ជម្ងឺកាមរោគ

(Sexually transmissible infections)

ការព្យាបាលគឺជាការប្រសើរ / ការបង្ការគឺជាការល្អបំផុត

ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2003

Cambodian

អ្វីដែលយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវដឹង

ជនរាល់រូបដែលរួមរ័កយ៉ាងសកម្ម ត្រូវដឹងអំពីជម្ងឺកាមរោគ (STIs) និងរបៀបល្អបំផុតដើម្បីការពារទល់នឹងជម្ងឺនេះ។ ផលវិបាកនៃជម្ងឺកាមរោគ

អាចមានភាពធ្ងន់ធ្ងរណាស់ចំពោះខ្លួនយើង និងនរណាម្នាក់ដែលយើងរួមរ័កជាមួយ។

មនុស្សជាច្រើនមានអារម្មណ៍ច្របល់គ្នានៃការភ័យខ្លាច កំហឹង និង អាម៉ាស់មុខ។ ភាពខ្មាស់អៀនក៏អាចបញ្ឈប់មិនឲ្យគេរកជំនួយដែរ។ ការរង់ចាំនិងការបារម្ភ មិនដែលជាគំនិតល្អទេ ហើយទោះជាមានសញ្ញាថា ជម្ងឺនេះបានបាត់ទៅហើយក្តី ក៏លោកអ្នកអាចនៅមានជម្ងឺនេះនៅឡើយ។

វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជម្ងឺកាមរោគគ្រប់ពេលទាំងអស់ ហើយពត៌មានអំពីលោកអ្នកនឹងត្រូវរក្សាទុកជាសម្ងាត់។ គ្លីនិកពិសេសទាំងឡាយផ្តល់ការថែទាំល្អក្រៃលែងដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមមើលនៅក្នុងបញ្ជីរាយឈ្មោះគ្លីនិក។

តើអ្វីទៅដែលជាជម្ងឺកាមរោគ?

ជម្ងឺកាមរោគ ជាជម្ងឺមួយដែលអាចឆ្លងក្នុងអំឡុងការរួមរ័កដែលគ្មានវិធីការពារ ដោយមាននរណាម្នាក់កើតមានជម្ងឺកាមរោគរួចហើយ។ "ការរួមរ័កដែលគ្មានវិធីការពារ"គឺជាការរួមរ័កដែលគ្មានរបាំងការពារ (ឧទាហរណ៍: ស្រោមអនាម័យ ឬ dam "របាំង") ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានការលាយឡំគ្នានូវអង្គធាតុទឹកនៃរាងកាយ (ឈាម ទឹកកាម ឬ ទឹករំអិលនៃយោនី) រវាងដៃគូរួមរ័ក។ ការប្តូរគ្នាទៅវិញ ទៅមកនៃអង្គធាតុទឹកទាំងនេះអាចកើតមានឡើង នៅពេលដែលមានការស៊កលិង្គ ឬប្រដាប់រួមរ័ក ដែលប្រើរួមគ្នាហើយដែលគ្មានស្រោមអនាម័យ ទៅក្នុងទ្វារមាស រន្ធគូថ ឬ មាត់។

អតិសុខុមប្រាណតូចៗ ដូចជាវីរុស បាក់តេរី ឬប៉ារ៉ាស៊ីត បង្កឲ្យមានជម្ងឺកាមរោគភាគច្រើន។ អតិសុខុមប្រាណខ្លះ ដូចជាថៃនៃអង្គជាតិ និងឬសដុះលើស្បែក រស់នៅលើផ្ទៃស្បែក ហើយអាចចម្លងទៅកាន់ជនម្នាក់ទៀត តាមរយៈការប៉ះស្បែកនឹងស្បែក។

ជម្ងឺកាមរោគអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាមួយចំនួនផ្សេងគ្នា ចាប់ពីការរមាស់មិនសូវខ្លាំងរហូតដល់ជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលមានផលប៉ះពាល់រយៈពេលយូរ។ បើមិនព្យាបាលទេ ជម្ងឺខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យស្ត្រីនិង បុរសមិនអាចផ្តល់កំណើតកូនបានឡើយ។

ជម្ងឺកាមរោគជាច្រើនមានរោគសញ្ញាដែលលោកអ្នកអាចកត់សំគាល់ឃើញ ហើយលោកអ្នកគួរទទួលឱវាទពីគ្រូពេទ្យ មួយរំពេច។ ទោះដូច្នេះក្តី ក៏ជួនកាលទៅ លោកអ្នកមិនកត់សំគាល់ឃើញរោគសញ្ញាច្បាស់លាស់ឡើយ ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលឲ្យគ្រូពេទ្យឆែកពិនិត្យមើលបើលោកអ្នកគិតថា លោកអ្នកប្រហែលជាកើតមានជម្ងឺកាមរោគមួយ។

- ជម្ងឺកាមរោគភាគច្រើន អាចព្យាបាលបាន។
- ជម្ងឺកាមរោគដែលគេមិនអាចព្យាបាលបានឥឡូវនេះគេអាចគ្រប់គ្រងវាបានយ៉ាងល្អ។

តើលោកអ្នកឆ្លងជម្ងឺកាមរោគពីនរណា?

លោកអ្នកមិនអាចដឹងថា តើដៃគូរួមរ័កមានជម្ងឺកាមរោគដែរឬទេ។ ជនទាំងឡាយអាចមើលទៅមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែនៅតែអាចកើតរោគដែរ។ ជនម្នាក់ប្រហែលជាមិនដឹងថា ខ្លួនមានជម្ងឺកាមរោគឡើយ។

លោកអ្នកមានលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់កើតជម្ងឺកាមរោគពីដៃគូណាមួយដែលបាន ឬ កំពុងរួមរ័កដោយគ្មានសុវត្ថិភាព ជាមួយនឹងជនម្នាក់ទៀត។

តើខ្ញុំអាចបង្ការកុំឲ្យកើតជម្ងឺនេះដែរឬទេ?

អាចធ្វើបាន ដោយអនុវត្ត"ការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព"។ បទបញ្ញត្តិជាគោលការណ៍គឺការចៀសវាងឈាម ទឹកកាម ឬទឹករំអិលនៃយោនី ពីដៃគូរួមរ័ក កុំឲ្យចូលទៅក្នុងរាងកាយលោកអ្នកលុះត្រាតែលោកអ្នកដឹងប្រាកដថា ដៃគូលោកអ្នកមិនកំពុងកើតជម្ងឺកាមរោគឡើយ។ ឧទាហរណ៍: ការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាពមានរួមទាំងថើបជញ្ជក់មាត់ ការសេពកាមដោយដៃទៅវិញទៅមក និង ការធ្វើសរសៃធ្វើឲ្យស្រើបស្រាល។

ការពារខ្លួនលោកអ្នកនិងអ្នកដទៃ ដោយ:

- ប្រើឲ្យត្រឹមត្រូវនូវស្រោមអនាម័យនិងប្រេងរំអិលផលិតពីជាតិទឹក ជាមួយនឹងដៃគូរួមរ័កទាំងអស់។
- រួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព ដោយគ្មានប៉ះនឹងអង្គធាតុទឹកនៃការរួមរ័ក។
- កុំរួមរ័ក។

ការរួមរ័កដែលគ្មានវិធីការពារ ជាមួយនឹងដៃគូប្រក្រតី អាចមានសុវត្ថិភាព បើ:

- លោកអ្នកទាំងពីរ បានធ្វើតេស្តពេញលេញដោយបញ្ជាក់ថាគ្មានជម្ងឺកាមរោគ ហើយគ្មាននរណាម្នាក់ រួមរ័កជាមួយជនណាមួយផ្សេងទៀត; ហើយ
- បើលោកអ្នកត្រូវការកិច្ចការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ លោកអ្នកត្រូវប្រើវិធីការពារកំណើតកូនតាមប្រភេទខ្លះទៀត។

សូមពិភាក្សាជាមួយដៃគូលោកអ្នក បើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍មិនប្រាកដទេនោះ សូមទទូចឲ្យ"រួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព"។

បើលោកអ្នកទាំងពីរយល់ស្របលើការរួមរ័កជាមួយអ្នកដទៃ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការអនុវត្តការ"រួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព"ជានិច្ច។

តើខ្ញុំកំពុងប្រើស្រោមអនាម័យដោយសមរម្យឬទេ?

ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថា លោកអ្នក:

- ទុកស្រោមអនាម័យនៅក្នុងកន្លែងត្រជាក់ស្ងួត កុំឲ្យត្រូវចំពន្លឺថ្ងៃ។
- ប្រើតែស្រោមអនាម័យនៅមុនថ្ងៃហួសកំណត់ប៉ុណ្ណោះ។
- បើកកញ្ចប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងក្រោមពន្លឺល្អ ដើម្បីកុំឲ្យរហែកដល់ស្រោមអនាម័យ។ ច្បិចច្របាច់ខាងចុងស្រោមនេះ ហើយ ប្រមៀលវាដោយប្រុងប្រយ័ត្នចុះដល់គល់ "លិង្គដែលរឹង។
- ប្រើប្រេងរំអិលផលិតពីជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន ជាពិសេសការរួមរ័កតាមរន្ធគូថ។ ការរួមរ័កដោយគ្មានប្រេងរំអិល អាចបណ្តាលឲ្យស្រោមអនាម័យរហែក។ ចូរ

កុំប្រើប្រេងរំអិលផលិតពីជាតិប្រេង ដូចជាប្រេងកូនក្មេង ឬ ប្រេងអន្លិលជាតិប្រេងកាត ដែលធ្វើឲ្យស្រោមអនាម័យបាត់បង់គុណភាព។

- ធ្វើឲ្យប្រាកដថា ត្រូវដកលិង្គចេញនៅមុនពេលលិង្គទន់ទៅវិញ ដើម្បីកុំឲ្យរបូតស្រោមអនាម័យ។ កាន់ទប់គល់ខាងក្រោមនៃស្រោមនេះ ក្នុងអឡុងពេលដកចេញ ដើម្បីកុំឲ្យហៀរចេញទឹកកាម។
- កុំប្រើស្រោមអនាម័យសាជាថ្មី។ បោះវាចោលទៅក្នុងធុងសម្រាម។
- ប្រើស្រោមអនាម័យដែលយល់ព្រមឲ្យលក់នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីតែប៉ុណ្ណោះ។ ចៀសវាងស្រោមអនាម័យក្លែងក្លាយ ដែលអាចមានគុណភាពអន់ហើយរហែក។

តើវិធីណាទៅដែលអាចឲ្យខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំកើតមានជម្ងឺកាមរោគ?

លោកអ្នកប្រហែលជាមិនកត់សំគាល់ឃើញសញ្ញាទាល់តែសោះ ដែលថាលោកអ្នកមានជម្ងឺកាមរោគ ដូច្នេះលោកអ្នកត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។

សញ្ញាដែលកើតមាន អាចជា:

- ការចេញអង្គធាតុទឹកពីលិង្គ ឬ ទ្វារមាស។
- ឈឺចាប់ឬក្រហល់ក្រហាយនៅពេលបត់ជើងតូច ឬ ក្នុងអឡុងពេលរួមរ័ក។
- លំបាកបត់ជើងតូច។
- ឈឺផ្សារ ពងទឹក ដំបៅ ដុះបូស ដំ ឬ រោលកន្ទួល នៅកន្លែងណាមួយនៅក្បែរអង្គជាតិ ឬ រន្ធគូថ។
- រមាស់ឬក្រហល់ក្រហាយនៅក្នុងអង្គជាតិ ឬ កន្លែងរន្ធគូថ។
- ចេញឈាមតាមទ្វារមាស ក្រោយពីរួមរ័ក។

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី បើខ្ញុំយល់ថា ខ្ញុំកើតជម្ងឺកាមរោគ?

ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នកភ្លាមតែម្តង។ ការសង្ស័យថា ជម្ងឺនេះនឹងបាត់ទៅវិញ នឹងពន្យារដល់ ការព្យាបាលឬការធានាសាជាថ្មីនៃការគ្មានជម្ងឺតែប៉ុណ្ណោះ។ សញ្ញាទាំងពួងប្រហែលជាបាត់ទៅវិញ ប៉ុន្តែវាមិនមានន័យថា ជម្ងឺនេះបានបាត់ទៅវិញនោះទេ។ បើលោកអ្នកមានរោគសញ្ញាដែលអាចបណ្តាលដោយជម្ងឺកាមរោគនោះ វាជាការប្រសើរក្នុងការចៀសវាងការរួមរ័ករហូតទាល់តែបន្ទាប់ពីលោកអ្នកបានទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីកុំឲ្យលោកអ្នកចម្លងជម្ងឺនេះ។ បើលោកអ្នករួមរ័ក លោកអ្នកត្រូវពាក់ស្រោមការពារ។

ធ្វើឲ្យមានសុវត្ថិភាព

ការមិនប្រើស្រោមអនាម័យដោយសារតែការផឹកស្រាឬប្រើគ្រឿងញៀន ឬកង្វះខាតសេចក្តីក្លាហាន ដើម្បីបញ្ជាក់នូវសិទ្ធិលោកអ្នកក្នុងការការពារខ្លួនលោកអ្នក អាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់។

ការថែទាំខ្លួនលោកអ្នកមានន័យថា ដឹងនូវពេល និងរបៀបនិយាយថា"ទេ" និងសេចក្តីក្លាហាន ដើម្បីទទូចឲ្យប្រើស្រោមអនាម័យ។ ផ្នែកនៃការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព ក៏ធ្វើឲ្យប្រាកដផងដែរថា អ្វីដែលលោកអ្នកធ្វើនិងជនដែលលោកអ្នកធ្វើជាមួយ គឺជាអ្វីៗដែលលោកអ្នកសំរេច។

តើជម្ងឺកាមរោគអ្វីទៅដែលមានភាពទូទៅបំផុត?

- ជម្ងឺក្លាមីឌៀ (chlamydia)
- ជម្ងឺអែរប៉េស (genital herpes)
- ជម្ងឺដុះបូសនៅនឹងអង្គជាតិ
- ជម្ងឺប្រមេះទឹកបាយ
- ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- HIV និង AIDS
- ចៃនៅនឹងថ្ងាសអង្គជាតិ
- Syphilis (រោគស្វាយ)
- Trichomonas (ជម្ងឺរលាកអង្គជាតិបង្កដោយទ្រីកូម៉ូណាស់)

ជម្ងឺទាក់ទងផ្សេងទៀត:

ជម្ងឺទាំងនេះ មានរួមទាំងជម្ងឺអង្គជាតិដែលអាចត្រូវការការព្យាបាល។ ជម្ងឺទាំងនេះមិនចាំបាច់ជាជម្ងឺកាមរោគទេ ប៉ុន្តែវាអាចកើតមានដោយសារតែការរួមរ័ក។

- Bacterial Vaginosis (ជម្ងឺទ្វារមាសបង្កដោយបាក់តេរីម៉្យាង)
- ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C
- ជម្ងឺរលាកផ្លូវនោមមិនជាក់លាក់ (NSU)
- THRUSH (ជម្ងឺប្រាំង)

តើត្រូវការជំនួយ / ពត៌មានបន្ថែមឬ?

សូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក បើលោកអ្នកអាចនិយាយដោយមិនលាក់លៀមជាមួយគាត់។ ជម្ងឺកាមរោគគឺជាជម្ងឺទូទៅ ហើយវេជ្ជបណ្ឌិតភាគច្រើនមានបទពិសោធន៍ច្រើននៅក្នុងផ្នែកនេះ។ ថ្លៃព្យាបាលនិងការចុះថ្លៃថម្ងតា អាចអនុវត្តសំរាប់ជម្ងឺកាមរោគ។

បើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍មិនកក់ក្តៅអំពីការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតប្រក្រតីរបស់លោកអ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់សេវាពត៌មានឥតគិតថ្លៃ តាមរយៈ:

The Melbourne Sexual Centre
580 Swanston St. Carlton
ទូរស័ព្ទ: 9347 0244
(រួមទាំង TTY សំរាប់អ្នកថ្លង់)
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសំរាប់តំបន់ជនបទ
1800 032 017

សេវាទាំងអស់ឥតគិតថ្លៃ និងលាក់ការសម្ងាត់។ បុគ្គលិកធ្វើការអាចផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវឱវាទថ្មីបំផុតតាមទូរស័ព្ទ ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយលោកអ្នក ឬបញ្ជូនលោកអ្នក ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់លោកអ្នក។

ទំព័របន្ទាប់នេះផ្តល់ពត៌មានពេញលេញនៃសេវាដែលមាន។

សេវាទូទាំងរដ្ឋ និង ពត៌មានសំរាប់ទាក់ទង:

AIDSLINE
ផ្តល់ការពិគ្រោះឱវាទតាមទូរស័ព្ទ អំពី HIV/AIDS, STIs និងសុខភាពនៃការរួមរ័ក។
ទូរស័ព្ទ 9347 6099
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃពីជនបទ
1800 133 392
TTY 1800 032 665

Hepatits C Helpline
ផ្តល់ការពិគ្រោះឱវាទ ពត៌មាន និង ការបញ្ជូនតាមទូរស័ព្ទ។
ទូរស័ព្ទ 9349 1111
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃពីជនបទ
1800 800 241
និយាភាសាវៀតណាម
1800 456 007
TTY 1800 032 665

Victoria AIDS Council/Gay Men's Health Centre
6 Claremont St, South Yarra 3141
ទូរស័ព្ទ 9865 6700
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ 1800 134 840
TTY 9827 3733
www.vicaids.asn.au

Access Information Centre at The Alfred
Commercial Rd
Prahran 3181
ទូរស័ព្ទ 9276 6993
Email:
access@alfred.org.au
www.accessinfo.org.au

The Centre Clinics
C/- Northcote Community Health Centre
42 Separation St
Northcote 3070
ទូរស័ព្ទ 9481 7155

St Kilda
46 Acland St.
St Kilda 3182
ទូរស័ព្ទ 9525 5866

Family Planning Victoria
901 Whitehorse Road
Box Hill 3128
គ្លីនិក និង ការអប់រំ
ទូរស័ព្ទ 9257 0100
Email: fpv@fpv.org.au

Action Centre (Youth)
Level 1, 94 Elizabeth St
Melbourne 3000
គ្លីនិក និង ការអប់រំ
ទូរស័ព្ទ 9654 4766 ឬ
1800 013 952

Hepatitis C Council of Victoria
Suite 5, 200 Sydney Road
Brunswick 3056
ទូរស័ព្ទ 9380 4644
ទូរស័ព្ទឥតិគិតថ្លៃសំរាប់ទីជនបទ
1800 703 003

គ្លីនិកជម្ងឺកាមរោគនៅតំបន់ជនបទ:
The Annexe Sexual Health Family Clinic
Ballarat Community Health
710 Sturt Street
Ballarat 3350
ទូរស័ព្ទ 5333 1635

STD Clinic - Bendigo Community Health Service
3 Seymoure Street
Eaglehawk 3556
ទូរស័ព្ទ 5434 4300

STD Clinic - Barwon Health
Geelong Hospital
Swanston Street
Geelong 3220
ទូរស័ព្ទ 5221 4735

STD Clinic - Vermont St Health Clinic
4 Benson Court
Wodonga 3690
ទូរស័ព្ទ 6056 1589

STD Clinic - Latrobe Regional Hospital (Outpatient Dept)
Cnr Princess Highway & Village Way
Traralgon 3844
ទូរស័ព្ទ 5173 8000