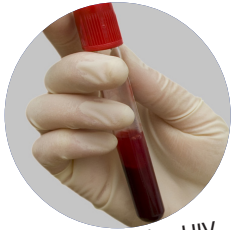




Chăm sóc bản thân

Phụ nữ và HIV : Các bản hướng dẫn cho phụ nữ về HIV



Làm xét nghiệm HIV



Vừa được chẩn đoán



Điều trị



Việc mang thai và người mẹ



Các dịch vụ và các trang mạng của NSW

Phụ nữ mang nhiều trách nhiệm

Với nhiều phụ nữ cuộc sống thường bao gồm trách nhiệm gia đình và việc làm. Nhiễm siêu vi HIV khiến các chị em cần phải chăm lo cho sức khỏe mình nhiều hơn.

Tìm được sự quân bình trong đời sống là một thử thách tuy nhiên bác sĩ, chuyên viên tư vấn và nhân viên hỗ trợ của bạn có thể giúp bạn. Hiện thời có một số điều quan trọng bạn nên quan tâm.

Dinh dưỡng và thể dục

Một chế độ ẩm thực tốt giúp sức khỏe tăng trưởng và giảm thiểu nguy cơ nhiễm phải những căn bệnh khác. Việc ăn uống điều độ cần bao gồm tất cả các nhóm thực phẩm như sau:

- Bánh mì, cốm ngũ cốc, gạo, mì ống, mì sợi
- Rau củ
- Trái cây
- Sữa, sữa chua, phó-mát
- Thịt nạc, cá, gia cầm, trứng, đậu và các loại hạt dễ

Để biết thêm thông tin về chế độ ẩm thực của bạn hãy tham khảo với chuyên viên dinh dưỡng tại một trong các dịch vụ về HIV.

Tập thể dục thường xuyên có thể giảm bớt căng thẳng, ngủ ngon giấc và hạn chế những nguy cơ về bệnh tim mạch.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn để xem phương thức thể dục nào thích hợp nhất dành cho bạn và cố gắng tập một môn mà bạn thấy thích cũng như thích nghi với đời sống thường nhật của bạn.

Hút thuốc

Hút thuốc có thể làm tăng nguy cơ về bệnh tim mạch, cao huyết áp, đột quỵ và ung thư. Những người nhiễm HIV hút thuốc rất có nhiều khả năng mắc phải một số loại nhiễm trùng và bệnh nan y, nhất là những căn bệnh ảnh hưởng đến phổi và đường hô hấp. Nếu có hút thuốc thì bạn nên nghĩ đến việc từ bỏ.

Cơ quan Quitline và bác sĩ của bạn có thể giúp bạn cai thuốc lá.

Xét nghiệm cổ tử cung

Khám tử cung thường xuyên có thể ngăn ngừa được bệnh ung thư cổ tử cung. Phương thức khám tử cung cho thấy những tế bào biến dạng/bất thường có thể gây nguy hiểm. Những tế bào có thể được theo dõi và điều trị để ngăn ngừa ung thư cổ tử cung. Do những tế bào bất thường rất phổ biến ở phụ nữ nhiễm HIV bạn nên khám cổ tử cung mỗi năm.

Luyện ái và tình dục

Luyện ái và tình dục có thể thay đổi một khi bạn thích ứng với cuộc sống nhiễm HIV.

Hãy cho bạn thời gian. Muốn gần gũi với một ai là điều tự nhiên và bạn có quyền được thỏa mãn với đời sống tình dục của mình.

Nếu bạn lo ngại về việc lây truyền HIV cho người tình của bạn hãy nói chuyện với nhân viên hỗ trợ. Họ có thể giải đáp những câu hỏi phức tạp nảy và trợ giúp bạn tận tình.

Phải làm sao khi quên dùng bao cao su hoặc bao cao su bị rách?

PEP (Post Exposure Prophylaxis) là phương thức điều trị có thể ngăn ngừa sự lây truyền HIV. Người tình của bạn cần được thăm định và thử nghiệm bằng phương thức PEP. Việc này phải tiến hành trong vòng 72 tiếng đồng hồ từ sau khi có sinh hoạt tình dục không an toàn, nhưng nên thử nghiệm càng sớm càng tốt. Hãy gọi đường dây điện thoại PEP hoạt động 24 tiếng đồng hồ để tìm biết nơi đâu để đến thăm định.

Sức khỏe tình dục

Những người nhiễm HIV có nhiều nguy cơ mắc phải những căn bệnh hoa liễu. Bao cao su và kem bôi trơn rất hiệu quả khi dùng để ngăn ngừa sự lây truyền của HIV nhưng không luôn luôn có tác dụng tốt khi phòng chống các bệnh hoa liễu khác. Rất nhiều căn bệnh hoa liễu không có bất cứ một triệu chứng nào. Nếu bạn hay sinh hoạt tình dục nên thường xuyên kiểm tra về các loại bệnh này.

Bàn bạc về quan hệ tình dục an toàn

Bàn bạc về quan hệ tình dục an toàn với tình nhân của bạn không phải lúc nào cũng dễ dàng. Hãy cố gắng nói về việc này trước khi bạn muốn nhập cuộc. Cho biết rõ điều gì chấp thuận được và điều nào không. Luôn luôn mang theo mình bao cao su và kem bôi trơn.

Đối thoại rất quan trọng, nhưng không phải tất cả các cặp tình nhân đều như nhau. Nếu bạn lo lắng về phản ứng của tình nhân bạn hoặc cảm thấy khó khăn khi nói đến điều này, bạn hãy bàn thảo với nhân viên hỗ trợ.

HIV và tuổi già

Có khá nhiều thông tin về ảnh hưởng của HIV đối với tuổi già và ngược lại. Lời khuyên thông thường dành cho phụ nữ về tuổi già và sự mãn kinh là một hướng dẫn tốt, tuy nhiên việc thảo luận với bác sĩ của bạn về những nhu cầu cá nhân cũng là điều rất quan trọng.

Các dịch vụ

Hãy tham khảo những dịch vụ của tiểu bang New South Wales và các bản hướng dẫn trên các trang mạng

Quitline điện thoại 131 848

PEP Hotline (24 tiếng)

Điện thoại 1800 737 669

Family Planning NSW

Điện thoại miễn phí 1300 658 886

Nếu bạn cần thông dịch viên hãy gọi: 131 450

Muốn đọc thêm: tìm theo những chuỗi tiếp nối hoặc hỏi nhân viên hỗ trợ về bản sao chép của những tài liệu sau

Treat yourself right (Chăm sóc tốt bản thân)

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

Changing Lives (Thay đổi đời sống)

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

Sex Matters A-Z (Các vấn đề tình dục từ A đến Z)

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

Women's health information (Thông tin về sức khỏe phụ nữ)

www.jeanhailes.org.au/component

www.jeanhailes.org.au/component?option=com_frontpage&Itemid,1/

Chăm sóc bản thân



Phụ nữ và HIV : Các bản hướng dẫn cho phụ nữ về HIV
Cung cấp bởi FPNSW phối hợp với MHAHS, ACON và HHAS tháng Sáu 2009