

การเสริมสร้างสุขภาพผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยโยคะ

เรียบเรียงโดย นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข

บทนำ

โรคเอดส์ เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ที่เรียกว่า HIV ซึ่งไวรัสชนิดนี้จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้อทำงานบกพร่อง ในปัจจุบันยังไม่มีทางรักษาให้หายขาด ทำได้เพียง ควบคุมอาการและรักษาแบบประคอง จึงทำให้โรคเอดส์ซึ่งมีการรายงานการตรวจพบครั้งแรกในเลือดของชาวคองโก ในปี พ.ศ.๒๕๐๒ ต่อมาเกิดการพบผู้ป่วยเอดส์คนแรกในประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นชายรักร่วมเพศ ป่วยเป็นโรคปอดปวมจากเชื้อนิวโมซิสติส แครินิอา (Pneumocystis Carinii) ในเดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๒๔ จากนั้นเริ่มมีรายงานในประเทศอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น^๑

สำหรับประเทศไทยมีรายงานผู้ป่วยโรคเอดส์รายแรกจากโรงพยาบาลรามารัตนบุรี ในเดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๒๗ เป็นผู้ป่วยชายมีพฤติกรรมรักร่วมเพศ อายุ ๒๘ ปี เดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เริ่มมีอาการในปี พ.ศ.๒๕๒๖ ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา แพทย์ลงความเห็นว่าป่วยเป็นโรคเอดส์ จึงกลับมารักษาตัวที่ประเทศไทยในปี พ.ศ.๒๕๒๗ และเสียชีวิตในเวลาต่อมา^๒ โรคเอดส์เป็นโรคที่ใครๆ ต่างกลัว เพราะคิดว่าเป็นแล้วต้องเสียชีวิต แต่จริงๆ แล้วมีหนทางประคับประคองให้ผู้ติดเชื้อสามารถมีชีวิตยืนยาวได้นานนับสิบปี จึงขอนำความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยโยคะมาฝาก เพื่อที่จะได้ทำความรู้จักโรคเอดส์และวางแผนการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ป้องกันโรคเอดส์ได้อย่างถูกต้อง

โรคเอดส์ คืออะไร^๓

โรคเอดส์คือ อาการของโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome) โดยเกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า ฮิวแมนอิมมิวโนเดฟีเซียนซีไวรัส (Human Immunodeficiency Virus : HIV) หรือเรียกง่าย ๆ ว่า เชื้อเอชไอวี (HIV) เมื่อเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย จะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งทำหน้าที่กำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย เมื่อเซลล์เม็ดเลือดขาวถูกทำลายมากขึ้น จึงทำให้ผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันต่ำลง จนในที่สุดร่างกายไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกายได้ จึงทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวีนั้นสามารถติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้เป็นโรคติดเชื้ออื่นๆ ตามมา เช่น วัณโรค ปอดบวม เชื้อรา เป็นต้น โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคเอดส์มักเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนต่างๆ

^๑ที่มา: https://www.cps.chula.ac.th/pop_info/tha/Newsletter.../news_th_73-187.pdf

^๒ที่มา: <https://www.gfaiidsboe.com/Downloads/book/...AIDS100caseMar2011.pdf>

^๓ที่มา: <https://www.honestdocs.co/aids-hiv-infection-and-prevention>

^๓ โรคเอดส์มีกี่สายพันธุ์

เชื้อไวรัสเอชไอวีมีหลากหลายสายพันธุ์ โดยปัจจุบันค้นพบมากกว่า 10 สายพันธุ์ กระจายอยู่ทั่วโลก แต่สายพันธุ์ดั้งเดิมคือ เอชไอวี 1 (HIV-1) ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่แพร่ระบาดอยู่ในยุโรป แอฟริกากลาง และสหรัฐอเมริกา ส่วนเอชไอวี 2 (HIV-2) แพร่ระบาดในแถบแอฟริกาตะวันตก

เชื้อไวรัสเอชไอวีถูกค้นพบครั้งแรกที่แอฟริกา โดยค้นพบมานานกว่า 70 ปีแล้ว และปัจจุบันยังเป็นแหล่งที่พบเชื้อไวรัสเอชไอวีหลากหลายสายพันธุ์ที่สุดด้วย

สายพันธุ์เอชไอวีที่พบมากที่สุดในโลกคือ สายพันธุ์ซี โดยมีมากถึง 40% สำหรับพื้นที่ที่พบคือ ทวีปแอฟริกา อินเดีย จีน และพม่า ส่วนในประเทศไทยนั้นพบเชื้อเอชไอวี 2 สายพันธุ์ คือ สายพันธุ์ เออี (A/E) หรือ (E) พบได้มากถึง 95% โดยแพร่ระบาดจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง และสายพันธุ์บี (B) มักเกิดการแพร่ระบาดในกลุ่ม LGBT หรือผู้ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน (ในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติด)

สำหรับสายพันธุ์ที่ไม่เคยพบในประเทศไทยคือ สายพันธุ์ซี แต่มีการพบสายพันธุ์ระหว่าง อี-ซี ที่เป็นลูกผสมระหว่างสายพันธุ์อีในประเทศไทยกับสายพันธุ์ซี ซึ่งมีถิ่นกำเนิดในทวีปแอฟริกา และเมื่อไม่นานมานี้ ได้ค้นพบเชื้อเอชไอวีสายพันธุ์ใหม่ ที่ไม่เคยตรวจพบที่ใดในโลกมาก่อน เป็นการผสมระหว่าง 3 สายพันธุ์ คือ เอ อี และจี เรียกว่า เอ อี จี (AE/G)

การติดต่อของโรคเอดส์มี 3 ทางดังนี้

๑. การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี

การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นสาเหตุหลักของการติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์กับเพศใดก็ตาม ทั้งนี้จากข้อมูลของทางกองระบาดวิทยาระบุว่า 83% ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีนั้น ได้รับเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์ทั้งสิ้น

๒. การรับเชื้อทางเลือด

การติดเชื้อเอชไอวีพบได้ใน ๒ กรณี คือ

๒.๑ ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน หรือแม้แต่การใช้กระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งพบบ่อยในกลุ่มผู้เสพยาเสพติด หรือฉีดยาเข้าเส้น

๒.๒ รับเลือดมาจากการผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด ในอดีตมีการติดเชื้อเอชไอวีจาก

^๓ที่มา: <https://www.honestdocs.co/aids-hiv-infection-and-prevention>

ช่องทางนี้ค่อนข้างมาก เพราะยังไม่มี การตรวจเลือดที่ละเอียดนัก แต่ปัจจุบันได้มีการนำเลือดที่รับบริจาคไปหาตรวจหาเชื้อก่อนทุกครั้ง ทำให้อัตราการติดเชื้อจากการรับเลือดลดลงอย่างมาก

๓. การติดต่อผ่านแม่สู่ลูก

เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่แล้วตั้งครรรภ์ โดยเชื้อเอชไอวีจะถ่ายทอดสู่ลูกขณะคลอด แต่ปัจจุบันได้ค้นพบวิธีการป้องกันการแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกได้สำเร็จแล้ว โดยวิธีการรับประทานยาต้านไวรัสในช่วงตั้งครรรภ์จะช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อของทารกลงได้

นอกจากนี้ เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อได้อีกหลายวิธี แต่ก็มีโอกาสน้อยมาก เช่น การเจาะหูโดยการใช้เข็มร่วมกับผู้ติดเชื้อ หรือแม่แต่การสัก ไม่ว่าจะเป็นการสักผิวหนัง สักคิ้ว นอกจากเลือดแล้ว เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อกันผ่านทางน้ำเหลืองได้ด้วย โดยอาจติดเชื้อจากการที่บาดแผลของเราสัมผัสกับบาดแผลของผู้ติดเชื้อ แต่ก็นับว่ามีโอกาสน้อยมาก โดยจะติดเชื้อได้ก็ต่อเมื่อเป็นแผลเปิด แผลสด และมีเลือดหรือน้ำเหลืองที่มีเชื้อไหลเข้าไปเป็นจำนวนมากเท่านั้น

ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อโรคเอดส์

ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวีมีหลายประการ คือ

๑. ปริมาณเชื้อเอชไอวี หากได้รับเชื้อเอชไอวีในปริมาณมาก ก็จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูงตามไปด้วย โดยเชื้อเอชไอวีพบมากที่สุดในเลือด รองลงมาคือ น้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด

๒. มีบาดแผล หากมีบาดแผลบริเวณผิวหนังหรือช่องปาก ย่อมทำให้มีโอกาสติดเชื้อสูงขึ้น (จากการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องปาก) เพราะเชื้อเอชไอวี สามารถเข้าสู่บาดแผลได้

๓ .ความบ่อยในการสัมผัสเชื้อ หากมีการสัมผัสเชื้อไวรัสบ่อย โอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อก็มีสูงขึ้น เช่น นักวิจัยที่ต้องทำการทดลอง ศึกษาเกี่ยวกับเชื้อไวรัสเอชไอวี เป็นต้น

๔. การติดเชื้อแบบอื่น ๆ เช่น แผลเริม ซึ่งแผลชนิดนี้จะมีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่บริเวณแผลเป็นจำนวนมาก ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

ระยะของโรคเอดส์ โดยทั่วไปเมื่อผู้ป่วยได้รับเชื้อเอชไอวีแล้ว อาการของโรคที่ปรากฏจะแบ่งได้เป็น ๓ ระยะ ดังนี้

๑. ระยะไม่ปรากฏอาการ

เรียกอีกอย่างว่า ระยะติดเชื้อไม่ปรากฏอาการ ในระยะนี้ผู้ที่ติดเชือนั้นจะไม่ปรากฏอาการผิดปกติใดๆ จึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงปกติ แต่อาจมีอาการป่วยเล็กน้อย โดยเฉลิยนั้น จากระยะแรก

เข้าสู่ระยะที่ ๒ จะใช้เวลาประมาณ ๗ - ๘ ปี แต่ในบางรายอาจไม่แสดงอาการนานถึง ๑๐ ปี ระยะนี้จึงเป็นระยะที่ผู้ที่ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อให้บุคคลอื่นได้มากที่สุด เพราะว่ามีเชื้อที่ติดเชื้อมีจำนวนมาก ส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตัวเองติดเชื้อแล้ว

๒. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์

เราเรียกระยะนี้ว่า ระยะปรากฏอาการ ในระยะนี้จะตรวจพบผลเลือดบวก และมีอาการผิดปกติปรากฏให้เห็น เช่น ต่อม้ำเหลืองโตติดต่อกันนานหลายเดือน มีเชื้อราในช่องปาก โดยเฉพาะกระพุ้งแก้ม และเพดานปาก เป็นงูสวัด หรือแผลริมชนิดลุกลาม มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง โดยไม่ทราบสาเหตุเกิน ๑ เดือน เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผิวน้ำหนักลด และอื่น ๆ ในระยะนี้อาจมีอาการอยู่เป็นปี ก่อนพัฒนาสู่ลุกลามในระยะต่อไป

๓. ระยะเอดส์เต็มขั้นหรือระยะโรคเอดส์

ในระยะนี้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะเสียหายอย่างมาก จนร่างกายไม่สามารถขจัดเชื้อโรคต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกายได้ ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ซึ่งการติดเชื้อแทรกซ้อนนี้ก็มีหลากหลายรูปแบบ หากติดเชื้อวัณโรคที่ปอด อาการที่พบคือ ผู้ป่วยจะมีไข้เรื้อรัง ไอเป็นเลือด แต่ถ้าเป็นการติดเชื้อเยื่อหุ้มสมองอักเสบ จะมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง อาเจียน คอแข็ง คลื่นไส้ และถ้าเป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท ก็จะมีอาการซีมเศร้า แขนขาอ่อนแรง ความจำเสื่อม ซึ่งพบว่าผู้ป่วยโรคเอดส์ในระยะสุดท้ายนี้ จะมีชีวิตอยู่ได้เพียง ๑ - ๒ ปีเท่านั้น

ใครควรตรวจหาเชื้อเอชไอวี

๑. ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านเพศสัมพันธ์ เช่น เปลี่ยนคู่นอนบ่อย เป็นต้น
๒. ผู้ที่กำลังจะแต่งงาน
๓. ผู้ที่สงสัยว่าคู่นอนของตนมีพฤติกรรมเสี่ยง
๔. ผู้ที่กำลังวางแผนตั้งครรภ์ เพื่อความปลอดภัยของแม่และเด็ก
๕. ผู้ที่จะเดินทางไปทำงานต่างประเทศ เพราะต้องการข้อมูลที่สนับสนุนเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพร่างกาย

การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

โรคเอดส์เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เพียงทำความเข้าใจให้ถูกต้อง และปฏิบัติตามหลักดังต่อไปนี้

๑. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
๒. มีคู่นอนเพียงคนเดียว
๓. ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรมีการตรวจร่างกาย และตรวจเลือด
๔. งดใช้สารเสพติดทุกชนิด โดยเฉพาะการใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อเอชไอวี

ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ไม่ควรวิตกกังวลมากเกินไป เพราะหากไม่พบโรคแทรกซ้อนพร้อมกับรับประทานยาอย่างเคร่งครัด ก็สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้นานนับสิบปี โดยไม่แสดงอาการของโรคเอดส์เลย โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารได้อย่างครบถ้วน
๒. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์
๔. ทำจิตใจให้สงบผ่อนคลาย ผีอกสมาธิ
๕. รับประทานยาอย่างเคร่งครัด
๖. ควบลดเลิกการสูบบุหรี่ และสุรา เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนแอยิ่งขึ้น

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคเอดส์

ปัจจุบันยังมีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคเอดส์หลายประการ ดังนี้

๑. เชื้อเอชไอวีสามารถติดต่อได้ง่าย โดยการสัมผัส โอบกอด หายใจร่วมกัน ใช้ห้องน้ำร่วมกัน ใช้สิ่งของร่วมกัน รับประทานอาหารร่วมกัน
๒. ยุงเป็นพาหะนำโรคเอชไอวี

ซึ่งความเชื่อทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ไม่เป็นความจริง

โรคเอชไอวีเป็นโรคติดต่อที่ปัจจุบันยังไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด แต่ก็มีการพัฒนายาที่สามารถช่วยให้ผู้ติดเชื้อดำเนินชีวิตได้ตามปกติ หากรับประทานอย่างเคร่งครัด แต่วิธีการที่ดีที่สุดคือ การป้องกันการติดเชื้อ โดยการสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนการมีเพศสัมพันธ์ การมีคู่นอนเพียงคนเดียว และการงดใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น เพียงแค่นี้คุณก็ปลอดภัยจากการโรคเอดส์แล้ว

การสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยโยคะ

การสร้างเสริมสุขภาพ(Health Promotion) หมายถึง กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ สนับสนุนด้านสุขภาพโดยให้บุคคลมีการปฏิบัติและพัฒนาด้านสุขภาพ ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ เพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข^๔ ซึ่งผู้ป่วยโรคเอดส์สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ไม่ควรมีความกังวลมากเกินไป พร้อมกับรับประทานยาอย่างเคร่งครัด ก็สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างสิบปี โดยไม่แสดงอาการของโรคเอดส์เลย ควรปฏิบัติตัวโดยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างหลากหลายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย

^๓ที่มา: <https://www.honestdocs.co/aids-hiv-infection-and-prevention>

^๔ที่มา: <https://www.thaihealth.ro.th/Content-s9-define/48763>

สม่ำเสมอ ซึ่งผู้ป่วยโรคเอดส์สามารถเลือกการออกกำลังกายได้หลายรูปแบบตามความสามารถ และออกกำลังกายให้เหมาะสมตามสมรรถภาพของตนเอง โดยเฉพาะการบริหารร่างกายด้วยการฝึกโยคะ (โยคะอาสนะ) เป็นการบริหารร่างกายท่าต่างๆ แบบเบาหรือปานกลาง (Stretching Exercise) เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรงให้กับกระดูกสันหลัง ที่ทำหน้าที่ปกป้องระบบประสาทของร่างกาย พัฒนาการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง (สมอง,ไขสันหลัง) และข้อต่างๆ ในขณะที่ฝึกท่าต่างๆ เป็นการกวดอวัยวะภายในทรวงอกและช่องท้อง และพัฒนาระบบต่อมไร้ท่อของร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดไปหล่อเลี้ยงยังอวัยวะต่างๆ ทำให้ได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่เลือดนำมาเต็มที่ซึ่งส่งผลต่อระบบภายในช่องท้องทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และขณะฝึกทำโยคะมีการควบคุมลมหายใจในขณะที่ฝึกท่าต่างๆ ทำให้การทำงานของระบบหายใจทำงานได้ดีขึ้น การฝึกทำโยคะล้วนแต่ช่วยพัฒนาให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และการฝึกโยคะมีการเคลื่อนไหวด้วยสติผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ทำให้เกิดจิตใจมีความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดและคลายความกังวล เป็นการปฏิบัติไปสู่สมาธิ มีสติรู้ตัวติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

หลักการฝึกโยคะ ใช้หลักการยืดและคลายกล้ามเนื้อขณะฝึก พร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกให้สัมพันธ์กัน ไม่หายใจทางปากขณะฝึก โดยอาศัยเทคนิคประกอบกันหลายๆ อย่างในการฝึก คือ อาสนะ การหายใจ สมาธิ ซึ่งผู้ป่วยโรคเอดส์สามารถเลือกการฝึกทำโยคะได้ทุกท่าตามความสามารถ และสมรรถนะของร่างกายตนเองที่จะฝึกได้ โดยเลือกฝึกท่าง่ายๆ ฝึกอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป ใช้แรงแต่น้อย ไม่ฝืนตนเองเพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้ ควรสวมเสื้อผ้าที่เบาสบายในขณะที่ฝึก ฝึกบนพื้นเรียบ แข็ง มีเบาะรองไม่หนาหรืออ่อนนุ่มเกินไป ฝึกในที่อากาศถ่ายเท สถานที่ฝึกสงบปราศจากเสียงรบกวนเพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งอาจฝึกด้วยตัวเองโดยศึกษาจากสื่อ หนังสือเกี่ยวกับการฝึกโยคะที่ได้มาตรฐาน หรือฝึกจากครูสอนฝึกทำโยคะ ตามแต่ความสะดวกของแต่ละบุคคล

บทสรุป

เมื่อบุคคลใดป่วยด้วยโรคเอดส์ย่อมสร้างความวิตกกังวลและความเครียดให้กับผู้ป่วย เพราะเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ได้แต่รักษาแบบประคับประคองควบคุมอาการของโรคและภาวะแทรกซ้อนจากโรคต่างๆ แต่การที่ผู้ป่วยเอดส์มีการปฏิบัติตัวดูแลตัวเองและรับประทานยาอย่างเคร่งครัด รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ไม่รับเชื้อเอดส์เพิ่ม บริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียดลงได้ก็ย่อมส่งผลดีกับสุขภาพของตนเอง ซึ่งโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่งที่น่ามาส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเอดส์เลือกนำไปบริหารร่างกายและจิตใจ โดยการเสริมสร้างสุขภาพตนเองด้วยโยคะ เพราะเมื่อผู้ป่วยโรคเอดส์มีการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ และขณะฝึกทำโยคะมีการควบคุมลมหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ทำให้ปอดมีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ได้อย่างเต็มที่

เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้รับออกซิเจน เพิ่มการไหลเวียนของเลือดระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น และการฝึกโยคะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตโดยทำให้ผู้ป่วยมีจิตใจสงบ ผ่อนคลาย หายเครียด มีสติรู้ตัวดี มีสมาธิ ซึ่งการเสริมสร้างสุขภาพผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยโยคะเป็นการพัฒนาสมดุลของร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

๑. สารพันความรู้ประชากรม.วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
www.cps.chula.ac.th/pop_info/tha/Newsletter.../news_th_73-187, สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๒. การสอบสวนผู้ป่วยเอดส์.www.gfaidsboe.com/Downloads/book/...AIDS100caseMar2011, สืบค้นเมื่อวันที่ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๓. กองบรรณาธิการ HONESTDOCS.โรคเอดส์ การติดต่อ และการป้องกันที่ทุกคนควรรู้.
www.honestdocs.co/aids-hiv-infection-and-prevention, สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๔. ความหมายของนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ. www.thaihealth.ro.th/Content-s9-define/48763, สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๒.
๕. สิริพิมพ์ อัญชลิสังกาศ.คู่มือการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ.สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.พิมพ์ครั้งที่๑, นนทบุรี