



เอดส์รักษาได้แต่ไม่หายขาด

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้และยังไม่มียาที่ช่วยป้องกันการโรคเอดส์อย่างได้ผล วิธีการรักษาในปัจจุบันเป็นเพียงการใช้ยาต้านไวรัส เพื่อชะลอการลุกลามของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดที่มีหน้าที่หลักในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ยานี้จะช่วยลดการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสเอดส์ในร่างกาย

การรักษาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยยับยั้งไม่ให้เชื้อเอดส์เพิ่มจำนวนขึ้น และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นกว่าระดับปกติ แต่หากกินยาไม่สม่ำเสมอ จะทำให้การรักษาล้มเหลว มีโอกาสเชื้อไวรัสตี้อายได้



ควรปฏิบัติตัวอย่างไร... เมื่อติดเชื้อ เอดส์

1. ดูแลความสะอาดของร่างกาย
2. ดูแลความสะอาดของปากและฟัน เช่น แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง
3. ออกกำลังกายให้เหมาะสม กับร่างกาย
4. งดสิ่งเสพติดทุกชนิด
5. งดบริโภคเลือด และอวัยวะต่างๆ
6. มีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้ง
7. หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ เพราะเด็กมีโอกาสติดเชื้อได้ถึง 30%
8. ทำจิตใจให้สงบ เช่น การฝึกสมาธิ
9. ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์บางชนิด เช่น เนื้อหมู ตาปสด ปลาจืด และของดองทุกชนิด ตลอดจนเครื่องดื่มปรุงที่ทำมาจากกาฬารหมักดอง เช่น 紹興 ซีอิ๊ว และผลไม้ดอง



เอดส์ ป้องกันได้



ด้วยความปรารถนาดี
องค์การบริหารส่วนตำบลน้ำหัก
พ.ศ. ๒๕๕๗



สาเหตุสำคัญของ การติดเชื้อเอชไอวี ส่วนใหญ่เกิดจากการ มีเพศสัมพันธ์แบบฉาบฉวยกับแฟน เพื่อนๆ คนรู้จัก เพราะความ ใจกว้างใค้กัน จึงทำให้ไม่ใช่งูยงอนามัย

เอ็ดส์ป้องกันได้



1. การไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี หรือป่วยเป็นโรคเอดส์ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรใช้ถุงยางอนามัย อย่างถูกต้อง
2. ไม่ใช้เข็มฉีดยาหรือของที่มีคมร่วมกับผู้อื่น
3. การตรวจเลือดและขอรับบริการปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ก่อน แต่งงานและก่อนมีบุตร
4. หลีกเลี่ยงการรับเลือดโดยไม่จำเป็น หากมีความจำเป็นต้องเป็น เลือดที่ผ่านการทดสอบว่าปราศจาก เชื้อเอชไอวี



อาการของโรคเอดส์เป็นอย่างไร



1. ระยะไม่มีอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้
2. ระยะมีอาการผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการหูดังคาก รับประทาน 7-10 ปี เช่น ภูมิคุ้มกันต่ำ มีไข้ ท้องเสีย เชื้อราในปาก เป็นต้น



ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการติดเชื้อเอชไอวีมากขึ้น

1. ปริมาณเชื้อเอชไอวีที่ได้รับ หากได้รับเชื้อจำนวนมากมีโอกาสติดโรคมากไปด้วย
2. จำนวนครั้งของการรับเชื้อ หากรับเชื้อบ่อยๆ ก็จะมีโอกาสติดเชื้อมากขึ้น
3. สุขภาพของผู้รับเชื้อ ถ้าได้รับเชื้อเอชไอวีในขณะที่ร่างกายไม่แข็งแรง มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
4. การติดเชื้ออื่นๆ เช่น การเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก หรือมีแผลที่รับเชื้อได้ง่าย



เอ็ดส์คืออะไร

เอ็ดส์เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะมีภาวะที่กดภูมิคุ้มกันระยะหนึ่งอาจกินเวลาหลายปีโดยไม่มีอาการ ต่อมาเชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นและทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เกิดโรคติดต่ออื่น ๆ แปรกซ้อนเข้ามาได้ง่ายและมีอาการรุนแรงกว่าปกติ



เอ็ดส์ติดต่อได้อย่างไร



1. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
2. ใช้เข็ม และกระบอกฉีดยาร่วมกัน มีกพบในกลุ่มผู้ขายยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น
3. การแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก ซึ่งสามารถถ่ายทอดได้ทั้งในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด



ป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อเอดส์ได้อย่างไร

ผู้ที่ติดเชื้อเอดส์แต่ยังไม่มีอาการอาจมีชีวิตยืนยาวไปได้อีกหลายปี ดังนั้น จึงควรที่จะดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ และในขณะที่เดียวกันก็ต้องป้องกันมิให้ผู้อื่นหรือคนใกล้ชิดติดเชื้อเอดส์ หากรู้จักระมัดระวังในเรื่องที่จะกล่าวต่อไปนี้แล้ว ก็จะไม่เป็นที่รังเกียจของคนที่อยู่ด้วย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและปลอดภัย

ข้อควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

1. คบหาสมาคมกับผู้อื่นได้ตามปกติไม่จำเป็นต้องหลบซ่อนหรือเก็บตัวอยู่คนเดียว การพูดคุยและเนื้อต้องตัวกันตามธรรมดาไม่สามารถทำให้ผู้อื่นติดเชื้อจากท่านได้ และโรคนี้ไม่ติดต่อทางลมหายใจ ถ้าหากมีความวิตกกังวล ทุกข์ใจ ไม่จำเป็นต้องเก็บความทุกข์ไว้เพียงคนเดียว ควรปรึกษาคนที่เข้าใจและพร้อมจะรับฟังให้ความช่วยเหลือ อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้องที่สนิท คู่สมรส คู่รัก หากยังไม่มีคนที่พร้อมจะรับฟังปัญหาของเรา ขอให้พยายามติดต่อพบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์ที่อยู่ใกล้บ้าน โดยสอบถามได้จากหน่วยงานสาธารณสุขซึ่งจะมีข้อมูลเรื่องกลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์ในพื้นที่

2. ควรระมัดระวังมิให้น้ำหลังต่าง ๆ เช่น น้ำเหลือง น้ำมูก น้ำลาย ปัสสาวะ และสิ่งขับถ่ายต่าง ๆ กระเด็นหรือเปื้อนผู้อื่น เพราะอาจมีเชื้อเอดส์ปะปนออกมาได้ การบ้วนน้ำลายหรือเสมหะ ควรใช้ภาชนะรองรับที่สามารถนำไปทิ้งหรือทำความสะอาดได้สะดวก

3. เมื่อสัมผัสหรือเปื้อนเลือด น้ำเหลือง อาเจียน ปัสสาวะ หรือสิ่งขับถ่ายอื่น ๆ ให้รีบทำความสะอาดและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เสื้อผ้าที่ใช้แล้วควรนำไปซักให้สะอาด ก่อนนำไปใช้ต่อไป

4. ใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติ แต่ควรระมัดระวังอย่าให้สิ่งขับถ่าย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ เสมหะ อาเจียน เปื้อนผู้อื่น โถส้วม อ่างล้างมือ ควรจะล้างด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาล้างห้องน้ำ (ที่มีส่วนผสมของคลอรีนอยู่ด้วย) เป็นประจำทุกวัน และล้างมือทุกครั้ง หลังจากที่ใช้ห้องน้ำ โถส้วม

5. ถ้วย ชาม จาน แก้วน้ำ ควรล้างให้สะอาด แล้วทิ้งให้แห้ง ก่อนนำไปใช้

6. ไม่ใช้ของมีคมร่วมกับผู้อื่น เช่น มีดโกน กรรไกรตัดเล็บ

7. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

8. งดการบริจาคโลหิต หรืออวัยวะต่าง ๆ เช่น ดวงตา ไต น้ำอสุจิ

9. หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ เพราะเด็กมีโอกาสรับเชื้อจากแม่ที่ติดเชื้อเอดส์ได้ประมาณ 30%

10. ไม่ควรเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยวัณโรคที่ปอด เพราะภูมิคุ้มกันโรคของผู้ติดเชื้อต่ำกว่าคนปกติ จะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

11. ไม่ควรดูแลสุขภาพสัตว์เลี้ยงหรือทำความสะอาดกรงสัตว์ เพราะอาจติดเชื้อโรคจากสัตว์เหล่านี้ได้

12. ผู้ติดเชื้อเสพยาเสพติดควรเลิกเสีย ถ้าเลิกไม่ได้ หรืออยู่ในระหว่างการรักษา เพื่อเลิกสารเสพยาเสพติด ควรเปลี่ยนจากวิธีฉีดเป็นการสูบบุหรี่หรือกินแทน หากจำเป็นต้องใช้เข็มฉีดยา ไม่ควรใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่นโดยเด็ดขาด

13. ควรพบแพทย์โดยใกล้ชิดเป็นระยะ ๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

ญาติหรือผู้ใกล้ชิดควรปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีอย่างไร

ผู้ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีโอกาสติดเชืื่อน้อยมาก เพราะโรคเอดส์ไม่ติดต่อกันง่าย ๆ แต่ถ้าบอกว่าไม่จำเป็นต้องป้องกันอะไรเลย ก็อาจจะไม่สบายใจ และยังมีคงมีความหวาดกลัวหรือหวาดระแวงอยู่ดี ดังนั้น การให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง จะเพิ่มความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อได้ ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ได้ตามนั้นทั้งหมด เพราะการรักษา

สุขอนามัยตามธรรมดา ก็ป้องกันเอดส์ได้อยู่แล้ว ข้อปฏิบัติที่ควรคำนึงถึง ได้แก่

การล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นการป้องกันการติดต่อของโรคที่ดีและง่ายที่สุดวิธีหนึ่ง แต่ไม่จำเป็นต้องล้างทุกครั้งที่สัมผัสและเนื้อต้องตัวธรรมดา ถ้าไม่มีแผลเปิดและไม่สัมผัสกับน้ำหลังของผู้ติดเชื้อ ควรล้างมือทุกครั้งที่สัมผัสกับน้ำหลังของผู้ติดเชื้อ หรือเมื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อในการเข้าห้องน้ำ หรือภายหลังจากทำความสะอาดบริเวณที่เปื้อนสิ่งสกปรก ควรตัดเล็บให้สั้นเสมอ แต่ไม่ควรสั้นเกินไปหรือตัดชอกเล็บจนลึกเกินไป

ควรใช้ถุงมือยางทุกครั้งที่สัมผัสกับน้ำหลังหรือบาดแผลของผู้ติดเชื้อโดยตรง หรือเมื่อมีแผลเปิดบริเวณมือ หรือเมื่อสัมผัสกับเสื้อผ้าเครื่องใช้ที่เปื้อนน้ำหลังของผู้ติดเชื้อ หรือเมื่อทำความสะอาดบริเวณที่อาจเปื้อนน้ำหลังของผู้ป่วย ควรสวมถุงมือทุกครั้งเมื่อไม่แน่ใจว่ามีบาดแผลที่มือหรือไม่ ในกรณีไม่มีถุงมือยาง ใช้ถุงพลาสติกแทนก็ได้ หลังจากถอดถุงมือแล้วควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำอีกครั้งหนึ่งด้วย ไม่จำเป็นต้องสวมถุงมือเมื่อจะทำความสะอาดบ้านตามปกติ เมื่อสัมผัสผิวหนังที่ไม่เปื้อนเลือดหรือน้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ หรือการทำงานบ้านอย่างอื่น ถุงมือยางที่ใช้แล้ว ควรล้างทำความสะอาดและผึ่งให้แห้ง สามารถนำมาใช้ได้อีกจนกว่าจะขาด

เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าปูที่นอนของผู้ติดเชื้อ

ผู้ติดเชื้อไม่จำเป็นต้องใช้เสื้อผ้าพิเศษแต่อย่างใด เสื้อผ้าธรรมดาที่ใช้อยู่ประจำวัน สามารถนำมาซักร่วมกับเสื้อผ้าของคนอื่น ไม่จำเป็นต้องแยกซักต่างหาก สำหรับเสื้อผ้าหรือผ้าปูที่นอนที่เปื้อนน้ำหลังต่าง ๆ ของผู้ติดเชื้อควรแยกซักต่างหาก ควรสวมถุงมือเวลาจะจับต้อง ควรนำมาแช่ในน้ำผสมน้ำยาซักผ้าขาวเสียก่อนประมาณ 30 นาที แล้วนำไปซักตามปกติ การทำความสะอาดพื้นห้องที่เปื้อนน้ำหลังต่าง ๆ

