

ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์



โรคเอดส์ คืออะไร

โรคเอดส์ หรือ **โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome)** เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชื่อว่า ฮิวแมนอิมมิวโนเดเฟเซียนซ์ไวรัส (Human Immunodeficiency Virus :HIV) หรือเรียกย่อๆ ว่า เชื้อเอชไอวี โดยเชื้อเอชไอวีจะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อมีภูมิคุ้มกันต่ำลง จนร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อโรคได้อีก โรคต่างๆ (หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า โรคฉวยโอกาส) จึงเข้ามาซ้ำเติมได้ง่าย เช่น วัณโรค ปอดบวม ติดเชื้อในระบบโลหิต เชื้อรา ฯลฯ และทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุด

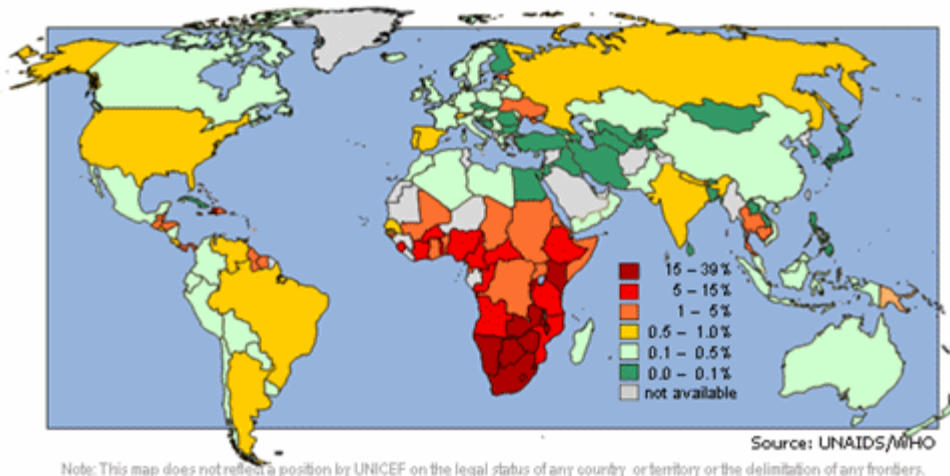


สายพันธุ์ของ โรคเอดส์

เชื้อไวรัสเอดส์มีหลายสายพันธุ์ โดยสายพันธุ์หลักดั้งเดิมคือ เอชไอวี-1 (HIV-1) ซึ่งแพร่ระบาดในแถบสหรัฐอเมริกา ยุโรป และแอฟริกากลาง, เอชไอวี-2 (HIV-2) พบแพร่ระบาดในแถบแอฟริกาตะวันตก นอกจากนี้ยังพบสายพันธุ์อื่นๆ ที่กลายพันธุ์มาอีกมากมาย

ในปัจจุบันทั่วโลก พบสายพันธุ์เชื้อเอชไอวี มากกว่า 10 สายพันธุ์ กระจายอยู่ตามประเทศต่างๆ ทั่วโลก โดยพบมากที่สุดที่ทวีปแอฟริกามีมากกว่า 10 สายพันธุ์ เนื่องจากเป็นแหล่งแรกที่พบเชื้อเอชไอวี และกระจายอยู่เป็นเวลานานกว่า 70 ปี สายพันธุ์ที่พบมากที่สุดคือในแอฟริกา คือสายพันธุ์ซี มากถึง 40% พบในทวีปแอฟริกา อินเดีย จีน รวมทั้งพบมา ส่วนในประเทศไทยพบเชื้อเอชไอวี 2 สายพันธุ์คือ สายพันธุ์เอ-อี (A/E) หรืออี (E) พบมากกว่า 95% แพร่ระบาดระหว่างคนที่สัมผัสสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง กับสายพันธุ์บี (B) ที่แพร่ระบาดกันในกลุ่มรักร่วมเพศ และผ่านการไชยาเสฟติดฉีดเข้าเส้น

HIV prevalence in adults, end 2001





ขณะที่สายพันธุ์ซีอื่นๆ ยังไม่พบในประเทศไทย พบเพียงแต่สายพันธุ์อี-ซี ที่เป็นลูกผสมระหว่างสายพันธุ์อีในประเทศไทย และสายพันธุ์ซีจากทวีปแอฟริกา และล่าสุดยังได้พบหญิงไทยติดเชื้อเอชไอวีสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยตรวจพบมาก่อนในโลกคือ เชื้อเอชไอวีผสมระหว่าง 3 สายพันธุ์ คือ เอ ซี และดี เรียกว่า เอจี-ดี (AG/D) และยังพบเชื้อเอชไอวีผสม 3 สายพันธุ์ ได้แก่ เอ อี และจี เรียกว่า เออี-จี (AE/G)




โรคเอดส์ ติดต่อได้อย่างไร

โรคเอดส์ สามารถติดต่อได้ 3 ทาง คือ

 1. การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยไม่ใช่อุปกรณ์ป้องกัน ทั้งชายกับชาย หญิงกับหญิง หรือชายกับหญิง จะเป็นช่องทางธรรมชาติหรือไม่ธรรมชาติก็ตาม ล้วนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติด **โรคเอดส์** ทั้งนี้ ซึ่งมีข้อมูลจากกองระบาดวิทยาระบุว่า ร้อยละ 83 ของผู้ติดเชื้อเอชไอวี รับเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์

 2. การรับเชื้อทางเลือด โอกาสติดเชื้อ เอชไอวี ได้ 2 กรณี คือ

- ใช้เข็มฉีดยา หรือกระบอกฉีดยา ร่วมกับผู้ติดเชื้อ เอชไอวี มักพบในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น
- รับเลือดมาจากการผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด แต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคมา จะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอชไอวีก่อน จึงมีความปลอดภัยเกือบ 100%






 3. ติดต่อผ่านทางแม่สู่ลูก เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีและถ่ายทอดให้ทารก ในขณะที่ตั้งครรภ์ ขณะคลอด และภายหลังคลอด ปัจจุบันมีวิธีป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก โดยการทานยาต้านไวรัสในช่วงตั้งครรภ์ จะสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีเหลือเพียงร้อยละ 8 แต่ยังคงมีความเสี่ยงอยู่ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือ การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน

นอกจากนี้ **โรคเอดส์** ยังสามารถติดต่อผ่านทางอื่นได้ แต่โอกาสน้อยมาก เช่น การใช้ของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยไม่ทำความสะอาด, การเจาะหูโดยการใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี, การสักผิวหนัง หรือสักคว่ำ เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือด หรือน้ำเหลืองโดยตรง แต่โอกาสติด **โรคเอดส์** ด้วยวิธีนี้ต้องมีแผลเปิด และปริมาณเลือดหรือน้ำเหลืองที่เข้าไปในร่างกายต้องมีจำนวนมาก



ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี


ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี มีหลายประการ คือ


-  1. ปริมาณเชื้อเอชไอวีที่ได้รับ หากได้รับเชื้อเอชไอวีมาก โอกาสติด **โรคเอดส์** ก็จะสูงขึ้นไปด้วย โดยเชื้อเอชไอวี จะพบมากที่สุดในเลือด รองลงมาคือ น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอด
-  2. หากมีบาดแผล จะทำให้เชื้อเอชไอวีเข้าสู่บาดแผล และทำให้ติด **โรคเอดส์** ได้ง่ายขึ้น
-  3. จำนวนครั้งของการสัมผัส หากสัมผัสเชื้อโรคน้อย ก็มีโอกาสน่าจะติดเชื้อมากขึ้นไปด้วย
-  4. การติดเชื้ออื่นๆ เช่น แผลริมอ่อน แผลริม ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก จึงรับเชื้อเอชไอวีได้ง่าย และเป็นหนทางให้เชื้อเอชไอวีเข้าสู่แผลได้เร็วขึ้น
-  5. สุขภาพของผู้รับเชื้อ หากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ในขณะนั้น ก็ย่อมมีโอกาสที่จะรับเชื้อได้ง่ายขึ้น




โรคเอดส์ มีระยะ

เมื่อติดเชื้อเอชไอวีแล้ว จะแบ่งช่วงอาการออกเป็น 3 ระยะ คือ

 1. **ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic stage)** หรือระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ ในระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติใดๆ ออกมา จึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติ แต่อาจจะเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ จากระยะแรกเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ 7-8 ปี แต่บางคนอาจไม่มีอาการนานถึง 10 ปี จึงทำให้ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อต่อไปให้กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ

 2. **ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (Aids Related Complex หรือ ARC)** หรือระยะเริ่มปรากฏอาการ (Symptomatic HIV Infection) ในระยะนี้จะตรวจพบผลเลือดบวก และมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นในเห็น เช่น ต่อมน้ำเหลืองโตหลายแห่งติดต่อกันนานกว่า 3 เดือน, มีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม และเพดานปาก, เป็นงูสวัด หรือแผลริมชนิดลุกลาม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผื่นผื่นอักเสบ น้ำหนักลด เป็นต้น ระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะเต็มขั้นต่อไป

 **3.ระยะเอดส์เต็มขั้น (Full Blown AIDS) หรือ ระยะ โรคเอดส์** ในระยะนี้ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกทำลายลงไปมาก ทำให้เป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย หรือที่เรียกว่า "**โรคติดเชื้อฉวยโอกาส**" ซึ่งมีหลายชนิด แล้วแต่ว่าจะติดเชื้อชนิดใด และเกิดที่ส่วนใดของร่างกาย หากเป็นวัณโรคที่ปอด จะมีอาการไข้เรื้อรัง ไอเป็นเลือด ถ้าเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อ Cryptococcus จะมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง คอแข็ง คลื่นไส้อาเจียน หากเป็นโรคเอดส์ของระบบประสาทก็จะมีอาการ ความจำเสื่อม ซึมเศร้า แขนขาอ่อนแรงเป็นต้น ส่วนใหญ่เมื่อผู้เป็นเอดส์เข้าสู่ระยะสุดท้ายนี้แล้วโดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1-2 ปี



ใครที่ควรตรวจหาเชื้อเอดส์



ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง และต้องการรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอดส์หรือไม่



ผู้ที่ตัดสินใจจะมีคูหรืออยู่กินฉันท์สามีภรรยา



ผู้ที่สงสัยว่าคู่นอนของตนจะมีพฤติกรรมเสี่ยง



ผู้ที่คิดจะตั้งครรภ์ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูก



ผู้ที่ต้องการข้อมูลสนับสนุนเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพของร่างกาย เช่น ผู้ที่ต้องการไปทำงานในต่างประเทศ (บางประเทศ)

หากสงสัยว่า รัับเชื้อเอดส์มา ไม่ควรไปตรวจเลือดทันที เพราะเลือดจะยังไม่แสดงผลเป็นบวก ควรตรวจภายหลังจากสัมผัสเชื้อแล้ว 4 สัปดาห์ขึ้นไป จึงจะได้ผลที่แม่นยำ



การป้องกัน โรคเอดส์

เราสามารถป้องกัน **โรคเอดส์** ได้ โดย



1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์



2. รักเดียวใจเดียว



3. ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และขอรับคำปรึกษาเรื่อง **โรคเอดส์** จากแพทย์ก่อน



4. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด





ถุงยางอนามัย ป้องกัน โรคเอดส์ ได้แค่ไหน

ถุงยางอนามัย สามารถป้องกัน **โรคเอดส์** ได้แน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้ว่าถูกต้องหรือไม่ เช่น ถุงยางมีคุณภาพดีพอหรือไม่ หมดอายุการใช้งานหรือยัง โดยปกติให้ดูจากรวันผลิตไม่เกิน 3 ปี หรือดูวันหมดอายุที่ซอง ซองต้องไม่ชำรุด หรือฉีกขาด นอกจากนี้ต้องเลือกขนาดใช้ให้เหมาะสม ถ้าขนาดไม่พอดี ก็อาจฉีกขาด หรือหลุดออกง่าย ซึ่งจะไม่สามารถป้องกัน **โรคเอดส์** อย่างได้ผล



วิธีใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง



1. หลังจากตรวจสอบว่า ถุงยางอนามัยไม่หมดอายุ ซองไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวัง ไม่ให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด



2. ใช้ถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยาง เพื่อไล่อากาศ



3. รูดถุงยางอนามัย โดยให้ม้วนขอบอยู่ด้านนอก



4.สวมถุงยางอนามัย แล้วรูดให้ขอบถุงยางอนามัย ถึงโคนอวัยวะเพศ



5.หลังเสร็จกิจ ควรรีบถอดถุงยางอนามัย ในขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยใช้กระดาษชำระหุ้มถุงยางอนามัยก่อนที่จะถอด หากไม่มีกระดาษชำระต้องระวัง ไม่ให้มือสัมผัสกับด้านนอกของถุงยาง ควรสันนิษฐานว่า ด้านนอกของถุงยาง อาจจะเป็นเชื้อเอดส์แล้ว



6.ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ลงในภาชนะรองรับ เช่น ถังขยะ




วิธีใช้ถุงยางอนามัย เพศหญิง

ใช้นิ้วหัวแม่มือนิ้วชี้และนิ้วกลางจับขอบห่วงถุงยางให้ถนัดแล้วบีบขอบห่วงในให้ห่อตัวเล็กลง นั่งท่าที่เหมาะสม เช่น นั่งยองๆ หรือยกขาข้างใดข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้แล้วค่อยๆ สอดห่วงถุงยางที่บีบไว้เข้าไปในช่องคลอด ดันให้ลึกที่สุด ใช้นิ้วสอดเข้าไปในถุงยางจนนิ้วสัมผัสกับขอบล่างของห่วงด้านใน แล้วจึงดันขอบห่วงถุงยางลึกเข้าไปในช่องคลอด ให้ถึงส่วนบนของเชิงกระดูกหัวเหน่า ด้วยการอนิ้วไปทางด้านหน้าของคุณให้ลึกเข้าไปในปากของคลอดประมาณ 2-3 นิ้ว วิธีถอดถุงยางให้หมุนบิดปิดปากถุง เพื่อให้หน้าอสุจิคงอยู่ภายในถุงยาง แล้วจึงค่อยๆ ดึงออก




โรคเอดส์ รักษาได้หรือไม่

ปัจจุบันยังไม่มียาที่สามารถรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ มีแต่เพียงยาที่ใช้เพื่อยับยั้งไม่ให้ไวรัสเอดส์เพิ่มจำนวนมากขึ้น แต่ไม่สามารถกำจัดเชื้อเอดส์ให้หมดไปจากร่างกายได้ ยาต้านไวรัสเอดส์ในปัจจุบันมี 3 ประเภทคือ

 1. Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors (NRTIs) ได้แก่ AZT ddI ddC d4T 3TC ABC รับประทานยาต้านไวรัสเอดส์

 2. Non-Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors (NNRTIs) ได้แก่ NVP EFV


 3. Protease Inhibitors (PIs) ได้แก่ IDV RTV Q4V NFV


หากรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์แล้ว อาจมีผลข้างเคียงคือ คลื่นไส้ อาเจียน มีผื่นตามผิวหนัง โลหิตจาง ฯลฯ ดังนั้นการรับประทานยาเหล่านี้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์



ข้อควรปฏิบัติหากได้รับเชื้อเอดส์

ผู้ที่เป็ น **โรคเอดส์** สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และควรดูแลสุขภาพให้ดี ไม่ควรวิตกกังวล เพราะหากไม่มีโรคแทรกซ้อนจะสามารถมีชีวิตยืนยาวไปได้อีกหลายปี โดยมีข้อปฏิบัติคือ


 1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

 2. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

 3. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือหากมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการรับเชื้อ หรือแพร่เชื้อเอดส์

 4. งดการบริจาคเลือด อวัยวะ และงดใช้สิ่งเสพติดทุกชนิด

 5. หากเป็นหญิง ไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะเชื้อเอดส์สามารถถ่ายทอดสู่ลูกได้ถึง 30%

 6. ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด ไม่กังวล รวมทั้งอาจฝึกสมาธิ

 7. อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับ โรคเอดส์


จากข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่า เชื้อเอชไอวีไม่สามารถแพร่สู่กันได้โดยการติดต่อในชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และไม่สามารถติดต่อกันได้ผ่านทาง การกอด การสัมผัสมือที่เป็น การทักทายแบบชาวตะวันตก หรือการปฏิสัมพันธ์ภายนอกอื่น เช่น การใช้ห้องน้ำร่วมกัน การใช้เตียงนอนร่วมกัน การใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารหรือรถแท็กซี่ร่วมกัน


นอกจากนี้ เอชไอวีไม่ใช่โรคติดต่อทางอากาศเหมือนกับไข้หวัด และไม่ติดต่อผ่านทางแมลง หรือ ยุง โดยทั่วไปแล้ว เชื้อเอชไอวีติดต่อกันผ่านทาง การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย มีข้อมูลยืนยันชัดเจนว่ากว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีติดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน การแลกเปลี่ยนของเหลวในร่างกาย เช่น อสุจิ เลือด หรือของเหลวในช่องคลอด นอกจากนี้เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อผ่านทาง การใช้เข็ม หรืออุปกรณ์เีดยาร่วมกันของผู้ใช้ยาเสพติด ขณะที่ผู้หญิงตั้งครรภ์สามารถแพร่เชื้อไปสู่ลูกได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอดและการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่


หน่วยงานที่ให้การบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ และ โรคเอดส์

ผู้ที่ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับ โรคเอดส์ เพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่

 กลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โทร. 0-2286-0431, 0-2286-4483

 โรงพยาบาลบาราศนราดรุร โทร. 0-2590-3737, 0-2590-3510

 กองควบคุมโรคเอดส์ กทม. โทร. 0-2860-8751-6 ต่อ 407-8

 มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์ โทร. 0-2277-7699, 0-2277-8811 (โทรฟรี)