

บางรายอาจมีความจำเป็นต้องย้ายโรงพยาบาล เพื่อฝากท้องหรือคลอดเนื่องจากน้ำท่วม จึงควรเตรียมข้อมูลต่างๆ เช่น ประวัติการฝากครรภ์ ผลอัลตร้าซาวด์โ   โ บางรายอาจมีความจำเป็นต้องย้ายโรงพยาบาล เพื่อฝากท้องหรือคลอดเนื่องจากน้ำท่วม จึงควรเตรียมข้อมูลต่างๆ เช่น ประวัติการฝากครรภ์ ผลอัลตร้าซาวด์โ

{xtypo_info}**ช่วงมีประจำเดือนแล้วต้องเดินลุยน้ำ จะมีผลเสียต่อผู้หญิงมากน้อยเพียงใดคะ ควรต้องดูแลเพิ่มเติมอย่างไรบ้างหลังกลับถึงบ้าน แนะนำด้วยค่ะ**{/xtypo_info}

โ สิ่งที่น่าเป็นห่วง คือสุขภาพร่างกายของผู้หญิง เพราะว่าอวัยวะซ่อนเร้นล้วนแต่บอบบาง จึงอาจเป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้ามาทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้โดยง่าย โดยเฉพาะน้ำที่ท่วมขังในปัจจุบันมีความสกปรกและมีเชื้อโรคปะปนอยู่มากมาย ในจำนวนนั้นประกอบด้วย เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และเชื้อโรคอื่นๆ ...การเดินลุยน้ำเป็นประจำ ไม่เพียงแต่ทำให้เกิดโรคผิวหนังในบริเวณที่สัมผัสกับน้ำเท่านั้น อวัยวะที่มีการติดเชื้อได้ง่าย ผู้ติดเชื้อเริ่มแรก



จะมีอาการระคายเคืองบริเวณช่องคลอดหรืออวัยวะเพศ มีอาการตกขาวในปริมาณมาก มีสีและกลิ่นที่ผิดปกติ หรือปัสสาวะแสบขัดได้โ ฺที่สำคัญ ปกติการมีประจำเดือน ก็ทำให้เกิดการอับชื้นและรู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัวอยู่แล้ว ยิ่งต้องเดินลุยน้ำในขณะที่มีประจำเดือนยิ่งรู้สึกไม่สบายตัวทั้งโอกาสที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายก็มีมากกว่าปกติ เนื่องจากปากมดลูกเปิดกว้างกว่าช่วงปกติ เตือนว่า หากอยู่ในพื้นที่น้ำท่วม ควรรักษาความสะอาด และเปลี่ยนผ้าอนามัยอย่างสม่ำเสมอ หรือหากมีความจำเป็นต้องเดินลุยน้ำท่วมในช่วงที่มีประจำเดือน หากเป็นไปได้ควรเลือกใช้ผ้าอนามัยแบบสอด หรือหากใช้แบบแผ่นก็ให้เปลี่ยนทุกครั้งหลังลุยน้ำเพื่อสุขอนามัยที่ดีของตนเอง ร่วมทั้งต้องชำระล้างให้สะอาด เปลี่ยนกางเกงชั้นใน และเสื้อผ้าทันที ...การดูแลตัวเองห่างไกลจากการติดเชื้อที่อวัยวะซ่อนเร้นนั้น หลังเดินลุยน้ำ ควรชำระล้างร่างกายให้สะอาด โดยเฉพาะในบริเวณจุดซ่อนเร้น ควรล้างด้วยสบู่เหลวอ่อนๆ ชำระล้างด้วยน้ำสะอาด จากนั้นซับให้แห้ง เพื่อลดความอับชื้น และเลือกสวมใส่ชุดชั้นในที่มีความโปร่งสบาย และระบายอากาศได้ดี หากเป็นไปได้ควรรองน้ำประปาทิ้งไว้ก่อน เพื่อลดปริมาณสารคลอรีนใช้เพราะในบางพื้นที่อาจมีปริมาณสูงซึ่งอาจระคายเคืองต่อจุดซ่อนเร้น

{xtypo_info}**ตั้งครรภ์ 3 เดือนเศษ ยังต้องออกไปทำงานอยู่ หยุดไม่ได้ ช่วงน้ำท่วมเดินลุยน้ำบ่อย น้ำสูงประมาณน่อง จะมีอันตรายใดๆ ต่อทารกในครรภ์ไหมคะ** {/xtypo_info}

โ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การเดินลุยน้ำอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ จึงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำสกปรก

อีกทั้งการเดินย่ำน้ำบริเวณที่มีน้ำขังหรือย่ำโคลน อาจทำให้ลื่นล้มได้ง่าย ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายเป็นอย่างมาก แต่ถ้าต้องลุยน้ำอย่างเลี่ยงไม่ได้ ก็สามารถป้องกันเชื้อโรคที่มากับน้ำท่วมได้ด้วย การสวมชุดกันน้ำ หรือรองเท้าบู๊ท ในขณะที่ต้องเดินลุยน้ำ เพื่อให้อวัยวะในร่างกายสัมผัสกับน้ำได้น้อยที่สุด ซึ่งจะสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อโรคได้

...บางรายอาจมีความจำเป็นต้องย้ายโรงพยาบาล เพื่อฝากท้องหรือคลอดเนื่องจากน้ำท่วม จึงควรเตรียมข้อมูลต่างๆ เช่น ประวัติการฝากครรภ์ ผลอัลตร้าซาวด์ และผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการอื่นๆ ให้พร้อมและติดตัวไว้ เพื่อให้การตั้งครรภ์และการคลอดเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ปลอดภัยทั้งแม่และลูกโ

{xtypo_info}**น้ำท่วมขังซอยบ้านตั้งแต่เดือนที่แล้ว ลดลงไปเยอะแล้วตอนนี้ แต่มีปัญหาคือ ช่วงที่ผ่านมา ใช้เวลาเดินทางนานมาก กว่าจะถึงที่ทำงาน ต้องกลั้นปัสาวะบ่อย จะมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายมากน้อยเพียงใด** {/xtypo_info}

โ การดำเนินชีวิตในช่วงสถานการณ์น้ำท่วม จะทำให้ต้องใช้เวลาในการเดินทางมากกว่าปกติ อันเนื่องมาจากการคมนาคมที่ไม่สะดวก จึงต้องกลั้นปัสาวะบ่อยครั้ง และเป็นเวลานาน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดโรคกระเพาะปัสาวะอักเสบขึ้นได้เช่นเดียวกับการลุยน้ำ การป้องกันที่สามารถทำได้ คือปัสาวะให้เรียบร้อยก่อนการเดินทาง และไม่ควรกลั้นปัสาวะนานจนเกินไป

...อย่างไรก็ตาม ภาวะน้ำท่วม เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คุณผู้หญิงจึงต้องปฏิบัติตัวเพื่อเตรียมพร้อมและตั้งรับ โดยการดูแลสุขภาพกายและใจของตนเองให้ดีอยู่เสมอ เพื่อที่จะดำรงชีวิตในช่วงวิกฤตน้ำท่วมได้อย่างปกติสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บโ

น.พ.วิบูลย์ กมลพรวิจิตร
สูตินรีแพทย์
ขอขอบคุณ ศูนย์สุขภาพสตรี
โรงพยาบาลบีเอ็นเอช โทร.0-2686-2700