

## คณยุบยิบบริเวณจุดซ่อนเร้น ทำไงดี !

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552

คุณผู้หญิงหลายคนอาจเคยมีอาการคณยุบยิบบริเวณจุดซ่อนเร้น บางคนอาจจะพบเจอกับอาการตกขาวผิดปกติด้วย...นี่ถือเป็นสัญญาณของการเป็นเชื้อราในช่องคลอด



## เหตุเกิดเพราะความไม่สมดุล

ในร่างกายเราจะมีทั้งเชื้อราและเชื้อแบคทีเรียอยู่ ซึ่งโดยปกติเชื้อราและแบคทีเรียจะสมดุลกัน ทำให้เชื้อราสงบไม่เจริญเติบโต เพราะจะหน่ออะไรก็ตามที่ไปทำให้ความสมดุลของเชื้อรากับเชื้อแบคทีเรีย หรือสิ่งแวดล้อมในช่องคลอดเปลี่ยนแปลงไปอะไรก็ตามที่ทำให้แบคทีเรียในช่องคลอดน้อยลง เชื้อราในช่องคลอดก็มักจะเจริญมากขึ้น

### ดูแลตัวเองให้ห่างไกลเชื้อรา

เชื้อราในช่องคลอดไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่ก็เป็นเรื่องเล็กๆ ที่ไม่ควรมองข้ามสำหรับคุณผู้หญิง ที่นอกจากจะส่งผลถึงสุขภาพและอนามัยแล้ว ยังส่งผลต่อบุคลิกภาพที่คงจะไม่ดีแน่ๆ ถ้าคุณเกิดอาการคันในรอมมาในที่สาธารณะ ฉะนั้นป้องกันไว้ก่อนเป็นดีที่สุด ดังนั้นจึงมีวิธีการดูแลตัวเองเพื่อให้คุณปลอดภัยจากอาการอันไม่พึงประสงค์ให้หยุดหงิดใจมาให้

#### 1. ขัดความอับชื้น

เรื่องของชุดชั้นในที่คุณผู้หญิงใส่อยู่ก็ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะก่อให้เกิดเชื้อราในช่องคลอด โดยเฉพาะกางเกงในที่ระบายอากาศไม่ค่อยดี มีความอับชื้น และชุ่มเหงื่อ ยิ่งในหน้าฝนที่เสื้อผ้ามักจะแห้งไม่สนิทก็อาจมีสปอร์เชื้อราอยู่ ดังนั้นควรดูแลชุดชั้นในของคุณให้แห้งสะอาดอยู่เสมอ และควรตรวจตราคอยเคลียร์ชั้นในตัวเกาที่ซุกอยู่กันดูเพราะอาจมีสปอร์ติดอยู่ด้วย

นอกจากนี้การใส่ผ้านามียระหว่างมีประจำเดือน ก็ควรต้องเปลี่ยนบ่อยๆ และหากไม่ได้อยู่ในช่วงรอบเดือนก็ไม่ควรต้องใส่ผ้านามีย เพราะจะทำให้เกิดการอับชื้นมากกว่า

#### 2. ความสะอาดแต่พอดี

สำหรับผู้ที่ชอบใช้น้ำยาเพื่อทำความสะอาด จุดซ่อนเร้น ถ้าใช้นานก็อาจทำให้ความเป็นกรดต่างในช่องคลอดเปลี่ยนแปลง เป็นสาเหตุทำให้มีเชื้อราขึ้นได้ และบางคนอาจแพ้สารเคมีในน้ำยาก็ด้วย ซึ่งการทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นนั้น เพียงใช้สบู่และน้ำธรรมดา ก็เพียงพอ

#### 3. ลดของหวาน

การกินของหวานหมายถึง การที่คุณจะมีปริมาณน้ำตาลในเซลล์ต่างๆ เยอะขึ้น ซึ่งพบว่าเป็นอาหารโปรดของเชื้อรา ทำให้เจริญเติบโตได้ดี คนไข้ที่เป็นเชื้อราในช่องคลอดบ่อยๆ คุณหมอก็จะให้หลีกเลี่ยงน้ำตาลและของหวาน

หมอสูดชี้แนะให้กินพวกโยเกิร์ต เพราะนมเปรี้ยวเหล่านี้มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา

#### 4. ระวังการกินยา

คนที่กินยาแก้ปวด กินยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน หรือได้รับยาประเภทดักฤทธิ์กัน เช่น ไรบูเลอิดหรือการทำเคมีบำบัดนั้น จะส่งผลให้แบคทีเรียในช่องคลอดลดลง ทำให้ความสมดุลกรดต่างในช่องคลอดเปลี่ยนไป เชื้อราก็จะเจริญเติบโตขึ้น ส่งผลให้มีโอกาสเสี่ยงในการเกิดเชื้อราในช่องคลอดได้ง่าย

#### เป็นแล้วรักษาอย่างไร?

สำหรับการรักษาเชื้อราในช่องคลอดนั้น ส่วนใหญ่จะแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ให้ยารับประทาน และการรักษาในช่องคลอด ซึ่งเป็นสอดยาลงในช่องคลอด มีทั้งในรูปของยาเม็ดและยาทา

การดูแลสุขภาพและอนามัยของตนเองให้ตัวเราปลอดภัยจากเจ้าเชื้อราตัวร้ายไม่ใช่เรื่องยาก เพราะเป็นเชื้อรานานๆ เข้า แม้จะไม่อันตรายร้ายแรง นอกจากจะมีอาการคันรอมมาที่ทำให้เสียบุคลิก ยังจะมีอาการคันใจเขามาด้วย

>>>>>>เกร็ดต้องรู้<<<<<<<<<<<<

#### :: หญิงตั้งครรภ์ก็มีเชื้อรา

การเกิดเชื้อราในช่องคลอดที่พบมากที่สุดเลยคือ เมื่อตั้งครรภ์ เพราะแม่ท้องจะมีฮอร์โมนออกมามาก ซึ่งไปกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงความเป็นกรดต่างในช่องคลอด ทำให้เชื้อรามักมีอาหารที่จะเจริญเติบโตมากขึ้น ทำให้มีระดูขาวมากขึ้น และอาจมีการอักเสบของปากช่องคลอด

คุณแม่สบายใจได้ค่ะ เพราะเชื้อราในช่องคลอดนั้นจะไม่ผ่านไปสู่ลูก แต่หากแม่ท้องเป็นเชื้อราในช่องคลอดแล้วไม่ได้รับการรักษาให้หาย และเป็นเชื้อราในช่องคลอดขณะที่คลอดลูกผ่านทางช่องคลอด จะทำให้เด็กอาจมีเชื้อราในลิ้น ในปาก และก้นได้

ดังนั้น เมื่อคุณแม่ท้องมีอาการคันที่อวัยวะเพศ หรือมีระดูขาวมาผิดปกติ ก็ควรรีบไปหาคุณหมอเพื่อจะได้ทำการตรวจและรักษาต่อไป ปกติหมอมักจะให้ยาทาหรือยาสอด โดยไม่ให้ยากิน เพราะกลัวจะมีผลถึงเด็กในครรภ์

อาการเชื้อราในช่องคลอดระหว่างตั้งครรภ์ไม่ได้เกิดในช่วงระยะแรกของการตั้งครรภ์เท่านั้น หากสามารถเกิดได้เป็นระยะ ต้องคอยสังเกตตัวเองอยู่เป็นระยะ

#### :: อย่าเกา

อาการของผู้ที่มีปัญหาเชื้อราในช่องคลอด จะมีอาการคันบริเวณแถวๆ ปากช่องคลอด หรืออาจจะมีระดูขาวที่มากผิดปกติ มีลักษณะคล้ายแห้วนมเด็ก เป็นเม็ดขาวๆ ถ้าเป็นมากๆ ก็จะมีคันบริเวณปากช่องคลอด หากเกามากๆ ก็จะเกิดการอักเสบต่อไปได้ ซึ่งเมื่อมีอาการเช่นนี้ก็ควรไปพบแพทย์เพื่อการรักษาต่อไป

#### :: อาการเรื้อรัง

แต่หากคุณเป็นซ้ำเกินปีละ 4 ครั้ง ก็ถือว่าเป็นอาการเรื้อรัง อาจต้องรักษาด้วยการให้ยาถึง 6 อาทิตย์ ซึ่งอาการเรื้อรังเช่นนี้ อาจเป็นอาการแอบแฝงของโรคอื่น เช่น เบาหวาน ไตด้วย

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