

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเอดส์และการป้องกัน**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เพศกับวัยรุ่น (รู้จักรัก รู้จักป้องกัน)**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การป้องกันโรคเอดส์**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

โรคเอดส์ หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชื่อว่า ฮิวแมนอิมมิวโนเดฟีเซียนซีไวรัส (Human Immunodeficiency Virus :HIV) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า เชื้อเอชไอวี โดยเชื้อเอชไอวีจะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อมีภูมิคุ้มกันต่ำลง จนร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อโรคได้อีก โรคต่าง ๆ (หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า โรคฉวยโอกาส) จึงแทรกซ้อนเข้ามา เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ ติดเชื้อในระบบโลหิต เยื่อหุ้มสมอง อักเสบจากเชื้อรา โรคมะเร็ง เป็นต้น และทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุด

อาการ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ

1. ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic stage) หรือระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ ในระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ ออกมา จึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติ แต่อาจจะเจ็บป่วยเล็กน้อยจากระยะแรกเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ 7-8 ปี แต่บางคนอาจไม่มีอาการนานถึง 10 ปี จึงทำให้ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อต่อไปให้กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ
2. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (Aids Related Complex หรือ ARC) หรือระยะเริ่มปรากฏอาการ (Symptomatic HIV Infection) ในระยะนี้จะตรวจพบผลเลือดบวก และมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้เห็น เช่น ต่อม้ำเหลืองโตหลายแห่งติดต่อกันนานกว่า 3 เดือน มีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม และเพดานปาก เป็นงูสวัด หรือแผลริมชนิดลูกกลม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผื่นหนังอักเสบ 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 คลื่นไส้ อาเจียน หากเป็นโรคเอดส์ของระบบประสาทก็จะมีอาการความจำเสื่อม ซึมเศร้า แขนขาอ่อนแรง เป็นต้น ส่วนใหญ่เมื่อผู้เป็นเอดส์เข้าสู่ระยะสุดท้ายนี้แล้วโดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1-2 ปี

**ข้อควรปฏิบัติหากได้รับเชื้อเอดส์**

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

2. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือหากมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการรับเชื้อหรือแพร่เชื้อเอชไอวี
4. งดการบริจาคเลือด อวัยวะ และงดใช้สิ่งเสพติดทุกชนิด
5. หากเป็นหญิง ไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะเชื้อเอชไอวีสามารถถ่ายทอดสู่ลูกได้ถึง 30%
6. ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด ไม่กังวล รวมทั้งอาจฝึกสมาธิ
7. อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

### หลักการที่ใช้อธิบายโอกาสเสี่ยงของการรับเชื้อเอชไอวี ซึ่งต้องคำนึงถึง 3 ปัจจัยดังนี้

1. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อเอชไอวี (Quantity and Source)
  - ต้องมีจำนวนเอชไอวี ในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
  - เชื้อเอชไอวี อยู่ในคนเท่านั้น (จะเกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)
  - เชื้อเอชไอวี จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อเอชไอวี ได้แก่เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอดและน้ำนมแม่ ตามลำดับ
2. คุณภาพของเชื้อ (Quality)
  - เชื้อเอชไอวี ต้องมีคุณภาพพอ
  - เชื้อเอชไอวี ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
  - สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลายในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น เป็นต้น
3. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

ไวรัสเอชไอวี จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน 3 ช่องทาง คือ

  - ทางเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน
  - ทางเลือด พบได้ 2 กรณีคือ การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และ รับเลือดมาจาก การผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด แต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคมาจะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอชไอวีก่อนจึงมีความปลอดภัยเกือบ 100%

o ทาง การ ติด ต่อ จาก แม่ สู้ ลูก ซึ่ง มี โอกาส เพียง 30% และ ขณะ นี้ ใน หลาย ประเทศ ทั่ว ประเทศไทย ด้วย มี วิธี การ ลด โอกาส เสี่ยง จาก แม่ สู้ ลูก ให้น้อยลง เช่น การ ให้ ยา ต้าน ไวรัส กับ แม่ ระหว่าง ตั้ง ครรภ์ และ การ ให้ ลูก ตีนม ผง แทน นม แม่ ก็ สามารถ ลด โอกาส เสี่ยง ของ ลูก จาก 30% ลง เหลือ 8 – 12% และ หาก คลอด โดย การ ผ่า ตัด แทน วิธี ธรรมชาติ ร่วม ด้วย โอกาส เสี่ยง ที่ จะ รับ เชื้อ ก็ ยิ่ง น้อยลง ดังนั้น วิธี ที่ ดี ที่ สุด คือ การ ตรวจ เลือด ก่อน แต่ง งาน

นอกจากนี้ โรคเอดส์ ยังสามารถติดต่อผ่านทางอื่นได้ แต่โอกาสนั้นน้อยมาก เช่น การใช้ของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ทำความสะอาด การเจาะหูโดยการใช้เข็มเจาะร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ การสักผิวหนัง หรือสักคิ้ว เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือด หรือน้ำเหลืองโดยตรง แต่โอกาสติดโรคเอดส์ด้วยวิธีนี้ต้องมีแผลเปิด และปริมาณเลือดหรือน้ำเหลืองที่เข้าไปในร่างกายต้องมีจำนวนมาก รวมถึงการติดเชื้ออื่น ๆ เช่น แผลริมอ่อน แผลริม ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก จึงรับเชื้อเอดส์ได้ง่าย และเป็นหนทางให้เชื้อเอดส์เข้าสู่แผลได้เร็วขึ้น และสุขภาพของผู้รับเชื้อ หากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงในขณะนั้น ก็ย่อมมีโอกาสที่จะรับเชื้อได้ง่ายขึ้น

โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอดส์ (โดยเฉพาะในประเทศไทย) คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่า มีเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้มีเชื้อเอดส์ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือในชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อเอดส์ได้

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เกี่ยวข้องกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน และได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นข้อเท็จจริงที่ปะปนมากับทัศนคติ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ให้ข้อมูลที่มีผลทำให้ข้อมูลบิดเบือนไปจากความเป็นจริง

ผลของการได้รับข้อมูลที่ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองพลาด ขาดข้อมูล ขาดทางเลือกและความมั่นใจในการเลือกวิธีการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์รวมทั้งยังอาจก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบและความรู้สึกไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน

ดังนั้น การวิเคราะห์ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ จะช่วยสร้างความกระจ่างและนำไปปรับใช้กับคำถามในเรื่องการติดต่อนั้นๆ ที่คนทั่วไปอาจไม่ได้รับข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น และยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในช่องทางการติดต่อที่เป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การคลี่คลายความกลัวและการการรังเกียจที่จะอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อ

### การป้องกันโรคเอดส์

1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
2. รักเดียวใจเดียว

3. ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และขอรับคำปรึกษาเรื่องโรคเอดส์จากแพทย์ก่อน
4. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด

แหล่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๔๘). “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น.  
พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

องค์การแพทย์. (๒๕๕๐). โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา  
สำหรับ

เยาวชนช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓). กรุงเทพมหานคร: บริษัทเออร์เจนท์แทค.

<https://health.kapook.com/view2757.html>