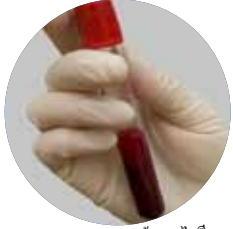




รักและใส่ใจสุขภาพตนเอง

ผู้หญิงและเอชไอวี: ข้อมูลจริงหลากหลายมิติสำหรับผู้หญิงเกี่ยวกับเอชไอวี



การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี



ผลการตรวจเลือด



การรักษา



ตัวกันกับการตั้งครรภ์



บริการและเว็บไซต์ต่างๆในเขตนิวเซาท์เวลส์

สร้างสมดุลย์ให้กับการดำรงชีวิต

สำหรับผู้หญิงหลายคน เมื่อพูดถึงชีวิตมักหมายถึงความรับผิดชอบ ในครอบครัว และงานในหน้าที่ เมื่อประกอบกับการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ก็ทำให้มีความจำเป็นต้องเอาใจใส่กับสุขภาพตนเองมากขึ้น

การหาความสมดุลย์ให้กับชีวิตแม่ เป็นเรื่องท้าทาย แต่แพทย์ประจำของท่าน เจ้าหน้าที่แนะแนว หรือเจ้าหน้าที่สนับสนุนสามารถช่วยท่านได้ ในระหว่างนั้นก็ยังมีประเด็นสำคัญที่ควรนึกถึง คือ

โภชนาการ และการออกกำลังกาย

การรับประทานอาหารที่ดีช่วยส่งเสริมให้มีสภาวะสุขภาพโดยรวมดี และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ อาหารที่รับประทานควรครบทุกหมู่ดังนี้

- ขนมอบ้าง ซีเรียล ข้าว พาสต้า และถั่วเขียว
- ผักต่างๆ
- ผลไม้
- นม โยเกิร์ต เนยแข็ง
- เนื้อไม่ติดมัน ปลา ไข่ ถั่ว และ ผักตระกูลถั่ว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหาร ท่านควรคุยกับนักโภชนาการของหน่วยบริการเชื้อเอชไอวี

ออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดระดับความเครียด ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น และลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ

ท่านควรคุยกับแพทย์ประจำของท่านว่า การออกกำลังกายประเภทใดเหมาะสมที่สุดสำหรับท่าน และลองเลือกกิจกรรมที่ทำให้ท่านสนุก และสอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวันของท่าน

สูบบุหรี่

สูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์และมะเร็ง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่สูบบุหรี่มีโอกาสสูงที่จะติดเชื้อโรควางชนิดและเจ็บป่วยอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่มีผลกระทบต่อปอดและทางเดินหายใจ ถ้าท่านสูบบุหรี่ การคิดเลิกบุหรี่เป็นเรื่องสำคัญมาก

ควิตไลน์ สายเลิกบุหรี่ (The Quitline) และ แพทย์ของท่านสามารถช่วยและสนับสนุนการคิดเลิกบุหรี่ของท่านให้เป็นจริงและสำเร็จ

ตรวจมะเร็งปากมดลูก (Pap tests)

ตรวจมะเร็งปากมดลูกเป็นประจำช่วยป้องกันมะเร็งปากมดลูก การตรวจนี้แสดงให้เห็นเซลล์ผิดปกติที่อาจเป็นสาเหตุของมะเร็ง เซลล์เหล่านี้สามารถถูกเฝ้าสังเกตหรือบำบัด เพื่อป้องกันไม่ให้กลายเป็นเซลล์มะเร็ง เซลล์ผิดปกติพวกนี้พบเสมอ ในหญิงที่ติดเชื้อเอชไอวี ด้วยเหตุนี้ท่านควรรับการตรวจมะเร็งปากมดลูกทุกปี

ความอยากใกล้ชิดและการมีเพศสัมพันธ์

ความรู้สึกละอายใจใกล้ชิดและการมีเพศสัมพันธ์อาจเปลี่ยนไป ขณะที่ท่านปรับตัวเพื่อจะมีชีวิตอยู่กับเอชไอวี ท่านควรใช้เวลากับตัวเอง การต้องการใกล้ชิดกับใครบางคนเป็นเรื่องธรรมชาติ และท่านมีสิทธิที่จะเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับชีวิตทางเพศของท่าน

ถ้าท่านกังวลว่าจะนำเชื้อเอชไอวีไปสู่คู่นอนของท่าน ท่านควรคุยกับเจ้าหน้าที่ช่วยเหลือท่านอยู่ เจ้าหน้าที่เหล่านี้สามารถให้คำตอบกับคำถามแสนยากเหล่านั้น และจะคอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุนท่านไปตลอดเส้นทาง

ทำอย่างไรถ้าดูยางอนามัยแตก หรือลื่นใช้ดูยาง เมื่อมีเพศสัมพันธ์

เพ็พ (PEP, Post Exposure Prophylaxis) เป็นชื่อการรักษา
ที่อาจช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โดยที่คู่นอนของท่านจำเป็นต้องได้รับการตรวจประเมินก่อน และผลการตรวจจะเป็นตัวชี้ว่า
เขาอาจต้องรับเพ็พ การตรวจประเมินและการรักษาต้องทำภายใน
72 ชั่วโมงหลังการเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ยิ่งเร็วเท่าไรยิ่งดี
เท่านั้น

โทรสอบถาม เพ็พสายด่วน (PEP Hotline) ว่าไปตรวจเพื่อรับ
การรักษาแบบเพ็พได้หรือไม่

สถานะสุขภาพทางเพศ

ผู้ที่มีชีวิตกับเชื้อเอชไอวี จะอ่อนแอต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
(Sexually Transmissible Infections, STIs, เอสทีไอ) ดูยาง
อนามัยและสารหล่อลื่นช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี แต่ก็ไม่
เสมอไป ในกรณีของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์หลายโรคไม่แสดงอาการให้เห็น ถ้าท่านมีกิจกรรม
ทางเพศสม่ำเสมอ ต้องตรวจเช็คโรคเอสทีไอ เป็นประจำเช่นกัน

รู้จักต่อรองเพื่อมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

การต่อรองกับคู่นอนเพื่อมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ไม่ใช่เรื่อง
ที่จะทำได้ง่ายเสมอไป ท่านควรคุยเรื่องนี้กันก่อนที่จะเริ่มเข้าสู่ภาวะ
อารมณ์ที่จะมีกิจกรรมทางเพศ ท่านต้องชัดเจนว่าอะไรบางอย่าง
ที่ท่านยอมได้ และอะไรบางอย่างที่ท่านยอมไม่ได้ และต้องไม่ลืมที่จะ
มีดูยางอนามัยและสารหล่อลื่นติดตัวไว้เสมอ

การพูดคุยกันในประเด็นนี้เป็นเรื่องจำเป็น แต่ทุกคู่ไม่เหมือนกัน ถ้าท่านกังวล
เกี่ยวกับปฏิกิริยาของคู่นอน หรือท่านพบว่ามันเป็นเรื่องยากที่จะต่อรองกับ
คู่นอนของท่าน ให้ท่านปรึกษากับเจ้าหน้าที่สนับสนุนที่หาทางออก

เอชไอวี กับการเข้าสู่ภาวะสูงวัย

ข้อมูลนำเสนอถึงผลกระทบของเอชไอวี ต่อภาวะสูงวัยขึ้นหรือ
ผลกระทบในทางกลับกันมีเพิ่มมากขึ้น คำแนะนำทั่วไปสำหรับหญิง
ที่เข้าสู่ภาวะสูงวัยและวัยทองสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติได้
เป็นอย่างดี แต่มันเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องปรึกษาแพทย์ประจำของท่าน
เพื่อรับคำแนะนำให้ตรงกับความเป็นเฉพาะของท่านเป็นจริงๆ ไป

หน่วยบริการ

หน่วยบริการที่แจ้งต่อไปนี้ สามารถอ่านได้จาก
NSW Services and Websites factsheet

Quitline (ควิตไลน์ สายเลิกบุหรี่) โทร: 131 848

PEP Hotline (24hrs) (เพ็พสายด่วน บริการ 24 ชั่วโมง)
โทรฟรี 1800 737 669

Family Planning NSW (วางแผนครอบครัว
นิวเซาท์เวล) โทร: 1300 658 886

Healthline โทร: 1300 658 886

ถ้าต้องการถามโทร : 131 450

ข้อมูลเพิ่มเติม: คลิกลิงก์อ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือ
ขอข้อมูลเหล่านี้ได้จากเจ้าหน้าที่สนับสนุน

Treat yourself right (ดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี)

http://www.afao.org.au/library_docs/resources/TYR_07.pdf

Changing Lives (เปลี่ยนแปลงความเป็นอยู่)

http://www.pozhet.org.au/resources/Changing_Lives.pdf

Sex Matters A-Z (ความรู้เรื่องเพศ เอ-แซด)

<http://www.pozhet.org.au/resources/SexMattersA-Z.pdf>

Women's health information (สาระสุขภาพหญิง)

[www.jeanhailes.org.au/component/
option=com_frontpage/Itemid,1/](http://www.jeanhailes.org.au/component?option=com_frontpage/Itemid,1/)

รักและใส่ใจสุขภาพตนเอง



ผู้หญิงและเอชไอวี: ข้อมูลจริงทอเทมิดีสำหรับผู้หญิงเกี่ยวกับเอชไอวี

จัดทำโดย แพ้มีลีแพลนนิ่งนิวเซาท์เวล (FPNSW) ร่วมกับมัลดีเคาเซอร์ล เอชไอวีเอดส์ แอนด์ เฮปะไคดิสซี เซอวิต
(MHAHS), เอคอน (ACON) และ เอชเอชเอเอส (HHAAS) มิถุนายน 2552