

**ใบความรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

### โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

#### ๑. ความหมายของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

๑.๑ **โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์** คือโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็โรค ผ่านการแลกเปลี่ยนสารคัดหลั่งของร่างกาย เช่น ของเหลวจากช่องคลอด น้ำอสุจิ เลือด ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนอื่นๆ โดยจำแนกตามชนิดของเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ

๑.๒ **โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หรือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์** หมายถึง โรคที่ติดต่อจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยผ่านการมีเพศสัมพันธ์ เดิมเราใช้ว่า “กามโรค” ในการเรียกโรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหนองใน โรคแผลริมอ่อน โรคซิฟิลิส เป็นต้น แต่ปัจจุบันพบว่ามโรคติดต่ออีกหลายชนิดที่นอกจากจะติดต่อทางวิธีอื่น ๆ แล้ว ยังสามารถติดต่อได้จากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยด้วย เราจึงรวมเรียกโรคเหล่านี้ว่า “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” ได้แก่ โรคตับอักเสบบจากเชื้อไวรัสชนิดบี โรคภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องจากเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

#### ๑.๓ **โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์**

สามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัยแต่พบมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นนิยมมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน โดยขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเอง รวมทั้งคู่แต่งงานมีอัตราการหย่าร้างสูงขึ้น ทำให้คนมีสามีหรือภรรยาหลายคนเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น

#### ๒. กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- คนที่มีคู่นอนมากกว่า ๑ คน ในช่วง ๓ เดือนก่อนหน้า
- ผู้ที่มีประวัติป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใน ๑ ปีที่ผ่านมา
- ผู้ที่ไม่สวมถุงยางอนามัยระหว่างมีเพศสัมพันธ์

#### แหล่งอ้างอิง

#### เว็บไซต์

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (มปป.). *โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์*.

[https://ddc.moph.go.th/disease\\_detail.php?d=๓๐](https://ddc.moph.go.th/disease_detail.php?d=๓๐)

มูลนิธิเพื่อรัก. (๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓). *โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์*. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/sexuallytransmitteddiseases-sti/>

สุรชัย ถ้ำเลิศกิตติกุล. (มปป.). *โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์*. โรงพยาบาลจุฬารัตน์ ๓๐๔ อินเตอร์.

[http://www.chularat๓๐๔inter.com/news\\_detail.php?id=๑๘๓](http://www.chularat๓๐๔inter.com/news_detail.php?id=๑๘๓)

๓. โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ มีดังนี้ (ยกเว้นโรคเอดส์และโรคซิฟิลิสจะกล่าวในบทเรียนต่อไป)

### ๓.๑ โรคหูดหงอนไก่

โรคหูดหงอนไก่อะไร ?

หูดหงอนไก่ คือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง มีชื่อเรียกภาษาอังกฤษว่า Genital warts หรือ Condyloma acuminata โดยจะมีลักษณะเป็นตุ่มๆ มีผิวขรุขระคล้ายหงอนไก่ ขึ้นที่บริเวณอวัยวะเพศ สามารถพบได้ทั้งในชายและหญิง แต่จะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

โรคหูดหงอนไก่ มีสาเหตุมาจากอะไร ?

สาเหตุหลักพบว่า ๙๐% มาจากการติดเชื้อไวรัส HPV (Human Papilloma Virus) สายพันธุ์ ๖ และ ๑๑ จากการมีเพศสัมพันธ์ ปัจจุบัน HPV ไวรัสมียากกว่า ๒๐๐ สายพันธุ์ โดยสายพันธุ์ ๖ และ ๑๑ เป็นสายพันธุ์ที่มีความเสี่ยงต่ำที่จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งปากมดลูกตามมา

\*การใช้สิ่งของสาธารณะที่ต้องใช้ร่วมกัน เช่น ฝารองนั่ง หรือการว่ายน้ำ ไม่สามารถทำให้ติดเชื้อหูดหงอนไก่ได้

ใครเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดโรคหูดหงอนไก่อะไร ?

๑. ผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีน HPV
๒. ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยๆ
๓. ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ
๔. ผู้ที่มีคู่นอนหลายคน
๕. มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย

วิธีรักษาโรคหูดหงอนไก่

๑. จีเคมี – ใช้สำหรับผู้ที่พบอาการตั้งแต่เนิ่นๆ ยังไม่มีอาการรุนแรง
๒. จีไฟฟ้า – ใช้สำหรับผู้ที่มีอาการค่อนข้างเยอะ โดยคุณหมอมะจะทำการฉีดยาชาให้ก่อนทำการจี้

โรคหูดหงอนไก่อันโรคที่สามารถเกิดใหม่ได้หลังรับการรักษาแล้ว เพราะฉะนั้นควรป้องกันตัวเองไว้ไม่ให้ติดเชื้อ

วิธีป้องกัน

ปัจจุบันยังไม่มีวิธีที่สามารถป้องกันได้ ๑๐๐% แต่เราสามารถลดความเสี่ยงได้โดย

๑. ไม่มีเพศสัมพันธ์
๒. ฉีด [HPV วัคซีน](#) ชนิด ๔ สายพันธุ์ (๖, ๑๑, ๑๖, ๑๘) ซึ่งนอกจากจะสามารถป้องกันโรคหูดหงอนไก่ได้แล้ว วัคซีนนี้ยังสามารถป้องกัน [โรคมะเร็งปากมดลูก](#) ได้อีกด้วย
๓. ใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
๔. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น มีคู่นอนหลายคน
๕. ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

มูลนิธิเพื่อรัก. (๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓). *โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์*. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/sexuallytransmitteddiseases-sti/>

## ๓.๒ โรคหูดข้าวสุก

### หูดข้าวสุก โรคติดเชื้อไวรัสทางผิวหนัง

โรคหูดข้าวสุก หรือ Molluscum Contagiosum คือ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส Molluscum Contagiosum Virus โดยสามารถติดต่อผ่านการสัมผัสผู้ที่มีเชื้อหูดข้าวสุก พบได้ในทุกเพศทุกวัยตั้งแต่ทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ซึ่งอาการของโรคมักเกิดขึ้นในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ รวมถึงมักพบในวัยเจริญพันธุ์ จากการติดเชื้อผ่านการมีเพศสัมพันธ์อีกด้วย โรคนี้ทำให้ผู้ที่ติดเชื้อเกิดตุ่มเนื้อเล็กๆ มีรอยนูน คล้ายสิว เกิดขึ้นบริเวณผิวหนังชั้นนอก เช่น ใบหน้า แขน ลำตัว หรือบริเวณอวัยวะเพศ ซึ่งโรคหูดข้าวสุกนั้นจะไม่สามารถเข้าสู่กระแสเลือดหรือประสาทเหมือนกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

### สาเหตุของโรคหูดข้าวสุก

โรคหูดข้าวสุกเกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่ม Poxviridae ที่มีชื่อว่าเชื้อไวรัส Molluscum Contagiosum Virus สามารถเจริญเติบโตได้ดีในสิ่งแวดล้อมที่ชื้นและอบอุ่น รวมถึงในผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอจะมีโอกาสเกิดโรคหูดข้าวสุกได้มากกว่า ซึ่งจะเกิดรอยโรคเฉพาะบริเวณผิวหนังชั้นนอกเท่านั้น โดยการติดเชื้อโรคหูดข้าวสุกมีสาเหตุมาจากการสัมผัสเชื้อไวรัสจากผู้ที่เป็นโรค ผ่านการสัมผัสหรือใช้สิ่งของที่มีการปนเปื้อนเชื้อไวรัส และการติดเชื้อเมื่อมีเพศสัมพันธ์

### โรคหูดข้าวสุกมีอาการอย่างไร

ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโมลลัสคุมคอนทาจีโอซุม จะไม่มีอาการป่วยผิดปกติจากภายในร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย หรือคลื่นไส้คลื่นรันทัว เนื่องจากเชื้อไวรัสชนิดนี้ไม่มีการเข้าสู่กระแสเลือดได้ โดยเชื้อจะใช้ระยะเวลาในการฟักตัวประมาณ ๒ สัปดาห์ ไปจนถึง ๖ เดือน ก่อนที่ร่างกายผู้ป่วยจะมีอาการที่ชัดเจนคือพบรอยโรคหูดข้าวสุกที่มีลักษณะ เป็นตุ่มเล็ก สีแดง มีความเรียบเงา รูปทรงโดม คล้ายกับเม็ดสิวที่ไม่อักเสบ บางรายแผลอาจมีรอยบวมตรงกลาง สามารถพบได้ทั่วร่างกายไม่ว่าจะเป็น ใบหน้า ลำตัว ท้อง แขน ต้นขา ขา ข้อพับ และอวัยวะเพศ มีขนาดประมาณ ๒-๕ มิลลิเมตร ซึ่งหากผู้ป่วยมีระบบภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว รอยโรคหูดข้าวสุกอาจมีขนาดใหญ่ถึง ๑๕ มิลลิเมตร

### วิธีการรักษาโรคหูดข้าวสุก

ส่วนใหญ่อาการของผู้ป่วยโรคหูดข้าวสุกมักหายได้เองภายใน ๖-๑๒ เดือน ซึ่งการรักษาผู้ป่วยมีหลายวิธี โดยแพทย์จะเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละรายมากที่สุด อาจใช้เพียงวิธีเดียวหรือหลายวิธีร่วมกัน เช่น

- การใช้ยาแต้มบริเวณตุ่มหูดข้าวสุก ที่มีส่วนผสมของกรด Salicylic Acid , Potassium Hydroxide , Benzoyl Peroxide , Hydrogen Peroxide
- การรักษาหูดข้าวสุกด้วยยาชนิดรับประทาน เช่น Cimetidine
- การใช้ยาแต้มบริเวณตุ่มหูดข้าวสุกชนิดเจลหรือครีม ที่มีส่วนผสมของ Retinoids
- การจี้หูดข้าวสุกด้วยความเย็น (Cryotherapy / Cryosurgery)
- การรักษาหูดข้าวสุกด้วยเลเซอร์ (Pulsed Dye Laser Therapy)
- การรักษาหูดข้าวสุกด้วยการขูดเนื้อเยื่อ
- การรักษาหูดข้าวสุกด้วยการฉีดสารกระตุ้นภูมิ ในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีอาการรักษา

### การป้องกันโรคหูดข้าวสุก

การหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ที่มีเชื้อคือวิธีการป้องกันโรคหูดข้าวสุกได้ดีที่สุด ควบคู่ไปกับการหมั่นดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกายอย่างถูกวิธี ดังนั้นควรป้องกันด้วยวิธีการดังนี้

- ไม่ควรใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผิวหนังหรือรอยโรคของผู้ที่เป็นโรคหูดข้าวสุก
- หมั่นล้างมืออย่างสม่ำเสมอหลังจากหยิบจับอุปกรณ์หรือของใช้ส่วนรวม

- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีแผลหรือตุ่มบริเวณอวัยวะเพศ
- สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ตรวจสอบสุขภาพและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

มูลนิธิเพื่อรัก. (มปป.). หูดข้าวสุก โรคติดเชื้อไวรัสทางผิวหนัง. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/warts/>

### ๓.๓ โรคหนองในแท้

หนองในแท้ หรือ โรคหนองใน (Gonorrhoea) เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง โดยติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรคนี้นี้ผ่านทางช่องคลอด ทวารหนัก หรือทางปาก โดยไม่ได้ป้องกัน ซึ่งผู้ชายและผู้หญิงมีโอกาสป่วยเป็นหนองในแท้ แต่ผู้ชายอาจมีโอกาสเป็นมากกว่า โดยเฉพาะกลุ่มชายรักชาย เมื่อเป็นแล้วควรรีบรักษาทันที เพราะหากปล่อยทิ้งไว้อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ ภาวะมีบุตรยาก เป็นหมัน แต่หากรักษาอย่างถูกวิธีอาจทำให้หายได้

#### หนองในแท้ คืออะไร

หนองในแท้ คือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ประเภทหนึ่ง ซึ่งเกิดจากแบคทีเรียไนด์สซีเรีย โคโนเรีย (Neisseria Gonorrhoeae) แบคทีเรียชนิดนี้แพร่กระจายจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ ผ่านการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทวารหนัก หรือทางปาก รวมทั้งการสัมผัสโดนอวัยวะหรือบริเวณที่มีเชื้อแบคทีเรีย รวมทั้งการใช้ เชือกสัทอย ร่วมกันโดยไม่ล้างทำความสะอาดก่อนใช้ ผู้ป่วยมักเป็นแผลบริเวณอวัยวะเพศ เจ็บบริเวณแผล มีหนองสีเหลืองหรือสีเขียวไหลออกจากแผล ปวดอวัยวะเพศเมื่อต้องปัสสาวะ นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อจากมารดาไปยังทารกได้ระหว่างตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์สงสัยว่าตนเองอาจติดเชื้อหนองในแท้ควรเข้ารับการตรวจ เพื่อหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก่อนคลอดบุตร เพราะหากไม่เข้ารับการรักษาให้หายอาจส่งผลให้ทารกที่คลอดออกมามีโอกาสตาบอดได้

#### อาการของหนองในแท้

ผู้ป่วยโรคหนองในแท้ ๑ ใน ๑๐ มักไม่แสดงอาการเมื่อได้รับเชื้อ โดยส่วนใหญ่ มักแสดงอาการเมื่อผ่านไป ๒-๑๐ วัน หลังจากได้รับเชื้อ แต่อาจใช้เวลาถึง ๓๐ วันในการเพาะเชื้อ โดยผู้หญิงและผู้ชายมีอาการแตกต่างกัน ดังนี้

สำหรับผู้หญิง เมื่อเป็นหนองในแท้มักไม่แสดงอาการหรืออาการค่อนข้างน้อย โดยส่วนใหญ่อาจเข้าใจผิดว่าอาการเหล่านี้คืออาการหนองในแท้

- ช่องคลอด เป็นแผล และมีสารคัดหลั่งสีเหลืองปนเขียว หรือสีขาวไหลออกมา
- มีอาการเจ็บบริเวณช่องท้องส่วนล่าง หรือเชิงกราน
- รู้สึกแสบขัดเวลาปัสสาวะ
- ตาแดง หรือมีอาการคันที่ดวงตา
- มีเลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์
- ปากช่องคลอดบวม
- มีอาการแสบและบวมในลำคอ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ทางปาก

อาการดังกล่าว อาจเป็นอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่นด้วย ดังนั้นควรเข้ารับการตรวจภายใน และส่งสารคัดหลั่งจากช่องคลอด เพื่อยืนยันการติดเชื้อจากแพทย์ เพื่อรักษาให้ถูกต้องตรงกับโรคที่เป็น **สำหรับอาการหนองในแท้ในผู้หญิง อาจมีดังนี้**

- อาจมีหนองไหลออกจากช่องคลอด
- ปวดท้องน้อย
- แสบขัดเวลาปัสสาวะ
- ช่องคลอดมีเลือดออกในระหว่างมีประจำเดือน หรือหลังจาก มีเพศสัมพันธ์

สำหรับผู้ชายเมื่อได้รับเชื้ออาจแสดงอาการภายใน ๒-๑๔ วันหลังจากได้รับเชื้อ โดยอาจมีอาการดังนี้

- อวัยวะเพศเป็นแผลและมีหนองหรือสารคัดหลั่งสีเหลืองปนเขียว หรือสีขาวไหลออกมา
- รู้สึกแสบขัดเวลาปัสสาวะ
- มีอาการแสบและบวมในลำคอ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ทางปาก
- ลูกอ๊องจะมีอาการเจ็บหรือบวม

#### วิธีรักษา หนองในแท้

หนองในแท้รักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะสำหรับฉีดเข้ากล้ามเนื้อ โดยคุณหมอมักแนะนำให้ฉีดเซฟไตรอะโซน (Ceftriaxone) เข้ากล้ามเนื้อจำนวน ๑ เข็ม ขนาด ๕๐๐ มิลลิกรัม สำหรับผู้ป่วยน้ำหนักน้อยกว่า ๑๕๐ กิโลกรัม อาจให้รับประทานยาอะซิโรวัยซินซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะ โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้ป่วยแพ้ยาเซฟไตรอะโซน ทั้งนี้ ผู้ติดเชื้อหนองในแท้ ควรรับประทานยาให้ครบตามที่คุณหมอสั่งอย่างเคร่งครัด ถึงแม้ว่าอาการจะดีขึ้นแล้วก็ตาม และงคมมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะใช้ยาครบตามจำนวน นอกจากนี้ ควรให้คู่นอน สามีหรือภรรยาเข้ารับการตรวจเชื้อ หรือรักษาไปพร้อมกัน เพื่อลดการกลับมาเป็นซ้ำ

ในผู้หญิงตั้งครรภ์ หากตรวจพบว่าเป็นหนองในแท้ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้อง โดยเร็วที่สุด เพื่อลดความเสี่ยงโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ต่อทารก

#### วิธีป้องกันหนองในแท้

- [ใช้ถุงยางอนามัย](#) ทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ให้คู่นอน สามีหรือภรรยาเข้ารับการตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- งคมมีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยหนองในแท้ โดยอาจสังเกตว่าคู่นอนมีสัญญาณของหนองในแท้หรือไม่ เช่น เจ็บหรือปวดอวัยวะเพศ รู้สึกแสบขัดอวัยวะเพศเมื่อปัสสาวะ
- เข้ารับการตรวจหาเชื้อหนองในแท้เป็นประจำทุกปีหากเข้าชายอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น ชายรักชาย ผู้หญิงอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีที่มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำ ผู้ที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย

#### แหล่งอ้างอิง

##### เว็บไซต์

DuangkamonJunnet. (มปป.). หนองในแท้ อาการ สาเหตุ และการรักษา. hellokhunmor.

<https://hellokhunmor.com/>

### ๓.๔ โรคหนองในเทียม

หนองในเทียม จัดเป็นอีกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อันมีผลมาจากเชื้อโรคที่ชื่อว่า Chlamydia Trachomatis ได้ผ่านเข้าไปสู่ร่างกาย (เป็นเชื้อคนละตัวกับหนองในแท้ เพราะตัวนั้นจะมีผลจากเชื้อโรคในชื่อ Neisseria Gorrhoeae) จนทำให้ร่างกายมีอาการผิดปกติ หนองในเทียม มักพบเจอได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่นไปจนถึงวัยทำงาน อย่างไรก็ตาม ในบางรายอาการของโรคจะไม่แสดงให้เห็น แต่สามารถแพร่กระจายไปติดกับผู้อื่นต่อได้หากมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ป้องกันอย่างถูกวิธี โดยทั่วไปแล้วหากเป็นหนองในเทียม อาการจะไม่น่าหนักเท่ากับการเป็นหนองในแท้ แต่ถึงกระนั้นมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องดีแน่ๆ ในการติดเชื้อและป่วยเป็นโรคนี้นะ

#### อาการของผู้ที่ติดเชื้อหนองในเทียม

โดยทั่วไประหว่างผู้ชายกับผู้หญิงที่ติดเชื้อหนองในเทียมนี้จะมีอาการต่างกันออกไปด้วยลักษณะทางเพศสภาพ หากได้รับเชื้อเข้าไปแล้วจะเริ่มแสดงอาการภายใน ๒๐ วัน ลองสังเกตตนเองหากมีปัจจัยเสี่ยงในการได้รับเชื่อว่ามีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่

#### อาการหนองในเทียมในผู้ชาย

- บริเวณปลายองคชาตจะมีน้ำเมือกๆ หรือขุ่นใสไหลออกมาโดยไม่ใช้ทั้งอสุจิและปัสสาวะ
- ระหว่างปัสสาวะจะมีความรู้สึกแสบๆ หรือเจ็บปวดบริเวณอวัยวะเพศ
- หนองที่ไหลออกมาอาจมีกลิ่นเหม็น บวมอักเสบ
- ลูกอัณฑะมีอาการปวดบวมอันเกิดจากเชื้อดังกล่าว

#### อาการหนองในเทียมในผู้หญิง

- มีอาการตกขาวที่แปลกไปจากเดิม มีลักษณะเมือก ๆ ผสมกับหนอง รวมถึงกลิ่นแรงมาก
- ระหว่างปัสสาวะจะมีความรู้สึกแสบ ๆ หรือเจ็บปวดบริเวณอวัยวะเพศ
- รอบ ๆ อวัยวะเพศจะรู้สึกแสบหรือคันขึ้นอยู่กับอาการของแต่ละคน
- ตอนมีเพศสัมพันธ์หรือมีประจำเดือนจะรู้สึกปวดท้องน้อยมากกว่าปกติ
- อาจมีเลือดออกมามาก ๆ ที่ยังไม่ได้อยู่ในช่วงมีประจำเดือน

อย่างไรก็ตามปกติแล้ว [อาการหนองในเทียม](#) ในผู้หญิงมักไม่ค่อยแสดงออกมาเท่าไรนัก หากเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์ก็น่าจะราวๆ ๓๐% เท่านั้นที่จะมีอาการดังกล่าวเด่นชัด อีกเรื่องของอาการหนองในเทียมไม่ว่าจะชายหรือหญิงคือ กรณีมี [เพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก](#) แล้วได้รับเชื้อจะรู้สึกปวดภายในทวารหนักพร้อมกับมีหนองหรือเลือดไหลออกมา

#### โรคหนองในเทียมติดต่อกันได้อย่างไร

จะว่าไปโรคหนองในเทียมก็มีการแพร่เชื้อไม่ต่างจากโรคหนองในแท้และ [โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์](#) อื่น ๆ หลักคือ ผู้ที่มีเชื้อในร่างกายมีเพศสัมพันธ์กับอีกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นทางอวัยวะเพศ, ทวารหนัก หรือช่องปาก โดยขาดการป้องกันที่ดีด้วย [ถุงยางอนามัย](#), การใช้ปากกับอวัยวะเพศ, บางรายหากมีมือไปสัมผัสกับเชื้อหนองในเทียมแล้วดันมาขยี้ตา ก็อาจทำให้เกิดหนองในเทียมบริเวณดวงตาได้ด้วย, ติดต่อกันจากแม่สู่ลูกโดยระหว่างการคลอดลูก เด็กที่ติดเชื้อนี้ไปจะมีอาการเยื่อตาอักเสบ เกิดปัญหาปอดบวม หากขาดการรักษาอย่างทันที่อาจถึงขั้นเป็นอันตราย ส่วนใหญ่แล้วคนที่ป่วยเป็นโรคหนองในเทียมคือคนที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อยและไม่ได้ป้องกันด้วยการใส่ถุงยางอนามัยระหว่างมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็มีไม่น้อยที่คนข้างกายไปติดเชื้อจากนอกบ้านมาแล้วมาแพร่ให้คนในบ้านภายหลัง อีกเรื่องคือไม่ใช่แค่ผู้ชาย-หญิงเท่านั้นกรณีเป็นชายรักชาย, หญิงรักหญิง หากไม่มีการป้องกันที่ดีก็มีสิทธิ์ติดเชื้อได้เช่นกัน นอกจากนี้กรณีดังที่กล่าวไปทั้งหมดหลายคนยังอาจติดเชื้อโรคหนองในเทียมจากการป่วยด้วยบางโรค เช่น ท่อปัสสาวะตีบ, ติดเชื้อบริเวณทางเดินปัสสาวะ, มีอาการต่อมลูกหมากอักเสบ, หนองที่ไหลออกมาจากอวัยวะเพศ หรือการที่ต้องสวนสายปัสสาวะเข้าไปทางอวัยวะเพศ

## การรักษาหนองในเทียม

การรักษาหนองในเทียมสามารถรักษาได้โดยการรับประทานยาปฏิชีวนะเพื่อช่วยรักษาหรือป้องกันการติดเชื้อและแพร่กระจายของแบคทีเรีย ตัวอย่างกลุ่มยาปฏิชีวนะที่ใช้ในการรักษาหนองในเทียมในประเทศไทย ได้แก่

- กลุ่มยาเพนิซิลลิน (Penicillins) ได้แก่ อะม็อกซิซิลลิน (Amoxicillin)
- กลุ่มยาแมโครไลด์ (Macrolides) ได้แก่ อะซิโทรมัยซิน (Azithromycin), อิริโทรมัยซิน (Erythromycin), ร็อกซิโทรมัยซิน (Roxithromycin)
- กลุ่มยาเตตราไซคลิน (Tetracyclines) ได้แก่ ดอกซีไซคลิน (Doxycycline) เตตราไซคลิน (Tetracycline)

การรักษาหนองในเทียม แพทย์จะทำการเลือกใช้และปริมาณยาจะตามอวัยวะที่ติดเชื้อ ดังต่อไปนี้ หนองในเทียมที่อวัยวะเพศ ทวารหนัก และคอ แนะนำให้เลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง

ผู้ป่วยจะมีการดีขึ้นหลังได้รับการรักษาในระยะเวลาประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยในเพศหญิงอาจมีอาการติดเชื้อหนองในเทียมขั้นรุนแรง แพทย์อาจจ่ายยาด้วยการฉีดเข้าเส้นเลือด ในระหว่างนี้ผู้ป่วยควรงดการมีเพศสัมพันธ์ทุกรูปแบบ จนกว่าจะสิ้นสุดการรักษา แม้จะมีการใส่ถุงยางอนามัยป้องกัน และสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาแบบครั้งเดียว ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ และรับประทานยาจนครบตามแพทย์สั่ง ถึงแม้จะรู้สึกว่าการดีขึ้นแล้วก็ตาม หลังจากนั้น ๓ เดือน ควรกลับไปตรวจอีกครั้ง เพื่อลดอัตราเสี่ยงการเกิดซ้ำ ร่วมกับการตรวจคัดกรองหาเชื้อในคู่นอนที่เคยมีเพศสัมพันธ์กันภายใน ๖ เดือนที่ผ่านมาด้วย

### การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากหนองในเทียม

พื้นฐานการป้องกันตนเองจากโรคหนองในเทียมไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่ปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามหลักดังต่อไปนี้

- ทุกครั้งที่จะมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นที่ไม่ใช่คู่นอนของตนเองต้องสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง อย่างไรก็ตามหากไม่มั่นใจว่าสามี, ภรรยา, แฟน จะไปมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นหรือไม่ก็ควรสวมถุงยางอนามัยด้วยเช่นกัน
- ไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ หรือมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นที่ไม่ใช่คู่นอนของตนเอง เพราะเท่ากับเป็นการเปิดโอกาสให้เชื้อเข้าสู่ร่างกาย
- หากรู้ว่าตนเองมีปัจจัยเสี่ยงจากโรคให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาเชื้อและรักษาโดยเร็วเพื่อไม่ให้เชื้อลุกลาม
- หากเป็นไปได้ไม่แนะนำให้สวนล้างภายในร่างกายผ่านอวัยวะเพศ โดยเฉพาะสาว ๆ เนื่องจากการกระทำดังกล่าวจะทำให้แบคทีเรียที่ดีที่คอยดูแลช่องคลอดลดจำนวนลงจึงเพิ่มโอกาสในการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

สิ่งที่อยากฝากเอาไว้เสมอ คือ โรคหนองในเทียมสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนหากไม่มีการดูแลตนเอง และควบคุมในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้โรคดังกล่าวจะไม่มีติดต่อผ่านการจูบ, กอด ทานอาหารร่วมกัน, ว่ายน้ำในสระเดียวกัน หรือการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมร่วมกัน

### แหล่งอ้างอิง

#### เว็บไซต์

มูลนิธิเพื่อรัก. (๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓). หนองในเทียม โรคติดต่อทางเพศที่พึงระวัง. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/chlamydia-sti-info/>



### ๓.๕ โรคเริม

**เริม** หรือ **โรคเริม** ( Herpes ) คือ โรคติดเชื้อที่พบบ่อยมาก และเป็นโรคติดเชื้อทางผิวหนังที่เวลาป่วยเป็นโรคแล้วผู้คนจะมีความรู้สึกอึดอัดและไม่กล้าไปโรงพยาบาล ทั้งนี้ที่ โรคนี้สามารถเกิดได้กับบุคคลทั่วไปทั้งชายและหญิงที่มีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอ

#### โรคเริม คืออะไร ?

**เริม (Herpes simplex)** เป็นโรคติดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งของผิวหนังและเยื่อเมือกต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งการติดต่อของโรคเริม เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสจากการสัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วยโรคเริม เช่น สัมผัสโดนน้ำเหลืองจากตุ่มโรคเริม ตัวอย่างเช่น การดื่มน้ำแก้วเดียวกันกับผู้ป่วย, การใช้ลิปติกแท่งเดียวกับผู้ป่วยหรือ มีน้ำเหลืองติดอยู่ นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์ เมื่อได้รับเชื้อโรคเริมในครั้งแรก เชื้อไวรัสจะเข้ามาสะสมในปมเส้นประสาท โดยที่ยังไม่แสดงอาการ แต่เมื่อใดก็ตามที่มีปัจจัยเข้ามากระตุ้นเชื้อก็จะเริ่มเคลื่อนจากปมประสาทมายังปลายเส้นประสาท และเกิดโรคที่ผิวหนังหรือเยื่อเมือก ซึ่งการเกิดโรคพบได้ในหลายตำแหน่ง แต่ที่พบได้บ่อยๆ คือ บริเวณริมฝีปาก หรือ บริเวณอวัยวะเพศ

#### สาเหตุการเกิดโรคเริม

โรคเริม เกิดจากการติดเชื้อไวรัส Herpes Simplex virus หรือ **เชื้อ HSV** ซึ่งมีอยู่ ๒ ชนิด คือ

๑. **Herpes Simplex virus type ๑** หรือ เชื้อ HSV ชนิดที่ ๑ มักพบการติดเชื้อบริเวณปากหรือรอบๆ ปาก เกิดขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น มีความเครียด พักผ่อนน้อย ร่างกายอยู่ในช่วงพักฟื้นจากการเจ็บป่วยหรือผ่าตัด หรือ แม้แต่ช่วงที่ผู้หญิงมีประจำเดือน ก็สามารถป่วยด้วยโรคนี้ได้ เช่น อาการเริมที่ปาก
๒. **Herpes Simplex virus type ๒** หรือ เชื้อ HSV ชนิดที่ ๒ เป็นการติดเชื้อที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หรือ อวัยวะเพศ ช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก อวัยวะเพศชาย ถุงอัณฑะ เป็นต้น

การติดเชื้อทั้ง ๒ ชนิดนั้น สามารถเป็นปัจจัยสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อที่อวัยวะอื่นๆ ของร่างกายได้เช่นกัน เมื่อร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น การติดเชื้อที่สมอง และอวัยวะสำคัญต่างๆ

#### อาการเริม

อาการของการติดเชื้อทั้ง ๒ ชนิดจะเริ่มจากพบตุ่มพองใสๆ เล็กๆ ที่บริเวณผิวหนัง จากนั้นตุ่มใสจะเริ่มพองและปวดแสบปวดร้อน เมื่อผ่านไป ๑- ๒ วัน ตุ่มใสจะมีน้ำอยู่ข้างในและเริ่มแตกออก หากมีการติดเชื้อก็จะเกิดการอักเสบลุกลามและเกิดแผลขนาดใหญ่รักษาหายยากขึ้นอาการร่วน นอกจากการมีตุ่มใส คือ อาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย เนื่องจากเป็นปฏิกิริยาการก่อโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการจึงคล้ายโรคหวัด แต่ไม่มีอาการคัดจมูกน้ำมูกไหลเหมือนหวัด แต่สำหรับผู้ป่วยที่เป็นครั้งแรกจะรู้สึกอาการรุนแรงและใช้เวลานานกว่าจะหายประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ ส่วนผู้ที่เคยเป็นแล้วกลับมาเป็นใหม่ระยะเวลาการหายจะเร็วขึ้น เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันแล้ว

## วิธีรักษาโรคเรื้อรัง

การรักษาโรคเรื้อรัง นั้น เน้นการรักษาตามอาการ เนื่องจาก เชื้อไวรัสอาจทำให้มีอาการไข้ต่ำๆ อ่อนเพลียได้ แต่ถ้าพบว่าผู้ป่วยมีอาการไข้สูงให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาอย่างละเอียดและ ป้องกันอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน

การรักษาที่สำคัญที่สุดของโรคเรื้อรัง คือ การป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยเฉพาะการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อน โดยเฉพาะในบริเวณอวัยวะสำคัญ เช่น ดวงตา เพราะ การติดเชื้อเรื้อรัง บริเวณใดก็ตาม ต้องดูแลตุ่มใสไม่ให้เกิดการอักเสบติดเชื้อซ้ำซ้อน เพราะถ้าหากติดเชื้อแทรกซ้อน จะทำให้เกิดการทำลายอวัยวะที่ติดเชื้อได้ เช่น ติดเชื้อที่ดวงตาสามารถทำให้ตาบอดหรือสูญเสียการมองเห็นได้ หากติดเชื้อลุกลามอวัยวะภายในก็สามารถสร้างความอันตรายได้เช่นกัน เช่น การติดเชื้อที่เยื่อหุ้มสมอง เป็นต้น

## การดูแลรักษาระหว่างเป็นโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรัง เป็นโรคที่สามารถหายได้เอง โดยเฉพาะ เริม ที่กลับมาเป็นซ้ำและมักไม่มีอาการที่รุนแรงมากนัก ซึ่งเมื่อรู้ตัวแล้วว่าโรคเรื้อรังถามหา วิธีการดูแลตนเองที่ดีที่สุด คือการพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามไม่เครียด และควรดื่มน้ำมากๆ ในส่วนของแผลจากตุ่มน้ำ ถ้าเป็นเริมที่คอ แนะนำให้กลั้วคอด้วยน้ำเกลือ แต่หากเป็นตุ่มแผล บริเวณอื่นๆ เช่น เริมที่ขา เริมที่ก้น เริมที่จมูก ควรอาบน้ำและทำความสะอาดแผลให้สะอาด เช่น ฟอกสบู่ให้สะอาด เพื่อป้องกันไม่ให้ตุ่มเป็นหนอง ไม่ควรแกะหรือเกาตุ่มแผล ในกรณีที่มีไข้ สามารถรับประทานยาลดไข้ เพื่อบรรเทาอาการ

## คำถามโรคเรื้อรังที่พบบ่อย

### เริมรักษาหายได้ไหม ?

โรคเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาด แต่สามารถควบคุมดูแลได้ ด้วยการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ”

### เป็นเริมสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม ?

การมีเพศสัมพันธ์เป็นช่องทางสำคัญในการติดโรคเรื้อรังที่อวัยวะเพศ แต่ก็ยังสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่ต้องสวมถุงยางทุกครั้ง และรับประทานยาต้านไวรัสเพื่อป้องกันการแพร่กระจาย”

## โรคเริมเสี่ยงเป็นเอดส์ไหม ?

การติดเชื้อไวรัสโรคเริมที่อวัยวะเพศ อาจทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส HIV เนื่องจากมีภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคบกพร่อง จึงสามารถรับเชื้ออื่นได้โดยง่าย ในขณะเดียวกัน ผู้ที่เป็นโรคเอดส์ จะติดเชื้อเริมได้ง่ายเช่นกันจากจากมีภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคบกพร่อง และหากติดเชื้อเริมแล้วก็มีอาการของเริมเกิดขึ้นอย่างรุนแรง

## สรุปเรื่องของโรคเริม

การรักษาสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของหรืออุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่น ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ จะเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อได้ส่วนท่านที่อาจจะเคยติดเชื้อแล้ว เชื้อนี้จะยังฝังตัวอยู่ในร่างกายแต่ไม่ก่อให้เกิดโรค และเมื่อไหร่ที่ร่างกายอ่อนแอก็อาจจะแสดงอาการและก่อให้เกิดโรคได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องดูแลและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอเช่นเดียวกันผู้ที่เป็นโรคเมื่อรักษาแล้ว ตุ่มใสและอาการผิดปกติต่างๆ ก็จะหายไป สามารถใช้ชีวิตในครอบครัวและสังคมได้ตามปกติ และบ่อยครั้งที่มิใช่คนเป็นโรคนี้อาจได้รับเชื้อแล้วไม่แสดงอาการก็มี และโรคก็สร้างความเจ็บปวดและรำคาญได้แต่ก็สามารถรักษาและหายได้เช่นกัน

ด้วยเหตุนี้ โรคเริม จึงไม่ใช่โรคที่น่าอาย ไม่ใช่โรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมตามที่เราเคยเข้าใจกันเพียงอย่างเดียว แต่โรคเริมสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ร่างกายอ่อนแอ และได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย แม้กระทั่งผู้ที่ติดเชื้อเริมที่อวัยวะเพศก็อาจเกิดจากการใช้ห้องน้ำสาธารณะร่วมกับผู้อื่นได้ ดังนั้น เมื่อสงสัยว่าจะป่วยด้วยการเป็นโรคเริม ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและทำการรักษาให้เร็วที่สุด เพื่อป้องกันความรุนแรงของโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนและอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากโรคเริมต่อไป

## การป้องกันโรคเริม

การป้องกันโรคเริม นั้นสำหรับคนที่ยังไม่เคยได้รับเชื้อ ต้องหมั่นรักษาสุขภาพให้แข็งแรง เพราะเชื้อเริมอาจมีในสิ่งแวดล้อมทั่วไป ซึ่งเราสามารถสัมผัสเชื้อผ่านสิ่งของ เครื่องใช้ การใช้สิ่งของหรืออุปกรณ์ในที่สาธารณะ หากร่างกายอ่อนแอ และถ้าหากเรามีสุขภาพไม่แข็งแรง เมื่อรับเชื้อเข้าสู่ร่างกายเชื้อก็จะสามารถก่อโรคและอันตรายได้

## แหล่งอ้างอิง

### เว็บไซต์

ความรู้สุขภาพทางเพศ. (มปป.). เริม โรคเริม (Herpes) คืออะไร สาเหตุ อาการ วิธีรักษา และการป้องกันโรคเริม เป็นอย่างไร. Safeclinic. <https://www.bangkoksafeclinic.com/th/>

### ๓.๖ โรคแผลริมอ่อน

#### แผลริมอ่อนคืออะไร เป็นแล้วอันตรายแค่ไหน?

โรคแผลริมอ่อน (Chancroid) คือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งสามารถพบได้บ่อยรองจากโรคหนองในแท้และหนองในเทียม โรคแผลริมอ่อนเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งซึ่งส่งผลให้ร่างกายของผู้ที่ติดเชื้อเกิดแผลบริเวณอวัยวะเพศ มีลักษณะเป็นแผลเปื่อยซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า “แผลริมอ่อน” เกิดขึ้นบริเวณรอบๆหรือบนอวัยวะเพศ และผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบโตผิดปกติร่วมด้วย

#### อาการของแผลริมอ่อนเป็นอย่างไร

ผู้ที่ติดเชื้อแผลริมอ่อนจะเริ่มแสดงอาการหลังจากได้รับเชื้อ ๓-๗ วัน โดยจะมีแผลเปื่อยเล็กลักษณะเป็นตุ่ม ขอบแผลนูนชัดเจน ก้นแผลมีหนอง ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ โดยแผลริมอ่อนจะขยายใหญ่ขึ้นกลายเป็นแผลหนองทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บปวดบริเวณแผลขณะปัสสาวะ อุจจาระ หรือในขณะมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงอาจมีอาการต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบโตจนเกิดฝีขนาดใหญ่ได้ ซึ่งอาการของโรคแผลริมอ่อนในเพศชายและเพศหญิงมีอาการแตกต่างกันเล็กน้อย เช่น

แผลริมอ่อนในผู้ชาย :เกิดตุ่มแดงเล็กขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ ใต้หนังหุ้มปลายองคชาติ หรือ ถุงอัณฑะ โดยที่แผลอาจลุกลามเป็นแผลเปื่อยได้ภายใน ๑-๒ วัน ซึ่งผู้ติดเชื้อจะมีอาการเจ็บหรือแสบร้อนบริเวณที่เกิดแผล

แผลริมอ่อนในผู้หญิง :ผู้หญิงจะเกิดตุ่มแดงเล็กขึ้นบริเวณอวัยวะเพศมากกว่าเพศชาย โดยจะมีอาการเจ็บปวดน้อยกว่าเพศชาย มักพบแผลในแคมเล็ก อวัยวะเพศ ต้นขา ขาหนีบ ปากช่องคลอด ซึ่งลักษณะของอาการแผลริมอ่อนในเพศหญิงมีความคล้ายคลึงกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น หรือบางรายอาจไม่แสดงอาการของโรคแผลริมอ่อนอย่างชัดเจน ส่งผลให้สังเกตอาการได้ยากและอาจแพร่เชื้อสู่คู่นอนโดยไม่รู้ตัว

#### สาเหตุของโรคแผลริมอ่อน

โรคแผลริมอ่อนเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียแกรมลบที่มีชื่อว่า ฮีโมฟิลุส ดูเครย์ (Haemophilus Ducreyi) โดยที่เชื้อสามารถเข้าสู่ร่างกายได้จากการสัมผัสของเหลวจากผู้ที่มีเชื้อแผลริมอ่อนโดยตรง และเข้าสู่ร่างกายผ่านการมีเพศสัมพันธ์ ผิวน้ำที่มีบาดแผล หรือเย็บต่างๆ ซึ่งเชื้อแบคทีเรียชนิดนี้จะสร้างสารพิษที่ทำให้เกิดแผลบริเวณอวัยวะเพศและบริเวณโดยรอบ

#### วิธีการรักษาโรคแผลริมอ่อน

การรักษาโรคแผลริมอ่อนสามารถรักษาให้ขาดได้ด้วยยาปฏิชีวนะหลายชนิด เช่น Azithromycin Ciprofloxacin Erythromycin Ceftriaxone ยาเหล่านี้มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ช่วยบรรเทาอาการบริเวณแผลริมอ่อน และลดรอยแผลเป็นให้ดีขึ้นได้ภายใน ๑ อาทิตย์ ซึ่งขึ้นอยู่กับขนาดของแผลในผู้ป่วยแต่ละรายด้วยเช่นกัน ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการต่อมน้ำเหลืองโตมีขนาดใหญ่มาก แพทย์อาจจะต้องทำการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดเจาะระบายน้ำหนองออกเพื่อลดอาการบวมของแผล ซึ่งวิธีนี้จะใช้ระยะเวลาในการรักษาประมาณ ๑-๓ เดือน

ผู้ป่วยโรคแผลริมอ่อนควรดูแลตนเองควบคู่ไปกับการทานยาปฏิชีวนะ เพื่อรักษาความสะอาดและลดโอกาสการลุกลามของเชื้อแบคทีเรีย ด้วยการงดการมีเพศสัมพันธ์ตลอดระยะเวลาในการรักษา หมั่นใช้น้ำเกลือทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศหรือบริเวณแผลอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรปล่อยให้แผลมีการอักเสบหรือเกิดการเสียดสี รวมถึงงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

## การป้องกันโรคแผลริมอ่อน

สำหรับโรคแผลริมอ่อนสามารถป้องกันได้ โดยการใช้วิธีเดียวกันกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ดังนี้

- สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งขณะมีเพศสัมพันธ์
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเปลี่ยนคู่นอนบ่อย
- รักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศอยู่เสมอ
- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มึแผลบริเวณอวัยวะเพศ
- ตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทุกปีและก่อนการแต่งงาน
- หากมีภาวะเสี่ยงติดเชื้อแผลริมอ่อนควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด

## แหล่งอ้างอิง

### เว็บไซต์

มูลนิธิเพื่อรัก. (มปป.). *แผลริมอ่อนอันตรายแค่ไหน?*. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/warts/>

### ๓.๗ กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (โรคฝีมะม่วง)

ฝีมะม่วง (Lymphogranuloma venereum – LGV หรือบางครั้งเรียกว่า Bubo) เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่งที่พบได้บ้างประปรายประมาณ ๒-๕% ของโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ มักพบได้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ในอดีตพบได้มากในแถบเอเชียและแอฟริกา แต่ในปัจจุบันพบมากขึ้นในแถบยุโรปและอเมริกา

สาเหตุของโรคฝีมะม่วง เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียคลาไมเดียทราโคมาติส ชนิด L๑, L๒, L๓ (Chlamydia Trachomatis L๑-L๓) ซึ่งติดต่อโดยการร่วมเพศหรือสัมผัสตุ่มหนองของฝีมะม่วงโดยตรง ส่วนปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคฝีมะม่วง คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ปลอดภัย โดยไม่สวมถุงยางอนามัยในขณะร่วมเพศทั้งทางปาก ทวารหนัก และช่องคลอด การมีคู่นอนหลายคน การมีรักร่วมเพศระหว่างชายกับชาย โรคนี้มีระยะการฟักตัวประมาณ ๓-๓๐ วัน ซึ่งส่วนมากจะใช้เวลาประมาณ ๗-๑๐ วันหลังจากสัมผัสเชื้อ โดยการเกิดแผลมักจะเกิดขึ้นภายใน ๓-๑๐ วันหลังจากสัมผัสเชื้อ ส่วนการอักเสบของต่อมน้ำเหลืองมักจะเกิดขึ้นประมาณ ๑๐-๓๐ วัน หลังจากสัมผัสเชื้อ

**อาการของโรคฝีมะม่วง** อาการของโรคแบ่งออกได้เป็น ๓ ระยะ ดังนี้

๑. ระยะ Primary LGV (ระยะแผล) : เริ่มแรกผู้ป่วยจะมีตุ่มนูน ตุ่มใส หรือแผลขนาดเล็ก ตื่น ๆ เกิดขึ้นที่อวัยวะเพศก่อน หรืออาจเกิดขึ้นที่อวัยวะหรือทวารหนักก็ได้ โดยที่ไม่มีอาการเจ็บหรือปวด และแผลจะหายไปได้เองภายใน ๒-๓ วัน ซึ่งเพราะไม่มีอาการเจ็บหรือปวดนี้เอง จึงทำให้ผู้ป่วยมักไม่ทันได้สังเกตเห็นแบ่งเป็นระยะ ดังนี้

๒. ระยะ Secondary LGV (ระยะฝีมะม่วง) : ต่อมาต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวมโตติดกันเป็นก้อนฝีมะม่วงขนาดใหญ่และเจ็บมากจนอาจเดินไม่ได้ (เรียกตามภาษาทั่วไปว่า “ไขตันบวม”) ตรงกลางจะเป็นร่องของพังผืดคล้ายร่องของมะม่วงอกร่อง จึงเรียกโรคนี้ว่า “ฝีมะม่วง” ซึ่งอาจเป็นเพียงข้างเดียวหรือเป็นทั้งสองข้างก็ได้ และผิวหนังบริเวณที่เป็นฝีมะม่วงมีอาการอักเสบ มีลักษณะบวม แดง ร้อนร่วมด้วย ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดฝีมากจนเดินไม่ถนัด หรือบางรายอาจมีอาการไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ตาอักเสบ ปวดข้อ ผื่นขึ้นตามตัว ถ้าไม่ได้รับการรักษา ฝีมะม่วงจะหายไปได้เองภายใน ๒-๓ สัปดาห์ หรือเป็นเดือน แต่บางรายฝีมะม่วงกลายเป็นรูหลายนูนและมีหนองไหลจนกลายเป็นแผลเรื้อรังได้

๓. ระยะ Tertiary LGV : ระยะนี้อาจเกิดขึ้นหลังจากได้รับเชื้อมานานถึง ๒๐ ปี ผู้ป่วยจะมีอาการของลำไส้อักเสบ มีอาการคันก้น มีหนองและเลือดออกจากทวารหนัก ปวดเบ่ง อุจจาระลำเล็กลง น้ำหนักตัวลด และอาจมีการตีบตันของทวารหนักหรือทวารหนักมีก้อนเหมือนริดสีดวง ฝีมะม่วงเป็นโรคที่พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง เพราะในผู้หญิงน้ำเหลืองจากอวัยวะเพศจะระบายไปที่ต่อมน้ำเหลืองในช่องเชิงกรานมากกว่าขาหนีบ ในผู้หญิงที่เป็นโรคนี้แม้จะมองไม่เห็นต่อมน้ำเหลืองโตในระยะฝีมะม่วง แต่นานไปก็จะเกิดเนื้อเยื่อแผลเป็นรอบ ๆ ช่องคลอดและทวารหนักได้เช่นกัน มีผลทำให้เกิดการตีบแคบของช่องคลอดและทวารหนัก หรือมีการอุดตันของท่อน้ำเหลืองจนทำให้อวัยวะเพศขยายได้เช่นเดียวกับในผู้ชาย โรคนี้อาจลุกลาม เกิดการอักเสบของทวารหนักจนตีบตัน และถ่ายอุจจาระไม่ออกได้ ซึ่งมักพบได้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

**วิธีรักษาฝีมะม่วง** เมื่อมีอาการผิดปกติต่าง ๆ มีแผลที่อวัยวะเพศ หรือขาหนีบบวม ควรรีบไปพบแพทย์ก่อนเสมอ ผู้ป่วยไม่ควรซื้อยามากินเอง เพราะอาจใช้ยาไม่ตรงกับชนิดของโรค จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดเชื้อดื้อยาได้ง่าย การรักษาโรคฝีมะม่วงจะต้องรักษาไปด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย คือ ผู้ป่วยและคู่นอนทุกคนเพื่อให้โรคหายและไม่เป็นพาหะโรคอยู่ที่ฝ่ายหญิงหรือฝ่ายชาย

สิ่งที่ควรทำในระหว่างที่รอไปพบแพทย์ หากมีอาการปวดมาก ให้รับประทานยาแก้ปวด เช่น ยาพาราเซตามอล (Paracetamol) พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้มาก ๆ อย่างน้อยวันละ ๘-๑๐ แก้ว ถ้าไม่มีโรคที่ต้องจำกัดการดื่มน้ำ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด รับประทานยารักษาที่ปวด บวม แดง โดยใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นจัด ๆ ปิดผ้าให้แห้ง แล้ววางลงบนตำแหน่งที่มีอาการปวดครั้งละประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ทุก ๘ ชั่วโมง หมั่นดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศและขาหนีบ หรือถ้าฝีแตกแล้วก็ให้รักษาความสะอาดบริเวณนั้นให้ดี ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ยังมีก้อนที่ขาหนีบหรือจนกว่าโรคจะหายสนิท และควรไปตรวจเลือดเพื่อดูการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์อย่างอื่นร่วมด้วย เช่น โรคเอดส์ ซิฟิลิส ฯลฯ เพื่อให้การรักษาโรคเหล่านี้ร่วมไปด้วย

การให้ยาปฏิชีวนะ สามารถใช้ยาปฏิชีวนะได้หลายชนิด เช่น ดอกซีไซคลิน (Doxycycline) เป็นยาที่นิยมใช้กันมากที่สุด โดยให้รับประทานครั้งละ ๑๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๒ ครั้ง ติดต่อกันนาน ๑๔ วัน เตตราไซคลิน (Tetracycline) หรืออีริโทรไมซิน (Erythromycin) ให้รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๔ ครั้ง ติดต่อกันนาน ๑๔ วัน ถ้าฝีมังไม่ยุบและมีลักษณะนุ่ม แพทย์อาจใช้เข็มฆ่าเชื้อเบอร์ ๑๖-๑๘ ต่อกับกระบอกฉีดยา แล้วทำการเจาะดูดเอาหนองออก (แพทย์มักไม่ผ่าฝีฝีมังให้เป็นแผลยาว ๆ เพราะจะทำให้แผลหายช้า อาจทำให้เกิดเป็นรอยทะเล่ที่มีหนองไหลตลอดเวลา (Fistula) หรืออาจทำให้มีการอุดตันของทางเดินน้ำเหลืองในบริเวณนั้นได้) โรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ในคนทั่วไปที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของร่างกายปกติ แต่ในคนที่ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคผิดปกติ เช่น เป็นโรคเอดส์ ก็จะมีแนวโน้มการติดเชื้อซ้ำหรือรักษาแล้วไม่หายขาด อาจต้องเปลี่ยนชนิดของยาปฏิชีวนะ โดยการตรวจเพาะเชื้อเพื่อหาการตอบสนองของโรคต่อยาปฏิชีวนะชนิดต่าง ๆ ภายหลังการรักษา ๓ เดือน ควรตรวจเลือดหาวีดีอาร์แอล (VDRL) และเชื้อเอชไอวี เช่นเดียวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่น ๆ

ความเชื่อเกี่ยวกับของแผลงสำหรับโรคนี้ เช่น ทุหลาม อาหารทะเล สาเก หน่อไม้ เป็นต้น ทางวงการแพทย์ยังไม่มีที่ยืนยันแน่ชัด แต่ที่แน่นอน คือ ต้องงดการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลา ๑ เดือน เพราะอาจทำให้หนองไหลมากขึ้น ส่วนอาหารอื่น ๆ ถ้าพบว่ากินแล้วทำให้หนองไหลมากขึ้นหรืออาการกำเริบใหม่ก็ควรงด วิธีป้องกันฝีมัง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็โรค ซึ่งจะเป็วิธีการป้องกันการเกิดโรคฝีมังได้ดีที่สุด หลีกเลี่ยงการเที่ยวกลางคืนหรือการสำส่อนทางเพศ และถ้าจะหลับนอนกับคนที่สงสัยว่าเป็นโรคก็ควรสวมถุงยางอนามัยด้วยทุกครั้ง ควรรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศ (ฟอกล้างด้วยสบู่) หลังการร่วมเพศทันทีทุกครั้ง (การต้มน้ำก่อนร่วมเพศและถ่ายปัสสาวะทันทีหลังร่วมเพศ หรือการฟอกสบู่ทันทีหลังร่วมเพศ อาจช่วยลดการติดเชื้อลงได้บ้าง แต่ไม่ใช่ว่าจะได้ผลทุกราย)

การกินยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันโรคภายหลังร่วมเพศอาจได้ผลบ้าง แต่ต้องใช้ยาชนิดและขนาดเดียวกับที่ใช้รักษา ซึ่งดูแล้วจะไม่คุ้ม สู้ออให้มีอาการแสดงออกมาแล้วค่อยรักษาไม่ได้ หมั่นออกกำลังกายและรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ)

## แหล่งอ้างอิง

### เว็บไซต์

เมดไทย.(๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕). ฝีมัง อาการ สาเหตุ และการรักษาโรคฝีมัง ๘ วิธี. Medthai.

<https://medthai.com/>

### ๓.๘ โรคไวรัสตับอักเสบบีและซี

โรคตับอักเสบ ฟังดูอาจจะเหมือนห่างไกลตัวเรา เพราะเป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ไม่ได้เกิดจากพฤติกรรมทั่วไป แต่ในความเป็นจริงแล้วแม้เราจะใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท โรคนี้ก็ยังสามารถติดต่อกันได้ทั้งจากการกิน การสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน และการมีเพศสัมพันธ์ ยิ่งโชคดีว่า... ในปัจจุบันมีวัคซีนที่สามารถช่วยป้องกันโรคตับอักเสบที่เกิดจากไวรัสบางชนิดได้ และก็เหมือนกับทุกๆ โรคที่ว่า “การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา” ดังนั้นหากเรามีโอกาสได้ตรวจหาภูมิคุ้มกันแล้วพบว่ายังไม่มี การรับวัคซีนก็จะช่วยให้เรามั่นใจและปลอดภัยจากโรคนี้มากขึ้น

#### ไวรัสตับอักเสบบี และซี พาหะอาจเป็นคนใกล้ตัว

เพราะคนทั่วไปตามท้องถนน หรือแม้แต่คนในครอบครัวของเรา อาจจะมีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซีอยู่ แต่เป็นผู้ที่ไม่มีอาการ ซึ่งเราเรียกว่า พาหะ (Carrier) แต่โดยปกติพาหะมักเป็นได้กับเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และไวรัสตับอักเสบซี เท่านั้น

#### ช่องทางการแพร่เชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดต่างๆ

- ไวรัสตับอักเสบเอ และอี  
มักมีการติดต่อหรือแพร่เชื้อทางอาหาร น้ำดื่ม หรือการสัมผัสถูกอุจจาระ ฉะนั้นการป้องกันที่ดีคือ ควรดื่มน้ำต้มสุก ใช้แก้วส่วนตัว กินอาหารปรุงสุก ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ การกินผักผลไม้ก็ควรล้างให้สะอาดเสียก่อน ปัจจุบันเราสามารถลดความเสี่ยงหรือป้องกันการเป็นตับอักเสบจากไวรัสชนิดเอได้ด้วยการฉีดวัคซีน แต่ในส่วนของไวรัสตับอักเสบบีนั้นยังไม่มีวัคซีนป้องกัน
- ไวรัสตับอักเสบบีและซี  
การแพร่เชื้อมักเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หรือการสัมผัสเลือด เช่น หมอ พยาบาล ถูกเข็มฉีดยาที่มีเชื้อไวรัสตำมือ หรือผู้ที่ติดยาเสพติดแล้วใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน เป็นต้น  
ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี และเชื้อชนิดนี้มักติดจากแม่สู่ลูกทารก ดังนั้นทารกหลังคลอดทุกรายจึงควรได้รับวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี

#### อาการหลังติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ

เมื่อตับได้รับเชื้อไวรัส ก็เกิดภาวะตับอักเสบ ส่งผลให้ตับทำงานผิดปกติ มีอาการตับบวมโต ร่างกายอ่อนเพลีย ซึ่งไวรัสตับอักเสบบีมีหลายชนิดดังที่กล่าวมาแล้ว เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ซี ดี และอี แต่ที่พบบ่อยคือ ไวรัสตับอักเสบบี และซี

#### อาการตับอักเสบเฉียบพลันจากการติดเชื้อไวรัส

ไม่ว่าจะเกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบบีชนิดไหน อาการก็จะคล้ายๆ กัน... การจะเป็นน้อยหรือมากก็ขึ้นอยู่กับปริมาณของเชื้อไวรัสที่ได้รับและความแข็งแรงพื้นฐานของผู้ป่วย อาการที่พบบ่อย ได้แก่ อ่อนเพลีย จุกแน่นใต้ชายโครงขวา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ ร่วมกับการมีคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ท้องเสีย ปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลือง ตาเหลือง

#### ตับอักเสบเรื้อรัง อาการที่แตกต่างไป

ตับอักเสบเรื้อรัง จะเกิดจากไวรัสเพียง ๒ ชนิด คือ เชื้อไวรัสตับอักเสบบี และซี อาการที่พบคือ รู้สึกอ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียนบ้างในช่วงที่มีภาวะตับอักเสบ แต่บางช่วงก็ไม่มีอาการใดๆ เลย เชื้อไวรัสชนิดนี้จะค่อยๆ ทำลายเซลล์ตับทีละน้อยจนเกิดภาวะตับแข็งและเพิ่มโอกาสในการเกิดมะเร็งตับ ซึ่งแพทย์สามารถตรวจดูการอักเสบของตับได้จากการตรวจเลือด ส่วนใหญ่ผู้ที่เป็นตับแข็งและมะเร็งตับมักไม่มีอาการในระยะแรก แต่อาจอ่อนเพลียเล็กน้อย แต่เมื่อโรคลุกลามจนอาการหนักขึ้น คนไข้มักมาพบแพทย์ด้วยภาวะแทรกซ้อน เช่น ท้องบวม เท้าบวม อาเจียนเป็นเลือด ตัวตาเหลือง ซึ่งแพทย์ก็จะต้องหาสาเหตุและรักษาให้ตรงโรคต่อไป



## ไวรัสตับอักเสบ รักษาหายหรือไม่?

- **ไวรัสตับอักเสบ เอ และ อี**  
คนไข้มักจะหายขาดได้ และส่วนใหญ่จะหายได้เอง และร่างกายก็จะสร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้ไม่เป็นซ้ำอีก และไม่เป็นตับอักเสบเรื้อรัง แต่สำหรับตับอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบบี แตกต่างตรงที่พบว่า มีแนวโน้มที่จะกลายเป็นโรคตับอักเสบที่รุนแรงขึ้น โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์จะมีความเสี่ยงสูงขึ้นและอาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เพิ่มโอกาสการแท้งบุตรและมีโอกาสเสียชีวิตได้
- **ไวรัสตับอักเสบบี**  
๙๐ เปอร์เซ็นต์ มักเป็นแบบเฉียบพลันซึ่งมีโอกาสหายขาดได้เอง แต่ก็จะมี ๕-๑๐ เปอร์เซ็นต์ ที่เป็นตับอักเสบเรื้อรัง และยังคงตรวจพบเชื้ออยู่ตลอด ในกลุ่มนี้บางรายอาจมีอาการตับแข็ง และบางรายอาจนำไปสู่การเป็นมะเร็งตับ
- **ไวรัสตับอักเสบบี**  
ราว ๘๕ เปอร์เซ็นต์ จะเป็นตับอักเสบแบบเรื้อรัง ผลการรักษาจะขึ้นกับชนิดของไวรัสตับอักเสบบี แต่หากไม่ได้รับการรักษา อาจจะกลายเป็นโรคตับแข็ง มะเร็งตับ และเสียชีวิตในที่สุด การรักษาจะขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพของตับ ถ้าหากตับวาย หรือเป็นมะเร็งตับ แพทย์จะไม่รักษาด้วยยาต้านไวรัสตับอักเสบบี แต่จะไปเน้นที่การรักษามะเร็งมากกว่า หรือหากมีภาวะตับวาย การรักษาก็มีความเสี่ยงสูง จึงต้องพิจารณาวิธีรักษาเป็นรายๆ ไป

### ต้องรีบรักษาหากพบว่าติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

ไวรัสตับอักเสบบี และ อี ชนิดเฉียบพลัน และไวรัสตับอักเสบบี ส่วนใหญ่แพทย์จะรักษาแบบประคับประคอง หรือรักษาตามอาการเพื่อลดการอักเสบของตับ ผู้ที่เป็นไวรัสตับอักเสบบีมักอ่อนเพลีย รับประทานอาหารได้น้อยลง แพทย์ก็จะให้สารอาหารทางน้ำเกลือ และแนะนำการปฏิบัติตัว ได้แก่ การพักผ่อนมากๆ ในช่วงที่มีอาการอ่อนเพลีย กินอาหารให้พอเพียง โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง งดแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงยาพาราเซตามอล ทั้งนี้แพทย์จะนัดให้ทำการตรวจเลือดเพื่อติดตามผลการรักษา และดูการทำงานของตับว่าดีขึ้นหรือไม่อย่างต่อเนื่อง

### ต้องรีบรักษาหากพบว่าติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

ไวรัสตับอักเสบบี และ อี ชนิดเฉียบพลัน และไวรัสตับอักเสบบี ส่วนใหญ่แพทย์จะรักษาแบบประคับประคอง หรือรักษาตามอาการเพื่อลดการอักเสบของตับ ผู้ที่เป็นไวรัสตับอักเสบบีมักอ่อนเพลีย รับประทานอาหารได้น้อยลง แพทย์ก็จะให้สารอาหารทางน้ำเกลือ และแนะนำการปฏิบัติตัว ได้แก่ การพักผ่อนมากๆ ในช่วงที่มีอาการอ่อนเพลีย กินอาหารให้พอเพียง โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง งดแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงยาพาราเซตามอล ทั้งนี้แพทย์จะนัดให้ทำการตรวจเลือดเพื่อติดตามผลการรักษา และดูการทำงานของตับว่าดีขึ้นหรือไม่อย่างต่อเนื่อง

### การดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี

- สามารถออกกำลังกายแบบเบาๆ ได้ แต่ไม่ควรหักโหมเหมือนตอนที่ร่างกายเป็นปกติ
- ควรพักผ่อนนอนหลับให้พอเพียง พยายามไม่เครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส
- งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเป็นการกระตุ้นการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส และทำให้เซลล์ตับเสื่อมมากขึ้น
- ก่อนรับประทานยาทุกชนิด หรือหากมีการกินยารักษาโรคประจำตัวอื่นๆ อยู่ก่อน ควรแจ้งและปรึกษาแพทย์
- ไปพบแพทย์ตามนัดหมาย เพื่อตรวจเลือด เช็คประสิทธิภาพการทำงานของตับเป็นระยะๆ
- สวมถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เพราะเป็นช่องทางหนึ่งของการติดเชื้อ

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง อาหารประเภทเนื้อสัตว์รมควัน อาหารปิ้งย่างจนไหม้เกรียม หรืออาหารแปรรูปและเครื่องกระป๋องต่างๆ รวมถึงถั่วป่นเพราะอาจมีเชื้อราปนเปื้อน จะทำให้ตับทำหน้าที่บกพร่องมากขึ้น
- เมื่อจะต้องทำการผ่าตัดหรือทำฟัน ควรแจ้งแพทย์ทราบเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- แนะนำให้คนใกล้ชิด และคนในครอบครัว หรือผู้ที่อยู่บ้านเดียวกัน ให้ตรวจเลือดและฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี
- งดบริจาคโลหิต จนกว่าจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์ว่าบริจาคได้

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

โรงพยาบาลเปาโล.(๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๔). *ตับอักเสบจากเชื้อไวรัส อากาและการรักษา*. โรงพยาบาลเปาโล.

<https://lovefoundation.or.th/warts/>