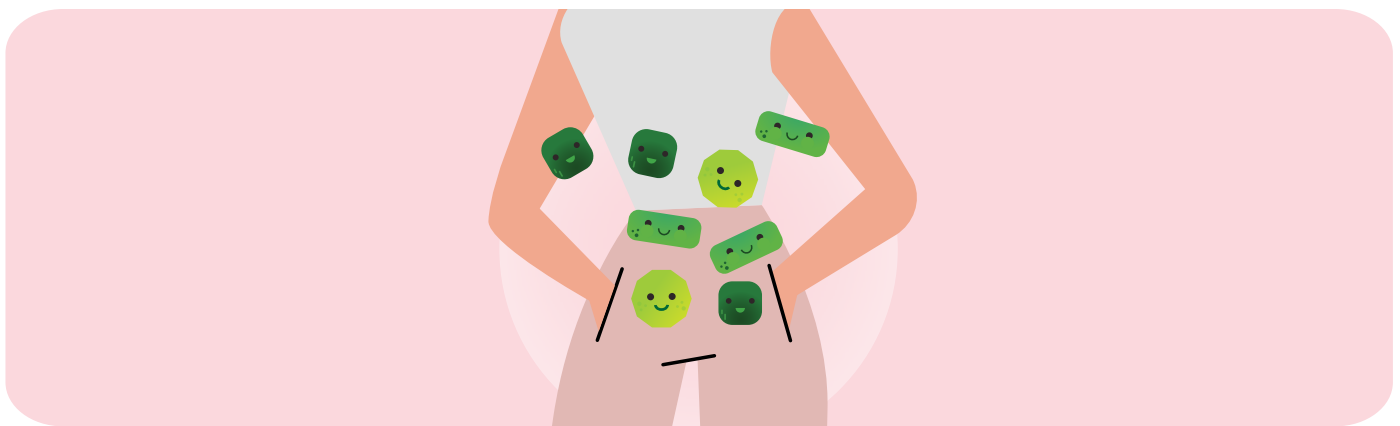




โพรไบโอติก ดูแลสุขภาพผู้หญิง ทุกวันในสไตล์คุณ

ในยุคปัจจุบันที่คนเราหันมาสนใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น รวมทั้งความรู้ในด้านการป้องกันและรักษาโรคต่างๆ เริ่มหันมาให้ความสนใจในแนวทางที่เป็นธรรมชาติมากขึ้นและหลีกเลี่ยงการใช้ยาโดยไม่จำเป็น การใช้โพรไบโอติกซึ่งมีหลากหลายสายพันธุ์ทั้งที่เป็นแบคทีเรียและยีสต์ เช่น แล็กโทบาซิลลัส บิฟิโดแบคทีเรียม และแซคคาโรไมซิส ได้รับความนิยมและนำมาใช้มากขึ้นทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โพรไบโอติกเหล่านี้รู้จักกันทั่วไปในนาม “จุลินทรีย์ดี” ที่มีส่วนช่วยในการปรับสมดุลของระบบนิเวศในร่างกาย และลดจำนวนของจุลินทรีย์ไม่ดี รวมทั้งช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ประโยชน์ด้านสุขภาพต่อระบบทางเดินอาหารและร่างกายโดยทั่วไปแล้ว ยังมีการนำโพรไบโอติกมาใช้เพื่อประโยชน์ในการดูแลสุขภาพผู้หญิงโดยเฉพาะการดูแลสุขอนามัยจุดซ่อนเร้นและระบบทางเดินปัสสาวะส่วนปลาย โดยช่วยลดโอกาสการติดเชื้อและช่วยป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อนหลังจากการรักษา

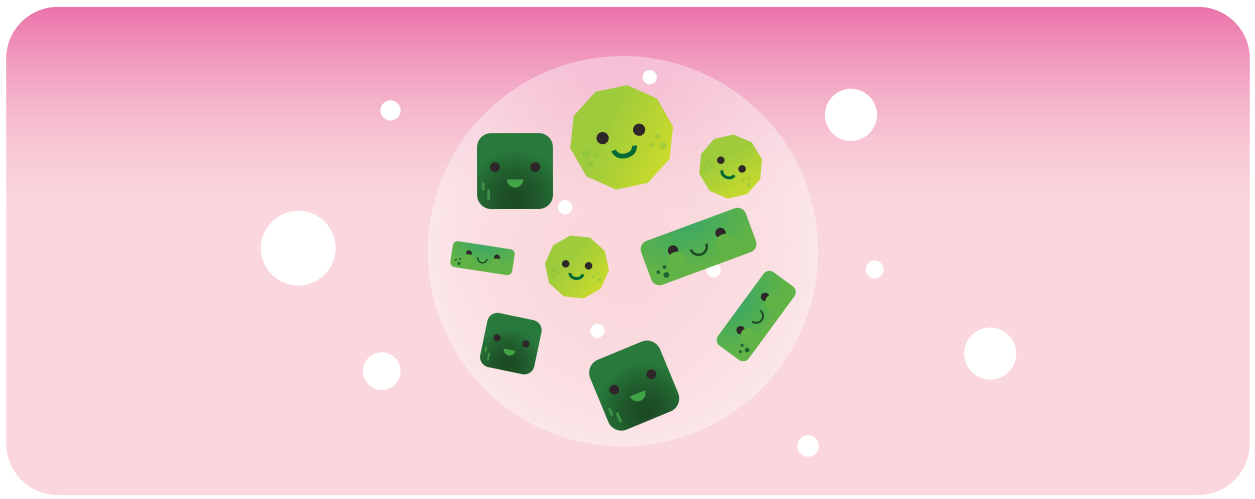


โพรไบโอติก คืออะไร?

โพรไบโอติก เป็นจุลินทรีย์ขนาดเล็กซึ่งจัดเป็นกลุ่มจุลินทรีย์ชนิดดี สามารถพบได้ในอาหาร เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต กิมจิ มิโซะ ฯลฯ ประโยชน์ของโพรไบโอติกในรูปของอาหารได้มีการเผยแพร่มานานหลายศตวรรษแล้ว แต่ในปัจจุบันโพรไบโอติกมีการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น เม็ดรับประทาน เม็ดเคี้ยว พงสำหรับชง ฯลฯ

ตามคำจำกัดความ “โพรไบโอติก คือ จุลินทรีย์ที่มีชีวิต เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้สุขภาพดีในภาวะต่างๆ โดยเป็นจุลินทรีย์ที่มีคุณสมบัติทนต่อกรดและด่าง สามารถจับที่บริเวณผิวของอวัยวะแล้วผลิตสารต่อต้านหรือกำจัดเชื้อจุลินทรีย์ชนิดอื่นๆ รวมทั้งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้”

โพรไบโอติกมีหลากหลายสายพันธุ์ทั้งที่เป็นแบคทีเรียและยีสต์ ได้แก่



แล็กโทบาซิลลัส

เป็นแบคทีเรียที่สามารถพบได้ในระบบทางเดินอาหาร ช่องคลอด และทางเดินปัสสาวะ แบคทีเรียชนิดนี้สามารถสร้างไบโอฟิล์มที่จะช่วยให้ยู่รอดได้ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น สภาวะความเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ตัวอย่างของโพรไบโอติกในกลุ่มนี้ ได้แก่ แล็กโทบาซิลลัส แอซิโดฟิลัส แล็กโทบาซิลลัส รามโนซิส แล็กโทบาซิลลัส คาเซอี แล็กโทบาซิลลัส ริวเทรี เป็นต้น

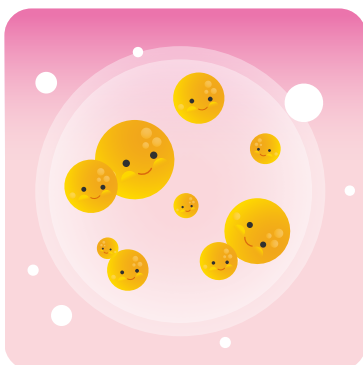
มีรายงานการศึกษาวิจัยว่าการใช้โพรไบโอติก แล็กโทบาซิลลัส แอซิโดฟิลัสร่วมกับ แล็กโทบาซิลลัส สายพันธุ์อื่นสามารถช่วยป้องกันการท้องเสียได้หลายรูปแบบทั้งการท้องเสียจากการท่องเที่ยว ท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียจำพวกคลอสติเดียม รวมทั้งท้องเสียที่เกิดจากการรับประทานยาปฏิชีวนะเป็นเวลานาน รวมทั้งมีประโยชน์ในการสร้างสมดุลของสภาวะในช่องคลอดและป้องกันการติดเชื้อที่ทำให้ช่องคลอดอักเสบทั้งจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา รวมทั้งลดการเกิดการติดเชื้อซ้ำซ้อน

นอกจากนี้ยังพบว่ามารดาตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรรับประทานโพรไบโอติก แล็กโทบาซิลลัส แอซิโดฟิลัส จะช่วยลดอาการผื่นแพ้และผิวหนังอักเสบในการกได้ ส่วนแล็กโทบาซิลลัส รามโนซิส เป็นหนึ่งในโพรไบโอติกที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย ในขณะที่แล็กโทบาซิลลัส คาเซอี จะส่งผลให้ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าลดลง



บิฟิโดแบคทีเรียม

ปกติแล้วบิฟิโดแบคทีเรียมมีประโยชน์ในการช่วยย่อยอาหาร ช่วยผลิตกรดไขมันสายสั้นและช่วยลดการอักเสบ แต่เริ่มมีงานวิจัยที่บ่งว่าสามารถที่จะนำมาใช้ในการรักษาอาการลำไส้แปรปรวน ท้องเสียจากการท่องเที่ยว และอาการลำไส้ใหญ่อักเสบเป็นผล



แซคคาโรไมซิส

คือโพรไบโอติกที่เป็นยีสต์ซึ่งใช้ในการรักษาสมดุลของทางเดินอาหารมานาน ใช้ในการรักษาและป้องกันอาการท้องเสียหลายแบบ ได้แก่ ท้องเสียที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาปฏิชีวนะ ท้องเสียจากการท่องเที่ยว และท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียคลอสติเดียม เป็นต้น

ปัจจุบันนี้พบว่าโพรไบโอติกจากเชื้อแบคทีเรียกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเนื่องจากการศึกษาถึงคุณประโยชน์และความปลอดภัยในวงกว้างมากขึ้น

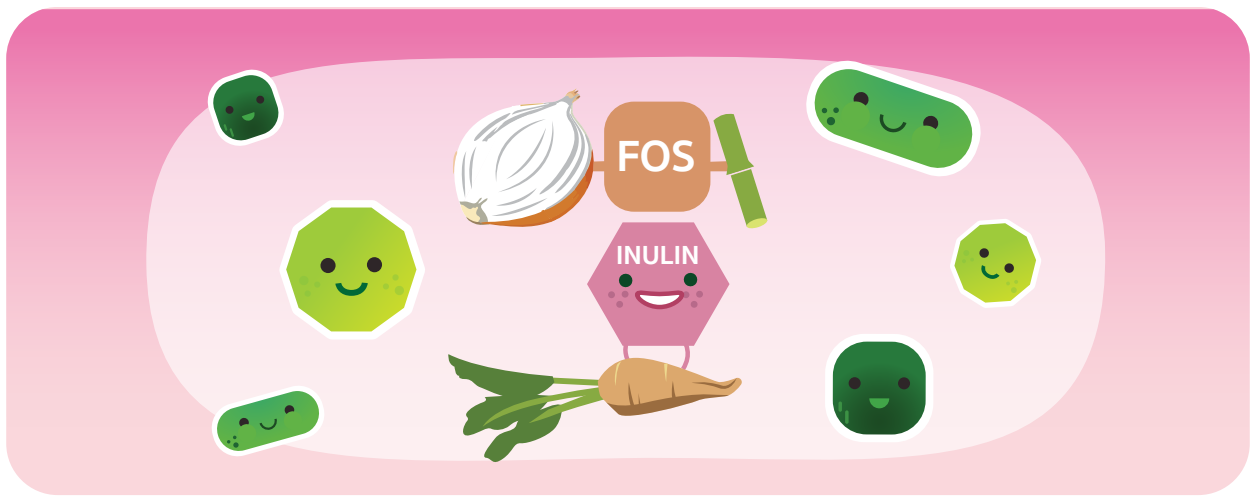


โพรไบโอติกมีบทบาทมากมายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่างๆโดยทั่วไปต่อร่างกาย ดังนี้

- ป้องกันไม่ให้เชื้อก่อโรคจับกับผนังเยื่อบุลำไส้ เยื่อบุผนังช่องคลอด เยื่อบุผนังกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ลดโอกาสการติดเชื้อในระบบต่างๆ ดังกล่าว
- ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อฉวยโอกาสในร่างกาย
- กระตุ้นระบบย่อยอาหารโดยการสร้างเอนไซม์หลากหลายชนิด
- ช่วยรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในร่างกาย
- เหนี่ยวนำการกระตุ้นการตอบสนองต่อภูมิคุ้มกัน ทำให้มีการสร้างสารป้องกันเชื้อโรค และรักษาระดับความสมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน

จากการศึกษาวิจัยพบว่าโพรไบโอติกจะมีประโยชน์ในการรักษาและบรรเทาความผิดปกติในทางเดินอาหาร เช่น อาการลำไส้แปรปรวน ท้องผูก กรดไหลย้อน ท้องร่วงจากการติดเชื้อ ท้องร่วงจากการรับประทานยาปฏิชีวนะเป็นเวลานาน ภาวะไม่ทนต่อแลคโตส ฯลฯ เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเกือบ 70% อยู่ที่ระบบทางเดินอาหาร การที่มีโพรไบโอติกที่เป็นจุลินทรีย์ดีในปริมาณที่สมดุลกับจุลินทรีย์ชนิดอื่นจึงเป็นรากฐานของการมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี นอกจากนี้โพรไบโอติกยังช่วยในเรื่องการดูแลรักษาและป้องกันโรคภูมิแพ้ที่ผิวหนัง และแพ้อากาศ รวมทั้งช่วยในการดูแลสุขภาพผู้หญิงทั้งในระบบทางเดินปัสสาวะและระบบการเจริญพันธุ์อีกด้วย โดยช่วยลดภาวะการติดเชื้อในช่องคลอด ช่องคลอดแห้งในภาวะหมดประจำเดือน และการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ โดยที่โพรไบโอติกสามารถที่จะเคลื่อนย้ายภายในช่องท้องส่วนอุ้งเชิงกรานจากลำไส้ใหญ่สู่กระเพาะปัสสาวะและช่องคลอดได้เนื่องจากลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ช่องคลอด และกระเพาะปัสสาวะมีผนังที่อยู่ใกล้ชิดกัน

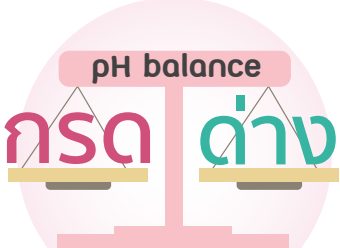
โพรไบโอติกจึงอาจกระจายตัวผ่านผนังของลำไส้เข้าสู่เยื่อบุช่องท้องส่วนอุ้งเชิงกรานและไปสู่ช่องคลอดและกระเพาะปัสสาวะที่อยู่ใกล้เคียงกันได้ หรือออกจากทางทวารหนักเข้าไปสู่ช่องคลอดและท่อปัสสาวะส่วนปลายได้เนื่องจากปลายเปิดของทวารหนัก ช่องคลอด และปลายเปิดของท่อปัสสาวะส่วนปลายอยู่ใกล้เคียงกัน โพรไบโอติกที่ออกจากทวารหนักจึงอาจเข้าสู่ช่องคลอดและท่อปัสสาวะส่วนปลายไปสู่กระเพาะปัสสาวะได้จากการปนเปื้อนเวลาถ่ายอุจจาระ หรือจากการทำความสะอาดหลังถ่ายอุจจาระไม่ถูกวิธี เช่น การเช็ดทำความสะอาดจากด้านหลังไปด้านหน้า หรือการฉีดยาน้ำทำความสะอาดที่อาจทำให้เชื้อโพรไบโอติกกระจายเข้าสู่ช่องคลอดและท่อปัสสาวะส่วนปลายเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะได้



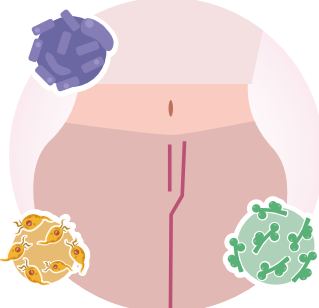
พรีไบโอติก

คือ อาหารชนิดหนึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตที่ร่างกายไม่สามารถย่อยสลายและดูดซึมได้ที่ลำไส้เล็ก จึงสามารถเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ได้ในรูปแบบที่ไม่เปลี่ยนแปลง และจะถูกย่อยสลายโดยโพรไบโอติกที่เป็นจุลินทรีย์ดี ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและการทำงานของโพรไบโอติก พบมากในหัวหอม กระเทียม ถั่วเหลือง ถั่วแดง ผัก และผลไม้ต่างๆ รวมทั้งสารอาหารจำพวกกลูแคน และฟรุคแทน เช่น อินูลิน

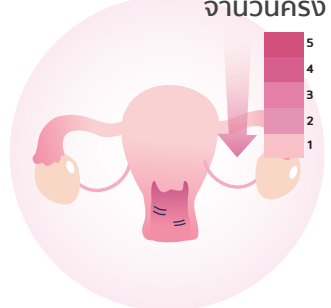
ความสำคัญของโพรไบโอติกกับสุขภาพของผู้หญิง



ปรับสมดุลจุลินทรีย์และค่า pH จุดซ่อนเร้นให้เหมาะสม



ลดโอกาสการติดเชื้อในช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะ



ช่วยป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อนในผู้หญิง

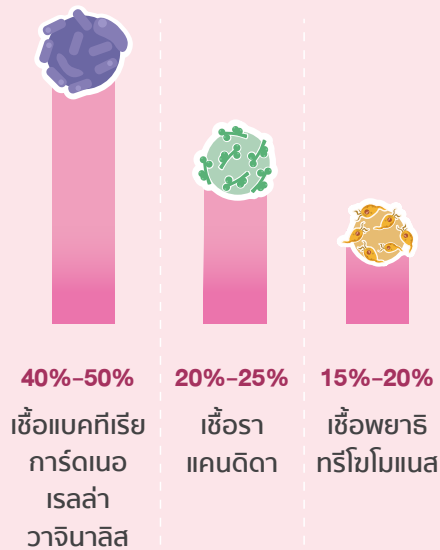
ช่องคลอดของผู้หญิงเป็นช่องทางหนึ่งที่อวัยวะภายในเปิดออกสู่ภายนอก ดังนั้นภาวะสมดุลของช่องคลอดจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการรักษาสุขภาพของเพศหญิง โดยปกติแล้วในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียประจำถิ่นซึ่งส่วนใหญ่เป็นชนิด “แล็กโทบาซิลลัส” ที่จะมีคุณสมบัติในการย่อยสลายแป้งไกลโคเจนที่สร้างจากเยื่อบุผนังช่องคลอดเป็นกรดแลคติกที่จะทำให้ช่องคลอดมีสภาวะความเป็นกรดอ่อนๆที่มีค่า pH ประมาณ 4.5 ที่จะช่วยทำให้แล็กโทบาซิลลัสสามารถเจริญเติบโตได้ดีในขณะที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียก่อโรค นอกจากนี้ยังช่วยในการผลิตสารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ และสารแบคทีริโอซิน ที่จะช่วยฆ่าแบคทีเรียชนิดอื่นที่เป็นอันตรายต่อช่องคลอด

รวมทั้งช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียการติดเชื้อราในช่องคลอดรวมทั้งช่วยป้องกันการเกิดการติดเชื้อซ้ำซ้อนการรักษาสมดุลของช่องคลอดยังช่วยลดการอักเสบติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะส่วนปลายโดยเฉพาะภาวะกระเพาะปัสสาวะอักเสบจากการที่ทำให้แบคทีเรียก่อโรคไม่สะสมในบริเวณช่องคลอดและปากช่องคลอดอีกด้วย

ปัญหาสุขภาพของช่องคลอดในผู้หญิงไทย

ช่องคลอดอักเสบที่เกิดจากการติดเชื้อในสามอันดับแรก ได้แก่ ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย Gardnerella (ร้อยละ 40-50) เชื้อรา (ร้อยละ 20-25) และเชื้อพยาธิทริโซโมแนส (ร้อยละ 15-20) โดยที่การติดเชื้อทั้งสามชนิดนี้เกิดจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ยกเว้นเชื้อราที่นอกจากติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์แล้ว ยังอาจเกิดจากการรักษาสุขอนามัยของจุดซ่อนเร้นไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม หรือเกิดจากการรับประทานยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาโรคอื่นเป็นเวลานานทำให้เชื้อจุลินทรีย์โพรไบโอติกตามธรรมชาติในช่องคลอดตายไปด้วย เชื้อราที่เป็นเชื้อฉวยโอกาสจึงแพร่พันธุ์มากขึ้นและเกิดช่องคลอดอักเสบจากเชื้อรา

ช่องคลอดอักเสบจากการติดเชื้อ



ผู้หญิงกว่า **75%** จะมีปัญหา
ช่องคลอดอักเสบจาก
การติดเชื้ออย่างน้อย
1 ครั้ง ในชีวิต



การติดเชื้อซ้ำซ้อน
พบมากถึงร้อยละ 9
ในช่วงอายุ **25 - 34 ปี**

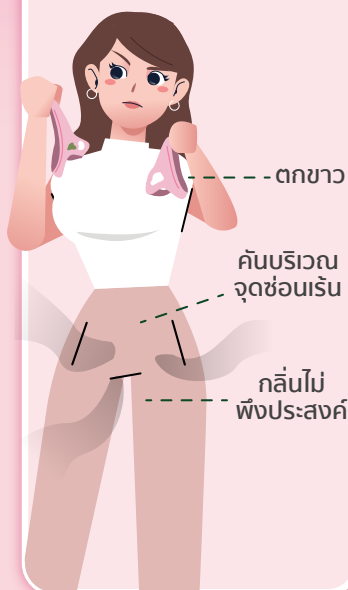


ปัญหาการติดเชื้อซ้ำซ้อน*
มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี

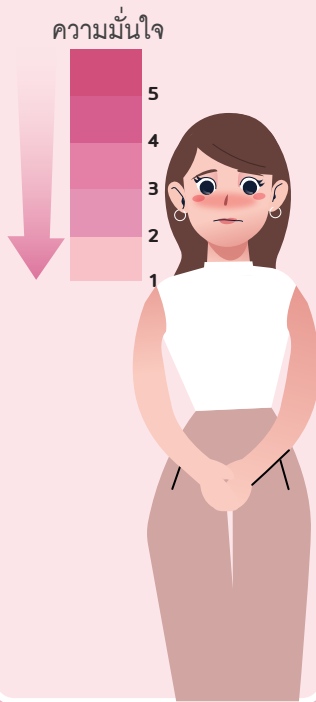
*การติดเชื้อซ้ำซ้อน คือ มีการติดเชื้อ
4 ครั้ง หรือมากกว่าต่อปี

นอกจากนี้การติดเชื้อราซ้ำซ้อนภายหลังการรักษาก็เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโลกและทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา รวมทั้งบั่นทอนคุณภาพชีวิตลงไป โดยปัญหาการติดเชื้อราซ้ำซ้อนสามารถพบได้ในผู้หญิงอายุระหว่าง 15-54 ปี แต่ในช่วงอายุ 25-34 ปีเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเกิดการติดเชื้อราซ้ำซ้อนมากที่สุดโดยที่ร้อยละ 9 จะมีโอกาสติดเชื้อราซ้ำซ้อนได้ นอกจากนี้จะพบว่าผู้หญิง 3 ใน 4 คน หรือกว่า 75% จะเกิดการติดเชื้อราในช่องคลอดอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต และการติดเชื้อแบคทีเรีย Gardnerella นั้นส่วนใหญ่ ร้อยละ 85 ไม่มีการอักเสบรุนแรงของช่องคลอดจนเกิดตกขาวผิดปกติหรือมีอาการแสบคันช่องคลอดและจุดซ่อนเร้นเช่นการติดเชื้อโรคชนิดอื่น ส่วนใหญ่มักมีอาการรู้สึกจุดซ่อนเร้นมีกลิ่นคล้ายคาวปลาซึ่งกลิ่นจะรุนแรงมากขึ้นหลังการมีเพศสัมพันธ์หรือในช่วงเวลาที่มีประจำเดือน เนื่องจากในช่วงดังกล่าวจะทำให้อุณหภูมิของจุดซ่อนเร้นสูงขึ้น กลิ่นคาวปลาที่เกิดจากของเสียของเชื้อจุลินทรีย์ Gardnerella จึงระเหยออกมาได้ง่าย ซึ่งกลิ่นดังกล่าวจะทำให้ผู้หญิงสูญเสียความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตและการมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคู่ครองได้ ปัญหานี้ถ้าได้รับการป้องกันและรักษาถูกต้องเพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อนแล้วก็จะเพิ่มความมั่นใจและผู้หญิงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อาการส่วนใหญ่ ที่มักพบ หาก เกิดการติดเชื้อ



ทำให้ผู้หญิง สูญเสียความมั่นใจ



อาการติดเชื้อในช่องคลอดนั้นส่วนใหญ่มักจะเกิดอาการตกขาวผิดปกติ บางครั้งมีสีที่เปลี่ยนไปเป็นสีเขียวเหลือง เหมือนหนอง มีกลิ่นผิดปกติ และอาจจะมีเลือดปนออกมาได้โดยที่ไม่ตรงกับช่วงเวลามีประจำเดือน คันบริเวณอวัยวะเพศ แสบร้อนเวลาปัสสาวะ รวมทั้งอาจรู้สึกเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงหลายคนเมื่อเกิดช่องคลอดอักเสบแล้วอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่การเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบอีกด้วย

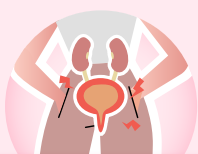
โรคติดเชื้อในช่องคลอดถ้ารักษาไม่ถูกต้องเหมาะสม และนานเพียงพออาจจะทำให้เกิดโรคติดเชื้อเรื้อรังได้ โดยเฉพาะเชื้อราที่พบได้บ่อย เนื่องจากถ้าหลังการรักษาแล้วไม่ได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และมีวิธีการดูแลสุขอนามัยจุดซ่อนเร้นให้ถูกต้อง รวมทั้งการป้องกันและรักษาสมดุลของสภาวะช่องคลอดแล้วก็อาจจะเกิดติดเชื้อซ้ำซ้อนได้อีก

แต่คุณรู้หรือไม่ว่า?

ปัญหาจุดซ่อนเร้นที่สำคัญของผู้หญิงทั่วโลก และผู้หญิงไทย คือ การติดเชื้อซ้ำซ้อน

การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

การติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะและเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบในผู้หญิงพบได้มากกว่าผู้ชาย โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะในผู้หญิงส่วนใหญ่มักจะพบในผู้หญิงอายุระหว่าง 20-50 ปี โดยอุบัติการณ์ของการเกิดจะแตกต่างกันไปแล้วแต่รายงานโดยสามารถพบได้ร้อยละ 25-30 โดยที่ร้อยละ 30 จะพบในผู้หญิงในช่วงอายุไม่เกิน 25 ปี ส่วนผู้หญิงวัยทองหรือหมดประจำเดือน (อายุประมาณ 50 ปี ในผู้หญิงไทย) มีอุบัติการณ์กระเพาะปัสสาวะอักเสบจากการติดเชื้อร้อยละ 7.7 ต่อปี และประมาณ 1 ใน 4 ราย หรือ 25% จะมีโอกาสติดเชื้อได้อีกในระยะเวลา 1-2 ปี และหากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและมีการป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อนแล้วก็จะเกิดการอักเสบเรื้อรังของกระเพาะปัสสาวะที่อาจนำไปสู่ การเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ การติดเชื้อที่กรวยไตซึ่งมีผลต่อเนื่องให้มีโอกาสเป็นนิ่วในไตเพิ่มและอาจจะเป็นสาเหตุของการเสื่อมของเนื้อไตและเกิดภาวะไตวายได้ ในบางรายงานทางการแพทย์ยังพบว่า การเกิดการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะเรื้อรังอาจนำไปสู่การเกิดมะเร็งของกระเพาะปัสสาวะ ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะป้องกันการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะจากการดูแลรักษาความสะอาดที่ถูกต้องและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความสมดุลของช่องคลอดก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะต้องถือปฏิบัติ



ท่อน้ำปัสสาวะส่วนปลายสั้น และอยู่ใกล้ทวารหนัก ทำให้มีโอกาสดูดเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ในบริเวณนั้น



การสวนล้างช่องคลอด ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่ การเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบติดเชื้อได้



การรักษาที่ถูกต้อง ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อที่จะตรวจหาเชื้อสาเหตุจะได้รับ การรักษาที่ถูกต้อง

ผู้หญิงมีท่อปัสสาวะส่วนปลายสั้นและปลายเปิดออกสู่บริเวณปากช่องคลอดและอยู่ใกล้ทวารหนักทำให้มีโอกาสดูดเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ในบริเวณนั้นและเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเชื้อที่เป็นสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้ออีโคไล 75-95% โดยสาเหตุหลักมักจะมาจากการทำความสะอาดหลังจากขับถ่ายอุจจาระไม่ถูกต้อง เช่น การฉี่น้ำทำความสะอาดหรือใช้กระดาษชำระจากด้านหลังมาด้านหน้าทำให้แบคทีเรียจากทวารหนักปนเปื้อนเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะได้ นอกจากนี้ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆที่ทำให้เกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบในผู้หญิงยังอาจจะมาจากการใช้ผ้าอนามัยแบบสอด การสวนปัสสาวะ การกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ปัสสาวะบ่อย ดื่มน้ำน้อย เป็นเบาหวาน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และภาวะวัยทอง เป็นต้น

การสวนล้างช่องคลอดก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่การเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบติดเชื้อได้เพราะจะไปทำลายสมดุลของความเป็นกรดของช่องคลอดและล้างเอาจุลินทรีย์ดีที่ช่วยป้องกันออกไป อาการที่พบบ่อยคือ ปัสสาวะไม่สุด ปวดเจ็บเวลาปัสสาวะสุด ปัสสาวะมีเลือดปน หรือมีสีขุ่น เวลาปัสสาวะมีอาการแสบ เป็นต้น

การรักษาที่ถูกต้องควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อที่จะตรวจหาเชื้อสาเหตุจะได้รับการรักษาที่ถูกต้องและเพียงพอ รวมทั้งทำให้เชื้อไม่ดื้อยาจนเกิดเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเรื้อรัง และควรป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อนด้วยการไม่กลั้นปัสสาวะ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นอย่างถูกวิธีโดยการทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังการถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ แต่หลีกเลี่ยงการใช้สายล้างทำความสะอาดสาธารณะเนื่องจากสกปรกและมีการปนเปื้อนของเชื้อราและเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรค การใช้ผ้าเช็ดทำความสะอาดเมื่อใช้ห้องน้ำสาธารณะควรเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังเพื่อไม่ให้แบคทีเรียเชื้อโรคจากลำไส้ใหญ่ปนเปื้อนเข้าสู่ช่องคลอดและกระเพาะปัสสาวะจากปลายเปิดของท่อปัสสาวะส่วนปลายที่อยู่ใกล้ชิดกับช่องคลอด รวมทั้งรักษาสมดุลของช่องคลอดตามธรรมชาติ

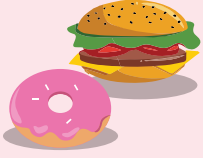
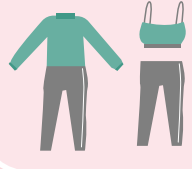
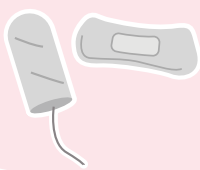
จะป้องกันและรักษาสมดุลของช่องคลอดตามธรรมชาติได้อย่างไร

การใช้ชีวิตในรูปแบบปัจจุบันทำให้สมดุลของช่องคลอดตามธรรมชาติเสียไป

การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดไม่ว่าจะเกิดจากการปรุงอาหารที่ไม่สุกหรืออาหารหมักดองทำให้จุลินทรีย์เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจนเกิดการเสียสมดุลกับจุลินทรีย์ดี หรือรับประทานอาหารที่มียาปฏิชีวนะปนเปื้อนอยู่และไปฆ่าจุลินทรีย์ดีในช่องคลอด ล้วนแต่ทำให้สมดุลของช่องคลอดตามธรรมชาติเสียไป ความเครียดรวมทั้งการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลดลงโอกาสที่เชื้อโรคจะฉวยโอกาสจะเจริญเติบโตในช่องคลอดจึงมากขึ้น

ไลฟ์สไตล์ปัจจุบันของคุณอาจทำให้จุลินทรีย์ดี และ ค่า pH ของ จุดซ่อนเร้นเสียสมดุลโดยที่คุณอาจไม่รู้ตัว

สมดุลที่เสียไปทำให้ผู้หญิงเสี่ยงต่อการติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น

	ทานอาหารที่ กากใยอาหาร น้อย		ความเครียด
	การพักผ่อน ที่ไม่เพียงพอ		สุขอนามัย ของจุดซ่อนเร้น
	การใช้ห้องน้ำ สาธารณะ		การใส่เสื้อผ้า รัดรูปหรือเสื้อผ้า ใยสังเคราะห์
	การเปลี่ยนแปลง ของฮอร์โมน		การใช้ผ้าอนามัย แบบสอดหรือ แผ่นอนามัย
	การสว่นล้าง หรือการใช้ ผลิตภัณฑ์ ทำความสะอาด		การใช้ยา บางชนิด (ยาคุมกำเนิด, ยาปฏิชีวนะ)

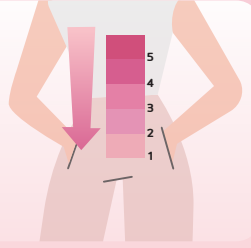
การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่รักษาความสะอาดก่อนและหลังมีกิจกรรมก็ทำให้เกิดการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ก่อโรคและเชื้อราเข้าสู่ช่องคลอดไปทำให้เสียสมดุลกับจุลินทรีย์ดี นอกจากนี้การใช้ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานก็จะไปเปลี่ยนสภาพของผนังช่องคลอดให้บางลงรวมทั้งค่าความเป็นกรดลดลงจนเชื้อราเจริญเติบโตได้ง่ายขึ้น ที่สำคัญผู้หญิงนั้นอยู่ภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนเพศหญิงที่จะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ฮอร์โมนเพศหญิงที่ลดลงจะไปทำให้ผนังช่องคลอดบางลงและสารอาหารของจุลินทรีย์โพรไบโอติกธรรมชาติลดลง ทำให้ไม่สามารถผลิตกรดแลคติกได้เพียงพอจนความเป็นกรดอ่อนๆเสียไป ไม่สามารถป้องกันและฆ่าจุลินทรีย์ก่อโรคได้เหมือนเดิม

การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปมีการทำงานนอกบ้านมากขึ้นทำให้การแต่งตัวเปลี่ยนไป การศึกษาวิจัยพบว่าการใส่เสื้อผ้ารัดรูปและผ้าใยสังเคราะห์โดยเฉพาะกางเกงยีนส์และกางเกงชั้นในที่รัดแน่น รวมทั้งการใช้ผ้าอนามัยแผ่นเล็กปิดจุดซ่อนเร้นเพื่อการรักษาความสะอาดล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราบริเวณจุดซ่อนเร้นทั้งสิ้น นอกจากนี้การใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลจุดซ่อนเร้นที่มีการผสมน้ำยาฆ่าเชื้อและมีความเป็นด่างสูงล้วนแล้วแต่ไปทำอันตรายต่อจุลินทรีย์ดีบริเวณจุดซ่อนเร้นทั้งสิ้น ทำให้เชื้อโรคฉวยโอกาสเจริญเติบโตได้ดีและเกิดปัญหาต่อจุดซ่อนเร้น รวมทั้งการใช้ห้องน้ำสาธารณะที่ไม่สะอาดหรือใช้สายฉีดน้ำจากห้องน้ำสาธารณะซึ่งอาจจะมีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการติดเชื้อของช่องคลอดและอาจจะลุกลามไปถึงกระเพาะปัสสาวะได้

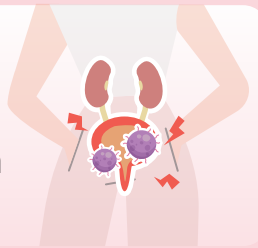
จากการวิจัยพบว่า การได้รับจุลินทรีย์ดี
แล็กโทบาซิลลัส แอซิโดฟิลัส
และแล็กโทบาซิลลัส รามโนซัส
ในปริมาณที่เพียงพอ



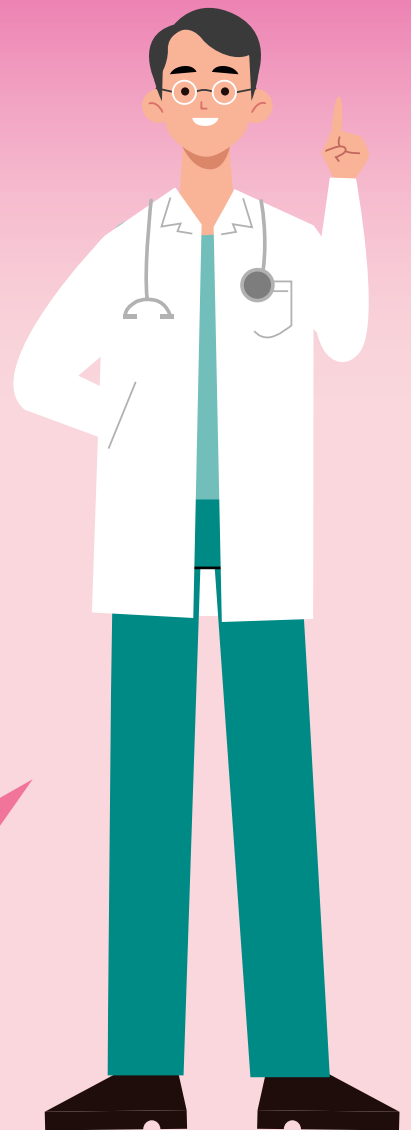
ช่วยลดการติดเชื้อในช่องคลอด
และลดโอกาสติดเชื้อซ้ำซ้อน
จากแบคทีเรียและเชื้อราได้



ลดการติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะและ
การอักเสบเรื้อรังของช่องคลอดที่อาจ
นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งจาก
การติดเชื้อ



ดูแลสุขภาพผู้หญิง
ได้ง่ายๆ ด้วย
โพรไบโอติกเพื่อผู้หญิง
โดยเฉพาะ



ปัญหาต่างๆแก้ไขได้ด้วยการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวันและการส่งเสริมสุขภาพ ของจุลินทรีย์ในช่องคลอด

ปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ โดยหลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นมากเกินไป โดยเฉพาะกางเกงหนัๆ เช่น กางเกงยีนส์
หลีกเลี่ยงการใช้ชุดชั้นในที่ผลิตจากผ้าใยสังเคราะห์รวมทั้งการใช้ผ้าอนามัยแผ่นเล็กเป็นประจำเพื่อการรักษาความ
สะอาด งดการสวนล้างช่องคลอด หลีกเลี่ยงการใช้สบู่ที่เป็นด่างทำความสะอาดจุดซ่อนเร้น และระวังการ
ทำความสะอาดหลังถ่ายอุจจาระให้ถูกวิธี ใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลจุดซ่อนเร้นที่เหมาะสม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการ
ซื้อยาปฏิชีวนะใช้เองเมื่อเกิดโรค

ที่สำคัญที่สุดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และการติดเชื้อซ้ำซ้อนจะต้องปรับสุขภาวะของจุดซ่อนเร้น ปรับสภาพความ
เป็นกรดต่ำให้อยู่ในภาวะกรดอ่อนๆ และมีปริมาณของแล็กโทบาซิลลัสสายพันธุ์ธรรมชาติในปริมาณที่เหมาะสม
โดยมีการศึกษาวิจัยพบว่า การได้รับโพรไบโอติก แล็กโทบาซิลลัส แอซิโดฟิลัส และแล็กโทบาซิลลัส รามโนซัส ใน
ปริมาณที่เพียงพอจะช่วยลดอุบัติการณ์ในการติดเชื้ออักเสบของช่องคลอด และลดโอกาส
การติดเชื้อซ้ำซ้อนลงได้ทั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราและช่วยลดการอักเสบติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะอีกด้วย

การดูแลรักษาสมดุลของช่องคลอดทั้งการรักษาความสะอาดที่ถูกต้องและการปรับสมดุลให้ช่องคลอด
มีจุลินทรีย์ชนิดดี (โพรไบโอติก) ในปริมาณที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ก่อโรคคนนอกจาก
จะช่วยลดการเกิดช่องคลอดอักเสบเรื้อรังและซ้ำซ้อนที่นอกจากเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ
เรื้อรังแล้ว การอักเสบเรื้อรังของช่องคลอดอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดเซลล์มะเร็งจากการติดเชื้อก็ได้

นอกจากประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพของจุลินทรีย์ในลำไส้ ป้องกันการติดเชื้อและการติดเชื้อซ้ำซ้อนของช่องคลอด และกระเพาะปัสสาวะแล้วโพรไบโอติกยังมีส่วนช่วยในการรักษาสมดุลของระบบทางเดินอาหาร ช่วยในการย่อยอาหารให้สมบูรณ์ ป้องกันการติดเชื้อในทางเดินอาหารบางชนิด รวมทั้งการที่มีความสมดุลของโพรไบโอติกที่เป็นจุลินทรีย์ดีในลำไส้ยังมีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดอาการเครียด ช่วยเพิ่มคุณภาพในการนอน และช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย



เลือกโพรไบโอติก 3 สายพันธุ์ (HN001, NCFM, La-14) ที่มีการศึกษา
วิจัยรองรับถึงคุณประโยชน์



มีส่วนผสมของโพรไบโอติก อินูลิน และฟรุคโตโอลิโกแซคคาไรด์
ช่วยให้จุลินทรีย์เติบโตและทำงานได้ดี



มีโพรไบโอติกจำนวน 10.4 พันล้าน ซีเอฟยู/ซอง



มีส่วนผสมของแครนเบอร์รี ผลไม้ที่ให้
ประโยชน์ต่อสุขภาพทางเดินปัสสาวะ



เลือกผลิตภัณฑ์ที่น่าเชื่อถือ มีกระบวนการผลิตที่ได้มาตรฐาน
สามารถตรวจสอบได้ (Traceability)



ทานวันละ 1 ซอง เพื่อสุขภาพผู้หญิง
ที่ดีในทุกๆวัน

การเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโพรไบโอติก เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้หญิง

- เลือกโพรไบโอติกสายพันธุ์ที่เป็นสายพันธุ์หลักของระบบการเจริญพันธุ์ ระบบทางเดินปัสสาวะส่วนปลาย และระบบทางเดินอาหาร ที่มีการศึกษาวิจัยรองรับถึงคุณประโยชน์
- มีปริมาณของจุลินทรีย์โพรไบโอติกที่มากเพียงพอที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
- มีส่วนผสมของโพรไบโอติกที่เป็นอาหารให้โพรไบโอติกใช้เพื่อการเจริญเติบโต
- ผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าเชื่อถือ มีกระบวนการผลิตที่ได้มาตรฐาน มีแหล่งที่มาของเชื้อ ที่มีคุณภาพตรวจสอบได้
- ใช้ง่าย รับประทานง่าย ทานง่าย และสะดวกในการบริโภคในชีวิตประจำวัน

