

## ป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อเอดส์ได้อย่างไร

category: ข้อมูลวิชาการ view: ๒๖,๑๔๗

ผู้ที่ติดเชื้อเอดส์แต่ยังไม่มีอาการอาจมีชีวิตยืนยาวไปได้อีกหลายปี ดังนั้น จึงควรที่จะดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ และในขณะเดียวกันก็ต้องป้องกันมิให้ผู้อื่นหรือคนใกล้ชิดติดเชื้อเอดส์ หากรู้จักระมัดระวังในเรื่องที่จะกล่าวต่อไปนี้แล้ว ก็จะไม่เป็นที่รังเกียจของคนที่อยู่ด้วย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและปลอดภัย

### ข้อควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

๑. คบหาสมาคมกับผู้อื่นได้ตามปกติไม่จำเป็นต้องหลบซ่อนหรือเก็บตัวอยู่คนเดียว การพูดคุยและเนื้อต้องตัวกันตามธรรมดาไม่สามารถทำให้ผู้อื่นติดโรคจากท่านได้ และโรคนี้ไม่ติดต่อทางลมหายใจ ถ้าหากมีความวิตกกังวล ทุกข์ใจ ไม่จำเป็นต้องเก็บความทุกข์ไว้เพียงคนเดียว ควรปรึกษาคนที่เข้าใจและพร้อมจะรับฟังให้ความช่วยเหลือ อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้องที่สนิท คู่สมรส คู่รัก หากยังไม่มีคนที่พร้อมจะรับฟังปัญหาของเรา ขอให้พยายามติดต่อพบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์ที่อยู่ใกล้บ้าน โดยสอบถามได้จากหน่วยงานสาธารณสุข ซึ่งจะมีข้อมูลเรื่องกลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์ในพื้นที่
๒. ควรระมัดระวังมิให้น้ำหลังต่าง ๆ เช่น น้ำเหลือง น้ำมูก น้ำลาย ปัสสาวะ และสิ่งขับถ่ายต่าง ๆ กระเด็นหรือเปื้อนผู้อื่น เพราะอาจมีเชื้อเอดส์ปะปนออกมาได้ การบ้วนน้ำลายหรือเสมหะ ควรใช้ภาชนะรองรับที่สามารถนำไปทิ้งหรือทำความสะอาดได้สะดวก
๓. เมื่อสัมผัสหรือเปื้อน เลือด น้ำเหลือง อาเจียน ปัสสาวะ หรือสิ่งขับถ่ายอื่น ๆ ให้รีบทำความสะอาดและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เสื้อผ้าที่ใช้แล้วควรนำไปซักให้สะอาด ก่อนนำไปใช้ต่อไป
๔. ใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติ แต่ควรระมัดระวังอย่าให้สิ่งขับถ่าย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ เสมหะ อาเจียน เปื้อนเปื้อนพื้น โถส้วม อ่างล้างมือ ควรจะล้างด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาล้างห้องน้ำ (ที่มีส่วนผสมของคลอรีนอยู่ด้วย) เป็นประจำทุกวัน และล้างมือทุกครั้งหลังจากที่ใช้ห้องน้ำห้องส้วม
๕. ถ้วย ชาม จาน แก้วน้ำ ควรล้างให้สะอาด แล้วทิ้งให้แห้ง ก่อนนำไปใช้



๖. ไม่ใช่ของมีคมร่วมกับผู้อื่น เช่น มีดโกน กรรไกรตัดเล็บ

๗. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

๘. งดการบริจาคโลหิต หรืออวัยวะต่าง ๆ เช่น ดวงตา ไต น้ำอสุจิ

๙. หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ เพราะเด็กมีโอกาสรับเชื้อจากแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีได้ประมาณ ๓๐%

๑๐. ไม่ควรเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยวัณโรคที่ปอด เพราะภูมิต้านทานโรคของผู้ติดเชื้อต่ำกว่า คนปกติ จะทำให้ติดโรคได้ง่าย

๑๑. ไม่ควรดูแลสัตว์เลี้ยงหรือทำความสะอาดกรงสัตว์ เพราะอาจติดเชื้อโรคจากสัตว์เหล่านี้ได้

๑๒. ผู้ติดสารเสพติดควรเลิกเสีย ถ้าเลิกไม่ได้ หรืออยู่ในระหว่างการรักษา เพื่อเลิกสารเสพติดควร เปลี่ยนจากวิธีฉีดเป็นการสูบหรือกินแทน หากจำเป็นต้องใช้เข็มฉีดยา ไม่ควรใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยา ร่วมกับผู้อื่นโดยเด็ดขาด

๑๓. ควรพบแพทย์โดยใกล้ชิดเป็นระยะ ๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

#### ญาติหรือผู้ใกล้ชิดควรปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีอย่างไร

ผู้ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีโอกาสติดเชื้อน้อยมาก เพราะโรคเอชไอวีไม่ติดต่อกันง่าย ๆ แต่ถ้าบอกว่า ไม่จำเป็นต้องป้องกันอะไรเลย ก็อาจจะไม่สบายใจ และยังมีคงมีความหวาดกลัวหรือหวาดระแวงอยู่ดี ดังนั้น การให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง จะเพิ่มความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อได้ ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้อง ปฏิบัติให้ได้ตามนั้นทั้งหมด เพราะการรักษา

#### สุขอนามัยตามธรรมดา ก็ป้องกันเอชไอวีได้อยู่แล้ว ข้อปฏิบัติที่ควรคำนึงถึง ได้แก่

การล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นการป้องกันการติดต่อของโรคที่ดีและง่ายที่สุดวิธีหนึ่ง แต่ไม่ จำเป็นต้องล้างทุกครั้งที่สัมผัสและเนื้อต้องตัวธรรมดา ถ้าไม่มีแผลเปิดและไม่สัมผัสกับน้ำหลังของผู้ติดเชื้อ ควรล้างมือทุกครั้งที่สัมผัสกับน้ำหลังของผู้ติดเชื้อ หรือเมื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อในการเข้าห้องน้ำ หรือภายหลัง จากทำความสะอาดบริเวณที่เป็นสิ่งสกปรก ควรตัดเล็บให้สั้นเสมอ แต่ไม่ควรสั้นเกินไปหรือตัดขอกเล็บจน ลึกเกินไป



ควรใช้ถุงมืออย่างทุกครั้งที่สัมผัสกับน้ำหลังหรือบาดแผลของผู้ติดเชื้อโดยตรง หรือเมื่อมีแผลเปิดบริเวณมือ หรือเมื่อสัมผัสกับเสื้อผ้าเครื่องใช้ที่เปื้อนน้ำหลังของผู้ติดเชื้อ หรือเมื่อทำความสะอาดบริเวณที่อาจเปื้อนน้ำหลังของผู้ป่วย ควรสวมถุงมือทุกครั้งเมื่อไม่แน่ใจว่ามีบาดแผลที่มือหรือไม่ ในกรณีไม่มีถุงมือยาง ใช้ถุงพลาสติกแทนก็ได้ หลังจากถอดถุงมือแล้วควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำอีกครั้งหนึ่งด้วย ไม่จำเป็นต้องสวมถุงมือเมื่อจะทำความสะอาดบ้านตามปกติ เมื่อสัมผัสผิวหนังที่ไม่เปื้อนเลือดหรือน้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ หรือการทำงานบ้านอย่างอื่น ถุงมือยางที่ใช้แล้ว ควรล้างทำความสะอาดและผึ่งให้แห้งสามารถนำมาใช้ได้อีกจนกว่าจะขาด

### เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าปูที่นอนของผู้ติดเชื้อ

ผู้ติดเชื้อไม่จำเป็นต้องใช้เสื้อผ้าพิเศษแต่อย่างใด เสื้อผ้าธรรมดาที่ใช้อยู่ประจำวัน สามารถนำมาซักร่วมกับเสื้อผ้าของคนอื่น ไม่จำเป็นต้องแยกซักต่างหาก สำหรับเสื้อผ้าหรือผ้าปูที่นอนที่เปื้อนน้ำหลังต่าง ๆ ของผู้ติดเชื้อควรแยกซักต่างหาก ควรสวมถุงมือเวลาจะจับต้อง ควรนำมาแช่ในน้ำผสมน้ำยาซักผ้าขาวเสียก่อนประมาณ ๓๐ นาที แล้วนำไปซักตามปกติ การทำความสะอาดพื้นห้องที่เปื้อนน้ำหลังต่าง ๆ





## เราจะรู้ได้อย่างไร ว่าร่างกายเราเริ่ม อ่อนแอ จากการติดเชื้อ

เราจะรู้ได้อย่างไร ว่าร่างกายเราเริ่ม อ่อนแอ แล้ว จากการติดเชื้อ มีลักษณะ  
เป็นไง อาการเป็นไง บอกได้ไหม ข้อสังเกต

ภายหลังการได้รับเชื้อ ร่างกายต้องใช้เวลาในการสร้างปฏิกิริยาตอบสนองต่อเชื้อ ในปัจจุบันใน  
การวินิจฉัยว่าติดเชื้อหรือไม่ เราไม่ได้ตรวจหาเชื้อโดยตรง แต่เป็นการตรวจว่าร่างกายเรามีปฏิกิริยาต่อเชื้อ  
หรือไม่ โดยการตรวจหาแอนติบอดีต่อเชื้อเอชไอวี (Anti-HIV antibody) ซึ่งการตรวจดังกล่าวอาจให้ผลลบ  
ได้ในกรณีที่ได้รับเชื้อมาใหม่ ๆ เนื่องจากร่างกายยังไม่ได้สร้างปฏิกิริยาตอบสนอง (ควรตรวจหลังจากเกิด  
ความเสี่ยงแล้ว ๓ เดือนขึ้นไป )

ภายหลังการรับเชื้อบางรายอาจไม่มีอาการใด ๆ เลย บางรายอาจมีอาการเหมือนการติดเชื้อไวรัสทั่ว ๆ ไป  
เช่น มีไข้ ผื่นตามตัว ต่อม้ำเหลืองโต เจ็บคอ อาการมักกินเวลาสั้น ๆ และหายไปได้เอง หลังจากนั้นผู้ป่วย  
จะไม่มี

อาการใด ๆ เลย

อาการข้างต้นจะเหมือนหรือคล้ายกับการติดเชื้อหวัด ทำให้บางรายไม่ได้สังเกต หรือบางรายอาจคิดว่าเป็น  
หวัด

ทั่วไป เลยทำให้การสังเกตจากลักษณะอาการหลังการติดเชื้อเป็นไปได้ยาก

### อาการของโรคติดเชื้อ HIV

อาการของการติดเชื้อ HIV จะมีความหลากหลายขึ้นกับระยะของโรค เนื่องจากเชื้อ HIV เป็นไวรัสชนิด  
หนึ่ง

อาการของการติดเชื้อ HIV จะเหมือนอาการของไข้หวัดคือ มีไข้ ปวดศีรษะ มีผื่น อ่อนเพลีย เราไม่สามารถ  
วินิจฉัยได้จากอาการ แม้ว่าผู้ได้รับเชื้อ HIV จะไม่มีอาการแต่เขาสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ ฉะนั้นผู้ที่มี  
พฤติกรรม

เสี่ยงควรได้รับการเจาะเลือด ในช่วงแรกของการติดเชื้อ HIV คุณอาจจะมีอาการดังต่อไปนี้

- ต่อม้ำเหลืองโต ตับม้ามโต มักจะเป็นอาการอันแรกของการติดเชื้อ
- ท้องร่วง บางคนอาจจะเรื้อรัง
- น้ำหนักลด.
- มีไข้
- ไอและหายใจลำบาก



เมื่อไม่ได้รับการรักษาเชื้อก็จะแบ่งตัวเรื่อยและทำลายระบบภูมิคุ้มกันและกลายเป็นโรคเอดส์ซึ่งจะมีอาการดังนี้

- เหนื่อยออกกลางคืน
- ไข้หนาวสั่น ไข้สูงเรื้อรัง
- ไอเรื้อรังและหายใจลำบาก
- ท้องร่วงเรื้อรัง
- ลื่นเป็นฝ้าขาว
- ปวดศีรษะ
- ตามัวลงหรือเห็นเป็นเส้นลอยไปมา
- น้ำหนักลด
- การติดเชื้อฉวยโอกาส
- เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจบ่อย
- หากเป็นผู้หญิงก็มีอาการตกขาวบ่อย
- เพลียและเหนื่อยง่าย
- บางคนมีผื่นตามตัว

เชื้อไวรัสจะส่งผลให้ระดับเม็ดเลือดขาวที่เรียกว่าซีดีโฟร์ลดลงอย่างช้า ๆ จนผู้ป่วยเริ่มเกิดอาการของเอชไอวีเกิดขึ้น เช่น ฝ้าในปาก ผื่นคันตามตัว น้ำหนักลด โดยส่วนใหญ่มักเกิดอาการเมื่อระดับซีดีโฟร์ต่ำกว่า 200 cell/mm<sup>3</sup>

อัตราเฉลี่ยของประเทศไทยตั้งแต่รับเชื้อจนเริ่มป่วยใช้เวลา 7-10 ปี

ในช่วงที่เรามีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายแต่ไม่ป่วยเพราะเรายังมีภูมิคุ้มกันที่ยังควบคุม หรือจัดการกับเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ เรียกว่า เป็นผู้ติดเชื้อ และเมื่อภูมิคุ้มกันถูกทำลายเหลือจำนวนน้อย จนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับเชื้อโรคบางอย่างได้ทำให้เราป่วยด้วยเชื้อโรคนั้น ๆ เรียกว่าเราเริ่มมี ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องเป็นผู้ป่วยเอดส์ โรคที่เราป่วยเนื่องจากภาวะภูมิบกพร่อง เรียกว่า โรคฉวยโอกาส

จริงๆแล้ว ไม่อยากให้อีตอาการเริ่มต้นเมื่อได้รับเชื้อ ว่ามีอาการอย่างนั้นอย่างนี้แล้วสรุปได้เลยว่าได้รับเชื้อแล้ว

เพราะความเป็นจริงถึงแม้ข้อมูลทางวิชาการจะบอกไว้ว่า อาการเริ่มแรกเมื่อได้รับเชื้อไม่นาน ประมาณ 1-2 อาทิตย์จะมีอาการคล้ายๆไข้หวัด อันนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่ได้รับเชื้อจะต้องมีอาการอย่างนี้ทุกคน แล้วก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่ไม่มีอาการอย่างนี้คือการเริ่มได้รับเชื้อ

เพราะอาการเหล่านี้เป็นอาการที่ไม่ใช่การซั้ซัด อาจจะเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่การรับเชื้อ เช่นอาจเป็นไข้หวัดจริงหรืออาจป่วยด้วยอย่างอื่นที่ไม่ใช่การรับเชื้อ

อยากให้ยึดหลักการว่า การที่จะฟันธงว่าใครคนหนึ่งได้รับเชื้อ ควรดูจากผลการตรวจเลือดที่



# 3 เดือน เท่านั้น



## ๓ เดือนเท่านั้น

เพราะการตรวจเลือดเนวีวิธีการที่ชัดเจน และแม่นยำ อีกทั้งยังไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวลจนเกินไปของคนที่ทั่วไป

ในระหว่างรอระยะเวลาให้สามารถตรวจหาภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อไวรัส HIV ได้นั้นช่วงนี้อาจเป็นช่วงที่เครียดมากๆ ผลของความเครียดอาจทำให้เราเกิดความผิดปกติเล็กน้อยของสภาพร่างกาย บวกกับความวิตกกังวล

อาจเห็นว่าอาการนั้น อาการนี้ใกล้เคียงกับข้อมูลที่ได้รับมา ก็จะทำให้เราติดอยู่ในกับดักความเครียดเข้าไปอีก

อยากให้พยายามใช้ความสงบเข้าไว้ครับ ใช้สมาธิมาเข้ามาเสริม พยายามทำให้ทุกอย่างดูเหมือนปกติเพราะวิตกกังวลไปก็ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ จะได้ไม่เสียสุขภาพจิตในระหว่างรอทำการตรวจ ในช่วงระหว่างนี้ให้ระวังเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ หรือให้ใช้ถุงยางอนามัยเสมอเพื่อป้องกันความเสี่ยงไว้ก่อน

อีกทางเลือกสำหรับผู้ที่ไม่อยากรอนานจนถึง ๓ เดือน ก็อาจจะเข้าไปขอให้แพทย์ช่วยตรวจหาตัวเชื้อไวรัส HIV

ให้แทน (ตรวจหาแอนติเจน) ซึ่งการตรวจหาแอนติเจนใช้ระยะเวลาหลังการเกิดความเสี่ยงไปแล้วประมาณ ๑ เดือน ก็สามารถตรวจได้ แต่ค่าใช้จ่ายจะสูงกว่าการตรวจหาแอนติบอดีที่ทั่วไปแต่สุดท้ายก็ต้องมาตรวจหา

แอนติบอดีอีกเมื่อครบ ๓ เดือนอีกครั้ง

### เอดส์คืออะไร

เอดส์ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส "เอชไอวี" เมื่อนำเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะมีกระบวนการต่อระบบภูมิคุ้มกัน อาจกินเวลาหลายปีโดยไม่มีอาการ ต่อมาเชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนมากขึ้น และทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เกิดโรคติดต่ออื่น ๆ แทรกร้อนเรื้อรังมาได้ง่าย และมีอาการรุนแรงกว่าปกติ

### เอดส์ติดต่อได้อย่างไร

1. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ติดเชื้อ "เอชไอวี" โดยไม่ใช่วงยางอนามัย
2. ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกัน มีคนในกลุ่มผู้ใช้ยาเสพติดหรือฉีดเข้าเส้น
3. การแพร่เชื้อ "เอชไอวี" จากแม่สู่ลูก ซึ่งสามารถถ่ายทอดให้ถึงขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด

### อาการของโรคเอดส์เป็นอย่างไร

1. ระยะไม่มีอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้
2. ระยะมีอาการผู้ติดเชื้อ ส่วนใหญ่จะมีอาการหลังจากรับเชื้อ 7-10 ปี เช่น วัณโรค มีไข้ ท้องเสีย เชื้อราในปาก เป็นต้น

### เอดส์ป้องกันได้

1. การไม่มีเพศสัมพันธ์ กับผู้ติดเชื้อ "เอชไอวี" หรือ บวเป็นโรคเอดส์ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง
2. ไม่ใช้เข็มฉีดยาหรือของมีคม ร่วมกับคนอื่น
3. การตรวจเลือด/รับบริการปรึกษาเชิงโรคเอดส์ ก่อนแต่งงานและก่อนมีบุตร
4. หลีกเลี่ยงการรับเลือดโดยไม่จำเป็น หากมีความจำเป็นต้องเป็นเลือดที่ผ่านการกลั่นอย่างปราศจากเชื้อ "เอชไอวี"

### ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการติดเชื้อ "เอชไอวี" มากขึ้น

1. ปริมาณเชื้อ "เอชไอวี" ที่ได้รับ หากได้รับเชื้อจำนวนมากมีโอกาสติดเชื้อมากไปด้วย
2. จำนวนครั้งของการรับเชื้อ หากรับเชื้อบ่อยๆ ก็จะมีโอกาสติดเชื้อมากขึ้น
3. ความรุนแรงของเชื้อ ถ้าได้รับ "เอชไอวี" ในระยะที่ร่างกายไม่แข็งแรง มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
4. การติดเชื้ออื่น ๆ เป็น ภาวะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก หรือมีจะงับเรื้อรังโดยง่าย

### เอดส์รักษาได้แต่ไม่หายขาด

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ และยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ป้องกันโรคเอดส์อย่างชัดเจน วิธีการรักษาในปัจจุบันเป็นเพียงการรักษาด้วยยาต้านไวรัส เนื่องจากการทำลายของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดทีทีเอ็นเอที่หลักในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ยาที่จะช่วยลดการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส "เอชไอวี" ในร่างกาย

การกินยาด้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอ จะยับยั้งไม่ให้เชื้อ "เอชไอวี" เพิ่มจำนวนขึ้น และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นกว่าระดับปกติ แต่ถ้ากินยาไม่สม่ำเสมอ จะทำให้การรักษาล้มเหลว มีโอกาสเชื้อไวรัสก่อพยาธิ

### การปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อติดเชื้อ "เอชไอวี"

1. ดูแลความสะอาดของร่างกาย
2. ดูแลความสะอาดของปาก และฟัน เช่น แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง
3. ออกกำลังกายให้เหมาะสม กับร่างกาย
4. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ
5. งดบริโภคเนื้อสัตว์และอวัยวะต่างๆ
6. มีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้ง
7. หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ เพราะเด็กมีโอกาสติดเชื้อได้ถึง 30%
8. ทำจิตใจให้สงบ เช่น การฝึกสมาธิ
9. ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์บางชนิด เช่น แกมม ลาบ ปลาข้าว และของทอดทุกชนิดลดจน เครื่องปรุงที่ทำมาจาก การหมักดอง เช่น รด ซีอิ๊ว และผลิตภัณฑ์

### เอดส์...! ป้องกันที่ได้ขอฮาใจ

ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น

# โรคเอดส์

