TREATMENT FOR LATENT TB INFECTION

Your tests show that you have latent TB infection, or "LTBI." A small number of TB germs have spread to many parts of your body, such as your lungs, bones, or kidneys.

The TB germs are not hurting you now. They are "asleep" but they are still alive. The TB germs will "sleep" as long as your body can fight them off. When you have LTBI you can't spread TB to others.

If your body stops fighting off the TB germs, they will "wake up" and start to grow. **This can happen to anyone with LTBI at any time.** When the germs grow and spread it is called "active TB disease." People with active TB disease can get very sick and can spread TB to other people.

How can I prevent active TB disease?
There are medicines you can take to prevent you from getting active TB disease. Isoniazid (INH) is a common medicine used to treat LTBI. INH kills the "sleeping" TB germs **before** they have a chance to make you sick. Because the TB germs are strong, it takes many months for the medicine to kill them.

INH works best if you take it every day until your doctor says it is OK to stop. Take your INH without food.

You should see your health care provider once a month while you are taking INH, to make sure your treatment is going well.

Why should I take medicine if I don't feel sick?
INH kills the TB germs in your body **before** they have a chance to "wake up" and make you sick. Remember, TB germs are easier to kill while they are still "asleep."

What should I know about medicine for LTBI?
Many people take INH every day without any problems, but **there are a few things you should watch for:**

- Fever for more than three days
- Poor appetite, losing weight, or feeling tired for no reason
- Nausea or vomiting:
  Some people have mild nausea when they **begin** taking INH pills. If this happens to you, try eating a **small** amount of food with your pill or take it at bedtime. **If you are still nauseated after three days, call your clinic right away.**
- Pain in your abdomen
- Dark urine (tea or coffee color)
- Yellow skin or eyes
- Skin rash or itching
- Numb or tingling feeling in your hands or feet
- Coughing for more than three weeks
- Sweating at night

If you have any of these problems, call your clinic right away – don't wait for your next appointment.

Other important points:

- **Drinking alcohol** while you take INH can hurt your liver. Don't drink beer, wine, or liquor until you finish your LTBI treatment.
- Be sure to tell your doctor if you are taking any **other medicine** or if you are **pregnant.**

What happens if I don't take the medicine?
If you don't take INH or if you stop taking your pills too soon, you could become sick with active TB disease. This can happen to **anyone** with LTBI **at any time.** Don't wait for this to happen to you and your family!

What should I do if I've had a BCG vaccine?
In countries where TB is common, many people have a vaccine called BCG. BCG can protect children from TB, but it lasts only a few years.

People who had BCG can get active TB disease! If you've had BCG, you can still protect yourself by taking medicine for LTBI.

What if I can't afford to pay for the pills?
Your local health department provides them for free.

What if I move away?
If you move to another state of city, tell your health care provider **before you move.** They can help make sure that you get your TB medicine after you move.

How can I remember to take my TB medicine?
It is very important to take your INH every day. If you miss too many days the medicine might not work. Keep taking it until your doctor says it is OK to stop.

Some ways to help you remember:

- Keep your pills in a place where you will see them every day.
- Ask a family member of friend to remind you every day.
- Mark your calendar every day after you take your pill.
- Use a pill reminder box.
- Take your pill at the same time every day. For example, after you brush your teeth, eat breakfast, or just before you go to sleep.

If you miss any days, write them down so you can tell your doctor or nurse at your next check-up.

Protect yourself, your family, and your friends from TB – take all of your TB medicine!

Your clinic/doctor/nurse is:

____

တိမ်ငုပ်တီဘီရောဂါကုသမှု

သင့်ဆေးစစ်မှုက သင့်တွင်တိမ်ငုပ်တီဘီရှိကြောင်းပြသနေသည်။ တိမ်ငုပ်တီဘီရောဂါ ဆိုသည်မှာ တီဘီပိုး အကောင် အနည်းငယ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရှိနေကြောင်းကိုဆိုလိုသည်။ တီဘီပိုးကောင်သည် အဆုတ်၊ အရိုး၊ ကျောက်ကပ် စသောနေရာများတွင် ရှိနေနိုင်သည်။

ယခုလောလောဆယ်တွင်တီဘီပိုးသည် သင့်အားဒုက္ခမပေးသေးပါ။ တနည်းအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် အိပ်နေသေးသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ သို့သော်တီဘီပိုးသည် သင့်ကိုယ်ထဲတွင် မသေသေးပါ။ တချိန်ချိန်တွင် သင့်ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆုံးလျှင် ၎င်းတို့ကို ပြန်လည်ထကြွလာနိုင်ပါသည်။ တိမ်ငုပ်တီဘီရောဂါရှိသူသည် တီဘီပိုးကို တပါးသူအားမပြန့်စေနိုင်ပါ။

သင့်ကိုယ်ခံစွမ်းအား တချိန်ချိန်တွင် ကျဆုံးလျှင် ရှိနေပြီးသော တိမ်ငုပ်တီဘီရောဂါသည် အချိန်မရွေး ထကြွလာနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ သင့်တွင်အစစ်အမှန် 'ထကြွတီဘီရောဂါ' ရှိလာပြီဖြစ်ပါသည်။ 'ထကြွတီဘီ' လက်ရှိဖြစ်နေသူများသည် အများအားဖြင့် အားနည်းခြင်း၊ နေထိုင်မကောင်းခြင်း သိသိသာသာ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ တီဘီပိုးကိုလည်း အခြားသူများသို့ ပြန့်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

'ထကြွတီဘီရောဂါ' မဖြစ်အောင် မည်သို့ကာကွယ်နိုင်ပါသနည်း။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော ဆေးများကို သောက်ခြင်းဖြင့် တိမ်ငုပ်တီဘီရောဂါမှ ထကြွတီဘီရောဂါသို့ မကူးပြောင်းအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ် (INH) သည်အများဆုံး အသုံးပြုလေ့ရှိသောဆေး ဖြစ်ပါသည်။ (INH) သည် တိမ်ငုပ်အိပ်ပျော်နေသော တီဘီပိုးများကို မထကြွမီ ပိုးသတ်နိုင်ပါသည်။ အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ် (INH) ကိုလပေါင်းများစွာ သောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုမှသာ တီဘီပိုးအားလုံးသေမည် ဖြစ်ပါသည်။ (INH) ကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း နေ့စဉ်သောက်၍ မရပ်နိုင်းမချင်းသောက်သင့်ပါသည်။ ဆေးကိုအစာနှင့် တွဲသောက်သင့်ပါသည်။

(INH) ဆေးသောက်နေစဉ် သင့်ဆရာဝန်အား တစ်လတစ်ခါ တွေ့သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ဆေး၏ ထိရောက်မှုရှိမရှိ၊ မလိုအပ်သော ဆေး၏ နောက်ဆက်တွဲများ ဖြစ်နေမနေ ဆရာဝန်က စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်နေလို့ကောင်း ရက်သားနှင့် ဆေးဘာကြောင့် သောက်ရပါသလဲ။

(INH) သည် အိပ်ပျော်တိမ်ငုပ်နေသော တီဘီပိုးများကို သင့်ကိုယ်ထဲတွင် မနိုးကြွလာမီ သေစေနိုင်ပါသည်။ ထကြွနေသော တီဘီပိုးများထက် အိပ်ပျော်နေသောပိုးများက ပိုသတ်ရလွယ်ပါသည်။

တိမ်ငုပ်တီဘီအတွက် သောက်ရသောဆေးနှင့် သိသင့်စရာ အချက်များ

လူအများစုတွင် (INH) သောက်ခြင်းအားဖြင့် ပြဿနာမရှိပါ။ သို့သော်အချို့တွင် မထင်မှတ်ပဲဆေးကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများဖြစ်တတ်သဖြင့် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်မဖြစ်စောင့်ကြည့်သင့်ပါသည်။

- ၃ ရက်ထက်ပိုကြာအောင် အဖျားရှိနေခြင်း၊
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ နုံးနေခြင်း၊
- ပျို့အန်ခြင်း၊ (INH ဆေးသောက်သူတော်တော်များများ ပျို့အန်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးကိုအစာနှင့်တွဲစားပါ။ သို့မဟုတ် ညအိပ်ချိန်တွင် သောက်ပါ။ ထို့ထက်ပိုပြီး ၃ ရက်ထက်ကြာအောင် ပျို့အန်နေပါကမူ ဆေးခန်းအား အမြန်ဆုံးအကြောင်းကြားပါ။)
- ဗိုက်နာခြင်း၊
- ဆီးအရောင် အလွန်ရင့်ခြင်း (လက်ဖက်ရည်ရောင်)
- မျက်လုံးဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊
- အရေပြားပေါ်တွင် အဖုအစက်များထွက်၍ယားခြင်း၊
- ခြေလက်များထုံကျင်ခြင်း၊

- ညချွေးအထွက်လွန်ခြင်း၊

အထက်ပါလက္ခဏာများရှိပါက အမြန်ဆုံးဆေးခန်းကိုအကြောင်းကြားပါ။ နောက်လထိ ဆရာဝန်နှင့် အတွေ့ကိုမစောင့်ပါနှင့်။

အခြားအရေးကြီးသောအချက်များ

- INH ဆေးသောက်နေစဉ် အရက်မသောက်ပါနှင့်၊ အသဲကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- ဆရာဝန်က INH ကိုညွှန်ကြားချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေလျှင်သော်၎င်း၊ အခြားဆေးများကို တွဲသောက်နေလျှင်သော်၎င်း ဆရာဝန်အားအသိပေးပါ။

ဆေးမသောက်လျှင်ဘာဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။

INH ကိုမသောက်လျှင်သော်၎င်း၊ ဆေးသောက်ရပ်လိုက်လျှင်သော်၎င်း၊ တီဘီပိုးသည် အချိန်မရွေး၊ လူမရွေးတွင် ထကြွလာနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင်သာမက အတူနေ သင့်မိသားစုပါရောဂါ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

BCG ကာကွယ်ဆေး

တီဘီရောဂါ အဖြစ်များလေ့ရှိသော နိုင်ငံများတွင် လူတိုင်း BCG ကာကွယ်ဆေး အထိုးခံရလေ့ရှိပါသည်။ BCG ကာကွယ်ဆေးသည် ကလေးများတွင်သာ အသုံးဝင်ပြီး အာနိသင်များလည်း နှစ်အနည်းငယ်သာခံပါသည်။ BCG ထိုးခံရသူများတွင်လည်း တီဘီရောဂါပြန်ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။ BCG အထိုးခံရဖူးသူများလည်း လိုအပ်လျှင် INH ဆေးကိုသောက်သင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဆေးဖိုး မတတ်နိုင်လျှင်

ကျန်းမာရေးဌာနက အခမဲ့ကုသပေးပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ် အရပ်တပါးသို့ရွှေ့ပြောင်းရလျှင်

သင့်ဆရာဝန်အား ကြိုတင်အကြောင်းကြားပါ။ သင်ရွှေ့သွားမည့် နေရပ်တွင် တီဘီဆေးကို ဆက်လက်ရရှိနိုင်အောင်စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆေးနေ့တိုင်းသောက်ဖို့ သတိရအောင်မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း။

ဆေးကိုနေ့တိုင်း မသောက်ဖြစ်လျှင် ဆေးအာနိသင်ကျဆုံး ပျက်ပြယ်စေနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲ ဆေးကိုမရပ်သင့်ပါ။ ဆေးသောက်ဖို့ သတိရစေရန်. . .

- နေ့စဉ် မြင်သာသော နေရာတွင် ဆေးပုလင်းကိုထားပါ။
- မိသားစုဝင်များကို သတိပေးခိုင်းပါ။
- နေ့စဉ်ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း ပြက္ခဒိန်တွင် ခြစ်မှတ်ထားပါ။
- နေ့စွဲ တပ်ပြီးသား ဆေးဘူးလေးများကို သုံးပါ။
- နေ့စဉ် သတ်သတ်မှတ်မှတ် တစ်ချိန်တွင်သောက်ပါ။ ဥပမာ- သွားတိုက်တိုင်း သို့မဟုတ် မနက်စာ စားပြီးတိုင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသောက်ရန် တစ်ရက်တစ်လေမေ့သွားလျှင် မှတ်ထားပြီး နောက်လ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုနှင့်တွေ့သောအခါ အကြောင်းကြားပါ။

တီဘီဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ရော၊ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများပါ တီဘီရောဂါ ဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သင့်ဆေးခန်း၊ ဆရာဝန်၊ ဆရာမ အမည်မှာ --

တီဘီရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ

တီဘီရောဂါ

တီဘီရောဂါသည် လူတဦးမှတဦးဆီသို့ လေထဲမှတဆင့်ကူးစက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ တီဘီရောဂါပိုးသည် အဆုတ်တွင် အများဆုံးဖြစ်ပွါးပါသည်။ တီဘီရောဂါပိုးရှိသောလူ ချောင်းဆိုးသောအခါ၊ နှာချေသောအခါ၊ သီချင်းဆိုသောအခါ နှင့် ရယ်မောသောအခါ ရောဂါပိုးသည် လေထဲတွင်ပြန့်သွားပါသည်။ တီဘီရောဂါပိုးသည် အဆုတ်တွင် သာမက အခြားသောကိုယ်ခန္ဓာ (ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်နှင့် ကျောပြင်အရိုး) များတွင်လည်း ဖြစ်ပွါးနိုင်ပါသည်။

တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ

အထွေထွေ လက္ခဏာများမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ချုံးကျခြင်း၊ အဖျားဝင်နေမကောင်းဖြစ်ပြီး ညပိုင်းချွေးထွက်များခြင်းတို့တွေ့ရတတ်ပါသည်။ အဆုတ်တီဘီ၏ လက္ခဏာများမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ အခြား လက္ခဏာများမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ တီဘီပိုးဝင်ရောက်သည့်နေရာပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင်တီဘီရောဂါပိုးရှိပါသေးသလား

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ တစ်နှစ်တွင် လူနာသစ် ၈ သန်းတီဘီရောဂါ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူနာသစ် တစ်နှစ်လျှင် ၂၂၀၀၀ ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ၁၀ သန်းမှ ၁၅ သန်းခန့်တွင် တီဘီပိုးအခဲရှိနေပြီး နောင်တွင် တီဘီရောဂါ ပြန်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။

တီဘီပိုးအများဆုံးဖြစ်နိုင်သောသူများ

တီဘီရောဂါပိုးသည် မည်သူတိုမဆို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အဓိကအများဆုံးဖြစ်နိုင်သောသူများမှာ

၁. တီဘီရောဂါရှိသောသူနှင့် အတူနေမိသားစု၊ ဆွေမျိုး၊ အပေါင်းအသင်းများ
၂. ဆင်းရဲနွမ်းပါးသောသူများ
၃. အိုးအိမ်မဲ့သူများ
၄. အမေရိကန်တွင် မဟုတ်ဘဲ တီဘီရောဂါအများဆုံးဖြစ်ပွားလေ့ရှိသောနိုင်ငံများ၊ တွင်မွေးဖွားသူများ
၅. အိုးဘွားရိပ်သာတွင်နေထိုင်သူများ
၆. အကျဉ်းသားများ
၇. အရက်သောက်သောသူများနှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးသောသူများ
၈. HIV ရောဂါရှိသူများ
၉. ဆီးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါနှင့် အခြားနာတာရှည် မကျန်းမာသူများ

တွင်အများဆုံးတွေ့ရပါသည်။

တီဘီရောဂါပိုးရှိ မရှိကိုသိရှိနိုင်သောနည်းလမ်း

တီဘီရောဂါပိုးရှိ မရှိကို ပထမဆုံး အရေပြားစမ်းသပ်ခြင်းဖြင့်သိရှိနိုင်ပါသည်။ အရေပြားတွင် စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့်တွေ့ရှိပါက အခြားလိုအပ်သော ဆေးစစ်မှုများ ဆက်လုပ်ရပါသည်။

ယခုရှိတီဘီရောဂါရှိ မရှိနှင့် တီဘီပိုးသယ်ဆောင်သူ