

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เมื่อเราเข้าสู่วัยเด็กตอนปลาย การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากการทำงานของฮอร์โมนหรือระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้เด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และมีพัฒนาการทางเพศ ดังต่อไปนี้

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

- ขนาดร่างกายและส่วนสูงเพิ่มขึ้น กระดูกแข็งแรงขึ้น
- มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน มีสิว มีกลิ่นตัว
- อวัยวะเพศขยายใหญ่ขึ้น และมีการสร้างเซลล์สืบพันธุ์
- วัยรุ่นหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตที่เร็วกว่าวัยรุ่นชายในช่วงแรก
- วัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น วัยรุ่นหญิงจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น
- วัยรุ่นชายมีเสียงแตกห้าว วัยรุ่นหญิงมีเสียงทุ้มนุ่มนวล

พัฒนาการทางเพศ

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	
วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
<ul style="list-style-type: none"> ➤ เสียงเริ่มแตกและน้ำเสียงห้าว ➤ ขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ ขา แขน ➤ มีกลิ่นตัวแรง ➤ อวัยวะเพศชายมีการเปลี่ยนแปลง คือ อัณฑะโตขึ้น ถุงอัณฑะขยายตัวขึ้น องคชาติ มีขนาดใหญ่และสีคล้ำขึ้น ➤ อัณฑะ ทำหน้าที่สร้างเซลล์สเปิร์ม (อสุจิ) และฮอร์โมนเพศ (เทสโทสเตอโรน) ➤ เกิดภาวะฝันเปียก <p>กระบวนการของการผลิตอสุจิถึงช่วงที่อสุจิสมบูรณ์เต็มที่ใช้เวลา ๑๐ วัน ลักษณะของอสุจิที่หลังเป็นของเหลวสีขาวขุ่นมีความเป็นต่างสูง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ เสียงทุ้ม นุ่มนวล ➤ ขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ ➤ ทรวงอกและสะโพกขยาย ➤ อวัยวะเพศหญิงขยายใหญ่ขึ้นและมีสีคล้ำขึ้น ➤ รังไข่ ทำหน้าที่สร้างเซลล์สเปิร์ม (ไข่) และฮอร์โมนเพศ (เอสโตรเจนและโปรเจนเทอโรน) ➤ มีประจำเดือน <p>ปกติในรอบ ๒๘ วัน จะมีไข่สุก ๑ ใบ ผู้หญิงแต่ละคนมีระยะเวลาของการมาของประจำเดือนแต่ละครั้งไม่เท่ากัน</p>

การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ

๑. การรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วน
๒. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๓. การพักผ่อนให้เพียงพอ
๔. การทำความสะอาดร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ รวมถึงการดูแลสุขภาพทางเพศ

การนอนหลับพักผ่อน

อ.พญ.ลลิตยา ธรรมประทานกุล ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า การนอน มีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเด็ก พบว่า ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) จะหลั่งมากในเวลากลางคืน หลังจากที่หลับไปแล้ว ๑-๒ ชั่วโมง ถ้านอนหลับไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้การหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง นอกจากนี้การนอนหลับยังช่วยร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ จะสังเกตได้ว่าถ้าช่วงใดที่ไม่สบาย ร่างกายจะส่งสัญญาณให้เรามีความต้องการนอนมากกว่าปกติด้วยนั่นเอง

เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นนอนก่อน ๒๒.๐๐ น. เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งเต็มที่ ช่วยเรื่องการเติบโต และเพิ่มความสูง เด็กในแต่ละช่วงวัยต้องการการนอนหลับที่แตกต่างกัน (www.thaihealth.or.th) โดยสรุปดังนี้

- เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ ๖-๑๔ ปี ควรนอนหลับประมาณ ๙- ๑๑ ชั่วโมง ต่อวัน
- เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๗ ปี ควรนอนหลับประมาณ ๘- ๑๐ ชั่วโมง ต่อวัน

การทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง

- ความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญเพราะอวัยวะเพศหญิงมีความสลับซับซ้อน เวลาเข้าห้องน้ำหลังขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ ควรใช้น้ำล้างให้สะอาดแล้วใช้กระดาษชำระซับให้แห้งโดยเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง (จากอวัยวะเพศไปทางทวารหนัก) เพื่อไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนักติดต่อมายังช่องคลอด

- เพื่อป้องกันการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบที่อาจเกิดขึ้นได้จากการลุบคล้ำอวัยวะเพศแรงเกินไปจากการมีเพศสัมพันธ์ หรือจากการกลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ จึงควรดื่มน้ำมาก ๆ วันละ ๒ - ๓ ลิตร

- เมื่อมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๆ ๓ - ๔ ชั่วโมง เพื่อป้องกันการหมักหมม และกลิ่นไม่พึงประสงค์เนื่องจากในขณะที่มีประจำเดือนเลือดที่ออกมาจะมีลักษณะข้น และ เป็นสีแดงออกน้ำตาล และอาจจะออกมาเป็นก้อนๆ มักจะมีกลิ่นเมื่อสัมผัสอากาศภายนอก และอาจจะทำให้ผิวหนังบริเวณปากช่องคลอดเกิดการระคายเคือง และเป็นผื่นแพ้ได้ง่าย

- การใช้ผ้าอนามัยชนิดสอดเพื่อความสะอาดบางประการนั้น ควรเลือกใช้ชนิดที่สะอาดปลอดภัยได้มาตรฐาน รวมทั้งไม่เก็บผ้าอนามัยไว้ในที่อับชื้น เช่น ตามซอกตู้ ใต้อ่างน้ำ หรือตามหลืบลิ้นชัก เพราะจะทำให้เป็นเชื้อราได้ง่าย

- ไม่ควรใช้น้ำยาสวนล้างช่องคลอด หรือสเปรย์ชนิดพิเศษ เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองและทำลายแบคทีเรียธรรมชาติที่มีอยู่ในช่องคลอด เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้วช่องคลอดของเราจะทำความ

สะอาดตัวมันเองและในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัส ที่อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่มาจากการมีเพศสัมพันธ์

- ปกติช่องคลอดของผู้หญิงนั้น มีการทำความสะอาดภายในตัวเองอยู่แล้ว โดยขับออกมาเป็นตกขาว ซึ่งบางครั้งอาจจะมาก บางเวลาอาจจะน้อย การชะล้างเพียงภายนอกให้ตกขาวที่ออกมาเปรอะเปื้อนให้หมดไป ก็เพียงพอแล้วที่จะรักษาสุขอนามัยของอวัยวะเพศหญิง

- ถ้ามีอาการตกขาวที่มีลักษณะข้น มีกลิ่นเหม็นมีอาการคันร่วมด้วย อาจเกิดจากการติดเชื้อโรคที่เกิดขึ้นทั่วๆ ไป เช่น กางเกงในที่ขึ้นราเพราะซักแล้วไม่ผึ่งในที่แสงแดดส่องถึง การใช้สบู่ที่มีน้ำหอม การใส่กางเกงยีนส์รัดรูป หรือจากการมีเพศสัมพันธ์ ก็อาจเป็นไปได้ ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุอะไร ให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจภายใน การตรวจภายในไม่ใช่เรื่องน่าอาย อาจจะทำให้เราไม่สบายตัวนัก แต่ก็ได้เจ็บปวดอะไรและใช้เวลาในการตรวจประมาณ ๒-๓ นาทีเท่านั้น หากมีอาการผิดปกติไม่ควรปกปิดไว้ ก่อนที่โรคจะลุกลามมากขึ้น

- خنอ่อนๆ ภายนอกนั้น ธรรมชาติมีไว้ นอกจากเพื่อความสวยงามแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้กลิ่นต่างๆ ที่อับชื้นระเหยออกมา จึงไม่ควรที่จะถอนทิ้งหรือดึ่งเล่นแต่อย่างใด รวมทั้งไม่ควรจะโกน หรือย้อมสีด้วย หากต้องการตกแต่ง ก็เพียงแค่เล็มๆ ตัดแต่งให้สวยงามเท่านั้น

- บริเวณซอกหลืบและรอยพับของกลีบเนื้อ ถ้ามีคราบโคลมาหมักหมม ก็ให้ชะล้างออกด้วยน้ำอุ่นๆ ถ้าไม่สะอาดหรือหลุดลอกออกยาก การใช้น้ำยาอนามัยหรือโฟมอนามัยเฉพาะที่ ที่มีความเป็นกรดต่างใกล้เคียงกับผิวหนังบริเวณดังกล่าว คือประมาณ ๕.๕ ก็จะช่วยให้ความรู้สึกสะอาดดีขึ้นได้ การใช้สบู่ที่ปลายไม้ซูปน้ำอุ่นๆ ช่วยเช็ดก็จะทำให้ชะล้างได้สะอาดขึ้น

- หลังอาบน้ำทำความสะอาดอวัยวะเพศจนรู้สึกสะอาดแล้ว ควรซับด้วยผ้าเช็ดตัวที่เป็นผ้าฝ้ายที่แห้งไม่ควรเช็ดถูอย่างรุนแรง กางเกงในหรือชุดชั้นในควรจะเป็นผ้าฝ้ายที่มีเนื้อผ้าบางเบา อากาศถ่ายเทสะดวก เป็นการลดความอับชื้นของอวัยวะเพศ และควรจะซักแล้วตากให้โดนแสงแดดก่อนนำมาใช้ เพราะจะช่วยฆ่าเชื้อราได้ ไม่ควรเก็บตากไว้ในห้องน้ำ เพราะจะอับชื้นและเป็นเชื้อราได้ง่าย รวมถึงไม่ควรใช้กางเกงในร่วมกับคนอื่น

การทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย

- วัยรุ่นชายควรเอาใจใส่ดูแลทำความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย หากไม่เอาใจใส่ดูแลอาจเกิด ขี้เปียก (smegma) เวลาอาบน้ำให้ฟอกสบู่บริเวณอวัยวะเพศเหมือนกับส่วนอื่นๆ ของร่างกายเป็นประจำทุกวัน

กับส่วนอื่นๆ ของร่างกายเป็นประจำทุกวัน

- ขี้เปียก เป็นส่วนผสมของเซลล์ที่ตายแล้วและเมือกเมือกซึ่งมักจะติดอยู่บริเวณคอคอดใต้ผิวหนังองคชาตและเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งทำให้เกิดกลิ่นเหม็นตุ้ยออกมาได้ ดังนั้น จึงควรทำความสะอาด

สะอาดด้วยการดึงหนังหุ้มองคชาติให้ร่นขึ้นมาจนถึงคอคอดและใช้สบู่ให้คราบขี้เปียกหลุดออกและล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือจะทำความสะอาดไปพร้อมกับการอาบน้ำทุกครั้งก็ได้

- กางเกงในของผู้ชายควรใช้สีขาว หรือสีอ่อนเพราะจะมองเห็นความสกปรกได้ง่ายและผ้าควรเป็นผ้าฝ้าย เพราะนุ่มและระบายอากาศได้ดี

- การดูแลลูกอัมตะตามปกติลูกอัมตะด้านซ้ายมักห้อยต่ำกว่าด้านขวาเล็กน้อย เพื่อที่จะได้ไม่กระทบกันเวลาวิ่ง เราควรดูแลลูกอัมตะให้ดี ถ้าเล่นกีฬาที่มีการกระทบกระทั่งหรือการใช้อุปกรณ์กีฬา ควรใส่อุปกรณ์ป้องกันหรือที่เรียกว่า กระจับ

- การรูดหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นลงบ่อยๆ เพื่อทำความสะอาดส่วนคอคอดนี้ จะช่วยให้คนที่หนังหุ้มปลายเล็ก สามารถลดปัญหาการเจ็บเวลาที่ยวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่ (จนอาจทำให้หนังหุ้มปลายฉีกขาด) ได้ การรูดดังกล่าวอาจช่วยได้บ้าง แต่ถ้าช่วยไม่ได้จริงๆควรไปพบแพทย์

- การขริบอวัยวะเพศ คือการตัดส่วนของหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศออก ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาการเจ็บให้กับคนที่หนังหุ้มปลายอวัยวะเพศไม่เปิดเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว และยังช่วยในเรื่องการทำมาสะอาดอวัยวะเพศได้เป็นอย่างดี ฉะนั้นถ้าหากมีปัญหาเกี่ยวกับหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศไม่เปิดหรือค่อนข้างตึงมาก หรือสนใจขริบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศควรปรึกษาแพทย์และให้แพทย์เป็นผู้ทำให้มากกว่า เกือบครึ่งหนึ่งของชายหนุ่มทั่วโลก จะได้รับการขริบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศมาแล้วตามหลักความเชื่อทางศาสนา เช่น เด็กชายชาวยิวและมุสลิมจะได้รับการขริบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศตั้งแต่วัยเด็กๆ วิธีการนี้ไม่ทำให้เกิดความแตกต่างในเรื่องความสามารถของผู้ชายในการให้หรือรับความสุขทางเพศเลย

การล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดเพียงอย่างเดียว และซับหน้าให้แห้งอย่างเบามือ เป็นการถนอมผิวที่ได้ผลดี เป็นวิธีที่แพทย์ผิวหนังแนะนำให้ใช้ เพื่อลดการระคายเคืองและการกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานมากเกินไปจากการล้างหน้าด้วยสบู่หรือครีมล้างหน้าบ่อยครั้ง ซึ่งจะไปชะล้างไขมันที่ผิวสร้างขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อผิวแห้งตึง ก็กระตุ้นให้ต่อมไขมันยิ่งทำงานมากขึ้น

กลืนกาย และวิธีระงับกลืนกาย

สาเหตุของการเกิดกลืนกาย

๑. ต่อมเหงื่อ และต่อมไขมัน เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมไขมันจะผลิตความมันออกมาตามรูขุมขนเพิ่มขึ้น ต่อมเหงื่อก็เช่นกัน ผลิตเหงื่อออกมามากโดยเฉพาะเวลาวิ่งเล่น เดินเร็ว อยู่ในอากาศร้อน เหงื่อออกมาจากต่อมเหงื่อซึ่งอยู่ไม่ห่างจากรูขุมขนมากนัก เมื่อทั้งความมันและเหงื่อไหลซึมออกมา พร้อมกับสภาพแวดล้อมที่อับชื้นพอเหมาะ ทำให้เชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ เจริญเติบโตออกมาจำนวนมาก พร้อมทั้งส่งกลิ่นเหม็นอับออกมา
๒. อาหารที่รับประทาน เครื่องเทศ ฤทธิ์เย็บม ทูเรียน วิตามินบีรวม ซึ่งเป็นอาหารที่มีกลิ่นแรง อาจระเหยออกมาจากลมหายใจ ซบถ่ายออกมาทางต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน
๓. เสื้อผ้า รองเท้า ที่ไม่ได้รับการทำความสะอาดที่เพียงพอ
๔. สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศรอบกาย ได้แก่ ควันบุหรี่ กลิ่นอาหาร เป็นต้น

ขั้นตอนการระงับกลืนกาย

๑. ทำความสะอาดร่างกายอย่างถูกต้องตามหลักสุขภาพดี หมั่นอาบน้ำสระผมให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะบริเวณจุดอับชื้น เช่น บริเวณ รักแร้ สามารถใช้สารส้ม ซึ่งเป็นวิธีพื้นบ้านที่ได้ผลดี หรือการใช้โรลออนถูรักแร้ สะดวกแต่มีกลิ่นฉุนคือ ทำให้รักแร้มีสีดำคล้ำ เพราะเกิดการแพ้ น้ำหอมหรือแพ้สารยับยั้งการเติบโตของจุลินทรีย์ของผลิตภัณฑ์นั้น ซึ่งสามารถเปลี่ยนมาใช้ น้ำหอมพรมบนเสื้อผ้าแทน ปัจจุบันมียาคีบริเวณรักแร้เพื่อลดการผลิตเหงื่อ แต่ก็ต้องเจ็บตัวและต้องฉีดซ้ำทุก ๓-๖ เดือน
๒. งดอาหารที่มีกลิ่นตัวแรง ประเภทเครื่องเทศชนิดต่างๆ ฤทธิ์เย็บม ทูเรียน ปลาเค็ม สะตอ
๓. ทำความสะอาดผม ร่างกาย และเปลี่ยนเสื้อผ้า หลังต้องอยู่ในสถานที่ที่มีกลิ่นบุหรี่หรือกลิ่นทำครัวเป็นเวลานาน
๔. ทำความสะอาดเสื้อผ้า รองเท้าเสมอ ซัก ตากแดด หรืออบแห้ง
๕. อยู่ในสถานที่ที่อากาศไม่ร้อนอบอ้าว อากาศถ่ายเท



