



เอชไอวี/เอดส์ คืออะไร

ในขณะที่เราพยายามจะทำให้เอกสารนี้มีข้อมูลที่ถูกต้อง แต่ข้อมูลเหล่านี้ก็ไม่สามารถใช้ทดแทนคำแนะนำทางการแพทย์ได้ กรุณาไปพบผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ หากคุณมีความกังวลใด ๆ เกี่ยวกับสุขภาพของคุณ รายการที่แสดงอยู่ด้านล่างของเอกสารนี้เป็นรายชื่อของสถานที่ที่คุณจะสามารถขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้

เอชไอวี/เอดส์ คืออะไร?

เอชไอวี (HIV) หมายถึง ไวรัสที่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันบกพร่องในมนุษย์ (Human Immunodeficiency Virus) เอชไอวีเป็นการติดเชื้อที่โจมตีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และทำให้ความสามารถในการต่อสู้กับการติดเชื้อต่างๆ ของร่างกายอ่อนกำลังลง

หากไม่ได้รับการเยียวยา หลังจากนั้นอีกหลายปี ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีจะไม่สามารถต่อสู้กับการติดเชื้อ และมะเร็งบางประเภทได้ การติดเชื้อเอชไอวีในระยะนี้จะเรียกว่า เอดส์ (Acquired Immune Deficiency Syndrome - AIDS)

การติดเชื้อเอชไอวีไม่สามารถรักษาให้หายได้ ผู้ที่ติดเชื้อสามารถเป็นพาหะแพร่เชื้อเอชไอวีต่อไปยังผู้อื่นได้ตลอดชีวิตของพวกเขาเลยทีเดียว

คุณจะติดเชื้อได้อย่างไร?

การติดเชื้อเอชไอวีนั้น สามารถเกิดได้สามทางหลักๆ คือ

1. โดยการร่วมเพศโดยไม่ป้องกันกับผู้ติดเชื้อทางทวารหนัก ช่องคลอด หรือทางปาก การร่วมเพศโดยไม่ป้องกัน คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย หรือแผ่นยางอนามัยสำหรับเลีย
2. เมื่อเลือดที่ติดเชื้อเข้าสู่กระแสเลือดของอีกบุคคลหนึ่ง
3. จากสตรีที่ติดเชื้อส่งต่อสู่ทารกของเธอในระหว่างการตั้งครรภ์หรือการคลอด หรือจากการ ให้นมแม่

พฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย

ความเสี่ยงสูงสุดทั้งเพศชายและหญิง ก็คือ การร่วมเพศทางทวารหนักที่ไม่มีการป้องกัน การร่วมเพศทางช่องคลอดโดยไม่มีการป้องกันก็มีความเสี่ยงเช่นกัน

การใช้อุปกรณ์ฉีดยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเข็ม และกระบอกฉีดยา สามารถนำเชื้อเอชไอวีเข้าสู่กระแสเลือดของคุณโดยตรงได้ คุณยังมีความเสี่ยงอีก หากคุณนอนของคุณใช้อุปกรณ์ฉีดยาร่วมกับผู้อื่น แม้ว่า

คุณจะไม่ได้ร่วมใช้ก็ตาม การร่วมเพศทางปากที่ไม่มีการป้องกันก็เป็นความเสี่ยงโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากบริเวณปาก หรืออวัยวะเพศมีบาดแผล

สัญญาณและอาการ

หลังจากการติดเชื้อเอชไอวีไม่นาน บางคนจะรู้สึกว่าคุณเหมือนเป็นไข้หวัดใหญ่ มีไข้ ปวดหัว เหนื่อยและเป็นผื่น คนอื่นอาจไม่มีอาการใดๆ นั่นเป็นเหตุผลที่ว่าคุณอาจมีความเสี่ยง การตรวจหาเชื้อเอชไอวีจึงเป็น วิธีเดียว ที่จะทำให้ทราบว่าติดเชื้อหรือไม่



เอชไอวี/เอดส์ คืออะไร

คนที่มีเชื้อเอชไอวีอาจรู้สึกและดูเหมือนมีสุขภาพดี หลายคนไม่ได้ตระหนักเลยว่า พวกเขาติดเชื้อ เพราะพวกเขาไม่เห็นหรือรู้สึกผิดปกติอะไรเลย แต่ด้วยความที่ไม่ทราบนั่นเอง พวกเขาสามารถแพร่เชื้อเอชไอวีไปสู่คู่นอนของพวกเขาได้

และเมื่อไวรัสทำการโจมตีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผู้ติดเชื้อก็จะเริ่มมีอาการของโรค ซึ่งรวมถึงความเหนื่อยเมื่อยล้าตลอดเวลา มีอาการบวมของต่อมต่างๆ น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว เหงื่อออกตอนกลางคืน สูญเสียความจำ และท้องเสีย

อาการเหล่านี้ สามารถเกิดได้เป็นเวลานาน เมื่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้รับความเสียหายอย่างรุนแรง โรคมะเร็ง โรคติดเชื้ออื่นๆ และการทำลายสมองก็สามารถเกิดขึ้นได้ ระยะนี้ เราเรียกว่าเป็นเอดส์ (AIDS)

การตรวจวินิจฉัย

วิธีเดียวที่จะทำให้ทราบว่า คุณได้ติดเชื้อเอชไอวีแล้วหรือไม่ก็คือ การไปตรวจเลือด อย่างไรก็ตาม สำหรับช่วงเวลาสั้นๆ หลังจากที่เชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายนั้น จะไม่สามารถตรวจจับได้กับการตรวจเลือด ดังนั้น แม้ผลของคุณเป็นลบ คุณจะต้องทำตรวจซ้ำอีกครั้งหลังจากพ้นสามเดือนไปแล้ว

หากคุณจะไปตรวจหาเชื้อ คุณจะได้รับข้อมูล และสามารถที่จะสอบถามก่อนและหลังการตรวจ เพื่อให้แน่ใจได้ว่า คุณเข้าใจว่าผลตรวจที่เป็นบวกและเป็นลบนั้น หมายถึงอะไร

แพทย์จะให้ผลการตรวจหาเชื้อแบบตัวต่อตัว จะไม่ใช่โทรศัพท์หรือจดหมาย ข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจทั้งหมดจะถูกเก็บไว้อย่างเป็นความลับ (ส่วนตัว)

หากคุณมีเชื้อเอชไอวี คู่นอนของคุณทุกคนจะต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อด้วย การตรวจสอแบบนี้จะกระทำอย่างรอบคอบ โดยให้ความเคารพในความลับของทุกๆ คน

การรักษา

ในปัจจุบันนี้ การติดเชื้อเอชไอวีไม่สามารถรักษาให้หายได้ อย่างไรก็ตาม สำหรับเรื่องความเจ็บป่วยนั้น ก็ยังสามารถบริหารได้ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีหลายคน มีชีวิตอยู่ได้อีกหลายปี ด้วยการบำบัดเป็นรายวัน และนี่คือเหตุผลที่ว่า หากคุณเป็นผู้ที่มีความเสี่ยง คุณจำเป็นต้องไปตรวจหาเชื้อเสียแต่เนิ่นๆ

สตรีมีครรภ์อาจได้รับการรักษา เพื่อลดโอกาสที่ทารกจะติดเชื้อเอชไอวีไปด้วย คุณจะต้องแจ้งให้แพทย์ของคุณทราบ หากคุณตั้งครรภ์และติดเชื้อเอชไอวี

มีบริการต่างๆ ที่จัดไว้ให้สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งมีทั้งรูปแบบในการสนับสนุนทางด้านการแพทย์ สังคมการให้กำลังใจ และด้านอื่นๆ ซึ่งบางรายการ มีระบุไว้ ที่ด้านท้ายของเอกสารข้อมูลนี้

การป้องกันตัวเอง และคู่นอนของคุณ

วิธีที่ปลอดภัยที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคทางเพศสัมพันธ์ หรือกามโรค (STIs) อื่นๆ ได้แก่



เอชไอวี/เอดส์ คืออะไร

- ให้เลือกวิธีมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยเสมอ เพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย หมายถึง การหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารคัดหลั่ง ไม่ว่าจะเป็นน้ำอสุจิ เลือด หรือจากช่องคลอด ของคนหนึ่งผ่านไปสู่ร่างกายของอีกคนหนึ่งโดยตรง ลองใช้วิธีทดแทนการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ และหาวิธีการอื่นที่จะทำให้มีความสุขทางเพศ โดยไม่ต้องทำให้ตัวคุณเองและคู่นอนของคุณ มีความเสี่ยง
- หมั่นใช้ถุงยางอนามัย และแผ่นยางอนามัยสำหรับเลีย ในระหว่างการร่วมเพศแบบสอดใส่ และการร่วมเพศทางปาก ถุงยางอนามัย และแผ่นยางอนามัยสำหรับเลีย หากใช้ได้อย่างถูกต้อง พร้อมกับสารหล่อลื่นที่ทำจากน้ำ จะช่วยป้องกันไม่ให้สารคัดหลั่งจากคนหนึ่งผ่านไปสู่อีกคนหนึ่งได้ ควรใช้ถุงยางอนามัย และแผ่นยางอนามัยสำหรับเลีย จนกว่าจะแน่ใจได้ว่า ทั้งคุณและคู่นอนของคุณ ไม่มีเชื้อกามโรค
- อย่าเสพยาด้วยวิธีฉีด หากคุณฉีด ห้ามใช้เข็ม กระจกฉีดยา ตัวกรอง น้ำ หรือช้อน ร่วมกับผู้อื่นโดยเด็ดขาด ให้ล้างมือหรือขั้วนี้ให้สะอาดก่อนจับต้องส่วนต่างๆ ของร่างกายผู้อื่นที่เป็นบริเวณที่ใช้ฉีดยาเข้าเส้น ให้ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาชุดใหม่อยู่เสมอ คุณสามารถหาซื้อได้จากร้านขายยาทั่วไป สถานที่แลกเปลี่ยนเข็มและกระบอกฉีดยา และที่โรงพยาบาลในพื้นที่ส่วนภูมิภาค หลังเวลาทำการ
- จำกัดจำนวนคู่นอนของคุณ ยิ่งจำนวนคนที่คุณมีเพศสัมพันธ์ด้วยน้อยลงเท่าใด ความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดเชื้อเอชไอวีก็จะน้อยลงเท่านั้น มีความสัมพันธ์ระยะยาว ซึ่งคุณทั้งสองไม่เคยมีใครติดเชื้อมาก่อน และคุณทั้งสองไม่มีคู่นอนคนอื่นๆ
- ก่อนทำลวดลายศิลปะบนร่างกาย (เช่น ลักหรือเจาะผิวหนัง) ให้แน่ใจได้ว่า ศิลปินผู้ที่ทำงานให้ นั้น ใช้อุปกรณ์ที่ผ่านการทำให้ปลอดเชื้อและใช้ใบมีด และเข็มใหม่ทุกครั้ง
- อย่าใช้อุปกรณ์ส่วนบุคคลร่วมกับผู้อื่น เช่น ใบมีดโกน แปรงสีฟัน และไหมขัดฟัน
- หมั่นตรวจร่างกายเพื่อตรวจหาเชื้อกามโรคเป็นประจำ
- แอลกอฮอล์ และยาอื่นๆ อาจส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของคุณ หากคุณอยู่ภายใต้อิทธิพลของแอลกอฮอล์ หรือยาเสพติดอื่นๆ คุณควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

การสนทนาเกี่ยวกับกามโรคอาจเป็นเรื่องยาก แต่คนที่คุณมีเพศสัมพันธ์ด้วยก็มีสิทธิ์ที่จะรับทราบเช่นกัน หากคุณเป็นโรค ให้เริ่มสนทนาเมื่อคุณรู้สึกผ่อนคลายและมั่นใจ ไม่ใช่แค่ก่อนเวลาที่คุณจะเริ่มมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น คู่นอนของคุณจะประทับใจกับความซื่อสัตย์ของคุณ และการที่คุณไม่ต้องการที่จะแพร่เชื้อให้เขา/เธอ คุณเองก็มีสิทธิ์ที่จะทราบเช่นกันว่าพวกเขาติดเชื้อด้วยหรือไม่

ผม/ดิฉันจะขอข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่ใดบ้าง

การตรวจหาเชื้อและการบำบัดรักษาอย่างเป็นความลับนั้น สามารถกระทำได้โดยแพทย์ของคุณ (GP) หรือแพทย์ที่คุณเลือก หรือคุณอาจจะไปใช้บริการจากองค์กรในเขตตัวเมือง ดังต่อไปนี้ (ส่วนใหญ่ฟรี ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย กรุณาโทรศัพทไปก่อนเพื่อสอบถามว่า คุณต้องทำนัดก่อนหรือไม่)

- **Royal Perth Hospital Sexual Health Clinic**
☎ (08) 9224 2178
- **Fremantle Hospital Infectious Diseases Department (B2 Clinic)**
☎ (08) 9431 2149
- **FPWA Sexual Health Services**
☎ (08) 9227 6177
www.fpwa.org.au



เอชไอวี/เอดส์ คืออะไร

- **Quarry Health Centre (สำหรับผู้มีอายุต่ำกว่า 25 ปี)**
170 Aberdeen Street, NORTHBRIDGE
☎ 0452 439 704
www.fpwa.org.au/our-services/quarry

- **Women's Health and Family Services**
☎ (08) 6330 5400
www.whfs.org.au

- **Derbarl Yerrigan Health Service**
☎ (08) 9421 3888

และหน่วยงานสุขภาพประชากร (Population Health Units) ในพื้นที่ส่วนภูมิภาค และหน่วยบริการสุขภาพควบคุมในชุมชนอะบอริจิน (Aboriginal Community Controlled Health Services) บางแห่ง

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ

- **WA AIDS Council**
☎ (08) 9482 0000

- **AIDSLine**
☎ (08) 9482 0044

- **Men's Line**
☎ (08) 9322 8401 (สำหรับผู้ที่โทรจากเขตเมือง) หรือ
☎ 1800 671 130 (สำหรับผู้ที่โทรจากเขตภูมิภาค – โทรฟรีเฉพาะเมื่อใช้โทรศัพท์บ้าน)
www.waaid.com

- **National Association of People Living With HIV/AIDS**
www.napwa.org.au
☎ (02) 9557 8825 หรือ
☎ 1800 259 666 (สำหรับผู้ที่โทรจากเขตภูมิภาค – โทรฟรีเฉพาะเมื่อใช้โทรศัพท์บ้าน)

- **Communicable Disease Control Directorate**
☎ (08) 9388 4999
www.public.health.wa.gov.au

- หรือ เฮลท์ไดเรกต์ ออสเตรเลีย (**healthdirect Australia**)
☎ 1800 022 222



เอชไอวี/เอดส์ คืออะไร

หน่วยสุขภาพประชากรเขตภูมิภาค*:

เขตตัวเมืองทางเหนือ	☎ (08) 9380 7700
เขตตัวเมืองทางใต้	☎ (08) 9431 0200
Région Sud (Albany)	☎ (08) 9842 7500
Midwest (Geraldton)	☎ (08) 9956 1985 / 9956 1958
Kimberley (Broome)	☎ (08) 9194 1630 / 9194 1646
Goldfields (Kalgoorlie-Boulder)	☎ (08) 9080 8200
Sud-Ouest (Bunbury)	☎ (08) 9781 2350
Wheatbelt (Northam)	☎ (08) 9622 4320
Midwest/Gascoyne (Carnarvon)	☎ (08) 9941 0515
Pilbara (South Hedland)	☎ (08) 9158 9222 / 9158 9207

*(หน่วยงานที่พิมพ์เป็น ตัวหนา ให้บริการทางการแพทย์ด้วย)

สำหรับรายละเอียดการติดต่อ หาได้ที่เว็บไซต์

www.public.health.wa.gov.au/1/64/1/contact_us.pm

หรือโทรศัพท์ไปที่ **healthdirect Australia** ที่หมายเลข 1800 022 222

เอกสารฉบับนี้สามารถจัดทำขึ้นในรูปแบบอื่น ๆ ได้ถ้ามีการขอเพื่อนำไปให้ผู้ที่เป็นบุคคลทุพพลภาพ