



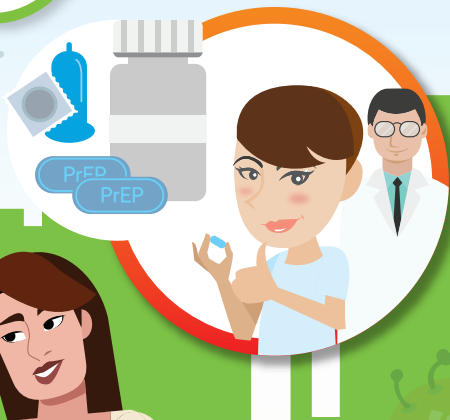
กรมควบคุมโรค
กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



PEPFAR



คู่มือการกิน



คู่มือการกินเพร็พ (PrEP) ฉบับปรับปรุง

ข้อมูลการใช้เพร็พเพื่อป้องกันเอชไอวี

ผู้เรียบเรียง

- กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย
- สถาบันเพื่อการวิจัยและนวัตกรรมด้านเอชไอวี
- ศูนย์ความร่วมมือ ไทย-สหรัฐ ด้านสาธารณสุข

ภาพ

สราวุธ อินทรพรหม (แมลงปีศาจ)

พิมพ์ครั้งที่ 6 : ธันวาคม 2566 จำนวน 10,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย © 2558

จัดพิมพ์โดย

กลุ่มพัฒนาและส่งเสริมเทคโนโลยีการป้องกัน

กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-3215

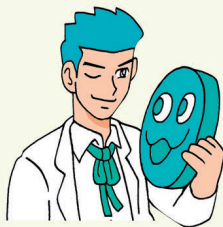
พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนดี้ดีไซน์

ทุกวันนี้วิทยาการด้านการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ได้พัฒนาก้าวหน้าไปกว่าเดิมมาก เรามีถุงยางอนามัย เรามีวิธี ตรวจเอชไอวีที่รู้ผลได้เร็วขึ้นและสามารถตรวจเอชไอวีด้วย ชุดตรวจด้วยตนเองเรามียาต้านไวรัสเพื่อการรักษาที่รับประทาน ได้ง่ายขึ้น และปัจจุบันมียาต้านไวรัสเพื่อการป้องกันก่อน การติดเชื้อเอชไอวีหรือที่เรียกกันว่า เพร็พ (PrEP ย่อมาจาก Pre-Exposure Prophylaxis) ซึ่งมีประสิทธิผลในการป้องกันสูง และนำไปสู่การมีทางเลือกในการป้องกัน

คู่มือฉบับนี้ เป็นเอกสารประกอบการกินเพร็พ เพื่อป้องกันเอชไอวี โดยจะครอบคลุมเนื้อหาที่สำคัญ เช่น เรื่องการติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน ประสิทธิภาพของเพร็พ วิธีกิน และข้อควรระวังต่างๆ ในการกินยา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านใน การเตรียมพร้อมเพื่อการกินเพร็พ



ด้วยความขอบคุณ
คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

HIV

11

Acute HIV Infection

**เพร็พ
(PrEP)**

14

เพร็พ (PrEP) คืออะไร

19

เพร็พ (PrEP) กินยังไง

26

เพร็พฟรีมีที่ไหน

**เป๊ป
(PEP)**

32

PEP ≠ PrEP

34

เป๊ปกินเมื่อไหร่ดี

35

เป๊ป (PEP) กินยังไง

**ถุงยางอนามัย
&
ถุงอนามัยสตรี**

38

ถุงยางก็สำคัญนะ

40

ใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกวิธี

42

ขั้นตอนการใส่ถุงอนามัยสตรี

43

สารหล่อลื่น

ใครบ้าง?
เหมาะแก่การ
กินเพิร์ฟ



คนที่อยากป้องกัน
ตัวเองจาก
เอชไอวี



คนที่แพ้ดงยาง
หรือ ไม่สามารถ
ใช้ดงยางอนามัยได้



คนที่เคยรับ
PEP บ่อย ๆ



เป็นโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์
บ่อยๆ

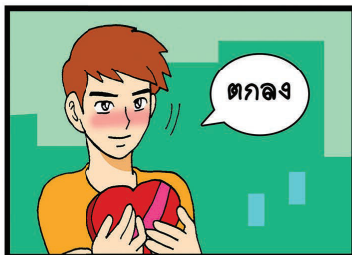
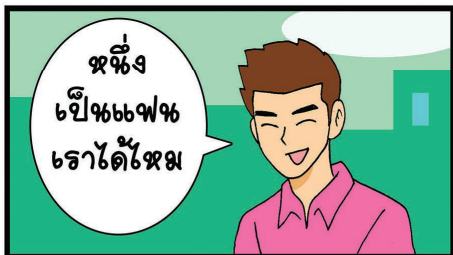
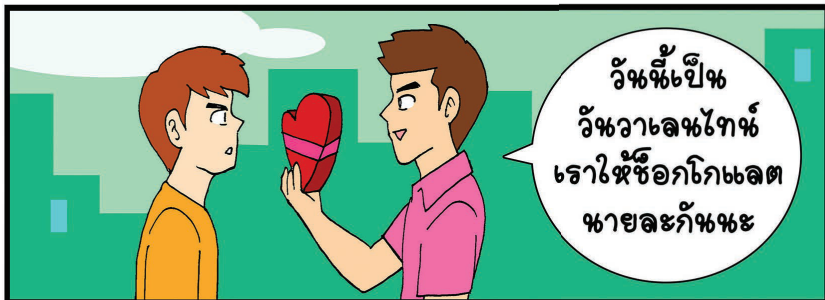
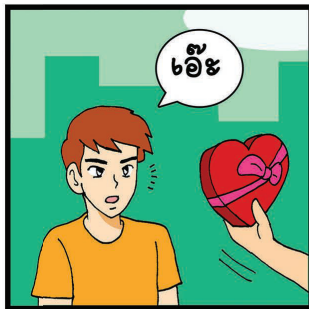


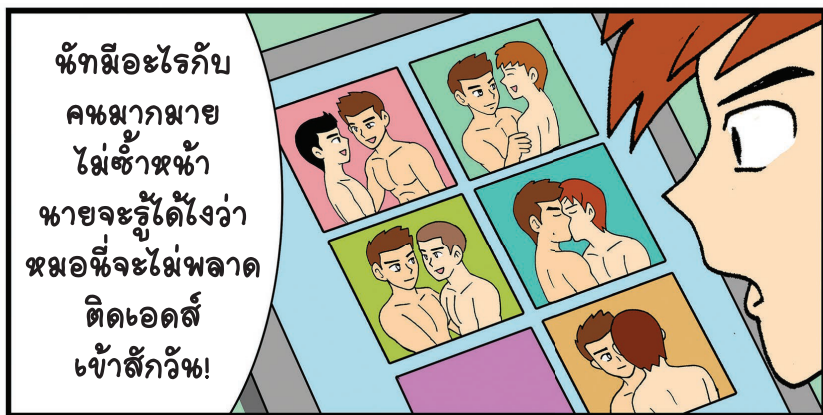
คนที่ใช้เข็มฉีดยา
ร่วมกับคนอื่น

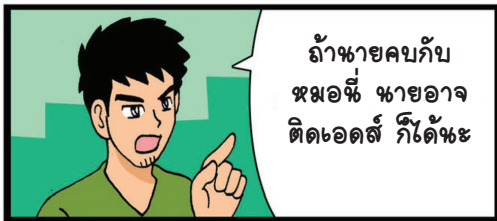


รู้ว่าคู่ขนอน
มีเชื้อเอชไอวี











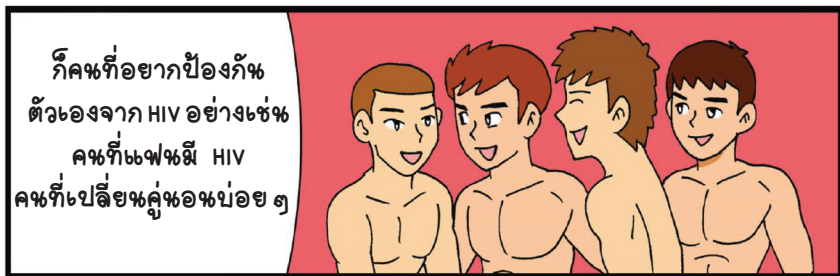
เราจะใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อ
ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
อีกด้วย



บ๊ลวใคร
บ้างครับ
ที่ควรกิน
เพร็พซี่



วิธีที่อยากป้องกัน
ตัวเองจาก HIV อย่างเช่น
คนที่ไม่มี HIV
คนที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ



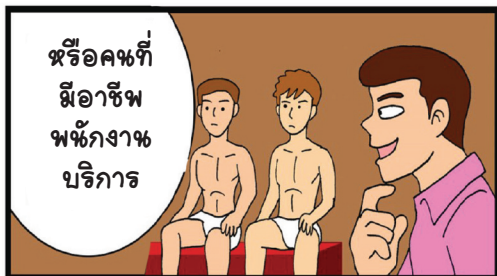
คนที่ห้อยยาง หรือคนที่ไม่สามารถ
ใช้ถุงยางอนามัยได้



คนที่ไม่
แน่ใจว่าคนที่
ห้อยด้วย
มีเชื้อ HIV
หรือไม่



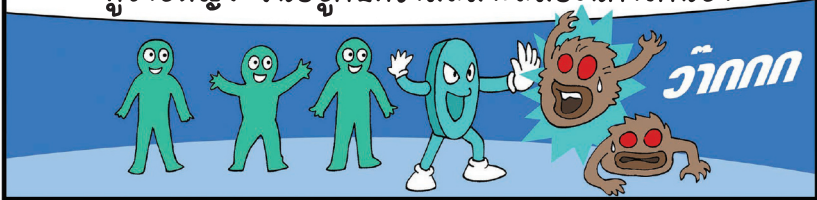
หรือคนที่
มีอาชีพ
พ่วงงาน
บริการ



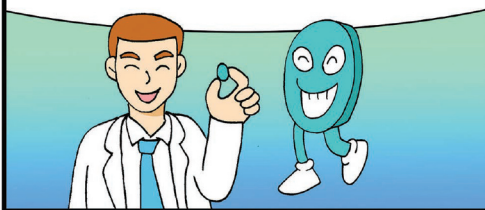
เราจะใช้เข็มฉีดยา
ร่วมกับคนอื่น



รู้ไหมว่าเพิร์พสามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี
ได้เกือบ 100% เลยนะ ทั้งชายมีเพศสัมพันธ์กับชายและ
คู่ชายหญิง ขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอในการกินยา



ก่อนเริ่มกินเพิร์พ ก็แค่ตรวจ HIV
และขอคำปรึกษาจากหมอ



嘿嘿
เราป้องกัน
เอชไอวีได้
ตั้งหลาย
วิธี



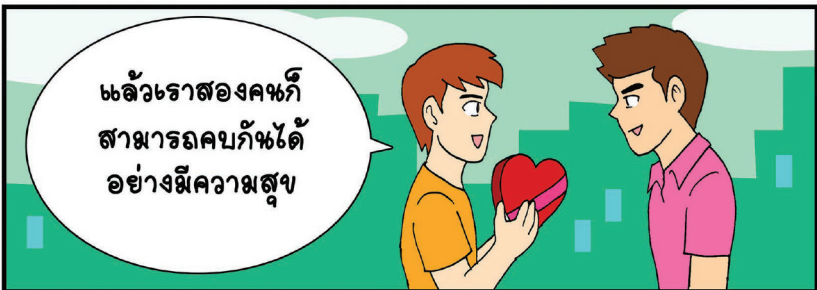
ผมขอโทษ
ที่พูดออกไป
โดยไม่ทัน
ได้คิด



ไม่ใช่ไร
คุณแค่ยังไม่
รู้ความ
จริงเท่านั้น



แล้วเราสองคนก็
สามารถคบกันได้
อย่างมีความสุข



เอชไอวี กับ เอ็ดส์ ต่างกันอย่างไร?



➤ เอชไอวี

HIV (Human Immunodeficiency Virus)

เชื้อไวรัสที่ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของคน
เป็นสาเหตุให้เกิดอาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง
และป่วยเป็นเอ็ดส์

เอชไอวี กับ เอ็ดส์ ต่างกันนะ

➤ เอ็ดส์

AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome)

อาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นระยะสุดท้ายของ
การติดเชื้อเอชไอวี ระบบภูมิคุ้มกันถูกทำลาย
จนไม่สามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้



“ตรวจเร็ว รู้เร็ว รักษาเร็ว”

Acute HIV Infection

อาการติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน

อาการ



อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์แรก หลังจากรับเชื้อมา และจะหายไปเอง คนทั่วไปอาจจะไม่รู้ว่ารับเชื้อมาแล้วจึงไม่ได้ไปพบแพทย์ หรือไม่ได้ไปตรวจเอชไอวี ทำให้สามารถถ่ายทอดเชื้อสู่ผู้อื่นได้

การรู้ว่าตัวเองอยู่ในอาการติดเชื้อเอชไอวี ระยะเฉียบพลัน (Acute) หรือไม่ สำคัญอย่างไร

การติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลันจะทำให้เราถ่ายทอดเชื้อให้คู่นอนเราได้ง่าย เพราะในร่างกายมีเชื้อไวรัสระดับสูงมาก ดังนั้น ถ้าเรารู้ตัวเร็วก็จะสามารถปกป้องคู่นอนเราไม่ให้ติดเชื้อได้ และที่สำคัญก่อนกินเพิร์พต้องมั่นใจว่าไม่ได้อยู่ในช่วง Acute

ซึ่งอาจจะตรวจไม่พบเอชไอวี ถ้าเรากำลังกินยาเพิร์พและเป็นช่วงที่ติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน เราจะต้องรีบไปพบคุณหมอและหยุดยา คุณหมอจะเปลี่ยนตัวยาเป็นยาต้านไวรัสเพื่อรักษาเอชไอวีแทนการกินเพิร์พ



“ถ้าหนูสงสัยว่าติดเชื้อระยะเฉียบพลันจะทำยังไงดีคะคุณหมอขา”



“ให้รีบไปหาหมอเพื่อตรวจร่างกายและตรวจเลือดเลยครับ ยิ่งรู้เร็วเท่าไรก็จะยิ่งดีกับการรักษานะครับ”



“แล้วหนูจะตรวจเมื่อไหร่ดีคะ”

“ถ้ามีอาการตามที่กล่าวมา ก็มาหาหมอได้เลยครับ บอกหมอด้วยนะว่ามีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นการติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน คุณหมอจะได้ให้เราตรวจเอชไอวีด้วยชุดตรวจที่เหมาะสม”





“แล้วหนูต้องตรวจยังงัยบ้าง”

“หมอจะนัดหนูมาตรวจเอชไอวีซ้ำ
ในช่วงหลังระยะแฝง (window
period) อีกครั้งประมาณ 1 เดือน”



“แล้วถ้าหนูกินเพรีพอยู่ละ”

“ต้องแจ้งคุณหมอว่าเรากำลังกินเพรีพ
และปรึกษาคุณหม่ว่าจะต้องหยุดกิน
เพรีพมัย หรือควรกินต่อจนกว่าจะทราบ
ผลเลือด”



“ระหว่างรอผลตรวจ หรือผลตรวจ
จะเป็นอย่างไร ก็อย่าลืมใช้ถุงยาง
อนามัยทุกครั้งกับทุกคนนะครับ”



เพร็พ ? คืออะไร? (PrEP)

คือ Pre-Exposure Prophylaxis
(การกินยาป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวี)



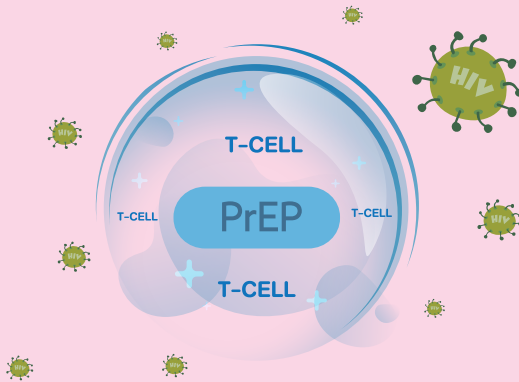
เพร็พ (PrEP) คือการกินยาป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวี โดยกินเป็นประจำในกรณีที่มีความเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี เช่น ไม่สามารถใช้ถุงยางอนามัยได้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ มีคู่วิถีมีผลเลือดต่าง เป็นหรือเคยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บ่อย ๆ หรือผู้ที่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับคนอื่น เป็นต้น

ปัจจุบันประเทศไทยใช้ยา PrEP ชนิดรับประทานเป็นหลัก ซึ่งสูตรยาประกอบด้วยยาต้านไวรัส 2 ชนิด คือ ยาทีโนโฟเวียร์ (TDF) และ ยาเอมไตรไซตาบิน (FTC)

ไอพีพีว

ป้องกันการติดเชื้อ ได้อย่างไร

เพรีพีคือการกินยาต้านไวรัส เพื่อให้
มีปริมาณยาเพียงพอในร่างกาย และ
เนื้อเยื่อต่างๆ ที่จะสามารถป้องกันการ
ติดเชื้อเอชไอวีก่อนที่จะไปสัมผัสเชื้อ
ลักษณะการกินคล้ายกับการกินยาคุมเพื่อ
ป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งต้องกินต่อเนื่อง
ทุกวันจึงจะได้ผลดี



เพรีพีจะเข้าไปสร้างเกราะป้องกันรอบๆ
T- cell ซึ่งจะช่วยยับยั้งไม่ให้เอชไอวี ที่เข้า
มาสามารถแบ่งขยายพันธุ์ในเซลล์ได้

ไอพีวี ป้องกันได้ทีละคน

ประสิทธิภาพของพีวีซีขึ้นอยู่กับความถูกต้อง
และความสม่ำเสมอในการกินยา

จากการศึกษาวิจัยในโครงการ i-PrEX พบว่า

ในกลุ่มชายมีเพศสัมพันธ์กับชาย
ที่กินพีวีซีสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง พบ
ประสิทธิผลสูงถึง **92%**

ในคู่ชายหญิงที่มีผลเลือดต่าง (ฝ่าย
หนึ่งมีเชื้อแต่อีกฝ่ายหนึ่งไม่มี) ที่กินยา
สม่ำเสมอ พีวีซีสามารถช่วยลดความ
เสี่ยงได้ **90%**



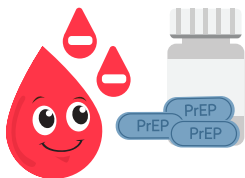
หลักสำคัญ ในการกินเพร็พ

เพร็พ กินเพื่อป้องกันก่อน
การติดเชื้อเอชไอวีต้องกินเป็นประจำ
หลักการคล้ายกินยาคุม เพื่อป้องกัน
ไม่ให้ท้อง ซึ่งถ้ากินไม่สม่ำเสมอหรือ
ลืมกินก็มีสิทธิ์ท้อง เพร็พกินได้
2 แบบคือ กินแบบทุกวัน (Daily PrEP)

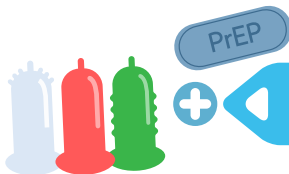
และกินแบบเฉพาะช่วงที่เสี่ยง (On demand PrEP หรือ 2-1-1)



เพร็พต้องกินก่อนมีพฤติกรรมเสี่ยง



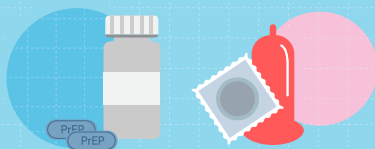
กินเพร็พเมื่อผลตรวจเอชไอวีเป็นลบ
เท่านั้น ถ้าผลตรวจบวกต้องเปลี่ยน
ไปกินยาต้านไวรัสเพื่อการรักษาแทน



เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการป้องกันใช้เพร็พ
ร่วมกับถุงยางอนามัย ป้องกันได้ทั้งเอชไอวี
และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

PrEP

PrEP + ถุงยาง



ใช้ PrEP ร่วมกับถุงยางเพื่อการป้องกันที่ครอบคลุม

PrEP ป้องกันเอชไอวี เท่านั้น



HIV



ตั้งครรภ์



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

PrEP ใช้เพื่อป้องกันเอชไอวี ไม่ใช่สำหรับการรักษา



ป้องกัน



รักษา



กินให้
สม่ำเสมอ
นะครับ

เพรีฟกินยังไ?

Daily PrEP

1. กินแบบทุกวัน (Daily PrEP)

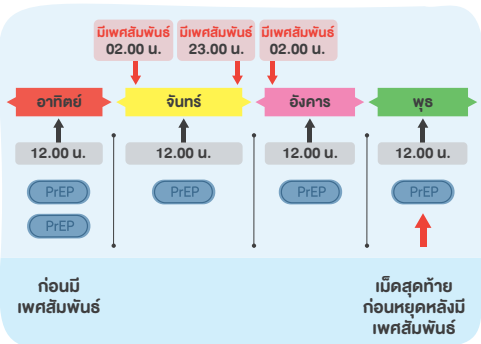
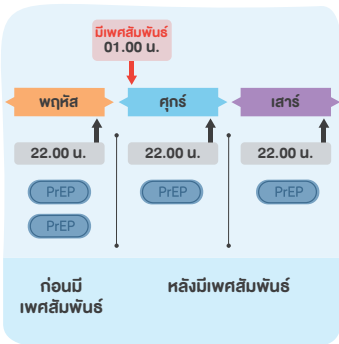
- เหมาะกับทุกกลุ่ม
- กินวันละ 1 เม็ด ทุกวันเป็นเวลา 7 วัน ก่อนมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้ระดับยาในเนื้อเยื่อทวารหนักและช่องคลอดขึ้นถึงระดับที่สามารถป้องกันเอชไอวีได้

SU	M	TU	W	TH	F	SA
1	"กินก่อนมีเพศสัมพันธ์"					7
PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP
8	9	10	11	12	13	14
PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP
15	16	17	18	19	20	21
PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP
22	23	24	25	26	27	28
PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP	PrEP
29	30	31				
PrEP	PrEP	PrEP				

2. กินแบบเฉพาะช่วงที่เสี่ยง (On Demand PrEP, 2-1-1)

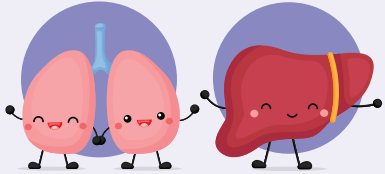
- เหมาะกับชายมีเพศสัมพันธ์กับชายและไม่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี
- กินครั้งแรก 2 เม็ด ก่อนมีเพศสัมพันธ์ 2-24 ชั่วโมง และกินอีก 1 เม็ด หลังครั้งแรก 24 ชั่วโมง และกินอีก 1 เม็ด หลัง เม็ดแรก 48 ชั่วโมง ก็สามารถป้องกันเอชไอวีได้แล้ว
- ข้อสำคัญ คือ ถ้าคิดว่าจะยังมีความเสี่ยงอยู่ก็กินต่อไปเรื่อย ๆ วันละเม็ด แต่ถ้าคิดว่าจะไม่มีความเสี่ยงแล้ว ก็ให้กินต่ออีก 2 วัน แล้วจึงหยุดยา และอย่าลืมไปพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายด้วยนะครับ

On Demand PrEP



ก่อนเริ่มเพริฟต้องมีการตรวจดังนี้

- ตรวจหาเชื้อเอชไอวี และ
ประเมินอาการของการติดเชื้อ
เอชไอวีระยะเฉียบพลัน (Acute)
- ตรวจค่าไต
- ตรวจไวรัสตับอักเสบบี



➡ เงื่อนไขการตรวจเอชไอวีและการตรวจติดตาม:

- เอชไอวีต้องตรวจติดตามทุก 3 เดือน
- ถ้าอายุต่ำกว่า 30 ปี และไม่มีโรคประจำตัวไม่จำเป็นต้องตรวจ
ค่าไต
- ถ้าอายุระหว่าง 30-50 ปี ตรวจค่าไตที่แรกเข้าเท่านั้น และตรวจ
ติดตามทุก 6 เดือน เฉพาะผู้ที่มีค่าไต น้อยกว่า 90 มล./นาที
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน โรคไตเรื้อรัง หรือ
มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ต้องตรวจค่าไต ณ แรกเข้าและทุก 6 เดือน
- ถ้าตรวจไวรัสตับอักเสบบีแล้วให้ผลเป็นลบ แนะนำฉีดวัคซีน
ป้องกันไวรัสตับอักเสบบี

ข้อควรระวังอื่นๆ

- อย่าให้คนอื่นมากินยาเรานะ
- เก็บยาให้ดี ปิดซองสนิท ให้พ้นมือเด็ก
- ถ้าสงสัยว่าเราติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน ให้รีบมาพบแพทย์เพื่อตรวจเอชไอวีทันที
- แจ้งเจ้าหน้าที่ด้วยหากคุณกินยาอื่นอยู่นอกเหนือจากเพร็พ เช่น วิตามิน อาหารเสริม ฮอร์โมน ยาประจำ หรือยาสมุนไพร

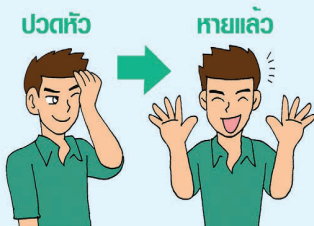
อะ เอาไป



ผลข้างเคียงของเพร็พ?

ส่วนใหญ่ไม่พบผลข้างเคียงที่รุนแรง และผลข้างเคียงจะหายไปในช่วงเดือนแรกหลังกินเพร็พ

- มีคนประมาณแค่ 10 % ที่ได้รับผลข้างเคียงจากการกินเพร็พ เช่น ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน และอาการจะดีขึ้นจนเป็นปกติใน 1 เดือนหลังกินเพร็พ
- ถ้าอาการยังคงอยู่หรือรุนแรงอยู่ ให้แจ้งคุณหมอที่ดูแลเราอยู่ทันที





กินเพร็พอย่างไร ให้ปลอดภัย

PrEP

1. ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีสามารถกิน PrEP ได้และควรติดตามความสม่ำเสมอในการกินยา และผลข้างเคียง
2. การกินเพร็พอาจจะมีผลข้างเคียงกับไตแต่เป็นในระดับที่ไม่รุนแรง และจะกลับมาเป็นปกติได้หลังหยุดยา ที่สำคัญคือ ถ้ากินยาอื่นที่มีผลต่อไตเป็นประจำควรตรวจติดตามค่าไตและปรึกษาแพทย์



3. การกินเพร็พอาจจะทำให้มีการลดลงของมวลกระดูกแต่ไม่มีผลทำให้กระดูกหักง่าย ผู้ที่มีอายุ 15-24 ปี แนะนำเสริมแคลเซียมและวิตามินดี
4. ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีสามารถกินเพร็พได้และควรได้รับการส่งต่อไปยังแพทย์ที่รักษาไวรัสตับอักเสบบีเพื่อประเมินตามแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีและซีเรื้อรังในประเทศไทยปี 2558



5. ผู้ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีควรกินเพร็พแบบ Daily ไม่ให้กินเพร็พแบบ On-demand
6. ไม่มีข้อห้ามเรื่องอาหาร สามารถกินอาหารทุกชนิดได้ตามปกติ



การกินยาสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญนะ!

ควรวางแผนว่าจะทำยังไงให้กินยาได้อย่างสม่ำเสมอโดยไม่ลืม
ลองคิดดูซิว่า...

- ปกติมีปัญหาอะไรในการกินยา รีบเล่า ลืมบ่อยมัย
- เคยทำอะไรบ้างเพื่อไม่ให้ลืมกินยา
- มีอะไรที่ช่วยเตือนความจำคุณได้มากที่สุด



ลองวิธีเหล่านี้ดูมัยจะ?

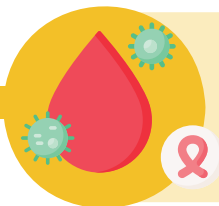
- จัดตารางกินยาให้สอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน เช่น หลังแปรงฟัน หลังอาหารเช้า
- ใช้เครื่องช่วยเตือน เช่น ตั้งฟังก์ชันในนาฬิกาปลุกในมือถือของคุณ
- ใช้ปฏิทินและคิดวิธีช่วยเตือนตัวเองไม่ให้ลืมกินยาในวันหยุด (ซึ่งกิจวัตรประจำวันอาจต่างไป เช่น ตื่นสาย ไปต่างจังหวัด ฯลฯ)
- มีใครบ้างมัยที่ช่วยเตือนให้เรากินยาได้ (แฟน?)



ทำไมต้องย้ำจ้งเรื่องติดเชื่อระยะเฉียบพลัน?

PrEP

ไม่ควรรับเพริพจนกว่าจะมั่นใจว่า
“ไม่ติดเชื้อเอชไอวี”



การเริ่มยาเพริพในคนที่มีเชื้อเอชไอวี โดยเฉพาะ
ผู้ติดเชื้อเอชไอวีในระยะเฉียบพลัน จะทำให้เสี่ยง
ต่อการเกิดเชื้อดื้อยาได้



ถ้ามีอาการสงสัยว่าจะติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน
ควรรับมาพบแพทย์ทันทีนะ



ถ้าต้องการกินเพร็ฟต้องทำยังไงบ้าง ?

- ตรวจหาเชื้อเอชไอวี (ต้องมีผลเลือดลบหรือไม่มีเชื้อจึงจะกินเพร็ฟได้)
- ตรวจแล็บอื่นๆ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี และการทำงานของไต เพื่อดูว่าร่างกายของเราพร้อมที่จะเริ่มเพร็ฟมั้ย
- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเพร็ฟ เช่น การกินยา / ผลข้างเคียง
- รับคำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีกินเพร็ฟอย่างถูกวิธี พร้อมรับคำปรึกษาในการใช้ถุงยาง และวิธีการป้องกันเอชไอวีอื่นๆ ที่ต้องทำควบคู่ไปกับการกินเพร็ฟ

คนไทยทุกคนสามารถรับเพร็ฟได้ **ฟรี**นะ



กรุงเทพฯ และปริมณฑล

เเพร็พฟรี มีที่ไหน

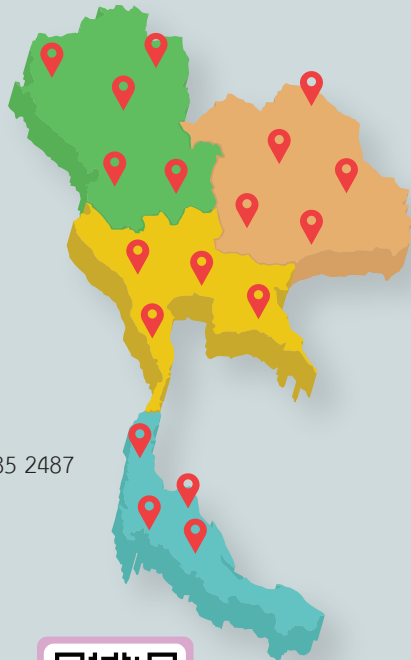
- ห้องตรวจ 502 และให้คำปรึกษา รพ.เลิดสิน
☎ 0 2353 9667 ☎ @712bidw
- คลินิกรักษ์เพื่อน รพ.ตากสิน
☎ 0 2437 0123 ต่อ 1136,1140
- ศูนย์บริการสาธารณสุข 28 กรุงเทพมหานคร
☎ 0 2860 8210 ต่อ 311, 306
- CU buddy clinic รพ.จุฬา
☎ 06 3393 5230 ☎ @buddycu
- Stand by you รพ.ศิริราช
☎ @standbyyou, @opd447
- รพ.บำราศนราดูร นนทบุรี
☎ 0 2951 1169-79 ต่อ 3736, 3737

องค์กรภาคประชาสังคมที่ร่วมจัดบริการเเพร็พ

- คลินิกนิรนาม ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย กรุงเทพฯ โทร. 0 2251 6711-5
- พริบตา แทนจารีน สหคลินิก กรุงเทพฯ โทร. 0 2160 5372 ต่อ 205
- บ้านสุขภาพสวิง สีลม กรุงเทพฯ โทร. 0 2632 9501-2
- บ้านสุขภาพสวิง พัทยา โทร. 0 3841 2297-8, 08 2218 9352
- บ้านสุขภาพสวิง สะพานควาย โทร. 0 2115 0251
- คลินิกเทคนิคการแพทย์ฟ้าสีรุ้ง รามคำแหง กรุงเทพฯ โทร. 0 2731 6532-3
- คลินิกเทคนิคการแพทย์ฟ้าสีรุ้ง ชลบุรี โทร. 0 3819 5073
- คลินิกเทคนิคการแพทย์ฟ้าสีรุ้ง อุบลราชธานี โทร. 0 4595 7070
- คลินิกเทคนิคการแพทย์ฟ้าสีรุ้ง สงขลา โทร. 0 7423 2101
- คลินิกเทคนิคการแพทย์ซิสเตอร์ พัทยา โทร. 0 3303 5367, 08 5699 3233
- คลินิกเทคนิคการแพทย์เอ็มพลัส เชียงใหม่ โทร. 08 6919 4840, 08 6919 3432
- คลินิกเทคนิคการแพทย์เอ็มพลัส พิษณุโลก โทร. 0 5500 2309, 09 7146 2723
- คลินิกเทคนิคการแพทย์เอ็มพลัส นครราชสีมา โทร. 09 8945 2699
- คลินิกเทคนิคการแพทย์เอ็มพลัส เชียงราย โทร. 0 5202 6357, 08 8266 7560
- คลินิกเทคนิคการแพทย์แคร้แมท เชียงใหม่ โทร. 0 5200 5458
- มูลนิธิโอโซน โทร. 09 0931 6546

ต่างจังหวัดมีหน่วยบริการ*ไพล์* ในโรงพยาบาลทุกภาคแล้วนะ

- โรงพยาบาลขอนแก่น จ.ขอนแก่น
โทร. 0 4333 2555 ต่อ 3828
- โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จ.ขอนแก่น
โทร. 08 3141 8697, 08 2740 0117
- โรงพยาบาลอุดรธานี จ.อุดรธานี
โทร. 0 4224 5992
- โรงพยาบาลนครพิงค์
โทร. 0 5399 9200
- โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
โทร. 0 5391 0600, 0 5371 1009
- โรงพยาบาลหาดใหญ่
โทร. 0 7427 3188
- โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์
โทร. 0 4531 9200 ต่อ 1520, 06 5885 2487
- โรงพยาบาลเทพรัตน์
โทร. 0 4439 5000 ต่อ 2108



ดูข้อมูลหน่วยบริการที่มี*ไพล์*
ใกล้บ้านท่าน ได้ที่

www.buddystation.org

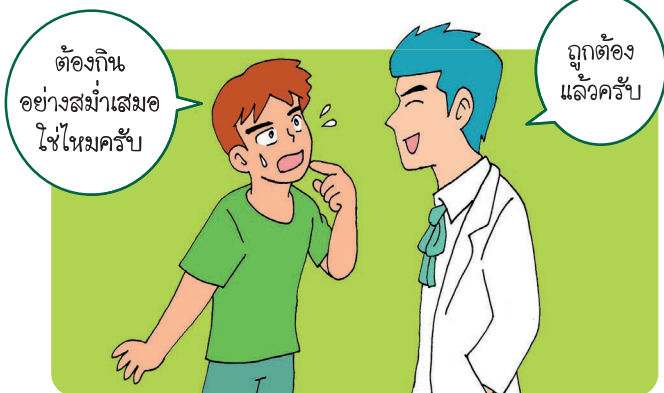
ถ้ากินเพิร์ฟ?

อีกหน่อยจะถือยามั้ย



- การตรวจเอชไอวีและมั่นใจว่าผลเลือดลบ เป็นเรื่องสำคัญ เพื่อการป้องกัน
- คนที่มีโอกาสติดยา คือคนที่กินเพิร์ฟในขณะที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในตัว
- และการติดยาหรือไม่ ก็อยู่ที่พฤติกรรมการกินยาด้วย ถ้าหยุดหรือลืมกินยาบ่อยๆ และไปรับเชื้อมาแต่ยังไม่รู้ตัวก็อาจมีโอกาสดื้อยาได้

====> กินเพิร์ฟสม่ำเสมอ = ไม่ติดเชื้อ = ไม่ติดยา <=====



การหยุดกินเพรีฟ

หากประเมินตนเองว่าไม่มี
พฤติกรรมเสี่ยงแล้ว ทั้งจากเพศ
สัมพันธ์และการใช้สารเสพติด
ชนิดฉีด สามารถปรึกษาแพทย์
เพื่อหยุดกินเพรีฟได้
การหยุดยาให้กินต่ออีก 7 วัน
หลังมีความเสี่ยงครั้งสุดท้ายหาก
เป็นชายมีเพศสัมพันธ์กับชาย
ให้กินยาต่ออีก 2 วัน หลังมี
ความเสี่ยงครั้งสุดท้าย



แต่หากมีพฤติกรรม
เสี่ยงอีก !!

ก่อนหยุด
กินเพรีฟ
ต้องตรวจหา
การติดเชื้อ
เอชไอวี
ก่อน

สามารถกลับมารับคำปรึกษา
เพื่อกินเพรีฟใหม่ได้อีก (การประเมิน
ความเสี่ยงและความพร้อมมีผลต่อ
การเริ่มและหยุดเพรีฟ)



ข้อสรุป ของเพร็พ

PrEP

- เพร็พใช้เพื่อป้องกัน
ไม่ใช้สำหรับการรักษา

- เพร็พใช้สำหรับ
ผู้ที่มีผลเลือดลบ

- ก่อนกินเพร็พต้องมั่นใจว่า
ไม่ได้อยู่ในช่วงติดเชื้อเอชไอวี
ระยะเฉียบพลัน

- เพร็พป้องกันได้แต่เอชไอวี
ไม่ได้ป้องกันโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์
และการตั้งครรภ์

- เพร็พกินสม่ำเสมอในช่วง
ที่มีความเสี่ยงและควรกิน
ให้ถูกวิธี

- ระหว่างกินเพร็พ ต้องตรวจ
เอชไอวีทุก 3 เดือนและตรวจ
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ทุก 6 เดือน

- เพร็พไม่ต้องกินตลอดชีวิต
กินเฉพาะในช่วง
ที่มีความเสี่ยงสูง
และสามารถพบแพทย์
เพื่อหยุดกินเพร็พได้





เพร็ฟต้องกินก่อนมีเช็กส์
หรือก่อนรับเชื้อไข่มั้ย ?

ใช่ เพร็ฟใช้เพื่อป้องกัน
ก่อนจะมีโอกาสเสี่ยง



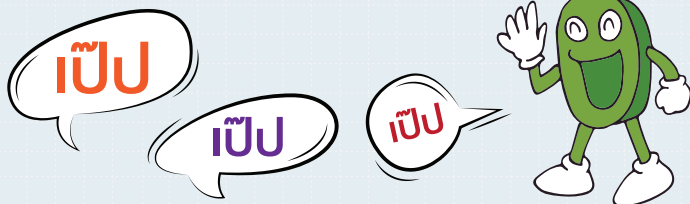
แต่ถ้าพลาดไปแล้วล่ะ...
มียาที่กินป้องกัน
หลังเสี่ยงมาแล้ว
บ้างมั้ย ?

มีสิครับ !
PEP ใจ



PEP ≠ PrEP

ยังมีการกินยาอีกแบบหนึ่งนะ เพื่อป้องกันในกรณีฉุกเฉิน
นั่นก็คือ...



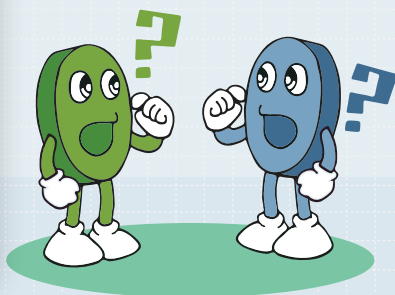
เป๊ป (PEP) ย่อมาจาก Post-Exposure Prophylaxis คือ
ยาต้านไวรัส กินหลังจากสัมผัสเชื้อเอชไอวีมา เช่น ถุงยางแตก
โดนล้วงละเมิดมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ได้ป้องกัน และพบว่าตนเอง
เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี

แล้วเป๊ปมันต่างกับ
เพร็พยังไงเหรอ?

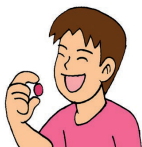
(PEP) **เป๊ป** คือยาที่กิน
หลัง การรับเชื้อเอชไอวี

(PrEP) **เพร็พ** คือยาที่กิน
ก่อน การรับเชื้อเอชไอวี

คนไทยทุกคนรับ **PEP ฟรี**
ได้ที่โรงพยาบาลทุกแห่ง



ช่วงเวลาในการรับเชื้อเอชไอวีอาจแบ่งได้เป็น 3 ช่วง
ตามภาพด้านล่างนี้ แต่ละช่วงก็จะมียาที่ใช้ต่างกันไป



กินเพร็ฟ



กินเป๊ป



กินยาต้านไวรัส
เพื่อรักษา

“ถ้าเปรียบเพร็ฟเหมือนยาคุมกำเนิด ที่ต้องกินทุกวันก่อนมีเซ็กส์ ยาเป๊ปก็เหมือนยาคุมฉุกเฉินที่กินทันทีหลังมีเซ็กส์ แต่ต้องกินต่อเนื่องจนครบ 28 วัน”

ซึ่งเมื่อเทียบประสิทธิผลกันแล้ว เพร็ฟซึ่งกินเพื่อป้องกันก่อนยอมได้ผลดีกว่าเป๊ปซึ่งเป็นยาที่ช่วยป้องกันหลังมีความเสี่ยง แต่อย่างน้อยเป๊ปก็ยังเป็นทางออกในกรณีฉุกเฉิน แม้ประสิทธิภาพจะดีไม่เท่าเพร็ฟ แต่ก็ยังดีกว่าไม่ป้องกันเสียเลย

กินเป๊ปเมื่อไรดี?



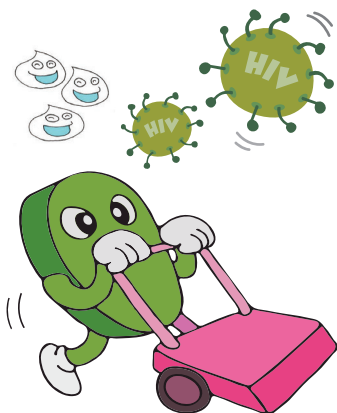
กินให้เร็วที่สุดหลังมีพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อให้ยาเข้าไปสู้กับเชื้อไวรัสได้เร็วที่สุดและให้ร่างกายสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่สามารถป้องกันเอชไอวีก่อนที่จะแพร่เชื้อในร่างกาย ดังนั้นการกินเป๊ปจึงจำเป็นต้องกินให้เร็วที่สุด ภายใน 72 ชั่วโมง หลังจากสัมผัสเชื้อและต้องกินต่อเนื่องจนครบ 28 วัน



ประสิทธิภาพดีย่ยมเลวิธีเปล่า?

ประสิทธิภาพของเป๊ปขึ้นอยู่กับช่วงเวลาในการกินยาหลังสัมผัสเชื้อและระดับของเชื้อไวรัส ซึ่งการให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและระยะเวลาเมื่อการเข้าไปป้องกันเชื้อ (ยิ่งกินยาให้ไวที่สุดเท่าไรว่ดี)

หลังจากกินเป๊ปแล้ว ผลตรวจออกมาอาจไม่พบเชื้อเอชไอวี เพราะเป๊ปสามารถเข้าไปลดความไวในการสร้างภูมิคุ้มกัน ทั้งนี้คุณหมอมจะให้คนใช้มาตรวจเอชไอวีอีกครั้ง เมื่อกินเป๊ปครบสูตร และมาตรวจอีกใน 3 เดือนต่อมาเพื่อให้แน่ใจว่าป้องกันการติดเชื้อได้จริง ๆ



สู้!สู้!



เป๊ป
กินยังไ้

PEP

เป๊ป เป็นยาป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
หลังการสัมผัสเชื้อ

PEP

เป๊ป กินให้เร็วที่สุด ภายใน 72 ชั่วโมง
หลังสัมผัสเชื้อ

PEP

เป๊ป กินให้ครบ 28 วัน

PEP

ตรวจเอชไอวีหลังกินเป๊ปครบและตรวจอีกครั้งที่ 3 เดือน

PEP

คนไทยทุกคนรับเป๊ปฟรี ได้ที่โรงพยาบาลรัฐทุกแห่ง

เข้าใจแล้ว
ครับหมอ

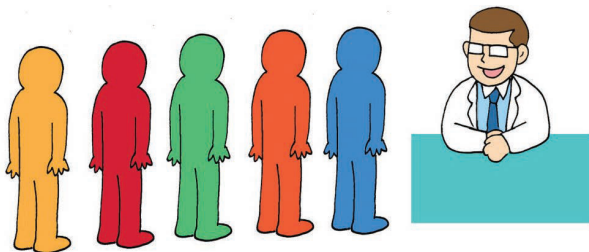


ผลข้างเคียงล่ะ?

1. การกินยาเป็ปจะมีผลข้างเคียง เช่น ท้องเสีย ปวดหัว อิดโรย คลื่นไส้ และอาเจียน
2. ผู้ที่กินเป็ปจึงควรทำความเข้าใจ และกินยาให้ครบตามเวลาที่กำหนด
3. วิธีที่ดีที่สุด คือการป้องกันก่อนเสี่ยง คือการใช้ถุงยางอนามัย และการกินเพิร์พ

รับเป็ปได้ที่ไหน

คนไทยทุกคนรับเป็ปได้ฟรีที่หน่วยบริการ หรือโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง





ผมกินเป๊ปทุกครั้ง
ที่ไปเสี่ยงมาได้อะป่าว?

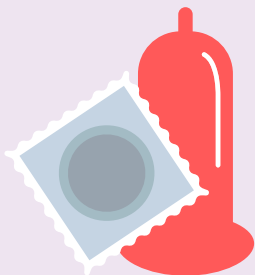
ไม่ขอแนะนำอย่างยิ่ง
นะครับ!!!



เป๊ปควรกิน เฉพาะกรณีฉุกเฉินเท่านั้น

คำว่า **ฉุกเฉิน** แปลว่า ต้องสุดวิสัยจริง ๆ ดังนั้น เป๊ปควรใช้ในกรณีคับขัน ที่ทำให้เราเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีเท่านั้น ถ้าเรามีเสี่ยงอยู่บ่อย ๆ เช่น ไม่ค่อยจะใช้ถุงยาง หรือมีคู่อที่มีผลเลือดบวก การกินเป๊ปทุกครั้งย่อมไม่ใช่ทางเลือกที่ดี ในกรณีแบบนี้ขอแนะนำให้ป้องกันก่อนมีความเสี่ยง โดยการกินเพรีพ และใช้ถุงยางอนามัย เพื่อป้องกันได้ทั้งเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย

ถุงยางก็สำคัญนะ

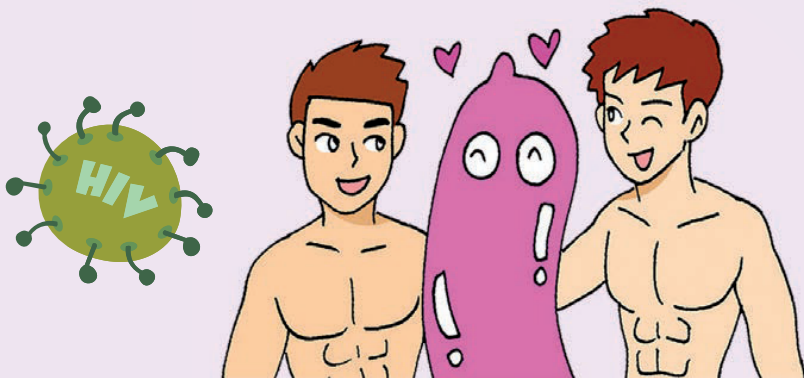


ถึงจะกินเพรีฟแล้วแต่ก็ไม่ควรเลิกใช้ถุงยางนะ
เพรีฟไม่ได้ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
เช่น เริม ซิฟิลิส หนองใน

ดังนั้น เพื่อป้องกันให้ดีที่สุดๆ จากทั้งเอชไอวี

และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ คุณต้องกินเพรีฟสม่ำเสมอ

และควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์



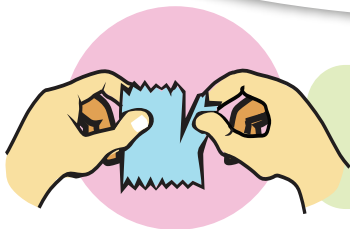
ลองดูสิ สวมพอดีรีเปล่า ?

วัดเส้นรอบวงของอวัยวะเพศเมื่อแข็งตัวแล้วหารด้วย 2 จะได้ขนาดที่พอดี เช่น เส้นรอบวง $10.6/2 = 5.3$ ซม. ก็ใช้ขนาด 52 หรือ 54 ได้ ลองสวมดูยาง เพื่อดูขนาดที่พอดี ยางยางที่รัดแน่นเกินไป อาจทำให้ยางยางขาดได้ง่าย ยางยางที่หลวมไปอาจทำให้หลุดขณะที่มีเพศสัมพันธ์ได้



- ความกว้าง วัดจากขอบหนึ่งถึงขอบหนึ่งของถุงยาง เมื่อคลี่ออกวางแบนราบกับพื้น ขนาดที่มีขายกันทั่วไป อยู่ที่ 49-56 มิลลิเมตร
- ความยาว ไม่น้อยกว่า 160 มิลลิเมตร
- ความบาง มีหลายระดับ ทั้งแบบปกติ และแบบบางพิเศษ

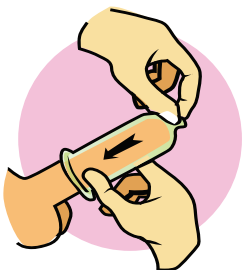
ใช้ถุงยางอนามัย ให้ถูกวิธี



ฉีกของระวังอย่าให้เล็บ
สะกิดถุงยางอนามัย



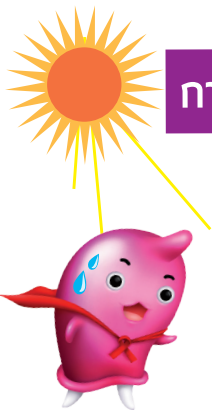
บีบปลายถุงยางอนามัยไล่ลม
ก่อนใส่เสมอ หากปล่อยให้มี
ฟองอากาศที่ปลายถุงยางอนามัย
จะทำให้ฉีกขาด ขณะมีเพศสัมพันธ์



สวมถุงยางอนามัย
ขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว
บีบปลายถุงยางอนามัย
ขณะสวมแล้วรูดให้สุดโคน



เมื่อเสร็จกิจให้รีบถอดถุงยาง
อนามัยออก ขณะที่อวัยวะเพศ
แข็งตัวอยู่ โดยใช้นิ้วสอดเข้าไป
ขอบถุงยางอนามัยแล้วรูดออก
หรือใช้กระดาษทิชชู ห่อหุ้มแล้ว
รูดออกและทิ้งในถังขยะที่มีดซิ



การเก็บรักษาถุงยางอนามัย

อย่าเก็บถุงยางอนามัยในที่ความชื้นสูง
ร้อนหรือสัมผัสแสงแดดโดยตรง
เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัย
เสื่อมคุณภาพและแตกง่าย



เก็บถูกวิธี



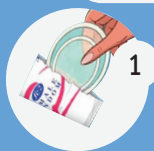
ไม่ควรเก็บในลักษณะ
ที่ไม่เหมาะสม เช่น กระเป๋าตังค์
หรือกระเป๋ากางเกงด้านหลัง
เพราะจะเกิดการกดทับหักงอ
ทำให้ฉีกขาดง่าย

ไม่ควรเก็บถุงยางอนามัย
ในที่ที่มีความชื้นสูง ในที่ร้อน
เพราะความร้อน
จะทำให้ถุงยางอนามัย
เสื่อมคุณภาพ

เก็บในที่หีบห่อสะดวก
และหยิบใช้ได้ง่าย



ขั้นตอนการใส่ถุงอนามัยทางช่องคลอด



1 แกะออกจากซองด้วยมือที่สะอาด



2 ทาสารหล่อลื่นที่ถุงยางอนามัย
ใช้สารหล่อลื่นชนิดใดก็ได้



3 ค่อยๆ สอดใส่เข้าไปในช่องคลอดให้ลึกพอประมาณ



4 ใช้นิ้วสอดเข้าไปภายในถุงอนามัย
ให้ลึกที่สุดจนชนปากมดลูกให้ขอบห่วงที่
อยู่ภายนอกครอบอยู่ที่ปากช่องคลอดพอดี

ขั้นตอนการใส่ถุงอนามัยทางทวารหนัก



1. นำห่วงที่อยู่ด้านในถุงอนามัยออก และทาสารหล่อลื่นบริเวณทวารหนักแล้วใช้มือดันถุงอนามัยเข้าไปภายในให้ลึกที่สุด จนรู้สึกว่างูอนามัยเข้าที่และอยู่ตัวดีแล้ว



2. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอวัยวะเพศชายของฝ่ายรุกได้เข้าไปในถุงอนามัยไม่ใช่ภายนอกถุงอนามัย

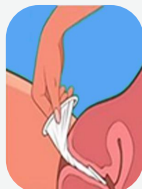
การดึงถุงอนามัยออกจากช่องคลอด หรือทางทวารหนัก

เมื่อเสร็จภารกิจ

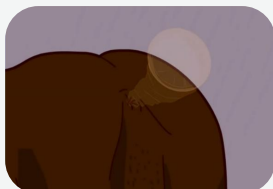
ปิดปากถุงอนามัย

ประมาณ 3-4 รอบ

ค่อยๆ ดึงถุงอนามัยออก



ช่องคลอด



ทวาร

สารหล่อลื่น



ควรใช้สารหล่อลื่น ที่มีส่วนประกอบ
ของน้ำเป็นหลักกับถุงยางอนามัย

✓ สารหล่อลื่น

ที่มีส่วนประกอบของน้ำเป็นหลัก

“ใช้กับถุงยางอนามัยได้”

(Water-Based Lubricants)



✗ สารหล่อลื่น

ที่มีส่วนประกอบของน้ำมัน

"ไม่ควรใช้กับถุงยางอนามัย"

(Oil-Based Lubricants)

ขี้ผึ้งทาปาก น้ำมันทาผิว วาสลีน

ปิโตรเลียมเจลลี่ โลชั่นทาผิว

ครีมทามือ เนย น้ำมันพืช

น้ำมันข้าวโพด



ไม่ควรใช้สารหล่อลื่น
ที่มีส่วนประกอบ
ของน้ำมัน

กับถุงยางอนามัยที่ทำจาก
ยางธรรมชาติ เพราะจะทำให้
ยางเสื่อมสภาพเร็วขึ้น
และแตกหรือฉีกขาด
ได้ง่าย



BUDDY STATION

TRANS AND GAY
COMMUNITY

อ่านข้อมูล
เพิ่มเติมได้ที่

“www.buddystation.org”



คือชุมชนออนไลน์สำหรับชายรักชาย
และหญิงข้ามเพศ



BuddyStation พร้อมให้คำปรึกษา
และนำทุกเรื่องเกี่ยวกับ HIV



มีข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์และโรคไวรัสตับอักเสบบีและซี



มีข้อมูลหน่วยบริการที่มีเวิร์ฟในประเทศไทย



ไขข้อข้องใจเกี่ยวกับความเชื่อผิด ๆ



ข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับชุดตรวจเอชไอวี
ด้วยตัวเอง (HIV self-test)



Buddy Station สถานีแห่งความเข้าใจ
และเพื่อเพื่อนที่รู้ใจ



สามารถร่วมพูดคุยหรือร่วมกิจกรรมกับเราได้ที่นี่
www.facebook.com/buddystation

บรรณานุกรม

กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการจัดบริการยาป้องกัน
การสัมผัสเชื้อเอชไอวีประเทศไทยปี 2564. กรุงเทพฯ
อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์; 2564



กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการตรวจรักษาและ
ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีประเทศไทยปี 2564/2565.
กรุงเทพฯ อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์; 2565



**BUDDY
STATION**
TRANS AND GAY
COMMUNITY



กลุ่มพัฒนาและส่งเสริมเทคโนโลยีการป้องกัน
กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

88/21 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 3215