**เคล็ดลับสุขภาพ**

**การป้องกันและรักษาเชื้อเอชไอวี หรือโรคเอดส์**

**การป้องกันและรักษาโรคเอดส์**

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ การรักษาจึงเป็นการรักษาโรคติดเชื้ออื่น ๆ ที่แทรกซ้อนซึ่งไม่ค่อยได้ผลนัก เพราะผู้ป่วยขาดภูมิต้านทาน และมักเสียชีวิตเนื่องจากโรคติดเชื้อ

**การป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อเอดส์**

1. รักเดียวใจเดียว
2. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
3. ขอรับบริการปรึกษาเรื่องโรคเอดส์
4. ก่อนแต่งงาน และก่อนตั้งครรภ์ทุกครั้ง
5. ไม่ดื่มเหล้าและงดใช้สารเสพติดทุกชนิด
6. ก่อนรับการถ่ายเลือด ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้บริจาคเลือดไม่มีเชื้อโรคเอดส์
7. อย่าใช้เข็มฉีดยาที่ไม่สะอาด หรือร่วมกับผู้ติดยาเสพติด

หากทราบว่ามีเชื้อเอดส์ในร่างกาย  แต่ยังมีความต้องการทางเพศ  และไม่ต้องการให้ไปติดผู้อื่นจะต้องทำอย่างไร

ผู้ติดเชื้อในระยะแรกยังไม่มีอาการ สุขภาพจะเหมือนคนปกติทั่วไปจึงยังมีความต้องการทางเพศอยู่ถ้าไม่ต้องการให้ไปติดผู้อื่น  ควรหาทางออกด้วยการกระทำต่อไปนี้คือ

– หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ เพื่อลดความต้องการทางเพศลงและยังทำให้ร่างกายแข็งแรง ด้วย  
– อาจต้องสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองด้วยมือ  หรือเครื่องมือต่างๆ ที่ทำความสะอาดดีแล้ว  
– หากจะร่วมเพศให้ใช้ถุงยางอนามัย  และปฏิบัติการทางเพศอย่างปลอดภัยที่เรียกว่า “Safe sex” คือ การร่วมเพศกับเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกันจนสำเร็จความใคร่ด้วยวิธีที่ปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการแพร่เชื้อเอดส์ ซึ่งจะปฏิบัติดังนี้คือ

* พยายามเล้าโลมด้วยการกอดจูบลูบคลำตามร่างกาย
* จูบตามร่างกายได้ รวมทั้งจูบตามริมฝีปากได้ แต่ห้ามจูบอย่างดูดดื่มระวังอย่าให้น้ำลายเข้าไปในปากฝ่ายตรงข้ามในปริมาณที่มากพอ  รวมทั้งห้ามใช้ลิ้นสอดเข้าไปด้วย
* ห้ามสอดอวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอด ทวารหนัก หรือปากของฝ่ายตรงข้าม
* พยายามใช้ส่วนของร่างกาย (ซึ่งไม่มีแผล) ที่เป็นร่องเช่นร่องขา ร่องแขน ร่องหน้าอก  เป็นที่ถูไถของอวัยวะเพศแทน
* พยายามใช้มือช่วยในการสำเร็จความใคร่ของฝ่ายตรงข้าม ห้ามกลืน หรือระวังอย่าให้น้ำอสุจิหรือน้ำจากช่องคลอดเข้าปาก เข้าตาเป็นอันขาด
* อาจใช้เครื่องมือร่วมเพศ เช่นท่อนยาง เครื่องนวด ช่วยในการสำเร็จความใคร่แทนอวัยวะจริง
* ห้ามกัดหรือทำให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดบาดแผล ขณะร่วมเพศ

ขณะนี้ยังไม่มียาที่สามารถรักษาโรคเอดส์ให้หายได้ เป็นเพียงยับยั้ง ไม่ให้ไวรัสเอดส์เพิ่มจำนวนมากขึ้นในร่างกาย ผู้ป่วยจะมีอายุยืนยาวไปอีกระยะหนึ่งเท่านั้น

**1. การดูแลสุขภาพด้วยวิธีการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ยาที่ใช้ในการรักษาผู้ติดเชื้อ/ผู้ป่วยเอดส์มี 2 ลักษณะคือ**

1.1 ยาต้านไวรัสเอดส์ในปัจจุบัน มี 3 ประเภทคือ

* Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors (NRTIs) ได้แก่ AZT ddl ddC d4T 3TC ABC
* Non-Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors (NNRTIs) ได้แก่ NVP EFV
* Protease Inhibitors (Pls) ได้แก่ IDV RTV Q4V NFV

ยาเหล่านี้มีฤิทธิ์เพียงยับยั้งการเพิ่มจำนวนของไวรัสเอดส์แต่ไม่สามารถ กำจัดเชื้อเอดส์ให้หมดไปจากร่างกายได้ และมีผลข้างเคียงได้แก่ โลหิตจาง คลื่นไส้ อาเจียน ผื่นตามผิวหนัง ฯลฯ ดังนั้นการใช้ยาดังกล่าวต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

1.2 ยาป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาสหากผู้ป่วยเอดส์มีภูมิต้านทานลดลงมาก (ค่าเม็ดเลือดขาว ชนิด CD4 ต่ำกว่า 200 เซลล์ในเลือด 1 ลูกบาศก์มิลลิเมตร) จะมีโอกาสติดโรคฉวยโอกาสเพิ่มมากขึ้น จึงจำเป็นต้องได้รับยาป้องกัน เช่น

* INH ใช้ป้องกันวัณโรค
* Cotrimoxazole Dapsone Aerozolized pentamidine ใช้ป้องกันโรคปอดบวม
* Itraconazole Fluconazole Amphotericin B ใช้ป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ
* Ketoconazole Itraconazole Fluconazole ใช้ป้องกันเชื้อรา ในขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนชนิดใดที่สามารถป้องกันหรือรักษาโรคเอดส์ได้ยังอยู่ในระหว่างการศึกษาวิจัย คาดว่าต้องใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 5 ปี จึงจะทราบผลว่าสำเร็จหรือไม่

### 2. การดูแลสุขภาพด้วยทางเลือกอื่น เป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเองอย่างง่ายๆ โดยคำนึงถึงมิติอันหลากหลายของมนุษย์ ไม่เน้นทางด้านร่างกายเท่านั้น อันก่อให้เกิดผลในแง่ป้องกันโรคและฟื้นฟูสภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิต้านทานและมีจิตใจสงบ มี 4 แนวทาง ได้แก่

2.1 ด้านโภชนาการ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่และเหมาะสมกับอาการของโรค เพื่อให้ได้สารอาหารที่จำเป็นครบถ้วนลักษณะอาการเจ็บป่วยที่พบได้บ่อยคือ

* น้ำหนักลด ควรเพิ่มอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และแป้ง งดอาหารประเภทไขมัน เนื่องจากย่อยและดูดซึมได้ยาก และควรดื่มน้ำมากๆ
* เบื่ออาหาร ควรรับประทานอาหารทีละน้อย แต่บ่อยครั้งและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรง
* มีแผลในปาก ควรรับประทานอาหารที่เคี้ยวและกลืนได้ง่ายให้พลังงานสูง เป็นน้ำ หลีกเลี่ยงอาหารที่กรอบ แข็งและรสจัด
* คลื่นไส้อาเจียน ควรรับประทานอาหารทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง งดของทอด ของมัน อาหารที่มีรสเค็มและเปรี้ยวจะช่วยลดอาการนี้ได้ อาหารประเภทขิงจะช่วยให้รับประทานอาหารได้ดีขึ้น
* ท้องเสีย ควรเพิ่มอาหารประเภทแป้งหรือสารโปแตสเซียมสูง เช่น ส้ม น้ำมะพร้าว กล้วย มะเขือเทศ ดื่มน้ำมาก ๆ หลีกเลี่ยงของทอด กาแฟ และอาหารที่มีเส้นใย เช่น ถั่วลิสง ข้าวกล้อง

2.2 สมุนไพร คือ ตัวยาที่ได้จากพืชสัตว์ และแร่ธาตุที่ยังไม่ได้แปรสภาพ มีฤทธิ์กะตุ้นภูมิคุ้มกันและบรรเทาอาการโรคติดเชื้อฉวยโอกาสบางชนิดได้แก่

* บรรเทาอาการท้องเสีย เช่น ฟ้าทะลายโจร ฝรั่ง ชา และมังคุด
* ลดไข้ เช่น ฟ้าทะลายโจร มะระ
* กระตุ้นให้อยากอาหาร เช่น บอระเพ็ด มะระ กระเทียม
* กระตุ้นภูมิคุ้มกัน เช่น มะขามป้อม กระเทียม ฟ้าทะลายโจร
* ขับเสมหะ และบรรเทาอาการไอ เช่น มะขามป้อม มะนาว มะแว้งเครือ และมะแว้งต้น
* ขับลม เช่น กระเพราะ ตะไคร้ ขิง
* บรรเทาอาการทางผิวหนัง เช่น เสลดพังพอนตัวเมีย หรือ พญายอ เหงือกปลาหมอ พลู
* สมานแผล เช่น ว่านหางจระเข้ แค ทับทิม
* ช่วยระบายท้อง เช่น ขี้เหล็ก
* บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน เช่น ยอ

ขณะนี้ยังอยู่ในขั้นตอนศึกษาวิจัย

2.3 การออกกำลังกาย ถือเป็นยาอายุวัฒนะที่ช่วยให้มีอายุยืนยาวอารมณ์แจ่มใส นอนหลับง่าย รูปร่างสมส่วน สุขภาพแข็งแรง ควรออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2.4 การปฏิบัติสมาธิ เป็นกระบวนการที่จิตตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ต้องการ และเพิ่มความสามารถในการควบคุม และเสริมสร้างสุขภาพในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณดีขึ้น

### ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ติดเชื้อ

ผู้ติดเชื้อเอดส์ไม่ควรวิตกกังวลเกินไป ผู้ที่ยังไม่มีอาการสามารถดำเนินชีวิตตามปกติโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในโรงพยาบาล สำหรับผู้ที่มีอาการแล้ว ถ้าดูแลสุขภาพให้ดี ไม่มีโรคแทรกซ้อนก็จะมีชีวิตยืนยาวไปได้อีกหลายปี และในอนาคตอาจจะมีการค้นพบยาที่สามารถรักษาโรคเอดส์ได้

1. ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีสารอาหารครบถ้วน
3. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4. หากมีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการรับหรือแพร่เชื้อเอดส์
5. งดสิ่งเสพติดทุกชนิด
6. งดบริจาคเลือดหรืออวัยวะ
7. ไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะอาจจะถ่ายทอดเชื้อให้ลูกได้ 30%
8. ทำจิตใจให้สงบ เช่น การฝึกสมาธิ
9. อยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก

### การดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์

1. คบหาสมาคมกับผู้อื่นได้ตามปกติ ไม่จำเป็นต้องหลบซ่อนหรือเก็บตัวอยู่คนเดียว การพูดคุยแตะเนื้อต้องตัวกันตามธรรมดา ไม่สามารถทำให้ผู้อื่นติดโรคจากท่านได้ และโรคนี้ไม่ติดต่อทางลมหายใจ ถ้าหากมีความวิตกกังวล ทุกข์ใจ ไม่จำเป็นต้องเก็บความทุกข์ไว้เพียงคนเดียว ควรปรึกษาคนที่เข้าใจและพร้อมจะรับฟังให้ความช่วยเหลือ อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้องที่สนิท คู่สมรส คู่รัก หากยังไม่มีคนที่พร้อมจะรับฟังปัญหาของเรา ขอให้พยายามติดต่อพบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์ที่อยู่ใกล้บ้าน โดยสอบถามได้จากหน่วยงานสาธารณสุข ซึ่งจะมีข้อมูลเรื่องกลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์ในพื้นที่
2. ควรระมัดระวังมิให้น้ำหลั่งต่าง ๆ เช่น น้ำเหลือ น้ำมูก น้ำลาย ปัสสาวะ และสิ่งขับถ่ายต่าง ๆ กระเด็นหรือเปรอะเปื้อนผู้อื่น เพราะอาจมีเชื้อเอดส์ปะปนออกมาได้ การบ้วนน้ำลายหรือเสมหะ ควรใช้ภาชนะรองรับที่สามารถนำไปทิ้งหรือทำความสะอาดได้สะดวก
3. เมื่อสัมผัสหรือเปรอะเปื้อน เลือด น้ำเหลือง อาเจียน ปัสสาวะ หรือสิ่งขับถ่ายอื่น ๆ ให้รีบทำความสะอาดและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เสื้อผ้าที่ใช้แล้วควรนำไปซักให้สะอาด ก่อนนำไปใช้ต่อไป
4. ใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติ แต่ควรระมัดระวังอย่าให้สิ่งขับถ่าย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ เสมหะ อาเจียน เปรอะเปื้อนพื้น โถส้วม อ่างล้างมือ ควรจะล้างด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาล้างห้องน้ำ (ที่มีส่วนผสมของคลอรีนอยู่ด้วย) เป็นประจำทุกวัน และล้างมือทุกครั้งหลังจากที่ใช้ห้องน้ำห้องส้วม
5. ถ้วย ชาม จาน แก้วน้ำ ควรล้างให้สะอาด แล้วทิ้งให้แห้ง ก่อนนำไปใช้
6. ไม่ใช้ของมีคมร่วมกับผู้อื่น เช่น มีดโกน กรรไกรตัดเล็บ
7. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
8. งดการบริจาคโลหิต หรืออวัยวะต่าง ๆ เช่น ดวงตา ไต น้ำอสุจิ
9. หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ เพราะเด็กมีโอกาสรับเชื้อจากแม่ที่ติดเชื้อเอดส์ได้ประมาณ 30%
10. ไม่ควรเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยวัณโรคที่ปอด เพราะภูมิต้านทานโรคของผู้ติดเชื้อต่ำกว่าคนปกติ จะทำให้ติดโรคได้ง่าย
11. ไม่ควรดูแลสัตว์เลี้ยงหรือทำความสะอาดกรงสัตว์ เพราะอาจติดเชื้อโรคจากสัตว์เหล่านี้ได้
12. ผู้ติดสารเสพติดควรเลิกเสีย ถ้าเลิกไม่ได้ หรืออยู่ในระหว่างการรักษา เพื่อเลิกสารเสพติด ควรเปลี่ยนจากวิธีฉีดเป็นการสูบหรือกินแทน หากจำเป็นต้องใช้เข็มฉีดยา ไม่ควรใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่นโดยเด็ดขาด
13. ควรพบแพทย์โดยใกล้ชิดเป็นระยะ ๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

### การปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอดส์ สำหรับญาติหรือผู้ใกล้ชิด

ผู้ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อเอดส์มีโอกาสติดเชื้อน้อยมาก เพราะโรคเอดส์ไม่ติดต่อกันง่าย ๆ แต่ถ้าบอกว่าไม่จำเป็นต้องป้องกันอะไรเลย ก็อาจจะไม่สบายใจ และยังมีคงมีความหวาดกลัวหรือหวาดระแวงอยู่ดี ดังนั้น การให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง จะเพิ่มความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อได้ ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ได้ตามนั้นทั้งหมด เพราะการรักษาสุขอนามัยตามธรรมดา ก็ป้องกันเอดส์ได้อยู่แล้ว ข้อปฏิบัติที่ควรคำนึงถึงได้แก่

#### การล้างมือ

การล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นการป้องกันการติดต่อของโรคที่ดีและง่ายที่สุดวิธีหนึ่ง แต่ไม่จำเป็นต้องล้างทุกครั้งที่สัมผัสแตะเนื้อต้องตัวธรรมดา ถ้าไม่มีแผลเปิดและไม่สัมผัสกับน้ำหลั่งของผู้ติดเชื้อ ควรล้างมือทุกครั้งที่สัมผัสกับน้ำหลั่งของผู้ติดเชื้อ หรือเมื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อในการเข้าห้องน้ำ หรือภายหลังจากทำความสะอาดบริเวณที่เปื้อนสิ่งสกปรก ควรตัดเล็บให้สั่นเสมอ แต่ไม่ควรสั้นเกินไปหรือตัดซอกเล็บจนลึกเกินไป

#### การใช้ถุงมือ

ควรใช้ถุงมือยางทุกครั้งที่สัมผัสกับน้ำหลั่งหรือบาดแผลของผู้ติดเชื้อโดยตรง หรือเมื่อมีแผลเปิดบริเวณมือ หรือเมื่อสัมผัสกับเสื้อผ้าเครื่องใช้ที่เปื้อนน้ำหลั่งของผู้ติดเชื้อ หรือเมื่อทำความสะอาดบริเวณที่อาจเปรอะเปื้อนน้ำหลั่งของผู้ป่วย ควรสวมถุงมือทุกครั้งเมื่อไม่แน่ใจว่ามีบาดแผลที่มือหรือไม่ ในกรณีไม่มีถุงมือยาง ใช้ถุงพลาสติกแทนก็ได้ หลังจากถอดถุงมือแล้วควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำอีกครั้งหนึ่งด้วย ไม่จำเป็นต้องสวมถุงมือเมื่อจะทำความสะอาดบ้านตามปกติ เมื่อสัมผัสผิวหนังที่ไม่เปื้อนเลือดหรือน้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ หรือการทำงานบ้านอย่างอื่น ถุงมือยางที่ใช้แล้ว ควรล้างทำความสะอาดและผึ่งให้แห้ง สามารถนำมาใช้ได้อีกจนกว่าจะขาด

#### เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าปูที่นอนของผู้ติดเชื้อ

ผู้ติดเชื้อไม่จำเป็นต้องใช้เสื้อพิเศษแต่อย่างใด เสื้อผ้าธรรมดาที่ใช้อยู่ประจำวัน สามารถนำมาซักร่วมกับเสื้อผ้าของคนอื่น ไม่จำเป็นต้องแยกซักต่างหาก สำหรับเสื้อผ้าหรือผ้าปูที่นอนที่เปรอะเปื้อนน้ำหลั่งต่าง ๆ ของผู้ติดเชื้อควรแยกซักต่างหาก ควรสวมถุงมือเวลาจะจับต้อง ควรนำมาแช่ในน้ำผสมน้ำยาซักผ้าขาวเสียก่อนประมาณ 30 นาที แล้วนำไปซักตามปกติ

#### การทำความสะอาดพื้นห้องที่เปรอะเปื้อนน้ำหลั่งต่างๆ

ควรสวมถุงมือแล้วใช้ผ้าหรือกระดาษชำระเช็ดบริเวณที่เปรอะเปื้อนนั้น แล้วทิ้งในถุงพลาสติกเพื่อนำไปทำลาย จาากนั้นเช็ดถูบริเวณนั้นด้วยน้ำยาเช็ดพื้นและอาจถูซ้ำอีกครั้งด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วทิ้งไว้ให้แห้ง

#### ห้องน้ำและห้องส้วม

ทุกคนในบ้านสามารถใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมร่วมกับผู้ติดเชื้อได้แต่ควรมีการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ในการทำความสะอาดควรสวมถุงมือด้วย โดยการใช้น้ำยาล้างห้องน้ำ (หรืออาจใช้น้ำยาฆ่าเชื้อแทนก็ได้) เช็ดพื้นห้องน้ำด้วยไม้ถูพื้น จากนั้นทิ้งไว้ให้แห้งก่อนจะนำไปใช้เช็ดถูส่วนอื่นของบ้าน เครื่องใช้ในห้องน้ำที่ควรแยกไว้สำหรับทุกคนเป็นการเฉพาะ ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แปรงสีฟัน และที่โกนหนวด เป็นต้น

#### จานชาม และเครื่องใช้ในครัว

ไม่จำเป็นต้องแยกเครื่องครัวหรือเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารเฉพาะสำหรับผู้ติดเชื้อ สามารถใช้รวมกันได้ แต่ควรล้างให้สะอาดและผึ่งให้แห้งทุกครั้งก่อนนำมาใช้เสมอ การรับประทานอาหารจากสำรับเดียวกัน ควรใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เพื่อสุขอนามัยที่ดี และเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคระบบทางเดินอาหาร

ก่อนที่จะติดเชื้อเอชไอวี เราควรรู้วิธีการป้องกันการติดต่อของเชื้อเอชไอวี และหากมีการตรวจเลือดแล้ว มีการติดเชื้อ เราควรจะต้องรู้ลึกถึงวีธีการรักษา การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และป้องกันเชื้อแพร่สู่บุคคลอื่นๆ ด้วย เพื่อสังคมที่ดีขึ้น ทำให้เราสามารถอยู่ร่วมกัน และสามารถมีชีวิตได้ยืนยาวขึ้นนั่นเอง

**ด้วยความปรารถนาดี กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลนาเหรง**



****