ធ្វើតេស្តនេះគឺដើម្បីរកមើលវីរុសដុះឫសលើអង្គជាតិមនុស្ស (HPV) ដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីក។

អ្នកអាចទទួលបានការពិនិត្យមាត់ស្បូននៅ GP (វេជ្ជបណ្ឌិត) សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវភេទ ឬសេវាកម្មសុខភាពស្ត្រី ឬសហគមន៍។ អ្នកអាចជ្រើសរើសធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯងដែលហៅថាការប្រមូលសំណាកដោយខ្លួនឯង ឬឱ្យអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាព ធ្វើតេស្តសម្រាប់អ្នក។ អ្នកមិនចាំបាច់ប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកអំពីមេរោគ HIV របស់អ្នកទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើពួកគេមិនដឹងថាហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវធ្វើតេស្តរៀងរាល់បីឆ្នាំម្តង អ្នកប្រហែលជាត្រូវបង់ប្រាក់បន្ថែម ហើយអ្នកនឹងទទួលបានសំបុត្ររម្លឹករៀងរាល់ប្រាំឆ្នាំម្តង។

### ជំងឺមហារីកដែលទាក់ទងនឹង HPV ផ្សេងទៀត

មេរោគ HPV ក៏អាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺមហារីករន្ធគូថ បំពង់ក និងលិង្គផងដែរ។ មនុស្សកំពុងរស់នៅមានផ្ទុកមេរោគ HIV មានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺមហារីកទាំងនេះ។ ការព្យាបាលជំងឺមហារីកទាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាពណាស់ ប្រសិនបើជំងឺមហារីក ត្រូវបានរកឃើញដំបូង។ សូមនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការពិនិត្យរកមើលជំងឺមហារីកទាក់ទងនឹង HPV។

## សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

### ជំហានបន្ទាប់

ការណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលទើបត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានមេរោគ HIV។ វាផ្តល់នូវការណែនាំអំពីការរស់នៅជាមួយមេរោគ HIV។ វាអាចមានជាកូនសៀវភៅដែលអាចរកបានពីគ្លីនិកមេរោគ HIV ឬអង្គការសហគមន៍មេរោគ HIV របស់អ្នក ឬអាចទាញយកវាបានពី៖

www.hivnextsteps.org.au

### ការធ្វើតេស្ត និងការព្យាបាលមេរោគ HIV

គេហទំព័រអូស្ត្រាលីដែលមានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ទាន់បច្ចុប្បន្នភាព និងងាយយល់អំពីការគ្រប់គ្រង និងការព្យាបាលមេរោគ HIV។

www.hivtnt.org.au

### ព្យាបាលមេរោគ HIV ឥឡូវនេះ (Treat HIV Now)

គេហទំព័រអំពីការព្យាបាលមេរោគ HIV ដែលមានគោលបំណងសម្រាប់បុរសស្រឡាញ់បុរស និងបុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរស។

www.treathivnow.org.au

### កម្មវិធីអប់រំរាងកាយរបស់អ្នក (Your Body Blueprint) សម្រាប់មេរោគ HIV និងការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

គេហទំព័រអូស្ត្រាលីដែលផ្តល់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ទាន់បច្ចុប្បន្នភាព និងងាយយល់អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាព និងសុខុមាលភាពសម្រាប់មនុស្សរស់នៅជាមួយមេរោគ HIV។ វាមានព័ត៌មានអំពីការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អជាមួយមេរោគ HIV សម្រាប់ស្ត្រី និងបុរសគ្រប់វ័យ។

www.yourbodyblueprint.org.au

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

SAMESH
A PARTNERSHIP BETWEEN SHINE SA & THORNE HARBOUR HEALTH

thorne harbour health

SA Health បានចូលរួមវិភាគទានជាមូលនិធិសម្រាប់កម្មវិធីនេះ

# ការពិត

# ការការពារការឆ្លងមេរោគ HIV៖ តើមេរោគ HIV ឆ្លងដោយរបៀបណា?

Khmer | ខ្មែរ

# ការតាមដានសុខភាពរបស់អ្នក

វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលមេរោគ HIV របស់អ្នក នឹងធ្វើតេស្តជាប្រចាំដើម្បីពិនិត្យសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថាការព្យាបាលរបស់អ្នកកំពុងដំណើរការល្អ។ ពួកគេក៏នឹងសួរអ្នកអំពីផលប៉ះពាល់នានា និងសុខភាពរបស់អ្នកផងដែរ។

ការធ្វើតេស្តទូទៅគឺ៖

## ការធ្វើតេស្តចំនួនវីរុស

ការធ្វើតេស្តចំនួនវីរុសវាស់បរិមាណមេរោគ HIV មានក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ វាជារង្វាស់ដ៏សំខាន់មួយនៃសុខភាពរបស់អ្នក។ វាក៏បង្ហាញថាតើការព្យាបាលរបស់អ្នកកំពុងដំណើរការល្អប៉ុណ្ណាផងដែរ។ ចំនួនវីរុសរបស់អ្នកនឹងធ្លាក់ចុះនៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមការព្យាបាលរបស់អ្នក។

អ្នកជំងឺភាគច្រើនដែលលេបថ្នាំព្យាបាលរបស់ពួកគេតាមវេជ្ជបញ្ជា នឹងឈានដល់ចំនួនវីរុសដែលមិនអាចរកឃើញ។ ការមានចំនួនវីរុសដែលមិនអាចរកឃើញមានន័យថា មានការបំផ្លាញតិចតួច ឬគ្មាននឹងកើតឡើងដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកទេ។ វាក៏មានន័យផងដែរថាអ្នកមិនអាចចម្លងមេរោគ HIV ទៅដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកបានទេ។ ប៉ុន្តែវាមិនមែនមានន័យថាអ្នកបានជាសះស្បើយនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកឈប់ទទួលការព្យាបាលរបស់អ្នក បរិមាណវីរុសក្នុងឈាមនឹងចាប់ផ្តើមកើនឡើង។

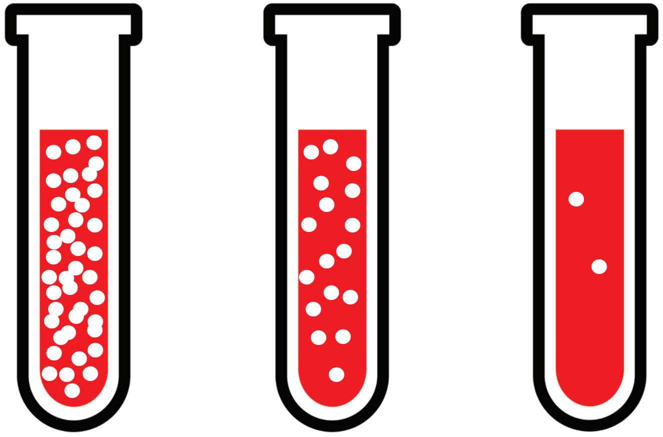
លទ្ធផលតេស្តចំនួនវីរុសណាមួយនៅក្រោម 200/ml ត្រូវបានចាត់ទុកថាមិនអាចរកឃើញ ហើយពេលខ្លះវាត្រូវបានគេហៅថាការបង្ក្រាបមេរោគ។ ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគដែលបានបង្ក្រាប អ្នកមិនអាចចម្លងមេរោគ HIV ទៅដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកបានទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលប័ណ្ណការពិតស្តីពីការបង្ការមេរោគ HIV។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើឱសថរបស់អ្នកតាមវេជ្ជបញ្ជា ហើយវីរុសរបស់អ្នកមិនបានបង្ក្រាបទេ (ត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាចំនួនវីរុសដែលអាចរកឃើញ) អ្នកអាចត្រូវការការព្យាបាលផ្សេងទៀត ឬអាចមានមូលហេតុផ្សេងទៀត។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងពិភាក្សារឿងនេះជាមួយអ្នក។

## ការរាប់ចំនួន CD4

កោសិកា CD4 គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក។ មេរោគ HIV បំផ្លាញកោសិកា CD4 ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាល។ ការរាប់ចំនួន CD4 វាស់បរិមាណភាពស៊ាំ CD4 ក្នុងមួយមីលីលីត្រឈាមរបស់អ្នក។

- ចំនួន ‘ធម្មតា’ សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យគឺមាន CD4 ពី 500 ទៅ 1 350។ មានការបំផ្លាញតិចតួច ឬគ្មានចំពោះប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក។
- កោសិកា CD4 ចន្លោះពី 500 ទៅ 250 បង្ហាញថាមានការបំផ្លាញខ្លះ ចំពោះប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក។ វាមិនទំនងទេដែលអ្នកនឹងមានហានិភ័យ ក្នុងការឆ្លងមេរោគឱកាសនិយមសំខាន់ៗមួយចំនួន។
- កោសិកា CD4 តិចជាង250 បង្ហាញពីការបំផ្លាញប្រព័ន្ធភាពស៊ាំធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកមានហានិភ័យកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។



| | | |
|---|---|---|
| កម្រិតធម្មតា | ការបំផ្លាញខ្លះ | ការបំផ្លាញធ្ងន់ធ្ងរ |
| >500 CD4 | 500-250 CD4 | <250 CD4 |
| ការបំផ្លាញតិចតួច ឬគ្មានចំពោះប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ | មិនទំនងជាមានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរទេ | មានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ |

ប្រសិនបើចំនួនកោសិកា CD4 ទាប ចំនួននេះគួរតែកើនឡើងនៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមទទួលការព្យាបាល។ នៅពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាល ការរាប់ចំនួនកោសិកា CD4 របស់អ្នកគួរតែត្រឡប់ទៅកម្រិតធម្មតាវិញ។

## ភាពធន់នឹងការធ្វើតេស្ត

ប្រភេទមេរោគ HIV មួយចំនួនមិនឆ្លើយតបទៅនឹងឱសថមួយចំនួន។ មេរោគទាំងនេះត្រូវបានគេហៅថា ប្រភេទមេរោគដែលធន់ ឬស៊ាំនឹងថ្នាំ។ ការធ្វើតេស្តឈាមត្រូវបានធ្វើមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមទទួលការព្យាបាល ដើម្បីរកមើលថាតើអ្នកមានប្រភេទមេរោគដែលធន់នឹងថ្នាំឬអត់។ ការធ្វើបែបនេះជួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជ្រើសរើសឱសថដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកក៏អាចពិនិត្យមើលភាពធន់នឹងថ្នាំផងដែរ ប្រសិនបើការព្យាបាលរបស់អ្នកមិនបានប្រសើរ។

## ការធ្វើតេស្តរកមើលផលប៉ះពាល់នានា

ទោះបីជាឱសថព្យាបាលរោគ HIV ទំនើបភាគច្រើនមានផលប៉ះពាល់តិចតួចក៏ដោយ ពេលខ្លះវាអាចមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរ។ វាជារឿងសំខាន់ដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកពិនិត្យរកផលប៉ះពាល់ទាំងនេះ និងថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ វាក៏សំខាន់ផងដែរដែលអ្នកប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីផលប៉ះពាល់ណាមួយ។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចធ្វើតេស្តដូចខាងក្រោម៖

- កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុល (សារធាតុខ្លាញ់ក្នុងឈាម) និងទ្រីគ្លីសេរីដ (ខ្លាញ់សាយភាយក្នុងឈាម) ដើម្បីការពារជំងឺបេះដូង
- កម្រិតជាតិស្ករ (ជាតិស្ករក្នុងឈាម) ដើម្បីធ្វើតេស្តរកជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ការធ្វើតេស្តមុខងារថ្លើម ដើម្បីវាស់ថាតើថ្លើមរបស់អ្នកដំណើរការបានល្អប៉ុណ្ណាដែរ
- ការធ្វើតេស្តមុខងារតម្រងនោម ដើម្បីវាស់ថាតើតម្រងនោមរបស់អ្នក ដំណើរការបានល្អប៉ុណ្ណាដែរ
- ការរាប់ចំនួនកោសិកាឈាមពេញលេញ ដើម្បីធ្វើតេស្តរកមើលកោសិកាឈាមក្រហម និងបញ្ហាផ្សេងទៀតជាមួយនឹងឈាមរបស់អ្នក

## ការពិនិត្យរកមើលជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន

ស្ត្រី និងមនុស្សដែលមានមាត់ស្បូនកំពុងរស់នៅមានផ្ទុកមេរោគ HIV មានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងរស់នៅមានផ្ទុកមេរោគ HIV អ្នកគួរតែធ្វើតេស្តពិនិត្យមាត់ស្បូន រៀងរាល់បីឆ្នាំម្តងជាជាងរៀងរាល់ប្រាំឆ្នាំម្តង។ ការ