

การวิจัยล่าสุดแสดงให้เห็นว่า หากคุณรักษาด้วยการทานยาต้านเชื้อไวรัส HIV และกดเชื้อไวรัส ความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ HIV ผ่านน้ำนมแม่/น้ำนมจากหน้าอกนั้นต่ำมาก ในขณะที่คำแนะนำทางการแพทย์ในปัจจุบันในออสเตรเลียคือการให้นมผงเพื่อป้องกันโอกาสในการแพร่เชื้อ แต่คุณสามารถตัดสินใจให้นมแม่/นมจากหน้าอกได้

เยี่ยมชม Positive Life SA <https://positivelifesa.org.au/2021/09/13/new-resources-for-plhiv-options-and-guidelines-for-breastfeeding/> เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้นมบุตร/การป้อนนมจากอกแม่ หรือไปที่รหัส QR “ข้อมูลเพิ่มเติม” ในหน้า 6 เครือข่ายสตรีผู้ติดเชื้อเอชไอวีแห่งชาติ (The National Network of Women Living with HIV) เป็นกลุ่มที่ปรึกษาซึ่งส่งเสริมความร่วมมือด้านนโยบายและการสนับสนุนสิทธิของสตรีผู้ติดเชื้อเอชไอวีในออสเตรเลีย <https://napwha.org.au/?s=national+network+of+women>

การใช้เข็มหรือของมีคมร่วมกันยังมีความเสี่ยงอยู่หรือไม่

เชื้อ HIV สามารถแพร่ได้จากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน เพื่อฉีดยาเสพติด ฮอร์โมน หรือยาและอุปกรณ์เจาะ หรือสัก เมื่อมีการแชร์อุปกรณ์ฉีด สัก หรือเจาะ การกดเชื้อไวรัสช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ HIV ได้เป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตามยังไม่มีข้อมูลว่าช่วยลดความเสี่ยงได้มากแค่ไหน

ดังนั้นควรใช้เข็มและหลอดฉีดยาที่สะอาดทุกครั้ง เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ HIV และเชื้อไวรัสอื่น ๆ ที่ติดต่อผ่านทางเลือด โครงการเข็มและหลอดฉีดยาของ SA Health ให้บริการอุปกรณ์ฉีดยาที่ปลอดเชื้อและบริการกำจัดทิ้งฟรีสำหรับทุกคนในรัฐเซาท์ออสเตรเลีย



สแกนรหัสนี้เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการด้านยาเสพติดและแอลกอฮอล์ในรัฐเซาท์ออสเตรเลีย

หากมีผู้สัมผัสเชื้อ HIV ควรทำอะไร

หากมีผู้สัมผัสเชื้อ HIV ของแนะนำให้หายาที่เรียกว่า HIV Post-Exposure Prophylaxis หรือ PEP (เพ็บ) PEP ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ HIV สิ่งสำคัญคือต้องเริ่มรับประทานยา PEP โดยเร็วที่สุด ภายใน 2 ชั่วโมง และไม่เกิน 72 ชั่วโมง (3 วัน) หลังจากสัมผัสเชื้อ

หากต้องการค้นหาสถานที่ที่ใกล้ที่สุดในการเข้าถึง PEP โทรสาย PEP ที่ 1800 889 887 หรือไปที่ www.getpep.info

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

ศูนย์บริการสุขภาพ Thorne Harbour Health SA ให้ข้อมูลและแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับ HIV/AIDS <https://samesh.org.au/hiv-health/hiv/> <https://thorneharbour.org/south-australia/> เนื้อหานี้ดัดแปลงโดยได้รับอนุญาตจากโครงการ Peer Navigation ของ Queensland Positive People แล้ว การออกแบบใหม่และการผลิตนี้ได้รับอนุญาตจากโครงการส่งเสริมสุขภาพของ Living Positive Victoria แล้ว



SA Health ได้สนับสนุนเงินทุนให้กับโครงการนี้

แผ่นข้อเท็จจริง

การป้องกัน HIV (เอชไอวี) HIV แพร่ต่อกันอย่างไร

เชื้อ HIV (เอชไอวี) ติดได้อย่างไร

เชื้อ HIV สามารถแพร่ได้เมื่อของเหลวในร่างกายที่มีเชื้อ HIV เพียงพอดออกจากร่างกายของบุคคลหนึ่งและเข้าสู่ร่างกายของอีกบุคคลหนึ่ง

มีเพียงของเหลวในร่างกายเหล่านี้เท่านั้นที่อาจมีเชื้อ HIV เพียงพอคือ

- เลือด
- น้ำอสุจิ (และก่อนหลัง)
- ของเหลวในช่องคลอด
- น้ำนมแม่/น้ำนมจากหน้าอก

ของเหลวในร่างกาย เช่น น้ำลาย เหงื่อ และน้ำมูก มีเชื้อ HIV ไม่เพียงพอที่จะแพร่เชื้อไวรัสได้ ซึ่งหมายความว่าไม่สามารถแพร่เชื้อ HIV ผ่านการสัมผัสในชีวิตประจำวันได้ เช่น การโอบ อุ้ม กอด จูบ หรือใช้สิ่งของร่วมกัน

กิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ HIV ได้แก่

- เพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก/ทางช่องคลอด
- การตั้งครรภ์ การคลอด และการให้นมบุตร/การให้นมจากหน้าอก
- การใช้เข็มร่วมกันสำหรับการใช้ยา การสัก หรือเจาะร่างกาย

ปริมาณเชื้อไวรัสคืออะไร และส่งผลต่อการแพร่เชื้อ HIV อย่างไร

ปริมาณเชื้อไวรัส คือปริมาณเชื้อไวรัส HIV ในร่างกายของคุณ ปริมาณเชื้อไวรัสยิ่งสูง โอกาสแพร่เชื้อ HIV ก็ยิ่งสูงขึ้น หากไม่มีการรักษา ผู้ติดเชื้อ HIV มักจะมีปริมาณเชื้อไวรัสสูง ซึ่งหมายความว่าเลือด น้ำอสุจิ ของเหลวในช่องคลอด และน้ำนมแม่/น้ำนมจากหน้าอก อาจมีเชื้อไวรัส HIV เพียงพอที่จะแพร่เชื้อ HIV

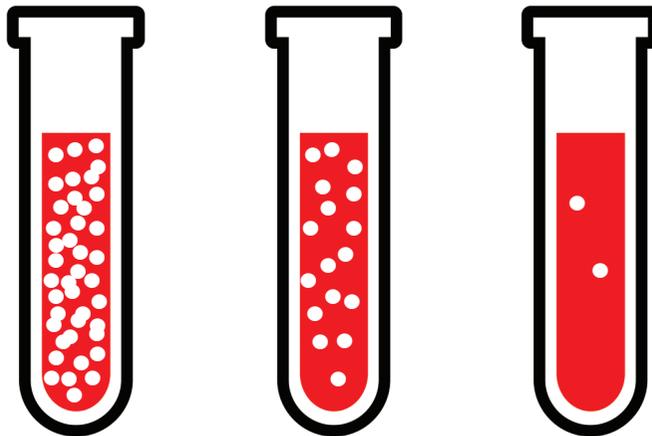
การรักษาเชื้อ HIV สมัยใหม่ช่วยให้คุณมีสุขภาพแข็งแรงและหยุดการแพร่เชื้อ HIV ได้ดีมาก การรักษาเชื้อ HIV ช่วยลดปริมาณเชื้อไวรัสของคุณ การกดปริมาณไวรัสเกิดขึ้นเมื่อปริมาณเชื้อ HIV ในร่างกายต่ำมากจนไม่สามารถแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นผ่านทาง การติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อีกต่อไป

การวิจัยทางการแพทย์เป็นเวลาหลายปีได้พิสูจน์แล้วว่า ผู้ที่อยู่ร่วมกับเชื้อ HIV ซึ่ง ถูกกดเชื้อไวรัส จะไม่สามารถแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอนของตนได้ ซึ่งหมายความว่าหากคุณรักษาปริมาณเชื้อไวรัสให้ต่ำกว่า 200 สำเนา/มิลลิลิตร เป็นเวลาอย่างน้อยหกเดือนและยังคงใช้ยาต่อไป (ตามคำแนะนำของแพทย์) จะไม่มีความเสี่ยงที่จะแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอน

การกดเชื้อไวรัสบางครั้งเรียกว่า ปริมาณเชื้อไวรัสในระดับที่ตรวจหาไม่พบ นี่คือเหตุผลของสโลแกนยอดนิยม ไม่เจอ = ไม่แพร่ (U = U)

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าเชื้อไวรัส ปริมาณที่ต่ำกว่า 200 c/ml ไม่เพียงพอต่อการแพร่เชื้อ HIV

ปริมาณเชื้อไวรัสและการแพร่เชื้อทางเพศสัมพันธ์



ปริมาณไวรัสสูง
มีความเสี่ยงสูงในการแพร่เชื้อไวรัส

ปริมาณไวรัสต่ำ
มีความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อไวรัส

เชื้อไวรัสถูกระงับ/
ตรวจสอบไม่พบเชื้อ
<200 c/ml
ไม่มีความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อไวรัส

เชื้อ HIV ป้องกันได้อย่างไร

ป้องกันการแพร่เชื้อทางเพศสัมพันธ์ เชื้อ HIV สามารถแพร่ได้หากคู่นอนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีเชื้อ HIV อย่างไรก็ตาม มีหลายวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันการแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอนของคุณ

การรักษาแบบป้องกัน และ U=U

หากคุณมีเชื้อ HIV และไวรัสถูกกด (ตรวจไม่พบ) คุณไม่สามารถแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอน/คู่นอนมากกว่าหนึ่งคนของคุณได้ ซึ่งเรียกว่าการรักษาแบบป้องกันหรือไม่เจอ = ไม่แพร่

ถุงยางอนามัยและสารหล่อลื่น

หากเชื้อไวรัสของคุณไม่ถูกกดหรือไม่แน่ใจในสถานะของคู่นอนของคุณ คุณสามารถป้องกันการแพร่เชื้อ HIV ได้โดยใช้ถุงยางอนามัยระหว่างมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดและทวารหนัก ถุงยางอนามัยช่วยลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ HIV ได้อย่างมาก อย่าลืมใช้สารหล่อลื่นสูตรน้ำเพื่อป้องกันการฉีกขาด

ยาเพริฟ (PrEP)

ยาเพริฟ หรือ Pre-exposure prophylaxis เป็นยาที่ผู้ไม่ได้ติดเชื้อ HIV ทาน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ HIV มีประสิทธิภาพสูงเมื่อทานอย่างต่อเนื่องตามที่กำหนด พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานหรือบุคลากรทางการแพทย์เพื่อดูว่า ยาเพริฟ เหมาะสำหรับคู่นอนของคุณที่ไม่ติดเชื้อ HIV หรือไม่

แล้วการแพร่เชื้อในระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดบุตร และการให้นมละ

เมื่อคุณได้รับการรักษาและสามารถกดปริมาณไวรัสได้สำเร็จ (ตรวจไม่พบไวรัส) ตลอดการตั้งครรภ์ ความเสี่ยงที่ลูกของคุณจะเกิดมาโดยมีเชื้อ HIV นั้นต่ำมาก (น้อยกว่า 1 เปอร์เซ็นต์) การรักษาเชื้อ HIV ส่วนใหญ่มีความปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ พูดคุยกับแพทย์ที่ดูแลผู้ติดเชื้อ HIV ของคุณ หากคุณกำลังคิดที่จะตั้งครรภ์หรือกำลังตั้งครรภ์