

My Choice & My Life

タイ語版



ViiV Healthcare K.K.

■ สารบัญ

คำถามที่พบบ่อยในระยะแรก - การติดเชื้อ HIV และการรักษา	1
การติดเชื้อ HIV คืออะไร	3
มีการรักษาอะไรบ้าง	9
การดำรงไว้ซึ่งประสิทธิภาพของการรักษา	19
คำถามอื่นๆ	20

■ บทนำ

เอกสารนี้จัดทำขึ้นสำหรับผู้ป่วยที่กำลังจะเริ่มเข้ารับการรักษาอาการติดเชื้อ HIV เป็นครั้งแรก

เราหวังว่าแผ่นพับนี้จะช่วยสร้างความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ของโรคกับการรักษา ผลของการรักษากับการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย และการเตรียมตัวเริ่มเข้ารับการรักษา หรือการเปลี่ยนวิธีการรักษา



ความไม่รู้มัน

เป็นอันตราย!!

กรณีที่ผู้ช่วยเกิดการผิดพลาดหรือสูญเสียประโยชน์ที่ควรจะได้เพราะ
ความไม่รู้มันมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

กรุณายำลึ้มว่าตัวอย่างความผิดพลาดดังต่อไปนี้เคยเกิดขึ้นแล้ว:

1 เลิกไปโรงพยาบาล

แม้จะไม่ได้กำลังรับการรักษาใดๆ
การตรวจสุขภาพเป็นประจำก็เป็นเรื่องที่สำคัญ
ควรจะไปโรงพยาบาลอย่างสม่ำเสมอ
คุณสามารถเปลี่ยนแพทย์หรือโรงพยาบาลได้
ถ้ามีปัญหาด้านการเงิน กรุณาปรึกษาที่ห้องปรึกษาด้านการ
แพทย์หรือพยาบาล

2 การทานยาไม่สม่ำเสมอ

การรักษาอย่างไม่สม่ำเสมอนั้น
นอกจากจะทำให้การรักษาที่เป็นอยู่ไม่ได้ผลแล้ว
ยังอาจจะทำให้ยาที่จะได้รับต่อไปไม่ได้ผลด้วย
เมื่อมีสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถทานยาได้
กรุณาแจ้งแพทย์ เภสัชกร หรือพยาบาลทันที

3 การติดเชื้อ HIV เข้าซ้อนจากผู้ช่วยอื่น

การติดเชื้อซ้ำซ้อนเกิดจากการขาดการป้องกันและความ
เชื่อผิดๆที่ว่า
“ไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์หวั
งผู้ติดเชื้อ”
กรณีเหล่านี้ทำให้การรักษาไม่ประสบความสำเร็จเพราะยา
ที่ใช้ไม่ได้ผลกับไวรัส
อย่ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย (รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์
โดยใช้ปากด้วย)

คำถามที่พบบ่อยในระยะแยก – การติดเชื้อ HIV และการรักษา

Q 1 ฉันมี HIV บวก มันหมายถึงอะไร? ฉันเป็นเอดส์หรือเปล่า?

HIV บวก หมายถึงคุณติดเชื้อไวรัส HIV (Human Immunodeficiency virus) การติดเชื้อ HIV กับการเป็นเอดส์ซึ่งเป็นผลจากพัฒนาการของโรคนั้นต่างกัน

Q 2 มีอาการของโรคเอดส์ เข้ารับการรักษาจะดีขึ้นไหม?

การรักษาโรคติดเชื้อหรือ โรคติดเชื้อ HIV หากได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมแล้วผู้ป่วยส่วนใหญ่จะกลับมาแข็งแรงดังเดิมได้

Q 3 ฉันไม่รู้สึกร่างกายผิดปกติ ฉันต้องไปโรงพยาบาลหรือเปล่า?

ถึงแม้จะยังไม่มีอาการผิดปกติ เชื้อ HIV

ก็กำลังทำลายระบบภูมิคุ้มกันที่ทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงอยู่ ดังนั้น

จึงจำเป็นต้องไปตรวจสุขภาพเป็นประจำเพื่อตรวจสอบสถานะของระบบภูมิคุ้มกัน และทำให้เวลาในการเริ่มรับการรักษาไม่ช้าจนเกินไป

แม้แต่ในผู้ป่วยที่มีสุขภาพแข็งแรงและยังไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในทันที

ก็ยังจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำที่โรงพยาบาล



Q 4 ฉันควรจะไปปรึกษาแผนกไหนในโรงพยาบาล?

ขอแนะนำให้คุณปรึกษาแพทย์เฉพาะทางด้านการรักษา HIV และเอดส์*1

แผนกที่ตรวจอาการ HIV จะแตกต่างกันไปในแต่ละโรงพยาบาล

กรุณาโทรศัพท์ตรวจสอบและนัดหมายกับโรงพยาบาลว่าควรจะไปปรึกษาที่แผนกใดและเมื่อไร

Q 5 เริ่มเข้ารับการรักษา สามารถทำงานต่อไปได้ไหม?

ผู้ป่วยจำนวนมากทำงานต่อไปได้เช่นเดิมควบคู่ไปกับการเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

การทำงานต่อไปนั้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดูแลสุขภาพชีวิตให้มีสุขภาพดี

หากรู้สึกกังวลกับสุขภาพหรือรู้สึกเครียดกับการทำงาน ขอให้ขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ พยาบาล

เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาทางการแพทย์ (นักสังคมสงเคราะห์) หรือนักจิตวิทยา (ผู้ให้คำปรึกษา)

Q 6 กรุณาแนะนำเรื่องที่ต้องตรวจสอบ ก่อนเริ่มเข้ารับการรักษา?

- ① ค่ารักษาต่อเดือนประมาณเท่าไร
- ② มีระบบสังคมสงเคราะห์หรือไม่
- ③ ฉันกำลังทานยาอยู่ สามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่
- ④ ดำเนินเรื่องเมื่อไร และอย่างไร
- ⑤ ทานรวมกันกับยาที่กำลังทานอยู่ไม่เป็นไรหรือไม่

* เราจะหาแพทย์เฉพาะทางด้าน HIV/เอดส์ ได้ที่ไหน

ในญี่ปุ่นมีโรงพยาบาลประมาณ 370 แห่งที่เชี่ยวชาญการรักษาเอดส์ คุณควรปรึกษาแพทย์จากโรงพยาบาลเหล่านี้

- โรงพยาบาลรักษาเอดส์ -

<http://hiv-hospital.jp/>

การติดเชื้อ HIV คืออะไร

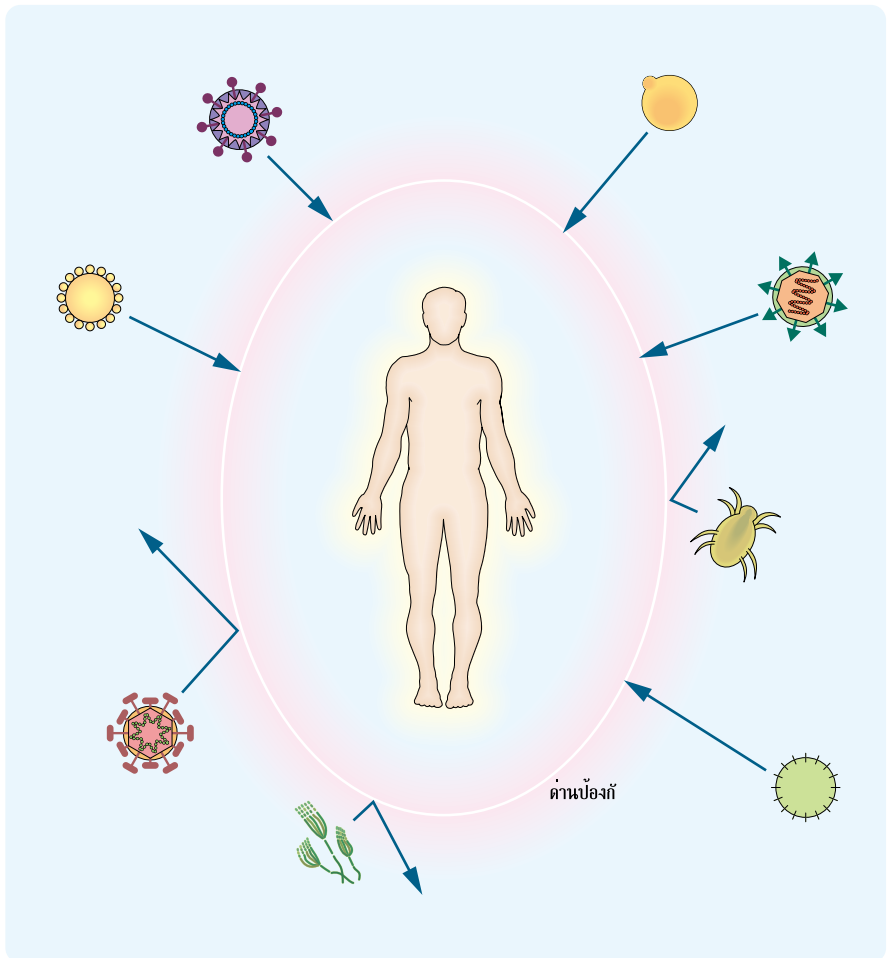
Q 1 ภูมิคุ้มกันคืออะไร

มีแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อราต่างๆมากมายรอบๆตัวเรา

แต่เรามีด่านป้องกันที่เรียกว่า “ภูมิคุ้มกัน”

เชื้อโรคส่วนใหญ่จึงไม่สามารถทำอันตรายเราได้ ถึงแม้เราจะติดเชื้อ

การติดเชื้อก็อาจจะหายได้เองโดยธรรมชาติโดยไม่แสดงอาการใดๆ



Q 2 เซลล์ CD4 positive คืออะไร?

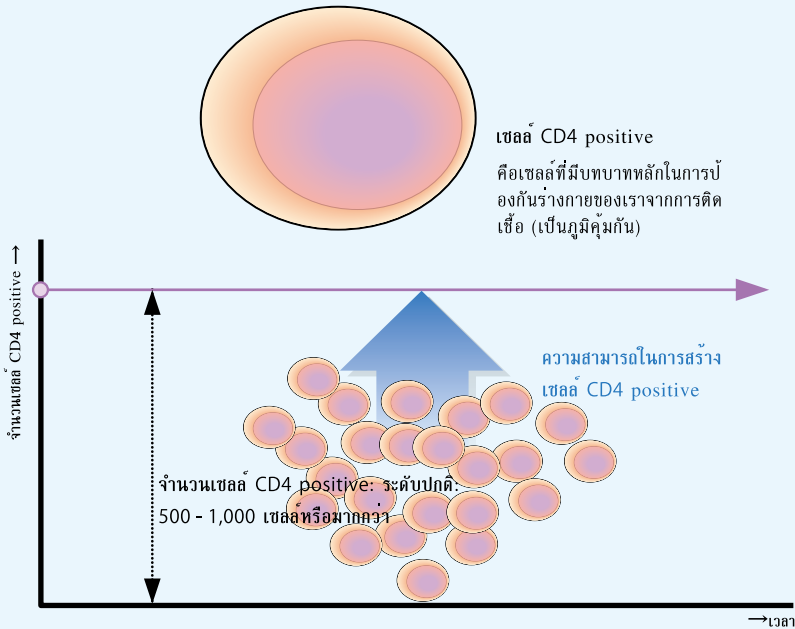
เซลล์ CD4 positive (หรือเรียกอีกอย่างว่า CD4 positive lymphocyte)

คือเซลล์ที่มีบทบาทหลักในการป้องกันร่างกายของเราจากการติดเชื้อ

(เป็นภูมิคุ้มกัน) จำนวนเซลล์สามารถวัดได้จากการตรวจเลือด ถ้าเซลล์

CD4 positive ถูกทำลาย

ภูมิคุ้มกันจะต่ำลงซึ่งจะทำให้ติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่าย *



โดยทั่วไปแล้ว เซลล์ CD4 positive

จะถูกสร้างขึ้นจนมีจำนวนเซลล์ในเลือดอยู่ในระดับ 500-1,000 เซลล์ต่อไมโครลิตร

* การติดเชื้อฉวยโอกาส

การติดเชื้อฉวยโอกาสจะเกิดเมื่อความต้านทานของร่างกายหรือระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอ

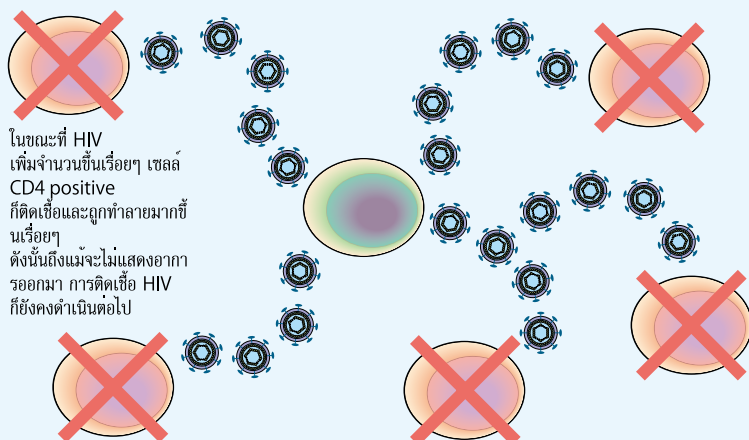
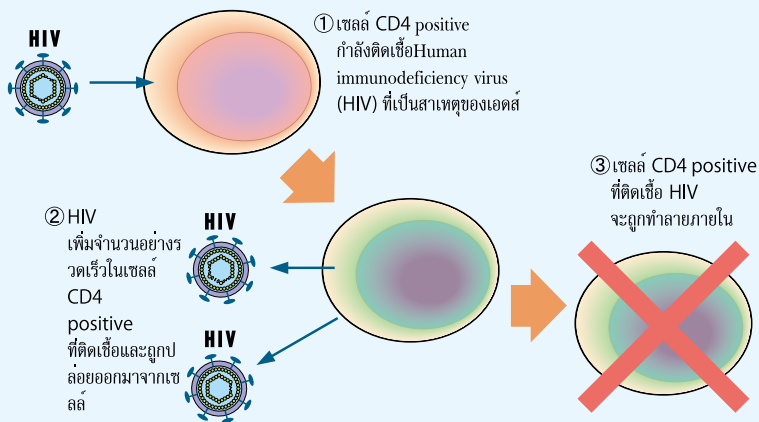
ดังนั้นเชื้อโรคซึ่งปกติไม่ก่อให้เกิดโรคหรือการติดเชื้อ

จะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคได้

Q 3 HIV ส่งผลกับร่างกายของเราได้อย่างไร

เซลล์ CD4 positive สามารถติดเชื้อ Human immunodeficiency virus (HIV) ซึ่งเป็นสาเหตุของเอดส์ได้

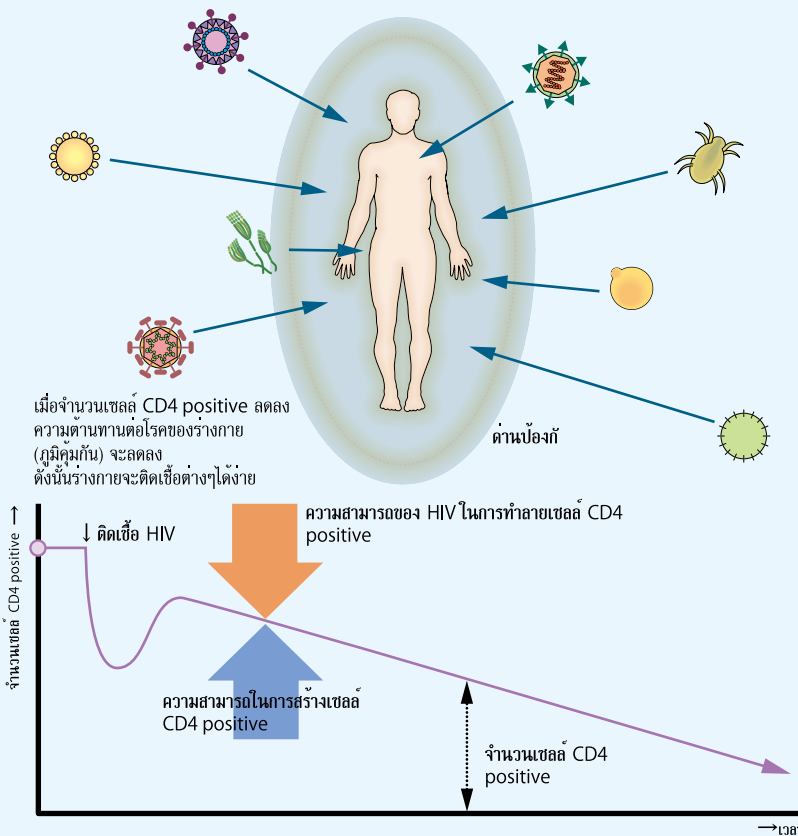
เซลล์ CD4 positive ที่ติดเชื้อ HIV จะถูกทำลายภายใน 2-3 วัน



Q 4 จะเกิดอะไรขึ้นถ้าจำนวนเซลล์ CD4 positive ลดลง

ถ้าระดับของเชื้อ HIV เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จำนวนเซลล์ CD4 positive จะลดลงเรื่อยๆ เมื่อจำนวนเซลล์ CD4 positive ลดลง ความต้านทานต่อโรคของร่างกาย (ระบบภูมิคุ้มกัน) จะลดลง ซึ่งทำให้เกิดโรคต่างๆได้ง่าย

จำนวนเซลล์ CD4 positive ที่ลดลงหมายถึงความอ่อนแอของความต้านทานต่อโรคของร่างกาย (ระบบภูมิคุ้มกัน) และจำนวนเซลล์ที่ลดลงนี้ยังเป็นตัวบ่งบอกระยะของโรคด้วย



การติดเชื้อ HIV ทำให้จำนวนเซลล์ CD4 positive ลดลงเรื่อยๆ การลดลงของเซลล์ CD4 positive นี้ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และยังเป็นตัวบ่งบอกระยะอาการของโรค จำนวนเซลล์ CD4 positive เป็นดัชนีบอกความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน ณ เวลาตรวจ

Q 5 ปริมาณไวรัส (viral load) คืออะไร

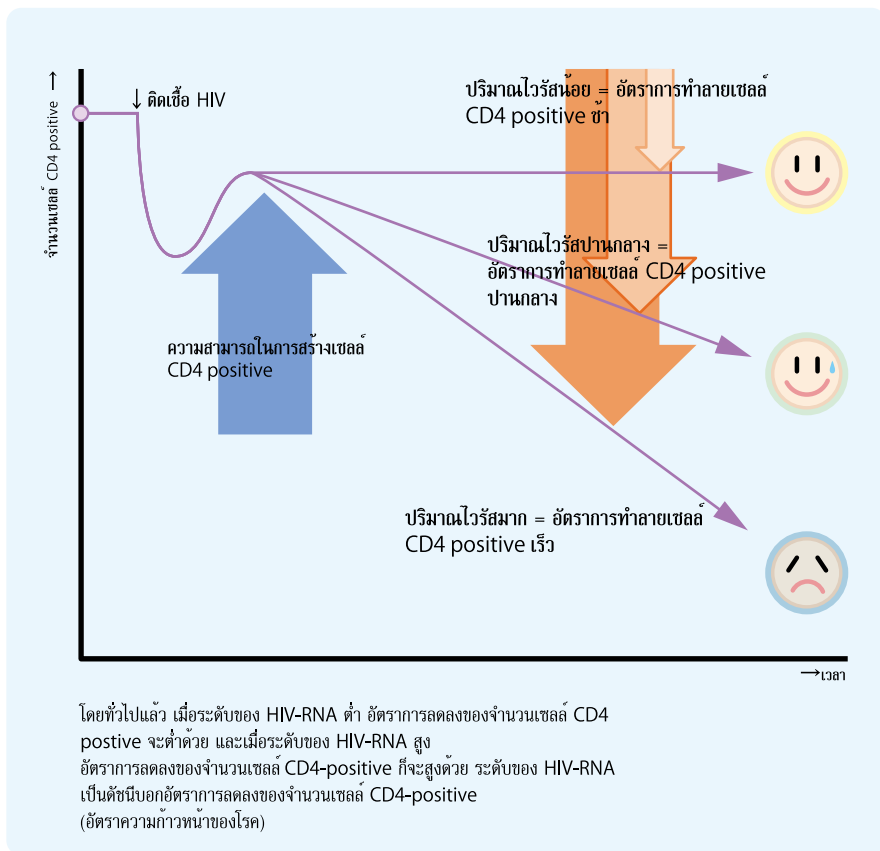
ปริมาณไวรัส (viral load) คือปริมาณของ HIV (ระดับของ HIV-RNA)

ในเลือด

โรคจะลุกลามเร็วขึ้นในผู้ป่วยที่มีปริมาณไวรัสมากกว่าในผู้ป่วยที่มีปริมาณไวรัสน้อย

แต่เนื่องจากแต่ละคนมีปริมาณไวรัสและความเร็วในการลุกลามของโรคที่แตกต่างกัน

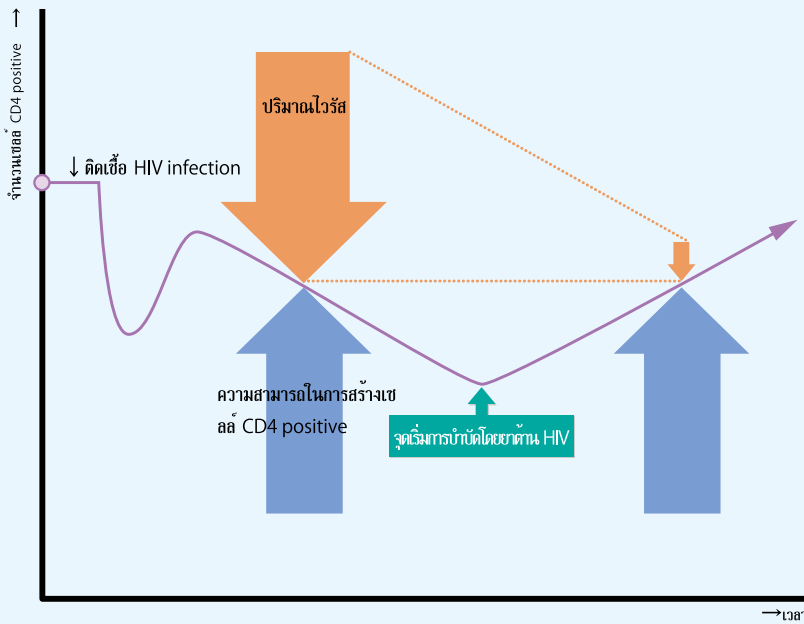
จึงขอให้อ่านใจฟังคำอธิบายจากแพทย์อย่างดี



Q 6 “การต้าน HIV” คืออะไร

การต้าน HIV คือการบำบัดโดยการลดจำนวนไวรัสในผู้ป่วยด้วยการใช้ยาต้าน HIV ซึ่งยาจะไปยับยั้งการแบ่งตัวของ HIV (หรือเรียกอีกอย่างว่า ART = อาร์ต) ผลของการรักษาสามารถดูได้จากผลการตรวจเลือด เช่น จำนวนเซลล์ CD4 positive และปริมาณไวรัส

ขอแนะนำให้บันทึกผลการตรวจของตนเองเอาไว้ทุกครั้ง



ถ้าการบำบัดโดยยาต้าน HIV ไปยับยั้งการแบ่งตัวของ HIV และลดระดับของ HIV-RNA จำนวนเซลล์ CD4 positive จะเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม อัตราและลักษณะการเปลี่ยนแปลงจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

การรักษาอะไรบ้าง

Q 1 มีปัจจัยอะไรบ้างที่ต้องพิจารณาในการรักษา

เริ่มต้นการรักษาเมื่อไร

แนะนำให้ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อ HIV ทุกคน พิจารณาการเริ่มต้นรักษา เพราะนอกจากจะเป็นการรักษาสุขภาพของตนเองแล้ว หากรักษาแล้วสามารถควบคุมและลดปริมาณเชื้อไวรัสได้ ยังลดความเสี่ยงที่จะทำให้คู่ชีวิตติดเชื้อ HIV ทางเพศสัมพันธ์อีกด้วย อย่างไรก็ตามกรณีมีโรคอื่นแทรกซ้อน อาจพิจารณาเข้ารับการรักษาโรคดังกล่าวก่อน และการสูบบุหรี่ยานั้น อาจทำให้เกิดการดื้อยา “ต้านไวรัส” ฉะนั้นก่อนเริ่มต้นรักษาจำเป็นต้องจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่สามารถทานยาได้แน่นอนและต่อเนื่อง นอกจากนี้ ก่อนเริ่มต้นรักษา จำเป็นต้องตรวจสอบหรือประเมินหลายๆอย่าง และยื่นเรื่อง หรือดำเนินการอื่นๆ เพื่อใช้ระบบช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล และผลข้างเคียงจะเกิดขึ้นง่ายในช่วงระยะเวลา 2-4 สัปดาห์หลังจากเริ่มทานยา ฉะนั้นควรพิจารณาปรับช่วงเวลาการเริ่มต้นรักษา โดยหลีกเลี่ยงในช่วงเวลาที่มึนงง

◆ ควรทำอย่างไรบ้างตั้งครรรภ์ หรือมีกำหนดคลอด?

ในกรณีที่พบการติดเชื้อ HIV จากการตั้งครรภ์ โดยทั่วไปจะใช้วิธีการรักษาโดยใช้ยาต้าน HIV โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้เมื่อพบการติดเชื้อ ซึ่งรวมถึงระยะแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อสุขภาพร่างกายของมารดาและเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อจากการดาสู่บุตร เนื่องจากยาที่เลือกจะแตกต่างจากยาที่แนะนำโดยทั่วไปเล็กน้อย จึงต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน HIV



เริ่มการรักษาโดยใช้ยาร่วมกันอย่างไร

◆ เลือกการรักษาที่ให้ประสิทธิภาพอย่างแน่นอน

ทุกปีจะมีการเผยแพร่หนังสือต่างๆ เช่น ""แนวทางปฏิบัติในการรักษาโดยใช้ยาด้าน HIV:

<http://www.haart-support.jp/guideline.htm>"" และ

""คู่มือการรักษา' สำหรับการติดเชื้อ HIV: <http://www.hivjp.org/>"" ซึ่งการจับคู่ยาที่แนะนำจะค่อยๆ

เปลี่ยนไป แต่แนวความคิดพื้นฐานที่ ""ให้ใช้ยาหลายชนิดร่วมกัน

โดยเลือกจากยากว่า 20 ชนิด"" นั้นยังคงไม่เปลี่ยนไป ปัจจุบันมียาบางชนิดที่สามารถเลือกการรักษาที่ใช้ยา 2 ชนิดร่วมกันได้แล้ว

ปัจจุบันยาส่วนใหญ่จะเป็นยาที่รวมตัวยาหลายชนิดเข้าด้วยกันเป็นยาเม็ดเดี่ยว และรับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด วันละครั้ง

ในการเลือกยา ให้พิจารณาเงื่อนไขต่อไปนี้ตามสถานการณ์ของแต่ละคน

● จำนวนครั้งในการทานยาในหนึ่งวันไม่บ่อย

ในหนึ่งวัน ทานยา 1-2 ครั้ง

● เลือกยาที่เหมาะสมกับตนเองโดยพิจารณาจากการทำงาน การทานอาหาร และการนอน

ว่าควรเป็นยาทานหลังอาหาร หรือยาทานเมื่อท้องว่าง หรือเป็นยาที่ทานโดยไม่คำนึงถึงการทานอาหาร

● เลือกยาที่มีผลข้างเคียงน้อย

● ใคร่ครองถึงการใช้ยาร่วมกับยาที่ท่านอยู่ปัจจุบัน

เมื่อใคร่ครองเงื่อนไขข้างต้นแล้ว

ขอให้เลือกสูตรยาที่ท่านอย่างต่อเนื่องได้ง่ายที่สุดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของแต่ละบุคคล

ควรเปลี่ยนวิธีการรักษาเมื่อไหร่

- ◆ เมื่อการรักษาไม่มีประสิทธิภาพ
- ◆ เมื่อตารางการดำเนินชีวิตประจำวันมีการเปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบต่อรับประทานยา
- ◆ เมื่อผลข้างเคียงจากยารุนแรงและส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิตประจำวัน
- ◆ เมื่อมียารักษาตัวใหม่ที่ได้นานน้อยกว่า และมีประสิทธิภาพดีกว่า
- ◆ เมื่อมีแผนการตั้งครรภ์หรือกำหนดคลอดหรือหลังคลอด

จะเปลี่ยนวิธีการรักษาไปเป็นอะไร

- ◆ หลีกเลี่ยงตัวเลือกที่ยังคงเกิดปัญหาเกี่ยวกับการรักษาเดิมในการรับยา
- ◆ การตรวจสอบการดื้อยา (เป็นการตรวจสอบเพื่อตรวจวัดประสิทธิภาพของยาด้านที่มีต่อ HIV (ดูหน้า 15 ประกอบ))

※ คุณควรจะพบทวนระยะเวลาและผลข้างเคียงของยาที่เคยรับมา และแจ้งข้อมูลเหล่านี้ให้แก่แพทย์ทราบด้วย

สาเหตุของการไม่รับประทานยา (ไม่สามารถรับประทานยา) – ในสหรัฐอเมริกา

ลืม	36%	ลืม	66%
ไม่มีเวลา	27%	ลืมยาไว้ที่บ้าน	57%
นอนเลยเวลา	23%	ไม่มีเวลา	53%
ลืมยาไว้ที่บ้าน	18%	การดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลง	51%
ผลข้างเคียงจากยา	13%	นอนเลยเวลา	40%
(Spire B. et al.: Social Science & Medicine 54, 1481-1496, 2002)		เวลาในการรับประทานยาไม่เหมาะสม	40%
		สภาพร่างกายไม่เอื้อ	28%
		ผลข้างเคียงจากยา	24%
		ซึมเศร้า	18%
		ยาที่ต้องทานมีมากเกินไป	14%
		ไม่ต้องการให้ผู้อื่นรู้ว่ากำลังใช้ยา	14%
		พิษจากยาหรือผลข้างเคียงของยา	12%
		(Chesney MA et al.: AIDS CARE 12 (3), 255-266, 2000)	

เมื่อมีเรื่องกังวลใจ ให้ไปปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือพยาบาล

Q 2 ฉันอยากเริ่มรับการรักษาแต่ยังกังวลเกี่ยวกับผลข้างเคียงของยาและผลจากการลืมรับประทานยา

การเกิดผลข้างเคียงจากยาและความรุนแรงจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล คุณควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการกินยาและการจัดการเมื่อเกิดผลข้างเคียงนั้นก่อนที่จะรับยา สำหรับยาบางประเภท ผลข้างเคียงอาจจะน้อยลงเมื่อเวลาผ่านไป หรือเราอาจลดผลกระทบจากการกินยาได้ด้วยการเปลี่ยนเวลากินยา เพื่อไม่ให้ลืมกินยา คุณควรจะต้องตรวจสอบตารางกิจวัตรประจำวัน และปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือพยาบาลว่าเวลาใดบ้างที่คุณจะสามารถกินยาได้สะดวกโดยไม่ลืม เวลาใดที่ลืมทานยาได้ง่าย และมีวิธีใดบ้างที่จะใช้ป้องกันการลืมได้ คำแนะนำจากผู้ช่วยอื่นก็เป็นประโยชน์เช่นกัน

มีผู้ป่วยมากมายที่เคยมีประสบการณ์วิตกกังวลและมีคำถามในเรื่องที่กล่าวนี้ การบำบัดจะยังไม่เริ่มจนกว่าคุณจะแน่ใจและพร้อมที่จะเข้ารับการรักษา การรักษาก็จะเริ่มต้นเมื่อคุณและแพทย์เห็นพ้องต้องกันว่า你能สามารถรักษาแบบนี้ได้

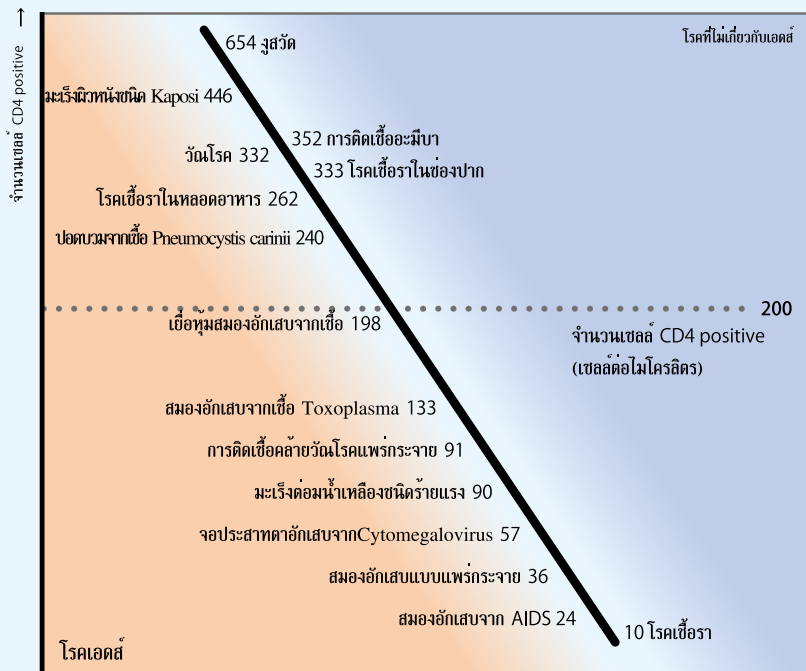
คุณไม่จำเป็นต้องเริ่มเข้ารับการรักษาในทันทีที่มีผลตรวจเพียงครั้งเดียว ลองปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับทางเลือกอื่นๆในการรักษา หรือขอเวลาคิดก่อนแล้วค่อยตัดสินใจ หรือถามเหตุผลที่แพทย์แนะนำวิธีบำบัดรักษานี้

- ถึงแม้จะยังไม่เริ่มต้นเข้ารับรักษาคุณควรจะรักษาสุขภาพและไปตรวจเลือดอย่างสม่ำเสมอ อย่าลืมไปโรงพยาบาล
- ข้อมูลการรักษาจะมีการปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา ข้อมูลที่ได้จากการปรึกษาในครั้งแรกกับข้อมูลในปัจจุบันอาจจะแตกต่างกัน ควรจะปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเป็นประจำเพื่อรับทราบข้อมูล ถ้าขอให้แพทย์หรือเภสัชกรแจ้งข่าวทุกครั้งที่มีข้อมูลใหม่ คุณจะไม่พลาดข้อมูลใดๆ ควรจะแจ้งผู้รักษาเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับตัวคุณ เช่น การเปลี่ยนงาน เปลี่ยนลักษณะการดำเนินชีวิต
- ถึงแม้จำนวนเซลล์ CD4 positive ซึ่งแสดงสภาวะของภูมิคุ้มกันจะน้อยมาก คุณอาจจะเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อ HIV ได้ (ดูหน้า 13) ถ้ารู้สึกผิดปกติ กรุณาติดต่อแพทย์โดยเร็ว

Q 3 จำนวนเซลล์ CD4 positive

เป็นเท่าไรจึงจะมีโอกาสติดเชื้อโรคแทรกซ้อน

โดยทั่วไปแล้ว มีรายงานว่าเมื่อจำนวนเซลล์ CD4 positive น้อยกว่า 200 เซลล์ อาจเกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพต่างๆได้ง่าย การใช้ยาสามารถป้องกันสิ่งเหล่านี้ได้ และถึงแม้จะมีจำนวนเซลล์ CD4 positive มากกว่า 200 เซลล์ คุณก็อาจจะเป็นโรคได้อีกหลายโรค ดังนั้น ถึงแม้สุขภาพจะยังดีอยู่และยังไม่ได้เริ่มต้นเข้ารับการรักษา ก็ควรจะไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ



※ ตัวเลขแสดงจำนวนเซลล์ CD4 positive

ปรับปรุงแก้ไขโดยอ้างอิงจาก Daily treatment and blood: 8 (7), 879-885, 1998

Q 4 พอเริ่มการรักษาแล้ว ต้องรักษาอย่างต่อเนื่องตลอดไปหรือ?

ณ ตอนนี้ ขอให้พึงระลึกอยู่เสมอว่าเป็นการรักษาต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิต แต่ไม่ได้หมายความว่า จะทานยาตัวเดิมต่อเนื่องตลอดไป อย่างที่ได้กล่าวไปแล้วว่าผลข้างเคียงของยา หรือยาที่ใช้รักษาไม่ได้ผล หรือมีตัวยาที่ทานง่ายกว่าเดิม อาจมีการเปลี่ยนยาใหม่ ปัจจุบันนี้มีวิธีการใช้ยาหลายชนิดร่วมกัน การเปลี่ยนยาในระหว่างที่รักษาอยู่นั้นเกิดขึ้นบ่อย ในปีหนึ่งๆ การพัฒนายาต้านรูดหน้าอยู่ตลอด คาดว่าอาจจะมียาที่ให้ผลข้างเคียงน้อยและทานง่ายขึ้นกว่าเดิม

- เมื่ออาการข้างเคียงจากการรักษารุนแรง
- เมื่อขาด HIV เริ่มใช้ไม่ได้ผล (เชื้อดื้อยา)
- เมื่อการรักษาแบบใหม่ทำได้ง่ายกว่าแบบเดิม

เมื่อผลข้างเคียงจากยารุนแรง หรือสร้างปัญหาในการทำงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือผู้ป่วยต้องการหยุดการรักษา กรุณาปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือพยาบาล ก่อนจะหยุดยา อย่าหยุดยาโดยทันทีหรือเปลี่ยนปริมาณการใช้ยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์

การกระทำต่อไปนี้ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร และไม่ควรตัดสินใจกระทำด้วยตนเอง

- การหยุดยาเนื่องจากสุขภาพดีขึ้น
- การหยุดไปโรงพยาบาลเพราะสุขภาพดีขึ้น
- เพิ่มปริมาณการใช้ยาเนื่องจากสุขภาพแย่ลง
- รับประทานยาชดเชยเป็นสองเท่าเมื่อลืมรับประทานยา



Q5

ก่อนการเริ่มกระบวนการรักษาเพื่อต่อต้านเชื้อ HIV
รวมถึงหลังจากเริ่มการรักษาไปแล้ว จะต้องมีการตรวจเลือด
ในการตรวจเลือดนี้จะมีการวัดค่าปริมาณไวรัส และจำนวนเซลล์ CD4
positive โดยอ้างอิงจากตารางข้างล่าง

***1 ใบรับรองผู้ที่พิการทางร่างกาย**

ตั้งแต่เมษายน 2541 ใบรับรองสำหรับผู้พิการทางร่างกายที่ติดเชื้อ HIV จะออกให้โดยถือว่าเป็น
“ระบบคุ้มครองกันบกพร่อง”

ให้ผู้ป่วยได้รับการดูแล

ค่ารักษาพยาบาลจากรัฐบาล (เช่น ระบบช่วยเหลือแบบอิสระ) ข้อกำหนดของการรับใบรับรองว่าเป็นผู้พิการทางกาย
และกระบวนการร้องขอความช่วยเหลือในกรณีนี้ จะแตกต่างกันไปตามพื้นที่ที่ผู้ป่วยอาศัย กรุณาสอบถามจากแพทย์
พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านการแพทย์ (MSW/นักสังคมสงเคราะห์)

***2 ปริมาณ HIV-RNA**

ปริมาณไวรัส (viral load) สามารถเรียกเป็นระดับ HIV-RNA ในเลือดได้เช่นกัน

Q 6 จะต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาล เป็นจำนวนเงินเท่าใด

ในปัจจุบันการรักษามือถือ HIV นั้นต้องใช้ยาต้านเชื้อ HIV 3-4 ชนิด

ซึ่งคิดเป็นค่าใช้จ่ายประมาณ 100,000 – 200,000 เยนต่อเดือน

โดยไม่นับรวมค่ารักษาสำหรับโรคอื่นและหากผู้ป่วยรักษาโรคอื่นด้วยก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม

สามารถใช้จ่ายประกันสุขภาพซึ่งครอบคลุมค่าใช้จ่ายส่วนนี้

ผู้ป่วยจึงต้องจ่ายค่ารักษาเพียง 30% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด ณ โรงพยาบาล

เพื่อลดภาระในการออกค่าใช้จ่ายเองของผู้ป่วย

จึงมีระบบสำหรับค่ารักษาพยาบาลที่แบ่งเกินกว่าระดับมาตรฐานสามารถใช้ระบบช่วยเหลือผู้ป่วยทุพพลภาพที่ได้รับสมุดพผู้พิการทางร่างกาย

กรุณาสอบถามรายละเอียดจาก เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านการแพทย์

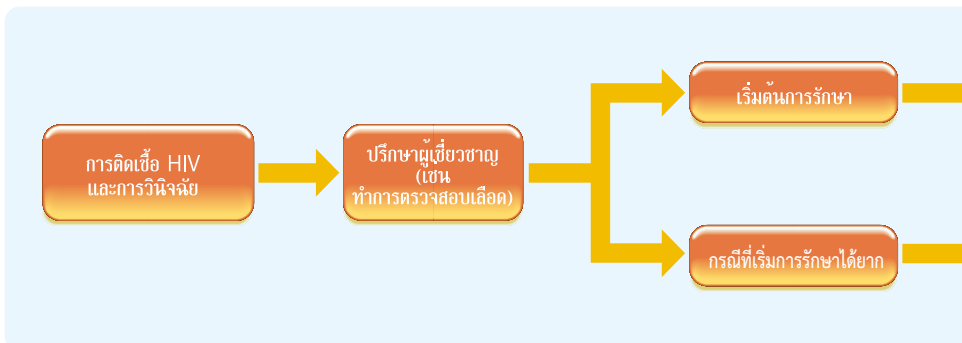
(MSW/นักสังคมสงเคราะห์) หรือ พยาบาล

● HIV/AIDS information net for Kanto-Koshinetsu region ●

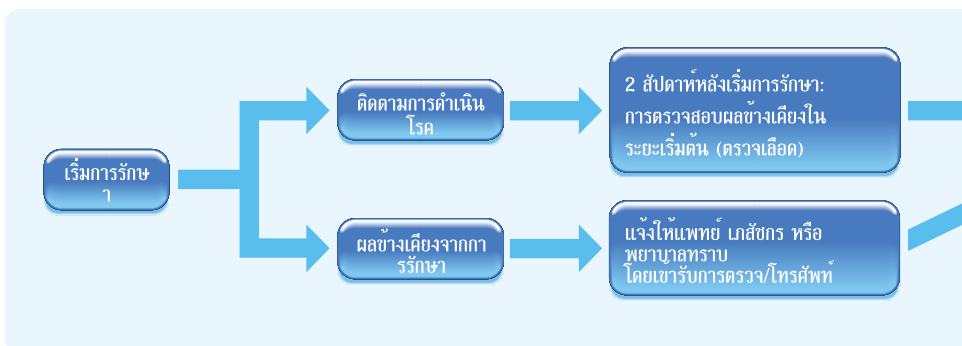
- แนะนำระบบ -

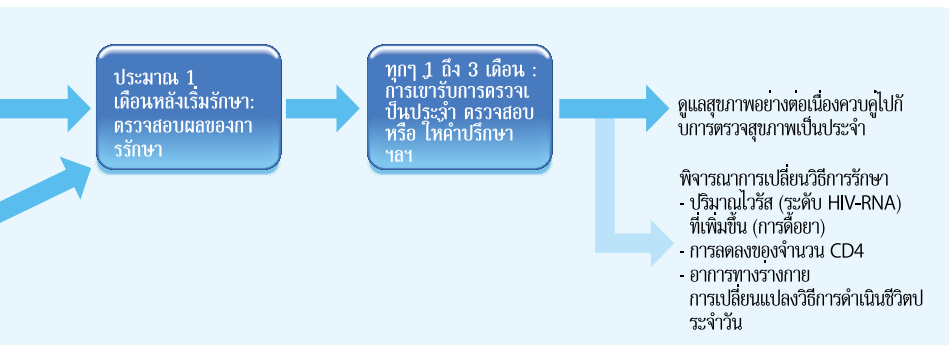
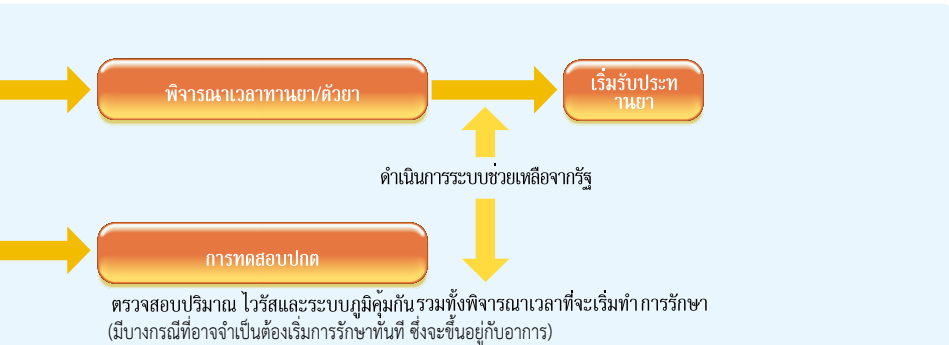
<http://kkse-net.jp/tebiki.html>

◆ ตัวอย่างก่อนการรักษาโดยกระบวนการรักษาด้วยยาต้าน HIV



◆ อย่างกระบวนการรักษาหลังจากที่เริ่มการรักษาด้วยยาต้าน-HIV แล้ว





การดำรงไว้ซึ่งประสิทธิภาพของการรักษา

การสำรองยา

ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถไปโรงพยาบาลตามนัดได้ ให้เปลี่ยนวันนัดกับโรงพยาบาล และไปรับยาก่อนที่ยาจะหมด ในกรณีที่ต้องเดินทางไปติดต่อธุรกิจหรือท่องเที่ยว ให้เตรียมยาไว้ล่วงหน้า หากมีการลืมหาหรือทำยาสูญหายในระหว่างการเดินทาง ให้ผู้ป่วยติดต่อโรงพยาบาลที่ใกล้สุด นอกจากนี้ ผู้ป่วยควรถามแพทย์หรือพยาบาลถึงระบบการจ่ายยาในเวลากลางคืนของโรงพยาบาลไว้ด้วย

คำเตือนที่ควรให้ความสำคัญ

ข้อตกลงที่ได้กำหนดไว้แล้ว เช่น เรื่องของเวลาหรืออาหาร ผู้ป่วยควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ตัวอย่างเช่น ยาบางชนิดต้องรับประทานพร้อมอาหาร บางชนิดทานในขณะที่ท้องว่าง หรืออาจจะไม่เกี่ยวข้องกับมื้ออาหารเลยก็ได้

ใช้การตั้งเวลานาฬิกาปลุกหรือเตือน

ผู้ป่วยบางรายใช้การตั้งปลุกหรือระบบสั่นในโทรศัพท์มือถือ หรือใช้ฟังก์ชันการแจ้งเตือนทางเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ต บ้างก็ใช้แอปพลิเคชันช่วยเหลือ เคล็ดลับที่จะไม่ให้ลืมก็คือ การรับประทานยาในเวลาของตัวเองกำหนดไว้ หากผู้ป่วยมีปัญหาใดๆในรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อเปลี่ยนแปลงตารางที่วางไว้

เก็บยาไว้ในที่ซึ่งผู้ป่วยคิดว่าจะอยู่ใกล้เมื่อถึงเวลาที่ต้องทานยา

ผู้ป่วยบางรายเก็บยาที่ต้องรับประทานตอนเช้าและตอนเย็นไว้ที่โต๊ะอาหาร บางรายไว้ที่อ่างล้างหน้า/มือ หรือในห้องครัว ใกล้นาฬิกาปลุก หรือใกล้กับหม้อ หากต้องออกไปติดต่อธุรกิจบ่อยๆ หรือมีกิจกรรมพิเศษที่ต้องเดินทาง ให้พยายามหาทางเก็บยาไว้ที่ทำงาน หรือ ใกล้เคียงกับของที่ต้องพกเป็นประจำ

เตรียมตัวเมื่อเกิดภัยพิบัติ

พอเริ่มทานยาผ่านไปกว่าครึ่งปี และผลการรักษาคงที่แล้ว ขอแนะนำให้เตรียมยาไว้ล่วงหน้ามากกว่า 1 เดือน ในกรณีเกิดภัยพิบัติครั้งใหญ่ อาจต้องไปรับยาตามสถานที่ ที่กำหนดไว้เป็นการชั่วคราว ควรจดจำชื่อยาที่ทานและวิธีรับประทาน หรือควรพกบัตรประจำตัว บัตรผู้ป่วย และบันทึกการใช้ยาติดตัวไว้ หากเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดจะสามารถรับมือกับปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม

คำถามอื่นๆ

Q 1 จากผลการตรวจเลือด ฉันได้รับข้อมูลว่าปริมาณไวรัสมีน้อยเกินกว่าที่จะตรวจพบ ผลลักษณะนี้คืออะไร โรครักษาหายแล้วใช่หรือไม่

ไม่ใช่ การมีปริมาณไวรัสเล็กน้อยไม่ได้หมายความว่าโรคนั้นรักษาหายแล้ว แต่หมายถึงจำนวนไวรัสในเลือดมีน้อยมากจนไม่สามารถตรวจพบได้จากการทดสอบนี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาต่อไป ตรวจตามกำหนด และจุดประสงค์ของการรักษา คือ เพื่อยับยั้งให้ปริมาณไวรัส (ปริมาณ HIV-RNA) อยู่ต่ำกว่าปริมาณต่ำสุดที่สามารถตรวจพบได้ ดังนั้นจึงขอให้รับประทานยาและเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

Q 2 โดยคำแนะนำของแพทย์ ฉันตัดสินใจที่จะยังไม่เริ่มเข้ารับการรักษา จำเป็นไหมที่จะต้องตรวจปริมาณไวรัสและจำนวนเซลล์ CD4 positive ต่อไป

จำเป็น ถึงแม้ว่าคุณจะยังไม่รับยา แต่ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทราบสภาพร่างกายเป็นระยะๆ ควรระบุนวันที่คุณจะไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจและพบแพทย์ และปรึกษาเรื่องเวลาในการเริ่มรักษา

Q 3 ยาด้าน HIV กับอาหารเพื่อสุขภาพ หรือ วิตามินเสริมต่างๆ ใช้ร่วมกันได้ไหม?

มีการค้นพบว่ายาและอาหารเสริมสุขภาพบางชนิดไม่สามารถรับประทานร่วมกันกับยาด้าน HIV ได้ ควรปรึกษาแพทย์ประจำหรือเภสัชกรเกี่ยวกับยาจากโรงพยาบาลอื่นหรือยาที่ซื้อจากร้านขายยารวมถึงอาหารเสริมสุขภาพหรือวิตามินที่คุณกำลังรับประทานอยู่ด้วย

Q 4 ฉันพบว่ามียาตัวใหม่จากอินเทอร์เน็ต ควรจะเปลี่ยนมาใช้ยาตัวใหม่ไม่ดีกว่าหรือ?

ปัจจุบันได้มีการปรับปรุงแก้ไขยาในด้านต่างๆ เช่น ปริมาณของยา จำนวนครั้งในการรับยา ข้อจำกัดในการรับยา และผลข้างเคียง เป็นต้น ควรปรึกษาแพทย์เรื่องยาตัวใหม่เพื่อพิจารณาที่จะนำมาเป็นทางเลือกในการรักษาในอนาคต

Q 5 มีข้อควรระวังล่วงหน้าสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ในอนาคหรือไม่

ควรป้องกันโดยการใช้อย่างอนามัยเพื่อทำให้วัยเพศ รูทวาร และปาก ไม่สัมผัสกับเนื้อเยื่อหรือของเหลวจากร่างกายของคุณอนเพื่อหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศ

ศสัมพันธ์ การป้องกันนี้ถือว่าจำเป็นแม้ว่าคุณอนจะมีเชื้อ HIV อยู่ด้วยก็ตาม

ผลกระทบต่อคุณอน

ความเสี่ยงในการติดเชื้อ HIV

มีรายงานล่าสุดระบุว่า หากมีการรักษาและอยู่ในสภาพที่มีปริมาณไวรัสต่ำกว่าปริมาณต่ำสุดที่สามารถตรวจพบได้ต่อเนื่องเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน คุณอนจะไม่ติดเชื้อ HIV* เพื่อคุณอนของคุณแล้ว การรักษาอย่างเหมาะสมและต่อเนื่องถือเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้แล้ว ขอให้เพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เช่น ใช้อย่างอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อทางเพศอื่น ๆ

*Alison J Rodger et al. JAMA 2016; 316: 171-181
Alison J Rodger et al., Lancet 2019; 393: 2428-38

ผลกระทบต่อสภาพร่างกายผู้ป่วย

- ① การติดเชื้อชนิดอื่น? จะส่งผลข้างเคียงต่อระบบภูมิคุ้มกัน และทำให้ปริมาณไวรัสเพิ่มขึ้น
- ② การติดเชื้อซ้ำซ้อนนอกเหนือจาก HIV → อาจทำให้การรักษาล้มเหลว

หมายเหตุ 1: การรักษา หรือพยาบาล

เกี่ยวกับมาตรการลดความเสี่ยงของการส่งผ่านเชื้อไปยังคุณอนในกรณี ที่ถูกยางหลุดหรือฉีกขาด

หมายเหตุ 2: การหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ในช่วงที่ไม่เหมาะสมนั้นถือเป็นเรื่องสำคัญ ควรสอบถามแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการคุมกำเนิดแบบเจาะจง และช่วงเวลาที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์และการคลอด

Q 6 การมีบุตรในอนาคต จะทำได้ยากหรือไม่

การวางแผนการตั้งครรภ์สามารถกระทำควบคู่ไปกับการรักษาโรค HIV อย่างต่อเนื่องได้ อย่างไรก็ตาม “การตั้งครรภ์โดยมีการวางแผน” ซึ่งต้องมีความเข้าใจและเตรียมความพร้อมสำหรับสถานการณ์การรักษา การป้องกันการติดเชื้อไปยังอีกฝ่าย และการป้องกันการแพร่เชื้อจากการดาสุบุตร ฯลฯ ถือเป็นสิ่งสำคัญ

ในกรณีที่ฝ่ายหญิงติดเชื้อ HIV จำเป็นต้องระมัดระวังเกี่ยวกับยาที่ควรหลีกเลี่ยงเมื่อตั้งครรภ์และผลข้างเคียงของยานั้นด้วย

ในกรณีที่ฝ่ายชายติดเชื้อ HIV หากตรงตามเงื่อนไขที่ระบุในไกด์ไลน์ เช่น ปริมาณไวรัสในเลือดต่ำกว่าปริมาณต่ำสุดที่สามารถตรวจพบได้ต่อเนื่องมาเป็นเวลาระยะหนึ่ง ว่ากันว่า สามารถที่จะตั้งครรภ์ตามธรรมชาติได้ ¹⁾

ทั้งนี้ หากมีเพศสัมพันธ์ตามธรรมชาติอยู่หลายครั้ง แต่ยังไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ ก็สามารถเลือกที่จะเข้ารับการรักษารักษาภาวะการมีบุตรยากได้อีกด้วย ²⁾

หากมีความประสงค์ที่จะตั้งครรภ์และคลอดบุตรในอนาคตอันใกล้ โปรดปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่โดยเร็ว

- หากฝ่ายชายติดเชื้อ HIV: ในกรณีที่ทำการผสมเทียมหรือการปฏิสนธินอกอวัยวะ จะมีวิธีการกำจัดเชื้อ HIV ในน้ำอสุจิ ¹⁾²⁾
- หากฝ่ายหญิงติดเชื้อ HIV: จำเป็นต้องป้องกันการติดเชื้อซึ่งกันและกัน และป้องกันการแพร่เชื้อจากการดาสุบุตร

โปรดปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับวิธีการ ความเสี่ยงของแต่ละวิธีการ และสถาบันทางการแพทย์ที่ให้บริการด้านการผสมและการปฏิสนธินอกอวัยวะ รวมถึงกรณีติดเชื้อ HIV ทั้งสองฝ่ายด้วย การคุมกำเนิดโดยเคร่งครัดอย่างเป็นทางการถือเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อการตั้งครรภ์โดยมีการวางแผนที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น

*หมายถึง การตั้งครรภ์จากการมีเพศสัมพันธ์ตามปกติ โดยไม่ได้รับการรักษาทางการแพทย์

อ้างอิง:

1) ไกด์ไลน์โดย NICE;

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg156/ifu/chapter/HIV-hepatitis-B-and-hepatitis-C>

(เรียกดูเมื่อเดือนตุลาคม 2020)

2) คูชิ นาโออากิ และคณะ., การวิจัยด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์สำหรับผู้ติดเชื้อ HIV; 2017, เงินช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการสำรวจโครงการวิจัยเพื่อส่งเสริมงานบริหารของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ ประจำปี 2015-2017 (โครงการวิจัยมาตรการเกี่ยวกับโรคเอดส์)

[อ้างอิง] ให้ปรึกษาแพทย์ในกรณีที่ ผู้ชาย:เป็นบวก หรือ ผู้หญิง:เป็นลบ

● Department of Hematology, Ogikubo Hospital ●

<http://www.ogikubo-hospital.or.jp/department/blood.html>

Q 7 **ฉันติดเชื้อ HIV ในระหว่างการตั้งครรภ์ ควรได้รับการรักษาอย่างไร?**

และจะป้องกันการติดเชื้อไปยังบุตรได้อย่างไร ?

วิธีในการป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกนั้นสามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน เริ่มแรก

สิ่งแรกที่แพทย์จะต้องพิจารณาคือปริมาณไวรัส จำนวนเซลล์ CD4 positive

และพิจารณาว่ามีการเริ่มกระบวนการต้าน HIV ไปแล้วหรือยัง

รวมทั้งระยะของการตั้งครรภ์ สิ่งที่แพทย์จะพิจารณาต่อไปคือ (1)

ลดปริมาณไวรัสในเลือดให้น้อยที่สุด (2)

ยาที่ใช้ในการรักษาระหว่างตั้งครรภ์/เลือกวิธีในการทำคลอด และ (3)

แพทย์จะพิจารณาการให้ยาป้องกันสำหรับบุตร

ต้องหลีกเลี่ยงการให้นมบุตรเพราะจะมีความเสี่ยงในการติดเชื้อไปยังบุตร

โดยจะเสี่ยงไปใช้นมผงแทน



● Research Group for Therapy of HIV Infection ●

- “คู่มือแนะนำการรักษา” อาการติดเชื้อ HIV -

มีหัวข้อการรักษาผู้ป่วยที่ตั้งครรภ์และการป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก

<http://www.hivjp.org/>

● API-Net AIDS Prevention Information Network ●

- คู่มือการรับมือและป้องกันการติดเชื้อ HIV จากแม่สู่ลูก-

<http://api-net.jfap.or.jp/library/guideLine/boshi/index.html>

จัดทำโดย : ViiV Healthcare K.K.

ให้ความร่วมมือในการเรียบเรียงโดย: อิกาสะ ซาโตชิ (แผนกโลหิตวิทยา
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์เฮียวโกะ)

ขอเอกสารได้ที่

Akasaka Intercity AIR. 1-8-1 Akasaka, Minato-ku, Tokyo, 107-0052 Japan
ViiV Healthcare Customer Center
FAX : 03-4231-5983



สำหรับ “Patient Voice” ซึ่งแนะนำเสียงของผู้ติดเชื้อ HIV
ทางวิดีโอ โปรดดูที่เว็บไซต์สำหรับผู้ติดเชื้อ HIV และ
บุคคลทั่วไป “LiVLife”