



๕  
หน้าหวาน  
กับ  
๒ ๗  
เจ้าตุ๊กแก  
๑

โดยนางสาวนิจิตตรา จรรยาโท



๕  
หน้าหวาน  
กับ ๕ ๗  
เจ้าตุ๊กแก

เนื้อเรื่องและภาพประกอบโดย : นิจิตตรา จรรยาโท



# คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากหนังสือเรื่องเบรנד้ากับมังกรน้อย ซึ่งเป็นหนังสือที่สร้างจากเรื่องจริงจากเด็กที่ติดเชื้อ เอชไอวี/เอดส์ หนังสือเล่มนี้สร้างขึ้นโดยหวังว่าความอคติต่างๆ ที่มีต่อโรคเอดส์จะหายไป ซึ่งข้อมูลต่างๆ ที่สอดแทรกในเรื่องราวของหนูน้อยน้ำหวานนี้ คงจะช่วยให้ความหวังดังกล่าวเป็นจริงขึ้นมาได้

หนังสือเล่มนี้จะพยายามอธิบายความหมายของการติดเชื้อเอชไอวีด้วยรูปแบบง่ายๆ เพื่อให้เด็กเข้าใจได้ โดยการบอกเล่าเรื่องราวผ่านชีวิตของหนูน้อยน้ำหวานที่มีเจ้าตุ๊กแกน้อยที่ชื่อว่าเอชไอวีอาศัยอยู่ในเลือดของเธอภาพของเจ้าตุ๊กแกน้อยที่หลับอยู่ข้างกายของน้ำหวานจะปรากฏในหนังสือเรื่องนี้เกือบทุกหน้าเพื่อสื่อให้เห็นว่าเชื้อไวรัสเอชไอวีที่อยู่ในเลือดของหนูน้อยน้ำหวานนั้นแทบไม่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเธอเลย



ณ ชุมชนที่แออัดแห่งหนึ่งในย่าน  
กรุงเทพมหานคร

เด็กน้อยคนหนึ่งกำลังส่องกระจกอยู่ในบ้านหลังเล็ก ๆ  
ของเธอเองเพื่อเช็คความเรียบร้อยในการแต่งตัวของเธอ  
เธอชื่อ “น้ำหวาน” เธอเป็นคนจิตใจดี น่ารัก ร่าเริง  
ชอบเล่น และชอบแบ่งปัน









น้ำหวานเธออาศัยอยู่กับป้าและลุงของเธอ  
ป้าและลุงของเธอมีลูกสาว 2 คน คือส้มและน้อยหน้า  
ซึ่งมีอายุเท่ากับน้ำหวาน ครอบครัวนี้เป็นครอบครัวที่มีความสุข  
ทุกคนรักและดูแลน้ำหวานเป็นอย่างดีเหมือนเป็นคนในครอบครัว  
ของพวกเขาแท้ ๆ น้ำหวานเธอชอบการทำงานข้าวพร้อมหน้าพร้อมตา  
มากกว่าทานคนเดียว มันทำให้เธอรู้สึกอบอุ่น เธอมักจะชอบพูดว่า  
“หนูชอบทานข้าวพร้อมกันมาก”





ส้มและน้อยหนาเป็นทั้งเพื่อนและพี่สาวของน้ำหวาน  
พวกเธอมักจะชอบใช้เวลาว่างในแต่ละวัน  
ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกันเป็นประจำ  
เช่น วาดรูป ร้องเพลง เต้นรำ  
และพวกเธอทั้งสามคนยังชอบกินน้ำแก้วเดียวกันอีกด้วย







เวลานอนน้ำหวานจะนอนรวมกับส้มและน้อยหน้า  
เธอมักจะชอบนอนตรงกลางเสมอ  
ก่อนนอนทุกคืนพี่สาวทั้งสองของเธอจะกอดเธอและ  
หอมเธอก่อนนอนเสมอ และน้ำหวานมักจะชอบเริ่มต้นวันใหม่  
โดยการกอดพี่สาวทั้งสองของเธอทุกเช้า

“นอกจากการชอบทำกิจกรรมต่างๆในแต่ละวันของน้ำหวานแล้ว  
การได้กอดใครสักคนคงจะเป็นสิ่งที่เธอชอบมากเป็นพิเศษ”

เวลาน้ำหวานอยู่ที่โรงเรียนน้ำหวานเป็น  
ที่รักใคร่ของเพื่อน ๆ และคุณครู  
เพราะเธอเป็นเด็กฉลาดและจิตใจดี  
นอกจากจะเล่นกับส้มและหน้อยน่าแล้ว  
เธอก็ยังสามคนยังชอบทำกิจกรรม  
ร่วมกับเด็กคนอื่น ๆ อีกด้วย

“การได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นเป็นสิ่งที่น้ำหวานชอบ”







เวลาป่าของน้ำหวานทำอาหารในครัว  
เธอก็จะชอบเข้าไปช่วยป่าของเธอเสมอ  
และเธอก็จะชอบใช้นิ้วจิ้มอาหารกินเล่นเสมอ  
ซึ่งนี่ก็เป็นเรื่องปกติของน้ำหวาน







แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่เป็นเรื่องไม่ปกติสำหรับน้ำหวานนั้นก็คือ  
มีเจ้าตุ๊กแกตัวน้อยที่ชื่อว่า “เอชไอวี” อาศัยอยู่ในเลือดของเธอ  
มันเป็นตุ๊กแกที่ซุกซนมาก เพราะบางครั้งมันก็ทำให้น้ำหวานไม่สบาย  
เหนื่อย มีไข้ และบางครั้งมันก็ทำให้น้ำหวานร้องไห้โดยที่เธอไม่  
ต้องการที่จะเล่นอะไรทั้งสิ้นมีเพียงแค่อ้อมกอดจากคน  
ในครอบครัวของเธอเท่านั้นที่เธอต้องการ



หากเมื่อใดก็ตามที่เจ้าตุ๊กแกตัวน้อยตื่นขึ้นมา มัน  
จะกลายเป็นตุ๊กแกร้ายที่คอยกินเหล่ากองทัพแมลงที่  
อาศัยอยู่ในเลือดของเรา ซึ่งกองทัพแมลงมีหน้าที่  
ปกป้องร่างกายให้กับเรา แม้ว่าในช่วงแรกเหล่ากองทัพแมลง  
จะแข็งแรงและสามารถเอาชนะเจ้าตุ๊กแกร้ายได้อย่างง่ายดายแต่เมื่อวันเวลา  
ผ่านไป เหล่ากองทัพแมลงที่อยู่ในเลือดของเราก็เริ่มอ่อนแรงและเหนื่อยล้า  
จึงไม่สามารถสู้ได้อย่างเช่นเคย ทำให้ตุ๊กแกร้ายนั้นเริ่มจะรบชนะพวกเหล่า  
กองทัพแมลง





การต่อสู้ระหว่างตุ๊กแกร้ายกับเหล่ากองทัพแมลงได้เกิดขึ้นกับพ่อและแม่ของน้ำหวานแต่โชคร้ายที่สมัยก่อนไม่มียาที่สามารถถล่มมเจ้าตุ๊กแกให้หลับได้ จึงทำให้พ่อและแม่ของน้ำหวานต้องเสียชีวิต ซึ่งน้ำหวานเองก็เสียใจและยังคิดถึงพ่อกับแม่เป็นอย่างมาก

น้ำหวานต้องไปหาหมอบ่อย ๆ เพื่อให้หมอตระจุก  
ว่าเหล่่ากอนท้บแม่ลงย้งแข็งดีหรือไม่และให้ยามากิน  
และเจ้าตุ้กแก่น้อยย้งหลับอยู่หรือป่าว

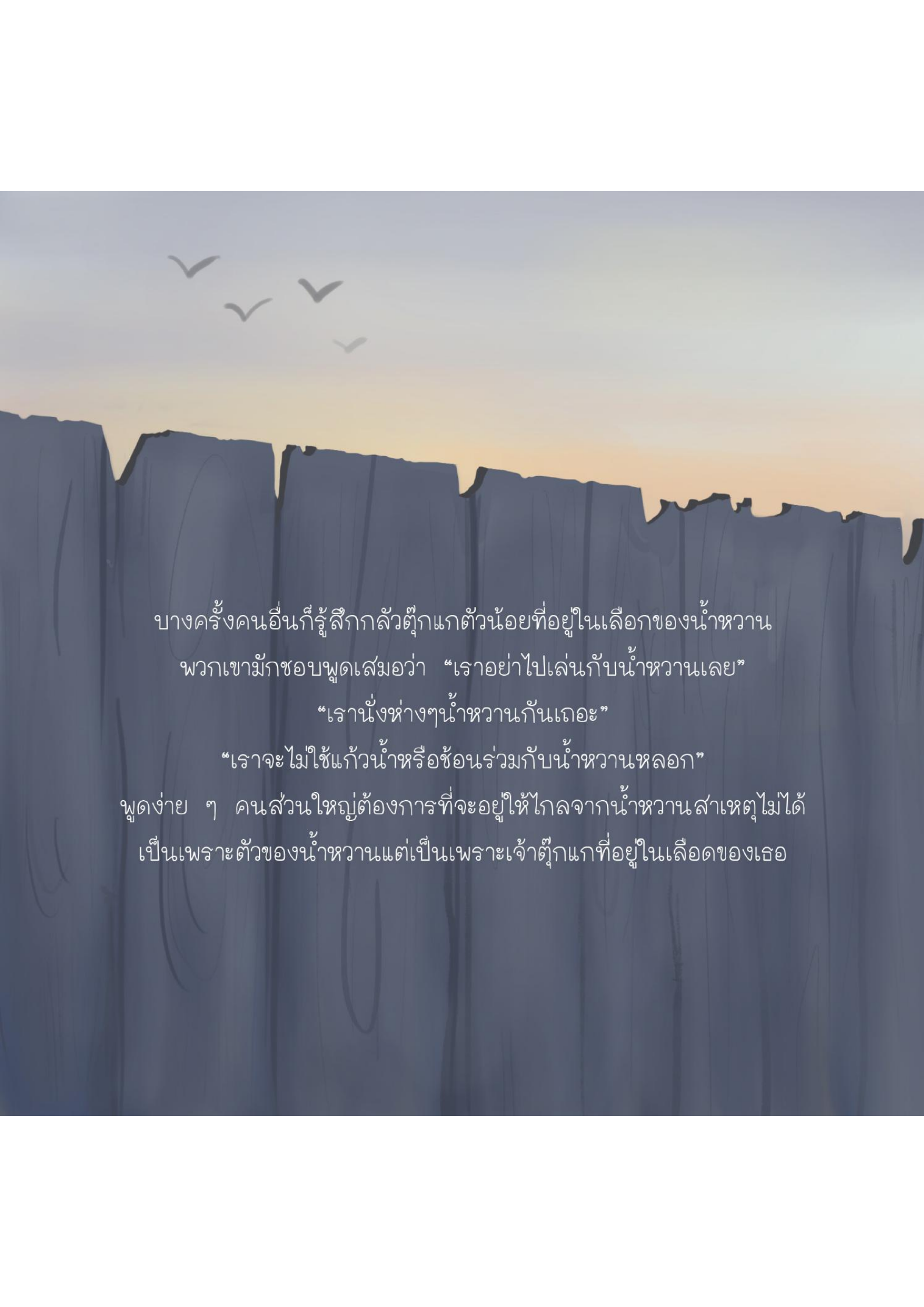






น้ำหวานจะต้องทานยาให้ตรงเวลา  
เพื่อไม่ให้เจ้าตุ๊กแกต้องตื่นมา  
ทำร้ายเหล่าก่องทัฟแมลงอีก





บางครั้งคนอื่นก็รู้สึกกลัวตุ๊กแกตัวน้อยที่อยู่ในเลื้อยของน้ำหวาน  
พวกเขามักชอบพูดเสมอว่า “เราอย่าไปเล่นกับน้ำหวานเลย”

“เรานั่งห่างๆน้ำหวานกันเถอะ”

“เราจะไม่ใช้แก้วน้ำหรือช้อนร่วมกับน้ำหวานหลอก”

พูดง่าย ๆ คนส่วนใหญ่ต้องการที่จะอยู่ให้ไกลจากน้ำหวานสาเหตุไม่ได้  
เป็นเพราะตัวของน้ำหวานแต่เป็นเพราะเจ้าตุ๊กแกที่อยู่ในเลือดของเธอ



แต่ทุกคนรู้หรือไม่ว่าการกระทำเช่นนี้ ทำให้เด็กอย่างน้ำหวาน  
เสียใจมากและอาจเศร้าๆ กับการตอนที่พ่อแม่ของเธอเสีย  
ไปถ้าหากว่าคุณเป็นบุคคลที่ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้และ  
ไม่มีใครอยากรู้จักคุณจะรู้สึกอย่างไร

ถึงแม้ว่าน้ำหวานจะมีตุ๊กแกอาศัยอยู่ในเลือดของเธอ  
แต่เธอก็ไม่ใช่คนเดียวบนโลกนี้ที่มีตุ๊กแกน้อยอาศัยอยู่ในเลือด  
ยังมีอีกหลายคนที่มีเจ้าตุ๊กแกน้อยอยู่ในเลือดอีกมากมายไม่ว่าจะเป็น  
ผู้ใหญ่ คนชรา หรือเด็กคนเหล่านี้ก็เป็นเหมือนคนธรรมดาทั่ว ๆ ไป  
“ที่ต้องการมีเพื่อนมีสังคม มีคนที่รักเขา  
มีคนที่คอยกอดเวลาไม่สบายหรือทุกข์ใจ”

**“หรือแม้กระทั่งคนที่ดื่มน้ำแก้วเดียวกันโดยไม่ต้องคอยรังเกียจ”**



# เกร็ดความรู้

**เอชไอวี** (หรือตุ๊กแกน้อย) เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งที่เคยทำลายภูมิคุ้มกัน (หรือกองทัพแมลง)

## เอดส์

คือ เมื่อคุณป่วยยกตัวอย่างเช่น เป็นไข้หวัด นั้นหมายความว่า ในร่างกายของเรากำลังมีไวรัสเข้ามามารุกรานอยู่โดยปกติแล้วเมื่อมีไวรัสเข้ามาในร่างกายเหล่ากองทัพแมลงตัวน้อยที่อยู่ในเลือดจะช่วยขับไล่ไวรัสออกไป และคุณก็จะรู้สึกดีขึ้นภายใน 2-3 วัน แต่เมื่อใดที่คุณเป็นเอดส์ เหล่ากองทัพแมลงจะไม่สามารถขับไล่ไวรัสออกจากร่างกายได้เพราะมันกรตัวร้ายได้ทำลาย กองทัพแมลงของเราไปแล้ว ส่งผลให้เราต้องเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น เช่น ถ้าหากว่าเราป่วยเป็นไข้หวัด กว่าที่เราจะหายเป็นปกติ ได้ต้องใช้เวลาช้านาน และบางทีอาจกลายเป็นโรคปอดบวมได้ บางทีอาจจะมีอาการป่วยพร้อมกันทีเดียว3 อย่างเล็กๆมักจะรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อย และมีไข้เป็นประจำ

## เราควรคอยระวังเกี่ยวกับเลือด

ทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็ก จะต้องดูแลตัวเองเมื่อเกิดบาดแผลเลือดไหล และไม่ควรไปสัมผัสกับเลือดด้วยมือเปล่า

## เอดส์สามารถรักษาให้หายได้หรือไม่ ?

เอดส์เป็นโรคที่ยังรักษาให้หายขาดไม่ได้ ปัจจุบันมียาที่ช่วยทำให้เจ้ามังกรในเลือดของคุณสงบลงได้ ทำให้ตุ๊กแกไม่สามารถเอาชนะกองทัพแมลงได้ทันที ดังนั้นคุณจะต้องทานยาเหล่านี้ให้ตรงต่อเวลาเพื่อที่คุณจะได้มีชีวิตที่ยืนยาวกว่าที่คนทั่วไปคิดไว้ ที่สำคัญหมอมจำนวนมากกำลังพยายามหาวิธีการรักษาโรคนี้

## เราสามารถเล่นและอยู่ร่วมกับคนที่เป็เอดส์ได้

เด็ก ๆ และผู้ที่มีตุ้กแก่น้อยอยู่ในเลือด (หรือผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์) จะมีความสุขมาก ถ้ามีคนมาเล่นกับเขาปะละปฏิบัติต่อเขา เช่นเดียวกับเด็กคนอื่น ๆ เราสามารถดื่มน้ำแก้วเดียวกับคนที่เป็เอดส์ได้ ว่ายน้ำในสระเดียวกันได้ และกินอาหารจานเดียวกันได้ คุณไม่ต้องกลัวว่าคุณจะติดเอดส์จากการเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับคนที่เป็เอดส์

## เชื้อเอชไอวี หรือโรคเอดส์ติดต่อได้โดยหลัก ๆ มี 3 ทาง

- เลือดและการถ่ายเลือด รวมทั้งใช้เข็มร่วมกัน เครื่องมือที่ไม่สะอาดมีคราบเลือดปนเป็เอนหรือมีบาดแผลแล้วไปสัมผัสกับเลือด หรือน้ำเหลืองของคนมีเชื้อเอชไอวี
- ทางการร่วมเพศ รวมทั้งการร่วมเพศระหว่างชายหญิง,ชายกับชาย,โดยร่วมเพศทางช่องคลอดหรือทางทวารหนัก ทั้งนี้รวมทั้ง Oral sex โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ปากกับอวัยวะเพศชายที่มีเชื้อเอชไอวี
- จากมารดาสู่ทารก (Vertical Transmission) ส่วนใหญ่จะติดระหว่างการคลอด และส่วนน้อยที่ติดระหว่างอยู่ในครรภ์และระหว่างให้ลูกดูดนมแม่

\*ยุงไม่สามารถนำเชื้อเอชไอวีมาสู่เราได้เชื้อเอชไอวีเองก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในตัวยุงได้นาน เมื่อยุงดูดเลือดคนที่มีเชื้อเอชไอวีไปแล้วไม่นานเชื้อจะตายอยู่ในกระเพาะยุง เมื่อยุงไปกัดคนอื่นก็ไม่ติดต่อ อีกร่างเชื้อเอชไอวีไม่สามารถแบ่งตัวหรือเจริญเติบโตในกระเพาะยุงได้ จึงไม่สามารถเลือดลอดไปสู่น้ำลายยุง จึงไม่ติดต่อ แล้วปากยุงที่เพิ่งกัดคนมีเลือดเอชไอวีบวกละ ซ่อนั้นไม่ต้องห่วงเพราะปากยุงมักไม่มีเลือดติดอยู่หรือ แม้จะมีก็น้อยมาก ไม่เหมือนเข็มฉีดยา ที่อาจมีเลือดติดซ่อนอยู่ได้  
ดังนั้นถึงแม้จะกัดคนหลายคนก็ไม่ติด



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ : นางสาวนิจิตตรา จรรยาโท ชื่อเล่น : ดิน  
เชื้อชาติ : ไทย สัญชาติ : ไทย ศาสนา : พุทธ  
เกิดวันอังคาร ที่ 7 ธันวาคม พ.ศ.2536  
ภูมิลำเนา : จังหวัดระยอง  
E-mail Address : nijittra@gmail.com  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ : 0948186551



## อ้างอิง

จากหนังสือเบรנד้ากับมังกรน้อย

องค์กร สยาม-แคร์ (Siam-caer)

66/43 หมู่บ้านทิพย์นคร ซ.เคเรือคล้าย 1 ลาดพร้าว 80

วังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทร 0-2530-5902, 02539-5299

E-mail : [siamcare@siamcare.org](mailto:siamcare@siamcare.org)

ในความเป็นจริงเราไม่จำเป็นต้องกลัวผู้ติดเชื้อ **เอชไอวี**  
เพราะเอดส์ไม่สามารถติดต่อกันได้โดยการว่ายน้ำในสระเดียวกัน  
การใช้แก้วน้ำเดียวกัน หรือแม้แต่การรับประทานอาหารจานเดียวกัน

ข้าพเจ้าหวังว่าหนังสือเล่มนี้  
จะสามารถเปลี่ยนความอคติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ไม่มากนักน้อย