ការពិត

ការការពារការឆ្លងមេរោគ HIV៖ តើមេរោគ HIV ឆ្លងដោយរបៀបណា?

Khmer | ខ្មែរ

តើមេរោគ HIV (វីរុសបង្កឱ្យកើតជំងឺអេដស៍) ឆ្លងដោយរបៀបណា?

មេរោគ HIV អាចឆ្លង នៅពេលសារធាតុរាវនៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលមានផ្ទុកមេរោគ HIV គ្រប់គ្រាន់ ចម្លងទៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត។

សារធាតុរាវពីរាងកាយដែលអាចផ្ទុកមេរោគ HIV គ្រប់គ្រាន់គឺ៖

- ឈាម
- ទឹកកាម (និងមុនចេញទឹកកាម)
- ទឹករំអិលទ្វារមាស
- ទឹកដោះម្តាយ។

សារធាតុរាវពីរាងកាយដូចជាទឹកមាត់ ញើស និងទឹករំអិលច្រមុះ មិនមានផ្ទុកមេរោគ HIV គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចម្លងវីរុសនោះទេ។ នេះមានន័យថា **មេរោគ HIV មិនអាចចម្លងបាន**តាមរយៈការទំនាក់ទំនងប្រចាំថ្ងៃដូចជាក្អក កណ្តាស់ ឱប ថើប ឬការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍រួមគ្នានោះទេ។ វាក៏មិនអាចចម្លងបានតាមរយៈមូសខាំ ឬសត្វខាំនោះដែរ។

សកម្មភាពនានាដែលមានហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ HIV គឺ៖

- ការរួមភេទតាមរន្ធគូថ/ទ្វារមាស
- ការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងការបំបៅដោះកូន
- ការប្រើម្ជុលរួមគ្នាសម្រាប់ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ចាក់សាក់ ឬចោះស្បែក

តើអ្វីជាចំនួនវីរុស ហើយតើវាប៉ះពាល់ដល់ការឆ្លងមេរោគ HIV ដោយរបៀបណា?

ចំនួនវីរុស គឺជាបរិមាណនៃវីរុស HIV នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។ ការមានចំនួនវីរុសកាន់តែខ្ពស់ ឱកាសនៃការចម្លងមេរោគ HIV ក៏កាន់តែខ្ពស់ដែរ។ បើគ្មានការព្យាបាលទេ អ្នកមានមេរោគ HIV ជាធម្មតាមានចំនួនវីរុសច្រើន។ នេះមានន័យថា ឈាម ទឹកកាម ទឹករំអិលទ្វារមាស និងទឹកដោះម្តាយ អាចមានផ្ទុកមេរោគ HIV គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចម្លងវីរុស HIV។

ការព្យាបាលមេរោគ HIV ទំនើបគឺល្អខ្លាំងណាស់ ក្នុងការធ្វើឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ និងបញ្ឈប់ការចម្លងមេរោគ HIV។ ការព្យាបាលមេរោគ HIV កាត់បន្ថយចំនួនវីរុសរបស់អ្នក។ **ការបង្ក្រាបមេរោគ** កើតឡើងនៅពេលដែលបរិមាណមេរោគ HIV នៅក្នុងខ្លួនមានកម្រិតទាប រហូតដល់វាមិនអាចចម្លងទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមភេទបាន។

ការស្រាវជ្រាវផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជាច្រើនឆ្នាំបានបង្ហាញថាអ្នកផ្ទុកមេរោគ HIV ដែល **មានមេរោគត្រូវបានបង្ក្រាប** មិនអាចចម្លងមេរោគ HIV ទៅដៃគូរួមភេទរបស់ពួកគេបានទេ។ នេះមានន័យថា ប្រសិនបើអ្នកបានរក្សាចំនួនវីរុសក្រោម 200/ml យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយខែ ហើយបន្តលេបថ្នាំព្យាបាល (ដូចដែលបានណែនាំដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក) វាគ្មានហានិភ័យក្នុងការចម្លងមេរោគ HIV ទៅដៃគូរួមភេទនោះទេ។

ជួនកាលគេហៅការបង្ក្រាបមេរោគថា **ចំនួនវីរុសដែលមិនអាចរកឃើញ**។ នេះជាហេតុផលនៃពាក្យស្លោកដែលគេនិយមហៅថា *Undetectable (មិនអាចរកឃើញ)* = *Untransmittable (មិនអាចចម្លងបាន) ឬ / U=U*។

ភ័ស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្របានបង្ហាញថា **ចំនួនមេរោគក្រោម 200c/ml មិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចម្លងមេរោគ HIV** ទេ។

ចំនួនវីរុស និងការឆ្លងតាមការរួមភេទ

ចំនួនវីរុសច្រើន
ហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងមេរោគវីរុស

ចំនួនវីរុសទាប
ហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគវីរុស

មេរោគត្រូវបានបង្ក្រាប/ មិនអាចរកឃើញ <200c/ml
គ្មានហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគវីរុស

តើត្រូវការពារការចម្លងមេរោគ HIV ដូចម្តេច?

ការការពារការឆ្លងតាមការរួមភេទ

មេរោគ HIV អាចឆ្លងបាន ប្រសិនបើដៃគូណាម្នាក់មានមេរោគ HIV។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ មានវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់មួយចំនួនដែលអ្នកអាចការពារការចម្លងមេរោគ HIV ទៅកាន់ដៃគូរួមភេទរបស់អ្នក។

ការព្យាបាលក៏ដូចជាការការពារ និង U=U

ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគ HIV ហើយមានផ្ទុកមេរោគដែលបានបង្ក្រាប (មិនអាចរកឃើញ) អ្នកមិនអាចចម្លងមេរោគ HIV ទៅដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកបានទេ។ នេះត្រូវបានគេស្គាល់ថា ការព្យាបាលជាការការពារ ឬ មិនអាចរកឃើញ = មិនអាចចម្លងបាន។

ស្រោមអនាម័យ និងទឹករំអិល

ប្រសិនបើមេរោគរបស់អ្នកមិនបានបង្ក្រាប ឬមិនប្រាកដពីស្ថានភាពដៃគូរបស់អ្នកទេ អ្នកអាចការពារការចម្លងមេរោគ HIV ដោយប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមភេទតាមទ្វារមាស និងរន្ធគូថ។ ស្រោមអនាម័យកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ HIV យ៉ាងច្រើន។ សូមចងចាំត្រូវប្រើប្រេងរំអិលដែលមានជាតិទឹកដើម្បីការពារការធ្លុះធ្លាយ។

PrEP

វិធីការពារមុនពេលប្រឈមនឹងការឆ្លង ឬ PrEP គឺជាថ្នាំព្យាបាលដែលមនុស្សគ្មានផ្ទុកមេរោគ HIV លេបដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគ HIV។ វាមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់នៅពេលបានលេបជាប់លាប់តាមវេជ្ជបញ្ជា។ សូមពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិក ឬអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពថាតើ PrEP អាចសមស្របសម្រាប់ដៃគូដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគ HIV របស់អ្នកឬអត់។

ចុះចំពោះការឆ្លងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងការបំបៅដោះកូន?

នៅពេលអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាល ហើយមានផ្ទុកមេរោគដែលបានបង្ក្រាប (មិនអាចរកឃើញ) ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះទាំងស្រុង ហានិភ័យនៃទារកកើតមកមានមេរោគ HIV គឺទាបខ្លាំងណាស់ (តិចជាង 1 ភាគរយ)។ ការព្យាបាលមេរោគ HIV ភាគច្រើនមានសុវត្ថិភាពអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលមេរោគ HIV របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកគិតចង់មានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងមានផ្ទៃពោះ។

ការស្រាវជ្រាវថ្មីៗបានបង្ហាញថា ប្រសិនបើអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ HIV ហើយមានផ្ទុកមេរោគដែលបានបង្ក្រាបហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ HIV តាមរយៈទឹកដោះម្ដាយគឺទាបណាស់។ ខណៈដែលការណែនាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីនាពេលបច្ចុប្បន្ន គឺការបំបៅដោយម្សៅទឹកដោះដើម្បីការពារឱកាសនៃការឆ្លងណាមួយក្ដី អ្នកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្ត ដើម្បីបំបៅដោះកូន។

សូមចូលទៅកាន់ Positive Women Victoria (ស្ត្រីវិជ្ជមានរដ្ឋវិចថូរៀ) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបំបៅដោះកូន ឬចូលទៅកាន់ *ព័ត៌មានបន្ថែម* កូដ QR នៅចុងបញ្ចប់នៃអត្ថបទនេះ។

តើវានៅតែមានហានិភ័យក្នុងការប្រើប្រាស់ម្ជុល ឬវត្ថុមុតស្រួចផ្សេងទៀតរួមគ្នាឬទេ?

មេរោគ HIV អាចម្លងតាមរយៈការប្រើម្ជុលរួមគ្នាដើម្បីចាក់ថ្នាំអរម៉ូន ឬឱសថ និងឧបករណ៍ចោះស្បែក ឬចាក់សាក់។ ការបង្ក្រាបមេរោគកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ HIV បានយ៉ាងច្រើន នៅពេលប្រើឧបករណ៍ចាក់ ចាក់សាក់ ឬចោះស្បែករួមគ្នាប៉ុន្តែយើងមិនដឹងថាកាត់បន្ថយបានប៉ុន្មាននោះទេ។

គេណែនាំឱ្យប្រើម្ជុល និងសឺរ៉ាំងបានសម្លាប់មេរោគរួច គ្រប់ពេលដើម្បីការពារការចម្លងមេរោគ HIV និងវីរុសផ្សេងៗក្នុងឈាម។ Needle and Syringe Programs (NSPs) ផ្ដល់ឧបករណ៍ចាក់ដែលបានសម្លាប់មេរោគរួច និងសេវាបោះចោលដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅរដ្ឋវិចថូរៀ។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ត្រូវបានប៉ះពាល់មេរោគ HIV តើពួកគេគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ត្រូវបានប៉ះពាល់មេរោគ HIV ពួកគេគួរស្វែងរកឱសថដែលមានឈ្មោះថា ការការពារមេរោគអេដស៏ក្រោយការប៉ះពាល់នឹងមេរោគនេះ ឬហៅថា PEP។ PEP កាត់បន្ថយឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគ HIV។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវចាប់ផ្តើមពិសាថ្នាំ PEP ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និយាយរួមក្នុងអំឡុងពេល2ម៉ោងដំបូង និងមិនឱ្យលើសពី72ម៉ោង (3ថ្ងៃ) បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់មេរោគនេះ។

ដើម្បីស្វែងរកកន្លែងដែលនៅជិតអ្នកបំផុតដើម្បីទទួលបានឪសថ PEP សូមទូរសព្ទបណ្តាញទូរសព្ទលេខ **1800 889 887** ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ **www.getpep.info**

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

living positive victoria

ViiV Healthcare