ការប្រើស្រោមលឹង

១. ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយគូស្នេហាជាមុន អំពី ការប្រើស្រោមលឹង។

២. ចូរពិនិត្យនៅលើកញ្ចប់ មើលថ្ងៃខែដែល ស្រោមលឹងត្រូវខូច ប្រើមិនបាន។

៣. ចូរសាកល្បងប្រើស្រោមលឹងជាមុន។ ចូរ សាកម៉ាកផ្សេងៗ ជ្រើសរើសរកទំហំ អោយបានត្រឹមត្រូវ។

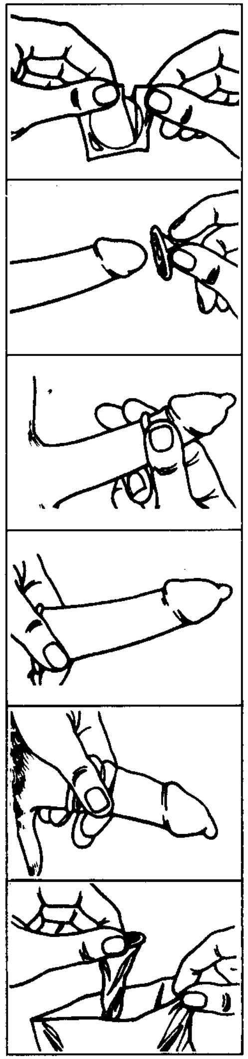
៤. ចូរពាក់ស្រោមលឹង មុននឹងសេពកាម។ • ប្រយ័ត្នកុំអោយឆ្កូតដាច់រហែក ដោយសារ ចិញ្ចៀន រឺក៏ក្រចកដៃ។

៥. ចូរច្បូតស្រោមអោយទៅដល់គល់លឹង។

៦. ចូរកាន់ទប់គល់ស្រោម នៅពេលដែល អ្នកដកលឹងចេញពីយោនី ។

៧. ចូរប្រើធាតុរំអិលដែលមានជាតិទឹក ដូចជា ម៉ាក ឃីចេល្លី រឺក៏វេតស្មារ។ ជៀសវាងកុំ ប្រើធាតុរំអិលដែលមានជាតិប្រេង ដូចជា ខ្លាញ់វ៉ាសាលីន រឺក៏ប្រេងទារក(ជាតិប្រេង នេះ ធ្វើអោយខូចស្រោមកៅស៊ូ) ។

៨. ចូរចោលស្រោមលឹងក្នុងធុងសំរាម កុំចោលក្នុងបង្គន់។



គំនូរនេះផ្តល់ដោយ គណកម្មការជាតិទីព្រឹក្សា ខាងជំងឺអេដស៍។

NSW SEXUAL HEALTH SERVICES

Providing free and confidential sexual health care.

Albury	Ph: (02) 6058 1831
Balranald	Ph: (03) 5027 2345
Bourke	Ph: (02) 68722145
Broken Hill	Ph: (08) 8088 5800
Canterbury	Ph: (02) 9718 7655
Coffs Harbour	Ph: (02) 6659 1916
Dubbo	Ph: (02) 6885 1700
Forster	Ph: (02) 6555 6822
Gosford	Ph: (02) 4320 2114
Goulburn	Ph: (02) 4827 3470
Katoomba	Ph: (02) 4780 6060
Kings Cross	Ph: (02) 9360 2766
Kogarah	Ph: (02) 9350 2742
Lightning Ridge	Ph: (02) 68291022
Lismore	Ph: (02) 6620 2980
Liverpool	Ph: (02) 9827 8022
Manly	Ph: (02) 9977 3288
Marrickville	Ph: (02) 9560 3057
Newcastle	Ph: (02) 4923 6909
Nowra	Ph: (02) 4423 9353
Orange	Ph: (02) 6361 9906
Parramatta	Ph: (02) 9843 3124
Penrith	Ph: (02) 4724 2507
Port Kembla	Ph: (02) 4276 2399
Richmond	Ph: (02) 4578 1622
St Leonards	Ph: (02) 9926 7414
Sydney City	Ph: (02) 9382 7440
Tamworth	Ph: (02) 6766 3095
Taree	Ph: (02) 6551 1315
Wagga Wagga	Ph: (02) 6938 6492

Khmer

ហឺបពីសនៅអង្គជាតិ

Genital Herpes

SYDNEY SEXUAL HEALTH CENTRE

និង ផ្នែកសិក្សានៃវេជ្ជសាស្ត្រខាងសុខភាពនៃការសេពកាម សាកលវិទ្យាល័យស៊ីដនី/សាកលវិទ្យាល័យញ៉ូសោធវេល

November 1994

ហឺបពីសបណ្ដាលមកអំពីមេរោគវ៉ាយរីសដែលគេហៅថាហឺបពីសស៊ីមផ្លេច។ មេរោគវ៉ាយរីសហឺបពីសស៊ីមផ្លេចនេះមានពីរប្រភេទ :

- ប្រភេទទីមួយ ជាធម្មតាច្រើនកើតនៅបបូរមាត់ ហើយដែលគេចូលចិត្ត ហៅថាដំបៅមាត់។
- ប្រភេទទីពីរ ច្រើនកើតនៅជុំវិញអង្គជាតិ (លិង្គរឺយោនី) និងរន្ធគូថ ។

ប្រភេទណាមួយក៏អាចកើតនៅត្រង់កន្លែងទាំងពីរនេះដែរ ហើយអាច ឆ្លងពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត ដូចជារន្ធគូថ ត្រប៉ះគូថ ប៉ុន្តែកំរឆ្លងទៅដល់ភ្នែកណាស់។ នៅពេលដែលគេកើតហឺបពីសស៊ីមផ្លេចហើយនោះ រោគនេះធ្វើដំណើរចូលទៅសសៃ ដែលប្រទាក់ជាប់ទៅនឹងកន្លែងដំបៅ ហើយសំងំនៅទីនោះ។ ក្រោយមក វ៉ាយរីសនេះអាចមានសកម្មភាពឡើងវិញ ហើយធ្វើដំណើរតាមសសៃ ទៅនាំអោយកកើត ជាដំបៅម្តងទៀត។

តើរោគនេះមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

ក្នុងដំណាក់ការដំបូង ហឺបពីសនៅអង្គជាតិ អាចបណ្ដាលអោយមានជំងឺជាទំងន់រាប់អាទិត្យ ប្រសិនគ្មានការព្យាបាលទេនោះ។ប៉ុន្តែសភាពធ្ងន់ធ្ងរនេះមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាច្រើន ហើយចំពោះជនខ្លះទៀត រោគសញ្ញាមានត្រឹមសភាពស្រៀវតែប៉ុណ្ណោះ។ ចំពោះដំណាក់ការដែលរោគនេះរើឡប់ឡើងវិញនោះជំងឺនេះមិនជាធ្ងន់ធ្ងរ ហើយយូរដូចមុនទេ ។

ហឺបពីសស៊ីមផ្លេចនេះអាចបង្ករជាពងទឹកខ្ទុះនៅក្បែររឺនៅលើអង្គជាតិ។ធម្មតាពងខ្ទុះនេះធ្វើអោយឈឺចុក ហើយស្បែកនៅម្តុំនោះឡើងពណ៌ក្រហម។ ក្នុងរយៈពេលដំបូង ចំនួនពងខ្ទុះនេះមិនទៀង អាចមានពីមួយរឺពីររហូតដល់ទៅរាប់ឡូ។ ពងខ្ទុះទាំងនេះនឹង បែក ហើយក្លាយទៅជាដំបៅសើមៗ ដែលនៅទីបំផុតនឹងជាសះ។ ការជាសះដំបៅនេះច្រើនតែកើតឡើងជាមួយការរមាស់។ អ្នកជំងឺខ្លះមានអាការរោគផ្សេងៗមួយចំនួន មុននឹងកើតរោគនេះម្តងទៀត ។ រោគសញ្ញាទាំងនោះមានដូចជា ការឈឺឆៀបៗ (ដូចម្ជុលចាក់) ឈឺសសៃសសូង រមាស់ ភាពមិនស្រួលខ្លួន និងការទឹងមួរម៉ៅ ដែល អាចមានរយៈពេលពីរាប់ម៉ោងទៅរាប់ថ្ងៃ មុននឹងរោគនេះរើឡប់ឡើងវិញ។ ការនេះគេហៅថាប្រូដ្រូម។ រយៈពេលពីប្រូដ្រូមទៅដល់ពេលជាសះស្បើយពីការឈឺរើឡប់ឡើងវិញនេះ ប្រហែលជា៦ទៅ៧ថ្ងៃ ។

តើគេទទួលរោគនេះតាមវិធីណា?

វ៉ាយរីសហឺបពីសស៊ីមផ្លេចអាចឆ្លង ដោយសារការប៉ះកកិតស្បែកជាមួយអ្នកដែលមានដំបៅក្លាយនេះ។ ជាធម្មតា ការឆ្លងរោគនេះច្រើនតែកើតឡើង នៅពេលសេពកាមតាមយោនី រន្ធគូថ និងប្រអប់មាត់។ ប៉ុន្តែរោគនេះនៅតែអាចឆ្លងបាន ប្រសិនបើមានការប៉ះកកិតស្បែក ហើយទោះបីជាគ្មានការសំរុកខ្លាំងក្នុងការសេពកាមយ៉ាងណាក៏ដោយ។

គេមានអែកសារច្រើនណាស់ ដែលស្តីអំពីការឆ្លងរោគនេះ ពីបុគ្គលម្នាក់ដែល មានរោគសញ្ញាជាក់ច្បាស់ ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ ប៉ុន្តែមានជនច្រើនណាស់ ដែលមិនដឹងថាខ្លួនមានរោគហឺបពីសស៊ីមផ្លេចនេះ ដោយសារគេគ្មានរោគ សញ្ញាអ្វីសោះ រឺក៏មានដែរ ប៉ុន្តែតិចតួចពេកគេមិនចាប់អារម្មណ៍។

តើរោគសញ្ញានឹងចេញក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាន?

ធម្មតា រោគសញ្ញានឹងចេញជាដំបូង ក្នុងរយៈពេលពី២ទៅ២០ថ្ងៃក្រោយពីការឆ្លងរោគ។ ប៉ុន្តែជួនកាលរោគសញ្ញាទាំងនោះមិនលិចចេញ រហូតដល់រាប់ខែរឺឆ្នាំក៏មាន។

តើហឺបពីសនេះរើឡើងញឹកញាប់បែបណាដែរ?

ការឡប់សើរើមានកើតឡើងចំពោះមនុស្សភាគច្រើន ប៉ុន្តែមិនគ្រប់ៗគ្នាទាំងអស់ទេ ហើយអាចរើកើតឡើងរាប់ឆ្នាំក្រោយមកក៏មាន។ ចន្លោះពេលរវាងការរើឡើងវិញនេះ ច្រើនយោលទៅតាមបុគ្គលម្នាក់ៗ។ ដំបៅក្លាយហឺបពីសប្រភេទទីមួយនៅដំបន់អង្គជាតិនិងគូថ មិនសូវឡប់រើឡើងវិញជាញឹកញាប់ដូចដំបៅក្លាយពីហឺបពីសប្រភេទទីពីរទេ ។ ប្រហែលគ្នាដែរនោះ ដំបៅក្លាយហឺបពីសប្រភេទទីពីរនៅមាត់ ក៏មិនសូវឡប់រើឡើងវិញជាញឹកញាប់ដូចដំបៅក្លាយពីហឺបពីសប្រភេទទីមួយដែរ។

ហេតុអ្វីបានជាការឡប់រើវិញនេះកើតឡើង?

ការឡប់រើនេះ កើតឡើងនៅពេលដែលវ៉ាយរីសដែលសំងំនៅក្នុងសសៃចាប់មានសកម្មភាពឡើងវិញ។ ចំពោះជនភាគច្រើន ការឡប់រើ វិញនេះហាក់ដូចជាពុំមានលំនាំអ្វីអោយច្បាស់លាស់ទេ។ខ្លះកត់សំគាល់ឃើញថាការឡប់រើវិញនេះកើតឡើងនៅពេលដែលគេជិតនឹងមានរដូវ អស់កំលាំង ចិត្តតានតឹង រលាកខ្លួននឹងកំដៅថ្ងៃ រឺក៏ពេលដែលគេសេព គ្រឿងស្រវឹងច្រើនជ្រុល ។

តើគេអាចបន្ថយការឆ្លងដំបៅក្លាយ ហឺបពីសស៊ីមផ្លេចទៅដៃគូសេពកាមតាមវិធីណា?

ចាប់តាំងពីពេលមានអាការរោគប្រូដ្រូម (ការឈឺក្រហាយ ភាពរមាស់ ការឈឺឆៀបៗនៅចំ រឺនៅក្បែរដំបៅ)ទៅដល់ពេលដែលដំបៅបានជាសះ គេអាចចំលងមេរោគនេះតាមការកកិតស្បែកគ្នានៅត្រង់ដំបៅ។ នៅពេលនេះ គេគួរជៀសវាងការសេពកាម។ ការប្រើស្រោមលឹងជានិច្ចជាកាលអាចបន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់ពីការឆ្លងរោគ ជាពិសេស ពីអ្នកដែលគ្មានរោគសញ្ញាអោយច្បាស់។

គេគួរប្រើស្រោមលឹងជានិច្ច ជាមួយគូសេពកាមថ្មី រឺក៏គូសេពកាមម្តង ម្កាល -នេះនឹងជួយការពារមិនអោយមានគ្រោះថ្នាក់ពីរោគកាមអែទៀតផងដែរ ។

តើរោគហឺបពីសនេះអាចធ្វើមិនអោយមានកូនដែររឺទេ?

វ៉ាយរីសហឺបពីសស៊ីមផ្លេចនេះមិនមែនដឹកនាំដោយទឹកកាមទេ ដូច្នេះរោគនេះគ្មានការទាក់ទងអ្វីជាមួយនឹងការមាន រឺគ្មានកូននោះឡើយ។ ការឈឺរើឡប់ឡើងវិញនៅពេលគេមានគភ៌ កំរនឹងប៉ះពាល់ដល់ទារក ដែលនៅក្នុងស្បូនណាស់។ ប៉ុន្តែដំណាក់ការដំបូងនៃជំងឺនេះនៅពេលមានគភ៌ អាចនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយគេត្រូវទាក់ទងគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ស្ត្រីទាំងនេះគួរប្រាប់គ្រូពេទ្យរឺក៏ឆ្មបអោយដឹងថាគេមានកើតហឺបពីសនៅអង្គជាតិ ក្រែងលោមានការឈឺរើឡប់នៅពេលបង្កើតកូន។ ក្នុងករណីនេះ គេគួរសំរាលកូនតាមការវះកាត់ ដើម្បីជៀសវាងកុំអោយហឺបពីសឆ្លងទៅកូនខ្ចីបាន ។

តើគេមានការព្យាបាលសំរាប់ហឺបពីសនេះដែររឺទេ?

ចំពោះអ្នកដែលទើបតែកើតហឺបពីសជាលើកដំបូង រឺក៏អ្នកដែលមានការឈឺរើឡប់ជាញឹកញាប់ រឺក៏ធ្ងន់ធ្ងរ គេមានថ្នាំគ្រាប់ដែលអាចសាកសិទ្ធិ ឈ្មោះថាអាស៊ីក្លូវារ (Acyclovir)។ការលេបថ្នាំនេះជាប់លាប់នឹងជួយបន្ថយចំនួននិងរយៈពេលនៃការឈឺរើឡប់ឡើងវិញ។ អាស៊ីក្លូវារមានប្រសិទ្ធភាព ប៉ុន្តែមិនអាច "កំចាត់"រោគហឺបពីសបានឡើយ ។ ចំពោះពត៌មានផ្សេងៗទៀត សូមទាក់ទងនឹងគ្រូពេទ្យរឺក៏គិលានុដ្ឋាយិកា។

តើអោវាទអ្វីខ្លះដែលគេអាចអោយទៅអ្នកជំងឺនេះ?

- ជនទាំងអស់ ដែលមានមន្ទិលថាគេនឹងកើតរោគហឺបពីសស៊ីមផ្លេចនេះជាលើកទីមួយ គួរតែទៅរកគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ការបញ្ជាក់អោយច្បាស់ថានេះជារោគហឺបពីសពិតប្រាកដហើយ ក៏ជាការសំខាន់ដែរ។
- ចូរថែដំបៅអោយបានស្អាតនិងអោយស្ងួត ដោយលាងនឹងទឹកប្រៃហើយទុកអោយស្ងួតត្រឹមត្រូវ ម្តងរឺពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ថ្នាំអាស្ពីរីន(Aspirin) ប៉ារ៉ាស៊ីតាម៉ុល(Paracetamol) រឺក៏ក្រមួនស្ពឹកអាចជួយមិនអោយដំបៅឈឺចាប់ពេក។
- ការសំរបសំរួលទៅតាមហឺបពីសជាលើកដំបូងអាចជាការលំបាក។ ការពិគ្រោះជាមួយទីប្រឹក្សា មិត្តភ័ក្ត រឺក៏គូស្នេហាអាចជួយសំរួលបញ្ហានេះ។

តើគេអាចបន្ថយចំនួនការឈឺរើឡប់ឡើងវិញ តាមវិធីណា?

ចំពោះជនដែលចេះតែមានការឈឺរើឡប់ឡើងវិញ គេគួរតាមសង្កេតរកមើលកត្តាដែលបណ្ដាលអោយមានការរើឡប់ឡើងវិញនេះ ហើយខិតខំជៀសវាងកត្តាទាំងនោះ(សូមអានខាងលើ)។ ប្រសិនបើវិធីនេះពុំបានជោគជ័យទេនោះ គេគួរតែពិគ្រោះរិះរកមធ្យោបាយអែទៀតជាមួយគ្រូពេទ្យ។

មណ្ឌលសុខភាពខាងសេពកាមស៊ីដនីក៏មានក្រុមជំនួយខាងហឺបពីសនេះដែរ ។ ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយទីប្រឹក្សា តាមទូរស័ព្ទលេខ ០២ ២២៣ ៧០៦៦។