

กรมการแพทย์ "แนะนำเคล็ดลับหญิงไทยดื่มน้ำพอเพียง สร้างสมดุลให้จุดซ่อนเร้นห่างไกลโรค

หมอเตือนผู้หญิงยุคใหม่อย่าละเลยการดูแลความสะอาดจุดซ่อนเร้น เพราะอาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้ แนะนำทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่า ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ และสังเกตความผิดปกติบริเวณอวัยวะเพศ

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์ กล่าวว่า ปัจจุบันสภาพสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป ผู้หญิงทำงานประจำและมีบทบาทในสังคมมากขึ้น ภาวะที่ต้องทำงานเร่งรีบแข่งกับเวลาอาจทำให้ผู้หญิงมองข้ามและใส่ใจสุขอนามัยของร่างกายน้อยลง โดยอวัยวะสำคัญที่ผู้หญิงต้องดูแลเป็นพิเศษนั่นคือ ช่องคลอด หากดูแลความสะอาดผิดวิธีและปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดโรคตามมา เช่น ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย มีสาเหตุมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่สวมถุงยางอนามัย หรือการสวนล้างช่องคลอดมากเกินไป นอกจากนี้เชื้อราในช่องคลอดก็เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย เนื่องจากความสกปรกและอับชื้น ไม่ซักกางเกงในหรือสวมใส่สิ่งๆ ที่แห้งไม่สนิท และโรคมะเร็งช่องคลอด เกิดจากเซลล์มะเร็งเติบโตจากเนื้อเยื่อในช่องคลอด หรือลุกลามมาจากมะเร็งปากมดลูก หรือจากส่วนอื่นๆ ที่เชื่อมต่อถึงกันได้ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ โดยมีอาการที่สังเกตได้เบื้องต้น คือ เลือดออกจากช่องคลอดมากหรือมีของเหลวผิดปกติไหลออกมา จึงควรพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยโดยเร็ว

สำหรับวิธีทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นสามารถทำได้ง่ายๆ ซึ่งโดยปกติการทำความสะอาดช่องคลอด ใช้น้ำสะอาดธรรมดาาก็เพียงพอ เพราะภายในช่องคลอดของผู้หญิงจะมีเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งจะทำให้ช่องคลอดมีสภาวะเป็นกรดอ่อนๆ เพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา การใช้น้ำยาล้างช่องคลอดบางชนิดเป็นประจำอาจไปทำลายเชื้อจุลินทรีย์ทำให้ความเป็นกรดเป็นด่างเสียไป ทำให้เกิดเชื้อราได้ง่าย หรือในบางครั้งอาจใช้สบู่ที่มีค่า PH 5.5 ทำความสะอาดแล้วซับให้แห้งด้วยผ้าเช็ดตัวที่สะอาดและอ่อนนุ่ม ไม่ควรเช็ดถูแรงๆ เนื่องจากผิวหนังบริเวณนี้ละเอียดอ่อนมาก หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง เพราะอาจมีสารพาราเบนปนเปื้อน ควรดื่มน้ำให้มากๆ อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน ซึ่งการดื่มน้ำอย่างเพียงพอจะเป็นผลดีต่อระบบสืบพันธุ์ ช่วยลดภาวะช่องคลอดแห้งซึ่งเสี่ยงการติดเชื้อได้ง่าย ที่สำคัญหมั่นสังเกตความ

ผิดปกติต่างๆ บริเวณอวัยวะเพศ เช่น คันในช่องคลอด ตกขาวมากจนผิดปกติ อวัยวะเพศมีกลิ่นเหม็นมาก ตกขาวมีสีผิดปกติไปจากเดิม หรือเวลาปัสสาวะรู้สึกเจ็บเหมือนปัสสาวะไม่สุด ควรรีบพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง ไม่ควรซื้อยามาทาหรือทานเองและหมั่นตรวจสุขภาพภายในเป็นประจำทุกปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง