คู่มือการกิน PrEP

คู่มือการกินเพร็พ (PrEP) ฉบับปรับปรุง
ข้อมูลการใช้เพร็พเพื่อป้องกันเอชไอวี

ผู้เรียบเรียง คณะทำงานโครงการ PrEP

- ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย
- กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- ศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐ ด้านสาธารณสุข

ภาพ สราวุธ อินทรพรหม (แมลงปีศาจ)

พิมพ์ครั้งที่ 4 : สิงหาคม 2562 จำนวน 45,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย © 2558

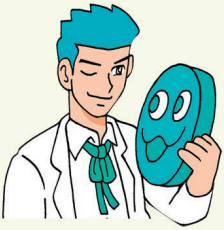
จัดพิมพ์โดย กลุ่มพัฒนาและส่งเสริมเทคโนโลยีการป้องกัน
อาคารกรมควบคุมโรค 3 ชั้น 3 ซอยสาธารณสุข 4
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-3215 โทรสาร 0-2590-3215

พิมพ์ที่ สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์

ทุกวันนี้วิทยาการด้านการป้องกันเอชไอวีได้พัฒนาก้าวหน้าไปกว่าเดิมมาก เรามีถุงยางอนามัย เรามีวิธีตรวจเอชไอวีที่รู้ผลได้เร็วขึ้น เรามียาต้านไวรัสเพื่อการรักษา และปัจจุบันได้มีการใช้ยาต้านไวรัสเพื่อการป้องกันก่อนการติดเชื้อหรือที่เรียกกันว่า เพร็พ (PrEP ย่อมาจาก Pre-Exposure Prophylaxis) ซึ่งนับว่ามีประสิทธิผลในการป้องกันสูง และนำไปสู่การมีทางเลือกในการป้องกัน

คู่มือเพร็พฉบับนี้ เป็นเอกสารประกอบการกินเพร็พสำหรับผู้ที่สนใจการกินเพร็พเพื่อป้องกันเอชไอวี โดยจะครอบคลุมเนื้อหาที่สำคัญ เช่น เรื่องการติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน การกินเพร็พ ประสิทธิผลของยา วิธีกิน และข้อควรระวังต่างๆ ในการกินยา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านในการเตรียมพร้อมเพื่อการกินเพร็พ



ด้วยความขอบคุณ
คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

HIV

11 Acute HIV Infection

เพร็พ (PrEP)

14 เพร็พ (PrEP) คืออะไร

20 เพร็พ (PrEP) กินยังไง

26 เพร็พฟรีมีที่ไหน

32 PrEP ≠ PEP

เป๊ป (PEP)

35 เป๊ป (PEP) กินยังไง

ถุงยางอนามัย & ถุงอนามัยสตรี

38 ถุงยางก็สำคัญนะ

39 ลองดูสิ สวมพอดีเปล่า

40 ใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกวิธี

41 ขั้นตอนการใส่ถุงอนามัยสตรี

42 สารหล่อลื่น

ใครบ้าง? เหมาะแก่การกินเพร็พ

เมา พลาด สด

ลืมใส่ ถุงยางบ่อยๆ

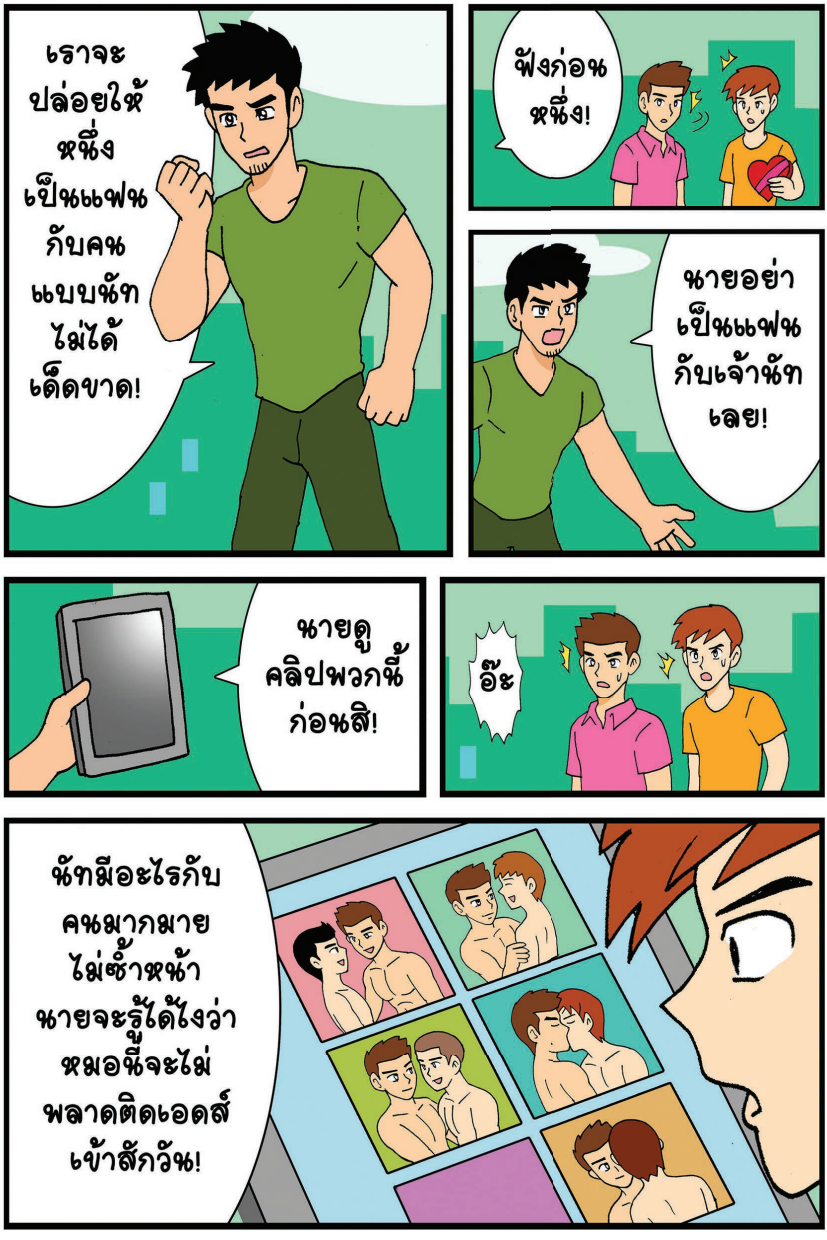
ใส่ถุงยางแต่แตก หรือรั่วเป็นประจำ

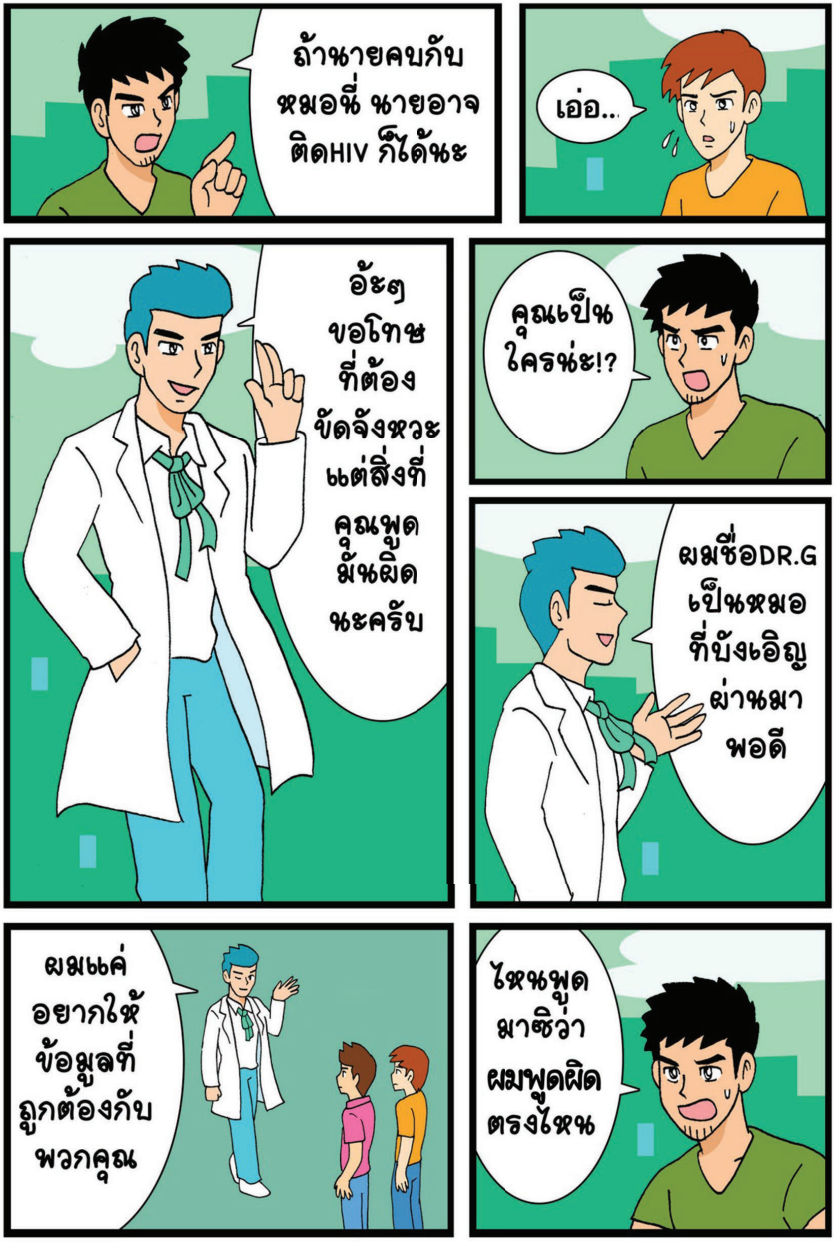
เป็นโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ บ่อยๆ

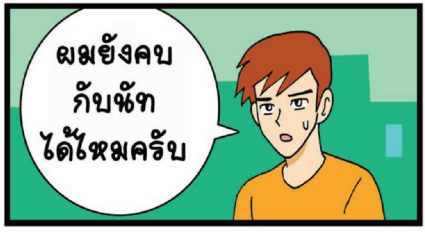
ผู้ที่ใช้เข็มฉีดยา ร่วมกับคนอื่น

รู้ว่าคู่นอน มีเชื้อเอชไอวี

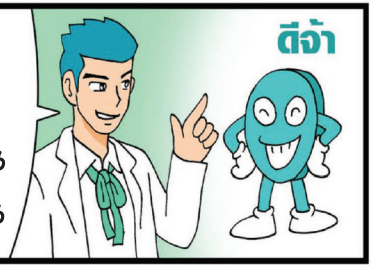
นัทมีอะไรจะบอกเราเหรอ
เอ๊ะ
วันนี้เป็นวันวาเลนไทน์ เราให้ช็อกโกแลตนายละกันนะ
หนึ่งเป็นแฟนเราได้ไหม
ตกลง
หา!
หนึ่งจะเป็นแฟนกับนัทเหรอ!


เราจะปล่อยให้หนึ่งเป็นแฟนกับคนแบบนัทไม่ได้เด็ดขาด!
ฟังก่อนหนึ่ง!
นายอย่าเป็นแฟนกับเจ้านัทเลย!
นายดูคลิปพวกนี้ก่อนสิ!
อ๊ะ
นัทมีอะไรกับคนมากมายไม่ซ้ำหน้านายจะรู้ได้ไงว่าหมอนี่จะไม่พลาดติดเอดส์เข้าสักวัน!

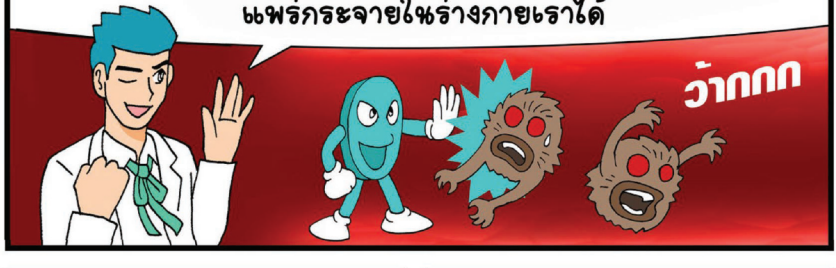

ถ้านายคบกับหมอนี่ นายอาจติดHIV ก็ได้นะ
เอ่อ...
อ้ะๆ ขอโทษที่ต้องขัดจังหวะ แต่สิ่งที่คุณพูดมันผิดนะครับ
คุณเป็นใครน่ะ!?
ผมชื่อDR.G เป็นหมอที่บังเอิญผ่านมาพอดี
ผมแค่อยากให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับพวกคุณ
ไหนพูดมาซิว่าผมพูดผิดตรงไหน



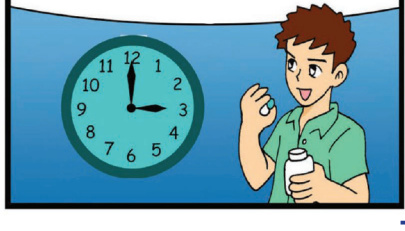
เพราะเดี๋ยวนี้ มีเพร็พ (PrEP)
เป็นยาป้องกันการติดเชื้อHIV
สำหรับให้ผู้ที่ยังไม่ติดเชื้อHIVทาน
เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากคนอื่น



เพร็พป้องกันการติดเชื้อHIVได้ โดยการเข้าไปขวางเส้นทาง
ที่ไวรัสใช้เพื่อทำให้เราติดเชื้อ และช่วยยับยั้งไวรัสไม่ให้
แพร่กระจายในร่างกายเราได้



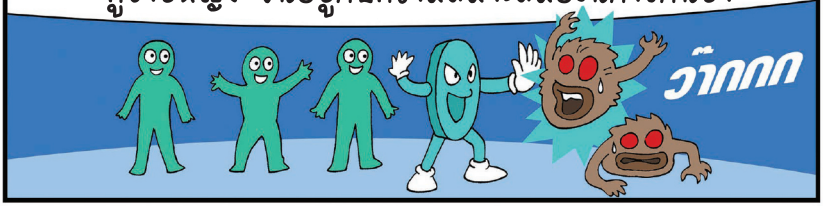
การกินเพร็พก็ง่ายมาก
แค่วันละเม็ด ตรงเวลาทุกวัน



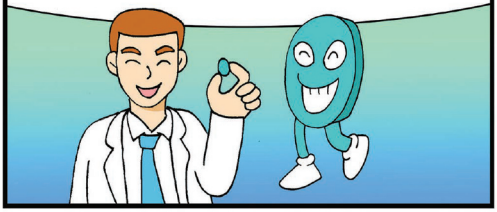
กินให้ตรงเวลาไม่ยากหรอก
ก็เหมือนเวลาแปรงฟัน
หรือกินข้าวทุกวัน

แต่ก็ต้องใช้ถุงยางทุกครั้ง เพื่อให้ป้องกันHIV ได้ดีขึ้น
แล้วใครบ้างครับที่ควรกินเพร็พหรือ
ก็อย่างเช่น คนที่มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นๆ บ่อยๆ เปลี่ยนคู่นอนไม่ซ้ำหน้ากัน
คนที่อาจลืมใช้ถุงยาง หรือถุงยางแตก หลุด รั่ว บ่อยๆ
คนที่ไม่แน่ใจว่าคนที่นอนด้วยมีเชื้อHIV หรือไม่
หรือคนที่มีอาชีพพนักงานบริการ
และผู้ที่ใช้เข็มร่วมกับผู้อื่น

รู้ไหมว่าเพร็พสามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี ได้ถึง 40-90% เลยนะ ทั้งชายมีเพศสัมพันธ์กับชายและคู่ชายหญิง ขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอในการกินยา



ก่อนเริ่มกินเพร็พ ก็แค่ตรวจHIV และขอคำปรึกษาจากหมอ

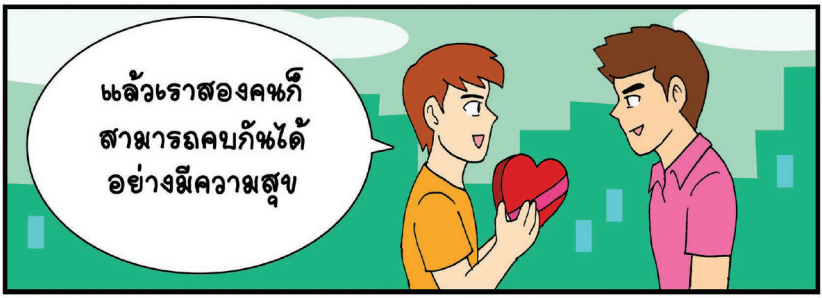


เห็นไหม เราป้องกันเอชไอวีได้ตั้งหลายวิธี

ผมขอโทษที่พูดออกไปโดยไม่ทันได้คิด

ไม่เป็นไร คุณแค่ยังไม่รู้ความจริงเท่านั้น

แล้วเราสองคนก็สามารถคบกันได้อย่างมีความสุข



เอชไอวีกับเอดส์ ต่างกันอย่างไร?

เอชไอวี

HIV (Human Immunodeficiency Virus)
เชื้อไวรัสที่ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของคน เป็นสาเหตุให้เกิดอาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง และป่วยเป็นเอดส์

เอชไอวีกับเอดส์ต่างกันนะ

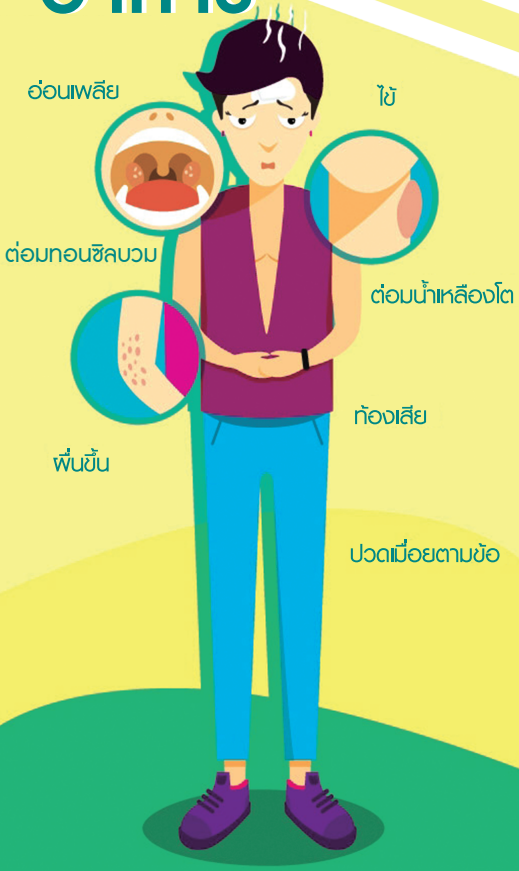
เอดส์

AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome)
อาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อเอชไอวี ระบบภูมิคุ้มกันถูกทำลาย จนไม่สามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้

"ตรวจเร็ว รู้เร็ว รักษาเร็ว"

Acute HIV Infection
อาการติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน

อาการ



อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วง 10-14 วันแรกหลังจากรับเชื้อมา คนทั่วไปอาจไม่รู้ตัวว่ารับเชื้อมาแล้ว อาการเหล่านี้จะมีอยู่ประมาณ 2 สัปดาห์ หรือเรื้อรังเป็นเดือน และจะหายไปเอง คุณอาจคิดว่านี่เป็นอาการไข้หวัดทั่วไป จึงไม่ได้ไปพบแพทย์ หรือไม่ได้ไปตรวจเอชไอวี

การรู้ว่าตัวเองอยู่ในอาการติดเชื้อระยะเฉียบพลัน (Acute) หรือไม่ สำคัญอย่างไร

การติดเชื้อระยะเฉียบพลันจะทำให้เราถ่ายทอดเชื้อให้คู่ของเราได้ง่าย เพราะในร่างกายมีเชื้อไวรัสระดับสูงมาก ดังนั้น ถ้าเรารู้ตัวเร็วก็จะสามารถปกป้องคู่ของเราไม่ให้ติดเชื้อได้ และที่สำคัญก่อนกินเพร็พต้องมั่นใจว่าไม่ได้อยู่ในช่วง Acute ซึ่งอาจจะตรวจไม่พบเอชไอวี ถ้าเรากำลังกินยาเพร็พและเป็นช่วงที่ติดเชื้อระยะเฉียบพลัน เราจะต้องรีบไปพบคุณหมอและหยุดยา คุณหมอจะเปลี่ยนตัวยาเป็นยาต้านไวรัสเพื่อรักษาเอชไอวีแทนการกินเพร็พ

"ถ้าหนูสงสัยว่าติดเชื้อระยะเฉียบพลันจะทำไงดีคะคุณหมอขา"

"ให้รีบไปหาหมอเพื่อตรวจร่างกายและตรวจเลือดเลยครับ ยิ่งรู้เร็วเท่าไหร่ก็จะยิ่งดีกับการรักษานะครับ"

"แล้วหนูจะตรวจเมื่อไหร่ดีคะ"

"ถ้ามีอาการดังที่กล่าวมา ก็มาหาหมอได้เลยครับ บอกหมอด้วยนะว่ามีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นการติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน คุณหมอจะได้ให้เราตรวจเอชไอวีด้วยชุดตรวจที่เหมาะสม"

"แล้วหนูต้องตรวจยังไงบ้าง"

"หมอจะนัดหนูมาตรวจเอชไอวีซ้ำในช่วงหลังระยะแฝง (window period) อีกครั้งประมาณ 1 เดือน"

"แล้วถ้าหนูกินเพร็พอยู่ล่ะ"

"ต้องแจ้งคุณหมอว่าเรากำลังกินเพร็พ และปรึกษาคุณหมอว่าจะต้องหยุดกินเพร็พมั้ย หรือควรกินต่อจนกว่าจะทราบผลเลือด"

"ระหว่างรอผลตรวจ หรือผลตรวจจะเป็นอย่างไร ก็อย่าลืมใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งกับทุกคนนะครับ"

เพร็พ คืออะไร? (PrEP)

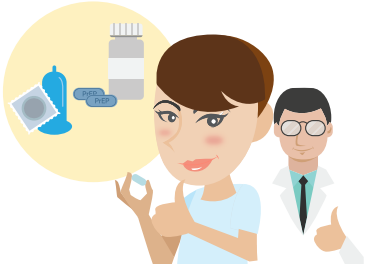
คือ Pre-Exposure Prophylaxis
(การกินยาป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวี)

เพร็พ (PrEP) คือการกินยาป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวี โดยกินเป็นประจำในกรณีที่มีความเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี เช่น เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บ่อยๆ มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย คู่ที่มีผลเลือดต่าง หรือผู้ที่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับคนอื่น เป็นต้น

เพร็พ (PrEP) ในปัจจุบันที่กินเพื่อป้องกันเอชไอวี ประกอบด้วยตัวยาสองตัวคือ ยาทีโนโฟเวียร์ (Tenofovir) และยาเอ็มไตรไซตาบีน (Emtricitabine)

หลักสำคัญ ในการกินเพร็พ

เพร็พ กินเพื่อป้องกันก่อนการติดเชื้อ ต้องกินเป็นประจำทุกวัน หลักการคล้ายกินยาคุมเพื่อป้องกันไม่ให้ท้อง ซึ่งถ้ากินไม่สม่ำเสมอหรือลืมกินก็มีสิทธิ์ท้องได้อยู่ เพร็พก็ต้องกินสม่ำเสมอเป็นประจำและต้องกินก่อนมีพฤติกรรมเสี่ยง 1 สัปดาห์จึงจะมีประสิทธิผลสูงสุด



กินก่อน 1 สัปดาห์ และกินประจำทุกวันในช่วงมีพฤติกรรมเสี่ยง

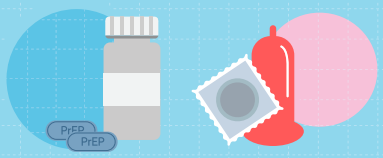
เพื่อประสิทธิผลสูงสุดในการป้องกัน ใช้เพร็พร่วมกับถุงยางอนามัยป้องกันได้ทั้งเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

กินเพร็พเมื่อผลเอชไอวีเป็นลบเท่านั้น ถ้าผลเลือดบวกต้องเปลี่ยนไปกินยาต้านไวรัสเพื่อการรักษาแทน

เพร็พต้องกินสม่ำเสมอ จะได้ผลดีต้องกินทุกวัน (กินวันละเม็ด)

PrEP

PrEP + ถุงยาง



ใช้ PrEP ร่วมกับถุงยางเพื่อการป้องกันที่ครอบคลุม

PrEP ป้องกันเอชไอวี เท่านั้น

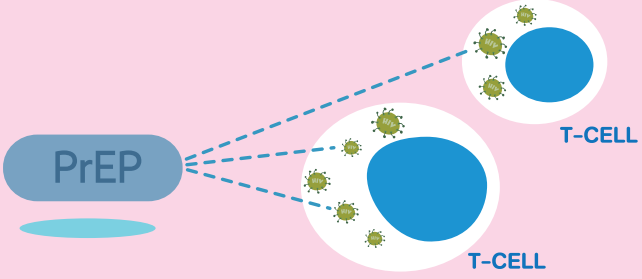
- ✓ HIV
- ✗ ตั้งครรภ์
- ✗ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

PrEP ใช้เพื่อป้องกันเอชไอวี ไม่ใช่สำหรับการรักษา

✓	✗
ป้องกัน	รักษา

เพร็พ
ป้องกันการติดเชื้อ ได้อย่างไร

เพร็พคือการกินยาต้านไวรัส เพื่อให้มีปริมาณยาเพียงพอในร่างกาย และเนื้อเยื่อต่างๆ ที่จะสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีก่อนที่จะไปสัมผัสเชื้อ ซึ่งต้องกินเพร็พอย่างน้อยเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ขึ้นไปเพื่อให้มั่นใจว่ามีระดับยาเพียงพอในร่างกาย ลักษณะการกินคล้ายกับการกินยาคุมเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งต้องกินต่อเนื่องทุกวันจึงจะได้ผลดี



เพร็พจะเข้าไปสร้างเกราะป้องกันรอบๆ T- cell ซึ่งจะช่วยยับยั้งไม่ให้เอชไอวี ที่เข้ามาสามารถแบ่งขยายพันธุ์ในเซลล์ได้

เพร็พ
ป้องกันได้ดีแค่ไหน

ประสิทธิผลของเพร็พขึ้นอยู่กับความถูกต้อง และความสม่ำเสมอในการกินยา

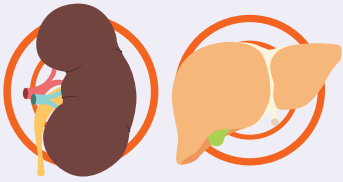
จากการศึกษาวิจัยในโครงการ i-PrEX พบว่า

ในกลุ่มชายมีเพศสัมพันธ์กับชายที่กินเพร็พสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง พบประสิทธิผลสูงถึง **92%**

ในคู่ชายหญิงที่มีผลเลือดต่าง (ฝ่ายหนึ่งมีเชื้อแต่อีกฝ่ายหนึ่งไม่มี) ที่กินยาสม่ำเสมอ เพร็พสามารถช่วยลดความเสี่ยงได้ **90%**

ก่อนเริ่มเพร็พต้องมีการตรวจดังนี้

- ตรวจหาเชื้อเอชไอวี และประเมินอาการของการติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน (Acute)
- ตรวจค่าไต
- ตรวจไวรัสตับอักเสบบี



- ถ้าคุณไปรับเอชไอวีมาระหว่างกินเพร็พ (อาจเกิดจากการกินยาไม่สม่ำเสมอ หรือมีปัจจัยเอื้ออื่นๆ ที่ทำให้ติดเชื้อ) ต้องรีบตรวจเลือดทันทีว่าเกิดการติดเชื้อขึ้นหรือไม่ ดังนั้นคุณต้องทราบอาการของการติดเชื้อระยะเฉียบพลัน (Acute) และวิเคราะห์ตัวเองเบื้องต้นได้ หากมีอาการเหล่านี้ให้รีบติดต่อเจ้าหน้าที่ทันที

➲ การประเมินความเสี่ยงครั้งสุดท้ายจึงเป็นเรื่องสำคัญในการสังเกตอาการติดเชื้อระยะเฉียบพลัน (Acute)

➲ ระหว่างการกินเพร็พจะต้องมีการตรวจเอชไอวีทุก ๆ 3 เดือน และตรวจหาค่าไตทุก ๆ 6 เดือน

เพร็พกินยังไง?

ความสม่ำเสมอในการกินเพร็พ มีผลต่อการป้องกัน

- กินวันละ 1 เม็ด กำหนดเลยว่าจะกินตอนไหน (เช่น 8 โมงเช้า หรือ 2 ทุ่ม) แล้วกินให้ตรงเวลาเดิมทุกวัน

- ถ้าลืมกินยา ให้กินเม็ดที่ลืมทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าลืมจนใกล้เวลาที่จะกินเม็ดต่อไปแล้ว ก็ให้ข้ามเม็ดที่ลืมไปเลย แล้วกินตามตารางปกติ เช่น ปกติกิน 6 โมงเย็น แต่ลืมกิน มารู้ตัวเอาตอน 4 ทุ่ม ให้กินทันทีในตอนนั้น แล้วกินครั้งต่อไปในเวลาเดิม (6 โมงเย็น) หรือ ปกติกิน 6 โมงเย็น แต่ลืมกิน มารู้ตัวเอาตอนบ่าย 2 ของวันถัดไป ให้กินตอน 6 โมงเย็น 1 เม็ด และวันรุ่งขึ้นก็กินตามตารางเวลาเดิม (นี่แค่ตัวอย่าง ตั้งนาฬิกาปลุกเอาไว้เลยดีกว่าจะได้ไม่ลืม)

- ไม่ควรกินสองเม็ดในวันเดียว

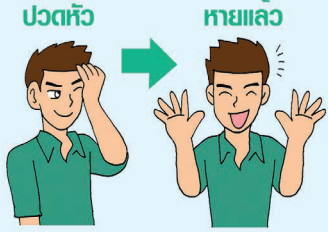
- ไม่มีข้อห้ามเรื่องอาหาร สามารถกินอาหารทุกชนิดได้ตามปกติ

ข้อควรระวังอื่นๆ

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

ผลข้างเคียงของเพร็พ?

มีคนจำนวนแค่ 10% ที่ได้รับผลข้างเคียงจากการกินเพร็พ เช่น ปวดท้อง ปวดหัว อาเจียน เบื่ออาหาร และส่วนใหญ่จะดีขึ้นหรือหายไปหลังเดือนแรกของการกินเพร็พ ถ้าอาการยังคงอยู่หรือรุนแรงอยู่ ให้แจ้งคุณหมอที่ดูแลเราอยู่ทันที



กินเพร็พอย่างไร ให้ปลอดภัย

PrEP

ผลข้างเคียงของไตและกระดูก เป็นผลข้างเคียงของการใช้ยา Tenofovir ที่อาจมีผลต่อค่าไต แต่เป็นในระดับที่ไม่รุนแรง และสามารถกลับมาเป็นปกติได้หลังหยุดยา อาจมีการลดลงของมวลกระดูก 1% ในช่วง 6-12 เดือนแรกหลังเริ่มยาและจะไม่ลดลงอีก

เพร็พเป็นยาที่ใช้รักษาโรคตับอักเสบบีได้ด้วย ดังนั้นถ้าคุณมีโรคตับอักเสบบีอยู่ ระหว่างที่กินเพร็พคุณอาจจะไม่เป็นไร แต่เมื่อหยุดเพร็พอาการของคุณอาจแย่ลง ดังนั้นก่อนกินเพร็พ คุณต้องตรวจดูว่ามีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีหรือไม่ ถ้าพบว่ามีเชื้อหมอจะให้ข้อมูลเพิ่มเติม และขอให้คุณมาติดตามอาการ

บางคนอาจกังวลเกี่ยวกับไต ซึ่งก่อนกินเพร็พคุณหมอจะให้คุณตรวจเช็คการทำงานของไตก่อนอยู่แล้ว และตรวจเป็นระยะระหว่างกินเพร็พด้วย ถ้ามีค่าไตผิดปกติคุณหมออาจยังไม่จ่ายเพร็พให้คุณ

การกินยาสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญนะ!

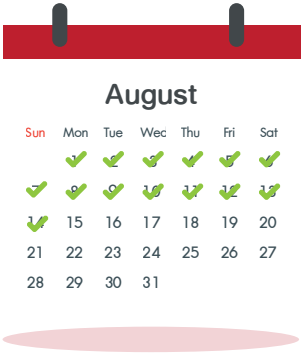
ควรวางแผนว่าจะทำยังไงให้กินยาได้วันละเม็ดโดยไม่ลืม ลองคิดดูซิว่า...

- ปกติมีปัญหาอะไรในการกินยารึเปล่า ลืมบ่อยมั้ย
- เคยทำอะไรบ้างเพื่อไม่ให้ลืมกินยา
- มีอะไรที่ช่วยเตือนความจำคุณได้มากที่สุด

ลองวิธีเหล่านี้ดูมั้ยจ๊ะ?

- จัดตารางกินยาให้สอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน เช่น หลังแปรงฟัน หลังอาหารเช้า
- ใช้เครื่องช่วยเตือน เช่น ตั้งฟังก์ชั่นในนาฬิกาปลุกในมือถือของคุณ
- ใช้ปฏิทินและคิดวิธีช่วยเตือนตัวเองไม่ให้ลืมกินยาในวันหยุด (ซึ่งกิจวัตรประจำวันอาจต่างไป เช่น ตื่นสาย ไปต่างจังหวัด ฯลฯ)
- มีใครบ้างมั้ยที่ช่วยเตือนให้เรากินยาได้ (แฟน?)

ทำไมต้องย้ำจังเรื่องติดเชื้อระยะเฉียบพลัน?



เพราะถ้าเราติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลัน แล้วยังกินเพร็พต่อไปอีกเกินกว่า 2 อาทิตย์ อาจทำให้เกิดเชื้อเอชไอวีที่ดื้อยาขึ้นมาได้ ทั้งนี้ การตรวจเอชไอวีโดยเร็วจะช่วยให้คุณหมอสามารถดูแลคุณต่อได้ทันที และช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อดื้อยาด้วย ดังนั้น ถ้ามีอาการสงสัยว่าเป็นการติดเชื้อระยะเฉียบพลันก็ให้รีบมาพบหมอทันทีนะ

ถ้าต้องการกินเพร็พต้องทำไงบ้าง?

- ตรวจหาเชื้อเอชไอวี (ต้องมีผลเลือดลบหรือไม่มีเชื้อจึงจะกินเพร็พได้)
- ตรวจแล็บอื่นๆ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี และการทำงานของไต เพื่อดูว่าร่างกายของเราพร้อมที่จะเริ่มเพร็พมั้ย
- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเพร็พ เช่น การกินยา / ผลข้างเคียง
- รับคำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีกินเพร็พอย่างถูกวิธี พร้อมรับคำปรึกษาในการใช้ถุงยาง และวิธีการป้องกันเอชไอวีอื่นๆ ที่ต้องทำควบคู่ไปกับการกินเพร็พ

เพร็พ ฟรี มีที่ไหน

กรุงเทพฯ และปริมณฑล

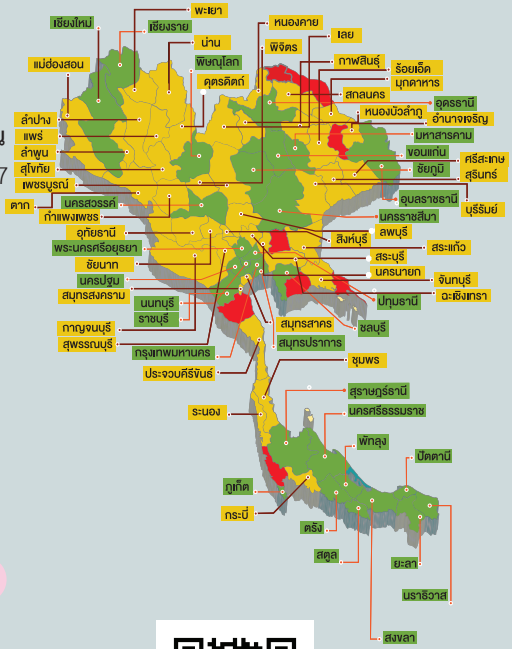
- คลินิกกำลังใจ โรงพยาบาลเลิดสิน กรุงเทพฯ
  โทร 0 2353 9667
- คลินิกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จ.นนทบุรี
  โทร 0 2528 4567 ต่อ 10133-4
- ศูนย์รวมใจรักษ์ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ จ.ปทุมธานี
  โทร 0 2926 9926
- ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
- โรงพยาบาล สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

หน่วยบริการที่จัดโดยชุมชน

- ศูนย์สุขภาพฟ้าสีรุ้ง (RSAT) กรุงเทพฯ
  โทร 0 2731 6532-3
- ศูนย์สุขภาพฟ้าสีรุ้ง (RSAT) อุบลราชธานี
  โทร 0 4595 7070
- ศูนย์สุขภาพฟ้าสีรุ้ง (RSAT) สงขลา
  โทร 0 7423 2101
- บ้านสุขภาพสวิง (Swing) กรุงเทพฯ
  โทร 0 2632 9501-2
- บ้านสุขภาพสวิง (Swing) พัทยา
  โทร 0 3841 2297-8, 08 2218 9352
- ศูนย์ซิสเตอร์ (SISTER) พัทยา
  โทร 0 3303 5367, 08 5699 3233
- ศูนย์ดรอปอินเอ็มพลัส (M-Plus) เชียงใหม่
  โทร 08 6919 4840, 08 6919 3432
- ศูนย์ดรอปอินเอ็มพลัส (M-Plus) เชียงราย
  โทร 0 5202 6357, 08 8266 7560
- ศูนย์ดรอปอินแคร์แมท (CAREMAT) เชียงใหม่
  โทร 0 5200 5458
- คลีนิคนิรนาม ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย
  โทร 0 2251 6711-5

ต่างจังหวัดมีหน่วยบริการเพร็พ ในโรงพยาบาลทุกภูมิภาคแล้วนะ

- **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
- **โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา**
  โทร 0 3839 4850-3
- **โรงพยาบาลป่าตอง จ.ภูเก็ต**
  โทร 08 1606 4044



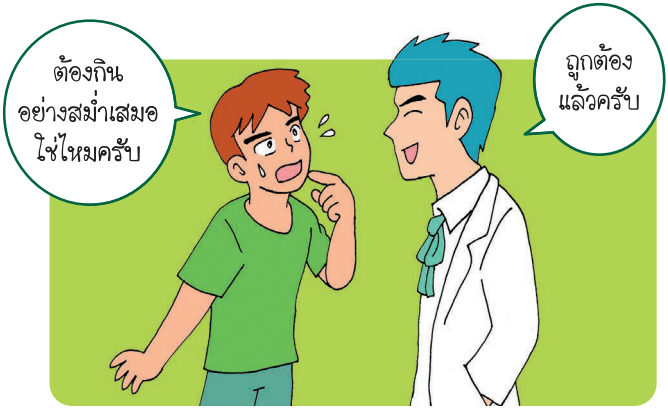
ดูข้อมูลหน่วยบริการที่มีเพร็พ
ใกล้บ้านท่าน ได้ที่

www.buddystation.org

ถ้ากินเพร็พ?
อีกหน่อยจะดื้อยามั้ย

จะดื้อยาหรือไม่ ต้องอยู่กับพฤติกรรมการกินยา คนที่มีโอกาสดื้อยา คือคนที่มีเชื้ออยู่ในตัว การตรวจและมั่นใจว่าผลเลือดลบก่อนกินเพร็พ จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อการป้องกัน ถ้าหยุดหรือลืมกินบ่อยๆ และไปรับเชื้อมาแต่ยังไม่รู้ตัว อาจมีโอกาสดื้อยาได้

กินเพร็พสม่ำเสมอ = ไม่ติดเชื้อ = ไม่ดื้อยา



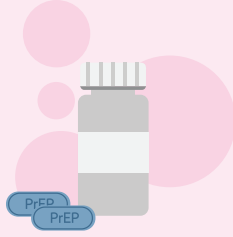
การหยุดกินเพร็พ

หากประเมินตนเองว่าไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว ทั้งจากเพศสัมพันธ์และการใช้สารเสพติดชนิดฉีด สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อหยุดกินเพร็พได้ แต่ควรหยุดเพร็พหลังจากมีความเสี่ยงครั้งสุดท้ายไปแล้ว 4 สัปดาห์

ก่อนหยุดกินเพร็พ ต้องตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีก่อน

แต่หากมีพฤติกรรมเสี่ยงอีก !!

สามารถกลับมารับคำปรึกษาเพื่อกินเพร็พใหม่ได้อีก (การประเมินความเสี่ยงและความพร้อมมีผลต่อการเริ่มและหยุดเพร็พ)



ข้อสรุปของเพร็พ

PrEP

- ต้องกินเพร็พ 1 สัปดาห์ขึ้นไป เพื่อผลในการป้องกัน และต้องกินทุกวันสม่ำเสมอ
- เพร็พใช้เพื่อป้องกัน ไม่ใช่สำหรับการรักษา
- ระหว่างการกินเพร็พ ต้องมีการตรวจเอชไอวีทุก 3 เดือน และตรวจค่าไตทุก 6 เดือน
- เพร็พใช้สำหรับ ผู้ที่มีผลเลือดลบ
- เพร็พไม่ต้องกินตลอดชีวิต กินเฉพาะในช่วง ที่มีความเสี่ยงสูง และสามารถพบแพทย์ เพื่อหยุดกินเพร็พได้
- ก่อนกินเพร็พต้องมั่นใจว่า ไม่ได้อยู่ในช่วงติดเชื้อเอชไอวี ระยะเฉียบพลัน
- เพร็พป้องกันได้แต่เอชไอวี ไม่ได้ป้องกันโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์

เพร็พต้องกินก่อนมีเซ็กส์
หรือก่อนรับเชื้อใช่มั้ย ?

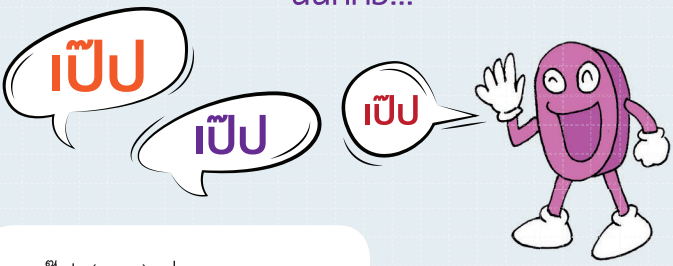
ใช่ เพร็พใช้เพื่อป้องกัน
ก่อนจะมีโอกาสเสี่ยง

แต่ถ้าพลาดไปแล้วล่ะ...
มียาที่กินป้องกัน
หลังเสี่ยงมาแล้ว
บ้างมั้ย ?

มีสิครับ !

PrEP ≠ PEP

ยังมีการกินยาอีกแบบนึงนะ เพื่อป้องกันในกรณีฉุกเฉิน
นั่นก็คือ...

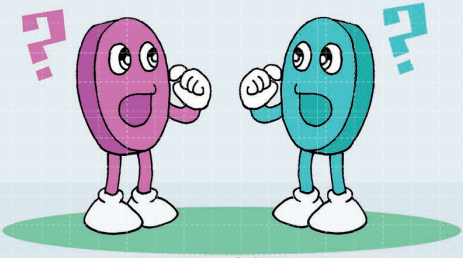


เป๊ป (PEP) ย่อมาจาก Post – Exposure Prophylaxis คือ ยาต้านไวรัส กินหลังจากสัมผัสเชื้อเอชไอวีมา เช่น ถุงยางแตก โดนล่วงละเมิด มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน และพบว่าตนเองเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี

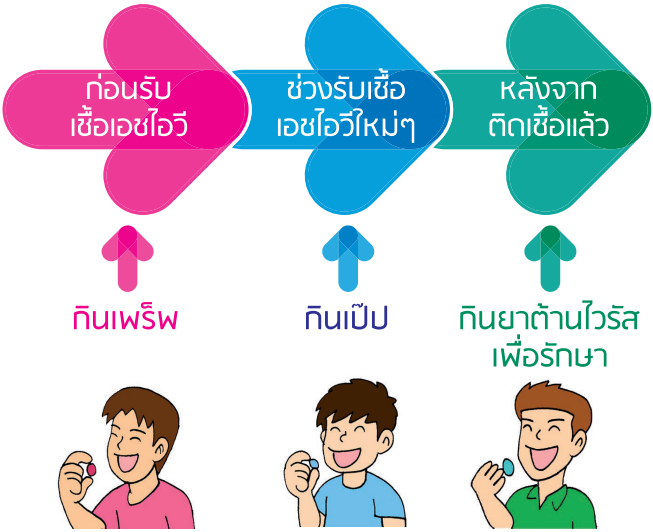
แล้วเป๊ปมันต่างกับเพร็พยังไงเหรอ?

เพร็พ (PrEP) คือยาที่กิน **ก่อน**การรับเชื้อเอชไอวี

ส่วนเป๊ป (PEP) คือยาที่กิน **หลัง**การรับเชื้อเอชไอวี



ช่วงเวลาในการรับเชื้อเอชไอวีอาจแบ่งได้เป็น 3 ช่วง ตามภาพด้านล่างนี้ แต่ละช่วงก็จะมียาที่ใช้ต่างกันไป



"ถ้าเปรียบเพร็พเสมือนยาคุมกำเนิด ที่ต้องกินทุกวันก่อนมีเซ็กส์ ยาเป๊ปก็เหมือนยาคุมฉุกเฉินที่กินทันทีหลังมีเซ็กส์ แต่ต้องกินต่อเนื่องจนครบ 28 วัน "

ซึ่งเมื่อเทียบประสิทธิผลกันแล้ว เพร็พซึ่งกินทุกวันเพื่อป้องกันก่อนก็ย่อมได้ผลดีกว่า เป๊ปซึ่งเป็นยาที่ช่วยป้องกันหลังมีความเสี่ยงมาแล้ว แต่อย่างน้อยเป๊ปก็ยังเป็นทางออกในกรณีฉุกเฉิน แม้ประสิทธิผลจะดีไม่เท่าเพร็พ แต่ก็ยังดีกว่าไม่ป้องกันเสียเลย

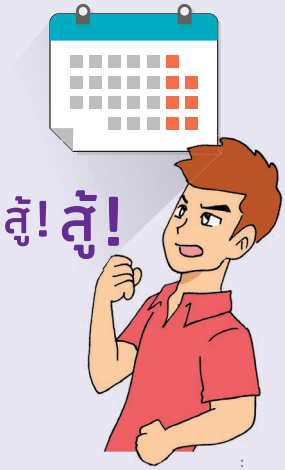
กินเป๊ปเมื่อไหร่ดี?

กินให้เร็วที่สุดหลังมีพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อให้ยาเข้าไปต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้เร็วที่สุด และให้คนไข้สร้างระบบภูมิคุ้มกันที่สามารถป้องกันเอชไอวีก่อนที่จะแพร่เชื้อในร่างกาย ดังนั้น การกินเป๊ปจึงจำเป็นต้องกินให้เร็วที่สุดภายใน 72 ชั่วโมง หลังจากสัมผัสเชื้อ และต้องกินต่อเนื่องจนครบ 28 วัน

ประสิทธิผลดีเยี่ยมเลยรึเปล่า?

ประสิทธิผลของเป๊ปขึ้นอยู่กับช่วงเวลาในการกินยาหลังสัมผัสเชื้อและระดับของเชื้อไวรัส ซึ่งการให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและระยะเวลามีผลต่อการเข้าไปป้องกันเชื้อ (ยิ่งกินยาให้ไวที่สุดเท่าไหร่ยิ่งดี)

หลังจากกินเป๊ปแล้ว ผลตรวจออกมาอาจไม่พบเชื้อเอชไอวี เพราะเป๊ปสามารถเข้าไปลดความไวในการสร้างภูมิคุ้มกัน ทั้งนี้คุณหมอจะให้คนไข้มาตรวจเอชไอวีอีกครั้งเมื่อกินเป๊ปครบสูตร และมาตรวจอีกใน 3 เดือนต่อมา เพื่อให้แน่ใจว่าป้องกันการติดเชื้อได้จริงๆ



เป๊ป กินยังไง

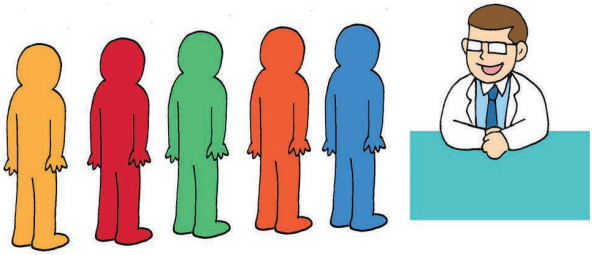
การกินเป๊ปต้องกินเข้าไปให้เร็วที่สุดหลังการสัมผัสเชื้อ และต้องกินยาต่อเนื่องให้ครบ 28 วัน โดยเป็นการกินยาที่ใช้สูตรเดียวกับยาต้านไวรัส 3 ชนิด ซึ่งระหว่างกินยาควรประเมินอาการข้างเคียงและควรป้องกันการถ่ายทอดเชื้อไปสู่ผู้อื่นจนกว่าจะแน่ใจว่าไม่ติดเชื้อ

ผลข้างเคียงล่ะ?

การกินยาเป๊ปจะมีผลข้างเคียง เช่น ท้องเสีย ปวดหัว อิดโรย คลื่นไส้ และอาเจียน ดังนั้น คนไข้จึงควรทำความเข้าใจ และกินยาให้ครบเวลาที่กำหนด อย่างไรก็ดี ยังไม่มีการสรุปแน่นอนว่าการกินเป๊ปจะให้ผลได้ 100 % หากไวรัสเข้าสู่ร่างกายแล้ว ดังนั้นการป้องกันด้วยถุงยางอนามัยและเจลหล่อลื่นก็ยังเป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุดอยู่นะ

รับเป๊ปได้ที่ไหน

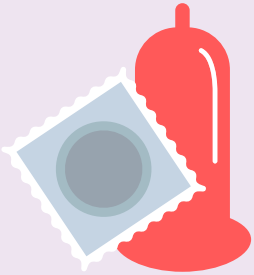
คุณสามารถรับคำปรึกษาเพื่อรับเป๊ปได้ที่โรงพยาบาลรัฐตามปกติ แล้วจะได้รับในกรณีถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยหมอจะพิจารณาความเหมาะสม และเบิกจากสิทธิ์หลักประกันสุขภาพหรือสิทธิ์ประกันสังคม สำหรับกรณีอื่นๆ ที่ไม่ใช่การล่วงละเมิด คุณสามารถปรึกษาหมอเพื่อซื้อเป๊ป ณ โรงพยาบาลรัฐ หรือติดต่อคลีนิคนิรนาม สภากาชาดไทย เพื่อปรึกษาและรับยา



เป๊ปควรกิน เฉพาะกรณีฉุกเฉินเท่านั้น

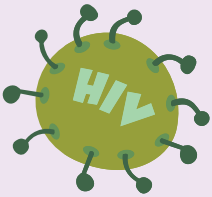
คำว่าฉุกเฉินแปลว่าต้องสุดวิสัยจริงๆ ไม่รู้ล่วงหน้ามาก่อน ดังนั้นเป๊ปควรใช้ในกรณีคับขันที่ทำให้เราเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีเท่านั้น ถ้าเรามีความเสี่ยงอยู่บ่อยๆ เช่น ไม่ค่อยจะใช้ถุงยาง หรือ มีคู่ที่มีผลเลือดบวก การกินเป๊ปทุกครั้งไปย่อมไม่ใช่ทางเลือกที่ดี เพราะปริมาณยาที่ใช้ก็จะสูงมาก แถมประสิทธิผลก็ลดลงอีกด้วย ในกรณีแบบนี้ ขอแนะนำให้กิน **"เพร็พ"** ซึ่งเป็นการป้องกันก่อนมีความเสี่ยง จะดีกว่านะครับ

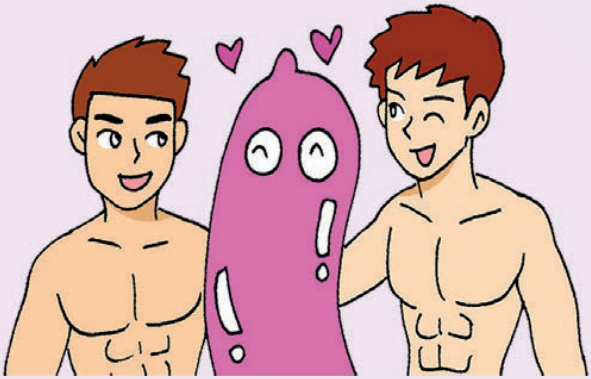
ถุงยางก็สำคัญนะ



ถึงจะกินเพร็พแล้วแต่ก็ไม่ควรเลิกใช้ถุงยางนะ เพร็พไม่ได้ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เริม ซิฟิลิส หนองใน

ดังนั้น เพื่อป้องกันให้ดีสุดๆ จากทั้งเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ คุณต้องกินเพร็พทุกวันสม่ำเสมอ และควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์



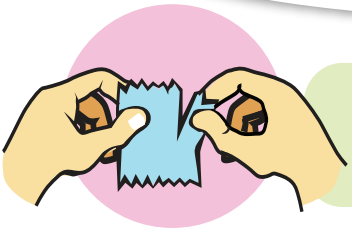


ลองดูสิ สวมพอดีรึเปล่า ?

วัดเส้นรอบวงของอวัยวะเพศเมื่อแข็งตัวแล้วหารด้วย 2 จะได้ขนาดที่พอดี เช่น เส้นรอบวง 10.6/2 = 5.3 ซม. ก็ใช้ขนาด 52 หรือ 54 ได้ ลองสวมถุงยาง เพื่อดูขนาดที่พอดี ถุงยางที่รัดแน่นเกินไป อาจทำให้ถุงยางขาดได้ง่าย ถุงยางที่หลวมไป อาจทำให้หลุดขณะที่มีเพศสัมพันธ์ได้

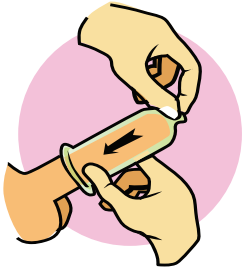
- ความกว้าง วัดจากขอบหนึ่งถึงขอบหนึ่งของถุงยาง เมื่อคลี่ออกวางแบนราบกับพื้น ขนาดที่มีขายกันทั่วไป อยู่ที่ 49-56 มิลลิเมตร
- ความยาว ไม่น้อยกว่า 160 มิลลิเมตร
- ความบาง มีหลายระดับ ทั้งแบบปกติ และแบบบางพิเศษ

ใช้ถุงยางอนามัย ให้ถูกวิธี



ฉีกซองระวังอย่าให้เล็บสะกิดถุงยางอนามัย

บีบปลายถุงยางอนามัยไล่ลมก่อนใส่เสมอ หากปล่อยให้มีฟองอากาศที่ปลายถุงยางอนามัยจะทำให้ฉีกขาด ขณะมีเพศสัมพันธ์



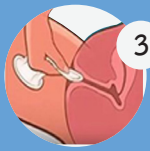
สวมถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยางอนามัยขณะสวมแล้วรูดให้สุดโคน

เมื่อเสร็จกิจให้รีบถอดถุงยางอนามัยออก ขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวอยู่ โดยใช้นิ้วสอดเข้าในขอบถุงยางอนามัยแล้วรูดออก หรือใช้กระดาษทิชชู ห่อหุ้มแล้วรูดออกและทิ้งในถังขยะที่มิดชิด

ขั้นตอนในการใส่ถุงอนามัยสตรีทางช่องคลอด

1 แกะออกจากซองด้วยมือที่สะอาด

2 ทาสารหล่อลื่นที่ถุงยางอนามัยสตรี
ใช้สารหล่อลื่นชนิดใดก็ได้



3 ค่อยๆ สอดใส่เข้าไปในช่องคลอดให้ลึกพอประมาณ

4 ใช้นิ้วสอดเข้าไปภายในถุงอนามัยสตรี
ให้ลึกที่สุดจนชนปากมดลูกให้ขอบห่วงที่
อยู่ภายนอกครอบอยู่ที่ปากช่องคลอดพอดี

ขั้นตอนในการใส่ถุงอนามัยสตรีทางทวารหนัก

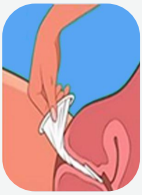
1. นำห่วงที่อยู่ด้านในถุงอนามัยออก และทาสารหล่อลื่นบริเวณทวารหนักแล้วใช้มือดันถุงอนามัยเข้าไปภายในให้ลึกที่สุด จนรู้สึกว่าถุงอนามัยเข้าที่และอยู่ตัวดีแล้ว

2. ตรวจให้แน่ใจว่าอวัยวะเพศชายของฝ่ายรุกได้เข้าไปในถุงอนามัยไม่ใช่ภายนอกถุงอนามัย

การดึงถุงอนามัยสตรีออกจากช่องคลอด หรือทางทวารหนัก

เมื่อเสร็จภารกิจ

บิดปากถุงอนามัยสตรี
ประมาณ 3-4 รอบ
ค่อยๆ ดึงถุงอนามัยออก



ช่องคลอด

ทวาร

สารหล่อลื่น

สารหล่อลื่นชนิดน้ำ
(Water-Based Lubricants)

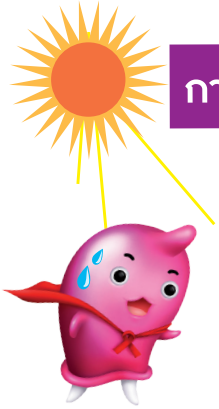
ควรเลือกใช้แต่สารหล่อลื่นชนิดน้ำกับถุงยางอนามัย

สารหล่อลื่นที่มีส่วนประกอบของน้ำมัน
(Oil-Based Lubricants)

ขี้ผึ้งทาปาก น้ำมันทาผิว วาสลีน
ปิโตรเลียมเจลลี่ โลชั่นทาผิว
ครีมทามือ เนย น้ำมันพืช
น้ำมันข้าวโพด

ไม่ควรใช้สารหล่อลื่นที่มีส่วนประกอบของน้ำมัน
กับถุงยางอนามัยที่ทำจากยางธรรมชาติ เพราะจะทำให้ยางเสื่อมสภาพเร็วขึ้น และแตกหรือฉีกขาดได้ง่าย

การเก็บรักษาถุงยางอนามัย



อย่าเก็บถุงยางอนามัยในที่ความชื้นสูง ร้อนหรือสัมผัสแสงแดดโดยตรง เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพและแตกง่าย

เก็บถูกวิธี

ไม่ควรเก็บถุงยางอนามัยในที่มีความชื้นสูง ในที่ร้อน เพราะความร้อนจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพ

ไม่ควรเก็บในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น กระเป๋าสตางค์ หรือกระเป๋ากางเกงด้านหลัง เพราะจะเกิดการกดทับหักงอ ทำให้ฉีกขาดง่าย

เก็บในที่หยิบสะดวก และหยิบใช้ได้ง่าย

BUDDY STATION

TRANS AND GAY COMMUNITY

"www.buddystation.org"

- คือชุมชนออนไลน์สำหรับชายรักชาย และสาวประเภทสอง
- Buddy Station พร้อมให้คำปรึกษา แนะนำทุกเรื่องเกี่ยวกับ HIV
- มีข้อมูลความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- มีข้อมูลหน่วยงานบริการตรวจหาเชื้อเอชไอวี และหน่วยบริการที่มีเพร็พ
- ไขข้อข้องใจเกี่ยวกับความเชื่อผิดๆ
- มีสาระบันเทิงและกิจกรรมดีๆ อีกมากมาย เพื่อไว้รอให้คุณได้ผ่อนคลาย
- Buddy Station สถานีแห่งความเข้าใจ และเพื่อเพื่อนที่รู้ใจ

สามารถร่วมพูดคุยหรือร่วมกิจกรรมกับเราได้ที่
www.facebook.com/buddystation

บรรณานุกรม

คู่มือการกินเพร็พนี้ เรียบเรียงและแปลมาจากแหล่งความรู้เหล่านี้

กรมควบคุมโรค. แนวทางการจัดบริการยาป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวีในประชากรที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ประเทศไทย ปี 2561

ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์). ยาเป๊บ. ค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2557 จาก http://www.adamslove.org/d.php?id=72

สภากาชาดไทย. คู่มือการอบรม การให้คำปรึกษา ในยุคเริ่มยาต้านไวรัสที่ทุกระดับ CD4

The New York State Department of Health AIDS Institute. (2014). GUIDANCE FOR THE USE OF PREEXPOSURE PROPHYLAXIS (PREP) TO PREVENT HIV TRANSMISSION. ค้นเมื่อ 24 พฤษภาคม 2557 จาก http://www.hivguidelines.org/clinical-guidelines/pre-exposure prophylaxis/

U.S. Center for Disease Control and Prevention (2014). PREEXPOSURE PROPHYLAXIS FOR THE PREVENTION OF HIV INFECTION IN THE UNITED STATES - 2014 Clinical Provider's Supplement. 27 พฤษภาคม 2557 จาก http://www.cdc.gov/hiv/pdf/PrEPguidelines2014.pdf

กรมควบคุมโรค
กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

PEPFAR

กลุ่มพัฒนาและส่งเสริมเทคโนโลยีการป้องกัน
กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
88/21 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 3215