

## ความลับของหญิงๆ...ที่ไม่อยากให้ใครรู้

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2552

ใครๆ ต่างก็ต้องมีความลับกันทั้งนั้นใช่ไหมล่ะคะ ความลับของสาวๆ ก็คือ เรื่องราวของสุขภาพที่บางครั้งก็สร้างปัญหาแบบแก้ไขได้ยาก แถมยังทำให้เสียความมั่นใจได้ง่ายๆ อีกด้วย ถ้าอย่างนั้นเราจะปล่อยเรื่องนี้ไว้ไม่ได้แล้วละคะ!!! เรามาหาทางจัดการกับปัญหาน่าอายของสาวๆ กันดีกว่าคะ ...

การกลืนน้ำลาย การใช้หลอดดูดเครื่องดื่ม การเคี้ยวรับประทานอาหาร  
- ชนิดของอาหารที่รับประทาน ทำให้เกิดภาวะย่อยยาก เช่น ถั่ว นมวัว น้ำอัดลม หัวหอมใหญ่  
เป็นต้น  
มีอาการผิดปกติในระบบย่อยอาหารอยู่ก่อน หรือแม้แต่ความเครียด หรือเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด

**วิธีแก้ :** สังเกตและหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ถูกกับร่างกาย ที่สำคัญควรดื่มน้ำอัดลมที่มีแก๊สมาก เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน หลังรับประทานอาหารพยายามเดินย่อยก่อนสัก 5-10 นาที แต่ถารู้สึกว่ามีอาการท้องอืด จุกแน่น เรอหรือผายลมมากผิดปกติติดกันเป็นเวลานานๆ น่องๆ ก็ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุคะ

เรื่องเหล่านี้ อาจจะเป็นเรื่องที่เราไม่อยากให้ใครรู้ แต่ยังไงซะสาว ๆ ก็ไม่ควรปล่อยไว้จนเกิดเป็นปัญหาเรื้อรังจนทำลายทั้งความมั่นใจและบุคลิกภาพของสาว ๆ นะคะ ลองไปสำรวจตัวเองดู พบปัญหาที่จุดไหนต้องรีบแก้ไขทันทีเลยคะ

### ตกขาวมีกลิ่นไม่พึงประสงค์

**สาเหตุ :** เชื้อรา ทำให้ตกขาวมีสีเหลืองหรือสีเขียว มีกลิ่น (อาจมีกลิ่นเหม็นคาว) และอาจมีอาการคันและแสบที่ปากช่องคลอดรวมด้วย สาเหตุหลักมาจาก

สวมกางเกงชั้นในที่ไม่ระบายอากาศ การใส่กางเกงแพ้นรัดตัว หรือผ้าเนื้อหนาไป

การรักสะอาดมากเกินไป การใช้สบู่ที่เป็นด่างมากๆ ทำความสะอาดจุดซ่อนเร้น

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนมาทุก 2-3 ชั่วโมง

รับประทานยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็น

นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุอื่นคือ การติดเชื้อแบคทีเรีย และติดเชื้อไวรัส อีกด้วย

**วิธีแก้ :** ป้องกันตกขาวมีกลิ่นได้โดยการทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นด้วยน้ำเปล่าหรือใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นที่สกัดมาจากสมุนไพรและมี pH balance ซึ่งมีความอ่อนโยนต่อจุดซ่อนเร้น ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ ส่วนสาว ๆ ที่มีอาการดังกล่าวแล้วควรไปพบสูตินารีแพทย์เพื่อตรวจภายในและนำตกขาวไปทดสอบหาสาเหตุที่แน่ชัดคะ

## กลิ่นตัวและเหงื่อใต้วงแขนออกมากเกินไป

**สาเหตุ :** ปัญหาเหล่านี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติค่ะ โดยเฉพาะในช่วงของวัยรุ่นอย่างพวกเราซึ่งมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนที่ปรับเปลี่ยนตามธรรมชาติ ถ้าผ่านช่วงนี้ไปปัญหาเรื่องกลิ่นตัวก็จะลดลงไปเอง

### วิธีแก้ :

การใช้โรลออน สเปรย์หรือแท่งสติ๊ก และยาดับกลิ่นตัว  
การอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายให้สะอาด ใส่เสื้อผ้าแห้งสะอาด เนื้อผ้าระบายอากาศได้ดี  
หมั่นโกนขนรักแร้  
หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ด อาหารที่มีกลิ่นฉุน เครื่องเทศ  
พบแพทย์ผิวหนัง

## ผายลมและเรอบ่อย

**สาเหตุ :** การผายลมเกิดจาก ก๊าซที่ผลิตขึ้นโดยแบคทีเรียในลำไส้ สาวๆ เชื่อไหมคะว่าในวันหนึ่งเราสามารถผายลมได้ถึง 1.5 ลิตรทีเดียว... การผายลมมากหรือน้อยนั้นเกิดจากปัจจัยหลายอย่างคะ