

## โรคเอดส์

ต้องยอมรับว่า หนึ่งในโรคติดต่อที่คนรู้จักความน่ากลัวของมันเป็นอย่างดีก็คือ " โรคเอดส์ " และรู้กันดีว่าเป็นโรคร้ายแรงที่ยังไม่มีตัวยาใดมารักษาให้หายขาดได้ อีกทั้งยังพบผู้ติดเชื้อเอดส์เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นั่นจึงทำให้องค์การอนามัยโลก(WHO) กำหนดเอาวันที่ 1 ธันวาคม ของทุกปีเป็นวันเอดส์โลก เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงอันตรายจากโรคเอดส์นั่นเอง

## โรคเอดส์คืออะไร

โรคเอดส์หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ชื่อว่าฮิวแมนอิมมิวโนเดเฟเซียนซ์ไวรัส (Human Immunodeficiency Virus :HIV) หรือเรียกย่อๆ ว่าเชื้อเอชไอวี โดยเชื้อเอชไอวีจะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อมีภูมิคุ้มกันต่ำลง จนร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อโรคได้อีก โรคต่างๆ (หรือเรียกว่าโรคฉวยโอกาส) จึงเข้ามาซ้ำเติมได้ง่าย เช่น วัณโรค ปอดบวม ติดเชื้อในระบบโลหิต เชื้อรา ฯลฯ และทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุด

## สายพันธุ์ของโรคเอดส์

เชื้อไวรัสเอดส์มีหลายสายพันธุ์ โดยสายพันธุ์หลักดั้งเดิมคือ เอชไอวี-1 (HIV-1) ซึ่งแพร่ระบาดในแถบสหรัฐอเมริกา ยุโรป และแอฟริกากลาง, เอชไอวี-2 (HIV-2) พบแพร่ระบาดในแถบแอฟริกาตะวันตก นอกจากนี้ยังพบสายพันธุ์อื่นๆ ที่กลายพันธุ์มาอีกมากมายในปัจจุบันทั่วโลกพบสายพันธุ์เชื้อเอชไอวีมากกว่า 10สายพันธุ์ กระจายอยู่ตาม ประเทศต่างๆ ทั่วโลก โดยพบมากที่สุดที่ทวีปแอฟริกามีมากกว่า 10 สายพันธุ์ เนื่องจากเป็นแหล่งแรกที่พบเชื้อเอชไอวี และกระจายอยู่เป็นเวลานานกว่า 70 ปี สายพันธุ์ ที่พบมากที่สุดคือในโลคือสายพันธุ์ซีมากถึง 40% พบใน ทวีปแอฟริกา อินเดีย จีน รวมทั้งพม่า ส่วนในประเทศไทยพบเชื้อเอชไอวี 2 สายพันธุ์คือสายพันธุ์เอ-อี (A/E) หรืออี (E) พบมากกว่า 95% แพร่ระบาดระหว่างคนที่มีการสัมผัสพันธุ์ระหว่างชายหญิง กับสายพันธุ์บี (B) ที่แพร่ระบาดกันในกลุ่มรักร่วมเพศ และผ่านการใช้ยาเสพติดฉีดเข้าเส้น ขณะที่สายพันธุ์ซีอื่นๆ ยังไม่พบในประเทศไทยพบเพียงแต่สายพันธุ์อี-ซี ที่เป็นลูกผสมระหว่างสายพันธุ์อีในประเทศไทยและสายพันธุ์ซีจากทวีปแอฟริกา และล่าสุดยังได้พบหญิงไทยติดเชื้อเอชไอวีสายพันธุ์ใหม่ ที่ไม่เคยตรวจพบมาก่อนในโลก คือเชื้อเอชไอวีผสมระหว่าง 3 สายพันธุ์ คือ เอ จี และดี เรียกว่า เอจี-ดี (AG/D) และยังพบเชื้อเอชไอวีผสม 3 สายพันธุ์ ได้แก่ เอ อี และจี เรียกว่า เออี-จี (AE/G)

## โรคเอดส์สามารถติดต่อได้ 3 ทาง คือ

1.การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยทั้งชายกับชาย หญิงกับหญิงหรือชายกับหญิง จะเป็นช่องทางธรรมชาติหรือไม่ธรรมชาติก็ตาม ล้วนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ทั้งนั้น ซึ่งมีข้อมูลจาก

กองระบาดวิทยาระบุว่าร้อยละ 83 ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีรับเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์

2. การรับเชื้อทางเลือด โอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ 2 กรณี คือ

- ใช้เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี มักพบในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น
- รับเลือดมาจากการผ่าตัดหรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด แต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคมาจะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอชไอวีก่อนจึงมีความปลอดภัยเกือบ 100%

3. ติดต่อผ่านทางแม่สู่ลูก เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีและถ่าย ทอดให้ทารกในขณะที่ตั้งครรภ์ ขณะคลอดและ ภายหลังคลอด ปัจจุบันมีวิธีป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก โดยการทานยาต้านไวรัสในช่วงตั้งครรภ์ จะสามารถลดโอกาสติดเชื้อเอชไอวีเหลือเพียงร้อยละ 8 แต่ยังคงมีความเสี่ยงอยู่ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือการตรวจเลือดก่อนแต่งงาน

### ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี

1. ปริมาณเชื้อเอชไอวีที่ได้รับ หากได้รับเชื้อเอชไอวีมาก โอกาสติดโรคเอชไอวีก็จะสูงขึ้นไปด้วย โดยเชื้อเอชไอวีจะพบมากที่สุด ในเลือด รองลงมาคือน้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอด
2. หากมีบาดแผล จะทำให้เชื้อเอชไอวีเข้าสู่บาดแผลและทำให้ติดโรคเอชไอวีได้ง่ายขึ้น
3. จำนวนครั้งของการสัมผัส หากสัมผัสเชื้อโรคบ่อย ก็มีโอกาสดูติดเชื้อเอชไอวีมากขึ้นไปด้วย
4. การติดเชื้ออื่นๆ เช่น แผลริมอ่อน แผลริม ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก จึงรับเชื้อเอชไอวีได้ง่าย และเป็นหนทางให้เชื้อเอชไอวีเข้าสู่แผลได้เร็วขึ้น
5. สุขภาพของผู้รับเชื้อ หากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงในขณะนั้น ก็ย่อมมีโอกาสที่จะรับเชื้อได้ง่ายขึ้น

### โรคเอชไอวีมีกี่ระยะ

**1. ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic stage)** หรือระยะติดเชื้อ โดยไม่มีอาการในระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติใดๆ ออกมาจึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติแต่อาจจะเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ จากระยะแรกเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ 7-8 ปี แต่บางคนอาจไม่มีอาการนานถึง 10 ปี จึงทำให้ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อต่อไปให้กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ

**2. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอชไอวี (Aids Related Complex หรือ ARC)** หรือระยะเริ่มปรากฏอาการ (Symptomatic HIV Infection) ในระยะนี้จะตรวจพบผลเลือดบวกและมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้เห็น เช่น ต่อม้ำเหลืองโตหลายแห่งติดต่อกันนานกว่า 3 เดือน มีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม และเพดานปากเป็นงูสวัดหรือแผลริมชนิดลุกลามและมีอาการเรื้อรังนานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น

มีไข้ ท้องเสีย ผิวหนังอักเสบ น้ำหนักลด เป็นต้น ภายใต้นี้ อาจเป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะ  
เต็มขั้นต่อไป

**3. ภาวะเอดส์เต็มขั้น (Full Blown AIDS) หรือระยะโรคเอดส์** ในระยะนี้ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกทำลาย  
ลงไปมากทำให้เป็นโรคต่างๆ ได้ง่ายหรือที่เรียกว่า "โรคติดเชื้อฉวยโอกาส" ซึ่งมีหลายชนิดแล้วแต่ว่าจะ  
ติดเชื้อชนิดใด และเกิดที่ส่วนใดของร่างกายหากเป็นวัณโรคที่ปอดจะมีอาการ ไข้เรื้อรัง ไอเป็นเลือดถ้าเป็น  
เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อ cryptococcus จะมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง คอแข็งคลื่นไส้ อาเจียน หากเป็น  
โรคเอดส์ของ ระบบประสาทก็จะมีอาการความจำเสื่อม ซึมเศร้า แขนขา อ่อนแรง เป็นต้น ส่วนใหญ่เมื่อผู้  
เป็นเอดส์เข้าสู่ระยะสุดท้ายนี้แล้วโดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1 – 2 ปี

### ใครที่ควรตรวจหาเชื้อเอดส์

1. ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง และต้องการรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอดส์หรือไม่
2. ที่ตัดสินใจจะมีคู่อหรืออยู่กินกันที่สามัภรรยา
3. ผู้ที่สงสัยว่าคู่นอนของตนจะมีพฤติกรรมเสี่ยง
4. ผู้ที่คิดจะตั้งครรภ์ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูก
5. ผู้ที่ต้องการข้อมูลสนับสนุนเรื่องความปลอดภัย และสุขภาพของร่างกาย เช่น ผู้ที่ต้องการไปทำงานใน  
ต่าง ประเทศ (บางประเทศ)

### การป้องกันโรคเอดส์

1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
2. รักเดียวใจเดียว
3. ก่อนแต่งงานหรือมีบุตรควรตรวจร่างกาย ตรวจเลือดและ ขอรับคำปรึกษาเรื่องโรคเอดส์จากแพทย์ก่อน
4. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด

### วิธีใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

1. หลังจากตรวจสอบว่า ถุงยางอนามัยไม่หมดอายุของ ไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวังไม่ให้เล็บ  
มือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด
2. ใช้ถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยางเพื่อไล่อากาศ
3. รัดถุงยางอนามัยโดยให้ม้วนขอบอยู่ด้านนอก
4. สวมถุงยางอนามัย แล้วรัดให้ขอบถุงยางอนามัยถึงโคน อวัยวะเพศ
5. หลังเสร็จกิจ ควรรีบถอดถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยใช้กระดาษชำระหุ้มถุงยาง

อนามัยก่อน ที่จะถอดหากไม่มีกระดาษชำระ ต้องระวังไม่ให้มือสัมผัสกับด้านนอกของถุงยาง ควร  
สันนิษฐานว่าด้านนอกของถุงยางอาจจะปนเปื้อนเชื้อเอดส์แล้ว

6.ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วลงในภาชนะรองรับเช่นถังขยะ

### **ข้อควรปฏิบัติหากได้รับเชื้อเอดส์**

- 1.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วนเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- 2.รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 3.หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือหากมีเพศสัมพันธ์ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการรับเชื้อ  
หรือแพร่เชื้อเอดส์
- 4.งดการบริจาคเลือด อวัยวะ และงดใช้สิ่งเสพติดทุกชนิด
- 5.หากเป็นหญิงไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะเชื้อเอดส์สามารถถ่ายทอดสู่ลูกได้ถึง 30%
- 6.ทำจิตใจให้สงบไม่เครียด ไม่กังวลรวมทั้งอาจฝึกสมาธิ
- 7.อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก