

1 ธันวาคม..วันเอดส์โลก

📌 **นำเสนอเมื่อ** 1 ธ.ค. 2552

ต้องยอมรับว่า หนึ่งในโรคติดต่อที่คุณรู้จักความน่ากลัวของมันเป็นอย่างดี ก็คือ " โรคเอดส์ " และรู้กันดีว่า " โรคเอดส์ " เป็นโรคร้ายแรงที่ยังไม่มีตัวยาใดมารักษาให้หายขาดได้ อีกทั้งยังพบผู้ติดเชื้อ เอดส์ เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นั่นจึงทำให้องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดเอาวันที่ 1 ธันวาคม ของทุกปีเป็น วันเอดส์โลก เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงอันตรายจาก โรคเอดส์ นั้นเอง และวันนี้กระปุกดอทคอม ก็ได้นำความรู้เกี่ยวกับเรื่อง โรคเอดส์ มาบอกต่อกัน ด้วยค่ะ

โรคเอดส์ คืออะไร

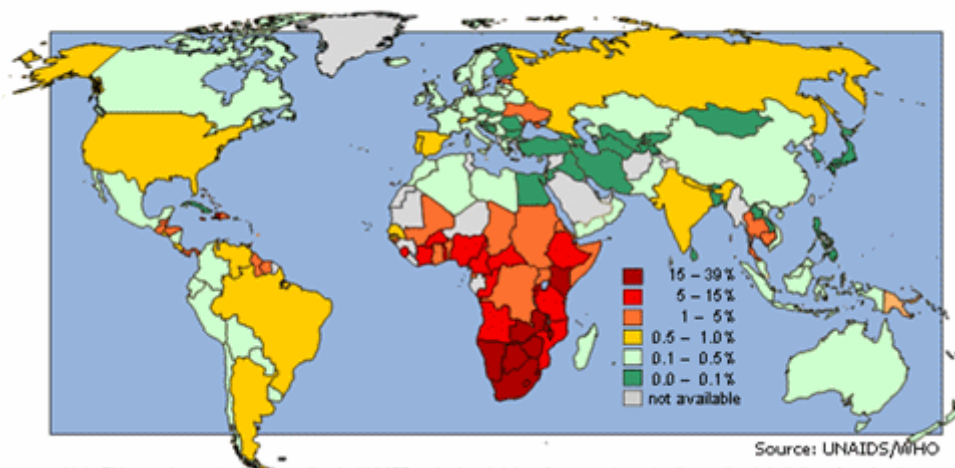
โรคเอดส์ หรือ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสมีชื่อว่า ฮิวแมนอิมมิวโนเดฟีเซียนซีไวรัส (Human Immunodeficiency Virus :HIV) หรือเรียกย่อๆ ว่า เชื้อเอชไอวี โดยเชื้อเอชไอวีจะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อมีภูมิคุ้มกันต่ำลง 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 รวมทั้งพบมา ส่วนในประเทศไทยพบเชื้อเอชไอวี 2 สายพันธุ์คือ สายพันธุ์เอ-อี (A/E) หรืออี (E) พบมากกว่า 95% แพร่ระบาดระหว่างคนที่มีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง กับสายพันธุ์บี (B) ที่แพร่ระบาดกันในกลุ่มรักร่วมเพศ และผ่านการไชยาเสฟติดฉีดเข้าเส้น

HIV prevalence in adults, end 2001



Note: This map does not reflect a position by UNICEF on the legal status of any country or territory or the delimitation of any frontiers.

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 สามารถติดต่อกับได้ 3 ทาง คือ

1. การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ใช่อุปกรณ์ป้องกัน ทั้งชายกับชาย หญิงกับหญิง หรือชายกับหญิง จะเป็นช่องทางธรรมชาติหรือไมธรรมชาติก็ตาม ล้วนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติด **โรคเอดส์** ทั้งนี้ ซึ่งมีข้อมูลจากกองระบาดวิทยาระบุว่า ร้อยละ 83 ของผู้ติดเชื้อเอดส์ รับเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์

2. การรับเชื้อทางเลือด โอกาสติดเชื้อ เอดส์ พบได้ 2 กรณี คือ

- ใช้เข็มฉีดยา หรือกระบอกฉีดยา ร่วมกับผู้ติดเชื้อ เอดส์ มักพบในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

- รับเลือดมาจากการผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด แต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคมา จะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอดส์ก่อน จึงมีความปลอดภัยเกือบ 100%

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

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

ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์

ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์ มีหลายประการ คือ

1. ปริมาณเชื้อเอดส์ที่ได้รับ หากได้รับเชื้อเอดส์มาก โอกาสติด **โรคเอดส์** ก็จะสูงขึ้นไปด้วย โดยเชื้อเอดส์ จะพบมากที่สุด ในเลือด รองลงมาคือ น้ำสุจิ และน้ำในช่องคลอด

2. หากมีบาดแผล จะทำให้เชื้อเอดส์เข้าสู่บาดแผล และทำให้ติด **โรคเอดส์** ได้ง่ายขึ้น

3. จำนวนครั้งของการสัมผัส หากสัมผัสเชื้อโรคน้อย ก็มีโอกาสดูติดเชื้อมากขึ้นไปด้วย

4. การติดเชื้ออื่นๆ เช่น แผลริมอ่อน แผลริม 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 ตอมนำเหลืองโตหลายแห่งติดต่อกันนานกว่า 3 เดือน, มีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม และเพดานปาก, เป็นงูสวัด หรือแผลริมชนิดลุกลาม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผิวหนังอักเสบ น้ำหนักลด เป็นต้น

ระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะเต็มขั้นต่อไป

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

ใครที่ควรตรวจหาเชื้อเอดส์

- ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง และต้องการรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอดส์หรือไม่
- ผู้ที่ตัดสินใจจะมีคู่อหรืออยู่กินฉันท์สามีภรรยา
- 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. รักเดียวใจเดียว
3. ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และขอรับคำปรึกษาเรื่อง **โรคเอดส์** จากแพทย์ก่อน
4. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด



ถุงยางอนามัย ป้องกัน โรคเอดส์ ได้แค่ไหน

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

วิธีใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง



1. หลังจากตรวจสอบว่า ถุงยางอนามัยไม่หมดอายุ ซองไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวัง ไม่ให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด



2. ใช้ถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยาง เพื่อไล่อากาศ



3. รูดถุงยางอนามัย โดยให้ม้วนขอบอยู่ด้านนอก



4. สวมถุงยางอนามัย แล้วรูดให้ขอบถุงยางอนามัย ถึงโคนอวัยวะเพศ



5. หลังเสร็จกิจ ควรรีบถอดถุงยางอนามัย ในขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว

โดยใช้กระดาษชำระหุ้มถุงยางอนามัยก่อนที่จะถอด หากไม่มีกระดาษชำระต้องระวังไม่ให้มือสัมผัสกับด้านนอกของถุงยาง ควรสันนิษฐานว่า ด้านนอกของถุงยาง อาจจะมีเชื้อเอชไอวีแล้ว



6. ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ลงในภาชนะรองรับ เช่น ถังขยะ

วิธีใช้ถุงยางอนามัย เพศหญิง

ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และ นิ้วกลาง จับขอบห่วงถุงยางให้ถนัดแล้วบีบขอบห่วงในให้ท่อตัวเล็กลงนั่งท่าที่เหมาะสม เช่น นั่งยองๆ หรือยกขาข้างใดข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้แล้วค่อยๆ สอดห่วงถุงยางที่บีบไว้เข้าไปในช่องคลอด ดันให้ลึกที่สุด ใช้นิ้วสอดเข้าไปในถุงยางจนนิ้วสัมผัสกับขอบล่างของห่วงด้านใน แล้วจึงดันขอบห่วงถุงยางลึกเข้าไปในช่องคลอดให้ถึงส่วนบนของเชิงกระดูกหัวเหน่า ด้วยการงอนิ้วไปทางด้านหน้าของคุณให้ลึกเข้าไปในปากช่องคลอดประมาณ 2-3 นิ้ว วิธีถอดถุงยางให้หมุนบิดปิดปากถุง เพื่อให้น้ำอสุจิกองอยู่ภายในถุงยาง แล้วจึงค่อยๆ ดึงออก

โรคเอดส์ รักษาได้หรือไม่

ปัจจุบันยังไม่มียาที่สามารถรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ มีแต่เพียงยาที่ใช้เพื่อยับยั้งไม่ให้ไวรัสเอดส์เพิ่มจำนวนมากขึ้น แต่ไม่สามารถกำจัดเชื้อเอดส์ให้หมดไปจากร่างกายได้ ยาด้านไวรัสเอดส์ในปัจจุบันมี 3 ประเภทคือ

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

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

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

หากรับประทานยาด้านไวรัสเอดส์แล้ว อาจมีผลข้างเคียงคือ คลื่นไส้ อาเจียน มีผื่นตามผิวหนัง โลหิตจาง ฯลฯ ดังนั้นการรับประทานยาเหล่านี้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

ข้อควรปฏิบัติหากได้รับเชื้อเอชไอวี

ผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวีสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และควบคุมดูแลสุขภาพให้ดี ไม่ควรวิตกกังวล เพราะหากไม่มีโรคแทรกซ้อนจะสามารถมีชีวิตยืนยาวไปได้อีกหลายปี โดยมีข้อปฏิบัติคือ

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


ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับ โรคเอชไอวี


จากข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่า เชื้อเอชไอวีไม่สามารถแพร่สู่กันได้โดยการติดต่อในชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และไม่สามารถติดต่อกันได้ผ่านทาง การกอด การสัมผัสมือที่เป็น การทักทายแบบชาวตะวันตก หรือการปฏิสัมพันธ์ภายนอกอื่น เช่น การใช้ห้องน้ำร่วมกัน การใช้เตียงนอนร่วมกัน การใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารหรือรถแท็กซี่ร่วมกัน


นอกจากนี้ เชื้อเอชไอวีไม่ใช่โรคติดต่อทางอากาศเหมือนกับไข้หวัด และไม่ติดต่อผ่านทางแมลง หรือยุง โดยทั่วไปแล้ว เชื้อเอชไอวีติดต่อกันผ่านทาง การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย มีข้อมูลยืนยันชัดเจนกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีติดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน การแลกเปลี่ยนของเหลวในร่างกาย เช่น อสุจิ เลือด หรือของเหลวในช่องคลอด นอกจากนี้ เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อผ่านทาง การใช้เข็ม หรืออุปกรณ์ฉีดยาาร่วมกันของผู้ใช้ยาเสพติด ขณะที่ผู้หญิงตั้งครรภ์สามารถแพร่เชื้อไปสู่ลูกได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอดและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่


หน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ และ โรคเอชไอวี


ผู้ที่ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับ โรคเอดส์ เพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่


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

 โรงพยาบาลบราศนราดรุ 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