



## HIV > សុខភាព និងការព្យាបាល

- 4.1 ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នក
- 4.2 ការព្យាបាល
- 4.3 ការព្យាបាលបន្ថែម

### 4.1 ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នក

ជាទូទៅការរស់នៅដោយមានមេរោគ HIV គឺត្រូវជួបប្រទះក្នុងការថែរក្សាសុខភាពធូម្នើមួយ ។ មេរោគ HIV គឺជាមេរោគដែលមិនអាចទាយទុកមុនបាន ។ មនុស្សខ្លះគ្មានជួបប្រទះនឹងរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ មនុស្សផ្សេងទៀតមានសុខភាពល្អក្នុងរយៈពេលដ៏យូរលើកលែងតែម្តងម្កាល ។ មនុស្សផ្សេងទៀតអាចមានសុខភាពមិនល្អគ្រប់ពេលវេលា ។

ភាពច្បាស់លាស់មួយគឺ រំពេចដែលមេរោគ HIV បានចូលក្នុងឈាមវាបានបំបែកខ្លួនវាហើយ បំផ្លាញប្រព័ន្ធការពារក្នុងខ្លួន (immune system) របស់អ្នក ។ ផ្នែកសំខាន់នៃការថែរក្សាសុខភាពឱ្យល្អ គឺជៀសវាងដំបៅក្លាយហើយនិង ពន្យារពេលនៃការកកើតឡើងនៃជំងឺឆាតនាដែលទាក់ទងនឹងមេរោគ HIV/AIDS ។ របៀបមួយដ៏ល្អដែលត្រូវធ្វើ គឺត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នក ។ ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នកមានន័យថា អ្នកទៅឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតមើលសុខភាពឱ្យបានទៀងទាត់និងធ្វើតេស្តឈាម ។ ការជួបពិនិត្យដោយពេទ្យពេញគឺជាការចាំបាច់ដើម្បីការពារកុំឱ្យដង្កូវស៊ីធ្មេញ និងរោគអណ្តាញធ្មេញ ។

មនុស្សដែលមានមេរោគ HIV/AIDS អាចកើតជំងឺផ្សេងៗច្រើនជាងមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធការពារការពារខ្លួន ។ ទាំងនេះហៅថា ជំងឺក្លាយឆ្លៀតឱកាស (Opportunistic Infection) ហើយអាចឱ្យអ្នកឈឺធ្ងន់ ។ ឧទាហរណ៍មួយក្នុងចំណោមទាំងនេះមានរោគហើមទងស្ងួត (PCP) ជារោគហើមទងស្ងួតម្យ៉ាងដែលកម្រកើតទៅលើមនុស្សមានប្រព័ន្ធការពារស្បុក ។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចចេញសំបុត្រទិញថ្នាំ ដើម្បីជួយការពារជំងឺធ្ងន់ៗទាំងនេះកុំឱ្យកើតមានឡើង ។ នេះ ហៅថាពិធីការពារជំងឺដោយការពារ (prophylaxis) ។

ការធ្វើតេស្តឈាមឱ្យបានទៀងទាត់ក៏ជាការសំខាន់ណាស់ដែរពិសេសវេជ្ជបណ្ឌិតអាចដឹងថា តើការខូចខាត ទៅលើប្រព័ន្ធការពារស្បុករបស់អ្នកប៉ុណ្ណា ។

### វិធីចម្លងព័ត៌មាននៃការធ្វើតេស្តឈាម:

#### ធ្វើតេស្តរាប់ចំនួនមេរោគវីរុស

(Viral load test)

Viral load គឺជាចំនួនមេរោគនៃ វីរុស HIV នៅក្នុងឈាម ។ មេរោគវីរុស HIV ចម្លងនិងបំបែកខ្លួនវា ថ្មីៗជាច្រើនចូលទៅក្នុងឈាម ។ ដោយសារការធ្វើតេស្តរាប់ចំនួនមេរោគHIV នៅក្នុងឈាម វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចប៉ាន់ស្មាន ពីរបៀបដែល

មេរោគបំបែកខ្លួនវាយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ បើចំនួនមេរោគកាន់តែច្រើននោះវាបំបែកខ្លួនកាន់តែរហ័ស ហើយ និងប្រពន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកក៏កាន់តែខូចខាតដែរ ។

**រាប់ចំនួន CD4**

- កោសិកា CD4 គឺជាកោសិកានៃប្រពន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកដែលមេរោគ HIV ទំលុះចូលហើយបំផ្លាញចោល ។ ដោយសារការវាស់ចំនួនកោសិកា CD4 ដែលមាននៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក វេជ្ជបណ្ឌិតអាចយល់ដឹងអំពីខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក ថាតើអាចទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងមេរោគ HIV បានប៉ុណ្ណា ។

ជាទូទៅគេធ្វើតេស្តទាំងពីរនេះក្នុងពេលតែមួយ ។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងប្រៀបធៀបលទ្ធផលទាំងនេះដើម្បីឱ្យដឹងថា តើប្រពន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកល្អប៉ុណ្ណា ។ តេស្តទាំងនេះនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវស្ថានភាពនៃប្រពន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក និងមេរោគ HIV លូតលាស់នៅក្នុងខ្លួនអ្នក ។ ដើម្បីឱ្យរូបភាពនេះប្រាកដ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នឹងប្រាប់ឱ្យអ្នកធ្វើតេស្តទាំងនេះឱ្យបានទៀងទាត់ ពី ៤ ទៅ ៦ ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ។

**ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នកដោយ:**

- ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីពិនិត្យមើលសុខភាព
- ដឹងអំពីសុខភាពអ្នក និងខ្លួនប្រាណអ្នក
- ដឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរដែលអាចមានន័យថា ប្រពន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកមិនធ្វើការល្អ ។
- ការថែរក្សាធ្មេញឱ្យបានល្អ ។

**4.2 ការព្យាបាល**

ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះពុំមានថ្នាំព្យាបាលមេរោគ HIV ជំងឺ AIDS ឱ្យជាបានទេ ។ ក៏ប៉ុន្តែក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាន ឆ្នាំកន្លងមកនេះ មានថ្នាំថ្មីៗ ដែលត្រូវបានគេបង្កើតឡើង ដើម្បីប្រឆាំងមេរោគ HIV និងពន្យារពេលកុំឱ្យកើតជំងឺ AIDS ដោយបន្ថយការខូចខាតនៃប្រពន្ធភាពស៊ាំដែលត្រូវមេរោគ HIV រាតត្បាត ។

ថ្នាំ HIV គឺមានឈ្មោះថា Anti-retrovirals ។ ថ្នាំទាំងនេះ គឺខុសពីរបៀបព្យាបាលដែលអ្នកប្រហែលជាតែពុំប្រើហៅថា Prophylaxis ។ ថ្នាំ Anti-retrovirals មិនបំផ្លាញ HIV ទេ ផ្ទុយទៅវិញវាបន្ថយ និងបញ្ឈប់មេរោគនេះ មិនឱ្យកើតក្នុងខ្លួនអ្នកទៀត ។

**នេះមានន័យថា:**

- មានចំនួនមេរោគ HIV តិចនៅក្នុងកោសិកា CD4
- ចំនួនមេរោគ HIV ក្នុងឈាមអ្នកត្រូវបន្ថយ ( មានវត្តមានមេរោគតិចក្នុងប្រពន្ធជាមួយរបស់អ្នក )
- ការខូចខាតនៃប្រពន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកត្រូវបានបន្ថយ
- ការកើតជំងឺ AIDS ត្រូវបានពន្យារពេលឬបញ្ឈប់ អ្នកប្រហែលជាបានឮអំពីមនុស្សដែលបានប្រើ Anti-retrovirals ហើយអ្នកនោះត្រូវបានគេប្រាប់ថា គេមិនមានមេរោគ HIV នៅក្នុងប្រពន្ធជាមួយរបស់គេនៅពេលគេពិនិត្យឈាមគាត់ ។ ពេលគេពិនិត្យមិនឃើញមានមេរោគ HIV គេនិយាយថា ចំនួនមេរោគ HIV បានធ្លាក់កំរិតរហូតដល់គេពិនិត្យមិនឃើញ ។ នេះគឺមិនមានន័យថា អ្នកនោះគ្មានមេរោគ HIV ក្នុងខ្លួនទេ ។ វាមានន័យថា ចំនួនមេរោគក្នុងខ្លួនបានធ្លាក់ដល់កំរិតទាបដែលមិន

អាចឱ្យធ្វើការពិនិត្យរកមេរោគឃើញ និងវាស់ចំនួនមេរោគបាន ។ ការធ្វើឱ្យមានចំនួនមេរោគតិចក្នុងខ្លួន នេះហើយដែលជា គោលបំណងនៃថ្នាំ Anti-retrovirals ។

យ៉ាងណាមិញមេរោគ HIV នៅតែមាននៅក្នុងឈាម និងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនហើយអាចចម្លងទៅអ្នកដទៃបាន ។

ថ្នាំ Anti-retrovirals មានប្រតិកម្មខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ។ មនុស្សដែលអ្នកត្រូវសួរអំពីការព្យាបាលនេះ គឺ វេជ្ជបណ្ឌិតដែលឱ្យថ្នាំ Anti-retrovirals អ្នក ។

បើវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកមិនមានការពិសោធន៍ ក្នុងការព្យាបាល HIV/AIDS នោះគេមិនចេញថ្នាំទាំងនេះដល់អ្នកទេ ដូច្នេះអ្នកអាច ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិតនៅតាមមន្ទីរសុខភាពផ្លូវភេទ ឬនៅតាមមន្ទីរពេទ្យតំបន់អ្នក ។ បុគ្គលិកព្យាបាលនៅក្រុម ប្រឹក្សា AIDS នៅតាមរដ្ឋ និងដែនដីអាចឱ្យដំបូន្មានដល់អ្នកដែរ ។

**ចំណុចខ្លះៗដែលអ្នកគួរដឹងអំពីការព្យាបាល**

- Anti-retrovirals មិនមានប្រសិទ្ធិភាពទៅលើអ្នកដែលប្រើថ្នាំនេះដូចៗគ្នាទេ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក នឹងពន្យល់អ្នកអំពីថ្នាំនេះ ។
- អ្នកខ្លះអាចមានប្រតិកម្ម (side effects) គឺវាមិនល្អទេ បើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនក្រោយពេលពិសាថ្នាំនេះ ជាការ ចាំបាច់អ្នកត្រូវជំរាបវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ។
- ថ្នាំ HIV ភាគច្រើនត្រូវតែពិសាតាមពេលវេលានិងថ្ងៃកំណត់ ហើយជួនកាលនៅពេលយប់ ។ ដើម្បីឱ្យថ្នាំនេះមានប្រសិទ្ធិភាពអ្នកត្រូវតែធ្វើទៅតាមការបង្គាប់របស់វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ។
- មេរោគ HIV ជួនកាលវាអាចស៊ាំនឹងថ្នាំទាំងនេះ ហើយថ្នាំនេះគ្មានប្រសិទ្ធិភាព ។ ដោយការថែរក្សាពិនិត្យសុខភាពអ្នក វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកនឹងដឹងថាមេរោគ HIV នេះស៊ាំនឹងថ្នាំអ្វីខ្លះដែលអ្នកប្រើ ។
- អ្នកអាចធ្វើការព្យាបាលតាមរបៀបបុរាណ ឬការព្យាបាលបន្ទាប់បន្សំផ្សេងៗទៀត ។ មានអ្នកខ្លះទទួលបានការព្យាបាលតាម របៀបបុរាណសុទ្ធសាធ ឯអ្នកខ្លះទៀតទទួលបានការព្យាបាលតាមរបៀបបុរាណ និងថ្នាំសម័យ ។
- ថ្នាំញៀនខ្លះដូចជា Ecstasy អាចមានប្រតិកម្មអាក្រក់ពេលព្យាបាលនឹងថ្នាំ Anti-retrovirals ។ បើអ្នកកំពុងទទួលបានការ ព្យាបាលហើយអ្នកមានបំណងនឹងប្រើថ្នាំញៀនទាំងនេះ អ្នកគួរពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ឬបុគ្គលិកព្យាបាលរោគនៅ ក្រុមប្រឹក្សា AIDS ។
- ការទទួលបានថ្នាំ Anti-retrovirals គឺជាសេចក្តីសម្រេចចិត្តដ៏ធំមួយ ។ មនុស្សភាគច្រើនបានឃើញថាសុខភាពគេបាន គ្រាន់បើច្រើនពេលគេទទួលបានថ្នាំ Anti-retrovirals ហើយសុខភាពគេនៅល្អដូច្នោះជាច្រើនឆ្នាំ ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ វាជាការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកចំពោះពេលវេលា និងការប្រើថ្នាំនេះឬក៏អត់ ។

*ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមការព្យាបាលទាំងនេះបីឆ្នាំមកហើយ ។ ខ្ញុំបានឈឺជាខ្លាំងហើយខ្ញុំបានចូលមន្ទីរពេទ្យ ពីរ បីដង ។ វាកាន់តែ ពិបាកឡើងៗក្នុងការលាក់ឈៀមរឿងទាំងនេះពីឪពុកម្តាយនិង មិត្តភក្តិខ្ញុំ ។ ជាមួយនឹងការព្យាបាលនេះ សុខភាពខ្ញុំបានធ្ងន់ គ្រោលជាខ្លាំង បញ្ហាតែមួយរបស់ខ្ញុំគឺឡើយនេះគឺខ្ញុំត្រូវលេបថ្នាំជាច្រើនមុខ ឆ្កោះហើយ ខ្ញុំត្រូវតែរៀបចំឱ្យបានហ្មត់ចត់ល ពី ព្រោះខ្ញុំត្រូវព្យាបាលខ្លះពេលខ្ញុំមិនទាន់ទទួលបានអាហារ ខ្លះព្យាបាលជាមួយអាហារ ខ្លះទៀតក្រោយពីទទួលបាន អាហារបាន មួយស្របក់ ។ ជួនកាល វាជាការលំបាកប៉ុន្តែវាមានប្រយោជន៍ ។*

### 4.3 ការព្យាបាលបន្ថែម

មនុស្សជាច្រើនដែលមានមេរោគ HIV និងជំងឺ AIDS ជ្រើសរើសការព្យាបាលរបៀបផ្សេងៗទៀត ។ នេះមានបញ្ហាទាំង វិធីព្យាបាលតាមរបៀបសណ្តំ ប្រើថ្នាំចិនសែ ប្រើថ្នាំញៀន ចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ ព្យាបាលតាមរបៀបធម្មជាតិ និងរបៀបចាប់ សរសៃផ្សេងៗ ។ អ្នកខ្លះប្រើតែរបៀបព្យាបាលផ្សេងៗនេះសុទ្ធសាធ អ្នកខ្លះទៀតប្រើរបៀបព្យាបាលផ្សេងនេះជា មួយនឹងថ្នាំ ពេទ្យ ។ គួរយកចិត្តទុកដាក់នៅចំណុចខាងក្រោមនេះ បើអ្នកកំពុងប្រើ ឬចង់ប្រើរបៀបព្យាបាលផ្សេងទៀតនេះ:

- ចូរស្មោះត្រង់នឹងអ្នកព្យាបាល អ្នកធ្វើដូច្នោះអាចធ្វើឱ្យការវិភាគរោគបានល្អត្រឹមត្រូវ និងការឱ្យថ្នាំព្យាបាលត្រឹមត្រូវ
- បើអ្នកព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមេរោគ HIV (Anti-retrovirals) និងរបៀបព្យាបាលផ្សេងទៀតនោះ អ្នកត្រូវជំរាប វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ។ របៀបព្យាបាលផ្សេងទៀតនេះ អាចជ្រៀតជ្រែកដល់ប្រតិកម្មរបស់ថ្នាំ (Anti-retrovirals) ។
- ចូរប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលព្យាបាលតាមរបៀបផ្សេងទៀត ។ អ្នកអាចទទួលបានប្រតិកម្មពីការព្យាបាលតាមរបៀបផ្សេងទៀត នេះដូចថ្នាំពេទ្យដែរ ។
- ចូរធ្វើការសម្រេចចិត្តពីរបៀបព្យាបាល និងអ្នកព្យាបាលដែលអ្នកចង់បានតាមសំរួល ។
- ចូរជ្រើសរើសអ្នកព្យាបាលអ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដូចជាអ្នកជ្រើសរើសវេជ្ជបណ្ឌិតដែលប្រើថ្នាំពេទ្យដែរ ។
- ដូចជាថ្នាំពេទ្យ និងថ្នាំឯទៀតដែរគ្មានការព្យាបាលតាមរបៀបផ្សេងទៀតអាចព្យាបាលរោគ HIV និង ជំងឺ AIDS បានឡើយ ។