

บอกแพทย์หรือพยาบาลเกี่ยวกับเชื้อเอชไอวีของคุณ  
อย่างไรก็ตาม หากพวกเขาไม่รู้ว่าคุณต้องทำการ  
ตรวจทุก ๆ สามปี คุณอาจต้องจ่ายเพิ่มและคุณจะได้รับ  
จดหมายเตือนทุกห้าปีเท่านั้น

### มะเร็งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเชื้อ HPV

เชื้อ HPV ยังสามารถก่อให้เกิดมะเร็งที่ทวารหนัก  
ลำคอ และองคชาติ ผู้ที่อยู่ร่วมกับเชื้อ HIV มีความเสี่ยง  
สูงที่จะเป็นมะเร็งเหล่านี้ การรักษา มะเร็งเหล่านี้จะมี  
ประสิทธิภาพมากหากพบมะเร็งตั้งแต่นั้น ๆ พูดคุยกับ  
แพทย์ของคุณเกี่ยวกับการตรวจหา มะเร็งที่เกี่ยวข้อง  
กับเชื้อ HPV

### สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

#### ขั้นตอนต่อไป

คู่มือสำหรับผู้เพิ่งได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อ HIV  
หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสำหรับการใช้ชีวิตร่วมกับเชื้อ  
HIV สามารถขอรับเอกสารฉบับนี้ได้จากคลินิก HIV  
หรือองค์กรในชุมชนสำหรับผู้ติดเชื้อ HIV หรือสามารถ  
ดาวน์โหลดได้จาก:

[www.hivnextsteps.org.au](http://www.hivnextsteps.org.au)

### การตรวจหาและการรักษาเชื้อ HIV

เว็บไซต์ของออสเตรเลียพร้อมข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย  
และเข้าใจง่ายเกี่ยวกับการจัดการและการรักษาเชื้อ HIV

[www.hivtnt.org.au](http://www.hivtnt.org.au)

### รักษาเชื้อ HIV เดี๋ยวนี้

เว็บไซต์เกี่ยวกับการรักษาเชื้อ HIV สำหรับชายรักร่วม  
เพศและผู้ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ชาย

[www.treathivnow.org.au](http://www.treathivnow.org.au)

### พิมพ์เขียวร่างกายของคุณสำหรับผู้ติดเชื้อ HIV และการมีชีวิต ที่แข็งแรง

เว็บไซต์ของออสเตรเลียที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย และเข้าใจ  
ง่ายเกี่ยวกับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ที่ติดเชื้อ HIV  
โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพกับเชื้อ HIV  
สำหรับผู้หญิงและผู้ชายทุกวัย

[www.yourbodyblueprint.org.au](http://www.yourbodyblueprint.org.au)

เนื้อหานี้ดัดแปลงโดยได้รับอนุญาตจากโครงการ Peer  
Navigation ของ Queensland Positive People แล้ว  
การออกแบบใหม่และการผลิตได้รับการเผยแพร่โดยได้รับ  
อนุญาตจากโครงการส่งเสริมสุขภาพของ Living Positive  
Victoria แล้ว



SA Health ได้สนับสนุนเงินทุนให้กับโครงการนี้

แผ่นข้อเท็จจริง

เพื่อดูสุขภาพของคุณ

Thai | ไทย

## เฝ้าดูสุขภาพของคุณ

แพทย์รักษาเชื้อ HIV ของคุณจะทำการตรวจสุขภาพของคุณเป็นประจำ และตรวจสอบให้แน่ใจว่าการรักษาของคุณได้ผล พวกเขาจะถามคุณเกี่ยวกับผลข้างเคียงและสุขภาพของคุณด้วย

การตรวจโดยทั่วไปคือ

### การตรวจปริมาณเชื้อไวรัส

การตรวจปริมาณเชื้อไวรัสจะวัดปริมาณเชื้อ HIV ในเลือดของคุณ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าการรักษาของคุณเป็นไปได้อย่างไรดีไหม ปริมาณเชื้อไวรัสของคุณจะลดลงเมื่อคุณเริ่มการรักษา

คนส่วนใหญ่ที่ได้รับการรักษาตามที่กำหนดจะสามารถบรรลุถึงจุดที่ตรวจหาปริมาณเชื้อไวรัสไม่พบ การมีปริมาณเชื้อไวรัสในระดับที่ตรวจหาไม่พบหมายความว่าระบบภูมิคุ้มกันของคุณได้รับความเสียหายเล็กน้อยหรือไม่มีเลย นอกจากนี้ยังหมายความว่าที่คุณไม่สามารถแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอนของคุณได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณหายแล้ว ถ้าคุณหยุดการรักษาของคุณ ปริมาณเชื้อไวรัสในเลือดจะเริ่มสูงขึ้น

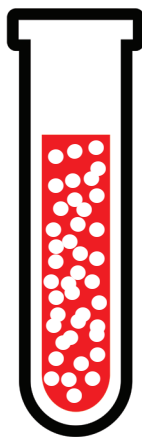
ผลการตรวจปริมาณเชื้อไวรัสใด ๆ ที่ต่ำกว่า 200 c/ml ถือว่าตรวจไม่พบและบางครั้งเรียกว่าการกดเชื้อไวรัส หากเชื้อไวรัสถูกกด คุณจะไม่สามารถแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอนของคุณได้ ดูบัตรข้อเท็จจริงเรื่องการป้องกันเชื้อ HIV สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หากคุณกำลังทานยาตามที่กำหนดและเชื้อไวรัสของคุณไม่ถูกกด (หรือที่เรียกว่าปริมาณไวรัสที่ตรวจพบ) อาจมีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง คุณอาจต้องใช้วิธีอื่นในการรักษา แพทย์ของคุณจะปรึกษาเรื่องนี้กับคุณ

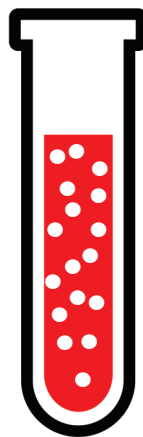
### ระดับ CD4 (ซีดีโฟร์)

เซลล์ CD4 เป็นส่วนสำคัญของระบบภูมิคุ้มกันของคุณ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาเชื้อ HIV จะไปทำลายเซลล์ CD4 สำหรับการตรวจวัดระดับเซลล์ CD4 จะวัดจำนวนภูมิคุ้มกัน CD4 ในหน่วยมิลลิลิตรจากเลือดของคุณ

- ช่วง 'ปกติ' สำหรับผู้ใหญ่คือ CD4 500 ถึง 1,350 ระบบภูมิคุ้มกันของคุณเสียหายเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย
- CD4 ระหว่าง 500 ถึง 250 แสดงว่ามีความเสียหายอยู่บ้างต่อระบบภูมิคุ้มกันของคุณ มีความเป็นไปได้ที่คุณจะมีความโอกาสเสี่ยงติดเชื้อร้ายแรง
- CD4 น้อยกว่า 250 แสดงว่าภูมิคุ้มกันมีความเสียหายที่รุนแรงขึ้น คุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายแรง



ระดับปกติ  
>500 CD4  
ระบบภูมิคุ้มกันเสียหายเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย



มีความเสียหายบางส่วน  
500-250 CD4  
ไม่น่าจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรง



มีความเสียหายร้ายแรง  
<250 CD4  
มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรง

หากคุณมีระดับ CD4 ที่ต่ำ เมื่อคุณรับการรักษา ระดับ CD4 ของคุณจะเพิ่มมากขึ้น หลังจากนั้น ระดับ CD4 จะกลับคืนสู่ระดับปกติ

### การตรวจการดื้อยา

เชื้อ HIV บางประเภทไม่ตอบสนองต่อยาบางชนิด ซึ่งเรียกว่าสายพันธุ์ดื้อยา มีการตรวจเลือดก่อนที่คุณจะเริ่มทำการรักษา เพื่อดูว่าคุณมีเชื้อดื้อยาหรือไม่ ซึ่งจะช่วยให้แพทย์ของคุณเลือกยาที่ดีที่สุดสำหรับคุณ แพทย์ของคุณอาจตรวจหาการดื้อยาหากการรักษาของคุณไม่ได้ผล

### การตรวจผลข้างเคียง

แม้ว่ายารักษาเชื้อ HIV สมัยใหม่ส่วนใหญ่จะมีผลข้างเคียงน้อย บางครั้งอาจมีผลข้างเคียงร้ายแรง เป็นสิ่งสำคัญที่แพทย์จะตรวจหาสิ่งเหล่านี้และดูแลสุขภาพของคุณ สิ่งสำคัญคือคุณต้องแจ้งให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับผลข้างเคียง แพทย์ของคุณอาจทำการตรวจต่อไปนี้

- ระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ (ไขมันในเลือด) เพื่อป้องกันโรคหัวใจ
- ระดับกลูโคส (น้ำตาลในเลือด) เพื่อตรวจเบาหวาน
- ตรวจการทำงานของตับเพื่อวัดว่าตับของคุณทำงานได้ดีเพียงใด
- ตรวจการทำงานของไตเพื่อวัดว่าไตของคุณทำงานได้ดีเพียงใด
- ตรวจนับเม็ดเลือดเพื่อหาภาวะโลหิตจางและปัญหาอื่นๆ เกี่ยวกับเลือดของคุณ

### การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

ผู้หญิงและผู้ที่มีปากมดลูกที่อยู่ร่วมกับเชื้อ HIV มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งปากมดลูกสูงกว่า หาก你有เชื้อ HIV คุณควรตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกทุก ๆ สามปีแทนทุก ๆ ห้าปี เพื่อตรวจหา Human Papilloma Virus (เชื้อ HPV) ซึ่งสามารถกลายเป็นมะเร็งได้

คุณสามารถรับการตรวจปากมดลูกได้ที่ GP (แพทย์) ของคุณ บริการด้านสุขภาพทางเพศหรือบริการด้านสุขภาพของผู้หญิงหรือชุมชน คุณสามารถเลือกทำการตรวจด้วยตัวเองได้ ซึ่งเรียกว่าการเก็บตัวอย่างเอง หรือให้ผู้ให้บริการด้านสุขภาพทำการตรวจให้ คุณไม่จำเป็นต้อง