



# การดูแลสุขภาพ

น.ส.อรุณวดี ลิ้มอังกูร

**TIL:** สถาบันการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการประเทศไทย

# หลักในการดูแลสุขภาพ

- ❖ การรับประทานอาหาร ควรทานอย่างถูกต้องเหมาะสม
- ❖ การขยับถ่าย อูจจาระ ปัสสาวะ ควรขยับถ่ายสม่ำเสมอทุกวัน
- ❖ การแต่งกาย ควรให้เหมาะสมกับฤดูกาล
- ❖ การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน
- ❖ การรักษาความสะอาดของสถานที่พักอาศัย
- ❖ การรักษาอารมณ์ให้ปลอดโปร่ง แจ่มใสตลอดทั้งวัน



# การดูแลสุขภาพคนพิการ

# หลักคิดในการดูแลสุขภาพคนพิการ

✦ ความมุ่งมั่น ตั้งใจ สนใจ /

การดูแลเอาใจใส่

✦ ความสะอาด สุขอนามัยส่วนบุคคล

✦ การตัดสีนใจที่ทันสมัย (ในบางกรณี)



# สุขอนามัย



สุขภาพอนามัย หมายถึง การมีสถานภาพด้านสุขอนามัย (Health Status) ที่ดี ได้รับการคุ้มครองจากหลักประกันด้านสุขภาพที่พอเพียง สามารถเข้าถึงได้ และปราศจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้านร่างกาย และจิตใจ

□ สุขภาพอนามัยที่ดีต้องมาควบคู่กับการมีสุขภาพจิตหรือสุขภาพใจที่ดี



# สุขอนามัยเพศหญิง

## อวัยวะสืบพันธุ์แห่งเพศหญิง ประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ

- ✓ ส่วนที่ปรากฏภายนอกร่างกายมีปากช่องคลอด กลับเนื้อสองชั้น (แคมใหญ่และแคมเล็ก) รูเปิดของท่อปัสสาวะ คริสตอริส
- ✓ ส่วนที่อยู่ภายในร่างกาย เช่น ช่องคลอด มดลูก รังไข่

# การดูแลรักษาความสะอาด

- ควรทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นทุกวันเช้า เย็น ด้วยน้ำและสบู่ ซับให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษอ่อนเพียงเบาๆ การถูแรงๆ อาจทำให้เกิดปริแตกเป็นแผลได้
- ควรพิถีพิถันในการทำความสะอาด
- หลังการขับปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดชำระเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลังและล้างด้วยน้ำ โดยวิธีเดียวกัน
- ไม่ควรใช้กางเกงในที่รัดแน่น หรืออับเหงื่อ และไม่ควรใช้กางเกงในกับคนอื่น
- ★ การล้างช่องคลอด เพื่อรักษาความสะอาดภายในเป็นความคิดที่ผิด เพราะเป็นการทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราชนิดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเกิดขึ้นแทนและบางครั้งอาจมีอาการแพ้ยาที่ใช้ด้วย

# การรักษาความสะอาดช่วงมีประจำเดือน

- การอาบน้ำควรเป็นน้ำที่มีอุณหภูมิปกติ ไม่เย็นจัดจนทำให้หนาวสั่น ไม่ร้อนจนเกินไป
- ไม่ควรอาบน้ำในสาธารณะ หรืออ่างอาบน้ำ
- อวัยวะเพศควรฟอกล้างด้วยสบู่ และไม่ล้างเข้าไปในช่องคลอด
- ทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัย ควรฟอกล้างอวัยวะก่อนแล้วซับให้แห้ง
- เมื่อผ้าอนามัยเปียกชุ่ม ควรเปลี่ยนผ้าใหม่ การใส่ผ้าอนามัยที่เปียกชุ่ม จะทำให้อวัยวะเปียกชื้นมาก ผิวหนังจะเกิดผื่นคันหรือเปื่อยลอกได้ง่าย

# ข้อควรรู้ในการดูแลสุขอนามัยสตรีพิการ

- ควรรู้จักสังเกตความผิดปกติในระบบสืบพันธุ์ เช่น การตกขาวมาก มีกลิ่นหรือสีผิดปกติ อาการคันเจ็บแสบ ซึ่งบ่งว่ามีการอักเสบเกิดขึ้นเป็นแผล ปัสสาวะบ่อย ปวด แสบ
- ควรสังเกตลักษณะของอวัยวะเพศอยู่อย่างสม่ำเสมอ

# ขอบคุณค่ะ