HIV ➢ មេរោគ HIV ជំងឺឆ្លងតាមការរួមដំណេកដទៃទៀតនិង

ការធ្វើដំណើរ

6.1 តើគ្រោះថ្នាក់ HIV អាចកើតមានដល់អ្នកយ៉ាងណា?
ក្នុងពេលដែលអ្នកទៅប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកវិញ?
6.2 តើអ្វីទៅជា HIV/AIDS?
6.3 តើមេរោគ HIV ឆ្លងតាមរបៀបណា?
6.4 អំពីជំងឺឆ្លងតាមការរួមដំណេកដទៃទៀត (STDs)
6.5 សាក់ ឬចោះរន្ធលើខ្លួន?
6.6 ការចាក់គ្រឿងញៀន

6.1 តើគ្រោះថ្នាក់ HIV អាចកើតមានដល់អ្នកយ៉ាងណា ក្នុងពេលដែលអ្នកទៅប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកវិញ?

ប្រហែលជាអ្នកគិតថា អ្នកនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដ៏តិចតួច បើសិនជាអ្នករួមដំណេកដោយគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយមនុស្ស ដែលមកពីប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកព្រោះអ្នកមិនដឹងថាអ្នកណាមាន HIV/ADIS នៅប្រទេសកំណើតអ្នកនោះទេ។

ចូរអ្នកគិតម្តងទៀត!

HIV/ADIS អាចប៉ះពាល់ដល់អ្នក ទាំងអស់គ្នា ដូច្នេះអ្នកត្រូវប្រុង ប្រយ័ត្នពេលធ្វើដំណើរ។

6.2 តើអ្វីទៅជា HIV/AIDS?

HIV (Human Immunodeficiency Virus) គឺជាអក្សរកាត់ពីពាក្យអង់គ្លេសដែលប្រែថាវីរ៉ុសដែលធ្វើឱ្យ ប្រពន្ធ័ការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគ ឬជំងឺក្នុងខ្លួនរបស់មនុស្សយើងចុះខ្សោយ។ នេះគឺជាវីរ៉ុសដែលធ្វើឱ្យកើតជំងឺ AIDS ។

បើសិនជាអ្នកបានឆ្លង HIV នោះអ្នកមានមេរោគ HIV វិជ្ជមានក្នុងខ្លួន។ ពេល HIV ចូលក្នុងខ្លួនវាវាយលុកបំផ្លាញប្រពន្ធ័ការពារមេរោគរបស់ខ្លួនមនុស្ស ជាធម្មតាប្រពន្ធ័នេះប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្តាសាយ និងជំងឺផ្សេងៗ។

ភាគច្រើននៅរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំបន្ទាប់មក ប្រពន្ធ័ការពារប្រឆាំងមេរោគក៏ចុះខ្សោយទៅៗបណ្តាលឱ្យមនុស្សនោះទៅជាឈឺ។

នៅពេលដែលអ្នកមាន HIV ហើយគេ ពិនិត្យឃើញថាមានជំងឺមួយឬច្រើនផ្សេងទៀត ទើបគេសន្និដ្ឋានថាអ្នកនោះកើត ជំងឺ AIDS ។

AIDS គឺជាពាក្យកាត់ជំនួសពាក្យថាប្រពន្ធ័ការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគឬភាពស៊ាំនឹងជំងឺក្នុងខ្លួនចុះខ្សោយ (Acquired Immune Deficiency Syndrome) ។ នៅពេលមនុស្សឈឺជំងឺក្លាយទៅជាជំងឺមិនធម្មតាដោយសារប្រពន្ធ័ការពារប្រឆាំងមេរោគទន់ខ្សោយទើបអ្នកនោះមានជំងឺ AIDS ។

មិនមានការព្យាបាលឱ្យជាដាច់ពីមេរោគ HIV និង ជំងឺ AIDS ទេ

ប៉ុន្តែការព្យាបាលឱ្យឆាប់រហ័យទាន់ពេលដោយប្រើថ្នាំផ្សេងៗអាចជួយឱ្យ សុខភាពអ្នកគ្រាន់បើឡើង។

6.3 តើមេរោគ HIV ឆ្លងតាមរបៀបណា?

មេរោគ HIV ត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនដូចជា ឈាមទឹកកាមបុរស ទឹករំអិលក្នុងប្រដាប់បន្តពូជរបស់ស្ត្រី ហើយនិងទឹកដោះម្តាយ ។ ការឆ្លងនៃមេរោគ HIV អាចកើតមានឡើងនៅពេលដែលវត្ថុរាវទាំងនេះរបស់អ្នកមានមេរោគ HIV ចូលទៅក្នុងប្រពន្ធ័ឈាមនៃមនុស្សម្នាក់ទៀត។

មេរោគ HIV អាចឆ្លងតាមរបៀបខាងក្រោមនេះប៉ុណ្ណោះ :

- ដោយការរួមដំណេក (តាមរន្ធគូថមាត់ ឬតាមយោនី
- ដោយការប្រើម្ជុល សឺរាំងនិងឧបករណ៍ចាក់រួមគ្នា
- ដោយការចោះរន្ធលើខ្លួន ឬសាក់ស្បែក (ដោយមិនបានប្រើម្ជុលដែលត្រូវបានគេរំងាប់មេរោគ)
- ចម្លងទៅកូនពេលឆ្លងទន្លេ និងពេលបំបៅដោះ
- ដោយ ការបញ្ចូលឈាម /ផលិតផលឈាម (ចាប់តាំងពីឆ្នាំ ១៩៨៥ នៅ ប្រទេសអូស្ត្រាលី ផលិតផលឈាម ត្រូវបានគេពិនិត្យមើលមេរោគ HIV ។)

HIV មិនអាចឆ្លងដោយសារ:

ការក្អក ការកណ្តាស់ ការស្តោះទឹកមាត់ ការថើបការយំការប្រើចានឆ្នាំងស្លាបព្រារួមគ្នា ការប្រើកំរាលពូករួមគ្នា ការប្រើបង្គន់ បន្ទប់ទឹករួមគ្នា ឬការប៉ះពាល់ជាធម្មតានោះទេ។

សត្វល្អិតដូចជាមូសមិនអាចចម្លង HIV បានទេ។

6.4 អំពីជំងឺឆ្លងតាមការរួមដំណេកដទៃទៀត (ជំងឺកាមរោគ) (STDs)

STDs គឺត្រូវបានគេស្គាល់ថាជារោគលេងស្ត្រីជំងឺឆ្លងតាមការរួមដំណេក(STDs) ដូចជា ជំងឺស្វាយពងបែកជំងឺឬស្សក្នុងយោនី រោគស្វាយ ជំងឺខេមីឌីរ ជំងឺប្រមេះ និងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B មានកើតឡើងនៅគ្រប់វប្បធម៌ទាំងអស់។

ហើយបើអ្នកកត់សំគាល់ថាមានៈ

- រមាស់
- ពងទឹក
- ធ្លាក់សមិនធម្មតា
- ក្រហាយពេលបត់ជើងតូច
- ឈឺពេលរួមដំណេក

អ្នកប្រហែលជាមានរោគណាមួយហើយ ដូច្នេះជាការល្អអ្នកគួរទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។

សំខាន់ទៅទៀត បើសិនជាអ្នកបានរួមដំណេកដោយមិនមានប្រដាប់ការពារ(មិនបានប្រើស្រោមអនាម័យ) អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺឆ្លងតាមការរួមដំណេកដោយគ្មានរោគសញ្ញា។ ទោះជាជំងឺឆ្លងតាមការរួមដំណេកធម្មតាក៏ដោយដូចជាជំងឺខេមីឌីរ និងជំងឺប្រមេះ បើគ្មានការព្យាបាលទេ នោះវាអាចបណ្តាលឱ្យបុរសនិងស្ត្រីមិនអាចមានកូន។

ការរំលឹកឡើងវិញ

HIV និងជំងឺឆ្លងតាមការរួមដំណេកច្រើនឆ្លងពីម្នាក់ទៅម្នាក់ ដោយការរួមដំណេកតាមយោនី រន្ធគូថ និងតាមមាត់។ ជំងឺខ្លះដូចប្រមេះពងបែកក៏អាចឆ្លងដោយការប៉ះស្បែកគ្នាដោយផ្ទាល់។ HIV និងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B (ក៏ដូចជាប្រភេទ C ដែរ) អាចឆ្លងដោយសារឈាមបន្សល់នៅក្នុងសឺរាំងឬដោយការចោះរន្ធលើខ្លួន ឬក៏សាក់ដោយប្រើសម្ភារៈដែលមិនបានសំអាតឱ្យងាប់ មេរោគ។ ការប្រើស្រោមអនាម័យ(ជាមួយទឹករំអិលដែលធ្វើពីជាតិទឹកច្រើន) នៅតែជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយដើម្បីការពារកុំឱ្យឆ្លង HIV និងជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទពេលរួមដំណេកតាមយោនី តាមរន្ធគូថ និងតាមមាត់។

ស្រោមអនាម័យ (ស្រោមលឹង្គ)

ប្រាកដណាស់ការប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយទឹករំអិលដែលធ្វើពីជាតិទឹកច្រើន (ដូច KY Jelley ឬ Wetstuff)គឺជារបៀបការពារមិនឱ្យមានកូននិងបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ឆ្លង HIV និងជំងឺឆ្លងតាមការរួមដំណេក។

ចូរចងចាំថា នៅកន្លែងខ្លះក្នុងពិភពលោក ប្រហែលជាពិបាករកស្រោមអនាម័យ ជាងនៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ដូច្នេះហើយអ្នកគួរខ្ចប់យកទៅខ្លះពេលអ្នកទៅលេងស្រុកក្រៅ។

6.5 សាក់ឬចោះរន្ធលើខ្លួន

មនុស្សជាច្រើនតែងតែធ្វើអំពើដែលគេចង់ធ្វើពេលទៅស្រុកក្រៅ។ ដូចការសាក់ ឬការចោះរន្ធលើខ្លួន។ HIV និងជំងឺរលាកថ្លើម ប្រភេទ B និងប្រភេទ C អាចឆ្លងយ៉ាងងាយស្រួលតាមសម្ភារៈដែលមិនបានសំអាតឱ្យស្លាប់មេរោគ។

ដូច្នេះចូរគិតពីរដង បើសិនជាអ្នកនៅតែចង់ធ្វើ ។ ចូរឱ្យប្រាកដថាសម្ភារៈទាំងនោះ ត្រូវបានគេរំងាប់មេរោគ យកល្អប្រើសម្ភារៈដែលគេប្រើតែម្តងហើយចោល ។

- ចូរកុំធ្វើទៅតាមសន្ទុះចិត្ត
- ចូរគិតរង់ចាំរហូតដល់អ្នកមកអូស្ត្រាលី ។

6.6 ការចាក់ថ្នាំញៀន

រឿងមួយទៀតដែលអ្នកប្រហែលជាមិនបានគ្រោងទុកគឺការប្រើថ្នាំញៀន ។ គេមិនបានលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការប្រើគ្រឿងញៀនទេ ប៉ុន្តែជួនកាលវាជាការពិតដែលមនុស្សយើងប្រើគ្រឿងញៀន ។
ការចាក់ថ្នាំញៀនមានគ្រោះថ្នាក់ឆ្លងមេរោគរើសដែលរស់នៅក្នុងឈាមដូចជា HIV ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B និងប្រភេទ C និងមេរោគដំបៅឆ្លង ។

មានមធ្យោបាយប្រើថ្នាំទាំងនេះដែលមិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជាការលេបការហឹត ការញាត់(ចូលតាមរន្ធគូថ) ឬការជក់ ។ បើសិនជា អ្នកចាក់ ចូរប្រើសម្ភារៈថ្មីដែលគេសំអាតឱ្យងាប់មេរោគហើយជានិច្ច (កម្មវិធីផ្តល់ម្ជុលនិងសឺរាំងក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីផ្តល់សម្ភារៈទាំងនេះដោយឥតគិតថ្លៃ) ។
តែបើសិនជាអ្នកមិនអាចរកម្ជុលថ្មីទេចូរប្រើតែម្ជុលដែលអ្នកប្រើរួចហើយជានិច្ច ហើយកុំប្រើសម្ភារៈចាក់ថ្នាំដទៃទៀតឱ្យសោះ ។ ទាំងនេះរួមទាំងខ្សែចងរិតពេលចាក់ថ្នាំ ចូលគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ ។

បើសិនជាអ្នកត្រូវសំអាតម្ជុល និងសឺរ៉ាំង ប្រើរួចហើយរបស់អ្នក:

1. ចូរលាងពីរដងក្នុងទឹកស្អាតត្រជាក់ ។
2. ចូរបំពេញស៊ីរ៉ាំងជាមួយទឹកក្រេសិល (bleach) (អូសាវែល) ហើយក្រឡុកឱ្យបាន ៣០ វិនាទី ។
3. ចូរធ្វើម្តងទៀតជាមួយទឹកក្រេសិលថ្មី ។
4. ចូរលាងពីរដងទៀតក្នុងទឹកស្អាតត្រជាក់ ។

ជាការល្អ អ្នកត្រូវប្រើទឹកសុទ្ធ ។ បើសិនជាអ្នកមិនអាចរកទឹកសុទ្ធនោះបានទេ អ្នកអាចប្រើទឹកដាំពុះបន្ទាប់មកទឹកដបជាមធ្យោបាយចុងក្រោយ ។ ប៉ុន្តែចូរឱ្យប្រាកដថា ទឹកដបទាំងនោះមានបិតគំរបជិតល្អមុននឹងអ្នកទិញយកមកប្រើ ។

ដាច់ខាតកុំប្រើលូជីន (Lodine) ឬ (ថ្នាំគ្រាប់សំរាប់ធ្វើឱ្យបរិសុទ្ធ)(Purification tablets) ។