ជម្ងឺធាក់ចងផ្សេងទៀត

(Safe sex)

ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2003

ពត៌មាននេះ ត្រូវបានរៀបចំឡើងសំរាប់អ្នកដែលរួមរ័កយ៉ាងសកម្ម   Cambodian

តើការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព គឺជាអ្វី?

ការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព គឺការរើសយកកិច្ចការពារខ្លួនលោកអ្នកនិងអ្នកដទៃ កុំឲ្យឆ្លងជម្ងឺកាមរោគ (STI) ដោយមានរួមទាំង HIV/AIDS ផងដែរ។

ការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព គឺជាការរួមភេទដែលគ្មានការផ្លាស់ប្តូរគ្នានូវទឹកកាម ទឹករំអិលនៃយោនី ឬ ឈាម រវាងដៃគូរួមរ័ក។

ការផ្លាស់ប្តូរគ្នានូវអង្គធាតុទឹករាងកាយទាំងនេះ អាចកើតមានឡើងក្នុងអម្លុង:

•ការរួមរ័កតាមទ្វារមាស (លិង្គនៅក្នុងទ្វារមាស)។

- ការរួមរ័កតាមរន្ធគូថ (លិង្គនៅក្នុងរន្ធគូថ)។
- ការរួមរ័កតាមមាត់ (លិង្គនៅក្នុងមាត់ ឬ អណ្តាតនៅក្នុងទ្វារមាស)។
- ការប៉ះពាល់រវាងមាត់និងរន្ធគូថ (អណ្តាតនៅក្នុងរន្ធគូថ)។
- ម្រាមដៃ ឬ វត្ថុឯទៀត ដូចជាប្រដាប់សំរាបរួមភេទ នៅក្នុងទ្វារមាសឬរន្ធគូថ បើមានអង្គធាតុទឹកនៃរាងកាយទាំងនេះ នៅលើម្រាមដៃឬវត្ថុទាំងនោះ។

តើខ្ញុំអាចអនុវត្តការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាពតាមរបៀបណា?

បទបញ្ញត្តិគោលការណ៍គឺការចៀសវាងកុំឲ្យឈាម ទឹកកាម ឬទឹករំអិលនៃយោនី ចេញពីដៃគូរួមរ័កចូលទៅក្នុងរាងកាយលោកអ្នក។

វិធីដើម្បីការពារខ្លួនលោកអ្នកនិងអ្នកដទៃ:

- ប្រើដោយត្រឹមត្រូវនូវស្រោមអនាម័យ និងប្រេងរំអិលផលិតពីជាតិទឹក ជាមួយនឹងដៃគូរួមរ័កទាំងអស់។
- អនុវត្ត"ការរួមរ័កដោយមិនស៊កបញ្ចូលទៅក្នុងអង្គជាតិ" ដូចជាថើប ការសេពកាមដោយប្រើដៃនិងស្ទាបអង្អែលទៅវិញទៅវិញទៅមក ឱប ការប៉ះរាងកាយទៅវិញទៅមក និង ការធ្វើសរសៃដែលធ្វើឲ្យស្រៀវស្រើប។
- រួមរ័កជាមួយនឹងដៃគូប្រក្រតីរបស់លោកអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។ ការរួមរ័កដែលគ្មានវិធីការពារជាមួយដៃគូប្រក្រតី អាចមានសុវត្ថិភាពនៅពេលដែលតេស្តរបស់លោកអ្នកទាំងពីរបានបង្ហាញថា លោកអ្នកទាំងពីរគ្មានជម្ងឺកាមរោគណាមួយទេ ហើយលោកអ្នកទាំងពីរមិនរួមរ័កជាមួយនរណាផ្សេងទៀតឡើយតែប៉ុណ្ណោះ។

និយាយទៅកាន់ដៃគូលោកអ្នកដោយមិនលាក់លៀមអំពីចំណងទាក់ទងរួមរ័ករបស់លោកអ្នក ហើយត្រូវដឹងថា លោកអ្នកមានសិទ្ធិទទូចឲ្យអនុវត្តការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព។

បើលោកអ្នកទាំងពីរយល់ស្របលើការរួមរ័កជាមួយអ្នកដទៃ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកទាំងពីរអនុវត្ត ការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាពជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក និងជាមួយដៃគូរួមរ័កទាំងអស់។

តើជម្ងឺកាមរោគ (STI) គឺជាជម្ងឺអ្វីទៅ?

ជម្ងឺកាមរោគគឺជារោគមួយ ដែលអាចចម្លងពីជនម្នាក់ទៅកាន់ម្នាក់ទៀត ក្នុងអម្លុងការរួមរ័ក។ ជម្ងឺកាមរោគខ្លះ មានរួមទាំង: ជម្ងឺអ៊ែរប៉េស (genital herpes), ឫសដុះនៅលើអង្គជាតិ (genital warts), chlamydia, ប្រមេះទឹកបាយ (gonorrhoea), HIV/AIDS, ជម្ងឺរលាកអង្គជាតិបង្កដោយទ្រីកូម៉ូណាស់ (trichomonas), ចៃនៅនឹងថ្ងាសអង្គជាតិ, ស្វាយ (syphilis) និង ជម្ងឺរលាកថ្លើម ប្រភេទ B ។

ជម្ងឺកាមរោគអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើន ចាប់ពីការរមាស់មិនសូវខ្លាំង រហូតដល់ទៅជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដោយមានផលប៉ះពាល់សុខភាពរយៈពេលយូរ។ បើមិនព្យាបាលទេនោះជម្ងឺកាមរោគខ្លះអាចធ្វើឲ្យគ្មានកូន ឬ ថែមទាំងស្លាប់ទៀតផង។

តើខ្ញុំអាចដឹងថា ដៃគូខ្ញុំមានជម្ងឺកាមរោគដែរឬទេ?

លោកអ្នកមិនអាចដឹងថា តើដៃគូរួមរ័កមួយមានជម្ងឺកាមរោគដែរឬទេនោះឡើយ។ ជនទាំងពួងអាចមើលទៅ ហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែនៅតែឆ្លងរោគនេះដែរ។ ជនម្នាក់ប្រហែលជាថែមទាំងមិនដឹងថា ខ្លួនមានជម្ងឺកាមរោគទៀតផង។

លោកអ្នកមានលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ឆ្លងជម្ងឺកាមរោគពីដៃគូណាមួយដែលបាន ឬ កំពុងរួមរ័កដោយគ្មានសុវត្ថិភាព ជាមួយជនម្នាក់ទៀត។

តើការដកលិង្គចេញ មានសុវត្ថិភាពឬទេ?

គ្មានទេ។ ការដកចេញ (ដកចេញមកក្រៅនៅមុនពេលឈានដល់កំរិតទីបំផុតនៃតំរេក ឬ ចេញទឹកកាម) គ្មានសុវត្ថិភាពទេ ដោយសារតែអង្គធាតុទឹកនៃការរួមរ័ក អាចចេញនៅមុនពេលឈានដល់កំរិតទីបំផុតនៃតំរេកទៅទៀត។

តើការរួមរ័កតាមមាត់ មានសុវត្ថិភាពឬទេ?

ទោះជាការរួមភេទតាមមាត់មានលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ទាបចំពោះការរាលដាលនៃ HIV ក្តី ក៏លោកអ្នកអាចឆ្លងជម្ងឺឯទៀត តាមវិធីនេះដែរ ដូចជា herpes, chlamydia និង ប្រមេះទឹកបាយ។

លោកអ្នកអាចកាត់បន្ថយលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតមានជម្ងឺកាមរោគ ដោយចៀសវាងការចេញទឹកកាមនៅក្នុងមាត់។ ជំរើសក្រៅពីនេះដែលរឹតតែមានសុវត្ថិភាព គឺការប្រើស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរសឬស្ត្រី ឬ របាំងពាក់នៅនឹងមាត់ ធ្វើជារនាំងរាំងរាក្នុងអម្លុងពេលរួមរ័កតាមមាត់។ លោកអ្នកគួរប្រើរបាំងការពារ ឬ ចៀសវាងការចេញទឹកកាមនៅក្នុងមាត់ នៅពេល:

- ដៃគូណាមួយមានដំបៅពងនៅនឹងមាត់ ឬ ចេញឈាមនៅនឹងអញ្ចាញធ្មេញ; ឬ
- ទើបនឹងបានដុសធ្មេញ ឬ ប្រើខ្សែសម្អាតចន្លោះធ្មេញ។

ហេតុអ្វីបានជាត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ?

ស្រោមអនាម័យគឺជារបាំងមានប្រសិទ្ធភាពមួយតទល់នឹងជម្ងឺកាមរោគភាគច្រើន ដោយមានរួមទាំង HIV ហើយត្រូវបានប្រើជាទូទៅដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។

ជម្ងឺកាមរោគខ្លះ ដូចជា herpes ឫសដុះនៅនឹងអង្គជាតិ និង ចៃនៅនឹងថ្ងាសអង្គជាតិ នៅ

Department of Human Services

តែអាចចម្លងបានដែរ ទោះជាប្រើស្រោមអនាម័យក៏ដោយ។

តើខ្ញុំជ្រើសរើសស្រោមអនាម័យយ៉ាងណាដែរ?

នៅពេលទិញស្រោមអនាម័យ ចូររើសយកស្រោមអនាម័យមានសញ្ញាអក្សរ 'AUST L' នៅខាងមុខលេខមួយ នៅខាងមុខកញ្ចប់តែប៉ុណ្ណោះ។ សញ្ញាអក្សរនេះប្រាប់លោកអ្នកថា ស្រោមអនាម័យនេះបានទទួលការយល់ព្រមឲ្យលក់នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នអំពីស្រោមអនាម័យមិនធម្មតា ហើយឆែករកមើលនិម្មិតសញ្ញា 'AUST L' នៅលើកញ្ចប់ មុនប្រើវាសំរាប់ការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព។

លោកអ្នកគួរឆែកមើលថ្ងៃផុតកាលកំណត់ជានិច្ច នៅពេលរើសយកស្រោមអនាម័យ។

ស្រោមអនាម័យគួរផ្តល់អារម្មណ៏សុខស្រួល ប៉ុន្តែចង្អៀត ហើយគួរពន្លាតយ៉ាងងាយស្រួល រហូតដល់គល់លិង្គ។ នៅពេលរើសយកស្រោមអនាម័យ ទំហំទទឹងមានសារសំខាន់ណាស់។ ស្រោមអនាម័យមានលេខទំហំ ហើយលោកអ្នកអាចត្រូវការសាកល្បងទំហំ ឬម៉ាកយីហោផ្សេងៗគ្នា។ ស្រោមអនាម័យអាចធ្វើឲ្យមានភាពមិនសុខស្រួល ឬ អាចរហែក ឬធ្លាយដាច់ នៅពេលដែលមានទំហំមិនត្រឹមត្រូវ។

តើខ្ញុំប្រើស្រោមអនាម័យដោយត្រឹមត្រូវ តាមវិធីណាដែរ?

ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថា លោកអ្នក:

- ទុកស្រោមអនាម័យនៅក្នុងកន្លែងត្រជាក់ស្ងួត កុំឲ្យត្រូវចំពន្លឺថ្ងៃ។
- ប្រើតែស្រោមអនាម័យនៅមុនថ្ងៃផុតកាលកំណត់ប៉ុណ្ណោះ។
- បើកកញ្ចប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងនៅក្រោមពន្លឺល្អ ដើម្បីកុំឲ្យរហែកដល់ស្រោមអនាម័យ។ ច្បិចច្របាច់ខាងចុងស្រោមនេះ ហើយរមៀលវាដោយប្រុងប្រយ័ត្នចុះដល់គល់លិង្គដែលរឹង។
- ប្រើប្រេងរំអិលផលិតពីជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន ជាពិសេសការរួមរ័កតាមរន្ធគូថ។ ការរួមរ័កដោយគ្មានប្រេងរំអិល អាចបណ្តាលឲ្យស្រោមអនាម័យរហែក។ ចូរកុំប្រើប្រេងរំអិលផលិតពីជាតិប្រេង ដូចជាប្រេងកូនក្មេង ឬ ប្រេងអន្ធិលជាតិប្រេងកាត ដែលធ្វើឲ្យស្រោមអនាម័យបាត់បង់គុណភាព។
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថា ត្រូវដកលិង្គចេញនៅមុនពេលលិង្គទន់ទៅវិញ ដើម្បីកុំឲ្យរបូតស្រោមអនាម័យ។ កាន់ទប់គល់ខាងក្រោមនៃស្រោមនេះ ក្នុងអម្លុងពេលដកចេញ ដើម្បីកុំឲ្យហៀរចេញទឹកកាម។
- កុំប្រើស្រោមអនាម័យសាជាថ្មី។ បោះវាចោលទៅក្នុងធុងសម្រាម។

តើមានវិធីការពារផ្សេងទៀតឬទេ?

ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី ក៏មានផងដែរ ហើយគួរប្រើជាមួយនឹងប្រេងរំអិល។ ស្រោមនេះមានតម្លៃថ្លៃជាងស្រោមអនាម័យបុរស ហើយមិនអាចរកទិញបានជាទូទៅឡើយ ប៉ុន្តែគូកំណាន់ខ្លះនិយមចូលចិត្តប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រី។ លោកអ្នកអាចទាក់ទង Family Planning Victoria ដើម្បីទទួលពត៌មានបន្ថែម។

Dam (របាំង) គឺជាស្រទាប់ជ័រ latex រាងបួនជ្រុងទ្រវែង ដែលអាចប្រើសំរាប់គ្របលើទ្វារមាស ឬ រន្ធគូថ ក្នុងអម្លុងការរួមរ័កតាមមាត់។ ចូរប្រើ dam ថ្មីសំរាប់សកម្មភាពរួមរ័កតាមមាត់នីមួយៗ។ ចូរកុំប្រើ dam ធ្វើជាកិច្ចការពារសំរាប់ការរួមរ័កតាមរន្ធគូថឬទ្វារមាសឡើយ។

តើខ្ញុំអាចរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាពជាមួយដៃគូមួយដែលមានជម្ងឺកាមរោគ ដោយមានរួមទាំង HIV ដែរឬទេ?

បើដៃគូលោកអ្នកមានជម្ងឺកាមរោគមួយ ដោយមានរួមទាំង HIV លោកអ្នកត្រូវការអនុវត្តតាមវិធានការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព ដូចដែលបានគូសបញ្ជាក់នៅក្នុងប័ណ្ណពត៌មាននេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លង ឲ្យដល់កំរិតទាបបំផុត។ លោកអ្នកក៏គួរស្វែងរកឱវាទពីវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នកផងដែរ ហើយនិយាយទៅកាន់ដៃគូលោកអ្នក អំពីការរួមរ័កដោយសុវត្ថិភាព។

ពត៌មានបន្ថែម

Melbourne Sexual Health Centre, Carlton
ទូរស័ព្ទ: 03 9347 0244
TTY សំរាប់អ្នកទូរស័ព្ទដែលថ្លង់:
03 9347 8619
តំបន់ជនបទ: 1800 032 017
សេវាឥតមានគិតថ្លៃ ហើយលាក់ការសម្ងាត់។

សេវាទូទាំងរដ្ឋ:
AIDSLINE - 9347 6099
តំបន់ជនបទ: 1800 133 392
TTY: 1800 032 665

Access Information Centre នៅឯ The Alfred 9276 6993

www.accessinfo.org.au

Victoria AIDS Council / Gay Men's Health Centre 9865 6700
ទូរស័ព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ: 1800 134 840
TTY: 9827 3733
www.vicaids.asn.au

The Centre Clinics:
Northcote Community Health Centre
9481 7155
St Kilda 9525 5866

Family Planning Victoria 9257 0100
Action Centre 9654 4766

គ្លីនិកព្យាបាលជម្ងឺកាមរោគ នៅតំបន់ជនបទ:

The Annexe Sexual Health Clinic, Ballarat 03 5333 1635

STD Clinic - Community Health Bendigo 03 5434 4330

Geelong Sexual Health Clinic
03 5221 4735

STD Clinic - Vermont Street Clinic, Wodonga 03 6051 7470

STD Clinic - Latrobe Regional Hospital, Traralgon 03 5173 8000