

ประชาสัมพันธ์ การป้องกันโรคเอดส์

การป้องกันการติดเชื้อ HIV

วิธีการป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ที่ดีที่สุด คือการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ เช่นการฉีดยาเสพติดเข้าเส้น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย หากเราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ จะสามารถลดการเกิดอัตราติดเชื้อเหมือนกับประเทศไทยประสบผลสำเร็จในการให้ใช้ถุงยาง 100 % เนื่องจากยังไม่มีการรักษาหรือวัคซีนที่ป้องกันโรค ดังนั้นทุกคนจะต้องเรียนรู้วิธีป้องกันโรค

ใครบ้างที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV

สมัยก่อนผู้ที่ติดเชื้อมักจะเป็นพวกรักร่วมเพศ หรือฉีดยาเสพติดเข้าเส้น ปัจจุบันพบว่า การติดเชื้อ HIV พบได้ใน วัยรุ่น คนทำงาน ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น แม่บ้าน คือสามารถพบได้ทั่วไป ดังนั้นทุกคนเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV หากไม่ป้องกันหรือประมาท โดยเฉพาะผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

การป้องกันการติดเชื้อ HIV จากเพศสัมพันธ์

การติดเชื้อ HIV จะสามารถติดต่อทางเยื่อเมือก (mucous membranes) เช่น ปลายอวัยวะเพศชาย ปาก ทวารหนัก ช่องคลอด หากเยื่อเมือกเหล่านี้ได้รับเชื้อ HIV จาก น้ำอสุจิ น้ำหล่อลื่นของทั้งหญิงและชาย เลือด ทำให้เกิดการติดเชื้อได้

วิธีป้องกันที่ได้ผลมากที่สุดแต่ทำยากที่สุดคือการไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น ป้องกันตัวเองทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางที่ทำจากยาง latex condom หรือ dental dam หากแพ้ยาง latex ให้ใช้ชนิด polyurethane condoms นอกจากการเลือกใช้ชนิดของถุงยางแล้ว ต้องเรียนรู้วิธีใช้ที่ถูกต้อง ห้ามใช้สารหล่อลื่นที่เป็นไขมันเพราะจะทำให้ถุงยางรั่ว

กิจกรรมอะไรที่เสี่ยงและไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV

การช่วยตัวเอง การกอดรัดแล้วโลม การจูบ พวกนี้มีโอกาสการติดเชื้อต่ำ การมีเพศสัมพันธ์ทั้งทางทวารและช่องคลอดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง การมีเพศสัมพันธ์ทางปากก็มีความเสี่ยง ดังนั้นต้องใส่ถุงยางป้องกัน

การป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้ฉีดยาเสพติดเข้าเส้น

เชื้อ HIV สามารถติดต่อผ่านทางเข็มฉีดยาที่ใช้ร่วมกัน เข็มดังกล่าวจะปนเปื้อนเลือด ดังนั้นวิธีป้องกันการติดเชื้อทำได้ดังนี้

หยุดยาเสพติดและเข้ารับการรักษาบำบัดเพื่อหยุดยาเสพติด หลีกเลี่ยงการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ให้ใช้เข็มใหม่ทุกครั้ง สำหรับผู้ที่ยังไม่เปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เข็มร่วมกัน ก็ให้ล้างเข็มให้สะอาดด้วยน้ำโดยการฉีดล้างกระบอกฉีดยา และแช่เข็มในน้ำยาฆ่าเชื้อ 1 นาที

การป้องกันการติดเชื้อ HIV ในคนท้อง

เด็กที่คลอดจากแม่ที่มีเชื้อ HIV สามารถรับเชื้อจากแม่ขณะตั้งครรภ์ และการคลอด ปัจจุบัน หากทราบว่าคนท้องมีเชื้อ HIV สามารถให้ยา AZT ซึ่งสามารถลดอัตราการติดเชื้อลง

การป้องกันการติดเชื้อ HIV หลังสัมผัสโรค

ทางการแพทย์มีประสบการณ์เกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อ HIV หลังสัมผัสโรคโดยศึกษา ในเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ถูกเข็มตำ พบว่าหากให้ AZT หลังถูกเข็มตำจะสามารถลด อุบัติการณ์ลงได้ร้อยละ 80 จากความรู้นี้สามารถนำมาใช้กับการสัมผัสโรค HIV โดยทาง เพศสัมพันธ์ ก็น่าจะทำให้ยาป้องกันได้ การป้องกันที่ดีที่สุดคือไม่มีเพศสัมพันธ์การใส่ถุงยาง การ มีเพศสัมพันธ์แบบ safer sexual practices หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยง สำหรับผู้ที่มี เพศสัมพันธ์โดยที่ไม่ได้ป้องกันไม่ว่าทางทวารหรือทางปกติ oral sex กับผู้ที่ติดเชื้อ HIV หรือกลุ่มเสี่ยงเช่นผู้ที่ติดยาเสพติด รักร่วมเพศ ควรจะได้รับยาป้องกันภายใน 3 วันหลังสัมผัส และหากท่านทราบว่าตัวเองติดเชื้อ HIV และไปรวมเพศกับคนที่ไม่ได้ติดเชื้อท่านต้องแจ้ง ให้คู่ขาทราบภายใน 72 ชั่วโมงเพื่อที่คู่ขาจะได้รับยาป้องกันการติดเชื้อ HIV

การบริจาคเลือด

ผู้ที่ติดเชื้อ HIV ห้ามบริจาคเลือดโดยเด็ดขาด