



ការមើលថែទាំខ្លួនអ្នក

ស្ត្រីនិងមេរោគ HIV: ក្រដាសព័ត៌មានបន្តបន្ទាប់គ្នា សំរាប់ស្ត្រី ស្តីអំពីមេរោគ HIV



ការធ្វើតេស្តរកមើលមេរោគ HIV

ស្ត្រីមានភាពទទួលខុសត្រូវជាច្រើន

ជីវិតនៃស្ត្រីជាច្រើន តែងមានភាពទទួលខុសត្រូវដោយរាប់បញ្ចូលទាំងក្រុមគ្រួសារនិងការងារ។ ការមានមេរោគ HIV មានន័យថា លោកអ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់មើលថែទាំសុខភាពខ្លួនអោយបានច្រើន។

ការស្វែងរកតុល្យភាព (ការថ្លឹងថ្លែង) តែងជួបការលំបាក ប៉ុន្តែវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក បុគ្គលិកផ្តល់ទីប្រឹក្សា ឬបុគ្គលិកជួយគាំទ្រ អាចជួយលោកអ្នកបាន។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ មានកិច្ចការសំខាន់ៗ ដែលយើង គួរគិត។

ម្ហូបអាហារដែលមានជីវជាតិល្អ និងការធ្វើចលនាផ្នែករាងកាយ

ម្ហូបអាហារដែលមានជីវជាតិល្អ ធ្វើអោយសុខភាពទូទៅប្រសើរឡើង ហើយជួយកាត់បន្ថយនូវគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺផ្សេងៗទៀត។ អាហារដែលមានជីវជាតិល្អ មានការរួមផ្សំនូវប្រភេទអាហារដូចតទៅ:

- នំប៉័ង សីរាល (cereals) បាយ ប៉ាស្តា (pasta) មី
- បន្លែច្រើនប្រភេទ
- ថ្លៃឈើនានា
- ទឹកដោះគោ យោហ្គឺរត (yoghurt) ធីស (cheese)
- សាច់សុទ្ធ ត្រី សាច់មាន់ ស៊ុត សណែងប្រភេទផ្សេងៗ និងពពួកគ្រាប់ធញ្ញជាតិ

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីម្ហូបអាហារ សូមនិយាយទៅកាន់បុគ្គលិកផ្តល់ឱវាទខាងម្ហូបអាហារណា នៃកិច្ចបម្រើមេរោគ HIV ។

ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ អាចជួយបន្ថយនូវកំរិតនៃភាពតានតឹងជួយអោយសំរាកលក់ស្រួល និងបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺបេះដូង។ ចូរនិយាយទៅកាន់ វេជ្ជបណ្ឌិតអំពីលំហាត់ ប្រាណប្រភេទណា



ការមើលតែទាមកញើញមានមេរោគអ៊ី



ការលាបលាងផ្សេងៗ កញ្ចាសំខាន់ៗ



ការមានផ្ទៃពោះ និង ទុំ



កិច្ចបម្រើផ្សេងៗ រដ្ឋ NSW និង គេហទំព័រ

ដែលល្អបំផុតសំរាប់លោកអ្នក និងព្យាយាមធ្វើសកម្មភាពណាដែលអ្នកចូលចិត្ត និងសម ស្របទៅតាមជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់លោកអ្នក។

ការជក់បារី

ការជក់បារីអាចបង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់ដល់ជំងឺបេះដូង ការឡើងសំពាធយាម ស្លែក (stroke) និងជំងឺមហារីក។ អ្នកមានមេរោគ HIV វិជ្ជមានដែលជក់បារីហាក់ដូចជាទទួលនូវការឆ្លងច្រើនជាងគេនូវមេរោគមួយចំនួន និងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាពិសេស ជំងឺដែលប៉ះទង្គិចដល់ទ្រូង។ ប្រសិនបើលោកអ្នកជក់បារី គឺជាការសំខាន់ណាស់ត្រូវគិតពីការឈប់ជក់។ អង្គការ Quitline និងវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក អាចជួយ និងគាំទ្រ ពីការឈប់ជក់នេះ។

ការធ្វើតេស្តកស្យូន

ការធ្វើតេស្តកស្យូនទៀងទាត់ អាចជួយការពារមហារីកកស្យូន។ ការធ្វើតេស្តនេះអាចបង្ហាញ នូវកោសិកាដែលខុសធម្មតា ដែលអាចបង្កបញ្ហា។ កោសិកាទាំងនេះអាចត្រូវបានគេត្រួតពិនិត្យមើល ឬព្យាបាលដើម្បីការពារមហារីកកស្យូន។ ដោយសារកោសិកាខុសធម្មតាទាំងនេះច្រើនមាន ចំពោះស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV ដូច្នេះលោកអ្នកគួរតែ ធ្វើតេស្តកស្យូនរៀងរាល់ឆ្នាំ។

ភាពស្និទ្ធស្នាលនិងការរួមភេទ

ភាពស្និទ្ធស្នាលនិងការរួមភេទ អាចផ្លាស់ប្តូរនៅពេលដែលលោកអ្នក កែសម្រួលដើម្បីរស់នៅជាមួយមេរោគ HIV ។ លោកអ្នកត្រូវការពេលវេលា ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរនេះ។ ការចង់រស់នៅក្បែរនរណាម្នាក់ វាជាច្បាប់ធម្មជាតិ ហើយលោកអ្នកមាន សិទ្ធិក្នុងការសប្បាយត្រេកត្រអាលនឹងជីវិតនៃការរួមដំណេក។

ប្រសិនបើលោកអ្នកបានអ្នក ពីការចំឡងមេរោគ HIV ទៅ ដៃគូសូមនិយាយទៅកាន់អ្នកធ្វើការផ្នែកជួយគាំទ្រ។ ពួកគេអាចជួយឆ្លើយនូវសំណួរអំពី បាត់នេះហើយជួយគាំទ្រលោកអ្នកជាបន្តបន្ទាប់។

 FAMILY PLANNING NSW
www.fpnsw.org.au

 acon
BUILDING OUR COMMUNITY'S
HEALTH & WELLBEING



ព័ត៌មាននេះធ្វើឡើងដោយ FPNSW និងការចូលរួមពី MHAHS, ACON និង HHAS នាខែមិថុនា 2009

