

ความรู้ทั่วไปเรื่องโรคเอดส์

โรคเอดส์มีประวัติความเป็นมาอย่างไร

โรคเอดส์ เป็นโรคใหม่ของมนุษย์ มีรายงานในวงการแพทย์เป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ โดยพบว่าชายรักร่วมเพศ และผู้ที่ติดยาเสพติดโดยการฉีดในนครซานฟรานซิสโก ลอสแอนเจลิส นิวยอร์ก และไมอามี ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเดิมทีก็เป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรงอยู่ดี ๆ ก็มีการติดเชื้อ และเป็นมะเร็งในลักษณะที่คนที่มีภูมิคุ้มกันด้านทานไม่ติดจะเป็นกัน เลยเรียกโรคนี้ว่า โรคเอดส์ หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS มาจากคำว่า Acquired = เป็นขึ้นมาภายหลังหรือไม่ใช่เป็นมาแต่กำเนิด, Immune = ภูมิคุ้มกัน, Deficiency = พร่องหรือเสียไป, Syndrome = กลุ่มอาการหรือมีอาการได้หลายอย่าง ดังนั้น AIDS = กลุ่มอาการที่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกายเสียไปอันเป็นผลที่เกิดขึ้นภายหลังคลอด ไม่ใช่เป็นมาแต่กำเนิด)

ในแอฟริกา พบว่ามีอาการที่คล้ายโรค เอดส์ของอเมริกา เกิดขึ้นในกลุ่มชนแอฟริการาว ๓-๕ ปี ก่อนหน้าที่โรคระบาดในอเมริกา และเมื่อตรวจดูในเลือดของชาวแอฟริกาที่เก็บไว้นาน ๆ ก็พบว่ามียีนฐานของการติดเชื้อเอดส์ย้อนกลับไปอีกประมาณ ๑๐ ปีก่อนหน้านั้น

สำหรับเมืองไทย โรคเอดส์ในเมืองไทยเป็นโรคที่แพร่มาจากประเทศฝรั่ง ซึ่งอาจเป็นคนไทยที่ติดเชื้อแล้วเดินทางกลับมาประเทศไทยแล้วแพร่เชื้อให้กับคนไทยด้วยกัน หรือฝรั่งที่ติดเชื้อเข้ามาเที่ยวเมืองไทยแล้วแพร่เชื้อให้กับคนไทย ทำให้โรคเอดส์ระบาดในเมืองไทย

ไวรัสโรคเอดส์มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า เชื้อ (HIV = Human Immunodeficiency Virus หรือไวรัสที่ทำให้เกิดโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องในคน)

โรคเอดส์มีอาการอย่างไร

๑. ผู้ติดเชื้อเอดส์

ถ้าได้รับเชื้อเอดส์ หรือ HIV เชื้อไวรัสนี้จะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างร่องรอยของการได้รับเชื้อเมื่อตรวจเลือดจะพบร่องรอยเหล่านี้ ซึ่งเรียกว่ามีเลือดบวกเอดส์ และร่องรอยเหล่านี้สามารถตรวจพบในน้ำลายได้ ร่างกายอาจจะปกติทุกอย่างดูจากภายนอกก็คือ หนุ่มหล่อสาวสวย หรือคนธรรมดาทั่วไป ถ้าไม่ตรวจเลือดหรือน้ำลายก็จะไม่ทราบว่าติดเชื้อเอดส์มาแล้ว คนเหล่านี้ภายใน ๑๐ ปี จะเป็นเอดส์เต็มขั้นประมาณร้อยละ ๕๐

๒. เอดส์อ่อน หรือผู้ติดเชื้อที่มีอาการ

คือ พวกที่มีเลือดบวกเอดส์ และไม่รู้จักปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง จะมีอาการแสดงผลจากภาวะภูมิคุ้มกันเสื่อมลง เช่น มีเชื้อราที่ลิ้น งูสวัด ต่อม้ำเหลืองโต เริ่มมีอาการอ่อนเพลียหรือน้ำหนักลด ไข้เรื้อรัง หรือ เหงื่อ ออกกลางคืน เป็น ๆ หาย ๆ ถ้าไม่รู้จักปฏิบัติตัวให้ดีจะกลายเป็นเอดส์เต็มขั้น

๓. เอดส์เต็มขั้น

ผู้ป่วยเหล่านี้จะเคยเป็นเอดส์อ่อนมาก่อน มีภูมิคุ้มกันเสื่อมลงมากและมีอาการติดเชื้อโรคอื่น ๆ ที่รุนแรง เช่น เชื้อราในสมอง วัณโรคของระบบต่าง ๆ ปอดบวม ท้องเดินเรื้อรัง โทรมมากและอื่น ๆ ถ้าไม่ไปหาแพทย์ให้รักษาทันทั่วทั้งที่ก็จะเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว แต่ถ้ารู้จักปฏิบัติตัวตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด จะมีชีวิตไปอีกประมาณ ๒-๓ ปี

จะไปทดสอบเลือดเอ็ดส์ที่ไหน

สามารถไปทดสอบได้ที่หน่วยงานของรัฐบางแห่ง เช่น กองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยทุกแห่ง ผลการตรวจเลือดจะถูกเก็บเป็นความลับ ผู้ไปตรวจไม่ต้องกลัวชื่อตัวเองจะถูกเปิดเผย

โรคเอ็ดส์รักษาได้อย่างไร การรักษา แบ่งได้เป็น ๔ ขั้นตอน

- ๑.การรักษาโรคแทรกซ้อน คือโรคติดเชื้อฉวยโอกาสหรือมะเร็งที่เกิดขึ้นบางอย่างก็มียารักษา บางอย่างก็ไม่มียารักษา
- ๒.การรักษาที่มุ่งกำจัดไวรัสโรคเอ็ดส์ ในปัจจุบันยังไม่มียารักษาที่ได้ผลแน่นอน จะมีก็แต่ไปหยุดยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโรคเอ็ดส์ แต่ก็มีผลข้างเคียงมากมาย และมีราคาแพง
- ๓.การรักษาที่มุ่งเสริมหรือกระตุ้นภูมิคุ้มกันที่เสียไป มีการทดลองยาหลายตัวในกลุ่มนี้คาดว่าถ้าไปร่วมกับยาที่ฆ่าไวรัสโรคเอ็ดส์น่าจะจะได้ผลดี
- ๔.การรักษาด้านจิตใจของผู้ป่วย ได้แก่การให้การสนับสนุนทางด้านกำลังใจ การสงเคราะห์ด้านอาชีพ ตลอดจนจนถึงการให้การรักษาอาการทางจิตที่อาจเกิดขึ้นจากแรงกดดันหลาย ๆ ด้าน

โรคเอ็ดส์ติดต่อกันอย่างไร

โรคเอ็ดส์สามารถติดต่อกันได้ ๒ ทางใหญ่ ๆ คือ ทางเพศและทางเลือด

ทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์สำส่อนระหว่างชายกับชาย และชายกับหญิงจะมีโอกาสติดเชื้อโรคเอ็ดส์ได้ ถ้าฝ่ายใดมีเชื้ออยู่ในตัว การใส่ถุงยางอนามัยขณะร่วมเพศกับคนแปลกหน้าจึงเป็นวิธีป้องกันวิธีหนึ่ง

ทางเลือด หรือผลิตภัณฑ์

- การรับเลือดที่มีเชื้อเอ็ดส์เข้าไป เช่น โดยการถ่ายเลือด
- การใช้เข็มฉีดยาที่เปื้อนเลือดของคนติดเชื้อโรคเอ็ดส์
- การติดต่อจากแม่ไปสู่ลูก
- การปลูกถ่ายอวัยวะ หรือการผสมเทียม
- การถูกเข็มหรือของมีคมที่เปื้อนเลือดเอ็ดส์ตำ

ดังนั้น การที่รู้ว่าโรค เอ็ดส์ติดต่อกันได้อย่างไรจะได้นำไปคิดและนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้ตัวเองติดเชื้อเอ็ดส์หรือป้องกันไม่ให้เชื้อเอ็ดส์แพร่ไปสู่ผู้อื่น

โรคเอ็ดส์ไม่ติดต่อกันทางใด

- ๑.ไม่ติดต่อกันโดยผ่านทางน้ำลาย, น้ำมูก, น้ำตา, เสมหะ, ปัสสาวะ, อุจจาระ, หรือเหงื่อ
- ๒.ยังไม่นำโรคเอ็ดส์ ถึงแม้ว่าจะไปกัดคนที่เปื้อนเอ็ดส์ เพราะเชื้อเอ็ดส์จะอยู่ในตัวยังไม่ถึงชั่วโมงก็จะตายไป ขณะเดียวกันยุงที่ดูดเลือดคนแล้วจะไม่กัดคนอื่นภายในวันเดียวกัน และ เลือดที่เปื้อนที่ปากยุงก็มีไม่มากพอ

เราจะป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร

- ๑.งดการเที่ยวแหล่งบริการต่างๆ ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
- ๒.หากจะมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ตาม คุณควรทราบแน่นอนว่าผู้ั้นนั้นไม่มีเลือดบวกเอชไอวี ถ้าไม่แน่ใจควรมีเซฟเซ็กส์ (safe sex) หรือเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- ๓.หยุดฉีดยาเสพติด หากเลิกไม่ได้ควรใช้เข็ม และกระบอกฉีดยาที่สะอาดของตนเอง
- ๔.ก่อนแต่งงาน ควรตรวจเลือดทั้งสองฝ่าย
- ๕.ถ้าจะมีบุตร ควรตรวจเลือดทั้งสามีและภรรยา เพราะบุตรอาจจะติดเชื้อเอชไอวีจากคุณได้ จะเป็นภาระทั้งตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ
- ๖.งดดื่มสุราของมึนเมา เพราะจะขาดสติ และอาจพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย หรือใช้อย่างไม่ถูกต้อง
- ๗.ถ้าพบอุบัติเหตุที่มีเลือดกระจาย เวลาจะช่วยเหลือควรใส่ถุงมือหรือถุงพลาสติกทุกครั้ง

ผู้มีเลือดเอชไอวีบวกจะปฏิบัติตัวอย่างไร

การตรวจพบเลือดบวกเอชไอวี หรือการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยไม่มีอาการนั้น คุณอาจจะไม่กลายเป็นเอชไอวีเต็มขั้นก็ได้ เพราะจากการศึกษาใน ๑๐ ปีที่ผ่านมา ผู้ที่มีเลือดบวกเอชไอวีจะเป็นเอชไอวีเต็มขั้นได้ประมาณร้อยละ ๕๐ ถ้าขณะที่คุณมีเลือดบวกเอชไอวีโดยไม่มีอาการ ต้องปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้

- ๑.ไม่รับเชื้อเอชไอวีเพิ่มขึ้นอีก งดการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะคุณจะไม่วันทราบเลยว่าคนที่คู่ ภูมิเพศสัมพันธ์ด้วยนั้น มีเชื้อเอชไอวีหรือไม่ สำหรับชายที่มีภรรยาอยู่แล้ว หากภรรยาอยอมให้ร่วมเพศด้วย คุณต้องใส่ถุงยางอนามัยให้ถูกวิธีทุกครั้ง นอกจากนั้นก็ควรงดการฉีดยาเสพติด ในกรณีทั้งสามีและภรรยาติดเชื้อแล้วก็จำเป็นต้องใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ต่างฝ่ายต่างเพิ่มเชื้อเอชไอวีให้กันและเชื้อเอชไอวีที่ได้รับเพิ่มขึ้นจะเร่งทำลายเม็ดโลหิตขาวที่เป็นภูมิคุ้มกัน ซึ่งจะทำให้ทั้งสองฝ่ายมีอาการเอชไอวีเร็วขึ้นอีก
- ๒.กำลังใจดีและเข้มแข็ง สิ่งนี้สำคัญมากคุณต้องพยายามปรับใจให้ได้ว่าสิ่งที่ผ่านมาก็ให้ผ่านไปทำงานหา การทำ จะได้ไม่มีเวลาคิดมาก ผีกสมาธิ ทำให้จิตสงบไม่เครียด และไม่ซึมเศร้า เพราะภาวะซึมเศร้าทำให้ภูมิต้านทานต่ำลง
- ๓.บำรุงร่างกายให้แข็งแรง
 - ทานอาหารทุกชนิดให้พอเพียงงดของมึนเมาทุกชนิด งดบุหรี่
 - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าสามารถจะออกกำลังกายได้
 - พักผ่อนให้เพียงพอ
- ๔.สภาวะการติดเชื้อโรคตัวอื่น เช่น
 - อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี เพราะวัณโรคและโรคติดเชื้อทางเดินหายใจมีมากในแหล่งที่แออัด ถ้าจะต้องทำงานที่มีฝุ่นฟุ้ง ควรหาผ้าปิดปาก ปิดจมูก
 - งดอาหารที่ไม่สะอาด ไม่ควรทานอาหารที่วางขายโดยไม่มีที่ปกปิด ควรทานอาหารที่สุกใหม่
 - ไม่ควรเลี้ยงสัตว์ทุกชนิด เช่น นก สุนัข แมว เพราะสัตว์เหล่านี้มีเชื้อโรคและพยาธิมาก
 - งดของดิบๆ สุกๆ เช่น แหนม ลาบ ไช้ลาว เป็นต้น (ควรทำให้สุกก่อน)
 - ควรทานนมที่พาสเจอร์ไรส์แล้ว

๕.งดการบริจาคเลือดหรืออวัยวะให้ผู้อื่น

๖.ควรบอกเจ้าหน้าที่ ที่ให้การดูแลรักษา ว่าคุณมีเลือดบวกเอดส์ทุกครั้ง ถ้าไม่กล้าบอก ก็บอกว่ามีเลือดบวกตัวอีกเสบก็ได้ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ระมัดระวังในการให้บริการ

๗.ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

บทสรุป

โรคเอดส์เป็นโรคใหม่ เป็นโรคร้ายในปัจจุบันยังไม่มียาหรือวัคซีนที่ได้ผลที่จะรักษา หรือป้องกันได้ ดังนั้นวิธีป้องกันโรคเอดส์ที่ดีที่สุดก็คือการให้ประชาชนทุกหมู่เหล่า ทุกเพศ ทุกวัย มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเอดส์อย่างถูกต้อง เพื่อให้เขาจะได้ประพฤติปฏิบัติไม่ให้ตัวเองติดเชื้อเอดส์มา เพราะโรคเอดส์เป็นโรคที่ป้องกันได้ ขึ้นอยู่กับการกระทำของตัวเอง

ที่มา : <http://arts.kmutt.ac.th/ssc๒๑๐/Group%๒๐Project/G๒๔๓/kmutt%๒๐out%๒๐oto/aids๒.๓.htm>

ด้วยความปรารถนาดีจาก ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลบางเป้า