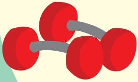
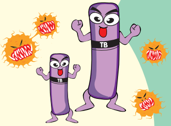
လူအများတီဘီရောဂါ
အန္တရာယ်ကင်းရေး

အသိမြန်လျှင
ကုသပျောက်ကင်းမည်
ရောဂါမပျံ့နှံ့ပါ

สังคมปลอดภัยจาก
วัณโรค
รู้เร็ว รักษาหายไม่แพร่กระจาย

တီဘီရောဂါ
အသိမြန်လျှင်
ကုသပျောက်ကင်းမည်
ရောဂါမပျံ့နှံ့ပါ
ရောဂါကိုတွေ့ အောင်ရှာ
ကုသပျောက်ကင်းမှုဖြင့် ပြီးမြောက်စေ
တီဘီရောဂါ ဝိုင်းဝန်းကာ
ကာကွယ်တားစီးကြ





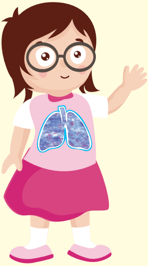
วัณโรค
รู้เร็ว รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย
ค้นให้พบ จบด้วยหาย
รวมพลัง ยุติ วัณโรค

တီဘီရောဂါ...ဆိုတာဘာလဲ...ဘယ်လိုကူးစက်နိုင်သလဲ

วัณโรค...คืออะไร... ติดต่อได้อย่างไร

တီဘီရောဂါဆိုတာ
ဘက်တီးရီးယားပိုးမှတဆင့်ဖြစ်ပွားသော
ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်
ပါးစပ် နှာခေါင်း မပိတ်ပဲ ချောင်းဆိုး
နှာချေသောလူနာများမှကူးစက်သည်
ရောဂါဖြစ်သူ၏အနားမှာနေသူသည်
ကူးစက်ရောဂါပိုးများပါသော
လေကိုရှူမိကာ

วัณโรคเป็นโรคติดต่อ
ที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย
ติดต่อโดยผู้ป่วยไอ จามไม่ปิดปากปิดจมูก



ထိုပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့
ဝင်ရောက်သွားသည် တီဘီရောဂါသည်
ခန္ဓာကိုယ်၏မည်သည့် အပိုင်းတွင်မဆို
ဖြစ်နိုင်သည် သို့သော် အများအားဖြင့်
အဆုတ်တီဘီရောဂါကို အတွေ့
များသည် အဆုတ်

ผู้อยู่ใกล้หายใจที่มีเชื้อเข้าสู่ร่างกาย
วัณโรคเป็นได้กับทุกส่วนของร่างกาย
แต่ที่พบมาก คือ วัณโรคปอด

အဆုတ်တီဘီရောဂါရဲ့ အဓိကလက္ခဏာများ
อาการสำคัญของวัณโรคปอด

အချိန် ၂ ပတ်ကျော်ကြာ ချောင်းဆက်တိုက် ဆိုးနေခြင်း

ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์

ချောင်းဆိုးရာတွင် ချွဲသလိပ်တွင်သွေးရောပါနေခြင်း

ไอมีเสมหะปนเลือด

တခြားသော လက္ခဏာများလည်းရှိနိုင်သည်၊ ဥပမာ - ၁ လ အတွင်း ၃ ပတ်ဆက်တိုက် ညဘက် အိပ်ပျော်နေချိန်တွင်ပုံမှန်မဟုတ်သော ချွေးများထွက်ခြင်း

อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีเหงื่อออกผิดปกติในเวลาหลับตอนกลางคืน ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ภายใน 1 เดือน

ချောင်းခြောက် သို့မဟုတ်ချွဲသလိပ်ပါသော ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း

ไอแห้งๆ หรือมีเสมหะ เจ็บหน้าอก

အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊

เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย

ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ အဖျားနဲနဲရှိခြင်း၊

น้ำหนักลด ไข้ต่ำๆ

ရောဂါလက္ခဏာရှာဖွေကာ
ရောဂါအမည်သတ်မှတ်ခြင်း...

การวินิจฉัยโรค...

ပိုးကူးစက်ပြီးတီဘီရောဂါ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောအုပ်စု
กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อและป่วยเป็นวัณโรค

အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော လူအုပ်စုများ
ประชากรกลุ่มเสี่ยง

တီဘီရောဂါရှိသောလူနာနှင့်
နီးနီးကပ်ကပ်နေသူများ
(contacts)

ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค
(contacts)

ထောင်အကျဉ်းသားများ
(prisoners)

ผู้ต้องขัง (prisoners)

ကျန်းမာရေး
စောက်ရှောက်ပေးသူများ
(health care workers)

บุคลากรสาธารณสุข
(Health care workers)

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ
(migrant labors)

แรงงานข้ามชาติ
(migrant labors)

လူဦးရေထူထပ်သောနေရာတွင်
နေထိုင်သူများ၊
ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ

ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด
ค่ายอพยพ

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်က
လေးများ

ผู้สูงอายุ และเด็ก

မိဘမဲ့ဂေဟာတွင်
နေထိုင်သူများ

ผู้ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์

အောက်ဖေါ်ပြပါ တခြားရောဂါ
တွဲဖြစ်နေသောလူနာအုပ်စု
กลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคร่วม

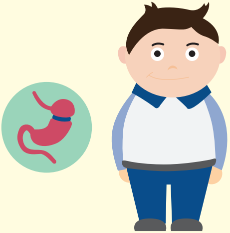
အိပ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV)
ပိုးကူးစက်နေသူ
ผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV)

နာတာရှည်အသက်ရှူလမ်းပိ
တ်ဆို့ရောဂါ (COPD) ရှိသူ
ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้น
เรื้อรัง (COPD)

ဆီးချိုရောဂါရှိသူ (DM)
ผู้ป่วยเบาหวาน (DM)

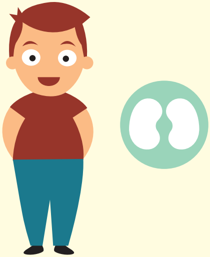
ဆီလီကိုစစ် (Silicosis)
ခေါ် ဖုန်မှုန့်ရှူရှိုက်ခြင်း
ကြောင့်ဖြစ်ရသော

ผู้ป่วยโรคฝุ่นหิน (Silicosis)



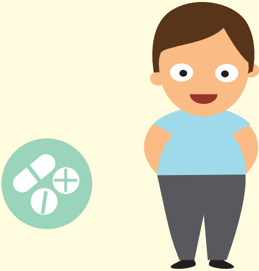
အစာအိမ်ခွဲစိတ်ထားသူ
အူဖြတ်ဆက်ထားသူ

ผู้ป่วยผ่าตัดกระเพาะ
ตัดต่อลำไส้



ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူ

ผู้ป่วยโรคไต



ကိုယ်ခံအားထိန်းသည့်
ဆေးသုံးနေရသူ

ผู้ที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน

တီဘီရောဂါသံသယရှိစေသည့်လက္ခဏာများ

ผู้มีอาการสงสัยวัณโรค

၂ ပတ်ကျော်ကြာ
ဆက်တိုက်ချောင်းဆိုးခြင်း

ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์

ချောင်းဆိုးသောအခါ
ချွဲသလိပ်တွင် သွေးပါနေခြင်း

ไอมีเสมหะปนเลือด

အဆုတ်တီဘီရောဂါရှိသူနှင့်
တစ်အိမ်ထဲနေသူ သို့မဟုတ်
နီးနီးနေသူ၏ချွဲသလိပ်တွင်
ပိုးတွေ့ခြင်း၊ အထူးသဖြင့်
ကလေးငယ်များ

ผู้อาศัยร่วมบ้าน หรือผู้ใกล้ชิด
กับผู้ป่วยวัณโรคปอดเสมหะพบเชื้อ
โดยเฉพาะเด็กเล็ก

နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ၊ ဥပမာ -
ဆီးချိုသွေးချို၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊
နာတာရှည်အသက်ရှူလမ်းပိတ်ဆို့ရောဂါ
(COPD) စသည်တို့ဖြစ်သည်၊

ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคไต
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) ฯลฯ

HIVပိုးကူးစက်နေသူ/
AIDS ဖြစ်နေသူများ

ผู้ติดเชื้อเอชไอวี/
ผู้ป่วยเอดส์

သက်ကြီးရွယ်အိုများ

ผู้สูงอายุ

ရွှေ့ ပြောင်းအလုပ်သမားများ

แรงงานต่างด้าว

မူးရစ်ဆေးဝါး
ထိုးဆေးစွဲနေသူများ

ผู้ติดสารเสพติดชนิดฉีด

အကျဉ်းထောင်ထဲတွင်
နေခဲ့ဖူးသူများ

ผู้มีประวัติต้องขังในเรือนจำ

တီဘီရောဂါသည်...ဆေးကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်

วัณโรค...รักษาหายได้

ဆေးကုသရာတွင် ထိရောက်၍အ
ကျိုးသက်ရောက်မှုမြင့်မားသော
တီဘီရောဂါကုသဆေးများရှိပါသည်၊

มียารักษาวัณโรคที่มี
ประสิทธิภาพสูงในการรักษา

ဆေးကုသရာတွင်အချိန်
6-8 လ ကြာမြင့်မည်၊

ใช้เวลาในการรักษา
6-8 เดือน

ဆေးကိုတစ်လုံးမကျန်ကုန်အောင်
သောက်ရမည်၊ နေ့စဉ်သတ်မှတ်ထား
သည့် အကြိမ်အတိုင်း မပျက်မကွက်
ပြည့်အောင် သောက်ရမည်၊
သည်းခံသောက်ရမည်၊

กินยาครบทุกเม็ด ครบทุกมื้อ ไม่ดื้อยา

မိမိသဘောအလျောက်
ဆေးကို မရပ်ပါနှင့်၊

ไม่หยุดยาเอง

ဆေးမတည့်သည့် လက္ခဏာများ
ရှိပါက ဆရာဝန်ထံသို့
အမြန်ဆုံးသွားရောက်တိုင်ပင်ပါ၊

หากมีอาการแพ้ยา
ควรรีบปรึกษาแพทย์

ဆေးကုသမှု ပြီးမြောက်သည်အထိ
ဆေးကုန်အောင်သောက်ရန်
ကြီးကြပ်စီမံပေးသူ ရှိရမည်၊

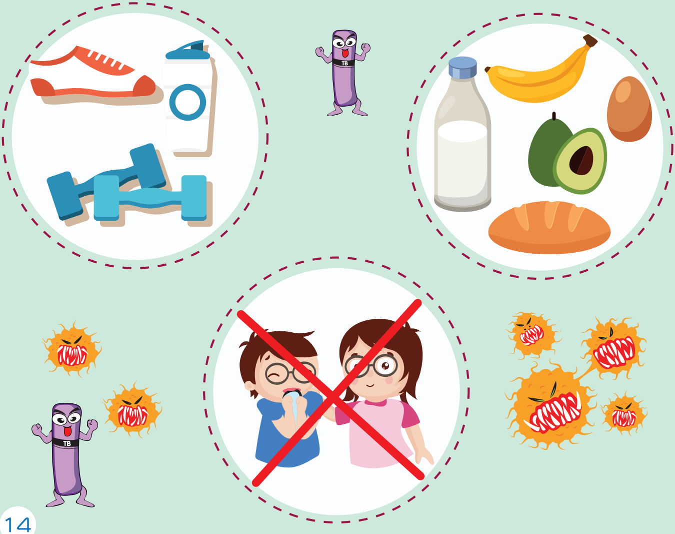
มีพี่เลี้ยงดูแลการกินยา
จนครบการรักษา

တီဘီရောဂါမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ဖို့... ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

จะป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นวัณโรค...ได้อย่างไร

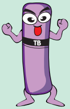
- ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ခြင်း၊ အစားအစာအုပ်စု ၅ မျိုး ဖြစ်သည့်အသားငါးအသီးအရွက်စသည်တို့ကိုစုံလင်အောင်စားသုံးပြီး ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပါ၊
- တီဘီရောဂါရှိသူအနားတွင်နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်းကိုရှောင်ပါ၊

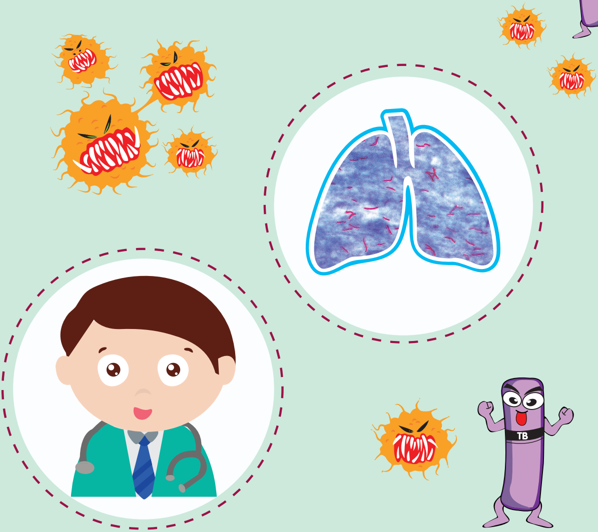
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย กินอาหารครบ 5 หมู่
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค



- အကယ်၍ တီဘီရောဂါရှိသူ အိမ်တွင်ရှိနေပါက နေ့စဉ်ဆေးကို အပျက်မကွက် ကုန်အောင်တိုက်သင့်သည်။
- အဆုတ်ကိုဓါတ်မှန်ရိုက်စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ချွဲသလိပ်စစ်ဆေးခြင်းကို ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်မှု ရရှိစေရန် အနည်းဆုံး တစ်နှစ် တစ်ခါ အဆုတ်ကို ဓါတ်မှန်ရိုက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်သည်။

- ถ้ามีผู้ป่วยวัณโรคอยู่ในบ้าน ควรให้กินยาครบถ้วนสม่ำเสมอทุกวัน
- ควรตรวจร่างกาย โดยการเอกซเรย์ปอดอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อรับการตรวจโดยการเอกซเรย์ปอด และตรวจเสมหะทันที





လူအများတီဘီရောဂါအန္တရာယ်ကင်းစေရန်
เพื่อสังคมปลอดภัยจากวัณโรค

အသိမြန်လျှင်...
รู้เร็ว....

ပုံမှန်မဟုတ်သောလက္ခဏာများပြပါက ရောဂါဖြစ်ဖွယ်ရှိသောသံသယ ဖြစ်ကာ အိမ်နှင့်နီးသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသောနေရာသို့မဟုတ်ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးသွား၍ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ သင့်သည်၊

หากมีอาการผิดปกติ น่าสงสัยว่าจะเป็นโรค
ควรรีบไปพบแพทย์
ณ สถานบริการสาธารณสุขหรือ
โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

ကုသပျောက်ကင်းမည်...
รักษาหาย......

ဆေးကုသရာတွင် ထိရောက်၍ အကျိုး သက်ရောက်မှု
မြင့်မားသော တီဘီရောဂါကုသဆေးများရှိပါသည်၊
ဆေးကုသရာတွင်အချိန် 6-8 လ အတွင်းပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်၊
ဆေးကိုတစ်လုံးမကျန်ကုန်အောင်သောက်ရမည်၊ နေ့စဉ်သတ်မှတ်ထားသည့် အကြိမ်အတိုင်း ပြည့်အောင် သောက်ရမည်၊

มียารักษาวัณโรคที่มีประสิทธิภาพสูงในการรักษา หายได้
ภายใน 6– 8 เดือน ต้องกินยาให้ครบ ทุกเม็ด ทุกมื้อ

ရောဂါမပျံ့နှံ့ပါ...
ไม่แพร่กระจาย...

ချောင်းဆိုးပါက..
တခြားသူများဆီသို့ ပိုးများပျံ့နှံ့မသွားစေရန်
ကာကွယ်ရန်အတွက် နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို
ဖုံးအုပ်သည့် အကာကိုဝတ်ထားပါ။

หากมีอาการไอ..ให้ใส่หน้ากากอนามัยเพื่อ
ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่คนอื่น

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူ

တီဘီရောဂါဆိုင်ရာရုံး၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာန၊
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသောနှစ် 2560

ပုံနှိပ်သည့်နေရာ

စာစီဂရပ်ဖစ်နှင့်ဒီဇိုင်းပုံနှိပ်တိုက် ဘန်ကောက်မြို့

ဘာသာပြန်မှု စီမံပြင်ဆင်သူ

ဘာသာပြန်ခြင်းနှင့်ဘာသာစကားဝန်ဆောင်မှုစင်တာ
အာရှဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုသုတေသနပြုဌာန၊
မဟီဒွန်တက္ကသိုလ်

จัดพิมพ์โดย

สำนักวัณโรค กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่พิมพ์

2560

พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์ กรุงเทพฯ

แปลเอกสารที่

ศูนย์การแปลและบริการด้านภาษา

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล