ข้อพึงปฏิบัติในการดูแลจุดซ่อนเร้นของผู้หญิง ระหว่างประสบภาวะอุทกภัย

ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

1. หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำเป็นระยะเวลานาน และควรมีการป้องกันการซึมผ่านของน้ำที่ไม่สะอาด เช่น กางเกงแก้ว หรือผ้าคลุมพลาสติก

2. เมื่อมีการแช่ในน้ำที่ไม่สะอาด ควรชำระล้างร่างกายทำความสะอาดด้วยสบู่หรือครีมอาบน้ำ และน้ำสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ง่ามขา และง่ามก้น ทันทีหลังการเดินลุยน้ำทุกครั้ง สำหรับผู้ใหญ่หลีกเลี่ยงการสวนล้างภายในช่องคลอด เพราะจะทำให้เสียสมดุลธรรมชาติภายในช่องคลอด

3. ควรดูแลเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม โดยเฉพาะชุดชั้นในให้แห้ง และสะอาดตลอดเวลา โดยเฉพาะหลังมีการเดินลุยน้ำ

4. ควรปรับเปลี่ยนการแต่งกาย จากชุดที่รัดแน่น เช่น กางเกงยีนส์ ชุดชั้นในฟองน้ำหรือแบบเต็มตัว เป็นต้น ในขณะที่ไม่ได้ลุยน้ำ ให้เป็นชุดที่ทำด้วยผ้าฝ้าย ทั้งชุดชั้นใน เสื้อ กระโปรง ผ้านุ่ง หรือกางเกงขาสามส่วนที่โปร่งสบาย

5. ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผ้าอนามัยแบบแผ่น(ทุกขนาด) หรือแบบสอดช่องคลอด ปิดบริเวณปากช่องคลอดตลอดเวลา**ในช่วงที่ไม่มีประจำเดือน** เพราะจะทำให้ เกิดความอับชื้น สมดุลย์ สภาพความเป็นกรดด่างภายในช่องคลอดเปลี่ยนแปลง จะเป็นสาเหตุให้เกิดเชื้อราหรือการอักเสบติดเชื้อภายในช่องคลอดและปากช่องคลอด

6. หลีกเลี่ยงการกลั้นปัสสาวะนานๆโดยเฉพาะกรณีเปียกชื้นจากการต้องแช่อยู่ในน้ำ เพราะจะทำให้เพิ่มการเกิดภาวะกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ง่าย

7. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ตกขาวมี กลิ่นและสีผิดปกติ แสบคันช่องคลอด/ปากช่องคลอด ปัสสาวะแสบขัด หรือปวดท้องน้อย ควรรีบปรึกษาสูตินรีแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาที่ถูกต้อง

8. ในกรณีที่ตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อของระบบสืบพันธุ์สตรี และอุบัติเหตุจากการลื่นล้ม

9. ในกรณีที่กำลังมีประจำเดือน ควรหลีกเลี่ยงการลุยน้ำท่วมสูง หากมีความจำเป็นควรรีบทำความสะอาดดังข้อแนะนำข้างต้นภายหลังการเปียกน้ำ อาจขอคำปรึกษาแพทย์ในการเลื่อนรอบเดือนได้ในบางกรณี (สามารถติดต่อขอคำปรึกษาได้ที่ 02-411-3011 หรือ 02-411-3356)