

เชื้อเอชไอวี (HIV) และโรคเอดส์

เอชไอวี (HIV) ตัวย่อจากคำว่า “Human Immundefekt Virus” มีความหมายว่า “ไวรัสที่ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่อง” ดังนั้นเชื้อเอชไอวีจึงเป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งซึ่งทำลายภูมิคุ้มกันโรคในตัวตน

ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้หลายปีโดยไวรัสชนิดนี้แฝงอยู่ในร่างกาย

และไม่มีอาการหรือความรู้สึกว่าเจ็บป่วยแต่อย่างใดในระยะแรกที่ได้รับเชื้อ

ระยะต่อมาไวรัสจะเริ่มทำลายภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายจนร่างกายไม่สามารถที่จะต่อต้านโรคธรรมดาต่างๆไป และจะติดเชื้อได้ง่าย

ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีจะถูกเรียกว่าเป็นผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีบวก (hiv-positiv) และไวรัสนี้จะแฝงอยู่ในร่างกายจนตาย

ไม่มีใครดูออกกว่าผู้ใดติดเชื้อเอชไอวี

อาการของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

หลังจากที่ติดเชื้อได้ประมาณ 2 – 3 อาทิตย์ ผู้ติดเชื้อประมาณครึ่งหนึ่งจะมีอาการคล้ายเป็นไข้หวัด เจ็บคอ มีไข้ ต่อม (น้ำเหลือง) โตหลายแห่ง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ อาจจะมีผื่นแดงปรากฏ

อาการเหล่านี้จะเป็นพักๆหรือติดต่อกัน และผู้ติดเชื้อจะมีความรู้สึกหยาบเป็นปกติเหมือนคนธรรมดาหลังจากนั้น

ระยะต่อมาอีก 2 – 3 เดือนหรือปีก็จะมีอาการใหม่เกิดขึ้นเป็นต้น อาการไข้โดยไม่มีสาเหตุ ต่อม (น้ำเหลือง) โต มีเชื้อราเป็นฝ้าขาวในปาก โรคถุงวัด โรคปอดอักเสบ (ปอดบวม) น้ำหนักลดลง และท้องร่วงเรื้อรัง

อาการต่างๆดังกล่าวข้างต้นเป็นที่ยอมรับเข้าใจว่าเป็นอาการของผู้ติดเชื้อเอชไอวีนั่นเอง

เอดส์ คืออะไร

เอดส์ (Aids) ย่อมาจากคำในภาษาอังกฤษว่า “Acquired Immuno Deficiency Syndrome”

ด้วยเหตุฉะนั้นเอดส์ในความหมายในตัวของมันจึงไม่ใช่โรค แท้จริงแล้วเอดส์คือ

กลุ่มอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพราะร่างกายได้รับเชื้อไวรัสเอชไอวีซึ่งเชื้อเอชไอวีตัวนี้จะอาศัยและเจริญเติบโตได้ดีในเลือดคน และแพร่พันธุ์ได้ดีเมื่อมันเข้าไปอยู่ในเม็ดเลือดขาว

เมื่อมีจำนวนไวรัสเอชไอวีมากขึ้นจะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายเสื่อม และลดน้อยลง

จึงทำให้ติดเชื้อ โรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น

เมื่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีบางกรณเริ่มมีอาการของโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนต่างๆรุนแรงขึ้นก็จะถูกเรียกว่าเป็นเอดส์เต็มขั้น

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีบางคนจะกลายเป็นโรคเอดส์ภายใน 1 ถึง 2 ปี แต่ส่วนมากโดยปกติจะกินเวลา 8 ถึง 10 ปี

จากระยะแรกที่ติดเชื้อจนกลายเป็นโรคเอดส์ ถ้าไม่รีบไปรักษา

ผู้ที่เป็็นโรคเอดส์มักจะมีโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนต่างๆ เช่น วัณโรคในปอด มะเร็ง

อันเป็นการยากที่จะบำบัดรักษาให้หาย

จึงเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ภายในไม่กี่ปีเมื่อเร็วๆนี้เป็นจำนวนมาก

ดังนั้นผู้ที่เสียชีวิตเพราะโรคเอดส์ก็มีสาเหตุมาจากโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนต่างๆนั่นเอง

ก่อนนี้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะมีชีวิตอยู่โดยเฉลี่ย 10 ถึง 12 ปี

แต่ปัจจุบันนี้ที่เคนมาร์ก็มีผู้เสียชีวิตเพราะโรคเอดส์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะได้ใช้การบำบัดรักษาแผนใหม่

เรียกว่า การบำบัดรักษาแบบรวมกัน ได้เริ่มนำมาใช้เมื่อประมาณ 10 กว่าปีนี่เอง ในขณะที่เดียวกันขณะแพทย์

นักวิจัยก็ได้เรียนรู้มีประสบการณ์ความรู้ในการบำบัดโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนต่างๆ ได้ดีขึ้น

การติดเชื้อ

ผู้ติดเชื้อจะมีไวรัสเอชไอวีอยู่ในของเหลวภายในร่างกาย มีมากในเลือด น้ำอสุจิ น้ำเมือกในช่องคลอด

และน้ำนมของแม่ ดังนั้น โอกาสที่จะติดเชื้อจึงมีมาก ถ้าได้รับของเหลวดังกล่าวมาแล้วข้างต้นเข้าไปในร่างกาย

ทางที่จะติดต่อ

ทางเพศสัมพันธ์

สาเหตุใหญ่ๆที่มีผู้ป่วยเอดส์ไปทั่วโลกก็เพราะไม่ได้มีการป้องกัน โดยสวมถุงยางอนามัย (kondom) สำหรับผู้ชาย

หรือเฟมิโดม (femidom) สำหรับผู้หญิงอย่างถูกวิธีทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์

ผู้ใดที่มีเพศสัมพันธ์ทางทวารโดยไม่ได้มีการป้องกันจะเป็นสาเหตุให้เกิดการติดต่อแพร่เชื้อได้ง่าย
เพราะว่าเยื่อเมือกที่ลำไส้ใหญ่ส่วนทวารหนักมีลักษณะบางจึงติดเชื้อได้ง่าย
และผู้ใดที่มีโรคทางเพศโดยไม่ได้รับการเยียวยาเป็นต้น คลามูเดีย (klamydia) โรคเริม
ก็จะมีโอกาสติดต่อแพร่เชื้อได้ง่าย ถ้าไม่มีการป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์

การติดต่อแพร่เชื้อโดยมีเพศสัมพันธ์ทางปากนั้นยังบอกไม่ได้แน่ชัดว่า โอกาสที่จะติดเชื้อมีอย่างน้อยแค่ไหน
แต่ที่เห็นแน่ชัดก็คือ โอกาสติดเชื้อโดยได้รับน้ำอสุจิที่มีเชื้อหรือน้ำเมือกในช่องคลอดเข้าไปในปาก

ทางเลือด

สาเหตุใหญ่ของการติดต่อแพร่เชื้อเกิดจากเลือดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีถ่ายทอดไปยังผู้ที่ไม่ติดเชื้อโดยการฉีดเข็มฉีดยา
ร่วมกัน ดังนั้นโอกาสที่จะติดต่อแพร่เชื้อจึงมีมากในหมู่ที่ติดยาเสพติด และฉีดยาตัวเอง

ในขณะที่เอดส์ยังเป็นโรคใหม่ที่เป็นปัญหาทั่วโลกก็ยังมีบางคนที่ติดเชื้อเอชไอวีโดยการถ่ายเลือด
แต่ปัจจุบันนี้บรรดาประเทศที่มีระบบสาธารณสุขที่ทันสมัยเป็นต้น ประเทศเดนมาร์ก
โอกาสที่คนจะติดเชื้อเอชไอวีโดยการถ่ายเลือดแทบจะไม่มี เพราะจะมีการตรวจเลือดเป็นอย่างดีก่อนที่จะนำไปใช้

ทางแม่สู่ลูก

ไวรัสเอชไอวีสามารถถ่ายทอดจากแม่เข้าสู่ตัวลูกขณะก่อนคลอด หรือระหว่างคลอด
รวมถึงลูกจะรับเชื้อเอดส์จากน้ำนมแม่

สาเหตุใหญ่ของการติดต่อแพร่เชื้อจากแม่เข้าสู่ตัวลูกก็คือช่วงระหว่างคลอด
อย่างไรก็ตามการติดเชื้อจากแม่อาจเกิดขึ้นขณะก่อนคลอด และการให้ลูกกินนมตนเองก็ได้
โอกาสที่ลูกจะติดเชื้อจากแม่ลดน้อยลงมากทีเดียวในกรณีที่แม่ได้รับการบำบัดรักษาโรคเอดส์
และผ่าตัดหน้าท้องเอาลูกออก ด้วยเหตุนี้ประเทศเดนมาร์กแพทย์จะเสนอแนะให้แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี
และตั้งครรถ์ได้ 4 เดือนขึ้นไปมารับการบำบัดรักษา และจะแนะนำแม่ไม่ให้ลูกกินนมตนเอง

โรคเอดส์ไม่ติดต่อโดย

- การกอด จูบ โอบกอด แสดงความรัก
- การดื่มน้ำร่วมกัน หรือใช้จานร่วมกัน

- การใช้ห้องน้ำ หรือห้องอาบน้ำร่วมกัน
- ทางน้ำเช่น การว่ายน้ำในสระเดียวกัน
- ทางอาหาร หรือเครื่องดื่มที่ปรุงหรือเตรียมโดยผู้ติดเชื้อเอชไอวี
- การไอ หรือจาม
- การกั้คต่อยจากแมลง

เชื้อเอชไอวีไม่ติดต่อ โดยการพบปะสังสรรค์

การตรวจเชื้อเอชไอวี

ทุกคนสามารถที่จะติดเชื้อเอชไอวีได้ โดยที่ไม่รู้ตัวเป็นเวลาหลายปีจนกระทั่งเกิดโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนต่างๆขึ้น วิธีเดียวที่จะรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ก็คือการไปตรวจเลือดดูว่าร่างกายได้สร้างสารต่อต้านเชื้อเอชไอวีหรือไม่ เพื่อที่จะไม่รู้ว่าในเลือดมีเชื้อไวรัสเอชไอวีมากน้อยแค่ไหน

คนที่ม่ีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อหลังไปสัมผัสเชื้อมา ต้องรอ 3 เดือนจึงจะตรวจเอดส์ได้ผลที่น่าเชื่อถือหรือถ้าตรวจครั้งแรกไม่เจอ ต้องรอตรวจซ้ำใหม่ในอีก 2 หรือ 3 เดือน

จึงจะแน่ใจว่าร่างกายได้สร้างสารต่อต้านเชื้อ เอชไอวีอย่างพอเพียง ด้วยการวิเคราะห์ตรวจดูจากผลเลือด

ปกติจะทราบผลเลือดประมาณ 1 อาทิตย์หลังจากไปตรวจเลือด

ไครบัง

รัฐสภาเดนมาร์กได้ประกาศเป็นกฎหมายให้ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์มารับการบำบัดด้วยความสมัคร

ใจโดยไม่ต้องเสียเงิน มีการรักษาความลับของผู้ที่ถูกตรวจ ไม่ว่าจะตรวจเจอหรือตรวจไม่เจอ

ถ้ามีความประสงค์ที่จะเก็บเป็นความลับ

ผู้ลี้ภัยที่ขอเข้ามาอยู่ในเดนมาร์กก็จะได้รับคำแนะนำให้ตรวจเอชไอวี แต่ไม่มีการบังคับ

การรักษาความลับของผู้ที่ถูกตรวจหมายความว่า ผู้ถูกตรวจไม่ต้องบอกชื่อ ที่อยู่

หรือเลขหมายประจำตัวประชาชน ไม่จำเป็นต้องแสดงบัตรรักษาพยาบาลฟรี (sygesikringsbevis)หรือบัตร

เอกสารอื่นๆ ถ้าไปตรวจเลือดกับแพทย์ประจำตัวก็จะเก็บเป็นความลับไม่ได้

มีวิธีเดียวก็คือไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาล หรือกับแพทย์คนอื่นที่ไม่ใช่แพทย์ประจำตัว

โดยทั่วไปการตรวจเลือดจะฟรี บางครั้งอาจจะต้องเสียค่าชุดคำแนะนำจากแพทย์

ถ้าไปตรวจเลือดกับแพทย์คนอื่น ผู้ที่ประสงค์จะเก็บเป็นความลับเมื่อไปตรวจเลือดก็จะได้รับรหัสชื่อ เพื่อความแน่ใจว่าผลตรวจนั้นมาจากเลือดของบุคคลนั้นๆจริง

ผู้ที่จะบริจาคเลือด บริจาคอวัยวะเพื่อเปลี่ยนอวัยวะ บริจาคน้ำอสุจิเพื่อการผสมเทียม บริจาคน้ำนมจากเต้านม รวมทั้งการให้หรือรับการผสมพันธุ์เทียม (ฉีดไข่ที่มีเชื้อแพร์พันธุ์เรียบร้อยแล้วเข้าไปในมดลูกของเพศหญิง) บุคคลดังกล่าวนี้จะต้องไปตรวจเลือดเสียก่อน

นอกจากนี้แผนกรับ จ่ายเงินเกษียณ (pensionskasse)

บางแห่งจะบังคับให้สมาชิกใหม่แจ้งสถานะภาพว่ามีเชื้อเอชไอวีหรือไม่

ที่ไหน

ไปตรวจเลือดได้ที่แพทย์ประจำตัว ที่แพทย์คนอื่นๆ ที่คลินิกเกี่ยวกับผิวหนัง และ โรคทางเพศ และการตรวจเชื้อเอชไอวีขั้นต้นที่โรงพยาบาลต่างๆ และตามคลินิกต่างๆ

ต้องหรือไม่ต้องไป

ถ้าตัดสินใจที่จะไปตรวจเลือด

ก็ต้องเตรียมใจว่าอาจจะได้รับคำตอบที่ทำให้ไม่สบายใจว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีบวก

บางคนจิตใจไม่แข็งแรงพอที่จะรับได้ ก็จะมีผลกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจ ประโยชน์ของการตรวจเลือดก็คือ

- ทำให้รู้สถานะภาพเกี่ยวกับเชื้อเอชไอวีของตนเอง
- หลีกเลี่ยงการเสี่ยงต่อการรักษาพยาบาลที่ไม่ถูกต้องตามชนิดหรืออาการของโรค เพราะแพทย์ที่ทำการรักษาไม่รู้ว่าอาการของโรคนั้นๆ เกี่ยวข้องกับเชื้อเอชไอวี
- มีโอกาสได้ไปตรวจเช็คร่างกายอยู่ตลอดเวลา ถ้าติดเชื้อเอชไอวีบวก
- ยังได้รับการรักษาบำบัดเร็วเท่าไร ก็ยิ่งให้ผลดีเท่านั้น

การรักษา

ไม่มีวัคซีนใดที่จะป้องกัน โรคเอดส์ และยังไม่มียาชนิดไหนที่จะกำจัดไวรัสให้ออกจากร่างกายได้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 (1996) เป็นต้นมาที่ประเทศเดนมาร์กได้พบวิธีการรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีอย่างได้ผล เรียกว่าการบำบัดรักษาแบบรวมกัน เป็นการรักษาด้วยยาจากยา 3 ชนิดหรือมากกว่านั้น

จุดประสงค์ในการบำบัดรักษาแบบนี้ก็เพื่อที่จะยับยั้งไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายในร่างกาย และด้วยวิธีนี้ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคที่อ่อนแอ (เสื่อม) มีโอกาสได้สร้างขึ้นมาใหม่ เมื่อภูมิคุ้มกันโรคที่ถูกทำลายโดยเชื้อไวรัสเอชไอวีกลับเข้าสู่สภาวะปกติแล้ว ก็จะทำให้ผู้ติดเชื้อนั้นมีโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะผู้ติดเชื้อนั้นไม่ได้ตกอยู่ในสภาพที่จะติดเชื้อและโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนต่างๆ ได้ง่าย อันเป็นสภาวะที่ทำลายต่อจิตใจของผู้ป่วยเอดส์อย่างมากมาย

การรักษาบำบัดแบบรวมกันนี้จะช่วยต่อชีวิต และทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อดีขึ้น แต่ก็ยังมีผู้ป่วยเป็นส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ผลประโยชน์จากการบำบัดชนิดนี้ บางคนทนยาไม่ได้และเกิดผลข้างเคียงเป็นต้น เกิดอาการคลื่นเหียนอาเจียร อ่อนเพลีย ท้องร่วง และอ้วนผิดปกติ บางคนร่างกายก็จะเกิดอาการต่อต้านยาที่ใช้บำบัด

แม้ว่าการรักษาบำบัดแบบรวมกันนี้จะไม่สามารถกำจัดไวรัสให้หมดไปได้ ได้แต่ทำให้ไวรัสลดการผลิตตัวลงก็ตาม การรักษาแบบนี้กินเวลานาน ยังไม่มีใครบอกได้ถึงประสิทธิภาพของการบำบัดที่ใช้เวลานานนี้ แต่คาดว่า การรักษาแบบนี้จะต่อชีวิตของผู้ติดเชื้อไปอีกหลายปี

รับการรักษาแบบรวมกันได้ที่ไหน เมื่อไหร่

ที่ประเทศเดนมาร์กผู้ใดที่ได้รับการตรวจพิสูจน์ว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ก็จะได้รับคำแนะนำให้ไปรับการรักษาแบบการบำบัดรักษาารวมกัน โดยไม่ต้องเสียเงิน จะต้องคอยไประยะหนึ่งก่อนที่จะเริ่มไปรับการรักษาหลังจากที่รู้ว่าตัวเองติดเชื้อ ทั้งนี้เพราะคณะแพทย์จะต้องปรึกษาวางแผน มาตรการต่างๆ ก่อนที่คณะแพทย์จะรู้ว่าจะเริ่มดำเนินการบำบัด โดยให้คำแนะนำอย่างถูกต้องเมื่อไหร่ แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ การบำบัดรักษาจะต้องเริ่มก่อนที่ภูมิคุ้มกันโรคจะเสื่อมและลดน้อยลง อันเป็นโอกาสที่จะติดเชื้อต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

ที่ประเทศเดนมาร์กผู้ป่วยเอดส์จะไปรับการรักษาบำบัดแบบรวมกันได้ตามโรงพยาบาลต่างๆ 8 แห่ง ที่โรงพยาบาลนี้ผู้ป่วยจะต้องไปทำการตรวจเช็คร่างกายอยู่ตลอดเวลาประมาณทุก 3 เดือน เพื่อแพทย์จะได้ตรวจเช็คเชื้อไวรัสเอชไอวีในเลือดว่ามีอย่างน้อยแค่ไหน จะได้ให้ยาที่ถูกต้อง

เพ็ป (pep)

ย่อจากคำว่า Post Exposure Profylakse (PEP) เป็นชื่อของอาการบำบัดรักษาแบบรวมกันการลุกลาม ผู้ที่เข้าใจว่าติดเชื้อจะต้องรับยานี้ก่อน 24 ชั่วโมง หลังจากที่เข้าใจว่าถูกติดเชื้อ ทั้งนี้เพราะแพทย์เชื่อว่าอาจจะยับยั้งเชื้อเอชไอวีไม่ให้แพร่พันธุ์ ถ้าเริ่มการบำบัดรักษาก่อน 24 ชั่วโมงหลังจากที่เข้าใจว่าถูกติดเชื้อ และจะต้องรับยา เพ็บ เป็นเวลา 1 เดือน

เงื่อนไขพิเศษในการที่จะได้รับการเสนอแนะให้มารับการบำบัดแบบ เพ็บ

- บุคคลนั้นจะต้องรู้ว่าไม่ได้ติดเชื้อมาก่อน
- คนรัก (คู่นอน) ถูกติดเชื้อหรือถูกติดเชื้ออย่างแรง
- บุคคลนั้นมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อโดยที่ไม่ได้มีการป้องกัน
- บุคคลนั้นตกอยู่ในข่ายอันตรายอย่างร้ายแรงว่าถูกติดเชื้อเช่น ถูกเข็มฉีดยาโดยบังเอิญ

ที่กล่าวมาแล้วข้างบนนี้เป็นแนวทางปฏิบัติซึ่งขึ้นอยู่กับการพิจารณาตัดสินของแพทย์แต่ละคนเสมอว่าบุคคลนั้นสมควรที่จะได้รับการบำบัดแบบ เพ็บ หรือไม่ ถ้าบุคคลนั้นตัดสินใจที่จะเข้ามารับการบำบัดแบบ เพ็บ ก็จะต้องติดต่อไปยัง โรงพยาบาลที่มีการรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี

จะต้องเข้าใจว่า เพ็บ ไม่ได้ใช้เพื่อการป้องกันการคุมกำเนิด แต่จะใช้ในกรณีที่เป็นจริงๆ เท่านั้น ทั้งนี้เพราะยังไม่มีใครทราบถึงผลที่จะได้รับที่แน่ชัด

และผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นนั้นอาจจะมีอาการร้ายแรงมากก่อให้เกิดความยุ่งยากลำบากใจ

คำแนะนำ

ผู้ที่ติดเชื้อจะต้องตกอยู่ในสภาวะลำบากกายลำบากใจอย่างยิ่ง

ผู้ป่วยหลายคนต้องการที่จะมีคนปรึกษาให้คำแนะนำปรึกษาบ่อยๆ

ดังนั้นที่ประเทศเดนมาร์กจึงมีศูนย์บริการให้คำปรึกษาแนะนำหลายแห่งซึ่งผู้ป่วยหรือบุคคลใกล้ชิดมีโอกาสที่จะติดต่อได้

องค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวกับเชื้อเอชไอวีที่เดนมาร์กได้แก่ Positivgruppen og AktHIVhuset

ให้คำปรึกษาแนะนำโดยผ่านทางศูนย์ Rådgivning Øst i København, Rådgivning Vest i Århus, Odense, Vejle และ Aalborg

AIDS-Linien ให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์เกี่ยวกับเชื้อเอชไอวี และเอดส์

The Training, Information & Counselling Centre

ให้คำปรึกษาแนะนำโดยเฉพาะให้กับชาวอัฟริกาใน โคเปนเฮเกน (Storkøbenhavn)

Carina Wöhlk เป็นพระสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และเอดส์โดยเฉพาะ ติดต่อได้ทุกวันจันทร์ อังคาร และพฤหัสบดี

เวลา 10 – 11 น. ที่โบสถ์ Helligåndskirke หมายเลขโทรศัพท์ 3318 1644, 3940 1431

หรือทางโทรศัพท์มือถือหมายเลข 2163 2787 AIDS-Linien

การป้องกันการติดเชื้อ

การบำบัดรักษาเอชไอวีและเอดส์ไม่เหมือนกับการรักษาโรคภัยไข้เจ็บธรรมดาต่างๆ ปล่อยให้หายได้
เพียงระมัดระวังหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ

เชื้อเอชไอวีติดต่อได้ทางเลือด น้ำอสุจิ น้ำเมือกในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ส่วนน้ำลาย น้ำตา
และเหงื่อซึ่งเป็นของเหลวที่ขับถ่ายออกจากร่างกายจะไม่มีเชื้อเอชไอวีมากพอที่จะแพร่เชื้อได้

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

โดยมากเชื้อเอชไอวีจะติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีการแพร่เชื้อไวรัส

ฉะนั้นวิธีป้องกันวิธีเดียวที่ให้ผลเพื่อป้องกันหลีกเลี่ยงการติดต่อก็คือการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

นั่นคือสวมถุงยางอนามัย (kondom) สำหรับผู้ชาย หรือ (femidom) สำหรับผู้หญิง ระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์

ถุงยางอนามัย คอนดอม และเฟมิโดม

ถุงยางอนามัย (kondom) สำหรับผู้ชาย เป็นปลอกถุงยางที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง สวมเข้าทางปลายอวัยวะเพศชาย
หลังจากที่ฝ่ายชายถึงจุดการร่วมประเวณี น้ำอสุจิก็นจะถูกเก็บไว้ในถุงยางไม่ผ่านเข้าไปในช่องคลอด
หาซื้อได้ตามร้านขายยา ร้านขายของ (kiosk) และร้านขายของต่างๆ ไปที่เปิดขายประจำวัน

เฟมิโดม (femidom) สำหรับผู้หญิง เป็นปลอกยางลาเทคที่เคลือบด้วยครีมหล่อลื่นใช้ครั้งเดียวทิ้ง ที่ปลาย 2
ข้างจะมีห่วง (ห่วงข้างใน 1 ห่วง ข้างนอก 1 ห่วง) ห่วงข้างในมีไว้สำหรับจัดให้ปลอกยางอยู่เข้าที่ในช่องคลอด
ส่วนห่วงข้างนอกเป็นปลายที่เปิดของปลอกยางจะห้อยอยู่ข้างนอกของคลอด เฟมิโดม
ก็เหมือนกับถุงยางอนามัยที่ป้องกันไม่ให้ น้ำอสุจิเข้าไปในช่องคลอด

นอกจากคอนดอมและเฟมิโดม จะป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์แล้วก็ตาม

ยังป้องกันโรคเพศสัมพันธ์ที่แพร่เชื้ออื่นๆ เช่น กามโรค และการตั้งครรภ์ที่ยังไม่พึงประสงค์

ยาป้องกันการคุมกำเนิดอื่นๆ เป็นต้น ถุงยางคุมกำเนิดของสตรี (pessar) ยาเม็ดคุมกำเนิด (p-pillar) และห่วง (spiral) จะป้องกันได้เฉพาะการตั้งครรภ์ที่ยังไม่พึงประสงค์เท่านั้น ไม่ใช่ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเอดส์ หรือโรคเพศสัมพันธ์ที่แพร่เชื้ออื่นๆ

อย่าใช้เข็มฉีดยาที่ใช้แล้ว

เชื้อเอชไอวียังติดต่อแพร่เชื้อได้ทางเข็มฉีดยา ในเข็มฉีดยาที่ใช้แล้วอาจจะมีเลือดที่มีเชื้อตกค้างอยู่ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

หลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อจากแม่ถึงลูก

ถ้าผู้ใดติดเชื้อและตั้งครรภ์ก็มีข้อพึงต้องระวังเป็นพิเศษ เพื่อลดการเสี่ยงต่ออันตรายที่จะแพร่เชื้อจากแม่ถึงลูก ต้องไปตรวจบำบัดรักษาเอชไอวีระหว่างตั้งครรภ์ คลอดลูก โดยวิธีผ่าตัดหน้าท้อง และละเว้นการให้ลูกกินนมตนเอง

ถ้าผู้ใดติดเชื้อขณะตั้งครรภ์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องติดต่อไปยังโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

เรายังต้องการความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์อีกมาก

มีคนมากที่รู้และเข้าใจโรคเอชไอวีและเอดส์แต่ก็ยังไม่รู้มากพอ

ด้วยเหตุฉะนั้นจึงยังมีผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวีอยู่เป็นจำนวนมาก

ผู้ป่วยเหล่านี้นอกจากต้องต่อสู้กับโรคร้ายอันเป็นอันตรายถึงตายก็ตาม

แต่ยังต้องมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความวิตกกังวลหวาดกลัวต่อการมีชีวิตอยู่โดดเดี่ยวสังคมนั่งเกย

จากการสำรวจของกองทุนมูลนิธิเอดส์ทำให้ทราบว่าผู้ติดเชื้อ 1 ใน 5

ไม่ได้บอกกล่าวถึงสถานะการติดเชื้อของตนเองให้บุคคลที่ใกล้ชิดในครอบครัวฟัง และ 41.9

เปอร์เซ็นต์ไม่ได้บอกถึงสถานะการติดเชื้อของตนเองให้เพื่อนร่วมงานฟัง

ทั้งนี้เพราะความวิตกกังวลหวาดกลัวต่อการถูกปลุกตัวออกจากสังคม

เป็นที่น่าเสียดายที่ความหวาดกลัวของผู้ติดเชื้อยังมีมูลความจริงอยู่มาก เพราะจากการสำรวจวิเคราะห์ของสถาบัน

Sonar ในกองทุนมูลนิธิเอดส์แสดงว่า ประชากรในเคนมาร์เกือบ 20

เปอร์เซ็นต์ไม่ต้องการที่จะคบค้าสมาคมกับผู้ติดเชื้อ อีก 44

เปอร์เซ็นต์ส่วนมากพยายามหลีกเลี่ยงการติดต่อทางกายสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ

เชื้อเอชไอวีไม่ติดต่อทางการพบปะสมาคมอย่างปกติธรรมดา หรือการสัมผัสกันภายนอกเช่น จับมือ ดังนั้นความหวาดกลัวของบุคคลอื่นที่มีต่อผู้ติดเชื้อจึงไม่มีเหตุผล ความหวาดกลัวมาจากการไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้จริง รู้ผิดๆ ถูกๆ เกี่ยวกับโรคและสาเหตุที่จะติดต่อ เมื่อขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องก็ทำให้เกิดอคติไปต่างๆ นานา เป็นธรรมดาที่มนุษย์จะหวาดกลัวในสิ่งที่ยังไม่รู้หรือเข้าใจ และความหวาดกลัวนี้ทำให้เกิดการแบ่งแยกที่ไม่ยุติธรรมแก่ผู้ติดเชื้อ

หนทางที่ดีที่สุดที่จะลบล้างอคติ

และการแบ่งแยกก็คือการให้หาข่าวสารเกี่ยวกับ โรคเอชไอวีและเอดส์ที่ดีและมากขึ้น เมื่อมีความรู้ ความเข้าใจดีขึ้นก็จะเป็นการยกระดับความรู้ ความเข้าใจของโรคให้สูงขึ้น เพื่อที่จะเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับ โรคนี้ของบุคคลที่อยู่รอบข้าง และผู้ติดเชื้อที่จำเป็นต้องใช้ชีวิตที่น่าสงสารให้ดีขึ้น

ดังนั้นความรู้จึงเป็นวิธีที่จะป้องกัน ได้ดีที่สุด ยิ่งรู้มากเท่าไร ก็ยิ่งรู้จักระมัดระวังตัวเองและต่อผู้อื่นมากขึ้น