

คู่มือการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอนามัยเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่น
หน่วยงานที่รับผิดชอบ งานวัยเรียนและเยาวชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3
ที่มา

ประเทศไทยมีจำนวนประชากรวัยรุ่นอายุ 10- 24 ปี ประมาณ 14 ล้านคน คิดเป็นประมาณร้อยละ 22 ของประชากรทั้งหมด และพบว่าปัญหาสุขภาพในวัยรุ่นกำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ของประเทศ เช่น การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ภาวะโภชนาการขาด / เกิน ความรุนแรง ความเครียด ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกัน หรือ ลดลงได้หากวัยรุ่นสามารถเข้าถึง และใช้บริการสุขภาพที่มีอยู่ทั้งในภาครัฐและภาคเอกชน

ในขณะที่บริการสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่มีอยู่ส่วนใหญ่เป็นบริการสำหรับผู้ใหญ่ หรือทุกกลุ่มวัย ทำให้วัยรุ่นไม่กล้าไปใช้บริการด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น วัยรุ่นไม่รู้ข้อมูลแหล่งให้บริการ สถานบริการไกลบ้านและโรงเรียน การเดินทางและเวลาให้บริการไม่สะดวกสำหรับวัยรุ่น และผู้ให้บริการไม่มีความเป็นมิตรและชอบตัดสินวัยรุ่น ปัญหาของวัยรุ่นจึงสะสมและกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง โดยเฉพาะปัญหาที่มาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ หรือวัยเด็กเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ซึ่งเด็กต้องปรับตัวให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว รวมทั้งรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงตามภาวะทางสังคม และเศรษฐกิจ ในยุคเทคโนโลยีและการสื่อสาร ไม่ตกเป็นเหยื่อของสังคมในรูปแบบต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องสถานการณ์แนวโน้มปัญหาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ได้
2. ผู้เรียนมีความรู้เรื่องทักษะชีวิต
3. มีความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพอนามัยการเจริญพันธุ์
4. ผู้เรียนได้ฝึกทักษะเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียน นักศึกษาอายุ 10 – 24 ปี

เนื้อหา/ระยะเวลาเรียน 1 วัน

เนื้อหา	เวลาเรียน	
	บรรยาย	ปฏิบัติ
การประเมินความรู้ของผู้เรียนก่อนการอบรม	-	30 นาที
สถานการณ์แนวโน้มปัญหาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่น	1 ชั่วโมง	-
ทักษะชีวิต	1 ชั่วโมง	-
การส่งเสริมสุขภาพอนามัยการเจริญพันธุ์	1 ชั่วโมง 30 นาที	30 นาที

การเรียนรู้และฝึกทักษะจากสื่อการสอน	-	1 ชั่วโมง 30 นาที
การสรุปและประเมินความรู้หลังการจัดกิจกรรม	-	30 นาที
รวม	3 ชั่วโมง 30 นาที	3 ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

- บรรยาย
- อภิปราย
- เกม
- สาธิต
- ฝึกปฏิบัติ

สื่อการเรียนรู้การสอน

- powerpoint
- หนังสือ
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- โมเดลเพศหญิง เพศชาย
- สื่อการสอนเรื่องอนามัยวัยรุ่น
- โมเดลการคุมกำเนิด
- ภาพพลิกเรื่องการคุมกำเนิด
- ตัวอย่างอนามัย และโมเดลอวัยวะเพศชาย
- สื่อการสอนเรื่องการตั้งครรภ์
- สื่อการสอนเรื่องการแท้ง

การวัดและประเมินผล

- แบบประเมินผู้เรียนก่อน – หลังการจัดกิจกรรม
- สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอนามัยเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่น

แนวคิด	วัตถุประสงค์	เนื้อหาประเด็นที่ต้องการถ่ายทอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ-อุปกรณ์	ระยะเวลา	การประเมินผล
1.แนวคิดในการประเมินความรู้ของผู้เรียนก่อนการอบรม	1.ประเมินความรู้ของผู้เรียน	1.คำถามในการประเมินผู้เรียนก่อนการจัดกิจกรรม 20 ข้อ	1.นำเข้าสู่บทเรียน ผู้ถ่ายทอดกล่าวทักทาย และแจ้งวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งนี้ และประเมินผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์	- แบบประเมินผู้เรียนก่อนการจัดกิจกรรม	30 นาที	- แบบประเมิน
2.การเรียนรู้สถานการณ์แนวโน้มปัญหาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่นเพื่อให้รู้เท่าทันสถานการณ์รอบตัว	2.ผู้เรียนสามารถบอกสถานการณ์แนวโน้มปัญหาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ได้	2.สถานการณ์แนวโน้มปัญหาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่น	2.ชี้แจงถึงสถานการณ์แนวโน้มปัญหาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่นในปัจจุบัน 2.1 ผู้ถ่ายทอดตั้งคำถามให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการตอบคำถามถึงสถานการณ์ปัญหาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ในปัจจุบัน 2.2 ผู้ถ่ายทอดเชื่อมโยงคำตอบของผู้เรียนสู่สถานการณ์แนวโน้มปัญหาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่น 2.3 ผู้ถ่ายทอดให้ผู้เรียนร่วมกันสรุปปัญหาที่พบในปัจจุบัน	- powerpoint	1 ชั่วโมง	- การถาม-ตอบ

แนวคิด	วัตถุประสงค์	เนื้อหาประเด็นที่ต้องการถ่ายทอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ-อุปกรณ์	ระยะเวลา	การประเมินผล
3.การพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำทักษะชีวิตไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆได้และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้	3.ผู้เรียนสามารถบอกความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้	3.ความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิต 10 องค์ประกอบ ดังนี้ 3.1 ทักษะการตัดสินใจ 3.2 ทักษะการแก้ปัญหา 3.3 ทักษะการคิดสร้างสรรค์ 3.4 ทักษะการคิดอย่างมี วิจาร์ณญาณ 3.5 ทักษะการสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ 3.6 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล 3.7 ทักษะการตระหนักรู้ในตน 3.8 ทักษะการเข้าใจผู้อื่น 3.9 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ 3.10 ทักษะการจัดการกับ ความเครียด	3.เชื่อมโยงสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นสู่การเรียนรู้การแก้ไขปัญหาต่างๆด้วยทักษะชีวิต โดยมีการเรียนรู้ผ่านหนังสือที่แสดงถึงการใช้ทักษะชีวิตตามองค์ประกอบต่าง ๆ ร่วมกับการบรรยาย ซักถาม และให้ผู้เรียนร่วมแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ต่างๆ	- powerpoint - หนังสือ	1 ชั่วโมง	- การถาม-ตอบ
3.การพัฒนาความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อให้วัยรุ่นมีความรู้ และ	3.ผู้เรียนสามารถอธิบายเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่นทั้ง 7	3.การส่งเสริมสุขภาพอนามัยการเจริญพันธุ์ 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 3.1 เพศศึกษา 3.2 อนามัยวัยรุ่น	3.บรรยายให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยแบ่งเป็น 3.1 Delay Sex การชะลอการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เป็นการให้	- powerpoint - หนังสือ - กระดาษฟลิปชาร์ต	2 ชั่วโมง	- แบบทดสอบ - การถาม-ตอบ

แนวคิด	วัตถุประสงค์	เนื้อหาประเด็นที่ต้องการถ่ายทอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ-อุปกรณ์	ระยะเวลา	การประเมินผล
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่มุ่งเน้นการส่งเสริม อนามัยการเจริญพันธุ์ สำหรับวัยรุ่น	องค์ประกอบได้	3.3 การวางแผนครอบครัว 3.4 โรคเอดส์ 3.5 โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ 3.6 อนามัยแม่และเด็ก 3.7 การแท้งและ ภาวะแทรกซ้อน	ความรู้เรื่องเพศศึกษา อนามัยวัยรุ่น เพื่อให้รู้เท่าสถานการณ์ต่างๆ และ ชะลอการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นได้ โดยการบรรยาย ดูหนังสั้น ระดม สมอง และการถาม-ตอบ 3.2 Safe Sex การมี เพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เป็นการ ให้ความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัว โรคเอดส์ โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ อนามัยแม่และเด็ก การแท้งและ ภาวะแทรกซ้อน เพื่อให้รู้จักวิธีการ ป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันการ ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้ง ผลของการไม่ป้องกันตนเอง คือการ ตั้งไม่พึงประสงค์ และอาจนำไปสู่ การทำแท้ง และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง กับการทำแท้ง	- เกม		
4.การเรียนรู้จากการ ฝึกทักษะด้านอนามัย การเจริญพันธุ์	4.ผู้เรียนสามารถฝึก ทักษะเรื่องอนามัยการ เจริญพันธุ์สำหรับ	4.เรียนรู้จากสื่อการสอนและฝึก ทักษะจากสื่อการสอน	4.การเรียนรู้และฝึกทักษะ โดยแบ่ง ผู้เรียนเป็น 4 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่ม เรียนรู้และฝึกทักษะในฐานการ	- โมเดลเพศหญิง เพศชาย - สื่อการสอน	1 ชั่วโมง 30 นาที	- การสังเกตจาก การมีส่วนร่วม

แนวคิด	วัตถุประสงค์	เนื้อหาประเด็นที่ต้องการถ่ายทอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ-อุปกรณ์	ระยะเวลา	การประเมินผล
	<p>วัยรุ่นทั้ง 7 องค์ประกอบได้</p>		<p>เรียนรู้ 4 ฐาน ดังนี้</p> <p>4.1 ฐานเพศศึกษาและอนามัยวัยรุ่น</p> <p>4.2 ฐานการวางแผนครอบครัว</p> <p>4.3 ฐานถ่วงอนามัย</p> <p>4.4 ฐานอนามัยแม่และเด็ก การแท้งและภาวะแทรกซ้อน</p>	<p>เรื่องอนามัยวัยรุ่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - โมเดลการคุมกำเนิด - ภาพพลิกเรื่องการคุมกำเนิด - ถ่วงอนามัยและโมเดลวัยวะเพศชาย - สื่อการสอนเรื่อง การตั้งครรภ์ - สื่อการสอนเรื่อง การแท้ง 		
<p>5.การสรุปและประเมินความรู้หลังการจัดกิจกรรม</p>	<p>5.ผู้เรียนสามารถสรุปบทเรียนและตอบแบบประเมินหลังการจัดกิจกรรมได้มากกว่าแบบประเมินก่อนจัด</p>	<p>5.คำถามในการประเมินผู้เรียนหลังการจัดกิจกรรม 20 ข้อ</p>	<p>5.ผู้เรียนร่วมกันสรุปบทเรียนในฟิลิปชาร์ต และทำแบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษฟิลิปชาร์ต - แบบประเมินผู้เรียนหลังการจัดกิจกรรม 	<p>30 นาที</p>	<p>- แบบประเมิน</p>

แนวคิด	วัตถุประสงค์	เนื้อหาประเด็นที่ต้องการถ่ายทอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ-อุปกรณ์	ระยะเวลา	การประเมินผล
	กิจกรรม					

ภาคผนวก

1.การวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่บุคคลมีการวางแผน มีการเตรียมตัวล่วงหน้ารวมทั้งคู่สมรส เรื่องการพัฒนาบุคคลในครอบครัว การให้กำเนิดชีวิต ให้มีชีวิตที่มีสุขภาพ คุณภาพที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การคุมกำเนิด คือ การป้องกันไม่ให้เชื้อ sperm ของผู้ชายผสมกับไข่ หรือหากผสมก็ป้องกันไม่ให้ไข่นั้นฝังตัวที่มดลูก ซึ่งมีวิธีการต่างๆหลายวิธี

การคุมกำเนิดแบบถาวร

การคุมกำเนิดแบบถาวร ในเพศชาย (การทำหมัน) การทำหมันชายเป็นการตัดท่อนำเชื้อและผูก เพื่อป้องกันเชื้ออสุจิจากอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย หลังทำหมัน ยังสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติและมีน้ำหลังเมื่อถึงจุดสุดยอด หลังทำหมันต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอื่น จนกว่าเชื้อเก่าจะหมดไป โดยมากต้องใช้เวลาการหลัง 10-12 ครั้ง เชื้อจึงจะหมด

การคุมกำเนิดแบบถาวร ในเพศหญิง (การทำหมัน)

- 1.การทำหมันเป็นการตัดและผูกท่อนำไข่ของผู้หญิง วิธีการทำอาจจะใช้ส่องกล้อง หรือผ่าตัดเล็ก
- 2.การทำหมันหญิง สามารถทำได้ 2 ระยะ คือ
 - การทำหมันหลังคลอด (หมันเปียกหรือหมันสด)
 - การทำหมันขณะที่ไม่ตั้งครรภ์ (หมันแห้ง)

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวในเพศชาย

1. การใช้ถุงยางอนามัย

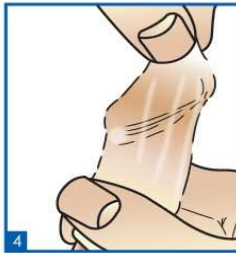
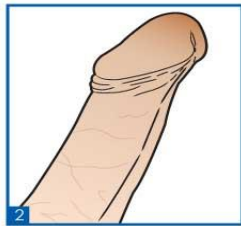
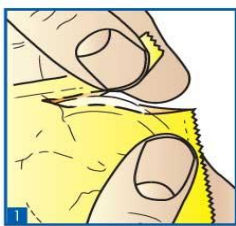
1. การใช้ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัย เป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดที่หาง่าย ราคาไม่แพง ใช้ง่าย ใช้แล้วทิ้งเลย ไม่ต้องมีภาระในการล้างทำความสะอาด ทำจากวัสดุหลายชนิด แต่ที่นิยมใช้กันมากที่สุดและมีจำหน่ายในประเทศไทย เป็นถุงยางอนามัยที่ทำจากยางธรรมชาติ มีสองขนาดคือ ขนาด 49 มิลลิเมตร และ 52 มิลลิเมตร ขนาดนั้นวัดโดยการคลี่ถุงยางให้แบนราบ แล้ววัดความกว้าง ส่วนความยาว 178 มิลลิเมตรโดยประมาณ



วิธีการใช้ถุงยางอนามัย

1. ฉีกมุมของ ระวังอย่าให้เล็บสะกิดถุงยาง
2. ดึงถุงยางอนามัยออกจากห่อ ใช้มือบีบปลายไล่ลมก่อนใส่เสมอ หากปล่อยให้มียังฟองอากาศที่ปลายถุงจะทำให้ถุงยางอนามัยแตกขณะร่วมเพศ
3. สวมถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยางขณะสวม แล้วรูดให้สุดโคน
4. หลังจากเสร็จกิจ ให้รีบถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวอยู่ แล้วค่อยๆ ถอดถุงยางอนามัยออก โดยใช้นิ้วสอดเข้าด้านในของขอบถุงยางแล้วรูดออก
5. ระวังอย่าให้น้ำเชื้อหกเลอะเทอะ ถอดทิ้งในถังขยะที่ปิดมิดชิด



ข้อดีของการใช้ถุงยางอนามัย

1. หาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยาทั่วไป
2. ไม่มีอันตรายหรืออาการข้างเคียง
2. ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ผลดี
3. ใช้ง่าย สะดวก
4. ถุงยางอนามัยอาจช่วยการสัมผัสได้ดี
5. เป็นผลดีสำหรับผู้หญิงที่มีความรู้สึกช้าให้ถึงจุดสุดยอดได้ สามารถป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ บางชนิดได้

ข้อด้อยของการใช้ถุงยางอนามัย

1. ถุงยางอนามัยอาจฉีก หรือขาดได้ แต่ในกรณีนี้ในปัจจุบันพบได้น้อยมาก
2. ต้องใส่ก่อนการร่วมเพศทุกครั้ง บางครั้งอาจทำให้เสียความรู้สึกในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ แต่อาจแก้ไขได้ โดยให้ฝ่ายหญิงเป็นผู้ใส่ให้
3. ถ้าหากมีเพศสัมพันธ์ที่มีการเคลื่อนไหวพลิกแพลงมากๆ ถุงยางอนามัยอาจฉีกหลุดได้

2. การหลังภายนอก หมายถึง การหลังน้ำอสุจิภายนอกช่องคลอด เมื่อมีเพศสัมพันธ์กันจนฝ่ายชายจะถึงจุดสุดยอดก็ดึงอวัยวะเพศชายออกมาหลังนอกช่องคลอดสตรี วิธีนี้ใช้กันเยอะ ด้วยความเชื่อกันว่าจะดึงออกทัน แต่แล้วก็พลาดกันมาเยอะตั้งครรรภ์โดยไม่ตั้งใจ การคุมกำเนิดวิธีนี้ได้ผลแค่ 80 %

เท่านั้น ถ้าไม่พร้อมจะมีบุตรจึงไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้

นอกจากนี้ยังอาจทำให้ทั้งสองฝ่ายติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ทั้งกามโรคและเอดส์ได้อีกด้วยเพราะเชื้อเหล่านี้จะอยู่ในน้ำหล่อลื่นและเมื่อทั้งสองฝ่ายต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นของกันและกัน ถ้าฝ่ายหนึ่งมีเชื้อก็จะทำให้ติดต่อไปยังอีกฝ่ายหนึ่งได้ง่าย

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ในเพศหญิง

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด
2. ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบลูกฉิน
3. ยาฉีดคุมกำเนิด
4. ยาฝังคุมกำเนิด
5. การใส่ห่วงอนามัย
6. ถุงยางอนามัยสุภาพสตรี
7. ยาฆ่าอสุจิ
8. แผ่นยาคุมกำเนิด
9. การนับวันปลอดภัย

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาคุมทุกชนิด แผงแรกเม็ดแรกให้เริ่มกินภายใน 5 วัน นับจากวันแรกที่มีรอบเดือน มิฉะนั้นจะยับยั้งไข่ตกไม่ทันในรอบนั้น ยกเว้นยาคุมแบบ 20 ไมโครกรัมควรเริ่มตั้งแต่วันแรกที่รอบเดือนมาและเมื่อเริ่มกินยาคุมแล้วก็สามารถมีผลคุมกำเนิดได้ตั้งแต่แผงแรกทันที ให้กินไปเรื่อยๆเรียงไปตามลูกศร ระหว่างกำลังกินยาถ้ารอบเดือนมาจะปรับกะปรอยก็ไม่ต้องหยุดยา กินต่อไปเรื่อยๆ จนหมด

ถ้าลืมกิน

1. ถ้าลืมกิน 1 เม็ด นึกได้เมื่อไหร่ ให้กินทันที (เท่ากับกินเม็ดยันั้นเข้าไปหน่อย) ห้ามผัดวันอีกต่อไป แล้วกินเม็ดถัดมาตามเวลาที่เคยกิน แต่ถ้านึกได้ในเวลาที่ต้องกินอีกเม็ด ก็กินสองเม็ดควบเลย
2. ในกรณีที่ลืมกิน 2 เม็ด ให้กิน 2 เม็ดที่ลืมทันทีที่นึกได้ แล้วเช้าวันรุ่งขึ้นกินอีก 1 เม็ด เย็นนั้นกิน 1 เม็ด วันต่อไปกินวันละ 1 เม็ดตามปกติ กรณีเช่นนี้อาจทำให้รอบเดือนมาจะปรับกะปรอยได้ และถ้าลืมในช่วง 1 - 7 เม็ดแรก โอกาสพลาดอาจเกิดขึ้นได้ จึงต้องใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นช่วย เช่น ถุงยางอนามัย แต่ถ้าลืมในช่วงท้ายๆหรือจะหมดแผงก็ไม่ค่อยมีผลมากเท่าไร
3. ถ้าลืมกินมากกว่า 2 เม็ดให้หยุดยาและใช้วิธีคุมกำเนิด ชนิดอื่น เช่น ถุงยางอนามัย



กรณีท้องเสีย อาเจียน

1. ถ้ากินยาแล้วอาเจียน ถ้าอาเจียนหลัง 2 ชั่วโมงไปแล้วก็ไม่มีผลอะไร แต่ถ้าอาเจียนภายใน 2 ชั่วโมง ก็ต้องกินซ้ำอีกเม็ด ถ้าเป็นแบบที่มีฮอร์โมนเท่ากันทุกเม็ด จะกินเม็ดไหนก็ได้ แต่ถ้าเป็นแบบ triphasic คือ แต่ละเม็ดมีฮอร์โมนไม่เท่ากัน ก็ต้องซื้ออีกแผงมาเสริมเม็ดที่อาเจียนออกไป (กินตรงเม็ดที่อาเจียน)
2. กรณีท้องเดินหลายวัน การดูดซึมของยาจะไม่ดี ควรใช้การป้องกันวิธีอื่นช่วยด้วย (กรณีเช่นนี้อาจมีเลือดออก กะปริบกะปรอยได้)

ผู้ห้ามใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

1. มะเร็งของอวัยวะภายในของผู้หญิง และมะเร็งเต้านม
2. โรคตับเฉียบพลันหรือตับทำงานผิดปกติ
3. โรคของถุงน้ำดี
4. มีเลือดออกโพรงมดลูก
5. เคยหรือเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด
6. สงสัยว่าจะตั้งครรภ์
7. โรคลมชัก
8. โรคเบาหวาน
9. มีระดูน้อย หรือขาดระดู
10. ปวดศีรษะบ่อย หรือเป็นไมเกรน ความดันโลหิตสูง
11. อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด
12. อาการคลื่นไส้อาเจียน
13. อาการเจ็บคัดเต้านม พบในระยะแรกของการรับประทานยา ซึ่งจะลดลงหรือหายไปในเวลาต่อมา
14. เลือดออกกะปริบกะปรอย มักพบในระยะแรก หรือผู้ที่ลืมกินยาบ่อยแก้ไขโดยการกินยาอย่างสม่ำเสมอ
15. ยาคุมกำเนิดจะทำให้ประจำเดือนมาน้อยลง ปวดประจำเดือนน้อยลง และป้องกัน cyst และเนื้องอกที่รังไข่และมดลูก
16. การขาดระดูระหว่างการใช้ยา ควรตรวจให้แน่ใจไม่ได้ตั้งครรภ์

ข้อระวังเมื่อใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

1. มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง
2. ตัวเหลืองตาเหลือง
3. ปวดศีรษะอย่างรุนแรง จะเป็นลม เวียนศีรษะ
4. ความดันโลหิตสูง
5. มีอาการซีมเศร้า
6. มีอาการปวดและบวมเท้า และน้องให้สงสัยว่าเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ
7. ปวดตา ตาพร่า เห็นแสงวูบวาบให้สงสัยว่ายาคูกำเนิดทำให้ไมเกรนเป็นมากขึ้น
8. มีอาการปวดหน้าอกและหายใจหอบ

2. ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

ยาชนิดนี้นิยมใช้ในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันล่วงหน้า ยากลุ่มนี้มีทั้งแบบฮอร์โมนชนิดเดี่ยวและชนิดฮอร์โมนรวม โดยแต่ละชนิดจะมีวิธีกินต่างกัน ส่วนมากนิยมใช้ชนิดที่กินหลังมีเพศสัมพันธ์ทันที เพราะใช้ง่าย แต่เนื่องจากยามีฮอร์โมนขนาดสูงมากจึงเกิดอาการข้างเคียงสูงกว่ายาเม็ดคุมกำเนิดชนิดอื่น ผลของการป้องกันตั้งครรภ์ต่ำ การคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินเหมาะสำหรับสตรีที่

- มีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันการตั้งครรภ์ และมีเพศสัมพันธ์ไม่บ่อย
- สตรีถูกข่มขืน
- ใช้เสริมกับวิธีคุมกำเนิดที่ใช้ปกติ แต่เกิดปัญหา เช่น ถุงยางอนามัยเลื่อนหลุดหรือฉีกขาด, ภาวะเยื่อปอดอักเสบสำหรับการร่วมเพศผิดพลาด, ห่วงอนามัยหลุด เป็นต้น

วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

ฮอร์โมนชนิดเดี่ยว ใน 1 แผงจะมีเม็ดยา 2 เม็ด และมีฮอร์โมนโปรเจสโตรเจนอย่างเดียวปริมาณ 0.75 มิลลิกรัม โดยกินครั้งแรก 1 เม็ดทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์แต่ไม่เกิน 72 ชม. และ 12 ชม.ต่อมา กินครั้งที่ 2 อีก 1 เม็ด

ฮอร์โมนชนิดรวม เป็นยาคูกำเนิดที่ใช้ในการคุมกำเนิดปกติทั่วไป มีส่วนประกอบของฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสโตรเจน สามารถเลือกใช้ได้ดังนี้

ชนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนขนาดปกติ คือมีส่วนประกอบของฮอร์โมนเอสโตรเจน 0.50 มิลลิกรัม โดยกินครั้งแรก 2 เม็ด ทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์แต่ไม่เกิน 72 ชม. และ 12 ชม.ต่อมา กินครั้งที่ 2 อีก 2 เม็ด

ชนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนขนาดต่ำ คือมีส่วนประกอบของฮอร์โมนเอสโตรเจน 0.03 มิลลิกรัม โดยกินครั้งแรก 4 เม็ด ทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์แต่ไม่เกิน 72 ชม. และ 12 ชม. ต่อมา กินครั้งที่ 2 อีก 4 เม็ด

อาการข้างเคียง อาการคลื่นไส้ เป็นอาการที่พบได้บ่อย บางรายอาจมีอาเจียนด้วย ดังนั้นควรกินยาพร้อมอาหาร หรือก่อนเข้านอน ในบางรายอาจมีเลือดออกกะปริบกะปรอยได้

ข้อควรระวัง ถ้ามีอาการอาเจียนเกิดขึ้นภายใน 2 ชม. หลังกินยา ควรกินซ้ำอีก 1 ชุด จึงจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ห้ามใช้ หากสตรีตั้งครรภ์อยู่แล้ว ยานี้จะไม่มีผลยับยั้งการตั้งครรภ์หรือทำให้เกิดการแท้งได้

ข้อควรจำ ไม่ควรกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินเป็นประจำ เพราะจะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ เนื่องจากมี ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ต่ำกว่าวิธีคุมกำเนิดแบบปกติทั่วไป ควรใช้วิธีคุมกำเนิดปกติทั่วไปดีกว่า , ในกรณีที่มีเพศสัมพันธ์อีกเมื่อใดก็ตามหลังจากที่ได้กินยาไปแล้ว จำเป็นต้องกินซ้ำอีก เพราะยาที่กินไปแล้วไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์จากการมีเพศสัมพันธ์ครั้งใหม่ได้

3. ยาฉีดคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิดเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์เช่นเดียวกับฮอร์โมนเพศที่ผลิตจากรังไข่ของสตรี เมื่อฉีดยาแล้ว ยาจะมีฤทธิ์ช่วยป้องกันไม่ให้ไข่สุก หรือป้องกันการตกไข่ จึงช่วยป้องกันการตั้งครรภ์อย่างได้ผลแน่นอน โดยเฉพาะสำหรับสตรีที่ต้องการเว้นระยะการมีบุตร

การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

การฉีดยาคุมกำเนิดเข็มที่ 2 เป็นต้นไปจะนัดฉีดภายใน 84-90 วัน

อาการข้างเคียงของการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

สำหรับบางรายอาจเกิดอาการข้างเคียงภายหลังจากรับการฉีดยาคุมกำเนิดได้ เช่น

- เลือดกะปริบกะปรอยหรือประจำเดือนขาด
- ปวดหลัง
- วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้
- มีอาการแพ้ยา เม็ดผื่นขึ้นตามตัว

ข้อดีของการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

1. ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ผลดี
2. ไม่ทำให้น้ำนมลดน้อยลง เหมาะสำหรับผู้หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง
3. อยู่ร่วมกับสามีได้ตามปกติ ทำงานทุกอย่างได้เหมือนเดิม และเมื่อพร้อมที่จะมีบุตรอีก ก็เพียงแต่

เลิกรับการฉีดยาคุมกำเนิด ประจำเดือนก็จะมาตามปกติภายในเวลา 3 - 12 เดือน

4. ยาฝังคุมกำเนิด

ลักษณะยาฝังคุมกำเนิด

1. ยาฝัง คุมกำเนิดชนิด 6 หลอดคุมกำเนิดได้นาน 5 ปี
2. ยาฝัง คุมกำเนิดชนิด 1 หลอดคุมกำเนิดได้นาน 3 ปี
3. แพทย์จะฝังยาไว้ใต้ผิวหนัง ที่ต้นแขนด้านใน(เรียงเป็นรูปพัดสำหรับชนิด 6 หลอด)
4. ตัวยาจะซึมเข้าสู่กระแสเลือด และมีผลช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ หลังฝังยา 24 ชั่วโมง จะคุมกำเนิดได้ทันที
5. ท่านจะใช้ยาฝังได้ใน 7 วันแรกของการมีประจำเดือน หรือหลังคลอด 6 อาทิตย์และหลังแท้งไม่เกิน 1 สัปดาห์



การฝังยา



1. ก่อนฝังยา แพทย์จะตรวจร่างกาย เช่น วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก
2. แพทย์จะฝังหลอดยาบริเวณต้นแขนด้านในเหนือข้อศอก
3. ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
4. ผู้รับบริการจะไม่เจ็บ เพราะแพทย์จะฉีดยาชาให้ก่อน

ลักษณะแผล

การฝังยาไม่ต้องผ่าตัด แพทย์จะใช้เข็มสอดหลอดยาเข้าไปใต้ผิวหนัง แผลจะเล็กมากจึงไม่ต้องเย็บ และจะปิดด้วยพลาสติกเล็กๆ และเอาผ้าพันรอบแขนเอาไว้หลัง 12 ชม. แล้วเอาเฉพาะผ้าพันแผลออกได้ หลังฝังยาแล้ว 24 ชม. อยู่ร่วมกับสามีได้เหมือนเดิม

หลังฝังยา

1. ระวังอย่าให้แผลเปียกน้ำหรือสกปรก 7 วัน แผลจะหายเป็นปกติ
2. ประจำเดือนอาจจะมาไม่สม่ำเสมอ บางรายอาจจะมีประจำเดือนหลายวัน ให้ถือว่าเป็นอาการปกติ
3. ควรกลับไปพบแพทย์ตามนัด
4. ผู้ที่ใช้อย่างฝัง จะต้องเป็นผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดอย่างน้อย 3-5 ปี
5. เมื่อถอดยาฝังออก ก็จะมีลูกได้อีก

ผู้ที่ควรใช้ยาฝัง

1. สตรีที่มีลูก 2 คน และลูกคนที่ 2 อายุไม่เกิน 5 ปี
2. สตรีที่มีลูก 1 คน และต้องการคุมกำเนิดอย่างน้อย 5 ปี
3. ผู้ที่มีลูก 2 คนและคนที่ 2 อายุเกิน 5 ปีแล้ว ไม่ควรใช้ยาฝัง ควรเลือกวิธีทำหมัน

ข้อควรทราบ

1. หลอดยาที่ฝัง มีลักษณะอ่อนตัวคล้ายพลาสติก จะไม่แตกหรือหลุด และไม่เคลื่อนไปที่อื่น และไม่ระคายเคืองเมื่อเคลื่อนไหว
3. ใส่ยาฝังแล้ว ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรเอาออกก่อนกำหนด เพราะยาราคาแพงมาก
4. เมื่อถอดยาฝังออก สตรีจะมีลูกได้อีก
5. ควรจดวันที่ต้องกลับมาถอดยากันลืม
6. การถอดยาฝัง จะกินเวลานานกว่าใส่ยาเล็กน้อย

ข้อดีของการฝังยาคุมกำเนิด

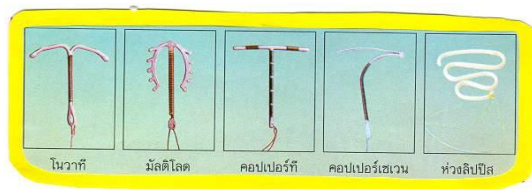
1. สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3 ปี และ 5 ปี
2. คุมกำเนิดได้เร็วหลังจากฝังยา 24 ชั่วโมง
3. เมื่อนำฮอร์โมนออกสามารถตั้งครรภ์ได้ทันที
4. ป้องกันเนื้องอกมดลูก
5. สามารถให้ในแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมตัวเอง

ข้อดีของการฝังยาคุมกำเนิด

1. ไม่สามารถใช้ได้ในผู้ที่มีโรคตับ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง มะเร็งเต้านม ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคถุงน้ำดี โรคลมชัก
2. ประจำเดือนจะมากะปริดกะปรอย บางรายมานาน
3. ขนดก

5. การใส่ห่วงอนามัย

รูปร่างของห่วงอนามัยเหมือนตัว T ทำจาก polyethylene plastic หุ้มด้วยสารที่บ่งสี การใช้จะใส่ IUDs เข้าในมดลูกโดยจะป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อนการใส่จะต้องใส่โดยแพทย์โดยมากมักใส่ขณะมีประจำเดือน คุณผู้หญิงควรตรวจทุกเดือนว่าห่วงยังคงอยู่หรือไม่เพราะร้อยละ 20 สามารถหลุดเองได้ ปีกมดลูกอักเสบ ถ้าหากมีอาการเหล่านี้ต้องปรึกษาแพทย์ บางรายสามารถทะลุเข้าช่องท้องได้



ข้อดีของการใส่ห่วงอนามัย

1. เป็นการคุมกำเนิดที่ได้ผลดี ไม่จำเป็นต้องจำวันฉีดยาหรือการกินยา
2. เป็นการคุมกำเนิดที่ราคาถูกที่สุดในระยะยาว
3. สามารถเอาออกเมื่อไรก็ได้โดยแพทย์
4. เมื่อใส่ห่วงก็สามารถป้องกันได้ทันที เมื่อเอาออกก็สามารถตั้งครรภ์ได้ทันที
5. ผลข้างเคียงต่ำ
6. ใส่ห่วงแล้วสามารถให้นมบุตรได้
7. การใส่ห่วงจะไม่รบกวนคุณหรือคู่ครอง

ข้อดีของการใส่ห่วงอนามัย

1. ปวดท้อง ปวดหลัง
2. เลือดออกกะปริบกะปวย บางรายประจำเดือนมานาน
3. ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่ได้
4. ปีกมดลูกอักเสบ

ชนิดของห่วงอนามัย

ปัจจุบันนิยมใช้ 2 ชนิด คือ ชนิดรูปร่างคล้ายตัวที (คุมกำเนิดได้นาน 8 ปี) และรูปร่างคล้ายสมอเรือ (คุมกำเนิดได้นาน 3 ปี) ซึ่งทั้งสองชนิดมีลวดทองแดงพันที่แกนและแขนทั้งสองข้างเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด ตอนปลายของห่วงมีสายไนลอนสำหรับให้ผู้ที่ใส่ห่วงสามารถตรวจห่วงด้วยตนเองทุกเดือนหลังหมดประจำเดือน เพื่อดูว่าห่วงยังอยู่ในโพรงมดลูกหรือไม่

ระยะเวลาที่เหมาะสมในการใส่ห่วง

1. ขณะมีประจำเดือน หรือหลังประจำเดือนหมดใหม่ ๆ แต่ต้องเป็นช่วงเวลาภายใน 10 วันแรกของรอบเดือน
2. 6 – 8 สัปดาห์หลังคลอด
3. หลังแท้ง 4 สัปดาห์

อาการข้างเคียง

1. เลือดออกผิดปกติ คือปริมาณประจำเดือนที่ออกในแต่ละเดือนมากขึ้น
2. มีเลือดออกกะปริบกะปรอย
3. จำนวนวันของการมีประจำเดือนจะนานขึ้น
4. มีอาการปวดท้องน้อย หรือตกขาว

6. ถุงยางอนามัยสุภาพสตรี

ถุงยางอนามัยสำหรับสุภาพสตรีทำจาก polyurethane บางกว่าถุงยางสำหรับผู้ชายผู้ใช้ต้องได้รับการฝึกใส่ก่อน ปลายข้างหนึ่งของถุงจะอยู่ติดปากมดลูกปลายอีกข้างหนึ่งจะอยู่ภายนอก สามารถใส่ก่อนร่วมเพศได้ 8 ชั่วโมง เมื่อสวมถุงยางอนามัยแล้วผู้ชายก็ไม่จำเป็นต้องสวมถุงยางเพราะจะทำให้เกิดการฉีกและถุงยางเสียหายได้ อัตราความสำเร็จร้อยละ 79



7. ยาฆ่าอสุจิ

ตัวยาฆ่าอสุจิ (spermicidal) เป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติสามารถฆ่าตัวอสุจิได้ ใช้โดยใส่เข้าช่องคลอด มีหลายรูปแบบ ทั้งแบบแผ่น แบบโฟม แบบเจล แบบเม็ดฟู ไม่น่าใช้เพราะถ้าใช้บ่อยๆสารเคมีเหล่านี้จะกัดผนังช่องคลอดทำให้เกิดรอยถลอกเสี่ยงต่อการติดเชื้อดื้อยาก



8. แผ่นยาคุมกำเนิด

แผ่นยาคุมกำเนิดเป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบใหม่ล่าสุดที่มีใช้ในประเทศไทย มีปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนและ โปรเจสเทอโรนเช่นเดียวกับยาเม็ดคุมกำเนิด ตัวยาจะค่อย ๆ ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด แล้วไปออกฤทธิ์ป้องกันการตั้งครรภ์ จึงเป็นวิธีที่ใช้ง่าย สะดวกและมีประสิทธิภาพดีเทียบเท่ากับยาเม็ดคุมกำเนิด ช่วยลดปัญหาการลืมทานยาเม็ดคุมกำเนิด



วิธีการใช้

แปะแผ่นยาคุมกำเนิดในวันแรกที่รอบเดือนมา โดยแปะแผ่นยา 1 แผ่นต่อเนื่อง 1 สัปดาห์โดยแผ่นใหม่จะแปะตรงกับวันเดิมในแต่ละสัปดาห์เรียกว่า วันเปลี่ยนแผ่นยา และแปะแผ่นยาต่อเนื่อง 3 แผ่นเท่ากับ 3 สัปดาห์และเว้นไม่แปะหนึ่งสัปดาห์ ซึ่งจะมีประจำเดือนในสัปดาห์ที่ไม่แปะนี้ และเมื่อเว้นการแปะครบ 7 วันแล้วให้แปะแผ่นแรกของรอบใหม่ทันที

บริเวณที่ใช้แปะแผ่นยาคุมกำเนิด

ใช้แปะผิวหนังบริเวณสะโพก หน้าท้อง ต้นแขนด้านนอก หรือแผ่นหลังช่วงบน ในขณะที่ใช้แผ่นยาคุมกำเนิดผู้ใช้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ เช่น อาบน้ำ ว่ายน้ำ ออกกำลังกาย โดยไม่มีผลต่อแผ่นยาคุมกำเนิด

9. การนับวันปลอดภัย

การนับรอบเดือนจะนับตั้งแต่วันที่ประจำเดือนมา จนถึงวันก่อนมีประจำเดือนครั้งต่อไป รอบเดือนโดยเฉลี่ยคือ 28 วัน ซึ่งบางคนอาจจะสั้นหรือนานกว่านี้ ทั้งหญิงและชายจะเรียนรู้รอบเดือนของผู้หญิงได้โดยการสังเกตและจดบันทึกทุกเดือน การนับระยะปลอดภัยเพื่อป้องกันการท้องนี้จะใช้ได้ผลเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอเท่านั้น

วิธีนับ "หน้าเจ็ด" ให้นับล่วงหน้า 7 วัน ก่อนวันที่คาดว่าจะประจำเดือนจะมา และ "หลังเจ็ด" ให้นับตั้งแต่วันที่ประจำเดือนมาเป็นวันที่หนึ่งและนับต่อไปอีก 6 วัน (จะรวมเป็น 7 วันพอดี)

2. เพศศึกษา

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในช่วงวัยรุ่นอาจเกิดขึ้นในช่วงอายุที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยปกติผู้หญิงจะโตเร็วกว่าผู้ชาย ประมาณ 2 ปี เด็กแต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพศ เชื้อชาติ อาหาร สภาพสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมนอกจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านร่างกายแล้ว วัยรุ่นยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจคนอื่นๆ ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ตลอดจนเริ่มมีความพึงพอใจเป็นพิเศษต่อคนบางคน เริ่มค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง และอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่วัยรุ่นทุกคนต้องเจอ และหากสามารถปรับตัวผ่านพ้นช่วงนี้แล้วก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

เพศชาย	เพศหญิง
อวัยวะเพศโตขึ้น	มีการตกไข่
ต่อมลูกหมากเริ่มทำงาน	การมีประจำเดือน
อวัยวะผลิตอสุจิ	เต้านมโตขึ้น
ฝันเปียก	สะโพกผาย
เสียงแตก	ผิวหนังเต่งตึง
นมแตกพาน	ขนขึ้นรักแร้
มีหนวดเครา	ขนขึ้นตามอวัยวะเพศ
ขนขึ้นตามร่างกาย	เสียงแหลมเล็ก
ขนขึ้นตามอวัยวะเพศ	ตกขาว
มีการแข็งตัวของอวัยวะเพศ	

เพศหญิง

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้นจนอายุราว 11-15 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่เด็กหญิงกำลังเข้าสู่วัยสาว ร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นคือ หน้าอกขยาย สะโพกผายขึ้น เสียงเปลี่ยน (บางคน) เป็นสิ่ว มีขนขึ้นที่รักแร้ และอวัยวะเพศ มีอาการเสียวหรือคันที่หน้าอกและหัวนม และจะหายไปเองเมื่อหน้าอกโตเต็มที่แล้ว นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นกับเราเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ยังมีสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมๆ กันด้วย และเป็นเหมือนสัญญาณที่บ่งบอกว่าเด็กผู้หญิงคนหนึ่งกำลังก้าวเข้าสู่วัยสาวแล้วนั่นก็คือ การมี "ประจำเดือน" นั่นเอง

การมีประจำเดือนที่ผู้หญิงหลายคนมักจะเรียกหรือรู้จักกันว่า "เมนส์" หรือ "ระดู" มักเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่ทำให้ผู้หญิงมีรูปร่างและมีกลิ่นตัวเฉพาะที่แตกต่างไปจากผู้ชาย ทั้งนี้

เนื่องจากสารที่ร่างกายสร้างขึ้นในผู้หญิงแตกต่างจากในผู้ชาย สารดังกล่าวนี้ยังส่งผลทำให้เกิดประจำเดือนในผู้หญิงด้วย ปกติเด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 11 - 15 ปี ประจำเดือนก็คือสิ่งที่ร่างกายไม่ได้ใช้งานแล้ว และถูกขับออกมาในรูปของเลือด จึงเรียกว่า เลือดประจำเดือน ซึ่งจะเกิดขึ้นเดือนละหนึ่งครั้งและไหลออกมาทางช่องคลอดซึ่งเป็นคนละช่องกันกับท่อปัสสาวะ ผู้หญิงส่วนใหญ่จะมีประจำเดือนทุก 28 วัน หรือคลาดเคลื่อนมากหรือน้อยกว่า 7 วัน และมักจะมีครั้งละ 3-7 วัน การมีประจำเดือน ครั้งแรกนอกจากจะเป็นสัญญาณบอกถึงการก้าวย่างเข้าสู่วัยสาวแล้ว ยังหมายถึงว่าผู้หญิงคนนั้นสามารถตั้งท้องหรือมีลูกได้ เมื่อได้รับเชื้ออสุจิหรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายด้วย

การเกิดประจำเดือน

ประจำเดือน หมายถึงการมีเลือดไหลออกมาทางช่องคลอดในรอบเดือน เกิดขึ้นเนื่องจากมีการสลายตัวของเยื่อบุภายในโพรงมดลูก ภาวะนี้จะเริ่มเกิดขึ้นกับผู้หญิงเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาวหรือวัยเจริญพันธุ์ จนกระทั่งถึงวัยหมดประจำเดือน ยกเว้นในระยะเวลาที่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นเท่านั้น โดยปกติเด็กหญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 11-15 ปี แต่ปัจจุบันเนื่องจากภาวะโภชนาการดีทำให้เด็กหญิงโตเป็นสาวเร็วขึ้น อาจมีประจำเดือนเร็วกว่านี้ก็เป็นได้

ลักษณะของเลือดประจำเดือนที่ปกติ

เลือดประจำเดือนที่ปกติมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. รอบประจำเดือนควรอยู่ในช่วง 28 ± 7 วัน
2. ระยะเวลาที่เลือดออกประมาณ 3 - 5 วัน ไม่ควรน้อยกว่า 1 วัน และไม่ควรรนานเกิน 7 วัน
3. จำนวนเลือดที่ออกประมาณ 100-150 ลูกบาศก์เซนติเมตร หรือถ้าใช้ผ้าอนามัยไม่เกิน 3 ชิ้น ชุ่ม ๆ ต่อวัน
4. ลักษณะของเลือดที่ออกควรเป็นเลือดน้ำไม่ใช่เลือดลิ่ม วันแรก ๆ จะมีสีแดงค่อนข้างสดวันต่อมาจะค่อย ๆ จางและหมดไป
5. อาจมีอาการปวดท้องพอทนได้ในวันต้น ๆ เพราะมดลูกบีบตัว บางคนอาจมีอาการนำก่อนการมีประจำเดือน เช่น เมื่อยหลัง หน้าอกรัดตึง อ่อนเพลีย เหนื่อย หงุดหงิด หรือรู้สึกซึมเศร้า

เพศชาย

เด็กผู้ชายจะเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กผู้หญิง 2-3 ปี คืออายุประมาณ 13-14 ปี เมื่อก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเพศชายขึ้น นำไปสู่การปรับเปลี่ยนของรูปร่างภายนอกอย่างขนานใหญ่ไม่แพ้ผู้หญิงเหมือนกันนั่นคือ เด็กผู้ชายจะมีความสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว บริเวณไหล่และหน้าอกจะขยายออกอย่างที่เขาเรียกกันว่า "อกสามศอก" นอกจากนี้เสียงจะแตกพราว มีขนขึ้นตามที่ต่างๆ อวัยวะเพศ รักแร้ หน้าอก และบริเวณขา สัญญาณที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่บ่งบอกว่ากำลังเริ่มแตกเนื้อหนุ่มแล้วก็คือ "การฝันเปียก" ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายมีการผลิตน้ำอสุจิเก็บสะสมเอาไว้และเมื่อมีปริมาณมากเกินไป ร่างกาย ก็จะขับออกมา ระหว่างการนอนหลับในเวลากลางคืนโดยที่เขาไม่รู้ตัว แต่รู้ว่าตนเองฝันเห็นผู้หญิงที่ตนชอบ หรือผู้หญิงโป๊ หรือการร่วมเพศ เมื่อตื่นเช้าขึ้นมาพบว่ามิของเหลวเปียกชื้นติดที่เป่ากางเกงนอน หรืออาจเปื้อนเลอะที่นอนของเหลวนั้นก็คือ "น้ำอสุจิ" นั่นเอง

สัญญาณบอกเหตุนี้ นอกจากจะหมายถึงการเข้าสู่วัยหนุ่มแล้ว ยังบ่งบอกให้รู้ว่าชายหนุ่มผู้นั้นพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้แล้ว และสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งท้องได้ด้วยหากมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่ป้องกันหรือไม่ใช้ถุงยางอนามัย

การฝันเปียก

เป็นอาการที่แสดงเมื่อวัยรุ่นชายเริ่มก้าวสู่วัยเจริญพันธุ์ องค์กรจิตวิทยาเต็มที่แล้ว จะเริ่มมีการสร้างอสุจิ ซึ่งเป็นสารพันธุกรรมที่ถูกเก็บไว้ในอัณฑะ เมื่ออสุจิมากขึ้นและไม่ได้ใช้ จะต้องมีการระบายออก โดยกลไกตามธรรมชาติ คือ หลอดอสุจิมีการบีบตัวทำให้อสุจิเคลื่อนที่และหลั่งออกมาข้างนอก ซึ่งจะเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับและฝันเกี่ยวกับสิ่งเร้า แล้วเกิดอารมณ์เพศขึ้น วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยเกิดความตกใจและเป็นกังวลเมื่อตื่นขึ้นมาพร้อมกับการมีน้ำเหนียว ๆ เลอะกางเกงนอนหรือที่นอน น้ำเหนียว ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นก็คือน้ำอสุจิ ความฝันที่เกิดขึ้นจะเป็นฝันแปลก ๆ ที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ฝันเปียกนี้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ดังนั้น จึงไม่ใช่สิ่งผิดปกติที่ต้องกังวลใจ

พัฒนาการด้านภาษาและสังคม

วัยนี้มีการพัฒนาการด้านความคิดและสติปัญญาสูงขึ้น พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มักจะทดลองลองผิดลองถูกในด้านต่าง ๆ เช่น ความคิด ความเชื่อ และแสดงความคิดเห็นในแง่ของตนเอง

มักชอบเข้ากลุ่มกับเพื่อน ทำอะไรตามกัน ซึ่งเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อความคิดความเชื่อ และความประพฤติมากกว่าพ่อแม่ ชอบลองในสิ่งที่ตนเองคิดว่าท้าทายความสามารถ ลองทำในกิจกรรมที่พ่อแม่เคยห้าม เช่น การลองสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เที่ยวกลางคืน เป็นต้นวัยนี้จะเริ่มสร้างสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามมากขึ้น ในวัยรุ่นหญิงจะเริ่มยอมรับตัวเองมากขึ้น เริ่มมีความรู้สึกที่ดีขึ้นต่อการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเพศหญิงของตนเอง และเริ่มมีการคิดฝันถึงเพศตรงข้ามวัยรุ่นชายจะคิดถึงสัญลักษณ์ของวีรบุรุษ มีความเข้มแข็ง เก่งกล้า ส่วนมากความคิดฝันต่าง ๆ จะมาจากหนังสือ นิตยสารหญิง โทรทัศน์ ซึ่งเป็นภาพของบุคคลสวยงามหล่อ ประสบความสำเร็จ รวมถึงเรื่องราวความรักที่สมหวัง และจบลงอย่างเป็นสุข เป็นเช่นนี้ทุกยุคทุกสมัย โลกของวัยรุ่นจึงเป็นโลกที่เพื่อนฝันมากกว่า โลกของความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม ในช่วงนี้ วัยรุ่นหญิงจะยังไม่มีความสนใจในเรื่องเพศมากนัก เมื่อเทียบกับวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะคำนึงถึงความรัก การมีความรัก และมีคนมาให้ความสนใจมากกว่าเรื่องความรู้สึกทางเพศอย่างแท้จริง วัยรุ่นหญิงจะมีความสุขและรู้สึกถึงความรักได้อย่างมาก เพียงแต่ได้อยู่ใกล้ชิดกัน ได้มองหน้าหรือสบสายตากัน ได้พูดคุยกัน โดยที่วัยรุ่นหญิงยังไม่คิดถึงความรู้สึกอารมณ์ทางเพศและเพศสัมพันธ์ จากการที่วัยรุ่นทั้งหญิงชายเริ่มมีการคบกัน การมีกลุ่มเพื่อนหรือคบคนภายนอกช่วยให้เด็กมีความคิดและความรู้กว้างขึ้น วัยรุ่นมักอาศัยเพื่อนบ้านที่ปรึกษาหรือลงความเห็นในเรื่องต่าง ๆ และจะฟังซึ่งกันและกันมาก หรืออยากเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ มีอุดมคติจนสร้างเป็นระบบค่านิยมของตนเองขึ้นได้ เช่น การเสียสละ ทำประโยชน์ให้แก่สังคม การไม่แต่งงานจะอยู่เป็นโสด เป็นต้น

พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

อารมณ์ของวัยรุ่นจะไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงได้ง่ายรวดเร็ว หงุดหงิดง่าย วู่วาม ไม่ฟังเหตุผล เพราะเป็นวัยที่เริ่มมีฮอร์โมนเพศสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นยังไม่คุ้นเคยกับความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้น จึงต้องการเวลาในการปรับตัว ซึ่งในเด็กบางรายจะมีการปรับตัวและสามารถที่จะเป็นที่ยอมรับและให้เกียรติจากบุคคลอื่น

เด็กวัยนี้กำลังเป็นวัยไฝ่หาเอกลักษณ์ของตน และมีการจัดระบบความคิด ความเชื่อของตนโดยที่เด็กจะเริ่มที่จะไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ แต่จะค้นคว้าไต่ถามหรือหาข้อความเอาเองมาประกอบ เมื่อถึงช่วงนี้เด็กจะใช้ชีวิตอย่างเป็นเรื่องราว สร้างสรรค์และมีความรับผิดชอบได้ส่วนหนึ่งแล้ว ก็ยังพบว่าเขายังเป็นผู้ใหญ่ไม่เต็มที่เพราะยังมีการเล่นเข้ามาแทรกปนอยู่ อดทนรอคอยไม่ค่อยได้ จึงเห็นได้ว่าในช่วงนี้ยังมีอารมณ์วู่วาม ยังสนุกสาน ความรับผิดชอบยังไม่เต็มที่ ซึ่งสิ่งนี้อาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาได้ เช่นอุบัติเหตุ เพราะการไม่ยั้งคิด การไม่รู้จักรอก ความคึกคะนอง แต่ในขณะเดียวกันก็จะมีเด็กอีกส่วนที่มีการพัฒนาอารมณ์และพฤติกรรมเป็นผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบ มีการวางแผนอนาคตและตั้งใจทำงาน ตั้งใจเรียน ช่วยเหลือพ่อแม่ แสดงความสามารถและปรับตัวได้ดี

การที่เราจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพศตรงกันข้ามในสถานะความเป็นเพื่อน ควรปฏิบัติต่อเพศตรงกันข้ามดังนี้

ฝ่ายชาย	ฝ่ายหญิง
ควรให้เกียรติฝ่ายหญิง	พูดจาสุภาพสำรวมวาจา
ทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ	มีการสำรวมตน ระมัดระวังเรื่องการแต่งกาย
ปกป้องคุ้มครองฝ่ายหญิง	ไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา
ไม่ล่วงเกินเอาไรต์เอาเปรียบ	มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อฝ่ายชาย
ไม่พูดจาหยาบค้าย ก้าวร้าว หรือเสียดสี	รู้จักกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือ
แสดงความห่วงใยในสวัสดิภาพ	
ช่วยเหลือสงเคราะห์เพื่อนตามสมควร	
ควรทักทายฝ่ายหญิงก่อน	
แต่งกายให้สุภาพ	

บทบาททางเพศ (SEX ROLES)

กำหนดจากสภาพทางชีววิทยาของเรา ซึ่งลักษณะทางเพศนี้ทำให้หญิงและชายมีบทบาทเฉพาะที่อีกฝ่ายไม่สามารถเป็นได้คือผู้หญิงเป็นแม่ เธอสามารถตั้งท้องและให้นมลูกได้ ผู้ชายเป็นพ่อสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงมีความแตกต่างอีกมากมายระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย ไม่ว่าจะป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่ จะเดินจะพูดอย่างไร งานที่เราทำ ซึ่งทั้งหญิงและชายจะได้รับการคาดหวังให้ประพฤติปฏิบัติทั้งในครอบครัว และชุมชน และนี่คือความแตกต่างที่ถูกกำหนดจาก

ความเป็นหญิงความเป็นชาย (Gender Roles) หรือจากความคาดหวังและความเชื่อของสังคมเกี่ยวกับผู้หญิงและผู้ชายว่าจะต้องเป็นเช่นไรจึงจะเหมาะสมตามกาลเทศะ บทบาทหญิงชายจึงไม่เหมือนบทบาททางเพศ บทบาทหญิงชายสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา จากประเทศสู่ประเทศ จากชุมชนสู่ชุมชน ถึงแม้ว่าเราจะเกิดเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย เราเรียนรู้จากครอบครัวและประชาชนรอบข้างว่า จะเป็น

เด็กหญิงหรือผู้หญิงอย่างไร จะเป็นเด็กผู้ชายหรือเป็นผู้ชายอย่างไร ถึงจะได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ รอบข้างวัยรุ่นเป็นช่วงของการเรียนรู้ การปลูกฝังค่านิยมทางด้านบทบาทชายหญิง ซึ่งมีผลต่อ ทักษะคิดและพฤติกรรมทางเพศต่อไป การเรียนรู้เรื่องเพศและบทบาทชายหญิงนั้นควรมีการเรียนรู้ทั้งบทบาทเพศของตัวเองและบทบาทเพศตรงกันข้ามเพื่อความเข้าใจ เสมอภาคและให้เกียรติซึ่งกันและกันหากวัยรุ่นไม่ได้รับการเรียนรู้ จะเกิดความเลื่อมล้ำ อคติทางเพศ และการเอาใจเอาเปรียบทางเพศขึ้น ทำให้ผู้หญิงตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์เช่น การมีเพศสัมพันธ์โดยรู้เท่าไม่ถึงรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือ ไม่ได้ตั้งใจ ถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ ส่งผลให้วัยรุ่นหญิงต้องรับภาระในเรื่องการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และการทำแท้งแต่เพียงลำพัง

Gender หมายถึง เพศทางสังคม หรือ เพศที่ถูกกำหนดโดย เงื่อนไขทางสังคมหรือวัฒนธรรมให้แสดงบทบาทหญิงหรือบทบาทชาย

บทบาทหญิงชาย

“ความเสมอภาคของสถานะเพศ (Equality)” หมายถึง ความเท่าเทียมกันในสังคม โดยที่เงื่อนไขทางสังคมจะเอื้อต่อการมีและใช้ความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน รวมทั้งการเอื้อต่อการมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ที่จะได้รับ และความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างหญิงและชาย

สิทธิทางเพศ

1. มีสิทธิในการตัดสินใจและในทุกแง่มุมทางเพศ รวมถึง การป้องกันและส่งเสริมการมีอนามัยเพศและอนามัยเจริญพันธุ์
2. มีอิสระในการแยกแยะ และอิสระจากการถูกบีบบังคับ หรือความรุนแรงทางเพศ และรวมถึงการตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์
3. มีความคาดหวังและความต้องการเสมอภาคกัน และร่วมกันรับผิดชอบในการมีเพศสัมพันธ์

การป้องกันสิทธิในร่างกายของเรา

1. รู้จักทันท่วงที ว่าเป็นคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่น่าไว้วางใจ ให้หลีกเลี่ยงทันที แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้รีบปฏิเสธทันทีด้วยคำพูดที่หนักแน่น ฟังชัด
2. การแต่งกายที่เหมาะสม ไม่ใส่เสื้อผ้าเดี่ยว กระโปรงสั้น
3. วางตัวให้เหมาะสม
4. เคารพสิทธิผู้อื่น คือ ไม่รังแกผู้อื่น
5. รีบร้องขอความช่วยเหลือ โดยไปหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ เช่น พ่อ แม่ ครู แล้วเล่าเรื่องให้ฟังโดยเร็วที่สุด

สำหรับเด็กเราแบ่งสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ 3 ประการ ดังนี้

1. สิทธิในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและการได้รับบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ทุกคนมีสิทธิที่จะรับและใช้สื่อต่าง ๆ ที่หลังไหลเข้ามา เด็ก ๆ มีสิทธิที่จะค้นหาข้อมูลในเรื่องเพศ โดยที่ผู้ใหญ่หรือผู้รู้ไม่ควรปกปิดและต้องไม่มองว่าเด็กยังไม่สมควรที่จะรู้ เด็กเองต้องมีวิจารณญาณในการรับสื่อ และมีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง ข้อเสนอแนะในการรับสื่อมี ดังนี้

1.1 ควรรับสื่อหลาย ๆ อย่าง เพื่อที่จะได้จำแนกแยกแยะว่าข้อมูลประเภทใดน่าเชื่อถือกว่ากัน หนังสือหรือเอกสารที่ไม่ระบุชื่อ ผู้ผลิต สื่อลามกอนาจารต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการ์ตูนโป๊ ที่เป็นสื่อใกล้ตัว มักเป็นสื่อที่ไม่เหมาะสม เพราะเป็นสื่อที่นำเสนอภาพที่เกินจริง และให้ข้อมูลที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ถ้ามีข้อสงสัยควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู เป็นต้น

1.2 ไม่หมกมุ่นกับสื่อประเภทใดประเภทหนึ่งมากเกินไป

1.3 พฤติกรรมบางอย่างที่เห็นในหนังสือหรือภาพยนตร์อาจไม่เหมาะสม หากว่าเกิดการบริโภคอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และเกิดพฤติกรรมเลียนแบบโดยไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบที่อาจตามมาเพราะสื่อส่วนใหญ่มักนำเสนอในแง่บวกที่สวยงามและเกินจริงเพียงด้านเดียวโดยไม่ได้บอกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นหากมีการเลียนแบบ ดังนั้น ควรใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณและใช้สติปัญญา และเหตุผลในการกลั่นกรองและเลือกที่จะรับรู้และเชื่อตามข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาผู้ใหญ่ ที่มีความรู้ที่เชื่อถือได้ และน่าไว้วางใจ เช่น พ่อ แม่ ครู เป็นต้น

หากรับสื่อที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศแล้วเกิดความรู้สึกหรือความต้องการทางเพศ ควรหาวิธีจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม

3.อนามัยวัยรุ่น

เป็นความรู้เกี่ยวกับสุขภาพด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นโดยเฉพาะเรื่องเพศ เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น คำแนะนำในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง การดูแลรักษา สุขอนามัยของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และอวัยวะเพศ รวมทั้งเรื่องที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

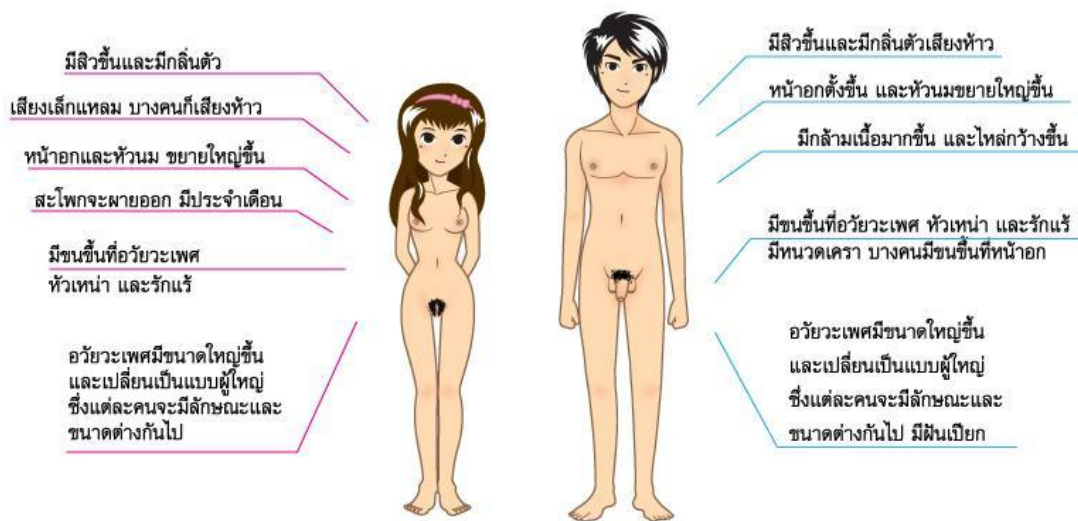
ร่างกายของเราเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ ดูแล และรักษา การเรียนรู้ที่ดีที่สุด คือ การทำความรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อีกทั้งเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ ไร้กังวล และไม่เกิดความสับสนจนกลายเป็นความทุกข์ แล้วเกิดผลเสียต่อตนเองตามมา

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีภาวะร่างกายกำลังเข้าสู่การเจริญเติบโตเต็มที่ การเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผล ให้ร่างกายเกิดความเรียกร้องต้องการความรู้สึกทางเพศได้โดยธรรมชาติ หากไม่รู้จักระวังตัว หรือควบคุมตัวเองอย่างเหมาะสม มีโอกาสจะเกิดปัญหาพลั้งพลาดได้ง่าย สถานการณ์ต่อไปนี้ที่วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยง

ทักษะในการปฏิเสธสถานการณ์ต่าง ๆ

1. การวางตัว ควรระมัดระวังไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งเกินเลยได้ง่าย เช่น การเล่นโดยการถูกเนื้อต้องตัว เพราะฝ่ายหญิงค่อนข้างเสียเปรียบกว่าฝ่ายชาย
2. หลีกเลี่ยงการจับมือ การปล่อยให้เพื่อนขยี้ผม ตีหัว เราต้องรู้จักดูแลร่างกายของเรา ไม่ปล่อยให้ใครๆ มาสัมผัสได้โดยง่าย แม้จะเป็นเพื่อนสนิท ครู หรือญาติพี่น้อง
3. ไม่ควรอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ หากจำเป็นควรชวนคนอื่นอยู่เป็นเพื่อนด้วย
4. เมื่อชวนเพื่อนไปบ้าน ไม่ควรให้เพื่อนชายขึ้นมาอยู่บนห้องนอนของเพื่อนหญิง เพราะถือเป็นห้องส่วนตัวและไม่เหมาะสม

5. การพูดคุยโทรศัพท์ เพื่อนชายจะหัดใช้คำหวานๆ ฝ่ายหญิงมักจะอ่อนไหวง่าย ควรหัดปฏิเสธและตัดบท หากเพื่อนชายพูดแสดงเจตนาไม่เหมาะสม
6. ผู้หญิงไม่ควรไปบ้านเพื่อนชายคนเดียว เพราะพ่อแม่ฝ่ายชายอาจตีความไปในทางที่ไม่ดี หากจำเป็นควรมีเพื่อนไปหลายๆ คน
7. การร่วมงานกินเลี้ยงในหมู่เพื่อนๆ ไม่ควรลองดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ หรือลองสารเสพติด เพราะทำให้ขาดสติและควบคุมตนเองไม่ได้
8. การไปดูภาพยนตร์กับเพื่อนต่างเพศ ไม่ควรไปสองต่อสอง หากจะไปดูควรไปดูกันหลายคน



สุขอนามัยวัยรุ่นชาย หนูน้อย..กับร่างกายของผม

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายภายนอกที่มองเห็นได้และอวัยวะระบบสืบพันธุ์ที่อยู่ภายใน โดยเด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิง 2 - 3 ปี เมื่อก้าวเข้าสู่วัยหนุ่ม ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเพศชายขึ้น นำไปสู่การปรับเปลี่ยนของรูปร่างภายนอกอย่างขนานใหญ่ไม่แพ้ผู้หญิงเหมือนกันนั่นคือ เด็กผู้ชายจะมีความสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนดูเก้งก้างทำให้บางคนขาดความมั่นใจ นอกจากนี้บริเวณไหล่และหน้าอกจะขยายออกอย่างที่เขารเรียกกันว่า "อกสามศอก" มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมาก เสียงจะแตกพละและทุ้มต่ำจนสังเกตได้ชัดอวัยวะเพศเพิ่มขนาดและมีขนขึ้นตามที่ต่างๆ เช่นอวัยวะเพศ รักแร้ หน้าอก(บางคน) และบริเวณขา เป็นต้น

การดูแลรักษาสุขอนามัยวัยรุ่นชาย

วัยรุ่นชาย ควรดูแลรักษาสุขอนามัย ดังนี้

1. เวลาอาบน้ำ ให้ฟอกสบู่เหมือนร่างกายทั่วไปแล้วซับให้แห้ง ทั้งนี้ให้เน้นบริเวณขาหนีบและปลายองคชาติโดยรูดหนังหุ้มปลายขึ้นเพื่อจะได้ทำความสะอาดได้ทั่วถึง การรูดหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นลงบ่อยๆ เพื่อทำความสะอาดส่วนคอขอดนี้จะช่วยให้คนที่หนังหุ้มปลายเล็กสามารถลดปัญหาการเจ็บเวลาที่อวัยวะ

เพศแข็งตัวเต็มที่ (จนอาจทำให้หนังหุ้มปลายฉีกขาด) การรูดดั่งกล่าวอาจช่วยได้บ้างแต่ถ้าช่วยไม่ได้จริงๆ ต้องไปพบแพทย์

2. ควรสวมกางเกงในที่สะอาดแห้ง ไม่เปียกชื้น พอดีตัว ไม่คับหรือหลวมเกินไปและเปลี่ยนกางเกงในทุกครั้งที่อาบน้ำ

3. ถ้ามีความผิดปกติ เช่น ผื่นคัน บวม หรือแสบเวลาปวดปัสสาวะ มีหนองออกจากท่อปัสสาวะ ควรพบแพทย์

ผื่นเปียก : สัญญาณความหนุ่มที่ไม่ธรรมดา

นอกจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายแล้ว สำหรับเด็กผู้ชายที่กำลังเข้าสู่วัยหนุ่ม สัญญาณที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่บ่งบอกว่า เขากำลังเริ่มแตกเนื้อหนุ่มแล้วก็คือ "การผื่นเปียก" ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายมีการผลิตน้ำสุจิเก็บสะสมเอาไว้ และเมื่อมีปริมาณมากเกินไป ร่างกายจะขับออกมาตามกลไกธรรมชาตินั่นเอง ดังนั้น เวลาอาบน้ำทำการฟอกสบู่บริเวณอวัยวะเพศ เหมือนกับส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เป็นประจำทุกวัน



ขี้เปียกเป็นส่วนผสมของเซลล์ที่ตายแล้วและมูกเมือกซึ่งมักจะติดอยู่บริเวณคอกขอบใต้ผิวหนังองคชาติ และเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดด้วยการดึงหนังหุ้มองคชาติให้ร่นขึ้นมาจนถึงคอกขอบและใช้สบู่ถูให้ครบขี้เปียกหลุดออกและล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือจะทำความสะอาดไปพร้อมกับการอาบน้ำทุกครั้งก็ได้ การรูดหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นลงบ่อยๆ เพื่อทำความสะอาดส่วนคอกขอบนี้ จะช่วยให้คนที่หนังหุ้มปลายเล็ก สามารถลดปัญหา การเจ็บ เวลาที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่ (จนอาจทำให้หนังหุ้มปลายฉีกขาด) ได้ การรูดดั่งกล่าว อาจช่วยได้บ้าง แต่ถ้าช่วยไม่ได้จริงๆ ควรพบแพทย์

อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะ

วิธีตรวจหาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะ

วิธีที่ 1 การอาบน้ำอุ่นจะช่วยให้การตรวจทำได้ง่ายขึ้น ให้ลองคลำลูกอัณฑะให้ทั่วโดยใช้มือทั้งสองข้าง โดยเอาหัวแม่มือไว้ด้านบนและนิ้วชี้วางไว้ด้านล่าง ค่อยๆ คลึงลูกอัณฑะ เราจะพบว่ามูกก้อนเนื้อแข็งๆ รูปร่างคล้ายไส้กรอก ขึ้นเป็นสันๆ อยู่ด้านบนของลูกอัณฑะ ซึ่งจะเป็นสิ่งปกติและเป็นที่ใช้เก็บเชื้ออสุจิ



วิธีที่ 2 การตรวจหาก้อนเนื้อหรืออาการบวม หากไม่แน่ใจว่าเป็นอาการบวมหรือเปล่า การตรวจในท่ายืนอาจจะทำให้ง่ายกว่า เพราะว่าแรงโน้มถ่วงจะทำให้ก้อนเนื้อห้อยลง ให้ยืนดูหน้ากระจกเพื่อหาอาการบวมหรือขนาดที่เปลี่ยนแปลงไป และลองใช้นิ้วมือลูกลมลูกอัณฑะในอุ้งมือเรา ลูกอัณฑะแต่ละข้างไม่ควรจะหนักมากกว่ากัน

อาการที่ต้องควรระวัง ปวดหน่วงๆ ที่ลูกอัณฑะ หรือ มีก้อนเนื้อแข็งๆ ขนาดเล็กกดไม่เจ็บอยู่แถวๆ อัณฑะ หรือ ลูกอัณฑะข้างหนึ่งใหญ่กว่าอีกข้างหนึ่ง หรือ ลูกอัณฑะข้างหนึ่งหนักกว่าอีกข้างหนึ่ง หรือ มีเลือดไหลออกมากจากอวัยวะเพศ ถ้ามีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น ควรรีบปรึกษากับแพทย์ทันที

สุขอนามัยวัยรุ่นหญิง ร่างกายเรา...เป็นของเรา นะสาวเอ๋ย

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตราวอายุ 11 - 15 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่เด็กหญิงกำลังก้าวเข้าสู่วัยสาวร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เช่น หน้าอกขยาย สะโพกผายขึ้น เสียงเปลี่ยน(บางคน) เป็นสิ่ว มีขนขึ้นที่รักแร้ และอวัยวะเพศ เป็นต้น นอกจากนี้อวัยวะภายนอกและระบบสืบพันธุ์จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นด้วย แต่เราจะไม่ค่อยรู้เป็นเหมือนดินแดนลับลับที่ผู้ใหญ่มักจะบอกกับเราว่าไม่ควรไปสนใจหรือไปยุ่งกับมันมากนักทั้งในความเป็นจริงแล้วนี่คือเรื่องที่เราควรต้องเรียนรู้และเข้าใจให้มากที่สุดเพราะมันไม่ใช่แค่อวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายเราเท่านั้นแต่เป็นสิ่งที่จะนำความสุขหรือความทุกข์มาสู่ชีวิตเราก็ได้

การดูแลรักษาสุขอนามัยวัยรุ่นหญิง

1. เวลาอาบน้ำ ให้ฟอกสบู่เหมือนร่างกายทั่วไปแล้วซับให้แห้งโดยไม่ต้องล้างถึงภายในช่องคลอด และไม่ควรใช้สบู่เหลวเฉพาะที่ หรือสบู่อ่อนๆ เช็ดอวัยวะ เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้
2. หลังขับถ่ายควรล้างด้วยน้ำสะอาด ซับให้แห้ง ควรล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกัน ไม่ให้ความสกปรกจากทวารหนักมาเปื้อนบริเวณอวัยวะเพศ
3. ควรสวมกางเกงในที่สะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้น พอดีตัว ไม่คับหรือหลวมเกินไป และเปลี่ยนกางเกงในทุกครั้งที่อาบน้ำ
4. ขณะมีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ วันละ 2 - 3 ครั้ง หรือบ่อยกว่านี้ตามความจำเป็น เพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรค
5. บางครั้งอาจมีการตกขาวบ้าง ถ้ามีมากอาจต้องใช้ผ้าอนามัยแผ่นบาง และรักษาความสะอาดตามปกติ แต่ถ้าตกขาวผิดปกติ เช่น มีสี มีกลิ่น และมีอาการคันบริเวณช่องคลอดควรไปพบแพทย์

ตกขาว สัญญาณผิดปกติที่ไม่ธรรมดา

อาการตกขาว อาจเกิดขึ้นในช่วงกลางของวงจรนับจากวันที่มีประจำเดือน หรือเป็นช่วงที่มีการตกไข่หรือเกิดขึ้นหลังประจำเดือนหมดใหม่ๆ โดยจะมีลักษณะขุ่นและเหนียวเล็กน้อย จากนั้นจะค่อยๆ ใสและลื่นขึ้นเป็นลำดับ หรือหากเกิดขึ้นหลังจากช่วงนี้ไปแล้ว ตกขาว จะลดลง แต่จะขุ่น และข้นขึ้น ตกขาวลักษณะดังกล่าวเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นกับผู้หญิง การทำความสะอาดอวัยวะเพศ ภายนอกจึงควรทำไปตามปกติโดยการล้างด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น

การสวนล้างช่องคลอดหรือบริเวณภายในอวัยวะเพศ เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เพราะในช่องคลอด ของผู้หญิงจะมีสารชนิดหนึ่งที่เป็นปราการป้องกันมิให้เชื้อโรคอื่นๆ เข้าไปในช่องคลอดอยู่แล้ว และการสวนล้างช่องคลอดบ่อยๆ โดยใช้น้ำยาต่างๆ ที่โฆษณาขายกันทั่วไป นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้วยังอาจเป็นอันตรายต่อผนังช่องคลอดซึ่งเป็นเนื้อเยื่อที่ละเอียดอ่อนบอบบางอีกด้วย เพราะน้ำยาจะทำลายสารที่คอยป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอด รวมทั้งอาจทำให้เกิดแผลในช่องคลอด ที่ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้นด้วย ดังนั้น การทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ จึงควรทำเฉพาะ ส่วนอวัยวะเพศภายนอกด้วยน้ำและสบู่ ก็ถือเป็นการรักษาความสะอาดที่เพียงพอ ต่อการป้องกันอาการผิดปกติในระบบสืบพันธุ์แล้ว

สุขอนามัยขณะมีประจำเดือน

เด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 11 - 15 ปี ซึ่งจะเกิดขึ้นเดือนละ 1 ครั้ง ระหว่างมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 3-4 ชั่วโมง และทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอก เพื่อป้องกันการหมักหมมและกลิ่นไม่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพราะเลือดประจำเดือนที่ออกมาซึ่งบางครั้งออกมาเป็นก้อนๆ มักจะมีกลิ่นเมื่อสัมผัสกับอากาศภายนอก

การมีประจำเดือน อาจเรียกว่า ระดู รอบเดือน ประจำเดือน หรือเมนส์ การมีประจำเดือน เป็นคุณลักษณะเฉพาะที่แสดงถึงความเป็นหญิง ผู้หญิงทุกคนจะต้องรู้ว่าสิ่งนี้ เป็นธรรมชาติของผู้หญิงทุกคน ไม่ใช่ความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติแต่อย่างใด และยังเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเรามีสุขภาพทางกายสมบูรณ์ด้วย ในผู้หญิงปกติช่วงเวลาระหว่างการมีประจำเดือน ไม่ใช่ช่วงเวลาที่ต้องระมัดระวังตัวเป็นพิเศษ ยังคงเป็นช่วงเวลาที่เราสามารถกระทำกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ

ลักษณะปกติของประจำเดือน

จากวงจรของการมีประจำเดือน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในดังกล่าวโดยสรุปได้ว่า ประจำเดือน ปกติมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. วงรอบของการมีประจำเดือนโดยเฉลี่ยประมาณ 28 วัน แต่ระยะไม่น้อย หรือมากกว่า 7 วันก็จัดว่าปกติ
 2. ระยะเวลาของการมีประจำเดือนประมาณ 3-5 วัน ไม่ควรน้อยหรือมากกว่า 3 วัน และไม่ควรเกิน 7 วัน
 3. ปริมาณของเลือดประจำเดือน ประมาณวันละ 100-150 ลูกบาศก์ เซนติเมตร จะมีประจำเดือนออก มากในวันที่ 1-2 และค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ จนหมด
 4. ลักษณะของเลือดประจำเดือน จะมีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากเลือดธรรมดา เลือดที่เป็นของเหลวไม่ จับตัว กันเป็นก้อน วันแรกจะเป็นสีแดงค่อนข้างสด วันต่อไปจะมีสีคล้ำเปลี่ยนเป็นน้ำตาลแล้วจาง ไปเรื่อยๆ จนหมด
 5. อาการที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน ได้แก่ อาการปวดท้องบริเวณท้องน้อย เราควรรับประทานยาแก้ ปวดก็หาย ใน 1-2 วัน ก่อนมีประจำเดือนอาจมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง คัดหน้าอกปัสสาวะบ่อย เพื่อย หงุดหงิด หรืออาจมีไข้เลือดฝอย อาการเหล่านี้มักไม่รุนแรงและหายไปเอง
- ลักษณะและอาการอื่นๆ ที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว จัดว่าเป็นอาการผิดปกติทั้งสิ้น การแก้ไขอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น ควรไปปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและการรักษาที่ถูกต้อง

การดูแลสุขภาพสุขภาพในระหว่างการมีประจำเดือน ดังได้กล่าวแล้วว่า การมีประจำเดือน เป็นธรรมชาติของผู้หญิงทุกคน จึงไม่ใช่เรื่องที่น่าอับอายหรือเป็นเรื่องที่ต้องวิตกกังวลแต่อย่างใด สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพื่อจะได้ไม่วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ และมีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพสุขภาพอย่างถูกต้อง ดังต่อไปนี้

1. **การรักษาความสะอาด** อวัยวะเพศอยู่ในที่อับชื้น จึงทำให้เกิดกลิ่นได้ง่าย และอาจมีระดูขาว ออกมาในบางครั้ง โดยเฉพาะในระหว่างการมีประจำเดือน ความอับชื้น และกลิ่น ยิ่งเกิดได้ง่ายยิ่งขึ้น ดังนั้น การรักษาความสะอาด จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง การรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ ในระหว่างการมีประจำเดือน ก็ทำเช่นเดียวกับเวลาปกติ คือล้างจากอวัยวะเพศไปทางทวารหนัก เพราะอาจนำสิ่งสกปรกจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอดได้ ห้ามสวนล้างช่องคลอด และทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัย ก็ต้องทำความสะอาดอวัยวะเพศ และซับให้แห้งด้วย นอกจากนี้ควรทำความสะอาดบริเวณโคนขาด้านใน และขาหนีบ และซับให้แห้ง อาจใช้แป้งฝุ่นที่ใช้สำหรับเด็ก ทาบริเวณต้นขาด้านใน เพื่อป้องกันความอับชื้นและการเสียดสีกันของผิวหนัง บริเวณดังกล่าวซึ่งจะทำให้เกิดผื่นคันหรือรอยผื่นแดงที่เกิดจากการเสียดสีกัน

การอาบน้ำในระหว่างการมีประจำเดือน ควรอาบน้ำจากฝักบัวหรือใช้ขันตักอาบ ไม่ควรลงอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง หรือไปว่ายน้ำในสระ เพราะเชื้อโรคจากแหล่งน้ำสาธารณะเหล่านั้นอาจเข้าช่องคลอดและเกิดการติดเชื้อได้ง่าย

การใช้กางเกงใน ควรเลือกใส่กางเกงในที่เปื้อนผ้าดูดซับเหงื่อได้ดี และการระเหยได้ง่าย เพื่อป้องกันไม่ให้บริเวณอวัยวะเพศเปียกชื้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจจะทำให้เกิดผื่นคันได้ง่าย

การรับประทานอาหาร ควรเป็นไปตามปกติและควรดื่มน้ำสะอาดมากๆ ไม่มีอาหารชนิดใดที่จัดว่าเป็นของแสลงสำหรับการมีประจำเดือน

การออกกำลังกายและการพักผ่อน บางคนอาจมีความเข้าใจผิดว่าในระหว่างการมีประจำเดือน ห้ามออกกำลังกาย ควรนอนพักผ่อนอย่างเดียว ตามความเป็นจริงแล้วช่วงการมีประจำเดือน เราสามารถกระทำกิจกรรมทุกอย่างได้ตามปกติ ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาได้ตามสมควร แต่ไม่ควรออกกำลังกายหนักหรือหักโหมเกินไป และควรงดการเล่นกีฬาบางชนิด เช่น ว่ายน้ำ ส่วนการพักผ่อน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และควรหางานอดิเรกทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง เพื่อไม่ให้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการมีประจำเดือน โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เพิ่งเริ่มมีประจำเดือน มักจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้มาก การสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะช่วยให้ความวิตกกังวลหมดไป การสังเกตอาการผิดปกติในระหว่างการมีประจำเดือน ดังกล่าวแล้วว่าการมีประจำเดือนเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้หญิงทุกคน แต่อย่างไรก็ตามในระหว่างการมีประจำเดือนนั้น อาจมีความผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นได้ เช่น อาการปวดประจำเดือนอย่างรุนแรง มีประจำเดือนมากผิดปกติ ทั้งระยะเวลาและปริมาณของเลือดประจำเดือนที่ออกมาหรืออย่างใดอย่างหนึ่งมีประจำเดือนกระปริดกระปรอย หรือช่วงการมีประจำเดือนห่างมาก เช่น 2-3 เดือนจะมีประจำเดือนสักครั้งหนึ่ง เป็นต้น ถ้าพบอาการผิดปกติเหล่านี้ ควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูเพื่อนำไปพบแพทย์ และได้รับการตรวจรักษาที่ถูกต้อง

2. **การปรับตัวทางเพศทางด้านร่างกายในเพศชาย** ในชายก็เช่นเดียวกับหญิง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีสัญญาณที่บ่งถึงความสมบูรณ์ของระบบสืบพันธุ์ ซึ่งนอกจากจะเห็นความเจริญเติบโตจากลักษณะภายนอกแล้ว สัญญาณของเพศชายก็คือ มีการหลั่งน้ำ อสุจิ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และสิ่งนี้มักจะเกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกทางด้านจิตใจ ที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของวัยรุ่น ได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะทางตา ทางกาย สัมผัสหรือทางการได้ยินเอง โดยไม่ได้ตั้งใจ



3. การเกิดสิว สิวเป็นเรื่องธรรมชาติของวัยรุ่น ซึ่งเกิดจาก

การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน หรือการใช้เครื่องสำอางที่ไม่เหมาะสม หรือเกิดจากความสกปรกของผิวหนัง บริเวณใบหน้า หรือเกิดจากความเครียด และความวิตกกังวลก็ได้ ในเด็กหญิงวัยรุ่นจะพบว่าในช่วงการมีประจำเดือน มีสิวเกิดขึ้น มากกว่าปกติ ทั้งนี้เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน และอาจมีความเครียด และความวิตกกังวลร่วมด้วย

สาเหตุที่ทำให้เกิดสิว ฮอร์โมนเพศชายที่พบได้ทั้ง 2 เพศ เป็นตัวการสำคัญที่ไปกระตุ้นต่อมไขมันใต้ผิวหนังให้โตขึ้น และทำงานมากขึ้น สารไขมันที่ถูกผลิตขึ้นจะรวมตัวกับเซลล์ชั้นซีไคล จากผนังท่อกลายเป็นก้อน เรียกว่า คอมมีโดน (comedone) และจะถูกขับออกทางรูขุมขน ทำให้เกิดการกระตุ้นเนื้อเยื่อบริเวณรูเปิดของรูขุมขน ให้หนาตัวขึ้นและเกาะตัวกันแน่น ทำให้รูขุมขนนั้นอุดตัน เซลล์แบคทีเรียในรูขุมขนจะเจริญ และปล่อยสารเคมีบางอย่าง ทำให้ผนังของรูขุมขนรั่ว มีการซึมของสารต่าง ๆ จากรูขุมขนออกสู่อเนื้อเยื่อรอบ ๆ ทำให้เกิดการอักเสบ เป็นตุ่มนูนแดง หรือเป็นหนอง

1. รูเปิดและท่อทางเดินของต่อมไขมันอุดตัน (Ductal hypercornification) ดังนั้นจึงมักพบว่าผู้ที่มีใบหน้ามัน ผมน้ำมัน หรือหนังศีรษะมัน มักจะเกิดสิวได้ง่ายกว่าผู้ที่มีใบหน้าแห้ง

2. แบคทีเรีย ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียพวก P. acnes บางชนิดเกิดจากการติดเชื้ออื่นๆ แทรกซ้อน

3. ช่วงใกล้มีประจำเดือน (Premenstrual) ส่วนใหญ่ประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน จะมีโอกาสเกิดสิวมากกว่าปกติเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน

4. เครื่องสำอาง ครีมบำรุงผิว และผลิตภัณฑ์สำหรับผิวหนังต่างๆ บางคนใช้เครื่องสำอางและครีมบำรุงผิวหลายชนิดมากจนเกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง ทำให้ท่อทางเดินต่อมไขมันอักเสบและอุดตันทำให้เกิดสิวขึ้นได้

5. กรรมพันธุ์ เชื่อว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับข้างในการทำให้เกิดสิว บางคนมีคุณพ่อหรือคุณแม่ ที่เคยเป็นสิวมามากๆ จนทำให้เกิดรอยแผลเป็น ลูกๆ ก็มีโอกาสเป็นสิวมามากเช่นเดียวกัน

6. ยาบางชนิด สามารถทำให้เกิดสิวมากขึ้นได้ เช่น ยาคุมกำเนิด, ยาจำพวกสเตียรอยด์ ทั้งแบบชนิดกินและชนิดทา, ฮอร์โมนเพศชาย (androgen) เป็นต้น

7. ความเครียดวิตกกังวล ความเครียดเป็นบ่อเกิดของสารพัดโรค ทางด้านผิวหนัง นอกจากจะทำให้แก่เกินวัยแล้วยังทำให้เกิดสิวได้ง่ายเช่นกัน เพราะฉะนั้นถ้าท่านทำงานหนักมากเกินไป เครียด นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ นอนดึก จะเกิดสิวได้ง่าย

8. การถู ขัดหน้า ปอกหน้า อบไอน้ำ ปอกสมุนไพร บำรุงผิวสารพัดแบบนี้ ถ้าทำมากเกินไปบ่อยครั้งเกินไป จะทำให้ตัวคลุมผิวตามธรรมชาติ (skin barrier) หลุดลอกออกไป ผิวหน้าจะบางลง และไวต่อสภาวะแวดล้อมต่างๆ ทำให้เกิดการแพ้ ระคายเคือง อักเสบ เกิดเป็นสิวมากขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

9. อาหาร หลายคนเชื่อว่าช็อกโกแลตมีส่วนทำให้เกิดสิวได้ ความจริงแล้วไม่เกี่ยวข้องกัน ส่วนเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์มีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดสิวมาก ขึ้นได้ เช่น พวกเหล้า เบียร์ต่างๆ เพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรมสิวจึงเห่อขึ้นได้

10. อากาศร้อน ถ้าคนที่อยู่ในอากาศร้อนและมีเหงื่อมาก มีโอกาสเกิดสิวได้ง่ายกว่าที่มีอากาศเย็นๆ

ชนิดของสิว แบ่งเป็น

1. **สิวไม่อักเสบ** เกิดจากการอุดตันของต่อมไขมัน (Comedones)

แบ่งเป็น 2 ชนิด

1.1 สิวหัวปิด (whiteheads หรือ close comedones) มักจะเห็นเป็นตุ่มเล็ก ๆ หัวขาว ๆ

1.2 สิวหัวเปิด หรือ สิวหัวดำ (blackheads หรือ open comedones)

2. **สิวอักเสบ** คือ สิวที่หัวแดง ๆ หรือ เป็นหนอง ซึ่งพวกนี้ก็คือ comedone ที่มีการติดเชื้อ Bacteria แทรกซ้อน นอกจากนั้นยังมีโรคผิวหนังแบบแปลกๆ ที่ระบาดในคนไทยขณะนี้ เช่น สิวแกะเกาซึ่งแต่เดิมพบมากในวัยรุ่น ซึ่งรักสวยรักงามมาก มีอาการมือซ้ายถือกระจก มือขวาบีบแกะสิว ทำให้เกิดแผลเป็นมากมาย โรคผิวหนังประเภทนี้ จะมีความผิดปกติทางจิตใจ คือ เป็นพวกย้ำคิดย้ำทำ และมีสภาพจิตใจซึมเศร้า ต้องได้รับการรักษาทางจิตร่วมด้วย ผู้ป่วยอาจมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย ขณะนี้พบสิวแกะเกาในวัยรุ่นไทยมากขึ้น , สิวเสียดสี พบบริเวณหลังและผิวหนัง ส่วนที่สัมผัสเสียดสีมากๆ เช่น นอนเล่น เครื่องยกน้ำหนัก

สิวจากเครื่องสำอาง มีลักษณะเป็นสิวอุดตันตุ่มเล็กๆ และสิวหัวหนองรอบๆ ปาก จึงควรหลีกเลี่ยงเครื่องสำอางที่เหนียวเหนอะหนะ

สิวจากเจลใส่ผม ซึ่งพบบ่อยในวัยรุ่นชายไทยขณะนี้ เพราะนิยมแพ้นผมตั้ง พบเป็นสิวอุดตันตามหน้าผากและขมับ

สิวจากสเตียรอยด์ พบเป็นเม็ดมีขนาดเท่าๆ กัน ตามใบหน้า หน้าอกและหลัง อาจเกิดจากการกินเจ็อบนสารสเตียรอยด์

สิวจากเชื้อเกลื้อน ที่พบเป็นตุ่มแดงและตุ่มหนองเล็กๆ ที่หน้าอกและหลัง มีอาการคันร่วมด้วย (สิวทั่วไปไม่คัน)

สิวหน้าแดง พบในคนอายุ 30 ปีขึ้นไป มีลักษณะเป็นตุ่มแดง ตุ่มหนองเล็กๆ และเส้นเลือดฝอย การดื่มแอลกอฮอล์และโดนแสงแดดจัด ทำให้สิวชนิดนี้กำเริบได้ และหากเป็นนานๆ จะทำให้จมูกโตผิดปกติรูปร่าง

การปฏิบัติตนในการป้องกันและรักษาสิว

1. การรักษาความสะอาดของใบหน้าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยอาศัยหลักง่ายๆ คือ การรักษาสภาพผิวหนังให้เป็นธรรมชาติที่สุด โดยการล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วใช้ผ้านุ่มๆ ซับให้แห้งก็เพียงพอแล้ว ถ้าจะใช้สบู์ ควรใช้สบู์อ่อนๆ ภูเขาๆ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ไม่ควรใช้ครีม หรือสารเคมีล้างหน้า เพราะสิ่งเหล่านี้ อาจทำลายกลไกการป้องกันตนเองตามธรรมชาติของผิวหนังให้หมดไปได้ อาจจะทำผิวหนังแห้ง และกร้านได้ง่ายวิธีล้างหน้า ควรล้างมือให้สะอาดก่อน แล้วใช้มือลูบหน้าเบาๆ อย่าถูใบหน้าแรงๆ และไม่ควรถูหน้าไปรองรับน้ำที่ไหลแรงมากๆ เพราะจะทำให้เซลล์ของผิวหนังถูกทำลายได้ง่าย

2. อย่าแกะสิว เพราะการแกะสิวจะเป็นการให้รอยเปิดของผิวหนังกว้างขึ้น เชื้อโรคจากภายนอกจะเข้าไปทำให้เกิดการอักเสบ และสิวลูกกลมมากขึ้นด้วย ในรายที่รุนแรงอาจกลายเป็นสิวหัวช้างหรือฝีได้ เมื่อรักษาหายแล้วก็อาจเกิดรอยแผลเป็นบนใบหน้าได้ โดยปกติสิ่งที่เกิดตามจากธรรมชาติ จะไม่ก่อให้เกิดรอยแผลเป็นแต่อย่างใด

3. อย่าใช้เครื่องสำอางอย่างไม่เหมาะสม และเกินความจำเป็น วยรุ่นเป็นวัยที่มีความงามตามธรรมชาติอยู่แล้ว การใช้เครื่องสำอางจึงไม่จำเป็น หากจำเป็นต้องใช้เครื่องสำอาง ควรทดลองก่อนว่าไม่แพ้เครื่องสำอางชนิดนั้นๆ และควรใช้น้อยที่สุด

ในวัยที่เป็นสิวง่าย ควรจะทายาละลายการอุดตันเป็นประจำ เพื่อป้องกันการเกิดสิวใหม่ (พวกยา PanOxyl 2% 5% 10% จะดีมาก ส่วนใครที่ต้องการยาที่อ่อนกว่านี้ใช้ Benzec หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป หรือวัตสัน และบูท) ควรระลึกละเอียดว่า สิวอาจไม่มีการหายที่ถาวร แต่สามารถควบคุมได้ และการรักษาที่ถูกต้อง จะช่วยลดการเกิดแผลเป็นหลังสิวยาวแล้ว ได้เป็นอย่างดี

หลักในการรักษาสิวนั้นต้องรักษาทั้งด้านจิตใจ ตัวตัวเอง และร่องรอยจากสิว ควบคุมกันไปด้วย ที่สำคัญผู้ที่เป็นสิวควรจะทราบว่าสิวต้องใช้เวลารักษาอย่างน้อยประมาณ 4-6 สัปดาห์ขึ้นไป และอาจใช้เวลารักษานานถึง 12 เดือน

1. กลุ่มยาทา

- กลุ่มยาทาปฏิชีวนะ เช่น 1% Clindamycin, 2% Erythromycin
- กลุ่มยาทาก่อนล้างหน้า เช่น 2.5% Benzoyl peroxide, Benzac, Brevoxyl -กลุ่มยาทากรดวิตามินเอ เช่น Retin-A, Stieva, Isotrex, Brevoxyl
- กลุ่มยาทาละลายขุย เช่น Salicylic acid lotion, Sulphur lotion
- กลุ่มอื่นๆ เช่น Differin, Skinoren

2. กลุ่มยารับประทาน

- กลุ่มยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) ที่ใช้ได้ผลดีคือ Tetracycline, Doxycycline, Minocycline, Erythromycin และ Bactrim
- กลุ่มยากรดวิตามินเอ บางคนเรียกว่า ยาเม็ดรักบี้ เพราะรูปร่างคล้ายเม็ดรักบี้ คือ ยา Roaccutane (Isotretinoin) ซึ่งออกฤทธิ์ยับยั้งให้ต่อมไขมันทำงานลดลง ทำให้ต่อมไขมันมีจำนวนและขนาดเล็กลง สิวจึงลดน้อยลงได้ แต่มีผลข้างเคียงหลายประการ เช่น มีผลต่อเด็กในครรภ์ได้จนอาจพิการได้ ทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้นริมฝีปากแห้งมาก ฯลฯ ยานี้เป็นยาที่ใช้ได้ผลดีในการรักษาสิวที่เป็นรุนแรงและรักษาด้วยวิธีอื่นๆ ไม่ได้ผล แต่ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น ไม่ควรซื้อรับประทานเองเด็ดขาด
- ยากลุ่มฮอร์โมน ได้แก่ ยา Diane 35 ใช้ได้ผลดีเช่นกัน แต่ใช้ในผู้หญิงที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไปเท่านั้น ร่วมกับมีข้อบ่งชี้เช่น ไขมัน เสี่ยงหัวใจ ขนดก และประจำเดือนผิดปกติ

3. การฉีดยารักษาสิว (Intralesional Kenacorte) ในกรณีที่เป็นสิวหัวช้าง เม็ดใหญ่มาก ที่เป็นรุนแรง (cystic acne) แพทย์อาจใช้วิธีฉีดยา เข้าไปที่หัวสิวได้เลยโดยตรง ซึ่งจะทำให้สิวยุบหายค่อนข้างเร็วมาก ภายใน 24 ชม. แต่ค่อนข้างเจ็บพอสมควร วิธีนี้ถ้าไม่ชำนาญหรือฉีดยามากเกินไปอาจทำให้ผิวหนังบริเวณที่ฉีด

เป็นรอยบวมได้

4. การกดเอาหัวสิวออก (Comedone extraction) ถ้าใช้เครื่องมือที่สะอาดและเทคนิคที่ถูกต้องจะทำให้สิวดิขึ้นเร็วในการ รักษา นั้นแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาเลือกวิธีที่เหมาะสมให้ ซึ่งบางคนใช้แต่ยาทาอย่างเดียวก็ได้ แต่บางคนต้องรับประทานยาหรือกดหัวสิรร่วมด้วย เป็นต้น

การรักษาความสะอาดของร่างกายและการแต่งกาย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ประกอบกับความรักสวยรัก งามซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยนี้ ทำให้เรื่องการแต่งกายเป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น ในวัยรุ่นหญิงจะมีหน้าอกสะโพกผาย ลักษณะเช่นนี้จึงจะต้องเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสม เสื้อชั้นใน ควรใส่ยกทรงที่ทำด้วยผ้าฝ้ายที่ซับเหงื่อได้ดี นอกจากนี้ทั้งชายและหญิง ไม่ควรสวมเสื้อผ้าซ้ำ เพราะเหงื่อออกมาก อาจจะทำให้เกิดกลิ่นที่ไม่ดีในเสื้อผ้า และสิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การมีกลิ่นตัวในวัยรุ่น ซึ่งแก้ไขได้โดยการรักษาความสะอาดของร่างกาย และใช้สารระงับกลิ่นตัว

4.อนามัยแม่และเด็ก

การตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ คือการฝังตัวของไข่ที่ปฏิสนธิแล้วในมดลูกจนกระทั่งถึงคลอดระยะของการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 280 วัน หรือ 40 สัปดาห์ นับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้ายแต่อาจจะแตกต่างกันบ้างในหญิงแต่ละคนหญิง ทารกหญิงอาจคลอดเร็วกว่าทารกชาย เพราะโดยเฉลี่ยน้ำหนักน้อยกว่า บางครั้งการตั้งครรภ์อาจเกินกำหนดไป ซึ่งมักเกิดในครรภ์แรก แต่การปล่อยให้การตั้งครรภ์เกินกำหนดมากเกินไป อาจเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของทารกในครรภ์ เพราะรกอาจหมดอายุและทำงานได้ไม่ดี แพทย์จึงมักจะไม่ให้การตั้งครรภ์ผ่านวันครบกำหนดเกิน 10 วัน

กลไกการปฏิสนธิ

- 1. การตกไข่** เมื่อถึงวันที่ 14 ของรอบเดือนจะมีไข่สุก 1 ฟอง ถูกปล่อยออกจากรังไข่ข้างใดข้างหนึ่ง และพร้อมที่จะรับการผสม(ปฏิสนธิ) ไข่จะผ่านปีกมดลูกเข้าสู่ท่อหน้าไข่ และจะมีชีวิตอยู่ได้ 24 ชั่วโมง เท่านั้น ถ้าไม่มีการผสมเกิดขึ้นไข่จะถูกขับออกสู่ช่องคลอด พร้อมกับเยื่อบุผนังมดลูกเป็นประจำเดือน เมื่อถึงกำหนดรอบเดือน
- 2. การปฏิสนธิ** สเปิร์มหรือเชื้ออสุจิ จะมีสารซึ่งสามารถละลายผนังที่ห่อหุ้มปกป้องไข่ได้และจะมีสเปิร์มเพียงตัวเดียวที่เจาะเข้าสู่ไข่ได้สำเร็จหลังจากนั้นตัวอื่นๆจะไม่สามารถเข้าไปได้อีก สเปิร์มจะสลัดหางทิ้ง และส่วนหัวที่เข้าไปในไข่จะเริ่มพองขึ้น ในที่สุดจะหลอมรวมกันกับไข่เป็นเซลล์เดียว
- 3. การแบ่งตัวของเซลล์** แทบจะทันทีที่การปฏิสนธิเกิดขึ้น เซลล์จะเริ่มแบ่งตัวเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และเคลื่อนตัวผ่านท่อหน้าไข่มาสู่โพรงมดลูก
- 4. ถึงโพรงมดลูก** ในราววันที่ 4 หลังจากการปฏิสนธิ ไข่ที่ผสมแล้วจะมาถึงโพรงมดลูกตอนนี้ไข่จะมีลักษณะเป็นลูกกลม ประกอบด้วยเซลล์ราว 100 เซลล์ ภายในลูกกลมนี้เป็นโพรงบรรจุของเหลว และจริงๆแล้ว ก็มีขนาดเล็กจนไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ลูกกลมนี้จะใช้เวลาอีก 2-3 วัน ล่องลอยอยู่ในโพรงมดลูก

5. การฝังตัว ประมาณปลายสัปดาห์ที่ 3 ไข่ที่ผสมเสร็จแล้วจะฝังตัวลงในเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งมีลักษณะนุ่มและหนา เมื่อเกาะยึดกันมั่นคงดีแล้ว ก็อาจถือได้ว่าการปฏิสนธิดำเนินไปอย่างเรียบร้อยสมบูรณ์ ไข่ที่ผสมแล้วระยะนี้เรียกว่า เอ็มบริโอ (Embryo) จะยื่นส่วนอ่อนนุ่มลักษณะคล้ายนิ้วมือแทรกลึกลงไปบนผนังมดลูกเพื่อสร้างทางติดต่อกับเลือดของแม่ ต่อมาส่วนนี้จะเจริญเป็นรก มีการสร้างสายสะดือและถุงน้ำคร่ำห่อหุ้มต่อไป ตัวเอ็มบริโอเองก็จะมีเนื้อเยื่อพิเศษสามชั้น ซึ่งต่อไปแต่ละชั้นก็สร้างเป็นอวัยวะต่างๆของร่างกายนั่นเอง

การตั้งครรภ์นอกมดลูก หมายถึง การตั้งครรภ์ที่เกิดจากการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมแล้วนอกโพรงมดลูก ร้อยละ 95 เกิดขึ้นที่ท่อนำไข่ นอกจากนั้นอาจพบได้ที่รังไข่ ปากมดลูก และในช่องท้อง อุบัติการณ์ พบประมาณร้อยละ 0.5 - 0.75 หรือประมาณ 1 : 125 ถึง 1 : 200 ของการคลอดทั้งหมดแต่ในช่วง 10 ปีหลังพบอุบัติการณ์ การตั้งครรภ์นอกมดลูกเพิ่มขึ้น 3 เท่า และเป็นสาเหตุทำให้มารดาเสียชีวิตเป็นอันดับที่ 4 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด แต่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่พบบ่อยที่สุดของการตั้งครรภ์ในไตรมาสแรก

สาเหตุ การตั้งครรภ์นอกมดลูกเกิดได้จากหลายสาเหตุ บางสาเหตุก็พิสูจน์ได้แน่ชัด แต่บางสาเหตุนั้นหาข้อสนับสนุนได้ไม่เพียงพอ สาเหตุชวนให้เกิด เช่น ความผิดปกติของท่อนำไข่ทำให้เกิดสภาพการณ์ที่ขัดขวางและหน่วงเหนี่ยวมิให้ไข่ที่ถูกผสมแล้วเดินทางเข้าสู่โพรงมดลูกได้ การอักเสบเรื้อรังของท่อนำไข่ มีอุบัติการณ์ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น

อาการของการตั้งครรภ์นอกมดลูกที่พบบ่อย (classic symptoms) ประกอบไปด้วยอาการปวดท้อง ขาดประจำเดือน และเลือดออกทางช่องคลอด ในภาวะตั้งครรภ์นอกมดลูกระยะแรกอาจไม่พบอาการใดๆ เมื่อการตั้งครรภ์ดำเนินต่อไป อาการที่พบบ่อยที่สุดคือ อาการเจ็บที่ท้องหรือท้องน้อย ซึ่งมักพบในผู้ป่วยเกือบทุกคน ลักษณะของการปวดมักเป็นลักษณะบีบรัดเป็นช่วงๆ อาจจะเป็นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง อาจหายไปหรือปวดอยู่ตลอดเวลา ในกรณีที่มีเลือดออกในช่องท้องจำนวนมากอาจระคายเคืองต่อกระบังลม ทำให้มีการปวดร้าวไปที่หัวไหล่ได้ ผู้ป่วยอาจมาพบแพทย์ด้วยอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม ซึ่งมักพบในระยะที่มีการแตกของท่อนำไข่แล้ว

อาการแสดงอาจพบได้ตั้งแต่ตรวจไม่พบอะไร จนถึงผู้ป่วยมาด้วยภาวะช็อกจากการเสียเลือด การตรวจพบหน้าท้องโป่งตึง และกดเจ็บ พบในรายที่มีเลือดในช่องท้อง การตรวจพบมีเลือดออกจากปากมดลูกหรือพบเนื้อเยื่อ อาจทำให้คิดว่าเป็นภาวะแท้งจากการตั้งครรภ์ในมดลูกได้

อาการและอาการแสดงที่สงสัยว่าจะตั้งครรภ์

1. การขาดประจำเดือน สำหรับสตรีที่ประจำเดือนมาเป็นปกติทุกเดือนแต่ประจำเดือนขาดหายไป ให้สงสัยเอาไว้ก่อน แต่ก็ไม่ใช่ว่าประจำเดือนขาดแล้วจะตั้งครรภ์ทุกรายเสมอไปอาจเกิด จากสาเหตุอื่นได้

2. อาการแพ้ท้อง "Morning sickness" คือมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อาการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 1-3 เดือนและจะเกิดขึ้นใน ตอนเช้าหลังตื่นนอนใหม่ๆแต่สตรีตั้งครรภ์บางคนก็อาจไม่มีอาการนี้

3. มีการเปลี่ยนแปลงของเต้านม เต้านมขยายใหญ่ขึ้นกว่าปกติ ลานนมกว้าง หัวนมมีสีคล้ำและรู้สึกเจ็บที่หัวนม สตรีบางคน อาจมีน้ำนมสีเหลืองๆ ซึมออกมาจากหัวนมเล็กน้อยได้ ไม่ถือว่าเป็นผิดปกติ

4. มีอาการปัสสาวะบ่อย เนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่ขึ้นและไปกดเบียดกระเพาะปัสสาวะโดยตรง เป็นเหตุให้

ปัสสาวะบ่อย โดยไม่มีอาการแสบขัดแต่อย่างใด เป็นเรื่องปกติของคนท้องเช่นกัน

5. มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เนื่องจากร่างกายมีการเผาผลาญมากขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นและจะนอนมากขึ้น

6. มีการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนัง โดยเพิ่มการสร้างPigmentation ของผิวหนังมากขึ้น ทำให้ใบหน้า คอ รักแร้ อวัยวะเพศ มีสีคล้ำ นอกจากนี้เส้นที่กลางท้องจะมีสีคล้ำ เรียกว่า Striae

7. อาจมีความรู้สึกเหมือนมีเด็กดิ้นตุ๊บๆอยู่ในท้องเมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 4-5 เดือน เป็นต้นไป

8. สตรีตั้งครรภ์มักมีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย อยู่เป็นประจำ

การตรวจการตั้งครรภ์

เป็นการตรวจหาฮอร์โมน human chorionic gonadotropin (hCG) ซึ่งเป็น ฮอร์โมนที่หลั่งมาจากรก ฮอร์โมนนี้จะเริ่มผลิตหลังจากที่เกิดการปฏิสนธิแล้ว 6 วันและขึ้นสูงสุด 8-12 สัปดาห์ดังนั้นเวลาที่ควรตรวจ ทดสอบการตั้งครรภ์ คือ 1 เดือนหลังประจำเดือนครั้งสุดท้าย

การเตรียมตัวตรวจ

ไม่ต้องงดอาหาร ไปพบแพทย์เจาะเลือดตรวจหาฮอร์โมน hcg การตรวจเลือดสามารถบอกการตั้งครรภ์ได้เร็วมากคือหลังจากวันแรกของประจำเดือนเดือนสุดท้าย 25 วัน หรือ หากจะตรวจปัสสาวะให้เก็บ ปัสสาวะตอนเช้าโดยทิ้งการปัสสาวะหรือดื่มน้ำตอนกลางคืน นำปัสสาวะมาตรวจหาฮอร์โมน hcg ซึ่งจะตรวจพบหลังจากวันแรกของประจำเดือนเดือนสุดท้าย 6 สัปดาห์

ข้อควรระวัง

หลังจากแท้งยังสามารถตรวจพบ hcg ได้อีก 4 สัปดาห์ hcg อาจจะพบได้ในเนื้องอกไขปลาอูก หากตรวจพบว่าตั้งครรภ์คุณควรปรึกษาแพทย์เพื่อฝากครรภ์

อายุครรภ์คืออะไร

เมื่อประจำเดือนขาด คนท้องมักจะถามว่า "ท้องกี่เดือน" "เมื่อไรจะคลอด" ความจริงก็คือถามอายุครรภ์นั่นเอง อายุครรภ์คืออายุของเด็กที่ยังไม่คลอดนับตั้งแต่วันแรกของรอบเดือนสุดท้ายจนคลอดโดยปกติใช้เวลา 40 สัปดาห์ก็คือวันคลอดนั่นเอง

ประโยชน์ของอายุครรภ์

บางท่านแบ่งอายุครรภ์ออกเป็น 3 ไตรมาส ไตรมาศละ 3 เดือนเพื่อประโยชน์ในการวางแผนตรวจเลือด และติดตามการเจริญเติบโตของเด็กรวมทั้งการเฝ้าติดตามโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดในแต่ละช่วงของการตั้งครรภ์

การคำนวณอายุครรภ์

เราสามารถทราบอายุครรภ์ได้ 3 วิธี คือ

1. หากประจำเดือนมาสม่ำเสมอให้นับวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้ายเป็นวันเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ วันคลอดให้นับไป 40 สัปดาห์
2. การตรวจภายในวัดขนาดของมดลูกสามารถบอกอายุครรภ์ได้แต่ไม่แม่นยำ

3. การตรวจ ultrasound สามารถตรวจอายุครรภ์ได้ตั้งแต่อายุ 5-6 สัปดาห์ขึ้นไป แต่จะบอกได้ดีที่อายุครรภ์ 8-18 สัปดาห์หลังจากนั้นจะบอกได้ไม่แม่นยำ

เมื่อตั้งครรภ์



3 เดือนแรก ของการตั้งครรภ์คือช่วงเวลาสำคัญที่สุดของทารก เพราะเป็นช่วงที่สำคัญต่อพัฒนาการของทารกมากที่สุด เป็นช่วงที่ทารกสร้างสมองและกลไกที่จะเป็นทักษะต่อไป แต่ในช่วง 3 เดือนแรกนี้เองที่ผู้เป็นมารดาจะมีอาการหน้ามืด วิงเวียน อาเจียน แบบที่เราเรียกว่าอาการแพ้ท้อง 3 เดือนแรก คือช่วงที่แห้งง่ายที่สุด หากสตรีมีความประสงค์จะทำแท้งเด็กในครรภ์ด้วยเหตุผลใดก็ตาม มีคำแนะนำอย่างเข้มงวดที่สุดว่าควรอยู่ในช่วง 3 เดือนแรกนี้ และช่วงเดือนที่ 3-6 องค์ประกอบของร่างกายทารกเริ่มสมบูรณ์ขึ้นและแยกเพศได้แล้วในช่วงนี้ แพทย์มักทำอัลตราซาวด์เพื่อดูอวัยวะต่างๆ รวมทั้งเพศของทารกผ่านหน้าจอคอมพิวเตอร์

ช่วง 3 เดือนสุดท้าย คือช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์ที่ถือได้ว่าเป็นงานเหนื่อยยากของสตรี ช่วงนี้ทารกจะพัฒนาเต็มที่และมีน้ำหนักตัวเพิ่ม ช่วงท้ายของเดือนที่ 9 ผู้เป็นแม่จะมีอาการมดลูกหดตัวเพื่อเตรียมการคลอด หากสตรีใดที่คลอดก่อน 9 เดือน ก็ถือว่าเด็กคลอดก่อนกำหนดและต้องการการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ แต่ถ้าหากตั้งครรถ์นานเกินกว่า 9 เดือน แพทย์ก็จะพิจารณาใช้ยาเร่งคลอด

ความสำคัญของการฝากครรภ์

1. แพทย์จะทำการตรวจว่าการตั้งครรถ์ของท่านนั้นเป็นปกติหรือ ผิดปกติ นอกจากนี้เพื่อให้ผู้ที่จะเป็นมารดาได้รับคำแนะนำ การดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองให้ดี ถูกต้อง ให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อลดอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากโรคแรกซoonต่างๆ ในขณะที่ตั้งครรถ์ ให้ความปลอดภัยเกี่ยวกับการคลอด ตลอดจนการรู้จักดูแลรักษาตัวเองภายหลังคลอดอีกด้วย อีกทั้งผู้ที่เป็นมารดาก็จะมีความใกล้ชิดกับแพทย์ พยาบาล มีความเชื่อมั่น อีกทั้งมีโอกาที่จะสอบถามขอคำแนะนำในสิ่งที่ตนเองสงสัยข้องใจจากแพทย์และพยาบาลหรือผดุงครรถ์ที่ดูแลอยู่

2. ในการตรวจครรถ์ครั้งแรกนั้น แพทย์จะทำการตรวจร่างกายโดยทั่วไปเพื่อตรวจดูว่าผู้ที่จะเป็นมารดานั้นมีโรคอะไรที่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือต่อทารกในครรภ์บ้าง หากว่ามีก็จะได้ทำการรักษาเสียให้หายขาดในระยะแรกๆ เป็นต้นว่า บางทีก็ตรวจพบว่าเป็นโรคหัวใจแต่ทว่าคนไข้ก็ยังไม่มีอาการอะไรออกมาให้เห็น โรคพวกนี้ถ้าปล่อยเอาไว้ไม่รักษาเสียแต่ในระยะแรกอาจจะเกิดหัวใจวายได้เมื่อครรถ์แก่ใกล้คลอด ในระยะคลอดหรือหลังคลอดก็ได้

3. การตรวจทางห้องทดลองก็เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก โรคที่แพทย์พบบ่อยๆ ก็คือ โรคโลหิตจาง
กามโรคชนิดใดหรือไม่ หากมีอยู่ เช่น ซิฟิลิส โคโนเรีย ก็จะได้ทำการรักษาให้หายเสียก่อน เพื่อป้องกันโรคมึให้
แพร่เข้าไปสู่ทารกในครรภ์ได้ **การตรวจปัสสาวะ** อาการผิดปกติของการตั้งครรภ์บางอย่างก็ตรวจพบได้ด้วย
การหาโปรตีนในปัสสาวะ นอกจากนั้นการตรวจปัสสาวะก็จะทราบได้ว่ามีอาการผิดปกติในทางเดินปัสสาวะ
ด้วยหรือไม่ เช่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบ ซึ่งมักพบได้บ่อยๆ ในระยะตั้งครรภ์ การตรวจพบ
น้ำตาลในปัสสาวะก็เป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะต้องตรวจให้แน่ว่า ผู้ที่จะเป็นมารดานี้ป่วยเป็นเบาหวาน
หรือไม่ ถ้าป่วยก็ต้องได้รับการเฝ้าระวังรักษาต่อไปอีก

ฝากครรภ์ที่ไหน?

ในการฝากครรภ์นั้น ผู้ที่จะเป็นมารดาควรจะไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล แพทย์จะได้ทำประวัติ
แนะนำวิธีปฏิบัติตนเองและตรวจวินิจฉัยตั้งได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ระหว่างการตั้งครรภ์นั้นควรทำอะไร
หรือไม่ควรทำอะไร อะไรที่ควรงดเว้นเด็ดขาด อีกประการหนึ่งแพทย์ก็จะทำการฉีดวัคซีนป้องกันหรือสร้าง
ภูมิคุ้มกันโรคให้ด้วย และมีการกำหนดวันคลอดให้อีก

อาหารของผู้ที่จะเป็นมารดา ต้องมีอะไรบ้าง สำคัญอย่างไร ?

เรื่องอาหารนั้นสำคัญมากไม่ว่าใครก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่กำลังจะเป็นมารดานั้น พึงระมัดระวัง
เป็นพิเศษที่จะต้องมีการที่ดี มีประโยชน์ และควรงดอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์และมีโทษแก่ตนเองและทารก
ในครรภ์ด้วย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำว่า อาหารของผู้ที่จะเป็นมารดานั้น
จำเป็นจะต้องรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ คือรับประทานอาหารมากขึ้นนั่นเอง ทั้งนี้ก็เนื่องจากว่า
สตรีมีครรภ์นั้นต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้นสำหรับตัวเองและทารก ฉะนั้น ผู้ที่ตั้งครรภ์จะต้องรับประทานอาหาร
ให้มากพอกับความต้องการ โดยรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ทุกๆ วัน เพื่อให้อาหารที่รับประทาน
เข้าไปบำรุงร่างกายผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ให้แข็งแรง สุขภาพดี การคลอดก็จะง่ายขึ้น อีกประการหนึ่งเพื่อเอาอาหาร
เข้าไปบำรุงทารกให้สมบูรณ์ เพื่อสร้างน้ำนมให้เพียงพอสำหรับทารกที่จะเกิดมา

สิ่งที่ควรงดเว้น

สิ่งที่ควรงดเว้นเด็ดขาดก็เห็นจะเป็นการดื่มสุรา เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ด้วยไม่ตี
แน่นอน เป็นผลเสียแก่ร่างกายของท่านเอง รวมทั้งทารกในครรภ์ น้ำชา กาแฟ ก็ไม่สมควรดื่ม ไม่มีประโยชน์
อะไรกับผู้ที่จะเป็นมารดาเลย ควรดื่มน้ำเปล่า น้ำผลไม้จะดีที่สุด บุหรี่ไม่ควรสูบ ไม่เกิดประโยชน์อะไรมีแต่โทษ
ทั้งผู้ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ของตนเอง พิษของบุหรี่ยิ่งมีมากมาย จะเข้าไปยับยั้งความเจริญเติบโต ของ
ทารกให้ช้าลง เซลล์ต่างๆ จะไม่สมบูรณ์เต็มที่ ทารกคลอดออกมาก็ตัวเล็กผิดปกติด้วย ดีไม่ดีเกิดพิการก็จะ
สร้างความเสียใจให้แก่ท่านทันที

ต้องปรึกษาแพทย์อย่างไรบ้าง ?

1. เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนออกมาอย่างแรง และเป็นอยู่เป็นเวลานาน
2. มีเลือดออกมาทางช่องคลอด แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม จะต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน
3. มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง เป็นอยู่นานแล้วก็ยังปวดไม่หาย

4. มีอาการปวดบวมตามใบหน้า มือ เท้า รวมทั้งข้อเท้า ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเกิดมีเกลือ คั่งอยู่ในร่างกายของท่านก็ได้ เมื่อแพทย์แนะนำให้ลดอาหารที่มีรสเค็มลง เช่น ลดน้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว ซอสต่างๆ ก็จะต้องลดลงตามคำแนะนำ ไม่เช่นนั้นก็จะเกิดผลเสียตามมาอีกเป็นอันตรายได้ ความดันโลหิตจะสูงขึ้นได้ ไตก็ทำงาน ผิดปกติได้ แพทย์เรียกว่า "ครรภ์เป็นพิษ" เรื่องนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่สตรีตั้งครรภ์เสียชีวิตลงได้รวมทั้งในระยะคลอดหรือหลังคลอดด้วย
5. มีอาการปวดศีรษะมาก ปวดอยู่นานๆ ก็ไม่หายสักที
6. ตามัวมองอะไรก็เป็นจุดเป็นดวงไปหมด
7. ปัสสาวะน้อยลง หรือเวลาขับถ่ายปัสสาวะเกิดอาการปวดแสบปวดร้อนหรือขัดเวลา ถ่ายปัสสาวะ
8. มีอาการไข้ หนาวสั่น
9. ทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลงหรือเฉยไม่ดิ้นเอาเลย
10. เกิดอาการถุงน้ำแตก มีน้ำไหลออกมาทางช่องคลอด สิ่งเหล่านี้จะต้องรีบไปพบแพทย์โดยรีบด่วนทั้งนั้น เพราะบางทีอาจจะเกิดอันตรายรุนแรงได้

ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก

ผู้ที่จะเป็นมารดานั้น จำเป็นจะต้องได้รับการฉีดวัคซีนบางอย่างเพื่อความปลอดภัยของท่านเสมอ วัคซีนที่จะฉีดนั้น แพทย์จะฉีดให้ท่าน รวม 2 ครั้ง เป็นวัคซีนป้องกันบาดทะยัก ฉีดครั้งแรก ในตอนที่ท่านไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลหรือสถานอนามัย ฉีดครั้งที่ 2 ห่างจากเข็มแรก 1 เดือน ฉีดครั้งที่ 3 ห่างจากเข็มที่ 2 เป็นเวลา 6 เดือน

ยาบำรุงเลือด จำเป็นสำหรับสตรีมีครรภ์

การรับประทานยาบำรุงเลือด ให้รับประทานยา 1 เม็ด หลังอาหารเช้าหรือก่อนนอน ต่อจากนั้นก็พักผ่อนให้เพียงพอ ไปพบแพทย์ตามนัด ท่านก็มั่นใจได้ว่า การคลอดของท่านนั้นสมบูรณ์แบบและปลอดภัยที่สุดแน่นอน ไม่มีปัญหา อุปสรรคใดๆ เกิดขึ้นเลย

5. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน

นิยาม ป้องกันและดูแลรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการแท้งได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งจัดให้มีการแท้งที่ปลอดภัยและสามารถเข้าถึงบริการนั้นด้วย

การแท้ง หมายถึง การสิ้นสุดการตั้งครรภ์ก่อนคลอดโดยที่อายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์หรือน้ำหนักเด็กน้อยกว่า 1,000 กรัม

ชนิดของการแท้ง การแท้งแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

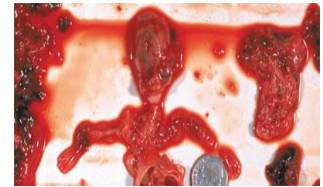
1. แท้งที่เกิดขึ้นเอง (spontaneous abortion) คือ การแท้งบุตรที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการใช้ยา เครื่องมือ หรือวิธีการใดๆ ทั้งสิ้น

สาเหตุของการแท้งที่เกิดขึ้นเอง ส่วนใหญ่จะเกิดจาก

1. ความผิดปกติของตัวอ่อน ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของตัวอ่อนเอง ซึ่งพบบ่อยถึงร้อยละ 60

2. ความผิดปกติในตัวมารดา ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของมดลูก

3. การอักเสบ ติดเชื้อ เช่น ซิฟิลิส ซึ่งอาจจะทำให้แท้งได้



อาการของการแท้งที่เกิดขึ้นเอง

โดยทั่วไป จะเริ่มต้นด้วยอาการเลือดออกกระปรกระปรอยทางช่องคลอด ซึ่งเป็นเลือดที่ออกจากโพรงมดลูก เรียกว่าการแท้งอยู่ในระยะคุกคาม อาจร่วมกับอาการปวดท้องน้อยที่บริเวณตรงกลางเหนือหัวเข่า จากนั้นมดลูกเริ่มบีบรัดตัว เมื่อการแท้งลุกลามมากขึ้นจนการตั้งครรภ์ไม่อาจดำเนินต่อไปได้ เลือดก็จะออกมากขึ้น อาการปวดท้องจะรุนแรงขึ้น สุดท้ายมดลูกจะหดตัวบีบไล่ตัวอ่อนหรือทารก และรอกออกมา ซึ่งอาจหลุดออกมาจากโพรงมดลูกได้ทั้งหมด เรียกว่าแท้งครบ โดยมาจากการแท้งออกมามีครบเช่นนี้จะเกิดในช่วงอายุครรภ์ที่อ่อนเดือนมาก ๆ คือไม่เกิน 8 สัปดาห์ หลังจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย ถ้าอายุครรภ์มากกว่านี้ สิ่งที่แท้งออกมาอาจจะไม่ครบหมดทุกอย่าง ส่วนใหญ่ มีเพียงแต่ทารกและก้อนเลือด แต่รกยังคงค้างอยู่ เพราะยิ่งอายุครรภ์มาก รกจะเจริญมากขึ้น ทำให้ไม่หลุดออกจากโพรงมดลูกได้ง่าย ๆ การแท้งเช่นนี้ถือว่าเป็นแท้งไม่ครบ มีผลต่อสุขภาพของผู้หญิงคือทำให้ผู้หญิงตกเลือดได้อย่างมากจนเป็นอันตรายต่อชีวิต การบำบัดคือการขูดมดลูกเพื่อเอารกส่วนที่เหลือออกให้หมด

2. แท้งที่เกิดจากการกระทำ (induced abortion) แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

2.1 การทำแท้งเพื่อการรักษา (therapeutic abortion) เป็นการทำให้แท้งเพื่อสุขภาพของมารดาตามคำวินิจฉัยของแพทย์ เช่น ในรายที่มารดาติดเชื้อหัดเยอรมัน หรือ เอชไอวีขณะตั้งครรภ์และในกรณีหญิงตั้งครรภ์เนื่องจากถูกข่มขืน

2.2 การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย (criminal abortion) คือ การใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดโดยมิได้กระทำเพื่อเหตุผลทางสุขภาพอนามัยของหญิงตั้งครรภ์ บางครั้งเรียกว่า "การรีดลูก"

การทำให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลง ตามหลักวิชาการในปัจจุบันแบ่งได้ 2 แบบคือ

1. Medical Abortion แท้งโดยใช้ยา ใช้กับการตั้งครรภ์ไม่เกิน 9 สัปดาห์ ได้ผลราว 80 - 99 % การแท้งจะเกิดขึ้นภายใน 2 สัปดาห์

2. Surgical Abortion แท้งโดยใช้เครื่องมือ แบ่งได้ดังนี้

- **ปรับประจำเดือน** ใช้ในกรณีที่รอบเดือนขาดไม่เกิน 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ก็ประกอบด้วยเครื่องดูดสุญญากาศ หรือกระบอกดูดสุญญากาศ ถ้าเป็นสูตินรีแพทย์ที่มีประสบการณ์ ใช้เวลาทำประมาณ 2 นาที ทำเสร็จกลับบ้านได้เลย

- **ขูดมดลูก curettage** การขูดมดลูกสามารถกระทำได้ตั้งแต่ครรภ์ 4 - 12 สัปดาห์ ใช้เวลาทำประมาณ 3 - 10 นาที ทำเสร็จกลับบ้านได้เลย

- **การเร่งคลอด** ใช้ในกรณีตั้งครรภ์ 16 - 26 สัปดาห์ กรณีนี้ต้องนอนโรงพยาบาล การทำก็โดยฉีดยาน้ำเกลือเข้มข้น 20 % เข้ามดลูกโดยผ่านทางหน้าท้อง หลังจากนั้นก็ใส่ยาเร่งคลอดในน้ำเกลือค่อยๆหยดทางสายน้ำเกลือเข้าเส้นเลือด บางคนอาจใช้ยาขยายปากมดลูกสอดเข้าช่องคลอดช่วยให้การคลอดง่ายขึ้นด้วย หลังจากนั้นเมื่อปวดท้องคลอด คนไข้ก็ต้องเบ่งคลอดเหมือนคนคลอดทั่วไป ได้ผลในเวลา 24 - 48 ชั่วโมง

อาการแทรกซ้อนในระยะสั้น และระยะยาวต่อชีวิตของหญิงคนนั้น เช่น

- **การตกเลือด** อาจมีเลือดออกมากผิดปกติ ถ้าไม่ได้รับเลือดทดแทน หรือช่วยเหลือได้ทันท่วงทีก็อาจถึงแก่ชีวิตได้
- **มดลูกทะลุ** อาจจะต้องตัดมดลูกทิ้ง
- **มดลูกแตก** จะต้องตัดมดลูกทิ้งทำให้หมดโอกาสที่จะมีลูกได้อีก
- **การอักเสบติดเชื้อ** อันเกิดจากกระบวนการทำแท้งที่ใช้เครื่องมือที่ไม่สะอาดปราศจากความระมัดระวังในมาตรการป้องกันการแพร่เชื้อโรค ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อจากการขูดมดลูก ซึ่งส่งผลตามมาในปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษา เนื่องจากเชื้อที่ก่อให้เกิดการอักเสบมักเป็นแบคทีเรียที่มีอนุภาพในการกระจายเชื้อได้รุนแรงมาก จึงต้องใช้การรักษาเป็นเวลานาน หากไม่หายขาดก็จะทำให้เกิดการติดเชื้ออักเสบเรื้อรังในอวัยวะอุ้งเชิงกราน และหากรักษาหายขาดจากการอักเสบแล้ว ผู้หญิงคนนั้นก็อาจมีปัญหาด้านการมีบุตรยากต่อไปได้

กฎหมายอาญาความผิดที่เกี่ยวข้อง หมวด3 ความผิดฐานทำให้แท้งลูก

มาตรา 301หญิงใดทำให้ตนเองแท้งลูก หรือยอมให้ผู้อื่นทำให้ตนแท้งลูก ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกินหกพันบาท หรือทั้งจำ ทั้งปรับ

มาตรา 302 ผู้ใดทำให้หญิงแท้งลูกโดยหญิงนั้นยินยอม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ถ้าการกระทำนั้นเป็นเหตุให้หญิงรับอันตรายสาหัสอย่างอื่นด้วย ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน

เจ็ดปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นสี่พันบาท หรือทั้ง จำทั้งปรับ

ถ้าการกระทำนั้นเป็นเหตุให้หญิงถึงแก่ความตาย ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบปี และปรับไม่เกินสองหมื่นบาท

มาตรา 303 ผู้ใดทำให้หญิงแท้งลูกโดยหญิงนั้นไม่ยินยอม ต้อง ระวางโทษจำคุกไม่เกินเจ็ดปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นสี่พันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ถ้าการกระทำนั้นเป็นเหตุให้หญิงรับอันตรายสาหัสอย่างอื่นด้วย ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่ สองพันบาทถึงสองหมื่นบาท

ถ้าการกระทำนั้นเป็นเหตุให้หญิงถึงแก่ความตาย ผู้กระทำความผิด ต้อง ระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาท ถึงสี่หมื่นบาท

มาตรา 304 ผู้ใดเพียงแต่พยายามกระทำความผิดตาม มาตรา 301 หรือ มาตรา 302 วรรคแรก ผู้นั้นไม่ต้องรับโทษ

มาตรา 305 ถ้าการกระทำความผิดดังกล่าวใน มาตรา 301 และ มาตรา 302 นั้น เป็นการกระทำของ นายแพทย์และ

(1) จำเป็นต้องกระทำเนื่องจากสุขภาพของหญิงนั้น หรือ

(2) หญิงมีครรภ์เนื่องจากการกระทำความผิดอาญา ตามที่บัญญัติไว้ในมาตรา 276 มาตรา 277 มาตรา 282 มาตรา 283 หรือมาตรา 284

ผู้กระทำไม่มีความผิด

หน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือ สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ <http://www.friendsofwomen.or.th>

- [One Stop Crisis Center : OSCC](#) ศูนย์พึ่งได้ของโรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกแห่ง

- สมาคมวางแผนครอบครัว บริการวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท.) โทร. 02-245-1888, 02-2457382-5

- มูลนิธิพัฒนาเพื่อเด็กและสตรี ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทั้งทางกฎหมายและตามสืบค้น โทร. 1134, 02-521-9231-2

- มูลนิธิเพื่อนหญิง เป็นเพื่อนที่พึ่งพิงของผู้หญิงยามมีทุกข์ ประสบปัญหา ผู้ชายไม่รับผิดชอบ ถูกข่มขืน โทร. 02-513-2780, 02-513-1001

เอกสารอ้างอิง

เสวก วีระเกียรติ และสฤกษ์พรณ วิไลลักษณ์, บรรณาธิการ. ตำรานรีเวชวิทยา. กรุงเทพฯ : บริษัทโฮลิ

สติก พับลิชชิ่ง จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. 2550.

www.siamhealth.net/public_html/mother_child/.../abortion.html

<http://www.friendsofwomen.or.th>

www.jaisamarn.org/webboard/question.asp?QID=1292

6.โรคเอดส์

โรคเอดส์ค้นพบเมื่อใด

โรคเอดส์ เป็นโรคที่ค้นพบ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2524 ในประเทศสหรัฐอเมริกาโดยพบว่า ผู้ป่วยรายแรกที่พบนี้ มีอาการป่วยที่แตกต่างจากผู้ป่วยอื่น ๆ และมีภูมิคุ้มกันปกติ และต่อมาได้พบผู้ป่วย ที่มีลักษณะอาการเช่นเดียวกับผู้ป่วยรายนี้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่วนในประเทศไทยพบผู้ป่วยเอดส์รายแรกในเพศชายอายุ 28 ปี เป็นคนไทยที่เดินทางไปศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกาและมีพฤติกรรมรักร่วมเพศ ซึ่งเริ่มมีอาการในปี 2526 และกลับมารักษาตัวที่ไทยในปี 2527

โรคเอดส์มีต้นกำเนิดมาจากประเทศใด

มีหลักฐานรายงาน ว่า โรคเอดส์มีต้นกำเนิดมาจากประเทศในทวีปแอฟริกา ซึ่งเชื่อกันว่ามีผู้ป่วยตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2520 แล้วมีการแพร่กระจายไปยังเกาะไฮติ ซึ่งอยู่ทางด้านตะวันออก ของทวีปอเมริกา ต่อมา มีการแพร่ระบาดขึ้น ในทวีปอเมริกา ฝรั่งเศส อังกฤษ เยอรมนี และประเทศกลุ่มสแกนดิเนเวีย เช่น นอร์เวย์ สวีเดน เดนมาร์ก แล้วจึงมีการแพร่กระจายไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยจนถึงปัจจุบันมีรายงานว่า มีมากกว่า 163 ประเทศที่พบโรคเอดส์ในประเทศของตนแล้ว

โรคเอดส์พบครั้งแรกในประเทศใด

โรคเอดส์พบครั้งแรกในประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วงต้นปี ค.ศ. 1981 (พ.ศ.2524) โดยเมื่อเดือน มิถุนายน ศูนย์ควบคุมโรคแห่งรัฐได้รับรายงานจากนครลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ว่ามีชายหนุ่มรักร่วมเพศ 5 คนป่วยเป็นปอดบวมจากเชื้อแปลกๆ ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Pneumocystis Carinii Pneumonia ภายในอีก 1 เดือนต่อมา มีรายงานจากนิวยอร์ก และแคลิฟอร์เนียว่ามีชายรักร่วมเพศอีก 26 ราย ป่วยเป็นโรคมะเร็ง Kaposi's Sarcoma ซึ่งตามปกติเป็นในคนอายุมากหรือคนที่มีภูมิคุ้มกันของร่างกายเสียไป และยังมิผู้ป่วยอีกหลายราย เป็นโรคปอดบวม และติดเชื้อชนิดฉวยโอกาส ชายหนุ่มที่ป่วยทุกรายไม่มีรายใด ที่มีโรคร้ายแรงประจำตัวมาก่อน และไม่มีรายใดที่เคยได้รับยา ประเภทกดระบบภูมิคุ้มกัน ของร่างกาย และทุกรายเมื่อได้รับการตรวจชันสูตรทางห้องปฏิบัติการพบว่า การทำงานของเซลล์ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันโรคละเลยไปไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ และในที่สุดผู้ป่วยเหล่านี้ก็เสียชีวิตเพราะระบบภูมิคุ้มกันโรคบกพร่อง หลังจากนั้นการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ก็เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่ในขณะนั้นยังไม่มีใครทราบสาเหตุว่าเกิดจากเชื้อชนิดใด

ใครเป็นผู้ค้นพบเชื้อเอดส์เป็นคนแรก

ผู้ค้นพบเชื้อเอดส์เป็นคนแรกเป็นชาวฝรั่งเศสชื่อ Luc Montagnier และคณะโดยสามารถแยกเชื้อได้จากต่อมน้ำเหลืองของคนไข้ที่เป็นรักร่วมเพศ และป่วยเป็นโรคเอดส์ในปี ค.ศ. 1983 (พ.ศ.2526) และให้ชื่อไวรัสนี้ว่า Lymphadenopathy Associated Virus หรือ (LAV)และในปี พ.ศ.2527 Robert Gallo และคณะแพทย์จากสหรัฐอเมริกา ก็สามารถแยกเชื้อเอดส์ได้จากเม็ดเลือดขาว ของคนไข้โรคเอดส์และตั้งชื่อว่า Human T-cell Lymphotropic Virus Type III(HTLV-III) ต่อมาพบว่า LAV และ HTLV-III เป็นไวรัสตัวเดียวกัน แต่มีการเรียกชื่อ ที่แตกต่างกันไป จึงได้ตกลงตั้งชื่อเรียกเป็นสากลว่า Human Immunodeficiency Virus (HIV)

เชื้อเอ็ดส์มาจากไหน

เชื้อเอ็ดส์หรือ HIV เป็นไวรัสในกลุ่ม Retrovirus สันนิษฐานว่าเป็นไวรัสที่มีการพัฒนาตัวเองมาจากไวรัสที่ทำให้เกิดโรคเฉพาะในสัตว์เท่านั้น และไม่สามารถทำให้เกิดโรคในคนได้ แต่ต่อมามีการพัฒนาขึ้น และค่อยๆ ทำให้เกิดโรคในสัตว์ที่ใกล้เคียงกับคน เช่น ลิง โดยเฉพาะลิงเขียว ในทวีปแอฟริกา (African green monkey) หลังจากนั้นไวรัสเหล่านี้อาจติดมาในคน ในระยะแรกเป็นไวรัสที่ทำให้เกิดมะเร็งของต่อมน้ำเหลืองในคน ต่อมาจึงเกิดเป็นโรคเอ็ดส์ที่เป็นเฉพาะในคนเท่านั้น

โรคเอ็ดส์คืออะไร

โรคเอ็ดส์ เป็นโรคที่เกิดจากไวรัสชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า ไวรัสเอ็ดส์ หรือมีชื่อภาษาอังกฤษว่า HIV (เอช-ไอ-วี) ซึ่งย่อมาจาก Human immunodeficiency Virus เมื่อไวรัสเอ็ดส์เข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปภายในเซลล์บางชนิดของร่างกาย จะมีการฟักตัวระยะหนึ่งซึ่งอาจนานเป็นปีหรือนานกว่า 10 ปี โดยไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ต่อมาไวรัสจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นและแพร่กระจายไปทั่วร่างกาย จนสามารถทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกายให้เสื่อมหรือหายไปเรื่อยๆ ผู้ป่วยจึงมักมีการติดเชื้อโรคต่างๆได้ง่าย ในที่สุดร่างกายก็ไม่สามารถทนทานได้ และจะเสียชีวิตในที่สุด

ทำไมจึงเรียกว่าโรคเอ็ดส์ (AIDS)

AIDS มาจากคำเต็มว่า Acquired Immune Deficiency Syndrome

A = Acquired หมายถึง เกิดขึ้นภายหลัง ไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิด

I = Immune หมายถึง ระบบภูมิคุ้มกันหรือระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

D = Deficiency หมายถึง ความบกพร่อง การขาดไปหรือเสื่อม

S = Syndrome หมายถึง กลุ่มอาการหรือโรคที่มีอาการหลายๆอย่าง

เอ็ดส์ (AIDS) จึงหมายถึงกลุ่มอาการของภูมิคุ้มกันบกพร่องที่เกิดขึ้นภายหลัง

เชื้อเอ็ดส์หรือไวรัสเอ็ดส์ (HIV) คืออะไร

เชื้อเอ็ดส์มีชื่อว่า HIV มาจากคำเต็มว่า Human Immunodeficiency Virus

H = Human หมายถึง คน หรือ มนุษย์

I = Immunodeficiency หมายถึง ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องหรือหายไป

V = Virus หมายถึง เชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมากจนเราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงต่างๆได้ ถ้าเข้าไปในร่างกาย

HIV จึงหมายถึง เชื้อไวรัสชนิดหนึ่งซึ่งมีขนาดเล็กมาก และถ้าเข้าไปในร่างกายก็จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคของเราหายไป และร่างกายก็จะไม่สามารถต้านทานโรคต่างๆได้ จึงล้มป่วยด้วยโรคนั้นๆ

เอ็ดส์ติดต่อได้อย่างไร

การติดต่อที่สำคัญมี 3 ทาง คือ

1. การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอ็ดส์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ไม่ว่าจะชายกับหญิง ชายกับชาย หรือหญิงกับหญิง และปัจจัยที่ทำให้ มีโอกาสติดเชื้อมากขึ้น ได้แก่ การมีแผลเปิด และจากข้อมูลของกองระบาดวิทยา พบว่าร้อยละ 80 ของผู้ป่วยเอ็ดส์ ได้รับเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์

2. การรับเชื้อทางเลือด โอกาสติดเชื้อขึ้นกับปริมาณไวรัสในเลือด พบได้ใน 2 กรณี คือ

2.1 ใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยา ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี มักพบในกลุ่ม ผู้ใช้สารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

2.2 รับเลือดในขณะผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด

ในปัจจุบันเลือดที่ได้รับบริจาคทุกขวด ต้องผ่านการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี และจะปลอดภัยเกือบ 100% (โอกาสตรวจผิดหรือ เลือดมีเชื้อแต่ยังไม่ให้ผลบวก มีน้อยมาก)

3. จากมารดาสู่ทารก ขณะนี้มีวิธีป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก ได้โดยให้หญิงตั้งครรภ์ กินยาเอ-แซด-ที ในช่วงอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ขึ้นไปจนคลอด ซึ่งสามารถช่วยลดอัตราการติดเชื้อเอชไอวีของทารกเหลือเพียงร้อยละ 5

อาการของโรคเอชไอวี

โรคเอชไอวีแบ่งออกเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 ระยะที่ไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic Stage or Carrier Stage) หรือเรียกว่า ระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ สุขภาพจะแข็งแรงสมบูรณ์เหมือนคนปกติทุกประการ แต่อาจจะเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ เช่นเดียวกับคนปกติอื่นๆ ไม่มีโรคแทรกซ้อนบางคนอาจจะอยู่ในระยะนี้ 2-3 ปีก่อนที่จะเข้าสู่ระยะต่อไป โดยเฉลี่ยประมาณ 7-8 ปี แต่บางคนอาจจะไม่มีอาการนานถึง 10 ปี หรือนานกว่านั้นก็ได้ ผู้ติดเชื้อทุกรายที่อยู่ในระยะนี้แม้จะไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อให้กับบุคคลอื่นๆ ได้

ระยะที่ 2 ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอชไอวี (Aids Related Complex หรือ ARC) ระยะนี้นอกจากมีเลือดบวกแล้ว ยังอาจมีอาการบางอย่างได้อย่างหนึ่งหรือหลายอย่างปรากฏ ให้เห็นได้ เช่น

- ต่อม้ำเหลืองโตหลายแห่งติดต่อกันนานกว่า 3 เดือน
- น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็วมากกว่า 10% ของน้ำหนักตัวใน 1 เดือน
- อุจจาระร่วงเรื้อรังเป็นเวลานานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ
- มีฝ้าขาวที่ลิ้นและในลำคอ มีไข้เรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ
- มีการติดเชื้อแทรกซ้อนที่ไม่ร้ายแรง เช่น เริมที่ไม่ลุกลาม วัณโรคที่ไม่แพร่ กระจาย เป็นต้น

ระยะนี้อาจจะเป็นอยู่นานหลายเดือนหรือเป็นปี แล้วจะกลายเป็นระยะเอชไอวีเต็มขั้นต่อไป

ระยะที่ 3 ระยะเอชไอวีเต็มขั้น (Full Blown AIDS) หรือเรียกว่า ระยะ “โรคเอชไอวี” ระยะนี้เป็นระยะที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกทำลายลงมาก จนมีผลต่อการป้องกันการติดเชื้อชนิดอื่นๆ เนื่องจากมีเม็ดเลือดขาวถูกทำลายไปจนเหลือน้อย ทำให้เกิดการติดเชื้อโรคที่ตามปกติไม่สามารถทำอันตรายต่อคนปกติได้ที่เรียกว่า “โรคติดเชื้อฉวยโอกาส” ซึ่งมีอยู่หลายชนิด เช่นถ้าเป็นปอดบวมจากเชื้อ *Pneumocystis carinii* ก็จะมีไข้ ไอ หอบ เจ็บหน้าอก ถ้าเป็นเชื้อราของทางเดินอาหาร ก็จะมีอาการเจ็บคอ กลืนลำบาก ถ้าเป็นสมองอักเสบ จากเชื้อ *Cryptococcus* ก็จะมีอาการไข้

ปวดศีรษะมาก คอแข็ง เป็นต้น

เมื่อเข้าสู่ระยะนี้แล้วส่วนใหญ่จะเสียชีวิตในเวลาไม่นาน โดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1 - 2 ปี โดยเฉลี่ย

การป้องกันการติดเชื้อ

1. วิธีป้องกันที่ได้ผลมากที่สุด แต่ทำยากที่สุดคือการไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. ป้องกันตัวเองทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย นอกจากการเลือกใช้ชนิดของถุงยางแล้ว ต้องเรียนรู้วิธีใช้ที่ถูกต้อง ห้ามใช้สารหล่อลื่นที่เป็นไขมันเพราะจะทำให้ถุงยางรั่ว
3. หลีกเลี่ยงเสพติดและเข้ารับการรักษาเพื่อหยุดยาเสพติด
4. หลีกเลี่ยงการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ให้ใช้เข็มใหม่ทุกครั้ง
5. เด็กที่คลอดจากแม่ที่มีเชื้อ HIV สามารถรับเชื้อจากแม่ขณะตั้งครรภ์ และการคลอด ปัจจุบันหากทราบว่าคนท้องมีเชื้อ HIV สามารถให้ยา AZT ซึ่งสามารถลดอัตราการติดเชื้อลง
6. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ถูกเข็มตำ ให้ AZT หลังถูกเข็มตำจะสามารถลดอุบัติการณ์ลงได้ร้อยละ 80

ปัจจัยการติดเชื้อ HIV มีอะไรบ้าง

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and Source)
 - ต้องมีจำนวนเชื้อเอชไอวี ในปริมาณที่มากพอ ซึ่งเชื้อ HIV จะพบมากที่สุด^{ที่}ในเลือด น้ำเหลือง เนื้อเยื่อต่างๆ รองลงมา คือ น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด ส่วนน้ำลาย เสมหะ น้ำนม มีปริมาณไวรัสเอ็ดส์น้อย สำหรับหญิง ปัสสาวะ และอุจจาระ แทบไม่พบเลย และเชื้อเอชไอวีจะเจริญเติบโตอยู่ในคนเท่านั้น
- คุณภาพของเชื้อ (Quality)
 - เชื้อ HIV ต้องมีคุณภาพ ซึ่งเชื้อไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)
 - การติดต่อเข้าสู่กระแสเลือดใน 3 ช่องทาง คือ เพศสัมพันธ์แบบไม่ปลอดภัย การใช้เข็มยาเสพติดร่วมกัน และทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก

จะทราบได้อย่างไรว่าติดเชื้อเอ็ดส์

ทราบได้โดยการตรวจเลือด วัดระดับแอนติบอดีต่อเชื้อเอ็ดส์ ซึ่งถ้าการตรวจเบื้องต้นด้วยวิธีอีไลซ่า (Elisa : Enzyme-Linked-Immunesorbent Assay) ซึ่งเป็นวิธีการตรวจหาแอนติบอดีในเลือดว่ามีแอนติบอดีที่ทำปฏิกิริยากับเชื้อเอ็ดส์ ถ้าผลเป็นบวก คือมีการติดเชื้อเอ็ดส์ ซึ่งจะต้องทำการตรวจสอบด้วยวิธีเวสเทิร์นบลอต (Western Blot) ซ้ำอีกครั้ง เพื่อยืนยันว่ามีแอนติบอดีต่อเชื้อเอ็ดส์จริง ถ้ามีผลเป็นบวกอีกครั้งก็แสดงว่ามีการติดเชื้อเอ็ดส์ แต่การตรวจอาจให้ผลเป็นลบ (negative หรือไม่พบแอนติบอดี) ในกรณีนี้ที่เพิ่งได้รับเชื้อ และร่างกายยังไม่ได้สร้างแอนติบอดี ดังนั้นในการศึกษาวิจัยนักวิทยาศาสตร์จะใช้วิธีการหาโปรตีนชนิด p24 ซึ่งเป็นแอนติเจนของตัวเชื้อเอ็ดส์วิธีนี้จะให้ผลการตรวจที่แม่นยำและตรวจพบได้ตั้งแต่ระยะติดเชื้อใหม่ๆ

โดยทั่วไปเมื่อได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะต้องใช้เวลาหลังจากนั้นประมาณ 1-3 เดือน จึงจะเริ่มตรวจพบหรือทราบได้ว่าการติดเชื้อเอ็ดส์ ถ้าตรวจเลือดทันทีหลังสัมผัสโรคแล้วได้ผลเป็นลบอาจทำให้เข้าใจผิดคิดว่าไม่ติดโรคมาก็ได้ อย่างไรก็ตามถ้าไม่แน่ใจควรตรวจซ้ำใหม่ภายใน 3 เดือน

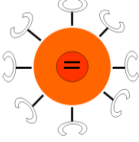
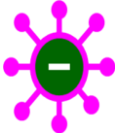
เอดส์ไม่ติดแน่นอน

หลายท่านที่มีเพื่อนหรือญาติเป็นโรค AIDS กังวลจะติดเชื้อจากผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการน้อยเนื้อต่ำใจนำไปสู่การซึมเศร้าท่านไม่สามารถติดเชื้อจาก อากาศ อาหาร น้ำ ยุงหรือแมลงกัด ห้องน้ำ ซ้อนส้อม ท่านสามารถช่วยผู้ป่วยใส่เสื้อผ้า ช่วยป้อนอาหารอาบน้ำโดยไม่ติดเชื้อ กิจกรรมที่ดำเนินตามปกติมักจะไม่ติดต่อ เช่น

- การจับมือหรือการสัมผัสภายนอก
- การใช้โถส้วมเดียวกัน
- การดื่มน้ำแก้วเดียวกัน
- ถูกแมลงหรือยุงกัด
- การใช้ถ้วยชามร่วมกัน
- การว่ายน้ำในสระเดียวกัน
- สัมผัสกับเหงื่อหรือน้ำตาที่ไม่ติดต่อ

พฤติกรรมที่เสี่ยง / ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV

พฤติกรรม	เสี่ยง / ไม่เสี่ยง	เพราะ
เพศสัมพันธ์ทางช่องทวารโดยไม่ใช้ถุงยาง	เสี่ยง	เนื่องจาก มีเชื้อ HIV อยู่ในน้ำอสุจิซึ่งเชื้อสามารถเข้าสู่เยื่อบุอ่อนในช่องทวาร หรือบาดแผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ทันที
เพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดโดยไม่ใช้ถุงยาง	เสี่ยง	เนื่องจาก มีเชื้อ HIV อยู่ในน้ำในช่องคลอดหรือน้ำอสุจิ แล้วเชื้อสามารถเข้าสู่เยื่อบุอ่อนในช่องคลอดได้ทันที
การเป็นฝ่ายถูกทำออรัลเซ็กซ์	ไม่เสี่ยง	เนื่องจาก อวัยวะเพศของผู้ถูกกระทำจะสัมผัสกับน้ำลาย ซึ่งน้ำลายมีเชื้อ HIV แต่น้อยมาก ต้องกินน้ำลายถึง 80 แกลลอนถึงจะติดเชื้อ (แต่ถ้าผู้ใช้ปากเป็นแผลในปากก็เสี่ยง)
การดูแลรักษาผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์	ไม่เสี่ยง	เนื่องจาก การติดเชื้อ HIV หลักใหญ่มี 3 ทางด้วยกัน คือ ทางเลือด เพศสัมพันธ์ และแม่สู่ลูก ซึ่งเราสามารถป้องกันตนเองได้
รับเลือดที่มีเชื้อเอชไอวี	เสี่ยง	เนื่องจาก เลือดมีเชื้อ HIV อยู่จำนวนมาก และเข้าสู่ร่างกายโดยตรง
การใช้นิ้วสอดใส่อวัยวะเพศให้กัน	ไม่เสี่ยง	เนื่องจาก ไม่มีช่องทางเข้าที่เป็นเยื่อ

		อ่อนหรือบาดแผล (<i>ยกเว้นเป็นแผลเปิดที่นิ้ว</i>)
ใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น	เสี่ยง 	เนื่องจาก เลือดจากคนหนึ่งจะไหลจากร่างกายมาอยู่ที่เข็มฉีดยา เมื่ออีกคนใช้เข็มนั้น ก็จะรับเลือดที่ค้างอยู่เข้าสู่ร่างกายได้ ซึ่งเลือดมีเชื้อ HIV อยู่จำนวนมากและเข้าสู่ร่างกายโดยตรง
การใช้กรรไกรตัดเล็บหรือใช้ใบมีดโกนร่วมกัน	เสี่ยง 	เนื่องจาก ความเสี่ยงจะเกิดจากปัจจัยอย่างน้อย ปัจจัย 3 อย่างรวมกัน คือ หนึ่ง มีเลือด ออกจากผู้ใช้ก่อนเรา สอง เลือดนั้นยังไม่แห้ง สาม มีดหรือกรรไกรนั้นบาดผิวหนังของเรา ถ้าขาดปัจจัยหนึ่งปัจจัยใดก็จะไม่เกิดความเสี่ยง
พฤติกรรม	เสี่ยง / ไม่เสี่ยง	เพราะ
ทำฟัน 	ไม่เสี่ยง	เนื่องจาก เครื่องมือทำฟันทุกชิ้น เมื่อใช้กับคนไข้แล้วจะนำไปฆ่าเชื้อโรคก่อนที่จะมาใช้กับคนไข้คนต่อไป (ยกเว้น กรณีร้านทำฟันเถื่อน ซึ่งเครื่องมืออาจไม่ได้ฆ่าเชื้อ)
สัมผัส (คู่นอนที่ได้มาแบบฟลู้ค ๆ)	เสี่ยง	เนื่องจาก ก่อนที่สัมผัสจะหล่นใส่คนนั้น สัมโบนี้้อาจจะหล่นไปหาคนอื่นมาก่อนแล้ว และอาจรับเชื้อเอชไอวีมาแล้ว ดังนั้นควรใช้ถุงยางอนามัยป้องกันทุกครั้ง
เพศสัมพันธ์กับคนคุ้นเคย	เสี่ยง	เนื่องจาก คนคุ้นเคยเราจะไม่ระวัง จึงไม่คิดถึงการป้องกัน ดังนั้นควรใช้ถุงยางอนามัยป้องกันทุกครั้ง
ยุงกัด	ไม่เสี่ยง 	เนื่องจาก เชื้อ HIV ขยายพันธุ์ในตัวยุงไม่ได้ ยุงจึงไม่เป็นพาหะนำเชืื่อนี้ HIV ขยายพันธุ์ได้เฉพาะในคนและลิงชิมแปนซีเท่านั้น

การจูบปาก	ไม่เสี่ยง	เนื่องจาก เชื้อ HIV มีในน้ำลายน้อยมาก ต้องกินน้ำลายถึง 80 แกลลอนถึงจะติดเชื้อได้ (เว้นแต่ การจูบปากแบบดูดดื่ม ซึ่งหากเกิดมีแผลในปาก ก็มีความเสี่ยงทำให้ติดได้)
การหลังข้างนอก	เสี่ยง	เนื่องจาก ขณะที่ร่วมเพศจะมีน้ำหล่อลื่นและน้ำอสุจิ ซึ่งจะมีเชื้อ HIV
ใช้อวัยวะเพศเทียมร่วมกัน	เสี่ยง	เนื่องจาก น้ำในช่องคลอดจะติดอยู่ที่อวัยวะเพศเทียม เมื่ออีกคนนำมาใช้ ต่อเนื่อง ก็อาจรับเชื้อได้
เด็กที่ดูนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี	เสี่ยง	เนื่องจาก เด็กจะรับเชื้อ HIV ทางน้ำนมเข้าสู่เยื่อบุอ่อนในปาก และบางครั้งเด็กดูนมจนหัวนมแม่แตกและมีเลือดปนออกมา เด็กจะรับเชื้อมากขึ้น
มีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย	ไม่เสี่ยง	เนื่องจาก เชื้อไม่สามารถออกมาจากถุงยางอนามัยได้ (กรณีใช้ถุงยางถูกต้อง)

ข้อปฏิบัติเมื่อติดเอดส์ ควรดูแลสุขภาพให้ดี โดย

- ทำจิตใจให้แจ่มใส
- ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ลดหรือเลิกการสูบบุหรี่และสุราเพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ

- ไม่รับเชื้อเอดส์เพิ่มยิ่งขึ้น

การป้องกันตนไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

- ต้องแยกเครื่องใช้ส่วนตัวบางชนิด เช่น แปรงสีฟัน มีดโกน
- ลดคู่นอนให้น้อยลง และเลิกการมีพฤติกรรมเสี่ยง
- ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ไม่ใช้เข็มฉีดยาและกระบอกฉีดยาที่ไม่สะอาดร่วมกับผู้อื่น
- ไม่ให้เลือด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำคั่งหลังของร่างกาย เปราะเปื้อนตามที่ต่าง ๆ
- งดบริจาคเลือด อวัยวะของตนแก่ผู้อื่น
- ไม่ควรตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตรถ้ามีทางเลือกอื่น

** หากมีอาการเจ็บป่วยอื่นๆให้รีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน และแจ้งให้แพทย์ทราบถึงภาวะการติดเชื้อเอชไอวีของคุณ

การรักษา

การรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์ มีหลักการคร่าว ๆ ดังนี้

ให้ยาต้านไวรัส เพื่อลดจำนวนของเชื้อเอชไอวี ซึ่งจะช่วยลดการทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ยืดอายุผู้ป่วยและมีสุขภาพที่ดีขึ้น แพทย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัสในกรณี ดังนี้

- (1) เมื่อมีอาการแสดงของโรคแล้ว
- (2) เมื่อยังไม่มีอาการแสดง แต่ตรวจเลือดพบว่ามีค่า CD4 ต่ำกว่า 200 เซลล์ต่อลูกบาศก์มิลลิเมตร ค่า CD4 บ่งบอกถึงระดับความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน มีค่ายิ่งต่ำระบบภูมิคุ้มกันก็ยิ่งอ่อนแอ และยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น
- (3) เมื่อยังไม่มีอาการแสดง และค่า CD4 มากกว่า 200 เซลล์ต่อลูกบาศก์มิลลิเมตร แต่มีปริมาณ เชื้อเอชไอวี (viral load) มากกว่า 30,000 ตัวต่อมิลลิลิตร
- (4) ให้การรักษาโรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น
- (5) การเสริมสภาพจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งมักจะมีควมวิตกกังวล ซึมเศร้า โกรธ รู้สึกไม่มั่นคง ด้วยการให้คำปรึกษาแนะนำให้กำลังใจ และให้การสังคมนาสงเคราะห์ตามความจำเป็น

บริการปรึกษา

- กลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โทร. 0-2286-0431, 0-2286-4483
- โรงพยาบาลบำราศนราดูร โทร. 0-2590-3737, 0-2590-3510
- กองควบคุมโรคเอดส์ กทม. โทร. 0-2860-8751-6 ต่อ 407-8
- มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์ โทร. 0-2277-7699, 0-2277-8811 (โทรฟรี)
- มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ โทร. 0-2372-2222
- สถานบริการสาธารณสุข และโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง

7.โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์

โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ หรือกามโรค หรือโรค เอส ที ดี (S.T.D.) เป็นโรคที่ติดต่อกันได้โดยผ่านกิจกรรมทางเพศต่างๆ เช่น การร่วมเพศ การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก ทางทวารหนัก โดยมีการแลกเปลี่ยนน้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำลาย และน้ำเลือด โดยเชื้อจุลชีพจะผ่านเข้าสู่กระแสเลือดโดยผ่านรอยแตก หรือถลอกที่ผิวหนังและ เยื่อเมือก เช่น ช่องคลอด ปาก ทวารหนัก และเฉพาะบุคคลที่มีเชื้อจุลชีพของเอส ที ดี เท่านั้นที่สามารถถ่ายทอดเชื้อจุลชีพให้แก่ผู้อื่นได้

โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ เริ่มจะพบมากขึ้นในวัยรุ่นซึ่งจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน โดยที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การป้องกันตัวเองทั้งการตั้งครรรค์และโรคติดต่อ การที่เรามีความรู้เกี่ยวกับการติดต่อ อาการของโรค การรักษา จะเป็นขั้นแรกของการป้องกันโรค

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบบ่อย

1.โรคซิฟิลิส (Syphilis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Treponema pallidum*

ระยะฟักตัว ประมาณ 9-90 วัน

การติดต่อ

1. โดยการร่วมเพศ เชื้อจะเข้าทางรอยบาดแผลถลอก หรือทางเยื่อเมือกของท่อน้ำอสุจิ ทวารหนัก ช่องคลอด หรือช่องปาก

2. มารดาที่กำลังตั้งครรรค์ และติดเชื้อซิฟิลิส ทารกจะติดไปด้วย ทำให้ทารกแท้งหรือตายได้ บางคนรอดชีวิต เมื่อโตขึ้นอาจตั้งครรรค์ ปากแหว่ง เพดานโหว่ ตาบอด (ซิฟิลิสแต่กำเนิด)

อาการ แบ่งเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 เป็นแผล หลังติดเชื้อ ~ 10-90 วันจะมีตุ่มเล็กๆเท่าหัวเข็มหมุดขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวเหน่า ขาหนีบ ทวาร หรือริมฝีปาก ต่อมาจะแตกกลายเป็นแผลกว้าง ขอบเรียบและแข็ง (แผลริมแข็ง) แผลอาจหายเองใน 3-10 สัปดาห์ แต่เชื้อยังคงอยู่

ระยะที่ 2 เข้าข้อ ออกดอก พบหลังระยะแรก ~ 4-8 สัปดาห์ เชื้อจะเข้าต่อมน้ำเหลือง สู่กระแสเลือดไปทั่วร่างกาย มีผื่นขึ้นทั้งตัว ฝ่ามือ ฝ่าเท้า อาจมีไข้ต่ำๆ ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เจ็บคอ น้ำหนักลด เสียงแหบ ผอมร่วง ร่วมด้วย อาการต่างๆ จะหายเองแม้ไม่รักษา แต่เชื้อจะอยู่เป็นปีๆ (อาจ 5-10 ปี)

ระยะที่ 3 ระยะทำลาย เกิดจากไม่ได้รักษาหรือรักษาไม่ถูกวิธีเชื้อจะเข้าทำลายระบบต่างๆ อาจทำให้ตาบอด หูหนวก สติปัญญาเสื่อม เป็นอัมพาต เสียสติ อาจเข้าสู่หัวใจ หลอดเลือด สมอง กระดูก ทำให้ร่างกายพิการและตายได้

การรักษา ตรวจVDRL (ผลบวก) รักษาโดยใช้ยา,พบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง รวมทั้งคัดกรองหญิงตั้งครรรค์เพื่อป้องกันทารกในครรรค์ติดเชื้อ

2. แผลริมอ่อน (Chancroid)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Haemophilus ducreyi*

ระยะฟักตัว ประมาณ 3-7 วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ ในผู้ชายจะมีตุ่มหนองที่อวัยวะเพศ ต่อมาแตกเป็นแผล มักมีหลายแผล ขอบไม่แข็ง และไม่เรียบ มีเลือดออก เจ็บปวดมาก บางคนมีต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบบวมเป็นฝี ฝีแตกจะเป็นแผลใหญ่ บางครั้งอาจมีไข้หนาวสั่น เบื่ออาหาร

ในผู้หญิง ส่วนใหญ่มีอาการเช่นเดียวกับผู้ชาย แต่ถ้าแผลอยู่ที่ผนังช่องคลอดหรือปากมดลูก ก็อาจไม่มีอาการ หรือมีตกขาว ปัสสาวะขัดหรือเจ็บเวลาร่วมเพศ

การรักษา แพทย์ให้ยาปฏิชีวนะ และติดตามผลการรักษา ถ้าฝีบวมเป่งมาก แพทย์อาจพิจารณา เจาะเอาหนองออก

การป้องกัน เนื่องจากเป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายทางการร่วมเพศ และทางผิวหนัง ทางแผลหรือ รอยถลอกบริเวณอวัยวะเพศ การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การงดร่วมเพศกับคนที่ เป็นโรคสำหรับผู้ป่วยควรระมัดระวังการรักษาแผล และพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งจนหาย

3. โรคเริม (Herpes)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส Herpes simplex virus

ระยะฟักตัว ประมาณ 3-14 วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ และสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการ มักมีอาการแสบๆคันๆ นำมาก่อนเล็กน้อย แล้วมีตุ่มน้ำใสๆ ขึ้นอยู่เป็นกลุ่ม ต่อมาตุ่มจะแตกเป็นสะเก็ด หายไปได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์ บริเวณที่พบบ่อยได้แก่ ริมฝีปาก อวัยวะเพศชาย ช่องคลอด ปากมดลูก อาจพบได้ที่ท่อน้ำนม เยื่อบุตา ผู้ป่วยที่ติดเชื้อครั้งแรกจะมีอาการรุนแรงมาก ใช้เวลานานกว่าจะหาย ส่วนผู้ป่วยที่เป็นโรคซ้ำหลายครั้ง อาการจะเป็นน้อยหายเร็ว ทารกที่คลอดผ่านช่องคลอดมารดาที่ป่วยเป็นเริม ทารกจะติดเชื้อจากมารดาได้ จึงแนะนำให้ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง

การรักษา เป็นการรักษาตามอาการ แก้ปวด แก้คัน ตุ่มแตกเป็นแผลให้ใช้ทิงเจอร์ใส่แผลสดเช็ด ถ้าเป็นหนองให้ยาปฏิชีวนะ

การป้องกัน โรคนี้จะเป็นๆหายๆเรื่อยๆ แต่ไม่ร้ายแรง ถ้าเป็นเริมที่อวัยวะเพศ ควรใช้ถุงยางอนามัยหรืองดร่วมเพศจนกว่าจะหายดี

4. โรคหนองในแท้ (Gonorrhoea)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Neisseria gonorrhoeae

ระยะฟักตัว ประมาณ 3-5 วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ พบมากในหญิงขายบริการและชายเที่ยวกลางคืน

อาการ ผู้ป่วยบางรายอาจไม่แสดงอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้

ในผู้ชาย จะมีอาการปัสสาวะขัด แสบ มีหนองไหลกลายเป็นหนองข้นคล้ายเส้นก้วยเดี่ยวบางรายมีอาการแทรกซ้อน เช่น ต่อมลูกหมากอักเสบ ท่อน้ำนมอักเสบเป็นฝีหรือฝีตันอันตะอักเสบจนเป็นหมันได้

ในผู้หญิง ตกขาวเป็นหนอง กลิ่นเหม็นไม่คัน อักเสบที่ท่อน้ำนม ปากมดลูก ทวารหนัก หลายรายไม่มีอาการอาการแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น ต่อมบาร์โทลินอักเสบ ปีกมดลูกอักเสบเมื่อหายแล้วอาจทำให้ท่อรังไข่ตัน กลายเป็นหมัน หรือทำให้ท้องนอกมดลูกได้

ในทารกแรกเกิด เชื้อหนองในอาจเข้าตา ขณะคลอดผ่านช่องคลอดมารดา

การรักษา บางตำราว่าใช้ยาหลายตัวสามารถรักษาได้ แต่ในทางปฏิบัติจริงเชื้อเหล่านี้ดื้อยา จนไม่อาจรักษาได้แล้ว ต้องใช้ยาชนิดอย่างเดียว อย่า!!ซื้อยามารักษาเอง เชื้ออาจจะหลบทำให้ท่านตายใจว่าหาย !!สุดท้าย จะยากต่อการเยียวยาได้

5.โรคนองในเทียม (Non Specific Urethritis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อโรคหลายชนิด แต่ส่วนใหญ่ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Chlamydia trachomatis

ระยะฟักตัว ประมาณ 1-4 วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ ทั้งทางปาก ทางช่องคลอด หรือทวารหนัก

อาการ ในผู้ชาย แสบที่ปลายท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัดมีหนองไหลหนอง มักเป็นมูกใส หรือขุ่นๆ ไม่ข้นแบบหนองในแท้ บางรายมีแสบที่ ท่อปัสสาวะ และมูกออกเล็กน้อย โดยเฉพาะในช่วงเช้า

ในผู้หญิง ส่วนมากมักไม่มีอาการ ส่วนน้อยอาจมีตกขาว

ในเด็กแรกเกิดที่มารดาติดเชื้อหนองในเทียม โดยเฉพาะเชื้อ Chlamydia อาจมีอาการตาแดง ตาอักเสบ หรือปอดบวมได้

การรักษา ใช้ยากินเป็นหลัก และต้องกินยาวนาน อาจนานถึง 2-3 สัปดาห์

การป้องกัน รักเดียวใจเดียว / ใช้ถุงยางทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่ภรรยา เมื่อเป็นโรคนองในเทียมให้งดการมีเพศสัมพันธ์ ป้องกันการรับเชื้อเพิ่มและบอบช้ำมากขึ้น

6.โรคหูดหงอนไก่ (Condyloma accuminata)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อ Human Papilloma Virus

ระยะฟักตัว ประมาณ 3 เดือน พบบ่อยในเด็กวัยรุ่น ไม่อันตราย แต่ดูน่าเกลียด น่ารำคาญ

การติดต่อ โดยการสัมผัสกับผู้ป่วยและการร่วมเพศมักเกิดในผู้ที่มีสุขนิสัยไม่ดี

อาการ เป็นติ่งเนื้อสีชมพูคล้ายหงอนไก่ ขอบขึ้นบริเวณใบหน้า มือ เท้า รักแร้ ขาหนีบ ที่อับชื้น

ในผู้ชาย มักพบที่อวัยวะเพศ ส่วนที่อยู่ใต้หนังหุ้มปลายท่อปัสสาวะและอวัยวะ

ในผู้หญิง พบได้ที่ปากช่องคลอดหนังช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนักและฝีเย็บ เริ่มจากขนาดเล็กๆ และโตขึ้นเรื่อยๆ การตั้งครรภ์อาจทำให้หูดโตเร็วกว่าปกติ

ทารกที่คลอดผ่านทางช่องคลอดของมารดาที่ป่วย จะติดเชื้อจากมารดาได้

การรักษา โดยการทายา จี้เย็น จี้ด้วยไฟฟ้า เลเซอร์ หรือตัดออก

การป้องกัน - หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นหูด

- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยา

- หญิงมีครรภ์ที่เป็นควรปรึกษาแพทย์เพื่อผ่าตัดเอาออก

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

2. งดการมีเพศสัมพันธ์ อย่างสิ้นเชิง

3. มีคู่นอนเพียงคนเดียว หรือไม่เปลี่ยนคู่นอน ยิ่งเปลี่ยนคู่นอนมากยิ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ได้มาก

4. การไม่มีเพศสัมพันธ์กับ ผู้ชายบริการทางเพศ เช่นหญิงขายบริการ ชายขายบริการ เนื่องจากผู้ชายบริการทางเพศมีโอกาสสูงมากที่จะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในระยะกำลังติดต่อ ทั้งนี้เจ้าตัวอาจจะทราบหรือไม่ทราบว่าตนเองป่วยอยู่ก็ได้

5. การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งขณะมีเพศสัมพันธ์และใช้อย่างถูกวิธี