

บทเรียนสำหรับวัยรุ่น



12 ส.ย. 2546

0008

R06

37

0007

ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพดดาตตรศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับการสนับสนุนจาก

ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพดดาตตรศึกษา
 ถนน 14 ตุลาคม 105 ถนนพหลโยธิน
 เขต 979/17-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
 เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
 โทร. 298-0455 โทรสาร 298-0476
 Home page : <http://www.trf.or.th>
 E-mail : trf-info@trf.or.th



บทเรียนสำหรับวัยรุ่น

โดย : ศ.นพ.นิกร ดุสิตสิน
ไพลิน ศรีสุขโข
จกกล ตั้งอุสาหะ

ที่ปรึกษา : ศ.นพ.นิกร ดุสิตสิน
นพ.วีระ นิยมวัน

บรรณาธิการ : ไพลิน ศรีสุขโข

จัดพิมพ์โดย : ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ถ.พญาไท อ.ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

1. ระบบสืบพันธุ์ชายและหญิง	ศ.นพ.นิกร ดูลิตลีน
	ไพลิน ศรีสุขโข
ระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย	1
<u>อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก</u>	1
ถุงอัณฑะ	2
ลูกอัณฑะ	2
องคชาติ	3
<u>อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน</u>	5
ท่ออสุจิ	5
ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ	5
ต่อมลูกหมาก	6
ต่อมคาวเปอร์	6
ตัวอสุจิ	6
น้ำอสุจิ	7
<u>การรักษาความสะอาด</u>	7
<u>การขับถ่ายปัสสาวะ</u>	8
ระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง	9
<u>อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก</u>	9
โคกหัวหน้า	9
แคมใหญ่	9
แคมเล็ก	9
เมื่อดูดนม (คลิตอริส)	9

เยื่อพรหมจารี	10
<u>อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี</u>	10
ช่องคลอด	10
มดลูก	10
หลอดมดลูก หรือท่อนำไข่	11
รังไข่	12
<u>การรักษาความสะอาด</u>	12

<u>การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น</u>	ไฟล์	ศรีสุโข
การเปลี่ยนแปลงทางเพศ	14	
การเลือกซื้อยกันพร	16	
การออกกำลังกายและการบริหารพร	18	
การใช้ครีมทา	18	
การผ่าตัดเสริมเต้านม	18	
ขนตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	19	
กลิ่นตัว	21	
สิว	21	
รอยแตก	23	
ระยะเวลาที่มีประจำเดือนครั้งแรก	24	
การไม่มีประจำเดือน	24	
ขบวนการของการเกิดประจำเดือน	25	
การเปลี่ยนแปลงของรังไข่หลังจากการตกไข่	26	
รอบเดือนที่มีการตั้งครรภ์	26	
ประจำเดือนปกติ	27	
ประจำเดือนไม่ปกติ	27	
กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน	28	
การบรรเทาอาการปวดประจำเดือน	30	
การเลือกผ้าอนามัย	32	
สรุปการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	34	

3. การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชาย	ไพลิน	ศรีสุขโช
การเปลี่ยนแปลงส่วนต่าง ๆ ของอวัยวะในร่างกาย	35	
ใบหน้า	37	
เสียง	37	
อวัยวะเพศ	38	
ขนที่อวัยวะเพศ	39	
ขนตามร่างกาย	40	
เต้านม	40	
การแข็งตัวของอวัยวะเพศ	41	
ฝันเปียก	41	
การจินตนาการของวัยรุ่น	42	
การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง	42	
สรุป การเข้าสู่วัยรุ่นจะผ่านขั้นตอนต่าง ๆ คือ	44	
การปรับตัวของวัยรุ่น		
4. พื้นฐานทางอารมณ์ และความรู้สึกของวัยรุ่น	ไพลิน	ศรีสุขโช
การแสวงหาตัวเองของวัยรุ่น	45	
พฤติกรรมทางเพศ	46	
รักร่วมเพศในวัยรุ่น	49	
อันตรายในการเที่ยวกลางคืน	50	
การล่องเกินทางเพศ	52	
การหลีกเลี่ยงอันตรายทางเพศ	54	
5. สัมพันธภาพและความรัก	ไพลิน	ศรีสุขโช
ความรักคืออะไร	55	
องค์ประกอบของความรัก	56	
รูปแบบของความรัก	57	
คนเราจะตกหลุมรักใครได้บ้าง	59	

ความหึงหวงและความอิจฉาริษยา	61
การลดความหึงหวง	62
ความรักและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน	62

6. การคุมกำเนิด _____ ไพลิน ศรีสุขโช

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว	66
<u>วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่นิยมใช้กันมาก</u>	66
ยาเม็ดคุมกำเนิด	67
ยาฉีดคุมกำเนิด	69
ยาฝังคุมกำเนิด	69
ห่วงอนามัย	70
ถุงยางอนามัย	70
<u>วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่นิยมใช้น้อย</u>	73
<u>วิธีคุมกำเนิดชนิดขวางกั้นช่องคลอด</u>	73
วิธีคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศ	74
วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร	74
การทำหมันชาย	75
การทำหมันหญิง	75

7. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ _____ ไพลิน ศรีสุขโช

แผลที่อวัยวะเพศ	76
ตกขาว	77
อาการเบื้องต้นอื่น ๆ	77
ลักษณะและอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	78
<u>โรคที่ทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ</u>	78
ซิฟิลิส	78
แผลริมอ่อน	79
กามโรคของต่อมน้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง	80

กามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ	80
เริม	81
หูดหงอนไก่	82
หูดข้าวสุก	82
<u>โรคที่ทำให้ตกขาว</u>	83
หนองใน หรือที่เรียกว่า โรคโกโนเรีย	83
หนองในเทียม	84
พยาธิในช่องคลอด	85
เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์	85
<u>อาการเบ็ดเตล็ดอื่นๆ</u>	86
ซีกกลากที่ขาหนีบ	86
หิด	87
โคโน	87
ไวรัสตับอักเสบบ	88

8. เอดส์

	จกกล	ตั้งอุสาหะ
	ไพลีน	ศรีสุทโ
เอช ไอ วี / เอดส์ เกิดจากอะไร	89	
เอช ไอ วี / เอดส์ แพร่และติดต่อได้อย่างไร	90	
ตรวจหาเชื้อ เอช ไอ วี โดยตรงได้อย่างไร	91	
สถานที่ตรวจเลือด	91	
อาการที่ทำให้สงสัยว่าติดเชื้อเอช ไอ วี	91	
อาการที่ทำให้สงสัยว่าเป็นเอดส์	92	
เอดส์รักษาได้หรือไม่	92	
เอดส์และสังคม	93	
ข้อควรปฏิบัติ	94	

ระบบสืบพันธุ์ชายและหญิง

ร่างกายของหญิงและชายจะมีโครงสร้างต่าง ๆ เหมือนกัน เช่น สมอง หัวใจ กระเพาะ กล้ามเนื้อ กระดูก เลือด แต่มีสิ่งสำคัญซึ่งทำให้หญิงและชายต่างกัน คือ อวัยวะเพศ และระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย

อวัยวะเพศของชายและหญิงต่างกันทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งการทำงานของระบบสืบพันธุ์ด้วย อวัยวะเพศชายของชายจะไม่ซับซ้อนเท่ากับอวัยวะเพศของหญิง และส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ภายนอกร่างกาย

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ประกอบด้วย

อัณฑะ

องคชาติ

อวัยวะสืบพันธุ์ภายในประกอบด้วย

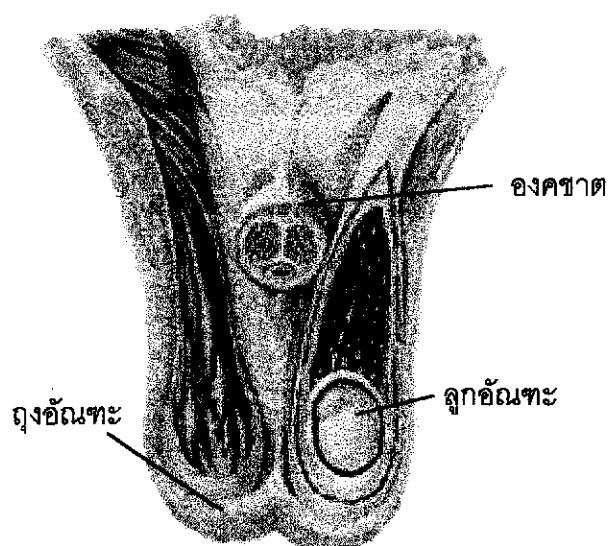
ท่อน้ำอสุจิ

ถุงผลิตน้ำอสุจิ

ต่อมลูกหมาก

ต่อมเมือกหล่อลื่น คาวเปอร์

อัณฑะ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ถุงอัณฑะ และลูกอัณฑะ



ถุงอัมตะ

เป็นถุงเนื้อเยื่อห่อลูกอัมตะไว้ เพื่อป้องกันลูกอัมตะที่อยู่ข้างใน มีลักษณะเป็นผิวหนา และหยาบ มีรอยย่นทั่วไป จึงยืดและหดได้มาก ถ้ามีการเร้าอารมณ์ทางเพศ หรือเวลาที่มีอากาศหนาวเย็นถุงอัมตะหด และดึงอัมตะเข้าหาฝีเย็บ ถ้าอากาศร้อนจะหย่อนคลายลง อุนหภูมิในถุงอัมตะจะต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกายประมาณ 1.5 - 2.0 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมแก่การสร้างอสุจิ ถุงอัมตะเป็นส่วนที่ช่วยปรับอุณหภูมิของลูกอัมตะให้เหมาะสม ไม่ให้สูงหรือต่ำเกินไป การยืดหดของถุงอัมตะเป็นไปโดยอัตโนมัติ ร่างกายควบคุมเองไม่ได้ ถุงอัมตะอาจจะห้อยยาวเท่ากันทั้งสองข้าง หรืออาจจะต่างกันเล็กน้อยก็ได้ ไม่ใช่สิ่งที่ผิดปกติ

ลูกอัมตะ

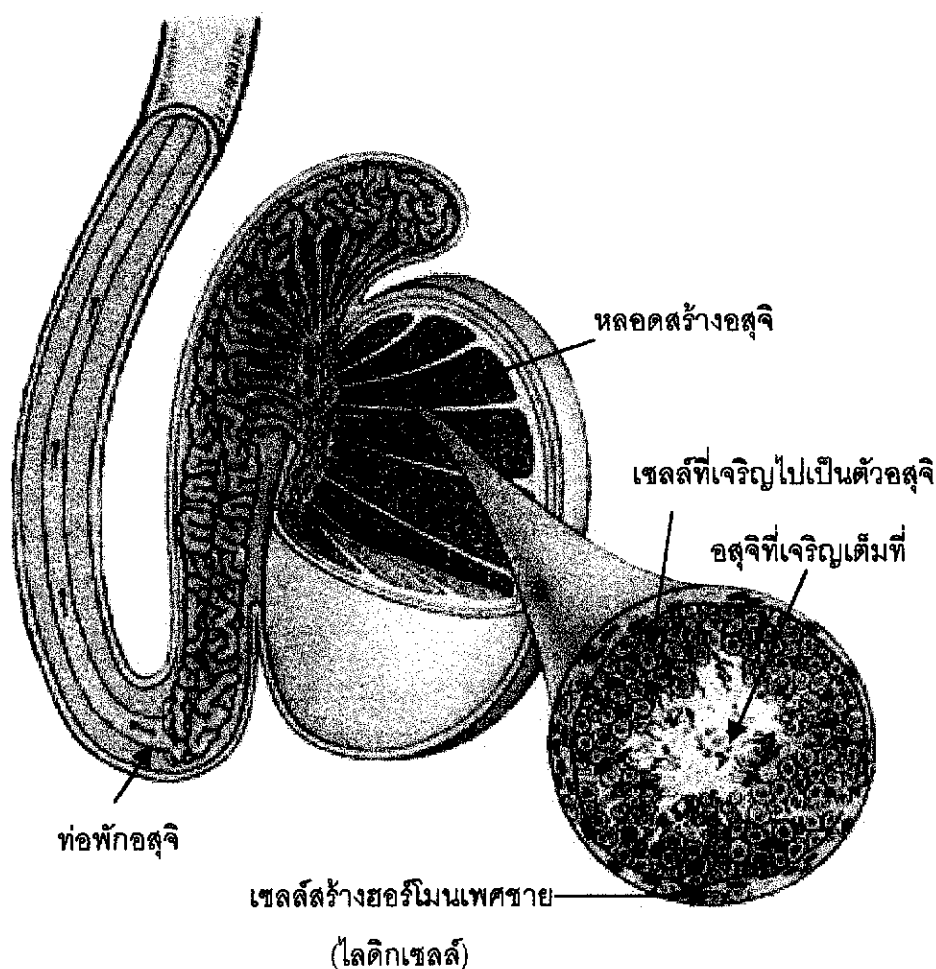
มีลักษณะเป็นรูปไข่อยู่ภายในถุงอัมตะทั้งสองข้าง อาจมีขนาดเท่ากันหรือต่างกันเล็กน้อยก็ได้ ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ลูกอัมตะจะอยู่ในช่องท้องของเด็ก เมื่อใกล้คลอดลูกอัมตะจะเคลื่อนลงมาสู่ถุงอัมตะ แต่มีบางรายที่ลูกอัมตะข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้างเคลื่อนลงมาอยู่ในถุงอัมตะหลังเด็กเกิดแล้ว 1-2 ปี ถ้าหลังจากนี้ลูกอัมตะยังไม่เคลื่อนมาอยู่ในถุงอัมตะ จะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อการแก้ไข การที่ลูกอัมตะไม่เคลื่อนลงมาอยู่ในถุงอัมตะอาจทำให้เป็นหมัน เนื่องจากมีการสร้างอสุจิไม่สมบูรณ์ ทั้งไว้นานเป็นมะเร็งลูกอัมตะได้

ควรจะตรวจลูกอัมตะด้วยตัวเองเดือนละครั้ง สังเกตดูว่าลูกอัมตะสองข้างเท่ากันหรือไม่ มีเส้นเลือดดำขด (ถ้าเปิดมักเป็นข้างซ้าย) ถ้าลูกอัมตะ 2 ข้างมีขนาดต่างกันมาก หรือมีขนาดเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก พื้นผิวเป็นตุ่มหรือก้อน ผิวหนังที่หุ้มมีแผล บวมเจ็บ หรือเมื่อถูกกระแทกแรง ๆ ควรจะปรึกษาแพทย์ เพื่อการดูแลที่ถูกต้อง

หน้าที่ของลูกอัมตะ

1. สร้างฮอร์โมนเพศชาย (เทสโทสเตอโรน) จากไลดิกเซลล์ ซึ่งเป็นเซลล์ที่แทรกอยู่ระหว่างหลอดสร้างอสุจิ ฮอร์โมนเพศชายจะเป็นตัวกำหนดลักษณะเฉพาะของผู้ชาย เช่น มีหนวดเครา มีขนตามตัวมาก หน้าผากกว้าง ฝ่ามือ น้ำเสียงห้าว กล้ามเนื้อแข็งแรง ผิวหนังกร้าน เป็นแบบผู้ชาย ตะโพกแคบ และกระดูกแข็งแรง

2. สร้างอสุจิขึ้นในหลอดสร้างตัวอสุจิที่เป็นหลอดเล็ก ๆ จำนวนมากขดอยู่ภายในอัมตะ อัมตะจะสร้างอสุจิเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น และสร้างต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่หยุด แต่ลดลง เมื่อวัยสูงขึ้น หลัง 45 ปี



องคชาต

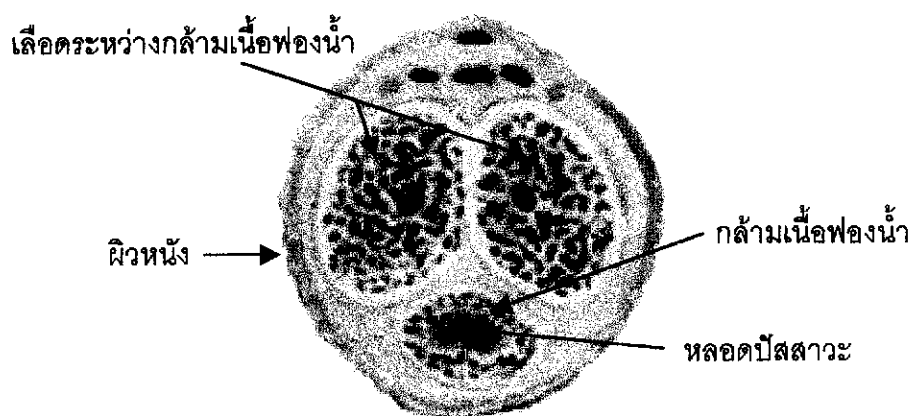
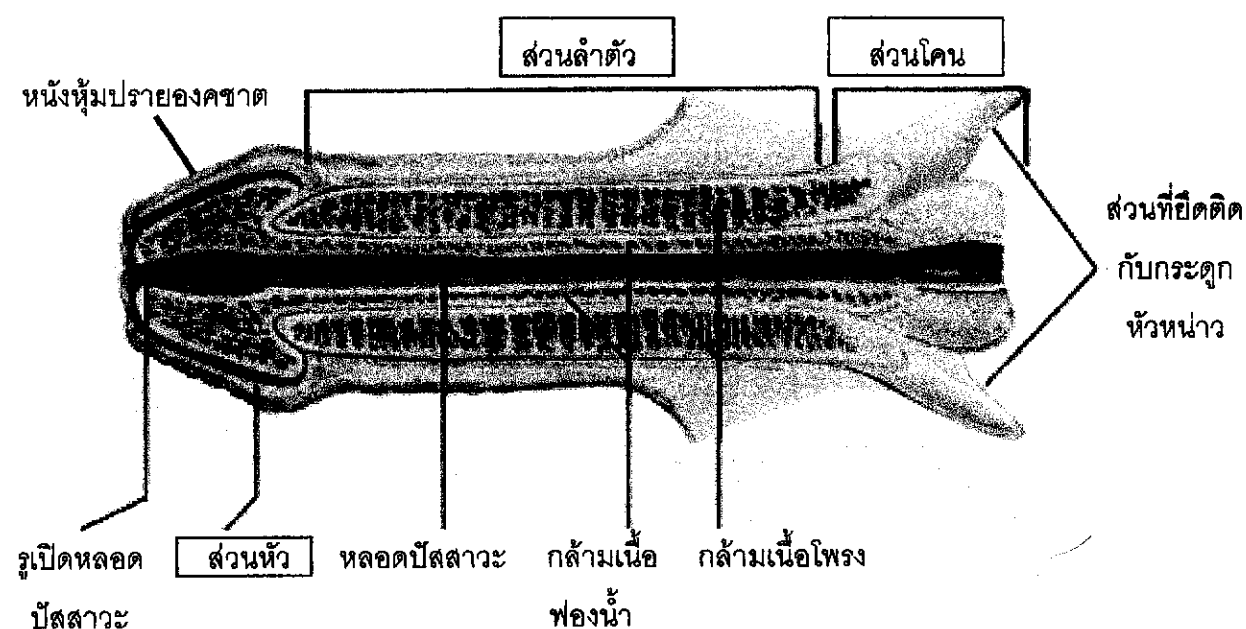
มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อที่ข้างในมีโพรงเลือดอยู่จำนวนมากเหมือนฟองน้ำปกติโพรงเลือดจะแฟบ องคชาตจะมีขนาดเล็กและอ่อนตัว เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศจะมีเลือดเข้ามาคั่งในโพรงเลือดเป็นจำนวนมากทำให้องคชาตขยายตัวแข็งและใหญ่ขึ้น ภายในขององคชาตมีหลอดปัสสาวะทอดยาวจากกระเพาะปัสสาวะลงมาถึงส่วนปลายขององคชาต

ขนาด

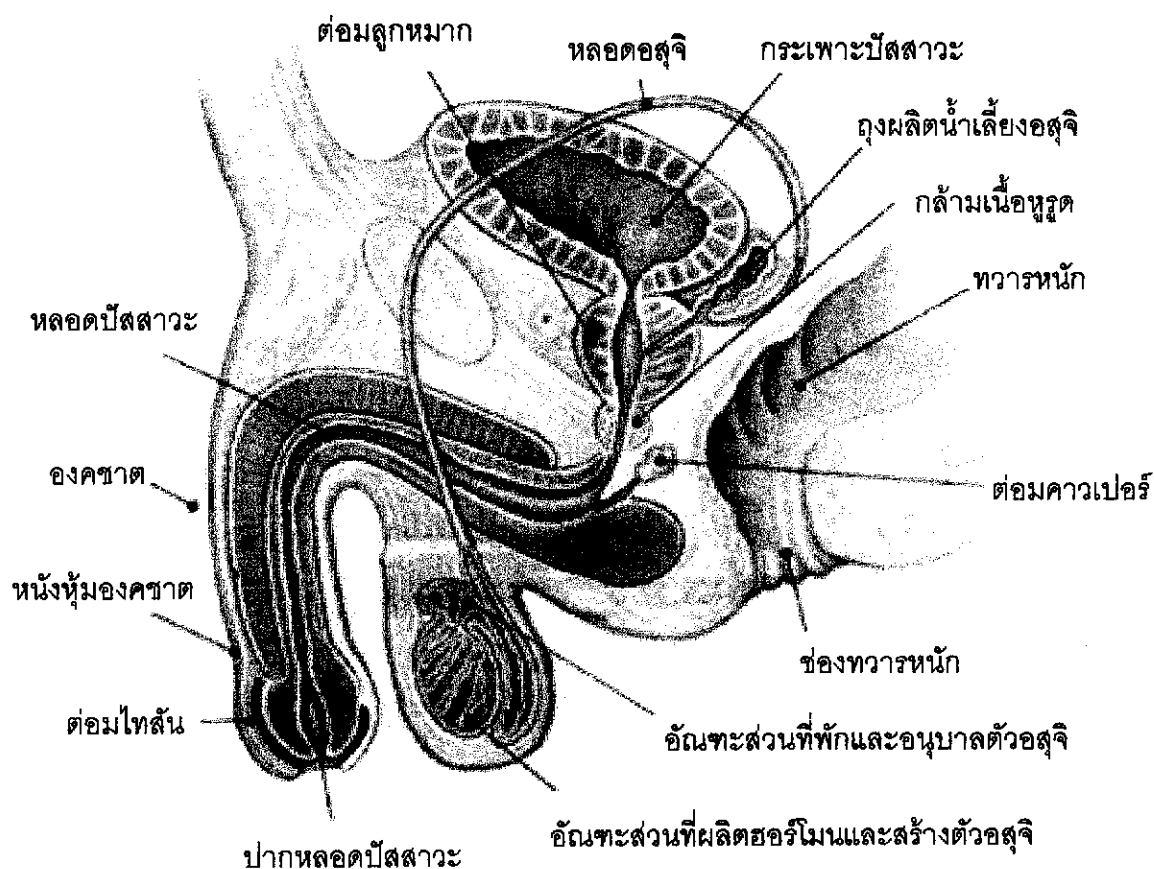
องคชาตของแต่ละคนจะมีขนาดแตกต่างกันได้มาก และแต่ละเชื้อชาติก็อาจจะมีความแตกต่างกันออกไป ขนาดเล็กหรือใหญ่ไม่มีความสำคัญต่อเรื่องเพศสัมพันธ์ องคชาตในขณะไม่แข็งตัวอาจจะมีขนาดและรูปร่างต่างกันได้มาก แต่เมื่อองคชาตแข็งตัวจะมีขนาดเฉลี่ยยาว 12-15 ซม. เส้นรอบวง 10-12 ซม.

องคชาตประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

- ส่วนหัว** เป็นส่วนที่มีเส้นประสาทและเส้นเลือดมาหล่อเลี้ยงจำนวนมาก จึงเป็นส่วนที่ไวต่อการกระตุ้นทั้งทางกายภาพ ทางอารมณ์และความรู้สึกทางเพศ
- ส่วนลำตัว** ประกอบด้วยเนื้อเยื่อคล้ายฟองน้ำ จะมีช่องว่างมากมายสำหรับให้เลือดไหลเข้ามาขังอยู่ เมื่อมีความต้องการทางเพศ ทำให้องคชาตขยายใหญ่และแข็งตัว
- ส่วนโคน** มีกล้ามเนื้อยึดติดอยู่กับส่วนล่างของกระดูกหัวหน่าว



อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน



ท่ออสุจิ

ท่ออสุจิเป็นท่อทางเดินของอสุจิ ซึ่งต่อจากหลอดสร้างอสุจิ ผ่านไปเปิดเข้าท่อปัสสาวะที่ตำแหน่งของต่อมลูกหมาก

ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ และเก็บตัวอสุจิ

มีเป็นถุง 2 ถุง ติดกับหลอดอสุจิ มีหน้าที่ สร้างน้ำสำหรับหล่อเลี้ยงอสุจิให้เติบโตแข็งแรง มีคุณสมบัติเป็นต่างและมีน้ำตาลผลไม้ (ฟรุกโตส) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เพื่อให้พลังงานในการเคลื่อนไหวของตัวอสุจิ

ต่อมลูกหมาก

ต่อมลูกหมากมีขนาดและรูปร่างเหมือนลูกหมากเล็กๆ ตั้งอยู่ข้างใต้กระเพาะปัสสาวะ ท่อน้ำเลี้ยงอสุจิ หลอดอสุจิและหลอดปัสสาวะเข้ามารวมกันเป็นท่อเดียวกัน ที่ตรงกลางของต่อมลูกหมากก่อนผ่านไปหลอดปัสสาวะ ในขณะที่หลังน้ำอสุจิ ต่อมลูกหมากจะกั้นไม่ให้น้ำปัสสาวะไหลออกมาและในขณะเดียวกัน กั้นไม่ให้น้ำอสุจิไหลย้อนเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะ

ต่อมลูกหมากจะสร้างของเหลว มีลักษณะข้นและมียูทิลิตีเป็นต่าง ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของน้ำอสุจิเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของตัวอสุจิ

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับต่อมลูกหมากคือ ต่อมลูกหมากอาจมีการอักเสบเนื่องจากการติดเชื้อหรืออาจโตหรือเสื่อมตามวัย จะพบมะเร็งต่อมลูกหมากได้ประมาณ 5% ในผู้สูงอายุ

ต่อมควาเปอร์

ต่อมควาเปอร์ เป็นต่อมเล็กๆ ขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวมีอยู่ 2 ข้างของต่อมลูกหมาก และมีท่อเปิดเข้าสู่หลอดปัสสาวะ น้ำเมือกที่สร้างขึ้นจากต่อมนี้ขณะมีความรู้สึกตื่นตัวทางเพศ จะออกมาเป็นน้ำหล่อลื่นที่ปลายองคชาต น้ำเมือกนี้อาจจะมีตัวอสุจิปนออกมาด้วย ทำให้การร่วมเพศแบบชักองคชาตออก เพื่อหลังน้ำอสุจิกายนอกนั้นเกิดการตั้งครรภ์ได้สูง

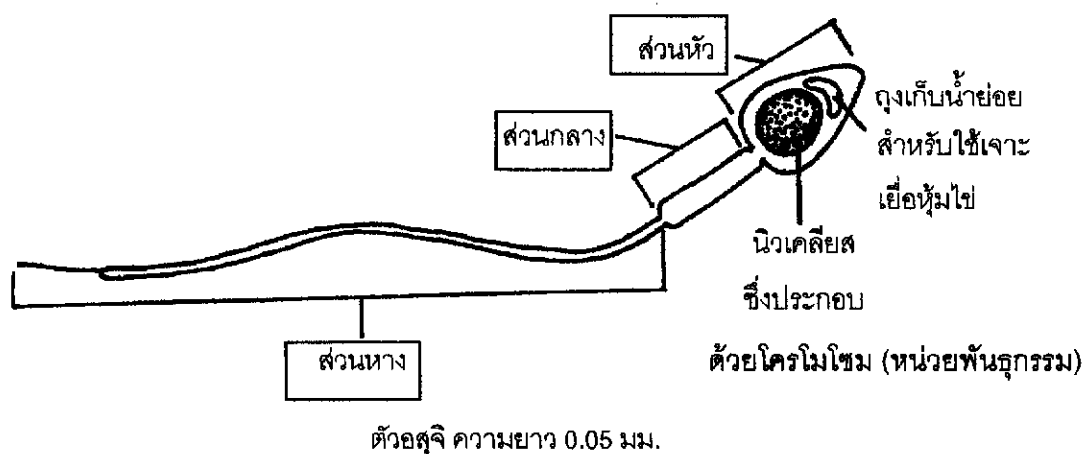
อสุจิ

ตัวอสุจิถูกสร้างจากหลอดอัณฑะ และพัฒนาจากเซลล์ที่ยังเคลื่อนไหวไม่ได้จนเป็นตัวอสุจิที่เจริญเต็มที่ และเคลื่อนไหวได้ใช้เวลาประมาณ 70 วัน น้ำเชื้อจะแข็งแรงพอที่จะขับออกจากหลอดอัณฑะไปยังท่ออสุจิ เมื่อหลังออกมาแล้ว ตัวอสุจิจะมีชีวิตที่สามารถผสมกับไข่ได้ดีภายในเวลา 48 ชั่วโมง แต่อาจยังมีชีวิตและเคลื่อนไหวได้หลาย ๆ วัน ถ้าอยู่ภายในโพรงมดลูกหรือในท่อนำไข่ ตัวอสุจิที่ตกค้างอยู่ในช่องคลอดจะตายหมดภายในไม่กี่ชั่วโมง เนื่องจากน้ำในช่องคลอดมีคุณสมบัติเป็นกรด ตัวอสุจิจะมีโครโมโซมที่เป็นตัวกำหนดเพศของทารก ถ้าตัวอสุจิมีสารพันธุกรรมเพศชาย (Y) ผสมกับไข่จะได้ทารกเพศชาย (XY) ถ้าตัวอสุจิที่มีโครโมโซมเพศหญิงผสมกับไข่จะได้ทารกเพศหญิง (XX)

ตัวอสุจิ

ตัวอสุจิประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

- | | |
|----------|---|
| ส่วนหัว | จะมีโครโมโซม(สารพันธุกรรม) และเอนไซม์ ซึ่งเอนไซม์นี้จะช่วยให้ตัวอสุจิสามารถไชทะลุผนังของไข่เข้าไปผสมกับไข่เกิดการปฏิสนธิได้ |
| ส่วนกลาง | เป็นส่วนที่ให้พลังงานโบกหางสำหรับการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิ |
| ส่วนหาง | เป็นส่วนที่มีความยาวเป็น 10 เท่าของส่วนหัว ใช้โบกเพื่อให้เคลื่อนที่ได้รวดเร็ว |



น้ำอสุจิ

คือน้ำที่หลั่งออกมาจากอวัยวะเพศชาย ประกอบด้วยตัวอสุจิ น้ำเลี้ยงจากถุงเก็บน้ำเลี้ยงน้ำเมือกจากต่อมลูกหมาก และต่อมคาวเปอร์ น้ำอสุจิที่หลั่งออกมาแต่ละครั้งมีประมาณ 2.5 มิลลิลิตร

ในคนปกติที่ไม่เป็นหมัน จะมีตัวอสุจิประมาณ 80-120 ล้านตัวในน้ำอสุจิ 1 มิลลิลิตร หรือมีตัวอสุจิที่แข็งแรงอย่างน้อยที่สุด 20 ล้านตัว ต่อน้ำอสุจิ 1 มิลลิลิตร

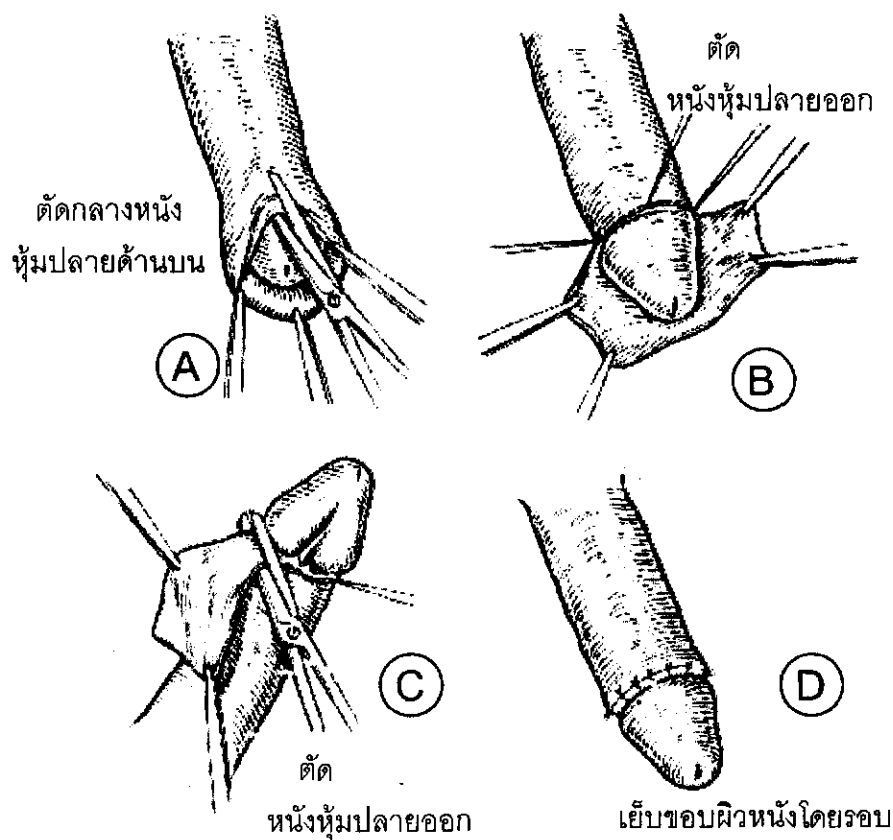
การรักษาความสะอาด

การรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นสิ่งสำคัญ ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอกทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและตอนเย็น ทำความสะอาดโดยใช้น้ำและสบู่ และเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณหัวขององคชาติ ที่เป็นส่วนที่สร้างไขมันซึ่งเรียกว่า ขี้เปียก ถ้าไม่ล้างเอาสิ่งสกปรกออกก็จะหมักหมมสิ่งสกปรกได้มาก มีกลิ่นเหม็น โดยเฉพาะในผู้ที่ยังไม่ได้ขลิบหนังหุ้มหัวองคชาติ และควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งหลังจากปัสสาวะและหลังการร่วมเพศ

การขลิบหนังหุ้มปลายองคชาต

เด็กชายที่อายุเกิน 10 ปี จะสามารถเปลี่ยนปลายหนังหุ้มองคชาตได้ ถ้าเลเยอร์ชั้นในไปแล้ว และยังมีหนังหุ้มปลายที่ยื่นยาว ไม่สามารถเปลี่ยนได้ ควรจะทำการผ่าตัดแก้ไข เพื่อให้สามารถทำความสะอาดปลายองคชาตได้ ไม่เกิดการหมักหมม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการติดเชื้อ หรือเป็นมะเร็ง และอาจทำให้ภรรยามีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกได้มากกว่าปกติ

วิธีการขลิบหนังหุ้มปลายองคชาต



ระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง

ระบบสืบพันธุ์ภายนอก ประกอบด้วยส่วนใหญ่ ๆ ที่สำคัญ คือ โศกหัวหน่าว (เนินหัวหน่าว) แคมใหญ่ แคมเล็ก เม็ดละมุด (คลิตอริส / ปุ่มกระสันต์)

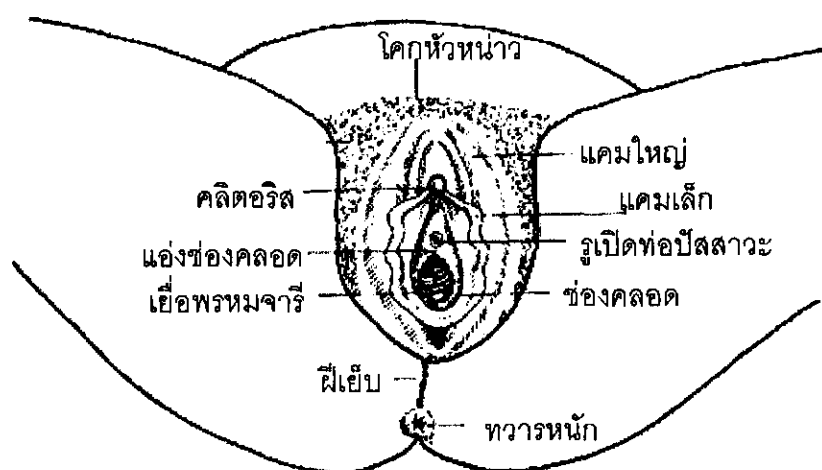
โศกหัวหน่าว อยู่ส่วนล่างของท้องน้อย มีลักษณะคล้ายสามเหลี่ยม อวบน้ำประกอบด้วยไขมันเป็นจำนวนมาก และมีกระดูกเชิงกรานมารองรับ ในผู้ใหญ่หรือผู้ที่เข้าสู่วัยรุ่นแล้วจะมีขนปกคลุม ซึ่งอาจจะมีมากหรือน้อยต่างกันในแต่ละบุคคล

แคมใหญ่ มีลักษณะเป็นเนื้อนุ่มสองกลีบปิดช่องคลอดและอวัยวะภายในไว้ จะมีลักษณะอวบน้ำแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับไขมันที่มาประกอบ เนื้อส่วนนี้จะมีลักษณะเป็นผิวสีคล้ำกว่าส่วนอื่น

แคมเล็ก เป็นกลีบเนื้อเล็ก ๆ อยู่ด้านในของแคมใหญ่ อาจจะมีสีชมพู หรือมีสีเข้มคล้ำก็ได้ไม่ผิดปกติ ทั้งแคมใหญ่และแคมเล็กจะช่วยปิดอวัยวะภายในไว้ เป็นประตูด่านแรกที่จะป้องกันการติดเชื้อจากภายนอกเข้าสู่ช่องคลอด บริเวณโศกหัวหน่าว แคมใหญ่ แคมเล็ก และปากช่องคลอดจะเรียกรวมกันว่า อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก (Vulva)

เม็ดละมุด (คลิตอริส) เป็นติ่งเนื้อเล็ก ๆ อยู่ตรงกึ่งกลางตอนบนของแคมเล็กทั้งสองข้างเป็นบริเวณที่มีปลายประสาท และเส้นเลือดฝอยมาหล่อเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นบริเวณที่ไวต่อความรู้สึก เช่นเดียวกับองคชาตในเพศชาย และเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ เม็ดละมุดจะขยายตัวได้เช่นกัน

รูเปิดของท่อปัสสาวะ เป็นช่องเปิดช่องแรกถัดจากคลิตอริสลงมา

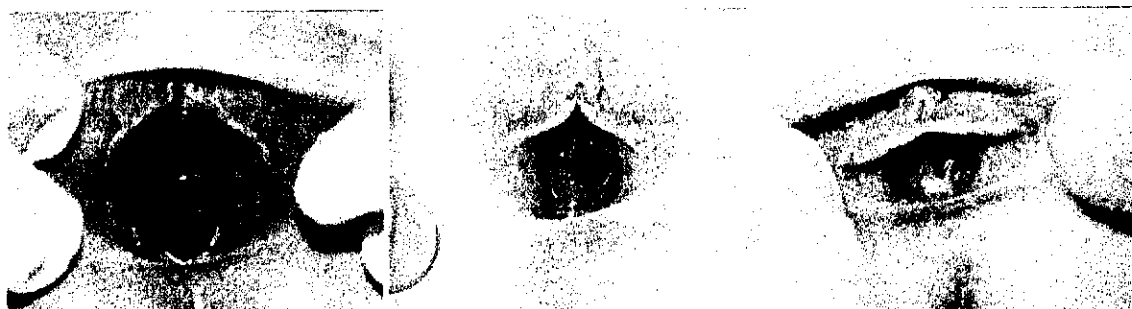


อวัยวะเพศหญิงภายนอก

เยื่อพรหมจารี

เป็นเนื้อเยื่อบางอยู่รอบปากช่องคลอด มีความยืดหยุ่นได้มากตรงกลางจะมีรูเล็ก ๆ เป็นทางออกของประจำเดือน เยื่อพรหมจารีมีลักษณะต่าง ๆ กัน ได้หลายแบบเช่นเป็นช่องกลมกว้าง เป็นรูตะแกรง หรือเป็นช่องยาวแคบ บางรายเยื่อพรหมจารีปิดสนิทไม่มีช่องเปิดเลยถือว่าผิดปกติ ในกรณีนี้เมื่อถึงวัยมีประจำเดือน เลือดประจำเดือนออกไม่ได้ทำให้มีเลือดคั่งอยู่ภายในต้องรักษา โดยการผ่าตัดเปิดเยื่อพรหมจารี เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเยื่อพรหมจารีมักเกิดการฉีกขาด และมีเลือดออก

ชนิดของเยื่อพรหมจารี



เยื่อพรหมจารีแบบที่พบบ่อย

มีผนังกั้นกลาง

ระบบสืบพันธุ์ภายในของสตรี

ช่องคลอด เป็นส่วนที่อยู่ปลายสุดของมดลูกเป็นช่องเปิดติดต่อกับอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของเลือดประจำเดือนที่มดลูกบีบตัวขับออกจากโพรงมดลูก และเป็นช่องทางที่ทารกคลอดออกมาด้วย

ช่องคลอดมีความลึกประมาณ 7-8 เซนติเมตร ผนังช่องคลอดประกอบด้วยกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ เส้นเลือด และเส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย ผนังช่องคลอดมีลักษณะย่นเป็นหีบ ซึ่งสามารถจะยืดและขยายได้อย่างมาก น้ำเมือกต่าง ๆ ในช่องคลอดที่ช่วยหล่อลื่นขณะร่วมเพศมาจาก ผิวหนังช่องคลอดและจากต่อมบาร์โทลินบริเวณปากช่องคลอด ในภาวะปกติภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งสามารถจะเปลี่ยนน้ำตาลไกลโคเจนให้เป็นกรดแลคติก ทำให้ช่องคลอดมีสภาพเป็นกรด ซึ่งป้องกันการอักเสบจากการติดเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

มดลูก ตั้งอยู่ด้านหลังของกระเพาะปัสสาวะ มีรูปร่างและขนาดเหมือนขมพุกกลับหัว ภายในเป็นช่องกลาง ขนาดปกติยาว 8-10 ซม. ผนังเป็นกล้ามเนื้อ 3 ชั้น ขยายตัวรับน้ำหนัктารก น้ำคร่ำ รก ประมาณ 5 กก. ยาว 50 ซม. ผนังของมดลูกเป็นกล้ามเนื้อที่หนา มีความ

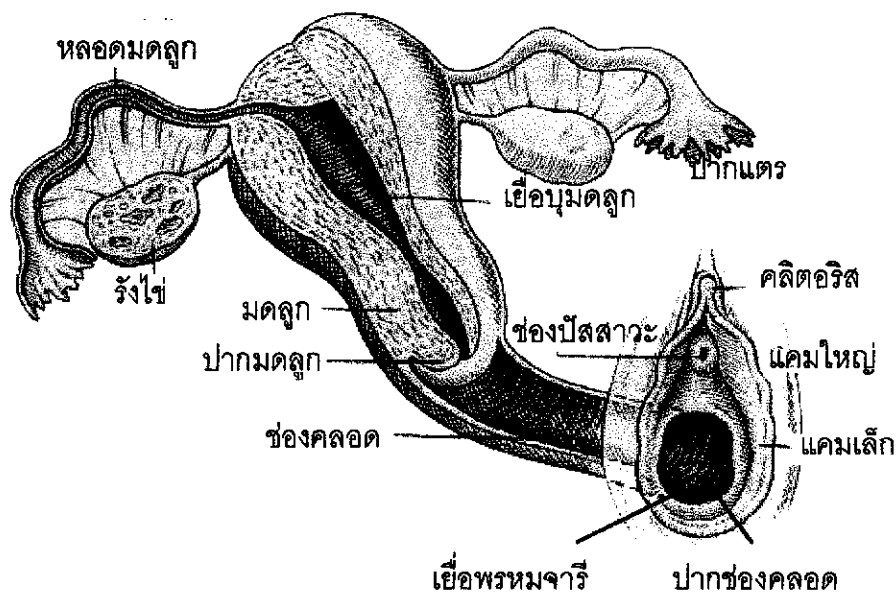
เหนียวและแข็งแรงมาก เมื่อตั้งครรภ์จะขยายตัวได้ใหญ่โตมาก แต่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ภายใน 45 วัน หลังการคลอด ในหญิงวัยหมดประจำเดือนขนาดของมดลูกจะเล็กลง

เยื่อบุมดลูก เป็นเซลล์ฉาบภายในโพรงมดลูก ผนังมดลูกมีเลือดคั่งทุก 28 ± 5 จึงหลุดลอก ออกเป็นเลือดระดู และงอกใหม่ ถ้ามีไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัว จะงอกหนาขึ้นรับการฝังตัวของรก ไม่หลุดลอก

หน้าท้องของมดลูก เตรียมเยื่อบุมดลูก ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนจากรังไข่สำหรับให้ไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัวและเจริญเติบโตเป็นทารก มดลูกจะบีบตัวให้ทารกคลอดออกมาได้เมื่อครบกำหนดคลอด

ในแต่ละรอบเดือนถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมเยื่อบุมดลูกก็จะลอกหลุดออกมาพร้อมกับเลือดประจำเดือน

หลอดมดลูก หรือ ท่อนำไข่ เป็นหลอดต่อจากมดลูกทั้งสองข้าง ปลายหลอดมีลักษณะเหมือนนิ้วมือเป็นกระพุ้งคล้ายปากแตร ส่วนหนึ่งของปลายปากแตรจะยึดติดกับรังไข่ ภายในหลอดจะมีขนละเอียดโบกพัดอยู่ตลอดเวลา และยังมีกล้ามเนื้อบีบรัดตัวอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ไข่ที่ออกจากรังไข่เคลื่อนตัวเข้าสู่มดลูก ไปฝังตัวที่โพรงมดลูก การผสมของไข่กับตัวอสุจิหรือการปฏิสนธิเกิดขึ้นที่บริเวณส่วนกลางของท่อนำไข่ ถ้ามีการอักเสบติดตันจากโรคหนองใน รกจะฝังตัวที่นี้เรียกว่า ท้องนอกมดลูก ซึ่งจะแตกภายใน 3-4 เดือน ตายได้รวดเร็ว



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี

รังไข่

มีลักษณะและขนาดเท่านี้วหัวแม่มือของผู้ชาย มีอยู่สองใบอยู่ข้างมดลูก และมีเอ็นยึดติดกับด้านข้างของมดลูก

ภายในรังไข่จะมีต่อมไข่อ้อยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จะมีต่อมไข่อประมาณ 4-5 แสนต่อม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น หรือวัยเจริญพันธุ์ต่อมไข่อจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอกเจริญเติบโตขึ้น และควบคุมการพัฒนาลักษณะของเพศหญิงอย่างเด่นชัดขึ้น ต่อมาต่อมไข่อจะเจริญเติบโตขึ้นจนมีไข่อสุกและตกจากรังไข่เดือนละหนึ่งใบจากรังไข่แต่ละข้าง ภายหลังที่ไข่อตกแล้วต่อมไข่อจะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุโพรงมดลูกเพื่อเตรียมให้ไข่อที่ผสมกับอสุจิแล้วมาฝังตัว

การรักษาความสะอาดอวัยวะเพศ

ควรทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศภายนอก ทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น ทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด ไม่ควรถูหรือเช็ดแรง ๆ เพราะผิวหนังบริเวณนี้บอบบาง อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองได้ นอกจากนี้ไม่ควรทำความสะอาดโดยการล้างภายในช่องคลอด เพราะช่องคลอดมีสภาพเป็นกรดอ่อน ๆ อยู่แล้ว ซึ่งจะป้องกันการอักเสบติดเชื้อของจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ การล้างภายในช่องคลอด จะทำลายสภาวะตามธรรมชาติในช่องคลอด อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้

การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ควรล้างหรือเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลัง โดยระวังไม่ให้สิ่งสกปรกจากทวารหนักติดมายังช่องคลอดได้

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างช่วงชีวิตที่จะผ่านจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ หรือจะเรียกได้ว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะเวลาที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากหลายด้าน ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทางด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากเกี่ยวกับขนาด และรูปร่างลักษณะที่เปลี่ยนไปเป็นลักษณะร่างกายผู้ใหญ่ ทางด้านจิตใจก็มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็วควบคุมได้ยาก และมีความรู้สึกที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน เช่น อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ อยากแสงสว่างหาตนเอง ต้องการอิสระ ขณะเดียวกันก็ต้องการได้รับการปกป้องสนับสนุนจากพ่อแม่ สิ่งเหล่านั้นล้วนทำให้วัยรุ่นสับสน กังวลและว้าวุ่นใจ

ปัจจุบันซึ่งเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากกว่าในสมัยก่อน การโฆษณาชวนเชื่อต่างพุ่งเป้ามาสู่กลุ่มวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่แสวงหา อยากรู้ อยากลอง อยากปรับปรุงรูปลักษณ์ของตนเอง รวมทั้งเรื่องราวที่เกี่ยวกับเพศจากในภาพยนตร์ ละครโทรทัศน์ นิตยสารสำหรับผู้ชายก็กลายเป็นแหล่งข้อมูลความรู้ซึ่งบางครั้งก็เป็นความรู้ที่ไม่เหมาะกับเด็ก อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ เช่น การเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา การทำแท้ง การถูกมอมเมาด้วยสารเสพติด และการล่วงเกินทางเพศ ถ้าวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่วัยรุ่นต้องเผชิญก็จะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และจะผ่านการพัฒนาในระยะนี้ไปได้อย่างดี

การเข้าสู่วัยรุ่นของแต่ละเพศ

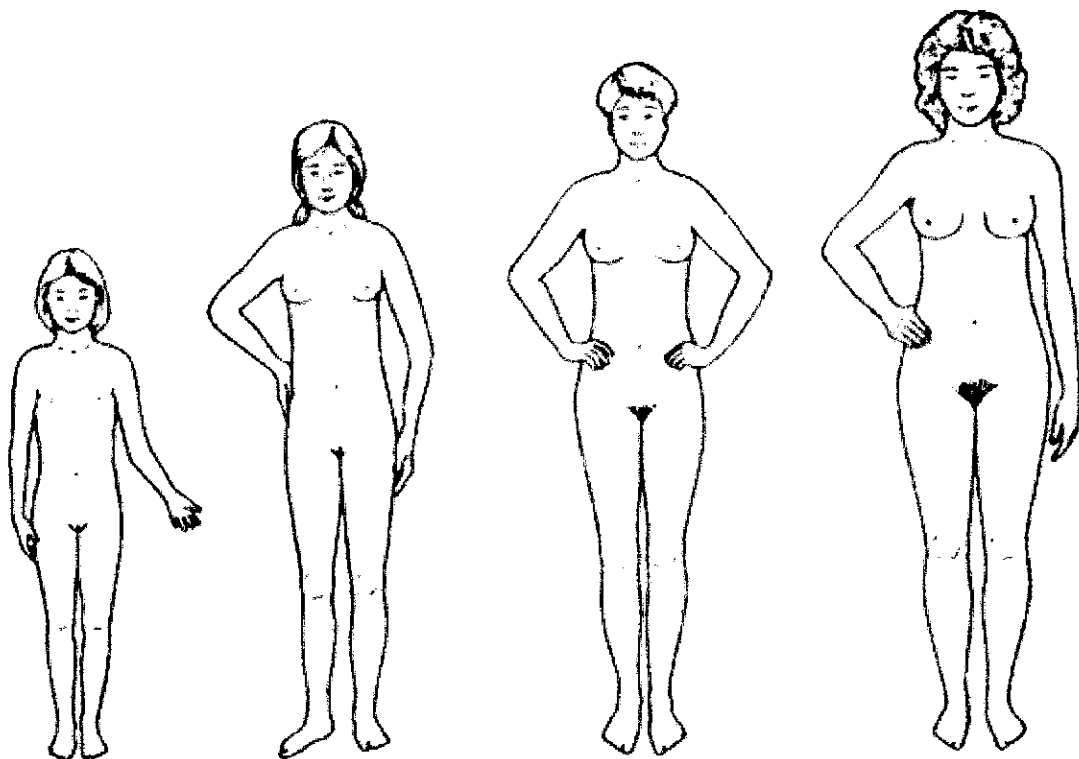
การเข้าสู่วัยสาว



การเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าสู่วัยสาว เริ่มจากต่อมใต้สมองสร้างฮอร์โมน (ซึ่งเป็นสารเคมี) และปล่อยไปตามกระแสเลือด ฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กหญิงส่วนมากจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุ 10 ปี หรือบางคนเร็วกว่านี้ เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี ปกติเด็กจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 1-2 กิโลกรัมต่อปี แต่ในช่วงวัยรุ่นน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนักตัว และส่วนสูงในวัยเด็ก เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากที่สุด เท่ากับการเจริญเติบโตเมื่อระยะ 2 ขวบ เด็กหญิงจะมีน้ำหนักเพิ่มประมาณ 5 กิโลกรัม/ปี และจะสูงขึ้นประมาณ 7 - 10 เซนติเมตร/ปี ลักษณะการเจริญของร่างกายในวัยรุ่นนี้จะมีไม่เท่ากัน จะเปลี่ยนแปลงทางด้านสูงมากกว่าทางด้านกว้าง แขนและขาจะยืดออกมากกว่าการขยายบริเวณลำตัว ร่างกายซีกซ้ายและขวาอาจเจริญไม่เท่ากัน ทำให้วัยรุ่นมีลักษณะสูงแก้ง่าม เท้าและมือจะใหญ่ดูไม่สมส่วน บางคนจะมีเท้าใหญ่เท่ากับขนาดของเท้า เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่แล้ว ในขณะที่ความสูงยังไม่ถึง ทำให้วัยรุ่นบางคนมีความกังวลว่าเท้าจะโตขึ้นเรื่อย ๆ แต่ร่างกายจะปรับเข้าสู่สมดุลได้ในตอนท้าย ๆ ของการเติบโต

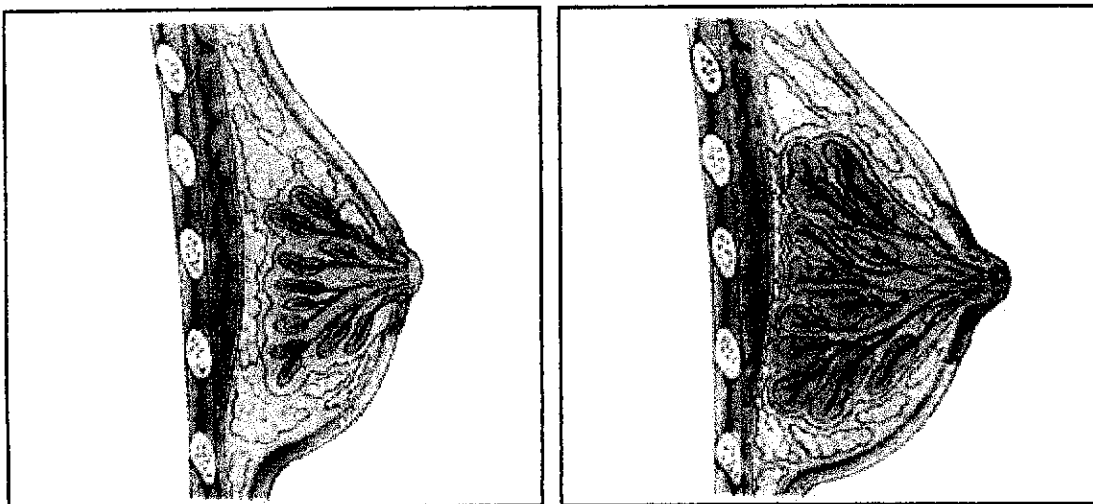
นอกจากนี้กระดูกโครงหน้าก็จะเปลี่ยนไปด้วย จากลักษณะใบหน้าแบบเด็ก เป็นแบบผู้ใหญ่ แต่ผู้หญิงจะไม่เปลี่ยนมากเท่าผู้ชาย เด็กผู้หญิงจะโตช้าลงเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกแล้ว คือ จะสูงประมาณ 3-5 เซนติเมตร/ปี เท่ากับส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นในวัยเด็ก เด็กสาวส่วนมากจะหยุดโตหลังมีประจำเดือนครั้งแรก 1-3 ปี ร่างกายจะเจริญเติบโตเต็มที่และหยุดสูงเมื่ออายุ 17 ปี

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

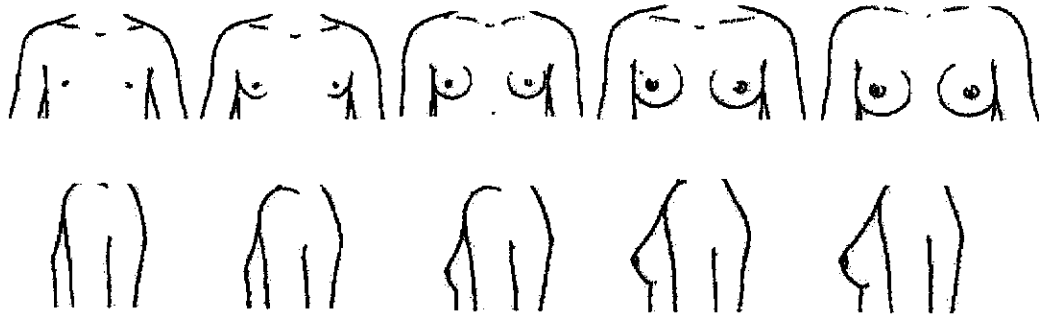


การเปลี่ยนแปลงทางเพศเกิดขึ้นเกือบจะพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในเด็กสาวจะเริ่มเมื่อต่อมใต้สมองหลังฮอรโมนไปกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ให้หลังฮอรโมนไปกระตุ้นต่อมรังไข่ ทำให้รังไข่เจริญเติบโตหลังฮอรโมนเพศหญิงไปกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะเพศ หลังจากการมีส่วนสูงเพิ่มขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างแรกคือการเปลี่ยนแปลงที่ฐานรอบหัวนม จะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 11 ปี หัวนมเดิมที่เป็นตุ่มเล็ก ๆ จะใหญ่และยื่นออกมา เต้านมแต่ละข้างประกอบด้วยท่อน้ำนมประมาณ 15 - 20 ท่อ มีไขมันมาหุ้มรอบ เพื่อป้องกันท่อน้ำนม ในวัยเด็กท่อนี้จะเล็กมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวต่อมน้ำนมและท่อน้ำมนนี้จะขยายใหญ่ขึ้น และมีไขมันมาพอกพูน เมื่อตั้งครรภ์และมีบุตร ต่อมน้ำนมจะสร้างน้ำนมและมาเก็บไว้ที่ท่อน้ำนมจนกว่าทารกจะต้องการ หัวนมเป็นบริเวณที่ไวต่อความรู้สึก เช่น การสัมผัส หรือความเย็นจะทำให้หัวนมแข็งชูขึ้นได้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในเด็กหญิงนั้นต้องทำความเข้าใจว่าการที่เต้านม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเร็ว นั้น ไม่ได้หมายความว่าผู้นั้นจะมีเต้านมขนาดใหญ่กว่าผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงช้า ขนาดและลักษณะของเต้านมจะขึ้นอยู่กับพันธุกรรม ขณะที่เต้านมขยายโตขึ้น อาจจะรู้สึกปวดเต้านม แสบ หรือรู้สึกเจ็บ อาจจะข้างเดียวหรือสองข้างก็ได้ บางคนก็จะเจ็บอยู่ไม่นานก็จะหาย บางคนก็เป็นอยู่นานกว่าจะรู้สึกเป็นปกติ เด็กสาวที่เต้านมเจริญเติบโตช้าก็วิตกกังวลกลัวว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลง กลัวจะเล็ก กลัวจะไม่ใช่ที่ตั้งใจดูใจ ส่วนผู้ที่มีเต้านมเจริญเร็ว หรือมีขนาดใหญ่ก็จะโดนล้อเลียน จะอายเมื่อถูกมอง หรือเป็นกังวลว่าเต้านมจะใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ บางคนจึงเดินห่ออก เดินหลังโกง เพราะพยายามซ่อนทรวงอก ไม่ให้เป็นที่ตั้งแกล้งหรือเป็นจุดเด่น ทำให้เสียบุคลิกภาพ และติดไปจนเป็นผู้ใหญ่ ผู้ที่ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็ไม่ควรกังวล เพราะแต่ละคนจะมีเวลากำหนดของตัวเอง อาจจะไม่เท่ากับคนอื่น อาจจะช้าหรือเร็วกว่าคนส่วนใหญ่ แต่ก็ไม่ได้ผิดปกติ



การเจริญของเต้านม 5 ระยะ



- ระยะที่ 1 ลักษณะของเต้านมตั้งแต่แรกเกิดจนถึงก่อนวัยรุ่นยังไม่มีการเจริญ
- ระยะที่ 2 เต้านมและหัวนมสูงขึ้น เนื่องจากการขยายตัวของต่อมน้ำนม และมีไขมันมาพอกพูนฐานบริเวณรอบหัวนมขยายกว้างออกและมีสีเข้มขึ้น
- ระยะที่ 3 เต้านม และฐานรอบหัวนมกว้างขึ้นกว่าระยะที่ 2 สีของหัวนมและฐานนมเข้มขึ้น มีไขมันมาพอกพูนมากขึ้น ทำให้เต้านมขยายออกและมีลักษณะเหมือนรูปกรวย
- ระยะที่ 4 เต้านมใหญ่ขึ้น หัวนมสูงขึ้นและแยกจากฐานหัวนมเป็นสองส่วน
- ระยะที่ 5 เต้านมโตเต็มที่ หัวนมจะแยกจากฐานเต้านมอย่างชัดเจน

การเปลี่ยนแปลงของเต้านมจากระยะที่สองถึงระยะที่ 5 ใช้เวลา 4 ½ ปี

การใส่เสื้อชั้นในที่เรียกว่า ยกทรง ไม่ช่วยป้องกันการหย่อนยานของเต้านม แต่ถ้าเต้านมมีขนาดใหญ่ น้ำหนักเต้านมจะดึงกล้ามเนื้อที่พยุงเต้านมลงมา จึงควรใส่เสื้อยกทรงอยู่ตลอดเวลา ควรจะใส่เสื้อยกทรงขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

การเลือกซื้อเสื้อยกทรง

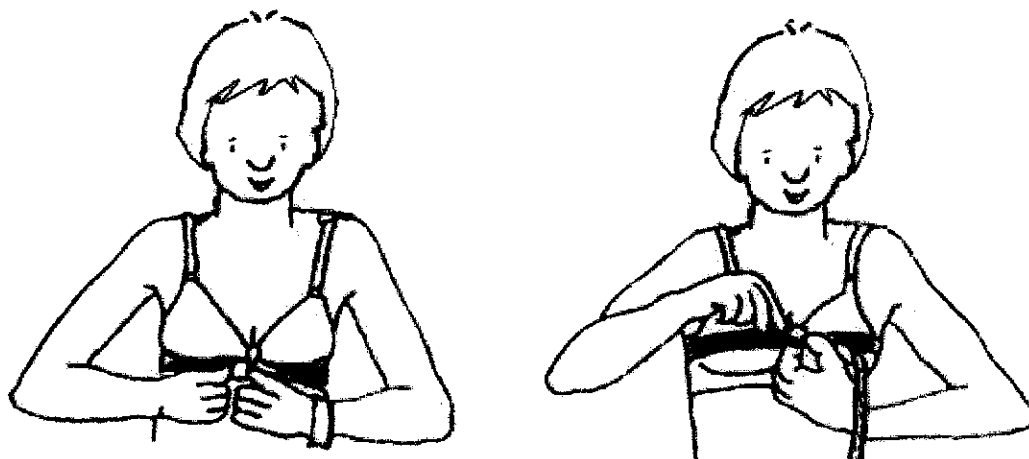
ผู้ใช้จะสังเกตได้ว่าเสื้อยกทรงที่ขายอยู่ในปัจจุบันจะมีป้ายบอกขนาด ซึ่งผู้ใช้สามารถหาได้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้ใช้เลือกได้เหมาะกับตัวเอง ป้ายบอกขนาดจะมีทั้งตัวเลข และตัวอักษรภาษาอังกฤษ (A B C.....) คู่กัน ซึ่งมีความหมายและวิธีการหา คือ

1. ตัวเลข หมายถึง ขนาดของรอบอก หาได้โดยวัดรอบใต้ทรงอกบริเวณกระดูกซี่โครง แล้วบวกด้วย 12 เซนติเมตร เช่น ถ้าวัดขนาดรอบอกได้ 63 เซนติเมตร ขนาดรอบอกจะเท่ากับ 63 เซนติเมตร + 12 เซนติเมตร = 75 เซนติเมตร (30 นิ้ว)

2. ตัวอักษรภาษาอังกฤษ (A, B, C หรือ D) หมายถึง ขนาดของทรง หรือที่ได้ยินบ่อย ๆ ว่า cup / size หาได้โดยวัดรอบอกตรงจุดกึ่งกลางอกหรือจุดที่เนินที่สุด (ขนาดรอบทรงอก) แล้วนำไปหาผลต่างกับขนาดรอบอกที่วัดได้ ผลต่างที่ได้จะเป็นขนาดของทรง เช่น ถ้าวัดขนาดรอบทรงอกได้ 80 เซนติเมตร หาผลต่างกับขนาดรอบอกที่วัดได้ จะได้ขนาดของทรงเท่ากับ

$$80 \text{ เซนติเมตร} - 75 \text{ เซนติเมตร} = 5 \text{ เซนติเมตร}$$

ผลต่อ 5 เซนติเมตร ตามการแบ่งขนาดของทรงแล้ว จะอยู่ในขนาดทรง C (cup C)



การแบ่งขนาดของทรง

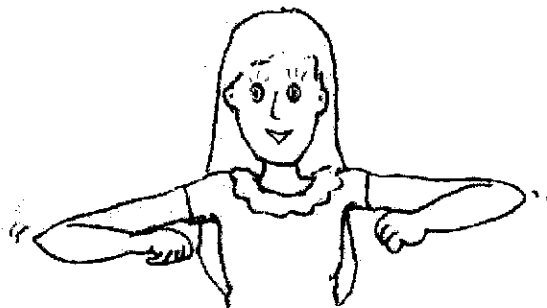
ขนาดของรอบอก = ขนาดของทรง จะเป็น cup A หรือขนาด 30 / A เป็นทรงสำหรับผู้มีเต้านมเล็ก

ผลต่างระหว่างขนาดของรอบอกกับขนาดของทรง = 2.5 เซนติเมตร จะเป็น cup B หรือขนาด 30 / B เป็นทรงสำหรับเต้านมขนาดใหญ่นปานกลาง

ผลต่างระหว่างขนาดของรอบอกกับขนาดของทรง = 5 เซนติเมตร จะเป็น cup C หรือขนาด 30 / C เป็นทรงสำหรับเต้านมขนาดใหญ่ และยังมีทรงขนาด D และ E สำหรับผู้มีเต้านมใหญ่มาก หรือคนอ้วนมาก ๆ

เลือกทรงจะมีทรงให้เลือกหลายแบบให้เหมาะสำหรับรูปร่างของแต่ละคน ทรงขนาด A สำหรับหน้าอกเล็ก คนที่มีลำตัวใหญ่ แต่มีเต้านมขนาดเล็ก ก็เลือกเบอร์ขนาดเท่ารอบตัว และใช้ขนาดของทรงขนาด A เช่น คนที่มีรอบตัวเล็ก 75 เซนติเมตร และมีเต้านมเล็กก็เลือกขนาด 30/A แต่มีเต้านมขนาดใหญ่ ควรเลือกขนาด 30/B ก็จะได้เสื้อที่เหมาะสมกับตัว คนที่มีรอบตัวเล็กแต่มีเต้านมใหญ่ ก็ใช้เสื้อเบอร์เท่าขนาดรอบอก ซึ่งอาจจะเป็นเบอร์เล็ก แต่ใช้ขนาดของทรงขนาด B หรือ C

การออกกำลังกายและการบริหารทรวงอก



ยังไม่มี การออกกำลังกายและการบริหารทรวงอกแบบใดที่ทำให้ขนาดของเต้านมใหญ่ขึ้นได้ เพราะเต้านมมีแต่ไขมันที่พอกพูนไม่มีกล้ามเนื้อ การบริหารร่างกายหรือการบริหารทรวงอกจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อบริเวณทรวงอกที่ยึดเต้านมไว้ ใหญ่และแข็งแรงขึ้น จึงดูเหมือนว่าเต้านมใหญ่ขึ้น

การออกกำลังกาย ซึ่งบริหารกล้ามเนื้อทรวงอกที่ดี คือ การว่ายน้ำ การบริหารด้วยเครื่องช่วยออกกำลังกาย หรือใช้ตุ้มน้ำหนัก ในท่านอนโดยใช้กล้ามเนื้อทรวงอกดันตุ้มน้ำหนักขึ้น หรือการบริหารโดยใช้แรงดึง

การใช้ครีมทา

ครีมที่ใช้ทาเพื่อเพิ่มขนาดของเต้านมที่สามารถทำเต้านมใหญ่ขึ้นได้ เป็นครีมที่มีส่วนผสมของฮอร์โมนเพศหญิง หรือฮอร์โมนที่สกัดจากรก แต่ก็จะทำให้ขยายใหญ่ขึ้นชั่วคราว ถ้าเลิกใช้เต้านมก็จะค่อย ๆ ลดลงเท่าขนาดเดิม จึงไม่มีประโยชน์ที่จะใช้

การผ่าตัดเสริมเต้านม

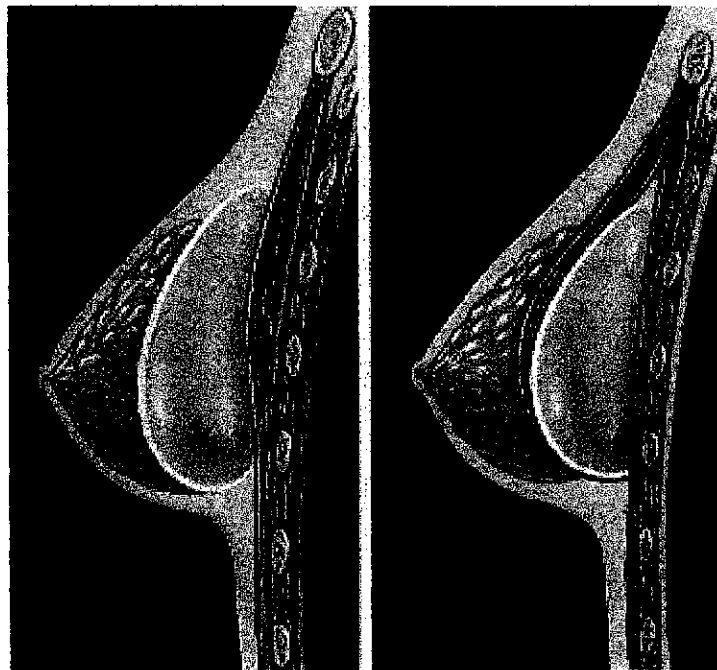
การผ่าตัดเสริมเพื่อเพิ่มขนาดของทรวงอก เป็นวิธีที่เพิ่มขนาดของทรวงอกให้มีขนาดได้ตามใจปรารถนา ทำโดยการใช้ถุงบรรจุซิลิโคนหรือบรรจุน้ำเกลือ สอดเข้าไปใต้กล้ามเนื้อทรวงอก (Pectoral muscle) หลังจากทำจะมีอาการบวมแดง และเจ็บบริเวณเต้านมประมาณหนึ่งอาทิตย์ และจะต้องงดการทำงานหนักสักระยะหนึ่ง และใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะรู้สึกเป็นปกติ

การผ่าตัดเสริมทรวงอกจะต้องคำนึงถึง

- สถานที่ทำได้มาตรฐานหรือไม่
- ภาวะเสี่ยงและแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด เช่น การดมยา การมีเลือดออกผิดปกติ การติดเชื้อ

อีกเสบติดเชื้อ

- แพทย์ผู้ทำมีความชำนาญมากน้อยเพียงไร
- ผลเป็นที่เกิดขึ้นจากการทำอะไรจะใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับความชำนาญของแพทย์ผู้ทำ และลักษณะผิวหนังของแต่ละบุคคล
- อาจเกิดการรั่วซึมของซิลิโคนหรือน้ำเกลือ ต้องทำศัลยกรรมแก้ไขในภายหลัง
- อาจเกิดก้อนแข็งที่บางส่วนของเต้านม
- อาจเกิด Auto immune ร่างกายต่อต้านสารเสริมขนาด เช่น ผื่น บวม เหน่า
- ค่าใช้จ่ายในการผ่าตัด



ปัจจุบันวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ต้องการจะทำศัลยกรรมเพื่อปรับปรุงขนาดและรูปลักษณะของทรวงอกให้ได้ตามต้องการ ไม่ควรใจร้อนและรีบตัดสินใจ เพราะขณะที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นนั้น แต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายช้าหรือเร็วไม่เท่ากัน จึงควรจะรอให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ก่อน และควรพิจารณาผลกระทบต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นหลังการผ่าตัด และผลในระยะยาวด้วย เพราะศัลยกรรมตกแต่งจะทำเพื่อปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาทางร่างกายในวัยกลางคนเป็นจำนวนมาก

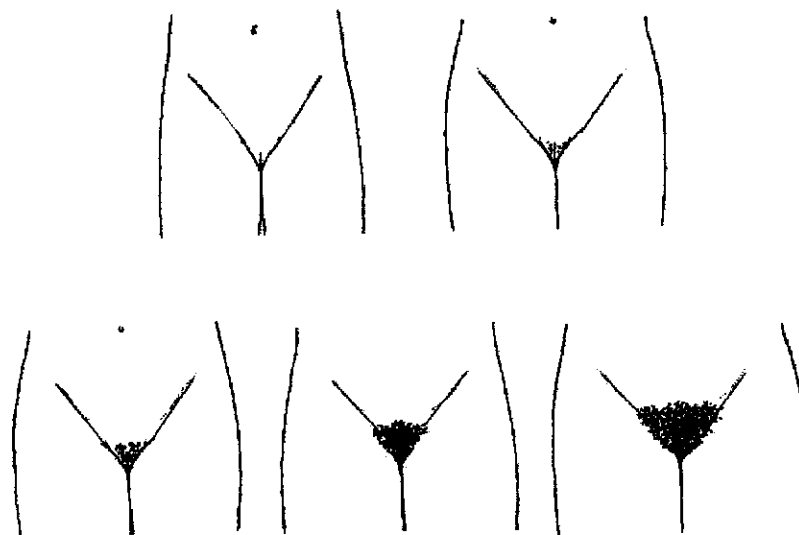
ขนตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ขนที่ขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีขนที่อวัยวะเพศ ขนใต้แขน หรือที่เรียกว่าขนรักแร้ ขนตามขา แขน และขนอ่อนที่ขึ้นบนใบหน้า ข้างแก้มด้านล่างและข้างหู ก็เป็นส่วนหนึ่งของ **ฮอร์โมนเพศ** เปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น วัยรุ่นหญิงจะมีขนขึ้นน้อยกว่าและเส้นบางกว่าวัยรุ่นชาย



คนที่อวัยวะเพศของวัยรุ่นหญิง ส่วนมากจะขึ้นหลังจากที่หวั่นมและฐานนมขยายแล้ว แต่บางคนก็จะขึ้นไปพร้อม ๆ กัน คนที่อวัยวะเพศจะมีลักษณะพิเศษกว่าคนอื่นของร่างกาย คือ จะมีเส้นหนา และหยิกเหมือนกันหมดทุกคน

การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศมี 5 ระยะ



- ระยะที่ 1 เป็นระยะตั้งแต่แรกเกิดถึงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น จะไม่มีขน
- ระยะที่ 2 เริ่มมีขนบาง ๆ ขึ้นบริเวณริมเนินหัวหน่าวข้าง ๆ แคมใหญ่ จะมีลักษณะอ่อน และสีจาง
- ระยะที่ 3 ขนจะมีลักษณะหนา ยาว และหยิก ขนมีสีเข้มขึ้น และจะมีเพิ่มมากขึ้น ตรงเนินหัวหน่าวส่วนล่าง
- ระยะที่ 4 ขนจะหนาขึ้นมีสีเข้ม และหยิกมากขึ้น และแผ่กระจายขึ้นมาทางด้านเนินหัวหน่าวด้านบน
- ระยะที่ 5 ขนจะมีมากขึ้นแผ่กระจายคลุมเต็มเนินหัวหน่าว และมีลักษณะเหมือนของผู้ใหญ่

คนที่ร่างกายส่วนอื่น ๆ คือ ขนตามแขน ขา และใบหน้าจะขึ้นหลังจากคนที่อวัยวะเพศ และขนรักแร้ขึ้นแล้ว ในวัยรุ่นหญิง ขนตามแขนขา ใบหน้า ริมฝีปาก จะมีเป็นลักษณะขนอ่อนเส้นเล็กๆ ในบางคนจะมีขนขึ้นที่แขน และขามากกว่าคนอื่น ถ้าคิดจะโกนขนที่บริเวณขาออกจะต้องโกนอยู่

เรื่อย ๆ จะเป็นภาระจึงควรตัดสินใจให้ดีกว่าก่อน วิธีกำจัดขนเหล่านี้ที่สะดวก และปลอดภัยคือ การโกน ด้วยมีดโกนที่สะอาดและคม การกำจัดขนโดยใช้วิธีถอนออกจะทำให้รูขนเกิดการระคายเคืองอักเสบ และอาจติดเชื้อได้

กลืนตัว

เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันจะทำงานมากขึ้น วัยรุ่นจึงมีเหงื่อมาก ผิว และผมก็จะมันมากขึ้นด้วย กลืนตัวก็จะเปลี่ยนไป เหมือนกลืนของผู้ใหญ่ ผู้ที่มีเหงื่อออกมากจะมีเหงื่อออกบริเวณรักแร้ ตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า บริเวณอวัยวะเพศภายนอก บางคนจะมีเหงื่อออกซุ่มบริเวณฝ่ามือ และฝ่าเท้า เหงื่อที่ออกมาเมื่อถูกกับอากาศ และแบคทีเรีย จะทำให้เกิดกลิ่นไม่ดี โดยเฉพาะถุงเท้า และรองเท้า วิธีแก้ไขควรอาบน้ำเข้าเย็น และหลังเล่นกีฬาให้ล้างเอาคราบเหงื่อไคลออกให้หมด สระผมเพื่อล้างเอาน้ำมันส่วนเกินออก ถ้าสระผมทุกวันไม่ควรใช้แชมพูสระทุกครั้ง เพราะจะล้างเอาน้ำมันที่เคลือบผมตามธรรมชาติออกหมด ร่างกายจะยิ่งเร่งผลิตน้ำมันออกมามาก ทำให้ผมมันมากขึ้น

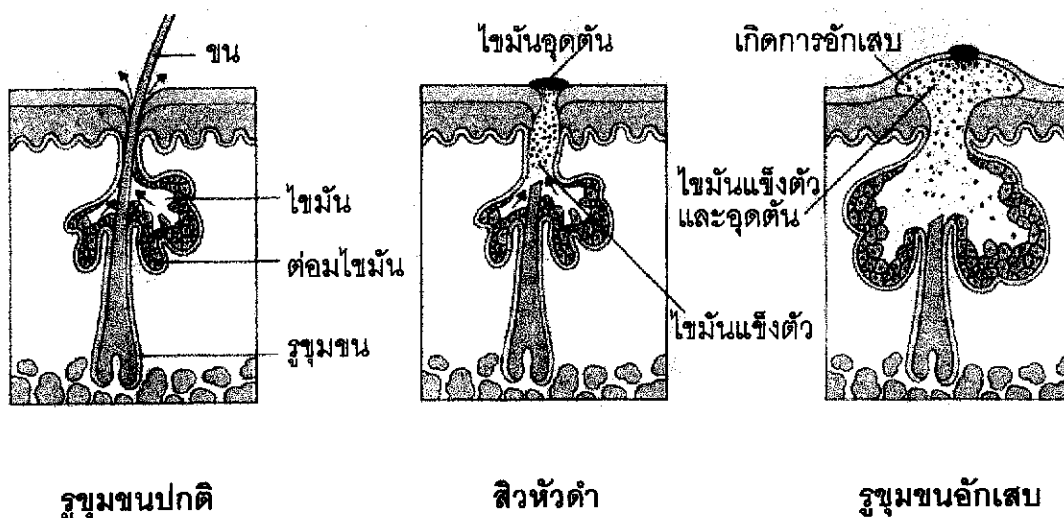
ถ้าเป็นคนมีเหงื่อออกมาก หรือเป็นนักกีฬาควรเลือกเสื้อผ้าที่ทำด้วยฝ้าย ฝ้ายจะช่วยดูดซึมและระบายความชื้นได้ดี ถ้าระวังรักษาความสะอาดแล้ว ยังมีกลิ่นตัว หรือไม่มั่นใจว่าจะปลอดภัยก็ควรใช้ยากำจัดกลิ่นตัว ยากำจัดกลิ่นตัวที่ใช้ได้ผลดีที่สุด คือ สารส้ม ต่างประเทศนำไปใช้ในชื่ออะลูมิเนียมคลอไรด์ไฮเดรต ใช้สารส้มจุ่มน้ำให้ขึ้นและทาบริเวณใต้รักแร้ อย่าใช้ยากำจัดกลิ่น หรือสารส้มในขณะที่อาบน้ำใหม่ ๆ หรือขณะที่ร่างกายยังเปียกอยู่จะทำให้สารนั้นละลายไปกับน้ำหมดทำให้ไม่ได้ผลเท่าที่ควร

เหงื่อ และกลืนตัวจะมีมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียด ระยะเวลาใกล้สอบหรือขึ้นต้น ป่วยครั้งที่วัยรุ่นขึ้นต้นต้น จะมีเหงื่อแตกเต็มหน้า หรือเหงื่อออกจนมือขึ้น อาการเหล่านี้จะดีขึ้น ถ้ารู้จักผ่อนคลายอารมณ์ เหงื่อ และกลืนตัวจะลดน้อยลง เมื่ออายุ 20 ปี ไปแล้ว

สิว

ต่อมไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังมีลักษณะเป็นถุงเล็ก ๆ อยู่ข้าง ๆ รูขุมขน เป็นต่อมที่ผลิตไขมันเคลือบผิวหนัง เส้นผม และขน เพื่อไม่ให้ผิวหนังแห้ง ไขมันที่ถูกสร้างออกมามีลักษณะเป็นของเหลว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฮอริโมนจะกระตุ้นต่อมไขมันที่อยู่ตามหน้า คอ หน้าอกตอนบน ไหล่ หลัง และต้นแขนให้ขยายใหญ่ และทำงานมากขึ้น ต่อมไขมันจะสร้างไขมันซึ่งเป็นของเหลวนี้ออกมา มากกว่าปกติ ไขมันระบายออกไม่ทันจึงตกค้างอยู่ในท่อไขมัน จะแข็งตัวและอุดตันทางออกของต่อมไขมัน ทำให้เกิดสิว ถ้าไขมันนี้มีขนาดใหญ่มากขึ้น จะดันผิวข้างบนให้สูงขึ้น มองเห็นเป็นเม็ดเล็ก ๆ เรียกว่า สิวหัวขาว ถ้าก้อนไขมันที่อุดตันโตมากขึ้น และถูกดันขึ้นมาบนปากรูขุมขนเห็นเป็น

จุดเล็กๆ ไขมันที่ถูกดันโผล่ขึ้นมาทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศ ทำให้เห็นสิ่งอุดตันที่ค้างอยู่ที่ปากรูขุมขนเป็นสีดำ เรียกว่า สิวหัวดำ ถ้าไขมันอุดตันที่บริเวณผิวหนังนานๆ เชื้อโรคที่อยู่ตามผิว (เชื้อ *Propionibacterium Acnes*) จะทำให้สิวดุดตันเป็นสิวกักเสบ จะเจ็บปวดบริเวณที่อักเสบ มีเลือดคั่งมาก เป็นเม็ดนูนบวมแดง



สิวกักเสบวัยรุ่นเป็นสิ่งคู่กัน โดยเฉพาะในช่วงอายุ 14 - 17 ปี วัยรุ่น 8 ใน 10 คน จะมีปัญหาเรื่องสิวกักเสบ ไม่มากนักน้อย บางคนมีสิวกักเสบขึ้น เมื่อมีความเครียด ตื่นเต้น หรือมีเหตุการณ์สำคัญ เช่น พังผลสอบแข่งขัน จะไปงานเลี้ยง แข่งกีฬา นอนดึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ในหญิงสาวจะมีสิวกักเสบเพิ่มขึ้นเมื่อใกล้จะมีรอบเดือนและเวลาที่มีความเครียด เชื่อกันว่าอาหารบางอย่างก็มีส่วนทำให้เป็นสิวกักเสบมากขึ้น เช่น อาหารจำพวก ช็อคโกแลต อาหารรสเค็มจัด ถั่ว และอาหารที่มีไขมันมาก อาหารทอด แต่บางรายงานก็ว่าไม่จริง ถ้าใครสังเกตว่าตัวเองกินอะไรแล้ว ทำให้เกิดสิวกักเสบมากขึ้น ก็ควรจะงดเสีย แสงแดด อากาศร้อน จะทำให้น้ำมันมาก แต่ก็ช่วยให้มีสิวกักเสบน้อยลง เพราะไม่มีไขมันที่ตกค้างหรืออุดตันทางออกของต่อมไขมัน



ข้อแนะนำสำหรับผู้เป็นสิว

ป้องกันให้มีไขมันอุดตันน้อยลง และไม่ให้ออมไขมันที่อุดตันเกิดการอักเสบ

1. ใช้สบู่อ่อน ๆ หรือสบู่เด็กไม่ควรใช้สบู่แรง หรือล้างไขมันออกมากเกินไป ล้างหน้าวันละ 3 ครั้ง ไม่ควรเกินกว่านี้
2. อย่าเช็ดหน้าแรง ๆ หรือนวดหน้า เป็นการรบกวนผิว
3. อย่าใช้เครื่องสำอางโดยไม่จำเป็น เครื่องสำอางบางอย่าง จะมีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อต่อมไขมัน เช่น ครีมบำรุงผิว ครีมล้างหน้า ถ้าจำเป็นต้องใช้ ควรเลือกสารที่ให้ความชุ่มชื้น (moisturizer) ที่มีส่วนผสมที่ไม่ทำให้เกิดสิว (comedones free product)
4. พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนดึก หรือพักผ่อนไม่เพียงพอไม่ใช่เป็นต้นเหตุของสิวโดยตรง แต่จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันน้อยลง ทำให้เกิดการติดเชื้อและอักเสบได้ง่าย
5. ถ้าเป็นสิิวหัวดำจะใช้สบู่อ่อนๆที่มีเม็ดสำหรับขัดผิว เพื่อขจัดสิิวหัวดำ และเปิดรูขุมขน แต่จะต้องใช้ตามข้อแนะนำอย่างระมัดระวัง เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองแก่ผิวหนังได้
6. อย่าแกะหัวสิิวจะทำให้เกิดรอยแผลเป็นถาวร ถ้าให้หัวสิิวหลุดไปเอง แผลนั้นจะค่อย ๆ เลือนหายไปอย่างช้า ๆ
7. ไม่ควรใช้ยารักษาสิิวที่วางขายทั่วไป เพราะจะไม่ได้ผล สิวที่เกิดในวัยรุ่นจะเกิดจากระบบฮอร์โมน และการอุดตันของไขมัน สิวจะค่อย ๆ เป็นน้อยลงเมื่อพ้นวัยรุ่นไปแล้ว
8. ในกรณีที่เกิดสิิวอักเสบมาก และเป็นบ่อย ควรจะปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อทำการรักษาอย่างถูกวิธี
9. ถ้าจะทำการรักษาควรจะทำการรักษาอย่างต่อเนื่องจนพ้นวัยรุ่นไปแล้ว

รอยแตก

ในขณะที่ร่างกายมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว ผิวหนังจะขยายตัวตามไม่ทัน จะเกิดเป็นรอยสีชมพู ๆ หรือสีขาวที่บริเวณก้น หน้าท้อง แขนง น่อง และขา นานไปรอยขาวจะจางลง ถ้าใช้น้ำมันหรือครีมที่ผสมวิตามินอี ทาอย่างสม่ำเสมอ ในช่วงที่น้ำหนักลดลงกำลังเพิ่มก็จะช่วยให้เกิดรอยแตกลดลง

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว วัยรุ่นหญิงก็จะมีเสียงเปลี่ยนไปเช่นเดียวกับวัยรุ่นชาย แต่ไม่มากเท่าวัยรุ่นชาย บางคนก็จะมีเสียงเปลี่ยนแปลงไม่มากจนสังเกตได้

ประจำเดือน

สิ่งที่เปลี่ยนแปลงเป็นอันดับสุดท้ายในวัยรุ่นหญิง คือ การมีประจำเดือนครั้งแรก วัยรุ่นจะมีประจำเดือนครั้งแรกช้าหรือเร็วไม่เท่ากันทุกคน บางคนก็มาเร็ว บางคนก็มาช้าไม่ใช่เรื่องผิดปกติที่จะต้องกังวลใจ วัยรุ่นส่วนมากจะมีประจำเดือนอยู่ในช่วงอายุ 10 - 17 ปี แต่ไม่ควรมีเร็วกว่า 9 ปี หรือช้ากว่า 18 ปี ถ้าเกินอายุ 18 ปี ประจำเดือนยังไม่มาก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและการแก้ไข

ระยะเวลาที่มีประจำเดือนครั้งแรก

ระยะ	วัยรุ่นที่มีประจำเดือนครั้งแรกในขณะมีการเปลี่ยนแปลงของเต้านม (%)	วัยรุ่นที่มีประจำเดือนครั้งแรกในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ (%)
1	0	1
2	1	4
3	26	19
4	62	62
5	11	14

ได้มีการสำรวจเก็บสถิติการมีประจำเดือนครั้งแรกจากวัยรุ่นหญิง พบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรก เมื่อเต้านม และอวัยวะเพศ มีการเปลี่ยนแปลงถึงระยะ 4 มากที่สุดคือ 62 % และรองลงมาคือ ระยะที่สาม ขณะมีการเปลี่ยนแปลงของเต้านม มี 26% ถ้าวัยรุ่นรู้จักสังเกตตัวเอง ก็พอจะประมาณได้ว่า เมื่อไรที่จะมีประจำเดือนครั้งแรก จะช่วยให้วัยรุ่นได้เตรียมตัว เตรียมใจไว้ก่อน ผู้ที่เตรียมตัว และมีการศึกษาหาความรู้ที่ดีมาก่อนจะลดความกลัว ความวิตกกังวลลงได้มาก

การไม่มีประจำเดือน (Amenorrhea)

ผู้ที่ไม่เคยมีประจำเดือนเลย หรือมีแล้วขาดหายไป มีได้หลายสาเหตุ อาจเนื่องมาจาก

- ประจำเดือนครั้งแรกมาช้ากว่าปกติเช่น อายุ 18 ปี แล้วยังไม่มีการมีประจำเดือน อาจเป็นเพราะกรรมพันธุ์ เช่น แม่มีช้า อาจมีสาเหตุที่ระบบประสาทส่วนกลาง หรือมีสาเหตุที่รังไข่ หรือหาสาเหตุไม่ได้

- มีเยื่อพรหมจารีแบบไม่เปิด คือ จะมีประจำเดือนทุกเดือน แต่ข้างอยู่ในช่องคลอดและโพรงมดลูก เนื่องจากเยื่อพรหมจารีชนิดนี้มักหนาและเหนียว ไม่มีรูเปิดออกมาข้างนอกช่องคลอด ทำให้เข้าใจผิดคิดว่ายังไม่เคยมีประจำเดือนเลย
- ไม่มีช่องคลอด ปากมดลูก หรือมดลูก เป็นความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด
- มีความผิดปกติมาแต่กำเนิด คือ มีอวัยวะสืบพันธุ์ไม่เจริญเป็นแบบของเด็ก รังไข่มีลักษณะเป็นพังผืด ไม่มีต่อมไธ หรือมีลูกอัณฑะที่ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนมาก
- มีฮอร์โมนเพศชาย (แอนโดรเจน) สูง อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเป็นชายแต่ภายในเป็นหญิง (มีมดลูก หลอดมดลูก)

ขบวนการของการเกิดประจำเดือน

การมีประจำเดือนในเด็กหญิงนั้นเป็นการแสดงว่าได้เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นอย่างสมบูรณ์แล้ว ประจำเดือนเกิดจากขบวนการที่ควบคุมการเตรียมระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของสตรีให้พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการผลิตไข่ พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุโพรงมดลูก เพื่อไข่ที่ถูกผสมแล้ว จะมาฝังตัวและเจริญเติบโตเป็นทารก ถ้าขบวนการนี้ไม่เกิดขึ้นก็จะเกิดการสลายของเยื่อบุโพรงมดลูก เกิดเป็นประจำเดือน ซึ่งเป็นการทำความสะอาดภายในมดลูกนั่นเอง ระยะเวลาตั้งแต่ผนังมดลูกหนาตัวจนกระทั่งหลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือนนี้เรียกว่า รอบประจำเดือน เลือดประจำเดือนที่ออกมาจึงไม่ใช่เลือดเสียที่ร่างกายต้องกำจัดออก

ประจำเดือนของหญิงจะมีทุก ๆ รอบเดือน เป็นระยะเวลา 35 ปี หรือเท่ากับมีเลือดออกเป็นประจำทุกรอบเดือนประมาณ 400 ครั้ง เมื่อมีอายุประมาณอายุ 45-50 ปี การตกไข่จะหยุด เรียกว่า วัยหมดประจำเดือน (Menopause)

การเกิดประจำเดือนเริ่มด้วยการที่ต่อมใต้สมองส่วนหน้าหลั่งฮอร์โมนเอฟ เอส เอช (Follicle Stimulating Hormone : FSH) ออกมา ฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นให้ไข่ที่อยู่ในรังไข่เจริญเติบโต ไข่จะเจริญเติบโตเต็มที่ใช้เวลาประมาณ 14 วัน โดยจะมีไข่เพียง 1 ใบเท่านั้นที่เจริญเต็มที่ ไข่ที่เหลือจะไม่เจริญ และจะสลายไป

ในระยะนี้ต่อมไข่จะให้ฮอร์โมนเอสโตรเจน จำนวนมาก ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาขึ้นจาก 2 มิลลิเมตร เป็น 6 มิลลิเมตร (ประมาณ 3 เท่าตัว)

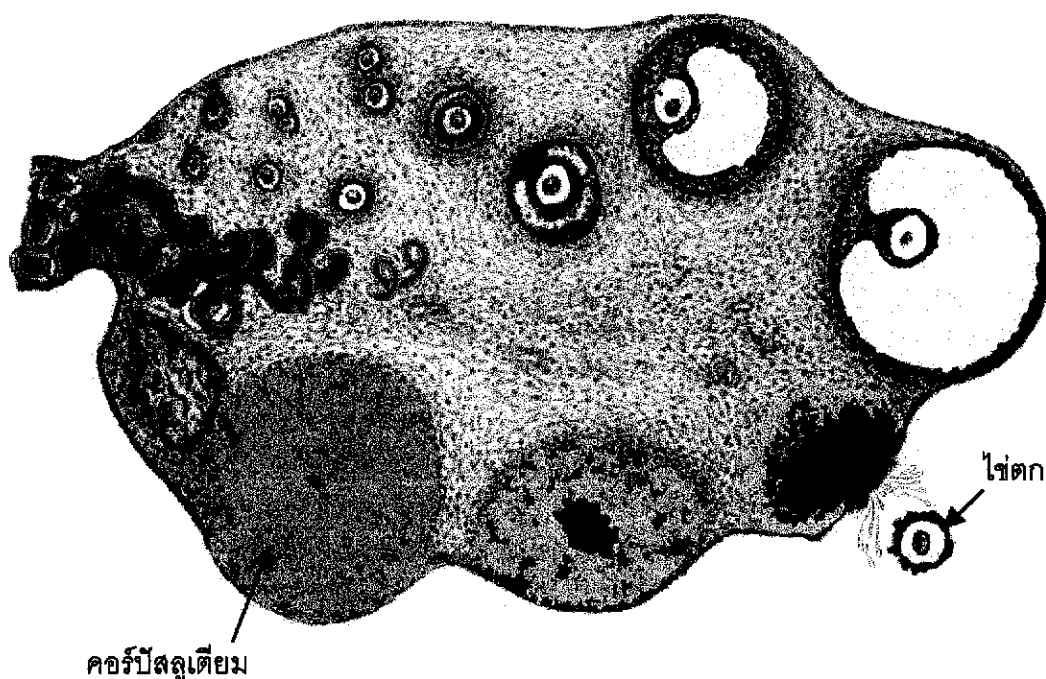
ประมาณวันที่ 14 ผนังของต่อมไข่จะแตกออก ไข่จะหลุดออกมา (มีขนาด 0.02 มิลลิเมตร) ต่อมาต่อมไข่ก็จะกลายเป็นต่อมสีเหลือง เรียกว่า คอร์ปัสลูเตียม สร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และ เอสโตรเจน

โปรเจสเตอโรน ช่วยเสริมให้เยื่อบุโพรงมดลูก เพิ่มความชุ่มชื้น มีอาหารเตรียมพร้อมเพื่อการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสม

การเปลี่ยนแปลงของรังไข่หลังจากการตกไข่

ถ้าไม่เกิดการปฏิสนธิหลังจากการตกไข่แล้ว 8 วัน คอร์ปัสลูเทียม (Corpus Luteum) จะเริ่มสลายไป และเยื่อโพรงมดลูกจะลอกหลุดออกมา เรียกว่า เลือดประจำเดือน โดยไหลอย่างช้า ๆ ออกมาจากมดลูกใช้เวลา 3-5 วัน

หลังจากเลือดประจำเดือนหยุด เยื่อโพรงมดลูกจะเริ่มสร้างขึ้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง เป็นการเริ่มต้นรอบประจำเดือนใหม่ เป็นเช่นนี้ทุกรอบ 28 ± 7 วัน จนเมื่อมีการตั้งครรภ์ รอบประจำเดือนจะหยุดไปชั่วคราว และรอบประจำเดือนนี้จะหยุดตลอดไป เมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน



รอบเดือนที่มีการตั้งครรภ์

เมื่อตอมไข่เติบโตมาจนถึงวันที่ 14 ของรอบเดือน ผนังของตอมไข่แตกออกมีไข่ตก และมีอสุจิมาผสมกับไข่หรือมีการปฏิสนธิ และเคลื่อนที่ไปฝังตัวที่โพรงมดลูก ภายใน 6-7 วัน

ในช่วงนี้ตอมไข่จะกลายเป็นตอมสีเหลืองเรียกว่า คอร์ปัสลูเทียม ซึ่งจะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ช่วยเสริมสร้างเยื่อโพรงมดลูกให้เหมาะสมกับการฝังตัวของไข่ที่กำลังเคลื่อนไปฝังตัว เมื่อไข่ที่ผสมแล้วฝังตัวจะสร้างรกขึ้น และรกนี้จะสร้างฮอร์โมน เอช ซี จี (Human Chorionic Gonadotrophin : HCG) ช่วยให้ตอมคอร์ปัสลูเทียม คงอยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ระยะแรก และในระหว่างการตั้งครรภ์ 8 สัปดาห์แรก ตอมคอร์ปัสลูเทียมนี้จะหลั่งฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และ

เอสโตรเจน มากกระตุ้นการสร้างเยื่อบุโพรงมดลูก เพื่อไม่ให้เยื่อบุโพรงมดลูกสลายตัว ต่อจากนั้นเมื่อ รกเจริญเติบโตสมบูรณ์แล้วก็จะทำหน้าที่หลังโปรเจสเตอโรนและเอสโตรเจนแทนคอร์ปัสลูเตียม ซึ่งจะฝ่อตัวไปในที่สุด

ประจำเดือนปกติ

ประจำเดือนรอบหนึ่งโดยปกติจะมีระยะห่าง 28 ± 7 วัน หรือโดยเฉลี่ย 28 วัน บางคน อาจมีรอบสั้นหรือยาวกว่า 28 วันก็ได้ คือจะอยู่ระหว่าง 20 - 45 วันก็มีมาปกติ รอบประจำเดือน จะสั้นหรือยาวไม่สำคัญ แต่ไม่ว่าจะสั้นหรือยาวต้องมาสม่ำเสมอใกล้เคียงกันทุกเดือน เช่น ถ้ามีรอบ เดือนสั้นมาทุก 21 วัน หรือบางคนมีรอบเดือนยาว 40 วัน แต่มาสม่ำเสมอทุกเดือนก็นับว่าปกติ แต่ถ้ามีรอบประจำเดือน 21 วันบ้าง 35 วันบ้าง หรือบางเดือนเว้นไปไม่มีประจำเดือน จึงนับว่า รอบเดือนไม่ปกติ

ประจำเดือนไม่ปกติ

การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

การมีเลือดที่ออกมาจากโพรงมดลูกผิดปกติในช่วงระหว่างรอบเดือน หรือ ระยะเวลาการมี รอบเดือน ปริมาณเลือดมากโดยหาสาเหตุไม่ได้

พบเมื่อเริ่มมีรอบเดือน 1-2 ปี เนื่องจาก สมองส่วน ไฮโปธาลามัส ต่อมได้สมองส่วนหน้า และรังไข่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ และพบมากในช่วงก่อนถึงวัยหมดประจำเดือน เนื่องจากรังไข่ไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองส่วนหน้า

ประจำเดือนนาน ๆ มาครั้ง

สาเหตุที่นาน ๆ มาครั้งเป็นเพราะมีฮอร์โมน เอสโตรเจนมาก ไม่มีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ทำให้ระยะแรกของรอบเดือนคือ ระยะก่อนไข่ตกยืดนานออกมากกว่าระยะรอบเดือนปกติคือ 14 วัน (ดูรูปประจำเดือนปกติ) หรือถ้าเยื่อบุโพรงมดลูกได้รับการกระตุ้นจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนนาน กว่าปกติ (คอร์ปัสลูเตียมฝ่อช้า) ทำให้มีเยื่อบุโพรงมดลูกหนากว่าปกติ เมื่อมีประจำเดือนจะมีเลือด ออกมากและนาน

การมีประจำเดือนนาน ๆ มาครั้ง อาจเป็นภาวะปกติของบางคนก็ได้ หรืออาจมีภาวะผิดปกติ คือ เป็นไฮโปไทรอยด์ ตับอักเสบ เนื้องอกมดลูก

การเลื่อนประจำเดือน

วัยรุ่นมักมีกิจกรรมที่ต้องทำมาก เช่น การแข่งกีฬา การไปสอบว่ายน้ำ หรือไปขายทะเลกับ กลุ่มต้องร่วมทำกิจกรรม ถ้ามีประจำเดือนในช่วงนั้นก็ลำบาก ไม่สะดวกในการดูแลตัวเอง และ

อาจปวดท้องทำให้ทำกิจกรรมหรือแข่งกีฬาไม่ได้ตั้งใจ จึงนิยมใช้วิธีการเลื่อนประจำเดือนออกไปให้พ้นช่วงเวลาดังกล่าว การเลื่อนประจำเดือนทำได้โดยใช้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน หรือยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวม รับประทานก่อนมีประจำเดือน 5 - 7 วัน ไม่ควรใช้ฮอร์โมนกินเพื่อเลื่อนประจำเดือนบ่อย ๆ ควรใช้ในกรณีที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น

การมีประจำเดือนมาน้อยหรือมามาก

ส่วนมากเกิดจากความไม่สมดุลของฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ประจำเดือนมามาก คือ ประจำเดือนที่มามากกว่า 7 วัน หรือนับจากการใช้ผ้าอนามัย ถ้าใช้มากกว่า 10 แผ่นขึ้นไป โดยมีเลือดออกชุ่มตลอดแผ่น ก็นับว่าเลือดออกมากกว่าปกติ

ประจำเดือนมาน้อยกว่าปกติ คือ มาน้อยกว่า 2 วัน หรือ มีเลือดประจำเดือนออกมาติดผ้าอนามัยเพียงเล็กน้อย การมีประจำเดือนมาน้อยหรือมากนี้อาจเป็นภาวะปกติของบางคน แต่ในบางกรณีก็เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและการแก้ไข

สีของเลือดประจำเดือนเป็นสีแดงคล้ำ หากมีเลือดประจำเดือนมากสีเลือดจะแดงสดมากขึ้น แต่ถ้ามีเลือดออกน้อยสีเลือดจะออกเป็นสีแดงคล้ำ สีน้ำตาลแดง หรือสีน้ำตาลค่อนข้างดำ เนื่องจากเลือดที่ออกมีสีเปลี่ยนแปลงไปเพราะปฏิกิริยาของกรดในช่องคลอด แต่ถ้าเลือดออกมากจะไปเจือจางกรดในช่องคลอดสีของเลือดประจำเดือนจึงไม่เปลี่ยน บางคนเลือดประจำเดือนมีสีคล้ำ จึงเข้าใจผิดว่าเป็นเลือดเสีย

กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน

ในรอบประจำเดือนแต่ละครั้ง ซึ่งมีระยะปกติ 28 ± 7 วัน ในช่วงครึ่งหลังของรอบประจำเดือน (ดูในรูปรอบประจำเดือน) หรือ 14 วัน หลังจากไข่ตกเป็นช่วงที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนสูง มักจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางอารมณ์และร่างกาย เช่น มีอาการด้านมดลูกปวดตึงท้องน้อยซึ่งเกิดจากการบีบรัดของมดลูกและการขยายตัวของปากมดลูก ปวดหลัง หรืออาจมีอาการหงุดหงิดบ้าง ช่อนเพลีย ซึมเศร้า ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก ท้องเดิน หรือท้องอืด เป็นต้น อาการเหล่านี้มักไม่เป็นอุปสรรคสำคัญในการดำรงชีวิตปกติประจำวันแต่อย่างใด อาการเหล่านี้เกิดจากฮอร์โมนเพศหญิงซึ่งหลั่งมาจากรังไข่ตามปกติ คือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน พบว่าผู้หญิงในวัยมีบุตรได้ร้อยละ 95 จะมีอาการดังกล่าวอย่างน้อย 1 อาการ อันแสดงถึงการทำงานตามปกติของรังไข่

ประมาณ 1 ใน 3 ของสตรี อาการดังกล่าวอาจทวีความรุนแรงมากขึ้น และมีอาการร่วมกันมากกว่า 2-3 อย่างขึ้นไป เช่น อ่อนเพลียมาก หงุดหงิดรำคาญใจมาก แต่ก็ยังพอประคับประคองประกอบกิจวัตรประจำวันได้

ประมาณร้อยละ 3-5 อาการต่าง ๆ อาจมีความรุนแรงมาก จนไม่สามารถจะประกอบกิจการงานตามปกติได้ และต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ อาการเหล่านี้ทางแพทย์เรียกว่า "กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน" "Premenstrual syndrome" หรือ "PMS"

การปวดประจำเดือน

ผู้หญิงแทบทุกคนจะรู้จักกับการปวดประจำเดือน บางคนก็ปวดมาก บางคนก็ปวดเพียงเล็กน้อย สาเหตุที่แท้จริงยังไม่มีที่ยืนยัน แต่มีสมมติฐานมากมายหลายทฤษฎี บางทฤษฎีก็ว่าการปวดประจำเดือนเกิดเพราะ มดลูกบีบตัวเพื่อที่จะขับเยื่อโพรงมดลูกที่สลายตัวลอกหลุดออกมาพร้อมกับเลือด บางทฤษฎีก็ว่าการปวดประจำเดือนเกิดจากร่างกายมีการหลั่งสารพรอสตารีนกลอนดินมากเกินไป พรอสตารีนกลอนดินทำให้มดลูกบีบตัวมาก จึงเกิดอาการปวดท้องมาก



ในวัยรุ่นที่เพิ่งเริ่มมีประจำเดือนมาในช่วงแรก ๆ อาจะยังไม่มีไซตอก จะไม่มีอาการปวดประจำเดือน แต่เมื่อเริ่มมีไซตอกอาจจะเป็นระยะ 6 เดือน หรือ 1 ปีหลังจากมีประจำเดือนครั้งแรก วัยรุ่นบางคนอาจมีอาการปวดประจำเดือน บางคนก็ปวดเพิ่มมากขึ้น จนตกใจคิดว่าเป็นโรคร้ายแรง เป็นเนื้องอกหรือเป็นมะเร็ง

การปวดประจำเดือน มักพบมากในวันแรก และวันที่สองของการมีประจำเดือน อาการปวดจะเริ่มก่อนเลือดประจำเดือนมา 2-3 ชั่วโมง และปวดรุนแรงมากที่สุดในวันแรกของการมีประจำเดือนและจะทุเลาลงภายใน 2-3 วัน ร้อยละ 50 จะมีอาการร่วมกับคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อ่อนเพลีย และปวดศีรษะ ถึงจะมีอาการปวดมากและอาการอื่น ๆ เพิ่มเติมก็ไม่พบความผิดปกติของ

อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน วัยรุ่นที่มีอาการปวดประจำเดือน ร้อยละ 98 อาการจะหายไปภายหลังคลอดบุตร

การปวดประจำเดือนที่ไม่ปกติ

คือ ปวดในอุ้งเชิงกราน ปวดบริเวณหลัง ปวดขาทั้งสองข้าง ปวดท้องน้อย หรือปวดในช่องเชิงกราน เนื่องจากมีความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ส่วนใหญ่พบในสตรีที่อายุมากกว่า 35 ปี เนื่องจาก การคั่งของเลือดในกล้ามเนื้อหรือ กล้ามเนื้อกดถูกบีบตัวแรง จากการมีก้อนเนื้องอกในโพรงมดลูกและมดลูกต้องการขับก้อนเนื้องอกออกจากโพรงมดลูก หรือ ปากมดลูกตีบตันจากการอักเสบของอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน มักปวดก่อนเริ่มมีรอบเดือนประมาณ 1 สัปดาห์ การปวดจะมีมากขึ้นตอนมีประจำเดือน ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนมากทุกเดือน อาการปวดเพิ่มมากขึ้นทุกเดือน หรือปวดจนต้องหยุดเรียน หยุดทำงานไม่สามารถทำกิจวัตรตามปกติได้ ควรจะปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุของความผิดปกติ

วิธีบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

1. ใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางทับหน้าท้อง และนอนพัก หลังจากนอนพักครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง อาการปวดมักจะหายไป บางคนอาจนอนตะแคง หรือนอนคว่ำจะทำให้อาการปวดลดน้อยลงได้
2. ถ้าได้ใช้วิธีแก้ไขต่าง ๆ แล้ว ยังปวดอยู่ก็รับประทานยาแก้ปวดพาราเซตามอลหรือ พอนสแตน จะบรรเทาอาการปวดได้
3. ถ้าไม่ยอมรับรับประทานยาแก้ปวดทุกเดือนควรจะเตรียมตัวแก้ไขโดยปรับปรุงเรื่อง การออกกำลังกาย อาหาร และการพักผ่อนให้เพียงพอ

การออกกำลังกาย

เมื่อออกกำลังกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมาซึ่งสารนี้ จะทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดลดลง ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย

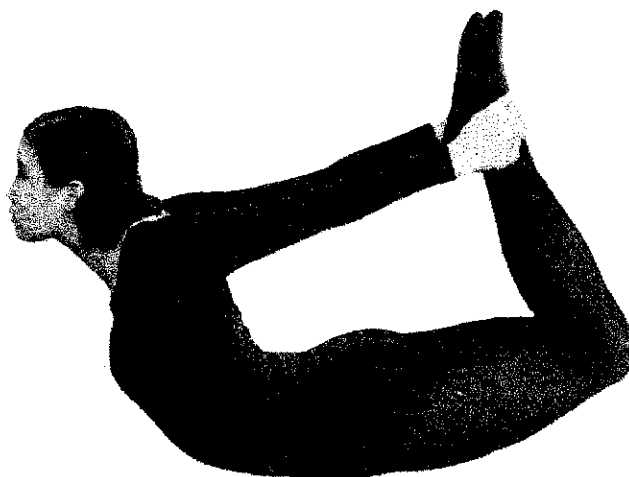
ท่าออกกำลังกาย แบบโยคะที่แนะนำ เพื่อลดอาการปวดประจำเดือน คือ ท่างู ท่าหนู



ท่างู

วิธีทำ

นอนคว่ำราบกับพื้น ขาชิดหลังเท้าราบกับพื้น มือสองข้างอยู่ใต้ไหล่ปลายนิ้วเสมอรระดับไหล่ หายใจเข้าพร้อมกับค่อย ๆ ยกศีรษะขึ้นจากพื้น ยกหน้าขึ้น ยกท้องติดต่อกันไปตามลำดับ โดยใช้แขนช่วยดันจนกระทั่งแขนสองข้างเกือบตรงส่วนล่างของลำตัว ตั้งแต่ได้สะดือลงไปติดอยู่กับพื้น เหยียดขึ้น หยุดนิ่งกลั้นหายใจ นับ 1 ถึง 3 จากนั้นหายใจออกลดท้องลงกับพื้น กลับสู่ท่าเดิม ทำ 3 ถึง 5 ครั้ง



ท่าธนู

วิธีทำ

1. นอนคว่ำกับพื้น งอเข่าทั้งสองข้างขึ้นทางด้านหลัง ใช้มือจับข้อเท้าทั้งสองข้างไว้ให้แน่น
2. หายใจเข้าพร้อมกับยกตัวขึ้นด้วยการดึงขาทั้งสองไปทางด้านหลัง ให้ทำด้วยความแข็งแรง จนกระทั่งลำตัวเป็นรูปเหมือนคันศร นิ่งอยู่ในท่านั้น 3-5 วินาที แล้วค่อย ๆ ลดตัวลงกับพื้น ทำซ้ำใหม่ 5 ครั้ง

อาหาร

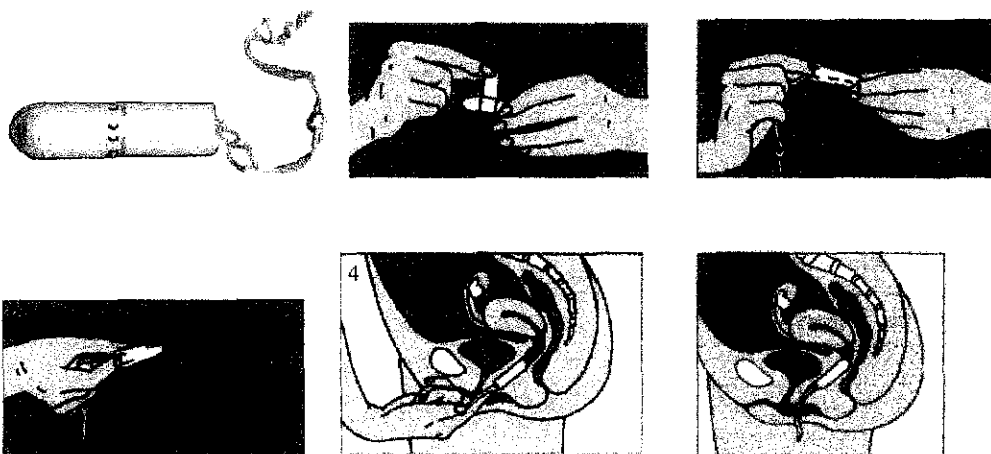
รับประทานผัก และผลไม้เพื่อเพิ่มวิตามิน วิตามินที่ช่วยในเรื่องการปวดท้อง และเลือดระดูออกมาก คือ วิตามินบี 6 บี 12 วิตามินเค วิตามินซี แคลเซียมและเหล็ก ในผักและผลไม้มีเส้นใยอาหารมากช่วยให้ท้องไม่ผูกอีกด้วย หรือจะรับประทานวิตามินเหล่านี้เสริมในช่วง 2 อาทิตย์ก่อนจะมีประจำเดือน

การเลือกผ้าอนามัย



ผ้าอนามัยที่วางขายในท้องตลาดมีมากมายหลายบริษัท และหลายรูปแบบ มีแบบบาง บางพิเศษ หนา หนาพิเศษ หรือแบบมีปีก มีร่องรองรับเลือดประจำเดือน แบบสำหรับใช้กลางวัน บางบริษัทก็มีผ้าอนามัยที่ออกแบบพิเศษ สำหรับวัยรุ่น ซึ่งสามารถจะลองใช้ และเปลี่ยน แบบต่างๆ เพื่อหาแบบที่เหมาะสมกับตนเอง แต่ละคนจะมีความชอบ และข้อจำกัดในการใช้ไม่เหมือนกัน บางคนแพ้ผ้าอนามัยของบริษัทนี้ แต่บางคนไม่แพ้

ผ้าอนามัยแบบสอด



ผ้าอนามัยชนิดสอด ทำจากสำลีอัดเป็นแท่ง มีเชือกอยู่ที่ปลายข้างหนึ่ง เวลาใช้สอดปลายที่ไม่มีเชือกเข้าไปในช่องคลอด โดยใช้แกนที่เป็นอุปกรณ์ช่วยใส่ดันเข้าไป หรือจะใช้นิ้วมือดันเข้าไปก็ได้ เมื่อสอดเข้าไปในช่องคลอดจะเหลือเชือกออกมานอกช่องคลอด เพื่อสะดวกในการดึงออก การใส่ผ้าอนามัยแบบสอดครั้งแรกจะรู้สึกว่ไสยาก โดยเฉพาะวัยรุ่น เพราะกล้ามเนื้อช่องคลอดยัง

กระชับอยู่มาก และเยื่อพรหมจารียังไม่ขาด ถ้าสอดเข้าไปแล้วรู้สึกแน่นและเจ็บมาก ไม่สามารถสอดเข้าไปได้ก็ควรหยุดและใส่ใหม่เมื่อรู้สึกผ่อนคลายกว่านี้ เพราะยิ่งเจ็บกล้ำเนื้อช่องคลอดจะเกร็งแน่น ยิ่งทำให้สอดเข้าไปได้ยากยิ่งขึ้น ไม่ควรพยายามใส่ผ้าอนามัยขณะที่ไม่มีประจำเดือน เพราะว่าช่องคลอดจะแห้งและสอดได้ยากกว่าในขณะที่มีประจำเดือน

ผ้าอนามัยชนิดสอดมีหลายแบบให้เลือก ผู้ที่ยังไม่เคยใช้มาก่อนควรจะใช้ชนิดบางพิเศษ ผ้าอนามัยชนิดปกติจะใช้ได้ประมาณ 4 ชั่วโมง ถ้ามีเลือดประจำเดือนมากควรเปลี่ยน ก็ควรจะเปลี่ยนก่อน 4 ชั่วโมง หรือใช้แบบที่ซึมซับได้มากกว่าปกติ เมื่อใช้ผ้าอนามัยชนิดสอดควรจะเปลี่ยนผ้าอนามัยตามกำหนด เพราะผ้าอนามัยซึมซับประจำเดือนไว้อาจจะทำให้เกิดการแพร่พันธุ์ของแบคทีเรียอย่างรวดเร็วมาก จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

ผ้าอนามัยชนิดนี้ควรใช้ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น เช่น นักกีฬา ต้องไปว่ายน้ำ ผ้าอนามัยชนิดที่ใส่ภายนอกต้องคอยระวังในการวิ่งหรือเปื้อนออกมาภายนอก แต่ก็ยังใช้ได้สะดวกและปลอดภัยกว่า

ข้อแนะนำ

1. ถ้าเป็นคนที่มีประจำเดือนมาก หรือมาวันแรก ควรจะใช้ผ้าอนามัยชนิดหนาพิเศษ ถ้าเป็นคนที่ไม่แฉ่งง่าย ก็ควรใช้ผ้าอนามัยแบบหนาธรรมดา และเปลี่ยนบ่อย ๆ เพราะผ้าอนามัยอย่างหนาจะมีความอับมาก ซึ่งทำให้เกิดการระคายเคืองได้ง่ายกว่า
2. ใช้ผ้าอนามัยแบบมีปีก จะช่วยให้เลือดประจำเดือนไม่ไหลออกมาทางด้านข้าง ซึ่งอาจจะซึมไหลออกมาเปื้อนกระโปรงได้
3. ใช้แบบยาวพิเศษสำหรับเวลากลางคืน ซึ่งจะช่วยซับไม่ให้เลือดไหลออกมาเปื้อนผ้าปูที่นอน



4. ควรเลือกชนิดที่มีแถบการที่เหนียวแน่น กันไม่ให้ผ้าอนามัยเลื่อนหลุด หรือ เลื่อนไปจากตำแหน่งที่ควรอยู่
5. ในช่วงนี้ควรจะทำความสะดวกด้วยจะเพศทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัยและซับให้แห้งก่อนใส่แผ่นใหม่ ไม่ควรล้างช่องคลอด เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย
6. บางคนมีประจำเดือนนาน 5 - 7 วัน บางคนมีถึง 10 วัน ในวันหลัง ๆ ควรจะใช้ชนิดที่บางมาก จะลดความอับชื้น และช่วยให้รู้สึกสบายขึ้น

สรุป การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสาว

การเปลี่ยนแปลงไม่ได้เกิดขึ้นที่แต่จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงเป็นขั้นตอน คือ ต่อมใต้สมองจะหลั่งสารไปกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ให้หลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นการเจริญเติบโต และกระตุ้นรังไข่ ให้สร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเด็กหญิงคือ

- รังไข่จะค่อย ๆ ขยาย
- จะมีเหงื่อออกมาก
- ผิว และผมจะมันมากขึ้น
- ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
- มีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างมาก
- แขนและขาจะยาวมากกว่าเดิม
- มีอ และเท้าโต
- โครงหน้าจะกว้างและยาวกว่าเดิม ทำให้ลักษณะหน้าเปลี่ยนไปเป็นลักษณะหน้าของผู้ใหญ่
- มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ
- มีสารหล่อลื่นเกิดขึ้นในช่องคลอด
- กระดูกสะโพกกว้างขึ้นและมีไขมันมาพอก
- มีขนขึ้นได้รักแร้
- เต้านมขยายใหญ่ และหัวนมขยายใหญ่ และมีสีเข้มขึ้น
- มีประจำเดือนครั้งแรก

การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชาย

การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงจะเหมือนกัน เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัด คือ การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของร่างกาย ผิวและผมจะมัน มีเหงื่อออกมาก มีกลิ่นตัว และมีสิวเหมือนกัน หลังจากนั้นรูปร่างก็จะเปลี่ยนไปตามลักษณะประจำของแต่ละเพศ และมีส่วนที่พัฒนาแตกต่างกันไปตามเพศ คือ อวัยวะเพศจะใหญ่ขึ้น หญิงจะสร้างไข่ มีประจำเดือน ชายจะสร้างตัวอสุจิ จะมีการหลั่งน้ำอสุจิกครั้งแรก ซึ่งส่วนมากจะเกิดในลักษณะของฝันเปียก จะมีเสียงแตกห้าว ส่วนผู้หญิงจะไม่มี

การเปลี่ยนแปลงส่วนต่าง ๆ ของอวัยวะในร่างกาย

ก่อนจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนนั่น จากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายก็ได้ดำเนินมาอย่างช้าๆ อยู่ตลอดเวลา คือ ต่อมใต้สมองจะหลั่งสารเคมีไปกระตุ้นต่อมพิทูอิทารีให้หลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในชายจะเกิดหลังเด็กหญิง 2 ปี เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุ 10-11 ปี เด็กชายจะเริ่มเมื่ออายุ 12-13 ปี แต่บางคนก็อาจจะเร็วหรือช้ากว่านี้ การเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กหนุ่มก็จะเหมือนกับเด็กสาว คือ น้ำหนักและส่วนสูงจะเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วเหมือนกับการเจริญเติบโตของทารกในระยะ 1-2 ขวบ น้ำหนักของเด็กชายจะเพิ่มขึ้นได้ถึง 6-7 กก./ปี



ความสูงจะเพิ่มขึ้นได้ถึง 10 -12 ซม./ปี เป็นระยะเวลา 5-6 ปี และจะโตได้อีกในอัตราเท่ากับตอนเด็ก คือน้ำหนักจะเพิ่มเพียง 2-3 กก./ปี วัยรุ่นชายจะสูงต่อไปได้จนถึงอายุ 18 - 20 ปี หญิง 16 - 18 ปี การเจริญเติบโตของร่างกายในช่วงวัยรุ่นนี้จะเปลี่ยนไปทางสูงมากกว่าทางกว้าง และการเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละส่วนไม่เท่ากัน โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา จะเห็นได้ชัด / เปลี่ยนแปลงมากกว่าลำตัว มือ และเท้าโต ร่างกายซีกซ้ายและขวาพัฒนาไม่เท่ากัน ทำให้วัยรุ่นมีลักษณะเก้งก้าง และดูไม่สมส่วน แต่ในระยะหลังของการเปลี่ยนแปลง ร่างกายสองข้างจะเจริญเท่ากัน ในระยะนี้วัยรุ่นจะปรับตัวกับการเติบโตอย่างรวดเร็วและลักษณะที่ไม่สมดุลย์ของร่างกาย ทำให้บางครั้งวัยรุ่นจะมีกิริยาข่มขำม เตะโน้นชนนี่อยู่บ่อยครั้ง และจะซื่อายเพราะไม่มั่นใจในรูปร่างของตนเองที่เปลี่ยนไป

นอกจากนี้ ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเฉพาะในแต่ละเพศ คือ จะมีร่างกายส่วนล่าง คือ กระดูกสะโพกจะขยายใหญ่ขึ้น ส่วนเด็กชายจะไม่ขยายออกเช่นเด็กหญิง แต่ร่างกายส่วนบน คือ ไหล่ และกระดูกทรวงอกขยายใหญ่กว่าเด็กหญิง ซึ่งเป็นลักษณะโครงร่างของแต่ละเพศ หลังจากที่สูงสูงเพิ่มขึ้นแล้ว ก็จะมีกล้ามเนื้อเพิ่ม กล้ามเนื้อและความแข็งแรงจะมากขึ้นเป็น 2 เท่า เมื่อเทียบกับเมื่อช่วงอายุ 12-17 ปี



กระดูกสะโพกผู้หญิง



กระดูกสะโพกผู้ชาย

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เด็กชายก็เหมือนกับเด็กหญิง คือ มีต่อมเหงื่อและต่อมไขมันขยายใหญ่ขึ้นและทำงานมากขึ้น จะมีเหงื่อ ผม และผิวหนังมากกว่าในวัยเด็ก ในวัยรุ่นชาย ต่อมไขมันจะผลิตไขมันมาเคลือบผิว ซึ่งทำให้เกิดการอุดตัน และเป็นเหตุให้เกิดสิว ส่วนมากวัยรุ่นชายจะมีสิวมมากกว่าวัยรุ่นหญิง จะมีมากช่วงอายุ 14-19 ปี และจะมีอยู่ประมาณ 1-2 ปี เมื่อต่อมไขมันกับฮอร์โมนทำงานสมดุลกันดีแล้วก็จะสร้างไขมันน้อยลง สิวก็จะลดลงและหายไปเอง ก็มีบางคนที่ยังเป็นสิวไปตลอดจนถึงวัยผู้ใหญ่ การที่ต่อมเหงื่อทำงานมากและวัยรุ่นชายชอบออกกำลังกาย เล่นกีฬามาก จะทำให้เกิดกลิ่นตัวได้มากกว่าวัยรุ่นหญิง จึงควรหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า และรองเท้า

ใบหน้า

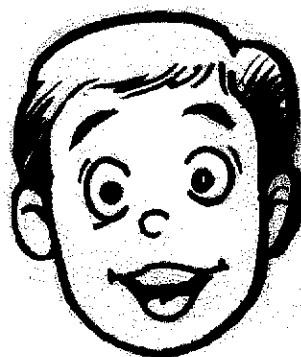
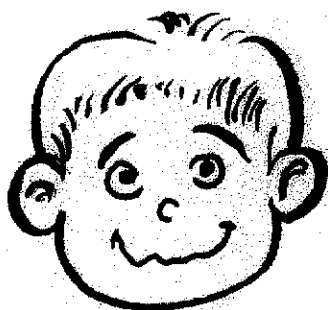
กระดูกโครงหน้าของวัยรุ่นจะเปลี่ยนไปจากวัยเด็กอย่างมาก กระดูกส่วนล่างจะยาวออก จมูกและขากรรไกรจะเปลี่ยนไป กระดูกช่วงหน้าผากและไรผมก็จะเปลี่ยนไปอย่างมาก หน้าจะเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นลักษณะของผู้ใหญ่ ทั้งนี้วัยรุ่นหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่า ไม่เด่นชัดเท่ากับวัยรุ่นชาย



กะโหลกเด็ก



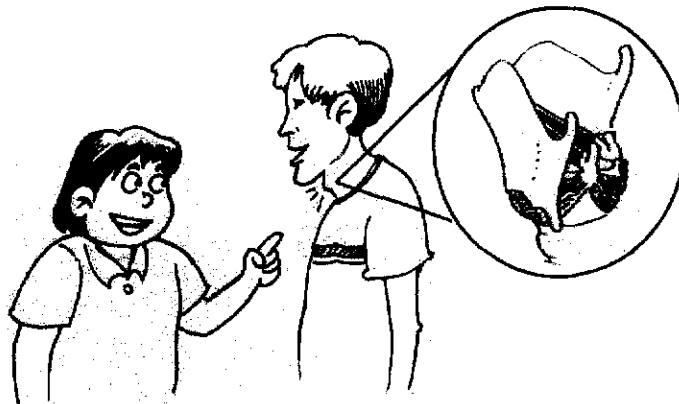
กะโหลกผู้ใหญ่



เสียง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โครงสร้างและกระดูกส่วนต่าง ๆ ในร่างกายจะเปลี่ยนไป รวมทั้งกระดูกที่คอ ส่วนที่เรียกว่าลูกกระเดือก จะขยายใหญ่ขึ้นและนูนออกมา ทำให้กล่องเสียงขยายใหญ่ขึ้น เสียงของวัยรุ่นชายจึงใหญ่และทุ้มขึ้น ไม่แหลมเหมือนเสียงเด็ก ในช่วงนั้นนอกจากเสียงจะเปลี่ยนไป แล้วการออกเสียงก็ยังไม่สม่ำเสมอ สูงบ้าง ต่ำบ้าง บางครั้งก็ห้าว บางครั้งก็เป็นเสียงแหลม ซึ่งวัยรุ่นไม่สามารถจะควบคุมได้ เกิดจากการที่เส้นเสียง และกล้ามเนื้อที่ควบคุมกล่องเสียงยังทำงานไม่สมดุลกัน วัยรุ่นบางคนจะเปลี่ยนจากเป็นเด็กที่ซอซบพูด เป็นคนที่ไม่พูด

เพราะอาจเสี่ยงกลัวถูกล้อเลียน และส่วนมากจะไม่ชอบให้ผู้อื่นถามเรื่องเสียงแตก แต่จะเป็นอยู่ไม่นาน เสียงก็จะสม่ำเสมอ และสามารถควบคุมได้ด้วยตัวเองเหมือนเดิม



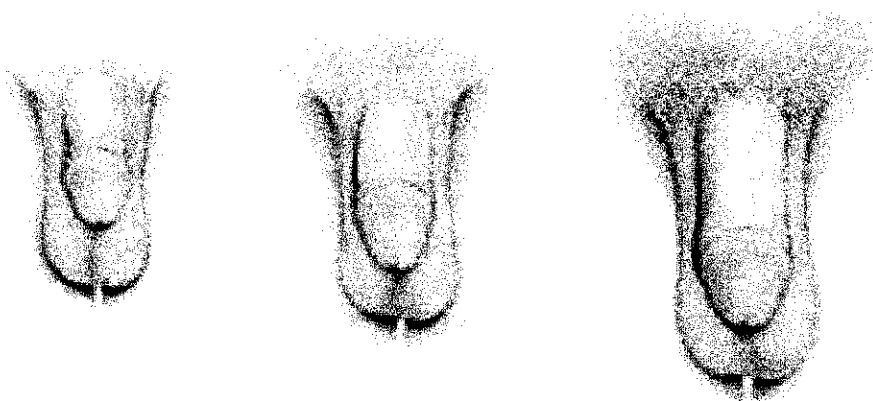
อวัยวะเพศ

การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นชายก็เหมือนกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่นหญิง คือ ต่อมพิทูอิทารี (ต่อมใต้สมอง) หลังฮอร์โมนไปกระตุ้นอวัยวะเพศ ให้อวัยวะสร้างอสุจิ และฮอร์โมนเพศชาย และทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะและองคชาติ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้เป็นอันดับแรกในวัยรุ่นชาย วัยรุ่นชายจะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุ 11-12 ปี บางคนก็เริ่มเร็วเมื่ออายุ 9 ปี หรือบางคนก็จะไปเริ่มเปลี่ยนเมื่ออายุ 15 ปี ก็เป็นได้ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติ



ระยะที่ 1

ระยะที่ 2



ระยะที่ 3

ระยะที่ 4

ระยะที่ 5

การเปลี่ยนแปลงแบ่งเป็น 5 ระยะ

- ระยะที่ 1 เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น ลูกอ้นทะ อ้นทะ และองคชาติ ยังมีขนาดและอัตราส่วนเท่ากับตอนเด็ก
- ระยะที่ 2 องคชาติยังมีขนาดเท่าเดิมหรือใหญ่ขึ้นเพียงเล็กน้อย อ้นทะและลูกอ้นทะจะขยายใหญ่ขึ้น และยืดหย่อนลงข้างล่าง ลูกอ้นทะทั้งสองข้างจะหย่อนลงไม่เท่ากัน ลูกอ้นทะข้างซ้ายจะลงมากกว่าข้างขวา ผิวของอ้นทะจะหนาและมีรอยย่นเพิ่มขึ้น สีส้มก็จะเข้มขึ้น
- ระยะที่ 3 องคชาติจะยาวขึ้น แต่จะใหญ่ขึ้นเพียงเล็กน้อย ระยะนี้จะเป็นเวลาประมาณ 1 ปี หลังจากอ้นทะเริ่มเปลี่ยนแปลงและเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ลูกอ้นทะและอ้นทะจะใหญ่ขึ้นอีก ผิวของอ้นทะจะมีสีเข้มมากยิ่งขึ้น
- ระยะที่ 4 องคชาติจะยาวและใหญ่ขึ้น เริ่มมีปลายองคชาติพองขึ้น อ้นทะและลูกอ้นทะขยายใหญ่ขึ้นและหย่อนลงกว่าเดิม ผิวจะหนาและมีสีเข้มมากขึ้น
- ระยะที่ 5 จะเป็นระยะที่องคชาติมีขนาด และลักษณะที่โตเต็มที่ เป็นลักษณะอวัยวะของผู้ใหญ่ องคชาติและอ้นทะจะไม่เพิ่มขนาดขึ้นอีกแล้ว

การเปลี่ยนแปลงจากระยะที่ 2 ถึงระยะที่ 5 เป็นเวลาประมาณ 3-4 ปี แต่ก็มีความเป็นไปได้ใช้เวลาน้อยกว่า 2 ปี และบางคนก็มากกว่า 5 ปี ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงนั้น มีได้ 2 ลักษณะ คือ ในกรณีที่เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงในช่วงอายุที่ช้ากว่าที่ประมาณไป แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงการเปลี่ยนแปลงแล้วในแต่ละระยะก็อาจจะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว และกรณีที่ 2 คือการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่เร็วกว่าที่ประมาณไว้ เมื่อเข้าสู่ช่วงของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขั้นตอนก็กลับดำเนินไปอย่างช้า ๆ ก็เป็นไปได้ สุดท้ายเมื่อการเปลี่ยนแปลงดำเนินไปจนครบขั้นตอนแล้วก็จะมียาวะเพศขนาดไม่ต่างกันเท่าไร ส่วนขนาดขององคชาติไม่มีผลต่อการใช้งาน องคชาติที่เล็กหรือใหญ่ เมื่อแข็งตัวเต็มที่จะมีขนาดไม่ต่างกันมาก จึงไม่ควรวิตกกังวล

วัยรุ่นจะมีการหลังครั้งแรกหลังจากองคชาติโตเต็มที่ ประมาณ 1 ปี ในช่วงนี้องคชาติจะแข็งตัวบ่อยในตอนกลางคืนและตอนเช้า ซึ่งเป็นอาการปกติ ไม่เกี่ยวกับการมีอารมณ์เพศ แต่ถ้าไม่เกิดการแข็งตัวเลยควรปรึกษาแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุ

ชนที่อวัยวะเพศ

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในระยะที่อ้นทะเริ่มเปลี่ยนแปลงแล้ว ก็จะมีชนที่อวัยวะเพศ แต่มีบางคนที่ไม่เปลี่ยนแปลงพร้อม ๆ กัน

ชนอวัยวะเพศจะมีการเปลี่ยนแปลง 5 ระยะ เช่นเดียวกับในวัยรุ่นหญิง ขั้นตอนต่าง ๆ ก็ จะดำเนินไปเช่นเดียวกับในวัยรุ่นหญิง ในระยะสองและสามชนที่อวัยวะเพศชายจะเริ่มขึ้นรอบ ๆ ฐานขององคชาติและบางส่วนบนโคนอวัยวะ ต่อมาขนจะมากขึ้น มีเส้นขนหนากและมีสีเข้มขึ้น จะแผ่กระจายขึ้นมาถึงส่วนล่างของท้องน้อย ข้างโคนขา และบางคนก็กระจายไปทางด้านล่างถึง ทวารหนัก ระยะเวลาดังแต่ขนเริ่มขึ้นจนกระทั่งขึ้นเต็มที่ ตามปกติจะเป็นเวลา 4 ปี ระยะเวลานี้ จะต่างกันอย่างมากในแต่ละบุคคล บางคนอาจจะใช้เวลาสั้นเพียง 2 ปี ขณะที่บางคนอาจใช้ เวลานานถึง 6 ปี ก็ได้

ขนตามร่างกาย

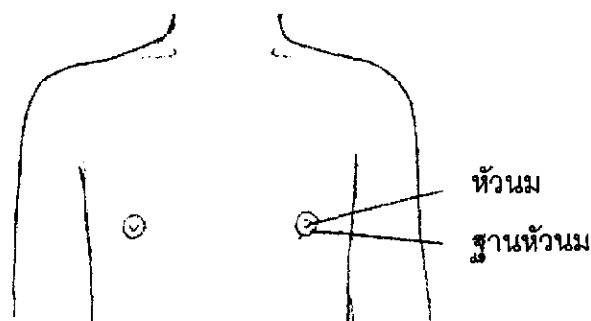
ขนรักแร้จะขึ้นหลังจากชนที่อวัยวะเพศขึ้นแล้ว 2 ปี และหนวดก็จะขึ้นตามมา หนวดจะ ขึ้นครั้งแรกที่บริเวณมุมปากด้านบน แล้วแผ่กระจายไปเหนือริมฝีปากบน จากนั้นจะมี เคราขึ้นที่ บริเวณริมฝีปากล่างและคางจะขึ้นตามมาเป็นอันดับต่อไป ส่วนเคราที่ข้างแก้มจะขึ้น สุดท้าย

ขนตามลำตัวต่าง ๆ จะขึ้นหลังจากขนรักแร้ขึ้น ต่อมาเป็นขนที่หน้าท้อง ขนหน้าอก และ ที่ท่อนแขนด้านบน

วิธีกำจัดขนออกจากร่างกายมี 4 วิธี คือ โขนออกด้วยมีดโกนหรือใช้ผงกำจัดขน ครีม ผสมสารเคมีกำจัดขน และอิเล็กโตไลซิส วิธีที่สะดวก ง่าย ปลอดภัย และประหยัด คือ การโกน ด้วยมีดโกนที่สะอาดและคม

เต้านม

เต้านมของวัยรุ่นชายจะไม่มีเปลี่ยนแปลงมากนัก แต่ก็ยังสามารถสังเกตเห็นได้ โดยมี หัวนมแข็งและบริเวณฐานรอบหัวนมจะขยายกว้างออก จะรู้สึกเจ็บและกดดูจะเป็นก้อนแข็งๆ หรือที่เรียกว่านมขึ้นพาน อาจเกิดที่ละข้างหรือสองข้างพร้อมกัน เด็กหนุ่มหลายคนจะรู้สึกวิตก กังวลกลัวว่านมจะขยายใหญ่ขึ้นเหมือนเต้านมผู้หญิง หรือเป็นเนื้องอกที่เต้านม การเปลี่ยนแปลงนี้ จะตรงกับระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศระยะที่ 2 หรือ 3 ช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงนี้จะดำเนินไปประมาณ 2 ปี หรืออาจนานกว่านั้น



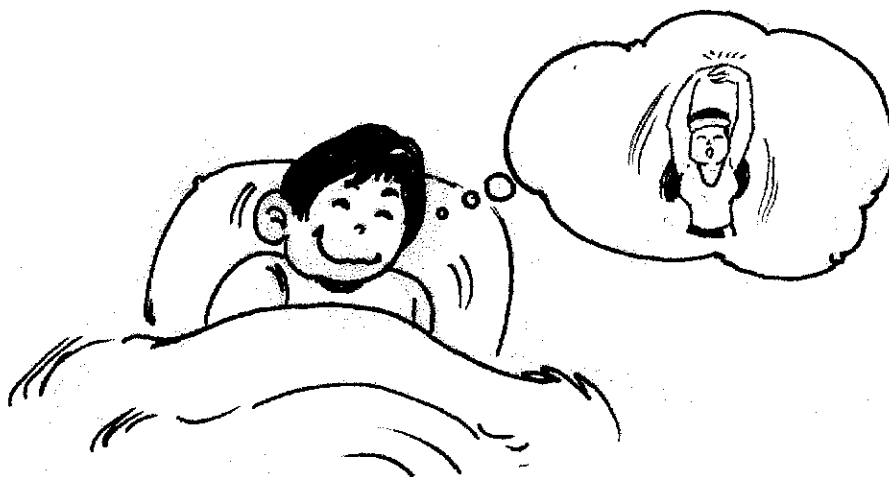
การแข็งตัวของอวัยวะเพศ

การแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย มีได้ตั้งแต่ยังเป็นทารก และจะเพิ่มบ่อยขึ้นเรื่อยๆ เมื่อองคชาตเริ่มโตขึ้น และจะเกิดขึ้นบ่อยมากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อตื่นนอนตอนเช้า การสัมผัสหรือลูบคลำ มีความตื่นเต้นหรือจินตนาการทางเพศก็จะทำให้องคชาตแข็งตัวได้

ตามปกติอวัยวะเพศจะแข็งตัว เมื่อมีการเร้าอารมณ์ทางเพศ แต่ในวัยรุ่นมีบางครั้งองคชาตจะแข็งตัวขึ้นเอง โดยที่ไม่ได้สัมผัสหรือมีความรู้สึกทางเพศ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่น ขณะอยู่ที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือกำลังเดินอยู่ ซึ่งจะทำให้เด็กหนุ่มอายและตกใจ แต่อวัยวะเพศชายจะคลายตัวปล่อยให้เลือดออกจากองคชาต และองคชาตจะอ่อนลงได้เอง อาการเช่นนี้จะพบน้อยลงเมื่อมีอายุมากขึ้น ถ้าวัยรุ่นไม่มั่นใจหรือมีความกังวลต่อเหตุการณ์นี้ การใส่เสื้อผ้าหลวมๆ จะช่วยปกปิดได้

ฝันเปียก

เมื่อองคชาตโตเต็มที่แล้ว จะสามารถสร้างอสุจิ ซึ่งเป็นสารพันธุกรรมของชายเก็บไว้ในอัณฑะ เมื่ออสุจิมียามากขึ้น และไม่ได้ใช้จะระบายออก หลอดอสุจิจะบีบตัว หลังอสุจิออกมาข้างนอก ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อนอนหลับและฝัน วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกตกใจและเป็นกังวลเมื่อตื่นขึ้นมาพร้อมกับมืออสุจิเปื้อนกางเกงนอนหรือที่นอน และฝันที่แปลก ๆ ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ฝันเปียกนี้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติที่ต้องกังวลใจ



การจินตนาการในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ช่างคิดช่างฝันในทุก ๆ เรื่อง โดยเฉพาะในเรื่องรัก ๆ ใคร่ ๆ และเพื่อนต่างเพศ บางคนก็จินตนาการคิดฝันไปถึงคนที่รู้จักและเป็นคนที่ตนเองแอบชื่นชอบ หรืออาจจะไม่รู้จักเลย ไม่มีตัวตน แต่เป็นคนที่วาดภาพไว้ในใจ หรือคนที่มีชื่อเสียงเป็นที่นิยมของคนทั่วไป เช่น นักร้อง ดาราภาพยนตร์ หรือนักกีฬา การจินตนาการทำให้ได้ทำในสิ่งที่ความเป็นจริงไม่สามารถจะทำได้ ซึ่งบางคนก็อาจจะมีความคิดคำนึงหรือจินตนาการไปถึงเรื่องเพศสัมพันธ์ และการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง โดยคิดถึงบุคคลเหล่านี้ไปด้วย

การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง (Masturbation)

การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง ทำได้โดยการจับต้องอวัยวะเพศเพื่อให้เกิดความพึงพอใจทางเพศให้กับตัวเอง หรือทำให้กับผู้อื่น การสำเร็จความใคร่ในผู้ชายส่วนมากจะทำโดยการจับคลำ หรือรูดหนังหุ้มปลายองคชาตขึ้นลง ส่วนผู้หญิงจะชอบทำโดยใช้นิ้วถู โถ หรือลูบคลำคลิตอริสจนเกิดความสุขสุดขีด* เมื่อทำแล้ววัยรุ่นส่วนมากจะรู้สึกผิด เพราะได้รับการสั่งสอนว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่ดี แล้วเกิดผลเสียหลายอย่าง ทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ความจริงแล้ว การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นการเรียนรู้ถึงความรู้สึกทางเพศของตนเอง รู้จักที่จะระบายความรู้สึกออกมา หรือควบคุมความรู้สึกนี้ได้ เป็นพัฒนาการทางเพศขั้นต้น พร้อมจะมีการร่วมเพศที่มีคุณภาพต่อไป

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นชายและหญิง

หญิง	อายุเฉลี่ยที่เกิด การเปลี่ยนแปลง (ปี)	ชาย
ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว	10-11	ต่อมไขมันและต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น
ต่อมไขมันและต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น (ผิวหนัง - ไขมันอุดตัน สิว)	11	(เกิดสิวจากไขมันอุดตัน)
การเปลี่ยนแปลงของเต้านม	11-12	ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว
การเปลี่ยนแปลงของขนที่อวัยวะเพศ	12	การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะ
ประจำเดือนมาครั้งแรก (10-16 ปี)	13-14	การเปลี่ยนแปลงของขนที่อวัยวะเพศ
ชนรักแรกเริ่ม		การเปลี่ยนแปลงขององคชาติ
สามารถตั้งครรภ์ได้	14	เสียงเปลี่ยน
เต้านมเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์แล้ว (13-18)	15-16	ผลิตอสุจิ
		มีการหลั่งอสุจิต่อนกลางคืน (ฝันเปียก)
		มีขนรักแร้และที่ใบหน้า
โครงกระดูกเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์แล้ว	17-18	โครงกระดูกเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์แล้ว
		มีขนหน้าอก

จาก Turner and Rubison 1993

สรุป การเข้าสู่วัยรุ่นจะผ่านขั้นตอนต่าง ๆ คือ

การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นในผู้ชาย จะเริ่มเช่นเดียวกับในผู้หญิง คือ เมื่อต่อมใต้สมองหลั่งสารไปกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ให้หลั่งสารหรือฮอร์โมนไปกระตุ้นลูกอัณฑะ อัณฑะจะสร้างฮอร์โมนเพศชาย คือ เทสโทสเตอโรน และเทสโทสเตอโรนจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลักษณะต่าง ๆ คือ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

- อัณฑะจะค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้น
- องคชาติจะขยายใหญ่และยาวขึ้น
- ต่อมเหงื่อจะทำงานมากขึ้น
- ผมและผิวหนังมันขึ้น
- ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
- น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มมากขึ้น
- แขนและขายาวขึ้น
- มือและเท้าโตขึ้น
- โครงกระดูกของหน้าเปลี่ยนไป ทำให้หน้ายาวขึ้นเป็นลักษณะหน้าของผู้ใหญ่
- มีขนขึ้นที่บริเวณโคนอัณฑะและองคชาติ
- มีขนรักแร้
- ไหล่และอกขยายกว้างขึ้น
- มีกล้ามเนื้อใหญ่และแข็งแรง
- ขนอ่อนขึ้นบนใบหน้า หนวด และเครา ส่วนเคราข้างแก้มจะขึ้นลำดับสุดท้าย
- ขนหน้าอกขึ้น
- หัวนมเริ่มขยาย
- กล้องเสียงขยายใหญ่ ทำให้เสียงเปลี่ยนไป เสียงแตกในระยะแรกที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และหุ้มแบบเสียงผู้ใหญ่
- เห็นกระดูกที่คอก (ลูกกระเดือก)
- อัณฑะสร้างตัวอสุจิ องคชาติหลั่งน้ำอสุจิได้
- มีฝันเปียกและความรู้สึกทางเพศ

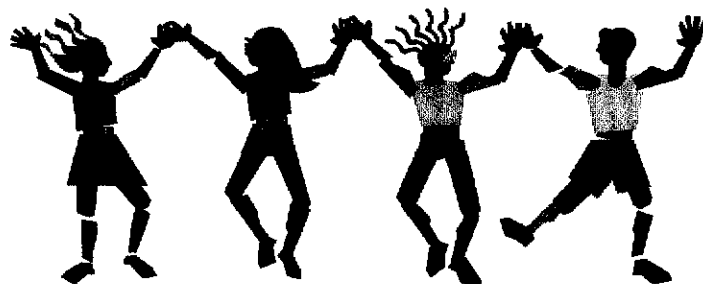
พื้นฐานทางอารมณ์ และความรู้สึกของวัยรุ่น

เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนมากจะอยู่ช่วงอายุประมาณ 11-12 ปี เด็กส่วนใหญ่จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางใจหรือกาย เห็นความเปลี่ยนแปลงของเพื่อน ๆ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกนึกคิด เด็กส่วนใหญ่เริ่มจะเข้าใจถึงการเชื่อมโยงถึงสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว เขาจึงสามารถเข้าใจอะไรได้ดี เริ่มสนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างจริงจัง มีการนึกถึงความเป็นจริง ทำให้มีความคิดความจำ กว้างขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น มีการค้นคว้าหาความเข้าใจ การพัฒนาทางความคิดและเหตุผลนี้ก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในวัยรุ่นตอนกลาง เด็กจะคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น รู้จักยืดหยุ่น รู้จักการตัดสินใจในเชิงใช้เหตุผลมากขึ้นกว่าวัยรุ่นตอนต้น

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย ตั้งแต่อายุ 17 – 19 ปี ไปจนถึงอายุ 25 ปี จะมีความรู้สึกนึกคิดการแสดงออกที่แตกต่างจากวัยรุ่นตอนช่วงต้น ๆ ได้อย่างชัดเจน วัยรุ่นจะสนใจสิ่งต่าง ๆ อย่างจริงจัง ใช้เหตุผลความเป็นจริงในการตัดสินใจมากกว่าตัดสินใจตามเพื่อน เช่น วัยรุ่นตอนต้น แต่ผู้ที่ยังไม่มีการพัฒนาดีพอก็จะตัดสินใจเลือกเพื่อนหรือตามความนิยม

การแสวงหาตัวเองของวัยรุ่น

จากสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงเข้ามาอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของระบบฮอร์โมน ที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย และอารมณ์ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนเมื่อก่อน มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เขามองไม่อาจเข้าใจ และอาจจะควบคุมตนเองไม่ได้เลย โดยเฉพาะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้เขามีคำถามในใจว่า ตัวฉันเป็นอะไร จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร ฉันต้องการอะไรในชีวิต ซึ่งเป็นความกังวลของวัยรุ่นที่กำลังจะก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ต้องตัดสินใจด้วยตัวเอง อยากให้คนอื่นยอมรับในการตัดสินใจ และพฤติกรรมของตนเอง ต้องการอิสระอย่างผู้ใหญ่ แต่ในขณะเดียวกัน ก็ยังไม่มีความมั่นใจในตนเอง บางครั้งกลัวที่จะต้องเผชิญกับโลกภายนอก แต่ล้าพัง



วัยรุ่นในช่วงนี้จึงชอบทำตัวเหมือนเพื่อน เพื่อให้เพื่อนยอมรับและเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ การเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้จะทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่ามีพวกเดียวกัน ที่เข้าใจกัน มีความมั่นใจ มีความเข้มแข็งมากขึ้น สามารถช่วยกันทำกิจกรรม หรือสิ่งที่คนเดียวทำไม่สำเร็จ หรือไม่กล้าทำ วัยรุ่นที่มีพ่อแม่วางแนวทางไว้ให้ เพื่อเป็นตัวอย่าง และแนวคิด ในการเลือกการตัดสินใจ โดยอิสระไม่มีบีบบังคับจนเกินไป วัยรุ่นจะเข้าใจตนเอง สามารถหาเอกลักษณ์และแนวทางของตนเองได้ดีและผ่านช่วงเวลาในการปรับตัวนี้ไปได้ในระยะเวลาอันสั้น วัยรุ่นที่ไม่มีแนวทางจากพ่อแม่ผู้ใหญ่ จะหันไปหากกลุ่มเพื่อน และตามอย่างกลุ่มเพื่อน หรือบางคน ถ้าได้รับการกดดัน หรือสบประมาท ก็เกิดการท้อถอย ไม่มั่นใจ ขัดแย้ง ก็อาจจะไม่รู้จักตนเอง สับสน และหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่ได้ จนโตเป็นผู้ใหญ่

การปรับตัว

ช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่นในระยะแรกจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมากที่สุด เป็นระยะที่วัยรุ่นมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง จนขาดความมั่นใจความภูมิใจในตนเอง วัยรุ่นหญิงก็จะกังวลถึงเรื่องรูปร่าง ความสูง ผิวพรรณ และสิวนบนใบหน้าที่มีมากขึ้น โดยเฉพาะ ผู้ที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าคนอื่น ๆ ก็จะได้ยินเพื่อนคอยจ้องมอง ลักษณะรูปร่างที่เปลี่ยนไป จนทำให้เกิดความกังวลใจอย่างมาก ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงช้าเกินไปก็จะโดนล้อเลียน หรือรังแก โดยเฉพาะวัยรุ่นชาย ทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าตนจะผิดปกติ อาจจะเตี้ยหรือตัวเล็ก เช่นนี้ตลอดไป ไม่โตเหมือนคนอื่น ๆ วัยรุ่นจะใช้เวลาปรับตัวอยู่นานกว่าจะยอมรับรูปลักษณะที่เปลี่ยนแปลงของตนเองได้ บางคนยอมรับไม่ได้ ทำให้เกิดเป็นปมด้อย

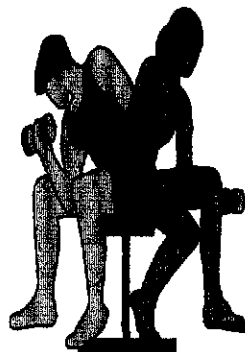


รูปร่างลักษณะของคนแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน บางคนก็สูง บางคนก็เตี้ย บางคนก็อ้วน บางคนก็ผอมเกินไป สีมืดก็เช่นกัน บางคนก็ขาว บางคนก็มีผิวคล้ำ ซึ่งเป็นลักษณะที่มีพื้นฐานมา

วัยรุ่นควรหาความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้องเพื่อปรับปรุงร่างกาย ตามต้องการ ไม่ควรใช้วิธีดูดไขมันหรืออดอาหาร หรือใช้ยาลดความอ้วน เพราะเป็นวิธีที่อันตราย มีผู้เสียชีวิต หรือเกิดอาการทางประสาทจากการลดน้ำหนักโดยวิธีดังกล่าว

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมส่วน และเจริญเติบโตได้เต็มที่ตามพื้นฐานทางร่างกาย และพันธุกรรม การออกกำลังกายหลายชนิดทำให้ร่างกายสูงได้ เช่น วายน้ำ การออกกำลังกายเฉพาะส่วนเพื่อปรับปรุงกล้ามเนื้อในขา หรือปรับปรุงสัดส่วนเฉพาะที่ในผู้หญิง



โดยสามารถทำได้ แต่ต้องทำอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ วิธีการออกกำลังกายเฉพาะที่หาความรู้ได้จากหนังสือออกกำลังกายโดยเฉพาะ

นอกจากการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมแล้ว การพักผ่อนให้เพียงพอ ก็เป็นส่วนที่ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรค วัยรุ่นบางคนก็เครียดอยู่กับการเรียน จนพักผ่อนน้อย บางคนก็ใช้เวลาว่างไปกับการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืน หรือเล่นอินเทอร์เน็ต จนไม่มีเวลานอน ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย และไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร

พฤติกรรมทางเพศ

นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยทั่วไปแล้ว สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยคือ เด็กหญิงและเด็กชายเริ่มที่จะมีความคิดเห็น มีความรู้สึกนึกคิด และมุมมอง เป็นของตัวเองที่แตกต่างกันไป รวมทั้งมีการปฏิบัติตัวที่แตกต่างไป และยังมีสภาพพื้นฐานทางชีวภาพต่างกันไป ซึ่งในระยะแรก ๆ จะไม่รู้สึกรถึงความแตกต่าง ในวัยรุ่นหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะไม่ค่อยรับความจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น หลายคนไม่อยากจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและก็ผิดหวังที่ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องการให้ใครรู้ ไม่ตระหนักว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเกิดขึ้น ปฏิกริยาที่เกิดขึ้น



จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ผู้ที่เตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่นมาก่อน จะมีความรู้สึกที่ดี คลายความกลัวหรือวิตกกังวลและคิดว่าตัวเองเหนือกว่าผู้ที่ไม่รู้และไม่ได้เตรียมตัว มีบางเรื่องที่เป็นความลับและที่ไม่เคยรู้มาก่อน เช่น การมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ และเรื่องเพศ วัยรุ่นหญิงจะรู้สึกคลายกังวล เมื่อคิดว่าทุกคนที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น ก็จะมีการเปลี่ยนแปลง เช่นนี้เหมือนกัน ช่วงต้นของวัยรุ่นหญิงอายุราว 11-12 ปี จะชอบสนิทกับเพื่อนเพศเดียวกัน จะมีเรื่องคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นปรึกษากัน ในระหว่างกลุ่มผู้หญิงด้วยกัน ในเรื่องประจำเดือน เรื่องความรู้สึกและ ความไม่สบายกาย เมื่อจะมีรอบเดือน และเรื่องอื่น ๆ เด็กผู้หญิงจะไม่กล้าถามหรือปรึกษาคณอื่นรวมทั้งพ่อแม่ บางคนพ่อแม่ไม่เข้าใจว่าทำไมวัยรุ่นจึงกังวลใจกับเรื่องเหล่านี้ เห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมชาติ วัยรุ่นหญิงจะมีความสุขกับการคบค้าและสังสรรค์กับเพื่อนเพศเดียวกัน และส่วนมากจะรู้สึกว่าตนเองเกลียดผู้ชาย ค่อนขอดว่าเด็กผู้ชายนั้นแย่มากนิสัยไม่ดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพ และไม่อยากจะแต่งงาน ความคิดเช่นนี้จะหายไปไม่นาน เพราะเป็นช่วงของการพัฒนา เมื่อวัยรุ่นพร้อมที่จะรักตนเอง รักเพศเดียวกัน ก็จะพัฒนาไปรักเพศตรงกันข้ามได้ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง และตอนปลาย ในช่วงอายุ 14-17 ปี วัยรุ่นจะเริ่มมองและยอมรับเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นในช่วงกลาง 14-16 ปี จะเริ่มมีความรู้สึกที่ดีขึ้นต่อการเปลี่ยนแปลงวัยรุ่นหญิงรู้สึกว่าตนเองมีผิวพรรณที่สวยงาม มีส่วนลัดสมเป็นหญิง จะเริ่มยอมรับตัวเองมากขึ้น และภูมิใจในความเป็นผู้หญิงของตนเอง จะเริ่มมีการคิดฝันถึงเพศตรงข้าม ในสัญลักษณ์ของวีรบุรุษ มีความเข้มแข็ง เก่งกล้า ส่วนมากความคิดฝันต่าง ๆ จะมาจากหนังสือ นิตยสารหญิง โทรทัศน์ ซึ่งเป็นภาพของบุคคลสวยงามหล่อ ประสบความสำเร็จ รวมถึงเรื่องราวความรักที่สมหวัง และจบลงอย่างเป็นสุข เป็นเช่นนี้ทุกยุคทุกสมัย ดังคำ

กล่าวที่ว่า วัยรุ่นมองโลกด้วยแว่นสีชมพู โลกของวัยรุ่นจึงเป็นโลกที่เพ้อฝันมากกว่า โลกของความเป็นจริง



ในช่วงนี้วัยรุ่นหญิงจะยังไม่มีความสนใจในเรื่องเพศมากนัก เมื่อเทียบกับวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะคำนึงถึงความรัก การมีความรัก และมีคนมาให้ความสนใจมากกว่าเรื่องความรู้สึกทางเพศอย่างแท้จริง วัยรุ่นหญิงจะมีความสุขและรู้สึกถึงความรักได้อย่างมาก เพียงแต่ได้อยู่ใกล้ชิดกัน ได้มองเห็นหน้าหรือสบสายตากัน ได้พูดคุยกัน โดยที่วัยรุ่นหญิงยังไม่คิดถึงความรู้สึก อารมณ์ทางเพศ และเพศสัมพันธ์

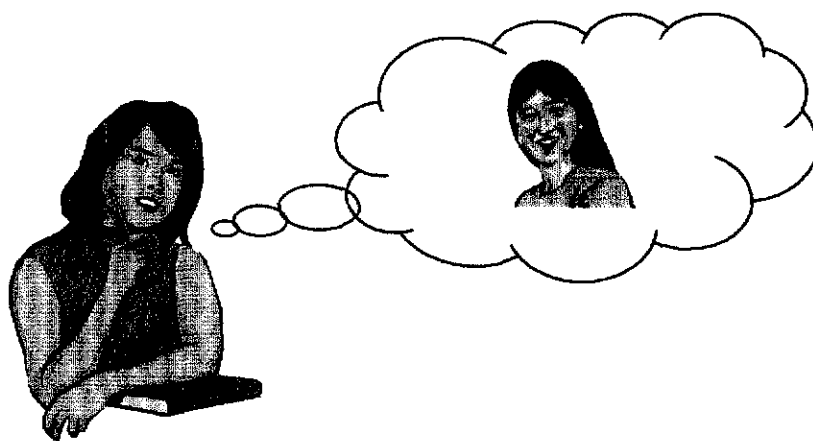
ในช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น เด็กชายก็จะจับกลุ่มกัน เป็นพวกเดียวกันคล้ายกับวัยรุ่นหญิง จะคบหากันเป็นเพื่อนสนิท เป็นคู่หูกัน และจะคอยวิพากษ์วิจารณ์วัยรุ่นหญิง แต่อารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องเพศในวัยรุ่นชายจะพัฒนาไปเร็วกว่า วัยรุ่นชายจะเริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงขององคชาติ การแข็งตัวขององคชาติ และให้ความสำคัญต่อสิ่งนี้เป็นอย่างมาก ซึ่งผิดกับวัยรุ่นหญิงมาก เป็นเพราะวัยรุ่นหญิงมีจุดสนใจและจุดที่รับความรู้สึกทางเพศได้หลายที่

วัยรุ่นชายจะถูกกระตุ้นได้ง่ายจากหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น กลิ่นน้ำหอมของผู้หญิง เสื้อผ้า นิยายรัก หรือเพลงที่เร้าใจ สิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นความรู้สึกของชายได้อย่างมาก และในชาย การกระตุ้นจะมีผลต่ออารมณ์มากที่สุด ในช่วงอายุ 17-24 ปี ในขณะที่ในเพศหญิงจะอยู่ในอายุ 24 ปี ขึ้นไปยังเป็นระยะที่พ้นวัยรุ่นไปแล้ว

รักร่วมเพศในวัยรุ่น

รักร่วมเพศ หมายถึง ผู้ที่มีความรัก ความดึงดูดทางเพศ มีจินตนาการทางเพศ มีความรู้สึกทางเพศและความต้องการทางเพศกับเพศเดียวกัน ในขณะที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเด็กหญิง และเด็กชายจะมีความสนิทสนมเป็นพิเศษกับเพื่อนเพศเดียวกัน อาจทำให้วัยรุ่นบางคนรู้สึกรักใคร่ผูกพัน

กับเพศเดียวกันมากเกินไป จนไม่แน่ใจว่าตนเองมีความรู้สึกกับเพื่อนแบบไหน เป็นรัก
ร่วมเพศหรือเปล่า ความรู้สึกของวัยรุ่นในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้อย่างมากในสถานการณ์และสิ่ง
แวดล้อมที่สนับสนุน เช่น โรงเรียนประจำ หรือ โรงเรียนที่มีหญิงล้วน หรือชายล้วน อาจมีการ
หยอกล้อ หรือมีการสัมผัสจับต้องอวัยวะเพศกันบ้าง ในหมู่วัยรุ่นชายอาจมีการจับต้อง อวัยวะเพศ
หรือสำเร็จความใคร่ให้กันบ้าง ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อวัยรุ่นมีความมั่นใจใน
ความเป็นหญิงหรือชาย และบทบาททางเพศของตนเอง พฤติกรรมนี้และความรู้สึกรักใคร่ผูกพัน
กับเพศเดียวกันก็จะเปลี่ยนไปเอง



วัยรุ่นบางคนอาจจะคลั่งไคล้ผู้ใหญ่ในเพศเดียวกันในลักษณะบุคคลตัวอย่าง ที่ชื่นชอบใฝ่
ฝันถึง เช่น วัยรุ่นชายอาจจะคลั่งไคล้ดาราราย นักร้องชาย หรือนายแบบ แทนที่จะ
ชอบดาราสาว นักร้องหญิง หรือวัยรุ่นหญิง ก็ชอบดาราสาว นักร้องหญิง แทนการชื่นชอบดารา
ชาย ถ้าชอบบุคคลที่ไกลตัวเช่นนี้ก็จะไม่เป็นเรื่องแปลกหรือผิดปกติแต่อย่างใด แต่ถ้าวัยรุ่นนั้น
มีความชอบในลักษณะนี้กับบุคคลใกล้ตัว เช่น ครู เพื่อนรุ่นพี่ นักร้องในโรงเรียน ก็อาจถูกจับจ้อง
มองดูเป็นพิเศษ หรืออาจถูกล้อเลียนว่าเป็นคนที่ชอบเพศเดียวกัน วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเช่นนี้ ก็
มีความวิตกกังวล ไม่แน่ใจ และอาจเข้าใจว่าตนเป็นพวกรักร่วมเพศ การมีพฤติกรรมนี้เป็นบางครั้ง
คราว นั้นถือว่าเป็นเรื่องปกติ และเป็นช่วงหนึ่งของการพัฒนาทางเพศ จะไม่มีผลต่อไปในวัย
ผู้ใหญ่ และวัยรุ่นจะเปลี่ยนไปรักเพศตรงข้าม แต่ถ้าเข้าวัยผู้ใหญ่แล้วยังคงมีความรัก ความ
ดึงดูดใจทางเพศจากเพศเดียวกัน หรือมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน จึงถือว่าผู้นั้นมีพฤติกรรมรักร่วม
เพศ มักพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง



ในปัจจุบันพฤติกรรมรักร่วมเพศ
ไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติ ถ้ามีความรู้
สึกว่าตนเองเป็นรักร่วมเพศ ก็ควรจะ
ทำความรู้จักกับตนเอง ความรู้สึกและ
อารมณ์ และต้องเข้าใจว่า รักร่วมเพศ
ไม่มีความผิดปกติทางจิต เป็นเรื่องที่ผิด
ศีลธรรม หรือเป็นบาป จึงไม่ควรรู้สึก
ละอาย วิดกกังวล รู้สึกมีปมด้อย ไม่

กล้าเข้าสังคมกับเพื่อนฝูง ถ้ามีความรู้สึกว้ากบกด ไม่เป็นตัวของตัวเอง ก็ควรจะมีความมั่นใจ
แสดงออกในสิ่งที่เป็นตัวตนของตัวเองอย่างเปิดเผย ไม่ควรปิดบังซ่อนเร้น

อันตรายของวัยรุ่น

ช่วงวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย อายุประมาณ 14 - 19 ปี เป็นระยะเวลาที่วัยรุ่นมี
โอกาสคบเพื่อนในสังคมที่กว้างกว่าเดิม ซึ่งจะมีแต่เพื่อนที่อยู่โรงเรียนเดียวกัน จะมีเพื่อนที่รู้จักกัน
ใหม่ทางโทรศัพท์บ้าง อินเทอร์เน็ตบ้าง หรือจากการแนะนำของเพื่อนอีกต่อหนึ่ง เมื่อพบปะ
สังสรรค์กันก็ย่อมจะอยากรู้ อยากรู้อยากลองมีการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ เช่น การสูบบุหรี่
การดื่มสุรา การเที่ยวกลางคืน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการชักชวนซึ่งกันและกันในการ
ใช้สารเสพติดต่างๆ สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การเสี่ยงต่ออันตราย และการกระทำผิดในรูปแบบต่างๆ
การจะตัดสินใจลองจึงควรที่จะประเมินเสียก่อนว่า ประสบการณ์นั้น มีผลเสียอย่างไร หรือคุ้มค่าที่
จะลองหรือไม่ ถ้ามีผลเสียมากกว่า และบางครั้งยากที่จะแก้ไขได้ เช่น การติดยาเสพติด การ
ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา

อันตรายในการเที่ยวกลางคืน

ในปัจจุบันวัยรุ่นชายหญิงมีอิสระที่จะออกนอกบ้านไปในที่ต่าง ๆ ได้ตามลำพัง อาจจะไป
เที่ยวซื้อเสื้อผ้า ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง นัดกับเพื่อนต่างเพศ หรือแม้กระทั่งไปเที่ยวในผับ หรือดิส
โก้เทคในตอนกลางคืนได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นจากต่างจังหวัดที่เข้ามาศึกษาในกรุงเทพฯ และอยู่คน
เดียว ยังมีอิสระมากขึ้น เป็นเหตุให้วัยรุ่นเสี่ยงกับอันตรายทางร่างกาย ทรัพย์สิน และอันตราย

ทางเพศก็จะควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำของตัวเองได้ยาก เมื่อไปตามลำพังในสถานที่และบรรยากาศที่มีความเสี่ยงสูง ยิ่งควรจะระวังให้มาก อาจนำอันตรายมาสู่ตนเองได้



วัยรุ่นส่วนมากจะไม่ตระหนักถึงอันตรายที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เด็กจะเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายจะเกิดขึ้นกับคนอื่นไม่ใช่กับตัวเอง การขาดประสบการณ์ และการมองโลกในแง่ดี ทำให้วัยรุ่นไปในสถานที่ ๆ มีความเสี่ยงต่อภัยอันตรายต่าง ๆ ได้อย่างสบายใจ

การแต่งกายวัยรุ่นหญิงควรจะระมัดระวังเป็นพิเศษจากธรรมชาติของผู้ชายที่ไวต่อการกระตุ้นทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง บรรยากาศสัมผัสทางตา หรือทางกาย ก็สามารถทำให้ผู้ชายมีความตื่นตัวทางเพศได้ ถ้าได้ดื่มแอลกอฮอล์ หรือยากระตุ้นอื่น ๆ ก็จะเป็นการกระตุ้นความรู้สึกให้มากยิ่งขึ้น

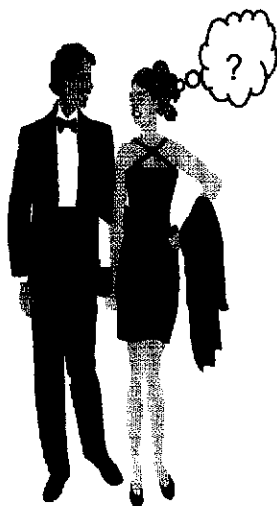
การไปเที่ยวกันเป็นกลุ่มหลายคน เมื่อแยกกันกลับ ควรหลีกเลี่ยงการไปเที่ยวต่อ หรือไปสถานที่พักของเพื่อนวัยรุ่นที่อยู่ตามลำพัง กับเพื่อนชาย หรือเพื่อนใหม่ที่พบในสถานที่เที่ยวกลางคืน มีตัวอย่างให้เห็นหลายกรณีที่วัยรุ่นหญิงถูกวัยรุ่นชายที่พบใหม่ในสถานที่ไปเที่ยวลวงไปทำร้าย ทั้งทางร่างกาย และการลวนลามทางเพศ ถึงแม้ว่าจะไปกันหลายคน มีตัวอย่างของวัยรุ่นหญิงสามคนถูกเพื่อนชายไถ่ยานอนหลับในเครื่องดื่ม และพาไปที่พัก และลวนลามวัยรุ่นหญิงทั้งสามคน

การดื่มเครื่องดื่มในสถานที่เที่ยว ควรระวังการใส่สารเสพติด ยานอนหลับ และยากระตุ้นอารมณ์เพศ มีวัยรุ่นหญิงได้รับอันตรายจากการถูกมอมยาในสถานบริการจำนวนไม่น้อย

บางครั้งเพื่อนชายที่รู้จัก และคุ้นเคยกันมา ชวนไปเที่ยวและให้เพื่อนมาดักสอดสุมและนำเพื่อนหญิง การจะไปเที่ยวกลางคืน จึงควรพิจารณาให้รอบครอบ และควรจะมีผู้รู้จักวางแผนที่จะช่วยเหลือตัวเองถ้าเกิดกรณีฉุกเฉินที่ไม่คาดคิดเอาไว้ก่อน ถ้าเกิดเหตุการณ์ขึ้นจริง ก็จะไม่ตื่นตระหนก และสามารถแก้สถานการณ์ได้

การล่องเเกินทางเพศ

อันตรรายจากการล่องเเกินทางเพศโดยตรง มักมาจากผู้ที่รู้จักและคุ้นเคยมากกว่าคนแปลกหน้า จากรายงานการล่องเเกินทางเพศในเด็กและวัยรุ่น พบว่ามาจากบุคคลที่รู้จัก 80% และมากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นบุคคลในครอบครัวนั้น จากสถิติของประเทศอเมริกา พบว่าวัยรุ่นหญิง 1 ใน 4 คน



ถูกล่องเเกินก่อนอายุ 18 ปี วัยรุ่นชาย 116 คน ถูกล่องเเกินทางเพศเช่นเดียวกัน ผู้ที่ทำการล่องเเกินส่วนมากจะเป็นผู้ที่ถูกล่องเเกินมาก่อนเช่นกัน การล่องเเกินทางเพศเกิดขึ้นได้ทุกหนแห่ง ที่ทำงาน โรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือแม้แต่ในบ้านของตัวเอง ฉะนั้นวัยรุ่นควรจะระวังตัวและมีสติอยู่เสมอ

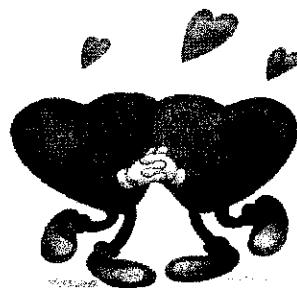
การหลีกเลี่ยงอันตรรายทางเพศ

1. เมื่ออยู่บ้านคนเดียวควรปิดประตูใส่กลอน
2. อย่าบอกผู้อื่นว่าอยู่คนเดียว หรือบอกล่องหน้าให้คนอื่นทราบว่ามีคนอยู่บ้าน
3. อย่าเปิดประตูรับคนแปลกหน้า หรือคนที่อ้างว่ามาซ่อมอุปกรณ์ เครื่องใช้ในบ้าน เช่น ช่างไฟฟ้า ช่างซ่อมเครื่องปรับอากาศ ช่างซ่อมโทรทัศน์
4. ต้องแสดงตนว่าเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง เพราะคนร้ายมักจะมองหาเหยื่อที่สามารถหลอกได้ง่าย หรือมีท่าทีที่ไม่มั่นคง ตื่นกลัวง่าย
5. ถ้ามีนัดหรือไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศควรไปกันเป็นกลุ่ม หรือไปที่ ๆ มีคนไปเที่ยวมาก
6. เวลาที่ไปเที่ยวกับเพื่อนผู้ชายก็ควรจะช่วยเหลือค่าใช้จ่ายด้วย (ผู้ชายบางคนคิดว่าเสียค่าใช้จ่ายมาก ควรจะเอาคืนให้คุ้ม)
7. หลีกเลี่ยงการไปที่เปลี่ยว และสิ่งแวดลอมที่เป็นอันตรราย
8. อย่าให้คนอื่นคิดว่าตัวเองเป็นผู้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย ๆ เช่น การแต่งตัว ท่าทาง คำพูด
9. เวลาขับรถคนเดียว ปิดล็อกเวลาขับหรือจอด
10. ควรจะหากุญแจรถ หรือประตูบ้านเตรียมไว้ก่อน อย่าไปยืนหาหน้าประตูบ้าน เพราะเป็นโอกาสให้ผู้คิดร้ายได้มีโอกาสเข้าถึงตัว
11. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา สารเสพติด หรือยากระตุ้นประสาทต่าง ๆ เมื่อไปเที่ยวนอกบ้านกับเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ
12. ถ้าถูกลวนลาม ควรจะรีบหนี หรือหาทางออกอย่างอื่นมากกว่าจะคิดสู้

สัมพันธภาพและความรัก

ความรักคืออะไร

เมื่อพูดถึงเรื่องความรัก คำถามที่ว่าความรักคืออะไร จะเป็นคำถามที่ถามกันมากที่สุด และก็จะเป็คำถามที่หาคำตอบได้ยาก โดยเฉพาะในความคิดคำนึงของวัยรุ่นคุณจะให้ ความสำคัญกับเรื่องของความรักอย่างมาก สื่อต่าง ๆ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ นวนิยาย หนังสือ และนิตยสารต่าง ๆ ล้วนแต่เสนอเรื่องความรักในลักษณะของนิยายรักแสนหวาน ซึ่งหนุ่มสาวพบรัก และสมหวังในความรัก และมีครอบครัวอย่างมีความสุขเสียเป็นส่วนมาก



ความรักเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และเป็นส่วน ที่มีความสลับซับซ้อนของจิตใจมนุษย์ ความรักเป็น สิ่ง จรรโลงใจมนุษย์ เป็นพลังการสร้างสรรสิ่งต่าง ๆ เช่น เพลงไพเราะ บทกวีที่ลึกซึ้งกินใจ นิยายรักอมตะ ภาพ วาด และสถาปัตยกรรมที่สวยงามและมีชื่อเสียงที่มีอยู่ จากอดีตถึงปัจจุบัน ล้วนได้แรงบันดาลใจมาจากความ รักทั้งสิ้น ในด้านตรงกันข้ามความรุนแรงต่าง ๆ การแข่ง กัน การแย่งชิง และสงคราม บางครั้งก็เกิดจาก ความรักเช่นกัน

มีผู้นิยามความรักไว้มากมาย หลายความหมายตั้งแต่ความรักเป็นความรู้สึกที่รุนแรง เป็นความรู้สึก ที่อยู่ล้ำลึกและมีอำนาจมากที่สุดของอารมณ์ ความรักเป็นอารมณ์ที่อธิบายได้ยากกว่าอารมณ์อื่น ๆ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ซึ่งอธิบายได้ง่ายกว่า รักอธิบายยาก เพราะความรักเป็นส่วนผสมของ ความรู้สึกหลาย ๆ อย่างรวมกัน และในแต่ละคนที่มีถึงความรัก หรือพูดถึงความรัก ก็จะมีส่วนผสม ขององค์ประกอบของความรักที่แตกต่างกัน วัยรุ่นจะค่อยแลกเปลี่ยนความรู้และทัศนคติเรื่องความรัก กับเพื่อน ซึ่งส่วนใหญ่จะได้จากสื่อต่าง ๆ สื่อเหล่านี้สร้างภาพความรักที่มีแต่ความสุขสมหวัง ไม่ว่า จะเป็นละครทางโทรทัศน์ ที่เสนอแต่รักที่แสนหวานของวัยรุ่น และวัยหนุ่มสาว การโฆษณาขายผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ทั้งจากโทรทัศน์ และหนังสือส่วนมากจะมุ่งประเด็นเรื่องเพศและความรัก การทำตนให้

เป็นจุดสนใจและชนะใจเพศตรงกันข้าม ซึ่งตรงข้ามกับความเป็นจริง ทำให้มองไม่เห็นความจริง ทำให้เห็นแต่ภาพสวยงามและให้เห็นว่าความรักที่เกิดในคนหนุ่มสาวเท่านั้น ที่จะมีความรักที่หวานชื่น และมีความสุข ถึงแม้ว่าจะมีบ้างที่เสนอเรื่องราวของผู้ใหญ่ แต่ก็เน้นว่าความรักทำให้เป็นหนุ่มเป็นสาว เสนอให้เห็นว่าคนที่สวยมีเสน่ห์ มีอำนาจหน้าที่การงานสูง มีทรัพย์สินสมบัติ มีชื่อเสียงเกียรติยศ จะประสบความสำเร็จในความรักและมีความสุขในความรักมากกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งจะเห็นว่ามีภาพการแต่งงานที่หรูหราใหญ่โตของผู้ที่มีชื่อเสียงในวงสังคม นักกีฬาชื่อดัง ดาราภาพยนตร์ทั้งไทยและต่างประเทศ ซึ่งดูจะสมหวังไปหมดทุกอย่าง เป็นภาพในฝันที่ทุกคนอยากมีบ้าง ในความเป็นจริงช่วงหลังภาพที่เราไม่ได้เห็นยังมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทั้งคู่ต้องเผชิญ และลงท้ายด้วยการผิดหวังก็มีให้เห็นกันอยู่เสมอ ๆ แต่เป็นภาพที่เล็กกว่า และไม่ค่อยมีผู้อยากพูดถึงความล้มเหลวของตนเอง ล้วนเป็นเรื่องที่อยากจะลืม และต้องการให้ผ่านพ้นจากความผิดหวัง และความเจ็บปวดนั้นโดยเร็ว สิ่งเหล่านี้เป็นแรงกระตุ้นธรรมชาติของวัยรุ่นซึ่งมีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการปรุงแต่งแต่ในด้านความสวยงามเท่านั้น ไม่คำนึงถึงด้านอื่น ๆ ที่เป็นความจริง เช่น การฝึกหัดควบคุมตัวเอง การรู้จักตัวเอง การรู้จักผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น และการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

องค์ประกอบของความรัก

ความรักเป็นความคิดเห็น หรือทัศนคติ อารมณ์ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล หากที่จะให้คำนิยามที่แท้จริงได้ จึงมีผู้ใคร่หาความหมายของความรัก มีนักจิตวิทยาท่านหนึ่ง (Zick Rubin, 1970 - 1973) ได้ศึกษาและให้

คำนิยาม ความรักไว้ 3 องค์ประกอบคือ ความใกล้ชิด
ความเอาใจใส่ และความผูกพัน

ความใกล้ชิด คือ ความต้องการอยู่ใกล้ชิดสนิทสนมกัน
ติดเนื้อติดใจกันทั้งทางบุคลิกภาพ
ทางร่างกายและอารมณ์



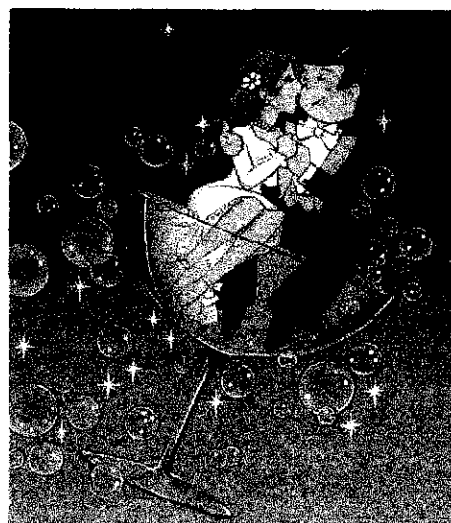
ความเอาใจใส่ คือ ความเป็นห่วงต่อความเป็นอยู่ของอีกคนหนึ่ง ต้องการให้มีความสุขและมีความเป็นอยู่ที่ดี

ความผูกพัน คือ ความเข้าใจกัน ไว้นื้อเชื่อใจกัน ต้องการให้การเกื้อหนุนกันทั้งทางอารมณ์ความรู้สึก และทางร่างกาย

รูปแบบของความรัก

ความรักมีหลายรูปแบบ ความรักระหว่างพ่อแม่กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ความรักระหว่างพี่น้อง ความรักระหว่างเพื่อน ความรักในระหว่างเพื่อนถ้าเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก ๆ และพัฒนามาด้วยกันจนถึงวัยที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ หรือความรักระหว่างเพื่อนที่ช่วยเหลือกันในความวิกฤติผ่านความเป็นความตาย หรือผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ มาด้วยกันจะทำให้เกิดความรักลึกซึ้ง เข้าใจกันและไว้วางใจกันจะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันจนตลอดชีวิต ความรักระหว่างคู่รัก หรือความสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างหญิงและชาย แบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ ความเสน่หา และความรักฉันเพื่อน

1. **ความเสน่หา** หรือความรักอย่างลุ่มหลง เป็นความรักแบบพิศวาส รักอย่างเพ้อฝัน หลงใหลต่อความต้องการเป็นความรู้สึกชื่นชอบ สนใจ และดึงดูดใจ จากความต้องการในรูปลักษณะภายนอก บางคนก็รู้สึกหลงใหลและรู้สึกรักได้ทันทีที่เห็น หรือเรียกว่ารักแรกพบ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และ รุนแรง เป็นพิเศษทั้งความอ่อนโยน ปิติ และความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย



ทางด้านอารมณ์ จะเกิดความสุขสดชื่น รื่นเริง เมื่ออยู่ใกล้คนรัก กระวนกระวายใจ ขาดสมาธิที่จะทำการงานหรือเรียน เมื่อยามต้องอยู่ห่างกันและมีอารมณ์แปรปรวนต่าง ๆ ได้อีกมาก คือ ความอิจฉา หึงหวง ไม่แน่ใจ หวาดระแวง ผิดหวัง

เจ็บปวดใจ เพ้อฝัน ว่าเหว่ เศร้า ทางด้านร่างกาย จะมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกัน มีกลิ่นไอสว่างตัวไม่ถูก มีใจเต้นแรง เหงื่อออก หายใจแรง ร้อนวูบวาบ หน้าแดง ตื่นเต้น บั่นป่วนในท้อง มีความปรารถนาทางเพศ

ความรักแบบนี้ จะเกิดขึ้นในระยะแรก ๆ ของความสัมพันธ์ ความรักชนิดนี้มักจะมองข้ามเหตุผลต่าง ๆ ไป จึงทำให้ไม่เห็นความเป็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่ายหนึ่ง มองข้ามข้อไม่ดี และหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งต่าง ๆ ไป ไม่ว่าใครจะให้ข้อคิดเห็นอย่างไร จะมีข้อแก้ตัวให้เสมอ รักแบบนี้เกิดได้ไม่นาน เมื่อเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น ก็ไม่เห็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่าย จะเริ่มเกิดความ

หงุดหงิด ชัดแจ้ง และเลิกร้างไปในที่สุด แต่มีบางคู่ที่สามารถจะปรับตัวเข้าหากัน และยอมรับซึ่งกันและกันได้ จะเพิ่มสัมพันธที่แน่นแฟ้น และนำไปสู่ความรักที่แท้จริงได้ แต่คนส่วนมากจะคิดว่า ความล้มเหลวที่ลดลงเป็นการสิ้นสุดความรักมากกว่าที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปสู่ความรักชนิดอื่นที่คงทนและยืนยาวกว่า

ความรุนแรงของความรักแบบหลงใหลใฝ่ฝันนี้ สามารถทำอะไรได้อย่างคาดไม่ถึง เช่น การเสียสละได้ทุกอย่าง แม้แต่ชีวิตก็ให้ผู้ที่ตนรักได้ และถ้าผิดหวังก็อาจจะทำอะไรรุนแรงได้อย่างไม่น่าเชื่อ อาจเป็นฆาตกรหรือฆ่าตัวตายได้

บางคนจะเปลี่ยนคู่รักบ่อย หรือตกหลุมรักได้บ่อย ๆ ก็เนื่องจากต้องการที่จะมีความสุขเพิ่มขึ้น ตื่นเต้นเร้าใจ ให้คงอยู่เรื่อยไป



ความหึงหวงเป็นสิ่งที่เกิดได้มากในความรักชนิดนี้ จะมีความหึงหวงเมื่ออยู่ห่างไกลกัน เกิดจากความกลัวที่จะสูญเสียความสัมพันธ์ที่มีอยู่ไป กลัวว่าคู่ของเราจะไปสนใจคนอื่น ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความโกรธแค้น และไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งจะพบบ่อยในช่วงวัยรุ่น หรือวัยหนุ่มสาว ซึ่งเป็นช่วงที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตัวเอง การมีอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงได้ง่ายนำไปสู่ความรู้สึกกดดัน หรือซึมเศร้า ทนไม่ได้อย่างรุนแรง ไม่สนใจการเรียน การเรียน หรือคำทัดทานของพ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิด เป็นการสูญเสียการควบคุมตนเองไปชั่วขณะ

2. ความรักฉันทิเพื่อน ความรักชนิดนี้เกิดขึ้นช้ากว่าความรักแบบความเสน่หา และมีความรุนแรงน้อยกว่า เป็นความรักชนิดที่มีรากฐานจากความเป็นเพื่อนใกล้ชิด และผูกพันลึกซึ้งกันและกัน มีความอดทนอดกลั้นต่อความขัดแย้งและความยุ่งยากต่างๆ ก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย และมีความมั่นคงในความสัมพันธ์ ให้ความสำคัญ และความเป็นอิสระของกันและกันเสมอ ความรู้สึกทางเพศของคู่รักแบบนี้จะคำนึงถึงความพอใจของตน มีความรับผิดชอบ และพยายามสื่อความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความรักแบบนี้ไม่ตื่นเต้นโลดโผนเร้าใจ และมีความสุขเพิ่มขึ้นเท่าแบบแรก แต่จะ

มีความพอใจ มีความหมายลึกซึ้ง และคงทนกว่า ความรักฉาบฉวยเป็นความรักที่ทุกคนอยากจะพบ จึงควรจะใช้เวลาสถานความสัมพันธ์ และเรียนรู้ซึ่งกันและกันให้นาน โดยเฉพาะวัยรุ่นแต่ละฝ่าย



ซึ่งยังอยู่ในช่วงการศึกษาเล่าเรียน ควรให้เวลาในการปรับตัวของและได้มีเวลาพิจารณาไตร่ตรอง ค้นหาตัวตนที่แท้จริง ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกในช่วงที่เริ่มมีความรักนั้นไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ควรจะสื่อสารกันอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา เพื่อที่จะได้เข้าใจซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง จะเป็นการกระชับความสัมพันธ์ให้แนบแน่นยิ่งขึ้น ถ้ามีทัศนคติ ความชอบ อารมณ์ความรู้สึกที่สื่อเข้าถึงกันได้ก็จะพบกับความรักที่มั่นคง พร้อมทั้งจะร่วมทุกข์ร่วมสุข

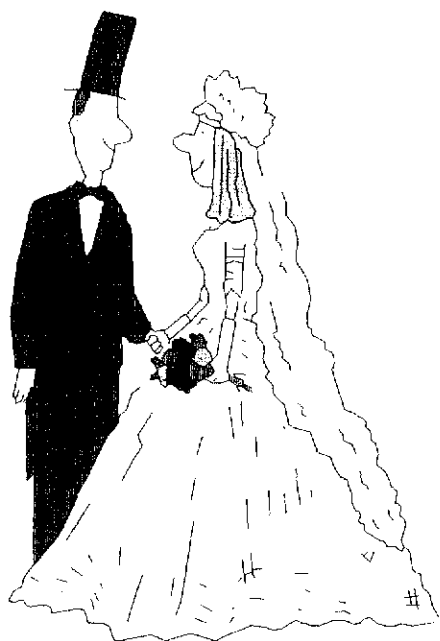
กันตลอดไป แต่ถ้ามีความคิดเห็น และทัศนคติ แง่มุมในการดำเนินชีวิตที่ต่างกันมาก และไม่สามารถที่จะปรับเปลี่ยนได้ก็ควรจะจบความสัมพันธ์อย่างเข้าใจ และมีมิตรภาพต่อกัน

คนเราจะตกลงหลุมรักใครได้บ้าง

เราแทบจะไม่รู้เลยว่า ทำไมคนจึงรักคนที่ไม่รักคนนั้น หนึ่งในจำนวนปัจจัยสำคัญที่พอจะอธิบายได้ คือความใกล้ชิด คนมักตกลงหลุมรักกับคนที่ได้พบบ่อย ๆ และสิ่งที่ดึงดูดคนให้เข้าหากัน และมีความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนต่อกันคือ ความเหมือน คนส่วนมากจะรักคนที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองมากที่สุด เช่น มีพื้นฐานครอบครัว การเลี้ยงดู และฐานะใกล้เคียงกัน มีความชอบทางกีฬา ดนตรี หรือศิลปะที่คล้ายคลึงกัน จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีความชอบคล้ายกัน จะทำกิจกรรมต่าง ๆ เหมือนกัน จึงได้มีโอกาสได้พบเห็น รู้จัก และใกล้ชิด เช่น อยู่หมู่บ้านเดียวกัน ทำงานที่เดียวกัน พบที่โรงเรียน หรือมหาวิทยาลัยเดียวกัน ที่ลานกีฬา สระว่ายน้ำ ร้านอาหารที่โปรดปราน (ชอบอาหารแบบเดียวกัน) ถ้าชอบเที่ยวกลางคืนก็จะพบกันในสถานที่เที่ยวกลางคืน สิ่งเหล่านี้ทำให้ชายและหญิงได้มีโอกาสพบกัน เป็นเพื่อนกัน ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดความสนิทสนมกันขึ้น แต่ก็เป็นไปได้มากที่ความต่างกันก็เป็นสิ่งดึงดูดให้ชายหญิงมาพบกัน และสนใจซึ่งกันและกันได้ ความต่างที่สามารถดึงดูดซึ่งกันและกันได้ จะต้องเป็นส่วนที่เสริมความต้องการหรือเป็นส่วนที่อีกฝ่ายหนึ่งใฝ่ฝันอยากจะเป็น ต่างฝ่ายต่างก็รู้สึกว่าคุณสมบัติแบบนั้น เมื่อมีคนมาช่วยเสริมในสิ่งที่ตนขาด แต่ถ้าความแตกต่างนั้นเป็นส่วนที่ขัดแย้งกันก็จะไม่ก่อให้เกิดสัมพันธ์ที่ยั่งยืนต่อไปได้

การเลือกคู่ในทัศนะของชายและหญิง

หญิงและชายใช้เกณฑ์เลือกคู่ต่างกันหรือไม่



ความพอใจในการเลือกคู่ของชายหญิง จะอยู่บนรากฐานของสังคมและวัฒนธรรม ประเพณีที่บุคคลนั้นอยู่ ในสมัยก่อนพ่อแม่ หรือ ผู้ใหญ่ส่วนมากจะเป็นผู้ที่หาคู่ครองให้ผู้ที่อยู่ใน ความดูแล โดยเฉพาะหญิงสาวจะมีโอกาสได้ เลือกคู่ครองเองน้อยมาก ในปัจจุบันหนุ่มสาวมี โอกาสที่จะได้พบปะสังสรรค์และทำความรู้ จักกันมากขึ้น ทั้งในขณะเรียน และการทำงาน มีอิสระที่จะคบหากันอย่างเปิดเผยทำให้หนุ่ม สาวพอใจที่จะเลือกคู่ด้วยตัวเอง มีผู้ศึกษา แนวคิดในการเลือกคู่ของหนุ่มสาวทั่วไปใน ประเทศต่างๆ ทั่วโลก ทั้งในทวีปแอฟริกา เอเชีย

ยุโรป อเมริกาเหนือ อเมริกาใต้ ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ พบว่าหนุ่มสาวให้ความสำคัญของ บุคลิกภาพที่พอใจจะเลือกเป็นคู่ครองตามลำดับคือ ความพึงพาได้ ความสง่างาม อายุ ฐานะ การเงิน ความฉลาด การรู้จักสมาคม และเป็นพรหมจารี

ถึงแม้ว่าชายและหญิงทั่วโลกมีส่วนที่เห็นพ้องร่วมกันแต่เมื่อแยกทัศนะความคิดเห็นในการ เลือกคู่ของชาย และหญิงแล้ว พบว่าจะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ผู้ชายทุกสังคมและวัฒน ธรรมที่ทำการสำรวจมีความเห็นตรงกันในสองประเด็น คือ ความอ่อนเยาว์ และความมีเสน่ห์ ในทาง ตรงข้ามผู้หญิงให้ความสำคัญ กับผู้ที่มีอายุมากกว่า มีฐานะการเงินดี เป็นที่พึ่งได้ และขยันทำงาน ส่วนเสน่ห์ทางกายผู้หญิงให้ความสำคัญเป็นประเด็นที่รองลงมาจากฐานะ และความพึงพาได้

ชายให้ความสำคัญกับความอ่อนเยาว์ เพราะคำนึงถึงการมีทายาทสืบสกุล เพราะความ อ่อนเยาว์ รูปร่างความแข็งแรง และลักษณะอื่น ๆ ที่ดึงดูดทางกาย บ่งชี้ถึงความมีพละกำลัง อัน เป็นกุญแจสำคัญ สำหรับการให้กำเนิด ขณะที่อีกด้านหนึ่งคือผู้หญิง จะคำนึงถึงความมั่นคงปลอดภัย จึงโน้มเอียงที่จะหาชายที่แก่กว่า และมีคุณสมบัติที่ดี เช่น ร่ำรวย มีสิ่งแวดล้อมพึงปรารถนา หรือตำแหน่งหน้าที่การงานสูงเป็นหลักประกันที่ดีที่สุดของความมั่นคงแก่ตัวเอง และเล็ดเนื้อเชื้อไข ความเยาว์วัย และเสน่ห์ของเรือนร่างสำคัญน้อยสำหรับผู้หญิง เพราะความสมบูรณ์ของชายในด้ว นการเจริญพันธุ์ไม่สัมพันธ์กับอายุเหมือนในผู้หญิง

ความหึงหวงและความอิจฉาริษยา

ความหึงหวงเป็นความคิดและความรู้สึกที่ปะทุขึ้นเมื่อสัมพันธ์ภาพที่ดำรงอยู่ หรือที่ปรารถนา จะมีถูกรบกวน ทำให้ขาดความมั่นคง ความหึงหวงมักใช้กับความสัมพันธ์หรือความรักระหว่างชายหญิง ความอิจฉาริษยามักจะใช้กับความรักฉันเพื่อน ความรุนแรงของอารมณ์หึงหวง และความอิจฉาริษยามักขึ้นอยู่กับจินตนาการของตนเอง และความกลัวที่จะสูญเสียสัมพันธ์ภาพ



ความหึงหวงเกิดจากลักษณะที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. เป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อมีสัมพันธ์ภาพเกิดขึ้นมักจะเกิดความหวาดระแวงไปต่าง ๆ นานา คิดว่าคนอื่นดีกว่า มีความสามารถว่า น่าสนใจมากกว่าตนเอง
2. เป็นคนที่รู้สึกไม่พอใจกับตนเอง และความที่ตัวเองอยากจะเป็น ขาดความนับถือตนเอง
3. เป็นคนที่ให้ความสำคัญกับทรัพย์สินสมบัติและยศถาบรรดาศักดิ์มากเกินไป เช่น ความร่ำรวย ชื่อเสียง ความกว้างขวางในวงสังคม และเสน่ห์ทางกาย จึงคิดว่าผู้อื่นจะให้ความสำคัญกับสิ่งนี้มากด้วย จึงเกิดการเปรียบเทียบ ทำให้มีแนวโน้มที่จะหึงหวงเมื่อมีสัมพันธ์ภาพได้มากกว่า

ผู้หญิงและผู้ชายมีวิธีแสดงออกถึงความหึงหวงที่ต่างกันหรือไม่

ไม่ว่าทุกคนจะแสดงออกถึงความหึงหวงออกมาในแบบเดียวกันจากการศึกษาพบว่า หญิงและชายมีการแสดงความหึงหวงต่างกัน เช่นเดียวกับแนวความคิดในการเลือกมีความสัมพันธ์

หรือการเลือกคู่ โดยปกติผู้หญิงจะยอมรับความรู้สึกหึงหวงได้มากกว่า ขณะที่ผู้ชายส่วนมากปฏิเสธ ผู้หญิงจะพึงเล็งถึงความสอดคล้องทางอารมณ์ระหว่างคู่ของเธอกับบุคคลที่สาม และรู้สึกหึงหวง พฤติกรรมที่แสดงออกที่พบบ่อย ๆ คือ การแอบตรวจค้นข้าวของส่วนตัวของคู่รัก และเข้าชี้ไต่ถามเรื่องความรักหนหลังของคู่รัก

ผู้ชายเมื่อเกิดความหึงหวงจะพึงเล็งถึงการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างคนรักกับชายอื่น และเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นผู้หญิงมักโทษตนเองและพยายามปรับปรุงตนเองในขณะที่ผู้ชายจะโทษอีกฝ่ายหนึ่ง หรือบุคคลที่สาม

การลดความหึงหวง

มีข้อเสนอแนะสำหรับคนที่ต้องการลดความรู้สึกหึงหวง คือ

1. หาต้นเหตุของความหึงหวงให้พบ ตรวจสอบความเชื่อความคิด และความรู้สึกของคุณอย่างละเอียด ลองถามตัวเองว่า



- เป็นเรื่องของความเสียหน้าหรือเปล่า
- คุณคิดว่าอีกฝ่ายหนึ่งเป็นเหมือนสมบัติชิ้นหนึ่งที่คุณเป็นเจ้าของหรือเปล่า
- สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหึงหวงนำไปสู่ความกลัวจะสูญเสียความสัมพันธ์ ใชหรือไม่

2. เมื่อสำรวจความรู้สึกนึกคิดแล้ว ขั้นที่สองคือ ถามตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง

3. เมื่อเข้าใจถึงสาเหตุของความหึงหวงอย่างแจ่มแจ้งแล้วก็กำหนดวิธีการแก้ไข เปรียบเทียบความตกลงระหว่างคุณกับคู่รัก หรือเลือกที่จะไม่รับรู้ นั่นคือ ตัดสินใจว่าคนอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้องไม่มีความสำคัญเป็นพิเศษ

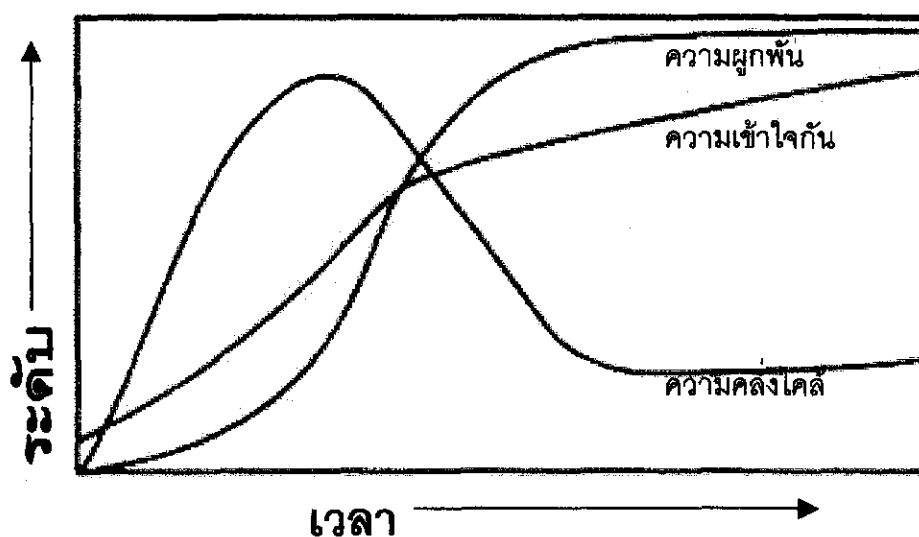
ความรักและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน

ความรัก และความสัมพันธ์ของมนุษย์อยู่ในวิถีชีวิตของมนุษย์มาตลอด และในปัจจุบันในยุคโลกไม่มีพรมแดน ทุกคนมีอิสระที่จะเลือกหาสมาคมกันได้อย่างเสรี ทั้งเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อน



ต่างเพศ การจะทำความรู้จัก และเกิดความรัก
ใกล้ชิดสนิทสนมจนสานต่อเป็นความรัก
จะไม่ยากเท่าไร แต่การที่จะให้ความรัก และ
ความสัมพันธ์นั้นยังยืนตลอดไปตั้งใจหวัง
สำหรับบางคนดูจะเป็นสิ่งที่ยากมาก จะพบ
กับความผิดหวังอยู่ตลอด อาจเป็นเพราะ
คนส่วนมากโดยเฉพาะวัยรุ่น และหนุ่มสาว
คิดว่าเสน่ห์กาย และรูปลักษณ์ภายนอกเท่านั้น
ที่จะเป็นส่วนที่ดึงดูดฝ่ายตรงกันข้ามได้
จึงนิยมปรุงแต่งร่างกายด้วยทรงแม ลือผ้า

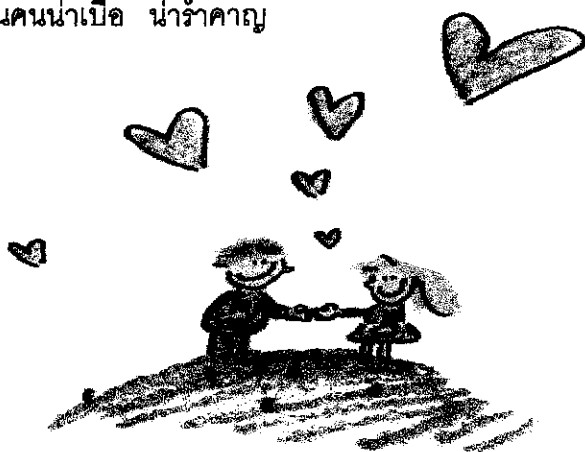
รองเท้า กระเป๋า และเครื่องประดับตามสมัยนิยม และนิยมของราคาแพงให้สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบ่ง
บอกกรณียศ บางครั้งสิ่งปรุงแต่งเหล่านี้ ปรับปรุงรูปลักษณ์ไม่ได้ตั้งใจ ก็ทำศิลปกรรมตกแต่งส่วนที่
ต้องการก็มีมาก สิ่งเหล่านี้นอกจากจะไม่ช่วยให้สมหวังแล้วยังอาจเป็นพิษภัยต่อตนเองได้ เช่น
หญิงที่ใส่เสื้อผ้าที่เปิดเผยส่วนของร่างกายจนเกินไป การใส่รองเท้าที่สูงเกินไป อาจเป็นต้นเหตุให้
ถูกล่วงเกินทางเพศได้



ภาพ 7.2 Sternberg ให้ทฤษฎีว่า องค์ประกอบความคลั่งคลือของความรักพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อเริ่มความสัมพันธ์จากนั้นจะคลายลง ขณะที่อีก 2 องค์ประกอบ คือ ความเข้าใจกัน และ ความผูกพันจะค่อย ๆ ทวีขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป

ตามธรรมชาติของความรักจะเห็นว่าการได้ใกล้ชิด หรือการติดเนื้อต้องใจเป็นความรักแบบหลงใหล ในระยะแรกนั้นจะเกิดขึ้นและจบลงอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีการพัฒนาความสัมพันธ์ไปเป็นความเข้าใจ และความผูกพันดังเช่นในรูปแสดงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของความรักกับระยะเวลา

ในการสำรวจความคิดเห็นในการเลือกคู่ที่กล่าวมาแล้วว่า อายุ และรูปลักษณะเป็นสิ่งที่คำนึงก่อนแต่เมื่อได้คบกันสักระยะหนึ่งนั้นทั้งชายและหญิงจะคำนึงถึงคุณสมบัติอื่น ๆ ตามมา เช่น ทัศนคติ เมื่อได้ใกล้ชิดกันจะรวมถึงบุคลิกภาพ โดยทั่วไป การมีทักษะสื่อสาร สุขุม มีอารมณ์ดี ทำให้ผู้อยู่ใกล้ชิดมีความสุข ไม่เป็นคนน่าเบื่อ น่ารำคาญ



เมื่อมิตรภาพดำเนินมาถึงระยะที่ความคลั่งไคล้ลดลง ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละฝ่ายจะปรากฏออกมา สิ่งที่ยอมรับกันแต่แรกก็อาจจะเกิดความขัดแย้งกันขึ้นในระยะนี้ ถ้าชายและหญิงสามารถทำการเข้าใจกัน รู้จักการประนีประนอม รู้จักใช้เหตุผลขจัดความขัดแย้ง รู้จักช่วยเหลือกัน เมื่ออีกฝ่ายต้องการ ไม่ใช่เรียกร้องให้อีกฝ่ายแสดงความรัก ความห่วงใย หรือช่วยเหลือเสียสละให้ตนเอง ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะไม่เกิด ความเข้าใจ ความอบอุ่น และความผูกพัน คนจำนวนมากมีความต้องการ รสนิยม และมุมมองไม่เหมือนกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งกันขึ้น ก็จะใช้ความแตกต่างนั้น เพื่อตีความว่าตนเองทำผิด หรือผู้อื่นทำผิดและคนส่วนมากมักจะมีเหตุผลที่เข้าข้างตัวเอง ถ้าไม่สามารถพิจารณาโดยหาสาเหตุ และช่วยกันแก้ข้อขัดแย้ง ปรับเปลี่ยนมุมมอง ยอมรับตนเองมากขึ้น เพื่อที่จะได้เข้าใจผู้รับ ก็จะไม่ประสบความสำเร็จเลย เมื่อเกิดความขัดแย้งคนส่วนมาก หวังว่าจะให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายปรับตัวเพื่อให้มาเข้ากับตนเองเสมอ ซึ่งจะเป็นไปได้ยาก ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ควรจะเปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายไปแสวงหาคนอื่นที่มีมุมมองและการดำเนินชีวิตที่ตรงกันได้ ยังสามารถเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้

การพัฒนาตนเองในมิติต่าง ๆ นอกเหนือจากการปรุงแต่งทางกายนั้น มีความสำคัญมาก ชายต้องการหญิงที่มีเสน่ห์ดึงดูดใจในการพบกันครั้งแรก แต่การจะคบกันให้ยั่งยืนนั้นจะมีคุณสมบัติอื่นด้วยคือ การมีบุคลิกภาพดี มีความสุขุม ใจเย็น มีเหตุผล รู้จักการสื่อสารกับผู้อื่น และช่วย

เหลือตนเองได้ ไม่มุ่งพึ่งพาผู้อื่นแต่ฝ่ายเดียว ฝ่ายชายก็เช่นกัน ความมีเสน่ห์ทางรูปร่างก็เป็นสิ่งที่หญิงสาวหลงใหลอยากจะอยู่ใกล้ หรือเป็นคู่ครอง แต่ไม่ใช่สิ่งที่นำมาพิจารณาเพื่อเลือกคู่ครอง ผู้หญิงต้องการความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิต ฉะนั้นถ้าผู้ชายต้องการสมหวังในความรัก และชีวิตคู่ ก็ควรจะพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลาในการหาความรู้ประสบการณ์ ผักผ่อนตนเองให้มีความอดทน ขยัน มีภาระงานอาชีพ พึ่งตัวเองได้ และพร้อมที่จะเป็นที่พึ่งพาของครอบครัวในภายหน้า ทางด้านอารมณ์ที่จะต้องเป็นผู้ที่รู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจ รู้จักการเจรจาต่อรอง การประนีประนอม พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ จะทำให้เป็นคนที่น่าคบอุ่น น่าเชื่อถือ และพึ่งพาได้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะได้รับเลือกและรักษาสถานภาพนั้นได้ตลอดไป



การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดมีหลายวิธีทั้งแบบชั่วคราว แบบถาวรและยาคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศ หรือที่เรียกกันว่ายาคุมกำเนิดฉุกเฉินเพราะเป็นยาคุมกำเนิดที่ใช้ในกรณีจำเป็นเท่านั้น ผู้ใช้สามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมและข้อจำกัดทางสุขภาพของแต่ละคน

1. วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

หมายถึงวิธีที่มีผลป้องกันการตั้งครรภ์ขณะที่ใช้อยู่เท่านั้น เมื่อเลิกใช้แล้วผู้ใช้จะกลับตั้งครรภ์ได้ปกติ วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวมีหลายวิธี มีทั้งแบบที่ใช้ฮอร์โมน และไม่ใช้ฮอร์โมน จะใช้เป็นวิธีขวางกั้นไม่ให้สperm เข้าไปผสมกับไข่ได้

วิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้กันมาก และมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง

- การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด
- การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด
- การใช้ยาฝังคุมกำเนิด
- การใส่ห่วงอนามัย
- การใช้ถุงยางอนามัย

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีผู้นิยมนใช้น้อย เพราะไม่สะดวกและมีอัตราเสี่ยงในการตั้งครรภ์สูงได้แก่

- การใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิ
- การใช้หมวกยางครอบปากมดลูก
- การใช้ฝายางครอบมดลูก
- การสวนล้างช่องคลอด
- การหลั่งภายนอก

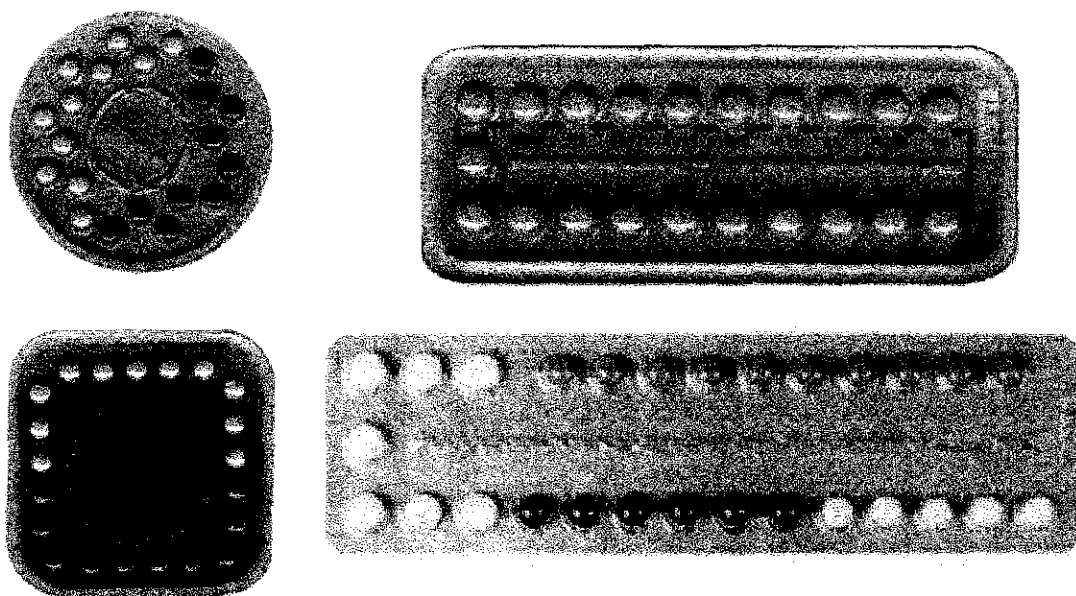
วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่นิยมใช้กันมาก

ยาเม็ดคุมกำเนิด

เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนปริมาณและชนิดของฮอร์โมนสังเคราะห์ เพื่อทำให้เกิดอาการข้างเคียงลดน้อยลง แต่ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงเกือบ 100 % ฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ประกอบอยู่ในยาเม็ดคุมกำเนิด จะเป็นฮอร์โมนเพศหญิงเหมือนกับที่มีอยู่ในร่างกาย มีทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอเจนอยู่รวมกัน หรือแบบมีฮอร์โมนโปรเจสเตอเจนอย่างเดียว ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีเอสโตรเจนปริมาณมาก ไม่เหมาะกับผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโต เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนจะมีผลต่อกระดูก อาจทำให้ตัวเตี้ยได้

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด แบบฮอร์โมนรวม หมายถึง ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีทั้ง เอสโตรเจน และโปรเจสเตอเจน ในแต่ละเม็ดยาคุมกำเนิดแบบนี้ มี 2 ชนิด คือ ชนิดที่มี 28 เม็ด และ 21 เม็ด

2. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนต่ำ หรือ ไมโครโดส เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนตัวเดียวในปริมาณน้อย ๆ ส่วนมากบรรจุแผง 35 เม็ด ไม่ค่อยนิยมใช้ ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ต่ำ ส่วนมากใช้ในรายที่ใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่ได้ ประสิทธิภาพไม่ดีเท่ากับ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวม



ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด และ 28 เม็ด บรรจุแผงในรูปแบบต่างๆ

ยาคุมกำเนิดที่นิยมใช้มากที่สุดคือ ฮอโมนรวมชนิดที่มีฮอโมนในแต่ละเม็ดเท่ากันทุกเม็ด มีทั้ง 21 เม็ด และ 28 เม็ด ส่วนมากนิยมใช้ฮอโมนรวมในปริมาณต่ำ มีเอสโตรเจน 30 ไมโครกรัม

กลไกป้องกันการตั้งครรภ์

ฮอโมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ในปริมาณที่มีอยู่ ในยาเม็ดคุมกำเนิดจะมีผลในการยับยั้งการตั้งครรภ์ได้หลายรูปแบบ คือ

1. ยับยั้งการเจริญเติบโตของต่อมไข ทำให้ไม่มีไข่ตก
2. ทำให้เยื่อโพรงมดลูกเปลี่ยนไปไม่เหมาะที่ไข่ที่ผสมแล้วจะมาฝังตัว
3. ทำให้มูกปากมดลูกข้นเหนียว อสุจิไม่สามารถจะผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

วิธีกินยาคุมกำเนิดแบบฮอโมนรวม

1. กินยาเม็ดแรกในวันที่ 1- 5 ของรอบเดือน เริ่มต้นกินวันแรกที่มีรอบเดือนจะดีที่สุด ยาคุมกำเนิดส่วนมากจะมีบอกวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ไว้ข้างหลังแผง เพื่อสะดวกในการกินและป้องกันการลืมกินยา ก่อนเริ่มต้นกินควรอ่านคำอธิบายที่แนบมาในกล่องยาให้เข้าใจเสียก่อน
2. กินยารวันละ 1 เม็ดทุกวันในเวลาเดียวกัน เช่น หลังอาหารเย็น และทุกเช้าต้องตรวจว่าลืมกินหรือไม่
3. สำหรับยาแบบ 21 เม็ด เมื่อกินยาหมดแผงแล้วให้หยุด 7 วัน แล้วเริ่มแผงใหม่ทันที (ขณะหยุด 7 วันจะมีระดูมา)
4. ถ้าเป็นยาแบบ 28 เม็ดก็ให้กินยาติดต่อกันโดยไม่ต้องหยุดยา (ยา 7 เม็ดหลัง เป็นยาบำรุง ใช้กินกันลืม) ประจำเดือนจะมาในช่วงที่กินยา 7 เม็ดหลัง
5. ถ้าลืมกินยาแผงแรก ในระยะ 2 อาทิตย์แรกที่กิน ต้องคุมกำเนิดโดยวิธีอื่น เช่น ใช้ถุงยางอนามัย เพราะในช่วงแรก ฮอโมนที่กินเข้าไปอาจจะยังไม่พอที่จะยับยั้งการตั้งครรภ์

การลืมกินยา

1. ถ้าลืมกินยา 1 เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้แล้วกินเม็ดต่อไปในเวลาเดิม
2. ในกรณีที่ลืมกินยา 2 เม็ด ให้กินเพิ่ม 1 เม็ด หลังอาหารเช้า 2 วัน และกินหลังอาหารเย็นตามเดิม และอาจเกิดเลือดออกกะปริดกะปรอยได้ (ควรใช้ถุงยางอนามัยด้วยในรอบเดือนนั้น)
3. ถ้าลืมมานานกว่านี้ ควรดยา รอให้มีระดูมาก่อน

อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด

อาการคลื่นไส้ อาเจียน อาจเกิดได้ในระยะแรก ๆ ควรใช้ยาที่มีปริมาณเอสโตรเจนต่ำ เช่น 20 ไมโครกรัม หรือ 30 ไมโครกรัม และกินยาหลังอาหารเย็น

อาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอย ในรายที่ลืมกินยาบ่อย ๆ หรือกินยาไม่ตรงเวลา

บางคนหน้าเป็นฝ้า เนื่องจากยามีส่วนประกอบของเอสโตรเจน ซึ่งกระตุ้นเซลล์ที่สร้างสีในผิวหนัง

อาจมีน้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง การใช้ยาคูมนาน ๆ มีแนวโน้มทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

อาจมีปวดศีรษะ หรือปวดแบบไมเกรน (Migraine) ขณะใช้ยาคูมเนื่องจากผลของฮอร์โมน

อาจทำให้ระดับไขมันลดลงหรือขาดระดู

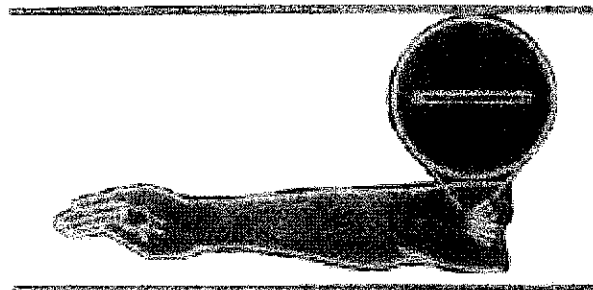
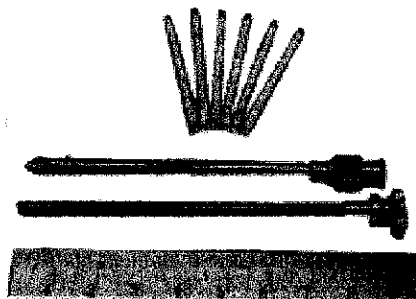
การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ อาจมีภาวะซึมเศร้า

ยาฉีดคุมกำเนิด

การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดต้องกินทุกวัน ซึ่งไม่ค่อยสะดวก ผู้ใช้ที่ลืมกินบ่อย ๆ อาจทำให้เกิดการผิดพลาดในการคุมกำเนิดได้มาก เพื่อสะดวกในการใช้จึงได้มีการนำฮอร์โมนโปรเจสเตอเจน อย่างเดียวมาใช้เป็นยาฉีดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิดที่ใช้แพร่หลายในปัจจุบันเป็นยาประเภทฉีด ทุกๆ 3 เดือนหรือ 12 สัปดาห์ เนื่องจากมีประสิทธิภาพสูง อาการข้างเคียงน้อย ออกฤทธิ์ได้นาน ต่อมามีการพัฒนานำเอายาฉีดคุมกำเนิดใหม่ ๆ มาใช้เพื่อให้อาการผิดปกติของเลือดประจำเดือน ลดน้อยลง เช่น ยาฉีดคุมกำเนิด 2 เดือน และยาฉีดคุมกำเนิดเดือนละครั้ง

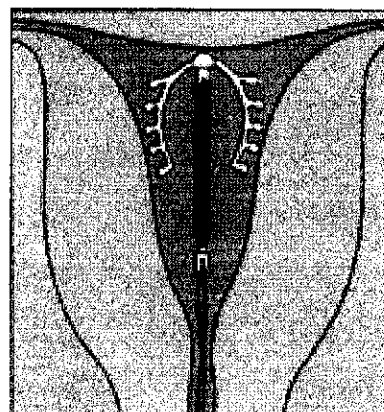
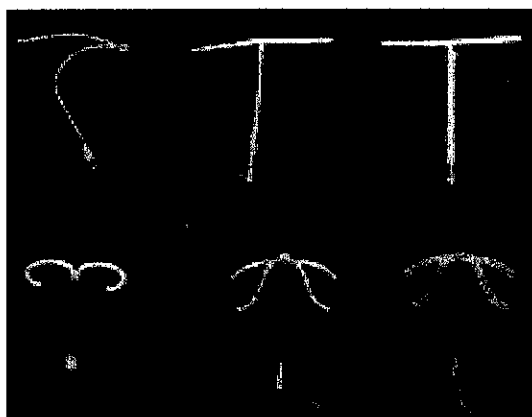
ยาฝังคุมกำเนิด

เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดโปรเจสเตอโรน ใสอยู่ในหลอดพลาสติกชนิดพิเศษขนาดเล็ก 6 หลอดฝังไว้ที่ใต้ท้องแขน เมื่อฝังไว้แล้ว ฮอร์โมนจะค่อย ๆ เข้าสู่กระแสเลือด ใช้คุมกำเนิดได้นาน ถึง 5 ปี จึงเหมาะกับผู้ที่มีบุตรแล้ว และต้องการคุมกำเนิดในระยะยาว



ห่วงอนามัย

มีลักษณะรูปร่างต่าง ๆ กัน (ดังรูป) แพทย์จะเป็นผู้ที่ใส่เข้าไปในโพรงมดลูก เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ เป็นวิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เนื่องจากมีประสิทธิภาพสูง ราคาถูก ใช้ได้นาน อาการข้างเคียงน้อย ไม่มีผลต่อการหลั่งน้ำนม สามารถตั้งครรภ์ได้ตามปกติเมื่อเลิกใช้แล้ว



ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยเป็นการคุมกำเนิดชั่วคราวสำหรับผู้ชาย ใช้สวมคลุมองคชาตขณะแข็งตัวเต็มที่ก่อนมีการร่วมเพศ เพื่อป้องกันการหลั่งน้ำอสุจิเข้าช่องคลอด

ในยุคที่มีเอดส์ระบาด และยังไม่มียาหรือยาใดรักษาโรคเอดส์ได้ ควรจะหาวิธีปลอดภัยที่จะป้องกันโรคเอดส์ ผู้ที่กำลังจะมีเพศสัมพันธ์พึงต้องระลึกอยู่เสมอว่า ตัวเองกำลังเสี่ยงต่อการรับหรือแพร่เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้เสมอ ไม่ว่าผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยจะเป็นใคร ฉะนั้นถุงยางอนามัยจึงเป็นการคุมกำเนิดที่ควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะในวัยรุ่น เพราะนอกจากถุงยางอนามัยจะป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องใช้ฮอร์โมนแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ รวมทั้งเชื้อโรคบางชนิดที่ติดต่อโดยทางเพศสัมพันธ์และมีผลระยะยาวต่อร่างกาย โดยที่คนส่วนมากไม่ได้คำนึงถึง เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี โรคเริมที่อวัยวะเพศ เชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูกในสตรี (Human papilloma virus) ชายที่ใช้ถุงยางอนามัยเป็นผู้ที่ช่วยลดการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ ดังกล่าวได้ เป็นการป้องกันตัวเอง คู่สัมพันธ์ครอบครัวและสังคมโดยรวมอีกครั้ง

บางคนมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อถุงยาง มีความคิดว่าผู้ที่ใส่ คือ ผู้ที่ติดเชืโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผู้ที่คิดเช่นนี้ควรจะปรับเปลี่ยนทัศนคติเสียใหม่เพราะถุงยางจะช่วยให้อดภัยจากการเกิดโรคและป้องกันการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย หรือบางคนก็คิดว่าจะทำให้มีความรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ

เมื่อเวลามีเพศสัมพันธ์ ก็สามารถจะเลือกถุงยางอนามัยที่มีความบาง และผิวสัมผัสที่กระตุ้นความรู้สึกให้เพิ่มมากขึ้น หรือเลือกสีและกลิ่นตามชอบได้

การเลือกถุงยางอนามัย (Condom)

ถุงยางอนามัยที่นิยมใช้กันสมัยนี้ส่วนมากทำจากน้ำยางธรรมชาติที่เรียกว่า ลาเทกซ์หรือจากพลาสติกชนิดชาวพิเศษ (polyurethane) ซึ่งมีคุณภาพดี แต่มีความเหนียว และยืดได้มาก ไม่ขาดง่าย ใช้ได้ครั้งเดียว และทำให้บางมากตามความต้องการของผู้ใช้

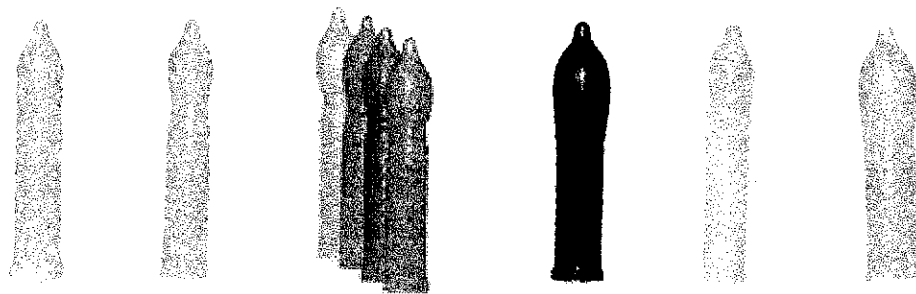
การเลือกซื้อถุงยางอนามัยควรระวังเป็นพิเศษ เพราะถ้าถุงยางอนามัยที่ใช้ไม่มีคุณภาพมาตรฐานก็จะทำให้เสี่ยงต่อการฉีกขาด หรือ ถุงยางรั่วได้

คุณภาพและมาตรฐานของถุงยางอนามัย ถุงยางอนามัยจะมีลักษณะโปร่งแสง หรือทึบแสงก็ได้ จะมีสีก็ได้ แต่สีที่ใสต้องไม่ก่อให้เกิดความเป็นพิษ หรือการระคายเคือง ควรตรวจสอบว่าผลิตภัณฑ์ที่เลือกมีมาตรฐานรับรองหรือไม่ ดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตว่าหมดอายุเมื่อไร

ถุงยางอนามัยมีหลายขนาดให้เลือกตามความเหมาะสมของผู้ใช้มีขนาดตั้งแต่ 44 มิลลิเมตร ถึง 56 มิลลิเมตร

ลักษณะของถุงยางอนามัยมี 2 ลักษณะ คือ

1. ก้นถุงปลายมนธรรมดา
2. ก้นถุงยื่นออกเป็นกระเปาะเล็กๆ



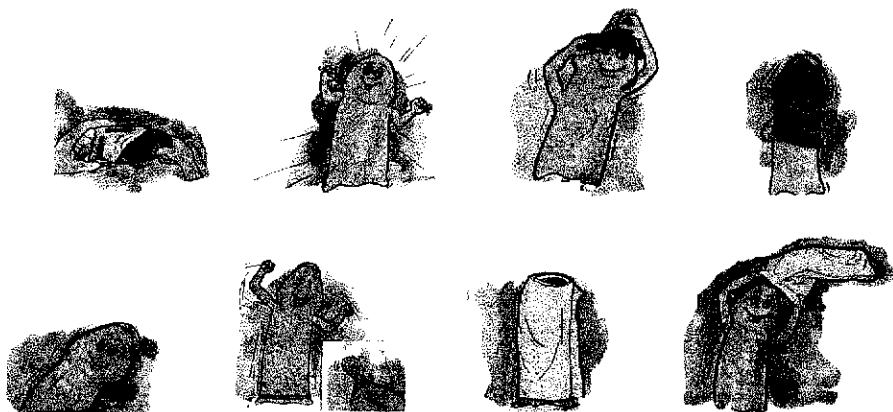
นอกจากนี้ยังมีชนิดที่มีสารหล่อลื่นและไม่หล่อลื่น ปากเปิดของถุงยางอนามัยเป็นวงแหวนแข็ง ซึ่งพอเหมาะที่จะสวมใส่ได้สะดวก

วิธีใช้

1. การใส่ถุงยาง จำเป็นต้องใส่ขณะท้องว่างกำลังแข็งตัวเต็มที่ ก่อนที่จะสอดใส่อวัยวะเข้าช่องคลอด โดยเอาถุงยางที่ม้วนไว้ครอบกับปลายองคชาตและรูดเข้ามาจนถึงโคนองคชาต

2. ถ้าเป็นถุงแบบปลายมน เวลาสวมต้องเหลือที่ตรงปลายว่างไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร ห่างจากปลายองศาตเพื่อไว้เป็นที่รองรับน้ำอสุจิ

3. เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ฝ่ายชายต้องรีบถอนอวัยวะเพศออกพร้อมกับถุงยาง โดย ใช้มือจับที่โคนถุงยางและระวังไม่ให้น้ำอสุจิหกเปื้อนปากช่องคลอด



ข้อควรระวัง

1. ควรเลือกถุงยางที่มีขนาดเหมาะสมกับผู้ใส่ ถุงยางที่มีพบบ่อยในประเทศไทยมีขนาด 49 มิลลิเมตร และ 52 มิลลิเมตร ซึ่งเป็นขนาดที่เหมาะสมกับคนเอเชีย ถุงยางอนามัยขนาดใหญ่เกินไปอาจเกิดการเลื่อนหลุดได้

2. ควรดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตและวันที่หมดอายุก่อนซื้อ ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน และเก็บรักษาไว้อย่างถูกต้อง จะมีอายุการใช้งานได้ถึง 5 ปี หลังวันผลิต

3. ไม่ควรเก็บถุงยางไว้ในที่อุณหภูมิสูง และชื้น เพราะความร้อนและความชื้นจะทำให้ถุงยางเสื่อมเร็วขึ้น ผู้ชายไม่ควรเก็บถุงยางอนามัยไว้ในกระเป๋าใส่สตั๊ด ถ้าเก็บไว้ในกระเป๋าใส่สตั๊ด นานเกิน 1 เดือน อาจจะทำให้ถุงยางเสื่อมสภาพได้

4. ถ้าจำเป็นต้องใช้สารหล่อลื่น ไม่ควรใช้สารหล่อลื่นที่เป็นน้ำมัน เช่นครีมใส่ผม เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยเปื่อยหรือฉีกขาดได้ง่าย ควรใช้สิ่งหล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ

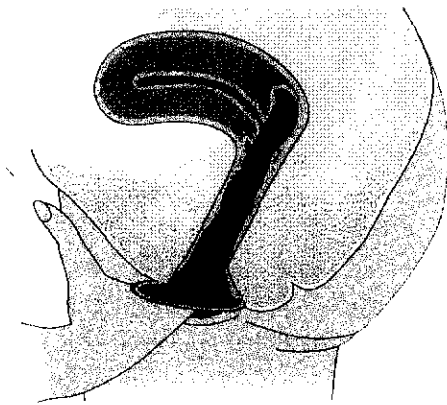
ข้อดีของถุงยางอนามัย

1. หาซื้อง่ายใช้สะดวก มีให้เลือกหลายรูปแบบ และไม่มีอันตรายหรืออาการข้างเคียง
2. มีผลป้องกันกามโรคและโรคบางอย่างที่ติดต่อกันขณะร่วมเพศ เช่น โรคตับอักเสบบ โรคเอดส์และโรคผิวหนัง
3. ในบางรายที่ฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิเร็ว ถุงยางอาจจะทำให้สามารถควบคุมการหลั่งน้ำอสุจิได้ดีขึ้น เพราะความรู้สึกจากการเสียดสีลดลง

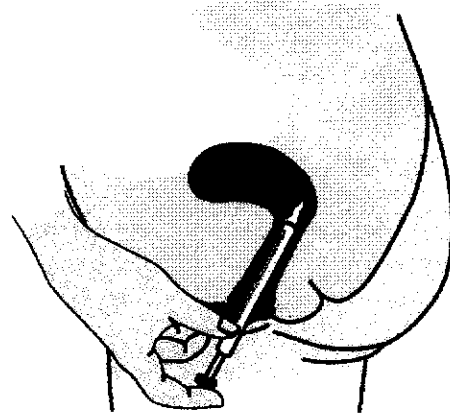
วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีผู้นิยมใช้น้อย

วิธีคุมกำเนิดชนิดขวางกั้นช่องคลอด

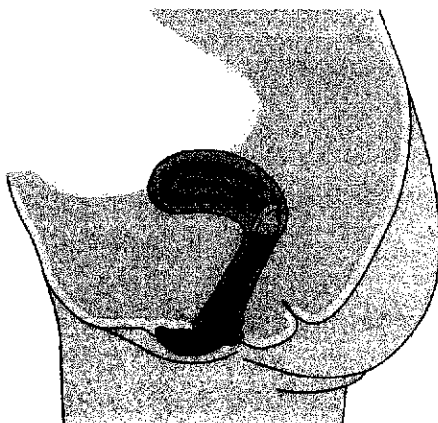
เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ใช้วัสดุอุปกรณ์สอดใส่ไว้ในช่องคลอด เพื่อขวางกั้นไม่ให้อสุจิเข้าไปในโพรงมดลูก และเข้าไปผสมกับไข่ได้ วิธีคุมกำเนิดชนิดนี้ได้แก่ หมวกยางครอบปากมดลูก ฝายางครอบปากมดลูก ถุงยางอนามัยสตรี ฟองน้ำคุมกำเนิด เป็นการขวางกั้นไม่ให้ตัวอสุจิเข้าผสมกับไข่ โดยใช้สารเคมี มีหลายรูปแบบ มีประสิทธิภาพออกฤทธิ์ได้ประมาณ 1 ชั่วโมง หลังจากใส่ในช่องคลอด



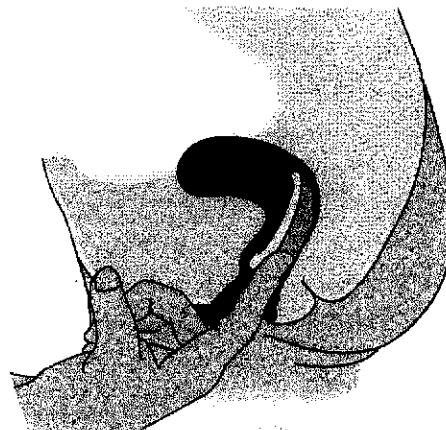
ถุงยางอนามัยสตรี



ยาฆ่าเชื้ออสุจิ



หมวกยางครอบปากมดลูก



ฝายางครอบปากมดลูก

2. วิธีคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศ

การคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศหรือที่เรียกว่า การคุมกำเนิดอย่างฉุกเฉิน เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์หลังการมีเพศสัมพันธ์แล้ว ซึ่งจะใช้ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น เช่น เกิดการผิดพลาดในการคุมกำเนิด ฉุกเฉินอนารมัยรั่วหรือฉีกขาด หรือกรณีถูกข่มขืน วิธีนี้ไม่ควรใช้เป็นประจำเพื่อการคุมกำเนิด หรือตั้งใจมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันแล้วใช้นี้เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์

การคุมกำเนิดแบบนี้มี 2 วิธีคือ

1. วิธีกินฮอร์โมนเพศหญิง ยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศแบบนี้ 1 กล่องจะมียา 2 เม็ด ผู้ใช้ต้องกินยาทั้ง 2 เม็ด โดยกินเม็ดแรกภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ กินเม็ดที่ 2 หลังจากกินเม็ดแรกแล้ว 12 ชั่วโมง
2. วิธีใส่ห่วงอนามัยที่มีทองแดง ต้องใส่ห่วงภายใน 7 วันหลังมีเพศสัมพันธ์

กลไกป้องกันการตั้งครรภ์

เป็นการขัดขวางการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว โดยการทำให้ไข่เคลื่อนที่เร็วกว่าปกติและทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกไม่เหมาะแก่การฝังตัวของไข่ ทำลายขีดความสามารถของตัวอสุจิในการผสมกับไข่ด้วย

ข้อควรระวังในการใช้

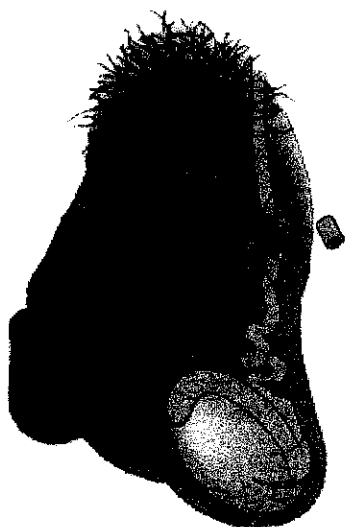
1. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินถ้ากินถูกวิธีภายในเวลาที่กำหนดจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 85% จึงมีโอกาสตั้งครรภ์สูง
2. อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือทำให้มีเลือดออกกะปริดกะปรอยได้
3. มีผลต่อการบีบตัวของท่อนำไข่ บางครั้งอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้
4. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินบางชนิด จะมีผลต่อผู้เป็นโรคหัวใจ หรือโรคที่เกี่ยวกับเส้นเลือดหัวใจ โลหิตแข็งตัว และผู้ที่มีประวัติเป็นโรคลมชัก จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

3. วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร

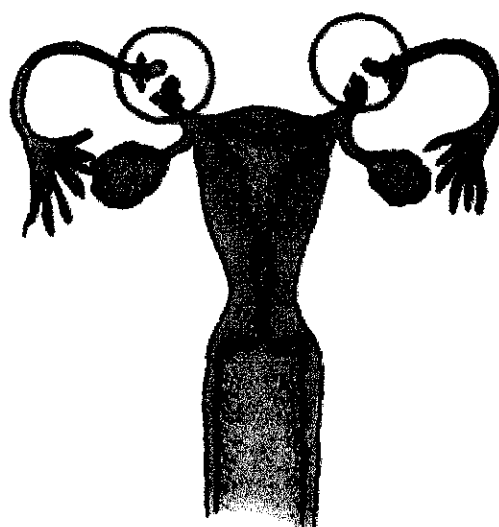
เป็นการคุมกำเนิดเพื่อยุติการมีบุตรอย่างถาวร เหมาะสำหรับผู้ที่มีลูกอย่างเพียงพอแล้ว หรือผู้ที่ไม่สมควรมีลูก เช่น คนที่มีโรคภัยแรงบางอย่าง หรือคนปัญญาอ่อน การคุมกำเนิดประเภทนี้ทำได้ 2 วิธีคือ

การทำหมันชาย

ปัจจุบันไม่นิยมใช้วิธีผ่าตัด แต่ใช้เข็มปลายแหลมเจาะผิวหนังบริเวณส่วนกลางของโคนถุงอัณฑะ แล้วดึงหลอดนำอสุจิมาผูก 2 ข้าง และตัดส่วนกลางออก 1 ซม. (ดังรูป) เพื่อป้องกันไม่ให้หลอดนำอสุจิต่อกันได้อีก วิธีนี้เรียกว่าหมันเจาะ ใช้เวลา 5 นาที หลังทำหมันแล้วต้องคุมกำเนิดชั่วคราวเป็นเวลา 3 เดือน



การทำหมันชาย



การทำหมันหญิง

การทำหมันหญิง

ทำได้ทั้งภาวะปกติ ซึ่งเรียกกันว่า หมันแห้ง หรือ ทำหลังการคลอดบุตร เรียกว่า หมันเปียก การทำหมันทั้งสองวิธีทำโดยการผ่าหน้าท้องเหนือหัวหน่าวผูกสองข้าง และตัดส่วนกลางของหลอดมดลูก ซึ่งเป็นท่อนำไข่ออก 1 ซม. จะเป็นหมันทันที เพราะเป็นการปิดกั้นมิให้ไข่ผ่านลงมาผสมกับตัวอสุจิ ไม่มีผลข้างเคียงต่อส่วนใดของร่างกาย

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือในสมัยก่อนเรียกว่า กามโรค หมายถึง โรคติดต่อที่สามารถติดต่อกันได้ทางการร่วมเพศ โดยไม่มีการป้องกัน(ใส่ถุงยางอนามัย) หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ อาจเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ผู้ที่ป่วยหรือมีเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อยู่ในร่างกาย จะไม่สามารถบอกได้จากรูปลักษณะภายนอก

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีมากกว่า 20 ชนิด บางชนิดก็ไม่รุนแรง บางชนิดก็รุนแรงและเป็นอันตรายถึงชีวิต บางชนิดก็ไม่มียาที่จะรักษาได้ เช่น โรคเอดส์ เชื้อที่ก่อให้เกิดโรคมียังเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส พยาธิ และ ปาราสิต โรคที่พบบ่อยคือ โรคซิฟิลิส แผลริมอ่อน หนองใน หนองในเทียม เชื้อราในช่องคลอด พยาธิช่องคลอด โรคตับอักเสบบี เริมอวัยวะเพศ โលน และเอดส์

อาการที่สำคัญของผู้ที่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีอยู่สองลักษณะใหญ่ ๆ คือ มีแผลที่อวัยวะเพศ มีตกขาวออกมากและมีลักษณะเปลี่ยนไป และยังมีอาการอื่น ๆ ที่ต่างออกไป ในบางโรคที่มีลักษณะเฉพาะของโรค เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี โรคหิด โรคเอดส์ เป็นต้น

แผลที่อวัยวะเพศ

แผลที่เกิดจะมีลักษณะต่างกันตามชนิดและระยะของโรคส่วนมากจะเริ่มเป็นจุดแดงเล็ก ๆ ต่อมาเป็นตุ่มมีน้ำใส หรือเป็นหนอง และแตกเป็นแผล เป็นฝี เป็นแผลที่มีลักษณะเป็นขอบเรียบ เห็นชัดเจน หรือเป็นแผลแบบไม่มีขอบ

โรคที่ทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ

- ซิฟิลิส
- แผลริมอ่อน
- กามโรคของต่อมน้ำเหลือง (ฝีมะม่วง)
- กามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ
- เริม
- หูดหงอนไก่
- หูดข้าวสุก

ตกขาว

ตามปกติของคลอดจะมีสิ่งหล่อน่ายในช่องคลอด ซึ่งจะมีลักษณะเป็นเมือกขาว หรือ บางช่วงกลางของรอบประจำเดือนจะมีลักษณะใสเหนียว ไม่มีสี ไม่มีกลิ่นเหม็น คนส่วนมากจะเรียกว่า ตกขาว ถ้าตกขาวผิดปกติ โดยมีมากเกินไป จะมีกลิ่นเปลี่ยนไป หรือกลิ่นเหม็น มีสีเปลี่ยนไปอาจจะเป็นสีเหลืองคล้ายหนอง มีอาการคันมาก ปัสสาวะขัดแสบ ก็เป็นข้อที่บอกได้ว่ามีสิ่งผิดปกติ หรือการอักเสบติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้

ในชายปกติจะไม่มีตกขาวเช่นในสตรี แต่เมื่อมีการติดเชื้อ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ก็จะมีอาการปัสสาวะขัด แสบร้อน มีมูกขุ่นหรือใสออกจากหลอดปัสสาวะ หรือมีหนองไหลออกจากหลอดปัสสาวะ ก็เป็นอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในชาย เช่นกัน

โรคที่ทำให้เกิดอาการตกขาว

- หนองใน
- หนองในเทียม
- พยาธิในช่องคลอด
- เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์

อาการเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางชนิดก็ไม่มีแผลหรือตกขาว อาจเกิดอาการคันตามผิวหนัง บริเวณหัวหน่าว และทวารหนัก เป็นผื่นหรือตุ่มบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หรือมีอาการอื่นที่สัมพันธ์กับโรคนั้น ๆ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อาจมีอาการไข้ อ่อนเพลีย ตัวซีดเหลือง

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนี้

- โรคกลากที่ขาหนีบ (สังคัง)
- โรคหิด
- โรคโณน
- โรคไวรัสตับอักเสบบี และซี

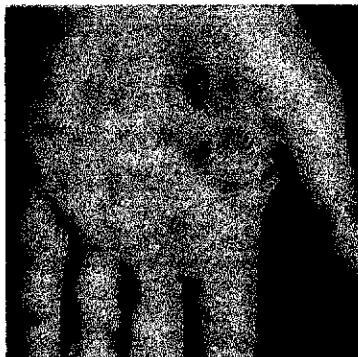
ลักษณะและอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคที่ทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ

ซิฟิลิส

โรคซิฟิลิสเป็นกามโรคชนิดหนึ่งที่มีความร้ายแรงมาก ทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ ทุกปีจะมีผู้ติดเชื้อใหม่ทั่วโลก เพิ่มขึ้นที่ละ 40 ล้านคน

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่มีรูปร่างเหมือนเกลียวสว่าน ติดต่อโดยทางเพศสัมพันธ์ หรือเข้าทางแผลเข้าสู่กระแสเลือดระยะฟักตัว 10 – 90 วัน โดยปกติจะพบอาการในระยะ 3 สัปดาห์ หลังจากได้รับเชื้อ



อาการ

ระยะแรก หลังจากได้รับเชื้อ 1-12 สัปดาห์ จะเกิดตุ่มแดงเล็กๆ ที่อวัยวะสืบพันธุ์ หรือในปาก ต่อมาจะแตกเป็นแผล ขอบเรียบแข็ง แผลนี้จะหายได้เอง ภายใน 3-8 สัปดาห์

ระยะที่ 2 อาการในระยะ 7-10 สัปดาห์ มีอาการปวดหัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดข้อ และกล้ามเนื้อ มีผื่นแดงทั่วตัว เรียกว่า ออกดอก

ระยะแฝง ระยะนี้ไม่มีอาการแสดงให้เห็น และจะเกิดภายหลังระยะที่ 1 ประมาณ 3-10 ปี จะมีอาการที่อวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ ระบบประสาท และสมอง

ถ้าไม่รักษา

อาการในระยะแรกจะหายไปเองโดยไม่รักษา แต่ไม่ได้หมายความว่าโรคจะหายไป ถ้ารักษาไม่ถูกต้องโรคจะลุกลามไปสู่ระยะที่สอง

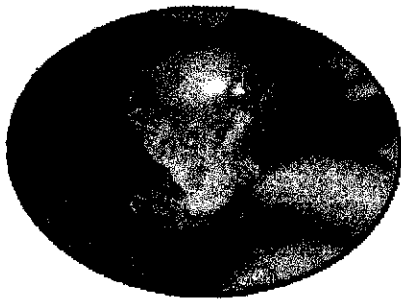
อาการในระยะที่สอง ถ้าไม่รักษาจะหายไปเองได้ และโรคก็จะลุกลามต่อไประยะที่สาม เรียกว่า ซิฟิลิสระยะแฝง

การไม่รักษาในระยะนี้เป็นระยะที่จะทำให้เกิดความพิการของร่างกายและอาจถึงแก่ชีวิตได้ ถ้าตั้งครรรภ์ มารดาจะต้องรักษาก่อนตั้งครรรภ์ครบ 4 เดือน มิฉะนั้นทารกในครรรภ์อาจตายหรือแท้งได้ หรือถ้าตั้งครรรภ์จนครบกำหนด เด็กจะมีอาการของซิฟิลิส แต่กำเนิด

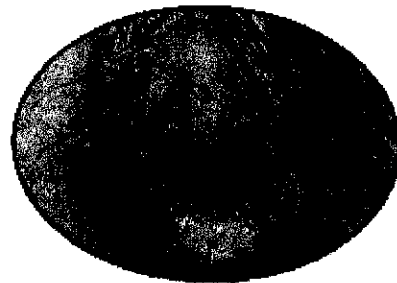
แผลริมอ่อน

การติดต่อ

ติดต่อโดยสัมผัสกับน้ำเหลืองจากแผล ขณะมีเพศสัมพันธ์ จะเกิดอาการหลังได้รับเชื้อ 3-5 วัน เร็วที่สุด 24 ชั่วโมง และนานที่สุด 10 วัน



แผลริมอ่อนในชาย



แผลริมอ่อนในหญิง

อาการ

เป็นจุดแดงเล็กๆ ที่บริเวณอวัยวะเพศ และกลายเป็นตุ่ม มีน้ำใสๆ เกิดเป็นหนองและแตก เป็นแผล ขอบแผลไม่เรียบ ไม่แข็ง แผลจะเจ็บปวดมาก

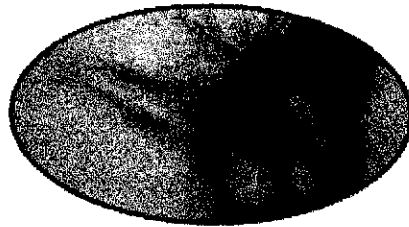
ถ้าไม่รักษา

ถ้าไม่รักษา หรือรักษาไม่ถูกต้อง แผลอาจลุกลาม ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์แห้งขาดไป หรือมีการอักเสบของต่อม น้ำเหลืองที่บริเวณขาหนีบ

การโรคของต่อมน้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง

การติดต่อ

ระยะฟักตัวใช้เวลา 2-30 วัน หลังมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อ



อาการ

เริ่มแรกอาจมีแผลถลอกเล็กๆไม่เจ็บหรือเป็นเม็ดใสๆแล้วแตกเป็นแผล ต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียงจะอักเสบบวมและกลายเป็นฝี

ในหญิงจะเป็นที่ท่อน้ำนม อวัยวะเพศ ช่องคลอด และทวารหนัก

ในชายจะเป็นที่องคชาตและทวารหนัก

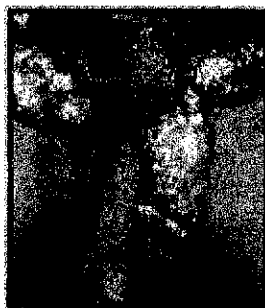
ถ้าไม่รักษา

จะแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น แผลที่เกิดขึ้นจะหายไปเองและไม่มีแผลเป็น ถ้าไม่ได้รับการรักษาถูกต้อง โรคจะลุกลาม ฝีที่บริเวณขาหนีบจะแตกออกเป็นแผล มีอาการบวมของอวัยวะสืบพันธุ์ มีการตีบตันของลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ทำให้ถ่ายอุจจาระลำบาก

การโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ

การติดต่อ

ติดต่อโดยมีเพศสัมพันธ์กับผู้เป็นโรค พบในชายมากกว่าหญิง ในหญิงอาจไม่มีอาการ ไม่ค่อยพบในเมืองไทย



อาการ

มีระยะเวลา 8-80 วัน ในระยะแรกจะมีอาการเป็นตุ่มใสๆ ซึ่งต่อไป จะแตกเป็นแผล ลักษณะแผลจะเป็นขอบนูนม้วน และก้นแผลจะมีพังผืด มักเกิดบริเวณที่ขึ้น เช่น บริเวณขาพับ บริเวณลูกอ้นตะและต้นขา หรือที่อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของหญิง

ถ้าไม่รักษา

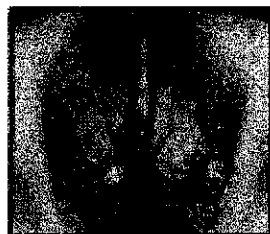
ถ้าทิ้งไว้ไม่รักษาจะมีการทำลายเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ เช่น ระบบปัสสาวะติดขัด แผลเรื้อรัง อาจกลายเป็นแผลมะเร็งได้

เริ่ม

การติดต่อ

เชื้อที่ทำให้เกิดโรคเริ่มคือ เชื้อไวรัสมีอยู่ 2 ชนิด คือ เฮอร์ปีซซิมเพลกซ์วัน Herpes simplex Virus : HSV₁ ทำให้เกิดแผลได้ทั้งริมฝีปาก และผิวหนังทั่วไป และ เฮอร์ปีซซิมเพลกซ์ Herpes simplex Virus : HSV₂ ทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ ติดต่อโดยการร่วมประเวณีและโดยการสัมผัส

ระยะฟักตัว 3-8 วัน ส่วนมากเป็นในระยะ 4-5 วัน ปัจจุบันเชื้อทั้งสองชนิดจะพบได้ทั้งที่ริมฝีปากและที่อวัยวะเพศปนกันไป



อาการ

เริ่มแรกจะรู้สึกแสบๆ คันๆ และเป็นผื่นแดงๆ ตรงผิวหนังที่เชื้อเข้า ต่อมาจะเป็นตุ่มใสๆ และแตกเป็นแผลอาจมีอาการ ไข้ ปวดหัว หรือปวดหลัง

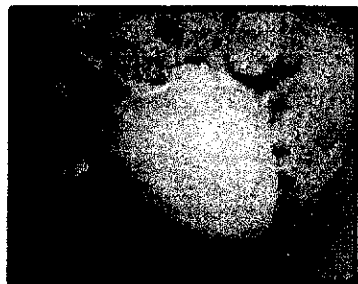
ถ้าไม่รักษา

เริ่มจะติดต่อไปยังผู้อื่นได้ ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ขณะคลอด ซึ่งจะทำลายสมองได้ เริ่มไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ถ้าร่างกายอ่อนแอ พักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้ความต้านทานโรคลดลง ก็จะกลับเป็นขึ้นมาอีก จึงมักเป็นๆ หายๆ แต่ในระยะหลังความรุนแรงจะน้อยลง

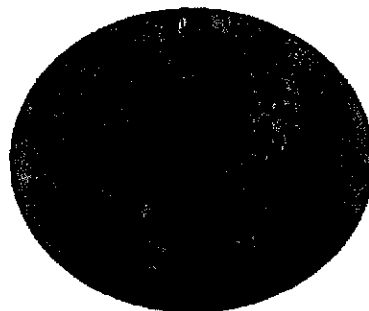
หูดหงอนไก่

การติดต่อ

เกิดจากเชื้อเชื้อไวรัส โดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็น จะปรากฏอาการหลังจากได้รับเชื้อ 1-8 เดือน หรือโดยเฉลี่ย 2-3 เดือน



หูดหงอนไก่ในชาย



หูดหงอนไก่ในหญิง

อาการ

อาการเริ่มจากมีตุ่มเล็กๆ สีแดง อาจมีตุ่มเดียว หรือหลายตุ่ม ขยายใหญ่ขึ้น มีลักษณะเหมือนดอกกะหล่ำ หรือหงอนไก่ ถ้าเกิดในช่องคลอดจะมีตกขาว

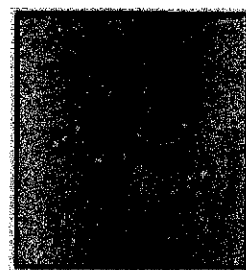
ถ้าไม่รักษา

หูดหงอนไก่จะติดต่อไปยังผู้อื่น ลูกอาจจะติดจากแม่ขณะที่คลอด หูดจะขยายใหญ่ขึ้นทำให้รักษายาก และอาจจะก่อให้เกิดมะเร็งได้

หูดข้าวสุก

การติดต่อ

ติดต่อโดยการสัมผัสร่างกาย เกิดได้ทั้งตัว เกิดที่อวัยวะเพศ มักจะเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ มีระยะฟักตัว 3-6 อาทิตย์



อาการ

เป็นตุ่มครึ่งวงกลม มีรอยปุ่มตรงกลางขนาด 1-5 มม. มีสีขาวเหมือนเทียน หรือสีชมพูอ่อน อาจพบเป็นตุ่มเดียวหรือเป็นกลุ่ม พบได้ทั่วตัว ในชายที่ติดต่อกับทางเพศสัมพันธ์ มักพบที่องคชาต หน้าขา และหน้าท้อง ในหญิงพบที่หน้าขา หัวหน้าว

ถ้าไม่รักษา

บางคนตุ่มเหล่านี้จะหายไปเองภายใน 6-12 เดือน แต่บางครั้งเป็นอยู่หลายปี เวลาที่มีความต้านทานโรคต่ำ ตุ่มหูดข้าวสุกนี้จะกระจายตัวอย่างรวดเร็ว

โรคที่ทำให้เกิดการตกขาว

หนองใน หรือที่เรียกกันว่า โรคโกโนเรีย

เป็นกามโรคที่มีผู้ป่วยมากที่สุด เพราะติดต่อกันได้ง่าย มีระยะฟัก 2-5 วัน อย่างเร็วที่สุด 24 ชม.



โรคหนองใน ในชาย



โรคหนองใน ในหญิง

อาการ

อาการหนองในของชายและหญิงจะมีอาการแตกต่างกันคือ

ในหญิง

อาการไม่ชัดเจนเหมือนในผู้ชาย จะพบอาการตกขาวมากกว่าปกติ เมื่อมีอาการมาก จะปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อยๆ และมีหนองออกมาทางปัสสาวะ มีเลือดออกหลังร่วมเพศ ประจำเดือนผิดปกติ

ในชาย

มีอาการปัสสาวะขัดและ แสบร้อน มีหนองไหลออกมาจากท่อปัสสาวะ มีสีเหลือง
ข้น เหมือนนมข้นหวาน

ถ้าไม่รักษา

จะแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้อื่น

- ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ขณะคลอด ทำให้ตาบอดได้
- ในหญิง การติดเชื้อ อาจลุกลามเข้าไปในมดลูกและหลอดมดลูกเกิดการอักเสบเรื้อรัง อาจทำให้เป็นหมันได้ หลอดมดลูกตีบทำให้เกิดท้องนอกมดลูก อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- ในชาย ถ้ารักษาไม่ถูกต้องอาจลุกลามเข้าสู่อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน เช่นต่อมลูกหมาก อั้นทะ ทำให้เป็นหมันได้
- อาจทำให้เป็นโรคผิวหนังและ ข้ออักเสบได้

หนองในเทียม

เกิดได้จากหลายสาเหตุ พบเพิ่มจำนวนขึ้นเร็ว รักษายาก เรื้อรัง อาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดที่ไม่ได้ก่อให้เกิดโรคหนองในแท้ ส่วนมาก มีสาเหตุจากเชื้อคลาไมเดีย และ ไมโคพลาสมา และสาเหตุอื่นๆคือ จากการร่วมเพศทางทวารหนัก ใช้ปาก ใช้วัสดุสอดใส่

- พยาธิ
- เชื้อรา
- แพ้สารอาหารต่าง ๆ
- การระคายเคืองจากสารเคมี
- ถูกกระแทก



การติดต่อ ระยะฟักตัว อาจจะเร็วหรือ ช้าขึ้นอยู่กับสาเหตุต่างๆ ไปประมาณ 8-14 วัน

อาการ

มีอาการท่อน้ำนมอักเสบอักเสบ มีมูกข้น ๆ หรือใส ๆ นอกจากท่อน้ำนมอักเสบ น้ำนมจะขุ่น ถ้ามีอาการรุนแรง จะมีอาการคล้ายผู้เป็นหนองใน แต่บางรายก็ไม่มี

ถ้าไม่รักษา

ถ้าไม่รักษาจะติดต่อไปยังผู้อื่นได้ ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ ขณะคลอดการติดเชื้อจะทำให้เป็นหมันได้ทั้งหญิงและชาย

พยาธิในช่องคลอด

การติดต่อ

ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีพยาธินี้ มีระยะฟักตัว 4-20 วัน โดยเฉลี่ยประมาณ 7 วัน



อาการ

ระดูขาวใส เป็นฟอง คันมาก

ผู้ชายมักจะไม่มีอาการ หรือมีอาการน้ำนมอักเสบเล็กน้อย ในผู้หญิง มีอาการตกขาว คัน และมีกลิ่นเหม็น

ถ้าไม่รักษา

อาจติดต่อจากมารดาไปยังทารกในครรภ์ได้ ในผู้ชายถ้าไม่รักษาอาจทำให้เป็นหมันได้

เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์ หรือเรียก เชื้อรา Moniliasis ของอวัยวะสืบพันธุ์

การติดต่อ

มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรคนี้ และทางการสัมผัส ปรากฏอาการหลังได้รับเชื้อ 3-5 วัน

อาจจะเกิดขึ้นได้เอง ในผู้ที่เป็นเบาหวาน สตรีตั้งครรภ์ หรือ รับประทานยาฆ่าเชื้อติดต่อกันเป็นเวลานาน ผู้ที่ชอบสวนล้างช่องคลอดบ่อย ๆ



อาการ

ในผู้หญิงจะมีอาการคันที่อวัยวะเพศ อักเสบ บวม และมีตกขาว ร่วมด้วย หรือไม่มีก็ได้ ตกขาวจะมีลักษณะขาวขุ่นเหมือนนมบูด ผู้ชายส่วนมากจะไม่มีอาการ ผู้ที่มีอาการจะเกิดระคายเคืองที่องคชาติ มีผื่นแดง และมีตกขาวออกจากองคชาติ

ถ้าไม่รักษา

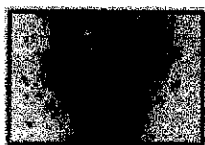
ติดต่อไปยังผู้อื่นได้ มีการอักเสบของผนังช่องคลอด

อาการเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ

ซีกกลากที่ขาหนีบ (สังคัง)

การติดต่อ

ติดต่อกันได้โดยการสัมผัส หรือการมีเพศสัมพันธ์



อาการ

จะเป็นผื่นแดงมีขอบเป็นตุ่มหรือตุ่มใสๆ มองเห็นได้ชัด และมีอาการคัน เกิดกับผิวหนังบริเวณที่อับชื้น เช่น ขา ถูอั้นทะ ทวารหนัก

ทิด (Scabies)

การติดต่อ

ไม่จำเป็นต้องติดต่อทางเพศสัมพันธ์เสมอไป ยังสามารถติดต่อได้โดยการใกล้ชิด ใช้เสื้อผ้า หรือเครื่องนอนร่วมกัน



อาการ

เชื้อจะเข้าไปวางไข่ในผิวหนัง ทำให้เกิดอาการคันเป็นผื่น หรือตุ่ม บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ กระจุกขาชั้น เป็นก้อนเมือก คัน

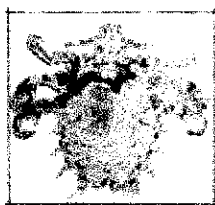
ถ้าไม่รักษา

จะติดต่อกันได้ทั้งครอบครัว ควรรักษาโรคนี้พร้อมกัน เพื่อป้องกันการติดต่อกันอีก เสื้อผ้า ต้องซักต้ม

โตน (Pediculosis pubis)

การติดต่อ

ส่วนมากติดต่อทางเพศสัมพันธ์และติดต่อโดยใช้เสื้อผ้า และเครื่องนอนร่วมกัน โตนจะ ออกไข่และฟักเป็นตัวในเวลา 1 สัปดาห์ และเป็นตัวแก่สืบพันธุ์ได้ในเวลา 2 สัปดาห์



ถ้าไม่รักษา

จะมีอาการคันบริเวณหัวหน่าว รอบ ๆ ทวารหนัก มีตุ่มแดง มีร่องนูนตรงกลาง

ไวรัสตับอักเสบบ

การติดต่อ

ไวรัสตับอักเสบบ เอ บี และซี ติดต่อทางเลือด หรือสิ่งคัดหลั่งต่างๆ เช่น น้ำอสุจิ น้ำหล่อลื่น ในช่องคลอด น้ำลาย และทางเพศสัมพันธ์

อาการ

อาการมีต่างๆกันไป ตั้งแต่ไม่มีอาการเลย จนถึงมีอาการมาก มีไข้สูง อาเจียนและเจ็บในท้อง

ถ้าไม่รักษา

ติดต่อไปยังคู่สมรส และลูกในท้องได้ ไวรัสตับอักเสบบ บี อาจทำให้เป็นมะเร็งตับได้

เอช ไอ วี / เอ็ดส์

โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือที่รู้จักกันดีในนามโรคเอดส์นั้นเป็นคำที่ย่อมาจากภาษาอังกฤษว่า Acquired Immune Deficiency Syndrome โรคเอดส์เกิดขึ้นมาเมื่อใด และมีต้นกำเนิดมาจากที่ไหน ยังไม่มีหลักฐานยืนยันได้อย่างชัดเจน แต่สันนิษฐานว่ามาจากประเทศแถบแอฟริกากลาง และเป็นที่น่าสนใจอย่างมาก เมื่อเริ่มมีการแพร่ระบาดในชายรักร่วมเพศ ในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ในปีพ.ศ. 2524 โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อกัน โดยพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง จึงเป็นสาเหตุให้โรคเอดส์แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว และทวีความรุนแรงมากขึ้น ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่มีอาการในระยะแรก จึงทำให้แพร่เชื้อไปยังผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว โรคเอดส์ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน และไม่มียารักษาให้หายขาด ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน ทำให้เกิดความสูญเสียต่อเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติเป็นอย่างมาก ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่กล้าเปิดเผย เพราะเกรงว่าจะเป็นที่รังเกียจของสังคมและครอบครัว เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ทรมาน ทั้งทางใจและทางกาย ดังนั้นทุกคนจึงควรได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ เพื่อที่จะได้ตระหนักถึงการหลีกเลี่ยง และป้องกันตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอช ไอ วี ซึ่งจะทำให้ผู้ติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข

เอช ไอ วี / เอ็ดส์ เกิดจากอะไร?

โรคเอดส์เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง คือ ฮิวแมน อิมมูโนเอฟฟีเซียนซี ไวรัส (Human Immunodeficiency Virus มีคำย่อว่า HIV) ไวรัสชนิดนี้จะติดต่อในคนไม่ติดต่อในสัตว์อื่น ๆ เป้าหมายการโจมตีและทำลายของเชื้อเอช ไอ วี นี้คือ เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า ซี ดี โฟ หรือ ที โฟ เซลล์ เม็ดเลือดขาว ซี ดี โฟ นี้มีความสำคัญมากในการกระตุ้น และควบคุมภูมิคุ้มกันหรือภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อโรคของร่างกาย ดังนั้นเมื่อเชื้อเอช ไอ วี เข้าสู่ร่างกายและเข้าสู่เม็ดเลือดขาว ซี ดี โฟ มีผลทำให้มีการทำลายของภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในที่สุดเกิดภาวะภูมิคุ้มกันเสียหรือบกพร่องไป

เชื้อเอช ไอ วี ทำให้เกิดอาการได้หลายอย่าง แต่การที่เชื้อนี้ทำลายภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่าง ๆ ของร่างกาย อาการของเอดส์ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ เกิดจากมีเชื้อโรคหรือเชื้อมะเร็งที่ฉกฉวยโอกาสแทรกซ้อนเข้ามา เช่น โรคเริม ปอดอักเสบจากเชื้อพยาธิบางชนิด วัณโรคในปอดหรือต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา มะเร็งของต่อมน้ำเหลือง ซึ่งสาเหตุของการเสียชีวิตมักมาจากโรคแทรกเหล่านี้

เชื้อไวรัส เอช ไอ วี มีลักษณะพิเศษไปจากไวรัสชนิดอื่นคือ

1. ทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยตรง
 2. แบ่งตัวแพร่ลูกหลานกลายพันธุ์ได้ง่ายมาก สามารถสร้างได้วันละหมื่นล้าน จนภูมิคุ้มกันของร่างกายจำไม่ได้ และไม่สามารถขจัดเชื้อออกไปได้หมด
 3. เชื้อไวรัส เอช ไอ วี เมื่อติดเข้าไปในเม็ดเลือดขาว ซี ดี โฟ แล้วจะฝังกายแทรกอยู่ได้นาน รอคอยให้เม็ดเลือดขาวดังกล่าวกระตุ้นให้ทำงาน ไวรัสนี้จะแบ่งตัวออกลูกหลานเพิ่มปริมาณตามไปด้วย แล้วจะเข้าไปติดเชื้อในเม็ดเลือดขาวใหม่อีกมากมายต่อไป
- ดังนั้นผู้ติดเชื้อนี้แล้วยังไม่เคยมีรายงานว่าสามารถหายจากโรคได้ ฉะนั้น ถ้าไม่ยอมติดโรคนี้ควรป้องกันตัวเองให้ดี

เอช ไอ วี หรือ เอดส์ แพร่และติดต่อได้อย่างไร

เอดส์ติดต่อและแพร่ระบาดได้ เพียง 3 ทาง เท่านั้น

1. ติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. ติดต่อทางเลือด โดยการถ่ายเลือด หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี
3. ติดต่อจากแม่ไปสู่ลูกในครรภ์

ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยการมีเพศสัมพันธ์ แบบสอดส่อนหรือทางทวารหนัก และไม่สวมถุงยางอนามัยกับคู่่นอนที่ติดเชื้อเอช ไอ วี โอกาสติดเชื้อมีสูงขึ้น ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่ายกำลังเป็นกามโรค โดยเฉพาะถ้าเป็นแผล การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก เชื่อว่าถ้าช่องปากมีการอักเสบหรือมีแผล ก็อาจติดเชื้อเอดส์ได้ การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการหรือคนแปลกหน้าเพียงครั้งเดียว โดยไม่สวมถุงยางอนามัยมีโอกาสติดเชื้อเอช ไอ วี ได้ ถ้าหญิงบริการหรือคนแปลกหน้านั้นได้รับเชื้อเอช ไอ วี อยู่ในร่างกายแล้ว

การติดต่อทางเลือดติดต่อได้ 3 ทางคือ

1. การติดเชื้อเอช ไอ วี จากการถ่ายเลือด หรือได้รับเลือดบริจาคที่มีเชื้อเอช ไอ วี อยู่ ในปัจจุบันโอกาสติดเชื้อเอช ไอ วี จากการถ่ายเลือด ที่รับบริจาคมานั้นมีน้อยมาก เนื่องจากมีการตรวจคัดกรอง ทั้งประวัติเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอช ไอ วี ของผู้บริจาค และการตรวจคัดกรอง เลือดก่อนนำมาใช้ เป็นการป้องกันการการแพร่ระบาดทางเลือด อย่างมีประสิทธิภาพสูงมากอีกทั้งแพทย์จะระมัดระวังโดยพยายามถ่ายเลือดให้ในกรณีจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น เพื่อลดโอกาสเสี่ยงให้น้อยลง
2. ได้รับบริจาคอวัยวะจากผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี หรือการผสมเทียม โดยรับอสุจิจากผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ซึ่งในปัจจุบันได้มีการตรวจคัดกรองอย่างดี ทำให้มีการเสี่ยงน้อย
3. การติดต่อโดยใช้เข็มฉีดยาร่วมกันในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

การติดต่อจากแม่ไปสู่ลูก ในกรณีที่แม่ติดเชื้อเอช ไอ วี แล้วมีโอกาสติดต่อไปยังลูก พบว่ามีได้ประมาณ 30 % ซึ่งลูกอาจได้รับเชื้อเอช ไอ วี ตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือระหว่างคลอด

การอยู่ร่วมกัน กินอาหารใช้ภาชนะและแก้ว ดื่มน้ำร่วมกัน การจับมือกอดจูบธรรมดา การใช้ห้องน้ำ ใต้เท้า แก้วน้ำ ร่วมกัน ไม่ทำให้มีการติดต่อของเชื้อเอช ไอ วี

ตรวจหาเชื้อเอช ไอ วี โดยตรงได้อย่างไร ?

ใช้วิธีการตรวจทางเลือดเพื่อตรวจหาภูมิคุ้มกัน (Antibody) ต่อเชื้อเอช ไอ วี หรือเชื้อเอดส์ ถ้าผลเป็นบวก แสดงว่าได้รับเชื้อเอช ไอ วี ไปแล้ว และสามารถแพร่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้ทางเพศสัมพันธ์ จากแม่ไปสู่ลูก หรือจากการถ่ายเลือด หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ควรจะตรวจหลังจากที่สงสัยว่ามีพฤติกรรมเสี่ยง 3 เดือน และตรวจซ้ำอีกในเดือนที่ 6 เพราะเชื้อเอช ไอ วี ถ้าตรวจก่อน 3 เดือน ซึ่งอยู่ในระยะที่เชื้อพักตัว อาจจะไม่พบ

สถานที่ตรวจเลือด

สถานที่ตรวจเลือดในเขตกรุงเทพมหานครรับบริการได้ที่

- โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง
- โรงพยาบาลเอกชนบางแห่ง
- คลินิกนิรนาม สภาวิชาชีพไทย
- โรงพยาบาลบางรัก

ต่างจังหวัดรับบริการได้ที่

- โรงพยาบาลศูนย์ฯ โรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ
- โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยทุกแห่ง
- ศูนย์เขตกามโรคทุกแห่ง

อาการที่ทำให้สงสัยว่าติดเชื้อ เอช ไอ วี

หลังจากได้รับเชื้อเอช ไอ วี เข้าไปในร่างกายภายใน 2-6 อาทิตย์ ผู้ติดเชื้อจำนวนหนึ่งจะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หลังจากนั้น 1-3 อาทิตย์ จะหายปกติ และเข้าสู่ระยะไม่แสดงอาการ แต่ความจริงขณะที่ไม่แสดงอาการ เชื้อเอช ไอ วี ยังหลบอยู่และแบ่งตัวเพิ่มปริมาณทีละน้อยไปเรื่อยๆ บางรายอาจมีต่อมน้ำเหลืองโตหลายแห่ง เรียกว่า ระยะต่อมน้ำเหลืองโต โดยไม่มีอาการใด ๆ ระยะเวลาในช่วงนี้จะแตกต่างกันราย ๆ ไป โดยทั่วไป จะประมาณ 3-10 ปี เมื่อไวรัสแบ่งตัวเพิ่มมากขึ้นร่วมกับภาวะภูมิคุ้มกันถูกทำลายเหลือน้อยลงไปเรื่อย ๆ ก็จะเข้าสู่ระยะแสดง

อาการเริ่มต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะมีอาการทางผิวหนัง มีผื่นขาวหรือเชื้อราในปาก เมื่อภูมิคุ้มกันทางดกลดไปมาก ก็จะเข้าสู่ระยะเอดส์เพิ่มขึ้น

อาการที่ทำให้สงสัยว่าเป็นเอดส์ ได้แก่

ผู้ป่วยมีอาการหลังที่สังเกตได้เด่นชัด 3 อาการ คือ

1. มีไข้เรื้อรัง
2. มีอาการท้องเสียนานเป็นเดือน
3. น้ำหนักลดลงมากกว่า 10 % ของน้ำหนักเดิมภายใน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ

มีอาการร่วมอื่นๆ คือ

4. มีตุ่มใส ๆ ขึ้นเป็นบริเวณกว้างตามตัว แขนขา มีอาการปวดแสบร้อน หรือมีริมฝีปากในช่องปาก หรือที่อวัยวะเพศเรื้อรัง
5. มีผื่นขาวจากเชื้อราในช่องปาก มีแผลในปากเรื้อรัง หรือมีแถบขาวเป็นริ้วเส้น ๆ ที่ด้านข้างของลิ้น
6. มีไข้ หอบเกิดจากปอดอักเสบ
7. คลำได้ต่อมน้ำเหลืองโตขนาดใหญ่มากกว่า 1 ซม. มากกว่า 2 แห่ง (ยกเว้นตรงบริเวณขาหนีบ ซึ่งคนธรรมดาไม่ติดเชื้อเอช ไอ วี ก็ โตได้)

เอดส์รักษาได้หรือไม่

เอดส์รักษาได้ แต่ไม่หายขาด การดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี แบ่งตามระยะของโรคดังนี้

1. ระยะที่ยังไม่แสดงอาการ แต่เชื้อเอช ไอ วี ยังมีการแบ่งตัวอยู่เรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในต่อมน้ำเหลือง แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยมาตรวจดูอาการ และตรวจเม็ดเลือดขาว โดยเฉพาะ ซี ดี โฟ เป็นระยะ ๆ 3-6 เดือนต่อครั้ง เพื่อดูแนวโน้มว่าจะรุนแรงมากขึ้นหรือไม่ และอาจให้ยาป้องกันโรคแทรกซ้อน ระยะนี้ครอบคลุมไปถึงระยะต่อมน้ำเหลืองโตโดยปราศจากอาการอื่นด้วย
2. ระยะเริ่มแสดงอาการ อาการที่พบคือ ผื่นขาวในปากซึ่งเกิดจากเชื้อรา ฝีขาวเล็ก ๆ ที่ขอบลิ้น เชื่อว่าเกิดจากไวรัสชนิดหนึ่ง ตุ่มคันตามผิวหนังหรือถุงวัด มีไข้เรื้อรัง ท้องเสียเรื้อรัง ซึ่งเป็นระยะที่เชื้อเอช ไอ วี กำลังเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันโรคทั่วไปเริ่มลดลง แพทย์จะรักษาตามอาการแทรกซ้อน เช่น ให้ยากินรักษาเชื้อรา ให้ยาแก้คันหรือยาทาผิวหนัง และนัดตรวจบ่อยขึ้นทุก 2-6 เดือนต่อครั้งและอาจให้ยาเพื่อยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อเอช ไอ วี

3. ระยะเอดส์เต็มขั้น ระยะนี้เป็นระยะที่เชื้อเอช ไอ วี เพิ่มจำนวนมากขึ้น ภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกทำลายไปมาก จนบกพร่อง ผู้ป่วยจะมีอาการของเอดส์ คือ อาการโรคติดเชื้อที่ฉวยโอกาส เช่น ไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค หรือมะเร็งที่อวัยวะต่าง ๆ

เอดส์และสังคม

ทำไมสังคมจึงรังเกียจผู้ติดเชื้อเอดส์

การรังเกียจผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี เป็นความรู้สึกที่แพร่หลายในทุกประเทศและทั่วโลก สาเหตุเนื่องมาจาก ความไม่รู้จักจริง กลัวผู้ที่ติดเชื้อเอช ไอ วี อาจจะแพร่เชื้อมาสู่ตน เช่น การอยู่ร่วมกันในครอบครัว หรือจากการทำงานร่วมกัน การไปมาหาสู่กัน กลัวว่าเชื้อเอช ไอ วี จะมากับน้ำลาย ห่อน้ำ ห่อน้ำลาย ขุนกัถ หรือจากการสัมผัสเลือดหรือน้ำเหลืองของผู้ป่วยที่เปราะเปื้อนอยู่ตามที่แตกต่างกัน ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานี้ไม่ได้ทำให้ติดโรคได้ ดังนั้นเมื่อมีความรู้จริง จะสามารถทำให้อยู่ร่วมสังคมกับผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ได้อย่างปกติ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เมื่อเป็นแล้ว ส่วนมากก่อให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน เป็นอันตรายต่อร่างกาย และอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังด้วยโรคหลายชนิดถึงแม้จะรักษาให้หายแล้วก็ยังอาจมีผลต่อไปในระยะยาวได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อายุต่ำกว่า 20 ปี จะมีโอกาสติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่ายกว่าผู้ที่อายุมากกว่า 20 ปี โดยเฉพาะในสตรีจะติดเชื้อได้ง่ายกว่าผู้ชาย ในช่วงที่อยู่ในวัยรุ่น เซลล์ที่ช่องคลอดจะบาง และมีเมือกน้อยกว่า ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ผู้ที่ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์จะมีวัยรุ่นอยู่ประมาณ 25 % หรือ 1 ใน 4 คน วัยรุ่นจึงควรที่จะรู้จักป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ เพราะมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หลายชนิดที่ก่อให้เกิดผลระยะยาว เช่น เป็นหมันหรือมีบุตรยาก ทั้งชายและหญิง ท้องนอกมดลูก เชื้อไวรัส HPV ก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูกในหญิง และมะเร็งต่อมลูกหมากในชาย โรคเอดส์ ก็เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายร้ายแรงถึงเสียชีวิต และยังไม่มียารักษาให้หายได้ ฉะนั้นวัยรุ่นจึงไม่ควรประมาท จะต้องรู้จักป้องกันตนเองให้ปลอดภัย จากการติดเชื้อ การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นการป้องกันโรคได้อย่างปลอดภัยที่สุด การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยให้ปลอดภัยจากโรค ไม่ควรเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ โดยคิดว่าครั้งเดียวคงไม่ติดโรค เพราะมีผู้ติดเชื้อเอดส์ และเสียชีวิตไปแล้วมิใช่น้อย โดยมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และซี ก็อาจก่อให้เกิดมะเร็งตับได้ในภายหลัง นอกจากนี้ยังมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ยังไม่มียารักษา เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ฉะนั้นวัยรุ่นจึงควรที่จะรู้จักป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ควรทำความสะอาดร่างกาย และอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอโดยล้างด้วยน้ำ และสบู่ ผู้หญิงจะต้องดูแลเป็นพิเศษในช่วงมีประจำเดือน ผู้ชายจะต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษในบริเวณคอกหยัก และได้หนังหุ้มปลายองคชาต เนื่องจากบริเวณนี้สร้างต่อมไขมันเมือก อยู่เป็นจำนวนมาก มักมีคราบไขมันสีขาวเรียกว่า ซีเมียม (smegma) จึงควรทำความสะอาดเพื่อทำความสะอาด หากทำความสะอาดไม่ดีพอ จะเกิดการหมักหมมที่ปลายองคชาตทำให้มีกลิ่นเหม็น คันคัน และเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เป็นมะเร็งองคชาตได้ และยังมีโอกาสแพร่เชื้อโรคไปยังฝ่ายหญิงได้ด้วย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เป็นมะเร็งปากมดลูกได้
2. หมั่นสังเกตดูอวัยวะเพศของตนเองว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ หากสงสัยควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและวิธีแก้ไข
3. ไม่ควรนุ่งกางเกงในที่รัดแน่น หรือเปียกชื้น
4. ไม่ควรใช้กางเกงใน ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้าร่วมกับผู้อื่น
5. รักษาเครื่องชั้นในให้สะอาดอยู่เสมอ เมื่อซักทำความสะอาดแล้วควรตากแดดให้แห้ง เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรคทำให้ไม่อับชื้น และมีกลิ่นสะอาด
6. ไม่ควรใช้ยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็นชนิดใด เพราะอาจนำไปสู่การฉีดยาเข้าเส้น ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสารกระตุ้นประสาทต่าง ๆ
7. เมื่อไปเที่ยวกลางคืน ควรดื่มสุรา และของมีเมา หรือใช้สารเสพติด อาจทำให้ขาดสตินำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย
8. เมื่อสงสัยว่าตนเอง เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ต้องรีบรักษาโดยเร็ว งดการมีเพศสัมพันธ์ การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เพื่อป้องกันการอักเสบ และการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น
9. ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ การขึ้นครู การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน ชายชาตรีจะต้องเก่งเรื่องเพศ มีเพศสัมพันธ์ยิ่งมากยิ่งดี การเปลี่ยนคู่สัมพันธ์บ่อย ๆ ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ถือว่าเป็นการเพิ่มประสบการณ์ ก่อนไปเที่ยวจะต้องเลี้ยงฉลองดื่มย้อมใจก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เอดส์แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว ในประเทศ และอัตราการติดเชื้อและการตายจากโรคเอดส์ไม่ลดลง และบางระยะกลับเพิ่มมากขึ้นอีก

บรรณานุกรม

1. Panthaki, D., Education in Human Sexuality : Family Planning Association of India, Mumbai, 1997.
2. Harris, R.H., It's Perfectly Normal, Candlewich Press, Cambridge, Massachusetts, 1995.
3. Turner, J.S., and Rubinson, L., Contemporary Human Sexuality, Prentice - Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey, 1993.
4. Netter, F.H., Atlas of Human Anatomy, Hocchstetter Printing Company Inc. U.S.A., Second edition, 1997
5. Agur, A. M. R. and Lee, M.J., Grant's Atlas of Anatomy, Wolters Kluwer company, Tenth edition, 1991
6. Young, W.R., Sex Information Line Training Manual, Master and Johnson Institute, 1993
7. Stenchever, M.R. and Goldfarb, A.F., Atlas of Clinical Gynecology, Vol1 : Pediatric and Adolescent Gynecology, Current Medicine, Inc., 1998
8. Crooks, R. and Baur, K., Our Sexuality, An International Thomson Publishing Company, Sixth edition, 1996
9. Jones, D.L., Everywomen : A gynaecological guide for life, Faber and Faber limited, 1971
10. Huffman, K. and Vernoy, M., Psychology in Action, John Wiley and Sons, INC. New York, 1994
11. Steinberg, L., Adolescence, Mcgraw-Hill Companies, 1996
12. Moglia, R.F., and Knowles, J., All about sex, Three Rivers press New York 1997
13. Card. J.J., Handbook of Adolescent Sexuality and pregnancy, International Educational and Profesional Publisher, Newyork, 1993
14. Nicholson, J., Men & Women How : Different Are they?, New Edition, Oxford University Press, 1993.