



กรมควบคุมโรค
กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ชุดความรู้สำหรับให้บริการ

ตรวจเอชไอวี ด้วยตนเอง

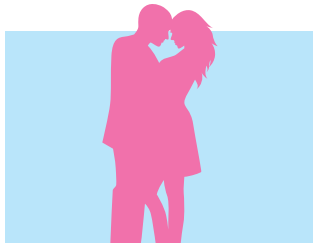


กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

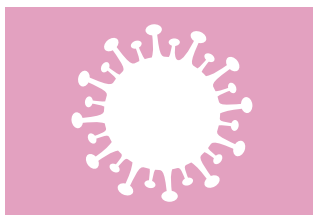


ชุดความรู้สำหรับให้บริการ ตรวจเอชไอวีด้วยตนเอง

ภาพพลิกแต่ละภาพ จะเน้นประเด็นสำคัญที่เป็นความรู้สำหรับ
ใช้ชุดตรวจคัดกรองเอชไอวีด้วยตนเอง โดยมีเนื้อหา ดังนี้



การถ่ายทอดเชื้อเอชไอวี อธิบายถึง
พฤติกรรมที่เสี่ยงและไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
เอชไอวี



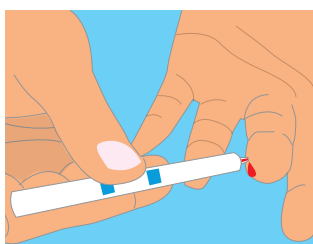
ความแตกต่างของเอชไอวีและเอดส์
อธิบายถึงนิยามของเอชไอวี และเอดส์
ระยะของการติดเชื้อ อาการ และไวรัสของ
แต่ละระยะ



การตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีในระบบปกติ
คือระบบที่ผู้รับบริการไปตรวจหาเชื้อเอชไอวีที่
หน่วยบริการสาธารณสุข



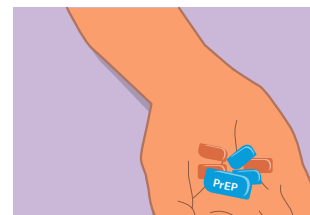
**แนวทางการจัดบริการตรวจคัดกรองหาการ
ติดเชื้อเอชไอวีด้วยตนเอง** แสดงกระบวนการ
ตั้งแต่ผู้รับบริการต้องการรับบริการตรวจเอชไอวี
ด้วยตนเองจนถึงการให้การปรึกษาหลังการตรวจ
และการแจ้งผลการตรวจ



การตรวจเอชไอวีด้วยตนเอง
อธิบายความหมายชนิดและมาตรฐานของ
ชุดตรวจคัดกรองเอชไอวีด้วยตนเอง



**คำแนะนำในการแปลผลการตรวจเอชไอวี
ด้วยตนเอง** การส่งต่อเข้าสู่ระบบบริการ



การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีแบบผสมผสาน
เพริฟ (PrEP) เป๊ป (PEP) และการชวนคู่ และ
ครอบครัวของผู้รับบริการที่ติดเชื้อเอชไอวี
เข้ารับการตรวจเลือด (Index testing)



**ความสำคัญของการเริ่มยาต้านเอชไอวีโดยเร็ว
ที่สุด** การกินยาต่อเนื่องจนสามารถกดไวรัสได้
และไม่ถ่ายทอดเชื้อ (U=U)



สิทธิในการเข้าถึงบริการสุขภาพ
ในสถานบริการของรัฐ ในแต่ละสิทธิ
ประกันสุขภาพ



การติตราและเลือกปฏิบัติ แนวทางในการลด
การตีตราตนเองในผู้ติดเชื้อเอชไอวีและช่อง
ทางการร้องเรียน

การถ่ายทอดเชื้อเอชไอวี

ความรู้เบื้องต้น
เกี่ยวกับเอชไอวี
และเอดส์

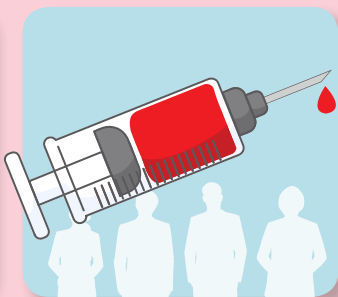
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี

VS

พฤติกรรมที่ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี



มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย



ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน



ใช้อุปกรณ์ที่ปนเปื้อนเลือดร่วมกัน



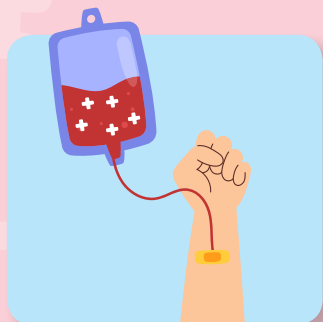
การจูบ



การว่ายน้ำในสระเดียวกัน



ใช้โถส้วมเดียวกัน



รับเลือดที่มีเชื้อเอชไอวี



การถ่ายทอดจากแม่สู่ลูกผ่านการตั้งครรภ์



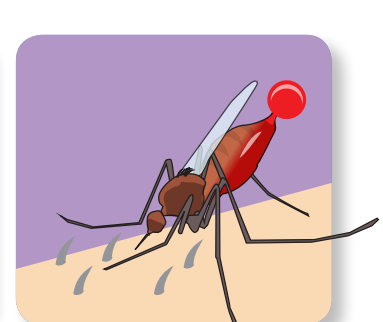
การคลอดบุตรหรือการให้นมบุตร



การรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำร่วมกัน



การสัมผัสภายนอก เช่น จับมือ หรือ สัมผัสน้ำลาย หรือน้ำตา

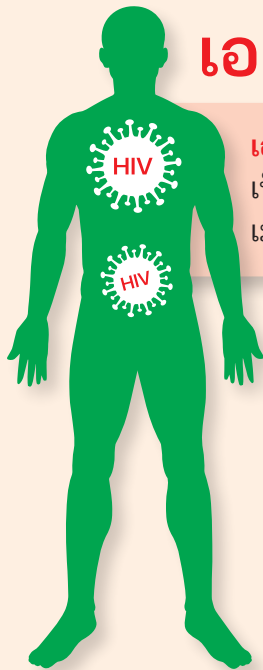


ยุงกัด

ความแตกต่างของเชไอวีและเอดส์

ความรู้เบื้องต้น
เกี่ยวกับเชไอวี
และเอดส์

เชไอวีและเอดส์ คืออะไร

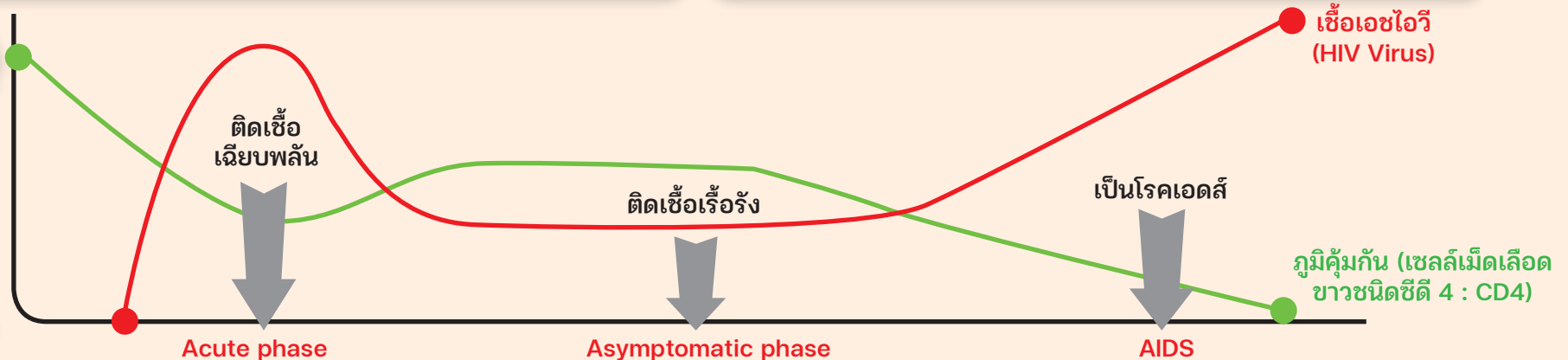


เชไอวี (Human Immunodeficiency Virus: HIV)

เป็นเชื้อไวรัสที่ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยเฉพาะเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด ซีดี 4 (Cluster of Differentiation: CD4)

เอดส์ (Acquired Immune Deficiency Syndrome: AIDS)

เป็นระยะสุดท้ายของเชไอวี ที่ระบบภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้อเชไอวีถูกทำลายอย่างรุนแรง หากไม่ได้รับการรักษาอาจเสียชีวิตได้



ข้อควรรู้

ผู้ติดเชื้อเชไอวี หากได้รับยาต้านเชไอวีโดยเร็ว และกินยาสม่ำเสมอจะไม่ป่วยเป็นโรคเอดส์



อาการ : ไม่มีอาการหรือมีอาการคล้ายไข้หวัด เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว มีผื่นตามตัว ต่อมน้ำเหลืองโต
ปริมาณไวรัส : เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว



อาการ : ส่วนมากไม่มีอาการ
ปริมาณไวรัส : เพิ่มขึ้นช้าๆ หากไม่กินยาต้านเชไอวีจะพัฒนาสู่ระยะเอดส์



อาการ : มีอาการตามโรคฉวยโอกาส เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันถูกทำลายอย่างรุนแรง หรือมีระดับเซลล์ ซีดี4 ในร่างกายลดจำนวนลงเหลือน้อยกว่า 200 เซลล์/ลบ. มม. ทำให้ติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย
ปริมาณไวรัส : มาก

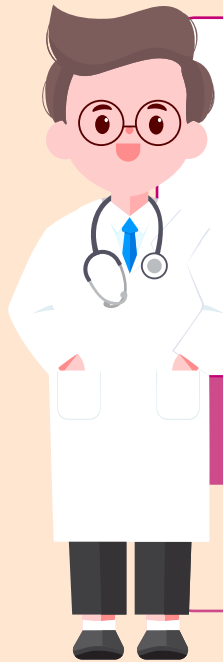
การตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีในระบบปกติ

ความรู้เบื้องต้น
เกี่ยวกับเอชไอวี
และเอดส์



วิธีเดียวที่จะทราบว่าติดเชื้อ
เอชไอวี หรือไม่คือ **การตรวจเลือด**

ตรวจฟรี ตรวจเร็ว
รักษาเร็ว รักษาฟรี



ตรวจแล้วได้อะไร

- ทำให้รู้สถานการณ์ติดเชื้อเอชไอวี หากติดเชื้อรีบเข้าสู่การรักษาโดยเร็ว
- ลดโอกาสถ่ายทอดเชื้อไปผู้อื่น
- ถ้าไม่ติดเชื้อจะได้รับการปรึกษาเพื่อคงผลลบไปตลอด
- ผู้ที่มีความเสี่ยง หากผลเป็นลบสามารถรับบริการเพร็ฟต์ต่อได้ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน www.buddystation.moph.go.th



ฉันมีโอกาสติดเชื้อหาก

- ยังมีเพศสัมพันธ์อยู่
- ไม่ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ไม่เคยรู้ว่าคู่มิผลเลือดอย่างไร
- ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น



จะตรวจเอชไอวีฟรีได้ที่ไหน

สถานพยาบาลในสังกัด
หลักประกันสุขภาพ
ทั่วประเทศ ทั้งโรงพยาบาล
คลินิกเอกชน คลินิกชุมชน



ไปตรวจเมื่อไหร่ดี?

ตรวจช่วงไหน
เจอ/ไม่เจอ

Window Period
ตรวจไม่พบเชื้อเอชไอวี

สามารถตรวจพบ Antibody
ภูมิของเชื้อเอชไอวี

0 วัน

1-11 วัน

14 วัน

21 วัน

30 วัน

หลังมีพฤติกรรมเสี่ยง

สามารถตรวจพบ
Antigen ตัวเชื้อเอชไอวี

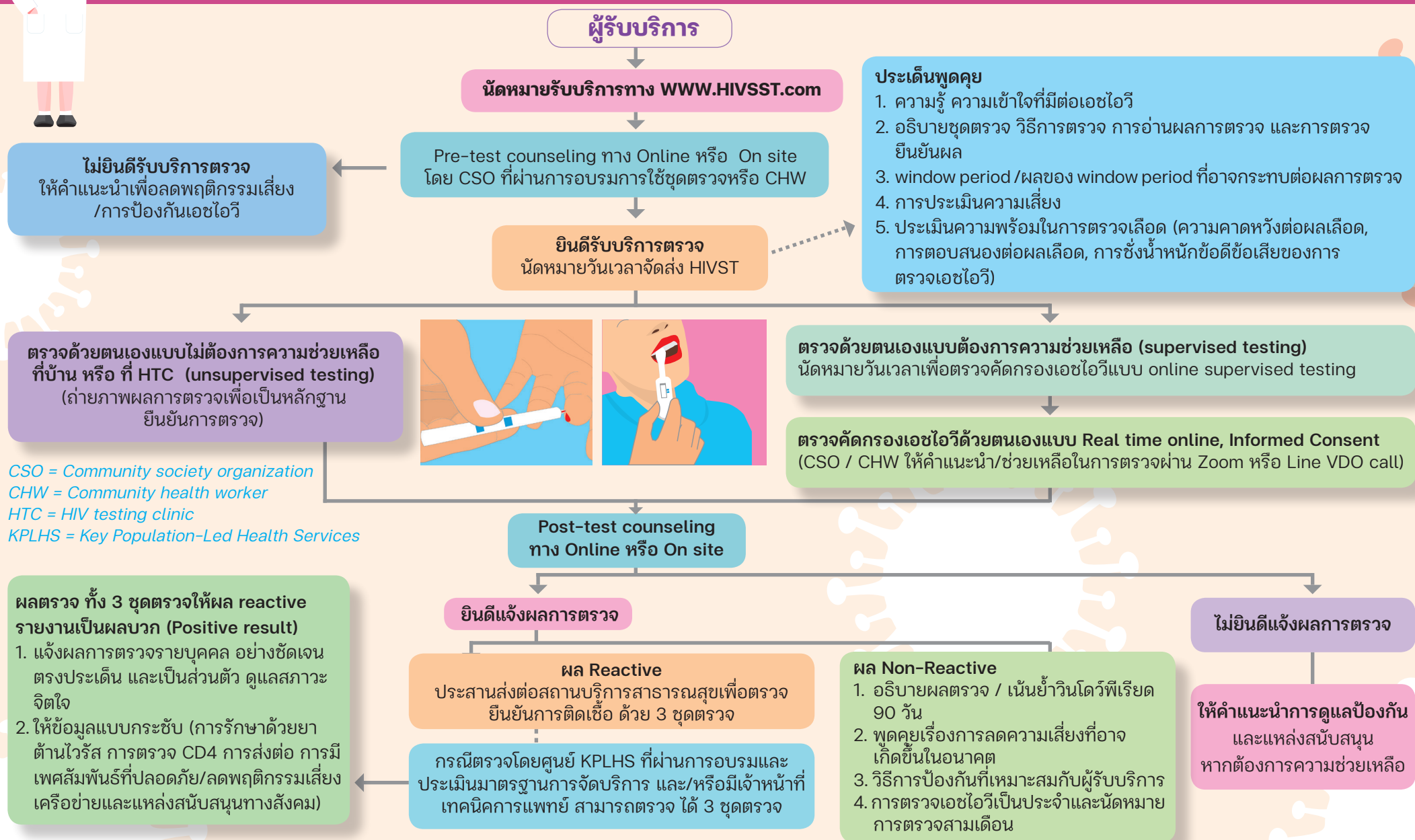
ตรวจพบเชื้อเอชไอวีดีที่สุด

- คนไทยทุกคนมีสิทธิ์ตรวจเลือดฟรีปีละ 2 ครั้ง ในโรงพยาบาลภายใต้หลักประกันสุขภาพ ทั่วประเทศ เพียงแสดงบัตรประชาชน
- ตรวจเร็ว รู้ผลเร็ว ภายในวันเดียวกัน
- หลีกเลี่ยงความเสี่ยงเท่ากันหากไม่ป้องกัน





แนวทางการจัดบริการตรวจคัดกรอง หาการติดเชื้อเอชไอวีด้วยตนเอง (HIV Self-Screening Test)

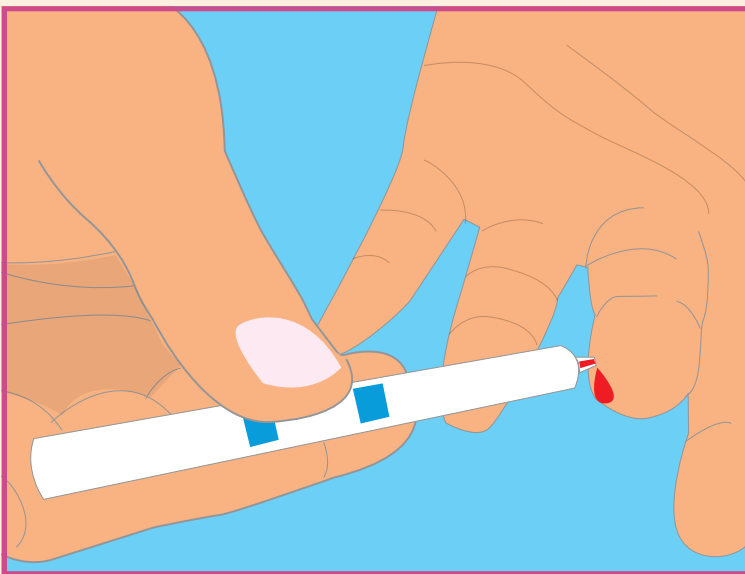


CSO = Community society organization
CHW = Community health worker
HTC = HIV testing clinic
KPLHS = Key Population-Led Health Services

การตรวจคัดกรองเอชไอวีด้วยตนเอง (HIV Self-Screening Test)

หมายถึง “การที่ผู้ตรวจทำการเก็บตัวอย่างเลือดหรือสารน้ำในช่องปาก
ทำการตรวจและแปลผลเบื้องต้นด้วยตนเอง”

ปัจจุบันนี้ กฎหมายอนุญาตให้ตรวจเอชไอวีด้วยตนเองได้แล้ว มี 2 ชนิด คือ



เจาะเลือดที่ปลายนิ้ว

มาตรฐานชุดตรวจแบบเจาะเลือดปลายนิ้ว
ความไว หรือ sensitivity ไม่ต่ำกว่า 99.5 %
ความจำเพาะ หรือ specificity ไม่ต่ำกว่า 99 %

เลือกชุดตรวจ ที่ผ่านการขึ้นทะเบียนจากสำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เท่านั้น เพราะได้รับ
การรับรองคุณภาพตามมาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข



สารน้ำในช่องปาก ใช้แผ่นเก็บตัวอย่างกวาด ตามแนวเหงือกเพื่อซับน้ำในช่องปาก

มาตรฐานชุดตรวจแบบสารน้ำในช่องปาก
ความไว หรือ sensitivity ไม่ต่ำกว่า 99 %
ความจำเพาะ หรือ specificity ไม่ต่ำกว่า 98 %

วิธีการใช้ชุดตรวจ โปรดอ่านเอกสารกำกับชุดตรวจเอช
ไอวีด้วยตนเองแต่ละยี่ห้อ โดยละเอียด



คำแนะนำในการแปลผลการตรวจคัดกรองเอชไอวีด้วยตนเอง

มีปฏิกิริยา Reactive

ให้ไปตรวจยืนยันเอชไอวีจากสถานพยาบาลที่สามารถยืนยันการวินิจฉัย ถ้าได้ผลทดสอบ

ผลลบ

ตรวจไม่พบการติดเชื้อเอชไอวี

ผลบวก

เข้ารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส*

*การเข้ารับการรักษาโดยเร็วที่สุด จะสามารถควบคุมเชื้อเอชไอวี ให้อยู่ในระดับที่ ตรวจไม่พบได้โดยเร็วที่สุด ซึ่งจะทำให้ไม่ติดเชื้อแทรกซ้อนและไม่สามารถถ่ายทอดเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้และท่านจะมีอายุขัยยืนยาวใกล้เคียงกับ ผู้ไม่ติดเชื้อเอชไอวี

**หากอยู่ในระยะตรวจไม่พบการติดเชื้อ ผลลบที่ได้ อาจจะยังไม่สามารถยืนยันว่าไม่มีการติดเชื้อ ควรตรวจซ้ำหลังจาก 90 วัน

ไม่มีปฏิกิริยา Non-reactive

ถ้าตรวจคัดกรองในช่วง 90 วัน (Window period)** หลังจากมีความเสี่ยง

รับการตรวจเอชไอวี ยืนยันการวินิจฉัยจากสถานพยาบาลที่สามารถตรวจยืนยัน

ถ้าตรวจคัดกรองหลังจากมีความเสี่ยงมากกว่า 90 วัน

เคยมีเพศสัมพันธ์โดยป้องกันอย่างน้อยด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้

ถุงยาง
อนามัยและ
เจลหล่อลื่น

- ยาเพรีพ (PrEP หรือ Pre-Exposure Prophylaxis) เป็นยาต้านไวรัสที่ใช้ในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ โดยทานก่อนที่จะมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี
- ยาเป็ป (PEP หรือ Post-Exposure Prophylaxis) ที่ใช้เป็นยาต้านไวรัสฉุกเฉิน หลังความเสี่ยงเกิดขึ้นแล้ว (ทั้งยาเพรีพและยาเป็ป ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆได้ สามารถรับยาเพรีพหรือยาเป็ปได้ที่คลินิก นิรนามและสถานพยาบาลทุกแห่ง)

ตรวจเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ อย่างสม่ำเสมอตามความเสี่ยงอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

ไม่สามารถแปลผลได้ Invalid

ทดสอบใหม่
โดยใช้ชุดตรวจคัดกรองชุดใหม่

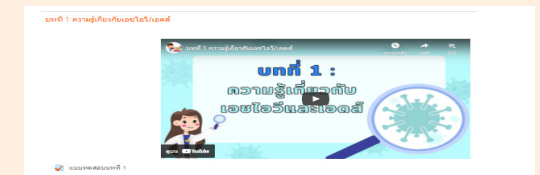
ไม่สามารถแปลผลได้
Invalid result

ให้ตรวจเอชไอวี
ยืนยันการวินิจฉัย
จากสถานพยาบาล
ที่สามารถตรวจ
ยืนยันวินิจฉัยได้

ติดต่อผู้ขาย/บริษัท
ผู้นำเข้า



สามารถเข้าไปศึกษาเพิ่มเติมที่ระบบ E-learning
การใช้ชุดตรวจเอชไอวีด้วยตนเองใน
<https://academy.ddc.moph.go.th>



การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีแบบผสมผสาน

การป้องกันการ
ถ่ายทอดเชื้อ
เอชไอวีสู่ผู้อื่น

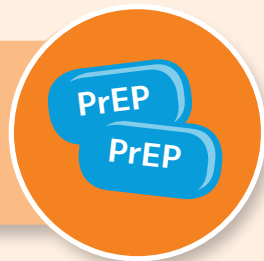
มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เช่น กินอาหาร
มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนให้พอ



ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีและ
สม่ำเสมอกับคู่นอนที่ไม่ทราบสถานะ
การติดเชื้อเอชไอวีและสถานะการติด
เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



กินเพร็พในรายที่ยังไม่ติดเชื้อ
หากมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อเนื่อง

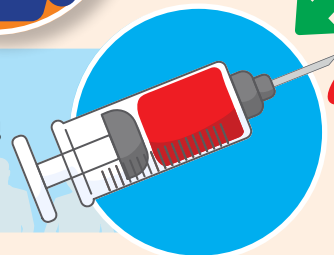


กินเป๊ปในรายที่ยังไม่ติดเชื้อ
หากมีความเสี่ยงในการติดเชื้อ
เอชไอวี



วิธีการ ป้องกันการ ติดเชื้อเอชไอวี แบบผสมผสาน

ไม่ใช่เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น



คัดกรองและรักษา
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีได้รับการรักษาด้วยยาต้าน
เอชไอวีโดยเร็วที่สุดจนมีปริมาณไวรัส
น้อยกว่า 50 copies/ml และกินยาต้าน
เอชไอวีอย่างสม่ำเสมอ จะไม่ถ่ายทอดเชื้อ
ไปให้คู่ (U=U)



➕
ชวนคู่นอนเข้ารับการปรึกษา
และตรวจเลือด



ข้อควรรู้

- หลักการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีแบบผสมผสานใช้ได้ทั้งใน
ผู้ติดเชื้อเอชไอวี และยังไม่ติดเชื้อเอชไอวี
- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรปฏิบัติตัวตาม**วงสีฟ้า** เพื่อให้มีสุขภาพดีไม่รับเชื้อเพิ่ม
และไม่ถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีให้คู่
- ผู้ที่ยังไม่ติดเชื้อเอชไอวีควรทำทุกข้อใน**วงสีฟ้า**ร่วมกับ**วงสีส้ม** เพื่อให้คงผลลบไปตลอด



เพร็พ (PrEP)

เพร็พ (PrEP: Pre-Exposure Prophylaxis)

- เพร็พเป็นยาที่ใช้ในการป้องกันการติดเชื้อ **ก่อน** การสัมผัสเชื้อเอชไอวี เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวีสูง
- เป็นหนึ่งในชุดบริการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
- หากกินสม่ำเสมอ สามารถลดโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ 99%
- ควรใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยเสมอ

เพร็พเหมาะกับใคร?



ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีสูงในช่วงระยะเวลาหนึ่ง



ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย



ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีที่ยังไม่ได้รับการรักษา หรือเพิ่งเริ่มรักษา



ผู้ที่มาขอเป็ปเป็นประจำ



ผู้ที่ใช้ยาเสพติดชนิดฉีดครั้งสุดท้ายภายใน 3 เดือน



ผู้ที่มีคู่นอนหลายคน



ผู้ที่มีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บ่อยๆ

เพร็พกินอย่างไร ?

กินวันละเม็ดทุกวันอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ก่อนมีความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี กินต่อเนื่อง และกินเพร็พจนครบ 30 วัน หลังมีความเสี่ยงครั้งสุดท้ายในการติดเชื้อเอชไอวี ในรายที่มีเพศสัมพันธ์ไม่บ่อยควรปรึกษาแพทย์ ว่าคุณเหมาะสมจะกินเพร็พแบบ On Demand PrEP (เพร็พเมื่อต้องการ) หรือไม่

อาการข้างเคียง



คลื่นไส้
ท้องอืด

ปวดศีรษะ

เวียนศีรษะ

ง่วงนอน

บางรายอาจพบ
การทำงานของ
ไตผิดปกติเมื่อ
หยุดยาจะดีขึ้น

หากใช้เป็นเวลา
นานอาจมีมวล
กระดูกลดลงแต่
จะกลับเป็นปกติ
หลังหยุดยา

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้กินเพร็พ

- ก่อนเริ่มยาแพทย์จะประเมินผลเลือดว่าไม่ติดเชื้อเอชไอวี และไม่มีข้อห้ามในการกินเพร็พ
- แพทย์จะจ่ายยา 1-3 เดือน และนัดติดตาม
- ผู้ที่กินเพร็พต้องกินยาต่อเนื่องทุกวันตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อเอชไอวี
- แพทย์จะนัดมาตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวีทุก 3 เดือน และดูการทำงานของไตทุก 6 เดือน
- ตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ทุก 3 - 6 เดือน
- หากมีอาการคล้ายไข้หวัด ผื่น ปวดเมื่อยตามตัว ต่อม้ำเหลืองโตระหว่างกินเพร็พ ให้ปรึกษาแพทย์
- เพร็พสามารถกินได้ต่อเนื่อง ตลอดเวลาที่ยังมีความเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อเอชไอวี
- หากต้องการหยุดกินเพร็พให้พบแพทย์เพื่อรับฟังข้อเสนอนะ และวิธีหยุดกินยาอย่างเหมาะสม

การป้องกันการ
ถ่ายทอดเชื้อ
เอชไอวีสู่ผู้อื่น

เป๊ป (PEP)

PEP

เป๊ปเป็นยาที่ใช้ในการป้องกันการติดเชื้อ **หลัง** การสัมผัสเชื้อเอชไอวี เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อเอชไอวีมาก่อน ต้องกินเป๊ปภายใน 72 ชั่วโมง หลังจากการสัมผัสเชื้อเอชไอวี ยิ่งกินยาเร็ว ยิ่งลดโอกาสการติดเชื้อเอชไอวี

เป๊ป เหมาะกับใคร?



ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี



ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ



ผู้ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

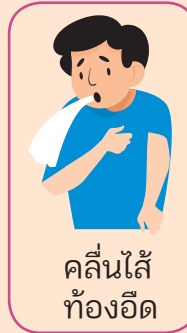


บุคลากรทางการแพทย์ที่ถูกเข็มตำ

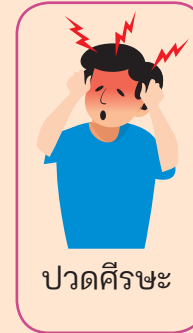
เป๊ปกินอย่างไร ?

ต้องกินเป๊ปวันละครึ่ง
ตรงเวลาทุกวันเป็น
เวลา 1 เดือนหลังมี
ความเสี่ยงการสัมผัส
เชื้อเอชไอวี และต้อง
งดพฤติกรรมเสี่ยง
การสัมผัสเชื้อเอชไอวี
ในขณะที่กินยา

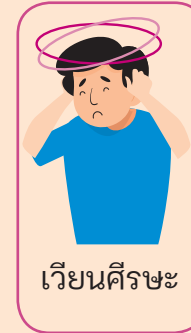
อาการข้างเคียง



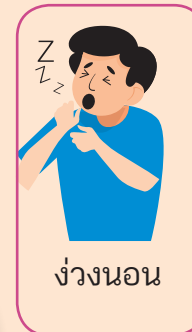
คลื่นไส้
ท้องอืด



ปวดศีรษะ



เวียนศีรษะ



ง่วงนอน



บางรายอาจพบ
การทำงานของ
ไตผิดปกติเมื่อ
หยุดยาจะดีขึ้น

การป้องกันการ
ถ่ายทอดเชื้อ
เอชไอวีสู่ผู้อื่น



ข้อควรรู้

- ต้องกินยาต่อเนื่องทุกวันตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อเอชไอวี
- ต้องเข้ารับการตรวจเลือด และการตรวจคัดกรองโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ รวมถึงตรวจการติดเชื้อเอชไอวีทั้งก่อน และเมื่อครบ 1 เดือนหลังเริ่มกินเป๊ป
- หากยังมีความเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อเอชไอวี หลังจากกินเป๊ปครบตามที่แพทย์สั่ง และตรวจไม่พบการติดเชื้อเอชไอวี สามารถกินเพิร์ฟต่อได้

Index testing

การชวนคู่และครอบครัวของผู้รับบริการ
ที่ติดเชื้อเอชไอวีเข้ารับการตรวจเลือด

การป้องกันการ
ถ่ายทอดเชื้อ
เอชไอวีสู่ผู้อื่น

ผู้ที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี คือ

คู่นอน



คู่ที่ใช้เข็มฉีดยา
ร่วมกัน



บุตรทางสายเลือด
อายุน้อยกว่า 15 ปี

กรณีเด็กติดเชื้อเอชไอวี ผู้ที่มีความเสี่ยง คือ พ่อ แม่ และพี่น้อง ทางสายเลือดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีอายุน้อยกว่า 15 ปี

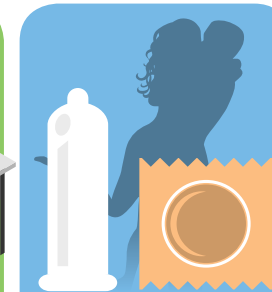
ข้อควรรู้

Index testing คือ การตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวีใน คู่นอน คู่ร่วมเข็มและครอบครัวของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อเอชไอวี

หากคู่มมีความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี
และยังมีผลเลือดเป็นลบควรให้คู่ปฏิบัติตัว ดังนี้



หากยังมีพฤติกรรม
เสี่ยงให้ตรวจเลือด
ทุก 3-6 เดือน



ใช้ถุงยางอนามัย
ทุกครั้งเมื่อมี
เพศสัมพันธ์



กินเพรีพเพื่อป้องกัน
การติดเชื้อในรายที่มี
ความเสี่ยงต่อเนื่อง



ปรึกษาแพทย์เพื่อกิน
เป็ป หากมีความเสี่ยง
ในการติดเชื้อเอชไอวี
ภายใน 72 ชม.

หากคู่อติดเชื้อเอชไอวีควรให้คู่ปฏิบัติตัวดังนี้



กินยาต้าน
เอชไอวีโดยเร็ว



ชวนผู้ที่มีความเสี่ยง
ในการติดเชื้อเอชไอวี
มาตรวจเลือด



ป้องกันไม่ให้ถ่ายทอด
เชื้อเอชไอวีไปสู่ผู้อื่น

ถึงแม้ผลเลือดต่างกัน
ก็สามารถใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันได้



ความสำคัญของการเริ่มยาต้านเอชไอวีโดยเร็วที่สุด

การรักษา

ความสำคัญของการเริ่มยาต้านเอชไอวีในวันเดียวกับการวินิจฉัยหรือโดยเร็วที่สุด และกินยาอย่างต่อเนื่อง



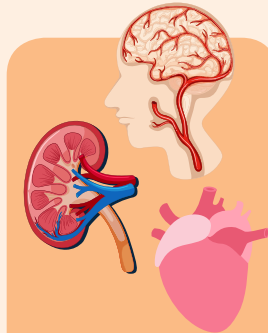
ลดปริมาณไวรัสในเลือดให้ได้เร็วที่สุด ทำให้สุขภาพดี อายุยืนยาว ใกล้เคียงปกติ ถ้ากินยาต่อเนื่องและดูแลตนเองดี



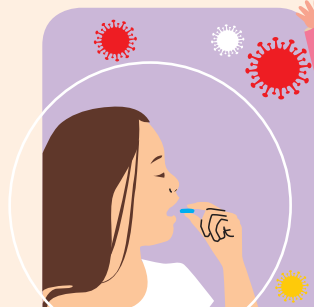
ลดอัตราการป่วยและเสียชีวิต



ลดโอกาสการป่วยเป็นโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่รักษายาก



ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคไต โรคทางสมองที่เกิดจากเชื้อเอชไอวี หากรักษาช้า



ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันไม่ถูกทำลายเพิ่มและฟื้นตัวได้



ลดโอกาสการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีสู่ผู้อื่น U=U และลดการรังเกียจ ตีตรา



ลดโอกาสการขาดนัดก่อนเริ่มยา



กลุ่มคนที่ไม่สามารถเริ่มยาต้านเอชไอวีโดยเร็ว

ผู้ติดเชื้อโรคฉวยโอกาสที่เป็นข้อห้ามในการเริ่มยา โดยเฉพาะติดเชื้อวัณโรค และเชื้อราในเยื่อหุ้มสมอง



ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ยังไม่มีความพร้อมในการรับยาต่อเนื่อง เช่น มีความบกพร่องทางสติปัญญา หรือติดสารเสพติด หรือวิกลจริต ที่ต้องเตรียมความพร้อมของผู้ดูแลในการกินยา เป็นต้น



ข้อควรรู้

- เอชไอวีสามารถรักษาได้ แต่รักษาไม่หายขาด จำเป็นต้องกินยาต้านเอชไอวีไปตลอดชีวิต
- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติ หากเริ่มรักษาด้วยยาต้านเอชไอวีโดยเร็ว และมีวินัยการกินยาที่ดีต่อเนื่อง
- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ที่สบายดี และมีความพร้อมแนะนำให้เริ่มยาต้านเอชไอวีในวันเดียวกันกับการวินิจฉัย หรือภายใน 7 วัน เพื่อลดโอกาสการขาดนัดและช่วยลดปริมาณไวรัสในเลือดให้ได้เร็วที่สุด

$$U=U$$

การรักษา

Undetectable = Untransmittable (U = U) “ตรวจไม่พบ” เท่ากับ “ไม่ถ่ายทอดเชื้อ”



ข้อควรระวัง

- ตรวจไม่เจอ ไม่ได้หมายความว่าหายจากการติดเชื้อเอชไอวี ยังต้องกินยาต้านเอชไอวี และพบแพทย์อย่างต่อเนื่อง
- Undetectable = Untransmittable (U=U) ไม่ได้ช่วยในการป้องกันการตั้งครรภ์ และไม่ได้ช่วยในการป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่น ดังนั้นควรมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยทุกครั้ง

สิทธิในการเข้าถึงบริการสุขภาพในสถานบริการของรัฐ

การส่งเสริม
สุขภาพผู้ติดเชื้อ
เอชไอวี

คนไทยทุกคนมีสิทธิตามกฎหมาย ในการเข้าถึงบริการด้านสาธารณสุขที่ครอบคลุม ทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การตรวจวินิจฉัยโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายได้อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ

ผู้ใช้สิทธิตามระบบประกัน
สุขภาพ สามารถเข้ารับบริการ
สาธารณสุขที่หน่วยบริการตามระบบ
โดยได้รับการดูแลเรื่องค่าใช้จ่าย

สิทธิประกันสุขภาพของผู้ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย มีดังนี้



สิทธิบัตรทอง
(สปสช.)

สิทธิ
ประกันสังคม

สิทธิราชการ
(กรมบัญชีกลาง)

สิทธิประกัน
สุขภาพต่างด้าว

สิทธิอื่นๆ เช่น รัฐวิสาหกิจ ประกันสุขภาพเอกชน เป็นต้น

ข้อควรรู้

- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรรู้สิทธิประกันสุขภาพของตนเอง เพื่อเข้าถึงบริการด้านสาธารณสุข
- รู้ช่องทางและวิธีในการตรวจสอบและเข้าถึงสิทธิประกันสุขภาพของตนเอง
- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กรณีขาด้านเอชไอวีอันตรายระหว่างเดินทางหรือท่องเที่ยว สามารถแสดงบัตรประชาชนเพื่อขอรับยาต้านเอชไอวีฉุกเฉินที่โรงพยาบาลของรัฐได้ทุกแห่ง โดยจะได้รับยาสำรองเพื่อกินต่อเนื่องในระยะเวลานั้นๆ
- สำหรับแรงงานต่างด้าวแนะนำให้ซื้อบัตรประกันสุขภาพแรงงานต่างด้าวของกองเศรษฐกิจสุขภาพและหลักประกันสุขภาพ

ผู้มีสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

- สามารถขอเปลี่ยนหน่วยบริการประจำได้ไม่เกิน 4 ครั้ง/ต่อปี
- หากเกิดอุบัติเหตุหรือภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉินสามารถใช้สิทธิเข้ารับบริการที่หน่วยบริการของรัฐหรือเอกชนที่เข้าร่วมโครงการที่อยู่ใกล้ที่สุดได้ตามความจำเป็นโดยไม่จำกัดจำนวนครั้ง

ช่องทางติดต่อรับข้อมูลสิทธิประกันสุขภาพ

สิทธิราชการ
(กรมบัญชีกลาง)



สิทธิ
ประกันสังคม



สิทธิหลักประกัน
สุขภาพแห่งชาติ



หรือ บัตรทอง และสิทธิ
สวัสดิการของพนักงาน
ส่วนท้องถิ่น



การตีตราและเลือกปฏิบัติ

การตีตราตนเองในผู้ติดเชื้อเอชไอวี

เกิดจากการรับรู้ มุมมอง ความคิด ทัศนคติ หรือได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีจากผู้อื่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความกลัว กังวลใจในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะการถูกตำหนิ ทำให้รู้สึกอาย รู้สึกไม่มีคุณค่า



การตีตรา คือ กระบวนการทางสังคม ที่ลดคุณค่าของบุคคลในรูปแบบต่างๆ ทั้งการแสดงออก การกระทำ แสดงท่าทาง และคำพูด การปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วยการไม่ให้เกียรติ ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง

การตีตรา เกิดได้จาก

ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ตีตราตนเอง เกิดจากผู้อื่น หรือคนใกล้ตัว ปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี



การเลือกปฏิบัติ คือ การปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียม หรือไม่เป็นธรรมต่อปัจเจกบุคคล หรือกลุ่มบุคคลจากสถานภาพ การติดเชื้อเอชไอวี บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี



คนไทยทุกคนควรได้รับการดูแลตามหลักสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน 3 ข้อ คือ

- หลักศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
- หลักความเสมอภาคเท่าเทียม
- หลักสันติวิธี ไม่ใช้ความรุนแรง



แนวทางการลดการตีตราตนเองในผู้ติดเชื้อเอชไอวี

- มองตนเองในด้านดี คิดถึงคุณค่าในตนเอง
- เข้าร่วมกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี
- ทำกิจกรรมคลายเครียดต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือเสริมกำลังใจ
- หาคนที่ไว้ใจพูดคุยปรึกษา เมื่อมีความรู้สึกไม่สบายใจ
- หาข้อมูล ความรู้ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี เช่น ความรู้ในเรื่อง U=U Undetectable = Untransmittable “ตรวจไม่พบ” เท่ากับ “ไม่ถ่ายทอดเชื้อ”



ข้อควรรู้

รู้ช่องทางในการร้องเรียนเรื่องการตีตราหรือเลือกปฏิบัติ
Crisis Response System (CRS)

“สวัสดิปกป้อง”

ระบบรับเรื่องร้องเรียนและคุ้มครองการละเมิดสิทธิด้านเอชไอวี เพศภาวะและความเป็นกลุ่มประชากรเปราะบางต่อการถูกเลือกปฏิบัติ

- ถูกบังคับตรวจเอชไอวี
- ถูกเปิดเผยสถานะการติดเชื้อเอชไอวี
- ถูกกีดกันหรือเลือกปฏิบัติ เนื่องมาจากการติดเชื้อเอชไอวี
- ถูกกีดกันหรือเลือกปฏิบัติ เนื่องมาจากเป็นกลุ่มเปราะบาง
- กลุ่มเปราะบาง ได้แก่ กลุ่มหลากหลายทางเพศ พนักงานบริการ ผู้ใช้สารเสพติด ประชากรข้ามชาติ ผู้ถูกคุมขัง กลุ่มชาติพันธุ์ และชนเผ่า

