fact sheet

ស្ត្រីនិងមេរោគ HIV
អ្នកដែលគេទើបតែរកឃើញថាមានមេរោគ

(Women and HIV - Fact Sheet No 2 - Newly Diagnosed)

Khmer

2

March 1997
[NGO-6075]

បើអ្នកបានធ្វើតេស្ត ហើយបានរកឃើញថា អ្នកមានមេរោគ **HIV** នោះ ប័ណ្ណពត៌មាននេះនឹងផ្តល់ពត៌មាន និងគំនិតខ្លះសម្រាប់ជួយអ្នកគិតគូរអំពីអនាគតដ៏ខ្លីខាងមុខរបស់អ្នក។

- ការរកឃើញថាមានមេរោគ **HIV** មិនមែនបានន័យថា អ្នកមានជម្ងឺអេដស៍នោះទេ។ វាគ្រាន់តែបានន័យថា អ្នកធ្លាប់បានប៉ះពាល់ និងឆ្លងមេរោគ **HIV** ហើយ។ ការមានមេរោគ **HIV** ក៏ត្រូវគេហៅថា អង្គបដិបក្ខវិជ្ជមាន **(antibody positive)** និងមានសេរ៉ូមវិជ្ជមាន **(seropositive)** ផងដែរ។
- ដើម្បីបានពត៌មានបន្ថែមអំពីលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្ត សូមអានប័ណ្ណពត៌មានស្តីអំពីការធ្វើតេស្ត ដែលមានផ្សាយនៅក្នុងលំដាប់ជាមួយគ្នានេះដែរ។

មនោសញ្ចេតនានិងប្រតិកម្ម

អ្នកអាចមានមនោសញ្ចេតនាស្លន់ស្លោ ភ័យខ្លាច ខឹងសំបារ ខ្វល់ខ្វាយ វង្វេងវង្វាន់ និងខូចចិត្ត។ អ្នកអាចមានចិត្តបដិសេធឬមានទុក្ខសោក ឬមានអារម្មណ៍ទាំងអស់នោះ ឬក៏គ្មានអារម្មណ៍អ្វីទាំងអស់។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍មួយថា អ្នកត្រូវតែសើរើគិតគូរអំពីជីវិតរបស់អ្នកសាជាថ្មីទាំងអស់ឡើងវិញ ឬក៏មានការភ័យតក់ស្លុតអំពីសេចក្តីសំរេចចិត្តផ្សេងៗដែលអ្នកត្រូវតែសំរេច។ ស្ត្រីជាច្រើនដែលមានមេរោគ HIV តែងនិយាយថា ជម្ងឺ HIV បង្កើតឲ្យមានភាពមិនពិតប្រាកដ ហើយនិងត្រូវធ្វើការសំរេចចិត្តបន្ថែមទៀតក្នុងជីវិតរបស់គេ។ គេអាចមានមនោសញ្ចេតនាផ្លាស់ប្តូរនិងអស់សង្ឃឹម ហើយព្រឹត្តិការណ៍ធម្មតាប្រចាំជីវិតអាចមានការតឹងតែង។ នៅក្នុងរយៈពេលដ៏យូរ ស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV ខ្លះ និយាយថា គេមានចិត្តរឹងប៉ឹងឡើងវិញ បន្ទាប់ពីមានការពិសោធន៍ជាមួយមេរោគ HIV មក ក៏ប៉ុន្តែក្នុងពេលឥឡូវនេះ គេនៅមានមនោសញ្ចេតនាច្របូកច្របល់នៅឡើយ។ *ប៉ុន្តែមិនអីទេ អ្នកអាចប្រើពេលយូរដើម្បីទទួលយកមនោសញ្ចេតនាទាំងនោះ ព្រោះអ្នកមានបញ្ហាជាច្រើនដែលត្រូវគិតគូរ។*

ការសំខាន់ដែលត្រូវធ្វើនៅពេលនេះគឺត្រូវការការគាំទ្រ ថែទាំ និងពត៌មានដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីឲ្យអ្វីៗទាំងអស់ចាប់ផ្តើមមានន័យឡើងវិញ។

ការគាំទ្រ

ការសំខាន់ពីដំបូងគឺត្រូវស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិតនិង/ឬអ្នកឯកទេសខាងព្យាបាលបន្ថែម (complementary therapist) ណាមួយដែលអ្នកទុកចិត្ត ហើយអ្នកមានជំនឿថា គេស្តាប់និងជួយអ្នកក្នុងការព្យាបាលមេរោគ HIV នេះ។ អ្នកអាចជ្រើសយកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឥឡូវនេះ ឬក៏ជ្រើសយកវេជ្ជបណ្ឌិតថ្មីមួយទៀតដែលជំនាញខាងជម្ងឺ HIV ។ មានតែវេជ្ជបណ្ឌិតដែលបានហ្វឹកហ្វឺនទេដែលអាចចេញសំបុត្រប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ HIV បាន ដូច្នេះសូមអ្នកចាំទុកនៅពេលជ្រើសរើសវេជ្ជបណ្ឌិត។ អ្នកអាចជ្រើសរើសរបៀបព្យាបាលចូលគ្នា គឺថា អ្នកអាចទទួលការថែទាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញខាងមេរោគសម្រាប់ស្ត្រីផង។

ការសំខាន់គឺថា អ្នកអាចមាននរណាម្នាក់ដែលអ្នកអាចនិយាយប្រាប់អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។ អ្នកអាចជ្រើសយកមិត្តភក្តិជិតដិតម្នាក់ ដៃគូឬសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកចង់ជ្រើសរើសនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលមិនសូវមានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ក្នុងរឿងជីវិតរបស់អ្នក ដូចជាអ្នកផ្តល់ឱវាទឬសង្គមកាវីជាដើម។

នៅក្នុងរដ្ឋញូវសោធវែលនេះ អ្នកអាចទាក់ទងជាមួយគំរោងការឈ្មោះថា គំរោងការស្ត្រីគាំទ្រស្ត្រី (Womens' Peer Support Project) ដែលរៀបចំឡើងដោយក្រុមប្រឹក្សាជម្ងឺអេដស៍នៅរដ្ឋញូវសោធវែល (AIDS Council of NSW [ACON]) តាមទូរស័ព្ទលេខ 9206 2012 ដើម្បីសន្ទនាជាមួយស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV ម្នាក់ទៀត អំពីសតិអារម្មណ៍និងសំនួរឬភាពវិលវល់ដែលអ្នកកំពុងជួបប្រទះ។ ស្ត្រីជាច្រើនបានរកឃើញថាការជជែកជាមួយស្ត្រីម្នាក់ទៀតដែលមានបញ្ហាស្រដៀងគ្នាមានសារៈប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ក្នុងបញ្ហាទាក់ទងដល់ទំនាក់ទំនង ជំរើសរបៀបព្យាបាល សេចក្តីសំរេចចិត្តអំពីបញ្ហាកូនចៅ និងការធ្វើឲ្យសុខភាពនៅល្អប្រសើរ។

ស្ត្រីជាច្រើនបានរកឃើញថា ការពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់ឱវាទគឺពិតជាជំនួយពិតប្រាកដដែលអាចជួយគេឲ្យឆ្លងកាត់ដំណាក់ការដ៏លំបាកនានា ហើយអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងអារម្មណ៍គេផង។ អ្នកផ្តល់ឱវាទម្នាក់អាចជួយឲ្យអ្នករកឃើញដំណោះស្រាយថា អ្នកណា ពេលណាដែលអ្នកត្រូវឬចង់ប្រាប់អ្នកណាមួយទៀតក្នុងជីវិតរបស់អ្នកថា អ្នកមានមេរោគ HIV ហើយត្រូវប្រាប់គេតាមរបៀបណា។ សង្គមកាវីប្រចាំមន្ទីរពេទ្យឬមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ ក៏អាចផ្តល់ជំនួយបានដែរ។

តើអ្នកគួរចង់ប្រាប់អ្នកណាខ្លះ?

នៅពេលដែលអ្នកនឹករកថា អ្នកណាគួរអ្នកនិយាយប្រាប់ថាអ្នកមានជម្ងឺ HIV នោះ អ្នកគួរចងចាំក្នុងចិត្តថា អ្នកណាដែលអ្នកអាចទុកចិត្តបាន ហើយអ្នកណាដែលអាចជួយគាំទ្រខាងផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងមិនចេះវាយតម្លៃលើរូបអ្នកផង។

ពេលខ្លះយើងមានការលំបាកនឹងដឹងថា អ្នកដែលប្រាប់នោះជាអ្នកគាំទ្រយើង ឬក៏គេមានប្រតិកម្មយ៉ាងណាទៅវិញនៅពេលដែលអ្នកនិយាយរឿងប្រាប់គេ ដូច្នេះអ្នកប្រហែលជាគ្រាន់តែចង់ប្រាប់មនុស្សមួយចំនួនតូចសិន។ ជារឿយៗអ្នកត្រូវតែដើរតួជាអ្នកអប់រំហើយផ្តល់ការគាំទ្រដល់អ្នកដែលយើងប្រាប់នោះផងការទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យក្លាយជាបន្ទុកបន្ថែមលើរូបអ្នកទៅវិញ។ ACON ផ្តល់ការគាំទ្រដល់ដៃគូ គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់ជនដែលមានមេរោគ HIV ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 9206 2000 ដើម្បីបានពត៌មានថែមទៀត។ គ្រប់សេវាសុខាភិបាលទាំងអស់តែងមានអ្នកផ្តល់ឱវាទ។ សាខារបស់ ACON នៅ Illawara, Hunter, Western Sydney និង Northern Rivers ក៏អាចផ្តល់ការគាំទ្រផងដែរ។

អ្នកអាចនឹកគិតថា គួរចង់ប្រាប់ក្រុមគ្រួសារឬមិត្តភក្តិឲ្យដឹងអំពីស្ថានភាពរបស់អ្នក បើដូច្នោះមែនតើអ្នកណាមួយគួរប្រាប់។ អ្នកត្រូវតែគិតថា តើគេមានប្រតិកម្មយ៉ាងណា តើគេធ្វើការវិនិច្ឆ័យលើរូបអ្នកឬទេ តើគេគាំទ្រអ្នកទេ តើគេគោរពតាមបំណង

fact sheet 2 of 6

A series of fact sheets for women about HIV

1 Testing
2 Newly Diagnosed
3 Symptoms
4 Treatments
5 Preganancy
6 Parenting

សេរីនៃក្រដាសពត៌មានសម្រាប់ស្ត្រី អំពីមេរោគ **HIV** ។

ការធ្វើតេស្ត
ទើបតែរកឃើញថាមានមេរោគ
រោគសញ្ញា
ការព្យាបាល
ផ្ទៃពោះ
ការធ្វើជាមាតាបិតា

Produced by
FPA Health *and* Multicultural HIV/AIDS Service based on material written by FPA Health & AIDS Council of NSW
Available from FPA Health
Ph: 9716 6099
Fax: 9716 6164
and
MHAS
Ph: 9515 3098
Fax: 9550 6815

FPA health

Funded by NSW Department for Women

របស់អ្នកក្នុងការរក្សាការសំងាត់ឬទេ? អ្នកផ្តល់ឱវាទអាចមានសារៈសំខាន់ក្នុងការដោះស្រាយចំពោះបញ្ហាខ្លះៗទាំងនោះ។

ដៃគូ

បើអ្នកមានគូស្រករ អ្នកអាចចង់ប្រាប់គូស្រកររបស់អ្នកឲ្យដឹងថា អ្នកមានមេរោគ HIV។ នេះជាការលំបាក ក៏ប៉ុន្តែការជួយគាំទ្រពីគេអាចមានសារៈសំខាន់។ អ្នកអាចមានការភ័យខ្លាចថា ដៃគូរបស់អ្នកអាចចុះចោលអ្នក ខឹងនឹងអ្នក ចោទប្រកាន់ឬវាយតម្លៃលើរូបអ្នក។ ជាការល្អ អ្នកគួរពិភាក្សាជាមួយអ្នកណាម្នាក់ ថាតើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាបើដៃគូអ្នកមានប្រតិកម្មយ៉ាងនេះ។ ចូរចាំថា នេះប្រហែលជារឿងមួយគួរឲ្យតក់ស្លុតចំពោះរូបគេ ក៏ដូចជាចំពោះរូបអ្នកដែរ។ ដៃគូរបស់អ្នកក៏ត្រូវតែគិតគូរអំពីរឿងធ្វើតេស្តរកមេរោគ HIV ចំណែកអ្នកដទៃទៀតដែលអ្នកធ្លាប់រួមភេទជាមួយដោយឥតមានគ្រឿងការពារ ឬធ្លាប់ប្រើប្រដាប់ចាក់ថ្នាំចូលគ្នា ក៏គួរតែធ្វើតេស្តដែរ។

អំពីរឿងកូនចៅ

ស្ត្រីខ្លះដែលមានកូន តែងចង់ដឹងថា តើខ្លួនគេអាចនៅជាមាតាដ៏ល្អរបស់កូនគេឬទេ បន្ទាប់ពីគេបានដឹងថាខ្លួនគេមានមេរោគ HIV ដូច្នេះ។ ស្ត្រីខ្លះតែងមានការបារម្ភថា តើគេនឹងផ្តល់គ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពកូនគេឬទេ រាប់បញ្ចូលទាំងការថែទាំរាល់ថ្ងៃរបស់គេផង។ ការពិតគឺថា អ្នកនៅតែជាមាតារបស់កូនអ្នកជានិច្ច អ្នកមិនអាចធ្វើឲ្យកូនអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារតែការស្រឡាញ់និងថែទាំកូនរបស់អ្នក ឬដោយធ្វើអ្វីជាមួយឬធ្វើអ្វីឲ្យកូនអ្នកនោះទេ។ ស្ត្រីខ្លះបានបរិយាយថា គេមានសតិអារម្មណ៍ថា ខ្លួនគេដូចជា"របស់រលួយមួយ" មិនមែនជាមនុស្សនឹងគេទេ ហើយបារម្ភថា រូបគេនឹងចម្លងអ្វីៗនៅជុំវិញគេទាំងអស់ ជាពិសេសកូនរបស់គេ។ ដៃគូឬកូនរបស់អ្នកមិនអាចឆ្លងមេរោគនោះ ដោយសារការរស់នៅរៀងរាល់ថ្ងៃនោះទេ។

ចំណែកស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV តែពុំទាន់មានកូន តែងតែចង់ដឹងថា តើគេអាចមានកូនបានទេនៅអនាគត។ ស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV ខ្លះធ្លាប់មានកូន ចំណែកអ្នកខ្លះទៀតបានសំរេចថាមិនចង់បានកូន ហើយអ្នកខ្លះកំពុងគិតគូរអំពីរឿងនេះ។

បញ្ហានេះទាក់ទងនឹងរូបអ្នកនិងស្ថានភាពរបស់អ្នក ហើយមានតែរូបអ្នកទេដែលនឹងអាចធ្វើការសំរេចចិត្តបាន។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីរឿងមានគភ៌ សូមអានប័ណ្ណពត៌មានស្តីអំពីការមានគភ៌ដែលផ្សាយនៅក្នុងខ្សែជាលំដាប់គ្នានេះដែរ។

តើអ្នកត្រូវប្រាប់អ្នកណា

ច្បាប់មិនតម្រូវឲ្យអ្នកប្រាប់អ្នកដទៃថា អ្នកមានមេរោគ HIV ទេ លើកលែងតែករណីពីរយ៉ាងខាងក្រោមៈ

1. ដៃគូរបស់អ្នក – មានមេរោគ HIV មិនមែនបានន័យថា អ្នកត្រូវឈប់រួមភេទឬឈប់មានការសប្បាយរីករាយក្នុងជីវិតនោះទេ។ នៅក្នុងរដ្ឋញូវសោធវ៉េល ច្បាប់តម្រូវឲ្យអ្នកប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ទៀតដែលអ្នកនឹងរួមភេទជាមួយ ថាអ្នកមានមេរោគ HIV ។ អ្នកអាចចង់ពិភាក្សាជាមួយស្ត្រីដែលមានមេរោគដែរ ឬអ្នកផ្តល់ឱវាទម្នាក់ទៀតថា តើត្រូវដោះស្រាយរបៀបណា ហើយត្រូវនិយាយអំពីរបៀបរួមភេទដោយនិរភ័យ។ សូមទូរស័ព្ទទៅគំរោងការ Peer Support Project នៅ ACON លេខទូរស័ព្ទ (02) 9206 2012 ។

ការពិភាក្សាអំពីមេរោគ HIV បានន័យថា អ្នកអាចនិយាយអំពីរឿងស្និទស្នាលគ្រប់បែបដែលអ្នកចង់និយាយ ហើយរកមធ្យោបាយជាមួយដៃគូរបស់អ្នក អំពីការរួមភេទរបៀបណាដែលមិនអាចឆ្លងរោគ។

> *"ទោះបីជាខ្ញុំនិងដៃគូខ្ញុំមានមេរោគ HIV ដូចគ្នា ក៏ខ្ញុំនៅតែប្រើស្រោមអនាម័យដែរ ពីព្រោះថា យើងមិនចង់ឲ្យឆ្លងជម្ងឺកាមរោគដទៃទៀតទេ"*

2. ក្រសួងអន្តោប្រវេសន៍អូស្ត្រាលី – ដើម្បីអាចមកតាំងទីលំនៅជាអចិន្ត្រៃយ៍នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ច្បាប់តម្រូវឲ្យជនប្រវេសន៍ទាំងអស់ធ្វើតេស្តរកមេរោគ HIV ហើយផ្តល់ឲ្យក្រសួងនេះនូវលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តនេះ។

អ្នកមិនចាំបាច់ប្រាប់និយោជក អ្នកធ្វើការជាមួយ ពេទ្យធ្មេញ វេជ្ជបណ្ឌិត មិត្តភក្តិ ឬអ្នកដទៃទៀតទេ។

ក៏ប៉ុន្តែអ្នកអាចចង់និយាយប្រាប់អ្នកខ្លះក្នុងចំណោមជនទាំងនោះ ក្រែងបានទទួលការគាំទ្រដល់អ្នក ឬក៏អ្នកយល់ថា អ្នកខ្លះត្រូវការដឹងដើម្បីគេអាចផ្តល់ការព្យាបាលប្រសើរដល់អ្នក។

បើគេមិនព្រមព្យាបាលអ្នកដោយសារអ្នកមានមេរោគ HIV ឬដោយសន្និដ្ឋានថា អ្នកមានមេរោគ HIV នោះ បានន័យថា គេធ្វើការរើសអើង ហើយនេះជាបទរំលោភច្បាប់។ អ្នកអាចទាក់ទងនឹងគណកម្មការសិទ្ធិមនុស្សនិងភ័ព្វសំណាងស្មើគ្នា (Human Rights and Equal Opportunities Commission) ដែលមានទូរស័ព្ទលេខ (02) 9284 9600 ឬ 1 800 021 199 ឬក្រុមប្រឹក្សាប្រឆាំងនឹងការរើសអើងពូជសាសន៍ (NSW Anti-Discrimination Board) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9318 5400 ឬ 1 800 670 812 ។

រស់នៅជាមួយមេរោគ **HIV**

តរៀងរហូតទៅ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្តជាច្រើនទាក់ទងនឹងការព្យាបាលនិងវិធីព្យាបាលដែលអ្នកត្រូវសំរេច។ អ្នកអាចពិភាក្សាការព្យាបាលផ្សេងៗជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអ្នកឯកទេសខាងព្យាបាលបន្ថែម។

អ្នកទទួលបន្ទុកខាងការព្យាបាល (The Treatments Officer) នៅក្រុមប្រឹក្សាជម្ងឺអេដស៍នៅរដ្ឋញូវសោធវ៉េល (AIDS Council of NSW) ជាអ្នកធ្វើការដែលអ្នកគួរទាក់ទង តាមទូរស័ព្ទលេខ 1 800 816 518 ។

ក្រៅពីនេះ មានសេវាគាំទ្រឯទៀតជាច្រើន ដូចជាៈ

- AIDS Council of NSW Ph (02) 9206 2000 ឬ 1 800 063 060, ហើយនិងក្រុមប្រឹក្សាជម្ងឺ AIDS ប្រចាំតំបន់អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវភេទ Sexual Health Centres
- មន្ទីរគំរោងការគ្រួសារ FPA Health Centres
- Albion St Centre ទូរស័ព្ទ (02) 9332 1090, Albion St counselling (toll free) 1800 451 600
- អ្នកទទួលបន្ទុកខាង HIV តាមមណ្ឌលសុខភាពតំបន់និងសហគមន៍ ហើយនិងមណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី។

បើអ្នកចង់បានពត៌មានថែមទៀតអំពីសេវាគាំទ្រឯទៀត សូមអានកូនសៀវភៅឈ្មោះ CONTACTS ដែលជាសៀវភៅរាយឈ្មោះសេវាផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកមានមេរោគ HIV ឬជម្ងឺ AIDS នៅក្នុងរដ្ឋញូវសោធវ៉េល។ អ្នកអាចសុំពីអង្គការ People Living With HIV/AIDS (NSW) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9361 6750 ។

ដើម្បីបានពត៌មានបន្ថែមអំពីការព្យាបាលមេរោគ HIV សូមអានប័ណ្ណពត៌មានស្តីអំពីការព្យាបាលដែលមាននៅក្នុងលំដាប់ឯកសារនេះ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ភ ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលៈទេសៈ។ លោក-ស្នាក ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង"សៀវភៅទូរស័ព្ទ" (Telephone Directory)។