“គ្មានការចម្លងមេរោគអេដស៍”

ឧបករណ៍ជំនួយៈ សម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព និងអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាដែលធ្វើការជាមួយ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

តើអ្នកជំងឺត្រូវធ្វើតេស្តរាប់បន្ទុកមេរោគអេដស៍ (Viral Load) នៅពេលណាខ្លះ?

ការធ្វើតេស្ត Viral Load ជាប្រចាំ គួរតែធ្វើនៅ**ខែទី ៦ និង ខែទី១២** បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមប្រើឱសថARVs, និង**រៀងរាល់ ១២ ខែម្តងបន្ទាប់ពីនោះ** ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តរាប់បន្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងឈាម **មិនអាចរាប់បាន** (ទាបជាង ៤០ copies/ml) ។

តើ ចំនួនមេរោគ “មិនអាចរាប់បាន = មិនអាចចម្លងបាន” (ម=ម) មានន័យដូចម្តេច?

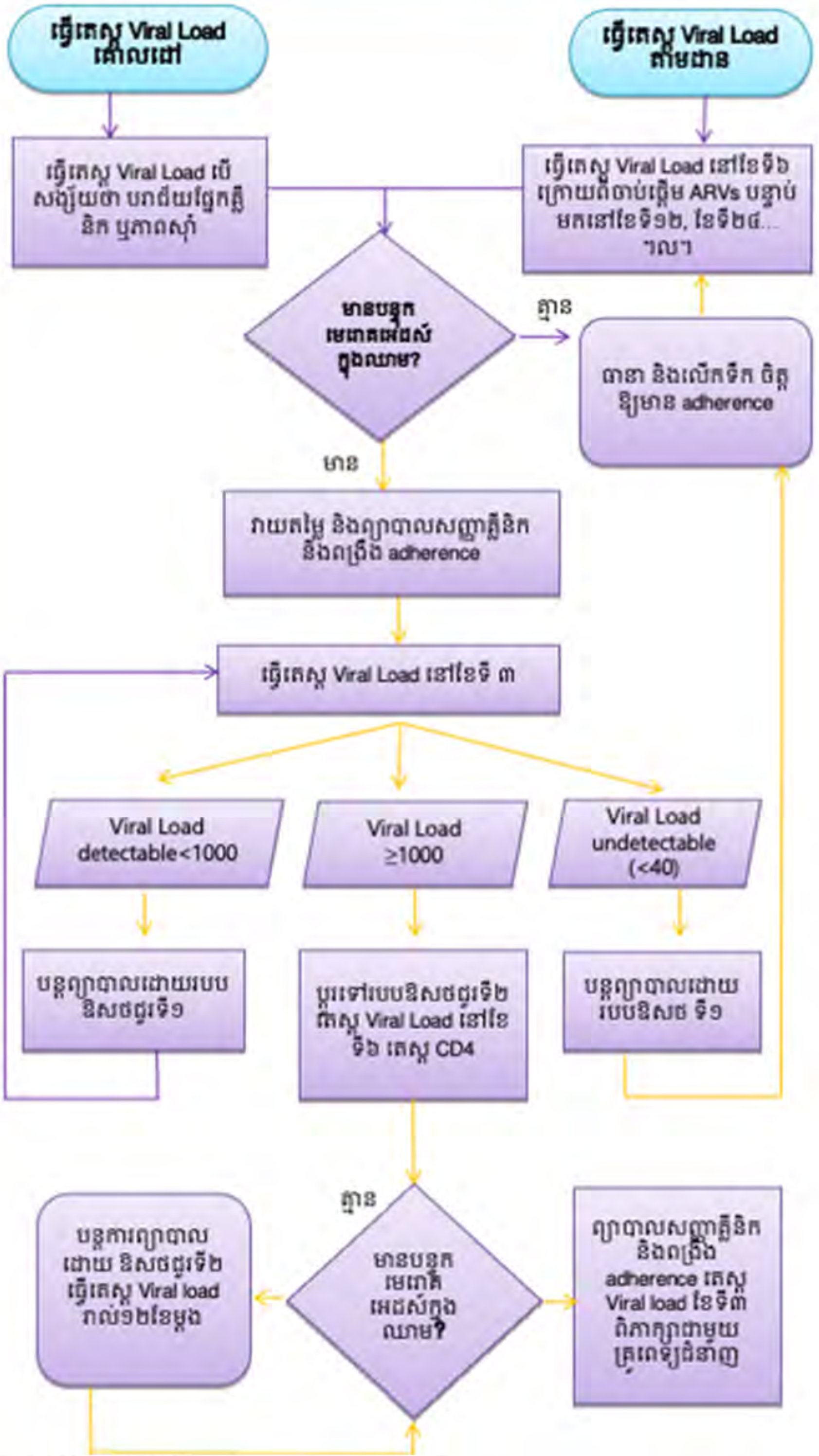
ចំនួនបន្ទុកមេរោគអេដស៍ <៤0 copies/ml មានន័យថាការព្យាបាលមានប្រសិទ្ធភាព។

សូមបន្តតាមដានធ្វើតេស្តរាប់បន្ទុកមេរោគរបស់អ្នកជំងឺ **ឱ្យបានទៀងទាត់តាមកាលវិភាគ។**

អ្នកជំងឺមិនអាចឈប់លេបឱសថARVsនោះទេ ទោះបីជា មេរោគត្រូវបានបង្ក្រាប ឬមិនអាចរាប់បានក៏ដោយ។

“ម=ម” អាចជួយការពារការចម្លងមេរោគអេដស៍ ទៅដល់ដៃគូរបស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬទៅដល់ ទារកក្នុងផ្ទៃ និង ទារក ឬកុមារ កំពុងបំបៅដោះ។

គំនូសបំព្រួញនៃការតាមដាន Viral Load នៅកម្ពុជា



(សូមអានឯកសារយោងលម្អិតៈ
១). សេចក្តីណែនាំ ស្តីពីការពង្រឹងការលេបថ្នាំត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់ និងជាប់លាប់តាមរយៈការតាមដាន លទ្ធផលតេស្តរាប់បន្ទុកមេរោគអេដស៍ និងការបង្កើន ប្រសិទ្ធិភាពរបបឱសថដើម្បីលុបបំបាត់បន្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងឈាម ចំពោះអ្នកជំងឺដែលកំពុងប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍, បោះពុម្ពលើកទី២ ខែ មេសា ឆ្នាំ ២០២០ ។
២). ឧបករណ៍ជំនួយ សម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា សុខភាព និង អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាដែលធ្វើការជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

“គ្មានការចម្លងមេរោគអេដស៍”

និយមន័យ ម=ម

ចំនួនមេរោគ “មិនអាចរាប់បាន = មិនអាចចម្លងបាន”

ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យកូន និងដៃគូឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីខ្ញុំ....

ខ្ញុំមានបញ្ហាផ្សេងៗដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំពិបាកនឹងផ្ដោតតែទៅលើសុខភាពរបស់ខ្ញុំ...!!!

ខ្ញុំកំពុងជួបការលំបាកក្នុងការលេបឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍....

កុំបារម្ភ “ម=ម” អាចជួយបាន...!!!

ខ្ញុំនឹងប្រាប់អ្នកថាតើអ្នកគួរដឹង និងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ....តោះមកតាមខ្ញុំ៖

តើអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរដឹង ?

❶ អ្នកត្រូវមកបូមឈាមរាប់បន្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងឈាមជាប្រចាំ។ គួរតែធ្វើនៅខែទី ៦ និងខែទី១២ក្រោយពេលអ្នកចាប់ផ្ដើមការព្យាបាល និងរៀងរាល់ ១២ខែម្ដងបន្ទាប់ពីនោះមក។

❷ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តរាប់បន្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងឈាម ក្នុងកម្រិតមួយដែលមិនអាចរាប់បាន (ស្ថិតនៅក្រោម ៤០ copies/ml) អ្នកនឹងមិនអាចចម្លងមេរោគអេដស៍បានទេ។

តើអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ?

ចំនួនមេរោគ “មិនអាចរាប់បាន = មិនអាចចម្លងបាន” (ម=ម)

ជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ និងការពារការចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅដល់ដៃគូរបស់អ្នកឬទៅដល់ទារក និងកុមារដែលកំពុងបំបៅដោះ។

អ្នកត្រូវតែរក្សាកម្រិតបន្ទុកមេរោគអេដស៍ឱ្យនៅតែមិនអាចរាប់បាន ដោយបន្តការលេបថ្នាំត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់ និងជាប់លាប់ៗ

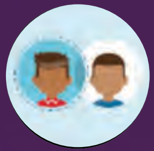
អ្នកត្រូវមកជួបតាមការណាត់របស់គ្រូពេទ្យឱ្យបានជាប់លាប់ និងទៀងទាត់ និង ធ្វើតេស្តរាប់បន្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងឈាមតាមកាលកំណត់។

អ្នកមិនត្រូវឈប់លេបឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ទេ ទោះបីជាមេរោគរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ក្រាប ឬមិនអាចរាប់បានក៏ដោយ(*)។

(*) ចំនួនមេរោគអេដស៍មិនអាចរាប់បាន មិនមែនមានន័យថា អ្នកមិនមានមេរោគអេដស៍ក្នុងខ្លួន ឬ អ្នកជាសះស្បើយនោះទេ។

ដំណើរឆ្ពោះទៅរក បន្ទុកមេរោគអេដស៍ "មិនអាចរាប់បាន"

ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍អាចកាត់បន្ថយចំនួនមេរោគអេដស៍នៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក (ដែលគេហៅបន្ទុកមេរោគ) ឱ្យថិតនៅក្នុងកម្រិតមួយដ៏ទាបដែលតេស្តមិនអាចឃើញ



ប្រសិនបើបន្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក "មិនអាចរាប់បាន" ហើយអ្នករក្សាវាឱ្យនៅទាប "មិនអាចរាប់បាន" នេះតទៅ អ្នកនឹងគ្មានហានិភ័យក្នុងការចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅដៃគូរួមភេទដែលពុំមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះឡើយ។

ប្រសិនបើអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អ្នកគួរតែលេបថ្នាំព្យាបាលមេរោគអេដស៍ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបានដើម្បី៖

ពង្រឹងសុខភាពទូទៅរបស់អ្នក

បង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃ

នៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមលេបឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ គឺអ្នកចាប់ផ្តើមដំណើររបស់អ្នកឆ្ពោះទៅរកបន្ទុកមេរោគអេដស៍ "មិនអាចរាប់បាន" របស់អ្នកហើយ។

ដោយការលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃទៅតាមវេជ្ជបញ្ជា អ្នកជំងឺភាគច្រើនអាច មានបន្ទុកមេរោគអេដស៍ "មិនអាចរាប់បាន" ក្នុងរយៈពេលរង្វង់ ៦ខែ។

បើអ្នកមានបន្ទុកមេរោគអេដស៍ "មិនអាចរាប់បាន" កាន់តែយូរ នោះអ្នកប្រហែលជានឹងនៅតែអាចធ្វើឱ្យបន្ទុកមេរោគអេដស៍ "មិនអាចរាប់បាន" តទៅទៀត។

ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់គ្នាដែលលេបឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ សុទ្ធតែអាចទទួលបានបន្ទុកមេរោគអេដស៍ "មិនអាចរាប់បាន" បានទេ។

វិធីតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថាអ្នកមានបន្ទុកមេរោគអេដស៍ "មិនអាចរាប់បាន" គឺទៅពិនិត្យនិងជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកទៀងទាត់។

វិធីដែលប្រសើរបំផុតក្នុងការរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យនៅតែមានបន្ទុកមេរោគអេដស៍ “មិនអាចរាប់បាន” និងមានសុខភាពល្អ៖

លេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃ តាមវេជ្ជបញ្ជា

ទៅជួបគ្រូពេទ្យទៀងទាត់

ការដែលមានបន្ទុកមេរោគអេដស៍ “មិនអាចរាប់បាន” និង រក្សាមេរោគឱ្យនៅក្នុងភាព “មិនអាចរាប់បាន” យូរអង្វែង បិតថេរ អ្នកនឹងអាចបង្ការ ការចម្លងមេរោគអេដស៍ ក្នុងពេលរួមភេទ ប៉ុន្តែមានហេតុផលផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នកអាចពិចារណា បន្ថែមវិធានការបង្ការផ្សេងទៀតដូចជា ស្រោមអនាម័យ និង ប្រិព (PrEP)

ពិបាកក្នុងការរក្សាមេរោគឱ្យនៅបិតក្នុងភាព “មិនអាចរាប់បាន”

ខកខានលេបថ្នាំ តាំងពីបានធ្វើតេស្តរាប់បន្ទុកមេរោគចុងក្រោយ

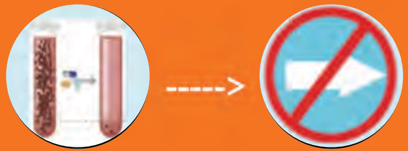
ការពារការឆ្លងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត ដូចជា ស្វាយនិងប្រមេះ

អ្នកឬក៏ដៃគូរបស់អ្នកចង់បានបន្ថែមអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ឥតកង្វល់

ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យបិតនៅក្នុងដំណើររបស់អ្នក ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវមានអ្នកផ្តល់សេវាម្នាក់ដែលអ្នកមានអារម្មណ៍សុខស្រួលជាមួយ និងទទួលបានការគាំទ្រពីគាត់។ ការនេះក៏គិតផងដែរដល់តម្រូវការការព្យាបាលផ្សេងទៀត។

ទោះអ្នកជានរណាក៏ដោយ ដែលបិតនៅលើការធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅរកបន្ទុកមេរោគអេដស៍ “មិនអាចរាប់បាន” នេះ ការបិតនៅជាប់នឹងការព្យាបាល នឹងជួយធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកប្រសើរឡើង ។

“គ្មានការចម្លងមេរោគអេដស៍”



ដៃគូសហការ

PEPFAR USAID EpiC UNAIDS

CLINTON HEALTH ACCESS INITIATIVE magna AHF CPN+

WHO US_CDC CRS