

เรื่องลับ
บนทาบรัก

เรื่องลับบนทาบรัก ๒

เรื่องลับ บนทาบรัก ๒

รวมถามตอบเรื่องสุขภาพทางเพศวัยรุ่น
จากเว็บบอร์ดคลินิกสุขภาพ
www.teenpath.net และ
www.lovecarestation.com

PR-D C
Principal Recipient
Administrative Office



สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก

PATH
A catalyst for global health

teenpath
www.teenpath.net
เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น

เรื่องลับ บนทางรัก ๒

รวมถามตอบเรื่องสุขภาพทางเพศวัยรุ่น
จากเว็บบอร์ดคลินิกสุขภาพ www.teenpath.net
และ www.lovecaestation.com

เรื่องลับ บนทางรัก ๒

รวมถามตอบเรื่องสุขภาพทางเพศวัยรุ่น
จากเว็บบอร์ดคลินิกสุขภาพ www.teenpath.net
และ www.lovecaresation.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๕ จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม

เลขมาตรฐานสากล ๙๗๘-๖๑๖-๗๕๒๕-๐๔-๔

พิมพ์ที่ บริษัท บุญดิน จำกัด

รูปเล่ม นายวัฒนสินธุ์ สุวรรตานนท์

จัดพิมพ์โดย องค์การแพธ (PATH)
๒๙๔/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑ ถ.พญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๑-๕ โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๖
www.teenpath.net, www.lovecaresation.com
อีเมล pathbangkok@path.org

องค์การแพธยินดีให้มีการเผยแพร่หนังสืออย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากหนังสือนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสารหรือสื่ออื่น ๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอพระคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดเพศศึกษารอบด้านทางออนไลน์ ได้ที่ www.teenpath.net หรือบริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชน ได้ที่ www.lovecaresation.com หากต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อหนังสือนี้ประการใด กรุณาติดต่อองค์การแพธโดยตรง หรือทางอีเมล pathbangkok@path.org

คำนำ

ในสังคมไทย สุขภาพทางเพศ เป็นเรื่องที่ยังไม่สามารถพูดคุยได้อย่างเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวัน เป็นช่องว่างสุญญากาศระหว่างเด็กวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ คำถามเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ เป็นคำถามที่วัยรุ่นหลายคนอยากถามอยากได้คำตอบ แต่ไม่รู้จะถามใคร ไม่กล้าถามพ่อแม่ ไม่กล้าถามครู ไม่กล้าไปหาหมอที่โรงพยาบาล ถามเพื่อนก็อาจจะไม่รู้จริง

หนังสือเรื่องลับ บนทางรัก เล่มที่ ๑ จึงเกิดขึ้นจากการรวบรวมคำถามที่พบบ่อย พร้อมคำตอบจากเว็บบอร์ดบนเว็บไซต์ www.teenpath.net® ที่เป็นคำถามจากวัยรุ่นที่รู้สึกกังวลหรือสงสัยในประเด็นเรื่องเพศโพสต์ถามเข้ามา ปัจจุบันหนังสือเล่มนี้ถูกตีพิมพ์ไปแล้วถึง ๖ ครั้ง และได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากวัยรุ่น

แต่คำถาม ความสงสัยในเรื่องเพศ ก็ยังมีการโพสต์คำถามเข้ามาอย่างสม่ำเสมอในเว็บไซต์ บางคำถามลึก เช็กซีหรือไม่มีคำตอบในเล่มที่แล้ว **หนังสือเรื่องลับ บนทางรัก เล่มที่ ๒** ที่ท่านถืออยู่ในมือเล่มนี้ จึงพยายามรวบรวมคำถามเรื่องเพศจากวัยรุ่นในประเด็นที่ลึกลับ และมีรายละเอียดเพิ่มขึ้นในเรื่องต่างๆ อาทิ การคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ฯลฯ จากเว็บไซต์ www.teenpath.net และ www.lovecaresation.com^๒ เว็บไซต์ที่เป็นเสมือนที่ปรึกษาตอบคำถามข้อข้องใจจากอาสาสมัคร ทั้งที่เป็นแพทย์พยาบาล คนทำงานเรื่องเพศและอนามัยวัยรุ่น โดยไม่จำเป็นต้องเห็นหน้า ให้ชื่อจริง หรือสอบประวัติก่อน

หนังสือเล่มนี้ หวังให้ผู้อ่านพบคำตอบในคำถามที่อยากถาม และได้ความรู้ในเรื่องอื่นๆ เพื่อรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักผู้อื่น รู้จักวิธิตัวเอง ป้องกันตัวเองและคู่ให้ปลอดภัย เพื่อเตรียมตัว เตรียมใจให้พร้อมในเรื่องสุขภาพทางเพศ หากยังไม่มีคำถามคำตอบในหนังสือเล่มนี้ สามารถ

ถามมาที่ www.teenpath.net และ www.lovecaresation.com ได้ค่ะ

ขอให้ทุกท่านมีความสุขทางเพศและคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไปค่ะ

องค์กรการแพช (PATH)

มกราคม ๒๕๕๕

สารบัญ

^๑ www.teenpath.net เริ่มจากการเปิดเป็นคอลัมน์ ในเว็บไซต์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ใช้ชื่อว่า “ร้านยาเพื่อนวัยรุ่น” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “ร้านยาเพื่อนวัยรุ่น” สนับสนุนโดย Ford Foundation จากนั้นพัฒนาเป็นเว็บไซต์ www.teenpath.net ด้วยทุนสนับสนุนจาก PATH Fund เปิดดำเนินการตั้งแต่ ๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๔ เป็นต้นมา ในปี พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๔๖ ได้รับทุนสนับสนุนจาก Canada Fund และ Collins Foundation and the Hewlett Foundation และได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยปรับจากเว็บไซต์ที่มุ่งสื่อสารเรื่องเพศกับวัยรุ่น สู่การเป็น “ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพศศึกษา” สำหรับเยาวชน บุคลากรด้านการศึกษา และคนทำงานด้านการพัฒนาเยาวชน ปัจจุบันได้รับการสนับสนุนโดยกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)

^๒ www.lovecaresation.com เว็บไซต์ของโครงการเลิฟแคร์ ที่มุ่งส่งเสริมการจัดบริการด้านสุขภาพที่เป็นมิตรกับเยาวชน ให้การปรึกษาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มะเร็งปากมดลูก การติดเชื้อเอชไอวี การคุมกำเนิด ด้วยระบบแชทออนไลน์ และเว็บบอร์ด ผู้ให้การปรึกษาหรือตอบคำถามประกอบไปด้วยแพทย์ พยาบาล และผู้เชี่ยวชาญ

๑. อวัยวะเพศชาย	๘
๒. อวัยวะเพศหญิง	๓๐
๓. ตกขาวและประจำเดือน	๔๒
๔. ช่วยตัวเอง	๖๐
๕. เพศสัมพันธ์	๗๐
๖. คุมกำเนิด	๘๒
๗. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	๑๑๒
๘. กลัวท้อง	๑๓๐
๙. แท้ง	๑๕๖
๑๐. แนะนำเว็บไซต์เพศศึกษา	๑๖๔



อภัยวงษ์





ถาม :
जूของผมดำดรับ
จะเป็นที่รังเกียจ
ของผู้นึงหรือเปล่าดรับ
ผมไม่ด่อยม่ั่นใจ
เลย

ตอบ :

जूมีสีคล้ำกว่าผิวหนึ่งบริเวณอื่นของร่างกาย เป็นเรื่องปกติคะ เพราะเมื่อมีเพศสัมพันธ์ หรือช่วยตัวเอง จะเกิดการเสียดสีของผิวหนึ่งบริเวณนี้ และอาจทำให้สีของผิวบริเวณนี้คล้ำขึ้นได้ แต่ก็ เป็นสีคล้ำโดยปกติธรรมชาตินะคะ ใครๆ ก็เป็นกัน ไม่ต้องกังวลคะ



ถาม :

ผมเพิ่งลองรูดหนังหุ้ม
ปลายอวัยวะเพศออกมา
เห็นทั้งหัวแล้ว แต่เมื่อโดน
กางเกงในมันรู้สึกเจ็บๆ
บริเวณหัวองคชาติ
ทำอย่างไรดีครับ

ตอบ :

อวัยวะเพศชาย เป็นส่วนที่ถูกปกคลุมด้วย
ผิวหนังที่บอบบาง เมื่อมีการเสียดสี หรือได้รับ
การกระทบ อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บ
อักเสบ หรืออาจติดเชื้อได้ ถ้ามีอาการเจ็บ
เพียงเล็กน้อย ก็ไม่ผิดปกติค่ะ แต่ควรหมั่น
สังเกตว่า มีอาการปวดแสบ เจ็บ หรืออักเสบ
เพิ่มขึ้นหรือไม่ หากมีอาการผิดปกติควรรีบไป
หาหมอเพื่อรักษาค่ะ



ถาม :

บริเวณอ้นทะของนมมันมีเม็ด
คล้ายสีว เยอะมากๆ ด้รับ
บิบแล้วเหมือนเป็นไขมันขาวๆ
บางเม็ดก็บิบไม่ได้
เพราะแข็ง ไม่ทราบว่
เป็นโรคอะไรหรือเปล่าด้รับ
ผมยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์
นะด้รับ

ตอบ :

จากอาการที่เล่า ยังไม่สามารถบอกได้ชัดเจน
ว่าเกิดจากสาเหตุอะไรคะ ถ้าไม่มีอาการคัน
หรืออักเสบ ก็ไม่ต้องกังวลคะ เม็ดคล้ายสีวนี้
อาจจะเป็นต่อมไขมันชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยๆ
บริเวณอวัยวะเพศ แต่ถ้ามีอาการแสบ คัน
ลูกกลม หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ แนะนำให้
พบแพทย์เพื่อตรวจรักษาคะ



ถาม :

ขนาดของ
อวัยวะเพศชาย
จะหยุดขยาย
เมื่ออายุเท่าไร

ตอบ :

ขนาดอวัยวะเพศชายจะหยุดขยาย
เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อายุ
ประมาณ ๒๐ - ๒๒ ปีค่ะ

ถาม :
การใช้ยาเสริม
ที่ช่วยทำให้
อวัยวะเพศใหญ่ขึ้น
มีผลข้างเคียงไหม

ตอบ :

ยังไม่มีรายงานทางการแพทย์ว่า มียาที่ทำให้
อวัยวะเพศขยายใหญ่ขึ้น เพราะขนาดอวัยวะ
เพศขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ การใช้ยาที่โฆษณาว่า
ทำให้อวัยวะเพศขยายใหญ่ขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็น
ยากิน ฉีด หรือทา เป็นการนำสิ่งแปลกปลอม
เข้าสู่ร่างกาย อาจจะมีผลข้างเคียง หรือส่งผล
เสียต่อร่างกายได้นะคะ และไม่ว่าอวัยวะเพศ
จะมีขนาดเท่าไร ก็สามารถมีความสุขทาง
เพศได้ค่ะ



ถาม :

ทำยังไงจะล้างหัวข้างใน
อวัยวะเพศชาย
ที่มันเป็น
คราบสีขาวได้ครับ
แล้วใช้อะไรล้าง

ตอบ :

ขั้นตอนการทำความสะอาด คือ รูดหนังหุ้ม
ปลายเปิดหัว แล้วใช้น้ำราด หรือใช้ผ้าขนหนู
ผืนเล็กชุบน้ำ ค่อยๆ เช็ดออก ฟอกด้วยสบู่
ธรรมดา ล้างน้ำเปล่าให้สะอาดอีกครั้ง เช็ดให้
แห้ง แล้วรูดหนังหุ้มเข้าที่ การทำความสะอาด
แบบนี้ ควรจะทำทุกวันค่ะ เพราะถ้าหัวข้างใน
อวัยวะเพศชายมีการหมักหมมมานาน อาจจะมี
ล้างหรือเช็ดคราบออกยาก



ถาม :

ผมเป็นตุ่มแดงๆ
ตรงอวัยวะเพศ เคยไปหาหมอ
หมอบอกว่าเป็นเชื้อรา
มันมีโอกาสหายไหมครับ
และมีผลกระทบกับอวัยวะเพศ
ภายในหรือเปล่าครับ
กังวลมากๆ

ตอบ :

แนะนำให้ไปหาหมอเพื่อตรวจดูว่าเป็นอะไร
จะได้รักษาให้ตรงกับอาการ ถ้าเคยไปหาหมอ
แล้วรู้ว่าเกิดจากเชื้อราก็ไม่น่ากังวล แต่ควรรับ
ยารักษาให้ครบ ให้อาการหายขาด มิฉะนั้น
เชื้อราอาจจะลามไปบริเวณอื่น หรือกลายเป็น
โรคอื่นได้ค่ะ

ถาม :

ผมมีอาการคันบริเวณอวัยวะ
และอวัยวะเพศ
และมีตุ่มเม็ดเล็กๆ สีใสๆ
พอปัสสาวะจะมีน้ำใสๆ ออกมา
แล้วก็คันแผล
ผมอยากทราบว่าผมเป็นอะไรครับ
และควรไปหาหมออะไร
เพื่อรักษาครับ...

ตอบ :

ตุ่มเม็ดใสบริเวณอวัยวะเพศที่พบบ่อยมี ๒
กรณีคือ ๑. ถ้าเป็นตุ่มใส เมื่อแตกมีอาการ
เจ็บแสบคัน อาจจะเป็นเริม แต่เริมจะไม่มี
หลายตุ่ม และมักจะเคยเป็นมาก่อน ๒. ถ้าตุ่ม
เม็ดใสมีอาการคันมาก อาจเป็นตุ่มผื่นจากโลน
หรืออาการแพ้ แนะนำว่าควรไปหาหมอเพื่อที่
จะตรวจว่าเป็นอะไร จะได้รักษาอย่างถูกต้อง
ค่ะ



ถาม :
อสุจิมีชีวิตอยู่
ได้นานเท่าไรครับ

ตอบ :

โดยทั่วไป อสุจิสามารถมีชีวิตอยู่ในร่างกายได้นานถึง ๒-๓ วัน แม้ว่าช่วงชีวิตโดยเฉลี่ยของอสุจิจะมีเพียง ๑๖-๑๘ ชั่วโมงเท่านั้น หากอสุจิออกมานอกร่างกายจะมีชีวิตอยู่ได้ ๒-๓ นาที



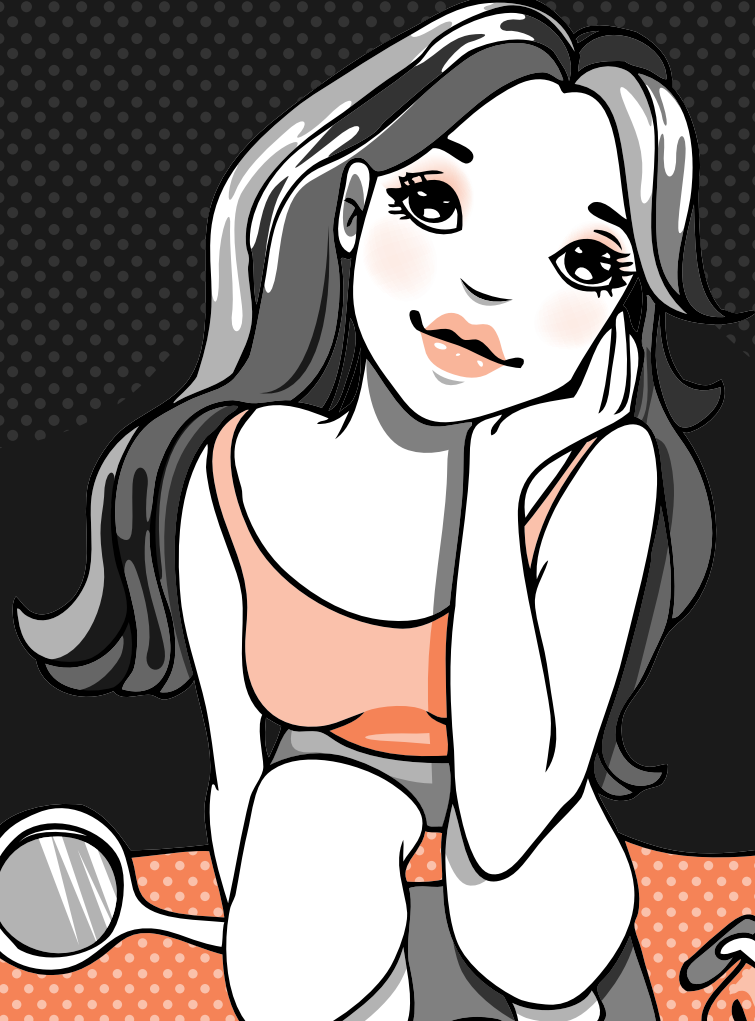
ถาม :

ผมมีกลิ่นน้ำอสุจิ
แรงมากเลยครับ
อยากให้กลิ่นมันเบาลง
ได้ไหมครับ
ควรทำยังไงดี

ตอบ :

แนะนำให้รักษาความสะอาดบริเวณหนังหุ้ม
ปลาย โดยล้างทุกครั้งที่อาบน้ำ จะช่วยลด
กลิ่นได้ค่ะ





๒

อวัยวะเพศหญิง

ถาม :

การตรวจภายในเป็นอย่างไร
เวลาหมอเอานิ้ว
ที่ใส่ถุงมืออย่างออกมา
มันมีเลือดด้วย เยื่อพรหมจรรย์
ยังปกติอยู่หรือเปล่าคะ

ตอบ :

การตรวจภายใน หมอผู้ตรวจจะสวมถุงมือและ
ใช้นิ้วสอดเข้าไปตรวจบริเวณช่องคลอดและ
ปากมดลูก สำหรับเลือดที่ออกมา นั้น เป็นเลือด
ที่เกิดจากเส้นเลือดฝอยเล็กๆ ที่อยู่ภายในฉีก
ขาดจากการตรวจ ไม่มีอันตรายใดๆ ค่ะ

สำหรับเยื่อพรหมจรรย์ ไม่สามารถบอกได้ว่าฉีก
ขาดหรือไม่ ต้องอาศัยการตรวจภายในถึงจะ
ทราบ การฉีกขาดของเยื่อพรหมจรรย์ เกิดได้
จากการมีเพศสัมพันธ์ การคลอดลูก การเล่น
กีฬาบางอย่างที่รุนแรงและกระทบบริเวณ
อวัยวะเพศ หรือการใส่ผ้าอนามัยแบบสอด

ถาม :

หนูสงสัยเลยเออกระจกส่องดูว่าปากช่องคลอดมันเป็นยังไง หนูไม่เห็นรูช่องคลอดเลยคะ แต่ของหนูกลับเป็นก้อนเนื้อ หยุ่นๆ หนูเป็นมะเร็งมดลูกหรือคะ

ตอบ :

เนื้อหยุ่นๆ ที่เห็น คือ ผนังของช่องคลอดส่วนล่างที่ยื่นออกมา ไม่ใช่มะเร็งปากมดลูก และไม่ผิดปกติคะ เราจะรู้ว่าเป็นมะเร็งปากมดลูกหรือไม่ต้องให้สูตินรีแพทย์ตรวจ โดยเก็บเนื้อเยื่อที่ปากมดลูกไปตรวจเพื่อหาเชื้อมะเร็งคะ

มีผู้หญิงอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่เคยสำรวจอวัยวะของตัวเอง ต้องขอหมเขยน้องที่ดูแลตัวเอง และให้ความสนใจกับอวัยวะส่วนนี้คะ

ถาม :

ตรงแคมเล็กของหนู
มันยื่นออกมาค่ะ
บางครั้งมันก็เสียดสีกับกางเกงใน
แสบๆ คันๆ มากเลยค่ะ
มีวิธีแก้อย่างไรให้มันหายได้บ้างคะ
หนูเคยมีอะไรกับแฟน
แล้วนะคะ

ตอบ :

แคมเล็กเป็นเนื้ออ่อนที่ยืดหยุ่นได้ ช่วยลดแรง
กระแทก และการเสียดสีขณะร่วมเพศ แต่หาก
แคมเล็กถูกยืดบ่อยๆ ก็จะไม่สามารถคืนสภาพ
เดิมได้ ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมชาติของอวัยวะส่วนนี้
ค่ะ

สำหรับแคมที่ยื่นออกมาทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บ
แสบ และคัน มีวิธีแก้ไขเบื้องต้นคือ ใส่กางเกงใน
ที่มีเนื้อผ้าอ่อนนุ่ม ขนาดพอดีตัว เพื่อปกป้อง
และลดการเสียดสี และไม่ควรใส่กางเกงที่รัดรูป
มากเกินไปเพราะตัวกางเกงจะกดบริเวณอวัยวะ
เพศทำให้เกิดการบาดเจ็บ แต่หากมีอาการเจ็บ
หรือปวดมาก ขอแนะนำให้ไปหาหมอ เพื่อหา
ทางรักษาต่อไปค่ะ

ถาม :

รู้สึกคันบริเวณรอบๆ
อวัยวะเพศค่ะ
เวลาร่วมเพศก็รู้สึกแสบมาก
เป็นมาประมาณหนึ่งอาทิตย์
แล้วค่ะ ลองใช้ยาสอดแล้ว
ก็ยังแสบ
และคันเหมือนเดิม

ตอบ :

อาการแสบและคันบริเวณอวัยวะเพศร่วมกับมี
ตกขาว ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อรา ที่ทำให้เนื้อเยื่อ
เกิดการอักเสบ และทำให้รู้สึกเจ็บและแสบขณะ
ร่วมเพศได้

การรักษาคือใช้ยาฆ่าเชื้อราค่ะ ยานี้มีทั้งแบบยา
กินและยาเหน็บ ซึ่งควรได้รับคำแนะนำการใช้ยา
จากหมอ ไม่ควรซื้อยามาใช้เองเพราะนอกจาก
จะไม่หายขาดแล้ว อาจทำให้เชื้อดื้อยาด้วย
นอกจากนี้ เราก็ต้องดูแลสุขภาพอนามัยของตัวเอง
โดยการรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศไม่
ให้อับชื้น สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและไม่รัดแน่น
เกินไป และหลีกเลี่ยงการใส่ยาปฏิชีวนะเป็น
เวลานานโดยไม่จำเป็นค่ะ

ถาม :

ช่องคลอดหลวม
จะมีน้ำหล่อลื่น
มากจริงไหมคะ

ตอบ :

กล้ามเนื้อรอบช่องคลอดเป็นกล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่นสูง สามารถบีบตัวและคลายตัวได้ ส่วนน้ำหล่อลื่นภายในช่องคลอดจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสุขภาพร่างกาย ฮอร์โมน อายุ หรือสภาพอารมณ์ในขณะนั้นค่ะ การที่ช่องคลอดหลวมหรือแคบ และการมีน้ำหล่อลื่นมากหรือน้อย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความอ้วนหรือผอมด้วยค่ะ

๓
ตกขาว
ประจำเดือน



ถาม :

หนูมีปัญหา

เรื่องตกขาวบ่อยมาก
 ใหม่ๆ ที่เป็นคนรักษาความสะอาด
 เมื่อตื่นมีอาการคันเลยส่องกระจก
 ดูที่อวัยวะเพศ ภายนอกไม่มีอะไร
 แต่ภายในลองแหวกดู
 เห็นเหมือนพังผืดสีขาวๆ
 อยู่ข้างใน กังวลมาก
 เลยค่ะ

ตอบ :

ตกขาวเป็นธรรมชาติของร่างกายผู้หญิงในการ
 ทำความสะอาดตัวเอง ตราบใดที่ตกขาวเป็น
 ปกติ คือ มีสีใส หรือขาวขุ่น ไม่มีกลิ่น และ
 ไม่มีอาการคัน ก็ไม่มีอะไรต้องกังวลค่ะ เรา
 ทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอกด้วยสบู่
 อ่อนก็เพียงพอแล้ว สำหรับคราบขาวที่เห็น
 อาจจะเป็นเชื้อรา ที่มักจะเกิดจากความอับชื้น
 เพื่อความสบายใจ และเพื่อรักษาอาการคัน
 แนะนำให้ไปหาหมอ แผนกสูตินรีเวชค่ะ



ถาม :
ตักขาวมีกลิ่นเหม็น
เกิดจากอะไรคะ

ตอบ :

ถ้าตักขาวเป็นสีขาว ไม่มีอาการคัน แต่มีกลิ่น
อาจจะเกิดจากอาหารกลิ่นแรงที่เรากินเป็นประจำ
ค่ะ ลองนึกดูว่าเรากินอะไรที่มีกลิ่นแรงในช่วงนี้
หรือเปล่า หรืออาจจะเกิดจากช่องคลอดเสีย
สมดุล เนื่องจากทำความสะอาดมากเกินไป หรือ
น้อยเกินไป หรือเกิดจากความอับชื้น หรือเป็น
เพราะเราเครียดและกังวลมากเกินไป

ถ้าตักขาวเป็นสีเหลืองหรือเขียว อาจเกิดจาก
การติดเชื้อ แนะนำให้ไปหาหมอ แผนกสูติรีเวช
ค่ะ

ถาม :

จู่ๆ วันนี้ก็มีกลิ่นผิดปกติ
เหมือนอะไรเน่าๆ
โหยออกมาจากจิมค๊ะ
ไม่ทราบว่าจะเกิดจากอะไร
และมีวิธีแก้ไข
อย่างไรคะ

ตอบ :

เกิดได้ ๒ กรณีค่ะ ๑. ถ้ากลิ่นผิดปกติเกิดจากตกขาว
ต้องดูว่า ตกขาวมีปริมาณมากผิดปกติหรือเปล่า และ
มีสีเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่ เช่น สีเหลืองหรือเขียว
ถ้าตกขาวมีสีและกลิ่นผิดปกติ ก็น่าจะมีการติดเชื้อ
๒. ถ้าไม่มีตกขาว หรือตกขาวไม่มีสี หรือกลิ่นเหม็น
กลิ่นที่เกิดขึ้นอาจเกิดจากการอับชื้นเป็นเวลานาน

ถ้ากลิ่นผิดปกติเกิดจากตกขาว แนะนำให้ไปหาหมอ
หาสาเหตุและรักษาต่อไปค่ะ ถ้าไม่ได้เกิดจากตกขาว
เบื้องต้นแนะนำให้ลดความอับชื้นบริเวณจิมค๊ะ โดย
ไม่ใส่กางเกงคับๆ ใส่กางเกงในผ้าฝ้ายที่ช่วยระบาย
อากาศได้ดีกว่าผ้าไนลอน หรือใยสังเคราะห์อื่นๆ
ทำความสะอาดจิมภายนอกด้วยสบู่อ่อน ไม่สวนล้าง
เข้าไปข้างในช่องคลอด และไม่ใส่กางเกงในต้อนนอน
เพื่อให้จิมได้หายใจสบายๆ บ้างค่ะ

ถาม :

หลังจากมีเพศสัมพันธ์
กับแฟน (ครั้งแรก)
แล้วมีอาการตกขาวเป็นแฉ่ง
และมีอาการคันบริเวณ
ปากช่องคลอด เป็นเพราะอะไรคะ
เป็นเพราะของแฟนไม่สะอาด
หรือเป็นโรคหรือเปล่าคะ
ปกติหนูรักษาความสะอาด
ของตัวเองเป็นอย่างดีค่ะ

ตอบ :

อาการตกขาวและคันหลังมีเพศสัมพันธ์ น่าจะ
เกิดจากการติดเชื้อจากรา แบคทีเรีย หรือพยาธิ
ขอแนะนำให้ไปหาหมอ เพื่อตรวจดูว่าเป็นเชื้อ
อะไร จะได้รับการรักษาได้ถูกต้อง และขอแนะนำให้
ใช้ถุงยางทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ป้องกันโรค
ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการท้องค่ะ

ถาม :

ประจำเดือนไม่มา
เกือบ ๕๐ วันแล้ว
ครั้งสุดท้ายมาแค่ ๔ วันเอง
อยากรู้ว่า
หนูเป็นอะไรคะ

ตอบ :

ถ้ายังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ประจำเดือนอาจจะยังไม่ปกติ ไม่สม่ำเสมอค่ะ เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ประจำเดือนจะมาเป็นปกติมากขึ้น หากอายุเลย ๒๐ แล้ว ประจำเดือนไม่มา ๒ เดือนติดต่อกันโดยไม่ได้ท้อง แนะนำให้ไปหาหมอค่ะ หมอจะตรวจดูอาการและอาจให้ยาปรับประจำเดือนมาก่อน ส่วนใหญ่หลังจากกินยาปรับประจำเดือนแล้ว ประจำเดือนก็มักจะมาตามปกติค่ะ แต่ถ้าประจำเดือนยังไม่มาอีก ก็ต้องตรวจภายในอู่เชิงกรานว่ามีความผิดปกติหรือไม่

ถาม :

ช่วงที่หนูเป็นประจำเดือน
จะมีชิ้นเนื้อมาวประมาณ
๓ เซนติเมตร
ออกมากับประจำเดือนด้วย
หนูจะเป็นอะไร
ไหมคะ

ตอบ :

ประจำเดือน เกิดจากการหลุดลอกของเยื่อ
โพรงมดลูก ที่เตรียมไว้ให้ตัวอ่อนที่เกิดจากสุจิ
กับไข่ ผสมกันแล้วไปฝังตัว เมื่อไม่มีตัวอ่อนมา
ฝังตัว เยื่อโพรงมดลูกก็สลายตัว กลายเป็น
เลือดประจำเดือน บางคนอาจจะมีชิ้นเนื้อเยื่อ
ขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ ปนออกมากับเลือด
ประจำเดือนด้วย ซึ่งไม่ถือเป็นเรื่องผิดปกติ

กรณีของน้องที่มีชิ้นเนื้อออกมาด้วย ถือเป็น
เรื่องปกติค่ะ แต่อยากให้สังเกตปริมาณเลือด
ประจำเดือนมามากหรือน้อย ประจำเดือนมา
ไม่สม่ำเสมอหรือไม่ ซึ่งหากพบอาการผิดปกติ
ขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุต่อไป
ค่ะ



ถาม :

ประจำเดือนมาครั้งแรก
ตอนอายุ ๑๒ มาเยอะมาก
วันแรกที่เป็นต้องเปลี่ยน
วันละ ๒ แผ่น มาประมาณ ๕-๖ วัน
พออายุ ๑๖ ประจำเดือนลดลง
วันแรกใช้แค่วันละแผ่น
มาประมาณ ๔-๕ วัน ปัจจุบันอายุ ๒๐
ประจำเดือนมาเยอะแต่วันแรก
วันที่ ๒-๓ ใช้แค่แผ่นอนามัย
แล้วมาแค่ ๓ วัน
ผิดปกติไหมคะ

ตอบ :

ปริมาณประจำเดือนขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของ
ร่างกายโดยรวมค่ะ ถ้าเราสุขภาพดี ไม่อ้วนมาก
หรือผอมมาก ไม่มีอาการเลือดจาง ประจำเดือน
จะมีประมาณ ๓-๕ วันค่ะ การที่ประจำเดือน
มาลดลงจาก ๕ วัน เป็น ๓ วัน ก็ไม่ถือว่าผิด
ปกติกะ

ถาม :

ประจำเดือนหนามาแล้ว
แต่อีกไม่ถึงอาทิตย์ก็มาอีก
แถมปวดท้องด้วย
หนูอยากรู้ว่าหนูเป็นอะไร

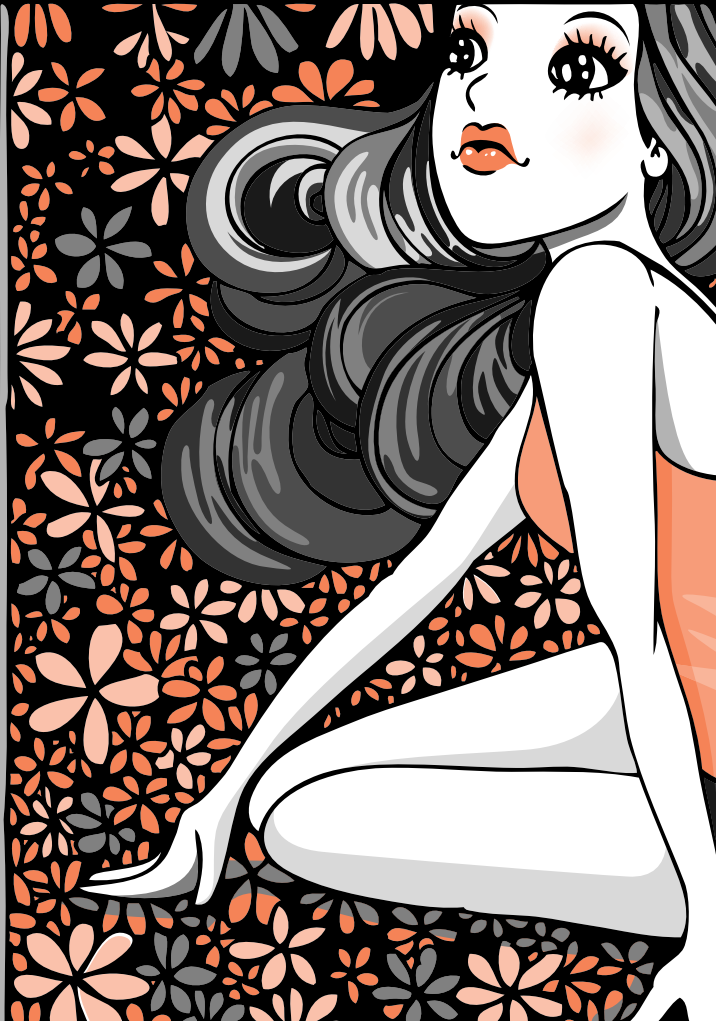
ตอบ :

อาการแบบนี้ เกิดจากหลายสาเหตุค่ะ ตั้งแต่ประจำเดือนยังไม่คงที่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ไปจนถึงเป็นโรคระบบสืบพันธุ์

ขอให้ลองดูว่าเลือดที่ออกมาหลังจากเป็นประจำเดือนแล้ว มีปริมาณมากแค่ไหน และมาถี่วัน ถ้ามีไม่มากและหยุดในเวลาไม่นาน ก็ไม่เป็นไร ให้ลองสังเกตในเดือนถัดไป แต่ถ้าเลือดออกมามาก นานเป็นสัปดาห์ แนะนำให้ไปหาหมอค่ะ



ช่วยตัวเอง



ถาม :

ผมเคยช่วยตัวเอง
แต่มันไม่พุ่งอะครับ
มันหยุดตั้งๆ
ไม่ทราบว่าจะเกิดจากอะไร
หรือครับ

ตอบ :

การช่วยตัวเองแล้วไม่พุ่ง อาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ความวิตกกังวล ประหม่า ตื่นเต้น หรือร่างกายมีความไวต่อประสาทสัมผัสมากเกินไป ไม่สามารถควบคุมได้ หรือจากการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือความเคยชินจากการช่วยตัวเองแบบเร่งด่วน

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ และอาจเพิ่มการออกกำลังกายบริเวณนี้ โดยการขมิบกล้ามเนื้อที่กั้น ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณนี้แข็งแรง และสามารถควบคุมการหลั่งได้ดีขึ้นค่ะ

ถาม :

หลังจากที่ชักว่าวเสร็จ
พอไปฉี่รู้สึกแสบๆ
พอนั่งไปสักพักก็ปวดบริเวณ
รอบเอวมาก
ไม่รู้เป็นโรคไตหรือตับไหมครับ
เพราะชักทุกวันเลย

ตอบ :

การช่วยตัวเองบ่อยๆ หากทำรุนแรงอาจส่งผล
ต่อระบบทางเดินปัสสาวะได้ ทำให้เกิดอาการ
ปัสสาวะแสบ ขัด และปวดบริเวณเอว จาก
อาการที่เล่ามา น่าจะมีการอักเสบของทางเดิน
ปัสสาวะร่วมด้วย

ขอแนะนำให้ไปหาหมอ เพื่อรับการรักษา เพราะ
หากปล่อยทิ้งไว้ อาการอาจลุกลามถึงไตได้ค่ะ

ถาม :

เวลาช่วยตัวเองทำไมบางครั้ง
มีเลือดออกมาด้วยคะ
แต่ก็ไม่ได้รู้สึกเจ็บอะไรเลย
บางครั้งน้ำที่ออกมา
ก็เป็นสีขาวออกเหลืองนิดๆ ค่ะ
แต่บางครั้งก็เป็นสีขาวขุ่น
แบบนี้ผิดปกติ
หรือเปล่าคะ

ตอบ :

การมีเลือดออกจากการช่วยตัวเอง อาจเกิดจาก
ความระคายเคือง เสียดสี ถ้าไม่มีอาการอื่น
ก็ไม่ต้องกังวลคะ น้ำที่ไหลออกมา ถ้าเป็น
น้ำหล่อลื่นจะเป็นน้ำใสๆ ถ้ามีตกขาวปนออก
มาด้วยก็จะมีสีขาวขุ่น ทิ้งไว้ก็จะเปลี่ยนสีเป็น
เหลืองนิดๆ เป็นเรื่องปกติคะ

ถาม :

หนูอายุ ๑๗ ปีค่ะ
 หนูอยากจะปรึกษาว่า
 ใช้แตงกวาช่วยตัวเองบ่อยๆ
 จะเป็นอะไรไหมคะ คือหนูชอบช่วย
 โดยการใช้แตงกวา (มันเสียวดี)
 ทำบ่อยมากคะเกือบทุกวัน
 หนูเป็นโรคจิตหรือเปล่าคะ

ตอบ :

การที่เด็กสาวอายุ ๑๗ มีอารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติค่ะ การใช้แตงกวาช่วยตัวเองก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งของการใช้อุปกรณ์ในการจัดการอารมณ์เพศที่เกิดขึ้น ซึ่งก็มีอีกหลายวิธีที่ทำให้เสียวได้ เช่น การลูบไล้สัมผัสเนื้อตัวและจุดที่สร้างความสุขให้ตัวเอง การถูไถอวัยวะเพศกับหมอนข้าง การใช้นิ้วสอดใส่ ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนมีบริเวณกระตุ้นอารมณ์เพศที่ไม่เหมือนกันค่ะ

การช่วยตัวเอง ทำให้เรารู้จักเนื้อตัวร่างกายของตัวเอง รู้ว่าจุดกระตุ้นอารมณ์เพศของเราอยู่ตรงไหน และไม่ต้องเสี่ยงกับผลที่ตามมา เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือท้อง แต่ต้องคำนึงถึงความสะอาด สุขอนามัย และกาลเทศะด้วยค่ะ จะช่วยตัวเองบ่อยแค่ไหน ขึ้นอยู่ที่ความต้องการทางเพศของคนแต่ละคน ไม่เกี่ยวกับการเป็นโรคจิตนะคะ





เฟสสิมพันธ์



ถาม :

หลังจากมี
เพศสัมพันธ์ครั้งแรก
รู้สึกเจ็บตรงอวัยวะเพศ
และทรมานมาก
อยากรู้ว่ามันเป็นเรื่องปกติ
หรือไม่ปกติคะ

ตอบ :

เพศสัมพันธ์ครั้งแรกของผู้หญิง บางคนอาจจะเจ็บมาก เจ็บน้อย หรือไม่เจ็บก็ได้ค่ะ เพราะหากฝ่ายหญิงไม่พร้อม เช่น มีความวิตกกังวลกลัว เกร็ง หรือฝ่ายชายไม่เล้าโลมนานพอที่ฝ่ายหญิงจะมีน้ำหล่อลื่น เวลาสอดใส่ก็อาจจะเจ็บ

วิธีแก้ไขที่สามารถทำได้ คือ มีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ทั้งคู่พร้อม หากน้ำหล่อลื่นฝ่ายหญิงมีไม่มากพอ ก็ใช้สารหล่อลื่นประเภทเจลช่วย จะช่วยลดความเจ็บปวดได้ ที่สำคัญมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งให้ใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย ที่นอกจากป้องกันท้อง ป้องกันโรคแล้ว ยังช่วยในเรื่องการหล่อลื่นด้วยค่ะ

ถาม :

หลังมีเพศสัมพันธ์แฟนผม (ผู้หญิง) เขารู้สึกเจ็บตรงอวัยวะเพศและมีเลือดออก ทุกครั้งที่ปัสสาวะ อยากทราบว่าเขาเป็นอะไรครับ ต้องรักษาอย่างไร ถ้าปล่อยไว้เฉยๆ จะเป็นอะไรไหม

ตอบ :

ต้องดูว่าเลือดที่ออก ออกมาจากไหน ถ้ามาจากบริเวณแผลเล็กๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ จะเป็นแค่เลือดจางๆ ปนมากับปัสสาวะ แผลแบบนี้มักจะหายเองใน ๒-๓ วัน ขอให้ดูแลความสะอาดให้ดี และเพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อซ้ำ ขอแนะนำให้สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเวลามีเพศสัมพันธ์ ซึ่งนอกจากจะป้องกันการติดเชื้อแล้วยังช่วยในกรณีที่มีน้ำหล่อลื่นน้อยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศได้ค่ะ

ถาม :

ขณะที่มีเพศสัมพันธ์กับแฟน
หลังครั้งแรกไม่เป็นอะไร
จึงมีเพศสัมพันธ์อีกประมาณ ๓-๔ นาที
ก็หลังอีกครั้ง
แต่ครั้งนี้มีเลือดไหลออกมา
พร้อมกับอสุจิ
ไม่ทราบเป็นเพราะอะไรครับ
ก่อนหน้านี้ไม่เคยเกิดขึ้น

ตอบ :

ต้องดูให้ดีว่าเป็นเลือดที่ออกมาจากส่วนใด
จากแผลภายนอกหรือภายใน เป็นเลือดจางๆ
หรือเลือดสด เป็นทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์หรือ
เปล่า ถ้าเป็นครั้งเดียวแล้วหยุดเองก็ไม่น่าจะ
เป็นอะไร หากเป็นบ่อยควรไปหาหมอเพื่อตรวจ
หาสาเหตุ แนะนำให้พบแพทย์ที่เชี่ยวชาญด้าน
ระบบทางเดินปัสสาวะ หรือแพทย์อายุรกรรม
ขอแนะนำให้สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเวลามี
เพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อทางเพศ
สัมพันธ์ด้วยค่ะ

ถาม :

เมื่อผมเสร็จแล้ว
บางครั้งทำไมมีฉี่ออกมาด้วย
แต่ไม่ได้ปวดฉี่นะครับ
แต่เมื่อเสร็จกิจจะรู้สึกอยากฉี่
เวลาฉี่ออกมาค่อนข้างเสียว
อยากทราบว่าผมเป็นอะไร

ตอบ :

ขออธิบายน้ำที่ออกมาทางอวัยวะเพศชาย มีทั้งหมด ๓ น้ำ คือ ๑. น้ำฉี่ ๒. น้ำหล่อลื่น เวลาที่มีอารมณ์ทางเพศ ต่อมาที่ควบคุมการหลั่งน้ำหล่อลื่นจะทำงานเพื่อเตรียมพร้อมในการสอดใส่ ๓. น้ำอสุจิ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ และถึงจุดสุดยอด หรือจากการสำเร็จความใคร่ หรือขับมาตามธรรมชาติที่เรียกว่าฝันเปียก

เนื่องจากน้ำเหล่านี้ใช้ช่องทางออกทางเดียวกัน เวลาที่หลั่งน้ำอสุจิอาจจะมีปัสสาวะปนออกมาด้วยนิดหน่อยก็ไม่น่าเป็นอันตรายอะไรคะ ส่วนอาการเสียวหลังจากที่เสร็จเป็นธรรมชาติของอวัยวะเพศช่วงที่มีเพศสัมพันธ์ เส้นประสาทบริเวณอวัยวะเพศจะตื่นตัวและมีเลือดมาหล่อเลี้ยงมาก ทำให้เกิดอาการเสียวหลังเสร็จค่ะ



ถาม :

มีเพศสัมพันธ์กับแฟน
ทางทวารหนักเป็นครั้งแรก
หลังจากนั้นพอเวลาอุจจาระก็จะเจ็บ
ตอนแรกคิดว่าเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
บริเวณนั้น แต่สังเกตเห็นว่ามีติ่งเนื้อออกมา
กดลงไปจะรู้สึกเจ็บ
แต่อุจจาระมาไม่มีเลือดนะคะ
อยากรู้ว่ามันเกิดจากอะไร
อันตรายไหม
และมีวิธีรักษาอย่างไร

ตอบ :

เป็นริดสีดวงทวารชนิดหนึ่งค่ะ เกิดจากการยืด
ขยายของหลอดเลือดบริเวณปากทวารหนัก
การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก ทำให้เกิดการ
เสียดสี จนติ่งเนื้อออกมาด้านนอก ถ้าไม่เป็น
มากก็ไม่ต้องทำอะไรติ่งเนื้อจะยุบไปเอง แต่ถ้า
เป็นมาก ควรไปหาหมอเพื่อรับการรักษาค่ะ

๖

คุณกำเนิด



ถาม :

เริ่มกินยาคุมแผงแรก
ในวันที่สองของประจำเดือน
จะปลอดภัยหรือเปล่าคะ

ตอบ :

ปลอดภัยค่ะ และเป็นการกินยาคุมที่ถูกต้องแล้วค่ะ การกินที่เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต้องกินทุกวัน สม่ำเสมอและเวลาเดียวกัน (ผิดเวลาได้ไม่เกิน ๑ ชม.) เพราะยาเป็นชนิดฮอร์โมนต่ำ กินวันนี้ก็คุมวันนี้ ลืมกินมากกว่า ๒ วัน ก็ต้องใช้ถุงยางควบคู่ไปด้วย แต่การกินยาคุม ป้องกันท้อง แต่ไม่ป้องกันโรคคนะคะ หากต้องการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ค่ะ



ถาม :

กินยาคุมครั้งแรกในชีวิตค่ะ
ชนิด ๒๘ เม็ด กินตั้งแต่มีประจำเดือน
ประมาณวันที่ ๒-๓
ตอนนี้กินมาได้ ๗ วันแล้ว
ประจำเดือนมาทุกวันเลยคะแต่ไม่มาก
สงสัยว่าผิดปกติไหม
แล้วอีกกี่วันจะหมด
ควรไปปรึกษาหมอไหมคะ

ตอบ :

อาการข้างเคียงของการกินยาคุมกำเนิด คือ
จะมีเลือดออกกระปริบกระปรอย หรือประจำ
เดือนมาน้อยลงกว่าเดิม แนะนำให้กินยาคุม
ต่อไปเรื่อยๆ ประจำเดือนก็จะมาเป็นปกติคะ

ถาม :

ปกติกินยาคุมแบบ ๒๑ เม็ด
แต่ว่าเดือนนี้กินผิดวันค่ะ
คือพอกินยาคุมหมดแผงแล้ว
แผงต่อไปต้องกินหลังจากนั้น ๗ วัน
แต่เผลอกินแผงต่อไป
หลังจากแผงแรก ๕ วันค่ะ
จะเป็นอะไรไหมคะ

ตอบ :

ไม่เป็นอะไรค่ะ สามารถกินต่อไปได้ตามปกติ
โดยกินให้ตรงเวลาเดิมทุกวันนะคะ หากไม่
ต้องการมีปัญหาเรื่องความสับสนเวลากินยา
จะเปลี่ยนมากินยาคุมแบบ ๒๘ เม็ดก็ได้ จะได้
กินอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องหยุด ๗ วันค่ะ

ถาม :

วันนี้ตอน ๒๒.๐๐ น.

ทานยาคุมแบบ ๒๑ เม็ดตามปกติ
แต่ตอน ๒๒.๑๕ น.

อาเจียนเพราะแพ้อาหาร จะต้องทำยังไงคะ
วันต่อมาต้องทานยาเป็น ๒ เม็ดไหมคะ
หรือว่าไม่เป็นไร
วันต่อไปก็ทานตามปกติ

ตอบ :

การกินยาใดๆ ก็ตามหากอาเจียนภายใน ๑๕ นาทีหลังกินยา ถือว่าไม่ได้กิน ต้องกินซ้ำอีก ๑ เม็ดคะ ถ้าไม่ได้กินซ้ำก็ถือว่าขาดยาไป ๑ วัน ต้องกินเพิ่มในวันถัดไป ข้อควรระวังสำหรับ ยาคุมรุ่นใหม่ ๆ คือ ควรกินตรงเวลาทุกวัน ถ้า ลืมหรือขาดยา ประสิทธิภาพของการคุมกำเนิด จะลดลงอย่างมากเนื่องจากเป็นยาที่มีฮอร์โมน ต่ำ จึงต้องใช้วิธีอื่นคุมเพิ่มคะ จำไว้ว่า ยาคุม กินวันนั้นก็คุมวันนั้นนะคะ

ถาม :

อยากทราบว่ายาคุมที่ราคา ๒๐ กว่าบาท ที่ขายทั่วไป มันช่วยคุมกำเนิดได้ไหมคะ แล้วมันต่างยังไงกับยาคุมที่มีราคาแพง
อยากทราบรายละเอียด
ค่ะ

ตอบ :

ยาคุมไม่ว่าราคาถูกหรือแพง มีคุณภาพในการคุมกำเนิดที่เหมือนกันค่ะ สิ่งที่แตกต่างกัน คือ ผลข้างเคียง ยาคุมราคาถูก อาจมีผลข้างเคียงมากกว่า เช่น เวียนหัว คลื่นไส้ แต่ยาคุมราคาแพงจะไม่ทำให้เกิดอาการดังกล่าวค่ะ

นอกจากนี้ ยาคุมแม้จะเป็นตัวขนชนิดเดียวกัน ราคาก็อาจถูกแพงต่างกัน ขึ้นอยู่กับบริษัทที่ผลิต หากเป็นยาที่ผลิตในต่างประเทศ ราคา ก็มักจะแพงกว่ายาที่ผลิตในประเทศค่ะ

ถาม :

พอดีแฟนผม
เปลี่ยนยี่ห้อยาคุมครับ
แล้วแผงแรกที่เปลี่ยน
ผมจะปล่อยในได้หรือเปล่า
หรือต้องป้องกันไปก่อน

ตอบ :

หากกินยาคุมยี่ห้อเดิมหมดแผงแล้ว สามารถ
เริ่มกินยี่ห้อใหม่แผงใหม่ได้เลย แต่ทั้งนี้ต้องขึ้น
อยู่ที่ว่าแฟนกินชนิดไหนอยู่ ๒๑ หรือ ๒๘ เม็ด
หากเป็นแบบ ๒๑ เม็ด หลังจากกินหมดแผง
และหากไม่เคยลืมกินยา ก็สามารถมีเพศสัมพันธ์
แบบปล่อยในได้ค่ะ

การกินยาเม็ดคุมกำเนิด สามารถป้องกันการ
ตั้งท้องได้เท่านั้นนะคะ แต่ไม่สามารถป้องกัน
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ค่ะ

ถาม :
กินยาคุมแบบธรรมดา
หลังมีอะไรกับแฟน
จะป้องกันได้ไหม

ตอบ :

ยาคุมแบบธรรมดา สามารถกินเป็นยาคุมในกรณีฉุกเฉินได้ แต่ต้องกินให้ถูกวิธีตามชนิดของยาคุมดังนี้ค่ะ

(๑) ถ้าเป็นยาเม็ดคุมกำเนิดขนาดปกติที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสโตเจน จะต้องกินยาครั้งแรก ๒ เม็ดทันที แต่ต้องไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน และอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมาให้กินซ้ำอีก ๒ เม็ด

(๒) ถ้าเป็นยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่มีปริมาณฮอร์โมนต่ำ ต้องกินยานี้ครั้งแรก ๔ เม็ดทันที ไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน และอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมาให้กินซ้ำอีก ๔ เม็ด

หากน้องไม่ได้กินยาตามวิธีดังกล่าว โอกาสในการตั้งท้องก็สามารถเกิดขึ้นได้ค่ะ

ถาม :
ทานยาคุมฉุกเฉินแล้ว
ประจำเดือนไม่มา

ตอบ :

หลังกินยาคุมฉุกเฉิน ประจำเดือนอาจไม่มาก็ได้เพราะเป็นผลข้างเคียงของฮอร์โมนในยาคุม ถ้าไม่มั่นใจให้รออีก ๒ อาทิตย์ หากประจำเดือนยังไม่มาให้ซื้อที่ตรวจการตั้งครรภ์มาตรวจเพื่อยืนยันค่ะ ไม่อยากกังวลเรื่องท้องแนะนำให้ใช้ถุงยางทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์นะคะ ป้องกันท้อง ป้องกันโรค



ถาม :

ยาคุมฉุกเฉิน
สามารถกินพร้อมกัน ๒ เม็ด
ได้ไหมคะ

ตอบ :

ได้ค่ะ โดยกินให้เร็วที่สุดหลังมีเพศสัมพันธ์
หรือไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง วิธีนี้ยากให้ใช้ในกรณี
ที่ฉุกเฉินจริงๆ เท่านั้นนะคะ หากใช้แล้วก็ต้อง
สังเกตประจำเดือนตัวเอง ถ้ายังไม่มาหลังจาก
มีเพศสัมพันธ์ไปแล้ว ๒ สัปดาห์ ควรซื้อชุด
ทดสอบการตั้งครรภ์มาลองทดสอบดูนะคะ

ถาม :

ตอนนี้อยากฉีดยาคุมมากเลย
เพราะกลัวท้อง
แต่ก็อยากรู้ข้อเสียว่ามีอะไรบ้าง
แล้วต้องไปฉีดที่ไหน
ราคาเท่าไรหะ

ตอบ :

ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์เช่นเดียวกับฮอร์โมนเพศที่ผลิตจากรังไข่ในเพศหญิง โดยยาจะออกฤทธิ์ป้องกันการตกไข่ หลังการฉีดยา ๑ ครั้งจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ๓ เดือน ข้อเสียที่พบ คือ ประจำเดือนอาจจะไม่มา ในทางการแพทย์มักฉีดให้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว การฉีดยาคุมกำเนิด ครั้งแรกควรฉีดภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน และฉีดเข็มต่อไป ตามกำหนดนัดทุกครั้ง สามารถไปรับบริการได้ที่โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง ราคาประมาณ ๑๐๐ บาท

ถาม :

ฉีดยาคุมแล้ว
ต้องรออีกกี่อาทิตย์คะ
ถึงจะมีเพศสัมพันธ์กันได้
แล้วก็มั่นใจว่าจะไม่ท้อง

ตอบ :

ถ้าฉีดในช่วง ๕ วันแรกที่มีประจำเดือน สามารถ
ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันทีคะ

ถาม :

หนูกับแฟนมีอะไรกันแล้ว
ปล่อยในตลอดทุกครั้งที่มี
หนูไม่อยากกินยาคุม
แล้วหนูก็แพ้ถุงยางด้วย
หนูสามารถป้องกันวิธีไหน
ได้บ้างคะ

ตอบ :

หากมีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่ได้ป้องกันด้วยวิธี
ไหนเลย โอกาสในการตั้งท้องเกิดขึ้นได้นะคะ
อาการแพ้ถุงยางที่ว่าเป็นอย่างไระคะ หากไม่ถึง
ขั้นเป็นผื่นคันหลังการใช้ก็น่าจะลองเปลี่ยนยี่ห้อ
ดู ถ้าไม่อยากกินยาคุม ก็ลองเปลี่ยนไปใช้วิธี
คุมกำเนิดอื่นๆ เช่น ยาคุมแบบฝังได้ผิวหนัง
แต่วิธีคุมกำเนิดเหล่านี้ป้องกันได้เฉพาะการตั้ง
ท้องเท่านั้นนะคะ มีเพียงถุงยางอนามัยเท่านั้น
ที่ป้องกันทั้งท้องและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
คะ

ถาม :

อยากทราบว่า
การมีเพศสัมพันธ์ติดต่อกัน
โดยที่ใช้ถุงยางเพียงอันเดียว
จะทำให้เป็นโรคหรือเปล่าคะ?

ตอบ :

ปกติแล้ว ถุงยางอนามัยจะใช้ได้เพียง ๑ ครั้ง
การใช้ถุงยางอันเดียวแล้วมีเพศสัมพันธ์มากกว่า
๑ ครั้ง เสี่ยงต่อการที่ถุงยางจะแตกได้เนื่องจาก
มีปริมาณน้ำสูกิจและลมที่เข้ามาในถุงยางตอน
ที่อวัยวะเพศหดตัวก่อนจะเริ่มรอบใหม่

ถามว่ามีโอกาสเป็นโรคหรือเปล่าถ้าถุงยางไม่
แตกก็ไม่ติดโรคคะ แต่ในกรณีแบบนี้เตรียม
ถุงยางเผื่อไว้ก่อนจะดีกว่านะคะ



ถาม :

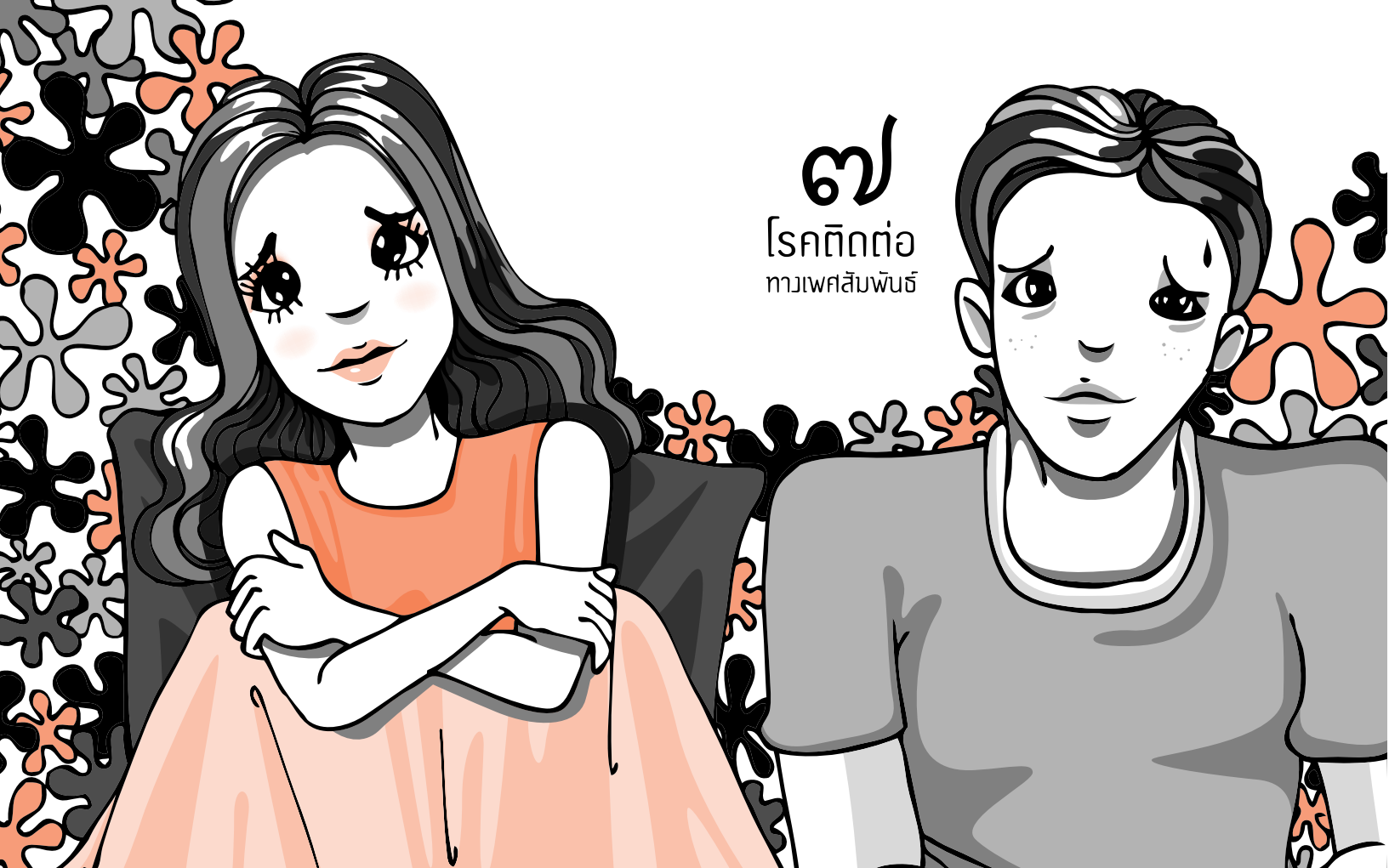
การสวมถุงยางอนามัย
ปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ไหมคะ
กลัวเสี่ยงตั้งครรภ์
จากการใส่ถุงยางคะ
แล้วทำไมบางทีถุงยาง
ถึงอาจจะทำให้ท้องได้
คะ

ตอบ :

การสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งขณะมีเพศสัมพันธ์
ถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์และการตั้งท้องค่ะ ทั้งนี้ต้องสวม
ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี และถุงยางไม่เสื่อม
สภาพหรือหมดอายุนะค่ะ ข้อผิดพลาดในการ
ใช้ถุงยางมักเกิดจากตัวผู้ใช้เอง เช่น ใส่ถุงยาง
ผิดด้าน ไม่ไล่อากาศออกก่อนใส่ ใช้ถุงยางซ้ำ
ใช้สารหล่อลื่นที่ไม่เหมาะสม (มีส่วนผสมของ
น้ำมัน) ฯลฯ การใช้ไม่ถูกวิธีเหล่านี้ ทำให้
ถุงยางแตก ร้าว หรือหลุดได้ และทำให้น้ำอสุจิ
หลุดออกมาจากถุงยาง เข้าไปในช่องคลอด ทำให้
ท้องได้ค่ะ

๗

โรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์



ถาม :

จำเป็นไหมว่า
ต้องรอหลังจากมีเพศสัมพันธ์
โดยไม่ป้องกันถึง ๓ เดือน
ถึงจะตรวจเลือดหา
เชื้อเอชไอวีได้

ตอบ :

ไม่จำเป็นค่ะ ปัจจุบันมีวิธีการตรวจที่รู้ผลได้เร็ว
ขึ้นโดยสามารถรู้ผลหลังจาก “การเสี่ยง”
ประมาณสัปดาห์ที่ ๒ หรือ ๓ แต่วิธีการนี้ให้
บริการเฉพาะบางแห่งเท่านั้น เช่น คลินิก
นิรนาม สภากาชาดไทย

ส่วนการตรวจที่ต้องรอจนถึง ๓ เดือนเป็นการ
ตรวจที่เป็นมาตรฐานมานาน เชื่อถือได้และ
แม่นยำ มีบริการที่สถานพยาบาลทุกแห่งทั้ง
ของรัฐและเอกชน หากเป็นบริการของรัฐ
สามารถตรวจโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายได้ปีละ ๒
ครั้งแต่ผู้ตรวจจะต้องมีความเสี่ยงนะคะ

ถาม :

เวลาจุกกันถ้ามีแผล
เช่น ร้อนใน
หรือเหงือกบวมอักเสบ
จะทำให้ติดเชื้อเอชไอวี
ได้หรือไม่

ตอบ :

การจุกกันไม่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ เพราะเชื้อ
เอชไอวีในน้ำลายมีน้อยมาก และเป็นเชื้อที่ไม่
แข็งแรง



ถาม :

เวลาไปตัดผม
ขนาดบอกว่าไม่ต้องโกนหนวด
บางที่ช่างเด้าก็มากันจน กันตันคอ
จะบอกก็ไม่ทันแล้ว
อย่างนี้มีความเสี่ยงมั้ยครับ
ถ้าไม่มีบาดแผลอะไร
เชื้อจะซึมผ่านรูขุมขนได้มั้ยครับ
คือแผลเปิดแบบเลือดออก
ไม่มีครับ ไม่มีแผลใหญ่อะไร
แล้วที่ผ่านมามีใครติดเชื้อ
จากลักษณะแบบนี้บ้างมั้ยครับ

ตอบ :

ในประเทศไทยผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่บอกว่า
รับเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน
และยังไม่เคยมีรายงานการติดเชื้อเอชไอวีจาก
การไปตัดผมหรือโกนหนวด

สิ่งที่เราควรรู้ คือ ผิวหนังเป็นปราการชั้นเยี่ยม
ในการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เวลาที่เรา
เกิดบาดแผล กลไกของร่างกายจะมีวิธีการทำให้
เลือดหยุดไหลด้วยการส่งเกล็ดเลือดมาอุดปิด
ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่บาดแผลให้เร็วที่สุด

ถาม :

อยากตรวจหา
เชื้อเอชไอวี
ตรวจได้ที่ไหนบ้างคะ

ตอบ :

สามารถขอรับบริการตรวจหาเชื้อเอชไอวีได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายที่สถานบริการของรัฐทุกแห่งที่เรามีสิทธิ์อยู่ค่ะ ถ้าอยู่กรุงเทพฯ สามารถไปรับบริการได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขของ กทม. ที่มีอยู่หลายแห่ง เลือกตามความสะดวก ก่อนตรวจจะมีบริการให้การปรึกษาและประเมินความเสี่ยง หากไม่อยากเสี่ยงสวมถุงยางทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์นะคะ

ถาม :

เมื่อราวๆ ๒-๓ อาทิตย์ก่อน
ผมกับแฟนมีอะไรกัน แต่ไม่ได้สอดใส่
แฟนช่วยผมโดยการใช้ปาก
แต่ไม่ได้เสร็จ ผมเคยมีประวัติเสี่ยง
เป็นโรคเอดส์ แต่ไปตรวจแล้วไม่พบ
และก็ไม่เคยไปตรวจใหม่
อยากถามว่าแฟนผมมีโอกาส
ติดเชื้อไหมครับถ้าผมเป็นจริงๆ
อีกอย่างมีการจูบแลกลิ้นกัน
ด้วย

ตอบ :

ผลการตรวจเลือดวันนี้เป็นการตรวจเลือดจาก
ความเสี่ยงเมื่อ ๓ เดือนที่แล้ว ซึ่งหมายความว่า
หลังจากตรวจเลือดครั้งที่แล้วหากยังมีเพศ
สัมพันธ์ที่ไม่สวมถุงยาง ก็ยังมีโอกาสเสี่ยงอยู่
การทำอรัลเซ็กส์ให้กับผู้มีเชื้อเอชไอวี ฝ่ายที่
ทำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อ หากมีการหลัง
ในปากและผู้ใช้ปากทำอรัลเซ็กส์มีอาการ
ติดเชื้อในลำคอ หรือคออักเสบ เชื้อเอชไอวีก็
สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ แต่ความเสี่ยงจะน้อย
กว่าการมีเซ็กส์แบบสอดใส่ค่ะ

ถาม :

การเป็นเหตุที่รื้อทวาร
หมายถึงการมีเชื้อเอชไอวี
อยู่ในตัวหรือเปล่าคะ

ตอบ :

การเป็นเหตุที่รื้อทวาร หมายถึง การติดเชื้อเอชพีวี แต่ไม่สามารถบอกได้ว่าติดเชื้อเอชไอวีหรือเปล่า แต่ที่แน่ๆ คือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีด้วย เพราะการติดเชื้อทั้งสองนี้ มาจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันคะ จะรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ก็ต้องไปตรวจเลือดเท่านั้น สามารถไปรับบริการตรวจเลือดได้ที่สถานบริการของรัฐทุกแห่งโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายนะคะ

ถาม :

ผมเป็นโรคหนองในแท้
แต่ไม่กล้าไปรักษา
เวลามันเลยมานาน
ช่วงนี้ผมจะเป็นไข้อยู่
และปวดตามข้อกระดูก
ไม่ทราบว่าโรคนี้ปล่อยไว้
นานจะรักษาหายไหม
หรือมันจะมีอาการอย่างไร
บ้างครับ

ตอบ :

กรณีโรคหนองใน ไม่ควรซื้อยามากินเอง
เพราะคนจ่ายยาจะไม่ทราบว่าเป็นหนองในแท้
หรือหนองในเทียม แนะนำให้รีบไปรับการรักษา
โดยแพทย์ค่ะ ไม่ต้องอายหรือกลัว หากปล่อย
ทิ้งไว้อาจเกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น หนอง
ในลงอวัยวะ อวัยวะอักเสบ ที่สำคัญควรพา
แฟนมาตรวจด้วยค่ะ ว่าติดโรคหรือเปล่า ถ้า
ติด จะได้รับการรักษาไปด้วยกัน

ถาม :

หากเรานอนที่นอนเดียวกัน
ห่มผ้าผืนเดียวกันกับ
ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง
ซึ่งเขาไม่ได้มีอาการในขณะนั้น
แต่เขาเป็นคนที่ชอบเกาอวัยวะเพศ
และกั้น อยากทราบว่า
ถ้าเขาเกาแล้วเอามือมาสัมผัสหมอน
ผ้าห่ม จะมีเชื้อโรคติด
อยู่กับสิ่งของไหม

ตอบ :

ช่องทางหลักในการรับเชื้อเริ่มบริเวณอวัยวะเพศ
คือการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่กำลังเป็นแผลเริ่ม
ในช่วงแรกที่เป็นเริ่มจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าเป็น เพราะ
มีอาการคันก่อนที่จะมีตุ่มน้ำขึ้น การใช้ถุงยาง
ช่วยป้องกันได้ระดับหนึ่ง ถ้าแผลเริ่มอยู่ภายใต้
ถุงยางที่คลุมอยู่ แต่ถ้าเริ่มเกิดนอกจู่ที่ใส่ถุงยาง
อนามัย ก็อาจจะติดเชื้อได้

กรณีที่นั่งยกตัวอย่างมา ไม่ติดค่ะ เว้นแต่ว่า
เขาเอามือสัมผัสเชื้อแล้วมาจับอวัยวะเพศเรา
(กรณีสำเร็จความใคร่) ผู้ที่เป็นเริ่มแม้หายแล้วก็
สามารถเป็นได้อีกในบางช่วงเวลา เช่น เวลา
เครียด อदनอน พักผ่อนน้อย



กบิลวท้อจ



ถาม :

มีเพศสัมพันธ์
ในวันที่มีประจำเดือนวันแรก
จะท้องไหมคะ

ตอบ :

การมีเพศสัมพันธ์ในวันที่มีประจำเดือนวันแรก
ไม่มีโอกาสท้องแน่นอนค่ะ เพราะไม่มีไข่ตกมา
ผสมกับอสุจิ แต่อาจจะมีผลข้างเคียงอย่างอื่น
เนื่องจากระหว่างมีประจำเดือน เยื่อบุมดลูก
กำลังลอกตัว อาจเป็นช่องทางให้เชื้อโรคต่างๆ
 อาทิ เชื้อเอชไอวี ไวรัสตับอักเสบบี เข้าสู่ร่างกาย
ได้ง่ายกว่าปกติ

ถาม :

อยากทราบว่า
ถ้าประจำเดือน
เลื่อนไป ๕-๖ วันแล้ว
จะท้องไหมคะ

ตอบ :

ประจำเดือนมาช้าไป ๕-๖ วันจากปกติ อาจจะท้องหรือไม่ท้องก็ได้ค่ะ ถ้าอยากรู้ว่าท้องหรือไม่ให้ไปซุ่มทดสอบการตั้งครรภ์ โดยรออีกสัก ๑ อาทิตย์จากวันที่ประจำเดือนควรจะมา ถ้าประจำเดือนยังไม่มาก็สามารถตรวจได้เลยค่ะ

ถาม :

ถ้าใส่อวัยวะเพศ
ไปในช่องคลอดของผู้หญิง
แต่ไม่ได้ใส่ถุงยาง ไม่ได้หลังใน
ไม่ได้หลังนอก แต่ใส่เข้าไป
แป๊บเดียวแล้วก็เอาออก
จะมีโอกาสท้องไหม
ครับ??

ตอบ :

เวลาที่เราถูกเร้าอารมณ์ทางเพศ จะมีน้ำหล่อลื่น
ที่ออกมาเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการมีเพศ
สัมพันธ์ ในผู้ชายเมื่อมีน้ำหล่อลื่น ก็อาจจะม
ีน้ำอสุจิปนออกมาด้วย หากมีการสอดใส่ไม่ว่า
จะหลังในหรือนอก ย่อมมีโอกาสท้องได้ นอกจาก
นั้นการควบคุมการหลังบางครั้งก็ทำไม่ได้ทุกครั้ง
ใส่ถุงยางอนามัยปลอดภัยกว่าค่ะ

ถาม :

อยากทราบว่า
ถ้ากินยาเลื่อนประจำเดือนแล้ว
มีเพศสัมพันธ์กับแฟน
ในวันที่ปกติต้องเป็นประจำเดือน
โดยไม่ใส่ถุงยางอนามัย
จะมีโอกาสท้องมั้ยคะ

ตอบ :

การกินยาเลื่อนประจำเดือนจะใช้ได้สำหรับคนที่
มีประจำเดือนมาสม่ำเสมอค่ะ โดยต้องกิน
ก่อนประจำเดือนมา ๓ วัน และประจำเดือนจะ
มาหลังหยุดยา ๒-๓ วัน โดยทั่วไปเรากินยา
เลื่อนประจำเดือนในกรณีที่เป็นเท่านั้น
แพทย์จึงไม่แนะนำให้กินยาเลื่อนประจำเดือน
บ่อยๆ และติดต่อกันนานเกินกว่า ๑๔ วัน
เพราะจะรบกวนวงจรการมีประจำเดือน หลัก
การทำงานของยานี้คือยับยั้งการหลุดลอกของ
เยื่อบุมดลูกชั่วคราว หากมีเพศสัมพันธ์ในวันที่
คาดว่าน่าจะมีประจำเดือนมาหรือหลังหยุดยา
๒-๓ วันโอกาสเกิดการตั้งครรภ์มีน้อยมากค่ะ

ถาม :

สงสัยว่าจะท้องค่ะ
ประจำเดือนมาล่าสุดวันที่ ๕-๑๐ พ.ย.
แล้วก็ไม่มาอีกเลยจนมีความสัมพันธ์
กับแฟนวันที่ ๗ ธ.ค. ถึงวันนี้ (๑๐ ม.ค.)
ประจำเดือนก็ยังไม่มา
แต่มีอาการตกขาวสีแปลกๆ
สีน้ำตาลชมพู อาการผิดปกติอื่นๆ
ไม่มี สงสัยว่าเป็นอะไร
ท้องหรือว่ามะเร็งปากมดลูกคะ
อายุ ๑๙ เองค่ะ

ตอบ :

เพื่อให้แน่ใจว่าท้องหรือไม่ แนะนำให้ซื้อชุด
ตรวจการตั้งครรภ์มาตรวจดูว่าท้องหรือเปล่าค่ะ
ส่วนตกขาวสีแปลกๆ ยังบอกไม่ได้ว่าเป็นอะไร
อาจมีการติดเชื้อบางอย่างแต่ไม่ใช่มะเร็งปาก
มดลูกแน่ๆ ค่ะ เพราะกว่าที่เซลล์บริเวณปาก
มดลูกจะเปลี่ยนเป็นเซลล์มะเร็งต้องใช้เวลา
นาน แนะนำให้ไปหาหมอเพื่อทำการตรวจดู
และรักษาต่อไปนะคะ

ถาม :

ให้แฟนตรวจปัสสาวะแล้วครับ
ปรากฏว่าไม่ท้อง
แต่เมนส์ยังไม่มาเลยครับ
นี่ตรวจมาได้จะอาทิตย์แล้ว
ต้องตรวจใหม่ไหมครับ

ตอบ :

การตรวจปัสสาวะเพื่อดูการตั้งครรภ์สามารถตรวจได้ภายใน ๗ วันหลังจากวันที่ประจำเดือนควรจะมา แต่ไม่มา ถ้าให้ผลบวกแสดงว่าท้อง แต่หากได้ผลลบให้รออีก ๗ วันค่อยตรวจซ้ำ หากตรวจซ้ำแล้วยังได้ผลลบ แต่ตัวน้องยังมีความกังวลว่าจะท้องหรือไม่ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่ใจค่ะ

ถาม :

เดิมทานยาคุม ๒๘ เม็ด
พอเปลี่ยนมาทาน ๒๑ เม็ด
แล้วลืมวัน ๗ วันโดยทาน
ต่อเนื่องไป ตอนนี้อยู่ประจำเดือน
ยังไม่มา ไม่ทราบว่าเป็น
ผลข้างเคียงจากการเปลี่ยนยา
หรือเปล่าคะ
จะตั้งครรภใหม่คะ

ตอบ :

เวลาที่เรามีประจำเดือน ฮอร์โมนโปรเจสโตเจน
ในร่างกายจะหายไป ซึ่งเป็นผลจากการหยุดกิน
ยาคุม ๗ วันคะ แต่กรณีที่กินต่อเนื่องแล้ว
ประจำเดือนไม่มา ก็ไม่เป็นอันตราย เดือนหน้า
ถ้ากินหมดแผงก็เว้นไป ๗ วัน ประจำเดือนก็จะ
มาคะ ไม่ต้องกลัวท้อง ไม่ต้องแน่นอนเพราะยา
ที่กินไปขัดขวางการตกไข่

ถาม :

ถ้ามีเพศสัมพันธ์แล้ว
ไม่แน่ใจว่าจะท้องหรือเปล่า
ควรจะกินยาคุมชนิดไหนดีคะ
และถ้ามีเพศสัมพันธ์ตอน
ประมาณ ๕ โมงเย็น
แต่ดันไปกินยาคุมตอน ๙ โมง
เช้าจะทันไหมคะ

ตอบ :

ยังทันอยู่ค่ะถ้าเป็นยาคุมฉุกเฉิน ซึ่งมีวิธีกินอยู่
๒ แบบ คือ แบบที่ ๑ กินเม็ดแรกภายใน ๗๒
ชั่วโมง กินเม็ดที่สองห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
แบบที่ ๒ กินพร้อมกันทั้ง ๒ เม็ดหลังมีเพศ
สัมพันธ์ ภายใน ๗๒ ชั่วโมงค่ะ ยาคุมฉุกเฉิน
กินเร็วเท่าไรยิ่งดี แต่ก็ต้องไม่ลืมว่าการกินยา
คุมฉุกเฉินก็ยังมีโอกาสตั้งท้องได้อยู่ จึงต้อง
คอยสังเกตประจำเดือนตัวเองด้วยนะคะ



ถาม :

ช่วงนี้ฉันพุง
เจ็บนมมาเป็นอาทิตย์แล้ว
กลัวว่าจะท้องหรือเปล่า
มีอะไรกับแฟนแต่ไม่ได้แตกใน
ใส่ถุงยางด้วย
แต่ไม่รู้ว่าจะรู้หรือเปล่า
ตอนนี้เมนส์ยังไม่มา
ซึ่งมันน่าจะมาได้แล้ว

ตอบ :

ประจำเดือนอาจจะมาไม่ตรงเวลาได้ค่ะ เนื่องจาก
หลายสาเหตุ ความเครียด ก็เป็นสาเหตุหนึ่ง
ทำให้ประจำเดือนมาช้า และอาการคัดตึง เจ็บ
เต้านม เป็นอาการก่อนมีประจำเดือน ถ้าใช้
ถุงยางเวลามีเพศสัมพันธ์ ก็มั่นใจได้ว่าไม่ท้อง
แน่นอนค่ะ

ถาม :

ไม่มีประจำเดือน
มาเกือบสองเดือนแล้วค่ะ
ปกติก็เคยเป็นแบบนี้
แต่เดือนนี้ไม่มีวี่แววว่าประจำเดือน
จะมาเลยค่ะ อาการเบื้องต้นก็มีบ้างแล้ว
เช่น เจ็บหน้าอก สีผิวซีด สงสัยว่าทำไม
ประจำเดือนยังไม่มาอีก
ตอนมีเพศสัมพันธ์
ก็หลังข้างนอกนะคะ

ตอบ :

คนที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ อาจมีปัญหาเรื่องการตกไข่ แต่ไม่ได้หมายความว่าไข่จะไม่ตก และการหลังข้างนอกก็อาจจะทำให้ท้องได้ เนื่องจากระหว่างมีเพศสัมพันธ์ จะมีน้ำหล่อลื่นที่อาจจะมือสุจิปนออกมาด้วย ดังนั้นถ้าประจำเดือนไม่มาเป็นเดือนที่สอง แนะนำให้ลองซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์มาลองตรวจดูนะคะ

เพศสัมพันธ์ครั้งต่อไป แนะนำให้ใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ และติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ค่ะ

ถาม :

มีอะไรกับแฟน
เดือน เม.ย. เดือน พ.ค.
เมนส์ก็มา แต่เดือน มิ.ย.
เมนส์ไม่มา เดือน ก.ค.-ก.ย.
เมนส์มา ๕ วัน อยากรู้ว่าจะต้องไหม
ไปอ่านเจอในเน็ต
คนเมนส์มา
ก็สามารถท้องได้

ตอบ :

ไม่ท้องค่ะ ถ้าเกิดการตั้งครรภ์จริง ฮอร์โมนการ
เจริญพันธุ์จะเปลี่ยนไปทำให้การตั้งครรภ์นั้น
ดำเนินต่อไปและประจำเดือนจะหยุดตั้งแต่ไซ้
กับบอสุจิปฏิสนธิกัน กรณีที่ตั้งครรภ์แล้ว และพบ
ว่ามีเลือดออก เป็นเลือดที่เกิดจากตัวอ่อนฝังตัว
ที่มดลูก ไม่ใช่เลือดประจำเดือนค่ะ

ถาม :

หนูอายุ ๑๕
ปกติประจำเดือนมาตลอด
แต่เดือนนี้ประจำเดือนไม่มา ๑๕ วัน
แล้วค่ะ หนูไม่เคยมีเพศสัมพันธ์
กับใคร หนูกลัวท้อง
เพิ่งไปเข้าห้องน้ำสาธารณะมา
จะมีโอกาสท้องไหมคะ กลัวมาก
ไม่เคยเป็นแบบนี้
มาก่อนค่ะ

ตอบ :

กรณีของน้องไม่มีโอกาสท้องค่ะ ในช่วงวัยรุ่น
ประจำเดือนอาจมาไม่สม่ำเสมอได้ คนที่จะ
ท้องได้ ต้องมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ และมี
อสุจิผสมกับไข่ การใช้ห้องน้ำสาธารณะไม่มี
โอกาสที่จะท้องได้ เพราะเชื้ออสุจิไม่สามารถ
แหวกว่ายผ่านช่องคลอดไปถึงมดลูกได้ค่ะ



๑
แก้ว



ถาม :

หลังจากที่ทำแท้งแล้ว
ก่อนที่ประจำเดือนจะมาเป็นปกติ
ระหว่างนี้มีโอกาสท้องไหมคะ
และช่วงนี้จะมีการไข่ตกไหมคะ
ถ้าจะเริ่มกินยาคุมกำเนิด
ควรเริ่มตอนไหน

ตอบ :

หลังยุติการตั้งครรภ์หรือการแท้ง การตั้งครรภ์
เกิดขึ้นได้เร็วมากภายใน ๑๑-๑๔ วันนับจากวัน
ที่แท้ง ดังนั้นแม้ประจำเดือนยังไม่มาหลังแท้ง
ก็ควรคุมกำเนิดเพื่อไม่ให้เกิดการท้องไม่พร้อมซ้ำ
โดยสามารถคุมกำเนิดได้ทันทีหลังแท้ง และ
ควรงดมีเพศสัมพันธ์จนกว่าเลือดจะหยุดค่ะ



ถาม :

อยากทราบว่า
หากเราเคยแท้งมาแล้วครั้งหนึ่ง
เราจะมีโอกาสท้องได้อีกไหม
ปัจจุบันมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ป้องกัน
แต่ก็ไม่ท้องสักทีผ่านมาเป็นปีแล้ว
มีอะไรผิดปกติหรือเปล่า
หรือว่าจะท้องไม่ได้แล้ว

ตอบ :

ไม่เกี่ยวกันนะคะ แม้ว่าจะเคยแท้ง หากไม่คุม
กำเนิดและใส่ถุงยางอนามัย ก็สามารถตั้งท้อง
และติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้คะ



ถาม :

แฟนผม

กินยาแก้ปวดประจำเดือน
ของเพื่อนเค้าอะครับ

ฉลากยามีคำเตือนว่าสตรีมีครรภ์
๓ เดือนแรกไม่ควรรับประทาน
หากกินเข้าไป
เด็กจะหลุดไหมครับ

ตอบ :

ในช่วงท้องอ่อนๆ ก็ไม่ควรกินยาทุกประเภท
รวมถึง “ยาสตรี” ทั้งหมดด้วย เพราะอาจมี
ผลกระทบต่อเด็กได้ แต่ไม่ได้ทำให้เกิดการแท้ง
ค่ะ



๑๐

แนะนำเว็บไซต์
เพื่อศึกษา



เว็บไซต์ไทย

www.teenpath.net

เว็บไซต์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา และเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศสำหรับเยาวชน ครู และพ่อแม่ ดำเนินงานโดยโครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ (PATH)

www.lovecarestation.com

เว็บไซต์ให้การปรึกษาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มะเร็งปากมดลูก การติดเชื้อเอชไอวี การคุมกำเนิด ด้วยระบบแชทออนไลน์ ตอบคำถามโดยแพทย์ พยาบาล และผู้เชี่ยวชาญ

www.aidsaccess.com

รวบรวมสาระน่ารู้เกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิ ตอบปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

www.bangkokhealth.com

เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้อง แม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการถามตอบปัญหาด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

www.clinicrak.com

เว็บไซต์ที่รวบรวมบทความจากนายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นกับเพศศึกษา ยาเสพติด การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ฯลฯ รวมถึงมีกระดานถามตอบในประเด็นอื่นๆ อีกด้วย เว็บไซต์นี้ดูแลโดย นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรินิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว



๑๖๖



www.jitjai.com

จิตใจจดจ่อคอม มีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา การปฏิบัติตน เพศศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่เยาวชน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/>

เว็บไซต์ที่เกิดขึ้นโดยความร่วมมือของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กับกระทรวงศึกษาธิการ ที่มุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศให้กับเยาวชนอย่างถูกต้อง

www.rsat.info

เว็บไซต์ของสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านสิทธิเสรีภาพ ปกป้องศักดิ์ศรีความ

เป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันในสังคมของกลุ่มคนที่ เป็นชายรักรักชาย

www.bangkokrainbow.org

เว็บไซต์ขององค์กรบางกอกเรนโบว์ ที่ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ เอ็ดส์ ของกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ

www.anjaree.net

เว็บไซต์ของกลุ่มอัญจारी องค์กรสนับสนุนและปกป้องสิทธิคนรักรักเพศเดียวกันสำหรับผู้หญิง ซึ่งมีบทความข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจในเรื่องความหลากหลายทางเพศ และบทบาทความเป็นหญิงชาย





www.kapook.com

ศูนย์รวมทุกกิจกรรมเด่นน่าสนใจ ข่าวสารใหม่สดทันใจ สารความรู้รอบตัว ครอบคลุมเนื้อหาสุขภาพ การศึกษา เทคโนโลยี ภาพยนตร์ ละคร/ทีวี ท่องเที่ยว กีฬา เกม และเรื่องราวที่วัยรุ่นควรรู้

เว็บไซต์ต่างประเทศ

www.advocatesforyouth.org

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศแก่เยาวชนและผู้ปกครอง โดยองค์กรที่ทำงานเพื่อเยาวชนในสหรัฐอเมริกาและในประเทศที่กำลังพัฒนา

www.boysunderattack.com

เว็บไซต์ซึ่งให้ข้อมูลและตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเป็นวัยรุ่นชาย

www.diaryproject.com

เว็บไซต์ที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นเขียนระบายความในใจถึงปัญหาที่ตัวเองพบ พร้อมทั้งให้ผู้อ่านร่วมแนะนำและแสดงความคิดเห็น

www.iwannaknow.org

เว็บไซต์เพื่อวัยรุ่นโดยสมาคมสุขภาพสังคมอเมริกัน

www.kff.org

เว็บไซต์ให้บริการข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นสหรัฐอเมริกา

www.kidshealth.org/teen

มูลนิธินี้มีурс์ของสหรัฐอเมริกาให้บริการความรู้พื้นฐานในเรื่องร่างกาย อาหาร และความปลอดภัยแก่เด็กวัยรุ่น





www.plannedparenthood.org

เว็บไซต์ของสหพันธ์การวางแผนครอบครัวแห่ง
สหรัฐอเมริกา

www.scarleteen.com

เว็บไซต์ที่เน้นการให้ความรู้เรื่องเพศกับเด็กผู้หญิง

www.sxetc.org

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย เครือข่ายชีวิต
ครอบครัวศึกษา

www.teengrowth.com

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการเติบโตของวัยรุ่น

www.teenwire.com

เว็บไซต์เรื่องน่ารู้สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย สหพันธ์
วางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

www.youthresource.com

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่นเกย์ และเลสเบียน

www.siecus.org

เว็บไซต์ให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษา และกระบวนการ
จัดการเรียนรู้เพศศึกษา

NOTE



NOTE



PR-D C
Principal Recipient
Administrative Office



สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก

PATH
A catalyst for global health

teenpath
www.teenpath.net
เพื่อศึกษาเพื่อเยาวชน

www.teenpath.net