

## โรคเชื้อราในช่องคลอด (Thrush)

ยังรู้จักกันในนามของเชื้อแคนดิดา (candida) การติดเชื้อยีสต์ เชื้อรา (fungus) โรคติดเชื้อรา (mycosis)

โรคเชื้อราในช่องคลอดเป็นการติดเชื้อที่พบบ่อย ซึ่งเกิดขึ้นจากการเจริญเติบโตของเชื้อยีสต์มากเกินไป ซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในช่องคลอด

### ข้อเท็จจริงโดยสังเขป

- โรคเชื้อราในช่องคลอดเกิดจากการเจริญเติบโตของเชื้อยีสต์มากเกินไปในช่องคลอดที่รู้จักกันในชื่อ แคนดิดา แอลบีแคนส์ (*Candida albicans*)
- อาการต่าง ๆ มักได้แก่ ตกขาวจากช่องคลอดที่ข้นขาว คันในช่องคลอด หรือปากช่องคลอด (หรือทั้งสอง) เจ็บแสบที่ปากช่องคลอด หรือมีการถลอกและไม่สบายตัว และความรู้สึกแสบร้อนหรือเจ็บปวดในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ หรือถ่ายปัสสาวะ
- โรคเชื้อราในช่องคลอดไม่ถือว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่คุณอนที่มีองคชาตบางครั้งอาจเกิดรอยแดงและระคายเคืององคชาตได้
- ครีมหาช่องคลอด ยาเหน็บช่องคลอด และยาเม็ดช่วยลดการเจริญเติบโตของเชื้อยีสต์และบรรเทาอาการ
- ในขณะที่ไม่สบายตัว โรคเชื้อราในช่องคลอดไม่ได้ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว เช่น ภาวะมีบุตรยาก หรือภาวะซับซ้อนการตั้งครรภ์

### โรคนี้คืออะไร? (What is this?)

โรคเชื้อราในช่องคลอดเป็นโรคสามัญ *Candida albicans* เป็นเชื้อยีสต์ที่พบบ่อยที่สุดที่ทำให้เกิดโรคเชื้อราในช่องคลอด เป็นเชื้อที่แตกต่างจากเชื้อยีสต์ในอาหาร

เชื้อยีสต์จำนวนน้อยในช่องคลอดเป็นสิ่งปกติและมักจะไม่มีปัญหาอะไร เพียงแต่เมื่อเชื้อเจริญเติบโตมากเกินไปจึงอาจทำให้เกิดอาการของโรคเชื้อราในช่องคลอด

### คุณติดโรคนี้ได้อย่างไร? (How do you get it?)

โรคเชื้อราในช่องคลอดสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน แต่อาจมีบางสิ่งที่ทำให้โรคเชื้อราในช่องคลอดมีแนวโน้มให้เกิดขึ้นได้มากขึ้น ได้แก่

- ยาปฏิชีวนะ
- การตั้งครรภ์
- โรคเบาหวาน
- ผิวที่มีเหงื่อและชื้นโดยเฉพาะเมื่อมีการเสียดสีกัน (เช่น ตอนขี่จักรยานหรือขณะมีเพศสัมพันธ์)
- สภาพผิวที่มีมาก่อนหน้านี้ เช่นโรคผิวหนังอักเสบ (eczema) หรือโรคสะเก็ดเงิน (psoriasis)
- ยารักษาโรคที่กดทับภูมิคุ้มกัน

โรคเชื้อราในช่องคลอดไม่ถือว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่กับคุณอนที่มีองคชาติ บางครั้งอาจเกิดรอยแดงและระคายเคืององคชาติได้ โดยเฉพาะหลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

### มีอาการอะไรบ้าง? (What are the symptoms?)

อาการต่าง ๆ ได้แก่

- อาการคันและไม่สบายตัวที่ปากช่องคลอดและช่องคลอด
- ความรู้สึกแสบร้อนและเจ็บปวดตอนถ่ายปัสสาวะและระหว่างมีเพศสัมพันธ์
- ตกขาวข้นสีขาว ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า คล้ายเนยแข็งคอตเตจชีส (cottage cheese)
- บริเวณปากช่องคลอด และช่องคลอดอาจมีสีแดงและบวม และอาจมีผิวดกหรือรอยถลอกเล็ก ๆ

หากคุณมีอาการเหล่านี้ ตามปกติ คุณสามารถซื้อยาจากร้านขายยามารักษาตัวเองได้

อย่างไรก็ตาม คุณควรไปพบแพทย์ หากคุณ

- ไม่แน่ใจว่า คุณเป็นโรคเชื้อราในช่องคลอดหรือไม่
- เคยเป็นโรคเชื้อราในช่องคลอดมาหลายรอบ
- มีเพศสัมพันธ์เมื่อเร็ว ๆ นี้โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับคุณอนคนใหม่
- มีอาการปวดบริเวณอุ้งเชิงกรานหรือมีตกเลือดผิดปกติ
- ได้พยายามรักษาโรคติดเชื้อราในช่องคลอดและภาวะไม่ได้ดีขึ้น
- สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของปากช่องคลอดในเรื่องรูปร่าง พื้นผิว หรือสี

โรคติดเชื้อราในช่องคลอดที่เกิดบ่อย ๆ อาจเป็นสัญญาณของโรคผิวหนังที่ปากช่องคลอดแบบเรื้อรัง (chronic vulval dermatitis)

### คุณจะตรวจโรคนี้ได้อย่างไร? (How do you test for it?)

โรคติดเชื้อราในช่องคลอดทดสอบได้โดยใช้ตัวอย่างจากก้านสำลีป้ายที่ช่องคลอดและจากรอยแยกของปากช่องคลอด

## โรคนี้รักษาได้อย่างไร? (How is it treated?)

โรคติดเชื้อราในช่องคลอดรักษาได้ด้วยการใช้ครีมต้านเชื้อรา ยาเหน็บช่องคลอด หรือยาเม็ดเพียงเม็ดเดียว

คุณสามารถหาซื้อครีมและยาเหน็บช่องคลอดได้ที่ร้านขายยาโดยไม่ต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ การรักษาใช้เวลาตั้งแต่ 1 ถึง 7 วัน และจะใช้สอดในช่องคลอดด้วยเครื่องช่วยพิเศษ

ยาเม็ดขนาด 150 มิลลิกรัมหนึ่งเม็ด (ที่ชื่อว่า *Fluconazole*) สามารถซื้อได้ที่ร้านขายยาโดยไม่ต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ ยาเม็ดขนาดนี้มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับครีมและยาเหน็บช่องคลอด ยาเม็ดมีราคาแพงกว่าและไม่ควรใช้หากมีการตั้งครรภ์ การใช้ยาครั้งเดียวนี้ไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยารักษาอื่น ๆ แต่คุณควรปรึกษาเรื่องนี้กับเภสัชกรที่ร้านขายยา *Fluconazole* มีความปลอดภัยที่จะใช้งานพร้อมกับยาเม็ดคุมกำเนิด บางครั้งต้องใช้เวลาสองสัปดาห์หลังจากหนึ่งสัปดาห์ไปแล้ว โดยเฉพาะเมื่อมีอาการที่รุนแรง

คุณอาจต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะได้รับการรักษา เนื่องจากคุณอาจรู้สึกแสบร้อนไม่สบายตัวในระหว่างและหลังมีเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์ที่เจ็บปวดในระหว่างที่โรคติดเชื้อราในช่องคลอดกำเริบนั้น บางครั้ง สามารถนำไปสู่ความเจ็บปวดต่อเนื่อง ถ้าโรคติดเชื้อราได้รับการรักษาหายแล้ว ครีมที่ใช้ทาโรคติดเชื้อราในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยเปราะบางลงได้ ดังนั้น ควรทาครีมรักษาหลังมีเพศสัมพันธ์

## หากไม่ได้รับการรักษาจะมีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ หรือไม่? (Are there any complications if not treated?)

โรคติดเชื้อราในช่องคลอดอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัว แต่จะไม่สร้างความเสียหายระยะยาว

อย่างไรก็ตาม หากเกิดโรคนี้เป็นประจำและไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้เกิดอาการปวดที่ปากช่องคลอดหรืออาการปวดเรื้อรังได้ ดังนั้น จึงแนะนำให้ควรเข้ารับการรักษาเป็นอย่งยั้ง

## โรคนี้มีโอกาสกลับมาเป็นอีกหลังจากรักษาแล้วหรือไม่? (Is it likely to come back after treatment?)

โรคติดเชื้อราในช่องคลอดแบบกำเริบซ้ำอีก

หากคุณเป็นโรคติดเชื้อราในช่องคลอดสี่ครั้งหรือมากกว่านั้นในหนึ่งปี คุณอาจเป็นโรคติดเชื้อราในช่องคลอดแบบกำเริบซ้ำอีก ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้หญิงที่อยู่ในช่วงเจริญพันธุ์ประมาณร้อยละ 5 อาการต่าง ๆ จะไม่หายไปหมดอย่างสิ้นเชิงหลังจากรักษาแล้ว และอาจเกิดผื่นหนึ่งแดงหรือปวดด้วยในระหว่างหรือหลังจากมีเพศสัมพันธ์

อาการนี้อาจแตกต่างจากโรคติดเชื้อราในช่องคลอด เนื่องจากไม่พบอาการตกขาว ผู้คนมักจะแจ้งว่า ช่องคลอดแห้งและขาดการหล่อลื่นเมื่อมีกิจกรรมทางเพศ บ่อยครั้ง อาการจะแย่ลงก่อนช่วงการมีประจำเดือนหรือเกิดขึ้นก่อนการมีประจำเดือนเท่านั้น

คนส่วนใหญ่ที่เป็นโรคติดเชื้อราในช่องคลอดแบบกำเริบซ้ำอีกจะมีสุขภาพดี และไม่พบอะไรผิดปกติกับระบบภูมิคุ้มกันของพวกเขา ไม่ใช่เรื่องแปลกที่พวกเขาจะมีประวัติก่อนหน้านี้ของการเป็นไข้แพ้ฟาง (hay fever) โรคผื่นหนึ่งอักเสบ (eczema) หรือโรคหอบหืด (asthma) ร่างกายของพวกเขาไวต่อเชื้อรา *candida albicans* มาก

การรักษาโรคติดเชื้อราในช่องคลอดแบบกำเริบซ้ำอีกต้องมีการดูแลผิวหนังชั้นพื้นฐานเป็นปกติ และมียาด้านเชื้อราได้ในระยะยาวด้วย ยารักษาที่ไปก่ดระดับการเจริญเติบโตของเชื้อยีสต์ และสามารถใช่แบบกินได้ (Fluconazole) หรือใช้กับช่องคลอด (แบบครีมทาหรือแบบเหน็บในช่องคลอด) ระยะเวลาการรักษาขั้นต่ำตามปกติคือประมาณ 6 เดือน การกำเริบของโรคยังอาจเกิดขึ้นได้หลังการรักษาแต่ควรจะมีจำนวนน้อยครั้งลง

หากคุณคิดว่า คุณอาจกำลังประสบกับโรคติดเชื้อราในช่องคลอดแบบกำเริบซ้ำอีก คุณควรปรึกษากับแพทย์ของคุณ

### ฉันสามารถป้องกันตนเองได้อย่างไร? (How can I protect myself?)

หลีกเลี่ยงการใช้สบู่ ผ้าเช็ดทำความสะอาดแบบเปียก การฉีดน้ำล้างช่องคลอด หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ขายภายใต้ชื่อ "ผลิตภัณฑ์สุขอนามัยของผู้หญิง" การอาบน้ำแบบมีฟองสบู่ หรือใช้น้ำหอมกับช่องคลอด เพราะสิ่งนี้สามารถทำลายสมดุลตามธรรมชาติของเชื้อยีสต์ในช่องคลอดได้

หากคุณเป็นโรคติดเชื้อราในช่องคลอดหลังจากใช้ยาปฏิชีวนะ ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการใช้ยาปฏิชีวนะ และวางแผนล่วงหน้าเพื่อการรักษาทันทีที่มีสัญญาณแรกเริ่มของอาการโรคติดเชื้อราในช่องคลอด

### ฉันสามารถขอความช่วยเหลือได้ที่ไหนบ้าง? (Where can I get help?)

- ไปพบแพทย์ประจำท้องถิ่นของคุณ
- ไปที่ศูนย์สุขภาพชุมชนในท้องถิ่นของคุณ

ค้นหาบริการด้านสุขภาพทางเพศได้ที่ **StaySTIFree** ([staystifree.org.au](http://staystifree.org.au))

### การปฏิเสธความรับผิดชอบ (DISCLAIMER)

เอกสารข้อมูลสำคัญนี้ ให้ข้อมูลด้านสุขภาพทางเพศทั่วไปและไม่มีจุดประสงค์ที่จะไปทดแทนความจำเป็นของการปรึกษากับแพทย์ของคุณ

หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ คุณควรขอคำแนะนำจากแพทย์ของคุณ

หากคุณต้องการการดูแลเร่งด่วน คุณควรไปที่แผนกฉุกเฉินที่อยู่ใกล้คุณที่สุด หรือโทรไปที่ 000