

แผนการสอน เพศวิถีศึกษา

สำหรับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
โดย **amaze**

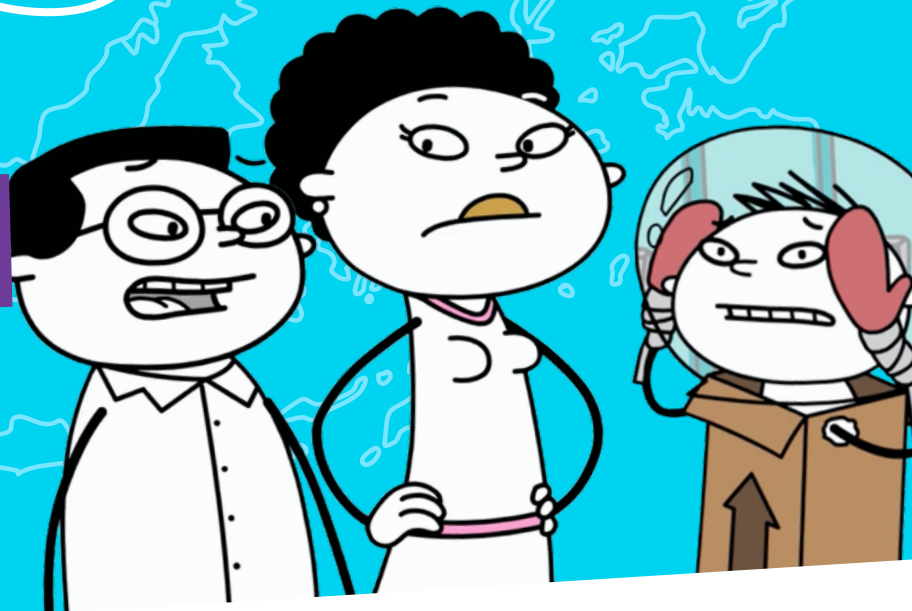
จะปกป้องตัวเอง

ช่วยเหลือผู้อื่น

และเผชิญกับการตีตรา

ที่เกี่ยวข้องกับ

HIV ได้อย่างไร



amaze

**Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.


unesco


UNFPA



เกี่ยวกับแผนการสอน



แผนการสอนนี้เป็นหนึ่งในเก้าของชุดแผนการสอนที่มีไว้เพื่อส่งเสริมการจัดการสอนเพศวิถีศึกษาสำหรับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แผนการสอนนี้ถูกออกแบบเพื่อใช้ร่วมกับวิดีโอของ AMAZE ที่มีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาของแผนการสอน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ร่วมกับแผนการสอนที่มีอยู่แล้ว หรือสามารถเป็นทรัพยากรในการสนับสนุนการสอนเพศวิถีศึกษา

การเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในประเด็นและเนื้อหาเฉพาะนี้ ควรส่งเสริมโอกาสให้แก่ผู้เรียนในการพัฒนาองค์ความรู้และเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ชุดแผนการสอนเพศวิถีศึกษาตัวอย่างนี้ครอบคลุมเพียงบางวัตถุประสงค์การเรียนรู้เท่านั้นหลายครั้งแผนการสอนแผนหนึ่ง ไม่เพียงพอสำหรับทำให้ผู้เรียนบรรลุพฤติกรรมการเรียนรู้ ครูผู้สอนควรติดตามผลการเรียนรู้เป็นระยะ ทั้งใช้รูปแบบการสอนทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิดและเจตคติ และฝึกฝนทักษะ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของแผนการสอนวิถีเพศศึกษาที่ต้องการ

จะปกป้องตัวเอง ช่วยเหลือผู้อื่น และเผชิญกับการติตรา

ที่เกี่ยวข้องกับเอชไอวีได้อย่างไร

แผนการสอน

เพศวิถีศึกษา โดย **amaze**

ความสอดคล้องกับแนวปฏิบัติสากลทางวิชาการเรื่องเพศวิถีศึกษา

แนวคิดหลัก 7: เพศวิถีและพฤติกรรมทางเพศ

- หัวข้อที่ 7.2: พฤติกรรมและการตอบสนองทางเพศ กลุ่มอายุ 12-15 ปี

แนวคิดหลัก 8: สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

- หัวข้อที่ 8.2: เอชไอวี การติตรา การรักษา ดูแล และสนับสนุน กลุ่มอายุ 9-12 ปี
- หัวข้อที่ 8.3: การเข้าใจ ยอมรับ และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอชไอวี กลุ่มอายุ 9-12 ปี

ความรู้พื้นฐานเดิมของนักเรียน

นักเรียนได้เรียนรู้มาก่อนว่าเอชไอวีติดต่อกันได้อย่างไร, ทุกคนล้วนต้องการความรัก ดูแลและเอาใจใส่, ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีสามารถมีชีวิตที่ดีได้ และมีการรักษาที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

สำหรับช่วงกลุ่มอายุ

มัธยมศึกษาปีที่ 1-2 (อายุประมาณ 10-14 ปี)

เวลา

45 นาที

การเตรียมตัวของครู

- ปริ้นท์เอกสารแจก: สคริปต์บทบาทสมมติ - ฉันทน์ไม่ยุ่งดีกว่า สองชุด
- ทำความเข้าใจเอกสารสำหรับครู: คำถามที่มักพบบ่อยเกี่ยวกับเอชไอวี
- ดูวิดีโอเรื่อง การป้องกันตัวเองและผู้อื่นจากเอชไอวี ของ AMAZE เพื่อทำความเข้าใจกับเนื้อหาและแน่ใจว่าสะดวกใจที่จะเปิดในห้องเรียน
- ทดลองเล่นวิดีโอเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถเปิดได้ในห้องเรียน โดยอาจกำหนดให้เล่นตั้งแต่เริ่มต้น (เพื่อหลีกเลี่ยงโฆษณา) บนยูทูป เปิดจากเพลย์ลิสต์ของ AMAZE (**AMAZE playlist**) หรือดาวน์โหลดไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ ครูอาจใช้คำสั่งกำหนดความเร็วในการเล่น (**YouTube Playback Speed function**) เพื่อให้เหมาะสมกับระดับของนักเรียน
- ในห้องเรียนอาจมีนักเรียนที่อยู่ร่วมหรือได้รับผลกระทบจากเชื้อเอชไอวี หรืออาจสูญเสียพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัวจากเอดส์
 - ครูจะต้องมีความละเอียดอ่อนเป็นพิเศษต่อนักเรียนที่อยู่ร่วมหรือได้รับผลกระทบจากเอชไอวีในห้องเรียนวิชานี้
 - ถ้ามีนักเรียนที่สูญเสียพ่อแม่เพราะเอดส์และเพื่อน ๆ ก็รู้ ครูอาจพูดคุยกับนักเรียนคนนั้นก่อนคาบเรียนเพื่อแสดงให้เห็นการรับรู้และยอมรับเรื่องดังกล่าวของครู และถามนักเรียนว่าต้องการที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนในเรื่องนี้กับเพื่อนร่วมห้องหรือไม่

จะปกป้องตัวเอง ช่วยเหลือผู้อื่น และเผชิญกับการติตรา

ที่เกี่ยวข้องกับเอชไอวีได้อย่างไร

แผนการสอน

เพศวิถีศึกษา โดย **amaze**

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- เอกสารแจก: สคริปต์บทบาทสมมติ - ฉันทน์ไม่ยุ่งดีกว่า สองชุด สำหรับนักเรียนที่อาสาแสดงบทบาทแต่ละคน
- เอกสารสำหรับครู: คำถามที่มักพบบ่อยเกี่ยวกับเอชไอวี
- เครื่องคอมพิวเตอร์พร้อมสัญญาณอินเทอร์เน็ตและลำโพง
- เครื่องฉายภาพโปรเจ็คเตอร์และจอ
- ลิงก์วิดีโอ: <https://bit.ly/HIVprotectyourselfandothers>
- ซอล์กและกระดานดำ



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบคาบนี้ นักเรียนสามารถที่จะ

1. จดจำได้ว่าเอชไอวีไม่สามารถติดต่อได้ทางการสัมผัส (พุทธิพิสัย)
2. ยอมรับว่าทุกคนล้วนมีบทบาทในการช่วยสร้างพื้นที่ที่ทุกคนรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนร่วมได้ (จิตพิสัย)
3. สาธิตวิธีการสนับสนุนผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีได้ (ทักษะพิสัย)



หมายเหตุสำหรับครู: บทเรียนนี้เกี่ยวกับเรื่องเอชไอวี ดังนั้น อาจมีนักเรียนในห้องที่อยู่ร่วมกับเชื้อหรือได้รับผลกระทบจากเอชไอวี หรืออาจสูญเสียพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัวจากโรคเอดส์ ครูจะต้องมีความละเอียดอ่อนเป็นพิเศษต่อนักเรียนคนดังกล่าว ในกรณีที่ครูรู้ว่านักเรียนคนใดมีเชื้อเอชไอวี ครูจะต้องเข้าใจว่าสถานการณ์ติดเชื้อเอชไอวีและข้อมูลสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความลับ ซึ่งจะต้องให้ความเคารพและไม่เปิดเผยกับผู้อื่น

จะปกป้องตัวเอง ช่วยเหลือผู้อื่น และเผชิญกับการติตรา

ที่เกี่ยวข้องกับเอชไอวีได้อย่างไร

แผนการสอน
เพศวิถีศึกษา โดย **amaze**



ขั้นตอน

ขั้นที่ 1

แนะนำบทเรียนโดยบอกว่า “มีผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีหรือโรคเอดส์มากมายทั่วโลกที่ยังคงถูกติตราและปฏิบัติบนฐานของความไม่ไว้วางใจ การถูกปฏิเสธ และความเกลียดชัง ในขณะที่เด็กที่สูญเสียบ่อกแม่เพราะโรคเอดส์ก็ถูกเลือกปฏิบัติ”

อธิบายว่าการติตราคือความอับยศเสื่อมเสียที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์บางอย่าง คุณลักษณะหรือบุคคล ซึ่งอาจนำไปสู่การเลือกปฏิบัติหรือความรุนแรงได้ การเลือกปฏิบัติคือการปฏิบัติต่อคนกลุ่มต่าง ๆ ด้วยเหตุแห่งเพศ อายุ เชื้อชาติ ความสามารถ เพศวิถี อัตลักษณ์ทางเพศ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น การติตราและเลือกปฏิบัติอาจส่งผลเชิงลบมากมาย เช่น การไม่เข้าใจหรือยอมรับผู้อื่น หรือการปฏิบัติที่ไม่ดีและแสดงความรุนแรงต่อผู้อื่น เป็นต้น

จากนั้น ถามนักเรียนว่าทำไมผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีจึงอาจถูกเลือกปฏิบัติในทางที่ไม่ดีเพียงเพราะมีเชื้อเอชไอวี ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองประมาณสองนาที



หมายเหตุสำหรับครู: ครูจะต้องพร้อมที่จะตอบสนองต่อการแสดงความเห็นของนักเรียนที่อาจกระทบความรู้สึกของผู้อื่น

จากนั้น บอกนักเรียนว่า เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องนี้มากขึ้น ทุกคนจะได้ดูวิดีโอเกี่ยวกับเอชไอวีประมาณสองนาทีครึ่ง เพื่อเรียนรู้ว่าเอชไอวีติดต่อได้อย่างไร และสนทนาเกี่ยวกับวิธีป้องกัน

<https://bit.ly/HIVprotectyourselfandothers>

หลังจากดูวิดีโอเสร็จแล้ว ครูทวนความเข้าใจในบางประเด็นจากวิดีโอเพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจในสิ่งที่ตนได้แลกเปลี่ยนก่อนหน้านี้ว่าทำไมผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีจึงถูกเลือกปฏิบัติ และเน้นย้ำว่าเราไม่สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีหรือไม่จากรูปลักษณ์ภายนอก เอชไอวีไม่สามารถติดต่อได้ผ่านการสัมผัสทางร่างกาย และการรักษาจะช่วยให้ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อสามารถมีชีวิตที่ดีได้

(5 นาที)





ขั้นที่ 2

จากนั้น ให้นักเรียนสองคนอาสาแสดงบทบาทสมมติเพื่อสะท้อนว่าผู้อยู่ร่วมกับเชื้อที่สูญเสียพ่อแม่เพราะโรคเอดส์รู้สึกอย่างไร และจะทำให้การสนับสนุนได้อย่างไร ให้สคริปต์ ฉันไม่ยุ่งดีกว่ากับทั้งสองคนโดยครูช่วยกำหนดบทบาทของและคน จากนั้นให้นักเรียนอ่านสถานการณ์บทบาทสมมติให้เพื่อนนักเรียนทั้งห้องฟัง

(5 นาที)

ขั้นที่ 3

หลังจากที่อ่านและแสดงบทบาทสมมติเสร็จแล้ว ให้นักเรียนคำนวณและกลับไปนั่งที่เดิมได้จากนั้น ให้นักเรียนทุกคนจับคู่ และจินตนาการว่าทุกคนคือไต่ แล้วให้อธิบายว่าตนจะรู้สึกอย่างไร และจะต้องการอะไรหาก

- สูญเสียพ่อแม่เพราะโรคเอดส์
- ตนเป็นผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี
- เพื่อน ๆ ไม่มีใครคบเพราะสถานะการมีเชื้อของตน

ให้เวลานักเรียน 8 นาทีสนทนากับคู่ของตน

(8 นาที)

ขั้นที่ 4

บอกนักเรียนเมื่อหมดเวลาและให้อาสาสมัครแลกเปลี่ยนกับนักเรียนในห้องเกี่ยวกับประเด็นที่ได้จากการสนทนา เขียนคำตอบลงบนกระดาน โดยแบ่งกระดานออกเป็นสี่ส่วนตามคำถามต่อไปนี้:

- นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรหากเป็นไต่?
- นักเรียนจะต้องการอะไรหากเป็นไต่?
- นักเรียนอยากให้คนอื่นปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างไรหากเป็นไต่?
- นักเรียนจะบอกเพื่อนที่ไม่คบหรืออยู่ห่างจากนักเรียนเพราะเอชไอวี/เอดส์อย่างไร?

(10 นาที)

ขั้นที่ 5

จากนั้น ให้นักเรียนสองคนอาสาแสดงบทบาทสุดท้ายด้วยคำพูดของตัวเอง โดยใส่สิ่งที่ทึ่งและลือสามารถสนับสนุนได้จากการสนทนากลุ่มใหญ่เข้าไปด้วย ทั้งนี้ ต้องแน่ใจว่านักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสถานะการมีเชื้อของผู้อื่นเป็นความลับและจะไม่บอกใครหากไม่ได้รับอนุญาตว่าเป็นหนึ่งในวิธีการแสดงออกซึ่งการสนับสนุนได้



หลังจากการแสดงบทบาทสมมติ ขอขอบคุณนักเรียนที่อาสาเป็นผู้แสดงและถามนักเรียนว่า:

- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่นใหม่อีกครั้ง?

จากนั้นถามนักเรียนทุกคนว่า:

- มีคำพูดหรือการกระทำใดที่เปลี่ยนไปจากการแสดงในครั้งแรกบ้าง?
- มีอะไรอีกที่หุ่ยและลีโอได้ทำเพื่อสนับสนุนใด?
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับวิธีสนับสนุนผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีบ้าง?

(10 นาที)



หมายเหตุสำหรับครู: ครูจะต้องบอกให้นักเรียนรู้ว่านักเรียนสามารถพูดคุยกับครูเป็นการส่วนตัวได้หลังคาบเรียนหากต้องการ และควรเตรียมพร้อมที่จะส่งต่อนักเรียนไปยังที่ปรึกษาหรือบริการสุขภาพหากจำเป็น และจะต้องพร้อมที่จะรับมือเมื่อมีนักเรียนเปิดเผยสถานะเอชไอวีของตนในคาบเรียนโดยการยอมรับสิ่งที่นักเรียนได้แลกเปลี่ยนและบอกให้นักเรียนรู้ว่าสามารถพูดคุยกับครูหลังคาบเรียนได้หากต้องการ

ขั้นที่

6

สรุปโดยการกล่าวว่า “คนทั่วไปอาจหลีกเลี่ยงผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีเมื่อรู้สถานการณ์มีเชื้อของเขา และอาจปฏิเสธเด็กที่สูญเสียพ่อแม่จากโรคเอดส์ แต่คนเหล่านี้ต้องการการยอมรับ ความเข้าใจ ความรัก และโอกาสเช่นเดียวกับคนอื่น กิจกรรมนี้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าคนที่ มีเชื้อเอชไอวีหรือสูญเสียพ่อแม่จากโรคเอดส์อาจต้องการได้รับความช่วยเหลืออย่างไร รวมถึงวิธีการที่นักเรียนอาจให้ความช่วยเหลือได้”

(5 นาที)

ประเด็นสรุปที่สำคัญ

- เอชไอวีไม่ติดต่อผ่านการสัมผัสทางร่างกาย
- ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีต้องการการสนับสนุนและความเข้าใจ
- ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีสามารถมีชีวิตที่ดีได้หากได้รับการรักษา

จะปกป้องตัวเอง ช่วยเหลือผู้อื่น และเผชิญกับการติตรา

ที่เกี่ยวข้องกับเอชไอวีได้อย่างไร

แผนการสอน

เพศวิถีศึกษา โดย **amaze**



แนวทางในการประเมินวัตถุประสงค์การเรียนรู้

ครูอาจประเมินการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ได้จากการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการสนทนาและการแสดงบทบาทสมมติครั้งที่สอง และอาจให้นักเรียนเขียนคำตอบสำหรับคำถามที่ตกลงในกระดาษคำถามโดยระบุชื่อของตนและส่งก่อนออกจากห้องเรียน

คำแนะนำในการประยุกต์ในการสอนทางออนไลน์

ในกรณีที่ต้องสอนทางออนไลน์ให้ใช้แพลตฟอร์มดิจิทัล เช่น กูเกิ้ลคลาสรูม หรือ ชูม สำหรับคำถามแรกเกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติต่อผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี อาจใช้แจมบอร์ด โดยให้นักเรียนเขียนคำตอบของตนลงบนกระดาษโน้ตชนิตมีกาวแปะก่อนที่จะเปิดวิดีโอ สำหรับการแสดงบทบาทสมมติ นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครสามารถอ่านบทของตนให้นักเรียนคนอื่นฟังได้ ส่วนกิจกรรมจับคู่สามารถทำได้โดยการให้นักเรียนจับคู่ทางออนไลน์

การบ้าน (หากมี)

ไม่มี

ทูยและลีโออายุ 12 ปี ทั้งสองเป็นเพื่อนกันและเรียนห้องเดียวกัน ส่วนไต่ก็เรียนห้องเดียวกัน ทั้งสามคนเข้ากันได้ดีและบางครั้งก็ไปเดินเล่นด้วยกันหลังเลิกเรียน แต่เมื่อสองสามวันที่แล้ว ไต่ลาออกจากโรงเรียน ทูยและลีโอจึงสงสัยว่าเพราะอะไร

ทูย: เราไม่เข้าใจเลยว่าทำไมไต่ถึงลาออก! ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น เราไม่เจอไต่ตั้งแต่สัปดาห์ที่แล้วและไม่รู้ว่าตอนนี้ไต่อยู่ที่ไหน

ลีโอ: เราก็กังวลเหมือนกัน...ไต่บอกว่าชอบมาโรงเรียน เขาไม่ได้บอกอะไรเกี่ยวกับเรื่องที่จะลาออกเลยใช่ไหม? ไต่ไม่น่าทำอย่างนี้เลย!

ทูย: นายไม่ได้ยินอะไรเกี่ยวกับไต่เลยเหรอ?

ลีโอ: จริง ๆ แล้วแม่เราบอกอะไรบางอย่างที่ไม่น่าเชื่อเลย

ทูย: อะไรเหรอ? เอาน่า บอกเรามาเถอะ!

ลีโอ: เราไม่รู้ว่ามันจริงมั๊ยนะ แต่แม่เราบอกว่าแม่ของไต่ตาย

ทูย: ฮะ...เราเสียใจจริง ๆ...ไต่จะรู้สึกยังไงนะ?

ลีโอ: มันยากมากเลยเราเองก็นึกไม่ออกถ้าเป็นเราจะรู้สึกยังไง ไต่คงรู้สึกอ้างว้างมากเพราะไม่มีใครที่จะทดแทนความรักของแม่ได้หรอก

ทูย: แต่แม่ของไต่ยังไม่แก่ไม่ไข้เหรอ? ท่านไม่สบายหรือเปล่า?

ทูย: ที่แม่เรารู้มานะ แม่ไต่ตายเพราะโรคเอดส์ และไต่ก็อาจมีเชื้อด้วย

ทูย: เขาสูญเสียแม่และมีเชื้อเอชไอวี! จริงหรอเนี่ย เราเป็นห่วงไต่จัง เขาอายุแค่ 12 เองนะ เราไม่อยากเชื่อเลย

ลีโอ: แม่เราบอกให้อยู่ห่าง ๆ จากไต่ เราไม่รู้ว่าต้องทำยังไง บางทีพวกเราอาจต้องเลี้ยงที่เจอไต่ไต่ล่ะ! ไม่งั้นเราอาจติดเชื่อได้

ทูย: อืม...พวกเราเคยเรียนเกี่ยวกับเอชไอวีและเอดส์แล้วนี่ว่ามันติดต่อกันผ่านการพบเจอกับคนที่ มีเชื้อไม่ได้ เราว่าไต่ต้องการกำลังใจนะ ที่สำคัญ ไต่เป็นเพื่อนของพวกเรา

เอกสารแจก

บทบาทสมมติ - จับไม่ยุ่งดีกว่า

ลิโอ: พ่อไม่มีแม่เราคิดว่าใครคงต้องการความช่วยเหลือในเรื่องภายในบ้าน เราจำได้ว่าพ่อเราเคยบอกว่าหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการสนับสนุนคนที่มีเชื้อหรือได้รับผลกระทบจากเอชไอวีคือการเป็นเพื่อนของเขาต่อไป ลองคิดดูนะ พวกเราจะรู้สึกยังไงถ้าเราต้องสูญเสียแม่และไม่มีใครอยากคบด้วย

ทุย: ใช่ เราคงกลัวและรู้สึกโดดเดี่ยวมาก ง่ายอย่าเสียเวลากันเลย พวกเราไปหาไดและคุยกับไดกันเถอะ

ทุยและลิโอไปบ้านของได ทุกคนได้พูดคุยกัน เล่นฟุตบอล และกินข้าวเย็นด้วยกัน ใดมีความสุขมากที่มีเพื่อนอย่างลิโอและทุย



เอกสารสำหรับครู: คำถามที่มักพบบ่อยเกี่ยวกับเอชไอวี

แนวทางต่อไปนี้เป็นคำถามที่นักเรียนอาจถามในห้องเรียนพร้อมแนวคำตอบสำหรับครู

อะไรคือเอชไอวี?

เอชไอวีย่อมาจาก human immunodeficiency virus ซึ่งโจมตีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เมื่อร่างกายอ่อนแอลงเพราะเชื้อเอชไอวีก็จะไม่สามารถต่อสู้กับความเจ็บป่วยหรือป้องกันเราจากมะเร็งชนิดต่าง ๆ ได้

เอดส์คืออะไร?

เอดส์ (acquired immune deficiency syndrome) เป็นโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลงมาก ซึ่งเกิดขึ้นได้กับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีเป็นเวลาหลายปี ทำให้เกิดการติดเชื้อหรือปัญหาสุขภาพตามมา ปัจจุบันมียาที่ช่วยป้องกันเอชไอวีไม่ให้กลายเป็นโรคเอดส์ได้ ผู้ที่มีเชื้ออาจตรวจพบว่าเป็นโรคเอดส์เมื่อผลเลือดแสดงให้เห็นว่าเซลล์ที่ต่อสู้กับเชื้อโรคลดจำนวนลงจนถึงระดับหนึ่ง

ความแตกต่างระหว่างเอชไอวีและเอดส์คืออะไร?

เอชไอวี (human immunodeficiency virus) คือ ไวรัสที่โจมตีและทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เมื่อระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงเพราะเอชไอวี ร่างกายก็จะไม่สามารถต่อสู้กับความเจ็บป่วย การติดเชื้อที่รุนแรง หรือเป็นมะเร็งซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ระยะนี้เรียกว่าโรคเอดส์นั่นเอง

เอชไอวีติดต่อกันได้อย่างไร?

เอชไอวีสามารถพบได้ในของเหลวในร่างกาย ผู้ที่มีเชื้อสามารถแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้โดยผ่านทางน้ำอสุจิ (รวมถึงน้ำหล่อลื่น) ของเหลวในช่องคลอด การให้นมแม่ และการให้เลือด โดยช่องทางการติดเชื้อที่พบบ่อยที่สุดคือทางน้ำอสุจิและของเหลวในช่องคลอดระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ทั้งทางช่องคลอดและทวารหนัก เอชไอวีสามารถติดต่อไปยังผู้อื่นผ่านทางเลือดที่มีเชื้อปนเปื้อนหรือการใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อในการใช้สารเสพติด ฉีดสเตียรอยด์ เจาะรูตามร่างกาย หรือการสักลายได้ด้วย นอกจากนี้ยังสามารถส่งผ่านกันได้จากแม่ที่มีเชื้อไปยังทารกระหว่างการตั้งครรภ์ ส่วนการทำออร์แกนส์นั้นมีความเสี่ยงในการแพร่เชื้อระดับหนึ่ง

เอชไอวีไม่ติดต่อผ่านทางใดบ้าง?

เอชไอวีไม่สามารถติดกันได้จากการสัมผัส จูบ จาม ไอ กินอาหาร ดื่มน้ำ หรือใช้ภาชนะร่วมกัน หรือการพบปะกันในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน โรงเรียน หรือที่บ้าน นอกจากนี้ เอชไอวีไม่สามารถติดกันได้ผ่านทางสระว่ายน้ำ ห้องน้ำสาธารณะ หรือผ่านทางแมลงกัดต่อย อีกทั้งไม่ติดกันทางน้ำลาย น้ำตา หรือเหงื่อ ตลอดจนปัสสาวะและอุจจาระหากไม่มีเลือดปนเปื้อน



เราจะป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร?

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนสำหรับป้องกันเอชไอวี แต่การแพร่เชื้อทางเพศสัมพันธ์สามารถป้องกันได้โดยการงดมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ที่ไม่ป้องกัน หรือโดยการใช้ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชายหรือผู้หญิงทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ การลดจำนวนคู่นอนเป็นอีกทางหนึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ และการตรวจหาการติดเชื้อเป็นประจำก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยป้องกันเอชไอวีได้ เพราะการรู้สถานะการมีเชื้อจะช่วยให้เราป้องกันหรือระมัดระวังเพื่อลดความเสี่ยงและเข้าสู่การรักษาในกรณีที่ติดเชื้อ การตรวจหาการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ สามารถช่วยป้องกันเอชไอวีได้ เพราะการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางชนิดเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้ การรับประทานยาต้านฉุณก่อนสัมผัสเชื้อ หรือ PrEP ซึ่งย่อมาจาก pre-exposure prophylaxis สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงได้ รวมถึงผู้ที่มีคู่นอนที่มีเชื้อเอชไอวี สุดท้าย การไม่ใช้เข็มฉีดยาหรือเข็มทุกชนิด ใบบิดโกนหนวด และสิ่งของอื่น ๆ ที่อาจสัมผัสกับเลือดร่วมกันก็สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อได้

เราสามารถรักษาเอชไอวีและเอดส์ได้อย่างไร?

ปัจจุบันยังไม่มียาที่สามารถรักษาเอชไอวีให้หายขาดได้ แต่มียาที่ช่วยให้ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อมีสุขภาพที่แข็งแรงได้ และยังสามารถช่วยป้องกันไม่ให้กลายเป็นโรคเอดส์ได้ด้วย การรักษาเอชไอวีเรียกว่า การรักษาด้วยยาต้านไวรัส หรือ antiretroviral therapy (ART) ซึ่งทำได้โดยการใช้ยาต้านเอชไอวีหลายชนิดร่วมกัน (หรือที่เรียกว่าแนวปฏิบัติสำหรับการรักษาเอชไอวี) ทุกวัน ทุกคนที่มีเชื้อเอชไอวีควรรักษาโดยการรับประทานยาต้านไวรัส และควรเริ่มยาให้เร็วที่สุด อย่างไรก็ตาม ยาต้านไวรัสไม่สามารถกำจัดเชื้อเอชไอวีให้หมดไปจากร่างกายได้ แต่สามารถช่วยให้ผู้ที่มีเชื้อมีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพแข็งแรง อีกทั้งยังช่วยลดโอกาสในการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นอีกด้วย

ยาต้านไวรัสทำงานอย่างไร?

ยาต้านไวรัสช่วยคงระดับของเซลล์ที่ต่อสู้กับการติดเชื้อให้มีปริมาณที่สูง และลดปริมาณไวรัสเอชไอวีในร่างกาย

อะไรคือปริมาณไวรัส?

ปริมาณไวรัสคือจำนวนเชื้อเอชไอวีในร่างกาย ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยการตรวจเลือดโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

การตรวจหาปริมาณไวรัสไม่เจอคืออะไร?

การตรวจหาปริมาณไวรัสเจอ หมายถึง การที่ระดับของเชื้อเอชไอวีในร่างกายต่ำมากจนไม่สามารถตรวจพบปริมาณเชื้อได้ ผู้มีเชื้อที่ตรวจปริมาณไวรัสไม่เจองจึงไม่สามารถแพร่เชื้อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ไปยังผู้อื่นได้



อะไรคือ ไม่เจอ = ไม่แพร่?

หมายถึง “ตรวจไม่พบเท่ากับไม่แพร่” ซึ่งเป็นสโลแกนของการรณรงค์เพื่อสร้างความตระหนักว่าการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ได้ผลจนตรวจไม่พบเชื้อจะไม่สามารถแพร่เชื้อไปยังคู่นอนได้ (หรือที่เรียกว่า undetectable equals untransmittable หรือ U=U) คำว่า Undetectable หรือ ตรวจไม่พบ หมายถึง ปริมาณไวรัสในร่างกายหรือกระแสเลือดต่ำมาก (ต่ำกว่า 200 ก๊อบปีต่อเลือดหนึ่งมิลลิลิตร) ซึ่งสามารถทำได้ โดยการรักษาที่มีประสิทธิภาพและกินยาอย่างสม่ำเสมอ ส่วน ไม่แพร่ หรือ Untransmittable หมายถึง ไวรัสไม่สามารถแพร่สู่ผู้อื่นผ่านทางเพศสัมพันธ์ได้แล้ว

อะไรคือการคงอยู่ในระบบการรักษาอย่างต่อเนื่อง?

สำหรับผู้อยู่กับเชื้อเอชไอวี การคงอยู่ในระบบการรักษาอย่างต่อเนื่อง หมายถึง การเข้าสู่การรักษา กินยาทุกวันอย่างสม่ำเสมอ (บางครั้งเรียกว่า ความร่วมมือในการใช้ยา) และการไปพบแพทย์ตามนัด ซึ่งมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการอยู่กับเชื้อเอชไอวีอย่างมีสุขภาพที่ดี

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราหรือคู่นอนมีเชื้อเอชไอวี?

วิธีเดียวที่จะสามารถรู้ได้คือการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี

เพรีฟคืออะไร?

เพรีฟ ย่อมาจาก pre-exposure prophylaxis เป็นยาที่ใช้สำหรับผู้ที่ไม่มีเชื้อแต่มีความเสี่ยงในการรับเชื้อสูง เป็นยาที่สามารถทานได้ทุกวัน ช่วยป้องกันเชื้อเอชไอวีไม่ให้เข้าสู่ร่างกายหากได้รับเชื้อ

เพ็พคืออะไร?

เพ็พ หรือ PEP ย่อมาจาก post-exposure prophylaxis คือยาสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยไม่ตั้งใจ มักใช้ในกรณีของผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขหรือถูกข่มขืน โดยจะต้องทานภายใน 72 ชั่วโมง (3 วัน) หลังมีความเสี่ยง ยาเพ็พไม่ใช่ยาที่ใช้เป็นประจำโดยผู้ที่อาจมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อบ่อย ๆ และไม่สามารถใช้แทนวิธีการป้องกันเอชไอวีวิธีอื่น ๆ ได้ เช่น การใช้ถุงยางอนามัยอย่างสม่ำเสมอในการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

เพรีฟและเพ็พแตกต่างกันอย่างไร?

เพรีฟต่างจากเพ็พตรงที่ เพรีฟใช้สำหรับผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยสามารถรับประทานได้ทุกวันเพื่อป้องกันเอชไอวี ในขณะที่เพ็พใช้สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโดยไม่ตั้งใจและจะต้องทานภายใน 72 ชั่วโมง (3 วัน) หลังมีความเสี่ยง