

### ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက် ဖော်ပြချက်

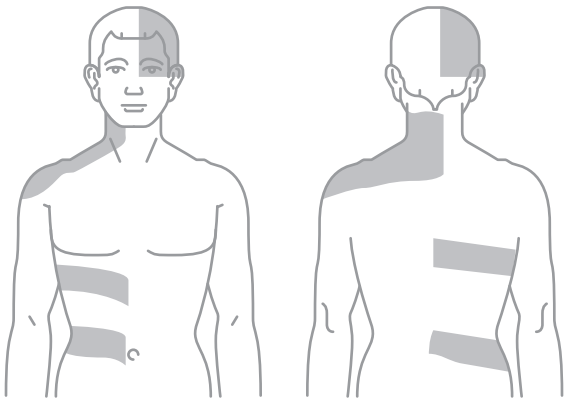
# သက်ရှိရောဂါပိုးပါသော ဇိုက်တာ (ရေယုန်) ကာကွယ်ဆေး၊ ZVL - သင် ဘာကို သိထားသင့်ပါသလဲ

Many Vaccine Information Statements are available in Burmese and other languages. See [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)  
ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ အချက်အလက် ဖော်ပြချက် အများအပြားကို မြန်မာဘာသာနှင့် အခြားသော ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis) တွင် ကြည့်ရှုပါ။

## 1 ရေယုန်ဆိုသည်မှာ အဘယ်သို့နည်း။

**ရေယုန်များ** (ဟာပီး ဇိုက်တာ သို့မဟုတ် ဇိုက်တာဟုလည်း ခေါ်သည်) သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရည်ကြည်ဖုများနှင့်အတူ အလွန်နာကျင်သော အရေပြား အဖုအပိန့်ထွက်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ရေယုန်များသည် ရေကျောက်အားဖြစ်ပေါ်စေသည့် တူညီသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ရေကျောက် ဇိုက်တာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင် ရေကျောက်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီးနောက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အောင်းကျန်နေပြီး၊ နောက်ပိုင်း၌ ရေယုန်များအား ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပေသည်။ အခြားသောသူထံမှ ရေယုန်များ သင့်ထံ မကူးစက်နိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း ယခင်က တစ်ခါမှ ရေကျောက်မဖြစ်ဖူးသည့် (သို့မဟုတ် ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး မရယူဖူးသည့်) ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအနေနှင့်မူ ရေယုန်ရှိသော တစ်စုံတစ်ဦးထံမှ ရေကျောက်ရောဂါ ကူးစက်ရရှိနိုင်ပေသည်။

ရေယုန် အဖုအပိန့်များသည် ပုံမှန်အားဖြင့် မျက်နှာ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခြမ်းတွင် ထွက်ပေါ်တတ်ပြီး၊ 2 မှ 4 ပတ်အတွင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းသည်။ ၎င်း၏ အဓိက ရောဂါလက္ခဏာမှာ အလွန်ပြင်းထန်နိုင်ခြေရှိသော နာကျင်ခံစားရမှု ဖြစ်သည်။ အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာများအနေနှင့်မူ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အချမ်းတက်ခြင်း နှင့် ဝမ်းပျက်ခြင်း တို့ ပါဝင်နိုင်ပေသည်။ ဖြစ်ခဲသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ရေယုန် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုသည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ အကြားအာရုံ အခက်အခဲပြဿနာများ၊ မျက်စိကွယ်မှု၊ ဦးနှောက် ရောင်ယမ်းမှု (ဦးနှောက်ရောင်ယမ်းနာရောဂါ) သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုအထိ ဦးတည်သွားစေနိုင်ပေသည်။



လူ 5 ဦးလျှင် 1 ဦးသည် ပြင်းထန်သောနာကျင်မှုအား အဖုအပိန့်များ ပျောက်ကင်းသွားပြီးနောက် တော်တော်ကြာသည့်တိုင် ဆက်လက် ခံစားရနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ကာလကြာရှည်စွာ နာကျင်ခံစားရမှုအား ပြင်းထန်သော ရေယုန်ရောဂါအပြီး နောက်ပိုင်းခံစားရမှု (PHN) ဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။ ရေယုန်များသည် အသက်ငယ်ရွယ်သူများနှင့်စာလျှင် အသက် 50 နှင့် အထက် လူကြီးများ၌ ပိုမိုများပြားစွာ တွေ့ ရပြီး၊ အသက်အရွယ်နှင့်အတူ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေသည်လည်း ပိုမို မြင့်မားတတ်သည်။

ကင်ဆာကဲ့သို့သော ရောဂါကြောင့်၊ သို့မဟုတ် စတီးရွိုက် (သို့) ကီမိုကုထုံး ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများကြောင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းနေသည့်သူများတွင် ပိုမို တွေ့ ရှိတတ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး လူ 1 သန်းသည် ရေယုန် ရရှိကြသည်။

## 2 ရေယုန် ကာကွယ်ဆေး (သက်ဝင်)

သက်ရှိရောဂါပိုးပါဝင်သော ရေယုန် ကာကွယ်ဆေးအား 2006 တွင် FDA မှ ထောက်ခံခွင့်ပြုပေးခဲ့သည်။ ဆေးပေးခန်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတစ်ခုအရမူ ကာကွယ်ဆေးသည် အသက် 60 နှင့် အထက် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် 50% နီးပါးအထိ ရေယုန် ဖြစ်နိုင်ခြေများ လျော့ချပေးကြောင်း တွေ့ ရှိရသည်။ ၎င်းသည် PHN ဖြစ်နိုင်ခြေအား လျော့ချပေးနိုင်ပြီး၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးသည့်တိုင် ရေယုန်ရရှိခံဖြစ်သော အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ နာကျင်မှုကိုလည်း လျော့ချပေးနိုင်သည်။ သက်ဝင် ရေယုန် ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်မှာ **အသက် 60 နှင့် အထက် လူကြီးများ**အတွက် ဆေးပမာဏမှာ တစ်ကြိမ်သာလျှင် ဖြစ်သည်။

## 3 အချို့သောသူများသည် ဤကာကွယ်ဆေးကို မထိုးသင့်ပါ

- သင့်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ ရှိမရှိ သင်၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမည့်သူထံသို့ ပြောပြပါ -
- **ပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်မတည့်မှုများ သင့်ထံ၌ ရှိလျှင်၊** ယခင်က သက်ရှိရောဂါပိုးပါသော ရေယုန်ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ် ထိုးပြီးနောက် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်မတည့်သည့် တုန်ပြန်မှု ရှိခဲ့ဖူးလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဤကာကွယ်ဆေးတွင်ပါဝင်သော တစ်ခုခုအပေါ် ပြင်းထန်သော ဓါတ်မတည့်မှုရှိလျှင် သင်သည် ဤကာကွယ်ဆေးကို မထိုးသင့်ကြောင်း အကြံပြုရဖွယ်ရှိသည်။ ကာကွယ်ဆေးတွင်ပါဝင်သောအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက်များ သင် ရယူလိုလျှင် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ မေးမြန်းပါ။
- **ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟု သံသယ ရှိလျှင်၊** ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအနေနှင့်မူ ၎င်းတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပြီးဆုံးသွားသည့်အထိ သက်ဝင် ရေယုန် ကာကွယ်ဆေး မရယူသေးဘဲ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပေသည်။ ရေယုန်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် အနည်းဆုံး 1 လတာ ကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ရယူခြင်းမပြုရန် အမျိုးသမီးများ ရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။
- (ကင်ဆာ သို့မဟုတ် AIDS ကဲ့သို့သော) ရောဂါများကြောင့်၊ သို့မဟုတ် (ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးခြင်း၊ အင်မြူနိုကုထုံး၊ စတီးရွိုက်ပမာဏ



များခြင်း သို့မဟုတ် ကိမိုကုထုံး ကဲ့သို့သော) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုများကြောင့် အားနည်းသော ကိုယ်ခံအား စနစ် ရှိလျှင်-

- နေထိုင်မကောင်းခြင်း ရှိလျှင်၊ အအေးမိခြင်းကဲ့သို့သော အနည်းငယ် ဖျားနာမှုသာဆိုပါက သင် ယနေ့ပင်လျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်လောက်ပါသည်။ သင်သည် အသင့်အတင့် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနေပါက သင်ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်အား အကြံဉာဏ် ပေးနိုင်ပါသည်။

### 4 ကာကွယ်ဆေး တုံ့ပြန်မှု အန္တရာယ်များ

ကာကွယ်ဆေးများအပါအဝင် မည်သည့်ဆေးဝါးမဆိုသည် တုန့်ပြန်မှုများအား ဖြစ်စေနိုင်ခြေ ရှိပါသည်။ သက်ရှိရောဂါပိုးပါဝင်သော ရေယုန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် လူတစ်ဦးသည် အောက်ဖော်ပြပါတို့အား တွေ့ ကြုံရနိုင်ခြေရှိပါသည် -

- ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နီမြန်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ယမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ယားယံခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း

၎င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် အနည်းငယ်သာဖြစ်ပြီး သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသော်လည်း သက်ရှိရောဂါပိုးပါသော ရေယုန်ကာကွယ်ဆေးသည် အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေယုန်များအား ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

#### ဤကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခြားပြဿနာများမှာ-

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အပါအဝင် ဆေးဝါးကုသမှုများအပြီးတွင် လူအများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မူးလဲသွားတတ်ပါသည်။ မူဝေခြင်းနှင့် လဲကျခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိခြင်းတို့ မဖြစ်အောင် 15 မိနစ်ခန့် ထိုင်နေခြင်း သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သင် မူးဝေပါက သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲပါက သို့မဟုတ် နားအူနေပါက သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။
- အချို့သူများသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော ပခုံးနာကျင်မှုကို ခံစားရပြီး၊ ၎င်းသည် ဆေးထိုးပြီးနောက် ပုံမှန်နာကျင်မှုထက် ပိုမိုရှည်ကြာတတ်သည်။ ဤသည်မှာ အလွန်ရှားပါသည်။
- မည်သည့်ဆေးဝါးမဆို ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ထိုသို့တုံ့ပြန်မှုများသည် ဆေးထိုးသည့် ပမာဏ အကြိမ်ရေ တစ်သန်းတွင် 1 ကြိမ်ခန့်သာ ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းရပြီး၊ အကယ်၍ဖြစ်လျှင်လည်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် မိနစ်အနည်းငယ်မှ နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

အခြားသော ဆေးဝါးများကဲ့သို့ပင် ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ အလွန် အလှမ်းဝေးလှပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အမြဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာ နေပါသည်။ အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိရန်အတွက်- [www.cdc.gov/vaccinesafety/](http://www.cdc.gov/vaccinesafety/) သို့သွားရောက်ပါ

## 5 အကယ်၍ ပြင်းထန်သော ပြဿနာ ဖြစ်လာလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

### ဘာကို စောင့်ကြည့် သတိထားသင့်သလဲ။

- ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု၊ ကိုယ်ပူချိန် အလွန်မြင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့် အပြုအမူများ စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကဲ့သို့ သင်စိုးရိမ်မိသည့် မည်သည့်အရာအတွက်ကိုမဆို ရှာဖွေလိုက်ပါ။

ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု လက္ခဏာများတွင် အင်ပျဉ်များ၊ မျက်နှာနှင့် လည်ချောင်း ရောင်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန် မြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် အားနည်းခြင်း တို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှ နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

### ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

- ယင်းသည် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု သို့မဟုတ် အချိန်မဆွဲနိုင်သော အရေးပေါ်အခြေအနေဟု သင်ထင်ခဲ့ပါက 9-1-1 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး ဆေးရုံသို့ သွားပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ခေါ်ဆိုပါ။
- ထို့နောက်၊ ထိုဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုကို Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS) (ကာကွယ်ဆေး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အဖြစ်အပျက် တိုင်ကြားရန် စနစ်) သို့ အစီရင်ခံတင်ပြသင့်သည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် ဤအစီရင်ခံစာကို ဖိုင်တွဲထားပါမည်။ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် VAERS ဝက်ဘ်ဆိုက် [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov) မှတဆင့် သို့မဟုတ် 1-800-822-7967 သို့ ခေါ်ဆို ခြင်းအားဖြင့် တင်ပြနိုင်ပါသည်။

VAERS သည် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ပါ။

## 6 ထပ်မံသိရှိရန် မည်သို့လေ့လာနိုင်သနည်း။

- သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ မေးမြန်းပါ။ ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း လမ်းညွှန်စာရွက် သို့မဟုတ် အခြားသော ကိုးကားရန် အချက်အလက်များကို ထိုသူတို့က သင့်အား ပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်ဆိုပါ။
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန) သို့ ဆက်သွယ်ပါ - 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် - CDC ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines) သို့ သွားပါ

## Vaccine Information Statement Live Zoster Vaccine

2/12/2018

Burmese



42 U.S.C. § 300aa-26