**โรคเอดส์ การติดต่อ และการป้องกันที่ทุกคนควรรู้**



**โรค**[**เอดส์**](https://www.honestdocs.co/hiv) เป็นโรคที่เกิดจากการ[ติดเชื้อ](https://www.honestdocs.co/strep-throat)ไวรัส ที่เรียกว่า HIV ซึ่งไวรัสชนิดนี้จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้อทำงานบกพร่อง ในปัจจุบันยังไม่มีทางรักษาให้หายขาด ทำได้เพียง ควบคุมอาการและรักษาแบบประคอง จึงทำให้โรคเอดส์ เป็นโรคที่ใครๆ ต่างกลัว เพราะคิดว่าเป็นแล้วต้องเสียชีวิต แต่จริงๆ แล้วมีหนทางประคับประคองให้ผู้ติดเชื้อสามารถมีชีวิตยืนยาวได้นานนับสิบปี วันนี้เราจึงนำความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์มาฝาก เพื่อที่เราจะได้ทำความรู้จักโรคเอดส์อย่างลึกซึ้ง และวางแผนป้องกันโรคเอดส์ได้อย่างถูกต้อง

[](https://www.honestdocs.co/campaigns/durex-explore-package?utm_source=internal&utm_medium=ad&utm_campaign=durex-explore-package&ad_id=78&ad_click_id=4318504" \t "_blank)

โรคเอดส์ คืออะไร?

โรคเอดส์คือ อาการของโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome) โดยเกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า ฮิวแมนอิมมิวโนเดฟีเชียนซีไวรัส (Human Immunodeficiency Virus : HIV) หรือเรียกง่าย ๆ ว่า เชื้อเอชไอวี (HIV) เมื่อเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย จะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งทำหน้าที่กำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย เมื่อเซลล์เม็ดเลือดขาวถูกทำลายมากขึ้น จึงทำให้ผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันต่ำลง จนในที่สุดร่างกายไม่มีสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกายได้ จึงทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวีนั้นสามารถติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้เป็นโรคติดเชื้ออื่นๆ ตามมา เช่น วัณโรค [ปอดบวม](https://www.honestdocs.co/pneumonia) เชื้อรา เป็นต้น โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคเอดส์มักเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนต่างๆ

**โรคเอดส์มีกี่สายพันธุ์**

เชื้อไวรัสเอชไอวีมีหลากหลายสายพันธุ์ โดยปัจจุบันค้นพบมากกว่า 10 สายพันธุ์ กระจายอยู่ทั่วโลก แต่สายพันธุ์ดั้งเดิมคือ **เอชไอวี 1 (HIV-1)** ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่แพร่ระบาดอยู่ในยุโรป แอฟริกากลาง และสหรัฐอเมริกา ส่วน**เอชไอวี 2 (HIV-2)** แพร่ระบาดในแถบแอฟริกาตะวันตก

เชื้อไวรัสเอชไอวีถูกค้นพบครั้งแรกที่แอฟริกา โดยค้นพบมานานกว่า 70 ปีแล้ว และปัจจุบันยังเป็นแหล่งที่พบเชื้อไวรัสเอชไอวีหลากหลายสายพันธุ์ที่สุดด้วย

สายพันธุ์เอชไอวีที่พบมากที่สุดในโลกคือ สายพันธุ์ซี โดยมีมากถึง 40% สำหรับพื้นที่ที่พบคือ ทวีปแอฟริกา อินเดีย จีน และพม่า ส่วนในประเทศไทยนั้นพบเชื้อเอชไอวี 2 สายพันธุ์ คือ สายพันธุ์ เออี (A/E) หรือ (E) พบได้มากถึง 95% โดยแพร่ระบาดจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง และสายพันธุ์บี (B) มักเกิดการแพร่ระบาดในกลุ่ม LGBT หรือผู้ที่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน (ในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติด)

สำหรับสายพันธุ์ที่ไม่เคยพบในประเทศไทยคือ สายพันธุ์ซี แต่มีการพบสายพันธุ์ระหว่าง อี-ซี ที่เป็นลูกผสมระหว่างสายพันธุ์อีในประเทศไทยกับสายพันธุ์ซี ซึ่งมีถิ่นกำเนิดในทวีปแอฟริกา และเมื่อไม่นานมานี้ ได้ค้นพบเชื้อเอชไอวีสายพันธุ์ใหม่ ที่ไม่เคยตรวจพบที่ใดในโลกมาก่อน เป็นการผสมระหว่าง 3 สายพันธุ์ คือ เอ อี และจี เรียกว่า เอ อี จี (AE/G)

**การติดต่อของโรคเอดส์มี 3 ทางดังนี้**

1. การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี

การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นสาเหตุหลักของ[การติดเชื้อ](https://www.honestdocs.co/what-is-jock-itch) ไม่ว่าจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์กับเพศใดก็ตาม ทั้งนี้จากข้อมูลของทางกองระบาดวิทยาระบุว่า 83% ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีนั้น ได้รับเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์ทั้งสิ้น

2. การรับเชื้อทางเลือด

การติดเชื้อเอชไอวีพบได้ใน 2 กรณี คือ

**2.1 ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน** หรือแม้แต่การใช้กระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งพบบ่อยในกลุ่มผู้เสพ[สารเสพติด](https://www.honestdocs.co/10-sins-of-drugs) หรือฉีดยาเข้าเส้น

**2.2 รับเลือดมาจากการผ่าตัด** หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด ในอดีตมีการติดเชื้อเอชไอวีจากช่องทางนี้ค่อนข้างมาก เพราะยังไม่มีการตรวจเลือดที่ละเอียดนัก แต่ปัจจุบันได้มีการนำเลือดที่รับบริจาคไปหาตรวจหาเชื้อก่อนทุกครั้ง ทำให้อัตราการติดเชื้อจากการรับเลือดลดลงอย่างมาก

3. การติดต่อผ่านแม่สู่ลูก

เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่แล้วตั้งครรภ์ โดยเชื้อเอชไอวีจะถ่ายทอดสู่ลูกขณะคลอด แต่ปัจจุบันได้ค้นพบวิธีการป้องกันการแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกได้สำเร็จแล้ว โดยวิธีการรับประทานยาต้านไวรัสในช่วงตั้งครรภ์ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อของทารกลงได้



นอกจากนี้ เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อได้อีกหลายวิธี แต่ก็มีโอกาสน้อยมาก เช่น การเจาะหูโดยการใช้เข็มร่วมกับผู้ติดเชื้อ หรือแม้แต่การสัก ไม่ว่าจะเป็นการสักผิวหนัง สักคิ้ว นอกจากเลือดแล้ว เชื้อเอสไอวียังสามารถติดต่อกันผ่านทางน้ำเหลืองได้ด้วย โดยอาจติดเชื้อจากการที่บาดแผลของเราสัมผัสกับบาดแผลของผู้ติดเชื้อ แต่ก็นับว่ามีโอกาสต่ำมาก โดยจะติดเชื้อได้ก็ต่อเมื่อเป็นแผลเปิด แผลสด และมีเลือดหรือน้ำเหลืองที่มีเชื้อไหลเข้าไปเป็นจำนวนมากเท่านั้น

ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อโรคเอดส์

ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวีมีหลายประการ คือ

1. **ปริมาณเชื้อเอชไอวี** หากได้รับเชื้อเอชไอวีในปริมาณมาก ก็จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูงตามไปด้วย โดยเชื้อเอชไอวีพบมากที่สุดในเลือด รองลงมาคือ [น้ำอสุจิ](https://www.honestdocs.co/sperm-spermatozoan)และน้ำในช่องคลอด
2. **มีบาดแผล** หากมีบาดแผลบริเวณผิวหนังหรือช่องปาก ย่อมทำให้มีโอกาสติดเชื้อสูงขึ้น (จากการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องปาก) เพราะเชื้อเอชไอวี สามารถเข้าสู่บาดแผลได้
3. **ความบ่อยในการสัมผัสเชื้อ** หากมีการสัมผัสเชื้อไวรัสบ่อย โอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อก็มีสูงขึ้น เช่น นักวิจัยที่ต้องทำการทดลอง ศึกษาเกี่ยวกับเชื้อไวรัสเอชไอวี เป็นต้น
4. **การติดเชื้อแบบอื่น ๆ** เช่น แผลเริม ซึ่งแผลชนิดนี้จะมีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่บริเวณแผลเป็นจำนวนมาก ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

ระยะของโรคเอดส์

โดยทั่วไป เมื่อผู้ป่วยได้รับเชื้อเอชไอวีแล้ว อาการของโรคที่ปรากฎจะแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะไม่ปรากฏอาการ

เรียกอีกอย่างว่า ระยะติดเชื้อไม่ปรากฏอาการ ในระยะนี้ผู้ที่ติดเชื้อนั้นจะไม่ปรากฏอาการผิดปกติใดๆ จึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงปกติ แต่อาจมีอาการป่วยเล็กน้อย โดยเฉลี่ยนั้น จากระยะแรกเข้าสู่ระยะที่ 2 จะใช้เวลาประมาณ 7 – 8 ปี แต่ในบางรายอาจไม่แสดงอาการนานถึง 10 ปี ระยะนี้จึงเป็นระยะที่ผู้ที่ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อให้บุคคลอื่นได้มากที่สุด เพราะว่าผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตัวเองติดเชื้อแล้ว

2. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์

เราเรียกระยะนี้ว่า ระยะปรากฏอาการ ในระยะนี้จะตรวจพบผลเลือดบวก และมีอาการผิดปกติปรากฏให้เห็น เช่น ต่อมน้ำเหลืองโตติดต่อกันนานหลายเดือน มีเชื้อราในช่องปาก โดยเฉพาะกระพุ้งแก้ม และเพดานปาก เป็นงูสวัด หรือแผลเริมชนิดลุกลาม มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง โดยไม่ทราบสาเหตุเกิน 1 เดือน เช่น มีไข้ [ท้องเสีย](https://www.honestdocs.co/what-is-ibs) [ผิวหนังอักเสบ](https://www.honestdocs.co/dyshidrotic-eczema) น้ำหนักลด และอื่น ๆ ในระยะนี้อาจมีอาการอยู่เป็นปี ก่อนพัฒนาลุกลามในระยะต่อไป

3. ระยะเอดส์เต็มขั้นหรือระยะโรคเอดส์

ในระยะนี้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะเสียหายอย่างมาก จนร่างกายไม่สามารถขจัดเชื้อโรคต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกายได้ ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ซึ่งการติดเชื้อแทรกซ้อนนี้ก็มีหลากหลายรูปแบบ หากติดเชื้อวัณโรคที่ปอด อาการที่พบคือ ผู้ป่วยจะมีไข้เรื้อรัง ไอเป็นเลือด แต่ถ้าเป็นการติดเชื้อเยื้อหุ้มสมองอักเสบ จะมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง อาเจียน คอแข็ง [คลื่นไส้](https://www.honestdocs.co/fmri) และถ้าเป็นอาการที่เกี่ยวกับระบบประสาท ก็จะมีอาการซึมเศร้า แขนขาอ่อนแรง [ความจำเสื่อม](https://www.honestdocs.co/what-are-the-symptoms-of-dementia) ซึ่งพบว่าผู้ป่วยโรคเอดส์ในระยะสุดท้ายนี้ จะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1 – 2 ปีเท่านั้น

ใครควรตรวจหาเชื้อเอชไอวี

* ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านเพศสัมพันธ์ เช่น เปลี่ยนคู่นอนบ่อย เป็นต้น
* ผู้ที่กำลังจะแต่งงาน
* ผู้ที่สงสัยว่าคู่นอนของตนมีพฤติกรรมเสี่ยง
* ผู้ที่กำลังวางแผนตั้งครรภ์ เพื่อความปลอดภัยของแม่และเด็ก
* ผู้ที่จะเดินไปทำงานต่างประเทศ เพราะต้องการข้อมูลที่สนับสนุนเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพร่างกาย

การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

โรคเอดส์เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เพียงทำความเข้าใจให้ถูกต้อง และปฏิบัติตามหลักดังต่อไปนี้

* ใช้[ถุงยางอนามัย](https://www.honestdocs.co/how-to-use-condoms-and-best-types)ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
* มีคู่นอนเพียงคนเดียว
* ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรมีการตรวจร่างกาย และตรวจเลือด
* งดใช้สารเสพติดทุกชนิด โดยเฉพาะการใช้เข็ดฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อเอชไอวี

ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ไม่ควรวิตกกังวลมากไป เพราะหากไม่พบโรคแทรกซ้อนพร้อมกับรับประทานยาอย่างเคร่งครัด ก็สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้นานนับสิบปี โดยไม่แสดงอาการของโรคเอดส์เลย โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารได้อย่างครบถ้วน
2. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์
4. ทำจิตใจให้สงบผ่อนคลาย [ฝึกสมาธิ](https://www.honestdocs.co/your-guide-to-learning-how-to-meditate)
5. รับประทานยาอย่างเคร่งครัด

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคเอดส์

ปัจจุบันยังมี**ความเชื่อผิดๆ** เกี่ยวกับโรคเอดส์หลายประการ ดังนี้

* เชื้อเอชไอวีสามารถติดต่อได้ง่าย โดยการสัมผัส โอบกอด หายใจร่วมกัน ใช้ห้องน้ำร่วมกัน ใช้สิ่งของร่วมกัน รับประทานอาหารร่วมกัน
* ยุงเป็นพาหะนำโรคเอชไอวี

ความเชื่อทั้งหมดที่กล่าวมานี้ **ไม่เป็นความจริง**

โรคเอชไอวีเป็นโรคติดต่อที่ปัจจุบันยังไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด แต่ก็มีการพัฒนายาที่สามารถช่วยให้ผู้ติดเชื้อดำเนินชีวิตได้ตามปกติ หากรับประทานอย่างเคร่งครัด แต่วิธีการที่ดีที่สุดคือ การป้องกันการติดเชื้อ โดยการสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนการมีเพศสัมพันธ์ การมีคู่นอนเพียงคนเดียว และการงดใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น เพียงแค่นี้คุณก็ปลอดภัยจากการโรคเอดส์แล้ว

คำถามจากเกี่ยวกับโรคเอดส์

**หากมีเพศสัมพันธ์โดยการสวมถุงยางอนามัยมีสิทธิ์ติดเชื้อหรือไม่**

คำตอบ: นับว่ามีโอกาสน้อยมาก แต่ถ้าถุงยางอนามัยแตกหรือรั่วก็มีโอกาสติดเชื้อได้ โดยต้องระวังการใช้ปาก เพราะเชื้อจะอยู่ในสารคัดหลั่ง ถ้าช่องปากมีแผล ก็มีโอกาสติดเชื้อ ถึงจะน้อยมากก็ตามค่ะ - ตอบโดย นิชดา พงษ์ธัญญกรณ์ (พญ.)

**ผมมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงขายบริการ ขณะตอนสอดใส่ถุงยางแตก ผมเลยรีบเอาออกมาโดยที่ไม่มีน้ำหรือการหลั่งใดๆ ทั้งสิ้น กรณีนี้ผมมีโอกาสที่จะติดโรคเอดส์ไหม น้องเขาตรวจโรคทุกสามเดือน แล้วถ้าผมต้องการตรวจเลือด ควรจะตรวจภายในกี่วันหรือเดือนครับ**

คำตอบ: เชื้อเอชไอวีสามารถตรวจพบได้หลังจากรับเชื้อมาแล้ว 2 -6 สัปดาห์ หรือหากกังวลใจมากสามารถตรวจได้ด้วยวิธี Nucleic Acid Technology ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถตรวจพบเชื้อได้ภายหลังจากการรับเชื้อ 3-7 วัน อาจพบแพทย์เพื่อปรึกษาเรื่องรับประทานยาป้องกัน

**โรคเอดส์ระยะที่ 3 มีโอกาสหายไหมคะ**

คำตอบ: ระยะที่ 3 ระยะเอดส์เต็มขั้น หรือเรียกว่า ระยะ “โรคเอดส์” ระยะนี้เป็นระยะที่ภูมิต้านทานของร่างกายถูกทำลายลงมาก จนมีผลต่อการป้องกันการติดเชื้อชนิดอื่นๆ ทำให้เกิดการติดเชื้อโรคที่ปกติไม่สามารถทำอันตรายเราได้ หรือเรียกว่า “โรคติดเชื้อฉวยโอกาส”

โรคติดเชื้อฉวยโอกาสนี้ มีอยู่หลายชนิด ขึ้นอยู่ว่าติดเชื้อที่ส่วนใด เช่น ถ้าเป็นปอดบวม ก็จะมีไข้ ไอ หอบ เจ็บหน้าอก ถ้าติดเชื้อราที่ทางเดินอาหาร ก็จะมีอาการเจ็บคอ กลืนลำบาก หากติดเชื้อที่สมอง ก็จะมีอาการไข้ ปวดศีรษะมาก คอแข็งหรือถ้าเป็นโรคเอดส์ของระบบประสาท ก็จะมีอาการความจำเสื่อม สติฟั่นเฟือน ซึมเศร้า แขนขาชาหรืออ่อนแรงชักกระตุก เป็นต้น

บางรายอาจเป็นมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งหลอดเลือด โดยปรากฏเป็นจ้ำสีม่วงแดงคล้ำๆ ตามผิวหนัง มะเร็งต่อมน้ำเหลือง พบเป็นก้อนโต ตามที่ต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น เมื่อเข้าสู่ระยะนี้แล้วส่วนใหญ่จะเสียชีวิตในเวลาไม่นาน โดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1 - 2 ปี - ตอบโดย รัชนี รุ่งราตรี (พญว.)