

หลักธรรมกับการป้องกันโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนวัยรุ่น

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ยังคง

เป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย และชี้ให้เห็นถึงการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองจากการติดโรครวมถึงการขาดความตระหนักถึงอันตรายของโรค สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากรายงานของสำนักกระบวนศึกษา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราป่วยเพิ่มจาก ๑๙ รายต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็น ๒๓.๒ ราย และ ๒๘.๙ รายต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ และ ๒๕๖๐ ตามลำดับ โดยกลุ่มเยาวชนอายุ ๑๕-๒๔ ปีมีสัดส่วนการป่วยมากที่สุด

ความหมาย

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ กลุ่มโรคที่เกิดจากการติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับคนเป็นโรคหรือติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นการร่วมเพศทางช่องคลอด ปาก หรือทวารหนัก เดิมมีชื่อว่า “กามโรค” (venereal diseases) ในปัจจุบันมีการค้นพบโรคในกลุ่มดังกล่าวเพิ่มขึ้นจึงเปลี่ยนชื่อเป็น “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” (Sexually Transmitted Infections, STIs) โรคที่สำคัญ คือ ซิฟิลิส หนองในแท้ หนองในเทียม เริม และเอชพีวี

อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อ	อาการโรค
ซิฟิลิส	ระยะแรกจะมีแผลที่อวัยวะเพศ เป็นขอบแข็ง ไม่เจ็บ ถ้าไม่ได้รับการดูแลจะหายได้เอง แต่โรคจะดำเนินต่อไป มีผื่นขึ้นตามลำตัว ฝ่ามือฝ่าเท้า ทวารหนัก และช่องปาก ผอมร่วง ปวดข้อ ถ้ายังไม่ได้รับการรักษาอีก โรคจะเข้าสู่ระยะสงบ ไม่มีอาการ ทราบได้จากการตรวจเลือดเท่านั้น หลังจากนั้นอีกหลายปีจะเข้าสู่ระยะสุดท้ายของโรค มีผื่นหนึ่งเป็นก้อนนูนแตกเป็นแผล กระดุกอึกเสบ ตาบอด หูหนวก สมอพิการ เส้นเลือดใหญ่ที่หัวใจโป่งพอง และเสียชีวิตในที่สุด
หนองในแท้	ผู้ป่วยชายจะมีอาการปัสสาวะแสบขัด มีหนองข้นไหลออกจากปลายท่อปัสสาวะ ในขณะที่ผู้ป่วยหญิงอาจไม่มีอาการ หรือมีอาการน้อย เช่น ตกขาว ถ้าไม่ได้รับการรักษา โรคจะลุกลามเกิดเป็นอู้งิงกรานอักเสบ ท่อรังไข่ตีบตัน ท่ออสุจิตีบตัน ต่อมลูกหมากอักเสบ เป็นหมัน ผื่นขึ้นตามลำตัวและเยื่อหู ปวดตามข้อ
หนองในเทียม	มีอาการปัสสาวะแสบขัด มีหนองใสไหลออกจากปลายท่อปัสสาวะ บางรายอาจไม่มีอาการ ถ้าไม่ได้รับการรักษา โรคจะลุกลามเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ในลักษณะเดียวกับโรคหนองในแท้
เริม	มีตุ่มน้ำใสขึ้นเป็นกลุ่ม ร่วมกับอาการปวด แสบ และคันบริเวณอวัยวะเพศและทวารหนัก บางรายมีตุ่มน้ำใสขึ้นที่ริมฝีปาก ในช่องปาก เมื่อมีการติดเชื้อเริมแล้วเชื้อจะหลบอยู่ในร่างกาย เมื่อร่างกายอ่อนแอจะสามารถทำให้เกิดโรคเริมกำเริบขึ้นได้
เอชพีวี	ส่วนใหญ่ไม่มีอาการหลังติดเชื้อ จะแสดงอาการหลังติดเชื้อได้ 2 ลักษณะคือ อาการหูดหงอนไก่ มีลักษณะเป็นก้อนหรือติ่งเนื้อ ผิวขรุขระ และไม่เจ็บ บริเวณอวัยวะเพศและทวารหนัก และอาการของโรคมะเร็งบริเวณอวัยวะเพศ ได้แก่ มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งทวารหนัก

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รักษาให้หายขาดได้หรือไม่ ?

โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยการกินหรือฉีดยาปฏิชีวนะให้ครบตามแพทย์สั่ง และให้ความสำคัญกับการพาคู่่นอนมารับการตรวจรักษา ส่วนโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสบางชนิดจะอยู่ในร่างกายตลอดชีวิต เช่น เริม การรักษาจะช่วยควบคุมอาการโรคได้ แต่การติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอชพีวี ร่างกายอาจกำจัดเชื้อได้เอง หากกำจัดไม่ได้เชื้ออาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งในอนาคต

ใครที่เสี่ยงที่จะติดโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ ?

คนที่มีกิจกรรมทางเพศบ่อย มีคู่นอนหลายคน อายุน้อย ไม่ใส่ถุงยางอนามัยเวลามีเพศสัมพันธ์ เคยมีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในอดีต ตุ่มสุรา และใช้สารเสพติด



สามารถติดโรคจากคนที่ไม่มีอาการภายนอกดูแข็งแรงปกติ ได้หรือไม่ ?

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในบางระยะ ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการทำให้ไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้ออยู่ แต่สามารถแพร่กระจายเชื้อไปสู่คู่นอนได้ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใส่ถุงยางอนามัยแม้เพียงครั้งเดียว ก็สามารถ ทำให้ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงเชื้อเอชไอวีได้ เมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือมีความเสี่ยงในการติดโรค ควรรีบปรึกษาแพทย์ และงดการมีเพศสัมพันธ์ชั่วคราวเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อไปยังบุคคลอื่นจนกว่าจะทราบผลการตรวจ ถ้าแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคควรงดการมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะได้รับการรักษาจนหาย และแนะนำให้คู่นอนในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา เข้ารับการตรวจรักษาด้วย

วิธีการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีป้องกันที่ดีที่สุด แต่ถ้าเป็นไปไม่ได้การมีคู่นอนเพียงคนเดียวและคู่นอนไม่ป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จะช่วยลดโอกาสเกิดโรคได้
2. การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีและทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
3. การตรวจคัดกรองโรคหนองในแท้และหนองในเทียมปีละครั้ง โดยเฉพาะหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปี ที่มีกิจกรรมทางเพศบ่อย หญิงที่มีคู่นอนหลายคน หรือกลุ่มชายรักชาย และการตรวจคัดกรองโรคซิฟิลิสอย่างน้อยปีละครั้งในกลุ่มชายรักชาย
4. การฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อเอชพีวี สำหรับคนที่มีอายุ 9-45 ปี โดยเฉพาะก่อนมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก จะมีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันการติดเชื้อเอชพีวี

การนำหลักธรรมมาใช้ในการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นวัยรุ่นมีความจำเป็นที่จะต้องนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นการป้องกันการเกิดปัญหา โดยการนำหลักจารีตประเพณีของวิถีไทย คือ การรักษนวลสงวนตัว ซึ่งสามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

การนำหลักธรรมมาใช้ในการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (ต่อ)

1. **เบญจศีลและเบญจธรรม**เป็นธรรมคู่กัน คนที่มีเบญจธรรมจึงจะเป็นผู้มีเบญจศีล ซึ่งหากคนมีศีลและธรรมแล้ว จะเว้นจากการทำความชั่ว รู้จักควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความดี ไม่เบียดเบียนคนอื่น **ประพฤติกุศลทางกาย วาจา ใจ** จะทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขทำให้เยาวชนไม่ลุ่มหลงหรือเกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน สามารถควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความประพฤติชอบในทางกายและวาจาได้

2. **hiri-ottappa** คือหลักธรรมที่ให้เกิดความละอายและเกรงกลัวต่อบาป (hiri คือ ความละอายต่อบาป ippa คือ ความเกรงกลัวต่อบาป) เป็นธรรมคุ้มครองโลก เป็นเครื่องเกื้อกูลให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สงบร่มเย็น ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เป็นเครื่องเตือนสติคนให้มีสติยั้งคิดและไตร่ตรองก่อนการกระทำใด ๆ ให้วิเคราะห์ว่าสิ่งที่ตนกำลังกระทำนั้นเป็นสิ่งดีงามหรือสิ่งชั่วช้า ถ้าเป็นสิ่งชั่วช้าก็ให้นึกละอายใจที่จะกระทำเช่นนั้น และให้นึกเกรงกลัวผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน การจะมีhiri-ottappaต้องอาศัยการอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนให้รู้จักผิดชอบชั่วดี รู้จักบาปกรรม รู้จักกลัวผลแห่งกรรมที่เกิดจากการทำความชั่วส่งผลให้เยาวชนรู้จักกลัวและละอายต่อการกระทำที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้

3. **สติสัมปชัญญะ** ความระลึกได้และการรู้สึกรู้สีกว่าอยู่เสมอ ทั้งในขณะที่คิด พูด และกระทำสิ่งใดๆ ด้วยความระลึกในขณะนั้นว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด และการกระทำมาอยู่ภายใต้ความประมาท

4. **สัปปุริสธรรม 7** ธรรมของสัตบุรุษธรรม ที่ทำให้เป็นสัตบุรุษธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติของคนดี คำว่า สัตบุรุษ หมายถึง คนที่มีความประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ คือมีพฤติกรรมถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือเรียบบร้อยดีไม่มีโทษ เป็นผู้มีจิตสงบระงับจากบาปอกุศลธรรม ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน

5. **ฆราวาสธรรม 4** หลักธรรมเพื่อให้ผู้ครองเรือนได้นำไปเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้สำหรับผู้ครองเรือนนั้น หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงานในองค์กร เป็นต้น ซึ่งการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มนั้นควรมีธรรมะเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติตนต่อกัน จึงจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขได้ ดังนั้นการใช้ชีวิตอยู่ในศีลธรรมอันดีงานได้ ถ้าปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม 4 ประการ ได้แก่ **สัจจะ ทัมะ ขันติ จาคะ เพื่อให้ชีวิตของเราดำเนินต่อไปอย่างสงบสุข** สำหรับเยาวชนจะเป็นหลักในการควบคุมกำกับให้สามารถดำเนินชีวิตได้ถูกต้องดีงาม

6. **อินทริยสังวร** คือ ความสำรวมอินทริย์ อินทริย์แปลว่าสิ่งที่ใหญ่ ในที่นี้หมายถึงตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพราะว่าตาเป็นใหญ่ในการเห็นรูป หูเป็นใหญ่ในการฟังเสียง ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการถูกต้อง และมโนเป็นใหญ่ในการรู้เรื่องคิดเรื่อง จึงเป็นเสมือนยามรักษาการณ์ให้เยาวชนที่คอยระแวดระวังไม่ให้กิเลส เข้าครอบงำจิตใจ

7. **ปรโตโฆสะ** เป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญาและสัมมาทิฐิ แต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคอยกำกับ จึงจะสามารถแยกแยะและคัดสรรเฉพาะปรโตโฆสะฝ่ายดีได้ ปรโตโฆสะที่ปราศจากโยนิโสมนสิการจะนำไปเกิดความมกมาย หูเบา เชื่อง่าย ไร้เหตุผลและมีฉันทิฐิจึงเป็นหลักธรรมที่เยาวชนนำมาประยุกต์ให้ประโยชน์จากคน สื่อเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม ให้เกิดประโยชน์

8. **โยนิโสมนสิการ** การกระทำในใจโดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและความสัมพันธ์ จึงเป็นหลักให้เยาวชนรู้จักคิดพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งแนวทางที่ถูกต้องได้ด้วยตนเอง ให้รู้ข้อดี ข้อเสีย รู้คุณ รู้โทษอย่างไร และสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้อีกด้วย

