

เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง หมดกำลังใจ และยิ่งถ้าผู้ติดเชื้อเอชไอวี นั้น มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม ก็ยิ่งทำให้ร่างกายและจิตใจทรุดโทรม ผู้ติดเชื้อจึงควรรู้วิธีดูแลตนเองภายหลังการรับเชื้อ และการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจอย่างเหมาะสม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างยืนยาว

การดูแลสุขภาพร่างกาย

ผู้ป่วยและผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรปฏิบัติตนดังนี้

- ♥ กินอาหารตามเวลาและกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่กินอาหารสุกๆดิบๆหรืออาหารที่ไม่สะอาด
- ♥ ออกกำลังกายให้พอเหมาะกับสภาพร่างกาย ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ยังไม่เคยออกกำลังกาย ควรเริ่มต้นแต่เล็กน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น
- ♥ นอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง หากช่วงไหนมีอาการอ่อนเพลียมาก ควรหยุดงานและพักผ่อนให้เพียงพอจึงกลับไปทำงานต่อ



- ♥ งดดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และสิ่งเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง
- ♥ ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการรับเชื้อเพิ่มให้กับตัวเอง และไม่แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น
- ♥ พยายามรักษาความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง แปร่งฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ♥ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยต้องรีบพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว แม้การเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย เช่น ไข้หวัด เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน อันเป็นเหตุให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ

ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
อย่าลืมสวมถุงยางนะครับ



การดูแลสุขภาพใจ

การฝึกจิตใจให้เข้มแข็งมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้ จึงควรสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นแก่ตนเองโดยวิธีดังต่อไปนี้

- ♥ ขอรับคำปรึกษาจากผู้ให้การปรึกษาปัญหาเอดส์จากหน่วยงานของรัฐหรือหน่วยงานเอกชน
- ♥ ยึดศาสนาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นที่พึ่ง
- ♥ การฝึกสมาธิ
- ♥ การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การฝึกการหายใจ การนวดคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้จินตนาการ



การดูแลสุขภาพจิตด้วยตนเอง ทำได้โดยสำรวจ
สุขภาพจิตของตัวเองอยู่เสมอ ถ้ามีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง
ต่อไปนี้บ่อย ๆ แทบทุกวัน แสดงว่าเครียดมาก คือ

1. นอนไม่หลับ หลับ ๆ ตื่น ๆ
หรือฝันร้าย



2. ปวดหัวอย่างมาก ปวดหัวข้างเดียว
จนตาพร่า และอาเจียน



3. ปวดท้อง ท้องเสียหรือไม่ก็ท้องผูก



4. รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรงกว่าปกติ
ใจสั่น หน้ามืดจะเป็นลม

5. รู้สึกเศร้า หมดวัง อยากตาย



ข้อควรปฏิบัติอื่น

- ★ ควรแยกของใช้ส่วนตัวบางอย่าง เช่น แปรงสีฟัน
มีดโกน กรรไกรตัดเล็บ และของมีคมอื่น ๆ ที่อาจทำให้
เกิดบาดแผลได้
- ★ ชักเสื้อผ้าที่ใช้แล้วด้วยผงซักฟอก โดยอาจซักรวมกับ
ผู้อื่นได้ แต่หากเปื้อนน้ำเลือด น้ำเหลือง หรือ อาเจียน ให้
แช่ด้วยน้ำยาซักผ้าขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 9 ส่วน นาน 30 นาที
หรือต้ม 20 นาที
- ★ ล้างถ้วยชาม แก้วน้ำ หลังจากใช้แล้วทุกครั้ง
- ★ ทำความสะอาดห้องน้ำ และล้างมือทุกครั้งหลังจาก
เข้าห้องน้ำ ห้องส้วม
- ★ เมื่อเลือด น้ำเหลือง อูจจาระ ปัสสาวะ ฯลฯ
เปื้อนบนร่างกายหรือสิ่งอื่นใด ให้ทำความสะอาด
ทุกครั้ง
- ★ บ้วนน้ำลาย เสมหะ รวมทั้งทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้ว
ลงในภาชนะที่สามารถนำไปเผาทิ้งหรือทำความสะอาด
ได้สะดวก



เวียนเวียนอยู่กับ เอชไอวี

