

ใส่ถุงมือ...



ขั้นตอนการใส่ถุงมืออนามัยอย่างถูกต้อง



• ล้างมือ สระล้างน้ำให้สะอาดจนมูกของมือแห้ง



• เช็ดปลายนิ้วของถุงมือให้แห้งก่อนใส่เสมอ หากปล่อยให้น้ำจากอากาศที่ปลายนิ้วของถุงมือ อาจจะทำให้ถุงมือของแตกได้



• ระวังถุงมือของผู้อื่นหรือของสกปรก เช็ดปลายนิ้วของถุงมือให้สะอาด และระวังอย่าให้ผู้อื่นจับ



• เมื่อเสร็จกิจรับมือของผู้อื่นหรือของสกปรกให้รีบถอดถุงมือทิ้ง เพื่อป้องกันถุงมือของสกปรกภายในช่องคลอด ให้ทิ้งกระดาษทิชชูที่จับถุงมือของผู้อื่น เพื่อไม่ให้ผู้อื่นสัมผัสกับถุงมือของผู้อื่นและถุงมือของผู้อื่นจากผู้อื่นหรือของสกปรก หรือให้ทิ้งถุงมือลงในถังขยะของผู้อื่น โดยทิ้งถุงมือให้ผู้อื่นสัมผัสได้ยากนอกเหนือจากผู้อื่นและถุงมือของผู้อื่น



• ทิ้งถุงมือของผู้อื่นหรือของสกปรกที่ถังขยะที่ปิดสนิท

5 หนังสือนิยาย... สุขภาพ... โศกเศร้า...

อาการปวดศีรษะ จากวิธีชั่งน้ำหนักที่ผิดไปนี้ วิธีชั่งน้ำหนักที่ผิดวิธีของใคร



ปัสสาวะแสบขัด มีอาการอื่น ๆ ของผู้ชาย



มีตกขาวมากผิดปกติ คันช่องคลอด ปัสสาวะแสบขัด มีกลิ่น หรือ มีถุงน้ำในช่องคลอด

การปฏิบัติตัวขณะป่วยและรักษา

1. ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
2. ควรดื่มน้ำสะอาด-เพียงพอและดื่มน้ำอุ่นทุกชนิด
3. ควรนาคู่ของไปตรวจโดยเร็วที่สุด
4. รักษาอาการและบริเวณใกล้เคียงให้สะอาด และแห้งอยู่เสมอ
5. ไม่ควรซื้อยารักษาตนเอง เพราะอาจทำให้เชื้อดื้อยา รักษาไม่หาย ขาดประสิทธิภาพ
6. ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้งและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
7. ผู้ชายไม่ควรรับประทานยาฆ่าเชื้อของตัวเอง เพราะจะทำให้เชื้อแบคทีเรียในช่องคลอด



เชิญปรึกษาและรับการตรวจใส่ที่...

• **คลินิกวัยรุ่นชาย-ชายรัก** กลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ณ อาคารใต้ เจดีย์สาร ถนนพหลโยธิน 10120
โทร. 0 2286 0431, 0 2286 0108 ต่อ 32
หรือ www.stithai.org
วันเสาร์ เวลา 8.30 - 15.30 น.

• **ศูนย์บริการสาธารณสุข 3 บางซื่อ**
เลขที่ 58 ต. บางเขนเขตจตุจักร แขวงบางซื่อ
เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร
โทร. 0 2587 0618

• **ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง**
เลขที่ 4395 ถนนประชาสงเคราะห์
แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
โทร. 0 2248 4355 ต่อ 104

• **ศูนย์บริการสาธารณสุข 9 ประชาธิปไตย**
เลขที่ 257 แขวงวิสุทธิกษัตริย์
แขวงบางขุนพรหม เขตพระนคร
กรุงเทพมหานคร
โทร. 0 2281 7861

• **สถานบริการสาธารณสุข และโรงพยาบาลของรัฐบางแห่งทั่วประเทศ**

หนังสือเป็นแม่... ติดแอดส์ข้างนี้



1 โรคหนองใน... ไปไกลถึงเซลล์

หนองใน เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่พบมากที่สุดเป็นจำนวนโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั้งหมด โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้ม การติดเชื้อ หนองในเริ่มมีขึ้นอย่างน่าประหลาด วัยรุ่นที่ติดเชื้อหนองใน ที่เริ่มมีแนวโน้มตั้งแต่ปี หนึ่งว่าปี สี่ถึงห้าปีที่ผ่านมา เพราะ ผู้ติดเชื้อหนองในมีโอกาสรับเชื้อเอชไอวีได้ง่ายกว่า คนปกติ โฆษณาดังกล่าวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ป่วยเป็น โรคหนองในก็สามารถแพร่เชื้อเอชไอวีให้กับผู้อื่นได้ ดีมากกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ไม่เป็นโรคหนองใน ถึงแม้ผู้ป่วยโรคหนองในจะเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ต่อการติดเชื้อ



2 หนองในแบบป็นหนองใน... ไคร่รู้บ้าง



ผู้ชาย
จะมีอาการปัสสาวะแสบขัด
มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ
หากไม่ได้รับการรักษาจะ
ลุกลามลงไปยังอวัยวะอื่น ทำให้
เกิดอัมพาตหรือเสียบางทำให้
เป็นอัมพาตได้

ผู้หญิง
ส่วนใหญ่มักไม่ปรากฏอาการ มีอาการ
จะสังเกตเห็นจากผิดปกติ บางครั้งจะมีหนองปน
ปัสสาวะแสบขัด ปวดท้องน้อย
บางรายอาจมีไข้หรือมีอาการอื่นร่วมเพศ
ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจเป็นอัมพาตได้



3 เลี่ยงการป้องกัน... กับตัวท่าน... โฉมใหม่

การป้องกัน มีหลายวิธี วิธีที่ดีที่สุด คือการไม่ใช้เพศสัมพันธ์ วิธีนี้ควรเลือกวิธีป้องกัน โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ควรศึกษาถึง ความรู้เกี่ยวกับตนเองและคู่นอนให้ปลอดภัย จากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ รวมถึง การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

- การป้องกัน**
1. การปฏิบัติทางเพศที่ปลอดภัย (Safe Sex) ได้แก่
 - การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
 - การใช้เพศสัมพันธ์โดยไม่มีการสอดใส่
 - การร่วมเพศระมัดระวังคู่นอน ที่ไม่ติดเชื้อทั้งคู่
 2. ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
 3. รักษาความสะอาด ของร่างกายและอวัยวะเพศ อย่างสม่ำเสมอ



4 ผูกชายอนามัย... ทางปลอดภัย... ของวัยรุ่น

จากวัยรุ่น คิดจะฉีดเพศสัมพันธ์ วิธีป้องกัน ที่ดีที่สุดคือ การใส่ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องทุกครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์ โดยเริ่มตั้งแต่ตั้งแต่....



เลี่ยงอุบัติเหตุ...
โดยทั่วไป ถุงยางอนามัยที่วางขายตามท้องตลาด ไม่จำเป็นว่าเป็นรั่วหายขาด รั่วและฉีกขาด ฯลฯ มีหลายวิธี หลากหลาย และหลายแบบ และหลายขนาดให้เลือก แต่จำเป็นถุงยางที่ใส่รับจากกระทรวงสาธารณสุข ปัจจุบันจะมีเพียง 2 ขนาด คือ ขนาด 4.3 ซม. กับ ขนาด 5.2 ซม. นอกจากนี้ ยังมีโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งฉีกขาดง่ายขนาด ถุงยางอนามัย สำคัญมากถ้าใช้วิธีอื่นและประจำตัว ทั้งไป ใช้วิธีขนาดอวัยวะเพศ เพื่อจะได้เลือกขนาดของ ถุงยางอนามัย ให้เหมาะสม กับอวัยวะเพศ ของตนเอง

