



# การสูงวัยและเอชไอวี

เมษายน 2023

ผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นและมีสุขภาพดีขึ้น ยาด้านไวรัสเอชไอวีที่ใช้ในปัจจุบันมีประสิทธิภาพมาก ยาเหล่านี้ช่วยส่งเสริมและปกป้องระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิด

ผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้นานเท่ากับผู้ที่ไม่มีเชื้อไวรัสเอชไอวี อย่างไรก็ตาม ผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีอาจเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพที่ไม่เกี่ยวข้องกันกับไวรัสเอชไอวีรวมถึงภาวะเจ็บป่วยตามวัยเร็วกว่าผู้ที่ไม่มีเชื้อไวรัสเอชไอวี

การเฝ้าติดตามสุขภาพจิตและสุขภาพกายของคุณและการมีวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดีสามารถช่วยป้องกันและปรับปรุงผลของสภาวะเหล่านี้ให้ดีขึ้นได้

## สิ่งที่เราทราบ

- งานวิจัยเกี่ยวกับอายุขัยเมื่อไม่นานมานี้แสดงให้เห็นว่าผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้นานเท่ากับผู้ที่ไม่มีเชื้อไวรัสเอชไอวี อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาพบว่าผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีจะมีปัญหาด้านสุขภาพที่ไม่เกี่ยวข้องกันกับเชื้อไวรัสเอชไอวีและปัญหาสุขภาพตามวัยที่เพิ่มขึ้นเร็วกว่าผู้ที่ไม่มีเชื้อ 16 ปีโดยเฉลี่ย<sup>1</sup>
- ผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีมีอัตราสูงกว่าที่จะเป็นโรคตามวัย ซึ่งรวมถึงโรคเกี่ยวกับหัวใจ (หัวใจและหลอดเลือด) โรคกระดูกพรุน (กระดูก) และมะเร็งบางชนิด ผู้ติดเชื้อบางรายประสบปัญหาเกี่ยวกับสมาธิ การสูญเสียความจำ และการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสภาวะนี้เรียกว่า HAND (ความผิดปกติทางสมองที่เกี่ยวข้องกับเชื้อเอชไอวี หรือ HIV-associated neurocognitive disorders)<sup>2</sup>
- ผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ (จำนวนเซลล์ CD4 ต่ำ) มีแนวโน้มที่จะป่วยมากกว่า สำหรับผู้ที่มีเชื้อไวรัสในระดับสูง (ปริมาณเชื้อไวรัส) ณ เวลาที่พวกเขาพบว่าตนเองติดเชื้อไวรัสเอชไอวีนั้น มีแนวโน้มที่จะเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพบางอย่าง แม้ว่าสุขภาพของพวกเขาจะดีขึ้นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา<sup>3</sup>
- ปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ ระดับปริมาณเชื้อไวรัสในเลือด ปัจจัยทางพันธุกรรม วิถีชีวิต และการดูแลสุขภาพ ทั้งหมดล้วนมีผลกระทบต่ออายุขัยและสุขภาพได้ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องรู้ว่าเรามีสาเหตุอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามวัยซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับไวรัสเอชไอวีด้วย ตัวอย่างเช่น การสูบบุหรี่และความเครียดอาจทำให้เกิดโรคหัวใจได้ไม่ว่าคุณคลนั้นจะติดเชื้อไวรัสเอชไอวีหรือไม่ก็ตาม
- ผู้หญิงที่ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีอาจมีอัตราการเกิดความเจ็บป่วยที่ไม่เกี่ยวข้องกันกับโรคเอดส์ รวมถึงปัญหาด้านสุขภาพตามวัยมากกว่าผู้ชายที่ติดเชื้อไวรัสเอชไอวี<sup>3,4</sup>
- การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตสามารถทำให้คุณมีสุขภาพแข็งแรงและช่วยลดความเสี่ยงปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจได้มาก

## สิ่งที่คุณสามารถทำเพื่อรักษาสุขภาพที่ดี

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การผ่อนคลาย การนอนหลับ และการมีวิถีชีวิตทางสังคมที่ดีสามารถช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีและหลีกเลี่ยงปัญหาด้านสุขภาพได้

- มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพของคุณ (แพทย์ พยาบาล ผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นนักสังคมสงเคราะห์ หรือเจ้าหน้าที่ช่วยเหลืออื่น ๆ)** เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องหาคะลาการผู้ดูแลสุขภาพที่คุณไว้วางใจ และสามารถพูดคุยด้วยได้ พวกเขาสามารถช่วยให้คุณเข้าใจยาของคุณ พูดคุยกับพวกเขาหากคุณลืมกินยาหรือหากคุณไม่อยากกินยา
- ไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ** การตรวจสุขภาพเป็นประจำช่วยให้มั่นใจได้ว่าคุณจะสามารถพบปัญหาใดก็ตามก่อนที่มันจะกลายเป็นปัญหาร้ายแรงได้
- หยุดสูบบุหรี่** พูดคุยกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพของคุณเกี่ยวกับทางเลือกที่จะได้ผลสำหรับคุณ คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้ฟรีเพื่อพยายามเลิกสูบบุหรี่จาก NSW Quitline ที่หมายเลข 13 7848 และเว็บไซต์สถาบันมะเร็งรัฐนิวเซาท์เวลส์: [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

<sup>1</sup> Marcus JL et al. Increased overall life expectancy but not comorbidity-free years for people with HIV. Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections, abstract 151, March 2020.

<sup>2</sup> <https://www.aidsmap.com/about-hiv/hiv-and-ageing-process>.

<sup>3</sup> ibid.

<sup>4</sup> Womack JA, Brandt CA, Justice AC. Primary care of women aging with HIV. J Midwifery Womens Health. 2015;60(2):146-225. doi:10.1111/jmwh.12236.

<sup>5</sup> Huaman MA, Fichtenbaum CJ. Bearing the Burden of Non-AIDS Comorbidities: This is What Women Aging with HIV Look Like. Clin Infect Dis. 2020 Mar 2;ciaa209. doi: 10.1093/cid/ciaa209. Epub ahead of print. PMID: 32115629.

## จำกัดปริมาณแอลกอฮอล์และยาอื่น ๆ ที่คุณบริโภค

สอบถามบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพของคุณเกี่ยวกับบริการที่สามารถช่วยเหลือคุณได้

## ออกกำลังกายทุกวัน

แม้แต่การเดินสั้น ๆ ทุกวันก็ดีสำหรับคุณ ทำในสิ่งที่คุณชอบ และออกกำลังกายร่วมกับคนอื่น ๆ หากคุณต้องการแรงสนับสนุนเพื่อออกกำลังกายเป็นประจำ

## รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีความสมดุล

พยายามรับประทานอาหารผักและโปรตีน (เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว ถั่วเลนทิล ไข่ ชีส และโยเกิร์ต) ในมื้ออาหารส่วนใหญ่ของคุณและหลีกเลี่ยงน้ำตาล (น้ำอัดลม เค้ก ขนมหวาน) การดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอระหว่างวันเป็นสิ่งสำคัญ

## นอนหลับและผ่อนคลายให้มาก

พยายามเข้านอนและตื่นนอนเวลาเดียวกันทุกวัน การนอนหลับเป็นประจำช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีและระบบภูมิคุ้มกัน

หากคุณอายุ 60 ปีขึ้นไป (มากกว่า 45 ปีสำหรับชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรส) คุณสามารถลงทะเบียนในโปรแกรมไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพออนไลน์ฟรี: *Healthy and Active for Life*: ลงทะเบียนที่ [www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au) หรือสำหรับการฝึกสอนเรื่องสุขภาพเพื่อสร้างแรงบันดาลใจแบบไม่เสียค่าใช้จ่าย ติดต่อ NSW Get Healthy เพื่อขอรับบริการฝึกสอนทางโทรศัพท์โดยลงทะเบียนที่ [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au) หรือโทรไปที่ 1300 806 258 บริการนี้มีไว้สำหรับทุกคนใน รัฐ NSW ที่มีอายุมากกว่า 16 ปี โปรแกรมทั้งสองสามารถช่วยให้คุณเพิ่มการออกกำลังกายและบรรลุเป้าหมายการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของคุณ

## ดูแลสมองของคุณให้ตื่นตัว

ลองเล่นเกมปริศนา ตอบคำถามสั้น ๆ อ่านหนังสือ เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ หรืออะไรก็ได้ที่คุณชอบ

## เข้าสังคมอยู่เสมอ

พบปะเพื่อนหรือครอบครัว มีส่วนร่วมในกิจกรรม เข้าร่วมชมรม หรือเป็นอาสาสมัครเพื่อให้บริการในท้องถิ่น คุณสามารถรักษาการติดต่อด้วยการพบปะกัน ทางโทรศัพท์หรือทางโซเชียลมีเดีย มีกลุ่มสำหรับผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวี บุคลากรผู้ดูแลสุขภาพของคุณสามารถบอกคุณเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ได้

## ความสำคัญของบริการช่วยเหลือ

การมีอายุมากขึ้นอาจเป็นเรื่องท้าทายสำหรับผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวี คุณอาจต้องการความช่วยเหลือบางอย่างในบ้านของคุณเป็นระยะเวลาสั้น ๆ หรือนานกว่านั้น หรือคุณอาจต้องการความช่วยเหลือเรื่องที่อยู่อาศัย (บ้านพักคนชรา) ระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอาจใช้งานค่อนข้างยาก ผู้ให้ความช่วยเหลือ (เช่น บุคลากรด้านสุขภาพ เพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัว) สามารถช่วยให้คุณหาความช่วยเหลือที่เหมาะสมได้

เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงได้นานยิ่งขึ้นและสามารถควบคุมได้มากขึ้นว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับคุณเมื่อคุณอายุมากขึ้น

- รับประทานอาหารของคุณต่อไป
- พูดคุยกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพของคุณเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตใด ๆ ก็ตาม
- ใช้บริการช่วยเหลือที่มีให้
- รับประทานอาหารที่ดี ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง

คุณมีอายุมากกว่า 16 ปี และอาศัยอยู่ในรัฐนิวเซาท์เวลส์หรือไม่?

คุณสามารถลงทะเบียนโปรแกรมวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี *Healthy and Active for Life* ทางออนไลน์ได้ฟรีที่ [www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

คุณมีอายุมากกว่า 16 ปี และอาศัยอยู่ในรัฐนิวเซาท์เวลส์หรือไม่?

ลงทะเบียนสำหรับการฝึกสอนเรื่องสุขภาพเพื่อสร้างแรงบันดาลใจฟรีที่ [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au) หรือโทรไปที่หมายเลข 1300 806 258 โปรแกรมทั้งสองนี้สามารถช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีได้

## ADAHPS

ให้การประเมิน ความช่วยเหลือ และบริการส่งต่อสำหรับผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวี และผู้ที่มีความต้องการที่ซับซ้อน

โทรศัพท์: 9382 8600

เว็บไซต์: [www.health.nsw.gov.au/adahps](http://www.health.nsw.gov.au/adahps)

อีเมล: [adahps@health.nsw.gov.au](mailto:adahps@health.nsw.gov.au)