



## เอดส์ ติดต่อได้อย่างไร เรื่องควรรู้เพื่อการป้องกันอย่างถูกวิธี

เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) ซึ่งมีคนจำนวนไม่น้อยที่เชื่อว่าโรคนี้ติดต่อกันง่าย ทำให้รู้สึกกังวลเมื่ออยู่ใกล้ชิดหรือใช้ของบางอย่างร่วมกับผู้ป่วยว่าแท้จริงแล้วโรคเอดส์นั้นติดต่อกันทางใดบ้าง นับเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเรียนรู้เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถรับมือกับความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

### เอดส์ ติดต่อกันได้อย่างไร ?

เชื้อไวรัสเอชไอวีนั้นจะอาศัยอยู่ในสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ได้แก่ เลือด น้ำนม อสุจิ น้ำหล่อลื่นจากอวัยวะเพศชาย รวมถึงของเหลวในช่องคลอดและทวารหนัก คนทั่วไปติดเชื้อเอชไอวีได้หากสารคัดหลั่งเหล่านี้สัมผัสกับผิวหนังที่มีบาดแผลหรือบริเวณเยื่อเมือกบริเวณทวารหนัก ช่องคลอด องคชาติของเพศชาย และในช่องปาก ซึ่งสาเหตุของการติดเชื้อ มีดังนี้

#### สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

- การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดหรือทวารหนักกับผู้ติดเชื้อโดยไม่ป้องกันหรือรับประทานยาต้านเชื้อเอชไอวี การร่วมเพศทางทวารหนักกับผู้ติดเชื้อโดยเป็นฝ่ายรับจะมีความเสี่ยงสูงสุด แต่ฝ่ายรุกก็ติดเชื้อได้เช่นกัน ส่วนการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดนั้น มีโอกาสติดเชื้อได้ทั้งฝ่ายรับและฝ่ายรุกไม่ต่างกัน ทั้งนี้ ฝ่ายรับที่มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักจะเสี่ยงมากกว่าฝ่ายรับที่มีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด
- การใช้เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์เตรียมฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เนื่องจากเชื้อเอชไอวีอยู่ในเข็มฉีดยาที่ใช้แล้วได้นานถึง ๔๒ วัน หากมีอุณหภูมิและปัจจัยอื่น ๆ ที่เหมาะสม

#### สาเหตุที่อาจพบได้บ้าง ได้แก่

- การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์ ระหว่างการคลอด หรือผ่านการให้นมบุตร โดยจะมีความเสี่ยงสูงหากมารดาไม่ได้รับประทานยาสำหรับรักษาหรือต้านเชื้อเอชไอวี
- ผู้ที่ทำงานกับอุปกรณ์ที่อาจปนเปื้อนเชื้อ HIV เช่น เข็มฉีดยา หรือของมีคม

#### สาเหตุที่พบได้น้อยมาก ได้แก่

- การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก อาจเกิดขึ้นได้หากฝ่ายชายที่มีเชื้อเอชไอวีหลังอสุจิภายในปากของคู่นอนระหว่าง การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก

- การได้รับเลือดหรือการปลูกถ่ายอวัยวะ ปัจจุบันต้องมีการคัดกรองผู้บริจาคเลือดหรือบริจาคอวัยวะก่อนนำมาปลูกถ่ายให้แก่ผู้ป่วย และตรวจหาเชื้อเอชไอวีอีกครั้งก่อนนำไปใช้ เนื่องจากมีความเสี่ยงที่ผู้ได้รับบริจาคเลือดหรืออวัยวะต่าง ๆ จะติดเชื้อเอชไอวีได้
  - การรับประทานอาหารที่ผ่านการเคี้ยวจากผู้ติดเชื้อเอชไอวี เนื่องจากจะเกิดการปนเปื้อนเชื้อได้หากมีเลือดของผู้ป่วยในอาหาร แต่หากผู้ป่วยไม่มีเลือดออกในปากขณะเคี้ยวก็รับประทานอาหารต่อจากผู้ป่วยได้ โดยการติดเชื้อลักษณะนี้พบในทารกเท่านั้น
  - การถูกกัดโดยผู้ติดเชื้อ แต่ต้องเป็นการกัดที่รุนแรงจนมีเลือดไหลหรือเกิดแผลฉีกขาดที่ผิวหนังเท่านั้น
  - การสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อเอชไอวีกับบริเวณที่เป็นแผลหรือเยื่อเมือกบุผิว
  - การจูบแบบเปิดปาก หากทั้งสองฝ่ายมีแผลหรือมีเลือดออกตามไรฟัน และฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีเชื้อเอชไอวี อีกฝ่ายอาจติดเชื้อได้ ทั้งนี้ เชื้อเอชไอวีนั้นไม่ติดต่อกันผ่านน้ำลาย
- พฤติกรรมที่ไม่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี**
- การกอด การจับมือ หรือการจูบแบบปิดปากกับผู้ติดเชื้อ
  - การใช้ห้องน้ำหรืองานชามร่วมกับผู้ป่วย
  - การสัมผัสกับเหงื่อ น้ำตา หรือน้ำลายที่ไม่มีเลือดของผู้ติดเชื้อปนเปื้อน
  - การถูกยุงหรือแมลงที่ดูดเลือดจากผู้ติดเชื้อกัดต่อย
  - การหายใจร่วมกัน

## การกัด การเกา หรือการบ้วนน้ำลาย แพร่เชื้อเอชไอวีสู่ผู้อื่นได้หรือไม่ ?

ปกติแล้ว ผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่อาจแพร่เชื้อผ่านการกัดหรือการบ้วนน้ำลายได้ เนื่องจากในน้ำลายไม่มีเชื้อเอชไอวี ทว่าหากผู้ป่วยมีแผลในปากหรือมีเลือดออกตามไรฟันและกัดผู้อื่นจนผิวหนังฉีกขาด อาจทำให้บุคคลดังกล่าวเสี่ยงติดเชื้อได้ แต่เกิดขึ้นได้น้อยมาก

ส่วนการเกาผิวหนังนั้นไม่ส่งผลให้เกิดการแพร่เชื้อไวรัสไปยังผู้อื่นเช่นกัน หากไม่ได้เกาอย่างรุนแรงจนเกิดบาดแผลมีเลือดออกหรือทำให้สารคัดหลั่งของผู้ป่วยเข้าสู่ร่างกาย ทางที่ดีผู้ป่วยและผู้ดูแลควรสวมถุงมือเพื่อป้องกันการสัมผัสโดนเลือดของผู้ติดเชื้อโดยไม่ตั้งใจ

## การสักหรือเจาะร่างกายทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้หรือไม่ ?

การเจาะหรือสักตามร่างกายอาจส่งผลให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ หากอุปกรณ์ที่ใช้ไม่สะอาด มีการใช้เข็มสักหรือเจาะซ้ำ หรือใช้หมึกในการสักร่วมกับผู้อื่น ดังนั้น หากต้องการสักหรือเจาะร่างกาย ควรสังเกตความสะอาดและสุขอนามัยของร้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนเข็มสัก หมึกที่ใช้ หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ทั้งยังควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าร้านดังกล่าวมีใบรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข

## เอดส์ ป้องกันได้หากระมัดระวัง

การติดเชื้อเอชไอวีไม่ใช่เรื่องไกลตัวอย่างที่คิด จึงควรป้องกันโดยเอาใจใส่พฤติกรรมทางเพศของตนให้ปลอดภัยมากขึ้น เช่น สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ รวมทั้งรักษาสุขอนามัยโดยหลีกเลี่ยงการใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น และควรไปพบแพทย์เพื่อรับยาต้านไวรัส หากเป็นผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ส่วนผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีควรรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ เพราะนอกจากจะช่วยให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้อีกด้วย