

๑๒

ความหวังที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

ความปลอดอกาย

ดี ๆ
ทั้งหญิง

ดี ๆ
ปลอดภัย



ด้วยตัวเธอ

๑๒

ความจริงเกี่ยวกับถุงยางอนามัย

ความปลอดภัยที่ผู้หญิงเลือกได้ด้วยตนเอง

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ (Teenpath) เป็นโครงการเพื่อผลักดันกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา (Sexuality Education) โดยมุ่งหวังให้เยาวชนมีสุขภาพะทางเพศและคุณภาพชีวิตที่ดี รู้จักและเห็นคุณค่าของตนเอง เรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง เท่าทันตัวเอง และเท่าทันโลกรอบตัว สามารถคิดและตัดสินใจดำเนินชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ และเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของครอบครัวและสังคม



โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ดำเนินการโดย องค์การแพธ (PATH) และ องค์การภาคี ภายใต้ความร่วมมือของ กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข และได้รับการสนับสนุนเงินทุนดำเนินการจากกองทุนโลก เพื่อแก้ไขปัญหาเอชดี วัฒนธรรม และมาลาเรีย (GFATM)

ติดต่อ

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

ได้ที่องค์การแพธ (PATH)

๓๗/๑ ซอยเพชรบุรี ๑๕

พญาไท กทม. ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓-๕

หรือที่เว็บไซต์ www.teenpath.net

คำนำ

“ถุงยางอนามัย”
อุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียว

ที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

เป็นทางเลือกแห่งความปลอดภัย

น่าเสียดายที่คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะ “ผู้หญิง” กลับมองผ่าน ไม่กล้าซื้อองแวะ ตลอดจนไม่คิดจะเลือกใช้อุปกรณ์ที่นำมาซึ่งความปลอดภัยนี้ เนื่องจากเห็นว่า “ถุงยาง” เป็นสัญลักษณ์แทนความหมายในทางลบ ทำให้คนจำนวนไม่น้อยละเลยคุณสมบัติสำคัญ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพและชีวิต

จึงไม่น่าแปลกใจที่การติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่

พบว่า เป็นวัยรุ่นและผู้หญิงที่มีสถานะเป็น

“ภรรยา” มิใช่หญิงบางกลุ่ม เช่นหญิงที่ทำ

อาชีพเกี่ยวข้องกับบริการทาง

เพศที่ถูกมองว่าเสี่ยงอีกต่อไป

นั่นหมายความว่า “ผู้หญิง”

ทุกคนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

เอชไอวี หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย โดยไม่รู้ว่า

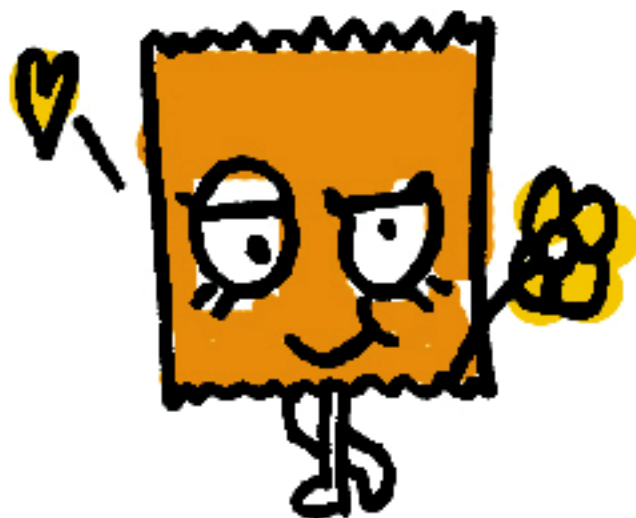


คู่ของเรามีเชื้อเอชไอวีหรือไม่

แต่ในขณะที่เดียวกัน ผู้หญิงก็มีทางเลือกที่จะทำให้
ตัวเราเองปลอดภัย

ถึงเวลาแล้วที่เราต้องทำความเข้าใจ เปลี่ยนความเชื่อ
ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงให้เรา ร่วมสร้างค่านิยมใหม่ให้กับ
หญิงงามอนามัย เครื่องมือประเภทเดียวกันในขณะนี้ที่สามารถ
ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีเอดส์ และเชื้อโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

หวังว่าหนังสือ ๑๒ ความจริงเกี่ยวกับหญิงงามอนามัย
ความปลอดภัยที่ผู้หญิงเลือกได้ด้วยตนเองเล่มนี้ คงช่วยสร้าง
ความมั่นใจให้ผู้หญิงทุกคนที่รักและห่วงใยในความปลอดภัย
ของตนเองและของคนที่เรารัก ได้เริ่มลงมือเลือกวิธีที่นำมาซึ่ง
ความปลอดภัยให้ตนเองด้วยตัวเราเอง โดยไม่ต้องรอใคร



๑ “คนสำส่อน” เท่านั้นที่ต้องใช้ถุงยาง

ไม่ใช่เรื่องแปลกหากผู้หญิงหลายคนคิดว่าถุงยางไม่เกี่ยวกับ “ผู้หญิงดีๆ” แบบฉัน แต่มีข้อมูลที่น่าสนใจจากกระทรวงสาธารณสุขคือ ความคิดเช่นนี้ส่งผลให้ตัวเลขของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีสถานภาพเป็นภรรยาและวัยรุ่นหญิงกลับมีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง ๒ แสนคน และในจำนวนนี้เป็นกลุ่มวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๔ ปี ถึงร้อยละ ๒๐

เพราะอะไร

การ
รณรงค์เรื่อง
เอดส์ในระยะ
แรก เมื่อยี่สิบปี
ที่ผ่านมาเน้น ผูกโยงเรื่อง
ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
กับการใช้บริการทางเพศ
การมีคู่นอนหลายคน และ



การใช้ถูงยางอนามัยไว้ด้วยกัน
และนั่นคือจุดเริ่มต้นที่
ทำให้ภาพลักษณ์ของถูงยาง
กลายเป็นเรื่อง “ไม่ดี” เพราะ
เชื่อกันว่าเป็นเครื่องหมายของ
การซื้อขายบริการทางเพศ ผู้ชาย
ชอบเที่ยว คนขายบริการทางเพศ
รวมถึงเป็นสัญลักษณ์แห่งการมีพฤติกรรมที่
ไม่น่าไว้วางใจ

“คนดี ๆ” จึงคิดและเชื่อว่า
ถูงยางอนามัยไม่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งที่ “คนดี ๆ”
เหล่านี้ก็มีเพศสัมพันธ์

การติดเชื้อเอชไอวีอาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้เมื่อมีเพศ
สัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อ ซึ่งบอกไม่ได้เพียงดูจาก
ภายนอก

ใครก็ได้ที่นั่นรวมถึง **ผู้หญิงดี ๆ** เสียด้วยสิ



๒. การบอกให้แฟนใช้ถุงยาง เท่ากับบอกว่า “ฉันไม่ใช่คนแรกของคุณ”

ปัจจุบัน มีผู้หญิงจำนวนมากในสังคมที่ไม่สามารถรักษาสัมพันธ์ภาพในฐานะคู่อรักกับผู้ชาย “คนแรก” ของเธอไว้ได้ตลอดรอดฝั่ง เพราะในความเป็นจริง “การเดินไปด้วยกัน” ของคนสองคนนั้น ต้องใช้สิ่งที่มากกว่าคำว่า “พรหมจรรย์”



ถ้ากังวลและกลัวว่าเขาจะหมดรัก หากเขารู้ว่าไม่ใช่คนแรกของคุณ คุณก็กำลังนำชีวิตตนเองเข้าไปเสี่ยงเช่นกัน

อย่าลืมว่าคู่อรักส่วนใหญ่มักไม่ถามไถ่ถึงประสบการณ์ทางเพศในอดีตของกันและกัน บ้างก็ด้วยความไม่กล้า บ้างก็กลัวจะทำให้อีกฝ่ายลำบากใจ มีสักกี่คนที่กล้าปอกเปลือกของตัวเองออกมาจนหมดระหว่างการคบหากับคนรักในช่วงแรกๆ

ใช่หรือไม่ว่าการเป็นคนแรกที่เท่าไรร่วมกันและกัน ย่อมไม่สำคัญเท่ากับการรักษาสัมพันธ์ภาพของคุณกับคนรักให้มั่นคง โดยการมอบความปลอดภัยให้คู่ ซึ่งเป็นการแสดงความจริงใจต่อกันอย่างแท้จริง

๓. คุยงานออนไลน์ช่วยลดจังหวะ เกมบนเทคนิครสนิยมสังคมทางเพศ ทำให้เรารู้สึกไม่เป็นหนึ่งเดียว กับฉันอย่างสมบูรณ์

การสื่อสารกันด้วยวาจา เปิดเผยความรู้สึกว่าต้องการอย่างไร คือสิ่งสำคัญที่ทำให้คู่รักมากมายมีความสุขอย่างแท้จริง เพราะทั้งคู่ต่างรู้ความต้องการของกันและกัน โดยไม่ต้องอาศัยการตีความจากสีหน้า อากัปกริยา ซึ่งอาจมีโอกาสมิติดพลาดได้

ในความเป็นจริง เราต่างรู้ว่าความต้องการทางเพศของคนเรานั้น สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามอารมณ์และสถานการณ์ บางวันคุณอาจจะมีความต้องการน้อยกว่าคู่ หรือบางวัน คู่ของคุณก็อาจจะไม่มีความต้องการเลย หากไม่มีการพูดคุยสื่อสารกัน ปล่อยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้นำก็อาจทำให้เกิดความคับข้องใจ



ดังนั้น ความสุขในรสสัมผัสทางเพศจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณกล้าที่จะบอกความต้องการของตนให้อีกฝ่ายรู้ เข้าใจ และยอมรับ

การใช้ถุงยางอนามัย ย่อมทำให้คุณหมดกังวลเรื่องการติดเชื้อเอชไอวี การติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งท้อง และเมื่อนั้น คุณสองคนก็สามารถมีความสุขกันได้อย่างเต็มที่

เคล็ดลับง่ายๆ สำหรับช่วยให้จังหวะการทำกิจกรรมไม่สะดุดคือ เก็บถุงยางไว้ในสถานที่ซึ่งมีแต่คุณเท่านั้นที่รู้ แต่ก็ยังใกล้มือและหยิบสะดวก

ถุงยางอนามัยจึงไม่ใช่เงื่อนไขในการขัดจังหวะและบั่นทอนความสุขทางเพศของคุณรัก

๕. กังวลเรื่องท้อง ก็เลยเลือกใช้ยาคุม

ความกังวลหลักของผู้หญิง เมื่อเริ่มมีสัมพันธภาพทางเพศ คือ ห่วงเรื่องท้อง

แต่ผู้หญิงอาจลืมคิดไปว่า ถ้ามีโอกาสท้อง ก็มีโอกาสดูดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการติดเชื้อเอชไอวีด้วย



หลากหลายวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ผู้หญิงเลือกใช้ มักเป็นการกินยาคุมกำเนิด ยาคุมฉุกเฉิน หรือเลือกวิถีธรรมชาติ แบบนับวันที่เรียกว่า หน้า ๗ หลัง ๗ ซึ่งวิธีคุมกำเนิดเหล่านี้ไม่สามารถช่วยป้องกันผู้หญิงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการติดเชื้อเอชไอวีได้เลย

มีเพียง “การใช้ถุงยางอนามัย” เท่านั้นที่สามารถช่วยทั้งป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันไม่ให้ติดเชื้อเอชไอวีจากการมีเพศสัมพันธ์

เมื่อการป้องกันผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากการมีเพศสัมพันธ์ เป็นความรับผิดชอบและการตัดสินใจร่วมกัน ฉะนั้น การบอกความกังวลของคุณให้คู่รับรู้ และหาทางเลือกเพื่อช่วยให้คุณทั้งสองคนสบายใจและปลอดภัย จึงเป็นการป้องกันที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบและจริงจังต่อคู่ได้ดีที่สุด

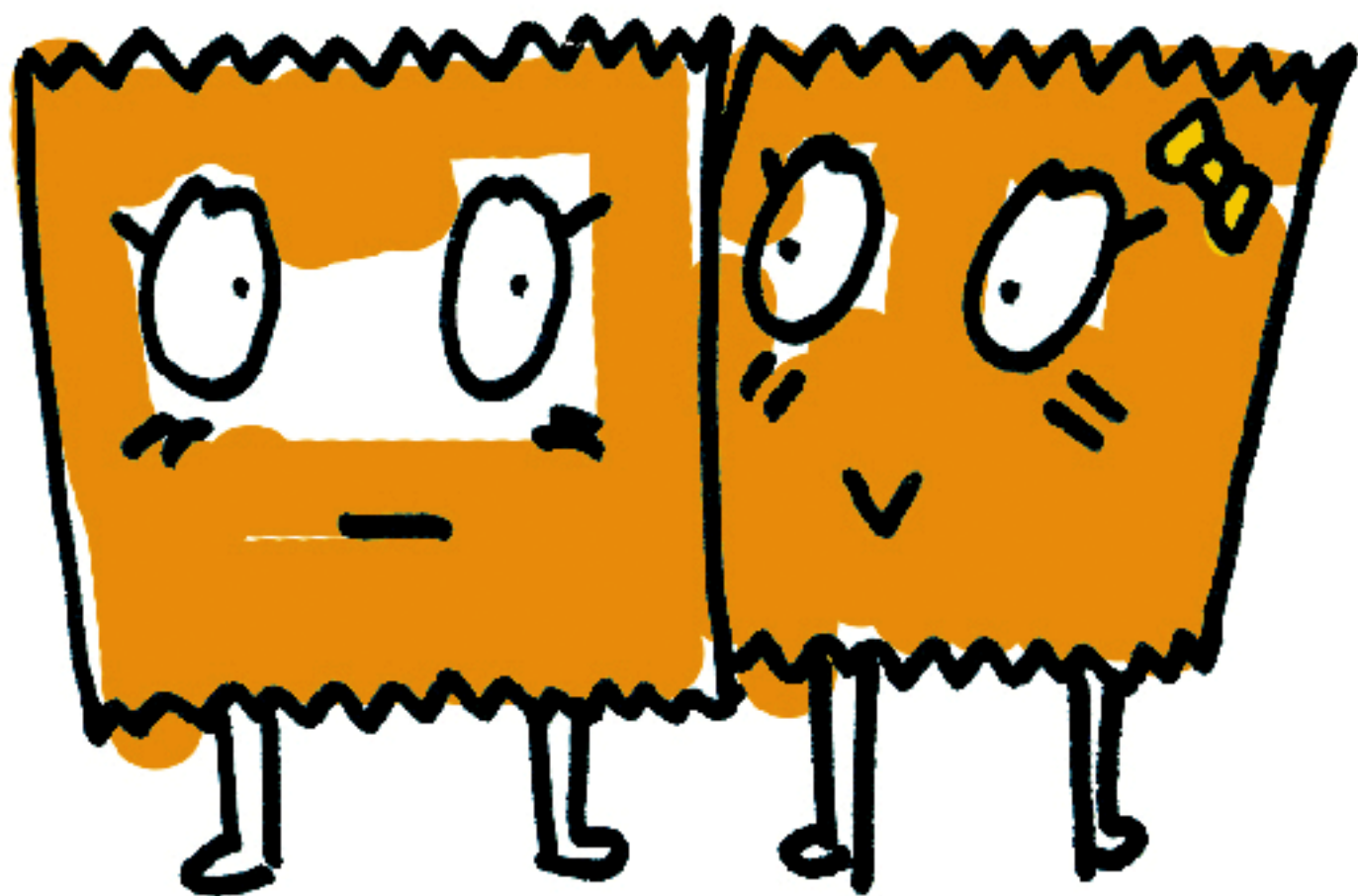
ที่สำคัญ การขอให้คู่ใช้ถุงยางไม่เกี่ยวกับเรื่องซื่อสัตย์หรือไม่ซื่อสัตย์แต่อย่างใด หากเป็นเรื่องความปลอดภัย ความห่วงใย และการมีชีวิตคู่ที่ไร้ความกังวลต่างหาก



องค์ประกอบที่ทำให้เกิดการส่งต่อเชื้อเอชไอวี
จากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง
ประกอบด้วย ๓ ส่วนด้วยกันคือ

๑. ต้องได้รับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากพอ
๒. เชื้อเอชไอวีจะมีคุณภาพและสามารถมีชีวิตอยู่ในร่างกายคนเท่านั้น ซึ่งแหล่งอาหารที่ดีที่สุด และทำให้เชื้อเอชไอวีแข็งแรงก็คือ เลือด น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอด ส่วนในน้ำอื่นๆ เช่น น้ำลาย เสมหะ น้ำปัสสาวะ เชื้อเอชไอวีจะอยู่ในสภาพเป็นกรด หรือเป็นด่าง ทำให้เชื้อไม่แข็งแรง หมดความสามารถที่จะทำให้เกิดติดต่อดี
๓. ต้องมีช่องทางที่ทำให้เกิดการสัมผัส ส่งต่อเชื้อโดยตรง การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันจะทำให้ส่งต่อเชื้อผ่านทางเลือด สำหรับการมีเพศสัมพันธ์นั้น หากฝ่ายชายมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายก็สามารถส่งต่อเชื้อนี้เข้าสู่ร่างกายผู้หญิงผ่านทางเยื่อช่องคลอด หรือถ้าฝ่ายหญิงมีเชื้อเอชไอวี เชื้อก็จะเข้าสู่ร่างกายของผู้ชายผ่านรูปัสสาวะของผู้ชาย





๕. มั่นใจได้อย่างไรว่าใช้ถุงยาง จะปลอดภัย ๑๐๐%

ถุงยางอนามัยสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
การติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่าง

แน่นอน หากใช้ชิ้นที่มีคุณภาพ เหมาะสมกับขนาดของอวัยวะเพศ และใช้อย่างถูกวิธี โดยถุงยางที่ผลิตขายในประเทศนั้น มีสองชนิด คือ ถุงยางที่ทำจากน้ำยางธรรมชาติ และถุงยางที่ทำจาก สารโพลียูรีเทน ซึ่งจะมีโอกาสรั่วแตกได้เมื่อถูกเสียดสีอย่างรุนแรง เนื่องจากขาดสารหล่อลื่น หรือใช้สารหล่อลื่นผิดประเภท หรือ เสื่อมคุณภาพ

ปัจจุบัน บริษัทที่ผลิตถุงยางออกมาจำหน่าย สร้างสรรค์ รูปแบบและกลิ่นต่างๆ มากมาย เพื่อตอบสนองรสนิยมของลูกค้า และเพราะถุงยางอนามัยก็คือสินค้าชนิดหนึ่งที่ต้องให้ความเชื่อมั่น แก่ผู้บริโภค ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็ นถุงยางแบบใด ทั้งหมดต้อง ผ่านกระบวนการผลิตที่ได้มาตรฐาน มีการรับรองจาก ออย. และ มีการระบุวันที่หมดอายุ

ดังนั้น การเลือกซื้อ การเก็บรักษา และการใช้อย่างถูกวิธี ตามวิธีที่บอกไว้ในฉลากย่อมมีผลต่อผู้ใช้ ไม่ต่างอะไรจาก ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทุกชนิดที่คุณก็ต้องตรวจสอบฉลาก และวิธีการก่อนใช้ทุกครั้ง

ผลงานวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพ ของถุงยางอนามัย

จากการศึกษาในปี ๒๕๓๖ ในทวีปยุโรปใน
กลุ่มชาย-หญิงจำนวน ๒๕๖ คู่ ซึ่งในแต่ละคู่คนใดคน
หนึ่งติดเชื้อเอชไอวีโดยที่อีกคนยังไม่ได้รับเชื้อ และมีการ
เฝ้าติดตามการใช้ถุงยางอนามัยของทุกคู่ เป็นเวลาเฉลี่ย
๒๒ เดือน ผลปรากฏว่า

หญิง-ชาย จำนวน ๑๒๓ คนที่ใช้ถุงยางอนามัย
ทุกครั้ง กับคู่ของตนที่มีเชื้อเอชไอวี ไม่มีใครได้รับเชื้อจากคู่
เลย

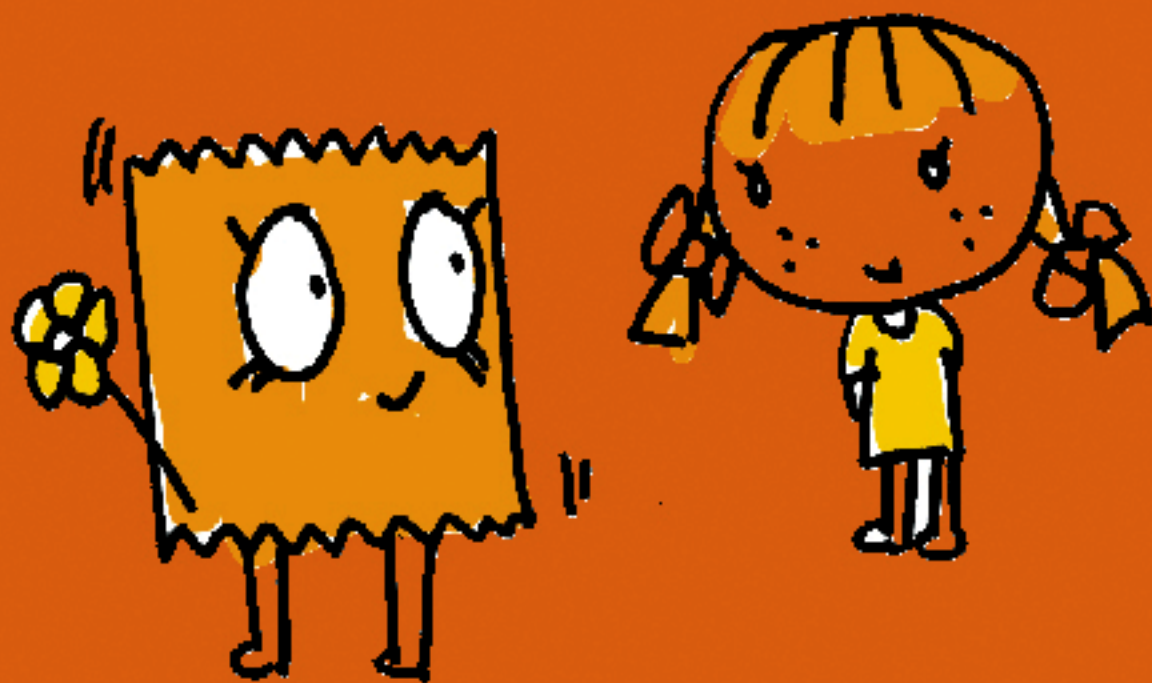
สำหรับหญิง-ชาย จำนวน ๑๒ คนที่ไม่ได้ใช้ถุง
ยางอนามัยทุกครั้งกับคู่ที่มีเชื้อเอชไอวี ได้รับเชื้อเอ็ดส์
จากคู่นอน

และผลการศึกษาปีเดียวกัน ในกลุ่มผู้หญิง
จำนวน ๓๐๕ คน ที่อยู่กับคนที่ติดเชื้อเอชไอวี พบว่า
ผู้หญิงจำนวน ๓ ใน ๑๗๑ คน ซึ่งใช้ถุงยาง

อนามัยทุกครั้งรับเชื้อเอดส์จากคู่นอน

ผู้หญิงจำนวน ๑๖ ใน ๑๓๔ คน ซึ่งไม่ใช่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง หรือไม่ใช่เลยติดเชื้อเอดส์จากคู่นอนเอง

และในการศึกษาเกี่ยวกับการรั่วซึมของถุงยางอนามัย โดยสถาบันสุขภาพแห่งชาติและสหพันธ์ผู้บริโภคของสหรัฐฯ พบว่า แม้ผนังถุงยางจะถูกขยายถึง ๒,๐๐๐ เท่า ก็ยังไม่เห็นการรั่วซึมของถุงยางแต่อย่างใด



๖. เป็นผู้หญิงนะ ไม่กลัวช้อ ไม่กลัวพจนรอก ถุงยางเนี่ย... อพ

ลองถามตัวคุณเองใหม่ว่า ความรู้สึก “อาย” มาจากไหน
“ถุงยาง” สำหรับคุณ หมายถึงอะไร

หากปล่อยวางอคติ ภาพลักษณ์ ค่านิยมทั้งปวงที่มี
ต่อถุงยาง ใช่หรือไม่ว่า “ถุงยางอนามัย” โดยตัวของมันเองเป็น
อุปกรณ์ป้องกันที่ช่วยให้ไม่ท้อง และไม่ติดเชื้อโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์ รวมทั้งเชื้อเอชไอวีด้วยหากคุณไม่มั่นใจว่าเพศสัมพันธ์
ครั้งนั้น จะปลอดภัยหรือไม่

ผู้หญิงวันนี้ รักใครแค่ไหน ก็
ขอให้รักตัวเองด้วย...

ทบทวนใหม่อีกครั้งดีใหม่ว่า
ความรักและความปลอดภัย
ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องเลือก
อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เป็น
สิ่งที่ต้องมาด้วยกัน



๗. ก็...ถูกขังเป็นเรื่องของผู้ชาย ให้เขาเป็นคนจัดการก็แล้วกัน

แน่ใจหรือว่า ผู้ชายของคุณจะพกถุงยาง

ผู้ชายหลายคนก็ไม่พกเหมือนกัน ด้วยหลายเหตุผล อาทิ หวั่นว่าจะแสดงความไม่ไว้ใจระหว่างกัน กลัวว่าถ้าเอ่ยเรื่องถุงยางกับผู้หญิง “ดี ๆ” แบบแฟนของตัวเอง จะเป็นการดูถูกเกรงจะถูกถามว่าไปทำอะไรมาจึงต้องใช้ถุงยาง หรือไม่กล้าไปหาซื้อมาพกพาเหมือนกัน หรือไม่ก็ไม่ชอบใช้ ไม่อยากใช้ มันไม่ธรรมชาติ ฯลฯ

ถ้าคุณก็อาย ไม่พก เขาก็ไม่มี ถึงเวลานั้นจะทำอย่างไร “ความปลอดภัย” ของตัวเราเอง อย่าฝากไว้กับใครเลย



๘ • ถูกยาบ... ก็อยากใช้นะ แต่ทำไม่ได้...



ถูกยาบอนามัย เป็นสินค้าที่หาง่าย มีขายตามร้านสะดวกซื้อที่เปิดบริการ ๒๔ ชั่วโมง วันๆ หนึ่ง คนขายต้องพบกับลูกค้ามาก

หน้าหลายตา ย่อมไม่มีเวลาคิดหรือจำหน้าคนซื้อได้ทุกคนหรอก ถ้าไม่อยากเผชิญสีหน้า สายตาของคนขาย ก็สามารถเลือกใช้บริการตู้ถูกยาบหยอดเหรียญได้

หากคุณไม่กล้าซื้อจริงๆ คุณก็ควรคุยกับคูให้เข้าใจถึงความกังวลของคุณ และหาทางออกว่าจะร่วมกันรับผิดชอบ เมื่อคิดจะมีเพศสัมพันธ์แบบปลอดภัยได้อย่างไรบ้าง

ข้อสำคัญคือ ควรคุยกันก่อนที่จะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ เพราะการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยเพียงครั้งเดียวก็ทำให้คุณมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีแล้ว

อย่าลืมว่า ความปลอดภัยเป็นเรื่องที่ต้องเริ่มจากตัวคุณเอง ไม่สามารถพึ่งพาคนอื่นได้ และผู้ที่รับผลจากการติดเชื้อโรคจากการมีเพศสัมพันธ์ก็คือ **ตัวคุณเอง** เช่นกัน

๗. เป็นไปไม่ได้ที่แฟนฉันจะมีเชื้อ ไม่ฉันปานนี้ก็ต้องตายไปแล้ว

ขณะนี้ มีการคาดประมาณว่า ประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อเอชไอวี ๕ แสนกว่าคน ซึ่งกว่าครึ่งหนึ่งไม่รู้ว่าตัวเองมีเชื้อหรือไม่

วิธีเดียวที่จะรู้ว่าใครติดเชื้อหรือไม่คือ การตรวจเลือด ไม่ใช่การดูจากรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ หรือลักษณะภายนอก คนที่รู้ว่าตนเองมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย ก็อาจไม่พร้อมที่จะบอกให้ใครรู้

ที่สำคัญ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่ใช่ผู้ป่วยเอดส์

เพราะผู้ติดเชื้อคือคนที่มีเชื้อเอชไอวีในร่างกาย ไม่มีอาการใดๆ สามารถใช้ชีวิตและทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ เช่นเดียวกับคนอื่นในสังคม

แต่ผู้ป่วยเอดส์ คือผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวีมาระยะหนึ่ง และไวรัสเอชไอวีได้ทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดน้อยลง จึงทำให้ติดเชื้อโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนเข้าสู่ร่างกาย เช่น วัณโรคในปอด หรือต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา โรคผิวหนัง

บางชนิด หรือเป็นมะเร็งบางชนิด ซึ่งเราเรียกอาการเหล่านี้รวมๆ กันว่า โรคมะเร็ง

กว่า ๘๐% ของผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ในประเทศไทย ได้รับเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน สาเหตุหนึ่งก็เนื่องจากการใช้ชีวิตทางเพศบวกกับค่านิยมเรื่องเพศในสังคมไทยเปิดโอกาสให้ผู้ชายไทยมีโอกาสหาประสบการณ์ทางเพศได้มาก

ลองทบทวนดูให้ถ่องแท้ว่า แฟนของคุณ “สร้างความมั่นใจ” ว่าเขาปลอดภัยเท่ากับที่คุณ “เชื่อ” เขาไหม



๑๐. ไม่ใช่ถุงยาง แต่ไปตรวจเลือด ก็ป้องกันได้นี้

วิธีเดียวที่จะรู้ว่าเรามีเชื้อเอชไอวีอยู่ในตัวหรือไม่ คือ การไปตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อ

เพราะการตรวจเลือดเพื่อหาว่าเรามีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายหรือไม่ เป็นการตรวจหาภูมิต้านทาน (แอนติบอดี) ต่อเชื้อเอชไอวี ซึ่งต้องใช้เวลา ๓ เดือน

ผลเลือดที่ได้ไม่ว่าจะออกมาเป็นบวกหรือเป็นลบ นั่นก็คือ ผลของอดีตจนถึงเมื่อสามเดือนก่อนตรวจ

ผลเลือดบวก หมายถึง ร่างกายเรามีเชื้อเอชไอวี โดยอาจจะยังไม่มีอาการ หรือมีอาการแล้วก็ได้

ส่วนผลเลือดลบ มีความหมาย ๒ อย่าง คือ

๑.เรายังไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี จนถึงเมื่อ ๓ เดือนก่อนการตรวจเลือด

๒.เราอาจจะได้รับเชื้อมาแล้ว แต่ยังตรวจไม่พบ เพราะอยู่ในช่วง window period (ระยะ ๓ เดือนก่อนการตรวจเลือด)

หากคุณและคู่เพิ่งมีเซ็กส์ด้วยกันครั้งสุดท้ายเมื่อวันปีใหม่ที่ผ่านมาคือ ๑ มกราคม และคุณอยากตรวจเลือด ก็จำเป็นต้องรอจนถึงวันที่ ๑ เมษายนจึงจะไปตรวจได้ และผลตรวจของวันที่ ๑ เมษายน ก็คือผลเลือดของคุณตั้งแต่อดีตจนถึงวันปีใหม่

แต่หากคุณลองกับคนรักอีกครั้งในวันวาเลนไทน์ ผลเลือดวันที่ ๑ เมษายน ก็ไม่สามารถบอกได้ว่าวันวาเลนไทน์เป็นอย่างไร หากอยากรู้ผลของวันวาเลนไทน์ คุณก็ต้องรอหลังจากวันวาเลนไทน์ไปอีก ๓ เดือน หรือ ๙๐ วันจึงจะไปตรวจได้

การตรวจเลือด จึงไม่ใช่การป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อเอชไอวี

คุณและคู่สามารถขอรับบริการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวีได้ตามโรงพยาบาลทุกแห่ง คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย และสถานบริการที่มีป้ายรับตรวจเลือด

แต่ก่อนจะใช้บริการหน่วยงานใดก็ตาม ควรตรวจสอบก่อนว่าสถานบริการแห่งนั้นมีบริการให้คำปรึกษาก่อนและหลังตรวจเลือดหรือไม่ อย่างไร เนื่องจากผลเลือดเป็นสิทธิส่วนบุคคล ไม่มีใครสามารถบังคับให้ใครตรวจเลือดได้นอกจากเจ้าตัวเอง

หากอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติม หรือต้องการปรึกษา ติดต่อมูลนิธิเข้าถึงเอดส์ หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๒๒๒๒ ป้าย ๓ ถึง ๒ ทุกวัน

๑๑ • กัดใจเชื่อเนมือเนกัน ถูกยาบดงไม่จำเป็น

ตรงกันข้ามทีเดียว...

หากคุณและคู่ต่างก็มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งคุณทั้งสองคน อาจจะได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส หรือได้รับเพียงคนเดียว คนหนึ่ง การใช้ถุงยางอนามัยยังเป็นเรื่องสำคัญ

เพราะถ้าไม่ใช้ จะเกิดการถ่ายทอดเชื้อให้กันและกันได้ เมื่อเกิดการถ่ายทอดเชื้อกัน จะเป็นการรับเชื้อเพิ่ม และเชื้อที่เพิ่มขึ้นนั้น จะเป็นเชื้อไวรัสที่แตกต่างไปจากเชื้อไวรัสเดิมของคุณ เพราะเชื้อแตกต่างที่ได้รับจะมีอัตราการเพิ่มที่รวดเร็ว นอกจากนั้นอาจมีผลทำให้เกิดภาวะเชื้อดื้อยาได้ แม้จะกินยาอย่างสม่ำเสมอ ตรงเวลา

แน่นอนว่า เมื่อสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ชีวิตทางเพศของผู้ติดเชื้อก็ไม่ต่างไปจากคนที่ไม่มีเชื้อ

เพศสัมพันธ์มีได้ แต่ต้องใส่ถุงยางอนามัยป้องกันทุกครั้ง

แม้ติดเชื้อแล้ว ก็ต้องใส่ถุงยางทุกครั้ง เพื่อสุขภาพของตัวเอง และคนที่คุณรัก

๑๒. ทางเลือกอื่นๆ สำหรับผู้หญิงมีนม

ปัจจุบันด้วยความก้าวหน้าด้านการแพทย์ ทำให้มีการทดลองค้นคว้าหาวิธีการป้องกันการติดเชื้อ เพื่อให้เป็นทางเลือกของผู้หญิง หนึ่งในนั้น คือ ไมโครไบไซท์

ไมโครไบไซท์ คือ สารป้องกันการติดเชื้อ

คำว่า สารป้องกันการติดเชื้อ เป็นชื่อที่ใช้เรียก

ผลิตภัณฑ์หลายรูปแบบที่มีคุณสมบัติ

เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง คือ เมื่อ

ใช้สารนั้นเฉพาะที่ เช่น ใส่

เข้าไปในช่องคลอด จะสามารถ

ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และ

เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อื่นๆ ได้

สารนี้สามารถนำไป

ผลิตได้หลายรูปแบบ เช่น อาจอยู่ในรูป

ของเจล ครีม ยาเหน็บ แผ่นฟิล์ม สาร

หล่อลื่น หรืออาจเป็นฟองน้ำ หรือห่วง

อนามัย โดยที่ตัวยาจะละลายออกมาที่ละน้อย



ในเวลานี้ ยังไม่มีสารป้องกันการติดเชื้อวางจำหน่าย เพราะอยู่ในขั้นทดสอบและทดลอง ซึ่งถ้าค้นพบว่าผลิตภัณฑ์ที่กำลังวิจัยนี้ใช้ได้ผลดีและคุ้มค่าต่อการลงทุน เชื่อว่าจะสามารถผลิตออกจำหน่ายได้ในอนาคตอันใกล้นี้

อีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้หญิง คือ ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง ซึ่งปัจจุบันก็มีขายตามร้านขายยาทั่วไปแล้ว แต่ราคาค่อนข้างแพง และต้องใช้เวลาในการสวมมากกว่าถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย

ดังนั้น ทางเลือกที่ง่ายปลอดภัย สะดวกมากที่สุด สำหรับการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีจากการมีเพศสัมพันธ์ ก็คือ ถุงยางอนามัย นั่นเอง



Oop! *คืออะไร*

Oop! คือ งบประมาณอนามัยยี่ห้อมใหม่ที่เครือข่ายเยาวชนด้านเอดส์ประเทศไทย ร่วมกันพัฒนาขึ้น ภายใต้โครงการ “งบประมาณอนามัยคุ้มครองสังคม”

Oop! คือ สื่อการพูดคุย ให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์และเพศศึกษา

Oop! นำรายได้จากการจำหน่ายไปสนับสนุนกิจกรรมรณรงค์ สร้างความตระหนักเรื่องเอดส์ เรื่องเพศ ให้คนมีทางเลือกที่ปลอดภัยและรับผิดชอบสังคม

Oop! คือ ความรับผิดชอบและโอกาสให้คนได้มีชีวิตที่ดีขึ้น

Oop! บรรจุ ๒ ชิ้นราคา ๑๕ บาท

Oop! มีจำหน่ายที่กลุ่มอาสาสมัคร ศูนย์บริการสุขภาพ ร้านขายยา และร้านค้าที่สนับสนุนโครงการทั่วประเทศ



ทำไมต้อง Oop!

ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ทำให้เกิดผลกระทบต่อการติดเชื้อเอชไอวีเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งท้อง การทำแท้ง การมีลูกโดยไม่ตั้งใจ ส่งผลกระทบต่อร่างกาย การศึกษา การดำเนินชีวิตของพ่อแม่วัยรุ่น และคุณภาพชีวิตของเด็กที่เกิดขึ้นจากความไม่พร้อม

เราไม่สามารถรู้ได้ว่า ใครติดเชื้อจากการดูรูปร่างหน้าตาภายนอก

Oop! คือถุงยางอนามัยมาตรฐานที่ใช้ป้องกันการตั้งท้อง โรคเอดส์ และเพศสัมพันธ์ได้

Oop! คือความรับผิดชอบและโอกาสของเรา เพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้น

Oop! ให้คุณได้รัก ให้คุณได้

มั่นใจ





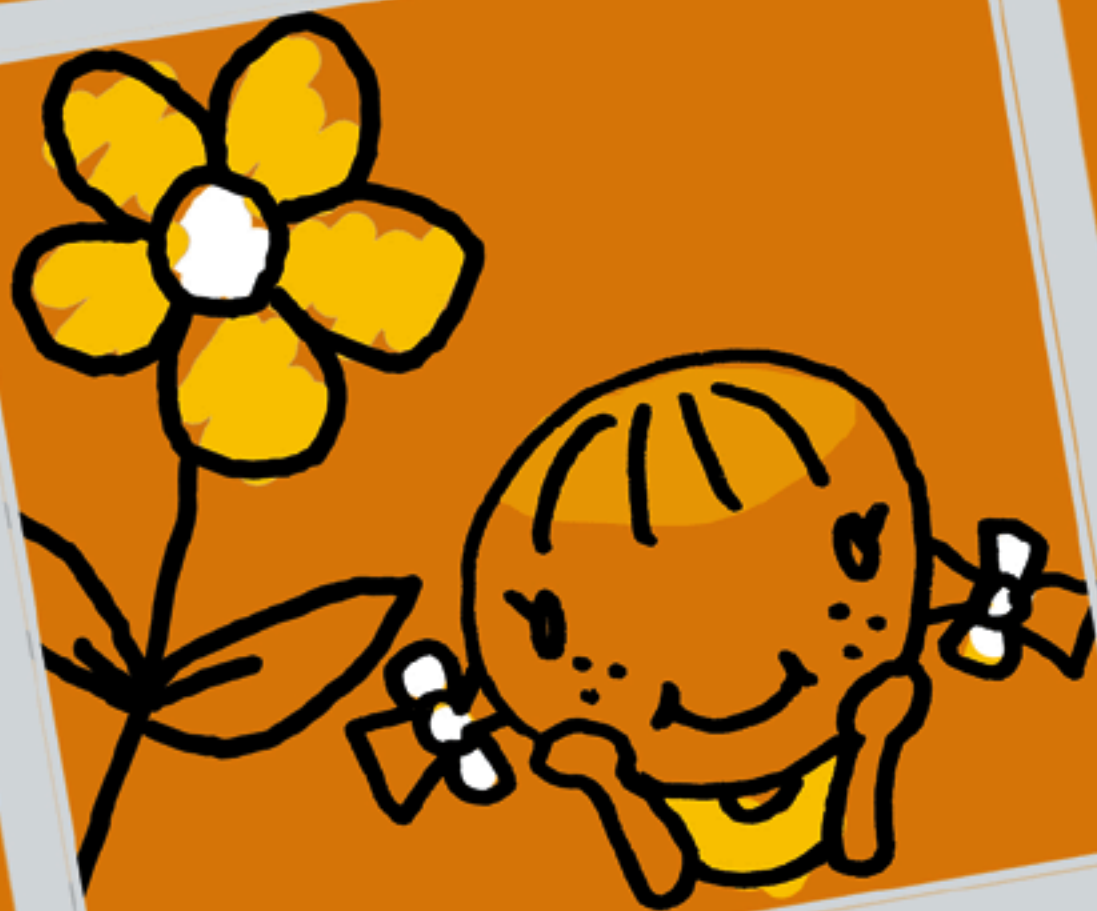
ติดต่อกรจ้อมูลเรื่อง Oop! ติดต่อ

นางสาววรรณกานา	เป็าะซีแตดาไอ้ะ	โทร. ๐-๖๗๔๖-๗๑๐๑
นายกิตติพันธ์	กันจันะ	โทร. ๐-๑๙๕๑-๗๒๕๐
นายจักรกาญจน์	จินดารวม	โทร. ๐-๑๖๐๓๘๕๙๓

ศูนย์ประสาน เครือข่ายเยาวชนด้านเซดส์ ประเทศไทย (Youth net)
ตู้ ป.ณ. ๒๘๗ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมืองฯ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๒
โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๗-๔๑๕๗
โทรสาร ๐-๕๓๘๐-๘๔๙๓
Email: youthcondom@yahoo.com.

๑๒ ความจริงเกี่ยวกับถุงยางอนามัย ความปลอดภัยที่ผู้หญิงเลือกได้ด้วยตนเอง

จัดพิมพ์และจัดทำเนื้อหา	โครงการก้าวอย่างขง่างเข้าใจ ของศัการแพธ
จัดทำรูปเล่ม	ฝ่ายศิลปกรรมนิตยสาร 'ผู้หญิง'
จำนวนพิมพ์	6,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งแรก	มกราคม ๒๕๔๙
ผู้พิมพ์	ธีระมิตรการพิมพ์



WHY
WE WANT WOMEN SUCCESS!

PATH
A catalyst for global health

teenpath
www.teenpath.net
เครือข่ายเพื่อเยาวชน