

“เชื่อมั่น U=U  
คุณกับเราเท่ากัน”

Undetectable

Untransmittable

สอบถาม/ปรึกษา :

ทีมรักษา หรือทีมศูนย์องค์รวม  
เพื่อให้ U=U อยู่กับเราไปตลอด

จัดทำโดย : เครือข่ายผู้ติดเชื้อ  
เอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย  
494 ลาดพร้าว 101 (ซอย 14)  
ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น  
เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

✉ [thaiplus@gmail.com](mailto:thaiplus@gmail.com)  
🌐 [www.thaiplus.net](http://www.thaiplus.net)  
📘 [www.facebook.com/TNPplus](https://www.facebook.com/TNPplus)  
พิมพ์ที่ บริษัท ซาเร็นการพิมพ์ จำกัด

UNAIDS



U=U  
ยูเท่ากับยู



U = U  
(ยูเท่ากับยู)  
คืออะไร

ข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์  
บอกกับเราว่า...

U=U (ยูเท่ากับยู):

Undetectable = Untransmittable

คือ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่กินยาต้านไวรัสฯ  
จนตรวจไม่พบเชื้อในเลือด  
'เท่ากับ' ไม่ส่งต่อเชื้อให้คนอื่น

“มี หรือไม่มีเอชไอวี  
ทุกคนใช้ชีวิต  
ได้เหมือนกัน”

”



# ทำความเข้าใจจักไวรัสโหลด

รู้จักไวรัสโหลด (Viral Load: VL) หรือจำนวนไวรัสในเลือด เพื่อดูแลตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

จำนวนไวรัสโหลด	การส่งต่อเชื้อเอชไอวี
<b>VL &lt; 50</b> หรือตรวจไม่พบเชื้อในเลือด (ทั้งนี้เป้าหมายการรักษาด้วยยาต้านไวรัสต้องมี VL ต่ำกว่า 50)	<ul style="list-style-type: none"><li>● ไม่ส่งต่อเชื้อทางเพศสัมพันธ์</li><li>● ไม่ส่งต่อเชื้อให้ทารกแรกเกิด (แต่ต้องมี VL &lt; 50 ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์จนถึงคลอด และหลังคลอดในกรณีให้นมบุตร)</li></ul>
<b>VL &lt; 200</b>	ไม่ส่งต่อเชื้อทางเพศสัมพันธ์
<b>VL &lt; 1,000</b>	ผลการรักษาดี ยาต้านไวรัสยกตเชื้อได้ ไม่ต้องยาสูตรที่กำลังกิน

การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อ ไม่ว่าจะ VL เท่าไรก็ไม่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี

# สิทธิประโยชน์

## การตรวจแล็บอื่นที่ผู้ติดเชื้อต้องได้รับ

ชุดสิทธิประโยชน์	รายละเอียด
ตรวจซีดี 4	<ul style="list-style-type: none"><li>● รับการตรวจทุก 6 - 12 เดือน</li><li>● ถ้ากินยาต้านไวรัสแล้ว ซีดี 4 &gt; 350 และ VL &lt; 50 ติดต่อกัน 2 ปี ไม่ต้องตรวจซีดี 4</li></ul>
ตรวจติดตามการรักษาด้วยยาต้านไวรัส	ทุก 6 - 12 เดือน ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) น้ำตาลในเลือด (FBS) การทำงานของตับ (SGPT/ALT) ไขมันในเลือด (Chol TG) การทำงานของไต ครีเอตินิน (Cr) ตรวจปัสสาวะ (UA) ดูอัตราการทำงานของไต (eGFR)

# Undetectable



# Untransmittable

## เมื่อไรควรถueตรวจไวรัสโหลด

- กินยาต้านไวรัส เกิน 6 เดือน ตรวจ VL ปีละ 1 ครั้ง
- หาก VL > 1,000 ส่งตรวจหาเชื้อตัวย่า

## ทำอย่างไรให้ U=U ไปตลอด

- ผู้ติดเชื้อ ที่กินยาต้านไวรัส มานาน แม้จะตรวจไม่พบเชื้อในเลือด แต่ต้องกินยาต้านไวรัส อย่างต่อเนื่อง เพื่อกดเชื้อให้ U=U ไปตลอด
- ผู้ติดเชื้อ รายใหม่ หากได้รับยาต้านไวรัส ภายในวันเดียวกับวันที่ตรวจเลือด และทราบผลการติดเชื้อเอชไอวี หรือ Same day ART จะช่วยให้ U=U เกิดได้เร็วขึ้น



“ได้ตรวจแล็บตามมาตรฐาน รับรู้และเข้าใจผลตรวจของตนเองจะเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของผู้ติดเชื้อ”

