

วัยรุ่นู้ทัน ป้องกันได้ ... โรคเอดส์

เอดส์ ... หยุดได้ ถ้าทุกคนร่วมใจหยุดเสี่ยง

กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร

เอดส์ คืออะไร

เอดส์ หรือ AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) เป็นกลุ่มอาการของโรค ที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ติดเชื้อโรคอื่นๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ อาการจะรุนแรง และเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต

โรคเอดส์ (AIDS) คืออะไร (wikipedia.org)

โรคเอดส์ หรือ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Acquired Immune Deficiency Syndrome - AIDS) เป็นกลุ่มอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพราะร่างกายได้รับเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ที่เป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดน้อยลง จึงทำให้ติดเชื้อโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรคในปอด หรือต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา โรคผิวหนังบางชนิด หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ ซึ่งสาเหตุของการเสียชีวิตมักเกิดขึ้นจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่างๆ เหล่านี้ ทำให้อาการจะรุนแรง และเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

ปัจจุบันโรคเอดส์มีการตรวจพบทั่วโลก และประมาณการว่ามีผู้เสียชีวิตเนื่องจากโรคเอดส์ อย่างน้อย 25 ล้านคน ตั้งแต่ถูกค้นพบในปี พ.ศ. 2524 (ค.ศ. 1981) นับเป็นโรคที่มีอันตรายสูงโรคหนึ่งของประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ในปี พ.ศ. 2548 ประมาณการว่ามีผู้ติดโรคเอดส์ประมาณ 3.1 ล้านคน(ระหว่าง 2.8 - 3.6 ล้าน) ซึ่ง 570,000 คนของผู้ป่วยโรคเอดส์เป็นเด็ก (UNAIDS, 2005)]

เอดส์ มีอาการอย่างไร

คนที่สัมผัสกับโรคเอดส์หรือคนที่ได้รับเชื้อเอดส์เข้าไปในร่างกายจำเป็นต้องมีการติดเชื้อเอดส์เสมอไป ขึ้นกับจำนวนครั้งที่สัมผัสจำนวนและความร้ายของไวรัสเอดส์ที่เข้าสู่ร่างกายและภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานของร่างกาย ถ้ามีการติดเชื้ออาการที่เกิดขึ้นมีได้หลายรูปแบบหรือหลายระยะตามการดำเนินของโรค


ระยะที่ 1 : ระยะที่ไม่มีอาการอะไร


ภายใน 2-3 อาทิตย์แรกหลังจากได้รับเชื้อเอดส์เข้าไป ราวร้อยละ 10 ของผู้ติดเชื้อจะมีอาการคล้ายๆ ไข้หวัด คือ มีไข้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ต่อม้ำเหลืองโต ผื่นตามตัว แขน ขาชาหรืออ่อนแรง เป็นอยู่ราว 10-14 วันก็จะหายไปเอง ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาจไม่สังเกต นี้ก็อาจเป็นไข้หวัดธรรมดาราว 6-8 สัปดาห์ภายหลังติดเชื้อ ถ้าตรวจเลือดจะเริ่มพบว่ามึเลือดเอดส์บวกได้ และส่วนใหญ่จะตรวจพบว่ามึเลือดเอดส์บวกภายหลัง 3 เดือนไปแล้ว โดยที่ผู้ติดเชื้อจะไม่มีอาการอะไรเลยเพียงแต่ถ้าไปตรวจก็จะพบว่ามึภูมิคุ้มกันเคยต่อไวรัสเอดส์อยู่ในเลือดหรือที่เรียกว่าเลือดเอดส์บวกซึ่งแสดงว่ามีการติดเชื้อเอดส์เข้าไปแล้วร่างกายจึงตอบสนองโดยการสร้างโปรตีนบางอย่างขึ้นมาทำปฏิกิริยากับไวรัสเอดส์เรียกว่าแอนติบอดี(antibody)เป็นเครื่องแสดงว่าเคยมีเชื้อเอดส์เข้าสู่ร่างกายมาแล้วแต่ก็ไม่สามารถจะเอาชนะไวรัสเอดส์ได้คนที่มึเลือดเอดส์บวกจะมีไวรัสเอดส์อยู่ในตัวและสามารถแพร่โรคให้กับคนอื่นได้ น้อยกว่าร้อยละ 5 ของคนที่ติดเชื้ออาจต้องรอถึง 6 เดือนกว่าจะมีเลือดเอดส์บวกได ดังนั้นคนที่มึพฤติกรรมเสี่ยงมา เช่น แอบไปมีสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยา โดยไม่ได้ใส่ถุงยางอนามัยป้องกัน ตรวจตอน 3 เดือน แล้วไม่พบก็ต้องไปตรวจซ้ำอีกตอน 6 เดือนโดยในระหว่างนั้นก็ต้งใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งเวลามีเพศสัมพันธ์กับภรรยาและห้ามบริจาคโลหิตให้ใครในระหว่างนั้นผู้ติดเชื้อบางรายอาจมีต่อม้ำเหลืองตามตัวโตได้โดยโดยอยู่เป็นระยะเวลานานๆ คือเป็นเดือนๆ ขึ้นไป ซึ่งบางรายอาจคลำพบเอง หรือไปหาแพทย์แล้ว แพทย์คลำพบ ต่อม้ำเหลืองที่โตนี้มีลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ แข็งๆ ขนาด 1-2 เซนติเมตร อยู่ใต้ผิวหนังบริเวณด้านข้างคอทั้ง 2 ข้าง(รูปที่ 2) ข้างละหลายเม็ดในแนวเดียวกันคลำดูแล้วคลายลูกประคำที่คอไม่เจ็บ ไม่แดง นอกจากที่คอต่อม้ำเหลืองที่โตยังอาจพบได้ที่รักแร้และขาหนีบทั้ง 2 ข้าง แต่ต่อม้ำเหลืองที่ขาหนีบมีความสำคัญน้อยกว่าที่อื่นเพราะพบได้บ่อยในคนปกติทั่วไป ต่อม้ำเหลืองเหล่านี้จะเป็นที่พักพิงในช่วงแรกของไวรัสเอดส์ โดยไวรัสเอดส์จะแบ่งตัวอย่างมากในต่อม้ำเหลืองที่โตเหล่านี้

ระยะที่ 3 : ระยะโรคเอดส์เต็มขั้น หรือที่ภาษาทางการแพทย์เรียกว่าโรคเอด


เป็นระยะที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายเสียไปมากแล้วผู้ป่วยจะมีอาการของการติดเชื้อจำพวกเชื้อฉวยโอกาสบ่อยๆ และเป็นมะเร็งบางชนิดเช่นแคโปซิซาร์โคมา(Kaposi'ssarcoma)และมะเร็งปากมดลูก การติดเชื้อฉวยโอกาสหมายถึงการติดเชื้อที่ปกติมีความรุนแรงต่ำไม่ก่อโรคในคนปกติแต่ถ้าคนนั้นมีภูมิคุ้มกันต่ำลงเช่นจากการเป็นมะเร็งหรือจากการได้รับยาละทำให้เกิดวัณโรคที่ปอดต่อมน้ำเหลืองตับหรือสมองได้ รองลงมาคือเชื้อพยาธิที่ชื่อว่านิวโมซิส-ตีส-คาริณีไอ ซึ่งทำให้เกิดปอดบวมขึ้นได้(ไข้ ไอ หายใจเหนื่อยหอบ) ต่อมาเป็นเชื้อราที่ชื่อคริปโตคอคคัสซึ่งทำให้เยื่อหุ้มสมองอักเสบ มีอาการไข้ ปวดศีรษะ ซึมและอาเจียน นอกจากนี้ยังมีเชื้อฉวยโอกาสอีกหลายชนิด เช่นเชื้อพยาธิที่ทำให้ท้องเสียเรื้อรัง และเชื้อซัยโตเมก กะโลไวรัส (CMV) ที่จอตาทำให้ตาบอด หรือที่ลำไส้ทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย และถ่ายเป็นเลือดเป็นต้นในภาคเนื้อเยื่อตอนบน มีเชื้อราพิเศษ ชนิดหนึ่งชื่อ เพนนิซิลเลียว มาร์เนฟฟีโอ ชอบทำให้ติดเชื้อที่ผิวหนัง(รูปที่ 6) ต่อมน้ำเหลืองและมีการติดเชื้อในกระแสโลหิต แคโปซิ ซาร์โค มา เป็นมะเร็งของผนังเส้นเลือด ส่วนใหญ่จะพบตามเส้นเลือดที่ผิวหนัง มีลักษณะเป็นตุ่มนูนสีม่วงๆ แดงๆ บนผิวหนัง คล้ายจุดห้อเลือด หรือไฟ ไม่เจ็บไม่คันค่อยๆ ลามใหญ่ขึ้น ส่วนจะมีหลายตุ่ม(รูปที่ 7) บางครั้งอาจแตกเป็นแผล เลือดออกได้ บางครั้งแคโปซิซาร์โคมา อาจเกิดในช่องปากในเยื่อบุทางเดินอาหาร ซึ่งอาจทำให้มีเลือดออกมากๆ ได้ นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง หรือมะเร็งปากมดลูกได้ ดังนั้น ผู้หญิงที่ติดเชื้อเอดส์จึงควรพบแพทย์เพื่อตรวจมะเร็งปากมดลูกทุก 6 เดือน นอกจากนี้คนไข้โรคเอดส์เต็มขั้นอาจมีอาการทางจิตทางประสาทได้ด้วยโดยที่อาจมีอาการหลงลืมก่อนวัย เนื่องจากสมองฝ่อเหี่ยว หรือมีอาการของโรคจิต หรืออาการชักกระตุก ไม่รู้สึกตัว แขนขาชาหรือไม่มีแรง บางรายอาจมีอาการปวดร้าวคล้ายไฟช็อตหรือปวดแสบปวดร้อน หรืออาจเป็นอัมพาตครึ่งท่อน ปัสสาวะ อุจจาระไม่ออก เป็นต้น ในแต่ละปีหลังติดเชื้อเอดส์ร้อยละ 5-6 ของผู้ที่ติดเชื้อจะก้าวเข้าสู่ระยะเอดส์เต็มขั้นส่วนใหญ่ของคนที่เป็นโรคเอดส์เต็มขั้นแล้ว จะเสียชีวิตภายใน 2-4 ปี จากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่เป็นมาก รักษาไม่ไหว หรือโรคติดเชื้อที่ยังไม่มียาที่จะรักษาอย่างได้ผล หรือเสียชีวิตจากมะเร็งที่เป็นมากๆ หรือค่อยๆ ซบซิดหมดแรงไปในที่สุด พบว่ายาต้านไวรัสเอดส์ที่ใช้กันอยู่ในขณะนี้ในประเทศตะวันตกสามารถยืดชีวิตคนไข้ออกไปได้ 10 - 20 ปีและมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น หรืออาจอยู่จนแก่ตาย

โรคเอดส์ สามารถติดต่อได้ 3 ทาง คือ


 1.การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ใช่อุปกรณ์ป้องกัน 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 แต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคมา จะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอดส์ก่อน จึงมีความปลอดภัยเกือบ 100%


 3.ติดต่อผ่านทางแม่สู่ลูก เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอดส์และถ่ายทอดให้ทารก ในขณะที่ตั้งครรภ์ ขณะคลอด และภายหลังคลอด ปัจจุบันมีวิธีป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูก โดยการทานยาต้านไวรัสในช่วงตั้งครรภ์ จะสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์เหลือเพียงร้อยละ 8 แต่ยังคงมีความเสี่ยงอยู่ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือ การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน นอกจากนี้ **โรคเอดส์** ยังสามารถติดต่อผ่านทางอื่นได้ แต่โอกาสน้อยมาก เช่น การใช้ของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ทำความสะอาด, การเจาะหูโดยการใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์, การสักผิวหนัง หรือสักคิ้ว เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือด หรือน้ำเหลืองโดยตรง แต่โอกาสติด **โรคเอดส์** ด้วยวิธีนี้ต้องมีแผลเปิด และปริมาณเลือดหรือน้ำเหลืองที่เข้าไปในร่างกายต้องมีจำนวนมาก


 ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์ มีหลายประการ คือ

 1.ปริมาณเชื้อเอดส์ที่ได้รับ หากได้รับเชื้อเอดส์มาก โอกาสติด **โรคเอดส์** ก็จะสูงขึ้นไปด้วย โดยเชื้อเอดส์ จะพบมากที่สุดในเลือด รองลงมาคือ น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอด

 2.หากมีบาดแผล จะทำให้เชื้อเอดส์เข้าสู่บาดแผล และทำให้ติด **โรคเอดส์** ได้ง่ายขึ้น

 3.จำนวนครั้งของการสัมผัส หากสัมผัสเชื้อโรคบ่อย ก็มีโอกาสดูติดเชื้อมากขึ้นไปด้วย

 4.การติดเชื้ออื่นๆ เช่น แผลริมอ่อน แผลริม ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก จึงรับเชื้อเอดส์ได้ง่าย และเป็นหนทางให้เชื้อเอดส์เข้าสู่แผลได้เร็วขึ้น

 5.สุขภาพของผู้รับเชื้อ หากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ในขณะนั้น ก็ย่อมมีโอกาสที่จะรับเชื้อได้ง่ายขึ้น

ใครที่ควรตรวจหาเชื้อเอชไอวี

- ✘ ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง และต้องการรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่
- ✘ ผู้ที่ตัดสินใจจะมีคู่อหรืออยู่กินฉันท์สามีภรรยา
- ✘ ผู้ที่สงสัยว่าคู่นอนของตนจะมีพฤติกรรมเสี่ยง
- ✘ ผู้ที่คิดจะตั้งครรภ์ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูก
- ✘ ผู้ที่ต้องการข้อมูลสนับสนุนเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพของร่างกาย เช่น ผู้ที่ต้องการไป

ทำงานในต่างประเทศ (บางประเทศ)

หากสงสัยว่า รับเชื้อเอชไอวีมา **ไม่ควรไปตรวจเลือดทันที** เพราะเลือดจะยังไม่แสดงผลเป็นบวก ควรตรวจภายหลังจากสัมผัสเชื้อแล้ว 4 สัปดาห์ขึ้นไป จึงจะได้ผลที่แม่นยำ

✘ การป้องกันโรคเอชไอวี

เราสามารถป้องกัน โรคเอชไอวี ได้ โดย

- ✘ 1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์
- ✘ 2. รักเดียวใจเดียว
- ✘ 3. ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และขอรับคำปรึกษาเรื่อง **โรคเอชไอวี** จากแพทย์ก่อน
- ✘ 4. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด

✘ ถุงยางอนามัยป้องกันโรคเอชไอวีได้ดีแค่ไหน

ถุงยางอนามัย สามารถป้องกัน **โรคเอชไอวี** ได้แน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้ว่าถูกต้องหรือไม่ เช่น ถุงยางมีคุณภาพดีพอหรือไม่ หมดยอายุการใช้งานหรือยัง โดยปกติให้ดูจากวันผลิตไม่เกิน 3 ปี หรือดูวันหมดอายุที่ซอง ซองต้องไม่ชำรุด หรือฉีกขาด นอกจากนี้ต้องเลือกขนาดใช้ให้เหมาะสม ถ้าขนาดไม่พอดี ก็อาจฉีกขาด หรือหลุดออกง่าย ซึ่งจะไม่สามารถป้องกัน **โรคเอชไอวี** อย่งได้ผล

วิธีการใช้ถุงยางอนามัย

1. หลังจากตรวจสอบว่า ถุงยางอนามัยไม่หมดอายุ
ซองไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวัง
ไม่ให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด



2. ใช้ถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลาย
ถุงยาง เพื่อไล่อากาศ



3. รูดถุงยางอนามัย โดยให้ม้วนขอบอยู่ด้านนอก



4. สวมถุงยางอนามัย แล้วรูดให้ขอบถุงยางอนามัย ถึงโคน
อวัยวะเพศ



5. หลังเสร็จกิจ ควรรีบถอดถุงยางอนามัย ในขณะที่
อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยใช้กระดาษชำระหุ้มถุงยาง
อนามัยก่อนที่จะถอด หากไม่มีกระดาษชำระต้องระวัง
ไม่ให้มือสัมผัสกับด้านนอกของถุงยาง ควรสันนิษฐานว่า
ด้านนอกของถุงยาง อาจจะมีเชื้อเอชไอวีแล้ว



6. ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ลงในภาชนะรองรับ
เช่น ถังขยะ



วิธีการใช้ถุงยางอนามัยในเพศหญิง


ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และ นิ้วกลาง จับขอบห่วงยางให้ถนัดแล้วบีบขอบห่วงในให้ห่อตัวเล็กลง นั่งท่าที่เหมาะสม เช่น นั่งยองๆ หรือยกขาข้างใดข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้แล้วค่อยๆ สอดห่วงยางที่บีบไว้เข้าไปในช่องคลอด ดันให้ลึกที่สุด ใช้นิ้วสอดเข้าไปในถุงยางจนนิ้วสัมผัสกับขอบล่างของห่วงด้านใน แล้วจึงดันขอบห่วงยางลึกเข้าไปในช่องคลอด ให้ถึงส่วนบนของเชิงกระดูกหัวเหน่า ด้วยการงอตัวไปทางด้านหน้าของตัวคุณให้ลึกเข้าไปในปากช่องคลอดประมาณ 2-3 นิ้ว วิธีถอดถุงยางให้หมุนบิดปิดปากถุง เพื่อให้ น้ำอสุจคงอยู่ภายในถุงยาง แล้วจึงค่อยๆ ดึงออก






โรคเอดส์รักษาได้หรือไม่

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 คลื่นไส้ อาเจียน มีผื่นตามผิวหนัง โลหิตจาง ฯลฯ ดังนั้นการรับประทานยาเหล่านี้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์




ข้อควรปฏิบัติหากได้รับเชื้อเอดส์


ผู้ที่ได้รับเชื้อเอดส์สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และควบคุมดูแลสุขภาพให้ดี ไม่ควรวิตกกังวล เพราะหากไม่มีโรคแทรกซ้อนจะสามารถมีชีวิตยืนยาวไปได้อีกหลายปี โดยมีข้อปฏิบัติคือ


 1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

 2. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

 3. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือหากมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการรับเชื้อ หรือแพร่เชื้อเอดส์

 4. งดการบริจาคเลือด อวัยวะ และงดใช้สิ่งเสพติดทุกชนิด

 5. หากเป็นหญิง ไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะเชื้อเอดส์สามารถถ่ายทอดสู่ลูกได้ถึง 30%

 6. ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด ไม่กังวล รวมทั้งอาจฝึกสมาธิ

 7. อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับโรคเอดส์


จากข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่า เชื้อเอชไอวีไม่สามารถแพร่สู่กันได้โดยการติดต่อในชีวิตประจำวัน กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และไม่สามารถติดต่อกันได้ผ่านทาง การกอด การสัมผัสมือที่เป็นการทักทายแบบ ชาวตะวันตก หรือการปฏิสัมพันธ์ภายนอกอื่น เช่น การใช้ห้องน้ำร่วมกัน การใช้เตียงนอนร่วมกัน การใช้ อุปกรณ์รับประทานอาหารหรือรถแท็กซี่ร่วมกัน


นอกจากนี้ เอชไอวีไม่ใช่โรคติดต่อทางอากาศเหมือนกับไข้หวัด และไม่ติดต่อผ่านทางแมลง หรือ ยุง โดยทั่วไปแล้ว เชื้อเอชไอวีติดต่อกันผ่านทาง การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย มีข้อมูลยืนยันชัดเจนว่ากว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีติดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน การแลกเปลี่ยนของเหลวในร่างกาย เช่น อสุจิ เลือด หรือของเหลวในช่องคลอด นอกจากนี้เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อผ่านทาง การใช้เข็ม หรืออุปกรณ์ฉีดยาร่วมกันของผู้ใช้ยาเสพติด ขณะที่ผู้หญิงตั้งครรภ์สามารถแพร่เชื้อไปสู่ลูกได้ในระหว่างการ ตั้งครรภ์ การคลอดและการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่





หน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ และ โรคเอดส์


ผู้ที่ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับ โรคเอดส์ เพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่


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

 โรงพยาบาลบาราศนราดรุ 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

หน่วยงานของจังหวัดยโสธร

- คลินิกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์(คลินิกนรีเวช) ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลยโสธร ให้บริการทุกวันจันทร์ เวลา 13.00 – 16.30 น.
- กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร โทรศัพท์ 045-724-714 ต่อ 139-140
- คลินิกยาต้านไวรัส โรงพยาบาลชุมชนทุกแห่ง

ผู้รวบรวม

นายถนอม นามวงศ์

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ปฏิบัติการ

กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร