အခန်း ၆ အသည်းရောင် ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေး

[อะคาน 6 อะแตเหย่า ปี่โป ก่ากแว่เซ]

ตอนที่ 6 วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี

<u>บทสนทนาที่ 1</u>

<u>คำศัพท์ 1</u>

โรคเรื้อรัง	နာတာရှည်	[หน่า ต่า เฉ่]
โรคตับแข็ง	အသည်းခြောက်ရောဂါ	[อะ แต เช่า ยอ ก่า]
มะเร็งตับ	အသည်းကင်ဆာ	[อะ แต กิ่น ส่า]
เงียบ, เงียบสงบ	တိတ်ဆိတ်	[เตะ เซะ]
ภัย, อันตราย	အန္တရာယ်	[อ่าน ดะ แหย่]
ผู้ติดเชื้อ	ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ	[ยอ ก่า โป กู แซะ ข่าน ยะ ตู่]
ส่วนใหญ่	အများစု	[อะ มยา ซุ]
ระยะแรก, ระดับแรก	အစောပိုင်းအဆင့်	[อะ ซอ ไป อะ ซิ่น]
อาการของโรค	ရောဂါလက္ခဏာ	[ยอ ก่า และ ค่ะ หน่า]
แสดง	ပြ	[ปยะ]
พวกเขา	သူတို့	[ตู่ โด้]
พาหะ, ผู้นำเชื้อโรค	ပိုးသယ်ဆောင်သူ	[โป แต่ เส่า ตู่]
รู้	သိ	[ติ้]
ปกติ	ပုံမှန်	[โป่น หม่าน]
เลือด	သွေး	[ตเว]
น้ำเชื้อ, น้ำอสุจิ	သုက်ရည်	[โตะ เหย่]
น้ำคัดหลั่ง, ของเหลวในร่างกาย	ခန္ဓာကိုယ်အရည်	[ข่าน ด่า โก อะ เหย่]
ผ่านทาง	တစ်ဆင့်	[ตะ ซิ่น]
เพศสัมพันธ์	လိင်ဆက်ဆံ	[เหล่น แซะ ส่าน]
เข็ม	အပ်	[อ้ะ]
ของมีคม	ချွန်ထက်တဲ့ပစ္စည်း	[ฉุ่น แทะ แต้ ปยิ ซี]
การสัก	တက်တူး ထိုး	[แต้ะ ตู โท]
เจาะหู	နားဖောက်	[นา เพ่า]
การฝังเข็ม	အပ်စိုက်ကုသ	[อ้ะ ไซ่ กุ้ ต้ะ]

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกไปเผยแผ่ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต

ขณะคลอด	မီးဖွားချိန်အတွင်း	[มี พวา เฉ่น อะ ตวีน]
มารดา	မိခင်	[มิ ขิ่น]
ทารก	ကလေးငယ်	[กะ เล แหง่]
ผลิตภัณฑ์โลหิต	သွေးထွက်ပစ္စည်း	[ตเว ทแวะ ปยิ ซี]
ธนาคารเลือด	သွေးဘဏ်	[ตเว บ่าน]
อย่างเข้มงวด	တင်းတင်းကျပ်ကျပ်	[ตีน ตีน จ้ะ จ้ะ]
ตรวจคัดกรอง	စစ်ဆေး	[ซิ เซ]
วิธีการทำ	လုပ်နည်း	[โละ นี]
โอกาสที่จะเป็นได้	ဖြစ်နိုင်ခြေ	[พยิ ไหน่ เฉ่]
น้อยมาก	အရမ်းနည်း	[อะ ยาน แน]
บาดแผล, แผลเปิด	ဒဏ်ရာ	[ด่าน หย่า]
สัมผัส	ထိမိ	[ทิ มิ]
ของใช้ส่วนตัว	ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း	[โก่ ไป่ ปยิ ซี]
แบ่งปัน	ဝေမျှ	[เหว่ มยะ]
ระมัดระวัง	သတိထား	[ตะ ดิ้ ทา]
ปาก	ပါးစပ်	[บะ ซะ]
แผล	အနာ	[อะ หน่า]
น้ำลาย	တံတွေး	[ตะ ดเว]
อาหาร	အစားအစာ	[อะ ซา อะ ส่า]
น้ำ	ရေ	[เหย่]
รับประทาน, กินดื่ม	စားသောက်	[ซา เต้า]
ไอ	ချောင်းဆိုး	[เชา โซ]
จาม	နှာချေ	[หน่า เฉ่]
การสัมผัสร่างกายทั่วไป	သာမန်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှု	[ต่า หม่าน โยะ ไป ไส่ หย่า ทิ ตเว่ มุ]

A : အသည်းရောင် ဘီပိုးရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ ခင်ဗျ ။

T : နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အသည်းခြောက်ရောဂါ နဲ့ အသည်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ် ။

A : ဘာကြောင့် ဘီပိုးရောဂါပိုးကို "တိတ်ဆိတ်တဲ့အန္တရာယ်" လို့ ခေါ်တာလဲ ။

T : ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူအများစုဟာ အစောပိုင်းအဆင့်မှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပြလို့ သူတို့ဟာ ပိုးသယ်ဆောင်သူတွေ ဖြစ်နေတာ မသိကြဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း နေနိုင်ကြတယ် ။

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต

A : သွေး ၊ သုက်ရည်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အရည်တွေကနေတစ်ဆင့် အဓိက ကတော့ လိင်ဆက်ဆံတာက တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်တယ် ။

T : ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူနဲ့ အပ်တွေ ဒါမှမဟုတ် ချွန်ထက်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အတူတူ သုံးပြီး တက်တူးထိုးတာ ၊ နားဖောက်တာနဲ့ အပ်စိုက်ကုသတာတွေကလည်း ကူးနိုင်တယ် ။

A : မီးဖွားချိန်အတွင်းမှာ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရတဲ့ မိခင်ကနေ ကလေးငယ်ကို ကူးစက်နိုင်တယ် ။

T : သွေးနဲ့ သွေးထွက်ပစ္စည်းတွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပေမဲ့ သွေးဘဏ်တွေရဲ့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် စစ်ဆေးတဲ့လုပ်နည်းတွေကြောင့် အခုအခါမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေ အရမ်းနည်းတယ် ။

A : ဒဏ်ရာထဲကို ဝင်နိုင်တဲ့သွေးနဲ့ခန္ဓာကိုယ်အရည်တွေကို ထိမိတာကနေတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်တယ် ။

T : အဲဒါကြောင့် ကူးစက်ခံရသူတွေဟာ တခြားသူတွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေကို ဝေမျှပြီး သုံးတဲ့အခါ သတိထားရမယ် ။

A : ဒါပေမဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီဗိုင်းရပ်စ်က ပါးစပ်မှာ အနာ မရှိရင် တံတွေးကနေ မကူးစက်ဘူး ။

T : အစားအစာ ဒါမှမဟုတ် ရေကို အတူစားသောက်တာ ချောင်းဆိုးတာ နှာချေတာနဲ့ သာမန်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုတွေကတစ်ဆင့် မကူးစက်ဘူး ။

<u>คำแปลบทสนทนาที่ 1</u>

A : အသည်းရောင် ဘီပိုးရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ ခင်ဗျ ။

[อะแตเหย่า บี่โปยอก่าโส่ต่า บ่าแล คินบยะ]

“ไวรัสตับอักเสบบีคืออะไร ครับ”

T : နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အသည်းခြောက်ရောဂါနဲ့ အသည်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ် ။

[หน่าต่าเฉ่ อะแตเหย่ายอกาโก่ พยิเส่แต้ไบรัสตะมโยพยิปยี อะแตเช่ายอก่าแน่ อะแตกิ่นส่าตเหว่ พยิหล่าไหน่แต่]

“เป็นเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคตับอักเสบเรื้อรัง นำไปสู่ภาวะตับแข็งและมะเร็งตับ”

A : ဘာကြောင့် ဘီပိုးရောဂါပိုးကို "တိတ်ဆိတ်တဲ့အန္တရာယ်" လို့ ခေါ်တာလဲ ။

[บ่าเจ้า บี่โปยอกาโปโก่ “เตะเซะแต้อ่านดะแหย่” โล่ ข่อต่าแล]

“การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีทำไมถึงเรียกว่าเป็น ภัยเงียบ”

T : ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူအများစုဟာ အစောပိုင်းအဆင့်မှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပြလို့ သူတို့ဟာ ပိုးသယ်ဆောင်သူတွေ ဖြစ်နေတာ မသိကြဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း နေနိုင်ကြတယ် ။

[ยอก่าโปกูแซะข่านยะตู่อะมยาซุห่า อะซอไปอะซิ่นหม่า ยอก่าและค่ะหน่าตเหว่ หมะปยะโล่ ตู่โด้ห่า โปแต่เส่าตูตเหว่ พยิเหน่ต่า มะติ้จ้ะแบ โป่นหม่านอะไต เหน่ไหน่จ้ะแต่]

“เพราะผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่แสดงอาการใด ๆ ในระยะแรก ทำให้ไม่รู้ตัวว่าตนเองเป็นพาหะแล้วใช้ชีวิตตามปกติ”

A : သွေး ၊ သုက်ရည်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အရည်တွေကနေတစ်ဆင့် အဓိက ကတော့ လိင်ဆက်ဆံတာကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်တယ် ။

[ตเว, โตะเหย่แน่ ข่านด่าโก่อะเหย่ตเหว่ก้ะเหน่ตะซิ่น อะดี้ก้ะ ก้ะต้อ เหล่นแซะส่านต่าก้ะตะซิ่น กูแซะไหน่แต่]

“สามารถติดต่อทางเลือด น้ำเชื้อ และน้ำคัดหลั่ง โดยติดต่อผ่านทางการมีเพศสัมพันธ์”

T : ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူနဲ့ အပ်တွေ ဒါမှမဟုတ် ချွန်ထက်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အတူတူ သုံးပြီး တက်တူးထိုးတာ ၊ နားဖောက်တာနဲ့ အပ်စိုက်ကုသတာတွေကလည်း ကူးနိုင်တယ် ။

[ยอก่าโปซิแต้ตู่แน่ อ้ะตเหว่ ด่ามะหมะโฮะ ฉุ่นแทะแต้ปยิซีตเหว่โก่ อะตู่ตู่ โตนปยี แต้ะตู โทต่า, นาเพ่าต่าแน่ อ้ะไซ่กุ้ต้ะต่าตเหว่ก้ะแล กูไหน่แต่]

“การใช้เข็มหรือของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อ เช่น การสัก การเจาะหู หรือการฝังเข็ม ก็สามารถแพร่เชื้อได้เช่นกัน”

A : မီးဖွားချိန်အတွင်းမှာ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရတဲ့ မိခင်ကနေ ကလေးငယ်ကို ကူးစက် နိုင်တယ် ။

[มีพวาเฉ่นอะตวีนหม่า ยอก่าโปกูแซะข่านยะแต้ มิขิ่นก้ะเหน่ กะเลแหงโก่ กูแซะไหน่แต่]

“การติดเชื้อขณะคลอดจากมารดาที่มีเชื้อสู่ทารกได้ด้วย”

T : သွေးနဲ့ သွေးထွက်ပစ္စည်းတွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပေမဲ့ သွေးဘဏ်တွေရဲ့တင်းတင်းကျပ်ကျပ် စစ်ဆေးတဲ့လုပ်နည်းတွေကြောင့် အခုအခါမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေ အရမ်းနည်းတယ်။

[ตเวแน่ ตเวแทวะปยิซีตเหว่ก้ะตะซิ่น กูแซะไหน่เป่แม่ ตเวบ่านตเหว่แย่ ตีนตีนจ้ะจ้ะ ซิเซแต้โละนีตเหว่เจ้า อะคุอะข่าหม่า พยิไหน่เฉ่ อะยานแนแต่]

“สามารถติดต่อทางการรับเลือดหรือผลิตภัณฑ์โลหิต ซึ่งปัจจุบันโอกาสเกิดน้อยมาก เนื่องจากธนาคารเลือดมีแนวทางตรวจคัดกรองที่เข้มงวด”

A : ဒဏ်ရာထဲကို ဝင်နိုင်တဲ့သွေးနဲ့ခန္ဓာကိုယ်အရည်တွေကို ထိမိတာကနေတစ်ဆင့်လည်းကူးစက်နိုင်တယ် ။

[ด่านหย่าแทโก่ หวิ่นไหน่แต้ตเวแน่ข่านด่าโก่อะเหย่ตเหว่โก่ ทิมิต่าก้ะเหน่ตะซิ่นแล กูแซะไหน่แต่]

“ติดต่อทางการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่งเข้าสู่แผลได้ด้วย”

T : အဲဒါကြောင့် ကူးစက်ခံရသူတွေဟာ တခြားသူတွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေကို ဝေမျှပြီးသုံးတဲ့အခါ သတိထားရမယ် ။

[แอด่าเจ้า กูแซะข่านยะตู่ตเหว่ห่า ตะชาตู่ตเหว่แน่ โกไป่ปยิซีตเหว่โก่ เหว่มยะปยี โตนแต้อะข่าตะดี้ทายะแหม่]

“ดังนั้นผู้ที่มีการติดเชื้อจึงต้องระมัดระวังในการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น”

A : ဒါပေမဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီဗိုင်းရပ်စ်က ပါးစပ်မှာ အနာ မရှိရင် တံတွေးကနေ မကူးစက်ဘူး ။

[ด่าเป่แม่ อะแตเหย่าอะตะหว่า ปี่ไบรัสก้ะ บะซะมา อะหน่า หมะชิหยิ่น ตะดเวก้ะเหน่ หมะกู แซะบู]

“แต่เชื้อไวรัสตับอักเสบบีไม่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย หากไม่มีแผลในปาก”

T : အစားအစာ ဒါမှမဟုတ် ရေကို အတူစားသောက်တာ ချောင်းဆိုးတာ နှာချေတာနဲ့ သာမန်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုတွေကတစ်ဆင့် မကူးစက်ဘူး ။

[อะซาอะส่า ด่ามะหมะโฮะ เหย่โก อะตู่ซาเต้าต่า เชาโซต่า หน่าเฉ่ต่าแน่ ต่าหม่านโยะไปไส่หย่าทิตเว่มุตเหว่ก้ะตะซิ่น หมะกูแซะบู]

“ไม่ติดต่อผ่านการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำร่วมกัน การไอ/จาม หรือการสัมผัสร่างกายทั่วไป”

รูปประโยคที่น่าสนใจ

1. “นำไปสู่ภาวะตับแข็งและมะเร็งตับ” အသည်း ခြောက်ရောဂါနဲ့ အသည်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ် [อะแตเช่ายอก่าแน่ อะแตกิ่นส่าตเหว่ พยิหล่าไหน่แต่]

   (1.1) “ควรกินยานี้กับน้ำเปล่าเท่านั้น” ဒီဆေးကို ရေသန့်နဲ့ပဲ သောက်သင့်တယ် [ดี่เซโก เยต้านแน่แป เต้าติ้นแต่]

   (1.2) “ทุเรียนและองุ่นมีปริมาณน้ำตาลสูง” ဒူးရင်းသီးနဲ့ စပျစ်သီးက အချိုဓာတ်များတယ် [ดูยินตีแน่สะบยิตีก้ะ อะโฉ่ด้ะมยาแต่]

   (1.3) “มาโรงพยาบาลด้วยรถยนต์” ဆေးရုံကို ကားနဲ့ လာတယ် [เซโหย่นโก่ กาแน่ลาแต่]

บทสนทนาที่ 2

คำศัพท์ 2

สำคัญที่สุด	အရေးအကြီးဆုံး	[อะ เย อะ จี โซน]
ได้ผลดีที่สุด	အထိရောက်ဆုံး	[อะ ทิ เย่า โซน]
ป้องกัน	ကာကွယ်	[ก่า กแว่]
มาตรการ, วิธี	နည်းလမ်း	[นี ลาน]
แรกเกิด	မွေးကင်းစ	[มเว กีน ซะ]

ครบถ้วน	အပြည့်အစုံ	[อะ ปเย่ อะ โส่น]
อายุไม่เกิน 19 ปี	အသက် ၁၉ နှစ်အောက်	[อะ แต้ะ แซ่ โก นิ เอ้า]
วัยรุ่น	ဆယ်ကျော်သက်	[แส่ จ่อ แต้ะ]
ต้นแขน	လက်မောင်း	[และ เมา]
หรือ	ဒါမှမဟုတ်	[ด่า มะ หมะ โฮะ]
ต้นขา	ပေါင်	[เป่า]
กล้ามเนื้อ	ကြွက်သား	[จแวะ ตา]
ภายใน, ด้านใน, ชั้นใน	အတွင်း	[อะ ตวีน]
ยีสต์ทำขนมปัง	မုန့်ဖုတ်တဆေး	[โม่น โพะ ตะ เซ]
ส่วนประกอบ	အစိတ်အပိုင်း	[อะ เซะ อะ ไป]
บางสิ่งบางอย่าง	တစ်ခုခု	[ตะ คุ คุ]
อาการแพ้, ความไวต่อการรับ	ဓာတ်မတည့်	[ด้ะ หมะ แต้]
มีประวัติ	ရာဇဝင်ရှိသူ	[หย่า ซะ หวิ่น ชิ ตู]
รูปแบบอ่อน, ชนิดอ่อน	အပျော့စား	[อะ ปย่อ ซา]
ผลข้างเคียง	ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး	[เบ ทแวะ โซ โจ]
อาการ, สัญญาณ	လက္ခဏာ	[และ ค่ะ หน่า]
3-4 ชั่วโมง	၃-၄ နာရီ	[โตน - เล หน่า หยี่]
นาน, การใช้เวลา	အကြာ	[อะ จ่า]
เริ่มมีความรู้สึก	စခံစားရ	[ซะ ข่าน ซา ยะ]
ภายใน 24 ชั่วโมง	၂၄ နာရီအတွင်း	[หนะ แซ่ เล หน่า หยี่ อะ ตวีน]
หายไป	ပျောက်သွား	[ปเย่า ตวา]
ยากดภูมิคุ้มกัน	ကိုယ်ခံအားနှိမ်နင်းဆေး	[โก่ ข่าน อา เหน่น นีน เซ]
ยาบางตัว	ဆေးတချို့	[เซ ตะ โช่]
ประสิทธิภาพ	ထိရောက်မှု	[ทิ เย่า มุ]
ได้รับผลกระทบ	ထိခိုက်	[ทิ ไค่]
การรักษาโรค	ရောဂါကုသ	[ยอ ก่า กุ้ ต้ะ]
ยุ่งยาก	ရှုပ်ထွေး	[โชะ ทเว]
ดีขึ้น, กลับมาเป็นปกติ	ပြန်ကောင်းလာ	[ปหย่าน เกา หล่า]
ตั้งแต่เนิ่น ๆ	စောစောပိုင်း	[ซอ ซอ ไป]
ตรวจคัดกรองดู	စစ်ဆေးကြည့်	[ซิ เซ จี้]
3 ครั้ง	သုံးကြိမ်	[โตน เจ่น]

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกไปเผยแผ่ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต

เสร็จ, เรียบร้อย	ပြီး	[ปยี]
สร้างภูมิคุ้มกัน	ခုခံအားရှိလာ	[คุ ข่าน อา ชิ หล่า]
จนถึงตลอดชีวิต	တစ်သက်လုံး	[ตะ แต้ะ โลน]
สำหรับ	အတွက်	[อะ ตแวะ]

A : ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးတာက အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်း အဖြစ် သတ်မှတ်ကြတယ် ။

T : ကလေးအားလုံး မွေးကင်းစမှာ ဘီပိုးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပြီး ၆လ ကနေ ၁၈ လ အတွင်း ကာကွယ်ဆေးကို အပြည့်အစုံ ထိုးသင့်တယ် ။

A : အသက် ၁၉ နှစ်အောက် ဘီပိုးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး မထိုးဖူးသေးတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်တယ် ။

T : ဘီပိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးကို လက်မောင်း ဒါမှမဟုတ် ပေါင်မှာ ကြွက်သားအတွင်း ထိုးပေးလေ့ရှိတယ် ။

A : မုန့်ဖုတ်တဆေး ဒါမှမဟုတ် ကာကွယ်ဆေးရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ရာဇဝင် ရှိသူတွေ ဘီပိုးရောဂါကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ဘူး ။

T : ကာကွယ်ဆေးထိုးခံရတဲ့သူ ၁၀% လောက်ဟာ တခြားအပျော့စား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားနိုင်တယ် ။

A : ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလက္ခဏာတွေဟာ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီး ၃ နာရီကနေ ၄ နာရီ အကြာမှာ စခံစားရပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း ပျောက်သွားတတ်တယ် ။

T : ကိုယ်ခံအားနှိမ်နင်းဆေးလို ဆေးတချို့ဟာ အသည်းရောင် ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးရဲ့ ထိရောက်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ် ။

A : ရောဂါကုသတာဟာ ရှုပ်ထွေးတတ်ပြီး ပြန်ကောင်းလာနိုင်ခြေ နည်းလို့ စောစောပိုင်း ကတည်းက စစ်ဆေးကြည့်တာက အရေးကြီးတယ် ။

T : ကာကွယ်ဆေး သုံးကြိမ်ထိုးပြီးတဲ့အခါ ၉၅-၉၇% ဟာ အသည်းရောင်ဘီပိုး ဗိုင်းရပ်စ်ကို ခုခံအားရှိလာပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရတာကနေ တစ်သက်လုံးအတွက် ကာကွယ်ပါတယ် ။

<u>คำแปลบทสนทนาที่ 2</u>

A : ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးတာက အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်း အဖြစ် သတ်မှတ်ကြတယ် ။

[บี่โป ก่ากแว่เซโทต่าก้ะ อะเยอะจีโซนแน่ อะทิเย่าโซน ก่ากแว่แต้นีลานอะพยิ ต้ะมะจ้ะแต่]
“การฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี จึงถือเป็นมาตรการป้องกันที่สำคัญและได้ผลดีที่สุด”

T : ကလေးအားလုံး မွေးကင်းစမှာ ဘီပိုးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပြီး ၆ လ ကနေ ၁၈ လ အတွင်း ကာကွယ်ဆေးကို အပြည့်အစုံ ထိုးသင့်တယ် ။

[กะเลอาโลน มเวกีนซะหม่า บี่โปยอก่า ก่ากแว่เซโทติ้นปยี เชาะ ละ แซ่ชิ ละอะตวีน ก่ากแว่เซโก่ อะปเย่อะโส่น โทติ้นแต่]

“เด็กทุกคนควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีตั้งแต่แรกเกิด และควรฉีดให้ครบภายใน 6-18 เดือน”

A : အသက် ၁၉ နှစ်အောက် ဘီပိုးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး မထိုးဖူးသေးတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်တယ် ။

[อะแต้ะ แซ่โก นิเอ้า บี่โปยอก่า ก่ากแว่เซ มะโทพูเตแต้ กะเลตเหว่แน่ แส่จ่อแต้ะตเหว่ ก่ากแว่เซ โทติ้นแต่]

“เด็กหรือวัยรุ่นที่อายุไม่เกิน 19 ปี และยังไม่เคยได้รับวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีมาก่อนควรได้รับวัคซีน”

T : ဘီပိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးကို လက်မောင်း ဒါမှမဟုတ် ပေါင်မှာ ကြွက်သားအတွင်း ထိုးပေးလေ့ရှိတယ် ။

[บี่โปยอก่าก่ากแว่เซโก และเมา ด่ามะหมะโฮะ เป่าหม่า จแวะตาอะตวีน โทเปเล่ชิแต]

“ปกติแล้วฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีเข้าทางกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขนหรือต้นขา”

A : မုန့်ဖုတ်တဆေး ဒါမှမဟုတ် ကာကွယ်ဆေးရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ ရာဇဝင်ရှိသူတွေ ဘီပိုးရောဂါကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ဘူး ။

[โม่นโพะตะเซ ด่ามะหมะโฮะ ก่ากแว่เซแย่อะเซะอะไปตะคุคุแน่ ด้ะหมะแต้แต้ หย่าสะหวิ่นชิตูตเหว่ บี่โปยอก่าก่ากแว่เซ มะโทติ้นบู]

“ผู้ที่เคยมีประวัติแพ้ยีสต์ทำขนมปังหรือส่วนประกอบของวัคซีน ไม่ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี”

T : ကာကွယ်ဆေးထိုးခံရတဲ့သူ ၁၀% လောက်ဟာ တခြားအပျော့စား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တွေကို ခံစားနိုင်တယ် ။

[ก่ากแว่เซโทข่านยะแต้ตู่ แส่ หย่าไข่โนน เล่าห่า ตะชาอะปย่อซา เบทแวะโซโจตเหว่โก่ ข่านซาไหน่แต่]

“ร้อยละ 10 ของผู้ที่ได้รับวัคซีนอาจมีอาการข้างเคียงอื่นๆ ที่ไม่รุนแรง”

A : ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလက္ခဏာတွေဟာ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီး ၃ နာရီကနေ ၄ နာရီ အကြာမှာ စခံစားရပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း ပျောက်သွားတတ်တယ် ။

[เบทแวะโซโจและค่ะหน่าตเหว่ห่า ก่ากแว่เซ โทปยี โตน - เล หน่าหยี่อะจ่าหม่า ซะข่านซายะปยี หนะแซ่เล หน่าหยี่อะตวีน ปเย่าตวาตะแต่]

“มักเริ่มมีอาการ 3-4 ชั่วโมงหลังฉีด และอาการจะหายไปภายใน 24 ชั่วโมง”

T : ကိုယ်ခံအားနှိမ်နင်းဆေးလို ဆေးတချို့ဟာ အသည်းရောင် ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးရဲ့ထိရောက်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ် ။

[โก่ข่านอาเหน่นนีนเซโหล่ เซตะโช่ห่า อะแตเหย่า บี่โป ก่ากแว่เซแย่ ทิเย่ามุโก่ ทีไค่เส่ไหน่แต่]

“ยาบางตัวอาจมีผลต่อประสิทธิภาพของวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี เช่น ยากดภูมิคุ้มกัน”

A : ရောဂါကုသတာဟာ ရှုပ်ထွေးတတ်ပြီး ပြန်ကောင်းလာနိုင်ခြေ နည်းလို့ စောစောပိုင်း ကတည်းက စစ်ဆေးကြည့်တာက အရေးကြီးတယ် ။

[ยอก่ากุ้ต้ะต่าห่า โชะทเวต้ะปยี ปหย่านเกาหล่าไหน่เฉ่ แนโล่ ซอซอไปกะแดก้ะ ซิเซจี้ต่าก้ะ อะเยจีแต่]

“การรักษามักจะยุ่งยากและมีโอกาสหายต่ำ ทำให้การตรวจคัดกรองตั้งแต่เนิ่น ๆ สำคาม”

T : ကာကွယ်ဆေး သုံးကြိမ်ထိုးပြီးတဲ့အခါ ၉၅-၉၇% ဟာ အသည်းရောင်ဘီပိုး ဗိုင်းရပ်စ်ကို ခုခံအားရှိလာပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရတာကနေ တစ်သက်လုံးအတွက် ကာကွယ်ပါတယ် ။

[ก่ากแว่เซ โตนเจ่นโทปยีแต้อะข่า โกแซ่งา – โกแซ่ขุ่นหย่าไข่โนน ห่า อะแตเหย่าบี่โป ไบรัสโก่ คุข่านอาชิหล่าปยี ยอก่าโปกูแซะข่านยะต่าก้ะเหน่ ตะแต้ะโลนอะตแวะ ก่ากแว่ป่าแต่]

“หลังฉีดครบ 3 เข็มแล้ว ร้อยละ 95-97 จะสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบีที่ป้องกันการติดเชื้อได้จนถึงตลอดชีวิต”

<u>รูปประโยคที่น่าสนใจ</u>

2. “ควรฉีดให้ครบภายใน 6-18 เดือน” ၆ လကနေ ၁၈ လ အတွင်း ကာကွယ်ဆေးကို အပြည့်အစုံ ထိုးသင့်တယ် [เชาะ ละ แซ่ชิ ละอะตวีน ก่ากแว่เซโก่ อะปเย่อะโส่น โทติ้นแต่]

(2.1) “ควรกินยาที่ให้ไปตรงตามเวลา” ပေးလိုက်တဲ့စားဆေးကို အချိန်မှန် သောက်သင့်တယ် [เปไล่แต้ซาเซโก่ อะเฉ่นหม่าน เต้าติ้นแต่]

(2.2) “ควรกินอาหารให้ครบถ้วนหลากหลาย” အစားအစာ မျိုးစုံ စားသင့်တယ် [อะซาอะส่ามโยโส่น ซาติ้นแต่]

(2.3) “ควรดื่มน้ำให้มากมาก” သောက်ရေ များများ သောက်သင့်တယ် [เต้าเหย่ มยามยา เต้าติ้นแต่]

<u>คำพังเพยเฉลยความคิดจากเมียนมา</u> <u>မြန်မာ့အတွေး ၊ မြန်မာ့ဆိုရိုးစကား</u>

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกไปเผยแผ่ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต

“ကုရာ နတ္ထိ ဆေးမရှိ [กุ้หย่า นะทิ เซหมะชิ]” แปลตรงว่า “ไม่มียาที่รักษาโรคได้” คำศัพท์ที่อยู่ในคำสอนนี้คือ ကုရာ [กุ้หย่า] แปลว่า “การรักษาโรค” နတ္ထိ [นะทิ] แปลว่า “ไม่มีเลย” ဆေး [เซ] แปลว่า “ยา” မရှိ [หมะชิ] แปลว่า “ไม่มี”

ความหมายของคำสอนนี้คือ ไม่มีเวชภัณฑ์ใดสามารถรักษาโรคภัยที่เกิดจากกิเลสตัณหาได้

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกไปเผยแผ่ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต