

ขอภัย..<ไม่เกี่ยวกับคุณผู้ชาย >(ลับเฉพาะ) คุณผู้หญิงเท่านั้น เชิญครับ...

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ค. 2552

ไก่อามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง หากตัดตัดแปลง แต่งเสริมต้องเต็มเต็ม

ดูแลจุดซ่อนเร้น ด้วย กระจกส่องจิม



มะเร็งปากมดลูก...เป็นโรคมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับ 1 ในผู้หญิงไทย

มะเร็งปากมดลูก...เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงไทยเสียชีวิตเฉลี่ยสูงถึง 7 คนต่อวัน

แม้จะเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายได้หากพบในระยะแรก แต่ปัจจัยสำคัญที่ทำให้หญิงไทยมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคนี้อีกเป็นเพราะ “ความอาย” ของสาว ๆ ที่จะไปตรวจภายในประจำปี

อย่าว่าแต่จะไปขึ้นขาหยั่งให้หมอตรวจ จะมีสาวไทยสักกี่คนที่เคยกลงสำรวจจุดซ่อนเร้นลับในร่างกายของตัวเองด้วยวัฒนธรรมอันสละยมหิมของไทยที่สอนกันมาแต่เล็กว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องนออาย หรือไม่ควรพูดถึง

มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง จึงรณรงค์ให้สาวไทยหันมาเริ่มให้ความสนใจกับจุดซ่อนเร้นลับของตัวเองเพื่อที่จะได้รู้เท่าทันเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นด้วย “กระจกส่องจิม”

กระจกส่องจิม เป็นยังไง...มีประโยชน์ยังไง...และมันแตกต่างกับกระจกที่ใช้ส่องหน้ายังไง
เรื่องนี้เฉลยโดย ญัฐยา บุญภักดี ผู้ประสานงานมูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

“กระจกบานนี้จะเป็นสัญลักษณ์ที่เอาไว้เตือนใจว่า เรามีกระจกหลายบานเอาไว้ดูหน้า ตั้งที่ผู้หญิงจะถูกบอกให้รักสวยรักงาม แต่อวัยวะเพศซึ่งก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกันกลับถูกละเลย ผู้หญิงกลับถูกสอนให้ไม่ไปยุ่ง ไม่ไปสัมผัส ดูแล เพราะเป็นของต่ำ ทำให้ผู้หญิงโตขึ้นมาโดยลึกลงแล้วรังเกียจอวัยวะของตัวเอง”

ดังนั้นกระจกส่องจิมจึงไม่ได้มีหน้าตาหรือลักษณะพิเศษที่แตกต่างจากกระจกส่องหน้าทั่วไป ส่วนใครที่อยากได้กระจกบานนี้เอาไว้เตือนใจ ญัฐยาบอกว่าไม่ใช่หาจู่ๆ จะเอาไปเดินแจกเพราะคงไม่มีประโยชน์ แต่จะแจกพร้อมการทำเวิร์กช็อป ที่ สคส.ได้เชิญชวนผู้หญิงมาพูดคุยทบทวนกันว่าแต่ละคนถูกบอกถูกสอนมาอย่างไรเกี่ยวกับอวัยวะเพศ และสร้างผลอย่างไรในปัจจุบันพร้อมทั้งทำความรู้จักอวัยวะหญิงให้ลึกซึ้ง เอารูปทางการแพทย์มาดูกันเพื่อเป็นการทำความคุ้นเคย และลดความอายเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้

“ผู้เข้าร่วมหลายคนพูดเลยว่าเพราะถูกสอนมาจึงทำให้ไม่ไปยุ่งกับส่วนเร้นลับของร่างกาย มีผู้หญิงอายุ 50 ปีแล้ว บอกว่ายังไม่เคยกมดูของตัวเองให้ชัดๆ เลย ยิ่งเรื่องไปตรวจเช็คสุขภาพมะเร็งปากมดลูก ยิ่งไม่ต้องพูดถึง”

การที่เราไม่เคยสำรวจจุดซ่อนเร้นของตัวเอง ทำให้เราขาดการเอาใจใส่ด้านความสะอาด ทำความสะอาดผิดวิธี ใช้น้ำยาที่ไม่มีความจำเป็น และตระหนกตกใจเวลาที่มีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ตกขาว และกลิ่นผิดปกติ ซึ่งอาจไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แต่เพราะเราไม่เคยสังเกตเท่านั้นเอง ไม่วาจะกระจกส่องจิม หรือว่าการเวีรกขอป จะทำให้เห็นความสำคัญของการดูแลเอาใจใส่ส่วนเร้นลับของตัวเองมากขึ้นและไม่อายเวลาที่ต้องไปตรวจภายใน หรือเมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็ไม่อายที่ต้องไปปรึกษาหมอ

เห็นได้จากทุกครั้งที่ทำเวีรกขอปเสร็จ คนจะมีกำล้งใจพากันไปตรวจมะเร็งปากมดลูก ซึ่งทำให้ณฐยาปลื้มใจวากะบวนการรณรงค์ได้ผล ทำให้ผู้หญิงรู้จักร่างกายตัวเอง และมีพฤติกรรมการสุขภาพที่ถูกต้องมากขึ้นนั่นเอง

7 ขั้นตอน ตรวจภายในด้วยตนเอง

การเช็คสุขภาพใกล้ตัว อย่างการตรวจภายใน มักเป็นสิ่งที่ถูกผัดวันประกันพรุ่งอยู่เสมอ เรามีวิธีง่ายๆ ในการตรวจภายในด้วยตัวเอง ก่อนจะเดินทางไปตรวจกับคุณหมอมามากัน

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนเริ่มตรวจ จากนั้นจัดท่าของตัวองวาจะนั่งหรือนอนอย่างไรให้เห็นอวัยวะของตัวเองได้ดีที่สุด
2. หากกระจกที่สามารถใช้ถือมา 1 บาน
3. ใช้นิ้วชี้ข้างหนึ่งที่ถนัดแยกแคมใหญ่ออกจากกัน มองและคลำดูว่ามีอะไรผิดปกติหรือไม่ เช่น ก้อน ตุ่มแข็ง ตุ่มน้ำ แผลรอยบวม หรือมีบริเวณที่สีเปลี่ยนไป
4. ใช้นิ้วแยกแคมเล็กออกจากกัน ตรวจหาความผิดปกติต่างๆ ตรวจดูที่บริเวณรูเปิดทอปัสวาวว่ามีอาการบวมแดงหรือมีแผลหรือไม่
5. ใช้นิ้วมือสองนิ้วสอดเข้าไปในช่องคลอด กูดแยกผนังช่องคลอดออกจากกัน สังเกตตกขาว ถ้าเป็นสีขาวขุ่นเป็นมูกเหนียวหรือมูกใส มีกลิ่นคาวเล็กน้อย แสดงว่าปกติ แต่ถามีลักษณะคล้ายคราบนมที่เด็กุแหวะออกมา และมีอาการคันแสดงววาอาจมีเชื้อราหรือเชื้อพยาธิในช่องคลอด ถึงเวลาที่ต้องไปพืงคุณหมอสุติช แล้ว
6. ใช้นิ้วมือคลำบริเวณส่วนล่างของแคมใหญ่ทั้งสอง โดยใช้นิ้วมือหนึ่งอยู่ในช่องคลอด และอีกนิ้วหนึ่งอยู่ที่ส่วนล่างของแคมใหญ่ ดูว่ามีก้อนคล้ายถุงน้ำบริเวณนั้นหรือเปล่า เพราะเป็นตำแหน่งของตอมที่สร้างมูกออกมาช่วยหล่อลื่นในช่องคลอดซึ่งทอที่ปล่อยมูกนี้เจอปัญหาอุดตันได้บ่อย ถาคล่ำใดเป็นกอนนั้นๆ ก็อย่าปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้อักเสบเป็นหนองได้
7. สุดท้ายตรวจบริเวณฝีเย็บและรูทวารว่ามีกอนเนื้อที่เรียกวว่า ริดสีดวงทวารหรือเปล่า ถ้ามีก็รีบปรึกษาหมอวาจะมืวิธีรักษาอย่างไร ไม่อายนั้นจะลำบากเวลาขับถ่าย

หากตรวจแล้วพบสัญญาณไม่ดี อย่างรอยแดง อาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรคบางชนิด เช่นปากช่องคลอดอักเสบหรือมะเร็งปากช่องคลอด หรืออาการบวม อาจเกิดจากแมลงกัดตอย หรือเป็นสัญญาณเตือนของโรคไต มะเร็งตอมน้ำเหลือง มีไฟหรือจุดสีคล่ำดำ ก็ควรหมั่นสังเกตววาจุดเหล่านี้ เขมขึ้นหรือใหญ่ขึ้นหรือเปล่า มีตุ่มน้ำ อาจเกิดจากเริ่มหรือผิวหนังอักเสบที่อวัยวะเพศได้ และสัญญาณสุดท้ายมีกอนเนื้อ ซึ่งอาจเป็นเนื้องอก หรือเกิดจากการอักเสบ

แม้จะรู้ขั้นตอนต่างๆ แล้ว การไปพบคุณหมอสูติฯ เพื่อตรวจภายในปีละครั้ง ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้หญิงทุกคน อย่านมัวแต่อายเพราะกันไวก่อนก็ยังดีว่าตามรักษากันภายหลัง!

**สำหรับผู้สนใจ “กระจกส่องจิม”
สามารถติดต่อขอรับได้ที่มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง โทร. 02-591-1224**

.....

โปรดเกิดดวงใจ - ทูล ทองใจ

ขอบคุณ บ้านมหาเพลงเก่า ครับ

**ไม่ใช่เรื่องอับอาย อย่างลืมขยายให้เพื่อน ๆ คุณผู้หญิงรับทราบด้วยนะครับ วิจารณ์ได้ก็ดีมากมาชมหาความ
เป็นวิทยาทานด้วยครับ**

ด้วยความปรารถนาดี มีมาฝาก จากครูหนู..ครับ

ขอบคุณ

<http://blog.eduzones.com/gossip/27325>

และโดยเฉพาะ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.เอื้อเพื่อข้อมูล