

Fact Sheet - Thai

อาการติดเชื้อของอวัยวะเพศหญิงที่พบทั่วไป

Common Vaginal & Vulval Conditions



ของเหลวที่ไหลออกมาจากช่องคลอดตามปกติคืออะไร? สตรีทุกท่านจะมีของเหลวออกมาจากช่องคลอด จำนวนที่ไหลออกมาจะต่างกันไป บางคนก็ออกมาก บางคนก็ออกน้อย และบางคนก็แทบจะสังเกตไม่ได้เลย สตรีวัยมีประจำเดือนมักจะสังเกตได้ว่ามีของเหลวออกมาน้อย ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับประเภทฮอร์โมน ของเหลวที่ไหลออกมาจะทำให้ช่องคลอดแข็งแรง แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดปัญหา

ข้าพเจ้าจะทราบได้อย่างไรว่าอวัยวะเพศติดเชื้อ?

ท่านอาจต้องสังเกตว่า :

- รู้สึกคัน แสบ หรือเจ็บรอบบริเวณช่องคลอด
- จำนวนของเหลวไหลออกมามาก และมีกลิ่นไม่ปกติ
- รู้สึกเจ็บเวลาปัสสาวะ
- รู้สึกเจ็บเวลาร่วมเพศ

หากท่านมีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์ หรือคลินิกวางแผนครอบครัว

ข้าพเจ้าควรทำอย่างไรจึงจะทำให้อวัยวะเพศและช่องคลอดแข็งแรง?

ท่านสามารถทำได้ง่ายๆ ต่อไปนี้ได้ :

- สวมกางเกงในที่เปียกผ้าหรือไหมแทนใยสังเคราะห์ และเปลี่ยนทุกวัน สวมกางเกงยัดหรือถุงน่องในช่วงสั้นๆ หากเป็นไปได้
- ซักกางเกงในด้วยน้ำร้อน และสบู่ที่ไม่มีน้ำหอม และล้างเป็นสองเท่าเพื่อให้มั่นใจว่าไม่ระคายเคืองก่อนที่จะสวมใส่

- เปลี่ยนชุดอาบน้ำที่ขึ้นออกหลังจากว่ายน้ำเสร็จหรือชุดกีฬาออกหลังการออกกำลังกายทันที
- ใช้เทมปอนแทนผ้าอนามัยหรือแผ่นรองกางเกงใน หากใช้ผ้าอนามัยให้เปลี่ยนบ่อยๆ และเปลี่ยนผ้าอนามัยและเทมปอนที่มีส่วนผสมน้ำหอมหรือยาดับกลิ่น
- เลี่ยงการใส่เสื้อผ้าที่รัดรูป เช่น กางเกงยีนส์ เพราะจะทำให้เกิดความชื้น และในสภาพแวดล้อมที่อุ่นจะทำให้เชื้อแบคทีเรียและยีสต์เพาะตัวได้ง่าย
- ไม่ควรใช้อุปกรณ์เป่าของเหลวเข้าช่องคลอด – เว้นเสียแต่ว่าจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้บำบัดการติดเชื้อด้วยวิธีนี้ การเป่าของเหลวเข้าไปจะทำให้มีความเสี่ยงในการระคายเคืองอวัยวะเพศ อวัยวะที่แข็งแรงไม่จำเป็นต้องใช้ยาดับกลิ่น
- หลีกเลี่ยงการใช้สบู่, ฟองอาบน้ำ, เกลือหอม, น้ำหอม, และแป้งหอมบริเวณอวัยวะเพศ และไม่ควรใช้สิ่งใดๆ ที่มีลักษณะกระด้างเช่น ยาม่าเชื่อโรค แม้จะผสมให้จางแล้วก็ตามใกล้อวัยวะเพศ
- ท่านอาจใช้ครีมที่ให้ความชุ่มชื้นเช่นครีมที่มีส่วนผสมน้ำเพียงเบาบาง ใช้น้ำหรือสารแทนสบู่เพื่อชำระล้างรอบบริเวณ
- จงเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลังเสมอหลังจากเสร็จกิจในห้องน้ำแล้ว เพื่อป้องกันสิ่งที่จะติดมาจากทวารอุทกกวาดไปสู่อวัยวะเพศได้ อย่าใช้กระดาษชำระที่มีน้ำหอมเพราะทำให้ระคายเคืองได้

www.fpnsw.org.au | [โทรศัพท์ 1300 658 886](tel:1300658886) | [ร้านหนังสือ](#)

บริการด้านคลินิก และ ข้อมูล | การศึกษาและอบรม | งานค้นคว้า | การพัฒนาาระหว่างประเทศ
หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร สนับสนุนโดยกระทรวงสาธารณสุข รัฐนิวเซาท์เวลส์

ข้อมูลใน Fact Sheet นี้มีไว้เพื่อจุดประสงค์ในการให้ความรู้เท่านั้น หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (FNPNSW) ดูแลเอาใจใส่ทุกขั้นตอนเพื่อมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้ถูกต้องและทันสมัยในระหว่างที่จัดพิมพ์ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคัดลอกเพื่อประโยชน์ส่วนตัว หรือเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ ขอแนะนำให้อ่านคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากผู้บริการทางสุขภาพของท่าน หรือติดต่อที่คลินิกวางแผนครอบครัว

ปรับปรุงใหม่ : กรกฎาคม 2014 | FPNWS 07/14

บางครั้งวัยวะเพศและช่องคลอดก็มีการติดเชื้อ อันอาจ
 เนื่องจากมีอาการอื่นที่เป็นหนังก้อยและไม่อาจทำให้อาการ
 ติดเชื่อนี้ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ

ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

- ติดต่อหน่วยงานวางแผนครอบครัว (Family Planning NSW Talkline) ได้ที่หมายเลข 1300 658 886 หรือที่ www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (สำหรับผู้หูหนวก) 133 677
- หรือไปที่คลินิกวางแผนครอบครัวที่ใกล้ท่านที่สุด

www.fpnsw.org.au | [ทอล์คไลน์ 1300 658 886](tel:1300658886) | [ร้านหนังสือ](#)

บริการด้านคลินิก และ ข้อมูล | การศึกษาและอบรม | งานค้นคว้า | การพัฒนาระหว่างประเทศ
 หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร สนับสนุนโดยกระทรวงสาธารณสุข รัฐนิวเซาท์เวลส์

ข้อมูลใน Fact Sheet นี้มีไว้เพื่อจุดประสงค์ในการให้ความรู้เท่านั้น หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (FNPNSW) ดูแล
 เอาใจใส่ทุกขั้นตอนเพื่อมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้ถูกต้องและทันสมัยในระหว่างที่จัดพิมพ์ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคัดลอกเพื่อ
 ประโยชน์ส่วนตัว หรือเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ ขอแนะนำให้อ่านคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากผู้บริการทางสุขภาพของท่าน หรือติดต่อ
 ที่คลินิกวางแผนครอบครัว

ปรับปรุงใหม่ : กรกฎาคม 2014 | FPNWS 07/14

Fact Sheet - English

COMMON VAGINAL AND VULVAL CONDITIONS



What Is A Normal Vaginal Discharge?

All women have a vaginal discharge. The amount varies from woman to woman. It is sometimes heavier, sometimes lighter, and sometimes you won't notice it at all.

Menopausal women often notice that they have less vaginal discharge. It also depends on where a woman is in her menstrual cycle and whether she is using hormonal contraception. The discharge keeps the vagina healthy, but sometimes it changes in a way that causes problems.

How Would I Know If I Had A Vaginal Infection?

You might notice:

- itching, burning or soreness around the vaginal area
- an increase in the amount of vaginal discharge or an unusual or unpleasant smell
- pain on passing urine
- painful intercourse

If you have any of these symptoms you should see your doctor or Family Planning clinic.

What Can I Do To Keep My Vagina And Vulva Healthy?

There are a number of simple things you can do:

- Wear cotton or silk underwear rather than synthetics and change daily. Wear tights or stockings for as short a time as possible
- Wash underwear in hot water and pure soap and double rinse to make sure any irritants are removed before you wear them
- Change out of damp swimming costumes or sports clothes as soon as possible after swimming or exercise
- Use tampons instead of sanitary pads or panty liners. If using pads, change them regularly and avoid perfumed or deodorised pads and tampons

- Avoid tight fitting clothes such as jeans as this creates a moist, warm environment that encourages the overgrowth of bacteria and yeasts
- Never douche - except if it is specifically prescribed by a doctor to treat an infection. Douching increases your risk of vaginal irritation. A healthy vagina does not need a vaginal deodorant
- Avoid using soaps, bubble baths, bath salts, perfumes and perfumed talcs around the vaginal area. And never ever use anything harsh such as disinfectants - even diluted, near your vagina
- A gentle moisturiser like aqueous cream may be advised. Use water or soap substitutes to wash the area
- Always wipe from the front to the back after going to the toilet since this stops bowel organisms being swept into the vagina. Don't use perfumed toilet paper because it can cause irritation.

Sometimes vaginal and vulval symptoms can be due to other more serious causes so if your symptoms do not get better make sure you see your doctor for a check up.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: May 2013 | FPNWSW 05/13

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNWSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic.
Reviewed May 2014/FPNSW 05/14