ក្រដាស់ហេតុការណ៍ពិតសំរាប់អ្នកជម្ងឺ HIV

ថ្មីៗនេះវេជបណិតរបស់អ្នកបានធ្វើការពិនិត្យមើល HIV ហើយបានទទួលលិទ្ធផលមកវិញថាអ្នមមាន HIV វិជ្ជមាន។ នេះមានន័យថាអកមានវៃរីស HIV ។ ពេលអ្នកមានវៃរីស HIV មិនមែនមានន័យថាអ្នកកើតជម្ងឺ AIDS នោះទេ។ ការរកឃើញនេះ ប្រហែលជាធ្វើឱ្យអកមានការភាក់ផ្អើលខ្លាំង ព្រមទាំងចង់បានឱ្យគេឆ្លើយនៅចម្ងល់ ដែលអ្នកមាន។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងអាចផ្តល់នូវចម្លើយខ្លះៗ ហើយនៅខាងក្រោយក្រដាស់នេះ មានបញ្ជីរាយឈ្មោះអង្គការ ដែលអាចឱ្យពត៏មានបន្ថែមទៀត បជួយអ្នកដើម្បីទាក់ទងនិងអ្នកមាន HIV ដែលបានឆងកាត់នៅបញ្ហានេះ។ រឿងសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវចងចាំគឺ អ្នកមិនមែនតែម្នាក់ឯងទេដែលមានរោគនេះ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អក និង អង្គការទាំងនេះ អាចផ្តល់នូវពត៌មាននិងជំនួយដល់អ្នក។

តើ HIV ជាអីទៅ?

HIV គឺជាអករកាត់ពីពាក្យអង់គ្លេសប្រែថា វៃរីសបមេរោគធ្វើឱ្យភាពសាំនិងជមឺកងខនប្រាណរបស់មនុស្សទន់ខ្សោយ។ នេះគឺជាវៃរីសដែលធើឱកើតជម្ងឺ AIDS ។ ពេល HIV ចូលក្នុងខ្លួន វាវាយលុកបំផាពារបព័នការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគ ធ្វើឱ្យសមត្ថភាពនៃរបព័នការពាររបឆាំងមេរោគនេះខ្សោយ មិនអាចវាយទប់ទល់និងជមី នឹង ដំបៅកាយផ្សេងៗបាន។ បើទុកចោលមិនព្យាបាលទេ HIV នឹងអាចកាយទៅជាជម្ងឺ AIDS ដែលជាភាសារកាត់ជំនួសពាករ *"មានសពាារខះខាតនូវភាពសាំុនិងជម្ងឺ ក្នុងខ្លួន "* (Acquire Immune Deficiency Syndrome)។ វាទៅជា AIDS នៅពេលដែលរបពន័សាំ និងជម្ងឺនេះ មិនអាចវាយទប់ទល់នឹងជម្ងឺ បដំបៅកាយផេរងៗបាន។

តើ HIV ឆងតាមបៀបណា?

វៃរីស HIV អាចឆងដោយការរួមដំណេកដោយមិនបានរេប្រើស្រោមលឹង (ការរមដំណេកដោយមិនប្រយ័ត្ន) ការប្រើម្ជុលចាក់ថាំ និងរបដាប់ចាក់ថ្នាំចូលគ្នា និងដោយសារឈាមរបស់មនសរដែលមានរោគចូលទៅក្នុង ប្រពន្ធ័ឈាមរបស់មនុស្សមាក់ទៀត។ វាក៏អាចឆ្លងដែរពីម្តាយទៅកូន។ វាជាការសំខាន់ដែលអករេបីរេសាមលឹង្គពេលរួមដំណេក ចូរចៀសវាងកុំប្រើរបដាប់ចាក់ថាំចលគា និងការពារកុំឱ្យឈាមរបស់មនុស្សដែលមានរោគចលទៅកងប្រពន្ធ័ឈាមរបស់អ្នក។ មេរោគ HIV មិនអាចឆងតាមការរេបីប្រដាប់ប្រដាដាំស្លរនិងញុំាចូលគ្នា ប ការពាះពាល់គាមងមាលនោះទេ។

ការរេតតពិនិតរមើលសុខភាពរបស់អ្នក

ដើមីឱរដឹងថាខនអកកំពុងទប់ទល់នឹង HIV របៀបណា គេត្រូវធើការរេតតពិនិតរមើលសុខុភាពរបស់អ្នក។ ការរាប់កោសិការធឹ (T-Cell) ប កោសិកា CD4 អាចបង្ហាញថាតើប្រព័ន្ធសាំុងនិងជមឺរបស់អកខចខាតដល់កម្រិតណា (ដោយវាស់ស្ទង់នូវចំនួនកោសិកា CD4) និងការធ្វើតេស្តមើលចំនួនវៃរីសអាចបង្ហាញថាតើមានចំននវៃរីសប៉ុន្មាន ដែលមាននៅក្នុងប្រព័ន្ធសាំុនិងជម្ងឺរបស់អក។ ជាការសំខាន់ ដែលគេត្រូវកត់សំគាល់មើលនូវការផាស់បរនៃចំននទាំងនេះ ដើម្បីគេអាចចាប់ផ្តើមធ្វើការព្យាបាល ប ផាស់បរការពាបាលឱ្យត្រូវតាមពេលវេលា។

ការព្យាបាល

គេអាចព្យាបាលវៃរីស HIV ។ សព្វថ្ងៃនេះមានថ្នាំព្យាបាលច្រើនប្រភេទ ដែលអាចទប់ទល់នឹងវៃរីសហើយនិងបន្ថយចំនួនខូចខាតដែលវៃរីស HIV ធ្វើទៅលើប្រព័ន្ធសាំុនិងជម្ងឺរបស់អ្នក។ ថ្នាំទាំងនេះគេហៅថា ថ្នាំប្រឆាំងនិងវៃរីស។ គោលបំណងនៃការព្យាបាលនេះគឺដើម្បីបន្ថយនូវចំនួនវៃរីស (ចំនួនមេរោគ HIV ដែលមាននៅក្នុងខ្លួនអ្នក) ហើយទុកឱកាសឱ្យប្រព័ន្ធសាំុនិងជម្ងឺរបស់អ្នកជួសជុលនៅអ្វីដែលបានខូចខាត (ដោយបង្កើននូវចំនួនកោសិកា CD4)។ ថ្នាំប្រឆាំងនិងវៃរីសនេះ ត្រូវបានគេឱ្យលេបចូលគ្នា។ អ្នកត្រូវតែធ្វើការត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នកជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ដើម្បីឱ្យដឹងថាពេលណាទើបអ្នកចាំបាច់ចាប់ផ្តើមធ្វើការព្យាបាល។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមានមុខនាទីមួយដ៏សំខាន់។ គាត់គឺជាមនុស្សល្អម្នាក់ដែលអ្នកគួរនិយាយអំពីរោគ HIV របស់អ្នកទៅគាត់ផ្ទាល់ដោយសម្ងាត់។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រហែលជាត្រូវបានគេឱ្យសិទ្ធិចេញក្រដាស់ទិញថ្នាំប្រឆាំងនិងវៃរីស HIV ។ អ្នកដែលគេអនុញ្ញាតឱ្យចេញក្រដាស់ទិញថ្នាំ គឺបានទទួលការហាត់រៀននៅរបៀបព្យាបាល HIV ដូច្នេះហើយទើបគេអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកនោះចេញក្រដាស់ទិញថ្នាំប្រឆាំងនិងវៃរីស HIV ដែលរដ្ឋជួយឧបត្ថមក្រោមគ្រោងការជំនួយថ្នាំពេទ្យ (Pharmaceutical Benefit Scheme)។ បើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមិនអាចចេញក្រដាស់ទិញថ្នាំប្រឆាំងនិងវៃរីស HIV ទេ គាត់អាចបញ្ជូនអ្នកទៅវេជ្ជបណ្ឌិតដែលអាចចេញក្រដាស់ទិញថ្នាំនោះបាន។

បើចាំបាច់ក្រសួង Australasian Sociaty for HIV Medicine អាចជួយអ្នក និង វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីរកមើលវេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសផ្នែក HIV ដែលនៅតាមតំបន់អ្នក។

ការរក្សាភាពសម្ងាត់

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកមើលមេរោគ HIV របស់លោកអ្នកគឺជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន។ លោកអ្នកគ្មានកាតព្វកិច្ចចាំបាច់ត្រូវប្រាប់ជនណាម្នាក់ឡើយ ក៏ប៉ុន្តែច្បាប់នៅរដ្ឋ NSW និងតាស្មានីតម្រូវអោយលោកអ្នកប្រាប់ដៃគូរួមមេត្រីរបស់លោកអ្នកអំពីស្ថានភាពរបស់លោកអ្នកមុនពេលសេពសន្ថវៈ។ ច្បាប់មិនតម្រូវអោយលោកអ្នកផ្តល់ព័ត៌មានអំពីស្ថានភាព HIV របស់លោកអ្នកទៅវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគ គិលានុបដ្ឋាក ពេទ្យធ្មេញ រឺក៏ស្ថាប័នផ្តល់សេវាសុខភាពឡើយ។ បើសិនជាលោកអ្នកសំរេចចិត្តផ្តល់ព័ត៌មាននេះ ទៅអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈណាម្នាក់ខាងលើនេះ គេត្រូវតែរក្សាព័ត៌មាននេះជាសម្ងាត់ លើកលែងតែគ្រាមានការយល់ព្រមពីលោកអ្នកអោយបញ្ចេញព័ត៌មាននេះ រឺក៏មានការតម្រូវដោយច្បាប់បទបញ្ជាតុលាការ រឺក៏នៅក្នុងកាលៈទេសៈមួយចំនួនដែលមានការលើកលែង៕

មនុស្សដែលអ្នកអាចនិយាយទៅកាន់

អ្នកអាចចាប់ផ្តើមគិតអំពីតើអ្នកណាដែលអ្នកអាចនិយាយជាមួយ។ ពេលគេពិនិត្យរកឃើញថាអ្នកមានវីរ៉ុសថ្មីៗ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកសួរសំណួរនិងរកជំនួយណាដែលសម្បស្របសំរាប់អ្នក។ អង្គការ HIV និង AIDS ផ្តល់ជូននូវពត៌មាន និងកិច្ចបំរើផ្សេងៗ មានដូចជាការឱ្យយោបល់និងពិភាក្សារ ការជួយពីអ្នកដែលមានបញ្ហាដូចគ្នា បមនុស្ស ដែលអ្នកអាចនិយាយជាមួយដោយរក្សាភាពសំងាត់។ គេក៏អាចបញ្ជូនអ្នកទៅកិច្ចបំរីដែលប្រហែលជាវិតតែសមរម្យល្អជាងមុនទៅទៀត។ ខាងក្រោមនេះគឺជាអង្គការខ្លះៗ និងក្រុមដែលមានសំរាប់ផ្តល់ពត៌មាននិងជំនួយ។

AUSTRALIAN CAPITAL TERRITORY (ACT)

AIDS Action Council of the ACT
Westlund House
16 Gordon Street, Acton
Ph: 02 6257 2855
www.aidsaction.org.au.
Information, referral and support.

PLWHA/ACT
Westlund House
16 Gordon Street, Acton
Ph: 02 62574985
Plwha.act@aidsaction.org.au
Social drop-in centre at the Rainbow room. Free internet, holistic bodywork, positive speaker's bureau, women's group, financial assistance, counselling, workshops, dietician and social and peer support networks

NEW SOUTH WALES (NSW)

AIDS COUNCIL OF NSW [ACON]
9 Commonwealth Street,
Surry Hills, NSW 2010
Tel: 02 9206 2000
(Free call) 1800 063 060
www.acon.org.au
ACON s a statewide community-based organisation offering counselling and other services.

NSW HIV/AIDS INFORMATION LINE
NSW info Line:02 9332 9700
(Free call NSW) 1800 451 600
(TTY) 02 9332 4268
This Hotline is a confidential service that can provide you with HIV/AIDS information.

PLWHA (NSW)
Room 5, Level 1
94 Oxford Street, Darlinghurst
NSW 2010
Tel: 02 9361 6011
(Free call NSW) 1800 245 677
www.plwha.org.au
PLWHA (People Living With HIV/AIDS) is a consumer organisation, which represents people living with HIV.

Positive Heterosexuals (Pozhet)
Building 12, Level 1
Cnr Missenden & Grose St,
Camperdown NSW
Freecall: 1800 812 404
www.pozhet.org.au.
Positive Heterosexuals is a statewide peer support and education program for men and women living heterosexually with HIV?AIDS, their partners & family members.

MULTICULTURAL HIV/AIDS AND HEPATITIS C SERVICE [MHAHS]
Level 5 Queen Mary Building
Grose Street, Camperdown NSW 2050
Tel: 02 9515 3098
www.multiculturalhivhepc.net
The multicultural service provides support for people from a non-English speaking background living with HIV/AIDS, their families, partners and carers.

VICTORIA

AIDSLINE
Freecall: 1800 133 392

Melbourne Sexual Health Clinic
580 Swanston Street
Carlton, Victoria 3053
Ph: 9347 0244
A free and confidential service.

PLWHA
51 Commercial Road
South Yarra VIC 3141
Ph: 9863 0444
Freecall: 1800 622 795

Victorian Aids Council /
GMHC Positive Living Centre
31-51 Commercial Road
Prahran VIC 3181
Ph: 9863 0444

Country AIDS Network (VIC) Inc.
34 Myer Street
Bendigo VIC 3552
Ph: (03) 5443 8355

Positive Women
Ph: (03) 9276 6918

Infectious Diseases Clinics in major hospitals:

Alfred Hospital
Ph: (03) 9276 6077
Austin Health
Ph: (03) 9496 6676
Geelong Hospital
Ph: (03) 5229 0378
Monash Medical Centre
Ph: (03) 9594 4564
Royal Melbourne Hospital
Ph: (03) 9342 7212
St. Vincent's Hospital
Ph: (03)92883484
Western Hospital
Ph: (03) 8345 6490

WESTERN AUSTRALIA (WA)

WA AIDS COUNCIL
664 Murray Street
West Perth WA 6005
Ph: (08) 9482 0000
Fax: (08) 9482 0001
Provides education, counselling, advocacy, support and care services to enhance the quality of life of people living with and/or affected by HIV/AIDS.

AIDSLine: (08) 9482 0044 (Telephone information and counselling on HIV/AIDS issues, Mon – Fri 8.30am – 5.00pm)

Men's Line: (08) 9322 8401
Toll free 1800 671 130 (regional)
Email: waac@waaids.com
www.waaids.com

FREMANTLE HOSPITAL
Infectious Diseases (B2 Clinic)
Level 2, B Block, Alma Street
Fremantle WA 6160
Ph: (08) 9431 2149
Provides an essential specialist clinical service for all STIs, HIV and viral hepatitis. A clinical psychologist and social work service are also available. Medical practitioner referral is required for HIV and viral hepatitis; patients requiring assessment and management of STIs may self-refer.

THE LIVING CENTRE
Ph: (08) 9470 4931
Fax: (08) 9361 9454
Email: pastoral_care@bigpond.com
Provides services and advocates for people living with and/or affected by HIV/AIDS.

ROYAL PERTH HOSPITAL
Department of Clinical Immunology
Wellington Street Campus
Wellington Street, Perth WA 6000
Ph: (08) 9224 2899
Provides essential specialist medical care for HIV-positive people. Medical practitioner referral is required. A social worker is available.

SEXUAL HEALTH CLINIC
Level 4, Ainslie House
48 Murray Street, Perth WA 6000
Ph: (08) 9224 2178
A specialist management service for all STIs.
Provides professional, public and community education.

SOUTH AUSTRALIA (SA)

AIDS Council of South Australia (ACSA)
64 Fullarton Road, Norwood, SA
PO Box 907
Kent Town SA 5071
Ph: (08) 8334 1611
Free call: 1800 888 559
TTY (08) 8362 0306
Fax: (08) 8363 1046
Email: acsa@acsa.org.au
www.acsa.org.au

Adelaide Diocesan AIDS Centre
Ph: (08) 8241 7022
Fax: (08) 8241 7315
Email: manager@adac.centacare.org.au
ADAC provides practical support to people living with HIV.

Gay & Lesbian Community Services of SA
Ph: (08) 8334 1623
Freecall: 1800 182 233
Fax: (08) 8334 1636
Email: glcs@glcssa.org.au
www.glcssa.org.au
GLCS provides free and confidential telephone counseling support services.

Clinic 275
Ph: (08) 8222 5075
Fax: (08) 8232 3504
Freecall: 1800 806 490 (SA regional)
Email: std.services@health.sa.gov.au
Clinic 275 offers free and confidential testing, diagnosis and treatment of sexually transmitted infections (including HIV/AIDS).

MOSAIC
Ph: (08) 8223 4566
Freecall; 1800 182 325 (SA regional)
MOSAIC, a service provided by Relationships Australia, offers counseling and groups for people affected by HIV or hepatitis C, including positive people, their partners, family members and carers.

Nunkuwarrin Yunti
Wakefield Clinic
Ph: (08) 8223 5011
A health service for Aboriginal and Torres Strait Islander People.

P.E.A.C.E.
Ph: (08) 8245 8100
Fax: (08) 8346 7333
Personal Education and Community Empowerment Multicultural services (P.E.A.C.E.), a program of Relationships Australia, offers free support to multicultural individuals, families and communities to assist with issues such as HIV or AIDS.

Positive Living Centre (PLWHA SA)
16 Malwa St Glandore SA 5037
Ph: (08) 8293 3700
Fax: (08) 8293 3900
Email: manager@hivsa.org.au
Website: www.hivsa.org.au
Provides support for people living with HIV/AIDS including health and wellness, information and support services.

NORTHERN TERRITORY (NT)

DARWIN
Clinic 34 – Darwin BBV & Sexual Health services
Health House, Ground Floor
87 Mitchell Street
DARWIN NT 0800
Tel: 08 89992678

ALICE SPRINGS
Clinic 34
Alice Springs Hospital, Disease Control, Gap Road
ALICE SPRINGS NT 0871
Tel: 08 89517549

KATHERINE
Clinic 34
Disease Control, O'Keefe House
Katherine Hospital, PMB 73
KATHERINE NT 0851
Tel: 08 89739049

NHULUNBUY
Clinic 34 – Nhulunbuy/Centre for Disease Control (CDC)
Cnr Chesterfield & Matthew Flinders Way
NHULUNBUY NT 0881
Tel: 08 89870356

TENNANT CREEK
Clinic 34
Health Department Unit
Cnt Schmidt and Windley Streets
TENNANT CREEK NT 0860
Tel: 08 89624250

TASMANIA

The Tasmanian Council on AIDS, Hepatitis and related Diseases (tasCAHRD)
Ph: 1800 005 900 (Freecall)

Sexual Health Service (DHHS)
Ph: 1800 765 859 (Free call)

QUEENSLAND (QLD)

Sexual Healthline: 07 3240 5881
Men's Health Line: 1800 155 141

Specialist HIV Service
AIDS Medical Unit, Brisbane
Ph: 3837 5622

Sexual Health Clinics/Services
Brisbane 3837 5611
Bundaberg 4150 2754
Cairns 4050 6205
Gold Coast 5576 9033
Ipswich 3817 2428
Logan (PA Hospital) 3240 5881
Mackay 4968 3919
Mt Isa4744 4805
PA Hospital (Annerley) 3240 5881
Palm Island4752 5100
Redcliffe/Caboolture3883 7300
Rockhampton 4920 6262
Sunshine Coast (Nambour) 5441 2459
Thursday Island 4069 0413
Toowoomba 4616 6446
Townsville 4778 9600

Queensland AIDS Council
www.quac.org.au
Brisbane Ph 3017 1777
Regional (Freecall) 1800 177 434

Queensland Positive People
www.qpp.org.au
Statewide 3013 5555
Regional (Freecall) 1800 636 241

Ethnic Communities Council of Queensland
www.eccq.com.au
Statewide 3844 9166

Queensland Health has a website containing up-to-date information on HIV/AIDS and related issues: www.health.qld.gov.au/sexhealth/

This Brochure is produced by:

ashm
Australasian Society for HIV Medicine Inc
ABN 48 264 545 457

Australasian Society for HIV Medicine
Locked Mail Bag 5057 Darlinghurst, NSW 1300
Telephone 61 2 8204 0700
Facsimile 61 2 9212 2671
Email ashm@ashm.org.au
Web www.ashm.org.au