

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกว่า โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และทางเลือด ที่มีอันตรายร้ายแรง ซึ่งมีอัตราการตายสูงและมีการแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ที่มีผลกระทบให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรงในหลาย ๆ ทาง ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม รวมทั้งทางสาธารณสุข สำหรับประเทศไทย โรคเอดส์เป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ และกำลังสร้างปัญหามากยิ่งขึ้นทุกวันนี้ ผู้ติดเชื้อเอดส์เพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็วและมีอัตราการเสียชีวิตสูง เนื่องจากโรคนี้ทางการแพทย์ยังไม่สามารถผลิตวัคซีนที่ใช้ป้องกันและรักษาให้หายขาดได้ เพียงแต่มียาที่ใช้ระงับการเพิ่มจำนวนของไวรัสเท่านั้น แต่ก็ไม่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสให้หมดไปจากร่างกายได้ ถ้าประชาชนในประเทศไทยได้รับเชื้อเอดส์มากขึ้น ก็จะทำให้เกิดการสูญเสียทางด้านทรัพยากรบุคคล อันจะส่งผลเสียหายอย่างมหาศาลแก่เศรษฐกิจ สังคมและด้านอื่น ๆ ตัวผู้ติดเชื้อเอดส์นั้น ก็ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนในที่สุดจะเสียชีวิตทุกราย ขึ้นอยู่ว่าจะช้าหรือเร็ว

เอดส์ (AIDS = Acquired Immuno-Deficiency Syndrome) หมายถึง กลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันในร่างกายเสื่อมหรือบกพร่อง ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ชื่อ เอช ไอ วี (Human Immunodeficiency Virus) เมื่อเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายของคนแล้วจะไปเกาะที่ผิวเปลือกนอกของเม็ดเลือดขาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเม็ดเลือดขาวชนิด ที ลิมโฟไซต์ (T-lymphocytes) หลังจากนั้นเชื้อจะแทรกตัวเข้าไปอาศัยอยู่ในเม็ดเลือดขาว จากนั้นจะอาศัยเอนไซม์พิเศษ (Reverse Transcriptase) ที่มีอยู่ในตัวมันเปลี่ยนแปลงยีนของมันให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของยีนของเม็ดเลือดขาว แล้วไปกระตุ้นให้เซลล์เม็ดเลือดขาวทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว แบ่งตัวเพิ่มจำนวนขึ้นขึ้น (ทำให้เป็นการเพิ่มจำนวนไวรัสเอดส์ในเม็ดเลือดขาว โดยที่ตัวไวรัสไม่ต้องแบ่งตัวเอง) ต่อมาเมื่อไวรัสเพิ่มจำนวนมากขึ้น ก็จะทำให้เม็ดเลือดขาวนั้นแตกทำลายไป แล้วตัวไวรัสก็จะกระจายจากเม็ดเลือดขาวนั้น ไปทำลายเม็ดเลือดขาวตัวอื่นต่อไปเรื่อย ๆ จนเม็ดเลือดขาวในร่างกาย ลดจำนวนลงจนเกือบหมด ซึ่งก็จะมีเม็ดเลือดขาวที่

เพียงพอที่จะป้องกันร่างกายได้ ระบบภูมิคุ้มกันจะเสียไป ร่างกายจะไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ จนเกิดเป็นภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่องหรือเสื่อมไป ที่เรียกว่า โรคเอดส์ (AIDS) (สถาพร มานัสสภิตย์, 2534)

ในส่วนของผู้ติดเชื้อเอดส์ เมื่อเชื้อไวรัสเอดส์เข้าสู่ร่างกายของคนแล้ว จะทำลายส่วนประกอบที่สำคัญในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้เสื่อมลง ดังนั้นถ้าเม็ดเลือดขาวไม่มีความแข็งแรงพอ จะทำให้มีโอกาสติดเชื้อหรือเป็นโรคได้ง่าย นอกจากนี้โอกาสของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายจะเกิดความเสื่อมโทรมได้ง่าย เนื่องจากเชื้อไวรัสจะแทรกเข้าไปทั่วร่างกายทำให้เกิดภาวะผิดปกติของร่างกายได้ เช่น การพัฒนาการของร่างกายจะช้ากว่าคนปกติ และตามปกติเมื่อเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกันถูกกระตุ้น ก็จะสร้างแอนติบอดีเพื่อกำจัดเชื้อโรคที่เข้ามาในร่างกาย แต่สำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์ แอนติบอดีบางชนิดกลับช่วยให้ไวรัสกระจายไปสู่เซลล์อื่นได้ง่ายขึ้น ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงและมีผลโดยตรงกับระบบเลือด (กระทรวงสาธารณสุข, กรมควบคุมโรคติดต่อ, 2533)

การออกกำลังภายในผู้ติดเชื้อเอดส์เป็นสิ่งสำคัญ ดังที่ ศูนย์ปรึกษาสุขภาพร่วมกับ นิตยสารรักลูก (2535) จัดพิมพ์ไว้ในวิชาการนารี เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่กลัวเอดส์ คือ ผู้ที่เริ่มได้รับไวรัสเอดส์เข้าไปอยู่ในร่างกาย และเข้าไปอยู่ในเม็ดเลือดขาว โดยฝังตัวเองอยู่ในเม็ดเลือดขาว เป็นเวลา 6 เดือนถึง 10 ปี ไวรัสตัวนี้จะค่อย ๆ ทำลายเม็ดเลือดในร่างกาย จนถึงขีดต่ำสุดที่ร่างกายจะอ่อนแอ ซึ่งจะใช้เวลานานอย่างน้อย 10 ปี ขึ้นอยู่กับสภาพความแข็งแรงของคนนั้น หากเมื่อใดไวรัสทำลายเม็ดเลือดขาว ที่เป็นภูมิคุ้มกันของคนลงจนถึงระดับต่ำสุด จึงเป็นโอกาสที่จะให้เชื้อโรคอื่น ๆ จะแทรกเข้าสู่ร่างกายได้ ระยะเวลาบุคคลนั้น จะเริ่มมีอาการป่วยต่าง ๆ แต่จะมากน้อย ก็ขึ้นกับสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้น จากสถิติผู้ติดเชื้อเอดส์ในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2535 ผู้ติดเชื้อเอดส์มีประมาณ 500,000 คน และรายงานล่าสุดของประเทศไทย จนถึง วันที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2538 พบว่า มีผู้ติดเชื้อเอดส์แล้วมีอาการแสดงของโรคเอดส์ รวมทั้งสิ้น จำนวน 23,098 ราย ในจำนวนนี้ ได้รับรายงานว่ามีชีวิตแล้ว มีจำนวน 6,579 ราย (กระทรวงสาธารณสุข, กองระบาดวิทยา, 2538) แสดงให้เห็นว่ามีจำนวนของผู้ติดเชื้อเอดส์แล้ว แต่ยังไม่มีแสดงอาการของโรคเอดส์นับแสนๆ คน ดังนั้น ถ้าผู้ติดเชื้อเอดส์มีการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง เลิกพฤติกรรมเสี่ยงเดิม จะได้ไม่รับเชื้อเอดส์และเชื้ออื่น ๆ เพิ่มเข้าไปอีก ทำให้อาการของโรคเอดส์กำเริบช้าลง การพักผ่อนให้พอ ทำจิตใจให้สบาย จะช่วยให้สุขภาพและระบบภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้อเอดส์

ด้ขึ้นด้วย และการออกกำลังกายแต่พอควรเท่าที่สุขภาพจะอำนวย ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง (ประพันธ์ ภาณุภาค, 2536) จากข้อความดังกล่าวสอดคล้องกับ ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ (2534) ซึ่งกล่าวไว้ว่า "ผู้ติดเชื้อเอดส์ควรมีการปฏิบัติตัวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงที่สุด ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ" ฉะนั้น ควรมีการให้ความรู้ ความเข้าใจและทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดเชื้อเอดส์ให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการนำโปรแกรมการออกกำลังกายไปใช้ลดความวิตกกังวล แก่ผู้ติดเชื้อเอดส์ในระยะที่ 1 ซึ่งยังมีร่างกายแข็งแรง โดยจะส่งผลให้เป็นการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และจะเป็นการยืดช่วงระยะเวลาของโรคในระยะที่ 1 ให้นานออกไป (ภาสวรรณ พันธุมะบำรุง, 2535) การออกกำลังกายประเภทแอโรบิค (Aerobic) ซึ่งประกอบด้วย แอโรบิคแดนซ์ วิ่งเหยาะและขี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที โดยใช้ความหนัก 70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด สำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้มากกว่าการประกอบกิจวัตรประจำวันเพียงอย่างเดียว (ปิยวรรณ บรรจง, 2535)

สำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์ในระยะที่ 1 เป็นระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic Infection) ระยะนี้การตรวจเลือด จะพบเลือดบวกเอดส์หรือพบร่องรอยการได้รับเชื้อเอดส์ แต่ยังไม่แสดงอาการ บางรายอาจพบว่าภายหลังการรับเชื้อเอดส์ประมาณ 2-3 สัปดาห์ มีอาการคล้ายไข้หวัด มีไข้ต่ำ ๆ ปวดศีรษะ ท้องเสียไม่ทราบสาเหตุ มีผื่น อาการต่าง ๆ เหล่านี้จะปรากฏอยู่ประมาณ 1 สัปดาห์ กลุ่มอาการนี้เรียกว่า กลุ่มอาการคล้ายไข้หวัด (Acute Viral Syndrome) และในระยะที่ 2 เป็นระยะอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (AIDS Related Complex หรือ ARC) ระยะนี้จะเริ่มปรากฏอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ที่มีผลมาจากการที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายเริ่มลดต่ำลง ซึ่งผู้ติดเชื้อในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 นี้ การแสดงอาการของโรคอาจยังไม่ปรากฏอาการ หรือปรากฏอาการที่ยังไม่รุนแรงมากนัก สาเหตุจากสภาพของร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงจึงทำให้ยังมีภูมิต้านทานโรคอยู่ ดังนั้นผู้ติดเชื้อเอดส์ควรมีการเตรียมพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเผชิญและรับสถานการณ์ที่จำเป็นต้องประสบในอนาคต ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง สามารถช่วยเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ได้ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคและยืดช่วงระยะเวลาในการแสดงอาการของโรค การออกกำลังกายสามารถแบ่งได้เป็นหลายประเภท แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์ ขึ้นอยู่กับความชอบ ความถนัด และทักษะที่มีอยู่ แต่สิ่งที่สำคัญคือ สภาพของร่างกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายแต่ละประเภท เพราะถ้าออกกำลังกายมากเกินไปหรือผิดประเภท จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย

ของผู้ติดเชื้อเอดส์โดยตรง ร่างกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ อาจจะได้รับหรือทนต่อการออกกำลังกาย ประเภทนั้นไม่ได้ ซึ่งทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วกว่าช่วงเวลาที่กำหนด เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายที่ดี เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ติดเชื้อเอดส์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว แต่ในกรณีของผู้ติดเชื้อเอดส์นั้นไม่สามารถเปิดเผยตนเอง และความคิดเห็นของตนเองได้ อาจเนื่องมาจากสังคมยังไม่ให้ความยอมรับมากนัก เมื่อประสบกับความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกาย

จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งมีสภาพร่างกายที่แตกต่างจากบุคคลปกติทั่วไป ยังต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการและปัญหาที่แท้จริง แต่ในปัจจุบันยังไม่ได้ได้รับความสนใจและสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ เท่าที่ควร ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยถึงความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งเข้ารับการรักษาที่คลินิกภูมิคุ้มกันซึ่งทำการรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์โดยตรง คือ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลบำราศนราดูร เพื่อศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายที่แท้จริงของผู้ติดเชื้อเอดส์ และรวบรวมข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่จะอำนวยความสะดวกและเป็นแนวทางในการปรับปรุง แก้ไขการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ให้มีประสิทธิภาพและได้ผลดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ในคลินิกภูมิคุ้มกันของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราชและโรงพยาบาลบำราศนราดูร

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์
2. ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือผู้ติดเชื้อเอดส์ ในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 ในคลินิกภูมิคุ้มกันของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราชและโรงพยาบาลบำราศนราดูร เนื่องจากทั้ง 3 โรงพยาบาล มีคลินิกที่ทำการรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์โดยตรง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านอื่นๆ
2. ปัญหา หมายถึง ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ติดเชื้อเอดส์ในการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม ด้านสภาพเศรษฐกิจ ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และด้านอื่นๆ
3. การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายดีและเป็นการยืดช่วงระยะเวลาของโรคด้วย
4. ผู้ติดเชื้อเอดส์ หมายถึง บุคคลที่ได้รับเชื้อ เอช ไอ วี (Human Immuno deficiency Virus) ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายเสื่อมหรือบกพร่อง และเป็นบุคคลที่เข้ารับการรักษาในคลินิกภูมิคุ้มกัน ของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช และโรงพยาบาลบำราศนราดูร
5. ระยะที่ 1 หมายถึง ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic Infection) การตรวจเลือดจะพบเลือดบวก มีอาการคล้ายไข้หวัด มีไข้ต่ำๆ ปวดศีรษะ ท้องเสียไม่ทราบสาเหตุ มีผื่น กลุ่มอาการนี้เรียกว่า กลุ่มอาการคล้ายไข้หวัด (Acute Viral Syndrome)
6. ระยะที่ 2 หมายถึง ระยะอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (AIDS Related Complex หรือ ARC) ระยะนี้จะเริ่มปรากฏอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ที่มีผลจากการที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายเริ่มลดต่ำลง ผู้มีเชื้อในระยะนี้มักจะมีอาการดังต่อไปนี้
 - 6.1 มีไข้เรื้อรังเหงื่อออกตอนกลางคืน
 - 6.2 อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว มากกว่า 10 % ของน้ำหนักตัว โดยไม่ทราบสาเหตุ
 - 6.3 ไอเรื้อรัง ไอแห้งๆ อาจเห็นอหอบ หายใจไม่สะดวกนานเกิน 3 เดือน
 - 6.4 ท้องเสียเรื้อรัง ถ่ายเหลวเป็นน้ำมากหรือมีมูกปน หรืออาจมีมูกปนเลือดนานเกิน 3 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ
 - 6.5 ต่อม้ำเหลืองโตหลายๆ ตำแหน่ง คลาได้เป็นก้อนๆ ที่ลำคอ ใต้คาง หลังหู รักแร้และขาหนีบ ติดต่อกันนานเกิน 3 เดือน

6.6 บางรายจะเริ่มมีอาการผิดปกติของระบบประสาท เช่น แขนขาไม่มีแรง
ความจำเสื่อม กระวนกระวาย

6.7 มีอาการติดเชื้อแทรกซ้อน เช่น เชื้อรา ซึ่งจะเห็นมีฝ้าขาวที่ลิ้นและ
ในช่องปาก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์
2. เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้ติดเชื้อเอดส์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อเอดส์ จะได้นำไปใช้ในการ
การแก้ปัญหา ปรับปรุง แก้ไข และจัดดำเนินการ ให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการใน
การออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ได้ดียิ่งขึ้น
4. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์และ
กลุ่มอื่น ๆ ในโอกาสต่อไป