

สุขภาพของช่องคลอดและ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกสตรี



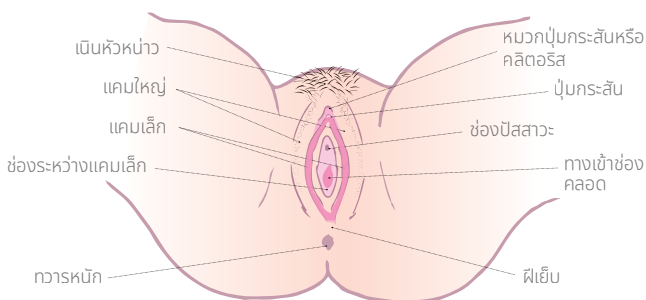
การดูแลอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและช่องคลอด (ของลับของสตรี) เป็นสิ่งสำคัญ ภาวะหลายอย่างที่ส่งผลต่อบริเวณนี้พบได้ทั่วไปและรักษาได้ง่าย แต่สำคัญที่คุณต้องปรึกษากับแพทย์หากคุณกังวล

อะไรคือความแตกต่างระหว่างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกสตรีกับช่องคลอด?

บางคนคิดว่าอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและช่องคลอดเป็นสิ่งเดียวกัน - แท้จริง ๆ แล้วต่างกัน อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเป็นส่วนภายนอกของอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงที่คุณสามารถมองเห็นได้ ซึ่งรวมถึง

- บริเวณที่ปกคลุมด้วยขนหัวหน่าว
- ปากช่องคลอดด้านนอกซึ่งปกคลุมด้วยขนหัวหน่าว (แคมใหญ่)
- ปากช่องคลอดด้านในซึ่งไม่มีขนหัวหน่าวปกคลุม (แคมเล็ก)
- ปุ่มกระสันและหมวกปุ่มกระสัน
- ช่องปัสสาวะ (ที่ปัสสาวะออกมา)
- ปากช่องคลอด

แผนภาพอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและช่องคลอด



ช่องคลอดอยู่ภายในร่างกายของคุณ ซึ่งต่อออกมาจากอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกไปยังจุดเริ่มต้นของมดลูก ช่องคลอดคือที่ที่ประจำเดือนไหลออกมาจากมดลูก ที่คุณสามารถมีการสอดใส่ (เช่น เพศสัมพันธ์) และที่ที่คลอดทารกออกมา

อะไรส่งผลต่อบริเวณนี้?

การระคายเคือง

ผิวหนังอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกจะบอบบางมาก ดังนั้นหลาย ๆ อย่างจึงสามารถทำให้เกิดการระคายเคืองได้

การระคายเคืองของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกสามารถทำให้ไม่สบายตัวได้ อาการต่าง ๆ รวมถึง

- การแสบหรือคัน
- ความรู้สึกว่ามีอะไรสกปรกอยู่ที่ผิวหนัง
- อาการแดงหรือบวม
- การแตกหรือร้าวของผิว
- การทำให้ผิวขาว
- เจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์

สารคัดหลั่ง

ผู้หญิงทุกคนมีสารคัดหลั่งทางช่องคลอดหรือของเหลวที่ช่วยรักษาช่องคลอดและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้ชุ่มชื้นและมีสุขภาพดี แต่บางครั้งสารคัดหลั่งสามารถเกิดจากการติดเชื้อได้

การติดเชื้อ

มีการติดเชื้อที่แตกต่างกันที่สามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและช่องคลอดเช่น เชื้อราช่องคลอด เชื้อราเป็นการติดเชื้อที่พบได้ทั่วไป เกิดจากเชื้อราแคนดิดา ซึ่งส่งผลให้ผู้หญิงประมาณ 75% ติดเชื่อนี้อย่างน้อยหนึ่งครั้งในช่วงชีวิต

การติดเชื้อทางช่องคลอดทำให้เกิดอาการ เช่น

- การปวดแสบปวดร้อนหรือคันรอบ ๆ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก
- สารคัดหลั่งจากช่องคลอดที่มีกลิ่น หรือสีผิดปกติ
- การรู้สึกแสบเวลาปัสสาวะ
- การบวมหรือการแดงของช่องคลอด และอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก
- ผิวนบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกแตก
- เจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์

อาการแพ้และสภาพผิวหนัง

ผลิตภัณฑ์บางอย่างสามารถทำให้เกิดปฏิกิริยาแพ้ที่อาจทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกคันและแดง เช่น ผ้าอนามัยแบบสอด สบู่ กางเกงใยสังเคราะห์ที่คับ (ไลคร่า) และคลอรีน (จากสระว่ายน้ำ) มีสภาพผิวหนังอื่น ๆ ที่สามารถส่งผลกระทบต่อ

ความชรา

ราว ๆ ช่วงหมดประจำเดือน ผิวนองช่องคลอดและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของคุณอาจบางลง นำไปสู่อาการแห้งระคายเคืองและเจ็บปวดระหว่างมีเพศสัมพันธ์

ความเจ็บปวดของช่องคลอดและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

การเจ็บปวดของช่องคลอดและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกสามารถเป็นสาเหตุของหลาย ๆ อย่างที่แตกต่างกัน เช่น การติดเชื้อ สภาพผิวหนัง ความคับของกล้ามเนื้อหัวหน้า ความเสียหายที่ปลายประสาทและเนื้อเยื่อจากการผ่าตัด หรือการให้กำเนิดบุตร

คุณควรจะไปพบแพทย์เมื่อไหร่

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปรึกษาแพทย์ หากคุณเป็นกังวลเกี่ยวกับการระคายเคืองของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก สารคัดหลั่งหรือการเจ็บปวด

แพทย์ของคุณอาจทำการตรวจ ป้ายเก็บตัวอย่าง หรือการตรวจสอบอื่น ๆ เพื่อค้นหาว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร คุณอาจได้รับยาทา ครีม หรือยาเม็ดมา รักษาขึ้นอยู่กับสาเหตุ แพทย์อาจให้คำแนะนำวิธีดูแลอวัยวะบริเวณนี้ด้วย ในบางกรณี แพทย์อาจส่งต่อคุณไปหาผู้เชี่ยวชาญ

คุณสามารถเรียนรู้วิธีดูแลแคมของคุณโดยการอ่านหนังสือ Jean Hailes 'The vulva' (มีเป็นภาษาอังกฤษเท่านั้น) ที่ www.jh.today/vulva-booklet

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม แหล่งข้อมูล และเอกสารอ้างอิง ไปที่ jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina

 **Jean Hailes**
for Women's Health

โทรศัพท์ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health รู้สึกขอบคุณที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลออสเตรเลีย

อัปเดตล่าสุด พ.ค. 2023

ข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบ: ข้อมูลนี้ไม่ได้แทนที่คำแนะนำทางการแพทย์ หากคุณกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณให้พูดคุยกับแพทย์หรือที่ดูแลสุขภาพของคุณ

เราเขียนข้อมูลสุขภาพสำหรับผู้ที่มีภูมิหลัง ประสบการณ์และอัตลักษณ์ที่หลากหลาย เราใช้คำว่า 'ผู้หญิง' แต่เรายอมรับว่าคำนี้ไม่ครอบคลุมถึงทุกคนที่อาจใช้เนื้อหาของเรา

© Jean Hailes for Women's Health 2023