

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลการศึกษา และ ข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการศึกษา

การศึกษาเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จากบุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ทั้งที่มีอาการและไม่มีอาการแสดง ออกของโรคเอดส์ที่เข้ารับบริการที่โรงพยาบาลแม่ทา จังหวัดลำพูน ด้วยการให้ยาต้านไวรัสสูตร สามชนิดขึ้นไปเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 1 ปี และยินดีให้ความร่วมมือในการเป็นผู้ให้ข้อมูลจำนวน 13 ราย รวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ร่วมกับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ระหว่าง เดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2550 การรวบรวมข้อมูลเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพกับ กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูล หลังจากนั้นผู้วิจัยได้เข้าไปมี ส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มที่ได้จัดขึ้น ร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ทำการสัมภาษณ์แบบเจาะ ลึกโดยทำการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านของผู้ให้ข้อมูลเพื่อสังเกตสภาพแวดล้อมและ ความ เป็นอยู่และพูดคุยกับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้ยังได้ทำการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ที่ ให้การดูแลผู้ให้ข้อมูล ซึ่งจะมีการจดบันทึกภาคสนามจากสิ่งที่สังเกตพบเพื่อตรวจสอบความตรงกัน ของข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและ แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารวิจัยต่างๆ และสังเกตพฤติกรรม ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสแบบมีส่วนร่วม ดำเนินการวิจัยโดยได้รับ ข้อเสนอแนะเป็นระยะๆ จากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ มีการวิเคราะห์ข้อมูล เชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและนำเสนอเนื้อหาที่ได้ด้วยการพรรณนา

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้ถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเองในการดูแลตนเอง ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับการยาต้านไวรัส ซึ่งประกอบไปด้วย ประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. การแสวงหาข้อมูลและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

2. การตัดสินใจรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส
3. ความคาดหวังในการรักษาด้วยยาต้านไวรัส
4. พฤติกรรมการดูแลตนเองขณะได้รับยาต้านไวรัส

### **การแสวงหาข้อมูลและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส**

การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสของผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์ที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส พบว่า มีการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสจากแหล่งข้อมูลอัน ได้แก่ การแสวงหาข้อมูลจากสถานบริการของภาครัฐและจากการได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มผู้ติดเชื้อหรือจากการสอบถามข้อมูลจากศูนย์ หรือกลุ่มผู้ติดเชื้อที่ให้บริการด้านความรู้และคำปรึกษาต่าง ๆ เกี่ยวกับโรคเอดส์ที่ตนเองรู้จัก ซึ่งความรู้ที่ได้รับประกอบด้วย เหนือในการรับยาต้านไวรัส ความรู้เกี่ยวกับกลไกการออกฤทธิ์และผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส และความรู้ในเรื่องของการปฏิบัติตัวขณะรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานยาต้านไวรัสและความรู้เรื่องการปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพ

### **การตัดสินใจรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส**

การตัดสินใจเข้ารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส เกิดขึ้นภายหลังจากผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสผ่านกระบวนการแสวงหาข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแล้ว พบว่าเหตุผลที่ตัดสินใจรับยาต้านไวรัสประกอบด้วย เกรงว่าตนเองจะทำงานไม่ได้ เป็นห่วงลูก ครอบครัวของตนเอง และได้รับทราบว่าย่าได้ผ่านขั้นตอนการวิจัยและได้ผลแล้ว

### **ความคาดหวังในการรักษาด้วยยาต้านไวรัส**

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส จะมีความคาดหวังต่อการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ประกอบด้วย ทำให้มีชีวิตยืนยาว มีสุขภาพดีขึ้น สุขภาพแข็งแรง ได้รับการรักษาด้วยสูตรยาเดิมและได้รับการสนับสนุนให้กินยาต้านไวรัสไปตลอดชีวิต

### **พฤติกรรมการดูแลตนเองขณะได้รับยาต้านไวรัส**

พฤติกรรมการดูแลตนเองขณะได้รับยาต้านไวรัสเป็นสิ่งที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเห็นว่ามีความจำเป็น และมีความสำคัญที่จะต้องกระทำร่วมกันไปในขณะที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแม้ว่าผลของการรักษาด้วยยาต้านไวรัสจะส่งผลให้ตนเองมีภาวะสุขภาพดีขึ้น แต่การรักษาด้วยยาต้านไวรัสในปัจจุบัน ก็ยังไม่สามารถที่จะทำการรักษาให้หายขาดจากการติดเชื้อเอชไอวีได้ ซึ่งผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสยังคงมีปัญหาในเรื่องของภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องอยู่ หากไม่มีการดูแลรักษาตัวเองร่วมกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสด้วยแล้ว อาจส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่แย่ลงและเกิดความล้มเหลวในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสซึ่งพบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสพยายามที่จะปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ 1. ปฏิบัติตามแผนการรักษาได้แก่ การรับประทานยาตรงเวลา สังเกตและติดตามผลการรักษาของยาต้านไวรัสและติดตามประสิทธิผลของการรักษาด้วยยาต้านไวรัส 2. รับประทานอาหารและบริโภคน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ 3. ออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ 4. ดูแลตนเองเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและ 5. ป้องกันตนเองจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยหลีกเลี่ยงเครื่องเค็มที่มีแอลกอฮอล์ มีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ดูแลความสะอาดอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมและจัดการกับความเครียด

### **วิธีการชักชวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์รายอื่นเข้าร่วมโครงการแอนติรีโทรไวรัส**

ผู้ให้ข้อมูลทุกราย มีความคิดเห็นคล้ายกันในเรื่องวิธีการชักชวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์รายอื่นเข้าร่วมโครงการแอนติรีโทรไวรัส คือ ให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์เดินเข้ามาหาเอง หรือให้ญาติพี่น้องของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์เป็นคนแนะนำเข้ามาหาผู้ให้ข้อมูลเอง และผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าถ้ามีการมาเข้ากลุ่มจะเริ่มด้วยการพูดคุยการดูแลตนเองก่อนแล้วจึงชักชวนเข้าโครงการที่จะรับยาแอนติรีโทรไวรัส

### **อภิปรายผลการศึกษา**

ผลการศึกษาการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถสรุปประเด็นการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้เอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส ออกเป็น 4 ประเด็นดังนี้ 1. การแสวงหาข้อมูลและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส 2. การตัดสินใจรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส 3. ความคาดหวังในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสและ 4. พฤติกรรมดูแลตนเองขณะได้รับยาต้านไวรัส

### **การแสวงหาข้อมูลและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส**

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลได้แสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสจากแหล่งที่ตนมีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถให้คำปรึกษาให้ข้อมูลที่ถูกต้อง โดยเป็นการแสวงหาข้อมูลจากสถานบริการของภาครัฐ บางรายได้รับคำแนะนำจากกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์ที่ตนเองรู้จัก และการที่ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มผู้ติดเชื้อในคลินิกเพื่อนวันศุกร์ สอดคล้องกับผลการศึกษาของรชช. ภูริสสัย (2545) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมแสวงหาการรักษาของผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้เอดส์ที่มารับบริการที่ศูนย์เพื่อนชีวิตใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้เอดส์จะไปขอความช่วยเหลือ หรือคำปรึกษาจากบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรทางสุขภาพ โดยจะมีการปรึกษาหารือขอคำแนะนำ เพื่อการรักษาและข้อมูลใหม่ๆ เกี่ยวกับโรคเอดส์และความก้าวหน้าของการรักษา รวมถึงการขอคำปรึกษาจากผู้ติดเชื้อ

ด้วยกัน ซึ่งนอกจากจะเป็นการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาโรคแล้วยังเป็นการร่วมกันแก้ไข ปัญหาที่คล้ายคลึงกันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตลอดจนมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันจากการ ที่ผู้ให้ข้อมูลแสวงหาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือได้จากเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะเป็นอาสาสมัคร หรือแกนนำกลุ่มผู้ติดเชื้อที่ผ่านการอบรมและ ได้รับความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับโรคเอดส์ การรักษาและการดูแลตนเองมาแล้วส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมี ความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์ในการรับยาต้านไวรัส ความรู้เกี่ยวกับฤทธิ์ของยาต้านไวรัสและความรู้ในเรื่อง ของการปฏิบัติตนขณะรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ถูกต้อง ที่สอดคล้องกับแนวทางในการดูแล รักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ด้วยยาต้านไวรัสของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้และความเข้าใจว่า การรับประทานยาต้านไวรัสเป็นสิ่งที่จะต้อง กระทำอย่างมีวินัยต้องกินยาตรงเวลา กินยาอย่างสม่ำเสมอ ห้ามขาดยา ห้ามกินคลาดเคลื่อนหรือกิน ผิดเวลา ห้ามหยุดรับประทานยาเอง จากการศึกษาผู้ให้ข้อมูลมีเทคนิควิธีการที่น่าสนใจ เช่น การพก ยาติดตัวตลอดเวลา การมีบุคคลช่วยเตือนคือลูกหรือบุคคลในครอบครัว ซึ่งคนในครอบครัวมีส่วน สำคัญมาก เพราะมีผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่า เมื่อตนเองไม่สบายและเข้านอนก่อน คนใน ครอบครัวจะไม่มีใครเข้านอนก่อนจนกว่าจะถึงเวลาปลุกผู้ให้ข้อมูลมารับประทานยาก่อน เพื่อที่จะ ได้ทานยาตรงเวลา ทุกคนในครอบครัวถึงจะเข้านอนกัน ซึ่งบุคคลในครอบครัวมีความรักความเอา ใจใส่ต่อผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างมาก การดูนาฬิกาหรือการใช้โทรศัพท์มือถือปลุก มีการจดบันทึกเวลา ทานยาเพื่อจะได้ดูความสม่ำเสมอหรือระยะเวลาที่ตัวผู้ให้ข้อมูลรับประทานยาในแต่ละครั้ง และมีการสังเกตสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัว เช่น เสียงเพลงเคารพรงชาติ เพื่อที่จะได้รับประทานยาตรง เวลา ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลบางรายจะให้ความสนใจหรือตระหนักในการรับประทานยาเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีอยู่ครั้งหนึ่งทานยาไม่ตรงเวลาไปหลายชั่วโมง ผู้ให้ข้อมูลแก้ปัญหาโดยการโทรศัพท์ ปรึกษาพี่เลี้ยง เพื่อให้ผลการออกฤทธิ์ของยาที่ดีให้มีระดับยาในกระแสเลือดที่มีประสิทธิภาพใน การควบคุมปริมาณเชื้อไวรัสในร่างกาย ตลอดจนเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาของการคือยา

นอกจากนี้ยังมีความรู้เรื่องการปฏิบัติตน เพื่อการดูแลสุขภาพขณะที่ได้รับยาต้านไวรัส ผู้ให้ข้อมูลได้รับความรู้ที่ถูกต้องและครอบคลุมเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว เพื่อที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง ให้แข็งแรงร่วมกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ประกอบไปด้วย ความรู้ความเข้าใจเรื่องของการ รับประทานอาหารและน้ำดื่ม มีการปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง เพื่อเป็นการป้องกัน ตนเองในการรับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ให้ความสำคัญในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด และมีประโยชน์ โดยจะเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ งดการรับประทานอาหารจำพวก ของสุก ๆ ดิบๆ ที่ถือได้ว่าเป็นความรู้ในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบางรายยังคง



รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ โดยที่สุขภาพร่างกายยังคงแข็งแรงไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด จะมีบ้างเป็นบางครั้งที่เกิดอาการท้องเสียรักษาตนเองโดยการรับประทานเกลือแร่และอาการก็ทุเลาลง และการบริโภคน้ำดื่มนั้นผู้ให้ข้อมูลจะพยายามดื่มน้ำมาก ๆ เป็นน้ำดื่มที่สะอาด ผู้ให้ข้อมูลจะดื่มน้ำกรอง น้ำดื่มสุก มีการพกน้ำไปทำงานด้วย เพื่อช่วยการดูดซึมยาเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้นและเป็นการช่วยขับของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการพักผ่อน โดยการพักผ่อนที่เพียงพอไม่นอนดึก และมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพราะว่าการนอนดึกทำให้ร่างกายเพลีย ดิ้นเข้ามารู้สึกไม่สดชื่น ความรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพโดยการหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งบางรายใช้ประสบการณ์ตรงมาเป็นความรู้เป็นข้อปฏิบัติในการดูแลตนเองโดยการเปรียบเทียบจากที่เป็นคนที่ยกกลางคืน ดื่มสุรเป็นประจำ ทำให้ร่างกายทรุด แต่พอรับประทานยาต้านพฤติกรรมในอดีตผู้ให้ข้อมูลเลิกกระทำหมดเลย เพราะว่าตนเองมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น ไม่เกิดการเจ็บป่วยเหมือนอย่างเคย แต่มีผู้ให้ข้อมูลบางรายยังคงดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งให้เหตุผลว่าดื่มตามเทศกาลงานบุญ หรือดื่มหลังเสร็จสิ้นจากการทำงาน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลก็พยายามจะหลีกเลี่ยงที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยครั้ง การมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยโดยการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอน เพื่อไม่ให้เป็นการแพร่กระจายเชื้อไปสู่คู่นอน ผู้ให้ข้อมูลจะพาคู่สมรส ตรวจเลือดทุกปีเพื่อเป็นการยืนยันว่าคู่นอนไม่ติดเชื้อเกิดความสบายใจขึ้นมา สำหรับการดูแลเรื่องความสะอาดสุขอนามัยและสิ่งแวดล้อม ผู้ให้ข้อมูลจะมีความใส่ใจในเรื่องอนามัยส่วนบุคคลเป็นอย่างมาก เช่น จะมีการอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร มีการทำความสะอาดห้องนอน เครื่องนอนอาทิตย์ละครั้ง โดยนำมาซักและนำมาผึ่งแดด เนื่องจากตัวผู้ให้ข้อมูลเองตระหนักและรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ โรคร้ายกว่าคนปกติ จะต้องดูแลเรื่องความสะอาดของร่างกายและสุขอนามัยมากกว่าคนปกติเหล่านี้ ในเรื่องของอาการหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจในการป้องกันตนเอง โดยพยายามหลีกเลี่ยงจะไม่ไปในที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เพื่อจะได้ไม่ต้องรับเชื้อที่อยู่ในอากาศเพิ่มเข้าสู่ร่างกาย แต่ถ้าจำเป็นผู้ให้ข้อมูลจะมีวิธีการป้องกันตนเอง โดยการใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก และการจัดการกับความเครียดผู้ให้ข้อมูลจะพยายามไม่เครียด เพราะความเครียดจะมีผลต่อระดับซีดีโฟร์ตนเอง

#### **การตัดสินใจรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส**

การตัดสินใจเข้ารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเกิดขึ้นภายหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลมีการแสวงหาข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสและได้พิจารณาความเป็นไปได้ในการรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแล้ว ซึ่งการตัดสินใจเข้ารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสในครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์เพื่อการรักษา หรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยจากภาวะสุขภาพของตนเองที่เริ่มทรุดลง

ตัดสินใจเพราะเป็นห่วงครอบครัว เป็นห่วงลูก กลัวว่าจะไม่สามารถทำงานได้เหมือนอย่างเคย ร่วมกับการที่เห็นจากผู้ติดเชื้อรายอื่น ที่เข้ารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแล้วมีสถานะสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ รัชนี ภูริสัจย์ (2545) ที่พบว่าภายหลังจากที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือ ผู้ป่วยเอดส์ได้รับทราบผลการตรวจเลือดจนแน่ใจแล้วว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีและยอมรับตนเองเข้ามาสู่บทบาทของผู้ติดเชื้อและตระหนักถึงความรุนแรงของโรค ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์จะพยายามหาหนทางในการรักษาเยียวยาตนเอง รวมถึงการที่ผู้ติดเชื้อมีการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรคตามการตีความและการให้ความหมายต่อความรุนแรงของโรค และอาการที่ตนเป็นอยู่เป็นเหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือและผู้ป่วยเอดส์ตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาผู้ติดเชื้อทุกรายเลือกวิธีการรักษาในระบบแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของการรักษาด้วยระบบแพทย์แผนปัจจุบัน

### **ความคาดหวังในการรักษาด้วยยาต้านไวรัส**

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ที่ได้รับยาต้านไวรัสมีความคาดหวังต่อการรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ประกอบไปด้วย รักษาให้โรคหายขาด มีสุขภาพดีขึ้น ได้รับการรักษาด้วยสูตรยาเดิมและได้รับการสนับสนุนให้กินยาต้านไวรัสไปตลอดชีวิต แม้ผู้ให้ข้อมูลจะทราบคืออยู่ว่ายาต้านไวรัสที่ใช้รักษาอยู่ปัจจุบันเป็นเพียงการควบคุมเชื้อไวรัสในร่างกายไม่ให้ทำลายซีดีโฟร์ซึ่งส่งผลให้ภาวะสุขภาพดีขึ้น แต่ไม่ใช่ยาที่รักษาให้หายขาด แต่จากการศึกษาพบว่า ผู้ติดเชื้อยังมีความหวังเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส โดยหวังว่าจะมียาต้านที่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เรณูการ์ ทองคำรอด (2541) ที่ได้ศึกษา ความหวังของผู้ติดเชื้อเอชไอวี และโรคเอดส์ที่ได้ผล การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีชีวิตยืนยาวเพื่อคนที่ตนรักและการใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่ามากที่สุด ซึ่งการมีชีวิตอยู่จะปราศจากความหวังไม่ได้และการปราศจากความหวังจะนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร นอกจากนั้นการมีความหวังจะทำให้มีเป้าหมายในชีวิต เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ โควเวิร์ด (Coward, 1994) พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้งชายและหญิงต่างมีความหวังที่จะมีชีวิตยืนยาว

ผู้ให้ข้อมูลยังคาดหวังที่จะได้รับการรักษาด้วยสูตรยาเดิมและได้รับการสนับสนุนในการรับยาต้านไวรัสรับประทานไปตลอดชีวิต และยังไม่อยากเปลี่ยนสูตรยาเนื่องจากไม่อยากจะต้องไปเจอกับอาการข้างเคียงของยาอีก เนื่องจากการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเป็นการรักษาที่ต้องมีความต่อเนื่อง โดยจะต้องรับประทานไปตลอดชีวิต ซึ่งค่าใช้จ่ายในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสด้วยสูตรยาอย่างน้อย 3 ชนิด เป็นสูตรยาที่มีราคาค่อนข้างสูง ในปัจจุบันยาต้านไวรัสได้รับการสนับสนุนจากองค์การเภสัชกรรมและศูนย์ควบคุมโรคติดต่อเขต 1 เชียงใหม่ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีความคาดหวังในเรื่องของการที่จะได้รับการสนับสนุนยาต้านไวรัสฟรีไปตลอดชีวิต เพราะส่วนใหญ่ผู้ติดเชื้อจะ

ประสบปัญหาในเรื่องของภาวะเศรษฐกิจ มีรายได้อ่อนข้างไม่เพียงพอ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีรายได้ อยู่ระหว่าง 1,001 – 3,000 บาทต่อเดือน (ดังข้อมูลในตาราง 1) หากต้องรับผิดชอบในเรื่องของค่า รักษาด้วยยาต้านไวรัสเอง โดยที่ไม่ได้รับการสนับสนุนยาต้านไวรัสฟรีผู้ให้ข้อมูลก็จะไม่สามารถที่ จะมีกำลังในการซื้อยามารับประทานได้ โดยมีข้อมูลสนับสนุนจากผลการศึกษาของรณิษฐ์ (2545) ว่าการติดเชื้อเอชไอวีหรือเป็นเอดส์ ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่เรื้อรังและมีความสามารถในการทำงานที่ลดลง บางรายไม่สามารถประกอบอาชีพหรือต้องตกงานและยังต้องแบกรับภาระ ค่าใช้จ่ายในการรักษาที่เกิดจากการเจ็บป่วยนั้น ซึ่งการรักษาด้วยยาต้านไวรัสนั้นเป็นการรักษาที่ ราคาขายค่อนข้างสูง ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ตัดสินใจที่จะเลือกรับการรักษาจาก สถานบริการของรัฐและองค์กรต่าง ๆ ที่ให้บริการ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

มีผู้ให้ข้อมูลเพียงหนึ่งรายที่ไม่ได้คาดหวังอะไรเลยจากการรับประทานยาต้านไวรัส โดย ให้เหตุผลตนเองจะเสียชีวิตเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ไม่อยากคาดหวังอะไรมากนัก อยู่เฉย ๆ ทำตัวตามปกติ เหมือนคนทั่วไป แต่ก็ก็จะยังคงเข้าโครงการรับยาต่อไป

#### **พฤติกรรมการดูแลตนเองขณะได้รับยาต้านไวรัส**

จากการศึกษาการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ที่ได้รับยาต้านไวรัส ครั้งนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเห็นว่าพฤติกรรม การดูแลตนเองเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นเพราะมีความสำคัญสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือผู้ป่วยเอดส์ที่ จะต้องกระทำร่วมกันไปในขณะที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส แม้ว่าผลของการรักษาด้วยยาต้าน ไวรัสจะส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นก็ตามแต่ ก็ยังไม่สามารถที่จะรักษาโรคให้หายขาด ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลพยายามที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้ เหมาะสมกับโรคและแผนการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ได้รับอยู่ เพื่อให้มีภาวะสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่กับโรคและแผนการรักษาที่ได้รับอยู่อย่างปกติสุข ตลอดจนเป็นการส่งเสริมให้ การรักษาด้วยยาต้านไวรัสมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยการปฏิบัติตัวจะขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจที่ ได้รับมา ทั้งจากเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพหรือจากผู้ติดเชื้อด้วยกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของพิบูล นันท์ชัยพันธ์ (2539) ที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอดส์มีวัตถุประสงค์ เพื่อการ บำรุงรักษาสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย ตามที่รับรู้มาว่าเป็นสิ่งที่ผู้ติดเชื้อเอดส์กระทำเพื่อ ให้มีอายุยืนยาวออกไปและไม่เกิดการเจ็บป่วยในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับผลการศึกษา ของ รพีพร สง่าผล (2541) ที่ทำการศึกษากการดูแลสุขภาพตนเองและสุขภาพบุตรของหญิงที่ได้รับ เชื้อเอดส์ พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของหญิงที่ได้รับเชื้อเอดส์ เกิดจากแนวคิดที่จะดูแล สุขภาพของตนเอง เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดีให้นานที่สุด ไม่เกิดโรคแทรกซ้อนจากเชื้ออวยโอกาส และไม่ต้องการเป็นโรคเอดส์เต็มขั้นซึ่งเป็นภาพลักษณ์ที่น่ากลัว

ผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในเรื่องต่อไปนี้เป็น  
การปฏิบัติตามแผนการรักษา รับประทานอาหารและบริโภคน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกาย  
และพักผ่อนอย่างเพียงพอ ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยและป้องกันตนเองจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลเกือบทั้งหมดปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในเรื่องของการปฏิบัติตามแผนการรักษา  
ด้วยยาต้านไวรัสเกี่ยวกับการรับประทานยาตรงเวลา การติดตามผลการรักษาของยาต้านไวรัสและ  
การจัดการกับอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบางรายประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดีขึ้นมาก  
โดยใช้เกณฑ์การเจ็บป่วยโดยเป็นโรคงูสวัด ซึ่งหลังจากรับประทานยาต้านไวรัสและทานตรงเวลา  
โรคงูสวัดไม่เกิดขึ้นเลย แต่มีผู้ให้ข้อมูลบางรายที่ยังไม่สามารถคงพฤติกรรมกินยาที่ตรงเวลาได้  
ตลอด เนื่องจากมีข้อจำกัดบางประการอันได้แก่ การติดภาระงานที่ทำอยู่ในช่วงนั้นทำให้ไม่สามารถ  
กินยาได้ตรงเวลา ตรงกับคำกล่าวที่ว่าผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสต้องมีความพร้อมอย่าง  
แท้จริงและมีความตั้งใจจริงที่จะรักษา เนื่องจากการรักษาด้วยยาต้านไวรัสในปัจจุบันได้ผลในเกณฑ์ ที่  
ดีมากแต่ตัวผู้ป่วยเองต้องตั้งใจรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง โดยจะต้องรับประทานยาสม่ำเสมอ  
และตรงเวลาและรับประทานไปตลอดชีวิต เพื่อให้ระดับยาต้านไวรัสอยู่ในเกณฑ์ที่สูงเพียงพอใน  
การต้านเชื้อไวรัสได้ (เกียรติ รัชย์รุ่งธรรม, 2546; Smith, 2004) ซึ่งพบว่าการลืมรับประทานยาเพียง  
ไม่กี่ครั้ง (น้อยกว่าร้อยละ 5) อาจส่งผลให้เกิดการดื้อยาและยังทำให้ผลการรักษาลดลง ส่งผลให้เกิด  
ปัญหาของการเกิดข้อจำกัดในการเลือกใช้ยาต้านไวรัสในการรักษาในอนาคตได้ (Evans, Cox &  
Wentzlaff - Eggebert, 2001)

จากการติดตามผลการรักษาของยาต้านไวรัส พบว่าผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายจะมีลักษณะของ  
อาการข้างเคียงในระดับที่แตกต่างกันไป บางรายไม่ประสบปัญหาของอาการข้างเคียงจากการรักษา  
ด้วยยาต้านไวรัสเลย แต่ผู้ให้ข้อมูลก็ทราบถึงอาการข้างเคียง ในขณะที่บางรายมีอาการข้างเคียง  
เกิดขึ้น เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ มึนงง ง่วงอยากนอนหลับ ใจ มีผื่นคัน ความสามารถในการ  
จดจำเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะมีวิธีจัดการกับอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยการดูแล  
ตนเองเบื้องต้น โดยเมื่อมีอาการปวดมีนศีรษะจะนอนหลับพักผ่อนหรือใช้ยาแก้ปวด ใช้ยาหม่องมา  
ดมหรือทา แต่หากพบว่ามีอาการข้างเคียงรุนแรงและไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ผู้ให้ข้อมูลจะ  
ไปปรึกษาแพทย์และเมื่อระยะเวลาในการใช้ยาต้านไวรัสผ่านไปอาการข้างเคียงต่างๆ ก็จะค่อยๆ  
ทุเลา จะเห็นได้ว่าแม้การรักษาด้วยการใช้ยาต้านไวรัสจะได้ผลดีแต่ก็พบว่าผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจาก  
ยานั้นค่อนข้างรุนแรงและส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของผู้รับยา (เกียรติ รัชย์รุ่งธรรม,  
2546; Ritchie, 2001) ดังนั้นการเลือกใช้ยาจะต้องคำนึงถึงฤทธิ์ข้างเคียงของยา โดยการคัดเลือดยา  
เข้าชุดกันนั้นจะพยายามหลีกเลี่ยงไม่นำยาที่มีผลข้างเคียงเหมือนกันมารวมกันซึ่งเท่ากับเป็นการเพิ่ม  
ผลเสียให้ผู้ป่วย (พรพงศ์ กิ่งวัฒนกุล, 2547) ซึ่งผู้ป่วยบางรายไม่สามารถทนพิษข้างเคียงของยาที่



ได้รับต้องหยุดยารับประทานยาไป (ปราโมทย์ ชีรพงษ์, 2541) ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมามีผู้ให้ข้อมูลจะใช้ความพยายาม ความอดทนอย่างสูง ในการรับประทานยาต้านไวรัสเพื่อสู้กับอาการข้างเคียงของยา โดยให้เหตุผลว่ายาต้านทุกตัวคงมีอาการข้างเคียงเหมือนกัน ฉะนั้นถ้าเปลี่ยนตัวใหม่ก็อาจจะมีอาการข้างเคียงเกิดขึ้นได้อีก วิธีแก้ก็คือต้องใช้ความพยายามและความอดทน ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็ไปพบพี่เลี้ยงเพื่อขอคำปรึกษาและขอยาเพื่อรักษาอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น

ดรชเนียงชี้ผลการรักษาจากการติดตามและประเมินการใช้จ่ายด้านไวรัส ได้แก่ ภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น อาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่ลดลง ภาวะน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น รวมไปถึงการตรวจเลือดที่เกี่ยวข้อง เช่น การตรวจระดับซีดีโฟร์หรือการตรวจปริมาณไวรัสในร่างกาย ซึ่งพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 13 ราย มีสุขภาพดีขึ้น อาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เคยเป็นก็หายไปหรือทุเลาลง ความสามารถในการรับประทานอาหารและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ผลการตรวจเลือดพบว่า ระดับซีดีโฟร์ในร่างกายค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่จะมีบางช่วงที่ระดับซีดีโฟร์ไม่คงที่ขึ้นๆ ลงๆ แต่ไม่ได้ลดลงมาก สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่าในปัจจุบันการใช้จ่ายด้านไวรัสที่มีสูตรของการใช้จ่ายอย่างน้อย 3 ชนิดที่เรียกว่า Highly Active Antiretroviral Therapy หรือเรียกย่อว่า HAART นั้นถือเป็นแนวทางในการรักษาที่ได้ประสิทธิผลเป็นอย่างดี โดยส่งผลให้ผู้ป่วยและผู้ติดเชื้อมีระดับภูมิคุ้มกันร่างกายที่สูงขึ้น การติดเชื้อฉวยโอกาสลดลงทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างมาก (จินตนาถ อนันต์วรณิชย์, 2545; ภพ โกศลารักษ์, 2545; Smith, 2004) นอกจากนี้ยังช่วยให้การดำเนินของโรคช้าลง ตลอดจนช่วยให้ผู้ป่วยเอดส์มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น อุบัติการณ์การเสียชีวิตของผู้ป่วยเอดส์ลดลง (Zambrano, 2002)

ผู้ให้ข้อมูลจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงตนเองหากพบว่าพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ปฏิบัติอยู่ทำให้เกิดอาการผิดปกติ โดยเน้นรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นและเป็นการป้องกันการเกิดความเจ็บปวดจากการติดเชื้อต่าง ๆ ที่ปนเปื้อนมาในอาหารที่รับประทาน ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจะทำกับข้าวรับประทานเอง ไม่นิยมซื้ออาหารถุง เพราะเกรงว่าจะมีสิ่งปนเปื้อนเยอะ ทำเองสบายใจกว่า และผู้ให้ข้อมูลเองมีความเชื่อในเรื่องของการงดอาหารแสลงที่ทำให้ตนเกิดอาการผิดปกติหากรับประทานอาหารแสลงที่พบได้บ่อย ๆ คือ อาหารจำพวกของหมักของดองต่าง ๆ เนื้อวัว เนื้อควาย กบ มะพร้าว เป็นต้น ส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลงดอาหารแสลงเพราะประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ก่อนที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคนี้อีกก็รับประทานอยู่แล้ว พอตอนนี้มารับประทานกลับเกิดอาการต่าง ๆ เช่น เจ็บหน้าอก หน้ามืด มีผื่นคัน ผู้ให้ข้อมูลเองจึงงดอาหารพวกนี้ไป ซึ่งหากมีพิจารณาถึงอาหารแสลงบางชนิดเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่มีความเหมาะสมในการปฏิบัติปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ เกิดจากการได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่ตนเห็นว่า

ผลทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำทำให้ติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหาร เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงจะมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เหมาะสมกับการที่เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีปัญหาภูมิคุ้มกันต่ำ โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะมีการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และจะพยายามรับประทานอาหารให้ได้ในปริมาณที่มากที่สุดเพื่อไม่ให้ให้น้ำหนักตัวลด ปรับเปลี่ยนการกินที่เสี่ยง (อาหารแสลง) ที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทราบมาจากการได้รับการบอกเล่ากันมาในกลุ่มผู้ติดเชื้อด้วยกัน หรือได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ และจากการสังเกตตนเองว่าภายหลังจากที่รับประทานอาหารแล้วมีความผิดปกติเกิดขึ้นหรือไม่ (จามจรี แซ่หลู่, 2543; เบนญามาต สุขสถิตย์, 2547; พิกุล นันทชัยพันธ์, 2539; รัชณี ภูริสสัย, 2545) แต่อย่างไรก็ตามพบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีบางรายก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติตามกิจกรรมเหล่านี้ได้อย่างสม่ำเสมอแม้จะทราบแล้วว่าเป็นสิ่งที่ดี (พิกุล นันทชัยพันธ์, 2539)

ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญกับการบริโภคน้ำดื่ม มีการบริโภคน้ำดื่มที่สะอาดในปริมาณมาก ผู้ให้ข้อมูลบางราย จะดื่มน้ำกรอง น้ำดื่มสุก เพราะทราบมาแล้วว่าการบริโภคน้ำมาก ๆ จะช่วยในเรื่องของการดูดซึมยาต้านไวรัสที่ดีและการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย สอดคล้องกับคำกล่าวของ แลงก์และคณะ (Lang et al., 1993) ที่กล่าวว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ควรดื่มน้ำให้เพียงพอซึ่งควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1,500 – 2,000 มิลลิลิตรต่อวัน จะช่วยทำให้มีการขับถ่ายของเสียต่างๆ ออกจากไตได้ดีขึ้น ช่วยรักษาสมดุลของน้ำและเกลือแร่ในร่างกายและการขับถ่ายสะดวก ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นตรงกันว่าจะต้องพยายามดื่มน้ำให้ได้ปริมาณมาก ๆ ต่อวัน โดยบางรายมีการพกน้ำติดตัวไปด้วยขณะไปทำงานนอกบ้าน

ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการออกกำลังกายแตกต่างกันไปตามความชอบ และความสะดวกของแต่ละคนหรือแม้แต่จากลักษณะของอาชีพที่ทำอยู่ที่ทำให้ได้มีการออกกำลังกายบ้างทำให้ได้เหงื่อ ผู้ให้ข้อมูลเชื่อว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งเช่นกันและพบว่าเมื่อออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพแข็งแรง มีกำลังมากขึ้นและรู้สึกสดชื่นขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีพยายามที่จะออกกำลังกายเพื่อนำไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรง ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้นซึ่งจะมีวิธีการในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไปตามความชอบของแต่ละบุคคล (จามจรี แซ่หลู่, 2543; พิกุล นันทชัยพันธ์, 2539; รพีพร สง่าผล, 2541; รัชณี ภูริสสัย, 2545) ซึ่งการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันเม็ดเลือดขาวชนิดซีดีโฟร์ และช่วยชะลอการดำเนินของโรคเอดส์ (Bopp et al., 2003) นอกจากนั้นการออกกำลังกายส่งผลดีทั้งทางด้านร่างกายและภาวะจิตใจของผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ พบว่าการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้น ช่วยให้สมรรถภาพของปอดดีขึ้นและป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาสที่ปอดได้ (Arey & Beal, 2002) มีผู้ให้ข้อมูล 2 รายที่มีข้อจำกัดทางด้านสุขภาพร่างกายที่เกิดขึ้น (โรคหมอนรองกระดูก

ทับเส้นและขาหัก) จึงไม่สามารถที่จะออกกำลังกายได้อย่างแต่ก่อน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของรชณี ภูริสสัย (2545) ที่พบว่าผู้ที่มีข้อจำกัดด้านร่างกาย เช่น มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย โดยเฉพาะในรายที่มีอาการของโรคหรือมีอาการเจ็บป่วยจะไม่สามารถออกกำลังกายได้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในเรื่องของการพักผ่อนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และเหมาะสมกับภาวะของผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสกระทำ โดยพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และงดการเที่ยวกลางคืน ซึ่งถือว่าเป็นการดูแลตนเองที่เหมาะสมเพราะการพักผ่อนนอนหลับ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะให้ความสำคัญกับการพักผ่อนโดยพยายามหลีกเลี่ยงการนอนดึก เพื่อให้มีเวลาพักผ่อนเพิ่มมากขึ้นเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ส่วนใหญ่จะมีการพักผ่อนในช่วงเวลากลางคืน ประมาณคืนละ 6-8 ชั่วโมง

เมื่อมีปัญหาของสุขภาพและอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลดูแลตนเองเบื้องต้นเพื่อ บำบัดอาการเจ็บป่วยให้หายโดยเร็วและจะไม่ปล่อยให้เจ็บป่วยอยู่เป็นระยะเวลานานและหากอาการ ไม่ดีขึ้นก็จะปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษาทันที แต่ยังคงพบว่ามีผู้ให้ข้อมูลบางส่วนที่จะรีบมาพบ แพทย์เพื่อทำการรักษาทันทีที่มีความเจ็บป่วย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ รพีพร สง่าผล (2541) ที่ พบว่าผู้ติดเชื้อจะมีการแสวงหาการเยียวยารักษาตนเองเมื่อเกิดการเจ็บป่วยและมีอาการมากหรือเห็น ว่ารักษาเองแล้วไม่ได้ผลจึงไปพบแพทย์

นอกจากนั้นพบว่าผู้ให้ข้อมูลจะไม่ซื้อยารับประทานเองนอกจากยาแก้ปวดลดไข้ เพราะ กลัวว่าชนิดอื่นอาจจะมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาต้านที่รับประทานอยู่ และอาจมีอันตรายต่อร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีการรักษาตนเองด้วยสมุนไพรพื้นบ้านตามความรู้ที่ตนเองมีอยู่ โดยมีการสอบถาม เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทยหรือสอบถามจากหมอพื้นบ้านที่มีความรู้ด้านสมุนไพร ผู้ให้ข้อมูลจะให้ความสนใจดูแลตัวเองโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อที่จะป้องกันตนเองจากสิ่งที่เป็นสาเหตุที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อภาวะสุขภาพและแผนการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ได้รับอยู่ ได้แก่ หลีกเลี่ยง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยการเลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ปกติ ไม่มีอาการของโรคที่ทรุดลงและคงไว้ ซึ่งแผนการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพต่อไป ซึ่งมีบางรายที่เลิกไม่ได้แต่ก็พยายามที่จะดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณที่น้อยลงและมีความถี่ น้อยลง ผู้ให้ข้อมูลให้เหตุผลว่าจะดื่มตามเทศกาลงานบุญ หรือหลังจากเลิกงานตอนเย็นเท่านั้น สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์จะมีความพยายามและมีความตั้งใจในการละเว้นพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเอง ภายหลังจากที่รับทราบมาแล้วว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีและได้รับคำแนะนำต่างๆ มาแล้วโดยจะพยายามลด ละ เลิกการดื่มสุรา เพราะทราบมาแล้วว่าเป็นสิ่งไม่ดีต่อร่างกาย ทำให้มีภาวะสุขภาพเสื่อมโทรมหรือมีอาการทรุดได้

มีความพยายามและมีความตั้งใจในการละเว้นพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเอง ภายหลังจากที่รับทราบมาแล้วว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีและได้รับคำแนะนำต่างๆ มาแล้วโดยจะพยายามลด เลิกการดื่มสุราเพราะทราบมาแล้วว่าเป็นสิ่งไม่ดีต่อร่างกาย ทำให้มีภาวะสุขภาพเสื่อมโทรมหรือมีอาการทรุดได้ ในบางรายที่ไม่สามารถเลิกได้ก็จะพยายามที่จะลดปริมาณและความถี่ (จามจุรี แซ่ หลู่, 2543; รัชณี ภูริสัจย์, 2545) ซึ่งการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ส่งผลให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายลดลงและมีผลต่อการรักษาด้วยยาต้านไวรัส (Meyerhoff, 2001) โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้ติดเชื้อได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส การลดพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ยังจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากยาต้านไวรัสที่ใช้ในการรักษาส่วนใหญ่จะมีการขับออกของยาโดยการผ่านกระบวนการทำลายฤทธิ์ยาที่ตับ (เกียรติ รัชกรูธรรม, 2541) และการดื่มสุรายังมีผลต่อร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลงและทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคตับ เพราะแอลกอฮอล์จะมีผลต่อตับ ซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญและมีหน้าที่หลายอย่างรวมถึงหน้าที่เกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย หากตับถูกทำลายก็จะส่งผลให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง (Collins, 2001; Puoti et al., 2004)

ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนจะงดการมีเพศสัมพันธ์ไปเลยหลังจากคู่ชีวิตเสียชีวิตไปแล้วหรือจะมีเพศสัมพันธ์โดยการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นและป้องกันการรับเชื้อเพิ่ม สอดคล้องกับคำกล่าวของสมิธ (Smith, 2004) ที่กล่าวว่า แม้ว่ายาต้านไวรัสจะช่วยให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ยาต้านไวรัสยังไม่สามารถที่จะป้องกันการแพร่เชื้อจากผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ไปสู่บุคคลอื่นได้ ฉะนั้นผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ที่รับยาต้านไวรัสยังจำเป็นที่จะต้องป้องกันตนเองในการรับเชื้อและแพร่เชื้ออยู่

ผู้ให้ข้อมูลจะเน้นในเรื่องของการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายและผิวหนังของตนเอง ดูแลเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ ให้สะอาด โดยการซักอาทิตย์ละครั้งและนำออกผึ่งแดด ป้องกันการเกิดอาการแพ้คันหรือการเกิดเชื้อราที่ผิวหนัง โดยการอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง การดูแลสุขภาพสะอาดช่องปาก ป้องกันการติดเชื้อราในช่องปากโดยการแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ตลอดจนการดูแลสุขภาพสะอาดสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเองให้สะอาด ไม่มีฝุ่นและสิ่งสกปรกต่าง ๆ หลีกเลี่ยงการอยู่สถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ตลอดจนการหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับคนที่ไม่สบายต่าง ๆ เพราะผู้ให้ข้อมูลรับรู้แล้วว่าตนเองเป็นโรคที่มีปัญหาของภูมิคุ้มกันต่ำเชื่อโรคลดลง ส่งผลให้ร่างกายของตนเองอ่อนแอและเกิดการเจ็บป่วยไม่สบายได้ง่ายกว่าคนปกติ เป็นการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเนื่องจากผู้ติดเชื้อที่ได้รับยาต้านไวรัสนั้นเป็นผู้ติดเชื้อที่มีปัญหาของระดับภูมิคุ้มกันที่ค่อนข้างต่ำ

ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีเพื่อที่จะลดความเครียดหรือความกังวลที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการหาสิ่งอื่นทำ เช่น การฟังเพลง การไปเที่ยว การนั่งสมาธิ การพูดคุยเพื่อให้ได้ระบายสิ่งที่ไม่สบายใจ การทำเป็นไม่สนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามหาแนวทางในการแก้ปัญหาและการคิดในทางบวก



เพราะทราบกันคืออยู่แล้วว่าความเครียดเป็นสิ่งที่มีความกระทบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ทั้งทางด้านร่างกายโดยจะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันร่างกายที่อาจลดลงและมีผลต่อภาวะจิตใจ การทำกิจกรรมต่างๆ ที่สามารถช่วยลดความเครียดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือผู้ป่วยเอดส์ เนื่องจากความเครียดเป็นจะมีผลทำให้การดำเนินโรคเลวลง โดยกตการตอบสนองของภูมิคุ้มกันในร่างกาย (Robinson et al., 2000)

นอกจากนั้นยังพบข้อสังเกตอีกประการหนึ่งที่ได้จากผลการวิจัยครั้งนี้ว่า ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเพศหญิงจะค่อนข้างมีพฤติกรรม ในการดูแลตนเองและมีความสนใจตนเองมากกว่าผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเพศชาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของพิกุล นันทชัยพันธ์ (2537) พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ที่เป็นเพศหญิงมีความสามารถในการดูแลตนเองมากกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือผู้ป่วยเอดส์ที่เป็นเพศชายและพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ให้ข้อมูลเป็นการกระทำที่เกิดจากความต้องการที่จะมีชีวิตที่ดี มีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง ที่มีความเคร่งครัดในการปฏิบัติพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ตั้นนั้นเป็นผู้ที่มีความคาดหวังในเรื่องการใช้ยาต้านไวรัสโดยมีความหวังในเรื่องของผลการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ได้ผลดีทำให้มีภาวะสุขภาพดี ร่วมกับการมีความหวังว่าตนเองสามารถอยู่กับยาต้านไวรัสสูตรที่ใช้ได้นาน หรือไม่ต้องเปลี่ยนสูตรยาต้านไวรัสและมีความกังวลในเรื่องของการเปลี่ยนสูตรยาต้านไวรัส ซึ่งอาจสรุปได้ว่า ความหวังหรือการตั้งความหวังต่อผลของการรักษาที่ได้รับอาจเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของบุคคลนั้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของจามจรี แซ่หลู่ (2543) ที่พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ที่มีการตั้งความหวังให้กับตนเองจะเป็นผู้ที่มีกำลังใจและเป็นผู้ที่มีความตั้งใจที่จะดูแลตนเอง เพื่อให้ความหวังของตนเองสัมฤทธิ์ผล

### **วิธีการชักชวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์รายอื่นเข้าร่วมโครงการแอนติรีโทรไวรัส**

ผู้ให้ข้อมูลทุกรายมีความคิดเห็นคล้ายกันในเรื่อง วิธีการชักชวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์รายอื่นเข้าร่วมโครงการแอนติรีโทรไวรัส คือ ให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เดินเข้ามาหาเอง หรือให้ญาติพี่น้องของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์เป็นคนแนะนำเข้ามาหาผู้ให้ข้อมูลเอง เพื่อดูเป็นแบบอย่างในการดูแลรักษาตนเอง ผู้ให้ข้อมูลเองยังไม่กล้าที่จะเข้าไปหาผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ เพราะกลัวผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์กลัวว่าไปยุ่งเรื่องส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจที่กล่าวว่า แรงจูงใจ (Motivation) คือ สิ่งซึ่งควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ อันเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) หรือ ความปรารถนา (Desires) ที่จะพยายามดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งอาจจะเกิดมาตามธรรมชาติหรือจากการเรียนรู้ก็ได้ แรงจูงใจเกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลนั้นๆ เอง สิ่งเร้าภายใน ได้แก่ ความรู้สึกต้องการ หรือขาดอะไรบางอย่าง จึงเป็นพลังชักจูง หรือกระตุ้นให้มนุษย์ประกอบ

กิจกรรมเพื่อทดแทนสิ่งที่ขาดหรือต้องการนั้น แรงจูงใจที่ผู้ติดเชื้อจะเข้าหากลุ่มอันเกิดจากสิ่งเร้าภายในคือ ความต้องการของเจ้าตัว เช่น ความต้องการผู้ให้คำแนะนำปรึกษา ส่วนสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่มาเร่งเร้า นำช่องทาง และมาเสริมสร้างความปรารถนาในการประกอบกิจกรรมในตัวมนุษย์ สิ่งเร้าภายนอกของผู้ติดเชื้อ คือ บุคคลรอบตัว เช่น ญาติ ซึ่งมีความปรารถนาดีไปให้ข้อมูลแก่ผู้ติดเชื้อ ยกตัวอย่างผู้ที่เข้าโครงการรับยาต้านไวรัสแล้วมีสุขภาพดีขึ้น ซึ่งแรงจูงใจนี้อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หรือทั้งสองอย่างพร้อมกันได้ อาจกล่าวได้ว่าแรงจูงใจทำให้เกิดพฤติกรรมซึ่งเกิดจากความต้องการของมนุษย์ ซึ่งความต้องการเป็นสิ่งเร้าภายในที่สำคัญกับการเกิดพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีสิ่งเร้าอื่นๆ เช่น การยอมรับของสังคม สภาพบรรยากาศที่เป็นมิตร การบังคับขู่เข็ญ การให้รางวัลหรือกำลังใจหรือการทำให้เกิดความพอใจ ล้วนเป็นเหตุจูงใจให้เกิดแรงจูงใจได้ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวจากการที่ได้เป็นผู้ชักจูงผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์รายอื่นที่ได้เข้ามาปรึกษากับผู้ให้ข้อมูลเอง ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกภูมิใจที่สามารถมีส่วนช่วยบุคคลเหล่านั้นให้สามารถดำรงชีวิตได้ต่อไป มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น ซึ่งหลังจากแนะนำผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์แล้ว ผู้ให้ข้อมูลจะส่งต่อให้ทีมสุขภาพ โรงพยาบาลที่เป็นผู้ดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ต่อไป เพื่อเข้ารับการรักษาตามแผนต่อไป

### ข้อจำกัดของการศึกษา

ข้อจำกัดของการวิจัยคือผู้วิจัยเองเป็นเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลผู้ให้ข้อมูลอาจมีความเกรงใจต่อผู้วิจัยในการให้ข้อมูลทั้งในเชิงบวกและเชิงลบจากสัมพันธภาพและเวลาในการสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลไม่เพียงพอในการเก็บข้อมูล

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส ที่ประกอบด้วย การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส การตัดสินใจรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ความคาดหวังในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสและพฤติกรรม การดูแลตนเองขณะได้รับยาต้านไวรัส วิธีการชักจูงผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์รายอื่นเข้าร่วมโครงการแอนติรีโทรไวรัส ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่คาดว่าจะมีประโยชน์ในการนำมาใช้ ดังนี้

1. ควรให้ครอบครัวหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับยาต้านไวรัสมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยและได้รับการสนับสนุนความรู้เรื่องการดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับยาต้านไวรัส จะช่วยทำให้ผลการรักษาในผู้ป่วยมีประสิทธิผลมากขึ้น

2. บุคลากรด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่สถานอนามัย ควรจะทำงานแบบเครือข่ายเพื่อให้มีการดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีโอกาสแลกเปลี่ยน เรียนรู้ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้การรักษาด้วยยาต้านไวรัสและแนวทางในการให้การดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ที่ได้รับยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่อง

### **ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาค้างต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาการดูแลตนเองกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ติดเชื้อเอดส์ที่รับยาต้านไวรัสที่ไม่ได้เข้าเป็นสมาชิกของชมรมเพื่อนวันศุกร์ เพื่อศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสที่ไม่ได้เปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม หรือเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มผู้ติดเชื้อ เพื่อนำข้อมูลมาใช้ประกอบการคำแนะนำการดูแลตนเองที่เหมาะสมต่อไป

2. ควรมีการศึกษาติดตามปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสในระยะยาว เนื่องจากผู้ติดเชื้อบางรายที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผนการรักษาที่ดี แต่ยังมีค่าซีดีโฟร์ที่เพิ่มขึ้นหรือคงที่ เพื่อนำข้อมูลปรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส