

Happiness & Health

เรื่อง : กองบรรณาธิการโพสต์ทูเดย์

'ค้น' ช่องคลอด

ภัยเงียบในผู้หญิง



คุณฝนปนาอากาศร้อนอบอ้าวแบบนี้ มีหลายโรคให้ระวัง โดยเฉพาะผู้หญิงหลายคนอาจไม่รู้ว่าการ "ค้น" บริเวณจุดซ่อนเร้นจะบานปลายเป็น "เชื้อราในช่องคลอด" โรคที่ต้องใส่ใจรักษาอย่างถูกวิธี

อาการคันของโรค ไม่ใช่แค่คันแบบปกติทั่วไป แต่ส่งผลเสียกับบุคลิกภาพ ถ้าต้อง "หยุดหยิก" ตลอดเวลา หรือเกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ จะทำให้หมดความมั่นใจ ทั้งๆ ที่ถ้าเริ่มเป็นไม่นานและรักษาอย่างใส่ใจ จะยุติปัญหาได้อย่างรวดเร็ว

สาเหตุของโรคนี้เกิดจากภาวะเสียสมดุลของช่องคลอด ทำให้เชื้อแบคทีเรียดี ๆ อย่าง "แล็กโตบาซิลลัส" ที่ทำหน้าที่ป้องกันโรคมีจำนวนลดลงส่งผลให้เชื้อราในกลุ่ม "แคนดิดา" ซึ่งมีในช่องคลอดตามธรรมชาติอยู่แล้วเพิ่มจำนวนขึ้น เป็นที่มาของการอักเสบ ติดเชื้อรา

นอกจากนั้น หลายคนอาจไม่รู้เลยว่า “ทางแกงคับๆ” ที่ผู้หญิงใส่แทบทุกวัน เพื่ออวดขาเรียวยาวก็เป็นสาเหตุที่เร่งให้เชื้อราเพิ่มจำนวนขึ้น เพราะทางแกงรัดรูปแน่นเป็นอุปสรรคในการระบายอากาศ ยิ่งร้อนปะปนฝนในตอนนั้นก็ทำให้ต้องใส่ทางแกงอับชื้นเป็นเวลานานขึ้นอีก

เช่นเดียวกัน ผู้หญิงนักกินที่ชอบอาหารคาร์โบไฮเดรตสูงก็เป็นอีกกลุ่มเสี่ยงจากโรคเชื้อราในช่องคลอด รวมไปถึงผู้มีโรคประจำตัว เช่น “เบาหวาน” และผู้ที่กินยาปฏิชีวนะ หรือ สเตียรอยด์บ่อยและนาน เพราะยาเหล่านี้จะไปลดภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนั้นยังพบได้ในหญิงตั้งครรภ์อีกด้วย

อาการ “เป็นๆ หายๆ” เป็นปัญหาเรื้อรังที่สร้างความรำคาญให้ผู้หญิง เนื่องมาจากการรักษาไม่ถูกวิธีนั่นเอง โดยสงสัยกันว่า “คัน ตกขาว เป็นแล้วก็หายเองไม่จำเป็นต้องรักษาจริงหรือไม่?” ซึ่งคำตอบคือ “ควรรักษา” ให้ตรงจุดโดยเร็ว เพื่อไม่ให้โรคลุกลาม หรือกลับมาทรมานใจซ้ำอีก

ปัจจุบันมียาที่รักษาอาการคัน ตกขาว จากเชื้อรา คือ การให้ “ยาเม็ดสอดช่องคลอด” ที่มีคุณสมบัติฆ่าเชื้อรา ซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการคัน ตกขาว

นอกจากนั้น กรดแล็กติกจะช่วยปรับสมดุลภายในช่องคลอด และทำให้เชื้อคืออย่าง “แล็กโตบาซิลลัส” เพิ่มขึ้น ช่วยต้านการเจริญเติบโตของเชื้อรา

ยารักษาอาการคัน ตกขาว จากเชื้อรา ชนิดเม็ดสอด ที่มีคุณภาพ ใช้ก่อนนอนเพียงครั้งเดียวในหนึ่งวัน ไม่สร้างภาระให้ผู้หญิงยุคใหม่ ที่ทำงานนอกบ้านหรือมีไลฟ์สไตล์ทันสมัย เช่น ออกกำลังกายประจำ มีเหงื่อและต้องสวมเสื้อผ้าอับชื้น สามารถตัดวงจรโรคได้อย่างปลอดภัย และหากใช้ยาฆ่าเชื้อราชนิดครีมทาภายนอกควบคู่ด้วย จะทำให้อาการคันลดลงได้เร็วขึ้น

รศ.นพ.พัญญ พันธ์บูรณะ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โรงพยาบาลรามาธิบดี แนะนำว่า นอกจากการใช้ยาชนิดเม็ด

สอดแล้ว การดูแลให้โรคคัน ตกขาวหายขาดนั้นต้องมาพร้อมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะช่วยป้องกันหรือไม่ให้โรคนั้นกลับมาเป็นอีก

อันดับแรก แนะนำคุณผู้หญิงไม่ควรสวมใส่ทางแกงที่คับแน่นจนเกินไป เพราะจะทำให้อับชื้น และไม่ควรเลือกทางแกงในที่ทำจากไนลอน แต่ให้เลือกใช้วัสดุเป็นผ้าฝ้ายแทนจะช่วยระบายอากาศได้ดีกว่า

โดยเฉพาะในฤดูฝนที่มีความเปียกชื้นสูง ต้องหมั่นรักษาความสะอาด และไม่ควรใช้แผ่นอนามัยทุกวัน หากอยู่ในช่วงมีรอบเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ไม่ใช่ผ้าอนามัยแผ่นเดียวเป็นเวลานาน และต้องตากทางแกงในบริเวณที่มีแดดอ่อนๆ เพื่อฆ่าเชื้อรา

ที่สำคัญคือ ไม่ควรสวนล้างทำความสะอาดช่องคลอดด้วยน้ำยาล้างช่องคลอด เพราะจะทำให้เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ ไม่ทำให้อาการคันหายขาด แต่ซ้ำร้ายจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคด้วย เนื่องจากน้ำยานั้น จะทำให้เกิดภาวะช่องคลอดเสียสมดุล เชื้อแบคทีเรียที่ช่วยต่อต้านโรคสูญหายไป เปิดทางให้เชื้อราเติบโตขึ้นมาแทน

...อาการคัน ตกขาว จากเชื้อราในช่องคลอดถือเป็นภัยเงียบอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่ผู้หญิงคนไหนอยากให้เป็น แต่ดูแลรักษาได้ ถ้ามีความรู้ความเข้าใจ และที่สำคัญคือใช้ยารักษาอาการคัน ตกขาวอย่างถูกวิธีด้วย!!