

ພາກທີ 8



ສຸຂະພາບທາງເພດ:

ການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ
ເພດສຳພັນ ລວມທັງ
ເຊື້ອເຮັດໄອວີ (HIV) ແລະ
ໂລກເອດ (AIDS)

ສຸຂະພາບທາງເພດ ໝາຍເຖິງສະພາບຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມ ທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມສຸກ ແລະ ຕອບສະໜອງ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາສາມາດທີ່ຈະຮັກສາສຸຂະພາບທາງເພດໃຫ້ດີໄດ້ ດ້ວຍການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ, ສິ່ງທີ່ໃຫ້ຄວາມພໍໃຈແກ່ພວກເຮົາ ແລະ ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ ຂອງການຖືພາທີ່ບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ ແລະ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍກ່ຽວກັບຄວາມເປັນແມ່ຍິງຈະມີຄວາມໝາຍແນວໃດນັ້ນ ສາມາດສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຫ້ກັບແມ່ຍິງ ໃນການທີ່ຈະມີເພດສຳພັນທີ່ດີໄດ້. ເປັນເພາະວ່າສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແລ້ວ ແມ່ຍິງຈະມີອຳນາດໃນການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດໜ້ອຍ ແລະ ສ່ວນໃຫຍ່ກໍ່ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະປະຕິເສດການມີເພດສຳພັນ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼາຍລ້ານຄົນໃນທົ່ວໂລກ ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ ອີກໃນແຕ່ລະປີ.

ບາງຄັ້ງ ຄົນເຮົາມັກຄິດວ່າ ແມ່ຍິງພິການບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດ ເຊິ່ງເລື່ອງນີ້ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງເລີຍ. ແມ່ຍິງພິການ ກໍ່ສາມາດທີ່ຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດ ຄືກັນກັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການ.

ຄວາມຈິງແລ້ວ ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການ. ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ພຽງແຕ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທາງເພດເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າມີອຳນາດໃນການຄວບຄຸມກ່ຽວກັບວິທີ ແລະ ຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະມີເພດສຳພັນນຳນັ້ນໜ້ອຍ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອ່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນຕໍ່ການຖືກເອົາປຽບທາງເພດ ແລະ ເປັນໄດ້ສູງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ

ສຳພັນໃດໜຶ່ງ ເຊິ່ງລວມທັງເຊື້ອເຮັດໄອວີ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການທາລຸນທາງເພດ ຕໍ່ກັບແມ່ຍິງພິການ ເບິ່ງພາກທີ 14.

ໃນພາກນີ້ ປະກອບມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສຳພັນຕ່າງໆ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນພະຍາດດັ່ງກ່າວ. ດ້ວຍຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ດີ, ແມ່ຍິງສາມາດ ດຳເນີນການຕ່າງໆ ເພື່ອປົກປ້ອງເຂົາເຈົ້າເອງ ແລະ ມີຄວາມສຸກກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ດີໄດ້.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແມ່ນຫຍັງ?

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ພຕພ ແມ່ນການຕິດເຊື້ອ ທີ່ແຜ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາຄົນອີກ ຄົນໜຶ່ງໃນລະຫວ່າງການມີເພດສຳພັນ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ສາມາດທີ່ຈະແຜ່ຈາກ ຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງໄດ້ ດ້ວຍການມີເພດສຳພັນໃນຮູບແບບໃດໜຶ່ງ ເຊັ່ນ:

ການຮ່ວມເພດດ້ວຍໂຄຍກັບຊ່ອງຄອດ, ການຮ່ວມເພດ ດ້ວຍໂຄຍກັບຮູທະວານ ຫຼື ການຮ່ວມເພດດ້ວຍການໃຊ້ປາກ (ປາກຍິງກັບໂຄຍ ຫຼື ປາກຊາຍກັບຊ່ອງຄອດ). ບາງຄັ້ງພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້ ພຽງແຕ່ຮຸກຮູ້ໂຄຍ ຫຼື ຊ່ອງຄອດທີ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອ ກັບອະໄວຍະວະເພດຂອງອີກຄົນໜຶ່ງ.



ການຕິດເຊື້ອທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແມ່ນອັນຕະລາຍ

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຫຼາຍຊະນິດສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍຢາ.

ແຕ່ຖ້າພະຍາດດັ່ງກ່າວທາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນແລ້ວ, ມັນກໍ່ສາມາດເປັນຕົ້ນເຫດຂອງ: ການເປັນໝັນທັງໃນຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ; ການເກີດລູກກ່ອນກຳນົດ, ນ້ຳໜັກໜ້ອຍເກີນໄປ ຫຼື ຕາບອດ; ການຖືພານອກພິກ, ເຈັບທ້ອງໜ້ອຍແກ່ຍາວ; ມະເຮັງປາກມີດລູກ, ເສຍຊີວິດຈາກ ການຕິດເຊື້ອຮຸນແຮງ.

ອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ທ່ານອາດຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີອາການໃດໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າໃນບັນດາອາການດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ມີນ້ຳເມືອກທີ່ຜິດປົກກະຕິໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ.
- ມີກິ່ນທີ່ຜິດປົກກະຕິຈາກຊ່ອງຄອດ.
- ມີອາການປວດ ຫຼື ຮູ້ສຶກຜິດປົກກະຕິທີ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ໂດຍສະເພາະເວລາມີການຮ່ວມເພດ ເມື່ອໂຄຍສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ.
- ຄັນຄາຍ, ມີຕຸ່ມ, ມີນູນ ຫຼື ມີແຜເປື້ອຍ ຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກ.

ມັນອາດຈະຍາກສຳລັບທ່ານ ທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານີ້ ຫຼື ບໍ່ ແລ້ວແຕ່ຄວາມເປັນພິການໃດໜຶ່ງຂອງທ່ານ. ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງຂໍໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈຊ່ວຍທ່ານ ເພື່ອກວດຫາອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃດໜຶ່ງ.

ການປ່ຽນແປງ ການໄຫຼອອກຂອງນ້ຳເມືອກ (ລົງຂາວ)

ການມີຄວາມປຽກຊຸ່ມ ຫຼື ນ້ຳເມືອກໃນປະລິມານໜ້ອຍໃນຊ່ອງຄອດເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ເພາະມັນເປັນການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ປົກປ້ອງໂຕເອງຕາມທຳມະຊາດຂອງຊ່ອງຄອດ. ການລົງຂາວຈະມີການປ່ຽນແປງລະຫວ່າງຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ນ້ຳເມືອກນັ້ນຈະຂຸ້ນຂຶ້ນ, ໃສ ແລະ ມື້ນຫຼາຍໃນລະຫວ່າງປະມານ 14 ວັນກ່ອນຈະລົງເລືອດ. ການປ່ຽນແປງອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ປະລິມານ, ສີ ຫຼື ກິ່ນຂອງນ້ຳເມືອກທີ່ໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດນັ້ນ ບາງຄັ້ງກໍ່ອາດໝາຍເຖິງວ່າ ທ່ານມີການຕິດເຊື້ອ, ແຕ່ມັນກໍ່ຍາກທີ່ຈະຮູ້ຈາກການໄຫຼອອກຂອງນ້ຳເມືອກນັ້ນວ່າ ທ່ານມີການຕິດເຊື້ອຊະນິດໃດ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການລົງຂາວ ທີ່ບໍ່ແມ່ນການຕິດເຊື້ອທາງເພດສຳພັນ (ເຊື້ອເທັດ “yeast” ແລະ ອັກເສບຊ່ອງຄອດ ຈາກເຊື້ອແບັກທີເຣຍ “bacterial vaginosis”) ເບິ່ງໜ້າ 132 ຫາ 135.

ວິທີການກວດຫາອາການ ຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ຖ້າທ່ານຫາກຕາບອດ: ເວລາທຳການລ້າງອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກ ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມືເພື່ອລູບຄຳ ຫາມ້ຳເມືອກທີ່ຜິດປົກກະຕິ, ກ້ອນຊຶ້ນນູນ ຫຼື ບໍລິເວນທີ່ເຈັບ ແລະ ເຮັດແນວນີ້ໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ. ຖ້າທ່ານຫາກທຳການກວດທຸກໆມື້ ມັນຈະຍາກທີ່ຈະສັງເກດໄດ້ເຖິງການປ່ຽນແປງໃດໜຶ່ງ.

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກບໍ່ສາມາດໃຊ້ມື ຫຼື ໃຊ້ມືບໍ່ໄດ້ດີ: ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດໃຊ້ມືວິທີຂອງທ່ານ ເພື່ອລູບຄຳອະໄວຍະວະເພດ ທາງເບື້ອງນອກ ເພື່ອຄົ້ນຫາການປ່ຽນແປງໃດໜຶ່ງ, ພະຍາຍາມໃຊ້ແວ່ນເພື່ອຊອກຫາການປ່ຽນແປງນັ້ນແທນ. ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ສາມາດຖືແວ່ນ, ໃຫ້ວາງແວ່ນນັ້ນໄວ້ເທິງພື້ນ ແລະ ນັ່ງຄູ່ເຂົ້າລົງເທິງແວ່ນ.

ຖ້າວ່າທ່ານ ມີບາດແຜໃນປະສາດສັນຫຼັງ:

ຖ້າທ່ານສາມາດລູບຄຳ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງ

ອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກໄດ້, ຈຶ່ງເຮັດເຊັ່ນນີ້

ອາທິດລະຄັ້ງ ໃນລະຫວ່າງອາບນ້ຳ. ຖ້າທ່ານເຮັດ

ເຊັ່ນນີ້ ດ້ວຍໂຕເອງບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ

ຊ່ວຍ. ທ່ານອາດຈະບໍ່ສາມາດຮູ້ສຶກ ຫາກມີ

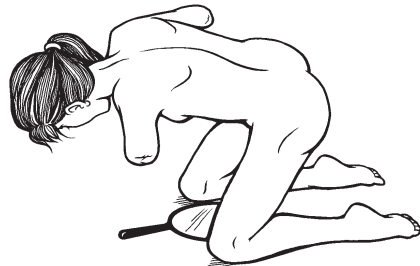
ອາການເຈັບບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ຄັນຕາມບໍລິເວນ

ອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກ. ແຕ່ຖ້າທ່ານຫາກໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ

ເພດສຳພັນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງທັນການ ທ່ານອາດຈະເປັນພະຍາດ

ດິສຣີເຟຼກເຊຍ (dysreflexia) ທີ່ອັນຕະລາຍ. ເບິ່ງໜ້າທີ 140 ຫາ 143

ສຳລັບການປິ່ນປົວ.



ຖ້າທ່ານຫາກມີຂໍ້ຈຳກັດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍຂາ: ຖ້າເປັນໄປໄດ້,

ໃຫ້ຫາທ່າ ທີ່ທ່ານສາມາດລູບຄຳອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກ

ດ້ວຍນິ້ວມືໃນເວລາລ້າງ ຫຼື ໃຊ້ແວ່ນເພື່ອສັງເກດເບິ່ງບັນດາອາການ

ດັ່ງກ່າວ. ຖ້າມີຄວາມຈຳເປັນ ກໍ່ຂໍໃຫ້ຄົນ ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ຊ່ວຍຈັບຂາຂອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ສັ່ນ.

ເຊື້ອພະຍາດໄຕຣໂກໂມນັດ (Trichomonas)

ພະຍາດໄຕຣໂກໂມນັດ ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມລຳຄານ ແລະ ຄັນຄາຍ. ໂດຍປົກກະຕິ ຜູ້ຊາຍຈະບໍ່ມີອາການຫຍັງເວລາຕິດພະຍາດຊະນິດນີ້ ແຕ່ສາມາດນຳເຊື້ອໄປແຜ່ໃຫ້ແມ່ຍິງ ໃນລະຫວ່າງມີເພດສຳພັນ.

ອາການ:

- ມີນ້ຳເມືອກສີເທົາ ຫຼື ເຫຼືອງ, ເປັນຝອດໄຫຼອອກ.
- ນ້ຳເມືອກລົງຂາວມີກິ່ນເໝັນ.
- ມີສີແດງ ແລະ ຄັນຕາມບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກ ແລະ ຊ່ອງຄອດ.
- ປວດ ຫຼື ແສບໃນເວລາຖ່າຍປັດສະວະ

ຖ້າວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການກວດ ແລະ ຮູ້ຢ່າງຄັກແນ່ວ່າ ທ່ານຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໄຕຣໂກໂມນັດ

ໃຫ້ກິນຢາໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ລະບຸໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້. ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ສາມາດທີ່ຈະກວດເຫັນ ມັນກໍ່ຈະ

ເປັນການດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະກິນຢາທີ່ລະບຸໄວ້ໃນໜ້າທີ 198 ເພາະວ່າ ການຕິດເຊື້ອໂລກຂອງທ່ານນັ້ນ

ອາດມີສາເຫດມາຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດອື່ນ.

ຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວ ເຊື້ອພະຍາດໂຕຣໂກໂມນັດ		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານການກິນ	ເວລາໃນການກິນ
ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (metronidazole)	400 ຫາ 500 ມິນລິກຼາມ	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
ຫຼື ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (metronidazole) (ຫຼືກລັງການໃຊ້ຢານີ້ ພາຍໃນ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ)	2 ກຼາມ (2000 ມິນລິກຼາມ)	ກິນພຽງເທື່ອດຽວ
ຫຼື ກິນດາມີຊິນ (clindamycin)	300 ມິນລິກຼາມ	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ມື້
ສິ່ງສຳຄັນ ຫ້າມດື່ມເຫຼົ້າໃນລະຫວ່າງທີ່ກິນຢາ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ ເບິ່ງໜ້າທີ 431. ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກໍ່ຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຊະນິດດຽວກັນນີ້.		

ໂລກໜອງໃນ (clap , gono, VD) ແລະ ເຊື້ອກຼາມິເດຍ (Chlamydia)

ທັງໂລກໜອງໃນ ແລະ ກຼາມິເດຍ (Chlamydia) ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ. ພະຍາດທັງສອງຢ່າງນີ້ ສາມາດທີ່ຈະປິ່ນປົວໄດ້ງ່າຍ ຖ້າຫາກມີການປິ່ນປົວແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ມັນກໍ່ສາມາດເປັນເຫດໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເປັນໝັນທັງໃນຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ. ອາການທີ່ເກີດກັບຜູ້ຊາຍມັກຈະເລີ່ມຕົ້ນໃນ 2 ຫາ 5 ວັນຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ. ສຳລັບແມ່ຍິງ ອາການອາດຈະຍັງບໍ່ເລີ່ມຂຶ້ນເປັນເວລາຫຼາຍອາທິດ ຫຼື ເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ. ແຕ່ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງສາມາດຕິດເຊື້ອ ໂດຍທີ່ບໍ່ມີອາການຫຍັງ. ແມ່ນແຕ່ຜູ້ທີ່ບໍ່ມີອາການຫຍັງຈາກການຕິດເຊື້ອນັ້ນ ຍັງສາມາດທີ່ຈະສົ່ງທັງເຊື້ອໂລກໜອງໃນ ແລະ ກຼາມິເດຍໄປຫາຄົນອື່ນໄດ້.

ອາການທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດ
ໃນແມ່ຍິງແມ່ນ:



- ນ້ຳໜອງສີເຫຼືອງ ຫຼື ສີຂຽວ
ໄຫຼອອກມາຈາກ
ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ.
- ປວດ ຫຼື ແສບໃນເວລາຖ່າຍປັດສະວະ.
- ມີອາການໄຂ້.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ.
- ເຈັບ ຫຼື ມີເລືອດໄຫຼອອກລະຫວ່າງ
ການຮ່ວມເພດ.
- ບໍ່ມີອາການຫຍັງທັງໝົດ.

ອາການທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍ
ທີ່ສຸດໃນຜູ້ຊາຍແມ່ນ:



- ມີໜອງໄຫຼອອກມາຈາກໂຄຍ.
- ເຈັບ ຫຼື ແສບໃນເວລາຖ່າຍປັດສະວະ.
- ເຈັບ ຫຼື ໃຄ່ພອງໃນໜ່ວຍອັນທະ.
- ບໍ່ມີອາການຫຍັງທັງໝົດ.

ການປິ່ນປົວ:

ຖ້າທ່ານຫາກມີອາການໃດໜຶ່ງຂອງໂລກໜອງໃນ ແລະ ກຳມີເດຍ ແລະ ໄດ້ມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານຄິດວ່າອາດຈະຕິດເຊື້ອ ພະຍາຍາມກວດຫາວ່າທ່ານມີການຕິດເຊື້ອຊະນິດໃດແທ້ ເພື່ອວ່າທ່ານຈະຮູ້ຢາກິນທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວພະຍາດໜອງໃນ		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານການກິນ	ເວລາໃນການກິນ
ເຊຟິກຊິມ (cefixime)	400 ມິນລິກຼາມ	ກິນ ພຽງຄັ້ງດຽວ

ຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວເຊື້ອພະຍາດກຳມີເດຍ		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານການກິນ	ເວລາໃນການກິນ
ອາຊີໂຕຣມີຊິນ (azithromycin)	1 ກຼາມ	ກິນ ພຽງຄັ້ງດຽວ
ຫຼີ ໂດຊີຊິກຼິນ (doxycycline)	100 ມິນລິກຼາມ	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
ຫຼີ ເຕຕຣາຊິກຼິນ (tetracycline)	500 ມິນລິກຼາມ	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
ຫຼີ ເອຣີໂຕຣມີຊິນ (erythromycin)	500 ມິນລິກຼາມ	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ

ໜ້າເສຍດາຍ ທີ່ການກວດຫາພະຍາດດັ່ງກ່າວນັ້ນ ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີໃຫ້ບໍລິການ. ດັ່ງນັ້ນ ມັນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະກິນຢາເພື່ອປິ່ນປົວຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດ. ຄົນໆໜຶ່ງອາດ ຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຫຼາຍຊະນິດໃນເວລາດຽວກັນ ເຊິ່ງບໍ່ພຽງແຕ່ຍ້ອນສາເຫດທີ່ມາຈາກໂລກໜອງໃນ ແລະ ກຳມີເດຍເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຍັງມີສາເຫດມາຈາກ ໄຕຣໂມໂມນັດ (trichomonas) ເບິ່ງໜ້າທີ 194-195 ແລະ ອັກເສບຊ່ອງຄອດຈາກເຊື້ອແບັກເຕີເຣຍ (bacterial vaginosis) ເບິ່ງໜ້າທີ 135. ຢາທີ່ລະບຸໄວ້ໃນຕາຕະລາງຢູ່ໜ້າທີ 198 ຈະປິ່ນປົວພະຍາດທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ໄດ້.

ພະຍາດອັກເສບຜິດຊາມ (PID)

ພະຍາດອັກເສບຜິດຊາມ ແມ່ນຊື່ທີ່ໃຊ້ຮຽກການຕິດເຊື້ອ ໃນພາກສ່ວນຈະເລີນພັນໃດໜຶ່ງ ທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງນ້ອຍຂອງແມ່ຍິງ ເຊິ່ງສ່ວນໃຫຍ່ຈະຮຽກວ່າ “ການຕິດເຊື້ອໃນຜິດຊາມ”. ການຕິດເຊື້ອໃນຜິດຊາມ ສາມາດເກີດຂຶ້ນຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດໃດໜຶ່ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂດຍສະເພາະແມ່ນ ພະຍາດໜອງໃນ ແລະ ກຳມີເດຍ.

ທ່ານອາດຈະມີໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍອາການໃນບັນດາອາການລຸ່ມນີ້:

- ເຈັບໃນທ້ອງນ້ອຍ.
- ມີໄຂ້ຂັ້ນສູງ.
- ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ແລະ ອອນເພຍຫຼາຍ.
- ມີນ້ຳໜອງສີຂຽວ ຫຼື ສີເຫຼືອງ ທີ່ມີກິ່ນເໝັນ ໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ.
- ເຈັບ ຫຼື ມີເລືອດໄຫຼໃນລະຫວ່າງການ ຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດ.



ການປິ່ນປົວ:

ເພາະວ່າການຕິດເຊື້ອຊະນິດນີ້ ມັກມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດທີ່ປະສົມປະສານກັນ. ດັ່ງນັ້ນ ຕ້ອງໄດ້ນຳໃຊ້ຢາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດເພື່ອປິ່ນປົວໃຫ້ດີ. ກິນຢາຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ໃນ ໜ້າທີ 198.

ຢາທີ່ໃຊ້ສຳລັບປວ ໂລກໜອງໃນ, ກຳມິເດຍ, ໄຕຣໂກໂມນັດ, ອັກເສບຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຊື້ອແບັກເຕີເຣຍ ແລະ ພະຍາດອັກເສບຜິງຊາມ		
ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີອາການຂອງການຕິດເຊື້ອພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ທ່ານບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການກວດໃຫ້ຮູ້ວ່າ ເຊື້ອໂລກຊະນິດໃດທີ່ທ່ານຕິດແປດ ຄວນກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ປະສົມປະສານກັນ.		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານການກິນ	ເວລາໃນການກິນ
ເຊຟິກຊິມ (cefexime)	400 ມິນລິກຼາມ.....	ກິນພຽງເທື່ອດຽວ
ແລະ		
ອາຊີໂຕຣມີຊິນ (azithromycin)	1 ກຼາມ (1000 ມິນລິກຼາມ)	ກິນພຽງເທື່ອດຽວ
ຫຼື ເອຣີໂຕຣມີຊິນ (erythromycin)	500 ມິນລິກຼາມ.....	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
ຫຼື ອາມິກາຊີຊີລິນ (amoxycillin)	500 ມິນລິກຼາມ.....	ກິນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
ຫຼື ໂດຊີຊີກຼິນ (doxycycline)	100 ມິນລິກຼາມ.....	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
(ທ້າມນຳໃຊ້ ໂດຊີຊີກຼິນ ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຖືພາ ຫຼື ຫາກຍັງມີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢູ່)		
ຫຼື ເຕຕຣາຊີກຼິນ (tetracycline)	500 ມິນລິກຼາມ.....	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
(ທ້າມນຳໃຊ້ ເຕຕຣາໂຊຄຼິນ (tetracycline) ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຖືພາ ຫຼື ຫາກຍັງມີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢູ່)		
ແລະ		
ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (metronidazole)	400 ຫາ 500 ມິນລິກຼາມ.....	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
ຫຼື 2 ກຼາມ (2000 ມິນລິກຼາມ).....		ກິນພຽງຄັ້ງດຽວ
(ຫຼືກລັງການນຳໃຊ້ຢາ ເມໂຕຣນິດາໂຊ ໃນ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ; ໃຫ້ນຳໃຊ້ທັງ ຄູນດາໄມຊິນ ແລະ ທິນິດາໂຊນ ແທນ)		
ຫລື		
ກຼິນດາມີຊິນ (clindamycin)	300 ມິນລິກຼາມ.....	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
ຫຼື 5 ກຼາມທີ່ມີຄູຼິມ 2%		ຍັດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດເວລານອນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
(ເຕັມອຸປະກອນສຳລັບຢັດ)		
ແລະ ທິນິດາໂຊນ (tinidazole)	2 ກຼາມ (2000 ມິນລິກຼາມ).....	ກິນພຽງຄັ້ງດຽວ
ຫຼື 500 ມິນລິກຼາມ.....		ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 5 ວັນ
ສິ່ງສຳຄັນ ທ້າມຕື່ມເຫຼົ່າໃນລະຫວ່າງການກິນຢາ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ ຫຼື ທິນິດາໂຊນ. ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກໍ່ ຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຊະນິດດຽວກັນນີ້.		

ແຜເປື້ອຍທີ່ ອະໄວຍະວະເພດເບື້ອງນອກ (ແຜເປື້ອຍອະໄວຍະວະເພດ)

ແຜເປື້ອຍສ່ວນຫຼາຍ ທີ່ຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກນັ້ນ ແມ່ນຕິດຕໍ່ມາຈາກການ ມີເພດສຳພັນ ແຕ່ວ່າແຜເປື້ອຍທີ່ເກີດຈາກການກົດໜົບ, ຝື ຫຼື ບາດເຈັບ ກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີ ບາດແຜເປື້ອຍທີ່ອະໄວຍະວະເພດໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ແຜເປື້ອຍທີ່ອະໄວຍະວະເພດໃດໜຶ່ງຄວນໄດ້ຮັບ ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ດ້ວຍການລ້າງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ. ເຊັດບໍລິເວນບາດແຜນັ້ນ ໃຫ້ ແຫ້ງຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ຊັກຜ້າແພທີ່ໃຊ້ເຊັດບາດແຜນັ້ນ ກ່ອນທີ່ຈະມີການ ນຳໃຊ້ຄືນອີກ.

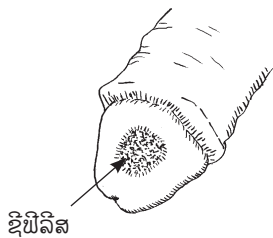
ຄຳເຕືອນ! ເມື່ອໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີແຜເປື້ອຍໃດໜຶ່ງຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກນັ້ນຈະ ເຮັດໃຫ້ເກີດ ການຕິດເຊື້ອຜ່ານທາງບາດແຜນັ້ນໄດ້ໂດຍງ່າຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ເອຈໄອວີ ແລະ ຕັບອັກເສບ ຊະນິດ B. ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ຄວນຫຼີກລ້ຽງການຮ່ວມເພດຈົນກ່ວາ ແຜເປື້ອຍນັ້ນຈະຫາຍດີເປັນປົກກະຕິ.

ຊີຟິລິດ (Syphilis)

ຊີຟິລິດແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ຮ້າຍແຮງ ທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບທົ່ວທັງຮ່າງກາຍ. ມັນສາມາດແກ່ຍາວເປັນເວລາຫຼາຍປີ ແລະ ເພີ່ມທະວີຄວາມຮ້າຍແຮງຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ຊີຟິລິດ ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ຖ້າຫາກມີການປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ.

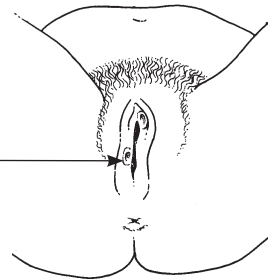
ອາການ:

1. ອາການທຳອິດແມ່ນຈະມີແຜເປື້ອຍນ້ອຍໆທີ່ບໍ່ເຈັບ ເຊິ່ງມັນອາດຈະ ມີຮູບຮ່າງຄ້າຍຄືກັນກັບສິວ, ໄຄ່ພອງ, ຂີ້ກະຕູດປຽກຊຸ່ມແປ ຫຼື ເປັນແຜເປື້ອຍເປີດ. ແຜດັ່ງກ່າວຈະຫາຍໄປເອງພາຍຫຼັງເວລາ ສອງສາມວັນ ຫຼື ສອງສາມ ອາທິດ. ແຕ່ວ່າເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວ ຈະສືບຕໍ່ຂະຫຍາຍໄປທົ່ວທັງຮ່າງກາຍ.



ຊີຟິລິດ

2. ຫຼາຍອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍເດືອນຕໍ່ມາ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດຊີຟິລິດ ອາດຈະມີອາການເຈັບຄໍ, ມີໄຂ້ເລັກນ້ອຍ, ມີແຜໃນປາກ, ໃຄ່ຕາມ ຄໍກະດູກ ຫຼື ປະກົດມີຕຸ່ມສີແດງ ໂດຍສະເພາະ ທີ່ບໍລິເວນຝາມີ ແລະ ຝາຕີນ. ໃນໄລຍະນີ້ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດຊີຟິລິດ ສາມາດ ແຜ່ເຊື້ອໃຫ້ກັບຄົນອື່ນໄດ້.
3. ບັນດາອາການທັງໝົດທີ່ກ່າວມານັ້ນ ຈະຫາຍໄປເອງ ແຕ່ວ່າ ເຊື້ອພະຍາດນັ້ນກໍ່ຍັງຄົງຢູ່. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຊີຟິລິດ ສາມາດ ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງພະຍາດຫົວໃຈ, ເປັຍລ່ອຍ, ປ່ວຍທາງຈິດ ແລະ ເສຍຊີວິດ.



ການປິ່ນປົວ:

ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊີຟິລິດໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ນັ້ນ ຕ້ອງປິ່ນປົວຢ່າງຄົບຊຸດ.

- ຖ້າອາການທາກປະກົດຂຶ້ນເປັນເວລາໜ້ອຍກວ່າ 1 ປີ, ໃຫ້ສັກຢາເບັນຊາຕິນ ເປນີຊີລິນ (benzathine penicillin) ໃນປະລິມານ 2.4 ລ້ານຫົວໜ່ວຍພຽງຄັ້ງດຽວ ໂດຍສັກໃສ່ສະໂພກເບື້ອງລະເຄິ່ງຂອງປະລິມານຢາທີ່ໄດ້ກຳນົດ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີອາການແພ້ຢາເປນີຊີລິນສາມາດກິນຢາ ເຕຕຣາຊີກຼິນ 500 ມິນລິກຼາມ 4 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 15 ວັນ.
- ຖ້າອາການທາກປະກົດຂຶ້ນເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 1 ປີ, ໃຫ້ສັກຢາເບັນຊາຕິນ ເປນີຊີລິນ (benzathine penicillin) ໃນປະລິມານ 2.4 ລ້ານຫົວໜ່ວຍ ໂດຍສັກໃສ່ສະໂພກເບື້ອງລະເຄິ່ງຂອງປະລິມານຢາທີ່ໄດ້ກຳນົດ ອາທິດລະຄັ້ງ ເປັນເວລາ 3 ອາທິດ (ລວມທັງໝົດ 7.2 ລ້ານຫົວໜ່ວຍ). ຖ້າມີອາການແພ້ຢາເປນີຊີລິນ, ກໍ່ໃຫ້ກິນຢາ ເຕຕຣາຊີກຼິນ 500 ມິນລິກຼາມ 4 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 30 ວັນ.

ໝາຍເຫດ ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ທີ່ມີອາການແພ້ຢາເປນີຊີລິນ ສາມາດກິນຢາ ເອຣີໂຕຣມີຊິນ (erythromycin) ເບິ່ງໜ້າທີ 427. ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກໍ່ຄວນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນ ປົວ.

ການຖືພາ ແລະ ຊີຟິລິດ

ແມ່ຍິງຖືພາ ທີ່ຕິດເຊື້ອຊີຟິລິດ ສາມາດຕິດຕໍ່ໃສ່ລູກທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ເຊິ່ງອາດເປັນເຫດໃຫ້ເກີດກ່ອນກຳນົດ, ມີຮູບຮ່າງຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ເສຍຊີວິດ. ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນບັນຫານີ້ ດ້ວຍການກວດເລືອດ ແລະ ປິ່ນປົວໃນລະຫວ່າງການຖືພາ. ຖ້າວ່າທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ ຫາກກວດເລືອດ ແລະ ພົບວ່າມີການຕິດເຊື້ອ ຊີຟິລິດ, ທັງສອງຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເບັນຊາຕິນ ເປນີຊີລິນ (benzathine penicillin) 2.4 ລ້ານຫົວໜ່ວຍ ດ້ວຍການສັກໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ ເປັນເວລາ 3 ອາທິດ.

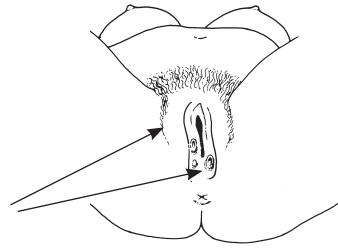
ແຜຮີມອ່ອນ ຫຼື ກາມມະໂລກປອມ

ແຜຮີມອ່ອນແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ເປັນສາເຫດຂອງແຜເປື້ອນຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກ. ແຜຮີມອ່ອນ ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍດີໄດ້ດ້ວຍຢາ ຖ້າມີການປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ທົ່ວທິ. ອາດເກີດມີຄວາມສັບສົນໄດ້ງ່າຍລະຫວ່າງແຜຮີມອ່ອນ ແລະ ຊີຟິລິດ.

ອາການ:

- ເກີດມີໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງແຜ ທີ່ມີລັກສະນະອ່ອນ ແລະ ເຈັບປວດ ຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຮູທະວານ ເຊິ່ງແຜນັ້ນອາດເຮັດໃຫ້ມີເລືອດໄຫຼອອກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.
- ຕ່ອມກະດັນໃຄ່ ແລະ ເຈັບ (ຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງໃຄ່) ອາດເກີດຂຶ້ນຢູ່ແອບແອ້ຂາ.
- ມີໄຂ້ເລັກນ້ອຍ.

ແຜຮິມອ່ອນ



ຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວພະຍາດແຜຮິມອ່ອນ		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານການກິນ	ເວລາໃນການກິນ
ອາຊີໂຕຣມີຊິນ (azithromycin)	1 ກຼາມ	ກິນ ພຽງຄັ້ງດຽວ
ຫຼື ເອຣີໂຕຣມີຊິນ (erythromycin)	500 ມິນລິກຼາມ	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ
ຫຼື ຊີໂປຟໂຟກຊາຊິນ (ciprofloxacin) (ຖ້າທ່ານຫາກຖືພາ ຫ້າມກິນຢາ ຊີໂປຟໂຟກຊາຊິນ)	500 ມິນລິກຼາມ	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 3 ວັນ
ໝາຍເຫດ ຖ້າບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ຢ່າງຄັກແນ່ວ່າ ແຜທີ່ເກີດນັ້ນ ມີສາເຫດມາຈາກ ແຜຮິມອ່ອນ ຫຼື ບໍ່ສາມາດກວດເຫັນໄດ້, ມັນອາດຈະດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະກິນຢາປິ່ນປົວຊີຟີລິດນຳ (ເບິ່ງໜ້າທີ 200)		

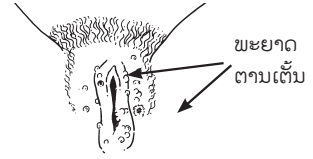
ຕາມເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ຕາມເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ມີສາເຫດມາຈາກ ໄວຣັດ ຊະນິດໜຶ່ງ. ຕຸ່ມພອງນ້ອຍໆຈະປະກົດຂຶ້ນຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ມັນຈະແຜ່ຈາກຄົນໜຶ່ງ ໄປຫາອີກຄົນໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ. ຕາມເຕັ້ນນັ້ນ ຈະປະກົດຂຶ້ນຢູ່ບໍລິເວນປາກເປັນບາງ ຄັ້ງຄາວ ຈາກການຮ່ວມເພດດ້ວຍປາກ. (ມັນຈະແຕກຕ່າງຈາກຕາມເຕັ້ນຢູ່ປາກ (ປາກເປື້ອຍ) ທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໃນປາກ ເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນການຕິດເຊື້ອຈາກການຮ່ວມເພດ).

ໄວຣັດ ຈາກເຊື້ອພະຍາດຊະນິດນີ້ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດແຜເປັນໆຫຍາຍໆ ເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີ. ຕາມເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ແຕ່ມີການປິ່ນປົວ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້.

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກແສບ, ຄັນ ຫຼື ເຈັບຜິວໜັງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ແອບແອ້ຂາ.
- ມີຕຸ່ມພອງນ້ອຍ ແລະ ເຈັບ ທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບຢືດນ້ຳຢູ່ ເທິງຜິວໜັງ. ຕຸ່ມດັ່ງກ່າວຈະແຕກ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດມີແຜເປີດ ແລະ ເຈັບປວດ.



ເທື່ອທຳອິດ ທີ່ທ່ານມີບາດແຜຈາກຕາມເຕັ້ນ ແຜນັ້ນຈະປະກົດຢູ່ເປັນເວລາ 3 ອາທິດ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ທ່ານອາດມີອາການໄຂ້, ເຈັບຫົວ, ເຈັບຕາມຕີນໂຕ, ສະບັ້ນໜາວ ແລະ ມີກະດັນໃຄ່ຢູ່ແອບແອ້ຂາ. ເຖິງວ່າແຜນັ້ນຈະຫາຍໄປ ແຕ່ເຊື້ອພະຍາດນັ້ນຈະບໍ່ຫາຍໄປ ແຕ່ການເກີດຂຶ້ນຂອງພະຍາດນີ້ໃນຄັ້ງຖັດມາຈະເບົາບາງກວ່າເກົ່າ.

ການປິ່ນປົວ: ນຳໄຊຢາ ອາຊີໂກເວຍ (acyclovir) ເບິ່ງໜ້າ 416.

ການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕາມເຕັ້ນ

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ເປັນຕາມເຕັ້ນ ແລະ ມີບາດແຜໃນເວລາເກີດລູກ ສາມາດທີ່ຈະແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໃຫ້ກັບລູກຂອງລາວ ເຊິ່ງເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບເດັກ ໂດຍສະເພາະຫາກແມ່ຕິດພະຍາດດັ່ງກ່າວເປັນເທື່ອທຳອິດ. ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ກັບເດັກຈະໜ້ອຍລົງຫາກແມ່ເຄີຍມີເຊື້ອພະຍາດຕາມເຕັ້ນລະບາດມາກ່ອນແລ້ວ.

ຖ້າທ່ານຫາກມີບາດແຜຈາກພະຍາດຕາມເຕັ້ນ ຄວນພະຍາຍາມເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ ເພາະທ່ານໝໍອາດຈະທຳການຜ່າຕັດເອົາລູກອອກ (ເບິ່ງໜ້າ 302) ເພື່ອວ່າເດັກຈະບໍ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອຈາກບາດແຜນັ້ນ ຫຼື ທ່ານໝໍອາດຈະໃຫ້ຢາແກ່ເດັກໃນເວລາເກີດ.

**ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ**

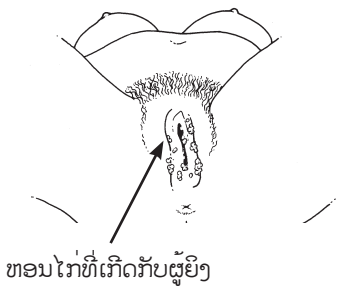
ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດມີສາເຫດມາຈາກໄວຣັດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ມີຊື່ວ່າ ໄວຣັດປາປີໂລມາ ມະນຸດ (human papilloma virus ຫຼື HPV). ມັນມີຮູບຮ່າງຄ້າຍຄືກັບຂີ້ກະຕອດທີ່ຢູ່ບໍລິເວນຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍ. ຄົນທີ່ເປັນໂລກຫອນໄກ່ອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງມີເຊື້ອພະຍາດນີ້ໂດຍ ສະພາະ ມັນເກີດຢູ່ພາຍໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ພາຍໃນປາຍໂຄຍ. ຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໄວຣັດນີ້ບາງຄົນອາດຈະບໍ່ມີຫອນເກີດຂຶ້ນເລີຍ. ໂລກຫອນໄກ່ອາດຈະເຊົາໄປເອງ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວ ແຕ່ໃຊ້ເວລາດົນ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ມັນຈະສືບຕໍ່ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ໂລກຫອນໄກ່ແຜ່ເຊື້ອໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ.

ສິ່ງສຳຄັນ ຖ້າວ່າໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດທາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ບາງກໍລະນີ ມັນສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດໂລກມະເຮັງໃນປາກມົດລູກ. ຖ້າທ່ານເກີດມີຫອນຢູ່ອະໄວຍະເພດໃຫ້ ພະຍາຍາມກວດເບິ່ງເຊື້ອມະເຮັງປາກມົດລູກ (Pap test) (ເບິ່ງໜ້າທີ 156) ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າ ປາກມົດລູກຂອງທ່ານ ມີບັນດາອາການຂອງເຊື້ອພະຍາດຫອນໄກ່ ຫຼື ມະເຮັງ ຫຼື ບໍ່.

ອາການຂອງໂລກຫອນໄກ່:

- ຄັນ
- ມີຕຸ່ມນ້ອຍໆສີຂາວຊຸ້ນ ຫຼື ສີນ້ຳຕານທີ່ບໍ່ເຈັບປວດ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຜິວຊາ.

ຖ້າເປັນຢູ່ນ້ຳແມ່ຍິງ, ຕຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ຈະເກີດຂຶ້ນ ເທິງກົບໜັງບໍລິເວນປາກຮູຂອງຄອດ, ທາງໃນຂອງຄອດ ແລະ ອອມຮູທະວານ.



ຖ້າເປັນຢູ່ນ້ຳຜູ້ຊາຍ, ຕຸ່ມນັ້ນເກີດຂຶ້ນຕາມ ໂຄຍ ຫຼື ທາງເບື້ອງໃນຂອງໂຄຍ ແລະ ດິງອັນທະ ຫຼື ອ້ອມຮູທະວານ.



ການປິ່ນປົວ:

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວໂລກຫອນໄກ່ຈະມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາ.

1. ທາເຢວນ້ຳມັນ (Vaseline) ຫຼື ຢາຂີ້ເຜີ້ງ ໃສ່ຜິວໜັງອ້ອມແຕ່ລະຕຸ່ມເພື່ອປົກປ້ອງຜິວໜັງ ທີ່ບໍ່ທັນຕິດເຊື້ອ.
2. ໃຊ້ໄມ້ຈີ້ມແຂ້ວ ຫຼື ໄມ້ນ້ອຍໆຈຸ່ມນ້ຳຢາ ອາຊິດ ຕຣິໂກໂຮອາເຊຕິກ (trichloroacetic acid ຫຼື TCA) 80% ຫາ 90% ຫຼື ອາຊິດ ບິໂກໂລຣາເຊຕິກ (bichloroacetic acid ຫຼື BCA) ແລ້ວທາໃສ່ຕຸ່ມຫອນໄກ່ຢ່າງລະມັດລະວັງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 439) ແລະ ປະໄວ້ຈົນກວ່າມັນຈະກາຍເປັນສີຂາວ.
3. ລ້າງອາຊິດນັ້ນອອກ ຫຼັງຈາກໄດ້ 2 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ໄວກວ່ານັ້ນ ຖ້າວ່າການເຜົາໄໝ້ຂອງ ອາຊິດນັ້ນ ຫາກເຮັດໃຫ້ແສບ.

ທາຢາ ໂປໂດຟິລິນ (podophyllin) 20% ດ້ວຍວິທີດຽວກັນກັບທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຂ້າງເທິງແລ້ວ ປະໄວຈົນກວ່າຕຸ່ມຫອນນັ້ນ ກາຍເປັນສີນ້ຳຕານ (ເບິ່ງໜ້າທີ 435). ຕ້ອງລ້າງ ຢາໂປໂດຟິລິນ ນັ້ນ ອອກຫຼັງຈາກປະໄວໄດ້ 6 ຊົ່ວໂມງ.

ອາຊິດທີ່ທານັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ຕຸ່ມຫອນໄກ່ຖືກເຜົາໄໝ້ອອກ ແລ້ວບ່ອນທີ່ຕຸ່ມຫອນໄກ່ຢູ່ນັ້ນ ຈະກາຍມາເປັນແຜເຈັບ. ຮັກສາແຜໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ ແລ້ວມັນຈະຫາຍໄປໃນພາຍໃນໜຶ່ງ ຫຼື ສອງອາທິດ. ໃຫ້ເຝົ້າສັງເກດເບິ່ງແຜນັ້ນ ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ພວກມັນຈະບໍ່ຊົມເຊື້ອອີກ. ບໍ່ຄວນມີ ເພດສຳພັນຈົນກວ່າບາດແຜນັ້ນຈະຫາຍດີ ແຕ່ຫາກທ່ານຕ້ອງໄດ້ມີເພດສຳພັນແຫ້ງ ຄວນໃຫ້ ຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ການປິ່ນປົວຫຼາຍໆຄັ້ງເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ໃນການກຳຈັດໂລກຫອນໄກ່ທັງໝົດ (ທ່ານຈະໃຊ້ນ້ຳຢາທາປິ່ນປົວແບບໃດກໍ່ໄດ້). ການປິ່ນປົວນັ້ນ ສາມາດທີ່ຈະເຮັດຊ້ຳຄືນອີກ ຫຼັງຈາກໜຶ່ງອາທິດ ຂອງການປິ່ນປົວໃນຄັ້ງກ່ອນ. ບໍ່ຄວນທານ້ຳຢາອາຊິດໃສ່ແຜບ່ອນທີ່ເຄີຍເປັນ ຕຸ່ມຫອນນັ້ນ. ຖ້າຫາກມີອາການຄັນເຈັບຫຼາຍເກີນໄປ ຄວນໃຊ້ເວລາລຳຖ້າດົນກວ່ານັ້ນ ກ່ອນທີ່ຈະ ມີການປິ່ນປົວໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.



ການຖືພາ ແລະ ໂລກຫອນໄກ່

ທ້າມນ້ຳໃຊ້ຢາ ໂປໂດຟິລິນ (podophyllin) ໃນຂະນະທີ່ທ່ານຖືພາ ເພາະຢານັ້ນຈະຖືກ ດູດຊົມເຂົ້າໄປໃນຜິວໜັງ ແລະ ເປັນ ອັນຕະລາຍຕໍ່ພັດທະນາການຂອງລູກໃນທ້ອງ. ຕຸ່ມຫອນໄກ່ສາມາດແຜ່ຂະຫຍາຍ ແລະ ມີເລືອດໄຫຼອອກໃນລະຫວ່າງການຖືພາ, ແຕ່ກະໂຕຕຸ່ມຫອນນັ້ນ ຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ຕໍ່ລູກໃນທ້ອງ. ບາງຄັ້ງ ຕຸ່ມຫອນຈະນ້ອຍລົງ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຖືພາ.

ຕັບອັກເສບ (ເປັນຂໍ້ໝາກເຫຼືອງ, ຕາເຫຼືອງ)

ໂລກຕັບອັກເສບແມ່ນ ອາການອັກເສບໃນຕັບ ເຊິ່ງສ່ວນໃຫຍ່ຈະມີສາເຫດມາຈາກ ໄວຮັດ ຊະນິດໜຶ່ງ, ພ້ອມກັນນັ້ນ ມັນຍັງມີສາເຫດມາຈາກ ແບັກທີເຣຍ, ເຫຼົ້າ ຫຼື ສານເຄມີເປັນພິດ. ໂລກຕັບອັກເສບປະກອບມີ 3 ຊະນິດຫຼັກ (A, B, ແລະ C) ແລະ ມັນສາມາດແຜ່ຈາກຄົນໜຶ່ງ ໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງ ເຖິງວ່າຈະມີ ຫຼື ບໍ່ມີອາການຂອງໂລກນັ້ນກໍ່ຕາມ.

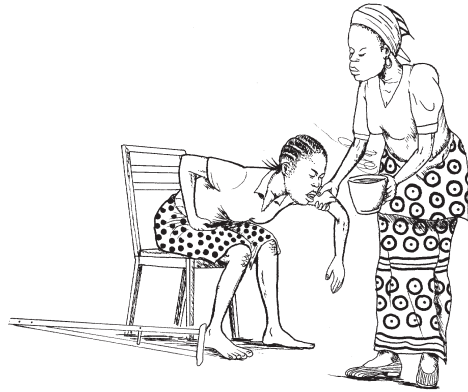
ໂລກຕັບອັກເສບຊະນິດ A ໂດຍປົກກະຕິ
ຈະບໍ່ຮ້າຍແຮງໃນເດັກນ້ອຍ ແຕ່ມັກຈະຮ້າຍແຮງ
ຫຼາຍນຳຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ແມ່ຍິງຖືພາ.

ໂລກຕັບອັກເສບຊະນິດ B ອັກເສບຕັບເບ
ເປັນອັນຕະລາຍສຳລັບທຸກຄົນ ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້
ຕັບຖືກທຳລາຍແບບຖາວອນ (ຕັບແຂງ),
ເປັນມະເຮັງຕັບ ແລະ ເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້.

ໂລກຕັບອັກເສບຊະນິດ C ກໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ
ແລະ ສາມາດທີ່ຈະນຳໄປສູ່ການຕິດເຊື້ອໃນຕັບ
ແບບຖາວອນ.

ໂລກຕັບອັກເສບຊະນິດ C ເປັນສາເຫດຫຼັກ
ຂອງການເສຍຊີວິດຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ
ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ.

ຖ້າທ່ານຖືພາ ແລະ ມີສັນຍານອາການຂອງອັກເສບຕັບຈຶ່ງໄປພົບແພດ ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ.



ອາການ:

- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍ
- ເປື້ອອາຫານ
- ຕາ ແລະ/ຫຼື ຜິວໜັງ (ໂດຍສະເພາະບໍລິເວນ
ຝາມື ແລະ ຝາຕີນ) ເຫຼືອງ
- ປວດບໍລິເວນທ້ອງ ຫຼື ບຸ້ນທ້ອງ/
ປວດຮາກ
- ປັດສະວະມີສີເຂັ້ມ ແລະ ອາຈົມ
ມີລັກສະນະເປັນສີຂາວ
- ໄຂ້ເປັນບາງເວລາ
- ບໍ່ມີອາການໃດໆ

ການປິ່ນປົວ:

ບໍ່ມີຢາຊະນິດໃດປິ່ນປົວໄດ້. ຄວາມຈິງແລ້ວ ການກິນຢາບາງຊະນິດຍິ່ງເປັນການທຳລາຍຕັບຫຼາຍຂຶ້ນອີກ.

ພັກຜ່ອນ ແລະ ດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ເປັນທາດແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍ. ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ຢາກ ກິນອາຫານ ກໍ່ພະຍາຍາມດື່ມນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳແກງ ຫຼື ແກງຜັກ. ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຮາກ, ຈິບເຄື່ອງດື່ມທີ່ເປັນນ້ຳໂຄລາ ຫຼື ນ້ຳຂົງ. ດື່ມຊາສະໝຸນໄພ ເຊັ່ນ: ຊາໂມມິລ ກໍ່ຈະເປັນປະໂຫຍດ. ສອບຖາມແມ່ຍິງອາວຸໂສ ໃນຊຸມຊົນກ່ຽວກັບ ສະໝຸນໄພຊະນິດໃດທີ່ໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດ.



ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກຫົວ ກໍ່ບໍ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີໂປຣຕິນຈາກສັດ (ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່) ເພາະວ່າ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ຕັບທີ່ຖືກທຳລາຍຢູ່ແລ້ວນັ້ນເຮັດວຽກໜັກ ເກີນໄປ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ຄວນຫຼີກລ້ຽງ ອາຫານທີ່ຄົວດ້ວຍໄຂ່ມັນ ຈາກສັດ ຫຼື ນ້ຳມັນພືດ. ຄວນກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກສົດ ຫຼື ຜັກໜຶ່ງເປັນສ່ວນໃຫຍ່ແທນ ແລະ ໃຫ້ກິນ ອາຫານທີ່ມີໂປຣຕິນພຽງເລັກນ້ອຍ. ຫ້າມ ດື່ມເຫຼົ້າເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 6 ເດືອນ.

ການປ້ອງກັນ:

ທັງໄວຣັດຕັບອັກເສບຊະນິດ B ແລະ C ສາມາດແຜ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງຜ່ານທາງ ການຮ່ວມເພດ, ການສັກຢາດ້ວຍເຂັມທີ່ບໍ່ໄດ້ອະເຊື້ອ, ການໃສ່ເລືອດທີ່ຕິດເຊື້ອ ແລະ ຈາກແມ່ ສູ່ລູກໃນເວລາເກີດ. ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໄວຣັດຕັບອັກເສບໄປຫາຄົນອື່ນ, ໃຊ້ຖົງຢາງ ອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ຮ່ວມເພດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 221 ຫາ 223 ແລະ ໜ້າທີ 231 ຫາ 234) ແລະ ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າເຂັມສັກຢາ, ສະແລງ ແລະ ເຄື່ອງມືໃຊ້ສຳລັບປາດ ຫຼື ເຈາະຜິວໜັງ (ເຊັ່ນ ເຄື່ອງມື ສຳລັບສັກລາຍ, ປາດໜັງຫຸ້ມປາຍອະໄວຍະວະເພດຊາຍ, ເຮັດເຄື່ອງໝາຍໃສ່ຜິວໜັງ, ຕັດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ) ໄດ້ຮັບການຕົ້ມທຸກຄັ້ງກ່ອນການນຳໃຊ້.

ໄວຣັດສ໌ຕັບອັກເສບຊະນິດ A ຈະແຜ່ຈາກອາຈົມຂອງຄົນໜຶ່ງເຂົ້າທາງ ປາກຂອງອີກຄົນໜຶ່ງ ໃນເມື່ອອາຈົມຂອງຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອນັ້ນ ຫາກປົນເປື້ອນ ໃນນ້ຳເນົ່າ ຫຼື ອາຫານບູດ. ເພື່ອປ້ອງກັນຄົນອື່ນບໍ່ໃຫ້ໄດ້ຮັບເຊື້ອນີ້ ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ອາຈົມຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນ ຖືກຖ່າຍລົງສ້ວມ ຫຼື ຖືກຝັງ ແລະ ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນໄດ້ຮັບການທຳຄວາມ ສະອາດຢ່າງດີ. ທຸກໆຄົນເຊັ່ນ ຄົນທີ່ມີເຊື້ອ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ, ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ຕ້ອງຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ລ້າງມືທຸກຄັ້ງ.



ປັດຈຸບັນນີ້ ມີວັກແຊງສຳລັບໂລກຕັບອັກເສບຊະນິດ A ແລະ B ແຕ່ມັນອາດຈະແພງ ຫຼື ບໍ່ມີຢູ່ທົ່ວທຸກບ່ອນ. ຖ້າທາກໄດ້ຮັບການສັກວັກແຊງໃນຂະນະທີ່ຖືພາ ມັນຈະສາມາດປ້ອງກັນໄວຣັດບໍ່ໃຫ້ແຜ່ຈາກແມ່ໄປສູ່ລູກໄດ້.

ທ່ານຈະເຮັດແນວໃດ ຖ້າທ່ານຫາກມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອັນໃດໜຶ່ງ

ຖ້າທາກທ່ານ ຫຼື ຄູ່ຂອງທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃດໜຶ່ງ:

- ເລີ່ມປິ່ນປົວໂດຍທັນທີ ການປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນຈະປ້ອງກັນທ່ານຈາກບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຕາມພາຍຫຼັງ ແລະ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີການແຜ່ເຊື້ອໄປຫາຄົນອື່ນ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໄປກວດ. ໄປຄຼີນິກ ຫຼື ສູນສຸຂະພາບບ່ອນທີ່ສາມາດກວດໃຫ້ຮູ້ໄດ້ວ່າທ່ານຕິດ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດໃດ ດ້ວຍວິທີນີ້ ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ. ຖ້າບໍ່ສາມາດໄປກວດໄດ້ ທ່ານອາດຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຫຼາຍຊະນິດນຳກັນ. ພະຍາຍາມປຶກສາກັບແພດ ຜູ້ທີ່ມີປະສົບການດ້ານ ການປິ່ນປົວ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃນເວລາດຽວກັນກັບທ່ານ. ຖ້າວ່າຄູ່ຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ລາວກໍຈະແຜ່ເຊື້ອໃຫ້ກັບທ່ານອີກ ໃນເວລາຮ່ວມເພດນຳກັນ. ແນະນຳໃຫ້ຄູ່ຂອງທ່ານກິນຢາຢ່າງເໝາະສົມ ຫຼື ໄປພົບກັບແພດ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ທ່ານໄດ້ກິນຢາຈົນໝົດ ເຖິງວ່າອາການຂອງທ່ານຈະເລີ່ມເຊົາ. ຫ້າມຊື້ຢາພຽງແຕ່ສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງປະລິມານທັງໝົດ. ທ່ານ (ຫຼື ຄູ່ຂອງທ່ານ) ຈະບໍ່ຫາຍຂາດຈົນກວ່າທ່ານໄດ້ກິນຢາໃນປະລິມານທັງໝົດທີ່ຕ້ອງກິນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 409).
- ຈົ່ງປະຕິບັດການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ. ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ປ້ອງກັນໂຕເອງ ທ່ານກໍອາດຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໄດ້ສະເໝີ (ເບິ່ງໜ້າທີ 221 ຫາ 223).



ເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດແມ່ນຫຍັງ?

ເຮັດໄອວີ (HIV: Human Immunodeficiency Virus) ແມ່ນເຊື້ອໂລກທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍໆ ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ ມັນເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຕ້ານທານ ເຊິ່ງເປັນພາກສ່ວນທີ່ຮ່າງກາຍສູ້ຢັນກັບ ການຕິດເຊື້ອ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດນັ້ນອ່ອນເພຍລົງ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ເຮັດໄອວີ ຈະແຜ່ຈາກຄົນໜຶ່ງ ໄປຫາຄົນໜຶ່ງໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ. ຖ້າຜູ້ຊາຍທາກແຜ່ເຊື້ອເຮັດໄອວີ ໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ຖ້າທາກແມ່ຍິງຖືພາໄດ້ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ, ເຊື້ອພະຍາດນັ້ນ ຈະສາມາດແຜ່ໄປຫາລູກລະຫວ່າງ ການຖືພາ, ລະຫວ່າງການເກີດ ຫຼື ເວລາໃຫ້ນ້ຳນົມລູກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນ ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ ວິທີທີ່ສາມາດ ແລະ ບໍ່ສາມາດຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ໄດ້ນັ້ນ ເບິ່ງໜ້າ 211 ຫາ 212.

ໂລກເອດ (AIDS: Acquired Immune Deficiency Syndrome)

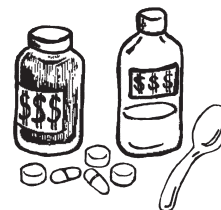
ແມ່ນພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ພັດທະນາຂຶ້ນໃນຊ່ວງເວລາໃດໜຶ່ງຫຼັງຈາກທີ່ມີ ການຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ. ພວກເຮົາສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ ຄົນໃດໜຶ່ງເປັນເອດ ເມື່ອລາວເລີ່ມມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຫຼາຍຄັ້ງກວ່າປົກກະຕິ. ບາງອາການ ຂອງໂລກເອດແມ່ນນ້ຳໜັກຫຼຸດ, ແຜທີ່ບໍ່ຫາຍດີ, ໄອຢ່າງຮຸນແຮງ, ມີເທື່ອອອກໃນຕອນກາງຄືນ, ຖອກທ້ອງ, ມີຕຸ່ມຂຶ້ນຕາມຜິວໜັງ, ມີໄຂ້, ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູສຶກເມື່ອຍຕະຫຼອດເວລາ. ແຕ່ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ ອາດມາຈາກສາເຫດອື່ນ. ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ຢ່າງ ແນ່ນອນວ່າ ຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ໂດຍປາສະຈາກການກວດເລືອດພິເສດ, ເບິ່ງໜ້າ 211-212.

ເນື່ອງຈາກລະບົບພູມຕ້ານທານຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີນັ້ນ ອ່ອນເພຍລົງເລື້ອຍໆ ແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ມີເຈັບເປັນ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການຕ້ານທານກັບການເຈັບເປັນ ແລະ ພື້ນໂຕຄົນຂອງຮ່າງກາຍຕ່ຳລົງ. ສະພາບເຊັ່ນນີ້ ຈະດຳເນີນຕໍ່ໄປຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຈະອ່ອນເພຍ ເກີນກວ່າ ທີ່ຈະປະຄອງຊີວິດໃຫ້ຢູ່ລອດ ແລະ ສຸດທ້າຍກໍ່ເສຍຊີວິດ. ທຸກຄົນສາມາດທີ່ຈະຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດໄດ້ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຄົນພິການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ.

ບາງຄົນກໍ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດຢ່າງໄວວາ ຫຼັງຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ. ແຕ່ສຳລັບ ຫຼາຍຄົນແລ້ວ, ມັນອາດໃຊ້ເວລາຫຼາຍປີ ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະລົ້ມປ່ວຍດ້ວຍໂລກເອດ ເຊິ່ງກໍ່ໝາຍ ຄວາມວ່າຄົນໆໜຶ່ງ ສາມາດທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ບໍ່ຮູ້ໂຕວ່າຕິດເຊື້ອນັ້ນ ເພາະວ່າ ລາວຮູ້ສຶກແຂງແຮງດີ. ບໍ່ວ່າຈະຮູ້ສຶກແນວໃດກໍ່ຕາມ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ໄປໃຫ້ ຄົນອື່ນທັນທີທີ່ເຂົາເຈົ້າມີການຕິດເຊື້ອນັ້ນ. ມີທິນທາງດຽວ ທີ່ຈະຮູ້ວ່າມີການ ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ແມ່ນ ໃຫ້ທຳ ການກວດເລືອດ. ການກວດນັ້ນສາມາດທີ່ຈະເຮັດໄດ້ໃນຫຼາຍໆຄຼີນິກ ແລະ ໂຮງໝໍ.



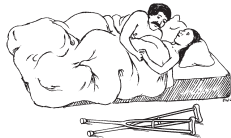
ຢາທີ່ມີຊື່ວ່າ ເອອາຣວີ (ARVs: antiretrovirals) ສາມາດຊ່ວຍຄົນ ທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ ໂລກເອດ ໃຫ້ດຳລົງຊີວິດໄດ້ດົນຂຶ້ນ ແລະ ແຂງແຮງຂຶ້ນ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ຂ້າເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຫຼື ປົວໂລກເອດໃຫ້ຫາຍດີ ແຕ່ພວກມັນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ສາມາດທົນຢູ່ກັບບັນດາອາການ ເຈັບປ່ວຍນັ້ນໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ການປິ່ນປົວ ດ້ວຍ ເອອາຣວີ ສາມາດປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຈາກແມ່ໄປສູ່ລູກໄດ້. ແຕ່ກໍ່ເປັນໜ້າເສຍດາຍ ທີ່ ເອອາຣວີ ອາດຈະແພງ ແລະ ຫາຍາກໃນບາງປະເທດ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາ ເອອາຣວີ ເບິ່ງໜ້າ 216.



ເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ ແຜ່ເຊື້ອໄດ້ແນວໃດ

ໄວຣັດ ທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງ ເຮັດໄອວີ / ໂລກເອດ ອາໄສຢູ່ໃນທາດແຫຼວຢ່າງໃດໜຶ່ງ ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ເຊັ່ນ: ເລືອດ, ນ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ ແລະ ທາດແຫຼວ ທີ່ຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ. ໄວຣັດຈະແຜ່ໄດ້ເມື່ອທາດແຫຼວເຫຼົ່ານີ້ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນອື່ນ. ເຮັດໄອວີ ແຜ່ໄດ້ດ້ວຍ:

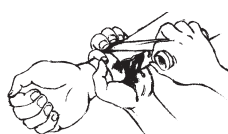
ຮ່ວມເພດກັບຄົນ ທີ່ມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ ຖົງຢາງອະນາໄມ.



ເຂັມສັກຢາ ຫຼື ເຄື່ອງມື ທີ່ໃຊ້ປາດ ຫຼື ແທງຜົວໜັງ ທີ່ບໍ່ໄດ້ອະເຊື້ອ.



ເລືອດທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫາກ ເຂົ້າໄປໃນບາດ ຫຼື ແຜ່ເປັນຂອງຄົນອື່ນ.



ການຕິດເຊື້ອຈາກແມ່ສູ່ລູກ ຜ່ານການຖືພາ, ການເກີດ, ການໃຫ້ນ້ຳນົມແກ່ລູກ.



ໃນສະຖານທີ່ ທີ່ບໍ່ສາມາດທຳການກວດເລືອດເພື່ອຫາເຊື້ອເຮັດໄອວີ ໄດ້ນັ້ນ, ຄົນສາມາດທີ່ຈະຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຈາກການຖ່າຍເລືອດ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ເບິ່ງໜ້າ 229 ຫາ 232.

ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ບໍ່ສາມາດແຕ່ໄດ້ດ້ວຍວິທີໃດ

ເຮັດໄອວີ ຈະບໍ່ສາມາດທົນຢູ່ນອກຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດໄດ້ເປັນເວລາດົນກວ່າສອງຫາສາມນາທີ. ມັນບໍ່ສາມາດຈະທົນຢູ່ໃນອາກາດ ຫຼື ນ້ຳໄດ້ດ້ວຍໂຕມັນເອງ. ໝາຍຄວາມວ່າມັນບໍ່ສາມາດແຕ່ ຫຼື ໄດ້ຮັບດ້ວຍ:

- ການສຳຜັດ, ກອດ ຫຼື ຈູບ
- ການໃຊ້ຜ້າແພ, ເຄື່ອງປ່ອນນອນ
- ການກິນອາຫານຮ່ວມກັນ ຫຼື ຫ້ອງນ້ຳຮ່ວມກັນ.
- ການນອນຕຸງງວກັນ
- ການກັດຂອງແມງໄມ້.



ການສຳຜັດຈະບໍ່ແຕ່ເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດໄດ້

ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບແມ່ຍິງແນວໃດ

ແມ່ຍິງທີ່ມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ມັກຈະເຈັບປ່ວຍດ້ວຍໂລກເອດໄວຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ສານອາຫານທີ່ບໍ່ພຽງພໍ, ການຖືພາລູກ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດຕ້ານທານກັບພະຍາດຂອງແມ່ຍິງຕ່ຳລົງ. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ແມ່ຍິງກໍຍັງຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ໄດ້ງ່າຍກວ່າຜູ້ຊາຍຫຼາຍ. ເມື່ອນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍທາກເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍແມ່ຍິງໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ ມັນກໍສາມາດທີ່ຈະຜ່ານເຂົ້າທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ປາກມືດລູກໄປຫາເລືອດໄດ້ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າທາກມີບາດແຜ. ບັນຫາແບບນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະພິການ ຫຼື ບໍ່ພິການກໍຕາມ.

ຄວາມຄິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍກ່ຽວກັບ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ແມ່ຍິງພິການ

ຄວາມຄິດທີ່ຜິດ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຢ່າງໜຶ່ງກ່ຽວກັບ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ກໍຄືຖ້າຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ຫາກໄດ້ຮ່ວມເພດກັບຄົນທີ່ບໍ່ເຄີຍມີເພດສຳພັນມາກ່ອນ (ພົມມະຈາລີ), ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ນັ້ນ ກໍຈະຫາຍດີ. ເພາະຄວາມຄິດທີ່ຜິດເຊັ່ນນີ້ ຜູ້ຊາຍທີ່ມີເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ອາດຊອກຫາແມ່ຍິງພິການ ເພາະລາວຄິດວ່າຍ້ອນຄວາມພິການ ແມ່ຍິງຄົນນັ້ນຈຶ່ງຍິ່ງບໍລິສຸດ ແລະ ສາມາດທີ່ຈະຮັກສາລາວໃຫ້ຫາຍດີໄດ້. ຄວາມເຊື່ອແບບນີ້ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງ.

ການຮ່ວມເພດກັບຍິງສາວພົມມະຈາລີ ກໍ່ພຽງແຕ່ຈະແຕ່ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ໄປໃຫ້ຄົນອື່ນອີກ. ມັນຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ນັ້ນມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງຄືນອີກ.

ຫວ່າງບໍ່ດົນມານີ້ ຂ້ອຍໄດ້ພົບກັບຜູ້ຊາຍຄົນໜຶ່ງທີ່ເວົ້າວ່າ
ຖ້າລາວຈຳຕ້ອງນອນກັບແມ່ຍິງນອກສົມລົດຄົນໃດໜຶ່ງແລ້ວ,
ຄົນນັ້ນຈະຕ້ອງແມ່ນຂ້ອຍ. ເມື່ອຂ້ອຍຖາມຫາເຫດຜົນ
ລາວກໍບອກຂ້ອຍຕາມຕົງວ່າ ລາວໝັ້ນໃຈວ່າຂ້ອຍຈະບໍ່ມີລູກ
ແລະ ແຖມຍັງບໍ່ມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ນຳອີກ!

ຄົນໂງ່!



ການຮູ້ວ່າທ່ານຈະມີເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ບໍ່

ການກວດຫາເຮັດໄອວີ

ເມື່ອ ເຊື້ອເຮັດໄອວີ ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ ລະບົບພູມຕ້ານທານ ຈະເລີ່ມຜະລິດພູມຕ້ານທານ (antibody) ເພື່ອຕ້ານທານກັບໄວຣັດ. ພາຍໃນ 2 ຫາ 4 ອາທິດ, ການກວດ ເຮັດໄອວີ ກໍ່ຈະສາມາດກວດພົບພູມຕ້ານທານ (antibody) ພາຍໃນເລືອດໄດ້. ນີ້ເປັນພຽງຫົນທາງດຽວທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ຄົນໆໜຶ່ງມີການຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ບໍ່.

ຜົນການກວດ ເຮັດໄອວີ ເປັນບວກ ໝາຍຄວາມວ່າ ມີການຕິດເຊື້ອໄວຣັດ ແລະ ຮ່າງກາຍຈຶ່ງໄດ້ທຳການຜະລິດພູມຕ້ານທານ (antibody) ເພື່ອຕ້ານກັບເຮັດໄອວີ. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກດີເປັນປົກກະຕິ ທ່ານກໍ່ສາມາດທີ່ຈະແຜ່ເຊື້ອໄວຣັດໃຫ້ຄົນອື່ນໄດ້.

ຜົນການກວດ ເຮັດໄອວີ ເປັນລົບ ຈະມີຄວາມໝາຍ 1 ໃນ 2 ຢ່າງ:

- ທ່ານບໍ່ມີການຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຫຼື
- ທ່ານໄດ້ຕິດເຊື້ອຫວ່າງບໍ່ດົນມານີ້ ແຕ່ວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຜະລິດພູມຕ້ານທານ (antibody) ພຽງພໍເທື່ອ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຜົນການກວດເຮັດໄອວີນັ້ນ ເປັນບວກ.

ຖ້າວ່າ ທ່ານຫາກມີຜົນການກວດເຮັດໄອວີ ເປັນລົບ ແຕ່ທ່ານຄິດວ່າທ່ານອາດຈະມີການຕິດເຊື້ອ ຄວນໄປກວດຄືນອີກພາຍໃນ 6 ອາທິດ. ບາງຄັ້ງ ການກວດຫາ ເຮັດໄອວີບວກ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກວດຊຳຄືນ. ແພດທີ່ມີປະສົບການ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້.

ຂໍ້ສັງເກດ ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ການກວດ ແລະ ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ກ່ຽວກັບ ເຮັດໄອວີ ດຳເນີນໃນເວລາດຽວກັນ ແລະ ກໍ່ມີການບໍລິການຫຼາຍຂຶ້ນ. ຖາມແພດກ່ຽວກັບສະຖານທີ່ ທີ່ທ່ານສາມາດໄປກວດພາຍໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານຢູ່. ໃນສູນສຸຂະພາບ ແລະ ໂຮງໝໍຫຼາຍແຫ່ງ, ການກວດຫາ ເຮັດໄອວີ ດ່ວນ ແມ່ນມີໃຫ້ບໍລິການ ດ້ວຍລາຄາຖືກ ຫຼື ບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນຂອງການກວດໃນວັນດຽວກັນກັບການກວດ. ໃນບາງສູນກວດ, ຂໍ້ມູນຂ່າວສານຈະມີໃນຮູບແບບ ທັງສື່ມູນ ແລະ ບາງແຫ່ງກໍ່ມີໃຫ້ໃນຮູບແບບພາສາໃບ້.



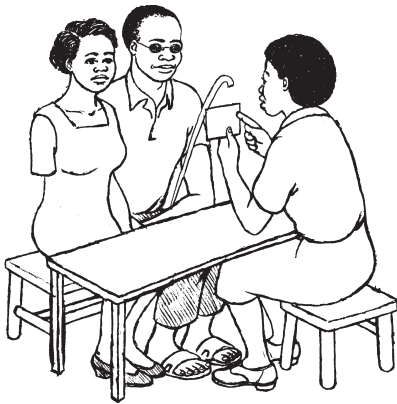
ສັງສຳຄັນ ທ່ານສາມາດທີ່ຈະແຜ່ເຊື້ອໄປໃຫ້ຄົນອື່ນ ທັນທີທີ່ທ່ານຕິດເຊື້ອ ເຖິງແມ່ນທ່ານຈະຮູ້ສຶກ ແລະ ເບິ່ງຄືວ່າແຂງແຮງດີ. ທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ດ້ວຍການສັງເກດເບິ່ງໃຜຜູ້ໜຶ່ງວ່າ ລາວມີເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ບໍ່, ມີພຽງຫົນທາງດຽວທີ່ຈະຮູ້ວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ໄປກວດຫາ ເຮັດໄອວີ.

ການປຶກສາ

ການກວດຫາ ເຮັດໄອວີ ຈະເຮັດໄດ້ກໍຕໍ່ເມື່ອ:

- ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກທ່ານ.
- ມີການໃຫ້ຄໍາປຶກສາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການກວດ.
- ດ້ວຍສ່ວນຕົວ. ມີພຽງທ່ານ ແລະ ຜູ້ທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ຮູ້ເທົ່ານັ້ນ ທີ່ຈະຮູ້ຜົນຂອງການກວດ.

ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານ ເຮັດໄອວີ/ ໂລກເອດ ທີ່ຜ່ານການຝຶກມາ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໃນການຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງກວດຫາ ເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າວ່າຜົນການກວດຂອງທ່ານຫາກເປັນບວກ, ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ ຈະປະເຊີນກັບການປ່ຽນແປງນີ້ໄດ້ແນວໃດ ໃນຊີວິດທີ່ເຫຼືອຂອງທ່ານ.



ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາແກ່ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ອາດໝາຍເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຄວາມຫວັງ ແລະ ຄວາມສັ່ນຫວັງ. ຄືດັ່ງທີ່ແມ່ຍິງຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຄົນໜຶ່ງຈາກປະເທດ ເຄນຍ່າ ເວົ້າວ່າ “ເມື່ອທ່ານໄດ້ພົບກັບຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາທີ່ດີ, ທ່ານຈະຮູ້ສຶກຄືກັບວ່າ ທ່ານໄດ້ຫາຍດີຈາກພະຍາດ.”

ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາທີ່ດີສາມາດຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈ ແລະ ຄຳນຶງເຖິງຫຼາຍບັນຫາ ແລະ ສະພາບການທີ່ສັບສົນເຊັ່ນ:

- ວິທີທີ່ຈະຍອມຮັບວ່າທ່ານເອງ ຫຼື ຄູ່ຂອງທ່ານມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ
- ເວລາ ແລະ ວິທີທີ່ຈະເປີດເຜີຍຕົວທ່ານເອງຕໍ່ຄົນອື່ນວ່າທ່ານມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ
- ວິທີທີ່ຈະສືບຕໍ່ມີເພດສຳພັນແບບປອດໄພ ເມື່ອຄູ່ນອນຂອງທ່ານຄົນໜຶ່ງມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ແລະ ຄູ່ນອນຄົນອື່ນໆ ບໍ່ມີເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວ
- ບ່ອນທີ່ຈະໄປເອົາຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ວິທີນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມດັ່ງກ່າວ
- ບ່ອນທີ່ຈະໄປເອົາຢາ ແລະ ວິທີກິນຢາ ແລະ ບ່ອນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ
- ຈະຕັດສິນໃຈແນວໃດ ຖ້າທ່ານຈະຕ້ອງຖືພາເມື່ອທ່ານເອງ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ບວກ ແລະ ຈະປ້ອງກັນດ້ວຍວິທີໃດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຜ່ານໄປຫາລູກ.
- ຈະຊອກຫາອາຫານ, ທີ່ພັກເຊົາ, ຄຳແນະນຳທາງດ້ານກົດໝາຍ ຫຼື ການຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆ ໄດ້ຢູ່ໃສໃຫ້ແກ່ທ່ານ ຫຼື ຄອບຄົວທ່ານອາດຈະຕ້ອງການ.

ການປົກປ້ອງຄວາມເປັນສ່ວນຕົວຂອງທ່ານ

ແມ່ຍິງທຸກຄົນຄວນສາມາດທີ່ຈະຕັດສິນໃຈດ້ວຍໂຕເອງວ່າ ຄວນຈະບອກໃຜແດ່ ກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີຂອງລາວ ແລະ ຄວນຈະບອກເຂົາເຈົ້າແນວໃດ. ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະປົກປ້ອງສຸຂະພາບເພດຂອງລາວ ເພື່ອວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບການກວດ ຫຼື ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈະບອກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆທີ່ໃຫ້ການຊຸກຍູ້ແກ່ເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າຍ້ານວ່າທຸກຄົນໃນສັງຄົມຈະຮູ້ເລື່ອງດັ່ງກ່າວ.

ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກ ສຳລັບ ແມ່ຍິງພິການຄົນໃດໜຶ່ງ ທີ່ຈະມີການໂອ້ລົມແບບສ່ວນຕົວ ກັບແພດເຊິ່ງອາດເປັນເພາະ:

- ແພດອາດບໍ່ເຄີຍຮູ້ວ່າ ແມ່ຍິງພິການກໍ່ຄວນໄດ້ຮັບການປະຕິບັດດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ ຄືກັນກັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ.
- ແພດຈະບອກຄອບຄົວ ຫຼື ເພື່ອນຂອງແມ່ຍິງພິການ ກ່ຽວກັບບັນຫາທາງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງພິການ ລວມທັງ ເຮັດໄອວີ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃດໜຶ່ງ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ບອກກັບແມ່ຍິງພິການນັ້ນເອງ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າແມ່ຍິງນັ້ນທາງມີບັນຫາທາງດ້ານການສື່ສານ.
- ຄອບຄົວຂອງແມ່ຍິງພິການ ຈະບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງພິການນັ້ນ ໄປພົບແພດດ້ວຍໂຕເອງ.

ເພາະຂ້ອຍຫຼຸໜວກ ຂ້ອຍຈຶ່ງມັກມີບັນຫາກ່ຽວກັບເລື່ອງສ່ວນຕົວ ໂດຍສະເພາະເມື່ອຂ້ອຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນເພື່ອແປພາສາ ເພື່ອໂອ້ລົມກັບແພດ. ຜູ້ແປພາສາທີ່ເຮັດວຽກໃນຄູ່ນີກບ່ອນທີ່ຂ້ອຍໄປ ຮູ້ວ່າເລື່ອງໃດກໍ່ຕາມທີ່ຂ້ອຍກັບແພດສົນທະນາກັນແມ່ນເປັນຄວາມລັບ ແລະ ເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ. ລາວຈະບໍ່ບອກໃຜແມ່ນແຕ່ແພດຄົນອື່ນໆ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຂ້ອຍ ແລະ ແພດໄດ້ສົນທະນາກັນ.



ຖ້າຫາກວ່າຂ້ອຍເອົາຜູ້ແປພາສາໄປກັບຂ້ອຍ, ຂ້ອຍຈະເຕືອນລາວລ່ວງໜ້າວ່າສິ່ງໃດກໍ່ຕາມ ທີ່ຂ້ອຍລົມກັບແພດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງຂ້ອຍເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ. ຂ້ອຍພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ຜູ້ແປພາສານັ້ນເຂົ້າໃຈວ່າ ຜົນຂອງການກວດນັ້ນເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ. ຂ້ອຍຂໍຮ້ອງລາວບໍ່ໃຫ້ບອກໃຜ ແມ່ນແຕ່ຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກຂ້ອຍ.

ຈົ່ງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຕໍ່ກັບບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ

ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດ ອາດຈະເຈັບປ່ວຍໄດ້ງ່າຍ ຈາກບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ມັກພົບເຫັນໂດຍທົ່ວໄປ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຂໍ້ມູນຈຳນວນໜຶ່ງ ກ່ຽວກັບບາງບັນຫາທາງສຸຂະພາບດັ່ງກ່າວ ແຕ່ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ຖ້າໄດ້ປຶກສາກັບແພດ ຫຼື ອ່ານປຶ້ມເຊັ່ນ: ເຮັດໄອວີ, ສຸຂະພາບ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ (HIV, Health and Your Community) ເພື່ອຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ. ບັນຫາທາງສຸຂະພາບອັນມີສາເຫດມາຈາກ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນ:

ອາການໄຂ້: ອາການໄຂ້ຈະເປັນໆຫຍັງເລື້ອຍໆ ຈຶ່ງຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ອາການໄຂ້ນັ້ນມາຈາກການຕິດເຊື້ອທີ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ, ພະຍາດອັກເສບຜິດຊາມ (PID) ຫຼື ມາຣາເລຍ ຫຼື ເກີດຈາກເຮັດໄອວີເອງ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າວ່າອາການໄຂ້ຫາກເກີດມາຈາກການຕິດເຊື້ອຕ້ອງ ປິ່ນປົວອາການຕິດເຊື້ອນັ້ນໃຫ້ຫຍາວດີ.

ອາການຖອກທ້ອງ: ອາການຖອກທ້ອງອາດຈະເປັນໆຫຍັງ ແລະ ມັນອາດຈະປົວໃຫ້ຫຍາວດີໄດ້ຍາກ. ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງການຖອກທ້ອງຂອງຄົນທີ່ມີໂລກເອດ ແມ່ນການຕິດເຊື້ອ ທີ່ມີຕົ້ນເຫດຈາກ ເຮັດໄອວີ ຫຼື ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາບາງຊະນິດ.

ຕຸ່ມເທິງຜິວໜັງ ແລະ ຄັນຄາຍ: ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ຍາກ ທີ່ຈະຮູ້ວ່າແມ່ນຫຍັງ ເປັນສາເຫດຂອງຕຸ່ມເທິງຜິວໜັງ ແລະ ອາການຄັນ. ບັນຫາທາງຜິວໜັງ ບາງຢ່າງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ອາດມີສາເຫດມາຈາກ:

- ເກີດອາການແພ້ຢາ
- ຈຸດດ່າງທີ່ເປັນສີນ້ຳຕານ ຫຼື ສີມ້ວງຢູ່ໃນປາກ ແລະ ຜິວໜັງ ມີສາເຫດມາຈາກມະເຮັງເສັ້ນເລືອດຊະນິດໜຶ່ງ ຫຼື ຕ່ອມກະດັນ ທີ່ມີຊື່ວ່າ ຄາໂປຊີ ສາໂຄມາ (Kaposi's sarcoma).
- ພະຍາດຕານເຕັ້ນ ເຊິ່ງໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ຈະເລີ່ມດ້ວຍການເກີດມີຕຸ່ມພອງເຈັບ, ມີນ້ຳ ແລະ ແຕກ. ມັນຈະປະກົດເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດຢູ່ບໍລິເວນໃບໜ້າ, ຫຼັງ ແລະ ໜ້າເອິກ.

ອາການບຸ້ນທ້ອງ ແລະ ປວດຮາກ: ອາການນີ້ອາດເກີດມາຈາກການຕິດເຊື້ອ, ຢາບາງຊະນິດ, ບັນຫາກ່ຽວກັບທ້ອງ ແລະ ລຳໂສ້ ຫຼື ເຊື້ອເຮັດໄອວີເອງ.





ການໄອ: ອາການແບບນີ້ສາມາດເປັນສັນຍານຂອງບັນຫາກ່ຽວກັບປອດເຊັ່ນ: ປອດອັກເສບ, ວັນນະໂລກປອດ. ປອດຈະຜະລິດຂີ້ກະເທີຫຼາຍຂຶ້ນ ເມື່ອມັນເກີດການຄັນຄາຍ ຫຼື ຕິດເຊື້ອເຊິ່ງເປັນສາເຫດຂອງການໄອ.

ວັນນະໂລກປອດ: ແມ່ນການຕິດເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ ເຊິ່ງມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອໂລກຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ມັກຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບປອດ. ອາການທີ່ເກີດຈາກໂລກເອດ ແລະ ວັນນະໂລກປອດຈະຄ້າຍຄືກັນ ແຕ່ພວກມັນແມ່ນເຊື້ອພະຍາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ແມ່ຍິງ, ຜູ້ຊາຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ເປັນພະຍາດວັນນະໂລກປອດ ແມ່ນບໍ່ມີເຊື້ອໂລກເອດ ແຕ່ຄົນ

ທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດ ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອວັນນະໂລກປອດໄດ້ງ່າຍ ເພາະວ່າຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍເກີນໄປ ທີ່ຈະຕ້ານທານກັບເຊື້ອພະຍາດວັນນະໂລກປອດດັ່ງກ່າວ. ທຸກໆ 1 ໃນ 3 ຄົນທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດນັ້ນ ອັນທີ່ຈິງວັນນະໂລກປອດ ພໍ້ ເປັນສາເຫດຂອງການເສຍຊີວິດ.

ບັນຫາທີ່ເກີດກັບປາກ ແລະ ລຳຄໍ: ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ລວມມີ: ອາການເຈັບ, ແຕກແຫງ, ມີບາດແຜ ແລະ ຕຸ່ມພອງ ແລະ ມີຝາຂາວຢູ່ເທິງລິ້ນ (ປາກເປັນກາງ ເບິ່ງໜ້າ 321).

ນ້ຳໜັກຫຼຸດ ແລະ ຂາດສານອາຫານ: ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ສາມາດຂາດສານອາຫານຍ້ອນມີການເຈັບເປັນຕະຫຼອດເວລາ, ຍ້ອນການຖອກທ້ອງທີ່ເປັນການກີດກັ້ນຮ່າງກາຍຈາກການດູດຊຶມສານອາຫານຈາກອາຫານທີ່ກິນ, ຍ້ອນບໍ່ຢາກກິນອາຫານ ແລະ ຍ້ອນການຕິດເຊື້ອພາຍໃນປາກທີ່ເຮັດໃຫ້ກິນອາຫານຍາກ. ນ້ຳໜັກຫຼຸດເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ເຊິ່ງຢູ່ບາງຂົງເຂດຂອງທະວີບອາຝຣິກາ ໂລກເອດ ມີຊື່ເອີ້ນອີກວ່າ “ພະຍາດຈ່ອຍຜອມ”.

ການປິ່ນປົວ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ

ບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາຫຼວງ ຫຼື ລະບົບບຳບັດທາງພື້ນເມືອງ ກໍ່ຍັງບໍ່ທັນຄົ້ນພົບການປິ່ນປົວໂລກເອດໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ເທື່ອ. ແຕ່ວ່າ ມີຫຼາຍສິ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອຊ່ວຍຄົນທີ່ຕິດໂລກເອດເຊັ່ນ: ນ້ຳສະອາດ, ອາຫານທີ່ດີ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ສະອາດ, ສະຖານທີ່ພັກຜ່ອນ ແລະ ບ່ອນ ນອນທີ່ສະອາດ ແລະ ສາຍສຳພັນແຫ່ງຄວາມຮັກກັບໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວ. ທັງໝົດເຫຼົ່ານັ້ນ ສາມາດຊ່ວຍຜູ້ທີ່ ຕິດໂລກເອດ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ອາຫານທີ່ດີສຳລັບຄົນທີ່ແຂງແຮງ ກໍ່ຈະເປັນອາຫານທີ່ດີສຳລັບຄົນທີ່ເຈັບເປັນຍ້ອນຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ເຊັ່ນກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 217 ຫາ 218).



ເຖິງວ່າບໍ່ມີວິທີການປິ່ນປົວໂລກເອດໃຫ້ຫາຍດີໄດ້, ປະຈຸບັນນີ້ ຢາເອອາຣວີ (ARVs: antiretroviral medicines) ຖືກນຳໄປໃຊ້ຢ່າງປະສິບຜົນສຳເລັດ ເພື່ອປິ່ນປົວຄົນທີ່ເຈັບເປັນຍ້ອນໂລກໂລກເອດ ຢາເອອາຣວີ ຊ່ວຍເສີມສ້າງຄວາມແຂງແຮງໃຫ້ກັບລະບົບພູມຕ້ານທານ. ດັ່ງນັ້ນ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ສາມາດທີ່ຈະຕ້ານທານກັບການຕິດເຊື້ອ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ. ແຕ່ວ່າ ເຮັດໄອວີຈະບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້. ໄວຮັດໃນປະລິມານໜ້ອຍຈະຍັງຄົງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຕໍ່ໄປ. ເມື່ອໃຜຜູ້ໜຶ່ງຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ລາວກໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອນັ້ນໄປໃຫ້ຄົນອື່ນໄດ້ສະເໝີ.

ການທີ່ຈະໄດ້ຮັບການຮັກສາສຸຂະພາບທີ່ດີນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍສຳລັບແມ່ຍິງພິການ ແລະ ຍິງຍາກຂຶ້ນຕື່ມອີກສຳລັບ ແມ່ຍິງພິການທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ. ແພດອາດຈະບໍ່ຕ້ອງການກວດ ຫຼື ປິ່ນປົວເຂົາເຈົ້າ ເພາະຄິດວ່າ ແມ່ຍິງພິການບໍ່ສາມາດມີເພດສຳພັນ, ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ເອດ ຫຼື ເສຍຊີວິດຢ່າງໄວວາ ຖ້າເຂົາເຈົ້າຫາກມີການຕິດເຊື້ອ.

ແມ່ຍິງພິການກໍ່ບໍ່ມີຫຍັງແຕກຕ່າງ ຈາກແມ່ຍິງໂດຍທົ່ວໄປ ສຳລັບການເຈັບເປັນຍ້ອນຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນຂຶ້ນ ແລະ ແຂງແຮງ ຖ້າເຂົາເຈົ້າຫາກໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.

ການປິ່ນປົວດ້ວຍ ຢາຕ້ານເຊື້ອໄວຮັດ (AntiRetroviral Therapy: ART)

ການປິ່ນປົວດ້ວຍ ຢາຕ້ານເຊື້ອໂທຣໄວຮັດ (AntiRetroviral Therapy ຫຼື ART) ໝາຍເຖິງການກິນຢາດັ່ງກ່າວ 3 ຊະນິດປະສົມປະສານກັນຢ່າງໜ້ອຍວັນລະ 2 ຄັ້ງ. ເມື່ອເລີ່ມກິນຢາເຫຼົ່ານັ້ນແລ້ວ ຕ້ອງຕັ້ງໃຈກິນທຸກມື້ຢ່າງຖືກເວລາ. ແມ່ຍິງທີ່ປິ່ນປົວດ້ວຍ ART ຈະມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ, ຈະຮູ້ສຶກ ແລະ ເບິ່ງຄືວ່າ ແຂງແຮງຂຶ້ນ. ແຕ່ຖ້າຫາກຢຸດກິນຢາ, ບໍ່ກິນຢາຕາມຂະໜາດ ຫຼື ກິນຢາຜິດເວລາ ຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອເຮັດໄອວີ ເພີ່ມຄວາມແຂງຮຸນແຮງຂຶ້ນ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ກັບມາເຈັບເປັນຄືນອີກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບ ຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ ຫຼື ຂໍ້ມູນສຳລັບການປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຈາກແມ່ໄປສູ່ລູກ ເບິ່ງໜ້າ 447 ຫາ 450.

ເຖິງແມ່ນວ່າການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ ART ຈະມີລາຄາແພງ ແຕ່ມັນກໍ່ເລີ່ມຖືກລົງ ແລະ ມີສະໜອງໃຫ້ໃນຫຼາຍປະເທດແລ້ວ. ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກທາງດ້ານສາທາລະນະສຸກຂອງລັດຖະບານ ແລະ ໂຄງການຕ່າງໆ ອາດຈະສາມາດໃຫ້ ART ໃນລາຄາຕ່ຳ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ.

ເຖິງຢ່າງນັ້ນກໍ່ຕາມ, ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນ ກໍ່ຍັງບໍ່ມີຢາເພື່ອຕອບສະໜອງໃຫ້ ໝົດທຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ. ອຳນາດຂອງບໍລິສັດຢາຍັກໃຫຍ່ໃນປະເທດທີ່ລຳລວຍມັກຈະສະກັດກັ້ນປະເທດອື່ນໆ ຈາກການຜະລິດຢາທີ່ມີລາຄາຖືກກວ່າໂຕເອງ. ຍ້ອນເຫດນີ້ເອງຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼາຍລ້ານຄົນບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຈັດຫາຢາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການເພື່ອມາປິ່ນປົວ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດໄດ້.

ການປ້ອງກັນ ການຕິດເຊື້ອຈຳນວນໜຶ່ງດ້ວຍຢາ

ສຳລັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດແລ້ວ, ການໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ໂກຕຣີໂມກຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ເປັນປະຈຳ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກປອດອັກເສບ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ການຕິດເຊື້ອອື່ນໆ. ທ່ານຄວນເລີ່ມກິນຢາຕ້ານເຊື້ອດັ່ງກ່າວ ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີບັນຫາກັບ ນ້ຳໜັກຫຼຸດ, ມີບາດແຜ ຫຼື ຮອຍແຕກແຫງບໍລິເວນຮີມສິບ, ມີພະຍາດຕານເຕັ້ນ, ຕຸ່ມຄັນ, ແຜມີໜອງໃນປາກ ຫຼື ເປັນຫວັດເລື້ອຍໆ.

ການປິ່ນປົວ: ກິນຢາ ໂກຕຣີໂມກຊາໂຊນ (cotrimoxazole) 960 ມິນລິກຼາມ (ກຳລັງສອງເທົ່າຂອງຢາ) ຕາມດ້ວຍການດື່ມນ້ຳໃນປະລິມານຫຼາຍ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກິນຢາ ດັ່ງກ່າວທຸກໆວັນ ເຖິງວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກສະບາຍ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍດີກໍຕາມ.

ສິ່ງສຳຄັນ ອາການແພ້ຢາ ໂກຕຣີໂມກຊາໂຊນ ມັກຈະພົບເຫັນກັບຄືນທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດ ຫຼາຍ ກວ່າໃນຄືນທີ່ບໍ່ມີໂລກເອດ. ຢຸດກິນຢາດັ່ງກ່າວ ຖ້າຫາກເກີດມີຕຸ່ມຂຶ້ນຕາມຜິວໜັງ ຫຼື ອາການແພ້ຢາອື່ນໆ.

ສິ່ງສຳຄັນ ແມ່ຍິງບາງຄົນຈະມີບັນຫາກັບການຕິດເຊື້ອເທັດ (yeast) ໃນຊ່ອງຄອດຫຼາຍຂຶ້ນ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ. ການກິນນົມສົ້ມ ຫຼື ນຶ່ງໃນຊາມນ້ຳທີ່ປະສົມນົມສົ້ມ ຫຼື ນ້ຳສົ້ມ ສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການຕິດເຊື້ອໄດ້. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອເທັດ ດັ່ງກ່າວ ເບິ່ງໜ້າ 132 ຫາ 135.

ໃນບາງປະເທດ ໄດ້ມີການແນະນຳໃຫ້ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ກິນຢາປ້ອງກັນ ວັນນະໂລກປອດນຳ. ປຶກສາກັບແພດທີ່ມີປະສົບການກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້.

ການກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ໂລກເອດ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບຄວາມສາມາດໃນການຍ່ອຍອາຫານຂອງ ຮ່າງກາຍ ແລະ ຍັງເຮັດໃຫ້ກິນອາຫານບໍ່ແຊບ. ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ຈ່ອຍຜອມລົງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ສະພາບແບບນີ້ຍັງສາມາດເກີດຂຶ້ນຍ້ອນ ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາ, ບັນຫາໃນປາກ ແລະ ລຳຄໍ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ບັນຫາຂອງການຍ່ອຍໄຂມັນ.

ຖ້າທ່ານຫາກມີເຊື້ອໂລກເອດ ມັນສຳຄັນເປັນຢ່າງຍິ່ງ ທີ່ຈະພະຍາຍາມ ກິນອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳໜັກຂອງທ່ານຫຼຸດລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະ ລະບົບພູມຕ້ານທານແຂງແຮງເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້. ເພື່ອຈະເຮັດໄດ້ເຊັ່ນນີ້, ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ສົມດຸນ (ເບິ່ງໜ້າ 100), ດື່ມ ນ້ຳສະອາດ ແລະ



ກິນຢາວິຕາມິນຫຼາຍຊະນິດທຸກໆວັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ທ່ານອາດຕ້ອງໄດ້ກິນວິ ຕາມິນ A, C ແລະ E ເສີມ ເພາະມັນອາດເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການເຕີບໂຕຂອງເຊື້ອພະ ຍາດ ເຮັດໄອວີ ໃນຮ່າງກາຍຊັກຊ້າລົງ.

ອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນອາ (A) ມີຢູ່ໃນ ຫົວກາລົດ, ໝາກມ່ວງ, ໝາກຫຸ່ງ, ມັນດ້າງ, ນ້ຳນົມ, ໄຂ່, ແລະ ຜັກໃບຂຽວແກ່ (ເຊັ່ນ: ຜັກຄະນາ, ຜັກຂົມຈີນ, ຜັກຫົມ).

ອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນເຊ (C) ມີຢູ່ໃນ ໝາກເຜັດແດງ ແລະ ໝາກເຜັດຂຽວ, ຜັກທີ່ມີໃບຂຽວແກ່ (ເຊັ່ນ: ຜັກຄະນາ ຫຼື ໃບມັນຕົ້ນ, ຜັກກາດ ແລະ ຜັກຂົມ), ໝາກໄມ້ສີສົ້ມ, ສີເຫຼືອງ ແລະ ສີແດງ.

ອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນເອີ (E) ມີຢູ່ໃນ ໄຂ່ ແລະ ນ້ຳມັນທີ່ເຮັດຈາກໝາກກໍ່, ສາລອຍ, ໝາກປາມ, ຖົ່ວດິນ, ໃນດອກຕາເວັນ, ສາລີ ແລະ ໝາກກອກ.

ຖ້າທ່ານຫາກມີການເບື້ອອາຫານ, ການກິນອາຫານໃນປະລິມານຫຼາຍໃນຕອນເຊົ້າຈະດີທີ່ສຸດ ສຳລັບທ່ານ ຫຼື ອາດຈະການກິນອາຫານ 6 ຫາ 8 ຄາບນ້ອຍຕະຫຼອດມື້ກໍໄດ້. ການດື່ມນ້ຳເຢັນ ພ້ອມກັບກິນອາຫານ ຈະເຮັດໃຫ້ກິນອາຫານໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

ການດຳລົງຊີວິດຢູ່ກັບໂລກເຮັດໄອວີ/ເອດ

ທ່ານຈະມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງຂຶ້ນຖ້າທ່ານສາມາດ:

- ດື່ມນ້ຳສະອາດ ແລະ ຄົວອາຫານດ້ວຍນ້ຳທີ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພ.
- ຫຼີກລ້ຽງການກິນຜັກດິບ ເພາະມັນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຍ່ອຍໄດ້ຍາກ ແລະ ອາດຈະມີເຊື້ອໂລກ.
- ດື່ມທາດແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ລະວັງບໍ່ໃຫ້ມີການສູນເສຍນ້ຳ ໃນຮ່າງກາຍ.
- ພັກຜ່ອນທັນທີ ທີ່ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ນອນຢ່າງນ້ອຍ 8 ຊົ່ວໂມງທຸກໆມື້.
- ໃຊ້ເວລາຢູ່ຮ່ວມກັບເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວ.
- ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ສ້າງຄວາມເພີດເພີນໃຫ້ກັບທ່ານ. ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີ ແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງ ການມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ.
- ບໍ່ຄວນກັງວົນຈົນເກີນໄປ. ຄວາມກົດດັນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບ ລະບົບພູມຕ້ານທານ.
- ຄວນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ເຄື່ອນໄຫວ ດ້ວຍການເຮັດກິດຈະວັດປະຈຳວັນ.
- ອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າທີ 103 ຫາ 112).
- ຫຼີກລ້ຽງຢາສູບ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາຊະນິດອື່ນໆ.
- ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອດ້ວຍການອະນາໄມເປັນປະຈຳ.

ຂ້ອຍເປັນເອດ ແຕ່ຂ້ອຍ
ກໍສາມາດໄດ້ຮັບອາຫານ
ທີ່ດີ, ນ້ຳສະອາດ ແລະ
ຢາ. ຂ້ອຍສະບາຍດີ ແລະ
ຍັງສາມາດສືບຕໍ່ເຮັດວຽກ
ການຈັດຈົດໝາຍ
ໃນໄປສະນີ.



- ຝຶກຝົນການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອອັນໃໝ່ ແລະ ການມີລູກທີ່ບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຕ້ານທານອ່ອນເພຍ (ເບິ່ງໜ້າທີ 222).
- ເອົາໃຈໃສ່ປິ່ນປົວບັນຫາທາງດ້ານເພດຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ. ການຕິດເຊື້ອແຕ່ລະຢ່າງສາມາດເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຕ້ານທານອ່ອນເພຍລົງ.
- ນອນໃນມຸ້ງ ຫາກທ່ານອາໄສຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ມັກມີໄຂ້ມາຮາເລຍ.



ຕໍ່ສູ້ເພື່ອຕ້ານກັບສະພາບທີ່ນຳໄປສູ່ການແຕ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ບໍ່ຈຳແຍກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ. ການຈຳແນກແມ່ນອຸປະສັກໃນການໄດ້ຮັບການຮັກສາສຸຂະພາບ. ມັນອາດຈະເປັນການສະກັດກັ້ນຈາກການຮຽນຮູ້ ວິທີການປ້ອງກັນການແຕ່ເຊື້ອພະຍາດ.

ການປະນາມ ແລະ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ

ໃນບາງຊຸມຊົນ, ຄົນທີ່ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ບວກ ຫຼື ເປັນເອດ ຈະຖືກເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກເປັນທີ່ຂາຍໜ້າ. ບໍ່ມີໃຜໃນຊຸມຊົນຈະຄົບຄ້າສະມາຄົມກັບເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຄົນກໍຄິດວ່າຄອບຄົວຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ເຮັດໃຫ້ສັງຄົມເສື່ອມເສຍ.

ຄົນຫຼາຍພັນຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ບວກ ຈະເຊື່ອງຊ້ອນສະຖານະພາບຂອງຕົນເອງ ເພາະພວກເຂົາຢ້ານທີ່ ເພື່ອນ, ຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນບ້ານປະຕິເສດ, ເຖິງແມ່ນວ່າ ເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ຈະບໍ່ແຜ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງຜ່ານທາງການສຳຜັດແບບທຳມະດາກໍຕາມ.

ຫຼາຍຄົນທີ່ເປັນເອດ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຊຸມຊົນທີ່ເຂົາເຈົ້າອາໄສຢູ່ ຍ້ອນເຂົາເຈົ້າຖືກເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກອັບອາຍ ແລະ ເສື່ອມເສຍ ເຊິ່ງກໍໃຫ້ເກີດ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນການໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການປິ່ນປົວຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດ ຕ້ອງການ ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະມີຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສາມາດດຳລົງຊີວິດໄດ້ດົນຂຶ້ນ ແລະ ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງຂຶ້ນກໍຕາມ.

ການປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໃນເຮືອນ

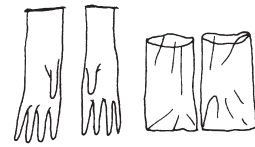
ມີຫຼາຍຄົນຄິດວ່າ ເຮັດໄອວີ ສາມາດແຜ່ໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ເຊິ່ງບໍ່ເປັນຄວາມຈິງ ແຕ່ປະການໃດ. ຖ້າທ່ານຫາກປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາເຫຼົ່ານີ້ ມັນກໍຈະບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການແຜ່ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຫຼື ຕັບອັກເສບ ຈາກຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອຫາຜູ້ທີ່ຢູ່ໃກ້ຄຽງ ຫຼື ໄດ້ຮັບເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຫຼື ຕັບອັກເສບ ດ້ວຍຕົວເອງ:

- ຫ້າມໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ສໍາຜັດກັບເລືອດຮ່ວມກັນ ເຊິ່ງເຄື່ອງໃຊ້ເຫຼົ່ານີ້ລວມມີ ມືດແຖ, ເຂັມສັກຢາ, ອຸປະກອນມີຄືມທີ່ສາມາດບາດຜົວໜັງ ແລະ ແປງຖູແຂ້ວ. ຖ້າຫາກຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ເຫຼົ່ານີ້ຮ່ວມກັນ ຄວນຕົ້ມເປັນເວລາ 20 ນາທີກ່ອນການນຳໃຊ້.
- ປົກປິດບາດແຜດ້ວຍການໃຊ້ຜ້າບັງຕິດ ຫຼື ຜ້າແພທີ່ສະອາດ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນ ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ຕັບອັກເສບ ຫຼື ບໍ່ ກໍຄວນປະຕິບັດວິທີດຽວກັນນີ້.
- ຈູດ ຫຼື ຝັງ ຜ້າພັນແຜທີ່ດ່າງເບື້ອນ ທີ່ບໍ່ສາມາດຊັກນໍ້າໃຊ້ຄືນໄດ້.
- ຫຼີກລ້ຽງການສໍາຜັດກັບທາດແຫຼວຈາກຮ່າງກາຍດ້ວຍມືເປົ່າ. ໃຊ້ປູາດສະຕິກ, ເຈ້ຍ, ຖົງມື ຫຼື ໃບໄມ້ໃຫຍ່ ເພື່ອຫໍ່ຜ້າພັນແຜທີ່ເປີເບື້ອນ, ຜ້າແພ, ເລືອດ, ຮາກ ຫຼື ອາຈິມ.
- ລ້າງມືດ້ວຍນໍ້າ ແລະ ສະບູ ຫຼັງຈາກທີ່ມີການປ່ຽນຖ່າຍຜ້າແພບ່ອນນອນ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ເປີເບື້ອນ.
- ຮັກສາຄວາມສະອາດ ຜ້າແພບ່ອນນອນ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ. ເພື່ອທຳຄວາມສະອາດ ຜ້າແພບ່ອນນອນ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ດ່າງເບື້ອນ:
 - ແຍກຜ້າແພເຫຼົ່ານັ້ນ ອອກຈາກຜ້າແພອື່ນໆພາຍໃນຄົວເຮືອນ ໃນເວລາຊັກ.
 - ຖິສ່ວນທີ່ດ່າງເບື້ອນ ແລະ ລ້າງທາດແຫຼວຈາກຮ່າງກາຍທີ່ຕິດຜ້ານັ້ນ ອອກດ້ວຍນໍ້າ.
 - ຊັກຜ້າແພບ່ອນນອນ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ດ້ວຍນໍ້າສະບູ, ຕາກໃຫ້ແຫ້ງ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ຕາກໃນແສງແດດ ແລະ ພັບ ຫຼື ລືດຕາມປົກກະຕິ.
- ດີແທ້ ຄວນຈະສວມຖົງມື ຫຼື ຖົງຢາງໃສ່ມື ເວລາຊັກລ້າງຜ້າແພທີ່ເປີເບື້ອນ ແຕ່ບໍ່ຈຳເປັນ.



ທາງອື່ນໆ ເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ

- ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ. ການມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃດໜຶ່ງສາມາດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດອື່ນໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.
- ຫ້າມສັກຢາໃດໜຶ່ງ ຈົນກວ່າຈະແນ່ໃຈວ່າອຸປະກອນສັກຢານັ້ນ ໄດ້ອະເຊື້ອກ່ອນແລ້ວ. ແພດບໍ່ຄວນໃຊ້ເຂັມສັກຢາ ຫຼື ສະແລງຊ້ຳຄືນອີກໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ອະເຊື້ອກ່ອນ.
- ບໍ່ຄວນ ໃຊ້ເຂັມສັກຢາ ຫຼື ສະແລງຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ ເວັ້ນເສຍແຕ່ຈະໄດ້ຮັບການອະເຊື້ອດ້ວຍການຟອກ ຫຼື ຕົ້ມເປັນເວລາ 20 ນາທີ.
- ຈົ່ງຮັບປະກັນວ່າ ອຸປະກອນທີ່ນຳໃຊ້ໃນການຕັດໜັງປາຍໂຄຍ, ການບ່ອງຫູ, ການປັກເຂັມ ແລະ ການປະຕິບັດຕາມປະເພນີຕ່າງໆ ຄື ການເຮັດແປ້ວ, ຕ້ອງໄດ້ຕົ້ມ ເປັນເວລາ 20 ນາທີ ກ່ອນ.
- ກຳຈັດຂອງແຫຼວຈາກຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ເລືອດ, ຮາກ, ອາຈີມ ແລະ ປັດສະວະຢ່າງປອດໄພ.
- ເລືອດທັງໝົດຄວນໄດ້ ຮັບການກວດ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ມັນປອດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ຕັບອັກເສບ. ເຖິງແມ່ນເລືອດຈະໄດ້ຮັບການກວດ ກໍ່ຄວນຫຼີກລ້ຽງການສົ່ງເລືອດເວັ້ນເສຍແຕ່ມີ ກໍລະນີສຸກເສີນເຖິງຂັ້ນຊີວິດ.



ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ

ໃນເກືອບທຸກກໍລະນີ ເຮັດໄອວີ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆ ຈະແຜ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ. ດ້ວຍການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບ ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ, ການໃຫ້ຄວາມນັບຖື, ການມີຖົງຢາງອະນາໄມໃຊ້ ແລະ ການສື່ສານທີ່ດີກັບຄູ່ນອນຂອງທ່ານ, ທ່ານກໍ່ສາມາດທີ່ຈະປົກປ້ອງໂຕທ່ານເອງຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ແຕ່ມັນຍາກສຳລັບແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ຈະປົກປ້ອງໂຕລາວເອງຈາກການຕິດເຊື້ອທາງເພດສຳພັນ ໃນເມື່ອລາວບໍ່ສາມາດຕັດສິນໃຈ ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ. ທ່ານອາດຈະຍ້ານ ຫຼື ອາຍທີ່ຈະບອກໃຫ້ຜູ້ຊາຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ທ່ານຈຳຕ້ອງໄດ້ມີເພດສຳພັນ ເວລາຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕ້ອງການ ແລະ ທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຄູ່ຂອງທ່ານມີເພດສຳພັນກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ບໍ່.

ແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງການທີ່ຈະຮູ້ວິທີທີ່ລາວຈະເຮັດໃຫ້ການມີເພດສຳພັນນັ້ນປອດໄພຂຶ້ນ.



ວິທີການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ

ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ ໝາຍເຖິງການນຳໃຊ້ສິ່ງປ້ອງກັນ (ເຊັ່ນ ຖົງຢາງອະນາໄມ) ເພື່ອຮັກສາບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອໂລກແຜ່ລະຫວ່າງທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ, ຫຼື ການມີເພດສຳພັນ ໃນທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ການຕິດເຊື້ອເປັນໄປໄດ້ໜ້ອຍລົງ.

ການມີເພດສຳພັນໂດຍການໃຊ້ໂຄຍເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ (ການຮ່ວມເພດ) ແມ່ນວິທີທາງໂດຍທົ່ວໄປທີ່ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງມີເພດສຳພັນ. ແຕ່ວ່າຄູ່ຮ່ວມເພດ ສາມາດທີ່ຈະໃຫ້ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມເພິ່ງພໍໃຈທາງເພດດ້ວຍການສົນທະນາ ແລະ ການສຳຜັດໃນຫຼາຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຖ້າວ່າຄູ່ຂອງທ່ານຫາກບໍ່ຢາກໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ທ່ານກໍຄວນພະຍາຍາມມີການຮ່ວມເພດແບບອື່ນທີ່ປອດໄພກວ່າ. ການກະທຳແບບນີ້ອາດເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກດີ ແລະ ເຮັດໃຫ້ທ່ານປອດໄພຂຶ້ນ.

ຈະປອດໄພຫຼາຍຖ້າຫາກ:

- ຫຼີກລ້ຽງການມີເພດສຳພັນ. ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ມີເພດສຳພັນ, ທ່ານກໍຈະບໍ່ໄດ້ປະເຊີນກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດພົບວ່າ ວິທີນີ້ເປັນທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຂົາຍັງໜຸ່ມຢູ່. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ ຖືວ່າທາງເລືອກນີ້ເປັນໄປບໍ່ໄດ້ ຫຼື ບໍ່ເປັນທີ່ຕ້ອງການ.
- ມີເພດສຳພັນກັບຄູ່ນອນພຽງຄົນດຽວ ເຊິ່ງເປັນຜູ້ທີ່ທ່ານແນ່ໃຈວ່າລາວມີເພດສຳພັນກັບທ່ານພຽງຄົນດຽວ ແລະ ເມື່ອທ່ານແນ່ໃຈ (ໂດຍຜ່ານການກວດ) ວ່າທ່ານທັງສອງບໍ່ມີການຕິດເຊື້ອຈາກຄູ່ນອນຄົນກ່ອນ.
- ມີເພດສຳພັນດ້ວຍການສຳຜັດອະໄວຍະວະເພດຂອງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ດ້ວຍມືຂອງທ່ານເອງ (ຊັກວ່າວໃຫ້ກັນ ແລະ ກັນ).



ຈະປອດໄພຖ້າຫາກ:

- ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງດິບທຸກຄັ້ງ ສຳລັບທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ ເມື່ອມີການຮ່ວມເພດຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດ.
- ຮ່ວມເພດໃນທາງທີ່ຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ໄດ້ຮັບທາດແຫຼວຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄູ່ຮ່ວມເພດເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດ.

ວິທີອື່ນໃນການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ ກັບຜູ້ຊາຍ

- ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຖອດໂຄຍກ່ອນທີ່ລາວຈະຫຼັ່ງນ້ຳກາມ. ໃນເມື່ອນ້ຳເຊື້ອຈາກຜູ້ຊາຍເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍໄດ້ໜ້ອຍລົງ, ໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອເຮັດໄອວີຈາກຜູ້ຊາຍກໍຈະໜ້ອຍລົງ.
- ຫຼີກລ້ຽງການມີເພດສຳພັນແຫ້ງ. ໃນເວລາຊ່ອງຄອດຍັງແຫ້ງຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຈິກຂາດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ຈະເພີ່ມໂອກາດຂອງການຕິດເຊື້ອ. ໃຊ້ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳຢາຂ້າອະສຸຈິ, ຫຼືນ້ຳຢາຫຼໍ່ລື້ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດມື່ນ. ຫ້າມໃຊ້ນ້ຳມັນ, ໂລຊັນ, ເຢວນ້ຳມັນ ຖ້າຫາກມີການນຳໃຊ້ຖືງຢາງອະນາໄມ ເພາະສານເຫຼົ່ານີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ຖືງຢາງອະນາໄມແຕກ.

ການຮ່ວມເພດ ແລະ ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ

ໃນລະຫວ່າງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ ການທີ່ບໍ່ມີເພດສຳພັນທາງອະໄວຍະວະເພດຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ເວັ້ນເສຍແຕ່ທ່ານໝັ້ນໃຈຄັກແນ່ວ່າ ທັງທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ມີເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ. ຖ້າທ່ານຫາກມີເຊື້ອເຮັດໄອວີ, ໄວຣັດຈະມີຢູ່ທັງ ໃນນ້ຳເມືອກ ແລະ ເລືອດ ເຊິ່ງຍິ່ງຈະເປັນການເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອໃຫ້ກັບຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ຖ້າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຫາກຕິດເຊື້ອ ແຕ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອ, ທ່ານກໍຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອເພີ່ມຂຶ້ນ ໃນລະຫວ່າງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ. ການນຳໃຊ້ຖືງຢາງອະນາໄມຈະຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງດັ່ງກ່າວໄດ້.

ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຮັດໄອວີ/ເອດ ແມ່ນບັນຫາທາງສຸຂະພາບຂອງໝົດທຸກຄົນ, ລວມທັງແມ່ຍິງພິການ. ບາງຄັ້ງກຸ່ມຄົນພິການຄິດວ່າ ສຸຂະພາບທາງເພດແມ່ນສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄວນຈະກັງວົນ. ແຕ່ວ່າການສຶກສາທາງເພດ ສາມາດທີ່ຈະຮັກສາຊີວິດຂອງຄົນໄວ້ໄດ້.

ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ດີ ກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຕ້ອງມີໄວ້ໃຫ້ສຳລັບທຸກຄົນລວມທັງແມ່ຍິງພິການ. ຕົວຢ່າງ: ຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ ເຮັດໄອວີ/ເອດ ທີ່ສ່ວນຫຼາຍມີຜ່ານທາງວິທະຍຸ ຫຼື ປຶ້ມໂຄສະນານັ້ນ ຄວນຕ້ອງມີໃຫ້ແລະ ເປັນທີ່ນຳໃຊ້ໄດ້ສຳລັບແມ່ຍິງທຸກໆ ແລະ ຕາບອດ.

ສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງພິການສາມາດເຮັດໄດ້:

- ພົບປະກັບຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ແລະ ຄອບຄົວຂອງແມ່ຍິງພິການ ເພື່ອອະທິບາຍເຖິງການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ດີກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທາງເພດນັ້ນ ມີຄວາມສໍາຄັນພຽງໃດສໍາລັບທຸກຄົນ.
- ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ແລະ ກຸ່ມຕ່າງໆ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ຄົນພິການສາມາດຮັບການໃຫ້ບໍລິ ການດ້ານ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດໄດ້.
- ຖ້າຫາກມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງກໍາລັງຈະເອົາປຽບທາງເພດຕໍ່ທ່ານ ໃຫ້ບອກຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ, ສະມາຊິກຄອບຄົວ, ເພື່ອນບ້ານ, ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ.

ໃຫ້ການສຶກສາກ່ຽວກັບ
ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ
ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ
ແກ່ຄົນພິການອື່ນໆ.



ສິ່ງທີ່ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລສາມາດເຮັດໄດ້:

- ຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າ ແມ່ຍິງພິການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ກ່ຽວກັບສຸຂະ ພາບທາງເພດ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ. ໃຫ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານດັ່ງກ່າວນັ້ນ ໃນທາງທີ່ໃຫ້ຄວາມນັບຖື ແລະ ເປັນສ່ວນຕົວ.
- ຊ່ວຍພໍ່ແມ່ຂອງເດັກນ້ອຍພິການຄົນອື່ນໆ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃຈວ່າ ເມື່ອລູກຂອງເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະຕ້ອງການສາຍພົວພັນທາງເພດ ຄືກັນກັບຄົນທີ່ບໍ່ພິການ.

ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ
ບໍ່ມີຄົນເອົາປຽບທາງເພດ
ກັບແມ່ຍິງພິການ.



ສິ່ງທີ່ຊຸມຊົນຕ່າງໆສາມາດເຮັດໄດ້:

ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນສໍາລັບທຸກຄົນໃນຊຸມຊົນໃດໜຶ່ງ ທີ່ຈະຮັບຮູ້ວ່າ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດນັ້ນ ແຕ່ເຊື້ອໄດ້ດ້ວຍວິທີໃດ ແລະ ຈະມີວິທີການປ້ອງກັນພະຍາດດັ່ງກ່າວນັ້ນໄດ້ແນວໃດ. ດ້ວຍຂໍ້ມູນຂ່າວສານເຫຼົ່ານີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຮັບຮູ້ວ່າ ການຕິດເຊື້ອເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບທຸກຄົນ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍສາມາດກະທຳການໃດໜຶ່ງເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດນັ້ນໄດ້. ແລະ ການຮັບຮູ້ນີ້ກໍຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຂົ້າໃຈວ່າ ແມ່ຍິງພິການກໍຕ້ອງການ ການບໍລິການທາງດ້ານສຸຂະພາບ ທີ່ຄືກັນກັບທຸກຄົນໃນຊຸມຊົນ.

ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນ ທີ່ຈະຕໍ່ຕ້ານກັບບັນດາສະພາບການ ທີ່ຈະນຳໄປສູ່ການແຕ່ເຊື້ອພະຍາດ ແຕ່ບໍ່ຕໍ່ຕ້ານຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດ. ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ສາມາດທີ່ຈະປ້ອງກັນໄດ້ດີທີ່ສຸດ ດ້ວຍການຕໍ່ສູ້ເພື່ອສະພາບການທີ່ຍຸຕິທຳກ່ວາທາງດ້ານສັງຄົມ ແລະ ທາງດ້ານເສດຖະກິດ ເພື່ອວ່າ ແມ່ຍິງ, ລວມທັງແມ່ຍິງພິການ, ຈະມີອຳນາດໃນການຕັດສິນໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ, ເພື່ອວ່າຄອບຄົວຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຍກກັນເພື່ອຊອກຫາວຽກເຮັດ ແລະ ຄົນກໍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຂາຍໂຕຂອງເຂົາເຈົ້າ ດ້ວຍການມີເພດສໍາພັນ.

- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ໝົດທຸກຄົນ ລວມທັງແມ່ຍິງພິການ ໄດ້ຮັບສິດທິໃນການເຂົ້າຫາຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ແລະ ການບໍລິການສຸຂະພາບທາງເພດ ລວມທັງການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຮັດໄອວີ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນຕ່າງໆ ແຕ່ຂະຫຍາຍໃນຊຸມຊົນ.
- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ມີ ຢາ, ນ້ຳສະອາດ ແລະ ອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການ ສໍາລັບຄົນທີ່ດຳລົງຊີວິດກັບ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ.
- ສຶກສາອົບຮົມຄົນໃນສັງຄົມ ເພື່ອປົກປ້ອງເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການຈາກການຖືກເອົາປຽບທາງເພດ ແລະ ເພື່ອໃຫ້ສັງຄົມເຂົ້າໃຈວ່າ ການມີເພດສໍາພັນກັບເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງພິການ ຈະບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໂລກເອດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້.

ເຖິງພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ:

ຮວມເອົາແມ່ຍິງພິການເຂົ້າໃນ
ຫຼັກສູດສຶກສາອົບຮົມກ່ຽວກັບ
ສຸຂະພາບທີ່ທ່ານຈັດຂຶ້ນ ແລະ
ຊອກຫາໂອກາດໃນການແລກປ່ຽນ
ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທາງດ້ານສຸຂະພາບກັບກຸ່ມ
ແມ່ຍິງພິການທີ່ໄດ້ມີການພົບປະກັນ
ມາກ່ອນແລ້ວ. ຄວນໃຫ້ການນັບຖືຕໍ່ກັບ
ຄວາມເປັນສ່ວນຕົວຂອງແມ່ຍິງພິການ
ສະເໝີ.



ບໍ່ຄວນ ສົນທະນາບັນຫາ ຂອງແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງກັບຄົນອື່ນໆ
ຈັກເທື່ອ ແມ່ນແຕ່ຄອບຄົວລາວ ເວັ້ນເສຍໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກລາວ.

- ອະທິບາຍວ່າ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແຜ່ເຊື້ອໄດ້
ແນວໃດ ແລະ ຈະປ້ອງກັນພະຍາດດັ່ງກ່າວໄດ້ແນວໃດ.
- ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງ ວິທີການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍ ແລະ
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ (ເບິ່ງໜ້າ 233 ແລະ 235).
- ຮຽນຮູ້ບັນຫາທີ່ແມ່ຍິງພິການອາດຈະປະເຊີນ ໃນການກິນຢາຊະນິດໃດໜຶ່ງ
ເພື່ອປິ່ນປົວພະ ຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ຊອກຫາບັນດາສັນຍານຂອງການທາລຸນທາງເພດ ເມື່ອທ່ານທຳການກວດ
ສຸຂະພາບໃດໜຶ່ງໃຫ້ກັບແມ່ຍິງ.
- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ແມ່ຍິງພິການໄດ້ຮັບສິດທິໃນການໄດ້ຮັບຄຳປຶກສາ ແລະ
ການກວດຫາເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ.

ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ສາມາດເຮັດໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງເດັກພິການຮູ້ວ່າ ເດັກນ້ອຍ
ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນລວມທັງ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ
ຈະເລືອກທາງເລືອກທີ່ປອດໄພເມື່ອເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ເລີ່ມຕົ້ນມີເພດສຳພັນ.