



HIV > การดูแลรักษาสุขภาพ

- 4.1 การเฝ้าสังเกตสุขภาพของคุณ
- 4.2 การตรวจเลือด
- 4.3 การบำบัดรักษา
- 4.4 การบำบัดเสริมชนิดต่าง ๆ

4.1 การเฝ้าสังเกตสุขภาพของคุณ

การพบแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำแพทย์เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตอยู่กับเชื้อเอชไอวี ซึ่งหมายถึงการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและตรวจเลือด 4 ถึง 6 ครั้งต่อปี การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะแพทย์ของคุณสามารถที่จะชี้บ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ และแนะนำว่าคุณควรปฏิบัติตัวอย่างไร

และคุณควรที่จะพบทันตแพทย์เป็นประจำเช่นกัน เพื่อป้องกันฟันผุและโรคเหงือก

4.2 การตรวจเลือด

การตรวจเลือดมีอยู่ 2 อย่าง ซึ่งแพทย์ของคุณจะทำการตรวจในแต่ละครั้งที่เข้าพบ เพื่อตรวจสอบว่าเชื้อเอชไอวีส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของคุณอย่างไรบ้าง

การตรวจหาจำนวนเชื้อไวรัส เรียกว่า ไวรัลโหลด เทสต์ (Viral Load Test)

ไวรัล โหลด (Viral Load) บ่งบอกถึงจำนวนเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในเลือดของคุณ เชื้อเอชไอวีเพิ่มจำนวนอย่างต่อเนื่อง การวัดปริมาณของเชื้อเอชไอวีในเลือด แพทย์ของคุณสามารถบอกคุณได้ว่าเชื้อเอชไอวีเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วขนาดไหน

ตัวเลขจากผลการตรวจไวรัล โหลด ยิ่งสูง หมายถึงว่าการแตกตัวเพิ่มจำนวนของเชื้อเอชไอวีก็ยิ่งรวดเร็วขึ้น และความเสียหายของ ระบบภูมิคุ้มกันยิ่งสูงขึ้นตามกัน

การตรวจนับซีดีโฟร์ เรียกว่าซีดีโฟร์เคาน์ท (CD4 Count)

เชื้อเอชไอวีทำลาย ซีดีโฟร์เซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันของคุณ การตรวจนับจำนวนซีดีโฟร์ในเลือดของคุณนั้น แพทย์ของคุณสามารถบอกได้ว่าเชื้อเอชไอวีได้สร้างความเสียหายต่อระบบภูมิคุ้มกันของคุณไปมากแค่ไหนแล้ว

ผลจากการตรวจนี้จะทำให้คุณและแพทย์ของคุณเห็นภาพว่าเชื้อเอชไอวีได้พัฒนาไปในร่างกายคุณถึงระดับไหน และจะช่วยให้คุณตัดสินใจว่าเมื่อไหร่ควรเริ่มการบำบัดรักษา

ถ้าคุณอยู่ระหว่างการบำบัดรักษา ผลการตรวจข้างต้นก็จะช่วยชี้วัดว่าการบำบัดรักษาได้ผลดีแค่ไหน อย่างไรก็ตาม

4.3 การบำบัดรักษา

ถึงแม้ว่ายังไม่มีการรักษาเชื้อเอชไอวีให้หายขาด การบำบัดรักษาที่มีอยู่ในปัจจุบันก็สามารถควบคุมเชื้อไวรัสได้ ซึ่งผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถดำรงชีวิตที่มีสุขภาพดีและมีประสิทธิภาพ ยาสำหรับต้านเชื้อเอชไอวีเรียกว่ายาต้านไวรัส (แอนตี้-เรโทรไวรัส, Anti-retrovirals, ARV) ยาต้านไวรัสไม่สามารถทำลายเชื้อเอชไอวีให้หมดไป แต่ยาจะชะลอการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสเอชไอวีในร่างกายของคุณและลดความเสี่ยงต่อระบบภูมิคุ้มกัน

คุณอาจเคยได้ยินว่า จำนวนเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในเลือด (ไวรัส โหลด) ไม่สามารถตรวจพบได้ในบางคน นั้นหมายความว่าปริมาณเชื้อไวรัสในเลือดมีอยู่ต่ำมากทำให้การตรวจสอบหาไวรัสโหลดไม่สามารถตรวจจับได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีเชื้อไวรัสอยู่ในร่างกายแล้ว ดังนั้นการสวมถุงยางอนามัยยังถือเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดของการไม่แพร่เชื้อเอชไอวี การทำให้จำนวนเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในเลือดลดลงให้ต่ำที่สุดคือเป้าหมายของการใช้ยาต้านไวรัส (แอนตี้-เรโทรไวรัส, Anti-retrovirals, ARV)

คนที่ควรควรปรึกษาเกี่ยวกับการบำบัดรักษามากที่สุดคือแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเอชไอวี ถ้าแพทย์ของคุณไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับเอชไอวีโรคเอดส์ ควรทำการนัดหมายเพื่อเข้าพบแพทย์ที่คลินิกสุขภาพทางเพศ โรงพยาบาลหลักๆ ส่วนมากจะมีผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเอชไอวี สภาโรคเอดส์ในแต่ละรัฐและแต่ละเขตสามารถให้คำแนะนำคุณเกี่ยวกับการบำบัดรักษาและบริการอื่นๆได้เช่นกัน

สิ่งที่ควรระวังในการบำบัดรักษา คือ;

- การบำบัดรักษาเอชไอวีมีประสิทธิภาพมากแต่การบำบัดรักษาใช้เวลาตลอดชีวิต
- คุณต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด และต้องไม่ลืมกินยาเด็ดขาด
- บางคนได้รับผลข้างเคียง (Side effects) จากยาเหล่านี้ ถ้าคุณพบอาการผิดปกติใดๆ คุณควรบอกให้แพทย์ทราบ
- ยาประเภทกระตุ้นอารมณ์ มีผลกับการทำงานของยาต้านไวรัส ถ้าท่านกำลังรับการรักษาและคิดจะใช้ยาประเภทกระตุ้นอารมณ์ โปรดปรึกษาแพทย์ของท่านหรือเจ้าหน้าที่ด้านการรักษาแห่งสภาโรคเอดส์
- การเริ่มใช้ยาต้านไวรัสเป็นการตัดสินใจครั้งสำคัญซึ่งคุณควรปรึกษากับแพทย์ของคุณ ใช้เวลาในการถามคำถามที่อยากทราบและแน่ใจว่าคุณได้คำตอบและข้อมูลที่คุณต้องทราบ

“ฉันเริ่มการบำบัดรักษาเอชไอวีเมื่อสองสามปีที่แล้ว ตอนนั้นฉันไม่สบายมากและต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยๆ การบำบัดรักษาได้พัฒนาดีขึ้นและปฏิบัติได้ง่าย สุขภาพของฉันดีขึ้นมากและฉันรู้สึกเยี่ยมมาก มันคุ้มค่าจริง ๆ ที่ตัดสินใจรับ การบำบัด”

4.4 การบำบัดเสริมชนิดต่าง ๆ

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีบางคนใช้การบำบัดทางเลือกเสริมแบบอื่น ไม่ว่าจะเลือกการบำบัดเสริมอย่างเดียวหรือใช้ควบคู่ไปกับยาต้านไวรัส ไม่ว่าจะป็นยาในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่มีการบำบัดเสริมใดๆ ที่สามารถรักษาเอชไอวีให้หายขาดได้

การบำบัดเสริม (Complementary therapies) รวมไปถึง ยาแผนโบราณ , การบำบัดแบบสะกดจิต (ฮิปโนเทอระพี, Hypnotherapy) , การทำสมาธิ(เมดิเทชั่น, meditation), การรักษาแบบคล้อยตามอาการ (โฮโมโอพาที, Homoeopathy) การฝังเข็ม (แอคคิพังค์เซอร์, Acupuncture) ธรรมชาติบำบัด (แนทซูรีอัพพะธิ, Naturopathy) และการนวดแบบต่างๆ

เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่ควรบอกกับผู้เชี่ยวชาญด้านเอชไอวีของคุณ ถ้าคุณกำลังใช้การบำบัดข้างต้นอยู่ เนื่องจากการบำบัดเสริมบางอย่างมีผลแทรกแซงกับการใช้ยาเอชไอวี

