

## ความเป็นมาของโรคเอดส์

### 1. โรคเอดส์ค้นพบเมื่อใด

โรคเอดส์ เป็นโรคที่ค้นพบ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2524 ในประเทศสหรัฐอเมริกาโดยพบว่า ผู้ป่วยรายแรกที่พบนี้ มีอาการป่วยที่แตกต่างจากผู้ป่วยอื่น ๆ และมีภูมิคุ้มกันปกติ และต่อมาได้พบผู้ป่วย ที่มีลักษณะอาการเช่นเดียวกับผู้ป่วยรายนี้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

### 2. โรคเอดส์มีต้นกำเนิดมาจากประเทศใด

มีหลักฐานรายงาน ว่า โรคเอดส์มีต้นกำเนิดมาจากประเทศในทวีปแอฟริกา ซึ่งเชื่อกันว่ามีผู้ป่วยตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2520 แล้วมีการแพร่กระจายไปยังเกาะไฮติ ซึ่งอยู่ทางด้านตะวันออก ของทวีปอเมริกา ต่อมา มีการแพร่ระบาดขึ้น ในทวีปอเมริกา ฝรั่งเศส อังกฤษ เยอรมนี และประเทศกลุ่มสแกนดิเนเวีย เช่น นอร์เวย์ สวีเดน เดนมาร์ก แล้วจึงมีการแพร่กระจายไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยจนถึงปัจจุบันมีรายงานว่ามียามากกว่า 163 ประเทศที่พบโรคเอดส์ในประเทศของตนแล้ว

### 3. โรคเอดส์พบครั้งแรกในประเทศใด

โรคเอดส์พบครั้งแรกในประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วงต้นปี ค.ศ. 1981 (พ.ศ.2524) โดยเมื่อเดือนมิถุนายน ศูนย์ควบคุมโรคแห่งสหรัฐฯได้รับรายงานจากนครลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ว่ามีชายหนุ่มรักร่วมเพศ 5 คนป่วยเป็นปอดบวมจากเชื้อแปลกๆ ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Pneumocystis Carinii Pneumonia ภายในอีก 1 เดือนต่อมา มีรายงานจากนิวยอร์ก และแคลิฟอร์เนียว่ามีชายรักร่วมเพศอีก 26 ราย ป่วยเป็นโรคมะเร็ง Kaposi's Sarcoma ซึ่งตามปกติเป็นในคนอายุมากหรือคนที่มีภูมิคุ้มกันของร่างกายเสียไป และยังมีผู้ป่วยอีกหลายราย เป็นโรคปอดบวม และติดเชื้อชนิดฉวยโอกาส ชายหนุ่มที่ป่วยทุกรายไม่มีรายใด ที่มีโรคร้ายแรงประจำตัวมาก่อน และไม่มีรายใดที่เคยได้รับยา ประเภทกดระบบภูมิคุ้มกัน ของร่างกาย และทุกรายเมื่อได้รับการตรวจชันสูตรทางห้องปฏิบัติการพบว่า การทำงานของเซลล์ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันโรคเสียไปไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ และในที่สุดผู้ป่วยเหล่านี้ก็เสียชีวิตเพราะระบบภูมิคุ้มกันโรคบกพร่อง หลังจากนั้นการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ก็เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่ในขณะนั้นยังไม่มีใครทราบสาเหตุว่าเกิดจากเชื้อชนิดใด

#### 4. ใครเป็นผู้ค้นพบเชื้อเอชไอวีเป็นคนแรก

ผู้ค้นพบเชื้อเอชไอวีเป็นคนแรกเป็นชาวฝรั่งเศสชื่อ Luc Montagnier และคณะ โดยสามารถแยกเชื้อได้จากต่อมน้ำเหลืองของคนไข้ที่เป็นรักแร้ร่วมเพศ และป่วยเป็นโรคเอดส์ในปี ค.ศ. 1983 (พ.ศ.2526) และให้ชื่อไวรัสนี้ว่า Lymphadenopathy Associated Virus หรือ (LAV) และในปี พ.ศ.2527 Robert Gallo และคณะแพทย์จากสหรัฐอเมริกา ก็สามารถแยกเชื้อเอชไอวีได้จากเม็ดเลือดขาว ของคนไข้โรคเอดส์และตั้งชื่อว่า Human T-cell Lymphotropic Virus Type III (HTLV-III) ต่อมาพบว่า LAV และ HTLV-III เป็นไวรัสตัวเดียวกัน แต่มีการเรียกชื่อที่แตกต่างกันไป จึงได้ตกลงตั้งชื่อเรียกเป็นสากลว่า Human Immunodeficiency Virus (HIV)

#### 5. เชื้อเอชไอวีมาจากไหน

เชื้อเอชไอวี หรือ HIV เป็นไวรัสในกลุ่ม Retrovirus สันนิษฐานว่าเป็นไวรัสที่มีการพัฒนาตัวเองมาจากไวรัสที่ทำให้เกิดโรคเฉพาะในสัตว์เท่านั้น และไม่สามารถทำให้เกิดโรคในคนได้ แต่ต่อมามีการพัฒนาขึ้น และค่อยๆ ทำให้เกิดโรคในสัตว์ที่ใกล้เคียงกับคน เช่น ลิง โดยเฉพาะลิงเขียว ในทวีปแอฟริกา (African green monkey) หลังจากนั้นไวรัสเหล่านี้อาจติดมาในคน ในระยะแรกเป็นไวรัสที่ทำให้เกิดมะเร็งของต่อมน้ำเหลืองในคน ต่อมาจึงเกิดเป็นโรคเอดส์ที่เป็นเฉพาะในคนเท่านั้น

#### โรคเอดส์คืออะไร

โรคเอดส์ เป็นโรคที่เกิดจากไวรัสชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า ไวรัสเอดส์ หรือมีชื่อภาษาอังกฤษว่า HIV (เอช-ไอ-วี) ซึ่งย่อมาจาก Human immunodeficiency Virus เมื่อไวรัสเอดส์เข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปภายในเซลล์บางชนิดของร่างกาย จะมีการพักตัวระยะหนึ่งซึ่งอาจนานเป็นปีหรือนานกว่า 10 ปี โดยไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ต่อมาไวรัสจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นและแพร่กระจายไปทั่วร่างกาย จนสามารถทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกายให้เสื่อมหรือเสียไปเรื่อยๆ ผู้ป่วยจึงมักมีการติดเชื้อโรคต่างๆได้ง่าย ในที่สุดร่างกายก็ไม่สามารถทนทานได้ และจะเสียชีวิตในที่สุด

#### ทำไมจึงเรียกว่าโรคเอดส์ (AIDS)

AIDS มาจากคำเต็มว่า Acquired immune Deficiency Syndrome

A = Acquired หมายถึง เกิดขึ้นภายหลัง ไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิด

I = Immune หมายถึง ระบบภูมิคุ้มกันหรือระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

D = Deficiency หมายถึง ความบกพร่อง การขาดไปหรือเสื่อม

S = Syndrome หมายถึง กลุ่มอาการหรือโรคที่มีอาการหลายๆอย่าง

เอดส์ (AIDS) จึงหมายถึงกลุ่มอาการของภูมิคุ้มกันบกพร่องที่เกิดขึ้นภายหลัง

### ลักษณะพิเศษของเชื้อเอ็ดส์

เป็นไวรัสกลุ่ม Retrovirus เป็นไวรัสที่เพิ่งค้นพบได้ไม่นานเมื่อเทียบกับไวรัสอื่นๆ เชื้อไวรัสชนิดนี้มีคุณสมบัติพิเศษแตกต่างจากเชื้อไวรัสอื่นๆ ดังนี้คือ

- มันสามารถหลบเลี่ยงจากการถูกทำลายจากภูมิคุ้มกันของร่างกายคนปกติได้ด้วยการเข้าหลบอยู่ในเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด T-Lymphocytes ทำให้ Antibodies ที่ถูกสร้างขึ้นไม่สามารถทำอันตรายต่อเชื้อเอ็ดส์ที่บุกรุกเข้ามาในร่างกายได้
- สามารถนำเอาส่วนของ gene ของตัวมันเข้าไปแฝงเป็นส่วนหนึ่งของ gene ของเม็ดเลือดขาวของเรา แล้วอาศัย enzyme พิเศษที่ไม่มีในไวรัสชนิดอื่นที่เรียกว่า Reverse Transcriptase enzyme เป็นตัวกระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาวให้มีการสร้าง gene โดยที่ตัวมันไม่ต้องแบ่งตัวเอง ทำให้มีการเพิ่มจำนวน gene ของไวรัสได้อย่างรวดเร็วจนสามารถทำลายเม็ดเลือดขาวที่มันอาศัยอยู่นั้นได้
- สามารถกระตุ้นให้เซลล์บางชนิดของร่างกาย มีการแบ่งตัวอย่างรวดเร็วจนเกิดเป็นมะเร็งชนิดต่างๆได้ เช่น กระตุ้นให้เซลล์เยื่อหุ้มหลอดเลือด อดแบ่งตัวมากจนเกิดเป็นมะเร็งที่เรียกว่า Kaposi's Sarcoma หรือสามารถกระตุ้นให้เซลล์ต่อมน้ำเหลืองแบ่งตัว จนเกิดเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองที่เรียกว่า Lymphoma ได้ เป็นต้น

### เชื้อเอ็ดส์หรือไวรัสเอ็ดส์ (HIV) คืออะไร

เชื้อเอ็ดส์มีชื่อว่า HIV มาจากคำเต็มว่า Human Immunodeficiency Virus

H = Human หมายถึง คน หรือ มนุษย์

I = Immunodeficiency หมายถึง ภูมิคุ้มกันต้านโรคบกพร่องหรือเสียไป

V = Virus หมายถึง เชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมากจนเรามองไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงต่างๆได้ ถ้าเข้าไปในร่างกาย

HIV จึงหมายถึง เชื้อไวรัสชนิดหนึ่งซึ่งมีขนาดเล็กมาก และถ้าเข้าไปในร่างกายก็จะทำให้ภูมิคุ้มกันต้านโรคของเราเสียไป และร่างกายก็จะไม่สามารถต้านทานโรคต่างๆได้ จึงล้มป่วยด้วยโรคนั้นๆ

### การติดต่อและไม่ติดต่อ

โรคเอ็ดส์ติดต่อกันได้ทางใด การติดเชื้อเอ็ดส์โดยหลักๆมีเพียง 2 ทาง นั่นคือ

1. ทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งอาจเป็นการรักร่วมเพศหรือรักต่างเพศ
2. ทางเลือด เช่น การใช้เข็มฉีดยา กระบอกฉีดยาที่ไม่สะอาดร่วมกัน การมีบาดแผลแล้วไปสัมผัสกับเลือดหรือน้ำเหลือง ของคนไข้ที่มีเชื้อเอ็ดส์อยู่ เช่น การใช้ของมีคม มีดโกน เข็มสักผิวหนัง เข็มเจาะหู ร่วมกัน เป็นต้น และมารดาที่มีเชื้อเอ็ดส์ก็สามารถถ่ายทอดเชื้อเอ็ดส์ไปสู่ทารกในครรภ์ได้

## โรคเอดส์ติดต่อโดยวิธีใดบ้าง

นอกจากจะติดต่อทางเพศสัมพันธ์และทางเลือดแล้ว ยังสามารถติดต่อทางอื่นได้อีก แต่ต้องมีปัจจัยทางอื่นประกอบด้วย เช่น

- ร้านเสริมสวยและการศัลยกรรมตกแต่งซึ่งกระทำโดยที่มิได้ทำความสะอาดเครื่องมือก่อนนำไปใช้ต่อ เช่น มีดโกน กรรไกรตัดเล็บ การเจาะหู การสักยันต์ การเสริมจมูก ฯลฯ
- การผ่าตัดเปลี่ยนเนื้อเยื่อและอวัยวะ เช่น การผ่าตัดเปลี่ยนไต ปลูกถ่ายไขกระดูก ฯลฯ โดยมิได้ตรวจหาเชื้อเอดส์เสียก่อน
- การผสมเทียมที่ใช้อาสุจิจากผู้บริจาคโดยมิได้ตรวจหาเชื้อเอดส์เสียก่อน
- การชกต่อยแล้วมีเลือดออก โดยที่เลือดของผู้มีเชื้อเอดส์ไปถูกกับบาดแผล หรือเยื่อเมือกในช่องปากของฝ่ายตรงข้าม
- การเลียนแบบรอยนิ้วมือของผู้อื่น หรือมารดาที่มีเชื้อเอดส์

วิธีต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ความจริงแล้วก็คือติดต่อโดยการสัมผัสกับน้ำอสุจิ เลือด น้ำเหลือง และน้ำนมของผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยตรงนั่นเอง และจะต้องมีบาดแผล และปริมาณเลือด หรือน้ำเหลืองที่เข้าในร่างกายมากพอสมควรจึงมีโอกาสติดได้

## เชื้อเอดส์ เมื่ออยู่ในและนอกร่างกายคนเราแล้ว จะมีชีวิตอยู่ได้นานเท่าไร

เชื้อเอดส์เมื่อเข้าสู่ร่างกายคน จะมีชีวิตอยู่ตลอดไปจนผู้นั้นเสียชีวิต แต่เมื่อเชื้อเอดส์ออกมานอกร่างกายถึงแม้จะไม่ถูกกำจัดด้วยยาฆ่าเชื้อใด ๆ ก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้นาน โดยเชื้อเอดส์จะค่อยๆ ตายไปจนหมดในไม่กี่ชั่วโมง หรือเป็นวันขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมภายนอก หากถูกกับความชื้น ความแห้ง ความเป็นกรด เป็นด่าง แสงแดด เชื้อก็จะตายเร็วขึ้น แต่ถ้าอยู่ในอุณหภูมิ และความชื้นพอเหมาะ เช่น อยู่ในห้องแอร์เปิดติดต่อกันตลอดเวลา เชื้อก็อาจจะอยู่ได้เป็นวัน แต่ต้องอยู่ในสภาพที่ยังเป็นของเหลว เช่น อยู่ในเลือดหรือน้ำอสุจิ แต่ถ้าแห้งแล้วเชื้อก็จะตายไป

## ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการติดเชื้อเอดส์มีอะไรบ้าง

ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อได้แก่

- ปริมาณไวรัส (virus titre) ขึ้นอยู่กับสิ่งที่สัมผัสว่ามีปริมาณไวรัสมากหรือน้อย ปริมาณไวรัสจะมีมากที่สุดในเลือดรองลงมาได้แก่ น้ำอสุจิ น้ำจากช่องคลอด ส่วนในน้ำลาย น้ำตา น้ำนมและปัสสาวะ จะมีปริมาณน้อยมาก ดังนั้นถ้าไปสัมผัสเลือด น้ำอสุจิ และน้ำจากช่องคลอด จะมีโอกาสติดเชื้อมากกว่าไปสัมผัสกับของเหลวอื่นๆ
- การมีบาดแผล (TRAUMA) บริเวณที่มีแผลหรือรอยแตก หรือเยื่อในปากในตา เยื่อในช่องคลอด อาจมีแผลที่มองไม่เห็น ต้องระวังอย่าให้เชื้อเอดส์เข้าตา ปาก หรือสัมผัสช่องคลอด

- การติดเชื้ออื่นๆ(secondary infection) ได้แก่ การเป็นกามโรคชนิดที่เป็นแผล จะทำให้เชื้อเอดส์เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ทำให้มีโอกาสติดได้มากขึ้น
- พื้นผิวที่สัมผัสกับเชื้อ(epithelial receptors) หมายถึงว่าเซลล์ที่ไปสัมผัสกับเชื้อจะต้องมีพื้นผิว(receptors)ที่สามารถรับเชื้อเข้าสู่เซลล์นั้นได้ เช่น เซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งมีพื้นผิวมากก็จะมีโอกาสติดมาก
- ความบ่อยหรือถี่ของการสัมผัส(intensity of exposure) เช่น การมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอดส์
- ระยะที่เข้าไปสัมผัสเชื้อ(phase of infection) หมายถึงระยะเวลาที่ไปสัมผัสกับผู้ติดเชื้อเอดส์ ขณะที่ร่างกายเจ็บป่วยอ่อนแอจากโรคภัยไข้เจ็บอื่นๆ เช่น เป็นไข้หวัดอยู่จะมีโอกาสติดเชื้อได้ง่ายกว่าผู้ที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง

### พฤติกรรมอย่างไรที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์

ทุกคนย่อมมีความเป็นไปได้ที่จะติดเชื้อเอดส์หากไม่รู้จักระวังป้องกัน แต่บางคนมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อมากกว่าผู้อื่น คนเหล่านี้ได้แก่

- ผู้ที่มีคู่นอนหลายคน เพราะไม่สามารถทราบได้ว่าคู่นอนคนใดมีเชื้อเอดส์หรือไม่
- ผู้ที่ติดเชื้อกามโรค และยังมีเพศสัมพันธ์บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคู่นอนหลายคน ทำให้เชื้อเอดส์เข้าทางบาดแผลจากกามโรคได้ง่ายกว่าปกติ
- ผู้ที่ใช้เข็มฉีดยา กระบอกฉีดยาที่ไม่สะอาดร่วมกับผู้อื่น จะติดเชื้อได้ถ้าเข็มหรือกระบอกฉีดยาเปื้อนเชื้อเอดส์มาก่อน

### การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอดส์ด้วยมือ และสัมผัสน้ำคัตหลัง จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์หรือไม่

การมีเพศสัมพันธ์ด้วยการใช้มือ และสัมผัสน้ำคัตหลังของผู้ติดเชื้อนั้นถ้ามือไม่มีบาดแผลอยู่ก็จะไม่มีอันตรายใดๆ แต่ถ้ามือมีบาดแผลแล้วไปสัมผัสกับน้ำคัตหลัง เช่น น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด หรือเลือดของผู้ติดเชื้อเอดส์ก็มีโอกาสติดได้

### โรคเอดส์ หรือเชื้อเอดส์ไม่ติดต่อทางใดบ้าง

นอกจากการติดต่อทางเพศสัมพันธ์และทางเลือดแล้วโรคเอดส์ ไม่ติดต่อโดยทางอื่นๆ เช่น การใช้โทรศัพท์ร่วมกัน การใช้ห้องน้ำร่วมกัน การใช้สระว่ายน้ำเดียวกัน การสัมผัสกันตามปกติ และไม่แพร่เชื้อโดยยุงหรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ

การร่วมเพศทางทวารหนักจะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์มากกว่าการร่วมเพศทางช่องคลอดเล็กน้อย เพียงใด

โอกาสของการติดเชื้อจากการร่วมเพศ ทางทวารหนักและช่องคลอดนั้น ปัจจุบันพบว่าการร่วมเพศทั้งสองอย่างมีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้พอๆกัน เพราะฉะนั้นถ้าหากจะมีกิจกรรมทางเพศควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งไม่ว่ากับชายหรือหญิงก็ตาม

### ถ้าคุณไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง จะไม่มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ใช่หรือไม่

ไม่ใช่ ถึงแม้ว่าท่านจะไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง ก็ไม่อาจจะเป็นหลักประกันได้ว่า จะไม่ติดเชื้อเอดส์ ฉะนั้น เราควรระวังป้องกันตนเองไว้ก่อน โดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ และช่วยเผยแพร่ความรู้ให้คนรอบข้างรู้วิธีหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเอดส์ด้วย

### อัตราการเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ในแต่ละกลุ่ม หรือสังคมแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

นอกจากพฤติกรรมส่วนตัวแล้ว อัตราเสี่ยง จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสังคม ถ้าเป็นบุคคลที่อยู่ในสังคมที่มีโรคชุกชุม เช่น ในสหรัฐอเมริกา บราซิล ยูกันดา ฝรั่งเศส เป็นต้น บุคคลที่อยู่ในสังคมนั้นก็จะมีอัตราการเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์มากกว่าสังคมที่มีผู้ติดเชื้อเอดส์น้อย

### โรคเอดส์กับการตั้งครรภ์

1. หญิงที่ติดเชื้อเอดส์ ควรปล่อยให้ตั้งครรภ์หรือไม่

ไม่ควร เพราะการตั้งครรภ์อาจกระตุ้นให้หญิงที่ติดเชื้อมีอาการป่วยของโรคเอดส์เร็วขึ้น นอกจากนี้หากทารกคลอดออกมาก็มีโอกาสได้รับเชื้อจากแม่ได้

2. อัตราเสี่ยงของทารกที่เกิดจากมารดาที่มีเชื้อเอดส์มีมากน้อยเพียงใด

หญิงที่มีเชื้อเอดส์อยู่ในร่างกายสามารถแพร่เชื้อไปยังทารกในครรภ์ได้ประมาณ 20-40% ของทารกที่เกิดมา และทารกที่ติดเชื้อจะมีอาการเป็นโรคเอดส์ และตายในเวลาประมาณ 2-5ปี

### ผู้ติดเชื้อเอดส์แล้วจะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้หรือไม่

ได้ แต่เนื่องจากเชื้อเอดส์ออกมากับน้ำหลังจากอวัยวะเพศ เช่น น้ำจากช่องคลอด น้ำอสุจิ จึงทำให้มีโอกาสแพร่เชื้อเอดส์ไปยังคู่นอนได้ ผู้ที่ติดเชื้อควรทราบความจริง มีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเอดส์และแนวทางการปฏิบัติตัวที่จะไม่ให้เชื้อเอดส์แพร่ไปสู่ผู้อื่นได้เช่น ใช้ถุงยางอนามัยในการร่วมเพศโดยแน่ใจว่าถุงยางนั้นไม่ชำรุด และปฏิบัติตามหลักการ “การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย” เป็นต้น

## การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย (Safe Sex) ต้องทำอย่างไรบ้าง

การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย (Safe Sex) คือการร่วมเพศกับเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกันจนสำเร็จความใคร่ด้วยวิธีที่ปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการแพร่เชื้อเอชไอวี ซึ่งจะปฏิบัติดังนี้คือ

- พยายามเส้โลมด้วยการกอดจูบลูบคลำตามร่างกาย
- จูบตามร่างกายได้ รวมทั้งจูบตามริมฝีปากได้ แต่ห้ามจูบอย่างดุคึดี่มระวังอย่าให้น้ำลายเข้าไปในปากฝ่ายตรงข้ามในปริมาณที่มากพอ รวมทั้งห้ามใช้ลิ้นสอดเข้าไปด้วย
- ห้ามสอดอวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอด ทวารหนัก หรือปากของฝ่ายตรงข้าม
- พยายามใช้ส่วนของร่างกาย (ซึ่งไม่มีแผล) ที่เป็นร่องเช่นร่องขา ร่องแขน ร่องหน้าอก เป็นที่ถูไถของอวัยวะเพศแทน
- พยายามใช้มือช่วยในการสำเร็จความใคร่ของฝ่ายตรงข้าม
- ห้ามกลืน หรือระวังอย่าให้น้ำอสุจิหรือน้ำจากช่องคลอดเข้าปาก เข้าตาเป็นอันตราย
- อาจใช้เครื่องมือร่วมเพศ เช่นท่อนยาง เครื่องนวด ช่วยในการสำเร็จความใคร่แทนอวัยวะจริง
- ห้ามกััดหรือทำให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดบาดแผล ขณะร่วมเพศ

## การร่วมเพศทางปากกับผู้ที่มืเชื้อเอชไอวีจะมีโอกาสติดเชื้อหรือไม่

การร่วมเพศทางปาก ไม่ว่าจะเป็นการ อม ดูด หรือเลียอวัยวะเพศฝ่ายตรงข้าม หากมีน้ำจากช่องคลอด น้ำอสุจิ หรือเลือด เข้าไปในปากจะมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ เพราะเชื้ออาจแทรกตัวผ่านเยื่อบุในปากเข้าไป หรือบางครั้งอาจมีบาดแผลเล็กๆ ขึ้นในปากโดยไม่รู้ตัว

## ชายที่มีเชื้อเอชไอวีร่วมเพศโดยไม่มีการหลังน้ำอสุจิในช่องคลอดฝ่ายหญิงจะติดเชื้อหรือไม่

โดยปกติแล้วทั้งหญิงและชาย เมื่อมีอารมณ์ทางเพศก็จะมีการหลังน้ำหล่อลื่น ของทั้งสองฝ่ายออกมา เพื่อให้ลดความเจ็บปวดจากการเสียดสี ดังนั้นเมื่อชายหญิง มีเพศสัมพันธ์กันถึงแม้ว่าฝ่ายชายจะไม่หลังน้ำอสุจิในช่องคลอดก็ตาม แต่เมื่อมีน้ำหล่อลื่นหลังออกมาแล้วก็สามารถถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีได้

## การจูบปากกันมีโอกาสดติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่

การจูบปากกันตามธรรมดาทั่วไป โอกาสที่เชื้อผ่านเข้าเยื่อบุปากของอีกฝ่ายหนึ่งเกือบไม่มีเลย แต่ควรระวังการจูบปากอย่างดุคึดี่มรุนแรง กับคนที่เราไม่แน่ใจว่ามีเชื้อเอชไอวีหรือไม่ อย่งไรก็ตามในปัจจุบันยังไม่มืรายงานว่าการจูบปากแบบธรรมดาคะทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้

## หลังการร่วมเพศ หากทำความสะอาดทันที จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์หรือไม่

มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้ เพราะการติดเชื้อเอดส์จากการมีเพศสัมพันธ์นั้น เกิดขึ้นได้โดยสัมผัสกับ เชื้อในน้ำอสุจิ หรือน้ำในช่องคลอดของผู้ที่มีเชื้ออยู่ก่อนแล้ว จากนั้นเชื้อเอดส์จะเข้าไปในกระแสเลือดโดย ผ่านเข้าไปทางเนื้อเยื่อที่อ่อนนุ่ม หรือแผลเล็ก ๆ ในทวารหนัก อวัยวะเพศหญิง อวัยวะเพศชาย หรือปาก

## ผู้ที่เป็นกามโรคมีโอกาสสูงต่อการติดเชื้อเอดส์หรือไม่

มีโอกาสมาก เพราะทั้งกามโรคและโรคเอดส์นั้นติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์เหมือนกัน โดยเฉพาะ เป็นกามโรค ที่มีแผลที่อวัยวะเพศด้วย เช่น แผลริมอ่อน แผลริมแข็ง โรคเอดส์ยังมีโอกาสที่จะติดเอดส์ได้ มากกว่าธรรมดา จึงควรหลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศ หรือใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง

## อาการและการดำเนินโรค

### 1. โรคเอดส์มีกี่ระยะ แต่ละระยะมีอาการอย่างไร

โรคเอดส์แบ่งออกเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 ระยะที่ไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic Stage or Carrier Stage) หรือเรียกว่า ระยะติด เชื้อโดยไม่มีอาการ สุขภาพจะแข็งแรงสมบูรณ์เหมือนคนปกติทุกประการ แต่อาจจะเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ เช่นเดียวกับคนปกติอื่นๆ เป็นไข้หวัด ซึ่งจะหายไปได้เหมือนปกติทั่วไป ไม่มีโรคแทรกซ้อนบางคนอาจจะ อยู่ในระยะนี้ 2-3 ปีก่อนที่จะเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยประมาณ 7-8 ปี แต่บางคนอาจจะไม่มีอาการนาน ถึง 10 ปี หรือนานกว่านั้นก็ได้ ผู้ติดเชื้อทุกรายที่อยู่ในระยะนี้แม้จะไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อให้กับบุคคล อื่นๆ ได้

ระยะที่ 2 ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (Aids Related Complex หรือ ARC) ระยะนี้นอกจากมี เลือดบวกแล้ว ยังอาจมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างปรากฏ ให้เห็นได้ เช่น

- ต่อมน้ำเหลืองโตหลายแห่งติดต่อกันนานกว่า 3 เดือน
- น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็วมากกว่า 10% ของน้ำหนักตัวใน 1 เดือน
- อูจจาระร่วงเรื้อรังเป็นเวลานานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ
- มีฝ้าขาวที่ลิ้นและในลำคอ มีไข้เรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ
- มีการติดเชื้อแทรกซ้อนที่ไม่ร้ายแรง เช่น เริมที่ไม่ลุกลาม วัณโรคที่ไม่แพร่กระจาย เป็นต้น

ระยะนี้อาจจะเป็นอยู่นานหลายเดือนหรือเป็นปี แล้วจะกลายเป็นระยะเอดส์เต็มขั้นต่อไป

นักวิชาการบางท่าน อาจะรวมระยะต่อมน้ำเหลืองโตไว้ในระยะนี้ด้วย แต่เนื่องจากการศึกษาถึง การดำเนินโรคของระยะนี้ดีขึ้น ก็พบว่าพวกที่มีน้ำเหลืองโตนี้ มีการดำเนินโรคล้ายกับพวกไม่ปรากฏ อาการมากกว่า บางคนจึงไม่นับเอาพวกที่มีต่อมน้ำเหลืองโตไว้ในระยะนี้



ระยะที่ 3 ระยะเอดส์เต็มขั้น (Full Blown AIDS) หรือเรียกว่า ระยะ “โรคนเอดส์” ระยะนี้เป็นระยะที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกทำลายลงมาก จนมีผลต่อการป้องกันการติดเชื้อชนิดอื่นๆ เนื่องจากมีเม็ดเลือดขาวถูกทำลายไปจนเหลือน้อยเกือบหมด ทำให้เกิดการติดเชื้อโรคที่ตามปกติไม่สามารถทำอันตรายต่อคนปกติได้ที่เรียกว่า “โรคติดเชื้อฉวยโอกาส”ซึ่งมีอยู่หลายชนิดแล้วแต่จะมีการติดเชื้อฉวยโอกาสชนิดใดที่ส่วนใดอาการแสดงที่จะพบจึงเป็นได้หลายแบบ เช่นถ้าเป็นปอดบวมจากเชื้อ *Pneumocystis carinii* ก็จะมีไข้ ไอ หอบ เจ็บหน้าอก ถ้าเป็นเชื้อราของทางเดินอาหาร ก็จะมีอาการเจ็บคอ กลืนลำบาก ถ้าเป็นสมองอักเสบ จากเชื้อ *Cryptococcus* ก็จะมีอาการไข้ ปวดศีรษะมาก คอแข็งหรือถ้าเป็นโรคนเอดส์ของระบบประสาท โดยตรงก็จะมีอาการความจำเสื่อม สติฟั่นเฟือน ซึมเศร้า สมองเสื่อม แขนขาชาหรืออ่อนแรงชักกระตุก เป็นต้น บางรายอาจมีมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งหลอดเลือดหรือ Kaposi's Sarcoma โดยปรากฏเป็นจ้ำสีม่วงแดงคล้ำๆ ตามผิวหนัง มะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Lymphoma) พบเป็นก้อนโต ตามที่ต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น

เมื่อเข้าสู่ระยะนี้แล้วส่วนใหญ่จะเสียชีวิตในเวลาไม่นาน โดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1-2 ปี โดยเฉลี่ย

### อาการอย่างไรที่จะบอกว่าติดเชื้อเอดส์แล้ว

ผู้ที่ได้รับเชื้อเอดส์เข้าไปในร่างกายส่วนใหญ่จะไม่มีอาการผิดปกติใดๆเลยระหว่างนี้สุขภาพจะแข็งแรง สมบูรณ์ เหมือนคนปกติทุกประการ แต่ก็พบว่าภายใน 2 - 3 อาทิตย์แรกหลังจากได้รับเชื้อเอดส์เข้าไปแล้ว ผู้ป่วยร้อยละ 20 จะมีอาการคล้ายๆ ไข้หวัดคือมีไข้ น้ำมูกไหล เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ต่อมน้ำเหลืองโต หรือปวดง่วงๆคืออาการคล้ายไข้หวัด เป็นอยู่ประมาณ 10 - 14 วันก็จะหายไปเอง ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาจไม่สังเกตนึกว่า คงเป็นไข้หวัดธรรมดา บางคนอาจจะไม่มีอาการอยู่นานถึง 10 ปี หรือนานกว่านั้นก็ได้ (โดยเฉลี่ยประมาณ 7-8 ปี) คนไข้ทุกรายที่อยู่ในระยะนี้ แม้จะไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อให้กับบุคคลอื่นๆ ได้

### เชื้อเอดส์ทำให้เกิดอะไรขึ้นกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และทำให้เกิดโรคได้อย่างไร

ในภาวะปกติ ร่างกายของคนจะมีเซลล์เม็ดเลือดขาวที่เรียกว่า Lymphocyte จำนวนมาก ซึ่งมีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันหรือภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย เมื่อ เชื้อเอดส์เข้าสู่ร่างกายของคนเราแล้ว เชื้อจะกระจายไปตามอวัยวะต่างๆเกือบทั่วร่างกาย เชื้อเอดส์จะเจาะเข้าไปในเซลล์เม็ดเลือดขาว แล้วทำลายส่วนประกอบที่สำคัญ ของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ให้เสื่อมหรือบกพร่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งภูมิคุ้มกันที่ใช้ต่อสู้ หรือกำจัดเชื้อโรคต่างๆที่มีอยู่ทั่วไป และที่กำจัดเซลล์มะเร็งทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสติดเชื้อที่เกิดขึ้นจากเชื้อโรคจำพวกฉวย โอกาส และเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายซึ่งก็เป็นกลุ่มอาการของ โรคนเอดส์

นอกจากนี้เชื้อเอชดี ยังสามารถบุกรุกเข้าไปในเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์ที่เกี่ยวกับการรับรู้สิ่งแปลกปลอม เซลล์สมองและเซลล์ของเยื่อบุทางเดินอาหาร เป็นต้น สิ่งที่มาคือทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเสียไปและมีอาการทางสมองหรือทางจิตประสาทได้

### ตอนรับเชื้อเข้ามาใหม่ๆ ระยะแรกจะไม่มีอาการใดๆ เลยจริงหรือไม่

หลังจากรับเชื้อ 2-3 สัปดาห์ ก่อนที่เลือดจะกลายเป็น “บวก” ประมาณ 20? อาจมีอาการคล้ายๆ ไข้หวัด คือ มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดหัว อาจมีต่อมน้ำเหลืองโต ปวดค่อนคอ อาการจะเป็นอยู่ประมาณ 1-2 สัปดาห์ หลังจากนั้น ก็จะหายเป็นปกติโดยไม่มีอาการอื่นใด ทางแพทย์เรียกอาการในช่วงนี้ว่า “ระยะติดเชื้อเฉียบพลัน” ระยะนี้จึงเป็นระยะที่มีอาการไม่จำเพาะสำหรับโรคเอชดี บางคนอาจไม่ปรากฏอาการใดๆเลยก็ได้จัดอยู่ในระยะที่ 1

### มีปัจจัยอะไรบ้างที่จะกระตุ้นให้เป็นโรคเอชดีเต็มขั้นเร็วขึ้น

- สิ่งเสียดัด เช่น แอลกอฮอล์ บุหรี่ ภัยพิบัติ ฝัน โศกนาฏ ฯลฯ
- การติดเชื้อโรคต่างๆ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เริม ไวรัสตับอักเสบบี
- ด้านร่างกาย เช่น ความเครียด ภาวะทุพโภชนาการ ฯลฯ
- สารประกอบพวก Amyl nitrites

### ระยะพักตัวของโรคเอชดีคืออะไรมีระยะเวลาานเท่าใด

ระยะพักตัว หมายถึง ระยะตั้งแต่เชื้อเอชดีเริ่มเข้าสู่ร่างกาย จนกระทั่งเริ่มปรากฏอาการ โดยทั่วไปเมื่อได้รับเชื้อเอชดีมาแล้ว จะยังไม่ปรากฏอาการจนกว่าจะเข้าสู่ระยะที่ 2 หรือที่ 3 ที่เรียกว่าระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอชดีและระยะเอชดีเต็มขั้น

ดังนั้นระยะพักตัว จึงอาจหมายถึงระยะตั้งแต่ได้รับเชื้อจนเป็นระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอชดี แต่คนทั่วไป จะหมายถึง ระยะตั้งแต่เชื้อเอชดีเข้าสู่ร่างกาย จนกระทั่งเริ่มปรากฏอาการของโรคเอชดีเต็มขั้น ซึ่งบางคนอาจจะใช้เวลา 2-3 ปี จึงจะปรากฏอาการโดยทั่วไปเฉลี่ยประมาณ 7-8 ปี แต่บางคนก็อาจจะใช้เวลานานถึง 10 ปี หรือนานกว่านั้นก็ได้ แต่จะต้องจำไว้ด้วยว่าทุกรายแม้จะไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อให้กับบุคคลอื่นๆ ได้

## ผู้ที่ติดเชื้อเอดส์แล้วยังมีสุขภาพดีจะมีปัญหาอะไรหรือไม่

ผู้ที่ติดเชื้อเอดส์แล้วยังมีสุขภาพดี มีปัญหา 2 ประการคือ

- อาจเกิดอาการป่วยเป็นโรคเอดส์ได้ในภายหลังแม้จะนานถึง 10 ปี ก็ตาม
- ผู้นั้นสามารถแพร่เชื้อเอดส์ไปให้คนอื่นได้ โดยทางเลือดหรือทางเพศสัมพันธ์ หากไม่มีการ

ป้องกัน

## เชื้อเอดส์ในผู้ที่ยังไม่มีอาการ จะมีปริมาณแตกต่างกับผู้ป่วยโรคเอดส์เล็กน้อยเพียงใด และมีความรุนแรงต่างกันอย่างไร

ความรุนแรงของเชื้อโรคเอดส์จะไม่ต่างกัน แต่ในคนที่ป่วยเป็นโรคเอดส์จะมีเชื้อเอดส์เป็นจำนวนมาก เม็ดเลือดขาวและระบบภูมิคุ้มกันด้านทานโรคถูกทำลายไปมาก

## คนที่เป็โรคเอดส์มักจะเสียชีวิตด้วยสาเหตุใด

ส่วนใหญ่คนเป็นเอดส์มักจะเสียชีวิต จากการที่มีเชื้อโรคอื่นแทรกซ้อนเนื่องจากร่างกายไม่มี ภูมิคุ้มกันต่อเชื่อนั้น เปรียบเสมือนประเทศถูกข้าศึกโจมตีเมื่อไม่มีทหารป้องกันประเทศ ข้าศึกจากภายนอก จึงบุกรุกเข้ามาได้ง่ายข้าศึกก็คือ โรคแทรกซ้อนจากการติดเชื้อต่าง ๆ เช่น มะเร็ง โรคติดเชื้อชนิดฉวยโอกาสต่าง ๆ โรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น เริม งูสวัด วัณโรค โรคปอดบวม โรคท้องร่วง

## ผู้ป่วยโรคเอดส์ทำไมจึงมีมะเร็งร่วมด้วยและจะมีอาการอย่างไร

ความจริงแล้วยังไม่มีการทราบแน่ชัดว่า เชื้อโรคเอดส์ไปทำให้เกิดมะเร็งต่างๆในผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้ายได้อย่างไร เพียงแต่สันนิษฐานว่าเชื้อเอดส์อาจมีความสามารถพิเศษโดยตัวมันเองหรือมันอาจจะมีการสร้างสารบางอย่างไปกระตุ้นให้เซลล์บางชนิดของร่างกาย มีการแบ่งตัวอย่างผิดปกติจนเกิดมะเร็งขึ้นในที่สุดมะเร็งในผู้ป่วยระยะสุดท้ายคือ มะเร็งของเยื่อหุ้มหลอดเลือดชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดเป็นกลุ่มของหลอดเลือดที่ผิดปกติมองเห็นได้ตามผิวหนังทั่วไปเป็นจ้ำสีแดงม่วง หรือแดงคล้ำ ๆ เป็นลักษณะที่น่าเกลียด น่ากลัวสำหรับผู้พบเห็นทั่วไปและยากแก่การรักษา มะเร็งอีกชนิดหนึ่งที่พบได้คือ มะเร็งของระบบน้ำเหลืองที่มีลักษณะเป็นก้อนโตตามต่อมน้ำเหลืองต่าง ๆ และแตกต่างจากมะเร็งของต่อมน้ำเหลืองอื่น ๆ คือ รักษายากกว่า

## การป้องกัน

1. ถ้าทราบว่ามีเชื้อเอดส์ในร่างกาย แต่ยังมีความต้องการทางเพศ และไม่ต้องการให้ไปติดผู้อื่นจะ  
ทำอย่างไร

ผู้ติดเชื้อในระยะแรกยังไม่มีอาการ สุขภาพจะเหมือนคนปกติทั่วไปจึงยังมีความต้องการทางเพศอยู่  
ถ้าไม่ต้องการให้ไปติดผู้อื่น ควรหาทางออกด้วยการกระทำต่อไปนี้คือ

- หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ เพื่อลดความต้องการทางเพศลงและยังทำให้ร่างกายแข็งแรง ด้วย
- อาจต้องสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองด้วยมือ หรือเครื่องมือต่างๆ ที่ทำความสะอาดดีแล้ว
- หากจะร่วมเพศให้ใช้ถุงยางอนามัย และปฏิบัติการทางเพศอย่างปลอดภัยที่เรียกว่า “Safe sex”

2. ภรรยาจะแนะนำอย่างไร เมื่อสามีไปเที่ยวหญิงบริการ

เรื่องนี้ทางภรรยา และสามีควรคุยกันให้เข้าใจ เพราะการเที่ยวผู้หญิงของสามีนี้ ควรจะดูปัญหา  
ในครอบครัวให้รอบคอบว่า เพราะเหตุใดสามีจึงชอบเที่ยว เช่น ปัญหาที่พบกันบ่อย ๆ คือ

- สามีมีนิสัยไม่ค่อยจะรับผิดชอบ ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบลองของใหม่
- ภรรยาชอบทำตัวน่าเบื่อหน่าย จู้จี้ขี้บ่น เวลาจะหลับนอนร่วมกันก็สร้างปัญหาทำให้สามีเบื่อ  
หน่าย เป็นต้น
- สามีที่ชอบเที่ยวเตร่ สังสรรค์บ่อยๆ ในหมู่เพื่อนผู้ชาย ซึ่งสุดท้ายก็จะพากันไปเที่ยวผู้หญิงเพราะฤทธิ์  
ของสุรา

ซึ่งปัญหาทั้งหมดนี้ ภรรยาสามารถคุยกับสามีได้ โดยการพูดคุยกันว่าการเที่ยวควรจะป้องกันตัว  
อย่างไร เชื้อโรคมาติดลูกติดเมีย และทางที่ดีที่สุดสามีไม่ควรจะเที่ยวเลย

3. ภรรยาจะป้องกันตนเองได้อย่างไร เมื่อสามีมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์

ควรพูดคุยกับสามีโดยตรง เพื่อให้สามีใช้ถุงยางอนามัย หรือในปัจจุบันมีถุงยางสำหรับสตรี เริ่มที่  
จะออกวางขายแล้ว

4. สามีควรพูดถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับภรรยาหรือไม่

ควรอย่างยิ่ง หากตัวสามียอมรับกับตนเองว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ เพราะอาจ เป็น  
สาเหตุของการนำเชื้อเอดส์มาติดภรรยาได้

5. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมีโอกาสดูดเชื้อเอดส์หรือไม่

ไม่มีโอกาสดูดเชื้อเอดส์ เพราะการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ไม่ได้สัมผัสกับน้ำอสุจิ น้ำในช่อง  
คลอดของผู้ติดเชื้อ

6. ถ้ายังติดยาเสพติดอยู่ และต้องใช้เข็มฉีดยาร่วมกันจะต้องทำอย่างไรบ้าง

ควรล้างทำความสะอาดเข็มและกระบอกฉีดยาด้วยน้ำยาคลอรีน หรือ น้ำยาไฮเตอร์  
หลายๆ ครั้ง แต่วิธีนี้ก็ไม่ใช่วิธีที่ป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้ 100% แต่สามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ  
เอดส์ได้

7. ถ้านำผู้ติดเชื้อเอดส์มาด้วยกัน เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่ระบาดไปสู่บุคคลอื่นเป็นการสมควรหรือไม่

ไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะการที่จะให้ผู้อื่นติดเชื้อเอดส์จำนวนมากมายอมรับการกักกัน เป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน และจะก่อให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นได้

ผู้ที่ติดเชื้อเอดส์บางรายไม่ได้ติดจากพฤติกรรมของตนเองเช่นมารกที่เกิดมาจากมารดาที่ติดเชื้อเอดส์ และนอกจากนี้เราไม่สามารถบอกได้ว่าใครติดเชื้อเอดส์ เพราะผู้ติดเชื้อระยะแรกจะไม่มีอาการและแข็งแรงเป็นปกติ วิธีป้องกันการแพร่ระบาดที่ดีที่สุดคือ ให้ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติตนที่จะไม่ให้ติดเชื้อเอดส์ หรือแพร่ไปสู่ผู้อื่น

8. มีน้ำยาอะไรที่ใช้ทำลายเชื้อเอดส์ได้

น้ำยาที่สามารถทำลายเชื้อเอดส์ได้มีดังต่อไปนี้ คือ

- โซเดียม ไฮโปคลอไรด์ 0.1 - 0.5 % แช่นาน 15-30 นาที
- แอลกอฮอล์ 25-95? แช่นาน 15-30 นาที
- ไอโซโพรบิล 35-70? แช่นาน 15-30 นาที
- ทิงเจอร์ไอโอดีน แช่นาน 15-30 นาที
- ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3-6? แช่นาน 15-30 นาที
- ฟอर्मาลีน 2-4? แช่นาน 15-30 นาที
- กลูตาอิลดีไฮด์ แช่นาน 15-30 นาที
- ไคโซล 0.5-3? แช่นาน 15-30 นาที
- ฟีนอล 5? แช่นาน 15-30 นาที
- โซเดียมไฮดรอกไซด์ 30 mmol แช่นาน 15-30 นาที
- โนนินเท พี 40 0.5-1? แช่นาน 15-30 นาที

นอกจากนี้ความร้อนมากกว่า 55 องศาเซลเซียส นาน 10-20 นาที ก็สามารถทำลายเชื้อได้

9. สบู่ใช้ทำลายเชื้อเอดส์ได้หรือไม่

แม้สบู่จะไม่ฆ่าเชื้อโดยตรง แต่ก็ช่วยชำระล้างและลดปริมาณเชื้อลงได้มากกว่า 80? หากทำความสะอาดอย่างดีทำให้ลดโอกาสติดเชื้อเอดส์ลงได้

10. จะมีทางยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ได้หรือไม่

ได้ โดยการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรคเอดส์ที่ถูกต้อง พร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น การไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การไม่เที่ยวหญิงบริการ เลิกการสำส่อนทางเพศ ในขณะที่เดียวกัน การใช้ถุงยางอนามัย ก็จะเป็นหนทางเดียว ที่จะชะลอการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ได้ และในกรณีที่ติดเชื้อแล้วควรจะมีจิตใจไม่รับเชื้อเพิ่มมาอีก พยายามรักษาสุขภาพให้ดีให้แข็งแรงอยู่เสมอ และไม่แพร่เชื้อไปยังบุคคลอื่น

ถึงแม้จะไม่มีวัคซีนป้องกันโรคเอดส์ แต่เราก็มีความรู้พอที่จะป้องกันมันได้

### 11. ถุงยางอนามัยบางชนิดมีน้ำยาฆ่าเชื้อเอ็ดส์อยู่ด้วยใช่หรือไม่

ใช่ ถุงยางบางชนิดมี Nonoxynol-9 หรือ Nonoxynol-11 ซึ่งสามารถฆ่าเชื้อเอ็ดส์ได้ และช่วยฆ่าเชื้อเอ็ดส์ได้บ้าง ทำให้โอกาสติดเชื้อเอ็ดส์มีน้อยลง

### 12. ถุงยางอนามัยคืออะไร

- ถุงยางอนามัยถ้าใช้อย่างถูกวิธี สามารถช่วยในการคุมกำเนิด โดยมีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับยาเม็ดคุมกำเนิด
- ถุงยางอนามัยไม่มีผลข้างเคียงเหมือนวิธีการอื่น
- ถุงยางอนามัยใช้เฉพาะเวลาที่ต้องการเท่านั้น
- ถุงยางอนามัยไม่ทำให้หญิงบริการต้องเสีียงและต้องคอยระมัดระวังตัว
- ถุงยางอนามัยซื้อหาได้ง่าย ใช้ง่าย ไม่ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้
- ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันการแพร่กระจายโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งโรคเอ็ดส์
- ถุงยางอนามัยช่วยให้ฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิช้าลงบ้าง จนพอดีกับความรู้สึกสุดยอดของฝ่าย หญิง จึงมีการนำมาใช้ในการรักษาภาวะที่เกิดการหลั่งน้ำอสุจิเร็วของผู้ชาย
- ถุงยางอนามัยสามารถตรวจเช็กได้หลังจากมีเพศสัมพันธ์ว่าฉีกขาดหรือไม่และสามารถมั่นใจได้ถ้าใช้อย่างถูกวิธี

### 13. การใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกต้องควรจะทำอย่างไร

ข้อแนะนำเกี่ยวกับถุงยางอนามัย

- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- เลือกซื้อถุงยางที่มีคุณภาพโดยดูวันที่ผลิตและวันหมดอายุ (ถ้าไม่มีวันหมดอายุ ให้นำนับจากวันที่ผลิตไป 3 ปี ถ้ายังไม่เกิน 3 ปี แสดงว่ายังใช้ได้)
- เลือกใช้ขนาดของถุงยางอนามัยให้เหมาะกับขนาดของตนเอง ถ้าเล็กไปมักจะฉีกขาดง่าย ถ้าใหญ่เกินไปมักจะหลุดง่าย
- จงสวมถุงยางก่อนที่จะมีกิจกรรมทางเพศสัมพันธ์
- บีบไล่ลมออกจากส่วนปลายถุงยางตรงที่เป็นกระเปาะก่อนจะสวมเสมอ เพื่อไม่ให้ลมที่ค้างอยู่เป็นตัวทำให้ถุงยางแตก
- อย่าดึงถุงยางขึ้นมาจนสุด ให้เหลือส่วนปลายตรงที่เป็นกระเปาะไว้ สำหรับรองรับน้ำอสุจิ เสมอ
- ให้คลี่ถุงยางออกจนคลุมถึงส่วน โคนของอวัยวะเพศด้วย
- ถ้าถุงยางแตกระหว่างมีเพศสัมพันธ์อยู่ ให้นำออกมาเปลี่ยนและสวมอันใหม่ทันที
- เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ให้ถอดถุงยางออกในระหว่างที่อวัยวะเพศยังแข็งอยู่ห้ามเช็ดอวัยวะเพศไว้ในช่องคลอด
- การถอดถุงยางให้ใช้กระดาษชำระพันรอบขอบถุงยางให้กระชับอวัยวะเพศไว้ก่อน แล้วถอดถุงยางออก อย่าให้เปื้อนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

- เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์ครั้งใหม่ให้เปลี่ยนถุงยางอนามัยทุกครั้งเสมอ
- ถ้าจะใช้สารหล่อลื่น ควรใช้สารหล่อลื่นเช่น ky หรือ xy เยลลี่ห้ามใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำมันอยู่ด้วย เช่น ครีมแต่งผม หรือน้ำมันอื่นๆ เพราะจะทำให้รั่วและขาดง่าย ห้ามใช้น้ำลายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นตัวหล่อลื่นเพราะอาจมีเชื้ออยู่
- ถุงยางที่ยังไม่ได้ใช้ ถ้าเป็นไปได้ให้เก็บไว้ในที่เย็นและแห้ง เพื่อให้มีอายุใช้งาน ถ้าถุงยางมีลักษณะเหนียวเหนอะหรือสงสัยว่าจะแตก ไม่ควรนำมาใช้

### การตรวจเลือด

#### 1. จะทราบได้อย่างไรว่าติดเชื้อเอชไอวี

ทราบได้โดยการตรวจเลือดและน้ำลาย วัดระดับแอนติบอดีต่อเชื้อเอชไอวี ซึ่งถ้าการตรวจเบื้องต้นด้วยวิธีอีไลซ่า (Elisa: Enzyme-Linked-Immunesorbent Assay) ซึ่งเป็นวิธีการตรวจหาแอนติบอดีในเลือดว่ามีแอนติบอดีที่ทำปฏิกิริยากับเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นหรือไม่ ถ้ามีก็จะทำให้น้ำยาที่ใช้ทดสอบเปลี่ยนสีแดงว่าเลือดมีผลเป็นบวก คือมีการติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งจะต้องทำการตรวจสอบด้วยวิธีเวสเทิร์นบลอต (Western Blot) ซ้ำอีกครั้ง เพื่อยืนยันว่ามีแอนติบอดีต่อเชื้อเอชไอวีจริง ถ้ามีผลเป็นบวกอีกก็แสดงว่ามีการติดเชื้อเอชไอวี แต่การตรวจอาจให้ผลเป็นลบ (negative หรือไม่พบแอนติบอดี) ในกรณีที่เพิ่งได้รับเชื้อ และร่างกายยังไม่ได้สร้างแอนติบอดี ดังนั้นในการศึกษาวิจัยนักวิทยาศาสตร์จะใช้วิธีการหาโปรตีนชนิด p24 ซึ่งเป็นแอนติเจนของตัวเชื้อเอชไอวีวิธีนี้จะให้ผลการตรวจที่แม่นยำและตรวจพบได้ตั้งแต่ระยะติดเชื้อใหม่ๆ

แอนติบอดี : สารโปรตีนที่ร่างกายผลิตขึ้นเพื่อต่อสู้หรือกำจัดเชื้อโรคที่เข้ามาในร่างกาย

แอนติเจน : เชื้อโรคหรือโมเลกุลแปลกปลอม ที่เข้ามาในร่างกาย

P24 : โปรตีนในส่วนแกนกลางของไวรัส

#### 2. เมื่อใดจึงสงสัยว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี

ควรสงสัยเมื่อตนเองมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เช่น เคยมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการหรือคนที่สงสัยว่าจะเป็นเอชไอวี หรือเคยใช้เข็มฉีดยาไม่สะอาดร่วมกับผู้อื่น หากไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่กล่าวมาแล้ว แต่มีอาการผิดปกติที่สงสัย ก็ไม่ควรสรุปว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี โดยไม่ได้รับการตรวจเลือดยืนยันแน่นอนจากแพทย์ก่อน

#### 3. หลังจากไปมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีแล้ว ใช้เวลานานเท่าใด จึงจะตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีได้

โดยทั่วไปเมื่อได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะต้องใช้เวลาหลังจากนั้นประมาณ 6 สัปดาห์-3 เดือน จึงจะเริ่มตรวจพบหรือทราบได้ว่าการติดเชื้อเอชไอวี ถ้าตรวจเลือดทันทีหลังสัมผัสโรคแล้วได้ผลเป็นลบอาจทำให้เข้าใจผิดคิดว่าไม่ติดโรคมาก็ได้ อย่างไรก็ตามถ้าไม่แน่ใจควรตรวจซ้ำใหม่ภายหลัง 3 เดือน

4. ถ้าผลเลือดเป็นบวกต่อเชื้อเอชไอวีแล้ว มีโอกาสเปลี่ยนเป็นลบได้หรือไม่  
ไม่ได้ เพราะว่าเป็นคนที่ผลเลือดเป็นบวกหลังจากการตรวจยืนยันเป็นครั้งที่ 2 แล้วก็จะยังคงมีผลบวก เช่นนั้นไปตลอดชีวิต
5. ทำไมจึงไม่ตรวจเลือดทุกคนเพื่อจะได้ทราบว่าใครมีเชื้อเอชไอวีบ้าง  
การตรวจเลือดทุกคนเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เพราะมีปัญหาหลายด้านทั้ง อุปกรณ์ กำลังคน งบประมาณ นอกจากนี้การบังคับตรวจ อาจทำให้คนที่ไม่เต็มใจพยายามหลบซ่อนตัว อีกด้วยซึ่งอาจจะเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงอยู่แล้ว จึงไม่เป็นผลดีต่อใคร อีกประการหนึ่งสำหรับผู้ตรวจเลือดแล้วได้ผลลบ ถ้าเขายังมีพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงอยู่อีกเขาก็จะมีเลือดบวกในที่สุด จึงไม่มีประโยชน์ในการตรวจเลือดทุกคน
6. การตรวจเลือด ไม่ได้หยุดยั้งการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีแต่อย่างใดใช่หรือไม่  
ใช่ การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี ควรใช้หลักความสมัครใจโดยเจ้าหน้าที่คอยให้ความสะดวก มีการติดตามผล ให้คำปรึกษาแนะนำ และช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ ให้มีการป้องกันตนเอง และเลิกพฤติกรรมเสี่ยง จะป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อได้ดีกว่า
7. จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี  
ไม่จำเป็น นอกจากมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น มีคู่นอนหลายคน ชอบเที่ยวผู้หญิงหรือเป็นหญิงบริการ หรือเคยใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น ก่อนการตรวจเลือดควรจะได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อน ถ้าผลการตรวจเลือดเป็นบวกต้องได้รับคำปรึกษาจากแพทย์อย่างใกล้ชิด และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ระวังตัวเองไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น แม้จะตรวจเลือดได้ผลลบ ก็ควรเลิกพฤติกรรมเสี่ยงไม่ประพฤติปฏิบัติต่อไป
8. ถ้าต้องการตรวจเลือดแต่ไม่ต้องการให้ใครทราบจะทำอย่างไร  
ไปตรวจตามสถานบริการตรวจเลือดที่เรียกว่า คลินิกนิรนาม หมายถึงว่า การตรวจเลือดซึ่งไม่ต้องบอกชื่อ และที่อยู่จริง เพียงแต่ แจ้งรหัสหรือหมายเลขกับคลินิก ขณะนี้ที่สภากาชาดไทยได้เปิดให้บริการแล้ว
9. คลินิกนิรนามคืออะไร  
คลินิกนิรนาม ในการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีคือ สถานที่ที่ผู้ซึ่งอยากมีความรู้หรือมีข้อข้องใจเกี่ยวกับโรคเอชไอวีสามารถไปขอความรู้ คำปรึกษา และขอรับการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีได้โดยไม่ต้องบอกชื่อและที่อยู่ ทางคลินิกจะใช้รหัสเลขที่แทนชื่อของผู้มาขอใช้บริการ เมื่อตรวจพบว่าติดเชื้อเอชไอวีจะมีเฉพาะ



ผู้มาขอใช้บริการเท่านั้นที่ทราบผล และไม่มีการรายงานผลการตรวจ ให้เจ้าหน้าที่ของรัฐหรือนายจ้างทราบ จึงมั่นใจได้ว่าความลับจะไม่ถูกเปิดเผย

ที่กรุงเทพฯ คลินิกนิรนามตั้งอยู่ภายในบริเวณสถานเสาวภาหรือสวนงูของสภากาชาดไทย ข้างโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เปิดบริการระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 12.00 - 19.00 น. และวันเสาร์ เวลา 9.00 - 12.00 น.

ต่างจังหวัด ติดต่อได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือโรงพยาบาลจังหวัดทุกแห่ง

## การรักษา

**1. การเอาเลือดของผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีออกมาไหลเวียนผ่านเครื่องความร้อนแล้วกลับคืนเข้าร่างกาย เป็นวิธีการรักษาได้หรือไม่**

เคยมีรายงานว่ามีคนติดเชื้อเอชไอวี 1 ราย ที่ได้รับการทดลองรักษาโดยนำเลือดออกมาไหลเวียนผ่านเครื่องให้ความร้อนประมาณ 56 องศาเซลเซียส และต่อมาตรวจไม่พบเชื้อเอชไอวีในเลือดของคนนั้นอีกเลย แต่เมื่อนักวิทยาศาสตร์ ลองใช้วิธีกับคนอื่นกลับไม่ได้ผล และยังไม่แน่ใจว่าคนแรกนั้นจะมีเชื้อหลงเหลืออยู่ในอวัยวะอื่นใดหรือไม่

นักวิทยาศาสตร์จึงยังไม่ยอมรับวิธีนี้เป็นวิธีการรักษาโรคเอชไอวี

**2. ยาที่ใช้รักษาโรคเอชไอวีมีอะไรบ้าง**

ยาที่มีการทดลองใช้กันค่อนข้างมากอยู่ในขณะนี้โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกาคือ Zidovudine (AZT), 2,3 Dideoxycytidine, Suramin, Atimony tungstate (HPA-23), Foscanet, Rifabutin, CS-85, CS-87, HIPA, HPG-30, Sillcotungstate, Peptide-T, Dextran Sulphate, AL721, Castanospermine, interferon, Ampligen, ABPP, Avaro, Ribavirin, interleukin-2, GM-CSF, Methionine, Enkephalin, Thymopentin, Imreg-1, Imreg-2, Imuthiol, Carrysyn, Videx(ddI) เป็นต้น

ยาเหล่านี้ส่วนใหญ่มีฤทธิ์ สามารถยับยั้งไวรัสได้ในหลอดทดลอง แต่หลายชนิดเมื่อเข้าไปในร่างกายแล้ว ไม่ได้ผล บางชนิดมีพิษหรือผลข้างเคียงมากจำเป็นต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ บางชนิดต้องให้โดยการฉีดเท่านั้น และหลายชนิดยังเป็นยาทดลอง ไม่สามารถหาซื้อตามท้องตลาดได้ ส่วนใหญ่ที่พอมีขายตามท้องตลาด (เมืองนอก) เป็นยาที่มีราคาแพงมากทั้งสิ้น แต่ก็ไม่มียาใดรักษาโรคให้หายขาดได้ ยาที่ยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายขณะนี้คือ AZT และที่กำลังทดลองได้ผลดีเช่นเดียวกัน และมีผลข้างเคียงน้อยกว่า AZT ก็คือ VIDEX (ddI)

### 3. ในอนาคตจะมียาที่สามารถรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้หรือไม่

มีโอกาสเป็นไปได้ เพราะมนุษย์มีการพัฒนาความก้าวหน้าทางด้านวิทยาการและเทคโนโลยีที่สูง โรคเอดส์ถึงแม้จะเป็นไวรัสที่มีการพัฒนาสูงสุด ของบรรดาไวรัสทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก แต่ก็ไม่น่าจะเกินความสามารถของมนุษย์อย่างแน่นอน

### 4. สมุนไพรสามารถรักษาโรคเอดส์ได้หรือไม่

การทดลองใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเอดส์ได้เกิดขึ้นในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทย ด้วย แต่เนื่องจากยังไม่ได้มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่า สามารถทำการรักษาได้จึงควรระรอผลการวิจัยเรื่องสมุนไพรจากนักวิทยาศาสตร์ก่อน ไม่ควรเสี่ยงเป็นเครื่องทดลอง เพราะอาจจะทำให้เกิดอันตราย และเสียชีวิตให้แก่คนที่ทดลองลงได้

### 5. มะเร็งที่เป็นในผู้ป่วยโรคเอดส์มีทางรักษาได้หรือไม่

มะเร็งที่พบบ่อย ในผู้ป่วยโรคเอดส์คือ มะเร็งของหลอดเลือดที่ผิวหนัง และมะเร็งของต่อมน้ำเหลือง เป็นมะเร็งที่สามารถรักษาได้ ถึงแม้การรักษาจะค่อนข้างยาก หรือผลการรักษาจะไม่ค่อยดี แต่ก็สามารถทำให้มะเร็งไม่ลุกลามหรือไม่แพร่กระจายต่อไปได้ ทำให้ผู้ป่วยไม่เสียชีวิตจากมะเร็งนั้นๆและมีอายุยืนยาวต่อไปได้อีกระยะหนึ่ง

### 6. โรคติดเชื้อแทรกซ้อนหรือโรคติดเชื้อฉวยโอกาสมีทางรักษาหรือไม่

การรักษาโรคแทรกซ้อนอื่นๆสามารถรักษาได้ เพียงแต่รักษายากกว่าในคนปกติและส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักจะกลับติดเชื้ออื่นๆซ้ำอีก

### 7. คนที่ติดเชื้อเอดส์เป็นคนที่สิ้นหวังแล้ว ใช่หรือไม่

ไม่ใช่ เพราะ

- หากดูแลรักษาสุขภาพตนเองให้ดี ระยะฟักตัวของโรคเอดส์โดยเฉลี่ยประมาณ 7-8 ปี และอาจจะไม่ปรากฏอาการในบางรายได้นานกว่า 10 ปี
- การพัฒนาการรักษาโรคเอดส์อยู่ระหว่างการดำเนินการของนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลก จึงมีโอกาสที่จะค้นพบยารักษาได้ในอนาคต

### 8. เลิกยาเสพติดแล้วเชื้อเอดส์จะเพิ่มขึ้นหรือลดลง

ถ้าเลิกยาเสพติดได้สุขภาพจะทรุดโทรมช้าลงเชื้อเอดส์จะไม่เพิ่มเร็วขึ้นเหมือนกับการใช้ยา เสพติดต่อไป และจะไม่กลายเป็นโรคเอดส์ระยะสุดท้ายเร็วนัก

### 9. ถ้าถ่ายเลือดในตัวออกหมดแล้วเปลี่ยนเลือดใหม่หมดจะหายจากโรคเอดส์หรือไม่

ไม่หายขาด เพราะเชื้อเอดส์ยังมีอยู่ในเซลล์ของร่างกายได้อีกหลายแห่ง เช่น เซลล์ของสมอง เซลล์ของลำไส้ น้ำอสุจิ จึงยังมีเชื้อเหลืออยู่

นอกจากนี้การเปลี่ยนเลือดทั้งตัวต้องใช้เลือดจำนวนมากจากคนอื่น ๆ อีกหลายคนซึ่งอาจมีอันตรายจากการถ่ายเลือดได้

### 10. ถ้าสามีภรรยาติดเชื้อเอดส์จากการเสพยาเสพติดโดยใช้เข็มร่วมกันและยังเสพยาด้วยกัน จะทำให้เชื้อเอดส์เพิ่มขึ้นหรือไม่

จะทำให้เชื้อเอดส์เพิ่มเร็วขึ้น เพราะร่างกายทรุดโทรมอ่อนแอลง จากการเสพยาประกอบกับผู้ติดเชื้อเอดส์ เชื้อในร่างกายจะเพิ่มขึ้นอยู่แล้ว หากยังคงใช้ยาเสพติดอยู่ ก็จะทำให้เกิดการของโรคเอดส์เร็วขึ้น และสามีคู่นี้ควรจะใช้ถุงยางอนามัย ในการร่วมเพศเพื่อป้องกันตัวเอง ไม่ให้รับเชื้อเอดส์เพิ่มขึ้นและป้องกันการตั้งครรภ์เพราะเชื้อเอดส์จากมารดาอาจถ่ายทอดไปยังทารกในครรภ์ได้

### 11. ผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ ควรจะปฏิบัติตนอย่างไร

ดูแลสุขภาพให้ดี โดย

- ทำจิตใจให้แจ่มใส
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ไม่รับเชื้อเอดส์เพิ่ม
- ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ลดหรือเลิกการสูบบุหรี่ และสุรา เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนแอยิ่งขึ้น

การป้องกันตนไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

- ต้องแยกเครื่องใช้ส่วนตัวบางชนิด เช่น แปรงสีฟัน มีดโกน
- ลดกลุ่มอนไให้น้อยลง และเลิกการมีพฤติกรรมเสี่ยง
- ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ไม่ใช้เข็มฉีดยาและกระบอกฉีดยาที่ไม่สะอาดร่วมกับผู้อื่น
- ไม่ให้เลือด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำคัดหลั่งของร่างกาย เปราะอะเปื้อนจามที่ต่าง ๆ
- งดบริจาคเลือด อวัยวะของตนแก่ผู้อื่น
- ไม่ควรตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตรถ้ามีทางเลือกอื่น

หากมีอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ให้รีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน และแจ้งให้แพทย์ทราบถึงภาวะการติดเชื้อเอดส์ของตน