

รู้หลบ รู้ลึก



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่องโดย : กัญญา สุขศิริ

ภาพโดย : ตู้กตา

รู้หมดบ รู้หลัก



คำนำ

หนังสืออ่านประกอบการเรียนรู้เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้อ่านประกอบการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รายวิชา พ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว ได้นำเอาเนื้อหามาดำเนินเป็นเรื่องราว เพื่อให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนรู้ โดยใช้ตัวละครและสถานที่แปลกใหม่ในการดำเนินเรื่องราว เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ครู นักเรียน และบุคคลทั่วไป และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสืออ่านประกอบการเรียนเล่มนี้ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวกัญญา สุขศิริ

ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนอนุบาลชุมพวงวิทยา



รู้หลบ รู้ลึก

พอถึงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ อรวิภามักจะขอตามคุณแม่ไปทำงานด้วย
คุณแม่ของอรวิภาเป็นพยาบาล อยู่ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง อรวิภาชอบไปที่นั่น
เพราะได้ช่วยเหลือผู้ป่วยและได้ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองอีกด้วย
คุณแม่ป้าน้อมซึ่งเป็นพยาบาลอยู่ที่เดียวกันกับคุณแม่ของอรวิภา มักจะให้ความรู้
เกี่ยวกับสุขภาพเป็นประจำ

“คุณแม่ขา วันนี้ขอตามแม่ไปที่โรงพยาบาลด้วยนะคะ” อรวิภาพูดกับคุณแม่
แม่ในเช้าวันหยุดวันเสาร์

“อามีการบ้านให้ทำรายงานเรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ค่ะ จึงจะไปหา
ความรู้ที่นั่นด้วย จะได้เอามาทำรายงาน” อรวิภาอธิบายเหตุผลที่ขอไปด้วยให้คุณ
แม่ฟัง



เมื่อไปถึงที่ทำงานของคุณแม่ อรวิภายกมือไหว้ทักทายเพื่อนร่วมงานของคุณแม่ แล้วรีบตรงไปหาคุณป้าน้อม ซึ่งเข้ามาทำงานก่อนแล้ว อรวิภาชอบไปคุยกับป้าน้อมเพราะป้าน้อมใจดี อธิบายเรื่องต่างๆ ให้อรวิภาฟังเสมอ

“สวัสดิ์คะป้าน้อม” อรวิภายกมือไหว้แล้วเดินตรงเข้าไปหา

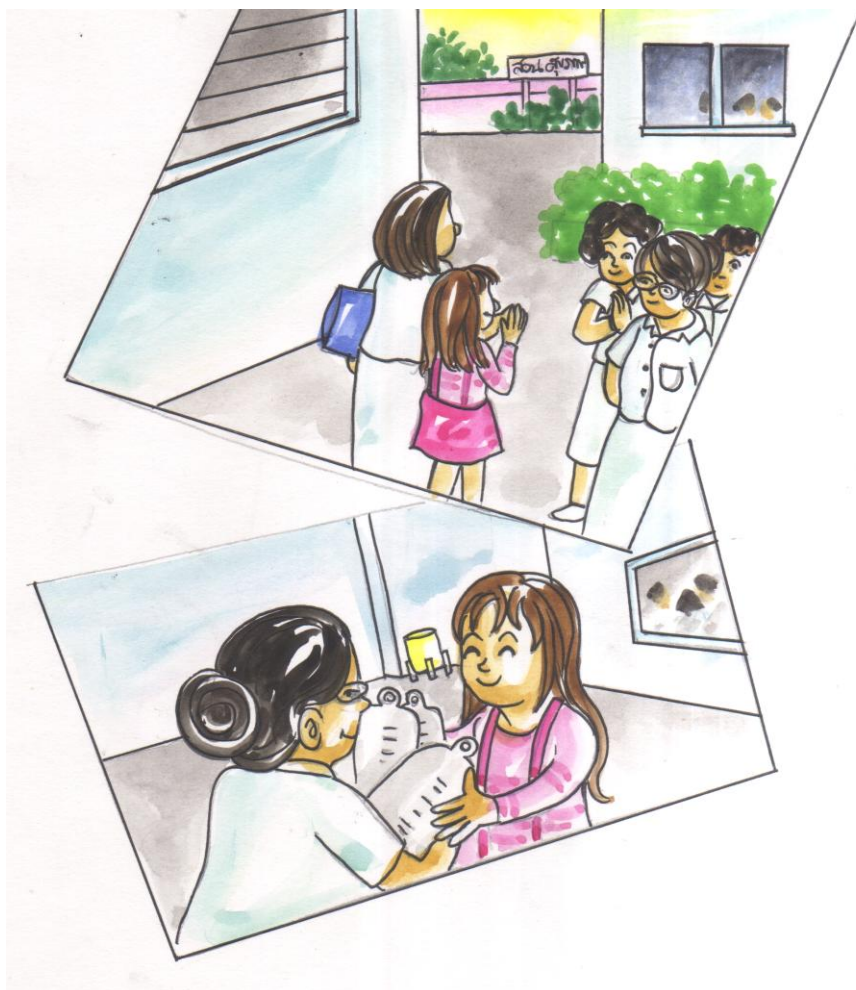
“สวัสดิ์จะหลานสาว วันนี้มาช่วยป้าทำงานหรือจ๊ะ” ป้าน้อมส่งเสียงทักทาย

“ทั้งมาช่วยงานและมาให้ป้าช่วยด้วยค่ะ” อรวิภาตอบ

“ให้ป้าช่วยเรื่องอะไรจ๊ะ”

“อรได้การบ้าน คุณครูให้หาข้อมูลเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ค่ะ คุณป้าช่วยอธิบายให้อรฟังด้วยนะคะ” อรวิภาขอร้องคุณป้าน้อมให้ช่วย

“ป้าใกล้จะเสร็จงานแล้ว เดี่ยวป้าจะอธิบายให้ฟังนะ” ป้าน้อมบอก ดังนั้น อรวิภาจึงรีบเข้าไปช่วยป้าน้อมทำงาน จะได้เสร็จเร็วขึ้น



“มานั่งตรงนี้” ป้าน้อมเรียกอรวิภาให้ไปนั่งที่โซฟามุมห้อง แล้วป้าน้อมก็เริ่มอธิบายเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้อรวิภาพัง อรวิภาเตรียมสมุดมาบันทึกข้อมูลไว้ด้วย



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากการที่ชายหรือหญิงมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคติดต่อนั้นๆ มักจะเกิดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์หรือบริเวณอวัยวะขบถ่าย โรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ โรคบางชนิดมีการแพร่จากมารดาไปสู่ทารก นับว่าเป็นโรคที่มีอันตรายอย่างยิ่ง จึงควรเรียนรู้และทำความเข้าใจถึงวิธีป้องกันตนเองให้ปลอดภัย

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นกลุ่มอาการของโรคที่มักมีการติดต่อและแพร่กระจายโดยการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ป่วยเป็นโรคนั้นๆ ส่วนบริเวณที่พบเชื้อโรคมักพบบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์และบริเวณอวัยวะขบถ่าย

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กลุ่มที่ 1 เป็นโรคที่เคยเรียกว่า *กามโรค* หรือ V.D. (Venereal Disease) มีอยู่ด้วยกัน 5 ชนิด ได้แก่ โรคซิฟิลิส โรคหนองใน โรคแผลริมอ่อน กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ
2. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กลุ่มที่ 2 เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีการวินิจฉัยแล้วว่าทำการรักษายาก อาจเกิดโรคแทรกซ้อนและถึงแก่ชีวิตได้ ได้แก่ โรคเริม โรคหูดหงอนไก่ โรคพยาธิในช่องคลอด โรคเชื้อราในช่องคลอด โรคกลาก โรคหิด โรคโณน

“คุณป้าขา ทำไมมันยากจัง มีเอกสารให้อรไปอ่านด้วยได้ไหมคะ” อรวิภา ทำเสียงอู้อี้ เพราะเริ่มจดบันทึกข้อมูลไม่ทัน

“มีซิจ๊ะ ป้าจะเอาแผ่นพับให้ละ ค่อยไปอ่านเพิ่มเติมเอา ตอนนี้ฟังป้าอย่างเดียวก็ได้จ๊ะ” ป้าน้อมบอก

“ค่อยยังชั่ว” อรวิภาถอนหายใจ แล้วนั่งตามสบายเพราะไม่ต้องจดบันทึกข้อมูลแล้ว



“ป่าจะเล่ารายละเอียดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้ฟังนะ” ป่าน้อมเริ่มอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับโรคต่างๆ ให้อรวิภาฟัง

โรคซิฟิลิส

ซิฟิลิสเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่งที่มีอันตรายสามารถทำให้เกิดโรคแก่ระบบต่างๆ ของร่างกายได้หลายระบบ เช่น ซิฟิลิสระบบหัวใจและหลอดเลือดซิฟิลิส (Syphilis) เป็นต้น นอกจากนี้หากมารดาที่เป็นโรคซิฟิลิสจะถ่ายทอดโรคสู่ทารกในครรภ์ได้ เรียกว่า ซิฟิลิสแต่กำเนิด

สาเหตุของโรค เกิดจากเชื้อ *Treponema Pallidum* ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียรูปร่างเกลียวสว่านลักษณะบอบบาง หัวท้ายแหลมเกลียวสม่ำเสมอ ขนาดเกลียวเท่ากันจำนวนเกลียวมี 6 - 14 เกลียว ยาว 6 - 15 ไมครอน ตรวจพบเชื่อด้วยกล้องจุลทรรศน์พิเศษ

การติดต่อ

1. โดยการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่เป็นโรคในระยะติดต่อโดยเชื้อจะเข้าทางแผลที่ผิวหนัง โรคที่ติดต่อง่ายคือ แผลริมแข็งและผื่นในระยะที่ 2
2. มารดาที่เป็นซิฟิลิสจะถ่ายทอดโรคสู่ทารกในครรภ์โดยติดเชื้อก่อนเกิด โดยแม่ที่ตั้งครรภ์เป็นซิฟิลิสจะปล่อยเชื้อผ่านรกไปยังเด็ก
3. ติดต่อโดยการรับเลือดจากผู้ที่เป็นโรคซิฟิลิส ระยะพักตัว ประมาณ 10 - 90 วัน

อาการของโรค

1. ภายหลังจากได้รับเชื้อมาแล้วประมาณ 10 - 90 วัน จะมีแผลเกิดขึ้นที่อวัยวะสืบพันธุ์และอาจเกิดที่อื่นๆ แผลส่วนมากจะเป็นแผลเดี่ยว แต่บางครั้งอาจเป็นหลายๆ แผล ลักษณะแผลจะเป็นขอบแข็งไม่เจ็บ ถ้าไม่ได้รับการรักษาแต่แผลสะอาดแผลอาจจะหายไปเอง แต่โรคนี้ยังไม่หายเพราะยังมีเชื้อฝังตัวอยู่

2. เป็นระยะที่เชื้อเข้าต่อมน้ำเหลืองและอยู่ในเลือดกระจายไปทั่วร่างกายทำให้ผื่นเกิดขึ้นทั่วตัวและฝ่ามือ ฝ่าเท้า ผื่นนี้เรียกว่า “ออกดอก” เป็นผื่นไม่เจ็บ ไม่คัน คีวร่วง ผมร่วง ทั่วไปหรือเป็นหย่อมๆ ต่อมน้ำเหลืองโต อาการเหล่านี้อาจจะหายเองได้แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย

3. โรคนี้จะสงบลงได้ ผู้ที่ป่วยไม่มีอาการอะไรเลยเป็นเวลานานๆ ได้หลายปีแต่ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะค่อยๆ ลูกกลมไปทำลายอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น หัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท กระดูกทำให้พิการและตายได้

4. ซิฟิลิสแต่กำเนิด หญิงมีครรภ์ที่ติดเชื้อซิฟิลิสแล้วไม่ได้รับการรักษาเชื้ออาจจะถ่ายทอดไปยังทารกในครรภ์ได้ ทำให้ทารกตายในครรภ์หรือตายหลังคลอด ทารกบางคนที่รอดชีวิตและเมื่อโตขึ้นอาจพบความผิดปกติได้คือ ตั้งจูมูกยุบ เพดานปากโหว่ กระดูกหน้าแข็งโค้ง ฟันหน้าแหงเว้า แก้วตาอักเสบและอาจตาบอดได้ เส้นประสาทฟ่อ หูหนวก สมองเลื่อมเพราะเชื้อเข้าไปทำลายระบบประสาท



โรคซิฟิลิส



โรคซิฟิลิสอาการออกดอก

โรคหนองใน

โรคหนองในเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบบ่อยโรคหนึ่ง มีระยะการฟักตัวที่สั้นและแพร่กระจายได้รวดเร็วและยังก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย เช่น การอักเสบในอุ้งเชิงกราน การตั้งครรภ์นอกมดลูก การเป็นหมัน เป็นต้น

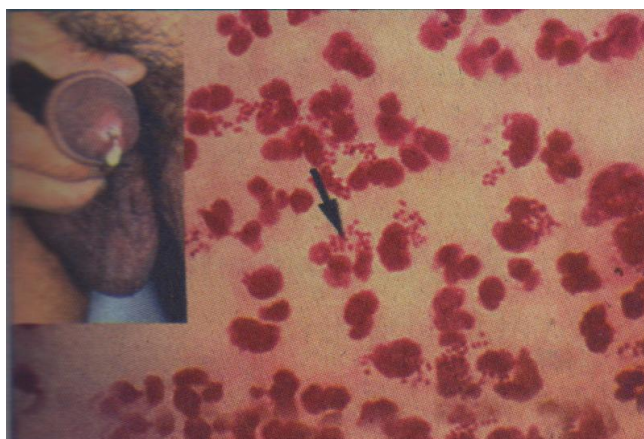
สาเหตุของโรค เกิดจากเชื้อ Neisseria Gonorrhoea รูปร่างของเชื้อเป็นเชื้อแบคทีเรียรูปร่างค่อนข้างกลมอยู่กันเป็นคู่หันด้านเว้าเข้าหากัน ดูคล้ายเม็ดคากาแฟหรือเม็ดเลือดขาวย้อมสีแดง

การติดต่อ โดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรค

ระยะฟักตัว ประมาณ 1 - 10 วัน ส่วนใหญ่ภายใน 5 วัน

อาการของโรค

1. ในผู้ป่วยชายจะมีอาการปัสสาวะแสบขัดและมีหนองขุ่นข้นไหลจากท่อปัสสาวะ ถ้าไม่ได้รับการรักษาโรคจะลุกลามไปยังบริเวณใกล้เคียงทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น ต่อลูกหมากอักเสบ อัณฑะอักเสบ ซึ่งทำให้เป็นหมันได้
2. ในผู้ป่วยหญิงจะมีอาการตกขาว กลิ่นเหม็น ปัสสาวะแสบขัดจากการอักเสบที่ท่อปัสสาวะและปากมดลูก ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องโรคก็จะลุกลามต่อไป ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น ต่อมบาร์ธลินอักเสบ เป็นฝีบวมโต การอักเสบในอุ้งเชิงกราน ปีกมดลูกอักเสบ การอุดตันของท่อนำไข่ ซึ่งทำให้เป็นหมันหรือตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ เป็นต้น
3. ในทารกแรกเกิด เด็กเกิดใหม่อาจติดเชื้อหนองในจากมารดาได้ถ้ามารดาเป็นโรคนี้อยู่ เชื้อโรคเข้าตาเด็กขณะเด็กคลอดผ่านทางช่องคลอดทำให้ติดเชื้อเกิดอาการตาอักเสบ หนอง หากรักษาไม่ทันจะทำให้เด็กตาบอดได้



โรคหนองใน

โรคแผลริมอ่อน

โรคแผลริมอ่อน เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเกิดเป็นแผลบริเวณอวัยวะเพศ ซึ่งเชื้อจะเข้าทางแผลหรือรอยถลอก ลักษณะขอบแผลจะนุ่มเป็นแผลลึกสกปรก เมื่อถูกแผลจะเจ็บมากก็มีหลายๆ แผล เชื้อจากแผลอาจจะลามไปตามท่อน้ำเหลือง ทำให้ต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบโต

สาเหตุของโรค เกิดจากเชื้อ *Haemophilus Ducreyi*

รูปร่างของเชื้อ เป็นเชื้อแบคทีเรีย รูปร่างเป็นแท่งสั้นและหนาหัวท้ายมนเรียงตัวเป็นแถวทั้งสั้นและยาวดูคล้ายฝูงปลาว่ายตามกันไป

ระยะฟักตัว ประมาณ 4 - 7 วัน

อาการของโรค เมื่อเริ่มเป็นครั้งแรกแผลจะเล็กคล้ายแผลเปื่อย พื้นสกปรกขอบยื่นและไม่เรียบ รอบๆ แผลจะมีอาการอักเสบสีแดง ไม่แข็ง แต่เจ็บมาก มักจะมีหลายๆ แผล คนไข้บางรายมีอาการอักเสบของต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบส่วนมากเป็นข้างเดียว ต่อมน้ำเหลืองจะเจ็บขึ้นและโตหลังจากนั้นแผลจะเริ่มนูนและเป็นหนอง เมื่อฝีแตกจะเป็นแผลใหญ่ลุกลามต่อไป

ในผู้ชาย มักพบแผลที่ได้หนังหุ้มปลายหัวองคชาตและปากท่อน้ำปัสสาวะ

ในผู้หญิง มักพบที่บริเวณด้านในของแคมใหญ่และแคมเล็ก อีกทั้งมีอาการปากท่อน้ำปัสสาวะอักเสบด้วย



โรคแผลริมอ่อน

กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นที่ต่อมและท่อน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบ หรือเรียกโรคนี้ว่าฝีมะม่วง มักจะเกิดในประเทศที่มีอากาศร้อนมากกว่าประเทศที่มีอากาศหนาว

สาเหตุของโรค เกิดจากเชื้อ Chlamydia Trachomatis มี 3 Serotypes คือ L1, L2, และ L3

รูปร่างของเชื้อ เป็นเชื้อแบคทีเรีย รูปร่างค่อนข้างกลมอยู่กันเป็นกลุ่ม ลักษณะคล้ายเข็มกลัดซ้อนปลาย

การติดต่อ โดยทางเพศสัมพันธ์

ระยะฟักตัว ประมาณ 2 สัปดาห์ถึง 6 เดือน

อาการของโรค เริ่มต้นเป็นตุ่มสีแดงจากนั้นแผลแตกและขยายตัวช้าๆ ปากแผลสูงขึ้น เนื้อในแผลมีสีแดงเรื่อๆ ไม่มีอาการเจ็บปวด แต่ถ้ามีการติดเชื้ออื่นอาจมีการเจ็บปวดได้พบแผลนี้ได้บริเวณอวัยวะเพศ หัวเหน่า ซ่องคลอด ปากมดลูก และทวารหนัก ฝีที่ขาหนีบมักจะไม่มีพบแต่จะมีก้อนเนื้อใต้ผิวหนังบริเวณขาหนีบอยู่ใต้ผิวหนัง ถ้าไม่รักษาจะแตกเป็นแผลเรื้อรัง



ไม่สำส่อนทางเพศและใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กลุ่มที่ 2

เริม

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส Herpe Simplex Virus

ระยะฟักตัว ประมาณ 4 - 7 วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศและสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการของโรค อาการเริ่มแรกของเริมคือ คันและแสบบริเวณที่ติดเชื้อและมีตุ่มใสๆ ขึ้นอยู่เป็นกลุ่ม ต่อมาตุ่มนี้จะแตกเป็นสะเก็ดหายไปเองภายใน 1 - 2 สัปดาห์ บริเวณที่พบบ่อย ได้แก่ ริมฝีปาก อวัยวะเพศชาย ช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก อาจพบได้ที่ท่อน้ำนม เต้านม ผู้ป่วยที่ติดเชื้อครั้งแรกจะมีอาการรุนแรงมาก ใช้เวลานานกว่าจะหาย ส่วนผู้ป่วยที่เป็นโรคซ้ำๆ กันหลายครั้งอาการของโรคจะเป็นน้อยและหายเร็ว ทารกที่คลอดผ่านทางช่องคลอดของมารดาที่ป่วยเป็นเริมจะติดเชื้อจากมารดาได้

โรคหูดหงอนไก่

สาเหตุ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชื่อ Human Papilloma Virus

ระยะฟักตัว ประมาณ 1 - 6 เดือน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศและสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการของโรค เป็นติ่งเนื้ออ่อนๆ สีชมพู คล้ายหงอนไก่ หูดชนิดนี้มักขึ้นตรงบริเวณที่อับชื้นและอุ่น

ในผู้ชาย มักพบที่อวัยวะเพศส่วนที่อยู่ใต้หนังหุ้มปลายท่อน้ำนม และอวัยวะในผู้หญิง พบที่ปากช่องคลอด ผนังช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก หูดจะเริ่มจากขนาดเล็กๆ และโตขึ้นเรื่อยๆ การตั้งครรภ์จะทำให้หูดโตเร็วกว่าปกติ ทารกที่คลอดผ่านทางช่องคลอดของมารดาที่ป่วยเป็นโรคหูดหงอนไก่ จะติดเชื้อจากมารดาได้

โรคพยาธิในช่องคลอด

สาเหตุ เกิดจากเชื้อโปรโตซัวชื่อ *Trichomonas Vaginalis*

การติดต่อ สัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการของโรค ในผู้หญิงจะมีอาการตกขาวผิดปกติ มีกลิ่นเหม็น สีเหลือง
แฉกเขียว มีฟอง ระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ เจ็บปวดเวลาร่วมเพศ คัน แสบ
บริเวณปากช่องคลอด ในผู้ชายมีอาการเพียงเล็กน้อยมีของเหลวเป็นเมือกใสไหล
ออกมาหรือมีเมือกปนหนอง มีอาการคันหรือเจ็บในท่อปัสสาวะ

โรคเชื้อราในช่องคลอด

สาเหตุ เกิดจากเชื้อรา *Candida Albicans*

การติดต่อ จากการสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการของโรค ในผู้หญิงมีอาการคันมากกว่าคัน บางคนมีอาการปวด
แสบ ปวดร้อน ระคายเคือง ปัสสาวะขัดหรือบ่อยกว่าปกติ เจ็บในช่องคลอด
ระหว่างร่วมเพศ อาจมีตกขาวใสๆ หรือขาวข้นเป็นก้อน อาการที่พบบ่อยที่สุดคือ
บริเวณปากช่องคลอดมีสีแดงจัด บางรายพบได้ทั้งขาหนีบ ต้นขารอบทวารหนัก
และหัวหน้า

ในผู้ชายมีอาการคัน ปวดแสบ ปวดร้อนหรือเจ็บที่อวัยวะเพศ บางครั้งมี
เมือกสีขาวหรือมีหนองเล็กน้อยออกจากท่อปัสสาวะ อุณหภูมิ ขาหนีบอาจมีผื่น
แดงเป็นขุย

โรคกลาก

สาเหตุ เกิดจากเชื้อราพวก *Dermatophyte*

การติดต่อ สัมผัสทางเพศกับผู้ป่วยหรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย

อาการของโรค เริ่มจะเป็นตุ่มแดงๆ ที่ต้นขาหนีบแล้วลุกลามเป็นวงไปที่ต้นขาด้านใน หรือที่หัวหน้า องอั้นทะ รอบทวารหนัก เป็นผื่น มีลักษณะแดง มีสะเก็ดและขอบชัดเจน มีอาการคัน

โรคโณน

สาเหตุ เกิดจากเชื้อ Phthirus Pubis

ระยะฟักตัว ประมาณ 30 วัน

การติดต่อ สัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการของโรค โณนลักษณะคล้ายเหา อาศัยอยู่ตามรากขน ออกไข่ตามรากขนชอบดูดเลือดทำให้คันบริเวณหัวหน้า รอบทวารหนัก หน้าอก ลำตัว รักแร้ ขนตา คิ้ว แต่ไม่พบที่ศีรษะ

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็โรคหรือสงสัยว่าจะเป็นโรค
2. ไม่ใช้เสื้อผ้าหรือของใช้ร่วมกับผู้ป่วย
3. ควรตรวจเลือดเมื่อสงสัยว่าจะได้รับเชื้อ
4. ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์

การรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ต้องรักษาโดยการไ้ยาปฏิชีวนะ จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรรักษาโดยการซื้อยามากินเอง เพราะอาจไ้ยาที่ไม่ถูกกับชนิดของเชื้อโรคทำให้เชื้อดื้อยากแก่การรักษา และอาจได้รับอันตรายจากการแพ้ยาอีกด้วย

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. รักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ
2. เมื่อติดเชื้อมีเพศสัมพันธ์เด็ดขาด
3. งดเว้นการสำส่อนทางเพศ
4. เมื่อสงสัยว่าเป็นโรคควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาเชื้อ
5. ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์
6. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อมีอาการของโรค
7. สตรีมีครรภ์เมื่อได้รับเชื้อต้องรักษาให้หายขาด มิฉะนั้นเชื้ออาจติดไปถึงทารกได้
8. รักษาอวัยวะเพศให้สะอาดอยู่เสมอ

“คุณป้าขา เหนื่อยหรือยังคะ เดี๋ยวอร์ไปเอาน้ำมาให้ดื่มนะคะ” พุดจบ
อริภาาก็ไปรินน้ำใส่แก้วมาให้ป้าดื่ม

“ยังเหลือเรื่องโรคเอดส์นะ หนูอเอกสารไปศึกษาเองได้ไหมจ๊ะ ป้าจะ
ไปทำงานแล้ว”

“ได้ค่ะคุณป้า แค่นี้ก็เป็นพระคุณอย่างยิ่งแล้วค่ะ” อริภายกมือไหว้ขอบคุณ
ป้า



อรวีการจนคุณแม่เลิกงานจึงพากันกลับบ้าน หลังจากรับประทานอาหารเย็นเสร็จแล้ว อรวีกานำเอกสารที่ป้าน้อมให้มาอ่านเรื่องโรคเอดส์

โรคเอดส์

เอดส์เป็นโรคที่ร้ายแรง ปัจจุบันยังไม่มียาชนิดใดที่ใช้รักษามีแต่เพียงยาที่สามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งอาจจะยืดอายุผู้ติดเชื้อได้อีกเล็กน้อยเท่านั้น การเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตตนเองให้พ้นจากการเป็นโรคนี้มีความสำคัญยิ่ง นอกจากนี้แล้วการปฏิบัติตนเมื่อได้รับเชื้อ การป้องกัน รวมทั้งการให้คำแนะนำผู้ป่วยเป็นโรคนี้ จึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง

ความหมายของคำว่าเอดส์

โรคเอดส์ (AIDS) เป็นโรคติดต่อที่เป็นอันตรายและยังไม่มียารักษา แต่สามารถป้องกันได้ เอดส์เกิดจากเชื้อไวรัส HIV ซึ่งเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันโรคหรือกลไกต่อต้านเชื้อโรคของร่างกาย ร่างกายจึงติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย ผู้ป่วยติดเชื้อเอดส์มักมีสภาพร่างกายและจิตใจอ่อนแอ ต้องการความรัก ความเข้าใจจากคนใกล้ชิดและการยอมรับจากสังคม เอดส์ไม่ติดต่อจากการอยู่ร่วมกันรับประทานอาหารหรือใช้ของร่วมกัน แต่จะติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์

AIDS ย่อมาจากคำว่า Acquired Immune Deficiency Syndrome

A มาจากคำว่า Acquired หมายถึง ภาวะที่เกิดขึ้นภายหลัง

I มาจากคำว่า Immune หมายถึง ภูมิคุ้มกัน

D มาจากคำว่า Deficiency หมายถึง ความบกพร่อง

S มาจากคำว่า Syndrome หมายถึง กลุ่มอาการและมีอาการหลายอย่าง

โรคเอดส์จึงมีความหมายว่า กลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการเสื่อมหรือความบกพร่องของภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิด

สาเหตุของโรค

โรคเอดส์เกิดจากการติดเชื้อ HIV ซึ่งจะโจมตีเม็ดเลือดขาวหลายชนิดในร่างกาย ทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานไม่ดีหรือถูกทำลายไปในที่สุด มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานของร่างกายอ่อนแอลง ทำให้เกิดโรคติดเชื้อแทรกซ้อนต่างๆ ได้ง่ายบางโรคมียารักษา บางโรคยังไม่มียารักษา รักษาโรคหนึ่งหายก็เป็นอีกโรคหนึ่ง ทำให้สุขภาพทรุดโทรมลงไปเรื่อยๆ จนเสียชีวิตในที่สุด ในปัจจุบันยังไม่มียาอะไรที่จะกำจัดเชื้อ HIV ให้หมดไปจากร่างกายได้ จะมีแต่ยาที่ลดปริมาณเชื้อลงจนถึงระดับที่ไม่ทำอันตรายระบบภูมิคุ้มกันต้านทานของร่างกาย แต่ยามีราคาแพงและต้องกินสม่ำเสมอ โรคเอดส์เป็นเหมือนโรคเรื้อรังทั่วไปที่ต้องกินยารักษาตลอด แต่ในความเป็นจริงแล้วโรคเอดส์ไม่ใช่โรคทางกายอย่างเดียว แต่มีผลกระทบทางด้านจิตใจต่อผู้ป่วยและครอบครัวมากกว่าโรคร้ายอื่นๆ เช่น มะเร็งหลายเท่าตัวคนที่ติดเชื้อหรือครอบครัวของคนติดเชื้อจะไม่กล้าเล่าให้คนอื่นฟังว่าตนเอง หรือญาติของตนเองติดเชื้อ เพราะกลัวคนอื่นจะรังเกียจหรือดูถูก นอกจากนี้โรคเอดส์ยังมีผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคม ทั้งในระดับครอบครัวและระดับประเทศ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องมีการเตือนสติป้องกันไม่ให้มีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น เพราะเป็นโรคที่ป้องกันได้และเพื่อลดผลกระทบจากโรคเอดส์ในผู้ที่ติดเชื้อแล้วให้เบาบางลง คนที่สัมผัสกับผู้ป่วยโรคเอดส์หรือคนที่ได้รับเชื้อเอดส์เข้าไปในร่างกายไม่จำเป็นต้องมีการติดเชื้อเอดส์เสมอไป ขึ้นอยู่กับครั้งที่สัมผัส จำนวนและความรุนแรงของไวรัสเอดส์ที่เข้าสู่ร่างกาย รวมทั้งภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานของร่างกาย ซึ่งถ้ามีการติดเชื้ออาการที่เกิดขึ้นมีหลายรูปแบบหรือหลายระยะตามการดำเนินของโรค

ลักษณะและอาการของโรค

ลักษณะและอาการของผู้ติดเชื้อเอดส์แตกต่างกันมากกล่าวคือ มีตั้งแต่ไม่ปรากฏอาการจนถึงอาการของมะเร็งหรือโรคติดเชื้อที่ร้ายแรง และสามารถทำให้เสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว ในยุคแรกๆ ของการเกิดโรคนี้หรือโรคนี้เริ่มเป็นที่รู้จัก

ของคนทั่วไป ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อของประเทศสหรัฐอเมริกา ได้แบ่งระยะการติดเชื้อเอดส์ออกเป็น 4 ระยะดังนี้

1. **ระยะอาการเฉียบพลัน** ผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ (HIV) จะแสดงอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ มีไข้ เจ็บคอ ต่อม้ำเหลืองโตทันทีที่ได้รับเชื้อหรือหลังจากนั้นไม่นาน อาการเหล่านี้จะหายไปเองภายใน 2 - 6 สัปดาห์

2. **ระยะไม่แสดงอาการ** ผู้ติดเชื้อเอดส์ในระยะนี้จะไปแสดงอาการใดๆ เลยจนตลอดชีวิตหรืออาจเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ ถึงแม้ว่าผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการใดๆ แต่สามารถแพร่เชื้อได้ตลอดเวลา การตรวจเลือดทำให้ทราบได้ว่าการติดเชื้อเกิดขึ้นหรือไม่

3. **ระยะต่อม้ำเหลืองโตทั่วไป** ผู้ติดเชื้อเอดส์ในระยะนี้จะมีอาการต่อม้ำเหลืองโตทั่วร่างกายตั้งแต่ 2 แห่งขึ้นไป โดยไม่ทราบสาเหตุนานกว่า 3 เดือน บริเวณที่พบบ่อย ได้แก่ รักแร้ ขาหนีบ หลังหู ลำคอ และอาการจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

4. **ระยะที่โรคแทรก** เป็นระยะที่ผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์มีอาการของโรคอื่นๆ เกิดขึ้นนอกเหนือไปจากการที่มีต่อม้ำเหลืองโต ซึ่งในระยะนี้ถือว่าผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ได้ป่วยเป็นโรคเอดส์แล้ว

ต่อมาได้มีการจัดแบ่งระยะอาการของผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ออกเป็น 3 ระยะ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก และกระทรวงสาธารณสุขของไทยได้แบ่งระยะอาการออกเป็น 3 ระยะด้วย ดังนี้

1. **ระยะติดเชื้อไวรัสเอดส์** เป็นระยะที่มีอาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์หรือไม่ มีอาการใดๆ เกิดขึ้นเลยหลังจากได้รับเชื้อไวรัสเอดส์แล้ว บางรายอาจมีอาการเจ็บคอหรือไข้หวัดบ้าง แต่จะหายได้เอง ระยะนี้หากทำการตรวจน้ำเหลืองก็จะพบเชื้อไวรัสเอดส์

2. **ระยะอาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์** ผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์จะมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

- 2.1 มีไข้สูงเกิน 37-8 องศาเซลเซียส เป็นพักๆ หรือติดต่อกันนานเกิน 3 เดือนโดยไม่ทราบสาเหตุ
- 2.2 อุจจาระร่วงเรื้อรังนานเกิน 3 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ
- 2.3 น้ำหนักลดเกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัวนานเกิน 3 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ
- 2.4 ต่อม้ำเหลืองบริเวณคอ รักแร้ และที่ขาหนีบโตมากกว่า 1 แห่งขึ้นไปนานเกิน 3 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ
- 2.5 เหงื่อออกมากผิดปกติในตอนกลางคืนนานเกิน 3 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ
- 2.6 มีเชื้อราในช่องปาก
- 2.7 มีแผลเกิดขึ้นที่ลิ้น เยื่อเมือกในปาก อวัยวะเพศของสตรี โดยแผลจะมีลักษณะขาวนูน ซึ่งเป็นอาการของมะเร็งในระยะแรก
- 2.8 เป็นโรครีมหรืองูสวัด
3. ระยะโรคเอดส์ ผู้ป่วยจะมีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เข้ามาซึ่งแสดงถึงภาวะภูมิคุ้มกันในร่างกายเสื่อม เกิดการติดเชื้อในระบบต่างๆ เช่น
 - 3.1 การติดเชื้อของระบบทางเดินอาหาร ทำให้มีอาการท้องเดินอย่างรุนแรง กลืนอาหารลำบาก ติดเชื้อราที่หลอดอาหาร
 - 3.2 การติดเชื้อของระบบประสาทมีอาการสมองอักเสบ เซลล์ประสาทเสื่อม ความจำเสื่อม หลงลืมง่าย อัมพาต พูดซ้าง เคลื่อนไหวช้า คิดคำพูดไม่ค่อยออก มีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด ซึม เป็นโรคจิต ปวดศีรษะมาก แขนขาไม่มีแรง
 - 3.3 การติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ เกิดปอดบวม ปอดอักเสบ วัณโรค ไอ จาม หอบถี่ เจ็บคอ

3.4 เกิดอาการต่างๆ ไป เช่น ต่อม้ำน้ำเหลืองไหลหลายแห่ง อ่อนเพลียมาก น้ำหนักลด มีไข้เรื้อรังเป็นมะเร็งบางชนิด เป็นต้น

การแพร่กระจายของโรค

เชื้อไวรัสเอดส์ (HIV) เป็นเชื้อที่พบได้ในของเหลวที่อยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายผู้ป่วย เช่น เลือด น้ำเหลือง น้ำกาม น้ำในช่องคลอด น้ำตา น้ำลาย เป็นต้น แต่จากการตรวจวินิจฉัยพบว่า เชื้อไวรัสเอดส์ที่มีปริมาณมากพอที่จะแพร่ได้มีเฉพาะในเลือด น้ำกามและน้ำในช่องคลอดเท่านั้น ส่วนของเหลวอื่นๆ ในร่างกาย เช่น น้ำลายและน้ำตาพบว่า มีเชื้อไวรัสเอดส์อยู่ในปริมาณน้อยและยังไม่เคยมีรายงานว่าสามารถแพร่เชื้อผ่านทางน้ำลายได้ ดังนั้นการแพร่เชือดีดต่อจึงมีได้ 3 ทาง คือ

1. การแพร่ทางเพศสัมพันธ์

เชื้อไวรัสเอดส์สามารถแพร่ได้ทั้งจากชายสู่ชาย ชายสู่หญิง หญิงสู่ชาย และหญิงสู่หญิง ผ่านทางการร่วมเพศ โดยเฉพาะการร่วมเพศในรูปแบบวิถิตาร ดังนั้นกลุ่มบุคคลที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์จึงได้แก่ กลุ่มสำส่อนทางเพศ ชายรักร่วมเพศหรือเกย์ (Homo sexual) ชายรักสองเพศ (Bisexual) หญิงหรือชายโสเภณี และบุคคลอื่นๆ ที่มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลกลุ่มเสี่ยง

2. การแพร่เชื้อทางเลือดและผลิตภัณฑ์จากเลือด

การรับเชื้อผ่านทางกระแสเลือดเป็นวิธีการแพร่เชื้อที่มีผลมากที่สุด โอกาสติดเชื้อขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในเลือด การแพร่ทางเลือดพบได้บ่อยใน 3 กรณี คือ

กรณีแรก รับเลือดขณะทำการผ่าตัดเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด เช่น โรคฮีโมฟีเลีย (Hemophilia)

กรณีที่สอง การใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสเอดส์ ไม่ว่าจะเป็นการฉีดสารเสพติดหรือการฉีดยาชนิดอื่นใดก็ตาม

กรณีที่สาม โดยการรับบริจาคอวัยวะจากผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ หรือการผสมเทียมโดยได้รับอสุจิของผู้ติดเชื้อ

3. การแพร่จากมารดาสู่ทารก

เชื้อไวรัสเอดส์ สามารถแพร่จากมารดาไปสู่ทารกได้ตั้งแต่ก่อนคลอด ขณะคลอดและหลังคลอด โดยเชื้อไวรัสเอดส์จะผ่านทางของเหลวจากมารดาไปสู่ทารก แต่ไม่ได้หมายความว่าโรคเอดส์สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ สำหรับปัญหาที่ว่าเชื้อไวรัสเอดส์สามารถแพร่ผ่านทางน้ำนมของมารดาไปสู่ทารกได้หรือไม่นั้น ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะสรุปได้ แต่เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อจากมารดาสู่ทารก แพทย์มักไม่แนะนำให้มารดาเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ จากข้อมูลการแพร่กระจายเชื้อไวรัสเอดส์ พบว่าเชื้อจะไม่แพร่ผ่านทางอาหาร น้ำ อากาศ ชุบ แผลง หรือสัตว์นำโรคอื่นใดและไม่แพร่ผ่านทาง การสัมผัสภายนอก เช่น การอยู่อาศัยร่วมกันในชุมชนแออัด การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม โทรศัพท์ เสื้อผ้า ตลอดจนการรับประทานอาหารร่วมกันไม่ทำให้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ได้ เป็นต้น

การป้องกัน

ปัจจุบันทราบกันแล้วว่าทุกคนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ได้ถ้าไม่รู้จักการป้องกัน ซึ่งเชื้อไวรัสเอดส์ไม่สามารถติดต่อทางการดำรงชีวิตประจำวัน แต่ติดต่อได้ทางเลือด ทางน้ำอสุจิและของเหลวในช่องคลอด ดังนั้นจึงไม่ควรกั้ววลหรือกลัวจนเกินเหตุ ประชาชนทั่วไปสามารถป้องกันโรคเอดส์ได้ ดังนี้

1. มีเพศสัมพันธ์กับคู่ชีวิตของตนเพียงคนเดียว
2. พยายามหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับชาวต่างชาติ หรือผู้ติดเชื้อเอดส์ หรือกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดโรค
3. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โสเภณี

4. ใช้เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาเพียงครั้งเดียว ไม่ใช่ซ้ำหรือใช้ร่วมกับบุคคลอื่นโดยไม่ล้าง แล้วต้มในน้ำเดือดก่อน
5. ไม่รับบริการฝังเข็ม สักผิวหนังหรือเจาะหูด้วยเข็มที่ไม่สะอาดหรือไม่ได้ฆ่าเชื้อ
6. ไม่ใช่แปรงสีฟัน มีดโกนหรือของใช้ที่ทำให้เกิดรอยถลอกบนผิวหนังร่วมกับผู้อื่น

การรักษา

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคเอดส์มีเพียงแต่ยาที่สามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งอาจจะยืดอายุผู้ติดเชื้อได้อีกเล็กน้อยเท่านั้น ยาดังกล่าวมีราคาแพงมากและอาจทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนได้ ดังนั้นการป้องกันการติดเชื้อเอดส์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

การตรวจเลือด

ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับบริการตรวจเลือดได้ตามสถานที่ ดังนี้

1. กรุงเทพมหานคร
 - 1.1 โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง
 - 1.2 โรงพยาบาลเอกชนบางแห่ง
 - 1.3 คลินิกนิรนามของสภากาชาดไทยในบริเวณสถานเสาวภา (สวนงู)

ถนนพระราม 4

2. ต่างจังหวัด
 - 2.1 ศูนย์กามโรคเขตทุกเขต
 - 2.2 โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยทุกแห่ง
 - 2.3 โรงพยาบาลจังหวัด
 - 2.4 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์
 - 2.5 โรงพยาบาลเอกชนบางแห่ง

2.6 คลินิกนิรนาม ในบางจังหวัดที่มีโรคเอดส์ระบาดมากก็จะมีคลินิก
นิรนามสำหรับให้บริการ เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลจังหวัด
 เป็นต้น

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเอดส์สำหรับวัยรุ่น

วิธีหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเอดส์ปฏิบัติได้ดังนี้

วิธีที่ 1 หลีกเลี่ยงโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เช่น

1. งดดื่มสุราของมึนเมาหรือสารเสพติด
2. การอยู่สองต่อสองในที่ลับตา

วิธีที่ 2 เมื่อหลีกเลี่ยงโอกาสดังกล่าวในวิธีที่ 1 ไม่ได้ให้ปฏิบัติดังนี้

1. หากมีความรู้สึกทางเพศและยับยั้งชั่งใจไม่ได้ให้ใช้วิธีสำเร็จความ
ใคร่ด้วยตนเอง

2. หากต้องมีเพศสัมพันธ์ให้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง

การปฏิบัติตนของผู้ที่ติดเชื้อเอดส์

เมื่อทราบว่าตนเองติดเชื้อเอดส์แล้วควรปฏิบัติตัว ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกาย เครื่องใช้และที่อยู่อาศัยให้สะอาดอยู่เสมอ
2. ออกกำลังกายเป็นประจำ
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
4. งดอาหารหมักดองและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่
5. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
6. พบแพทย์เป็นระยะๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
7. หมั่นทำสมาธิ
8. หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์เพราะเด็กมีโอกาสรับเชื้อไวรัสเอดส์จากแม่ได้
9. ไม่ควรเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคอื่นๆ เพราะผู้ติดเชื้อเอดส์จะติดเชื้อโรคอื่นๆ ได้ง่าย
10. เลิกใช้สารเสพติดทุกชนิด

การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่นเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นการตั้งครรภ์ที่ทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมในทุกๆ ด้าน จึงก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากมายทั้งด้านครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม อัตราการเสี่ยงด้านสุขภาพของมารดาที่เป็นวัยรุ่นและทารกในครรภ์ก็มีมาก โดยเฉพาะการคลอดก่อนกำหนดและโรคโลหิตจาง ทางด้านสังคมก็มีปัญหาเรื่องการศึกษา ครอบครัวก็ไม่มั่นคงและโอกาสที่จะได้งานดีๆ ก็มีน้อยลง นอกจากนั้นยังมีปัญหาอื่นอีก เช่น พ่อแม่โกรธลงโทษไม่ให้ความช่วยเหลือ หรือบางคนหลังจากทำแท้งหรือยกลูกให้คนอื่นไปเลี้ยงจะรู้สึกผิดและเกิดอาการซึมเศร้า การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ส่วนใหญ่เกิดจากการไม่ได้คุมกำเนิด การที่วัยรุ่นส่วนมากไม่คุมกำเนิดเพราะคิดว่าจะไม่ตั้งครรภ์หรือหาวิธีคุมกำเนิดไม่ได้และวัยรุ่นหญิงบางคนอาจปล่อยให้ตนเองตั้งครรภ์เนื่องจากได้รับแรงผลักดันบางอย่าง เช่น ผู้หญิงต้องการพิสูจน์ว่าตนเองมีร่างกายที่ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ต้องการประชดพ่อแม่ที่ห้ามปรามเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือต้องการผูกมัดผู้ชายโดยใช้เงื่อนไขของการตั้งครรภ์ วัยรุ่นจำนวนน้อยมากที่จะคุมกำเนิดเมื่อมีการร่วมเพศครั้งแรก ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะไม่มีความรู้ หาวิธีคุมกำเนิดหรือยาคุมกำเนิดไม่ได้ นอกจากนั้นวัยรุ่นชายจะไม่สนใจการคุมกำเนิด เช่น รู้สึกว่าการคุมกำเนิดทำให้การร่วมเพศไม่เป็นธรรมชาติ ไม่มีความรับผิดชอบหรือได้รับความรู้ผิดๆ เกี่ยวกับการเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ เพศหญิงเป็นเพศที่ควรระวังและให้ความสำคัญกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุดเพราะได้รับความเสียหายหรือสูญเสียความบริสุทธิ์ได้ โดยเฉพาะความใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามในลักษณะของแฟนหรือเพื่อนสนิท ดังนั้นเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์คับขันที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ควรหาทางหลีกเลี่ยงและปฏิเสธทันทีเพราะไม่เหมาะสมและยังไม่ถึงวัยอันสมควร

ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ และส่งผลกระทบต่ออนาคตอย่างมาก ลักษณะของปัญหาจากการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ มีดังนี้

1. ฝ่ายหญิงตั้งครรภ์และกำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่นั้น เมื่อตั้งครรภ์ก็ไม่อาจเรียนต่อไปได้ทำให้ต้องออกจากการเรียนกลางคัน ซึ่งหมายถึงอนาคตการศึกษาเล่าเรียนหมดไปอย่างสิ้นเชิง
2. ในบางกรณีเมื่อตั้งครรภ์ขึ้นมักไม่กล้าบอกพ่อแม่หรือผู้ปกครองทราบ จึงตัดสินใจหนีออกจากบ้านไปเผชิญชีวิตด้วยตนเอง เมื่อคลอดลูกก็เกิดปัญหาตามมามากมายทั้งปัญหาทางสังคมและปัญหาทางเศรษฐกิจ
3. บางกรณีตัดสินใจทำแท้งเพื่อยุติการตั้งครรภ์โดยหวังกลับมาใช้ชีวิตและเล่าเรียนได้ตามปกติ การทำแท้งเป็นเรื่องผิดศีลธรรม ผิดกฎหมาย และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การทำแท้งโดยผู้ทำแท้งไม่ใช่แพทย์อาจเป็นอันตราย เช่น ตกเลือด ติดเชื้อ เป็นต้น ทำให้เสียชีวิตได้หรือบางรายต้องตัดมดลูกทิ้งจึงทำให้ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีก
4. การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ บางกรณีทำให้เกิดภาวะจำยอมที่ต้องแต่งงานกันโดยทั้งสองฝ่ายยังไม่พร้อมในการใช้ชีวิตคู่และภาวะในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งทำให้เกิดปัญหาครอบครัวนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด

พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

1. การแต่งกายที่รัดรูป นุ่งน้อยห่มน้อย นุ่งสั้น เสื้อสายเดี่ยว เกะออก
2. การแสดงกิริยาขั้ววน เดิน ยืน นั่ง ไม่สำรวม
3. การพูดจาสองแง่สองง่าม ชักชวนเพศตรงข้าม
4. การปล่อยเนื้อปล่อยตัวให้เพศตรงข้าม สัมผัสร่างกายของตนเอง
5. การเที่ยวเตร่ยามวิกาล ไปในที่ที่ไม่เหมาะสม
6. การดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือยาเสพติด
7. การไว้วางใจคนอื่น หรือคนแปลกหน้าอาจถูกล่อลวงไปในทางที่ไม่ดี

8. การคบเพื่อนไม่ดีจะถูกชักชวนให้มีความประพฤติที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

วิธีการป้องกันพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

1. การแต่งกายที่รัดกุม สุภาพ เรียบร้อย
2. การแสดงกิริยาที่สำรวมในการยืน เดิน นั่ง ทักทาย อิริยาบถ
3. การพูดจาสุภาพ ไม่พูดจาอนาจาร
4. รักนวลสงวนตัว
5. ไม่ไปเที่ยวเตร่ยามวิกาล หรือบริเวณที่ไม่ปลอดภัย
6. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไม่เสพยาเสพติดทุกชนิด
7. เลือกคบเพื่อนดี
8. การระวังสังเกตเหตุการณ์ผิดปกติรอบๆ ตัวเรา
9. การติดตามข่าวสารสังคมปัจจุบัน ให้รู้เท่าทันเหตุการณ์
10. การเข้าออกบ้านให้เป็นเวลา

“ลูกอร เข้านอนได้แล้วนะจ๊ะ” เสียงของคุณแม่ร้องเตือนลูกสาวให้รีบเข้านอน

“ค่ะ คุณแม่” อรวิภากร้องตอบ แล้วเก็บเอกสารให้เรียบร้อย พรุ่งนี้ต้องตื่นแต่เช้ามาทำการบ้านเรื่องนี้ส่งคุณครู อรวิภาคิดว่า การได้ศึกษาเรื่องนี้ทำให้รู้จักวิธีการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้



คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถป้องกันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. โรคเอดส์มีวิธีป้องกันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์สามารถปฏิบัติตนได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบท้ายเล่ม
เรื่อง รู้หลบรู้หลัก

คำสั่ง จงทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะช่วยป้องกันการเกิดโรคได้คือข้อใด
 - ก. รู้สาเหตุการเกิดโรค
 - ข. มีพฤติกรรมป้องกันการ
 - ค. มีการออกกฎหมายควบคุมการระบาดของโรค
 - ง. มีการณรงค์ให้ประชาชนรักษาสุขภาพของตนเอง
2. “อย่าไว้ใจทาง อย่าวางใจคน” ตรงกับข้อใด
 - ก. อย่าเดินทางคนเดียว
 - ข. อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า
 - ค. อย่าไปในสถานที่เปลี่ยว
 - ง. อย่าประมาทในการเดินทางและการคบคน
3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ควรปฏิบัติ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
 - ก. การดำรงชีพ
 - ข. การมีสุขภาพดี
 - ค. การเลี้ยงชีพชอบ
 - ง. การดำรงชีพเพื่อสุขภาพดี
4. ข้อใดเป็นเหตุการณ์ล่อลวงละเมิดทางเพศที่มีสาเหตุมาจากการแต่งกายที่ไม่เหมาะสม
 - ก. ใส่เสื้อสายเดี่ยว ถูกชิงทรัพย์
 - ข. ใส่กางเกงขาสั้น ถูกหลอกให้ดื่มสุรา
 - ค. ใส่กางเกงเอวต่ำ ถูกชวนไปเที่ยว
 - ง. ใส่เสื้อเกาะอก ถูกฉุดไปข่มขืน

5. ข้อใดเป็นการปฏิเสธที่เหมาะสมและได้ผล รวมถึงถูกหลักของการปฏิเสธ
 - ก. ปฏิเสธอย่างเด็ดขาด
 - ข. ปฏิเสธอย่างนุ่มนวล แต่คลุมเครือ
 - ค. ปฏิเสธอย่างชัดเจนและไม่เสียความสัมพันธ
 - ง. ปฏิเสธโดยอ้อม เพื่อไม่ให้เขาต่อรองมาก
6. การป้องกันไม่ให้นักวิ่งล่วงเกินได้ จัดเป็นวิธีการป้องกันตนเองแบบใด
 - ก. การปิดกั้นตนเอง
 - ข. การปิดกั้นโอกาส
 - ค. การปิดกั้นอารมณ์
 - ง. การปิดการต่อรอง
7. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นทางเพศจัดเป็นพฤติกรรมข้อใด
 - ก. การต่อรองตนเอง
 - ข. การรู้จักปฏิเสธตนเอง
 - ค. การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์
 - ง. การปิดโอกาสต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
8. ถ้าผู้หญิงกำลังจะถูกแฟนหนุ่มล่วงละเมิดทางเพศ คำพูดใดน่าจะได้ผลดีที่สุด
 - ก. ทำแบบนี้ไม่ดีนะ
 - ข. เรายังเด็กยังไม่ถึงเวลานะ
 - ค. อย่างนั้นไม่อย่างนั้นจะเลิกคบกับเธออย่างเด็ดขาด
 - ง. เธอเป็นผู้ชายที่ฉันรัก อดทนอีกหน่อยนะ อย่าทำให้ฉันเสียหายนะ
9. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ วิธีสุดท้ายที่นักเรียนควรปฏิบัติคืออะไร
 - ก. ใช้ถุงยางอนามัย
 - ข. ร้องให้คนอื่นช่วย
 - ค. เปิดเผยร่างกาย
 - ง. ต่อสู้จนได้รับอันตราย

10. พฤติกรรมใดที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

- ก. การพุดจาสุภาพ
- ข. การเลือกคบเพื่อนที่ดี
- ค. การแต่งกายสุภาพเรียบร้อย
- ง. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

แบบทดสอบยากไหมครับเพื่อน ๆ
มาเฉลยก่อนดีกว่าว่าทำได้ถูกกี่ข้อ
หน้าถัดไปเลยครับ



แนวคำตอบกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้



1. วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถป้องกันได้อย่างไร

- 1) การแต่งกายที่รัดรูป นุ่งน้อยห่มน้อย นุ่งสั้น เลือสายเดี่ยว เกะออก
- 2) การแสดงกิริยาขั้ววน เดิน ยืน นั่ง ไม่สำรวม
- 3) การพุดจาสองแง่สองง่าม ชักชวนเพศตรงข้าม
- 4) การปล่อยเนื้อปล่อยตัวให้เพศตรงข้าม สัมผัสร่างกายของตนเอง
- 5) การเที่ยวเตร่ยามวิกาล ไปในที่ที่ไม่เหมาะสม
- 6) การดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือยาเสพติด
- 7) การไว้นือเชื่อใจคนอื่น หรือคนแปลกหน้าอาจถูกล่อลวงไปในทางที่ไม่ดี
- 8) การคบเพื่อนไม่ดีจะถูกชักชวนให้มีความประพฤติที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

2. โรคเอดส์มีวิธีป้องกันได้อย่างไร

- 1) มีเพศสัมพันธ์กับคู่วิตของตนเพียงคนเดียว
- 2) พยายามหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับชาวต่างชาติ หรือผู้ที่ติดเชื้อเอดส์หรือกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดโรค
- 3) ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งโสเภณี
- 4) ใช้เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาเพียงครั้งเดียว ไม่ใช่ซ้ำหรือใช้ร่วมกับบุคคลอื่น โดยไม่ล้าง แล้วต้มในน้ำเดือดก่อน

5) ไม่รับบริการฝังเข็ม ลักผิวหนังหรือเจาะหูด้วยเข็ม
ที่ไม่สะอาดหรือไม่ได้ฆ่าเชื้อ

6) ไม่ใช่แปรงสีฟัน มีดโกนหรือของใช้ที่ทำให้
เกิดรอยถลอกบนผิวหนังร่วมกับผู้อื่น

3. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
สามารถปฏิบัติตนได้อย่างไร

- 1) การแต่งกายที่รัดกุม สุภาพ เรียบร้อย
- 2) การแสดงกิริยาที่สำรวมในการยืน เดิน นั่ง ทุกๆ อิริยาบถ
- 3) การพูดจาสุภาพ ไม่พูดจาอนาจาร
- 4) รักนวลสงวนตัว
- 5) ไม่ไปในเที่ยวเตร่ยามวิกาล หรือบริเวณที่ไม่ปลอดภัย
- 6) ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไม่เสพยาเสพติดทุกชนิด
- 7) เลือคบเพื่อนดี
- 8) การระวังสังเกตเหตุการณ์ผิดปกติรอบๆ ตัวเรา
- 9) การติดตามข่าวสารสังคมปัจจุบัน ให้รู้เท่าทันเหตุการณ์
- 10) การเข้าออกบ้านให้เป็นเวลา

เฉลยแบบทดสอบท้ายเล่ม

1. ข 6. ข
2. ข 7. ง
3. ง 8. ค
4. ง 9. ก
5. ค 10. ง



บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ, กรมวิชาการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษา

ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสค.ลาดพร้าว.

ประพันธ์ศิริ สุขสารจ. (2551). การพัฒนาการคิด. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน

จำกัด 9119 เทคนิคพรินติ้ง.

สุชาติ โสมประยูร (2546). สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3. กรุงเทพฯ :

ประสานมิตร.

สมบัติ ตาปัญญา. (ม.ป.ป.). คู่มือคลายเครียด ความรู้เรื่องความเครียด

การป้องกันและแก้ไข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เจริญบุญการพิมพ์.

อภิรักษ์ เทียนทอง และยงค์ สันติภาพ. (2553) หนังสือเรียนรายวิชา

พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ :

ประสานมิตร.

อุทัย สงวนพงษ์ และสุณัฐา สงวนพงษ์. (2554). หนังสือเรียนรายวิชา

พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท

พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว) จำกัด.



ผู้จัดทำ

ชื่อ : นางสาวกัญญา สุขศิริ
 เกิด : 28 เมษายน 2501
 สถานที่เกิด : อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร
 ที่อยู่ปัจจุบัน : 524/1 หมู่ 1 ตำบลชุมพวง อำเภอชุมพวง
 จังหวัดนครราชสีมา
 ตำแหน่งปัจจุบัน : ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
 สถานที่ทำงาน : โรงเรียนอนุบาลชุมพวงวิทยา
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
 นครราชสีมา เขต 7
 การศึกษา : ศีษษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) พลศึกษา

