

อยู่  
กับ

ร่วมกัน กับ

เอดส์

Living Together with AIDS

โครงการ นาม-ชีวิต

“มีเลือดขาวเกล็ดสี” หรือเรียกให้ถูกต้อง

ว่า “เลือดขาว เฮอร์ไอวี” (HIV positive) คือการตรวจพบเชื้อไวรัส ที่

ชื่อว่า เฮอร์ไอวี (HIV = Human Immunodeficiency Virus) ไวรัสชนิด

นี้ จะทำลายภูมิคุ้มกันเชื้อโรคในร่าง

กายคน จนทำให้เกิด “อาการภูมิ

คุ้มกันบกพร่อง” หรือ เอดส์ (AIDS = Acquired Immune Deficiency

Syndrome) ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

มารบาดเป็นชีวิต กระทั่งไม่สามารถรักษาโรคอื่น ๆ ได้

จนปกติต่อไปได้

ทำงานตามปกติได้ แต่จะต้องรักษาร่าง

กายให้สุขภาพแข็งแรงตั้งแต่วัยหนุ่ม

ที่สุด เพื่อรักษาความสมดุล ของระบบ

ภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ดีอยู่เสมอ หาก

อากาศให้ครบสุขภาพดี และพักผ่อน

ให้เพียงพอ และระวังไม่ให้ร่างกายไป

ติดเชื้อมีอื่น ๆ หรือรับเชื้อเฮอร์ไอวีทั้งเพิ่ม

และเชื้อชนิดอื่นเป็นเชื้อที่ติดต่อกันได้

มีอันล้านจนยากที่จะติดอยู่กับเชื้อ เฮอร์

ไอวี หากบุคคลใดไม่มีโรคนี้จะไม่แสดง

อาการ สัมพันธ์กับเอดส์ (ARC = AIDS Related Complex) ซึ่งเป็น

อาการที่ลงเอยด้วยภูมิคุ้มกันเชื้อ เฮอร์

ไอวี หลังคนที่มีชีวิตอยู่ในระยะนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะมีอาการ เอดส์

เต็มขั้น (เอชไอวีเอดส์) อาการสัมพันธ์กับเอดส์ เกิดจากการทำงานของ

ร่างกายเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับไวรัสเอดส์ จนมีอาการที่แสดงออกมา

ต่าง ๆ กัน เป็นอาการบ่งชี้ไว้ด้วยโรคต่าง ๆ เกิดรอยงาเก็ด หรือ

เป็นงา ๆ ตามร่างกาย หรือเจ็บคออย่างกะทันหัน \*มีไข้หรือเหงื่อ

ออกมามากในตอนกลางคืน 3 ครั้งต่อวัน หรือบ่อยกว่า 3 ครั้งต่อ

สัปดาห์ หรือ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ \*มีอาการท้องเสียหรือท้องผูก

ได้รั่แฉ่ หรือ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ \*มีอาการน้ำหนักตัวลดลง

อย่างน้อย 10% โดยไม่มีสาเหตุ ภาย 1 ปีติดต่อกัน 3 ครั้ง

ต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ อาจไม่ได้เกิดจากเชื้อไวรัสเอดส์ อย่าง

แท้จริงทุกตัว ถ้ามีอยู่แค่ครั้งเดียวแล้วจะแปลว่า มี

เชื้อเอดส์ จะรู้ได้แน่ชัดว่ามีเชื้อเอดส์หรือไม่ ต้อง

ไปหาแพทย์ ทำการตรวจเลือดหาภูมิคุ้มกันเอดส์

ครั้งหนึ่งก่อน (โดยทั่วไปจะตรวจหาภูมิ 2

ครั้ง) แสดงตรวจหาเชื้อไวรัสเอดส์หนึ่ง

เพื่อตรวจมันไว้ ที่ไม่ผิดพลาด

อาการเอดส์ หรือ เอดส์เต็มขั้น (AIDS)

หรือหลาย ๆ โรค เกิดจากภูมิคุ้มกันร่างกายเสียไป

จนป่วยด้วย เป็น ๆ ทรุด ๆ ไข้มาไม่ไข้ไม่สูงร่างกาย

ถึงขั้นไม่ไหว (หากบุคคลใดเต็มขั้นนี้ จะเกิดเป็นหลงๆคะนองใจมี

อาการสัมพันธ์กับเอดส์ เมื่อใด และจะขึ้นอยู่กับขนาดที่ใด หากที่จะบอกได้

เอดส์ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกายและความเต็มใจทางจิตใจ และ

การดูแลสุขภาพของตนเอง) การที่เราติดเชื้อเอดส์อยู่ในร่างกาย

ไม่ใช่ชั่วนิรันดร์ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย ไม่ใช่เรื่องน่าเกลียด

น่ากลัว และไม่ใช่เรื่องอันสิ้น ๆ เชื้อ

เฮอร์ไอวี คือ ไวรัส (สิ่งมีชีวิต

ที่เล็กจนมองไม่

เห็น ต้อง

ใช้กล้องส่อง) ชนิด

หนึ่งในจำนวนไวรัสหลาย ๆ ชนิด

ที่มีอยู่ในโลก ความแตกต่างคือ ไวรัส

เฮอร์ไอวี มีโปรตีนหุ้มรอบตัวซึ่งป้องกันเชื้อต่อ หรือ

ยากที่จะฉีกออกไปจากเซลล์ได้ และขณะนี้วงการวิทยาศาสตร์

กำลังทำการค้นคว้า ทดลองทางต่อสู้กับไวรัสตัวนี้อยู่

เชื้อ เอชไอวี เข้าสู่ร่างกายได้ไม่กี่ทาง ดังนี้ (1) ทาง  
การร่วมเพศ เพราะเชื้อเอชไอวี มีอยู่ในน้ำอสุจิ น้ำเมือกของ  
อวัยวะเพศ แต่สามารถป้องกันได้ โดยการร่วมเพศที่ปลอดภัย  
เช่น ใช้ถุงยางอนามัย (คอนดอม/CONDOM) ที่มีคุณภาพดี  
ไม่หมดอายุ (ลูทีก้อยง) ไม่เก่าเก็บ ไม่ฉีก ไม่แตก และใช้  
อย่างถูกวิธี หรือ ร่วมเพศโดยไม่สอดใส่ ไม่มีการหลังเข้าไป  
ในร่างกาย รวมทั้งปากและทวารอื่น ๆ ด้วย (2) ทางเลือด ได้  
รับเลือดที่มีเชื้อ หรือจากแม่สู่ลูกในครรภ์ ซึ่งก็เป็น  
เช่นเดียวกับโรคติดต่ออื่นหลายชนิด เช่น  
หัดเยอรมัน กามโรคบางชนิด ฯลฯ  
3 ใช้เข็มฉีดยา  
ร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวี โดย-  
เฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่ฉีดยาเสพติด  
ฉีดเข้าเส้น ทางป้องกันคือ ใช้หลอดเข็ม  
ส่วนตัว หรือถ้าจำเป็น ต้องใช้ร่วมกัน ก็ล้าง  
เข็มและหลอด อย่างถูกวิธี คือใช้น้ำยาฟอกผ้าขาว  
(ไฮเตอร์ ฯลฯ) หรือน้ำยาล้างห้องน้ำ (โคลโล็กซ์ ฯลฯ)  
4 ซ้อนโต๊ะผสมกับน้ำเปล่า สะอาด ครึ่งแก้ว (หรือ 1:10) สูดฉีด  
เข้าออก ๆ ล้างให้สะอาดทั้งนอกและใน ก่อน  
ที่ผ่านเข็มต่อให้เพื่อนคนต่อไป

สำหรับผู้ใกล้ชิดหรืออยู่กับผู้มีเชื้อเอชไอวี ยังคงเอนกเกี่ยวกับโรคติดต่อ (นอกเหนือจาก)  
กอด จับ กันได้ แต่น่าจะระวังการจูบที่รุนแรง จนเกิดแผลในปาก เพราะเชื้อ  
เอชไอวี อาจเข้าไปทางบาดแผลได้ จึงน่าจะระวังในท่าอ้อมมีเชื้อน้อย  
มาก และไม่จืด แต่ไม่แน่ใจทั้งนี้แล้ว (ในปาก) ทั้งร่วม  
เพศ โดยสอดใส่ร่วมเพศ (ไม่สอดใส่ทางใบ)  
ควรป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย ที่มั่นใจได้  
ว่าปลอดภัย (ดูหน้า 4) ซึ่งจ  
บั้นมีถุงยางอนามัยที่  
ผสมยาฆ่าเชื้อ  
ที่เรียกว่า  
นอช  
ฉีดไซนาล  
9 หรือ 11  
NONOXONAL NO  
NONOXONAL หรือยี่ห้ออื่น  
5 การร่วมเพศแบบไม่สอดใส่ปลอดภัยกว่า  
เช่นใช้ว่านร่วมเพศ ใช้น้ำอสุจิสอดใส่  
หรือใช้ ฯลฯ ที่ไม่เกิดการหลังเข้าไป แต่ควรระวังบาดแผล  
ภายนอก (ผิวหนัง) ที่อาจติดเชื้อได้ การร่วมเพศที่ใช้ปากสอด อม หรือ  
ลิ้นเลีย อวัยวะเพศ ต้องใช้ถุงยางอนามัยด้วย (การร่วมเพศวิธีนี้ ควรใช้ถุงยาง  
อนามัยชนิดที่ไม่นับสื่อน้ำยา หรือใช้น้ำมันสลีน เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากปาก)

ทาง  
อาหารจาก  
เลือด  
เลือกรับ ใช้เข็ม  
เลือกรับได้ไม่ดี  
อาหารที่ปรุงโดยผู้มีเชื้อ เอช  
ไอวี ได้ไม่ติด ของใช้อื่น ๆ เช่น  
เสื้อผ้า โต๊ะ เก้าอี้ ของเล่น ฯลฯ ใช้  
ร่วมกันได้ไม่ติด ว่ายน้ำในสระเดียวกัน ได้  
ไม่ติด ยุง ไม่เป็นพาหะโรคเอดส์ เพราะจะเน้น ยุง  
กัดไม่ทำให้เกิดการแพร่หรือรับโรค แต่ไม่  
แนะนำให้ใช้ของมีคม หรือที่ทำให้เกิดแผล  
่วมกัน เช่น มีดโกนหนวด แปรง  
สีฟัน ถ้ามีความจำเป็นต้อง  
ใช้ให้ทำความสะอาด  
เหมือนล้างเข็ม-  
หลอดฉีดยา (ดู  
หน้า 4)

ดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อมีเชื้อ เอชไอวี ผู้มีเชื้อเอชไอวีเป็น  
ผู้  
ที่มีเงื่อนไข-  
ไขใหม่ในการ  
ดำเนินชีวิต และจะต้อง  
เรียนรู้ที่จะอยู่กับ เอชไอวี ว่า  
ทำอย่างไร จึงจะไม่ให้มันทำลายภูมิ  
คุ้มกันของเราเร็วเกินไป ด้วยการดูแลสุขภาพ  
และสร้างเสริมความแข็งแรงให้กับตัวเอง มีจิตใจที่  
เข้มแข็งไม่ท้อถอย กล้าเปิดเผยเพื่อให้คนรัก หรือเพื่อนสนิท  
สมาชิกในครอบครัว รับรู้ถึงการอยู่ร่วมกันในเงื่อนไข-  
ไขชีวิตแบบใหม่ นอกจากจะคอยระวัง  
ไม่แพร่เชื้อให้ผู้อื่นแล้ว ผู้ติดเชื้อ  
เอชไอวี จะต้อง  
ระวัง ที่จะ  
ติดเชื้ออื่น ๆ หรือรับ  
เชื้อเพิ่ม สำหรับการดำเนินชีวิต  
โดยทั่ว ๆ ไปก็ควรเป็นไปตามปกติ และ  
หลีกเลี่ยง การกินการดื่ม ที่จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ  
นอนพักผ่อนให้เพียงพอทุกวัน ออกกำลังกายเบา ๆ ทุกวัน

ถ้าเกิดการไม่สบาย เช่น เป็น  
หวัด เป็นไข้ ท้องเดิน อาลา ควรไป  
หาหมอ เพื่อรับรักษาอาการนั้น ๆ โดยเร็ว เพื่อ  
ไม่ให้โรคที่เกิดขึ้นเรื้อรัง รักษาไม่หาย โรคที่เกิดขึ้น  
ไม่ได้หมายความว่า จะเกิดเนื่องจากเชื้อเอชไอวี เสมอ แต่คน  
ที่มีเชื้อ เอชไอวี นั้น มี  
ภูมิคุ้มกันโรคเปราะบาง  
ถ้าหมอบอกไปพบ ไม่ใช่  
หมอบอกว่า ที่รู้เงื่อนไข-  
ของเรา ก็ต้องบอกให้  
หมอรู้ว่าเรามีเลือดบวก  
เอชไอวี เพื่อหมอจะได้  
ปฏิบัติตัวถูกต้อง มีโรค รวบรวมมานี้  
อีกหลาย ๆ โรค ที่รักษา ก็คือสิ่งที่เรามักจะ  
ไม่ได้ และผู้มีเชื้อก็สา- ปฏิบัติ หรือหลายคน  
มารู้เรียนรู้ที่จะอยู่กับโรค ปฏิบัติอยู่แล้ว ดังนั้นการ  
ประจำตัวได้ หนึ่ง สิ่งที่ ที่เรา มีเชื้อ เอชไอวี อยู่  
ในร่างกาย จึงไม่น่าจะเป็นอุป-  
สรรคต่อการมีชีวิตอยู่ร่วมกัน

“เรื่องที่รวบรวมมาเล่าสู่กันนี้  
คือสิ่งที่มักจะปฏิบัติกันอยู่อย่างเป็นปกติอยู่แล้ว  
ไม่ว่าเราจะมีเชื้อเอชไอวี. หรือไม่มีก็ตาม

ดังนั้น การมีเชื้อ เอชไอวี. อยู่ในร่างกาย  
จึงไม่เป็นอุปสรรคต่อการมีชีวิตอยู่ร่วมกัน  
และไม่น่าจะสร้างปัญหาให้กับการดำเนินชีวิต  
ตามปกติที่เคยเป็น...”

- ผู้มีเชื้อ  
เอชไอวี ไม่ใช่  
คนป่วย ไม่ใช่คน  
น่ารังเกียจ ไม่มีอาการ  
ผิด และไม่ใช่คนผิด  
ปกติ ทุกคน ล้วนได้รับเชื้อ  
มา ด้วยความไม่รู้ การเป็น  
มิตรที่ดี และให้โอกาสผู้มีเชื้อ  
เปิดเผยถึงสภาพร่างกาย ย่อมมีผล  
ดี ทั้งต่อผู้มีเชื้อและการอยู่ร่วมกัน

- การแยกผู้มีเชื้อ หรือผู้ป่วย ออก  
ไปอยู่ตามลำพัง ไม่ก่อให้เกิดผลดี และ  
แก้ปัญหาไม่ได้ มีแต่จะทำให้เกิดปัญหาทาง  
จิตใจ และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

- ผู้มีเชื้อเอชไอวี ไม่ใช่ผู้ที่รอวันตาย แต่จะยังมีชีวิตอย่าง  
ปกติไปอีกระยะ และมีสิทธิที่จะอยู่ในสังคมเท่า ๆ กับคนอื่น ๆ ทั้งไป  
แต่ควรส่งเสริมให้ผู้มีเชื้อดำเนินกิจกรรมทางสังคมตามปกติต่อไป  
และให้ผู้มีเชื้อได้มีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน

- การสร้างความ  
หวังลม ๆ แล้ง ๆ รอคอยการ  
ค้นพบยารักษาหรือสิ่งมหัศจรรย์  
ต่าง ๆ ไม่สามารถแก้ปัญหาโรค  
เอชไอวีได้ การต่อสู้กับโรคเอดส์ที่ถูก  
ต้อง คือการช่วยกันสร้างพลังในการอยู่  
ร่วมกัน และเลิกโยนความผิดบาปให้ผู้อื่น  
และไม่คิดว่าเอดส์ เป็นปัญหาของผู้อื่น แต่  
คือปัญหาที่มีอยู่ในชีวิตของเรา ในสังคมของเรา  
ซึ่งเกี่ยวข้องกับคนทุก ๆ คน ในสังคมเกี่ยวข้องกับ  
พฤติกรรม และความสัมพันธ์ของมนุษย์ ระดับความ  
รุนแรงของ การแพร่ระบาดของโรคเอดส์ ขึ้นอยู่กับความ  
รับผิดชอบร่วมกัน ของคน ในสังคม หรืออีกนัยหนึ่ง เอดส์ได้กลายเป็น  
เป็นเครื่องวัดระดับมาตรฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ๆ นั่นเอง

• การให้ความช่วยเหลือ และ  
สวัสดิการ แก่ผู้ป่วยเป็นสิ่งที่สำคัญ  
เป็นการแสดงความรับผิดชอบ ต่อ  
ประชาชนของรัฐบาล และเป็นการบำรุง  
รักษาทรัพยากรแรงงานของชาติ ที่ถูกต้อง  
หน้าที่ของรัฐคือการแก้ปัญหาโรคเอดส์ก็ควรจะ  
ไม่ต่างไปจาก การให้บริการสาธารณสุข และการ  
รักษาพยาบาล โดยทั่วไป โดยไม่มีการแบ่งแยก  
รังเกียจ และบิดความรับผิดชอบ หรือสร้างคามตื่น  
ตระหนกแก่ประชาชน สร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และ  
ส่งเสริมให้ออกาส ผู้มีเชื้อได้แสดงกิจกรรมทางสังคม

โครงการ เจมส์ชีวิต  
เป็นโครงการที่เน้นความ  
สำคัญของ "ชีวิตที่ยังดำรงอยู่"  
ทั้งเป็นผู้ที่มีเชื้อ เอชไอวี หรือ  
กำลังเผชิญหน้า กับความป่วยไข้ฉับ  
เนื่องจากเอดส์ และผู้ใกล้ชิด มีความ  
สัมพันธ์ และรู้สึกร่วมเจ็บปวดด้วย เรามีความ  
ต้องการที่จะ เชื่อมประสานภาคประชาสังคม  
จากความเข้าใจผิด และปัญหาทางด้านสิทธิมนุษยชน  
ที่เกิดขึ้นต่อผู้ติดเชื้อรวมถึงครอบครัว หรือผู้ใกล้ชิดเห็นใจผู้  
ที่สูญเสีย และขอร่วมรำลึกถึงผู้จากไป  
เราตระหนักดีว่า เอดส์เป็นมหันตภัย ที่คร่าชีวิตมนุษย์อย่าง  
หิวโหยแล่น และอีกไม่นานหากคนจำนวนนับล้านก็จะ  
เสียชีวิตไปด้วยโรคที่รักษาไม่ได้ ซึ่งมีผลมา  
จากการมีเชื้อไวรัส เอชไอวี หรือ เอดส์  
ในร่างกาย เราเชื่อว่าวิหิตสหประชาการ  
แพทย์จะต้องสามารถค้นพบ วิธีต่อสู้  
"ทางการแพทย์" กับเชื้อไวรัส  
ชนิดนี้ได้ วันหนึ่งข้างหน้า

...แต่สักวันในอนันต์  
เราก็ใช้ว่า จะหมดหวังไปเสีย  
ทีเดียว เพศภาวะการแพทย์ไม่ใช่  
คำตอบ เพียงอย่างเดียวสำหรับการ  
ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกัน และการ  
ช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจ แก่ เพื่อน  
พี่น้องญาติ พ่อ แม่ และลูก ที่มีเชื้อ เอชไอวี  
เราต้องการอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจและเพื่อน  
ใน "ชีวิต" และความหวังในการสร้างสรรค์สังคมที่ดี  
ต่อไป จะเป็นพลังที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในการต่อสู้กับ  
"เอดส์"  
ขอให้ทุกคนมีสุขภาพดี และชีวิตที่ปลอดภัย  
ด้วยความปรารถนาดี  
โครงการเจมส์ชีวิต

ชื่อหนังสือ อยู่ร่วมกัน กับเอดส์  
Living Together with AIDS  
เจ้าของ/ผู้พิมพ์ โครงการ นาม-ชีวิต,  
Project NAAM-CHEWIT  
ติดต่อได้ที่ เอ็มพาวเวอร์  
ตู้ ปณ. 1065  
ปทผ.สีลม กทม. 10054  
โทร. 234-0398, (FAX) 234-3078  
รวบรวมและจัดทำ จุมพล อภิสุข  
ISBN 974-88670-6-4  
พิมพ์เมื่อ เมษายน 2534 (April 1991)  
สนับสนุนโครงการ องค์การอนามัยโลก  
(World Health Organization)

อยู่

ร่วมกัน กับ

เอดส์

Living Together with AIDS

โครงการ นาม-ชีวิต