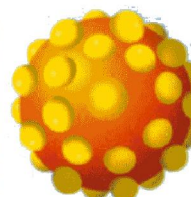


ความรู้สำหรับประชาชน...

โรคโควิด



โรคเอดส์ คืออะไร

โรคเอดส์ คือ กลุ่มอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพราะร่างกายได้รับเชื้อไวรัส HIV (เอช ไอ วี) ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดน้อยลง จำทำให้ติดเชื้อโรคที่ฉกฉวยโอกาสแทรกซ้อนเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น เช่น ปอดอักเสบจากพยาธิบางชนิด, วัณโรคในปอด หรือ ต่อม้ำเหลือง, เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อราหรือโรคผิวหนังบางชนิดซึ่งสาเหตุของการเสียชีวิตมักเกิดขึ้นจากโรคติดเชื้อฉกฉวยโอกาสต่าง ๆ เหล่านี้



โรคเอดส์ ติดต่อกันได้อย่างไร

ลักษณะของโรค

เชื้อ เอช ไอ วี มีมากในเลือด น้ำอสุจิ และน้ำเมือกในช่องคลอด
ดังนั้นจึงติดต่อกันได้ 3 ทาง คือ

1. ทางการร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี มักพบได้มากในผู้ค้าประเวณี ทั้งชาย
และหญิง หรือร่วมกับคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักประวัติมาก่อน
2. ทางการรับเชื้อทางเลือดโดยการรับเลือด หรือจากการใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยา
ร่วมกับผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น
3. จากมารดาที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี ถ่ายทอดให้แก่ทารกโอกาสที่เด็กจะได้รับเชื้อ มี
ประมาณ 1 ใน 4



เมื่อ เชื้อ ไอ วี เข้าสู่ร่างกาย จะมีอาการอย่างไร

เมื่อเชื้อ เชื้อ ไอ วี เข้าสู่ร่างกาย จะอยู่ในร่างกายตลอดชีวิต ซึ่งจะมีอาการดังนี้

1. ระยะแรกได้รับเชื้อ อาจไม่มีอาการอะไรเลย หรือ มีอาการไข้ อ่อนเพลีย

คล้ายไข้หวัด, มีแผลในปาก, มีเชื้อมาเป็นฝ้าขาวในปากหรือในคอ บางราย

อาจมีอาการท้องเสียอยู่ 2 – 6 สัปดาห์ อาการต่าง ๆ มักจะหายเป็นปกติ

2. อาจมีอาการต่อมน้ำเหลืองทั่วไปโตอยู่นานกว่า 4 เดือน โดยไม่มีอาการอื่นใด

แต่ในความเป็นจริงแล้วเชื้อไวรัส เชื้อ ไอ วี ยังคลอหลบอยู่และทำการแบ่งตัว

เพิ่มปริมาณมากขึ้น ซึ่งระยะนี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละราย

โดยอาจอยู่ในช่วงเวลา 3 – 10 ปี



3. เมื่อมีอาการรุนแรงขึ้น ที่เรียกว่า คล้ายเอดส์ โดยมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใด
ต่อไปนี้ เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 3 เดือน คือ

- * มีไข้เป็นพัก ๆ หรือติดต่อกัน
- * ออจาระร่วงอย่างเรื้อรัง
- * น้ำหนักลดลงมากกว่า 10 %
- * มีต่อมน้ำเหลืองโตหลายแห่ง
- * ติดเชื้อราในปากอย่างเรื้อรัง
- * เป็นฝ้าสีขาวที่ลิ้น
- * เป็นงูสวัด, เริม



ระยะนี้ภูมิคุ้มกันจะถูกทำลายลงไปมากจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาเป็นอย่างดี

ต่อหน้าถัดไป

4. เมื่ออาการรุนแรงขึ้น จะเป็น “เอดส์” เต็มที่ ผู้ติดเชื้อจะเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น

* การติดเชื้อราในปาก และหลอดอาหาร

* ปวดบวม

* มะเร็งหลอดเลือด หรือมะเร็งของต่อมน้ำเหลือง

* สมองอักเสบ หรือเนื้อสมองตาย ทำให้เป็นอัมพาต ความจำเสื่อม บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง

* วัณโรคปอด

* อูจาระร่วงเรื้อรังเกิน 3 เดือน

* เป็นแผลริมชนิดตุ่มกลามเกิน 1 เดือน

เมื่อมีอาการถึงระยะนี้แล้วผู้ป่วยจะ
เสียชีวิตได้ง่าย



เชื้อ เอช ไอ วี

ถูกฆ่าได้อย่างไร

เชื้อ เอช ไอ วี ตายได้ง่ายมาก สิ่งของเครื่องใช้จึงมีวิธีฆ่าเชื้อง่าย ๆ ดังนี้

1. ต้มในน้ำเดือด 100 องศาเซลเซียส เป็นเวลานาน 5 นาที
2. เสอผ้าแช่ในน้ำยาฟอกผ้าขาว หรือไฮเตอร์คลอโรกซ์ นาน 10 นาที
3. เช็ดทำความสะอาด เครื่องใช้ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อต่าง ๆ เช่น

แอลกอฮอล์ 70% ไลโซล 0.5% ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.3 % เป็นต้น



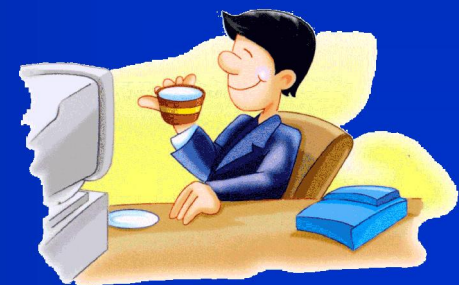
โรคเอดส์ไม่ติดต่อโดย

1. ถูกเนื้อต้องตัว หรือสัมผัสกันภายนอก เช่น จับมือ ฯลฯ
2. ว่ายน้ำในสระเดียวกันหรือใช้ห้องน้ำร่วมกัน
3. การอาศัยอยู่ร่วมชายคาเดียวกัน การเรียนหรือทำงานด้วยกัน
4. การรับประทานอาหารร่วมกันหรือดื่มน้ำร่วมกัน
5. พุดคุยหรือใช้โทรศัพท์ร่วมกัน



เมื่อคนในครอบครัวติดโรค “เอดส์”

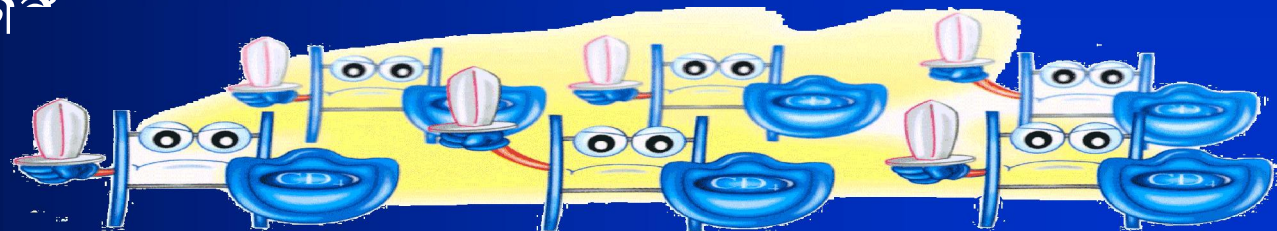
สมาชิกในครอบครัวต้องมีความเข้าใจ ให้กำลังใจ ให้ความรัก ความเมตตาดูแลเอาใจใส่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่แสดงความรังเกียจ แต่ควรระมัดระวังหลีกเลี่ยงสัมผัส น้ำต่างๆของผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี เช่น เลือด น้ำเหลือง เสมหะ อสุจิ น้ำจากช่องคลอด



ซีดี 4 และ viral load คืออะไร

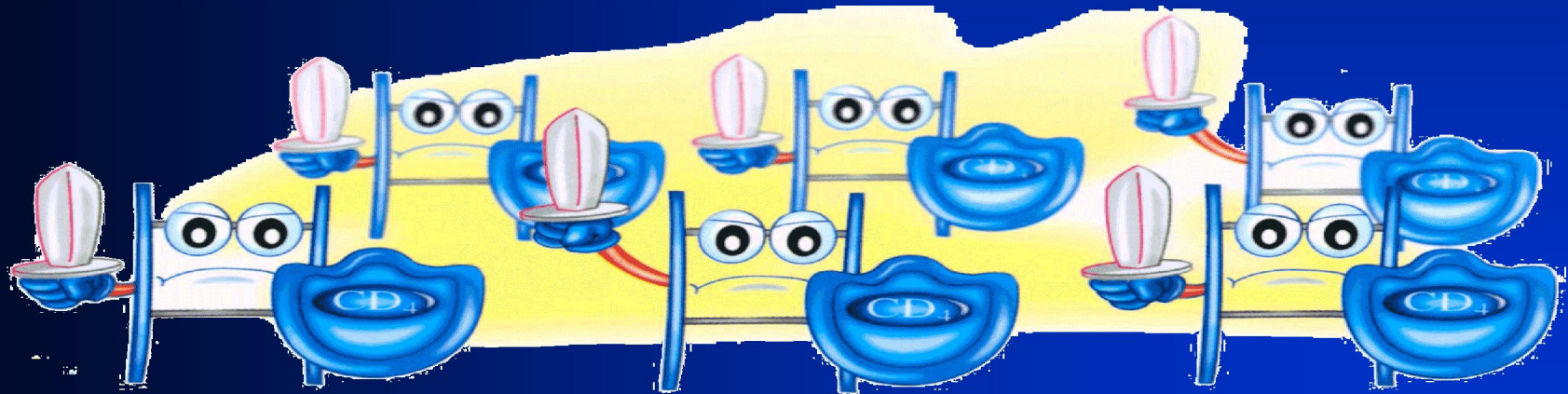
ซีดี 4 คือ

เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง มีความสำคัญมากในการกระตุ้น และควบคุมภูมิคุ้มกัน หรือภูมิต้านทานต่อเชื้อโรคของร่างกาย โดยซีดี 4 จะเป็นเป้าหมายในการโจมตีของเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ซึ่งเมื่อซีดี 4 ถูกทำลายมากๆ ก็จะทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่องได้ ดังนั้น จึงใช้การตรวจนับและระดับ ซีดี4 เป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี และผู้ป่วยเอดส์



Viral load คือ

การวัดระดับไวรัสในเลือดหรือในเนื้อเยื่อของ
ผู้ป่วย เพื่อประเมินคุณภาพของผู้ติดเชื้อว่าผลการต่อสู้
กับไวรัสเป็นอย่างไร



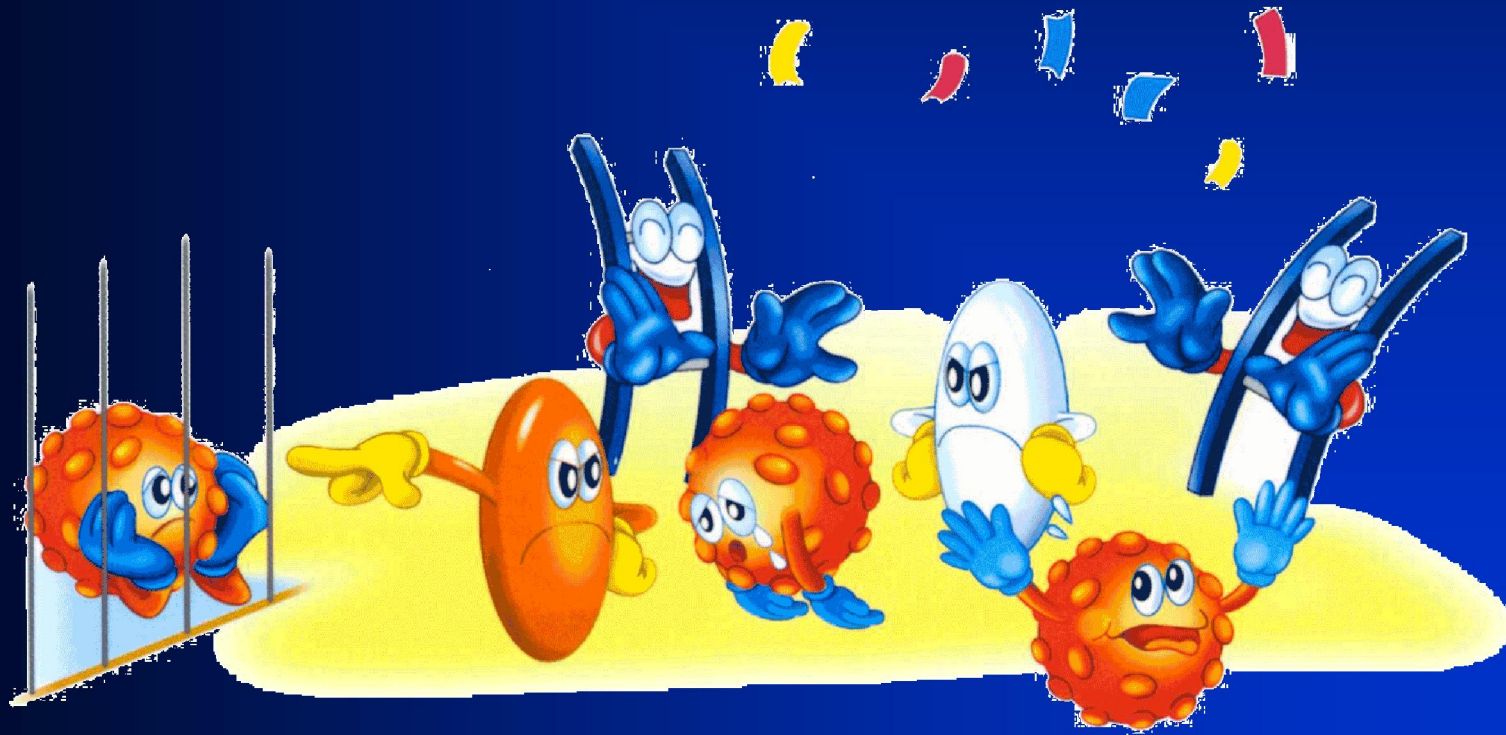
การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี



- * ควรซักชวนคู่สมรสมาตรวจเลือดด้วย
- * รู้จักวิธีการดูแลรักษาสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรงพักผ่อนอย่างเพียงพอรับประทาน
อาหารที่มีสารอาหารต่างๆครบถ้วน และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และหมั่น
ออกกำลังกายตามความเหมาะสม
- * หลีกเลี่ยงพฤติกรรม ที่จะทำให้ร่างกายอ่อนแอลงไป เช่น ไม่เครียด ไม่ควร
ดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่
- * ให้ความสำคัญกับการพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
- * หากพบว่าร่างกายมีอาการผิดปกติใดๆ ควรรีบพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา
- * รับประทานยา และดูแลตนเองตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด

วัตถุประสงค์ ของการทานยา

เนื่องจากยาที่รับประทานเข้าไป จะไปควบคุมจำนวนเชื้อหรือปริมาณของเชื้อไวรัสในร่างกายของเราให้มีจำนวนน้อยลงหรือไม่เพิ่มจำนวนมากขึ้นจนไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันของตัวเรา ซึ่งหมายถึง CD4 นั้น



ความสำคัญของการทานยาอย่างเคร่งครัด...

* ยาต้านไวรัสจะให้ผลการรักษาได้ดี ถ้าผู้ป่วยกินยาอย่างสม่ำเสมอมากกว่า 95% ขึ้นไป

* ความเคร่งครัดต่อการกินยาต้านไวรัส เป็นหัวใจของความสำเร็จของประสิทธิผลของยา อันจะทำให้สุขภาพกลับสู่ภาวะที่ดีขึ้น เพิ่มคุณภาพชีวิตและการมีชีวิตรยืนยาว

* การใช้ยาต้านไวรัส มีข้อแม้ว่า หากทานยาไม่ครบถ้วนและถูกต้อง หมายถึงตัวผู้ป่วยจะสูญเสียโอกาสที่จะควบคุมเชื้อไวรัส เอชไอวี เชื้อจะเกิดการดื้อยา และมีโอกาสสูงที่จะไม่ตอบสนอง ต่อการใช้ยาต้านไวรัสตัวอื่นๆอีกต่อไป



อาการข้างเคียงของยาหมายถึงอะไร..

ผลข้างเคียงของยา ไม่ใช่หมายถึง ยาไม่ทำงานยาไม่มีประสิทธิภาพ
ต้องจำไว้ว่าในผู้ติดเชื้อที่กินยาต้านไวรัสบางคนเท่านั้น ที่อาจพบว่าเกิด
ผลข้างเคียงของยาบางคนอาจไม่พบ ผลข้างเคียงของยาบางอย่างเกิดขึ้นไม่
นานก็หายไปเอง ตั้งแต่ระยะแรก จนถึง 3 เดือน เช่น มีผื่นแดงเกิดขึ้นแต่ไม่
มาก ไม่ต้องหยุดยา แต่บางรายอาจรุนแรง ถ้าผู้ป่วยคิดว่ามีผลข้างเคียง ควร
กลับมาปรึกษาแพทย์ผู้ให้ยา อย่าหยุดกินยาเอง จนกว่าจะได้ปรึกษากับ
แพทย์ ซึ่งอาจปรับขนาดยา จำนวนยา หรืออาจมีคำแนะนำบางอย่าง แต่ถ้า
ไม่ได้ผล อาจมีการปรับเปลี่ยนสูตรยาตามความเหมาะสม



ความสำคัญของ ซีดี4 และจำนวนเชื้อไวรัสในร่างกาย...

ถ้าเปรียบเทียบให้ตัวเราเป็นรถไฟ เซลล์ภูมิคุ้มกัน ซีดี4 จะเปรียบเสมือนรางรถไฟ กล่าวคือ ถ้าจำนวนเซลล์ซีดี4 มีมากก็หมายถึงรางรถไฟที่ยาวออกไป หรือชีวิตของเราที่ยืนยาวขึ้นด้วยเช่นกัน

ในขณะที่จำนวนเชื้อไวรัสในร่างกายเปรียบเสมือนความเร็วของรถไฟ ถ้าจำนวนเชื้อยิ่งมาก ก็เหมือนความเร็วของรถไฟที่เพิ่มมากขึ้นอันจะพาให้รถไฟวิ่งไปถึงปลายทางได้เร็วขึ้นหมายความว่า จำนวนเชื้อที่มากก็จะไปทำให้อาการป่วยรุนแรงขึ้นได้

