HIV ➢ ការរស់នៅជាមួយមេរោគ ហេច អាយ វី និងជំងឺ អេដស៍

5.1 តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះនៅផ្ទះ?

5.2 តើខ្ញុំអាចរួមដំណេកបានឬទេ?

5.3 ការមានផ្ទៃពោះ និងកូនក្មេង

5.4 តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើជាខ្ញុំចាក់គ្រឿងញៀន?

5.5 តើខ្ញុំអាចធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅបានឬទេ?

ប្តីរបស់ខ្ញុំនិងខ្ញុំទាំងពីរនាក់មានមេរោគ HIV ។ គាត់បានដឹងមុនខ្ញុំ បន្ទាប់មកខ្ញុំបានធ្វើតេស្ត ។ យើងទាំងពីរនាក់បានភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំងហើយពុំដែលបានគិតថា យើងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់នេះទេ ។ មុនដំបូងខ្ញុំបានខឹងនឹងគាត់ខ្លាំងណាស់ ។ បន្ទាប់មក ខ្ញុំបានគិតថាប្រហែលជាខ្ញុំបានចម្លងមេរោគទៅឱ្យគាត់ ។ យើងមិនអាចដឹងឡើយហើយឥឡូវនេះវាគ្មានបញ្ហាអ្វីទេ ។ អ្វីដែលជាបញ្ហាគឺយើងត្រូវសប្បាយក្នុងជីវិតយើង ហើយធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីសុខភាពល្អ ។ យើងទៅក្រុមប្រឹក្សាជំងឺ AIDS ដើម្បី យកពត៌មានចូលរួមជាមួយមនុស្សដែលរស់នៅជាមួយមេរោគ HIV/AIDS ហើយយើងមានវេជ្ជបណ្ឌិតដែលយើងទុកចិត្តបាន ។ ពួកយើងរៀនរស់នៅជាមួយមនុស្សមានមេរោគ HIV គ្រប់ពេលវេលា ។

5.1 តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះនៅផ្ទះ?

អ្នកប្រហែលជាមានការព្រួយបារម្ភ ព្រោះខ្លាចឆ្លងមេរោគទៅអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នក ។ ជាពិសេសសុខភាព របស់កូនដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយ ។ ប្រហែលជាត្រូវប្រាប់អ្នកទាំងនោះថា គេនឹងមិនឆ្លងរោគ HIVទេ បើគេគ្រាន់តែរស់នៅជាមួយគ្នានោះ ។ HIV មិនអាចឆ្លងតាមការទាក់ទងប៉ះពាល់ធម្មតា រវាងអ្នកដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះទេ ។ ការថើប ការឱបគ្នា ការលេង ការញ៉ាំ ការ គេងលើគ្រែជាមួយគ្នា និងការប្រើរបស់ក្នុងផ្ទះដូចជា ចាន កែវ ស្លាបព្រា និងសម មិនអាចឆ្លង HIV បានឡើយ ។ សុខភាពរបស់ អ្នកគឺជាការសំខាន់ណាស់ ។ ពេលប្រពន្ធ័ការពារមេរោគក្នុងខ្លួនអ្នកកំពុងធ្វើការមិនបានល្អ អ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ឆ្លងជំងឺពី មនុស្ស ដែលនៅជុំវិញអ្នក ។ ចូរជៀសវាងការថើប និងនៅជិតមនុស្សដែលកើតរោគផ្តាសាយ ។

ជាការចាំបាច់ដែលអ្នកត្រូវប្រុងប្រយត្ន័ បើមានក្មេងក្នុងផ្ទះ ។ ក្មេងភាគច្រើន អាចកើតមានជំងឺដូចជាអ៊ុតស្វាយ សាទ្បាទែន កញ្រ្ជិល ។ ការឆ្លងនូវជំងឺទាំងនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានផលវិបាក ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពចំពោះមនុស្សមានមេរោគ HIV ឬAIDS ។

អ្នកគួរប្រុងប្រយត្ន័ដូចខាងក្រោម ធ្វើជាទំលាប់ថៃខ្លួនប្រាណប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ។ នេះជាវិធីដែលអាចការពារកុំឱ្យចម្លង HIV ទៅសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះ និងជួយការពារអ្នកកុំឱ្យឆ្លងមេរោគ ពីសមាជិកមកវិញ ។

- ចូរពិនិត្យឱ្យបានច្បាស់ថាមនុស្សរាល់គ្នាក្នុងផ្ទះលាងដៃក្រោយពេលប្រើបង្គន់ និងមុនពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ ។

- តែងតែពាក់ស្រោមដៃពេលសំអាតឈាមនិងទឹករំអិលខ្លួន ។ ជាដំបូង លាងសំអាតកន្លែងទាំងនេះជាមួយនឹងកន្សែង បន្ទាប់មកជាមួយទឹកសាប៊ូ ។ បើសិនជាស្បែកអ្នកអាចប៉ះ នឹងកន្លែងទាំងនេះ អ្នកគួរប្រើទឹកសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិធ្វើឱ្យសរ (Bleach ឬអូសាវែល) ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ (ជាតិធ្វើឱ្យសរទាំងនេះមាន 5.25% នៃជាតិ Sodium hypochorite) ។ ត្រូវលាយ Bleach និងទឹកចូលគ្នាឱ្យត្រូវតាមកម្រិត ដែលបានកត់ត្រាជូននៅលើដប ។ ធ្វើកន្លែងឱ្យស្ងួតដោយប្រើ ក្រដាស ជូតដៃ ។
- កម្រាលពូក ខោអាវ គួរតែបោកដូចធម្មតា ។ របស់ដែលត្រូវជោគជាំដោយឈាមឬទឹករំអិលខ្លួន គួរតែបោកដោយឡែក ។

5.2 តើខ្ញុំអាចរួមដំណេកបានឬទេ?

ការពិនិត្យឃើញថាមានមេរោគ HIV ពុំមែនមានន័យថា អ្នកមិនអាចរួមដំណេកទៀតបាននោះទេ ។ តាមពិតវាគ្រាន់ តែមានន័យ ថា ទិដ្ឋភាពនៃជីវិតរបស់អ្នកបានប្តូរ ពីព្រោះអ្នកមានមេរោគ HIV ។ ឯរបៀបរួមដំណេករបស់អ្នក នឹងប្រហែលជា ត្រូវផ្លាស់ ប្តូរ ដែរ ។ វាជាការលំបាកពេលប្រាប់អ្នកដទៃថា អ្នកមានមេរោគ HIV ។ ជាពិសេសទៅទៀត នៅពេលដែលអ្នកត្រូវនិយាយ ប្រាប់អ្នកណាដែលអ្នកត្រូវរួមដំណេកជាមួយ ។ អ្នកប្រហែលជា ខ្វល់ខ្វាយអំពីអ្វីដែលដៃគូ របស់អ្នកនឹងគិតអំពី អ្នក ឬក៏បោះបង់អ្នកចោល ។ វាមានរឿងខ្លះដែលអ្នក ត្រូវយកមកគិតប្រសិនជាអ្នកត្រូវ បានគេពិនិត្យឃើញថាមានមេរោគ HIV ហើយអ្នកនៅតែត្រូវការរួមដំណេក ។

- ច្បាប់ដែលអ្នកត្រូវគោរពតម្រូវទៅតាមរដ្ឋ និងដែនដី ។ ច្បាប់ប្រហែលជាតម្រូវឱ្យអ្នក ប្រាប់ដល់ដៃគូរួមដំណេករបស់អ្នក ថាអ្នកមានមេរោគ HIV មុននឹងអ្នករួមដំណេក ។ ក្រុមប្រឹក្សា AIDS នៅក្នុងរដ្ឋ និងដែនដីនីមួយៗ នឹងអាចផ្តល់ឱវាទដល់អ្នក បន្ថែមទៀត ។
- ការពារដៃគូរបស់អ្នកពីការចម្លងមេរោគ HIV បើសិនជាដៃគូទាំងនោះ ពុំមានមេរោគ HIV ទេនោះ ។ បើសិនជាដៃគូ របស់អ្នកពុំមានមេរោគ HIV ឬ HIV វិជ្ជមាន (HIV Positive) អ្នកគួរតែប្រតិបត្តិក្នុងការរួមដំណេកដោយប្រុងប្រយត្ន័ (Practice Safe Sex) ។

ការរួមដំណេកដោយប្រុងប្រយត្ន័មានន័យថា ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យដូចជាប្រដាប់ទ្រាប់ (Dams) ហើយនិងទឹករំអិល (Lubricant) ដែលធ្វើអំពីជាតិទឹក រៀងរាល់ពេលអ្នករួមដំណេក (Sexual intercourse) ។ បើអ្នកកំពុងសេពកាម តាមមាត់ ហើយមានដាច់មុត ឬឈឺនៅលើមាត់ អ្នកគួរប្រើស្រោមអនាម័យ ឬប្រដាប់ទ្រាប់ (Dams) ។
ស្រោមអនាម័យការពារមិនឱ្យមេរោគក្នុងឈាម ក្នុងទឹកកាម ឬក៏ក្នុងទឹកយោនីរបស់អ្នក ចូលទៅប្រពន្ធ័ឈាមរបស់ដៃគូអ្នក ដោយសារការកាត់ដាច់តូចនិងរលាត់ នៅលើសន្ទះស្តើងនៃស្បែកលិង្គ រន្ធគូថ ឬយោនីនៅពេលរួមដំណេក ។
ប្រើស្រោមអនាម័យ (Condoms/Dams) គឺមានប្រសិទ្ធិភាពផងដែរ ក្នុងការការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺឆ្លងមេរោគតាមការ រួមដំណេកដូចជា ជំងឺរោគស្ត្រី និងប្រមេះ ។

- ការរួមដំណេកដែលលិង្គមិនចូលទៅក្នុងរន្ធគូថ ឬយោនី គឺគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ ។ ការថើប ការអោប ការធ្វើឱ្យ ស្រើប ស្រាលទៅវិញទៅមក និងការធ្វើសរសៃ គឺជាឧទាហរណ៍នៃការរួមភេទមិនមានគ្រោះថ្នាក់ដែលមិនទាក់ទង ទៅនឹងការដាក់ចូល ។
- រយៈពេលដែលអ្នកបានរួមភេទជាមួយដៃគូរបស់អ្នក ជាពិសេស បើសិនជាអ្នកបានរួមដំណេកជាមួយដៃគូរបស់អ្នក ដោយគ្មានការការពារទេ មេរោគ HIV ហើយចង់ធ្វើតេស្តអង្គបដិបក្ខ (Anti-body test) នៃមេរោគ HIV ។

បើសិនជាដៃគូរបស់អ្នកក៏មានមេរោគ HIV ដែរនោះ អ្នកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តរួមគ្នាក្នុងការរួមដំណេកដោយមិនបាច់ប្រើ ប្រដាប់ការពារ ។ គេនៅពិភាក្សា និងជជែក គ្នានៅឡើយអំពីថា តើជំងឺមេរោគ HIV ឆ្លងម្តងហើយឆ្លងម្តងទៀត អាចមាន គ្រោះថ្នាក់ឬទេ?
ការប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមរដំណេត អាចជួយការពារនូវមេរោគឆ្លងផ្សេងៗទៀតតាមការរួមដំណេក និងការឆ្លងនូវមេរោគ HIV ម្តងទៀត ។
អ្នកអាចពិភាក្សារឿងនេះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ។ យ៉ាងណាមិញការសម្រេចចិត្តគឺ ស្រេចទៅលើអ្នក និងដៃគូរបស់អ្នករួមគ្នា ។

ការសេពកាមតាមមាត់

ការសេពកាមតាមមាត់គឺចាត់ទុកថាជាការចម្លងមេរោគ HIV ទាបបំផុត ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ពីព្រោះតែមេរោគ HIV មាននៅ ក្នុងទឹកកាម និងទឹកយោនី វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះ បើសិនជាអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកមានដាច់ ឬឈឺនៅលើមាត់ ឬក៏ទើបនឹងធ្វើ ធ្មេញហើយ ។ ប្រើស្រោមអនាម័យ និងប្រដាប់ទ្រាប់ (Dams) អាចជៀសវាងកុំឱ្យទឹកកាម និងឈាមរដូវចូលក្នុងមាត់ គឺជាវិធី មួយ ដ៏មានសុវត្ថិភាពក្នុងការសេពកាមតាមមាត់ ។ ពេលអ្នកមានមេរោគ HIV មិនមែនមានន័យថា អ្នកមិនអាចរួមដំណេកបាន នោះទេ ។ គឺមានន័យថាដៃគូរបស់អ្នក និងអ្នកត្រូវប្រុងប្រយត្ន័ ការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់និងដៃគូរបស់អ្នកពីគ្រោះថ្នាក់ នៃការឆ្លង មេរោគ HIV ហើយនិងមេរោគឆ្លងផ្នែកផ្លូវកាមគុណផ្សេងៗទៀត ។ រួមដំណេកដោយប្រុងប្រយត្ន័មានន័យថា ប្រើស្រោម អនាម័យ (Condoms) ប្រដាប់ទ្រាប់ (Dams) ហើយនិងទឹករំអិលសំរាប់សេពកាម ឬមួយក៏ធ្វើការរួមដំណេកដោយពុំមាន ការដាក់ចូល ។ ការរួមដំណេកទាក់ទងនឹងមនុស្សលើសពីរនាក់ ដូច្នេះមិនត្រូវមនុស្សតែម្នាក់ទទួលខុសត្រូវចំពោះការរួមដំណេក ដោយការប្រុងប្រយត្ន័នោះទេ ។

ខ្ញុំដូចជានៅក្នុងភាពស្រអាប់ពេលខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំមានមេរោគ HIV ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៏ដូចជា ជីវិតរបស់ខ្ញុំត្រូវបានគេយកទៅបាត់ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតដូចជាមិនជួយទេ គាត់គ្រាន់តែនិយាយថា ខ្ញុំគួរតែប្រយត្ន័ កុំចម្លងជំងឺ AIDS ទៅគេឯង ។ ខ្ញុំមិនបានគិតអំពីការរួម ដំណេកអស់រយៈពីរឆ្នាំមកហើយ វាដូចជាផ្នែកមួយនៃជីវិតខ្ញុំ បានបាត់ទៅរហូត ។ បន្ទាប់មកខ្ញុំបានជួបគេម្នាក់ ហើយមាន ការស្និទ្ធស្នាលជាមួយគេនោះ ដោយមិនបានចាប់ភ្លឹក ។ ខ្ញុំប្រាប់គេថា ខ្ញុំមានមេរោគ HIV មុនយើងរួមដំណេកគាត់មានការ ភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំងប៉ុន្តែគាត់បានស្តាប់ខ្ញុំ ។ ឥឡូវយើងបានអនុវត្តការរួមដំណេកដោយប្រុងប្រយត្ន័ ហើយវាជាការរួមដំណេក ដ៏អស្ចារ្យ ។

5.3 ការមានផ្ទៃពោះនិងកូនក្មេង

មិនថាអ្នកជាបុរស ឬស្ត្រីទេមានមេរោគ ហេច អាយ វី វិជ្ជមាន (HIV positive) មិនមានន័យថា អ្នកមិនអាចមានកូន នោះទេ ។ គឺមានន័យថា អ្នកត្រូវការពតិមាន ដ៏ត្រឹមត្រូវអំពីការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកនៅពេលយកកូន ។

បើសិនជាអ្នកមានគំរោងការណ៏ នឹងយកកូន ឬបើសិនជាអ្នកបានដឹងថា អ្នកមានផ្ទៃពោះ ត្រូវពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឱ្យបានរួសរាន់ ។ បើសិនជាអ្នកសម្រេចចិត្តនឹងមានផ្ទៃពោះ វាជាការសំខាន់ ដែលអ្នកមានសំបុត្របញ្ជូនពីវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ដើម្បីទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញការផ្នែកវិជ្ជាពេទ្យកុមារកូនក្មេងខាងមេរោគ (Paediatrics)ដែលមានមេរោគ HIV ដើម្បី ទទួលពតិមាន ការគាំទ្រ និងការថែរក្សាផ្នែកសុខភាព ។ អ្នកប្រហែលអាចទទួលផលប្រយោជន៍នៅពេលដែល បាននិយាយ ជាមួយស្ត្រីនិងបុរសមានមេរោគ HIVហើយមានកូន ។ អ្នកឯកទេសឬក៏ក្រុមប្រឹក្សា AIDS នៅក្នុងរដ្ឋ ឬដែន ដី អាចជួយ អ្នកធ្វើការទាក់ទង ជាមួយឪពុកម្តាយដែលមានមេរោគ HIVទាំងនេះ ។ ហើយគេគាំទ្រនូវអ្វីៗដែលអ្នកសម្រេចចិត្ត ។

5.4 តើខ្ញុំអាចធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅបានឬទេ?

មានរឿងជាច្រើនដែលអ្នកត្រូវយកមកគិតនៅពេលដែលអ្នកមានគំរោងការណ៍ទៅប្រទេសក្រៅ:

- ចូរជំរាបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីគំរោងការណ៏របស់អ្នក ។ ធ្វើរបៀបនេះ អ្នកអាចរៀបចំគំរោងការណ៏រួមគ្នាអំពីការ ត្រូវការថ្នាំពេទ្យឬសំរាប់គ្រាអាសន្នដែលអ្នកជួបប្រទះពេលធ្វើដំណើរ ។
- ចូរទាក់ទងទៅក្រុមប្រឹក្សា AIDS ដើម្បីយកពត៌មានទាក់ទងនឹងកិច្ចបំរើដែលអ្នកត្រូវការក្នុងប្រទេសដែលអ្នកមាន គំរោងការណ៏ទៅលេង ។
- បើសិនជាអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាលឬកំពុងលេបថ្នាំផ្សេងទៀតអ្នកត្រូវរៀបចំឱ្យមានថ្នាំគ្រប់គ្រាន់ក្នុងពេលធ្វើដំណើរ ។ នៅក្នុងប្រទេសខ្លះ ពុំមានផ្តល់ការព្យាបាលមេរោគ HIV ទេ ឬក៏ការព្យាបាលមានតម្លៃថ្លៃ ។ ចូររកមើលឱ្យដឹងថាតើរបៀបរស់ នៅក្នុងប្រទេសទាំងនោះ យ៉ាងដូចម្តេច បើសិនជាថ្នាំរបស់អ្នកបាត់ ឬក៏ខូចខាត ។
- វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកអំពីការចាក់ថ្នាំការពារ ។ ថ្នាំចាក់ការពារខ្លះដូចជាថ្នាំគ្រុនលឿង មិនអាចចាក់ជូនដល់អ្នកមានមេរោគ HIV ទេ ឯថ្នាំការពារដទៃទៀតដូចជាជំងឺថ្លើមជំពូក A និង ជំពូក B អាចចាក់ការពារ បាន ។
- ចូរប្រុងប្រយត្ន័ជានិច្ចក្នុងការហូបចុករបស់អ្នកហើយជាពិសេសទឹកដែលអ្នកញ៉ាំដើម្បីជៀសវាងជំងឺរាគរូសហើយនិងជំងឺ ផ្សេង ទៀត ។
- ត្រូវដឹងឱ្យប្រាកដថា ប្រទេសដែលអ្នកនឹងចូលទៅមិនហាមឃាត់មនុស្សដែលយកថ្នាំ HIV ឬមួយក៏អ្នកមានមេរោគ HIV ។
- រៀបចំស្រោមអនាម័យនិងទឹករំអិលយកទៅជាមួយ ។
- នៅប្រទេសខ្លះ របស់ទាំងអស់នេះ ប្រហែលជាគ្មាន ឬក៏គុណភាពមិនល្អ ។

Needle & Syringe Program (NSP)