



MSHC

MELBOURNE SEXUAL HEALTH CENTRE
Part of AlfredHealth

580 Swanston Street
Carlton 3053
Tel: (03) 9341 6200
Free Call: 1800 032 017
Fax: (03) 9341 6279
www.mshc.org.au

การดูแลผิวหนังที่อวัยวะเพศและทวารหนัก Genital Skin Care (Thai)

การติดเชื้อจากผิวหนังอักเสบ จากเชื้อราแคนดิดา (ทรัซ) หรือ ซี้กกลาก อาจทำให้ผิวหนังของอวัยวะเพศเกิดการคัน นอกจากนั้น โรคเริม (เฮอร์พีซ) และโรคซิฟิลิส ก็อาจทำให้เกิดอาการคันและเจ็บได้ด้วยเช่นเดียวกัน เป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะต้องไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการของท่าน

โดยทั่วไป โปรดพยายาม:

- หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ระคายเคือง:** ยิ่งส่วนผสมในผลิตภัณฑ์มีมากเท่าไร การระคายเคืองก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น อะไรก็ตามที่เป็นฟองจะชำระล้างน้ำมันที่ดีออกจากผิวหนัง

สิ่งระคายเคืองที่อาจเกิดขึ้นได้รวมถึง:

- สบู่ เจลฝักบัว และฟองน้ำในอ่างอาบน้ำ ผลิตภัณฑ์ “สตรี”
- กระดาษเช็ด (เช่นกระดาษเช็ดสำหรับทารก)
- การใช้ซับในในกางเกงในทุกวัน (จำกัดการใช้ผ้าซับและซับในกางเกงในเวลาเป็นประจำเดือน)
- ผลิตภัณฑ์น้ำหอม
- น้ำมันที่ ทรี และ ยาฆ่าเชื้อโรคอื่นๆ
- การใช้ยาแก้เฉพาะที่ (นอกเสียจากว่าแพทย์สั่ง)
- เครื่องชั้นในสีดำ (เป็นสาเหตุที่ไม่เกิดขึ้นบ่อยนัก)
- ยาช่วยทำให้ผิวหนังนุ่ม
- ดูช (Douches)

การชำระล้างผิวหนังที่อวัยวะเพศที่ขอแนะนำ: เนื่องจากผิวหนังที่อวัยวะเพศและที่ใกล้ทวารหนักอ่อนไหวมาก เราขอแนะนำให้ท่านล้างบริเวณเหล่านี้เพียงวันละครั้ง ล้างด้วยน้ำหรือใช้ยาล้างที่ปรับ pH สำหรับผิวหนังที่อ่อนไหว (ครีมยี่ห้อต่างๆ เช่น Cetaphil®, QV®, Dermaveen®, Aveeno®, Hamilton’s®) หรือใช้ครีมบำรุงความชื้นที่ไม่ผสมน้ำหอม (เช่น sorbolene หรือ aqueous)

- ป้องกันผิวหนังและทำให้ผิวหนังแห้ง:** หลีกเลี่ยงการเปียกที่ยาวนาน และทำให้ผิวหนังที่แห้งชุ่มชื้น การปล่อยให้เปียกชื้นเป็นระยะเวลานาน (น้ำ เหงื่อ หรือ ปัสสาวะ) จะทำให้ผิวหนังแห้งแฉง และทำให้เกิดการระคายเคือง ผิวหนังอักเสบ และการติดเชื้อ

คำแนะนำทั่วไปรวมถึง:

- ถอดเสื้อผ้าหรือชุดยิมที่เปียกชื้นออกจากตัวทันที
- เก็บกางเกงชั้นในสำรองไว้ตัวหนึ่งสำหรับเปลี่ยนหากตัวที่ใส่อยู่เปียกชื้น

- เสาะหาเสื้อผ้าชั้นในที่ทําด้วยผ้าขนสัตว์เมอร์โนชนิดดี (มีจำหน่ายที่ร้านขายเครื่องเดินทางไกล) หรือเสื้อผ้าชั้นในที่ทําด้วยไหม ซึ่งจะทำให้ความชื้นหายไปเร็วกว่าเครื่องชั้นในที่ทําด้วยผ้าฝ้าย
- มิฉะนั้นก็ใช้เครื่องชั้นในที่ทําด้วยผ้าฝ้าย (อย่าเลือกใช้สีดำ ถ้าท่านแพ้ย้อมสีนี้)
- หลีกเลี่ยงการใช้ชุดชั้นในที่ทําด้วยผ้าใยสังเคราะห์
- หากท่านเป็นโรคกลิ่นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่ หรือเป็นโรคท้องร่วง โปรดใช้ครีมทาเพื่อป้องกันผิวหนัง เปลี่ยนผ้ารองการขับถ่ายเป็นประจำ และควรปรึกษานักกายภาคบำบัดด้านการกลั่นกรองการขับถ่ายไม่อยู่
- ใช้ครีมป้องกันทาก่อนออกกําลังกาย
- ยาทาไม่เหมือนครีมตรงที่ไม่มีส่วนผสมของเกลือ เพราะฉะนั้นจึงไม่ทำให้เกิดการระคายเคือง นอกจากนี้มันยังป้องกันการเปียกชื้นได้ดีว่าครีมอีกด้วย
- ใช้ครีมบำรุงผิว เช่น Vaseline®, Dermeze® และ zinc เพสต์เป็นประจำ

3. ลดการขาดสีหรือการถู:

พยายามอย่าเกาหรือถู – ใช้น้ำเย็นไว้ในตู้เย็นเพื่อใช้เป็นลูกประคบ

ผิวหนังที่เสียหายเพราะการเกาและการถูมีทางติดเชื้อแบคทีเรียและยีสต์ผิวหนังสามัญง่ายมาก ซึ่งมิดนั้นแล้วจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาใดๆ อนึ่ง การเกาจะทำให้ผิวหนังและเยื่อประสาทหนาขึ้น ซึ่งทำให้คันมากขึ้น (วงจรรคัน-เกา โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนกลางคืน และถ้าท่านเป็นโรคภูมิแพ้ต่อโรคใช้ละอองฟางและหอบหืด)

เพื่อช่วยลดอาการคัน ท่านสามารถ:

- หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าขนหนูหรือกระดาษซับผิวหนังที่อวัยวะเพศ ถ้าเป็นไปได้ควรใช้น้ำ
- ใช้ผ้าเช็ดตัวซับให้แห้งแทนการเช็ดตัว (ใช้เครื่องเป่าผมเป่าในระดับความเย็น)
- หลีกเลี่ยงการโกนและการใช้ขี้ผึ้งบริเวณอวัยวะเพศ
- หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่รัดตัว
- ผ้าซับและผ้าซับในอาจทำให้เกิดการเสียดสีและเป็นโรคภูมิแพ้
- ถ้าท่านเกิดอาการคันตอนกลางคืน ท่านควรตัดเล็บและสวมเสื้อผ้าชั้นในหลวมๆ ตอนเข้านอน ถ้าท่านตื่นและเกา ท่านควรลุกจากเตียงนอนแล้วทำให้ผิวหนังเย็น
- พยายามทำใจเย็นๆ – หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าห่มไฟฟ้า หรืออาบน้ำด้วยน้ำร้อนจากฝักบัวหรือในอ่างอาบน้ำ
- ใช้วิธีเบนความสนใจไปเรื่องอื่นๆ หรือผ่อนคลายตามสบายเมื่อรู้สึกอยากเกา
- ท่านอาจพบว่ายาแอนตี้ฮีสตามีนจะช่วยได้มาก ลองเริ่มด้วยยาแอนตี้ฮีสตามีนที่ไม่ทำให้ง่วงวันละครั้ง แต่ควรปรึกษาแพทย์หากต้องการใช้ยาแอนตี้ฮีสตามีนที่ทำให้ง่วงตอนกลางคืน

คำแนะนำทั่วไปบางประการเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศ:

- ขอแนะนำครีมหล่อลื่นที่ใช้น้ำเป็นฐานกับถุงยางอนามัย แต่มันอาจจะแห้งเป็นผงซึ่งจะทำให้คัน ล้างด้วยน้ำหลังจากใช้แล้วและชะโลมให้ชุ่มขึ้นตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น ควรทดลองใช้กับครีมหล่อลื่นนานาชนิด เช่น Sylk, Pjur, KY
- ถ้าไม่ใช้ถุงยางอนามัย น้ำมันผักจะช่วยลดความคันและอาจหล่อลื่นได้นานกว่า น้ำมันพืชเหล่านี้รวมถึงน้ำมัน อัลมอนต์ น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันพีชคริสโค

- เป็นสิ่งสำคัญที่ควรระลึกว่าน้ำมันจะทำให้ถุงยางอนามัยอ่อนแอลง ถ้าถุงยางอนามัยรั่ว – ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินจะได้ผลดีถ้าใช้ภายในระยะเวลา 72-96 ชั่วโมง โปรดคำนึงถึงการเสี่ยงต่อการติดเชื้อผ่านทางเพศสัมพันธ์ (STI)
- พยายามทำให้การร่วมเพศดำเนินไปในระยะเวลาสั้นๆ
- หากการใช้ถุงยางอนามัยและครีมหล่อลื่นชนิดต่างๆ ที่ใช้น้ำเป็นฐาน และเกิดมีปัญหาร่องการแห้ง ท่านควรหรือเรื่องนี้กับคู่นอนของท่าน ถ้าท่านปล่อยตัวตามสบายและได้รับการปลุกกระตุ้นอย่างดี ความต้องการใช้ครีมหล่อลื่นก็อาจจะลดน้อยลง หากท่านยังต้องการใช้ครีมหล่อลื่น ควรลองคิดใช้น้ำมันที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ลดเวลาร่วมเพศให้ต่ำกว่า 3-5 นาที (ซึ่งเป็นระยะเวลาสามัญสำหรับการร่วมเพศตามที่ได้รับรายงาน)

การปฐมพยาบาลอวัยวะเพศด้วยความร้อนสำหรับผิวหนังที่อักเสบและแตก:

- ใส่เกลือก้ามือหนึ่งลงในอ่างอาบน้ำ (หรือ 1 ช้อนชาปาดต่อน้ำเย็นหนึ่งลิตรแล้วแช่ผ้าลงไป) ชั้บให้แห้ง ทำเช่นนี้เป็นเวลา 5-10 นาทีเป็นเวลา 3-5 วัน หรือ
- ใช้ก้อนสำลีหรือผ้าเนื้อละเอียดจุ่มลงไปในสารละลายไปแช่สเปรย์ เพอร์แมนกาเนต 1/8000

หากท่านรู้สึกเจ็บเมื่อถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ:

ปัสสาวะหรืออุจจาระที่สัมผัสผิวหนังที่แตกอาจทำให้ท่านรู้สึกเจ็บ ท่านควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยเจือจางปัสสาวะ และหลีกเลี่ยงท้องผูก ลองใช้วาสเซอลีนหรือเจลหรือครีมที่ทำให้ซาเฉพาะแห้งสัก 10 นาทีก่อนนั่งบนโถส้วม ดึงผิวหนังที่อวัยวะเพศให้ถ่างออก สำหรับสตรี ควรจัดท่านั่งของท่านให้ถูกต้องเมื่อปัสสาวะ (คือโน้มตัวออกมาข้างหน้า) ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ปัสสาวะไหลย้อนลงไปด้านหลังและสัมผัสกับผิวหนังอักเสบ สำหรับผู้ที่มีแผลเรื้อรังรุนแรง ลองถ่ายปัสสาวะในอ่างที่มีน้ำใส่เต็ม