

# บทเรียนสำหรับวัยรุ่น



12 ส.ย. 2546

RF 0008

RDG

31

0007

ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพดดิศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

เลขที่ 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](mailto:trf-info@trf.or.th)



## บทเรียนสำหรับวัยรุ่น

โดย : ศ.นพ.นิกร ดุสิตสิน  
ไพสิน ศรีสุขโข  
จنگล ตั้งอุสาณะ

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

บรรณาธิการ : ไพสิน ศรีสุขโข

จัดพิมพ์โดย : ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

# สารบัญ

เรื่อง

หน้า

|                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1. ระบบสืบพันธุ์ชายและหญิง | ศ.นพ.นิกร ดุสิตสิน<br>ไพลิน ศรีสุขโข |
| ระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย     | 1                                    |
| อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก      | 1                                    |
| ถุงอัณฑะ                   | 2                                    |
| ลูกอัณฑะ                   | 2                                    |
| องคชาต                     | 3                                    |
| อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน       | 5                                    |
| ท่ออสุจิ                   | 5                                    |
| ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ      | 5                                    |
| ต่อมลูกหมาก                | 6                                    |
| ต่อมคาวเปอร์               | 6                                    |
| ตัวอสุจิ                   | 6                                    |
| น้ำอสุจิ                   | 7                                    |
| การรักษาความสะอาด          | 7                                    |
| การขับเหงื่อและปัสสาวะ     | 8                                    |
| ระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง    | 9                                    |
| อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก      | 9                                    |
| โคกหัวหน้า                 | 9                                    |
| แคมใหญ่                    | 9                                    |
| แคมเล็ก                    | 9                                    |
| เม็ดละมุด (คลิตอริส)       | 9                                    |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| เยื่อพรหมจารี               | 10 |
| อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี | 10 |
| ช่องคลอด                    | 10 |
| มดลูก                       | 10 |
| หลอดมดลูก หรือท่อนำไข่      | 11 |
| รังไข่                      | 12 |
| การรักษาความสะอาด           | 12 |

| การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น      | ไฟล์ | ศรีสุโข |
|----------------------------------------|------|---------|
| การเปลี่ยนแปลงทางเพศ                   | 14   |         |
| การเลือกซื้อยาทรง                      | 16   |         |
| การออกกำลังกายและการบริหารทรงอก        | 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   |         |

|                                                    |              |                 |
|----------------------------------------------------|--------------|-----------------|
| <b>3. การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชาย</b>              | <b>ไพลิน</b> | <b>ศรีสุขโช</b> |
| 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                               |              |                 |
| <b>4. พื้นฐานทางอารมณ์ และความรู้สึกของวัยรุ่น</b> | <b>ไพลิน</b> | <b>ศรีสุขโช</b> |
| การแสวงหาตัวเองของวัยรุ่น                          | 45           |                 |
| พฤติกรรมทางเพศ                                     | 46           |                 |
| รักร่วมเพศในวัยรุ่น                                | 49           |                 |
| อันตรายในการเที่ยวกลางคืน                          | 50           |                 |
| การล่วงเกินทางเพศ                                  | 52           |                 |
| การหลีกเลี่ยงอันตรายทางเพศ                         | 54           |                 |
| <b>5. สัมพันธภาพและความรัก</b>                     | <b>ไพลิน</b> | <b>ศรีสุขโช</b> |
| ความรักคืออะไร                                     | 55           |                 |
| องค์ประกอบของความรัก                               | 56           |                 |
| รูปแบบของความรัก                                   | 57           |                 |
| คนเราจะตกหลุมรักใครได้บ้าง                         | 59           |                 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| ความหึงหวงและความอิจฉาริษยา      | 61 |
| การลดความหึงหวง                  | 62 |
| ความรักและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน | 62 |

## 6. การคุมกำเนิด ไพลิน ศรีสุขใจ

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

## 7. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ไพลิน ศรีสุขใจ

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

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| กามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ            | 80 |
| เริ่ม                              | 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 |
| โหนด                               | 87 |
| ไวรัสตับอักเสบบ                    | 88 |

## 8. เอดส์

|                                           | จกกล  | ตั้งอุสาหะ |
|-------------------------------------------|-------|------------|
|                                           | ไพลีน | ศรีสุขไซ   |
| 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**

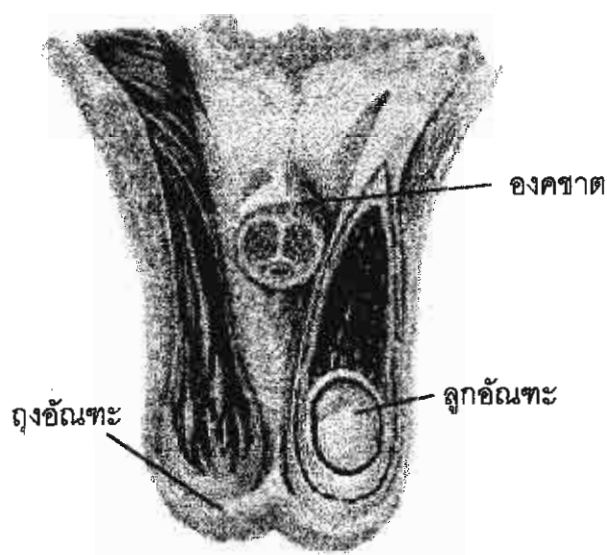
ท่อน้ำอสุจิ

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

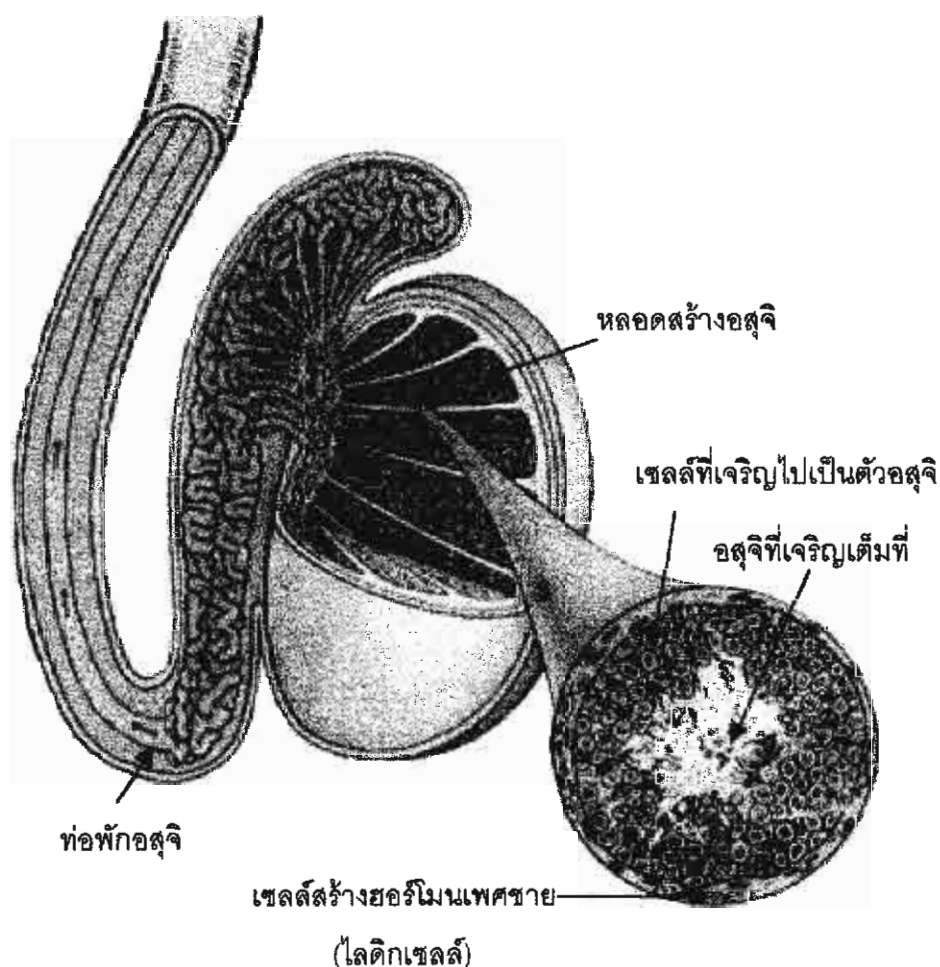
มีลักษณะเป็นรูปไข่อยู่ภายในถุงอัมตะทั้งสองข้าง อาจมีขนาดเท่ากันหรือต่างกันเล็กน้อยก็ได้ ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ลูกอัมตะจะอยู่ในช่องท้องของเด็ก เมื่อใกล้คลอดลูกอัมตะจะเคลื่อนลงมาสู่ถุงอัมตะ แต่มีบางรายที่ลูกอัมตะข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้างเคลื่อนลงมาอยู่ในถุงอัมตะหลังเด็กเกิดแล้ว 1-2 ปี ถ้าหลังจากนี้ลูกอัมตะยังไม่เคลื่อนมาอยู่ในถุงอัมตะ 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 เมื่อวัยสูงขึ้นไปหลัง 45 ปี



### องคชาต

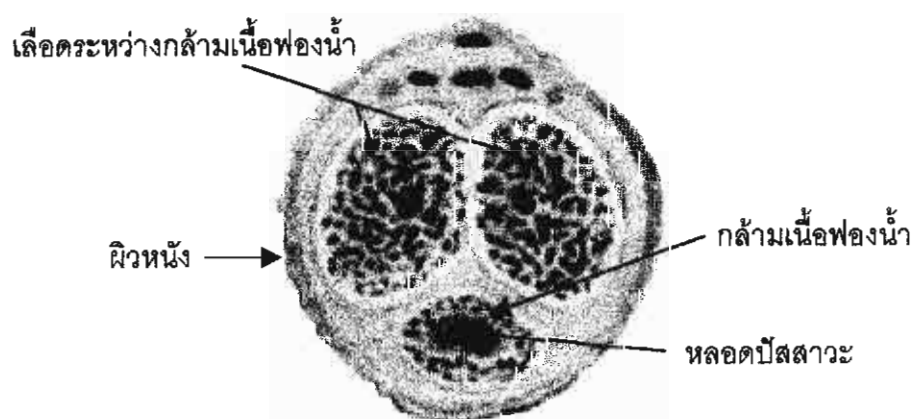
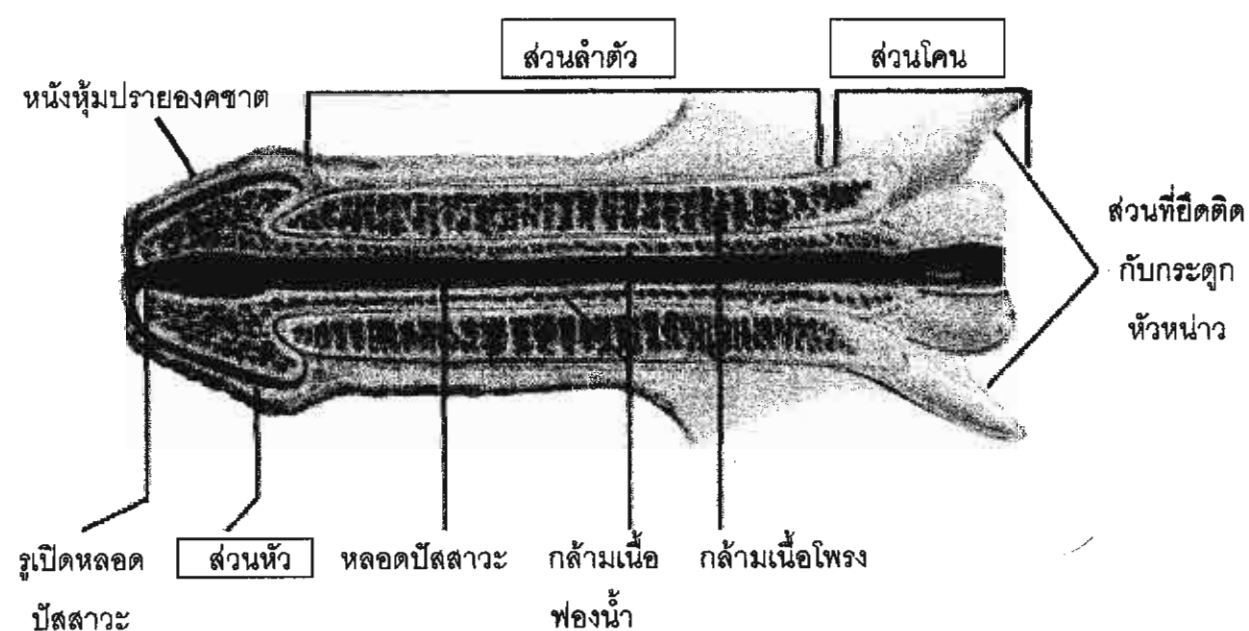
มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อที่ข้างในมีโพรงเลือดอยู่จำนวนมากเหมือนฟองน้ำปกติโพรงเลือดจะแฟบ องคชาตจะมีขนาดเล็กและอ่อนตัว เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศจะมีเลือดเข้ามาคั่งในโพรงเลือดเป็นจำนวนมากทำให้องคชาตขยายตัวแข็งและใหญ่ขึ้น ภายในขององคชาตมีหลอดปัสสาวะทอดยาวจากกระเพาะปัสสาวะลงมาถึงส่วนปลายขององคชาต

### ขนาด

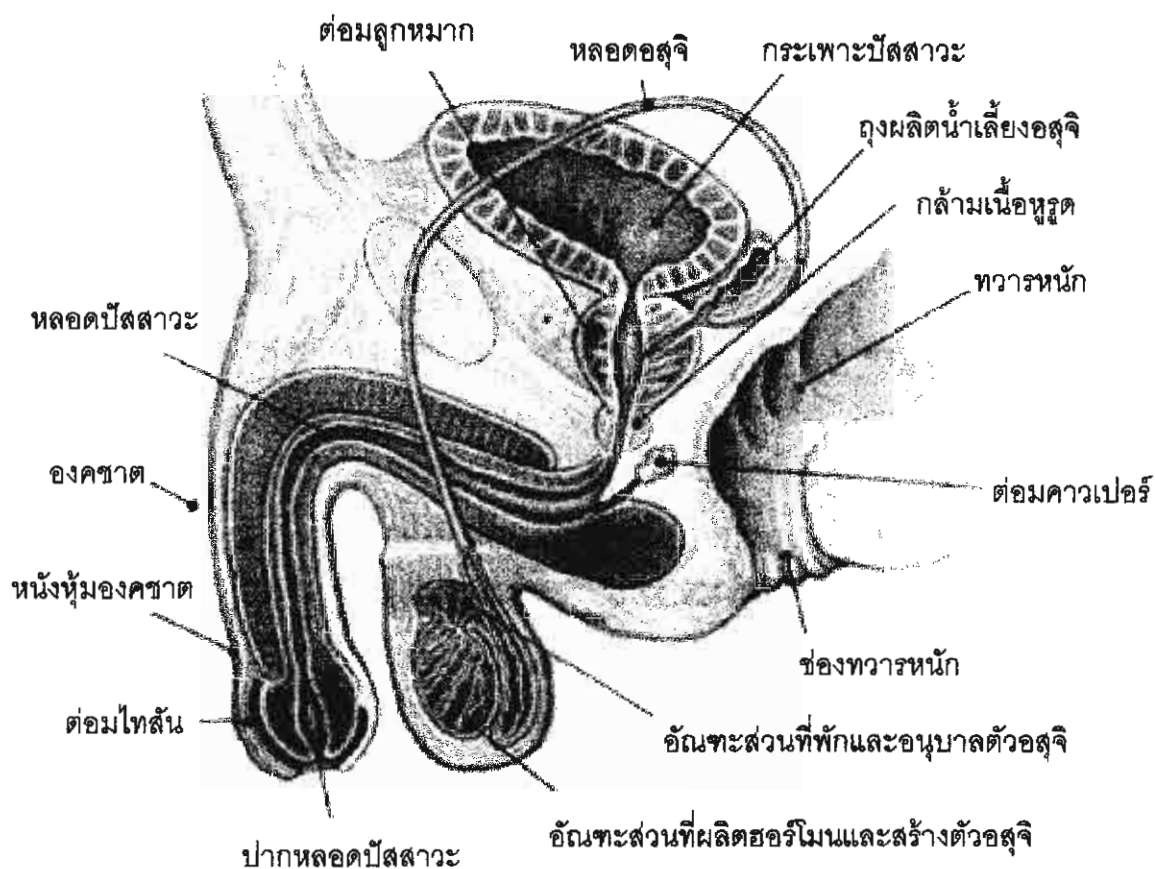
องคชาตของแต่ละคนจะมีขนาดแตกต่างกันได้มาก และแต่ละเชื้อชาติก็อาจจะมีขนาดแตกต่างกันออกไป ขนาดเล็กหรือใหญ่ไม่มีความสำคัญต่อเรื่องเพศสัมพันธ์ องคชาตในขณะไม่แข็งตัวอาจจะมีขนาดและรูปร่างต่างกันได้มาก แต่เมื่อองคชาตแข็งตัวจะมีขนาดเฉลี่ยยาว 12-15 ซม. เส้นรอบวง 10-12 ซม.

### องคชาติประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

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



## อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน



### ท่ออสุจิ

ท่ออสุจิเป็นท่อทางเดินของอสุจิ ซึ่งต่อจากหลอดสร้างอสุจิ ผ่านไปเปิดเข้าท่อปัสสาวะที่ตำแหน่งของต่อมลูกหมาก

### ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ และเก็บตัวอสุจิ

มีเป็นถุง 2 ถุง ติดกับหลอดคอสุจิ มีหน้าที่ สร้างน้ำสำหรับหล่อเลี้ยงอสุจิให้เติบโตแข็งแรง มีคุณสมบัติเป็นต่างและมีน้ำตาลผลไม้ (ฟรุคโตส) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เพื่อให้พลังงานในการเคลื่อนไหวของตัวอสุจิ

## ต่อมลูกหมาก

ต่อมลูกหมากมีขนาดและรูปร่างเหมือนลูกหมากเล็กๆ ตั้งอยู่ข้างใต้กระเพาะปัสสาวะ ท่อน้ำเลี้ยงอสุจิ หลอดอสุจิและหลอดปัสสาวะเข้ามารวมกันเป็นท่อเดียวกัน ที่ตรงกลางของต่อมลูกหมากก่อนผ่านไปหลอดปัสสาวะ ในขณะที่หลังน้ำอสุจิ ต่อมลูกหมากจะกั้นไม่ให้น้ำปัสสาวะไหลออกมาและในขณะเดียวกัน กั้นไม่ให้น้ำอสุจิไหลย้อนเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะ

ต่อมลูกหมากจะสร้างของเหลว มีลักษณะข้นหนืดและมีฤทธิ์เป็นด่าง ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของน้ำอสุจิเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของตัวอสุจิ

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับต่อมลูกหมากคือ ต่อมลูกหมากอาจมีการอักเสบเนื่องจากการติดเชื้อหรืออาจโตหรือเสื่อมตามวัย จะพบมะเร็งต่อมลูกหมากได้ประมาณ 5% ในผู้สูงอายุ

## ต่อมควาเปอร์

ต่อมควาเปอร์ เป็นต่อมเล็กๆ ขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวมีอยู่ 2 ข้างของต่อมลูกหมาก และมีท่อเปิดเข้าสู่หลอดปัสสาวะ น้ำเมือกที่สร้างขึ้นจากต่อมนี้ขณะมีความรู้สึกตื่นตัวทางเพศ จะออกมาเป็นน้ำหล่อลื่นที่ปลายองคชาต น้ำเมือกนี้อาจจะมีตัวอสุจิปนออกมาด้วย ทำให้การร่วมเพศแบบชักองคชาตออก เพื่อหลังน้ำอสุจิกายนอกนั้นเกิดการตั้งครรภ์ได้สูง

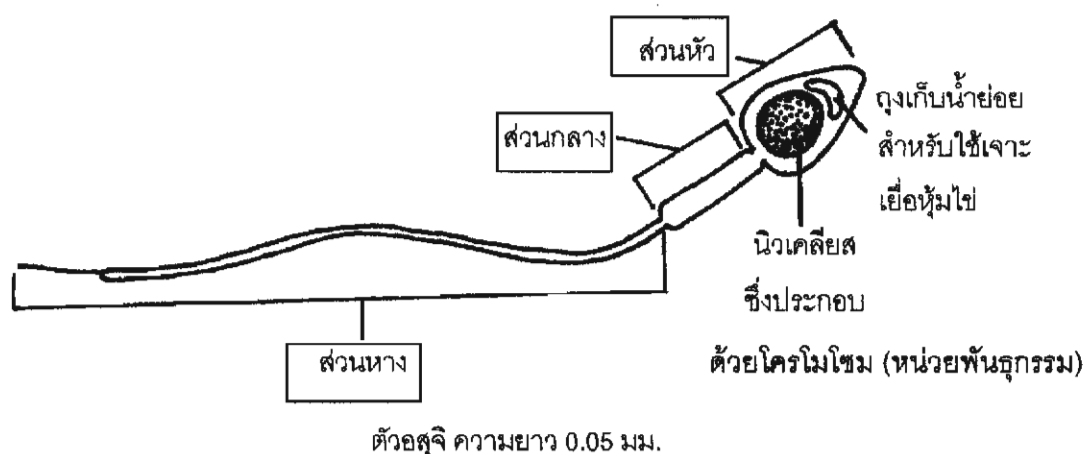
## อสุจิ

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

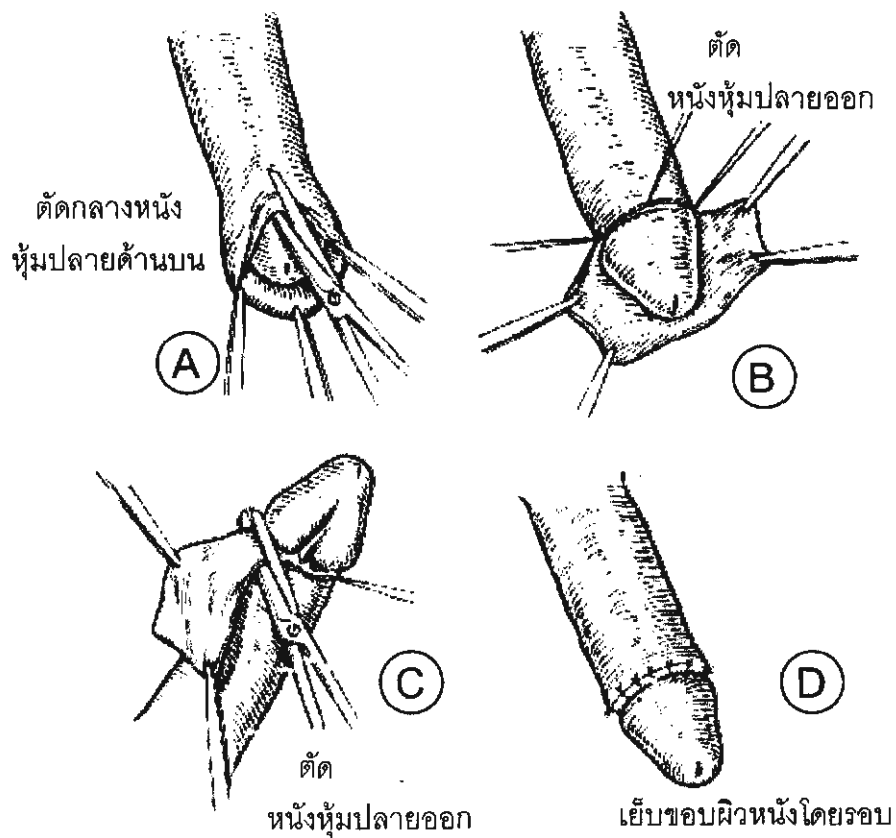
## การรักษาความสะอาด

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 โคนทวารหน้า (เนินทวารหน้า) แคมใหญ่ แคมเล็ก เม็ดละมุด (คลิตอริส / ปุ่มกระสันต์)

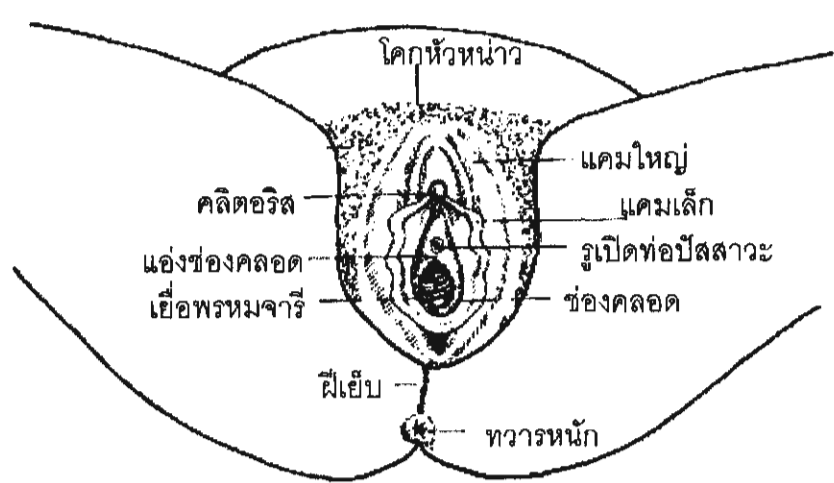
โคนทวารหน้า อยู่ส่วนล่างของท้องน้อย มีลักษณะคล้ายสามเหลี่ยม อวบน้ำประกอบด้วยไขมันเป็นจำนวนมาก และมีกระดูกเชิงกรานมารองรับ ในผู้หญิงหรือผู้ที่เข้าสู่วัยรุ่นแล้วจะมีขนปกคลุม ซึ่งอาจจะมีมากหรือน้อยต่างกันในแต่ละบุคคล

แคมใหญ่ มีลักษณะเป็นเนื้อนุ่มสองกลีบปิดช่องคลอดและอวัยวะภายในไว้ จะมีลักษณะอวบน้ำแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับไขมันที่มาประกอบ เนื้อส่วนนี้จะมีลักษณะเป็นผิวสีคล้ำกว่าส่วนอื่น

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

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

รูเปิดของท่อปัสสาวะ เป็นช่องเปิดช่องแรกถัดจากคลิตอริสลงมา

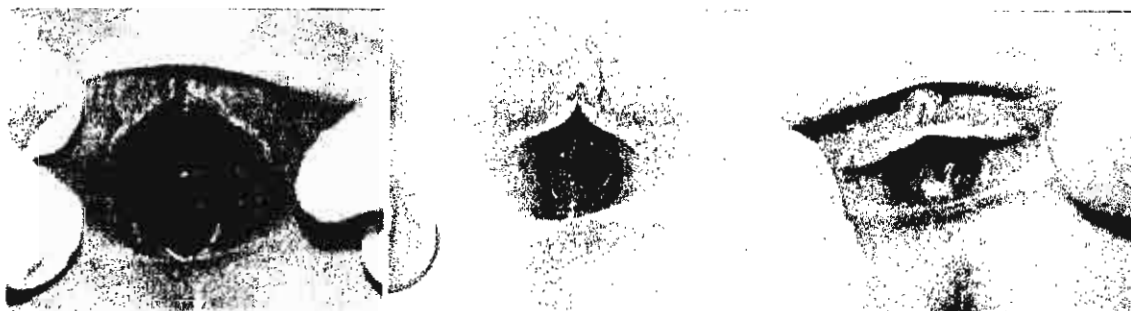


อวัยวะเพศหญิงภายนอก

## 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 ผนังช่องคลอดมีลักษณะเย้นเป็นหลิบ ซึ่งสามารถจะยืดและขยายได้อย่างมาก น้ำเมือกต่าง ๆ ในช่องคลอดที่ช่วยหล่อลื่นขณะร่วมเพศมาจาก ผิวหนังช่องคลอดและจากต่อมบาร์โทลินบริเวณปากช่องคลอด ในภาวะปกติภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งสามารถจะเปลี่ยนน้ำตาลไกลโคเจนให้เป็นกรดแลคติก ทำให้ช่องคลอดมีสภาพเป็นกรด ซึ่งป้องกันการอักเสบจากการติดเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

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

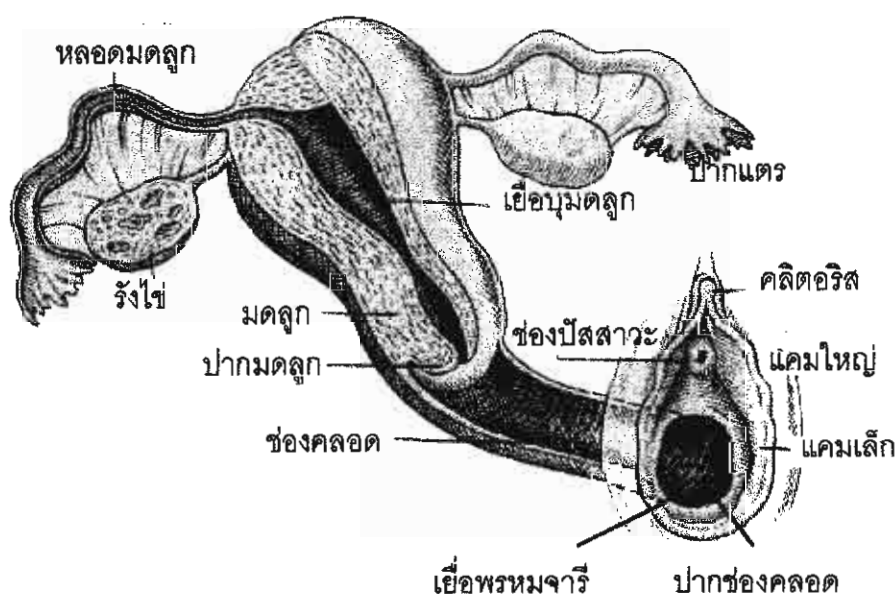
เหนียวและแข็งแรงมาก เมื่อตั้งครรภ์จะขยายตัวได้ใหญ่โตมาก แต่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ภายใน 45 วัน หลังการคลอด ในหญิงวัยหมดประจำเดือนขนาดของมดลูกจะเล็กลง

**เยื่อบุมดลูก** เป็นเซลล์ฉาบภายในโพรงมดลูก ผนังหนา มีเลือดคั่งทุก  $28 \pm 5$  จึงหลุดลอก ออกเป็นเลือดระดู และงอกใหม่ ถ้ามีไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัว จะงอกหนาขึ้นรับการฝังตัวของรก ไม่หลุดลอก

**หน้าที่ของมดลูก** เตรียมเยื่อบุมดลูก ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนจากรังไข่ สำหรับให้ไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัวและเจริญเติบโตเป็นทารก มดลูกจะบีบตัวให้ทารกคลอดออกมาได้เมื่อครบกำหนดคลอด

ในแต่ละรอบเดือนถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมเยื่อบุมดลูกก็จะลอกหลุดออกมาพร้อมกับเลือดประจำเดือน

**หลอดมดลูก หรือ ท่อนำไข่** เป็นหลอดต่อจากมดลูกทั้งสองข้าง ปลายหลอดมีลักษณะเหมือนนิ้วมือเป็นกระพุ้งคล้ายปากแตร ส่วนหนึ่งของปลายปากแตรจะยึดติดกับรังไข่ ภายในหลอดจะมีขนละเอียดโบกพัดอยู่ตลอดเวลา และยังมีกล้ามเนื้อบีบรัดตัวอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ไข่ที่ออกจากรังไข่เคลื่อนตัวเข้าสู่มดลูก ไปฝังตัวที่โพรงมดลูก การผสมของไข่กับตัวอสุจิหรือการปฏิสนธิเกิดขึ้นที่บริเวณส่วนกลางของท่อนำไข่ ถ้ามีการอักเสบติดกันจากโรคหนองใน รกจะฝังตัวที่นี่ เรียกว่า 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

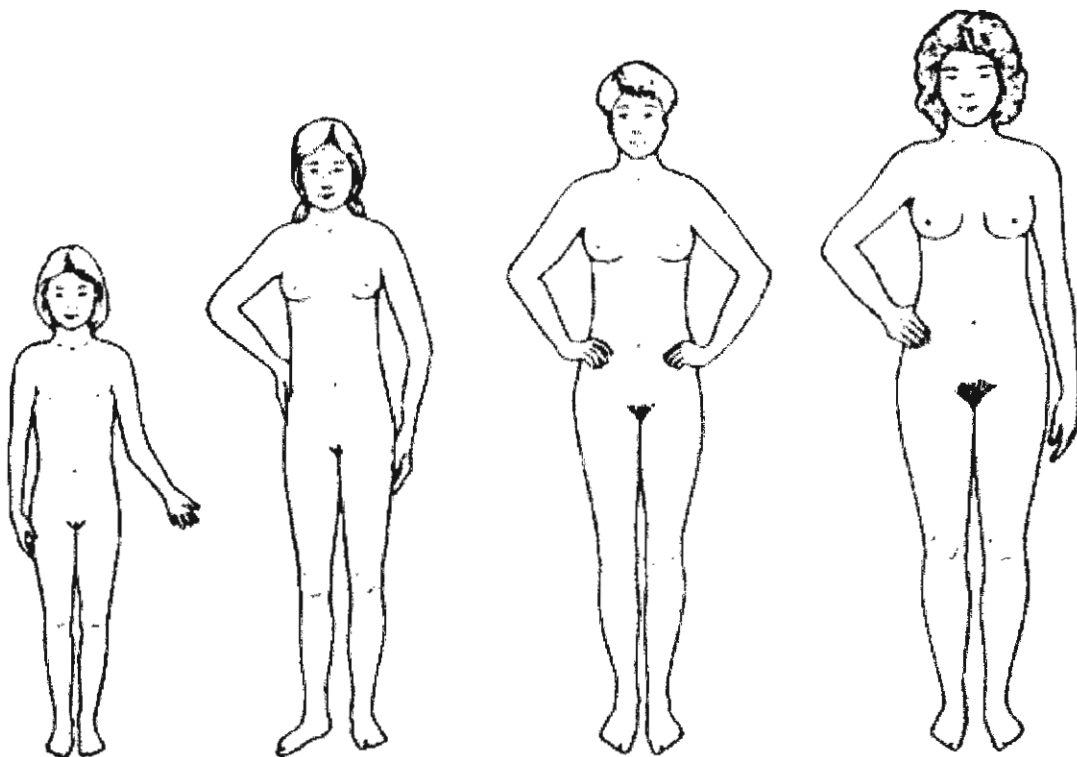
#### การเข้าสู่วัยสาว



การเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น 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

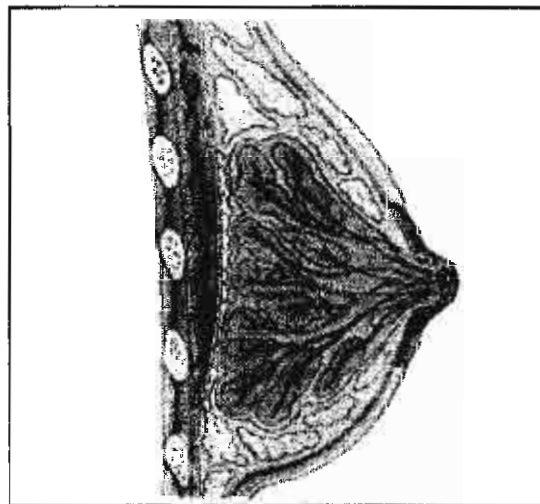
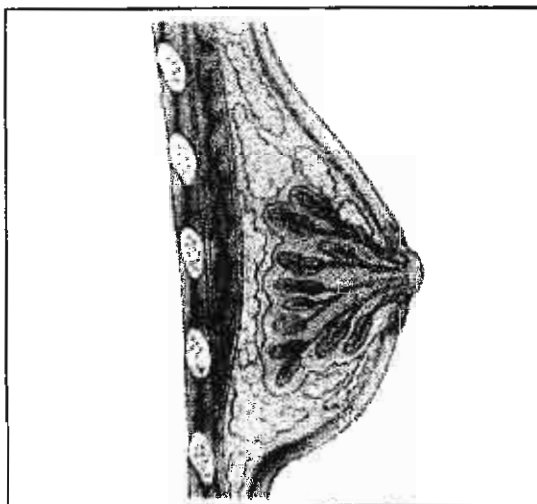
นอกจากนี้กระดูกโครงหน้าก็จะเปลี่ยนไปด้วย จากลักษณะใบหน้าแบบเด็ก เป็นแบบผู้ใหญ่ แต่ผู้หญิงจะไม่เปลี่ยนมากเท่าผู้ชาย เด็กผู้หญิงจะโตช้าลงเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกแล้ว คือ จะสูงประมาณ 3-5 เซนติเมตร/ปี เท่ากับส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นในวัยเด็ก เด็กสาวส่วนมากจะหยุดโตหลังจากมีประจำเดือนครั้งแรก 1-3 ปี ร่างกายจะเจริญเติบโตเต็มที่และหยุดสูงเมื่ออายุ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

### การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

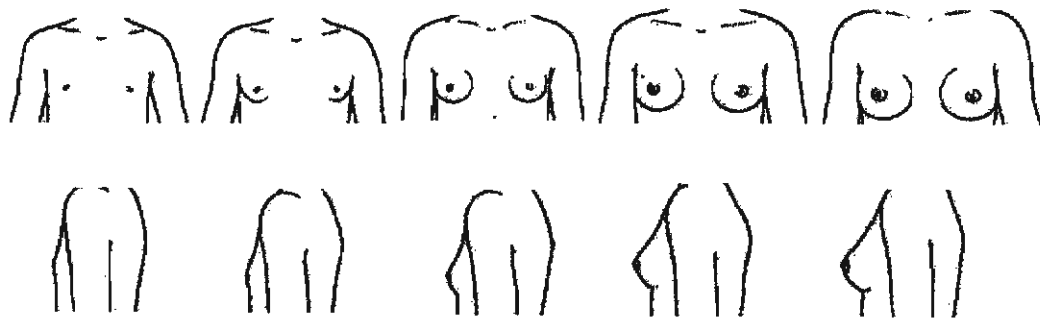


การเปลี่ยนแปลงทางเพศเกิดขึ้นเกือบจะพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในเด็กสาวจะเริ่มเมื่อต่อมใต้สมองหลังฮอริโมนไปกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ให้หลังฮอริโมนไปกระตุ้นต่อมรังไข่ ทำให้รังไข่เจริญเติบโตหลังฮอริโมนเพศหญิงไปกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะเพศ หลังจากการมีส่วนสูงเพิ่มขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างแรกคือการเปลี่ยนแปลงที่ฐานรอบหัวนม จะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 11 ปี หัวนมเดิมที่เป็นตุ่มเล็ก ๆ จะใหญ่และยื่นออกมา เต้านมแต่ละข้างประกอบด้วยท่อน้ำนมประมาณ 15 - 20 ท่อ มีไขมันมาหุ้มรอบ เพื่อป้องกันท่อน้ำนม ในวัยเด็กท่อน้ำนมจะเล็กมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวต่อมไขมันและท่อน้ำนมนี้จะขยายใหญ่ขึ้น และมีไขมันมาพอกพูน เมื่อตั้งครรภ์และมีบุตร ต่อมน้ำนมจะสร้างน้ำนมและมาเก็บไว้ที่ท่อน้ำนมจนกว่าทารกจะต้องการ หัวนมเป็นบริเวณที่ไวต่อความรู้สึก เช่น การสัมผัส หรือความเย็นจะทำให้หัวนมแข็งชูขึ้นได้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในเด็กหญิงนั้นต้องทำความเข้าใจว่าการที่เต้านม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเร็ว นั้น ไม่ได้หมายความว่าผู้นั้นจะมีเต้านมขนาดใหญ่กว่าผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงช้า ขนาดและลักษณะของเต้านมจะขึ้นอยู่กับพันธุกรรม ขณะที่เต้านมขยายโตขึ้น อาจจะรู้สึกปวดตึงเต้านม แสบหรือรู้สึกเจ็บ อาจจะข้างเดียวหรือสองข้างก็ได้ บางคนก็จะเจ็บอยู่ไม่นานก็จะหาย บางคนก็เป็นอยู่นานกว่าจะรู้สึกเป็นปกติ เด็กสาวที่เต้านมเจริญเติบโตช้าก็วิตกกังวลกลัวว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงกลัวจะเล็ก กลัวจะไม่ใช่ที่ตั้งใจดูใจ ส่วนผู้ที่มีเต้านมเจริญเร็ว หรือมีขนาดใหญ่ก็จะโดนล้อเลียน จะอายเมื่อถูกมอง หรือเป็นกังวลว่าเต้านมจะใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ บางคนจึงเดินห่ออก เดินหลังโกง เพราะพยายามซ่อนทรวงอก ไม่ให้เป็นที่ตั้งเกดหรือเป็นจุดเด่น 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

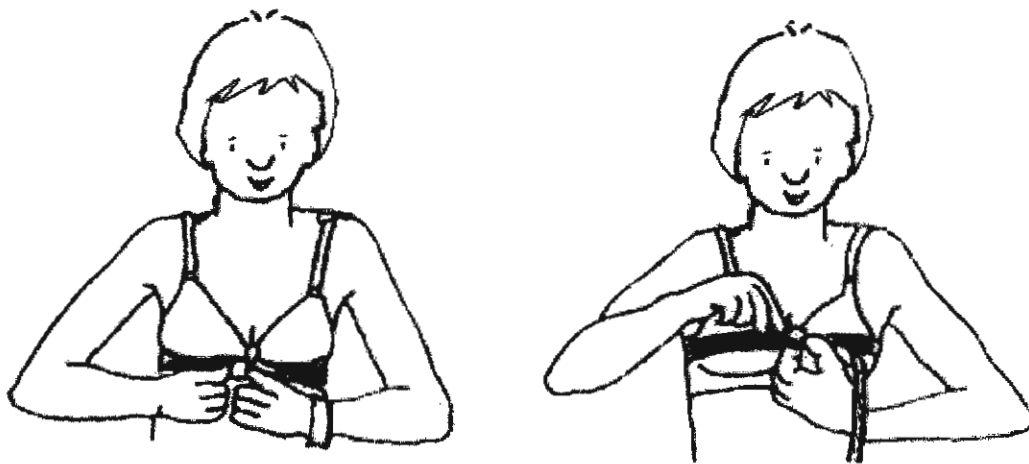
ผู้ใช้จะสังเกตได้ว่าเสื้อยกทรงที่ขายอยู่ในปัจจุบันจะมีป้ายบอกขนาด ซึ่งผู้ใช้สามารถหาได้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้ใช้เลือกได้เหมาะกับตัวเอง ป้ายบอกขนาดจะมีทั้งตัวเลข และตัวอักษรภาษาอังกฤษ (A B C.....) คู่กัน ซึ่งมีความหมายและวิธีการหา คือ

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 หาได้โดยวัดรอบอกตรงจุดกึ่งกลางอกหรือจุดที่นูนที่สุด (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

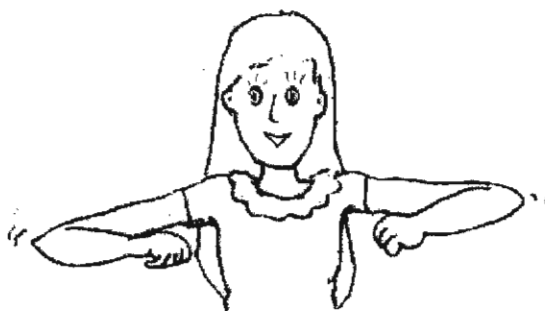
ขนาดของรอบอก = ขนาดของทรง จะเป็น cup A หรือขนาด 30 / A เป็นทรงสำหรับผู้มีเต้านมเล็ก

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

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

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

## การออกกำลังกายและการบริหารทรวงอก



ยังไม่มี การออกกำลังกายและการบริหารทรวงอกแบบใดที่ทำให้ขนาดของเต้านมใหญ่ขึ้นได้ เพราะเต้านมมีแต่ไขมันที่พอกพูนไม่มีกล้ามเนื้อ การบริหารร่างกายหรือการบริหารทรวงอกจะช่วย ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณทรวงอกที่ยึดเต้านมไว้ ใหญ่และแข็งแรงขึ้น จึงดูเหมือนว่าเต้านมใหญ่ขึ้น

การออกกำลังกาย ซึ่งบริหารกล้ามเนื้อทรวงอกที่ดี คือ การว่ายน้ำ การบริหารด้วยเครื่องช่วย ออกกำลังกาย หรือใช้ตุ้มน้ำหนัก ในท่านอนโดยใช้กล้ามเนื้อทรวงอกดันตุ้มน้ำหนักขึ้น หรือการบริหาร โดยใช้แรงดึง

### การใช้ครีมทา

ครีมที่ใช้ทาเพื่อเพิ่มขนาดของเต้านมที่สามารถทำเต้านมใหญ่ขึ้นได้ เป็นครีมที่มีส่วนผสม ของฮอร์โมนเพศหญิง หรือฮอร์โมนที่สกัดจากรก แต่ก็จะทำให้ขยายใหญ่ขึ้นชั่วคราว ถ้าเลิกใช้เต้านมก็จะค่อย ๆ ลดลงเท่าขนาดเดิม จึงไม่มีประโยชน์ที่จะใช้

### การผ่าตัดเสริมเต้านม

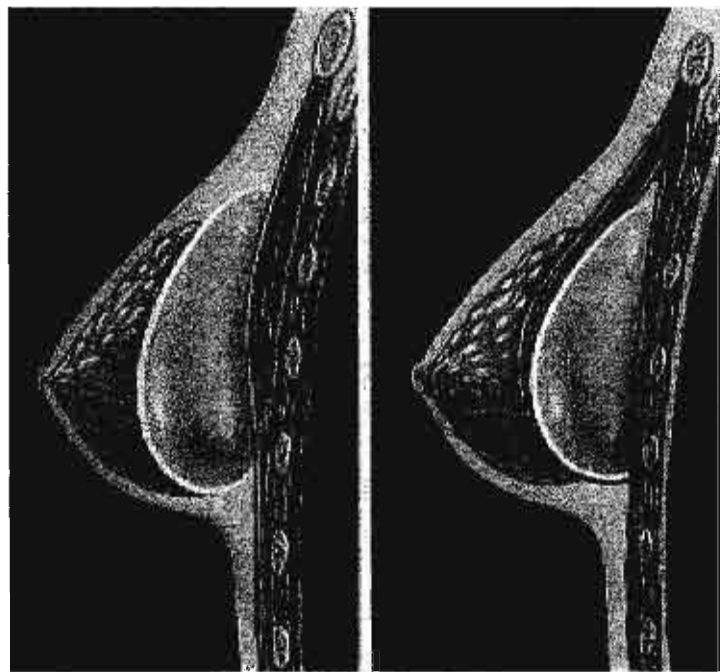
การผ่าตัดเสริมเพื่อเพิ่มขนาดของทรวงอก เป็นวิธีที่เพิ่มขนาดของทรวงอกให้มีขนาดได้ ตามใจปรารถนา ทำโดยการใช้ถุงบรรจุซิลิโคนหรือบรรจุน้ำเกลือ สอดเข้าไปใต้กล้ามเนื้อทรวงอก (Pectoral muscle) หลังจากทำจะมีอาการบวมแดง และเจ็บบริเวณเต้านมประมาณหนึ่งอาทิตย์ และจะต้องงดการทำงานหนักสักระยะหนึ่ง และใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะรู้สึกเป็นปกติ

การผ่าตัดเสริมทรวงอกจะต้องคำนึงถึง

- สถานที่ทำได้มาตรฐานหรือไม่
- ภาวะเสี่ยงและแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด เช่น การดมยา การมีเลือดออกผิดปกติ การติดเชื้อ

อีกเสบติดเชื้อ

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



ปัจจุบันวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ต้องการจะทำศัลยกรรมเพื่อปรับปรุงขนาดและรูปลักษณะของทรวงอกให้ได้ตามต้องการ ไม่ควรใจร้อนและรีบตัดสินใจ เพราะขณะที่เริ่มเข้าสู่ยุวสาวนั้น แต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายช้าหรือเร็วไม่เท่ากัน จึงควรจะรอให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ก่อน และควรพิจารณาผลกระทบต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นหลังการผ่าตัด และผลในระยะยาวด้วย เพราะศัลยกรรมตกแต่งจะทำเพื่อปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาทางร่างกายในวัยกลางคนเป็นจำนวนมาก

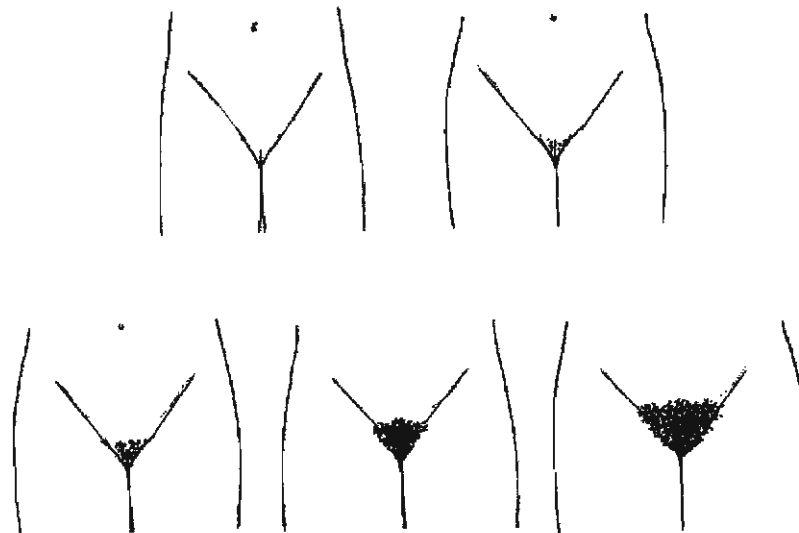
### ขนตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ขนที่ขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีขนที่อวัยวะเพศ ขนใต้รักแร้ 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 จะเป็นภาระจึงควรตัดสินใจให้ดีกว่านั้น วิธีกำจัดขนเหล่านี้ที่สะดวก และปลอดภัยคือ การโกน ด้วยมีดโกนที่สะอาดและคม การกำจัดขนโดยใช้วิธีถอนออกจะทำให้รูขนเกิดการระคายเคือง อักเสบ และอาจติดเชื้อได้

## กลืนตัว

เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันจะทำงานมากขึ้น วัยรุ่นจึงมีเหงื่อมาก ผิว และผมก็จะมันมากขึ้นด้วย กลืนตัวก็จะเปลี่ยนไป เหมือนกลืนของผู้ใหญ่ ผู้ที่มีเหงื่อออกมากจะมีเหงื่อ ออกบริเวณรักแร้ ตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า บริเวณอวัยวะเพศภายนอก บางคนจะมีเหงื่อออกชุ่มบริเวณ ฝ่ามือ และฝ่าเท้า เหงื่อที่ออกมาเมื่อถูกกับอากาศ และแบคทีเรีย จะทำให้เกิดกลิ่นไม่ดี โดยเฉพาะถุงเท้า และรองเท้า วิธีแก้ไขควรจะอาบน้ำเข้าเย็น และหลังเล่นกีฬาให้ล้างเอาคราบเหงื่อไคล ออกให้หมด สระผมเพื่อล้างเอาน้ำมันส่วนเกินออก ถ้าสระผมทุกวันไม่ควรใช้แชมพูสระทุกครั้ง เพราะจะล้างเอาน้ำมันที่เคลือบผมตามธรรมชาติออกหมด ร่างกายจะยิ่งเร่งผลิตน้ำมันออกมามาก ทำให้ผมมันมากขึ้น

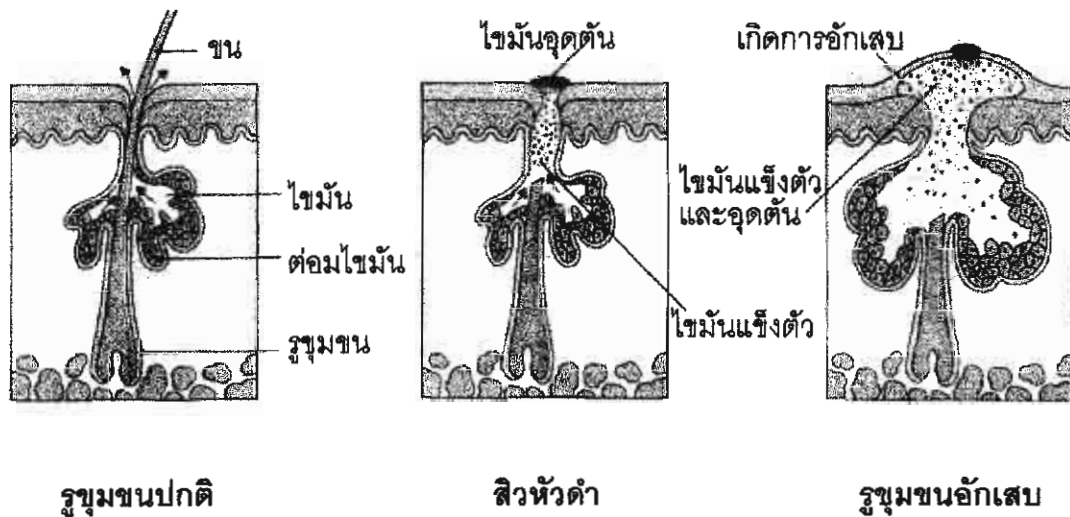
ถ้าเป็นคนมีเหงื่อออกมาก หรือเป็นนักกีฬาควรเลือกเสื้อผ้าที่ทำด้วยฝ้าย ฝ้ายจะช่วย ดูดซึมและระบายความชื้นได้ดี ถ้าระวังรักษาความสะอาดแล้ว ยังมีกลิ่นตัว หรือไม่มั่นใจว่าจะ ปลอดภัยก็ควรใช้ยากำจัดกลิ่นตัว ยากำจัดกลิ่นตัวที่ได้ผลดีที่สุด คือ สารส้ม ต่างประเทศนำไป ใช้ในซัฟอะลูมิเนียมคลอไรด์ไฮเดรต ใช้สารส้มจุ่มน้ำให้ขึ้นและทาบริเวณใต้รักแร้ อย่าใช้ยากำจัด กลิ่น หรือสารส้มในขณะที่อาบน้ำใหม่ ๆ หรือขณะที่ร่างกายยังเปียกอยู่จะทำให้สารนั้นละลายไปกับ น้ำหมดทำให้ไม่ได้ผลเท่าที่ควร

เหงื่อ และกลืนตัวจะมีมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียด ระยะเวลาใกล้สอบหรือขึ้นต้น ปอຍครั้งทีว้ย รุ่งขึ้นต้น จะมีเหงื่อแตกเต็มหน้า หรือเหงื่อออกจนมือขึ้น อาการเหล่านี้จะดีขึ้น ถ้ารู้จักผ่อนคลาย อารมณ์ เหงื่อ และกลืนตัวจะลดน้อยลง เมื่ออายุ 20 ปี ไปแล้ว

## สิว

ต่อมไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังมีลักษณะเป็นถุงเล็ก ๆ อยู่ข้าง ๆ รูขุมขน เป็นต่อมที่ผลิตไขมัน เคลือบผิวหนัง เส้นผม และขน เพื่อไม่ให้ผิวหนังแห้ง ไขมันที่ถูกสร้างออกมามีลักษณะเป็นของ เหลว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฮอรโมนจะกระตุ้นต่อมไขมันที่อยู่ตามหน้า คอ หน้าอกตอนบน ไหล่ หลัง และต้นแขนให้ขยายใหญ่ และทำงานมากขึ้น ต่อมไขมันจะสร้างไขมันซึ่งเป็นของเหลวนี้ออกมา มากกว่าปกติ ไขมันระบายออกไม่ทันจึงตกค้างอยู่ในท่อไขมัน จะแข็งตัวและอุดตันทางออกของ ต่อมไขมัน ทำให้เกิดสิว ถ้าไขมันนี้มีขนาดใหญ่มากขึ้น จะดันผิวข้างบนให้สูงขึ้น มองเห็นเป็นเม็ด เล็ก ๆ เรียกว่า สิวหัวขาว ถ้าก้อนไขมันที่อุดตันโตมากขึ้น และถูกดันขึ้นมาบนปากรูขุมขนเห็นเป็น

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



สิวกับวัยรุ่นเป็นสิ่งคู่กัน โดยเฉพาะในช่วงอายุ 14 - 17 ปี วัยรุ่น 8 ใน 10 คน จะมีปัญหาเรื่องสิว ไม่มากนักน้อย บางคนมีสิวมากขึ้น เมื่อมีความเครียด ตื่นเต้น หรือมีเหตุการณ์สำคัญ เช่น พังผลสอบแข่งขัน จะไปงานเลี้ยง แข่งกีฬา นอนดึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ในหญิงสาวจะมีสิวเพิ่มขึ้นเมื่อใกล้จะมีรอบเดือนและเวลาที่มีความเครียด เชื่อกันว่าอาหารบางอย่างก็มีส่วนทำให้เป็นสิวมากยิ่งขึ้น เช่น อาหารจำพวก ช็อคโกแลต อาหารรสเค็มจัด ถั่ว และอาหารที่มีไขมันมาก อาหารทอด แต่บางรายงานก็ว่าไม่จริง ถ้าใครสังเกตว่าตัวเองกินอะไรแล้ว ทำให้เกิดสิวมากขึ้น ก็ควรจะงดเสีย แสงแดด อากาศร้อน จะทำให้น้ำมันมาก แต่ก็ช่วยให้มีสิวดุดตันน้อยลง 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 จะเกิดเป็นรอยสีชมพูจาง ๆ หรือสีขาวที่บริเวณก้น หน้าท้อง แขนงอ และขา นานไปรอยขาวจะจางลง ถ้าใช้น้ำมันหรือครีมที่ผสมวิตามินอี ทาอย่างสม่ำเสมอ ในช่วงที่น้ำหนักสัดส่วนกำลังเพิ่มก็จะช่วยให้เกิดรอยแตกลดน้อยลง

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 แต่ตั้งอยู่ในช่องคลอดและโพรงมดลูก เนื่องจากเยื่อพรหมจารีชนิดนี้มักหนาและเหนียว ไม่มีรูเปิดออกมาข้างนอกช่องคลอด ทำให้เข้าใจผิดคิดว่ายังไม่เคยมีประจำเดือนเลย
- ไม่มีช่องคลอด ปากมดลูก หรือมดลูก เป็นความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด
- มีความผิดปกติมาแต่กำเนิด คือ มีอวัยวะสืบพันธุ์ไม่เจริญเป็นแบบของเด็ก รังไข่มีลักษณะเป็นพังผืด ไม่มีต่อมไทรอยด์ หรือมีลูกอัณฑะที่ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนมาก
- มีฮอร์โมนเพศชาย (แอนโดรเจน) สูง อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเป็นชายแต่ภายในเป็นหญิง (มีมดลูก หลอดมดลูก)

### ขบวนการของการเกิดประจำเดือน

การมีประจำเดือนในเด็กหญิงนั้นเป็นการแสดงว่าได้เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นอย่างสมบูรณ์แล้ว ประจำเดือนเกิดจากขบวนการที่ควบคุมของการเตรียมระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของสตรีให้พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ 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)

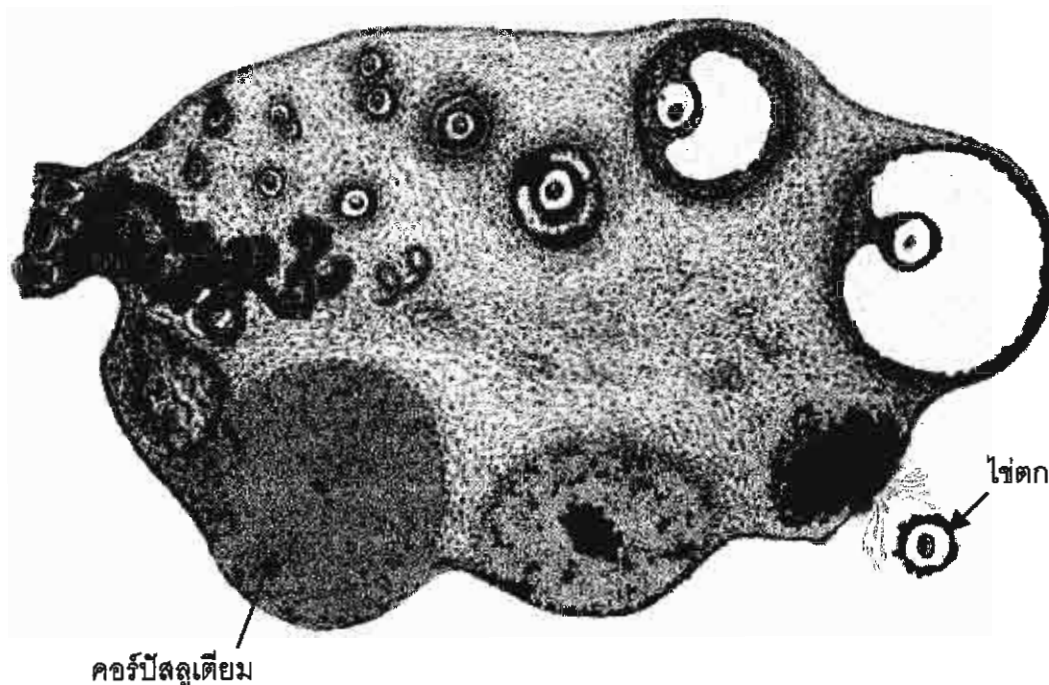
ประมาณวันที่ 14 ผนังของต่อมไข่จะแตกออก ไข่จะหลุดออกมา (มีขนาด 0.02 มิลลิเมตร) ต่อมาต่อมไข่ก็จะกลายเป็นต่อมสีเหลือง เรียกว่า คอร์ปัสลูเตียม สร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และ เอสโตรเจน

โปรเจสเตอโรน ช่วยเสริมให้เยื่อบุโพรงมดลูก เพิ่มความชุ่มชื้น มีอาหารเตรียมพร้อมเพื่อการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสม

## การเปลี่ยนแปลงของรังไข่หลังจากการตกไข่

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

หลังจากเลือดประจำเดือนหยุด เยื่อโพรงมดลูกจะเริ่มสร้างขึ้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง เป็นการเริ่มต้นรอบประจำเดือนใหม่ เป็นเช่นนี้ทุกรอบ  $28 \pm 7$  วัน จนเมื่อมีการตั้งครรภ์ รอบประจำเดือนจะหยุดไปชั่วคราว และรอบประจำเดือนนี้จะหยุดตลอดไป เมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน



## รอบเดือนที่มีการตั้งครรภ์

เมื่อตอมไข่เติบโตมาจนถึงวันที่ 14 ของรอบเดือน ผนังของตอมไข่แตกออกมีไข่ตก และมีอสุจิมาผสมกับไข่หรือมีการปฏิสนธิ และเคลื่อนที่ไปฝังตัวที่โพรงมดลูก ภายใน 6 - 7 วัน

ในช่วงนี้ตอมไข่จะกลายเป็นตอมสีเหลืองเรียกว่า คอร์ปัสลูเตียม ซึ่งจะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ช่วยเสริมสร้างเยื่อโพรงมดลูกให้เหมาะสมกับการฝังตัวของไข่ที่กำลังเคลื่อนไปฝังตัว เมื่อไข่ที่ผสมแล้วฝังตัวจะสร้างรกขึ้น และรกนี้จะสร้างฮอร์โมน เอช ซี จี (Human Chorionic Gonadotrophin : HCG) ช่วยให้ตอมคอร์ปัสลูเตียม คงอยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ระยะแรก และในระหว่างการตั้งครรภ์ 8 สัปดาห์แรก ตอมคอร์ปัสลูเตียมนี้จะหลั่งฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และ

เอสโตรเจน มากกระตุ้นการสร้างเยื่อบุโพรงมดลูก เพื่อไม่ให้เยื่อบุโพรงมดลูกสลายตัว ต่อจากนั้นเมื่อ รกเจริญเติบโตสมบูรณ์แล้วก็จะทำหน้าที่หลังโปรเจสเตอโรนและเอสโตรเจนแทนคอร์ปัสลูเตียม ซึ่งจะผ่องตัวไปในที่สุด

## ประจำเดือนปกติ

ประจำเดือนรอบหนึ่งโดยปกติจะมีระยะห่าง  $28 \pm 7$  วัน หรือโดยเฉลี่ย 28 วัน บางคนอาจมีรอบสั้นหรือยาวกว่า 28 วันก็ได้ คือจะอยู่ระหว่าง 20 - 45 วันก็มีมาปกติ รอบประจำเดือนจะสั้นหรือยาวไม่สำคัญ แต่ไม่ว่าจะสั้นหรือยาวต้องมาสม่ำเสมอใกล้เคียงกันทุกเดือน เช่น ถ้ามีรอบเดือนสั้นมาทุก 21 วัน หรือบางคนมีรอบเดือนยาว 40 วัน แต่มาสม่ำเสมอทุกเดือนก็นับว่าปกติ แต่ถ้ามีรอบประจำเดือน 21 วันบ้าง 35 วันบ้าง หรือบางเดือนเว้นไปไม่มีประจำเดือน จึงนับว่ารอบเดือนไม่ปกติ

## ประจำเดือนไม่ปกติ

### การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

การมีเลือดที่ออกมาจากโพรงมดลูกผิดปกติในช่วงระหว่างรอบเดือน หรือ ระยะเวลาการมีรอบเดือน ปริมาณเลือดมากโดยหาสาเหตุไม่ได้

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

### ประจำเดือนนาน ๆ มาครั้ง

สาเหตุที่นาน ๆ มาครั้งเป็นเพราะมีฮอร์โมน เอสโตรเจนมาก ไม่มีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ทำให้ระยะแรกของรอบเดือนคือ ระยะก่อนไข่ตกยืดนานออกมากกว่าระยะรอบเดือนปกติคือ 14 วัน (ดูรูปประจำเดือนปกติ) หรือถ้าเยื่อบุโพรงมดลูกได้รับการกระตุ้นจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนนานกว่าปกติ (คอร์ปัสลูเตียมฝ่อช้า) ทำให้มีเยื่อบุโพรงมดลูกหนากว่าปกติ เมื่อมีประจำเดือนจะมีเลือดออกมากและนาน

การมีประจำเดือนนาน ๆ มาครั้ง อาจเป็นภาวะปกติของบางคนก็ได้ หรืออาจมีภาวะผิดปกติ คือ เป็นไฮโปไทรอยด์ ตับอักเสบ เนื้องอกมดลูก

### การเลื่อนประจำเดือน

วัยรุ่นมักมีกิจกรรมที่ต้องทำมาก เช่น การแข่งกีฬา การไปสอบว่ายน้ำ หรือไปขายทะเลกับกลุ่มต้องร่วมทำกิจกรรม ถ้ามีประจำเดือนในช่วงนั้นก็จะลำบาก 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  $28 \pm 7$  วัน ในช่วงครึ่งหลังของรอบประจำเดือน (ดูในรูปรอบประจำเดือน) หรือ 14 วัน หลังจากไข่ตกเป็นช่วงที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนสูง มักจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางอารมณ์และร่างกาย เช่น มีอาการด้านมดลูกปวดตึงท้องน้อยซึ่งเกิดจากการบีบรัดของมดลูกและการขยายตัวของปากมดลูก ปวดหลัง หรืออาจมีอาการหงุดหงิดบ้าง อ่อนเพลีย 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 อาจจะยังไม่มีไซตอก 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 การคั่งของเลือดในกล้ามเนื้อ หรือ กล้ามเนื้อมดลูกบีบตัวแรง 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 เหยียดขาขึ้น หยุดนิ่งกลั้นหายใจ นับ 1 ถึง 3 จากนั้นหายใจออกลดท้องลงกับพื้น กลับสู่ท่าเดิม ทำ 3 ถึง 5 ครั้ง



ท่าธนู

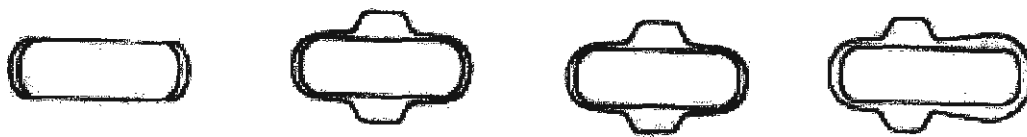
**วิธีทำ**

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

## อาหาร

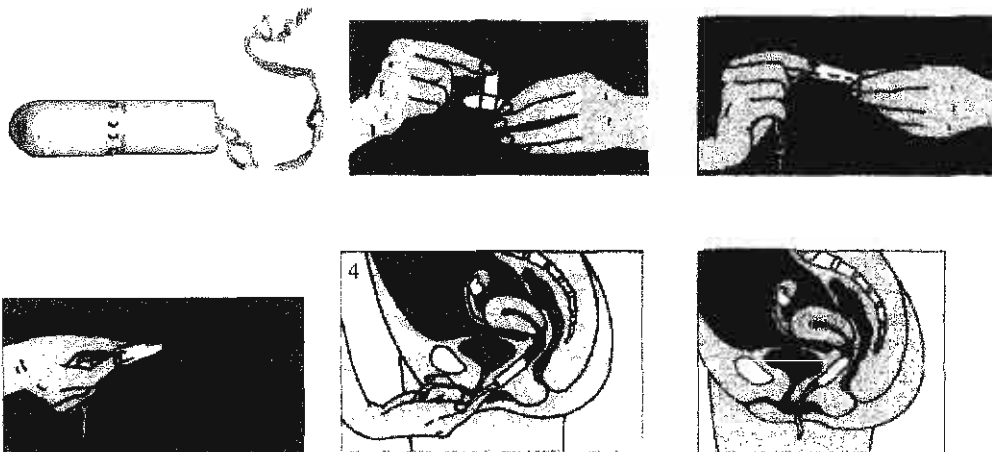
รับประทานผัก และผลไม้เพื่อเพิ่มวิตามิน วิตามินที่ช่วยในเรื่องการปวดท้อง และเลือดระดูออกมาก คือ วิตามินบี 6 บี 12 วิตามินเค วิตามินซี แคลเซียมและเหล็ก ในผักและผลไม้มีเส้นใยอาหารมากช่วยให้ท้องไม่ผูกอีกด้วย หรือจะรับประทานวิตามินเหล่านี้เสริมในช่วง 2 อาทิตย์ก่อนจะมีประจำเดือน

## 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 การใส่ผ้าอนามัยแบบสอดครั้งแรกจะรู้สึกวุ่นวาย โดยเฉพาะวัยรุ่น เพราะกล้ามเนื้อช่องคลอดยัง

กระชับอยู่มาก และเยื่อพรหมจารียังไม่ขาด ถ้าสอดเข้าไปแล้วรู้สึกแน่นและเจ็บมาก ไม่สามารถสอดเข้าไปได้ก็ควรหยุดและใส่ใหม่เมื่อรู้สึกผ่อนคลายกว่านี้ เพราะยิ่งเจ็บกลัมน้ำหล่อลื่นของคลอดจะเกร็งแน่น ยิ่งทำให้สอดเข้าไปได้ยากยิ่งขึ้น ไม่ควรพยายามใส่ผ้าอนามัยขณะที่ไม่มีประจำเดือน เพราะวาล์วของคลอดจะแห้งและสอดได้ยากกว่าในขณะที่มีประจำเดือน

ผ้าอนามัยชนิดสอดมีหลายแบบให้เลือก ผู้ที่ยังไม่เคยใช้มาก่อนควรจะใช้ชนิดบางพิเศษ ผ้าอนามัยชนิดปกติจะใช้ได้ประมาณ 4 ชั่วโมง ถ้ามีเลือดประจำเดือนมากควรเปลี่ยน ก็ควรจะเปลี่ยนก่อน 4 ชั่วโมง หรือใช้แบบที่ซึมซับได้มากกว่าปกติ เมื่อใช้ผ้าอนามัยชนิดสอดควรเปลี่ยนผ้าอนามัยตามกำหนด เพราะผ้าอนามัยซึมซับประจำเดือนไว้อาจจะทำให้เกิดการแพ้พันธุ์ของแบคทีเรียอย่างรวดเร็วมาก จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

ผ้าอนามัยชนิดนี้ควรใช้ในกรณีที่เป็นเท่านั้น เช่น นักกีฬา ต้องไปว่ายน้ำ ผ้าอนามัยชนิดที่ใช้ภายนอกต้องคอยระวังในการวิ่งหรือเปื้อนออกมาภายนอก แต่ก็ยังใช้ได้สะดวกและปลอดภัยกว่า

## ข้อแนะนำ

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



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

## สรุป การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสาว

การเปลี่ยนแปลงไม่ได้เกิดขึ้นทีละจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงเป็นขั้นตอน คือ ต่อมใต้สมองจะหลั่งสารไปกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ให้หลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นการเจริญเติบโต และกระตุ้นรังไข่ ให้สร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเด็กหญิงคือ

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

## การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชาย

การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงจะเหมือนกัน เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัด คือ การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของร่างกาย ผิวและผมจะมัน มีเหงื่อออกมาก มีกลิ่นตัว และมีสิวเหมือนกัน หลังจากนั้นรูปร่างก็จะเปลี่ยนไปตามลักษณะประจำของแต่ละเพศ และมีส่วนที่พัฒนาแตกต่างกันไปตามเพศ คือ อวัยวะเพศจะใหญ่ขึ้น หญิงจะสร้างไข่ มีประจำเดือน ชายจะสร้างตัวอสุจิ จะมีการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก 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 ทำให้บางครั้งวัยรุ่นจะมีกิริยาซุ่มซ่าม เตะโน้นชนนี่อยู่บ่อยครั้ง และจะซื่อายเพราะไม่มั่นใจในรูปร่างของตนเองที่เปลี่ยนไป

นอกจากนี้ ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเฉพาะในแต่ละเพศ คือ จะมีร่างกายส่วนล่าง คือ กระดูกสะโพกจะขยายใหญ่ขึ้น ส่วนเด็กชายจะไม่ขยายออกเช่นเด็กหญิง แต่ร่างกายส่วนบน คือ ไหล่ และกระดูกทรวงอกขยายใหญ่กว่าเด็กหญิง ซึ่งเป็นลักษณะโครงร่างของแต่ละเพศ หลังจากที่สูงขึ้นแล้ว 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

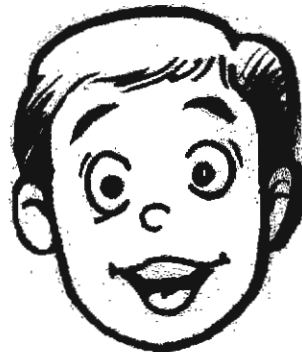
กระดูกโครงหน้าของวัยรุ่นจะเปลี่ยนไปจากวัยเด็กอย่างมาก กระดูกส่วนล่างจะยาวออก จมูกและขากรรไกรจะเปลี่ยนไป กระดูกช่วงหน้าผากและไรผมก็จะเปลี่ยนไปอย่างมาก หน้าจะเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นลักษณะของผู้ใหญ่ ทั้งนี้วัยรุ่นหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่า ไม่เด่นชัดเท่ากับวัยรุ่นชาย



กะโหลกเด็ก



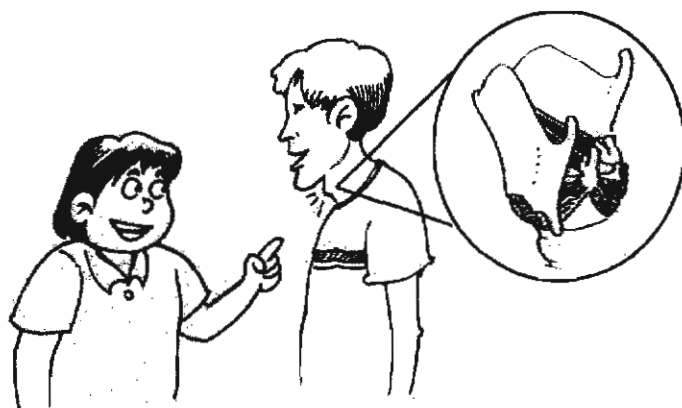
กะโหลกผู้ใหญ่



## เสียง

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

เพราะอาจเสี่ยงกลัวถูกล้อเลียน และส่วนมากจะไม่ชอบให้ผู้อื่นถามเรื่องเสียงแตก แต่จะเป็นอยู่ไม่นาน เสียงก็จะสม่ำเสมอ และสามารถควบคุมได้ด้วยตัวเองเหมือนเดิม



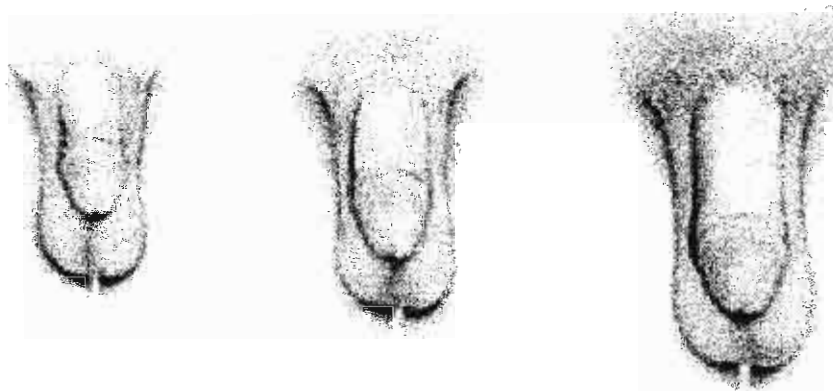
### อวัยวะเพศ

การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นชายก็เหมือนกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่นหญิง คือ ต่อมพิทูอิทารี (ต่อมใต้สมอง) หลังฮอร์โมนไปกระตุ้นอวัยวะเพศ ให้อวัยวะสร้างอสุจิ และฮอร์โมนเพศชาย และทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะและองคชาติ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้เป็นอันดับแรกในวัยรุ่นชาย วัยรุ่นชายจะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุ 11-12 ปี บางคนก็เริ่มเร็วเมื่ออายุ 9 ปี หรือบางคนก็จะไปเริ่มเปลี่ยนเมื่ออายุ 15 ปี ก็เป็นไปได้ 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 สีผิวก็จะเข้มขึ้น
- ระยะที่ 3 องคชาติจะยาวขึ้น แต่จะใหญ่ขึ้นเพียงเล็กน้อย ระยะนี้จะเป็นเวลาประมาณ 1 ปี หลังจากอ้นทะเริ่มเปลี่ยนและเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ลูกอ้นทะและอ้นทะจะใหญ่ขึ้นอีก ผิวของอ้นทะจะมีสีเข้มมากยิ่งขึ้น
- ระยะที่ 4 องคชาติจะยาวและใหญ่ขึ้น เริ่มมีปลายองคชาติพองขึ้น อ้นทะและลูกอ้นทะขยายใหญ่ขึ้นและหย่อนลงกว่าเดิม ผิวจะหนาและมีสีเข้มมากขึ้น
- ระยะที่ 5 จะเป็นระยะที่องคชาติมีขนาด และลักษณะที่โตเต็มที่ เป็นลักษณะอวัยวะของผู้ใหญ่ องคชาติและอ้นทะจะไม่เพิ่มขนาดขึ้นอีกแล้ว

การเปลี่ยนแปลงจากระยะที่ 2 ถึงระยะที่ 5 เป็นเวลาประมาณ 3-4 ปี แต่ก็มีบางคนที่ใช้เวลาน้อยกว่า 2 ปี และบางคนก็นานกว่า 5 ปี ลักษณะของการเปลี่ยนเปลี่ยนนั้น 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 แต่มีบางคนที่ไม่เริ่มเปลี่ยนแปลงพร้อม ๆ กัน

ชนอวัยวะเพศจะมีการเปลี่ยนแปลง 5 ระยะ เช่นเดียวกับในวัยรุ่นหญิง ขั้นตอนต่าง ๆ ก็ จะดำเนินไปเช่นเดียวกับในวัยรุ่นหญิง ในระยะสองและสามชนที่อวัยวะเพศชายจะเริ่มขึ้นรอบ ๆ ฐานขององคชาติและบางส่วนบนโคนอวัยวะ ต่อมาขนจะมากขึ้น มีเส้นขนหายิกและมีสีเข้มขึ้น จะแผ่กระจายขึ้นมาถึงส่วนล่างของท้องน้อย ข้างโคนขา และบางคนก็กระจายไปทางด้านล่างถึง ทวารหนัก ระยะเวลาตั้งแต่ขนเริ่มขึ้นจนกระทั่งขึ้นเต็มที่ ตามปกติจะเป็นเวลา 4 ปี ระยะเวลา นี้ จะต่างกันอย่างมากในแต่ละบุคคล บางคนอาจจะใช้เวลาสั้นเพียง 2 ปี ขณะที่บางคนอาจใช้ เวลานานถึง 6 ปี ก็ได้

### ขนตามร่างกาย

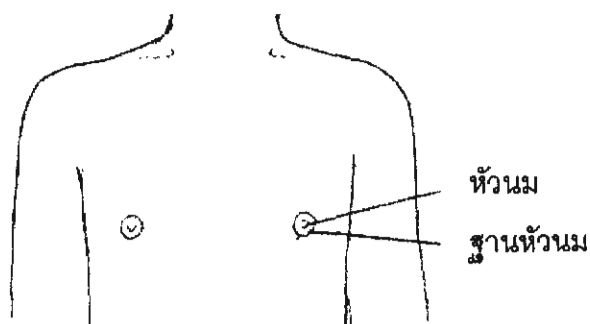
ขนรักแร้จะขึ้นหลังจากชนที่อวัยวะเพศขึ้นแล้ว 2 ปี และหนวดก็จะขึ้นตามมา หนวดจะ ขึ้นครั้งแรกที่บริเวณมุมปากด้านบน แล้วแผ่กระจายไปเหนือริมฝีปากบน จากนั้นจะมี เคราขึ้นที่ บริเวณริมฝีปากล่างและคางจะขึ้นตามมาเป็นอันดับต่อไป ส่วนเคราที่ข้างแก้มจะขึ้น สุดท้าย

ขนตามลำตัวต่าง ๆ จะขึ้นหลังจากขนรักแร้ขึ้น ต่อมาเป็นขนที่หน้าท้อง ขนหน้าอก และ ที่ท่อนแขนด้านบน

วิธีกำจัดขนออกจากร่างกายมี 4 วิธี คือ โขนออกด้วยมีดโกนหรือที่ฝังกำจัดขน ครี มผสมสารเคมีกำจัดขน และอิเล็กโตไลซิส วิธีที่สะดวก ง่าย ปลอดภัย และประหยัด คือ การโกน ด้วยมีดโกนที่สะอาดและคม

### เต้านม

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



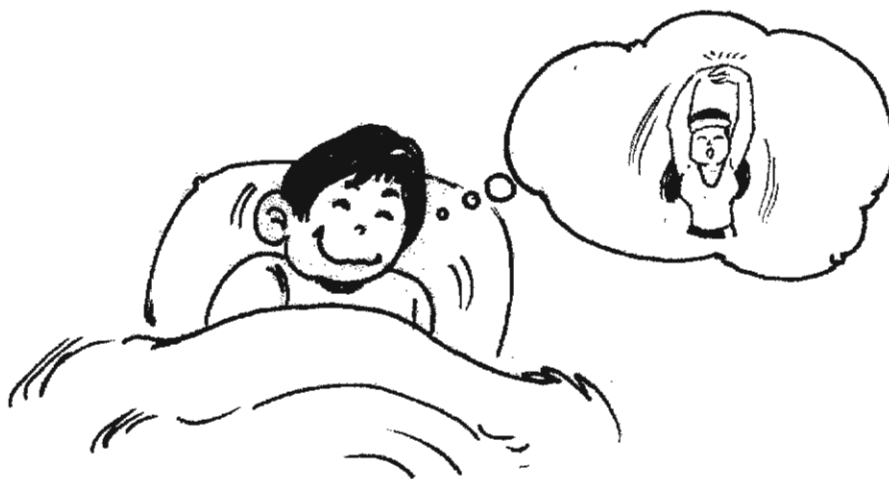
### การแข็งตัวของอวัยวะเพศ

การแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย มีได้ตั้งแต่ยังเป็นทารก และจะเพิ่มบ่อยขึ้นเรื่อยๆ เมื่อองคชาตเริ่มโตขึ้น และจะเกิดขึ้นบ่อยมากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อตื่นนอนตอนเช้า การสัมผัสหรือลูบคลำ มีความตื่นเต้นหรือจินตนาการทางเพศก็จะทำให้องคชาตแข็งตัวได้

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

### ฝันเปียก

เมื่อองคชาตโตเต็มที่แล้ว จะสามารถสร้างอสุจิ ซึ่งเป็นสารพันธุกรรมของชายเก็บไว้ในอัณฑะ เมื่ออสุจิมียมากขึ้น และไม่ได้ใช้จะระบายออก หลอดอสุจิจะบีบตัว หลังอสุจิออกมาข้างนอก ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อนอนหลับและฝัน วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกตกใจและเป็นกังวลเมื่อตื่นขึ้นมาพร้อมกับมือสอสุจิเปื้อนทางเกนนอนหรือที่นอน และฝันที่แปลก ๆ ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ฝันเปียกนี้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติที่ต้องกังวลใจ



### การจินตนาการในวัยรุ่น

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

### การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง (Masturbation)

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

**เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นชายและหญิง**

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

จาก Turner and Rubison 1993