



สาเหตุสำคัญของการติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์แบบขาดความปลอดภัย เช่น ถุงยางชำรุด เพราะความไว้วางใจกัน จึงทำให้ไม่ใช่วิธีป้องกันอย่างเหมาะสม

## เอดส์ป้องกันได้



1. การไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี หรือป้องกันโรคเอดส์ หากขี้ตืดเข็มไม้ไผ่ควรใช้ถุงยางอนามัย อย่างถูกต้อง
2. ไม่ใช้เข็มฉีดยาหรือยาของร่วมกับผู้อื่น
3. การตรวจเลือดและขอรับบริการปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ก่อนแต่งงานและก่อนมีบุตร
4. ขี้ตืดเข็มการรับเลือดโดยไม่จำเป็น หากมีความจำเป็นต้องเป็นเลือดที่ผ่านการทดสอบว่าปราศจาก เชื้อเอชไอวี



## อาการของโรคเอดส์เป็นอย่างไร



1. ระยะไม่มีอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้
2. ระยะมีอาการผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการหูคั่งคาง รับประทาน 7-10 ปี เช่น วัณโรคปอด มีไข้ ท้องเสีย เชื้อราในปาก เป็นต้น



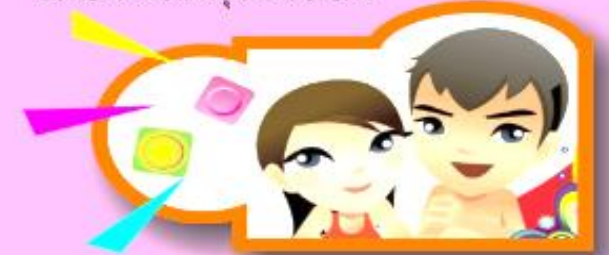
## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการติดเชื้อเอชไอวีมากขึ้น

1. ปริมาณเชื้อเอชไอวีที่ได้รับ หากได้รับเชื้อจำนวนมากมีโอกาสติดโรคมากไปด้วย
2. ค่าของครึ่งของการรับเชื้อ หากรับเชื้อบ่อยครั้งก็มีโอกาสติดเชื้อมากขึ้น
3. สุขภาพของผู้รับเชื้อ ถ้าได้รับเชื้อเอชไอวีในขณะที่ร่างกายไม่แข็งแรง มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
4. การติดเชื้ออื่นๆ เช่นการเป็นโรคติดต่อต่างๆเพศสัมพันธ์ต่างๆ ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่เยื่อเมือกจำนวนมาก พร้อมทั้งรับเชื้อได้โดยตรง



## เอดส์คืออะไร

เอดส์เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะมีการฝังตัวอยู่ระยะหนึ่งอาจถึงเวลาหลายปีโดยไม่มีอาการ ต่อมาเชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นและทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เกิดโรคติดเชื้ออื่นๆ แพร่เชื้อเข้ามาได้ง่ายและมีอาการรุนแรงกว่าปกติ



## เอดส์ติดต่อได้อย่างไร



1. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีโดยไม่ใช่วิธีป้องกัน
2. ใช้เข็ม และกระบอกฉีดยาร่วมกัน มีท่อน้ำในเข็มที่ใช้ยาเสพติดฉีดเข้าเส้น
3. การแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก ซึ่งสามารถถ่ายทอดได้ทั้งในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด





## เอดส์รักษาได้แต่ไม่หายขาด

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้และยังไม่มียาชนิดที่จะใช้ป้องกันโรคเอดส์อย่างได้ผล วิธีการรักษาในปัจจุบันแบ่งเป็นเพียงการรักษาระยะต่าง ๆ เพื่อชะลอการลุกลามของเชื้อไวรัสเอชไอวีให้ช้าลงและลดการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสเอชไอวีในร่างกาย

การรักษาด้วยยาต้านไวรัสจะช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นกว่าระดับปกติ แต่การรักษาไม่หายขาด จะทำให้การรักษาอื่นหยุด มีโอกาสเชื้อไวรัสตีกลับได้



## ควรปฏิบัติตัวอย่างไร... เมื่อติดเชื้อ เอชไอวี

1. ดูแลความสะอาดของร่างกาย
2. ดูแลความสะอาดของปากและฟัน เช่น แปรงฟันทุกครั้ง  
อาหารทุกครั้ง
3. ดื่มน้ำสะอาดให้เหมาะสม กับร่างกาย
4. งดสูบบุหรี่ทุกชนิด
5. งดบริโภคแอลกอฮอล์ และยาเสพติดต่างๆ
6. มีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้ง
7. พยายามงดการตั้งครรภ์ เพราะเด็กมีโอกาสติดเชื้อได้ถึง 30%
8. ทำจิตใจให้สงบ เช่น การฝึกสมาธิ
9. ควรรับประทานยาตามใบสั่งแพทย์ 5 หมู่ พยายามดูแลสุขภาพให้แข็งแรงออกกำลังกายบ้าง เช่น ว่ายน้ำ ปลูกต้นไม้ และออกกำลังกายในสวนสาธารณะที่อากาศบริสุทธิ์ และออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เช่น ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ และยอโยคะ



# เอดส์ ป้องกันได้



ด้วยความปรารถนาดี

องค์การบริหารส่วนตำบลบึงอ้อ  
กองสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพในระดับพื้นที่

7/12 หมู่ที่ 3 ต.บึงอ้อ

อ.จอมบึง จ.ราชบุรี

โทร. 032739424 ต่อ 106

[www.kaem-on.go.th](http://www.kaem-on.go.th)