03. សុខភាពនិងការព្យាបាល

3.1 ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នក

3.2 ការព្យាបាល

3.3 ការព្យាបាលបន្ថែម

3.1 ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នក

ជាទូទៅការរស់នៅដោយមានមេរោគ HIV គឺត្រូវជួបប្រទះក្នុងការថែរក្សាសុខភាពថ្មី មួយ។ មេរោគ HIV គឺជាមេរោគដែលមិនអាចទាយទុកមុនបាន។ មនុស្សខ្លះគ្មានជួប ប្រទះនឹងរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ មនុស្សផ្សេងទៀតមានសុខភាពល្អ ក្នុងរយៈពេលដ៏យូរ លើកលែងម្តងម្កាល។ មនុស្សផ្សេងទៀតអាចមានសុខភាពមិនល្អគ្រប់ ពេលវេលា។ ភាពច្បាស់លាស់មួយគឺ រំពេចដែលមេរោគ HIV បានចូលក្នុងឈាម វាបាន បំបែកខ្លួនវា ហើយបំផ្លាញប្រព័ន្ធការពារភាពស៊ាំ (immune system) របស់អ្នក។

ផ្នែកសំខាន់នៃការថែរក្សាសុខភាពឱ្យល្អ គឺជៀសវាងជំងឺផ្តាសាយ ហើយនិងពន្យាពេលនៃការ កកើតឡើងនៃជម្ងឺនានាដែលទាក់ទងទៅនឹងមេរោគ HIV/AIDS ។ របៀបមួយដ៏ល្អដែល ត្រូវធ្វើគឺ ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នក មានន័យ ថា អ្នកទៅឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតមើលសុខភាពឱ្យបានទៀងទាត់ និងធ្វើតេស្តឈាម។ ការជួបពិនិត្យ ដោយពេទ្យធ្មេញ គឺជាការចាំបាច់ ដើម្បីការពារកុំឱ្យជង្គូវស៊ីធ្មេញ និងរោគ អញ្ចាញធ្មេញ។

មនុស្សដែលមានមេរោគ HIV/AIDS អាចកើតជម្ងឺផ្សេងៗច្រើនជាងមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធ ភាពស៊ាំការពារខ្លួន។ ទាំងនេះហៅថា ជម្ងឺក្លាយឆ្លៀតឱកាស (Opportunistic Infection) ហើយអាចឱ្យអ្នកឈឺធ្ងន់។ ឧទាហរណ៍មួយក្នុងចំណោមទាំងនេះមាន រោគហើមទងសួត (PCP) ជារោគហើមទងសួតម្យ៉ាង ដែលកម្រកើតទៅលើមនុស្ស មានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំល្អ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចចេញសំបុត្រទិញថ្នាំ ដើម្បីជួយការពារជម្ងឺធ្ងន់ៗទាំងនេះកុំឱ្យកើត មានឡើង។ នេះហៅថា ពិធីការពារជម្ងឺដោយការពារ (prophylaxis)។

ការធ្វើតេស្តឈាមឱ្យបានទៀងទាត់ក៏ជាការសំខាន់ណាស់ដែរ ពីព្រោះវេជ្ជបណ្ឌិតអាចដឹងថា តើការខូចខាតទៅលើប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកប៉ុណ្ណា។

វិធីធម្មតាពីរយ៉ាងនៃការធ្វើតេស្តឈាម:

ធ្វើតេស្តរាប់ចំនួនមេរោគវៃរើស (Viral load test)

Viral load គឺជាចំនួនមេរោគវៃរើស HIV នៅក្នុងឈាម។ មេរោគវៃរើស HIV ចម្លងនិង បំបែកខ្លួនវាថ្មីៗជាច្រើនចូលទៅក្នុងឈាម។ ដោយសារការធ្វើតេស្តរាប់ចំនួនមេរោគ HIV នៅក្នុងឈាម លោកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាច ប៉ាន់ស្មានពីរបៀបដែលមេរោគបំបែកខ្លួនវា យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ បើចំនួនមេរោគកាន់តែច្រើននោះ វាបំបែកខ្លួនក៏កាន់តែរហ័ស ហើយនិងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ របស់អ្នកក៏កាន់តែខូចខាតដែរ។

រាប់ចំនួន CD4

- កោសិកា CD4 គឺជាកោសិកានៃប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក ដែលមេរោគ HIV ទំលុះចូលហើយបំផ្លាញចោល។ ដោយសារការវាស់ចំនួនកោសិកា CD4 ដែល មាននៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក លោកវេជ្ជបណ្ឌិតអាចយល់ដឹង អំពីខ្លួន ប្រាណរបស់អ្នក តើអាចទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងមេរោគ HIV បានប៉ុណ្ណា។

ជាទូទៅគេធ្វើតេស្តទាំងពីរនេះក្នុងពេលតែមួយ។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នឹងប្រៀប ធៀបលទ្ធិផលទាំងនេះដើម្បីឱ្យដឹងថា តើប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកល្អប៉ុណ្ណា។ តេស្តទាំងនេះ នឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវស្ថានភាព

នៃប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក និងមេរោគ HIV លូតលាស់នៅក្នុង ខ្លួនអ្នក។

ដើម្បីឱ្យរូបភាពនេះប្រាកដ លោកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នឹងប្រាប់ឱ្យអ្នកធ្វើតេស្តទាំងនេះឱ្យ បានទៀងទាត់ពី ៤ ទៅ ៦ ដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នកដោយៈ

- ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីពិនិត្យមើលសុខភាព។
- ដឹងអំពីសុខភាពអ្នក និងខ្លួនប្រាណអ្នក។
- ដឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរដែលអាចមានន័យថា ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកមិនធ្វើការ ល្អ។
- ការថែរក្សាធ្មេញឱ្យបានល្អ។

3.2 ការព្យាបាល

ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះពុំមានថ្នាំព្យាបាលមេរោគ HIV ជម្ងឺ AIDS ឱ្យជាបានទេ។ ក៏ប៉ុន្តែក្នុង រយៈពេល៥ឆ្នាំកន្លងមកនេះ មានថ្នាំថ្មីៗដែលត្រូវបានគេបង្កើតឡើងដើម្បី ប្រឆាំងមេរោគ HIV និងពន្យារពេលកុំឱ្យកើតជម្ងឺ AIDS ដោយបន្ថយការខូចខាតនៃប្រព័ន្ធ ភាពស៊ាំ ដែលត្រូវមេរោគ HIV វាតត្បាត។

ថ្នាំ HIV គឺមានឈ្មោះថា ថ្នាំប្រឆាំងឬបន្ថយមេរោគរ៉ែត្រូវីរ៉ស (Anti-retrovirals)។ ថ្នាំទាំងនេះ គឺខុសគ្នាពីរបៀបព្យាបាល ដែលអ្នកប្រហែលជាកំពុងប្រើហៅថា Prophylaxis។ ថ្នាំ Anti-retrovirals មិនបំផ្លាញ HIV ទេ ផ្ទុយទៅវិញវាបន្ថយ និងបញ្ឈប់មេរោគនេះ មិនឱ្យកើត ក្នុងខ្លួនអ្នកទៀត។

នេះមានន័យថា :

- មានចំនួនមេរោគ HIV តិចនៅក្នុងកោសិកា CD4
- ចំនួនមេរោគ HIV ក្នុងឈាមអ្នកត្រូវបន្ថយ (មានវត្តមានមេរោគតិចក្នុងប្រព័ន្ធ ឈាមរបស់អ្នក)
- ការខូចខាតនៃប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកត្រូវបានបន្ថយ
- ការកើតជម្ងឺ AIDS ត្រូវបានពន្យារពេល ឬបញ្ឈប់។

អ្នកប្រហែលជាបានឮអំពីមនុស្សម្នាក់ដែលបានប្រើ Anti-retrovirals ហើយអ្នកនោះត្រូវបាន គេប្រាប់ថាគេមិនមានមេរោគ HIV នៅក្នុងប្រព័ន្ធឈាមរបស់គេ នៅពេលគេពិនិត្យឈាម គាត់។ ពេលគេពិនិត្យមិនឃើញមានមេរោគ HIV គេនិយាយថា ចំនួនមេរោគ HIV បានធ្លាក់ កំរិតរហូតដល់គេពិនិត្យមិនឃើញ។ នេះគឺមិន មានន័យថា អ្នកនោះគ្មានរោគ HIV ក្នុងខ្លួន ទេ។ វាមានន័យថា ចំនួនមេរោគក្នុងខ្លួនបានធ្លាក់ដល់កំរិត ទាប ដែលមិនអាចឱ្យគេធ្វើការ ពិនិត្យរកមេរោគឃើញ និងវាស់ចំនួនមេរោគបាន។ ការធ្វើឱ្យមានចំនួនមេរោគតិចក្នុងខ្លួន នេះហើយ ដែលជាគោលបំណងនៃថ្នាំ Anti-retrovirals។

យ៉ាងណាមិញមេរោគ HIV នៅតែមាននៅក្នុងឈាម និងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួន ហើយអាចចម្លងទៅ អ្នកដទៃបាន។ ថ្នាំ Anti-retrovirals មានប្រតិកម្មខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ មនុស្សដែលអ្នកត្រូវសួរអំពីការព្យាបាលនេះគឺ វេជ្ជបណ្ឌិតដែលឱ្យថ្នាំ Anti-retrovirals អ្នក។

បើវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកមិនមានការពិសោធន៍ ក្នុងការព្យាបាល HIV / AIDS ទេនោះ គេមិន ចេញថ្នាំទាំងនេះដល់អ្នកទេ ដូច្នេះអ្នកអាចធ្វើការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតនៅតាមមន្ទីរ កាមរោគ ឬនៅតាមមន្ទីរពេទ្យជិតអ្នក។ បុគ្គលិកព្យាបាលនៅតាមទីប្រឹក្សា AIDS នៅតាម
រដ្ឋនិងដែនដីក៏អាចឱ្យដំបូន្មានដល់អ្នកដែរ។

ចំណុចខ្លះៗដែលអ្នកគួរដឹងអំពីការព្យាបាល

- Anti-retrovirals មិនមានប្រសិទ្ធិភាពទៅលើអ្នកដែលប្រើថ្នាំនេះ ដូចៗគ្នាទេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក នឹងពន្យល់អ្នកអំពីថ្នាំនេះ។
- អ្នកខ្លះអាចមានប្រតិកម្ម (Side effects) មិនល្អពីថ្នាំនេះ បើអ្នកមានអារម្មណ៍មិន ស្រួលខ្លួនក្រោយពេលពិសាថ្នាំនេះ ជាការចាំបាច់អ្នកត្រូវជំរាបវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក។
- ថ្នាំ HIV ភាគច្រើនត្រូវតែពិសាតាមពេលវេលា និងថ្ងៃកំណត់ ហើយជួនកាលនៅ ពេលយប់។ ដើម្បីឱ្យថ្នាំនេះមានប្រសិទ្ធិភាពល្អ អ្នកត្រូវតែធ្វើតាមការបង្គាប់ របស់វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក។
- មេរោគ HIV ជួនកាលវាអាចស៊ាំនឹងថ្នាំទាំងនេះ ម្ល៉ោះហើយថ្នាំនេះគ្មានប្រសិទ្ធិ ភាព។ ដោយការថែរក្សាពិនិត្យសុខភាពអ្នក វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកនឹងដឹងថាមេរោគ HIV នេះ ស៊ាំនិងថ្នាំអ្វីខ្លះដែលអ្នកប្រើ។
- អ្នកអាចធ្វើការព្យាបាលតាមរបៀបបុរាណ ឬការព្យាបាលបន្ទាប់បន្សំផ្សេងៗ ទៀត។ មានអ្នកខ្លះទទួលការព្យាបាល តាមរបៀបបុរាណសុទ្ធសាធ ឯអ្នកខ្លះទៀតទទួលការព្យាបាល តាមរបៀបបុរាណនិងថ្នាំសម័យ។
- ថ្នាំកំសាន្តខ្លះដូចជា Ecstasy អាចមានប្រតិកម្មអាក្រក់ពេលញ៉ាំលាយ និងថ្នា Anti -retrovirals។ បើអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាល ហើយអ្នកមានបំណង នឹងប្រើ ថ្នាំកំសាន្តទាំងនេះ អ្នកគួរពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ឬបុគ្គលិកព្យាបាលរោគ នៅទីប្រឹក្សា AIDS។
- ការទទួលទានថ្នាំ Anti-retrovirals គឺជាសេចក្តីសម្រេចចិត្តដ៏ធំមួយ។ មនុស្សភាគ ច្រើនបានឃើញថា សុខភាពគេបានគ្រាន់បើច្រើនពេលគេទទួលទានថ្នាំ Anti-retrovirals ហើយសុខភាពគេនៅល្អដូច្នេះជាច្រើនឆ្នាំ។ យ៉ាងណាក៏ដោយវាជាការ សម្រេចចិត្តរបស់អ្នក ចំពោះពេលវេលានិងការប្រើថ្នាំនេះ ឬក៏អត់។

ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមការព្យាបាលទាំងនេះបីឆ្នាំមកហើយ។ ខ្ញុំបានឈឺជាខ្លាំង ហើយខ្ញុំ បានចូលមន្ទីរពេទ្យពីរបីដង។ វាកាន់តែពិបាកឡើងៗ ក្នុងការលាក់លៀមរឿងទាំងនេះ ពីឪពុក ម្តាយ និងមិត្រភក្តិខ្ញុំ ។ ជាមួយនឹងការព្យាបាលនេះ សុខភាពខ្ញុំ បានធូរស្រាលជាខ្លាំង។ បញ្ហាតែមួយរបស់ខ្ញុំឥឡូវនេះគឺ ខ្ញុំត្រូវលេបថ្នាំជាច្រើនមុខ ម្ល៉ោះហើយខ្ញុំត្រូវតែរៀបចំឱ្យបានហ្មត់ចត់ល្អ ពីព្រោះខ្ញុំត្រូវញ៉ាំថ្នាំខ្លះពេលខ្ញុំ មិនទាន់ទទួលទានអាហារ ខ្លះញ៉ាំជាមួយអាហារ ខ្លះទៀតក្រោយពីទទួលទានអាហារបានមួយស្របក់។ ជួនកាលវាជាការលំបាកប៉ុន្តែវាមានប្រយោជន៍។

3.3 ការព្យាបាលបន្ថែម

មនុស្សជាច្រើនដែលមានមេរោគ HIV និងជម្ងឺ AIDS ជ្រើសរើសការព្យាបាលរបៀបផ្សេង ទៀត។ នេះមានបញ្ចូលទាំង វិធីព្យាបាលតាមរបៀបសណ្តំ ប្រើថ្នាំចិនសែ ប្រើថ្នាំញៀន ចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ព្យាបាលតាមរបៀបធម្មជាតិ និងរបៀប ចាប់សរសៃផ្សេងៗ។
អ្នកខ្លះប្រើតែរបៀបព្យាបាលផ្សេងៗនេះសុទ្ធសាធ អ្នកខ្លះទៀតប្រើរបៀបព្យាបាលផ្សេង នេះជាមួយនិងថ្នាំពេទ្យ។

គួរយកចិត្តទុកដាក់នៅចំណុចខាងក្រោមនេះ

បើអ្នកកំពុងប្រើ ឬ ចង់ប្រើរបៀបព្យាបាលផ្សេងទៀតនេះ:

- ចូរស្មោះត្រង់នឹងអ្នកព្យាបាលអ្នក ធ្វើដូច្នេះអាចធ្វើឱ្យការវិភាគរោគបានល្អត្រឹម ត្រូវ និងការឱ្យថ្នាំព្យាបាលត្រឹមត្រូវ
- បើអ្នកញ៉ាំថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគ HIV (Anti-retrovirals) និងរបៀបព្យាបាល ផ្សេងទៀតនោះ អ្នកត្រូវជំរាបវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក។

របៀបព្យាបាលផ្សេងទៀតនេះ អាចជ្រៀតជ្រែកដល់ប្រតិកម្មរបស់ថ្នាំ Anti-retrovirals ។

- ចូរប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលព្យាបាលតាមរបៀបផ្សេងទៀត។ អ្នកអាចទទួលប្រតិ កម្មពីការ ព្យាបាលតាមរបៀបផ្សេងទៀតនេះ ដូចថ្នាំពេទ្យដែរ។
- ចូរធ្វើការសម្រេចចិត្តពីរបៀបព្យាបាល និងអ្នកព្យាបាលដែល អ្នកចង់បានតាម សំរួល។
- ចូរជ្រើសរើសអ្នកព្យាបាលអ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដូចជាអ្នកជ្រើសរើសវេជ្ជបណ្ឌិត ដែលប្រើថ្នាំពេទ្យដែរ។
- ដូចជាថ្នាំពេទ្យ និងថ្នាំឯទៀតដែរ គ្មានការព្យាលបាលតាមរបៀបផ្សេងទៀត អាចព្យាបាល រោគ HIV និងជម្ងឺ AIDS បានឡើយ។