



คู่มือสุขภาพฉบับสมบูรณ์
เหมาะสำหรับผู้หญิงทุกคน

สุขภาพ
ผู้หญิง
ล่องลึก
โรคภัย
ที่สตรีควรรู้

พญ.ชัญวลี ศรีสุโข



สุขภาพ
ผู้หญิง
ล่องลึก
โรคภัย
ที่สตรีควรรู้



พญ. ชัญวลี ศรีสุโข

สุขภาพผู้หญิง ล้วงลึกโรคภัยที่สตรีควรรู้

พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

ราคา 295 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

สุขภาพผู้หญิง ล้วงลึกโรคภัยที่สตรีควรรู้. -- กรุงเทพฯ. : เพชรประกาย, 2565.
336 หน้า.

1. ผู้หญิง--สุขภาพและอนามัย . I. ชื่อเรื่อง.

613.0424

ISBN. 978-616-578-294-4

ที่ปรึกษากฎหมาย	วิสุทธ์ ตรังคสมบัติ, น.บ., นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	เพชรลดา เพื่องอักษร
ผู้เขียน	พญ.ชัญวลี ศรีสุโข
บรรณาธิการ	ศิริกัญญา เลี้ยวศรีศรี
กองบรรณาธิการ	มารีสา ไกรถาวร นิศานารถ ไซติมาภรณ์ พัทธ์ธิรา เจริญหทัยรัตน์ มนตรา อัปสรเลิศจิตศรี
พิสูจน์อักษร	ธิดาวัฒน์ ไตรรัตน์กุล
ออกแบบปก	มะจิง
ศิลปกรรม	มะจิง

© ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรินต์ติ้ง จำกัด

35 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ

แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

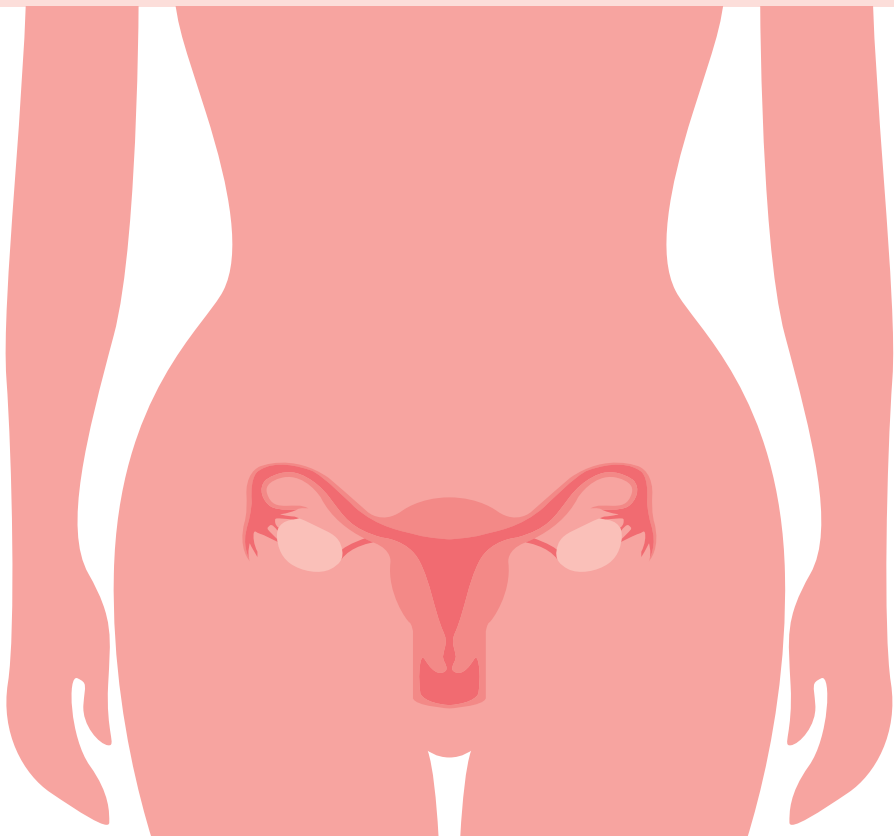
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.nain.com>

ยาสามัญประจำบ้าน
ขาดไม่ได้ในแต่ละบ้านอย่างไร
คู่มือสุขภาพผู้หญิง
ก็ขาดไม่ได้ในผู้หญิงทุกคนฉบับนี้



คำแนะนำนักพิมพ์



ผลกระทบจากโรคโควิด-19 หลายปีที่ผ่านมาสังคมมนุษย์ตกอยู่ในภาวะวิกฤติจากเชื้อไวรัสโควิด-19 และโรคนี้ได้คร่าชีวิตมนุษย์ไปมากมาย ทว่าโลกอยู่ในอาการช็อกและไม่สงบสุข มีรายงานการเสียชีวิตจากไวรัสร้ายนี้ทุกวัน ๆ จนหลายคนเกือบจะลืมไปแล้วว่ายังมีภัยจากโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับอีกหลายร้อยหลายพันคนที่ป่วยแล้วเสียชีวิต

โรคภัยที่เกิดจาก การดำเนินชีวิต ทั้งที่ประมาทและไม่ประมาท

ทำให้เราต้องหันมาดูแลตัวเองกันเสียก่อนที่จะสายเกินไป โดยเฉพาะสุขภาพอนามัยในสตรีนั้นก็สำคัญมาก เพราะผู้หญิงนั้นมีโรคมากกว่าผู้ชาย เช่นมะเร็งในผู้หญิงจะมากกว่าและซับซ้อนกว่า หนังสือเล่มนี้จะบอกเล่าถึงเรื่องราวที่ได้สาระตั้งแต่การก่อเกิดโรคภัย จนถึง การสังเกตตนเอง และการรักษา รวมถึงการดูแลสุขภาพทั้งทางใจและทางกาย โดยการบอกเล่าอย่างละเอียดของคุณหมอชัชวาลีจะช่วยให้การดำเนินชีวิตของท่านเป็นไปอย่างปลอดภัยและมั่นคง

อย่าลืมว่าชีวิตที่ไม่ประมาท
ย่อมก่อให้เกิด
ความอบอุ่นปลอดภัย
ในครอบครัว

โรคร้ายนั้นหากเรารักที่จะเรียนรู้ รู้จักและอยู่กับมันได้ เราก็
พ้นภัย ด้วยปวรณาดีจากใจจริง รักและดูแลสุขภาพตัวเราเสียตั้งแต่
วันนี้ละคะ

เพชรลดา เฟื่องอักษร
บรรณาธิการบริหาร

คำนำผู้เขียน

มีคำถามว่า ระหว่างหญิงกับชาย กับภาระ ที่ต้องแบกรับ ใครมีทุกข์มากกว่ากัน?

คำตอบจากงานวิจัยมหาวิทยาลัยรัฐโอไฮโอ (The Ohio State University) พบว่า **ผู้หญิงมีทุกข์มากกว่า** โดยพบว่าผู้หญิงมีความเศร้า โศกเสียใจ โกรธ เครียด มากกว่าผู้ชายถึงร้อยละ 30 มีความสุขน้อยกว่าผู้ชายร้อยละ 3.3 นอกจากนั้นยังเป็นโรคซึมเศร้า (Major Clinical Depression) มากกว่าผู้ชายถึงสองเท่า เหตุผลนั้นนอกจากเรื่องความแตกต่างทางชีววิทยาแล้ว เชื่อว่าภาระและความคาดหวังของสังคมที่ผู้หญิงต้องแบกรับดูแลครอบครัวเป็นหลักนั้นหนักหนาสาหัส ยิ่งในสังคมสมัยใหม่ การต้องทำงานนอกบ้าน ในขณะที่ภาระการดูแลครอบครัวไม่ลดลง ส่งผลให้ผู้หญิงเครียดมากขึ้น สำหรับผู้หญิงที่ไม่มีครอบครัว หรือไม่มีลูก งานวิจัยชิ้นเดียวกันยังพบว่า **แม้จะทุกข์น้อยกว่าผู้หญิงที่มีลูก แต่ก็ทุกข์มากกว่าผู้ชาย จากค่าจ้าง และการสนับสนุนที่แตกต่างไปจากผู้ชาย**

แต่...ปัจจุบันผู้หญิงแบกโลกเกินครึ่งหนึ่ง ด้วยผู้หญิงเป็นฝ่ายที่ต้องตั้งครุฑ ทั้งภาระการเลี้ยงดูบุตร บุพการี การดูแลบ้านช่อง อาหารการกิน ก็อยู่ในมือของผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ ขณะที่งานนอกบ้านก็ต้องทำให้เต็มที่ไมให้แพ้ใคร เพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว และเพื่อการสนับสนุนให้ได้เลื่อนขั้นได้เงินเดือนขึ้นในที่ทำงาน

ดังนั้นควรจะทำอย่างไรให้ผู้หญิงจึงจะมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี
นอกจากการช่วยเหลือสนับสนุนจากสามีและครอบครัวแล้ว การดูแล
ตนเองอย่างถูกวิธี ด้วยความรู้ความเข้าใจ เป็นกุญแจที่สำคัญ

หนังสือคู่มือสุขภาพผู้หญิง จึงก่อกำเนิดขึ้นด้วย วัตถุประสงค์ดังกล่าว

เพราะการที่ผู้หญิงคนหนึ่งมีสุขภาพดี ไม่ได้หมายความว่าเพียง
ผู้หญิงหนึ่งคน แต่หมายถึงการที่ลูกหลาน สมาชิกทุกคนในครอบครัว
สามี และบุพการี มีโอกาสที่จะมีพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่ดีอีกด้วย การ
ที่ผู้หญิงมีสุขภาพดีจึงสำคัญต่อครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติเป็น
อย่างยิ่ง การสนับสนุนให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีจึงควรเป็น Mission ของ
ประชาชนทุกคน ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ยาสามีญประจำบ้าน ขาดไม่ได้ในแต่ละบ้านอย่างไร หมอหวิว
ก็หวังว่า “หนังสือสุขภาพผู้หญิง ล้วงลึกโรคภัยที่สตรีควรรู้” ที่จะ
ช่วยส่งเสริมความรู้ให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ก็ขาดไม่ได้ในแต่ละบ้านจันนั้น

ด้วยความรักและปรารถนาดี
หมอหวิว พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

สารบัญ

1 สุขภาพสตรี 12

เรื่องเล่าของสุขภาพ	13
สุขภาพหญิงต่างจากสุขภาพชายอย่างไร	17
ผู้หญิงกับโรคโควิด-19	31
วิธีเสริมสร้างสุขภาพดีสำหรับผู้หญิง	36
เล่าเรื่องสุขภาพของชายและหญิง	39

2 กายวิภาคของระบบอวัยวะสืบพันธุ์สตรี 44

เรื่องเล่าเกี่ยวกับกายวิภาคอวัยวะสืบพันธุ์สตรี	45
กายวิภาคของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี	48
กายวิภาคและสรีรวิทยาของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี	54
การทำรีแพร์	69

ปัจจัยที่ส่งผลทั้งด้านบวกด้านลบต่อสุขภาพของผู้หญิง	75
การส่งเสริมสุขภาพสตรี	88
1. การฉีดวัคซีนที่จำเป็น	
2. การตรวจคัดกรองหาโรคในวัยที่เหมาะสม	
3. ตรวจหามะเร็งลำไส้ใหญ่	
4. ตรวจหาเบาหวาน	
5. ปรีกษาทางพันธุกรรม	
6. เจาะตรวจหาความเข้มข้นของเลือด	
7. ตรวจดูค่าไขมันในเลือด	
8. แมมโมแกรม (Mammogram)	
แนวทางการดูแลสุขภาพหญิงวัยรุ่น อายุ 11-21 ปี	112
เรื่องเล่า เพศศึกษากับวัยรุ่น	117
เรื่องเล่า แอลกอฮอล์กับผู้หญิง	121
การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์	127
การคุมกำเนิด	133
• การคุมกำเนิดมีวิธี	
• การคุมกำเนิดมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก	
• ปัญหาอุปสรรคในการคุมกำเนิดและทางเลือก	
• การคุมกำเนิดกับการตั้งครรภ์นอกมดลูก	
• การคุมกำเนิดกับผู้ที่มีโรคประจำตัว	
วิธีป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากโรค	
ที่เกิดจากเพศสัมพันธ์	187
การดูแลตนเองในวัยทอง	191

4 เช็กช้กับผู้หญิง

198

เคล็ดลับทำให้ชีวิตสมรสยืนยาว	199
ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเช็กช้	204
เพศศึกษา	205
ปัจจัยต่อไปนี้มีผลกับการตอบสนอง	
ทางเพศของผู้หญิง	211
สมมุติว่ากระตุ้นความต้องการทางเพศ	216
ปัญหาเพศในผู้หญิงและวิธีทางแก้ไข	223
โรคภัยไข้เจ็บที่ทำให้เช็กช้ไม่สุขสม และวิธีแก้ไข	231
เช็กช้ช่วงโควิด-19 ระบาด	
(Sexual relations during COVID-19	
world pandemic)	239

5 ภาวะซึมเศร้าในผู้หญิง

244

ข้อเท็จจริงของภาวะซึมเศร้าในผู้หญิง	245
คนที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าจะมีพฤติกรรมต่อไปนี	246
สาเหตุของภาวะซึมเศร้า	247
ภาวะซึมเศร้าช่วงก่อนเป็นระดู	248
ภาวะซึมเศร้าช่วงหลังคลอด (Postpartum blue)	250
วิธีรับมือกับความสูญเสีย	252

6 การดูแลสุขภาพภายในสตรี 258

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพภายใน	259
การตรวจภายใน	264
การตรวจคัดกรองหามะเร็งปากมดลูก	269
ไวรัสเอชพีวีและวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก	273
ระดู	279
ตกขาว	298
การอักเสบติดเชื้อของคลอดที่พบบ่อย	301
พยาธิช่องคลอด (Trichomonas Vaginalis)	303
เชื้อราในช่องคลอด (Vaginal Candidiasis)	304
หนองในแท้ หนองในเทียม	307
เริม (Herpes infection)	308
หูดหงอนไก่	312
กลิ่นเหม็นบอโรค	314

1

สุขภาพสตรี



หลายโรคที่ชายไม่เป็น แต่หญิงเป็น

ไม่ได้แปลว่า

เป็นผู้หญิงสุขภาพแย่กว่าผู้ชาย
หรือเป็นผู้ชายดีกว่าผู้หญิง
เพราะธรรมชาติ
สร้างเพศหญิงชาย

มาคู่กัน



เรื่องเล่าของสุขภาพ

คุณปราณี (นามสมมุติ) อายุ 49 ปี มีลูก 2 คน คนเล็กอายุ 20 ปี หลังคลอดได้ทำหมัน ในสามปีมานี้ คุณปราณีมีอาการปวดประจำเดือน แต่ไม่มาก พอทนได้ และได้ไปพบแพทย์ตรวจภายใน และตรวจด้วยเครื่องอัลตราซาวนด์แล้วพบว่าคุณปราณีเป็น **“เนื้องอกในมดลูก”** ขนาด 2 ซม. ยังไม่ต้องผ่าตัด ให้มาตรวจดูอาการทุก 6 เดือน แต่คุณปราณีกินข้าวไม่ได้ นอนไม่หลับ วิตกกังวล เครียด และยังไปพบหมออีก 3 ท่าน เพื่อตรวจให้แน่ใจ หมอแต่ละท่านก็ให้คำปรึกษาคล้ายกัน จนกระทั่งคุณปราณีมาพบดิฉัน

สภาพร่างกายภายนอกของคุณปราณีที่พบเห็นคือ ใบหน้าซูบซีด ร่างกายผ่ายผอม มีอาการเหม่อลอย คอยดมยาดมจ่อจมูกบ่อยๆ เดินเหินก็บ่นเวียนศีรษะพานจะเป็นลม บอกเล่า

อาการก็มีน้ำตาคลอตลอด หลังจากตรวจภายในและตรวจด้วย
เครื่องอัลตราซาวนด์แล้วดิฉันได้อธิบายให้คุณปราณีและสามีที่มาด้วย
กันว่า

**เนื้องอกนั้นเป็นเนื้องอกมดลูกธรรมดาไม่ใช่มะเร็ง และมี
โอกาสเป็นมะเร็งน้อยมากๆ ยังไม่จำเป็นต้องผ่าตัด เพราะหาก
หมดระยะแล้ว เนื้องอกอาจยุบลงได้**

คุณปราณีแทบไม่ฟังที่ดีฉันพูดเลย ถามย้ำๆ 3-4 ครั้งว่า **ฉัน
เป็นมะเร็งใช่ไหม หมอผ่าตัดจะหายไหม** เมื่อดิฉันบอกตรงๆ ว่า
คุณปราณีไม่ได้ฟังหมอเลย อาการของคุณเครียดมากกว่าโรคที่เป็น
เสียแล้วละ สามีของเธอบอกว่า ไม่ใช่เครียดคนเดียวนะหมอ เครียด
กันทั้งบ้าน ทั้งตัวผม พ่อแม่ และลูกอีกสองคน

ตรงข้ามกับ **คุณพัชสรณ์** (นามสมมุติ) อายุ 48 ปี มีอาชีพ
ขายประกันชีวิต เดิมคุณพัชสรณ์เคยผ่าตัดมดลูกและรังไข่ทั้งสองข้าง
ด้วยโรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ ตั้งแต่ 5 ปีก่อน **หลังผ่าตัดแพทย์
ระบุว่า หากอาการปกติดี ไม่ปวดท้อง ก็ไม่ต้องตรวจหามะเร็งปาก
มดลูกและตรวจภายในแล้ว เพราะได้ตัดมดลูกพร้อมปากมดลูกออก
ไป จึงไม่มีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูก**

คุณพัชสรณ์มาหาดิฉันด้วยอาการมีเลือดไหลจากช่องคลอด
ผลการตรวจพบว่า ที่เยื่อช่องคลอดมีเนื้องอกสีแดงสดขนาด 5 ซม.
และมีเลือดไหล ดิฉันได้ขีบริษัทยาที่เยื่อช่องคลอดส่งตรวจทางพยาธิ
วิทยา

ผลชิ้นเนื้ออ่านว่าเป็นมะเร็งรังไข่ ชนิด Clear cell ซึ่งเป็น
มะเร็งตัวร้าย

ดิฉันได้บอกคุณพัชรรณี่ตามตรงว่า เธอเป็นอะไร เธอเงียบไป
เล็กน้อยแล้วถามว่า **รักษาได้ไหมหมอ** เมื่อตอบว่า **รักษาได้โดยให้
เคมีบำบัด** เธอตอบหนักแน่นว่า **คนเราทุกคนไม่มีใครพ้นความตาย
ไปได้รักษาได้รักษา เธอไม่กลัว**

คุณพัชรรณี่รักษาตัวด้วยเคมีบำบัดที่ศูนย์รักษามะเร็ง เมื่อหาย
คลีนได้เสียเงิน เธอยังออกไปทำงาน ใช้ชีวิตปกติตามเดิม เมื่อถึงวัน
ปีใหม่วะมาหาดิฉัน หน้าตาและร่างกายไม่เปลี่ยนแปลง เธอยังยิ้ม
ตอนที่ตอบว่า **เป็นแล้วจะไปคิดมากทำไม หมอที่ให้เคมีบำบัดบอกว่า
อาการของฉันดีขึ้น และหมอเขาก็สัญญากับฉันแล้วว่า หากฉันจะต้อง
ตาย หมอเขาจะช่วยไม่ให้ทุกข์ทรมาน แค่นั้นฉันก็พอใจแล้วละ**

เกิดคำถามว่า

**ระหว่างคุณปราณีและคุณพัชรรณี่ หากไม่รู้ประวัติอาการ
โรคภัยที่เกิดขึ้น มองเห็นแค่หน้าตาท่าทางภายนอก คิดว่าใครมี
สุขภาพดีกว่ากัน?**

สุขภาพดีจึงเป็นเรื่องซับซ้อน ในความเป็นจริงเป็นเรื่องสัมพัทธ์
บางคนอาจจะมีโรคซ่อนอยู่ภายในแต่ไม่รู้เพราะไม่เคยตรวจ แต่มี
ความสุขภาพสบายใจในการใช้ชีวิต ร่างกายยังแข็งแรง ก็เรียกว่า

“สุขภาพดี”

หรือบางคนมีโรคอยู่กับตัว แต่ทำได้ ทำตัวให้แข็งแรงทั้ง ใจกาย ก็เรียกว่า “สุขภาพดี” ขณะที่บางคนไม่มีโรคอะไรเลย หรือมี โรคเพียงเล็กน้อย แต่มีแต่ความทุกข์ใจ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ก็ทำให้ ดูเหมือน

สุขภาพไม่ดี

.....

การดูแลสุขภาพกายใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่ทำให้ผู้คนดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และสามารถทำงานตามศักยภาพของตนได้ เป็นสิ่งแรก ที่มนุษย์ควรมีสkillได้ และเป็นปัจจัยชี้ขาดความ เจริญของประเทศ

สุขภาพดี จึงไม่ใช่เรื่องของการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ที่ทำให้ล้มหมอนนอนเสื่อเท่านั้น แต่เป็นเรื่อง ของความสุขกายสบายใจ แข็งแรงทั้งกายใจ จนสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่เพื่อช่วยเหลือตนเอง ช่วยญาติมิตร เพื่อนฝูง และช่วยสังคมให้เจริญ งอกงามได้

.....



สุขภาพหญิง ต่างจากสุขภาพชายอย่างไร

ทันทีที่เด็กผู้หญิงคลอดออกมา เด็กหญิงก็มีปัญหาสุขภาพแตกต่างกับเด็กชายมาก

เด็กหญิงต้นข้าว (นามสมมุติ) อายุ 7 วัน มีระดูออกมาจากช่องคลอด คุณแม่อุ้มมาถามดิฉันว่าลูกเป็นอะไร เพราะมีลูกคนโตเป็นผู้ชาย เพิ่งมีลูกสาวคนแรก จึงไม่รู้ว่าจะอย่างนี้ปกติหรือไม่

นอกจากเรื่องเลือดออกช่องคลอด ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาธรรมชาติ แต่กลับมีความเชื่อในบางรายว่าเป็นเลือดศักดิ์สิทธิ์ ให้ใช้ผ้าซับแล้วเก็บไว้จะทำมาค้าขึ้นก็มี คำถามที่ดิฉันได้รับบ่อยจากแม่ลูกอ่อนลูกผู้หญิง คือ “ทำไมลูกสาวของฉันอายุแค่ 2 วัน จึงมีตกขาวคะ”

เมื่อเด็กผู้หญิงเติบโตขึ้น มีปัญหาสุขภาพที่ก่อความสงสัยให้ตัวเด็กเอง และผู้ปกครองที่คอยดูแลเอาใจใส่

“หมอ ทำไมลูกสาวอายุแค่ 3 ขวบ นมตั้งเต้าแล้วล่ะ”

“หมอ ทำไมลูกสาวอายุแค่ 6 ขวบ มีขนที่หัวหน่าว อย่างนี้ปกติหรือไม่ปกติ”

“หมอ เพื่อน ๆ ของลูกมีระดูกันหมดท้องแล้ว ลูกสาวอายุ 15 ปี ยังไม่มีระดู อย่างนี้ปกติหรือไม่”

“หมอ ลูกสาวอายุ 14 ปี ปวดประจำเดือนมาก ประจำเดือนมาไม่หยุดเลย อย่างนี้จะเป็นอะไรหรือเปล่า กลัวเป็นมะเร็งจัง”

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพศหญิงเป็นเพศที่มีปัญหาต่างจากเพศชาย ในเรื่องท้องๆ แท้งๆ ซึ่งเพศชายไม่ต้องประสบ

น้องชลธิชา (นามสมมุติ) อายุ 22 ปี เป็นนักศึกษา ปวดท้อง มาโรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นการตั้งครรภ์นอกมดลูก ได้รับการ ผ่าตัดปีกมดลูกไปข้างหนึ่ง แม่ของเธอบอกว่าผู้ชายนี้แสนสบาย ไข่แล้วทิ้งไป ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร ไม่ต้องท้องไม่ต้องแท้ง

เมื่ออยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ก็จะมีปัญหาเรื่องการคลอด การเลี้ยงดูบุตร เมื่อพ้นวัยเจริญพันธุ์ โรคภัยไข้เจ็บก็เริ่มมา เบียดเบียน โรคบางอย่างเกิดเฉพาะมดลูก รังไข่ เท่ากับเกิดเฉพาะแต่ผู้หญิง

คุณบรรเทา (นามสมมุติ) อายุ 35 ปี ปวดประจำเดือนมาก บ่นว่าเป็นผู้หญิงนี้ไม่ดีเลยนะ แยกว่าผู้ชายตรงมีระดูนี้แหละ

คุณสุภาพร (นามสมมุติ) อายุ 45 ปี มีก้อนที่เต้านม คลำได้ แต่ไม่รู้สึกรังเกียจ 6 เดือนต่อมาจึงได้มาพบแพทย์ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น มะเร็งเต้านม ได้รับการตัดเต้านมไปข้างหนึ่ง หลังจากนั้นได้รับการ ฉายแสงและให้เคมีบำบัด เธอบอกดิฉันว่าเป็นผู้หญิงนั้นลำบากลำบาก ผู้ชายสีไม่ต้องเป็นมะเร็งเต้านม ไม่ต้องสูญเสียนม และไม่ต้องเสี่ยง กับชีวิตไม่รอดจากมะเร็งเต้านม

เมื่อแก่เฒ่า ร้อยละ 80-90 ของหญิงอายุ 80 ปี สามี่เสียชีวิต ไปก่อนหน้านั้นแล้ว

คุณยายจำปา อายุ 80 ปี มาโรงพยาบาลคนเดียว คุณยายไม่มีลูกไม่มีหลาน ถามว่าคุณตาไปไหนแล้ว คุณยายบอกคุณตาตายไปนานสิบปีแล้ว ไม่รู้ทำไมฉันจึงอายุยืนหนักหนา ไม่มีใครอยู่เป็นเพื่อน ลำบากเหลือเกิน

เทียบตัวอย่างมาเป็นความแตกต่างระหว่างสุขภาพหญิงกับชายค่ะ หลายโรคที่ชายไม่เป็น แต่หญิงเป็น ไม่ได้แปลว่าเป็นผู้หญิงสุขภาพแย่กว่าผู้ชาย หรือเป็นผู้ชายดีกว่าผู้หญิง เพราะธรรมชาติสร้างเพศหญิงชายมาคู่กัน ทั้งสองเพศมีข้อดีข้อเสียต่างกัน เรื่องของสุขภาพก็เช่นเดียวกัน

มีความแตกต่างกันทั้งสองเพศในหลายประการ ดังนี้

1. เรื่องของพันธุกรรม

จากพันธุกรรม เพศหญิงมีโครโมโซม 46XX ต่างจากชายที่มีโครโมโซม 46XY

เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะแข็งแรง อดทนกว่าเพศชายตั้งแต่แรกปฏิสนธิ จากอสุจิผสมกับไข่ได้โครโมโซม 46XX สุขภาพของหญิงต่างจากสุขภาพของชายตั้งแต่นั้น ประหนึ่งว่าเพศหญิงเกิดมาพร้อมพรสวรรค์คือ

แข็งแรง อดทน

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์พบว่าเด็กผู้หญิงทนทานกว่าเด็กผู้ชาย การที่อยู่ในครรภ์ หากเป็นเพศหญิงและมารดาเกิดปัญหาแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ไม่ว่าจะเป็นคลอดก่อนกำหนด รกเสื่อมทำให้เด็กทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์ มารดามีโรคครรภ์เป็นพิษที่ต้องเอาเด็กในครรภ์ออกก่อนครบกำหนดคลอด ฯลฯ

เด็กผู้หญิงที่อายุครรภ์เท่ากับเด็กผู้ชาย มีโอกาสรอดชีวิตมากกว่าเด็กผู้ชาย

.....

2. เรื่องของการเลี้ยงดู

แม้สังคมเปลี่ยนไป ข้อมูลข่าวสารทันสมัยถึงกันทั่วโลก ในประเทศไทยและบางประเทศ เช่น จีน ลูกผู้ชายเป็นที่ต้องการมากกว่าลูกผู้หญิง งานวิจัยพบว่า คุณแม่ผู้มีลูกผู้หญิงและผู้ชาย มักจะรักเอาใจใส่ ตามใจลูกชายมากกว่าลูกหญิง ผู้หญิงส่วนหนึ่งจึงอาจจะแฝงด้วยความรู้สึกด้อยค่า น้อยเนื้อต่ำใจ แคร่ความรู้สึกผู้อื่น เอาใจผู้อื่นกลัวผู้อื่นไม่รัก มีความอ่อนแอทางอารมณ์และร่างกาย ขณะฝ่ายชายส่วนหนึ่งอาจเป็นไปในทางตรงกันข้าม ภาคภูมิใจ เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว เอาแต่ใจตนเอง ไม่สนใจความรู้สึกหรือความคิดผู้อื่น เข้มแข็งทางอารมณ์และร่างกาย

ตัวอย่างเรื่องนี้คือ เมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ที่ไม่มีทางออกเกิดขึ้น เช่น แพนทอดทั้ง จำนวนฝ่ายหญิงที่พยายามฆ่าตัวตายมีมากกว่าฝ่ายชาย วิธีที่นิยมใช้ ได้แก่ ดื่มยาฆ่าแมลง หรือดื่มสารเคมี ถัดลงมาก็คือแขวนคอ หรือกระโดดตึก สำหรับฝ่ายชายแม้จำนวนพยายามฆ่าตัวตายน้อยกว่า แต่ฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าฝ่ายหญิง โดยวิธีที่ใ้ใช้มักจะรุนแรง ได้แก่ ยิงตนเอง แขวนคอ กระโดดตึก

3. เรื่องของอุปนิสัยและความคิด

เพศหญิงมีอุปนิสัยและความคิดต่างจากเพศชาย ทั้งจากการเลี้ยงดูและพันธุกรรม เมื่อเจริญเติบโตขึ้น ผู้หญิงอายุยืนยาวกว่าผู้ชาย ทั้งจากการดูแลสุขภาพ พันธุกรรม ความเจริญทางการแพทย์ เพศหญิงมักดูแลตนเองได้ดีกว่าเพศชายในด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อน เมื่อเจ็บป่วยนิยมไปพบแพทย์ จะเห็นว่าคนที่ไปรักษาในโรงพยาบาลเกินครึ่ง (ร้อยละ 60-80) เป็นผู้หญิง ส่วนผู้ชายที่ไปรักษาส่วนใหญ่ก็เพราะผู้หญิงเป็นคนพาไป อีกทั้งเพศหญิงไม่มีนิสัยก้าวร้าว พฤติกรรมเสี่ยง โดดเดี่ยว ทำให้เสี่ยงอันตรายต่ออุบัติเหตุ และโรคติดเชื้อน้อยกว่าเพศชาย นอกจากนั้น ในบ้านปลายชีวิต เพศหญิงก็นิยมเข้าวัดฟังธรรมะปฏิบัติธรรม บริจาคทานมากกว่าเพศชาย จากการดูสถิติของคนเข้าวัดซึ่งเป็นเพศหญิงเกินครึ่ง

4. เพศหญิงมีสรีระที่ต่างจากเพศชาย

กล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกของเพศหญิงอ่อนแอกว่าเพศชาย แต่การที่มีมดลูก รังไข่ ช่องคลอด ทำให้ผู้หญิงที่ใส่ใจในสุขภาพ สามารถค้นพบโรคหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองได้เร็วกว่าเพศชาย ด้วยหากร่างกายมีโรคหรือความผิดปกติ ระบุและตกขาว มักจะผิดปกติไปด้วย

เพศหญิง จึงเป็นมะเร็งน้อยกว่าเพศชาย



ข้อมูลในประเทศไทยพบเพศชายเป็นมะเร็ง 153.6 คน ต่อประชากรแสนคน ในขณะที่เพศหญิงเป็นมะเร็ง 123.8 คน ต่อประชากรแสนคน อาจเป็นเพราะมีวิธีตรวจหามะเร็งระยะเริ่มต้นในเพศหญิง ในมะเร็งที่เป็นสาเหตุการตายสูงสุดเป็นอันดับ 1-2 ในเพศหญิง ได้แก่ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม ซึ่งได้ผลดี ทำให้ลดการตายการบาดเจ็บจากโรคมะเร็งทั้งสองชนิดนี้ได้

ขณะที่ในเพศชาย โรคมะเร็งที่เกิดอันดับต้นๆ และเป็นสาเหตุการตายมากที่สุด ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งช่องปาก มะเร็งต่อมลูกหมาก ยังไม่มีการตรวจหามะเร็งระยะเริ่มต้น

อย่างไรก็ตาม พบมะเร็งในเพศหญิงอายุน้อยกว่าเพศชาย เพศหญิงอายุเฉลี่ยที่เป็นโรคมะเร็งคือ 45-65 ปี โดยมีแนวโน้มการเกิดมะเร็งสูงขึ้นตั้งแต่อายุ 25 ปี ขณะที่เพศชายอายุเฉลี่ยที่เป็นโรคมะเร็งคือ 55-75 ปี โดยมีแนวโน้มการเกิดมะเร็งสูงขึ้นตั้งแต่อายุ 30 ปี การพบมะเร็งตั้งแต่อายุน้อยในเพศหญิง ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายยังแข็งแรงอาจทำให้มีโอกาสรอดชีวิตได้สูงกว่า

5. สุขภาพของระบบเจริญพันธุ์

ในเพศหญิง สุขภาพของระบบเจริญพันธุ์จะมีผลกระทบกับสุขภาพตลอดทั้งชีวิตของหญิงนั้น

**นั่นคือเพศหญิงเป็นฝ่ายรับผิดชอบ
การตั้งครรภ์ การคลอด และ การแท้ง**

การตั้งครรภ์และการคลอด เมื่อมีการตั้งครรภ์ การคลอดเกิดขึ้น ก็มีความเสี่ยงที่จะได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิต ในประเทศไทยมีมารดาเสียชีวิตทั้งทางตรงจากการตั้งครรภ์ และทางอ้อมเช่นจากอุบัติเหตุหรือโรคติดเชื้อ แม้มีแนวโน้มลดลง กระทรวงสาธารณสุขตั้งตัวเลขไว้ว่าอัตราการตายของมารดาไม่ควรเกิน 10 ต่อแสนการเกิดมีชีวิต แต่ในบางจังหวัดตัวเลขสูงกว่าที่กำหนด โดยเฉพาะจังหวัดตาก ซึ่งเป็นจังหวัดชายแดน มีการระบาดของโรคมาลาเรีย มักมีมารดาเสียชีวิตด้วยโรคมาลาเรียพร้อมการตั้งครรภ์ จึงมีอัตราการตายของมารดาสูงกว่าเกณฑ์ประเทศ

ปีหนึ่งๆ ในประเทศไทยมีมารดาตายจำนวนมาก แม้จะลดลงทุกปี ข้อมูลจากโรงพยาบาลรัฐพบว่า ในช่วงปี พ.ศ. 2558-2562 มีมารดาเสียชีวิตจำนวน 167, 177, 143, 125, 134 ราย ตามลำดับแน่นอนว่าจำนวนมารดาทั่วประเทศที่ตายมีจำนวนสูงกว่าที่ระบุเนื่องจากอาจมีมารดาตายในโรงพยาบาลเอกชน ที่บ้าน หรือนอกโรงพยาบาลด้วย

แต่ระหว่าง 1 ธันวาคม พ.ศ. 2563-19 สิงหาคม พ.ศ. 2564 เมื่อโรคโควิด-19 ระบาดมาถึงหญิงตั้งครรภ์ ข้อมูลจากกรมอนามัย พบหญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อโควิด-19 จำนวน 2,327 ราย และเฉพาะโรคโควิด-19 ทำให้มารดาเสียชีวิต 53 ราย ทารกเสียชีวิต 23 ราย โอกาสมารดาที่ติดเชื้อโควิด-19 เสียชีวิตสูงกว่าประชาชนทั่วไป 2.5 เท่า

สาเหตุการตายโดยตรงจากการตั้งครรภ์ อันดับหนึ่งคือการตกเลือด อันดับสองคือการติดเชื้อ (รวมโควิด-19) อันดับสามคือความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

จากการศึกษาพบว่า

มารดาวัยรุ่น (อายุน้อยกว่า 19 ปี) และมารดาที่มีอายุมาก (35 ปีขึ้นไป) เสียชีวิตอันดับหนึ่งจากการติดเชื้อทั้งจากการทำแท้งและติดเชื้อโรคอื่น ๆ เช่น เชื้อไวรัสเอดส์ ส่วนมารดาวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 20-35 ปี) เสียชีวิตสูงสุดด้วยการตกเลือด

การตายของมารดา เป็นตัวบ่งบอกถึงความเป็นอยู่ของผู้หญิง การเข้าถึงระบบสาธารณสุข และสภาพเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

การแท้งบุตร ผู้หญิงทั่วไป อายุ 20-30 ปี มีโอกาสแท้งเอง (Spontaneous Abortion) เมื่อตั้งครรภ์ร้อยละ 10 ส่วนผู้หญิงที่มีโรคประจำตัวตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อย (น้อยกว่า 19 ปี) หรืออายุมาก มีโอกาสแท้งเมื่อตั้งครรภ์ร้อยละ 15-20

การแท้งเองช่วงตั้งครรภ์ 1-3 เดือน ถือว่าเป็นการทำลายของธรรมชาติ เป็นการสิ้นอายุขัยไปเองของทารก เพราะสาเหตุส่วนใหญ่ที่แท้งเกิดจากเด็กทารกไม่สมบูรณ์พอ มีความพิการ หรือมีหน่วยพันธุกรรมไม่ปกติ

.....

สำหรับการทำแท้ง ในอดีตคาดการณ์ว่าปีหนึ่งๆ ประเทศไทยน่าจะมีการทำแท้งเดือนไม่ต่ำกว่าแสนราย จากการคำนวณในปี พ.ศ. 2534 คาดว่ามีการทำแท้งเดือน 2-3 แสนครั้งต่อปี โดยคำนวณจากฐานการทำแท้งเดือนที่เข้ามารักษาในโรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ

อย่างไรก็ตาม การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่ลงเอยด้วยการทำแท้งเป็นปัญหาของสังคม เป็นเรื่องเศร้าสดของประเทศไทย สันคลอนความเป็นชาวพุทธ ที่ถือว่าการฆ่าสัตว์เป็นบาป ในหญิงที่การทำแท้งเองก็อาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกายตามมา

.....

การคุมกำเนิด สำหรับการคุมกำเนิด ผู้หญิงเป็นฝ่ายรับผิดชอบคุมกำเนิดเป็นส่วนใหญ่ ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบหญิงไทยอายุ 15-49 ปี ร้อยละ 81.1 มีการคุมกำเนิด วิธีคุมกำเนิดที่นิยมมากที่สุด คือยาเม็ดคุมกำเนิด ทำหมันหญิง และฉีดยาคุมกำเนิด ผู้ชายคุมกำเนิดเพียงร้อยละ 1.5 โดยการสวมถุงยางอนามัย และร้อยละ 1.1 ทำหมันชาย ซึ่งการคุมกำเนิดแต่ละชนิดมีข้อห้าม มีข้อพึงระวังและอาจมีผลข้างเคียงที่มีผลกระทบกับสุขภาพของหญิง

6. สุขภาพทางเพศ

สุขภาพทางเพศของผู้หญิงเป็นเรื่องซับซ้อน ในสังคมไทย ผู้หญิงมีแนวโน้มจะมีปัญหาสุขภาพทางเพศสูงกว่าผู้ชาย เพราะสุขภาพทางเพศไม่ได้เกี่ยวข้องกับระบบประสาท ฮอโมน ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอวัยวะสืบพันธุ์เท่านั้น **แต่ยังเกี่ยวข้องกับ จริตประเพณีวัฒนธรรม ความเชื่อทางศาสนา สังคม และ คู่ครอง**

เชื่อว่าหญิงไทยมีปัญหาทางเพศ

ได้แก่ ไม่มีความต้องการทางเพศ ไม่มีอารมณ์ทางเพศไม่สามารถกระตุ้นหรือปลุกเร้าทางเพศ ไม่ถึงจุดสุดยอด หรือเจ็บปวดเมื่อมีเพศสัมพันธ์จนเกิดปัญหาครอบครัวร้อยละ 19-50 และที่ไม่พอใจในเพศสัมพันธ์แต่ยังไม่เกิดปัญหาครอบครัวอาจจะสูงถึงร้อยละ

7. การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พบในชายมากกว่าหญิง ในอัตราส่วน 10.9:1 สำหรับการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี/เอดส์ ชายติดมากกว่าหญิงในอัตราส่วนประมาณ 2:1 โดยข้อมูลจากสำนักกระบวนวิชา 31 ตุลาคม 2553 พบประเทศไทยมีผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์ทั้งสิ้น 369,885 ราย แต่เพศหญิงมีอัตราป่วยด้วยโรคเอดส์มากกว่าเพศชาย โดยร้อยละ 83.98 ติดเชื้อเอชไอวีมาจากการมีเพศสัมพันธ์ และเพราะผู้หญิงมีโอกาสท้อง ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูกในครรภ์ ข้อมูลจากกรมควบคุมโรคพบสถิติตั้งแต่วันที่ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ร้อยละ 1.18 ในปี พ.ศ. 2546 ลดลงเหลือร้อยละ 1.01 ในปี พ.ศ. 2547 และเหลือร้อยละ 0.76 ในปี พ.ศ. 2548 แม้ตัวเลขจะลดลงแต่น่าห่วง เพราะไปเพิ่มในส่วนของมารดาวัยรุ่น การที่มารดาติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพระยะสั้นและระยะยาวของผู้เป็นมารดาและทารกที่เกิดมา รวมทั้งเป็นปัญหาสังคมและเศรษฐกิจของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

8. การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

ผู้หญิงสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่าชาย ผู้หญิงจึงกลายเป็นเป้าหมายของการโฆษณา ขยายฐานการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ข้อมูลพบว่าผู้หญิงตั้งแต่อายุวัยรุ่นขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2547 สูบบุหรี่ร้อยละ 2.4 เมื่อปี พ.ศ. 2550 สูบเพิ่มเป็นร้อยละ 2.7 ในภาคเหนือ ครองแชมป์ผู้หญิงสูบบุหรี่ร้อยละ 7.6 ส่วนแอลกอฮอล์ พบผู้หญิงดื่ม

สุราจากร้อยละ 8.9 ในปี พ.ศ. 2547 เป็นร้อยละ 11.1 ในปี พ.ศ. 2550
ภาคเหนือครองแชมป์ รองลงมาเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

9. สุขภาพจิต

จากการสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตในปี พ.ศ. 2551 พบคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตร้อยละ 20 หรือประมาณ 6-12 ล้านคน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้าน และผู้หญิงที่รับผิดชอบดูแลบ้านและครอบครัว อัตราการฆ่าตัวตายจากปัญหาสุขภาพจิตในชาย ในปี พ.ศ. 2544 เท่ากับ 7 ต่อประชากรแสนคน ขณะที่หญิง เท่ากับ 2.1 ต่อประชากรแสนคน

มีคำถามว่าระหว่างหญิงกับชาย กับภาระที่ต้องแบกรับ ใครมีทุกข์มากกว่ากัน คำตอบจากงานวิจัยมหาวิทยาลัยรัฐโอไฮโอ (Ohio State University) พบว่าผู้หญิงมีทุกข์มากกว่า โดยพบว่าผู้หญิงมีความเศร้าโศกเสียใจ โกรธ เครียด มากกว่าผู้ชายถึงร้อยละ 30 มีความสุขน้อยกว่าผู้ชายร้อยละ 3.3 นอกจากนั้นยังเป็นโรคซึมเศร้า (Major Clinical Depression) มากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า ส่วนเหตุผลนั้น นอกจากเรื่องความแตกต่างทางชีววิทยาแล้ว เชื่อว่าภาระและความคาดหวังของสังคมที่ผู้หญิงต้องแบกรับดูแลครอบครัวเป็นหลักนั้น หนักหนาสาหัสยิ่งในสังคมสมัยใหม่ การต้องทำงานนอกบ้านในขณะที่ภาระการดูแลครอบครัวก็ไม่ลดลง ส่งผลให้ผู้หญิงเครียดมากขึ้น สำหรับผู้หญิงที่ไม่มีครอบครัวหรือไม่มีลูก งานวิจัยชิ้นเดียวกันยังพบว่า แม้จะทุกข์น้อยกว่าผู้หญิงที่มีลูก แต่ก็ทุกข์มากกว่าผู้ชาย จากค่าจ้าง และการสนับสนุนที่แตกต่างไปจากผู้ชาย

10. สุขภาพกาย

โรคเรื้อรังที่เป็นทั้งเพศหญิงและเพศชาย ส่วนใหญ่พบในเพศหญิงมากกว่าชาย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของหญิงมากจนสามารถตรวจพบโรคได้เร็วกว่าชาย และจำนวนครั้งของการเข้าพบแพทย์ของหญิงมีมากกว่าชาย ข้อมูลจากสำนัคนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2550 พบว่า (ตัวเลขเป็นจำนวนคนต่อประชากรหนึ่งแสนคน)

โรคความดันโลหิตสูง	ผู้ป่วยหญิง	1,184 คน	ชาย	788 คน
โรคหัวใจ	ผู้ป่วยหญิง	836 คน	ชาย	774 คน
โรคเบาหวาน	ผู้ป่วยหญิง	991 คน	ชาย	530 คน
โรคมะเร็ง	ผู้ป่วยหญิง	559 คน	ชาย	474 คน
โรคหลอดเลือดสมอง	ผู้ป่วยหญิง	144 คน	ชาย	176 คน

โรคที่เจ็บป่วยจากการประกอบอาชีพ เช่น พิษสารตะกั่วเรื้อรัง ผู้หญิงเป็นมากกว่าชาย และอาจจะถ่ายทอดมายังลูกในครรภ์ ทำให้ลูกเป็นเด็กพิการปัญญาอ่อนได้อีกด้วย

11. ความเจ็บป่วยอื่นๆ

ผู้หญิงเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยอื่นๆ อีกหลายอย่างมากกว่าชาย ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกพบว่า ในแต่ละนาที มีสตรี 1 คนจากทั่วโลกเสียชีวิตจากอาการแทรกซ้อนที่เกิดจากการตั้งครรภ์และการคลอด คิดเป็นวันละ 1,600 คน ปีละ 529,000 คน ร้อยละ 99

ของผู้หญิงที่เสียชีวิต อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา ความตายเหล่านี้สามารถป้องกันได้หากผู้หญิงเหล่านี้ได้รับการดูแลให้มีสุขภาพดี และสามารถเข้าถึงการแพทย์ที่มีคุณภาพมาตรฐาน

ผู้หญิงไทยเผชิญกับการใช้ความรุนแรงของสามีหรือคู่อ้อยละ 44 โดยร้อยละ 30 เป็นความรุนแรงทางเพศ

ผู้หญิงไทยบาดเจ็บ ต้องเข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลรัฐ ไม่ต่ำกว่าปีละ 45,000 ราย ในจำนวนนี้เกือบร้อยละ 30 เป็นการทำแท้ง

.....

สรุป เมื่อรวมความแตกต่างระหว่างสุขภาพชายหญิง โดยทั่วไปพบผู้หญิงอายุยืนกว่าผู้ชาย ข้อมูลจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และสถาบันวิจัยประชากรสังคมพบว่า

อายุเฉลี่ยของหญิงในปัจจุบันอยู่ที่ 74.9 ปี ชายอยู่ที่ 69.9 ปี

คาดการณ์อายุเฉลี่ยในปี พ.ศ. 2568 อายุผู้หญิงอยู่ที่ 77.89 ปี ผู้ชายอยู่ที่ 72.22 ปี

.....

นั่นคือผู้หญิงอายุยืนกว่าผู้ชาย แต่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี
พร้อมอายุยืนหรือไม่ อยู่ที่การดูแลของตนเอง คนรอบข้าง และ
สังคม

สุภาษิตโบราณกล่าวว่า

ขาดพ่อเหมือนถ่อหัก ขาดแม่เหมือนแพแตก การดูแลผู้หญิง
ให้มีสุขภาพใจและกายที่ดีจึงไม่ใช่เรื่องของผู้หญิงเท่านั้น แต่ส่งผล
ไปถึงคุณภาพของทุกคนในครอบครัว ทุกคนในสังคม ทุกคนใน
ประเทศชาติ และสมาชิกทุกคนของโลกอีกด้วย



ผู้หญิงกับโรคโควิด-19

ผู้หญิงหากตั้งครรภ์และติดโรคโควิด-19
มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่า
ประชาชนทั่วไป 2.5 เท่า

จากสถานการณ์โควิด-19 ระบาด ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562
นอกจากจะป้องกันไวรัสเข้าตัวแล้ว สาธารณสุขต้องเร่งดูแลประชาชน
ให้เข้าถึงการคุมกำเนิดและการวางแผนครอบครัว เนื่องจากข้อมูลทางการ
แพทย์ยังมีไม่มากพอที่จะสรุปว่า **เชื้อไวรัสตัวนี้ทำลายพัฒนาการ
ทารกในครรภ์หรือไม่ แคไหน อย่างไร ทั้งโรคยังมีผลกระทบอย่าง
รุนแรงกับแม่ตั้งครรภ์**

ดังนั้นว่าคุณแม่ จะต้องเตรียมตัวดูแลตัวเองให้ดี

หากหลีกเลี่ยงที่จะต้องออกไปทำธุระนอกบ้านไม่ได้ ก็ต้องสวมหน้ากากอนามัยและเลือกทยอยห่างอย่างมีระยะ ศึกษาวิธีการดูแลตัวเองของคนท้องในช่วงโควิดยังอยู่



ถ้าต้องคลอดลูกตอนที่แม่ป่วยโควิด

ปัจจุบันยังมีบทเรียนจำนวนไม่มากจากประเทศที่ทำการคลอดให้กับคุณแม่ที่ป่วยเป็นโควิด ส่วนไทยเองแต่ละโรงพยาบาลก็มีวิธีการคัดกรองความเสี่ยงก่อนคลอด หากไม่ติดเชื้อโควิด-19 การคลอดก็เป็นไปตามข้อบ่งชี้ แต่หากยืนยันว่าป่วยโควิด-19 อาจพิจารณาช่องทางการคลอดตามเหตุผลที่สมควร ในรายที่การคลอดอาจเนิ่นนาน หรือมีข้อบ่งชี้อื่นๆ เช่น มารดาหอบเหนื่อย เป็นปอดบวม กรณีเหล่านี้ทำให้การคลอดเองตามธรรมชาติเสี่ยงอันตรายต่อมารดาและทารก การผ่าคลอดอาจช่วยลดการใช้อุปกรณ์และบุคลากรทางการแพทย์ หากใช้เวลารอคอยคลอดนานมีโอกาสดูแลเชื้อสูง โดยปกติแล้วการผ่าคลอดจะต้องมีพยาบาลและเจ้าหน้าที่ผดุงครรภ์อยู่ด้วย 2-3 คน มีขั้นตอนและใช้ระยะเวลายาวนานหลายชั่วโมง การผ่าคลอด นอกจากลดโอกาสติดเชื้อ อาจลดค่าใช้จ่ายชุด PPE หน้ากาก N95 ลดเวลาการคลอดเนิ่นนาน เพื่อให้ทารกและแม่ปลอดภัย