

วาเลนไทน์! มาลดปัญหาเอดส์

ผศ.นพ.ถนอมศักดิ์ อเนกธนานนท์
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ใกล้วันวาเลนไทน์แล้ว โรคเอดส์ยังคงสถิติสูงสุดในบรรดาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และนับวันจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่น กลุ่มชายรักชาย ที่น่าวิตกคือ ผู้ติดเชื้อรายใหม่ส่วนใหญ่พบในกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่าผู้ติดเชื้อในอดีต ที่สำคัญ ถ้ามีคนใกล้ตัวเป็นโรคเอดส์จะช่วยเหลืออย่างไรดี

สำหรับผู้ที่สงสัยว่าอาจจะติดเชื้อ HIV ในระยะที่เริ่มมีอาการบ้างแล้ว จะพบฝ้าขาวที่ลิ้น กระพุ้งแก้มและเพดานปากเนื่องจากเป็นเชื้อราในปาก หรือมีน้ำหนักรลดผิดปกติ ท้องเสียเรื้อรัง ไข้ไม่ทราบสาเหตุ ต่อมน้ำเหลืองโต มีตุ่มคันจำนวนมากคล้ายกับตุ่มที่เกิดจากการเกาหลังถูกยุงกัดที่บริเวณแขนขา ถ้ามีอาการเหล่านี้ควรมาปรึกษาแพทย์ การที่จะรู้ว่าติดเชื้อ HIV หรือไม่นั้น ต้องมีการตรวจเลือด ซึ่งผู้ที่มาพบแพทย์ควรได้รับการให้คำแนะนำถึงผลดีและผลเสียของการตรวจรวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นจากการตรวจ โดยทั่วไปถ้าตรวจพบว่าผู้ติดเชื้อ HIV จากผลการตรวจเลือดแล้ว แพทย์จะให้ตรวจเม็ดเลือดขาวที่เรียกว่า CD4 ดูว่าภูมิคุ้มกันของร่างกายอยู่ในระดับใด เพื่อจะได้วางแผนการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

ระดับภูมิคุ้มกันยังดีอยู่ หมายถึง มีเม็ดเลือดขาว CD4 มากกว่า 350 เซลล์ต่อลบ.มม. แพทย์จะแนะนำให้ผู้ติดเชื้อปฏิบัติตัวตามปกติ หลีกเลี่ยงการรับเชื้อเพิ่ม เช่น ไปมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใส่ถุงยาง หรือใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น ส่วนเรื่องอาหารและน้ำดื่มจะต้องสะอาด ไม่ควรรับประทานอาหารที่สุกๆ ดิบๆ เช่น ไข่ดาวไม่สุก หรือตอกไข่ใส่โจ๊กหรือเครื่องดื่มบางชนิด ถ้าจะรับประทานผักสดผลไม้ ควรล้างให้สะอาด ผลไม้ควรปอกเปลือกทุกครั้ง

ระดับภูมิคุ้มกันต่ำ หมายถึง มีเม็ดเลือดขาว CD4 เหลือน้อยกว่า 350 เซลล์ต่อลบ.มม. แพทย์จะแนะนำผู้ป่วยก่อนตัดสินใจให้ยาต้านไวรัส HIV (เดิมพิจารณาเริ่มยาต้าน HIV เมื่อเม็ดเลือดขาว CD4 ต่ำกว่า 200 เซลล์/ลบ.มม.) ถ้าผู้ติดเชื้อเกิดโรคติดเชื้อฉวยโอกาสหรือมีระดับเม็ดเลือดขาว CD4 ต่ำกว่า 200 เซลล์ต่อลบ.มม. จะถือว่าผู้ติดเชื้อนั้นเข้าสู่ระยะที่เป็นโรคเอดส์แล้ว

ในปัจจุบันมียาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพดี ราคาถูก สามารถรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสได้ตามสิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้าหรือสิทธิประกันสังคม ถ้าเม็ดเลือดขาว CD4 ต่ำกว่า 200 เซลล์ต่อลบ.มม. แพทย์จะให้ยาป้องกันการติดเชื้อจากโรคฉวยโอกาสด้วย เช่น โรคปอดอักเสบจากเชื้อ *Pneumocystis* (PCP) ซึ่งเป็นโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่พบบ่อยในผู้ป่วยเอดส์เป็นอันดับ 2 รองจากวัณโรค

ปัญหาที่พบบ่อยหลังจากผู้ป่วยรับประทานยาต้านไวรัสไปสักระยะหนึ่งคือ ผู้ป่วยบางรายอาจจะหยุดยาเอง เนื่องจากเห็นว่าอาการดีขึ้น หรือผู้ป่วยย้ายที่อยู่ ซึ่งผลเสียของการหยุดยาอาจทำให้เชื้อที่อยู่ในตัวเกิดดื้อยา เมื่อกลับไปรับประทานยาเดิมอาจไม่ได้ผล ทำให้การรักษาต่อไปยุ่งยากซับซ้อนขึ้น อีกทั้งยากกลุ่มอื่นๆ ที่จะใช้ต่อไป นอกจากมีผลข้างเคียงมากขึ้นแล้ว ราคายาแพงกว่าเดิม แต่ประสิทธิภาพการรักษาอาจลดลง ปัจจุบันประมาณว่าผู้ป่วยเกือบหนึ่งแสนคน ที่เกิดเชื้อดื้อยาขึ้นหลังได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแล้ว อีกปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยคือ ผู้ป่วยรับประทานสมุนไพรบางอย่างหรือยาที่ไม่รู้สรรพคุณ ซึ่งอาจทำให้เกิดตับอักเสบหรือทำปฏิกิริยากับยาต้านไวรัสได้

แม้ว่าโรคเอดส์จะยังไม่สามารถรักษาหายขาดได้ก็จริง หากแต่การรักษาจะช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน การติดเชื้อซ้ำเติม ตลอดจนป้องกันการแพร่เชื้อไปยังบุคคลอื่นอีก ดังนั้นผู้ป่วยจึงต้องรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิต

สำหรับผู้ติดเชื้อ HIV ไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อจากชายสู่ชาย หรือ ชายสู่หญิง หรือหญิงสู่ชาย สิ่งสำคัญคือ การป้องกันอย่าไปรับเชื้อใหม่เพิ่มมาอีก ไม่ควรมีคู่นอนหลายคน งดการมีเพศสัมพันธ์ ถ้าจะมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ทางปากด้วย (oral sex) ด้วย ให้ใช้ถุงยางอนามัยเสมอ เพราะอาจจะมีโอกาสติดเชื้ออื่น ๆ เพิ่มขึ้นจากเพศสัมพันธ์ได้ และถ้าได้รับเชื้อ HIV ที่ดื้อยามาอาจทำให้เกิดปัญหาในการรักษาเชื้อเอชไอวีดื้อยาได้

หลายท่านอาจคิดว่าเป็นโรคเอดส์แล้วต้องตายอย่างรวดเร็วทุกราย ที่จริงแล้วถ้าผู้ป่วยดูแลตัวเองดีๆ รับประทานยาตรงเวลาและครบถ้วน จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้นานใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่ติดเชื้อ นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ เลิกสิ่งเสพติดและของมีเมาทุกชนิด เช่น สุรา บุหรี่ และลดความวิตกกังวล เป็นต้น