ជំពូកទី ៨

សុខភាពផ្លូវភេទ

ការទប់ស្កាត់ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍

សុខភាពខាងផ្លូវភេទ គឺជាស្ថានភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវអារម្មណ៏នៃសុខុមាលភាពដែលអនុញ្ញាតឱ្យយើងសប្បាយរីករាយ និងសំដែងអារម្មណ៏នៃផ្លូវភេទ ។ យើងអាចរក្សាសុខភាពផ្លូវភេទរបស់យើងឱ្យមាំមួន ដោយការរៀនអំពីរាងកាយរបស់យើង និងអ្វីដែលផ្តល់ការរំភើបរីករាយដល់យើង រួមទាំងការកាត់បន្ថយអ្វីដែលងាយរងគ្រោះនៃការមិនចង់មានផ្ទៃពោះ និងកុំឱ្យឆ្លងជំងឺកាមរោគតាមរយៈការរួមភេទ ។

នៅតាមសហគមន៏ជាច្រើនតែងមានជំនឿខុសទំនង ដែលអាចបង្កជាទុក្ខទោសអំពីអ្វីទៅជាស្ត្រីត្រឹមត្រូវ ឬ ស្ត្រីគ្រប់ល័ក្ខ ជំនឿទាំងនេះអាចមានការលំបាកសំរាប់ស្ត្រីក្នុងការមានរឿងរួមភេទប្រកបដោយផាសុកភាព ។ ដោយសារតែស្ត្រីមានអំណាចតិចតួចចំពោះការសំរេចចិត្តក្នុងរឿងរួមភេទ ហើយជារឿយៗមិនអាចប្រឆាំងចំពោះការរួមភេទ ស្ត្រីរាប់លាននាក់ជុំវិញពិភពលោកត្រូវបានឆ្លងវីរុសហ៊ីវនិងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ។ ជួនកាលមនុស្សម្នាគិតថា ស្ត្រីម្នាក់ដែលមានពិការភាពមិនអាចឆ្លងជំងឺឡើយ ។ រឿងនេះមិនពិតឡើយ ។ ស្ត្រីពិការនិងស្ត្រីមិនពិការ អាចឆ្លងជំងឺកាមរោគដូចគ្នាអញ្ចឹងដែរ ។

តាមពិតក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការ គឺស្ថិតក្នុងភាពងាយរងគ្រោះចំពោះជំងឺកាមរោគជាងស្ត្រីមិនពិការ ។ ពួកគេមិនត្រឹមតែមានការលំបាកក្នុងការទទួលបានព័ត៌មានអំពីសុខភាពខាងផ្លូវភេទប៉ុណ្ណឹងឡើយ ពួកគេប្រហែលមានការត្រួតត្រាតិចតួចលើរបៀប និងជាមួយបុគ្គលដែលខ្លួនរួមរ័ក្ស ។ ករណីនេះកាន់តែធ្វើឱ្យពួកគេងាយរងគ្រោះចំពោះការកេងយកចំណេញក្នុងរឿងរួមភេទ ហើយកាន់តែងាយរងគ្រោះនៃការឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងវីរុសហ៊ីវទៀតផង ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទចំពោះស្ត្រីពិការ ចូរអានជំពូកទី 14 ។ នៅក្នុងជំពូកនេះមានព័ត៌មានអំពីវីរុសហ៊ីវ/អេដស៏ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ និងវិធីទប់ស្កាត់ជំងឺទាំងនោះ ។ ការមានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ស្ត្រីអាចបោះជំហានទៅរកការការពារខ្លួនឯង និងរីករាយចំពោះការរួមភេទប្រកបដោយសផាសុកភាព ។

តើអ្វីទៅជាជំងឺកាមរោគ? [Sexual Transmitted Diseases (STDs)]

ជំងឺកាមរោគ ជាជំងឺឆ្លងពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀតនៅពេលរួមរ័ក្ស ។ ជំងឺកាមរោគអាចចម្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈប្រភេទរួមរ័ក្សណាមួយ ។ វាអាចជាការរួមរ័ក្សដោយលិង្គស៊កចូលរន្ធយោនី ឬ លិង្គស៊កចូលរន្ធគូទ ឬ ការរួមរ័ក្សដោយប្រើមាត់ (មាត់នឹងលិង្គ ឬ មាត់នឹងយោនី) ។ ជួនកាលជំងឺកាមរោគអាចឆ្លងបានដោយគ្រាន់តែត្រដុសលិង្គដែលកើតជំងឺ ឬ យោនីដែលកើតជំងឺទៅនឹងប្រដាប់ភេទរបស់បុគ្គលម្នាក់ទៀត ។

ជំងឺឆ្លងដែលមិនព្យាបាលគឺមានគ្រោះថ្នាក់

ជំងឺកាមរោគជាច្រើនអាចត្រូវបានព្យាបាលដោយថ្នាំពេទ្យ ។ បើជំងឺទាំងនោះមិនបានព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា ជំងឺកាមរោគអាចបណ្តាលឱ្យគ្មានលទ្ធភាពផ្តល់កំណើតកូនទាំងចំពោះស្ត្រីនិងបុរស, ទារកអាចកើតមិនគ្រប់ខែ ឬ តូចពេក ឬ ពិការភ្នែក, មានផ្ទៃពោះក្នុងដៃស្បូន, ឈឺរាប់ខែក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម, កើតជំងឺមហារីកទ្វារស្បូន, ឬ ស្លាប់ដោយសារជំងឺឆ្លងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។

រោគសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគ

អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺកាមរោគ បើអ្នកមានរោគសញ្ញាមួយ ឬ ច្រើនដូចតទៅ :

- ធ្លាក់សពីរន្ធយោនីខុសធម្មតា ។
- ក្លិនខុសធម្មតាពីរន្ធយោនី ។
- ឈឺ ឬ មានអារម្មណ៍ខុសធម្មតាក្នុងពោះផ្នែកក្រោម ជាពិសេសពេលកំពុងរួមរ័ក្សជាមួយលិង្គស៊កចូលរន្ធយោនី ។
- រមាស់ខ្លាំង, កន្ទួលរមាស់, ដំបៅ, ឬ រលាក/ដំបៅត្រង់ប្រដាប់ភេទ ។

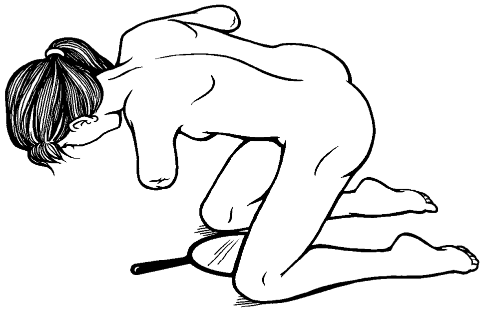
អាស្រ័យលើពិការភាពរបស់អ្នក វាប្រហែលជាពិបាកសំរាប់អ្នកក្នុងការដឹងថា តើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះឬយ៉ាងណា ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការនិយាយប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យចេះពិនិត្យរោគសញ្ញាទាំងឡាយនៃជំងឺកាមរោគ ។

ធ្លាក់សមានការប្រែប្រួល (ជាតិរំអិលក្នុងយោនីមានការប្រែប្រួល)

វាជារឿងធម្មតាក្នុងការមានជាតិសើម ឬ ជាតិរំអិល (ធ្លាក់ស) ខ្លះៗក្នុងរន្ធយោនី ។ នេះជាវិធីតាមធម្មជាតិដែលយោនីលាងសំអាតនិងការពារខ្លួនវា ។ ជាតិរំអិលប្រែប្រួលនៅអំឡុងនៃវដ្តឈាមរដូវ ។ ជាតិរំអិលមានសភាពខាប់ជាងមុន, ថ្លានិងរអិលខ្លាំងចំនួនប្រមាណ 14ថ្ងៃ មុនពេលអ្នកចាប់មានឈាមរៀងរាល់ខែ ។ ការប្រែប្រួលផ្សេងទៀតនៅក្នុងជាតិរំអិល គឺចំនួន ឬ ក្លិនវាពីរន្ធយោនីរបស់អ្នក ជួនកាលមានន័យថាអ្នកមានជំងឺរលាក ប៉ុន្តែពិបាកដឹងណាស់ពីជាតិរំអិល ថាតើអ្នកមានជំងឺរលាកប្រភេទណា ។ ចំពោះព័ត៌មានអំពីករណីធ្លាក់ស ដែលមិនមែនជាជំងឺកាមរោគ (ផ្សិត**ឃីស**និងជំពូកបាក់តេរីនៃរន្ធយោនី) ចូរអានពីទំព័រ 111 ដល់ 113 ។

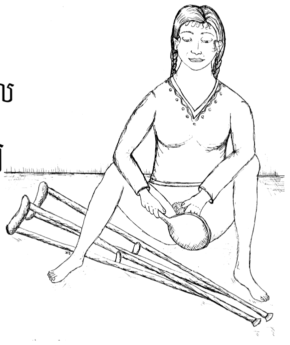
វិធីពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគ

បើអ្នកជាស្ត្រីពិការភ្នែក :- ពេលលាងសំអាតប្រដាប់ភេទរបស់អ្នក ចូរប្រើម្រាមដៃដើម្បីស្ទាបពិនិត្យជាតិរំអិល/ធ្លាក់ស, ដុំពក ឬ កន្លែងដែលប៉ះទៅមានការឈឺចាប់ខុសពីធម្មតា ។ ចូរធ្វើបែបនេះមួយសប្តាហ៍ម្តង ។ បើអ្នកធ្វើបែបនេះរាល់ថ្ងៃ វានឹងពិបាកសំរាប់អ្នកក្នុងការសំគាល់អ្វីៗដែលប្រែប្រួល ។



បើប្រអប់ដៃរបស់អ្នកមិនសូវមាន ឬ គ្មានលទ្ធភាពស្ទាបពិនិត្យ : បើអ្នកមិនអាចប្រើម្រាមដៃស្ទាបពិនិត្យប្រដាប់ភេទសំរាប់រកមើលអ្វីៗដែលប្រែប្រួល ចូរសាកល្បងប្រើកញ្ចក់ពិនិត្យមើលវាជំនួសវិញ ។ បើអ្នកមិនអាចកាន់កញ្ចក់បាន ចូរដាក់វាផ្ទាល់នឹងកម្រាលផ្ទះ ហើយចោងហោងពីលើកញ្ចក់នោះដើម្បីពិនិត្យមើល ។

បើអ្នកមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង : បើអ្នកអាចស្ទាបពិនិត្យនិងមើលប្រដាប់ភេទបាន ចូរធ្វើបែបនេះមួយសប្តាហ៍ម្តង នៅពេលអ្នកកំពុងងូតទឹក ។ បើអ្នកមិនអាចធ្វើបែបនេះបានដោយខ្លួនឯង ចូរស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យគេជួយអ្នក ។ អ្នកប្រហែលជាមិនដឹងឡើយ បើមានអ្វីមួយឈឺក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម ឬ រមាស់ក្នុងប្រដាប់ភេទ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមានជំងឺកាមរោគអ្វីមួយ ហើយមិនបានព្យាបាលទាន់ពេលវេលា អ្នកអាចកើតជំងឺសម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ។ នេះជារឿងដ៏គ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ។ ចូរអានពីទំព័រ 117 ដល់ 119 សំរាប់វិធីព្យាបាល ។



បើអ្នកមិនសូវមាន ឬ គ្មានចលនាក្នុងជើងរបស់អ្នក : បើអាចធ្វើកើត ចូរស្វែងរកស្ថានភាពដែលអ្នកអាចស្ទាបពិនិត្យប្រដាប់ភេទជាមួយម្រាមដៃ ពេលអ្នកកំពុងលាងសំអាតវា ឬ ប្រើកញ្ចក់ដើម្បីពិនិត្យមើលវា ។ បើចាំបាច់ ចូរស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យគេជួយទប់ជើងរបស់អ្នកឱ្យជាប់ ។

រោគទ្រីកូម៉ូណាស់ [trichomonas]

ទ្រីកូម៉ូណាស់ គឺជាជំងឺកាមរោគម្យ៉ាងដែលរមាស់និងពិបាកទ្រាំបំផុត ។ តាមធម្មតា វាគ្មានបង្ហាញរោគសញ្ញាលើបុរសឡើយ ប៉ុន្តែលិង្គរបស់បុរសដែលផ្ទុកជំងឺនេះ អាចចម្លងទៅឱ្យស្ត្រីនៅអំឡុងពេលរួមរ័ក្ស ។

រោគសញ្ញា

- ធ្លាក់សមានពណ៌ប្រផេះ ឬ លឿង, សភាពជាពពុះដុំៗ ។
- ធ្លាក់សមានក្លិនស្អុយ ។
- ម្ដុំប្រដាប់ភេទនិងរន្ធយោនីមានពណ៌ក្រហមនិងរមាស់ ។
- ឈឺផ្សារ ឬ ក្រហាយនៅពេលអ្នកជុះនោម ។

បើអ្នកគ្មានលទ្ធភាពទៅធ្វើតេស្តដើម្បីដឹងឱ្យច្បាស់ថា អ្នកកើតរោគ**ទ្រីកូម៉ូណាស់** ចូរលេបថ្នាំពេទ្យមួយមុខក្នុងចំណោមថ្នាំពេទ្យទាំងឡាយដែលមានរាយឈ្មោះដូចខាងក្រោម ។ បើអ្នកមិនអាចទៅធ្វើតេស្ត វាជាការប្រសើរបំផុតក្នុងការលេបថ្នាំពេទ្យដែលមានរាយឈ្មោះនៅទំព័រ 162 ពីព្រោះជំងឺឆ្លងអាចបានបង្កពីជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។

ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ព្យាបាលកាមរោគទ្រីកូម៉ូណាស់ (trichomonas)		
ថ្នាំពេទ្យ	លេបចំនួនប៉ុន្មាន មីលីក្រាម ឬ ក្រាម?	លេបពេលណា? ប៉ុន្មានដង និង ប៉ុន្មានថ្ងៃ?
ថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល** = metronidazole	400 ទៅ 500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7 ថ្ងៃ។
ឬថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល** = metronidazole	2 ក្រាម (grams) = (2000 mg)	លេបតែម្តងគត់។
(ហាមលេបថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល** នៅអំឡុងពេល 3 ខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ)		
ឬថ្នាំ **ក្លាំងដាមីស៊ីន** = clindamycin	300 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7 ថ្ងៃ។
សំខាន់ : ហាមផឹកគ្រឿងស្រវឹងគ្រប់យ៉ាងនៅអំឡុងពេលផឹកថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល**។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពី **មេត្រូនីដាហ្សុល**, ចូរអានទំព័រ 347។ ដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នកក៏ត្រូវការព្យាបាលដោយការផឹកថ្នាំប្រភេទនេះដូចគ្នាដែរ។		

រោគប្រមេះទឹកបាយល្អក់ [gonorrhea] និង រោគប្រមេះទឹកបាយថ្លា [chlamydia]

ជំងឺកាមរោគ**ប្រមេះទឹកបាយល្អក់** និង **ប្រមេះទឹកបាយថ្លា** គឺជាជំងឺឆ្លងកាចសាហាវ។ រោគទាំងពីរនេះងាយជាសះស្បើយ បើវាត្រូវបានព្យាបាលទាន់ពេល។ បើរោគទាំងពីរនេះមិនបានព្យាបាល វាក្លាយទៅជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងធ្វើឱ្យទាំងបុរស និងស្ត្រីគ្មានលទ្ធភាពផ្តល់កំណើតកូន។ ចំពោះបុរស រោគសញ្ញានឹងបង្ហាញឡើងក្នុងរវាងពី 2 ទៅ 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបានរួមភេទជាមួយបុគ្គលដែលផ្ទុកមេរោគ។ ចំពោះស្ត្រីវិញ រោគសញ្ញាប្រហែលជាមិនបង្ហាញអាចរាប់អាទិត្យ ឬ រាប់ខែ។ ប៉ុន្តែទាំងស្ត្រីនិងបុរសអាចផ្ទុកកាមរោគទាំងនេះ ដោយគ្មានបង្ហាញរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។ ទោះបីបុគ្គលម្នាក់គ្មានបង្ហាញរោគសញ្ញាក៏ដោយ បុគ្គលនោះនៅតែអាចចម្លងកាមរោគទាំងពីរនេះទៅឱ្យបុគ្គលម្នាក់ផ្សេងទៀត។

រោគសញ្ញាទូទៅតែងបង្ហាញចំពោះស្ត្រី គឺ :-

- ធ្លាក់សមានពណ៌លឿង ឬ បៃតង ពីរន្ធយោនី ឬ រន្ធគូទ។
- ឈឺផ្សារ ឬ ក្រហាយពេលអ្នកជុះនោម។
- គ្រុនក្តៅ។
- ឈឺចុកក្នុងពោះផ្នែកក្រោម។
- ឈឺចុក ឬ ចេញឈាមនៅពេលកំពុងរួមភេទ។
- គ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។

រោគសញ្ញាទូទៅតែងបង្ហាញចំពោះបុរស គឺ :-

- ធ្លាក់សចេញពីលិង្គ។
- ឈឺផ្សារ ឬ ក្រហាយពេលអ្នកជុះនោម។
- ឈឺផ្សារ ឬ ហើមពងស្វាស។
- គ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។

ការព្យាបាល : បើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយចំពោះរោគ**ប្រមេះទឹកបាយល្អក់** ឬ រោគ**ប្រមេះទឹកបាយថ្លា** ហើយអ្នកបានរួមភេទដោយគ្មានប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយបុគ្គលម្នាក់ អ្នកគិតថាខ្លួនឯងប្រហែលជាបានឆ្លងរោគណាមួយ ចូរព្យាយាមទៅធ្វើតេស្តដើម្បីឱ្យដឹងថាអ្នកឆ្លងជំងឺមួយណា ដូច្នេះអ្នកនឹងដឹងច្បាស់ថាត្រូវលេបថ្នាំពេទ្យប្រភេទណាមួយដើម្បីព្យាបាលរោគនៅឱ្យជាដាច់។

ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ព្យាបាលរោគប្រមេះទឹកបាយល្អក់ (gonorrhea)		
ថ្នាំពេទ្យ	លេបចំនួនប៉ុន្មាន មីលីក្រាម ឬ ក្រាម?	លេបពេលណា? ប៉ុន្មានដង និង ប៉ុន្មានថ្ងៃ?
ថ្នាំ **សេហ្វិចស៊ីម** = cefixime	400 មីលីក្រាម (mg)	លេបទាំងអស់ តែម្តងគត់។
ឬ ថ្នាំ **ស៊ីប្រូផ្លូសាកស៊ីន** = ciprofloxacin	500 មីលីក្រាម (mg)	លេបទាំងអស់ តែម្តងដងគត់។

ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ព្យាបាលរោគប្រមេះទឹកបាយថ្លា (chlamydia)		
ថ្នាំពេទ្យ	លេបចំនួនប៉ុន្មាន មីលីក្រាម ឬ ក្រាម?	លេបពេលណា? ប៉ុន្មានដង និង ប៉ុន្មានថ្ងៃ?
ថ្នាំ **អាហ្ស៊ីត្រូម៉ីស៊ីន** = azithromycin	1 ក្រាម (g)	លេបទាំងអស់ តែម្តងគត់។
ឬ ថ្នាំ **ដុកស៊ីស៊ីគ្លីន** = doxycycline	100 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7ថ្ងៃ។
ឬ ថ្នាំ **ដុកស៊ីស៊ីគ្លីន** = tetracycline	500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 4 ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7ថ្ងៃ។
ឬ ថ្នាំ **អេរ៊ីត្រូម៉ីស៊ីន** = erythromycin	500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 4 ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7ថ្ងៃ។

គួរឱ្យស្តាយការធ្វើតេស្តតែងមិនងាយរកបានជានិច្ចឡើយ ដូច្នេះវាជាការប្រសើរបំផុតដែលអ្នកជំងឺត្រូវលេបថ្នាំពេទ្យ សំរាប់ជំងឺឆ្លងច្រើនប្រភេទ។ បុគ្គលម្នាក់អាចកើតជំងឺឆ្លងចម្រុះគ្នាក្នុងពេលតែមួយ មូលហេតុបានបង្កឡើងមិនត្រឹមតែរោគ**ប្រមេះទឹកបាយល្អក់**និង**ប្រមេះទឹកបាយថ្លា**ប៉ុណ្ណឹងឡើយ ប៉ុន្តែវាបានបង្កដោយកាមរោគ**ទ្រីកូម៉ូណាស៍**ផងដែរ (ចូរអានទំព័រ 159) និងបាក់តេរីនៃយោនី (ចូរអានទំព័រ 113)។ ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ព្យាបាលជំងឺឆ្លងទាំងអស់នេះមានចុះឈ្មោះនៅក្នុងតារាងនៅទំព័រ 162។

ជំងឺរលាកអាងត្រគាក (រលាកក្នុងស្បូន) [pelvic inflammatory disease (PID)]

ជំងឺរលាកអាងត្រគាក គឺជាឈ្មោះជំងឺឆ្លងណាមួយនៃផ្នែកប្រដាប់បន្តពូជស្ត្រីក្នុងពោះផ្នែកក្រោម។ ជារឿយៗ វាត្រូវបានហៅថា "ជំងឺរលាកក្នុងស្បូន"។ ជំងឺរលាកក្នុងស្បូនអាចកើតមកពីជំងឺកាមរោគមួយដែលមិនជាដាច់ស្រឡះ ជាពិសេសរោគ**ប្រមេះទឹកបាយល្អក់** ឬ **ប្រមេះទឹកបាយថ្លា**។

អ្នកប្រហែលជាមានរោគសញ្ញាមួយ ឬ ច្រើនមុខក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ :-

- ឈឺចុកក្នុងពោះផ្នែកក្រោម។
- គ្រុនក្តៅខ្លាំង។
- អ្នកមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួន និង ខ្សោយកំលាំង។
- ធ្លាក់សធុំក្លិនអាក្រក់ដែលមានពណ៌លឿង ឬ បៃតងពីរន្ធយោនី។
- ឈឺចាប់ ឬ ចេញឈាមពីរន្ធយោនីនៅពេលកំពុងរួមរ័ក្ស។

ការព្យាបាល

ដោយសារតែជំងឺនេះជាទូទៅបង្កមូលហេតុពីមេរោគចំរុះ ថ្នាំច្រើនមុខត្រូវតែប្រើដើម្បីព្យាបាលវាឱ្យជាដាច់។ ចូរលេបថ្នាំដែលមានចុះឈ្មោះក្នុងតារាងនៅទំព័រ 162។

ថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលជំងឺកាមរោគប្រមេះទឹកបាយល្អក់, ប្រមេះទឹកបាយថ្លា, ទ្រីកូម៉ូណាស៍, បាក់តេរីនៃរយោនី និងជំងឺរលាកក្នុងស្បូន

បើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺឆ្លងទាំងនេះ ហើយអ្នកមិនអាចទៅធ្វើតេស្តដើម្បីដឹងឱ្យច្បាស់ថាតើជំងឺមួយណាដែលអ្នកបានឆ្លង ឬ ជំងឺឆ្លងនោះឈ្មោះអ្វី ចូរប្រើថ្នាំទាំងនេះចម្រុះគ្នា។

ថ្នាំពេទ្យ	លេបចំនួនប៉ុន្មាន មីលីក្រាម ឬ ក្រាម?	លេបពេលណា? ប៉ុន្មានដង និង ប៉ុន្មានថ្ងៃ?
ថ្នាំ **សេហ្វិចស៊ីម =** cefixime	400 មីលីក្រាម (mg)	លេបតែម្តងគត់។
ឬ ថ្នាំ **ស៊ីប្រូផ្លូសាកស៊ីន =** ciprofloxacin	500 មីលីក្រាម (mg)	លេបតែម្តងគត់។
(ហាមប្រើថ្នាំ **ស៊ីប្រូផ្លូសាកស៊ីន** បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬ បំបៅដោះកូន)។		
និង		
ថ្នាំ **អាហ្ស៊ីត្រូម៉ីស៊ីន** = azithromycin	1 ក្រាម (gram) = 1000 មីលីក្រាម (mg)	លេបតែម្តងគត់។
ឬ ថ្នាំ **អេរីត្រូម៉ីស៊ីន** = erythromycin	500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7ថ្ងៃ។
ឬ ថ្នាំ **អាម៉ុកស៊ីស៊ីលីន** = amoxycillin	500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7ថ្ងៃ។
ឬ ថ្នាំ **ដុកស៊ីស៊ីគ្លីន** = doxycycline	100 មីលីក្រាម (mg)	លេប 4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7ថ្ងៃ។
(ហាមប្រើថ្នាំ **ដុកស៊ីស៊ីគ្លីន** បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬ បំបៅដោះកូន)។		
និង		
ឬ ថ្នាំ **តេត្រាស៊ីគ្លីន** = tetracycline	500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7ថ្ងៃ។
(ហាមប្រើថ្នាំ tetracycline បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬ បំបៅដោះកូន)។		
ថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល** = metronidazole	400 ទៅ 500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់7ថ្ងៃ។
	ឬ 2 ក្រាម (grams)= 2000 មីលីក្រាម	លេបតែម្តងគត់។
(ចៀសវាងប្រើថ្នាំ**មេត្រូនីដាហ្សុល** បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ 3 ខែដំបូង។ ចូរប្រើថ្នាំ **ក្លាំងដាម៉ីស៊ីន** និង **ទីនីដាហ្សុល** ទាំងពីរមុខនេះជំនួសវិញ)។		
ឬ		
ថ្នាំ **ក្លាំងដាម៉ីស៊ីន** = clindamycin	300 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7ថ្ងៃ។
	ឬ 5 ក្រាមនៃជាតិថ្នាំប៉ូម៉ាត 2% (ពេញ 1 ស៊ីរាំងដែលភ្ជាប់មកជាមួយប៉ូម៉ាត)	ដាក់ចូលរន្ធយោនី ពេលចូលដេកយប់ រៀងរាល់យប់ សំរាប់ 7ថ្ងៃ។
និងថ្នាំ **ទីនីដាហ្សុល =** tinidazole	2 ក្រាម (grams) = 2000 មីលីក្រាម	លេបតែម្តងគត់។
	ឬ 500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 5 ថ្ងៃ។

សំខាន់ : ហាមផឹកជាតិស្រវឹងគ្រប់យ៉ាងនៅអំឡុងពេលផឹកថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល** ឬ ថ្នាំ **ទីនីដាហ្សុល**។ ដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នកក៏ត្រូវការព្យាបាលដោយការផឹកថ្នាំប្រភេទនេះដូចគ្នាដែរ។

ដំបៅលើប្រដាប់ភេទ [genital ulcers]

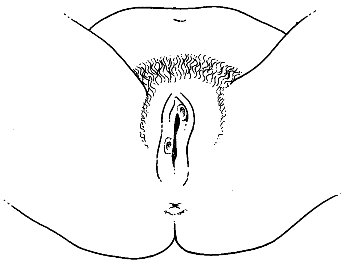
ដំបៅស្ទើរតែទាំងអស់ដែលកើតនៅលើប្រដាប់ភេទ គឺជាជំងឺកាមរោគ ប៉ុន្តែដំបៅគ្រែ, បូស ឬ របួសនានា ក៏អាចក្លាយជាដំបៅលើប្រដាប់ភេទដែរ ។ ដំបៅលើប្រដាប់ភេទណាមួយក៏ដោយ គួរត្រូវថែទាំដោយលាងសំអាតវាជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត ។ ជូតផ្ងិតវាឱ្យស្ងួតដោយប្រយ័ត្ន ។ កំណាត់ ឬ កន្ទបដែលអ្នកប្រើសំរាប់ជូតសំអាតដំបៅ ចូរបោកគក់វាឱ្យស្អាតមុនពេលសមាជិកផ្សេងទៀតយកវាទៅប្រើម្តងទៀត ។ បើអាច អ្នកកើតជំងឺស្វាយគួរប្រើកន្សែង, កន្ទប និងវត្ថុលាងសំអាតដំបៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកគ្មានជំងឺ ។

ចំណាំ : កាលណាបុគ្គលម្នាក់កើតដំបៅលើប្រដាប់ភេទ វាជារឿងងាយក្នុងការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗទៀតតាមរយៈដំបៅនេះ ជាពិសេសវីរុសហ៊ីវ និង ជំងឺថ្លើមប្រភេទ **បេ** ។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង ចូរចៀសវាងការរួមរក្សទាល់តែដំបៅនោះជាសះស្បើយ ។

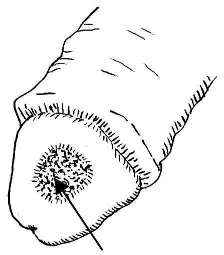
រោគស្វាយ [syphilis]

រោគស្វាយ គឺជាជំងឺកាមរោគកាចសាហាវដែលរាតត្បាតរាងកាយទាំងមូល ។ វាអាចកើតនៅក្នុងខ្លួនរាប់ឆ្នាំ ហើយកាន់តែដុនដាបឡើងៗជានិច្ច ។ រោគស្វាយអាចជាដាច់ស្រឡះ បើព្យាបាលវាទាន់ពេល ។

រោគសញ្ញា



1. រោគសញ្ញាដំបូង គឺកើតដំបៅតូចមួយមិនឈឺអ្វីឡើយ ហើយមើលទៅដូចកើតមុន, ពងបែក, ឬសរាបតែសើម ឬ ដំបៅបើកមុខ ។ ដំបៅនេះកើតប្រមាណតែពីរ-បីថ្ងៃ ឬ ពីរ-បីអាទិត្យប៉ុណ្ណោះ ហើយរាបបាត់វិញដោយខ្លួនវា ។ ប៉ុន្តែជំងឺនេះបន្តរាលដាលពាសពេញរាងកាយ ។



2. រាប់អាទិត្យ ឬ រាប់ខែក្រោយមក បុគ្គលកើតរោគស្វាយអាចកើតជំងឺរលាកបំពង់ក, ក្តៅស្រៀវស្រាញតិចតួច, ពងបែកក្នុងមាត់, ហើមសន្លាក់ឆ្អឹង ឬ កើតកន្ទួលរមាស់ ជាពិសេសលើបាតដៃនិងបាតជើង ។ អំឡុងពេលនេះ បុគ្គលកើតរោគស្វាយអាចចម្លងរោគដល់អ្នកឯទៀត ។
3. តាមធម្មតារោគសញ្ញាទាំងនេះនឹងក្រាបបាត់ទៅវិញឯកឯង ប៉ុន្តែជំងឺនេះនៅតែបន្តផ្ទុកក្នុងខ្លួន ។ បើគ្មានការព្យាបាល រោគស្វាយអាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺបេះដូង, ស្វិតអវៈយវៈ, ខូចខួរក្បាល, និងស្លាប់ ។

ការព្យាបាល - សំរាប់ការព្យាបាលរោគស្វាយឱ្យជាដាច់ស្រឡះ ការព្យាបាលឱ្យចប់ចុងចប់ដើមគឺជារឿងសំខាន់ខ្លាំងណាស់

- **បើរោគសញ្ញាបង្ហាញឡើងមានរយៈពេលតិចជាងមួយឆ្នាំ** ត្រូវចាក់ថ្នាំ **បេនហ្សាទីន ប៉េនីស៊ីលីន** (benzathine penicillin) ចំនួនទាំងអស់ 2.4 **លានយូនីត** តែត្រូវរំលែកថ្នាំពាក់កណ្តាលចាក់ត្រគាកម្ខាង និងពាក់កណ្តាលទៀតចាក់ត្រគាកម្ខាងទៀត ។ បុគ្គលដែលប្រតិកម្មថ្នាំ **ប៉េនីស៊ីលីន** (penicillin) ចូរលេបថ្នាំ **តេត្រាស៊ីគ្លីន** ជំនួសវិញ គឺផឹកចំនួន 500 **មីលីក្រាម** 4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 15 ថ្ងៃ ។
- **បើរោគសញ្ញាបង្ហាញឡើងលើសពីមួយឆ្នាំ** ត្រូវចាក់ថ្នាំ **បេនហ្សាទីន ប៉េនីស៊ីលីន** ម្តងចំនួន 2.4 **លានយូនីត** ត្រូវរំលែកថ្នាំពាក់កណ្តាលចាក់ត្រគាកម្ខាង និងពាក់កណ្តាលទៀតចាក់ត្រគាកម្ខាងទៀត-ថ្នាំនេះត្រូវចាក់ 1 អាទិត្យម្តង សំរាប់ 3 អាទិត្យជាប់គ្នា (ចំនួនថ្នាំសរុប 7.2 **លានយូនីត**) ។ បើមានប្រតិកម្មថ្នាំ **ប៉េនីស៊ីលីន** ចូរលេបថ្នាំ **តេត្រាស៊ីគ្លីន** ជំនួសវិញ គឺផឹកចំនួន 500 **មីលីក្រាម** 4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 30 ថ្ងៃ ។

កំណត់ចំណាំ : ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬ ដំបៅដោះកូន បើសិនជាគាត់ប្រតិកម្មនឹងថ្នាំ **ប៉េនីស៊ីលីន** គាត់អាចផឹកថ្នាំ **អេរីត្រូមីស៊ីន** ជំនួសវិញ (ចូរអានទំព័រ 343) ។ ប្តី/ដៃគូរបស់គាត់ ក៏ត្រូវការការព្យាបាលឱ្យចប់ចុងចប់ដើមផងដែរ ។

ការមានផ្ទៃពោះ និង រោគស្វាយ

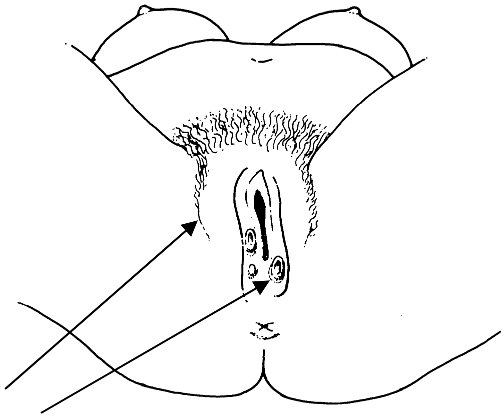
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចចម្លងរោគស្វាយទៅឱ្យទារកដែលមិនទាន់កើត ដែលអាចបណ្តាលឱ្យទារកកើតមិនគ្រប់ខែ, ទារកអាចខូចរាងកាយ, ឬ ទារកអាចស្លាប់។ អ្នកអាចទប់ស្កាត់បញ្ហានេះដោយការទៅធ្វើតេស្តឈាម និងធ្វើការព្យាបាលនៅពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ។ បើអ្នកនិងប្តី/ដៃគូរបស់អ្នកបានធ្វើតេស្តឈាម ហើយបង្ហាញថាអ្នកកើតរោគស្វាយពិតមែននោះ អ្នកនិងប្តី/ដៃគូរបស់អ្នកត្រូវតែព្យាបាលជាមួយថ្នាំពេទ្យគឺចាក់ចូលសាច់ដុំ មួយអាទិត្យម្តងៗ សំរាប់ 3 អាទិត្យជាប់គ្នា។

រោគទាមឡា [Chancroid]

រោគទាមឡា គឺជាជំងឺកាមរោគម្យ៉ាងដែលបង្កឱ្យកើតដំបៅលើប្រដាប់ភេទ។ វាអាចជាសះស្បើយ បើព្យាបាលទាន់ពេល។ រោគទាមឡាងាយច្រឡំនឹងរោគស្វាយ។

សញ្ញារោគទាមឡា

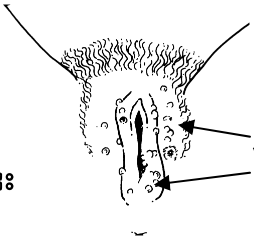
- ដំបៅលើប្រដាប់ភេទ ឬ រន្ធគូទ មានសភាពជាពងទន់មួយ ឬ ច្រើន ឈឺខ្លាំងពិបាកទ្រាំ ហើយងាយចេញឈាម។
- ក្រពេញរីកធំ និងឈឺចាប់ខ្លាំងអាចបង្កឡើងកូនកណ្តុរក្នុងគ្រលៀន។
- គ្រុនក្តៅតិចតួច។



ថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលកាមរោគទាមឡា		
ថ្នាំពេទ្យ	លេបចំនួនប៉ុន្មាន មីលីក្រាម ឬ ក្រាម?	លេបពេលណា? ប៉ុន្មានដង និង ប៉ុន្មានថ្ងៃ?
ថ្នាំ **អាហ្ស៊ីត្រូម៉ីស៊ីន** = azithromycin	1 ក្រាម (g)	លេបទាំងអស់តែម្តងគត់។
ឬ ថ្នាំ **អេរីត្រូម៉ីស៊ីន** = erythromycin	500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 7 ថ្ងៃ។
ឬ ថ្នាំ **ស៊ីប្រូផ្លូសាកស៊ីន** = ciprofloxacin	500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 3 ថ្ងៃ។
(ហាមប្រើថ្នាំ **ស៊ីប្រូផ្លូសាកស៊ីន** បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ)។		
ចំណាំ : បើអ្នកពុំអាចដឹងឱ្យពិតប្រាកដថា ដំបៅដែលអ្នកកើតនោះបានបង្កដោយរោគ**ទាមឡា** ឬ បើអ្នកមិនអាចទៅធ្វើតេស្តបាន ជាការប្រសើរបំផុតនោះ អ្នកក៏ត្រូវការផឹកថ្នាំព្យាបាលរោគស្វាយផងដែរ (ចូរអានទំព័រ 163)។		

ជំងឺរើមលើប្រដាប់ភេទ [genital herpes]

ជំងឺរើមកើតលើប្រដាប់ភេទ គឺជាជំងឺកាមរោគដែលបានបង្កដោយវីរុសមួយ ។ ពងបែកតូចៗដែលកើតឡើងលើប្រដាប់ភេទ គឺត្រូវបានឆ្លងពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀតក្នុងពេលកំពុងរួមរក្ស ។ ជារឿយៗជំងឺរើមកើតលើប្រដាប់ភេទ អាចឆ្លងទៅកើតលើមាត់ដោយសារការរួមភេទតាមមាត់ ។ (ជំងឺរើមប្រភេទនេះ គឺខុសគ្នាពីជំងឺរើមធម្មតាដែលកើតលើមាត់ ព្រោះវាមិនឆ្លងពេលកំពុងរួមរក្ស) ។ វីរុសនៃជំងឺរើមអាចបណ្តាលឱ្យកើតដំបៅដែលជាហើយកើតមកវិញៗ ហើយវាអាចសើរើបែបនេះរាប់ខែ ឬ ឆ្នាំ ។ ជំងឺរើមគ្មានវិធីព្យាបាលឱ្យជាដាច់ស្រឡះឡើយ ប៉ុន្តែមានការព្យាបាលដែលអាចជួយឱ្យអ្នកបានធូរស្រាល ។

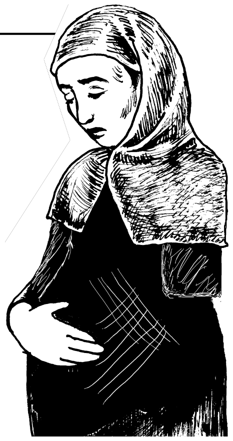


រោគសញ្ញា

- មានអារម្មណ៍ថាព្រឺស្រគៀវ, រមាស់, ឬ ឈឺលើស្បែកម្តុំប្រដាប់ភេទ ឬ ភ្លៅ ។
- ពងបែកទឹកថ្លាៗដែលឈឺខ្លាំង មើលទៅដូចដំណក់ទឹកស្រក់លើស្បែក ។ ពងទឹកថ្លាៗទាំងនេះនឹងបែក ហើយបង្កទៅជាដំបៅបើកមុខដែលឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ។

លើកដំបូងដែលអ្នកកើតដំបៅពីជំងឺរើម វាអាចកើតអស់រយៈពេលបីអាទិត្យ ឬ លើសពីនេះ ។ អ្នកអាចមានអាការៈគ្រុនក្តៅ, ឈឺក្បាល, ឈឺពេញរាងកាយ, ព្រឺរងា, និងហើមថ្នាំងជាលិកាក្នុងក្រលៀន ។ ថ្វីបើដំបៅនេះជាបាត់ទៅវិញក្តី ជំងឺឆ្លងនេះមិនជាដាច់ទេ ។ ប៉ុន្តែពេលដំបៅកើតលើកក្រោយទៀតៗ វានឹងមិនសូវខ្លាំងឡើយ ។

ការព្យាបាល : ចូរប្រើថ្នាំ **អាស៊ីក្លូវីរ** (acyclovir) សូមអានទំព័រ 333 ។



ការមានផ្ទៃពោះនិងជំងឺរើម [Pregnancy and Herpes]

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលកើតជំងឺរើមនិងដំបៅនៅអំឡុងពេលសម្រាលកូន អាចចម្លងវីរុសនេះដល់ទារករបស់នាង ។ ករណីនេះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារករបស់នាង ជាពិសេសបើម្តាយកើតដំបៅពីជំងឺនេះលើកទីមួយ ។ បើម្តាយធ្លាប់កើតជំងឺរើមរួចហើយ ករណីរងគ្រោះចំពោះទារកគឺមានតិចតួច ។ បើអ្នកកើតដំបៅពីជំងឺរើម ចូរព្យាយាមទៅសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតប្រហែលជាវះកាត់យកទារកចេញ (ចូរអានទំព័រ 244 សំរាប់ការវះកាត់យកទារកចេញ) ធ្វើដូច្នេះទារកមិនឆ្លងជំងឺពីដំបៅនោះ ឬ វេជបណ្ឌិតផ្តល់ថ្នាំពេទ្យដល់ទារកក្រោយពេលទារកកើតមក ។

ឫសដុះលើប្រដាប់ភេទ [genital warts or human papilloma virus (HPV)]

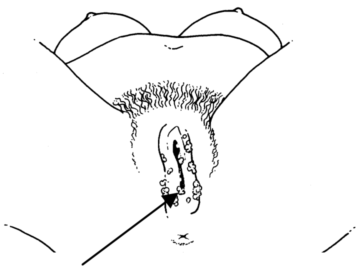
ឫសដុះលើប្រដាប់ភេទ គឺបានបង្កពីវីរុសហៅថា **វីរុសប៉ាប៉ីឡូម៉ានៃមនុស្ស** (HPV) ។ វីរុសទាំងនេះមានទ្រង់ទ្រាយដូចឫសដុះលើផ្នែកផ្សេងទៀតលើរាងកាយដែរ ។ វាគឺអាចទៅរួចដែលបុគ្គលម្នាក់អាចផ្ទុក**វីរុសប៉ាប៉ីឡូម៉ានៃមនុស្ស** ហើយមិនបានដឹង ជាពិសេសបើឫសនេះដុះខាងក្នុងរន្ធយោនី ឬ ដុះក្នុងចុងលិង្គ ។ ហើយមនុស្សខ្លះទៀតដែលផ្ទុក**វីរុសប៉ាប៉ីឡូម៉ានៃមនុស្ស** មិនមានដុះឫសអ្វីសោះ ។ ឫសនេះប្រហែលជារលាយបាត់ទៅវិញដោយគ្មានការព្យាបាល ប៉ុន្តែករណីនេះអាចទាមទារពេលយូរអង្វែង ។ តាមធម្មតាវីរុសនិងឫសទាំងនេះរាតត្បាតកាន់តែខ្លាំងបន្តទៅទៀត និងត្រូវតែព្យាបាលឱ្យជាដាច់ ។ **វីរុសប៉ាប៉ីឡូម៉ានៃមនុស្ស**ងាយឆ្លងពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀតនៅអំឡុងពេលរួមរក្ស ។

សំខាន់ : បើឫសដុះលើប្រដាប់ភេទមិនបានព្យាបាល ឫសខ្លះអាចបង្កឱ្យកើតជំងឺមហារីកនៃកស្បូន ។ បើអ្នកមានឫសដុះលើប្រដាប់ភេទ ចូរព្យាយាមទៅធ្វើតេស្ត**ប៉ាប** (អានទំព័រ 131) ដើម្បីឱ្យដឹងច្បាស់ថាតើអ្នកមានរោគសញ្ញាអ្វីមួយដែលទាក់ទិននឹង **វីរុសប៉ាប៉ីឡូម៉ានៃមនុស្ស** ឬ ជំងឺមហារីក ។

រោគសញ្ញានៃវីរុសប៉ាប៉ីឡូម៉ានៃមនុស្ស (HPV)

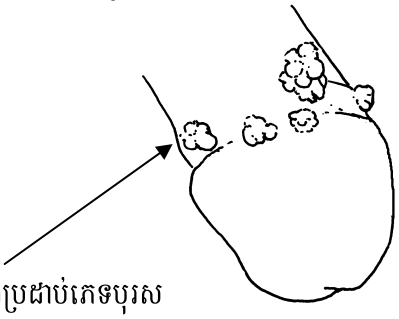
- រមាស់
- ដុំពកមានពណ៌សក្បុស ឬ ពណ៌កាហ្វេ ឈឺតិចៗ ហើយមានសភាពគគ្រាតនៅផ្ទៃខាងលើ ។

ចំពោះស្ត្រី តាមធម្មតាដុំពកៗទាំងនេះដុះត្រង់ស្បែកដែលជាបបូរជុំវិញទ្វារយោនីដល់ខាងក្នុងរន្ធយោនី និងជុំវិញរន្ធគូទ ។



ឬសដុះត្រង់ប្រដាប់ភេទស្ត្រី

ចំពោះបុរសវិញ តាមធម្មតាដុំពកៗទាំងនេះដុះលើលិង្គ ឬ ខាងក្នុងចុងលិង្គបន្តិច និងដុះលើពងស្វាស ឬ រន្ធគូទ ។



ឬសដុះត្រង់ប្រដាប់ភេទបុរស

ការព្យាបាល

តាមធម្មតាសំភារៈនិងឱសថសំរាប់ព្យាបាលឬស អាចរកទិញបាននៅតាមឱសថស្ថាន ឬ ហាងលក់ជាតិគីមី ។

1. ចូរលាបក្រមួនប្រេងកាត (**វ៉ាស៊ីលីន**) ឬ ប៉ូម៉ាតជាតិប្រេងលើស្បែកជុំវិញឬសនីមួយៗ ដើម្បីការពារស្បែកគ្មានជំងឺ ។
2. ចូរប្រើឈើតូចមួយ ឬ ឈើចាក់ធ្មេញឆ្កឹះយកជាតិ**អាស៊ីត ទ្រីក្លូរ៉ូសេតិច** [trichloroacetic acid (TCA)] ឬ ជាតិ**អាស៊ីត ប៊ីក្លូរ៉ូសេទិច** [bichloracetic acid (BCA)] ដែលជាក្រែមព្យាបាលឬសចំនួន 80% ទៅ 90% ដាក់ឱ្យចំឬស ។ ចូរទុកជាតិអាស៊ីតនៅលើឬសនោះទាល់តែឬសនោះទៅជាពណ៌ស ។
3. ពីរម៉ោងក្រោយមក ឬ ឆាប់ជាងនេះបើជាតិអាស៊ីតធ្វើឱ្យអ្នកឈឺផ្សារខ្លាំងទ្រាំលែងបាន ចូរលាងសំអាតវាចេញ ។

ឬ

ចូរលាបជាតិក្រែម**ប៉ូដូហ្វីលលីន** [podophyllin] ចំនួន 20% តាមវិធីដូចគ្នាទាល់តែឬសនោះទៅជាពណ៌កាហ្វេ (ចូរអានទំព័រ 351) ។ ចំនួន 6 ម៉ោងក្រោយមក ត្រូវលាងសំអាតជាតិក្រែម**ប៉ូដូហ្វីលលីន** ចេញ ។

ជាតិអាស៊ីតគួរតែដុតសំលាប់ឬសនោះដោយបន្សល់ទុកនូវដំបៅដែលឈឺខ្លាំងត្រង់កន្លែងឬសបានដុះ ។ ចូរថែដំបៅនោះឱ្យស្អាតនិងស្ងួតជានិច្ច ។ ដំបៅទាំងនោះគួរតែជាសះស្បើយនៅអំឡុងពេលមួយ ឬ ពីរអាទិត្យក្រោយមក ។ ចូរថែទាំពិនិត្យឱ្យដិតដល់ដើម្បីកុំឱ្យដំបៅនោះក្លាយ ។ ចូរព្យាយាមកុំរួមរ័ក្សទាល់តែដំបៅទាំងនោះជាដាច់ ប៉ុន្តែបើអ្នកត្រូវតែរួមរ័ក្ស ដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នកត្រូវតែពាក់ស្រោមអនាម័យ ។

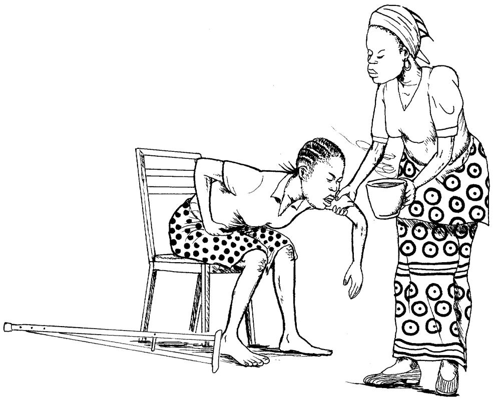
ធម្មតាការព្យាបាលពី-បីរយ៉ាង គឺជារឿងចាំបាច់ដើម្បីបំបាត់ឬសទាំងអស់ (វាគ្មានបញ្ហាអ្វីទាំងអស់ថាអ្នកត្រូវប្រើដំណោះស្រាយណាមួយដើម្បីព្យាបាលឬស) ។ មួយអាទិត្យក្រោយមក អ្នកអាចធ្វើការព្យាបាលជាថ្មីម្តងទៀត ។ ព្យាយាមកុំឱ្យជាតិអាស៊ីតប៉ះពាល់ដំបៅដែលជាកន្លែងឬសបានដុះពីមុន ។ បើវារលាកខ្លាំង រង់ចាំឱ្យមួយអាទិត្យកន្លងហួសសិន ហើយធ្វើការព្យាបាលម្តងទៀត ។

ការមានផ្ទៃពោះ និង ឫស [Pregnancy and warts]

ហាមប្រើជាតិក្រែម**ប៉ូដូហ្វីលលីន** (podophyllin) នៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ព្រោះវានឹងជ្រាបចូលក្នុងស្បែករបស់អ្នក ហើយអាចបង្កទុក្ខទោសដល់ទារកដែលកំពុងលូតលាស់ក្នុងផ្ទៃ ។ ឫសអាចរាលដាល និងធ្វើឱ្យធ្លាក់ឈាមនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែឫសទាំងនោះផ្ទាល់នឹងមិនបង្កទុក្ខទោសដល់ទារកឡើយ ។ ជួនកាលឫសទាំងនោះនឹងរួមតូចទៅៗ ក្រោយពីសម្រាលកូនហើយ ។

ជំងឺថ្លើម (ខាន់លឿង, ភ្នែកលឿង) [Hepatitis (jaundice, yellow eyes)]

ជំងឺថ្លើមគឺជាបញ្ហារលាកថ្លើម តាមធម្មតាបង្កដោយវីរុសមួយ ប៉ុន្តែក៏បង្កដោយបាក់តេរី, ជាតិស្រវឹង, ឬ ជាតិគីមីពុលផងដែរ ។ ជំងឺថ្លើមបែងចែកជា 3 ប្រភេទ (អា, បេ, និង សេ) ហើយវាអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ទោះបីជាមាន ឬ គ្មានរោគសញ្ញានៃជំងឺក៏ដោយ ។



តាមធម្មតា**ជំងឺថ្លើមប្រភេទ អា** បើកើតចំពោះកុមារគឺមិនសូវជាធ្ងន់ធ្ងរឡើយ ហើយជារឿយៗជំងឺថ្លើមប្រភេទ**អា** តែងតែធ្ងន់ធ្ងរបើវាកើតចំពោះមនុស្សពេញវ័យ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ។

ជំងឺថ្លើមប្រភេទ បេ គឺមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប ។ វាអាចឈានដល់ការខូចថ្លើមមួយជីវិត (ជំងឺក្រិនថ្លើមដោយសារជាតិស្រវឹងច្រើនពេក), ជំងឺមហារីកថ្លើម និងស្លាប់ផងដែរ ។ ដូច្នេះបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ហើយមានរោគសញ្ញាជំងឺថ្លើមប្រភេទ**បេ** ចូរទៅសុំយោបល់ព្យាបាលពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ។

ជំងឺថ្លើមប្រភេទ សេ ក៏មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ដែរ ហើយអាចឈានដល់ការរលាកថ្លើមទៀតផង ។ ជំងឺថ្លើមប្រភេទ**សេ** គឺជាមូលហេតុចំបងចំពោះការស្លាប់របស់មនុស្សដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/កើតអេដស៍ ។

រោគសញ្ញា

- អស់កំលាំងនិងមានអារម្មណ៍ខ្សោយ ។
- ហូបម្ហូបអាហារមិនបាន ឬ មិនឃ្លាន ។
- ភ្នែក និង/ឬ ស្បែកលឿង (ជាពិសេសបាតដៃនិងបាតជើង) ។
- ឈឺក្នុងពោះ ឬ មានអាការៈក្អួតចង្អោរ ។
- ទឹកនោមមានពណ៌ចាស់ ហើយលាមកមើលទៅមានពណ៌ស ។
- ជួនកាលកើតជំងឺគ្រុនក្តៅ ។
- គ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ ។

ការព្យាបាល

វាគ្មានថ្នាំណាមួយអាចជួយបានឡើយ ។ ការពិត ការលេបថ្នាំមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យថ្លើមខូចកាន់តែខ្លាំងឡើង ។ ចូរសម្រាក និង ផឹកទឹកឱ្យច្រើន ។ បើអ្នកមិនឃ្លាន ចូរព្យាយាមផឹកទឹកផ្លែឈើ, ទឹកស៊ុបដែលបានពីទឹកស្ងោរសាច់ ឬ បន្លែ ។ ដើម្បីត្រួតត្រាកុំឱ្យក្អួត ចូរផ្សើមបំពង់កជាមួយទឹកខ្ញី ឬ ទឹកកូឡា ។ ការផឹកទឹកតែដែលបានផលិតពីរុក្ខជាតិ គ្រឿងទេសដូចជា ស្លឹកផ្កា**កាំម៉ូមៀល** ក៏អាចជួយឱ្យបានធូរស្រាលដែរ ។ ចូរស្នើសុំយោបល់ពីចាស់ទុំនៅក្នុង សហគមន៍របស់អ្នក ថាតើរុក្ខជាតិប្រភេទណាស័ក្តិសិទ្ធិបំផុតដើម្បីយកវាមកដាំធ្វើទឹកតែដើម្បីផឹក ។

កាលណាអ្នកមានអារម្មណ៍មិនឃ្លានអ្វីសោះ ហាមហូបជាតិប្រូតេអ៊ីនពីសត្វ (សាច់, ត្រី, ស៊ុត) ពីព្រោះវាធ្វើឱ្យថ្លើមដែលខូចប្រឹងធ្វើការខ្លាំងពេក ។ ចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលចំអិនដោយប្រើខ្លាញ់សត្វ ឬ ប្រេងឆា ។ ចូរហូបផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ ឬ បន្លែចំហុយដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីនតិចជំនួសវិញ ។ ហាមផឹកគ្រឿងស្រវឹងគ្រប់ប្រភេទ យ៉ាងតិចណាស់ក៏ 6 ខែដែរ ។

ការទប់ស្កាត់

វីរុសនៃជំងឺថ្លើមទាំងពីរប្រភេទ **បេ** និង **សេ** អាចឆ្លងពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមរ័ក្ស, ការចាក់ថ្នាំដែលប្រើម្ជុលគ្មានអនាម័យ, ការបញ្ចូលឈាមដែលផ្ទុកវីរុស, ហើយអាចឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងពេលម្តាយកំពុងសម្រាលកូន ។ ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យឆ្លងជំងឺថ្លើមទៅមនុស្សឯទៀត ចូរប្រើស្រោមអនាម័យជានិច្ចនៅពេលរួមរ័ក្ស (អានពីទំព័រ 181 ដល់182 និងពីទំព័រ 189 ដល់ 192) ហើយធ្វើយ៉ាងណាត្រូវតែស្ងោរឧបករណ៍ដើម្បីសំលាប់មេរោគមុនពេលប្រើដូចជា ស៊ីរ៉ាំង, ម្ជុល និងឧបករណ៍ដែលត្រូវប្រើដើម្បីកាត់ ឬ ដេរស្បែក ដូចជា (ម្ជុលសាក់ស្បែក, វះកាត់ស្បែកចុងលិង្គ, វះកាត់ដេរសំលាក, វះកាត់ប្រដាប់ភេទស្ត្រី) ។ល ។

វីរុសថ្លើមប្រភេទ **អា** ឆ្លងពីលាមកនៃបុគ្គលម្នាក់ទៅមាត់របស់បុគ្គលម្នាក់ទៀតតាមរយៈទឹកមិនស្អាត ឬ ម្ហូបអាហារគ្មានអនាម័យ ។ ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំអ្នកឯទៀតកើតជំងឺ វាជាការសំខាន់ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអ្នកជំងឺបន្ទោរបង់លាមកក្នុងបង្គន់ ឬ កន្ថោរនិងចាក់ចោលក្នុងបង្គន់ ឬ កប់ចោលឱ្យឆ្ងាយ ហើយធ្វើយ៉ាងណាលាងសំអាតអ្នកជំងឺឱ្យស្អាតជានិច្ច ។ មនុស្សគ្រប់គ្នា ទាំងអ្នកជំងឺ, ទាំងសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំ ត្រូវតែព្យាយាមថែទាំខ្លួនឱ្យស្អាតជានិច្ច និងលាងដៃរបស់ខ្លួនឱ្យញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត ។

បច្ចុប្បន្ននេះមានថ្នាំវ៉ាក់សាំងសំរាប់ការពារជំងឺថ្លើមប្រភេទ **អា** និង **បេ** ប៉ុន្តែថ្នាំវ៉ាក់សាំងទាំងនេះប្រហែលជាថ្លៃណាស់ ឬ មិនអាចរកបានគ្រប់តំបន់ឡើយ ។ បើអ្នកមានលទ្ធភាព ចូរទៅចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងមួយនៅអំឡុងពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ វានឹងជួយទប់ស្កាត់វីរុសមិនឱ្យឆ្លងទៅទារករបស់អ្នក ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើបើអ្នកមានជំងឺកាមរោគ

បើអ្នក ឬ ដៃគូ/ប្ដីរបស់អ្នកមានរោគសញ្ញាកាមរោគ :-

- ចាប់ផ្ដើមព្យាបាលជាបន្ទាន់ ។ ការព្យាបាលទាន់ពេលវេលានឹងការពារអ្នកពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើនទៀតនៅពេលខាងមុខ ហើយទប់ស្កាត់ការចម្លងជំងឺទៅឱ្យបុគ្គលផ្សេងទៀត ។
- ទៅធ្វើតេស្ត បើអាចធ្វើបាន ។ ចូរទៅគ្លីនិក ឬ មណ្ឌលសុខភាពកន្លែងដែលអ្នកទទួលបានការធ្វើតេស្តដើម្បីឱ្យដឹងថា អ្នកកើតជំងឺកាមរោគណាមួយ ។ តាមវិធីនេះ អ្នកមិនចាំបាច់លេបថ្នាំដែលអ្នកមិនត្រូវការ ។ បើអ្នកគ្មានវិធីណាអាចទទួលបានការធ្វើតេស្ត អ្នកប្រហែលជាត្រូវលេបថ្នាំពីរ-បីមុខចូលគ្នា ។ ចូរព្យាយាមនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញអំពីការព្យាបាល ។

- ចូរជួយដៃគូ/ប្ដីរបស់អ្នកឱ្យទទួលបានការព្យាបាលក្នុងពេលទន្ទឹមគ្នានឹងអ្នក ។ បើគាត់មិនបានព្យាបាល គាត់នឹងចម្លងជំងឺនោះឱ្យអ្នកម្ដងទៀត បើអ្នកមានការរួមភេទ ។ ចូរជួយជំរុញឱ្យគាត់លេបថ្នាំត្រឹមត្រូវ ឬ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ ។
- ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា អ្នកត្រូវតែលេបថ្នាំទាំងនោះឱ្យចប់សព្វគ្រប់ ថ្វីបើរោគសញ្ញានោះចាប់ផ្ដើមជាបាត់ទៅវិញក៏ដោយ ។ ហាមទិញថ្នាំតែមួយផ្នែក ។ អ្នក ឬ ដៃគូ/ប្ដីរបស់អ្នកនឹងមិនជាដាច់ស្រឡះឡើយ ដរាបណាអ្នកនិងដៃគូ/ប្ដីរបស់អ្នកបានលេបថ្នាំគ្រប់ចំនួនកំណត់ (ចូរអានទំព័រ 327) ។ ចូរអនុវត្តការរួមភេទដែលមានសុវត្ថិភាព ។ បើអ្នកមិនការពារខ្លួនឯងជានិច្ចជាកាល អ្នកអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគមួយទៀត (ចូរអានពីទំព័រ 180 ដល់ 182) ។

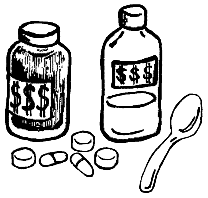
តើអ្វីទៅជាវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍? [HIV/AIDS]

វីរុសហ៊ីវ (វីរុសបំផ្លាញប្រព័ន្ធការពាររោគក្នុងរាងកាយមនុស្ស) គឺជាមេរោគល្អិតៗមិនអាចមើលឃើញដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររោគក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកចុះខ្សោយ ផ្នែកនៃរាងកាយដែលទប់ស្កាត់ប្រឆាំងជំងឺនិងរោគឆ្លងទាំងឡាយ ។ ភាគច្រើនបំផុត វីរុសហ៊ីវឆ្លងពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀតនៅអំឡុងពេលរួមភេទ ។ បើបុរសម្នាក់ចម្លងវីរុសហ៊ីវដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់ ឬ បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់បានផ្ទុកវីរុសហ៊ីវរួចហើយនោះ វីរុសក៏អាចឆ្លងទៅទារកផងដែរនៅអំឡុងពេលស្ត្រីកំពុងមានផ្ទៃពោះ, អំឡុងពេលស្ត្រីសម្រាលកូន, ឬ អំឡុងរយៈពេលស្ត្រីបំបៅដោះកូន ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីបុគ្គលម្នាក់អាច ឬ មិនអាចឆ្លងវីរុសហ៊ីវ ចូរអានពីទំព័រ 170 ដល់ 171 ។

អេដស៍ (ប្រព័ន្ធការពាររោគបានចុះខ្សោយដោយសហានិមិត្តហេតុ) គឺជាជំងឺដែលបានកើតមួយរយៈពេលមកហើយ បន្ទាប់ពីបុគ្គលម្នាក់បានផ្ទុកវីរុសហ៊ីវរួចហើយ ។ យើងអាចនិយាយបានថា អ្នកកើតជំងឺអេដស៍គឺនៅពេលបុគ្គលនោះចាប់មានបញ្ហាសុខភាពទូទៅញឹកញាប់ច្រើនជាងធម្មតា ។ រោគសញ្ញានៃជំងឺអេដស៍មួយចំនួនគឺស្រកទំងន់, កើតជំងឺរាកដែលមិនជាដាច់, ក្អកខ្លាំង, បែកញើសជោគៗពេលយប់, រាគរូស, កើតកន្ទួលរមាស់ស្បែក, គ្រុនក្ដៅ, ធ្លាក់សពីរន្ធយោនី, ឬ អស់កំលាំងល្ហិតល្ហៃគ្រប់ពេល ។ ប៉ុន្តែបញ្ហាទាំងនេះអាចបានបង្កពីមូលហេតុផ្សេងៗទៀត ។ អ្នកពុំអាចដឹងប្រាកដថាបុគ្គលម្នាក់មានវីរុសហ៊ីវ/ អេដស៍ដោយគ្មានធ្វើការពិនិត្យឈាមតាមវិធីធ្វើតេស្តពិសេសឡើយ ចូរអានទំព័រ 172 ។

ដោយសារតែប្រព័ន្ធការពាររោគរបស់បុគ្គលដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវបានចុះខ្សោយបន្តិចម្តងៗជាមួយនឹងជំងឺនីមួយៗ ដូច្នេះហើយរាងកាយបុគ្គលនោះមានលទ្ធភាពតិចតួចក្នុងការទប់ទល់នឹងជំងឺ និងទ្រទ្រង់រាងកាយឱ្យគ្រាន់បើឡើងវិញ។ បញ្ហានេះនឹងចេះតែកើតមានទាល់តែរាងកាយបុគ្គលនោះខ្សោយលែងត្រដររស់តទៅទៀតបាន ហើយបុគ្គលនោះនឹងបាត់បង់ជីវិត។ មនុស្សណាក៏ដោយអាចឆ្លងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ រួមទាំងជនពិការ និង ជនមិនពិការផងដែរ។

មនុស្សខ្លះស្លាប់ដោយសារជំងឺអេដស៍យ៉ាងលឿនបំផុត ក្រោយពីបានផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ។ ប៉ុន្តែសំរាប់មនុស្សជាច្រើននាក់បានផ្ទុកវីរុសហ៊ីវរាប់ឆ្នាំ ទើបពួកគេចាប់ផ្តើមឈឺដោយសារជំងឺអេដស៍។ នេះមានន័យថា បុគ្គលម្នាក់អាចផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ហើយពុំបានដឹងដោយសារតែគាត់មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងមាំមួន។ ទោះជាពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាក៏ដោយ ពួកគេអាចចម្លងវីរុសហ៊ីវដល់បុគ្គលម្នាក់ទៀតយ៉ាងឆាប់បំផុតក្នុងពេលដែលពួកគេបានផ្ទុកវីរុសនោះភ្លាមៗ។ វិធីដែលអាចដឹងឱ្យច្បាស់ថាអ្នកផ្ទុកវីរុសមានតែម្យ៉ាងគត់ គឺធ្វើតេស្តឈាមរបស់អ្នក។ ការធ្វើតេស្តឈាមអាចធ្វើបាននៅឯគ្លីនិក និង មន្ទីរពេទ្យនានា។

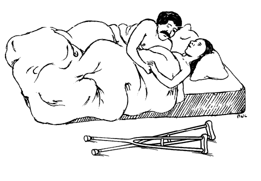


ថ្នាំពេទ្យហៅថា **អង់ទីរ៉េត្រូវីរ៉ាល់** [antiretrovirals (ARVs)] អាចជួយពន្យារពេលដល់មនុស្សផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ឱ្យរស់នៅបានយូរ និងទ្រទ្រង់សុខភាពបានគ្រាន់បើជាងមុន។ ថ្នាំទាំងនេះមិនបានសំលាប់វីរុសហ៊ីវ ឬ ធ្វើឱ្យជំងឺអេដស៍ជាសះស្បើយឡើយ ប៉ុន្តែវាជួយសម្រួលឱ្យអ្នករស់នៅបានស្រួលជាងមុនជាមួយនឹងជំងឺនេះ។ ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ការទទួលបានថ្នាំ **អង់ទីរ៉េត្រូវីរ៉ាល់** អាចទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវមិនឱ្យឆ្លងពីម្តាយទៅកូនក្នុងផ្ទៃ។ វាគួរឱ្យស្តាយ ថ្នាំ**អង់ទីរ៉េត្រូវីរ៉ាល់** អាចថ្លៃខ្លាំងណាស់ និងប្រហែលជាពិបាករកបាននៅក្នុងប្រទេសមួយចំនួន។ សំរាប់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំ**អង់ទីរ៉េត្រូវីរ៉ាល់** ចូរអានទំព័រ 176។

វិធីដែលវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ឆ្លង

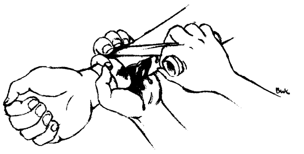
វីរុសដែលបង្កវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ វារស់នៅក្នុងទឹកអង្គធាតុជាក់លាក់នៃរាងកាយរបស់មនុស្សដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ដូចជាឈាម, ទឹកកាមរបស់បុរស, និងជាតិសើមក្នុងរន្ធយោនីរបស់ស្ត្រី។ វីរុសគឺឆ្លងនៅពេលទឹកអង្គធាតុទាំងនេះជ្រៀតចូលក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ វីរុសហ៊ីវអាចបានឆ្លងដោយ :-

រួមរ័ក្សនឹងអ្នកដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ បើបុគ្គលនោះមិនប្រើស្រោមអនាម័យ



ប្រើម្ជុល ឬ ឧបករណ៍ដែលចោះ ឬ កាត់ស្បែកដែលមិនបានសំលាប់មេរោគ

ឈាមមានផ្ទុកវីរុសដែលបានហូរចូលស្នាមរបួស ឬ ដំបៅបើកមុខនៃមនុស្សម្នាក់ទៀត។



ម្តាយដែលផ្ទុកវីរុសចម្លងទៅកូនតាមរយៈការមានផ្ទៃពោះ, ពេលសម្រាលកូន ឬ ពេលបំបៅដោះកូន។

នៅតាមកន្លែងដែលគ្មានការធ្វើតេស្តឈាមសំរាប់វីរុសហ៊ីវ មនុស្សម្នាក់អាចឆ្លងវីរុសហ៊ីវពីការបញ្ចូលឈាម។ សំរាប់ព័ត៌មានអំពីការទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ចូរអានពីទំព័រ 179 ដល់ 182។

របៀបដែលវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍មិនឆ្លង

វីរុសហ៊ីវមិនអាចរស់នៅខាងក្រៅរាងកាយមនុស្សច្រើនជាងពីរ-បីនាទីឡើយ ។ វាមិនអាចរស់ដោយខ្លួនវានៅក្នុងខ្យល់ ឬ ក្នុងទឹកឡើយ ។

- ការប៉ះពាល់, ការឱប, ឬ ការថើប ។
- ការហូបអាហាររួមគ្នា ។
- ការដេកគ្រែមួយរួមគ្នា ។
- ការប្រើកំណាត់, សំភារៈដំណេក (កំរាល, ពូក, មុង, ភួយ, ខ្នើយ) ឬ បង្គន់រួមគ្នា ។
- សត្វល្អិតទិច ឬ ខាំ ។

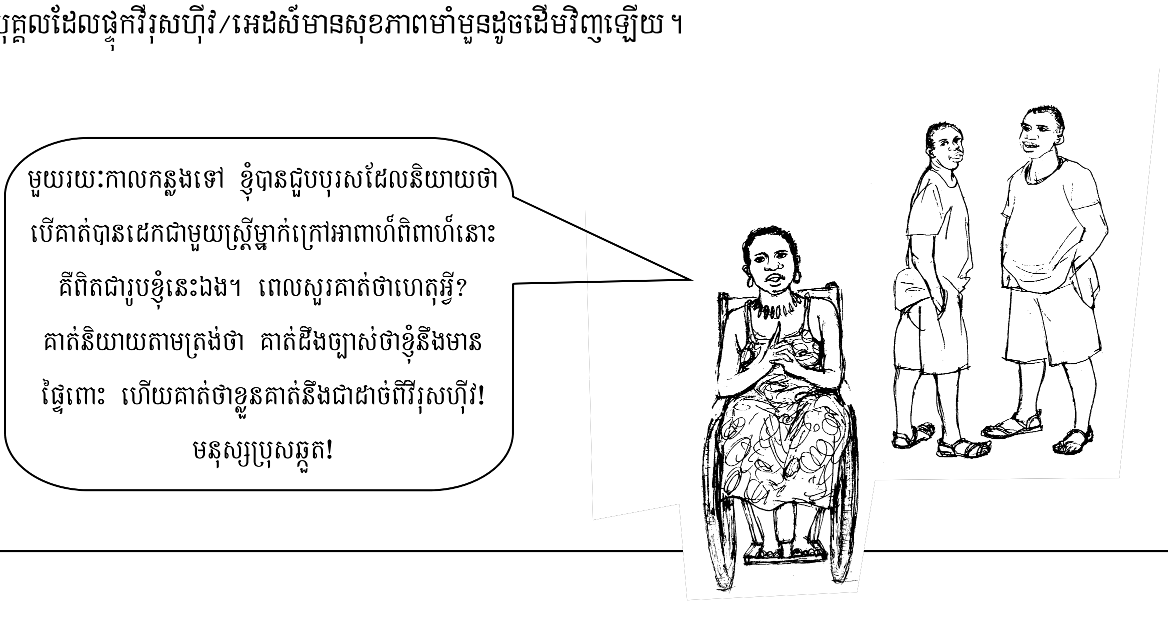
វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍មិនឆ្លងតាមការប៉ះពាល់គ្នាឡើយ។

របៀបដែលវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍មានឥទ្ធិពលលើស្ត្រី

ស្ត្រីដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ជារឿយៗធ្លាក់ខ្លួនឈឺជាមួយជំងឺអេដស៍លឿនជាងបុរស ។ ការខ្វះខាតចំណីអាហារត្រឹមត្រូវ និងការមានកូនអាចធ្វើឱ្យរាងកាយស្ត្រីមានលទ្ធភាពតិចតួចក្នុងការទប់ទល់នឹងជំងឺ ។ ស្ត្រីក៏ងាយឆ្លងវីរុសហ៊ីវជាងបុរសផងដែរ ។ ពេលទឹកកាមរបស់បុរសចូលក្នុងរាងកាយរបស់ស្ត្រីនៅអំឡុងពេលរួមរ័ក្ស វាអាចឆ្លងបានយ៉ាងងាយតាមរយៈរន្ធយោនី ឬ កស្បូនចូលទៅក្នុងឈាមរបស់នាង ជាពិសេសបើស្បែកមានដាច់រលាត់ ឬ ដំបៅ ។ ករណីនេះអាចកើតឡើង ទោះបីជានាងមាន ឬ គ្មានពិការភាពក៏ដោយ ។

គំនិតដែលបង្កមហន្តរាយអំពីវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និងស្ត្រីពិការ

គំនិតដ៏ខុសទំនងនិងបង្កទុក្ខទោសខ្លាំងបំផុតអំពីវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍គឺមានជំនឿថា បើបុគ្គលដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍បានរួមរ័ក្សជាមួយមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលនៅក្រមុំព្រហ្មចារីយ៍ នោះបុគ្គលដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍នឹងបានជាដាច់ពីជំងឺនេះ ។ ដោយសារតែគំនិតដ៏ចម្លែងនេះ បុរសដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍អាចទៅរកស្ត្រីពិការ បើបុរសនោះគិតថា ពីព្រោះតែនាងជាស្ត្រីពិការ នាងពិតជានៅក្រមុំព្រហ្មចារីយ៍ ហើយអាចធ្វើឱ្យគាត់ជាដាច់ពីជំងឺនេះ ។ រឿងនេះមិនពិតឡើយ ។ ការរួមរ័ក្សជាមួយស្រីក្រមុំព្រហ្មចារីយ៍ គឺបានត្រឹមតែចម្លងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ដល់ស្រីក្រមុំព្រហ្មចារីយ៍ម្នាក់តែប៉ុណ្ណោះ ។ វាមិនបានធ្វើឱ្យបុគ្គលដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍មានសុខភាពមាំមួនដូចដើមវិញឡើយ ។



ការដឹងឱ្យច្បាស់បើអ្នកមានផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យវីរុសហ៊ីវ

ពេលវីរុសហ៊ីវជ្រៀតចូលក្នុងរាងកាយមនុស្ស ប្រព័ន្ធការពាររោគក្នុងខ្លួនមនុស្សចាប់ផ្តើមផលិត**អង់ទីគ័រ**ភ្លាមដើម្បីប្រឆាំងនឹងវីរុស ។ នៅរវាងពី 2 ទៅ 4 អាទិត្យ ការធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវអាចរកឃើញអង់ទីគ័រទាំងនេះនៅក្នុងឈាម ។ នេះជាវិធីតែម្យ៉ាងគត់ដែលបុគ្គលម្នាក់អាចដឹងច្បាស់ថា ខ្លួនឯងបានឆ្លងវីរុសហ៊ីវ ។

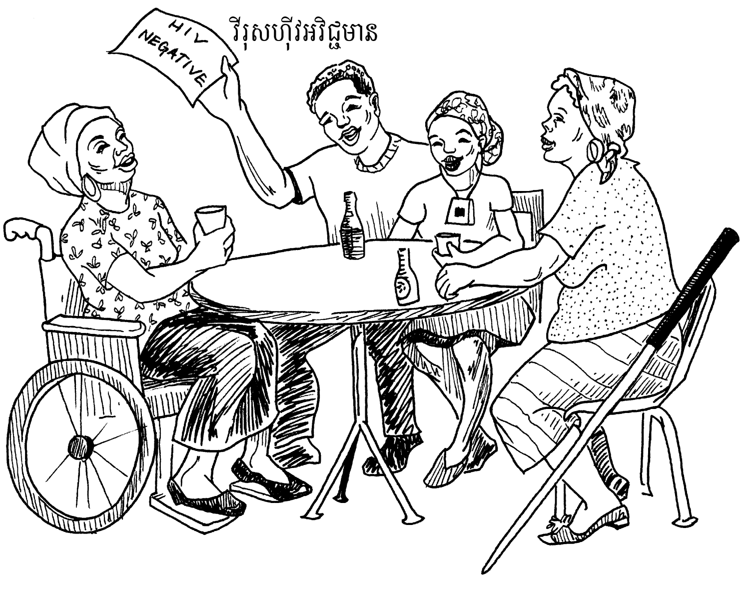
លទ្ធផលវិជ្ជមានពីការធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវមានន័យថា អ្នកបានឆ្លងវីរុស ហើយរាងកាយរបស់អ្នកបានផលិតអង់ទីគ័រចំពោះវីរុសហ៊ីវ ។ ថ្វីបើអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អក្នុងខ្លួនក៏ដោយ អ្នកអាចចម្លងវីរុសនេះដល់មនុស្សឯទៀត ។

លទ្ធផលអវិជ្ជមានពីការធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវ មានន័យ 1 ក្នុងចំណោម 2 យ៉ាង :-

- អ្នកមិនបានឆ្លងវីរុសហ៊ីវ ឬ
- អ្នកទើបតែឆ្លង ប៉ុន្តែរាងកាយអ្នកមិនទាន់ផលិតអង់ទីគ័រគ្រប់គ្រាន់ចំពោះវីរុសហ៊ីវដើម្បីរកវាឃើញក្នុងពេលធ្វើតេស្ត ។

បើអ្នកបានទៅធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវ ហើយលទ្ធផលបង្ហាញការអវិជ្ជមាន ប៉ុន្តែអ្នកគិតថាខ្លួនឯងបានឆ្លងវីរុស អ្នកគួរតែធ្វើតេស្តម្តងទៀតក្នុងរវាង 6 អាទិត្យក្រោយមក ។ ជួនកាលលទ្ធផលធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវវិជ្ជមាន ក៏ត្រូវការទៅធ្វើតេស្តឡើងវិញម្តងទៀតដែរ ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលមានបទពិសោធន៍អាចជួយអ្នកឱ្យសំរេចចិត្ត ។

ចំណាំ : ការធ្វើតេស្តនិងការពិគ្រោះបញ្ហាសំរាប់វីរុសហ៊ីវ តាមធម្មតាបានធ្វើឡើងក្នុងពេលតែមួយ ហើយសេវាបំរើបែបនេះបានបង្កើតច្រើនឡើង១ ដើម្បីបំរើតម្រូវការបុគ្គលមានបញ្ហានេះ ។ ចូរសាកសួរបុគ្គលិកសុខាភិបាលនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកតើកន្លែងណាដែលអ្នកអាចទៅធ្វើតេស្តបាន ។ នៅតាមមណ្ឌលសុខភាពនិងមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន ការធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវ គឺមានបំរើយ៉ាងរហ័សក្នុងតម្លៃទាប ឬមិនបង់ថវិកាអ្វីទាំងអស់ ។



តាមធម្មតាអ្នកអាចទទួលលទ្ធផលតេស្តក្នុងថ្ងៃដដែលនោះ ។ មជ្ឈមណ្ឌលធ្វើតេស្តមួយចំនួនមានព័ត៌មានជាភាសាប្រៃយ៍ និងខ្លះទៀតមានជាភាសាសញ្ញា ។

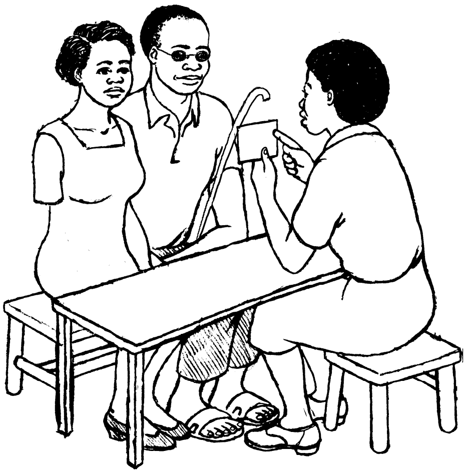
សំខាន់ : អ្នកអាចចម្លងវីរុសហ៊ីវទៅឱ្យមនុស្សឯទៀតបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស គឺក្នុងពេលអ្នកបានឆ្លងវាភ្លាម១ ថ្វីបើអ្នកមើលទៅមានសុខភាពមាំមួននិងមានអារម្មណ៍ល្អក៏ដោយ ។ អ្នកមិនអាចស្មានពីការសម្លឹងមើលមនុស្សតែសំបកក្រៅ ថាតើបុរស ឬ ស្ត្រីនោះមាន ឬ គ្មានវីរុសហ៊ីវឡើយ ។ វិធីដែលអាចដឹងឱ្យច្បាស់ថា អ្នកបានឆ្លងមានតែម្យ៉ាងគត់ គឺទៅធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវ ។

ការពិគ្រោះបញ្ហា

ការធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើង :-

- ដោយមានការយល់ព្រមពីអ្នក ។
- ដោយមានការពិគ្រោះបញ្ហាមុនពេល និង ក្រោយពេលធ្វើតេស្ត ។
- ដោយគោរពរក្សាការសំងាត់ដែលជាភាពឯកជនរបស់បុគ្គលផ្ទាល់ ហើយមានតែរូបអ្នកផ្ទាល់និងបុគ្គលណាដែលអ្នកចង់ប្រាប់ឱ្យដឹងអំពីលទ្ធផលតែប៉ុណ្ណោះ ។

អ្នកពិគ្រោះបញ្ហាដែលមានជំនាញខាងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ អាចជួយអ្នកឱ្យសំរេចចិត្តកាលណាអ្នកត្រូវការទៅធ្វើតេស្តសំរាប់វីរុសហ៊ីវ ។ បើលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកបានបង្ហាញភាពវិជ្ជមាន អ្នកពិគ្រោះបញ្ហាអាចជួយអ្នកឱ្យសំរេចចិត្តថា នរណាខ្លះដែលអ្នកត្រូវតែប្រាប់ ហើយវិធីណាខ្លះដែលជួយអ្នកឱ្យចេះតទល់ជាមួយការផ្លាស់ប្តូរនេះក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។



ការពិគ្រោះបញ្ហាសំរាប់បុគ្គលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវនិងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ អាចមានន័យចំពោះភាពខុសគ្នារវាងក្តីសង្ឃឹម និងអស់សង្ឃឹម ។ ដូចស្ត្រីម្នាក់ដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវនៅប្រទេស**កេនយ៉ា** បាននិយាយថា "ពេលអ្នកបានជួបនឹងអ្នកពិគ្រោះបញ្ហាល្អម្នាក់ អ្នកមានអារម្មណ៍ដូចខ្លួនឯងបានជាសះស្បើយអញ្ចឹង ។"

ការការពាររឿងសំខាត់ផ្ទាល់ខ្លួនដែលជាភាពឯកជនរបស់អ្នក

ស្ត្រីណាក៏ដោយគួរតែអាចធ្វើការសំរេចចិត្តដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ថាតើនាងត្រូវប្រាប់នរណាខ្លះឱ្យដឹងអំពីរឿងនាងផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ និងវិធីដែលត្រូវប្រាប់ពួកគេ ។ វាជាការសំខាន់សំរាប់ស្ត្រីដើម្បីនិយាយជាមួយដៃគូដែលនាងបានរួមរ័ក្សជាមួយ ឬ ដៃគូ/ប្តី ធ្វើដូច្នេះ ពួកគេអាចទៅធ្វើតេស្ត ឬ ការពារសុខភាពរបស់ខ្លួនផងដែរ ។ ស្ត្រីជាច្រើននាក់បាននិយាយប្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន និងមនុស្សដែលគាំទ្រពួកគេ ។ ប៉ុន្តែជារឿយៗ ស្ត្រីខ្លាចមនុស្សទាំងឡាយក្នុងសហគមន៍ដឹងរឿងរបស់នាង ។

វាអាចជាការពិបាកចំពោះស្ត្រីពិការដើម្បីទទួលបានការសន្ទនាស្ងាត់ៗជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ ។ នេះប្រហែលជាដោយសារ :-

- បុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនធ្លាប់បានរៀនសូត្រថា ស្ត្រីពិការម្នាក់គួរត្រូវបានគោរពប្រត្តិបតិដូចស្ត្រីផ្សេងទៀតដែរ ។
- បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងប្រាប់ក្រុមគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិរបស់ស្ត្រីពិការជំនួសសាម៉ីខ្លួនអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីពិការ រួមទាំងវីរុសហ៊ីវ ឬ ជំងឺកាមរោគណាមួយដោយមិនប្រាប់ស្ត្រីពិការផ្ទាល់ឱ្យដឹង ។ ករណីនេះជាការពិត ជាពិសេសកាលបើស្ត្រីពិការពិបាកប្រាស្រ័យទាក់ទង ។
- ក្រុមគ្រួសាររបស់ស្ត្រីមិនព្រមឱ្យនាងជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលតែម្នាក់ឯងឡើយ ។

ដោយសារតែខ្ញុំជាមនុស្សថ្លង់ ជារឿយៗ ខ្ញុំមានបញ្ហានឹងរឿងផ្ទាល់ខ្លួន ជាពិសេស ពេលខ្ញុំប្រើអ្នកបកប្រែដើម្បីនិយាយនឹង បុគ្គលិកសុខាភិបាល។ អ្នកបកប្រែដែលធ្វើ ការនៅគ្លីនិកបានដឹងទាំងអស់អំពីអ្វីៗដែល បុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងខ្ញុំនិយាយគ្នាអំពី ការសំងាត់ដែលរឿងផ្ទាល់ខ្លួន។ នាងមិន ដែលប្រាប់អ្នកផ្សេងទៀតឡើយ សូម្បីតែ បុគ្គលិកសុខាភិបាលឯទៀត អំពីអ្វីៗដែល យើងបាននិយាយ។

បើខ្ញុំយកអ្នកបកប្រែផ្ទាល់ខ្លួនទៅជាមួយ ខ្ញុំរំលឹកនាងជាមុនថាអ្វីៗដែលខ្ញុំនិយាយ ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល គឺជារឿងផ្ទាល់ ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាឱ្យ អ្នកបកប្រែបានយល់ថា លទ្ធផលពីការធ្វើ តេស្តគឺជារឿងសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួនខ្ញុំ។ ខ្ញុំស្នើឱ្យ នាងមិនឱ្យប្រាប់មនុស្សផ្សេងដោយគ្មាន ការយល់ព្រមពីខ្ញុំ ទោះបីជាក្រុមគ្រួសារ របស់ខ្ញុំក៏ដោយ។

ទៅរកការជួយសំរាប់បញ្ហាសុខភាពដែលបានបង្កដោយវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍

បុគ្គលម្នាក់ដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវអាចមានជំងឺដោយងាយពីបញ្ហាសុខភាពទូទៅផ្សេងៗ ។ នេះជាព័ត៌មានទូទៅខ្លះៗអំពីបញ្ហាមួយចំនួន ប៉ុន្តែជាការល្អបំផុតក្នុងការនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬ អានសៀវភៅដូចជា **សៀវភៅស្តីពីវីរុសហ៊ីវ**, និង **សៀវភៅស្តីពីសុខភាពនិងសហគមន៍របស់អ្នក** សំរាប់ជួយជាព័ត៌មានបន្ថែម ។ ភាគច្រើនបំផុតបញ្ហាសុខភាពទូទៅបានបង្កពីវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ គឺ :-

ជំងឺគ្រុនក្តៅ – ជារឿយៗគ្រុនក្តៅតែងឈឺសារចុះសារឡើង ។ វាពិបាកដឹងណាស់ថា ជំងឺគ្រុនក្តៅនោះបង្កពីជំងឺឆ្លងដែលអាចព្យាបាលបាន ដូចជាជំងឺរបេង, ជំងឺរលាកក្នុងស្បូន, ឬ ជំងឺគ្រុនចាញ់ ឬ វាបង្កពីវីរុសហ៊ីវនោះផ្ទាល់ ។ បើជំងឺគ្រុនក្តៅបានបង្កពីជំងឺឆ្លងមួយបន្ទាប់មកជំងឺឆ្លងនោះត្រូវតែបានព្យាបាលឱ្យពិតប្រាកដ ។

ជំងឺរាគរូស : ជំងឺរាគអាចរើសារចុះសារឡើង ហើយពិបាកព្យាបាល ។ មូលហេតុទូទៅដែលបណ្ដាលឱ្យរាគរូសចំពោះអ្នកជំងឺអេដស៍ គឺជំងឺឆ្លងដោយសារវីរុសហ៊ីវ ឬ ឥទ្ធិពលបង្កពីថ្នាំពេទ្យមួយចំនួន ។

កន្ទួលនិងរមាស់ស្បែក : ជារឿយៗ វាជាការពិបាកដឹងណាស់ថាអ្វីទៅដែលបានបង្កឱ្យស្បែកកន្ទួលនិងរមាស់ ។ បញ្ហាជំងឺសើស្បែកមួយចំនួនបានពាក់ព័ន្ធនឹងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍អាចបានបង្កដោយ :-

- ការប្រតិកម្មចំពោះថ្នាំពេទ្យ
- វាធ្វើឱ្យសាច់ដុះឡើងក្រមរពណ៌កាហ្វេ ឬ ស្វាយ កើតលើមាត់ ឬ ស្បែកដែលបង្កពីមហារីកនៃសរសៃឈាម/ថ្នាំងជាលិកាហៅថា **កាប៉ូស៊ីនៃសារកូម៉ា** (Kaposi's sarcoma) ។
- រើមដឺរ (herpes zoster/shingles) ដែលជាធម្មតាចាប់ផ្ដើមជាមួយពងទឹកថ្លា, ឈឺខ្លាំង ហើយបែកចំហមុខ ។ ធម្មតាវាកើតលើមុខ, ខ្នង, និងដើមទ្រូង ។

ចង្អោរនិងក្អួត : ករណីនេះអាចបង្កមកពីជំងឺឆ្លង, ថ្នាំពេទ្យមួយចំនួន, បញ្ហាពោះនិងពោះវៀន ឬ វីរុសហ៊ីវខ្លួនវាផ្ទាល់ ។

ក្អក : ករណីនេះអាចជារោគសញ្ញានៃបញ្ហាសួត, ដូចជាជំងឺរលាកសួត ឬ របេង ។ កាលណាសួតបានរលាក ឬ ឆ្លងជំងឺ សួតផលិតជាតិរអិលដូចសំបោរកាន់តែច្រើនថែមទៀតដែលវាបណ្ដាលឱ្យអ្នកជំងឺក្អក ។

របេង គឺជាជំងឺឆ្លងកាចសាហាវបានបង្កដោយមេរោគដែលធម្មតាប៉ះពាល់ដល់សួត ។ រោគសញ្ញាជំងឺអេដស៍ និងជំងឺរបេងគឺស្រដៀងគ្នា ប៉ុន្តែជំងឺទាំងពីរនេះគឺខុសប្លែកពីគ្នា ។ ស្ត្រី, បុរស, និងកុមារស្ទើរតែទាំងអស់ដែលកើតជំងឺរបេង គឺមិនបានកើតជំងឺអេដស៍ឡើយ ។ ប៉ុន្តែបុគ្គលម្នាក់ដែលកើតជំងឺអេដស៍អាចកើតជំងឺរបេងយ៉ាងងាយ ដោយសាររាងកាយរបស់គាត់ចុះខ្សោយនឹងការប្រឆាំងវា ។ មនុស្សមួយនាក់ក្នុងចំណោមមនុស្ស 3នាក់ដែលកើតជំងឺអេដស៍ គឺជំងឺរបេងទេវិញទេដែលបានសំលាប់ពួកគេ ។

បញ្ហាមាត់និងបំពង់ក : បញ្ហាអាចរួមបញ្ចូលទាំង :- រលាកខ្លាំង, ប្រេះ, ដំបៅ, ពងបែក, ហើយអណ្ដាតកើតជ្រាំងពណ៌ស (ជ្រាំងអណ្ដាត ចូរអានទំព័រ 260) ។

ចុះទំងន់និងទទួលម្ហូបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ : អ្នកកើតអេដស៍អាចទៅជាខ្វះជាតិម្ហូបអាហារក្នុងខ្លួន ដោយសារគាត់មានជំងឺប្រចាំកាយពីជំងឺរាគរូស ដែលរារាំងរាងកាយពីការស្រូបយកជាតិចំណីអាហារដើម្បីទ្រទ្រង់រាងកាយឱ្យធំធាត់, ពីការបាត់បង់ការឃ្លានចំណីអាហារ, និងពីបញ្ហាកើតជំងឺមាត់ដែលធ្វើឱ្យគាត់ពិបាកហូបចុក ។ ការចុះទំងន់គឺជារឿងធម្មតាចំពោះអ្នកផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ដែលនៅតំបន់មួយចំនួននៃទ្វីបអាហ្វ្រិក, ជំងឺអេដស៍ត្រូវបានគេហៅថា "ជំងឺស្គម" ។

ការព្យាបាលសំរាប់វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍

នៅក្នុងប្រព័ន្ធព្យាបាលតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រថ្នាំពេទ្យ ឬ ថ្នាំបុរាណ មិនទាន់បានរកឃើញអ្វីមួយដែលអាចព្យាបាលរោគអេដស៍ឱ្យជាដាច់ស្រឡះឡើយ ។ ប៉ុន្តែមានវិធីជាច្រើនយ៉ាងដែលអាចធ្វើបានដើម្បីជួយបុគ្គលកើតជំងឺអេដស៍ ។ ទឹកស្អាត, ម្ហូបអាហារមានជីវជាតិ, សំលៀកបំពាក់បោកគក់ស្អាតបាត, កន្លែងដេកសម្រាកមានអនាម័យស្អាតបាត, និងបង្កបង្កើតទំនាក់ទំនងកក់ក្តៅដោយក្តីស្រឡាញ់ជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់ ដែលអាចជួយឱ្យអ្នកជំងឺអេដស៍រក្សាសុខភាពបានមាំមួន ។ ម្ហូបអាហារទាំងឡាយណាដែលល្អសំរាប់បុគ្គលដែលមានសុខភាពមាំមួន ម្ហូបអាហារទាំងនោះក៏ល្អសំរាប់អ្នកមានជំងឺដែរ (ចូរអានពីទំព័រ 177 ដល់ 178) ។

ថ្វីបើគ្មានអ្វីព្យាបាលជំងឺអេដស៍ឱ្យជាដាច់ក៏ដោយ ថ្នាំពេទ្យ**អង់ទីរ៉េត្រូវីរ៉ាល់ (អេ-អរ-វី)**[antiretroviral (ARVs)] ឥឡូវនេះត្រូវបានប្រើយ៉ាងជោគជ័យដើម្បីទ្រទ្រង់សុខភាពអ្នកជំងឺអេដស៍ ។ **អេ-អរ-វី** ជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធស៊ាំរោគក្នុងរាងកាយអ្នកជំងឺ ដូច្នេះអ្នកជំងឺអេដស៍អាចទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជំងឺ ហើយរក្សាបានសុខភាពមាំមួន ។ ប៉ុន្តែវីរុសហ៊ីវមិនជាដាច់ឡើយ ។ វីរុសមួយចំនួនតូចនៅតែស្ថិតក្នុងរាងកាយអ្នកជំងឺជានិច្ច ។ កាលណាបុគ្គលម្នាក់កើតជំងឺអេដស៍ បុរស ឬ ស្ត្រីអាចចម្លងវីរុសនៅឱ្យអ្នកផ្សេងទៀតជានិច្ច ។

ការទទួលបានការគាំពារសុខភាពល្អ ជារឿយៗមិនងាយស្រួលឡើយសំរាប់ស្ត្រីពិការ និងចំពោះបុគ្គលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ វាកាន់តែពិបាកខ្លាំងថែមទៀត ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចមិនចង់ធ្វើតេស្ត ឬ ពិនិត្យសុខភាពឱ្យពួកគេ ពីព្រោះបុគ្គលិកសុខាភិបាលគិតថា ស្ត្រីពិការមិនអាចមានការរួមរ័ក្ស, មិនអាចឆ្លងជំងឺវីរុស/អេដស៍, ឬ នឹងស្លាប់ភ្លាមកាលណាពួកគេបានឆ្លងជំងឺ ។

ស្ត្រីពិការមានបញ្ហារងគ្រោះចំពោះការឆ្លងវីរុសហ៊ីវដូចស្ត្រីឯទៀតអញ្ចឹងដែរ ប៉ុន្តែពួកគេក៏អាចរស់នៅបានយឺនយូរ និងមានសុខភាពមាំមួន កាលបើពួកគេទទួលបានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ ។

ការព្យាបាលតាមវិធីប្រើថ្នាំពន្យារពេល អង់ទីរ៉េត្រូវីរ៉ាល់ តេរ៉ាពី (អាត) [AntiRetroviral Therapy (ART)]

ការព្យាបាលតាមវិធីថ្នាំពន្យារពេល**អង់ទីរ៉េត្រូវីរ៉ាល់ តេរ៉ាពី** (**អាត**/ART) មានន័យថា ថ្នាំ**អង់ទីរ៉េត្រូវីរ៉ាល់**ចំនួន 3 មុខបានផ្សំចូលគ្នាដើម្បីឱ្យអ្នកជំងឺលេបយ៉ាងតិចណាស់ក៏ត្រូវលេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ កាលណាបុគ្គលម្នាក់ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំ**អាត** បុគ្គលនេះត្រូវតែលេបថ្នាំយ៉ាងហ្មត់ចត់ឱ្យចំម៉ោងទៀងទាត់រាល់ៗថ្ងៃ ។ ស្ត្រីម្នាក់ដែលកំពុងប្រើថ្នាំ**អាត**នឹងឡើងទំងន់ ហើយដឹងថាខ្លួនឯងមានសុខភាពមាំមួនជាងមុន ។ ប៉ុន្តែបើគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំ**អាត** ឬ ខកខានមិនបានផឹកថ្នាំតាមកំណត់ដូសរបស់វា ឬ ផឹកវាមិនចំម៉ោងដូចសព្វដង, វីរុសក្នុងខ្លួនគាត់នឹងសើរើយ៉ាងខ្លាំងក្លាឡើងវិញ ហើយធ្វើឱ្យគាត់ឈឺចុះខ្សោយម្តងទៀត ។ ចំពោះព័តិមានអំពីថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលវីរុស/អេដស៍សំរាប់ស្ត្រីពិការ ឬ សំរាប់ការពារកុំឱ្យវីរុសហ៊ីវរាលដាលពីម្តាយទៅទារក, ចូរអានពីទំព័រ 358 ដល់ 362 ។

ថ្វីបើថ្នាំ**អាត**ថ្លៃក៏ដោយ តំលៃថ្នាំនេះកំពុងតែចុះថោកឡើងៗ និងងាយរកបាន ឬ មានលក់ច្រើនឡើងៗនៅតាមប្រទេសជាច្រើន ។ នៅតាមសេវាកម្មរដ្ឋាភិបាល និងកម្មវិធីផ្សេងៗទៀតអាចផ្តល់ថ្នាំ**អាត**ក្នុងតំលៃទាប ឬ ផ្តល់ឱ្យមិនបង់ប្រាក់អ្វីឡើយ ។

ថ្វីបើយ៉ាងនេះក្តី នៅតាមបណ្តាសហគមន៍ជាច្រើន ថ្នាំនេះមិនមានសំរាប់ផ្តល់ឱ្យអ្នកជំងឺវីរុស/អេដស៍ស្ទើរតែទាំងអស់ ។ សិទ្ធិអំណាចនៃក្រុមហ៊ុនផលិតឱសថធំៗនៅក្នុងប្រទេសអ្នកមានៗ ជារឿយៗបានរារាំងបញ្ឈប់មិនឱ្យប្រទេសដទៃទៀតផលិតថ្នាំក្នុងប្រទេសខ្លួនផ្ទាល់ដែលមានតំលៃថោកសមរម្យ ។ ករណីនេះបដិសេធស្ត្រីរាប់លាននាក់ ចំពោះច្រកទៅរកថ្នាំដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីព្យាបាលវីរុស/អេដស៍ ។

ការទប់ស្កាត់ជំងឺមួយចំនួនជាមួយថ្នាំពេទ្យ

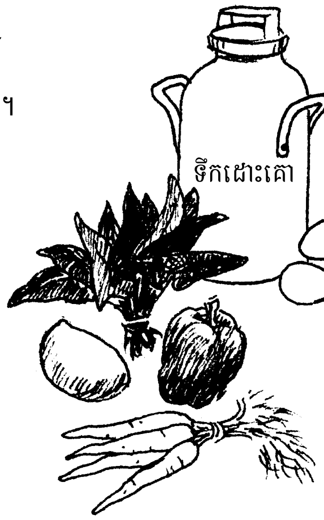
ចំពោះអ្នកផ្ទុកវីរុស/អេដស៍ ការប្រើថ្នាំផ្សះ**កូទ្រីម៉ុកសាហ្សុល** (cotrimoxazole) ទៀងទាត់ជួយទប់ស្កាត់រោគរលាកសួត, ជំងឺរាគរូស, និងជំងឺមួយចំនួនទៀត ។ អ្នកគួរចាប់ផ្ដើមប្រើថ្នាំផ្សះនេះ បើអ្នកមានបញ្ហាជាមួយការចុះទំងន់, ជំងឺបៅ, ពងបែក, ឬ ប្រេះជុំវិញមាត់, កន្ទួលរមាស់, រើមដំរី, ពងបែកក្នុងមាត់, ឬ ផ្កាសាយញឹកញាប់ពេក ។

ការព្យាបាល : ចូរប្រើថ្នាំផ្សះ**កូទ្រីម៉ុកសាហ្សុល** (cotrimoxazole), (ថាមពលថ្នាំមានកំរិតខ្លាំងទ្វេរដង) ចំណុះ 960 មីលីក្រាម (mg), លេបវារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយទឹកឱ្យច្រើន ។ បើអាចធ្វើបាន ចូរផឹកថ្នាំនេះរៀងរាល់ថ្ងៃ ទោះបីជាអ្នកឈឺ ឬ មិនឈឺក៏ដោយ ។

សំខាន់ : ការប្រតិកម្មពីថ្នាំនេះ គឺកើតមានតាមធម្មតាចំពោះអ្នកជំងឺអេដស៍ ។ ចូរឈប់ផឹកថ្នាំនេះបើអ្នកឡើងកន្ទួល។លើស្បែកជាថ្មីទៀត ឬ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃការប្រតិកម្មថ្នាំ ឬ រើអស្សុងថ្នាំ ។

សំខាន់ : ស្ត្រីខ្លះមានបញ្ហាច្រើនជាមួយរោគផ្សិត**យីស**នៃយោនី ក្នុងពេលពួកគេផឹកថ្នាំផ្សះទាំងឡាយ ។ ការហូបយ៉ាអួរ/ទឹកដោះគោជូរ ឬ អង្គុយត្រាំទឹកលាយយ៉ាអួរ ឬ លាយទឹកខ្មេះអាចជួយឱ្យបានធូរស្រាលច្រើន ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្ដីពីរោគផ្សិត**យីស** ចូរអានពីទំព័រ 111 ដល់ 113 ។ នៅតាមប្រទេសមួយចំនួនមានការផ្ដល់ជាយោបល់ផងដែរ ដែលអ្នកជំងឺអេដស៍ត្រូវផឹកថ្នាំដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺរបេង ។ ចូរទៅជួបជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានជំនាញដើម្បីពិគ្រោះបញ្ហានេះ ។

ការហូបចុកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ



ជំងឺអេដស៍ប៉ះពាល់ដល់លទ្ធភាពត្រឹមត្រូវចំពោះការរំលាយអាហាររបស់រាងកាយ និងបង្កឱ្យអ្នកជំងឺមិនសូវហូបចំណីអាហារ ទង្វើនេះធ្វើឱ្យរាងកាយអ្នកជំងឺស្គមស្គាំងផងដែរ ។ ឥទ្ធិពលនៃថ្នាំពេទ្យក៏ជាបញ្ហាអាចកើតឡើងដែរ វាបង្កបញ្ហាមាត់ និងបំពង់ក, រាគរូស, និងបង្កការលំបាករំលាយជាតិខ្លាញ់ ។

បើអ្នកផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ វាជារឿងពិសេសណាស់ដែលអ្នកត្រូវព្យាយាមហូបម្ហូបអាហារឱ្យបានល្អ ដូច្នេះអ្នកមិនចុះទំងន់ ហើយរាងកាយនិងប្រព័ន្ធការពាររោគក្នុងខ្លួនអ្នកអាចរក្សាបានសុខភាពមាំមួន ។ ដើម្បីធ្វើបែបនេះ ចូរព្យាយាមហូបម្ហូបអាហារច្រើនយ៉ាង ឬ ឱ្យសមល្មម (អានទំព័រ 86), ផឹកទឹកស្អាត/សុទ្ធ និងផឹក**វីតាមីនចម្រុះ**ឱ្យទៀងទាត់ប្រចាំថ្ងៃ ។ បើសិនជាអាចរកបាន, អ្នកក៏អាចផឹក**វីតាមីន-អា, វីតាមីន-សេ,** និង**វីតាមីន-អ៊ី**បន្ថែមផងដែរ, វីតាមីនទាំងនេះអាចបន្ថយសមត្ថភាពវីរុសហ៊ីវកុំឱ្យលូតលាស់ក្នុងរាងកាយអ្នក ។

ម្ហូបអាហារដែលមានវីតាមីន-អា រួមមាន :- ការ៉ុត, ស្វាយ, ល្ពៅ, ដំឡូងជ្វា, ទឹកដោះគោ, ពងមាន់-ទា, បន្លែស្លឹកបៃតង។ (ស្លឹកខាត់ណា, ស្លឹកផ្ទី, ស្លឹកស្ពៃ, ស្លឹកម្រះ, ស្លឹកដំឡូង, ស្លឹកម្ទេស, សាឡាត់) ។ល។

ម្ហូបអាហារដែលមានវីតាមីន-សេ រួមមាន :- ម្ទេសប្លោកក្រហមនិងបៃតង, បន្លែស្លឹកបៃតងចាស់ (ស្លឹកខាត់ណា, ស្លឹកថ្មី, ស្លឹកជំឡូងជ្វា, ស្លឹមម្រុំ, ស្លឹកថ្មី, ស្លឹកម្រះ, សាឡាត់, និងស្លឹកស្ពៃ) និងក្រូចពោធិ៍សាត់, ផ្លែឈើដែលមានពណ៌លឿងនិងក្រហម ។

ម្ហូបអាហារដែលមានវីតាមីន-អ៊ី រួមមាន :- ពងមាន់-ទា, ប្រេងឆាចំរាញ់ពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ (អាល់មិន, ពោត, សណ្តែកដី, ត្នោត, ឈូករត្ន័ និង អូលីវ) ។

បើអ្នកបាត់បង់ការឃ្លានចំណីអាហារ អ្នកប្រហែលជារកឃើញថា ការហូបម្ហូបអាហារឱ្យច្រើននៅពេលព្រឹកអាចមានប្រយោជន៍សំរាប់អ្នក ។ ឬ អ្នកប្រហែលជាចង់ហូបម្ហូបអាហារតិច១ពី 6 ទៅ 8 ដងក្នុងរយៈពេលថ្ងៃ ។ ចូរផឹកទឹកត្រជាក់ជាមួយម្ហូបអាហារ ទឹកជួយបង្កឱ្យអ្នកលេបអាហារបានងាយស្រួលច្រើន ។

ការរស់នៅប្រកបភាពវិជ្ជមានជាមួយវីរុស/អេដស៍

អ្នកនឹងកាន់តែមានសុខភាពមាំមួនឡើង បើអ្នកអាច :-

- ផឹកនិងរៀបចំម្ហូបអាហារជាមួយទឹកបរិសុទ្ធដែលមានសុវត្ថិភាពមួយមុខគត់ ។
- ចូរចៀសវាងហូបបន្លែឆៅ-រាងកាយអ្នកមានការលំបាករំលាយបន្លែឆៅ និងវាអាចមានមេរោគ ។
- ចូរផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ហើយសំគាល់មើលការខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ។
- ចូរសម្រាកកាលណាអ្នកមានអារម្មណ៍អស់កំលាំង ហើយដេកឱ្យបាន 8 ម៉ោងយ៉ាងតិច ។
- ចំណាយពេលសំណេះសំណាលជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ ។
- ចូរធ្វើអ្វី១ដែលអ្នករីករាយនឹងធ្វើ ។ ការមានអារម្មណ៍ល្អជាចំណែកនៃសុខុមាលភាពមាំមួន ។
- ចូរព្យាយាមកុំព្រួយចិត្តច្រើនពេក ។ ការតឹងតែងចិត្តអាចបង្កទុក្ខទោសដល់ប្រព័ន្ធការពាររោគក្នុងខ្លួនអ្នក ។
- ចូរធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ដើម្បីរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យជាប់រវល់យ៉ាងសកម្ម ។
- ចូរហាត់ប្រាណឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន (ចូរអានពីទំព័រ 89 ដល់ 95) ។
- ចូរចៀសវាងជក់បារី ឬ ប្រើថ្នាំជក់, ហាមផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនទាំងឡាយ ។
- ចូរទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងដោយការលាងសំអាតឱ្យបានញឹកញាប់ ។
- ចូរអនុវត្តសុវត្ថិភាពរួមរ័ក្សដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងថ្មី១ និងការមានផ្ទៃពោះមិនបានគ្រោងទុក ដែលវាអាចធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររោគក្នុងខ្លួនចុះខ្សោយ (ចូរអានទំព័រ 180) ។
- ចូរទៅរកការគាំពារផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យទាន់ពេល ។ ជំងឺឆ្លងនីមួយ១អាចធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររោគក្នុងខ្លួនកាន់តែខ្សោយខ្លាំង ។
- ចូរលេបថ្នាំផ្សះ**កូទ្រីម៉ុកសាហ្សុល** ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានជំងឺរាគរូស (ចូរអានទំព័រ 339) ។
- ចូរដេកលើគ្រែនិងដាក់មុងឱ្យត្រឹមត្រូវ បើអ្នករស់នៅតំបន់ដែលតែងកើតមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ។

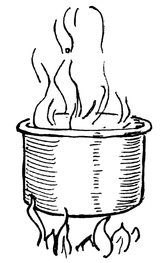
ការរាប់អានកិត្តិយស និង មេរោគហ៊ីវ/អេដស៍

នៅតាមសហគមន៍មួយចំនួន មនុស្សដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ឬ កើតជំងឺអេដស៍ត្រូវបានធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់។ មនុស្សម្នាក្នុងសហគមន៍មិនរាប់រករាក់ទាក់ជាមួយពួកគេឡើយ ហើយមនុស្សម្នាក៏មានគំនិតផងដែរថា ក្រុមគ្រួសារនៃបុគ្គលដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍បានធ្វើឱ្យអាប់អោនកិត្តិយសរបស់សហគមន៍។ មនុស្សផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ឬ កើតជំងឺអេដស៍រាប់ពាន់នាក់បានលាក់បាំងរឿងរ៉ាវរបស់ខ្លួន។ ពួកគេភ័យខ្លាចមិត្តភក្តិ, ក្រុមគ្រួសារ, និងញាតិជិតខាងលែងរាប់អាន ថ្វីបើវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍មិនឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈការនិយាយស្តីដែលជាទំនាក់ទំនងធម្មតាក៏ដោយ។

មនុស្សកើតអេដស៍ជាច្រើននាក់និងក្រុមគ្រួសារមិនស្នើសុំការជួយយកអាសារពីសហគមន៍របស់ខ្លួនឡើយ ដោយសារពួកគេមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់ និងការមាក់ងាយពីសហគមន៍មកលើពួកគេ។ រឿងនេះអាចធ្វើឱ្យពិបាកថែមទៀតសំរាប់បុគ្គលកើតអេដស៍ក្នុងការទទួលបានការជួយនិងការព្យាបាលដែលគាត់ត្រូវការ ថ្វីបើមានថ្នាំពេទ្យដែលជួយពន្យារពេលឱ្យមនុស្សកើតអេដស៍រស់នៅបានយូរនិងមានសុខភាពមាំមួនឡើងវិញក៏ដោយ។

ការទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងនៅផ្ទះ

មនុស្សជាច្រើនតែងគិតថា វីរុសហ៊ីវឆ្លងយ៉ាងងាយស្រួល។ រឿងនេះមិនពិតឡើយ។ បើអ្នកធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះ នោះវាគ្មានគ្រោះថ្នាក់នៃការរាលដាលវីរុសហ៊ីវ ឬ ឆ្លងជំងឺថ្លើមពីអ្នកផ្ទុកមេរោគដល់មនុស្សទាំងឡាយដែលនៅជុំវិញគាត់ ឬ អ្នកក៏មិនឆ្លងវីរុសហ៊ីវ ឬ ជំងឺថ្លើមឡើយ :-

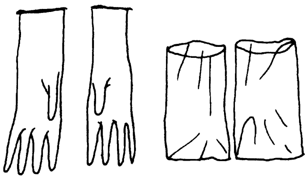


- ហាមប្រើវត្ថុរួមគ្នាដែលប៉ះពាល់នឹងឈាម។ រួមទាំង ឡាម, ម្ជុល, ឧបករណ៍មុតទាំងឡាយដែលអាចកាត់ស្បែកជាច់ និងច្រាស់ដុសធ្មេញ។ បើអ្នកត្រូវតែប្រើវត្ថុនោះរួមគ្នា ដាំទឹកស្ងោរវាចំនួន 20 នាទីជាមុនសិន ទើបយកវាទៅប្រើ។
- ចូរបិតដំបៅទាំងអស់ជាមួយបង់បិតដំបៅ ឬ កំណាត់ស្អាត។ បុគ្គលដែលមាន ឬ គ្មានវីរុសហ៊ីវ ឬ ជំងឺថ្លើមក៏គួរតែធ្វើបែបនេះដែរ។
- បង់/ស្បៃរុំដំបៅគគ្រិចដែលមិនអាចបោកគក់បាន ត្រូវតែដុត ឬ កប់ចោល។
- ចូរចៀសវាងប៉ះពាល់ទឹករងៃដោយដៃទទេ។ ប្រើចំរៀកប្លាស្ទិក ឬ ក្រដាស, ស្រោមដៃពេទ្យ ឬ ស្លឹកឈើធំៗទ្រាប់ដៃពេលអ្នកចាប់កាន់វត្ថុគគ្រិចៗដូចជា បង់/ស្បៃរុំដំបៅ, កំណាត់, ឈាម, ឬ លាមក។
- ចូរលាងដៃអ្នកជាមួយទឹកនិងសាប៊ូ ក្រោយពេលផ្លាស់ប្តូរកន្ទេល/កំរាលពូល, ភួយ, និងខោអាវប្រឡាក់។
- ចូររក្សាកន្ទេល/កំរាលពូល, ភួយ, និងខោអាវឱ្យស្អាតជានិច្ច។ ដើម្បីបោកគក់កន្ទេល/កំរាលពូល, ភួយ, និងខោអាវប្រឡាក់ ចូរធ្វើដូចខាងក្រោម :-
  - ទុកដាក់វត្ថុរបស់អ្នកជំងឺ ដែលប្រឡាក់ជាច់ដោយឡែកពីវត្ថុប្រចាំផ្ទះទាំងឡាយ។
  - ចូរកាន់ជាយវត្ថុទាំងនោះត្រង់កន្លែងដែលមិនគគ្រិច ហើយជះទឹកលាងសំអាតកន្លែងដែលទឹករងៃនៃដំបៅជាមប្រឡាក់។
  - ចូរបោកគក់កន្ទេល/កំរាលពូល, ភួយ, និងខោអាវប្រឡាក់ក្នុងទឹកមានសាប៊ូច្រើន ហើយព្យួរហាលឱ្យស្ងួត-បើអាចចូរហាលក្រោមកំដៅថ្ងៃ ហើយអ៊ុតនិងបត់តាមធម្មតា។

- ពេលបោកគក់កន្ទេល/កំរាលពូល, ភួយ, និងខោអាវប្រឡាក់ វាគឺជាការមានប្រយោជន៍ ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ទេក្នុងការពាក់ស្រោមដៃ ឬ ប្រើស្បោងប្លាស្ទិករុំដៃរបស់អ្នក។

វិធីផ្សេងៗទៀតដើម្បីទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវ

- ចូរព្យាបាលជំងឺកាមរោគឱ្យទាន់ពេល ។ ការមានជំងឺកាមរោគមួយក្នុងខ្លួន វាអាចធ្វើឱ្យងាយផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ឬ ជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត ។
- កុំចាក់ថ្នាំ ដរាបណាអ្នកដឹងច្បាស់ថាឧបករណ៍សំរាប់ចាក់ថ្នាំទាំងអស់បានសំលាប់មេរោគជាមុនសិន ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាល **ជាច់ខាត** កុំយកម្ជុល ឬ ស៊ីរ៉ាំងដែលប្រើហើយមកប្រើឡើងវិញដោយគ្មានការសំលាប់មេរោគជាមុន ។
- ហាមប្រើម្ជុល ឬ ស៊ីរ៉ាំងជាមួយបុគ្គលផ្សេងទៀត ដរាបណាវាបានសំលាប់មេរោគ ឬ ស្ងោរចំនួន 20 នាទីជាមុនសិន ។
- ធ្វើយ៉ាងណាយកឧបករណ៍ដែលប្រើសំរាប់វះកាត់ស្បែកចុងលិង្គ, ចោះត្រចៀក, ចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ, និងការអនុវត្តក្បួនពេទ្យបុរាណដូចជាព្យាបាលសំលាកស្បែកទៅស្ងោរសំលាប់មេរោគចំនួន 20 នាទីជាមុនសិន ។
- ចូរកាន់កាប់អង្គធាតុរាងកាយដូចជា ឈាម, កំអួត, លាមក និងទឹកនោមដោយប្រយ័ត្នប្រយែង ។
- ឈាមទាំងអស់គួរត្រូវតែធ្វើតេស្តដើម្បីដឹងច្បាស់ថា វាគ្មានផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ឬ ជំងឺថ្លើម ។ ថ្វីបើវាបានធ្វើតេស្តហើយក៏ដោយ ចូរចៀសវាងការបញ្ចូលឈាម លើកលែងតែមានករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលកំពុងគំរាមគំហែងអាយុជីវិត ។



ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព

ស្ទើរតែគ្រប់ពេលទាំងអស់ វីរុសហ៊ីវនិងជំងឺកាមរោគដទៃទៀត គឺបានឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតក្នុងពេលកំពុងរួមភេទ ។ អ្នកអាចការពារខ្លួនពីជំងឺកាមរោគជាមួយព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពរួមភេទ, គោរព, មានច្រករកបានស្រោមអនាម័យមកប្រើប្រាស់, ការប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងការនិយាយជាមួយដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នក ។

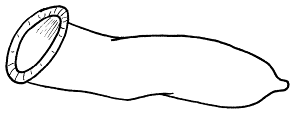
ប៉ុន្តែវាអាចជាការពិបាកសំរាប់ស្ត្រីគ្រប់រូប ចំពោះការការពារខ្លួនពីជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ ពេលគាត់មិនបានគ្រោងទុក ឬ អនុញ្ញាតក្នុងការសំរេចចិត្តអំពីរឿងរួមភេទ ។ អ្នកប្រហែលជាខ្លាច ឬ ក៏ខ្មាសក្នុងការស្នើសុំឱ្យបុរសប្រើស្រោមអនាម័យ ឬ អ្នកត្រូវតែរួមភេទពេលដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នកបញ្ជា ។ ហើយអ្នកប្រហែលជាមិនបានដឹងថាតើដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នកបានរួមភេទនឹងមនុស្សផ្សេងទៀតដែរឬយ៉ាងណា ។ ស្ត្រីរាល់រូបត្រូវការដឹងពីរបៀបដែលគាត់អាចធ្វើដើម្បីឱ្យការរួមភេទមានសុវត្ថិភាព ។

វិធីរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព

ការអនុវត្តសុវត្ថិភាពរួមភេទមានន័យថាការប្រើរបាំងរារាំង (ដូចជាស្រោមអនាម័យ) ដើម្បីទប់ស្កាត់មេរោគមិនឱ្យឆ្លងរវាងអ្នកនិងដៃគូ/ប្តី ឬ ការរួមភេទតាមវិធីដែលកាត់បន្ថយជំងឺមិនឱ្យឆ្លងដល់គ្នា។ ការរួមភេទជាមួយលិង្គនិងរន្ធយោនី (ការរួមសង្វាស) គឺជាវិធីកើតឡើងស្ទើរតែទូទៅដែលបុរសនិងស្ត្រីធ្វើការរួមភេទ។ ប៉ុន្តែប្តីប្រពន្ធអាចផ្តល់និងទទួលការរំភើបរីករាយនឹងការរួមភេទដោយការប្រើប្រភេទផ្សេងៗជាច្រើនតាមរយៈការនិយាយនិងការស្ទាបអង្អែល។ បើដៃគូ/ប្តីមិនចង់ប្រើស្រោមអនាម័យ អ្នកអាចព្យាយាមអនុវត្តវិធីរួមភេទតាមបែបផ្សេងៗដែលមានសុវត្ថិភាព។ ការអនុវត្តទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យដៃគូ/ប្តីស្រណុកស្រួល-ហើយមានសុវត្ថិភាពច្រើនសំរាប់អ្នក។

មានសុវត្ថិភាពកាន់តែច្រើន

- ចៀសវាងការរួមភេទទាំងស្រុង។ បើអ្នកមិនរួមភេទ អ្នកនឹងមិនមានឆ្លងជំងឺកាមរោគឡើយ។ ស្ត្រីខ្លះអាចរកឃើញថា វិធីនេះគឺជាជំរើសល្អបំផុត ជាពិសេសពេលពួកគេនៅវ័យក្មេង។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សំរាប់ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ ជំរើសនេះ គឺមិនអាចធ្វើបាន ឬ មិនមែនជាក្តីប៉ងប្រាថ្នា។

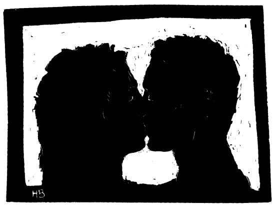


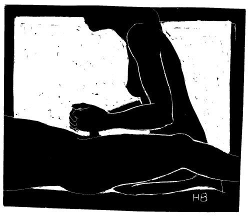
- ការរួមភេទជាមួយបុគ្គលតែម្នាក់គត់ ដែលអ្នកដឹងច្បាស់ថាគាត់បានរួមភេទជាមួយអ្នកម្នាក់គត់ ហើយពេល (តាមរយៈការធ្វើតេស្ត) អ្នកដឹងច្បាស់ថា អ្នកទាំងពីរមិនបានឆ្លងជំងឺអ្វីមួយពីដៃគូមុនៗឡើយ។
- ការរួមភេទដោយការស្ទាបអង្អែលឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក និងការស្ទាបអង្អែលប្រដាប់ភេទអ្នកដោយប្រើដៃរបស់អ្នក (ការធ្វើឱ្យកើនសំរើបស្រណុកស្រួលទាំងសងខាង)។
- ប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលកំពុងរួមភេទដោយប្រើមាត់។ របាំងនៃកៅស៊ូ ឬ ប្លាស្ទិកជួយទប់ស្កាត់ជំងឺរើមនិងប្រមេះមិនឱ្យកើតក្នុងបំពង់ក។ វាក៏ការពារប្រឆាំងគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺឆ្លងជាមួយវីរុសហ៊ីវតាមរយៈការដាច់រលាត់តិចតួចក្នុងមាត់។

មានសុវត្ថិភាព

- ចូរប្រើស្រោមអនាម័យផលិតពីជ័រកៅស៊ូជានិច្ច-ទាំងបុរស ឬ ស្ត្រីក៏ដោយ-នៅពេលកំពុងរួមភេទជាមួយលិង្គនិងយោនី ឬ លិង្គនិងរន្ធគូទ។
- ការរួមភេទតាមវិធីដែលចៀសវាងកុំឱ្យអង្គធាតុពីរាងកាយរបស់ដៃគូ/ប្តីចូលក្នុងរន្ធយោនី ឬ រន្ធគូទរបស់អ្នក។
- ការរួមភេទដោយប្រើមាត់របស់អ្នក គឺមិនសូវឆ្លងវីរុសហ៊ីវឡើយ។ បើអ្នកធ្វើឱ្យទឹកកាមចូលមាត់ ចូរស្តោះវាចេញ។

ប្រភេទរួមរ័ក្សមួយចំនួនរវាង បុរសនិងស្ត្រី គឺមានសុវត្ថិភាពជាង ប្រភេទរួមរ័ក្សមួយចំនួនទៀត។


ការថើបមានសុវត្ថិភាព


ការស្ទាបអង្អែលមានសុវត្ថិភាព

ការរួមរ័ក្សតាមមាត់ដោយ មិនប្រើស្រោមអនាម័យ គឺមិនសូវមានសុវត្ថិភាព។

ការរួមរ័ក្សនឹងរន្ធយោនីគឺមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើន ប៉ុន្តែមានសុវត្ថិភាពច្រើន ដោយប្រើស្រោមអនាម័យ។

ការរួមរ័ក្សនឹងរន្ធគូទគឺមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើន ប៉ុន្តែមានសុវត្ថិភាពច្រើន ដោយប្រើស្រោមអនាម័យ។

វិធីផ្សេងទៀតដើម្បីរួមរ័ក្សដោយសុវត្ថិភាពជាមួយបុរស

- ការឱ្យបុរសយកលិង្គចេញពីរន្ធយោនីមុនគាត់បញ្ចេញទឹកកាម ។ កាលណាទឹកកាមចូលក្នុងខ្លួនអ្នកតិច នោះអ្នកនឹងមានឱកាសតិចតួចក្នុងការឆ្លងវីរុសហ៊ីវពីបុរស ។
- ចូរចៀសវាងការរួមរ័ក្សដែលស្ងួត ។ កាលណារន្ធយោនី (ឬ រន្ធគូទ) ស្ងួត ស្បែកងាយដាច់រហែកណាស់ ហើយករណីនេះបង្កើនឱកាសនៃជំងឺឆ្លង ។ ចូរប្រើទឹកមាត់ ឬ ក្រែមសំលាប់មេជីវិត ឬ ក្រែម**ខេ-វ៉ាយ**ដើម្បីលាបរន្ធយោនីឱ្យរអិល ។ បើអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យ ហាមប្រើប្រេង, ឡេលាបស្បែក, ឬ ក្រមួនប្រេងកាត (វ៉ាស៊ីលីន) អង្គធាតុទាំងនេះធ្វើឱ្យស្រោមអនាម័យរហែក ។

ការរួមរ័ក្ស និង ឈាមរដូវ

នៅអំឡុងពេលអ្នកមានឈាមរដូវ ជារឿងល្អបំផុតកុំរួមរ័ក្សជាមួយរន្ធយោនី ដរាបណាអ្នកដឹងច្បាស់ថា អ្នកនិងដៃគូ/ប្តីគ្មានផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ឬ ជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ។ បើអ្នកផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ, វីរុសនឹងបង្កប់ខ្លួនវាក្នុងកន្លែងសំងាត់នៃរន្ធយោនីនិងឈាមរបស់អ្នក ។ ករណីនេះនឹងបង្កើនឱកាសចម្លងវីរុសនេះដល់ដៃគូ/ប្តីអ្នក ។ បើដៃគូ/ប្តីអ្នកផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ហើយអ្នកគ្មានវីរុសហ៊ីវ នោះអ្នកនឹងកើនឱកាសឆ្លងវីរុសហ៊ីវ បើអ្នករួមភេទក្នុងពេលអ្នកមានឈាមរដូវ ។ ការប្រើស្រោមអនាម័យនឹងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់បានច្រើន ។

ធ្វើការសំរាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ល្អប្រពៃ

ជំងឺកាមរោគ និងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ គឺជាបញ្ហាសុខភាពសំរាប់សហគមន៍ទាំងមូល រួមទាំងស្ត្រីពិការផងដែរ ។ ជួនកាល ក្រុមពិការភាពគិតថា សុខភាពផ្លូវភេទមិនមែនជារឿងដែលពួកគេត្រូវព្រួយបារម្ភឡើយ ។ ប៉ុន្តែការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតមនុស្សបាន ។

ព័ត៌មានស្តីពីការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទ និងអំពីវិធីទប់ស្កាត់ជំងឺកាមរោគត្រូវតែមានបំរើដល់មនុស្សគ្រប់រូប រួមទាំងស្ត្រីពិការផងដែរ ។ ឧទាហរណ៍អំពីព័ត៌មានលើការទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ជារឿយៗត្រូវបានផ្សាយតាមវិទ្យុ ឬ បោះពុម្ពជាសៀវភៅស្តើងៗ គួរតែមានចែកចាយ ហើយមានជាភាសាសញ្ញាសំរាប់មនុស្សថ្លង់ និងភាសាប្រៃយ៍សំរាប់ជនពិការភ្នែក ។

អ្វីៗដែលស្ត្រីពិការអាចធ្វើបាន

- ជួបជាមួយអ្នកថែទាំនិងក្រុមគ្រួសាររបស់ស្ត្រីពិការដើម្បីរៀបរាប់ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់សំរាប់បុគ្គលម្នាក់ៗក្នុងការទទួលព័ត៌មានល្អៗអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ ។
- ធ្វើការជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងក្រុមឯទៀតៗដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា សេវាបំរើផ្នែកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និងសុខភាពផ្លូវភេទបានទៅដល់ជនពិការទូទៅ ។
- បើនរណាម្នាក់ប្រព្រឹត្តិមកលើអ្នកតាមបែបកេងប្រវ័ញ្ចក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ចូរប្រាប់រឿងនេះដល់បុគ្គលណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ដូចជាសមាជិកគ្រួសារ, ញាតិជិតខាង, ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាល ។

អ្វីៗដែលក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំអាចធ្វើបាន

- ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា ស្ត្រីពិការមានព័ត៌មានអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងវិធីទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ព្រមទាំងជំងឺកាមរោគ ។ ចូរផ្តល់ព័ត៌មានតាមរបៀបគារពសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់បុគ្គល ។
- ចូរជួយយកអាសារឪពុកម្តាយនៃកុមារពិការឯទៀត ឱ្យគាត់បានយល់ថា កាលណាកូនដែលពិការធំពេញវ័យ កូននោះនឹងមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ ដូចកូនមិនពិការអញ្ចឹងដែរ ។

អ្វីៗដែលសហគមន៍អាចធ្វើបាន

វាគឺជារឿងសំខាន់សំរាប់មនុស្សគ្រប់រូបក្នុងសហគមន៍ដើម្បីយល់ដឹងពីវិធីដែលវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និងជំងឺកាមរោគបានរាលដាល និងវិធីទប់ស្កាត់វា ។ ជាមួយព័ត៌មាននេះ មនុស្សម្នានឹងស្វែងយល់ថា ជំងឺឆ្លងទាំងនេះអាចកើតឡើងចំពោះមនុស្សទាំងឡាយដោយមិនរើសមុខ ហើយពួកគេអាចធ្វើសកម្មភាពទប់ស្កាត់វា ។ ហើយចំណេះដឹងទាំងនេះអាចជួយឱ្យមនុស្សយល់ដឹងបានច្បាស់ថា ស្ត្រីពិការមានតម្រូវការផ្នែកសេវាគាំពារសុខភាព ដូចមនុស្សគ្រប់គ្នាទូទៅក្នុងសហគមន៍ដែរ ។

វាគឺជារឿងសំខាន់ដើម្បីតតាំងប្រឆាំងនឹងស្ថានភាពដែលបណ្តាលឱ្យជំងឺរាតត្បាត ហើយកុំប្រឆាំងនឹងអ្នកជំងឺផ្ទាល់ ។ វិធីដែលអាចទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និងជំងឺកាមរោគបានល្អបំផុត គឺតាមរយៈការតស៊ូមតិដើម្បីធ្វើឱ្យការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្នែកសង្គម និងស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចបានរីកចំរើនឡើង ធ្វើដូច្នេះស្ត្រីទូទៅ រួមទាំងស្ត្រីពិការផងដែរ មានឥទ្ធិពលច្រើនឡើងក្នុងការសំរេចចិត្តបែបនេះ ក្រុមគ្រួសារមិនចាំបាច់រស់នៅបែកគ្នាដើម្បីរកការងារធ្វើ ហើយមនុស្សមិនត្រូវការលក់ដូរខ្លួនប្រាណសំរាប់ការរួមរ័ក្សផងដែរ ។

- ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នា រួមទាំងស្ត្រីពិការផងដែរមានច្រកទៅរកព័ត៌មាន និងសេវាផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទ រួមមានស្រោមអនាម័យ, ទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀតមិនឱ្យឆ្លងដល់មនុស្សម្នាក្នុងសហគមន៍ ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានថ្នាំពេទ្យ, ទឹកស្អាត, និងម្ហូបអាហារមានជីវជាតិសំរាប់មនុស្សដែលកំពុងរស់នៅជាមួយវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ។
- ចូរធ្វើការអប់រំមនុស្សក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ដើម្បីការពារក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការពីមនុស្សដែលកេងយកចំណេញខាងផ្លូវភេទ និងឱ្យជនឆ្លៀតឱកាសទាំងឡាយបានយល់ច្បាស់ថា ការរួមរ័ក្សជាមួយក្មេងស្រីពិការ/ស្ត្រីពិការ មិនធ្វើឱ្យជំងឺអេដស៍ជាសះស្បើយឡើយ ។

ជូនចំពោះបុគ្គលិកសុខាភិបាល

ចូរដាក់បញ្ចូលស្ត្រីពិការក្នុងវគ្គសិក្សាស្តីការអប់រំសុខភាពទាំងឡាយដែលអ្នកនឹងធ្វើការបណ្តុះបណ្តាល ហើយសង្កេតរកមើលឱកាសដើម្បីចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយក្រុមស្ត្រីពិការដែលធ្លាប់បានធ្វើការប្រជុំរួចមកហើយ ។ ចូរគោរពសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ស្ត្រីពិការ ។

ហាមនិយាយអំពីបញ្ហារបស់ស្ត្រីជាមួយមនុស្សផ្សេងៗទៀត ទោះបីជាមនុស្សទាំងនោះជាក្រុមគ្រួសាររបស់នាងក៏ដោយ ដរាបណាស្ត្រីដែលជាសាមីខ្លួនផ្តល់ការអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកជាមុនសិន ។

- ចូរនិយាយពន្យល់ពីរបៀបដែលជំងឺកាមរោគ និងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត និងវិធីដើម្បីការពាររោគឆ្លងទាំងនេះ ។ ចូរបង្ហាញរបៀបប្រើស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរស និងរបៀបប្រើស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី (ចូរអានពីទំព័រ 190 ដល់ 191) ។
- ចូរស្វែងយល់អំពីបញ្ហាដែលអាចកើតឡើងចំពោះស្ត្រីពិការមួយចំនួន នៅក្នុងការលេបថ្នាំណាមួយជាក់លាក់ដើម្បីព្យាបាលជំងឺកាមរោគ ។
- ចូរសំគាល់មើលរោគសញ្ញានៃការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទ នៅពេលអ្នកជួបស្ត្រីដើម្បីពិនិត្យបញ្ហាសុខភាពអ្វីក៏ដោយ ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យស្ត្រីពិការមានច្រកទៅរកការពិគ្រោះបញ្ហានិងការធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវ ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចផ្តល់ការណែនាំដល់ឪពុកម្តាយរបស់កុមារពិការឱ្យបានដឹងច្បាស់ថា កុមារដែលបានសិក្សាស្វែងយល់អំពីជំងឺកាមរោគ រួមទាំងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ផងដែរនោះ នឹងចេះធ្វើការពិចារណាជ្រើសរើស ហើយចេះគិតគូរពីសុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួននៅពេលអនាគត គឺពេលពួកគេធំពេញវ័យ ហើយចាប់ផ្តើមមានការរួមរ័ក្ស ។