1 ธันวา..วันเอดส์โลก

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

ต้องยอมรับว่า หนึ่งในโรคติดต่อที่คนรู้จักความน่ากลัวของมันเป็นอย่างดี ก็คือ " โรคเอดส์ " และรู้กันดีว่า " โรคเอดส์ " เป็นโรคร้ายแรงที่ยังไม่มีตัวยาใดมารักษาให้หายขาดได้ อีกทั้งยังพบผู้ติดเชื้อ เอดส์ เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นั่นจึงทำให้องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดเอาวันที่ 1 ธันวาคม ของทุกปีเป็น วันเอดส์โลก
เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงอันตรายจาก โรคเอดส์ นั่นเอง และวันนี้กระปุกดอทคอม ก็ได้นำความรู้เกี่ยวกับเรื่อง โรคเอดส์ มาบอกต่อกัน ด้วยคะ

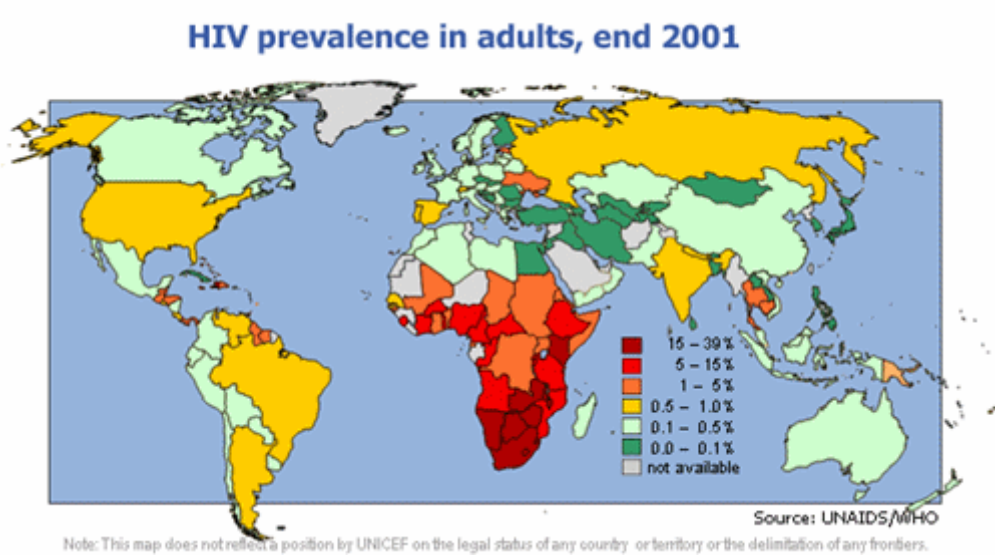
โรคเอดส์ คืออะไร

โรคเอดส์ หรือ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสมีชื่อว่า ฮิวแมนอิมมิวโนเดฟีเชียนซีไวรัส (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 สายพันธุ์ที่พบมากที่สุดคือในโลก คือสายพันธุ์ซี มากถึง 40% พบในทวีปแอฟริกา อินเดีย จีน รวมทั้งพม่า ส่วนในประเทศไทยพบเชื้อเอชไอวี 2 สายพันธุ์คือ สายพันธุ์เอ-อี (A/E) หรืออี (E) พบมากกว่า 95% แพร่ระบาดระหว่างคนที่มีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง กับสายพันธุ์บี (B) ที่แพร่ระบาดกันในกลุ่มรักร่วมเพศ และผ่านการใช้ยาเสพติดฉีดเข้าเส้น



ขณะที่สายพันธุ์ซีเดี่ยวๆ ยังไม่พบในประเทศไทย พบเพียงแต่สายพันธุ์อี-ซี ที่เป็นลูกผสมระหว่างสายพันธุ์อีในประเทศไทย และสายพันธุ์ซีจากทวีปแอฟริกา และล่าสุดยังได้พบหญิงไทยติดเชื้อเอชไอวีสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยตรวจพบมาก่อนในโลก คือ เชื้อเอชไอวีผสมระหว่าง 3 สายพันธุ์ คือ เอ จี 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.การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ใช่ถุงยางอนามัย ทั้งชายกับชาย หญิงกับหญิง หรือชายกับหญิง จะเป็นช่องทางธรรมชาติหรือไม่ธรรมชาติก็ตาม ล้วนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติด **โรคเอดส์** ทั้งนั้น ซึ่งมีข้อมูลจากกองระบาดวิทยาระบุว่า ร้อยละ 83 ของผู้ติดเชื้อเอดส์ รับเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์

2.การรับเชื้อทางเลือด โอกาสติดเชื้อ เอดส์ พบได้ 2 กรณี คือ

- ใช้เข็มฉีดยา หรือกระบอกฉีดยา ร่วมกับผู้ติดเชื้อ เอดส์ มักพบในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

- รับเลือดมาจากการผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด แต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคมาจะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอดส์ก่อน จึงมีความปลอดภัยเกือบ 100%

3.ติดต่อผ่านทางแม่สู่ลูก เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอดส์และถ่ายทอดให้ทารก ในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และภายหลังคลอด ปัจจุบันมีวิธีป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูก โดยการทานยาต้านไวรัสในช่วงตั้งครรภ์ จะสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์เหลือเพียงร้อยละ 8 แต่ยังคงมีความเสี่ยงอยู่ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือ การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน

นอกจากนี้ **โรคเอดส์** ยังสามารถติดต่อผ่านทางอื่นได้ แต่โอกาสมีน้อยมาก เช่น การใช้ของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ทำความสะอาด, การเจาะหูโดยการใช้เข็มเจาะหูรวมกับผู้ติดเชื้อเอดส์,การสักผิวหนัง หรือสักคิ้ว เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือด หรือน้ำเหลืองโดยตรง แต่โอกาสติด **โรคเอดส์** ด้วยวิธีนี้ต้องมีแผลเปิด และปริมาณเลือดหรือน้ำเหลืองที่เข้าไปในร่างกายต้องมีจำนวนมาก

ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์

ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์ มีหลายประการ คือ

- 1.ปริมาณเชื้อเอดส์ที่ได้รับ หากได้รับเชื้อเอดส์มาก โอกาสติด **โรคเอดส์** ก็จะสูงขึ้นไปด้วย โดยเชื้อเอดส์ จะพบมากที่สุดในเลือด รองลงมาคือ น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอด
- 2.หากมีบาดแผล จะทำให้เชื้อเอดส์เข้าสู่บาดแผล และทำให้ติด **โรคเอดส์** ได้ง่ายขึ้น
- 3.จำนวนครั้งของการสัมผัส หากสัมผัสเชื้อโรคบ่อย ก็มีโอกาสจะติดเชื้อมากขึ้นไปด้วย
- 4.การติดเชื้ออื่นๆ เช่น แผลริมอ่อน แผลเริม ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก จึงรับเชื้อเอดส์ได้ง่าย และเป็นหนทางให้เชื้อเอดส์เข้าสู่แผลได้เร็วขึ้น
- 5.สุขภาพของผู้รับเชื้อ หากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ในขณะนั้น ก็ย่อมมีโอกาสที่จะรับเชื้อได้ง่ายขึ้น

โรคเอดส์ มีกี่ระยะ

เมื่อติดเชื้อเอดส์แล้ว 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 หรือแผลเริมชนิดลุกลาม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผิวหนังอักเสบ น้ำหนักลด เป็นต้น

ระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะเต็มขึ้นต่อไป

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

ใครที่ควรตรวจหาเชื้อเอดส์

- ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง และต้องการรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอดส์หรือไม่
- ผู้ที่ตัดสินใจจะมีคู่หรืออยู่กินฉันท์สามีภรรยา
- ผู้ที่สงสัยว่าคู่นอนของตนจะมีพฤติกรรมเสี่ยง
- ผู้ที่คิดจะตั้งครรภ์ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูก
- ผู้ที่ต้องการข้อมูลสนับสนุนเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพของร่างกาย เช่น ผู้ที่ต้องการไปทำงานในต่างประเทศ (บางประเทศ)

หากสงสัยว่า รับเชื้อเอดส์มา ไม่ควรไปตรวจเลือดทันที เพราะเลือดจะยังไม่แสดงผลเป็นบวก ควรตรวจภายหลังจากสัมผัสเชื้อแล้ว 4 สัปดาห์ขึ้นไป จึงจะได้ผลที่แม่นยำ

การป้องกัน โรคเอดส์

เราสามารถป้องกัน **โรคเอดส์** ได้ โดย

- 1.ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์
- 2.รักเดียว ใจเดียว
- 3. ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และขอรับคำปรึกษาเรื่อง **โรคเอดส์** จากแพทย์ก่อน
- 4.งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด



ถุงยางอนามัย ป้องกัน โรคเอดส์ ได้แค่ไหน

ถุงยางอนามัย สามารถป้องกัน **โรคเอดส์** ได้แน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้ว่าถูกต้องหรือไม่ เช่น ถุงยางมีคุณภาพดีพอหรือไม่ หมดอายุการใช้งานหรือยัง โดยปกติให้ดูจากวันผลิตไม่เกิน 3 ปี หรือดูวันหมดอายุที่ซอง ซองต้องไม่ชำรุด หรือฉีกขาด นอกจากนี้ต้องเลือกขนาดใช้ให้เหมาะสม ถ้าขนาดไม่พอดีก็อาจฉีดขาด หรือหลุดออกง่าย ซึ่งจะไม่สามารถป้องกัน **โรคเอดส์** อย่างได้ผล

วิธีใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง



1.หลังจากตรวจสอบว่า ถุงยางอนามัยไม่หมดอายุ ซองไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวังไม่ให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด



2.ใช้ถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยาง เพื่อไล่อากาศ



3.รูดถุงยางอนามัย โดยให้ม้วนขอบอยู่ด้านนอก



4.สวมถุงยางอนามัย แล้วรูดให้ขอบถุงยางอนามัย ถึงโคนอวัยวะเพศ



5.หลังเสร็จกิจ ควรรีบถอดถุงยางอนามัย ในขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว

โดยใช้กระดาษชำระหุ้มถุงยางอนามัยก่อนที่จะถอด หากไม่มีกระดาษชำระต้องระวัง
ไม่ให้มือสัมผัสกับด้านนอกของถุงยาง ควรสันนิษฐานว่า ด้านนอกของถุงยาง อาจจะปนเปื้อนเชื้อเอดส์แล้ว



6.ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ลงในภาชนะรองรับ เช่น ถังขยะ

วิธีใช้ถุงยางอนามัย เพศหญิง

ใช้นิ้วหัวแม่มือนิ้วชี้และนิ้วกลางจับขอบห่วงถุงยางให้ถนัดแล้วบีบขอบห่วงในให้ห่อตัวเล็กลง
นั่งท่าที่เหมาะสม เช่น นั่งยองๆ หรือยกขาข้างใดข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้แล้วค่อยๆ
สอดห่วงถุงยางที่บีบไว้เข้าไปในช่องคลอด ดันให้ลึกที่สุด
ใช้นิ้วสอดเข้าไปในถุงยางจนนิ้วสัมผัสกับขอบล่างของห่วงด้านใน แล้วจึงดันขอบห่วงถุงยางลึกเข้าไปในช่องคลอด
ให้ถึงส่วนบนของเชิงกระดูกหัวเหน่า ด้วยการงอนิ้วไปทางด้านหน้าของตัวคุณให้ลึกเข้าไปในปากช่องคลอดประมาณ
2-3 นิ้ว วิธีถอดถุงยางให้หมุนบิดปิดปากถุง เพื่อให้น้ำอสุจิคงอยู่ภายในถุงยาง 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 คลื่นไส้อาเจียน มีผื่นตามผิวหนัง
โลหิตจาง ฯลฯ ดังนั้นการรับประทานยาเหล่านี้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

ข้อควรปฏิบัติหากได้รับเชื้อเอดส์

ผู้ที่เป็น **โรคเอดส์** สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และควรดูแลสุขภาพให้ดี ไม่ควรวิตกกังวล เพราะหากไม่มีโรคแทรกซ้อนจะสามารถมีชีวิตยืนยาวไปได้อีกหลายปี โดยมีข้อปฏิบัติคือ

- 1.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- 2.รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 3.หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือหากมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการรับเชื้อ หรือแพร่เชื้อเอดส
- 4.งดการบริจาคเลือด อวัยวะ และงดใช้สิ่งเสพติดทุกชนิด
- 5. หากเป็นหญิง ไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะเชื้อเอดส์สามารถถ่ายทอดสู่ลูกได้ถึง 30%
- 6. ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด ไม่กังวล รวมทั้งอาจฝึกสมาธิ
- 7.อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับ โรคเอดส์

จากข้อมูลทางการแพทย์ระบุชัดว่า
เชื้อเอชไอวีไม่สามารถแพร่สู่กันได้โดยการติดต่อในชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
และไม่สามารถติดต่อกันได้ผ่านทางการกอด การสัมผัสมือที่เป็นการทักทายแบบชาวตะวันตก
หรือการปฏิสัมพันธ์ภายนอกอื่น เช่น การใช้ห้องน้ำรวมกัน การใช้เตียงนอนรวมกัน
การใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารหรือรถแท็กซี่รวมกัน

นอกจากนี้ เอชไอวีไม่ใช่โรคติดต่อทางอากาศเหมือนกับไข้หวัด และไม่ติดต่อผ่านทางแมลง หรือยุง โดยทั่วไปแล้วเชื้อเอชไอวีติดต่อกันผ่านทางการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย มีข้อมูลยืนยันชัดเจนว่ากว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีติดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน การแลกเปลี่ยนของเหลวในร่างกาย เช่น อสุจิ เลือด หรือของเหลวในช่องคลอด นอกจากนี้เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อผ่านทางการใช้เข็ม หรืออุปกรณ์ฉีดยาร่วมกันของผู้ใช้ยาเสพติด ขณะที่ผู้หญิงตั้งครรภ์สามารถแพร่เชื้อไปสู่ลูกได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอดและการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม

หน่วยงานที่ให้การบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ และ โรคเอดส์

ผู้ที่ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับ โรคเอดส์ เพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่

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

- **โรงพยาบาลบำราศนราดูร** 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)

- **มูลนิธิเข้าถึงเอดส์** โทร. 0-2372-2222

- **สถานบริการสาธารณสุข และโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง**

ขอบคุณข้อมูลจาก :: aidsthai.org , thaiall.com