

# HIV မှတ်စုများ



# HIV မှတ်စုများ

---



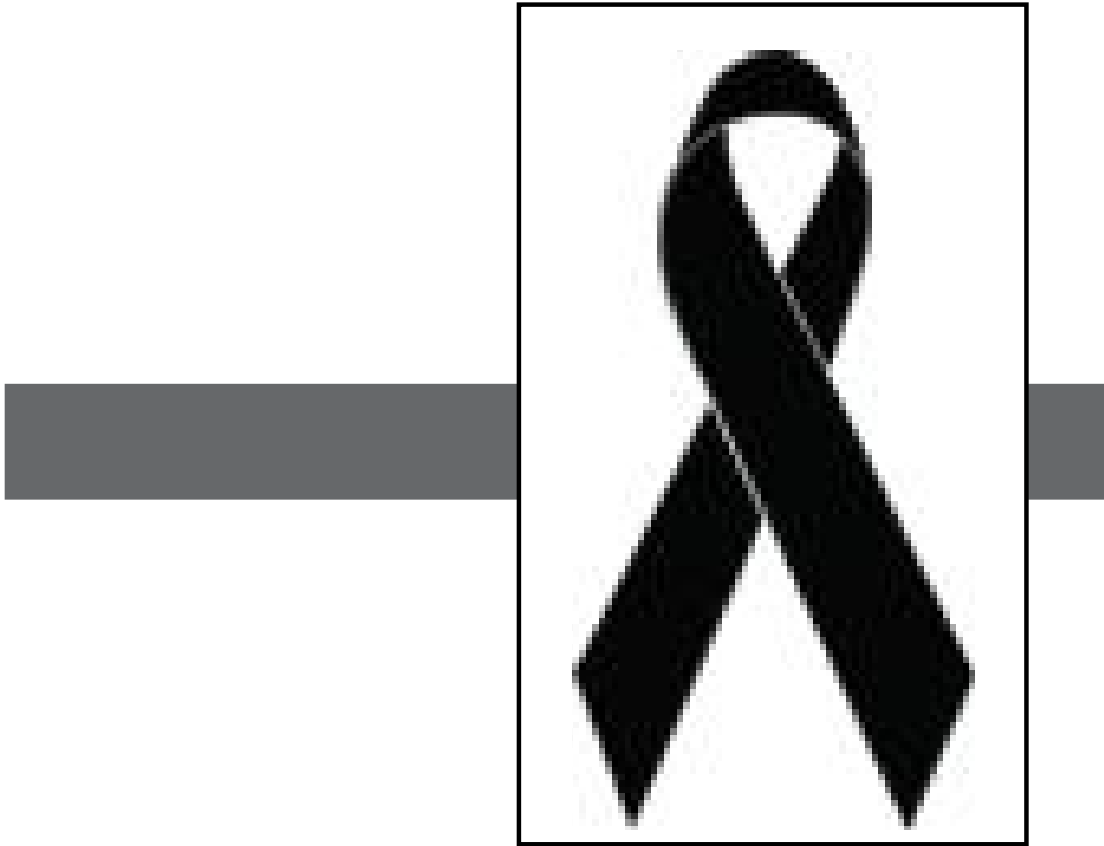
---

**2003**

ဒေါက်တာသီဟ



**"Live and let live"**



**“အိတ်ဒ်စ် ရောဂါကြုံတွေ့သူ  
ကြည်ဖြူစာနာလက်တွဲကူ”**

I wish to thank *Dr. Sai Khaw Añon* for his helpful suggestions. And I am particularly grateful to *U Ayein Linn Khine & his family* who provided me with clear-sighted and creative guidance at all stages of my work. They took over a complicated assignment in bringing this book to publication and did so with skill, patience and good humor. Their expertise and friendly cooperation are gratefully acknowledged.

Dr.Thina Mg Mg

87-232148

89-89-20538

### Ֆուտբոլային

կլանակազմեր	Ֆուտբ
մեծահասակների կազմեր	Ֆուտբ
սպորտապատանիներ	Ֆուտբ

### Կրկեսաստ

- կլանակազմերի անկախ կազմեր
- կանանց կրկեսաստի և կանանց օրնպոսիտի կազմեր
- կանանց կրկեսաստի սեպտեմբեր-դեկտեմբեր կրկեսաստի կազմեր
- կրկեսաստի արհեստագործական կազմեր

### Կենտրոնական (Գ)ճ

- կենտրոնական գրասենյակային արհեստագործական
- արհեստագործական կազմեր
- կենտրոնական կազմերի կազմեր
- կենտրոնական կազմերի կազմերի կազմեր կենտրոնական կազմեր

### Պարզ կենտրոնական (Գ)ճ

- կենտրոնական կազմերի կազմերի կազմեր կենտրոնական կազմեր
- կենտրոնական կազմերի կազմեր
- կենտրոնական կազմերի կազմերի կազմեր կենտրոնական կազմեր
- կենտրոնական կազմերի կազմերի կազմեր կենտրոնական կազմեր

### Պարզ կենտրոնական (Գ)ճ

- կենտրոնական կազմերի կազմեր
- կենտրոնական կազմերի կազմերի կազմեր կենտրոնական կազմեր
- կենտրոնական կազմերի կազմեր
- կենտրոնական կազմերի կազմեր

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၃၁ / ၂၀၀၃) (၂)  
 မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၃၄ / ၂၀၀၃) (၂)  
 မျက်နှာပုံး / အတွင်းပုံနှိပ်သူ ဦးမြင့်ထွန်း (မြ - ၀၁၉၈၁)  
 သိဒ္ဓိပလရောင်စုံပုံနှိပ်တိုက်  
 အမှတ် (၂၀၈)၊ လမ်း(၃၀)၊  
 ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကင်း။  
 ဖုန်း - ၃၇၄၈၅၀

ထုတ်ဝေသူ ဦးတင်ရှိန်  
 စန်းရောင်ရှိန်စာပေတိုက်  
 အမှတ်(၄/၁၇၇)၊ မေခလမ်း၊ ဝေဘာဂီ၊  
 မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကင်း။  
 ဖုန်း - ၂၈၀၁၀၅၊ ၂၅၂၆၄၄

မျက်နှာပုံးနှင့်ကာလာခွဲ မြကျွန်းသာကာလာခွဲစာပေရေးရှင်း

အတွင်းဖလင် ဖိုသာထူး

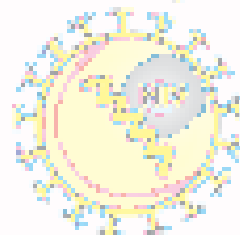
စာအုပ်တန်ဖိုး (၃၀၀) ကျပ်

၂၀၀၃-ခုနှစ်၊ မတ်လ  
 ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ - ၂၀၀၀

# HIV ပုတ်စုများ 2003

## မာတိကာ

၁။ နိဒါန်း	၁
၂။ HIV ဆိုသည်မှာ	၅
၃။ ခေတ်သစ်၏ ပထဝီဝင်ဆရာဝါ	၁၆
၄။ ဆရာဝါထူးစေပြန်လွှာစု	၃၂
၅။ HIV ထာကွယ်ဆေး	၄၃
၆။ စောင့်ရှောက်မှုထု	၅၁
၇။ လူမှုဘဝနှင့် HIV	၇၃
၈။ တွန်တော်တို့ဝန်းကျင်က လူတို့ထံ	၈၅
၉။ ကျမ်းတိုးစာရင်း	၉၅









### နိဒါန်း

လူသားတို့၏ သမိုင်းကြောင်းကာလတစ်လျှောက် လုံးကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်မည်ဆိုပါက ရောဂါဝေဒနာ ဆိုးတို့၏ နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်မှုကို ရှောင်ကွင်းမလွတ်နိုင် ခဲ့ကြောင်းလေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ အစောဆုံး မှတ်တမ်း တင်ထားခဲ့သည်မှာ ခရစ်မပေါ်မီ (၁၁၅၇)ခုနှစ်က ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစဉ်က ရေကျောက်ရောဂါ တစ်မျိုးမှာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်မားခဲ့ပါသည်။ တစ်ရက်လျှင် ရောမ ပြည်သား ၂၀၀၀၀ ခန့် အထိ သေဆုံးခဲ့ကြောင်း မှတ်တမ်း များအရ သိရပါသည်။

ယင်း ရောဂါဆိုးများမှာ လူသားမျိုးနွယ်စုတစ်ခုလုံး ပျက်စီးကွယ်ပျောက်သွားသည်အထိ ဒုက္ခမပေးနိုင်ခဲ့ပေ။ သို့သော် လူပေါင်းများစွာကို အသက်ဆုံးရှုံးစေခဲ့၍ မိသား စုပေါင်းများစွာကို ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ လူသားမျိုး ဆက်သစ် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆင်းသက်ပေါက်ဖွားလာမှု နှင့်အတူ ရောဂါပိုးအသစ်အဆန်းများ ဆင့်ကဲပေါ်ပေါက် လာခဲ့ရသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ သမိုင်းတွင်ရစ်စေ ခဲ့သော ရောဂါဆိုးကြီးများမှာ ဝက်သက်ရောဂါ၊ ကျောက် ရောဂါ၊ ပုလိပ်ရောဂါ၊ ပိုလီယိုရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါတို့ ဖြစ်ကြသည်။



HIV မှတ်စုများ

လူသားတို့အား ကာလရှည်ကြာစွာ ဒုက္ခပေးခဲ့သော ရောဂါမှာ ပုလိပ်ရောဂါဖြစ်သည်။ ခရစ် ၅၄၂ ခုနှစ်နှင့် ၁၈၉၄ ခုနှစ်အကြား လူသားသန်းပေါင်းများစွာကို အသက်ဆုံးရှုံးစေခဲ့သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင်ကျယ်စွာ ဖြစ်ပွားခဲ့၍ အချို့မျိုးနွယ်စု (တိုင်းရင်းသား)များ ကွယ်ပျောက်ခဲ့ရသည်။ ကုသရန် ဆေးဝါးမရနိုင်၍ ရောဂါဖြစ်သည်နှင့် မြို့/ရွာ တို့ကို စွန့်ခွာထွက်ပြေးခြင်းသည်သာ တစ်ခုတည်းသော ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့သော် ခေတ်မီ ပဋိဇီဝဆေးစွမ်းများ ပေါ်ထွက်လာမှုနှင့်အတူ ၁၉၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ၌ ရောဂါဆိုးကြီးအန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းခဲ့ရသည်။

သိပ္ပံပညာတိုးတက်လာမှုနှင့်အတူ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ပညာရပ်များသည် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် မြင့်မားတိုးတက်ခဲ့ရသည်။ ၁၉၆၀ပြည့်နှစ်အတွက် ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ နိုဗယ်လ်ဆုရှင် ဆာဗားနက် (Sir. Mac Farlane Burnet)က (၂၀)ရာစုနှစ်လွန်ပိုင်းသည် လူ့သမိုင်းကြောင်းတစ်လျှောက်တွင် အထူးခြားဆုံးကာလတစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု မှတ်ချက်ချခဲ့သည်။ “သိပ္ပံပညာသည်ရောဂါဝေဒနာဆိုးအားလုံးကို လူ့ဘောင် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှ လုံးဝထုတ်ပယ် ရှင်းလင်းပေးနိုင်လိမ့်မည်” ဟုလည်း ရေးသားခဲ့သည်။ သူ့အယူအဆမှားယွင်းခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိ

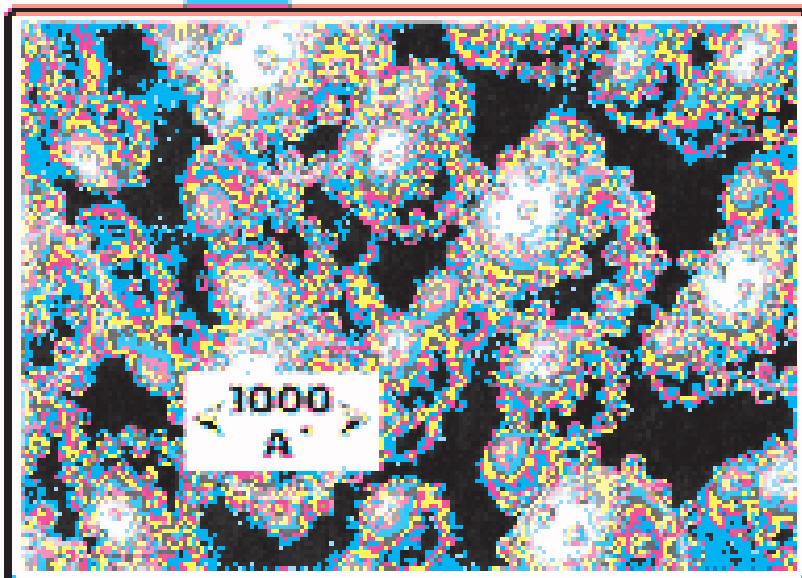


အခြေအနေတွင် HIV/AIDS ရောဂါဖြစ်ပွားသေဆုံးမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများလုံးကင်းရှင်းအောင် မလုပ်ဆောင် နိုင်သေးပေ။

လူသားအားလုံး၏ အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်မှုပြုလာသော ရောဂါဆိုးကို ကပ်ရောဂါဟု ခေါ်သည်။ ကပ်ရောဂါပေါင်းစုံကို ကမ္ဘာ့လူသားတို့တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ဖူးပြီ။ သိပ္ပံပညာကျေးဇူးကြောင့် ယင်းကပ်ရောဂါများကို လူသားတို့ အောင်နိုင်ခဲ့ရသည်။ ယခုနောက်တစ်မျိုးလာချေပြီ။ ယခင်က ကပ်ရောဂါမျိုးနှင့်ပုံစံမတူ။ လူသားတို့၏ အသက်ကို ကာကွယ်မှုပေးထားသည့် ခုခံအားအဖွဲ့အစည်း၊ ယင်းအဖွဲ့အစည်းကို တိုက်ရိုက် ပျက်စီးစေမည့်ရောဂါ၊ AIDS ရောဂါ။

သက်တမ်းအားဖြင့် နှစ်ပေါင်း(၂၀) ကျော်သာ ရှိသေးသည့် HIV ပိုးသည် ၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ စစ်တမ်းများအရ လူသားသန်းပေါင်း (၄၀)ကျော်ကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေပြီး ဖြစ်သည်။ ဤအချက်မှာလည်း စာရင်းသွင်းထားသော HIV ပိုးရှိသူ အရေအတွက်အရသာ သိရှိရခြင်းဖြစ်သည်။ ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်ရှိ HIV ပိုးရှိသူ အရေအတွက် တိတိကျကျ သိရှိနိုင်ရန် ခဲယဉ်းလှပေသည်။ HIV ပြဿနာသည် (၂၁) ရာစုနှစ်အတွက် အကြီးမားဆုံးဒုက္ခပေးလာမည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သကဲ့သို့ လူသားအားလုံး ရပ်တည်မှုအတွက် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။





# HIV ဆိုသည်မှာ ---





## HIV ဆိုသည်မှာ . . .

HIV ဆိုသည်မှာ AIDS ရောဂါဆိုးကြီးကို ဖြစ်ပွားစေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသာဖြစ်သည်။ HIV ရောဂါပိုးကို မျိုးရိုးဗီဇ သဘောတရားများအရ HIV-1 နှင့် HIV-2 ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ HIV-1 သည်သာ အဓိကအဖြစ်များ၍ HIV-2 မှာ အလွန်ရှားပါးသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ AIDS ဝေဒနာသည်များမှာ HIV-1 ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ HIV-2 မှာအာဖရိက အလယ်ပိုင်းဒေသအချို့၌သာ ရှားရှားပါးပါး တွေ့ရသည်။

HIV-1 ကို အဓိကအုပ်စု(၃)ခု ခွဲခြားနိုင်သည်။

ယင်းအုပ်စုများမှာ -

- ၁။ ‘အမ်’ အုပ်စု (M, Major)
- ၂။ ‘အို’ အုပ်စု (O, Outlier)
- ၃။ ‘အန်’ အုပ်စု (N, non-M non-O)

၎င်းအုပ်စုသုံးစုအနက်မှ ‘အမ်’ အုပ်စုသာလျှင် ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံးဖြစ်သည်။ ‘အမ်’ အုပ်စုကို မျိုးစိတ်ကွဲ (၁၁) ခုထပ်မံခွဲခြားထားသည်။ A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,K ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပွားရာနေရာဒေသ အပေါ်မူတည်၍ မျိုးစိတ်ကွဲများမှာ မတူညီနိုင်ကြပေ။ ဥပမာ- အနောက်ဥရောပတွင် မျိုးစိတ်ကွဲ ‘B’ အဖြစ်များ၍ အာဖရိကတွင်





HIV မှတ်စုများ

မျိုးစိတ်ကွဲ 'D' ကို အများဆုံးတွေ့ရသည်။ အာရှဒေသတွင် မျိုးစိတ်ကွဲ 'E' ကိုအများဆုံး တွေ့ရှိရသည်။ အဓိက ကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများမှာလည်း မျိုးစိတ်ကွဲများ အပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ 'E' မျိုးစိတ်မှာ လိင်မှတစ်ဆင့် အများဆုံးကူးစက်၍ 'B' မျိုးစိတ်သည် မသန့်ရှင်းသော သွေး/ဆေးထိုးအပ်တို့မှ အဓိကကူးစက်နိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးပေါ်လာမည်ဆိုလျှင်ပင် ယင်းမျိုး စိတ်ကွဲ (၁၁)မျိုးလုံးကို ကာကွယ်တားဆီးပေးရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပေ။ မျိုးစိတ်ကွဲတစ်ခုချင်းစီအတွက် သီးခြားစီ ကာကွယ်ဆေးများသာ ပေါ်လာရန်အကြောင်းရှိသည်။

လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ဆင့်ပွားကူးစက်ရာမှ တစ်ဆင့် ဤသို့ မျိုးစိတ်ကွဲများ ပေါ်လာရသည်ဟု ယူဆကြသည်။ အစောဆုံး HIV ပိုးကူးစက်ခံစားရသည့်အထောက်အထားကို ၁၉၅၉ခုနှစ်က ဖောက်ယူထားသော သွေးပုလင်း နမူနာများတွင် တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ၁၉၅၉ ခုနှစ်ကကွန်ဂိုနိုင်ငံတွင် သူတေသနလုပ်ငန်းများအတွက် သွေးနမူနာ ၁၂၀၀ ကျော်ကို ဖောက်ယူစစ်ဆေးခဲ့ကြသည်။ လုပ်ငန်းများ ပြီးစီးသွားသောအခါ ယင်းသွေးပုလင်းများအား အေးခဲစေပြီး ထိန်းသိမ်းထားခဲ့သည်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် နောက်ပိုင်း AIDS ပြဿနာ ကြီးထွားလာချိန်တွင် ယင်းသွေး



ပုလင်း နမူနာတို့ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်ခဲ့ရာ HIV ပိုး ရှိနေသော သွေးနမူနာများကို တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုးသည် ၁၉၅၉ ခုနှစ်မတိုင်မီ ဆယ်စုနှစ်များစွာ ကတည်းက အာဖရိကအလယ်ပိုင်းနေ ပြည်သူများကြား၌ ပျံ့နှံ့ကူးစက်ခဲ့ရသည်ဆိုသော အချက်မှာ ငြင်းဖွယ်ရာ မရှိပေ။

ဤနေရာတွင် HIV ပိုး စတင်ပေါက်ပွားလာခဲ့ရပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ကွဲပြားခြားနားသော အယူအဆများကို တင်ပြလိုသည်။

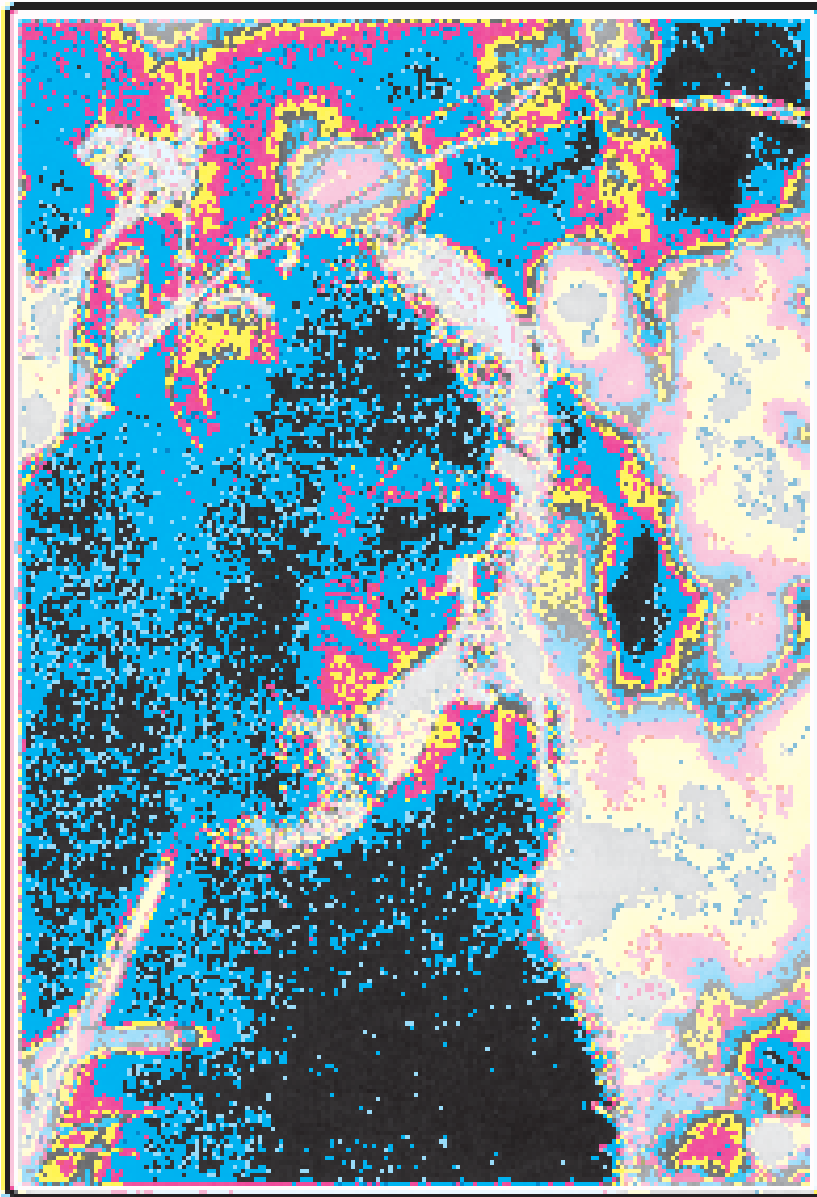
xxxxxx



HIV မှတ်စုများ

## ယူဆချက်(၁)

အနောက်အာဖရိကနှင့် အလယ်ပိုင်းအာဖရိက ဒေသတွင် မျောက်သားကို ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ် စားသောက်ကြသည်။ သား၊ ငါးဆိုင်များတွင်မျောက် သားကို ဟင်းလျာအဖြစ် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ရောင်း ချနေကြသည်။ ထို့အပြင် အချို့အာဖရိကဒေသများ တွင် မျောက်ကို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အဖြစ် မွေးမြူ ကြသည်။ ချင်ပန်ဇီမျောက် (Chimpanzee)အပါ အဝင် မျောက်မျိုးနွယ်စုများတွင် HIV ပိုးနှင့် မျိုးရိုးဗီဇ သဘောချင်းနီးစပ်သော SIV ပိုးကို တွေ့ရသည်။ ချက်ပြုတ်ရန် ပြင်ဆင်ရာမှသော်လည်းကောင်း၊ အိမ်မွေး မျောက်များနှင့် ဆော့ကစားရာမှ သော်လည်း SIV ပိုး ကူးစက်မှု ခံရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုးသည် မျောက်များမှတစ်ဆင့် လူသားတို့ထံ ကူးစက်ရသည်ဟု အများစုက ယုံကြည်နေကြသည်။



HIV ပိုးသည် မျောက်များမှတစ်ဆင့်  
လူသားတို့ထံ ကူးစက်ရသည်ဟု အများစုက  
ယုံကြည်နေကြသည်။



HIV မှတ်စုများ

### ယူဆချက်(၂)

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများသည် ဇီဝလက်နက်ဆန်းများ ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် အမြဲစမ်းသပ်ကြိုးစားနေကြသည်။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ် အမေရိကန်ကာကွယ်ရေးဌာန၏ အစီရင်ခံစာ တစ်ခုတွင်လည်း “ခုခံအားအဖွဲ့အစည်းကိုဖျက်ဆီးနိုင်သော ပိုးမွှားထုတ်လုပ်ရေး” ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့်တင်သွင်း ရေးသားထားသည်ကိုလည်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ဆိုဗီယက် ပြည်ထောင်စု မှလည်း HIV ပိုးသည် ဇီဝလက်နက်ဆန်း ထုတ်လုပ်ရာမှပေါ်ထွက်လာသည်ဟု စွပ်စွဲ ပြောကြားခဲ့သည်။ အာဖရိကတောင်ပိုင်းရှိ ဓာတ်ခွဲခန်းများမှ အမေရိကန်တို့ HIV ပိုးထုတ်လုပ်ခဲ့ ပါသည်ဆိုသော အချက်ကို ဆိုဗီယက်တို့ဘက်မှ ၁၉၈၇ ခုနှစ်အထိ အစဉ်တစိုက် စွပ်စွဲပြောကြားခဲ့ပါသည်။

### ယူဆချက်(၃)

ခုခံအားစနစ်၏ ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကို အိမ်မွေး ကြောင်များတွင်လည်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ယင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကြောင်များကို အသက်ဆုံးရှုံးရ သည်အထိ ခုခံအားစနစ်ကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ HIV ပိုးသည် ကြောင်များမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ရသည် ဆိုသော ယူဆချက်များလည်း ရှိသည်။ ယင်းကိစ္စနှင့် ပက်သက် ၍ အခိုင်အမာ သက်သေပြချက် မရှိသေးပေ။



## ယုဆချက်(၄)

HIV ပိုးသည် စကြာဝဠာအတွင်းရှိ အခြားဂြိုဟ်များ မှ ရောက်ရှိလာခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်သူများလည်း ရှိနေသည်။ အမျိုးအမည်မသိ ယာဉ်ပျံများ (UFO) ပျက်ကျပေါက်ကွဲမှုများနှင့် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရမှုတို့ ဆက်စပ်နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ဤအချက်မှာ စိတ်ကူးမူသက်သက်သာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၁၉၈၁ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၂ ခုနှစ်အထိ နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကျော်အတွင်း HIV ပိုးသည် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြား သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေပြီ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤရောဂါပိုး မည်သို့ စတင်ပေါ်ပေါက် လာခဲ့သည်ဟူသော အချက်မှာ ငြင်းခုံနေကြဆဲပင် ဖြစ်သည်။ HIV-1 နှင့် HIV-2 ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိသည့်အနက် HIV-1 သည် အာဖရိက အလယ်ပိုင်းမှာ စတင်ပေါက်ဖွားခဲ့သည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောကြသည်။ HIV-2 မှာမူ အာဖရိက အနောက်ပိုင်းမှ စတင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။

မျိုးအုပ်စုများစွာ ကွဲပြားကြသော်လည်း ယင်းတို့တွင် တူညီသော ဂုဏ်သတ္တိများ ရှိကြသည်။ HIV ပိုးသည် အလွန်သေးငယ်၍ ကိုယ်တိုင် ရပ်တည် မျိုးပွားနိုင်စွမ်းမရှိပေ။ ထို့ကြောင့် လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိ လာသည်နှင့် မျိုးပွားရပ်တည်မှုအတွက်



HIV မှတ်စုများ

နေရာသစ်ကို ဝင်ရောက်ရှာဖွေရပါသည်။ လူသားတို့ကို ဒုက္ခပေးရန် ရည်ရွယ်ချက် မရှိသော်လည်း ၎င်းတို့ ရပ်တည်မှုအတွက် လူသားတို့၏ သက်ရှိဆဲလ်များကို အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

CD-4 ဆိုသည်မှာ လူသားတို့၏ ဆဲလ်များ အပြင် နံရံရှိအမှတ်အသား တစ်မျိုးသာဖြစ်သည်။ HIV ပိုးသည် CD-4 အမှတ်အသားရှိမှသာ လူသားတို့၏ သက်ရှိဆဲလ်များအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ CD-4 အမှတ်အသားမှာလည်း ခုခံအား အဖွဲ့အစည်း၏ သွေးဖြူဥများတွင် အများဆုံးရှိသည်။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုးသည် ဆက်လက်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် သွေးဖြူဥ ဆဲလ်များအတွင်းသို့ လွယ်လင့်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။

လူသားတို့၏ သွေးဖြူဥ ဆဲလ်များအတွင်းသို့ ရောက် လာသည်နှင့် HIV ပိုးသည် မိမိ၏ မျိုးရိုးဗီဇသဘော တရားကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်သည်။ ထို့နောက် မိမိ၏ မျိုးဆက်သစ်များကို သွေးဖြူဥဆဲလ် များအတွင်း အဆက်မပြတ် မျိုးပွားကြသည်။ သွေးဖြူဥ အရေအတွက် ကျဆင်းလာခြင်းကို CD-4 ရေအတွက်စစ်ဆေးခြင်း အားဖြင့် သိရှိနိုင်သည်။

သွေး ၁ မီလီမီတာတွင် CD-4 အရေအတွက် ၂၀၀ ထက် လျော့နည်းလာလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ HIV ပိုး



အရေအတွက် ၃၃၀၀၀ ထက်များလာလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ခုခံအား အဖွဲ့အစည်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ထိခိုက်ပျက်စီးသွားရ၍ AIDS ဝေဒနာရှင်အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုး၏ ရပ်တည်မျိုးပွားမှု လျင်မြန်လာသည်နှင့်အမျှ လူသားတို့၏ ခုခံအား အဖွဲ့အစည်းမှာလည်း ယိုယွင်းပျက်စီး လာရမည်ဖြစ်သည်။

လက်ရှိအခြေအနေတွင် HIV ပိုးမျိုးပွားရပ်တည်မှုကို ထိန်းချုပ်တားမြစ်နိုင်သောဆေးဝါးများ ပေါ်ထွက်နေပြီဖြစ်သည်။ မျိုးစိတ်ကွဲများ များလွန်းခြင်းနှင့် မျိုးရိုးဗီဇသဘောတရားများကို ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်ရန်မှာ အလှမ်းဝေးနေသေးသည်။ လူသားတို့၏ သက်ရှိဆဲလ်များအတွင်း ဝင်ရောက်နေရာယူမှုကြောင့်လည်း လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် သုတ်သင်ရန်မှာ မလွယ်ကူလှပေ။ နောင်အနာဂတ်တွင် အမြစ်ပြတ် ကုသပေးနိုင်သော ဆေးဝါးများပေါ်ထွက်လာလိမ့်မည်ဟု အားလုံးက ယုံကြည်နေကြပါသည်။

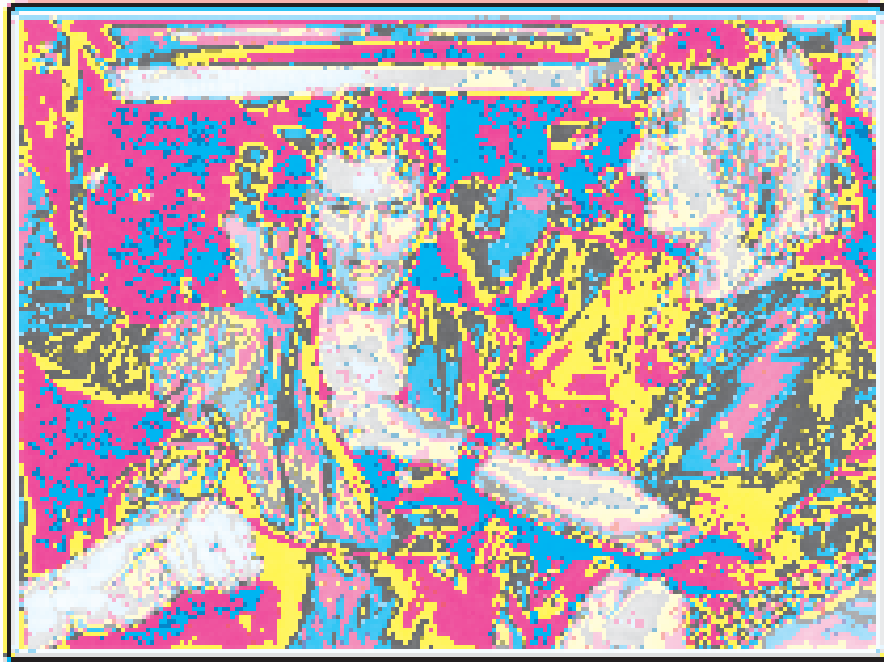




## ခေတ်သစ်၏ ပလိပ်ရောဂါ

၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လအတွင်းက ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်မြို့ရှိ ဆေးရုံကြီးသုံးခုတွင် အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြင့် လူနာငါးဦး တက်ရောက်ကုသမှုခံယူခဲ့သည်။ ထူးခြားချက်မှာ အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ဖြစ်စေသောပိုး (Pneumocystis carinii) မှာ သာမန်လူများတွင်မဖြစ်ပွားနိုင်ဘဲ ခုခံအားစနစ်ပျက်စီးယိုယွင်းနေသူများ၌သာ ဖြစ်ပွားနိုင်သည် ဆိုသောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်များအားလုံး စဉ်းစား၍မရနိုင်သော ဆက်စပ်မှုတစ်ခုကိုလည်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ယင်းလူနာများအားလုံးသည် လိင်တူ ဆက်ဆံတတ်သော အမျိုးသားများဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရ၍ဖြစ်သည်။

ဇူလိုင်လထဲတွင် နယူးယောက်နှင့် ကာလီဖိုးနီးယား (New York & California) ပြည်နယ်တို့တွင်အလားတူ လက္ခဏာများနှင့် လူနာ(၂၆) ဦးကို ထပ်မံတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ပုံမှန်မဟုတ်သော အရေပြားကင်ဆာ (Kaposi's Sarcoma)ရောဂါနှင့် အခြားသောနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါပိုးပေါင်းစုံ ဝင်ရောက်မှု ပြဿနာ (Opportunistic Infections)တို့နှင့်လည်းဆက်စပ်နေကြောင်းလေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အခြေခံပြဿနာမှာ ခုခံအားကျဆင်းမှုကြောင့်



အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အချို့ပြည်နယ်များတွင်  
 HIV ရောဂါပိုးစစ်မနေရ ဥပဒေကို ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။  
 HIV ရောဂါပိုးရှိသူ အခြောက်အများတွေ့ရှိခဲ့ပြီး  
 ပုံပါအမျိုးသမီးမှာ အသက် (၂၃) နှစ်သာရှိသေး၏။



HIV မှတ်စုများ

ဖြစ်သည် ဟူ၍လည်း သဘောပေါက်လာကြသည်။ ထိုအချိန်က “လိင်တူဆက်ဆံသော ယောက်ျားများနှင့် ဆက်စပ်နေသော ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါ” ဟု အမည်ပေးခဲ့ကြသည်။

၁၉၈၂ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၈၃ခုနှစ်အတွင်း ဤရောဂါကို သွေးသွင်းခံရဖူးသူနှင့် လိင်တူဆက်ဆံသူများ၌ပါ တွေ့ရှိလာခဲ့ကြသည်။ သွေးသွင်းရာမှ သော်လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာမှ သော်လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာခဲ့ကြသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားအဖွဲ့အစည်းကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသော ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သောကြောင့် ‘ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ’ (AIDS) ဟုအမည်ပေးခဲ့ကြသည်။

လူနှင့် သတ္တဝါတို့သည် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ဝတ္ထုတို့နှင့် အစဉ်ထိတွေ့နေရသည်။ ထိုဝတ္ထုပစ္စည်းတို့က အကြောင်းအမျိုးမျိုး၊ နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်နေကြသည်။ သို့သော် လူသားတို့၌ ရန်သူဖြစ်သော သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ ပစ္စည်းမှန်သမျှကို အနိုင်ယူနိုင်သော ဇီဝစနစ် တစ်ခုရှိသည်။ ၎င်းကို ခုခံအားစနစ် (Immune System) ဟု ခေါ်သည်။ ခုခံအားစနစ်ပျက်ဆီးပါက ပြင်ပမှသက်ရှိပစ္စည်းများဖြစ်သော



ရောဂါပိုးပေါင်းစုံ ဝင်ရောက်လာနိုင်သည်။ ထို့အတူ ကိုယ်တွင်းမှ မိမိကိုယ်ပိုင်ဆဲလ်များ ထကြွသောင်းကျန်း၍ ကင်ဆာကဲ့သို့သော ရောဂါမျိုးလည်း ဖြစ်ပွားရနိုင်သည်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံရချိန်မှစ၍ ခုခံအားစနစ် တဖြည်းဖြည်း ပျက်စီးယိုယွင်းလာရသည်။ တစ်ချိန် တွင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပိုးမွှားများ တိုက်ခိုက်မှုဒဏ် ကို မခံနိုင်တော့သည်အထိ ခုခံအားစနစ် ပျက်စီး သွားရသည်။ AIDS ရောဂါဖြစ်ပွားရသည်။ ရောဂါအစပျိုး ရန် အချိန်ယူသောကာလမှာ လူတစ်ဦးထားသည်။ ထို အချိန်တွင် HIV ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တစ်ဦး မတူညီ နိုင်ပေ။

- (၁) ၇၀% နှုန်းသော ရောဂါကူးစက်ခံရသူများမှာ (၆)နှစ်အတွင်း ဖြစ်ရသည်။
- (၂) ၂၅% နှုန်းသော ရောဂါကူးစက်ခံရသူများမှာ (၃) နှစ်အတွင်းဖြစ်ရသည်။

ဤအချက်မှာ လူမျိုးတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မတူညီ နိုင်ပါ။ နေရာဒေသအပေါ် မူတည်၍ ကွာခြားမှုလည်းရှိ၏။ အချို့လူများမှာ HIV ရှိနေသော်လည်း (၁၀)နှစ်ကျော်သည် အထိ သာမန်အတိုင်းသာ ရှိနေသည်။ ခုခံအားစနစ်မှာ လည်း အကောင်းပကတိပင်။ သို့သော် လူနည်းစုသာဖြစ် ပါသည် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာခြင်း၊ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝခြင်း



HIV မှတ်စုများ

နှင့် ထိရောက်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူရရှိခြင်း စသည်များမှာ AIDS အဆင့်သို့ မရောက်ရှိစေရန် တားဆီးရာ၌ အဓိက အရေးပါလှပါသည်။

HIV ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ဦးကို ရောဂါလက္ခဏာ သဘောအရ အဆင့်(၄) ဆင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) ရောဂါပိုးစတင်ဝင်ရောက်ခြင်းအဆင့်  
(Acute infection)
- (၂) ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသောအဆင့်  
(Asymptomatic)
- (၃) ရောဂါလက္ခဏာများ တစ်ခုပြီးတစ်ခုပေါ်ပေါက်လာသော အဆင့် (Chronic symptomatic) နှင့်
- (၄) ခုခံအားစနစ် ပျက်စီးကျဆင်းသွားသော အဆင့် (AIDS) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။



**(၁) ရောဂါပိုးစတင်ဝင်ရောက်ခြင်းအဆင့်  
(Acute infection)**

HIV ရောဂါပိုး လူခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး (၂)ပတ်မှ (၈)ပတ်အတွင်း ဤလက္ခဏာများ ပေါ်လာ တတ်သည်။ ၇၀% သော ရောဂါကူးစက်ခံရသူများ၌သာ တွေ့ရသည်။ ၃၀% မှာမူမည်သည့်ရောဂါ လက္ခဏာမှ မပြပေ။ သာမန်တုတ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာ မျိုးကဲ့သို့ပင်-

- (၁) အဖျားကြီးခြင်း (high fever)
- (၂) လည်ချောင်းနာခြင်း (sore throat)
- (၃) ခေါင်းကိုက်ခြင်း (headache) နှင့်
- (၄) အကျိတ်များ ထွက်လာခြင်း  
(swollen lymph nodes)

တို့ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်သည်။

အခြားတွေ့ရှိရမှုနည်းသော လက္ခဏာများမှာ -

- (၅) အကွက်များပေါ်လာခြင်း (rash)
- (၆) အထက်လန်အောက်လျှော့ဖြစ်ခြင်း  
(vomiting & diarrhea)
- (၇) ပါးစပ်တွင် မှိုစွဲနာပေါက်ခြင်း  
(oral thrush) တို့ဖြစ်ကြသည်။

HIV မှတ်စုများ



ဤလက္ခဏာများမှာ (၄)ပတ်မျှသာ ခံစားရ၍ ကုသမှုမခံယူသည့်တိုင် အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်း သွားရသည်။ HIV စတင်ဝင်ရောက်ခြင်းလက္ခဏာများ (၄) ပတ်ထက် ပိုကြာအောင် ခံစားရပါက AIDS အဆင့်သို့ သာမန်ထက်လျှင် မြန်စွာ ကူးပြောင်းတတ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိ ထားရသည်။ ဤအချိန်တွင် HIV ရောဂါပိုး မှာခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အတိုင်းအဆမရှိ ပြန့်ပွားနေရာယူနေ သောကြောင့် ဤသို့လက္ခဏာများ ပေါ်လာခြင်းဖြစ် သည်။ ထိုအချိန်တွင် သွေးဖောက်စစ်ဆေးပါက HIV ပိုး အတွက် သီးခြားပဋိဇီဝပစ္စည်း မရှိသေး၍ အဖြေမှန်မရ နိုင်ပါ။ သို့သော် HIV ပိုး အရေအတွက် အလွန်များနေ၍ အခြားလူတစ်ဦးသို့ လွယ်ကူစွာကူးစက်နိုင်သော အချိန် ဖြစ်သည်။

**(၂) ရောဂါလက္ခဏာ မပြသေးသောအဆင့် (Asymptomatic)**

ရောဂါပိုးစတင်ဝင်ရောက်ပြီး နောက်ထပ် (၆)လမှ (၁၁)နှစ်အထိ ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာ ရှိနေနိုင်သည်။ HIV ပိုးအတွက် ခုခံအားစနစ်မှ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်လာနိုင်၍ HIV ပိုး အရေအတွက်မှာလည်း ပထမအဆင့်ထက်



နည်းပါးလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သို့သော် CD-4 သွေးဖြူဥ အရေအတွက်မှာ တစ်စထက်တစ်စ လျော့နည်းလာ၏။

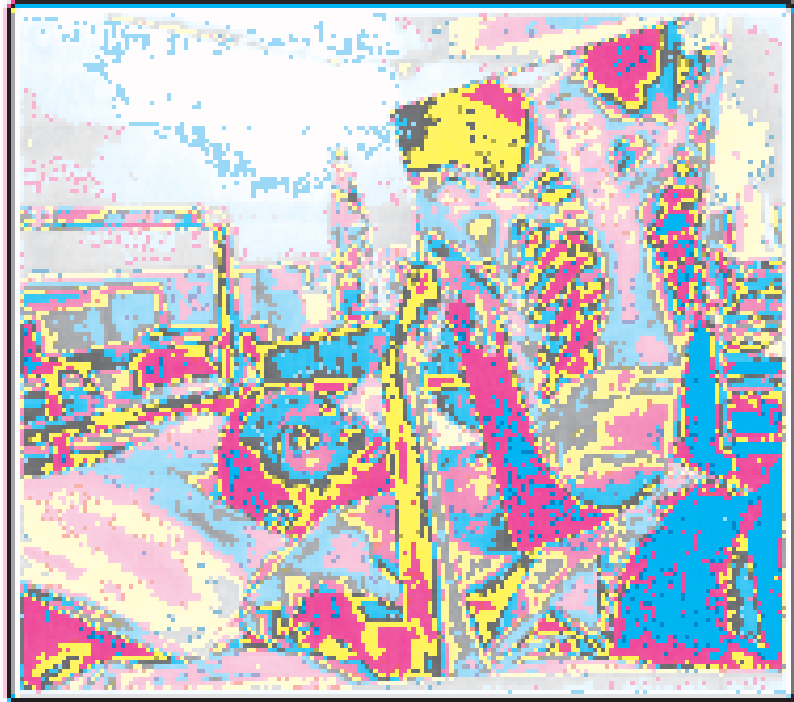
**(၃) ရောဂါလက္ခဏာများတစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသောအဆင့်**

**(Chronic symptomatic)**

ဤအဆင့်တွင်လည်း လပေါင်းများစွာကြာနိုင်သည်။ တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် CD-4 သွေးဖြူဥ လျော့နည်းလာ၍ ကိုယ်ခံအားစွမ်းအားမှာ သိသိသာသာ ကျဆင်းလာရသည်။ မစားချင်၊ မသောက်ချင်ဖြစ်၍ မကြာခဏ အဖျားတက်နိုင်သည်။ အများဆုံး တွေ့ရသော လက္ခဏာများမှာ -

- (၁) မကြာခဏဖျားခြင်း
- (၂) ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းလာခြင်း
- (၃) အပင်ပန်းမခံနိုင်ခြင်း၊ မအီမသာခံစားရခြင်း
- (၄) စားချင်သောက်ချင်စိတ်မရှိခြင်း
- (၅) ဝမ်းလျော့ခြင်း
- (၆) ညဘက်ချွေးထွက်ခြင်း
- (၇) အကျိတ်များကြီးလာခြင်း တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။





အာမရီကတိုက်သား လူနာတစ်ဦးမှ သု၏ ဓာတ်ပုံကို  
 လေ့လာနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်ပုံရိုက်အပြီး  
 (၁၅)မိနစ်ခန့်တွင် လူနာကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။  
 အသက်(၂၀)နှစ်သာရှိသေးပြီး HIV ရောဂါပိုးရှိနေသူ  
 အမျိုးသမီး နှင့် (၁၄)လအရွယ်သမီးတစ်ဦး  
 ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။



### (၄) ခုခံအားစနစ်ပျက်စီးကျဆင်းသွားသောအဆင့် (AIDS)

သွေး (၁) မီလီမီတာတွင် CD-4 ပမာဏ(၂၀၀) ထက်လျော့နည်းပါးသွားမည်ဆိုပါက AIDS အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရောဂါပိုးပေါင်းစုံ တို့သည် အတားမဆီးမရှိ ဝင်ရောက်လာတော့သည်။

HIV ရောဂါပိုးရှိသူ တစ်ယောက်အတွက် နောက်ဆုံး အဆင့်လည်း ဖြစ်သည်။ ခုခံအားစနစ်ကြီး ပျက်စီးသွား ရပြီး HIV ပိုးပွားမှုကိုလည်းကောင်း၊ အခြားရောဂါပိုး ပေါင်းစုံတို့၏ ဝင်ရောက်နှိပ်စက်မှုကို လည်းကောင်း၊ မည်သို့မျှ တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းမရှိ တော့ပေ။

အတွေ့များသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ -

- (၁) အဆက်မပြတ် အဖျားကြီးခြင်း
- (၂) ကိုယ်အလေးချိန်သိသိသာသာ ကျဆင်းလာခြင်း
- (၃) ပါးစပ်တွင် မှိုစွဲပေါက်ခြင်း
- (၄) ရေယုန်နှင့် အခြားအရေပြားရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- (၅) အစားအသောက်မဝင်ခြင်း
- (၆) အဆက်မပြတ် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းလျော့ခြင်း တို့ဖြစ်ကြပါသည်။



HIV မှတ်စု:

**Table 1. HIV infection and the respiratory tract**

<b>Disease</b>	<b>Clinical manifestation</b>	<b>Chest X - ray</b>
<i>Pneumocystis carinii</i> pneumonia (PCP)	Chronic pneumonia cough, dyspnoea, fever, cyanosis	Normal, focal infiltrate, interstitial
<b><u>Mycobacterium tuberculosis</u></b>		
early	Cough, fever	Upper lobe
Late	Cough, fever	(alveolar infiltrate) infiltrate or
normal		
Viral CMV	Cough, fever	Interstitial infiltrate
Fungi ( <i>Aspergillus</i> , <i>Cryptococcus</i> , <i>Histoplasma</i> )	Fever infiltrate	Diffuse, nodular
Pyogenic bacteria ( <i>Strep</i> , <i>pyogenes</i> , <i>Staph</i> , <i>aureus</i> , <i>Haemophilus</i> , <i>Branhamella</i> , <i>Legionella</i> )	Cough, fever, pleuritic pain	Single nodules Consolidation Pleural effusion
Kaposi's sarcoma		Nodular infiltrate Pleural effusion Lymphadenopathy
Lymphoma	Fever, weightloss	Pleural effusion
Chronic lymphoid interstitial	Cough, dyspnoea	Interstitial infiltrate



---

**Table 2. Dermatological manifestations of HIV infection**

---

**Infectious disorders**

**Bacterial**

Staph, aureus-bullous impetigo,  
erythema, folliculitis, hydradenitis,  
abscess, cellulitis

Primary and secondary syphilis

Bacillary epithelioid angiomatosis  
( cat scratch bacillus *Afipia felis*)

**Viral**

Chronic persistent HSV, I and II  
Recurrent polydermatomal VZV  
(Shingles)

Molluscum contagiosum--  
pox virus

Warts- human papilloma virus

**Mycobacteria ( atypical)**

Ulceration

Pustules, nodules-M.A.I.

**Fungi (yeasts)**

Intertrigo-Tinea

Chronic fungal paronychia

Nodules, pustules of systemic  
fungal infection

Seborrhoeic dermatitis

Ectoparasites-Scabies

**Non-infective disorders**

Drug eruptions

Kaposi's sarcoma



**Table 3. Gastrointestinal disease and HIV infection**

Mouth	Oropharyngeal candidiasis Herpes simplex, herpes varicella zoster, hairy leukoplakia Papilloma virus, periodontitis, gingivitis, recurrent aphthous ulcers, Kaposi's sarcoma, non-Hodgkin's lymphoma.
Oesophagus (dysphagia, pain on swallowing)	Candidiasis, herpes simplex, CMV
Stomach	Kaposi's sarcoma, non-Hodgkin's lymphoma.
Hepatobiliary disease	Acalculous cholecystitis, gangfrenous cholecystitis, granulomatous hepatitis, TB, chronic hepatitis B, sclerosing cholangitis ( <i>Cryptosporidium</i> ), hepatitis C

**Table 4. Bowel disease and HIV infection**

Malasorption, diarrhoea, abdominal pain & fever	<i>Salmonella, Shigella, Campylobacter</i> <i>Giardia interstinalis, Ispsora belli,</i> <i>Cryptosporidium</i> Microsporidiosis, encephalitozoon CMV <i>Mycobacterium avium</i> <i>Strongyloides</i> ADIS enteropathy
--	--



Proctocolitis, diarrhoea  ± blood and slime, fever	CMV colitis, herpes simplex, <i>Chlamydia</i> , <i>Cryptosporidium</i> , M.A.I., <i>Entamoeba histolytica</i> , rectal gonorrhoea, <i>Treponema pallidum</i>
--	---

**Table 5. CNS manifestations of HIV infection**

Brain	Primary HIV infection-Meningoencephalitis AIDS dementia complex Opportunistic CNS Infection: <i>Toxoplasma gondii</i> encephalitis Cryptococcal meningitis Progressive multifocal leukoencephalitis (poyoma JC virus) Herpes simplex encephalitis Fungal abscess Neurosyphilis <i>Mycobacterium tuberculosis</i> tuberculoma CMV ventriculitis  Neoplasms Primary CNS lymphoma Metastatic lymphoma Metastatis lymphoma Kaposi's sarcoma  Stroke Disease Embolic-marantic endocarditis Thrombotic-vasculitis, lupus anti-coagulant Haemorrhagic-thrombocytopenia
-------	---



## HIV မှတ်တမ်း

Spinal cord

Vacuolar myelopathy-sensory disturbance, gait instability, hyperflexia  
Acute Myelopathy-lymphomatous compression, TB spinal abscess, herpes zoster myelitis

Peripheral nerves

Distal symmetric polyneuropathy-sensory glove/stocking numbness, paraesthesiae, dysaesthesiae (late onset)  
Inflammatory neuropathies-early onset, patchy motor and sensory  
Lumbosacral polyradiculopathy-CMV

Muscle

Polymyositis, proximal muscles wasting, marked fatigue, pain  
AZT Related-rare

---



## ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု

HIV ရောဂါပိုးသည် စတင်ဝင်ရောက်၍ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသည့်တိုင်အောင် ရောဂါလက္ခဏာ မပြဘဲ နေနိုင်သည်။ ဤကြားကာလတွင် အခြားလူ အမြောက်အများသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် HIV ရောဂါပိုးသည် အခြားပိုးများနှင့် မတူဘဲ တစ်စုံစီနှင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေသော သဘာဝရှိသည်။ အဓိက ရောဂါပိုးကူးစက်ရာလမ်းကြောင်း (၃) မျိုးသာရှိသည်။

- (၁) မသန့်ရှင်းသော သွေး/ဆေးထိုးအပ်တို့မှ ကူးစက်ခြင်း
- (၂) လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း
- (၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကူးစက်ရာလမ်းကြောင်းများစွာ ရှိသည့်အနက် မည်သည့်နည်းသည် အဓိကကူးစက်ရာလမ်းကြောင်း ဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်မှာ ဒေသ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု မတူညီကြပေ။ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများ ခြားနားမှုနှင့်အတူ ခြားနားနိုင်သည်။ HIV မျိုးကွဲစိတ်များကွဲပြားမှုနှင့်အတူ ကွဲပြားနိုင်သည်။



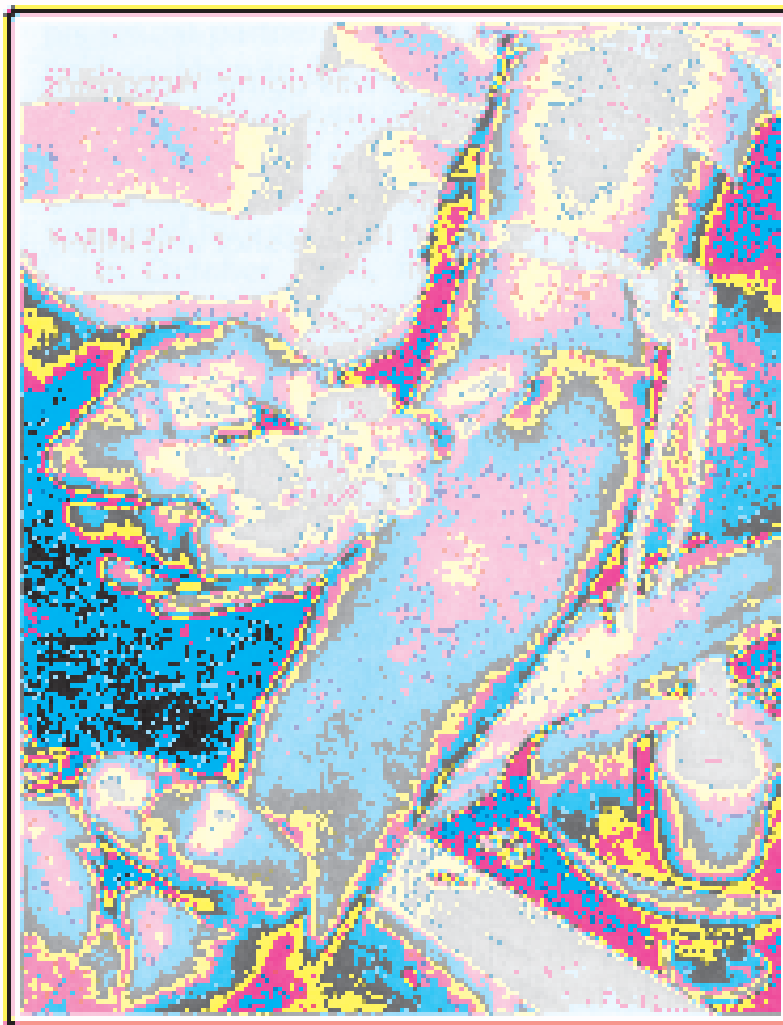


HIV မှတ်စုများ

# (၁) မသန့်ရှင်းသော သွေး/ဆေးထိုးအပ်တို့မှ ကူးစက်ခြင်း။

တစ်ကြိမ်ဆို တစ်ကြိမ် အသေချာဆုံး ကူးစက် နိုင်သော လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။ သွေးကြောအတွင်း သို့ မူးယစ်ဆေးဝါး သွင်းယူသူများ၊ သွေးမခဲရောဂါ (Hemophilia) ကြောင့် မကြာခဏ သွေးသွင်းရသူများနှင့် အခြား ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တစ်ခုခုကြောင့် သွေးသွင်း ခံရယူသူများတွင်ဤ နည်းဖြင့် ကူးစက်မှုဖြစ်ပွားသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ တွင် ဆေးထိုးအပ်တစ်ခုတည်းကို လူအမြောက်အများမျှဝေ သုံးစွဲကြ၍ ဤသို့ ကူးစက်ရခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးအပ်/ပြွန်များကိုသာအသုံးပြုခြင်း မလိုအပ်ဘဲ ဆေးထိုးမှုမခံယူခြင်းတို့သည် HIVရောဂါ ထိန်းချုပ်ကာကွယ်မှုအတွက် အလွန်အရေးပါလှသည်။



ဆေးဝါးအပ်နှံဆေးဝါးခွဲယူကြောင့်  
ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများမှာ  
HIV ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်တက်လာသည်။



HIV မှတ်စုများ

## (၂) လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း။

အကြမ်းအားဖြင့် အဓိကကူးစက်ရောဂါလမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။ လိင်တူ/လိင်ကွဲနှစ်မျိုးစလုံးမှ ကူးစက်နိုင်သည်။ သာမန်အားဖြင့် HIV ပိုးသည် အရေပြား (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာမှုရှိသော အသားနုတို့ကို မဖြတ်သန်းနိုင်ပါ။ သို့သော် ပေါက်ပြဲနေသော အရေပြားနှင့် ရောင်ရမ်းနေသော အသားနုတို့ကို လွယ်ကူစွာ ဖြတ်သန်း၍ ကူးစက်မှု ခံရနိုင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် မျက်လုံးဖြင့် မမြင်ရသော အရေပြားအပေါက်အပြဲများ ဖြစ်ရသည်။ ယင်းတို့မှတစ်ဆင့် HIV ပိုးဝင်ရောက်၍ ကူးစက်မှုခံရခြင်းသာဖြစ်သည်။

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ဥပမာ-ကာလသားရောဂါ၊ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါတို့ကြောင့် လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင် ရောင်ရမ်း၍ HIV အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သော အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ဤအချိန်တွင် ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံမည်ဆိုပါက အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ လိင်ဆက်ဆံသူ အဖော်အရေအတွက်များသည်နှင့်အမျှ HIV ပိုး ကူးစက်မှုခံရရန် အခွင့်အလမ်း ပိုများလာမည်ဖြစ်သည်။



သာမန် နမ်းရှုံ့ခြင်းဖြင့်လည်း HIV ရောဂါပိုး မကူးနိုင်ပါ။ သို့သော် ပါးစပ်တွင် အနာ/အပေါက်အပြဲ များ ရှိမည်ဆိုပါက HIV ပိုးကူးစက်မှု ခံရနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ဦး၏ သွေးစ (သို့မဟုတ်) လိင်အင်္ဂါမှအရည် တို့ရှိ HIV ပိုးသည် လွယ်လင့်တကူ ဝင်ရောက်ကူးစက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အခြေအနေနှစ်ရပ် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ပထမအချက်မှာ ရောဂါကူးစက်ခံရမည့်သူ၏ အရေပြား (သို့မဟုတ်) အသားနုတွင် အပေါက်အပြဲ(သို့မဟုတ်) ရောင်ရမ်းမှု ရှိရမည်။ ဒုတိယအချက်မှာ ၎င်းနေရာသို့ HIV ပိုးရှိသည့် သွေးစ (သို့မဟုတ်) လိင်အင်္ဂါမှ အရည် လာရောက် ထိတွေ့ရမည်။ ဤအခြေအနေနှစ်ရပ် ပြည့်စုံမည်ဆိုပါက HIV ပိုးသည် ၎င်း၏ ရှင်သန်ပြန့်ပွားမှု အတွက်အခြားလူတစ်ဦးထံသို့ကူးစက်ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

xxxxxx



HIV မှတ်စုများ

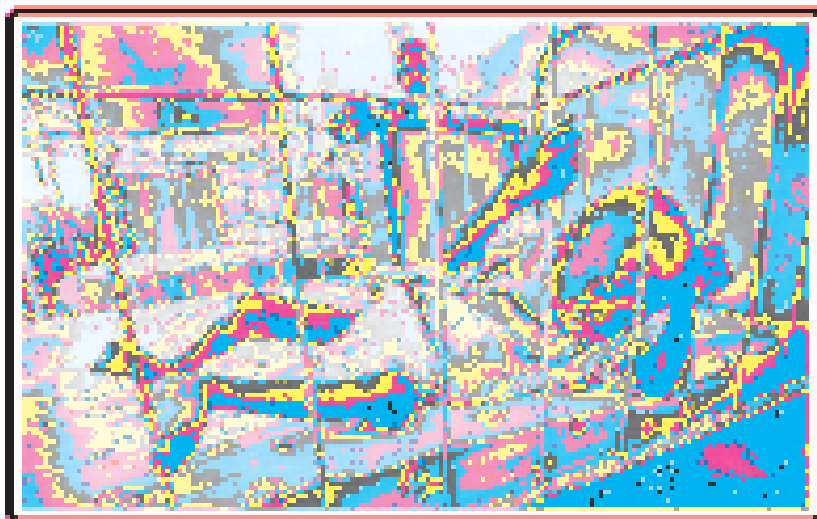
## **(၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း**

ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှတစ်ဆင့် အပြစ်မဲ့သော ရင်သွေးငယ်သို့ ကူးစက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကူးစက်မှုနှုန်းမှာ ဒေသတစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူညီနိုင်ပေ။ ၃၀% မှ ၅၀% သော HIV ပိုးရှိသူ မိခင်များ၏ ရင်သွေးငယ်တို့မှာ ရောဂါ ကူးစက်မှုခံရသည်။ အဓိက ကူးစက်မှုခံရသည့်အချိန် (၃)မျိုးရှိသည်။

- (၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ၌ ကူးစက်ခြင်း
- (၂) မီးဖွားစဉ်ကာလ၌ ကူးစက်ခြင်း
- (၃) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်ကာလ၌ ကူးစက်ခြင်း

## **(၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ၌ ကူးစက်ခြင်း**

မိခင်၏ သားအိမ်အတွင်း သန္ဓေသားသို့ တိုက်ရိုက် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ (၉)လ ရှိ သည့်အနက် ဒုတိယနှင့် နောက်ဆုံး သုံးလ၌ ကူးစက်မှုခံရ သည်ဟု ဆိုသည်။ သားဖွားနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ ဥပမာ -သားအိမ်ရောင်ခြင်း၊ မိခင်၏ HIVရောဂါလက္ခဏာ အဆင့်၊ CD-4 အရေအတွက်တို့နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှု ရှိသည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ HIV ပိုးကူးစက်မှု  
 မိခင်ရသော ရင်သွေးငယ်တစ်ဦး  
 သုခိမိခင်မှာ AIDS ရောဂါဖြင့် ဆုံးပါးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။



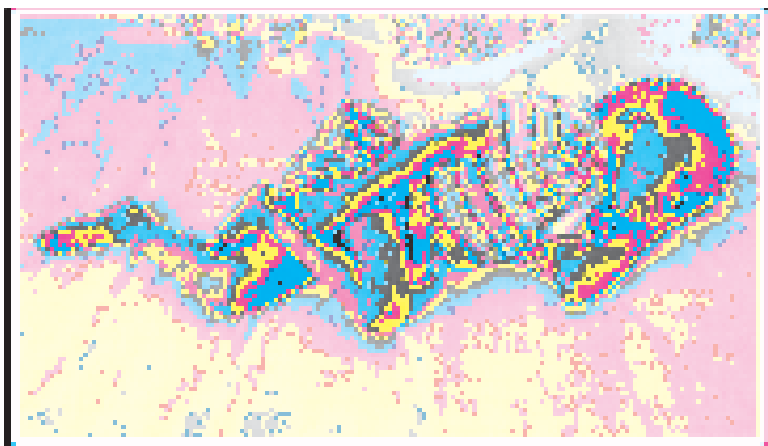
HIV မှတ်စုများ

# (၂) မီးဖွားစဉ်နှင့် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးစဉ်ကာလ၌ ကူးစက်ခြင်း

မီးဖွားစဉ်ကာလ၌ ရင်သွေးငယ်အရေပြားတွင် သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော အပေါက်အပြဲငယ် များရှိ နိုင်သည်။ မိခင်သွေးနှင့် ထိတွေ့မိပါက ရောဂါကူးစက်ခံရ မည်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ မိခင်နို့ရည်တွင် ပါရှိနေသော HIV ပိုးမှာ သာမန်အရွယ်ရောက်ပြီး သူများအတွက် ခံနိုင်ရည် ရှိသော်လည်း ရင်သွေးငယ်များအတွက် ကူးစက်မှု ခံရနိုင်သည်။

မိခင်မှ ကူးစက်ခြင်းခံရသော ကလေးငယ်များမှာ အသက် (၆) လအတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လေ့ရှိ သည်။ ကလေးငယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားနှုန်း အလွန်နှေးခြင်း၊ ပါးစပ်တွင် နာတာရှည် မှက်ခရုပေါက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျောခြင်း နှင့် အဆုတ်ပွခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိ၏။ အချို့ ကလေးငယ် များမှာ (၂) နှစ်မှ (၃) နှစ်အထိ အသက်ရှင်ကြသည်။ ထိ ရောက်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူမည် ဆိုပါက (၁၀) နှစ်မှ (၁၅) နှစ် အထိ ရှင်သန်နိုင်သည်။

xxxxxx



**AIDS** ရောဂါကို မိမိတို့အတွက်  
မိသားစုတစ်ရပ်အတွက်





## အခြားကူးစက်ရာ နည်းလမ်းများ

မသန့်ရှင်းသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ အပ်စိုက်ကုသခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်းတို့မှလည်း HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ရောဂါပိုးရှိသူထံမှ ကိုယ် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြင့် အစားထိုး ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့် လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါရှိသူ အကိုက်ခံရသဖြင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်မှု မခံရနိုင်ပါ။ သို့သော် အကိုက်ခံရသူ၏ ဒဏ်ရာမှ ဆိုးဝါး၍ ရောဂါပိုးရှိသူ၏ သွားဖုံးတွင် သွေးယို စီးမှုများရှိမည်ဆိုပါက ကူးစက်မှုခံရသည့် အထောက်အထားများ ရှိခဲ့သည်။

xxxxxx



## ဤနည်းလမ်းများဖြင့် HIV မကူးစက်နိုင်ပါ

ခြင်၊ ကြမ်းပိုးအစရှိသည့် အင်းဆက်ပိုးမွှားများ ကြောင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်မှု မဖြစ်နိုင်ပေ။ အင်းဆက်ပိုး အလွန်ပေါများသော အာဖရိကနိုင်ငံများ၌ပင် ဤနည်းလမ်းဖြင့် ကူးစက်မှုခံရသည့် အထောက်အထားမရှိ သေးပေ။ HIV ရှိသူ တစ်ဦးနှင့် အတူတကွ နေထိုင် စားသောက်၍လည်း မကူးစက်နိုင်ပါ။ အချို့နိုင်ငံများတွင် မိသားစုဝင်များနှင့် ရောဂါပိုးရှိသူတို့ သွားပွတ်တံ ကဲ့သို့သော အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို အတူတကွ သုံးစွဲကြသည်။ သို့သော် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသည်ဆိုသော အထောက်အထား မရှိသေးပေ။ သို့သော် HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦး၏ သွေးနှင့် အခြားသူ တစ်ဦး၏ အရေပြားအပေါက်အပြဲကို ထိတွေ့မိမည်ဆိုပါက ရောဂါပိုးကူးစက်မှု ခံရနိုင်သည်။ အချို့လင်မယား အတွဲများတွင် အကာအကွယ် မသုံးသော်လည်း (၃) နှစ်မှ (၅)နှစ်အထိ ရောဂါပိုးကူးစက်မှု မရှိသေးကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

xxxxxx



# HIV တာကွယ်ဆေး







## HIV ကာကွယ်ဆေး

တစ်ခုတည်းသော HIV ကာကွယ်ဆေးမှာ မိမိ ကိုယ်ကိုဆင်ခြင်၍ ရောဂါကူးစက်မှုမခံရအောင် သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ လူသားတိုင်း HIV ပိုးကူးစက် ခံရနိုင်သကဲ့သို့ HIV ပိုးကူးစက်မှု မဖြစ်ရန် ကာကွယ်နိုင် ပါသည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ဧပြီလ (၂၄)ရက်နေ့တွင် အမေရိကန် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဟက်(ခ)လာ Margaret.Heckler u AIDS ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်ကြောင်း ကြေငြာခဲ့သည်။ တစ်ဆက်တည်းပင် (၂) နှစ်အတွင်း ကာကွယ်ဆေး ပေါ်လာနိုင်ကြောင်း သူမက ခန့်မှန်း ပြော ကြားခဲ့သည်။

လက်တွေ့စမ်းသပ်ရှာဖွေရာတွင် နှစ်ပေါင်း (၂၀) ခန့်ကြာမြင့်ပြီးဖြစ်သော်လည်း ကာကွယ်ဆေးမှာ မထုတ် လုပ် နိုင်သေးပေ။ ကာကွယ်ဆေး ဖော်ထုတ်ရာတွင် အဓိက ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများမှာ -

- (၁) ခုခံအားစနစ်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းသည် HIV ရောဂါပိုး ကာကွယ်မှုအတွက် အရေးပါသည် ဆိုသောအချက်ကို မသိရသေးခြင်း။
- (၂) ပိုလီယို၊ အသည်းရောင် ‘ဘီ’ ကာကွယ်ဆေး များကဲ့သို့ ပြုပြင်ထားသော ပိုးများကိုကာကွယ်



HIV မှတ်စုများ

ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန်မှာအလွန် အန္တရာယ် များလှခြင်း။

- (၃) မျိုးကွဲစိတ် များလွန်းခြင်းကြောင့် ကာကွယ်ဆေး ထုတ်လုပ်အောင်မြင်ရန်အဟန့်အတားဖြစ်စေခြင်း။
- (၄) ကာကွယ်ဆေး ပေါ်ထွက်လာမည် ဆိုပါကလည်း အလွန်တိုတောင်းသောအချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိသာ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်မည်ဖြစ်ခြင်း။
- (၅) ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများသော ကာကွယ်ဆေးရှာဖွေစမ်းသပ် မှုလုပ်ငန်းများအတွက် ငွေကြေးအလုံအလောက် မရှိခြင်း။
- (၆) တိရိစ္ဆာန်များတွင်သာ စမ်းသပ်မှုလွယ်ကူစွာပြုလုပ် နိုင်ပြီး ကာကွယ်ဆေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင် အစမ်းသပ်ခံရသည့် စိတ်ဝင်စားသူ အလွန်နည်းပါး လှခြင်း။

စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

၁၉၈၇ ခုနှစ်ကပင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ HIV ပိုးမရှိ သောစိတ်ဝင်စားသူပေါင်း (၈၀၀၀) ကျော်တွင် စမ်းသပ် ဆဲ ကာကွယ်ဆေး (၄၅) မျိုး ထိုးနှံ၍ လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ယင်းတို့အနက်မှ လူ (၁၈) ဦးမှာ ကာကွယ်ဆေး စမ်းသပ် ထိုးနှံမှုကြောင့် HIV ရောဂါပိုး ကူးစက်မှု ခံခဲ့ရသည်။ ယနေ့ ၂၀၀၂ ခုနှစ်အထိ HIV ကာကွယ်ဆေး (၇၆) မျိုး စမ်းသပ်



ခဲ့ ကြသည်။ (၃၅) မျိုးမှာမူ လူသားတို့တွင် ထိုးနှံစမ်းသပ် ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ AIDS VAX ခေါ် ကာကွယ်ဆေးတစ် မျိုးတည်းသာ အောင်မြင်မှုရနိုင်သည့် အလားအလာ ရှိသည်ဟုဆို၏။

ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်နိုင်မှု အခြေအနေမှာ သေချာစွာ မသိနိုင်သေးပေ။ သို့သော် တိတိကျကျ ကာ ကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ ကူးစက်နိုင် သော လမ်းကြောင်းများကို သိရှိနားလည်ပြီး သတိနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်များလွန်းသော အပြုအမူများကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့နည်းသွားစေရန် ကြိုးစားသွားသင့်သည်။ HIV ကာကွယ်မှုနည်းလမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် HIV ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်း ခံရမှု ပြဿနာမှ ကင်းဝေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

**(၁) အများပြည်သူတို့လိုက်နာရန်**

- (၁) လိင်ဆက်ဆံမှုမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- (၂) တစ်လင် တစ်မယားစနစ်ကို ကျင့်သုံးခြင်း၊
- (၃) အကာအကွယ်ပစ္စည်း 'condom' ကိုအသုံးပြုခြင်း၊
- (၄) လိင်ဆက်ဆံဖော် များလွန်းသူများအား လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊





HIV မှတ်စုများ

- (၅) တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးအပ်၊ ပြွန်များကိုသာ အသုံးပြုခြင်း။
- (၆) အပ်စိုက်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးရာတွင်လည်းကောင်း၊ စနစ်တကျပိုးသတ် ထားသော ကိရိယာများကိုသာ သုံးစွဲခြင်း၊
- (၇) စနစ်တကျ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးမှသာ သွေးသွင်းမှု ကို ခံယူခြင်း၊
- (၈) သွားပွတ်တံ၊ မှတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားစသည့် ပစ္စည်း များကို မျှဝေသုံးစွဲမှု မပြုခြင်း၊

**(၂) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ လိုက်နာရန်**

- (၁) စူးရှနိုင်သော ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများအားသတိ ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း၊
- (၂) အသုံးပြုပြီးသော ဓား/ဆေးထိုးအပ်တို့ကိုစနစ် တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း၊
- (၃) လက်အိတ်အစရှိသည့် အကာအကွယ်ပစ္စည်း များကိုသုံး၍ သွေးနှင့် သွေးစွန်းနေသော ပစ္စည်း များနှင့် ထိတွေ့မှု မရှိစေရန် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- (၄) အရေးပေါ် ရှေးဦးသူနာပြု လုပ်ငန်းများတွင် ပလပ်စတစ်ကဲ့သို့သော ကြားခံပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း။



**(၃) HIV ပိုးရှိသူများနှင့် အတူနေသူတို့ လိုက်နာရန်**

- (၁) အများပြည်သူတို့ လိုက်နာရန်အချက်များကို လေးစားလိုက်နာခြင်း၊
- (၂) HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးကြည့်ခြင်း
- (၃) ပိုးရှိသူ၏လိင်အင်္ဂါမှ အရည်တို့နှင့် ထိတွေ့မှု မရှိစေရန် သတိထားခြင်း၊
- (၄) သွေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား လှူဒါန်းမှု မပြုလုပ်ခြင်း၊
- (၅) အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ HIV ရှိ/မရှိသေချာစွာ စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း၊
- (၆) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူဖြစ်ပါက ဆေးအမြန်ဖြတ် နိုင်ရန် ကြိုးစားခြင်း၊
- (၇) မူးယစ်ဆေးမဖြတ်နိုင်ပါက တစ်ခါသုံးအပ် များ အလွယ်တကူ ရနိုင်ရန်စီမံခြင်း၊

**(၄) HIV ရောဂါပိုး ရှိသူများလိုက်နာရန်**

- (၁) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခြင်း၊
- (၂) မိမိ၏ အိမ်ထောင်ဖက်အား လိင်အင်္ဂါမှအရည် နှင့် ထိတွေ့မှု မဖြစ်စေရန် သတိထားခြင်း၊

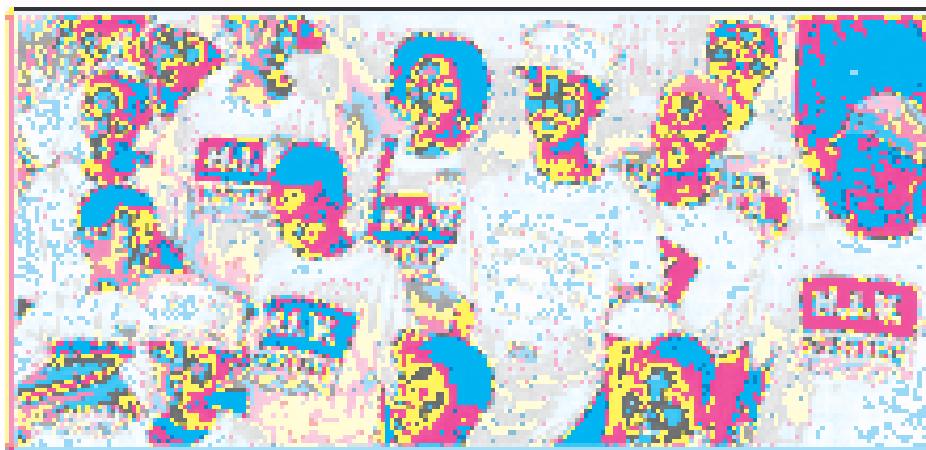


HIV မှတ်စုများ

- (၃) မိမိ၏ အိမ်ထောင်ဖက်အား အခြေအနေအမှန် ဖွင့်ပြော၍ HIV ရှိမရှိကို စစ်ဆေးစေခြင်း၊
- (၄) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနေသူဖြစ်ပါက တစ်ခါသုံးအပ် များကိုသာ အသုံးပြုခြင်း၊
- (၅) မုတ်ဆိပ်ရိတ်ဓား၊ သွားတိုက်တံ အစရှိသည့်သွေး စွန်းနေနိုင်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် သီးခြားစွာ အသုံးပြုခြင်း၊
- (၆) သွေး/အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း လှူဒါန်းမှုမပြုခြင်း၊
- (၇) မိမိကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်/သွေးစွန်း နေသော ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျသုတ်သင် ရှင်းလင်းခြင်း၊
- (၈) အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု မပြုခြင်း

မိခင်ငယ်မှ ရင်သွေးငယ်သို့ကူးစက်ခြင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခြင်း၊ ခွဲစိတ်၍ မီးဖွားခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း တို့ဖြင့် ကူးစက်မှုနှုန်းကို လျော့နည်းစေပါသည်။

# ပထမဆုံးနေ့.







### ပထမဆုံးနေ့

ပထမဆုံးနေ့ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်အကောင်းဆုံးနေ့ပါ။ ကျောင်းစတင်ရတဲ့ ပထမဆုံးနေ့ဟာ ကျောင်းသားတစ်ယောက်အတွက် ရင်ခုန်စရာဖြစ်ခဲ့ရသလို မင်္ဂလာမောင်နှံတို့အတွက် ပထမဆုံးနေ့ဟာ မမေ့နိုင်ဖွယ်ရာနေ့လို့ဆိုကြပါတယ်။ ပထမဆုံးနေ့ကို ကိုယ်တွေ့ခံစားခဲ့ရသူတွေရဲ့ ရင်ဖွင့်သံတွေကလည်း ဖျောက်ဖျက်မရနိုင်အောင်ပါပဲ။ ‘ဒီလောက်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့နေ့ သမီးတစ်သက်တခါမှမကြုံခဲ့ဖူးဘူး’ လို့ဆိုသူတွေရှိသလို၊ ‘ကျွန်တော်နာရီဝက်လောက် သတိလစ်သွားသလို ခံစားလိုက်ရပါတယ်’ လို့ပြောကြတာကိုလည်း ကြုံဖူးပါတယ်။ ဒါကတော့ HIV ပိုးရှိနေကြောင်း သွေးစစ်ချက် အဖြေကို သိလိုက်တဲ့ ပထမဆုံးနေ့ပါ။

တကယ်တော့ HIV ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ သွေးစစ်ချက်အဖြေဟာ ကြိုးမိန့်ချလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကင်ဆာရောဂါမျိုး လအပိုင်းအခြား တစ်ခုအထိသာ အသက်ရှင်ခွင့်ရတော့မယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတာမျိုးလည်း မရှိပါဘူး။ ရောဂါပိုးရှိနေပေမယ့်လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျန်းမာနေတဲ့ သူတွေအများကြီး ရှိနေပါတယ်။ ရောဂါပိုး မရှိပေမယ့်လည်း ရုတ်တရက် သေသွားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ HIV ပိုး



HIV မှတ်စုများ

ရှိနေပါတယ်ဆိုတဲ့ သွေးစစ်ချက် အဖြေဟာ သတိပေးလိုက် တာပါ။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီအဖြေ ဟာ လူ့သက်တမ်းပိုရှည်လာအောင် ကူညီပေးမှုတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

HIV ပိုးရှိနေတယ်ဆိုတာကို သိလိုက်ရတဲ့အတွက် အဆင့်ကို မရောက်အောင် ထိန်းချုပ်သွားနိုင်ပါပြီ။ အကယ်၍ နောက်ကျမှ သိခွင့်ရခဲ့မယ်၊ ခုခံအားစနစ် ပျက်စီးသွားမှ သိခွင့်ရခဲ့မယ်ဆိုရင် ပိုပြီးဆိုးဝါးတဲ့ အခြေ အနေတွေကို ရင်ဆိုင်ရဖွယ်ရာရှိပါတယ်။ အပ်နှံထွင်းရ မည့်နေရာ ပေါက်ဆိန်ကို သုံးရတာမျိုး ဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်။ အခြေအနေ အရမ်းဆိုးဝါးပြီး အချိန်မမီတော့တာ မျိုးလည်း ကြုံရနိုင်ပါတယ်။

HIV ရောဂါပိုးရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ သွေးစစ်ချက်အဖြေ ဟာ သေချာပြီလား? သေချာပါတယ်ဆိုရင်တော့အောက်ပါ အချက်အလက်တွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့ လိုပါတယ်။

- (၁) ရောဂါပိုးနှင့် ခုခံအား စနစ်အကြောင်းနားလည် ရန်ကြိုးစားပါ။
- (၂) ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆက်လက်ဆောင် ရွက်ပါ။
- (၃) အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝစွာ မှီဝဲစားသုံးပါ။
- (၄) ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။



- (၅) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပုံမှန်ဆွေးနွေးပါ။
- (၆) ရောဂါပိုး မပြန့်ပွားစေရန် ထိန်းသိမ်းပါ။

**(၁) ရောဂါပိုးနှင့် ခုခံအား စနစ်အကြောင်း  
နားလည်ရန် ကြိုးစားပါ။**

AIDS ဆိုတာ HIVရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့အဆိုးဝါးဆုံး ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ HIV ရောဂါပိုးဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်ကို တိုက်ခိုက်ပါတယ်။ အချိန်နှင့်အမျှ ခုခံအားစနစ် ပျက်စီးယိုယွင်းလာရပြီး တချိန်မှာတော့ သူ့ရဲ့ပုံမှန်လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်တာတွေကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိတော့ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကိုလည်း တန်ပြန်ခုခံမှု မပြုနိုင်တော့ပါဘူး။ နောက်ဆက်တွဲရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်လာရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရနိုင်ပါတယ်။

ခုခံအားစနစ်ပျက်စီးရနှုန်းရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးမတူနိုင်ပါဘူး။ နေရာဒေသကိုလိုက်ပြီး ကွဲပြားတာမျိုးလည်းရှိပါတယ်။ လူနည်းစုမှာ လပိုင်းအတွင်း ပျက်စီးသွားရပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း (၁၀)နှစ်၊ (၁၅)နှစ် အထိအကောင်းပကတိရှိနေပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုကွဲပြားနေတာလည်းဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တိတိကျကျ နားမလည်နိုင်သေးတဲ့ အချက်တွေပါ။





### HIV မှတ်စုများ

ခုခံအားစနစ် ဘယ်လောက်အထိ ပျက်စီးနေပြီလဲ။ ဘယ်လိုနှုန်းနဲ့ ပျက်စီးနေလဲ ဆိုတာကိုသွေးထဲမှာ ရှိနေတဲ့ HIV ပိုးပမာဏကို စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။ HIV ပိုးပမာဏများလေလေခုခံအားစနစ်ပိုပြီး ပျက်စီးလေလေဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက CD-4ဆဲလ် အရေအတွက်ပါ။ CD-4ဆဲလ် နည်းလာတာနဲ့အမျှခုခံအားစနစ်ကပိုပြီးယိုယွင်းလာရပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ HIVပိုး အရေအတွက် ကျဆင်းသွားရအောင် လုပ်နိုင်သလို CD-4 ဆဲလ်အရေအတွက် ပိုများလာရအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

CD-4 ဆဲလ်အရေအတွက် (၄၀၀)အောက်ကျလာ ပြီ ဆိုရင် မကြာခဏဖျားတာမျိုးဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ (၃၀၀) အောက်လျော့လာရင် ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အဆုတ်ပွ ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါတို့ကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ (၁၀၀)အောက် ကျလာပြီဆိုရင်တော့ အသက်အန္တရာယ် ရှိလာပါပြီ။ ရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်ရောက်ကူးစက်မှုကို ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

CD-4 ဆဲလ်အရေအတွက် ကျဆင်းမှုဟာ ပုံမှန် ဖျားနာတာမျိုးနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေပါတယ်။ သာမန် ဖျားတာ၊ ဝမ်းလျော့တာမျိုးဖြစ်မယ်ဆိုရင် CD-4 ဆဲလ် ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ရပါတယ်။ CD-4 ဆဲလ် ကျဆင်းမှုပိုမြန်လာ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုးရှိသူတစ်ယောက်သာ သာမန်ထက် ပိုပြီး ကျန်မာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ ကျန်းမာရေး



ပြဿနာတိုင်းကို အမြန်ဆုံး ပျောက်ကင်းအောင် ကုသ ဖို့လိုပါတယ်။

**(၂) ပုံမှန်နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ပါ**

ပိုးရှိနေလို့ အလုပ်ကထွက်လိုက်တာ၊ နားလိုက် ရတာမျိုးဟာ မလိုလားအပ်ပါဘူး။ ရောဂါပိုးရှိနေပေမယ့် လည်းနေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်ဆက်လက်ဆောင်ရွက် သွားဖို့ လိုပါတယ်။ မူလက ချမှတ်ပြင်ဆင်ထားပြီး ရည် ရွယ်ချက်တွေကိုလည်း အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ကြိုးစား သွားသင့်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ ပတ်ဝန်းကျင် ကို ရောဂါပိုးမပြန့်ပွားရအောင် ဆင်ခြင် နေထိုင်ရပါမယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ မိမိရဲ့သွေး သူတစ်ပါးကို မထိမိစေရန် ဂရုပြုသင့်ပါတယ်။

HIV ရောဂါပိုးရှိလို့ အလုပ်ကနားလိုက်မယ် ဆိုရင် လည်း ပြည့်ဝမှန်ကန်တဲ့ အနားယူမှုမျိုး မရနိုင်ပါဘူး။ အလုပ်အား အချိန်ပိုလာတာနဲ့အမျှ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ပိုလာနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျလာနိုင်ပါတယ်။ AIDS အဆင့်ကိုအချိန်တိုတို နဲ့ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ရောဂါပိုးရှိနေပေမယ့် လည်း စိုးရိမ်အားငယ်စိတ်တွေကို မေ့ထားပြီး ပုံမှန် လုပ်ငန်းကိုသာ ဆက်လက် ဆောင်ရွက်သွားသင့်ပါတယ်။



HIV မှတ်စုများ

### **(၃) အာဟာရပြည့်ဝစွာ မှီဝဲစားသုံးပါ။**

အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝမှုဟာ အလွန်အရေးကြီး တဲ့အချက်ပါ။ (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းသော ရောဂါပိုးရှိသူတို့ဟာ အာဟာရဓာတ်မပြည့်ဝမှုပြဿနာနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။ လူမှုပြဿနာတွေရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုကြောင့်ဖြစ်ရသလို၊ စီးပွားရေး မပြည့်စုံမှုရဲ့ ဂယက်ကြောင့်လည်း ဒီလိုဖြစ်ရတာပါ။ ရောဂါပိုးရှိသူတို့အနေနဲ့ သန့်ရှင်းလတ်ဆပ်တဲ့ အစားအစာ မှန်သမျှကို မှီဝဲသုံးဆောင်သင့်ပါတယ်။ ဗီတာမင်နဲ့ အားဖြည့်ဆေးများကိုလည်း သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

HIV ရောဂါပိုးကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ဆေးဝါးများ မှီဝဲနေမယ်ဆိုရင်လည်း အာဟာရနဲ့အစားအစာပုံမှန်စားသောက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဆေးဝါးများရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေ လျော့နည်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ သားငါးနဲ့ လတ်ဆပ်တဲ့ အသီးအနှံများဟာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်မှုအတွက် အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

### **(၄) ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။**

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်ရွှင်လန်းစေသလို၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်စွမ်းစေပါတယ်။ HIV ရောဂါပိုးရှိသူတို့ကို ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား



အားကစားနည်းများ ကစားဖို့မတိုက်တွန်းပါဘူး။ သာမန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုး ပြုလုပ်ဖို့ ပညာရှင်များအားလုံးက တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ထားပါတယ်။ ဒီလိုကစားမှုမျိုးဟာ အပြည့်ဝဆုံးသော စိတ်အပန်းဖြေမှုနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ကိုဖန်တီးပေးပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ပုံမှန်တရားထိုင်ဖို့ကို အလေး ထားညွှန်ကြားကြပါတယ်။ အကောင်းဆုံးဆေးဝါးပါပဲ။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတောင် ပုံမှန်တရားထိုင်ပြီးရောဂါ ပိုးရှိနေပေမယ့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျန်းမာနေနိုင်တဲ့ သူတွေရှိပါတယ်။

**(၅) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပုံမှန်ဆွေးနွေးပါ။**

သာမန်ဖျားနာမှုမျိုးဟာလည်း သွေးထဲမှာရှိနေ တဲ့ CD-4 ဆဲလ်အရေအတွက် ကျဆင်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါပိုးရှိသူတွေအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာ တိုင်းကို အလေးအနက်ထားပြီး ဖြေရှင်းသင့်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာမှု ပြဿနာများကိုလည်း ပုံမှန်ဆွေးနွေးသွား သင့်သလို ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း ထိရောက် တဲ့ကုသမှု တွေကို ခံယူဖို့လိုပါတယ်။



HIV မှတ်စုများ

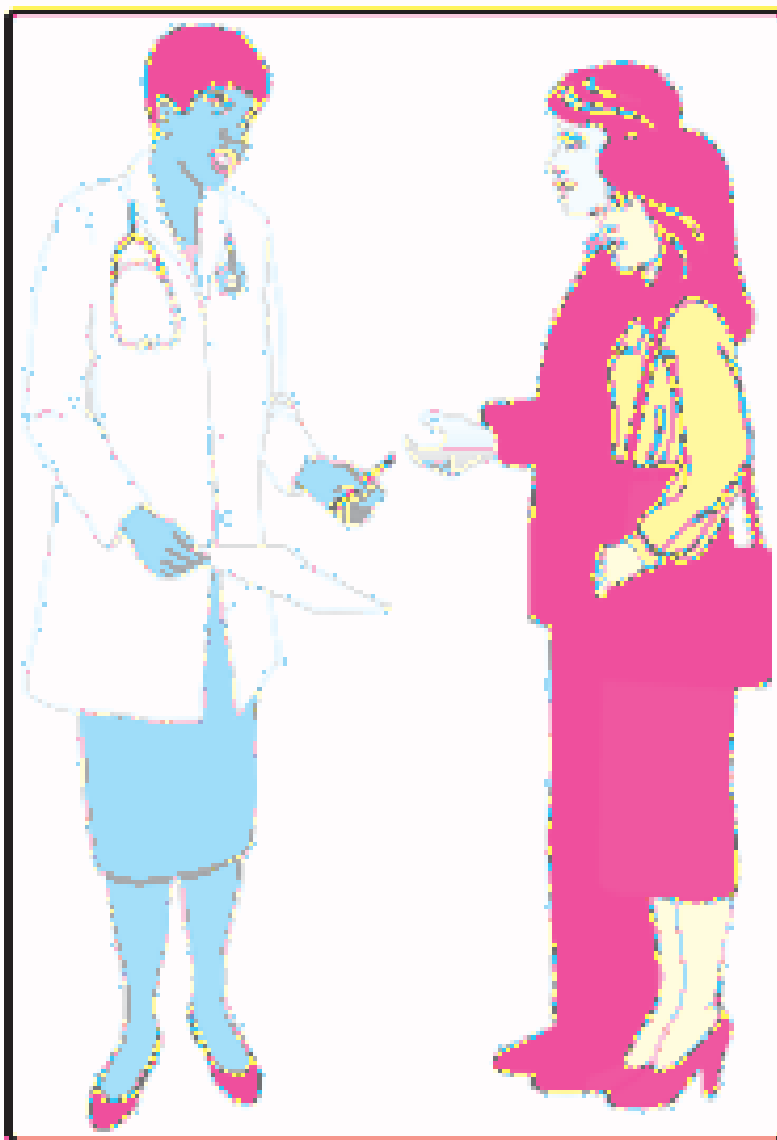
**(၆)ရောဂါပိုး မပြန့်ပွားစေရန် ထိန်းသိမ်းပါ။**

ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကောင်းဆုံး အကျိုးပြုသင့်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူ တစ်ယောက်အတွက် ရောဂါပိုးမပြန့်ပွားအောင်ထိန်းသိမ်း ပေးခြင်းဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကောင်းဆုံး အကျိုးပြု လိုက်တာပါပဲ။ အလှပဆုံးတန်ဆာဆင်လိုက်ခြင်းဆိုရင် လည်းမမှားနိုင်ပါဘူး။

HIV ရောဂါပိုးကူးစက်မှုနည်းလမ်းများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရောဂါပိုးကူးစက်မှု မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းသွားဖို့လိုပါတယ်။ အဖြူစင်ဆုံးလူသားတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်သွားသင့် ပါတယ်။ စိတ်ထားကြည်လင်သန့်ရှင်းပါမှ ကျန်းမာစွာနဲ့ အသက်ရှင် ရပ်တည်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးကူးစက်စေ နိုင်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ ခွင့်မလွှတ် နိုင်တဲ့ လူမှုရေးချိုးဖောက်မှုတစ်ခုဖြစ်သလိုအကြီးမားဆုံး ဘာသာရေး စည်းဖောက်ဖျက်မှုလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဆုံးနေ့မှာ စိတ်ဓာတ်ကျအားလျော့လိုက် မယ့်အစား ဒီအချက်တွေကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှ ကျန်းမာပျော်ရွှင် စွာနဲ့ သက်တမ်းရှည်ရှည် အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

# စောင့်ရှောက်ကုသမှု







## စောင့်ရှောက်ကုသမှု

“စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟော” ဤလောက တွင် စိတ်သည်သာ ပဓာနအကျဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရှင် တော်ဘုရားဟောကြားခဲ့ပါသည်။ လူသားတို့၏စိတ်စွမ်းအင်မှာ အတိုင်းအတာမရှိ ထက်မြက်လွန်းလှသည်။ HIV ရောဂါပိုးရှိသူများ အချိန်မတိုင်မီ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းမှာ စိတ်ဓာတ်ကျသည့် ပြဿနာနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိ၏။ “စိတ်ထောင်းလျှင် ကိုယ်ကြေ၊ စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု” စသည့် စကားပုံများမှာလည်း စိတ်ဓာတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး တိုက်ရိုက် ပတ်သက်နေပါသည်။

လူသားတိုင်းသည် တစ်နေ့တွင် မုချမသွေ သေဆုံးကြရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သေခြင်းတရား အပေါ်အကြောက် လွန်၍ အာရုံစူးစိုက်မိပါက စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလာနိုင်သည်။ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာ မစားသောက် နိုင်ခြင်းတို့သည် HIV ရောဂါပိုးရှိသူတို့အတွက် အကြီးမားဆုံး အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုပင်ဖြစ်သည်။ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝမှုအတွက် လိုအပ်သော ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်တို့ လုံလောက်စွာ မှီဝဲရန်လိုအပ်ပါသည်။





HIV မှတ်စုများ

HIV ပိုးရှိသူနှင့် AIDS လူနာများအတွက် ကုသရန် ဆေးဝါးများကို ပုဂ္ဂလိကနှင့် နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများက စဉ်ဆက်မပြတ် စူးစမ်းရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ ၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် AZT ခေါ် ဆေးတစ်မျိုးကို စတင် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် HIV ရောဂါပိုး၏ မျိုးပွားထုတ်လုပ်မှုနှုန်းကို နားလည်လာကြ၍ ဆေးဝါးအသစ်များ တွေ့ရှိလာခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ယင်းဆေးဝါးများ၏ ရှာဖွေစမ်းသပ်မှုနှင့် ထုတ်လုပ်မှုကုန်ကျစရိတ်များလွန်းသဖြင့် လူတိုင်းလက်လှမ်းမမီနိုင်သေးပေ။

၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် (၁၄) ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ AIDS ညီလာခံကို စပိန်နိုင်ငံ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ ယင်းညီလာခံ၌ Mr.Howard Armistead က အဖိုးနှုန်းသက်သာသော HIV ကုထုံးတစ်မျိုး အကြောင်း စာတမ်းတင်သွင်းခဲ့သည်။ "SAM" ကုထုံးဟု ခေါ်သည်။ ယင်းကုထုံးအရ HIV ရောဂါပိုးရှိသူတို့သည် ဆေးဝါးသုံး မျိုးပေါင်းစပ်သုံးစွဲရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) Aspirin ခေါ် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး
- (၂) Selenium ခေါ် သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးနှင့်
- (၃) Multivitamin ခေါ် ဗီတာမင်အားဖြည့် ဆေးများပင် ဖြစ်သည်။



ယင်းဆေးဝါးများကို အချိုးကျပေါင်းစပ် သုံးစွဲခြင်း အားဖြင့် HIV ပိုးမျိုးပွားနှုန်း သိသိသာသာ ကျဆင်းသွားသည်။ AIDS အဆင့်သို့ရောက်ရန် ပုံမှန်ထက် (၄) ဆမှ (၇) ဆ အထိ ပိုကြာသွားနိုင်ကြောင်း သုတေသနပြုချက်အရ တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များဆိုရာ၌ သံဓာတ် မပါဝင်ပေ။ သံဓာတ်အားဖြည့် မှီဝဲမှုကြောင့် HIV ပိုး မျိုးပွားနှုန်း ပိုမိုလျင်မြန်သွားရသည်။ ဖွံဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ အတွက် ဤကုထုံးသည်သာ အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်၏။

သို့သော် ဤကုထုံးမှာ HIV မျိုးပွားမှုကို တိုက်ရိုက် ထိခိုက်စေသော ဆေးဝါးများကဲ့သို့ ထိရောက်မှု မရှိလှပေ။ လက်ရှိအချိန်အထိ HIV ပိုးကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သော ဆေးဝါး (၂၁) မျိုးကို မှတ်ပုံတင်ထားပြီးဖြစ်၍ ဖွံဖြိုးပြီးနိုင်ငံ များတွင် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။ ယင်းဆေး ဝါးများ၏ တွဲဖက်အသုံးပြုပုံနှင့် HIV ပိုးအပေါ် သက် ရောက်ပုံများကို နားလည်နိုင်ရန် HIV ပိုးမျိုးပွားမှုစနစ် အကြောင်းကို အကြမ်းဖျင်းသိရှိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ CD-4 သွေးဖြူဥ ဆဲလ်အကြောင်း အထိုက်အလျောက် သိသင့်၏။ CD-4 သွေးဖြူဥဆဲလ်များကို အလွန်သေးငယ် သော ဆဲလ်များအဖြစ် မမြင်ဘဲ စက်ရုံကြီးတစ်ရုံ အဖြစ် စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်စေလိုပါသည်။ CD-4 သွေးဖြူဥဆဲလ်များ သည် ခုခံအားဆဲလ်များ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ထား



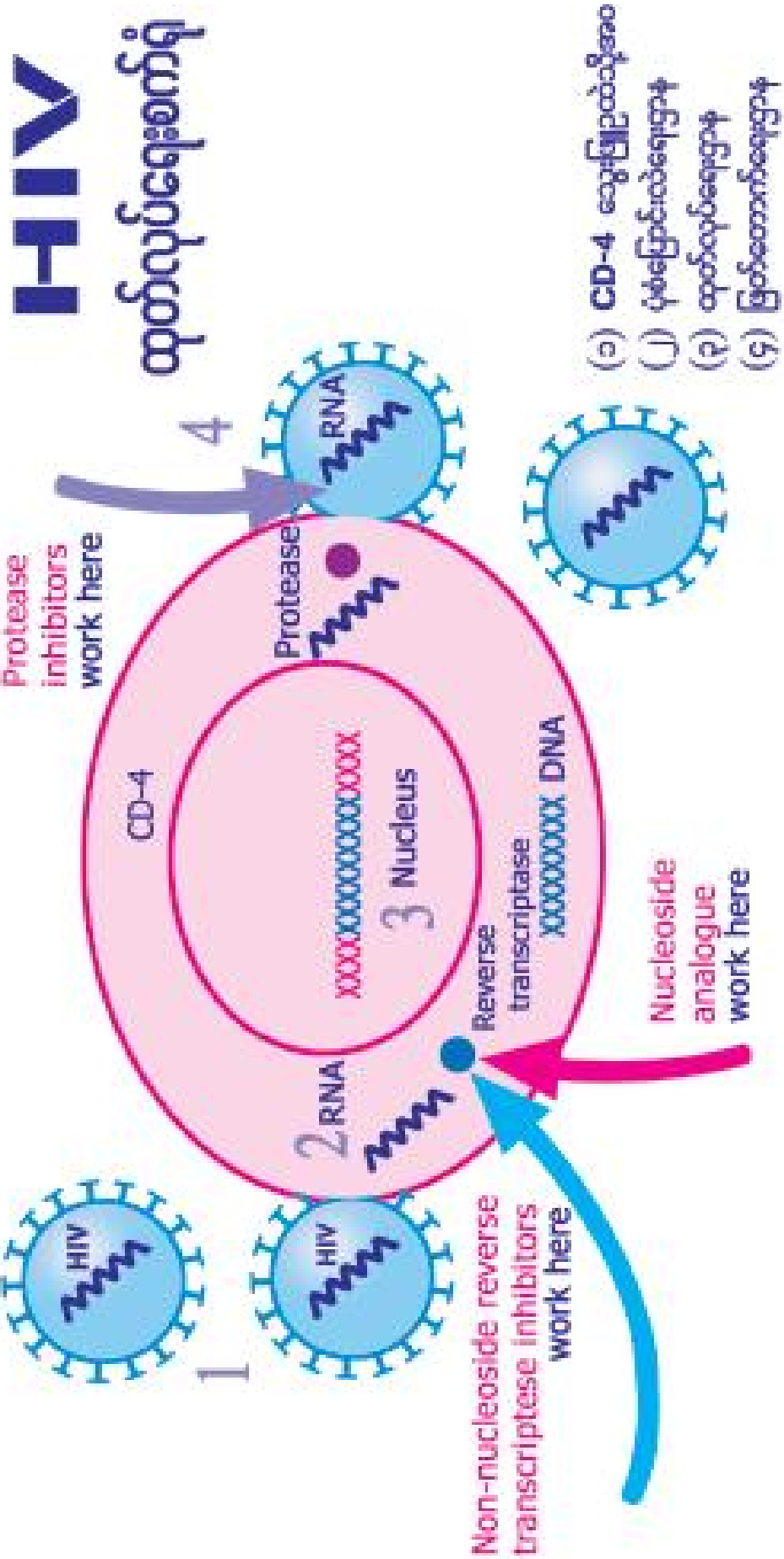
### HIV မှတ်စုများ

သော စက်ရုံကြီးဖြစ်၍ အခြားဆဲလ်များ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ညွှန်ကြားနိုင်ရန် လိုအပ်သော ဓာတုကြားခံပစ္စည်းများကို ထုတ်လုပ် ပေးပါသည်။ CD-4 တွင် မိုက်တိုကွန်ဒရီယား (Mitochondria) ဟု ခေါ်သော သိခြားဓာတ်အားပေးစက် များလည်း ပါရှိသည်။

ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်း အသီးသီးအား ဆောင်ရွက် နေကြသော စက်ရုံများတွင် တူညီသော အခြေခံ သဘော တရားများ ရှိကြပါသည်။ ဌာနမျိုးစုံပါဝင်ပြီး စနစ်တကျ တာဝန်ယူ အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ HIV ထုတ်လုပ်မှုကို လေ့လာကြည့်လိုက်ပါကလည်း ကုန်ကြမ်းမှ ကုန်ချော အထိအဆင့်ပေါင်းများစွာ ဖြတ်သန်းရပါသည်။ CD-4 စက်ရုံ၏ HIV ပိုးထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းကို လေ့လာကြည့် လိုက်ပါက ဌာန (၄)ခု အဓိက ပါဝင်နေသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။

- (၁) ပုံစံ၏ပြောင်းလဲရေးဌာန
- (၂) ထုတ်လုပ်ရေးဌာန
- (၃) ဖြတ်တောက်ရေးဌာန
- (၄) ထုတ်ပိုးရေးနှင့် ဖြန့်ချိရေးဌာနတို့ဖြစ်သည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် HIV ရောဂါပိုး CD-4 သွေးဖြူဥ ဆဲလ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ရန် ကြိုးစားရတော့သည်။ HIV ပိုးတွင် သူ့ကိုယ်တိုင် မျိုးပွားနိုင်သော စွမ်းရည်မရှိပါ။ ထို့ကြောင့်







မျိုးဆက်ပြန့်ပွား ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် စက်ရုံတစ်ရုံကို ဝင်ရောက် သိမ်းပိုက်လိုက်ရသည့် သဘောမျိုးပင်။ အငှား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသော သဘောမျိုးလည်းဖြစ်၏။ သွေးဖြူဥ အတွင်း ဝင်ရောက်နေရာယူပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထုတ်လုပ်မှု လုပ်ငန်းများကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ဆောင်ရွက်ပါတော့သည်။

CD-4 သွေးဖြူဥဆဲလ်များသည် ခုခံအားအဖွဲ့ အစည်းကြီးအတွက် အချက်အချာက အရေးပါလှသည်။ CD-4 သွေးဖြူဥဆဲလ်များကို HIV ပိုးဝင် ရောက်လာခြင်း သည် ခုခံအားအဖွဲ့အစည်းကြီး၏ ခေါင်းဆောင်ကျဆုံး သွားသည်နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၏။ ပုံမှန်လည်ပတ်မှုအားလုံး ကမောက်ကမ ဖြစ်သွားရပါသည်။ CD-4သွေးဖြူဥပမာဏ နည်းပါးလာသည်နှင့်အမျှ အခြေအနေပိုမိုဆိုးရွားလာ ပါသည်။ ခုခံအားအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး တဖြည်းဖြည်း လုံးဝ ပျက်စီးသွားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေသော ပိုးမွှားပေါင်း စုံတို့ကလည်း အတားအဆီးမရှိ ဝင်ရောက်လာကြ ပါတော့သည်။

HIV ပိုးများ CD-4 သွေးဖြူဥထဲကို ဝင်ရောက်လာ ခြင်းမှာ လုံခြုံမှုအပြည့်ရှိသော စက်ရုံတစ်ရုံကို အကြမ်းဖက် သိမ်းပိုက်ခံလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ စက်ရုံ၏ ပုံမှန်လည်ပတ် မှုများအားလုံး ရပ်ဆိုင်းသွားပါသည်။ ပိုဆိုးသည်မှာ သိမ်း ပိုက်လိုက်သူ၏ လိုအပ်ချက်အတိုင်း ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှု



HIV မှတ်စုများ

များကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ HIV ပိုးထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိရာ စက်ရုံများမှာ လူသားတို့၏ CD-4 သွေးဖြူဥဆဲလ်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

CD-4 သွေးဖြူဥဆဲလ်စက်ရုံထဲသို့ HIV ပိုးဝင်ရောက် လာမှုသည် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်၏။ ခုခံအား အဖွဲ့အစည်းကို ထိန်းချုပ် ထားသော စက်ရုံများမှာ လုံခြုံမှုအပြည့်ရှိသည်။ HIV ရောဂါ ပိုးတွင် GP 120 ခေါ် သော့တံတစ်မျိုးပါလာပါသည်။ စက်ရုံအား အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်သိမ်းပိုက်နိုင်ရန် လက်နက် အစုံအလင် ပါလာသည့် သဘောမျိုးဖြစ်၏။ သော့တံ နှင့် HIV ပိုးသည် CD-4 သွေးဖြူဥစက်ရုံကြီး၏ အတွင်းသို့ အလွယ်တကူဝင်ရောက်သွားပါသည်။

CD-4 ဆဲလ်အတွင်းသို့ရောက်သည်နှင့် HIV ပိုး၏ RNA မျိုးရိုးဗီဇ သဘာဝကို လူသားတို့၏ DNA မျိုးရိုးဗီဇ သဘာဝကို ပြောင်းလိုက်ပါသည်။ (၁၁၀) ဗီဇအားသုံး အိမ်သုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို (၂၃၀) ဗီဇ အားသုံး စနစ်တွင် သုံးလိုပါ က အင်ဗာတာခံပေး ရသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ DNA မျိုးရိုးဗီဇ သဘာဝကို ပြောင်းလဲနိုင်ရန်အတွက် HIV ပိုးတွင် Reverse Transcriptase RT ခေါ် ဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုးရှိနေပြီးသား ဖြစ်သည်။ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် HIV ရောဂါပိုးတွင် ပစ္စည်းကိရိယာ အစုံအလင်ပါလာသည့်



သဘောမျိုးလည်းဖြစ်သည်။

DNA မျိုးရိုးဗီဇသဘာဝ ပြောင်းလဲနိုင်ရန် RT ဓာတ်ကူပစ္စည်းအား ဖျက်ဆီးနိုင်ပါက HIV ပိုးမျိုးပွားမှုကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ လက်ရှိ သုံးစွဲ နေကြသော AZT, ddI, ddC, d4T နှင့် 3TC အစရှိသည့် ဆေးများမှာ HIV ပိုးမျိုးကွဲစိတ်များအပေါ် မူတည်ပြီး အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ HIV မျိုးပွားမှုရပ်တန့်သွားစေ ပါသည်။

RT ၏ အစွမ်းဖြင့် ပုံစံပြောင်းထားသော HIV ပိုးများ သည် ထုတ်လုပ်မှုဌာန (Nucleus) ထဲသို့ ရောက်သွားပါ သည်။ ဤနေရာတွင် အစီအစဉ်လိုက် ဖြစ်သော HIV ပိုးများ ကို ထုတ်လုပ်ပါသည်။ ထုတ်လုပ်ပြီး HIV ပိုးများကို တစ်ကောင်ချင်းစီ ဖြစ်လာစေရန် ဖြတ်တောက်ရေးဌာနသို့ ပို့ဆောင်ပါသည်။ ဖြတ်တောက်ရေးဌာနတွင် Proteas- P ခေါ် ဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုးက တာဝန်ယူ ဖြတ်တောက် ပေးနေပါသည်။ ယင်းဓာတ်ကူပစ္စည်းများမှာလည်း HIV ပိုးတွင် မူလကတည်းက ရှိနေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ Protease - P ဓာတ်ကူပစ္စည်းကို တိုက်ဖျက်နိုင်သော APV, FTV, IDV, INV, SQV, RTV, NFV, နှင့် LPV အစရှိသော ဆေးများမှာ HIV မျိုးပွားမှုနှင့် AIDS ဝေဒနာရှင်များကို ကယ်တင်ရာတွင် ထိရောက်မှုရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။





### HIV မှတ်စုများ

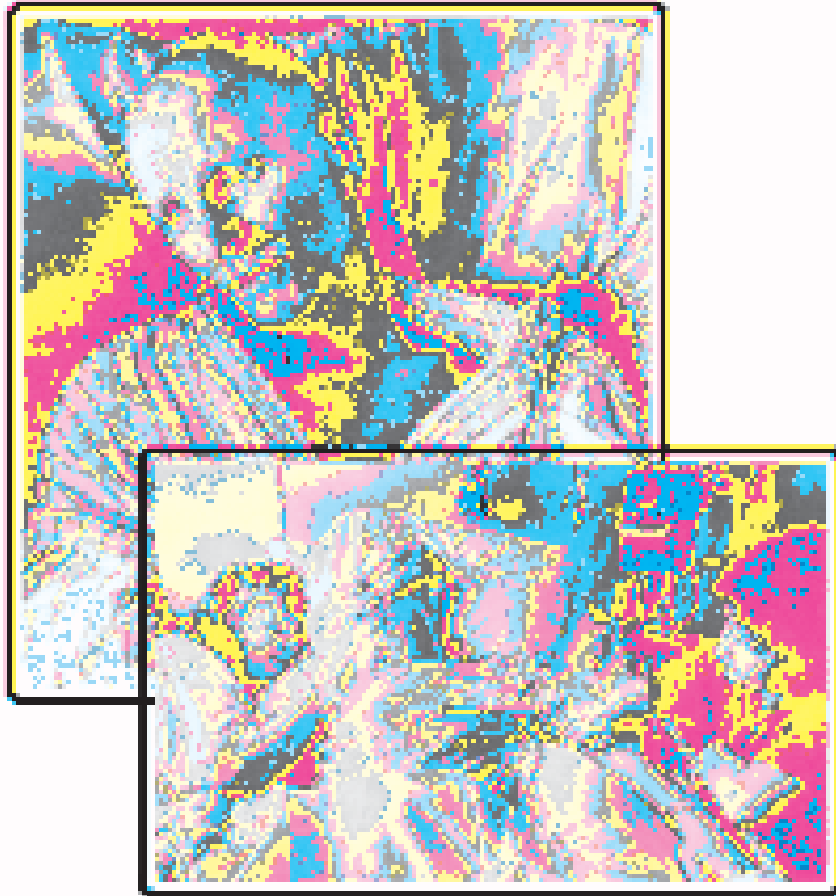
နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ထုတ်လုပ်ပြီး HIV ပိုး အသစ်များကို CD-4 ဆဲလ်၏အပြင်ဘက် လူ့ခန္ဓာကိုယ် သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ထဲသို့ ထုတ်ပိုးဖြန့်ချိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အသစ်ထွက်လာသော HIV ပိုးများမှာ နောက်ထပ် CD-4 ဆဲလ်စက်ရုံများကို သိမ်းပိုက်မျိုးပွားရန် အသင့်ဖြစ်နေပါသည်။ CD-4 သွေးဖြူဥများမှာလည်း HIV ပိုးထုတ်လုပ်ပြီးသည်နှင့် ပျက်စီးသွားရပါသည်။ ခုခံအားအဖွဲ့အစည်းအတွက် အရေးပါလှသော CD-4 သွေးဖြူဥဆဲလ် အရေအတွက် တစ်စထက်တစ်စ နည်းပါးလာရ၏။ သွေး (၁) မီလီမီတာတွင် CD-4 သွေးဖြူဥဆဲလ် အရေအတွက်(၂၀၀) ထက် နည်းပါးလာသည်နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ပိုးမွှားပေါင်းစုံ ဝင်ရောက်လာပြီး AIDS ဝေဒနာရှင်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံလိုက်ရပါတော့သည်။

HIV ရောဂါပိုးသည် မျိုးရိုးဗီဇသဘောတရားကို ပြောင်းလဲနိုင်သော သဘာဝရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဆေးဝါးများ အပေါ် ယဉ်ပါးလာမှု (Drug Resistance ) ပြဿနာကိုလည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် ဆေးတစ်မျိုးတည်းအပေါ် အားထား မှီဝဲခြင်းကို လုံးဝ တားမြစ်ထားပြီး ယင်းဆေးဝါးများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားထားသည်။ ဤသို့ ပေါင်းစပ် အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်ဆေးယဉ်ပါးမှု အန္တရာယ်လျော့နည်းခဲ့ပြီး HIV ရောဂါပိုးထိန်းချုပ်ရာ



တွင် ပိုမိုထိရောက်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

HIV ရောဂါပိုးကို ကာလကြာရှည်စွာ ထိန်းချုပ်သွားနိုင်ရန်အတွက် ဆေးဝါးများအား စနစ်တကျသောက်သုံးသွားကြရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးသည် ဆေးဝါးများအပေါ် ယဉ်ပါးသွားမည်ဆိုပါက ကုသရာ၌ အခက်အခဲများဖြစ်ပေါ် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ယနေ့အချိန်တွင် ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံများ၌ ဆေးယဉ်ပါးမှုပြဿနာ (Drug Resistance) သည် ကြီးထွားလာပြီ ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးပေါင်းစပ်မှီဝဲမှု ပုံစံမမှန်ခြင်း နှင့် သောက်သုံးမှု အချိန်မမှန်ခြင်းတို့သည် ရောဂါပိုးရှိသူတို့အတွက် သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းကို လျော့ပါးစေခဲ့သည်။



၁၉၈၆ - နန္ဒင်မတိုင်မီက AIDS စေ့နောသည်တို့မှာ  
ကုသရန်ဆေးဝါးမရှိ၍  
နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဆိုးများ၏  
ခေါက်ကိုအလွှားအလဲခံခဲ့ရသည်။



## HIV ဆေးဝါးများအား ဤကဲ့သို့ ပေါင်းစပ်ဖိုဝါးရန် ညွှန်ကြားခဲ့သည်

	One Each from Column A and B	
Category	Column A	Column B
<b>Strongly Recommended</b>	Efavirenz Indinavir Nelfnavir Ritonavir + Indinavir Lopinavir / Ritonavir (co - formulated) Ritonavir + Saquinavir	ddI + 3TC d4T d4T + 3TC AZT + ddI AZT + 3TC
<b>Alternatives</b>	Abacavir Amprenavir Delavirdine Nelfinavir + fortovase Nevirapine Ritonavir Fortovase	AZT + ddC
<b>No Recommendation ( inadequate data )</b>	Hydroxyurea Ritonavir + Amprenavir Ritonavir + Nelfinavir Tenofovir	
<b>Not Recommended</b>	All monotherapy Invirase	ddC + ddT ddC + d4T ddC + 3TC AZT + d4T



ကျွန်တော် သက်စကတ်ဆာချန်နီယံ  
မက်ဂျစ်ဆင် (Magic Johnson)  
မှာ HIV တိုက်ဖျက်ရေးလှုံ့ဆော်မည့်ရုံးသူ  
တစ်ဦးအဖြစ်လည်း လူသိများခဲ့သည်။

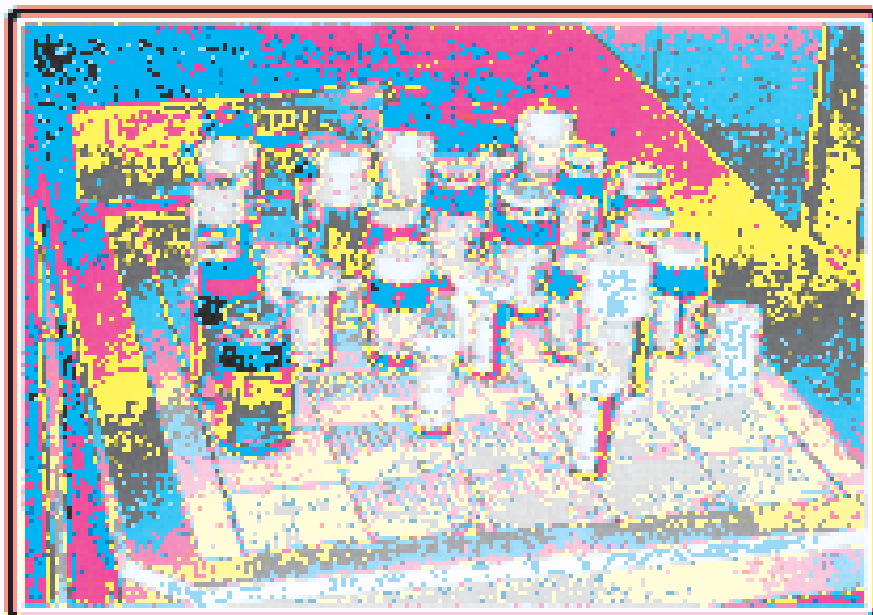


ဤဆေးဝါးများသည် HIV ရောဂါပိုးရှိသူများ နှင့် AIDS ဝေဒနာသည်များအတွက် မျှော်လင့်ချက် တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်စေခဲ့၏။ AIDS ဝေဒနာသည် ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းလာပြီး HIV ပိုးရှိသူများ AIDS သို့ ရောက်မလာနိုင်ရန် ထိန်းချုပ်သွားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ လူသားအမြောက်အများကို ဘဝမျှော်လင့်ချက်များ ရှင်သန်စေခဲ့ရသည်။ ကမ္ဘာကျော် ဘက်စကတ်ဘော အားကစားသမား ဂျန်ဆင် (Magic Johnson) နှင့် လက်ဝှေ့ ချန်ပီယံ မော်ရစ်ဆင် (Jonny Morrison) တို့၏ အောင်မြင်ရပ်တည်မှုကိုလည်း ဤဆေးဝါးများကပင် ထိန်းသိမ်းပေး နိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် HIV ပိုးကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော ဆေးဝါးများတွင် အားနည်းချက် (၄) ခု ရှိနေသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

(၁) ဤဆေးများကို မှီဝဲရန် လိုအပ်သည့်အချိန်မှာ HIV ရောဂါပိုးရှိသူများကို ဒုက္ခဖြစ်စေသည်။ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပြုပြီး (၄) လမှ (၆)လအကြာတွင် HIV ပိုးသည် သွေးထဲတွင် စမ်းသပ်ရှာဖွေ၍ မရနိုင်သည်အထိ ကျဆင်းလျော့နည်းသွားရသည်။ သို့သော် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ရပ်တန့်ပြီး (၃) ပတ်အကြာတွင် HIV ပိုးများ သွေးထဲတွင် ပြန်ပေါ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုးရှိသူများအနေဖြင့် ဤဆေးဝါးများအပေါ် စဉ်ဆက်မပြတ်မှီဝဲရန် လိုအပ်သည့် သဘောမျိုးဖြစ်နေသည်။



ထွန်မိမှာ HIV ရောဂါဝိုးရိုသော်သည်၊  
၁၂-ရက်တိုင်သတ်ပြီး ကျန်မိပင်ဆု  
ကို ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။



အသက်ရှည်ကျန်းမာမှုအတွက် ခြောက်များလှရွာသော  
ဆေးဝါးများကို AIDS ဝေဒနာသည်တို့  
နေ့စဉ်ပီပီနေရသည်။





HIV မှတ်စုများ

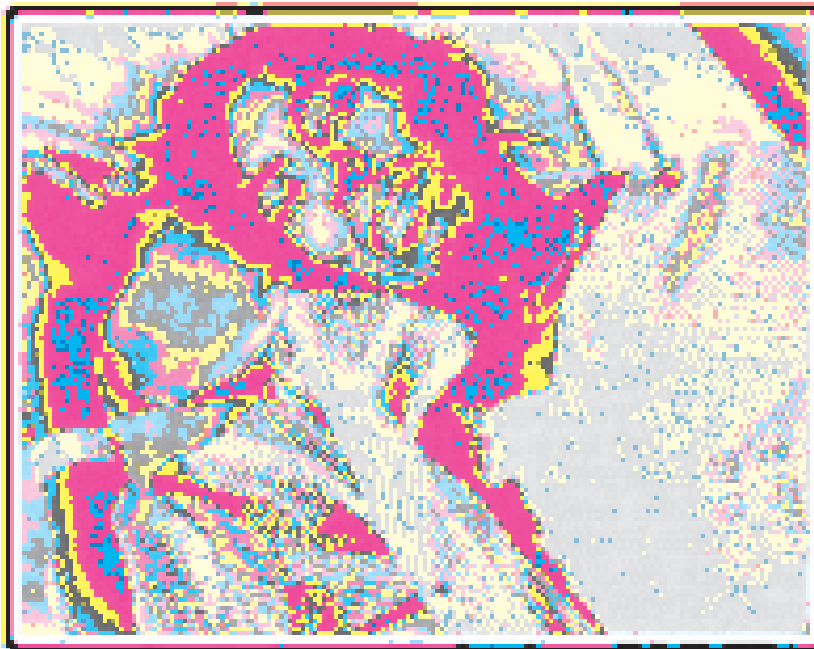
(၂) သုံးစွဲရမည့် ဆေးဝါးအရေအတွက်များလွန်းခြင်း မှာလည်း ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ HIV ပိုးအတွက် ဆေးဝါးများ တွဲဖက်သောက်သုံးရသည့်အပြင် ခုခံအား ကျဆင်းမှုကြောင့် ဝင်ရောက်လာသော ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးများနှင့် မှိုစွဲနာအတွက် ဆေးများကိုပါ မှီဝဲနေရသည်။ ဆေး (၁၀) မျိုးမှ အမျိုး (၂၀) ခန့်အထိ နေ့စဉ် မှီဝဲနေရသည်။ ဤမျှ များပြားလှသောဆေးများကို နေ့စဉ်ပုံမှန် သောက်သုံးနေရသည်မှာ အဆင်မပြေလှပေ။

(၃) အဖိုးနှုန်းကြီးမားခြင်းမှာလည်း ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးအသစ်ရှာဖွေမှုနှင့် ထုတ်လုပ်မှု ကုန်ကျ စရိတ်များခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးဝါးများ တန်ဖိုးကြီးမြင့်ခဲ့ရ သည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများအတွက် ပြဿနာမရှိသော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှာမူ ဤဆေးဝါးများကို လက်လှမ်းမမီ နိုင်ကြပေ။ အဖိုးနှုန်းမြင့်မားမှုနှင့်အတူ HIV ပိုးအတွက် အသုံးပြုနေသော ဆေးဝါးများနှင့် ဆင်တူရိုးများ ဆေး အတူများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။

(၄) ဆေး၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကိုလည်း HIV ပိုးရှိသူများအနေဖြင့် ရှောင်ကွင်းမလွတ်နိုင်ပေ။ သွေးအား ကျဆင်းလာခြင်း၊ အရေပြားခြောက်ခမ်းခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်



ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆီပြန်ဝေမှု မပျံ့တော့၍  
ရိုက်ခွဲလာခြင်းမှာ  
အေးငါးများ၏ ရေရှည်ခရီးတစ်ခုဖြစ်သည်။



ခေါင်းနှုန်းမြှင့်ဟားသောအေးများကို  
ဤသို့ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှ  
လူနာများ လက်ငုမ်းမရှိနိုင်ပါ။

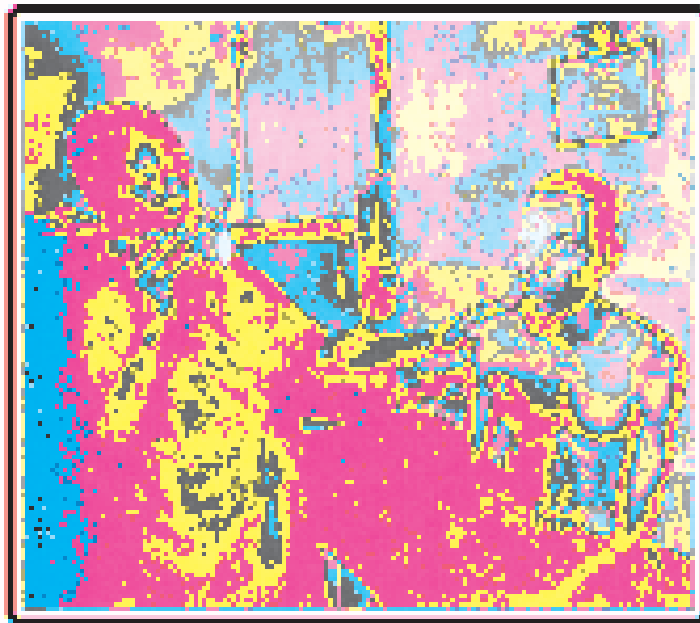


ခြင်း စသည့်လက်တလော ပြဿနာများအပြင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာလာပါက နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ သွေးထဲ အဆီဓာတ်ပါဝင်နှုန်း မမှန်တော့၍ ဗိုက်ရွဲ လာခြင်း၊ ဆီးချို ရောဂါစွဲကပ်လာခြင်း အစရှိသည့် ပြဿနာများအထိ ကြုံတွေ့နေရပါသည်။

ခုခံအားကျဆင်းမှုကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာရသော ရောဂါဝေဒနာများအတွက် ဆေးဝါးအသစ်များလည်း ပေါ်ပေါက်လာသည်။

ခရစ်နှစ် ၂၀၀၇ ခုနှစ်မတိုင်မီ HIV ရောဂါပိုးအား ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် ဆေးအုပ်စုသစ်သုံးမျိုး ပေါ်ထွက်လာနိုင်သည်ဟုဆို၏။

- (၁) CD-4 ဆဲလ်ထဲသို့ HIV ပိုးဝင်ခြင်းကို တားမြစ်နိုင်သော ဆေးများ  
(Entry Inhibitors, Enfuvirtide)
- (၂) HIV ပိုး လူသားတို့၏ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် မပေါင်းစပ်နိုင်ရန် တားမြစ်နိုင်သောဆေးဝါးများ  
(Integrase Inhibitors)
- (၃) HIV ပိုးရှိသူအဆင့်မှ AIDS ဝေဒနာရှင် အဆင့်မရောက်စေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ကာကွယ်ဆေးများ  
(T-cell based Therapeutic Vaccine)



အာဖရိကတိုက်ရှိ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင်  
**AIDS** ဆေးနာရင်တို့အတွက်  
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးမှု အားနည်းခဲ့သည်။



လုံးဝအမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသ  
 နိုင်သောဆေးများ မရှိပါ။ ဤသို့ ပျောက်ကင်းအောင်  
 ကုသနိုင်သော ဆေးများ ပေါ်ထွက်လာစေရန်  
 ကြိုးစားနေကြသည်။ သို့သော် ယနေ့အထိမျှော်လင့်ချက်  
 အလင်းရောင် မတွေ့ရသေးပေ။

xxxxxx



## ခုခံအားကျဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများအား ကုသရန်ဆေးအညွှန်း

---

PCP*	High - dose cotrimoxazole, i.v. corticosteroids
Tuberculosis	Rifampicin + isoniazid + pyrazinamide + ethambutol
MAI	Ciprofloxacin + clofazimine + rifabutin + amikacin
Cat Scratch disease (Bacillary epithelioid angiomatosis)	Erythromycin
Syphillis	Penicillin
Cytomegalovirus*	i.v, ganciclovir, : i.v. foscarnet
Fungi-disseminated*	i.v. amphotericin + flucytosine, itraconazole, fluconazole
Salmonellosis*	Ciprofloxacin
Giardiasis	Metraindazole
Isosporiasis*	Cotrimoxazole
Cryptosporidiosis	Nothing effective, ? spiramycin
Toxoplasmosis*	Sulphadiazine + pyrimethamine

---

\* Many opportunistic infections require long-term therapy to prevent relapse.







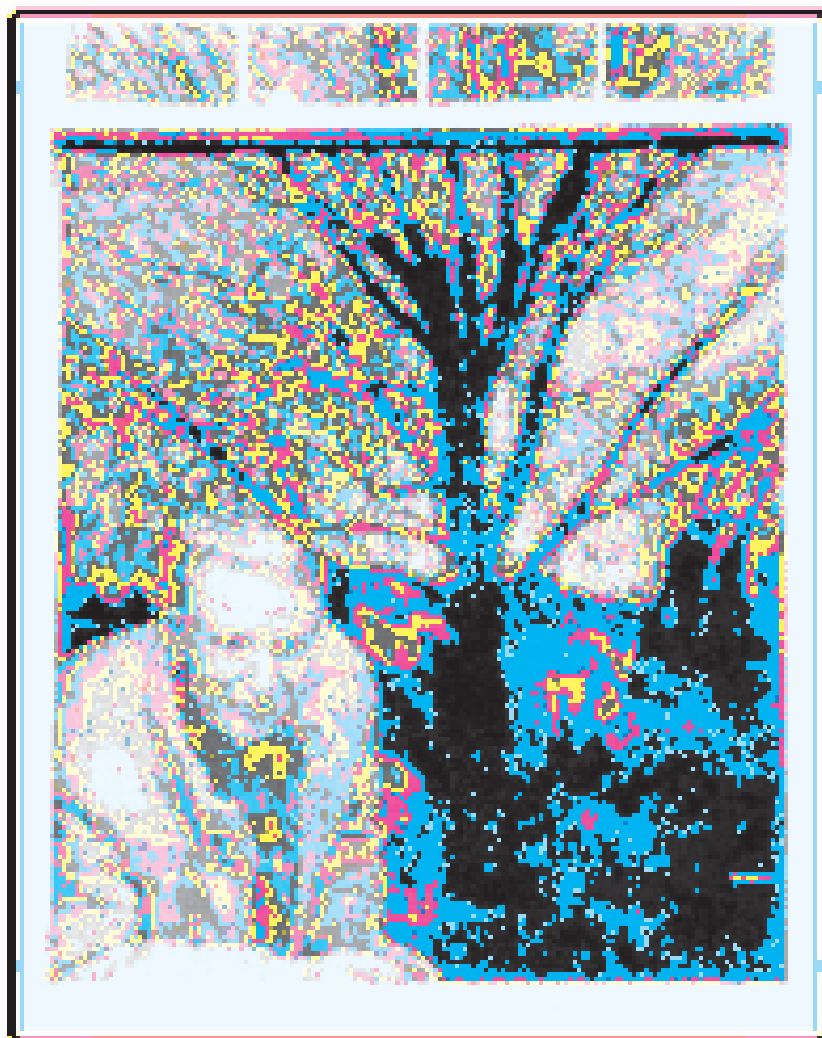


## လူမှုဘဝနှင့် HIV

HIV ရောဂါပိုးသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာ သက်သက်မဟုတ်၊ လူမှုရေးပြဿနာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေး ပြဿနာတစ်ခုဆိုလျှင်လည်း မမှားနိုင်။ HIV ကူးစက်ခံရ၍နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ခံစားရနိုင်သည်။ မိသားစုအတွင်း အလုပ်လုပ်နိုင်သူ တစ်ဦးလျော့နည်းခဲ့ရသကဲ့သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက်ပါ အချိန်ပေးရ၍ ငွေကြေးကုန်ကျမှုများစေခဲ့၏။ ရောဂါစွဲကပ်၍ ဝင်ငွေနည်းခဲ့ရသလို ဝင်ငွေနည်း၍ ကုသခံယူရန် အခွင့်အလမ်းမှာ မရှိသလောက် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

ထိုထက် ပိုဆိုးသည်မှာ လူမှုရေးပြဿနာ ဖြစ်သည်။ HIV ရောဂါပိုးကူးစက်မှုခံရပြီဆိုပါက အပျော်ကြားလွန်းသူအဖြစ် အများက သတ်မှတ်ကြသည်။ လူမှုရေးစည်းကမ်းများကို ဖောက်ဖျက်ခဲ့သူ တစ်ဦးအဖြစ် လှောင်ပြောင်ကြသည်။ နီးစပ်ရာ ဆွေမျိုးများကပင် နှိမ့်ချဆက်ဆံတတ်ကြသည်။

ရောဂါကူးစက်ခံရမည်ကိုလည်း အားလုံးက ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ လင်မယားချင်းပင်လျှင် အနီးကပ် ပြုစု စောင့်ရှောက်ရန် ဝန်လေးကြသည်။ မိသားစု ဝင်များက ခွဲခွဲခြားခြား ဆက်ဆံလာကြသည်။ မိတ်ဆွေ အပေါင်း



ချမ်းမြေ့သာယာစွာ ကျစ်လည်ခဲ့ရသော  
မိသားစုဘဝ နှင့် ကင်းကွာခဲ့ရ၍  
အထီးကျန်လေအနာကိုနေ့စဉ်မိမိတားနေခြင်းမှာ  
AIDS ရောဂါသည်ကိုအတွက်  
မထူးသန်သောကုသမှု။



အသင်းများက အနားမကပ်ချင်ကြတော့ပေ။

ဤအချက်များသည် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ စိတ်ဓာတ်ကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေခဲ့သည်။ သက်တမ်းကို လျော့ပါးစေခဲ့၏။ AIDS ဝေဒနာသည် ဆိုပါက ပတ်ဝန်းကျင်၏ တိုက်ခိုက်မှုများအပေါ် အလူးအလဲ ခံစားရင်း အသက်ဆုံးခံ သွားရသည်။ သာမန် HIV ပိုးရှိသူဆိုလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲလာနိုင်သည်။ HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးသည် သာမန်လူသားပေါင်းများစွာအား ရောဂါဖြန့်ဝေမှု ပေးနိုင်သကဲ့သို့ အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလည်း ပြုနိုင်၏။

HIV ရောဂါပိုးရှိသူများအားလုံးမှာ အပျော်ကြူးသူများမဟုတ်ကြပါ။ သူတို့အားလုံးမှာလည်း လူသားများပင်ဖြစ်ကြသည်။ ခံစားမှုရှိသည်။ ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းလိုကြ၏။ အချို့ HIV ပိုးရှိသူများမှာ မည်သို့မည်ပုံ ကူးစက်ခံခဲ့ရသည်ကိုပင် ခန့်မှန်း၍ မရနိုင်ပါ။ အပြစ်ကင်းစင်လွန်းလှ၏။

သာမန်ထိတွေ့ ကူညီဖေးမမှု ပြုရုံမျှဖြင့် HIV ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ။ ဤသို့ဆိုလျှင် ရောဂါပိုး ရှိသူတို့ကို နှိမ်ချရှောင်ရှားကြမည့်အစား တက်စွမ်းသမျှ ကူညီဖေးမမှု ပြုသင့်၏။ HIV ရောဂါပိုး ရှိသူများကို အပြစ်ဖို့ပြောဆိုကြမည့်အစား နားလည်မှု ရှိစွာဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသင့်သည်။



HIV မှတ်စုများ

ဤသို့ ပတ်ဝန်းကျင်၏ အယူအဆအပြုအမူ များ ပြောင်းလဲပေးနိုင်မည်ဆိုပါက HIV ပိုးရှိသူများ၏ အနာဂတ် ဘဝမှာ ပိုမိုတောက်ပလာနိုင်၏။ သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် အပေါ် ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှုမှာလည်း ဖြူစင်လာစရာ အကြောင်းရှိသည်။ ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားမှု နှုန်းမှာလည်း ကျလာနိုင်သည်။

ဤနေရာတွင် HIV ရောဂါပိုးရှိသူများ၏ အမြင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် တုံ့ပြန်မှုကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ “ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုများအပေါ် ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရ ပါသလဲ” ဟူသော မေးခွန်းကို HIV ပိုးရှိသူ အချို့အား မေးမြန်းခဲ့ပါသည်။ သူတို့၏ ခံစားချက်များအပေါ် နား လည်မှုပေးရင်း HIV ရောဂါပိုးရှိသူများအပေါ် အမြင် ကြည်လင်စွာ ဖေးမကူညီနိုင်ကြပါစေကြောင်း ဆုမွန် ကောင်း တောင်းလိုက်ရပါသည်။



ကို . . . . .

အသက် - ၂၅ နှစ်

အလုပ်အကိုင် - ကျောင်းသား

ပညာအရည်အချင်း - B.Sc (Zoology) 2<sup>nd</sup> Years

“ကျွန်တော်ဒီရောဂါ မဖြစ်ခင်ကတည်းက HIV ကို စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နည်းနည်းပါးပါး ဖျားတာ နဲ့ ဒီရောဂါကိုပဲ အရင်စဉ်းစားမိပါတယ်။ တစ်နှစ် တစ်ခါလောက် ကျန်းမာရေးအတွက် သွေးဖောက်စစ်ဆေး လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီတစ်ခေါက် စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော့်မှာ HIV ပိုး ရှိနေတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်”

“အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် အရမ်းခံစား သွားခဲ့ရပါ တယ်။ ကျွန်တော် အရမ်းချစ်တဲ့ ကောင်မလေး တစ် ယောက် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အခြေအနေနဲ့ ဒီဘဝမှာ ဘယ်လိုမှ မနီးစပ်တော့ဘူးဆိုတာကို သဘောပေါက်သွား ပါတယ်။ ဒါဟာ အဆိုးရွားဆုံး ခံစားမှုပါပဲ။ ဒီအကြောင်း ကို ပတ်ဝန်းကျင်ကို လုံးဝ အသိမခံရဲပါဘူး။ သိများသိသွား ကြရင်ဆိုတဲ့ အတွေးဟာ ကျွန်တော့်ကို အမြဲခြိမ်းခြောက် နေခဲ့ပါတယ်။ သိသွားကြရင် ကျွန်တော် ခွဲခြားဆက်ဆံတာ ကို ခံရမယ်။ မိဘဆွေမျိုးတွေပါ ကဲ့ရဲ့ခံကြရမယ်ဆိုတာ ကိုလည်း သိပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးက မိဘမောင်နှမ



HIV မှတ်စုများ

တွေရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျဆင်းရမယ့် ကိစ္စပါ။ ဒါကို ကျွန်တော် အရမ်းကြောက်ပါတယ်”

“ကျန်းမာရေးမကောင်းခဲ့ရင် ကျွန်တော့်အနားမှာ ဘယ်သူမှ ကပ်ကြတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပြုစုမဲ့သူ ရှိမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ကျွန်တော်အမြဲ ပူပန်နေရပါတယ်။ နောက်ဆုံးအချိန်တွေမှာ အထီးကျန်ဖြစ်ရမယ့် အရေးဟာ လည်း ရင်လေးစရာပါ။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော် တရားနဲ့ပဲ ဖြေသိမ့်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေရပါတယ်။ အကောင်းဘက်က စဉ်းစားကြည့် မယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော် အိမ်ထောင်ပြုလို့ မရတော့တဲ့အတွက် မိဘကို အပြည့်အဝ ကျေးဇူးဆပ်ခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။”

(မှတ်ချက်။ ကာယကံရှင်မှ မွေးသက္ကရာဇ် ကိုဖော်ပြခွင့် မပြုပါ။)

xxxxxx



မ . . . . .

- မွေးသက္ကရာဇ် - ၂၃. ၉. ၇၆
- အလုပ်အကိုင် - မြို့ခို
- ပညာအရည်အချင်း - B.Sc (Chemistry)

“သမီးပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆက်အဆံ မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းပဲ အိမ်ထဲမှာ နေခဲ့တယ်။ ဆိုင်ရွှေ့ကို တောင် ထွက်မရပ်ဘူး။ သမီး အရမ်းပိန် သွားခဲ့တယ်လေ။ နေကောင်းရဲ့လား? ဘာရောဂါ ဖြစ်တာလဲ၊ စတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မေးခွန်းတွေကို ပြန်မဖြေချင်ဘူး”

“ဘယ်ကိုမှလည်း မသွားပါဘူး။ အစ်မတွေ အိမ်ကို တောင် သွားမလည်တော့ပါဘူး။ အစ်မတွေက ကလေး အငယ်တွေရှိကြတော့ ကူးမှာကြောက်တယ် ထင်ပါတယ်။ ဖေဖေနဲ့ မေမေကတော့ သမီးအပေါ်မှာ ကောင်းကြပါ တယ်။ အိပ်ရာပေါ်လဲစဉ် လွန်ခဲ့တဲ့ (၆)လကတည်းက သမီးကို ကိုယ်ဖိရင်ဖိ ပြုစုခဲ့ကြပါတယ်။ အခု ပြန်ကောင်း လာပေမယ့်လည်း အရမ်းမဝသေးတော့ လူတွေကို ရင် မဆိုင်ရဲသေးဘူး။”

xxxxxx





HIV မှတ်စုများ

ကို . . . . .

မွေးသက္ကရာဇ် - ၂၄. ၁၀. ၇၆

အလုပ်အကိုင် - ကုန်သည်

ပညာအရည်အချင်း - B.Sc (Physics)

“ကျွန်တော်အရင်က အရမ်းဆိုးပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂)နှစ်က သွေးဖောက်စစ်ဆေးဖူးပါတယ်။ ဘာရောဂါမှ မရှိပါဘူး။ အခုတစ်ခေါက်စစ်မှ HIV ပိုးရှိတယ်ဆိုတာကို သိရပါတယ်။ သိသိချင်းအချိန်မှာ ဘာဆက်လုပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော့် အမျိုးသမီးကိုလည်း မပြောရဲပါဘူး”

“ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ဒီရောဂါရှိနေတယ် ဆိုတာကို သိသွားရင် ဘယ်သူကမှ ဆက်ဆံချင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိဘမောင်နှမအားလုံးရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကိုလည်း ထိခိုက်မှာကို စိုးရိမ်ပါတယ်။ ရပ်ကွက်ထဲမှာ လူတစ်ယောက် သေရင် ဘာရောဂါနဲ့ သေသွားရတယ် ဆိုတာကို အရမ်းစိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ AIDS နဲ့ သေတယ်ဆိုရင် မိဘဆွေမျိုးတွေ သိက္ခာကျရမှာပါ။ ကျွန်တော့်မှာ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူဆိုရင် HIV ပိုးရှိနေတယ် ဆိုတာကို သတင်းပြန့်သွားချိန်ကစပြီး ပတ်ဝန်းကျင်က လုံးဝ ရှောင်ဖယ်သွားတာကို ခံရပါတယ်။ သူလည်း ဒီစိတ်



နဲ့ပဲ သေဆုံးသွားရတာပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်က ကျွန်တော် တို့အပေါ် ပြန်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ HIV ရောဂါပိုး ရှိသူက လည်း လူပါပဲ နည်းနည်းတော့ ငဲ့ညှာသင့် ပါတယ်လို့ ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်”

xxxxxx

ကို . . . . .

မွေးသက္ကရာဇ် - ၃၀. ၁. ၇၄

အလုပ်အကိုင် - အနုပညာရှင်

ပညာအရည်အချင်း - B.Sc(Chemistry)3<sup>st</sup>Years

“ကျွန်တော့်မှာ HIV ပိုးရှိနေတယ်ဆိုတာကို စတွေ့တာက ၂၀၀၁ ခုနှစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီစစ်ဆေးချက်အဖြေကို ကျွန်တော့် မိသားစုက ကျွန်တော့်ကို ချက်ချင်း အသိမပေးခဲ့ပါဘူး။ သာမန်ဖြစ်တဲ့ တီဘီရောဂါလောက်ပဲ ပြောထားပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း လူကောင်းဖြစ်နေတော့ နေမြဲအတိုင်းပဲ အထိန်းအကွပ်မရှိသတိလက်လွတ်နေခဲ့ပါတယ်။ သိပ်မကြာပါဘူး နေမကောင်းဖြစ်တော့တာပဲ။ အသည်းအသန်ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့မှ ကျွန်တော့်ရဲ့မိသားစုက ကျွန်တော့်ကို ဖွင့်ပြောပြတယ်။ သိသိချင်း ကျွန်တော်အရမ်း စိတ်ညစ်သွားပါတယ်။



HIV မှတ်စုများ

ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ သမီးအတွက် အရမ်းစိတ်မကောင်းဖြစ် သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ဒီရောဂါရှိတာကို ဘယ်သူပဲ ပြောပြော ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့လေးတွေရဲ့ သိက္ခာအတွက်၊ အရှက်အတွက်၊ စိတ်မကောင်းကြီးစွာ ဖြစ် ရပါတယ်။ လက်ရှိနေတဲ့နေရာကနေ ပြောင်းပြေးချင် လောက်အောင် ဖြစ်မိတယ်။ ကျွန်တော့်ဇနီးအပါအဝင် မိဘဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းကတော့ ကျွန်တော့်ကို အရင် အတိုင်းပဲ ဆက်ဆံကြတာကို တွေ့ရလို့ အရမ်းဝမ်းသာ ရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ရောဂါသည်တစ်ယောက်ဖြစ်နေ လို့ အရင်ကထက် ပိုဂရုစိုက်တဲ့အချိန်တွေလည်း ရှိခဲ့ပါ တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အင်အားတစ်ခု ဖြစ်စေ ပါတယ်။ အဓိကက HIV ရောဂါပိုး ရှိနေပေမယ့် စိတ်ဓာတ် ကို လုံးဝ ကျဆင်းမှုမရှိအောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံရမယ် ထင် ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ စိတ်ဓာတ်ကျပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်ဆိုရင် ကျွန်တော်သိချင်းဆို၊ ဂီတာတီးရင်း အားလုံး ကို မေ့ပစ်လိုက်ပါတယ်။”

xxxxxx



အမည် - ကို-----  
 မွေးသက္ကရာဇ် - ၁ - ၂ - ၇၅  
 အလုပ်အကိုင် - ကုန်သည်  
 ပညာအရည်အချင်း - B.A (Psychology)

### ဗိုင်းရပ်(စ်)တွေရဲ့အောင်ပွဲ

ချစ်သူ  
 မလိုက်ချင်စမ်းပါနဲ့. . .  
 HIV မိစ္ဆာတောထဲ  
 ဘယ်လိုပဉ္စလက်မျိုးနဲ့  
 ခေါ်သွားရက်ပါ့မလဲ။

“ ကျွန်တော့်ကိုယ်ထဲမှာ HIVပိုးတွေပျံ့နှံ့နေပါပြီ အကြောင်းကတော့ ဆေးထိုးအပ်တစ်ချောင်းထဲကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူမျှဝေသုံးစွဲရာမှ ဝင်လာတာပါ။ သုံးစွဲစဉ်အချိန်ကလည်းအဲဒီပိုးဝင်တတ်တယ်ဆိုတာလည်း သိထားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်စက္ကန့်ပိုင်းလေးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆန္ဒကို မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့အတွက် ဘဝတစ်ခုလုံးဟာအထီးကျန်မှုတွေနဲ့ မှောင်မှိုက်ခဲ့တယ်။ အခုတော့ အနာဂါတ်



HIV မှတ်စုများ

အတွက် မျှော်လင့်ချက်ရဲ့ ရောင်ခြည်ကိုမြင်နေရပါပြီ။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ (ခံယူချက်) တွေကို အချိန်မီပြောင်းပစ် လိုက်နိုင်လို့ပါ။ စသိသိချင်း ကျွန်တော်ဟာသွေးပျက်ခြောက် ချားပြီ။ အိမ်မပျော်တဲ့ညတွေကို အလူးအလဲ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်ခုအဆိုးဆုံးကတော့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲကိုအ တွေးတစ်ခုဝင်လာတာပါပဲ။ ဒီရောဂါပိုးရှိနေတာကို ပတ် ဝန်းကျင်ကသိသွားခဲ့ရင် ငါ့ကိုဝိုင်းကျပ်ကြမှာပဲ ဆိုတဲ့အတွေး၊ နောက်အပြင်ထွက်ရင် “လူတွေကတော့ ပုံမှန်ကြည့်တာပါပဲ”၊ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ “သူတို့သိသွားကြပြီ” ဆိုပြီး မလုံမလဲတွေဖြစ်လာပါတယ်။ အမှားတစ်ခုခုကျူးလွန်ပြီး ဘယ်အချိန်အရေးယူခံရမလဲဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်လို ထိန်းလန့်မှုမျိုးပါပဲ။ ဒါနဲ့ပဲပတ်ဝန်းကျင်ကို အလိုလိုရှောင် လာပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာ ကျွန်တော့်စိတ်ဟာခံယူချက်(အထင်) လွဲမှားခဲ့တဲ့အတွက်ဆရာဝန်ရဲ့နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးမှု တွေနဲ့ အဲ့ဒါတွေကိုပြင်ဆင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ထဲ ပြန်ဝင်ကြည့်တယ်။ ကျွန်တော်ထင်ခဲ့တာတွေဟာ လုံးဝ လွဲမှားနေတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်အရမ်း ပျော်သွားပါတယ်။ သူတို့အပေါ်မှာ ဘယ်လိုခံစားမှုမျိုးကိုမှ မပြပဲ အဆင်ပြေသလိုနေလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်တတ်လာတယ်။ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် ကပြန်လည်ပြင်ဆင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးရဲ့အဓိက

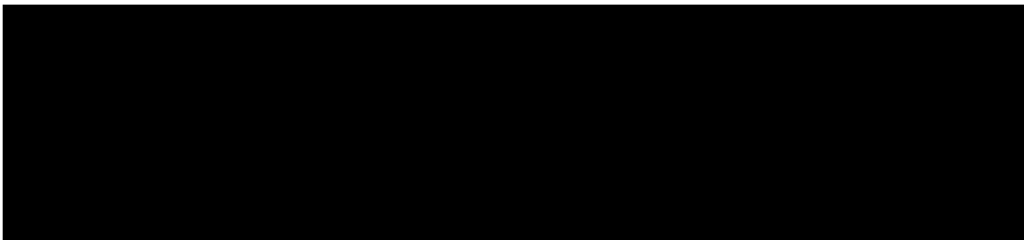


အချက်ကတော့ မိမိကိုယ်တိုင်ဖန်တီးခဲ့တဲ့ လွှဲမှားတဲ့အတွေးပါ။  
နောက် အဲဒီအတွေးကို ပြုပြင်ပေးနိုင်တဲ့စိတ်ပါပဲ။

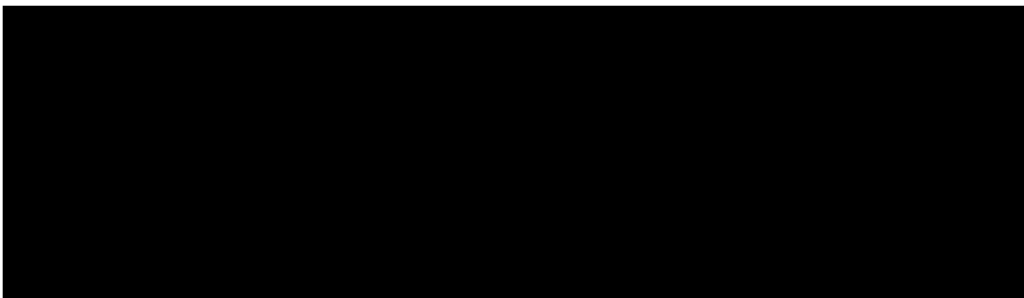
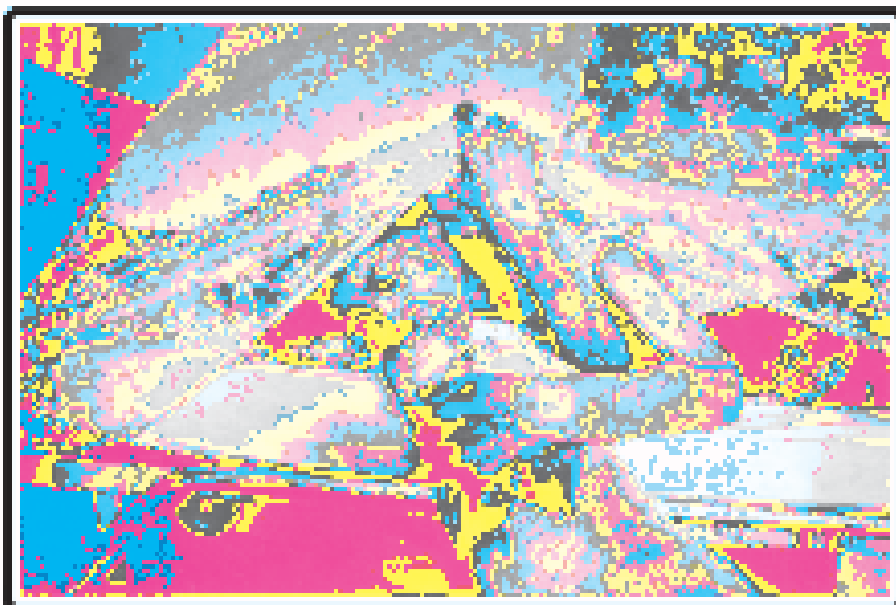
အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တာတွေအားလုံးဟာ ကျွန်တော်  
အမှန်တကယ် ခံစားကြုံတွေ့ခဲ့ရတာတွေပါ။ ကျွန်တော့်လို ဘဝ  
တူတွေကို ဒါမျိုးတွေမခံစားစေချင်ပါဘူး။ HIV နဲ့မပတ်သတ်  
တဲ့သူတွေကိုလည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်တော်လိုလူမျိုး တွေ့ခဲ့  
ရင် ရှောင်ဖယ်နေမယ့်အစား ဖေးမကူညီအားပေးကြပါလို့  
တောင်းပန်ချင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ဘယ်လို  
ဆေးဝါးတွေနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်လို့မရတဲ့ အဖို့တန်ဆေးတစ်ခွက်ပါပဲ။  
HIV ပို့ ရှိနေသူတွေအနေနဲ့လည်း ကိုယ့်ဆီကတစ်ဆင့်မပြန့်ပွား  
ရအောင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျည်းမတန်စေရအောင်ထိန်း  
သိမ်းဆင်ခြင်ကြပါလို့မေတ္တာရပ်ခံချင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်းအပြန်  
အလှန် အကျိုးရှိကြပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ  
ရှင်သန်လာနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်ခင်ဗျား။”

xxxxxx





# ကျွန်တော်တို့ဝန်းကျင်ကလေးတို့ဘဝ (၂)









# ကျွန်တော်တို့ဝန်းကျင်က သူတို့ဘဝ

“လူသည် ဘဝကို လောဘဖြင့် စတင်ခဲ့သည်” ဆိုတဲ့ ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင် စကားကို မှတ်သားဖူးပါတယ်။ ဘဝကို မြတ်နိုးသော တဏှာသဘောအရ လူဟာ မိမိဘဝကို ပျက်သုဉ်းမသွားရအောင် လောဘနဲ့ အရာရာတိုင်းကို ရအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြပါတယ်။ မိမိဘဝ ရပ်တည်မှုနဲ့ တိုးတက်မှုအတွက် အမြဲစဉ်းစားလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကတော့ လူ့ဘဝပါ။

လူတို့ အသက်ရှင်နေရခြင်းရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ “ချမ်းသာမှု” ကို ရဖို့အတွက် စွမ်းအား ရှိသလောက် ကြိုးစားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကြိုးစားရာမှာ “မျှော်လင့်ချက်” က အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီနေ့ မရသေးရင် မနက်ဖြန်မှာ ရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ကြပါတယ်။ ဒီနေ့ရပြီးသွားရင် နောက်နေ့တွေမှာ ပိုရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပြန်ပါတယ်။ တကယ်လို့သာ “မျှော်လင့်ချက်” တွေ ကုန်ဆုံးသွားခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ လူ့ဘဝရဲ့ အသက်ရှင်နေရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်ဟာလည်း ကုန်ဆုံးသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝမှာ အသက်ရှင်နေရခြင်း ရည်ရွယ်ချက် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက် မျှော်လင့်ချက်သာလျှင် ပဓာနအကျဆုံး စွမ်းအားဖြစ်ပါတယ်။

HIV မှတ်စုများ



“မျှော်လင့်ချက်” နဲ့ ဒွန်တွဲ ဆက်စပ် နေတတ်တာက တော့ “ဒေါသ” တရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ “မျှော်လင့်ချက်” ကို ထိခိုက်စေတဲ့ အကြောင်းတရားတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အချိန်မှာ “ဒေါသ” ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဒေါသက ပုံစံနှစ်မျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပထမပုံစံကတော့ “ပြင်းထန်တဲ့” ဒေါသပါ။ စိတ်ဆိုးလွယ်၊ ရန်ဖြစ်လွယ်ပြီး ကိုယ်အမှုအရာ နှုတ်အမှုအရာ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယ ပုံစံကတော့ “ပြေညှင်းသော ဒေါသ” ပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျလာ ပြီး ဘာကိုမှ စိတ်မဝင်စားတော့ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကင်းကင်းရှင်းရှင်း နေရတာမျိုးကိုပိုပြီး လိုလားလာ တတ်ပါတယ်။

“ဘဝမျှော်လင့်ချက်” ကို ထိခိုက်စေတဲ့ အကြောင်း တရားတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာက ထိပ်ဆုံးက ပါနေပါတယ်။ “ကျန်းမာရေး” မကောင်းဘူးဆိုရင် “မျှော်လင့်ချက်” ကို အနည်းနဲ့အများ ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ လူသားတွေထားတဲ့ “မျှော်လင့်ချက်” တစ်ခုရှိတတ်ပါသေးတယ်။ “ပြန်ကောင်း လာရင်” ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ပါ။ အကယ်၍ “ပြန်နေ ကောင်းလာရင်” ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုးထားဖို့ အခွင့် အလမ်း နည်းပါးခဲ့မယ်ဆိုရင် လူသားတွေရဲ့ စိတ်မှာ ပြင်းထန် တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကနေ “ဒေါသ” ဖြစ်လာရမှာ သေချာပါတယ်။



“မျှော်လင့်ချက်” အပြည့်နဲ့ ရုန်းကန်အသက် ရှင်ခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် HIV ရောဂါပိုး ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိဝင်လာတာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ဝေဒနာကို ပထမဆုံး ခံစားကြရပါတယ်။ မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင် တမိုင်မိုင် ဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။ ဘာကိုမှ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်း ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကင်းကွာလာပါတယ်။ အသက်ရှင် နေထိုင်ရတဲ့ အချိန်တွေဟာလည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့သလို ခံစားလာရပါတယ်။

အချိန်ကြာလာတော့ ဒီဝေဒနာကို ဘယ်လိုမှ ဆက်ပြီး မခံစားနိုင်တော့ပါဘူး။ ရက်ပိုင်းလောက်သာ ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ လူတွေရှိသလို လန့်ချိပြီး တစ်ယောက်တည်း ကျိတ်ခံစားနေတဲ့ လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ပြေရာ ရဖို့အတွက် နားလည်ပေးနိုင်မယ့် လူတစ်ယောက်ကို ကြိုးစားရှာဖွေပါတော့တယ်။ လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာကို အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ဆွေ ဒါမှမဟုတ် မိဘ၊ ဆွေမျိုး တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖွင့်ပြောတိုင်ပင် ကြပါတယ်။

အားပေးကူညီပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လမ်းပြပေးတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးကို တွေ့ရတတ်သလို အဆိုးမြင်ဝါဒနဲ့ နှိမ့်ချဆက်ဆံလာတဲ့ မိတ်ဆွေတွေကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာတွေပါ။ ဒီနေရာမှာ HIV ရောဂါပိုးရှိသူ



HIV မှတ်စုများ

တစ်ယောက်ရဲ့ ဒိုင်ယာရီမှတ်တမ်းကို ထုတ်နှုတ်တင်ပြ  
လိုပါတယ်။ သူ့နာမည်က ကိုကျော်ကျော်ပါ။ အသက်  
(၃၀)သာ ရှိသေးတဲ့ ဘွဲ့ရလူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ အလှပြင်  
လုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးလျက်ရှိပြီး အိမ်ထောင်မရှိပါဘူး။  
သူ့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ခံစားချက်ကတော့ ဒီလိုဖြစ်ပါတယ်။

xxxxxx

လောကကြီးထဲကို ရောက်လာခဲ့တဲ့ လူတွေဟာ  
ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပျော်ရွှင်မှု  
အပြည့်နဲ့ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါတယ်။ လူတန်း  
စားပေါင်းစုံတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်စရာ နေရာလေးတွေ ကျွန်တော်  
ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ လူတွေဟာ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပျော်ကြ  
တယ်။ သွားကြလာကြတယ် ဆိုပေမယ့် ဒီလိုနေဖို့  
အတွက် ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ  
ချမ်းသာပါစေ မကျန်းမာခဲ့ရင် ပျော်စရာမကောင်းပါဘူး။  
ဒါကြောင့် ကျန်းမာမှုသာလျှင် အရေးအကြီးဆုံး  
ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော် ပြောချင်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။  
လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တာ ပတ်ဝန်း  
ကျင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဆွဲသွင်းနိုင်



သလို မကောင်းတဲ့ဘက် ရောက်အောင်လည်း တွန်းပို့ လိုက်နိုင်ပါတယ်။ “ဘယ်သူမပြု မိမိမ” ဆိုသလို အနေ အထိုင် မဆင်ခြင်ခဲ့မိလို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝဟာလည်း အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲခဲ့ရပါတယ်။ သတိတစ်ချက် လွတ်ပြီး မထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော် ဟာ *HIV* ရောဂါ ပိုးစွဲကပ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီရောဂါက ကြောက်စရာ ကောင်းလွန်းလို့ တစ်ကမ္ဘာလုံးက တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်း နေကြတယ်ဆိုတာ အားလုံးအသိပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ ဧပြီလကတည်းကကျွန်တော်ဟာ ဆရာ ဝန်ညွှန်ကြားချက်ကြောင့် *HIV* ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ ကို သွေး ဖောက်စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။ ပိုးရှိနေတယ် ဆိုတဲ့ အဖြေ ကို ရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်တော် အရမ်းခြောက်ချား သွားပါတယ်။ သေချာအောင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်စစ် ကြည့်ပါတယ်။ အဖြေက ပြောင်းလဲ မသွားပါဘူး။ စိတ် ဓာတ် တော်တော်ကျဆင်းသွားခဲ့ပါတယ်။ မိသားစု သူငယ်ချင်းအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ရင်မဆိုင်ရဲတော့ဘဲ ကင်းအောင်နေခဲ့ပါတယ်။

အစား စားချင်စိတ် မရှိတော့ဘဲ ညပေါင်းများစွာ အိပ်စက်လို့ မရနိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချရတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ကြည့်ဖို့



HIV မှတ်စုများ

ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် “ကျားကြောက်လို့ ရှင်ကြီးကိုး ရှင်ကြီး ကျားထက်ဆိုး” ဆိုသလို ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ သတင်းတွေဟာ ချက်ချင်းလို့ ပျံ့သွားခဲ့ပါတယ်။ ဗူးတစ်ရာ ပိတ်ဖို့လွယ်ပေမယ့် နှုတ်တစ်ပေါက်ကိုပိတ်ဖို့ အရမ်းခက်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်နားလည်သဘော ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ အရင်က တစ်နေ့တစ်ခါ လာလည်နေကျ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ကျွန်တော့်ဆီ မလာကြတော့ပါဘူး။ အခေါ်ပြော မလုပ်ကြတော့တဲ့အပြင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ကျွန်တော့်ရဲ့ သတင်းတွေ လိုက်ဖြန့်နေတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်အပေါ် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဆက်ဆံပုံဟာ အရမ်းပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို နှိမ်ပြီး ဆက်ဆံကြတယ်။ အခေါ်ပြော မလုပ်ကြတော့ဘဲ ရှောင်ဖယ်ကုန်ကြတယ်။ မလွဲသာလို့ အတူတူထိုင်ရရင်တောင် ကျွန်တော်နဲ့ ဝေးဝေးမှာပဲ ထိုင်ကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း (၂) လလောက် အိမ်အပြင် မထွက်ဘဲ နေခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှလည်း အတွေ့မခံတော့ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်တွေကို ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမလဲဆိုတာပဲ အမြဲစဉ်းစားနေမိပါတယ်။



ကျွန်တော့်ရဲ့ အခြေအနေဟာ အိပ်ယာထဲ လဲနေ  
 တဲ့ ပုံစံမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် ပေါင် ၁၂၀ ကနေ ၈၄ပေါင်  
 အထိ ထိုးကျသွားပါတယ်။ မြန်မာလူမျိုးဖြစ်တဲ့ ကျွန်  
 တော်ဟာ နောင်ဖြစ်လာမယ့် ပြဿနာတွေကို ရဲရဲ  
 ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ဘုရား၊ တရားကို နေ့စဉ် အမြဲအာရုံပြု  
 ဆုတောင်းပါတယ်။ ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်လာဦးမယ်  
 ဆိုတာကိုအမြဲ စဉ်းစားပူပန်နေမိပါတယ်။

xxxxxx

ဒီလို လူနာတွေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အကြီးမားဆုံး ဒုက္ခ  
 ကတော့ စိတ်ပူပန်သောကရောက်ရတဲ့ ဒုက္ခပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒီလိုဒုက္ခကိုလည်း ဘယ်သူကမှ ဖန်တီးပေးလိုက်တာ  
 မဟုတ်ပါဘူး။ လူနာတွေကိုယ်တိုင်ပဲ ရှာဖွေတွေးတောနေ  
 ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ “ဒုက္ခသစ္စာတရား” လွမ်းမိုးတဲ့  
 လောကကြီးမှာ ဒီလိုကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခရှာတွေးတော  
 နေကြမယ်ဆိုရင်တော့ အဆုံးမရှိတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုပဲ ဆက်ပြီး  
 ရင်ဆိုင်ကြရမှာပါ။ အဆက်မပြတ်သော ရှုံးနိမ့်မှုတွေကို  
 သာ ဆက်တွေ့ ရဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် ပြဿနာတစ်ခုက ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ခွဲခြား  
 ဆက်ဆံမှုကို ခံရတဲ့ပြဿနာပါ။ ဒါဟာ လူမှုရေးအရ





HIV မှတ်စုများ

အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှု တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် လူ့ အဖွဲ့အစည်း တစ်ရပ်လုံးက နားလည် မှုရှိရှိ လက်ခံသွားမှ ပြေလည်သွားမယ့် ကိစ္စပါ။ HIV ရောဂါပိုးဟာ သူ့ရဲ့ကူးစက်ရာ နည်းလမ်းတွေကလွဲရင် တခြားနည်းနဲ့ မကူးစက်နိုင်ဘူးဆိုတာ ကို အားလုံးသဘောပေါက် လက်ခံလာကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ လူနာတွေအတွက် ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းတဲ့ အနာဂတ်ကို တည်ဆောက်နိုင်မှာပါ။

HIV ရောဂါပိုးရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေဟာ ကြောက် စရာကောင်းတယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချက်ချင်း သေသွားနိုင်လောက်အောင် ဒုက္ခမပေးပါဘူး။ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှုခံရပြီး (၁၅)နှစ်မက အသက်ရှင်ကျန်းမာ နေကြ တဲ့လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ရောဂါပိုးရှိနေ တယ်ဆိုတဲ့ သွေးစစ်ဆေးမှု အဖြေဟာ ကျန်းမာစွာ ဆက်လက် အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် အရေးကြီးတဲ့ သတင်း ပေးမှု တစ်ရပ်သာဖြစ်ပါတယ်။ အနေအထိုင် အစား အသောက် ဆင်ခြင်ဖို့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့သတိပေးမှု တစ်ရပ်သာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသတိပေးမှုကို အချိန်မီရလိုက်တဲ့အတွက် ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုကို စောစီးစွာ ခံယူနိုင်ခွင့်လည်း ရလိုက် ပါတယ်။ အကယ်၍သာ အချိန်မီ မစစ်ဆေးနိုင်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ခုခံအား အဖွဲ့အစည်းကြီး တစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။



ဖြေရှင်းရခက်တဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကိုလည်း ရင်ဆိုင်လာရနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေ မဖြစ်သေးခင်မှာ ကြိုပြီး သိလိုက်ရတာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ရပ် ရလိုက် သလိုပါပဲ။

HIV ရောဂါပိုး ရှိနေပေမယ့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန် စွာနဲ့ နေထိုင်လှုပ်ရှားနေကြတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိနေပါ တယ်။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှုသာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါ တယ်။ လက်ရှိအခြေအနေမှာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ခံယူနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆိုရင်လည်း ကုသနိုင်တဲ့ ဆေးဝါး အသစ်တွေ ပေါ်ထွက်လာစရာအကြောင်းတွေ ရှိနေပါ တယ်။ ဒါကြောင့် HIV ရောဂါပိုးမျိုး ရှိနေတယ်ဆိုပေမယ့် “ဘဝမျှော်လင့်ချက်” အပြည့်ရှိနေသေးတယ် ဆိုတာကိုတော့ သတိပြုကြစေလိုပါတယ်။

xxxxxx



HIV မှတ်စုများ

## ကျမ်းကိုးစာရင်း

1. Adult HIV/AIDS Treatment, May 2002, US;HRSA
2. AIDS and the third world, by Panos Dossier
3. AIDS Update 2002, by Gerald J. Stine
4. Approaching strom, by Don Brandt.
5. Essential medicine, by Alan E. Read.
6. Guideline for the use of Antiretroviral Agents, August 2001.
7. Pathologic basic of diseases 6<sup>th</sup> edition, by Robbins.
8. POZ the HIV/AIDS Magazine, May 2002 Issue.
9. 'SAM' Combination Therapy, 2002 by Howard Armistead.
10. Text book of medicine 20<sup>th</sup> edition, by Cecil.



အေအိုင်ဒီအက်စ် ပြောပြရန် လူများစွာသက်တမ်းတိုလျက်  
ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု

HIV ဆိုသည်မှာ

ခေတ်သစ်၏ ပလိပ်ရောဂါ

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု

HIV ကာကွယ်ရေး

စောင့်ရှောက်ကုသမှု

အိမ်ရှင်စို့/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ငှက်ဇွားနှင့်အာဟာရချို့တဲ့မှု  
အာရုံစိုက်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်တတ်မည် အဟန့်အတားမရှိလျက်

လူမှုဘဝနှင့် HIV

ကျွန်တော်တို့ဝန်းကျင်ကသူတို့ဘဝ

အိမ်ရှင်စို့  
တိုက်ဖျက်ရေး  
အချိန်မတော်အေး