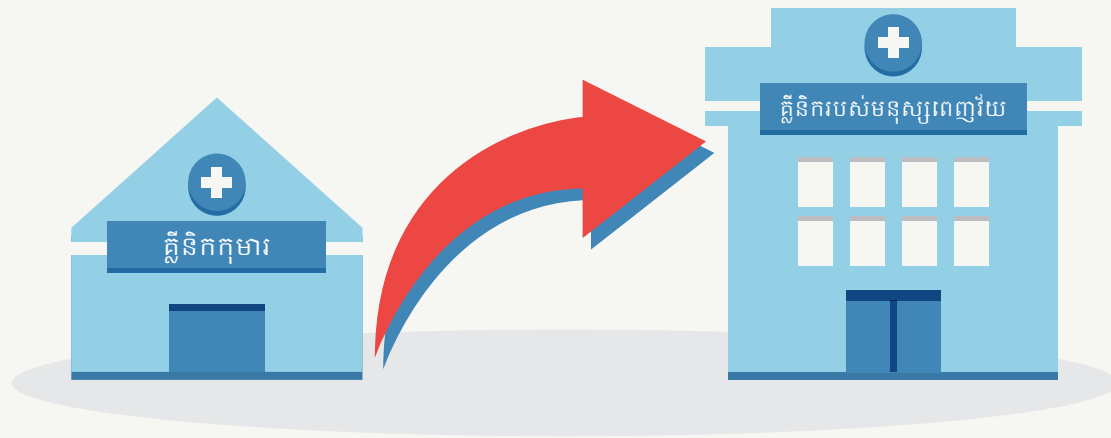


ការផ្ទេរប្រកាសថែទាំ សុខភាព



ព័ត៌មានផ្តល់ជូននៅក្នុងផ្ទាំងព័ត៌មាននេះ គឺសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាការជំនួសអោយដំបូន្មានវិជ្ជាជីវៈវេជ្ជសាស្ត្រ ការធ្វើតេស្តវិនិច្ឆ័យ ឬការព្យាបាលឡើយ។

ហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវផ្ទេរពីគ្លីនិក HIV កុមារ ទៅគ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់?

- អ្នកបានធំធាត់ទៅជាមនុស្សចាស់ហើយ។
- ការផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព **មានខុសៗគ្នាទៅតាមអាយុ**។ វាដូចគ្នាទៅនឹងការសិក្សាដែរ ដែលសិស្ស/និស្សិត ត្រូវផ្ទេរចេញពីសាលារៀនមួយទៅសាលារៀនមួយទៀត កាលណាគេកាន់តែធំទៅ។
- នៅឯគ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់ អ្នកនឹងទទួលបានសេវាព្យាបាលសម្រាប់មនុស្សចាស់។

របៀបប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះ : ព័ត៌មានផ្តល់ជូននៅក្នុងអត្ថបទ គឺសំរាប់ណែនាំពីការផ្តល់ប្រឹក្សាជុំវិញការផ្ទេរពីសេវាថែទាំកុមារទៅសេវាថែទាំមនុស្សចាស់។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចជ្រើសរើសកែតម្រូវអ្វីដែលត្រូវចែករំលែកជាមួយអ្នកជម្ងឺដោយការបន្ថែមឬដកស្រង់ចេញពីអត្ថបទ។

ហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវផ្ទេរពីគ្នាទៅគ្នា HIV កុមារ ទៅគ្នាទៅគ្នាទៅ HIV មនុស្សចាស់?



តើគ្លីនិក HIV កុមារ និង គ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់ ខុសគ្នាដូចម្តេចខ្លះ ?

- នៅក្នុងគ្លីនិក HIV កុមារ បុគ្គលិកផ្តល់សេវាថែទាំចំពោះកុមារដែលត្រូវការថែទាំពីមនុស្សចាស់។ គេអាចរៀបចំសកម្មភាពពិសេសដោយឡែកដើម្បីធ្វើឲ្យកុមារមានការយល់ដឹងអំពីមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យកុមារឆ្លងមេរោគ HIV និងដើម្បីលើកទឹកចិត្តឲ្យមានការចូលរួមពីអ្នកថែទាំ។ ជួនកាលបុគ្គលិកគ្លីនិកអាចសុំឲ្យកុមារនិងអ្នកថែទាំឧស្សាហ៍មកកាន់គ្លីនិកឲ្យបានញឹកញាប់ហើយចំណាយពេលជាមួយគេឲ្យបានយូរបន្តិច។
- ចំណែកឯនៅក្នុងគ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់វិញ គេចង់ឲ្យសាមីខ្លួនអ្នកជំងឺចេះគ្រប់គ្រងការថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន ហើយធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង។ បុគ្គលិកគ្លីនិកគិតថាអ្នកជំងឺមានឯករាជ្យ និងចេះគ្រប់គ្រងការណាត់ជួបដោយខ្លួនឯង ហើយបានយល់ដឹងអំពីស្ថានភាពសុខភាព និងការព្យាបាលរបស់ខ្លួន។ ការផ្តល់សេវាថែទាំអាចមានរបៀប និងទីកន្លែងខុសពីកាលនៅគ្លីនិក HIV កុមារ។

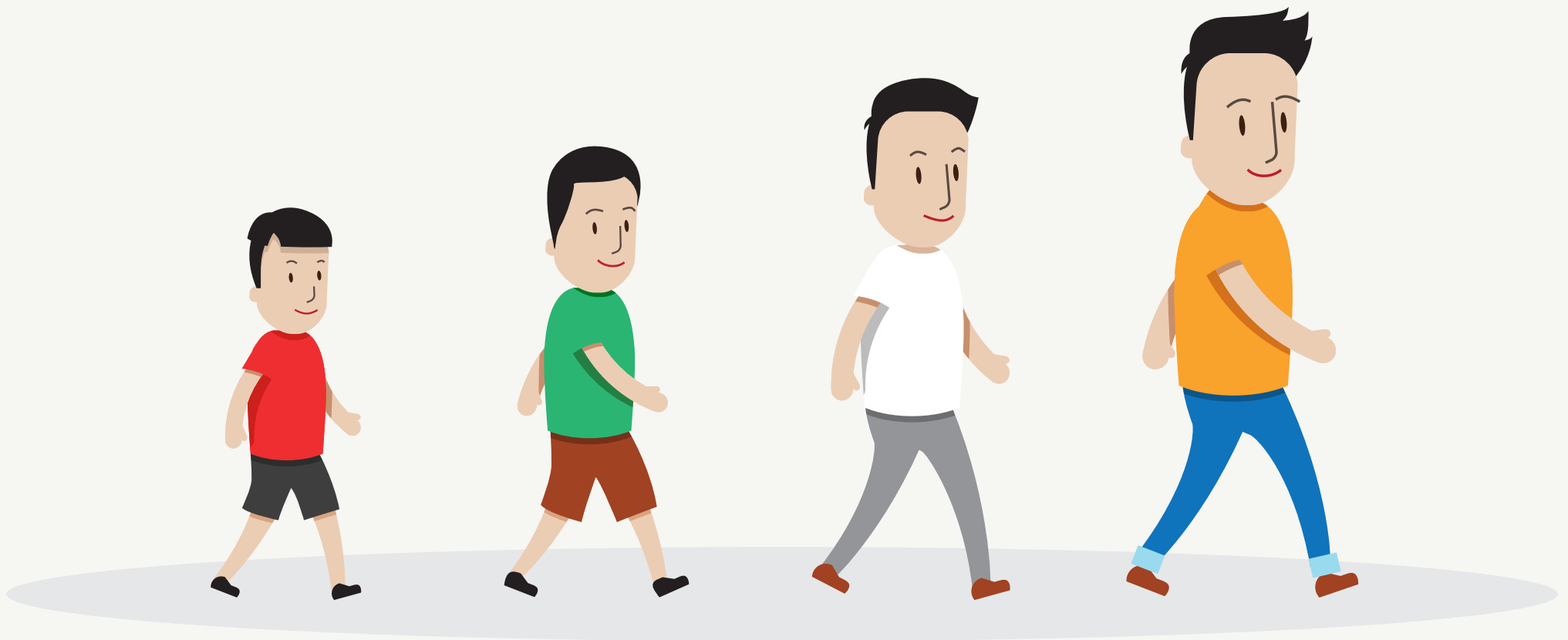
តើគ្លីនិក HIV កុមារ និង គ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់ ខុសគ្នាដូចម្តេចខ្លះ?



តើអ្នកនឹងត្រូវគេផ្ទេរចេញនៅពេលណា ?

- បុគ្គលិកគ្លីនិក HIV កុំមាននឹងចាប់ផ្តើមពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំងឺ អំពីការដែលត្រូវផ្ទេរចេញឬអន្តរកម្ម ទៅកាន់សេវាគ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់វិញ ដោយផ្អែកទៅតាមអាយុ។
- ជាទូទៅ ការផ្ទេរចេញត្រូវអាស្រ័យទៅតាមថាតើអ្នកជំងឺបានត្រៀមរៀបចំខ្លួនទទួលយកការផ្ទេរនោះបានហើយឬនៅ។
- នៅតាមគ្លីនិក និងនៅក្នុងប្រទេសមួយចំនួន កាលណាអ្នកជំងឺជាយុវជនមានអាយុត្រឹមកម្រិតណាមួយហើយ ឬចាប់មានការងារធ្វើហើយៗមានការធានារ៉ាប់រងសុខភាពផង ពួកគេត្រូវតែផ្ទេរទៅកាន់គ្លីនិកមនុស្សចាស់វិញហើយ។

តើអ្នកនឹងត្រូវគេផ្ទេរចេញនៅពេលណា ?



តើមានព័ត៌មានអ្វីអំពីគ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់ ដែលអ្នកត្រូវដឹង មុននឹងត្រូវបានផ្ទេរទៅ?

ការយល់ដឹងអំពីព័ត៌មានស្តីពីគ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់ខាងក្រោមនេះ អាចនឹងជួយធ្វើឲ្យដំណើរការផ្ទេរមានការងាយស្រួល៖

- **ឈ្មោះគ្លីនិក**ដែលត្រូវបញ្ជូនទៅ តើមានទីតាំងនៅឯណា និងទៅតាមណា។
- អ្នកអាចសុំលេខទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង បង្ការពេលដែលរង្វង់រកមិនឃើញ។
- **ថ្ងៃខែ និងម៉ោងពេលធ្វើការ**របស់គ្លីនិកនោះ (មានគ្លីនិកខ្លះមិនធ្វើការរាល់ថ្ងៃទេ)។
- គេត្រូវរៀបចំការណាត់ជួបជាលើកដំបូងឲ្យអ្នក។
- បើសិនជាអ្នកអាក់ខាន មិនអាចទៅតាមការណាត់បាន អ្នកត្រូវទាក់ទងបុគ្គលិកគ្លីនិកមនុស្សចាស់ ដើម្បីរៀបចំការណាត់ជួបជាថ្មី។
- **បែបបទនៃការចុះឈ្មោះ** ក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវទៅកាន់អគារគ្លីនិកផ្សេង ឬមន្ទីរពេទ្យផ្សេង។
- អ្នកប្រហែលចាំបាច់ត្រូវយកជាប់ខ្លួនទៅជាមួយ នូវឯកសារមួយចំនួនសម្រាប់ការចុះឈ្មោះនេះ មានដូចជាអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ឬកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀត។
- ព័ត៌មានអំពីការបង់ប្រាក់ ថាតើគ្របដណ្តប់ដោយ**ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព** ឬត្រូវបង់ដោយខ្លួនឯង។
- អ្នកអាចសួរនាំបុគ្គលិកនៅគ្លីនិក HIV កុមារអំពីបែបបទនៃការបង់ប្រាក់នេះ អាស្រ័យទៅតាមសេវាថែទាំសុខភាពដែលអ្នកនឹងត្រូវទទួល។

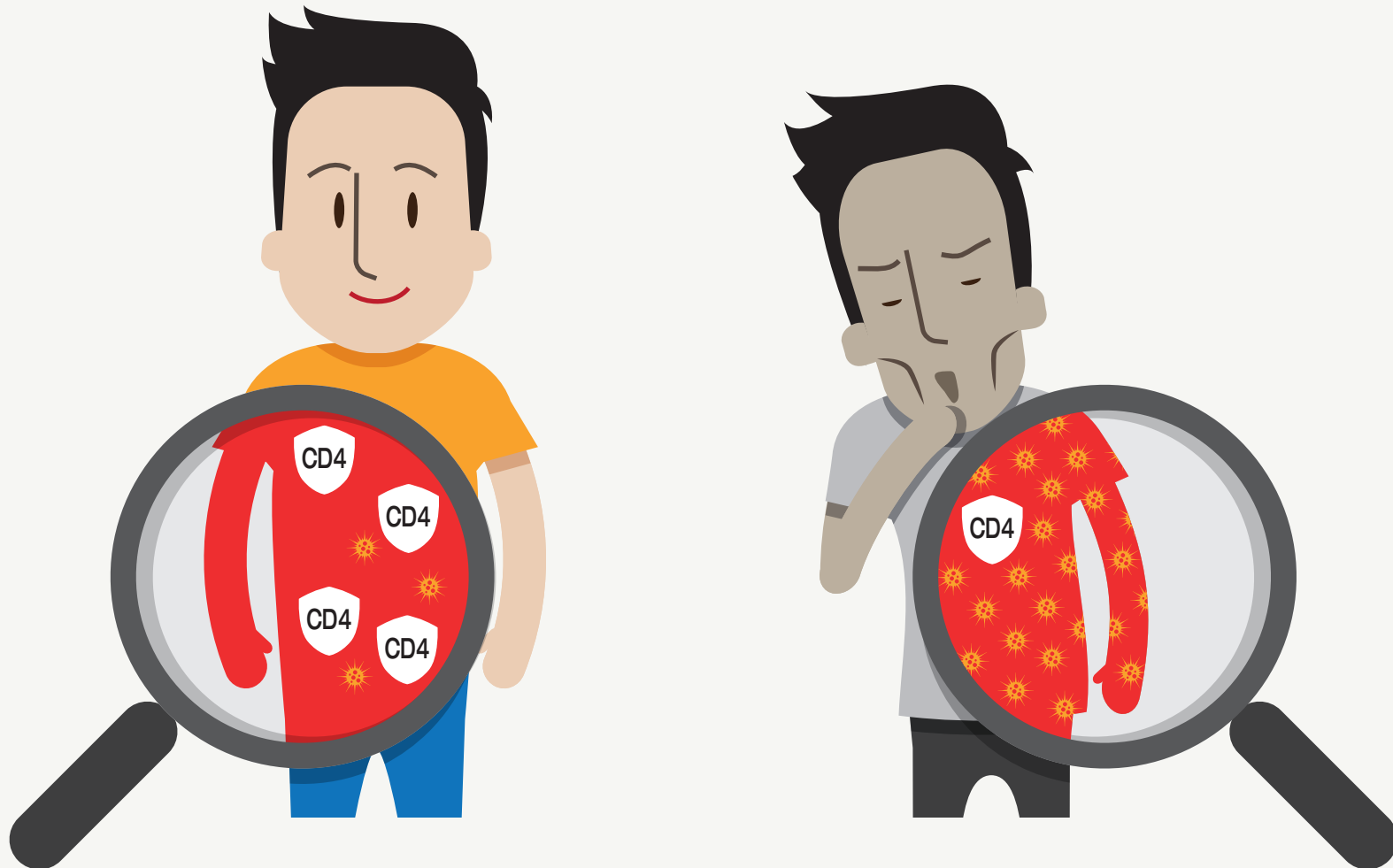
តើមានព័ត៌មានអ្វីអំពីគ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់ ដែលអ្នកត្រូវដឹង មុននឹងត្រូវបានផ្ទេរទៅ?



ភាពខុសគ្នារវាងការបង្ករោគដោយសារ HIV និងជំងឺអេដស៍ ?

- HIV គឺជាវីរុសដែលចូលទៅបំផ្លាញគ្រាប់ឈាមស ហើយធ្វើឲ្យខូចខាតប្រព័ន្ធភាពសុំ ដែលការពារការបង្ករោគ។ អ្នកណាដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយដោយសារ HIV គេហៅថា “immune deficiency” ។
- អេដស៍ គឺជាស្ថានភាពធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំង បណ្តាលមកពីមានផ្ទុក HIV ។ ជំងឺអេដស៍ ឬ AIDS “Acquired Immune Deficiency Syndrome” អាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗជាច្រើន រួមមានទាំងការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ និងស្រកទម្ងន់។
- បើសិនជាប្រព័ន្ធភាពសុំរបស់អ្នករឹងមាំ ហើយអ្នកមានសុខភាពល្អ នោះអ្នកនឹងមិនកើតអេដស៍ទេ តែអ្នកត្រូវរស់នៅជាមួយនឹង HIV ។

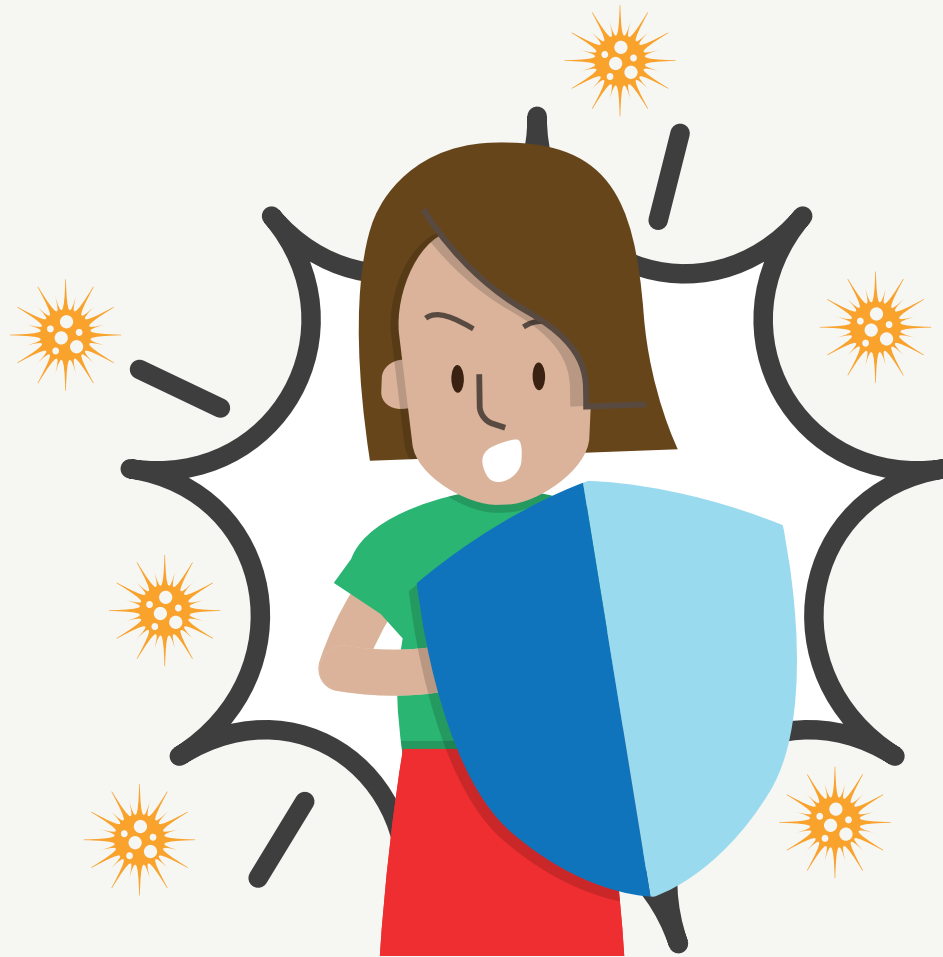
ភាពខុសគ្នារវាងការបង្កពេកដោយសារ HIV និងជំងឺអេដស៍ ?



តើការបង្កពេកដោយសារ HIV អាចព្យាបាលបានដែរឬទេ ?

- បាទ HIV អាចព្យាបាលបាន។ យើងមិនអាចធ្វើឲ្យវិរុទ្ធស HIV បាត់អស់ពីក្នុងរាងកាយរបស់យើងបានទេ ក៏ប៉ុន្តែការប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ARVs) នឹងធ្វើឲ្យបរិមាណ HIV ថយចុះ ហើយបង្ការមិនឲ្យឈឺបាន។
- ឱសថ ARVs ជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ដែលនឹងធ្វើឲ្យសុខភាពល្អប្រសើរឡើង។

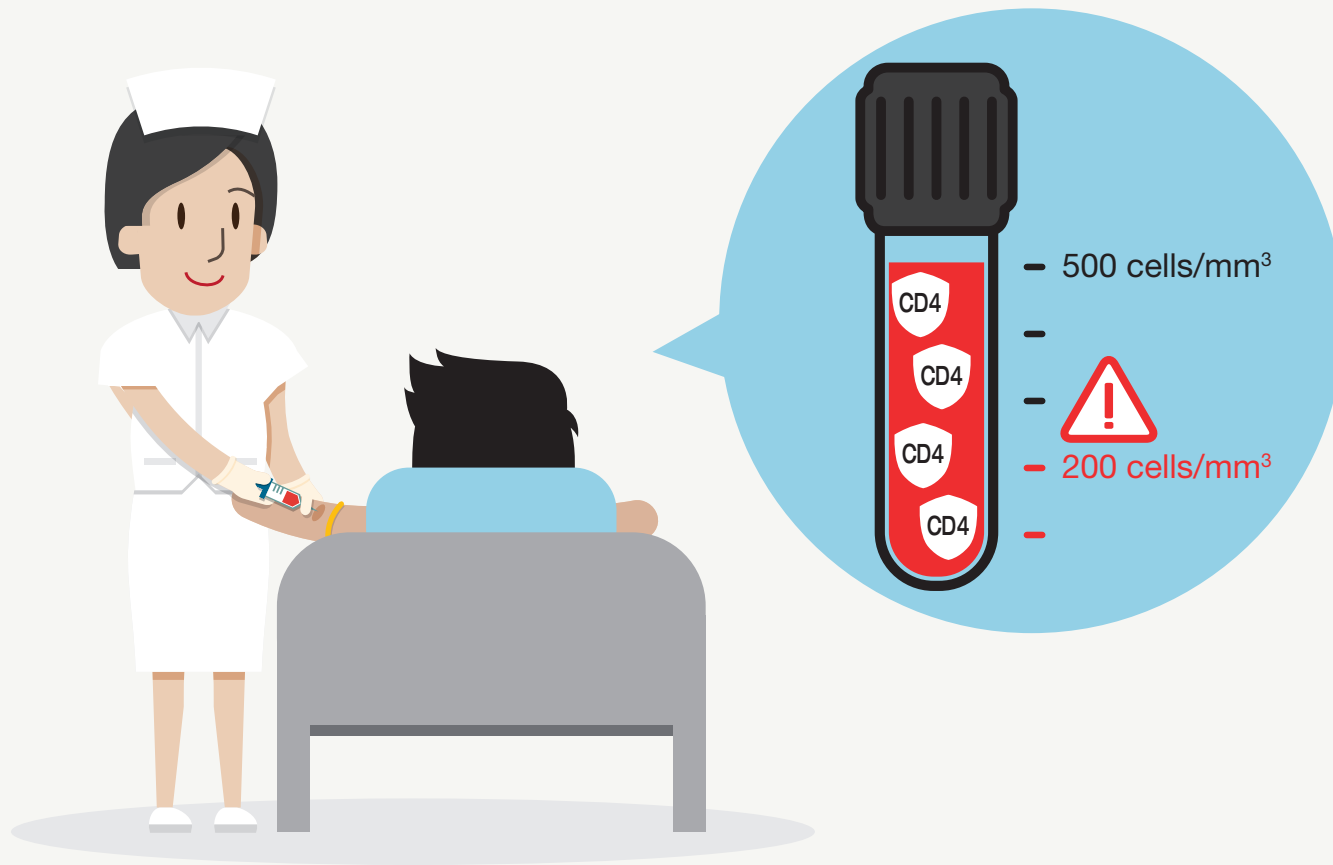
តើការបង្ការរោគដោយសារ HIV អាចព្យាបាលបានដែរឬទេ ?



តើការរាប់ CD4 ជាអ្វី?

- កោសិកា CD4 គឺជាគ្រាប់ឈាមសម្បូរប្រភេទ ហើយក៏ជាចំណែកមួយនៃប្រព័ន្ធភាពសុំផងដែរ។ HIV សម្លាប់កោសិកា CD4 ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយ ដែលជាហេតុអាចធ្វើឲ្យឆ្លាក់ខ្លួនឈឺបាន។
- គេធ្វើការរាប់ CD4 ដោយការធ្វើតេស្តឈាម។ កាលណាមានចំនួន CD4 តិចជាង ២០០ កោសិកាក្នុង ១មមម (200 cells/mm³) នោះមានន័យថាប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយខ្លាំងហើយ។

តើការរាប់ CD4 ជាអ្វី?



អ្វីទៅជាបន្ទុកមេរោគ (viral load) ?

- **បន្ទុកមេរោគអេដស៍ (HIV viral load) គឺជាបរិមាណវីរុស HIV ក្នុងឈាម ១មល**
ដែលអាចកំណត់រកឃើញបានដោយការធ្វើតេស្តឈាម។ កាលណា viral load មានតិចជាង 50 copies/ml ដែលគេហៅថា “មិនអាចរកឃើញ - undetectable” និង “មានការបង្ក្រាបមេរោគបានល្អ - viral suppression” នោះមានន័យថាមានវីរុស HIV តិចតួចនៅក្នុងឈាម ឬ វត្ថុរាវផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ ដូចជាទឹកអំពិលទ្វារមាស ឬទឹកកាម ជាដើម។
- **បរិមាណ viral load ខ្ពស់ជាងនេះជាការបញ្ជាក់ប្រាប់ថាឱសថដែលបានប្រើនោះគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ នៅក្នុងការត្រួតត្រា HIV នៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក។** ករណីបែបនេះនឹងធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពសុំត្រូវខូចខាត ធ្វើឱ្យធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ហើយបង្កើនគ្រោះថ្នាក់ចម្លងវីរុស HIV ទៅឱ្យអ្នកដទៃ តាមរយៈការរួមភេទ ឬការប៉ះឈាម។
- **ចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ការប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍បានត្រឹមត្រូវទៀងទាត់ និងការរក្សាកំរិតមេរោគឱស្តិតនៅទាបជាង 50 copies/ml បានកាត់បន្ថយយ៉ាងខ្លាំងឱកាសចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃ និងជួយអោយអ្នករស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ។**

អ្វីទៅជាបន្ទុកមេរោគ (viral load) ?



តើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ARVs) ដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

- ARVs ទប់ស្កាត់មិនឲ្យវីរុស HIV បង្កើតកូនចៅ និងមិនឲ្យវាយប្រហារទៅលើកោសិកា CD4។
មានឱសថ ARVs ច្រើនប្រភេទ ហើយប្រភេទនីមួយៗមានសកម្មភាពខុសៗគ្នា។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាឈ្មោះ និងអក្សរកាត់របស់ ARVs ដែលគេនិយមប្រើជាងគេ៖
 - (1) Zidovudine (AZT), lamivudine (3TC), emtricitabine (FTC), abacavir (ABC), tenofovir (TDF)
 - (2) Nevirapine (NVP), efavirenz (EFV), rilpivirine (RPV)
 - (3) Lopinavir/ ritonavir (LPV/r), atazanavir (ATV), darunavir (DRV)
 - (4) Raltegravir (RAL), dolutegravir (DTG)
- ឱសថ ARVs ខ្លះមានជាគ្រាប់ ដែលមានជាតិថ្នាំ២ឬ៣មុខរួមគ្នា ដែលជួយកាត់បន្ថយចំនួនគ្រាប់ថ្នាំដែលត្រូវលេបក្នុង១ថ្ងៃ។
- ចំពោះអ្នកដែលរស់នៅជាមួយវីរុស HIV ម្នាក់ៗ គេជ្រើសរើស ARVs ឲ្យប្រើអាស្រ័យទៅតាមឱសថដែលមានលក់នៅក្នុងប្រទេស ទៅតាមថាមានការព្យាបាលបរាជ័យពីមុនដែរឬទេ និងទៅតាមបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត ដូចជាមានបញ្ហាតម្រងនោម និងថ្លើម ជាដើម។
- កាលណាអ្នកទៅកាន់គ្លីនិកមនុស្សចាស់ គេអាចផ្តល់ ARVs ឲ្យអ្នក ខុសពីអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ទទួលបានកាលពីនៅក្នុងគ្លីនិកកុមារ។ ដើម្បីបញ្ជាក់ថាវាត្រឹមត្រូវដែរឬទេ អ្នកត្រូវស្គាល់ឲ្យបានច្បាស់អំពីឱសថដែលអ្នកកំពុងតែប្រើ ដើម្បីអាចសាកសួរបុគ្គលិកគ្លីនិកមនុស្សចាស់បាន។ អ្នកក៏ត្រូវពិនិត្យមើលផងដែរថា តើបានទទួលឱសថគ្រប់គ្រាន់ហើយឬនៅ រហូតដល់ពេលមកជួបលើកក្រោយ ជៀសវាងការអស់ឱសថមុនកាលកំណត់។

តើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ARVs) ដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច ?



ហេតុអ្វីបានជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវលេបឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ARVs) ឲ្យបានទៀងទាត់តាមការកំណត់ ?

- ចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍
ការប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍បានត្រឹមត្រូវទៀងទាត់នឹងជួយឲ្យអ្នកអាចរក្សាកម្រិតបន្តិកមេរោគអេដស៍
ឲ្យស្ថិតនៅទាបជាង 50 copies/ml, រក្សាសុខភាពឲ្យនៅល្អ និងកាត់បន្ថយឱកាសចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃ។
- ជូនកាលអ្នកអាចភ្លេច ឬមិនចង់លេប ARVs ទេ ដោយមកពីនឿយណាយក្នុងការលេបថ្នាំ ភ្លេចភ្លាំង
ឬក៏មិនចង់លេបនៅម៉ោងមិនសមស្រប។
- បើទោះជាយ៉ាងណាក្តី **ការលេប ARVs ទៀងពេលវេលា** វាធ្វើឲ្យកម្រិតឱសថនៅក្នុងខ្លួនអ្នកនៅខ្ពស់
គ្រប់គ្រាន់ដែលអាចត្រួតត្រាការបង្ករោគដោយ HIV បាន។ ការលេប ARVs មិនទៀងពេល
ឬមិនលេបសោះអាចបណ្តាលឲ្យ**ការព្យាបាលបរាជ័យ ហើយធ្លាក់ខ្លួនឈឺបាន។**
- បើសិនជា**ភ្លេចលេប ARVs ១ ដូស** ត្រូវចាប់លេបភ្លាម ពេលណានឹកឃើញ។ ក៏ប៉ុន្តែបើសិនជានឹកឃើញក្នុងពេលដែលសល់តែ១
ឬ២ម៉ោងទៀតត្រូវលេបដូសបន្ទាប់ មិនបាច់លេបទេ គឺត្រូវរង់ចាំដល់ពេលលេបដូសបន្ទាប់នោះតែម្តងទៅ តែមិនត្រូវលេបទៀតទេ។
យកល្អត្រូវសួរយោបល់គ្រូពេទ្យ កាលណាមានការភ្លេចលេបឱសថ។
- ម៉ោងដែលត្រូវលេប ARVs អាចសម្របតម្រូវទៅនឹងកាលវិភាគរបស់អ្នក ដូចជាលេបពេលក្រោកពីដំណេក ឬមុនពេលចូលដេក
ជាដើម។សូមសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីការលេបឱសថនេះ។

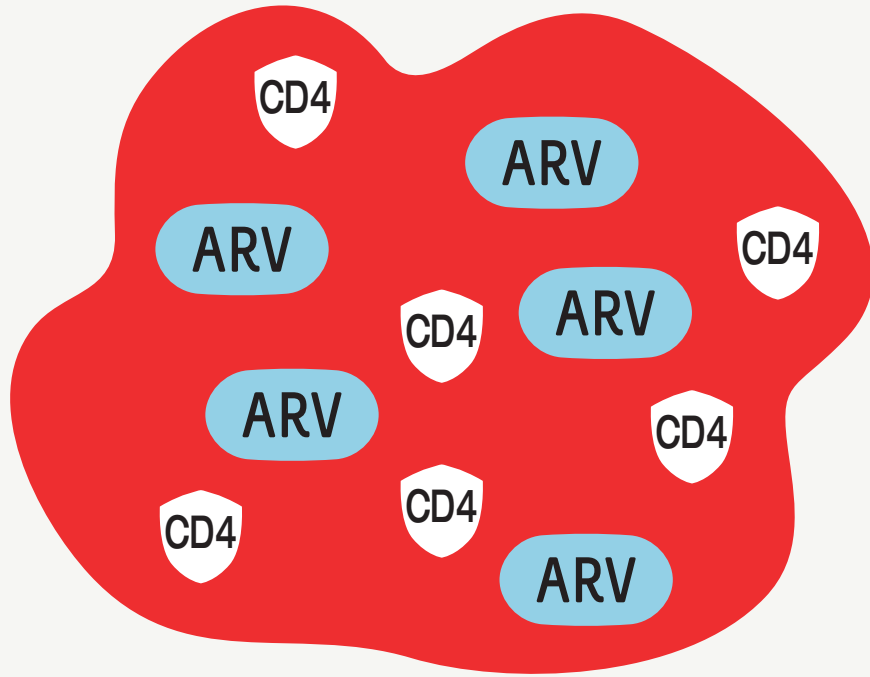
ហេតុអ្វីបានជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវលេបឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ARVs)
ឲ្យបានទៀងទាត់តាមការកំណត់?



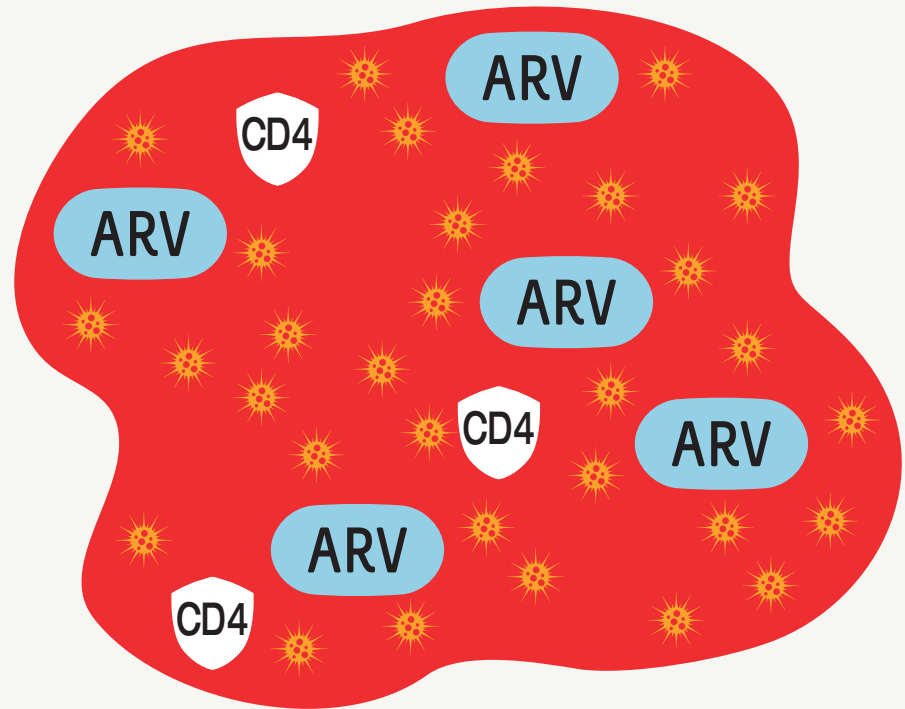
អ្វីទៅជាការស៊ាំថ្នាំ (drug resistance) ?

- ការស៊ាំថ្នាំ (Drug resistance) កើតមានឡើងកាលណាគេប្រើ **ARVs** តែឱសថនោះមិនអាចគ្រប់គ្រងវីរុស HIV ក្នុងខ្លួនបាន។ ករណីនេះអាចកើតមានឡើងបាន កាលណាគេមិនបានលេបឱសថឲ្យបានត្រឹមត្រូវ តាមពេលវេលាទេ។
- បើសិនជា HIV viral load នៅខ្ពស់ជាង **1,000 copies/ml** បើទោះបីជាគេបានលេប ARVs ទៀងទាត់អស់ពេល៦ខែហើយ នេះអាចចាត់ទុកបានថាជាការព្យាបាលបរាជ័យហើយ។ អ្នកប្រហែលជាមានការស៊ាំថ្នាំហើយ។
- គ្រូពេទ្យអាចបញ្ជាក់អំពី**ការស៊ាំថ្នាំ (drug resistance)** បានតាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាម។
- អ្នកអាចសួរគ្រូពេទ្យថាតើអ្នកមាន drug resistance ដែរឬទេពីមុនមក ហើយថាតើវាមានផលវិបាកមកលើការព្យាបាលបច្ចុប្បន្នដូចម្តេចខ្លះ។

អ្វីទៅជាការស្ម័គ្រច្រាន (drug resistance) ?



ការបង្ក្រាបវីរុស



ការស្ម័គ្រច្រាន

តើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ARVs) មានផលប៉ះពាល់ (side effects) ដូចម្តេចខ្លះ ?

- ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ មានផលប៉ះពាល់ប្លែកៗ ដែលគ្រូពេទ្យអាចបញ្ជាក់រកឃើញនៅពេលដែលអ្នកទៅកាន់គ្លីនិក។
- ផលប៉ះពាល់របស់ ARVs អាចមានស្រាលៗ ឬក៏ធ្ងន់ធ្ងរ៖
 - ផលប៉ះពាល់ស្រាលៗមានដូចជា ចង្កោរ ក្អក ឈឺក្បាល អស់កម្លាំង និងកន្ទួលក្រហមលើស្បែក ដែលអាចបាត់ទៅក្រោយពេល១ ឬ២ខែ។
 - ផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរមានដូចជា ការប៉ះពាល់ទៅដល់ថ្លើម និងតម្រងនោម។ ក្នុងករណីនេះ អ្នកជំងឺចាំបាច់ត្រូវប្តូរ ARVs ចេញ។
- សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យបានដឹង បើសិនជាអ្នកមានលេបឱសថផ្សេងទៀត ក្នុងពេលប្រើ ARVs ព្រោះវាអាចមានអំពើលើគ្នាទៅវិញទៅមក រួចហើយបង្កបានទៅជាផលប៉ះពាល់។

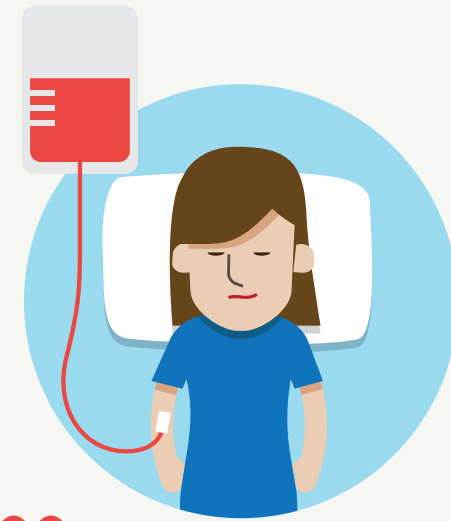
តើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ARVs) មានផលប៉ះពាល់ (side effects) ដូចម្តេចខ្លះ?



តើ HIV ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយរបៀបដូចម្តេច ?

- មេរោគអេដស៍ (HIV) មាននៅក្នុងឈាម និងវត្ថុរាវផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ ដូចជា ទឹកដោះដូរមាសរបស់នារីៗ និង ទឹកកាមរបស់បុរសៗ។
- មេរោគអេដស៍ (HIV) ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈសកម្មភាពជាក់លាក់មួយចំនួន ជាអាទិ៍គឺ**ការរួមភេទ ការប្រើម្ជុលចាក់ ឬស៊ីរ៉ាំងរួមគ្នា ឬការចាក់ថ្នាំ ឬចាក់បញ្ចូលឈាមដែលគ្មានសុវត្ថិភាព** ។ ម្តាយដែលផ្ទុកវីរុស HIV អាចចម្លងវាទៅឲ្យទារកបានដែរ **ពេលមានគភ៌ ពេលសម្រាល ឬពេលបំបៅកូន**។
- ការរួមភេទអាចចម្លងមេរោគអេដស៍បាន។ **ការរួមភេទតាមរន្ធតូទ (Anal sex)** មានហានិភ័យចម្លង HIV ខ្លាំងជាង**ការរួមភេទតាមទ្វារមាស (vaginal sex)** ។ ការរួមភេទតាមទ្វារមាស (Vaginal sex) មានហានិភ័យចម្លង HIV ខ្លាំងជាង**ការរួមភេទតាមមាត់ (oral sex)**។
- បរិមាណ HIV នៅក្នុងទឹកមាត់មានតិចតួចបំផុត ហើយវាស្ទើរតែគ្មានសោះនៅក្នុងញើស ទឹកភ្នែក និងទឹកនោម។ ដោយហេតុនោះ ហានិភ័យចម្លងតាមវត្ថុរាវទាំងអស់នោះមានតិចជាទីបំផុត។

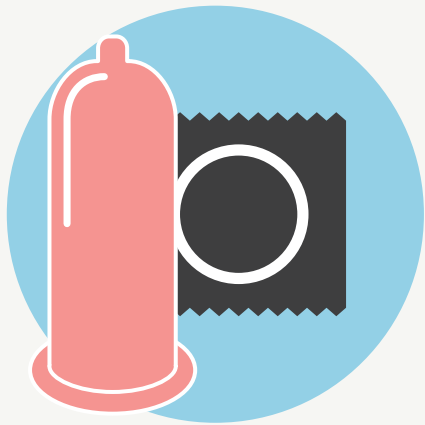
តើ HIV ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយរបៀបដូចម្តេច ?



តើបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ (HIV) យ៉ាងដូចម្តេច?

- ចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយនឹងមេរោគអេដស៍ ការលេប **ARVs ទៀងទាត់** និងរក្សាកម្រិតបន្ទុកមេរោគអេដស៍ (HIV viral load) ឲ្យនៅក្រោម 50 copies/ml អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យចម្លងទៅអ្នកដទៃបានច្រើន។
- វិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងជាងគេ នៅក្នុងការបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ (HIV) គឺត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យឲ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលរួមភេទ។
 - សូមពិភាក្សាអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយដៃគូរបស់អ្នក មុនពេលរួមភេទ។
 - អ្នកខ្លះខ្លាចដៃគូសង្ស័យថាខ្លួនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀតនៅពេលដែលគេផ្តើមនិយាយពីរឿងនេះ។ អ្នកអាចលើកជាបញ្ហាដូច្នោះថា "ខ្ញុំជឿទុកចិត្តអ្នក តែខ្ញុំចង់ប្រើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានកូន ឬកើតរោគ"។
- អ្នកដែលចាក់បញ្ចូលថ្នាំញៀន **មិនត្រូវចែករំលែកឧបករណ៍ប្រើប្រាស់គ្នាទេ**។
- ការប្រើ ARVs សំរាប់ជាការបង្ការមុនពេលប្រឈមមុខ (pre-exposure prophylaxis - **PrEP**) ក៏ជាវិធីបង្ការមួយបែបទៀតដែរ។

តើបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ (HIV) យ៉ាងដូចម្តេច?



តើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ (HIV) ទៅទារកយ៉ាងដូចម្តេច?

- ទារកអាចឆ្លង HIV ក្នុងអំឡុងនៅក្នុងផ្ទៃ ក្នុងពេលសម្រាល ឬក្រោយពេលសម្រាល។
- ការចម្លងមេរោគទៅទារកនេះអាចនឹងកាត់បន្ថយរហូតទៅដល់ក្រោម ៥% បាន តាមអន្តរាគមន៍រួមគ្នាដូចតទៅនេះ៖
 - លេប ARVs ក្នុងពេលមានគភ៌
 - ទៅទទួលសេវាថែទាំមុនពេលសម្រាល ឲ្យបានទៀងទាត់
 - ផ្តល់ ARVs ឲ្យទារក ក្រោយសម្រាលរួច
 - មិនបំបៅដោះកូន បើសិនជាមានទឹកដោះគោដែលមានសុវត្ថិភាព។
- បើចង់ដឹងបន្ថែមទៀតអំពីការបង្ការការចម្លង HIV ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ សូមសាកសួរអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

តើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ (HIV) ទៅទារកយ៉ាងដូចម្តេច?



តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យដំណើរការផ្ទេរទៅកាន់គ្លីនិកមនុស្សចាស់មានជោគជ័យ?

- ដំណើរការផ្ទេរចេញពីសេវាថែទាំកុមារ ទៅកាន់សេវាថែទាំមនុស្សចាស់រួមមានតាំងពីការប្តូរគ្រូពេទ្យ ទឹកនៃងថែទាំ និងការហាត់រៀនទទួលខុសត្រូវចំពោះសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន។
- មុនពេលផ្ទេរចេញ អ្នកអាចចែករំលែកសំណួរ ឬចម្ងល់ជាមួយបុគ្គលិកគ្លីនិកកុមារបាន។
- ត្រូវដឹងថាមានអ្នកឯទៀត ដែលកំពុងតែរៀបចំខ្លួនទទួលការផ្ទេរចេញទៅកាន់សេវាថែទាំមនុស្សចាស់ដែរ។ អ្នកអាចសាកសួរបុគ្គលិកគ្លីនិកកុមារ ក្រែងអាចនិយាយគ្នាជាមួយអ្នកទាំងនោះបាន ដើម្បីទទួលបានដំបូន្មាន។
- ក្រោយពីត្រូវបានផ្ទេរទៅកាន់គ្លីនិក HIV មនុស្សចាស់ អ្នកអាចត្រូវការពេលវេលាមួយចំនួន ដើម្បីរៀនសូត្រអំពីការគ្រប់គ្រងការថែទាំនៅទីនោះ។ ក្នុងពេលសម្របសម្រួលខ្លួនជាមួយនឹងស្ថានភាពថ្មី សូមកុំខ្លាចនឹងសាកសួរបុគ្គលិកនៅទីនោះ ហើយនិងគ្រូសារ ឬមិត្តភក្តិ ដើម្បីទទួលបានដំបូន្មាន និងការគាំទ្រ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានការលំបាកក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយគ្លីនិកថ្មី អ្នកអាចទាក់ទងគ្លីនិកកុមារអោយជួយអ្នកបាន។

តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យដំណើរការផ្ទេរទៅកាន់គ្លីនិកមនុស្សចាស់មានជោគជ័យ?



Acknowledgements

Text: Phiangjai Boonsuk, Chidchon Chansilpa, Jeremy Ross,
Chutima Saisaengjan, Annette Sohn

Artwork and graphic design: Anuphap Creation Co., Ltd.
TREAT Asia-Therapeutics Research, Education and AIDS Training in Asia

Email: info@treatasia.org **Tel:** +66(0)26637561

Printed on: January 2018



ព័ត៌មានផ្តល់ជូននៅក្នុងផ្ទាំងព័ត៌មាននេះ គឺសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាការជំនួសអោយដំបូន្មានវិជ្ជាជីវៈវេជ្ជសាស្ត្រ
ការធ្វើពេទ្យវិនិច្ឆ័យ ឬការព្យាបាលឡើយ។

