

ภายใน' ดูแลอย่างไรดี ตอนที่ 2

รศ.นพ.วิทยา ธิสุพันธ์
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ร่างกายของคนเราจะดูแลอวัยวะเพศอย่างไรดี ?

- หมั่นตรวจอวัยวะเพศของตัวเอง คุณผู้หญิงควรจะหาเวลาที่มีเวลาพอที่จะมาตรวจดูอวัยวะเพศของตัวเองให้ละเอียดซักหน่อย ไม่ใช่รีบๆ ดู เพราะจะมองไม่เห็นอะไร การตรวจอวัยวะเพศด้วยตัวเองบางครั้งก็ไม่ง่ายครับ ถ้าตรวจแล้วไม่มีอาการอะไรผิดปกติ ก็ควรตรวจซ้ำซักเดือนละครั้งก็น่าจะพอครับ อย่าลืมว่าอวัยวะเพศก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายเราเหมือนกันที่ต้องการการดูแลอย่างถูกต้อง การหมั่นตรวจดูอวัยวะเพศของตัวเองอยู่บ่อยๆ อาจจะมองเห็นความผิดปกติบางอย่างได้ เช่น รอยแดง อากาบบวม ฝืดหรือจุดสีเข้มหรือดำ ตุ่มน้ำ หรือก้อนที่ปากช่องคลอด ถ้าตรวจแล้วไม่แน่ใจ ก็ควรจะรีบไปให้คุณหมอตรวจซ้ำน่าจะครับ

คุณผู้หญิงบางคนภายหลังที่ผมแนะนำว่าให้หมั่นตรวจอวัยวะเพศของตัวเอง พบว่าไม่เป็นอันทำอะไรว่างไม่ได้เป็นต้องรีบเข้าห้องน้ำไปตรวจอวัยวะเพศของตัวเองอยู่นั้นแหละ ผมว่า อวัยวะเพศคงไม่เป็นอะไรหรอก แต่จะเป็นโรคประสาทแทนครับ เพราะฉะนั้นก็ตรวจซะพอควรนะครับ

- ทำความสะอาดอวัยวะเพศให้แห้งอยู่เสมอ เวลาเข้าห้องน้ำหลังเสร็จธุระแล้วอย่ารีบร้อนออกจากห้องน้ำโดยที่อวัยวะเพศยังแฉะอยู่ ควรเช็ดให้แห้งเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค เพราะเชื้อโรคหลายชนิดโดยเฉพาะเชื้อราชอบบริเวณที่แฉะๆ

สำหรับคุณผู้หญิงที่ชอบใช้กระดาษทิชชูเช็ดอวัยวะเพศหลังเข้าห้องน้ำ ผมอยากเตือนให้ระวังว่ากระดาษทิชชูอาจเปื่อยหลุดเข้าไปในช่องคลอดได้ หรือบางรายใช้กระดาษทิชชูที่คุณภาพไม่ดี สกปรกหรือเก่ามาก กระดาษทิชชูเหล่านี้จะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้มากมายหลายชนิด ผลดังกล่าวจะทำให้คุณผู้หญิงมีอาการคันช่องคลอดหรือตกขาวผิดปกติได้ บางรายมีการติดเชื้อเข้ากระแสเลือดเป็นเรื่องราวใหญ่โตก็มีครับ

- อย่าใส่กางเกงในที่คับเกินไปหรือทำจากผ้าที่หนาเกินไป เพราะนอกจากจะอึดอัดแล้ว ยังทำให้เกิดอาการคันได้ง่ายจากเหงื่อที่ออกมา ยิ่งใครแพ้สารเคมีที่อาจจะมียอยู่ในเนื้อผ้าของกางเกงในด้วยแล้ว สารเคมีที่ออกมาจะผสมกับเหงื่อยิ่งทำให้คันมากขึ้น บ้านเราอากาศร้อนมาก แคะใส่กางเกงในผ้าธรรมดาก็แฉะอยู่แล้ว ยิ่งใส่ผ้าหนาๆ ก็ยิ่งแฉะเข้าไปใหญ่

หลีกเลี่ยงการใส่ผ้าอนามัยชนิดสอดเข้าไปในช่องคลอด คุณผู้หญิงบางคนชอบใช้ผ้าอนามัยชนิดสอดเข้าไปในช่องคลอด ต้องระวังที่จะไม่ใส่นานเกินไป เพราะจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้ ในต่างประเทศมีรายงานทางการแพทย์ว่ามีคนตายจากเชื้อโรคที่ฝังตัวในผ้าอนามัยชนิดนี้

แล้วเข้าไปในกระแสเลือดของผู้ป่วยมาแล้วนะคะ

- หลีกเลียงการใช้ผ้าอนามัยที่ใส่สารต่างๆ สมัยนี้มีการผลิตผ้าอนามัยแบบต่างๆขึ้นมา มากมาย บางยี่ห้อที่มีการแต่งสีหรือแต่งกลิ่นให้น่าใช้ บางชนิดมีการใส่สมุนไพรเข้าไปด้วยก็มีโดย มีการโฆษณาถึงประโยชน์ของผ้าอนามัยชนิดนี้หลายประการ เช่น ซ้ำเชื้อโรคได้ แก้อาการปวด ประจำเดือน กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบริเวณอวัยวะเพศ หรือแก้ปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติได้ ผมอ่านโฆษณาแล้ว คิดว่าผิดสุดลักษณะอย่างยิ่ง รวมทั้งยังเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆซะมากกว่าที่จะช่วยรักษาโรค ถ้าไม่แน่ใจว่าผ้าอนามัยเหล่านี้ใช้ได้หรือไม่ปรึกษาหมอก่อนดีกว่าไหมครับ เดี่ยวเกิดปัญหาขึ้นมาจะต้องทนทรมานโดยไม่จำเป็น

หลีกเลียงการใช้กระดาษชำระที่มีกลิ่นและสี กลิ่นและสีในกระดาษชำระมาจากสารเคมีที่ใส่เข้าไปในกระดาษครับ คุณผู้หญิงที่ใช้จึงมีโอกาสแพ้ได้เช่นเดียวกับการใช้ผ้าอนามัยดังกล่าวข้างต้น

- ระวังการใช้สบู่หรือครีมบางอย่างที่ไม่คุ้นเคย เช่น สบู่ยา สบู่สมุนไพร และสเปรย์ล้างตัวที่แต่งสีแต่งกลิ่น ครีมฟอกช่องคลอด เพราะมีโอกาสทำให้เกิดอาการแพ้ที่บริเวณปากช่องคลอด ทำให้เป็นผื่นแดง คัน หรือเป็นแผลได้

- อย่าสวนล้างช่องคลอดโดยเด็ดขาด โดยปกติภายในช่องคลอดจะมีสภาพเป็นกรดอยู่ตลอดเวลา เพื่อทำลายสิ่งแปลกปลอมที่อาจจะเข้าไปในช่องคลอด เช่น เชื้อโรค และเชื้ออสุจิ นั่นคือช่องคลอดจะมีขบวนการในการทำความสะอาดตัวเองอยู่แล้ว

- การเอาน้ำล้างเข้าไปในช่องคลอด โดยเชื่อว่าจะทำให้ช่องคลอดสะอาดมากขึ้นเป็นความเข้าใจผิดครับ เพราะยิ่งสวนล้าง สภาพความเป็นกรดในช่องคลอดจะเจือจางลง ทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้นถ้าเรายิ่งสวนล้างช่องคลอดบ่อยๆ ก็เลยยิ่งกระตุ้นให้ร่างกายสร้างตกขาวออกมามากขึ้นเป็นการทดแทนตกขาวที่ถูกล้างออกไป เห็นไหมครับว่าระบบการทำงานของช่องคลอดไม่ง่ายๆเหมือนที่คุณๆนี่ก็คิดกันหรือครับ

ข้อเตือนใจ

อวัยวะเพศเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ซึ่งมีโรคหรือความผิดปกติได้เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น การดูแลอวัยวะเพศจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นเช่นเดียวกับการดูแลใบหน้า ผิวพรรณ หรืออวัยวะอื่นๆ สิ่งพิเศษก็คือการพูดถึงอวัยวะเพศไม่ว่าจะในแง่มุขตลกเป็นเรื่องที่น่าอายของคุณผู้หญิง จึงทำให้คุณผู้หญิงมากมายที่ต้องแบกทุกข์ทั้งทางกายและทางความรู้สึกเป็นระยะเวลานานโดยไม่จำเป็น ผมหวังว่าบทความนี้คงช่วยบรรเทาทุกข์ให้บ้างนะคะ และขอให้ทุกท่านมีสุขภาพของอวัยวะเพศที่ดีทุกคนนะคะ