Government of Western Australia
Department of Health
Public Health and Clinical Services

လိင်အင်္ဂါ ရေယုန်နာများ

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုတွင်ပါသောအချက်အလက်များ တိကျမှန်ကန်ရန်အတွက် အစွမ်းကုန်ဆောင်ရွက်ထားသော်လည်း၊ဆေးပညာရှင်များ၏ အကြံ ဉာဏ်ကိုအစားမထိုးနိုင်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်မှုများရှိလျှင် ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦးကို သွားတွေ့ပါ။ သင်နောက်ထပ် အချက်အလက်များ ရနိုင်သည့်နေရာများစာရင်းကို အောက်တွင်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်များဆိုတာဘာလဲ၊

အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်များမှာ မျိုးပွါးအင်္ဂါဇာတ်များပေါ်တွင် ဖြစ်သောရေကြည်ဖုများ သို့မဟုတ်အနာများဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို Herpes Simplex Virus (ဟိတ်ချ်အက်စ်ဗွီ) အမျိုး ၁ သို့မဟုတ် အမျိုး ၂ ပိုင်းရတ်ပိုးက ဖြစ်စေပါသည်။ ဟိတ်ချ်အက်စ်ဗွီ အမျိုး ၁ က ပါးစပ်ပေါ် တွင် (ရေယုန်နာ) နှင့် ဟိတ်ချ်အက်စ်ဗွီ အမျိုး ၂ က အင်္ဂါဇာတ်များပေါ်တွင်ဖြစ်မှု ပိုများပါသည်။ ယင်းပိုင်းရတ်နှစ်မျိုးလုံးက ပါးစပ် နှင့် အင်္ဂါဇာတ်နေရာများတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်ကို သင်ဘယ်လိုရရှိနိုင်သလဲ၊

ရေယုန်များသည် ယင်းပိုင်းရတ်ရှိသူတစ်ဦး၏ အရေပြားမှ နောက်တစ်ဦး၏အရေပြားတို့ ထိတွေ့လျှင်၊ လိင်ဘက်ဆက်ဆံစဉ် ရေယုန်ဖြစ်နေသည့် အရေပြားနှင့် ထိတွေ့လျှင်၊ ကူးစက်ပြန့်ပွါးပါသည်။ ပါးစပ်တွင်ရှိသော အနာများမှ အခြားသူ၏ အင်္ဂါဇာတ်သို့ ပါးစပ်ဖြင့်လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကူးစက်စေပါသည်။ ရေယုန်များအတွက် ပျောက်ကင်းအောင်ဆေးမရှိပါ။ သင့်တွင် ယင်းပိုင်းရတ်ပိုးကူးစက်လာလျှင်၊ ထိုအရေပြားနေရာရှိ နပ် ကြောအတွင်း နေနေပါတော့သည်၊ ယင်းသည် တစ်ချိန်ချိန်အထိငြိမ်နေ(အိပ်နေ) နိုင်ပြီး၊ နောက်ပိုင်းထ ကြ လာပြီးလျှင်၊ အနာများ ဖြစ်စဉ် တစ်ရပ်အနေနှင့် ပေါက်လာပါသည်။ ရေကြည်ဖုများသို့မဟုတ် အနာများကိုမြင်နိုင်ချိန်၌ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ဆုံး အချိန်ဖြစ်သည်။ သို့ သော်လည်း အနာများမဖြစ်နေချိန်၌ပင်လျှင် အခြားကို ကူးစက်စေနိုင်ပြီး၊ သို့ဖြစ်မှုသည် ပိုးရပြီး ပထမ ၂ နှစ်အတွင်း အဖြစ်များဆုံးဖြစ်ပါ သည်။

အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်၏ လက္ခဏာ နှင့် ရောဂါအထောက်အထား များမှာ ဘာတွေလဲ၊

- ပထမဆုံးရောဂါပိုးရရှိလာလျှင်၊ သူတို့၌အနာများဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်ရှိသူအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာ မပြသည့် အတွက် ရှိမှန်းမသိကြပါ။
- ပထမဆုံး ရေယုန်ဖြစ်ပေါ်ချိန်ကာလသည်အဆိုးဆုံးဖြစ်သည်။သင့်တွင်တုပ်ကွေးရသည့်ပုံစံ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပြီးနောက် ရေကြည် ဖု ငယ်များပေါ်လာသည်။ သူ တို့ပေါက်သွားသည့်အခါ အနာများဖြစ်လာပါသည်။
- နောက်ပိုင်းတွင်အနာခြောက်အဖတ်များဖြစ်ပြီး၊ တစ်ပါတ်သို့မဟုတ်နှစ်ပါတ်နောက်၊ အသားရေတွင်ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။
- မိန်းမများတွင် မိန်းမအင်္ဂါ၊ ဆီး ပြွန် ၊ သားအိမ်လည်ဝ သို့မဟုတ် မိန်းမအင်္ဂါနှင့်စအို ကြားတွင် ရေ ကြည်ဖုများ ပေါက်နိုင်ပါသည်။
- ယောကျ်ားများတွင် လိင်တံနှင့် လိင်တံခေါင်းအရေပြားအပေါ်တွင် ရေကြည်ဖုများပေါက်နိုင်ပြီး၊ တခါတရံတွင် ဆီး ပြွန်လမ်းကြောင်း၊ ဝှေစေ့အိတ် သို့မဟုတ် လိင်တံနှင့် စအို ကြားနေရာ၌လည်း ရှိတတ်သည်။ ဆီးသွားသည့်အခါတွင် ရေ ကြည်နာများအပေါ်ဖြတ်သွား လျှင် အလွန်နာနိုင်ပါသည်။
- ရေယုန်များသည် တင်ပဆုံများ၊ နောက်ကျောအောက်ပိုင်းနှင့် ခါးအောက်ပိုင်းများ၊ လက်များ၊ ရင်သားများ၊ နောက်ကျော၊ လက်ချောင်းများတို့တွင်ပါဖြစ်မှု အလွန်ရှားပါးသော်လည်း၊ ရောဂါပိုးရှိသည့်နေရာနှင့် ထိတွေ့မိသည့်နေရာတို့တွင်လည်း၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင် ပါသည်။
- အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်ဖြစ်သည့်အခြေအနေအများတွင် ရေကြ ည်ဖုများအနေနှင့် မပြ ကြ ပါ။ အဖုအပိန့် အရွယ်ငယ်၊ အသားရေအက် သို့မဟုတ် အခြားအသားရေအခြေအနေပုံစံအနေဖြင့် လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများပေါ်တွင်ပြနိုင်ပါသည်။

လိင်အင်္ဂါ ရေယုန်နာများ

- အင်္ဂါဇာတ်ဝန်းကျင် အသားရေအခြေအနေပုံမှန်မဟုတ်လျှင် ဆရာဝန်ကိုပြပြီး၊ ရေယုန်များအတွက်စစ်ဆေးပါ။ ရေယုန်အနာများ ကျက်ပြီး ပျောက်သွားသော်လည်း၊ ဗိုင်းရတ်ပိုးသည် ခန္ဓာအတွင်းရှိနေပြီး၊ နောက်ထပ် အနာပေါက်လာမှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်း တို့ ကို ပြန်ဖြစ်သောဖြစ်စဉ်များဟု ခေါ်ပါသည်။

ပြန်ဖြစ်သောဖြစ်စဉ်များ

ပထမဆုံးရောဂါပိုး တိုက်ခိုက်မှုခံခဲ့ရသည့်နေရာတွင်ပင် ပြန်ဖြစ်သောဖြစ်စဉ်များအနေနှင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော်လည်း၊ ဖြစ်သည့်ကာလနှင့် ပြင်းထန်မှုလျော့ပါးလေ့ရှိသည်။ ပြန်ဖြစ်သောဖြစ်စဉ်များတွင် ဟိတ်ချ်အက်စ်ဗွီအမျိုး ၁ ရောဂါပါဝင်မှုနည်းနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို ဖြစ်ရာတွင် အကြိမ်နည်းပါးလာပြီး၊ ကာလ ကြာသည်နှင့်အမျှ ပြင်းထန်မှုပိုမိုလျော့ပါးလာပြီး၊ ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။ အ ချို့ ရောဂါပိုးရရှိသူများသည် ရောဂါပေါ်သည့်ကာလတစ်ခုထက်ပိုပြီး ထပ်မဖြစ်တော့ပါ။ အ ချို့ တွင် ရေယုန်ပိုးများရှိလျက်နှင့် တစ်ခါမှ လက္ခဏာများပြမှုမရှိပါ။ ရေယုန် ပြန်ဖြစ်ပေါ်မှုများမှာ သင့်ကိုယ်ခံအားနည်းနေသည့်အခါ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုရှိပါသည်။နေမကောင်းမှု၊ မောပန်းမှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ ရာသီလာချိန်များ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆမှုတို့ကြောင့် နှိုးဆော်သလိုဖြစ်နိုင်သော်လည်း၊ အကြောင်းရင်းသိသာစွာ မရှိဘဲနှင့်လည်း ယင်း တို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်မှာ အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်ပိုးများရှိကြောင်း ဘယ်လိုသိမလဲ၊

သင့်ဆရာဝန်က ရေယုန်ဖြစ်နေသည့်နေရာမှ အရည်ကို သုတ်ယူပြီး၊ ယင်းနမူနာကို ဓါတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ပါမည်။ အနာသို့မဟုတ် ရေ ကြည်ဖုသည် ၄ ရက် အောက်ရှိလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် ဟိတ်ချ်အက်စ်ဗွီ မည်သည့်အမျိုးရှိကြောင်းသိရန်လည်း သွေးစစ်မှုလိုနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တွင် အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်ရှိနေလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊

သင့်တွင် အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်ရှိနိုင်သည်ဟု ထင်လျှင် သင့်မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ရွေးချယ်ထားသော ဆရာဝန်ထံသွားပါ။

ဘယ်လိုဆေးကုရမလဲ၊

အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်များဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ချိန်တွင် အောက်ပါတို့က အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- ပါရာစီတမောနှင့် အက်စ်ပရင် တို့ က နာကျင်မှုနှင့် ကိုက်ခဲမှုတို့ကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- Betadine လိမ်းဆေးက ရေ ကြည်ဖုများကို ခြောက်သွားစေပြီး၊ အနာများတွင် ပိုးများရရှိမှုကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- (ရေတစ်လီတာတွင် ဆားလဘက်ရည်ဇွန်း၂ ဇွန်း သို့မဟုတ် ရေချိုး ကန်တစ်ခုအတွက် ဆားတစ်ခွက်) ထည့်ထားသည့် ဆားရည်တွင် ရေစိမ် ချိုးခြင်းဖြင့် အနာကျက်ရန် ထောက်ကူနိုင်ပါသည်။
- အနာထုံစေသည့် ဂျယ်လီသို့မဟုတ် လိမ်းဆေးလိမ်းခြင်းဖြင့် အထူးသဖြင့် ဆီးသွားစဉ် အနာကို သက်သာစေနိုင်သည်။
- ဆီးသွားဖို့ နာကျင်လျှင်၊ ရေနွေး ကန်ထဲထိုင်နေစဉ်၊ ဆီးသွားရန်လည်း ကြိုး စားနိုင်ပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်က ဗိုင်းရတ်ပိုးတန်ပြန်သောဆေးများပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရေ ကြည်ဖုများရှိပုံပြလာသည်နှင့် ၂ ရက်အတွင်းသုံးစွဲပါက၊ ဖြစ်ပျက်မှုဖြစ်စဉ်များတွင် နာကျင်မှုနှင့် ဆိုးဝါးမှုအခြေ တို့ ကို လျော့ပါးစေပါသည်။ သင့်တွင်ဤသို့ ရေယုန်ပေါက်လာမှုများ များပြားစွာဖြစ်လျှင်၊ အမြဲတမ်းဆေးသောက်ရန်လိုပါသည်။ ဗိုင်းရတ်တန်ပြန်ဆေးများက သင့်ကို ပျောက်ကင်းရန်ကုစားမှု သို့မဟုတ် ရေယုန်ကို အခြားသူတစ်ဦးထံ ကူးစက်ရန် ရပ်တန့်မှု တို့ ကို မလုပ်နိုင်ပါ။ သို့ သော်လည်း လက္ခဏာမရှိသည့်အခါ၌ အခြားသူတစ်ဦးအား ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပါ သည်။

လိင်အင်္ဂါ ရေယုန်နာများ

အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်ရရှိနိုင်ခြေနည်းဖို့ ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်ရမလဲ၊

ရေယုန်ဖြစ်နေသည့်နေရာမှတစ်ဆင့် တစ်ဦး၏ အသားရေနှင့်အခြားတစ်ဦး၏အသားရေ ထိတွေ့မှုဖြင့်၊ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ရေယုန်သည်ပထမဆုံးအနာများပေါ်ပုံပြလာသည့်အခါ(အသားရေကျဉ်ခြင်း၊ ထုံခြင်း သို့မဟုတ် စူးရှစွာနာကျင်ခြင်း)မှ အနာခြောက်များ ပျောက်သည့် ကာလ အတွင်း ကူးစက်နိုင်ခြေ အမြင့်ဆုံးရှိသည်။

သင်နှင့် သင့်မိတ်ဘက်ကို အကာအကွယ်ပြုရန်၊ အင်္ဂါဇာတ်များပေါ်၌ အနာဖြစ်နိုင်သည့်လက္ခဏာများရှိနေချိန်၌ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပါးစပ်ပေါ်၌ ရေယုန်နာရှိပုံရှိသည့်အချိန်၌ ပါးစပ်ဖြင့်လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုပါနှင့်။ သင့်တွင် မြင်သာသည့်ရေကြည်ဖုများ သို့မဟုတ် အနာများ မရှိသည်တိုင်အောင်၊ အခြားသူတစ်ဦးကို ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်နိုင်ချေအများဆုံးမှာ၊ သင့်တွင် ယင်းရောဂါပိုးစရရှိချိန်၌ ဖြစ်ပါ သည်။ သင်သည် ရေယုန်များကို ရရှိလာခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခြားသူအားပြန့်ပွါးကူးစက်စေခြင်းတို့ကို ရောဂါပိုးရှိနေသည့်နေရာ၌ အသားရေ တစ်ခုနှင့် နောက်တစ်ခု မထိတွေ့ဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ရေအခြေခံချောဆီနှင့်အတူ ကွန်ဒုံးများနှင့် ပါးစပ်တွင်းအရည်ခံအကာတို့က ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပါသော်လည်း၊ ယင်းသည် ကွန်ဒုံး သို့ မဟုတ် ပါးစပ်တွင်းအရည်ခံအကာက ဖုံးထားသည့် အသားရေကိုသာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ပါသော်လည်း ယင်းတို့သည်အခြားလိင်ဆိုင် ရာဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်ရောဂါများ (အက်စ်တီအိုင်)ကို သင့်အားကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အက်စ်တီအိုင်အကြောင်းပြောရသည်မှာ မလွယ်ပါ၊ သို့သော်လည်း သင့်၌ ရေယုန်နာရှိနေလျှင်၊ သင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်သူ၌ သိခွင့်ရှိသင့်ပါ သည်။ သင်၌စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိပြီး၊ မိမိကိုယ် စိတ်ချသည့်အချိန်၌ဖြစ်ပြီး၊ လိင်မဆက်ဆံခင်ကလေးတွင်သာ ပြောရန်မဟုတ်ပါ။ သင့်လိင် ကြင်ဖော်ဖက်က သင့်၏ဖြောင့်မတ်မှုနှင့် သူ့ကိုရောဂါမကူးစေလိုသည့်စေတနာကို တန်ဖိုးထားပါမည်။သူတို့တွင်ဤရောဂါရှိနေလျှင် သင်ကိုယ် တိုင်လည်း သိဖို့အခွင့်အရေးရှိပါသည်။

အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်များအတွက် ကာကွယ်ဆေးရှိပါသလား၊

အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်များအတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ။

ကိုယ်ဝန်နှင့် ရေယုန်များ

ရောဂါပိုးရှိသူမိခင်သည် ကလေးမွေးဖွါးသည့်အချိန်၌ ရေယုန်များကို သူမ၏ကလေးငယ်အား ကူးစက်စေနိုင်ပြီး၊ ဆိုးဝါးသောနာမကျန်းမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ယင်းအခြေအနေသည် ကလေးဖွါးခါနီးကာလပိုင်းလေးတွင်၊ မိခင်၌ပထမဆုံးရေယုန်များပေါ်ပေါက်ခဲ့လျှင် အဆိုးဆုံးဖြစ်ပါ သည်။ ယင်းဗိုင်းရတ်ပိုးကို ရှိပြီးသားအခြေ၌ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင်၊ သူတို့၌ ကိုယ်ခံအားရှိနေပြီဖြစ်ပြီး ယင်းတို့က ဝမ်းတွင်းကလေးကိုပါ ကာ ကွယ်ပေးမှုပေးသည့်အတွက်၊ ရောဂါကူးစက်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေအလွန်နည်းပါသည်။ သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင်၊ သင် သို့မဟုတ်သင့် လိင်ကြင် ဖော်ဖက် ၌ ရေယုန်ဖြစ်ပေါ်မှုရှိခဲ့ဘူးလျှင်၊ သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။ သင့်ဆရာဝန်က သင်ကလေးမွေးဖွါးချိန်၌ ရေယုန်များပေါ်ထွက်လာနိုင် ခြေနှင့် ကလေးကိုထိခိုက်နိုင်ခြေတို့ကို ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်။

ရေယုန်များကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

ရေယုန်များသည် အသားရေနေရာအငယ်လေးကိုသာ ထိပါးပါသည်။ သင့်ကိုနာမကျန်းမှု များသောအားဖြင့် မဖြစ်စေဘဲ၊ ကျန်းမာနေသူ လူကြီး များ၌ သိသိသာသာ ရေရှည်ဘေးတွဲခံစားရမှုများမရှိပါ။ သင့်တွင်ရေယုန်များရှိပါက ရှက်ခြင်း သို့မဟုတ်အပြစ်ရှိသလိုခံစားခြင်းမဖြစ်ပါနှင့်၊ သို့ မ ဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှု မလုပ်နိုင်တော့ဟု မထင်ပါနှင့်။

လိင်အင်္ဂါ ရေယုန်နာများ

ဤရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်အတွက် စိတ်ပူပန်မှုရှိလျှင် ဩစတြေးလျား ရေယုန်စီမံမှုအဖွဲ့ Australian Herpes Management Forum ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိပါသည်။
www.ahmf.com.au

သင့်အနေဖြင့်ပါတ်သ်မြို့ ရေယုန်အုပ်စု **Perth Herpes Group** ကို (08) 9487 6999 တွင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

အင်္ဂါဇာတ်ရေယုန်များအတွက် အချက်အလက်များကို နောက်ထပ်ဘယ်မှာ ရနိုင်သလဲ၊

ထပ်ဆင့်အချက်အလက်များအတွက် ဆက်သွယ်ပါ

- သင့်အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် သင့်အကြိုက်ဆရာဝန်
- တိုက်ရိုက်ကျန်းမာရေး ဩစတြေးလျား (***healthdirect Australia)***
  ☎ 1800 022 222
- **Sexual Health Helpline** လိင် ကျန်းမာရေး အကူ ဖုန်း လိုင်း
  ☎ 9227 6178 (မြို့တွင်းဖုန်းခေါ်သူများအတွက်) သို့မဟုတ်
  ☎ 1800 198 205 (နယ်စွန်ဖုန်းခေါ်သူများ - အခမဲ့ဖုန်း ပြော ခြင်း ကို အိမ်ဖုန်းမှသာလျှင်ရရှိမည်)

မသန်စွမ်းချွတ်ယွင်းမှုရှိသူတစ်ဦးအတွက် ဤစာတမ်းကို
အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းဆိုလျှင် ရှိနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်တတ်သောရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေး ညွှန်ကြားရေးမှူး ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ အနောက်ဩစတြေးလျား 2013 မှထုတ်လုပ်သည်။

HP012465 FEB'13 BURMESE