

អ្វីដែលអ្នកគួរតែស្វែងយល់អំពី ការប៉ះពាល់ប្តូរទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ហើយនិងជំងឺអុតស្វា

ជំងឺអុតស្វាគឺជាប្រភេទជំងឺឆ្លងមួយដែលបង្កឡើងដោយមេរោគអុតស្វា។ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា គឺប្រឈមនឹងហានិភ័យ។

តើជំងឺអុតស្វារីករាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

ជំងឺអុតស្វាត្រូវបានស្គាល់ថាជាជំងឺដែលអាចរីករាលដាលតាមរយៈទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ព្រមទាំងការប៉ះពាល់ដែលជិតស្និទ្ធ និង/ឬទំនាក់ទំនងក្នុងរយៈពេលយូរ ជាមួយនឹងបុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា។ ការប៉ះពាល់ប្តូរទំនាក់ទំនងនេះ រួមមាន៖

- ការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងកន្ទួលរមាស់ ក្រមរ ឬដំបៅ ក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ដែលជិតស្និទ្ធផ្សេងទៀត។ ការប៉ះពាល់នេះអាចរួមមាន ការចើប ការម៉ាស្សា និងការឱបដោយថ្នាំក្រូម (cuddling) ផងដែរ។
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងរបស់របរ ឬស្រាវជ្រាវណាមួយ (ដូចជាស្បៀកបំពាក់ និងកម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ ដែលមិនបានបោកកកសម្អាត ឬក៏ការប្រើប្រាស់កន្សែងដូកខ្លួនឬប្រដាប់ប្រដាលេងពេលរួមភេទ [sex toys] រួមគ្នា) ដែលបានប្រើប្រាស់ដោយបុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា ហើយដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត ឬបោកកកសម្អាត។
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងសារធាតុរាវផ្សេងៗដែលចេញតាមផ្លូវដង្ហើម។ ការប៉ះពាល់នេះអាចកើតមានឡើងក្នុងអំឡុងពេលការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធដោយផ្ទាល់ ក្នុងរយៈពេលយូរ ឬក៏ការប៉ះពាល់ដែលជិតស្និទ្ធ ដូចជាការចើប ការឱបដោយថ្នាំក្រូម និងការរួមភេទផងដែរ។

បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគបន្តទៅកាន់អ្នកផ្សេងទៀតបាន គិតចាប់តាំងពីពេលដែលចាប់ផ្តើមកើតមានរោគសញ្ញានានា រហូតដល់ពេលដែលកន្ទួលរមាស់បានជាសះស្បើយ ហើយក្រមរដំបៅបានរលាយបាត់ រហូតដល់ស្បែកថ្មីដុះឡើងវិញ។ ជាធម្មតា អាចត្រូវការរយៈពេលចន្លោះពី 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។

បុគ្គលដែលមានផ្ទៃពោះ ហើយដែលមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគនេះបន្តទៅទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់ពួកគេបាន តាមរយៈសុក។

ជំងឺអុតស្វា មិនរីករាលដាល តាមរយៈការសន្ទនាជាធម្មតា ឬក៏តាមរយៈការដើរក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា នោះទេ។

របៀបជៀសវាងការឆ្លងជំងឺអុតស្វា

- ជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក ឬការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ក្នុងរយៈពេលយូរ ជាមួយនឹងបុគ្គលម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់រត្ត និងសម្ភារៈមិនស្អាតទាំងឡាយ ដែលបានប្រើប្រាស់ដោយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់
- ទទួលបានថ្នាំបង្ការ ប្រសិនបើមានសិទ្ធិ

កាត់បន្ថយកម្រិតហានិភ័យរបស់អ្នក ក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ និងការប៉ះពាល់ដែលជិតស្និទ្ធ

- និយាយជាមួយដៃគូរួមភេទ (មួយ ឬច្រើន) របស់អ្នកអំពីជំងឺថ្មីៗណាមួយ និង ដំបៅ/កន្ទួលរមាស់ដែលកើតមានថ្មី ឬដែលខុសប្រក្រតី រួមទាំងនៅលើប្រដាប់ភេទ និងទ្វារផងដែរ។ ជៀសវាងការរួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក ប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា ឬបានពិនិត្យឃើញថាមានជំងឺអុតស្វា។
- ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។ ស្រោមអនាម័យតែមួយមុខ ក៏មិនទំនងជាគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការទប់ស្កាត់ជំងឺអុតស្វាឡើយ។ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យប្រហែលជាអាចកាត់បន្ថយកម្រិតហានិភ័យ ហើយក៏អាចនឹងជួយទប់ស្កាត់ការឡើងដំបៅនៅតំបន់ដែលងាយនឹងឈឺចាប់ខ្លាំង ដូចជាទ្វារធំ មាត់ ឬប្រដាប់ភេទជាដើម។
- កាត់បន្ថយចំនួនដៃគូរួមភេទ។
- ជៀសវាងសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន ដូចជាការរួមភេទជាមួយនឹងអ្នកដែលមិនស្គាល់មុខ (anonymous sex) និងការរួមភេទជាមួយនឹងមនុស្សជាច្រើនក្នុងពេលតែមួយ (sex parties)។

សូមទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមានកន្ទួលរមាស់ ឬដំបៅថ្មី ដែលខុសប្រក្រតីនៅលើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នក។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ទៅនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ ឬសង្ស័យថាមានជំងឺអុតស្វា។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យប្រចាំខ្លួនទេ៖

- សូមទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់សុខភាពសាធារណៈ (Public Health Call Center) តាមរយៈលេខ 1-833-540-0473 (មានផ្តល់សេវាកម្មជូនចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8:30 យប់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ) ឬក៏
- សូមទៅកាន់ គ្លីនិកផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទរបស់សុខភាពសាធារណៈ មួយ ដែលនៅជិតអ្នក។

សូមស្វែងកូដ QR នេះ ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងមួយ

