ការព្យាបាលផ្សេងៗ: កត្តាសំខាន់ ៗ

ស្ត្រីនិងមេរោគ HIV: ក្រដាស់ពត៌មានបន្តបន្ទាប់គ្នា សំរាប់ស្ត្រី ស្តីអំពីមេរោគ HIV

ការធ្វើតេស្តរកមើលមេរោគ HIV

ការទើបតែបានរកឃើញមានមេរោគថ្មីៗ

ការមើលថែទាំខ្លួនអ្នក

ការមានផ្ទៃពោះ និង ខ្ញុំ

កិច្ចបំរើផ្សេងៗ រដ្ឋ NSW និង គេហទំព័រ

តើមានការព្យាបាលអ្វីខ្លះ?

មានថ្នាំព្យាបាលជាច្រើនដែលមានប្រសិទ្ធិភាពល្អ ក្នុងការព្យាបាល HIV។ ការព្យាបាលតាមធម្មតា គេហៅថា Antiretroviral Therapy (ART) ដែលមានរួម បញ្ចូលនូវថ្នាំ HIV បីឬច្រើនយ៉ាង។ គេក៏អាចហៅថា ARV (Antiretrovirals), HAART (Highly Active Antiretroviral Therapy) ឬការព្យាបាលរួមផ្សំនៃថ្នាំ (Combination Antiretroviral Therapy) ។

ថ្នាំទាំងនេះមិនព្យាបាល HIV ទេ តែវាធ្វើការកាត់បន្ថយនូវចំនួនមេរោគ HIV ដែលនៅក្នុងខ្លួនយើង។ វាបន្ថយល្បឿននូវការខូចខាតនៃប្រព័ន្ធ ប្រឆាំងនឹងមេរោគ ហើយជួយការពារនូវជំងឺ។

ការតាមដានមើលថែសុខភាពលោកអ្នក

ទោះបីលោកអ្នកកំពុងធ្វើការព្យាបាលឬអត់ វាគឺជាសំខាន់ ដែលលោកអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត និងធ្វើតេស្តឈាមអោយបានទៀងទាត់ ជាទូទៅរាល់បីខែម្តង។

វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងតាមដានពីមេរោគ HIV ដែលប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគ ដោយអោយធ្វើ តេស្តពីរយ៉ាង:

Viral load: ចំនួនមេរោគ គឺគេវាស់ចំនួនមេរោគ HIV ដែលមានក្នុងឈាម។ នៅពេលដែលចំនួនមេរោគធ្លាក់ដល់កំរិតទាប គេថា "រកមិនឃើញ"។នេះមិនមែនមានន័យថា មេរោគចេញអស់ពីខ្លួនទេ។

CD4 count: គឺជាការវាស់ចំនួន កោសិកា CD4 ដែលបង្ហាញពីចំនួនការខូចខាតនៃប្រព័ន្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគដោយសារមេរោគ HIV។

គោលបំណងនៃការព្យាបាល គឺចង់សំរេចដល់ចំណុច "រកមិនឃើញ"ចំនួនមេរោគ និងបង្កើនកោសិកា CD4 ក៏ដូចការបង្កើនប្រព័ន្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគ របស់លោកអ្នក ។

ការចាប់ផ្តើមធ្វើការព្យាបាល

មានគោលការណ៍ជាច្រើនដែលបញ្ជាក់ពីពេលវេលាល្អ ក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើការព្យាបាល ហើយវេជ្ជបណ្ឌិត នឹងពិភាក្សាជាមួយលោកអ្នកដើម្បីរក ពេលដែលល្អបំផុត។ ការចាប់ផ្តើមធ្វើការព្យាបាលគឺជាការសំរេចចិត្តដ៏ធំមួយ ដែលលោកអ្នកគួរតែធ្វើ ទាំងអស់គ្នា។ ដូច្នេះហើយបានជា ចំណងមិត្តភាព ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជាការសំខាន់។ ស្វែងរកជំរើស នៃការព្យាបាល ហើយកុំភ្លេចសួរវេជ្ជបណ្ឌិតនូវអ្វីៗដែលលោកអ្នកចង់ដឹង ។ លោកអ្នកត្រូវទទួលពត៌មាន និងត្រូវធ្វើការសំរេចចិត្ត តាមការងាយស្រួលសំរាប់អ្នកសំរួល។

ការអនុវត្តតាម

ដើម្បីអោយការព្យាបាលប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ គេត្រូវតែអនុវត្តតាមវេជ្ជបញ្ជាទាំងស្រុង។ នេះគេហៅថា "ការអនុវត្តតាម" ហើយមានន័យថាប្រើថ្នាំ:

- តាមចំនួនត្រឹមត្រូវ
- តាមពេលត្រឹមត្រូវ
- ធ្វើតាមដំបូន្មានអំពីម្ហូបអាហារនិងភេសជ្ជៈ
- ដោយមិនអាចភ្លេចថ្នាំណាឡើយ

លោកអ្នកត្រូវតែយល់អោយច្បាស់ អំពីរបៀបប្រើ ប្រាស់ថ្នាំ។

ការធ្វើទុក្ខនៃថ្នាំ ឬប្រតិកម្មថ្នាំ

លោកអ្នកប្រហែលជាធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ ពីការធ្វើទុក្ខនៃថ្នាំ។ ការធ្វើទុក្ខនេះ ភាគច្រើននឹងបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពី ពីរ បី សប្តាហ៍កន្លងទៅ។ ចូរពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីរកវិធីទប់ទល់ នឹងបញ្ហាហ្នឹង។ ចូរកុំឈប់ប្រើថ្នាំដោយមិនពិភាក្សា ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។ ការធ្វើទុក្ខរយៈ ពេលខ្លីភាគច្រើនមានដូចជា:

- ការរាគរូស
- ការឈឺក្បាល
- មានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន/ការក្អួតចង្អោរ
- ការឈឺពោះ

FAMILY PLANNING NSW
www.fpnsw.org.au
acon BUILDING OUR COMMUNITY'S HEALTH & WELLBEING
Multicultural HIV/AIDS and Hepatitis C Service
HIV + HETEROSEXUALS
ពត៌មាននេះធ្វើឡើងដោយ FPNSW និងការចូលរួមពី MHAHS, ACON និង HHAS នាខែ មិថុនា 2009

- ការចេញគ្រាប់កន្ទួលលើស្បែក
- ឬសុបិនចម្លែក ការធ្វើទុក្ខខ្លះ គ្រាន់តែកើតឡើងរយៈពេលខ្លីឬកើតឡើងក្រោយពេលលោកអ្នកធ្វើការព្យាបាលយូរបន្តិចមក។ វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងតាមដានបញ្ហាទាំងនេះ។

វិធីព្យាបាលបន្ថែម

ស្ត្រីជាច្រើនប្រើវិធីព្យាបាលបន្ថែមដើម្បី:

- ពង្រឹងប្រព័ន្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគ
- ជួយពួកគេអោយស៊ាំនឹងការធ្វើទុក្ខ
- ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង
- បង្កើនកម្លាំង

វិធីព្យាបាលបន្ថែមអាចមានដូចតទៅ:

- ការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ
- ការប្រើថ្នាំចិនសៃ
- ការធ្វើសសៃ
- ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំធម្មជាតិ

ជាការសំខាន់ដែល លោកអ្នកប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតនូវរាល់វិធីព្យាបាលបន្ថែមណាដែលប្រើថ្នាំឬស ឈើ និងថ្នាំជំនួយខ្លះអាចប៉ះពាល់ដល់ថ្នាំ HIV លោកអ្នក។

តើការព្យាបាលត្រូវអស់ប្រាក់ច្រើនទេ?

ការព្យាបាល HIV ភាគច្រើន ត្រូវបានជួយឧបត្ថម្ភខ្លះដោយរដ្ឋាភិបាល ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប័ណ្ណ មេឌីឃែរ (Medicare card) មានន័យថាលោកអ្នក ត្រូវបង់ប្រាក់តែមួយចំនួនតូចប៉ុណ្ណោះ។

បើសិនលោកអ្នកមានប័ណ (Health Care) ឬប័ណ្ណ Pension លោកអ្នកអាចទទួលនូវការចុះថ្លៃបន្ថែមទៀត។ ប្រសិនបើលោកអ្នកបារម្ភពីបញ្ហាប្រាក់ កាស ចូរនិយាយទៅកាន់ វេជ្ជបណ្ឌិតឬបុគ្គិកជួយ គាំទ្រពីបញ្ហានេះ។ មានកិច្ចបំរើជាច្រើនដែលប្រហែលជាអាចជួយបាន។

កិច្ចបំរើផ្សេងៗ

លោកអ្នកក៏អាចមើលរកកិច្ចបំរើរដ្ឋ NSW និងតាមគេហទំព័រជ្រាសពត៌មានការព្យាបាល

និងបុគ្គលិកជួយគាំទ្រអតិថិជន ACON Treatments and Client Support Officer ACON ទូរស័ព្ទ: (02) 9699 8756

BGF (Bobby Goldsmith Foundation) ផ្តល់ជំនួយផ្សេងៗ និង ជំនួយប្រាក់កាក់ (Practical and financial support) www.bgf.org.au ទូរស័ព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ: 1800 651 011

ប្រសិនបើលោកត្រូវការអ្នកបកប្រែ សូមទូរស័ព្ទលេខ: 131 450

សំរាប់ការអានបន្ថែម: សូមបើកគេហទំព័រខាងក្រោម ឬសួររកឯកសារពីបុគ្គលិកជួយគាំទ្រទទួលការថែទាំដ៏ល្អបំផុតផ្នែក HIV (Getting the best HIV care) http://treataware.info/files/checklistguide.pdf

ការមើលថែទាំខ្លួនអោយបានត្រឹមត្រូវ (Treat yourself right)
http://www.afao.org.au/library_docs/resources/TYR_07.pdf

ការព្យាបាលផ្សេងៗ: កត្តាសំខាន់ ៗ

ស្ត្រីនិងមេរោគ **HIV**: ក្រដាស់ពត៌មានបន្តបន្ទាប់គ្នា សំរាប់ស្ត្រី ស្ត្រីអំពីមេរោគ **HIV**

ពត៌មាននេះធ្វើឡើងដោយ FPNSW និងការចូលរួមពី MHAHS, ACON និង HHAS នាខែ មិថុនា 2009