

## เอดส์ ตีอะไร ?

**เอดส์** เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดน้อยลงทำให้ติดเชื้อโรคอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา โรคผิวหนังบางชนิดเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าปกติ ซึ่งสาเหตุจากการเสียชีวิตเกิดจากการติดเชื้อโรคเหล่านี้

### เอดส์ติดต่อได้อย่างไร

1. การร่วมเพศ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ไม่ว่าจะชายกับชาย ชายกับหญิง หรือหญิงกับหญิง ปัจจัยที่ทำให้มีโอกาสติดเชื้อมากขึ้น ได้แก่ การมีแผลเปิด และติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด



2. การใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาเสพติด ร่วมกัน และของมีคมที่สัมผัสเลือด



3. การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูก ผู้หญิงที่ติดเชื้อเอดส์ หากตั้งครรภ์และไม่ได้รับการดูแลอย่างดี จะแพร่ไปยังลูกได้

## .. อาการของเอดส์มี ๒ ระยะ ..

1. ระยะไม่มีอาการ ผู้ติดเชื้อจะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด ผู้ติดเชื้อ ส่วนใหญ่จะอยู่ในระยะนี้ และบางคนไม่ทราบว่าตัวเองติดเชื้อ จึงอาจแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้
2. ระยะมีอาการ ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะเริ่มแสดงอาการ ภายหลังจากได้รับเชื้อ ประมาณ ๗-๘ ปี แบ่งเป็น ๒ ระยะคือ
  - 2.1 ระยะเริ่มปรากฏอาการ อาการที่พบคือ มีเชื้อราในช่องปาก ต่อมน้ำเหลืองโต ไข้ วัณโรค วัณโรคปอด ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ มะเร็งหลอดเลือด เป็นต้น
  - 2.2 ระยะโรคเอดส์ เป็นระยะที่มีภูมิคุ้มกันต่ำลงมาก ทำให้ติดเชื้อโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรคปอด ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ มะเร็งหลอดเลือด เป็นต้น

### การป้องกันไม่ให้เกิดเชื้อเอดส์

1. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ ได้แก่
  - \* ควรงดการมีเพศสัมพันธ์
  - \* ควรงดการฉีดยาเสพติด
2. หากหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงไม่ได้ ควรป้องกันโดย
  - \* ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
  - \* ไม่ใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
  - \* ตรวจเลือดก่อนแต่งงาน และก่อนตัดสินใจมีบุตรทุกท้อง

## .. รู้ตัวอย่างไรว่าติดเชื้อเอดส์ ..

เนื่องจากโรคนี้แสดงอาการช้า แต่สามารถทราบได้โดยการตรวจเลือด หากต้องการผลที่แม่นยำ ควรตรวจภายหลังจากมีพฤติกรรมเสี่ยง ๖ สัปดาห์ขึ้นไป

### เอดส์ รักษาได้หรือไม่

ขณะนี้ยังไม่มียารักษาโรคเอดส์ให้หายได้ ยาที่ใช้ปัจจุบันจะช่วยยับยั้ง ไม่ให้ไวรัสเอดส์เพิ่มจำนวนมากขึ้น ถ้าผู้ติดเชื้อมีสุขภาพแข็งแรงก็สามารถทำงานได้ตามปกติ

### เชื้อเอดส์ ไว ไว ไปได้ติดต่อกันโดย

- ▶ อยู่บ้านเดียวกัน
- ▶ ยุงหรือแมลง มีใช้พาหนะของโรคเอดส์
- ▶ รับประทานอาหารด้วยกัน
- ▶ โดยสารเรือ หรือ รถประจำทางร่วมกัน
- ▶ พุดคุย/สัมผัส/โอบกอด/กอดจูบ
- ▶ ว่ายน้ำในสระหรือคลองเดียวกัน
- ▶ ทำงานร่วมกัน
- ▶ ใช้โทรศัพท์ร่วมกัน

## พจนานุกรมจากการติดเชื้อเอชไอวี



- ① เจ็บป่วยเรื้อรัง รักษาไม่หาย เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย และรุนแรงกว่าคนปกติ เช่น วัณโรค ปอดบวม เชื้อราในสมอง
- ② ค่ายารักษาแพง และต้องใช้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- ③ ทำงานไม่ได้เต็มที่ ขาดรายได้
- ④ เป็นภาระในการดูแลของครอบครัวและญาติ
- ⑤ เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ทำให้ขาดแคลนแรงงาน
- ⑥ เกิดปัญหาเด็กกำพร้า และคนชรา
- ⑦ แพร่เชื้อเอชไอวีให้ภรรยา คนรักและลูก
- ⑧ ทารกที่ติดเชื้อเอชไอวีจะเสียชีวิตตั้งแต่เด็ก ๆ

### สถานการณ์ล่อแหลม ...

#### ประตูสู่...การติดเชื้อเอชไอวี

1. สถานการณ์ที่น่าไปสู่อันตราย การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด
  - การอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามในที่ลับตาคน
  - การเที่ยวสถานบันเทิง
  - การดูสื่อที่ข่มขู่อารมณ์ทางเพศ
  - การแต่งกายที่ล่อแหลม
  - การเดินทางในที่เปลี่ยวเพียงคนเดียว
2. การใช้สารเสพติด
3. การดื่มสุรา/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. การมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
5. การแต่งงาน หรือตั้งครอบครัวโดยไม่ตรวจเลือกหาการติดเชื้อเอชไอวี

## เมื่อติดเชื้อเอชไอวีแล้ว ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน หลากหลาย
2. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการรับเชื้อหรือแพร่เชื้อเอชไอวี
4. ควรดื่มน้ำสะอาดทุกชนิด
5. ควรงดการบริโภคแอลกอฮอล์หรือยาต่าง ๆ
6. ไม่ควรตั้งครุฑ เพราะอาจถ่ายทอดเชื้อให้ลูกได้
7. ทำจิตใจให้สงบ เช่น การฝึกสมาธิ
8. อยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก



### บริการปรึกษา ปัญหาสุขภาพ

- กลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักโรคติดต่อโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โทร. ๐ - ๒๒๘๖ - ๐๔๓๓, ๐ - ๒๒๘๖- ๔๔๘๓
- โรงพยาบาลบาราศณราดูร โทร. ๐ - ๒๕๙๐ - ๓๗๓๗, ๐๒๕๙๐ - ๓๕๑๐
- กองควบคุมโรคติดต่อ กทม. โทร. ๐ - ๒๕๖๐ - ๘๗๕๒-๖ ต่อ ๔๐๗๘
- มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์ โทร ๐ - ๒๒๗๗ - ๗๖๙๙, ๐ - ๒๒๗๗ - ๘๘๑๑ (โทรฟรี)
- มูลนิธิเข้าถึงเอชไอวี โทร ๐ - ๒๓๗๒ - ๒๒๒๒
- สถานบริการสาธารณสุขและโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง



# โรคเอชไอวี



ด้วยความปรารถนาดี....

กลุ่มงานสุขศึกษา รพ.มหาราชชนนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 075- 340250 ต่อ 4813,4856

โทรสาร 075- 343066

...1 ตุลาคม 2565...