

## ทำอย่างไรดี... เมื่อตั้งท้องแล้วตกขาว

รศ.นพ.ดิฐกานต์ บริบูรณ์หิรัญสาร  
ภาควิชาสูติศาสตร์ นรีเวชวิทยา  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หญิงตั้งท้องหลายคนอาจกังวลเมื่อเกิดอาการตกขาวขึ้น และจะมีผลต่อเนื้อไปถึงลูกในท้องหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการอักเสบติดเชื้อ เรามาดูกันครับ แบบนี้ตกขาวปกติ

จริง ๆ แล้ว การมีตกขาวนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมชาติของผู้หญิงทุกคน เนื่องจากในบริเวณช่องคลอดและปากมดลูกนั้น จะมีการสร้างสารคัดหลั่งเพื่อหล่อเลี้ยงและหล่อลื่นช่องคลอดอยู่ตลอดเวลา สารคัดหลั่งเหล่านี้แหละที่คุณผู้หญิงทุกคนมีและถือว่าเป็นตกขาวที่ปกติ **ลักษณะของตกขาวปกติ จะเป็นมูกใสหรือขาวขุ่นคล้ายแป้งเปียก ปริมาณไม่มากนัก อาจมีทุกวัน วันละเล็กน้อย เรื่องของลักษณะและปริมาณของตกขาวนั้นขึ้นกับอิทธิพลของฮอร์โมนในร่างกายด้วย**

ในช่วงที่ยังไม่ตั้งท้อง คุณแม่อาจเคยสังเกตว่าลักษณะและปริมาณของตกขาวนั้นจะเปลี่ยนแปลงไปตามรอบประจำเดือน โดยเฉพาะในช่วงกลางรอบประจำเดือน หรือช่วงไข่ตกนั้น ตกขาวจะเป็นมูกใส เหนียว ยืดได้ดี และมีปริมาณมากขึ้นกว่าในช่วงอื่น ๆ ซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไปนั่นเอง ช่วงที่ตั้งท้องก็เช่นเดียวกันครับ ฮอร์โมนจะเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศหญิงจะสูงขึ้นกว่าปกติ ซึ่งแน่นอนว่ามีผลต่อลักษณะและปริมาณของตกขาวปกติด้วย คงจะพอเดาได้นะครับว่าช่วงที่ตั้งท้องนั้นจะมีตกขาวออกมาปริมาณมากกว่าปกติ แต่ก็ถือว่าเป็นปกติครับ ฟังดูแล้วอาจสับสนบ้างเล็กน้อยนะครับ "มากกว่าปกติ" แต่ "ปกติ" แต่ก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ คือจะมีตกขาวที่เป็นปกติออกมามากกว่าเดิมครับ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงตั้งท้องนี้แหละครับที่ทำให้คุณแม่หลายคนเกิดความกังวลใจ คิดว่าเกิดความผิดปกติขึ้นกับตัวเอง และบางรายอาจกังวลไปถึงว่าจะมีผลต่อลูกในท้องอีกด้วย คุณแม่บางคนจะบ่นให้คุณหมอฟังเกือบทุกครั้งที่มาฝากท้อง แต่พอตรวจแล้วก็ปกติทุกที แต่ก็ยังอดกังวลไม่ได้อยู่ดี "ปกติ" ก็คือปกติแหละครับ ไม่มีอะไรผิดปกติทั้งสิ้น ไม่ว่าจะกับตัวคุณแม่เองหรือลูกในท้อง รู้แบบนี้แล้วคงจะสบายใจขึ้นมาบ้างนะครับ

แต่เชื่อว่าไม่ต้องสนใจตัวเองโดยเฉพาะเรื่องตกขาวระหว่างตั้งท้องเลยนะครับ ที่ควรจะต้องคอยดูแลตนเอง ก็คือ คอยสังเกตว่าตกขาวที่ออกมานั้นมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร หรือมีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เช่น คันบริเวณช่องคลอด หรือมีปัสสาวะแสบขัดร่วมด้วย ฯลฯ อาการต่างๆ เหล่านี้ถ้าเกิดขึ้น ก็ถือว่าผิดปกติแล้วครับ สาเหตุที่พบบ่อยคือการอักเสบติดเชื้อของบริเวณช่องคลอดหรือปากมดลูกนั่นเอง แต่มักไม่รุนแรงและไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียร้ายแรงต่อคุณแม่และลูกในท้อง แต่ก็ต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและให้การรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

### ตกขาวผิดปกติเพราะติดเชื้อ

การอักเสบติดเชื้อของช่องคลอดและปากมดลูก ที่พบบ่อยคือ การอักเสบติดเชื้อจากเชื้อรา เชื้อพยาธิในช่องคลอด และเชื้อแบคทีเรีย โดยเฉพาะการอักเสบของช่องคลอดจากเชื้อรานั้น พบได้บ่อยมาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของช่องคลอดระหว่างตั้งครรภ์นั่นเองที่ทำให้สภาพต่าง ๆ เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อรามาก ทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ลักษณะของตกขาวนั้นจะมีปริมาณมาก เป็นสีขาวหรือเป็นก้อนเล็ก ๆ สีขาวก็ได้ ที่สำคัญคือ มักมีอาการคันบริเวณช่องคลอดหรือบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกร่วมด้วย

ส่วนการอักเสบติดเชื้อพยาธิในช่องคลอดนั้น เกิดจากเชื้อพยาธิตัวเล็ก ๆ ซึ่งเป็นคนละชนิดกับพยาธิลำไส้ นะครับ ลักษณะของตกขาวนั้นมักเป็นสีเหลืองๆ หรือเขียวๆ บางรายอาจออกมาเยอะและคล้ายเป็นฟองอีกด้วย ส่วนอาการที่เกิดร่วมด้วยนั้นก็คล้ายกับการติดเชื้อราคือมักมีอาการคันอย่างมากบริเวณช่องคลอดและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก คุณแม่บางคนพอคันมากๆ อาจเกาเพลินถึงขั้นเกิดเป็นแผลถลอกเลยก็มี

สำหรับการอักเสบติดเชื้อจากแบคทีเรียนั้น อาการมักไม่ชัดเจนเหมือนเชื้อราหรือเชื้อพยาธิ แต่มีตกขาวออกมามาก อาจมีสีเหลืองหรือเทาๆ ขึ้นๆ เหนียวๆ อาจมีกลิ่นเหม็นผิดปกติร่วมด้วยก็ได้ อาการอื่นอย่างแสบร้อนหรือคันบริเวณช่องคลอดก็พบได้เช่นกัน

### ตรวจหาเชื้อ

การที่จะบอกว่าติดเชื้อชนิดใด จากที่คุณแม่เล่าคงจะไม่อาจรู้ได้ ตกขาวที่ผิดปกตินั้นเกิดจากเชื้ออะไร ยิ่งการรักษาเชื้อแต่ละชนิดนั้นก็ไม่เหมือนกันอีกด้วย จึงจำเป็นต้องตรวจภายในเพื่อเอาตัวอย่างของตกขาวไปตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ หรือย้อมเชื้อดู ถึงรู้ว่าตกขาวนั้นเกิดจากเชื้อชนิดใดกันแน่ จากนั้นจึงจะให้การรักษาได้ถูกต้องครับ

### การรักษา

การรักษานั้นไม่ยุ่งยากมาก และมักหายขาดครับ โดยทั่วไปแพทย์มักจะให้ยาเหน็บช่องคลอด หรือยาไปกินต่อเนื่องสักระยะหนึ่งเท่านั้นก็หายขาดได้ แต่ไม่ใช่หายแล้วหายเลยนะครับ อาจกลับมาเป็นใหม่อีกได้ ไม่ใช่คุณหมอรักษาไม่ดีหรอกครับ...ก็ตั้งครรรภ์ตั้ง 9 เดือน มีโอกาสเป็น

ซู้กันได้บ้างไม่มากก็น้อย อย่างไรก็ตาม ขอย้ำอีกครั้งครับว่าการอักเสบติดเชื้อต่าง ๆ ที่ว่ามานั้นเป็นเพียงการอักเสบติดเชื้อเฉพาะที่เท่านั้น ไม่มีผลต่อลูกในท้องครับ โดยเฉพาะถ้าได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง

**ดูแลตัวเอง...สำคัญที่สุด**

การดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์ ก็คือการรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้เกิดความอับชื้น ชุดชั้นในควรเป็นชนิดที่ใส่สบาย ไม่รัดจนเกินไป คุณแม่ไม่มีความจำเป็นต้องใช้น้ำยาพิเศษอะไรสวนล้างช่องคลอด ดีไม่ดีถ้าเกิดแพ้ขึ้นมา อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการอักเสบหรือติดเชื้อได้ง่ายขึ้นอีกด้วย ล้างทำความสะอาดด้วยน้ำธรรมดาที่พอครับ และถ้าเกิดอาการผิดปกติขึ้นหรือไม่แน่ใจ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา ไม่ควรไปซื้อยามาใช้เอง เพราะอาจไม่ตรงกับเชื้อ ทำให้รักษาไม่หายขาด อาจดื้อยา และเป็นเรื้อรังได้ ควรให้หมอดตรวจก่อนดีกว่าครับ

เรื่องของตกขาวนั้นไม่ได้มีอันตรายรุนแรงมากนัก อาจมีปัญหามากจนใจบ้าง แต่หากดูแลตนเองดี ๆ ก็จะไม่เกิดปัญหาที่รุนแรงตามมา