



จดหมายข่าวเพื่อการเท่าทันสถานการณ์สุขภาพ
โดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
และ โครงการศูนย์วิชาการ สสส.

32

ฉบับที่ 32 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2554

โรคแห่ง ความรัก

แฉัมประตูสู่สุขภาพะแห่งรัก

- “รัก” ในยุคดิจิทัล
- มอง “วาเลนไทน์” จากหลากหลาย “โพลล์”
- เกาะติดอุบัติการณ์ “โรคแห่งความรัก”
- ตามรอย “วิถีเพศสัมพันธ์” คนไทยวันนี้
- ไม่ชั่วร้าย แต่ดีกว่าไม่ใช่...เรื่องจริงของถุงยางอนามัย





Hi5 Hiso

นพ.พินิจ ฟ้าอำนาจผล
สำนักงานพัฒนา
ระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

สะกดรอย “โรค” แห่งความรัก

ถนัด

2



จดหมายข่าว “ถนัด” รายเดือน

เจ้าของ

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
ที่ปรึกษา

นพ.พินิจ ฟ้าอำนาจผล,
เบญจมาภรณ์ จันทร์พัฒน์

กองบรรณาธิการ

หน่วยประสานวิชาการ
สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ,
กลุ่มถนัด

สนับสนุนโดย

โครงการศูนย์วิชาการ
สำนักงานกองทุนสนับสนุน-
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
ห้อง A3 ชั้น 3 อาคาร 4 PLUS Building
เลขที่ 56/22-24 ซ.งามวงศ์วาน 4 ถ.งามวงศ์วาน
ต.บางเขน อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อ

ตู้ ปณ. 2 ปณฝ. ประดิพัทธ์ กรุงเทพฯ 10404
โทรศัพท์ 02-668-2854 โทรสาร 02-241-0171

อีเมล info@tonkit.org

สมัครสมาชิกจดหมายข่าว “ถนัด”

รายสัปดาห์และรายเดือนฉบับอิเล็กทรอนิกส์

เพื่ออ่านก่อนใครได้ฟรี และติดตามกิจกรรม

ที่น่าสนใจที่ www.tonkit.org

ข้อมูลทั้งหมดจากชุดสื่อ “ถนัด” สืบค้นได้

จาก เว็บไซต์สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูล

ข่าวสารสุขภาพ www.hiso.or.th หรือ

www.hiso.or.th/hiso/tonkit/tonkit_index.php

พิมพ์ที่ บริษัท ทิคิวที จำกัด

แม้ **เทศกาลแห่งความรัก** ผ่านพ้นไปแล้ว ทว่า ประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับความรักยังเป็นกระแสที่สังคมต้องเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงและร่วมกันดูแลป้องกัน โดยเฉพาะความรักที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะบ่อยครั้งความรักเช่นนี้มีได้จบแค่เพียงคนสองคนเท่านั้น แต่กลายเป็นปัญหาสังคมที่ต้องจับตา...

ถนัด ฉบับนี้เปิดประเด็นด้วยเรื่อง **พลิกตำนาน “รัก”** ภายใต้อุสสานที่ขุดค้นพบซากโครงกระดูกของมนุษย์ที่สวมกอดกันอย่างแนบชิด ซึ่งเป็นประจักษ์พยานที่แสดงให้เห็นถึงความรักของเผ่าพันธุ์มนุษย์ที่อยู่คู่โลกมานานกว่า 6,000 ปี

วิถีเสี่ยง เปิดสู่โลกความรักในหลากหลายแง่มุมที่น่าสนใจ เริ่มจาก **“รัก” ในยุคดิจิทัล** มาดูกันว่าช่องทางใดที่วัยรุ่นนิยม **บอกรัก** และ **บอกเลิก** ติดอันดับยอดนิยมมากที่สุดในยุคปัจจุบัน ต่อด้วยการสำรวจความคิดเห็นและ

มุมมองของประชาชนจากโพลล์ต่างๆ ใน **มอง “วาเลนไทน์” จากหลากหลาย “โพลล์”**

เมื่อก้าวล่วงเข้าสู่เรื่องความรัก ประเด็นที่ไม่อาจเลี่ยงกล่าวถึง คือ เรื่องรักๆ ใคร่ๆ ของคนกลุ่มต่างๆ ใน **ตามรอย “วิถีเพศสัมพันธ์” คนไทยวันนี้** รวมทั้งเจาะลึกเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใน **เกาะติดอุบัติการณ์ “โรคแห่งความรัก”**

วิถีสุข ตามประเด็นนำสู่ถึงประสิทธิผลในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ กับการใช้ถุงยางอนามัยใน **ไม่ชัวร์ แต่ดีกว่าไม่ใช้... เรื่องจริงของถุงยางอนามัย**

เมื่อความรักเป็นสิ่งที่ดีและงดงาม ขอให้ทุกคนใช้พลังแห่งรักในเชิงบวก เต็มเต็มให้ชีวิตมีคุณค่า อยู่อย่างมีความหวัง และสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ร่วมกันครับ...



“รัก”

พลิกตำนาน

สรรพชีวิตบนโลกล้วนต้องการความรักเป็นน้ำเลี้ยงหล่อเลี้ยงชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ‘มนุษย์’ สำหรับมนุษย์เรา ความรักเป็นสิ่งที่ไม่อาจแยกขาดกับการดำรงชีวิตได้ ความรักจึงมีอานุภาพและมีพลังอย่างไม่น่าเชื่อ

แล้วรักแท้มีอยู่จริงหรือไม่

และใครเล่าคือ คู่รักคู่แรกของโลก...

จากร่องรอยทางประวัติศาสตร์ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า “พลังแห่งรัก” อยู่คู่โลกมานานเกือบ 6,000 ปี ตั้งแต่สมัยยุคหินใหม่ โดยคู่รักคู่แรกของโลกถูกค้นพบในแหล่งโบราณคดีที่ตั้งอยู่ในเขตขานเมือง “มานดูวา” ทางตอนเหนือของประเทศอิตาลี

ภายใต้สุสานแห่งนี้นักโบราณคดีกล่าวว่า นี่คือโครงกระดูกที่แสดงข้อมูลเชิงอารมณ์ของมนุษย์ในยุคดึกดำบรรพ์ ด้วยโครงกระดูกชายหญิงที่วางตัวอยู่ในอากัปกริยาที่แสดงท่วงท่าการสวมกอดกันและกันอย่างแนบแน่น ที่สำคัญคือ ส่วนกะโหลกศีรษะของคนทั้งสองนั้นหันเข้าหากันจนแทบจะแนบชิด

นี่คือประจักษ์พยานที่แสดงให้เห็นถึงความรักของเผ่าพันธุ์มนุษย์ และเป็นหนึ่งในบทพิสูจน์รักแท้ที่ดำรงอยู่เหนือกาลเวลา

แล้วความรักของคนในยุคปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปเช่นใด ผู้คนต่างแสดงความรักกันอย่างไร และความรักนำไปสู่ผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง นอกเหนือจากความสุข สดชื่นทางใจ

ติดตามกันได้ ณ บัดนี้.. 



โครงกระดูกหนุ่มสาวจาก
แหล่งโบราณคดีขานเมือง
มานดูวา



“รัก” ในยุคดิจิทัล

“คนรุ่นใหม่” มีช่องทางในการแสดง “ความรัก” ด้วยวิธีต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยในยุคดิจิทัล

มา “อัปเดต” กันว่าช่องทางใดที่วัยรุ่นนิยม “บอกรัก” และ “บอกเลิก” กันมากที่สุด...

กว่า 60% ของคู่รักวัยรุ่นใช้ “SMS” บอกรัก

จากการศึกษาเรื่อง **รู้ใจวัยรุ่นไทยสื่อรักวาเลนไทน์ 2010** โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบสถานการณ์ที่น่าสนใจอย่างยิ่ง นั่นคือ วัยรุ่นชายและหญิง

ยุคปัจจุบันนิยมใช้วิธีบอกรักโดยผ่านสื่อเทคโนโลยีมากกว่าการบอกตรงๆ โดยวิธีที่นิยมมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง ได้แก่ การส่งข้อความสั้นผ่านโทรศัพท์มือถือ หรือเอสเอ็มเอส (SMS) มากที่สุด คือ ร้อยละ 61.8 ของผู้ที่บอกรัก รองลงมา ได้แก่ การบอกรักตรงๆ ต่อหน้า ร้อยละ 52.3

วิธีบอกรักลำดับรองๆ ลงมา สื่อดิจิทัลยังคงมาแรง ทั้งการใช้โปรแกรม “ไฮไฟว์” เอ็มเอสเอ็น (MSN) อีเมล และเฟซบุ๊ก

สำหรับวิธีการบอกรักแบบเดิม อย่างเช่นการส่งจดหมาย และบอกรักผ่านรายการวิทยุ ตามได้หลังมาต่างๆ

ช่องทางบอกรัก	ร้อยละ
ส่งข้อความสั้น SMS	61.8
บอกรักตรงๆ ต่อหน้า	52.3
HI5	42.0
MSN	37.7
อีเมล	32.0
Facebook	15.1
ส่งจดหมาย	9.60
MMS	8.80
บอกผ่านรายการวิทยุ	3.90

“โทรศัพท์” รับบทหนักยามเลิกรา


สำหรับวิธีการบอกรักกับคนรัก ผลการสำรวจความเห็นของคนโสดในกรุงเทพฯ จำนวน 800 คน โดยบริษัทจัดหาคู่ชั้นนำในประเทศไทย พบว่า ร้อยละ 50 ของทั้งชายและหญิงเลือกใช้โทรศัพท์เป็นช่องทางบอกเลิก ขณะที่การบอกเลิกเมื่อพบหน้ากันมีเพียง ร้อยละ 15

สื่อที่ใช้บอกเลิกต่อคนรัก	ร้อยละ
โทรศัพท์	50
บอกต่อหน้า	15
ส่งข้อความสั้น SMS	13
อีเมล	5
ไม่ระบุ	17

จากการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม พบว่าสาเหตุที่ใช้โทรศัพท์บอกเลิกเป็นช่องทางที่นิยมกันมาก เนื่องจากเป็นวิธีที่สามารถสื่อสารกันได้อย่างใกล้ชิด แต่ยังมีระยะห่างพอที่จะปกปิดความรู้สึกหรือสีหน้าของผู้พูดได้ และสามารถขอปลีกตัวออกจากการสนทนาได้ง่ายกว่าการพบหน้ากัน

ส่วนการใช้ SMS และอีเมลสามารถใช้ได้เหมาะสมในบางกรณี ตัวอย่างเช่นคนที่เพิ่งรู้จักกันไม่นาน เป็นต้น

สำหรับกลุ่มวัยรุ่นอังกฤษมีวิธีบอกลาคู่รักในวิธีที่ต่างออกไปจากของไทย

สำนักข่าวรอยเตอร์เผยแพร่ข้อมูลการสำรวจของบริษัทจัดหาคู่ในสหราชอาณาจักรระบุว่า ร้อยละ 38 เลือกที่จะบอกเลิกต่อหน้า และมีสัดส่วนไม่มากที่เลือกใช้สื่อเทคโนโลยีหรือสังคมออนไลน์ 



มอง “วาเลนไทน์” จากหลากหลาย “โพลล์”

วันวาเลนไทน์ กลายเป็นวาระสำคัญสำหรับการแสดงความรักของคนทั้งโลก รวมทั้งคนไทย

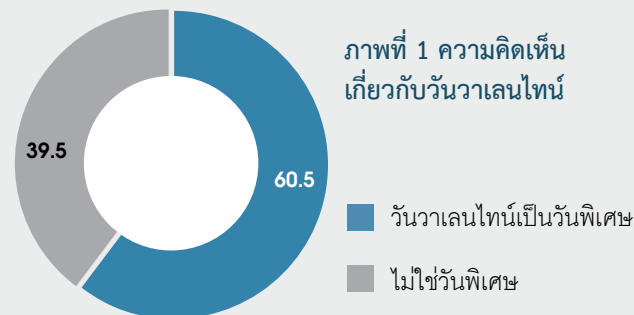
ในโอกาสนี้ สำนักวิจัยต่างๆ ให้ความสนใจดำเนินการสำรวจความคิดเห็นของประชาชน หรือ “โพลล์” ต่อประเด็นเกี่ยวกับความรักในมุมมองต่างๆ อย่างคึกคักเป็นประจำทุกปี

“ต้นคิด” ขอนำบางประเด็นมานำเสนอ เพื่อให้การ “จับชีพจรความรัก” ในฉบับนี้มีแง่มุมที่รอบด้านยิ่งขึ้น

“วันพิเศษ” ของวัยรุ่น

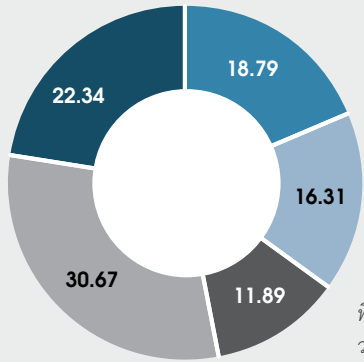
ผลการสำรวจสถานการณ์ทางเพศของเยาวชนไทยในวันวาเลนไทน์ ปี 2554 โดย สำนักวิจัย “เอแบคโพลล์” ระบุว่าวัยรุ่นไทย ร้อยละ 39.5 เห็นว่าวาเลนไทน์เป็น “วันพิเศษ” (ดังภาพที่ 1)

สำหรับกลุ่มอายุที่ให้ความสำคัญกับวันวาเลนไทน์มากที่สุดคือวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา อายุ 13-17 ปี โดย ร้อยละ 30.67 หรือประมาณเกือบ หนึ่งในสาม บอกว่าให้ความสำคัญต่อโอกาสนี้ (ดังภาพที่ 2)



ภาพที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับวันวาเลนไทน์

ที่มา : สำรวจสถานการณ์ทางเพศของเยาวชนไทยในวันวาเลนไทน์, 2554 เอแบคโพลล์



ภาพที่ 2 กลุ่มอายุที่ให้ความสำคัญกับวันวาเลนไทน์

■ ต่ำกว่า 13 ปี ■ อายุ 13-17 ปี
■ อายุ 18-20 ปี ■ อายุ 21-30 ปี
■ อายุสูงกว่า 30 ปี

ที่มา : “มิตินิโม่” ที่ประชาชนอยากเห็นในวันวาเลนไทน์, 2554 สวนดุสิตโพลล์

“รัก” ที่คนไทยอยากเห็นในวันแห่งความรัก

จากการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนในประเด็น “มิตินิโม่” ที่ประชาชนอยากเห็นในวันวาเลนไทน์ ปี 2554 โดย สำนักวิจัย “สวนดุสิตโพลล์” ระบุว่า ประชาชนที่ตอบแบบสำรวจ ร้อยละ 49.86 หรือเกือบครึ่งหนึ่ง อยากเห็นการให้ความรักที่จริงจัง ลดความขัดแย้ง แยกแยะ สร้างความสามัคคีในสังคมไทย

รองลงมา ร้อยละ 29.15 อยากให้ความรักแก่ทุกคน ไม่จำกัดเฉพาะแฟน เช่น พ่อแม่ เพื่อน ญาติ คนที่อยู่ร่วมกัน

อันดับต่อมา ร้อยละ 15.89 ให้ความรักบริสุทธิ์ เห็นอกเห็นใจกับคนที่รัก ไม่มุ่งเน้นแต่เรื่องเพศสัมพันธ์อย่างเดียว

ส่วนอันดับสุดท้าย ร้อยละ 5.1 อยากให้ผู้ใหญ่ ผู้บริหารบ้านเมือง ศิลปิน ดารา เป็นตัวอย่างที่ดี แสดงความรักและความห่วงใยประชาชนและประเทศชาติ (ดังตารางที่ 1)

สร้างคุณค่า “วาเลนไทน์” แทน “เทศกาลเสียตัว”

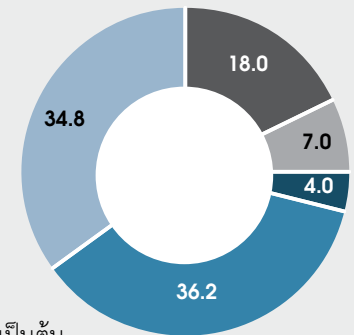
จากการสำรวจในประเด็นคำแนะนำที่จะให้เพื่อน หากทราบว่าเพื่อนถูกแฟนชักชวนให้มีเพศสัมพันธ์ โดยสำนักวิจัย “เอแบคโพลล์” ระบุว่า ประชาชน ร้อยละ 36.2 บอกให้ควรรักษานวลสงวนตัว เพราะไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน ขณะที่อีก ร้อยละ 34.8 เห็นว่า เมื่อเป็นแฟนกันแล้วอาจมีเพศสัมพันธ์กันได้ แต่ต้องรู้จักป้องกันตนเอง (ดังภาพที่ 3)

ตารางที่ 1 แสดงผลสำรวจ “มิตินิโม่” ที่ประชาชนอยากเห็นในวันวาเลนไทน์

สิ่งใหม่ๆ ที่อยากเห็นในวันวาเลนไทน์	ร้อยละ
การให้ความรักที่จริงจัง ลดความขัดแย้ง แยกแยะ สร้างความสามัคคีในสังคมไทย	49.86
การให้ความรักแก่ทุกคน ไม่จำกัดเฉพาะแฟน เช่น พ่อแม่ เพื่อน ญาติ คนที่อยู่ร่วมกัน	29.15
การให้ความรักที่บริสุทธิ์ เห็นอกเห็นใจกับคนที่รัก ไม่มุ่งเน้นแต่เรื่องเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว	15.89
ผู้ใหญ่ ผู้บริหารบ้านเมือง ศิลปิน ดารา จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ทำตัวที่แสดงความรัก ความห่วงใยแก่ประชาชนและประเทศชาติ	5.1

ภาพที่ 3 คำแนะนำที่จะให้เพื่อน หากทราบว่าเพื่อนถูกแฟนชักชวนให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย

- ควรรักษานวลสงวนตัว เป็นแค่แฟน ยังไงก็ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน
- เป็นแฟนกันแล้ว อาจมีเพศสัมพันธ์กันได้ แต่ต้องรู้จักป้องกันตนเอง (ยาคุม ถุงยาง)
- การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปกติ (เป็นสิทธิส่วนตัว)
- ให้ปฏิเสธและควรเลิกคบกับแฟน
- อื่นๆ อาทิ ปฏิเสธ และเป็นเพื่อนกันดีกว่า เป็นต้น



ที่มา : สำรวจสถานการณ์ทางเพศของเยาวชนไทยในวันวาเลนไทน์, 2554 เอแบคโพลล์

แต่ประเด็นที่น่าคิดคือ กลุ่มคนที่มองว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปกติ หรือเป็นเรื่องสิทธิส่วนตัวมีสัดส่วนถึง ร้อยละ 18

“รักกันจริง” อย่าให้วันแห่งความรักกลายเป็นเครื่องมือในการต่อรองการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่พร้อม หรือร่วมรักแบบไม่ป้องกันตนเอง... ๙๖



เกาะติดอุบัติการณ์ “โรคแห่งความรัก”

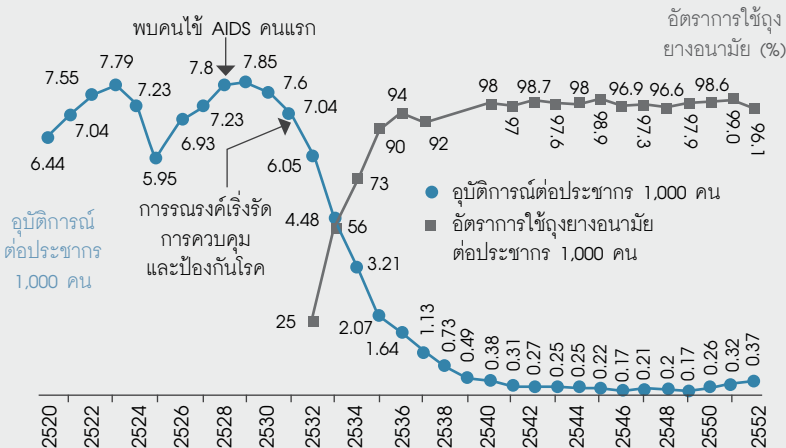
“เพศสัมพันธ์” เป็นส่วนหนึ่งของการแสดงออกซึ่งความรักของชีวิตหลากหลายเผ่าพันธุ์บนโลกตามครรลองธรรมชาติ

หากแต่ยุคสมัยปัจจุบัน การมีเพศสัมพันธ์ของเผ่าพันธุ์มนุษย์กลายเป็นประเด็นทางสังคมที่รัฐต้องหยิบยกขึ้นมาเอาใจใส่ดูแล เพราะผลพวงประการหนึ่งที่เกิดตามมา คือ **โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์** ได้แก่ภัยอันตรายถึงขั้นคร่าชีวิตพลโลกไปแล้วนับร้อยล้าน พันล้าน โดยมีสาเหตุสำคัญจาก “โรคเอดส์”

สัญญาณที่ ก็นันนี้

จากสถานการณ์การติดเชื้อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520-2552 มีแนวโน้มลดลงเกือบ 7 เท่า โดยปี 2529 มีประชากรติดเชื้อมาก

ภาพที่ 1 อุบัติการณ์ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่อประชากร 1,000 คน และอัตราการใช้จ่ายงบประมาณในหญิงชายบริการทางเพศ ประเทศไทย พ.ศ.2520 - พ.ศ.2552



ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข อ้างใน การสาธารณสุขไทย 2550 - 2552

ถึง 7.85 ต่อประชากร 1,000 คน และปี 2552 ลดลงเหลือ 0.32 ต่อประชากร 1,000 คน (ดังภาพที่ 1)

ปัจจัยสำคัญคือ การรณรงค์เรื่องการป้องกันโรคเอดส์โดยการใช้ถุงยางอนามัยที่มีเพิ่มขึ้น ส่งผลให้จำนวนผู้ติดเชื้อมีจำนวนลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ป้องกันมากขึ้น เอกส์ลงน้อยลง

จากการรวบรวมข้อมูลอัตราผู้ป่วยติดเชื้อเอดส์ในปี 2527-2551 พบว่า อัตราการติดเชื้อเอดส์เริ่มน้อยลง โดยในปี 2541 มีสัดส่วนผู้ติดเชื้อสูงสุดอยู่ที่ 48.81 ต่อแสนประชากร เหลือ 13.18 ต่อแสนประชากร ในปี 2551 (ดังภาพที่ 2)

ภาคกลางครองอันดับผู้ป่วยเอกส์สูงสุด

สำหรับสถานการณ์โรคเอดส์ของประเทศไทยในแต่ละภูมิภาค ตั้งแต่ปี พ.ศ.2537-2551 พบว่า พื้นที่ที่มีประชากรป่วยจากการติดเชื้อเอดส์สูงสุดในประเทศ เมื่อปี 2551 คือ ภาคกลาง มีอัตราผู้ติดเชื้อ 18.58 ต่อแสนประชากร รองลงมาคือ ภาคเหนือ มีอัตรา 16.54 ต่อแสนประชากร และภาคใต้ มีอัตรา 10.46 ต่อแสนประชากร ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอัตรา 7.09 ต่อแสนประชากร

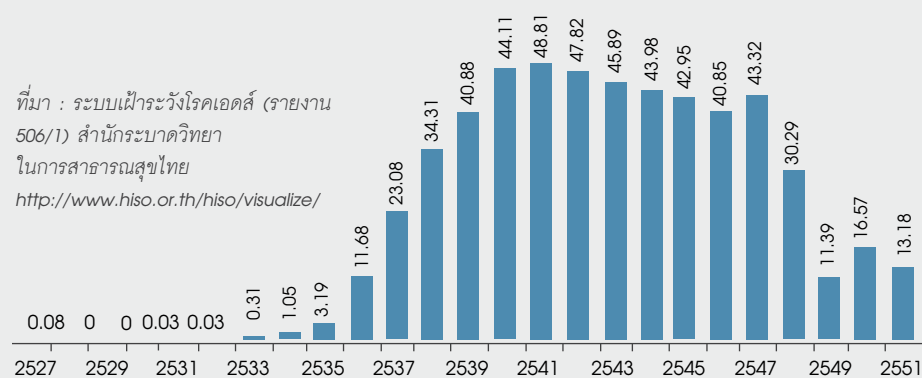
หากพิจารณาตัวเลขผู้ติดเชื้อเอดส์ตั้งแต่ พ.ศ.2537-2551 พบว่า ภาคเหนือซึ่งเคยเป็นพื้นที่ที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์มากที่สุด มีอัตราลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยในปี 2539 มีอัตราผู้ติดเชื้อสูงสุดถึง 76.66 ต่อแสนประชากร ลดลงเหลือ 16.54 ต่อแสนประชากร ในปี 2551 (ตารางที่ 1)

คาดอีก 10 ปีข้างหน้า คนติดเชื้อเอชไอวีลดลง

แม้ว่าตัวเลขผู้ติดเชื้อเอชไอวีตามข้อมูลของสำนักกระบาดวิทยาได้ระบุว่า คนไทยติดเชื้อเอชไอวีลดลง ทว่า ข้อมูลรายงานจำนวนผู้ป่วยเอชไอวีที่ปรากฏมักมีจำนวนต่ำกว่าข้อมูลตามความเป็นจริง

กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จึงใช้การประมาณการจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทย โดยวิธี Asian Epidemic Model (AEM) โดยคาดการณ์ว่าอีกประมาณ 10 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีสะสมประมาณ 1,250,000 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ใหญ่ 1,180,000 คน และเด็ก 70,000 คน โดยสัดส่วนผู้ติดเชื้อใหม่จะลดลง จากปี 2546 มีจำนวน 21,000 คน เหลือ 8,000 คน

ภาพที่ 2 อัตราผู้ป่วยโรคเอดส์ต่อแสนประชากร



ตารางที่ 1 แนวโน้มอัตราการรายงานผู้ป่วยโรคเอดส์ต่อแสนประชากรแยกตามภาคต่างๆ ประเทศไทย พ.ศ.2537 - พ.ศ.2551

ภาค	2537	2539	2541	2543	2545	2546	2547	2548	2549	2550	2551
เหนือ	55.08	76.66	71.17	62.86	45.73	54.26	57.15	41.31	15.7	24.30	16.54
กลาง	23.97	47.15	54.22	53.65	44.83	44.76	49.28	35.73	16.51	23.23	18.58
ใต้	12.46	25.81	36.06	35.98	29.15	39.84	43.88	32.18	8.63	14.73	10.46
ตะวันออก เฉียงเหนือ	8.82	20.15	23.27	21.74	18.16	27.12	29.66	18.15	5.06	6.50	7.09
รวม	23.49	40.89	44.66	42.06	33.71	40.85	43.32	30.29	11.36	16.57	13.18

ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข อ้างใน การสาธารณสุขไทย 2550 - 2552

ตารางที่ 2 การคาดประมาณจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้เสียชีวิต และป่วยจากโรคเอดส์ พ.ศ. 2546 และ พ.ศ. 2563

ประเภท	2546	2563
ผู้ติดเชื้อสะสม	1,055,000	1,250,000
ผู้เสียชีวิตสะสม	450,000	1,100,000
ติดเชื้อและยังมีชีวิตอยู่	604,000	157,000
อุบัติการณ์ (ติดเชื้อใหม่)	21,000	8,000
ติดเชื้อเริ่มมีอาการ	50,500	16,500
เสียชีวิต	52,000	18,000

ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
อ้างใน การสาธารณสุขไทย 2550 - 2552

ในปี 2563 (ตารางที่ 2)

ณ วันนี้ มนุษยชาติได้ก้าวมาสู่ยุคที่ได้ชื่อว่า “อารยะ” ด้วยการสั่งสมความรู้ไว้มากกว่ายุคใดๆ ที่ผ่านมา
อย่าปล่อยให้ “อารมณ์แห่งรัก” พัดพาเราไป จนหลงลืมป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อที่อาจตามมา..





ตามรอย “วิถีเพศสัมพันธ์” คนไทยวันนี้



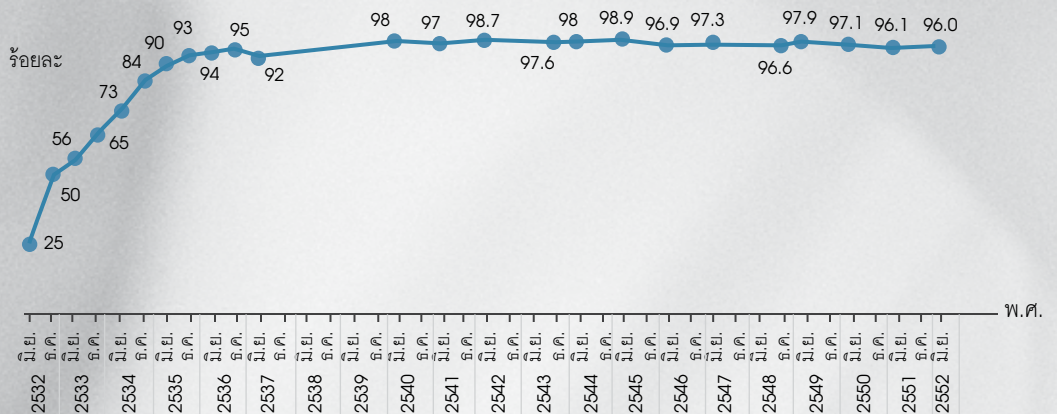
ต้องยอมรับว่าปัจจุบันสังคมไทยเปิดกว้าง เรื่องการมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้น รสนิยมในการ “ร่วมรัก” ก็มีหลากหลายรูปแบบและหลายสถานะ ทั้งที่เป็นคู่รักแท้ ก็ัก ชายรักชาย หญิงรักหญิง รวมไปถึงกลุ่มชายบริการทางเพศ การตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันตนเองทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะการใช้ถุงยางอนามัยในกลุ่มคู่นอนประเภทต่างๆ ในสังคมไทยมีแนวโน้มที่ดีขึ้น

“ต้นคิด” ขอนำเสนอข้อมูลสถานการณ์ล่าสุดว่าด้วยความเสี่ยงต่อโรคจากเพศสัมพันธ์ของบุคคล 3 กลุ่มที่ภาคการสาธารณสุขเฝ้าจับตามองอย่างต่อเนื่องด้วยความห่วงใย นั่นคือ หญิงอาชีพบริการ ทหารเกณฑ์ และหนุ่มสาวโรงงาน

หญิงขายบริการกันทั่วใช้ถุงยางอนามัยมากที่สุด

จากการรณรงค์ในเรื่องผลกระทบจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะการติดเชื้อเอชไอวี ข้อมูลการศึกษาของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ระบุว่า อัตราการใช้ถุงยางอนามัยในกลุ่มหญิงบริการตั้งแต่ปี 2532-2552 มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (ดังภาพที่ 1)

ภาพที่ 1 อัตราการใช้ถุงยางอนามัยในหญิงขายบริการ พ.ศ.2532- พ.ศ.2552



ที่มา: สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค อ้างใน รายงานการสาธารณสุขไทย 2551-2552

ทหารเกณฑ์ในสมรภูมิ “เสี่ยงเพราะคุ้นเคย”

จากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มทหารเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทย รอบที่ 1-15 พ.ศ.2538-2552 พบว่า ปี 2552 ทหารเกณฑ์มีคู่นอนเป็นหญิงอื่นที่ไม่ใช่หญิงขายบริการทางเพศเพิ่มมากขึ้นถึง ร้อยละ 46.0 ในขณะที่เป็นกลุ่มหญิงบริการมีสัดส่วนลดลงเหลือ ร้อยละ 21.8 (ดังภาพที่ 2)

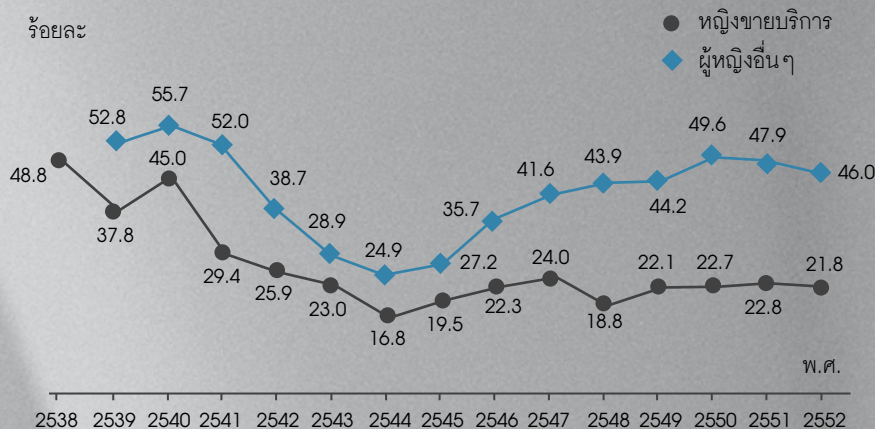
ทว่า ข้อพึงระวังคือ กลุ่มทหารเกณฑ์มีสัดส่วนการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งกับผู้หญิงอื่นไม่ถึงครึ่งหรือประมาณ ร้อยละ 48.6 แต่สัดส่วนการใช้ถุงยางอนามัยในกลุ่มหญิงขายบริการทางเพศมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดคือ จากปี 2551 มี ร้อยละ 69.2 เพิ่มเป็น ร้อยละ 88.6 ในปี 2552 (ดังภาพที่ 3)

รึหลกกลีลาของกลุ่มคนงานชาย

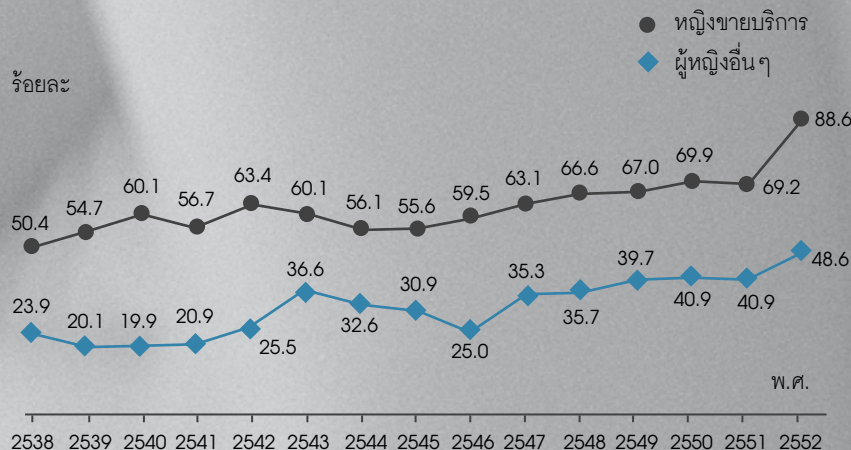
กลุ่มคนงานชายในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นกลุ่มที่มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนหลายลักษณะทั้งหญิงบริการ หญิงอื่น และผู้ชายด้วยกัน จากการศึกษาสัดส่วนของคู่นอนในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ พ.ศ.2538-2552 โดยกรมควบคุมโรค พบว่า กลุ่มคนงานชายมีเพศสัมพันธ์กับกลุ่มหญิงอื่นมากที่สุด โดยในปี 2552 มีสัดส่วน ร้อยละ 23.1 ลดลงจากปี 2538 ซึ่งมีประมาณ ร้อยละ 45.2 (ดังภาพที่ 5)

ส่วนการใช้บริการทางเพศจากหญิงขายบริการก็มีแนวโน้มน้อยลงเช่นกัน โดยในปี 2538 มีสัดส่วนถึง ร้อยละ 30.6 เหลือ ร้อยละ 13.5 ในปี 2552

ภาพที่ 2 สัดส่วนของคู่นอนในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาของทหารเกณฑ์จากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทย รอบที่ 1 - 15 พ.ศ.2538 - พ.ศ. 2552



ภาพที่ 3 อัตราการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนประเภทต่าง ๆ ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาของทหารเกณฑ์ จากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทย รอบที่ 1-15 พ.ศ.2538 - พ.ศ.2552



ที่มา: สำนักโรคบาติวิทยา กรมควบคุมโรค อังใน รายงานการสาธารณสุขไทย 2551-2552

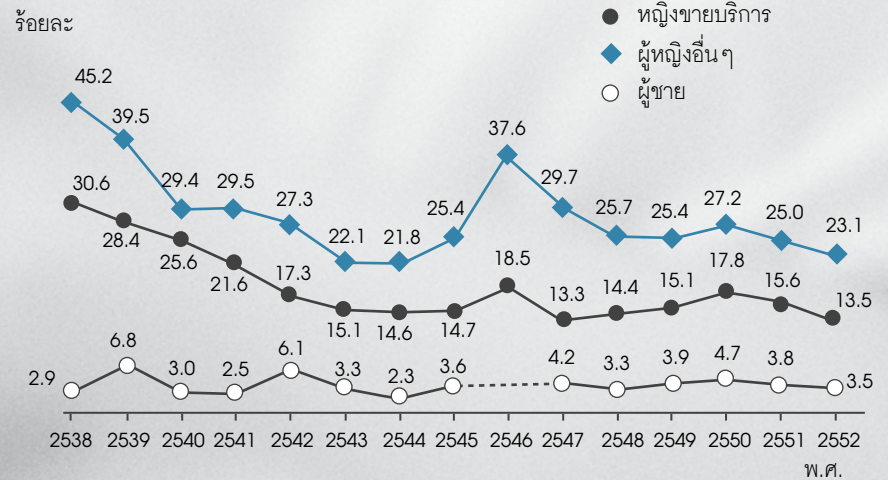
“ต้นคิด”

ขอนำเสนอข้อมูลสถานการณ์ล่าสุด
ว่าด้วยความเสี่ยงต่อโรคจากเพศสัมพันธ์
ของบุคคล 3 กลุ่มที่ภาคการสาธารณสุข
เฝ้าจับตามองอย่างต่อเนื่อง
ด้วยความห่วงใย นั่นคือ
หญิงอาชีพบริการ ทหารเกณฑ์
และหนุ่มสาวโรงงาน

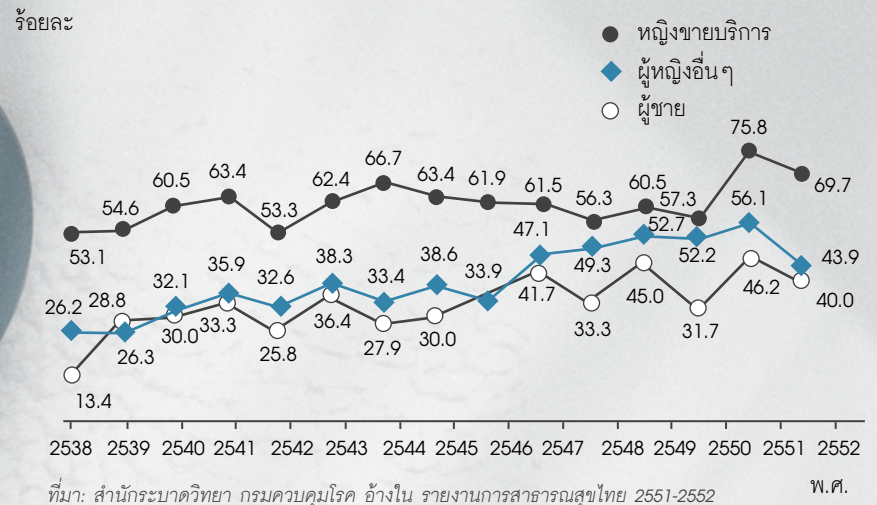
ต้นคิด

12

ภาพที่ 5 สัดส่วนของคู่นอนในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาของคณงานชายในโรงงานอุตสาหกรรม
จากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ในประเทศไทย รอบที่ 1 - 15
พ.ศ.2538 - พ.ศ.2552



ภาพที่ 6 อัตราการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนประเภทต่างๆ
ในรอบปีที่ผ่านมา ของคณงานชายในโรงงานอุตสาหกรรม จากการสำรวจพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ในประเทศไทย รอบที่ 1 - 15 พ.ศ.2538 - พ.ศ.2552



ในขณะที่กลุ่มคุณอนชายด้วยกันมีสัดส่วนไม่มากนัก แต่หากเปรียบเทียบอัตราส่วนจะพบว่า มีแนวโน้มลดลงเพียงเล็กน้อย โดยปี 2539 มีร้อยละ 6.8 เหลือ ร้อยละ 3.5 ในปี 2552

ชายรักชายเสี่ยงเพราะไม่ใช้ถุงยาง

หากพิจารณาพฤติกรรมเสี่ยงจากการไม่ใช้ถุงยางอนามัยในกลุ่มคนงานชายในโรงงานอุตสาหกรรมพบว่า คู่นอนที่เป็นเพศเดียวกันมีสัดส่วนการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งน้อยที่สุดประมาณ ร้อยละ 40 ในปี 2552 ซึ่งมีสัดส่วนลดลงจากปี 2551 คือ ร้อยละ 46.2 (ดังภาพที่ 6)


นอกจากนี้ ยังพบว่าสัดส่วนการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์มีแนวโน้มลดลง ในกลุ่มที่มีคู่นอนเป็นหญิงอื่นจากปี 2551 มี ร้อยละ 56.1 เหลือ ร้อยละ 43.9 ในปี 2552 ส่วนกลุ่มที่มีคู่นอนเป็นหญิงขายบริการมีแนวโน้มลดลงเช่นกัน แต่ถือว่ามีส่วนที่มากกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยปี 2551 มี ร้อยละ 75.8 เหลือ ร้อยละ 69.7 ในปี 2552

สาวโรงงานงาน : มีชายน้อยลง

จากการศึกษาพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายอื่นของหญิงที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมพบว่า มีแนวโน้มลดลงมาก จากปี 2540 มีประมาณ ร้อยละ 38.6 เหลือเพียง ร้อยละ 4.9 ในปี 2552 (ดังภาพที่ 7)

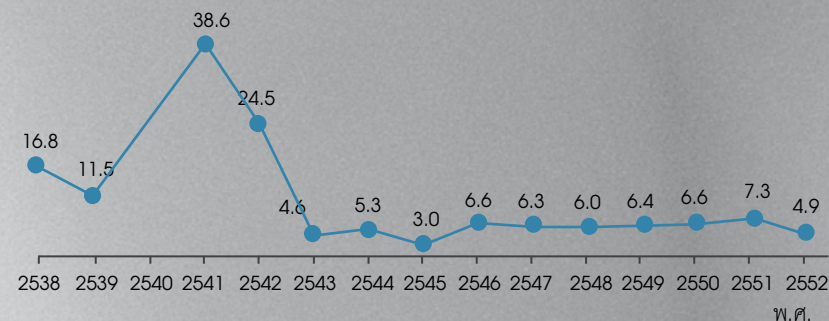
แต่ประเด็นที่น่ากังวลคือ พฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยของกลุ่มผู้หญิงในโรงงานอุตสาหกรรมพบว่า กลุ่มหญิงที่มีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นมีการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งมีสัดส่วนลดลง โดยปี 2551 มี ร้อยละ 26.3 เหลือ ร้อยละ 20 ในปี 2552 (ดังภาพที่ 8)

ณ ยุคสมัยที่มนุษย์ชาติได้ก้าวมาสู่จุดที่ได้สั่งสมความรู้และอารยธรรมไว้มากยิ่งกว่าช่วงเวลาใดที่ผ่านมา คงน่าเศร้าหนัก หากยังปล่อยให้อารมณ์เป็นเหตุนำพาในการร่วมรัก

การยับยั้งชั่งใจโดยคำนึงถึงผลที่ตามมา โดยเฉพาะการป้องกันตนเอง จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงจากโรคภัยที่อาจตามมาได้ 

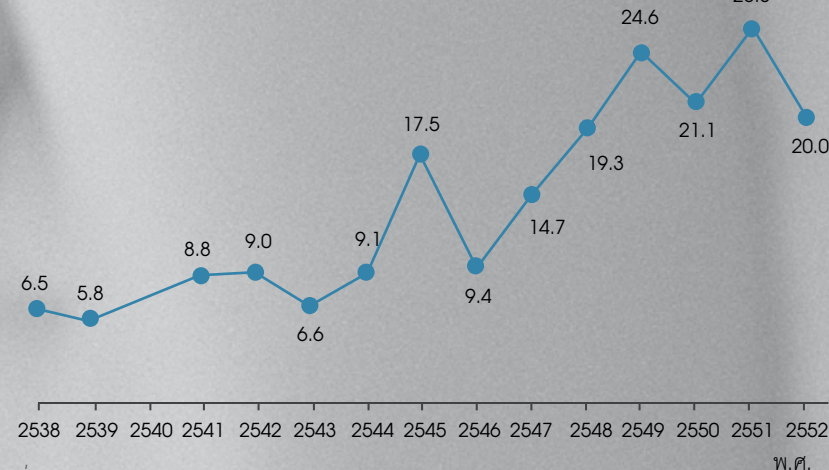
ภาพที่ 7 สัดส่วนของคณงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรม ที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายอื่นในรอบปีที่ผ่านมา จากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทย รอบที่ 1 - 15 พ.ศ.2538 - พ.ศ.2552

ร้อยละ



ภาพที่ 8 อัตราการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ในการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายอื่นในรอบปีที่ผ่านมาของคณงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรม จากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทย รอบที่ 1 - 15 พ.ศ.2538 - พ.ศ.2552

ร้อยละ



ที่มา: สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค อ่างใน รายงานการสาธารณสุขไทย 2551-2552 พ.ศ.



ไม้อชวร์ แต่ดีกว่ำไม้อใช้... เรื่องจริงของถูงยงอนนอำมัย

ที่ผ่นมม “ถูงยงอนนอำมัย” ถูงมถงเป็นขงที่น่ำลระอຍอย่งมมก หกมมีติดอยู่กระเป้ำขงใคร แต่สถงนการณ้การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือควมรუნแรงจกโรคติดต่อทงเพศสัมพันธ์ ท่ำให้สังคมไทยต้องปรับทศนะต่อถูงยงอนนอำมัยในแง่บวกกันมมกขึ้น...

ถูงยงอนนอำมัยในประวัติศสตร์

การใช้ถูงยงอนนอำมัยมีมมแต่ครั้งโบราณกอลแล้ว โดยมมีวัตถุประสงค์เพื่อการคুমก่ำเนิดเอกสรทงประวัติศสตร์ขงอียิปต์ กรีก และโรมันมันทีกถึงอุปรณ้ที่ใช้ในการคুমก่ำเนิดที่ ใช้กับสตรี เนื่องจกในยุคนั้นมีความเชื่อว่ำการป้องกันการตั้งครรภ้เป็นภาระหน้ำที่ขงเพศหญิง

ข่งก่อนศตวรรษที่ 15 ในภูมิภาคเอเชียมีการบันทึกถึงการใช้ถูงยงอนนอำมัยในฐนนะที่ใช้เป็นอุปรณ้เพื่อการคুমก่ำเนิดเป็นทรู้จกกันเฉพาะในหมู่ชนชั้นสูง อย่งในประเทศไทยจีน วัสดุที่ใช้ในการผลิตถูงยงอนนอำมัยท่ำจกเส้นไหม กระดษ หรือล่ำไส้ลูกแกะ ส่วนในญี่ปุ่นผลิตจกกระดองเต้ำหรือเขาสัตว์



ถูงยางอนามัย : ของดีที่ไม่ชั่วร้าย แต่ดีกว่าไม่ใช้


แม้ว่าการใช้ถูงยางอนามัยเป็นวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด และน่าจะเป็นวิธีการป้องกันตนเองที่ปลอดภัยมากที่สุด ทว่า ในทางการแพทย์ การใช้ถูงยางอนามัยสามารถทำได้คือ ลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มิใช่ว่าป้องกันได้ทั้งหมดหรือไม่มีโอกาสเกิดขึ้นเลย

จากการศึกษาวิจัยถึงประสิทธิภาพของถูงยางอนามัยในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พบว่า กลุ่มโรคที่สามารถป้องกันโรคได้มากกว่า ร้อยละ 90 ได้แก่ โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบบี หนองในแท้ และพยาธิในช่องคลอด ส่วนโรคหนองในเทียมและซิฟิลิสป้องกันโรคได้ ร้อยละ 50-90 สำหรับโรคเริมและแผลริมอ่อนป้องกันได้ ร้อยละ 10-50 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงประสิทธิภาพของการใช้ถูงยางอนามัยในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรค	ประสิทธิภาพ
เอดส์	ป้องกันได้มากกว่า 90%
ไวรัสตับอักเสบบี	ป้องกันได้มากกว่า 90%
หูดหงอนไก่	ไม่ได้ผลหรือน้อยกว่า 10%
หนองในเทียม	ป้องกันได้ 50-90%
หนองในแท้	ป้องกันได้มากกว่า 90%
พยาธิในช่องคลอด	ป้องกันได้มากกว่า 90%
ซิฟิลิส	ป้องกันได้ 50-90%
โรคเริม	ป้องกันได้ 10-50%
แผลริมอ่อน	ป้องกันได้ 10-50%

ที่มา: ป้องกัน ปลอดภัย ห่างไกลโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ <http://health.in.th/categories/healthful/news/16>

แม้ว่าการใช้ถูงยางอนามัยจะมิได้รับรองความปลอดภัยได้เต็มร้อย ทว่า นี่คือวิธีหนึ่งทีลดโอกาสเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ดีที่สุด อย่างน้อยก็กว่าไว้ดีกว่าเป็นแล้วต้องรักษา... 



ทำอย่างไรให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การไม่มีเพศสัมพันธ์ แต่เมื่อมีเพศสัมพันธ์มีข้อแนะนำเพื่อเพิ่มความปลอดภัย ดังนี้

1. การไม่เปลี่ยนคู่นอน ให้มีสามีหรือภรรยาเดียว
2. ใส่ถูงยางอนามัย
3. อย่ามีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุน้อย เพราะจากสถิติหากมีเพศสัมพันธ์อายุน้อยมีโอกาสติดโรคสูง
4. ให้ตรวจประจำปีเพื่อหาเชื้อโรค แม้ว่าจะไม่มีการ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการแต่งงานใหม่
5. เรียนรู้อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
6. อย่าย่ำร่วมเพศขณะมีประจำเดือน เพราะทำให้เกิดโรคติดต่อได้ง่าย
7. อย่ำมีเพศสัมพันธ์ทางวารหนัก หากจำเป็นให้สวมถูงยางอนามัย
8. อย่ำสวนล้างช่องคลอด เพราะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย



คนต้นคิด

สุธิดา วงษ์อนันต์

ต้นคิด

16

เรื่องเล่าจาก “ชายผู้หลงรักมวลเมฆ” เมื่อความรู้ออนไลน์ขยายผลสู่ชีวิตจริง

ในยุคที่สื่อออนไลน์อย่าง facebook กำลังมาแรง ผู้ที่อยู่ในสังคมออนไลน์ต่างใช้ประโยชน์จากการสื่อสารผ่านช่องทางนี้ตอบสนองเป้าหมายต่างๆ มากมาย บางคนใช้เพื่อให้ได้พูดคุยกับเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานานนับสิบปี บางคนใช้เพื่อหาเพื่อนใหม่ที่ไม่เคยเห็นหน้ากันมาก่อน บางคนใช้เพื่อติดต่อธุรกิจการงาน บางคนใช้เพื่อนำเสนอมุมมอง ความคิด แสดงตัวตนที่เป็นเอกลักษณ์ให้โลกออนไลน์ได้รู้จักผ่านการโพสต์ข้อความ รูปภาพ คลิปวิดีโอ และสิ่งที่ตนเองชื่นชอบอย่างเพลง ภาพยนตร์ หนังสือ ฯลฯ

และมีบางคนเลือกที่จะสร้างกลุ่มขึ้นมาใน facebook เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง...

อย่างเช่น “ชมรมคนรักมวลเมฆ” ที่นอกจากจะมีการแลกเปลี่ยนความรู้ในกลุ่มคนที่สนใจเรื่องเมฆด้วยกันแล้ว ยังสามารถกระจายความรู้ออกไปสู่สังคมได้อย่างกว้างขวางและเกิดประโยชน์ในชีวิตจริง

ดร.บัญญัติ ธนบุญสมบัติ นักวิชาการ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) คือแกนนำหลักที่สร้างกลุ่มนี้ขึ้นมาใน facebook

ปัจจุบันชมรมชื่อโรแมนติคนี้มีสมาชิกกว่า 3,000 คน และมีรูปเมฆนับ 10,000 รูป ที่สมาชิกนำมาโพสต์ไว้ ซึ่ง



จากการสื่อสารทางออนไลน์ทั้งสามช่องทางดังกล่าวได้นำไปสู่การนัดพบกันจริงๆ ของสมาชิกชมรมฯ แล้ว 4 ครั้ง เพื่อไปดูเมฆด้วยกัน ทำให้เกิดพื้นที่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขึ้นมาในโลกของความเป็นจริงด้วย ไม่ใช่เพียงรู้จักกันในสังคมออนไลน์

ล้วนเป็นเมฆที่มีรูปร่างลวดลายแปลกๆ และหาดูได้ยาก เช่น เมฆลายกนก เมฆรูปจานบิน เมฆรูปไก่ เมฆรูปนกยูง เมฆรูปเสือเผ่น ฯลฯ

สมาชิกชมรมคนรักมวลเมฆส่วนหนึ่งได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันมานานแล้วก่อนที่จะเปิดตัวกลุ่มใน facebook เมื่อประมาณปี 2553 โดยก่อนหน้านี้ได้ใช้พื้นที่บล็อก <http://gotoknow.org/blog/weather/toc>

ที่นี่เป็นทั้งแหล่งสร้างความรู้และมิตรภาพผ่านการที่เพื่อนๆ ชาว “บล็อกเกอร์” จำนวนหนึ่งจากการเขียนบันทึกเรื่องสัพเพเหระ บางทีก็เอาเรื่องสำคัญๆ มาแลกเปลี่ยนกัน รวมทั้งเรื่องของข้อมูลวิชาการเกี่ยวกับภัยพิบัติต่างๆ ต่อมา ดร.บัญชา คิดว่าถ้าเอาเฉพาะเรื่องหนึ่งๆ มาลง เช่น เรื่องฟ้าผ่า น้ำท่วม คนก็จะมองเห็นแต่ในแง่ลบ

“จริงๆ แล้วทุกเรื่องในโลกมีความสวยงามอยู่ อย่างกรณีท้องฟ้ามีเมฆสวยๆ เราก็เอาภาพมาลง และใส่ความรู้วิทยาศาสตร์เข้าไปด้วย” ดร.บัญชา กล่าว

หลังจากที่เขียนบล็อกไประยะหนึ่ง พบว่าการค้นหาข้อมูลในบล็อกทำได้ยาก เพราะข้อมูลที่เขียนไว้จะเรียงต่อๆ กันไปยาวมาก จึงมีการใช้ระบบ portal.in.th เป็นเครื่องมือในการสร้างเว็บ ซึ่งนำมาใช้กับ GotoKnow ได้ง่ายมากโดยใช้ password เดียวกับของ GotoKnow คือ มี account ของ GotoKnow อยู่แล้วก็ไปสร้างเว็บใน portal.in.th ได้เลย จากนั้นก็นำข้อมูลมาเรียงเรียงจัดกลุ่มใหม่ใน <http://portal.in.th/cloudlover> (ปัจจุบันยกเลิก URL นี้ไปแล้ว) และในที่สุดชมรมคนรักมวลเมฆก็ได้จด domain เป็นของตัวเอง ทำเว็บไซต์ของชมรมขึ้นมา คือ www.CloudLoverClub.com

“พอมาถึงช่วงที่ facebook เติบโตขึ้นเราก็ไปใช้ facebook ด้วย แต่ผมยังประทับใจ GotoKnow มากกว่า โดยมองว่า GotoKnow เอาไว้บันทึกความรู้เชิงลึก facebook เอาไว้ได้ตอบอย่างรวดเร็ว ส่วน www.CloudLoverClub.com เอาไว้จัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ สามารถนั่งมันไปด้วยกันได้ดีมาก ในขณะที่เรา

ได้ตอบกันทาง facebook เราก็เขียนบอกไปด้วยว่าถ้าอยากรู้ลึกกว่านี้ให้ตามไปอ่านลิงค์นี้นะ”

สรุปว่า ชมรมคนรักมวลเมฆเติบโตจาก GotoKnow แล้วไปสร้างการจัดเก็บความรู้อย่างเป็นระบบใน [portal](http://portal.in.th) จากนั้นเปิดเว็บไซต์ www.CloudLoverClub.com และใช้ facebook เป็นเครื่องมือในการสื่อสารอย่างรวดเร็ว

การใช้พื้นที่ในสังคมออนไลน์สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มคนผู้หลงใหลมวลเมฆมีประโยชน์อย่างไร ดร.บัญชา กล่าวว่า

“สิ่งที่เกิดขึ้นคือมีคนจำนวนไม่น้อยที่ถ่ายภาพเมฆสวยๆ แปลกๆ ได้แล้วเขามาโพสต์ไว้ ที่นี้นอกจากจะได้ดูภาพสวยๆ แล้วเราก็เดิมความรู้เข้าไป มันสามารถต่อยอดได้ อย่างกรณีตัวอย่างสมาชิกคนหนึ่งโพสต์ภาพเมฆขึ้นมาไม่ถึง 5 นาทีก็มีสมาชิกอีกคนหนึ่งซึ่งอยู่จังหวัดยโสธรเข้ามาตอบว่า ทางบ้านเขาเรียกเมฆแบบนี้ว่า ‘ฟ้าลายเห็ดบด’ คนแถวบ้านเขาถ้าเห็นท้องฟ้าแบบนี้จะดีใจมากแล้วจะพากันเข้าป่าไปเก็บเห็ด ผมก็นั่งนึกดูแล้วไปค้นข้อมูลเพิ่มเติมก็พบว่ามันักวิทยา-

ศาสตร์ที่พยายามจะเชื่อมโยงลักษณะเมฆแบบนี้ กับภูมิปัญญาของคนอีสานว่า เป็นไปได้ไหมว่า เมฆแบบนี้มันมีความชื้น หากในอากาศมีความชื้น ขนาดนี้แล้วเห็ดก็อาจจะเกิดได้ ซึ่งเป็นกรณีที่น่า สนใจมากกว่าภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นอย่างไรแล้วก็ มาตรวจสอบดู เราสามารถเติมเต็มความรู้ให้กัน ได้ทั้งวิทยาศาสตร์แบบตะวันตกและภูมิปัญญา แบบไทยๆ”

นอกจากนี้ จากการสื่อสารทางออนไลน์ทั้ง สามช่องทางดังกล่าวได้นำไปสู่การนัดพบกันจริงๆ ของสมาชิกชมรมฯ แล้ว 4 ครั้ง เพื่อไปดูเมฆด้วยกัน ทำให้เกิดพื้นที่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขึ้นมาใน โลกของความเป็นจริงด้วย ไม่ใช่เพียงรู้จักกันใน สังคมออนไลน์

สิ่งที่ดึงดูดให้คนเข้ามาเป็นสมาชิกชมรมฯ จำนวนมาก ดร.บัญชา กล่าวว่า เป็นเพราะ **“หนึ่ง** คนส่วนใหญ่ชอบดูของสวยๆ งามๆ ท้องฟ้าโดยเฉพาะยามเช้าและยามเย็นจะสวยมาก **สอง** คนเรามีจินตนาการ บางทีเห็นเมฆรูปร่างแปลกๆ ก็ จะจินตนาการไปต่างๆ นานาว่ามันคล้ายอะไร เมื่อมีความงามและจินตนาการแล้วหากเสริมด้วย ความรู้มันจะมีพลังมาก คือคนที่เอาภาพมาโพสต์ ไว้เขาอาจจะไม่มีความรู้เรื่องเมฆแต่เห็นว่ามันสวยดี จินตนาการว่ามันคล้ายนั้นคล้ายนี้แล้วชอบจึง

ถ่ายภาพมา **สาม** เราก็เติมความรู้ให้เขาไป ดังนั้น ความงาม จินตนาการ และความรู้ สามอย่างนี้ ทำให้ชมรมเราเติบโตขึ้นมาได้”

ดร.บัญชา เชื่อว่าสิ่งที่สื่อสารออกไปผ่าน สื่อออนไลน์หากมี “ความจริง” อยู่ในเรื่องราว เหล่านั้น ไม่ว่าจะ เป็นความจริงแบบวิชาการล้วนๆ หรือจากประสบการณ์ มันจะส่งผลดีไม่วันใดก็ วันหนึ่ง ดังเช่นกรณีตัวอย่างที่เคยเกิดขึ้นแล้ว จากการที่ชมรมคนรักมวลเมฆพยายามสื่อสาร เรื่องราวเกี่ยวกับปรากฏการณ์ของท้องฟ้าและเมฆ ออกไปสู่สังคม

“เรื่องฟ้าผ่า ในสังคมไทยเรามีความเชื่อเกี่ยวกับ เรื่องนี้ต่างๆ นานา เช่น มือถือล่อฟ้าผ่าซึ่งไม่จริง มันมีผลข้างเคียงอย่างอื่นที่ทำร้ายเราได้ แต่ไม่ใช่ ล่อฟ้าผ่า ส่วนฝรั่งเขาบอกว่าหากมีฝนฟ้าคะนอง อย่าเล่นน้ำในสระหรือไปตกปลา เพราะฟ้าอาจจะ ผ่าลงมาแล้วช็อตเราได้ เพราะฟ้าผ่าไม่ใช่จะผ่า แนวตรงจากเมฆสู่พื้นเท่านั้น มันผ่าออกนอกเมฆ ได้ และรัศมีมันไกลมากถึง 40 กิโลเมตร ดังนั้น แม้ว่าเมฆจะไม่ได้ครีมนอยู่บนหัว แต่ถ้าเห็นมัน ตั้งเค้ามาแล้วให้เข้าสู่ที่ปลอดภัยไว้เลย ผมพยายาม เขียนอธิบายเรื่องนี้มา 3 ปีแล้ว

“จนกระทั่งเมื่อปีก่อน มีน้องคนหนึ่งซึ่งเป็น วิศวกรอยู่เชียงใหม่ โทรศัพท์มาหาผมอย่างตื่นเต้น

ว่า สิ่งที่ผมเตือนไว้ที่เขาเจอมากับตัวเองและ สามารถช่วยชีวิตหลานไว้ได้ 2 คน อายุประมาณ 7 ขวบ เขาบอกว่าพาหลานไปเล่นน้ำในสระ เป็น สระเด็กอยู่ข้างๆ สระผู้ใหญ่ พอเริ่มมองเห็นฝน ฟ้าคะนองตั้งเค้ามาแต่ไกล ผู้ใหญ่แต่ละคนก็ยังพากันเล่นน้ำต่อไป แต่เขาบอกให้หลานหยุดเล่นน้ำ แล้วขึ้นมาก่อน เพราะเขาได้อ่านเรื่องฟ้าผ่าที่ผม เขียนอธิบายไว้ในบล็อกมาก่อน ปรากฏว่าพอลูก ขึ้นมาได้ไม่นานฟ้าก็ผ่าเปรี้ยงลงมาในน้ำตรงนั้น จนน้ำกระจายเลย ผู้ใหญ่ที่เล่นน้ำอยู่ข้างๆ สระ เด็กจึงพากันหนีออกไป พอเขาเล่าให้ฟังผมก็บอก ว่าให้เขียนขึ้นบล็อก GotoKnow เลย เขาก็เขียน ทันทีประมาณ 1 หน้า อธิบายว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็น อย่างไร แล้วดึงภาพที่ผมทำไว้ไปประกอบ

“ดังนั้น หากเราสื่อสารด้วยเจตนาดีและ ข้อมูลเป็นจริง ต่อให้เป็นเรื่องที่น่าเกิดขึ้นยาก แค่นั้นก็ตามวันหนึ่งมันอาจจะเกิดผลดีก็ได้ ตอนนี้ ผมถือว่า GotoKnow ได้ช่วยชีวิตเด็กไว้แล้ว 2 คน”

เรื่องราวที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับที่ ดร.บัญชา ยืนยันว่า


ชมรมคนรักมวลเมฆจะไม่ปล่อยให้ ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับท้องฟ้า และมวลเมฆผ่านไปโดยที่สังคมไทยไม่ได้ อะไรเลย... ๙๕

แนวโน้มเด็กไทยมีเชื้อสัณฐานน้อยลง

สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ปี 2550 มีการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 18,802 คน พบว่า อายุเฉลี่ยของการมี

เพศสัมพันธ์ครั้งแรก คือ 13 ปีเท่านั้น โดยเป็นเด็กชาย ร้อยละ 3 และเด็กหญิง ร้อยละ 2

จากการสำรวจดังกล่าวยังพบว่า สัดส่วนของวัยรุ่นที่เคยมีเพศสัมพันธ์มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นตามอายุ โดยกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็น

ชาย ร้อยละ 21 และหญิง ร้อยละ 13 ส่วนระดับนักเรียน อาชีวศึกษาปีที่ 2 เป็นผู้ชายมีมากถึง ร้อยละ 40 และผู้หญิง ร้อยละ 28 ซึ่งข้อมูลระบุเพิ่มเติมว่านักเรียนหญิงกว่า ร้อยละ 96 มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับคู่อุปถัมภ์หรือแฟน 

ที่มา: สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข สืบค้นจาก <http://info.thaihealth.or.th/situation/risk/12493>


แม่วัยเด็กท้อง-แท้งพุ่งสูง

จากการศึกษาของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า การตั้งครรภ์และคลอดบุตรในกลุ่มวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี ในปี 2547 มีจำนวน 152,562 คน จากจำนวนการคลอดทั้งหมด 822,572 คน คิดเป็นอัตราส่วน ร้อยละ 18.5 และปี 2552 มีจำนวน 155,978 คน จากจำนวนทั้งหมด 811,384 คน คิดเป็น ร้อยละ 19.2

นอกจากนี้ ยังพบว่ามีการทำแท้งในกลุ่มวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์แบบไม่พึงประสงค์จำนวนมาก โดยร้อยละ 46.8 เป็นคุณแม่อายุต่ำกว่า 25 ปี และอีกร้อยละ 30 ที่เป็นคุณแม่อายุต่ำกว่า 20 ปี

สาเหตุประการสำคัญที่วัยรุ่นตั้งครรภ์แบบไม่พร้อม และนำไปสู่การทำแท้ง เนื่องจากการขาดความรู้ความเข้าใจ และขาดความมั่นใจในตนเองที่จะกล้าปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ และกลัวคนรักจะทิ้ง

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สืบค้นจาก <http://info.thaihealth.or.th/situation/risk/12495>

ส่วนสถานที่ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์มากที่สุดคือ หอพักหรืออพาร์ทเมนต์ ร้อยละ 44 อันดับสองคือ โรงแรมหรือที่พักหลังจากการทำงานเลี้ยงหรือเที่ยวกลางคืน ร้อยละ 28 และสถานที่ท่องเที่ยวต่างจังหวัด ร้อยละ 15 





หุนหันพลันแล่น...ห่างให้ไกล ทำอย่างไร

ใกล้จะถึงหน้าร้อนแล้ว แม้ปีนี้พยากรณ์กันไว้ว่าจะไม่รุนแรงเท่าปีกลาย แต่ไม่อาจประมาทได้ เพราะบ้านเราได้ชื่อว่าเป็น “เมืองร้อน”

ที่สำคัญ อย่าปล่อยปละให้ใจร้อนรุ่มไปตามอากาศ เพราะอาจเกิดปัญหาตามมามากมาย

นพ.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ให้หลักสำหรับคนที่มักมีอาการ “หุนหันพลันแล่น” ไว้ง่ายๆ 3 ข้อ

ข้อแรก รู้จักอารมณ์ตัวเราเองก่อน หลายคนโกรธแล้วค่อยมารู้ตัวทีหลัง หรือมาารู้สึกว่าผิดทีหลัง แต่เหตุการณ์ร้ายๆ เกิดขึ้น และแก้ไขไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้น จึงต้องฝึกตั้งสติ รู้จักอารมณ์ของเรา

ตั้งแต่ตอนก่อตัวกรุ่นๆ ขึ้นมา ซึ่งยังไม่ทำอะไรให้เกิดความเสียหาย

ข้อสอง รู้จักการควบคุมอารมณ์ พออารมณ์ร้อนเริ่มก่อตัวขึ้นมากก็อย่าให้มันระเบิดทันที ต้องหาทางจัดการลดความแรงของอารมณ์ ถาลดไม่ได้ก็เดินออกไปจากเหตุการณ์ตรงนั้น

ข้อสาม หากทงระบายออก หรือแสดงออก ด้วยวิธีที่เหมาะสม เช่น ถ้าทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะรถเฉี่ยวชนบนถนน หากเรามีประกัน หรือเขามีประกัน ก็ให้ประกันมาพูดแทนเราก็จะช่วยลดกรณีพิพาทได้ แต่ถ้าไม่มีประกันเลย

และรู้สึกที่ไม่ดีก็คงจะต้องหาคนกลางมาช่วย เช่น ให้เจ้าหน้าที่ตำรวจมาช่วยจัดการแทนเรา

ถ้าโกรธจนระงับอารมณ์ไม่ไหว คงต้องหาคนอื่นมาพูดแทน อาจจะเป็นญาติหรือใครก็ได้ แต่ที่ใจเย็นกว่า

การระบายออกที่เหมาะสมจะช่วยทำให้ไม่ต้องเสียใจทีหลัง ซึ่งสภาพเช่นนั้นใครๆ ก็คงไม่อยากเจอเจอ

จริงไหม