

- រៀបចំឱ្យឱសថស្ថានរបស់អ្នកផ្ញើសារ SMS រឿង ដើម្បីទៅយកថ្នាំព្យាបាលរបស់អ្នក។
- សូមប្រើកម្មវិធី app ដូចជា MyLife+ ដើម្បីជួយអ្នកតាមដានថ្នាំពេទ្យ និងការធ្វើតេស្តឈាមរបស់អ្នក។
- ទទួលជំនួយសម្រាប់បញ្ហានានាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានការលំបាកក្នុងការលេបថ្នាំព្យាបាលរបស់អ្នក៖ សុខភាពផ្លូវចិត្ត គ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀន ឬបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ

តើខ្ញុំអាចលេបថ្នាំព្យាបាលមេរោគ HIV បានទេ ប្រសិនបើខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ?

ការព្យាបាលមេរោគ HIV ជាច្រើន មានសុវត្ថិភាពក្នុងការលេបនៅពេលដែលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។ ថ្នាំព្យាបាលទាំងនេះអាចឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ និងការពារកូនរបស់អ្នកពីការឆ្លងមេរោគ HIV។ ប៉ុន្តែវិធីព្យាបាលមួយចំនួនមិនសមស្របក្នុងការលេបទេ ខណៈពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬប្រសិនបើអ្នកមានគម្រោងចង់មានផ្ទៃពោះ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការព្យាបាលដ៏ល្អបំផុតដែលត្រូវទទួលយក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

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

ឥទ្ធិពលទៅវិញទៅមករវាងថ្នាំព្យាបាលមេរោគ HIV

គេហទំព័រដែលអាចស្វែងរកបាន ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកពិនិត្យមើលឥទ្ធិពលទៅវិញទៅមករវាងការព្យាបាលមេរោគ HIV និងថ្នាំពេទ្យដទៃទៀត រួមទាំងថ្នាំពេទ្យកម្សាន្តផងដែរ។

www.hiv-druginteractions.org

MyLife+

កម្មវិធីអែប (app) ដែលជួយអ្នកតាមដានសុខភាពមេរោគ HIV, ការព្យាបាល ការធ្វើតេស្តឈាម និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។

www.mylifeplus.com.au

ជំហានបន្ទាប់

ការណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលទើបត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានមេរោគ HIV។ វាអាចមានជាតួនាទីស្បៀងនៅក្នុងអត្រាជីវិតនិងមេរោគ HIV ឬអង្គការសហគមន៍មេរោគ HIV របស់អ្នក ឬអាចទាញយកវាបានពី៖

www.hivnextsteps.org.au

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



SA Health បានចូលរួមវិភាគទានជាមួយនិងសម្រាប់កម្មវិធីនេះ

ការពិត

**ការព្យាបាល៖
វាជាជម្រើសរបស់អ្នក**

តើគេអាចព្យាបាលមេរោគ HIV (វីរុសបង្កឱ្យកើតជំងឺអេដស៍) បានទេ?

មានការព្យាបាលដ៏ប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់មេរោគ HIV។ មនុស្សភាគច្រើនដែលលេបថ្នាំព្យាបាលមេរោគ HIV អាចរស់នៅបានយូរ និងមានសុខភាពល្អ។

ការព្យាបាលដំណើរការដោយការបញ្ឈប់មេរោគ HIV ពីការរីកដុះដាលនៅក្នុងរាងកាយ និងការបំផ្លាញប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ។ ការព្យាបាលមេរោគ HIV កាត់បន្ថយបរិមាណមេរោគ HIV ក្នុងឈាម (ចំនួនវីរុស) និងបង្កើនចំនួនកោសិកា CD4 (កោសិកាភាពស៊ាំដែលត្រូវបានវាយប្រហារដោយមេរោគ HIV)។ ការព្យាបាលធ្វើឱ្យប្រសើរដល់សុខភាព និងអាយុសង្ឃឹមរស់ជាមធ្យមរបស់អ្នក។ វាក៏បញ្ឈប់មេរោគ HIV មិនឱ្យចម្លងតាមការរួមភេទផងដែរ។

ការព្យាបាលមេរោគ HIV ត្រូវបានគេហៅថាការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ (ART)។ មានថ្នាំព្យាបាលមេរោគ HIV ចំនួន 5 ប្រភេទដែលបញ្ឈប់វីរុស HIV តាមវិធីផ្សេងៗគ្នា។ ក៏មានថ្នាំជំរុញផងដែរដែលបង្កើនប្រសិទ្ធភាពថ្នាំព្យាបាលមេរោគ HIV មួយចំនួន។

ការព្យាបាលមេរោគ HIV ជាធម្មតាមានការរួមបញ្ចូលគ្នានៃថ្នាំបីប្រភេទផ្សេងគ្នា។ ការព្យាបាលថ្មីៗមួយចំនួនគឺផ្អែកលើថ្នាំពីរប្រភេទ។ ថ្នាំទាំងនេះអាចត្រូវបានផ្សំក្នុងថ្នាំគ្រាប់តែមួយ។ ការព្យាបាលមួយចំនួនក៏មានជាថ្នាំចាក់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពយូរអង្វែងផងដែរ។

អ្នកដែលមានចំនួនវីរុសដែលត្រូវបានបង្ក្រាប (តិចជាង 200 /ml) ដែលកំពុងលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់ពួកគេ មិនអាចចម្លងមេរោគ HIV ទៅឱ្យដៃគូរួមភេទរបស់ពួកគេបានទេ។

តើខ្ញុំគួរចាប់ផ្តើមព្យាបាលនៅពេលណា?

ការចាប់ផ្តើមការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន បន្ទាប់ពីអ្នកបាន ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរួចនឹង៖

- បន្ថយចំនួនវីរុសរបស់អ្នក បរិមាណមេរោគ HIV ក្នុងឈាមរបស់អ្នក
- កាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃមេរោគ HIV ក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក

- ធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកប្រសើរឡើង
- ធ្វើឱ្យអាយុសង្ឃឹមរស់ជាមធ្យមរបស់អ្នកប្រសើរឡើង

នៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមព្យាបាល វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកបន្តប្រើវា។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការគិតថាតើអ្នកត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ហើយឬនៅ ដើម្បីចាប់ផ្តើមទទួលការព្យាបាល។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដសូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ Peer Navigator (អ្នកលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពស្រដៀងគ្នា)។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន ជំងឺដែលកំណត់អត្តសញ្ញាណជំងឺអេដស៍ ប្រសិនបើអ្នកមានកម្រិតកោសិកា CD4 ទាបខ្លាំង ឬប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមការព្យាបាលភ្លាមៗ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នឹងពិភាក្សារឿងនេះជាមួយអ្នក។

តើមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះ?

ការព្យាបាលមេរោគ HIV អាចមានផលប៉ះពាល់នានា។ ការព្យាបាលមេរោគ HIV ទំនើបជាច្រើន មានផលប៉ះពាល់តិចតួចប៉ុណ្ណោះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ផលប៉ះពាល់អាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហានានា។ ផលប៉ះពាល់ខ្លះមានរយៈពេលតែប៉ុន្មានថ្ងៃដំបូង ឬប៉ុន្មានសប្តាហ៍នៃការព្យាបាលប៉ុណ្ណោះ។ ផលប៉ះពាល់ផ្សេងទៀត អាចកើតឡើងទៅតាមពេលវេលា។ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីផលប៉ះពាល់នានាដែលត្រូវរំពឹងទុក នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមព្យាបាល។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចធ្វើតេស្ត ដើម្បីតាមដានផលប៉ះពាល់នៃឱសថរបស់អ្នក។

សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាជាមួយនឹងផលប៉ះពាល់នានា។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវផ្លាស់ប្តូរឱសថរបស់អ្នក ឬគ្រូពេទ្យអាចផ្តល់ឱសថ ដើម្បីជួយអ្នកជាមួយនឹងផលប៉ះពាល់ទាំងនោះ។

តើការព្យាបាលមេរោគ HIV របស់ខ្ញុំ មានអន្តរាគមន៍ជាមួយនឹងឱសថផ្សេងទៀតរបស់ខ្ញុំទេ?

ការព្យាបាលមេរោគ HIV មួយចំនួន មានអន្តរាគមន៍ជាមួយនឹងឱសថដទៃទៀតដែលអ្នកប្រហែលជាកំពុងប្រើ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងសួរអ្នកអំពីឱសថដទៃទៀត ថ្នាំកម្សាន្ត និងថ្នាំបំប៉ននានាដែលអ្នកកំពុងប្រើ ដើម្បីជួយពួកគេជ្រើសរើសការព្យាបាលមេរោគ HIV ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ វាសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកប្រាប់ពួកគេពីថ្នាំអ្វីខ្លះដែលអ្នកកំពុងប្រើ ដូច្នេះពួកគេអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាការព្យាបាលដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។

តើខ្ញុំត្រូវការលេបថ្នាំព្យាបាលរយៈពេលប៉ុន្មានដែរ?

គ្មានឱសថព្យាបាលមេរោគ HIV ឱ្យជាស្រឡះនោះទេ។ នៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមព្យាបាល អ្នកនឹងត្រូវបន្តការព្យាបាលពេញមួយជីវិតរបស់អ្នក។ នេះមានន័យថា លេបថ្នាំគ្រាប់រាល់ថ្ងៃ ឬចាក់ថ្នាំព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេល។

ការលេបថ្នាំព្យាបាលរបស់ខ្ញុំ

ការលេបថ្នាំព្យាបាលរបស់អ្នក ដូចដែលបានចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយវេជ្ជបណ្ឌិតមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការខកខានដូសថ្នាំ ឬការបញ្ឈប់ការព្យាបាល អាចធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកចុះខ្សោយ និងបំផ្លាញសុខភាពរបស់អ្នក។ វាក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានភាពធន់នឹងថ្នាំ ហើយការព្យាបាលរបស់អ្នកអាចឈប់ដំណើរការផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានភាពធន់នឹងថ្នាំ អ្នកនឹងត្រូវផ្លាស់ថ្នាំព្យាបាល ហើយថ្នាំព្យាបាលថ្មីប្រហែលជាមានប្រសិទ្ធភាពតិចជាង ឬមានផលប៉ះពាល់ច្រើនជាងថ្នាំព្យាបាលដែលអ្នកកំពុងប្រើ។ ប្រសិនបើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំព្យាបាលមេរោគ HIV របស់អ្នកតាមពេលវេលាធម្មតារបស់អ្នក សូមលេបវាពេលណាដែលអ្នកចង់ចាំ បន្ទាប់មកត្រឡប់ទៅម៉ោងដូសធម្មតារបស់អ្នកវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកនឹកឃើញនៅពេលអ្នកហៀបនឹងលេបដូសបន្ទាប់ សូមកុំលេបដូសពីរដងផ្ទុះគ្នា។ ប្រសិនបើអ្នកខកខានការណាត់ជួបរបស់អ្នកសម្រាប់ការព្យាបាល សូមធ្វើការណាត់ជួបថ្មី ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។

គន្លឹះដើម្បីជួយក្នុងការព្យាបាលរបស់អ្នក

- ប្រើប្រអប់ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានធុងបែងចែក ដូច្នេះអ្នកអាចមើលប្រអប់ និងដឹងថាអ្នកបានលេបថ្នាំព្យាបាលរបស់អ្នកឬអត់
- ធ្វើឱ្យការព្យាបាលរបស់អ្នកជាផ្នែកមួយនៃទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ដូចជាការសម្អាតធ្មេញរបស់អ្នកដែរ។
- ប្រើសំឡេងរោទ៍នៅលើទូរសព្ទរបស់អ្នក ដើម្បីជួយរំលឹកអ្នកដល់ពេលត្រូវលេបថ្នាំព្យាបាលរបស់អ្នក។
- ទទួលជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិត HIV របស់អ្នក គិលានុប្បដ្ឋាក ឬ SAMESH Peer Navigator ប្រសិនបើអ្នកខកខានជាប្រចាំក្នុងការទទួលការព្យាបាលរបស់អ្នក។
- ព្យាយាមរក្សាថ្នាំបម្រុងតិចតួចនៃថ្នាំព្យាបាលមេរោគ HIV របស់អ្នក ដើម្បីចៀសវាងការប្រើវាទាល់តែអស់។ ស្តុកទុកមុនជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរ ឬទៅវិស្សមកាល