If you worry about the health of female genital, you can go to AFRO. We provide screening tests for HIV, Syphilis, Gonorrhea and Chlamydia, and Pap smear test. No need to provide your identification document and all information will be kept confidential.

พวกเขาให้การคัดกรองการทดสอบเอชไอวี, ซิฟิลิสหนองในหนองในเทียมและตรวจ Pap smear ทดสอบ ไม่จำเป็นต้องให้เอกสารการลงทะเบียนของคุณและข้อมูลทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ

If you have any enquiries, please feel free to contact us by our 24 hours emergency hotline 27701002 and find us using following apps:

หากคุณมีข้อสงสัยใด ๆ กรุณาติดต่อเราได้ตลอด 24 ชั่วโมงที่สายด่วนฉุกเฉินของเราที่ 27701002 และหาเราโดยใช้แอพพลิเคต่อไปนี้:

WhatsApp 96698108 | WeChat afro27701002 | LINE AFRO27701002 | Viber 96698108

(Mon to Fri: 9:00a.m. to 10:00 p.m.)

(จันทร์ถึงศุกร์: 9:00 ถึง 22:00)

青鳥 Action for REACH OUT

Sponsored by:
สนับสนุนโดย :

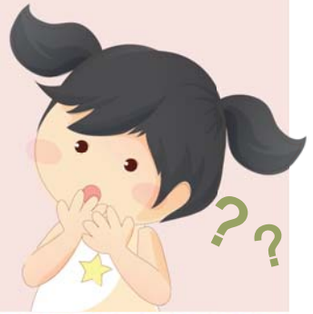
Council for the AIDS Trust Fund 愛滋病信託基金委員會

- This HIV/AID prevention part of project/programme is sponsored by the AID Trust Fund. The content of this article represents the opinion of our organization only. It does not represent the position of the AIDS Trust Fund. AIDS Trust Fund is not responsible for any claims, demands or liabilities whatsoever arising from or in connection with the use of any information contained in this article or the participation of the sponsored project/programme.
- โครงการส่วนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันเอชไอวี / AID ได้รับการสนับสนุนจาก AID Trust Fund เนื้อหาของบทความนี้แสดงให้เห็นถึงความคิดเห็นขององค์กรเราเท่านั้น มันไม่ได้แสดงความเห็นในฐานะของ AIDS Trust Fund เลย AIDS Trust Fund ไม่รับผิดชอบใด ๆ ต่อการเรียกร้อง ความต้องการหรือหนี้สินใด ๆ ที่เกิดจากหรือเกี่ยวข้องกับการใช้งานของข้อมูลใด ๆ ที่มีอยู่ในบทความนี้ หรือการมีส่วนร่วมในโครงการที่สนับสนุน

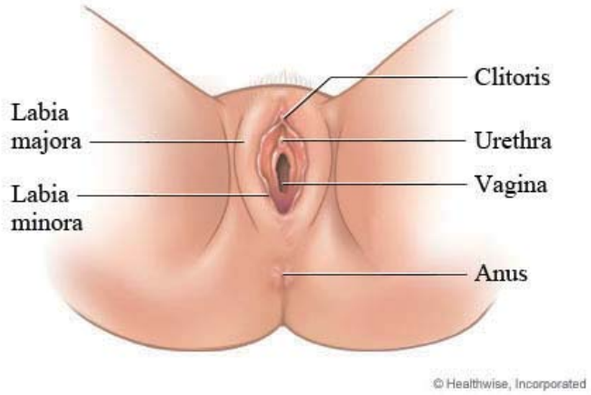
Opening the Pandora's Box

เปิดกล่องแพนโดร่า

The female genital is a complex structure and many fellow sisters may have no ideas how to protect it carefully. Therefore, by presenting this booklet, we would like to bring knowledge about female genital to fellow sisters, we hope that it will promote the awareness of genital protection and safe sex practice.



Structure of the Female Genital Organ



Vagina is part of the female genital system. It is a passage for childbirth, discharging blood during menstruation, as well as sexual intercourse.

Urethra is one of the organs of urinary system. It connects the bladder to outside for the removal of urine from the body. Since the openings of urethra and vagina are very close, a considerable number of people misunderstood that they are the same.

ค คาตอบ

ทั้งยาปฏิชีวนะและยาต้านการอักเสบมีผลชั่วคราว ดังนั้นผลการทดสอบจะไม่ถูกต้อง หากเพื่อนๆ ได้ทาการนัดหมายเพื่อการทดสอบปัสสาวะ อย่าลืมว่าห้ามใช้ยาปฏิชีวนะ และยาต้านการอักเสบภายในสองสัปดาห์ก่อนการทดสอบ! ถ้าคุณจาเป็นต้องใช้ยานี้ จริงๆ คุณควรจะโทรเลื่อนนัดให้เร็วที่สุด

ลองคานวณคะแนนและดูว่าคุณเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องสุขภาพของอวัยวะเพศ!

0-3 คะแนน

คุณควรจะทาความคุ้นเคยกับพื้นที่ส่วนตัวของคุณมากกว่านี้! ในฐานะที่เป็น ผู้หญิงคนหนึ่ง คุณจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับอวัยวะเพศบ้างและดูแลส่วนที่อ่อนไหวของ คุณ

4-6 คะแนน

คุณมีความรู้เกี่ยวกับพื้นที่ส่วนตัวของคุณ แต่ก็ยังไม่พอ!

7-9 คะแนน

ขอแสดงความยินดีด้วย! คุณเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสุขภาพของอวัยวะ เพศ! การทาความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของคุณเป็นขั้นตอนแรกที่จะป้องกันตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ส่วนตัวของคุณ!

ง **คาตอบ**

เหตุผลทั้งหมดข้างต้นมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดอาการคันที่ช่องคลอดและแดง นอกจากนี้โรคผิวหนัง โรคเบาหวาน การตั้งครรภ์และเลือดคั่งก่อนระดของอวัยวะเพศ อาจนาไปสู่อาการคันช่องคลอดได้

8. การใช้ถุงยางอนามัยสองชั้นจะช่วยให้มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและลดโอกาสของการ ติดเชื้อเอชไอวี / โรคติดต่อทางเพศได้หรือไม่?

ก. ได้
ข. ไม่ได้

ข **คาตอบ**

เพื่อนๆ หลายคนคิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยสองชั้นจะปลอดภัยกว่าและให้ความคุ้มครอง มากขึ้น แต่ความเป็นจริงแล้วมันกลับตรงกันข้าม! ถุงยางอนามัยส่วนใหญ่จะทาจากยาง ลาเท็กซ์ เมื่อถุงยางอนามัยทั้งสองถูกันแรงเสียดสีระหว่างถุงยางจะทาให้พวกมันแตก และอาจเพิ่มโอกาสของการติดเชื้อได้

9. ทาไม AFRO จึงแนะนาเพื่อนๆ ว่าไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะหรือยาต้านการอักเสบภายใน สองสัปดาห์ก่อนการทดสอบโรคหนองในและหนองในเทียม?

ก. มันจะทาให้ปริมาณปัสสาวะน้อยลงและทาให้มันไม่เพียงพอสาหรับการทดสอบ
ข. ทั้งโรคหนองและหนองในเทียมสามารถรักษาให้หายขาดได้โดยการใช้ยา ดังนั้นจึง ไม่จาเป็นต้องทดสอบ
ค. ยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ชั่วคราวและยาต้านการอักเสบสามารถหยุดการอักเสบ ได้ชั่วคราว ดังนั้นผลการทดสอบจะไม่ถูกต้อง
ง. ปริมาณของเชื้อแบคทีเรียอาจจะเพิ่มขึ้นหลังจากกินยา

Menstruation

What is Menstruation ?

Menstruation is the periodic discharge of blood and mucosal tissue from the inner lining of the uterus through the vagina.

Fellow sisters may think menstruation blood is dirty therefore will try to irrigate the vagina or insert pills into the vagina. In fact menstruation is normal to every woman. What you need to do every month is, to keep you private part clean, change your sanitary napkins frequently, don't leave tampon inside your body for more than 8 hours and take shower as usual.

When having your period, you can still do work out and it is better for you to stay in a good mood. **You should not irrigate the vagina or insert pills into the vagina without doctor's advice.**

Tips:

If there is any abnormality during menstruation (such as irregular period, serious pain during period prolonged menstruation), you may need to go to your doctor for a health check-up!

Menstrual cycle										
1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X	8 X	9 X	10 X
11 X	12 X	13 X	14 X	15 X	16 X	17 X	18 X	19 M	20 M
21 M	22 M	23 M	24 M	25 M	26 X	27 X	28 X	29 X	30 X

Vaginal Secretion and Vaginal Discharge

Vaginal Secretion

- Vagina normally produces secretion to maintain lubrication and protests the inside wall.
- It is normally clean or slightly white in color.

Vaginal Discharge

- When there is infection such as Gonorrhea and Chlamydia, the secretion becomes colored and thinker.
- It may be itchy and with odour.
- It becomes 'discharge'.

5. ข้อใดต่อไปนี้ไม่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์?

ก. โรคติดเชื้อแคนดิดา หรือ โรคเชื้อราในช่องคลอด
ข. ซิฟิลิส
ค. โรคหนองใน
ง. เอชไอวี / เอดส์

ก **คาตอบ**

โรคติดเชื้อแคนดิดาหรือโรคเชื้อราในช่องคลอดเป็นเชื้อราซึ่งจะไม่ส่งผ่านการติดต่อทาง เพศ เชื้อแคนดิดาเป็นเชื้อราทั่วไปที่มีอยู่ภายในอวัยวะเพศของผู้หญิง ดังนั้นคุณไม่ จาเป็นต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้มากเกินไป ถ้าคุณต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ เชื้อแคนดิดาโปรดเปิดไปที่หน้า 18!

6. อะไรคือสิ่งที่อาจก่อให้เกิดช่องคลอดอักเสบ (การอักเสบของช่องคลอด)?

ก. ผ่านการติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ข. การใช้ยาฆ่าเชื้อเพื่อการล้างช่องคลอดบ่อยๆ
ค. ไม่รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
ง. ทั้งหมดที่กล่าวมา

ง **คาตอบ**

ช่องคลอดอักเสบมีสาเหตุที่แตกต่างกัน โปรดดูหน้า 16-17 สาหรับรายละเอียดเพิ่มเติม!

7. สาเหตุสาหรับอาการคันช่องคลอดที่เป็นไปได้คือ:

ก. การติดเชื้อแคนดิดาหรือโรคพยาธิในช่องคลอด
ข. แพ้ถุงยางอนามัย/ น้าอสุจิ/ ผ้าอนามัย/ ผ้าอนามัยแบบสอด/ยา/ สารเคมี
ค. การปฏิบัติที่ไม่ถูกสุขลักษณะซึ่งทาให้เกิดการสะสมของไขมันใต้ผิวหนัง เหงื่อ ประจาเดือน สารคัดหลั่ง ปัสสาวะและอุจจาระมากเกินไป
ง. ทั้งหมดที่กล่าวมา

3. ฉันควรใช้ยาปฏิชีวนะในระยะยาวหรือไม่?

ก. คุณควรใช้ยาปฏิชีวนะในระยะยาวไม่ว่าคุณจะรู้สึกไม่สบายหรือไม่ก็ตาม
ข. คุณควรซื้อยาปฏิชีวนะที่ร้านขายยาเมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกไม่สบาย
ค. ยาปฏิชีวนะควรใช้ตามคาแนะนาในใบสั่งยาของแพทย์เท่านั้น
ง. คุณไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะในทุกสถานการณ์

ค คาตอบ

มันสาคัญที่จะใช้ยาของคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาปฏิชีวนะตามที่กาหนดโดยแพทย์ การ ใช้ยาปฏิชีวนะมากเกินไปอาจทาให้เสพติดได้ (แบคทีเรียอาจดื้อต่อยาปฏิชีวนะทเคยใช้ ได้ผลและไม่สามารถทาลายได้ในตอนนี้) นอกจากนี้ยาปฏิชีวนะยังมีผลข้างเคียง เช่น อาเจียน ท้องผูก ปวดศีรษะและเกิดการแพ้อื่น ๆ (เป็นผื่น คันผิวหนังและหายใจลาบาก เป็นต้น) ดังนั้นเราจึงไม่ควรที่จะเริ่มต้นหรือหยุดการใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่ได้รับอนุญาต จากแพทย์

4. ตกขาวเป็นหนึ่งในสารคัดหลั่งในช่องคลอด ซึ่งจะเกิดขึ้นในสถานการณ์ใดต่อไปน?

ก. หลังจากที่มีเพศสัมพันธ์
ข. หลังจากที่มีประจาเดือน
ค. เมื่อสภาพสุขอนามัยในอวัยวะเพศไม่ดี
ง. ทั้งหมดที่กล่าวมา

ง คาตอบ

ลักษณะของตกขาวเป็นเรื่องปกติ มันช่วยให้ความชุ่มชื่นแก่ช่องคลอด ปล่อยของเสียใน ช่องคลอดและฆ่าเชื้อแบคทีเรีย อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีเราควรจะระวังตกขาวของเรา โปรดดูที่หน้า 15 สาหรับข้อมูลเพิ่มเติม!

What is Vaginitis?

Vaginitis means inflammation of the vagina. There are many causes, including inflammation, infection, allergy, or atrophy.

Causes		
1) Infection	2) Allergy	3) Atrophy
- Yeast (Candida) - STI (Chlamydia/ Gonorrhea) - Parasite (Trichomonas)	- Chemical - Over washing	- Menopause - Estrogen levels drop lead to dryness

There are a number of behaviours that may put you more at risk of vaginitis:

1) Using unclean hygienic products
For example, using unclean toilet paper, unclean sanitary napkins, even using unhygienic public toilet and going to public swimming pool could cause vaginitis.

2) Ignoring personal hygiene
During menstruation, ladies should pay more attention to personal hygiene and the cleanliness of underwear.

V. Siriphuti

3) Frequent vaginal irrigation/ genital cleansing

As above mentioned, washing products for vaginal irrigation or genital cleansing may destroy the pH balance there and therefore is not recommended by doctors. Using clean water for vulva cleaning is enough.

4) Overuse of antibiotics

This is one of the reasons for vaginitis. It is because antibiotics not only kill the pathogenic bacteria but also resist the growth of probiotics at the same time. This provides an opportunity for the harmful bacteria.

Tips:

If you want to prevent vaginitis, you should use clean sanitary products, pay more attention to personal hygiene, clean vulva with water, and use antibiotics according to doctor's opinion only.

How will Vaginitis Effect ?

The symptoms of vaginitis are increased vaginal discharge, itching or burning sensations in vagina or vulva. Some may even have painful urination, frequent urination. If severe it can lead to pelvic inflammatory disease, harmful for kidney and uterus. For serious cases, vaginitis could cause infertility and bad effects on the fetus.

Tips:

If you have these symptoms such as itchy, coloured or odour, remember to see a doctor as soon as possible!

ถา มู&ต อบ เ กี่ยว กับอว ยวะเ พศ ห ญิ ง

ด้านล่างนี้คือ 9 คาถามเกี่ยวกับสุขภาพของอวัยวะเพศ การใช้ถุงยางอนามัยและเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มาเริ่มกันและดูว่าคุณรู้เกี่ยวกับเรื่องพวกนี้มากแค่ไหน!

1. เราต้องทาความสะอาดหรือล้างบริเวณอวัยวะเพศหรือไม่?

ก. ไม่จาเป็นที่จะต้องล้างช่องคลอดหรือทาความสะอาดช่องคลอด
ข. ทาความสะอาดเฉพาะปากช่องคลอด
ค. ชะล้างเฉพาะช่องคลอด
ง. ต้องชะล้างช่องคลอดและทาความสะอาดปากช่องคลอด

ข **คาตอบ**

เช่นเดียวกับร่างกายส่วนอื่น ๆ ปากช่องคลอดควรล้างทุกวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งใน ช่วงเวลาที่มีประจาเดือน หากคุณไม่ได้ล้างทุกวันก็อาจจะมีกลิ่นเหม็นได้! บริเวณช่อง คลอดควรล้างด้วยน้า ควรหลีกเลี่ยงการใช้สบู่หอม เจลอาบน้าและน้ายาดับกลิ่นในช่อง คลอด ไม่ควรใช้แป้งหรือล้างช่องคลอด การกระทาดังกล่าวจะเป็นผลเสียต่อสมดุลปกติ ของยีสต์ในช่องคลอดและเป็นอันตรายมากกว่าดี

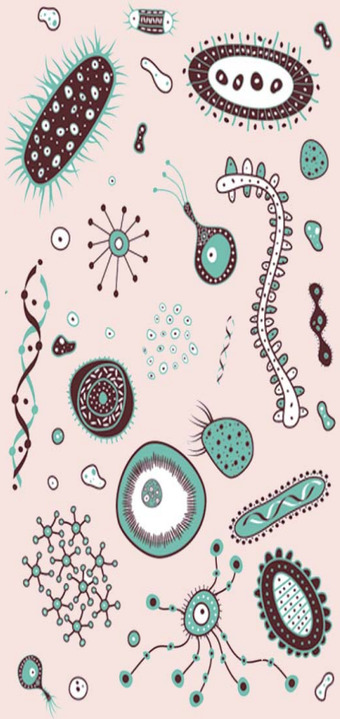
2. สิ่งใดเหมาะสมที่สุดสาหรับการทาความสะอาดช่องคลอด?

ก. น้า ข. เจลอาบน้า ค. ผลิตภัณฑ์ยาจีน ง. ยาฆ่าเชื้อ

ก **คาตอบ**

พื้นผิวของอวัยวะเพศหญิงมีสภาพเป็นกรดเล็กน้อย เจลอาบน้า ยาจีน และยาฆ่าเชื้อที่มี ค่า pH แตกต่างกันอาจส่งผลกระทบต่อค่า pH บริเวณอวัยวะเพศและรบกวนสมดุลของ ระบบนิเวศของผิว นอกจากนี้ยังอาจทาให้เกิดความแห้งกร้าน ระคายเคืองและการติด เชื้อโดยการหยุดการเจริญเตบโตของโปรไบโอติก บางคนอาจจะรู้สึกคันทันทีหลังการ ใช้ ดังนั้นน้าเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอสาหรับการทาความสะอาดอวัยวะเพศ นอกจากนี้ ในกรณีที่มีอาการคันที่อวัยวะเพศหรือการอักเสบ คุณควรหยุดการใช้สบู่หรือผลิตภัณฑ์ที่ มีน้าหอมผสมอื่น ๆ และน้าร้อนมากเมื่ออาบน้า

การติดเชื้อราแคนดิดาคืออะไร?

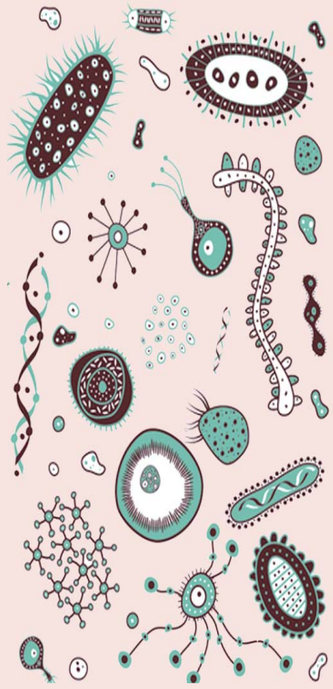


ปกติยีสต์แคนดิดา จะอยู่ในช่องคลอดในปริมาณที่น้อย เนื่องจากการเจริญเติบโต ที่ถูกจากัดโดยกลุ่มแบคทีเรียที่แข็งแรงในช่องคลอดและระบบภูมิคุ้มกัน เชื้อราแคนดิดาอาจ เกิดขึ้นในผู้ที่มีโรคเรื้อรัง (โรคเบาหวาน) หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่ใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่ถูกต้อง ใช้ยาเม็ดคุมกาเนิดมากเกินไป สวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นและเป็นโรคเบาหวาน หากมี การเติบโตของเชื้อแคนดิดามากเกินไป ปริมาณตกขาวจะเพิ่มขึ้นกลายเป็นสีเหลืองแบบเนยเหลว และช่องคลอดจะรู้สึกเจ็บ ในช่องคลอดจะรู้สึกคัน ผู้ป่วยอาจจะรู้สึกอึดอัด มากเมื่อมีเพศสัมพันธ์

เคล็ดลับ :

หากคุณมีอาการดังกล่าวข้างต้น กรุณาแจ้งแพทย์ของคุณให้ทราบ เกี่ยวกับเรื่องนี้

What is Candidiasis?



Candida yeasts are normally present in vagina in small amount as their growth is normally limited by healthy group of bacteria in vagina and immune system. Candidiasis may occur in people with chronic illness, pregnant women, people who use antibiotics incorrectly, take too many contraceptive pills, wear tight clothes and suffer from diabetes. If there is overgrowth of Candida, the vagina discharge will increase, become yellow, cheese like liquid, and vagina will feel pain, vulva will feel itchy. Patient may feel very uncomfortable when having sex.

Tips:

If you have the symptoms mentioned above, please tell your doctor about this.

Q & A on Female Genital

Below are 9 questions, about genital health, condom use and safe sex. Let's start and see how much you know about them!

1. Do we need to cleanse or irrigate the genital area?

A. No need to neither irrigate vagina nor cleanse vulva
B. Only need to cleanse vulva
C. Only need to irrigate vagina
D. Need to irrigate vagina and cleanse vulva

B

Answer

Like other body parts, vulva should be washed daily, especially during menstruation period. If you don't wash daily, it might get smelly! The vaginal area should be washed with water. Perfumed soap, shower gel, and vaginal deodorant should be avoided. Vaginal douch or irrigation is not recommended. The practice upsets the normal balance of yeast in the vagina and does more harm than good.

2. Which one is the most suitable for cleaning vulva?

A. Water B. Shower gel C. Chinese medicine products D. Disinfectant

A

Answer

The surface of female genital is slightly acidic. Shower gels, Chinese medicines and disinfectants at different pH values may affect the pH value of the genital area and disturb the ecological balance of the skin. It may also cause dryness, irritation and infection by stopping the growth of probiotocs. Some may even feel itchy immediately after use. So, water alone is enough for genital cleaning. Furthermore, in case of genital itchiness or inflammation, you should stop using soap or other fragranced products and very hot water when bathing.

3) การล้างช่องคลอด / ทาความสะอาดอวัยวะเพศบ่อยๆ
ตามที่ได้กล่าวข้างต้นผลิตภัณฑ์ชะล้างเพื่อล้างช่องคลอดหรือทาความสะอาดอวัยวะ เพศอาจทาลายสมดุลค่า pH ที่มีและดังนั้นจึงไม่เป็นทแนะนาโดยแพทย์ ใช้เพียงน้า สะอาดสาหรับการทาความสะอาดช่องคลอดกเพียงพอแล้ว

4) ใช้ยาปฏิชีวนะมากเกินไป
นี้เป็นหนึ่งในสาเหตุของการอักเสบ ยาปฏิชีวนะไม่เพียงฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรค แต่ยัง ต่อต้านการเจริญเติบโตของโปรไบโอติกในเวลาเดียวกัน เป็นการสร้างโอกาสให้กับ แบคทีเรียที่เป็นอันตราย

เคล็ดลับ :

หากคุณต้องการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดอาการช่องคลอดอักเสบ คุณ ควรใช้ผลิตภัณฑ์สุขภัณฑ์ที่สะอาด ให้ความสาคัญกับสุขอนามัยส่วนบุคคล ทาความสะอาดช่องคลอดด้วยน้าสะอาดและการใช้ยาปฏิชีวนะตามความเห็นของ แพทย์เท่านั้น

ช่อ งค ล อ ด อั ก เสบมีผลอ ย่างไร?

อาการช่องคลอดอักเสบจะทาให้ตกขาวเพิ่มขึ้น คันหรือรู้สึกแสบร้อนในช่องคลอดหรือ ปากช่องคลอด บางคนอาจมีอาการเจ็บปวดเมื่อปัสสาวะ ปัสสาวะบ่อย ถ้ารุนแรงอาจ นาไปสู่โรคกระดูกเชิงกรานอักเสบ กรวยไตอักเสบและเยื่อบุมดลูกอักเสบ สาหรับกรณีที่ รุนแรง ช่องคลอดอักเสบอาจทาให้เกิดภาวะมีบุตรยากและผลกระทบที่ไม่ดีเกี่ยวกับ ทารกในครรภ์

เคล็ดลับ :

หากคุณมีอาการเหล่านี้ อย่าลืมไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไป ได้!

ช่องคลอดอักเสบคืออะไร?

ช่องคลอดอักเสบหมายถึงการอักเสบของช่องคลอด มีหลายสาเหตุ รวมทั้งการอักเสบ การติดเชื้อ โรคภูมิแพ้หรือฝ่อ

สาเหตุ		
1) การติดเชื้อ	**2) ผู้ที่เป็นภูมิแพ้**	**3) ลีบ**
- ยีสต์ (Candida) - STI (Chlamydia/ Gonorrhea) - ปรสิต (Trichomonas)	- เคมี - กว่าซักผ้า	- วัยหมดประจำเดือน - ระดับสโตรเจนลดลงนำไปสู่ความแห้งกร้านกร้าน

มีพฤติกรรมบางอย่างที่อาจทาให้คุณมีความเสี่ยงของอาการช่องคลอดอักเสบมากขึ้น คือ:

1) การใช้ผลิตภัณฑ์สุขอนามัยที่ไม่สะอาด
ตัวอย่างเช่น การใช้กระดาษชาระที่ไม่สะอาด ผ้าอนามัยที่ไม่สะอาด แม้กระทั่งการใช้ ห้องน้าสาธารณะที่ไม่ถูกสุขลักษณะและการไปที่สระว่ายน้าว่ายน้าสาธารณะอาจทาให้ เกิดอาการช่องคลอดอักเสบได้

2) ไม่ใส่ใจสุขอนามัยส่วนบุคคล
ในช่วงที่มีประจาเดือน ผู้หญิงควรให้ความสาคัญกับสุขอนามัยส่วนบุคคลและความ สะอาดของชุดชั้นใน

3. Should I take long-term antibiotics?

A. You should take long-term antibiotics whether you feel sick or not.
B. You should buy antibiotics over the counter whenever you feel sick.
C. Antibiotics should only be taken at your doctor's prescription.
D. You should not take antibiotics under all circumstances.

C **Answer**

It is important to take your medication, especially antibiotics, as prescribed by your doctor; the overuse of antibiotics may cause drug resistance (Bacteria become resistant to antibiotics that used to work and cannot be killed now). Also, antibiotics have side effects, such as vomiting, constipation, headache and other allergy reaction (rash, itchy skin and breathing difficulties etc.). Therefore, we should not start or stop using antibiotics without permission of doctor.

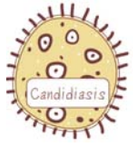
4. Vaginal discharge is one of the vaginal secretions. In which of the following situations will it appear?

A. Only after sexual contact
B. Only after menstruation
C. Only because of bad hygienic condition in genital
D. All of the above

D **Answer**

Appearance of vaginal discharge is a normal phenomenon; it moistens vagina, discharges vaginal waste and kills bacteria. However, in some cases, we should be aware of our vaginal discharge. Please refer to P. 4 for more information!

5. Which of the following is not a sexually transmitted disease?



A. Candidiasis/thrush B. Syphilis C. Gonorrhea D. HIV/AIDS

A

Answer

Candidiasis or thrush is a fungal infection, which would not be transmitted through sexual contact. Candida is a normal type of fungus inside women's genital, so you don't need to worry about it too much. If you want to know more about Candida, please turn to P.7!

6. What might cause vaginitis (inflammation of vagina)?

A. Transmission through sexual contact
B. Frequent application of disinfectant for vaginal irrigation
C. Not maintaining personal hygiene
D. All of the above

D

Answer

Vaginitis has different causes. Please refer to P.5-6 for more details!

7. The possible reason(s) for vulva itchiness is/are:

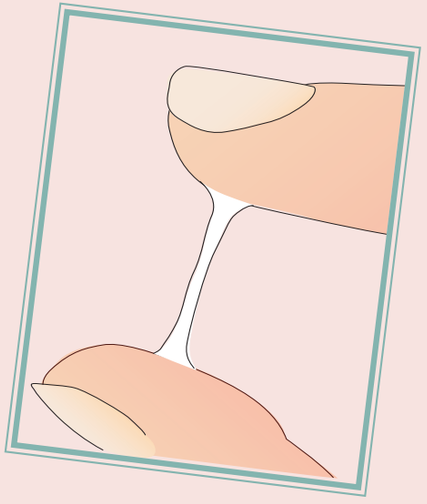
A. Candida infection or trichomona vaginitis
B. Allergy to condom/ semen/ sanitary napkin/ tampon/ drug/ chemical
C. Unhygienic practices which cause accumulation of excessive sebum, sweat, menses, secretions, urine and feces
D. All of the above

รอบประจำเดือน										
	1 ✕	2 ✕	3 ✕	4 ✕	5 ✕	6 ✕	7 ✕	8 ✕	9 ✕	10 ✕
	11 ✕	12 ✕	13 ✕	14 ✕	15 ✕	16 ✕	17 ✕	18 ✕	19 M	20 M
	21 M	22 M	23 M	24 M	25 M	26 ✕	27 ✕	28 ✕	29 ✕	30 ✕

ช่องคลอดหลั่งและตกขาว

ช่องคลอดหลั่ง

- ช่องคลอดปกติผลิตหลั่งในการรักษาและการหล่อลื่นประท้วงผนังภายใน
- มันเป็นปกติหรือสีขาวสะอาดเล็กน้อยสี



ตกขาว

- เมื่อมีการติดเชื้อเช่นโรคหนองในหนองในเทียมและการหลั่งจะกลายเป็นสีและนักคิด
- มันอาจจะเป็นคันและกลิ่น
- มันจะกลายเป็น 'ปล่อย'

ตัวอย่าง

ประจาเดือนคืออะไร?

การมีประจาเดือนคือการปล่อยเลือดและเยื่อเมือกจากเยื่อบุด้านในของมดลูกผ่านทาง ช่องคลอด ประจาเดือนครั้งแรกเกิดขึ้นเมื่อถึงกาหนด หรือก่อนมีวุฒิภาวะทางเพศสัมพันธ์ และหยุด ตอนหมด หรือใกล้หมดประจาเดือน (ถือว่าเป็นการยุติ ชีวิตการสืบพันธุ์ของ ผู้หญิง)

เพื่อนๆ อาจคิดว่าเลือดประจาเดือนสกปรกจึงจะพยายามที่จะล้างช่องคลอดหรือ สอดยา เข้าไปในช่องคลอด ในความเป็นจริงการมีประจาเดือนเป็นเรื่องปกติ ของผู้หญิงทุกคน สิ่งที่คุณต้องทาทุกเดือน คือการดูแลอน ามัยส่วนตัว เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ และอาบน้า ตามปกติ เมื่อมี ประจาเดือน คุณยังสามารถทา งาน ได้และมันเป็นเรื่องที่ดี กว่าหาก คุณ พยายามรักษา อารมณ์ ให้ดี **คุณไม่ควรที่จะล้างช่องคลอดหรือ สอด ยาเข้าไปในช่อง คลอด**

เคล็ดลับ :

หากมีความผิดปกติในช่วง ที่มีประจาเดือน (เช่น ประจาเดือนมาไม่ ปกติ มีอาการปวดอย่างรุนแรงในช่วงเวลาที่มีประจาเดือนเป็นเวลานาน) คุณอาจต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ!

D

Answer

All of the above reasons are likely to cause vulva itchiness and redness. In addition, skin lesions, diabetes, pregnancy and premenstrual congestion of genital can lead to vulva itchiness.

8. Would using two condoms make sex safer and reduce the chance of getting infected by HIV/STIs?

A. Yes
B. No

B

Answer

Many fellow sisters assume that using two condoms would be safer and give more protection, but it is actually the opposite! Most condoms are made of latex rubber. When two condoms rub against each other, the friction between them would make them break and may increase the chance of infection.

9. Why does AFRO suggest that, fellow sisters should not take antibiotics or anti-inflammatory within two weeks before testing for Gonorrhea and Chlamydia?

A. It will decrease urine output and make it not sufficient for testing.
B. Both Gonorrhoea and Chlamydia can be cured by taking medicine. Therefore no testing is needed.
C. Antibiotics temporarily kill bacteria and anti-inflammatory drugs can temporarily stop the situation of inflammatory, therefore testing result would not be accurate.
D. The quantity of bacteria would increase after taking medicine.

C

Answer

Both antibiotics and anti-inflammatory drugs have temporary effect, therefore, the testing results would not be accurate. If fellow sisters have made a urine test appointment, remember not to take antibiotics and anti-inflammatory drugs within two weeks beforehand! If you really need to take these drugs, you should call ASAP to reschedule the appointment.

Let's calculate the score and see if you are an expert of genital health!

0 – 3 point(s)

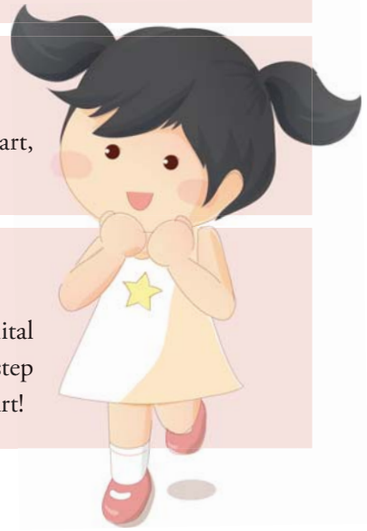
You should get more familiar with your private part! As a woman, you need to have some knowledge on the genital and take good care of your sensitive parts.

4 – 6 points

You have some knowledge on your private part, but that's not enough!

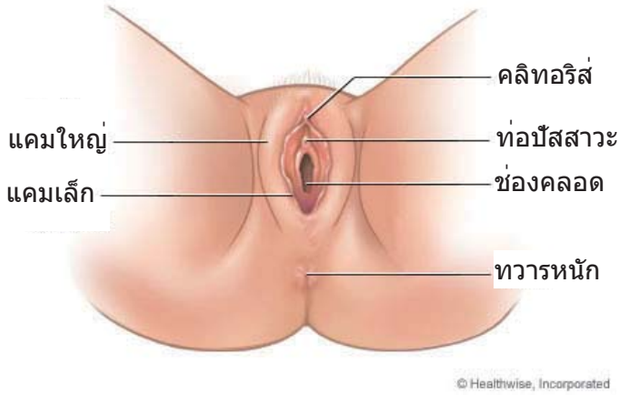
7 – 9 points

Congratulations! You are an expert of genital health! Understanding your body is the first step to protect yourself, especially your private part!



อวัยวะเพศหญิงมีโครงสร้างที่ซับซ้อนและเพื่อนๆของเราหลายคนอาจ ไม่รู้วิธีการป้องกัน ดังนั้นโดย การนาเสนอหนังสือเล่มนี้ เราต้องการที่จะนาความรู้เกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง แบ่งปันแก่เพื่อนๆ ของเรา เราหวังว่ามันจะส่ งเสริมการดูแลป้องกันอวัยวะเพศและการ มี เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

โค รงสร้างขอ งอ วัยวะสื บพันธุ์หญิง



ช่องคลอดเป็น ส่วนหนึ่งของระบบสืบพันธุ์ ของผู้ หญิง หน้าที่หลักของมัน คือการคลอด บุตรและช่วยในการมีเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังปล่อยเลือดในช่วงที่มีประจาเดือนและท่อ ปัสสาวะเป็นหนึ่งในอวัยวะของระบบทางเดินปัส สาวะ มันเชื่อมต่อ กับกระเพาะปัสสาวะ ออกไปข้างนอกเพื่อกาจัดปัสสาวะออกจากร่างกาย เนื่องจากท่อปัสสาวะและช่องคลอดอยู่ใกล้กันมาก จึงมีคนจานวนหนึ่งเข้าใจผิดว่าพวกมันเหมือนกัน