

## ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ဟံၣ်ဖျါ

# ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါစီးထၢၣ် (Recombinant Zoster) (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ) – တၢ်လၢနလိၣ်သ့ၣ်ညါ

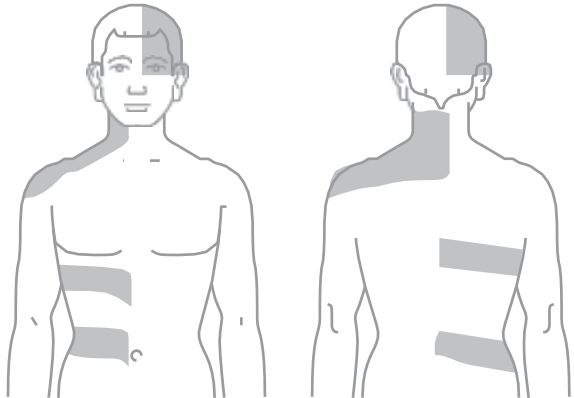
ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ဟံၣ်ဖျါအါမးန့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်ဆါသ့လၢ  
ကသံဉ်ကျိၣ်ဒီးကျိၣ်အဂၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ကျိၣ်  
[www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

### ၁ တၢ်မနုၤအယီၤတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒေးလဲၣ်.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ် (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ) န့ၣ်ဒီသဒေး  
တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ (shingles),** (တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးဝဲလၢ တၢ်ဆါလၢကိးထံ (herpes  
zoster), မ့တမ့ၢ် စီးထၢၣ် (zoster) မ့ၢ်ဖဲးဘၣ်သးဒီးဆါဒိၣ်မး. အါတက့ၢ်ကဖိ  
ထီၣ်အိၣ်ဒီးအထံန့ၣ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါတၢ်ကပြုထီၣ်, တၢ်ကိးထီၣ်, ခိၣ်သ့ၣ်  
ယံၣ်ဆါ, တၢ်ဂီၢ်ဂံၢ်, မ့တမ့ၢ် ဟၢဖၢတမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါဒီးအိၣ်ထီၣ်ပ  
သိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ကိးတၢ်ခဲလၢတၢ်န့ၢ်ဟ့ၣ်. ဗဲၣ်ချဲဘျီၣ်,ခိၣ်န့ၣ်ညါ (ခိၣ်န့ၣ်  
ညါအပနီၣ်တဖၣ်), မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတၢ်သံၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ကိးတၢ်ခဲလၢအညါန့ၣ်ကဲထီၣ်သးမ့ၢ်ဝဲထုၣ်ပျါန့ၢ်ဘိ  
ဆါဝဲလၢကတီၢ်ယံၣ်လၢတၢ်ကိးဝဲလၢ န့ၢ်ဘိတၢ်ဆုးတၢ်ဆါတကလုၢ်/ဖိးသဲၣ်  
ဖဲးထူးန့ၣ်ရဲၣ်ကွံၤ (postherpetic neuralgia)(PHN) န့ၣ်လီၤ. PHN  
ကဲထီၣ်အသးဝဲလၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါကပြုထီၣ်အလီၢ်, ဒီးဝဲလၢတၢ်ကပြု  
ထီၣ်လီၤမၤဝဲလၢအလီၢ်ခဲအလီၢ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကဲထီၣ်ယံၣ်ဝဲဒၣ်တဘျီလၢ  
မ့တမ့ၢ် လၢအနီၣ်တဖၣ်အနီၣ်ဝဲတၢ်ကပြုဘျီက့ၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. PHN  
တၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်လၢအဆါန့ၣ်ဒီးဒီးဒီးစၢ်လီၤနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ဘိတၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



ပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ ၁၀ တုၤ ၁၈ မ့ၢ်ကယၤယၣ်ယၣ်တူၢ်ဘၣ်  
ဝဲဒၣ် PHN တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. PHN အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါထီၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤသး  
န့ၣ်အဖိခိၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်ပုၤသးပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်  
ဆါတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် PHN အတၢ်ဆါဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်ဒီးယံၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတူၢ်ဘၣ်ဝဲ  
တၢ်ဆါန့ၣ်ဒီးပုၤသးစၢ်လၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါကဲထီၣ်သးခိၣ်ဘၣ်ရံၣ်စံလၢတၢ်ဆါအယၢ် (varicella  
zoster), လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါယၢ်တမံၤယီၤဒီး တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ  
(chickenpox) န့ၣ်လီၤ. ဝဲလၢနဘၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါဝဲလၢအလီၢ်ခဲ, တၢ်  
ဆါအယၢ်အိၣ်ဒီးဝဲလၢနနီၢ်ခိၣ်ပုၤအပူၤဒီးကဲထီၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါလၢခဲလၢ  
လၢသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဘၣ်က့ၢ်ဘၣ်ကဲဆုၤပုၤအဂၤတဂၤအ  
အိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဒီးရၤလီၤအ  
သးဒီးဒုးကဲထီၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါလၢပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ  
နီၣ်တဘျီ မ့တမ့ၢ် တဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.  
ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေး တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်ဘဲးထံရဲယါဒီသဒေးဝဲဒၣ် တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဒီး  
PHN သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

### ၂ ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ် (Recombinant shingles)

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ် (Recombinant shingles)  
ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဒီသဒေးကဟ့ၣ်ကယၢ်ထီၣ်ဒါတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိၣ်ဖျါ  
တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်ဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်, ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်တၢ်ဆါပ  
ဝဲဖျိၣ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိးဒီသဒေးထီၣ်ဒါ PHN န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးလၢတၢ်  
ဘၣ်သးအီၤလၢကဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒဲလဲၣ်ဂ့ၢ်,  
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကစူးကါကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးလၢအလီၤဆီ, ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေး  
တၢ်ဆါတကလုၢ် (live shingles) လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤအပူၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ်အံၤတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်အီၤလၢပုၤ  
သးပုၤလၢအသးအိၣ် ၅၀ န့ၣ်ဒီးသးပုၤန့ၢ်အန့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆာ  
တၢ်ကိးတၢ်ခဲလၢအနးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဆဲးန့ၢ်ခံဘျီန့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးအံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်အီၤလၢပုၤလၢအမၤန့ၢ်လံကသံဉ်  
ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်အကလုၢ်အဂၤတခါ, လၢအမ့ၢ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေး  
တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတကလုၢ် (live shingles) န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤ  
အီၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်တကတီၢ်ယီၤဒဲကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးအဂၤတဖၣ်အသိး  
န့ၣ်လီၤ.

### ၃ တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရၣ်

တဲဘၣ်ပုၤလၢအဆဲးန့ၢ်န့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒေးပုၤတဂၤအံၤမ့ၢ်မၤန့ၢ်လံကသံဉ်  
ဆဲးဒီသဒေး-

- အိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဖဲအဆဲးကသံဉ်ဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ် (recombinant shingles) အပူၤကွံၢ်တဘျီဝဲအလီၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး သ့ၣ်တဘၣ်လိာ်အခိၣ်အမ့ၢ်, တုၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢသးသမူတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်ဒီးဟုးသး မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ဒုးအီၤန့ၢ်.
- အမဲအံၤတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအကတီၢ်

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤအပူၤ, နကသံဉ်သရၣ်ကဆါတဲဒီးသုးတၢ်ဆါကတီၢ်လၢ  
ကဟ့ၣ်န့ၢ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဘျီအံၤလၢတၢ်လဲၤဆဲး  
ကသံဉ်ဒီသဒေးလၢခံတဘျီန့ၣ်လီၤ.



ပုလဲအိတ်ဒီးတဲာ်ဆါတဲာ်ဆါတဲာ်တဖၣ်. ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါန့ၣ်လီၤ. ပုလဲအဆိးကွဲးအဘၣ်ဒီးကိၣ် မ့တမ့ၢ် ဆိးကုးနးကလဲၣ်တဖၣ်ညါန့ၣ်ကြးအိတ်ဒီးဝဲတုၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဘျါကဒါက့ၤ တချးလၢအဝဲသ့ၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

**၄ ကသံၣ်ဒီးသဒါအတၢ်ခိဆါအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်**

- စုညးထီၣ်ဒီးဆါတဲာ်ဆါတဲာ် မ့တမ့ၢ် ဆါဒိၣ်တဲာ်ဆါတဲာ်မၤအသးညါန့ၣ်တဲာ်ဆါဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ်ဝဲၤအလီၢ်ခံ, ဒီးပုလဲအဆဲး ကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ်အံၤ ၈၀% ယၣ်ယၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ် ဂီၤပြုထီၣ်ဒီးတၢ်ညးထီၣ်တဖၣ်ထီၣ်တဲာ်ဆါဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအလီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤ, ထူၣ်ပျါဆါတကံပဝံ, ခိၣ်ဆါ, တၢ်ကနိးကစုၣ်, တၢ်လီၤ ကိၣ်, တၢ်ဟၢဖါဆါ, ဒီးတၢ်သးကလဲၣ်အိတ်ထီၣ်တဲာ်ဆါဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ် ဝဲၤအလီၢ်ခံဒီးပုလဲအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ်အါန့ၣ် တတံၤယၣ်ယၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ကသီတၢ်ယါဘျါတၢ်မၤကွၢ်အပူၤ, ပုလဲအဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုၢ်အုၣ် တၢ်ဆါစီးထၢၣ် (zoster) ဟံၣ်ဖျိၣ် ၁ ဂၤလၢ ၆ ဂၤအကျါတူၢ်ဘၣ်ကသံၣ်အတၢ် ဒ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအကြိဆါဒီးသဒါအဝဲသ့ၣ်လၢကမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤပတီၢ်မ့ၢ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အံၤညါန့ၣ်လီၤမၤကွၢ်ဒၣ်အတၢ်ဖဲ ၂ တုၤ ၃ သီအတီၢ် ပူၤန့ၣ်လီၤ.

နကြးဆဲးကဒီးဒီးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုၢ်တၢ်ဆါစီးထၢၣ် (zoster) ဟံၣ်ဖျိၣ် ခံဘျီ တဘျီဖဲန့ၣ်အိတ်ဒီးတၢ်ခိဆါတဖၣ်တခါလၢလဲၣ်န့ၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအခိၣ်ထံး တဘျီဝဲၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

တဘျီတခိၣ်ပုလဲအမဲးခံးသ့ၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူၤစါယါဘျါအကျိၤအကျဲ တဖၣ်ဝဲၤအလီၢ်ခံ, ယုၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါန့ၣ်လီၤ. ဝဲဘၣ်န့ၣ်ပုလဲဟ့ၣ်လီၤ တၢ်မၤစါဖဲန့ၣ်ခိၣ်မူၤ မ့တမ့ၢ် မဲၣ်ချဲတၢ်ထီၣ်ဆိတလဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ် သိၣ်ဝဲၤလၢန့ၣ်ပူၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

ဒ်ကသံၣ်ကသီတမံၤလၢလၢအသိး, တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိတ်ထဲတဲာ်ဖိစိၤလၢကဒုးအိတ် ထီၣ် သ့ၣ်တဘၣ်လီၢ်တၢ်ခိဆါလၢအနး, တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအဂၤလၢအနးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သံတၢ်ပုၢ်န့ၣ်လီၤ.

**၅ တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအနးမ့ၢ်အိတ်ထီၣ်တခါလဲၣ်.**

တၢ်တဘၣ်လီၢ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်ခိဆါအိတ်ထီၣ်သ့ၣ်ပုလဲအဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတဂၤ ဟးထီၣ်ကွၢ်လၢကသံၣ်ဒီးဝဲၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ထီၣ်လၢန့ၣ်အိတ်ဒီးတၢ်တ ဘၣ်လီၢ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်ခိဆါနးနးအပနီၣ်တဖၣ် (တၢ်ဖဲးဘၣ်ကပြုထီၣ်, မဲၣ်သ့ၣ်ဒီး ကိၣ်ယုၢ်ဒီးညးထီၣ်, ကသါကီခဲ, သးစံၣ်ချ့ချ့ကလဲၣ်, ခိၣ်မူၤမဲၣ်မူၤ, ဒီးဂံၢ်စါတဖၣ် သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.) ကိး ၉-၁-၁ ဒီးမၤန့ၢ်ပုလဲအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ဆါဟံၣ်ဖျိၣ်အဘူးကတၢ် တဖျါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပနီၣ်အဂၤတဖၣ်လၢဒုးအိတ်ထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢနဂီၢ်တခိ, ကိးန ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ခိဆါတဖၣ်တၢ်ကြးတီၣ်ဖျါထီၣ်အိၤဆူ ကသံၣ်ဒီးသဒါထီၣ်တၢ်မၤသးတၢ်ဟံ ဖျါအကျိၤကျဲတဖၣ် (VAERS) န့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်ညါန့ၣ်ကတီၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဟံဖျါအံၤ. မ့တမ့ၢ် နမၤလၢနကစါဒၣ်န့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤကွၢ်ဖဲ VAERS ပုၣ်ယဲၤသန့ ဖဲ [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov), မ့တမ့ၢ် ကိးဖဲ **1-800-822-7967** န့ၣ် တက့ၢ်. VAERS န့ၣ်မ့ၢ်ထဲဒၣ်လၢတၢ်ဟံဖျါထီၣ်တၢ်ခိဆါတဖၣ်အဂီၢ်စိၤ. ဒီး VAERS ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်တဟ့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

**၆ ယမၤလိအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤကသ့ၣ်န့ၣ်လဲၣ်.**

- သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်.
- ကိးနလီၢ်ကဝီၤ မ့တမ့ၢ် ကိၣ်စဲၣ်တၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ဝဲၤကျိၤတက့ၢ်.
- ဆဲးကျါ တၢ်ပၤဆုၤတၢ်ဆုၤတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဒီးသဒါဝဲထၢၣ် (CDC) - ကိး **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** မ့တမ့ၢ် - လဲၤကွၢ်ဖဲ CDC အပုၣ်ယဲၤသန့ဖဲ [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)



Office use only