****

          ต้องยอมรับว่า หนึ่งในโรคติดต่อที่คนรู้จักความน่ากลัวของมันเป็นอย่างดี ก็คือ " [**โรคเอดส์**](https://health.kapook.com/view2757.html) " และรู้กันดีว่า "**โรคเอดส์**" เป็นโรคร้ายแรงที่ยังไม่มีตัวยาใดมารักษาให้หายขาดได้ อีกทั้งยังพบผู้ติดเชื้อ เอดส์ เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ นั่นจึงทำให้องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดเอาวันที่ 1 ธันวาคม ของทุกปีเป็น**วันเอดส์โลก** เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงอันตรายจาก**โรคเอดส์**นั่นเอง และวันนี้กระปุกดอทคอม ก็ได้นำความรู้เกี่ยวกับเรื่อง**โรคเอดส์** มาบอกต่อกันด้วยค่ะ

**โรคเอดส์ คืออะไร**

         **โรคเอดส์ หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome)** เกิดจากการติดเชื้อไวรัสมีชื่อว่า ฮิวแมนอิมมิวโนเดฟีเซียนซีไวรัส (Human Immunodeficiency Virus :HIV) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า เชื้อเอชไอวี โดยเชื้อเอชไอวีจะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อมีภูมิคุ้มกันต่ำลง จนร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อโรคได้อีก โรคต่าง ๆ (หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า โรคฉวยโอกาส) จึงเข้ามาซ้ำเติมได้ง่าย เช่น วัณโรค ปอดบวม ติดเชื้อในระบบโลหิต เชื้อรา ฯลฯ และทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุด

**สายพันธุ์ของโรคเอดส์**
          เชื้อไวรัสเอดส์มีหลายสายพันธุ์ โดยสายพันธุ์หลักดั้งเดิมคือ เอชไอวี-1 (HIV-1) ซึ่งแพร่ระบาดในแถบสหรัฐอเมริกา ยุโรป และแอฟริกากลาง, เอชไอวี-2 (HIV-2) พบแพร่ระบาดในแถบแอฟริกาตะวันตก นอกจากนี้ยังพบสายพันธุ์อื่น ๆ ที่กลายพันธุ์มาอีกมากมาย

          ในปัจจุบันทั่วโลกพบสายพันธุ์เชื้อเอชไอวี มากกว่า 10 สายพันธุ์  กระจายอยู่ตามประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก โดยพบมากที่สุดที่ทวีปแอฟริกามีมากกว่า 10 สายพันธุ์ เนื่องจากเป็นแหล่งแรกที่พบเชื้อเอชไอวี และกระจายอยู่เป็นเวลานานกว่า 70 ปี สายพันธุ์ที่พบมากที่สุดในโลก คือสายพันธุ์ซี มากถึง 40% พบในทวีปแอฟริกา อินเดีย จีน รวมทั้งพม่า ส่วนในประเทศไทยพบเชื้อเอชไอวี 2 สายพันธุ์คือ สายพันธุ์เอ-อี (A/E) หรืออี (E) พบมากกว่า 95% แพร่ระบาดระหว่างคนที่มีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง กับสายพันธุ์บี (B) ที่แพร่ระบาดกันในกลุ่มรักร่วมเพศ และผ่านการใช้ยาเสพติดฉีดเข้าเส้น



ภาพจาก [องค์การอนามัยโลก](http://www.who.int/gho/hiv/en/)

          ขณะที่สายพันธุ์ซีเดี่ยว ๆ ยังไม่พบในประเทศไทย พบเพียงแต่สายพันธุ์อี-ซี ที่เป็นลูกผสมระหว่างสายพันธุ์อีในประเทศไทย และสายพันธุ์ซีจากทวีปแอฟริกา และยังได้พบหญิงไทยติดเชื้อเอชไอวีสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยตรวจพบมาก่อนในโลก คือ เชื้อเอชไอวีผสมระหว่าง 3 สายพันธุ์ คือ เอ จี และดี เรียกว่า เอจี-ดี (AG/D) และยังพบเชื้อเอชไอวีผสม 3 สายพันธุ์ ได้แก่ เอ อี และจี เรียกว่า เออี-จี (AE/G)

          จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า ตั้งแต่พบการระบาดของโรคเอดส์ครั้งแรกจนถึงปี 2015 มีผู้ติดเชื้อไปแล้วกว่า 70 ล้านคนทั่วโลก และเสียชีวิตไปแล้วกว่า 35 ล้านคน

          ขณะที่รายงานของโครงการโรคเอดส์แห่งสหประชาชาติ (UNAIDS) พบว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของเอชไอวี/เอดส์ ในปี 2559 มีผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั่วโลกสะสม 36.7 ล้านคน เป็นผู้ติดเชื้อรายใหม่ 1.8 ล้านคน และมีผู้เสียชีวิตจากเชื้อเอชไอวี 1 ล้านคน



**โรคเอดส์ ติดต่อได้อย่างไร**
**โรคเอดส์** สามารถติดต่อได้โดย..

           1. การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ทั้งชายกับชาย หญิงกับหญิง หรือชายกับหญิง จะเป็นช่องทางธรรมชาติหรือไม่ธรรมชาติก็ตาม ล้วนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติด**โรคเอดส์**ทั้งนั้น ซึ่งมีข้อมูลจากกองระบาดวิทยาระบุว่า ร้อยละ 83 ของผู้ติดเชื้อเอดส์ รับเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์

           2. การรับเชื้อทางเลือด โอกาสติดเชื้อเอดส์ พบได้ 2 กรณี คือ

          - ใช้เข็มฉีดยา หรือกระบอกฉีดยา ร่วมกับผู้ติดเชื้อ เอดส์ มักพบในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

          - รับเลือดมาจากการผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด แต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคมา จะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอดส์ก่อน จึงมีความปลอดภัยเกือบ 100%

           3. ติดต่อผ่านทางแม่สู่ลูก เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอดส์และถ่ายทอดให้ทารก ในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และภายหลังคลอด ปัจจุบันมีวิธีป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูก โดยการทานยาต้านไวรัสในช่วงตั้งครรภ์ จะสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์เหลือเพียงร้อยละ 8 แต่ยังคงมีความเสี่ยงอยู่ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือ การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน

          นอกจากนี้ **โรคเอดส์**ยังสามารถติดต่อผ่านทางอื่นได้ แต่โอกาสมีน้อยมาก เช่น การใช้ของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ทำความสะอาด, การเจาะหูโดยการใช้เข็มเจาะหูร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์, การสักผิวหนัง หรือสักคิ้ว เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือด หรือน้ำเหลืองโดยตรง แต่โอกาสติด**โรคเอดส์**ด้วยวิธีนี้ต้องมีแผลเปิด และปริมาณเลือดหรือน้ำเหลืองที่เข้าไปในร่างกายต้องมีจำนวนมาก

**ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์**

          **ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์ มีหลายประการ คือ**

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

           2. หากมีบาดแผล จะทำให้เชื้อเอดส์เข้าสู่บาดแผล และทำให้ติด**โรคเอดส์**ได้ง่ายขึ้น

           3. จำนวนครั้งของการสัมผัส หากสัมผัสเชื้อโรคบ่อย ก็มีโอกาสจะติดเชื้อมากขึ้นไปด้วย

           4. การติดเชื้ออื่น ๆ เช่น แผลริมอ่อน แผลเริม ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก จึงรับเชื้อเอดส์ได้ง่าย และเป็นหนทางให้เชื้อเอดส์เข้าสู่แผลได้เร็วขึ้น

           5. สุขภาพของผู้รับเชื้อ หากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงในขณะนั้น ก็ย่อมมีโอกาสที่จะรับเชื้อได้ง่ายขึ้น



**โรคเอดส์ มีกี่ระยะ**

เมื่อติดเชื้อเอดส์แล้ว จะแบ่งช่วงอาการออกเป็น 3 ระยะ คือ

           **1. ระยะไม่ปรากฎอาการ (Asymptomatic stage)** หรือระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ ในระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ ออกมา จึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติ แต่อาจจะเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ จากระยะแรกเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ 7-8 ปี แต่บางคนอาจไม่มีอาการนานถึง 10 ปี จึงทำให้ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อต่อไปให้กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ

           **2. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (Aids Related Complex หรือ ARC)** หรือระยะเริ่มปรากฏอาการ (Symptomatic HIV Infection) ในระยะนี้จะตรวจพบผลเลือดบวก และมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้เห็น เช่น ต่อมน้ำเหลืองโตหลายแห่งติดต่อกันนานกว่า 3 เดือน, มีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม และเพดานปาก, เป็นงูสวัด หรือแผลเริมชนิดลุกลาม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผิวหนังอักเสบ น้ำหนักลด เป็นต้น ระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะเต็มขั้นต่อไป

           **3. ระยะเอดส์เต็มขั้น (Full Blown AIDS) หรือ ระยะโรคเอดส์** ในระยะนี้ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกทำลายลงไปมาก ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย หรือที่เรียกว่า **"โรคติดเชื้อฉวยโอกาส"** ซึ่งมีหลายชนิด แล้วแต่ว่าจะติดเชื้อชนิดใด และเกิดที่ส่วนใดของร่างกาย หากเป็นวัณโรคที่ปอด จะมีอาการไข้เรื้อรัง ไอเป็นเลือด ถ้าเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อ Cryptococcus จะมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง คอแข็ง คลื่นไส้อาเจียน หากเป็นโรคเอดส์ของระบบประสาทก็จะมีอาการความจำเสื่อม ซึมเศร้า แขนขาอ่อนแรง เป็นต้น ส่วนใหญ่เมื่อผู้เป็นเอดส์เข้าสู่ระยะสุดท้ายนี้แล้วโดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1-2 ปี



**ใครที่ควรตรวจหาเชื้อเอดส์**

          - ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง และต้องการรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอดส์หรือไม่
          - ผู้ที่ตัดสินใจจะมีคู่หรืออยู่กินฉันสามีภรรยา
          - ผู้ที่สงสัยว่าคู่นอนของตนจะมีพฤติกรรมเสี่ยง
          - ผู้ที่คิดจะตั้งครรภ์ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูก
          - ผู้ที่ต้องการข้อมูลสนับสนุนเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพของร่างกาย เช่น ผู้ที่ต้องการไปทำงานในต่างประเทศ (บางประเทศ)

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

**การป้องกันโรคเอดส์**

เราสามารถป้องกัน**โรคเอดส์** ได้โดย

           1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
           2. รักเดียว ใจเดียว
           3. ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และขอรับคำปรึกษาเรื่อง**โรคเอดส์** จากแพทย์ก่อน
           4. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด



**ถุงยางอนามัย ป้องกัน โรคเอดส์ ได้แค่ไหน**

          ถุงยางอนามัย สามารถป้องกัน**โรคเอดส์**ได้แน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้ว่าถูกต้องหรือไม่ เช่น ถุงยางมีคุณภาพดีพอหรือไม่ หมดอายุการใช้งานหรือยัง โดยปกติให้ดูจากวันผลิตไม่เกิน 3 ปี หรือดูวันหมดอายุที่ซอง ซองต้องไม่ชำรุด หรือฉีกขาด นอกจากนี้ต้องเลือกขนาดใช้ให้เหมาะสม ถ้าขนาดไม่พอดี ก็อาจฉีกขาด หรือหลุดออกง่าย ซึ่งจะไม่สามารถป้องกัน**โรคเอดส์**อย่างได้ผล

**วิธีใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง**



          1. หลังจากตรวจสอบว่า ถุงยางอนามัยไม่หมดอายุ ซองไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวัง ไม่ให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด



          2. ใช้ถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยาง เพื่อไล่อากาศ



          3. รูดถุงยางอนามัย โดยให้ม้วนขอบอยู่ด้านนอก



          4. สวมถุงยางอนามัย แล้วรูดให้ขอบถุงยางอนามัย ถึงโคนอวัยวะเพศ



          5. หลังเสร็จกิจ ควรรีบถอดถุงยางอนามัย ในขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยใช้กระดาษชำระหุ้มถุงยางอนามัยก่อนที่จะถอด หากไม่มีกระดาษชำระต้องระวัง ไม่ให้มือสัมผัสกับด้านนอกของถุงยาง ควรสันนิษฐานว่า ด้านนอกของถุงยาง อาจจะปนเปื้อนเชื้อเอดส์แล้ว



          6.ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ลงในภาชนะรองรับ เช่น ถังขยะ

**วิธีใช้ถุงยางอนามัย เพศหญิง**

          ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางจับขอบห่วงถุงยางให้ถนัดแล้วบีบขอบห่วงในให้ห่อตัวเล็กลง นั่งท่าที่เหมาะสม เช่น นั่งยอง ๆ หรือยกขาข้างใดข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้แล้วค่อย ๆ สอดห่วงถุงยางที่บีบไว้เข้าไปในช่องคลอด ดันให้ลึกที่สุด ใช้นิ้วสอดเข้าไปในถุงยางจนนิ้วสัมผัสกับขอบล่างของห่วงด้านใน แล้วจึงดันขอบห่วงถุงยางลึกเข้าไปในช่องคลอด ให้ถึงส่วนบนของเชิงกระดูกหัวเหน่า ด้วยการงอนิ้วไปทางด้านหน้าของตัวคุณให้ลึกเข้าไปในปากช่องคลอดประมาณ 2-3 นิ้ว  วิธีถอดถุงยางให้หมุนบิดปิดปากถุง เพื่อให้น้ำอสุจิคงอยู่ภายในถุงยาง แล้วจึงค่อย ๆ ดึงออก

**โรคเอดส์ รักษาได้หรือไม่**

          ปัจจุบันยังไม่มียาที่สามารถรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ มีแต่เพียงยาที่ใช้เพื่อยับยั้งไม่ให้ไวรัสเอดส์เพิ่มจำนวนมากขึ้น แต่ไม่สามารถกำจัดเชื้อเอดส์ให้หมดไปจากร่างกายได้ ยาต้านไวรัสเอดส์ในปัจจุบันมี 3 ประเภทคือ

           1. Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors (NRTIs) ได้แก่ AZT ddl ddC d4T 3TC ABC รับประทานยาต้านไวรัสเอดส์

           2. Non-Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors (NNRTIs) ได้แก่ NVP EFV

           3. Protease Inhibitors (Pls) ได้แก่ IDV RTV Q4V NFV

          หากรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์แล้ว อาจมีผลข้างเคียงคือ คลื่นไส้อาเจียน มีผื่นตามผิวหนัง โลหิตจาง ฯลฯ ดังนั้นการรับประทานยาเหล่านี้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์



**ข้อควรปฏิบัติหากได้รับเชื้อเอดส์**

          ผู้ที่เป็น**โรคเอดส์** สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และควรดูแลสุขภาพให้ดี 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



**ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับโรคเอดส์**
          จากข้อมูลทางการแพทย์ระบุชัดว่า เชื้อเอชไอวีไม่สามารถแพร่สู่กันได้โดยการติดต่อในชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และไม่สามารถติดต่อกันได้ผ่านทางการกอด การสัมผัสมือที่เป็นการทักทายแบบชาวตะวันตก หรือการปฏิสัมพันธ์ภายนอกอื่น เช่น การใช้ห้องน้ำร่วมกัน การใช้เตียงนอนร่วมกัน การใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารหรือรถแท็กซี่ร่วมกัน

          นอกจากนี้ เอชไอวีไม่ใช่โรคติดต่อทางอากาศเหมือนกับไข้หวัด และไม่ติดต่อผ่านทางแมลง หรือ ยุง โดยทั่วไปแล้วเชื้อเอชไอวีติดต่อกันผ่านทางการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย มีข้อมูลยืนยันชัดเจนว่ากว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีติดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน การแลกเปลี่ยนของเหลวในร่างกาย เช่น อสุจิ เลือด หรือของเหลวในช่องคลอด นอกจากนี้เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อผ่านทางการใช้เข็ม หรืออุปกรณ์ฉีดยาร่วมกันของผู้ใช้ยาเสพติด ขณะที่ผู้หญิงตั้งครรภ์สามารถแพร่เชื้อไปสู่ลูกได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอดและการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่