



# NEWSLETTER

## จดหมายข่าว อบต.ไชยคราม

ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. 2558

### สาระน่ารู้

## เอดส์ ป้องกันได้

**เอดส์คืออะไร**

เอดส์เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะมีการฟักตัวอยู่ระยะหนึ่งอาจกินเวลาหลายปี โดยไม่มีอาการ ต่อมาเชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นและทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เกิดโรคติดต่ออื่นๆ แพร่ร่อนเข้ามาได้ง่ายและมีอาการรุนแรงรวดเร็ว

**เอดส์ติดต่อได้อย่างไร**

1. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
2. ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาาร่วมกัน มีกัมพู ในกลุ่มผู้ขายเสพยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น
3. การแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก ซึ่งสามารถถ่ายทอดได้ทั้งในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด

**เอดส์รักษาได้แต่ไม่หายขาด**

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้และยังไม่มีวิธีที่จะป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ผล การรักษาในปัจจุบันเป็นเพียง การรับประทานไวรัส เพื่อชะลอการทำลายของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดที่มียีนที่หลักในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ยานี้จะช่วยลดการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสเอชไอวีในร่างกาย

การรับประทานยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอ จะยับยั้งไม่ให้เชื้อเอชไอวีเพิ่มจำนวนและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นกว่าระดับปกติ แต่ถ้ารับประทานยาไม่สม่ำเสมอ จะทำให้เชื้อเอชไอวีและการรักษามีผลไม่ได้

**อาการของโรคเอดส์เป็นอย่างไร**

1. ระยะไม่มีอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้
2. ระยะมีอาการติดเชื้อส่วนใหญ่มักมีอาการหลังจากรับเชื้อ 7-10 ปี เช่น วัณโรคปอด มีไข้ ท้องเสีย เจ็บตาในปาก เป็นต้น

**ควรปฏิบัติตัวอย่างไร... เมื่อติดเชื้อเอชไอวี**

1. ดูแลความสะอาดของร่างกาย และปาก ฟัน
2. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
3. งดรับบริจาคเลือดหรือริเวรต์ต่างๆ
4. มีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
5. หลีกเลี่ยงการตั้งครกหรือทุบยาเด็กมีโอกาส
6. ทำจิตใจให้สงบ เช่นการฝึกสมาธิ
7. ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงไม่สุก และของหมักดองทุกชนิด และงดสิ่งเสพติดทุกชนิด

ด้วยความปรารถนาดีจาก  
สถาบันปราชญ์นครราชบุรี  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
โทร. 0-25940-3737 (เวลาราชการ) [www.bamfms.org](http://www.bamfms.org)

### มีข่าว...บอกให้รู้

องค์การบริหารส่วนตำบลไชยคราม กำหนดจัดกิจกรรมประเพณีสงกรานต์และรดน้ำผู้สูงอายุ ประจำปี 2558 ในวันที่ 13 เมษายน 2558 ณ วัดอุทุมพรศรีเมือง หมู่ที่ 1 ตำบลไชยคราม อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี



### ของเก่า.....เอามาเล่า

วันสำคัญประจำเดือน

**วันมาฆบูชา** คือเป็นวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง "โอวาทปาติโมกข์" แก่พระสงฆ์เป็นครั้งแรก หลังจากตรัสรู้มาแล้วเป็นเวลา 9 เดือน ซึ่งหลักคำสอนนี้เป็นหลักการ และวิธีการปฏิบัติต่างๆ หากสรุปเป็นใจความสำคัญ จะมีเนื้อหาว่า "ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์"

ทั้งนี้ในวันมาฆบูชาได้เกิดเหตุอัศจรรย์ขึ้นพร้อมๆ กันถึง 4 ประการ อันได้แก่

1. วันนั้นตรงกับวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 ซึ่งพระจันทร์เสวยมาฆฤกษ์
2. มีพระสงฆ์จำนวน 1,250 รูป มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ เพื่อสักการะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
3. พระสงฆ์ที่มาประชุมทั้งหมดล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ ผู้ได้อภิญญา 6
4. พระสงฆ์ทั้งหมดได้รับการอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้า หรือ "เอหิภิกขุอุปสัมปทา"

องค์การบริหารส่วนตำบลไชยคราม อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์/โทรสาร 0-7793-4030

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : [office@chaikram.go.th](mailto:office@chaikram.go.th) , [www.chaikram.go.th](http://www.chaikram.go.th)