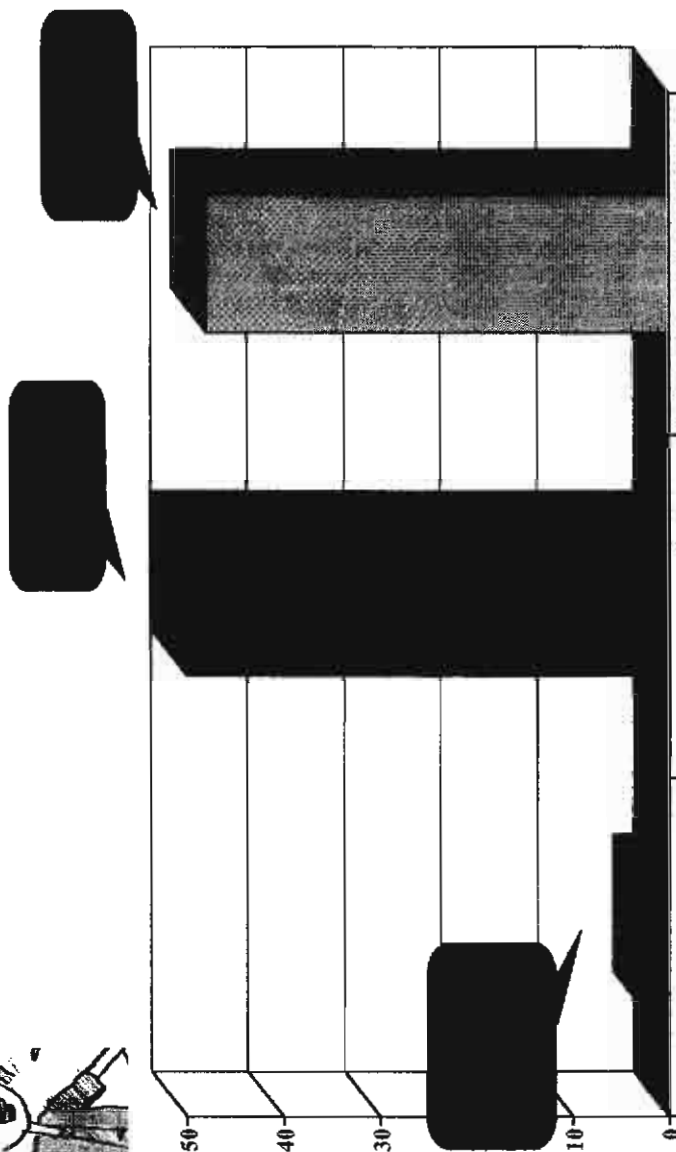
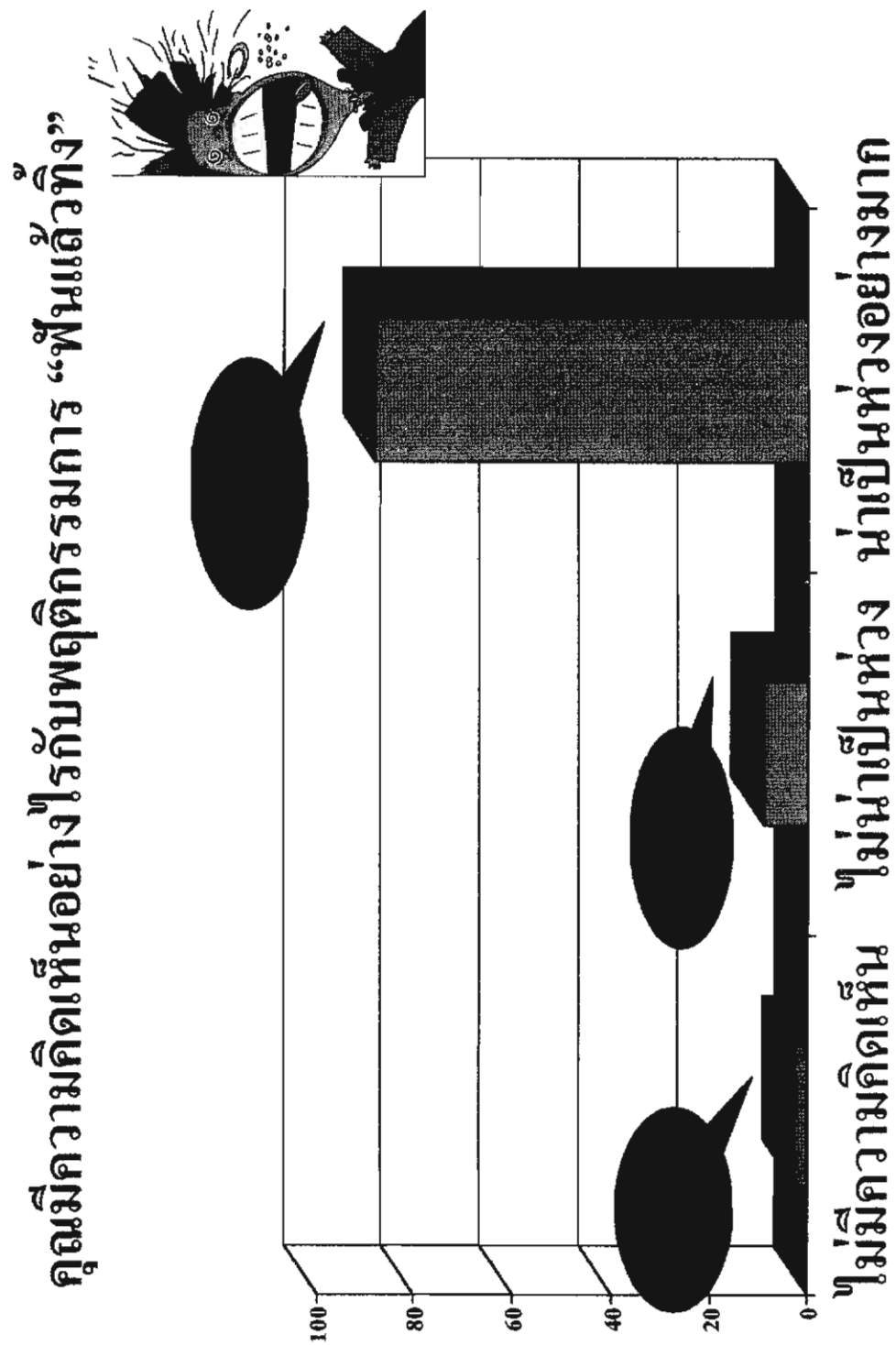


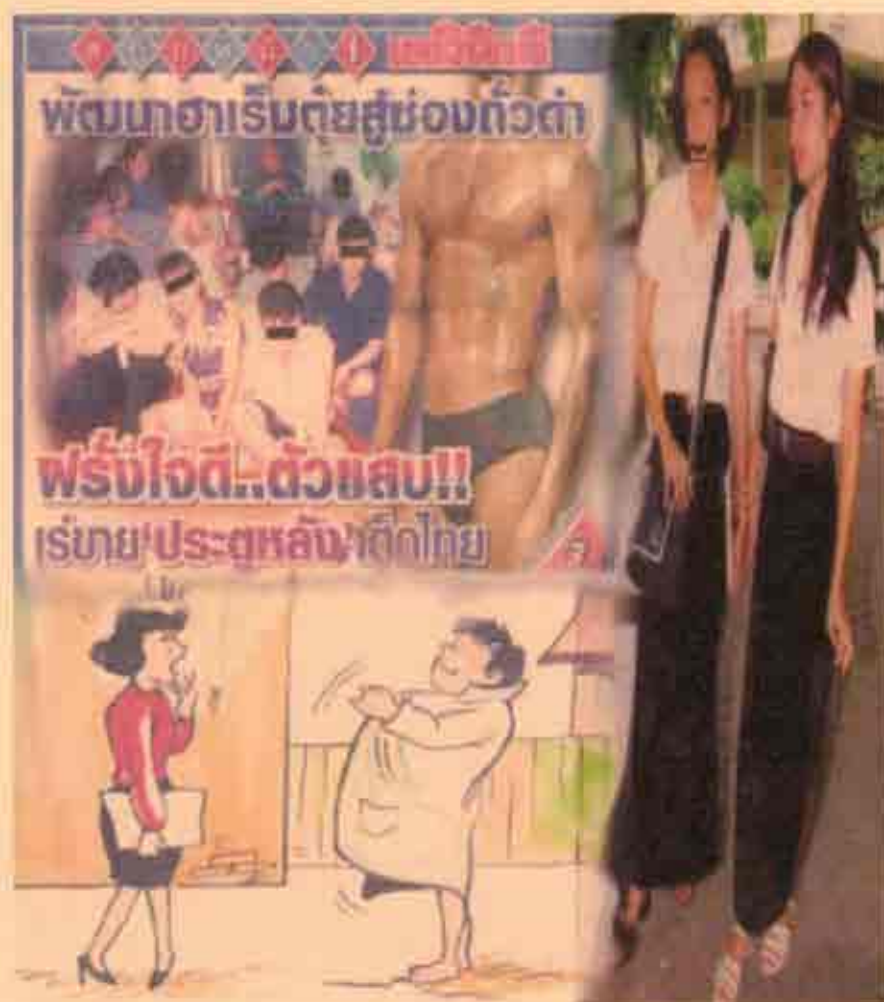
คุณคิดว่าถ้าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน
จะสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายได้หรือไม่?



ได้แน่นอน ไม่แน่ใจ ไม่ได้เด็ดขาด



ความผิดปกติทางเพศ



ประเภทของชายและหญิงจำแนกตามพฤติกรรมทางเพศ

ประเภท	กายวิภาค/สรีรวิทยา	พฤติกรรมการแสดงออก	การรื้ออารมณ์ทางเพศเกิดจาก
1. ชายจริงหญิงแท้ (ปกติ)	ชาย หญิง	ชาย หญิง	หญิง ชาย
2. รักร่วมเพศ (Homosexual/Gay/ Lesbian)	ชาย หญิง	ชาย ชาย / หญิง	ชาย หญิง
3. รักสองเพศ (Bisexual)	ชาย หญิง	ชาย หญิง	ชาย / หญิง ชาย / หญิง
4. เกิดผิดเพศ (Transsexual)	ชาย หญิง	หญิง ชาย	ชาย หญิง
5. ชายชอบบ่งเครื่องแต่งตัวหญิง (Transvestite)	ชาย	หญิง	หญิง

ชายจริงหญิงแท้

(Normal)

กายวิภาค/
สรีรวิทยา



พฤติกรรม
การแสดงออก



การเร้าอารมณ์
ทางเพศเกิดจาก



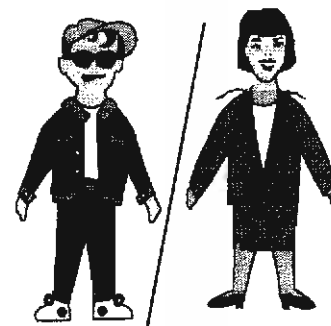
รักร่วมเพศ

(Homosexual/Gay/Lesbian)

กายวิภาค/
สรีรวิทยา



พฤติกรรม
การแสดงออก



การเร้าอารมณ์
ทางเพศเกิดจาก



รักสองเพศ (Bisexual)

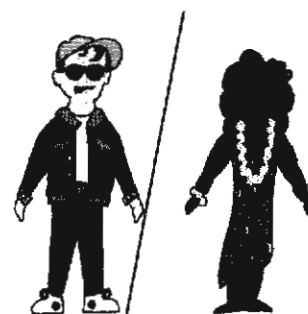
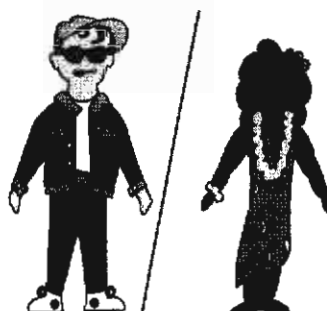
กายวิภาค/
สรีรวิทยา



พฤติกรรม
การแสดงออก



การเร้าอารมณ์
ทางเพศเกิดจาก



เกิดผิดเพศ (Transsexual)

กายวิภาค/
สรีรวิทยา



พฤติกรรม
การแสดงออก



การร่ำอารมณ์
ทางเพศเกิดจาก



ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง (Transvestite)

กายวิภาค/
สรีรวิทยา



พฤติกรรม
การแสดงออก



การร่ำอารมณ์
ทางเพศเกิดจาก



ความผิดปกติทางเพศที่จัดเป็นกามวิปริต ประกอบด้วย

1. การมีความต้องการทางเพศกับเด็ก (Pedophilia)
2. การมีความต้องการทางเพศจากการได้แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าอารมณ์ของเพศตรงข้าม (Transvestism)
3. การมีความสุขทางเพศกับส่วนของร่างกายและวัตถุ (Fetishism)
4. การชอบอวดอวัยวะเพศ (Exhibitionism)
5. การเป็นนักก่อกวน (Voyeurism)
6. การมีความสุขทางเพศจากการทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด (Sexual sadism)
7. การมีความสุขทางเพศจากการได้รับความเจ็บปวด (Sexual masochism)
8. การชอบอวัยวะเพศของตนกับเพศตรงข้าม (Frotteurism)
9. ความวิปริตทางเพศแบบอื่น ๆ (Atypical paraphilias)

PEDOPHILIA



มีความต้องการ
ทางเพศกับเด็ก

พฤติกรรมที่พบบ่อยได้แก่ การจับต้องอวัยวะเพศของ
เด็ก หรือให้เด็กจับอวัยวะเพศของตน พฤติกรรมอื่น
เช่น ใช้อวัยวะเพศ ของตน ถูไถอวัยวะเพศเด็ก



ไม่เพียงเด็กผู้หญิงเท่านั้น
เด็กผู้ชายก็เป็นที่ต้องการ
ของผู้ชายบางคน โดยเฉพาะ
ชายสูงอายุชาวต่างประเทศ

TRANSVESTISM

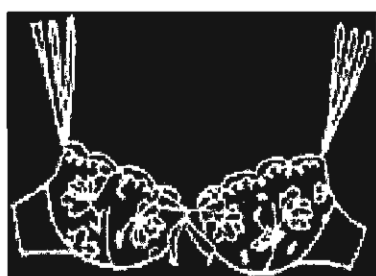


เกิดอารมณ์เพศเมื่อได้
แต่งกายเป็นหญิง คน
เหล่านี้ส่วนใหญ่แต่งงาน
มีชีวิตรอบครัวเป็นปกติ
เพียงแต่จะตื่นเต้นและมี
อารมณ์เพศ หรืออาจ
คลาไคล่ได้

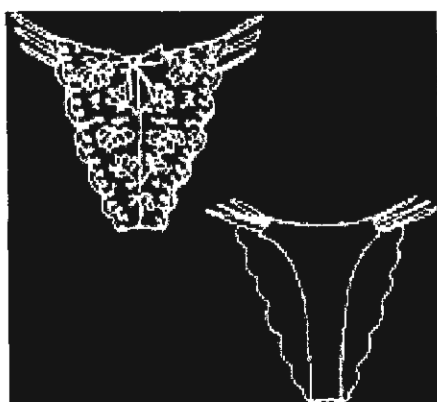
เมื่อแต่งกายเป็นหญิง (cross dressing)
เป็นพฤติกรรมที่แอบทำโดยไม่เปิดเผย บาง
คนเวลาจะมีเพศสัมพันธ์ ต้องขอชุดชั้นในของ
ภรรยามาสวมก่อน



เกิดอารมณ์เพศเมื่อเห็นสิ่งของเครื่องใช้ของผู้
หญิง เช่น ชุดชั้นใน รองเท้า ภาพถ่าย



FETISHISM เป็นพฤติกรรมที่
ไม่เป็นอันตราย เพียงลักขโมย
หรือ ซื้อสิ่งของที่ต้องการมาใช้
ประกอบความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเท่านั้น



ในประเทศญี่ปุ่นมีกางเกง
ในผู้หญิงที่ใช้แล้วยังไม่ซัก
ให้ส่งซื้อได้ทางไปรษณีย์

EXHIBITIONISM

เกิดอารมณ์เพศเมื่อได้อวดอวัยวะเพศให้ผู้หญิงดู
ปกติเป็นคนขี้อาย ไม่รู้คน เก็บกดเรื่องเพศ การอวด
อวัยวะเพศอาจเป็นการระบายความเครียดจากปัญหาการ
งานหรือปัญหาครอบครัว บางครั้งความรู้สึกพึงพอใจของ
Exhibitionist อาจเกิดจากการที่เหยียดกใจกลัว ทำให้
เกิดความรู้สึกว่าตัวเองเหนือกว่าผู้หญิง



แต่ส่วนใหญ่ เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศแล้ว จะสำเร็จ
ความใคร่ด้วยตนเอง

VOYEURISM



เกิดอารมณ์เพศจาก

การแอบดูคนแก้ผ้าหรือพลอดรักกัน

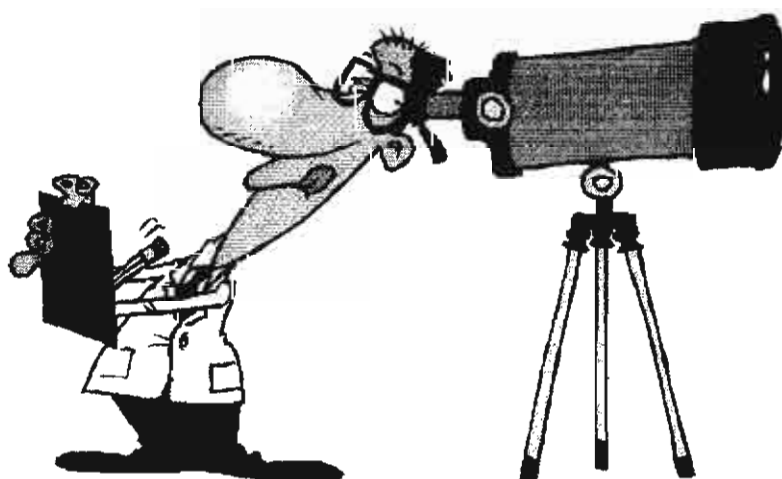
มักชอบแอบดูคนที่ไม่รู้จัก และต้องมีความ

เสี่ยงร่วมด้วย โดยยิ่งมีความเสี่ยงมากก็

จะยิ่งมีอารมณ์มาก คนพวกนี้จึงชอบถ้ามอง

เจาะรูตามฝาผนังหรือใช้กล้องส่องทางไกลแอบดูสิ่งที่

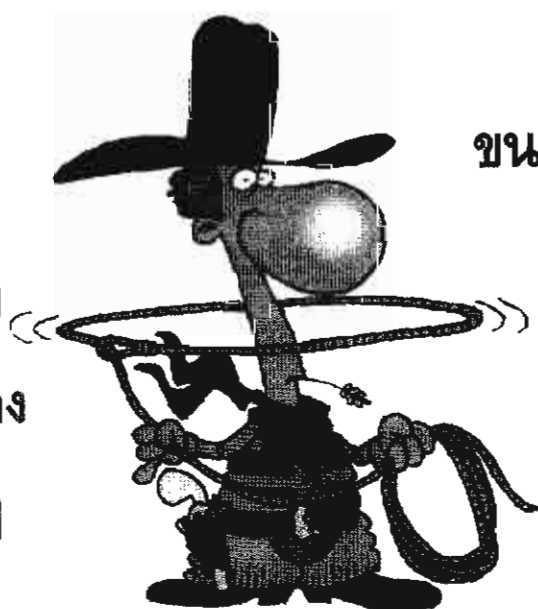
ตนชอบ



SADISM

เป็นพฤติกรรมที่ต้องทำให้คู่สัมพันธ์ เจ็บปวดทรมาน
ทางร่างกาย หรือจิตใจ แล้วตัวเองจะมีความตื่นเต้นและมึ
ความสุขทางเพศ มีความรุนแรงตั้งแต่น้อยๆ หรืออาจรุนแรง
ถึงแก่ชีวิตได้

ขนาดน้อยๆ
อาจจะใช้เพียง
คำพูด แต่ไม่ลง
มือลงไม้จริง ๆ



ขนาดปานกลาง
อาจเพียง
มัดมือ
มัดเท้า
และตีกัน

ขนาดรุนแรง ใช้เครื่องมือ ใช้แส้เชี่ยน หรืออุปกรณ์อื่น
ทำให้เกิดการเจ็บปวด ฟกช้ำดำเขียวต่อร่างกาย

MASOCHISM

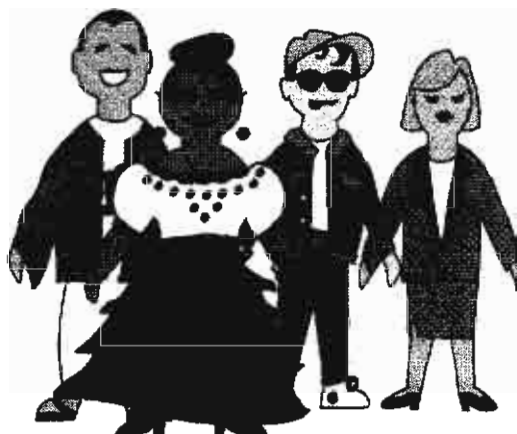
MASOCHISM เป็นพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับ **SADISM** คือผู้นั้นต้องถูกกระทำให้เจ็บปวดทรมาน หรือได้รับการดูถูกเหยียดหยามเสียก่อนจึงจะมีความตื่นตัวเร้าอารมณ์และมีความสุขทางเพศ



ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย มีหน้าที่การงานดี และอาจเป็น คนเข้มงวด เพราะพฤติกรรม ทั้งสองชนิด เป็นการปล่อย อารมณ์ หรือความกดดันที่ คั่งค้างอยู่ในจิตใจ

Sadist มักจับคู่กับ Masochist

PROTTEURISM



ผู้ชายที่ชอบเบียดเสียด
 ญ่ไถอวัยวะเพศ หรือ
 ส่วนของร่างกายของ
 ตนกับร่างกายของสตรี

บนรถเมล์ หรือในที่ที่มีคนเบียดเสียด เช่น ใน
 ลิฟท์ ในถนน หรือในงานชุมนุมต่างๆ



ZOOPHILIA



มีความตื่นเต้นและ
มีความสุขทางเพศ
สัมพันธ์เฉพาะกับสัตว์

ในผู้ชายอาจมีเพศสัมพันธ์กับสัตว์
เลี้ยง เช่น วัว ควาย ม้า หรือแกะ



ในผู้หญิงอาจให้สัตว์เลียอวัยวะของตน
บางรายอาจฝึกสุนัขให้สังวาสตนเอง

พัฒนาษาเริ่มต๋ยสู่ช่องถั่วดำ



หนุ่มลามกจิตวิปริตรายหนึ่งก่อตั้งชมรมทางสีขาว
แอบอ้างว่าเป็นชมรมต่อต้านยาเสพติด แต่เอาเข้า
จริงๆ กลายเป็นการล่อลวงเด็กวัยรุ่นทั้งหญิง-ชาย มา
ทำอนาจารทางเพศ เด็กชายถูกจับแก้ผ้าล่อนจ้อนใส่
กุญแจมือไพล่หลัง แล้วถูกบังคับให้อมนกเขา

เดลินิวส์ ตุลาคม 2543

ทลายปาร์ตี้ลามก แก๊งฝรั่งผู้ดีอุบาทว์ ประมุข “เด็กชาย” - เสพกาม





เดอะโคโลนี่ สถาบันแห่งนครบวงจรย่าน
 สุขุมวิท จัดปาร์ตี้ โดยมีแขกเป็นชาวอังกฤษทั้งใน
 เมืองไทย และบินตรงมาจากประเทศอังกฤษ แขก
 กลุ่มนี้มีรสนิยมชอบไม้ป่าเดียวกัน งานเลี้ยงตั้ง
 กล่าวจัดเป็นแบบค็อกเทล มีการแสดงโชว์ของเด็ก
 ชายอายุ 10-18 ปี เปลื่อยกาย เดินโชว์รอบๆ
 สระ และเปลื่อยกายว่ายน้ำ แขกนั่งดูรอบๆ สระ
 จากนั้นมีการประมูลเด็กไปหลับนอนแบบวิทถาร

จับขโมย กกน.สาว ไว้สำเร็จความใคร่



ตร.รวบพ่อบ้าน ประจำร้าน
อาหารชื่อดัง “บ้านกัปตันไม้”
ตะเวนลักชุดชั้นในของสุภาพ
สตรีตามบ้านไปดอมดม สูด
กลิ่นความสาว แล้วมาดอมดม
จินตนาการจนสำเร็จความใคร่

ตร.แทมโคกคราม จับกุม
นายเชื้อฉอ นามะขิต
อายุ 54 ปี ช้อหลัก
ทรัพย์ในเทศสถานเวลา
กลางคืน พร้อมของกลาง
กางเกงใน ยกดทรงสุภาพ
สตรีกว่า 300 ชิ้น สามารถ
นำมาสู่ตมและสำเร็จ
ความใคร่

เดลินิวส์ จันทร์ 27 พฤศจิกายน 2543

แฉดาราสาวรุ่น 15-16

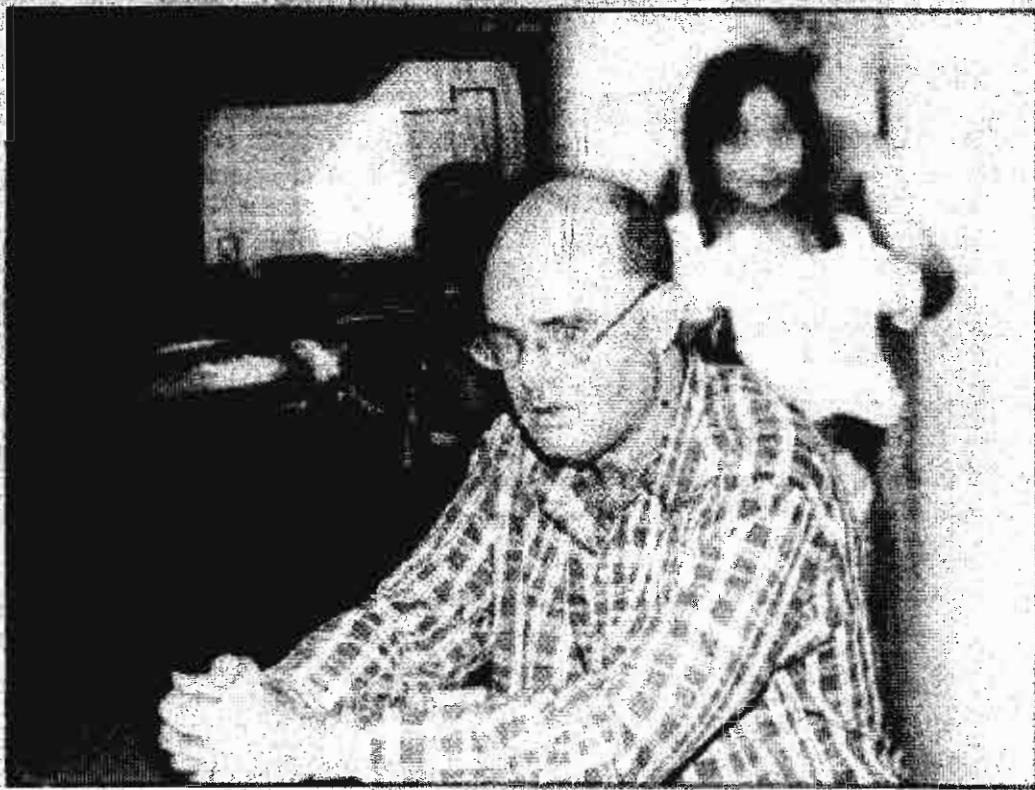
เหยื่อไอชะ

นายแบบโฉด

ชัดขึ้นโดนซ่อมก่อนขี้กามนับสิบราย

ผวนายแบบวัยโจ๋ “ไอตัวอันตราย” หลอกพร่ำสวาท
นักแสดงสาวหน้าใหม่ รุ่นกระเตาะเน้นเฉพาะอายุ

“นักต๋ย” ต่างชาติ ยึดเมืองไทยเสปสุข



เป็นเรื่องย่ายี้หัวใจบรรดาผู้ปกครองจนแตก
สลาย ที่นักเปี้ยโนระดับโลกทำอนาจาร ลามกกับ
เด็กที่มาเรียนเปี้ยโนด้วย

เดลินิวส์ กพ.43

การล่วงเกินทางเพศ กรณีต่างๆ ที่พบ (ในสังคม)



การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

การที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติภารกิจทางเพศทุกรูปแบบต่อเด็ก การกระทำเช่นนี้ถือว่าผิดกฎหมาย เนื่องจากเด็กอยู่ในฐานะที่ยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะรับรู้ และยอมรับการตัดสินใจกระทำนั้นได้



รูปแบบของการล่วงเกินทางเพศ

ไม่มีการสัมผัสร่างกาย

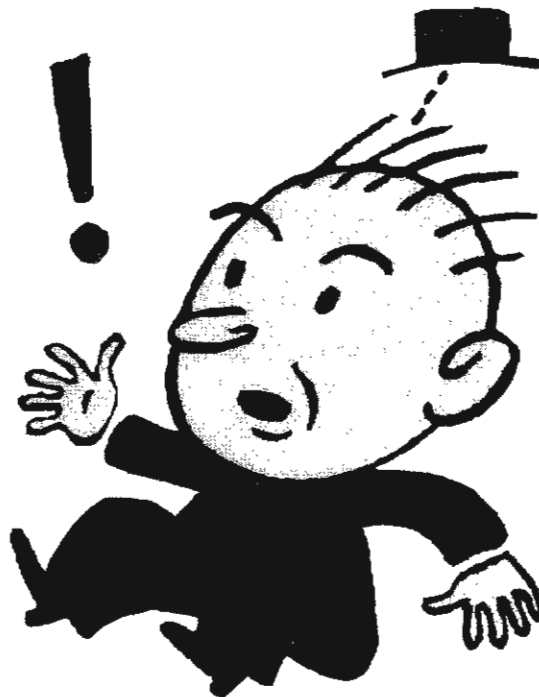
- * การเปลือยกายหรือให้เด็กดูอวัยวะเพศ
- * แอบดูเด็กอาบน้ำ
- * พุดลวนลาม โทรศัพท์ลามก
- * ให้เด็กดูภาพลามก วีดีโอลามก

มีการสัมผัสร่างกาย

- * ลูบคลำอวัยวะเพศหรือร่างกาย
- * ให้เด็กจับคลำอวัยวะเพศ เพื่อสำเร็จความใคร่
ให้ผู้ใหญ่
- * ล่วงล้ำเข้าไปในอวัยวะเพศ หรือทวารหนัก
ของเด็ก

ลักษณะของการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

- * ใช้กำลังบังคับข่มขู่เด็กให้มีกิจกรรมทางเพศด้วย
อาจทำร้ายเด็ก บางครั้งอาจถึงเสียชีวิต
- * ใช้การล่อหลอก ชักชวนเด็กโดยให้สิ่งตอบแทน
ซึ่งอาจเป็นขนม ของเล่น
- * ให้ความสัมพันธ์พิเศษ เป็นคนโปรด



ทำไมเด็กจึงถูกล่วงเกินทางเพศ

- * เป็นเหยื่อที่เหมาะสม
- * เด็กเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่
- * เด็กต้องการความรัก ชอบให้ผู้ใหญ่สนใจ
- * ผู้ใหญ่ใช้อิทธิพลกับเด็กได้ง่าย
- * เด็กไวใจ สนใจ อยากรู้ไปทุกอย่าง ตลอดจนเรื่องเพศ

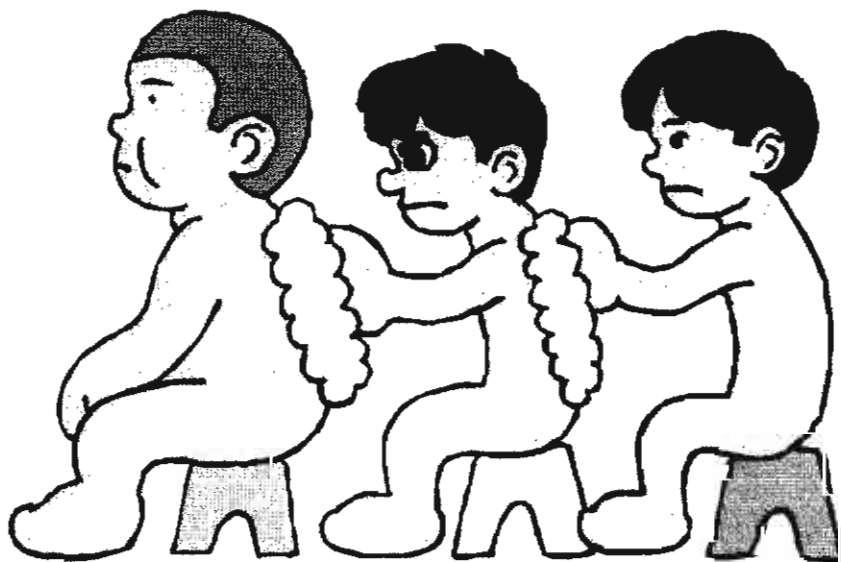


ข้อบ่งชี้ทางกายที่สงสัยว่าถูกล่วงเกินทางเพศ

- * เด็กมีอาการเดิน นั่ง หรือเข้าห้องน้ำ ด้วยความลำบากผิดปกติ
- * มีรอยฟกช้ำดำเขียวตามร่างกายและอวัยวะเพศ
- * มีเลือดออกจากอวัยวะเพศ หรือทวารหนัก
- * เจ็บปวดเมื่อถ่าย
- * ปัสสาวะ หรืออุจจาระ มีเลือดปน
- * อาการคัน หรือ เจ็บอวัยวะเพศ
- * ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

พฤติกรรมที่บ่งชี้ว่าเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

- * เด็กแสดงความสนใจในอวัยวะเพศของตนเอง
ของผู้อื่น หรือของผู้ปกครองมากเกินไปเป็นพิเศษ
- * มีพฤติกรรมชอบขยี้ขูดทางเพศ หรือสำส่อน
ทางเพศ
- * ลอกเลียนแบบกิจกรรมทางเพศอย่างไม่สมวัย
- * เล่าหรือพูดเรื่องเพศอย่างไม่สมวัย
- * รู้เรื่องเพศและมีความเข้าใจอย่างผิดปกติ



การล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก

- * เกิดได้ทั่วโลก ไม่เว้นเชื้อชาติ ฐานะ
- * 80 % ถูกล่วงละเมิดโดยคนที่รู้จักกัน มากกว่าครึ่งเป็นคนที่รอบครัว
- * 20 % ถูกล่วงละเมิดโดยคนที่ไม่รู้จัก
- * เด็กที่ถูกล่วงละเมิดมักถูกกระทำซ้ำ โดยหลาย ๆ คน
- * มากกว่าร้อยละ 40 ของเด็กผู้ชายที่ถูกกระทำเมื่อโตขึ้นจะกระทำกับคนอื่นต่อไป
- * ร้อยละ 40 ของเด็กผู้หญิงที่ถูกกระทำจะไปเป็นโสเภณี

การล่วงละเมิดทางเพศมีผลกระทบ

ด้านร่างกาย

- * มีอาการบาดเจ็บ อาจถึงแก่ชีวิต
- * เจ็บป่วยติดเชื้อ มีการอักเสบในอุ้งเชิงกราน
- * มีการตั้งครรภ์

ด้านจิตใจ อารมณ์

- * มีบาดแผลทางใจ
- * ซึมเศร้า กลัว
- * หมดหวัง ด้อยคุณค่า เป็นโสเภณีเด็ก
- * ไม่ได้รับความยุติธรรม
- * อาจคิดฆ่าตัวตาย
- * ต่ำหนิตนเป็นคนผิด โง่
- * มีพัฒนาการทางเพศเบี่ยงเบน

วิธีการช่วยเหลือเด็ก

กรณีที่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าถูกล่วงเกินทางเพศ

- * อย่าปฏิเสธปัญหาของเด็ก
- * ให้เด็กค่อย ๆ ลำดับเหตุการณ์
- * ปลอบโยนให้กำลังใจ
- * วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเด็ก เพื่อพิจารณาให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

กรณีที่ทราบแน่ชัดว่าเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

- * ควบคุมอารมณ์ให้ได้ ไม่แสดงความโกรธ หรือ กังวลให้เด็กเห็น
- * ปลอบโยนให้กำลังใจ
- * ควรพาเด็กไปไว้ในที่ปลอดภัย
- * แจ้งตำรวจ
- * แจ้งหน่วยงานทางสังคมที่เกี่ยวข้อง

การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

บทบาทของพ่อแม่

- * สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อลูก เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ
- * ใช้เวลาแก่ลูก เพื่อที่จะรู้พฤติกรรม และกิจกรรมต่าง ๆ ของลูก
- * สอนให้เด็กรู้จักสิทธิในร่างกายตัวเอง และมีทักษะในการปฏิเสธ
- * ควรฝึกให้เด็กรู้จักตัดสินใจ โดยประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

เด็กควรจะรู้จักป้องกันตนเอง

- * อย่าไวใจคนแปลกหน้า ถึงแม้ว่าจะมีท่าทางเป็นมิตร
- * เมื่อมีคนมาแตะต้องตัวเด็กไม่ควรยินยอม และควรห้าม เมื่อมีความรู้สึกไม่สบายใจในการกระทำนั้น
- * เมื่อมีปัญหาควรรีบบอกให้ผู้ใหญ่ทราบ
- * ก่อนจะไปที่ไหนใดกับใคร ควรให้พ่อแม่รับรู้ก่อน แม้จะเป็นคนรู้จัก
- * อย่าไปไหนคนเดียว ควรมีเพื่อนไปด้วย

รายชื่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ เด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

หน่วยงานราชการ

- * กองคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก และเยาวชน
กรมประชาสงเคราะห์
โทร. 246-8653, 247-9438
- * กองกำกับการสวัสดิภาพเด็ก และเยาวชน
กรมตำรวจ โทร. 281-1411
- * ศูนย์บริการสาธารณสุขเขตต่าง ๆ ในสังกัด
กรุงเทพมหานคร ทุกแห่ง
- * โรงพยาบาลของรัฐ ทุกแห่ง
- * สถานีตำรวจทุกแห่ง

รายชื่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ เด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

หน่วยงานส่วนเอกชน

- * ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเด็ก
โทร. 412-1196, 412-0739
- * มูลนิธิเพื่อนหญิง โทร. 270-0928
- * มูลนิธิผู้หญิง โทร. 433-5149
- * สหทัยมูลนิธิ โทร. 381-8834-6
- * สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี
(บ้านพักฉุกเฉิน) โทร. 566-2288
- * มูลนิธิมิตรมวลเด็ก โทร. 252-6560

รายชื่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ เด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

หน่วยงานส่วนเอกชน (ต่อ)

- * สมาคมส่งเสริมสิทธิ และเสรีภาพของ
ประชาชน
- * กทม. โทร. 275-4231-3
- * อุบลราชธานี โทร. (045) 265-112
- * เชียงใหม่ โทร. (053) 275-035
- * บุรีรัมย์ โทร. (044) 613-284
- * นครศรีธรรมราช โทร. (075) 345-568

จับน้ำฉ่ำ



บุกจับน้ำสาวที่พา ดญ.เอ และ ดญ.บี ที่เป็น
หลานสาวไปค้าประเวณีให้ชาวต่างชาติที่พัทยา

เดลินิวส์ 15 ธค.2542

ข่มขืน ดญ. 8 ขวบ หมกซ่อนหย่อมกรุง



ฆ่าข่มขืน ดญ. 8 ขวบ คนร้ายทุบด้วยของแข็ง
ก่อนลงมือข่มขืน มีเลือดไหลตามอวัยวะเพศ

ข่าวสด พย.2542

รองอธิบดีทำบัตร ประจำตัว

ฉาวคากระทรวง

กลุ่ม ขรก. หญิงบัวแก้วไวยจนถูกตั้ง กก.
หลังมีการสั่งลงโทษแค่พักงาน 2 สัปดาห์

กระทรวงต่างประเทศฉาวโฉ่ ข้าราชการ
ชั้นผู้ใหญ่ไล่ปล้ำเลขาน้ำห้อง แต่ผู้ใหญ่ใน
กระทรวงกลัวภาพลักษณ์เสีย ให้ไกลเกลี่ยและ
ลงโทษพักราชการ 2 อาทิตย์

หึ่งสารณสุข แพทย์ชี๑ ! ขึ้นใจเลขาสาว

ฉาวกาม

อีกแล้ว

ข้าราชการ

ฆ่าเปเลื่อยด.ญ.5ขวบ

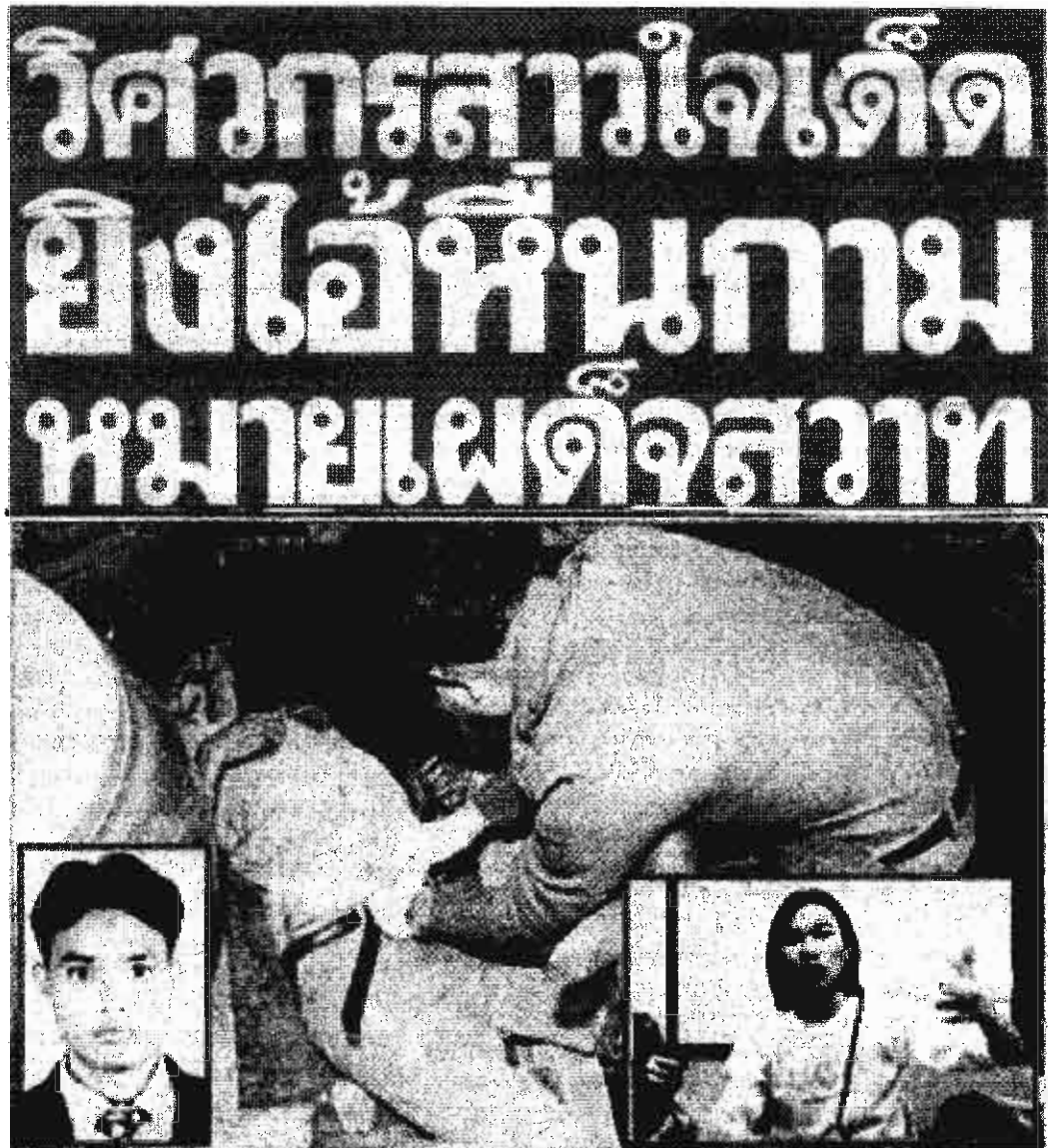


เหยื่อเดนนรก...ดญ.ฝน หรือ
น้องปี สายบัว วัย 5ขวบ ถูก
ไอ้เดนนรกฆ่าเปเลื่อยสุดอำมหิต

กึ่งศพในสวนหย่อม
สะพานพระปกเกล้า
ฆ่าเปเลื่อยเล็กหญิง 5 ขวบ
ในสวนหย่อมใต้สะพานพระปก
เกล้าใกล้สะพานพุทธ มาศกร
พยายามปล้ำ

ฆาตกรพยายามปล้ำข่มขืน แต่เด็กพยายามขัด
ขึ้น จึงจับบีบคอจนหักก่อนก่อกรรมชั่ว แล้วทิ้งศพ
ไว้ในกอพุ่ระหง ภายในสวนหย่อมใต้สะพานสมเด็จพระ
พระปกเกล้า ในสภาพศพ ดญ.ฝนเปเลื่อยกายคว่ำ
หน้าเสียชีวิต

เดลินิวส์ มีค.41



วิศวกรสาวใจเด็ด
ยิงไอ้เหี้ยนเกม
หมายเผด็จสวาท

วิศวกรสาวใจเด็ดชกปืนยิงโจรเหี้ยนเกมที่
บุกบ้านหมายข่มขืนชิงทรัพย์ดับอนาถ

ไทยรัฐ มีค.44

พ่อข่มขืนลูกในไส้ มาราธอนนาน 7 ปี

สุดอนาถใจพ่อแท้ ๆ ข่มขืนลูกสาวรายนี้
เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 31 กค. นายมนตรี สันทวิชัย
ส.ว.สมุทรสงคราม และเลขาธิการมูลนิธิคุ้มครองเด็ก
นางนางนุช (นามสมมุติ) อายุ 37 ปี
และดญ.ฟ้า (นามสมมุติ) อายุ 13 ปี สองแม่ลูก
นำความเข้าแจ้งตำรวจว่า ดญ.ฟ้า ถูกนายโหน่ง
เป็นบิดาแท้ ๆ ข่มขืน มาเป็นเวลานานถึง 7 ปี

จับโซเฟอร์ข่มขืน น.ศ.สาวราชภัฏ



ต้องการหางานทำ เพื่อนำเงินมาเป็นค่า
เทอม ผู้ต้องหาจะช่วยฝากงานให้ เหตุที่
ข่มขืนเพราะน้องกระโปรงสั้น

อาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม 2543

ศาลเตี้ยเขมร รุ่มฆ่าโหด - หั่นจู้ !

ฮือชิงตัว! โจรข่มขืนจากโรงพักศาลเตี้ย
เขมร โหดซ้ำอีก ชาวบ้านพระตะบองแค้น
จนคลั่ง บุกโรงพักลากตัวโจรข่มขืน 3 แม่ลูก
แล้วยังนำไปเรียกค่าไถ่ มาฆ่าโดยใช้มีดตัด
เจ้าโลกนำมาสับแล้วฆ่า

ฆ่าข่มขืน



ฆ่าข่มขืนสาวอวบ ทิ้งศพป่าละเมาะ

ฆาตกรโหดฉวยสาวอวบ
ข่มขืน-ฆ่าโหดเหี้ยม ทิ้งศพในป่าละ
เมาะริมทางรถไฟ กว่าจะพบศพก็
ล่วงเลยมาแล้วครึ่ง ☐ อ่านต่อหน้า 15

สภาพท่อนล่าง เปื่อย
เปลา มีบาดแผลถูกทุบ
ด้วยของแข็งจนหน้ายุบ

เดลินิวส์ 30 เม.ย. 41

นางเอกมินต์ กริดล้ม โรคจิตถูกใส่



พี่จยย.ใส่คานกลางกึ่ง
จู่โจมศวก'เจ้าโลก'ไซร้
ถูกระจกรถ-ควาเประ
ยายคว่ำเป็นยิงกระเจิง
ใช้ที่นรอกเปฉิวเฉียด

นางเอกวัยรุ่นช่อง 3 "มินต์-อาทิตยา
ดิถีเพ็ญ" จากละครดัง ★ มีต่อเนื่อง 2

ดูคราบ นส.นาตยา ดิถีเพ็ญ นางสาว "มินท์"
อาทิตยา ดิถีเพ็ญ นางเอกช่อง 3 พาดำรวจไปดู
คราบอสุจิ และรอยนิ้วมือคนร้ายที่ติดอยู่กับ
กระจกรถแก๊งปีเอ้มๆ ส่วนภาพเล็กกลาง คือภาพ
สเก็ตช์โฉมหน้าโจรโรคจิต

การคุมกำเนิด



การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด คือ การป้องกันไม่ให้เชื้อ
อสุจิผสมกับไข่หรือป้องกันไม่ให้มีไข่สุก

การคุมกำเนิดแบ่งออกเป็น 3 ชนิด

1. การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว
2. การคุมกำเนิดแบบถาวร
3. การคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

- * มีผลป้องกันการตั้งครรภ์ ขณะที่ใช้อยู่เท่านั้น
- * ถ้าเลิกใช้จะตั้งครรภ์ได้ปกติ

วิธีที่นิยมใช้กันมาก

- * ยาเม็ดคุมกำเนิด
- * ยาฉีดคุมกำเนิด
- * ยาฝังคุมกำเนิด
- * การใส่ห่วงอนามัย
- * ถุงยางอนามัย

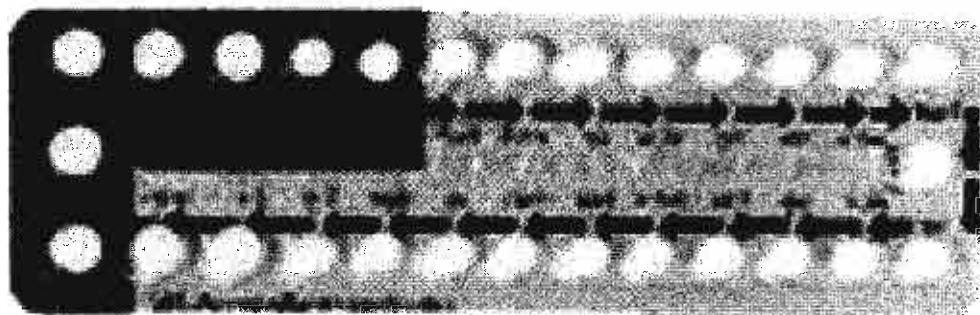
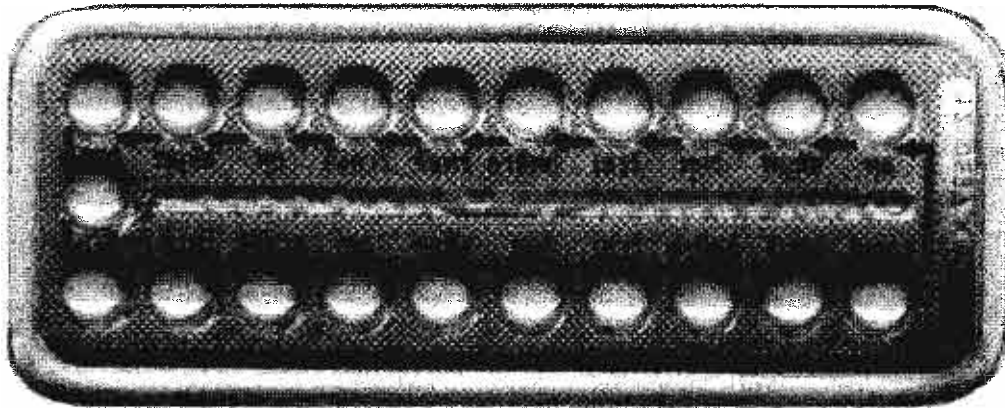
ใช้สะดวกและมีประสิทธิภาพสูง

กลไกในการป้องกัน

การตั้งครรภ์ของยาเม็ดคุมกำเนิด

- * ทำให้มูกปากมดลูกข้นเหนียวตัวอสุจิผ่าน
ได้ยาก
- * ระงับการตกไข่
- * เยื่อบุโพรงมดลูกเปลี่ยนแปลงไม่เหมาะสม
การฝังตัวของไข่

ยาเม็ดคุมกำเนิด



อาการข้างเคียงของยาคุมกำเนิด

- * คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ
- * เลือดออกกระปริดกระปรอย
- * เป็น ฝ้า
- * น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- * ความดันเลือดเปลี่ยนแปลง
- * ประจำเดือนมาน้อยลง
- * การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ซึมเศร้า
- * ความรู้สึกทางเพศเปลี่ยนแปลง

กลไกในการป้องกัน

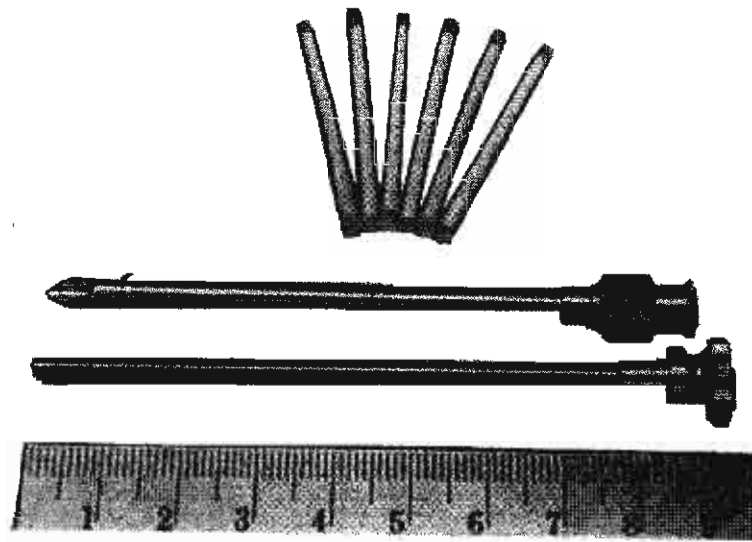
การตั้งครรภ์ของยาฉีดคุมกำเนิด

- * ทำให้มูกปากมดลูกข้นเหนียวตัวอสุจิผ่าน
ได้ยาก
- * ระงับการตกไข่
- * เยื่อบุโพรงมดลูกเปลี่ยนแปลงไม่เหมาะสมกับ
การฝังตัวของไข่
- * เวลาเดินทางของไข่ไม่เป็นไปตามปกติ

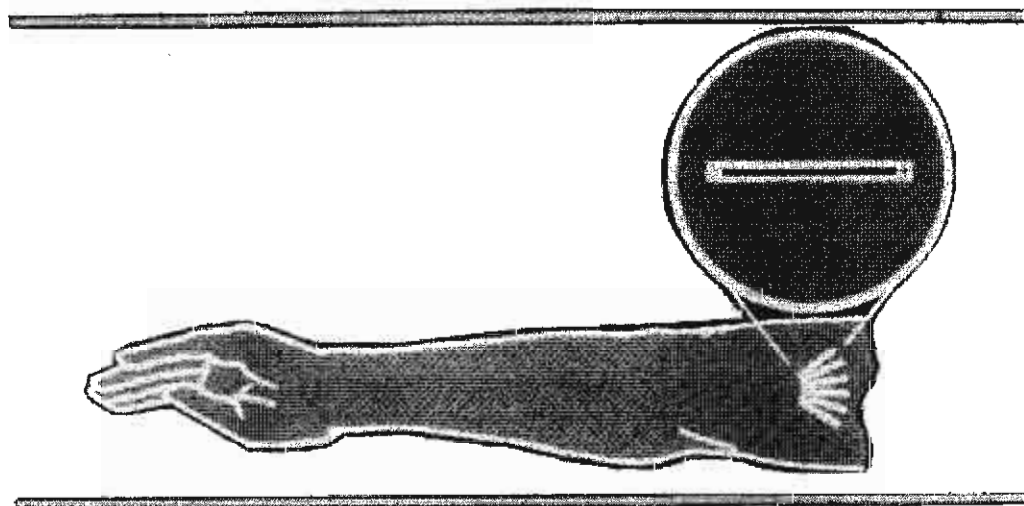
อาการข้างเคียงของยาฉีดคุมกำเนิด

- * อาจมีอาการประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ
หรือประจำเดือนขาดไป
- * น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- * หลังหยุดฉีดแล้วตั้งครรภ์ช้า
- * พบอาการปวดศีรษะได้ร้อยละ 1-17
- * แน่นอึดอัดในท้อง
- * อาการซึมเศร้า

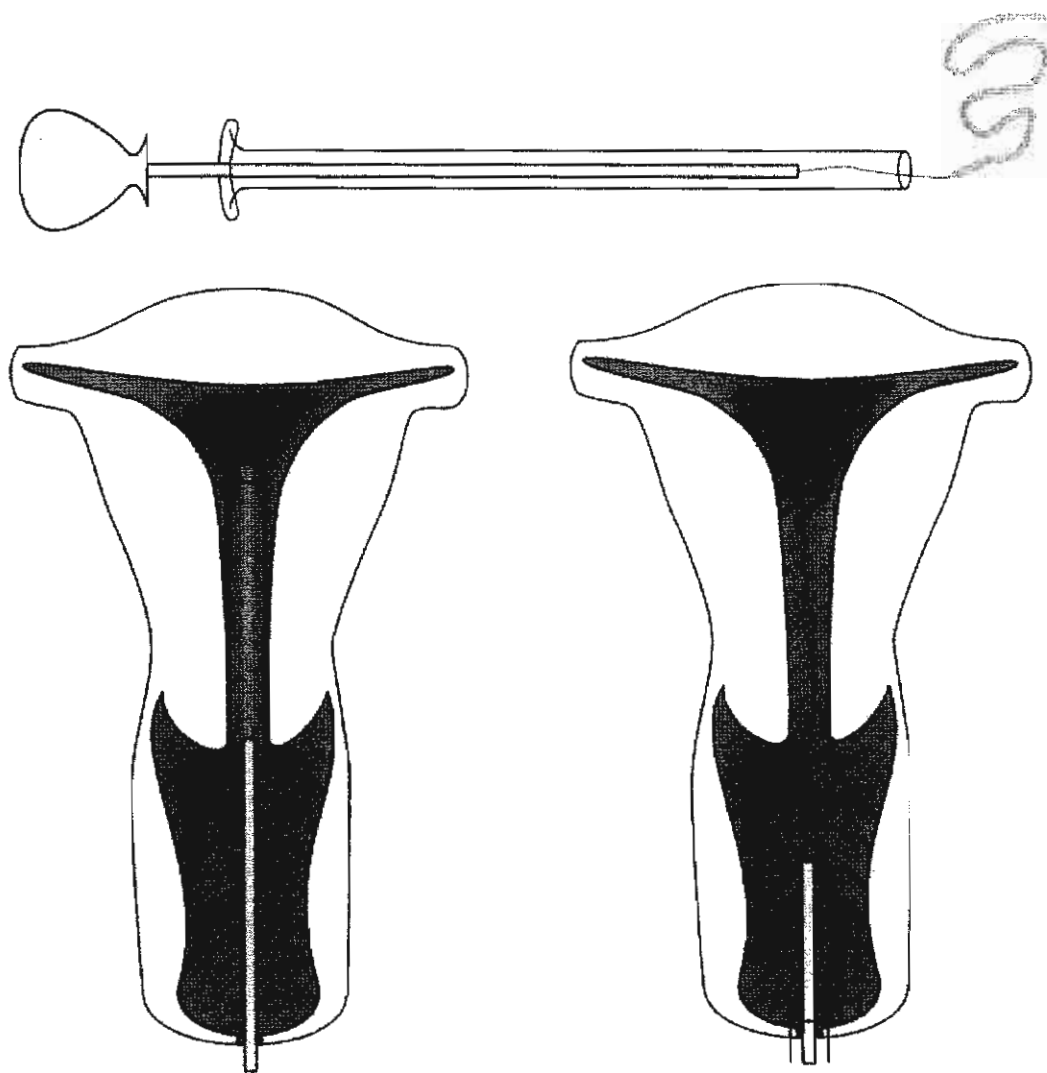
ยาฝึงคุมกำเนิด



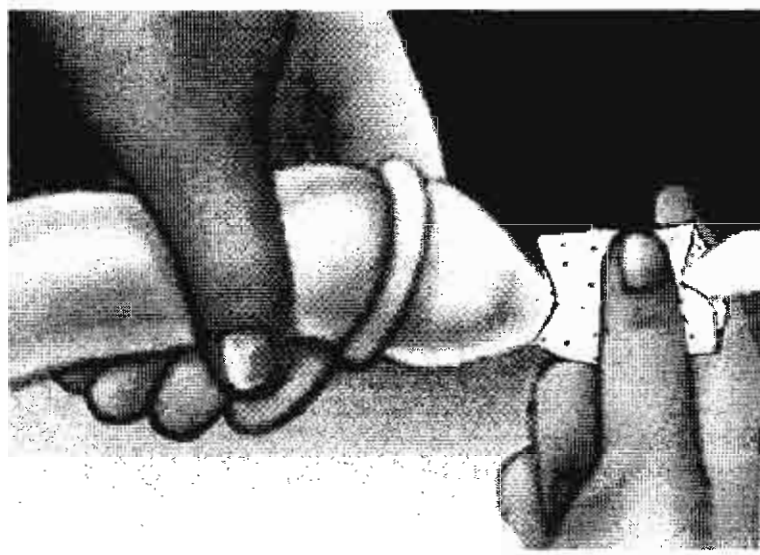
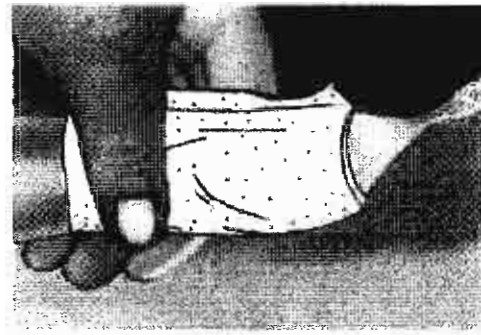
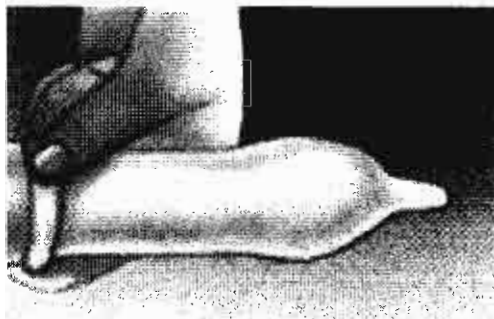
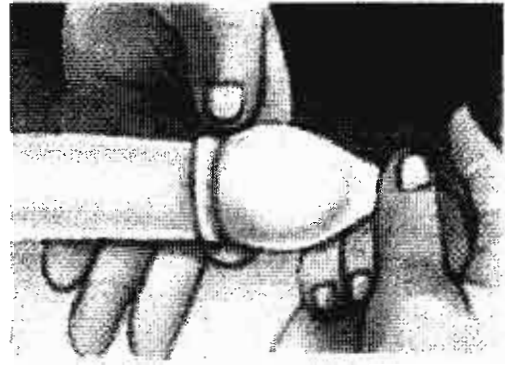
ฝึงยาคุมกำเนิดที่ต้นแขน



ห่วงอนามัย



วิธีใช้ถุงยางอนามัยชาย



ถุงยางอนามัยสตรี

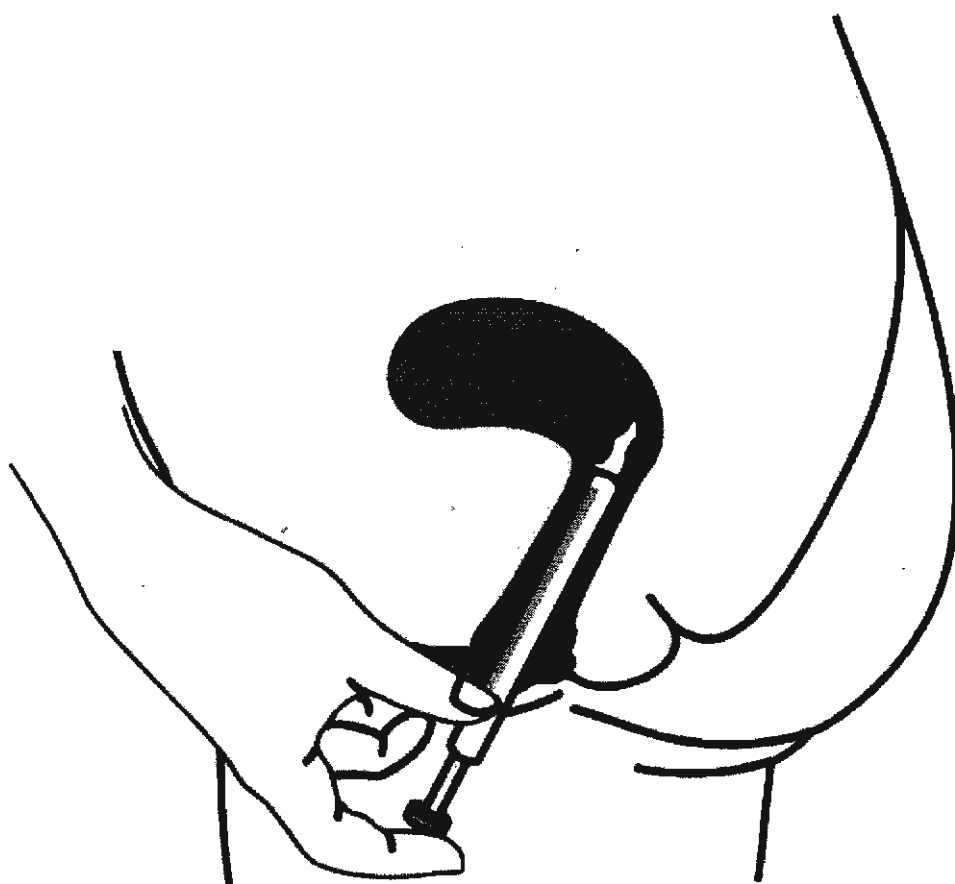


วิธีที่นิยมใช้น้อย

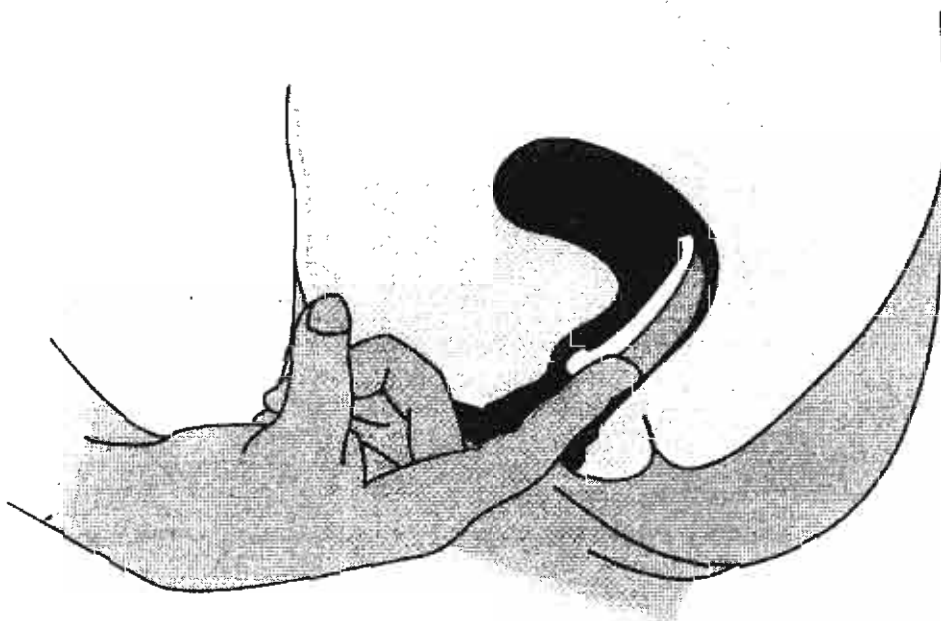
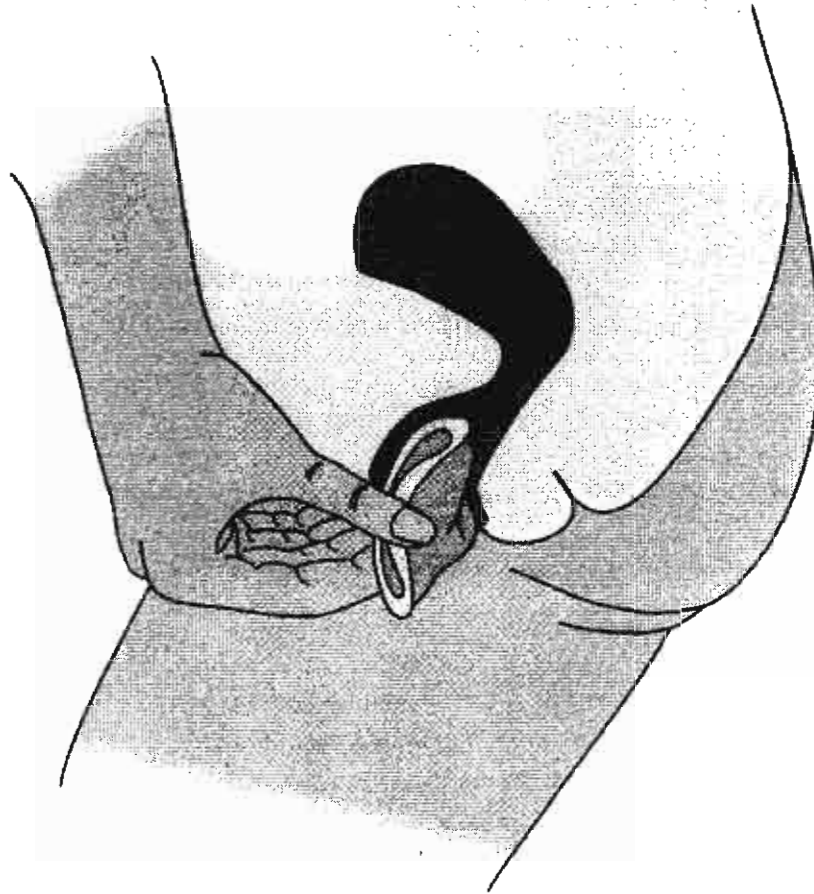
- * การใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิ
- * การใช้หมวกยางครอบปากมดลูก
- * การนับวันปลอดภัย
- * การหลั่งภายนอก
- * การสวนล้างช่องคลอด

ใช้ยากไม่สะดวก มีอัตราเสี่ยงในการ
ตั้งครรภ์สูง

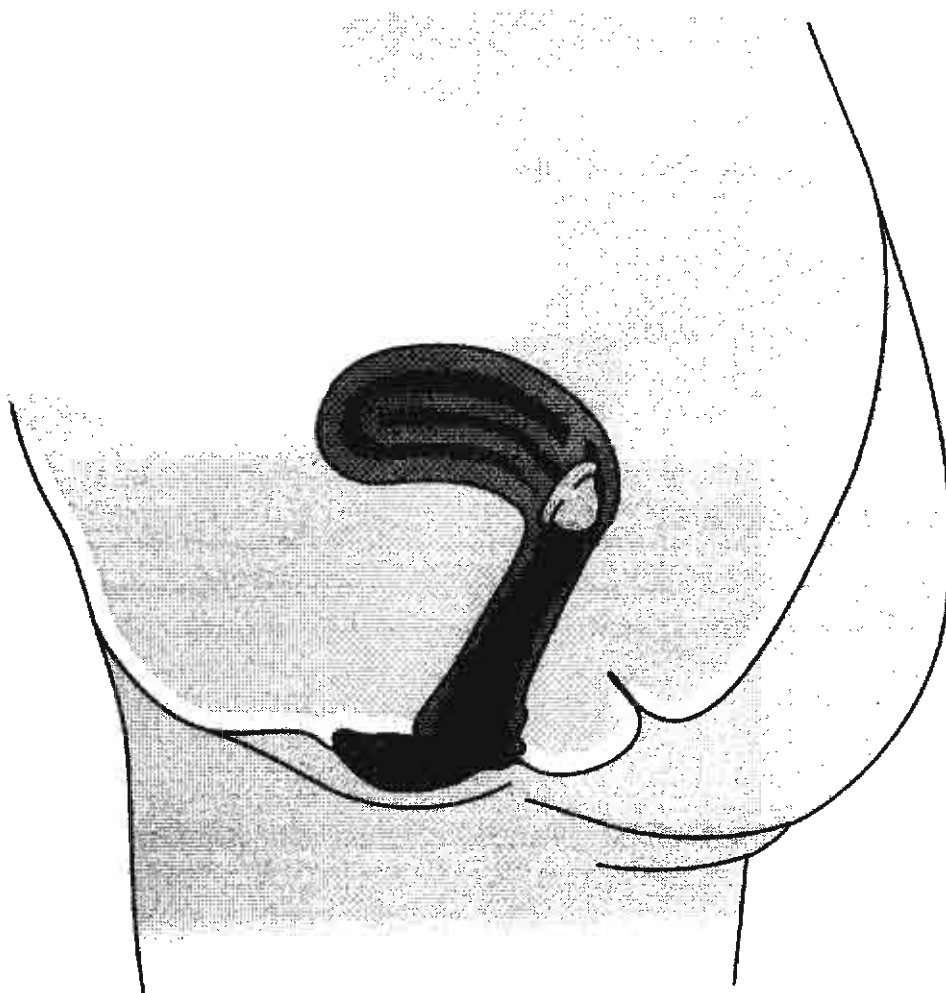
ยาฆ่าเชื้ออสุจิ



ฝายางครอบปากมดลูก

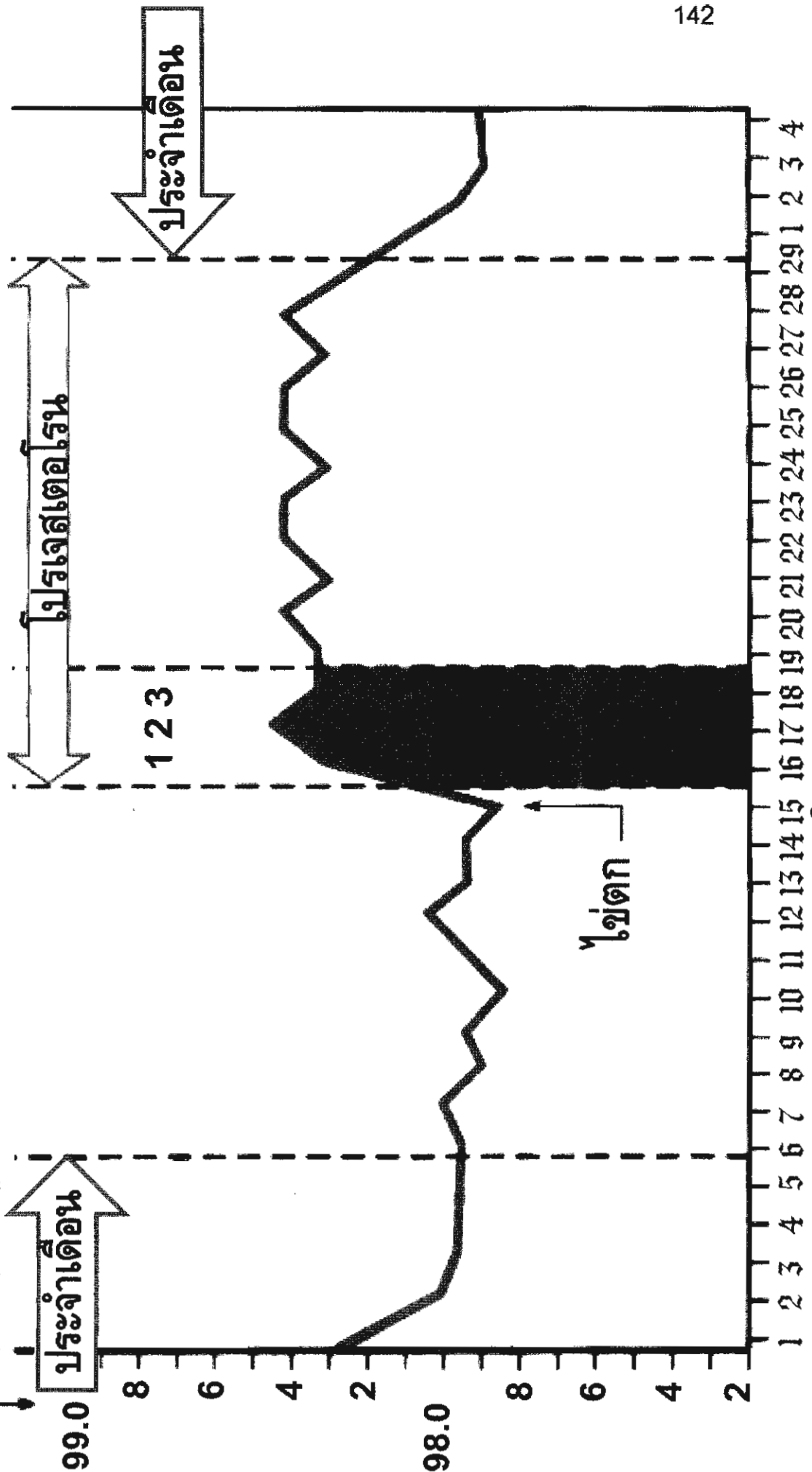


หมวกยางครอบปากมดลูก



การนับวันปลอดภัย

อุณหภูมิพื้นฐานของร่างกาย (F)

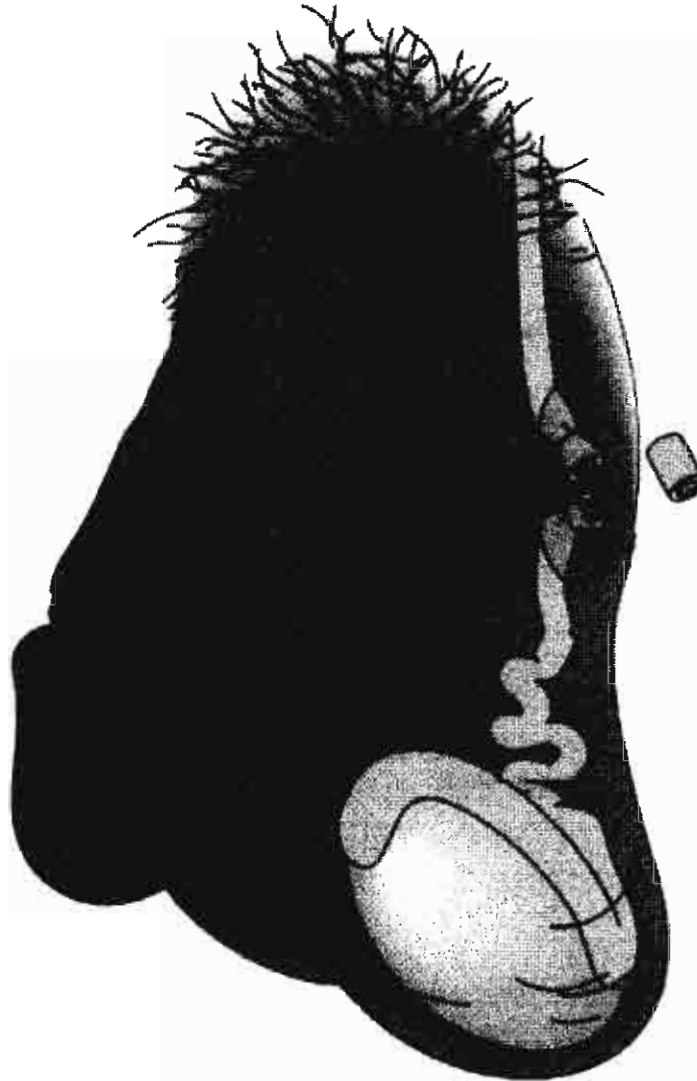


วันในรอบประจำเดือน

การคุมกำเนิดแบบถาวร

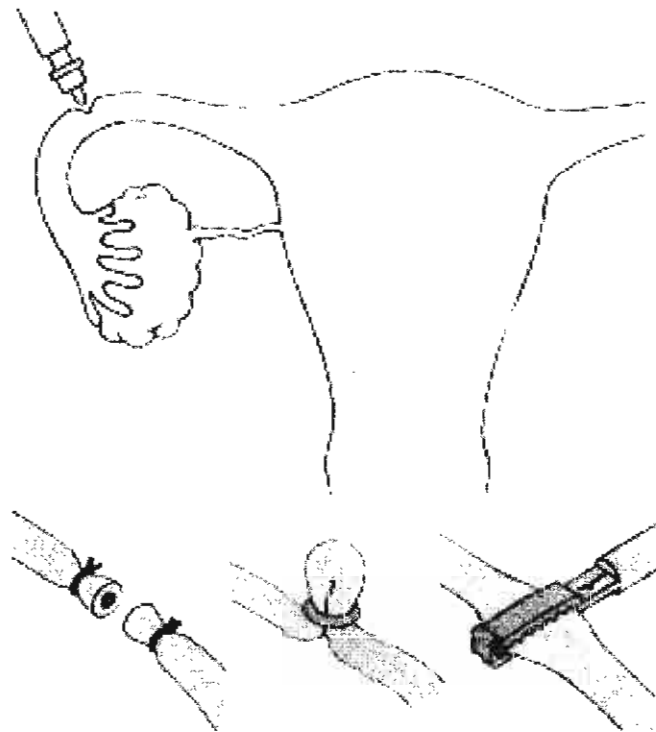
- * เป็นวิธีการคุมกำเนิดเพื่อยุติการมีบุตรอย่างถาวร
 - * เหมาะสำหรับผู้มีบุตรอย่างเพียงพอแล้ว
 - * ผู้ที่มีโรคร้ายแรงบางอย่าง
- มี 2 แบบ คือ
- * การทำหมันชาย
 - * การทำหมันหญิง

การทำหมันชาย



- * เป็นการทำให้ท่อนำเชื้ออสุจิทั้งสองข้าง
ตีบตันด้วยการผูกตัดและแยกออกจาก
กัน

การทำหมันหญิง



- * การทำให้ท่อรังไข่ตีบ อุดตัน
- * ขาดออกจากกัน โดยการผูก และตัด
- * ใช้วงแหวนรัด

การคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ

เป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์หลังร่วมเพศ

มี 2 วิธี

* กินฮอร์โมนเพศหญิงชนิดที่มีฮอร์โมนสูงภายใน

ใน 72 ชั่วโมงหลังร่วมเพศ

* การใส่ห่วงอนามัยชนิดที่มีทองแดงภายใน

7 วันหลังร่วมเพศ

กลไกป้องกันการตั้งครรภ์

* ขัดขวางการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว

* ทำให้เยื่อบุมดลูก ไม่เหมาะสมแก่การฝังตัวของไข่

* ทำลายขีดความสามารถของตัวอสุจิ

ในการผสมกับไข่

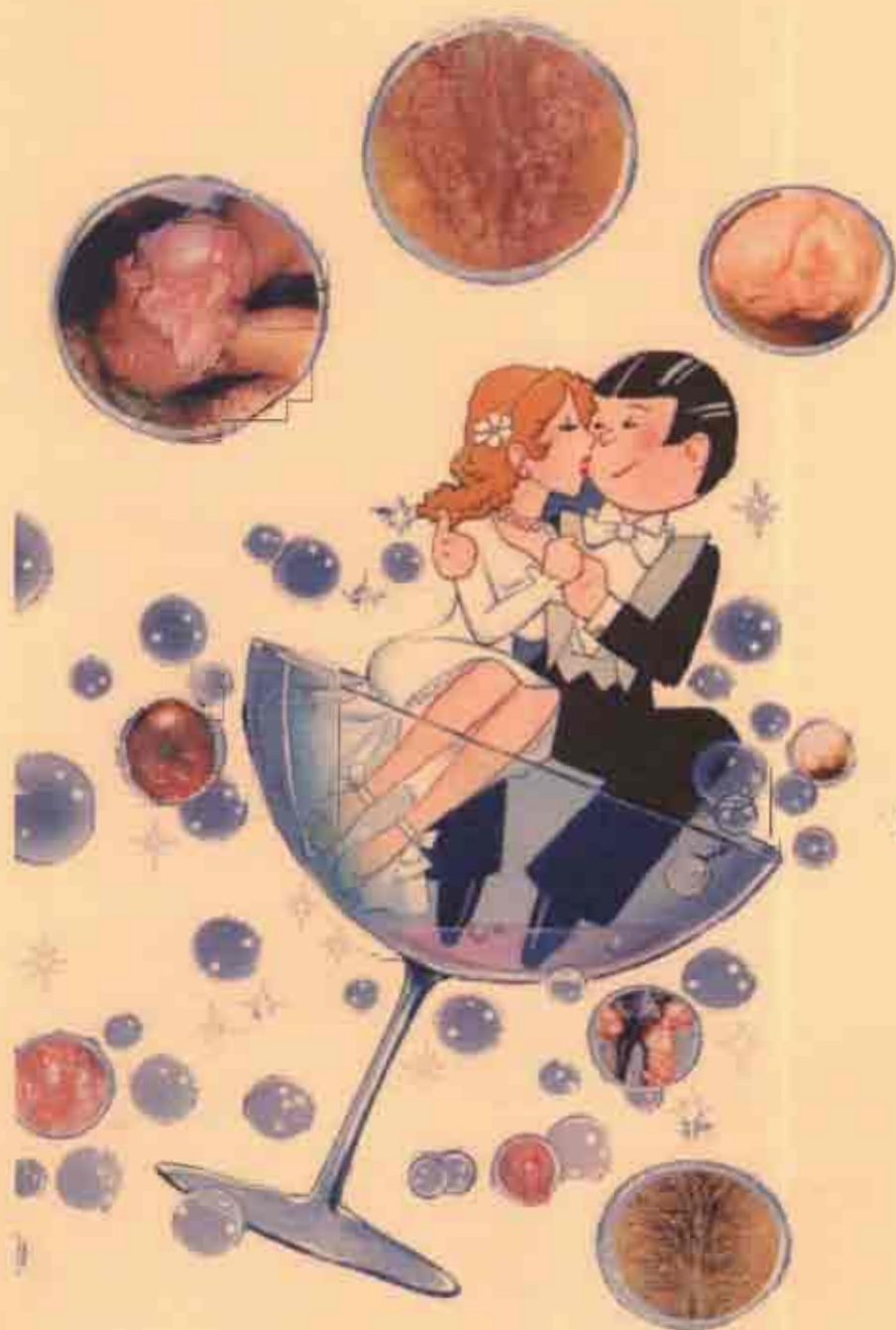
ใช้ในกรณี

- * ถูกขมขึ้น
- * การคุมกำเนิดผิดพลาด
- * ถุงยางอนามัยฉีกขาด หรือหลุด

ข้อควรระวังในการใช้

- * ไม่ควรใช้เป็นยาคุมกำเนิดตามปกติ
- * ไม่ควรกินเกินเดือนละ 4 เม็ด
- * ไม่สามารถป้องกันได้ 100 %
- * อาจมีการคลื่นไส้ อาเจียน หรือมีเลือดออก
กระปริดกระปรอยได้
- * มีผลต่อการบีบตัวของท่อรังไข่ อาจทำให้
เกิดตั้งครรภ์นอกมดลูกได้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อที่สามารถติดต่อกันได้ทางการร่วม
เพศกับผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้นได้กับ
บุคคลทุกเพศทุกวัย

ผลอื่น ๆ ที่อาจเกิดภายหลัง

- * มีบุตรยาก
- * ท้องนอกมดลูก
- * แท้งง่าย
- * มะเร็งปากมดลูก
- * มะเร็งตับ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจาก

* เชื้อแบคทีเรีย

* ไวรัส

* เชื้อรา

* พยาธิ

* พาราสิต

โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

- * แผลริมอ่อน
- * คลาไมเดีย
- * หนองใน
- * กามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ
- * กามโรคของต่อมน้ำเหลือง
(ฝีมะม่วง)
- * ซิฟิลิส
- * หนองในเทียม

โรคที่เกิดจากเชื้อรา

- * เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์
- * เชื้อราที่ขาหนีบ

โรคที่เกิดจากเชื้อพาราสิต

- * หิด
- * โลน

โรคที่เกิดจากไวรัส

- * เริม
- * หูดหงอนไก่
- * หูดข้าวสุก
- * ไวรัสตับอักเสบบ
- * เอ็ดส์

โรคที่เกิดจากพยาธิ

- * พยาธิในช่องคลอด (ทริคิอมโมเน็ส)

อาการที่สำคัญของโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์

1. แผลที่อวัยวะเพศ
2. ตกขาว
3. เบ็ดเตล็ด

1. แผลที่อวัยวะเพศ

มีลักษณะต่างกันตามชนิดและระยะของโรค

- * จุดแดงเล็ก ๆ
- * เป็นตุ่มมีน้ำใส / เป็นหนอง
- * เป็นฝี
- * เป็นแผลมีลักษณะเป็นขอบเรียบ
แข็งชัดเจน หรือแผลไม่มีขอบ

2. ตกขาว

ในสตรี

- * มีตกขาวมากผิดปกติ
- * ตกขาวมีสี/กลิ่นเปลี่ยนไป
- * ตกขาวมีกลิ่นเปลี่ยนไป
- * ปัสสาวะขัด แสบ
- * มีอาการคัน

ในชาย

- * มีอาการปัสสาวะขัด และแสบร้อน
- * มีเมือก มูกข้นหรือใสออกจากหลอด
ปัสสาวะ
- * มีหนองไหลออกจากหลอดปัสสาวะ

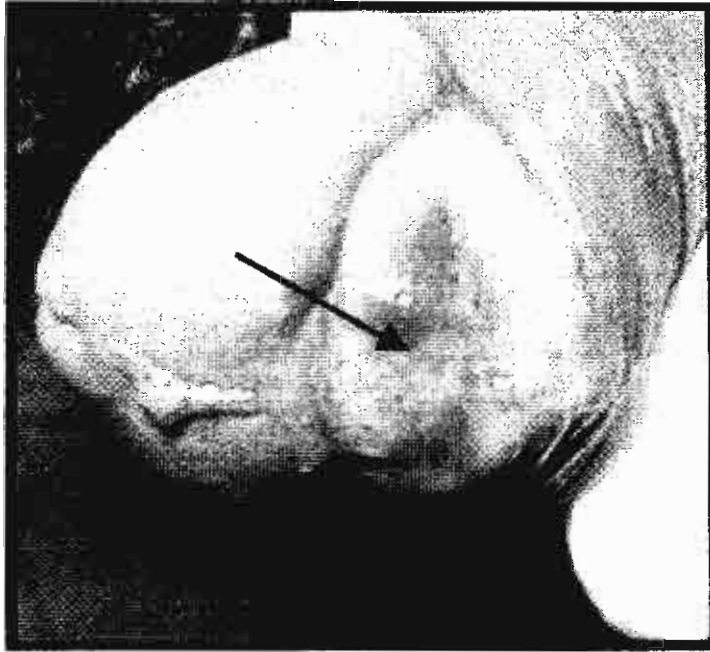
3. เบ็ดเตล็ด

- * เกิดอาการคันตามผิวหนังบริเวณหัวหน้าว
และทวารหนัก
- * เป็นผื่นหรือตุ่ม บริเวณอวัยวะ
สืบพันธุ์
- * โรคไวรัสตับอักเสบ B / C

โรคที่ก่อให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ

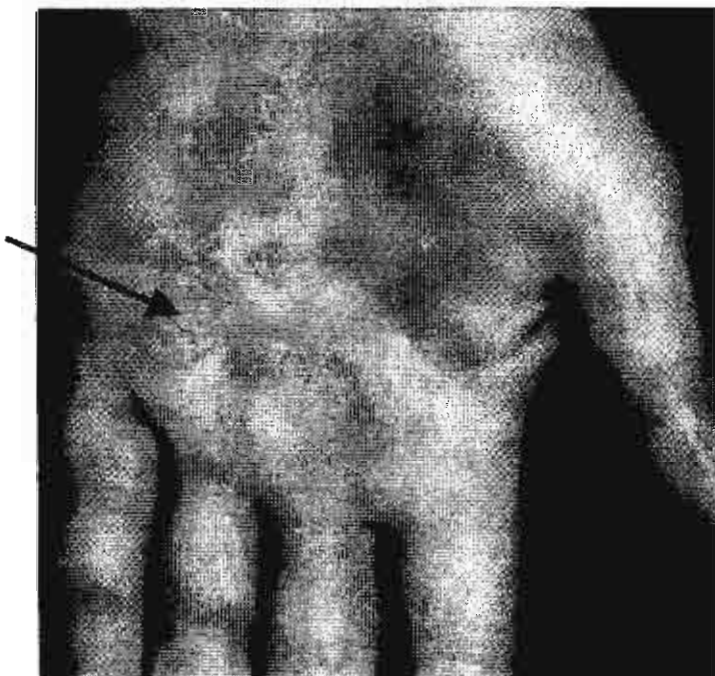
- * ซิฟิลิส
- * แผลริมอ่อน
- * กามโรคของต่อมน้ำเหลือง
(ฝีมะม่วง)
- * กามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ
- * เริม
- * หูดหงอนไก่
- * หูดข้าวสุก

โรคซิฟิลิส



ระยะแรก

มีแผลที่อวัยวะเพศ



ระยะที่สอง

มีผื่นแดงทั้งตัว

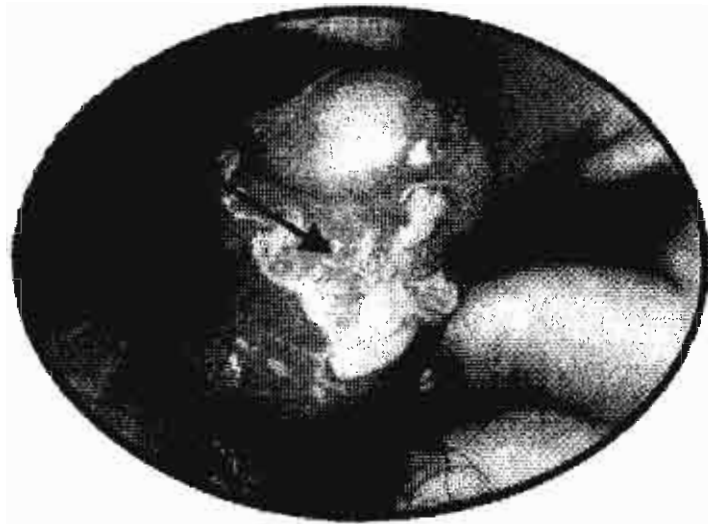
เรียกว่า ออกดอก

ระยะแฝง

จะมีอาการที่

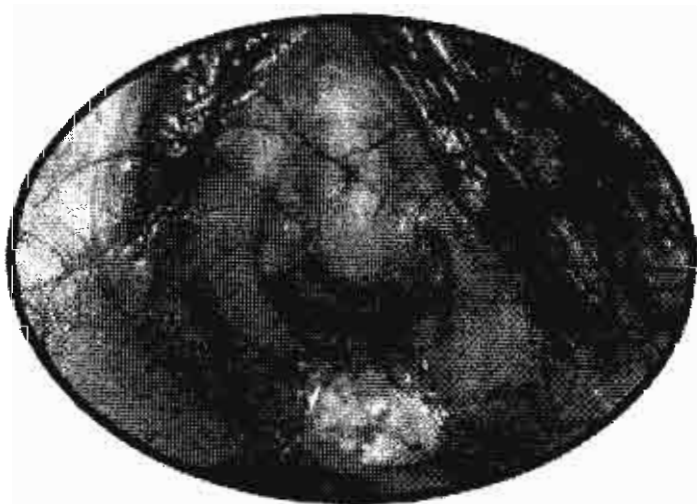
อวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ ระบบประสาท และสมอง

โรคแผลริมอ่อน



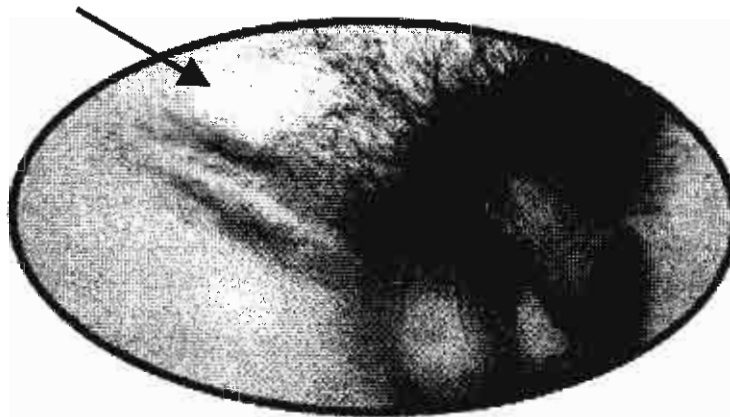
แผลริมอ่อนในชาย

เริ่มเป็นจุดแดงเล็กๆ ที่บริเวณอวัยวะเพศ กลายเป็น
ตุ่มใสๆ เกิดเป็นหนอง และแตกเป็นแผล เจ็บปวดมาก



แผลริมอ่อน
ในหญิง

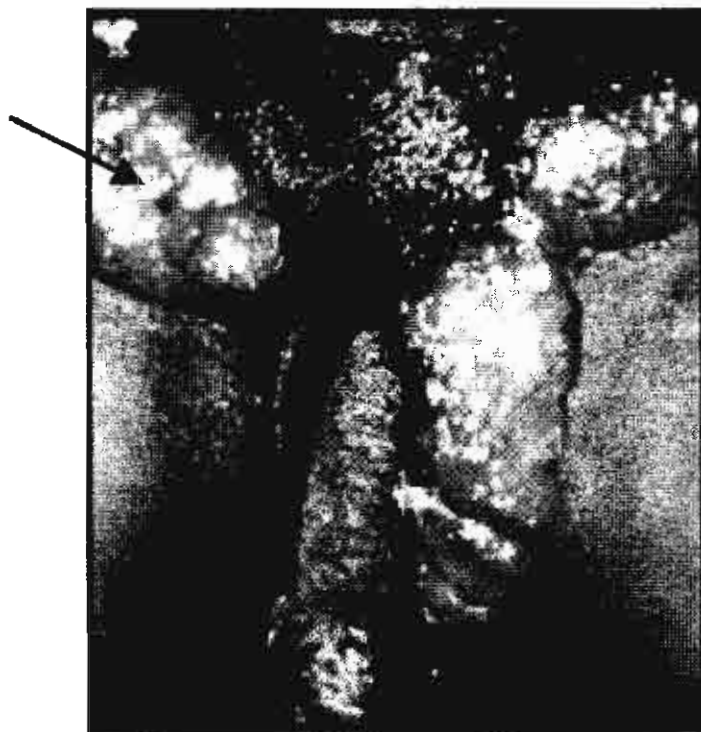
กามโรคของต่อมน้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง



ชาย เป็นที่องคชาต ทวารหนักและกระจายไป
ต่อมน้ำเหลืองที่โคนขา

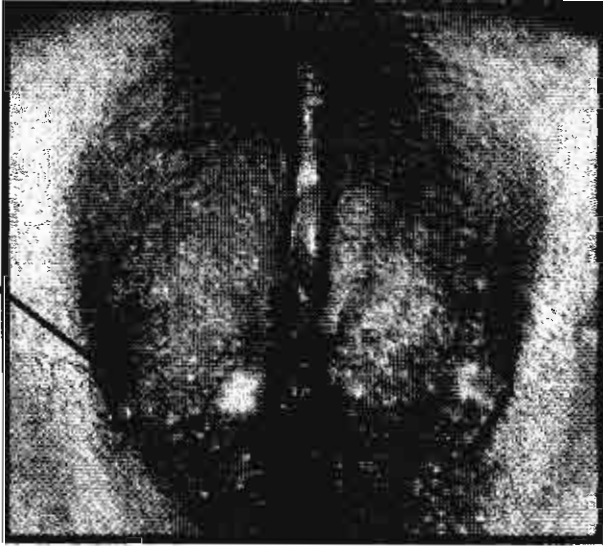
หญิง เป็นที่ท่อน้ำนม อวัยวะเพศ ช่องคลอด
ทวารหนักและกระจายไปต่อมน้ำเหลืองที่
โคนขา

กามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ



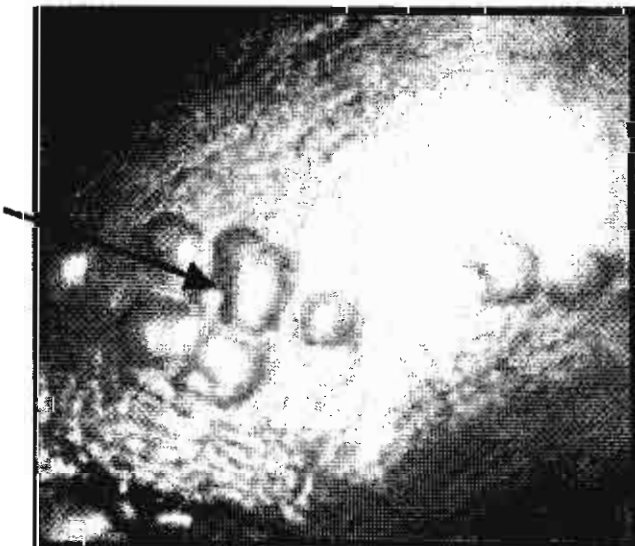
เกิดบริเวณที่ชื้น เช่น ขาหนีบ ต้นขา อัณฑะ
และอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของหญิง

เริ่ม



* เกิดที่ริมฝีปาก และ
ผิวหนัง

* เกิดที่อวัยวะเพศ



อาการ

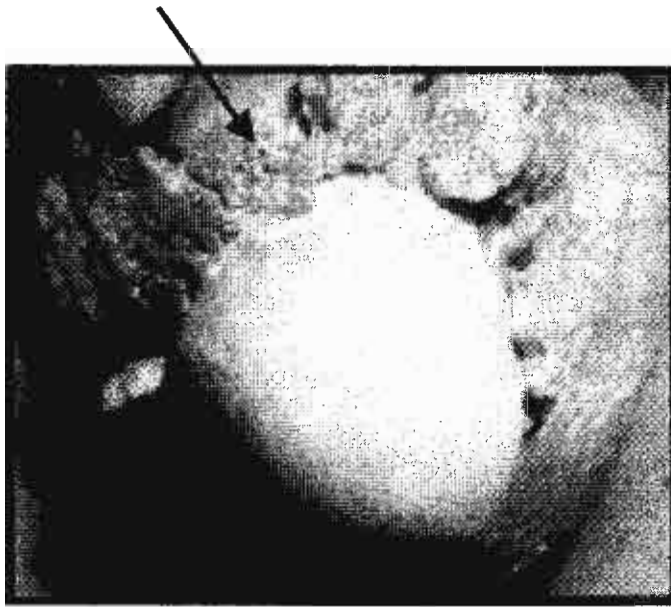
เป็นผื่นแดง ต่อมา

เป็นตุ่มใสแตกเป็นแผล

มีอาการปวดแสบ

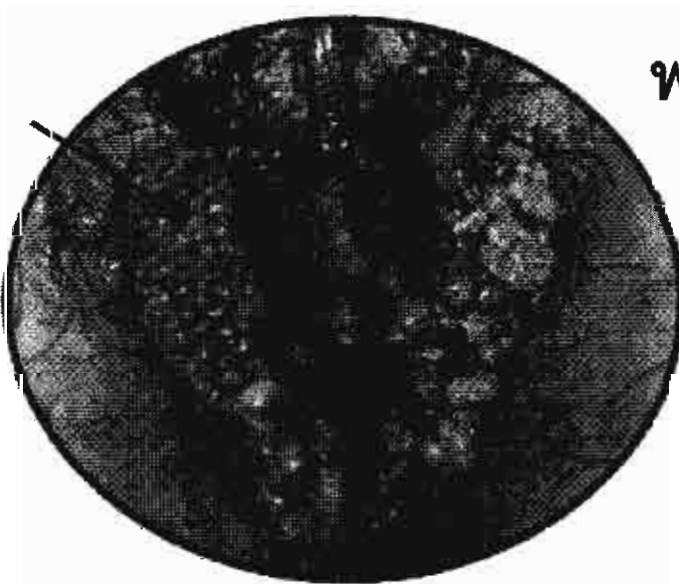
ปวดร้อน หรือ อาจมีไข้

หูดหงอนไก่



พบบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
ภายนอก บริเวณองคชาต
อาจมีตุ่มเดียว หรือหลาย
ตุ่ม มีลักษณะเหมือนดอก
กะหล่ำ หรือ หงอนไก่

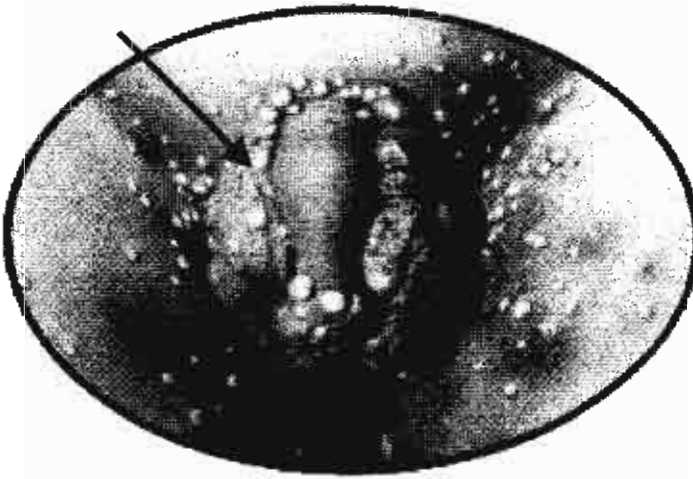
หูดหงอนไก่ในชาย



พบบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
ภายนอก และ ภายใน
ช่องคลอด ลูกอาจติด
จากแม่ขณะคลอด

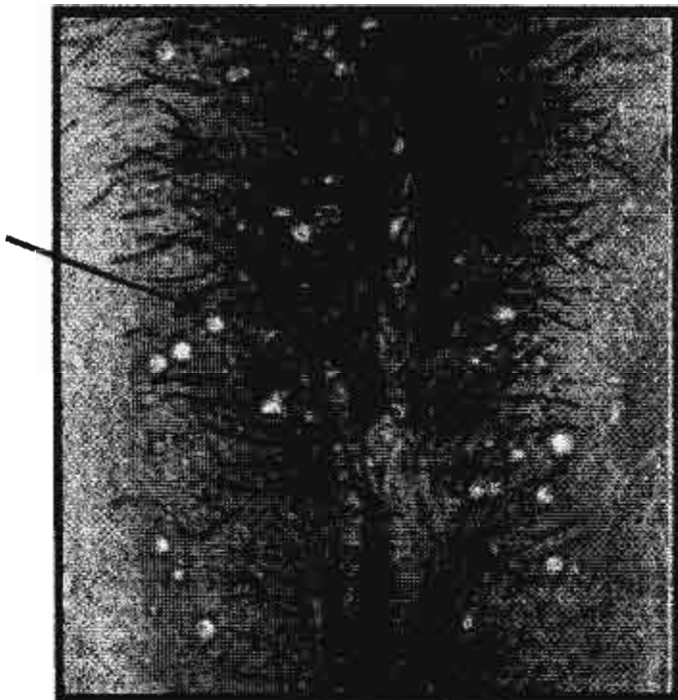
หูดหงอนไก่ในหญิง

หูดข้าวสุก



ลักษณะเป็นตุ่มเดี่ยว
หรือเป็นกลุ่ม

ในชาย มักพบที่องคชาต หน้าขา หน้าท้อง

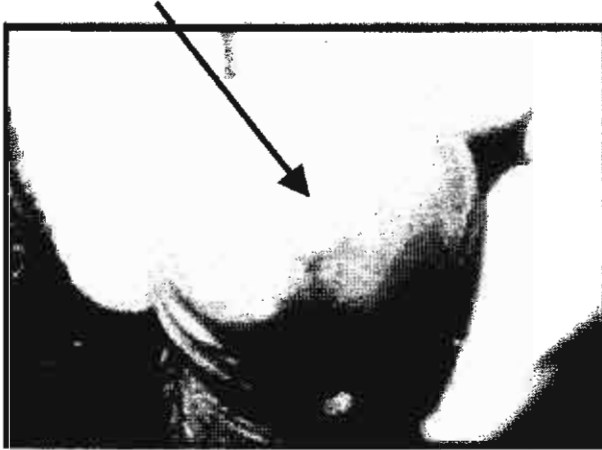


ในหญิง
พบที่หน้าขา
หัวหน้าว

ตกขาว

- * หนองใน
- * หนองในเทียม
- * พยาธิในช่องคลอด
- * เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์

โรคหนองใน



โรคหนองใน ในผู้ชาย

อาการ

ปัสสาวะขัดและแสบร้อน

มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ

สีเหลืองข้น



โรคหนองใน ในผู้หญิง

ตกขาวมากกว่าปกติ

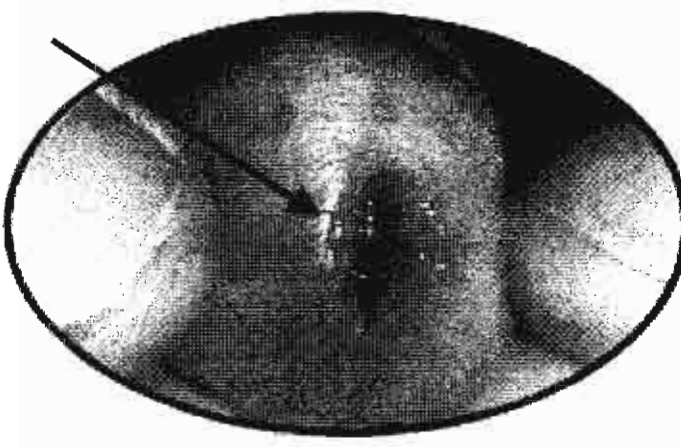
ปัสสาวะขัดและแสบร้อน

ปัสสาวะบ่อยๆ มีหนอง

ออกมาทางปัสสาวะ

เลือดออกหลังร่วมเพศ

โรคหนองในเทียม



อาการ

ท่อปัสสาวะอักเสบ

ปัสสาวะขัด มีมูกขุ่นๆ

หรือใสๆ จากท่อปัสสาวะ

ถ้ามีอาการรุนแรง มีอาการคล้ายผู้เป็นหนองใน

โรคหนองในเทียมต่างจากโรคหนองใน คือ



* เกิดจากแบคทีเรีย

คนละชนิดกับหนองใน

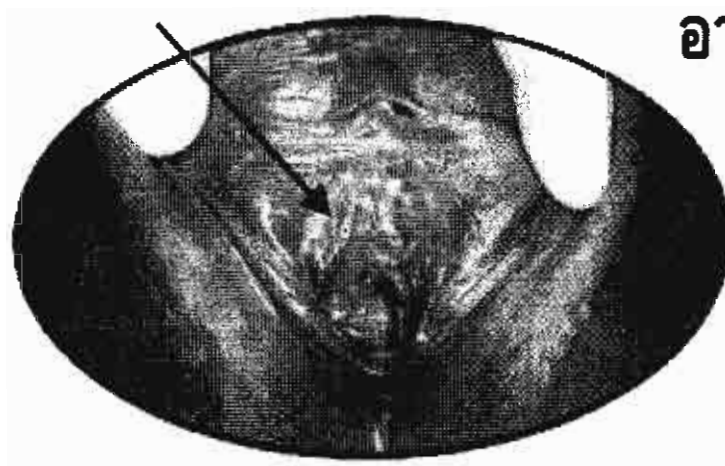
* เชื้อรา

* อาจเกิดจาก สาเหตุอื่น

เช่น แพ้สารอาหาร การระคายเคืองจากสารเคมี

ถูกกระแทกบริเวณอวัยวะเพศ

โรคพยาธิในช่องคลอด



อาการในผู้หญิง

- * ตกขาวมาก
- * คัน
- * มีกลิ่นเหม็น

* อาจติดต่อไปยังทารกในขณะคลอดได้

อาการในผู้ชาย

- * มักไม่มีอาการ
- * ปัสสาวะแสบเล็กน้อย
- * ถ้าไม่รักษาอาจเป็นหมันได้

เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์



อาการในผู้หญิง

- * คันที่อวัยวะเพศ
- * อักเสบ บวม
- * มีตกขาวขึ้น
คล้ายครีม

อาการในผู้ชาย

- * ส่วนมากไม่มีอาการ
- * ถ้ามีอาการจะระคายเคืองที่องคชาต
มีผื่นแดง
- * มีลักษณะเหมือนตกขาวออกจากองคชาต

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

- * โรคไวรัสตับอักเสบบี
- * โรคไวรัสตับอักเสบบีซี
- * โรคซึ้กลากที่ขาหนีบ
- * โรคหิด
- * โรคโกลน

โรคไวรัสตับอักเสบ

อาการ

- * มีอาการต่าง ๆ กัน
- * อาจไม่มีอาการเลย
- * มีไข้สูง
- * อาเจียน
- * เจ็บในท้อง
- * อาจทำให้เป็นมะเร็งตับได้

การติดต่อ

- * อาจติดต่อไปยังลูกในท้องได้

โรคไข้กลากที่ขาหนีบ (สังคัง)



เกิดกับผิวหนังบริเวณที่อับชื้น เช่น ขาหนีบ
ถุงอัณฑะ ทวารหนัก

การติดต่อ

- * ติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- * ติดต่อโดยใช้เสื้อผ้าร่วมกัน
- * ใช้เครื่องนอนร่วมกัน

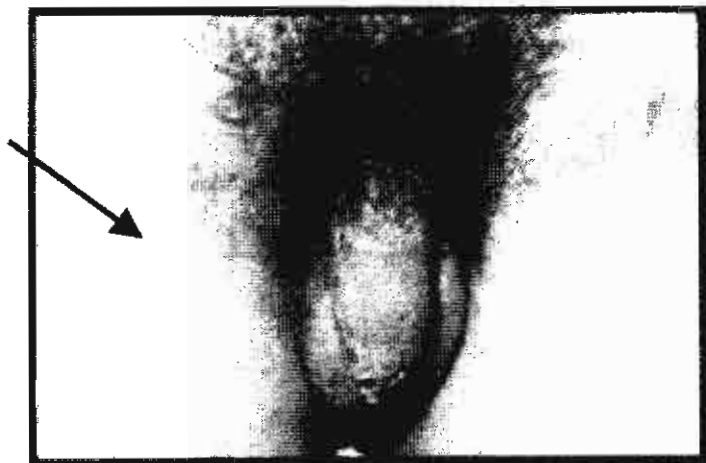
อาการในชาย

- * มีอาการคันมาก
- * เป็นผื่นแดงมีขอบ
- * เป็นตุ่มใสๆ มองเห็นได้ชัด

อาการในหญิง

- * คันบริเวณหัวหน้า
- * รอบๆ ทวารหนักมีตุ่มแดง
- * มีรอยปุ่มตรงกลาง

โรคหิด



การติดต่อ

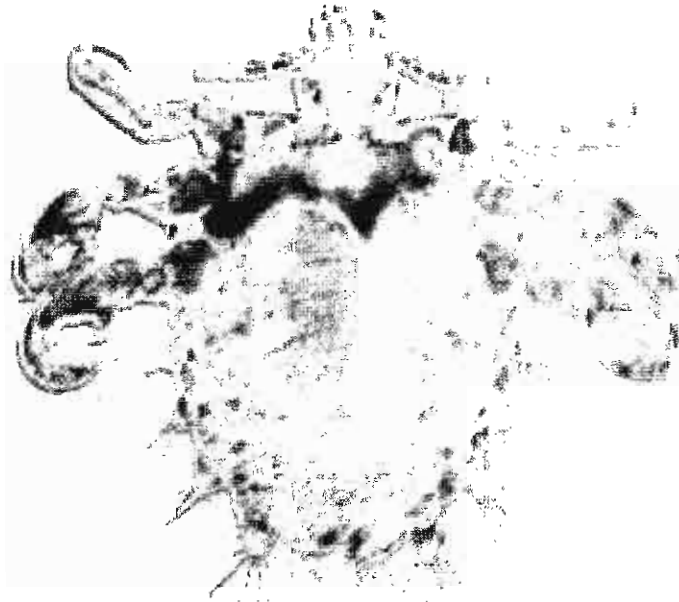
- * ติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- * ใช้เสื้อผ้าร่วมกัน

- * เครื่องนอนร่วมกัน

อาการ

- * เชื้อจะวางไข่ใต้ผิวหนัง
- * คัน
- * เป็นผื่น หรือตุ่มบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

โรคโหลน



การติดต่อ

- * ติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์
- * ติดต่อโดยใช้
เสื้อผ้าร่วมกัน
- * ใช้เครื่องนอนร่วมกัน

อาการ

- * คันบริเวณหัวหน้าวและ
รอบๆ ทวารหนัก
- * มีตุ่มแดง มีรอยขุมตรงกลาง

ଏଡ଼ିସ୍



เอช ไอ วี/ เอ็ดส์

เอช ไอ วี/ เอ็ดส์ หรือโรคภูมิคุ้มกัน
บกพร่องเกิดจาก ฮิวแมนอิมมูโนเดฟฟิ
เซียนซี ไวรัส

อาการ

- * อาการจะแสดงให้เห็นภายใน 2-5 ปี
- * อาการของโรคส่วนใหญ่เกิดจากมีโรค

แทรก

สาเหตุที่ทำให้เสียชีวิต คือ โรคแทรก เช่น

- * โรคเรื้อรัง
- * โรคปอดอักเสบ
- * วัณโรคปอด
- * เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา
- * มะเร็งต่าง ๆ เช่น
 - * มะเร็งผิวหนัง
 - * มะเร็งปอด
 - * มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

ไวรัส เอช ไอ วี ทำลายภูมิคุ้มกันได้โดย

1. เชื้อไวรัสจะแฝงตัวอยู่ในเม็ดเลือดขาว
2. เมื่อเม็ดเลือดขาวแบ่งตัว เชื้อไวรัสก็จะแบ่งตัวตามไปด้วย
3. ไวรัสสามารถแบ่งตัวแพร่พันธุ์ได้เร็วมาก
4. ไวรัสกลายพันธุ์ได้เร็วมาก จนภูมิคุ้มกันของร่างกายจำไม่ได้ ทำให้ไม่สามารถขจัดเชื้อออกจากร่างกายได้

เอช ไอ วี หรือเอดส์ ติดต่oได้ 3 ทาง

1. ทางเพศสัมพันธ์

2. ทางเลือด

* ทการถ่ายเลือด

* ทการใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้มีเชื้อ

เอช ไอ วี

3. ทากแม่ไปสู่ลูกในครรภ์ แม่ที่ติดเชื้อ

เอช ไอ วี ลูกมีโอกาสติดเชื้อจากแม่

30 %

การตรวจหาเชื้อ เอช ไอ วี

- * ตรวจเลือดหาภูมิคุ้มกันต่อเชื้อ
เอช ไอ วี ที่ร่างกายสร้างขึ้น
- * ถ้าผลเป็นบวก แสดงว่าได้รับเชื้อ
เอช ไอ วี แล้ว
- * ถ้าผลเป็นลบ และเคยมีพฤติกรรม
เสี่ยงควรจะตรวจซ้ำหลังจากตรวจ
ครั้งแรกแล้ว 3 เดือน
- * ขณะรอการตรวจซ้ำไม่ควรมีพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการติดเชื้ออีก

สถานบริการตรวจหาเชื้อ เอช ไว วี

กรุงเทพมหานคร

- * คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย
- * โรงพยาบาลใหญ่ ๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน
- * โรงพยาบาลบางรัก

ต่างจังหวัด

- * โรงพยาบาลศูนย์ / โรงพยาบาลทั่วไป
ของรัฐ
- * โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยทุกแห่ง
- * ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อเขต

การรักษาโรคเอดส์

ขณะนี้ยังไม่มียารักษาเอดส์ให้หายขาดได้
การรักษาผู้ติดเชื้อ จะแบ่งตามระยะของโรค

ระยะที่ยังไม่แสดงอาการ

- * ตรวจเม็ดเลือดขาว 3 - 6 เดือนต่อครั้ง
- * อาจให้ยาป้องกันโรคแทรกซ้อน
- * ยาเพื่อยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อ
เอช ไอ วี

ระยะที่แสดงอาการ

- * เป็นระยะที่ภูมิคุ้มกันลดลง เชื้อ
เอช ไอ วี เพิ่มขึ้น
- * แพทย์รักษาตามอาการ
- * ให้ยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อ
เอช ไอ วี

ข้อควรปฏิบัติของผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี

1. ไม่รับเชื้อเพิ่ม หยุดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการรับเชื้อเพิ่ม
2. ไม่แพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น
3. ระวังรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ
4. รับประทานอาหารที่สะอาด และได้สารอาหารครบ 5 หมู่
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
6. พักผ่อนให้เพียงพอ
7. งดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ

การอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ

1. ผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี สามารถอยู่กับครอบครัวได้อย่างปลอดภัย เพราะเป็นเชื้อที่ตายง่ายมากเมื่ออยู่นอกร่างกาย
2. การรับประทานอาหาร การใช้ห้องน้ำ ห้องสุขาร่วมกับผู้ติดเชื้อ หรือโดนยุงกัดไม่ทำให้ติดโรค
3. ครอบครัวผู้ป่วย หรือผู้ดูแล อาจติดเชื้อโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ จากผู้ป่วยได้ เช่น วัณโรค เริม ไวรัสตับอักเสบ
4. เสื้อผ้า ภาชนะ และเครื่องใช้ส่วนตัวอื่น ๆ ควรจะแยกจากผู้อื่น ไม่ควรใช้รวมกัน
5. ดูแลรักษาความสะอาดบ้าน และเครื่องใช้ตามหลักสุขอนามัยทั่วไป