ការប្រើស្រោមលឹង

១. ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយគូស្នេហាជាមុន អំពីការប្រើស្រោមលឹង។

២. ចូរពិនិត្យនៅលើកញ្ចប់ មើលថ្ងៃខែដែលស្រោមលឹងត្រូវខូច ប្រើមិនបាន។

៣. ចូរសាកល្បងប្រើស្រោមលឹងជាមុន។ ចូរ សាកម៉ាកផ្សេងៗ ជ្រើសរើសរកទំហំអោយបានត្រឹមត្រូវ។

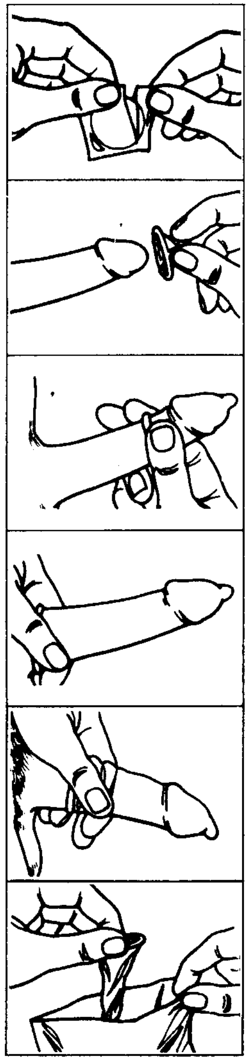
៤. ចូរពាក់ស្រោមលឹង មុននឹងសេពកាម។ ប្រយ័ត្នកុំអោយឆ្កូតដាច់រហែក ដោយសារចិញ្ចៀន រឺក៏ក្រចកដៃ។

៥. ចូរច្បូតស្រោមអោយទៅដល់គល់លឹង។

៦. ចូរកាន់ទប់គល់ស្រោម នៅពេលដែលអ្នកដកលឹងចេញពីយោនី ។

៧. ចូរប្រើធាតុរំអិលដែលមានជាតិទឹក ដូចជាម៉ាក ឃីចេល្លី រឺក៏វេតស្តារ។ ជៀសវាងកុំប្រើធាតុរំអិលដែលមានជាតិប្រេង ដូចជាខ្លាញ់វ៉ាសាលីន រឺក៏ប្រេងទារក(ជាតិប្រេងនេះ ធ្វើអោយខូចស្រោមកៅស៊ូ) ។

៨. ចូរចោលស្រោមលឹងក្នុងធុងសំរាម កុំចោលក្នុងបង្គន់។



គំនូរនេះផ្តល់ដោយ គណកម្មការជាតិទីព្រឹក្សា ខាងជំងឺអេដ។

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

មេរោគវ៉ាយរ៏ស ហិបាតៃតិសអេ

Hepatitis A Virus

SYDNEY SEXUAL HEALTH CENTRE

និង ផ្នែកសិក្សានៃវេជ្ជសាស្ត្រខាងសុខភាពនៃការសេពកាម សាកលវិទ្យាល័យស៊ីដនី/សាកលវិទ្យាល័យញូសោធវេល

November 1994

អ្វីទៅដែលបង្ករអោយមានជំងឺនេះ?

ហិបាតៃតិសអេ អាចធ្វើអោយហើមរលាកថ្លើម (រឺក៏ជំងឺថ្លើម) ដែល បណ្តាលមកអំពីវ៉ាយរឺសហិបាតៃតិសអេ។

តើគេអាចទទួលកើតជំងឺនេះតាមបែបណា?

វ៉ាយរឺសនេះឆ្លង នៅពេលដែលទឹកសំអុយ(ពីពោះវៀន)ចេញពីអ្នកជំងឺ ចូលទៅក្នុងមាត់មនុស្សម្នាក់ទៀត។

ការឆ្លង កើតឡើងតាមបែបខាងក្រោមនេះ :

- ទឹក រឺក៏អាហារដែលមិនស្អាត មានមេរោគកកើតទៅហើយ។
- ការសេពកាមតាមរន្ធគូថ រឺតាមជាយរង្វង់រន្ធគូថ។ សូមកត់សំគាល់ថាស្រោមលឹងពុំការពារប្រឆាំងនឹងហិបាតៃតិសអេនេះបានទេ។
- ការមិនលាងដៃអោយស្អាត ក្រោយពេលដែលអាចប៉ះពាល់នឹង ទឹកសំអុយពោះវៀននេះ។

តើរោគសញ្ញាមានអ្វីខ្លះ?

មនុស្សចាស់ភាគច្រើនដែលកើតរោគនេះ មានអាការរោគដែលរាប់តាំងពីគ្មានអ្វីសោះ ដល់ជំងឺផ្តាសសាយបន្តិចបន្តួច រហូតដល់ការក្អួតចង្អោរ ចុកពោះ និងកើតខាន់លឿង (ស្បែកឡើងពណ៌លឿងហើយស្លាំង)។

អាការរោគទាំងនេះនឹងរំងាប់ ក្នុងរយះពេលពីរាប់អាទិត្យ ទៅរាប់ខែ ហើយអ្នកជំងឺនេះនឹងឡើងស៊ាំជាមួយរោគនេះ។ ហិបាតៃតិសអេក៏រធ្វើអោយអ្នកជំងឺស្លាប់ណាស់។

ពេលណាដែលអ្នកជំងឺអាចចំលងរោគ?

អ្នកជំងឺអាចចំលងមេរោគចាប់តាំងពីពេលពីអាទិត្យមុនគេបញ្ចេញរោគសញ្ញា រហូតដល់មួយអាទិត្យក្រោយពេលដែលគេកើតខាន់លឿង គឺសារុបទៅ ក្នុងរយះពេលប្រមាណជាបីទៅបួនអាទិត្យ ។ ក្រោយពីកើត ហិបាតៃតិសអេយ៉ាងខ្លាំងមក អ្នកជំងឺភាគច្រើននឹងឡើងស៊ាំនឹងរោគនេះ។ ការនេះមានន័យថា អីឡូវគេមានធាតុប្រឆាំងនឹងមេរោគហិបាតៃតិសអេនេះមួយជីវិត ហើយគេពុំអាចនឹងចំលងរោគនេះទៀតកើតឡើយ។

តើអ្នកកើតរោគហិបាតៃតិសអេនេះ គួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីកុំអោយឆ្លងដល់អ្នកអែទៀត?

លាងដៃជាមួយសាប៊ូអោយស្អាត ក្រោយពេលបត់ជើងរួច ។
កុំរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ រឺទឹកអោយគេអាស្រ័យ ។
កុំចូលបរិភោគអាហាររួមជាមួយគេអែទៀត ។
កុំប្រើប្រាស់កំរាលពូក កន្សែង រឺក៏សមស្លាបព្រាលាយឡំជាមួយអ្នកអែទៀត។

កំណត់ចំណាំ : ក្រោយពីលាងសំអាតចានសមស្លាបព្រា និងកំរាលពូករួចហើយ អ្នកអែទៀតអាចប្រើប្រាស់របស់ទាំងនោះបាន។ ចូរជៀសវាងការសេពកាមតាមរន្ធគូថមួយរយះពេល ទំរាំជាសះស្បើយ។ អ្នកដែលមានរបរចិញ្ចឹមជីវិតទាក់ទងនឹងការប៉ះពាល់ម្ហូបអាហារ អ្នកថែរក្សាក្មេង រឺក៏អ្នកធ្វើការខាងកិច្ចបំរើសុខភាព គួរតែប្រាប់គ្រូពេទ្យអំពីរបរគេនេះហើយកុំត្រឡប់ចូលធ្វើការមុនពេលពេទ្យអនុញ្ញាត។

តើគេអាចចំលងមេរោគហិបាតៃតិសអេនេះ ទៅអ្នកនៅផ្ទះជាមួយគ្នាដែររឺទេ?

គេអាចចំលងមេរោគហិបាតៃតិសអេទៅអ្នកដែលនៅផ្ទះជាមួយគ្នាបាន។ អ្នកដែលមានការទាក់ទងប្រាស្រ័យគ្នាបែបនេះ គួរតែទៅចាក់ថ្នាំអោយស៊ាំនឹងវ៉ាយរឺសហិបាតៃតិសអេនេះ (ហ្គាម៉ាគ្លូបូលិន gammaglobulin ដែលអាចការពារបានបីខែ)។ ថ្នាំហ្គាម៉ាគ្លូបូលិននេះមាននៅតាមមន្ទីព្យាបាលរោគ គ្រូពេទ្យដំបន់និង មន្ទីសុខភាពខាងការសេពកាមនានា ។

តើគេមានថ្នាំចាក់ណាដែលអាចបង្ការហិបាតៃតិសអេនេះអោយបានយូរអង្វែងដែររឺទេ?

ក្នុងឆ្នាំ១៩៩៣/៩៤ អូស្ត្រាលីនឹងមានថ្នាំចាក់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពយូរ ។ ថ្វីបើថ្នាំនេះថ្លៃ គេនឹងស្នើថ្នាំនេះ សំរាប់បុរសណាដែលសេពកាមជាមួយប្រុសៗ អ្នកធ្វើការតាមលូសំអុយ ជាងបំពង់ទឹក ហើយនិងអ្នកទាំង ឡាយណា ដែលធ្វើដំណើរទៅដំបន់ដែលមានទឹកមិនស្អាត។