

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การป้องกันโรคเอดส์

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง การป้องกันโรคเอดส์



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถวิเคราะห์โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อ HIV ได้อย่างถูกต้อง สมเหตุสมผล
๒. นักเรียนสามารถบอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ HIV และวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อ
การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และต่อผู้ที่
ได้รับเชื้อ HIV

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง)

๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

๑. นักเรียนเห็นถึงคุณค่าของชีวิต โดยตระหนักถึงอันตรายของโรคเอดส์
๒. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อ HIV และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

โรคเอดส์...?

- นักเรียนรู้จักโรคเอดส์หรือไม่
- นักเรียนมีความเข้าใจอย่างไรบ้างเกี่ยวกับโรคเอดส์



รู้เท่าทันแอดส์

นักเรียนคิดว่า การรังเกียจ กีดกัน
และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อแอดส์
เกิดขึ้นเพราะเหตุใด



“ ครึ่งเดียวก็เกินพอ ”

๑. ครูให้นักเรียนจับกระดาษสี ๑ ครั้ง โดยมีสี ชมพู ฟ้า เขียว เหลือง
๒. ครูสมมติสถานการณ์ว่าการที่นักเรียนจับกระดาษ คือ การที่นักเรียนมีเพศสัมพันธ์ ๑ ครั้ง แบบไม่ได้ป้องกัน
๓. ครูให้นักเรียนฉีกกระดาษครึ่งหนึ่งของตนเองสลับกับเพื่อน ๑ คน
๔. ครูเฉลยว่าคนที่มียกกระดาษสี... อยู่กับตัวเป็นผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวี

จำลองการแพร่ระบาดของ การติดเชื้อ HIV

โอกาสการติดเชื้อ HIV นั้น เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ไม่ว่าจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์แบบหลายคน มีการเปลี่ยนคู่นอนหรือแม้กระทั่งผู้ที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว หรือมีครั้งแรก และรักเดียวใจเดียวก็ตามกับผู้ติดเชื้อ ซึ่งเราไม่สามารถดูออกจากรูปร่างภายนอก ว่าใครมีเชื้อ HIV อยู่บ้าง และวิธีเดียวที่จะรู้คือ การตรวจเลือดหาเชื้อ HIV

HIV ≠ AIDS

เอชไอวี คือ เชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคเอดส์ ซึ่งเอชไอวี และโรคเอดส์ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่จำเป็นต้องป่วยเป็นโรคเอดส์เสมอไป หากมีการติดเชื้อเอชไอวี เชื้อจะอยู่ในร่างกายตลอดไป ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาการติดเชื้อเอชไอวีให้หายขาด แต่ในปัจจุบันจะมียาต้านไวรัส ผู้ติดเชื้อกินยาเร็ว กินยาต่อเนื่อง สม่ำเสมอ สามารถทำให้ผู้ติดเชื้อมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นระยะเวลายาวนาน และช่วยลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อไวรัสนี้ไปยังผู้อื่นด้วย

โรคเอดส์หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

โรคเอดส์ หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสมีชื่อว่า ฮิวแมนอิมมิวโนเดฟีเซียนซีไวรัส (Human Immunodeficiency Virus : HIV) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า เชื้อเอชไอวี โดยเชื้อเอชไอวีจะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อมีภูมิคุ้มกันต่ำลง จนร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อโรคได้อีก

ระยะของโรคเอดส์

๑. ระยะไม่ปรากฏอาการ
๒. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์
๓. ระยะเอดส์เต็มขั้นหรือระยะโรคเอดส์

ระยะของโรคเอดส์

ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic stage) หรือระยะ
ติดเชื้อโดยไม่มีอาการ ในระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ
ออกมา จึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติ แต่อาจจะ
เจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ จากระยะแรกเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยใช้เวลา
ประมาณ ๗ - ๘ ปี แต่บางคนอาจไม่มีอาการนานถึง ๑๐ ปี จึงทำให้
ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อต่อไปให้กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากส่วนใหญ่
ไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ

ระยะของโรคเอดส์

ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (Aids Related Complex หรือ ARC) หรือ ระยะเริ่มปรากฏอาการ (Symptomatic HIV Infection) ในระยะนี้จะตรวจพบ ผลเลือดบวก และมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้เห็น เช่น ต่อม้ำเหลืองโตหลายแห่ง ติดต่อกันนานกว่า ๓ เดือน, มีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม และเพดานปาก, เป็นงูสวัด หรือแผลริมชนิดลูกกลม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน ๑ เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผิวหนังอักเสบ น้ำหนักลด เป็นต้น ระยะนี้อาจ เป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะเต็มขั้นต่อไป

ระยะของโรคเอดส์

ระยะเอดส์เต็มขั้น (Full Blown AIDS) หรือ ระยะโรคเอดส์ ในระยะนี้ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกทำลายลงไปมาก ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย หรือที่เรียกว่า “**โรคติดเชื้อฉวยโอกาส**” ซึ่งมีหลายชนิด แล้วแต่ว่าจะติดเชื้อชนิดใด และเกิดที่ส่วนใดของร่างกาย หากเป็นวัณโรคที่ปอด จะมีอาการไข้เรื้อรัง ไอเป็นเลือด ถ้าเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อ Cryptococcus จะมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง คอแข็ง คลื่นไส้ อาเจียน หากเป็นโรคเอดส์ของระบบประสาทก็จะมีอาการความจำเสื่อม ซึมเศร้า แขนขาอ่อนแรง เป็นต้น ส่วนใหญ่เมื่อผู้เป็นเอดส์เข้าสู่ระยะสุดท้ายนี้แล้วโดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง ๑ - ๒ ปี

โรคเอดส์สามารถติดต่อกันได้อย่างไร

เชื้อไวรัสเอชไอวีนั้นจะอาศัยอยู่ในสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ได้แก่ เลือด น้ำนม อสุจิ น้ำหล่อลื่นจากอวัยวะเพศชาย รวมถึงของเหลวในช่องคลอดและทวารหนัก คนทั่วไปติดเชื้อเอชไอวีได้หากสารคัดหลั่งเหล่านี้สัมผัสกับผิวหนังที่มีบาดแผลหรือบริเวณเยื่อเมือกบุผิวภายในทวารหนัก ช่องคลอด องคชาติของเพศชาย และในช่องปาก

โรคเอดส์สามารถติดต่อกันได้อย่างไร

สาเหตุที่พบบ่อย

- การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดหรือทวารหนักกับ
ผู้ติดเชื้อโดยไม่ป้องกัน
- การใช้เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์เตรียมฉีดยาร่วมกับ
ผู้ติดเชื้อเอชไอวี

โรคเอดส์สามารถติดต่อกันได้อย่างไร

สาเหตุที่อาจพบได้บ้าง

- การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์
ระหว่างการคลอด หรือผ่านการให้นมบุตร
- ผู้ที่ทำงานกับอุปกรณ์ที่อาจปนเปื้อนเชื้อ HIV

โรคเอดส์สามารถติดต่อกันได้อย่างไร

สาเหตุที่พบได้น้อยมาก

- การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก
- การได้รับเลือดหรือการปลูกถ่ายอวัยวะ
- การรับประทานอาหารที่ผ่านการเคี้ยวจากผู้ติดเชื้อเอชไอวี
- การถูกกัดโดยผู้ติดเชื้อ
- การสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อเอชไอวีกับบริเวณที่เป็นแผลหรือเยื่อเมือกบุผิว
- การจูบแบบเปิดปาก

โอกาสการรับเชื้อ

โอกาสการรับเชื้อค่านิ่งถึง ๓ ปัจจัย

๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ
๒. คุณภาพของเชื้อ
๓. ช่องทางการติดต่อ

กิจกรรมรู้ทันเอดส์

ข้อความ	ระดับความเสี่ยง			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เสี่ยง
1. การจูบปาก				
2. การใช้กรรไกรตัดเล็บ / ไขมีดโกน หรือของมีคมร่วมกัน				
3. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น				
4. การมีเพศสัมพันธ์ โดย ไม่ใช้ถุงยางอนามัย				
5. การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลือง ของผู้ติดเชื้อ				
6. การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น				
7. การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านเดียวกัน				
8. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง				
9. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย				
10. เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี				
11. ...				
12. ...				



กิจกรรมรู้ทันแอดส์

๑. จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่า การติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องง่ายหรือยากอย่างไร
๒. คนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากช่องทางใดบ้าง
๓. นักเรียนคิดว่า การรังเกียจกีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้นเพราะเหตุใด
๔. นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตนอย่างไร ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ
๕. แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ (อย่างน้อย ๓ ข้อ)



เอดส์ ป้องกันได้หากระมัดระวัง

การติดเชื้อเอชไอวีไม่ใช่เรื่องไกลตัวอย่างที่คิด จึงควรป้องกันโดยเอาใจใส่พฤติกรรมทางเพศของตนให้ปลอดภัยมากขึ้น

- สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย
- หลีกเลี่ยงการใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

การรักษาการติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์

ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาการติดเชื้อเอชไอวี
และโรคเอดส์ให้หายขาดได้

แต่มียาหลายชนิดที่ช่วยรักษาอาการติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์ที่ได้รับการรับรองมากกว่า ๒๕ ชนิด เรียกว่า ยาต้านรีโทรไวรัส ซึ่งทำหน้าที่ยับยั้งหรือต้านการแบ่งตัวของเชื้อ เอชไอวี รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายโรคสู่คนอื่น

สรุปบทเรียน

คนทั่วไปมักคิดว่าเชื้อ HIV ติดต่อกันได้ง่าย
ดังนั้น การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ
ถ้าเราเข้าใจและไม่ประมาทก็สามารถใช้ชีวิต
ร่วมกันได้อย่างปกติสุข



บทเรียนครั้งต่อไป

ปัญหาและผลกระทบจากการ
ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์



สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- ใบงานที่ ๒ เรื่อง สัญญา “มีเพศสัมพันธ์ เมื่อพร้อม”

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th