



# การดูแลผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศ

## GENITAL SKIN CARE (Thai)

มีข้อเท็จจริง 3 ประการในการดูแลผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศ:

1. หลีกเลี่ยงสิ่งระคายเคืองต่างๆ
2. รักษาบริเวณนี้ให้แห้ง และ
3. อย่าเกา หรือถู

### หลีกเลี่ยงสิ่งระคายเคืองต่างๆ

#### Avoid Irritants

ผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศของท่านบอบบางมาก หลีกเลี่ยงการทำความสะอาดบริเวณดังกล่าวมากกว่าวันละครั้ง ท่านควรพยายามหลีกเลี่ยงสารต่างๆ ต่อไปนี้ ซึ่งอาจก่อความระคายเคืองและอาจทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายมาก

- สบู่
- น้ำมันทรีตี
- ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ใช้น้ำมันดินเป็นฐาน
- เช็ดตัวในอ่างน้ำ:ผสมฟองสบู่และเช็ดตัวในอ่างน้ำ:ผสมเกลือบางชนิดที่เรียกว่า บารซอลท์
- ผลิตภัณฑ์น้ำหอม
- ครีมยาต่างๆ (ใช้ครีมเหนียวจะดีกว่า)
- ผลิตภัณฑ์สตรี
- สารหล่อลื่นเทียม
- น้ำมันหอม
- กระดาษชำระบางยี่ห้อ
- ผ้าอนามัยบางชนิด
- แผ่นซับกางเกงใน
- ผงซักฟอกบางชนิด
- สีย้อมที่ใช้กับชุดชั้นใน
- ยาระงับกลิ่นตัว
- ยาฆ่าเชื้อโรค
- ผ้าอนามัยระงับกลิ่น/แทมพอน
- การฉีดล้างในช่องคลอด

## สิ่งระคายเคืองอื่น ๆ

### Other Irritants

'อ (ไมลค์)' หรือ 'ภ (ไฮ  
ยๆ

#### เราแนะนำให้คุณ:

- หลีกเลี่ยงครีมหรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่วางขายตามร้านขายยา นอกเสียจากว่าแพทย์ของท่านสั่ง
- ลองใช้กระดาษชำระที่ไม่ย้อมสีและไม่ผสมกลิ่นหอม
- ลองใช้ผงซักฟอกซึ่งไม่ผสมสี สารเอนไซม์ และน้ำหอม และหลีกเลี่ยงการใช้ยาปรับผ้านุ่ม

### รักษาความแห้ง

#### Keep Dry

ความชื้นที่มากเกินไปจะทำให้เกิดการติดเชื้อ

#### ท่านควร:

- ถอดชุดว่ายน้ำและชุดออกกำลังกายที่เปียกชื้น โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
- หากเป็นไปได้ควรสวมชุดชั้นในที่ดูดความชื้น (ผ้าไมโครไฟเบอร์บางชนิดใช้ได้ดี ผ้าขนแกะเมอริโนเนื้อละเอียด เช่น “ไอซ์เบรกเกอร์” ดีเยี่ยม) และ
- พกชุดชั้นในสำรองติดตัวไปด้วยเผื่อชุดที่ใส่อยู่ชื้นและ

### ลดการเสียดสีหรือการถูไถ

#### Decrease Friction or Rubbing

ผิวหนังที่เสียหายเพราะการเสียดสีหรือถูไถนั้นติดเชื้อได้ง่าย การเกาอาจทำให้ผิวหนังและเส้นประสาทหน้าตัวขึ้น ซึ่งจะทำให้คันมากขึ้น (“วงจรรัน-เกา”)

#### ท่านควร:

- หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าขนหนูหรือกระดาษชำระที่หยาบหรือขรุขระบริเวณอวัยวะเพศ
- ใช้ผ้าเช็ดตัวซับให้แห้งแทนการเช็ด (บางท่านใช้ลมเย็นของเครื่องเป่าผม)
- หลีกเลี่ยงการโกนหรือการใช้ขี้ผึ้งลอกขนบริเวณอวัยวะเพศ
- หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่รัดตัว

ลองพิจารณาใช้ครีมเหนียวกุ่มกัน (โพรเทคทิฟ ออยน์เมนท์) ทาก่อนออกกำลังกาย และใช้สารหล่อลื่นเมื่อมีเพศสัมพันธ์ - ดูหน้าต่อไป

### ผิวหนังที่มีอาการคัน:

หากท่านชอบเกาในเวลากลางคืน ควรตัดเล็บและสวมชุดชั้นในหลวมๆ เข้านอน หากท่านตื่นขึ้นมาเกาให้ลุกจากเตียงแล้วทำให้ผิวหนังเย็นลง:

- เก็บความเย็นไว้ - หลีกเลี่ยงผ้าห่มไฟฟ้าและการอบน้ำอุ่นจากฝักบัว/อ่างน้ำ
- ประคบด้วยกระดาษชำระเย็นหรือผ้าเย็น
- หากใช้ครีม ทาครีมตอนที่ครีมยังเย็นเมื่อออกจากตู้เย็น

- หากรู้สึกอยากเกา ควรใช้วิธีเบนความสนใจไปที่สิ่งอื่น หรือใช้เทคนิคของการผ่อนคลายตามสบาย
- ท่านอาจพบว่ายาแอนติฮิสตามีนสามารถช่วยได้ ลองใช้ยาแอนติฮิสตามีนชนิดที่ไม่ทำให้ง่วงวันละครั้งก่อน แต่ควรปรึกษาแพทย์ถ้าจะใช้ชนิดกล่อมประสาทตอนกลางคืน

## คำแนะนำที่เป็นประโยชน์บางข้อ

### Some Helpful Advice

#### การทำความสะดวกผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศ:

สิ่งใดก็ตามที่มีฟองจะล้างน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพออกไปจากผิวหนัง

- ใช้ครีมซอร์โบลินไว้กลิ่นหอม หรือครีมที่ประกอบด้วยน้ำทำความสะอาด หลังจากใช้น้ำล้างออกแล้วควรบน้ำมันบางๆ ควรจะยังคงติดอยู่บนผิว อย่าทำให้รู้สึกว่ “สะอาดหมดจด” จนเกินไป
- ชำระล้างวันละครั้ง
- ใช้น้ำเย็น

พิจารณาใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับผิวหนังอักเสบหากผิวหนังแห้งมากหรือเป็นขุย

#### ผลิตภัณฑ์เหล่านี้รวมถึง:

- ยาล้างอ่อนๆ คิว วี
- เซคาฟิล
- ยาล้างเดอร์มีซ
- ยาล้างแฮมิลตัน
- ผลิตภัณฑ์ อัลฟา เคริ
- ครีมอีมัลชันโฟอิง ถิ่นมันแต่ดีมาก เติมน้ำมันเพื่อจะได้ทำได้ง่าย ครีมเหนียวนี้สามารถใช้สำหรับทาปกป้องได้ด้วย

## การปกป้องผิวหนัง

### Skin Protection

พิจารณาใช้ครีมป้องกันหากผิวหนังแห้งมากหรือเปราะบาง และมีโอกาสถูกรังสีและเชื้อโคล (ออกกำลังกาย ขี่จักรยาน)

หรือความชื้นมากเกินไปในขณะที่อากาศร้อนหรือเมื่อมีประจำเดือน

หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีขนมาก ครีมที่เหนียวอาจทำให้เกิดสิว

หากมีปัญหาเรื่องการกลืนปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่/รั่ว

ให้ลดการใช้ผ้าอนามัยหรือแผ่นหรือแผ่นซับกางเกงชั้นในเท่าที่สามารถทำได้ แล้วใช้ครีมป้องกันแทน

ปรึกษาแพทย์ของท่านหรือนักกายภาพบำบัดด้านอุ้งเชิงกราน

ผลิตภัณฑ์ป้องกันที่มีประโยชน์ได้แก่:

- วาสเซลีน – สำหรับทาบริเวณเล็กๆ โดยเฉพาะรอบๆ ทวารหนัก
- เดอร์มีซ – เสมือนวาสเซลีนเหลว ใช้ได้ง่ายกว่าในบริเวณที่กว้างกว่า

- ซิงค์ครีม (ซูโดครีม มีจำหน่ายตามซูเปอร์มาร์เก็ต – เป็นครีมที่ค่อนข้างแห้ง)
- ซิงค์ครีมและครีมน้ำมันละหุ่ง – เนียนกว่าแต่เลอะเทอะเล็กน้อย
- ครีมเหนียวอิมูลซีฟอง – อาจเลอะเทอะ/ชุ่มชื้นเกินไป
- ครีมซอร์โบลีน – จำเป็นต้องทาซ้ำตลอดวัน
- ครีมที่ประกอบด้วยน้ำแบบผสมหรือไม่ผสมน้ำมันมะกอก – บางครั้งอาจจะแสบเมื่อทาใหม่ๆ

## การหล่อลื่นเมื่อมีเพศสัมพันธ์

### Sexual Lubrication

ขอแนะนำให้ผู้สารถหล่อลื่นชนิดใช้น้ำเป็นฐานถ้าใช้กับถุงยางอนามัย สารหล่อลื่นเหล่านี้อาจแห้งจนกลายเป็นผงที่ระคายเคืองได้ ดังนั้นจึงต้องใช้น้ำล้างออกหลังจากใช้ แล้วทำให้ชุ่มชื้นเช่นที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ควรทดลองใช้ดูหลายๆ ชนิด เช่น sylk, pjur และ KY

หากไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัย น้ำมันพืชจะระคายเคืองน้อยกว่าและอาจหล่อลื่นได้นานกว่า

- น้ำมันอัลมอนด์
- น้ำมันพืชคริสโต
- น้ำมันมะกอก

น้ำมันต่างๆ อาจทำให้ถุงยางอนามัยหย่อนสมรรถภาพได้ ดังนั้นจึงไม่ควรใช้ร่วมกัน

## พยายามทำให้การร่วมเพศสั้นลง

### Keep intercourse brief

หากการใช้ถุงยางอนามัยและสารหล่อลื่นชนิดใช้น้ำเป็นฐานทำให้เกิดการระคายเคือง และความแห้งเป็นปัญหา โปรดหารือกับคู่นอนของท่าน

หากท่านผ่นตัวตามสบายและได้รับการเสิร์ฟที่ดี ความจำเป็นที่จะต้องใช้สารหล่อลื่นอาจลดลงก็ได้

หากท่านยังจำเป็นจะต้องใช้สารหล่อลื่น ให้ลองพิจารณาใช้น้ำมันพืชหรือน้ำมันอัลมอนด์ ลดระยะเวลาการมีเพศสัมพันธ์ให้น้อยกว่า 3-5 นาที

หากถุงยางอนามัยฉีกขาด – ยาคูมกำเนิดชนิดฉุกเฉินจะได้ผลหากใช้ภายใน 72 ชั่วโมง ควรคำนึงถึงความเสี่ยงต่อการติดเชื้อผ่านทางเพศสัมพันธ์ด้วย

## การปฐมพยาบาลอวัยวะเพศ

### Genital First Aid

- ใส่เกลือหนึ่งกำมือในอ่างอาบน้ำ (หรือผสมเกลือ 1 ช้อนชาปาด ต่อน้ำเย็นหนึ่งลิตร แล้วใช้ผ้าชุบลงในน้ำนั้น) สามารถบรรเทาการระคายเคือง การคัน หรือการอักเสบของผิวหนังได้ ทำเช่นนี้ 10 นาทีเป็นเวลา 3-5 วัน
- ใช้ก้อนสำลีหรือผ้าบางๆ ชุบน้ำยาผสมด่างทับทิม 1/8000 โปะลงบนผิวหนังที่ขึ้นอักเสบ เช่น มีอาการเชื้อราในช่องคลอด ( thrush) อย่างรุนแรงหรือเป็นกลาก (ที่เนียบ) ที่บริเวณขาหนีบ

กระทำดังกล่าวเป็นเวลา 5-10 นาที ซับให้แห้งหรือใช้เครื่องเป่าผมเป่าลมเย็นที่อวัยวะเพศ แล้วทายาตามที่แพทย์สั่ง

จำกัดการใช้เป็นเวลา 3-5 วัน เพื่อหลีกเลี่ยงการแห้งจนเกินไป

## การถ่ายปัสสาวะที่เจ็บ

### Painful Urination

หากปัสสาวะสัมผัสกับผิวหนังที่เป็นแผล ก็อาจจะทำให้ท่านรู้สึกเจ็บ

ดึงผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศให้ห่างออก สำหรับสตรี ปรับท่านั่ง (เช่น โน้มตัวไปข้างหน้า) ขณะถ่ายปัสสาวะ

เพื่อไม่ให้ปัสสาวะหยดลงบนผิวหนังที่อักเสบ นอกจากนั้นท่านอาจลองถ่ายปัสสาวะลงบนผ้าขนหนูเปียกหรือลงในอ่างอาบน้ำที่มีน้ำอยู่ เช่น ในกรณีที่ท่านมีแผลเปื่อยหลายแห่ง (เจลยาชา ลิกโนเคน จะช่วยได้) ค่ะมีน้ำมากๆ

หากการถ่ายปัสสาวะยังคงเจ็บอยู่ต่อไป ท่านควรไปพบแพทย์

*การรับรอง - ขอรับรองว่าเนื้อหาของแผ่นปลิวฉบับนี้ได้มาจากเว็บไซต์บริการสุขภาพทางเพศของรัฐทาสมาเนีย*

*ปรับปรุง กุมภาพันธ์ 2013*