multi cultural communication

KHMER / ខ្មែរ
March 2002
[BHC-5995]

វិធីផ្សេងៗសំរាប់ការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ
Ways to prevent pregnancy

ជារៀងរាល់ខែ អណ្ឌាស័យ (woman's ovaries) របស់ស្ត្រីបញ្ចេញពងកោសិកាមួយ (an egg)។ ការមានផ្ទៃពោះនឹងកើតមានឡើងនៅពេលដែលទឹកកាមបុរស ជួបពងកោសិការបស់ស្ត្រីនៅពេលរួមកាមតណ្ហា។ គេមានរបៀបសំរាប់ការពារកុំឲ្យមានកូន។ ខាងក្រោមនេះជាការពិតស្តីពីវិធីខ្លះនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី សំរាប់ការពារកុំឲ្យមានកូន។ បើចង់បានពត៌មានបន្ថែមទៀតសូមទាក់ទងទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក, មណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី(women's health centre), "មណ្ឌលគម្រោងការណ៍គ្រួសារ" (FPA Health Centre) ឬមណ្ឌល FPA Health Multicultural Services (ទូរស័ព្ទ 02 9754 1322)។ ការសួរសេវាទាំងនេះពីផលប្រយោជន៍, ភាពធ្វើទុក្ខ, គ្រោះថ្នាក់ និងពីតម្លៃនៃវិធីផ្សេងៗសំរាប់កុំឲ្យមានកូន នឹងជួយអ្នកក្នុងការសំរេចចិត្តជ្រើសរើសវិធីណាមួយដែលល្អបំផុតសំរាប់ខ្លួនអ្នក។

<u>ថ្នាំលេបសំរាប់កុំឲ្យមានកូនហៅ ភីល Pills</u>

- **<u>ភីលម្យ៉ាងហៅ The Combined Pill</u>**

  ភីលម្យ៉ាងហៅ The Combined Pill នេះមានជាតិអ័រម៉ូន(hormones) ២យ៉ាង ដែលបញ្ឈប់អណ្ឌាស័យកុំឲ្យធ្វើពងកោសិកា។ ភីលនេះងាយស្រួលប្រើ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែញ៉ាំភីលនេះឲ្យបានទៀងទាត់។ បើប្រើត្រឹមត្រូវ ភាពបានសាកសិទ្ធមានច្រើនជាង ៩៧ភាគរយ។ វាមិនបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដល់ភាពមានកូនទេ បើកាលណាអ្នកចង់បានកូនទៅថ្ងៃក្រោយ។ ភីលនេះកម្រធ្វើឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ តែការជក់បារីរឹតតែបណ្តាលឲ្យកើននូវគ្រោះថ្នាក់។

- **<u>ភីលម្យ៉ាងហៅ The Mini Pill</u>**

  ភីលម្យ៉ាងហៅ The Mini Pill នេះត្រូវតែញ៉ាំឲ្យបានទៀងទាត់ (នៅម៉ុំម៉ោងប្រហែលគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ) បើមិនដូច្នេះទេ វាមិនអាចការពារមិនឲ្យមានកូន។ ភីលនេះមិនសូវសាកសិទ្ធដូចភីលម្យ៉ាងហៅ The Combined Pill ទេ ក៏ប៉ុន្តែគេច្រើនស្នើរសំរាប់ឲ្យស្ត្រីណាដែលបញ្ហាសុខភាព ហើយនិងស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន។

- **<u>វិធីការពារកុំឲ្យមានកូនពេលអាសន្ន</u>**

  ប្រសិនបើអ្នកបានរួមកាមតណ្ហាហើយគ្មានប្រើវិធីការពារ ឬធ្លាយស្រោមលឹង្គ ការញ៉ាំភីលម្យ៉ាងសំរាប់ពេលអាសន្ននេះអាចជួការពារកុំឲ្យមានកូន។អ្នកត្រូវតែចាប់ញ៉ាំភីលនេះក្នុងរយៈពេល៧២ ម៉ោងចាប់ពីពេលរួមកាមតណ្ហាដែលគ្មានវិធីការពារ។ ដូចភីលកុំឲ្យមានកូនឯទៀតដែរ អ្នកត្រូវការសំបុត្រពីវេជ្ជបណ្ឌិតសំរាប់ទិញថ្នាំនោះ។

<u>ថ្នាំចាក់ម្យ៉ាងហៅ Depo Provera</u>

ថ្នាំចាក់ម្យ៉ាងហៅ Depo Provera នេះគឺជាថ្នាំចាក់អ័រម៉ូន ដែលត្រូវចាក់១២អាទិត្យម្តងដើម្បីកុំឲ្យស្ត្រីបញ្ចេញពងកោសិកា។ ថ្នាំចាក់នេះមានភាពសាកសិទ្ធជាង ៩៩ភាគរយ ហើយជាការល្អចំពោះអ្នកណាដែលចេះតែភ្លេច។ ភាពមិនល្អគឺការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់។ វាក៏អាចបណ្តាលឲ្យអស់ពេលជាច្រើនខែដែរ ទម្រាំអ្នកមានផ្ទៃពោះ ក្រោយពីការចាក់ថ្នាំនោះចុងក្រោយ។

<u>ការបណ្តុះជាតិម្យ៉ាងក្នុងស្បែកសំរាប់កុំឲ្យមានកូនហៅ Contraceptive skin implant</u>

ការបណ្តុះជាតិម្យ៉ាងក្នុងស្បែកសំរាប់កុំឲ្យមានកូនហៅ Contraceptive skin implant នេះគឺជាវិធីមួយដែលវេជ្ជបណ្ឌិតបញ្ចូលដំបប្លាស្ទិកតូចមួយ(a tiny plastic rod) ចូលទៅក្នុងស្បែកដៃ។ វាមានជាតិអ័រម៉ូនសំរាប់បញ្ឈប់កុំឲ្យស្ត្រីធ្វើពងកោសិកា។ វាមានប្រសិទ្ធភាព ៩៩,៩ ភាគរយ ហើយងាយស្រួល (ត្រូវការប្តូរ៣ឆ្នាំម្តង)។ ការធ្វើទុក្ខមានរួមទាំងការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ឬការផ្លាស់ប្តូរវដ្តរ។ វិធីនេះមានជូននៅតាមមណ្ឌល FPA Health Centre និងវេជ្ជបណ្ឌិតខ្លះ។

<u>កងម្យ៉ាងហៅ The Copper IUD (intrauterine device)</u>

កង The Copper IUD នេះជាប្លាស្ទិកតូចមួយនិងវត្ថុជាតិស្ពាន់ ដែលវេជ្ជបណ្ឌិតដាក់ទៅក្នុងស្បូន។ វាមានប្រសិទ្ធិភាពប្រហែល ៩៨ភាគរយ ហើយអាចដាក់នៅក្នុងស្បូននោះពី៥ ទៅ៨ឆ្នាំ។ ការចាញ់ប្រៀបមានរួមទាំងការធ្លាក់រដូវខ្លាំង ហើយឈឺជាង។ វាអាចបង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់នៃការរលាកក្នុងស្បូន ដែលក្លាយលឿនជាងអ្នកដែលគ្មានដាក់ IUD ។

<u>កងម្យ៉ាងហៅ The Hormonal IUD</u>

កង The Hormonal IUD នេះថ្លៃជាងកង The Copper IUD ក៏ប៉ុន្តែរដូវធ្លាក់ស្រាលជាង ជៀសជាងការធ្លាក់ច្រើន។ កង The Hormonal IUD នេះដាក់បានលើស៥ឆ្នាំ ហើយមានប្រសិទ្ធិភាពច្រើនជាង ៩៩ ភាគរយ។

<u>ស្រោមលឹង្គ</u>

ការប្រើត្រឹមត្រូវ វាមានប្រសិទ្ធិភាពណាស់ ហើយវាជួយការពារមិនឲ្យឆ្លងជម្ងឺផ្សេងៗរួមទាំងមេរោគ HIV ដែលជាមេរោគអាចបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺអេដស៍(AIDS)។ ស្រោមលិង្គមួយ អ្នកអាចប្រើតែម្តងប៉ុណ្ណោះ។

- **<u>ស្រោមលឹង្គបុរស Male condom</u>**
  ស្រោមលឹង្គបុរស គឺជាជាតិកៅស៊ូស្តើង ដាក់ពាក់នៅពេលក្តខឹង ដើម្បីការពារមិនឲ្យទឹកកាមចូលទៅក្នុងយោនី(ទ្វារមាសស្ត្រី)។ ចូរប្រើជាមួយទឹករំអិលម្យ៉ាងហៅ water-based lubricant (កុំប្រើជាមួយ jelly) ដើម្បីជួយកុំឲ្យរហែក។
- **<u>ស្រោមលឹង្គស្ត្រី Female condom</u>**
  ស្រោមលឹង្គស្ត្រី មានលំនាំធ្វើជាស្រទាប់នៅលើយោនី ដើម្បីការពារមិនឲ្យទឹកកាមបុរសចូលក្នុងស្បូន។ មានផ្តល់ជូននៅតាមមណ្ឌល FPA Health Centre និងមណ្ឌលសុខភាពផ្នែកកាម Sexual Health Centre ប៉ុណ្ណោះ។

ម្ជុកពិសេសម៉្យាងហៅ Diaphragms and caps

ម្ជុកពិសេសម៉្យាងហៅ Diaphragms and caps នេះធ្វើពីកៅស៊ូស្តើងទន់ ដែលដាក់ពាក់ទៅក្នុងស្បូន ដើម្បីគ្របកស្បូន (ផ្លូវចូលទៅក្នុងស្បូន)។ វាបញ្ឈប់មិនឲ្យទឹកកាមបុរសចូលទៅក្នុងស្បូន។ វត្ថុនេះត្រូវតែដាក់ត្រឹមត្រូវដោយបុគ្គលិកឯកទេសសុខភាព។ អ្នកអាចដាក់ម្ជុកពិសេសម៉្យាងហៅ Diaphragms and caps នេះ ២៤ម៉ោងមុនពេលរួមកាមតណ្ហា ហើយយកចេញ៦ម៉ោងក្រោយមក។ មិនមានប្រសិទ្ធិភាពដូចវិធីឯទៀតទេ ប៉ុន្តែក៏មិនសូវធ្វើទុក្ខឬមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពដែរ។

វិធីវះកាត់ម៉្យាងហៅ Sterilisation

ទាំងបុរស ឬស្ត្រីអាចមានការវះកាត់ ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានកូនជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។ វិធីវះកាត់ម៉្យាងហៅថា Sterilisation នេះជាការវះកាត់ងាយស្រួលហើយផុតគ្រោះថ្នាក់ជាងសំរាប់បុរស បើប្រៀបទៅនិងស្ត្រី។ វិធីនេះ គឺសំរាប់ជនណាដែលមានកូនគ្រប់គ្រាន់ហើយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សុំអ្នកទាក់ទងទៅផ្នែកផ្តល់អ្នកបកប្រែ Translating and Interpreting Service (អក្សរកាត់ **TIS**) លេខ 131 450។

អ្នកអាចយកពត៌មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកំព្យូទ័រតាមរយៈ **Multicultural Communication website at <http://mhcs.health.nsw.gov.au**

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ភ ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវឲ្យទាន់កាលៈទេសៈ។ លោក-អ្នក ប្រហែលអាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”(Telephone Directory)។