



การดูแลตัวเองของผู้ป่วยติดเชื้อ HIV



เอดส์ เป็นภาวะป่วยขั้นสุดท้ายของการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) ที่เม็ดเลือดขาวชนิด CD4 ในร่างกายถูกทำลาย ทำให้ผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันบกพร่องจนไม่สามารถต่อสู้กำจัดเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย ซึ่งนำไปสู่การเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่ทำให้เสียชีวิตได้ ดังนั้น ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีจึงควรทำความเข้าใจภาวะของตน และศึกษาวิธีการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้ร่างกายเสี่ยงต่อการติดเชื้อลุกลามไปสู่ภาวะเอดส์ที่เป็นอันตรายและเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรดูแลตนเองอย่างไรไม่ให้ไปสู่ภาวะเอดส์ ?

บอกคนรอบข้างว่าตนเองเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี แม้การเปิดเผยตนเองอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกอึดอัดใจ แต่การบอกให้ครอบครัว เพื่อน บุคคลใกล้ชิด หรือคุณนอทราบว่าคุณเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีก็ เป็นสิ่งสำคัญ เพราะทั้งตนเองและคนรอบข้างจะได้เตรียมรับมือ และปฏิบัติตัวตามข้อควรระวังหรือขั้นตอนต่าง ๆ ในการดูแล และอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมปลอดภัย



รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งให้เคร่งครัดตรงเวลา

ผู้ป่วยควรเริ่มรับการรักษาทันทีเมื่อทราบผลว่าคุณเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี และควรรับประทานยาอย่างเคร่งครัดตรงเวลาเสมอ เพราะยาอาจช่วยชะลอการเจริญเติบโตของเชื้อเอชไอวี ป้องกันระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย และลดโอกาสการแพร่เชื้อเอชไอวีสู่ผู้อื่นได้ นอกจากนี้ ผู้ป่วยควรมาพบแพทย์เพื่อติดตามผลการรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้แพทย์ประเมินอาการและเฝ้าระวังผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยาได้ โดยแพทย์อาจตรวจเลือดเพื่อติดตามจำนวนเชื้อเอชไอวีในร่างกาย



สังเกตการตอบสนองต่อการรักษา และอาจรักษาภาวะติดเชื้อ
ฉวยโอกาส ซึ่งเป็นภาวะติดเชื้อที่เกิดขึ้นบ่อย และรุนแรงในผู้ที่
มีระบบภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วย

รับประทานอาหารที่สุก สะอาด เพราะการรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก อาจเพิ่มความเสี่ยงการ
เกิดผลข้างเคียงและอาการต่าง ๆ ของโรคได้

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม นอกจากการออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง
ส่งเสริมสุขภาพจิตและบุคลิกภาพที่ดีแล้ว ยังลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือด
สมอง ซึ่งพบได้มากขึ้นเมื่อติดเชื้อ HIV ด้วย

ดูแลสุขภาพจิต เป็นเรื่องปกติที่ผู้ป่วยจะรู้สึกเครียด ซึมเศร้า และวิตกกังวลเป็นอย่างมากหลังจาก
ทราบว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งผู้ป่วยอาจปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เช่น จิตแพทย์
นักจิตวิทยา รวมถึงเข้าร่วมกลุ่มพูดคุยให้คำปรึกษาต่าง ๆ ในท้องถิ่นหรือตามสังคมออนไลน์ เพื่อ
รับคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ คลายความกังวล และเสริมสร้างกำลังใจจากผู้ที่เห็นอกเห็นใจหรือมี
ประสบการณ์เดียวกัน ซึ่งผู้ป่วยสามารถสอบถามข้อมูลด้านนี้เพิ่มเติมได้จากสถานพยาบาลผู้ติด
เชื้อเอชไอวีทั่วไป

นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจดูแลสุขภาพจิตได้โดยการทำจิตใจให้สงบ เช่น การนั่งสมาธิ หรือทำสมาธิ
จินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกสงบสบาย จนลืมเรื่องกังวลใจ เป็นต้น

เลิกบุหรี่ ผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีมีแนวโน้มได้รับผลข้างเคียงต่าง ๆ จากการสูบบุหรี่มากกว่าคนทั่วไป
อีกทั้งบุหรี่ยังเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดโรคร้ายแรงอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคปอด และ
ปอดติดเชื้อ เป็นต้น

เลิกใช้ยาเสพติด การใช้ยาเสพติด เช่น โคเคน เฮโรอีน หรือยาบ้า อาจทำให้อาการต่าง ๆ ของ
ผู้ป่วยแย่ลงได้ และเพิ่มความเสี่ยงที่จะรับประทานยาไม่ตรงเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสพยา



ด้วยการใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่นอาจทำให้เสี่ยงติดเชื้อต่าง ๆ เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี ที่อาจทำให้เชื้อเอชไอวีในร่างกายเจริญเติบโตได้รวดเร็วยิ่งขึ้น แต่หากเลิกเสพยาด้วยตนเองไม่ได้ ควรไปปรึกษาแพทย์ หรือขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อบำบัดรักษาและเลิกใช้ยาเสพติด

ป้องกันตนเองจากการติดเชื้อซ้ำ เชื้อเอชไอวีสามารถแพร่กระจายผ่านทางของเหลวต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำหล่อลื่น ของเหลวจากช่องทวารหนัก ของเหลวจากช่องคลอด และน้ำนม เป็นต้น ดังนั้น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ แม้ว่าผู้ป่วยจะรับประทานยาต้านเชื้อเอชไอวีอยู่เสมอ และคุณอนจะติดเชื้อแล้วก็ตาม เพื่อป้องกันการติดซ้ำจากการติดเชื้อซ้ำ



ตั้งครรภ์หรือคลอดบุตรขณะติดเชื้อเอชไอวี ควรดูแลตนเองอย่างไร ?



ในปัจจุบันมีวิธีป้องกันเชื้อเอชไอวีจากมารดาไม่ให้ส่งผ่านไปยังทารกในครรภ์ได้ ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงการติดเชื้อได้เกือบ 100 เปอร์เซ็นต์ แต่หากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาขณะตั้งครรภ์ ทารกที่คลอดออกมาอาจมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ถึง 1 ใน 4 ราย ส่วนผู้ที่คลอดบุตรขณะติดเชื้อเอชไอวี อาจเสี่ยงส่งต่อเชื้อเอชไอวีผ่านทางน้ำนมไปสู่ทารกได้เช่นกัน

โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขประเทศไทยแนะนำให้ผู้ป่วยดูแลความปลอดภัยของตนเองและทารกในครรภ์ตามแนวทางป้องกันการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก ดังต่อไปนี้

- รับประทานยาต้านไวรัสอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เชื้อไวรัสเอชไอวีในร่างกายผู้เป็นแม่มีจำนวนน้อยที่สุด

- ติดตามการรักษา เพราะแพทย์อาจต้องตรวจนับจำนวนไวรัส และดูการตอบสนองต่อการรักษาของผู้ป่วย เพื่อปรับยาต้านไวรัสให้เหมาะสม
- รับคำแนะนำจากสูติแพทย์เกี่ยวกับวิธีการคลอด เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก เช่น ฝาท้องคลอดแทนการคลอดตามธรรมชาติ เพราะอาจลดความเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีในทารกขณะคลอดได้ เป็นต้น
- งดให้นมลูก โดยให้ลูกบริโภคนมผงแทนนมแม่หลังคลอด และให้เด็กรับยาต้านเชื้อไวรัสจนกว่าจะยืนยันผลตรวจเลือดจากแพทย์ว่ามีการติดเชื้อเอชไอวีจากแม่หรือไม่

ข้อจำกัดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

นอกจากแนวทางปฏิบัติข้างต้น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีอาจไม่สามารถทำกิจกรรมบางอย่างได้ ดังต่อไปนี้

- บริจาคโลหิต หรือบริจาคร่างกาย
- รับราชการทหาร
- เข้าทำงาน พักอาศัย หรือท่องเที่ยวในบางประเทศ เช่น สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ กาตาร์ และโอมาน เป็นต้น
- ทำประกันชีวิต แต่เงื่อนไขบางประการอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของแต่ละบริษัท

