

ตกขาวเป็นเรื่องปกติของผู้หญิงเราก็จริงอยู่ แต่หากตกขาวทำให้คุณต้องทุกข์กาย

รำคาญใจจากอาการแสบๆ คันๆ พ่วงด้วยปริมาณที่มากกว่าปกติ

ยิ่งหากมีสีและกลิ่นที่แปลกไปจากเดิม พาให้เราต้องสูญเสียความมั่นใจ และบุคลิกภาพที่ดีไป

อย่างไรก็ตามหากเกิดสิ่งผิดปกติดังกล่าวให้พึงตั้งข้อสงสัยไว้ก่อนเลยว่า... คุณอาจอยู่ใน

กลุ่มเสี่ยงที่เกิดเชื้อราในช่องคลอดเข้าแล้ว

สำหรับคนที่อยู่ในข่ายต้องสงสัยของโรคนี ก็ไม่ต้องตกใจไปค่ะ เพราะเชื้อราในช่องคลอด

ไม่ใช่โรคร้ายแรง ไม่มีความรุนแรงจนทำให้เกิดการอักเสบหรือเป็นอันตรายต่อรังไข่ โพรงมดลูก

หรืออุ้งเชิงกรานแต่อย่างใด อีกทั้งยังสามารถรักษาให้หายขาดได้ จะมีบางส่วนประมาณ 5-8% เ

เท่านั้นที่จะกลับมาเป็นซ้ำได้อีก อาจเป็นเพราะการดื้อยา หรือการที่ยังใส่ชุดชั้นในที่มีเชื้อรา

หรือใส่ชุดรัดๆ พิศๆ อยู่

ในปัจจุบันจากสถิติ พบว่า ผู้หญิงไทย 1 ใน 10 คน เกิดอาการตกขาวดังกล่าว

และคนที่มีโอกาสเป็นมากที่สุดคือ คนที่รักษาความสะอาดมากที่สุด (พอๆ กับคนที่สกปรกที่สุด)

## ลักษณะตกขาวโดยทั่วไปที่เป็นปกติ

ตกขาวที่ปกตินั้นจะมีลักษณะเป็นเมือกขาวขุ่น ไม่มีกลิ่น หรืออาจจะมึกลิ่นออกเปรี้ยวเล็กน้อย

แต่สำคัญคือ ต้องไม่เหม็น แสบ หรือคัน

## ตกขาวที่เกิดจากเข็รราในช่องคลอด

จะมีสีขาวหรือเหลืองและเป็นก้อนคล้ายนมบูด มีกลิ่นเหม็นอับ ปัสสาวะแสบขัด  
โดยช่องคลอด

จะเกิดการระคายเคืองจนทำให้คันยิบๆ จนแทบทนไม่ได้  
ซึ่งในคนที่มีอาการรุนแรงมากจะคันมาถึงบริเวณ

ขาหนีบและมีอาการแสบ แดง แต่ถาดตกขาวมีสีเขียวปนเหลือง เป็นฟองมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ และมีอาการคัน

ร่วมด้วยละก็ให้นึกถึงโรคพยาธิในช่องคลอด

สาเหตุต่างๆ ของการเกิดเชื้อราในช่องคลอด

1. เกิดจากความอับชื้น ถ้ายิ่งรัด ยิ่งอับ เชื้อราจะมาได้ง่าย แต่ถาสะอาดเกินไป

ล้างทุกครั้งใช้น้ำยาทำความสะอาดตลอด  
เชื้อโรคที่ดีในช่องคลอดของเราก็จะถูกทำลาย

ที่นี่ไม่มีอาวุธต่อสู้กับเชื้อรา ก็มีโอกาasเป็นไปได้เหมือนกัน

## 2. การใส่แผ่นอนามัย

โดยไม่เปลี่ยนระหว่างวันหรือใส่เป็นเวลานานๆ

เพราะแผ่นอนามัยจะทำให้ยิ่งเกิดความอับชื้นเป็นทวีคูณ  
ซึ่งข้อนี้คุณหมอแนะนำว่า

หากไม่ได้อยู่ในช่วงที่มีรอบเดือนไม่ควรใส่แผ่นอนามัยจะดีกว่า

### 3. รุ้มัยว่ายาปฏิชีวนะนี้แหละตัวดี บางคนเป็นหวัดเรื้อรัง หรือเป็นสิว

ต้องกินยารักษาอย่างต่อเนื่อง  
ซึ่งตัวยาก็จะไปทำลายเจ้าเชื้อแบคทีเรีย "แลคโตบาซิลัส"

ที่มีหน้าที่ฆ่าเชื้อราในช่องคลอด  
ที่นี่จึงเป็นโอกาสให้เชื้อราเจริญเติบโตอยู่ภายในช่องคลอด

ทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ตามมาได้ ดังนั้น  
ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ

## 4. อีกสาเหตุที่หลายคนกังวลใจอยู่.... โรคนี้มักจะมักไ ม่ได้เกิดจากการติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ใครบ้างที่มีโอกาสเกิดโรคนี้

1. พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ประมาณ

10-30%

เนื่องจากปัสสาวะบ่อย

ทำให้เกิดความอับชื้น

รวมถึงระดับฮอร์โมนที่สูงมากขึ้นในช่วงตั้งครรภ์  
ทั้งนี้อยู่ในวินิจฉัยของแพทย์

2. ผู้หญิงปกติ ในวัยเจริญพันธุ์ขึ้นไป

พบได้ประมาณ 10%

และยังพบว่าคนที่

ไม่มีอาการใดๆ

เมื่อตรวจภายในบางรายก็พบว่ามึเชื้อราในช่อง  
คลอดแอบแฝงตัวอยู่

ซึ่งมีทั้งเชื้อราที่ไม่แสดงอาการ (ส่วนใหญ่  
80-90% เป็นสายพันธุ์ *Candida albicans*)

และแบบที่แสดงอาการอย่างชัดเจน

# สิ่งที่ควรทำเมื่อสงสัยว่าจะเกิดโรคนี้ขึ้นกับตัว วเอง

1.

เบื้องต้นแนะนำให้ทานโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวให้มากๆ เข้าไว้ "แลคโตบาซิลลัส" ช่วยคุณได้

## 2. พักผ่อนให้พอ ไม่เครียด

ทำร่างกายให้แข็งแรง

จะได้มีภูมิต้านทานอยู่เสมอ

## 3.

ทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นด้วยน้ำสะอาด

และเช็ดให้แห้งก็พอ

4.

ใส่ชั้นในเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าที่ระบายอากาศได้ดี เวลาซักทำความสะอาดแล้ว

ควรตากในที่แดดส่องถึง

5.

# สำหรับคนที่เริ่มมีอาการของโรคช่องคลอด ติดเชื้อรา

ควรเปลี่ยนชุดชั้นในใหม่ทั้งหมด

หรือควรต้มน้ำเดือด

10-15 นาที

แล้วตากแดดให้แห้งก่อนนำมาใช้ใหม่

6.

อาการของโรคสามารถรักษาได้ด้วยการใ  
ซยารับประทาน และยาสอดหรือยาเหน็บ

แต่วิธีการรักษาที่ดีที่สุดคือการไปพบแพท  
ยด้วยตัวเอง ไม่แนะนำให้ซื้อยามาใช้เอง

เพราะอาจจะไม่ตรงกับโรค  
ทำให้อาการที่เป็นอยู่อาจยิ่งลุกลามและร  
ุนแรงขึ้นอีกได้

ที่สำคัญเมื่อเกิดอาการแล้วก็ไม่ควร  
วรปล่อยปละละเลย  
เพราะอาจทำให้เชื้อโรค

ลุกลามเกิดการอักเสบ

เป็นผีที่ปีกมดลูกต้องผ่าตัด  
จนถึงขั้นต้องตัดมดลูก หรือปีกมดลูก

ทิ้งไปแล้วเข็รนะ...

ดังนั้นหากพบสิ่งผิดปกติเกี่ยวกับการ  
ตกขาวต้องรีบรักษา

# หรือพบแพทย์โดยด่วนคะ

ขอขอบคุณข้อมูลดี ๆ จาก [www.te](http://www.te)

[enee.com](http://enee.com)