คันยุบยิบบริเวณจุดซ่อนเร้น ทำไงดี !

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552

คุณผู้หญิงหลายคนอาจเคยมีอาการคันยุบยิบบริเวณจุดซ่อนเร้น บางคนอาจจะพบเจอกับอาการตกขาวผิดปกติด้วย ...นี่ถือเป็นสัญญาณของการเป็นเชื้อราในช่องคลอด

เหตุเกิดเพราะความไม่สมดุล

ในร่างกายเราจะมีทั้งเชื้อราและเชื้อแบคทีเรียอยู่ ซึ่งโดยปกติเชื้อราและแบคทีเรียจะสมดุลกัน ทำให้เชื้อราสงบไม่เจริญเติบโต เพราะฉะนั้นอะไรก็ตามที่ไปทำให้ความสมดุลของเชื้อรากับเชื้อแบคทีเรีย หรือสิ่งแวดล้อมในช่องคลอดเปลี่ยนแปลงไป อะไรก็ตามที่ทำให้แบคทีเรียในช่องคลอดน้อยลงเชื้อราในช่องคลอดก็มักจะเจริญมากขึ้น

ดูแลตัวเองให้ห่างไกลเชื้อรา

เชื้อราในช่องคลอดไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่ก็เป็นเรื่องเล็กๆ ที่ไม่ควรมองข้ามสำหรับคุณผู้หญิง ที่นอกจากจะส่งผลถึงสุขภาพและอนามัยแล้ว ยังส่งผลต่อบุคลิกภาพที่คงจะไม่ดีแน่ๆ ถ้าคุณเกิดอาการคันในรมผ้าในที่สาธารณะ ฉะนั้นป้องกันไว้ก่อนเป็นดีที่สุด ดังนั้นจึงมีวิธีการดูแลตัวเองเพื่อให้คุณปลอดจากอาการอันไม่พึงประสงค์ให้หงุดหงิดใจมาให

1. ขจัดความอับชื้น

เรื่องของชุดชั้นในที่คุณผู้หญิงใส่อยู่ก็ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะก่อให้เกิดเชื้อราในช่องคลอด โดยเฉพาะกางเกงในที่ระบายอากาศไม่ค่อยดี มีความอับชื้นและชุ่มเหงื่อ ยิ่งในหน้าฝนที่เสื้อผ้ามักจะแห้งไม่สนิทก็อาจมีสปอร์เชื้อราอยู่ ดังนั้นควรดูแลชุดชั้นในของคุณให้แห้งสะอาดอยู่เสมอ และควรตรวจตราคอยเคลียร์ชั้นในตัวเก่าที่ซุกอยู่กนตู้เพราะอาจมีสปอร์ติดอยู่ด้วย

นอกจากนี้การใส่ผ้าอนามัยระหว่างมีประจำเดือน ก็ควรต้องเปลี่ยนบ่อยๆ และหากไม่ได้อยู่ในช่วงรอบเดือนก็ไม่ควรต้องใส่ผ้าอนามัย เพราะจะทำให้เกิดการอับชื้นมากกว่า

2. ความสะอาดแต่พอดี

สำหรับผู้ที่ชอบใช้น้ำยาเพื่อทำความสะอาด จุดซ่อนเร้น ถ้าใช้นานก็อาจทำให้ความเป็นกรดด่างในช่องคลอดเปลี่ยนแปลง เป็นสาเหตุทำให้มีเชื้อราขึ้นได้ และบางคนอาจแพ้สารเคมีในน้ำยาอีกด้วย ซึ่งการทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นนั้น เพียงใช้สบู่และน้ำธรรมดาก็เพียงพอ

3. ลดของหวาน

การกินของหวานหมายถึง การที่คุณจะมีปริมาณน้ำตาลในเซลล์ต่างๆ เยอะขึ้น ซึ่งพบว่าเป็นอาหารโปรดของเชื้อรา ทำให้เจริญเติบโตได้ดี คนไข้ที่เป็นเชื้อราในช่องคลอดบ่อยๆ คุณหมอก็จะให้หลีกเลี่ยงน้ำตาลและของหวาน

หมอสูติฯแนะนำ ให้กินพวกโยเกิร์ต เพราะนมเปรี้ยวเหล่านี้มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา

4. ระวังการกินยา

คนที่กินยาแก้อักเสบ กินยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน หรือได้รับยาประเภทกดภูมิคุ้มกัน เช่นโรคเลือดหรือการทำเคมีบำบัดนั้น จะส่งผลให้แบคทีเรียในช่องคลอดลดลง ทำให้ความสมดุลกรดด่างในช่องคลอดเปลี่ยนไป เชื้อราก็จะเจริญเติบโตขึ้น ส่งผลให้มีโอกาสเสี่ยงในการเกิดเชื้อราในช่องคลอดได้ง่าย

เป็นแล้วรักษาอย่างไร?

สำหรับการรักษาเชื้อราในช่องคลอดนั้น ส่วนใหญ่จะแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ให้ยารับประทาน และการรักษาในช่องคลอด ซึ่งเป็นสอดยาฆ่าเชื้อราเข้าไปในช่องคลอด มีทั้งในรูปของยาเม็ดและยาทา

การดูแลสุขภาพและอนามัยของตนเองให้ตัวเราปลอดจากเจ้าเชื้อราตัวร้ายไม่ใช่เรื่องยาก เพราะเป็นเชื้อรานานๆ เข้า แม้จะไม่มีอันตรายรายแรง นอกจากจะมีอาการคันรมผ้าที่ทำให้เสียบุคลิก ยังจะมีอาการคันใจเขามาด้วย

>>>>>>>เกร็ดต้องรู้<<<<<<<<<<

:: หญิงตั้งครรภ์มักมีเชื้อรา

การเกิดเชื้อราในช่องคลอดที่พบมากที่สุดเลยคือ เมื่อตั้งครรภ์ เพราะแม่ท้องจะมีฮอร์โมนออกมามาก ซึ่งไปกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงความเป็นกรดด่างในช่องคลอด ทำให้เชื้อรามีอาหารที่จะเจริญเติบโตมากขึ้น ทำให้มีระดูขาวมากขึ้น และอาจมีการอักเสบของปากช่องคลอด

คุณแม่สบายใจได้ค่ะ เพราะเชื้อราในช่องคลอดนั้นจะไม่ผ่านไปสู่ลูก แต่หากแม่ท้องเป็นเชื้อราในช่องคลอดแล้วไม่ได้รักษาให้หาย และเป็นเชื้อราในช่องคลอดขณะที่คลอดลูกผ่านทางช่องคลอด จะทำให้เด็กอาจมีเชื้อราในลิ้น ในปาก และกนได้

ดังนั้น เมื่อคุณแม่ท้องมีอาการคันที่อวัยวะเพศ หรือมีระดูขาวมาผิดปกติ ก็ควรรีบไปหาคุณหมอเพื่อจะได้ทำการตรวจและรักษาต่อไป ปกติหมอมักจะให้ยาทาหรือยาสอด โดยไม่ให้ยากิน เพราะกลัวจะมีผลถึงเด็กในครรภ์

อาการเชื้อราในช่องคลอดระหว่างตั้งครรภ์ไม่ได้เกิดในช่วงระยะแรกของการตั้งครรภ์เท่านั้น หากสามารถเกิดได้เป็นระยะ ต้องคอยสังเกตตัวเองอยู่เป็นระยะ

:: อย่าเกา

อาการของผู้ที่มีปัญหาเชื้อราในช่องคลอด จะมีอาการคันบริเวณแถวๆ ปากช่องคลอด หรืออาจจะมีระดูขาวที่มากผิดปกติ มีลักษณะคล้ายแหวะนมเด็ก เป็นเม็ดขาวๆ ถ้าเป็นมากๆ ก็จะคันบริเวณปากช่องคลอด หากเกามากๆ ก็จะเกิดการอักเสบต่อไปได้ ซึ่งเมื่อมีอาการเช่นนี้ก็ควรไปพบแพทย์เพื่อการรักษาต่อไป

:: อาการเรื้อรัง

แต่หากคุณเป็นซ้ำเกินปีละ 4 ครั้ง ถือว่าเป็นอาการเรื้อรัง อาจต้องรักษายาวด้วยการให้ยาถึง 6 อาทิตย์ ซึ่งอาการเรื้อรังเช่นนี้ อาจเป็นอาการแอบแฝงของโรคอื่น เช่น เบาหวาน ได้ด้วย

เรียงเรียงข้อมูลจากนิตยสาร www.modernmommag.com

http://www.manager.co.th/CelebOnline/ViewNews.aspx?NewsID=9520000150251