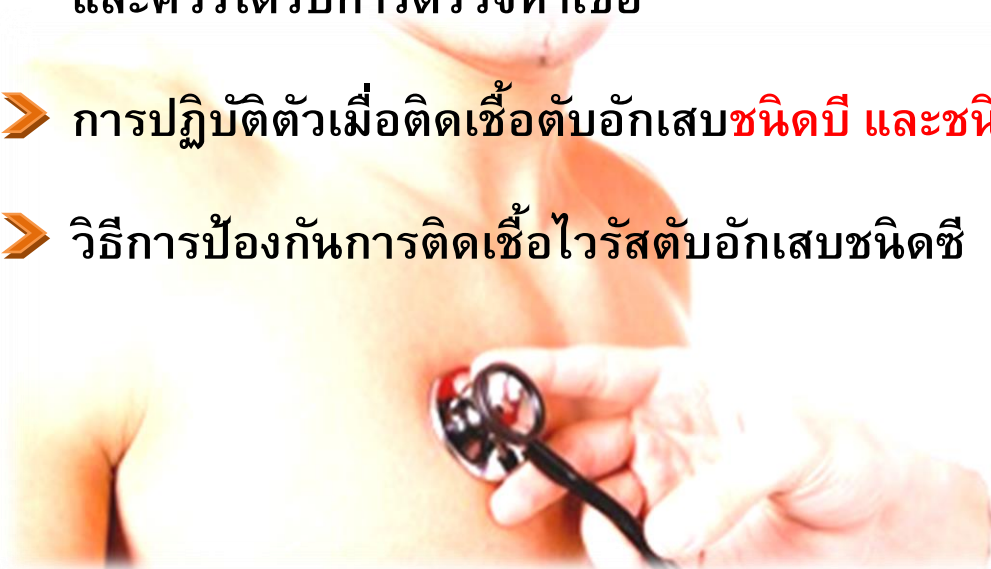


มาตรวจสุขภาพกัน !!!



- ความสำคัญของการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวี
- ความสำคัญของตับและการทำงานของตับ
- ความสำคัญของโรคติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และชนิดซี
- ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และชนิดซี และควรได้รับการตรวจหาเชื้อ
- การปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อตับอักเสบบี และชนิดซี
- วิธีการป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และชนิดซี



ความสำคัญของการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี (Anti-HIV)

เอชไอวี เป็นไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคเอดส์ หลายคนที่ติดเชื้อเอชไอวีไม่รู้ตัวว่าติดเชื้อเพราะไม่เคยตรวจเลือด ดังนั้นมีวิธีเดียวที่จะรู้ว่าติดเชื้อหรือไม่ ก็โดยการตรวจเลือด

ตรวจเพื่อก้าวต่อ คือ อะไร

ถ้าตรวจไม่เจอ จะได้เริ่มต้นป้องกันตัวเองอย่างจริงจัง หรือถ้าตรวจเจอตั้งถือว่า โชคดีที่รู้ตัวก่อนที่จะป่วยขึ้นมา จะได้เข้าสู่กระบวนการรักษาแต่เนิ่นๆ จะได้ไม่ป่วยหรือเสียชีวิตจากโรคเอดส์ อีกทั้งสามารถป้องกันคนที่เรารักและคนอื่นๆ ไม่ให้ติดเชื้อจากเราได้

เรามีโอกาสจะติดเอดส์ไหม?

ร้อยละ 90 ของผู้ติดเชื้อเอชไอวี รายใหม่ ติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ดังนั้นเมื่อท่านเคยมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เช่น เคยเสพยาโดย การฉีดยา หรือเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครโดยไม่ได้ใส่ถุงยางอนามัย (แม้กระทั่งกับสามีหรือภรรยาของเราเอง เพราะเราไม่รู้ว่าเขาเคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อมาก่อนหรือไม่) ท่านควรตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี เพราะคนที่ติดเชื้อใหม่ในปัจจุบัน ติดมาจากคนที่ติดเชื้อ อยู่ก่อนแล้ว แต่ไม่รู้ตัวเพราะไม่เคยไปตรวจ หรือไม่มีอาการอะไร การตรวจ **Anti-HIV** เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี (เอดส์) โดยไม่ต้องรอให้มีอาการ

ทำไมตับจึงมีความสำคัญต่อเรา

ตับเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย ตับแบ่งออกเป็น 2 กลีบ คือ กลีบขวาซึ่งเป็นส่วนใหญ่ของตับ และกลีบซ้ายซึ่งมีขนาดเล็กกว่ากลีบขวา 5-6 เท่า ตับมีเลือดไหลเวียนอย่างมาก ตับเป็นเหมือนหัวใจสำคัญในการควบคุมการทำงานต่างๆ ของร่างกาย และเป็นโรงงานผลิตสารต่างๆ ที่ร่างกายต้องการ เช่น โปรตีนที่เกี่ยวข้องกับการแข็งตัวของเลือด น้ำดีเพื่อเอื้อในการย่อยอาหารประเภทไขมัน เป็นต้น รวมถึงกำจัดของเสีย เช่น ทำลายแอลกอฮอล์ ทำลายแอลกอฮอล์และยาทั้งหลาย นอกจากนั้นตับทำหน้าที่เก็บสะสมอาหารไว้ในยามที่ร่างกายต้องการ เช่น เหล็ก ทองแดง และธาตุโลหะ รวมถึงวิตามินต่างๆ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ตับเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญและมีความสลับซับซ้อนในหน้าที่ แม้มีวิวัฒนาการทางการแพทย์ก้าวหน้าอย่างไร ก็ไม่สามารถหาอวัยวะหรืออุปกรณ์ใดมาทดแทนตับได้

ความสำคัญของโรคติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนชนิดบี

ประเทศไทยเป็นประเทศที่ไวรัสตับอักเสบนีมีระบาดมาก โรคติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนีจึงนับว่ามีความสำคัญมาก เนื่องจากไวรัสตับอักเสบนีทำให้เกิดการอักเสบของเซลล์ตับและทำให้เซลล์ตับตาย การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนีเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดในการเกิดมะเร็งตับ ซึ่งเป็นโรคมะเร็งที่พบมากที่สุดของคนไทย

การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนชนิดบี

ติดต่อได้คล้ายโรคเอดส์ คือติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับคนที่มีเชื้อโดยไม่ได้สวมถุงยางอนามัย

ติดต่อทางสารคัดหลั่งต่างๆ หรือทางเลือด ที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบนอยู่ โดยผ่านเข้าทางบาดแผล หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

ติดเชื้ขณะคลอดจากแม่ที่มีเชื้อ (ถ้าแม่มีเชื้อลูกมีโอกาสได้รับเชื้อ 90%)

ทำไมต้องตรวจเลือดหาเชื้อไวรัสตับอักเสบนชนิดบี HBsAg (แอนติเจนไวรัสตับอักเสบน)

คนบางคนที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบนชนิดบี แต่ไม่แสดงอาการใดๆ เรียกว่าเป็น “พาหะ” ดังนั้นคนที่เป็นพาหะจะไม่รู้ตัวว่าตัวเองมีเชื้อนี้อยู่ ก็อาจจะแพร่เชื้อไปสู่คนใกล้ชิดได้โดยไม่รู้ตัวจึงต้องตรวจเลือด ก่อนที่จะฉีดวัคซีน ถ้าการตรวจ HBsAg ให้ผลบวก แปลว่า กำลังมีเชื้อไวรัสตับอักเสบน

อาการของโรคไวรัสตับอักเสบน แบ่งเป็น 2 ระยะ

ระยะเฉียบพลัน มีไข้ ตัวเหลือง ตาเหลือง ปวดท้องใต้ชายโครงขวา หรือคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ผื่น ปวดข้อภายใน 1-4 เดือน หลังติดเชื้ออาการจะดีขึ้นใน 1-4 สัปดาห์ และ จะหายเป็นปกติเมื่อร่างกายสามารถกำจัดและควบคุมเชื้อไวรัส ตับอักเสบนได้ ซึ่งมักใช้เวลาไม่เกิน 3 เดือน

ระยะเรื้อรัง ส่วนมากมักไม่มีอาการ บางรายอาจมีอาการอ่อนเพลีย หรือเบื่ออาหารได้ ซึ่งเรียกว่าเป็น **“พาหะ”** คือ ไม่มีอาการแต่สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้และมีผลการตรวจเลือดพบค่าการทำงานของตับอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือ เป็นตับอักเสบเรื้อรัง คือ มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีในร่างกายแต่มีผลตรวจเลือดพบค่าการทำงานของตับผิดปกติ

ตับแจ่มใส... ร่างกายแข็งแรง

จะปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อพบว่า มีผลบวก !!!

- ไม่ต้องกังวล หากเป็นตับอักเสบบีเฉียบพลันชนิดบี ส่วนใหญ่จะหายได้เองและมีภูมิคุ้มกันตามมา
 - รับประทานยาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
 - ไม่ใช้ยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์
 - บอกให้คนใกล้ชิดทราบ เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี หากคนใกล้ชิดนั้นไม่มีภูมิและ
- เชื้อ**
- มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยโดยการสวมถุงยางอนามัย
 - งดบริจาคเลือด
 - ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
 - พักผ่อนให้เพียงพอทั้งร่างกายและจิตใจ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - เมื่อต้องรับการผ่าตัดหรือทำฟันควรแจ้งให้แพทย์หรือทันตแพทย์ทราบ
- หญิงตั้งครรภ์และคลอดบุตร ควรฉีดวัคซีนให้บุตรภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด ต้องเจาะเลือดซ้ำอีกครั้งที่ 6 เดือนนับจากวันที่พบว่า มีเชื้อ

การรักษา

ถ้าเป็นแบบเฉียบพลัน สิ่งที่ต้องทำคือ พักผ่อนให้มาก ดูแลสุขภาพให้ดี ไม่นานก็หายเป็นปกติ ส่วนผู้ที่ เป็นแบบเรื้อรัง ก็จะต้องตรวจละเอียดมากขึ้นเพื่อให้ทราบถึงการดำเนินของโรค และรายละเอียดของการรับเชื้อ ในขั้นตอนการรักษามีหลายแบบ ขึ้นอยู่กับอาการ บางรายที่มีเชื้อแต่ไม่ปรากฏอาการตับไม่ได้รับความเสียหาย กรณีนี้ แพทย์ไม่จำเป็นต้องให้ยา เพียงแต่คอยติดตาม การทำงานของตับทุกปี

ในรายที่มีอาการตับอักเสบเรื้อรัง อาจต้องมีการใช้ยาช่วย ซึ่งให้ผลดีในการรักษา ผู้ป่วยสามารถหายจากตับอักเสบ และเป็นปกติได้ภายในเวลาไม่นาน แม้ไวรัสจะไม่หายขาด แต่ต้องมีการติดตามดูแล ตรวจเช็คสุขภาพของตับอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันตับแข็งและมะเร็งตับที่อาจเกิดขึ้นต่อไป “

คุณไม่มีอาการ
แต่คุณก็เป็น
ไวรัสตับอักเสบได้



มาทำความรู้จักเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดซี กันเถอะ !!!

โรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดซี สามารถติดต่อกันทางเลือดหรือเพศสัมพันธ์คล้ายกับไวรัสตับอักเสบบี แต่ไม่สามารถติดต่อกันได้ทางการให้นมบุตร การจามหรือไอรดกัน การรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำด้วยกัน และการใช้ถ้วยชามร่วมกัน

ไวรัสตับอักเสบ ซี มีความสำคัญแค่ไหน

เมื่อเข้าไปในร่างกายจะแบ่งตัวและอาศัยอยู่ในตับ ระยะแรกทำให้เกิดตับอักเสบเฉียบพลัน ซึ่งมักจะมีอาการไม่มาก โดยประมาณเกือบ 8% ของผู้ที่ได้รับเชื้อจะมีการติดเชื้อเรื้อรัง และตามมาด้วยตับอักเสบแบบเรื้อรังแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ค่อยมีอาการชัดเจน ผ่านไปประมาณ 10-30 ปี จึงเข้าสู่ระยะตับแข็ง และอีก 10 ปีต่อมาจึงถึงระยะท้ายของโรคตับแข็ง เมื่อมีโรคตับแข็งเกิดขึ้นจะมีโอกาสเกิดมะเร็งตับได้ประมาณ 1-3% ต่อปี (ใน 100 คนที่เป็นโรคตับแข็งจากไวรัสซี ถ้าติดตามไป 1 ปีจะมี 3 คนเป็นมะเร็งตับ)

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบซีและควรได้รับการทดสอบหาเชื้อ (Anti-HCV)

- ผู้ที่เคยได้รับเลือดและสารเลือดก่อนปี พ.ศ.2535 เนื่องจากยังไม่มี การตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบซี
 - ผู้ที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะก่อนปี พ.ศ.2535
 - ผู้ที่มีการฉีดยาเสพติดเข้าเส้นเลือด ถึงแม้ว่าทดลองใช้เพียงครั้งเดียว ผู้ที่ติดยาเสพติดใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
 - ผู้ป่วยโรคเอดส์
 - ผู้ที่สำส่อนทางเพศหรือรักร่วมเพศ
 - ผู้ที่มีการสักตามตัว การใช้เข็มที่ติดเชื้อโรคสักผิวหนัง เจาะหู ฟันเข็ม
 - ผู้ที่มีประวัติมีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบซีเรื้อรัง
- การใช้ของส่วนตัวที่เปื้อนเลือดร่วมกัน เช่น มีดโกน หรือกรรไกรตัดเล็บ



การตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Anti-HCV) คืออะไร

เป็นการตรวจหาภูมิที่บอกว่ามีหรือเคยมีการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ถ้าให้ผลบวก แสดงว่าเคยมีการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีมาก่อน โดยที่ขณะนี้อาจมีหรือไม่มีไวรัสอยู่ในเลือดก็ได้

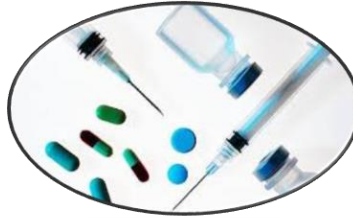
การปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

- ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ทำจิตใจให้สบาย อย่าวิตกกังวลหรือมีความเครียดมาก
- โดยเฉพาะ อย่างยิ่งกับอาการเจ็บป่วยของตนเอง
- ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี
- พักผ่อนให้เต็มที่ ไม่ควรทำงานหนักถ้ามีอาการอ่อนเพลียมาก
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดอย่างเด็ดขาด
- งดรับประทานยาที่เป็นอันตรายต่อดับ เช่น ยาลดไข้และยาแก้ปวดพาราเซตามอล สมุนไพร
- รับประทานอาหารที่เหมาะสม
- ออกกำลังกายเบาๆ ยกเว้นการออกกำลังกายชนิดที่ต้องหักโหม หรือตรากตรำทำงานหนัก
- ไม่ควรบริจาคเลือด อวัยวะ หรือน้ำอสุจิ
- หลีกเลี่ยงการใช้แปรงสีฟันและของมีคมร่วมกับผู้อื่น
- หยุดการใช้ยาเสพติด
- ตรวจเลือดเป็นระยะๆ (ทุก 3-6 เดือน) ตามที่แพทย์นัด เพื่อเฝ้าดูการดำเนินของโรค
- ผู้ที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ควรได้รับคำแนะนำว่าควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก

สำหรับผู้ที่เป็นพาหะหรือติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี จากการตรวจเลือด โดยที่ร่างกายยังแข็งแรง ควรให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตัว อย่าเครียด ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดี พยายามใช้ชีวิตให้เป็นปกติสุขมากที่สุด และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงทุกชนิด เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะตับอักเสบเรื้อรัง เพราะหากปล่อยไปจนถึงขั้นนั้น จะเสี่ยงกับอันตรายมากขึ้น และการรักษาก็ยุ่งยากมากขึ้นด้วยเช่นกัน

วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

- ห้ามใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
- สวมถุงมือถ้าต้องสัมผัสเลือด
- ห้ามใช้มีดโกนหนวดแปรงสีฟันร่วมกัน
- ห้ามใช้อุปกรณ์ในการสักร่วมกัน
- ใช้ถุงยางอนามัยหากมีเพศสัมพันธ์หลายคน



เอกสารอ้างอิง

<http://www.thailiverfoundation.org.th>

<https://www.bumrungrad.com/th/digestive-diseases/hepatitis-b>

<https://www.bumrungrad.com/th/digestive-diseases/hepatitis-c>

<http://www.redcross.or.th>

www.boe.moph.go.th/aids