

ការស្រាវជ្រាវថ្មីៗបានបង្ហាញថា ប្រសិនបើអ្នកកំពុងទទួលបានការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ HIV ហើយមានផ្ទុកមេរោគដែលបានបង្ក្រាបហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ HIV តាមរយៈទឹកដោះម្តាយគឺជាបណ្តាស៍។ ខណៈដែលការណែនាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីនាពេលបច្ចុប្បន្ន គឺការបំបៅដោយម្សៅទឹកដោះដើម្បីការពារឱកាសនៃការឆ្លងណាមួយក្តី អ្នកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្ត ដើម្បីបំបៅដោះកូន។

ចូលមើល Positive Life SA <https://positivelifesa.org.au/2021/09/13/new-resources-for-plhiv-options-and-guidelines-for-breastfeeding/> សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបំបៅដោះកូន/ការបំបៅកូន ឬចូលទៅកាន់កូដ QR ព័ត៌មានបន្ថែមនៅទំព័រ 6។

បណ្តាញថ្នាក់ជាតិនៃស្ត្រីដែលរស់នៅមាន HIV គឺជាក្រុមអ្នកផ្តល់យោបល់ដែលលើកកម្ពស់កិច្ចសហការនៅក្នុងគោលនយោបាយ និងការតស៊ូមតិសម្រាប់ស្ត្រីដែលមាន HIV នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។ <https://napwha.org.au/?s=national+network+of+women>

តើវាទៅតែមានហានិភ័យក្នុងការប្រើប្រាស់ម្តូល ឬរត្នម្តុល ស្រួចផ្សេងទៀតរួមគ្នាឬទេ?

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

គេណែនាំឱ្យប្រើម្តូល និងស៊ីរ៉ាំងបានសម្រាប់មេរោគរួច គ្រប់ពេលដើម្បីការពារការចម្លងមេរោគ HIV និងរឹសផ្សេងៗក្នុងឈាម។ កម្មវិធីម្តូល និងស៊ីរ៉ាំង SA Health ផ្តល់ឧបករណ៍ចាក់ដែលគ្មានមេរោគដោយឥតគិតថ្លៃ និងសេវាកម្មចោះចោលសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅរដ្ឋអូស្ត្រាលីខាងត្បូង។



ស្មេងកូដនេះសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសេវាកម្មគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងនៅរដ្ឋអូស្ត្រាលីខាងត្បូង។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ត្រូវបានប៉ះពាល់មេរោគ HIV តើពួកគេគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ត្រូវបានប៉ះពាល់មេរោគ HIV ពួកគេគួរស្វែងរកឱសថដែលមានឈ្មោះថា ការការពារមេរោគអេដស៍ក្រោយការប៉ះពាល់នឹងមេរោគនេះ ឬហៅថា PEP។ PEP កាត់បន្ថយឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគ HIV។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវចាប់ផ្តើមពិសាថ្នាំ PEP ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាននិយាយរួមក្នុងអំឡុងពេល 2 ម៉ោងដំបូង និងមិនឱ្យលើសពី 72 ម៉ោង (3 ថ្ងៃ) បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់មេរោគនេះ។

ដើម្បីស្វែងរកកន្លែងដែលនៅជិតអ្នកបំផុតដើម្បីទទួលបានឱសថ PEP សូមទូរសព្ទបណ្តាញទូរសព្ទលេខ 1800 889 887 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.getpep.info

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

សេវាកម្មកម្ម Thorne Harbour Health SA, ព័ត៌មាន និងធនធានអំពីមេរោគ HIV/ ជំងឺអេដស៍ (AIDS) <https://samesh.org.au/hiv-health/hiv/> <https://thorneharbour.org/south-australia/>

ខ្លឹមសារនេះត្រូវបានកែសម្រួលដោយមានការអនុញ្ញាតពី Queensland Positive People's Peer Navigation Program។ ការរចនាឡើងវិញ និងផលិតកម្មគឺដោយមានការអនុញ្ញាតពី Living Positive Victoria's Health Promotion Program។



SA Health បានចូលរួមវិភាគទានជាមូលនិធិសម្រាប់កម្មវិធីនេះ



ការពិត

ការការពារការឆ្លងមេរោគ HIV៖ តើមេរោគ HIV ឆ្លងដោយរបៀបណា?

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 មិនអាចចម្លងបានតាមរយៈការទំនាក់ទំនងប្រចាំថ្ងៃដូចជាក្នុង កណ្តាស់ ឱប ចើប ឬការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍រួមគ្នានោះទេ។ វាក៏មិនអាចចម្លងបានតាមរយៈមូសខាំ ឬសត្វខាំនោះដែរ។

សកម្មភាពនានាដែលមានហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ HIV គឺ៖

- ការរួមភេទតាមរន្ធកូច/ទ្វារមាស
- ការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងការបំបៅដោះកូន
- ការប្រើមូលរួមគ្នាសម្រាប់ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន 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។

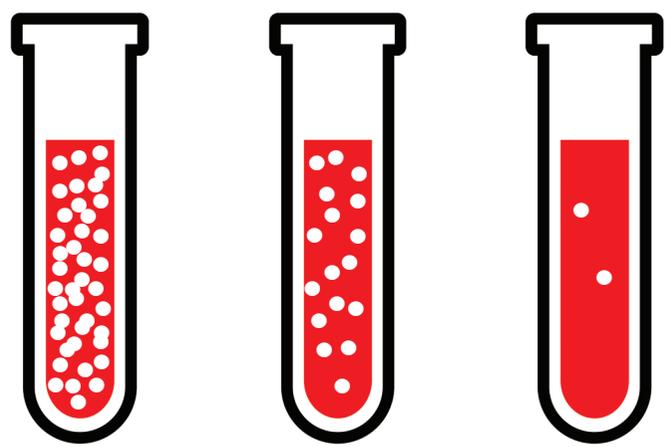
ការព្យាបាលមេរោគ HIV ទំនើបគឺល្អខ្លាំងណាស់ ក្នុងការធ្វើឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ និងបញ្ឈប់ការចម្លងមេរោគ HIV។ ការព្យាបាលមេរោគ HIV កាត់បន្ថយចំនួនវីរុសរបស់អ្នក។ ការបង្ក្រាបវីរុស កើតឡើងនៅពេលដែលបរិមាណនៃ HIV នៅក្នុងខ្លួនមានកម្រិតទាប រហូតដល់វាមិនអាចចម្លងទៅអ្នកដទៃ តាមរយៈទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទបានទៀតទេ។

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

តើត្រូវការការពារការចម្លងមេរោគ HIV ដូចម្តេច?

ការការពារការឆ្លងតាមការរួមភេទមេរោគ HIV អាចឆ្លងបានប្រសិនបើដៃគូណាម្នាក់មានមេរោគ 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 និងរន្ធកូច។ ស្រោមអនាម័យកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ HIV យ៉ាងច្រើន។ សូមចងចាំត្រូវប្រើប្រេងរំអិលដែលមានជាតិទឹកដើម្បីការពារការផ្ទុះឆ្លាយ។

PrEP

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

ចុះចំពោះការឆ្លងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងការបំបៅដោះកូន?

នៅពេលដែលអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាល ហើយមេរោគត្រូវបានបង្ក្រាប (មិនអាចរកឃើញ) ពេញមួយរយៈពេលនៃការមានផ្ទៃពោះ ហានិភ័យនៃទារករបស់អ្នកដែលកំពុងកើតមកមាន HIV គឺទាបបំផុត (តិចជាង 1 ភាគរយ)។ ការព្យាបាលមេរោគ HIV ភាគច្រើនមានសុវត្ថិភាពអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលមេរោគ HIV របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកគិតចង់មានផ្ទៃពោះឬកំពុងមានផ្ទៃពោះ។