

## การวางแผนจำหน่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

D/C PLAN	Key message
D - Diagnosis คือการให้ความรู้เรื่องโรค สาเหตุอาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอชไอวีเป็นเชื้อไวรัส ที่พบมากในเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำอสุจิ น้ำจากช่องคลอด น้ำนม</li> <li>- มีช่องทางการติดต่อ 3 ช่องทางได้แก่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การสัมผัสเลือดหรือสารคัดหลั่งต่างๆเช่นการสัก,เจาะจากแหล่งเข็มที่ไม่ปลอดภัย การดื่มน้ำนมแม่ที่มีเชื้อ</li> <li>- เมื่อได้รับเข้าไปเชื้อจะไปทำลายภูมิคุ้มกัน ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เมื่อเวลาผ่านไปจะทำให้ผู้มีเชื้อมีโอกาสป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาสกลายเป็นโรคมุ้คุ้มกันบกพร่องหรือโรคเอดส์ในที่สุด</li> </ul>
M - Medicine คือ การแนะนำการใช้ยา ข้อควรระวังในการใช้ยา สังเกตภาวะแทรกซ้อน รวมทั้ง ข้อห้ามการใช้ยาด้วย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การติดเชื้อเอชไอวีปัจจุบันมียาด้านไวรัสช่วยยับยั้งไม่ให้เชื้อไปทำลายภูมิคุ้มกัน</li> <li>- เมื่อพร้อมที่จะรักษา สามารถเริ่มยาด้านไวรัสได้ทันที แต่ยาต้องทานให้ตรงเวลาทุกๆวัน ต่อเนื่องตลอดชีวิต</li> <li>- ผู้มีเชื้อเอชไอวีที่ดูแลตนเองดีทานยาด้านไวรัสอย่างต่อเนื่อง ช่วยยับยั้งเชื้อให้ไม่ไปทำลายภูมิคุ้มกันจึงป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคเอดส์ได้</li> <li>- อาการข้างเคียงของยาด้านไวรัสเกิดขึ้นได้ แต่แก้ไขได้ ไม่ควรหยุดยาเอง ควรติดต่อแพทย์พยาบาล <u>กรณีผู้ติดเชื้อรายเก่าที่รับยาด้านไวรัสอยู่แล้ว</u></li> <li>- อยากมีสุขภาพที่ดี มีชีวิตยืนยาว ต้องมีวินัยในการกินยา คือถูกต้อง ตรงเวลา สม่ำเสมอ</li> <li>- ตลอดชีวิตไม่ควรซื้อยารับประทานเองและให้ใช้ร่วมกับยาแก้ปวดหัวไมเกรน(แจกบัตร์ข้อห้ามใช้ร่วมกับยาไมเกรน)</li> </ul>
E - Environment คือ การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของผู้ป่วยจัดการปัญหาด้านเศรษฐกิจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้มีเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ทุกคนสามารถได้รับการดูแลตั้งแต่การตรวจจนถึงการรักษาฟรี ตามสิทธิประกันสุขภาพของแต่ละคน</li> <li>- ผู้มีเชื้อเอชไอวีจะได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายไม่ให้อุถูกละเมิดสิทธิในเรื่องต่างๆ ได้แก่ การรักษาความลับ ความเป็นส่วนตัว รวมทั้งการทำงาน</li> </ul>
T - Treatment คือทักษะที่เป็นไปตามแผนการรักษา สังเกตอาการผิดปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แผนการรักษาถ้าไม่มีโรคติดเชื้อฉวยโอกาสใดๆคือเริ่มยาด้านไวรัสให้เร็วโดยไม่ต้องรอระดับภูมิคุ้มกันลดต่ำ ถ้าแพทย์พิจารณาแล้วว่าเริ่มยาได้</li> <li>- หากมีโรคติดเชื้อฉวยโอกาส สามารถรักษาให้หายได้ และอยู่ในการดูแลของแพทย์เพื่อเริ่มยาด้านไวรัสในเวลาที่เหมาะสม</li> <li>- การป้องกันการถ่ายทอดและรับเชื้อเอชไอวีเพิ่มที่ได้ผล คือ การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์</li> <li>- การมาตรวจให้ตรงตามนัดเพื่อพบแพทย์และรับยาด้านไวรัสต่อเนื่อง <u>กรณีผู้ติดเชื้อรายเก่าที่รับยาด้านไวรัสอยู่แล้ว</u></li> <li>- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถขอรับการปรึกษาพร้อมคู่อในการวางแผนครอบครัวได้</li> <li>- การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง</li> <li>- การชวนคู่มารตรวจเลือดเอชไอวีได้ฟรีอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง</li> </ul>

<p>H - Health คือการส่งเสริม ฟื้นฟูสภาพทางด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนการ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถฉีดวัคซีนโควิดได้ หากมีข้อสงสัยปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล</li> <li>- ปัจจุบันผู้ติดเชื้อเอชไอวี รับประทานด้วยยาต้านไวรัสโรคเอดส์แม้รักษาไม่หาย แต่เราสามารถมี ชีวิตอยู่ได้อย่างมีสุขภาพที่ดี</li> <li>- ผู้มีเชื้อเอชไอวีสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนที่เรารักได้</li> <li>- การติดเชื้อเอชไอวีอาจไม่ใช่ข่าวดี แต่ไม่ได้เลวร้าย เรียนรู้ เข้าใจที่จะอยู่ร่วมกับเชื้อในการ ดูแลตนเองที่ถูกต้องและวางแผนการรักษาพยาบาลร่วมกับทีมแพทย์และพยาบาล</li> <li>- ผู้มีเชื้อสามารถออกกำลังกายได้ตามสมรรถภาพร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลาย ความเครียด</li> </ul>
<p>O - Out patient คือ การมา ตรวจตามนัด การติดต่อขอ ความช่วยเหลือสถานพยาบาล ใกล้บ้าน ภาวะฉุกเฉินการส่ง ต่อให้รับการดูแลต่อเนื่อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มาตามนัดหมายต่อเนื่อง หากมีอาการผิดปกติมาก่อนนัดได้หรือหากมีอาการฉุกเฉินเข้ารับ บริการที่สถานบริการใกล้บ้านได้</li> <li>- หากมีข้อสงสัย โทรติดต่อสอบถามพยาบาลเฉพาะทางได้ที่เบอร์โทร 053-910689</li> </ul>
<p>D - Diet คือการเลือก รับประทานอาหารเหมาะสม กับโรค งดอาหารที่เป็น อันตรายต่อสุขภาพ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด เน้นอาหาร 5 หมู่ หากต้องการทานอาหารเสริม/ สมุนไพรควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลก่อน</li> <li>- สิ่งเสพติดทุกชนิด เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และส่งผลเสียต่อวินัยการกินยา บุหรี่มีผลทำให้ ระดับภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง</li> </ul>