဘူး  
စကပ်ကွဲနဲ့ ဘောင်းဘီတို့ ... မြန်မာဆိုရင် ယုံမှာ မဟုတ်ဘူး  
မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ပျောက်ပျက်နေ့ .... အနောက်ဖက်သို့ ယိမ်းလို့နေသလား  
အရက်ဘားနဲ့ ဘီယာဆိုင် .... မဒီကညာ ထိုင်ကာပေး  
အနှိပ်ခန်းနဲ့ ကာရာအိုကေ ... မြန်မာအပျိုတွေအလုပ်အလွန်ပေါ  
နိုက်ကလပ်က သက်ထားပျို ... သက်ကြားအိုဆို ရွှေခဲ ငွေခဲ  
လမ်းဆုံလမ်းခွ အနီးအနားမှာ .... ဇနီးမယားပမာ စီးပွားရှုကြ  
တည်းခိုခန်းနှင့် ဟိုတယ်တွင် .... စက်ရှင်ဝင်လျှင် ငွေရွှင်တာပဲ  
မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဆန့်ကျင်နေ ... ဖေဖေ မေမေ သိဖို့တင်ပြ

သံရိုင်း (မြန်မာပြည်)

**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

**အမျိုးပျောက်မှာစိုးကြောက်လှပါသည်  
လှိုင် (PEER) (GOOD HOPE)**

အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်

၂၀၁၄-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊

အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀

တန်ဖိုး ♦ ၃၀၀၀ ကျပ်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ Sky Blue

ကွန်ပျူတာစာပို့၊ စာမျက်နှာဖွဲ့

♦ မိုးသစ္စာ - စာစီစာရိုက်၊ ဒီဇိုင်း လုပ်ငန်း၊

အမှတ်(၅၉) သစ္စာလမ်းမကြီး (၁၀) ရပ်ကွက် တ/ဥ

ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၀ ၂၈၈၁၇၈

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးချစ်ညွန့်

(ဇင်ရတနာစာပေ)

ပုံနှိပ်သူ ♦ ဦးထင်အောင်ကျော်၊ ရွှေပြည်တိန်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်(၁၆)၊ အောင်သစ္စာလမ်းသွယ် (၁)၊

မိုးကောင်းလမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၀၉ ၅၁၅ ၆၈၃၆၊ ၀၉ ၇၃၁ ၉၇၀၈၄

၆၀၆. ၉၇၉၂

လှိုင် (PEER) GOOD HOPE

အမျိုးပျောက်မှာစိုးကြောက်လှပါသည် / လှိုင် (PEER)

ဇင်ရတနာစာပေ၊ ၂၀၁၄

၁၅၉ - စာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ။

(၁) အမျိုးပျောက်မှာစိုးကြောက်လှပါသည်

## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမျိုးပျောက်မှာစိုးကြောက်လှပါသည်	၁၃
၂။	ဆင်ခြင်သင့်ပါသည်	၁၉
၃။	ညောင်သီးလည်းစားလေးသံလည်းနားထောင်	၂၃
၄။	စာနာကြပါ HIV ကမ္ဘာ	၂၇
၅။	မျက်ဖြေအလင်္ကာ	၃၁
၆။	ကိုယ့်မူနဲ့ကိုယ်	၃၅
၇။	မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်အသက်ရှင်သူများ	၃၉
၈။	ထမင်းရှင်ကိုကြင်နာပါ	၄၃
၉။	ပေါ့စတစ်(စ်)မှာလည်းနှလုံးသားနဲ့ပါ	၄၇
၁၀။	အကျိုးလို၍ညောင်ရေလောင်းသည်	၅၁
၁၁။	ဝိုင်းဝန်းကူညီကြပါ PEER ကမ္ဘာ	၅၅
၁၂။	အရံအင်အားဖြစ်သင့်သည်	၅၉
၁၃။	စမ်းသပ်မခံနိုင်သူများ	၆၃
၁၄။	HIV+များအတွက်အကျိုးပြုဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းပေးပါ	၆၇
၁၅။	တစ်ခါလာလည်း KP နှစ်ခါလာလည်း KP	၇၁
၁၆။	ပေးတော့ခြောက်သောင်း ခိုင်းတော့ခါးစောင်း ပြီးတော့မောင်းထောင်း	၇၅
၁၇။	ဆရာစစ်နှင့်ပဲ့ကိုင်ရှင်	၇၉
၁၈။	အိပ်မပျော်ပြီ HIV	၈၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၉။	တစ်ခါတည်းပါ	၈၇
၂၀။	အသက်ကိုရင်း၍	၉၁
၂၁။	မျှဝေခံစား၏ အကျိုးဆက်ပုံရိပ်	၉၅
၂၂။	နင်ပေးလာမယ့် ART နက်ဖြန် (သို့မဟုတ်) ဘယ်သောအခါ	၉၉
၂၃။	ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်ပါသည်	၁၀၃
၂၄။	သေသော်အားသည်	၁၀၇
၂၅။	အလာကောင်းသော်လည်း အခါနှောင်းတတ်ပါသည်	၁၁၁
၂၆။	ကုစရာဆေးရှိသည်	၁၁၅
၂၇။	မသိတသိ အန္တရာယ်ရှိ	၁၁၉
၂၈။	မည်သူ့တာဝန်ယူမည်နည်း	၁၂၃
၂၉။	HIV ထက်ဆိုးမည့် ဝိုင်းရပ်(စ်)များ	၁၂၇
၃၀။	HIV ဝိုင်းကို အံ့တုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ (၁)	၁၃၁
၃၁။	HIV ဝိုင်းကို အံ့တုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ (၂)	၁၃၅
၃၂။	HIV ဝိုင်းကို အံ့တုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ (၃)	၁၃၉
၃၃။	HIV ဝိုင်းကို အံ့တုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ (၄)	၁၄၃
၃၄။	HIV ဝိုင်းကို အံ့တုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ (၅)	၁၄၇
၃၅။	HIV ဝိုင်းကို အံ့တုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ (၆)	၁၅၁
၃၆။	HIV ဝိုင်းကို အံ့တုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ (၇)	၁၅၅



### စာရေးသူ၏အမှာစကား

စာရေးသူသည် ၂၀၁၀ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် “သမီးကိုဘယ်လို ပြောရမယ်နှင့် HIV ပိုးကိုအံ့တုနိုင်ခဲ့ပြီ” ဟုအမည်တွင်သော HIV ဗဟုသုတ ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်စာအုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ၂၀၁၁ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ တွင် “ရှင်သန်ခွင့်များ ပေးသနားပါ” ဟုအမည်ပေးထားသော HIV ဗဟုသုတဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ၂၀၁၂ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ တွင် “လူထဲကလူ” ဟု အမည်ပေးထားသော HIV ဗဟုသုတဆောင်းပါး ပေါင်းချုပ်ကိုလည်းကောင်း ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် စာရေးသူသည် Good Hope အဖွဲ့အမည်ဖြင့် HIV ပိုးရှိသည့်သူ (၁၅၀)ဦး အား ART ဆေးပေးခြင်းလုပ်ငန်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ၂၀၁၁ ခုနှစ် မေလမှစတင်၍ INGO တစ်ခုနှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။

ထို့အတွက်ကြောင့် လုပ်ငန်းများ မအားလပ်သည်ဖြစ်ရာ စာဖတ် သူတို့၏တောင်းဆိုမှုကြောင့် ဒုတိယစာအုပ်နှင့် တတိယစာအုပ်ကို အချိန် လု၍ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ရပါသည်။ စတုတ္ထစာအုပ်ဖြစ်သည့် ယခုစာအုပ် ကို ၂၀၁၃ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလအမှီ ရေးသားထုတ်ဝေရမည်ဖြစ်သော်လည်း စာရေးသူ၏ Good Hope အဖွဲ့နှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်ခဲ့သည့် ထို INGOသည် ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုမရှိပဲ သူတို့သဘောဖြင့် လက်တွဲဖြုတ်သွားခဲ့ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် စာရေးသူ၏ Good Hope

အဖွဲ့ဝင်(၁၅၀)ဦးသည် ဆောက်တည်ရာမရပဲ ထိခိုက်ခဲ့ရမှုတို့ကို ဦးစား ပေးပြီး ကူညီဖြေရှင်းပေးနေရသဖြင့် ယခုနှစ်ဖြစ်သည့် ၂၀၁၄ခုနှစ်မှပင် ထုတ်ဝေမိသည်ကို စာဖတ်သူတို့အား အနူးအညွတ် တောင်းပန်အပ်ပါ သည်။

ထို့အပြင် HIV ဗဟုသုတစာပေတို့ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ရေးသား ပေးပါရန် ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်၍ တောင်းဆိုကြသော စာဖတ် ပရိသတ်တို့ အားလည်းကောင်း၊ စာပေဟောပြောပွဲများ ထပ်မံဟောပြောပေးပါရန် ပန်ကြားကြသော မိတ်ဆွေများအားလည်းကောင်း အထူးပင်ကျေးဇူးတင် ရှိပါသည်။ စောင့်မျှော်နေကြသော စာဖတ်ပရိသတ်တို့အား စာပေ အကြွေးဆပ်သည့်အနေဖြင့် ယခုစတုတ္ထမြောက်စာအုပ်ကို ရေးသား ထုတ်ဝေပြီး HIV လောကနှင့် INGO တို့၏ ပံ့ပိုးမှုများကို မျက်စိနှင့်နား ဖွင့်ပေးလိုက်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်ရေးသားရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာလည်း HIV ပိုးသည် မြန်မာနိုင်ငံသားတို့အား နောက်ကျောကို ဓါးနှင့်ထိုးပြီး အသေသတ်မည့် မမြင်ရသော ရန်သူဖြစ်ကြောင်းကို သိစေလိုပြီး ရှောင်ကွင်းနိုင်ရန် ရေးသားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နောင်မျိုးဆက်သစ်တို့ကို ခြိမ်းခြောက်နေသည့် ရောဂါပိုးဖြစ်ကြောင်းနှင့် မကျော်လွှားနိုင်ပါက မြန်မာလူမျိုးနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမြေပုံပါ ကမ္ဘာမြေပုံပေါ်တွင် ပျောက်ကွယ် သွားနိုင်သည်အထိ နှုတ်ကြီးမားကြောင်းသိစေလို၍ အမျိုးသားရေး အမြင်ဖြင့်ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် သင်ကြားညွှန်ပြပေးကြသော ဆရာသခင်တို့အားလည်းကောင်း၊ ကဗျာရေးစပ်သီကုံးပေးပါသော သူငယ်ချင်းကဗျာဆရာသံရိုင်း(မြန်မာပြည်)အားလည်းကောင်း၊ အလှူငွေ

ထည့်ဝင်ပေးကြပါသော ဆရာသမားမိတ်ဆွေများအပြင် အမည်  
မဖော်လိုသူ အလှူရှင်များအားလည်းကောင်း၊ ဦးထင်အောင်ကျော်  
(ရွှေပြည်ဟိန်းပုံနှိပ်တိုက်) အားလည်းကောင်း၊ အဖက်ဖက်မှ ကူညီပေးကြ  
သူအားလုံးကို အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း နှလုံးသားဖြင့် မှတ်တမ်း  
တင်အပ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ HIV ကာကွယ်ရေးနှင့် တိုက်ဖျက်ရေး  
လုပ်ငန်းများတွင် ကလောင်စွမ်းအားဖြင့် တာဝန်ကျေပါမည်ဟု ကတိပြု  
လိုက်ရပါတော့သည်။

လူသားများ HIV အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးနိုင်ကြပြီး ကူးစက်ခံထား  
ရသူများသည်လည်း မှန်ကန်သော ကုသမှုကိုခံယူ၍ လူသားအကျိုးပြု  
လုပ်ငန်းများဆက်လက် ထမ်းရွက်စေလိုပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသားတိုင်း  
သည်လည်း မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသိစိတ်များဖြင့် HIV အန္တရာယ်ကို  
ဝိုင်းဝန်းတွန်းလှန်လျက် ကမ္ဘာ့အလယ်တွင် မြန်မာလူမျိုးနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ  
မြေပုံမပျောက်ကွယ်စေရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်စေလိုကြောင်း  
တင်ပြတိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့သည်။

မေတ္တာများဖြင့်

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
စာရေးသူ  
09-73182593

## “စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအလှူရှင်များ”

- ၁။ ဦးဝင်းသန့် (Stride Arcolab Limited) နှင့် ဝန်ထမ်းမိသားစု
- ၂။ Dr. ခင်မောင်ကြိုင်နှင့်ဇနီး Dr. သီသီမြင့် မိသားစု
- ၃။ ကောင်းမြန်မာအောင် ဖောင်ဒေးရှင်းလူမှုဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ (K.M.A)
- ၄။ Dr. စုနန္ဒာအောင် (U.S.A) မိသားစု
- ၅။ ဒေသကောလိပ် (၃) ဓာတုဗေဒကျောင်းသားဟောင်းများအသင်း (1982-1985)
- ၆။ ဦးအေးကိုသောင်းမိသားစု
- ၇။ သူနာပြုဆရာမကြီး နော်ဂျူးနာမိသားစု
- ၈။ ဦးစိုးမင်းနှင့်ဇနီး ဒေါ်ရင်ကြည်မိသားစု
- ၉။ ဒေါ်ခိုင်ခိုင်လဲ့ (ဆည်းဆာအလှူဖောင်ဒေးရှင်း) သထုံ - မိသားစု
- ၁၀။ ဦးမျိုးဆင့် မိသားစု
- ၁၁။ ဆရာ Hre Bik မိသားစု
- ၁၂။ Dr. အောင်ကျော်ဝင်း နှင့် ဇနီး Dr. အေးအေးမာ (အေးအေးမာ ဆေး-၁) မိသားစု
- ၁၃။ ဒေါ်စန်းသီတာစိုး (အထက်တန်းရှေ့နေ) မိသားစု
- ၁၄။ ကိုစိုးမိုးမြင့် နှင့် ဇနီး မစုမြတ်မွန် မိသားစု

## အမျိုးပျောက်မှာ စိုးကြောက်လှပါသည်

ယင်းဆောင်ပုဒ်ကလေးသည် မြန်မာနိုင်ငံ သူ့ကျွန်ဘဝ ကျရောက်ခဲ့စဉ်က အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်များ မြင့်မားလာစေရန် နှင့် နယ်ချဲ့တို့၏ လက်အောက်ခံဘဝများမှ လွတ်မြောက်စေရန်အပြင် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်များ ပိုမိုကိန်းအောင်းလာစေရန် လှုံ့ဆော်သော အလွန်တန်ဖိုးရှိသည့် ဆောင်ပုဒ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဆောင်ပုဒ်၏ အကျိုးဆက်ကြောင့်ပင် ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံသားများ သည် တိုင်းတစ်ပါးသားတို့၏ ချယ်လှယ်နှိပ်ကွပ်မှုအောက်မှ လွတ်မြောက်ခဲ့ပြီး ခေတ်မီတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်ကြီးဆီသို့ မိမိ နိုင်ငံသားတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များဖြင့် ဆက်လက်လျှောက်လှမ်း နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းဆောင်ပုဒ်တွင် နက်နဲသောအဓိပ္ပါယ်များဖြင့် ဖုံးလွှမ်းနေမှု များသည်လည်း ရှိပါသေးသည်။ ထိုအဓိပ္ပါယ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံ သား အမျိုးကောင်းသားသမီးတို့သည် တိုင်းတစ်ပါး၏ တိုးတက်မှုများနှင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုများတို့အပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတိုင်းတစ်ပါး၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းများအပေါ်တွင် သာယာမိ၍လည်းကောင်း၊ ကြင်ဖော်အဖြစ် ရွေးချယ်ခဲ့ကြလျှင်ဖြင့် နောင်တစ်ချိန်တွင် မြန်မာလူမျိုး ဆိုသည်မှာ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ကြောင်းကို သတိတစ်ခုရှိစေလိုသော မြင့်မြတ်သည့် ဆန္ဒများပါဝင်နေသည့် ဆောင်ပုဒ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတွက်ကြောင့်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ၏ နယ်စပ်မြို့များတွင် “မြေမျို၍ လူမျိုးမပြတ်၊ လူမျိုးမှ လူမျိုးပြုတ်မည်” ဟု သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များ တပ်ဆင်ခဲ့ကြ ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဆောင်ပုဒ်ကို ထပ်ဆင့်မွမ်းမံ ဖြည့်စွက်ရလျှင်ဖြင့် “ HIV မျိုးလျှင် မြန်မာလူမျိုးများ ပျောက်ကွယ်သွားမည်” ဟု အမျိုးသားရေးအမြင်ဖြင့် ထပ်မံပြီး သတိပေးလိုပါသည်။ အကြောင်းအရင်း ဖစ်မြစ်ကို ပြန်လှန် သုံးသပ် ပြောဆိုရလျှင်ဖြင့် ၁၉၈၁-ခုနှစ်ကစတင်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်တွင် တွေ့ရှိခဲ့ရသော HIV ပိုး သည် ယခုအချိန်ဆိုလျှင် (၃၂)နှစ်တာ ကာလ တစ်ခုသို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအလုံးစုံသို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိခဲ့ ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံသား အများအပြားလည်း ကူးစက်ခံရပြီးဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့အစည်းမျိုးစုံမှ နှစ်စဉ်ကူးစက်ခံရမှု စစ်တမ်းများ ကောက်ယူကြရာတွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်းစီအလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ကောက်ယူလေ့ရှိကြပါသည်။

ထိုကောက်ယူမှု စစ်တမ်းများသည် မိမိတို့ အဖွဲ့အစည်းများ၏ လက်လှမ်းမီသလောက်သာ ကောက်ယူမှုဖြစ်ပြီး လက်လှမ်းမမီသော သူများလည်းရှိနေပါသည်။ လက်လှမ်းမမီသော ကူးစက်ခံရသူများကိုပါ ထည့်ဝင်တွက်ချက်မည်ဆိုလျှင် အမှန်တကယ်ကောက်ယူရရှိသည့် စစ်တမ်း ကို နှစ်ဖြင့်မြှောက်၍လည်းကောင်း၊ လေးဖြင့် မြှောက်၍လည်းကောင်း တွက်ချက်၍လည်းရနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာ HIV ကူးစက်ခံ ထားရသူသည် သာမန်မျက်စိဖြင့် ခန့်မှန်း၍မရနိုင်ပဲ သွေးစစ်ကြည့်မှ သိရသော ရောဂါပိုးတစ်မျိုးဖြစ်သောကြောင့် HIV ရှိနေမှန်း မသိသော သူများမှ ထပ်မံကူးစက်မှုများသည် အသံတိတ်ကူးစက်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံထားရသူများသည် မိမိတွင် HIV

ရှိနေကြောင်းကို ချက်ချင်းသိရှိကြသည်မဟုတ်ဘဲ နှစ်ပေါင်းကြာသော အခါတွင် ရောဂါလက္ခဏာပြမှသာလျှင် သွေးစစ်ကြည့်မိ၍ သိလာရခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ထိုကြားကာလတွင် ထပ်မံကူးစက်ခြင်းသည် အသံတိတ် ကူးစက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူသည် အခြားရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများ ထက် လူမှုပါတဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ရာများကို ပိုမိုခံစားရပါသည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီဆိုသည်နှင့် စာရိတ္တချို့ယွင်းသော ရောဂါဟု ပါတ်ဝန်း ကျင်မှ သတ်မှတ်ထားကြရာ မိမိ၏ မိသားစုဝင်များကိုပါ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် ခက်ခဲသွားကြရပါသည်။ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုများ၏ ရလဒ်များမှလည်း HIV ပိုးသည် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်ခြင်း ရာခိုင်နှုန်းများနေသောကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီဆိုသည်နှင့် အများ အမြင်တွင် လိင်မှုဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးသူ၊ စာရိတ္တ မကောင်းသူဟု ဝိုင်းဝန်း ပြစ်တင်ရှုံ့ချလေ့ရှိရာ အခြားသော နည်းလမ်းများဖြင့် ကူးစက်ခံရသူများ သည်လည်း လူပုံအလယ်တွင် မကြေငြာရဲသော ရောဂါပိုးဖြစ်သွားရလေ့ ရှိပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့်လည်း တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဖြင့် ဘဝဆုံးခံ ကြသူများလည်း အများအပြားဖြစ်လာနေခဲ့ရပါတော့သည်။

မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေမှန်းကို သိနေသူများမှလည်းကောင်း၊ မသိသေးသူများမှ လည်းကောင်း၊ ထပ်မံကူးစက်ခံနေရခြင်းကို အဖက် ဖက်မှ ဝိုင်းဝန်းထိန်းချုပ်ရန် လိုအပ်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်နေသော ART ဆေးဝါးများ ပေးဝေခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို သာ အလေးပေးဆောင်ရွက်နေခြင်းမျိုးနှင့် မလုံလောက်သေးပဲ ထပ်မံ မကူးစက်စေရေးကိစ္စရပ်များကို လျော့ချနိုင်ရေးအတွက် ထိထိရောက် ရောက် အသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ သွေးစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများကိုပါ ဦးစားပေးလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်

သင့်ပါသည်။ ထိုဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများမှ ဦးစီးဆောင်ရွက်သင့်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံသားအားလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်သင့်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသားအားလုံးတွင် တာဝန်ရှိသော အမျိုးသားရေး တာဝန်တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

HIV ရောဂါပိုးအပြင် ကာလသားရောဂါပိုး၊ အသဲရောင်ရောဂါပိုး များသည် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်မှုရာခိုင်နှုန်းများ လေ့ရှိရာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်းများကို လူထုအတွင်း ကဏ္ဍမျိုးစုံဖြင့် ပညာပေးရန် လိုအပ်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်ထုအတွင်းသို့ ပိုမိုစိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့အောင် ထိရောက်စွာ ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဟိုးတစ်ချိန်တုန်းက လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးနည်းပါးချိန်တွင် မြန်မာ့ ယဉ်ကျေးမှုအရ လိင်ပညာပေးလုပ်ငန်းများ မတွင်ကျယ်ခဲ့သည်မှာ အရေးကြီး ကိစ္စမျိုးမဟုတ်သော်လည်း ယခုခေတ်တွင် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ပေါ်ပေါက်နေချိန်ဖြစ်ရာ ကျန်မာရေးရှုထောင့်အမြင်ဖြင့် လူထုကြားတွင် ပညာပေးလုပ်ငန်းများ ပိုမိုလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

ယနေ့လူငယ်များသည် နောင်တစ်ချိန်တွင် ခေတ်မီတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးသော မြန်မာနိုင်ငံတော်သစ်ကို ပုံဖော်မည့်သူများ ဖြစ်လာကြ မည်ဖြစ်၍ ရောဂါမျိုးစုံ ကင်းစင်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူတိုင်းတွင် ဖိုမ မျိုးပွားအင်္ဂါများပါလာသည်ဖြစ်ရာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို မလွဲ မသွေ ပြုလုပ်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို တားမြစ်မည့်အစား လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြစ်ရေးကို ကြီးသူငယ်မှ ငယ်သူများ ကို ထိန်းကျောင်းပညာပေးနိုင်ရေးကိုသာ အလေးပေးဆုံးမ ပြောဆိုသင့် ပါသည်။



နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် ပညာရေးကဏ္ဍ၊ စီးပွားရေးကဏ္ဍ၊ နိုင်ငံတကာရေးရာကဏ္ဍ၊ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍများအပြင် အခြားသောကဏ္ဍမျိုးစုံလည်း တစ်ပြိုင်နက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကဏ္ဍတစ်ခု နိမ့်ပါးနေလျှင်ဖြင့်တပြေးညီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ အခြားသောကဏ္ဍများ မည်မျှပင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသော်လည်း နိုင်ငံသားများ၏ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍသည် နိမ့်ကျနေလျှင်ဖြင့် ပလိုင်းပေါက်နှင့် ဖားကောက်နေသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်နေပါမည်။ ထိုကျန်းမာရေးကဏ္ဍထဲတွင်မှ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးကို ထပ်မံကူးစက်နိုင်သောရောဂါပိုးများသည် ပို၍ပင်ကြောက်စရာကောင်းပါသည်။ လူတစ်ဦးမှ နောက်တစ်ဦးကို ထပ်မံကူးစက်နိုင်သော ရောဂါပိုးများထဲတွင် အမြစ်ပြတ်အောင်ကုသရသော ရောဂါပိုးထက်စာလျှင် ပျောက်ဆေးလုံးဝ မပေါ်သေးပဲ ART ဆေးဖြင့်သာ ထိန်းချုပ်နိုင်သေးသော HIV ပိုးသည် အဆိုးရွားဆုံးဟု မြင်မိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသားတို့တွင် HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှုကို တိတိကျကျ သိလိုလျှင်ဖြင့် နိုင်ငံသားတစ်ဦးမျှမကျန် သွေးဖောက်စစ်ဆေးကြည့်မှသာ ထင်ရှားစွာ သိမြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရန်ကိစ္စရပ်ကြီးမှာလည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်နေသည့်အတွက် မြန်မာ့အမျိုးသားရေးအမြင်ဖြင့် လူထုအတွင်း ထိရောက်သော ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပညာပေးရေးလုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်ပြီး ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်နေပါသည်။

HIV ကာကွယ်ခြင်းပညာပေးလုပ်ငန်းကို ယခုအချိန်မှ စတင်ပြီး ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြှင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မှု အားနည်းခဲ့လျှင် နောင်တစ်ခတ် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူသားအရင်းအမြစ်များ ဆုံးရှုံးရမှုရလဒ် များပြားလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်ထုအတွင်း

ထိရောက်စွာ ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ချိန်တန်ပါပြီ။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအရွယ်မတိုင်မီကပင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းကို စတင်အကောင်အထည်ဖော် သင့်ပြီး အုပ်ထိန်းသူများမှလည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေး အားမြှောက် ပြုခြင်းဟု အမြင်မမှားစေဘဲ မိမိတို့၏ ရင်သွေးများ ရောဂါပိုးကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာသော လူ့ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်စေရန်အတွက်ဟုသာ လက်ခံထား စေလိုပါသည်။

အဆိုးမြင်ဝါဒကို မကျင့်သုံးပဲ အကောင်းမြင်အယူအဆကိုသာ လက်ခံသင့်ပါသည်။ အသံတိတ်ဖြင့် ကူးစက်နေသော HIV အန္တရာယ်ဆိုး ကြီးကို မြန်မာနိုင်ငံသားအားလုံးမှ တာဝန်ကြီးတစ်ရပ်သဖွယ် လက်ခံပြီး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ နောင်တစ်ခေတ်အတွက် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်သော မျိုးဆက်သစ်များ ဦးဆောင်သည့် ကမ္ဘာကို ရင်ဘောင်တန်း နိုင်သော ခေတ်သစ်မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးကို မြန်မာနိုင်ငံသားများမှ ပုံဖော်တည်ဆောက်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါ တော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE (2013)  
 ဥက္ကလာမဂ္ဂဇင်း



## ဆင်ခြင်သင့်ပါသည်

တစ်ချိန်တုန်းက HIV+ များကို ဆေးကုသပေးနေသော အမျိုးသမီးဆရာဝန်တစ်ဦးမှ ဆင်ခြင်သင့်သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရေးသားရန် တိုက်တွန်းခဲ့ပုံလေးကို ပြန်လည်သတိရနေမိပါသည်။ ထိုဆရာဝန်သည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှ တည်ထောင်ထားသည့် HIV+ များကို ဆေးကုသပေးသည့်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေသူတစ်ဦးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဆရာဝန် ဆေးကုသပေးနေသည့် HIV+ များထဲတွင် အလွှာပေါင်းစုံမှ လူများပါဝင်နေပြီး လူနာအမျိုးမျိုးအဖုံဖုံတို့ နားလည် လွယ်သည့် အသုံးနှုန်းများဖြင့် မေတ္တာထားကာ ကုသပေးနေသူလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်နှင့်ခင်မင်ရင်းနှီးရခြင်း အကြောင်းမှာလည်း HIV လောကသားအချင်းချင်း ဖြစ်နေကြသည့်နည်းတူ သူမသည် စာပေ ရေးသားခြင်းအမှုကို ပြုလုပ်နေသည့်အတွက်လည်း စာပေအကြောင်းများ ဖလှယ်ကြရင်း ပိုမိုရင်းနှီးခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော် ထိုအချိန်က သူသည် သူ့မြို့နယ်စာပေနှင့်စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် ဝင်ခွင့်လျှောက်ထား ရမည်ကို မသိသေးသည့်အတွက် ကျွန်တော်မှပင် လိုက်လံကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါသည်။ သူမစာပေနှင့် စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည့် အချိန်မှာပင် သူမ၏ သားအငယ်သည် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲတွင် ဂုဏ်ထူး လေးဘာသာဖြင့် ထူးချွန်စွာအောင်မြင်သဖြင့် ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီး

ကိုယ်တိုင်ချီးမြှင့်ပေးအပ်သော ထူးချွန်ဆုကို လက်ခံရရှိခဲ့ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့်လည်း ကျွန်တော်အား ပိုမိုရင်းနှီးပြီး ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားကာ လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ တိုင်ပင်မှုများလည်း ပြုလုပ်လာ ပါသည်။

ထိုသို့ လွတ်လပ်စွာ ပြောသည့်အကြောင်းအရာများထဲမှ အရေး တကြီးသတိထားစရာအချက်တစ်ခုပါဝင်လာပါသည်။ ထိုအကြောင်း အရာမှာသူသည် HIV+ လူများစွာကို ဆေးကုသပေးနေသည့် အထဲတွင် SEX WORKER ဟုခေါ်သည့် လိင်လုပ်သားအမျိုးသမီးငယ်ကလေးများ သည်လည်းပါဝင်နေပါသည်။ သို့သော် သူမသည် လူတန်းစားမခွဲခြားဘဲ အမျိုးသမီးချင်းချင်း စာနာစိတ်ဖြင့် ပိုမိုဂရုစိုက်ကာ ကုသပေးခဲ့ပါသည်။ သူမသည် ဆရာဝန် တစ်ဦးဖြစ်သလို ခင်ပွန်းသည်လည်း ဆရာဝန်ပင် ဖြစ်ကာ သားအကြီးမှာ ဆေးတက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ကြားနေသူ တစ်ဦးပင်ဖြစ်ပါသည်။ နေ့တစ်နေ့တွင် သူမတို့လင်မယားသည် သားကြီး ဖြစ်သူကို ဆေးတက္ကသိုလ်တွင် ကျောင်းကအပြန် သွားကြိုရင်း ထိုဆေး တက္ကသိုလ်အနီး ကားမှတ်တိုင်တွင် သူမ ကုသပေးနေသည့် HIV+ အမျိုးသမီး SEX WORKER ကို မြင်တွေ့လိုက်ရပါသည်။

ထိုမိန်းကလေးသည် ကျောင်းမှ ထွက်လာသည့် ဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားများကို မြူဆွယ်နေသည့် အနေအထားဖြင့် တွေ့မြင် လိုက်ရသဖြင့် အံ့ဩတုန်လှုပ်သွားခဲ့ရပါသည်။ သို့သော် တစ်ဖက်မှနေ၍ ပြန်ကြည့်တော့လည်း မိမိကုသပေးနေသည့် လူနာဖြစ်နေခဲ့သည့်အတွက် စာနာစိတ်ဖြင့် ဂရုဏာသက်ခဲ့မိပါသည်။ မကြာခင်ရက်အတွင်းမှာပင် သူမ၏ သားငယ်ဖြစ်သူ အထက်တန်းကျောင်းသားလေးကို ကျောင်းက အပြန်သွားကြိုရာတွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် သူမဆေးကုသပေး နေသော HIV+ အမျိုးသမီး လိင်လုပ်သားတစ်ဦးကို ကျောင်းအနီး ကားမှတ်တိုင်၌ ဖောက်သည်ရှာဖွေနေသည်ကို တွေ့မိခဲ့၍ မိခင်တစ်ဦး

အနေဖြင့် ပူပင်သောကများရောက်ကာ ကျွန်တော့်အား ဖွင့်ပြောလာ ပါတော့သည်။

သူမ၏ ရင်ဖွင့်စကားများထဲတွင် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်ရင်း၍ ဝမ်းရေးနှင့် မိသားစုအရေးများကို ဖြေရှင်းနေရသူများအပေါ်တွင် အပြစ် မမြင်လိုပါ။ သို့သော် ယခုမှ လူလားမြောက်ကာစ ပညာသင်ကြားနေရ သည့် လူငယ်လေးများ ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားတွင် ဤကဲ့သို့ စီးပွား မရှာသင့်ကြောင်းနှင့် ဆင်ခြင်စေလိုပြီး စာပေဖြင့် ရေးသားအသိပေးစေ လိုကြောင်း ရင်ဖွင့်ခဲ့သည်များကို ကျွန်တော်မမေ့နိုင်ခဲ့ပါ။ ထိုစဉ်က အကြောင်းအရာလေးများကို ယခုမှပင် တိုက်ဆိုင်မှုရှိလာ၍ ရေးသားရ ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မကြာခင်အချိန်က လူငယ်တစ်ဦးသည် အသက် တစ်ဆယ့်ရှစ်နှစ်ပင် မပြည့်သေးဘဲ HIV ပိုးကူးစက်ခံခဲ့ရ၍ မိဘနှစ်ဦး နဲ့အတူ ကျွန်တော့်ထံ ရောက်လာခဲ့ပါသည်။ သူ၏ မိဘနှစ်ဦးသည်လည်း ကျွန်တော်၏ စာပေများဖတ်ကာ ဖုန်းနံပါတ်ရ၍ ဆက်သွယ်ပြီး ရောက်လာခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုလူငယ်လေးကို ဆယ်တန်းစာမေးပွဲ ဖြေဆိုရန်အတွက် မိဘနှစ်ဦးမှဘော်ဒါဆောင်သို့ ပို့ဆောင်အပ်နှံပြီးထားခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ထိုလူငယ်ကလေးသည် သူငယ်ချင်းများ၏ အဆွယ်ကောင်းမှုကြောင့် ဘော်ဒါဆောင်မှ လစ်ထွက်ပြီး နိုက်ကလပ်သို့ သွားလေ့သွားထရှိရာ ထိုနိုက်ကလပ်မှ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် ငြိစွန်းမိပါတော့သည်။ နောက်ဆုံး တော့ ထိုလူငယ်လေးသည် ဆယ်တန်း စာမေးပွဲလည်း မအောင်ဘဲ HIV ပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရခြင်းသည်သာ အဖတ်တင်ပါတော့သည်။ မည်သူ့ထံတွင် HIV ပိုးရှိနေမှန်း ခန့်မှန်းပြောဆို၍ မရသော်လည်း ထိုနိုက်ကလပ်လို နေရာမျိုးသည် HIGH RISK AREA ပင်ဖြစ်ပါ တော့သည်။ HIV ကူးစက်မှု ခံရနိုင်ဆုံးနေရာပင်ဖြစ်ပါသည်။

သားသမီးများကို ပညာရေးထွန်းပေါက်စေရန် မိဘများသည်

ငွေကုန်ကြေးကျခံ၍ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ ပညာအမွေပေးသော်လည်း သားသမီးတို့အတွက် ကျရောက်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားရန် ဆင်ခြင်တုံတရားထားနိုင်ဖို့ အသိပညာများ ထပ်မံပေးထားသင့်ပါသည်။ သားသမီးတို့ဖက်မှလည်း မိဘကျေးဇူးတရားများကို သိမြင်တတ်သင့်ပြီး ပညာသင်ယူချိန်တွင် ပညာရေးကို အလေးပေးသင့်ပါသည်။ လိင်မှ တဆင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ပေါ်ပေါက်နေချိန်တွင် လိင်ကိစ္စပြုလုပ်မည်ဆိုပါက အကာအကွယ်ယူထားသင့်ပါသည်။ လိင်ဖြင့် စီးပွားရှာသော အမျိုးသမီးများသည်လည်း HIV ပိုး ရှိရှိ၊ မရှိရှိ ပညာသင်ကြားနေကြသော မောင်ငယ်အရွယ်လေးများ၏ ဘဝကို ပျက်စီးစေလိုသော စိတ်ထားများဖြင့် စီးပွားရှာခြင်းကို ဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။

ထိုလူငယ်ကလေးများသည် မိမိတို့၏ မောင်လေးအရင်းအချာများသဖွယ် ခံယူကြည့်ပါက မိမိတွင် မည်ကဲ့သို့ခံစားရမည်ကို ကိုယ်ချင်းစာတရားထား၍ စာနာသင့်ပါသည်။ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားတစ်ခုတည်းကိုသာ ဦးတည်ချက်ထားပြီး လူငယ်ကလေးများ၏ တိုးတက်လာမည့် အလှပန်းများကို မနင်းခြေသင့်ပါ။ အကြင်နာတရားရှိသော မြန်မာအမျိုးသမီးတို့၏ ရုပ်ပုံသဏ္ဍာန်ကို ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားပြီး ဘဝလမ်းကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြစေရန် ရေးသားလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)

GOOD HOPE

(4.10.2013)

Health care Journal



# ညောင်သီးလည်း စား လေးသံလည်း နားထောင်

လွန်ခဲ့သည့်နှစ်က ကျွန်တော့်ထံသို့ နိုင်ငံခြားသင်္ဘောအရာရှိ တစ်ဦးဖုန်းဆက်လာပါသည်။ သူသည် ကျွန်တော်ရေးသားထုတ်ဝေ ခဲ့သည့် HIV ဗဟုသုတ စာပေများကို ဖတ်ရှုမိပြီး နှစ်ခြိုက်မိ၍ ဆက်လက် ရေးသားပါရန် အကြံပေးပါသည်။ ကျွန်တော်လည်း အားလပ်ချိန်နည်းပါး၍ ယခုမှပင်ရေးသားမိပါတော့သည်။ အကြောင်းအရင်းပေါ်လာခြင်းမှာလည်း ယခုအချိန်တွင် ရေကြောင်းညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ အသိအမှတ်ပြု ထားသည့် နိုင်ငံခြားသင်္ဘောသားသင်တန်း ပုဂ္ဂလိကကျောင်းများ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိရာ ထိုသင်တန်းများသို့ နိုင်ငံခြားသင်္ဘောတွင် တာဝန် ထမ်းဆောင်ကြမည့်သူများသည် မိမိသက်ဆိုင်ရာ သင်တန်းများကို တက်ရောက်လျက်ရှိကြပါသည်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း နိုင်ငံခြားသင်္ဘောသားတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ဖူး သောကြောင့် နိုင်ငံခြားသင်္ဘောသားများကို သံယောဇဉ်မပြတ်နိုင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ခေတ်ကာလတုန်းက ပင်လယ် လုပ်သက်တစ်နှစ်ခွဲ ယူပြီးလျှင် လိုအပ်သည့်သင်တန်းအနည်းငယ် တက်ရောက်ပြီး နိုင်ငံခြား သင်္ဘောပေါ် ငွေကုန်ကြေးကျသိပ်မများဘဲ ရောက်သွားကြသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် နိုင်ငံခြားသင်္ဘောသားဖြစ်ဖို့အတွက် အရည်အချင်း ကန့်သတ်ချက်များရှိနေသလို သင်တန်း ပေါင်းစုံကိုလည်း တက်နေကြရပါသည်။ တစ်ချို့သည်လည်း နိုင်ငံခြား ပြန်လူဟောင်းများ

ရှိသလို အချို့သည် နိုင်ငံခြားသင်္ဘော တစ်ခေါက်မျှ မလိုက်ဖူးသူများ လည်းရှိနေကြပါသည်။ တက်ရောက်နေကြသည့် သင်တန်းများအတွက် လည်း သင်တန်းကြေးပေးသွင်းပြီး တက်ကြရပါသည်။ သင်တန်းကြေး ကုန်ကျစရိတ်များသာမက အခြားသောကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုနှင့် ဝန်ဆောင်စရိတ်ကုန်ကျမှုများလည်းရှိနေရာ လူဟောင်းသင်္ဘောသားများ အဖို့ သိပ်ပြီးဝန်မလေးသော်လည်း လူသစ်လူငယ်များအတွက်မူ မိဘများမှ ရှိသမျှလေး ထုခွဲပြီးသားများ သင်္ဘောသားဖြစ်ရေးကို တရင်းတနှီး မတည်လိုက်ရသည်မှာ ဝန်ပီနေတတ်ပါသည်။

သင်္ဘောသားများ နိုင်ငံခြားမှ ပြန်လာလျှင် လက်ထဲငွေရွှင် နေသည်ကို လူတွေက အထင်ကြီးပြီး အားကျနေတတ်ပါသည်။ တကယ်တော့ ထိုသင်္ဘောသားများသည် မည်သည့်ရာထူးဖြင့် သင်္ဘော လိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ၏ လှိုင်းဒဏ်၊ မုန်ကင်းဒဏ်တို့ကို ကြုံကြုံခံ အံ့တုပြီး ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခဲ့ရသူများဖြစ်ပါသည်။ တိုက်ပွဲတစ်ပွဲ ကို တစ်နှစ်တာတိုက်ခိုက်ပြီးမှ ပြန်လာကြရသူများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိခဲ့သော ဒေါ်လာများသည် အလွယ်တကူရခဲ့ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရင်းနှီး ပေးဆပ်ခဲ့ရမှုများစွာရှိခဲ့ကြပါသည်။ဒါတောင်မှ ခြေလက်အင်္ဂါမချို့မယွင်းဘဲ ပြန်လာနိုင်အောင် Safety First ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ခဲ့ကြရပါသည်။

ကျွန်တော်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်သူငယ်ချင်းအချို့သည်လည်း သက်မဲ့ခန္ဓာဖြင့် ပြန်ရောက်လာသူများရှိခဲ့သလို မြန်မာပြည်နှင့်မိသားစု တို့ကို ထာဝရကျောခိုင်းပြီး ခေါင်းချရသူများလည်းရှိခဲ့ဖူးပါသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံခြားသင်္ဘောသားတစ်ယောက်၏ ဘဝသည် ပေးဆပ်ရမှု များသောသူများစာရင်းတွင် သွင်းလို့ရလောက်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ကို မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ ဆက်သွယ်ပေးမှုကြောင့် ပုဂ္ဂလိကသင်တန်းကျောင်း တစ်ခုတွင် HIV ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရေးသင်တန်းကို တစ်ရက်တာ ပေးခဲ့မိပါသည်။ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည့် လူအများစုတွင် တစ်ခါမျှ သင်္ဘောမလိုက်ဖူးသေးသည့် အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်အစိတ် ပတ်ဝန်းကျင်



လူငယ်များသာဖြစ်ကြပါသည်။

ထိုလူငယ်များသည် မိသားစုများအဖို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သောသူများ ဖြစ်ကြသလို ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်မှုအတွက် ကြိုးစားသလောက် အောင်မြင်နိုင်သည့်သူများဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့တာဝန်ယူထမ်းဆောင် မည့်လုပ်ငန်းများအလိုက် ကြေညက်စွာသင်ကြားတတ်မြောက်ခဲ့ကြပြီးသူ များလည်းဖြစ်ကြပါသည်။ သင်္ဘောများပေါ်တွင်လည်း လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် Safety First ကို မြင်သာသည့်နေရာများတွင် သတိပေးရေးသားထားလေ့ရှိပါသည်။ ထိုအန္တရာယ်များကို သင်္ဘောသား များ သတိထားကျော်လွှားနိုင်သော်လည်း မမြင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ဆိုး ကြီးက နောက်ကျောတွင် ကပ်၍ပါနေသည်ကို သင်တန်းခိုက်တွင် ကျွန်တော် သတိပေးပြောကြားခဲ့ရပါသည်။ ထိုအန္တရာယ်မှာ HIV ပိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုး မပေါ်ပေါက်ချိန်ကာလများတုန်းက အရေးမကြီးခဲ့သော်လည်း ယနေ့အချိန်တွင် သင်္ဘောသားများသည် မုန်တိုင်းဒဏ်ထက်ပို၍ ကြောက်စရာကောင်းသော HIV ပိုးကို မိမိထံရောက်မလာစေရန် အထူး သတိပြုရမည့် "Main Safety First" ပင်ဖြစ်နေကြောင်း ကျွန်တော်ပို့ချပေး ရပါသည်။

HIV ပိုးသည်လည်း အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက် မှုနှုန်းများနေသောကြောင့် ပို၍ပင် သတိထားစရာကိစ္စ ဖြစ်ပေသည်။ သားမယားနှင့် နှစ်ရှည်ကွဲကွာနေကြရသည့် သင်္ဘောသားများအတွက် လိင်ကိစ္စပြုမှုခြင်းကို အပြစ်တစ်ခုလို့ဆို၍မရပါ။ သို့သော်လုံခြုံစိတ်ချ ရသော လိင်မှုကိစ္စ (Safer Sex) ဖြစ်စေရန်အတွက်မူ အထူးသတိရှိကြဖို့ လိုကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြရပါသည်။ လူငယ်လူသစ်လေးများအတွက်မူ ပို၍သတိထားသင့်ပါသည်။ မိဘအုပ်ထိန်းမှုမှ လွတ်သည်နှင့် နိုင်ငံရပ်ခြား ရောက်ကာ လိင်ကိစ္စကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ တွန်းခုံးမသုံးရုံနဲ့ မကူးနိုင်ပါဟု အထင်မှတ် မမှားစေရန်လည်း သင်တန်းတွင် လက်တွေ့သရုပ်ပြ၍ ပို့ချခဲ့ ရပါသည်။

အိမ်ထောင်ရှိသူ သင်္ဘောသားများအနေဖြင့်လည်း နိုင်ငံရပ်ခြားမှ HIV ပိုးကို သယ်ဆောင်လာပြီး မိမိဇနီးထံလက်ဆင့်ကမ်းအမွေဆိုး မပေးစေလိုကြောင်းပါ သတိပေးသင်ကြားခဲ့ရပါသည်။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ HIV အပြင် B ပိုး၊ C ပိုးနှင့် ကာလသားရောဂါပိုးများ ကူးစက်နိုင်ချေများကိုပါ ထပ်မံသတိပေးခဲ့ရပါသည်။ မည်သည့်သင်္ဘောလှိုင်းတွင် မည်သည့်ရာထူးနှင့်ဖြစ်စေ HIV ပိုးကင်းစွာဖြင့် မိသားစုထံ ရသလောက် ဒေါ်လာဖြင့် ပြန်လာနိုင်လျှင် ရင်းနှီးပေးဆပ်ခဲ့မှုများ တန်သည်ဟုမှတ်ယူထားသင့်ပါသည်။ ဒေါ်လာများစွာပါလာသော်လည်း HIV ပိုးပါ သယ်ဆောင်လာခဲ့လျှင် မတန်ဖူးဟုသာ မှတ်ယူဖို့သင်ကြားပေးခဲ့ရပါသည်။

နိုင်ငံခြားသင်္ဘောသားတို့ သင်္ဘောတက်ခါနီးအသွားတွင် စားစရာလေးများနှင့်ဆေးမြီးတို့များသယ်ဆောင်သွားသော အလေ့အထများရှိကြပါသည်။ ကျွန်တော်က သင်တန်းသားများကို ထိုပစ္စည်းများအပြင် မိမိအတွက် တစ်နှစ်စာကွန်ဒုံးသယ်ဆောင်သွားသင့်ကြောင်းကိုပါ ဖြည့်စွက်သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။ လိင်ကိစ္စမပြုလုပ်ရန် တားဆီး၍ မသင့်ပါ။ လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ကိစ္စဖြစ်ရေးကိုသာ ဦးတည်ပြောဆိုသင့်ပါသည်။ ဇနီးမယားတို့နှင့်နှစ်ရှည်လများကွဲကွာနေရသော နိုင်ငံခြားသင်္ဘောသားတို့သည် Safer Sex ကို Main Safety First ဟု သတိတစ်ခုထားကာ “ညောင်သီးစားရင်း လေးမထိ” စေလိုကြောင်း အသိပေးရေးသားလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (11.10.2013)  
 Health care Journal



# စာနာကြပါ HIV ကမ္ဘာ

ကျွန်တော်သည် ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဇွန်လတွင် အလုပ်ကိစ္စဖြင့် ပုသိမ် မြို့သို့ ရောက်ရှိသွားခဲ့ပါသည်။ မြို့ခံမိတ်ဆွေဟောင်းတစ်ဦးမှ HIV ရှိနေသူများအပေါ် ပါတ်ဝန်းကျင်မှ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချနေခြင်း၊ အပြစ်တင်နေခြင်းများအပြင် အကူအညီ မပေးလိုခြင်းများကို ယနေ့ထိတိုင် ရှိနေသေးကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။ ဤရောဂါပိုးရှိနေသူများကို ပါတ်ဝန်းကျင်မှ ပစ်ပယ်မှု အဖုံဖုံရှိနေပုံများကိုလည်း ရှင်းပြပါသည်။ အဓိကမှာ စာရိတ္တမကောင်းသည့် ရောဂါဖြစ်သည်ဟု အများမှ ခံယူလျက်ရှိနေခြင်းများကို လျော့ပါးလာစေရန်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ကျဆင်းလာစေရန် ဝိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းများကိုလည်း အကြံပေးခဲ့ပါသည်။

HIV ရှိသူများလည်း လူသားများပင်ဖြစ်ကြသောကြောင့် လူသားတစ်ဦး၏ အမြင်ဖြင့်သာ ဝိုင်းဝန်းကူညီသင့်ကြောင်းကို “စာနာကြပါ HIV ကမ္ဘာ” ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ရေးစေလိုကြောင်း အကြံပြုခဲ့သောကြောင့် ရေးသားရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ပရဟိတ လုပ်ငန်းများကို ဦးဆောင်ပြုလုပ်နေသူ တစ်ဦးဖြစ်သည့် အလျောက် HIV ပိုးရှိသည်ဟု သိရသည်နှင့် ချက်ချင်းပင် လိုက်လံကူညီပေးနေသူလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် လူသိမခံလိုဘဲ တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဖြင့် ART ဆေးကို ဝယ်သောက်နေရသူများကိုလည်း ဆေးခန်းများမှ ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်စွာ ရောင်းချနေမှုများနှင့် ကုသခံယူသည့်သူကို စရိတ်နှစ်ဆ ယူနေခြင်းများ

လည်း မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း စာနာမှုဖြင့်သာ စီးပွားရှာသင့်ကြောင်းပါ ပြောလာခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း HIV ပိုးပေါ်ပေါက်ပြီး နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ် ကြာလာသည့်အချိန်တွင် နှစ်စဉ်ကူးစက်ခံရမှုများကို ကိန်းဂဏန်းများဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုကိန်းဂဏန်းများသည် တိကျသေချာမှုတော့မရှိပါ။ လူသိမခံလို၍ တိုးတိုးတိတ်တိတ် ကုသနေကြသူများနှင့် မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေသော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သွေးမစစ်မိကြ၍ HIV ပိုး ကူးစက်ခံနေရသူများလည်း ရှိနေရာ ကောက်ယူမိသော ကိန်းဂဏန်းများထက် အမြဲပင် ပိုနေတတ်ပါသည်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူများသည် လူ့ကျင့်ဝတ်မညီခဲ့သူများ၊ စာရိတ္တချို့ယွင်းသူများသဖွယ် လူအများမှ ဖယ်ကျဉ်နေကြမှုများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌သာမဟုတ်၊ အခြားနိုင်ငံများ၌လည်း ရှိနေကြပါသည်။ အာဖရိကတွင်မူ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူသည် ကောင်းကင်ဘုံသို့ မရောက်နိုင်သည်အထိပါ ကျန်လူများက လက်ခံနေကြသည်ကို တောင်အာဖရိကသမ္မတဟောင်း မင်ဒဲလားကိုယ်တိုင် ချေဖျက်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းခဲ့ရပါသည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသော်လည်း ကောင်းကင်ဘုံသို့ ရောက်နိုင်ကြောင်းကို လူအများလက်ခံလာအောင် တောင်အာဖရိကတစ်ဝန်း စည်းရုံးလှုပ်ရှားကြိုးပမ်းခဲ့ပါသည်။ သူ၏ သားအကြီးသည်လည်း HIV ပိုးကြောင့် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ရကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလျက် နောက်ထပ်လူသားများ HIV ပိုးမကူးစက်စေရန် ဦးဆောင်တိုက်ဖျက်နေသူတစ်ဦးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင်လည်း နှစ်စဉ်ကူးစက်မှုများရှိနေသေးရာ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ယခုထက်မက အရှိန်အဟုန်မြှင့်ပြီး ဆောင်ရွက်သင့်နေပါပြီ။ နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကိုသာ တာဝန်ရှိသူများမှ ဇောင်းပေးလုပ်နေပြီး အမျိုးသားကျန်းမာရေးကဏ္ဍများထဲမှ HIV ပိုးကူးစက်မှုနှုန်းလျော့ချနိုင်ရေးကို ချန်လှပ်ထား၍မဖြစ်ပါ။ HIV ပိုးသည် လူတစ်ဦးမှ လူတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါပိုးဖြစ်နေ၍ အနာဂတ်

မျိုးဆက်သစ်များထံသို့ ထပ်မံမကူးစက်ရန် အဓိကထား၍ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

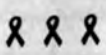
HIV ကာကွယ်ရေးတွင်သာမက ကုသရေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးတို့ကိုပါ ပြည်ပအကူအညီများအပြင် ပြည်တွင်းအကူအညီများကိုပါ ရယူပြီး အမျိုးသားရေးအမြင်ဖြင့် တိုးတက်လုပ်ကိုင်သင့်ပါသည်။ ပြည်ပက အကူအညီများထဲမှ အမည်အမျိုးမျိုးပြောင်းပြီး လှူဒါန်းနေကြသော်လည်း အချို့အလှူငွေများသည် INGO များမှအဆင့်ဆင့် လက်ဝေခံပြီးမှသာ HIV + ထံရောက်ရှိလာတတ်ကြပါသည်။ ကန်တော့ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးအသွင်ဖြစ်ပြီး Vertical ပုံသဏ္ဍာန်စီးဆင်းလျက် နောက်ဆုံး HIV+ များထံရောက်ရှိလာသည့် အခြေအနေများတွင် မဆိုစလောက် ခံစားခွင့်များသာ ရှိနေတတ်သလို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက် အမျိုးမျိုးကြောင့် ခံစားခွင့်မရလိုက်သူများလည်းရှိခဲ့ပါသည်။

HIV+ များအတွက် ကုသရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးတို့တွင် အမှန်တကယ်လိုအပ်နေသော OI ဆေးဝါးများကို လိုအပ်သလို ရရှိမနေခြင်းများ INGO တို့မှ ဆေးရုံတက်ကုသစရိတ်များကိုလည်း ART ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနှင့် OI ရောဂါများကြောင့်မဟုတ်လျှင် ပေးဝေမှု မပြုခြင်းများအပြင် HIV+ တစ်ဦး အခြားရောဂါနှင့် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများတွင် တက်ရောက်ကုသခံယူလျှင် မပေးခြင်းများလည်း ရှိနေပါသည်။ ထို့အပြင် အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို လုံလောက်စွာမပေးခြင်းများအပြင် အခြားလိုအပ်ချက်များကိုပါ အကန့်အသတ်ဖြင့် ချုပ်ချယ်နေမှုများသည် HIV+ များကို တိုက်ရိုက်နစ်နာမှုဖြစ်ရပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင် ပြည်ပအလှူရှင်များသည် HIV + များထံ ပြည့်ဝစွာလှူဒါန်းထားပြီးဖြစ်ရာ တိကျသေချာသည့် ခွဲဝေလှူဒါန်းမှုမျိုးဖြစ်လျှင် လက်ခံပြီးသားဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုလှူဒါန်းငွေများကို အဆင့်ဆင့်ချုပ်ကိုင်ထားသူများက HIV+ များထက် ခံစားခွင့်ပိုမိုရရှိနေခြင်းများသည်လည်း စာနာမှုကင်းမဲ့သော လုပ်ရပ်များပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် HIV + များသည် မိမိတို့နှင့်ချိတ်ဆက်ထားသော အဖွဲ့အစည်းနှင့် ဆေးခန်းများမှလွဲ၍ နောက်ထပ်အဖွဲ့အစည်းအသစ်များ ထံတွင် မိမိသည် HIV+ ဖြစ်ကြောင်း ထပ်မံကြေညာလိုစိတ်မရှိကြပါ။ တစ်ချို့ HIV ပိုးရှိနေသူ မိဘများတွင်သားသမီးများထံ၌ပါ HIV ပိုးရှိ နေခြင်းကြောင့် မူလအဖွဲ့အစည်းမှ နောက်ထပ်အဖွဲ့အစည်းအသစ်သို့ ထပ်မံသွားလိုစိတ်မရှိကြပါ။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရပ်များကို HIV ပိုးရှိသူ အချင်းချင်းသာ ပိုမိုစာနာတတ်ကြပါသည်။ အချို့ INGO များသည် ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ဘောင်အတွင်း ရောက်ရှိရန်နှင့်နောက်ထပ် ရန်ပုံငွေရရှိရေးကိုသာ ဦးတည်လျက် စာနာစိတ်ကင်းမဲ့စွာဖြင့် HIV + များ ကို တိရိစ္ဆာန်များသဖွယ် ဟိုသွားသည်သွားဖြင့် အတင်းအကြပ်စေလွှတ် နေမှုများလည်းရှိပါသည်။

HIV+ များမှာ မိမိတို့ ART ဆေးရရှိစေရေးအတွက် အခြားအဖွဲ့ အစည်းများထံသွားလိုစိတ် မရှိကြသော်လည်း အတင်းအကြပ်စေလွှတ် နေခြင်းများကြောင့် စိတ်သောကမီးများ တောက်လောင်နေမှုများ ဖြစ်ကြ ရပါသည်။ ဤသို့တိုးတိုးတိတ်တိတ်ကြိတ်မှိတ်၍ ခံစားနေရသော HIV+ များ အပေါ် မိမိကိုယ်တိုင် ထပ်တူပြု၍ ခံစားစေလိုပြီး စာနာကြပါ HIV ကမ္ဘာ ဟုသာ ရေးသားဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (18.10.2013)  
 Health care Journal



# မျက်ဖြေအလင်္ကာ

ကျွန်တော် တင်ပြလိုသည့် မျက်ဖြေအလင်္ကာသည် ဘုရင်မင်းမြတ်က အမျက်တော်ရှုသောကြောင့် အမျက်တော်ပြေစေရန်ဆက်သသော အလင်္ကာ မျိုးမဟုတ်ပါ။ HIV ပိုးကူးစက်ခံခဲ့ရသူများအပေါ် မိဘမောင်နှံမသားချင်း များ ဆွေမျိုးများ သူငယ်ချင်းအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် ချစ်သူလင်မယားတို့မှ အမျက်တော်မရှုစေရန် ကျိုးကြောင်းဖော်ပြ၍ ရှင်းလင်းရခြင်းသာဖြစ် ပါသည်။ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော်ကြာမြင့်စွာဖြင့် လူသားများထံ ကူးစက်ပြန့်ပွားနေသော HIV ပိုး၏ ရိုက်ခတ်မှုသည် ကူးစက်မှုခံရသူတိုင်း ကို ဆိုးကျိုးများစွာ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။ HIV ပိုးကူးစက်မှုခံစားနေရသူ အချင်းချင်းသည် ထိုရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ရာများကို ထပ်တူပြု၍ ခံစားတတ်ကြ ပါသည်။

သို့သော် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားကာ ကြားဝင်ခံစား ပေးတတ်သူများလည်းရှိနေရာ ထိုဝိုင်းဝန်းခံစား စာနာပေးကြသူများ၏ ခွန်အားများကို HIV+ များဖက်တွယ်အားယူလျက် ဘဝရှင်သန်ရပ်တည် နိုင်ရန် ဇွဲမာန်များဖြင့် ဘဝသစ်များကို စတင်နေကြလေ့ရှိပါသည်။ မည်သူ့ကို မေးမေး HIV ပိုးကို မိမိထံသို့ ရောက်ရှိလာမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန် ကြသူများသာဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရသူများသည်လည်း ထိုနည်း အတိုင်းပင် တစ်ချိန်တုန်းက ခံစားခဲ့ကြဖူးပါသည်။ သို့သော် ကံကြမ္မာမုန်တိုင်းဒဏ်ကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရသဖြင့် ဘဝလေးတစ်ခု

မကြေလွင့်ရလေအောင် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများ မြှင့်တင်ပြီး ရှင်သန်ရပ် တည်နေကြရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ HIVပိုး၏ အဓိကရိုက်ခတ်မှုသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဂုဏ်သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာကို ပျက်စီးစေသော သဘောတရားရှိနေခြင်းကြောင့်လည်း လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် တံတိုင်းခြား လိုက်သော ရောဂါပိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ပါးသူများမှ တံတိုင်းခြားသလို HIV+ များ ကိုယ်တိုင်ကလည်း တံတိုင်းခြားကာ သွေဖယ်သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါသည်။ စစ်တမ်းများ ကောက်ယူရာတွင်လည်း အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုများမှ HIV ကူးစက်နှုန်းအများဆုံးဖြစ်ရာ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသည်နှင့် လိင်မှုကိစ္စများ သူအဖြစ် အများမှ တစ်ထစ်ချသတ်မှတ်တတ်ကြပါသည်။ ထိုသတ်မှတ် သူများကို လိင်ကိစ္စမရှိခဲ့ဘူးလားဟု မေးလျှင် မရှိသလောက်ရှားမည် သာဖြစ်ပါသည်။ HIVကူးစက်ခံရတိုင်း လိင်ကိစ္စကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားသော အကြောင်းများကြောင့်လည်း ရှိတတ်ပါသည်။ သို့သော် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ စာရိတ္တချို့ယွင်းသူ လိင်မှုကိစ္စများသူဟုသာ ယနေ့တိုင် လက်ခံနေကြကြောင်းကိုလည်း HIV+များမှ ကြိုတင်သိထားနှင့်ရာ မိမိကိုယ်တိုင်ပင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် တံတိုင်းခြားကာ နေမိလိုက်ကြ ပါသည်။ အချို့လည်း မည်သူ့ကိုမျှ ဖွင့်မပြောရဲတော့ဘဲ လမ်းကြောင်း အမှားများပေါ်ရောက်ကာ အသက်ဆုံးရှုံးကြရပါတော့သည်။

သို့သော် ဤရောဂါသည် မိမိတစ်ဦးတည်းဖြစ်တတ်သော ရောဂါ မဟုတ်ဘဲ လင်မယားနှင့်သားသမီးလေးများပါ အဆစ်ပါတတ်သော ရောဂါပိုးဖြစ်သည့်အတွက် ကျန်ရစ်သူများကို ဒုက္ခပင်လယ်ဝေစေတတ် ပါသည်။ မကူးစက်ခင်ကာလများ၌ ဝိုင်းဝန်းတားမြစ် သတိပေးသင့် သော်လည်း ကူးစက်မှုခံပြီးသွားချိန်တွင် အပြစ်တင်စကားများ မဆိုသင့် တော့ပေ။ ထိုသူ၏ ဘဝသက်တမ်း ရှည်ကြာစွာ နေနိုင်ရေးနှင့် စိတ်ဓာတ် များ မြင့်မားလာရေးများအတွက်သာ ဦးတည်သင့်ပေသည်။ HIV ကူးစက်ခံ ခဲ့ရသူကို အမျက်တော်ရှုနေရုံဖြင့် မိမိအတွက်ရော ထိုသူအတွက်ပါ



ကောင်းကျိုးလက္ခဏာများ တစ်ခုမှပေါ်ထွက်လာမည်မဟုတ်ပါ။

လူတွင်ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါပိုးဖြစ်သောကြောင့် လူများထံသို့ ရောက်လာခဲ့ခြင်းမှာ အဆန်းတကြယ်မဟုတ်သလို ကူးစက်မှုမခံရသေးသူများအဖို့ မိမိထံသို့ ရောက်ရှိမလာစေရန်သာ အထူးသတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကူးစက်ခံရသူများကိုလည်း ရှုံ့ချအပြစ်တင်အမျက်တော်ရှုရန် မလိုဘဲလူသားတစ်ဦးအဖြစ်သာ မြင်ယောင်ပြီး ဝိုင်းဝန်းကူညီစောင့်ရှောက်သင့်ပါသည်။ မိမိတို့၏ မိသားစုဝင်များအပြင် မည်သူ့ကိုဖြစ်စေ၊ အချိန်မီဝိုင်းဝန်းကယ်တင်ကြပါက လူ့အသက်တစ်ချောင်းကို ကယ်တင်ရာရောက်ပြီး ဒါနအကျိုးတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းစေမှာဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အမျက်တော်ရှုပြီး မိမိ၏သားကို ပစ်ပယ်ခဲ့မိသော ဖခင်တစ်ဦး၏နောင်မှရသော နောင်တကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ လူငယ်တစ်ဦး HIV ဖိုးကူးစက်ခံရသည်ကို သိခဲ့ရသော သူ၏ဖခင်သည် မိဘတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်မည် စိုးရိမ်သောကြောင့် လူသိခံပြီးဆေးကုသခံယူမှုမပြု လုပ်ပေးခဲ့ပါ။ ထို့အပြင် ဖခင်သည် တစ်ချိန်က ခြိမ်းခြောက်စကားတစ်ခုဖြစ်သည့် ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိဆိုသည့်စကားကို နားထဲဆွဲနေမိပါသည်။

တိုးတက် ပြောင်းလဲလာသော ARTကုထုံးရှိနေခြင်းကိုလည်း မလေ့လာခဲ့ပါ။ တစ်ပါးသူအား မေးမြန်းမှုပြုပါကလည်း မိမိ၏သားအကြောင်းကို လူသိမှာ အလွန်စိုးရိမ်နေမိပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် သူ၏သားကို ဆေးကုသမှု မခံယူစေဘဲ တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဖြင့် အဆုံးရှုံးခံလိုက်ပါသည်။ သို့သော် နောက်သုံးနှစ်အကြာ သူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ သမီးလေးသည် HIV ကူးစက်ခံရသော်လည်း သူမ၏ဖခင်မှ သတင်းအချက်များကို လိုက်လံစုံစမ်းကာ ဆေးကုသမှုအမှန်ကို ခံယူစေခဲ့ရာ သာမန်လူများကဲ့သို့ ကျန်းမာစွာဖြင့် ရပ်တည်နိုင်ကြောင်းကို သိလာရပါသည်။ ထိုအချိန်ကျမှ သူ၏သားကို ဂုဏ်သိက္ခာအကြောက်တရားများကြောင့် ဘဝတစ်ခု လက်လွတ်ဆုံးခဲ့ရသည်ကို ပြေမဆည်နိုင်အောင် နောင်တရမိချိန်တွင် အချိန်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ။

နောက်တစ်ဦးသည် ဂုဏ်အရှိန်အဝါကြီးခဲ့သော အမျိုးသားကြီး

ဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ဇနီးသည်လည်း ဂုဏ်အရှိန်ကြီးသော ဌာနဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ခင်ပွန်းတွင် HIVပိုးကူးစက်နေသည်ကို သိရှိသော်လည်း လူအများသိပါက သူမပါ ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် မှန်ကန်သော ဆေးကုသပေးမှုကို မပြုလုပ်ပေးပါ။ အိမ်ထဲတွင်သာ ဖွက်ထားပြီး လူအများနှင့် တွေ့ခွင့်မပေးခဲ့ပါ။ ထိုအချိန် တွင် ချွေးမဖြစ်သူသည် သူမ၏ အိမ်ပေါ်တွင်လာရောက် နေထိုင်မည့် အစီအစဉ် ဖြစ်လာသောကြောင့် ခင်ပွန်းဖြစ်သူကို သင်္ကန်းဝတ်ပေးကာ တောနယ်လေးတစ်မြို့ရှိ ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ ပို့ထားလိုက်ပါသည်။ မကြာခင် သူမ၏ ခင်ပွန်းကွယ်လွန်သွားခဲ့မှ သူမအတွက် စိုးရိမ်ကြောက် လန့်မှုများ ပေါ့ပါးသွားခဲ့ရပါသည်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူကို အမျက်တော်ရှု၍ ဆေးကုသမှု မခံယူစေဘဲ အဆုံးရှုံးသာခံလိုက်ပါသည်။

သို့သော် နောင်ငါးနှစ်ကြာတွင် သူမသည် ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်း လာသောအခါ ဆေးစစ်မိသောကြောင့် သူမတွင်လည်း HIVပိုးရှိနေ သည်ကို သိလာရပါသည်။ သံသရာတစ်ပါတ်ပြန်လည်လာမှ သူမသည် မှန်ကန်သော ဆေးကုသမှုကို ခံယူမိ၍ အသက်မဆုံးရှုံးခဲ့ပါ။ ထိုအခါကျမှ ငယ်ပေါင်းဖြစ်သည့် ခင်ပွန်းသည်ကို ဆေးကုသမှု မပြုပေးခဲ့မိသည်ကို နောင်တရ၍ မဆုံးဖြတ်ခဲ့ရပါသည်။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူများသည်လည်း လူ့သက်တမ်းစေ့နေလိုကြသူများပင် ဖြစ်သောကြောင့် မိသားစုဝင်များမှ ထိုသူများ အပေါ် အမျက်တော်ရှုပြီး လျစ်လျူမရှုသင့်ကြောင်း မျက်ဖြေ အလင်္ကာဟုသာ အမည်ပေးလိုက်ချင်ပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (25.10.2013)  
 Health care Journal



# ကိုယ်မှုနဲ့ကိုယ်

My Ship My Order ဟူသော စကားရပ်သည် နိုင်ငံခြားသင်္ဘောတစ်စီးပေါ်တွင် တာဝန်ယူစီမံအုပ်ချုပ်ရသည့် ကပ္ပတိန်တစ်ဦးသုံးနှုန်းသည့် စကားစုပင်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရင်း မှာလည်းကမ်းမမြင် လမ်းမမြင် ပင်လယ်ပြင်ထဲရှိ သင်္ဘောတစ်စီးတည်းပေါ်တွင် လူမျိုးမတူ၊ ဘာသာမတူ၊ တာဝန်မတူညီသူ၊ အလေ့အထစရိုက် မတူညီကြသောသူများ စုပေါင်းပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြရသောကြောင့်လည်း တာဝန်အရှိဆုံးဖြစ်သူ ကပ္ပတိန်၏ စီမံအုပ်ချုပ် ကွပ်ကဲမှုသည် အရေးပါဆုံးကိစ္စတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့် သင်္ဘောတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးခြင်းဖြစ်ပါစေ မိမိသင်္ဘောပေါ် ရောက်လာလျှင် မိမိသင်္ဘောနှင့် ကိုက်ညီမည့် စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်လျောညီထွေစွာ ထုတ်ပြန်ထားရလေ့ရှိပါသည်။

သို့မှသာ သင်္ဘောပေါ်တွင် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာမရှိပဲ ခရီးစဉ်များကို ရှေ့ဆက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော် တင်ပြလိုသည်မှာ ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင်လည်း ကိုယ့်လူမျိုးတို့၏ ဓလေ့စရိုက် ယဉ်ကျေးမှုဘာသာတရားအပြင် ခေတ်နှင့်လျော်ညီစွာ တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးတို့ တိုးတက်စေဖို့နှင့် ပြည်ထောင်စုကြီးမပြိုကွဲရန် အခါအားလျော်စွာ အုပ်ချုပ်သူများဘက်မှ ဥပဒေနှင့် ကန့်သတ်မှုပြုရသည်များလည်းရှိပါသည်။ မိမိတိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးတို့အတွက် ကိုက်ညီ

မည့်ဥပဒေများဖြစ်ရန်လိုအပ်ပြီး အများပြည်သူ လိုက်နာလက်ခံသော စည်းကမ်းချက်ဖြစ်ရန်တော့လိုအပ်ပါသည်။ မိသားစုတစ်ခုကို စီမံအုပ်ချုပ်ရမှုသည်ပင် ခက်ခဲပင်ပန်းသော ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်နေတတ်ပြီး လူမျိုးစုံ၊ ဘာသာစုံ၊ ဓလေ့စရိုက် အစုံအလင်ဖြစ်သည့် တစ်နိုင်ငံလုံးကို စီမံအုပ်ချုပ်ဖို့ဆိုလျှင် ပို၍ခက်ခဲပင်ပန်းပါလိမ့်မည်။ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ လေ့လာသုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီးမှသာ ဥပဒေပြုခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီး ဒီမိုကရေစီစနစ်သစ်ဆီသို့ အသွင်ကူးပြောင်းနေသောကာလတွင် ဥပဒေသစ်များ ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ရသလို မကိုက်ညီသောဥပဒေများကိုလည်း ပယ်ဖျက်လေ့ရှိပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးနှင့်ဆက်သွယ်ပြီး စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေးအသီးသီးတွင် ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရသည်မျိုးလည်းရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း တစ်ပါးသူနိုင်ငံများကျင့်သုံးနေကြသည့်အတိုင်း ပုံတူကူး ချ၍တော့မရပါ။ အချို့သောကိစ္စရပ်များတွင် မိမိနိုင်ငံနှင့်လူမျိုးတို့ ကိုက်ညီမည့် စနစ်များ ဖြစ်ရန်လည်း သတိထားရေးဆွဲ ကြဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ထိုကဏ္ဍမျိုးစုံထဲမှ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ရပ်မှာ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။

တိုးတက်အောင်မြင်လျက်ရှိသော နိုင်ငံများကို လေ့လာကြည့်လျှင် ပြည်တွင်းလူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းများ၏ စည်းလုံးစွာဖြင့် လုပ်ကိုင်နေမှုများသည် အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ရှိနေပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံတွင်လည်း ရှေးယခင်ကတည်းက ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့စရိုက်အရ ပြည်သူလူထုအတွင်းတွင် ပရဟိတလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသော ပြည်တွင်းလူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့ ကြီးငယ်များရှိနှင့် ပြီးဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်လုပ်အားခရငွေများဖြင့် လူ့အကျိုးပြုလုပ်ငန်းပေါင်းများစွာကို မိမိဆန္ဒအလျောက်လုပ်ကိုင်နေ

လျက်ရှိပါသည်။ သို့သော်နည်းပညာပိုင်းအရသော်လည်းကောင်း၊ ငွေကြေး အရသော်လည်းကောင်း အားနည်းနေတတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ အချို့သော အသင်းအဖွဲ့လေးများသည် ရေရှည်မတည်တန့်ပဲ ပျက်သုန်းသွားခဲ့ရသလို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မရှိလာခြင်းမျိုးလည်းရှိနေသည်။

ခေတ်စနစ်များ ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့်အတူ ပရဟိတအသင်း အဖွဲ့ငယ်လေးများ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုရရှိရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေ ရန်နှင့် ကျရောက်လာနိုင်မည့် အန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ခွင့်ရနိုင်ရန် အတွက် ဥပဒေဖြင့် အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကွပ် မဲ့ကြမ်းပမာပရမ်းပတာမဖြစ်စေရန် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာရပ်တည်လုပ် နိုင်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါသည်။ ၂၀၁၃ ဇူလိုင်လတွင် အသင်းအဖွဲ့ဆိုင် ရာဥပဒေကြမ်းတစ်ခု ပြည်သူ့ရေးရာစီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီမှ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး ပြည်သူများဖတ်ရှု၍ လေ့လာသုံးသပ်အကြံပေးနိုင်ရန်ကြေညာခဲ့ပါသည်။ ရန်ကုန်ရှိလူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များနှင့် မန္တလေးရှိလူမှုရေးအသင်း အဖွဲ့များ စုပေါင်းဆွေးနွေးကြပြီး လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ ဖြည့်စွက်ခြင်း၊ မလိုအပ်သည်များကို ပယ်ဖျက်ခြင်းများကို တောင်းဆို ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ရာ လိုအပ်သောရလဒ်ကောင်းများဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါသည်။

သို့သော် ပြည်တွင်းရှိ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များဆိုသည့်အတိုင်း ပြည်တွင်းအဖွဲ့အစည်းများသည် နိုင်ငံရပ်ခြားမှ မြန်မာပြည်တွင် လာရောက် အခြေစိုက် လုပ်ကိုင်ကြသော နိုင်ငံတကာအစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ (International NON Government Organization) များအတွက်မူ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကိုက်ညီသော ဥပဒေများ ဖြစ်လာစေရန် ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုများ မပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပါ။ ထို့ INGO များအတွက်လည်း မြန်မာနိုင်ငံသား လူ့အဖွဲ့စည်းများမှ မိမိနိုင်ငံနှင့် ကိုက်ညီမည့် ဥပဒေများဖြစ်လာစေရန် ဆွေးနွေးအကြံပြုချက်များ လိုအပ်နေပါသေးသည်။

အချို့သော INGO များသည် သူတို့လူမျိုး သူတို့စရိုက်နှင့်ကိုက်ညီသော ဥပဒေနှင့် စည်းကမ်းချက်တို့ကို မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဆွဲယူလာမှုမျိုး လံည်း ရှိတတ်ရာ မြန်မာ့လေ့ထုံးစံများနှင့် မကိုက်ညီမှုမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ ရှားပါးနေသည်ဖြစ်ရာ ထို INGO များ၏ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များတွင် လင်မယားနှစ်ဦးစလုံး INGO တစ်ခုတည်းလက်အောက်တွင် လုပ်ကိုင်ခွင့်ရမနေခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အလုပ်သမားဥပဒေနှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသော လုပ်ငန်းများနှင့်ယှဉ်၍ ကြည့်လျှင် HIV လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသော INGO များသည် သူတို့နိုင်ငံခြားမှ စည်းမျဉ်း အတိုင်း HIV ပိုးရှိနေကြသည့် မြန်မာ HIV+ လင်မယားတို့ကို သူတို့အမိုးတစ်ခုတည်းအောက်တွင် လုပ်ကိုင်ခွင့် မပေးခြင်းများမှာ အဆိုးရွားဆုံးပင်ဖြစ်ပါသည်။

လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံရှိ HIV+ တို့သည် သာမန်လူများထက် အလုပ်အကိုင်များပိုမိုရှားပါးလေ့ရှိရာ ထိုသူများကို HIV လုပ်ငန်းများ လာရောက် လုပ်ကိုင်နေကြသည့် INGO များက အလုပ်အကိုင်ခန့်ထားခြင်းမပြုလျှင် စားဝတ်နေရေးပိုမိုဒုက္ခရောက်နိုင်ပါသည်။ လင်မယားနှစ်ဦးစလုံး INGO တစ်ခုတည်းအောက်တွင် အလုပ်ခန့်ထားခြင်းမရှိသည့် ကိစ္စများသည် သူတို့အခြေစိုက်သည့်နိုင်ငံနှင့် အဖွဲ့အစည်းအတွက်သာ ဖြစ်သင့်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် လာရောက်လုပ်ကိုင်ပါက မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဥပဒေအောက်တွင်သာ ရှိသင့်သည်ဟု သုံးသပ်မိကာ " My Country My Law" အဖြစ်သာ ရပ်တည်စေသင့်ကြောင်းတင်ပြ အကြံပေးရေးသားလိုက်ရပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (1.11.2013)  
 Health care Journal



# မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်သူများ

လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် အနည်းဆုံးမျှော်လင့်ချက်တစ်ခုဖြင့် ရပ်တည်ရှင်သန်နေကြရသည်သာဖြစ်ပါသည်။ အချို့မှာလည်း မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုထက်မက ရှိနေကြပြီး ထိုမျှော်လင့်ချက်များပြည့်လာစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် ကြိုးစား၍သော်လည်းကောင်း တစ်ပါးသူ၏ ပံ့ပိုးမှုကြောင့် သော်လည်းကောင်း အမြန်ဆုံးရရှိနိုင်ရန် စောင့်စားရပ်တည်နေကြရသည်သာဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှင်စဉ် ကာလပတ်လုံးမျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ရပ်တည်နေကြသူများမှာ လူသားများပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုလူသားများထဲမှ ယနေ့ခေတ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေသော HIV ပိုးကူးစက်ခံခဲ့ရသူများ အတွက်တော့ မျှော်လင့်ချက်များစွာဖြင့် ရပ်တည်နေကြရပါသည်။

မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေသည်ကို သိရသည်နှင့် မည်မျှပင် ရင့်ကျက်ပြီး လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိသူဖြစ်ပါစေ စိတ်ဓါတ်များ ယိမ်းယိုင် ပြိုလဲရပါတော့သည်။ HIV နှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတနည်းပါးသူဆိုလျှင် ပို၍ပင် စိတ်ထိခိုက်ခံစားရပါတော့သည်။ နောက်ဆက်တွဲ ရိုက်ခတ်လာမည့် ပြဿနာများလည်း များစွာရှိနေတတ်ရာ ပြဿနာအများဆုံးရောဂါတစ်ခုဟုပင်ဆိုထိုက်ပါသည်။ မိသားစုပြဿနာ၊ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ၊ ငွေကြေးပြဿနာ၊ အလုပ်အကိုင်ပြဿနာ၊ လူမှုရေးပြဿနာ၊ ART ဆေးအခမဲ့ရရှိရေး ပြဿနာများအပြင် လူမှုဒုက္ခမျိုးစုံကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ခွန်အားများရှိလာစေရန် ပထမဆုံး

တည်ဆောက်ရပါတော့သည်။ ဤကဲ့သို့ ဒုက္ခမျိုးစုံခံစားရမှုများကို HIV + အချင်းချင်းက ပိုပြီးစာနာခံစားတတ်ကြပါသည်။ HIV+ အချင်းချင်းထဲတွင် HIV ပိုး ကူးစက်ခံထားရသော သားသမီးလေးများ ရှိနေပါက ထိုသို့ဘဝတူညီသူ အချင်းချင်းက ပို၍ထပ်တူခံစားပေး တတ်ကြပါသည်။ အကြောင်းအရင်းမှာလည်း မိမိ၏မျှော်လင့်ချက်များ အပြင် သားသမီးလေးများ၏ မျှော်လင့်ချက်များကိုပင် ထပ်မံခံစားကြရ ပါသည်။

အချို့ HIV + အမျိုးသမီးတို့သည် ခင်ပွန်းသည်ကလည်း ကွယ်လွန်ပြီးဖြစ်ရာ HIV + သားသမီးတို့၏ ဘဝရှေ့ရေးအတွက်လူ့ဘဝ ကြီးတွင် ရပ်တည်နိုင်ရန် ပိုမိုခက်ခဲပင်ပန်းတတ်ကြပါသည်။ စားဝတ် နေရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း ကလေးများပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အတွက်ပါ ရှုန်းကန်နေကြရသည်မှာဝန်ပိနေတတ်ကြပါသည်။ ထိုသူများ အတွက် လူ့ဘဝကြီးထဲတွင် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်အောင် နီးစပ်ရာလူများမှ ဝိုင်းဝန်းကယ်တင် စောင့်ရှောက်ကူညီသင့်ပါသည်။ ပရဟိတစိတ်များဖြင့် ကူညီကယ်တင်သင့်သော HIV + များကို ခွဲခြားနှိမ့်ချမှု မပြုသင့်ပါ။ မိမိသည်လည်း လူသားပင်ဖြစ်၍ လူသားတစ်ဦးတွင် ထားရှိအပ်သော အခြေခံမေတ္တာတရားများဖြင့်ကယ်တင်သင့်ပါသည်။

HIV ကူးစက်ခံနေရသူများကလည်း HIV နှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဂရုပြုနားစွင့်နေသင့်ပါ သည်။ ရှက်စရာရောဂါမဟုတ်ဟုခံယူပြီး စောစီးစွာစနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူကြစေလိုပါသည်။ လူမမယ်သားသမီးများရှိနေကြသည့် HIV+ မိဘများသည် ထိုသားသမီးလေးများကိုပါ အချိန်မှီ သွေးစစ်ဆေး ပေးသင့်ပြီး HIV ရှိနေပါက စနစ်တကျကုသမှုပေးရန် တာဝန်ကြီး တစ်ရပ်ရှိနေပါသည်။ ထိုသားသမီးလေးများကို လူလားမြောက်လာစေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ မိဘများ၌ တာဝန်ရှိနေသလို ထိုသို့စောင့်ရှောက်



နိုင်ရန်အတွက်လည်း မိမိ၏ ကျန်းမားရေးကို အစဉ်အမြဲ ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။

မကြာသေးမီ ကာလတုန်းက ကျွန်တော်ထံ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖုန်းဆက်လာပါသည်။ သူမ၏ ခင်ပွန်းသည်လွန်ခဲ့သောရှစ်နှစ်ခန့်က HIV ကြောင့် ကွယ်လွန်ခဲ့ရာ သူမသည် လသားအရွယ်သားလေးတစ်ယောက်ဖြင့် ကျန်ရစ်ခဲ့ပါသည်။ ခင်ပွန်းသည်ကို ဆေးကုသမှုခံယူစေသော်လည်း ရှိသမျှရောင်းချပြီး ငွေကျပ်သိန်းတစ်ရာကျော်သာ ကုန်သွားပြီး ကွယ်လွန်သွားခဲ့ရပါသည်။ ထိုစဉ်က သူမသည်လည်းသွေးစစ်ခဲ့ရာ သူမ၌ HIV ပိုးရှိနေမှန်း သိခဲ့ရပါသည်။ သားလေးတွင်တော့ ကံကောင်း၍ HIV မကူးစက်ခဲ့ပါ။ သူမသည် ခင်ပွန်းအတွက် ရှိသမျှငွေကုန်သွားခဲ့သည့်အပြင် မိမိ၌ရှက်စရာရောဂါဟုခံယူထားကာ ဆေးကုသမှု လုံးဝမခံယူတော့ပါ။ ထိုစဉ်က ART ဆေးအခမဲ့ရရှိမှုအခြေအနေသည်လည်း ခက်ခဲမှုရှိနေသည်ကတစ်ကြောင်း၊ လူသိမခံလိုသည်ကတစ်ကြောင်းကြောင့် တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဖြင့်သာ ရပ်တည်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော် ရှစ်နှစ်နီးပါး ကြာလာသောအခါတွင် သူမတွင် ရှိနေသည့် HIV ပိုးက သူမ၏ ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးလာပါတော့သည်။ သူမ၏သားလေး ပညာရေး ဆုံးခန်းတိုင်သည့် အချိန်အထိ လူ့ဘဝတွင် နောက်ထပ် (၁၃)နှစ် အသက်ရှင်ချင်သေးကြောင်း ကျွန်တော်ထံ ဖုန်းဆက်၍ အကြံဉာဏ်တောင်းခံလာပါသည်။ သားသမီးအပေါ်တွင် ထားရှိသည့် မိခင်၏မေတ္တာပေါ်လွင်လှပါသည်။ ကျွန်တော်ကလည်း ART ဆေးများ အခမဲ့ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့်လူ့သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ခွင့်များကိုပါ ရှင်းပြလိုက်ရပါသည်။ သူမ၏ သားလေး အမိမဲ့သား ရေနည်းငါးဘဝ ရောက်မသွားစေရန်နှင့် HIV သည် ရှက်စရာမဟုတ်ကြောင်းကိုပါ ထည့်သွင်းရှင်းပြမိပါသည်။ ထိုအခါကျမှ ကျွန်တော်ချိတ်ဆက်ပေးလိုက်သူများနှင့် ဆက်သွယ်ကာကုသမှုကို ခံယူပါတော့သည်။ များမကြာမီ

သူမ၏ ကျန်းမားရေးကောင်းမွန်လာကြောင်းနှင့် ယခင်ကရှက်မိ၍ ကုသမှုမခံခဲ့သည်များကို နောင်တရမိကြောင်းပြန်လည်ပြောကြားလာပါသည်။

HIV ပိုးရှိသူ တစ်ချို့သည်လည်း ARTဆေး အခမဲ့ရရှိရန် ခရီးဝေးသို့ သွားရောက်ပြီး ထုတ်ယူနေကြသည်များလည်းရှိပါသည်။ စစ်ကိုင်းတိုင်း ကလေးမြို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ HIV+ များသည် ယခင် အချိန်များကတည်းက ART အခမဲ့ရရှိမှု ခက်ခဲခဲ့ရာ လူ့အတော်များများသည် အိန္ဒိယနယ်စပ်ရှိ (မိုရ်ရေး) မြို့၌ ယခုထိတိုင်သွားရောက်ထုတ်ယူနေကြရဆဲဖြစ်ပါသည်။ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးမကောင်းသော်လည်း မိမိတို့၏ အသက်ရှင်နိုင်ရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ပင်ပန်းကြီးစွာဖြင့် သွားနေကြရပါသည်။ ဧရာဝတီတိုင်းဟိုင်းကြီးနှင့် ပြင်ခရိုင်ဖက်မှ သူများသည်လည်း ပုသိမ်နှင့် မြောင်းမြသို့လာရောက်ကာ ART ဆေးလာရောက် ထုတ်ယူရာတွင် လမ်းစရိတ်နှင့် စားသောက်နေထိုင်မှုစရိတ်များကို ရှာကြံပြီး ဒုက္ခခံလာရပါသည်။ အထူးသဖြင့် HIV + တို့ အဓိကမျှော်လင့်နေကြသည်မှာ မည်သည့်အချိန်ကာလတွင် HIV ကိုနိုင်မည့်ဆေးပေါ်လာလေမလဲဟု မျှော်လင့်နေကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတူများကို အားပေးလိုသည်မှာ “တစ်နေ့ တစ်လံ၊ ပုဂံ ဘယ်ပြေးမလဲ” ဟုသာ စိတ်ဓာတ်မြှင့်ထားနိုင်ကြစေရန် ခွန်အားပြည့်စွက် ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
(8.11.2013)  
Health care Journal



## ထမင်းရှင်ကို ကြင်နာပါ

ဘတ်စ်ကားစီးပြီး ခရီးသွားလာနေကြသော ခရီးသည်များသည် ယာဉ်ပိုင်ရှင်၊ ယာဉ်မောင်း၊ စပယ်ယာစသည်တို့၏ ထမင်းရှင်များပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ ခရီးသည်တို့၏ သွားလိုရာခရီးများအတွက် ပေးရသော ငွေကြေးဖြင့် ယာဉ်ပိုင်ရှင်နှင့် ယာဉ်လုပ်သားတို့၏ မိသားစုဘဝ ရပ်တည်ကြရသည်ဖြစ်သောကြောင့် ခရီးသည်တို့သည် ထမင်းရှင်များ ဖြစ်ကြသည်ဟုဆိုလိုခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုကြသည့် ကိစ္စရပ်များပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုအသိတရားများကို ယာဉ်မောင်းနှင့် စပယ်ယာတို့သည် သတိလက်လွတ် ဖြစ်တတ်လေ့ရှိပြီး ခရီးသည်များကို နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ လက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စော်ကားလေ့ရှိနေပုံများကိုလည်း မကြာခဏကြုံတွေ့နေရပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ မစော်ကားသင့်ကြောင်းကိုလည်း သတိတစ်ခုထားစေလိုပါသည်။ ထို့အပြင် ဆရာဝန်တစ်ဦးထံတွင် ရောဂါတစ်ခုခုကို ငွေကြေးပေး၍ ကုသခံယူနေသော လူနာသည်လည်း ထိုဆရာဝန်၏ ထမင်းရှင်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာဝန်သည် လူနာ၏ အသက်နှင့် ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်သူဖြစ်သည့်အတွက် လူနာ၏ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သလို လူနာ၏ ငွေကြေးဖြင့် ရပ်တည်ရသော ဆရာဝန်သည်လည်း လူနာအပေါ် ထမင်း

ရှင်ဟုမြင်ထားသင့်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆရာဝန်နှင့် လူနာအကြား ၌ အဆင်မပြေသော ဆက်ဆံရေးများ ဖြစ်တတ်လေ့ရှိရာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စလုံးမှ ခွင့်လွှတ်နားလည်မှုပေးနိုင်မှသာ ရေရှည်လက်တွဲ၍ ရမည်ဖြစ်ပါ သည်။

ထို့အပြင် စက်ရုံအလုပ်ရုံများနှင့် ကုမ္ပဏီများတွင် တာဝန် ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသော လုပ်သားများနှင့် ဝန်ထမ်းတို့သည်လည်း ထိုစက်ရုံပိုင်ရှင်နှင့် ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်တို့၏ ထမင်းရှင်များပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လုပ်သားများအတွက် ထိခိုက်နစ်နာမှုများရှိ လာပါက နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကြေလည်အောင်ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုမရှိခဲ့သည့် အတွက်ကြောင့် မလိုလားအပ်သော ပြဿနာများ ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာတတ်ပါ သည်။ ပိုင်ရှင်များဖက်မှလည်း မိမိတို့၏ နောက်ကွယ်တွင် မည်သူမည်ဝါ ရှယ်ယာပါနေခြင်းနှင့် ကျောထောက်နောက်ခံများရှိနေသည်များကို အရင်းခံပြီး တင်းမာမနေသင့်ပါ။ မိမိတို့၏ ထမင်းရှင်ဖြစ်သည့် လုပ်သား ဝန်ထမ်းတို့၏ အရေးကိစ္စများကိုသာ ဦးစားပေးလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် သင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဈေးရောင်းသူနှင့် ဈေးဝယ်သူတို့ကြားတွင်လည်း ပြဿနာများ အဆင်အမြဲဖြစ်နေတတ်သည့် ဓလေ့ရှိနေပါသည်။

ဈေးဝယ် သူသည်ဈေးရောင်းသူတို့၏ ထမင်းရှင်များ ဖြစ်နေ သလို ဈေးရောင်းသူသည်လည်း ဈေးဝယ်သူတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒများကို ဖြည့်ဆည်း ဝန်ဆောင်ပေးနေသူများပင်ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကျိုး သက်ရောက်မှု အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်ပတ်သက်နေကြပါသည်။ သို့သော် ဈေးရောင်းသူသည် ဈေးဝယ်သူတို့အပေါ် ထမင်းရှင်ဟု မြင်မိ တွေးထင်ထားပါက ပြဿနာကြီးမားစွာ ဖြစ်လာရန်မရှိပေ။ ထို့အပြင် အနုပညာပိုင်းဆိုင်ရာတွင်လည်း ပရိသတ်သည် အနုပညာရှင်များ၏

ထမင်းရှင်များပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပရိသတ်များ၏ ငွေကြေးများဖြင့် ရပ်တည်နေသော အနုပညာရှင်များသည်လည်း ထမင်းရှင်ဖြစ်သည့် ပရိသတ်အပေါ် အမြဲပင် ကြင်နာသင့်ပါသည်။

ထိုသို့သော ထမင်းရှင်များစွာ ရှိနေသည့်အနက် ယခုပြောလို သည့် ထမင်းရှင်များမှာ ပွင့်လင်းမြင်သာဖြစ်လာသော မြန်မာနိုင်ငံ အတွင်းသို့ ပြင်ပမှ INGO များစွာ ဝင်ရောက်လာနေပါသည်။ နိုင်ငံ တကာ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများသည် ဦးတည်ချက်မျိုးစုံ ရည်ရွယ်ချက်မျိုးစုံဖြင့် ဝင်ရောက်လာနေပြီးဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသား တို့၏ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လိုအပ်ချက်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်ဟု ဆိုသော်လည်း ယင်းတို့၏ နောက်ကွယ်တွင် ယင်းတို့အတွက် အကျိုး ရလဒ်ကောင်းတစ်ခုမျှ မမျှော်လင့်ပဲရောက်ရှိလာသည့် INGO တစ်ခုမျှ မပါဝင်ပါ။ ထိုအချက်ကို မြန်မာနိုင်ငံသားများကောင်းစွာ သဘောပေါက် နားလည်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဝင်ရောက်လာသည့်အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတို့အတွက် ထိုက်သင့်သည့် ခံစားခွင့်များကို ရယူပြီးသားဖြစ်ပါသည်။

ထိုသူတို့၏ နောက်ကွယ်တွင် အလှူရှင်များရှိနေသော်လည်း တာဝန်ခံပြီး ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေကြသည့် ပြည်တွင်း ပြည်ပဝန်ထမ်း တို့သည် ထိုက်သင့်သည့်လစာများ ခံစားရယူပြီး လုပ်ကိုင် နေကြသူများ သာ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သူတစ်ယောက်မျှ မိမိ၏အိတ်ထဲမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပြီး လုပ်နေသူများမရှိပါ။ အကျိုးခံစားခွင့်များ ယူထားကြပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထို INGO များ၏ ရည်ရွယ်ချက်များပြီး ပြည့်စုံစေရန် အဓိကပါဝင် ပတ်သက်နေကြသည့် မြန်မာနိုင်ငံသား အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူများသည် ၎င်းတို့၏ ထမင်းရှင်များပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လက်ရှိ

အခြေအနေအပြင် ယဉ်ကျေးမှုလေ့စရိုက်များကို ရေရှည်တွင် မထိခိုက်မနစ်နာစေရန် ထို INGO များတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင် နေကြသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားများအပြင် အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူများမှလည်း မိမိတို့ခံစားခွင့်ရလိုက်လျှင် လိုက်လုပ်မည်ဟု မခံယူသင့်ပဲ နောင်မျိုးဆက် သစ်များအတွက် ထိခိုက်မှုများမဖြစ်လာစေရန်အထူးသတိပြုကာ လုပ်ကိုင် သင့်ပါသည်။

ယနေ့လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံသားများ အတွင်း HIVပိုးကူးစက် ခံနေရသူများအတွက် ကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကဏ္ဍများတွင်လည်း INGO များစွာဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိနေ ကြပါသည်။ သို့သော် ထိုအဖွဲ့အစည်းများမှ ဝန်ထမ်းများသည် လုပ်ခ လစာ မယူပဲ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသူတစ်ဦးမျှမရှိပေ။ ထိုသူတို့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံရှိ HIV + များသည် ထမင်းရှင်များပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ ထမင်းရှင်ဖြစ်သည့် HIV + များကို ကူညီမည်ဟု ခံယူထားကြသော INGO များသည် HIV + များအတွက် အဓိကအရေးကြီးသည့် Confidential ချိုးဖောက်ခြင်း၊ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာအပြုအမူများ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာကိစ္စများပြုလုပ်ခြင်း၊ မောက်မာစွာ ဆက်ဆံခြင်းများ သဘောတူညီမှုမရှိပဲ မိမိတို့၏ အဖွဲ့အစည်းအကျိုး အတွက်ရည်ရွယ်ပြီး အဓမ္မဆောင်ရွက်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပဲ မိမိတို့၏ ထမင်းရှင်များအပေါ်တွင် ကြင်နာနိုင်စေရန် ရေသားတင်ပြလိုက်ရပါ တော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (15.11.2013)  
 Health care Journal



## ပေါ့စတစ်(စ်)မှာလည်း နှလုံးသားနဲ့ပါ

လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် မေတ္တာတရားကို အခြေခံပြီး လူ့လောက ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရပ်တည်ကျင်လည်ကြရပါသည်။ မည်သည့် နိုင်ငံသား၊ မည်သည့်ဘာသာဝင်မဆို မေတ္တာတရားကို အခြေခံထားစမြဲပင် ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာတရားကို အခြေခံလျှင် ချစ်ခြင်းမည်သော အဓိပ္ပာယ် ထွက်လာပြီး၊ ဒေါသကိုအခြေခံလျှင်တော့ မုန်းခြင်းဆိုသည့် အဖြေသာ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ချစ်ခြင်းဟုဆိုရာတွင်လည်း မောင်နှစ်မ၊ သားအမိ နှင့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေစသော ကိလေသာ တဏှာကင်းသည့် ဖြူစင်သော ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်သွယ်မေတ္တာတရားနှင့် လင်မယားကဲ့သို့သော တစ်ထောင့်ငါးရာ မေတ္တာတရားဟုနှစ်မျိုးကွဲပြားပြန်သည်။ မုန်းခြင်း၏ နောက်ကွယ်တွင်လည်း တဒဂ်ခဏတာမုန်းခြင်း နှင့် ရာသက်ပန်မုန်းခြင်း ဟူ၍ နှစ်မျိုးကွဲပြန်သည်။

ထိုသို့ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းစသော နှလုံးသားဖြင့်ခံစားချက်များနှင့် ကျင်လည်ရှင်သန်နေကြရသော လူသားအားလုံးသည် တစ်နေ့ကြ လျှင်ဖြင့် ထိုခံစားချက်များကို လူ့ဘဝထဲတွင် ထားခဲ့ကြရမည်ဖြစ်ပြီး သံသရာခရီးကို ထွက်ခွာသွားရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော် တင်ပြ ခဲ့သည်များကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းသည် ထိုချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း သံသရာထဲမှ ရုန်းမထွက်နိုင်ကြဘဲ သိလျက်နှင့်ပင် ကျင်လည်ရပ်တည် နေကြသည်သာဖြစ်ပါသည်။ ထိုလူသားများထဲမှ လူသားများပင်ဖြစ်ကြ

သည် HIV+ တို့သည်လည်း ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းအရသာများကို နှလုံးသားဖြင့် ခံစားတတ်သူများပင်ဖြစ်ကြပါသည်။

သာမန်လူများထက်စာလျှင် HIV+ တို့သည်လည်း ချစ်ခြင်း ဆိုသည့် မေတ္တာတရားငတ်မွတ်နေသူများဖြစ်နေတတ်ပြီး၊ တစ်ဦး တစ်ယောက်က မိမိကို HIV+ ဟု သိသိနှင့်ပင် ကြင်နာမှု၊ စာနာမှု၊ ဂရုဏာထားမှု၊ နွေးထွေးမှုစသည်များဖြင့် လက်ကမ်းလာပါက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပီတိဖြစ်ရမှု အမြင့်မားဆုံးပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ မိမိလို HIV+ တစ်ဦးကို ဤကဲ့သို့မေတ္တာတရားဖြင့် ဆက်ဆံလာပါက လူဘဝ တွင် အသက်ရှင်နေရမှုသည် အဓိပ္ပါယ်များစွာရှိသည်ဟု ခံယူမိနေ တတ်ပြီး ထိုကဲ့သို့ဆက်ဆံလာသူကိုပင် မိတ်ဆွေစစ်ဟု မှတ်ယူကြ လေ့ရှိပါသည်။

HIV+ တစ်ဦး ဖြစ်သွားပြီဆိုသည်နှင့် ငယ်သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ များ ယခင်က မိမိအပေါ် ကောင်းခဲ့သူများဟု ထင်ခဲ့သူများအပြင် ဆွေမျိုးသားချင်းများပါ ရှောင်ဖယ်သွားလေ့ရှိသည်ကို HIV+ များဘဝ ရောက်သွားမှသာလျှင် သိလာရသော ဘဝအသိများသည် လွန်စွာမှပင် များပြားနေတတ်ပါသည်။ မိမိနှင့်ဘဝတူများဖြင့် ရိုက်ခတ်ခံစားရမှုများကို ရင်ဖွင့်ရခြင်းနှင့် ကူညီပေးဝေမှုတို့ဖြင့်သာ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းနေရပြီး အဆင်ပြေစွာရပ်တည်နေထိုင်ကြရမှုများသည် HIV+တို့၏ ဘဝစစ် ဘဝမှန်များပင်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါကြမှသာ စိတ်၏သောက ခံစားရမှုများကို ဖြေလျော့နိုင်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကို HIV+ မှန်းသိ လျက် တန်းတူညီတူ မခွဲခြားပဲ မေတ္တာတရားများဖြင့် ဆက်ဆံလာသူ များကို မိမိတို့၏ မိတ်ဆွေရင်းများသဖွယ် ဘဝသစ်၌ သတ်မှတ်ပြီး တည်ဆောက်နေထိုင်သူများမှာ HIV+များပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ HIV + တို့သည်စိတ်ထောင်း၍ ကိုယ်မကြေစေရန် အမြဲသတိပြုနေရသူများ



ဖြစ်ကြပါသည်။

လူသားတစ်ဦးဖြစ်လာလျှင် လောကဓံတရားရှစ်ပါး နှင့် ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံရစမြဲပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပဲပြုတ်သည် ဘိန်းမုန့်သည်မှအစ နိုင်ငံအကြီးအကဲအဆုံး ထိုလောကဓံတရားရှစ်ပါးကို မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကြရသည်သာဖြစ်ပါသည်။ လူသားအားလုံး ထိုလောကဓံတရား ရှစ်ပါးကိုရင်ဆိုင် ကြရသော်လည်း HIV+ တစ်ဦးဖြစ်လာပြီဆိုသည်နှင့် လောကဓံတရားတစ်ပါးပိုလာပြီဖြစ်ပါသည်။ ထိုတစ်ပါးသည် သီးခြား ရိုက်ခတ်ခံစားရသော အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်ပြီး သာမန်လူများ ရိုက်ခတ်ခံစားရသော လောကဓံတရားရှစ်ပါးထက် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ရိုက်ခတ်လေ့ရှိသော သဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် မိမိတစ်ဦးတည်း ရိုက်ခတ်ခံရခြင်းမျိုးမဟုတ်ပဲ မိသားစုအလိုက် ခံစားရသော ဓလေ့ ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုသဘောတရားများကို HIV+ ဘဝရောက်မှသာ သိရှိ ခံစားခွင့်ဖြစ်ကြရပါသည်။

ချိန်ခွင်တစ်ခု၏တစ်ဖက်တွင် လောကဓံ တရားရှစ်ပါးကိုထည့်၍ နောက်တစ်ဖက်တွင် HIVလောကဓံကိုထည့်ပြီး ချိန်ကြည့်ပါက HIV လောကဓံသည် ပို၍အလေးသာနေတတ်ပါသည်။ထို့အတွက်ကြောင့် HIVပိုး ကူးစက်ခံထားရသူများသည် လောကဓံတရား ကိုးပါးကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံ ဖြတ်သန်းနေရသူများပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူများကို တစ်ချိန်တုန်းက ခွဲခြားဆက်ဆံခဲ့ကြသူများသည်ပင် HIV+ ဖြစ်လာသည့်အခါတွင် ကိုယ့်လက်ပူမှပူမှန်း သိလာပြီဟု ဝန်ခံခဲ့ကြသူ များပင်ရှိနေကြပါပြီ။ ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများထဲတွင် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပြုကြလျှင် တရားမျှတမှုမရှိဟုသာ ကောက်ချက်ချမိပါသည်။ ခွဲခြားလိုက်သူများသည်လည်း လူများပင် ဖြစ်ကြ၍ လူတွင်ကူးစက်နိုင်သည့် HIV ပိုးသည် ခွဲခြားလိုက်သူများထံသို့

တစ်နေ့တွင်ရောက်မလာနိုင်ဘူးဟု တပ်အပ်ပြော၍မရပါ။

ကျွန်တော့တွေကြုံမှုကို ပြောပြရလျှင် တစ်ချိန်တုန်းက HIVပိုး ရှိသူများကို စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ရှု၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခဲ့သူ အချို့သည် သူတို့ထံသို့ HIVပိုး ရောက်လာသည့်အခါတွင် မည်သို့မည်ပုံ ဆက်လက် လုပ်ကိုင်ရမည်ကို သတင်းအချက်အလက်စုံစမ်းမှု မပြုရဲတော့ပေ။ တစ်ချိန်က မိမိကိုယ်တိုင်ဟစ်ကြွေးခဲ့မိသော အကြောင်းအရင်းကြောင့် မိမိအလှည့်တွင် ပုန်းရှိုးကွယ်ရှိုးဖြင့် ဘဝဇာတ်သိမ်းသွားခဲ့ကြရပါသည်။ ဤသည်ကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် စကားကိုအကုန် မပြောနှင့်ဟူသော စကားပုံကို အမြဲသတိချပ်ထားသင့်ပါသည်။ HIV+ တစ်ဦးကို နည်းလမ်း တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံလိုက်သူသည် သူ့အတွက် မည်သည့် ခံစားချက်မျိုးမှ မရှိနိုင်သော်လည်း ခံစားခဲ့ရသူ HIV+အတွက်မူ လူ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးဖြင့် သက်ဆိုင်နေတတ်ပြီး ရိုက်ခတ်မှု ဒါဏ်ရာဒါဏ်ချက် များပြင်းထန်နေတတ်ပါသည်။

HIV+တစ်ဦး ဘဝရောက်သွားသည်နှင့် စိတ်ဓာတ်ခံစားချက် တို့သည် နုနယ်သောအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားတတ်လေ့ရှိပြီး ပန်းနဲ့ပေါက် တာလည်း နာချင်တဲ့ဘဝ ရောက်နေတတ်ပါသည်။ သာမန်လူများထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချိနဲ့မှုရှိနေတတ်ကြသဖြင့် လူသားချင်း စာနာနွေးထွေးမှု အမြင်များဖြင့်သာ ဆက်ဆံသင့်ကြပြီး ပေါ့စတစ်များသည်လည်း ထိခိုက် ခံစားလွယ်သော နှလုံးသားပိုင်ရှင်များဖြစ်ကြကြောင်း တင်ပြရေးသား လိုက်ရပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
(22.11.2013)  
Health care Journal



## အကျိုးလို၍ ညောင်ရေလောင်းသည်

ဒီမိုရေစီစနစ်သို့ အသွင်ကူးပြောင်းပြီး ခေတ်သစ်မြန်မာနိုင်ငံ ဖြစ်လာစေရန် တည်ဆောက်နေသော ကာလဖြစ်ပါသည်။ အသွင်ကူး ပြောင်းပြီး တံခါးဖွင့်ဝါဒကျင့်သုံးပြီးဆိုသည်နှင့် တပြိုင်နက်နိုင်ငံတကာမှ အရင်းအမြစ်မျိုးစုံ မြန်မာနိုင်ငံတွင်းသို့ ခြေချဝင်ရောက်လာနေကြပါ သည်။ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးမှအစ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအားလုံး တို့သည် အလွတ်သဘောများရှိတတ်သလို နောက်ကွယ်တွင် နှောင်ကြီး အမှုင်တန်းများလည်း ရှိနေတတ်သည်များကို ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံ သားများ ကြိုတင်သိမြင်ထားကြဖို့လိုပါသည်။ မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမှ နှောင်ကြီးမဲ့များမဖြစ်နိုင်ကြပဲ ငွေကြေးအရအမြတ်မထုတ်လျှင်သော်မှ ထိုသူတို့၏နိုင်ငံအတွက်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့အစည်းများ နှင့်လူပုဂ္ဂိုလ် တို့အတွက်လည်းကောင်း၊ အမည်ကောင်းများကိုတော့ မျှော်လင့်၍လာ ရောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကြသူများသာဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့မြန်မာ နိုင်ငံသားများသည်လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ မျက်စိပိတ် နားပိတ်ခံထားရသူများဖြစ်ကြသဖြင့် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်မှ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် နိုင်ငံခြားသားဆိုသည်ဖြင့် အထင်တကြီးရှိနေကြတုန်း ပင်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသား လူဦးရေသန်းခြောက်ဆယ်ဟု ခန့်မှန်း ထားရာ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမျှပင် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်သို့ ရောက်ဖူးသူ ပို၍ပင်

နည်းပါးလိမ့်မည်ဟု ထင်ပါသည်။ အနောက်ဥရောပနိုင်ငံသားများကို မြင်လျှင်ပင် မြန်မာနိုင်ငံသားတို့ အထင်အကြီး ဆက်ဆံကြလေ့ရှိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသားတို့မှ စိတ်ရင်းအမှန်ဖြင့် ဆက်ဆံပြီး အထင်ကြီးတတ်ကြသော်လည်း ထိုနိုင်ငံခြားသားနှင့် အဖွဲ့အစည်းတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ လာရောက်ခြင်း၏ နောက်ကွယ်တွင် မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်ရှိနေသည်ကို မည်သူမျှတပ်အပ်မခန့်မှန်းနိုင်ပေ။ အချို့ရည်ရွယ်ချက်တို့သည် ရေတိုအောင်မြင်ရန်ဖြစ်နေတတ်သည်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ ရနိုင်သော်လည်း အချို့ရည်ရွယ်ချက်တို့သည် ရေရှည်ဖြစ်နေသောအခါ ကြိုတင်မှန်းဆ၍ မရအောင်လည်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ်ချိန်တုန်းက တရုတ်ပြည်၏ ဘိန်းစစ်ပွဲကိုပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ရေရှည်စီမံကိန်းချပြီး အကွက်ဆင်ခဲ့ခြင်းကို ပြန်လည်တွေးမြင်သင့်ပါသည်။ ယခုမြန်မာနိုင်ငံ၏ တံခါးဖွင့်ဝါဒကြောင့် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များမှ ဝင်ရောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလာကြသည့် နိုင်ငံများ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအပြင် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများပါ စုပြုံရောက်ရှိလာမှုသည် အပြင်ပန်းကြည့်လျှင်ဖြင့် ကောင်းမွန်သည့်အကျိုးဆက်ဟု ယူဆရသော်လည်း နောက်ကွယ်တွင် မည်သည့်အန္တရာယ်များရှိလာနိုင်သည်ကိုတော့ တွေးတောချင့်ချိန်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုသည် သာမက ဟိုးယခင်အချိန်ကပင် မြန်မာလူမှုအဖွဲ့အစည်းများထံသို့ နိုင်ငံတကာအစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးသည် လှုပ်ရှားမှုခေါင်းစဉ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြည်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့ပြီး ခြေကုပ်ယူကာလှုပ်ရှားခဲ့ပြီးသားဖြစ်ပါသည်။ အချို့ INGO များ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံသားများအတွက် ကောင်းကျိုးများဖြစ်ခဲ့သလို အချို့ INGO များ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် မြန်မာနိုင်ငံသားများအတွက် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုနှင့်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ဂုဏ်သိက္ခာကို ညှိုးနွမ်းမှုများဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် HIVလောကတွင် ကျင်လည်နေသူဖြစ်၍ HIV နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်သော INGOများ၏အကျိုးလို၍ ညောင်ရေလောင်း နေခြင်းများကိုတင်ပြလိုပါသည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူများသည် လူသားများဖြစ်၍ ကူးစက်ခံရမှုကို ကာကွယ်ကုသ ပြုစုမှုလုပ်ငန်းများ လာရောက်လုပ်ကိုင်ကြသည့် အချို့ INGO များသည် K.P (key Population) ဦးတည်အုပ်စုဟု အမည်တပ်ကာ ထိုသူများကို အဓိကထားပြီး ကုသမှုပြုခြင်းများရှိကြပါသည်။ HIV ကူးစက်ခံရသူကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မပြုသင့်ဟု တစ်ကမ္ဘာလုံးမှ လက်ခံကျင့်သုံးနေကြပြီး ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံတွင်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ လျော့ကျလာအောင် HIV+များမှ ဦးဆောင် ပြုလုပ်နေကြပါသည်။

အချို့ INGOများသည်သူတို့၏ မူဝါဒဘောင်အတွင်း၌ ရှိနေသော KP ဟု အမည်တပ်ထားသည့် ပြည့်တန်ဆာ (Sex worker) များ၊ လိင်တူဆက်ဆံ သူများ(Men sex Men)တို့ HIV ပိုးကူးစက်မှုကိုသာ အဓိကထား၍ ကုသပြုစုမှုပြုလုပ်ကြပြီး သာမန် HIV+ တို့အတွက်မူ ကုသမှုမပေးနေခြင်းသည်လည်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအမြင့်ဆုံးပင်ဖြစ်ပါ သည်။ အချို့သည်လည်း ၎င်းတို့၏ Partner အဖြစ်လည်းကောင်း၊ (Men Sex Men) ၏ Partner (သူငယ်) အဖြစ်လည်းကောင်း ဟန်ဆောင်၍ လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူကြလေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ ရယူခဲ့ခြင်း၏ နောက်ကျယ်၌ ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့အစည်းတည်ရှိသည့် နိုင်ငံများသို့ Data များ ပြန်လည်ပေးပို့သည့်အတွက်ကြောင့် ကန့်လန့်ကာ ၏ နောက်ကျယ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသားများ ဂုဏ်သိက္ခာ ညှိုးနွမ်းနေမှုကို မည်သူမျှသတိမထားမိပါ။

အနောက်နိုင်ငံ အခြေစိုက် INGO အချို့သည်လည်း HIV

ကာကွယ်တားဆီးရေးကို အခြေခံဗန်းပြပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ လိင်တူ ဆက်ဆံသူများနှင့် ပြည့်တန်ဆာများကိုသာ ဦးစားပေးလျက် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နေခြင်းလည်းရှိပါသည်။ ရရှိလာသော Dataများကို သူတို့ အခြေစိုက်သည့်နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ပေးပို့နေသည့်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလွန်များပြားသော ပြည့်တန်ဆာနှင့် လိင်တူဆက်ဆံသူစာရင်းများ သူတို့နိုင်ငံသို့ ရောက်သွားကြပါတော့သည်။ ထို INGO များသည် တဖြေးဖြေးအတင့်ရဲလာကာ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို အကြောင်းပြပြီး ပြည့်တန်ဆာနှင့် လိင်တူဆက်ဆံသူများကို ဦးတည်ချက်အဖြစ်ထားကာ လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် မြို့နယ်လေးတစ်မြို့တည်း၌ တစ်လအတွင်း ပြည့်တန်ဆာ(၂၅၀) နှင့် (၂)လအတွက် ပြည့်တန်ဆာ (၅၀၀)ကို Target ထားကာ လုပ်ကိုင်ရန် လျာထားစေခိုင်းပါတော့သည်။

ရန်ကုန်လိုမြို့ကြီးများ၌ပင် ၂လအတွင်း ပြည့်တန်ဆာ (၅၀၀)ရှာရန် မလွယ်ကူလှပေ။ စေခိုင်းတာဝန်ပေးခံရသူမှလည်း မိမိနိုင်ငံတွင် မရှိနိုင်သည့် Data တစ်ခုကို ပြုလုပ်ပေးလိုစိတ်မရှိကြောင်း ရင်ဖွင့်လာပါသည်။ မိမိနိုင်ငံ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကျမည့်အရေးကို သစ္စာရှိစွာ ကာကွယ်လိုသည့် စိတ်ဓာတ်ပေါ်လွင်ပါသည်။ ထို INGO ကဲ့သို့ များပြားလှသည့် Data များကို ဗန်းပြပြီး နောင်နှစ်များတွင် သူတို့အတွက် ရန်ပုံငွေ ထပ်မံပိုမိုရရှိရန် အကျိုးလို၍ ညောင်ရေလောင်းနေမှုများ မည်မျှရှိဦးမည်လဲဟု တွေးတောပူပန်မိပြီး တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (29.11.2013)  
 Health Care Journal



# ပိုင်းဝန်းကူညီကြပါ PEER ကမ္ဘာ

HIV ပိုးကိုကမ္ဘာပေါ်တွင် ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့စဉ်က Gay (မိန်းမလျှာ) များတွင် တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် Gay ရောဂါဟုပင် ထင်မှတ်ခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော်နောက်ပိုင်းတွင် အမျိုးသားများ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များတွင်ပါ တွေ့ရှိလာသောကြောင့် လူတိုင်းတွင်ဖြစ်သည့်ရောဂါဟုပညာရှင်များမှ သတိထားလာမိပါသည်။ ထိုစဉ်အချိန်က ထိုရောဂါပိုးကိုအမည်မတပ်ရသေးသလို ရောဂါကိုလည်း အမည်မပေး ရသေးပေ။ နောက်ပိုင်းတွင်မှ HIV ပိုးဟုအမည်ပေးခဲ့ပြီး HIV ပိုးကြောင့် ဖြစ်လာရသောရောဂါကို AIDS ရောဂါဟု ပညာရှင်များမှ အမည်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၈၁ ခုနှစ်၌ တွေ့ရှိခဲ့သော HIV ပိုးသည် ၁၉၈၅ ခုနှစ်ရောက်သောအခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ပျံ့နှံ့ကူးစက်သွားပြီဖြစ်ပါသည်။

ကူးစက်သည့် နည်းလမ်းများကို ပညာရှင်များ ရှာဖွေကြသော အခါတွင် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ HIV ပိုးပါသော သွေးသွင်း မိခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်နှင့်ပိုက်ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းနှင့် မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိခဲ့ကြပါသည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း HIV ပိုးရှိနိုင်သော နေရာများမှာ လူ၏သွေး၊ ယောက်ျား၏သုတ်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မှထွက်သောအရည်နှင့် မိခင်နို့တို့တွင် အများဆုံးရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပြန်သည်။ ထိုကူးစက်နည်းလမ်း လေးမျိုးထဲတွင် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်မှုသည် ရာခိုင်နှုန်းများနေသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည့်အတွက် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူကို လိင်ကိစ္စရှုပ်ထွေးသူ အပျော်

အပါးလိုက်စားသူဟု တစ်ထစ်ချသတ်မှတ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် လူ၏စာရိတ္တပိုင်း ဆိုင်ရာကို ထိခိုက်သည့် ရောဂါပိုးဖြစ်လာရပါတော့သည်။

ထို့အတွက်ကြောင့် HIV ပိုးရှိသူကို ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ရှားရန်အတွက် ကြံစည်ပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများဖြစ်ခဲ့ကြပါသည်။မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကူးစက်ခံရသည်ဖြစ်စေ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အထင်မြင်သေးပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပြုလုပ်ကြသောကြောင့် HIV ကူးစက်ခံရသူသည် လူသိမခံရဲ တော့ပဲ တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဖြင့် မှန်ကန်သော ကုသရေး လမ်းကြောင်းပေါ် သို့ ရောက်မလာတော့ပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် အသက်ပေါင်းများစွာဆုံးရှုံး ကြပြီးလည်းဖြစ်ပါသည်။ ယခင်အချိန်က ကုသစရာဆေးမရှိခဲ့သည့် အတွက် HIV ကူးစက်ခံရလျှင် သေဒဏ်ကျပြီးသား လူတစ်ဦးအဖြစ် မှတ်ယူကြပါသည်။ထို့ကြောင့် ကုရာနတ္ထိဆေးမရှိဟု လူများကြောက်လန့် အောင်ဆောင်ပုဒ်များဖြင့် သတိပေးတပ်လှန့်ခဲ့ပါသည်။ ထိုဆောင်ပုဒ်များ ၏ ရိုက်ခတ်မှုအရှိန်သည် ယခုအချိန်တွင် ကုစရာ ARTဆေးရှိနေပြီဖြစ် သော်လည်း မရပ်နားသေးပေ။

HIV ကူးစက်ခံရသူကိုယ်တိုင်ရော မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ HIVနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဗဟုသုတများကို လေ့လာမှုနည်းပါးနေသေး သလို မိမိတို့နှင့်မသက်ဆိုင်ပါဟု ယနေ့ထိတိုင် ခံယူလျက်ရှိကြပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူများကို ART ဆေးတိုက်ရမည့်အဆင့်တွင် တိုက်ပါက လူသက်တမ်းစေ့ နေနိုင်သောအချိန်ကို ရောက်ရှိနေပါပြီ။ HIV ပိုးကို အပြီးသတ်ပျောက်အောင် တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းမရှိသော်လည်း HIV ပိုးကို ထိန်းချုပ်ပြီး သာမန်လူ့ဘဝများအဖြစ် ပိုင်ဆိုင်ခွင့်များလည်းရနေကြပါပြီ။ ထို့အတွက်ကြောင့် ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိသည် မဟုတ်တော့ပဲ ကုစရာ ဆေးရှိနေသည့် ခေတ်ကိုရောက်နေပါပြီ။ ဆေးရှိနေပြီဆိုသော်လည်း သတိလက်လွတ် နေထိုင်၍ တော့မသင့်ပါ။ မိမိထံသို့ HIV ပိုးရောက်မလာ စေရန် နည်းလမ်းများကြိုတင်လေ့လာပြီး ကာကွယ်နေထိုင်သင့်ပါသည်။

အကြောင်းမလှ၍ HIV ပိုးရှိခဲ့လျှင်လည်း အလွန်အမင်းစိတ်



ဓာတ်ကျမသွားပဲ HIVနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတနှင့် သတင်းအချက်အလက်တို့ကို လေ့လာသင်ယူလိုက်နာသင့်ပါသည်။ မိမိ၏ဘဝတူများ ရှေ့မှ လျှောက်ခဲ့ကြသည့်မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်းများကို ရွေးချယ်ပြီး မှန်ကန်စွာလျှောက်လှမ်းသင့်ပါသည်။ PEER ဆိုသည့် ဝေါဟာရသည် လည်း အကျင့်စရိုက်တူ၊ ဝါသနာတူ၊ သက်တူရွယ်တူဟုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ကြသော်လည်း HIV လောကတွင်မူ HIV ပိုးရှိနေခြင်းဘဝတူနေကြသည့် အတွက် PEER ဟူ၍ အသုံးများလေ့ရှိပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူများသည် HIV ပိုး၏ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ကို ART ဆေးဖြင့် ထိန်းချုပ်ကုသ၍ ရသော်လည်း လူမှုဆက်ဆံရေး၏ ရိုက်ခတ်မှုသည် HIV ပိုးရိုက်ခတ်မှုထက် ပိုမိုကြမ်းတမ်းပြင်းထန်နေတတ်ပါသည်။

HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးဘဝ ရောက်သွားသည့်အခါတွင် ပြဿနာအများဆုံးကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရသည့် ဘဝသို့ ရောက်သွားခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်များ ကြုံကြုံခံ၍ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမှု မပြုလုပ်နိုင်ပါက ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှုကြောင့် ရာသက်ပန် စိတ်ဒဏ်ရာရစေနိုင်ပါသည်။ သည်ထက်ဆိုးရွားသည်မှာ HIV ပိုးရှိနေသည့် ကလေးငယ်များ၏ ဘဝများပင် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့မှာ မိဘများ HIV ပိုးဖြင့် ကွယ်လွန်သွားကြ၍ စောင့်ရှောက်သူများ၏ လက်တွင် မျက်စိသူငယ် နားသူငယ်ဖြင့် ဘဝကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းနေကြရသည်မှာ ရင်နှင့်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူမမယ်ကလေးသူငယ်များအဖို့ HIV ပိုးနှင့် ရှင်သန်နေထိုင်ရခြင်းသည် လူကြီးများထက် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သော ဘဝလမ်းများကို လျှောက်လှမ်းနေရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင်လည်း ၁၉၈၈ခုနှစ်၌ HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးကို စတင်တွေ့ရှိပြီးနောက်ပိုင်း ယနေ့နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ထဲရောက်လာသည့် ကာလတွင် HIV ပိုးသည် မြန်မာနိုင်ငံသားအလွှာပေါင်းစုံသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေပြီးဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူများကို စာရင်းကောက်ယူရာ၌လည်း ဆေးကုသမှုခံယူသည့်သူများကို လက်လှမ်းမှီသလောက် ကောက်ယူမှတ်

တမ်းတင်ခြင်းမျိုးသာဖြစ်ပါသည်။ တိုးတိုးတိတိတိကုသခံယူကြသူများရှိသလို ကုသမှုမခံယူကြသူများလည်း ရှိနေကြပါသေးသည်။ ထို့အပြင် မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေသော်လည်း သွေးမစစ်မိ၍ ရှိမှန်း မသိကြသူများလည်းရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကောက်ယူရရှိသည့်စာရင်းထက်အမြဲပင် ပိုနေမည်မှာဧကန်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်ကြရသည့် သူများသည် မည်သူပင် ဖြစ်စေကာမူ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကင်းကွာ နေထိုင်၍ မဖြစ်သောကြောင့် လူ့လောကထဲ ကျီးလန့်စာစားဘဝများဖြင့် ရှင်သန်ကြရသူများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ HIV ပိုးမရှိသူများက ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများပြုလုပ်လာလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုလဲပျက်စီးတတ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကြောင့် HIV ပိုးရှိသူများသည် အသက်ပင်ရှင်နေသော်လည်း သေလူပမာခံစားရလေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။

HIV ပိုးဖြင့် ရှင်သန်နေကြသော လူများအတွက် ART နှင့် OI ဆေးလိုအပ်ချက်များ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်များ၊ ကျန်းမာနေသော်လည်း အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး လိုအပ်ချက်များ၊ ကလေးငယ်တို့၏ ပညာရေးနှင့် အာဟာရလိုအပ်ချက်များစသည်ဖြင့် လိုအပ်မှုပေါင်းစုံ ရှိနေကြပါသည်။ ထိုသို့ HIV+ များ လိုအပ်နေသည်များကို တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဝိုင်းဝန်းကူညီ လှူဒါန်းထောက်ပံ့ကြပါက ဒါနတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအလှူမျိုးသည်လည်း သူတစ်ပါး၏ အသက်နှင့်ဘဝကို ကယ်တင်မှုပြုသောအလှူများ ဖြစ်နေသောကြောင့် တူညီသော အကျိုးဆက်ကို ရမည်သာဖြစ်၍ နတ်လူ့သာဓုခေါ်မည်သာဖြစ်ကြောင်း ရေးသားလှုံ့ဆော်လိုက်ရပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
(6.12.2013)  
Health Care Journal



## အရံအင်အားဖြစ်သင့်သည်

HIV သည် လူတွင်ဖြစ်သော ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါပိုးဖြစ်သည် နှင့်အတူလူများထံသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိလာခဲ့သည်မှာ အဆန်း တကြယ်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကူးစက်ခံရနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြသောအခါ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်ခဲ့ခြင်းသည် ရာခိုင်နှုန်းအများဆုံးဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် HIV ကူးစက်ခံရသည်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုများသူ၊ စာရိတ္တမကောင်းသူဟု ပတ်ဝန်းကျင်မှ သတ်မှတ်ကြပြီး ဝိုင်းပယ်ရှုံ့ချမှုကို ခံကြရပါတော့သည်။ အမှန်တကယ်တွင်မူ HIV ကူးစက်တိုင်း လိင်ဆက်ဆံမှုများသူဟု သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ပါ။ အခြားအခြေအနေ အရပ်ရပ်များကြောင့်လည်း ကူးစက်ခံခဲ့ရသူတို့အများအပြားရှိနေပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် HIV ကူးစက်ခံခဲ့ရသည့်သူသည် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှုကို ကြောက်ရွံ့မိ၍ မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေကုသခံယူမှု မပြုရဲတော့ဘဲ တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဖြင့် ကုသမှု လမ်းကြောင်းအမှားများပေါ်ရောက်ရှိသွားခဲ့ပြီး အသက်များဆုံးရှုံးသွားခဲ့ ရပါတော့သည်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံခဲ့ရသူများကို လိင်ဆက်ဆံမှုများသူဟု ပတ်ဝန်းကျင်မှ သတ်မှတ်နေကြသော်လည်း ထိုသတ်မှတ်သူများသည် လည်း လိင်မဆက်ဆံကြဘူးလားဟုမေးလျှင် အနည်းနှင့်အများ

လိင်ဆက်ဆံခဲ့ကြသူများသာ ဖြစ်နေပါမည်။ လိင်ဆက်ဆံသည်ဆိုရာ၌ လည်း မျိုးဆက်သစ်အတွက်လည်းကောင်း၊ စိတ်၏ အပန်းဖြေရာဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုးဖြင့်ရှိနေကြသော်လည်း HIV ကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်စက်ကွင်းသို့ မကျရောက်သေး၍သာ ကူးစက်မှုမခံရသေးခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ထိုစက်ကွင်းကို ဗဟုသုတအသိတရားများဖြင့် ရှောင်ရှားနိုင်လျှင်ဖြင့် တစ်သက်တာ အန္တရာယ်ကင်းနေပါမည်။ သို့သော်ကူးစက်ခံခဲ့ရသူများကိုတော့ဖြင့် လူသားတစ်ဦးအမြင်ဖြင့်သာ မြင်ယောင်ထားပြီး ပြစ်တင်ရှုံ့ချခဲ့ခြားဆက်ဆံမှုများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ထို့ကြောင့် HIV ကူးစက်ခံရသူများကို မှန်ကန်သော ကုသမှုလမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်အောင် ကူညီကယ်တင်သင့်ပြီး ထိုသူများ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည့်အခါတွင်မူ လူသားအရင်းအမြစ်များ ပြန်လည်ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ပြန်လည်ထွက်ပေါ်လာသော အရင်းအမြစ်များသည် တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးအတွက် အရံအင်အားအနေဖြင့် တန်ဖိုးတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

လူတွင် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါပိုးဖြစ်နေသဖြင့် ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့် နည်းလမ်းပြည့်စုံလျှင်ဖြင့် မည်သူ့ကိုမဆို ကူးစက်မည်သာဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးသည် မျက်နှာလိုက်သော ပိုးမဟုတ်၍ လူ့အလွှာအစုံတွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအထဲတွင်မှ တိုင်းပြည်ရန်စွယ်ကို ကာကွယ်နေကြသော တပ်မတော်သားများကိုလည်း ကူးစက်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ တပ်မတော်ဆိုသည်မှာ နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးအတွက် ကျရောက်လာမည့် ရန်စွယ်များကို ချေမှုန်းတိုက်ဖျက်ရမည့် တာဝန်ရှိသည်နှင့်အညီ မြင်ရသောရန်သူများကို လက်နက်ဖြင့် ချေမှုန်းဖြိုခွင်း၍ရသော်လည်း တပ်မတော်၏ နောက်ကျောကို ဓားနှင့် ထိုးနေပြီး မမြင်ရသော ရန်သူဖြစ်သည့် HIV ပိုးကိုတော့ဖြင့် လက်နက်ဖြင့်ချေမှုန်း၍ မရနိုင်ပါ။ တပ်မတော်၏ အင်အားကိုဖြိုခွင်းနေသော ရန်သူများထဲတွင် HIV

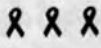
ပိုးလည်းပါဝင်နေသည်ကို မေ့ထား၍မရပါ။ တပ်မတော်ဖြိုခွင်းသူတို့ ရန်သူဟုလက်ခံထားလျှင်ဖြင့် HIV ပိုးသည်လည်း တပ်မတော်သား၏ ရန်သူပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် တပ်မတော်သားတို့နှင့် မိသားစု ဝင်များကို HIV ပိုးမကူးစက်စေရန် စဉ်ဆက်မပြတ်ဗဟုသုတ နှင့် သတိရှိ ကြဖို့ တပ်လှန့်ထားသင့်ပါသည်။ ယနေ့လက်ရှိတွင်လည်း တပ်မတော် သားတို့ ရာထူးအဆင့်တိုးရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံရပ်ခြားပညာသင် သွားရန်အတွက်လည်းကောင်းနှင့် အခြေအနေအကြောင်းအရင်းများ ကြောင့် သွေးစစ်ဆေးကြရသောအခါတွင် HIV ပိုးရှိခြင်းကိုသိရသည်နှင့် တပ်မတော်မှ မသန်စွမ်းဖြင့် ကျောခိုင်းထွက်ခွာလာခဲ့ရပါသည်။ အသည်း ရောင်ရောဂါဘီပိုး၊ စိပိုးရှိနေခြင်းကြောင့် ထွက်ခဲ့ရသူများရှိနေသော်လည်း ထိုသူများသည် စားဝတ်နေရေးအတွက် အခြေအနေမပျက်ဘဲ တပ်မတော်နှင့်ဆက်နွယ်ပတ်သက်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် ဆက်လက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ကာ မိသားစုဘဝရပ်တည်ရေးကို ဖြေရှင်းခွင့်ရကြပါ သည်။

သို့သော် HIV ပိုးကူးစက်ခံခဲ့ရသည့် အရာရှိအဆင့်နှင့် အခြား အဆင့်များသည် မည်သည့်နေရာတွင်မှ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ မရရှိတော့သဖြင့် မိသားစုဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် ခက်ခဲပင်ပန်းပြီး စိတ်ဓာတ်များကျရပါတော့သည်။ အမှန်တကယ်တော့ HIV ကူးစက်တိုင်း လူ့အရင်းအမြစ်များ ပျောက်ကွယ်သွားသည်မဟုတ်ပါ။ တပ်မတော်သား များသည် စစ်ပညာများနှင့်သားရင်းနီးကျွမ်းဝင်ပြီးသားဖြစ်၍ ရုတ်တရက် ကမ္ဘာလောကအသစ်တစ်ခုကို ရောက်သွားကြသည့်အခါတွင် ဝမ်းရေး အတွက် ဖြေရှင်းရန် အခက်အခဲဖြစ်ကြရပါသည်။ တပ်မတော်သား များသည် စွမ်းရည်သုံးရပ်ဖြင့် ပြည့်စုံပြီးသားဖြစ်၍ စစ်ရေးစွမ်းရည်ကို အသုံးမချလိုတော့လျှင်ဖြင့် အုပ်ချုပ်ရေးစွမ်းရည်နှင့် စည်းရုံးရေး စွမ်းရည်တို့ကို ဖော်ထုတ်အသုံးချသင့်ပြီး တပ်မတော်၏အရံအင်အား

အဖြစ်ထားသင့်ပါသည်။ သို့မှသာအခြေအနေ မယိမ်းယိုင်ဘဲ ဆက်လက် ရှင်သန်နိုင်မှာပင်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ရှိနေတိုင်း တပ်မတော်၏ တာဝန် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို မထမ်းဆောင်နိုင်တော့သည်မဟုတ်ဘဲ အရံအင်အား အဖြစ် နောက်တန်းတွင် ပြန်လည်အသုံးချသင့်ပါသည်။ တိုင်းပြည် အတွက် လိုအပ်လာပါက ၎င်းတို့သည် စစ်မဟာဗျူဟာများ တတ်ကျွမ်း ကြပြီး ကျွန်တော်တို့အရပ်သားများသည် ကျည်ဆံနှင့်ရိက္ခာထုပ်များသာ ထမ်းပိုးနိုင်ကြမှာဖြစ်ပါသည်။

စစ်မှုထမ်းဟောင်း အငြိမ်းစားများကိုပင် တိုင်းပြည်အတွက် လိုအပ်လာပါက တိုက်ပွဲဝင် စည်းရုံးရေး (တိုက်/စည်း) များဖွဲ့ထားခြင်း သည် အရံအင်အားစုဆောင်းထားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံ ရသည့် တပ်မတော်သားတို့သည် တပ်မတော်ကို သစ္စာ ဖောက်ခွဲကြ သူများ မဟုတ်ကြသဖြင့် ယင်းတို့၏ဆန္ဒအရ တပ်မတော်တွင် သင့်တော် သည့်နေရာများတွင် အရံအင်အားအဖြစ် ပြန်လည်အသုံးချသင့်ပါသည်။ သို့မှသာလျှင် အမိတပ်မတော်ကြီးကို ကိုင်းကျွန်းမို့ ကျွန်းကိုင်းမို့ အပြန် အလှန် အကျိုးပြုနိုင်မည့်အတွက် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေသည့် တပ်မတော်သားများကို တိုင်းပြည် နှင့်တပ်မတော် ကြီးအတွက် အရံအင်အားအဖြစ်ထားရှိစေနိုင်ရန် ဥပဒေပြုပြီး အကူအညီ ပေးသင့်ကြောင်း တင်ပြရေးသားလိုက်ရပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (13.12.2013)  
 Health Care Journal



## စမ်းသပ်မခံနိုင်သူများ

ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခု ခံစားရသောအခါ ကုသပေးသူများမှ စမ်းသပ်မှုအဖုံဖုံပြုလုပ်ပြီး ရောဂါ၏ဇစ်မြစ်ကို ရှာဖွေကြကာ ထွက်ရှိလာသော အဖြေအရ ကုသမှုကို စတင်ကြလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူတစ်ဦး မိမိတို့၏ မိသားစုဝင်များတွင် ရှိလာကြသည့်အခါ လူသိမခံရဲတော့ဘဲ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုဝင်တို့မှ တိုးတိုးတိတ်တိတ်ကြိုက်၍ ကုသမှုများလည်းရှိပါသည်။ ထိုအခါလွှဲမှားသော လမ်းကြောင်းများပေါ်သို့ ရောက်သွားတတ်ကာ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသူများ ရှိသလို လူမသိလို၍ ကြိုတ်ကုကာမှ လူသိရှင်ကြားဖြစ်သွားရမှုမျိုးလည်း ရှိကြပါသည်။ ကျွန်တော်လက်တွေ့ ကြုံခဲ့သမျှကို ပြောပြရလျှင်ဖြင့် ပိစပ်ရွက်တစ်ခေတ်ဆန်းချိန်တွင် ပိစပ်ရွက်သောက်မိသူတစ်ချို့သည် ယခုအချိန်တွင် တမလွန်ဘဝ၌ရှိနေပြီဖြစ်ပါသည်။

အချို့သည်လည်း ဟိုဆေးသည်ဆေးဓာတ်ဆေးများဖြင့် လူ့ဘဝပျောက်သွားခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။ အချို့တောရွာများတွင်လည်း နတ်ကိုင်သည် ဟု ပယောဂဆရာ၏ ဟောကိန်းထုတ်မှုကြောင့် လမ်းမှားရောက်ကာ အသက်ပျောက်သွားခဲ့သူ လည်းရှိပါသည်။ နောက်တစ်ခါလာပြန်သည်ကတော့ တောက်တဲ့အန်ဖတ်စားလျှင် HIV ပျောက်သည်ဆိုသည့် သတင်းကြောင့် ဘုန်းကြီးကျောင်းများ၌ အသက်ရှင်နေရသောတောက်တဲ့ အကောင်ကြီးများလည်း နယ်နှင့်ဒဏ်ပေးခံရပါတော့သည်။ သို့သော်

လည်း တောက်တဲ့အန်ဖတ် စား၍ HIV ပျောက်သွားသည်သူတစ်ဦးမျှ ကျွန်တော်မတွေ့ဘူးသေးပေ။ အချို့သည်လည်း မွေးကာစကလေး၏ အချင်းကိုပြုတ်၍ သုတ်စားခြင်းများ၊ ခုခံအားတက်စေသည့် သောက်ရေ သန့်များကို တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဝယ်၍ သောက်နေကြသူများသည်လည်း HIV ပျောက်သွားသည်ဟု မမြင်တွေ့ရပါ။

မသေသောသစ်ပင်များကို ပြုတ်၍သောက်ခြင်းများ၊ သစ်မွှေးဆီ ကို ဈေးကြီးပေးဝယ်၍ အသားထဲထိုးခဲ့သူများသည်လည်း နောက်ဆုံးတွင် ART ကုထုံးလမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်မှ အသက်ရှင်နေကြရသော်လည်း လူစဉ်မမှီအောင် ချိနဲ့ခြင်းအကျိုးရလဒ်သာ တွေ့ကြုံခဲ့ကြရပါသည်။ အချို့ သည်လည်း ရွှေဆေးများ၊ ဓာတ်ပြာများဖြင့် မိသားစုဝင်များမှ ကောက်ရိုး တစ်မျှင်ဆွဲ၍ စမ်းသပ်မှုပြုခဲ့ရာ နောက်ဆုံးတွင် လူလုံးမလှဖြစ်ကြကာ သေလုမော့ပါး ခံစားခဲ့ရပြီး အချို့လည်း ကြွေလွင့်ခဲ့ရပါတော့သည်။ HIV ပိုးရှိသူများ၏ အသက်ကို ကယ်တင်လိုသူတစ်ဦး ကျွန်တော့်ထံ ရောက်လာပြီး သူ၏သဘာဝဆေးစွမ်းနှင့် ဂါထာမူတ်ရေမန်းဖြင့် စမ်းသပ် လို၍ စမ်းသပ်ခံလူ ငါးဦးလာရောက်တောင်းခံပါသည်။

ထိုသူ၏ စိတ်စေတနာကိုဖြင့် လေးစားမိပါသော်လည်း HIV ပိုး ရှိသူများအတွက် တိကျရေရာသော ART ကုထုံးရှိနှင့်ပြီးဖြစ်ရာ စမ်းသပ်ခံ လူမပေးနိုင်ကြောင်းကို ယဉ်ကျေးစွာငြင်းပယ်ခဲ့ရပါသည်။ သို့သော် ထိုသူသည် သူ၏ဆေးအစွမ်းကို ထိပ်ထိပ်ကြာအမွန်းတင်ကာ HIV ရှိသူ များကို အလွန်ပင် စမ်းသပ်လိုပြီး အာမခံချက်အမျိုးမျိုးပေးသောကြောင့် သူ၏မိသားစုဝင်များထဲတွင် HIV ပိုးရှိနေပါက ဤကဲ့သို့ စမ်းသပ်ရဲပါမည် လားဟု ကျွန်တော်မေးလိုက်ရပါတော့သည်။ ထိုအခါကျမှ ထိုသူသည် လက်လျှော့ကွာ ပြန်သွားပါတော့သည်။ သူ၏ မိသားစုဝင်ကိုတော့ စမ်းသပ်မခံရဲသော သူ၏ဆေးစွမ်းသည် မည်မျှထက်ပါမည်နည်းဟုသာ တွေးမိလိုက်ပါတော့သည်။



ဤသို့ဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသို့ HIV ပိုးရောက်ရှိပြီးကာလနောက်ပိုင်း ART ကုထုံးမပေါ်ပေါက်သေးခင်အချိန်တွင်သာမက ယခု ART ကုထုံး ရှိနေပြီဖြစ်သော်လည်း ကာယကံရှင်များနှင့်မိသားစုဝင်တို့သည် HIV ပိုးပျောက်သည်ဟု သတင်းကြားရသည်နှင့် ငွေမည်မျှပင်ကုန်ကုန် စဉ်းစား ချင့်ချိန်မှု အားနည်းသွားတတ်ပြီး ကောက်ရိုးမျှင်မျိုးစုံကို ဆုပ်ဖမ်းတတ်ကြ ပါသည်။ HIV ပိုးသည် လူ၏ ခုခံအားစနစ်ကို ဖျက်ဆီးသည်ဖြစ်ရာ မည်သည့် ဆေးမြီးတို့နှင့်မျှ ကုသ၍မရကောင်းမှန်းကို လူတိုင်းလက်မခံ မိခြင်းကိုလည်း အပြစ်ဟုမဆိုသာပါ။ အပူမီးများတောက်လောင်နေချိန် တွင် ကာယကံရှင်နှင့် မိသားစုဝင်တို့သည် ဟုတ်နိုးဖြင့် ပြုမိပြုရာလုပ်ကိုင် တတ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် မရေရာသည့် သောက်ဆေးများနှင့် ထိုးဆေးများတို့သည် ခုခံအားကျဆင်းနေသူ၏ ခုခံအားစနစ်ကို ပိုမို ဖျက်စီးစေတတ်ရာ အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်လာမှုဖြစ်စေပါ လိမ့်မည်။

လူများက စမ်းသပ်လိုသော သဘောဖြင့် အခမဲ့လာရောက် ပေးကြလျှင်လည်း ယုံကြည်မှုထားပြီး မသောက်သုံးသင့်ပါ။ လောကကြီး ၏ နိယာမသဘောဖြစ်သည့် ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်ကြရသည့် ဓမ္မတာအတိုင်း HIV ပိုးဖြစ်ပေါ်လာပြီး HIV ပိုးပျောက်သည့်နေ့တစ်နေ့ ရောက်လာဦး မည်ဟု သံဓိဋ္ဌာန်ချထားစေလိုပါသည်။ ထို HIV ပိုးကိုနိုင်သည့်ဆေး မပေါ်သ၍ ယနေ့လက်ရှိ တိကျရေရာသောနည်းလမ်းမှာ ART ကုထုံး ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်ဆိုလိုသည်မှာ မရေရာသော ကုထုံးများ နောက်သို့ ကာယကံရှင်နှင့်မိသားစုဝင်တို့ နားမယောင်စေချင်သလို ရေရာ သေချာသည့် ART ကုထုံးကိုသာ လက်ခံကြစေရန် အသိပေး လိုပါသည်။ ART ကုထုံးဟုဆိုရာတွင်လည်း ဆရာဝန်တိုင်းသည် ART ကုထုံးနှင့် OI ရောဂါထိန်းချုပ်မှုနည်းပညာများကို မကျွမ်းကျင်ကြပါ။

ထို့ကြောင့် HIV + တို့ကလည်း မိမိကိုကုသပေးမည့် ဆရာဝန်

သည် ART နှင့် OI ကုထုံးများကို မည်မျှကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ကြောင်းနှင့် မိမိ၏ရှေ့မှ HIV+ မည်၍ မည်မျှကို ကုသပေးမှုအောင်မြင်ခဲ့ခြင်းများကို လေ့လာပြီးမှ ကုသခံယူသင့်ပါသည်။ ART နှင့် OI ကုထုံးများကို မကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်တို့မှလည်း မိမိမကျွမ်းကျင်သည့် ကုထုံးဖြင့် HIV+ များကို စမ်းသပ်၍ မကုသသင့်ပါ။ နားလည်ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များ ထံလွှဲပြောင်းပေးပြီး ကုသမှုခံယူစေသင့်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူများသည် စမ်းသပ်ခံ လူသားများမဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း မကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များသိစေလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ သမားရုဏ်ကို ပြန်၍ ဝဲညှာပြီး ကျွမ်းကျင်သူများထံ လွှဲပြောင်းပေးသင့်ပါသည်။ တစ်ချို့သည်လည်း HIV ကို ပိုင်နိုင်စွာဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင်ကုသပေးနိုင်သည်ဟု ကြော်ငြာများထည့်ကာ မည်ကဲ့သို့ ပျောက်ကင်းကြောင်းကို သက်သေမပြနိုင်ဘဲ မည်သည့်ဆေးများဖြင့် ကုသနေမှန်းကို HIV + များ ယုံကြည်မှု မလွယ်သင့်ပါ။

ပျောက်သည် မပျောက်သည်များဖြင့် ကုသနေမှန်းကို မသိရသော်လည်း HIV+ များထံမှ ရှိစုမယ့်စုငွေကြေးများသည် သိန်းဆယ်ဂဏန်းချီ၍ ပေးလိုက်ရသည်ကတော့ အမှန်ကြိမ်းသေပါသည်။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုး မကူးစက်ရန် လူတိုင်းသတိတစ်ခုထားသင့်ပြီး အထူးသဖြင့် လူငယ်လူရွယ်များကို HIV ဗဟုသုတများ ကြီးသူများမှ ပေးဝေထားသင့်ပါသည်။ HIV ပိုးကူးစက်မှုခံရလျှင်ဖြင့်လည်း မရေရာသည့် စမ်းသပ်ကုသမှုများကို ကာယကံရှင်နှင့်မိသားစုဝင်များမှ မပြုလုပ်ဘဲ ကုသပေးလိုသူများကလည်း မရေရာလျှင် မစမ်းသပ်သင့်ကြောင်း အသိပေးတင်ပြ ရေးသားလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (20.12.2013)  
 Health Care Journal



# HIV + များအတွက် အကျိုးပြုဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းပေးပါ

HIV ပိုးကို ကမ္ဘာတွင် ၁၉၈၁ ခုနှစ်၌ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်ဟု သမိုင်းမှတ်တမ်းရှိခဲ့ပြီး ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံ တွင်မူ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်ကျော်ကြာသည့်တိုင်အောင် HIV ပိုးကိုပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည့်ဆေးများ မပေါ်ပေါက်သေးသော်လည်း လူ့သက်တမ်း စေ့နေနိုင်ရန် ပေးစွမ်းနိုင်သည့် ART ဆေးကုထုံးပေါ်ပေါက်လာ၍ HIV ကြောင့် သေဆုံးမှု လျော့ပါးသွားခဲ့ပါပြီ။ သို့သော် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူ များသည် ART ကုထုံးကြောင့် လူ့သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ကြသော်လည်း လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရပ်တည်ကျင်လည်ကြရသည့်အခါ ရိုက်ခတ်မှု မျိုးစုံကို ကြုံကြုံခံပြီး ရင်ဆိုင်နေကြရပါသည်။

ဤရောဂါမျိုးသည် ပြဿနာအမျိုးစုံလင်သည့် ရောဂါဖြစ်ပြီး အခြားရောဂါများနှင့်မတူညီသည်မှာ (Stigma & Discrimination) ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် လှောင်ပြောင်သရော် ရှုံ့ချမှုအမြင့်ဆုံးရောဂါတစ်ခု ဖြစ်နေပါသည်။ လူအများက စာရိတ္တမကောင်းသည့်ရောဂါဟု ထင်မြင်ကြ တုန်းဖြစ်၍ ဆေးကုသမှုခံယူနေသော်လည်း HIV+ တစ်ဦးအဖို့ ရပိုင်ခွင့်များ လုပ်ပိုင်ခွင့်များမရှိဘဲနေကြရပါသည်။ HIV ရှိသည်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်မှထုတ်ပယ်ခြင်းနှင့် အလုပ်များမခန့်ထားခြင်းများ ရှိနေရာ ကျန်းမာနေသော HIV+ တို့၏ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ

ပျောက်ကွယ်နေပြီး နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးအတွက် နစ်နာမှုများဖြစ်စေပါသည်။ တိုးတက်နေသော နိုင်ငံများတွင် HIV ပိုးရှိသူများကို ကာကွယ်သည့် ဥပဒေများနှင့် ပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်သည့် စနစ်များရှိနေပြီဖြစ်ရာ HIV+ များအဖို့ သာမန်လူများနည်းတူ ဘဝကို အေးချမ်းစွာ ကျော်ဖြတ်နေထိုင် နိုင်ကြပြီလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင်လည်း HIV ပိုးရှိသူများကို ကုသခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်ပေးနေပြီဖြစ်သော်လည်း ပြည်စုံစွာ ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ခြင်းတော့ မရှိသေးပေ။ ART ဆေးဝါးများ အခမဲ့ ပေးနေမှုများရှိနေသော်လည်း လုံလောက်မှုမရှိသေးပါ။ ထိုသို့အခမဲ့ ပေးဝေလျက်ရှိသော ART ဆေးဝါးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို ပြည်ပအလှူရှင်များလှူဒါန်းသည့် ငွေများအပြင် အစိုးရမှ ပံ့ပိုးပေးသော ငွေများသည် ART ဆေးအမှန်တကယ်လိုအပ်နေမှုများကို အပြည့်အဝ မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ။ ထို့အပြင် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသောလူသစ်များ ထပ်မံပေါ်ထွက်လာမှုများလည်း ရှိနေသေးရာ ART လိုအပ်မှုသည် အမြဲပင်ရှိနေဦးမှာဖြစ်ပါသည်။

ART ဆေးလိုအပ်မှုများကိုပင် လိုအပ်သလောက် မဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်သလို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် လူထုအားထပ်မံမကူးစက်စေရန် ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများသည် ပို၍ပင်အလှမ်းဝေးနေပါသည်။ HIV ကူးစက်ခံရမှုများသည် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို လိုအပ် သလောက်မပြုလုပ်နိုင်သ၍ လူများထံ HIV ပိုးထပ်မံပျံ့နှံ့ ကူးစက်နေဦး မှာပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ကုသပြုစု စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များသည် အစဉ်အမြဲဒွန်တွဲ၍ ရှိနေသလို နှစ်မျိုးစလုံးသည် အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဖက်တွင် အားသာ၍တစ်ဖက်တွင်လျော့နည်းသွားပါက ထပ်မံကူး စက်မှုတိုးပွားလာမှာပင် ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်စဉ်ကူးစက်မှုနှုန်းကို Data

ကောက်ယူခြင်းများ၌လည်း ဆေးရုံဆေးခန်းများ၌ လာရောက်ကုသ ခံယူသူများနှင့် လက်လှမ်းမှီသလောက် ကောက်ယူရရှိသောအဖြေကြမ်း များသာ ဖြစ်ပါသည်။

လူသိမခံလို၍ တိုးတိုးတိုတ်တိုတ် ကုသခံယူသူများနှင့် မိမိတွင် HIV ရှိနေမှန်းသွေးမစစ်ကြည့်မိ၍ မသိရဘဲ ကူးစက်ခံနေရသူတို့သည် ထိုကောက်ယူမှုစာရင်းဇယားများပေါ်တွင် ပါမလာကြပါ။ ကုသမှုလုပ်ငန်း တွင်ART လိုအပ်သူတိုင်းကိုART တိုက်ထားနိုင်လျှင်HIV ပိုးကောင်ရေ ပမာဏ(Viral Load) သည်လျော့ကျသွားမည်ဖြစ်ပြီး ထပ်မံကူးစက်မှုကို လျော့ချနိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အသက်အန္တရာယ်ကိုခြိမ်းခြောက်နိုင်သည့်OI ဆေးဝါးများ အခမဲ့ရရှိ စေရန် ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြဖို့လည်းလိုအပ်ပါသည်။Positive Right ဟူသောHIV ပိုးရှိသူများအတွက် ရပိုင်ခွင့်နှင့်တောင်း ဆိုပိုင်ခွင့်များ ကို ဥပဒေပြု၍ ပြဋ္ဌာန်းနိုင်မှသာလျှင် HIV+ တို့၏ဘဝ ပြန်လည်ထူ ထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးလာ မည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင်HIV ပိုးစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းကို နိုင်ငံပိုင်ဆေးရုံများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများမှ အခမဲ့ကုသပေးနေသော ဌာနများမှလွဲလျှင် ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံဆေးခန်းနှင့် ဓါတ်ခွဲခန်းတို့တွင် ဖြစ်သလို စစ်ဆေးနေကြခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့်စနစ် တစ်ခုဖြစ်မနေဘဲ အစစ်ခံယူသူတို့၏ ဘဝနှင့်သူ၏ မိသားစုများကိုပါ နစ်နာပျက်စီးသည့်သဘောရှိပါသည်။HIV ပိုးစစ်ဆေး ခြင်းသည် အခြားဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုများနှင့် ခြားနားသည်မှာCounsellor မှဆွေးနွေးပေးပြီးV.C.C.Tဖြင့်စစ်ဆေးမှသာလျှင် အစစ်ဆေးခံယူသူတို့ ၏ဘဝများကို လုံခြုံမှုရရှိစေမှာပင်ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားသွားလို၍ သွေးစစ် သည်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်လျှောက်လို၍ စစ်သည်ဖြစ်စေ၊ ရာထူးတိုး အတွက်စစ်သည်ဖြစ်စေ မည်သည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပင်ဖြစ်စေ V.C.C.T ဖြင့် စစ်ဆေးမှုပြုရန် ဥပဒေဖြင့်ကာကွယ်ထိန်းချုပ်သင့်ပါ သည်။

Work Place Policy အရ HIV ပိုးရှိတိုင်းလုပ်ငန်းခွင်မှ မထုတ်ပယ်စေရေးနှင့် HIV ပိုးရှိနေသူများသည် အလုပ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်သည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေမျိုးရှိနေလျှင် အလုပ်အကိုင်များ ခန့်အပ်ပေးရန် ဥပဒေပြုပြီး ကူညီကယ်တင်သင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေသည့် HIV+ များသည် မိသားစုစားဝတ်နေရေး ခက်ခဲမှုဖြစ်နေခြင်းနှင့် နိုင်ငံ၏အရင်းအမြစ်များ ကွယ်ပျောက်နေမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ မိဘထံမှ HIV ပိုးကူးစက်ခံခဲ့ရသူများနှင့် အခြားအကြောင်းများကြောင့် HIV+ ဖြစ်ခဲ့ရသည့် ကလေးငယ်တို့သည် အခြားကလေးများနှင့်တန်းတူ ပညာသင်ကြားနိုင်ခွင့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရပိုင်ခွင့်များကို ဥပဒေဖြင့်ကန့်သတ် ထိန်းချုပ်ကယ်တင်သင့်သည်ဟု သုံးသပ်မိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ART စတင်ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ဆယ်နှစ်ကျော် ကြာလာသည့်အခါ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်လာကြသူများအတွက် Second Line ART ဆေးများ အဆင်သင့်ပေးဝေနိုင်ရန် ကြိုတင်စီမံချက် ချထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူ့ဘဝသက်တမ်း နုနယ်နေကြသေးသည့် HIV+ ကလေးငယ်များအတွက် လိုအပ်သည့် အရေးကိစ္စများကိုလည်း ဥပဒေပြု၍ ကာကွယ်ပေးသင့်ပါကြောင်း တင်ပြရေးသားလိုက်ရပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (27.12.2013)  
 Health Care Journal



# တစ်ခါလာလည်း KP နှစ်ခါလာလည်း KP

KP (Key Population) ဦးတည်အုပ်စုဟု အမည်ရသော စကားလုံးအသုံးအနှုန်းကို(NGO) များ၏လောကတွင်သာ အသုံးများပါသည်။ ပြင်ပလောကတွင် KP ဟုသုံးနှုန်းပါက သိသည့်သူမရှိပါ။ မိမိတို့ Target ထားသည့် လူအမျိုးအစားကို ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် HIV လောကတွင်ထို KP ဆိုသည်အသုံးအနှုန်းကို တွင်တွင် ကျယ်ကျယ်သုံးပြီး ရည်မှန်းချက်ထားကာ လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်လေ့ရှိကြပါသည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံနေရသူများထဲ၌ KP ဆိုပြီး ဦးတည်အုပ်စုသုံးမျိုးခွဲထားကြပါသည်။ ထိုအုပ်စုများမှာ MSM (Men Sex Men) အမျိုးသားချင်း လိင်တူချစ်သူအဖြစ်ဆက်ဆံသူများအုပ်စု၊ SW (Sex Worker) လိင်လုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုသည့် အမျိုးသမီးများအုပ်စုနှင့် IDU (Injection Drug User) ဆေးထိုးအပ်နှင့်ပိုက်ကို မျှဝေ၍ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲကြသူများအုပ်စုဟူ၍ သုံးမျိုးခွဲခြားထားပါသည်။

ထိုသူများကို အန္တရာယ်ရှိသော အုပ်စုများအဖြစ် ဦးတည်ချက်ထားပြီး ထိုသူများမှ တဆင့်နောက်ထပ်လူများကို HIV ပိုးမကူးစက်စေရန် အဓိကထားပြီး ပညာပေးကဏ္ဍများ၊ ပြုစောစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ဘဝမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများအဖြစ် Behaviour Change (အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း) ဖြစ်လာစေရန် INGOများက အဓိကထားပြီးပံ့ပိုးလုပ်ကိုင်နေခြင်းရှိပါသည်။ MSMများအတွက် လိင်ဆက်ဆံလျှင် ကွန်ဒုံး

အသုံးပြုရန်နှင့် လိင်ဆက်ဆံဖက်မများစေရန်လည်းကောင်း၊ SW များ အတွက်လည်း ဖောက်သည်များနှင့် ဆက်ဆံလျှင် ကွန်ဒုံးသုံးစွဲစေရန် လည်းကောင်း၊ IDU များအတွက်လည်း ဆေးထိုးအပ်နှင့် ပိုက်ကို မျှဝေ သုံးစွဲခြင်းမပြုရန်နှင့် တစ်ခါသုံးအပ်နှင့် ပိုက်များကိုသာ သုံးစွဲတတ်စေရန် လည်းကောင်း၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် နောက်ထပ်လူများစွာကို HIV ပိုးကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်အထောက် အကူကောင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ရည်ရွယ်ချက်သည် မည်မျှ ကောင်းမွန်နေစေကာမူထို KP များမှ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဆိုင်ရာများဖြင့် မပြောင်းလဲပါက အကျိုးမထူးလှပါ။

ထို့အတွက်ကြောင့် ထိုသူတို့အတွက် ပံ့ပိုးငွေများသည် နှမြောစရာကောင်းလှပါပေသည်။ ထိုKP များကို သင်တန်းအမျိုးမျိုး ပေးပြီး ငွေကုန်ကြေးကျများခံကာ ကာကွယ်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းများ လုပ်သော်လည်း မည်မျှမည်မျှကို မည်သည့်Activities များ လူဦးရေ မည်မျှလုပ်ကိုင်ပေးလိုက်ကြောင်း မှတ်တမ်းဖြင့်မလုံလောက်ပါ။ မည်သူတွေ အမူအကျင့်မည်မျှလောက် ပြောင်းလဲသွားခြင်း ဖြစ်စဉ်ကိုမူ စာရင်း မှတ်တမ်းရှိမနေကြခြင်းသည်လည်း ငွေကုန်အချိန်ကုန်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများမှ လိုအပ်နေသည့် Target များဖြစ်နေသောကြောင့် အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများမှ ကျေနပ် လက်ခံနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမှန်တကယ်တွင်မူ HIV လောကတွင် Zero Discrimination ခွဲခြားဆက်ဆံမှု သုညအထိရောက်ရှိအောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြ မည်ဟု ဖော်ပြနေကြသော်လည်း အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများမှ HIV+ များကို KP ဟုခေါ်သည့် ဦးတည်အုပ်စုများကို ခွဲထုတ်ကာ ပံ့ပိုးပေးမှု ဆောင်ရွက်နေခြင်းများသည်လည်း HIV+ အချင်းချင်းခွဲခြားလိုက်မှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။



HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူများထဲတွင် လူ့အလွှာပေါင်းစုံနှင့် အသက် အရွယ်မျိုးစုံရှိနေကြလင့်ကစား ထို KP များကိုသာ ဖဲ့ထုတ်၍ ထိုသူတို့ အတွက် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေကြခြင်းသည်လည်း သဘာဝမကျဟု မြင်မိပါသည်။ ကျန်နေသည့် HIV ပိုးကူးစက်ခံနေရသူ များသည်လည်း လူသားများပင်ဖြစ်နေသောကြောင့် မျှတသော ပံ့ပိုးမှု များပေးသင့်သည်ဟုလည်း မြင်မိပါသည်။ မိခင်မှတစ်ဆင့် HIV ကူးစက် ခံရသော ကလေးများနှင့် သွေးသွင်းကုသခဲ့၍ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသော ကလေးများသည် ဘဝနာကြသည့်အုပ်စုများပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ အမှန် တကယ်တွင် ထိုကလေးအုပ်စုများကို ပျိုးထောင်ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးအတွက် တန်ဖိုးတစ်ရပ်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုကလေးများအတွက် ဘက်ပေါင်းစုံမှ လိုအပ်မှုများကို မည်သည့်အလှူရှင်မှ စိတ်ဝင်စားစွာ ပံ့ပိုးကူညီမှုမရှိခြင်းအတွက် ထိုကလေးများကို ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားရာ ရောက်စေပါသည်။

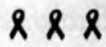
KP များကိုကာကွယ်သည့် ဥပဒေနှင့်ပေါ်လစီ အမျိုးမျိုးကို အကြောင်းပြတောင်းဆိုနေခြင်းထက် HIV ရှိနေသည့် ကလေးများ အတွက် အဓိကလိုအပ်နေသည့် ဥပဒေနှင့်ပေါ်လစီတို့ကို တောင်းဆို ပေးပါက သာဓုခေါ်ဆိုထိုက်ပေသည်။ ထို့အပြင် HIV ပိုးကူးစက်ခံ နေရသည့် အမျိုးသမီးများလည်း ဒုနဲဒေးရှိကြရာ ထိုသူတို့အတွက် အမျိုးသမီးတို့ ခံစားခွင့်ရှိသည်များကို ဥပဒေပြု၍ တောင်းဆို ပေးလျှင် လည်း သာဓုခေါ်ဆိုနိုင်ပါသေးသည်။ HIV ပိုးထပ်မံကူးစက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ထို KP များထံမှသာ ကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ HIV ပိုးရှိနေသူတိုင်းမှ ထပ်မံကူးစက်နိုင်ချေရှိသည်ကို အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများ မမေ့မလျော့သင့်ပါ။ HIV ပိုးရှိနေသူများထံမှ KP ဆိုသည်ကို ခွဲခြားမထုတ်ဖယ်ဘဲ ကျန် HIV+ များအရေးကို တန်းတူ ညီတူ တောင်းဆိုမှုများပြုမှသာလျှင် သဘာဝကျသော လက်တွေ့ဆန်သော

ရလဒ်ကောင်းများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများမှ သူတို့ဦးတည်ထားသော KP များအတွက် တောင်းဆိုမှုများပြုလုပ်ကြရာတွင် အခြား HIV+ တို့ပူးပေါင်းဆွေးနွေးကူညီနေကြသော်လည်း ယင်းတို့၏ စိတ်ထဲတွင်မူ ခွဲခြားထားမှုခံစားချက်တို့နှင့်ပြည့်နှက်နေကြပါသည်။ တစ်ခါလားလည်း KP များအတွက် ရန်ပုံငွေ နှစ်ခါလားလည်း KP များအတွက် တောင်းဆိုမှု စသည်ဖြင့် Activities များသာ ပြောင်းလဲသွားသော်လည်း ထို KP ဝဲဂယက်မှ ရုန်းမထွက်ဘဲ မျှဝေစဉ်းစားပေးမှုများ လျော့နည်းနေပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင်မူ KP ဟူ၍ သီးသန့်မရှိသင့်ဘဲ HIV ပိုးရှိသူများကို ကူညီကယ်တင်လိုလျှင်ဖြင့် KP လည်း လူသားများဖြစ်ကြသလို၊ အခြား HIV ပိုးရှိသူများသည်လည်း လူသားများသာဖြစ်ကြပြီး၊ တန်းတူညီတူ ကူညီဖို့သင့်ပါသည်။

KP များကို ဥပဒေဖြင့် ကာကွယ်ပေးရန် အဖွဲ့များဖွဲ့ကြ၍ ကူညီမှုပေးနေခြင်းကြောင့် KPမဟုတ်သည့် HIV+များသည် ဥပဒေနှင့် ကာကွယ်ပေးမည့် အဖွဲ့များမရှိခြင်းသည်လည်း ရင်နာစရာပင်ဖြစ်ပါသည်။ထို KP များထက် အရေးကြီးသော HIV+ များကို လက်ညှိုးထိုးပြရလျှင်ဖြင့် HIV+ ကလေးငယ်တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်တမ်း အရေးကြီးသော ဦးတည်အုပ်စု KPသည် HIV+ ကလေးများသာဖြစ်ပါကြောင်း KP စုံမက်သူများကို ထောက်ပြရေးသားလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
(10.1.2014)  
Health Care Journal



# ပေးတော့ခြောက်သောင်း ခိုင်းတော့ခါးစောင်း ပြီးတော့မောင်းထောင်း

ကျွန်တော်သည် HIV + ဖြစ်ပြီး မှန်ကန်သော ဆေးကုသမှု ခံယူခဲ့သည့်အခါ သာမန်လူများကဲ့သို့ လူ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့အပြင် ဘဝတူများ၏ အကျိုးကို လက်တွေ့ဖြင့်ရောစာတွေ့ဖြင့်ပါ ကူညီနေနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မိမိတစ်ဦးတည်းကူညီနေသည်ထက် ဘဝတူများစုပေါင်း၍ ကူညီပါက ပိုမိုထိရောက်နိုင်သည်ကို သိရှိပြီးနောက်ပိုင်း HIV + များစုစည်း၍ Good Hope အမည်ဖြင့် အဖွဲ့လေးဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး ဘဝတူများကို ကူညီခဲ့ပါသည်။ ၂၀၁၁ခုနှစ် မေလတွင် INGO တစ်ခုမှ ချိတ်ဆက်ပြီး HIV + များကို ART ဆေးပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းလုပ်ငန်း အပ်နှံခဲ့သဖြင့် မိမိ၏ ဘဝတူများကို ပိုမိုကယ်တင်နိုင်တော့မည်ဆိုသည့် အသိဖြင့် လက်ခံလုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော် သူတို့အဖွဲ့အစည်း၏ နိုင်ငံခြား စည်းကမ်းအတိုင်း လင်မယားနှစ်ယောက်စလုံး လုပ်ကိုင်ခွင့်မပေးခဲ့ပါ။ သို့သော်တစ်ဦးတည်းလုပ်ကိုင်လျှင်လည်း အကျိုးတစ်ခုတော့ရှိလာမည်ဟု ခံယူကာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို INGO သည်လည်း အလှူရှင်ပေါင်းစုံမှ လှူဒါန်းငွေများကို တောင်းခံ၍ လုပ်ကိုင်နေသဖြင့် HIV + များ အထင်ကြီးနေကြသော INGO ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပေးအပ်ရာတွင်လည်း

ရှစ်လအတွင်း ART လိုအပ်သူ (၃၅)ဦး ရှာဖွေခိုင်း ရာတွင် ကျွန်တော်၏ မိဒီယာအားနှင့်ပင် သူတို့သတ်မှတ်သည်ထက် နှစ်ဆလူ (၇၀)ဦးကို ရှာဖွေပြီး ART တိုက်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့်ကို စီမံကိန်းမန်နေဂျာဟု အမည်သတ်မှတ်ပေးခဲ့သော်လည်း သူတို့ပေးသည့် ထောက်ပံ့မှုသည် စားသောက်ဆိုင်မှ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းထက်ပင်နည်းပါးနေပါသည်။ သို့သော် ဘဝတူများကို ကယ်ရမည့်လုပ်ငန်းဖြစ်နေသောကြောင့် အကျိုးခံစားရမှုကို မကြည့်ဘဲ တာဝန်ကျေစွာလုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဤသို့တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာနှစ်ဆထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသော်လည်း သူတို့ပေးသည့် ထောက်ပံ့မှုမှာ တစ်လလျှင်ခြောက်သောင်းကျပ်သာ ဖြစ်ပါတော့သည်။

INGO နှင့်လက်တွဲလုပ်သည်ဆိုသဖြင့် ဘဝတူများရော မိတ်ဆွေများကပါ အထင်ကြီးကြ၍ ဝမ်းသာအားရဖြင့် မိမိ၏လစာကို မေးမြန်းစူးစမ်းကြသောအခါ မျက်နှာပူစွာဖြင့်သာ ဖြေခဲ့ရပေါင်း မနည်းခဲ့ပါ။ မိတ်ဆွေများက ထောက်ပြလာသောအခါ သူတို့ INGO ဝန်ထမ်းများ၏ ဝင်ငွေထက် အဆပေါင်းများစွာနိမ့်ကျနေပြီး သူတို့စီးနေကြသည့်ကားများ၏ ဆီဖိုးမျှပင်မရှိခြင်း၊ သူတို့လစာ၏ အစွန်းထွက်မျှပင်မရှိခြင်း၊ သူတို့၏ လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းများ၏လစာတစ်ဝက်မျှသာသာရှိနေခြင်း၊ သူတို့၏ အသုံးအဆောင်များလောက်ရှိမနေခြင်းများ ထောက်ပြပြောဆိုလာပါတော့သည်။

သို့သော် မိမိ၏ ဘဝတူများအရေးကို ဆောင်ရွက်ရခြင်း ဖြစ်သည့်အတွက် ထိုအကျိုးအမြတ်များကို မမက်မောခဲ့သည့် ကျွန်တော်သည် ပေးသလောက်နှင့်ကျေနပ်ခဲ့ရသူဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် သူတို့ပေးလာသည့် တာဝန်သည် အင်အားနှင့်မမျှသည့် တာဝန်များဖြစ်နေပြီး အားလပ်ရက်မရှိ ခါးစောင်းသည်အထိ လုပ်ကိုင်ပေးဆပ်ခဲ့ရပြီး စာပေရေး

သားမှုများပါ ကြွလာပါတော့သည်။

ဤသို့ဖြင့် INGO ကြီးတစ်ခုမှ ဆင်ပါးစပ်နှမ်းပက်သလို ထောက်ပံ့မှုများကို လက်ခံပြီး ဘဝတူများ၏ အကျိုးရှေးရှု၍ လုပ်ကိုင်ပေး ခဲ့ပါသော်လည်း နှစ်စဉ်နှစ်ကုန်ခါနီး Budget ပိတ်ခါနီးတွင် ကြိုတင်အသိ ပေးခြင်းမရှိဘဲ ခွင့်မပြုငွေများကို ပြန်လျော်ပေးခဲ့ရသည်မှာလည်း ခိုင်မာသည့်စနစ်ရှိမနေခြင်းကို ဖော်ပြနေသကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ တွင် HIV လောက၌ လာရောက်ကျင်လည်လုပ်စားနေကြသည့် INGO များသည် လက်ချိုးရေတွက်၍ပင် ရလောက်သည့်အတွက် ကျွန်တော်တို့ HIV + များသည် သူတို့ပြုသမျှနေရသည့်ဘဝများသာ ဖြစ်ခဲ့ကြရပါသည်။ ကျွန်တော်၏ Good Hope အဖွဲ့အနေဖြင့် သည်းခံပြီး လုပ်ကိုင်နေကြ သည့်အပြင် ၂၀၁၂ ခုနှစ် ၆ လ အတွင်းကာလထဲတွင်ပင် နောက်ထပ် ART ပေးမည့်လူ ၈၀ ဦးကိုထပ်မံရှာဖွေပေးခဲ့မိပါသည်။

သည့်အတွက် ၁၄လတာ ကာလအတွင်း၌ လူဦးရေ ၁၅၀ တိတိ ကို ART တိုက်နိုင်ခဲ့သော်လည်း အနောက်နိုင်ငံများမှ မြန်မာနိုင်ငံကို တစ်ချိန်တုန်းက ပိတ်ဆို့မှုများပြုလုပ်သကဲ့သို့ ကျွန်တော့်အဖွဲ့ကိုလည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြကာ ပိတ်ဆို့မှုပြုလုပ်လာကြပါတော့သည်။ ကျွန်တော်တို့ HIV + များသည် စိတ်ဓာတ်တစ်ခုကိုသာ အရင်းခံပြီး မိမိတို့၏ ဘဝတူများအရေးကို မျှော်ကိုး၍ လုပ်ကိုင်နေခြင်း ဖြစ်သော် လည်း မြန်မာပြည်တွင် လာရောက်အခြေစိုက်ပြီး မြန်မာဝန်ထမ်းများနှင့် လုပ်ကိုင်နေကြသော ထို INGO ဝန်ထမ်းများ၏ ခံစားခွင့်များမှာတော့ ဆီနှင့်ရေလိုကွာခြားလှနေသည်မှာ အတွင်းကျကျသိရလေ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ပင်ဖြစ်ပါတော့သည်။

HIV + များရှိနေ၍လည်း သူတို့၏ INGO အဖွဲ့အစည်းများ

သည် မြန်မာ HIV + များအပေါ်တွင် ခုတုံးလုပ်ကာ အကျိုးအမြတ်ရယူ နေသည်များကို ဥပဒေပြုကာ ထိန်းချုပ်သင့်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက နောက်ထပ်ဂုတ်သွေးစုပ်မှုများ ပိုမိုအတင့်ရဲလာမည်သာဖြစ်ပါသည်။ HIV+ များကိုပြု၍လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းခေါင်းစဉ်အမျိုးမျိုးကို အကြောင်းပြု၍ လည်းကောင်း သူတို့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အမြတ်ပိုမိုထုတ်ယူမှုများ လျော့နည်းသွားစေရန် ဥပဒေများပြု၍ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရန် အထူးလိုအပ်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ အဖွဲ့နှင့် မိတ်ဖက်ပြုလုပ်၍ လုပ်ကိုင်ခဲ့သည် ဟုဆိုသော်လည်း ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် ညှိနှိုင်းမှုမရှိဘဲ သူတို့၏ စိတ်ဆန္ဒဖြင့် လက်တွဲဖြုတ်ခဲ့သဖြင့် HIV+ ၁၅၀ ဦးသည် ကစဉ့်ကလျား ပြုကွဲခဲ့မှုကို သူတို့အထက် အဖွဲ့အစည်း INGO ထံ တင်ပြပါသော်လည်း ပုလင်းတူဗူးဆိုဖြင့်ဖုံးဖိကာ ဖျောက်ဖျက်လိုက်ကြပါတော့သည်။

အဆိုးရွားဆုံးမှာ HIV လောကတွင် Confidential ဟုခေါ်သည့် လျှို့ဝှက်ထားရမည့် အမည်နှင့် လိပ်စာများကို ထို INGO က ဖောက်ဖျက် ကျူးလွန်ခဲ့ခြင်းသည် သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ မသိရှိလိုက်ဘဲ HIV+ များအပေါ် စည်းကျိုးပေါက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ပြည်တွင်းအဖွဲ့အစည်းများသည် INGO များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သတိအထူးပြုစေလို၍ ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (17.1.2014)  
 Health Care Journal



## ဆရာစစ် နှင့် ပဲကိုင်ရှင်

နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလ (၁)ရက်နေ့ကို ကမ္ဘာ့ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့ (WORLD AIDS DAY) နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ HIV တိုက်ဖျက်ရေးနေ့ အခမ်းအနားများ ကို ကျင်းပကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ဦးဆောင်နှိုးဆော်မှုဖြင့် အမြို့မြို့အနယ်နယ်တွင် အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ ကျင်းပခဲ့ကြပါသည်။ ယခုနှစ်တွင်လည်း ထူးထူးခြားခြား HIV တိုက်ဖျက် ရေးအတွက် လူထုသို့စာပေဟောပြောပွဲတစ်ခုကို နန်းဒေဝီစာပေမှ ကြီးမှူး၍ UMFCCI ၌ ၂၁-၁၂-၂၀၁၃ နေ့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ပေးခဲ့ ပါသည်။ ထိုဟောပြောပွဲကို ဒေါက်တာစစ်နိုင်၏“ HIV မှပေးသော သင်ခန်းစာ” ဖြင့် လည်းကောင်း၊ စာရေးဆရာ (လှိုင် PEER) ၏ “မိမိ၏ဘဝ ပဲကိုင်ရှင်” ခေါင်းစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း ဟောပြောဆွေးနွေး ခဲ့ကြပါသည်။

အလွှာအသီးသီးမှ လူထုလူတန်းစားမျိုးစုံ တက်ရောက်လေ့ လာခဲ့ကြပါသည်။ ထို့အပြင် ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်ရေးများလည်း ပူးပေါင်းပါ ဝင်ကြသဖြင့် ထိုပွဲသို့မတက်ရောက်နိုင်ကြသူများကို ရုပ်မြင်သံကြား အစီ အစဉ်များဖြင့် ပြသကာ ထပ်ဆင့်ပြီး ဗဟုသုတတိုးပွားစေခဲ့ပါသည်။ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီဒေါ်ဆွေဇင်ထိုက်မှလည်း ဤကဲ့သို့ အခမ်းအနားဖြင့် စာပေဟောပြောပွဲပြုလုပ်ပေးခဲ့သည့် နန်းဒေဝီစာပေကို

ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားလျက် HIV ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် ဗဟုသုတများ လူထုလက်အတွင်း မျှဝေခြင်းသည် အကျိုးထူးဖြစ်စေမည့် ဟောပြောပွဲဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း တင်ပြဆွေးနွေးသွားခဲ့ပါသည်။

အခမ်းအနားဖွင့်လှစ်ပေးပြီးသည်နှင့် ရှေးဦးစွာ ဒေါက်တာစစ်နိုင်မဟောပြောမှီ ကျွန်တော်ကပင် “မိမိဘဝ၏ ပဲ့ကိုင်ရှင်” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စတင်ဟောပြောခဲ့ပါသည်။ ရေကြောင်းသွားလာရာတွင် ရေယာဉ်များ၌ ပဲ့သည် အဓိကအကျဆုံးအရာဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိမိလိုရာခရီးသို့ သွားနိုင်ရန်အတွက် ထိုပဲ့ကိုထိမ်းကြောင်းကိုင်တွယ်သူသည် အခရာဖြစ်ကြောင်း သို့မှသာ မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချောမွေ့စွာရောက် ရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း စတင်မိတ်ဆက်ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ထိုပဲ့ကိုင်ရှင်ကဲ့သို့ ထပ်တူကျသည့် လူ့ဘဝခရီးကြမ်းကိုဖြတ်သန်းရာတွင်လည်း မိမိဘဝအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန် အန္တရာယ်များကို ကျော်လွှားနိုင် ရန်အတွက် မိမိဘဝအတွက် ပဲ့ကိုင်ရှင်သည် မိမိသာလျှင်ဖြစ်ကြောင်း ပမာဏရှင်းလင်းခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ပဲ့ကိုင်ရှင်ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်လာစေရန်အတွက် အလိမ္မာစာမှာရှိဆိုသည့် စကားအတိုင်း လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ဗဟုသုတစာပေများဖတ်သင့်ကြောင်းနှင့် ထိုအထဲမှ မိမိဘဝအတွက် အကျိုးရှိလာမည်တို့ကို ကောက်နှုတ်၍ အသုံးချသင့်သည် ကိုလည်းဟောပြောခဲ့ပါသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်ရောဂါမျိုးစုံပေါ်ပေါက်နေသဖြင့် မိမိထံသို့ HIV ပိုးရောက်မလာစေရန် သတိတစ်ခုထားပြီး ကာကွယ်သင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်များသည် နောင်တစ်ခေတ်၏ သားကောင်းများ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ရောဂါပိုးကင်းစင်နေရန်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် HIV



နှင့်ပတ်သက်သော ဗဟုသုတစာပေများကို ဖတ်ရှုလေ့လာကြဖို့ အထူးလိုအပ်ကြောင်း ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

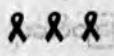
HIV ပိုးပေါ်ပေါက်ခါစ အစောဆုံးကာလများ၌ ကုသစရာ ဆေးဝါးများမရှိသေးသည့်အတွက် HIV ကိုလူအများ မကူးစက်စေရန် “ကုရာနတ္ထိဆေးမရှိ” ဟူ၍ ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် တပ်လှန့်သတိပေးခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ယခုခေတ်ကာလ၌ ကုစရာဆေးရှိနေပြီဖြစ်သော်လည်း ထိုစဉ်အချိန်က ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည့်ဆောင်ပုဒ်သည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားကာ HIV ပိုးရှိသူများကိုပါ လူအများမှ ကြောက်ရွံ့ စရာ ထိတ်လန့်စရာလူများအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပိုမို များပြားလာခြင်းသာ အဖတ်တင်ခဲ့ရပါတော့သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုထုတ်ကြမည်ဆိုလျှင် နောင်တစ်ချိန်မည်သူ့ကို ထိခိုက် လာနိုင်မည့်အရေး ကိစ္စများကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့လိုကြောင်း ရှင်းပြ ခဲ့ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင်လည်း HIV ကူးစက်နှုန်းလျော့ကျစေရန် ရည်ရွယ်၍ “လိင်အပျော်အပါးမလိုက်စားပါနဲ့” ဟု သုံးနှုန်းနေခြင်းသည် လည်း မှားယွင်းသည့် ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လိင်နှင့်အပျော်အပါးကို တွဲ၍မသုံးသင့်ကြောင်း ဟောပြောခဲ့ပါသည်။

ထိုဆောင်ပုဒ်၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့် HIV ကူးစက်ခံရ သူများသည် အလိုလိုနေရင်း အပျော်အပါးဘဝများ ရောက်သွားနိုင် ကြောင်းနှင့် အပျော်အပါးဆိုသည် မှာ အခြားကိစ္စရပ်များရှိနေသည်ကို မျှဝေရှင်းပြမိပါသည်။ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်လျှင် မျိုးဆက်သစ် အတွက် လိင်မှုကိစ္စပြုလုပ်ကြမည်သာဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ကိစ္စဖြစ်တည်ရေးကိုသာ ဦးစားပေးမျှ ဝေသင့်ပါသည်။ လိင်ကိစ္စ ပြုသူတိုင်းကို အပျော်အပါးသမားဟု မသတ်မှတ်သင့်ဘဲ လိင်နှင့် အပျော်အပါးကို တွဲ၍မသုံးသင့်ကြောင်းဆွေးနွေးဟောပြောခဲ့ပါသည်။

ဒေါက်တာစစ်နိုင်မှ “HIV မှပေးသောသင်ခန်းစာ” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဟောပြောရာတွင်လည်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု၊ ကာကွယ်ကုသပုံနှင့် ကူးစက်နှုန်း လျော့ကျလာစေမည့် အခြေခံအကြောင်းအရင်းများကို ချပြဟောပြော ခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံ၏ HIV လောကအခြေအနေများကို တင်ပြလျက် HIV ပိုးရှိသူများအတွက် အကျိုးပြုစေရန်နှင့် လိုအပ်ချက် တို့ကို ဥပဒေပေါ်လစီများ ချမှတ်ရေးဆွဲနိုင်ရန်တို့ကိုပါ တင်ပြဟောပြော ခဲ့ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့်လည်း လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကို HIV+ တို့မှ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ဥပဒေများပြုနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။ ထို့အတွက် လိုအပ်သည်များကို ဥပဒေတစ်ရပ်ပေါ်ပေါက်လာစေရန် ဝိုင်းဝန်းကူညီနေကြသည့် ဥပဒေ ပြုနိုင်သူများကိုပါ ချပြဟောပြောခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် တက်ရောက်လာကြသည့် လူအများထဲမှ သိလိုသည် များကို မေးမြန်းခဲ့ရာ လူတစ်ရာကျော်၏ မေးခွန်းများကို ဒေါက်တာစစ်နိုင် နှင့် ကျွန်တော်ကပင် ပြန်လည်ဖြေကြားပေးခဲ့ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ HIV နှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတသတင်းအချက်အလက်တို့ကို လူထုထံချပြ အသိပေးခြင်းအပြင် စာသင်ကျောင်းများ၌လည်း အခါအားလျော်စွာ ဟောပြော မျှဝေခြင်းများ ပိုမိုပြုလုပ်နိုင်ပါက ကူးစက်မှုနှုန်းလျော့ကျလာ မည်ဖြစ်သလို ကုသခံယူမှုများပိုမိုလာပါက လူ့အသက်ပေါင်းများစွာ သေဆုံးမှုများပါ လျော့ကျလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု များလည်း လျော့ကျသွားနိုင်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (24.1.2014)  
 Health Care Journal



# အိပ်မပျော်ပြီ HIV

မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေပြီဟု စတင်သိရသောနေ့မှစ၍ အိပ်မပျော် သည့်နေ့ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတော့သည်။ အကြောင်း အရင်းမှာလည်း HIV ပိုးရှိသူများကို လူအများစုမှ အထင်အမြင်သေးခြင်း များနှင့် စာရိတ္တမကောင်း၍ ကူးစက်ခံရသည်ဟု ယူဆနေခြင်းကြောင့် မိမိတွင် HIV ပိုးရှိလာသည်နှင့် စဉ်းစားတွေးတောစရာများစွာ ဖြစ်ပေါ် လာ၍ အိပ်လို့မပျော်ဖြစ်လာခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် မည်သည့် ရောဂါသည်ဖြစ်စေ မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေတို့ကို ဖွင့်ဟပြော ဆိုအကူအညီတောင်းရဲသော်လည်း HIV ပိုးသည်ပြဿနာမျိုးစုံကို သယ်ဆောင်လာသည့်အတွက် မည်သူ့ကို မည်သည်ကစ၍ မည်သို့ပြောရ မှန်းမသိလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ၊ မိသားစု ပြဿနာ၊ လူမှုရေးပြဿနာ၊ အလုပ်အကိုင်ပြဿနာ၊ ဆေးကုသခံ ယူရေးပြဿနာ စသည်ဖြင့် ပြဿနာမျိုးစုံကိုရင်ဆိုင်ရသော ရောဂါပိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

HIV ပိုးစစ်ဆေးရာတွင်လည်း ကျန်းမာရေးဆိုးရွားမှစစ်ဆေး ရသူများအပြင် အလုပ်အကိုင်နှင့် ရာထူးတိုးအတွက် စစ်ဆေးရမှုများ လည်းရှိနေရာ Counselling မရပဲစစ်ဆေးမှုမျိုးသည် လူ့ဘဝကြီးတစ်ခုလုံး ဒုက္ခတွင်းသို့ ကျဆင်းစေတတ်သောသဘောရှိပါသည်။ Counselling ယူပြီးစစ်ဆေးလျှင်သော်မှ စိတ်ဓါတ်မည်မျှပင်ကြံ့ခိုင်သူဖြစ်ပါစေအနည်း နှင့်အများ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းပြိုလဲမှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ရပါတော့သည်။

Counselling မယူမိပဲ စစ်ဆေးခဲ့သူများအဖို့တော့ ပို၍ပင်စိတ်ထိခိုက်  
ကြေကွဲမှုတို့ကို ခံစားရပြီး စားမဝင်အိပ်မပျော်ဖြစ်ရပါတော့သည်။ အထူး  
သဖြင့် မိမိ၏ဘဝကို မျှော်လင့်ချက်ကြီးမားစွာချထားသူများသည်သာ  
မန်လူများထက် စိတ်ဓါတ်များပိုမိုကျဆင်းယိုင်လဲသွားတတ်ပါသည်။

HIV ပိုးနှင့်စတင်ထိတွေ့ပြီဆိုသည်နှင့် မည်သည်ကိုအစပြု၍  
စတင်လုပ်ဆောင်ရမှန်း မသိဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ မိမိသည်လူ့ဘဝတွင်  
နေရခွင့်ကုန်ဆုံးနေပြီလားဟု အတွေးမှားများဝင်ရောက်လာကာ သောက  
မျိုးစုံဖိစီး၍ ညစဉ်ရက်ဆက် အိပ်မပျော်ဖြစ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။  
ကျွန်တော့်ထံသို့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဆက်သွယ်လာပြီး HIV ပိုးရှိသည်ဟု  
သံသယရှိသော အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမိခဲ့၍  
အပူမီးတောက်လောင်ကာရောက်ရှိလာပါသည်။ သူမတွင် HIV ကူးစက်  
သွားလျှင်ဖြင့်ဆိုသည့် အတွေးဝင်လာပြီး နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို  
စဉ်းစားပူပန်ပြီးရောက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ HIV ကူးစက်ခံထားရသူ  
တစ်ဦးရင်ဆိုင်ရမည့် ဒုက္ခများကို သိထားသူတစ်ယောက်ဖြစ်နေသည့်  
အတွက် ပို၍ပင်သောကရောက်နေသူပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်နှင့် တွေ့ရချိန်တွင် ထိုအန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူ  
ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည့် နောက်တစ်ရက်အကြာတွင် ရောက်ရှိလာခြင်းပင်  
ဖြစ်ပါသည်။ သူမနှင့်တွေ့ဆုံပြီး သူမရင်ဆိုင်နေရသည့် အခက်အခဲများကို  
ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ကျွန်တော်မှချပြု၍ Counselling  
ပေးရပါတော့သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ယခုလက်ရှိ သူမပြုလုပ်သင့်သည်  
များကို ရွေးချယ်နိုင်ရန်အကြံပေးရပါသည်။ သူမသည် ထိုအန္တရာယ်  
ရှိသည့် အပြုအမူကို ရင်ဆိုင်ရပြီး နှစ်ဆယ့်လေးနာရီအကြာတွင်  
ကျွန်တော်နှင့်တွေ့ဆုံခဲ့သည့် အတွက် HIV+ တို့ကိုကုသပေးနေသည့်  
ဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးထံသို့ အချိန်မီဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် စေလွှတ်  
မိလိုက်ပါသည်။

အန္တရာယ်ကိုရင်ဆိုင်ရပြီး ခုနှစ်ဆယ့်နှစ်နာရီ (၃)ရက်ထက်ကျော် လွန်ပြီးမှ ကျွန်တော်နှင့်တွေ့ခဲ့မိလျှင် သူမအတွက်အကျိုးရှိမည့်အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသွားနိုင်ပါသည်။ ထိုဆရာဝန်ကြီးနှင့်တွေ့ဆုံကုသပြီး နောက်တစ်နေ့ ကျွန်တော့်ထံရောက်လာပြန်ပါသည်။ ဆရာဝန်ကြီးကလည်းသူမကို အချိန်မီကယ်ပေးလိုက်သည်ကို ကျွန်တော်ပြန်လည်သိရှိရပါသည်။ ထိုကိစ္စမှာ အန္တရာယ်ရှိပြီး (၃)ရက်အတွင်းသောက်ရသည့် ARV ဆေးကို (PEP) နည်းလမ်းဖြင့် သောက်ခိုင်းခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆေးကိုသူမသောက်လင့်ကစား သူမ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်ကို စစ်ဆေးကြည့်သည့်အခါ HIV ပိုးရှိနေသည့်အပြင် ခုခံအားပါကျဆင်းနေကာ HIV ပိုးကောင်ရေများနေသည်ကို သိရသဖြင့် သူမကို ကူးစက်မည်ကို ပူပန်စိုးရိမ်ပြီး ညစဉ်အိပ်မပျော်စားမဝင်ဖြစ်ရပါတော့သည်။ သူမသည် ယခုချက်ခြင်း HIV ပိုးရှိသည်ဟု အဖြေရရှိမှာ မဟုတ်ကြောင်းနှင့် နောက်သုံးလနှင့် ခြောက်လအကြာတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးမှ အဖြေမှန်ရရှိမည်ကို ရှင်းပြပေးလိုက်ပါသည်။

ယခုလက်ရှိ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ဆေးကိုသာ ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် သောက်ပါရန်လည်း သတိပေးလိုက်ပါသည်။ သို့သော် သူမသည် ထိုကိစ္စကြီးကိုသာ ပူပန်သောကစိတ်ဝင်နေပြီး နှစ်ပါတ်လျှင် တစ်ကြိမ် HIV ပိုးစစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်နေပါတော့သည်။ ထို့အတွက် ကြောင့် သူမစိတ်ချမ်းသာအောင် စစ်လိုသည့် ပုံစံဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သော်လည်း ဆေးသောက် မပျက်ကွက်ရန်အကြိမ်ကြိမ် သတိပေးနေရပါသည်။ ခြောက်လအတွင်း HIV ပိုးစစ်ဆေးခြင်းကို အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ပြီး နောက်ဆုံးရလဒ်တွင် သူမထံ၌ HIV ပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်လာမှသာ စားဝင်အိပ်ပျော်ဖြစ်ပြီး သူမသည် ခြောက်လကြာ အိပ်မပျော်သူဘဝသို့ ရောက်ခဲ့ပြီး ယခုမှစိတ်ဒုန်းဒုန်းချ၍ အိပ်ပျော်သူဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ဝမ်းသာအားရပြောပြလာပါသည်။

နောက်တစ်ဦးမှာ လူငယ်လေးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူကို ရင်ဆိုင်ရပြီး တစ်ရက်အတွင်း ကျွန်တော့်ထံ ဆက်သွယ်လာ ပါသည်။သူ့ကိုလည်း ယခင်နည်းအတိုင်းCounselling ပေးပြီး ဆရာဝန်ထံ ညွှန်းပို့ပေးလိုက်ပါသည်။သို့သော် ထိုလူငယ်လေးမှာ ဆေးသာသောက် နေသော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုလဲပျက်စီးလာပါတော့သည်။ထို့အတွက် ကြောင့် ဆေးသောက်နေစဉ်ရော ဆေးသောက်ပြီးသည်အထိလည်း HIV ၏ရိုက်ခတ်မှုမျိုးစုံကို အစဉ်အမြဲစဉ်းစားနေသဖြင့် စားမဝင် အိပ်မပျော်ဖြစ်ကာ ကျောင်းစာများကိုပင် မကျက်နိုင်သည်အထိ ဖြစ်ရပါ တော့သည်။ ငယ်ရွယ်သူလည်းဖြစ်သောကြောင့် ဘဝလမ်းခရီးရှည် အတွက် များစွာစဉ်းစားစရာများ ရှိနေသောအခါ ပို၍ပင် ပင်ပန်းဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ့ကြုံရပါတော့သည်။

ခြောက်လတာ အိပ်မပျော်သူဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားခဲ့ပြီး နောက်ဆုံး HIV မရှိဟုသိလာရမှပင် သာမန်လူဘဝသို့ ပြန်လည် ဘောက်ရှိသွားရပါတော့သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် လူသားအားလုံးသည် မီးကိုပူမှန်းသိလျက်နှင့် မထိတွေ့စေလိုပါ။ထိတွေ့မိမည်ဆိုပါကလည်း လုံလောက်သော အကာအကွယ်ကိုယူပြီးမှ ထိတွေ့စေလိုပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက အန္တရာယ်ကိုထိတွေ့ပြီးမှ ပူပန်သောက ရောက်ရခြင်းသည် လူ၏ စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ပါ ပြုလဲပျက်စီးတတ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် HIV ပိုးကို ထိတွေ့ပြီဆိုသည်နှင့် HIV ပိုး မရှိသေး လျှင်သော်မှ ဆိုးရွားမှုများကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရနိုင်သည့်အတွက် ဆင်ခြင် သတိပြုနိုင်စေရန် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (31.1.2014)  
 Health Care Journal



# တစ်ခါတည်းပါ

ယခုနှစ်မှစ၍ လာမည့်နှစ်များအတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ HIV များအတွက် ART ဆေးများ တိုးချဲ့ပေးတော့မည့် သတင်းကြားရသည့်အတွက် အလွန်ပင်ဝမ်းသာမိပါသည်။ အစိုးရဆေးရုံများတွင် ထပ်မံတိုးချဲ့၍ ပေးမည်ဆိုသည့်အတွက် အလွမ်းဝေးသော HIV+ များသည် မိမိတို့အဆင်ပြေသည့် ဆေးရုံများတွင် လက်လှမ်းမီစွာ ထုတ်ယူနိုင်ခြင်းသည်လည်း လူ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ပိုမိုကယ်တင် နိုင်ခြင်းဖြစ်သလို ကူးစက်မှုကိုလျော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့တိုးချဲ့ပေးဝေသည်နှင့် လိုအပ်လာမည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို HIV နှင့်ပါတ်သက်ဆက်နွယ်သည့် ကုသရေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးအပြင် ဆက်ဆံရေးအပိုင်းတို့ကိုပါ ခြုံငုံထည့်သွင်းလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်လာပါသည်။

HIV ပိုးရှိသူများကို ကုသပေးသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့သည် အခြားသောရောဂါများကို ကုသရသည်နှင့် မတူပဲ မှုကွဲလျက် ရှိကြောင်းကိုလည်း သတိပြုသင့်ပါသည်။ အကြောင်းအရင်းမှာလည်း ဤရောဂါပိုးရှိသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ကြသည့် အတွက်ကြောင့် HIV လောက၏ အရေးကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်သည့် (Confidential) လျှို့ဝှက်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း ကိစ္စကိုတော့ မေ့ထား၍မရပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် HIV ပိုးရှိသူများကို ကာကွယ်ပေးသည့် ဥပဒေတစ်ရပ်လည်း မပေါ်ပေါက်သေးသဖြင့် ပို၍ပင်ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့

အောက်ခြေအဆင့်အထိ ဖြန့်ကျက်ကုသပေးသည့်အခါတွင် HIV ပိုးရှိသူ လူမျိုးစုံကိုထိတွေ့ ဆက်ဆံရမည်သာဖြစ်ပါသည်။

HIV ပိုးရှိသူတို့အဖို့ ဆေးကုသမှုခံယူရာတွင်လည်း အခြားရောဂါ ရှင်များနှင့်မတူညီသည့် ကိစ္စရပ်များစွာရှိနေကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုလဲသူအများစုဖြစ်ကြသည့်အတွက် ထိုသူတို့နှင့် ဆက်ဆံရေးတွင် ကိုယ်ချင်းစာတရားကို ထပ်တူပြု၍ ဆက်ဆံသင့်ပါသည်။ ရောဂါတစ်ပိုင်း စိတ်ဓာတ်တစ်ပိုင်းဖြင့် ရှင်သန်နေရသောသူများဖြစ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့၏ ဆက်ဆံရေးနှင့်အပြုအမူတို့သည် အစဉ်အမြဲ ဂရုစိုက်နေသင့်ပါသည်။ မိမိတို့၏ စကားတစ်ခွန်း အပြုအမူ လုပ်ရပ် ကြောင့် HIV + တို့ မည်မျှထိခိုက်သွားနိုင်သည်ကို ဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် HIV+ တစ်ဦးကို စတင်တွေ့သည်နှင့် မိမိတို့၏ လုပ်ငန်း တာဝန်လည်း ပြီးမြောက်စေရန်အပြင် ထို HIV+ ကိုလည်း မထိခိုက် စေသည့် လုပ်ရပ်များကို လုပ်ကိုင်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ထားသင့်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် HIV ကူးစက်မှုနှုန်းကို နှစ်စဉ်စစ်တမ်းများ ကောက်ယူလေ့ရှိရာ မည်ကဲ့သို့ကူးစက်ခံလာရသည်ကို ကုသပေးသူ ဆရာဝန်မှ ဖြည့်စွက်ရလေ့ရှိပါသည်။ သို့မှသာ မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကူးစက်ခြင်းခံရသည်ကို Data များဖြင့် နှစ်စဉ်ဖော်ပြရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ကလေးသူငယ်များဆိုလျှင် မိခင်ထံမှ လည်းကောင်း၊ သွေးသွင်းခဲ့ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မေးမြန်းရေးသွင်း ရပါသည်။ လူကြီးဆိုလျှင်တော့ သွေးသွင်းခဲ့ဖူးခြင်းမရှိပါက မူးယစ် ဆေးဝါးကို အပ်များ မျှဝေသုံးစွဲခဲ့ဘူးခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးမေးမြန်းရလေ့ ရှိပါသည်။ ထိုအချက်နှစ်ခုမှ မဟုတ်လျှင်တော့ နောက်ဆုံးမေးခွန်းသည် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ခြင်းကြောင့် ကူးစက်ခံရခြင်း အဖြေပင် ထွက်နေပါလိမ့်မည်။ အပေါ်မှ နည်းလမ်းဖြင့် ကူးစက်ခဲ့သည်မဟုတ်လျှင် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ခြင်းအဖြေပေါ်နေပြီဖြစ်ပါသည်။



ကျွမ်းကျင်ပါးနပ်သော ဆရာဝန်ဖြစ်ပါက ထိုအချက်သုံးချက်ကို မေး၍ မဟုတ်တာသေချာလျှင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်ခြင်း (Sexual Transmission) Data တွင် ရေးမှတ်လိုက်ယုံသာရှိပါသည်။ တစ်ချို့ မပါးနပ်သည့် ဆရာဝန်များသည် တရားခံစစ်သလိုမျိုးစစ်ဆေးနေခြင်းမျိုး သည် HIV+ တစ်ဦး၏ စိတ်ဓာတ်ကို ရှိုက်ချိုးလိုက်သည်နှင့် တူနေတတ် ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် HIV ရှိသည်ဟု သိရသူအများစု မှာ အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါမျိုးစုံဖိစီးမှု သွေးစစ်ကြခြင်း များပါသည်။ အခြားအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်သွေးစစ်မိ၍ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကောင်းမွန်နေတုန်း သိခဲ့ရသူက နည်းပါးပါသည်။ ထို့အတွက် ကြောင့် ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ ရောက်ရှိလာကြသူ HIV+ အများစုသည် ရောဂါမျိုးစုံ ဖိစီးခံရပြီးမှ ရောက်လာကြသူများဖြစ်သလို တွဲ၍ ပွေ့၍ ခေါ်လာရသူများက အများစုဖြစ်ပါသည်။

ထိုအချိန်တွင် ထိုသူတို့၏ အသိတွင် နောက်ဆုံးအချိန် စိတ်ဓာတ် လက်ကျန်လေးများသာရှိတော့သလို ထိုသူမသိစေလိုသည့် မိသားစုဝင်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတို့တွဲ၍ ပါလာတတ်ကြပါသည်။ ထိုအခါမေးမြန်းသည့် ဆရာဝန်သည် မိခင်မှကူးစက်ခြင်း၊ သွေးသွင်းခဲ့ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းတို့ မဟုတ်လျှင် အဖြေမှာ လိင်မှကူးစက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရှင်းနေပြီဖြစ်သောကြောင့် ထို Data တွင်ရေးသားထည့်သွင်းလိုက်ရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်အများဆုံးတွေ့ကြုံခဲ့ရသော ဆရာဝန်ငယ်လေး များသည် သူတို့လိုချင်သည့်အဖြေကို မရမကမေးနေတတ်ခြင်းနှင့် လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားခဲ့ဖူးသလားဟုသာ တွင်တွင်မေးနေတတ်ကြပါ သည်။ ထိုအခါ လူနာသည် မဖြေရလဲအခက် ဖြေပြန်ရင်လည်း အနီးတွင် မိသားစုဝင်များ ရှိနေသောကြောင့် ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာကို ကြိတ်မှိတ် ခံရင်း ပြန်ဖြေလိုက်သည်မှာ “တစ်ခါတည်းပါ” ဆိုသည့်အဖြေကို အသံလေး တိုးညှင်းစွာဖြင့် ပြန်ဖြေရရှာပါသည်။

ထိုအမေးနှင့်ထိုအဖြေသည် HIV+ တစ်ဦးအတွက် များစွာထိခိုက် နစ်နာနေသလို မေးလိုက်သူအဖို့ မည်သို့မျှ မခံစားရသော်လည်း ဖြေဆိုသူ အဖို့ဘဝနှင့်ရင်း၍ ဖြေလိုက်ခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် လိင်ဆက်ဆံ ခြင်းကိစ္စကို အပျော်အပါးနှင့်တွဲ၍မသုံးသင့်ဘဲ အပျော်အပါးဆိုသည်မှာ အခြားအပျော်အပါးကိစ္စများစွာရှိနေကြပါသည်။ လိင်ကိစ္စကို အပျော်အပါးနှင့်တွဲ၍ သုံးနှုန်းလိုက်ခြင်းသည်လည်း HIV+ တို့သည် အလိုအလျောက် အပျော်အပါးသမားဘဝကိုရောက်သွားစေပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် အခြားနည်းလမ်းဖြင့်HIV ကူးစက်ခံရလျှင် အပျော် အပါးလိုက်စားသူများဟု အများမှ ထင်မှာစိုး၍ တိုးတိုးတိတ်တိတ်ကုသခံ ယူမှုမပြုတော့သည့်အတွက် အသက်ပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံးခဲ့ပြီးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်တွင် TAXI ဒရိုင်ဘာလေး တစ်ဦးသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကွန်ဗုံးမသုံးဘဲ ဆက်ဆံခဲ့မှုကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်ခံရကြောင်းကို ရေးသားခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုစာကိုဖတ်၍ HIV လောကမှ ဆရာဝန်တစ်ဦးက သူသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါတော့ကမှာ မဟုတ်ဘူးဟု ဝေဖန်လာသောအခါ ကာယကံရှင်၏ပြောဆိုမှုသည် တစ်ကြိမ်ဟုသာဖြစ်၍ တစ်ကြိမ်ဟုသာရေးရကြောင်းနှင့် စာဖတ်သူ တို့သည်လည်း တစ်ကြိမ်တည်းဆို၍ အရဲမစွန့်သင့်ကြောင်း သတင်းပေး လိုခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်ချေပဖူးခဲ့ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် စစ်တမ်းများကောက်ယူသူတို့၏ အမေးစကားများသည် HIV+များ အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာမှုမဖြစ်စေရန် ဆင်ခြင်ကြစေလို၍ ရေးသားတင်ပြ လိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (7.2.2014)  
 Health Care Journal



## အသက်ကို ရင်း၍

HIV လောကတွင် HIV ဝိုးရှိသူများရော မရှိသူများပါ HIV တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် အစုအဖွဲ့လေးများဖွဲ့၍လည်းကောင်း၊ Net work ကြီးများဖွဲ့၍လည်းကောင်း၊ ရှေ့တန်းမှ တက်ကြွစွာ ပူးပေါင်းပါဝင်လှုပ်ရှား နေကြပါသည်။ ထိုအတွက် ရံပုံငွေများလိုအပ်လျက်ရှိသည်များကို ပြည်တွင်းပြည်ပအဖွဲ့အစည်းတို့၏ အကူအညီဖြင့် လှုပ်ရှားမှုမျိုးစုံကို ပြုလုပ်ကြရလေ့ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် စီမံကိန်းများချမှတ်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ဌာနဆိုင်ရာများ UN အဖွဲ့အစည်းများ၊ INGO များနှင့် HIV+ ဦးဆောင်သူများ လက်တွဲလုပ်ကိုင်ခြင်းရှိပါသည်။ သို့သော် လိုအပ်ချက် များသည် ပြီးပြည့်စုံသည့်အဆင့်အထိ ရောက်မလာသေးသော်လည်း အနီးစပ်ဆုံး ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိလာရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

အဓိကပြုလုပ်ရာနေရာသည် ရန်ကုန်တွင်သာဖြစ်ပြီး ဥပဒေများ ဖြစ်ပေါ်လာရေး ပေါ်လစီများ ချမှတ်နိုင်ရေးကိစ္စတို့အတွက်မူ နေပြည်တော်ရှိ ဌာနဆိုင်ရာ အကြီးအကဲများဖြင့်လည်းကောင်း၊ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့်လည်းကောင်း သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး WORK SHOP များ Meeting ပြုလုပ်ရလေ့ရှိပါသည်။ ထို့အတွက် ကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်များစွာရှိပြီး သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ယူကြသည့်အဖွဲ့

အစည်းများမှ ရန်ပုံငွေရှာဖွေ၍ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ငွေကုန်ကြေးကျများသလို လိုအပ်နေသည်များကို အချက်အလက်ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် HIV+ ဦးဆောင်သူများသည်သာ သတင်းအချက်အလက်ကို ဖော်ထုတ်ဆောင်ရွက်ရသည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် HIV+ ဦးဆောင်သူတို့သည် စိတ်ပန်းလှပန်းအချိန်ပေးပြီး အနစ်နာခံကာပေးဆပ်နေသူများပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ပေးဆပ်နေခြင်းသည်လည်း မိမိနှင့်ဘဝတူများအကျိုးကိုရှေးရှု၍ ပိုမိုပြည့်စုံလာစေရန် ဖြည့်စွက်ပေးနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိအတွက် အကျိုးခံစားခွင့်များစွာရနေ၍ လုပ်ကိုင်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရန်ကုန်လိုမြို့ကြီး၌ပင် တစ်ရက်နှစ်ရက်သုံးရက် စသည်ဖြင့် Meeting များတွင် ဦးဆောင်ပြုလုပ်သည့်အဖွဲ့အစည်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်မီရန် ဝိုင်းဝန်းကူညီအားဖြည့်ပေးရပါသည်။ ရန်ကုန်၌ပြုလုပ်သည့် Meeting များကို သွားရောက်ရာတွင်လည်း တစ်ရက်ကိုမှ ကျပ် သုံးလေးငါးထောင်အပြင် ပိုပေးလေ့မရှိပါ။ ထိုကျင်းပသည့်နေရာထိုင်ခင်းနှင့်အကျွေးအမွှေးတို့အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များရှိနေသည်ကို HIV + ဦးဆောင်သူများ နားလည်မှုရှိပါသည်။

သို့သော် HIV+ တို့သည် မိမိတို့နေရာအရပ်မှ လာရသည့် ခရီးလမ်းစရိတ် ကုန်သွားမည့်အချိန်အပြင် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကို စဉ်းစားတွေးခေါ်သယ်ဆောင်လာရသည့်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ကျပ်သုံးလေးငါးထောင်ဖြင့် တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်ခြင်းသည်လည်း သင့်တော်သည့်ကိစ္စရပ်မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း သုံးသပ်ကြည့်သောအခါ ဦးစီးကျင်းပသည့် အဖွဲ့အစည်းတို့ကလည်း ဒီလူတွေ ဒီလောက်ပဲတန်သလားဟု ယူဆနေကြခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သလို အခြားအသုံးစရိတ်များကို ပိုမိုသုံးစွဲမည်ဟု ကြံရွယ်ထားခြင်းမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် HIV+ ဦးဆောင်သူတို့မှလည်း ပေးသလောက်နှင့် ကျေနပ်နေပြီး စောဒကတက်

မိပါက နောက်တစ်ကြိမ် ငါတို့ကို မခေါ်ပဲနေမှာ စိုးရိမ်နေမှုများကိုလည်း တွေ့မြင်မိပါသည်။

ကျွန်တော်၏ အတွေ့အကြုံအရပြောရလျှင်ဖြင့် HIV+ လောက အတွက် အရေးကြီးသည့်ကိစ္စရပ်များဖြစ်နေသောကြောင့် HIV+ တို့အပေါ် ဂုဏ်ပုဒ်အရရော ငွေကြေးအရရော လေးစားသမှုတော့ ရှိသင့်ပါသည်။ ငါတို့ပြုလုပ်ပေးနေတာတောင် မင်းတို့က ကျေးဇူးတင်ကြဦး ဆိုသည့် အတ္တဆန်သော အတွေးမျိုးမထားစေလိုပါ။ ရန်ကုန်တွင် ပြုလုပ်သည့်ကိစ္စရပ်များအတွက် မပြောလိုတော့သော်လည်း နေပြည်တော် တွင်သွားရောက်ကျင်းပပြုလုပ်သည့် အခမ်းအနားများအတွက်ကိုမူ စာနာမှုများဖြင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးသင့်ပါသည်။ ရန်ကုန်-နေပြည်တော် အမြန်လမ်းဆိုသည်မှာ သေမင်းတမန်လမ်းဟု လူတိုင်းလိုလိုပင် ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ကြပါသည်။ မိုးတွင်းကာလဆိုလျှင်ပို၍ပင် အန္တရာယ်များသော လမ်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအန္တရာယ်လမ်းကို မကြောက်ရွံ့ပဲ HIV+ ဦးဆောင်သူ တို့သည် အကြိမ်ကြိမ်ဖြတ်သန်းကာ အသက်ကိုရင်း၍ HIV လောက ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့ရင်းနှီးပေးဆပ်၍ နှစ်ရက် သုံးရက် ခရီးစဉ်များကို သွားရောက်ရာ တွင်လည်း တစ်ရက်ကို ခြောက်ထောင် ခုနှစ်ထောင်အပြင် ပို၍ပိုပိုးပေးမှု မရှိပါ။ စီစဉ်သူအဖွဲ့အစည်းများမှ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လေယာဉ်နှင့် သွားပြန်ကြသော်လည်း HIV+ ဦးဆောင်သူတို့ အသက်ကိုရင်း နေရသည်မှာ အခြား HIV+ များ သိချင်မှသိပေလိမ့်မည်။ နေပြည်တော်ရှိ တည်းခိုခန်းစရိတ်၊ စားသောက်စရိတ်များသည် ဈေးနှုန်းကြီးသည် မှန်သော်လည်း HIV+ ဦးဆောင်သူတို့အတွက်လည်း စီစဉ်သူများမှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးသင့်ပါသည်။

တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အန္တရာယ်မကြုံသေး၍သာ အသက်ရှင်နေကြ

ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်လာပါက မည်သူမျှတာဝန်ယူမည့်သူရှိမနေခြင်းကို သတိထားလာမိ၍ အသက်ကိုရင်း၍ ပေးဆပ်နေခြင်းဟု ခံယူမိပါသည်။ အမှန်တကယ်ဆိုလျှင် ပွဲစီစဉ်သူများအနေဖြင့် HIV+ ဦးဆောင်သူတို့ အတွက် နေပြည်တော် ရန်ကုန် အသွားအပြန် ခရီးစဉ်အတွက် အသက် အာမခံကြေးပါပေးသွင်းထားသင့်ပါသည်။ ယခုနောက်ပိုင်းတွင် HIV လောကအတွက် အထူးတာဝန်ရှိသည့် UNAIDS သည်ပင်လျှင် နေပြည်တော် ရန်ကုန် အသွားအပြန် ခရီးစဉ်အတွက် စီးနင်းရန် ယာဉ် မစီစဉ်ပေးပါ။ ထို့အပြင် HIV+ တို့သည် မိမိ၏ငွေဖြင့် ယာဉ်လက်မှတ် များကို စိုက်၍ဝယ်စီးနေခြင်းမျိုးသည် အလွန်ပင် အရုပ်ဆိုးသည့်အပြင် HIV+ တို့အပေါ် လေးစားမှုမရှိခြင်းလည်း ပေါ်လွင်ပါသည်။

ရရှိလာမည့် ရလဒ်ကောင်းများသည် ဦးစီးဦးဆောင်ပြုလုပ်သည့် သူတို့အဖွဲ့အစည်းများအတွက် သမိုင်းမှတ်တိုင်ကောင်းများအဖြစ် အမြတ်ထွက်သွားပါလိမ့်မည်။ HIV+ ဦးဆောင်သူများအတွက်မူ အသက်ကိုရင်း၍ ပေးဆပ်နေခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် HIV+ အားလုံးကို ကိုယ်စားပြု၍ ရလဒ် ကောင်းများထွက်ပေါ်လာစေရန် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေကြသူများကလည်း မိမိတို့၏ ရပိုင်ခွင့်ကို မည်သူ့ မျက်နှာနှင့် မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမှ မထောက်ပံ့တောင်းဆို သင့်ပါသည်။ ဦးစီးဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ကြသည့် အဖွဲ့အစည်းများမှလည်း HIV+ ကိုယ်စားပြုနေသူများကို ကိုယ်ချင်းစာတရားများ ထားပေးသင့်ကြောင်း တင်ပြရေးသားလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (14.2.2014)  
 Health Care Journal



# မျှဝေခံစား၏အကျိုးသက်ပုံရိပ်

ဆရာမခင်ချိုချိုဦးသည် သူမတို့ထုတ်ဝေနေသည့် Wellness မဂ္ဂဇင်းတွင် လစဉ်မျှဝေခံစား HIV ဝေဒနာရှင်များကဏ္ဍကို ထည့်သွင်းရေးသားပေးလေ့ရှိပါသည်။ HIV ပိုးမကူးစက်စေရန် နှင့်ကူးစက်ခံရသူများသည် စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါက သက်တမ်းစေ့နေထိုင်နိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်တို့ကို ပေးဝေပြီး အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်လိုသည့် ဆန္ဒများရှိနေသည်မှာ ပေါ်လွင်ပါသည်။ ထို့အတွက် ကြောင့်လည်း HIV ပိုးရှိနေသူများကို ကိုယ်တိုင်အင်တာဗျူးလုပ်၍ မျှဝေနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိနေသော်လည်း စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူပြီး လူ့အရင်းအမြစ်များ ပြန်လည်ထွက်ပေါ်လာပြီဖြစ်နေသော HIV+ တို့၏ ဖြတ်သန်းခဲ့ရသော ခရီးကြမ်းတို့အား ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရပုံများကို နောက်လူများ သင်ခန်းစာယူနိုင်ရန် ဖော်ပြလျက်ရှိပါသည်။

ဤသို့လစဉ်ဖော်ပြနေမှုများကို စောင့်မျှော်၍ ဖတ်ရှုနေကြသည့် စာဖတ်ပရိတ်သတ်တို့သည် ဤကဏ္ဍကို လစဉ်ဖော်ပြပေးပါရန်နှင့် သူတို့အတွက် အကျိုးရှိပုံများကို ကျွန်တော်မှတစ်ဆင့် သတင်းစကား ပါးခိုင်းပါတော့သည်။ မချိုကိုလည်း ဤကဏ္ဍကို လစဉ်မပျက်မကွက် ဖော်ပြပေးပါရန်နှင့် ဤသို့ တစ်လတစ်ခါ စောင့်မျှော် ဖတ်ရသည်ထက် စာလျှင် စုစည်း၍ စာအုပ်ထုတ်ဝေပါရန် တိုက်တွန်းအားပေးမိပါသည်။

ဤသို့စုစုစည်းစည်းဖတ်ခြင်းကြောင့် ဖြတ်သန်း ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရသည့် ဘဝမျိုးစုံကို တစ်ထိုင်တည်းဖြင့် ဗဟုသုတရစေမှာ ဖြစ်သလို အတုယူစရာ နည်းလမ်းကောင်းတို့ကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်များစွာ ရရှိစေမှာပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတွက်ကြောင့် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေး နေ့ကျင်းပကြသည့် ဒီဇင်ဘာလအမှီ စာအုပ်ထုတ်ဝေပါတော့သည်။ ထိုစာအုပ်ထဲတွင် ကျွန်တော်အပါအဝင် HIV+ တစ်ဆယ့်ရှစ်ဦးတို့ ကြုံတွေ့ဖြတ်သန်းခဲ့ကြသည့် ဘဝအထွေထွေကို သင်ခန်းစာယူနိုင်ရန် စုစည်းဖော်ပြပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကျွန်တော်၏အမှာစာအပြင် ကျွန်တော်နှင့်အင်တာဗျူးထားသည်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးခဲ့သလို ကျွန်တော်၏ ဖုန်းနံပါတ်ကိုလည်း ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ ထို့အတွက် ကြောင့် ကျွန်တော်၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို ရရှိသွားခဲ့သူအများမှ သူတို့သိလိုသည့် သတင်းအချက်အလက်တို့ကို စုံစမ်းမေးမြန်းကြပါတော့သည်။ ထိုမေးခွန်း များထဲတွင် ART ဆေးဝါးများအကြောင်းနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ အသက်ရှည်ကျန်းမာစွာ ဆက်လက်နေထိုင်ခွင့်ရရန် အပြုသဘောဆောင် နေထိုင်နည်းလမ်းများ အစာအာဟာရအကြောင်းများ စသည်ဖြင့် သိလိုသည်များကို မေးမြန်းကြပါသည်။

ထိုအထဲတွင် အများဆုံးအမေးခံရသော မေးခွန်းသည် HIV ပိုးကူးစက်မှုခံရပါက လူ့ဘဝတွင် နှစ်မည်မျှ ကြာအောင် နေထိုင်ရဦး မည်ဆိုသည့် မေးခွန်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမေးခွန်းသည် လွယ်မလိုလိုနှင့် ပြန်ဖြေရန်ခက်ခဲသော မေးခွန်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သာမန်လူများသည် ပင်လျှင် မိမိတို့မည်သည့်အချိန်အထိ လူ့ဘဝကြီးတွင် ရှင်သန်နိုင်မည်ကို ခန့်မှန်း၍မရပါ။ HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရသူအဖို့ လူ့ဘဝကြီးတွင် သက်တမ်းကြာရှည်စွာနေနိုင်ခြင်းသည် မိမိတို့ ယခုရောက်ရှိနေသည့် ရောဂါအတိမ်အနက်နှင့်သက်ဆိုင်သလို မှန်ကန်သော ဆေးကုသမှု



လမ်းပေါ်သို့ အမြန်ရောက်ရှိရန်အချက်သည်လည်း အဓိက ကျနေပါသည်။ ထို့အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုအပြင် မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင် နွေးထွေးမှုရှိရန်သည်လည်း အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။

ဤကဲ့သို့သော HIV ပိုးကူးစက်မှုခံထားရသူသည် လူ့ဘဝတွင် သက်တမ်းမည်မျှကြာအောင် နေထိုင်နိုင်ဦးမည်နည်းဆိုသည့် မေးခွန်းကို အတိုချုပ်၍ ကျွန်တော်ဖြေလေ့ရှိပါသည်။ ထိုအဖြေသည် HIV+ တစ်ဦးအတွက် လူ့လောက၌ မိမိမည်မျှနေလိုသည်ကို သိလိုပါက မိမိအပေါ်တွင် မှုတည်နေပါကြောင်းဆိုသည့် အဖြေကိုသာ ပေးရပါတော့သည်။ စနစ်တကျဖြင့် လျင်မြန်စွာ ကုသခံယူသော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုမရပါက လူ့သက်တမ်းရှည်ကြာမည်တော့မဟုတ်ပါ။ ထို့အတူ မိမိ၏ ကျန်းမာရေး အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုတွင် ပြန်လည်ကျန်းမာလာပြီဆို၍ မိမိသောက်ရမည့် ART ဆေးကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ခြင်းများ၊ ဆေးသောက်ရန်ပျက်ကွက်ခြင်းများ၊ အစာအဟာရနှင့်အပြုသဘောဆောင် နေထိုင်ခြင်းများပျက်ကွက်ခဲ့ပါက ခုခံအားများပြန်လည်ကျဆင်းပြီး အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ ဖိစီးကာ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ထို့အတွက်ကြောင့် HIV+ တို့ အမေးများလေ့ရှိသော မေးခွန်းဖြစ်သလို HIV+ တိုင်း သိလိုသည့် ထိုမေးခွန်းအတွက် အဖြေသည် မိမိ၏အသက်သည် မိမိ၏လက်ထဲ၌ပင်ရှိနေပါကြောင်းကို HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူတိုင်းကို အသိပေးလိုပါသည်။ ထိုမေးခွန်းအပြင် ငယ်ရွယ်ကြသေးသော HIV ပိုးရှိကြသည့် လူငယ်လူရွယ်တို့၏ မေးခွန်းသည် မျိုးဆက်အဖြစ် HIV ပိုးကင်းစင်သော သားသမီးယူ၍ ရမရမေးခွန်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ မိခင် ဖခင်လောင်းနှစ်ဦးစလုံးတွင် HIV ပိုး ရှိနေပါက မိခင်လောင်းသည် PMTCT နည်းလမ်းဖြင့် သားသမီးယူ၍ ရသော်

လည်း သားသမီးတို့ကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် မကူးစက်နိုင်ပါဟုတော့ အာမ  
မခံနိုင်ပါ။ မကူးစက်သည်ထားဦးတော့ ထိုကလေးကို အနည်းဆုံး  
အနှစ်နှစ်ဆယ်ခန့် ပြုစုပျိုးထောင်ရမည့်ကိစ္စနှင့် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး၊  
စီးပွားရေး အဝဝတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသင့်ပါသည်။

ထို့အပြင် PMTCT နည်းလမ်းဆိုသည်မှာလည်း မိခင်လောင်း  
တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိမှ HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှန်းသိရသည်နှင့် သားသမီးတို့ကို  
မကူး စက်စေရန် ကာကွယ်သောနည်းလမ်းဖြစ်သောကြောင့် HIV+ မိခင်၊  
ဖခင်တို့သည် အရာရာကို စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီးမှ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်  
များနှင့်တိုင်ပင်ကာ ဆုံးဖြတ်သင့်ပါသည်။ ထိုအထဲတွင်မှ ဖခင်လောင်း  
သည် HIV ပိုးရှိနေပြီး၊ မိခင်လောင်းတွင် HIV ပိုး ရှိမနေလျှင်သော်  
လည်းကောင်း၊ မိခင်လောင်းတွင် HIV ပိုးရှိနေပြီး ဖခင်လောင်းတွင်  
HIV ပိုး ရှိမနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိဘသို့ မကူးစက်ရန်နှင့်  
သားသမီးသို့ မကူးစက်စေရန် နှစ်ထပ်ကွမ်း စွန့်စားရမည့် ကိစ္စရပ်ကြီးဖြစ်  
ကြောင်းကိုလည်း အထူးသတိပြုစေလိုပါသည်။

ထိုမျှဝေခံစားစာအုပ်၏ အကျိုးဆက်ပံ့ရိပ်သည် HIV ပိုး ရှိနေသူ  
များရော၊ မရှိသေးသူများရော သိလိုကြသည့် သတင်းအချက်အလက်  
တို့ကို လူခြင်းမမြင်ဘူး အမည်နာမမသိရသော်လည်း ကျွန်တော်သည်  
သတင်းအချက်အလက်များစွာကို ဖြေကြားပေးနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။  
ထို့အတွက်ကြောင့် မျှဝေခံစား HIV ဝေဒနာရှင်များစာအုပ်များ ထပ်မံ  
ထုတ်ဝေနိုင်ပါလျှင် ကုသခံယူရမည့် နည်းလမ်းများအပြင် ကူးစက်မှုနှုန်း  
ထပ်မံလျော့ကျလာမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးရေးသားလိုက်ရပါတော့  
သည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE



# နင်ပေးလာမယ့် ART နက်ဖြန် (သို့မဟုတ်) ဘယ်သောအခါ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ART ဆေးလိုအပ်နေကြသည့် HIV ပိုးရှိသူများကို ART ဆေးအခမဲ့လက်လှမ်းမီစေရန် ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ၈၆ ရာခိုင်နှုန်း အထိပေးနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းသွားမည်ဟု တာဝန်ရှိသူများမှ ကြေညာထားပါသည်။ ထိုလိုအပ်သူစာရင်းသည်လည်း တိတိကျကျ ကောက်ခံရ ရှိသော အဖြေမဟုတ်ဘဲ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ၌ ကုသမှုခံယူနေကြသူ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ပြင်ပတွင် ART ဆေးဝယ်ယူသောက်သုံးနေသူများတော့ ထိုစာရင်းတွင်မပါဝင်ပါ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လူသိမခံရသဖြင့် ART အခမဲ့ရရှိမည့်ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် စာရင်းမသွင်းကြသူများလည်း အများအပြား ရှိနေပါသေးသည်။

ယခုလက်ရှိ လိုအပ်နေသူများကို တွက်ချက်ထားသဖြင့် ထိုသတ်မှတ်ကာလအတွင်း နောက်ထပ် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူများအတွက် ART လိုအပ်မှုသည်လည်း ထပ်ဆင့်တိုးပွားလာဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ယခုလက်ရှိစာရင်းဖော်ထားသော ART လိုအပ်နေသည့်သူများကိုလည်း ကာလအပိုင်းအပိုင်းအခြားအရ လက်လှမ်းမီသလောက် ART ပေးမည်ဆိုသော်လည်း နောက်ထပ် ကူးစက်မှုများ လျော့ကျမှသာလျှင် ယခုလက်ရှိလူဦးရေအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက သမင်မွေးရင်း ကျားစားရင်းအဖြစ်သို့သာ ရောက်သွားနိုင်ပြီး ဆင်ပါးစပ်

နှမ်းပက်သလိုမျိုးသာလျှင်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ART ဆေးကို အောက်ခြေအနေအထားထိပေးမည်ဟု ရည်ရွယ်ထားလျှင်ဖြင့် အရည်အချင်းပြည့်ဝသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် အရည်အသွေးပြည့်မှီသော ဆေးဝါးများပေးနိုင်ရန်အတွက်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူများကို ကုသပေးမည့် အရည်အချင်းပြည့်ဝသည့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဟုဆိုရာတွင်လည်း ART နှင့် OI ကုထုံးများကို ကျွမ်းကျင်နဲ့စပ်စွာ တတ်သိနားလည်စေရန် လုံလောက်သည့် သင်တန်းများပေးထားပြီး မွေးထုတ်သင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့ကို ကုထုံးများလေ့ကျင့် သင်ကြားပေးရုံ မျှဖြင့် မလုံလောက်ဘဲလူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်စေရန်လည်း ဖြည့်စွက်သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါသည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူသည် အခြားရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူများနှင့် မတူညီသည့် အချက်မှာ ရောဂါပိုးကို တန်ပြန်တွန်းလှန်ရာတွင် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ပြည့်ဝနေမှုသည် အဓိကကျနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူသည် ပြဿနာမျိုးစုံကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရင်ဆိုင်ခံစားရနေလေ့ရှိရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့၏ လိမ္မာပါးနပ်မှု လျော့နည်းလေသမျှ ဝေဒနာရှင်အပေါ် သက်ရောက်မှုများစွာ ရှိစေနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ နဂိုကတည်းက စိတ်ထိခိုက်လွယ်သော ရောဂါဖြစ်နေ၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတို့မှ ရှိုင်းပြောဆက်ဆံမှုကို ခံရသည်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုလဲပျက်စီးပြီး ခုခံအားများ ထပ်မံကျဆင်းစေခြင်းပင် မကဘဲ အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ထိခိုက်လာနိုင်တတ်ပါသည်။ ဤသို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှိုက်ခတ်မှုခံစားရခြင်းများကို သာမန်လူများအနေဖြင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန်သာ တွေးမိမည်ဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်တိုင်ဝေဒနာရှင် ဖြစ်လာပါမှသာ လက်ခံယုံကြည်တတ်လာကြပါသည်။ အငှားဝေဒနာ ခံစားမှုသည် HIV လောကတွင်မရှိပါ။ တစ်ပုံစံတည်း ထပ်တူကျအောင်

မည်သူမျှဝင်ရောက်ခံစားတတ်ကြမည် မဟုတ်သော်လည်း အနီးစပ်ဆုံး ခံစားတတ်မှုတော့ ရှိပေလိမ့်မည်။

ARTဆေးကို လူတိုင်းလက်လှမ်းမီအောင် ကျယ်ပြန့်စွာပေးမည် ဆိုသည်ကို အထူးပင်လက်ကမ်း ကြံ့ဆိုသင့်သော်လည်း ART လိုနေပြီဖြစ် သည့်အချိန်တွင် သောက်ခွင့်ရမှသာ အသက်ရှင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်ကို လည်း မေ့ထား၍မရပါ။ ယခုနှစ်တွင်တော့ နှင့်အလှည့်မရောက်သေး၍ စောင့်နေပါဦးဟု ယခင်က သမဝါယမခွဲတမ်းလိုထိုင်စောင့်၍ ရသော ရောဂါမဟုတ်ပေ။ ခုခံအားစနစ်ကျလာသည်နှင့်အမျှ ART လိုအပ်မှု မြန်ဆန်လာလေပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ယခုနှစ် တွင် ART ဆေးငါးသောင်းပေးမည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသော်လည်း ခုခံအားကျဆင်း သူများလာလေ ရှစ်သောင်း၊ ကိုးသောင်း လိုအပ်မှု ရှိလျှင်လည်းရှိလာနိုင် ပါသည်။

ART ဆေးလိုအပ်နေသည့်တိုင် သောက်ခွင့်မရလိုက်၍ အသက်ဆုံးရှုံးမှုများလာပါက လူမည်မျှများစွာကိုပေးနိုင်ပေမယ့်အောင် မြင်သည့်စီမံကိန်းဟု မဆိုနိုင်ပေ။ ART များများတိုက်နိုင်လေ ကူးစက်မှုနှုန်း များစွာလျော့ကျနေမည့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုများလည်း ရှိနေပါသည်။ အကြောင်းအရင်းမှာလည်း ART သောက်ထားသူတစ်ဦးသည် ကာလ အတိုင်းအတာတစ်ခုတွင် HIV ပိုးကောင်ရေလျော့ကျနေမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ပါးသူသို့ကူးစက်နိုင်သည့် E.S.S.E နည်းလမ်းအရ ကူးစက်နိုင်ချေ နည်းပါးသွားပြီဖြစ်ပါသည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသောနိုင်ငံများတွင် HIV ကူးစက်ခံရပြီဆိုသည်နှင့် ခုခံအားစနစ်ကို တွက်ချက်မနေတော့ဘဲ စောလျင်စွာ ART တိုက်ထားလိုက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက် အားသာ ချက်မှာ နောင်ငါးနှစ် ဆယ်နှစ်အကြာတွင် သူတို့နိုင်ငံ၌ HIV ကူးစက်မှု နှုန်းလျော့ကျနေသည်မှာ ကြိမ်းသေသလောက်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံတွင် ဤသို့မပေးနိုင်သည့်အတွက် ART ဆေးကို စောင့်ဆိုင်းရင်း

မကြွေလွင့်ရလေအောင် အပြုသဘောနေထိုင်နည်းလမ်းကိုART စောင့်ဆိုင်နေသူများက လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။

ထိုအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ (၃၀-၁-၂၀၁၄) နေ့တွင် သထုံမြို့ရှိ ဆည်းဆာအလှဖောင်ဒေးရှင်းမှ ဖိတ်ခေါ်သည့်အတွက် HIV+ များနှင့်မိသားစုဝင်များကိုART ဆေးမသောက်ရသေးခင် အပြုသဘောနေထိုင်နည်းလမ်းများ ဟောပြောပို့ချပေးခဲ့ရပါသည်။ ညပိုင်းတွင်လည်း အင်ပါယာတီးဝိုင်းနှင့် ရန်ပုံငွေရှာဖွေရေးအစီအစဉ်ရှိထားရာ ကျွန်တော်၏ ဟောပြောပွဲသို့ အဆိုတော်ဇော်ဝင်းထွဋ်ပါ တက်ရောက်အားပေးခဲ့ပါသည်။ ကိုညီထွဋ် တက်ရောက်လာခဲ့သောကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်က ကိုညီထွဋ်၏ မိခင်ကြီး အန်တီထား သီဆိုခဲ့သော ရေဒီယို သီချင်းလေးကို HIV+ တို့အတွက် ဆက်စပ်ပတ်သက်ပြီး သီဆိုပြမိခဲ့ပါသည်။

နောက်ဆုံးအပိုဒ်ဖြစ်သည့် “မောင်ရေးလာမယ့်စာချွန်လွှာ နက်ဖန် သို့မဟုတ် ဘယ်သောအခါ”ဟု အဆုံးသတ်ကို HIV+ များအတွက် “နင်ပေးလာမယ့်ART နက်ဖန် သို့မဟုတ် ဘယ်သောအခါ”ဟု အဆုံးသတ်ပြမိခဲ့ရပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာလည်း ART သောက်ရန် စောင့်ဆိုင်နေစဉ်ကာလ၌ အသက်များ မဆုံးရှုံးရလေအောင် အပြုသဘော နေထိုင်နည်းလမ်းကို စနစ်တကျလက်ကိုင်ကျင့်သုံးပါမှသာ မသေချာမရေရာသေးသည့် ARTဆေးကို ထိုင်စောင့်နေစဉ်ကာလ အတွင်း ကျန်းမာစွာဖြင့်နေထိုင်စေရန် ဟောပြောပို့ချခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
(21.2.2014)  
Health Care Journal



# ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်ပါသည်

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ၁၉၈၁ ခုနှစ်၌ HIV ဝိုးကို စတင်တွေ့ရှိပြီးနောက် ပိုင်း မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ၁၉၈၈ ခုနှစ်၌ HIV ဝိုးရှိသူတစ်ဦးကို စတင် တွေ့ရှိပြီး ယခုနှစ်အထိ ကူးစက်ခံရသူပေါင်း နှစ်သိန်းလေးသောင်း ရှိသည်ဟု စာရင်းထုတ်ပြန်ထားပါသည်။ သို့သော် စာရင်းမဝင်သူ အများအပြားလည်း ရှိနေကြပါသေးသည်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင်မှ ARV ဆေးဝါးသုံးမျိုးပေါင်းစပ်သောက်မှသာလျှင် HIV ဝိုးကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည် ဟု WHO မှ ထုတ်ပြန်ခဲ့ရာ ရှေးယခင်က ARV ဆေးဝါးနှစ်မျိုးပေါင်း သောက်ခဲ့မိ၍ ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရမှုများလည်း ကြုံတွေ့ကြရပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ဆိုလျှင် ARV ဆေးဝါးများကို မြင်တောင်မမြင်ဘူးလိုက်ဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ကြသည့် မြန်မာနိုင်ငံသား များလည်း ရှိကြပါသေးသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်တော့ ART ဆေးဝါးနှင့် ကုထုံးများကို ၂၀၀၂ ခုနှစ်မှသာ စတင်လက်လှမ်းမှီလာခြင်းဖြစ်သော် လည်း ယခုအချိန်အထိ လက်လှမ်းမမှီလိုက်၍ အသက်ဆုံးရှုံးမှုများလည်း ရှိနေပါသေးသည်။ ဖြစ်စဉ်တိုင်းကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ကြည့်ရှုသုံးသပ်ပြီးမှသာ အနီးစပ်ဆုံး ရလဒ်တစ်ခုကိုရမည်ဖြစ်ရာ HIV လောကတွင် ART လက်လှမ်းမမှီ၍ အသက်ဆုံးရှုံးမှုမရှိပါဟု မျက်စိစုံမှိတ်ကာ ငြင်းဆို၍မရသည်မှာ

လက်တွေ့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ART လက်လှမ်းမမှီသလို ဆေးနှစ်မျိုးပေါင်း  
 သောက်ခဲ့မိ၍ စောလျင်စွာ ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ပြီး Second line ART  
 ဆေးကို မသောက်ရသေးခင် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြသူများလည်းရှိခဲ့ပါသည်။  
 ကနဦးစတင်သောက်ရသည့် ART ဆေးဆို သည်မှာ သောက်သူ၏  
 ဆေးကို စွဲမြဲစွာသောက်ခဲ့မှု၊ အပြုသဘော၊ နေထိုင်ခဲ့မှု၊ OI ရောဂါများကို  
 ကင်းစင်အောင် ကုသခဲ့မှုများနှင့် အခြေခံသက်ဆိုင်ပြီး ဆေးယဉ်ပါးမှု  
 ဖြစ်စဉ် ကာလအပိုင်းအခြား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတူညီမှုတော့မရှိကြပေ။

ထို့အပြင် ART ဆေးဝါးများ၏ အရည်အသွေးပြည့်ဝမှုနှင့်  
 လိုအပ်သည့် ဆေးကို သိုလှောင်ထားနိုင်ခြင်းတို့သည်လည်း ဆေးယဉ်  
 ပါးမှုဖြစ်သည့် ကိစ္စရပ်ကြီးကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ ပတ်သက်နေပြန်ပါသေး  
 သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများကို ပေးဝေနေသည့်အချို့ ART ဆေးများ  
 သည် ချိုးဖဲ့၍ တိုက်နေရသည်ဖြစ်ရာ တိုက်ကျွေးသူလူကြီးများသည်  
 နေ့စဉ်ဆေး၏ အလေးချိန်မီလီဂရမ်ကိုတိတိကျကျ ချိုးဖဲ့တိုက်နိုင်ခြင်း  
 မရှိကြသည်များကိုလည်း တွေ့မြင်နေရပါသည်။ ပိုလိုက် လိုလိုက်ဖြစ်စဉ်  
 ကာလကြာလာသောအခါတွင်လည်း ဆေးယဉ်ပါးမှုပြဿနာ ကြုံလာရပါ  
 လိမ့်မည်။

TB ရောဂါကဲ့သို့ ဆေးယဉ်ပါးသော MDR (TB) တွင်လည်း  
 လိုအပ်ချက်များရှိနေသဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုများအပြင် မိသားစုဝင်နှင့်  
 ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို တွေ့မြင်နေရပါ  
 သည်။ HIV+ တို့သောက်နေရသည့် First Line ART ဆေးကို  
 မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၀၂ နောက်ပိုင်းကာလများ၌ ပေးဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ  
 ယခုဆိုလျှင် ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုကို ကျော်ဖြတ်လာပြီဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်  
 ARTဆေးထပ်မံလိုအပ်မှု များပြားလာသည်ကို ထိန်းချုပ်၍ မနိုင်သေးခင်



ကာလ၌ပင် မကြာခင်တွင် Second Line ART ဆေးလိုအပ်ချက်များ ထပ်မံ ဖြစ်ပေါ်လာတော့မည့်အချက်ကို မေ့ထား၍မဖြစ်ပေ။ လူသစ်တို့ အတွက် ART လိုအပ်ချက်ကိုသာ ဦးစားပေးလုပ်ကိုင်သင့်သလို မကြာမီ နှစ်များအတွင်း Second Line ART လိုအပ်မှုများကို မည်သို့မည်ပုံ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမည်ဆိုသည့်အချက်ကိုလည်း ပြန်လည် သတိထား သင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ပလိုင်းပေါက်နှင့်ဖားကောက်သလိုသာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

နောက်ထပ် ART လိုအပ်သူများကို လုံလောက်သည့် ART ပေးဝေနိုင်သော်လည်း ရှေ့မှသောက်ခဲ့သည့်သူများသည် First Line ART ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ပြီး Second Line ART ဆေးစောင့်ဆိုင်းစဉ်ကာလတွင် OI ရောဂါများ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ကာ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ဖွယ်ရှိနေပါသည်။ ART စီမံကိန်းကြီးကို စတင်ခဲ့သည့် ရှေ့မှတာဝန်ရှိဝန်ထမ်းတို့သည်လည်း အသက်အရွယ်အရ အနားယူသွားကြလေသောအခါ နောက်ဝန်ထမ်းတို့ သည် ထပ်မံလိုအပ်ချက်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး Good Planning များ ချထားသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက လိုအပ်ချက်များပြားလာသည့် အချိန်သည် တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်ပေါ်လာပါက ထိုစဉ်ကာလ တာဝန်ယူ ထားသူတို့ ဝန်ပိုနေမှုများ ပိုမိုနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

မြို့ပတ်ရထားကဲ့သို့ နောက်ဆုံးတွင် ရန်ကုန်ဘူတာကြီးသို့ ဆိုက်ရောက်ရမည်သာ ကျိန်းသေဖြစ်သလို First Line ART သောက်နေ သူများသည်လည်း တစ်နေ့မှ Second Line ART ဆေးကို သောက်ရ မည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလိုင်းနှစ်လိုင်း အကူးအပြောင်းတွင် CD4 စစ်ဆေးမှုတစ်ခုနှင့်ပင် မလုံလောက်တော့ဘဲ HIV Viral Load ပိုးကောင်ရေ စစ်ဆေးရန်အတွက်လည်း လိုအပ်လာပြီဖြစ်ပါသည်။

ပိုးကောင်ရေ စစ်ဆေးခြင်းသည် CD4 စစ်ဆေးခြင်းထက် ကုန်ကျစရိတ် ငါးဆကျော် ဈေးနှုန်းကြီးမြင့် နေခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ထိုစစ်ဆေးမှုများ အတွက် လုံလောက်သည့် ကုန်ကျစရိတ်များကိုလည်း ဆေးဝါးနှင့်အတူ လိုအပ်ချက်များ ပူးတွဲရှာဖွေစုဆောင်းသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက တောင်မရောက် မြောက်မရောက်ဖြင့် သစ်ကိုင်းလွတ်သကဲ့သို့ ခံစားရမည် မှာ HIV + များသာဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ HIV+ တို့သည်လည်း လူသား များပင် ဖြစ်ကြသဖြင့် သက်တမ်းစေ့ နေထိုင်လိုသည်မှာ လောကနိယာမ အတိုင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းခုလပ်တွင် အသက်ဆုံးရှုံးမခံလိုကြပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် HIV + များ၏ ထပ်မံလိုအပ်ချက်တို့ကို HIV+ များသည်သာ ကြိုတင်၍ တွေးတောပူပင်နေမိကြသည်သာဖြစ်ပါသည်။

HIV ကို တိုက်ဖျက်မည့် AIDS ကြောင့် မသေဆုံးစေရဟု ကြွေးကြော်နေကြသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း မျက်တောင်တစ်ဆုံး မကြည့်သင့်ဘဲ မျက်စိတစ်ဆုံးကြည့်တတ်ကြရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ မကြာမီကာလများတွင် First Line ART ဆေးယဉ်ပါးမှု ဖြစ်လာကြတော့မည့် HIV+ များအတွက်လည်း အမျှော်အမြင်ရှိစွာဖြင့် စီမံကိန်းများ ချမှတ်ရန် လိုအပ်နေပါပြီ။ HIV+ များက ဦးဆောင် ဦးရွက်ပြု၍ စီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် တာဝန်ရှိသူများပူးပေါင်းကာ ထိုစီမံကိန်း လျင်မြန်စွာ ပေါ်ပေါက်လာစေရေးအတွက် တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားတင်ပြရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (28.2.2014)  
 Health Care Journal



## သေသော်အားသည်

လူသားများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ခပ်ကြမ်းကြမ်းပြောလိုက်သည့် ဆိုစကားများကို သေတစ်ဖန်သက်တစ်ဆုံး မေ့၍မရအောင် မှတ်သားလိုက်မိကြသည့် ဖြစ်ရပ်များရှိနေကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အမျိုးသားခေါင်းဆောင်ကြီးက စေတနာအပြည့်အဝဖြင့်ပြောခဲ့သော အချို့ခပ်ကြမ်းကြမ်းစကားလုံးများကို ယခုထိတိုင်အောင်မေ့၍ မရသည့် ဖြစ်ရပ်များပင် ရှိခဲ့ပါသည်။ လူ့ဘဝကြီးထဲ ရောက်လာသည်နှင့်အချိန်တန် အရွယ်ရောက်လျှင် အသက်အရွယ်အမျိုးအစားအလိုက် မအားလပ်သည့် တာဝန်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် ထမ်းဆောင်ကြရလေ့ရှိပါသည်။

စီးပွားရှာလျက် လူမှုရေးကိစ္စရပ်တို့တွင် မအားလပ်သော အချိန်များနှင့်တိုက်ဆိုင်လာပါက ထိုလူမှုရေးတာဝန်များကို ပျက်ကွက်ရလေ့ရှိကြသလို အချို့သောကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုတို့ကိုလည်း နီးစပ်ရာတွင် ကုသခံယူမှုနှင့် ဆိုးရွားသည့်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုမဟုတ်ပြန်လျှင်လည်း ကုသမှုမခံယူ၍ ရပါသေးသည်ဟု ပေါ့ဆစွာ တွေးကြပြီးနေလေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့်လည်း မအားလပ်သည်ကို အကြောင်းပြုမိ၍ ရလာသည့် အကျိုးရလဒ်သည်ကား အပ်နှင့်ထွင်းရမည့်ကိစ္စများကို ပုဆိန်ဖြင့်ပေါက်ရသကဲ့သို့ဖြစ်ကြပြီး ငွေကုန် လူမသက်သာဖြစ်ရသည့် ကျန်းမာရေးကိစ္စများ ဖြစ်လာကြလေ့ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် သွားသွားလာလာနေနိုင်ကြသည့်အချိန်တွင် မိမိကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းနေမှုကို လျစ်လျူရှုတတ်ကြပြီး အလွန်အမင်း ဆိုးရွားလာမှသာလျှင် ကုသခံယူမှု

စတင်ကြသည်မှာ မအားလပ်သည့်ကို အကြောင်းပြုခဲ့မှုကြောင့် ရရှိလာသော ဆိုးကျိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုကို မအားလပ်သည်များအကြောင်းပြု၍ ကုသခံယူမှုနှောင့်နှေးခဲ့ကြသည့် အလေ့အထတို့သည် ကျင့်သုံးလာကြပါများသောအခါတွင် HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှန်းသိခဲ့သော်လည်း ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေသေးသောကြောင့် မအားသေး၍ ကုသမှုမစတင်သူများလည်း ရှိနေကြပါသည်။ မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှန်းသိသော်လည်း ဆေးကုသမှုခံယူရန် အလုပ်မှ ခွင့်တစ်ရက်ယူလိုက်မိပါက လကုန်လျှင် ဆုကြေးငွေလေးသောင်းကျပ် ဖြတ်ခံရမည်ကို စိုးရိမ်၍ မိမိကျန်းမာရေးကို လျစ်လျူရှုထားမိသူကို တွေ့ခဲ့မိပါသည်။ နောက်အမျိုးသားတစ်ဦးမှာ HIV နှင့်ဘီပိုးတွဲရှိနေသော်လည်း ကောင်းမွန်သည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေမျိုးရှိနေသဖြင့် ကုသခံယူမှုကို မစခဲ့မိသည့်အတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိလာသည့်အချိန်ကျမှသာ ကုသမိသဖြင့် အချိန်နှောင်းခဲ့သည်ကိုလည်း တွေ့မြင်ခဲ့ရပါသည်။

ထို့အပြင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်လည်း နယ်မှဆေးလာကုသည်ဖြစ်ရာ ဆေးကုသမှုစတင်ပြီး မကြာခင်သူမ၏မြို့သို့ ပြန်သွားခဲ့ပါသည်။ စီးပွားရေးကိစ္စများကို ပစ်ခဲ့သည်ဖြစ်၍ ပြန်လည်လုပ်ကိုင်ရန် ဆေးကုသမှုကို ဆုံးခန်းတိုင်မရောက်မှီ ပြန်သွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သူမ၏မြို့တွင် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းနေပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေရောက်နေသည့်အချိန်တွင် သူမကို ကုသပေးခဲ့သူ ဆရာဝန်ထံ ပြန်လာရန်အတွက် ဇာယာဉ်ခရီးစဉ်မရှိခြင်း အဖော်ပြုလုပ်ပေးသည့် အစ်မသည်လည်း ခရီးလွန်နေခြင်းအရပ်ရပ်တို့ ကြုံကြိုက်သွားသည်ဖြစ်ရာ နောက်ဆုံးအသက်ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ရပါသည်။ လူနာကိုယ်တိုင် မအားလပ်ခြင်းအပြင် အဖော်ဖြစ်သူတို့ မအားလပ်မှုတို့ကြောင့် HIV+ များ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရမှုများလည်း မနည်းပြီဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် နယ်မှအမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်လည်း HIV ပိုးရှိနေမှန်း သိရသည်မှာ ဆယ်နှစ်နီးပါးရှိနေပြီး သူမ၏မြို့တွင်ကုသမှုခံယူရန် ဆေးခန်းရှိပါသော်လည်း လူသိမှာစိုး၍ မခံယူခဲ့ပါ။ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ဆိုးရွားလာမှသာ ရန်ကုန်တွင်လာရောက်၍ ကုသမှုမှု စတင်ခဲ့ပါသည်။ အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်သည့်ရောဂါများနှင့် ART ကုထုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းစတင်ရသည်ဖြစ်ရာ အရေးကြီးသောအဆင့်တွင် ရှိနေပါ သည်။ သို့သော်သူမကို ပြုစုပေးသည့် အစ်မသည် အလုပ်ကိစ္စဖြင့် ခရီးလွန်နေရာ သူမတွင် ထပ်မံဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာသည် ဆရာဝန် ထံပြသရန် သုံးပတ်နောက်ကျပြီးမှ ပြသမိသောကြောင့် ရောဂါဖိစီးမှုကို ခံရကာ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ပါတော့သည်။

သူမကိုယ်တိုင်ဖြစ်သည့်နည်းဖြင့် ဆရာဝန်ထံပြန်သွားရမည်ကို သိသော်လည်း အဖော်ဖြစ်သူ မအားလပ်သည်ကို စောင့်မျှော်လျက် ရောဂါတိုးပွားအောင် အချိန်ကုန်ခဲ့မိသည့်အတွက် ဤသို့ အသက်ဆုံးရှုံး ခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူသည် ဆရာဝန်နှင့် စတင်ပြသ၍ ကုသချိန်မှစ၍ မိမိ၏ကျန်းမာရေးအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ် ကုသမှုရှိနေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ကျန်းမာရေး တစ်စုံတစ်ရာ ချို့ယွင်းသည်နှင့် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်း သွားရောက်ပြသနိုင်ရန် မိမိကိုယ်တိုင်အားလပ်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။ တစ်ပါးသူ၏ အားလပ်မှုကို မျှော်ကိုး၍သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်မအားလပ် သည်ဆို၍လည်းကောင်း၊ အချိန်ကုန်မခံသင့်ပါ။ မိမိ၏ကျန်းမာရေးအဆိုး အကောင်းသည် မိမိပေါ်မှာသာလျှင် မူတည်လျက်ရှိပါသည်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူသည် အခြားရောဂါရှင်တို့နှင့် မတူသည့် အချက်မှာ ခုခံအားကျဆင်းလျက်ရှိသည့်အတွက် HIV ပိုးရှိသည်ဆို သည်နှင့် ART သောက်ရသည်ဖြစ်စေ၊ မသောက်ရသေးသည်ဖြစ်စေ မိမိကိုကုသပေးသည့် ဆရာဝန်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ထိတွေ့နေဖို့အထူး

လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသည်နှင့် အချိန်ကုန်မခံဘဲ ချက်ချင်း ကုသသင့်သလို မအားလပ်ပါကလည်း အားလပ်အောင်ပြုလုပ်ရမည်မှာ မိမိတာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။ နယ်မှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည်လည်း အလုပ် တာဝန်များ မအားလပ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းနေသည်ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ထားခဲ့မိပြီး အလွန်ဆိုးရွားလာမှသာ ရန်ကုန်သို့ လာရောက် ကုသသည့်အခါတွင် အချိန်နှောင်းသွားပြီဖြစ်သဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံး ခဲ့ရပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တော်နှင့်လာရောက် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးနေကြသည့် HIV+ အချို့သည် သူတို့မည်သို့မည်ပုံကြောင့် မအားလပ်သည့်ကိစ္စများကိုပါ ပြန်လည်ဖြေကြားလေ့ရှိပါသည်။

ထို့အတွက်ကြောင့် ထိုမအားလပ်ပါဟု ပြောကြသည့် HIV+ များကိုကျွန်တော် ပြောလေ့ပြောထရှိသည့် စကားတစ်ခွန်းရှိပါသည်။ ထိုစကားမှာ လူဆိုသည်မှာ မည်သည့်အချိန်တွင် အားပါသလဲဟု မေးခွန်း ပြန်ထုတ်သည့်စကားပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစကားကို အဖြေအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြန်ဖြေကြသော်လည်း ကျွန်တော်ပြောနေကြစကားမှာ လူဆိုသည်မှာ သေလျှင်အားသွားကြောင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ စကားသည် ကြမ်းတမ်းနေမှန်းသိသော်လည်း ကျွန်တော့်စကားကို ကြားသွားသူတိုင်း သည် အားအောင်လုပ်ကြသူများသာ ဖြစ်သွားသောကြောင့် အသေ အပျောက် မရှိကြတော့ပါ။ ကျွန်တော်၏ ခပ်ကြမ်းကြမ်း စကားလုံးကို သေတစ်ပန်သက်တစ်ဆုံး စွဲမှတ်သွားပြီး အားလပ်အောင် ပြုလုပ်ကြပါ တော့သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် လူသားတိုင်းမသေချင်ကြသည်မှာ လောကနိယာမတစ်ခုအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေမည်သာ ဖြစ်ပါတော့ သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (7.3.2014)  
 Health Care Journal



# အလာကောင်းသော်လည်း အခါနှောင်းတတ်ပါသည်

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် မိမိထံ၌ HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးရကောင်းမွန်မသိသောသူများရှိကြသလို မစစ်ရဲသောသူများလည်း အများအပြားရှိနေပါသည်။ HIV စစ်ဆေးခြင်းကိုပင် လူသိသွားပါက ရှက်စရာကိစ္စကြီးတစ်ခုသဖွယ် လက်ခံကြနေသမျှ လူများစွားကို ထပ်မံကူးစက်နေဦးမှာပင် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့မှာလည်း ငါတို့နှင့်မသက်ဆိုင်သော ရောဂါနှင့် ငါတို့သည် HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေရှိသော အပြုအမူများ ကင်းဝင်ကြသည်ဟု လက်ခံနေကြပြီး မစစ်ဆေးခြင်းလည်းပါဝင်ပါသည်။ သို့သော် HIV ပိုးဆိုသည်မှာ လူတွင်ဖြစ်သော ရောဂါပိုးဖြစ်၍ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်တွင် မိမိထံသို့ ဦးတည်လာနိုင်ကြောင်းကိုဖြင့် ကြိုတင်သတိပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

HIV ပိုးသည် မိမိထံသို့ အသံပြု၍လာခြင်းမျိုး၊ ထင်သာမြင်သာပြုပြီးလာခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ အသံတိတ်ဖြင့် နောက်ကျောကို ဓားဖြင့်ထိုးဝင်လာသည့်ပိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ရေးသားခြင်းကိုလည်း မိမိတို့၏နောက်ကျောတွင် ဓားဒဏ်ရာမရှိ၍ မိမိတွင် HIV ပိုး မရှိနိုင်ဟု မမှတ်ယူစေလိုပါ။ ဥပမာပေး၍တင်စားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ မြင်တွေ့ရသောရန်သူ၊ အသံကြားရသောရန်သူကို လက်နက်ဖြင့် ချေမှုန်းတိုက်ခိုက်၍ ရသော်လည်း အသံလည်းမကြား မြင်လည်းမမြင်ရသည့် HIV ရန်သူကိုဖြင့် သတိတစ်ခုထားပြီး ကာကွယ်ရန်တော့ အထူးလိုအပ်လှပါသည်။

ဤကဲ့သို့သော အတွေးများကို လက်ခံထားကြသူများအဖို့ မိမိထံသို့ HIV ပိုးရောက်ရှိနေခဲ့သည်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှ သိလာရသူကများပြား၍ သာနေပါသည်။ တစ်ချို့တလေသာ ရာထူးတိုးအတွက် သွေးစစ်ခြင်း၊ အလုပ်ဝင်ရန်အတွက် သွေးစစ်ခြင်း၊ နိုင်ငံခြားသွားရန်အတွက် သွေးစစ်ဆေးခြင်းများကြောင့် မိမိထံတွင် HIV ပိုးရှိနေမှန်း သိလာရသူက အနည်းငယ်သာဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူများသည်လည်း မိမိထံတွင် HIV ပိုးရှိနေမှန်းကို မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် သိရသည်ဖြစ်စေ၊ မည်မျှပင်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သေးသည်ဖြစ်စေ၊ HIV ပိုးရှိသည်ကို သိရသည်နှင့် တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ကုသခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိနေသော်လည်း ကျန်းမာရေးကောင်းနေသေးသဖြင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့စပြုမှ ကုသခံယူမည်ဟု တွေးမှတ်ထားပါက အလာကောင်းသော်လည်း အခါနှောင်းတတ်သည့် ဖြစ်စဉ်များစွာရှိခဲ့ကြပါသည်။

ဆေးကုသခံယူမှုနောက်ကျ၍ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရာတွင်လည်း မိမိကိုယ်တွင် HIV ပိုးရှိနေသည်ကို ကြိုတင်ပြီး သိထားပါလျက်နှင့် အခက်အခဲအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကုသခံယူမှု နောက်ကျခဲ့၍ အသက်ဆုံးရှုံးကြရသည်မှာ အလွန်ပင်နှမြောဖို့ကောင်းပါသည်။ အချို့ကြတော့လည်း ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်မှ ကုသခံယူလိုသော်လည်း မိသားစုဝင်များမှ ရှက်စရာရောဂါအဖြစ် မိသားစု ဂုဏ်သိက္ခာကျမည်စိုးသဖြင့် ကုသမပေးမှုများသည်လည်း အလွန်ပင်ကြေကွဲဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။ ခင်ပွန်းသည်တစ်ဦးတွင် HIV ပိုးရှိနေသည်ကို ရှက်စရာရောဂါဟု သတ်မှတ်ခဲ့၍ ဆေးမကုပေးခဲ့သည့် ဇနီးသည်လည်း ခင်ပွန်းကွယ်လွန်ပြီး သူမတွင် HIV ပိုးရှိနေမှန်းသိရမှဆေးကုသမှု ခံယူမိသောအခါတွင် အချိန်နှောင်းသွားခဲ့ရပါသည်။ နှမ္မောတသ ကြေကွဲမှုကို သူမကိုယ်တိုင် ပြန်လည်ခံစားရလေမှ ကိုယ်ချင်းစာမိသော်လည်း အခါနှောင်းသွားခဲ့ရပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် HIV ပိုးစစ်ဆေးမှုကို ကြိုတင်ပြုလုပ်သင့်ကြသလို ထိုစစ်ဆေးမှုသည် မိမိအသက်ကို



မိမိကယ်တင်ခြင်းဟုပင် မှတ်ယူထားသင့်ကြပါသည်။

HIV ပိုးရှိနေခဲ့ခြင်းကြောင့် နှစ်ကာလကြာလာသည်နှင့်အမျှ ခုခံအားများကျဆင်းလာကာ အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ၏ ဖိစီးမှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ကြောင်းကိုလည်း HIV ပိုးရှိသူတိုင်းရော မိသားစုဝင်များကပါ သတိပြုထားစေချင်ပါသည်။ HIV ပိုးသည် လူသားအမျိုးကိုဖြုတ်မည့် ရန်သူကြီးတစ်ပါးဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း လူတိုင်းသတိရှိစေလိုပါသည်။ ထို့အပြင် မိမိနှင့်မဆိုင်ဘူးဆိုသော်လည်း မိမိ၏မိသားစုဝင်များ၊ ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့်ပါ သက်ဆိုင်လာနိုင်ပါသည်။ မိမိတစ်ဦးတည်း HIV ဗဟုသုတရှိနေခြင်းထက် တစ်ပါးသူများကို ထပ်မံဖြန့်ဝေနိုင်ပါလျှင် HIV ပိုးကူးစက်မှုနှုန်းလျော့ကျလာမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

လူ့သဘာဝအရ မိမိသိထားသော သတင်းတစ်ခုကို လူအများကို ပြန်လည်မျှဝေရန် ဝန်မလေးတတ်သော်လည်း HIV ဗဟုသုတ သိရှိထားသော်လည်း သူတစ်ပါးကို ပြန်လည်ပြောပြရန် ဝန်လေးတတ်ပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာလည်း HIV အကြောင်းပြောလိုက်လျှင်ဖြင့် မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များတွင် HIV ရှိနေမည်လားဟု တစ်ပါးသူ သံသယစိတ်များ ဖြစ်သွားမှာကို အလွန်ပင်ကြောက်လန့်တတ်သည့် သဘောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိသည် HIV အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူမျိုးမှ ကင်းဝေးသည်ဟု ခံယူထားကြသည့် အိမ်ထောင်ရှင်မများသည်လည်း ခင်ပွန်းသည်ထံမှ ကူးစက်မှုခံရခြင်းများလည်းရှိသဖြင့် မိမိတို့၏ ခင်ပွန်းသည်များကို HIV အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် အစဉ်အမြဲသတိပေးနေသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက မိမိထံသို့လည်း HIV ရောက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ခင်ပွန်းသည်တို့မှလည်း မိမိနှင့်ဇနီးသည်တို့ထံ HIV ရောက်မလာစေရန် အစဉ်အမြဲသတိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

အချို့ခင်ပွန်းသည်တို့သည်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မိမိ၏ ဇနီးထံမှ ပြန်လည်ကူးစက်ခံရမှုများလည်းရှိတတ်ရာ အိမ်ထောင်ရေး

သတိအမြဲရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိနေသူ အချို့သည်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှ ညွှန်ပေးကြသည့် ဆေးမြီးတိုများကို ယုံကြည်စွာဖြင့် ကုသခံယူတတ်ကြရာ ရောဂါအခြေအနေဆိုးရွားမှ ကုသမှုလမ်းကြောင်း အမှန်သို့ ရောက်လာသည့်အချိန်တွင် ပေါက်ဆိန်နှင့်ထွင်းရသည့် အဖြစ်မျိုး ကြုံရတတ်ပါသည်။ တစ်ချို့လည်း အသက်ဆုံးရှုံးသွားကြသလို အချို့လည်း တော်ရုံဖြင့် နုလန်မထူနိုင်တော့ပေ။ အလာကောင်းခဲ့ပေမယ့် အခါနှောင်းသည့် အဖြစ်မျိုး ကြုံတွေ့ကြမှာကို မဖြစ်စေလိုပါ။ ယခုအချိန်တွင် တိတ်တိတ်ပုန်းဆေးမြီးတိုများအပြင် ပေါ်ပေါ်တင်တင်ဆေးမြီးတိုများပင်ပေါ်ပေါက်နေပါသည်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရသူများ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ထိုဆေးမြီးတိုနောက်သို့ ရောက်သွားကြပြီး အချိန်များနှောင်းခဲ့ပါက မိမိ၏ကံကြမ္မာကို မိမိကိုယ်တိုင်ဖန်တီးယူကြသည့် အဖြစ်ဆိုးများကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံကြရသည့်သူများသိထားသင့်သည့် အဓိကသော့ချက်မှာ မိမိကိုယ်၌ ခုခံအားကျဆင်းနေကြောင်းကို လက်ခံသိရှိထားရန်အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ထိုခုခံအားကျဆင်းမှုကြောင့် တစ်ချိန်ချိန်တွင် အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ ဝင်ရောက်လာနိုင်သဖြင့် ကုသမှုကိုစနစ်တကျ ပုံမှန်မခံယူခြင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်းကို ပုံသေစွဲမှတ်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက် ကြောင့် မိမိအသက်ကို မိမိပြန်လည်ကယ်တင်ရမည်ဖြစ်သဖြင့် HIV ပိုးရှိသည်ကို သိရသည်နှင့် အလာကောင်းသော်လည်း အခါနှောင်းသည့် အဖြစ်ဆိုးမျိုး မကြုံတွေ့စေဖို့ စနစ်တကျ အမြန်ဆုံးကုသခံယူကြပါရန် နှိုးဆော်ရေးသားလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (14.3.2014)  
 Health Care Journal



# ကုစရာဆေးရှိသည်

HIV ပိုးကို 1981 ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး 1984 ခုနှစ်တွင်တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ကူးစက်သွားခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။ စတင်ပေါ်ပေါက်စဉ်အချိန်က ရောဂါ၏အမည်ကိုပင်မတပ်နိုင်သေးပဲ နောက်ပိုင်းရောက်မှသာ ရောဂါ၏အမည်ရော ပိုး၏အမည်ပါပေးနိုင်ခဲ့ပြီး စစ်ဆေးရန်နည်းလမ်းများကိုလည်း ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ လူတွင်ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါပိုးဖြစ်သလိုမည်သို့ မည်ပုံကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများနှင့် မည်သည့်နည်းလမ်းက ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်တို့ကိုပါထပ်မံစစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ သို့သော် ထိုစဉ်အချိန်က ကုသစရာဆေးမပေါ်ပေါက်သေးသဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီဆိုသည်နှင့် အနှေးနှင့်အမြန် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ဘွယ်အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။

ထို့အတွက်ကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့၏နိုင်ငံတွင် HIV ပိုးကူးစက်မှုကင်းဝေးစေရန်နှင့် HIV ပိုးကို လူအများကြောက်ရွံ့လာစေရန် လှုံ့ဆော်သည့်အနေဖြင့် “ ကုရာနတ္ထိဆေးမရှိ ” ဆိုသည့်ဆောင်ပုဒ်ကို ရှေးတာဝန်ရှိသူများမှ ဉာဏ်မှီသလောက် မျက်တောင်တစ်ဆုံးကြည့်၍ အသိပညာပေးခဲ့ပါသည်။ သို့သော်နှစ်ကာလအပိုင်းအခြား ကြာလာသည်နှင့်အမျှ လူများ၏စိတ်ထဲတွင် HIV ပိုးကို ကြောက်ရမည့်အစား HIV ပိုးရှိသူများကိုပါ ကြောက်လန့်စွာဖြင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ကြည့်မှုများဖြစ်လာပါတော့သည်။ 1988 တွင် ARV ဆေးဝါးအချို့ စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော်လည်း သေချာရေရာသည့်ကုထုံးကို 1995 ခုနှစ်တွင်မှ ARV

ဆေးဝါးသုံးမျိုးပေါင်း စပ်ပြီး သောက်သုံးမှသာလျှင် HIV ပိုးကိုတိတိကျကျ ထိမ်းချုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပြန်သည်။

ယင်းကာလအစောပိုင်းနှစ်များတွင် ART ဆေးမပေါ်ပေါက် သေးသဖြင့် လူအများအပြား အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ပြီးဖြစ်သလို ARV ဆေးဝါးနှစ်မျိုးပေါင်းသာသောက်မိခဲ့၍ ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ကာ လူ့အသက် ပေါင်းများစွာလည်း ဆုံးရှုံးခဲ့ပြီးဖြစ်ပြန်သည်။ ARVဆေးဝါးအုပ်စုများတွင် လည်းNRTI, NNRTI, PI ဟူ၍ အုပ်စုသုံးခုရှိကာ ကနဦး ART ကုထုံးတွင် NRTI အုပ်စုမှ ARV ဆေးနှစ်မျိုးနှင့် NNRTI အုပ်စုမှARV ဆေးတစ်မျိုးစုစုပေါင်းသုံးမျိုး ပေါင်းစပ်ထားသည့် ART ဆေးကိုစတင် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်အခြားဆေးဝါးများလို HIV ပိုးရှိ တိုင်း ART တိုက်ရသည်မဟုတ်ပဲ စစ်ဆေးမှုမျိုးစုံကို စစ်ဆေးမှုပြုပြီးမှသာ တိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ထို့အပြင် အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်သော ရောဂါ (OI) များကိုလည်း စစ်ဆေးမှုပြုပြီး ထိုရောဂါများကိုလည်း နှိမ်နှင်းမှု ပြုရပါသေးသည်။

ထို့အတွက်ကြောင့် ART စတင်သောက်တော့ မည်ဆိုလျှင် မိမိဆန္ဒဖြင့် ပါရာစီတမောလ်လို အလွယ်တကူ ဝယ်သောက်၍ မဖြစ်ဘဲ တတ်ကျွမ်းနားလည်သည့် ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်ရ ခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဆေးသောက်မှုစွဲမြဲမှန်ကန်စေရန် အတွက်လည်း Counsellor နှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရ ပါသည်။ ဆေးမတည့်မှုဖြစ်လာပါက မည်သည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်လာ တတ်ကြောင်းနှင့် မိမိကို ကုသပေးသည့်ဆရာဝန်ထံ ချက်ခြင်းပြန်လည် ပြသနိုင်ရန်လည်း ဆွေးနွေးကြရပါသည်။ NVP ကဲ့သို့ ARV ဆေးဝါးစတင် တိုက်မည်ဆိုပါကလည်း ကုသပေးသူဆရာဝန်မှ ဆေးဝါးကို တစ်ဝက်နှုန်းဖြင့် နှစ်ပါတ် စမ်းသပ်တိုက်ကျွေးခြင်းမျိုးဖြစ်ပြီး ဆေးမတုံ့ပါက မိမိသဘော ဖြင့် ရပ်လိုက်၍မရပဲ ဆရာဝန်ထံအမြန်ဆုံးပြန်လည်ပြသရပါသည်။ ထို့အတွက် ဆေးစမ်းစဉ်ကာလ၌ လူနာသည်ဆရာဝန်နှင့် အနီးဆုံးအရပ်

ဒေသတွင်ရှိနေဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ TB ရောဂါရှိနေသူများကိုလည်း TB ဆေးနှင့်တစ်ပြိုင်တည်းတွဲ၍ တိုက်ရသော ART သည် ဆေးဝါး တစ်မျိုးဖြစ်နေပါသည်။ထို့ကြောင့် လူနာများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သောက်ရသော ART ဆေးသည် တူညီသည်များ ရှိသလို မတူညီသည့် ART သောက်နေရသူများအဖြစ် ကွဲပြားတတ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံလင်မယားနှစ်ယောက်သောက်ရသော ART ဆေးသည်တူညီချင်မှ တူညီပေလိမ့်မည်။ထို့အတွက်ကြောင့် လင်မယားနှစ်ယောက်လုံး ART သောက်ရပါကဆေးဗူးအချင်းချင်း ပူးကပ်မထားသင့်ပဲ သီးခြားစီခွဲထားရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ယခုနောက်ပိုင်း ARVဆေးဝါး အသစ်များဝင်ရောက်လာသောကြောင့် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်သောက်ရသည့်ဆေးများရှိသလို တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်သာသောက်ရသည့် ဆေးများလည်း ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်သောက်ရသူများသည်လည်း မနက်နှင့်ည ဆယ့်နှစ်နာရီ တစ်ကြိမ် အချိန်တိတိ ကျကျဖြင့် သောက်ရမည်ဖြစ်သလို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ရသူသည်လည်း နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ တစ်ကြိမ် တိတိကျကျသောက်နိုင်ရန် အထူးပင် ဂရုပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသောက်ချိန်မမှန်မှုနှင့် ဆေးသောက်ပျက်ကွက်မှုများလာပါက ဆေးယဉ်ပါးသွားတတ်ပြီး OI ရောဂါများ ပြန်ဝင်လာကာ အသက်အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ARTဆေးစတင်သောက်ပြီဆိုသည်နှင့် တစ်သက်လုံး သောက်ရမည်ဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေး ပြန်ကောင်းလာပြီဆိုပြီး ဆေးကို မိမိသဘောဖြင့် ရပ်လိုက်၍ မဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ဆေးမသောက်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်သိထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ထို့အတွက်ကြောင့် လူသိမခံလိုပဲ ဆေးဝယ်သောက်မည့်သူများနှင့် သောက်နေဆဲသူတို့သည် တတ်ကျွမ်းနားလည်သည့် Counsellor နှင့် လျှို့ဝှက်စွာဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သောက်နေသူများသည်လည်း မိမိတို့သောက်နေရသည့် ART ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို လျော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအား

သိထားဖို့လိုအပ်သည်အတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သို့မှသာ မိမိတို့၏သက်တမ်းကို ကြာရှည်စွာဆွဲဆန့်ထားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာစွာဖြင့် လူ့သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်မှာပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင်လည်း ၂၀၀၂ခုနှစ်နောက်ပိုင်းတွင် ART ဆေးများ ပေးဝေနိုင်ခဲ့သောကြောင့် လူ့အသက်ပေါင်းများစွာ အသက်ရှင်ခွင့်ရခဲ့ပြီးဖြစ်သလို လူ့စွမ်းအားများလည်း ပြန်လည်ပေါ်ထွက်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ချိန်က ART ဆေးမပေါ်ပေါက်သေး၍ လူ့အများ HIV ပိုးကိုကြောက်လန့်လာအောင် လှုံ့ဆော်ခဲ့သည်ဆောင်ပုဒ်၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးသည် ယနေ့ကုစရာ ART ဆေးဖြင့် HIV+ များ ကျန်းမာနေပြီဖြစ်သော်လည်း HIV ပိုးရှိသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံနေကြမှုသာ အဖတ်တင်ကျန်ရစ်ခဲ့ရပါသည်။ ခွဲခြားနေသူများသည်လည်း လူသားများပင်ဖြစ်၍ မိမိထံရောက်မလာစေရန်အတွက် ဂရုစိုက်နေထိုင်သင့်သလို HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူများကိုလည်း မိမိတို့နှင့်တန်းတူ လူ့လောကတွင် နေရာပေးသင့်နေချိန်ကိုရောက်နေပါပြီ။ ထို့အတွက်ကြောင့် ကုသစရာဆေးရှိနေပြီဖြစ်သောကြောင့် HIVပိုးကူးစက်ခံရသူများသည် မည်သူ့ကိုမျှ ရှက်စရာမလိုဘဲ မှန်ကန်သော ART ကုထုံးပေါ်သို့ အရောက်လှမ်းလာကြပါရန် တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
(21.3.2014)  
Health Care Journal



## မသိတသိအန္တရာယ်ရှိ

အကြောင်းအရာတစ်စုံတစ်ခုကို လုံးဝမသိနားမလည်သော သူသည်ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်ခံစားချက်မှရှိမည် မဟုတ်သော်လည်း လုံးဝနှံ့စပ်ကျွမ်းကျင်သူအဖို့တော့ ထိုအကြောင်းအရာ ကိုလွယ်ကူစွာပင်ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် စိတ်ပူပင်သောကရိမည်မဟုတ်တော့ပေ။ သို့သော်ထိုအကြောင်းအရာကို သိသလိုလိုဖြင့် တစ်ကယ်တမ်းနှံ့စပ်စွာသိမနေပါက ထိုအကြောင်းအရာ နှင့်ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံလာသောအခါတွင် ခြေမကိုင်မီ လက်မကိုင်မိဖြစ်ကာ အန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်ရပါတော့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံသားအများစုသည် ဗဟုသုတစုံလင်လျှင်ဖြင့် အကျိုးရှိသည်ဟု ယုံကြည်ချက်ထားကာ ဗဟုသုတမျိုးစုံကို ရှာမှီးကြလေ့ရှိပါသည်။

ဗဟုသုတကြွယ်ဝသည်မှာ ကောင်းမွန်သော ကိစ္စရပ်ဖြစ်သော် လည်း နှံ့နှံ့စပ်စပ်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိလျှင်ဖြင့် မိမိအတွက်ကောင်းကျိုး ရလဒ်များရမည် မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း ကြိုတင်သိထားသင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများအပိုင်းတွင် မိမိလေ့လာလိုသည့် ကျန်းမာရေးကို ဗဟုသုတရှာမှီးကြမည်ဆိုပါက အစမှဆုံးခန်းတိုင်အောင် နှံ့စပ်စွာ သိရှိနေဖို့လိုသလို ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေသည့် ဆက်စပ် ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထပ်မံသိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူသားတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်နေသည့် HIV အကြောင်း လေ့လာတော့မည်

ဆိုပါက ကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးတို့ကို စလယ်ဆုံး  
လေ့လာသိထားသင့်သလို ယင်းနှင့်ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေသည့် ကာလ  
သားရောဂါပိုးနှင့် TB ကဲ့သို့သော အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်သော ရောဂါ  
တို့ကိုပါ ဆင့်ပွားသိထားသင့်ပါသည်။

အဘယ်သို့သော အကြောင်းကိစ္စများကြောင့် ဤကဲ့သို့သိထား  
သင့်သည်များအကြောင်းကိုလည်းရှင်းပြလိုပါသည်။ လူငယ်တစ်ဦးသည်  
TB ရောဂါကူးစက်ပုံများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများအပြင် TB ကို  
ကုသသည့် ဆေးဝါးများအကြောင်းနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကိုပါ လေ့လာ  
ထားမိပါသည်။ စာစောင်တစ်ခုကို ဖတ်ထားပြီး ထိုစာစောင်မှ TB  
ဆေးသောက်ပါက ခုခံအားကျဆင်းသည်ဟု ရေးထားသည်ကို ပုံသေ  
စွဲမှတ်ထားခဲ့ပါသည်။ တစ်နေ့တွင် သူ့၌ HIV ပိုးရှိလာသောအခါ ခုခံအား  
ကျဆင်းပြီး TB ရောဂါဖြစ်လာပါတော့သည်။ ထို့အတွက် ဆရာဝန်နှင့်  
ပြသသောအခါ သူသည် TB ဆေးသောက်ပါက ခုခံအား ကျဆင်း  
သည်ဟု ပုံသေစွဲမှတ်ထားမိသောကြောင့် သူ့တွင်ယခုခုခံအား ကျဆင်း  
စေသည့် HIV ပိုးရှိနေသောအခါ ထို TB ဆေးကို မသောက်ဘဲ  
ငြင်းဆန်ပါတော့သည်။

ထိုအခါတွင် ညီမဖြစ်သူက မည်သို့ပင် ဖြောင်းဖျ ပြောဆိုပါ  
သော်လည်း TB ဆေးကို မသောက်သည့်အတွက် ကျန်းမာရေး ပိုမိုဆိုးရွား  
လာပါတော့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ညီမဖြစ်သူမှ ကျွန်တော်နှင့်  
ဆက်သွယ်ပြီး ရောက်ရှိလာမှသာ သူ့အသိစိတ်တွင် ပုံသေစွဲမှတ်နေသည့်  
အလွဲအမှားတို့ကို စတင်ခြေဖျက်ရပါတော့သည်။ HIV နှင့် TB ရောဂါ  
မည်သို့ဆက်စပ်နေပုံအကြောင်းနှင့် TB ဆေးမသောက်ပါက အသက်  
အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်ပုံနှင့် မိသားစုဝင်များထံ ထပ်မံကူးစက်နိုင်ပုံတို့ကို  
ရှင်းပြလေမှ ထိုသူလက်ခံပြီး TB ဆေးကို စတင်သောက်ပါတော့သည်။



ထို့အပြင် ခုခံအားပါကျဆင်းနေပြီဖြစ်ရာ ကုသပေးသူ ဆရာဝန်မှ ART နှင့် TB ဆေးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း တွဲ၍ တိုက်သောကြောင့် ယခုအချိန် တွင် သာမန်လူတစ်ဦးကဲ့သို့ လူ့ဘဝတာဝန်များကို ကျန်းမာစွာထမ်းဆောင် နေခွင့်ရသွားပါသည်။

နောက်တစ်ဦးမှာ အမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး HIV နှင့် ပတ်သက် သော ဗဟုသုတအနည်းငယ်ကိုသာ သိရှိထားသူဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သူသည် အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူရှိခဲ့သည်ဖြစ်ရာ HIV အကြောင်း မကျေညက်သည့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသမိတော့မှ ပိုမိုဆိုးရွားသွားပါတော့ သည်။ ဆရာဝန်မှလည်း CD4 ကိုသာစစ်၍ ART တိုက်တော့မည်ပြော လိုက်သဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး မိသားစုပြဿနာများပင် ဖြစ်လာပါတော့သည်။ ဓာတ်ခွဲခန်း သုံးလေးခုတွင် HIV စစ်ဆေးရာ မရှိပါဟု အဖြေထွက်နေသော်လည်း ART သောက်ရမည့်ကိစ္စအတွက် သူ့တွင်ဝန်လေးနေမိပါတော့သည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်တော်ထံရောက်လာပြီး အတိုင်ပင်ခံခဲ့ရာ ခြောက်လအကြာတွင် အမျိုးသားဓာတ်ခွဲခန်းသို့ လွှတ်၍ စစ်ဆေးနည်းအပြည့်ဖြင့် စစ်ဆေးရန် အကြံပေးမိပြီးနောက် HIV မရှိမှန်း သိရလေမှ သူ၏မိသားစုဘဝ ပြန်လည်တည်ငြိမ်သွားပါတော့သည်။

နောက်လူရွယ်တစ်ဦးသည်လည်း HIV ဗဟုသုတအနည်းငယ် ရှိထားသည်ဖြစ်ရာ HIV ပိုးရှိသူတို့၏ အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်လာ သောရောဂါအနည်းငယ်ကို သိရှိထားသူဖြစ်ပါသည်။ သူသည်လည်း အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူရှိခဲ့၍ HIV မရှိပါဟု အဖြေထွက်သော်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ရှိနေသည်ဟုသာလက်ခံနေပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် သူ့ကို အရေပြား ဆရာဝန်ထံကုသရန် အကြံပေးခဲ့ပြီးနောက် ခြောက်လ အကြာတွင် HIV ပိုးပြန်လည်စစ်ဆေးစေသောအခါ HIV ပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်ချိန်တွင် သူထံ၌ရှိနေသော အရေပြားရောဂါလည်း ပျောက် ကင်းနေပြီဖြစ်သောအခါမှ HIVမရှိဟု လက်ခံလိုက်ပါတော့သည်။

ယခုလည်း လူငယ်လေးတစ်ဦးသည် HIV အကြောင်း တစ်စေ့ တစ်စောင်း လေ့လာထားသူဖြစ်၍ HIV မရှိဟု အဖြေထွက်နေသည်ကို လက်မခံပဲဖြစ်နေပြန်ရာ နောက်ခြောက်လကြာမှ HIV ထပ်မံစစ်ဆေးရန် နှင့် ကာလသားနှင့် အရေပြားကုဆရာဝန်များထံ ပြသ၍ ကုသမှုခံယူရန် စေလွှတ်ရပါသည်။ ထို့အပြင် မိသားစုအလိုက်အသားအရေမွှေးခြောက် သွားသူမှလည်း HIV ပိုး မိသားစုတစ်ခုလုံးတွင် မရှိသော်လည်း HIV ရှိမှာပဲဟုသာခံယူနေသူတစ်ဦး ဆက်သွယ်လာပါသည်။ ထိုသူသည်လည်း HIV နှင့်ပတ်သက်သော လက္ခဏာပြုဖြစ်စဉ် အနည်းအကျဉ်းကို သိထားသူဖြစ်သောကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များနေသူပင်ဖြစ်ပါသည်။

သူ့ကိုလည်း ယခုလောလောဆယ်တွင် ကာလသားနှင့် အရေပြားဆရာဝန်တို့ထံတွင် ပြသပါရန်နှင့် နောက်ခြောက်လအကြာမှ HIV ထပ်မံစစ်ဆေးရန် အကြံပေးထားရပါတော့သည်။ ထိုဖြစ်စဉ်များကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် HIV နှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ဗဟုသုတရှာမှီး တော့မည်သူများသည် အပေါ်ယံဗဟုသုတတို့ကို သိရှိနေရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ဘဲ ထဲထဲဝင်ဝင်သိရှိရန် လေ့လာကြဖို့ လိုအပ်ကြောင်း အသိပေးရေးသားလိုက်ရပါတော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (28.3.2014)  
 Health Care Journal



# မည်သူ့တာဝန်ယူမည်နည်း

၂၀၁၁ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၁)ရက်နေ့သည် (၂၅)ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးနေ့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနှစ်၏ ဆောင်ပုဒ်သည် GETTING TO ZERO ဖြစ်ပြီး၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ် တွင် HIV ပိုးကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် (New HIV Infection) HIV ရောဂါပိုး ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်း သုညဖြစ်စေရေး၊ (Discrimination) ခွဲခြားဆက်ဆံမှုသုညဖြစ်စေရေးနှင့် (AIDS Related Deaths) AIDS ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်သော သေဆုံးခြင်း သုညဖြစ်စေရေးဆိုပြီး သုညကို အခြေခံသော ဆောင်ပုဒ်ကြီးထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်။ ထိုဆောင်ပုဒ်ထွက်လာပြီး နောက် သုညဖြစ်နိုင်ရေး ဝိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်ကြမှုများ ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင်ကို စာရေးသူ ခြောက်လကျော် စဉ်းစား၍ အဖြေထုတ်မိပါတော့သည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် 1981 ခုနှစ်၌ စတင်ပေါ်ပေါက်လာသော HIV ပိုးသည် နိုင်ငံအသီးသီးရှိ လူသားများထံသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော်ကြာသည့်တိုင် HIV ပိုးကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သော ဆေးဝါးများ မပေါ်ပေါက်သေးပါ။ HIV ပိုးကို ထိန်းချုပ်လျော့ချနိုင်သည့် ART ဆေးအဆင့်သာရှိပါသေးသည်။ နိုင်ငံတကာမှ ပညာရှင်များ စဉ်ဆက်မပြတ်စမ်းသပ်နေကြသော်လည်း ယနေ့ထိပျောက်သည့် ဆေးပေါ်ပေါက်မလာသေးပါ။ ထို့အတွက်

ကြောင့် ကူးစက်မှုမခံရလေအောင် လူသားတို့ ရှောင်ရှားတတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကူးစက်ခံရပါကလည်း ART ဆေးဖြင့်သာ ကုသမှု ခံယူပါမှ အသက်ရှင်သန်ခွင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် HIV ကူးစက်မှုများနှစ်စဉ် စစ်တမ်း ကောက်ယူနေကြမှုများသည် HIV ပိုး ရှိ၊ မရှိ စစ်မိကြ၍သာ ထွက်ပေါ်လာသော အဖြေများဖြစ်ပြီး တကယ်တမ်း မိမိကိုယ်၌ ကူးစက်ခံ ထားရသည်ကို မသိရှိသော သွေးမစစ်မိကြသည့် သူများလည်း အများအပြားရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထိုထိုသောသူများ၏ ရလဒ်များကို ထည့်မပေါင်းမိကြသည့်အတွက် ရရှိနေသော အဖြေများသည် ယေဘုယျ အဖြေသာဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် HIV ပိုး ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက် ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှသာ အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ၏ လက္ခဏာပြသမှ သွေးစစ်မိသူကများနေပါသည်။ HIV ပိုး မစစ်၍ မဖြစ်သော ကိစ္စရပ်များကြောင့် စစ်ခဲရ၍ HIV ပိုးရှိနေကြောင်း သိရှိရသူက အနည်းငယ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ဖြင့် HIV ပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့နေမှုသည် တိတ်တိတ်ပုန်း သဖွယ် ဖြစ်နေပြီး မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေမှန်း မသိရ၍ ရှိနေလျက်နှင့် တစ်ပါးသူများ ထံသို့ ကူးစက်နေမှုများသည်သာ များပြားစွာဖြစ်တည်နေပါသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် နောင်လာမည့် သုံးနှစ်တာကာလအတွင်းတွင် (GETTING TO ZERO) ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ဖြစ်လာစေရန် မည်သူများမှ တာဝန်ယူပါမည်နည်းဆိုသည့် မေးခွန်းတစ်ခုကို စာရေးသူ အဖြေထုတ်မိနေပါတော့သည်။ ဝိုင်းဝန်းကူညီသူများမှ တာဝန်ယူပါမည် လား သို့မဟုတ် HIV + များက တာဝန်ယူပါမည်လား ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဦးစလုံး ပေါင်းပြီး တာဝန်ယူပါမည်လားဆိုသည့်အဖြေကို စဉ်းစားနေမိပါသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ထို ZERO မျှော်မှန်းချက်ကို ရောက်မည်လားဟု မည်သူကတိပေးနိုင်မည်လဲဟု စဉ်းစားမိပြန်ပါသည်။

မိမိကိုယ်၌ HIV ပိုးရှိနေသော်လည်း ရှိနေမှန်း မသိကြသူများ ရောမရှိနိုင်ဘူးလားဟုလည်းကောင်း၊ ထိုသူတို့အတွက်ရော မည်သူအာမခံမည်နည်းဆိုသည့် စကားမေးခွန်းပေါင်းများစွာ ထွက်ပေါ်လာပါတော့သည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးသော နိုင်ငံများတွင် HIV + လူတစ်ရာတွင် HIV ပိုးရှိသည်ဟု သိထားသူ (75) ဦးရှိနေတတ်ပြီး ကျန် (25) ဦးသာ မိမိထံတွင် HIV ပိုးရှိနေမှန်း မသိသေးသောသူများဖြစ်ကြပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံများတွင်မူ ထိုအချိုးများနှင့်ပြောင်းပြန်နီးပါးဖြစ်နေရာ မိမိတွင် HIV ရှိနေလျှက်နှင့် ရှိမှန်းမသိသေးသူက များလျှက်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်ပျံ့ပွားရေးကိန်းဂဏန်းကို သုညအထိလျော့၍ ရမည်မထင်ပါ။ လူတိုင်းကိုသွေးစစ်ဆေး၍လည်း မဖြစ်နိုင်သလို HIV ရှိနေသူများကိုလည်း သန်းခေါင်စာရင်းကောက်သလိုမျိုး ကောက်ယူ၍ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်မှာ HIV ပိုးရှိသူများကို ထပ်မံကူးစက်မှုမရှိစေရန် ပညာပေးခြင်းနှင့် လူထုကို ကာကွယ်နည်းလမ်းများ ပညာပေးခြင်းဖြင့် ကူးစက်မှုနှုန်းလျော့ကျလာနိုင်ခြေသာရှိပါသည်။

သို့သော် သုညအထိတော့ ရောက်မလာနိုင်ပါ။ ထို့အတူ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု သုညအဖြစ်ရောက်စေရန်အတွက်လည်း လုံးဝဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသောကိစ္စမျှသာဖြစ်ပါသည်။ HIV လောက၌သာမက နေရာတကာတိုင်းတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုဆိုသည်များက ကမ္ဘာတည်သရွေ့ ရှိနေဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်မှာ HIV ပိုးရှိသူများကို လုပ်ငန်းခွင်မှမထုတ်ပယ်ရေး၊ အလုပ်ခန့်ထားနိုင်ရေးများ၊ ပညာသင်ကြားခွင့်များ၊ ဝန်ဆောင်မှု အပိုကြေးမယူရေးတို့များတွင် လျော့ကျလာရန်ပြုလုပ်၍

တော့ရနိုင်ပါသည်။ ထိုအချက်အတွက်လည်း HIV+များကို ကာကွယ် သည့် ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းမှသာလျှင် ဖြစ်လာနိုင်ပါမည်။

ထို့အပြင် AIDS ရောဂါနှင့်ဆက်စပ်သော သေဆုံးခြင်းမဖြစ်ရေး အတွက်လည်း သူညသို့ရောက်ရန်လုပ်နိုင်မည်မဟုတ်သော်လည်း လျော့ကျစေရန်အတွက်သာ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာ စေရန်အတွက်လည်း လူတိုင်းသွေးစစ်ဆေးခံယူရန် အချိန်မှီ ကုသမှု ခံယူရန်နှင့်လိုအပ်သူများကို ART ဆေးနှင့် OI ဆေးဝါးများ လုံလောက်စွာ ပေးနိုင်ရန်တို့အပြင် HIV နှင့် ပတ်သက်သော ပညာ ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို တွင်ကျယ်စွာပြုလုပ်နိုင်မှသာလျှင် လျော့ချနိုင်မည့် အခြေအနေတစ်ရပ်သာဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် မည်သည့်ကိစ္စမှ သူညဖြစ်နိုင်မည် မဟုတ်သော်လည်း ထိုဆောင်ပုဒ်မရှိပါကလည်း ယခုထက်အခြေအနေ ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်မည်သာဖြစ်ပါသည်။

ထိုဆောင်ပုဒ်ကို အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်ရန် လူသားအားလုံးမှ ဝိုင်းဝန်း လက်တွဲမှ ဖြစ်လာနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ထိုသို့မပြုလုပ်နိုင်ကြပါကလည်း အလှူရှင်များ စိတ်ကျေနပ်စေရန်နှင့်ထပ်မံလှူချင်စိတ်ရှိလာအောင် ဖန်တီးသည့် ဆောင်ပုဒ်လေးတစ်ခု ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် Zero ဖြစ်ရေး ဆောင်ပုဒ်ကို ထုတ်သူများအပြင် လူသားအားလုံး၌ HIV တိုက်ဖျက်ရေးကဏ္ဍကို တာဝန်ယူသင့်ကြသည်ဟု ခံယူစေလို၍ ရေးသားတင်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
(4.4.2014)  
Health Care Journal



# HIV ထက်ဆိုးမည့်ဗိုင်းရပ်(စ်)များ

HIVသည် ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးဖြစ်သည်ကို လူအများတစ်စတစ်စပိုမို သိရှိလာပြီး ဖြစ်သလို ထိုရောဂါပိုး၏ဆိုးကျိုးများကိုHIV ကူးစက်ခံထားရသူများနှင့် မိသားစုဝင်တို့သည် လက်တွေ့ခံစား နေကြပြီးလည်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆိုးကျိုးများ၏ ရှိခတ်မှုဒဏ်ကြောင့်လည်း HIVပိုးကို ကြောက်ကြသည့်အပြင် ကူးစက်ခံထားရသူများကိုပင် လူအများမှ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာကြပါတော့သည်။ သို့သော် ကူးစက်ခံရသူများသည်လည်း မှန်ကန်သော ကုသမှုများကို ခံယူကြလျက် လူသက်တမ်းစေ့နေနိုင်သောသူများအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ကြသောအခါတွင် လူအများမှ HIV+တို့အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ အနည်းငယ် လျော့ကျသွားသည်ကိုလည်း တွေ့မြင်နေရပါသည်။

အချို့သည်လည်း ဘာသာရေးအဆုံးအမကြောင့်လည်းကောင်း၊ မေတ္တာကိုအခြေခံလျှက် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုတို့ကြောင့်လည်း ကောင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများမပြုလုပ်ကြခြင်းသည်လည်း HIV+ တို့အဖို့ အားဆေးတစ်ခွက်သောက်ရသကဲ့သို့ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ လူသားများ၏ အသက်ခြေမည့်HIV ပိုးကို လူသားများ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကြရသည်မှာ ဓမ္မတာအတိုင်းဖြစ်၍ ထိုကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းများ လျော့ကျစေရေး အတွက် စည်းရုံးပြောဆို ဗဟုသုတ မျှဝေခြင်းသည်လည်း အဓိကအခန်းကဏ္ဍအဖြစ် တည်ရှိနေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုကြောက်စရာ HIV ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးထက်ဆိုးမည့်အခြား

ဦးစီးရပ်(စ်)များ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှိနေနိုင်သေးသည်ကို ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံသားများ သတိမမူမှုမမြင်မိမဖြစ် ရလေအောင် တင်ပြရေးသားခြင်း ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံသည် တစ်ခေတ်တစ်ခါက တံခါးပိတ်ဝါဒကျင့် သုံးခဲ့မှုကြောင့် မျက်စိပိတ်နားပိတ်ဖြစ်ခဲ့ရကာ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံ ရေးများတွင် ချိနဲ့မှုနှင့် ကြုံခဲ့ရပြီးလည်းဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် အတိုင်းအတာတစ်ခုဖြင့် ပွင့်လင်းမြင်သာသောအချိန်ကာလကို ရောက်လာပြီဖြစ်ရာ နိုင်ငံတကာနှင့် ဆက်ဆံရေးအခြေအနေများ ပိုမိုကောင်းမွန်လာနေပြီလည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့နိုင်ငံတကာနှင့် ဆက်ဆံ ရေးအခြေအနေများကောင်းမွန်လာသည်နှင့်အမျှ နိုင်ငံတကာမှ အစိုးရမ ဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်း(INGO) များသည်လည်း တဖွဲ့ဖွဲ့ဖြင့်ရောက်ရှိလာ နေပြီလည်းဖြစ်ပါသည်။ အချို့သည်လည်း ရှေးယခင်ဆယ်စုနှစ်တစ်ခု ကျော်ကာလမှပင် ကြိုတင်ရောက်နှင့်နေပြီး အချို့သည်လည်း ယခုမှပင် ဝင်ရောက်ခွင့်ရရန် ကြိုးပမ်းတာဆူနေချိန်လည်းဖြစ်ပါသည်။

ထို INGO များသည် ပြည်တွင်းသို့ဝင်ခွင့်ရရန် ခွင့်ပြုနိုင်သူများ၏ စိတ်ကြိုက်တွေ့စေမည့်သူတို့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပန်းတိုင်များ အနာဂါတ်ပုံရိပ်များကို ဝေဝေဆာဆာပြုလုပ်လာလေ့ရှိပြီး ပြည်တွင်းသို့ ဝင်ခွင့်ရရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖော်ပြသော ရည်ရွယ်ချက်တို့သည် ခွင့်ပြုနိုင်မည့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ သွားရေ ကျစရာ စာသားများကို ပီပြင်စွာ ဖော်ကြားလာ၍ ခွင့်ပြုမိန့်ရရန် ကြိုးစားကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာသားများကို ဖတ်ရှုမိကြသူ မြန်မာ နိုင်ငံသားတို့သည်လည်း ကျေးဇူးရှင်ကယ်တင်ရှင်ကြီးများသဖွယ် လက်ခံ မိကြသောအဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားရပါတော့သည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများကို လက်ခံရေးကိစ္စတွင်လည်း MOUခေါ် နှစ်ဦးသဘောတူနားလည်မှု စာချုပ်လွှာ ရေးထိုးပြီး ခွင့်ပြုပေးနိုင်သူမှ လုပ်ကိုင်ခွင့်မှတ်ပုံတင်ပေးလိုက် ရုံဖြင့် ပြည်တွင်းတွင် လွတ်လပ်စွာလုပ်ကိုင်ခွင့်ရသွားပါတော့သည်။



အချို့ နိုင်ငံတကာအစိုးရမဟုတ်သော INGO များသည် ရောက်ခါစတွင် သူတို့၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ခွင့်ပြုပေးခဲ့သူများ ပိုမိုယုံကြည်လာစေရန်အတွက် အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ကိုင်ပြုလေ့ရှိပါသည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများသည် ပါးရည်နပ်ရည်ရှိကြသည့်အပြင် နှစ်ကာလကြာလာသည်နှင့်အမျှ နိုင်ငံရေးအခြေအနေကို အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်နေလေ့ရှိပြီး အခွင့်သာသည်နှင့် သူတို့၏ မူလရည်ရွယ်ချက်အပြင် ဆင့်ပွားရည်ရွယ်ချက်တို့ကိုပါ မသိမသာလုပ်ကိုင်လာ လေ့ရှိကြပါသည်။ သူတို့၏ အနာဂါတ်ပုံရိပ်ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်သည်လည်း တဖြေးဖြေး ကျယ်ပြန့်လာပါတော့သည်။ ခေတ်အဆက်ဆက် မျက်စိပိတ်နားပိတ်ဖြစ်ခဲ့ ရသော ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံသားများသည်လည်း သူတို့၏ ပြောင်းလဲလာသော ရည်ရွယ်ချက်တို့အပေါ် လိုက်၍ မမှီမှုမျိုးလည်း ရှိကြပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံ၏ ဥပဒေရေးရာကိစ္စရပ်များတွင် နိုင်ငံတကာနှင့် တစ်သားတည်းဖြစ်မနေခြင်းနှင့် အားနည်းချက်အချို့ ရှိနေသေးရာ ထိုအားနည်းချက်များအပေါ် နင်း၍ တဖြေးဖြေး ချဉ်းကပ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် တာဝန်ရှိသူတို့နားလည်မှု စာချွန်လွှာဖြင့် လုပ်ကိုင်နေကြသော်လည်း သူတို့အဖွဲ့အစည်းများအတွက် တိကျခိုင်မာသည့် ဥပဒေရှိမနေသေးခြင်းသည်လည်း သူတို့အတွက် အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေရပါတော့သည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများတွင် အရေးကြီးဆုံးတာဝန်ရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် နိုင်ငံခြားသားအများစုဖြစ်နေတတ်သလို လက်အောက်ဝန်ထမ်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံသားအများစုဖြစ်ကြပြီး မက်မောလောက်သော ခံစားခွင့်များ ရနေကြသူများပင်ဖြစ်ကြပါသည်။

သူတို့အဖွဲ့အစည်း၏ တဖြေးဖြေးပြောင်းလဲတိုးချဲ့လာသည့် အချို့လုပ်ငန်းတို့သည် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းတို့ကို မသိမသာချိုးဖောက်နေမှုများလည်းဖြစ်တတ်ကြသည်ကို မိမိတို့နိုင်ငံသားများမှ

အစဉ်သတိရှိကြဖို့လိုပါသည်။ ငါဝမ်းဝလျှင်ပြီးရောဆိုပြီး မိန်း၍ မနေသင့်ပါ။ ဤကဲ့သို့မသိယောင်ဆောင်နေခဲ့မိပါက နောင်တစ်ချိန် မျိုးဆက်သစ်တို့အတွက် လုံးပါးပါးသွားနိုင်သည့်အဖြစ်မျိုး ရောက်လာပါ လိမ့်မည်။ ယနေ့ခေတ်သည် နည်းပညာမျိုးစုံ ကြွယ်ဝသည့်ခေတ် ဖြစ်သောကြောင့် ယခင်တုန်းကကဲ့သို့ စစ်ပွဲများဖန်တီးပြီး ကိုလိုနီနယ်ချဲ့ မည်မဟုတ်ပဲ အချိန်ကာလကြာရှည်စွာယူပြီး နိုင်ငံကိုအင်အား ချိနဲ့အောင် ပြုလုပ်ကာ သူ့ကျွန်ဘဝရောက်အောင် လုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ကာကွယ်ထားကြဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်လူသားများ အတွက်ရော မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာတို့ကို ထိပါးလာ မည့်ကိစ္စရပ်များအတွက် ငွေဖြင့်မက်လုံးပေးကာ ဖျက်ဆီးမှုမကြုံလာစေရန် အစဉ်သတိရှိရမည်သာဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံညွှန်းများကို သွင်းယူလာပြီး မြန်မာနိုင်ငံနှင့် မြန်မာလူမျိုးတို့အတွက် ပုံတူကူးချ၍ တော့မရနိုင်ပါ။ မိမိတို့နှင့်ကိုက်ညီမည့် အတုယူမှုမျိုးသည်သာ ရေရှည်အတွက် အကျိုးရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် ဥပဒေများ ပြောင်းလဲရေးအတွက် လိုအပ်မည့် ကုန်ကျငွေ များကို ဈေးမဆစ်ပဲပေးမည့်အဖွဲ့များရှိနေပြီး အခြားလူမှုရေး အကျိုးရှိမည့် လုပ်ငန်းများအတွက် ပံ့ပိုးမည့်အဖွဲ့အစည်းများ ရှားပါးနေပြီဖြစ်ပါသည်။ ငွေပေးမည့်အဖွဲ့အစည်း၏ သူတို့လိုချင်သည့် ဥပဒေပြောင်းလဲမှုများ မဖြစ်စေပဲ မိမိတို့နှင့်ကိုက်ညီမည့်ဥပဒေမျိုးသာဖြစ်သင့်ပါသည်။ မဖြစ်သင့် သည့်ဥပဒေများ သူတို့အလိုကျဖြစ်ပေါ်သွားပါက ကျွန်တော်တို့၏ နိုင်ငံသား များနှင့် နောက်မျိုးဆက်သစ်တို့သည်သာ နစ်မွန်းနိုင်သည် ဖြစ်သော ကြောင့် ထိုဗိုင်းရပ်(စ်)တို့သည် HIV ပိုးထက်ဆိုးမည်ဟုသာ တွေးထင်မိပါ တော့သည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
(11.4.2014)  
Health Care Journal



# HIV ပိုးကိုအံ့တုနိုင်မည်နည်းလမ်းများ (၁)

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ၁၉၈၁ခုနှစ်မှ စတင်တွေ့ရှိပြန်နဲ့လျှက်ရှိသော HIV (Human Immuno deficiency Virus) ဟု ခေါ်သောရောဂါပိုးသည် လူ၏ ကိုယ်ခံအားစနစ် (Immune System) ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုက်ခိုက်ပြီး နောက်ဆုံးခုခံအားများလျော့ကျလာချိန်တွင် အခွင့်အရေး ယူဝင်ရောက်သောရောဂါ (Opportunistic Infection) OI များ၏ နှိပ်စက်မှုကြောင့် AIDS (Acquired Immune Deficiency syndrome) ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာစု အဆင့်သို့ရောက်ပြီး ကွယ်လွန်ကြရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် HIV ပိုး ကူးစက်ခံထားရသူများ၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျော်သည် အသက် ၁၅ နှစ် မှ ၂၄ နှစ်အတွင်း လူငယ်များဖြစ်နေ၍ ထိုလူငယ်တို့သည် နောင်အနာဂတ်ကမ္ဘာကြီးကို ကောင်းမွန်စွာ ပုံဖော်မည့် လုပ်အားအရင်းအမြစ်များ ဖြစ်နေသောကြောင့် ထိုလူငယ်တို့သည် HIV ပိုးနှင့် မထိတွေ့စေရန် အထူးပညာပေးထားရန် လိုအပ်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

HIV ပိုးသည် လူတွင်ကူးစက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါပိုး ဖြစ်သောကြောင့် အဓိကကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း လေးမျိုးကိုလည်း သိရှိထားသင့်ပြီး အစဉ်အမြဲရှောင်ရှားနိုင်ရန် သတိရှိဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသော သွေးသွင်းမိခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်နှင့် ပိုက်ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် မိခင်မှသန္ဓေသား သို့ ကူးစက်ခြင်းဟူ၍ အဓိကကူးစက်နည်းလမ်းလေးမျိုးကို လူတိုင်းသိရှိ

နားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ HIV ပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်ပြီး ပဋိပစ္စည်း (Antibody) ထွက်လာရန်အတွက် သုံးပတ်မှ ခြောက်လအတွင်း အချိန်ကြာတတ်သဖြင့် ထိုကြားကာလကို (Window Period) ဟုခေါ်ပြီး ထိုအချိန်တွင် သွေးစစ်ကြည့်ပါက မတွေ့နိုင်သေးပေ။ နောက်ထပ်သုံးလနှင့်ခြောက်လအကြာတွင် ထပ်မံ စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး HIV ပိုးမရှိမှသာ ရောဂါပိုးမရှိကြောင်း မှန်ကန်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးရုံမျှဖြင့် မကြိမ်းသေးသေးပါ။ ပထမ အကြိမ် စစ်ဆေးမှုတွင် HIV မရှိဟု အဖြေထွက်လျှင်သော်မှ လိင်ကိစ္စများ တွင် ကွန်ဒုံးသုံးရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

ထိုကြားကာလတွင် HIV ပိုး၏ ပဋိပစ္စည်းကို ရှာမတွေ့သော် လည်း HIV ပိုးရှိနေမည်ဆိုပါက HIV ပိုးကောင်ရေပမာဏ (Viral Load) အများဆုံး အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ပါးသူကို ထပ်မံကူးစက်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူသောကာလပင်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး အနည်းဆုံး ၅နှစ်မှ အများဆုံး ၁၀နှစ် အထိ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲရှိနေတတ်ရာ သွေးမစစ်ဆေးရသေးသော မည်သူ့တွင်မဆို HIV ပိုးရှိနေနိုင်သည်ကို ကြိုတင်သိထားသင့်ပါသည်။

HIV ပိုးကူးစက်နိုင်မည့်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင်လည်း (E.S.S.E) ဆိုသည့် နည်းလမ်းလေးမျိုးပြည့်စုံမှသာ ကူးစက်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ (E) သည် Exit ထွက်ပေါက်ဖြစ်၍ (S) သည် Sufficient Amount လုံလောက်သော ပိုးကောင်ရေပမာဏဖြစ်ကာ (S) သည် Survive ပိုးများအသက်ရှင်မှု (E) သည် Entrance ဝင်ပေါက်ဆိုသည့်အချက်ကြီးလေးချက်နှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် ကူးစက်နိုင်ကြောင်းကို ကြိုတင်သိရှိထားသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် HIV ပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သွေး၊ သုတ်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်နှင့် မိခင်နို့တွင် ရှိနေကြောင်း ဗဟုသုတများကိုလည်း သိရှိထားသင့်ပါသည်။ HIV ပိုး စစ်ဆေးခြင်းကိုလည်း မိမိသဘောဖြင့် တိုးတိုးတိတ်တိတ်မစစ်ဆေးသင့်ပဲ V.C.C T (Voluntary Counselling and Confidential Testing of HIV) မိမိဆန္ဒအလျောက် နှစ်သိပ်ဆွေးနွေး

ခံယူပြီး လျှို့ဝှက်စွာဖြင့် HIV ပိုး စစ်ဆေးခြင်းနည်းလမ်းဖြင့်သာ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

HIV ပိုးစစ်ဆေးခြင်းသည် မိမိနှင့်မိသားစုများ၏ ဘဝနှင့်ပါ သက်ဆိုင်နေသည့်အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အတိုင်ပင်ခံသူ (Counsellor) နှင့်ဆွေးနွေးပြီးမှသာ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ပထမအကြိမ်တွင် မရှိသေးလျှင်သော်မှ နောက်ထပ်ပြန်လည်စစ်ဆေးမှုခံယူရန်နှင့်မည်သို့နေထိုင်ပြုမူရမည်ကို ဆွေးနွေးပေးသူမှ ကြိုတင်သတိပေးလိုက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိနေလျှင်လည်း ဆေးကုသခံယူရမည့်နည်းလမ်းကောင်းများနှင့် လူ့သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ခွင့်များကိုပါ ထည့်ဝင်ဆွေးနွေးပေးမည် ဖြစ်သောကြောင့် မိမိ၏ရှေ့ဆက်ရမည့် ဘဝလမ်းကြောင်းအမှန်များ သိရှိခွင့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုမရှိဘဲ သွေးစစ်ဆေးခဲ့ပါက မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များ၏ ဘဝများပါ ဒုက္ခနွံအတွင်း သက်ဆင်းကျရောက်သွားနိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်ဖွယ် အခြေအနေပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုးစစ်ဆေးခြင်းကို စနစ်တကျဖြင့်သာ စစ်ဆေးသင့်ပါကြောင်းလည်း အသိပေးတင်ပြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

မည်သူပင်ဖြစ်စေ HIV ပိုးရှိနေသည်ကို စတင်သိရှိလိုက်ရသည်နှင့် အလွန်တရာ တုန်လှုပ်နေမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသထွက်ခြင်းများ၊ အကြောင်းအရာမျိုးစုံကို စဉ်းစားမိကာ တွေဝေလာပြီး အလွန်ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊ စိတ်ကျဝေဒနာများခံစားရခြင်း၊ မိသားစုဝင်များနှင့်ပါတ်ဝန်းကျင်မှ ပစ်ပယ်ခွဲခြားလာခြင်း၊ သရော်လှောင်ပြောင်မှုခံရခြင်း တစ်ခုထက်မက ထိတွေ့ခံစားရလာနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုခံစားချက်များအပေါ် မိမိလေ့လာခဲ့သော HIV ဗဟုသုတများနှင့် အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာတစ်ခု၌ ပြန်လည်ချေဖျက်နိုင်ရန် ကြိုးစားဖို့ တော့လိုအပ်ပါသည်။ မိမိအတွက်အလိုအပ်ဆုံးမှာ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအင် ရရှိနိုင်ရန်နှင့် ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ရန် သတ္တိများ၊ အားအင်များရှိနေရန်သာ အဓိကလိုအပ်ပါသည်။ မိမိတစ်ဦးတည်း ကြိတ်မှိတ်ခံစားမနေသင့်ဘဲ ဆိုးရွားသောကိစ္စရပ်များကို အောင်မြင်စွာကျော်ဖြတ်နိုင်ကြောင်း

ယုံကြည်ချက်ကို ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်နိုင်ရန် ဦးစွာပထမ လေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိတစ်ဦးတည်းမနေသင့်ပဲ ဘဝတူများနှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံ ပြီး စကားပြောဆိုခြင်း၊ ရင်ဖွင့်ခြင်း၊ တိုင်ပင်နှီးနှောခြင်းများပြုလုပ်သင့် ပါသည်။ သူတို့ထံမှ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပံ့ပိုးမှုများကို ပြန်လည်ရရှိမည်ဖြစ် ပြီး ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ စိတ်၏ခံစားနေရမှုများလည်း လျော့ကျလာမှာဖြစ်ပြီး အခက်အခဲတစ်ချို့တစ်ဝက်ကို လျှင်မြန်စွာကျော် ဖြတ်နိုင်မည်သာဖြစ်ပါသည်။ ထိုမှသာမိမိ၏အဓိပ္ပါယ်ရှိသော မူလ လူ့ဘဝကို မနွေးအမြန် ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏လုပ်ငန်း ဆောင်တာများကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်၍သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာ ရေးအတွက်သင့်လျော်မည့် အားကစားတစ်ခုခုကို လုပ်၍သော်လည်း ကောင်း၊ ဘာသာတရားအလိုက် ကျင့်ကြံ၍သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ် ပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလန်းဆန်းတက်ကြွမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါမည်။

အရာရာကို အကောင်းမြင်သဘောဖြင့် ပြန်လည်ရရှိစေမှာ ဖြစ်သလို မိမိကိုယ်တိုင် စွမ်းရည်များရှိနေသေးသည်ဟု ယုံကြည်ချက် ပိုမိုခိုင်မာလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတွင်စိတ်ဖိစီးမှုများနေချိန်၌ အရေး တကြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည့်ကိစ္စရပ်များကို အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ ရွှေ့ဆိုင်းထားသင့်ပြီး မိမိပိုင်ပစ္စည်းများ ရောင်းချခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်မှ နှုတ်ထွက်ခြင်းနှင့် မိသားစုများနှင့်ဝေးရာသို့ ထွက်သွားတော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါက ပြန်လည်တည်ငြိမ်လာသောအချိန်တွင် မိမိအတွက် လိုအပ်ချက်များစွာ ဖြစ်လာမည်သာဖြစ်ပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
GOOD HOPE  
(25.4.2014)  
Health Care Journal



# HIV ပိုးကိုအံ့တုနိုင်မည်နည်းလမ်းများ (၂)

HIV ပိုးနှင့်စတင်ထိတွေ့ပြီးနောက် ရိုက်ခတ်ခံရသည့် ဒါဏ်ရာ ဒါဏ်ချက်တို့သည် ကာလအတော်ကြာသည်အထိ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း နေမြဲဖြစ်ပါက အတိုင်ပင်ခံသူ (Counsellor) နှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ထို (Counsellor) များတွင်လည်း မိမိနှင့်ဘဝတူ (Peer Counsellor) ဟူ၍ ရှိပြီး ရှေ့မှသူတို့တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းခဲ့ရသော နမူနာကောင်းတို့ကို အတုယူကျင့်သုံးပြီး မိမိခံစားနေရသည်များကို ဖြေရှင်းနိုင်ခွင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေး အပိုင်းတွင် မိမိခံစားနေရသည်များကို ဦးဆောင်လမ်းပြမှုပေးနိုင်မည့် ဆရာဝန်တစ် ဦးဦးနှင့်တိုင်ပင်သင့်သလို မိမိ၏ဘဝကို အဆုံးမခံနိုင်ဟု သံမိဋ္ဌာန်ကို ခိုင်မာစွာ ချထားရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။

မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေကြောင်းကို တစ်ပါးသူကိုဖွင့်ပြောရန် ခက်ခဲတတ်သလို အထူးသဖြင့် မိမိ၏မိသားစုဝင်တို့ကို ဖွင့်ပြောရန် အတွက် အလွန်ပင်ခက်ခဲနေတတ်ကြပါသည်။ ပြောသင့်မပြောသင့်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သူ့ကို မည်သည့်အကြောင်းအရာမှ စတင်ပြီး မည်သို့ပြောရမည်ကို စဉ်းစားတွေးတောရင်း အခက်အခဲမျိုးစုံ ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံနေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့ပြောရမည်ဆိုသော ပထမဆုံးအချက်အလက်များ အတွက် အခက်အခဲများစွာရှိနေတတ်ပါသည်။ မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေတို့၏ အားပေးမှုကိုခံယူလိုသော်လည်း မိမိအားပစ်ပယ်ကြမည်ကို ကြောက်လန့်စိတ်များနှင့် ဒွိဟဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ခက်ခဲ

စေကာမူ မိမိ၏မိသားစုဝင်ထဲမှ မိမိအပေါ် နားလည်မှုပေးနိုင်သော သူတစ်ဦးဦးကို မဖြစ်မနေဖွင့်ဟပြောရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ သူတို့၏ ပစ်ပယ်ခံရမှုကို စိုးရိမ်၍ မပြောပဲလည်းမနေသင့်ပါ။ အကြောင်းရင်းမှာ လည်း မိမိ၏ကျန်းမာရေးတစ်စုံတစ်ရာ ချို့ယွင်းလာသည်နှင့် ထိုမိသားစု ဝင်တို့သည် မိမိနှင့်အနီးကပ်ဆုံးသူများဖြစ်၍ မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်လာအောင် ပုံဖော်ပေးနိုင်သူများပင်ဖြစ်ကြပါသည်။

မိမိပထမဆုံး ဖွင့်ဟအသိပေးသင့်သူများမှာ ဇနီး/ခင်ပွန်းတို့ ဖြစ်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံရေးဖြစ်ရန်အတွက် ကွန်ဒုံးကို စတင်သုံးစွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိရင်ဖွင့်မည့်သူကို မိမိသူတို့အပေါ် ထားရှိသည့် ယုံကြည်မှုကိုလည်း ကြိုတင်ပြောပြထားသင့်ပြီး တစ်ပါးသူသို့ မပေါက်ကြားစေရန်လည်း အသိပေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဇနီး/ခင်ပွန်း မရှိသူများသည်လည်း မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသော မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေတို့ကို ပထမဆုံးအကြိမ်အသိပေးပြောကြားရာတွင် မည်သူ့ကို ပြောဆိုရမည်ကို စဉ်းစားရခက်နေတတ်ပါသည်။ မိမိဖြတ်သန်းခဲ့ရသည့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှ အောက်ပါအချက်များနှင့်ပြည့်စုံသူတို့ကို ဦးစွာ ရွေးချယ်ပြောဆိုသင့်ပါသည်။

မိမိရင်ဖွင့်တိုင်ပင်မည့်သူသည် မိမိအား ကူညီထောက်ပံ့နိုင်သူ ဖြစ်ခြင်း၊ ယခင်က ပြဿနာများနှင့် အခက်အခဲများကို မည်ကဲ့သို့ ကူညီခဲ့ဘူးခြင်း၊ မိမိအတွက် သူ့ထံမှမည်သည့်တုန့်ပြန်မှုကိုရနိုင်ခြင်း၊ သူသည်မိမိ၏ဘဝတွင် အနှောင့်အယှက်များ ပြုလုပ်ခဲ့ဘူးသူဖြစ်ခြင်း၊ မိမိ၏ယုံကြည်မှုကိုဖျက်ဆီးခဲ့ဘူးခြင်း၊ မိမိနှင့်လိင်ဆက်ဆံဘက် ဖြစ်ခဲ့ဘူးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရာတွင် ဆေးထိုးအပ်နှင့်ပိုက်ကို မျှဝေ သုံးစွဲခဲ့ဘူးခြင်းစသည့် အချက်အလက်တို့အပေါ် အခြေခံပြီး စတင် ပြောဆိုမည့်သူကိုရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံဖက်နှင့် မူးယစ် ဆေးဝါးသုံးစွဲရာတွင် အပ်နှင့်ပိုက်ကို အတူသုံးစွဲခဲ့သူဖြစ်ပါက မဖြစ်မနေ ပြောပြရမည့် စာရင်းတွင်ထည့်သွင်းထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူတို့တွင် လည်း HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။



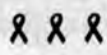
မိမိဖွင့်ပြောမည့်သူသည် မိမိ၏စကားကြောင့် သူ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့တွင် ထိခိုက်နစ်နာမှုများမည်သည့်အတိုင်းအတာ အသိဖြစ်သွားနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိဖွင့်ပြောလိုက်လျှင် မိမိကို ကူညီလိုသူပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ကိုလည်းကောင်း၊ သူသည်လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို လုံခြုံစွာထိန်းထားနိုင်သူဖြစ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကူအညီများကိုပေးနိုင်မည့်သူဖြစ်ခြင်းအပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ ကြိုတင်စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီးမှ ပထမဆုံးရင်ဖွင့်ရမည့်သူကို ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ ပထမဆုံး မိမိစတင်ရင်ဖွင့်မည့်သူသည် အကျိုးမရှိ ဖြစ်သွားပါက နောင်တွင်မိမိ၏ ရင်ဖွင့်လိုစိတ်များလျော့နည်းပျောက်ကွယ် သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရင်ဖွင့်ခြင်းမတိုင်မှီ မိမိကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရ မည့်အချက်များလည်းရှိပါသေးသည်။ မိမိရင်ဖွင့်မည့်သူ၏ ပြန်လည်မေး မြန်းလာမည့် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်သလို သူနှင့်မိမိတို့ နေထိုင်ရသည်မှာ သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

သူသည်မိမိကို အလုံးစုံကူညီပေးမည့်သူဟု တွေးထင် မထား ရန်နှင့် သူ၏စိတ်ခံစားမှုသည် မိမိတွင်တာဝန်ရှိနေသည်ဟု မမှတ်ယူ ထားရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ သူတို့မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်း များမှာ မည်ကဲ့သို့ကူးစက်မှုခံလာရသည်ကို မိမိမှလွယ်ကူစွာ ဖြေရှင်း ပြောပြနိုင်ရန် အဖြေတစ်ခုကို စဉ်းစားထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အရ မိမိမဖြေလိုသော မေးခွန်းများကိုလည်း ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းပယ် တတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့ကိုလည်း HIV နှင့်ပတ်သက်သော ဗဟုသုတစာပေများကို ကြိုတင်ပေးဖတ်ထားခြင်းသည်လည်း မိမိရင်ဖွင့် ရာတွင် အထောက်အကူတစ်ခု ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအချက်မှာ ယနေ့ HIV ပိုးကို ART ဆေးဝါးများဖြင့် ထိန်းချုပ်ကုသ၍ လူ့သက်တမ်း စေ့နေနိုင်ပြီဖြစ်သော အချိန်ကာလကိုရောက်ရှိနေပြီဆိုသည့် အသိပညာ တစ်ခုကို သူတို့ကြိုတင်သိထားစေခြင်းသည် မိမိအတွက် လိုအပ်လာမည့် အကူအညီများကို သူတို့မှ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးလာမည်သာဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ဖွင့်ဟမပြောဆိုခင် ထိုသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြည်လင် နေချိန်နှင့် လုံခြုံသောနေရာဒေသကို ရွေးချယ်ပြီးမှ ပြောဆိုသင့်ပါသည်။ မိမိကိုအချိန်ပေး၍ နားထောင်နိုင်မည့် အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်မှသာ မိမိ ပြောဆိုသည့် စကားများကို စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်မည်လည်းဖြစ် ပါသည်။ မိမိပြောဆိုလိုက်မှလည်း မိမိအပေါ် မုန်းတီးသွားခြင်းများ၊ မိမိ၏ အပါးမှ ထွက်ခွာပြေးသွားခြင်းများအပြင် သူတို့ကိုကူးစက်မည်လား ဆိုသောအတွေးများနှင့် အဖြစ်အပျက်များကို ကြုံတွေ့လာနိုင်သဖြင့် အစစအရာရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးမှ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုသင့်ပါသည်။ အဓိက အချက်မှာ မိမိ၏ ပြောဆိုရင်ဖွင့်မှုကြောင့် ဆိုးကျိုးရလဒ် တစ်ခုခုဖြစ်လာ လျှင် မိမိ၏ကျန်းမာရေး မထိခိုက်စေရန်အတွက် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထား သင့်ပါသည်။

မိမိတွင် HIV ပိုးရှိသည်ကို သိရသည်နှင့် မိမိ၏လိင်ဆက်ဆံ ဖက်အပြင် မူးယစ်ဆေးဝါးအတူသုံးစွဲသူများနှင့် သားသမီးတို့တွင်လည်း HIV ပိုးရှိနေနိုင်သောကြောင့် ထိုသူများကိုသွေးစစ်ဆေးနိုင်ရန် ဆေးကုသ မှုခံယူနိုင်ရန် မိမိမှ လှုံ့ဆော်စည်းရုံးသင့်ပါသည်။ သူတို့တွင် HIV ရှိနေပါ က နောက်ထပ်လူများစွာကို ထပ်မံကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့်အတွက် မိမိသည် စိတ်ထားအမှန်ဖြင့် ထိုသူများကိုလည်း ကူညီကယ်တင်သင့်ပါသည်။ မိမိမှဖွင့်ပြောရန်အလွန်ပင်အခက်အခဲဖြစ်နေပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များကို အကူအညီတောင်းခံ၍လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ ဘဝတူမိတ်ဆွေများ ၏ အကူအညီရယူ၍လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့်သက်ဆိုင်ခဲ့သည့်သူများကို ဖွင့်ဟပြောဆိုပေးနိုင်ရန် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (2.5.2014)  
 Health Care Journal



## HIV ပိုးကိုအံတုနိုင်မည်နည်းလမ်းများ (၃)

မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သူများကို HIV ပိုး စစ်ဆေးပြီး ကုသမှုခံယူနိုင်မှသာလျှင် သူတို့ကို ကယ်တင်ရာရောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိနေသည့် မိခင်ဖခင်တို့သည် မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေကြောင်းကို သားသမီးတို့အား ဖွင့်ပြောပြရာတွင် အလွန်ပင် အခက်အခဲကြုံရတတ်ပါသည်။ အသိဉာဏ်မဖွံ့ဖြိုးသေးသည့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများကို ပြောပြရာတွင် ပိုမိုခက်ခဲတတ်ပါသည်။ အချို့မိဘများသည် သားသမီးတို့အား ဖုံးကွယ်ထားရန် ကြိုးစားခြင်းမှာ သားသမီးများထိတ်လန့်သွားမည်ကို စိုးရိမ်၍လည်းကောင်း၊ တစ်ပါးသူအား ပြန်ပြောမည်ကို စိုးရိမ်၍လည်းကောင်း၊ သူတို့ထံသို့ ကူးစက်သွားမည်ဟု အထင်မှားသွားမည် စိုးရိမ်၍လည်းကောင်း ဖုံးကွယ်ထားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကလေးများ၏ စိတ်အထင်တွင် မိဘများဤရောဂါဖြင့် သေဆုံးသွားတော့လျှင် သူတို့ မည်သူနှင့်နေထိုင်ပြီး ဘဝရပ်တည်မှုကင်းမဲ့သွားမည်ဟု တွေးထင်မိမည် စိုးရိမ်၍ မပြောခြင်းများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိမိတို့၏ သားသမီးများမှ မေးမြန်းလာမည့် မေးခွန်းအဖုံဖုံကိုလည်း ကလေးများ နားလည်လွယ်ကူသော စကားလုံးများဖြင့် စိတ်မထိခိုက်စေရန် ဖြေတတ်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။ HIV ပိုးမိမိတွင်ရှိပြီဟု သိရသူတိုင်းသည် အရင်ဦးဆုံး သိလိုသည့်အဖြေသည် မိမိသည် လူ့လောကကြီးတွင် မည်မျှအထိ အသက်ရှင်နိုင်သေးသည် ဆိုသော အချက်ပင်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုမေးခွန်းအတွက် တိကျသေချာသော အဖြေမရှိသော်လည်း မိမိ၏အသက်မည်မျှအထိ ရှင်သန်

လိုလျှင်ဖြင့် မိမိအပေါ်တွင်သာ အဓိကကျ သည်ဟုသာ အဖြေ ထွက်ပါသည်။ လူသားအားလုံးသည် လူ့ဘဝတွင် နေခွင့်ရသလောက်သာ နေရမည်ဖြစ်ပြီး HIV ပိုးရှိသူများသည်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယနေ့အချိန် HIV ပိုးရှိသူတို့၏ အားသာချက်မှာ ယခင်အချိန်တုန်းကလို ကုသစရာဆေးမရှိသည့် ကာလတစ်ခု မဟုတ်တော့ဘဲ ART ဆေးဖြင့် HIV ပိုးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး လူ့သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်သည့်အချိန်သို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ သက်တမ်းကို ကြာရှည်စွာဆွဲဆန့်ထားနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာ၍ လိုက်နာ ကျင့်သုံးလျှင်ဖြင့် လူ့ဘဝကြီးတွင် HIV ပိုးရှိနေသော်လည်း တန်ဖိုးရှိသည့် လူသားတစ်ဦးအဖြစ် ဆက်လက်ရပ်တည်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ART ဆေးသည် HIV ပိုးကို လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားအောင် မလုပ်နိုင်ဘဲ ထိန်းချုပ်နိုင်ယုံသာဖြစ်ပြီး ဆေးမပြတ်စေရန်နှင့် ပုံမှန် သောက်နိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးယခင်ခေတ်ကလို ဆေးမရှိသော ကာလမဟုတ်တော့ပဲ ပညာရှင်များ၏ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် ART ကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်နိုင်သော ဆေးများပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက်ပိုင်း ပျောက်နိုင်သည့်ဆေးသည်လည်း မကြာမှီကာလတစ်ခုအတွင်းတွင် ပေါ်လာမည်ဟုသာ လက်ကိုင်ထားစေလိုပါသည်။ လောကနိယာမတရား အတိုင်း ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်ကြရလေ့ရှိရာ HIV ပိုးသည်လည်း ပျက်သုန်း ရမည့်တစ်နေ့ကို ရောက်ရှိလာမည်မှာ ဧကန်ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ယခုလက်ရှိကြိမ်းသေသည်မှာ ART ကုထုံးမှလွဲ၍ မည်သည့်ကုထုံးနှင့်ဆေးဝါးများမရှိသေးသည်ကိုတော့ လက်ခံကျင့်သုံး လိုက်နာရန်လည်း အထူးလိုအပ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသည်နှင့် လွဲမှားသော ကုထုံးများနှင့် ဆေးဝါးများနောက်သို့ ပျောက်ချင်လေဖြင့် လိုက်မနေသင့်ပဲ တိကျရေရာသော ကုသမှုလမ်းကြောင်းအမှန်သို့ အမြန်ရောက်နိုင်ရန် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။ ရောဂါပျောက်ချင်လေဖြင့် သူများညွှန်သော ကောက်ရိုးမျှင်များကို စမ်းတဝါးဝါး ဖမ်းဆွဲရင်းအချိန်ကုန်လှုပ်နန်း၍ အသက်အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်ပါသည်။

မိမိတွင် HIV ပိုးရှိမရှိကို စောစီးစွာ စစ်ဆေးထားခြင်းသည် ရှိကံခတ်ခံစားရမည့် ဒုက္ခများကို ရင်ဆိုင်ရန်အချိန်ကာလများစွာ ရရှိမှာ ဖြစ်ပြီး ရှိနေလျှင်သော်မှ ART ဆေးသောက်ရမည့် ကာလတစ်ခုကို ရောက်မသွားစေရန် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဆွဲဆန့်ထားနိုင်ခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်ပါ သည်။မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေသည်ကို သိရသည်နှင့် မိမိ၏ကျန်းမာရေး အစဉ်ကောင်းမွန်နေစေရန် သင့်တော်မည့်ဆရာဝန်တစ်ဦးကိုရွေးချယ်ပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်ကုသခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ခဏသာ ကုသမှုခံယူ ယုံဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မည်မဟုတ်ဘဲ အစဉ်ထိတွေ့နေမှသာ မိမိအတွက် အကျိုးရလဒ်ကောင်းများ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာဝန်ကို ရွေးချယ်ရာတွင်လည်း ဆရာဝန်၏အရည်အချင်းကို သုံးသပ်ပြီး ရွေးချယ်တတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုဆရာဝန်သည် HIV ပိုးရှိသူ မည်မျှကို ကုသပေးခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများကို လျှို့ဝှက်ထားပေးသူဖြစ်ကြောင်း ကုသခံယူသူ မည်မျှကျန်းမာရေးများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာကြောင်းအပြင် ဆရာဝန်နှင့်လူနာတို့ ဆက်ဆံ ရေးသည် ပြေပြစ်ချောမောမှုရှိကြောင်းတို့ကိုပါ လေ့လာသုံးသပ်ပြီးမှ ကုသသင့်ပါသည်။

ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ၊ ဆေးကုသမှု အကြောင်း တို့ကို မိမိနားလည်နိုင်မည့်စကားလုံးများဖြင့် ပြောပြရန်လည်း တောင်းဆို သင့်ပါသည်။ ဆရာဝန်ပြောတိုင်း လိုက်၍လုပ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် သိရှိနားလည်သဘောပေါက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် သင်ယူ တတ်ရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ဆရာဝန်ထံ မသွားမှီ မိမိသိရှိလိုသော အကြောင်းအရာတို့ကို စာရွက်ဖြင့် ရေးမှတ်ယူသွားပြီး မေးပါက အချိန်ကုန်သက်သာသည့်အပြင် သိလိုသည်များကို ပြည့်စုံစွာ သိခွင့်ရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် မိမိတွင် ရှိနေသည့်ဆေးမှတ်တမ်း အဟောင်းများကို တစ်ပါတည်း ယူဆောင်သွားပါက ဆရာဝန်မှ စောစီးစွာ ကုသပေးနိုင်မည်ဖြစ်သလို ရောဂါပိုးကို အလျင်အမြန် ထိန်းချုပ် ခွင့်ရမည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

မိမိတွင် မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသည်ကို သေချာစွာ မေးရန်နှင့် မိမိနားမလည်သော အသုံးအနှုန်းများပါလာပါက ရှင်းပြပေး ပါရန်တောင်းဆိုသင့်ပါသည်။ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် ပေးသည့်ဆေးဝါးများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာသိနေမှသာ တိတိကျကျ လိုက်နာနိုင်မည်လည်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ် လာလျှင်လည်း ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြန်လည်ပြသရန် မမေ့သင့်ပါ။ သို့မှသာ ဆေးကိုရပ်သင့် မရပ်သင့် နှင့်နောက်ထပ် ဆေးတစ်မျိုးပြောင်း ပေးသင့် မပြောင်းသင့်ကို ဆရာဝန်မှ ဝေခွဲနိုင်မှာဖြစ်ပြီး မိမိဆန္ဒဖြင့် ဆေးကိုရပ်လိုက်ပါက မိမိ၏ကျန်းမာရေး ပိုမိုဆိုးရွားသွားနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်သည်လည်း လူသားတစ်ဦးပင်ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် သတိလစ်ဟင်းမှုများရှိတတ်လေရာ မိမိခံစားနေရမှုများကို ဆရာဝန်အား အစဉ်အမြဲတင်ပြပြောဆိုနေရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။

မည်မျှကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာဝန်ဖြစ်ပါစေ အရာရာတိုင်းကို အောင်မြင်စွာ မဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါက နောက်ထပ်ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် ပြောင်းလဲပြသခြင်း မျိုးသည်လည်း အကျိုးထူးဖြစ်လာမည်ဟု တရားသေ စွဲမှတ်ထား၍တော့ မရပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်မှလည်း HIV နှင့်ပါတ်သက်သော ဗဟုသုတများကို လေ့လာမှတ်သားထားရမည့်အပြင် ဆေးဝါးကောင်း ကြောင်း ကြော်ငြာတွေ့တိုင်း မိမိသဘောဖြင့်ဝယ်၍ မသောက်သင့်ဘဲ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင် ညှိနှိုင်းကာ ဆရာဝန်အကြံပြုသည့်အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (9.5.2014)  
 Health Care Journal



# HIV ပိုးကိုအံတုနိုင်မည်နည်းလမ်းများ (၄)

HIV ပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ငါးနှစ်မှ ဆယ်နှစ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ သာမန်လူကောင်းကဲ့သို့ပင် ပြုမူနေထိုင်နိုင်ပါသည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွေး၊ သုတ်နှင့်မိန်းမကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်တို့တွင် ရှင်သန်ကြပြီး ခုခံအားစနစ်ဖြစ်သည့် သွေးဖြူဥ ကို တိုက်ခိုက်ချေဖျက်ပြီး မျိုးပွားနေကြသည့်အတွက် နှစ်ကြာလာ သောအခါ လူ၏ခုခံအားစနစ်များလျော့နည်းလာပါသည်။ ထိုအခါတွင် အခွင့်အရေး ယူဝင်ရောက်လာသောရောဂါ OI (Opportunistic Infection) များကို ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘဲ AIDS ဘဝသို့ ရောက်ရှိကာ ကွယ်လွန်ကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ခုခံအားစနစ်သည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးများကို အထူးဆဲလ် (CD<sub>4</sub>)ဆဲလ် များထုတ်၍ တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်းရလေ့ရှိပါသည်။

HIV ပိုးမှာမူ (CD<sub>4</sub>) ဆဲလ်အား တိုက်ရိုက်တိုက်ခိုက်ပြီး မျိုးပွား နေသောကြောင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ခုခံအားများ လျော့နည်း လာကာ မည်သည့်ရောဂါပိုးကိုမှ ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့သည့် အခြေအနေ မျိုးဖြစ်လာပါသည်။ HIV ပိုး၏ မျိုးပွားခြင်းဖြစ်စဉ်ကြောင့် လူ၏ ကျန်းမာရေးကို မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်လာနိုင်သည့် ဗဟုသုတများကိုလည်း လေ့လာသိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိနေသည်ကို သိရှိထား သော သူနှင့် ထိစပ်ဆက်နွယ်သူများသည် CD<sub>4</sub> အကြောင်းကို တစ်စိတ် တစ်ဒေသသိရှိလာကြပြီး CD<sub>4</sub> COUNT စစ်ဆေးခြင်းများကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်လာလေ့ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် HIV ဝိုင်းရပ်စ် ပမာဏစစ်ဆေးခြင်း (VIRAL LOAD TEST) ကိုသိရှိလာကြသလို CD<sub>4</sub> များနေလျှင် VIRAL LOAD နည်းမည်ဖြစ်ပြီး CD<sub>4</sub> နည်းနေပါက

VIRAL LOADများနေပြီဖြစ်ကြောင်းများကိုလည်း ယေဘုယျသိရှိနားလည်သင့်ပါသည်။ သို့သော် VIRAL LOAD စစ်ဆေးခြင်းသည် ငွေကြေးကုန်ကျများသည်ဖြစ်ရာ CD<sub>4</sub> စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်သာ ART ကုထုံးကိုစတင်ကြသည်ကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်ထားသင့်ပါသည်။ သို့သော် ထိုအခြေအနေတစ်ခုတည်းဖြင့် ART ကုထုံးကို စတင်သည် မဟုတ်ဘဲ အခြားရောဂါများကို စစ်ဆေးပြီးမှသာလျှင် လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို အခြားရောဂါများကို နှိမ်နင်းပြီး တစ်ပြိုင်နက် ကုသမှုကို စတင်ရသည်မျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

ခုခံအားကောင်းနေသည့် လူတစ်ဦး၏ သွေးတစ်စက်ပမာဏတွင် CD<sub>4</sub> COUNT 800 မှ 1200 အထိ ရှိနေတတ်ပြီး HIV ပိုးဝင်ရောက်ပြီး ကာလကြာလာသည်နှင့်အမျှ ထိုထက်လျော့နည်းသွားတတ်ပါသည်။ အအေးမိတုပ်ကွေးဖြစ်ခြင်း၊ နေလောင်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက CD<sub>4</sub> ကျဆင်းသွားတတ်ပါသည်။ CD<sub>4</sub> (500) အောက်ရောက်သွားလျှင် ART သောက်ရမည့် အခြေအနေမျိုးဖြစ်လာနိုင်သလို CD<sub>4</sub> (200) အောက်ရောက်သွားလျှင်ဖြင့် အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သွေးတွင် သွေးနီဥနှင့်သွေးဖြူဥတူ၍ရှိရာ သွေးနီဥသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ အောက်ဆီဂျင်သယ်ပို့ပေးရသော ဆဲလ်ဖြစ်ပြီး ဟေမိုဂလိုဘင်ဟုခေါ်သော အနီရောင်ရှိပါသည်။

သွေးဖြူဥမှာမူ ခုခံအားစနစ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး အဓိကတာဝန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးမွှားများကို ခုခံတိုက်ခိုက်ရပါသည်။ မိမိထံတွင်ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်လာပါက ဆရာဝန်ထံ ချက်ခြင်းပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။ နှစ်ရက်ထက်ကျော်လွန်၍ ကိုယ်အပူချိန် 101° F အထက်ရှိခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် စအိုတို့တွင် ယားယံခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ သုံးရက်ထက်ပိုပြီး ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်နေသည်မှာ တာရှည်နေခြင်း၊ ထုံကျင်အားနည်းခြင်း၊ အမြင်အာရုံနှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၊ ညဖက်



ချွေးထွက်ခြင်းများ ဖြစ်နေပါက ဆရာဝန်ထံပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

မိမိထံသို့ ရောဂါပိုးမွှားများ မကူးစက်စေရန်လက်ကို ပုံမှန်ဆေးပေးခြင်းဖြင့် အအေးမိတုပ်ကွေးဖြစ်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ဆီးနှင့်ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များကို ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြောခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင် နေထိုင်ခြင်းများပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးအဖို့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးသည် အရေးကြီးသလို အစားအစာ ချက်ပြုတ်ထားသို့မူများလည်း အရေးကြီးပါသည်။ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတို့တွင် အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါပိုးများ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် အခြားရောဂါပိုးများကပ်ငြိနေနိုင်သည်အတွက် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရန်လိုအပ်ပါသည်။ မသန့်ရှင်းသော ပန်းကန်ခွက်ယောက်နှင့် ဟင်းချက်ရာတွင်အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများကူးစက်နိုင်သဖြင့် ရေဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောခြင်း၊ လုံလောက်သောအပူချိန်ရောက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသောက်ခြင်း၊ ရက်လွန်အစားအစာများကို မစားခြင်းတို့ကိုလည်း သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၌လည်း ရောဂါပိုးမွှားများ ကပ်ငြိနေတတ်ရာသူတို့နှင့် ထိတွေ့ပြီးတိုင်း လက်ကိုရေနွေး၊ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောသင့်ပါသည်။ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်များ စိုက်ပျိုးရာတွင်လည်း မြေကြီးထဲ၌ ပိုးမွှားများရှိနေတတ်၍ လက်အိတ်စွပ်ပြီးမှသာလျှင် ကိုင်တွယ်စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ HIV ပိုးဝင်ရောက်ပြီးနှစ်ကြာသည်နှင့်အမျှ ခုခံအားများကျဆင်းလာတတ်ရာ အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်သည့် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည့် TB ရောဂါဖြစ်လာရန် နီးစပ်လာတတ်ပါသည်။ သာမန်လူများတွင်လည်း TB ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သလို HIV ရှိသူအများစုသည် TB ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများပါသည်။ TB ရောဂါသည်လည်း လူ၏အသက်အန္တရာယ်ကိုခြိမ်းခြောက်သည့်အပြင် အတူနေမိသားစုဝင်များကိုပါ ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသဖြင့် အထူးဂရုပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့အချိန်တွင် HIV ပိုးကိုထိန်းချုပ်လျော့ချနိုင်သည့် ART

ဆေးများ ပေါ်ပေါက်နေပြီဖြစ်ရာ ဆေးအုပ်စုနှစ်မျိုးမှ ဆေးအမျိုးအစား မတူညီသည့်ဆေးသုံးမျိုးကို ပေါင်းစပ်သောက်သုံးလျှင် ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိသည်ကိုတွေ့ရှိခဲ့ကြပါသည်။ ဆေးတစ်မျိုးနှစ်မျိုးသာ သောက်သုံးပါက မကြာမှီ ဆေးယဉ်ပါးသည်ကိုလေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သလို ART ဆေးကို မည်သည့်အခါမှ မိမိသဘောဖြင့် ဝယ်မသောက်သင့်ပါ။ ဆရာဝန်မှ မိမိနှင့် တည့်မည့်ဆေးကို စမ်းသပ်ပြီးမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာဝယ်ယူ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် HIV ပိုးရှိသူတို့သည် ဆေးရုံ တက်၍ကုသရမည့် အခြေအနေမျိုးလည်း ကြုံတွေ့တတ်ရာ ဆေးရုံ၌ အသုံးပြုရန် မိမိ၏အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ယူသွားသင့်သလို မိမိ နှစ်သက်ရာစာစောင်များကိုပါ ယူဆောင်သွားပြီး ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် စိတ်အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ခုခံအားကျဆင်းနေသူများတွင် သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်၍ နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရပါမည်။ သွားဖုံး ရောင်၍နာကျင်ခြင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊ အနာအကြိတ်ထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်၍ သာမန်လူများထက် ပိုမိုဂရုစိုက်ပေးရပါမည်။ အချို့သည် လည်း HIV ပိုးရှိသည်နှင့် မသေချာမရေရာသော တိုင်းရင်းဆေး ရိုးရာ ဆေးတို့ဖြင့် ကုသလိုကြသော်လည်း အနောက်တိုင်း ဆေးဖြင့် ကုသခြင်း သည် ပိုမိုထိရောက်ကောင်းမွန်ကြောင်းကိုလည်း လေ့လာသိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ HIV ပိုးကို ART ဆေးဖြင့်တိုက်ရိုက် တိုက်ခိုက်ရန်နှင့် အခွင့်အရေးယူ ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး ခုခံအား စနစ်များ ပြန်လည်မြင့်တက်စေခြင်းဖြင့် လူ့သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း ရှိသည်များကိုလည်း လေ့လာသိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (16.5.2014)  
 Health Care Journal



# HIV ပိုးကိုအံတုနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ (၅)

ART ဆေးဆိုသည်မှာသိပ္ပံနည်းကျစမ်းသပ်စစ်ဆေးထားသော ဆေးဝါးဖြစ်ခြင်း၊ အခြားဆေးဝါးများ နှင့်နှိုင်းယှဉ်စမ်းသပ်ထားခြင်း၊ လူအများနှင့်စမ်းသပ်ထားခြင်း၊ အချိန်ကာလတစ်ခုကြာအောင် စမ်းသပ် ထားခြင်း၊ အထပ်ထပ်အခါခါ စမ်းသပ်ထားသောကြောင့် တိကျသေချာ သောဆေးဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် မသေချာမရေရာသော နည်းလမ်းများ နောက်သို့ နားယောင်ပြီး လိုက်မနေသင့်ဘဲ ယခုအချိန်တွင် မိမိ၏အသက်ကို အာမခံပေးနိုင်သည်မှာ ART ဆေးတစ်မျိုးတည်းသာ ရှိနေပါသည်။ အချို့ဝေဒနာရှင်တို့သည် တိကျသေချာသော နည်းလမ်း များဖြင့်သာ ကုသမှုခံယူလိုသော်လည်း မိသားစုဝင်နှင့် ပါတ်ဝန်းကျင် တို့၏ နိုးဆော်မှုကြောင့် မရေရာသော ကုထုံးများထံသို့ ရောက်ရှိသွားကာ အသက်ဆုံးရှုံးမှုများပင်ဖြစ်ကြရပါသည်။

HIV ပိုးရှိနေသူတစ်ဦးအတွက် ART ဆေးဝါးများ သောက်သုံး ခြင်းနှင့် ပါတ်သက်၍ သတိပြုရသည်အချက်များလည်း ရှိနေပါသည်။ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အချိန်ဇယားဆွဲ၍သောက်ခြင်း၊ ဆေးခါတ်မတည့်မှုဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့်ချက်ခြင်းပြသခြင်း ညွှန်ကြား သည့်အတိုင်း ဆေးပတ်လည်အောင်သောက်ခြင်း ညွှန်ကြား ချက်မရှိဘဲ ဆေးများကို တိုးမြှင့်သောက်ခြင်း လျော့သောက်ခြင်း ရပ်နားခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ရပါ။ အခြားသောရောဂါများကြောင့် ဆေးဝါးများ သောက်နေရ လျှင်လည်း ဆရာဝန်ကို သေချာစွာပြောပြထားရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးအချင်းချင်း ခါတ်မတည့်မှုများနှင့် ART ဆေး၏ အာနိသင်ကို လျော့ပါးစေသော ဆေးများဖြစ်နေပါက ဆရာဝန်မှ ပြန်လည် စိစစ်သုံးသပ်ပေးပါလိမ့်မည်။

HIV ပိုးရှိသူများသည်လည်း တစ်ခါတစ်ရံများနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ပြီး 98.6° F ထက် ကိုယ်အပူချိန်မြင့်နေပါက များခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ပူလိုက် အေးလိုက်ဖြစ်ပြီး ချွေးထွက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်းများလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ များနာခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် တုပ်ကွေး သို့မဟုတ် သာမန်အအေးမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို အခြား ရောဂါလက္ခဏာများကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ များနာခြင်းကြောင့် မအီမသာခံစားရခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ရေခါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းများလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဖျားကြီးလွန်းလျှင် တက်ခြင်းနှင့် ကယောင်ကတမ်းများ ပြောခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် မလိုအပ်သော အနွေးထည်နှင့် စောင်တို့ကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ ရေပတ်တိုက်ပေးခြင်း၊ ရေခါတ်ခမ်းခြောက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ရေ၊ စွပ်ပြုတ်၊ လဘက်ရည်ကြမ်း၊ အသီးဖျော်ရည်များ သောက်ပေးခြင်းနှင့် ပါရာစီတမောလ် တစ်ပြား သို့မဟုတ် နှစ်ပြားကို လေးနာရီနှင့် ခြောက်နာရီခြားသောက်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် တစ်နေ့လျှင် ပါရာစီတာမောလ်ရှစ်ပြားထက်ပို၍ မသောက်သင့်ပါ။

ဤသို့ပြုနေလျက် အဖျားမကျခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း အသက်ရှူရှုန်းမြန်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ မျက်စိဝါးလာခြင်း၊ မှိန်ခြင်း၊ ဇက်တောင်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာအန်ခြင်း၊ ငှက်ဖျားဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း၊ ကလေးမီးဖွားထားခြင်း၊ အန်ဖတ်သည် အဝါရောင် အညိုရောင်တို့ဖြစ်နေပါက ဆရာဝန်ထံသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ပြင်းလွန်းသော အနံ့များကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ အိပ်ယာကို မီးဖိုချောင်၊ အိမ်သာတို့နှင့် ဝေးသောနေရာတွင်နေခြင်း၊ ဘေးစောင်းအိပ်ခြင်း၊ နဖူးပေါ်ရေအေးအဝတ်တင်ခြင်း၊ ချပ်သောအသီးအနံ့စားခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အစာကို ရေနှင့်နည်းနည်းစီစားခြင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ထမင်း၊ ဒိန်ချဉ်၊ အသီးအနှံ့၊ စွပ်ပြုတ်၊ ဓါတ်ဆားတို့ကိုစားသုံးနိုင်ပါသည်။

အန်ပြီး နှစ်နာရီအတွင်း စားခြင်း သောက်ခြင်းကို ရှောင်သင့်ပြီး

အစာနှင့် ရေကို နည်းနည်းဖြင့် မကြာခဏစားသောက်ပေးသင့်ပါသည်။ တစ်နေ့ထက်ပို၍ အန်ခြင်း၊ အစာနှင့်ရေ မစားနိုင် မသောက်နိုင်လောက် အောင်အန်ခြင်း၊ အန်ဖတ်တွင်သွေး အစိမ်းရောင် အညှိရောင်များ ပါရှိပြီး အနံ့ဆိုးခြင်း၊ ဝိုက်အောင်နေခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေပါက ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံးပြသသင့်ပါသည်။ နှုတ်ခမ်းတွင် နာကျင်သော အရည်ကြည်ဖုဖြစ်သည့် ရေယုန်များပေါက်တတ်သလို ခံတွင်းအနာများ ကြောင့်လည်း အစာမျိုးချရာတွင် နာကျင်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပျော့ပြောင်းသော သွားတိုက်တံဖြင့် တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် ငြင်သာစွာ တိုက်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်ပြီး သွားတိုက်တံကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ပါးစပ်တွင် အနာများဖြစ်နေပါက အစာမစားမီ အာလူး သို့မဟုတ် ချဉ်သောအသီးကို စားခြင်း၊ အေးသောအရည်ကို သောက်ခြင်း၊ အပူ အစပ်များ မစားခြင်းများပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

အအေးမိ၍ လည်ပင်းနာနေပါက ရေခွေးများများသောက်ပြီး လည်ပင်းတဝိုက်တွင် ပုဝါပတ်ထားခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပြီး အလွန်နာကျင်ပြီး အနာများမှ သွေးထွက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အရည်များကောင်းစွာ မသောက်နိုင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာဝန်နှင့်ကုသမှု ခံယူသင့် ပါသည်။ ချောင်းဆိုးရက်ကြာရှည်နေခြင်းကြောင့် အိပ်ရေးပျက်ပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နိုင်သလို ခုခံအားများလည်းထပ်မံကျဆင်းနိုင်ပါသည်။ ချောင်းခြောက်ဆိုးလျှင် ရေများများသောက်ခြင်း၊ ရေခွေးငွေ့ရှူခြင်း၊ ခေါင်းအုံးမသုံးပဲ မှောက်ခုံပက်လက်ဘေးစောင်း၍ ငါးမိနစ်ခန့်စီ အိပ်ပေး ခြင်းကို တစ်နေ့ လေးကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါက သလိပ်များ ထွက်လာ နိုင်ပါသည်။ လည်ချောင်း ယားယံ၍ ချောင်းဆိုးလျှင် သံပရာရည်ကို ဆား ရေခွေးဖြင့် ဖျော်ပြီးသောက်နိုင်သလို ညအိပ်ယာဝင်ခါနီး ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေးသောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ရင်ကြပ်ချောင်းဆိုးရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည့်အတွက် ရှောင်ထား သင့်သလို သုံးပါတ်ထက်ကျော်၍ ချောင်းဆိုးနေပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

HIV ပိုးရှိသူတို့သည် ခုခံအားများကျဆင်းနေတတ်၍ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောလည်းဖြစ်လွယ်ပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ထက်ပို၍ အရည်များသွားခြင်း၊ အနံ့ဆိုးနေခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ လေပွခြင်း များလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အစာနှင့်ရေ မသန့်ရှင်း၍သော်လည်းကောင်း စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်ပြီး ရေဓါတ် ခန်းခြောက်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ပိန်သွားခြင်း၊ စအိုတွင်အနာများ ဖြစ်လာနိုင်ခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဝမ်းသွားပြီးတိုင်း ဓါတ်ဆားရည် သောက်ခြင်း ဓါတ်ဆား မရှိပါက လဘက်စားဖွန်းဖြင့် သကြားလေးဖွန်း ဆား ဖွန်းတစ်ဝက်ကို ရေတစ်လီတာဖြင့်ဖျော်၍ သောက်နိုင်ပါသည်။ ဓါတ်ဆားရည်သည် ဖျော်ပြီးသားကို ၂၄ နာရီအတွင်း ကုန်အောင် သောက်သင့်ပါသည်။ စအိုတွင် အနာများဖြစ်လာပါက ဆားရည်စိမ်ခြင်း လုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

ဝမ်းလျှောသက်သာစေရန် လဘက်ရည်ကြမ်းသောက်ခြင်း၊ ဂျင်းပြုတ်ရည်သောက်ခြင်း၊ ငှက်ပျောသီးစားခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်တတ်၍ တစ်နေ့လျှင် အစာကို နည်းနည်းစီ ငါးကြိမ် ခန့်ခွဲ၍ စားခြင်း၊ အရွက်နှင့် အမျှင်များသော အစာများ၊ ချိုလွန်း၊ အဆီ များလွန်းသော အစာများ၊ ငရုတ်သီး ငရုတ်ကောင်းရှောင်ခြင်းနှင့် နို့သောက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ထားသင့်ပါသည်။ ဝမ်းသွားရက်ရှည်နေလျှင် လည်းကောင်း မစားမသောက်ပဲ အားနည်းနေလျှင်သော်လည်းကောင်း ဖျားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ သွေးပါခြင်း၊ ရေဓါတ်ခမ်းခြောက် ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေပါက ဆရာဝန်နှင့်အမြန်ဆုံးပြသ၍ ကုသမှုခံယူ သင့်ပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (23.5.2014)  
 Health Care Journal



# HIV ပိုးကိုအံ့တုနိုင်မည်နည်းလမ်းများ (၆)

HIV ပိုးခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်ပြီး နှစ်များစွာကြာလာသည်အခါတွင် ခုခံအားစနစ်များ ကျဆင်းနေတတ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ကျဆင်းလာနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာလည်း ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်းတွင် အနာများရှိနေပြီး အစာကိုကောင်းစွာ မမြိုနိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ TBရောဂါတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းများကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းသွားတတ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် အာဟာရဓါတ်ကြွယ်ဝသော အသားဓါတ်နှင့် ဗိုက်တာမင်ဆေးများစားသုံးသင့်ပါသည်။

ခံတွင်းပျက်နေလျှင် အနံ့ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများနှင့် ပူနွေးသော အစားအစာကို စားခြင်း၊ ဂျင်း၊ မုန်လာဥ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ တမာရွက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို စားခြင်းဖြင့် ခံတွင်းကောင်းလာစေပြီး ဗိုက်တာမင်ဘီဆေးပြားကို တစ်နေ့လျှင် တစ်လုံးနှစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူများသည် CD4 (200) အောက်ရောက်သွားသည်အခါတွင် အရေပြားရောဂါများလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အရေပြားခြောက်သွေ့ယားယံခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် ဝဲရောဂါများလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အနာဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် မကုတ်ခြစ်သင့်ပါ။ နေ့စဉ် အပျော့စားဆပ်ပြာသုံး၍ ဆေးကြောရမည် ဖြစ်ပြီး

အရေပြားခြောက်သွေ့ပါက အုန်းဆီ သို့မဟုတ် Vase Lime လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ မခံမရပ်နိုင်အောင်နာကျင်ခြင်း၊ အရေပြားနီပြီး ပူလာခြင်း၊ ခရမ်းရောင်အကွက်များဖြစ်လာခြင်း၊ အင်ပျဉ်ထပြီး ဖျားလာခြင်းများဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့်ကုသသင့်ပါသည်။

ကာလကြာရှည်စွာအိပ်ယာထဲလဲနေသူသည်အိပ်ယာနာများဖြစ်နေတတ်ပြီး တင်ပါး၊ ကျောကုန်း၊ တင်ပါးဆုံ၊ တစ်တောင်ဆစ်နှင့်ခြေထောက်များတွင် အနာများဖြစ်တတ်ပြီး ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ အနာများမှာ နီရဲပြီး အနံ့ဆိုးနှင့် အရည်များထွက်လာတတ်သဖြင့် ကိုင်တွယ်သူမှ လက်အိတ်ဝတ်၍ကိုင်တွယ်သင့်ပါသည်။ ထိုအနာများကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ဖျော်ထားသည့်ရေဖြင့် ဆေးကြောပေးခြင်း၊ မလကာရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့်ဆေးပေးခြင်း၊ အနာမှပြည်နှင့် အနံ့ဆိုးများထွက်ပါက သန့်ရှင်းသော ပတ်တီးဖြင့်အုပ်ပေးခြင်း ပျားရည်သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်တို့ဖြင့် လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုအိပ်ယာနာမဖြစ်စေရန် ပျော့ပြောင်းသောအိပ်ယာဖြင့် အိပ်စေခြင်း လူနာကို နှစ်နာရီတစ်ကြိမ် လှည့်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးသင့်သလို အနာမှပြည်များထွက်ခြင်း၊ ယောင်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းများဖြစ်လာပါက ဆရာဝန်နှင့် ကုသသင့်ပါသည်။

အဆစ်နှင့်အကြောများ အညောင်းမမိစေရန်အတွက် ညင်သာစွာနှိပ်နှယ်ပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်းများပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ HIVပိုးရှိသူများသည် ရုတ်တရက်တက်ခြင်း သတိလစ်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပြီး တက်ခြင်းသည် ဦးနှောက်အမြှေးယောင်ခြင်း စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တက်နေစဉ် မိမိ၏လျှာကို ကိုက်မိခြင်း၊ လဲကျ၍မာကြောသောအရာနှင့် ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် လူနာကို လဲလျောင်း၍ဖြစ်စေ အဝတ်လိပ်ကို ပါးစပ်ထဲထည့်၍ လျှာကို ကိုက်မိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ ဆယ်ငါးမိနစ်ထက်ပိုပြီး တက်နေပါက ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းသွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း စိတ်ရှုပ်ထွေး



ခြင်းများ ဇဝေဇဝါဖြစ်ခြင်းများနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု လျော့ပါးလာခြင်းနှင့် မေ့လျော့ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

ထို့အတွက်ကြောင့် မိမိ၏အိမ်တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အရာများကို ဖယ်ရှားထားခြင်း၊ လူနာလျှောက်မည့်လမ်းကို ရှင်းလင်းထားခြင်း ရေချိုးခန်းတွင် လက်တန်းများ တပ်ဆင်ထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးထားရပါမည်။ လူနာသောက်သုံးနေသောဆေးဝါးများသည် အသည်းကိုထိခိုက်နိုင်သဖြင့် အရက်နှင့် ဆေးလိပ်ကိုလည်း ရှောင်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူတို့သည် ဆေးထိုးအပ်နှင့်ပိုက်ကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အသဲရောင်ရောဂါများ ပြန့်လည်ကူးစက်နိုင်သဖြင့် ဆင်ခြင်နေထိုင်တတ်ရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် တိုက်ဖျက်နှင့် ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေးများသည် ခုခံအားကျနေသူအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်၍ ထိုးနှံရမည့် ကာကွယ်ဆေးများအတွက် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။ ခုခံအားကျနေသူများအတွက် အစာအဟာရသည် အရေးအကြီးဆုံးကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေရာ အစာအုပ်စုသုံးအုပ်စုလုံးကို မျှတစွာ စားသုံးမှသာလျှင် ခုခံအားများ ပြန်လည်မြင့်တက်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် မိမိတို့ စားသုံးသော အစာနှင့် ရေမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ ပါလာတတ်၍ သန့်ရှင်းစွာ ချက်ပြုတ်တတ်ရန်နှင့် ရေကို ကျိုချက်၍ သောက်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အာဟာရ လိုအပ်ချက်များသည် တူညီမှုရှိမည်မဟုတ်သော်လည်း မိမိ၏ လိုအပ်ချက်အတွက် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာစားသောက်ဖို့လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပြန်လည်ရရှိစေရန်အတွက် ဂျုံ၊ စပါး၊ သီးနှံစေ့တို့တွင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များစွာပါဝင်ပြီး အမျှင်ဓါတ်၊ အသားဓါတ်နှင့် ကဆီဓါတ်များလည်း ပါဝင်သဖြင့် စားသုံးပေးသင့်ပါသည်။ ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ကွေကာအုပ်တို့ကိုနေ့စဉ် စားသုံးပေးသင့်ပေသည်။ ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ စည်သွပ်ဘူးများ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊

ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါးတို့တွင်လည်း သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည့်သံဓါတ်များ ပါဝင်နေသောကြောင့် စားသုံးပေးသင့်ပါပေသည်။ အသားမစားသူများအတွက်လည်း တို့ဟူး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုးကို စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် ကယ်လ်စီယမ်နှင့် အသားဓါတ်တို့ပါဝင်နေသဖြင့် သတ္တုဓါတ်များလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

လူ၏ခန္ဓာတွင် ရေသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ရေသန့်ရှစ်ဖန်ခွက် သောက်ပေးသင့်ပြီး ရေသန့်မရှိပါက ရေကိုကျိုချက်၍ သောက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အားဆေးအတွက်မူ မိမိနှင့်သင့်တော်မည့် အားဆေးကို ဆရာဝန်မှညွှန်ကြားပေးသည်ကိုသာ သောက်သင့်ပါသည်။ အစာများစားရာတွင်လည်း ဝမ်းနူးစာများ၊ ယင်နားစာများနှင့် လက်လုပ်ချဉ်များကို ရှောင်သင့်သလို အပူအစပ်များကိုလည်း ရှောင်ရှား၍ စားသင့်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက်မူ ရင်သွေး ကျန်းမာစေရန်အတွက် သုံးစွဲရမည့်အားဆေးနှင့် အဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တို့ကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့နှင့် တိုင်ပင်ပြီး စားသုံးသင့်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိပြီဆိုသည်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးအမြဲသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ မိမိထံမှပိုးများ သူတစ်ပါးထံ ရောက်သွားနိုင်ပြီး တစ်ပါးသူထံမှ အသည်းရောင်ဘီနှင့်စီပိုးများလည်း မိမိထံပြန်လည်ရောက်လာတတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် HIV ပိုးရှိသူအချင်းချင်းသည်လည်း ပိုးဖလှယ်မှုများ ဖြစ်လာနိုင်သဖြင့် ကွန်ဒုံးသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံရေးဖြစ်ရန်အတွက်လည်း အထူးလိုအပ်ပါသည်။

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (30.5.2014)  
 Health Care Journal



# HIV ပိုးကိုအံ့တုနိုင်မည်နည်းလမ်းများ (၇)

HIV ပိုးရှိသူတို့သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုအပြစ်ဟု မြင်တတ်သူများရှိကြသလို လိင်ဆက်ဆံမှုကိုလည်း ကြောက်ရွံ့လာတတ်ကြပါသည်။ အဓိကအချက်မှာ မိမိထံမှ HIV ပိုးများတစ်ပါး သူထံသို့ ရောက်မသွားစေရန်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံရေးဖြစ်မှုကိုသာ ဦးတည်ထားသင့်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူအချင်းချင်းသည်လည်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးသုံးရမည်ဖြစ်ပြီး မသုံးပါက ပိုးချင်းဖလှယ်မှုဖြစ်ကာပိုးသည် မိမိသောက်နေသော ART ဆေးများကိုလည်း ယဉ်ပါးသွားနိုင်၍ ကျန်းမာရေးများ ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။ ခင်ပွန်းနှင့် ဇနီးတစ်ဦးဦးထံတွင် HIV ပိုးရှိနေပါက ဖွင့်ပြောရန်အလွန်ခက်ခဲနေတတ်သလို လုံးဝဖွင့်မပြော၍လည်းမဖြစ်ပါ။

ထိုအတွက် ပြောဆိုပေးနိုင်မည့်သူကို ရှာဖွေ၍ ကျန်တစ်ဦးလက်ခံနားလည်နိုင်သည်အထိ အသိပေးပြောဆိုရမှာဖြစ်ပါသည်။ ကွန်ဒုံးမသုံးပဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ကိစ္စမပြီးသော်မှ အန္တရာယ်ရှိနေပါသည်။ ယောက်ျားတို့၏ သုတ်ရည်မလွတ်မှီတွင် ပွဲကြိုရည်များ၌လည်း HIV ပိုးရှိနေနိုင်သဖြင့် ကွန်ဒုံးကို မဖြစ်မနေသုံးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးလျှင် အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး မသုံးသင့်ပဲ အမျိုးသားကွန်ဒုံးကို မည်သည့်အခါမှ နှစ်ထပ်သုံးထပ်စွပ်၍ မသုံးသင့်ပါ။

ကွန်ဒုံးသည် နှစ်လွန်ကွန်ဒုံးများ မဖြစ်သင့်ပဲ ချောဆီခမ်းခြောက်နေပါက မသုံးသင့်တော့ပါ။ ကွန်ဒုံးကို ဖောက်ရာတွင်လည်း ဒါး၊ ကတ်ကြေးတို့ဖြင့် မဖောက်သင့်ပါ။ အဓိကလက်ခံထားပြီး ရာသက်ပန်ကျင့်သုံးရမည်မှာ HIV ပိုးရှိသူတိုင်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးကိုအစဉ်အမြဲသုံးမှသာ မိမိ၏ကျန်းမာရေးများ ကောင်းမွန်နေမှာဖြစ်သလို တစ်ပါးသူသို့ ကူးစက်မှုများလည်း လျော့ကျလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့အချိန်တွင် ကူးစက်ရောဂါများ ပေါ်ပေါက်နေသည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီဆိုသည် နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများ သို့သွားရောက်ပြီး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ခံယူသင့်ပါသည်။

သို့မှသာ ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ရောဂါပိုးကင်းစင်သော သားသမီး လေးများ မွေးဖွားခွင့်ရမည်ဖြစ်ရာ မိသားစုဘဝများ ချမ်းမြေ့စွာတည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တို့သည် ကိုယ်ဝန်ရှိမှ မိမိထံတွင် HIV ပိုးရှိမှန်းသိကြရာ သန္ဓေသားကို ကူးစက်သွားမည်ကို အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များ ဖြစ်ကြရပါသည်။ ယနေ့အချိန်တွင် HIV ပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် သန္ဓေသားသို့ HIV ပိုးမကူးစက်စေရန် လျော့ချနိုင်သည့် P.M.T.C.T (Prevention of Mother To Child Transmission of HIV) နည်းလမ်းများ ပေါ်ပေါက်နေပြီဖြစ်သည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တိုင်းသည် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် စောစီးစွာစစ်ဆေးခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ခေတ်မှီနည်းပညာများ တိုးတက်နေသည့်အတွက် HIV ပိုးရှိသော မိခင်လောင်းတို့သည် P.M.T.C.T နည်းလမ်းကို မလွဲမသွေ ခံယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ ရောဂါပိုးကင်းစင်သော သားသမီးတို့ကို မွေးဖွားလာမှာပင်ဖြစ်ပါသည်။

HIV ပိုးသည်လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်ပြီး ခုခံအားဖြစ်သည့် CD4 များကိုတိုက်ခိုက်ချေဖျက်ပြီး မျိုးပွားကြသဖြင့် ကာလကြာလာသည်နှင့် အမျှ ခုခံအားစနစ်များလျော့ကျလာကာ အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ၏ နှိပ်စက်မှုကြောင့် အသက်သေဆုံးကြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် လူ့သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ခွင့်ကိုပေးသည့် ART ဆေးဝါးများ ပေါ်ပေါက်နေပြီဖြစ်ရာ ယခင်အချိန်တုန်းကထက် သေဆုံးမှုများ လျော့ကျလာနေပြီဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ပေါ်ပေါက်နေသော ARV (Anti Retro viral) ဆေးဝါးများသည်အမျိုးအစားပေါင်းသုံးဆယ်ခန့် ရှိပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ မိမိသဘောဖြင့် ဝယ်၍ မသောက်သင့်သလိုတစ်သက်လုံးပုံမှန်သောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့်ဆေးကိုရပ်ခြင်း လျော့ခြင်း တိုးခြင်းများ ပြုလုပ်၍မရပါ။ ARV ဆေးဝါးများထဲရှိ အမျိုးအစား မတူသော ဆေးအုပ်စုနှစ်မျိုးထဲမှ ဆေးသုံးမျိုးကိုပေါင်းစပ်ပြီး သောက်သုံးရသည်အခါတွင် ART (Anti Retroviral Therapy) ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။ ART ဆေးသည် HIV ပိုးကိုလုံးဝ ပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်မဟုတ်ပဲ ထိမ်းချုပ်လျော့ချပြီး ခုခံအားများ ပြန်လည်မြင့်တက်စေကာ လူ့သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ခွင့်ကိုတော့ ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

ARV ဆေးဝါးများထဲတွင် အုပ်စုသုံးခုရှိရာ NRTI, NNRTI, နှင့် PI ဟူ၍ရှိပါသည်။ NRTI အုပ်စုတွင် AZT, ddI, d4T, 3TC, ABC, TDF တို့ရှိပြီး NNRTI အုပ်စုတွင် NPV, EFV, ဟူ၍ရှိပါသည်။ PI အုပ်စုတွင်မူ SQV, IDV, RTV, NFVတို့ရှိပြီး အသုံးများသော ဆေးများပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ HIV ပိုးပြန့်ပွားမှုကို ထိမ်းချုပ်နိုင်ရန် ယင်းဆေးဝါးအုပ်စုအနည်းဆုံးနှစ်ခုမှ ဆေးဝါးသုံးမျိုးကို ရွေးချယ်တွဲစပ်၍

သောက်သုံးသင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှထောက်ခံထားပါသည်။ ARV ဆေးဝါးများကို မည်သည့်အခါမှ တစ်မျိုးနှစ်မျိုးတည်း မသောက်သင့်ပဲ ကာလတိုအတွင်း ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပေးထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယင်း ARV ဆေးများတွင်လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိတတ်ရာ AZTသည် သွေးအားနည်းခြင်း၊ D4T သည် ခြေလက်များ ထုံခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အဆီပြန့်နှံ့မှုပုံမမှန်ခြင်း၊ DDI သည် ဝမ်းသွားခြင်း၊ ခြေလက်များထုံခြင်း၊ ပန်ကရိယရောင်ခြင်း ABCသည် ဆေးဝါးနှင့် မတည့်၍ အရေပြားအကွက်ဖြစ်ခြင်း၊ TDF သည် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်နိုင်ခြင်း၊ NVPသည် ဆေးဝါးနှင့်မတည့်၍ အရေပြားအကွက် ဖြစ်ခြင်း၊ EFV သည် ထင်ရှားသော အိမ်မက်များမက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း များဖြစ်တတ်ပါသည်။

IDV သည် ကျောက်ကပ်တွင်ကျောက်တည်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ RTV သည်လျှာနှင့်နှုတ်ခမ်းများထုံခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ NFVသည် ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆေးဝါးနှင့် မတည့်၍ အနီကွက်ဖြစ်ခြင်း (ဖြစ်ခဲ့ပါသည်) SQVသည် ဆေးဝါးနှင့် မတည့်၍ အနီကွက်ဖြစ်ခြင်း (ဖြစ်ခဲ့ပါသည်) စသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို လျော့ချနိုင်ရန်အတွက် မိမိကို ကုသပေးသည့် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး ဂရုတစိုက်လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် HIVပိုး ရှိသည်ကို စောစီးစွာသိထားပါက ART ဆေးသောက်ရမည့် အဆင့်သို့ မရောက်လာစေရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ ထိန်းထားနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာပြီး လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။ ARTသောက် နေရသူများသည်လည်း မိမိတို့၏ သက်တမ်းကို ပိုမိုဆွဲဆန့်ထားနိုင်ရန် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးများကို ပုံမှန်သောက်ရမှာဖြစ်ပြီး

လူသားတာဝန်များကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် HIV ပိုးမရှိသေးသူတို့သည် မိမိထံသို့ HIV ပိုးရောက်ရှိမလာစေရန် အစဉ်အမြဲ ဂရုပြုသင့်သလို HIV ပိုးရှိနေသူများသည်လည်း မှန်ကန်သော ကုသမှုကို ထိရောက်စွာခံယူလျက် HIV ပိုးကို အံတုအနိုင်ယူနိုင်မည် နည်းလမ်းကောင်းများကို ကျင့်သုံးကာ လူ့သက်တမ်းစေ့နေထိုင်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါတော့သည်။

စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများဖြင့်ဆက်လက်ကြိုးစားပါဦးမည်။

မေတ္တာများဖြင့်

လှိုင် (PEER)  
 GOOD HOPE  
 (6.6.2014)  
 Health Care Journal

စာရေးသူ  
 09-73182593

❧ ❧ ❧