

# การรักษา

ผู้หญิงและเอชไอวี: ข้อมูลจริงหลากหลายมิติสำหรับผู้หญิงเกี่ยวกับเอชไอวี



การรักษามีเป้าหมายเพื่อให้ได้ผลในระดับ ‘ไม่สามารถตรวจพบ’ เมื่อตรวจเชคแบบไวรัล โหลด และเพื่อปรับปรุงระดับของ ซีดีโฟร์เค๊าท์ และระบบภูมิคุ้มกันของท่าน



การตรวจเลือดหาเอชไอวี



ผลการตรวจเลือด



รักษาใส่ใจสุขภาพตนเอง



ตัวต้นกับการตั้งครรภ์



บริการและเวบไซต์ต่างๆในเขตนิวเซาท์เวล

## การรักษามีแบบใดบ้าง

มียาหลายชนิด ที่มีประสิทธิภาพในการรักษาเอชไอวี การรักษามาตรฐาน เรียกว่า การรักษาด้วยยาต้านไวรัส (แอนไทเรโทรไวรัส ทีราพี, เออาร์ที) (Antiretroviral Therapy, ART) ประกอบด้วย ยารักษาเอชไอวีสามชนิดหรือมากกว่า หรืออาจเรียก เออาร์วี (ARV) (Antiretrovirals) (แอนไทเรโทรไวรัส, ฮาร์ท (HAART) (Highly Active Antiretroviral Therapy) (ไฮลี้ แอกทีฟ แอนไทเรโทรไวรัส ทีราพี) หรือ คาร์ท (cART) (Combination Antiretroviral Therapy) (คอมบิเนชัน แอนไทเรโทรไวรัส ทีราพี)

ยาเหล่านี้ไม่ได้รักษาเอชไอวีให้หายขาดแต่มีประสิทธิภาพในการลดจำนวนเชื้อเอชไอวีที่ถูกสร้างเพิ่มขึ้นในร่างกาย ยาช่วยชะลอความเสียหายของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยป้องกันความเจ็บป่วย

## ดูแลติดตามสุขภาพของท่าน

ไม่ว่าท่านจะกำลังอยู่ระหว่างการรักษาหรือไม่ มันสำคัญมากที่ท่านต้องพบแพทย์ประจำของท่าน และรับการตรวจเลือดสม่ำเสมอ – โดยปรกติทุกสามเดือน

แพทย์จะตรวจว่าเชื้อเอชไอวี มีผลกระทบอย่างไรต่อภูมิคุ้มกันของท่าน ด้วยวิธีตรวจสอบแบบ คือ

ไวรัล โหลด (Viral load): การตรวจวัดจำนวนเชื้อไวรัสเอชไอวีในเลือดของท่าน เมื่อจำนวนเชื้อมีน้อยมาก ผลการตรวจจะชี้คำว่า ‘ไม่สามารถตรวจพบ’ (undetectable) (อันดีเทคเทบิ้ล) ผลการตรวจนี้ ‘ไม่ได้’ หมายความว่าเชื้อไวรัสเอชไอวี หายหมดไปจากร่างกายท่าน

ซีดีโฟร์เค๊าท์ (CD4 count): การนับจำนวนเซลล์ซีดีโฟร์ บอกลถึงความเสียหายที่กำลังเกิดขึ้นกับภูมิคุ้มกันของท่าน โดยเชื้อเอชไอวี

## เริ่มการรักษา

มีข้อมูลเป็นแนวทางการรักษาที่บอกได้ว่า เมื่อใดเป็นเวลาที่เหมาะสมที่จะเริ่มการรักษา และแพทย์ของท่านจะปรึกษากับท่าน เพื่อเลือกเวลาที่เหมาะสมที่สุด เริ่มต้นการรักษาเป็นการตัดสินใจครั้งสำคัญ ที่ท่านจำเป็นต้องทำร่วมกัน

ซึ่งก็คือเหตุผลว่า ทำไมการมีสัมพันธภาพที่ดีกับแพทย์ของท่าน เป็นเรื่องที่สำคัญ คุยกับแพทย์เพื่อให้ทราบว่ามีทางเลือกอะไรบ้างในการรักษา และท่านต้องแน่ใจว่า ได้ถามแพทย์ทุกอย่างที่ท่านต้องการทราบ มันจำเป็นที่ท่านต้องทราบและรู้สึกดีกับการตัดสินใจที่เกิดขึ้น

## การปฏิบัติตามการรักษาที่แพทย์แนะนำ

เพื่อให้การรักษาได้ผลดี ต้องรับประทานยาครบ ถูกต้องตามที่แพทย์กำหนดในใบสั่งซื้อยา ซึ่งเรียกการปฏิบัตินี้ว่า ‘คอมพลีแนนซ์’ (compliance) หรือ ‘แอดฮีเรียนซ์’ (adherence) และหมายความว่าคุณต้องรับประทานยา

- ถูกต้องครบตามจำนวน
  - ตรงเวลาที่กำหนด
  - ปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม
  - ต้องรับประทานยาทุกชนิด ห้ามลืมแม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่ง
- ต้องแน่ใจว่าท่านเข้าใจชัดเจนว่าจะต้องรับประทานยาอย่างไร

## ผลข้างเคียงของการใช้ยา

อาจมีผลข้างเคียงต่างๆ ของการใช้ยาเกิดขึ้นกับท่าน ส่วนมากอาการเหล่านั้นจะหมดไป หลังจากเริ่มรับประทานยา สองสามสัปดาห์ คุยกับแพทย์ของท่าน ว่าจะรับมือกับผลข้างเคียงได้อย่างไร ห้ามหยุดยาโดยไม่ได้ปรึกษากับแพทย์

ผลข้างเคียงระยะสั้นที่พบบ่อย คือ

- ท้องเสีย
- ปวดศีรษะ
- รู้สึกไม่สบาย / อาเจียน
- เจ็บในช่องท้อง
- ผื่นที่ผิวหนัง
- ผื่นเป็นร่องเป็นราวหรือผื่นประหลาด

ผลข้างเคียงบางอย่างอาจหมดไปในระยะเวลาอันสั้น หรือเกิดขึ้นหลังจากเริ่มการรักษาได้สักระยะหนึ่ง แพทย์ของท่านจะช่วยดูแลติดตามในเรื่องนี้

## การรักษาเสริม

ผู้หญิงหลายคนใช้การรักษาเสริมเพื่อ

- เสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบภูมิคุ้มกัน
- ช่วยจัดการกับผลข้างเคียงของการรักษา
- จัดการกับความเครียด
- เสริมความแข็งแรง พละกำลัง

การรักษาเสริมรวมถึง

- การฝังเข็ม
- การใช้ยาจีน
- นวด
- บำบัดด้วยวิธีธรรมชาติ

มันสำคัญมาก ที่ท่านต้องบอกแพทย์ของท่านเกี่ยวกับการรักษาเสริมที่ท่านใช้อยู่ เพราะสมุนไพร และสารต่างๆ ที่ใช้สามารถส่งผลกับฤทธิ์ยาที่ใช้รักษาเอชไอวี

## การรักษาแพงไหม?

การรักษาโรคเอชไอวี ส่วนมากจะได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาล ถ้าท่านมีบัตรเมดิแคร์ ซึ่งก็คือท่านต้องจ่ายค่ารักษาแค่เพียงส่วนน้อยของค่ารักษาทั้งหมดเท่านั้น

ถ้าท่านมีบัตรสุขภาพ (Health Care card) หรือ บัตรผู้สูงอายุ (Pension card) ท่านอาจจะได้รับส่วนลดเพิ่มขึ้น

ถ้าท่านกังวลกับสถานะการเงินของท่าน ต้องปรึกษาแพทย์ของท่านหรือเจ้าหน้าที่สนับสนุนเกี่ยวกับเรื่องนี้ มีหลายหน่วยบริการที่อาจช่วยท่านได้

## หน่วยบริการ

หน่วยบริการที่แจ้งต่อไปนี้ สามารถอ่านได้ที่ NSW Services and Websites factsheet

Treatments and Client Support Officer ACON

(เจ้าหน้าที่ด้านการรักษาและสนับสนุนผู้ติดเชื้อ เอคอน)

โทร: (02) 9699 8756

BGF (Bobby Goldsmith Foundation)

(บีจีเอฟ, บ็อบบี้โกลด์สมิธ เฟาเดชัน, มูลนิธิบ็อบบี้โกลด์สมิธ)

ความช่วยเหลือทางการเงินการปฏิบัติและการเงิน

[www.bgf.org.au](http://www.bgf.org.au)

โทรฟรี: 1800 651 011

ถ้าต้องการล่ามโทร

131 450

ข้อมูลเพิ่มเติม: คลิกลิงค์อ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือขอข้อมูลนี้ได้จากเจ้าหน้าที่สนับสนุน

Getting the best HIV care (รับการดูแลเอชไอวี ที่ดีที่สุด)

<http://treataware.info/files/checklistguide.pdf>

Treat yourself right (ดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง)

[http://www.afao.org.au/library\\_docs/resources/TYR\\_07.pdf](http://www.afao.org.au/library_docs/resources/TYR_07.pdf)

## การรักษา



ผู้หญิงและเอชไอวี: ข้อมูลจริงหลากหลายมิติสำหรับผู้หญิงเกี่ยวกับเอชไอวี

จัดทำโดย แฟมิลีแพลนนิ่งนิวเซาท์เวลส์ (FPNSW) ร่วมกับมัลติเคาเซอร์ล เอชไอวี/เอดส์ แอนค์เฮปะไคตี้ส์ เซอวิส (MHAHS), เอคอน (ACON) และ เอชเอชเอส (HHAS) มิถุนายน 2552