

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเอดส์และการป้องกัน**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันโรคเอดส์**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

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

**อาการ แบ่งออกเป็น ๓ ระยะ**

**๑. ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic stage)** หรือระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ ในระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ ออกมา จึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติ แต่อาจจะเจ็บป่วยเล็กน้อยจากระยะแรกเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ ๗-๘ ปี แต่บางคนอาจไม่มีอาการนานถึง ๑๐ ปี จึงทำให้ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อต่อไปให้กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ

**๒. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (Aids Related Complex หรือ ARC)** หรือระยะเริ่มปรากฏอาการ (Symptomatic HIV Infection) ในระยะนี้จะตรวจพบผลเลือดบวก และมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้เห็น เช่น ต่อม้ำเหลืองโตหลายแห่งติดต่อกันนานกว่า ๓ เดือน มีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม และเพดานปาก เป็นงูสวัด หรือแผลริมชนิดลูกกลม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน ๑ เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผื่นหนังอักเสบ น้ำหนักลด เป็นต้น ระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะเต็มขั้นต่อไป

**๓. ระยะเอดส์เต็มขั้น (Full Blown AIDS) หรือ ระยะโรคเอดส์** ในระยะนี้ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกทำลายลงไปมาก ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย หรือที่เรียกว่า "**โรคติดเชื้อฉวยโอกาส**" ซึ่งมีหลายชนิดแล้วแต่ว่าจะติดเชื้อชนิดใด และเกิดที่ส่วนใดของร่างกาย หากเป็นวัณโรคที่ปอด จะมีอาการไข้เรื้อรัง ไอเป็นเลือด ถ้าเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อ Cryptococcus จะมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง คอแข็ง คลื่นไส้ อาเจียน หากเป็นโรคเอดส์ของระบบประสาทก็จะมีอาการความจำเสื่อม ซึมเศร้า แขนขาอ่อนแรง เป็นต้น ส่วนใหญ่เมื่อผู้เป็นเอดส์เข้าสู่ระยะสุดท้ายนี้แล้วโดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง ๑-๒ ปี

**ข้อควรปฏิบัติหากได้รับเชื้อเอดส์**

๑. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
๒. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือหากมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการรับเชื้อ หรือแพร่เชื้อเอชไอวี
๔. งดการบริจาคเลือด อวัยวะ และงดใช้สิ่งเสพติดทุกชนิด
๕. หากเป็นหญิง ไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะเชื้อเอชไอวีสามารถถ่ายทอดสู่ลูกได้ถึง ๓๐%
๖. ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด ไม่กังวล รวมทั้งอาจฝึกสมาธิ
๗. อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

**หลักการที่ใช้อธิบายโอกาสเสี่ยงของการรับเชื้อเอชไอวี ซึ่งต้องคำนึงถึง ๓ ปัจจัยดังนี้**

### ๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อเอชไอวี (Quantity and Source)

- ต้องมีจำนวนเอชไอวี ในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อเอชไอวี อยู่ในคนเท่านั้น (จะเกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)
- เชื้อเอชไอวี จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อเอชไอวี ได้แก่เลือด น้ำสุจิ น้ำในช่องคลอดและน้ำนมแม่ ตามลำดับ

### ๒. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อเอชไอวี ต้องมีคุณภาพพอ
- เชื้อเอชไอวี ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย/ในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น เป็นต้น

### ๓. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

ไวรัสเอชไอวี จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

- ทางเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางเลือด พบได้ ๒ กรณีคือ การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และ รับเลือดมาจากการผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด แต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคมามากจะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอชไอวีก่อน จึงมีความปลอดภัยเกือบ ๑๐๐%
- ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก ซึ่งมีโอกาสเพียง ๓๐% และขณะนี้ในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทย ด้วย มีวิธีการลดโอกาสเสี่ยงจากแม่สู่ลูกให้น้อยลง เช่น การให้ยาต้านไวรัสกับแม่ระหว่างตั้งครรภ์ และการให้ลูกดื่มนมผงแทนนมแม่ ก็สามารถลดโอกาสเสี่ยงของลูกจาก ๓๐% ลงเหลือ ๘ - ๑๒% และหากคลอดโดยการผ่าตัดแทนวิธีธรรมชาติร่วมด้วยโอกาสเสี่ยงที่จะรับเชื้อก็ยิ่งน้อยลง ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุด คือ การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน

นอกจากนี้ **โรคเอชไอวี** ยังสามารถติดต่อผ่านทางอื่นได้ แต่โอกาสนี้น้อยมาก เช่น การใช้ของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยไม่ทำความสะอาด การเจาะหูโดยการใช้น้ำเชื่อมร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี การสักผิวหนัง หรือสักคิ้ว เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือด หรือน้ำเหลืองโดยตรง แต่โอกาสติด**โรคเอชไอวี**ด้วยวิธีนี้ต้องมีแผลเปิด และปริมาณเลือดหรือน้ำเหลืองที่เข้าไปในร่างกายต้องมีจำนวนมาก รวมถึงการติดเชื้ออื่น ๆ เช่น แผลริมอ่อน แผลริม ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก จึงรับเชื้อเอชไอวีได้

ง่าย และเป็นหนทางให้เชื้อเอดส์เข้าสู่แผลได้เร็วขึ้น และสุขภาพของผู้รับเชื้อ หากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงในขณะนั้น ก็ย่อมมีโอกาสที่จะรับเชื้อได้ง่ายขึ้น

โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอดส์ (โดยเฉพาะในประเทศไทย) คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีกำบังกันกับคนที่เราไม่ทราบว่าติดเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอดส์ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือในชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อเอดส์ได้

### ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เกี่ยวข้องกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน และได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นข้อเท็จจริงที่ปะปนมากับทัศนคติ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ให้ข้อมูลที่มีผลทำให้ข้อมูลบิดเบือนไปจากความเป็นจริง

ผลของการได้รับข้อมูลที่ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองพลาด ขาดข้อมูล ขาดทางเลือกและความมั่นใจในการเลือกวิธีการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์รวมทั้งยังอาจก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบและความรู้สึกไม่ติดต่อผู้ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน

ดังนั้น การวิเคราะห์ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ จะช่วยสร้างความกระจ่างและนำไปปรับใช้กับคำถามในเรื่องการติดต่อนั้นๆ ที่คนทั่วไปอาจไม่ได้รับข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น และยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในช่องทางการติดต่อที่เป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การคลี่คลายความกลัวและการการรังเกียจที่จะอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อ

### การป้องกันโรคเอดส์

๑. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
๒. รักเดียวใจเดียว
๓. ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และขอรับคำปรึกษาเรื่องโรคเอดส์จากแพทย์ก่อน
๔. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด

### แหล่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๔๘). “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

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

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

<https://health.kapook.com/view๒๗๕๗.html>