

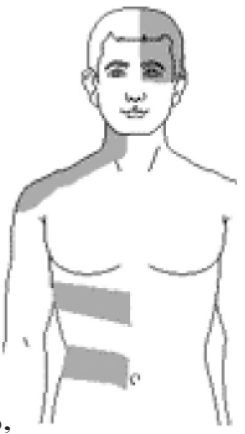
တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ

တၢ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်ညါ

1 တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ် မ့ၢ်ဖဲးဘၣ်တၢ်ဆါလၢအသးတကလုာ်, ညီၣ်အိၣ်ယုၢ်ဒီး ကမိထံထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးအိၣ်လၢ Herpes Zoster, မ့တမ့ၢ် Zoster န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်ထီၣ်ဝဲဖဲမဲာ်သၣ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ခိတကပၤအလီၤဒီးယံာ်ဝဲ 2 တၢ် 4 န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအက့ၢ်ပနီၣ်ခိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ဆါ, ဒီးတဘျီတ ခိၣ်ဆါဝဲန့ၣ်နးကလဲာ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုၢ်အ့ၣ် အတၢ်ပနီၣ်အဂၤလၢ အဖျါထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်လီၤကီၢ်, ခိၣ်သၣ်ပံဆါ, တၢ်ဂီၢ်ဂံာ်ဒီးဟၢဖၢတမ့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကံာ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲပသိၣ်တၢ်ခုၣ်



ဘၣ်ညိးတၢ်ဆါ, တၢ်န့ၢ်ဟူအတၢ်ကီၢ်တဲတဖၣ်, တၢ်မိၣ်တထံၣ်လၢတၢ်, ခိၣ်န့ၣ်ညိးအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် (encephalitis) မ့တမ့ၢ် တၢ်သံတၢ်ပုၤသ့ၣ်ဒၣ် ဘၣ်ဆၣ်တၢ်တကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသးဘၣ်. လၢပုၤ 5 ဂၤအကျါဂၤန့ၣ်. ဖဲတၢ်ကပြုကမိထီၣ်တဖၣ်ဟါမံအခါ ဒၣ်လဲာ်, တၢ်ကဆါတၢ်ဒီးဝဲန့ၣ်နးကလဲာ်န့ၣ် လီၤ. တၢ်အံၤကိးဝဲလၢ Post-herpetic neuralgia (ထုၣ်ပျါနာ်ဆါဖဲ တၢ်ကူစါ တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်ဝဲအလီၢ်ခံ) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်အံၤကဲထီၣ်အသးခိဖျိ တၢ်ယုၢ်အ့ၣ် (Varicella Zoster) တၢ်ဆါယၢ် တကလုာ်, လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါယၢ် တကလုာ်ယီလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ထီၣ် ထါတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

ထဲဒၣ်ပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ-မ့တမ့ၢ် တဘျီတခိၣ်ပုၤလၢ အဆဲးတၢ်ထီၣ်ထါကသံၣ်ဒီသဒၢ- တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအယၢ်အံၤကဲအိၣ်လၢနနီၣ်ခိအပူၤ, ဒီးပုၤကွဲာ်အါနီၣ်မးကဒုးအိၣ် ထီၣ်ဝဲတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

နမၤန့ၢ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအံၤခိဖျိပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ တဂၤတသ့ဘၣ်. မ့ၢ်ဒဲလဲာ်ပုၤ, ပုၤတဂၤလၢအတဘၣ်တၢ်ထီၣ်ထါနီ တဘျီ (မ့တမ့ၢ် တဆဲးဘၣ်တၢ်ထီၣ်ထါကသံၣ်ဒီသဒၢနီတဘျီ) တဂၤဒီး န့ၢ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါခိဖျိပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါသ့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမၤညီၣ်န့ၣ်အသးဘၣ်.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအံၤညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်အသးအါလၢပုၤလၢအသးအိၣ် 50န့ၣ် ဆူအဖိခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, အါန့ၢ်ဒီးပုၤသးစၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤကဲထီၣ်

အသးအါစ့ၢ်ကိးလၢပုၤလၢအနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါသဟီၣ် သ့ၣ်တဖၣ်စၢ်လီၤဝဲခိဖျိခဲစၢ် တၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီဒိအမ့ၢ် steroids ဟီၣ်မိကသံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျီခိဖျိခံမိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အစ့ၤကတၢ်တနံၣ်အပူၤ, ပုၤ 1 ကကွဲာ်ဂၤလၢအမဲရကၤကီၢ်စၢ်ဖျိအပူၤ ဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

2 တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ

ကသံၣ်ဆဲးဒီသဒၢတၢ်လၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပျဲ တၢ်ဖဲ 2006 န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိဖျိတၢ်မၤကွဲာ်သ့ၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်ဆဲးအံၤ မၤစ့ၤလီၤတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ် 50 မျးကယၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ် အံၤမၤကီၢ်ညါထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဆါလၢပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တဖၣ်ဖဲအ ဆဲးကသံၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒီသဒၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဖျါန့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၢ်သးလၢက မ့ၢ်ပုၤခိၣ် တၢ်ခိၣ်ပုၤလၢအသးအိၣ် 60 န့ၣ်ဆူအဖိခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

3 ပုၤတနီၤတကြါးဆဲးကသံၣ် ဆဲးဒီသဒၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကြါးအိၣ်ခိးဝဲ

- ပုၤတဂၤလၢတကြါးဆဲးကသံၣ်ဆဲးဒီသဒၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ် ပုၤလၢ-
 - အအိၣ်ဒီးတၢ်တဖိးလီာ်ဒီးကသံၣ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအသးသမူ အဂီၢ်ဒိအမ့ၢ်တဘၣ်လီာ်ဒီး gelatin, ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါယၢ် neomycin, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဆဲးဒီသဒၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တကလုာ်လၢ လၢဂုၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တဖိးလီာ်ဒီးကသံၣ်တမံၤမံၤနးကလဲာ်န့ၣ်ဝဲ ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.
 - နီၣ်ကစၢ်ဂံၢ်တြီဆါသဟီၣ်စၢ်လီၤခိဖျိလၢ ကတီၢ်အံၤ-
 - အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ AIDS မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါအဂၤတကလုာ်လၢအမၤစၢ် လီၤနီၣ်ခိၣ်တီဆါသဟီၣ်,
 - ဒီးကူစါအသးလၢကသံၣ်ဖိၣ်တဖၣ်လၢအမၤဘၣ်ခိနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါသဟီၣ်, ဒိအမ့ၢ်ဘၣ်စူးကါဝဲကသံၣ် steroids ယံာ်ယံာ်ဒီးအါအါလၢ အသဟီၣ် ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - အိၣ်ဒီးတၢ်ကူစါခဲစၢ်တၢ်ဆါခိဖျိလီယံၤသဟီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူစါယါ ဘျီခိဖျိခံမိၣ်
 - တၢ်ဆါခဲစၢ်မၤဘၣ်ဒိဝဲဒၣ်အယံၤန့ၢ်ကံာ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ခိအချံအကျါအ ကျဲတဖၣ်, ဒိအမ့ၢ်သ့ၣ်ဝဲခဲစၢ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ခိချံတၢ်ဆါ (lymphoma) သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - အိၣ်ဒီးဟုးသး, မ့တမ့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဒၢထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိာ်မုၢ် လၢအဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဂၤအစ့ၤကတၢ်လၢ 4 န့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်တကြါးလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - ပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဆဲးတက့ၢ်, ဒိအမ့ၢ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ပုၤတဂၤလၢ လၢလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါနးထီၣ် မ့တမ့ၢ် နးနးကလဲာ်သ့ၣ်တဖၣ်ကြါးညီၣ်န့ၣ်အိၣ်

ခိးဝဲတုၤလၢအတၢ်ဆါကိညါထီၣ်က့ၤတၢ်ပျံးအဆဲးဒီးကသံၣ်ဒီးသဒါအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဘၣ်ယုၣ်ဒီးပုၤလၢအတၢ်ကိၢ်ထီၣ်တုၤလၢ 101.3°F မ့တမ့ၢ်ဆူအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

4 ကသံၣ်ဆဲးဒီးသဒါတၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်မနုၤ လဲၣ်.

ကသံၣ်ဆဲးဒီးသဒါတဖျါၣ်, ဒ်ကသံၣ်တမံၤလၢလၢအသိး, ဒုးဆိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၢ်လၢအနးတဖၣ်သ့ဝဲ, ဒ်အမ့ၢ်သ့ၣ်တဖိးဒီးကသံၣ်အယိၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ဆါပိၣ်ထွဲလၢအနးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါလၢအဒုးဆိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအနး မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတၢ်သံတၢ်ပုၤတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအစ့ၤဝဲဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်တထံၣ်န့ၢ်တၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲနးနးကလဲၣ်တဖၣ်ခိဖျိကသံၣ်ဆဲးဒီးသဒါတၢ်ဆါယုၢ်အုၣ်ဘၣ်.

တၢ်ဂ့ၢ်ကိၢ်တဆံးတက့ၢ်တဖၣ်

- ဘုၣ်ထီၣ်ဂီၤ, ဖံးဘုၣ်ဆါ, ညိးထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဖဲတၢ်ဆဲးလီၤကသံၣ်အလီၢ် (ပုၤ 3 ဂၤအကျါ 1 ဂၤယၣ်ယၣ်)
- ခိၣ်သၣ်ယံဆါ (ပုၤ 70 ဂၤအကျါ 1 ဂၤယၣ်ယၣ်)

ဒ်ကသံၣ်ဆဲးအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အသိး, ကသံၣ်ဆဲးဒီးသဒါတၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါအံၤတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အီၤဘူးဘူးတၢ်တံၢ်ဖဲတၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲလၢတညိၣ်န့ၢ်မၤအသး မ့တမ့ၢ် နးနးကလဲၣ်အိၣ်ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

5 ဖဲတၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲနးထီၣ် မ့တမ့ၢ် နးနးကလဲၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ်တၢ်ကမၤ အသးဒ်လဲၣ်.

ယကြါးယုတၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်သးလၢတညိၣ်န့ၢ်မၤအသးတမံၤလၢလၢ, ဒ်အမ့ၢ်တဖိးလိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤကိၢ်နးနးကလဲၣ်အိၣ်ထီၣ်အခါလီၤ. တၢ်တဖိးလိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိၢ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ်, ကအိၣ်ထီၣ်ဝဲဝဲဆဲးလီၤကသံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲၣ်မံးနးနးအတီၢ်ပုၤတုၤလၢတန့ၣ်ရဲၣ်အ တီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖိးလိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲကသါ ကိၢ်ခဲ, ဂံၢ်စၢ်လီၤ, ကိၢ်ယုၢ်ဘံး မ့တမ့ၢ် ကသါသိၣ်ဝံဝံ, သးဖျါၣ်စံၣ်ချ့ ထီၣ်, ဖံးဘုၣ်ကပြုထီၣ်. ခိၣ်မုၤ, ဖံးဘုၣ်လီၤဝါ မ့တမ့ၢ် ကိၢ်ယုၢ်ဘိညိး ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယကြါးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.

- ကိးကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၢ် လဲၤကိးပုၤဝဲန့ၣ်ဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်တဘျီယိတက့ၢ်.
- ဝဲဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢတၢ်မနုၤလဲၣ်အသး, မုၢ်နံၤဒီးအတၢ်ဆါကတီၢ်, ဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအံၤလၢအဆါကတီၢ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤပုၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ်ကဟံဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်သးအံၤခိဖျိဆူထီၣ် Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS) (တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ဟံဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်သးအလံာ်တက့ၢ်ဒိ) န့ၣ် တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် နဆူထီၣ်တၢ်ဟံဖျါအံၤခိဖျိ VAERS
- အပုၤယဲၤသန့ www.vaers.hhs.gov မ့တမ့ၢ် ခိဖျိကိးလိတဲစိ 1-800-822-7967 သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

VAERS အံၤတဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်.

6 ယမၤလိၣ်န့ၢ်အါထီၣ်တၢ်သ့လၢကျဲၣ်လဲၣ်.

- သံကွၢ်န့ပုၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ် မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ချ့အပုၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အဂၤတဂၤတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအလံာ်တၢ်ကစီၣ်မ့တမ့ၢ် ကဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ် တၢ်လီၤအဂၤလၢ အဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်တဖၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ဆဲးကျိးဒီး Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ဖဲ-
 - ကိး 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) မ့တမ့ၢ်
 - လဲၤကွၢ် CDC အပုၤယဲၤသန့ဖဲ www.cdc.gov/vaccines တက့ၢ်.

