

# รักนะรัก

แต่อยากให้  
ปลอดภัย  
ฉบับวัยรุ่น



VC  
03.6  
417  
553

# รักนะรัก

แต่อยากให้  
ปลอดภัย  
ฉบับวัยรุ่น



เลขหมู่ WC 503.6 ม417 2553  
เลขทะเบียน ๐๐๐๐ ๙๙๔๖  
วันที่ ๑๑ ก.ค. 2554

# รักนะรัก

แต่อยากให้  
ปลอดภัย  
ฉบับวัยรุ่น



พัฒนาต้นแบบและเรียบเรียงโดย  
จัดพิมพ์ภายใต้โครงการ

พิมพ์ครั้งที่ 3  
ภาพประกอบ  
จำนวนพิมพ์

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์  
พัฒนาการสื่อสารสาธารณะ  
และขับเคลื่อนสังคมเพื่อป้องกันเอดส์  
สิงหาคม 2553  
Sab Toon  
200,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์  
48/282 โครงการเซ็นเตอร์เพลส ถ.รามคำแหง  
เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240  
โทรศัพท์ (66-2) 372-2113-4  
โทรสาร (66-2) 372-2116  
[www.aidsaccess.com](http://www.aidsaccess.com), [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net),  
[www.thaiplus.net](http://www.thaiplus.net), [www.thinkhiv.com](http://www.thinkhiv.com)

# สารบัญ

4

อารมณ์เพศ  
อารมณ์ธรรมชาติ



6

วัยรุ่นอย่างพวกเรา  
จะมีโอกาสมีเซ็กส์  
ได้อย่างไร?



8

เซ็กส์ในแต่ละครั้ง  
ที่เกิดขึ้นจะมีโอกาส  
รับเชื้อเอชไอวี  
หรือไม่?



12

วัยรุ่นคิดเป็น  
รักตัวเองเป็น  
ตัดสินใจเป็น กล้าเลือก  
และรับผิดชอบได้



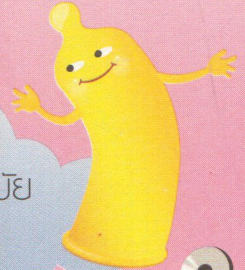
14

อยากมีเซ็กส์...  
แต่ก็อยากปลอดภัย



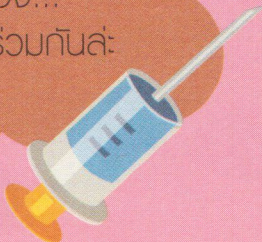
18

ดูยางอนามัย  
กับวัยรุ่น



26

แล้วเรื่อง...  
การใช้เข็มร่วมกันล่ะ



36

รายชื่อคลินิก/  
ศูนย์บริการที่เป็นมิตร  
สำหรับเยาวชน



# อารมณ์WiFi อารมณ์ธรรมชาติ



อย่างที่รู้จักกันแหละว่า.....คนเรารู้จักกัน ได้พบปะพูดคุย มีความสัมพันธ์กัน ย่อมเป็นไปตามความต้องการตามธรรมชาติและสังคม วยรุ่นอย่างพวกเราก็เช่นกัน เริ่มมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องเพศ เช่น มีความสามารถในการมีเซ็กส์ หรือเริ่มสนใจ ฟังพอใจ มีอารมณ์ความรู้สึกทางเพศ ไม่ว่าจะต่อคนต่างเพศหรือคนเพศเดียวกัน ทำให้เราอยากรู้ว่าการมีเซ็กส์เป็นอย่างไร จะสุข จะดี เหมือนที่เคยได้ยินหรือเปล่า บางคนที่เคยมีเซ็กส์ ก็อยากจะลองเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ต่างไปจากเดิมหรือบางครั้งไม่ได้ตั้งใจ แต่สุดท้ายก็มีเซ็กส์ ไม่กล้าบอกกับคู่ว่าต้องการหรือไม่ต้องการอะไรในเรื่องเซ็กส์ ฯลฯ

ความรู้สึกแบบนี้ไม่ใช่เรื่องแปลก แต่สิ่งสำคัญคือจะอย่างไรให้การเริ่มต้นเรียนรู้เรื่องเพศของเราและคนอื่นๆ เป็นไปอย่างเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างหลากหลาย เพื่อจะนำไปสู่ชีวิตที่ปลอดภัยมีความสุขและรับผิดชอบ....

วัยรุ่นอย่างพวกเรา

จะมีโอกาสมีเซ็กซ์

ได้อย่างไร?



พวกเราอาจนึกไม่ถึงว่าในชีวิตจะมีโอกาสมีเซ็กส์ได้อย่างไร ในเมื่อ  
ยังอยู่ในวัยเรียน พ่อแม่ยังคงคอยห้ามปรามอยู่ตลอดว่าให้รักษาวล  
สจนตัว อดเปรี้ยวไว้กินหวาน สอนให้มีเซ็กส์หลังแต่งงาน สอนว่าวัยนี้  
ยังไม่ควรมีแฟน และอื่นๆ อีกมากมาย

แต่ในความเป็นจริง วัยอย่างเรานี้ ร่างกายและจิตใจพัฒนาไป  
สู่วัยที่พร้อมจะมีเซ็กส์แล้ว ซึ่งถือว่าเป็นธรรมดาที่อาจเกิดความรู้สึกชอบรัก  
และต้องการพัฒนาความสัมพันธ์ก็เป็นได้

เพื่อนๆ วัยรุ่นจำนวนหนึ่งอาจมีเซ็กส์แล้ว อาจจะมีโดย  
ไม่พร้อมหรือไม่ได้คาดการณ์ไว้ก่อนล่วงหน้า เนื่องจากอยู่ในสถานการณ์ที่ถูก  
ปลูกเร้าอารมณ์ทางเพศ เพียงแต่เราอาจต้องคิดและไตร่ตรอง หากเรารู้จักตัวเอง  
ทั้งร่างกายและอารมณ์ ความรู้สึก พร้อมเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรหากเกิดอารมณ์  
ทางเพศ และที่สำคัญคือต้องตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาด้วย ไม่ว่าจะเป็น  
การท้อง หรือการรับเชื้อเอชไอวี ฉะนั้นการตัดสินใจ “จะมี” หรือ “ไม่มี” เซ็กส์เป็น  
สิ่งสำคัญที่ต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจ



An illustration featuring a syringe on the left with a needle pointing towards several black, spiky virus particles labeled 'HIV'. The background is dark with a large, light-colored circular shape in the center. To the right, there are two cartoon characters: a grey one with a smile and a black one with two white circles for eyes. The overall theme is HIV awareness and testing.

# ใช้กิส์ในแต่ละครั้งที่เกิดขึ้น จะมีโอกาส รับเชื้อเอชไอวีหรือไม่?

ก่อนอื่นคงต้องถามตัวเราและคู่ก่อนว่า คาดหวังอะไรจากการมีเซ็กส์ในครั้งนั้น ซึ่งเราและคู่ควรมีโอกาสทำความเข้าใจกันอย่างตรงไปตรงมา ถึงโอกาสการรับเชื้อเอชไอวีในแต่ละคน และร่วมกันหาความปลอดภัยในคู่ของเรา

หากคู่ของเราเคยมีเซ็กส์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยมาก่อน ก็หมายความว่าคู่เราอาจจะมีโอกาสได้รับเชื้อเอชไอวีโดยที่ไม่รู้ตัวก็ได้

ข้อเท็จจริงที่เราไม่เคยรู้มาก่อนและควรทราบ คือ การที่คนๆ หนึ่งจะติดเชื้อเอชไอวีได้ จะต้องได้รับเชื้อเอชไอวี ที่อยู่ในสารคัดหลั่งของผู้ที่มีเชื้อฯ เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ซึ่งจะต้องผ่านช่องทางที่เข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง และพฤติกรรมหลักที่ทำให้คนไทยได้รับเชื้อเอชไอวี คือ การมีเซ็กส์ แบบสอดใส่โดยไม่ป้องกันกับ ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งเราดูไม่ออก รองลงมาคือการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน

อย่างไรก็ตาม การที่คนๆ หนึ่งจะเสี่ยง หรือไม่เสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ

### 1. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and Source)

การที่คนๆ หนึ่งจะติดเชื้อเอชไอวีได้ต้องได้รับเชื้อไวรัสเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากพอ ซึ่งเชื้อเอชไอวี มีปริมาณมากใน เลือด รองลงมาคือ น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ตามลำดับ

### 2. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

เชื้อที่จะทำให้ติดต่อดำรงเป็นเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในเลือด, น้ำอสุจิ, น้ำในช่องคลอด ซึ่งในสารคัดหลั่งเหล่านั้น มีอาหาร มีสภาพ ที่เหมาะสม ทำให้เชื้อแข็งแรงและเพิ่มจำนวนได้มาก แต่ถ้าอยู่ในน้ำลายหรือน้ำตา เชื้อไวรัสจะอยู่ในสภาพที่เป็นกรดหรือเป็นด่าง ทำให้ไม่แข็งแรง ไม่มีคุณภาพ เติบโตไม่ได้ และหมดความสามารถที่จะทำให้เกิดติดต่อดำรง

### 3. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

ต้องมีช่องทางที่ทำให้เกิดการสัมผัส ส่งต่อเชื้อได้โดยตรง เช่น การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน หรือการมีเซ็กส์แบบไม่ป้องกัน ซึ่งเป็นการส่งต่อเชื้อกันโดยตรง

หากมาลองประเมินความเสี่ยงกันดู การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้  
ถุงยางอนามัยย่อมมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้มาก เพราะมีปัจจัยครบ  
ทั้ง 3 ข้อ

สมมติว่าเป็นกรณีของชายมีเช็กส์กับหญิง และฝ่ายหญิงเป็นผู้มีเชื้อ  
เชื้อเอชไอวีที่อยู่ในน้ำในช่องคลอดของฝ่ายหญิง (Quantity and Source) ซึ่ง  
มีคุณภาพดี (Quality) เพราะยังอยู่ในร่างกายของคน จะเข้าสู่ทางร่างกายของ  
ฝ่ายชายทางเยื่อบุอ่อนที่ปลายอวัยวะเพศชาย (Route of Transmission) ทำให้  
ฝ่ายชายติดเชื้อได้

อย่างไรก็ตาม “ถ้าขาดปัจจัยข้อใดข้อหนึ่งก็ไม่เสี่ยงต่อการรับ  
เชื้อเอชไอวี” เช่นการจูบปากไม่สามารถทำให้ติดเชื้อได้ เพราะในน้ำลายไม่มี  
เชื้อเอชไอวี (ขาด Quantity and Source) การมีเช็กส์โดยใช้ถุงยางอนามัยหรือ  
การสัมผัสแผลของผู้ติดเชื้อก็ไม่ทำให้ติดเชื้อเพราะขาดช่องทางการส่งต่อเชื้อ  
(Route of Transmission)

รวมทั้งกรณีงูกัดก็ไม่ทำให้ติดเชื้อ เพราะเชื้อเอชไอวีอยู่ในคนเท่านั้น



วัยรุ่นคิดเป็น รักตัวเองเป็น

ตัดสินใจเป็น กล้าเลือก

และรับผิดชอบได้



สังคมมักจะมองเรื่องเช็ทส์ของวัยรุ่นด้วยความหวังโยและหวังดี โดยคิดว่าเรามีประสบการณ์น้อย “การมีเช็ทส์” อาจจะทำให้เกิดปัญหาตามมาจนกระทบต่ออนาคตได้ ดังนั้นทางเลือกที่มีให้กับวัยรุ่นจึงมักจะเป็นทางเดียวคือ “อย่ามีเช็ทส์”

อย่างไรก็ตาม วิธีคิดนี้อาจทำให้วัยรุ่นได้ข้อมูลที่ไมรอบด้าน เพราะเกรงว่าถ้าให้ข้อมูลทั้งหมดจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก หรือเป็นการส่งเสริมการมีเช็ทส์ของเยาวชน ดังนั้นข้อมูลที่ให้พวกเราได้เรียนรู้จึงกลายเป็น “ข้อมูลที่ถูกลือดให้” แต่ถ้าเราเชื่อว่า “ทุกคนย่อมรักตัวเอง” ไม่ว่าจะวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ก็ย่อมที่จะคิดและเลือกในสิ่งที่ดีและปลอดภัยสำหรับตัวเอง ผู้ใหญ่ก็ควรให้ข้อมูลที่รอบด้านและทางเลือกที่หลากหลาย เพื่อที่เราจะได้เลือกนำไปใช้ให้เหมาะสมกับเงื่อนไขในชีวิตของเรา

”

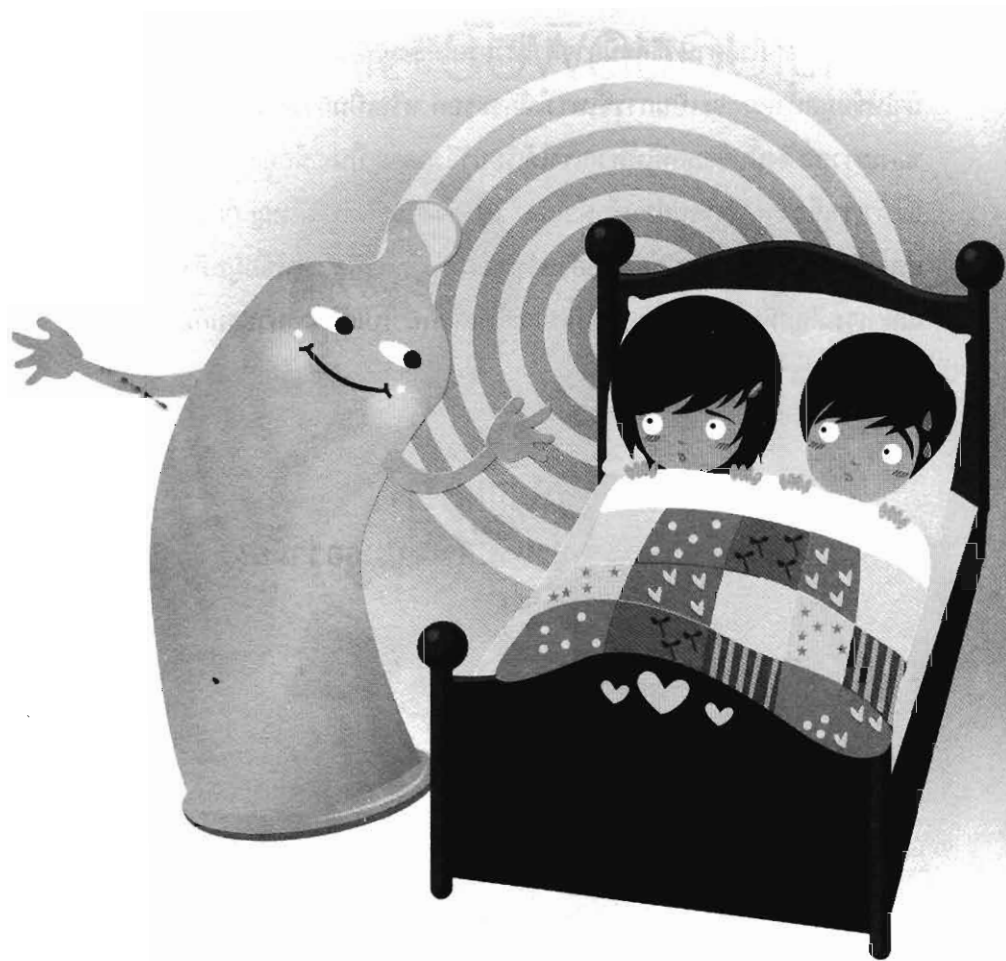
เพราะคงไม่มีใครรู้ว่า...

สิ่งไหนเหมาะสมสำหรับตัวเรา...เธอว่ามั้ย?

๕๕

อยากมีใช้ใกล้...

แต่ก็อยากปลอดภัย



ก่อนตัดสินใจเลือกว่าจะมีหรือไม่มีเซ็กส์นั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือการตอบคำถามตัวเองให้ได้ว่า “เราจะปลอดภัยจากการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ซึ่งหมายรวมถึงเอชไอวีด้วย ได้อย่างไร”

ถ้าเราอยากปลอดภัย จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องตัดสินใจ ต้องเลือกหนทาง อะไรก็ได้ ที่ดีที่สุดและปลอดภัยสำหรับตัวเราและคู่ ซึ่งอาจมีได้หลายทาง เช่น

- ใช้เวลาคบกันให้นาน ถ้ายังไม่มั่นใจก็ยังไม่ต้องมีเซ็กส์
- ประเมินความรู้สึกหรืออารมณ์เพศของตัวเองว่า สถานการณ์ใดที่จะทำให้มีอารมณ์เพศมากและจะควบคุมสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างไร
- เลือกที่จะใช้วิธีการช่วยตัวเอง (Masturbation) แทนการมีเซ็กส์ ซึ่งวัยรุ่นแต่ละคนสามารถเรียนรู้ที่จะตอบสนองความต้องการทางเพศให้กับตนเองโดยการสัมผัสส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะการสัมผัสบริเวณอวัยวะเพศเพื่อลดความกดดันทางกายและแรงขับทางเพศที่เกิดขึ้น ช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลาย
- การช่วยตัวเองถือเป็นทางเลือกที่เราทำได้ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด กลับเป็นการคลายความเครียดจากแรงขับดันทางเพศที่ดีเสียด้วยซ้ำ
- มีความสุขต่อการสัมผัสร่างกายภายนอกให้กันเท่านั้น อย่างไรก็ตามต้องมั่นใจว่าจะควบคุมตัวเองไม่ให้ล่วงไปถึงการสอดใส่ได้
- สำเร็จความใคร่ให้กันและกันโดยไม่ต้องมีเซ็กส์ เช่น ใช้มือช่วยกันหรือทำออร์ลเซ็กส์ เป็นต้น



- เลือกวิธีการหลังล้างนอก อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ลืมว่า วิธีนี้โอกาสการตั้งท้องยังคงเกิดขึ้นได้ค่อนข้างมากเพราะในระหว่างการสอดใส่อวัยวะเพศนั้น แม้น้ำอสุจิของผู้ชายยังไม่หลั่งออกมาแต่ก็จะมีน้ำหล่อลื่นที่หลั่งออกมาก่อนหน้านี้ และอาจมีอสุจินอกออกมาด้วยถึงจะมีปริมาณน้อย แต่ถ้าอสุจินี้แข็งแรงพอที่วิ่งผ่านไพบสมกับไข่ได้ก็ทำให้ผู้หญิงท้องได้เหมือนกัน อาจทำให้ทั้งสองฝ่ายติดเชื่อโรคทางเพศสัมพันธ์ ทั้งกามโรคและเอดส์ได้อีกด้วย เพราะเชื้อฯ เหล่านี้จะอยู่ในน้ำหล่อลื่นเมื่อทั้งสองฝ่ายต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นของกันและกัน ถ้าฝ่ายหนึ่งมีเชื้อ ก็จะทำให้ติดต่อไปยังอีกฝ่ายหนึ่งได้ง่าย



ใช้การนับหน้า 7 หลัง 7 เป็นอีกหนึ่งวิธีที่วัยรุ่นนิยมใช้ในการคุมกำเนิด วิธีนับ “หน้าเจ็ด” ให้นับล่วงหน้า 7 วัน ก่อนวันที่คาดว่าจะประจำเดือนจะมาและ “หลังเจ็ด” ให้นับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมาเป็นวันที่หนึ่งและนับต่อไปอีก 6 วัน (จะรวมเป็น 7 วันพอดี) การนับระยะปลอดภัยเพื่อป้องกันการท้องนี้จะใช้ได้ผลเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอเท่านั้น

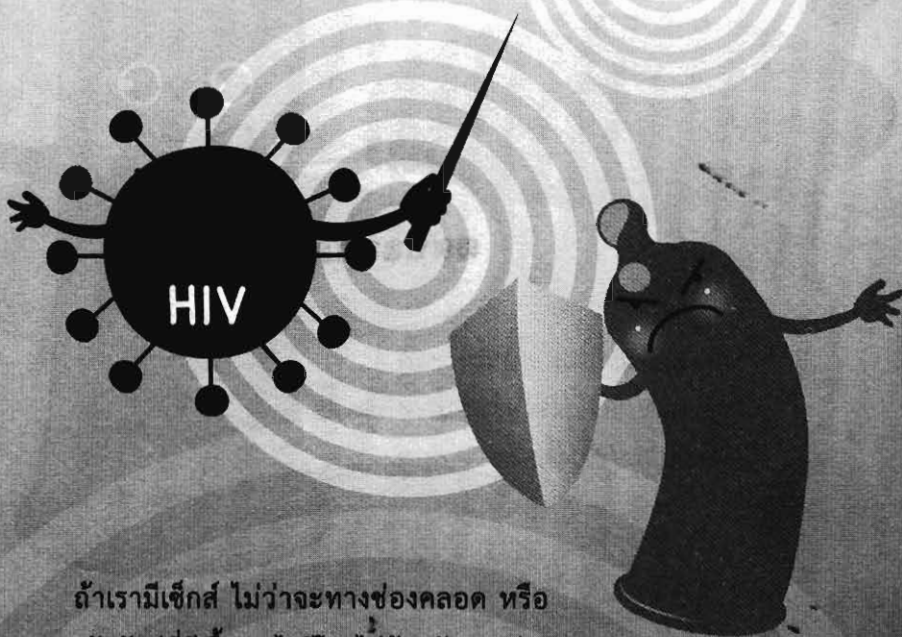
หรือเลือกใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันท้องและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ฯลฯ

แต่ถ้าเราตัดสินใจหาทางเลือกไม่ได้ ไม่ว่าจะเกิดจากเราหรือคู่ ก็หมายความว่าเราอาจจะต้องคิดกันว่าจริงๆ แล้วเราพร้อมต่อการมีเซ็กส์ในครั้งนั้นหรือยัง

ไม่ว่าจะเลือกทางใดก็แล้วแต่ การต่อรองเป็นสิ่งที่จะอาจเกิดขึ้นได้ และอาจจะทำให้เราไขว่เขวจากทางเลือกที่ตัดสินใจไว้แล้ว เราจะมั่นใจได้มากน้อยแค่ไหนว่าทำได้ จะเกิดอุปสรรคอะไรบ้าง และทำอย่างไร จึงจะจัดการอุปสรรคเหล่านั้น เมื่อได้ข้อสรุปของตัวเองแล้วต้องสื่อสาร ทำความเข้าใจกับแฟนหรือคู่ของเรา

ก่อนที่จะคุยกัน ควรเลือกสถานที่คุย ที่ไม่เอื้อให้เกิดการมีเช็กส์ได้ เพราะการพูดคุยกันไป สัมผัสคลอเคลียกันไป จะเป็นการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ทำให้ลดประสิทธิภาพในการพูดคุยหาข้อตกลง และอาจนำไปสู่การมีเช็กส์โดยที่ไม่ได้ทันป้องกัน

...ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี...



ถ้าเรามีเช็กส์ ไม่ว่าจะทางช่องคลอด หรือทางทวารหนักกับคู่ที่มีเชื้อเอชไอวีโดยไม่ป้องกัน เราต่างมีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อในครั้งใด ครั้งหนึ่ง ซึ่งต้องไม่ลืมว่าเราไม่สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีจากการดูจากรูปลักษณ์ภายนอก

ดังนั้น การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเช็กส์ จึงช่วยป้องกันเราจาก การรับเชื้อเอชไอวีได้

# ดูยางอนามัย กับวัยรุ่น



เพื่อนๆ วัยรุ่นส่วนใหญ่รู้ว่าดูยางอนามัยช่วยให้ปลอดภัยได้ โดยเฉพาะเรื่องการตั้งท้อง แต่มักลืมนึกถึงเรื่องเอดส์

ดังนั้นการป้องกันของพวกเราจึงอาจจะเลือกทางที่ป้องกันการตั้งครรภ์เพียงอย่างเดียว เช่น ยาคุมกำเนิดชนิดรายเดือน หรือยาคุมแบบที่ใช้หลังมีเซ็กส์ การหลังข้างนอกหรือการใช้วิธีนี้ระยะปลอดภัย

แต่ทุกวิธีที่กล่าวมา ไม่ได้ทำให้ปลอดภัยจากเอดส์ได้เลย

## หลากหลายเหตุผลที่ทำให้วัยรุ่นไม่ใช่ถุงยาง

ไม่ได้ตั้งใจจะมีเซ็กส์แต่อะไรก็ไม่รู้  
พาไปจนมีเซ็กส์จนได้ แล้วใครจะไป  
หาถุงยางได้ทัน

ก็อยากจะใช้เหมือนกัน แต่ไม่  
เคยมีใครเคยสอนเราเลย ออว่าแต่  
ใช้เลยแค่จับก็ยังไม่เคย

ไม่สะดวกเลย สนุกก็ไม่สนุก

จะซื้อก็อาย จะพกติดตัวเดี๋ยวมีใคร  
เห็นก็จะเป็นเรื่องใหญ่โต ท่อแม่รู้แล้ว  
แย่นั่นเลย

หนูเป็นผู้หญิงนะ ถุงยางเป็นเรื่องของ  
ผู้ชาย ก็ต้องแล้วแต่เขาไม่เงิน  
เขาจะหาว่า หนูเป็นน้องเงิน (จิด)

ถุงยางผมก็ใช้ทุกครั้งแหละ แต่กับ  
แฟนขึ้นไปใช้เดี่ยวเขาก็หาว่าผม  
ดูถูกเขา หรือเข้าใจว่าผมไม่ปลอดภัย  
ยิ่งยุ่งกันใหญ่เลย

ไม่ได้ไปมั่วกับใครนี่นา ถึงขนาดให้  
พกถุงยางเตรียมพร้อมไว้มันก็เกินไป

แฟนของเราไม่น่าจะติดเชื้อหรือก  
นีสัยก็ดี ระบายร้อย สุขภาพก็แข็งแรง  
อีกอย่างเราก็กักกันด้วย

## ๑๒๑

ถ้าเราเป็นหนึ่งในหลายเหตุผลนี้ ไม่ว่าจะเคยหรือไม่เคยมีเซ็กส์มาก่อน  
ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราไม่ใช่ถุงยางอนามัยและอาจจะเสี่ยงต่อการ  
รับเชื้อเอชไอวีได้



ถุงยางอนามัย ใช้ได้ ง่ายนิดเดียว

ถุงยางอนามัยเป็นเครื่องมือคุมกำเนิดชนิดเดียวที่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้

อย่างไรก็ตาม ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับถุงยางหลายเรื่อง ทั้งในเรื่องของข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และทัศนะบุางอย่างที่มีต่อถุงยางอนามัย

ว่าด้วยเรื่องของข้อมูลที่คลาดเคลื่อน

ถุงยางรั่วซึมได้จริงหรือ?

เชื้อเอชไอวีมีขนาดเล็กกว่าตัวอสุจิ 30 เท่า จึงมีข้อสงสัยว่าเชื้อเอชไอวีจะสามารถเล็ดลอดผ่านผนังถุงยางได้หรือไม่ สถาบันสุขภาพแห่งชาติและสหพันธ์ผู้บริโภครของสหรัฐฯ จึงได้ค้นคว้าและทดลองพบว่า แม้ผนังถุงยางจะถูกขยายถึง 2,000 เท่าก็ยังไม่เห็นการรั่วซึม

เมื่อขยายผนังถุงยางอนามัยเป็น 30,000 เท่า ซึ่งเป็นกำลังขยายที่สามารถมองเห็นตัวเชื้อเอชไอวีได้นั้นพบว่า ผนังถุงยางอนามัยมีลักษณะเป็นหลุมเล็ก ๆ แต่ก็ไม่เห็นรอยรั่วซึม

ถึงแม้เชื้อเอชไอวีจะมีขนาดเล็กมาก แต่ก็ไม่สามารถอยู่ได้ตามลำพัง ต้องอาศัยเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งมีอยู่ในน้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด เป็นที่อยู่ หากใช้ถุงยางอนามัยในการมีเซ็กส์ จะช่วยเก็บกักน้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด ป้องกันไม่ให้ผ่านเข้าไปในอวัยวะเพศแต่ละฝ่ายได้

ที่สำคัญ เซลล์เม็ดเลือดขาวมีขนาดใหญ่กว่าผนังถุงยาง จึงไม่ต้องกังวลว่าเอชไอวีซึ่งเกาะอยู่บนเซลล์เม็ดเลือดขาวจะเล็ดลอดผ่านผนังถุงยางได้

แม้หลายคนอาจยังกังวลว่า ถุงยางอนามัยจะมีรอยรั่วซึมที่มองไม่เห็น ซึ่งเป็นเรื่องจินตนาการของแต่ละบุคคล แต่ที่แน่ ๆ การใช้ถุงยางอนามัยย่อมปลอดภัยกว่าการไม่ใช้แน่นอน

## ถุงยางอนามัยมีคุณภาพที่มันใจได้มากน้อยเพียงใด?

เรามักจะได้ยินคำว่า ถุงยางป้องกันไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ทำให้หลายคนมีคำถามกับคุณภาพถุงยางว่าจะได้ผลมากน้อยแค่ไหน หลายครั้งที่การบอกเล่าต่อๆ กัน มีการเติมความเห็นเรื่องถุงยางอนามัยลงไป และอีกหลายเหตุผลที่ทำให้หลายคนขาดความมั่นใจ จนตัดสินใจไม่ใช้ถุงยาง แต่ข้อเท็จจริงก็คือ ถุงยางอนามัยถูกประกาศให้เป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ ซึ่งหมายความว่า จะต้องถูกควบคุมคุณภาพเป็นพิเศษ

ถุงยางอนามัยที่ผลิตในประเทศไทยมีคุณภาพสูงสุดตามมาตรฐานสากล และไทยก็เป็นประเทศที่ส่งออกถุงยางอนามัยไปทั่วโลก จนได้รับการยอมรับในเรื่องคุณภาพ

งานศึกษาของทวีปยุโรปเรื่องความปลอดภัยจากการใช้ถุงยางอนามัย โดยการติดตามชาย-หญิง 256 คู่ ซึ่งคนหนึ่งคิดเชื่อและอีกคนหนึ่งไม่คิดเชื่อ เป็นเวลาเฉลี่ย 22 เดือน พบว่า ชาย - หญิง จำนวน 12 คนที่ไม่ได้ใช้ ถุงยางอนามัยทุกครั้งกับคู่ ได้รับเชื้อจากคู่นอน ส่วนคนที่ได้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ไม่พบว่า มีผู้ที่ได้รับเชื้อเลย



## ว่าด้วยเรื่องความคิดความเชื่อต่อถุงยาง ใช้ถุงยางกับทุกคนในทุกครั้ง

ข้อผิดพลาดที่เกิดจากการใช้ถุงยางอนามัย มักไม่ได้เกิดจากถุงยางแต่เกิดจากผู้ใช้ ที่พบเป็นประจำคือสวมถุงยางก่อนถึงจุดสุดยอด หมายความว่ามีการสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปก่อน เมื่อใกล้ที่ผู้ชายจะถึงจุดสุดยอดแล้วจึงค่อยนำถุงยางอนามัยมาสวม ซึ่งหมายความว่ายังไม่ปลอดภัยทั้งการตั้งครรภ์และการได้รับเชื้อ

อีกอย่างหนึ่งคือถึงแม้จะสวมถุงยางอนามัยก่อนสอดใส่ แต่เมื่อฝ่ายชายถึงจุดสุดยอดแล้วยังไม่ถอนอวัยวะเพศออกมาจากช่องคลอด อวัยวะเพศก็จะเริ่มอ่อนตัวลงจนถุงยางอนามัยหลุดจากอวัยวะเพศชายโดยไม่รู้ตัวได้

ที่สำคัญคือเรามักจะเลือกใช้ถุงยางกับบางคนหรือบางสถานการณ์เท่านั้น เช่น ไม่ใช้ถุงยางกับแฟนเพราะไว้ใจกัน แต่เลือกที่จะใช้ถุงยางอนามัยกับหญิงบริการเพราะมีความเชื่อว่าจะไม่ปลอดภัย

กับบางสถานการณ์ก็อาจพาเราไปสู่ภาวะที่จะไม่ป้องกันตัวเอง เช่น ขณะที่กำลังสนุกสนานในหมู่เพื่อน ถูกเพื่อนยืมเข็มเข็ม เราตกอยู่ในภาวะลำบากที่จะปฏิเสธ สุดท้ายก็เลยตามเลยตามคำยุของเพื่อน โดยเข็มครั้งนั้นเราอาจไม่ได้ป้องกัน เพราะไม่ได้เตรียมถุงยางอนามัยติดตัวไว้ เป็นต้น



## ดูขงยงรื่องขงทุกคน

ดูขงยงอนนหมยไมใชรื่องขงชยหรือหญิงฝยใดฝยหม่ง แต่เป็นรื่องที่ต้งชวยกันทบทวนว่ ดูขงยงไมใชสัญลักษณ์ขงความไมไวใจ แต่เป็นรื่องมื่อที่ชวยให้ท้งคูปลดภยจกการรับเชื่อเอชไอวี และไมส่งผลกระทบต้งร่งกายขงท้งเพชหญิงหรือเพชชย ไม่ว่จะใช้ในระยะสั้นหรือระยะยว

ผู้ชยต้งเข้ใจว่ หกผู้หญิงเป็นฝยเริ่มคยหรือเสนอให้ใช้ดูขงยงไม่ได้แปลว่เธอคนนั้น เป็นผู้หญิงที่มีประสภการณหรือเจนจัด แต่แสดงว่ผู้หญิงคนนั้นมีความรับผิตชอบต้งตนเองและคู่ เพราะในความเป็นจริง ผู้หญิงมื่อโอกสเรียนรูและมีประสภการณทงเพศได้ เนื่องจกเป็นรื่องที่เกิดขึ้นได้จริงในวิถีชีวิตท้งชยและหญิง ไมใช่เป็นรื่องไมดีหรือเป็นการลดคณค่วขงฝยหญิง

ในทงกลับกัน หกผู้ชยเป็นผู้เริ่มเสนอใช้ดูขงยงก็ไม่ได้หมยควมว่กำลังดูถูกผู้หญิง หรือไม่เชื่อใจ แต่เป็นรื่องน่ายินดี ที่เป็นการแสดงควมรับผิตชอบต้งกันและกัน โดยคั่นึงถึงควมปลอดภัยเป็นสำคัญ

นอกจากนี้ค่านิยมบงประการเกี่ยวกับรื่องเพศ เช่น การให้ผู้ชยมื่อโอกสหประสภการณทงเพศนั้นไมใช่รื่องน่ายกย่อง แต่เป็นการเพิ่มโอกสเสี่ยงต้งการรับเชื่อเอชไอวีให้ท้งตัวเองและคู่

## ดูขงยงอนนหมย: สัญลักษณ์ขงควมรับผิตชอบ

หลยคนหรือแม้แต่เรอจกมื่อทคนะต้งการใช้ดูขงยงอนนหมยว่ เป็นสัญลักษณ์ขงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในรื่องเพศ เช่น การเที่ยวสถนบรการกรนอกใจ การไม่เชื่อสตัยต้งคู่ หรือการมีประสภการณทงเพศมวก่อน ฯลฯ

คณสมบัติขงดูขงยงอนนหมยคือ อุปกรณที่ใช้แล้วเกิดควมปลอดภัยท้งสองฝย ป้องกันการต้งครรภ และป้องกันโรคติดต้งทงเพศสัมพันธ์ กล่าวได้ว่การใช้ดูขงยงเป็นการแสดงถึงควมห่วงใยซึ่งกันและกัน ควมรับผิตชอบด้วยกัน โดยไม่ผลักให้เป็นภาระขงฝยหญิงแต่เพียงฝยเดียวในการคุมก่าเนิตการเปลียนมุมมองรื่องดูขงยงอนนหมย หรือการลกเปลียนควมคิดเห็นกับคูรื่องดูขงยงอนนหมย เป็นรื่องที่อจจะทำให้เรอและคูมื่อควมเข้ใจกันมวกขึ้น



ดูอย่างชัดเจนว่าเป็นธรรมชาติ?

**การใช้ดูอย่างเป็นประจำ** เป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยฝึกให้เกิดความคุ้นชิน หลายคนยืนยันว่าหลังจากได้ใช้ดูอย่างอนามัยบ่อยครั้งขึ้น ก็กลายเป็นความเคยชิน รู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นธรรมชาติ ความจริงการใส่เสื้อผ้าก็ไม่ใช่เรื่องธรรมชาติ แต่เป็นเรื่องที่ฝึกฝนจนรู้สึกคุ้นเคย ทำให้รู้สึกว่ถ้าไม่ใส่จะกลายเป็นเรื่องผิดปกติ

**หลายคนรู้สึกกังวลใจว่า** การใช้ดูอย่างอนามัยเป็นเรื่องยุ่งยาก มีหลายขั้นตอน จนเกิดความรู้สึกว่า ทำให้สะดวกอารมณ์เพศที่กำลังดำเนินอยู่ แต่ถ้าลองทำความเข้าใจว่า ก่อนที่จะสอดใส่อวัยวะเพศนั้น เราสามารถที่จะใส่ดูอย่างอนามัย ไม่ว่าจะ เป็นฝ่ายชายที่เป็นเจ้าของอวัยวะเพศเป็นผู้สวมดูอย่างเอง หรือคู่เป็นผู้สวมให้ไปพร้อมกับการเล่าโลม เพราะการสัมผัสหรือกระตุ้นอวัยวะเพศชายในระหว่างสวมใส่พร้อมกับการเล่าโลม เป็นเรื่องที่คุณกระทำได้ไม่ยาก

**สำหรับผู้ชายหลายคนที่หลังเร็ว** ผลพลอยได้จากการใช้ดูอย่างอนามัยคือ ช่วยยืดเวลาการหลั่งออกไปได้ ทั้งดูอย่างเองก็เป็นทีชื่นชอบของผู้หญิงจำนวนมาก เนื่องจากหลังจากมีเซ็กส์แล้ว ผู้หญิงยังมีความรู้สึกว่ อวัยวะเพศของตัวเองยังสะอาดอยู่ หากจะสัมผัสกันและกันหลังจากมีเซ็กส์ไปแล้ว ก็ไม่ต้องกังวลใจว่า จะต้องรีบร้อนไปทำความสะอาดร่างกาย

ปัจจุบัน การพัฒนาเรื่องดูอย่างเพื่อตอบสนองรสนิยมของผู้ใช้เป็นไปอย่างหลากหลาย เช่น

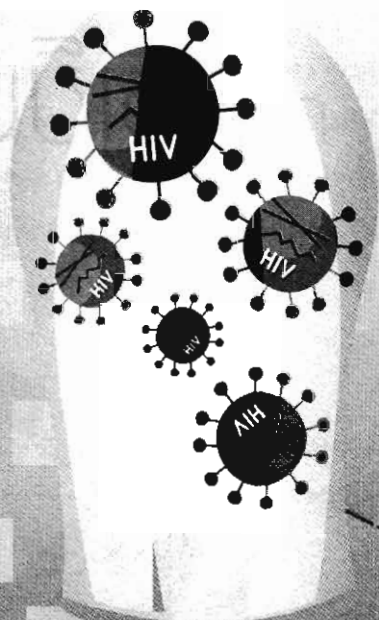
สี่ ปัจจุบันดูอย่างอนามัยผลิตออกมาหลากหลายสี เพราะสีก็มีส่วนในการสร้างบรรยากาศ และความรู้สึกที่ดีขึ้น


กลิ่น หลายคนมีความสุขและตื่นเต้น ถ้าคู่ช่วยกันเลือกกลิ่นของดูอย่างอนามัยที่จะใช้ด้วยกัน ซึ่งก็มีหลากหลายกลิ่น เช่น กล้วยหอม ผลไม้รวม ทูเรียน มีนัต เป็นต้น

ขนาดของถุงยาง ถุงยางสามารถขยายได้ใหญ่กว่าอวัยวะเพศมาก ในท้องตลาดก็จะมีถุงยางหลายขนาด เช่น 49 มม. 51 มม. 52 มม. และ 54 มม. ถ้ารู้สึกว่าจะใช้ขนาดใดแล้วเหมาะก็เลือกได้ตามความต้องการของผู้ใช้

รูปแบบ ถุงยางหลายยี่ห้อผลิตออกมาหลายรูปแบบเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ ทั้งแบบผิวเรียบ เป็นลอน ผิวขรุขระ และอีกหลายอย่าง เพื่อเพิ่มรรถรสในการมีเซ็กส์ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทางเพศ

ถุงยางอนามัยเป็น  
เครื่องมือคุมกำเนิดชนิดเดียวที่  
ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์และ  
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
(Safer Sex)





แล้วเรื่อง.....

การใช้เข็มร่วมกันล่ะ



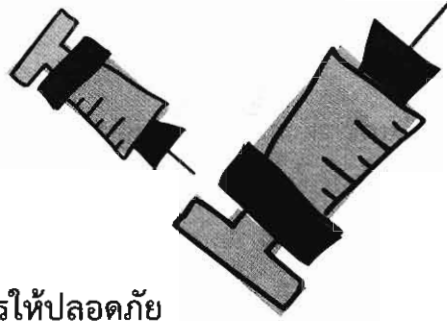
การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการรับเชื้อเอชไอวีเข้ามา  
ในร่างกาย รองลงมาจากการใช้เข็มฉีดยาที่ไม่ปลอดภัย

เพื่อนๆ วัยรุ่นหลายคนอาจมองว่าตัวเองไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้  
โดยตรง แต่เรื่องนี้ก็มีหลายมุมที่คล้ายกับการเรียนรู้เรื่องเพศและถุงยาง  
เพราะเราเรียนรู้เรื่องเพศ ไม่ใช่เพื่อจะไปมีเซ็กส์กับใคร  
เพราะเราเรียนรู้เรื่องถุงยางอนามัย ไม่ใช่เพื่อต้องใช้ในวันนี้  
เพราะเราเรียนรู้เรื่องเข็มฉีดยา ไม่ใช่เพราะจะใช้ในวัน  
ไม่ผิดหรอก ที่เราจะเรียนรู้ เข้าถึงข้อมูลต่างๆ ให้รอบด้าน เพื่อชีวิตที่  
ปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวีในรูปแบบต่างๆ

### การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันให้ปลอดภัย

เพื่อนๆ วัยรุ่นหลายๆ คนอาจเคยกังวลเรื่องการใช้เข็ม ไม่ว่าจะจาก  
การไปรับบริการจากสถานบริการด้านสุขภาพ หรือการใช้เข็มสัก ซึ่งก็ไม่ใช่  
ความเสี่ยงที่แท้จริง หรือแทบไม่มีโอกาสเสี่ยงเลย เพราะสถานบริการด้านสุขภาพ  
โรงพยาบาลหรือสถานอนามัย จะเปลี่ยนเข็มฉีดยาใหม่ทุกครั้งที่ทำให้บริการ  
ส่วนการใช้เข็มสักตามร่างกายก็มีโอกาสเสี่ยงน้อยมาก เพราะโดยทั่วไป มักจะ  
ไม่ได้ใช้เข็มสักต่อเนื่องกันทันที แต่ถ้าไม่มั่นใจ การทำความสะอาดเข็มสักด้วย  
แอลกอฮอล์ ก็เพียงพอต่อการทำลายเชื้อเอชไอวีที่อยู่ปลายเข็ม

จากเหตุผลดังกล่าว ช่องทางการติดเชื้อจากการใช้เข็มจึงเป็นเรื่องของ  
การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน เพราะการใช้สารเสพติดชนิดฉีดยานั้นจำเป็นจะต้อง  
มีการดึงเลือดของผู้ใช้ยาขึ้นมาผสมกับยาก่อนที่จะฉีดเข้าไปในร่างกาย ซึ่งอาจจะ  
มีการดึงเลือดเข้าออกกันหลายครั้ง ดังนั้นเลือดจึงค้างในเข็มและในกระบอกเข็ม  
เมื่อมีการใช้เข็มฉีดยาร่วมกันโดยไม่ได้ทำความสะอาด เลือดที่ค้างอยู่ในเข็มและ  
กระบอกฉีดยาจึงเข้าไปในร่างกายของผู้ใช้เข็มคนต่อไปได้



## ใช้เข็ม...อย่างไรให้ปลอดภัย

เป็นที่ทราบกันดีว่า การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวี แต่บางครั้ง อาการที่ต้องการใช้ยาที่รุนแรงมากจนตัดสินใจใช้เข็มร่วมกัน ประกอบกับการพกเข็มส่วนตัวอาจจะไม่ใช่เรื่องง่าย ดังนั้นผู้ที่ใช้ยาเองจะเป็นผู้รู้เงื่อนไขของตัวเองดีที่สุดว่า สาเหตุของการใช้เข็มร่วมกันคืออะไรและหาทางเลือกเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น

อย่างไรก็ตาม ถ้าต้องใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน อาจจะต้องมีการเตรียมตัววางแผนการใช้ยาเพื่อที่จะได้ไม่ให้อาการอยากยารุนแรง จนต้องใช้เข็มร่วมกับผู้อื่นโดยไม่ได้ทำความสะอาด

การทำทำความสะอาดเข็มฉีดยาให้สูบน้ำล้างเข็มและกระบอกฉีดยาด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง ตามด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำสบู่ หลังจากนั้นก็ให้สูบน้ำและฉีดทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่าสะอาดอีก 2-3 ครั้ง ถ้าไม่มีน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำสบู่ ให้ใช้วิธีฉีดน้ำสะอาดล้างเข็มและกระบอกฉีด สูบและฉีดทิ้งหลายๆ ครั้ง ให้มากที่สุด จนมั่นใจว่าสะอาด

ถ้าเป็นการใช้ยาร่วมกันหลายๆ คน อาจจะต้องมีเข็มและกระบอกฉีดยาสำรองไว้อีกสักชุดสองชุด เพื่อไม่ให้ฉุกเฉินหากจะนำชุดที่ใช้แล้วไปแช่น้ำร้อน หรือต้มหรือทำความสะอาด

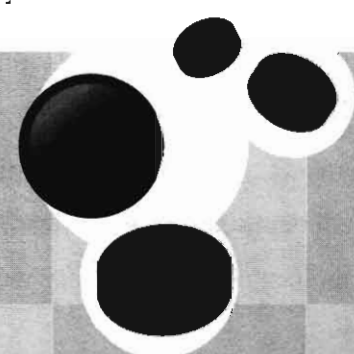
## ทางเลือกไม่ใช่เข็มฉีดยาร่วมกัน

การไม่ใช่เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งการวางแผนในการใช้ยาเป็นเรื่องสำคัญเพื่อประเมินและป้องกันอาการอยากยาของตนเองไม่ให้รุนแรงจนต้องใช่เข็มร่วมกับคนอื่น และอาจลองวางแผนการใช้ยาของเพื่อนที่ใช้ยาในกลุ่มเดียวกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยร่วมกัน

จุดเริ่มต้นของการเลิกใช้สารเสพติด อาจจะต้องมาคิด ใคร่ครวญสำรวจใจตัวเองก่อนว่า สาเหตุที่แท้จริงของการใช้คืออะไร

เมื่อได้สาเหตุที่แท้จริง อาจจะต้องคิดต่อไปอีกว่า สาเหตุเหล่านั้นเกิดขึ้นจากอะไรและจะเริ่มแก้ไขจากจุดใด

สุดท้าย เป็นเรื่องที่ต้องถามใจตัวเองว่าอยากหยุดใช้สารเสพติดหรือไม่ ถ้าอยากเลิก จะเริ่มหยุดเมื่อใด มีใครหรือสิ่งใดเป็น เครื่องยึดเหนี่ยวให้กำลังใจเราบ้าง รวมทั้งเริ่มหาข้อมูลของสถานที่และวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับตัวเรา



## ถ้าเธอเป็นคนหนึ่งที่ติดเชื้อแล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าติดเชื้อแล้ว?

เพื่อนๆ คงจะพอรู้กันแล้วว่าการดูจากสภาพร่างกายหรืออาการภายนอกไม่สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีหรือไม่ เพราะมีผู้ติดเชื้อจำนวนมาก ไม่มีอาการอะไรปรากฏ เช่นเดียวกับหลายๆ คนที่มีอาการป่วย เช่น ท้องเสียเรื้อรัง น้ำหนักลด มีอาการทางผิวหนัง จะเหมารวมว่าติดเชื้อเอชไอวีไม่ได้ วิธีเดียวที่จะรู้ว่าติดเชื้อ หรือไม่ก็ต้องตรวจเลือด ซึ่งสามารถขอตรวจได้ตามโรงพยาบาล ตามสิทธิในระบบหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง) ระบบประกันสังคม และสวัสดิการข้าราชการ

## การตรวจเลือดหาเอชไอวี ไม่ใช่วิธีการป้องกันการติดเชื้อ

ถ้าเลือกใช้วิธีการตรวจเลือดคู่ของเราเป็นหนทางในการลดความเสี่ยง ต้องทำความเข้าใจก่อนว่าการตรวจเลือดมีข้อจำกัด เพราะจะไม่สามารถบอกได้ว่าติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ ถ้าได้รับเชื้อมานาน้อยกว่า 3 เดือน และการที่รู้ผลเลือดว่าไม่ติดเชื้อ ก็ไม่อาจรับประกันได้ว่าผู้นั้นจะไม่ไปรับเชื้ออีกในอนาคต

การตรวจเลือดจึงไม่ใช่วิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีแต่เป็นการตรวจหาว่าร่างกายได้รับเชื้อมาแล้วหรือยัง และเนื่องจากการตรวจเลือดไม่ใช่การตรวจหาตัวเชื้อไวรัสโดยตรง แต่เป็นการตรวจหาปฏิกิริยาที่ร่างกายแสดงว่าได้รับเชื้อแล้ว ซึ่งเรียกว่า “แอนติบอดี” ปฏิกิริยานี้จะเกิดขึ้น หลังจากเชื้อไวรัสเข้าไปอยู่ในร่างกายแล้วประมาณ 6 สัปดาห์ถึง 3 เดือน เพราะฉะนั้นเมื่อจะตรวจเลือด ต้องรู้ช่วงเวลาแน่นอนที่สงสัยว่า อาจจะได้รับเชื้อมาแล้ว และถ้ายังไม่ถึงช่วงเวลา ตั้งแต่ 6 สัปดาห์ถึง 3 เดือน ผลเลือดที่ได้อาจยังไม่มีความแน่นอน ดังนั้นระยะเวลาที่เราจะตรวจเลือด ได้อย่างมั่นใจก็คือ 3 เดือนหลังจากที่ไปมีความเสี่ยงมา ซึ่งจะมีความแม่นยำเชื่อถือได้

การตรวจเลือดไม่ได้เป็นการตรวจหาเชื้อเอชไอวีโดยตรง แต่เป็นการตรวจหาภูมิคุ้มกันที่ร่างกายสร้างขึ้นหลังจากได้รับเชื้อมาแล้ว 6 สัปดาห์ ถึง 3 เดือน

### ความหมายของผลเลือด

หากไปตรวจเลือดหาเอชไอวีที่สถานบริการ ผลตรวจที่ออกมาจะมี 2 แบบ คือ

1. ผลบวก หมายความว่าร่างกายเรามีเชื้อเอชไอวี โดยอาจจะยังไม่มีอาการหรือมีอาการเจ็บป่วยแล้วก็ได้

2. ผลลบ หมายความว่าเราไม่มีเชื้อเอชไอวี ถ้าภายใน 3 เดือนก่อนวันที่ตรวจเลือด ไม่ได้มีเช็กสไคโดยไม่ป้องกันหรือใช้เข็มร่วมกับผู้อื่น

การตรวจหรือไม่ตรวจเลือดเป็นสิทธิส่วนตัวของแต่ละคน เป็นเรื่องที่เจ้าตัวต้องตัดสินใจเอง แต่ก่อนที่จะตัดสินใจ ควรทราบข้อมูลเกี่ยวกับเอดส์ ให้มากที่สุดก่อน

แม้ว่าตอนนี้เรายังไม่ติดเชื้อเอชไอวีแต่ถ้ายังทำพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการรับเชื้ออาจทำให้ได้รับเชื้อเอชไอวีได้



หากกังวล หรือสงสัยเรื่องเอดส์  
สามารถรับบริการปรึกษา  
และตรวจเลือดโดยสมัครใจ  
ได้ฟรีปีละ 2 ครั้ง ณ สถานบริการทุกแห่ง  
ที่อยู่ในระบบหลักประกัน  
สุขภาพแห่งชาติ



## ถ้าติดเชื้อแล้วจะมีอาการอย่างไร

เมื่อเราติดเชื้อฯ เราจะมีสุขภาพไม่ต่างจากเดิมเลย เพราะเชื้อเอชไอวี จะไม่ทำให้เราป่วยทันที แต่จะทำลายภูมิคุ้มกันไปเรื่อยๆ โดยเฉลี่ยผู้ติดเชื้อฯ ในประเทศไทย ใช้เวลา 7-10 ปี จึงจะเริ่มป่วย ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเรายังมีภูมิคุ้มกันที่สามารถควบคุมหรือจัดการกับเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ อาการเจ็บป่วยจากโรคฉวยโอกาสจึงไม่ปรากฏ เรียกว่าเป็น “ผู้ติดเชื้อ”

เมื่อภูมิคุ้มกันถูกทำลายจนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับเชื้อโรคบางอย่างได้ ทำให้เราป่วย ด้วยเชื้อโรคนั้นๆ เรียกว่าเริ่มมี ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็น “ผู้ป่วยเอดส์” โรคที่เราป่วยเนื่องจากภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เรียกว่า โรคติดเชื้อฉวยโอกาส ที่สำคัญคือ โรคติดเชื้อฉวยโอกาสส่วนใหญ่รักษาได้ และมีหลายโรคที่ป้องกันได้

## แบบไหนเรียกว่าภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ในทางการแพทย์จะใช้การตรวจ ซีดี 4 ซึ่งเป็นการตรวจเลือด เพื่อบ่งจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิด ซีดี 4 (ภูมิคุ้มกัน) ถ้าซีดี 4 ต่ำกว่า 200 หรือเมื่อเริ่มมีโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่างๆ เช่น เชื้อราในปาก เริ่มที่อวัยวะเพศ (เป็นบ่อเยหรือเป็นรุนแรง) วัณโรค กุสวัตที่รุนแรงหรือเป็นซ้ำใน 1 ปี เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ปอดอักเสบ ถือว่าอยู่ในภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

เมื่อประเมินว่าภูมิคุ้มกันบกพร่อง สิ่งที่ต้องนึกถึงคือ การเริ่มรักษา ด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวีและการป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาส เช่น ปอดอักเสบ พิษซีพี เชื้อราเยื่อหุ้มสมอง ฝีในสมอง เป็นต้น

การที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้นานแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับว่าผู้ติดเชื้อคนนั้นป่วยช้าหรือเร็ว และเมื่อป่วยแล้วได้รับการรักษาที่เหมาะสมทัน ท่วงทีหรือไม่

## ปัจจัยที่ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่ป่วยหรือป่วยช้า

### 1) ปริมาณและความรุนแรงของเชื้อเอชไอวี

ถ้าร่างกายมีปริมาณเชื้อเอชไอวีมากก็จะป่วยเร็ว ดังนั้นหากไม่รับเชื้อเพิ่ม รวมทั้งได้รับยาต้านไวรัสเอชไอวี สุขภาพก็จะแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย

### 2) การป้องกันและรักษาโรคติดเชื้อฉวยโอกาสอย่างทันที่

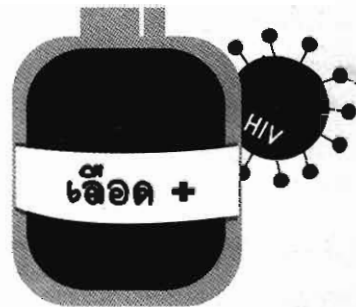
การป่วยด้วยโรคฉวยโอกาสแต่ละครั้ง จะทำให้ภูมิคุ้มกันลดลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นเมื่อเริ่มมีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ควรกินยาป้องกันก่อนป่วยและถ้าป่วยต้องรีบรักษา

## เอชไอวี ควบคุมได้ เอดส์ รักษาได้

การเจ็บป่วยด้วยโรคฉวยโอกาสในผู้ติดเชื้อเกิดจากภาวะภูมิบกพร่อง เช่น ท้องเสีย เริม เชื้อราในช่องปาก วัณโรค ปอด อักเสบ เชื้อราเยื่อหุ้มสมอง ฯลฯ ซึ่งสามารถรักษาได้ และบางโรคก็ป้องกันได้ เช่น วัณโรค ปอดอักเสบพีซีพี ฟีโนสมอง และเชื้อราเยื่อหุ้มสมอง

นอกจากนี้เชื้อเอชไอวี ยังสามารถควบคุมได้โดยการกินยาต้านไวรัส ซึ่งจะคอยควบคุมไม่ให้เชื้อเอชไอวีทำลายภูมิคุ้มกันได้ ผู้ติดเชื้อได้รับยาต้านไวรัสอย่างเหมาะสม จะทำให้ภูมิคุ้มกันสูงพอที่จะป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้เกือบทุกโรค

ตรวจเลือดไม่ได้จบที่ลบหรือบวก แต่คือจุดเริ่มของการดูแลสุขภาพ





### รับการรักษาที่ไหนได้บ้าง

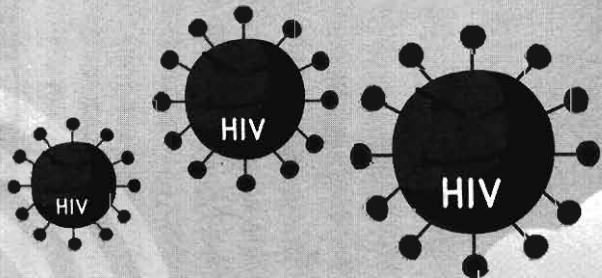
ต่างจังหวัด : โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลประจำอำเภอ สถานีอนามัย หรือโรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดนั้น

กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน ศูนย์บริการสาธารณสุขทั่วกรุงเทพฯ สิทธิการรักษาต่างๆ

บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า ครอบคลุมการรักษาโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ทุกโรค รวมถึงการให้ยาต้านไวรัส

บัตรประกันสังคม ครอบคลุมทุกโรคและยาต้านไวรัสตามสูตรที่กำหนด  
ข้าราชการ ครอบคลุมทุกโรค และยาต้านไวรัส

การรักษาตามมาตรฐานการรักษา และคำวินิจฉัยของแพทย์ ไม่มี  
ค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น





## อีกหนึ่งทางเลือกคือ “บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น” อย่างพวกเรา

บ่อยครั้งที่วัยรุ่นอย่างเราเกิดปัญหาสุขภาพทางเพศแล้วไม่สะดวกใจที่จะไปรับบริการจากโรงพยาบาลหรือแหล่งบริการใกล้บ้าน อาจจะเป็นเพราะท่าทีของผู้ให้บริการ ค่าบริการ หรืออุปสรรคอื่นๆ ทำให้วัยรุ่นส่วนหนึ่งต้องเผชิญและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง ซึ่งบางครั้งก็ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ผลกระทบจากการยุติการตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

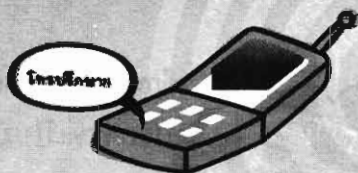
ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดโครงการ “ศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับเยาวชน” (Youth and PHA Friendly services-YPFS) เพื่อพัฒนาระบบบริการสุขภาพทางเพศ บริการป้องกัน และดูแลรักษาเอชไอวี/เอดส์ รวมไปถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ซึ่งมีหลายหน่วยงาน หลายองค์กร ที่เข้ามามีส่วนร่วมในการผลักดัน ให้เกิดบริการดังกล่าว

โครงการเลิฟแคร์ “กล้ารัก กล้าเชิด” เป็นอีกหนึ่งโครงการภายใต้แนวคิดเรื่องศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับเยาวชนที่เกิดขึ้นเพื่อร่วมกันจัดบริการด้านสุขภาพทางเพศ ที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น โดยให้การตรวจ รักษาเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ การคุมกำเนิด และตรวจมะเร็งปากมดลูก โดยเน้นให้บริการกับกลุ่มวัยรุ่นอายุ 12-24 ปี ที่มีวิถีชีวิตที่เสี่ยงต่อการเผชิญปัญหาด้านสุขภาพทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ เน้นการเก็บรักษาความลับของผู้รับบริการ และให้บริการฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย สำหรับบริการตรวจรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี ตรวจมะเร็งปากมดลูก และการคุมกำเนิด

โดยมีองค์การแพธและมูลนิธิเข้าถึงเอดส์เป็นผู้รับผิดชอบโครงการครอบคลุม 10 จังหวัด ได้แก่ กทม. นครสวรรค์ อุบลราชธานี ศรีสะเกษ ฉะเชิงเทรา เพชรบุรี สมุทรปราการ ราชบุรี สมุทรสงคราม สมุทรสาคร

นอกจากนี้ ยังมีหน่วยงาน/องค์กรอื่นๆ ที่ผลักดันให้เกิดศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับเยาวชนในพื้นที่จังหวัดต่างๆ ซึ่งหากเรามีปัญหา ต้องการปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ สามารถไปรับบริการได้ที่ศูนย์บริการในพื้นที่ที่เราอยู่ใกล้

รายชื่อคลินิก/ศูนย์บริการที่เป็นมิตร  
สำหรับเยาวชน



กรุงเทพมหานคร

1. **คลินิกเวชกรรมทุ่งครุ** 668/2 - 3 หมู่ 1 ซ.ประชาอุทิศ 79  
ถ.ประชาอุทิศ ทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140  
โทร. 0-2426-0673-4

---

2. **คลินิกเวชกรรมคลองเตย** 116/102 ซ. อาคาร SSP 2 ถนน ณ ระนอง  
คลองเตย กรุงเทพฯ 10110  
โทร. 0-2671-1498-9

---

3. **คลินิกเวชกรรมบางไผ่** 347,349 ถ.เพชรเกษม แขวงบางหว้า  
เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ โทร. 0-2868-9508

---

4. **คลินิกเวชกรรมวัดไผ่เขียว** 51/177-178 หมู่ 5 ซ.วัดพุทธ ถ.เวฬุวนาราม  
แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ โทร. 0-2928-6811

---

5. **คลินิกเวชกรรมวิภาวดี ซอย 2** 120/4-5 ซอย ม.หอการค้า ถนนวิภาวดีรังสิต  
แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2692-3766

---

6. **เมดิโปรการแพทย์และสุขภาพ  
สาขายูไนเต็คนเตอร์ลีสม** 323 ชั้น 2 Unit F 219 ยูไนเต็เซ็นเตอร์ ถนนสีลม  
บางรัก กรุงเทพฯ 10500 โทร. 0-2631-1166-7

---

7. **เมดิโปรการแพทย์และสุขภาพ  
สาขาเมืองไทยภัทรคอมเพล็กซ์** 252/228 อาคารเมืองไทยภัทรคอมเพล็กซ์ ชั้น 3  
รัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10320  
โทร. 0-2693-2673-4

---

8. **เรือพระร่วงคลินิกเวชกรรม  
สาขารามคำแหง 39** 573/13 ซ.รามคำแหง 39 ถ.ศรีวิภา แขวงวังทองหลาง  
เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ โทร. 0-2559-3681

---

9. **ว.พ.คลินิกการแพทย์** 989/2 ถ.อิสราภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี  
กรุงเทพฯ 10600 โทร. 0-2890-1011

---

10. **ศูนย์บริการสาธารณสุข 3  
บางซื่อ** 58 ถ.เดชะวานิช แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ  
โทร. 0-2587-0618

- |                                                         |                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง                       | 4395 ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง<br>เขตดินแดง กรุงเทพฯ โทร. 0-2248-4955                                       |
| 12. ศูนย์บริการสาธารณสุข 9<br>ประชาธิปไตย               | 64 ถ.วิสุทธิกษัตริย์ บางขุนพรหม เขตพระนคร<br>โทร. 0-2281-7861                                                 |
| 13. คลินิกเวชกรรมลาซาล                                  | 51/94 และ 51/69 ซ.ลาซาล ถ.สุขุมวิท ซอย 10<br>เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2744-4401-2                       |
| 14. ศูนย์บริการสาธารณสุข 23 สีพระยา                     | ถ.สีพระยา เขตบางรัก โทร. 0-2236-4055                                                                          |
| 15. ศูนย์บริการสาธารณสุข 25<br>ห้วยขวาง                 | ถ.ประชาอุทิศ เขตห้วยขวาง โทร. 0-2277-2660                                                                     |
| 16. ศูนย์บริการสาธารณสุข 28 กรุงเทพมหานคร               | ถ.กรุงธนบุรี เขตคลองสาน โทร. 0-2860-8210                                                                      |
| 17. ศูนย์บริการสาธารณสุข 43 มีนบุรี                     | ถ.สีหบุรานุกิจ เขตมีนบุรี โทร. 0-2540-7154                                                                    |
| 18. งานพยาบาล มหาวิทยาลัย<br>เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี | งานพยาบาล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี<br>(ให้บริการเฉพาะนักศึกษาของมหาวิทยาลัย)<br>โทร. 0-2470-8445 |

### ภาคเหนือ

- |                                         |                                                  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| พะเยา                                   | อ.แม่ใจ จ.พะเยา                                  |
| โรงพยาบาลแม่ใจ                          | • นางอุไรวรรณ โทร. 054-409-614                   |
| • คลินิกวัยรุ่น งานเวชปฏิบัติ* รพ.แม่ใจ | • สายด่วน 080-001-5258 ของศูนย์บริการที่เป็นมิตร |
| • งานเอดส์ ยาเสพติดโรงพยาบาลแม่ใจ*      | • คลินิกวัยรุ่น โทร. 054-409-615                 |
|                                         | • งานยาเสพติด โทร. 054-409-614                   |

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ใจ โทร. 054-409-614

ลำปาง  
โรงพยาบาลแจ้ห่ม อ.แจ้ห่ม จ. ลำปาง สายด่วน 085-6148-677

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแจ้ห่ม โทร. 089-859-9681

อุตรดิตถ์  
โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ 055-414-484 ถึง 8 ต่อ 1122 : หมอน้ำเค็ม หมอเตี้ย  
โทร 043-235-904-5, 043-237-813

ภาคอีสาน

ขอนแก่น คลินิกเพื่อนวัยรุ่น / อนามัยเจริญพันธุ์ (ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น)	โทร. 043-235-904-5, 043-237-813
ศูนย์แพทย์ชาตะผดุง / คลินิกปลายฟ้า	โทร. 043-326-798
อุดรธานี สำนักงานสาธารณสุข จ.อุดรธานี	ถ.อธิปัตย์ ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี โทร. 042-222-356 ต่อ 222
โรงพยาบาลศูนย์อุดรธานี	ถ.เพาะนิยม ต.หมากแข้ง อ.เมือง โทร. 042-245-555
โรงพยาบาลกุมภวาปี	ถ.จิตประสงค์ ต.กุมภวาปี อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี โทร. 042-331-236
โรงพยาบาลกุดจับ	72 หมู่ 3 ต.เมืองเพี้ย อ.กุดจับ จ.อุดรธานี โทร. 042-291-320-3 ต่อ 118
โรงพยาบาลหนองวัวซอ	ถ.อุดร-หนองบัวลำภู ต.หนองวัวซอ อ.หนองวัวซอ จ.อุดรธานี โทร. 042-297-249
โรงพยาบาลวังสามหมอ	ต.วังสามหมอ อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี โทร. 042-258-113
โรงพยาบาลหนองแสง	129 หมู่ 7 บ้านคำหว่า ต.ทับกุง อ.หนองแสง จ.อุดรธานี โทร. 042-396-311
โรงพยาบาลหนองหาน	ต.หนองหาน อ.หนองหาน จ.อุดรธานี โทร. 042-261-135-6
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชบ้านดุง	ต.ศรีสุโธ อ.บ้านดุง จ.อุดรธานี โทร. 042-237-700 ต่อ 609
โรงพยาบาลบ้านผือ	ต.บ้านผือ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี โทร. 042-281-026 ต่อ 116
โรงพยาบาลเพ็ญ	ต.เพ็ญ อ.เพ็ญ จ.อุดรธานี โทร. 042-279-106 ต่อ 125

หนองคาย

โรงพยาบาลหนองคาย

ต.ในเมือง อ.เมือง จ.หนองคาย 43000

โทร. 042-413-456 ต่อ 65

โรงพยาบาลเซกา

ถ.เซกา-ศรีวิไล ต.เซกา อ.เซกา จ.หนองคาย 43150

โทร. 042-489-099 ต่อ 100

โรงพยาบาลโพนพิสัย

ถ.โพนพิสัย-บึงกาฬ ต.จุมพล อ.โพนพิสัย

หนองคาย 43120 โทร. 042-471-204

โรงพยาบาลบึงกาฬ

ถ.เจ้าแม่สองนาง อ.บึงกาฬ จ.หนองคาย 43140

โทร. 042-491-161, 042-491-163

โรงพยาบาลโซ่พิสัย

หมู่ที่ 2 ม.2 ต.โซ่พิสัย เขต/อำเภอ โซ่พิสัย

จ.หนองคาย 43170 โทร. 042-485-099, 042-485-100

อุบลราชธานี

เบอร์ Call Center 08-1967-8110

(3 โมงเช้า - 3 ทุ่ม ทุกวัน)

ศูนย์สุขภาพชุมชนบัววัด

109 ม.9 บ้านน้อยเจริญ ต.ธาตุ อ.วารินชำราบ

จ.อุบลราชธานี 34190

โทร. 045-288-704 เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ 8.00-18.00 น.

และ เสาร์-อาทิตย์ 8.00-12.00 น.

ศูนย์สุขภาพชุมชนแสนสุข

ต.แสนสุข อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190

โทร. 045-854-113

ศูนย์แพทย์ชุมชนท่าวังหิน (ก่อ)

66/3 ถ.สรรพสิทธิ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000

โทร. 045-209-007

ศูนย์สุขภาพชุมชนค่าน้ำแซบ

46 ถ.วารินศรีสะเกษ ต.ค่าน้ำแซบ อ.วารินชำราบ

จ.อุบลราชธานี 34190 โทร. 045-267-259

ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

45 หมู่ 4 บ้านบัว ต.ธาตุ อ.วาริน-เดชอุดม อ.วารินชำราบ

จ.อุบลราชธานี 34190 โทร. 045-288-584

ศูนย์สีไล

ต.เมืองศรี อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190

โทร. 045-424-673

ศูนย์บริการสาธารณสุขแห่งที่ 2

เทศบาลเมืองวารินชำราบ

1 ถ.เทศบาล อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190

โทร. 045-323-789



## ภาคกลาง

### นครสวรรค์

เรือพระร่วงคลินิกเวชกรรม  
(สาขามาคูลี)

108/9 ถ.มาตุลี ต.ปากน้ำโพ อ.เมือง  
จ.นครสวรรค์ 60000 (เยื้องที่ว่าการอำเภอเมือง)  
โทร. 083-330-5355

### โรงพยาบาลประชารักษ์เวชการ

872 ถ.อุบล ต.เมืองใต้ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ  
33000 เวลาทำการ จันทร์ ถึง ศุกร์ 13.00-16.00 น.  
และวันเสาร์ 9.00-16.00 น.  
เบอร์ Call Center 089-280-6620

### ฉะเชิงเทรา

เบอร์ Call Center 08-9922-7446

(จันทร์-ศุกร์ 4 โมงเย็น ถึง 2 ทุ่ม)

ศูนย์ให้คำปรึกษาสุขภาพ  
อาคารพุทธโสธร ชั้น 2

โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา

174 ถ.มรุพงษ์ ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา 24000  
โทร. 038-814-375-8 ต่อ 1127  
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ 8.30-16.30 น.

### Love & Care

“ด้วยรักและห่วงใย”

โรงพยาบาลบ้านโพธิ์

โซนบริการให้คำปรึกษาและสุขภาพจิต  
ของโรงพยาบาลบ้านโพธิ์ อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา  
โทร. 038-587-222  
เวลาทำการ อังคาร พุธ และพฤหัสบดี 17.00-20.30 น.

คลินิกบางน้ำเปรี้ยวการพยาบาล  
และผดุงครรภ์

241/8 หมู่ 5 ต.โพรงอากาศ อ.บางน้ำเปรี้ยว  
จ.ฉะเชิงเทรา 24150 โทร. 084-716-5112  
เวลาทำการ ทุกวัน 17.00-20.00 น.

### สมุทรปราการ

สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ

60 พรรษา นวมินทราชินี

บ้านคลองบางขี้

57/9 หมู่ 5 ถ.ศรีนครินทร์ ต.บางเมือง อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270  
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ 16.30-18.30 น.  
เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ 8.30-18.30 น.  
โทร. 0-2385-6337 โทรสาร. 0-2385-6345

### โรงพยาบาลบางพลี

คลินิกเพื่อสุขภาพ ชั้น 1 อาคารสมโภชรัตนโกสินทร์ (อาคารเก่า) 88/1  
หมู่ 8 ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540  
เวลาทำการ พุธ และ ศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) 16.00-20.00 น.  
โทร. 0-2312-2990 ต่อ 1309, 084-917-5012

**โรงพยาบาลบางจาก**

คลินิกสุขภาพดี 35/3 หมู่ 8 ต.บางจาก อ.พระประแดง  
จ.สมุทรปราการ 10130 เวลาทำการ อังคาร-พุธ 8.30-16.30 น.  
โทร. 0-2464-3003 ต่อ 119

**สุพรรณบุรี**

ศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับเยาวชน  
รพ.สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17

รพ.สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี  
โทร. 081-942-4097, 035-532-473

ศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับเยาวชน :  
สถานีอนามัยตำบลบางเลน

ต.บางเลน อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี  
โทร. 089-254-4850

**เพชรบุรี**

สถานีอนามัยโพไร่หวาน

ใกล้มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ถ.เพชรบุรีหาดเจ้า  
ต.โพไร่หวาน อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี 76000  
โทร. 032-493-719  
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ 13.00-16.00 น.  
และเสาร์-อาทิตย์ 9.00-12.00 น.

คลินิกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
โรงพยาบาลพระจอมเกล้า

ตึกดา หู คอ จมูก ชั้น 3 โรงพยาบาลพระจอมเกล้า  
53 ถ.รถไฟ ต.คลองกระแซง อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000  
โทร. 032-401-251-7  
เวลาทำการ เฉพาะวันพุธ 9.00-16.00 น.

ห้องليفแอนด์สเตชัน  
โรงพยาบาลท่าสาย

ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 1 โรงพยาบาลท่าสาย  
259/6 ม. 1 ต.ท่าสาย อ.ท่าสาย จ.เพชรบุรี 76130  
โทร. 0-3246-1100 ต่อ 430  
เวลาทำการ พุธ-พฤหัสบดี-ศุกร์ 8.30-15.30 น.

คลินิกวัยใส โรงพยาบาลบ้านลาด

ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 1 หลังห้องยา โรงพยาบาลบ้านลาด  
131 ม. 8 ต.ท่าช้าง อ.บ้านลาด จ.เพชรบุรี 76150  
โทร. 032-491-051 เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ 8.30-12.00 น.

ห้องให้คำปรึกษา โรงพยาบาลชะอำ

ตึกผู้ป่วยนอก ใกล้ห้องเอ็กซ์เรย์ โรงพยาบาลชะอำ  
8/1 ถ.คลองเทียน ต.ชะอำ อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี 76120  
โทร. 032-471-007  
เวลาทำการ พุธ-พฤหัสบดี 16.00-20.00 น.

**คลินิกแพทย์วิทยา**

ถ.สุรินทร์ราชัย ต.ท่าราบ อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000  
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ 17.00-20.00 น.  
และ เสาร์-อาทิตย์ 9.00-12.00 น.

**ภาคใต้****สงขลา****โรงพยาบาลจะนะ**

30 ม.2 ต.บ้านนา อ.จะนะ จ.สงขลา โทร. 074-207-069

**โรงพยาบาลเทพา**

ม.5 ต.เทพา อ.เทพา จ.สงขลา โทร. 074-376-389

**สาธารณสุขจังหวัดสงขลา**

ศาลากลางจังหวัดสงขลา ถ.ราชดำเนิน ต.บ่อยาง อ.เมือง  
อ.จะนะ จ.สงขลา โทร 074-326-091

**ยะลา****โรงพยาบาลยะลา**

ถ.สโรส ต.สะเตง อ.เมือง จ.ยะลา โทร. 073-244-711

**สตูล****โรงพยาบาลละงู**

194 ม.6 ต.กำแพง อ.ละงู จ.สตูล โทร. 074-781-590

**กระบี่****โรงพยาบาลเหนือคลอง**

256 ม.1 ต.เหนือคลอง อ.เหนือคลอง จ.กระบี่  
โทร. 075-691-141

**พังงา****โรงพยาบาลตะกั่วป่า**

7/108 หมู่ที่ 2 ต.บางนายสี อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา 82110  
โทร. 076-471-084, 076-471-4305

**พัทลุง****โรงพยาบาลพัทลุง**

คลินิกให้คำปรึกษา ห้องเบอร์ 22 อ.เมือง จ.พัทลุง 93000  
โทร. 074-611-090

**โรงพยาบาลปากพะยูน**

คลินิกให้คำปรึกษา อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง 93120  
โทร. 074-699-023 ต่อ 141

**โรงพยาบาลกงหรา**

คลินิกให้คำปรึกษา อ.กงหรา จ.พัทลุง 93130  
โทร. 074-687-076 ต่อ 114

โรงพยาบาลบางแก้ว

คลินิกให้คำปรึกษา อ.บางแก้ว จ.พัทลุง 93130

โทร. 074-697-381 ต่อ 119

โรงพยาบาลเขาชัยสน

คลินิกฟ้าใส อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง 93130

โทร. 074-691031 ต่อ 135

โรงพยาบาลควนขนุน

คลินิกให้คำปรึกษา อ.ควนขนุน จ.พัทลุง 93110

โทร. 074-682-671-4 ต่อ 172

โรงพยาบาลป่าบอน

คลินิกรักษาสุภาพ อ.ป่าบอน จ.พัทลุง 93170

โทร. 074-625-100 ต่อ 116

โรงพยาบาลป่าพะยอม

งานสุขภาพจิตยาเสพติดและโรคเอดส์ อ.ป่าพะยอม

จ.พัทลุง 93110 โทร 074-624-163-4 ต่อ 118

โรงพยาบาลตะโหมด

คลินิกให้คำปรึกษา อ.ตะโหมดจ.พัทลุง 93160

โทร. 074-695-40 ต่อ 114

โรงพยาบาลศรีบรรพต

คลินิกให้คำปรึกษา อ.ศรีบรรพต จ.พัทลุง 93190

โทร. 074-689-106



## ถ้าติดเชื้อ แล้วอนาคตของเราล่ะ?

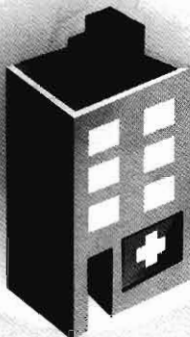
วัยรุ่นหลายคนที่ติดเชื้อแล้วก็อาจจะรู้สึกหมดหวังหมดกำลังใจ คิดว่าอนาคตและความฝันที่เคยคิดไว้คงไม่สามารถเป็นจริงได้

แล้วข้อเท็จจริงเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า

เราได้รู้ข้อมูลเรื่องสุขภาพกันมาบ้างแล้วว่า หากติดเชื้อจะมีวิธีดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันและรักษาโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่อาจจะเกิดขึ้นในภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องได้อย่างไร ซึ่งเรื่องสุขภาพเป็นเพียงเรื่องหนึ่งในชีวิตหลังการติดเชื้อ ยังมีอีกหลายเรื่องที่เราอาจกังวล เช่น เราจะมีแฟน มีครอบครัวเหมือนเพื่อนคนอื่นได้ไหม

ความจริง เรื่องวิถีชีวิตทางเพศของผู้ติดเชื้อ ไม่ได้แตกต่างไปจากคนอื่นในสังคม ดังนั้นการที่ผู้ติดเชื้อจะมีเซ็กซ์ จึงเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ อย่างไรก็ตามควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง หรือเลือกที่จะมีความสุขทางเพศโดยไม่สอดใส่ เพื่อแสดงถึงความใส่ใจในการดูแลป้องกันตนเองไม่ให้รับเชื้อเพิ่ม และรับผิดชอบที่จะไม่ให้คนที่มิเซ็กซ์ด้วยต้องรับเชื้อจากเรา

ผู้ติดเชื้อที่กินยาต้านไวรัส เมื่อจะมีเซ็กซ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพราะอาจจะถ่ายทอดเชื้อที่คั่นเคยกับยาต้านไวรัสให้กับคู่ได้ ซึ่งถ้าคู่ยังไม่อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องรักษาด้วยยาต้านไวรัสจะทำให้คู่ได้รับเชื้อไวรัสที่คั่นกับยาต้านไวรัส และเมื่อถึงเวลาที่มีระดับ ซีดี 4 ต่ำกว่า 200 และจำเป็นต้องใช้ยาต้านไวรัสจะทำให้การใช้ยาต้านไวรัสไม่ได้ผล



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

[www.aidsaccess.com](http://www.aidsaccess.com)

[www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)

[www.lovecarestation.com](http://www.lovecarestation.com)

สำนักงานบริหารโครงการกองทุนโลก

(งานบริการที่เป็นมิตรสำหรับเยาวชน)



### มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

48/282 โครงการเซ็นเตอร์เพลส ถ.รามคำแหง

เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ (66-2) 372-2113-4

โทรสาร (66-2) 372-2116

[www.aidsaccess.com](http://www.aidsaccess.com), [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net),

[www.thaiplus.net](http://www.thaiplus.net), [www.thinkhiv.com](http://www.thinkhiv.com)



เอชไอวี ป้องกันไว้

ห้องสมุด ๑๐๐ ปี สมเด็จพระมงกุฎ



00003346



สพสช.  
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการเอชไอวี

