

เอดส์รักษาได้แต่ไม่หายขาด



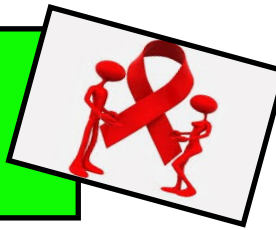
ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้และยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ป้องกันโรคเอดส์อย่างได้ผลวิธีการรักษาในปัจจุบันเป็นเพียงการใช้ยาต้านไวรัส เพื่อชะลอการทำลายของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดที่มีหน้าที่หลักในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ยานี้จะช่วยลดการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสเอชไอวีในร่างกาย

การกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอ จะยับยั้งไม่ให้เชื้อเอชไอวีเพิ่มจำนวนขึ้น และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นกว่าระดับปกติ แต่ถ้ากินยาไม่สม่ำเสมอ จะทำให้การรักษาล้มเหลว มีโอกาสเชื้อไวรัสื้อยาได้



ควรปฏิบัติตัวอย่างไร.....

เมื่อติดเชื้อ เอชไอวี



- ❌ ดูแลความสะอาดของร่างกาย
- ❌ ดูแลความสะอาดของปากและฟัน เช่น แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ
- ❌ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย
- ❌ งดสิ่งเสพติดทุกชนิด
- ❌ งดบริจาคเลือดและอวัยวะต่าง ๆ
- ❌ มีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
- ❌ หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ เพราะเด็กมีโอกาสติดเชื้อได้ถึง 30%
- ❌ ทำจิตใจให้สงบ เช่น การฝึกสมาธิ
- ❌ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์บางชนิด เช่น แหนม ลาบสด ปลาร้า และของดองทุกชนิดตลอดจนเครื่องปรุงที่ทำมาจากหมักดอง เช่น ซอส ซีอิ๊ว และผลไม้ดอง



องค์การบริหารส่วนตำบลทับยายเชียง

[www.tyc.go.th](http://www.tyc.go.th)

055-009506



โครงการณรงค์และป้องกันการติดเชื้อ HIV

ในกลุ่มเด็กและเยาวชน

วัยใสห่างไกลเอดส์



สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลทับยายเชียง

# เอดส์ คืออะไร



เอดส์เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะมีการฟักตัวอยู่ระยะหนึ่ง อาจกินเวลาหลายปี โดยไม่มีอาการ ต่อมาเชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นและทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เกิดโรคติดเชื้ออื่นๆ แทรกซ้อนเข้ามาได้ง่าย และมีอาการรุนแรงกว่าปกติ

## เอดส์ ติดได้อย่างไร

1. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ในประเทศไทยติดโดยวิธีนี้ประมาณร้อยละ 84
2. ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกัน มักพบในกลุ่มผู้ขายยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น
3. แพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก ที่สามารถถ่ายทอดได้ทั้งในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด



## อาการของโรคเอดส์ เป็นอย่างไร

1. ระยะไม่มีอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้
2. ระยะมีอาการ ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการหลังจากรับเชื้อ 7-10 ปี เช่น วัณโรคปอด มีไข้ ท้องเสีย เชื้อราในปาก เป็นต้น

สาเหตุสำคัญของการติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์แบบฉาบฉวยกับแฟน เพื่อน คนรู้จัก เพราะความไว้วางใจกัน จึงทำให้ไม่ใช้ถุงยางอนามัย

## เอดส์ไม่สามารถติดต่อได้โดยวิธีการดังต่อไปนี้

- 1 **การถูกยุงกัด** เนื่องจากเชื้อเอชไอวีไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในยุงได้ เมื่อยุงถูกดูดเลือดเข้าไป หลังจากนั้นไม่นานเชื้อเอชไอวีจะตายก่อนที่จะไปกัดคนอื่นต่อไป
- 2 **เชื้อเอชไอวีไม่สามารถแบ่งตัวในยุงได้** เลือดที่ถูกดูดเข้าไปในกระเพาะจึงไม่สามารถแพร่กระจายไปสู่ต่อมน้ำเหลืองของยุงได้ แม้ว่าขณะที่ยุงกัดคน จะ้วนน้ำลายออกมาก็ไม่มีการติดเชื้อเอชไอวี
- 3 **ปากยุงมีขนาดเล็กมาก** เวลาที่คนมักจะไม่มีเลือดติดอยู่หรือมีก็น้อยมาก ดังนั้นแม้ยุงจะกัดคนหลายคนก็ไม่ทำให้ติดเอดส์

2 **การรับประทานอาหาร** ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เนื่องจากโอกาสที่น้ำลายจะปนเปื้อนมาในอาหารนั้นมีน้อย และปริมาณไวรัสเอชไอวีในน้ำลายก็มีน้อยมากจนไม่ทำให้ติดเอดส์ได้แม้จะเลียตลอดลงไปบนกระเพาะอาหาร กรดในกระเพาะก็จะทำลายเชื้อเอชไอวีได้ อย่างไรก็ตามควรใช้ช้อนกลางเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยที่ดี

3 **การสัมผัส** หรือถูกเนื้อต้องตัวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เนื่องจากผิวหนังที่ไม่มีบาดแผลจะไม่ยอมให้เชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายได้



คนที่สุขภาพดี อาจจะเป็นผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีได้ เนื่องจากในระยะเริ่มแรกของโรคนี้นักจะไม่ปรากฏอาการให้เห็น แต่สามารถยืนยันได้จากการตรวจเลือด และที่สำคัญคือแม้จะไม่มีอาการแต่ก็สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

## ถ้าสงสัยว่าติดเอดส์ ควรตรวจเลือดเมื่อใด



การตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวีนั้นมิใช่การตรวจหาตัวเชื้อเอชไอวี แต่เป็นการตรวจหาปฏิกิริยาที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรคที่เรียกว่าภูมิคุ้มกันซึ่งสามารถตรวจพบได้หลังจากรับเชื้อ 6 สัปดาห์ขึ้นไป ดังนั้นถ้าสงสัยว่าจะติดเอดส์ก็ไม่ควรตรวจเลือดทันที ควรตรวจภายหลังจากวันที่สงสัยว่าจะไปติดเชื้อมา 6 สัปดาห์ขึ้นไป

ในกรณีที่ผลเลือดเป็นลบ หมายถึงว่าบุคคลนั้นไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี หรือบุคคลนั้นอาจมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายแล้วแต่ยังตรวจไม่พบ เพราะอาจยังรับเชื้อมาไม่ถึง 6 สัปดาห์

## เอดส์ป้องกันได้อย่างไร



1. ไม่มีเพศสัมพันธ์
2. หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
3. ไม่ใช้สารเสพติดทุกชนิด โดยเฉพาะชนิดฉีดเข้าเส้น
4. ตรวจเลือดก่อนแต่งงาน ก่อนมีครอบครัว และก่อนตั้งครรภ์ทุกครั้ง เพื่อจะรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ ถ้าหากติดเชื้อไปแล้วจะได้ป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีไปสู่คู่รัก ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก

ยาคุมฉุกเฉินช่วยป้องกันการตั้งครรภ์แต่ไม่สามารถป้องกันเอดส์ได้ ต่างจากถุงยางอนามัยที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งเอดส์ได้ด้วย