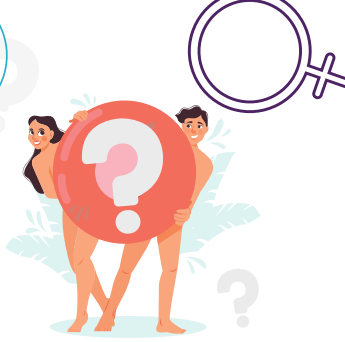
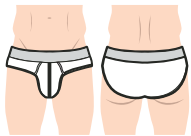


ข้อควรรู้?

ควรสังเกตความผิดปกติในระบบสืบพันธุ์ เช่น การตกขาวมาก มีกลิ่นผิดปกติ มีอาการคัน เจ็บ แสบ เป็นแผล ปัสสาวะบ่อย ซึ่งบ่งชี้ว่ามีการอักเสบเกิดขึ้น หรือเลือดออกขณะหรือหลังการมีเพศสัมพันธ์หรือเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์



การดูแลอวัยวะเพศชาย



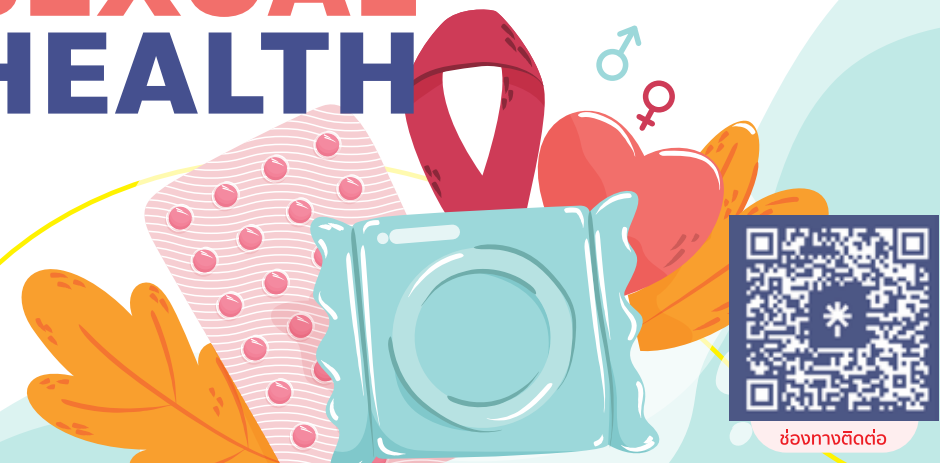
- + ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ด้วยน้ำและสบู่ แล้วเช็ดให้แห้ง
- + บริเวณคอหยักและใต้หนังหุ้มปลายองคชาต เป็นส่วนที่ต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ เนื่องจากบริเวณดังกล่าวมีต่อมสร้างน้ำเมือก อยู่เป็นจำนวนมาก จึงมักมีคราบสีขาวที่เรียกว่า “ ขี้เปียก ” จึงควรถูหรือดึงหนังหุ้มปลายองคชาต เพื่อทำความสะอาด หากการทำความสะอาดไม่ดีพอจะทำให้มีกลิ่นเหม็น เป็นผื่นคัน อักเสบหรือกระทั่งอาจจะทำให้เป็นมะเร็งที่องคชาตได้
- + ไม่ควรใส่กางเกงในที่รัดแน่นเกินไป หรือเปียกชื้น
- + ต้องเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน โดยเฉพาะกางเกงในที่เปียกน้ำปัสสาวะไม่ควรนำกลับมาใส่ซ้ำ หากยังไม่ทำความสะอาด
- + ไม่ใช้กางเกงใน ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวมาปะปนกับคนอื่น



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



SEXUAL HEALTH



ช่องทางติดต่อ

สุขอนามัยทางเพศ (SEXUAL HEALTH)

สุขอนามัยทางเพศ คือ การดูแลรักษาสุขอนามัยของอวัยวะเพศ ทั้งเพศหญิงและเพศชายตามสรีระทางเพศที่แตกต่างกัน ซึ่งมีความสำคัญมากเพราะบริเวณอวัยวะเพศมีขน ช่อง ร่อง และหนังบางส่วนปกคลุมอยู่ รวมทั้งยังอยู่ใกล้ช่องปัสสาวะและทวารหนัก ทำให้อาจเปราะบางและติดเชื้อได้ง่าย การดูแลรักษาสุขอนามัยทางเพศจึงมี**สิ่งที่สำคัญ 3 ประการ** คือ

- 1) รักษาความสะอาดอวัยวะเพศอย่างถูกต้อง
- 2) หลีกเลี่ยงการทำให้อวัยวะเพศชำรุด อักเสบ และติดเชื้อ
- 3) สังเกตความผิดปกติของอวัยวะเพศตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

การดูแลอวัยวะเพศหญิง

อวัยวะเพศหญิงมีความสลับซับซ้อนมากกว่าเพศชาย ย่อมมีสิ่งที่สกปรกจากเหงื่อโคล ปัสสาวะ และตกขาว ตลอดจนฝุ่นละอองต่าง ๆ มาเกาะติดได้ง่าย การรักษาความสะอาด จึงควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ และทำความสะอาดเฉพาะภายนอกเท่านั้น

+ ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน เช้า - เย็น ด้วยน้ำและสบู่ ซับให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษอ่อนเพียงเบา ๆ การถูแรง ๆ อาจทำให้เกิดการอักเสบหรือเป็นแผลได้

+ ควรพิถีพิถันในการทำความสะอาดตามรอยย่นรอยพับต่าง ๆ ของอวัยวะเพศโดยเฉพาะแคมเล็กและปากช่องคลอด

+ หลังการขับปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศล้างด้วยน้ำ และใช้กระดาษชำระหรือผ้าเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลัง

+ ไม่ควรใช้กางเกงในที่รัดแน่น หรืออับเหงื่อ และไม่ควรใช้กางเกงในร่วมกับคนอื่น

+ การล้างช่องคลอด เพื่อรักษาความสะอาดภายในเป็นความคิดที่ผิด เพราะเป็นการทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราชนิดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเกิดขึ้นแทนและบางครั้งอาจมีอาการแพ้ยาที่ใช้ด้วย