

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล



การป้องกันตนเอง จากโรคเอดส์





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อ

ได้อย่างเหมาะสม

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวีได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม



ทบทวนความรู้เดิม



หากนักเรียนติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
จะมีผลกระทบต่อชีวิตนักเรียน
อย่างไรบ้าง





โรคเอดส์...?

นักเรียนมีความเข้าใจ
อย่างไรบ้าง
เกี่ยวกับโรคเอดส์





โรคเอดส์...?



นักเรียนคิดว่า การรังเกียจ กีดกัน
และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอดส์
เกิดขึ้นเพราะเหตุใด





ผมมีเชื้อ เอช ไอ วี



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : "พละ" ผมมีเชื้อ HIV ครับ

เผยแพร่โดย : GTHchannel

วันที่เผยแพร่ : ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=JTnfWB1AOAw&t=1s>



ทำความรู้จัก HIV // AIDS

HIV (เอชไอวี) และ AIDS (เอดส์)

เหมือนหรือแตกต่างกัน...?



HIV (เอชไอวี) ≠ AIDS (เอดส์)

เอชไอวี คือ เชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคเอดส์ ซึ่งเอชไอวี และโรคเอดส์ ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่จำเป็นต้องป่วยเป็นโรคเอดส์เสมอไป หากมีการติดเชื้อเอชไอวี เชื้อจะอยู่ในร่างกายตลอดไป ปัจจุบันยังไม่มีวิธีรักษาการติดเชื้อเอชไอวีให้หายขาด แต่ในปัจจุบันจะมียาต้านไวรัส ผู้ติดเชื้อกินยาเร็ว กินยาต่อเนื่อง สม่ำเสมอ สามารถทำให้ผู้ติดเชื้อมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นระยะเวลายาวนาน และช่วยลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อไวรัสนี้ไปยังผู้อื่นด้วย



ระยะของโรคเอดส์

๑. ระยะไม่ปรากฏอาการ
๒. ระยะมีอาการสัมผัสกับเอดส์
๓. ระยะเอดส์เต็มขั้นหรือระยะโรคเอดส์



ระยะไม่ปรากฏอาการ

ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic stage) หรือระยะติดเชื้อ โดยไม่มีอาการ ในระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ ออกมา จึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติ แต่อาจจะเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ จากระยะแรกเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ ๗ - ๘ ปี แต่บางคนอาจไม่มีอาการนานถึง ๑๐ ปี จึงทำให้ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อต่อไปให้กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากส่วนใหญ่ ไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ



ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์

ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (Aids Related Complex หรือ ARC) หรือ ระยะเริ่มปรากฏอาการ (Symptomatic HIV Infection) ในระยะนี้จะตรวจพบ ผลเลือดบวก และมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้เห็น เช่น ต่อม้ำเหลืองโต หลายแห่งติดต่อกันนานกว่า ๓ เดือน, มีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม และ เพดานปาก, เป็นงูสวัด หรือแผลริมชนิดลูกกลม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน ๑ เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผิวหนังอักเสบ น้ำหนักลด เป็นต้น ระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะเต็มขั้นต่อไป



ระยะเอดส์เต็มขั้นหรือระยะโรคเอดส์

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 รวมถึงของเหลวในช่องคลอดและ ทวารหนัก คนทั่วไปติดเชื้อเอชไอวีได้หากสารคัดหลั่งเหล่านี้สัมผัสกับผิวหนัง ที่มีบาดแผลหรือบริเวณเยื่อเมือกบุผิวภายในทวารหนัก ช่องคลอด องคชาติของ เพศชาย และในช่องปาก



คืออะไร...?

สารคัดหลั่ง....?

สารคัดหลั่ง คือ สารที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อให้ทำหน้าที่ต่าง ๆ เป็นสารที่มีความจำเป็น และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



โรคเอดส์สามารถติดต่อกันได้อย่างไร

สาเหตุที่พบบ่อย

- การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดหรือทวารหนักกับผู้ติดเชื้อโดยไม่ป้องกัน
- การใช้เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์เตรียมฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
- การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์ ระหว่างการคลอด หรือผ่านการให้นมบุตร
- ผู้ที่ทำงานกับอุปกรณ์ที่อาจปนเปื้อนเชื้อ HIV



สาเหตุการติดที่พบได้น้อยมาก

- การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก
- การได้รับเลือดหรือการปลูกถ่ายอวัยวะ (มีการตรวจก่อน)
- การรับประทานอาหารที่ผ่านการเคี้ยวจากผู้ติดเชื้อเอชไอวี
- การถูกกัดโดยผู้ติดเชื้อ
- การสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อเอชไอวีกับบริเวณที่เป็นแผลหรือเยื่อเมือกบุผิว
- การจูบแบบเปิดปาก



เอดส์ ป้องกันได้หากระมัดระวัง

การติดเชื้อเอชไอวีไม่ใช่เรื่องไกลตัวอย่างที่คิด จึงควร
ป้องกันโดยเอาใจใส่พฤติกรรมทางเพศของตนให้ปลอดภัย
มากขึ้นและระวังการแลกเปลี่ยนสารคัดหลั่งในรูปแบบต่าง ๆ





การรักษาการติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์

ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาการติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์ให้หายขาดได้
แต่...มียาหลายชนิดที่ช่วยรักษาอาการติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์
ที่ได้รับการรับรองมากกว่า ๒๕ ชนิด เรียกว่า ยาต้านรีโทรไวรัส ซึ่งทำหน้าที่
ยับยั้งหรือต้านการแบ่งตัวของเชื้อเอชไอวี รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงในการ
แพร่กระจายโรคสู่คนอื่น



ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้เท่าทันเอดส์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันโรคเอดส์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ส่วนที่ ๑ ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาข้อความข้างล่างนี้ว่า หากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้ที่มีเชื้อเอดส์ จะทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ระดับใดโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่กลุ่มเห็นด้วยกัน

- เสี่ยงมาก เป็นความเสี่ยงในระดับที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมากและคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอดส์จากความเสี่ยงนั้น ๆ
- เสี่ยงปานกลาง มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอดส์อยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่ากับเสี่ยงมาก
- เสี่ยงน้อย มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎีแต่ในทางเป็นจริงโอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอดส์จากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลยและไม่ปรากฏหรือมีกรณีน้อยมาก ๆ
- ไม่เสี่ยง เป็นการกระทำ/ช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลย

ข้อความ	ระดับความเสี่ยง			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เสี่ยง
๑. การจูบปาก				
๒. การใช้กรรไกรตัดเล็บ / ไขมีดโกน หรือของมีคมร่วมกัน				
๓. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น				
๔. การมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย				
๕. การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลือง ของผู้ติดเชื้อ				
๖. การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น				
๗. การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านเดียวกัน				
๘. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง				
๙. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย				
๑๐. เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี				
๑๑. ...				
๑๒. ...				

**ข้อ ๑๑-๑๒ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหรือเสนอสถานการณ์เพิ่มเติม พร้อมหาข้อมูลที่ถูกต้อง



ใบงานที่ ๑

เรื่อง รู้เท่าทันเอดส์

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th



ส่วนที่ ๒ ให้นักเรียนบอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมโดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ

๑. จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่า การติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องง่ายหรือยาก อย่างไร

.....
.....
.....

๒. คนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากช่องทางใดบ้าง

.....
.....
.....

๓. นักเรียนคิดว่า การรังเกียจกีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้น เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

๔. นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตนอย่างไร ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ

.....
.....
.....

๕. แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ (อย่างน้อย ๓ ข้อ)

.....
.....
.....
.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง รู้เท่าทันเอดส์

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th





ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้เท่าทันเอดส์

ข้อความ		ระดับความเสี่ยง			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เสี่ยง
๑.	การจูบปาก			✓	
๒.	การใช้กรรไกรตัดเล็บ / ใบมีดโกน หรือของมีคมร่วมกัน		✓		
๓.	การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น	✓			
๔.	การมีเพศสัมพันธ์ โดย ไม่ใช้ถุงยางอนามัย	✓			
๕.	การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลือง ของผู้ติดเชื้อ			✓	
๖.	การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น				✓
๗.	การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านเดียวกัน				✓
๘.	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง				✓
๙.	เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย			✓	
๑๐.	เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี	✓			
๑๑.	ว่ายน้ำในสระเดียวกัน				✓
๑๒.	...				

ส่วนที่ ๒ ให้นักเรียนบอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวี และวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ



- จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่า การติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องง่ายหรือยาก อย่างไร
- คนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากช่องทางใดบ้าง
- นักเรียนคิดว่า การรังเกียจกีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้นเพราะเหตุใด
- นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตนอย่างไร ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ
- แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ (อย่างน้อย ๓ ข้อ)





สรุปบทเรียน

คนทั่วไปมักคิดว่าเชื้อ HIV ติดต่อกันได้ง่าย
ดังนั้น การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ
ถ้าเราเข้าใจและไม่ประมาทก็สามารถ
ใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างปกติสุข





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ปัญหาและผลกระทบ

จากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์
ไม่พึงประสงค์
๒. **ใบงานที่ ๑** เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์
ไม่พึงประสงค์

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

