

ผู้หญิงนะคะ

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2552

5 อาการหน้าอายุที่ผู้หญิงไม่อยากเป็น



เชื้อราในช่องคลอด

ตรวจภายในกับสูตินรีแพทย์ มันไม่ใช่เรื่องง่ายๆเหมือนไปหาแพทย์ผิวหนังเพื่อรักษาสิว และยังมีอาการคันแปลกๆที่ถ้าใครรู้จะคิดว่าเราเป็นผู้หญิงไม่รักษาความสะอาดหรือเปล่า?

ไม่ต้องอาย : คุณมีเพื่อน! ผู้หญิงไทย 1 ใน 10 คน รู้รสอาการคันนี้มาแล้ว

และคนที่มีโอกาสเป็นมากคือ คนที่รักษาความสะอาดมากที่สุด (พอกๆกับคนที่สกปรกที่สุด)

อาการ : "คัน" คืออาการแรกที่คุณรู้สึกได้และจะรู้สึกมากขึ้น บ่อยขึ้น ไม่เลือกเวลา จนทนไม่ไหวต้องไปหาหมอ

มีตกขาวเหมือนผงแป้งในช่องคลอด หรือปากช่องคลอด ฉี่แสบขัด ช่องคลอดแดง แสบและแห้ง

ต้นเหตุของอาการ "จิมมีรา" มาจากเชื้อราแถวจุดซ่อนเร้น ที่ชอบความอับชื้น ถ้ายิ่งรัด ยิ่งอับ เชื้อราจะมาได้ง่าย

แต่ถ้าสะอาดเกินไปล้างทุกครั้งใช้น้ำยาทำความสะอาด"น้องสาว"ตลอดเวลา

เชื้อโรคดีที่สุดในช่องคลอดก็ถูกทำลาย ไม่มีอาวุธต่อสู้กับเชื้อรา ก็เป็นได้เหมือนกัน

ดูแลตัวเอง

Don't

1. หมกซุดชั้นในนานแล้วค่อยซักครั้งหนึ่ง
เชื้อราจะเกิดได้ง่ายเพราะชื้นและอาจมีคราบแป้งตกขาวติดอยู่ที่ชั้นใน

2. นุ่งกางเกงรัดๆหรือนุ่งสเดย์รัดๆ

3. ตากชั้นใน ผ้าเช็ดตัวในห้องน้ำ

4. ใช้น้ำยาล้างช่องคลอดล้างจุดซ่อนเร้น

5. กินยาฆ่าเชื้อหรือแก้อักเสบบ่อยๆ

Dos

1. ถ้าเริ่มรู้สึกคันๆ ผิดปกติ ให้ทานโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวให้มากๆ เข้าไว้ "แลคโตบาซิลลัส" ช่วยคุณได้
2. พักผ่อนให้พอ ไม่เครียด ทำร่างกายให้แข็งแรง จะได้มีภูมิต้านทานอยู่เสมอ
3. ทำความสะอาด "น้องสาว" ด้วยน้ำสะอาด และเช็ดให้แห้งก็พอ
4. ใส่ชั้นในเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

บางวันอาจจะใส่เป็นสลิปหรือซับในที่เป็นกางเกงแทนบิกินี หรือกางเกงในบ้าง

S.O.S.

ถ้าเป็นผื่นแดงๆหรือเป็นขุย ตามง่ามขาหรือขาหนีบ ให้ใช้ครีมที่รักษาเชื้อรา เช่น

คานีสเทนทาวันละ 1-2 ครั้ง (ใช้ทาเฉพาะภายนอก) แต่ถ้าคันในช่องคลอดหนักมาก

ต้องใช้ยาเหน็บช่องคลอด เช่น คานีสเทน วีโอาร์ ซึ่งควรให้แพทย์สั่ง
เพื่อการรักษาที่ได้ผลเต็มที่และไม่ดื้อยา



เริ่ม

"ไปทำอะไรมาล่ะ?" นี่คือความคิดของคนอื่นเมื่อรู้ว่าเราเป็นเริ่ม เพราะแค้นจามหรือหายใจรดกัน

คงไม่ทำให้เป็นเริ่มได้ เป็นเริ่มในร่มผ้ายังพอปิดกันได้ แต่เวลาที่เป็นเริ่มที่ริมฝีปาก
จะหลบหน้าใครเขาได้

ไม่ต้องอาย : เริ่มเป็นโรคติดต่อทางผิวหนัง เกิดจากเชื้อไวรัส อาจติดมาจากใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกันก็ได้

และเริ่มที่ปากกับอวัยวะเพศมาจากเชื้อคนละตัวกัน (แต่เดี๋ยวนี้เริ่มมาจากเชื้อตัวเดียวกัน
เมื่อปากทำงานต่ำลง)

สาวโสดก็เป็นได้ ถ้าเริ่มจากเป็นเริ่มที่ปากแล้วเผลอเอามือไปจับ แล้วไปเกาถึงข้างล่าง

อาการ : มีตุ่มน้ำใสๆ 2-3 ตุ่มขึ้นรวมกันเป็นกระจุก เจ็บๆคันๆ ถ้าตุ่มแตกจะปวดแสบปวดร้อน เป็นครั้งแรกอาจจะมีไข้ผสมด้วย "เริ่มเป็นแล้วไม่หายขาด จะกลับมาเมื่อร่างกายอ่อนแอ"

ดูแลตัวเอง

Dos

1. อย่าเครียด รักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
2. นอนหลับพักผ่อนให้พอ โอกาสติดเชื้อไวรัสจะน้อยลง
3. ใส่เสื้อผ้าโปร่งสบาย เริ่มชอบความอบอุ่นและร้อน เพราะไวรัสเติบโตได้ง่าย
4. ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
5. ใช้นิยุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเซ็กซ์

Don't

1. หยุดดื่มเหล้า เบียร์ สำหรับคนที่เคยเป็นแล้ว ถ้าดื่มหนักมากไป เริ่มจะกลับมาเยี่ยมอีก
2. ใช้นิยุงยาง ใช้นิยุงยางร่วมกับคนอื่น

S.O.S.

รักษาตามอาการ เช่นถ้าปวด ก็กินยาแก้ปวด และกินยาป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรีย

ถ้าใครปวดมากๆแนะนำให้หนึ่งแช่น้ำอุ่นในกะละมัง ครั้งละ 10-15 นาที วันละ 2-3 ครั้ง หรือทายากลุ่ม

acyclovir Zovirax, Vilerm เป็นต้น ส่วนยากินเหมาะกับคนที่เป็นซ้ำบ่อยๆ คือ

Zovirax หรือ Valtrex ควรให้แพทย์เฉพาะทางเป็นคนจ่ายยา



ริดสีดวง

ถ้าไม่เป็นจะไม่เข้าใจคำว่า "ลมมันเย็น" ได้เลย ถ้าเทียบความอายแล้วอาจจะน้อยกว่าเจ็บ

เพราะเวลาที่ความเจ็บมากขึ้น ความอายจะเท่ากับศูนย์

ไม่ต้องอาย : เชื่อหรือไม่? ทุกคนมีสิทธิ์เป็นได้ทั้งนั้นเพราะทุกคนมีเนื้อเยื่อริดสีดวง!!

อาการ :บางคนถ่ายออกมาเป็นเลือดสดหลังถ่ายหนัก บางคนเลือดไม่ออก แต่นั่งไม่ลงเพราะมี "หัวริดสีดวง"

ยื่นออกมาข้างนอก (ริดสีดวงภายนอก)หรือบางคนอาจจะเจ็บอยู่ข้างใน (ริดสีดวงภายใน)

ซึ่งเกิดจากความดันในหลอดเลือดดำบริเวณประตูลิ้นเพิ่มมากขึ้นจนโป่งพอง กลายออกมาเป็น "หัวริดสีดวง"

อาจจะมาจากท้องผูก ถ่ายท้องบ่อย (ทำให้ต้องเบ่งบ่อยๆ)นั่งถ่าย และถ่ายหนักมากขึ้นผนังหลอดเลือดจะแตกปริ

ทำให้เกิดแผลและเลือดออกและอาจจะหายกลับเป็นปกติได้เมื่อหายอีกเสบแล้ว

ดูแลตัวเอง

Dos

1. ทานผัก ผลไม้และดื่มน้ำเยอะๆ ป้องกันท้องผูก
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าใส่จะทำงานได้ดีขึ้น

Don't

1. อย่านั่งนานๆ ยืนนานๆ
2. ใส่กางเกงหรือกางเกงชั้นในรัดเกินไป

S.O.S.

นั่งแช่น้ำอุ่นวันละ 5-10 นาที วันละ 2-3 ครั้งจะช่วยลดความเจ็บปวดและช่วยให้หัวริดสีดวงยุบลงได้

จากนั้นไปซื้อยาทา เช่น Protosedyl หรือ Anusal ประมาณ 7-10 วัน

จะช่วยให้ยุบลงและถ้าไปหาหมออาจจะสั่งให้กินยาให้หลอดเลือดแข็งแรงร่วมด้วย เช่น Daflon



ปากเหม็น..เท้าเหม็น..มีกลิ่นตัว

สิ่งที่ลำบากที่สุดเมื่อตกอยู่ในอาการนี้คือ แค่นั่งเฉยๆ กลิ่นก็ยิ่งฟุ้ง หน้าตาสวยแค่ไหน ก็กลบกลิ่นไม่ได้

ไม่ต้องอาย : ยอมรับความจริงแล้วเริ่มต้นรักษาดีกว่า

อาการ : กลิ่นปากอาจจะเกิดฟันผุ ต่อมนทอนซิลอักเสบ กลิ่นตัวมาจากต่อมเหงื่อทำงานมากผิดปกติ

ทำให้มีแบคทีเรียสะสม จนมีกลิ่นออกมา
คนที่กลิ่นเท้าแรงๆอาจจะมีแบคทีเรียอยู่ตามง่ามนิ้วเท้าหรือฝ่าเท้าได้

ดูแลตัวเอง

Dos

กลิ่นปาก

1. พกน้ำยาบ้วนปากเป็นประจำ แปรงฟันบ่อยๆและตรวจฟันสม่ำเสมอ
2. เลี่ยงอาหารที่มีรสจัด กลิ่นแรง

กลิ่นตัว

1. อาบน้ำฟอกสบู่ที่ผสมตัวยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เช่น สบู่ผสมเฮกซาคလိုโรฟิน หรือ ผสมเฮกซาคလိုเฮกซีดีน
2. ใส่เสื้อผ้าบางๆโปร่งๆ ไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำ

กลิ่นเท้า

1. ทำความสะอาดรองเท้าบ่อยๆ ใช้แผ่นรองระบายอากาศในรองเท้า เอรองเท้าไปตากแดด
2. เปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน และรอให้เท้าแห้งก่อนใส่ถุงเท้า
3. ใส่รองเท้าให้ถูกขนาด ป้องกันเสียบขบ
4. ซัดเท้า ตัดเล็บให้สะอาดอยู่เสมอ (ไม่ปล่อยให้มียีสเล็บติดค้างอยู่ในเล็บ)
5. ใช้สเปรย์ดับกลิ่น หรือแป้งลดเหงื่อเท้า
6. ลองใช้ยาที่รักษาลิว พวกเบนซออย เพอร์ออกไซด์ มาทาที่ฝ่าเท้าดู จะช่วยลดแบคทีเรีย



นอนกรน

อาการนี้จะลดระดับความอายุลงไปเรื่อยๆถ้าได้อยู่กับคนสนิท หรือแทบเป็นศูนย์เมื่อนอนคนเดียว แต่ลองคิดถึงคืนแรกที่คุณต้องนอนร่วมเตียงกับผู้ชายในฝันที่อยากฝากชีวิตไว้กับเขาตลอดไปสิ เช้าวันต่อมาจะเป็นอย่างไร..และที่ร้ายที่สุด เวลานั้นมันบังคับตัวเองไม่ได้จริงๆ

ไม่ต้องอาย : ความลับนี้จะรู้เฉพาะคนที่นอนกับเราเท่านั้นละ

อาการ : เสียงหายใจดังๆ เวลาหลับ ทำให้ผู้หญิงหน้าตาสวยงาม สามารถกลายเป็นหัวจักรรถไฟหรือโรงสีข้าวได้เพียงเธอหลับตา

ดูแลตัวเอง

Dos

1. นอนตะแคงจะช่วยให้หายใจได้ดีขึ้น ลองใช้หมอนลูกเล็กรองหลังไว้ไม่ให้พลิกตัวตอนหลับ
2. ลดน้ำหนักลง คนอ้วนจะมีไขมันและมีน้ำหนักกดทับลงบนเนื้อเยื่อคอมาก ทำให้หายใจไม่สะดวก
3. ดื่มน้ำก่อน นอนที่หลังคนอื่นเข้าไป เพื่อความสุขของคนรอบข้าง

Don't

ดื่มเหล้าก่อนนอน หรือทานยาแก้แพ้ จะทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว หายใจตื้นขึ้น

ที่มา: ผู้หญิงนะคะดอทคอม