



หน่วยที่ 1

พัฒนาการทางเพศและการดูแล

สุขภาพทางเพศของวัยรุ่น





หัวข้อเรื่อง (Topics)

1.1 การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

1.2 ระบบสืบพันธุ์

1.3 วุฒิภาวะทางเพศ

1.4 การดูแลสุขภาพทางเพศ





1.1 การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เป็นช่วงวัยที่กำลัง เปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ สามารถแบ่งช่วงระยะวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1.1.1 วัยรุ่นตอนต้น อายุประมาณ 11 – 14 ปี

เป็นระยะที่เริ่มเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นวัยรุ่น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในทุกระบบ วัยรุ่นตอนต้นมักจะมีควมวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

1.1.2 วัยรุ่นตอนกลาง อายุประมาณ 15 – 18 ปี

เป็นระยะที่มีวุฒิภาวะทางเพศ เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว พฤติกรรมแบบเด็ก ๆ จะหายไป

1.1.3 วัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 19 – 21 ปี

เป็นระยะที่สภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม ความรู้สึกนึกคิดเป็นแบบผู้ใหญ่ สภาพทางร่างกาย เปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่





การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นตอนต้น ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปทุกส่วนอย่างเห็นได้ชัด ดังนี้

เพศชาย ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อแข็งแรงเป็นมัด หน้าอกและไหล่กว้างขึ้น แขนและขายาวแก้งก้าง กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

เพศหญิง เด็กผู้หญิงจะโตเร็วกว่าเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี น้ำหนักและส่วนสูงจะเพิ่มขึ้น สะโพกผายออก เอวจะคอดเล็ก จะมีไขมันสะสมใต้ผิวหนังมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากฮอร์โมน ต่าง ๆ ในร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง มีความรู้สึกที่รุนแรง

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ชอบการแต่งตัว เพราะคิดว่าความงดงามทางร่างกายเป็นสิ่งจูงใจ ต่อเพศตรงข้าม เป็นวัยที่รักอิสระ ต้องการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ตื่นเต้น





การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

วัยรุ่นเป็นวัยที่สมองเจริญอย่างเต็มที่ เริ่มรู้จักคิดวิเคราะห์หาเหตุผล คิดอย่างมีแบบแผน ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ รู้จักค้นหาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจ รู้จักการแยกแยะ มีความเชื่อมั่นสูงในความคิดของตนเอง

1.2 ระบบสืบพันธุ์

1.2.1 อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

โครงสร้างของอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย ประกอบด้วย

1. **อัณฑะ (Testis)** เป็นต่อมไร้ท่อของเพศชาย มีลักษณะเป็นก้อนรูปไข่ อัณฑะทำหน้าที่ในการสร้างตัวอสุจิและผลิตฮอร์โมนเพศชายที่สำคัญ

2. **ถุงอัณฑะ (Scrotum)** เป็นส่วนของผิวหนังที่มีลักษณะเป็นถุงยื่นออกมาจากส่วนล่างของผนังหน้าท้อง ถุงอัณฑะจะทำหน้าที่ห่อหุ้ม ลูกอัณฑะและปรับอุณหภูมิภายในถุงอัณฑะให้พอเหมาะแก่การเจริญเติบโตของอสุจิ





3. หลอดเก็บอสุจิ (Epididymis) เป็นเนื้อเยื่อที่มีลักษณะเป็นท่อยาวขดไปมา อยู่บริเวณด้านบนของอัณฑะต่อเชื่อมกับหลอดนำตัวอสุจิ ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของตัวอสุจีก่อนที่จะไปเข้าสู่หลอดนำอสุจิ และยังทำหน้าที่เป็นที่เก็บตัวอสุจิที่สร้างเรียบร้อยแล้ว

4. หลอดนำตัวอสุจิ (Vas Deferens) เป็นหลอดต่อมาจากหลอดเก็บอสุจิ มีความยาวทั้งหมด ประมาณ 30 เซนติเมตร หลอดนำอสุจิเหล่านี้จะบีบตัวเพื่อให้ตัวอสุจิเคลื่อนที่ออกไปอย่างรวดเร็ว

5. ถุงสร้างสารบำรุงตัวอสุจิ (Seminal Vesicle) อยู่บริเวณด้านหลังของกระเพาะปัสสาวะ ส่วนล่างติดกับต่อมลูกหมาก มี 2 ข้าง ซ้ายและขวา ยังมีฤทธิ์เป็นด่างซึ่งจะช่วยป้องกันอันตรายให้กับตัวอสุจิจากของเหลวในช่องคลอดซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด

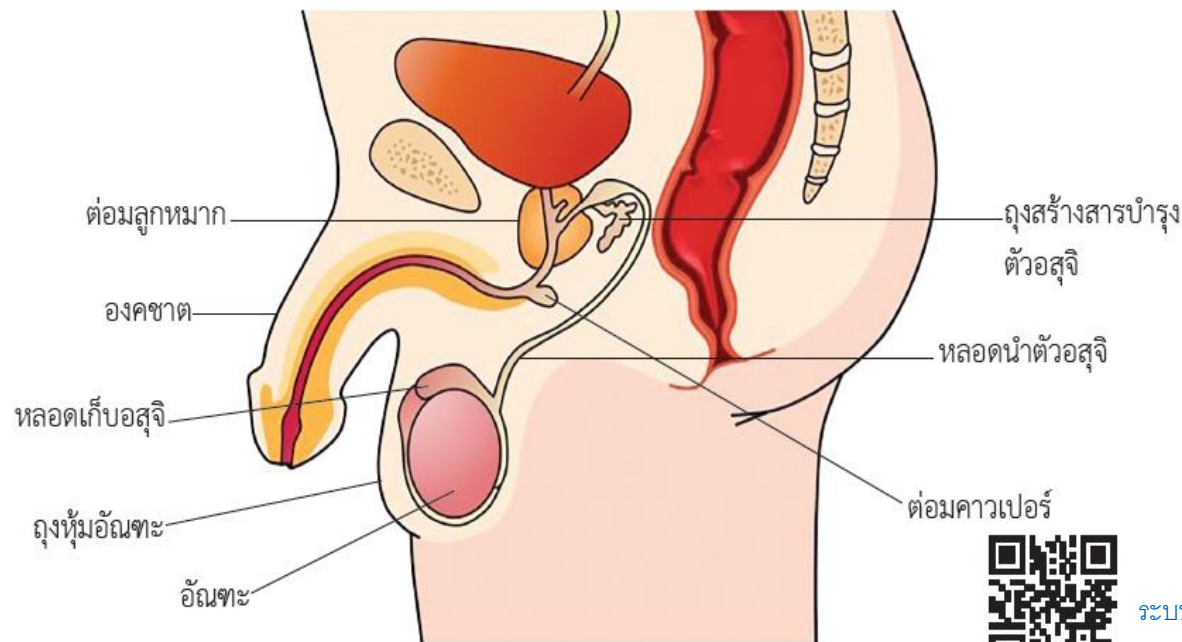
6. ต่อมลูกหมาก (Prostate Gland) อยู่บริเวณตอนต้นของท่อปัสสาวะ ในอุ้งเชิงกรานหลังกระดูก- ห้วหน่าว เป็นต่อมที่มีขนาดเล็ก หน้าที่ของต่อมลูกหมากคือ สร้างสารที่มีฤทธิ์เป็นเบสอ่อน มีสีขาวคล้ายน้ำมัน ที่เป็นส่วนหนึ่งของน้ำอสุจิ สารที่สร้างออกมาจะช่วยให้เกิดสภาพเหมาะสมกับตัวอสุจิ





7. องคชาต (Penis) มีลักษณะเป็นรูปแท่งยาว องคชาตของมนุษย์จะไม่มีกระดูกและกระดูกอ่อน ภายนอกขององคชาตจะปกคลุมด้วยผิวหนัง

8. ต่อมคาวเปอร์ (Cowper Gland) เป็นต่อมขนาดเล็กเท่าเม็ดถั่วลิสงอยู่ใต้ต่อมลูกหมากลงไป เป็นกระเปาะเล็ก ๆ ทำหน้าที่สร้างของเหลวที่มีลักษณะคล้ายมูกใส ๆ ทำหน้าที่หล่อลื่นท่อปัสสาวะก่อนที่จะเกิด การหลั่งน้ำอสุจิ



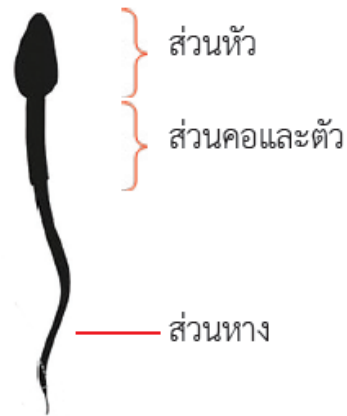
ระบบสืบพันธุ์ภายนอก (เพศชาย)

โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์เพศชาย





9. **ตัวอสุจิหรือสเปิร์ม (Sperm)** มีขนาดเล็กมาก ลักษณะคล้ายลูกธนู เคลื่อนที่ได้เร็ว มีอายุ 48 ชั่วโมงเมื่อเข้าไปในมดลูก ตัวอสุจิประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้



โครงสร้างของตัวอสุจิหรือสเปิร์ม

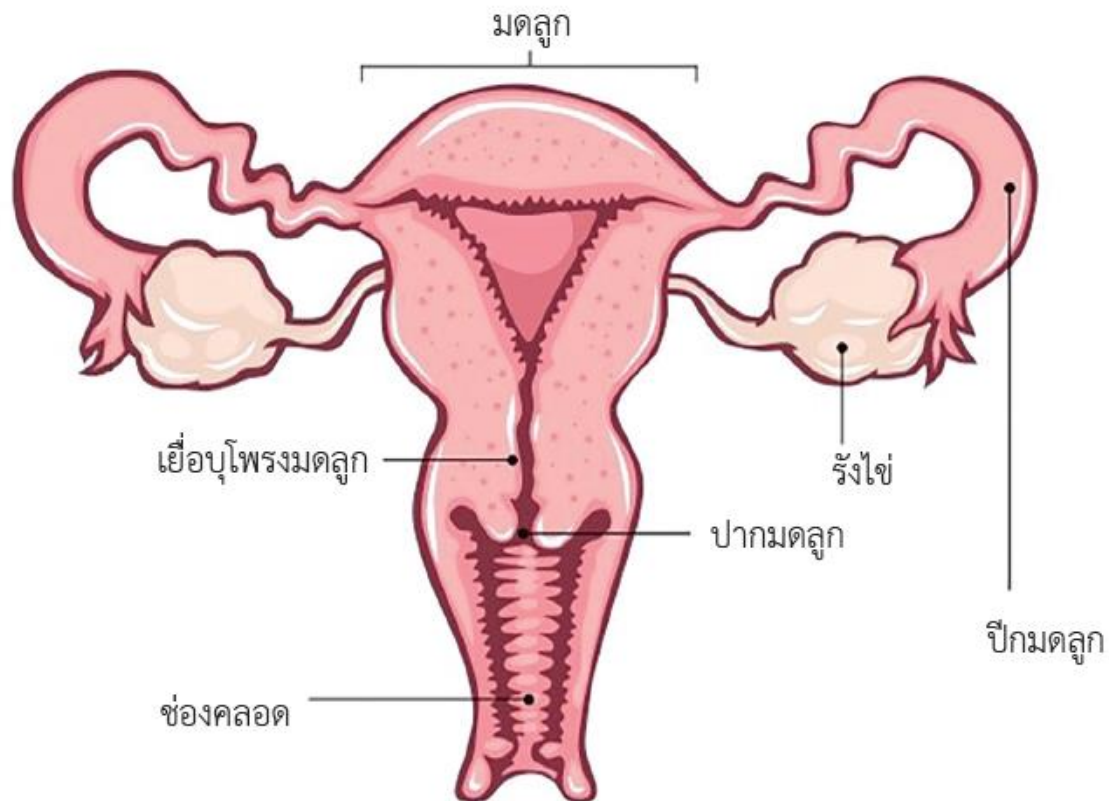
- (1) **ส่วนหัว** เป็นที่อยู่ของนิวเคลียสและเอนไซม์ที่ใช้ย่อยผนังหุ้มเซลล์ไข่
- (2) **ส่วนคอและตัว** ต่อจากส่วนหัว มีลักษณะรูปร่างเป็นแท่ง ทำหน้าที่ให้พลังงานแก่เซลล์
- (3) **ส่วนหาง** แกนกลางพัฒนามาจากไมโครทิวบูล ตอนบนมีกลุ่มไมโทคอนเดรียซึ่งใช้เป็นพลังงานในการเคลื่อนที่ของอสุจิ ตอนล่างสามารถโบกพัดได้เพื่อว่ายไปหาเซลล์ไข่



1.2.2 อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

โครงสร้างของอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิง ประกอบด้วย



โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์อวัยวะภายในของเพศหญิง



(1) รังไข่ (Ovary) จะทำหน้าที่ผลิตไข่และฮอร์โมนเพศหญิงหลายชนิด ซึ่งฮอร์โมนบางชนิดจะช่วยกระตุ้น ให้ร่างกายของเพศหญิงเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

(2) ท่อนำไข่ (Oviduct) หรือปีกมดลูก จะทำหน้าที่นำไข่และตัวอสุจิให้มาผสมกัน และนำไข่ที่ผสมแล้วกลับสู่โพรงมดลูก

(3) ปากมดลูก (Cervix) เยื่อบุปากมดลูกจะมีต่อม สร้างเมือกเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและหล่อลื่นปากมดลูก ปากมดลูกจะเป็นทางผ่านของประจำเดือน

(4) มดลูก (Uterus) มีเยื่อบุโพรงมดลูกที่เป็นกล้ามเนื้อหนาและ มีความแข็งแรง มีเส้นเลือดมาเลี้ยงจำนวนมาก เยื่อผนังมดลูกจะหลุดลอกขณะมีประจำเดือน แต่เมื่อตั้งครรภ์ จะขยายตัวใหญ่เป็นที่ฝังตัวของไข่ที่ปฏิสนธิจากเชื้ออสุจิ

(5) เยื่อบุโพรงมดลูก (Endometrium) มีหน้าที่สร้างประจำเดือน

(6) ช่องคลอด (Vaginal Canal) ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของอสุจิเพื่อเข้าไปพบไข่ในบริเวณ ปีกมดลูกหรือท่อรังไข่ และเป็นทางที่ทารกจะผ่านออกจากมดลูก



ท่อนำไข่

รังไข่

มดลูก

ช่องคลอด

โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง



2. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง ประกอบด้วย

(1) เนินหัวหน่าว (Mons Pubis) อยู่ใต้ท้องน้อยบนกระดูกหัวหน่าวระหว่างขาหนีบทั้งสองข้าง และท้องน้อย มีลักษณะเป็นผิวหนังหนูน ประกอบด้วยไขมันเป็นจำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนขึ้นปกคลุม

(2) แคมใหญ่ (Labia Majora) เป็นผิวหนังที่ต่อมาจากทางด้านล่างของเนินหัวหน่าว มีลักษณะ เป็นกลีบของเนื้อหนูนยาว ๆ แคมใหญ่จะปิดบริเวณปากช่องคลอดมิดชิด เพื่อป้องกันอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ภายใน

(3) แคมเล็ก (Labia Minora) เป็นกลีบหนูนเล็กสีแดงที่ยกตัวขึ้น 2 กลีบทางด้านในของแคมใหญ่ และถูกแคมใหญ่ปิดทับอยู่ ทำหน้าที่ล้อมรอบและปกปิดรูเปิดของท่อปัสสาวะและช่องคลอดด้วย

(4) คลิทอริส (Clitoris) เป็นส่วนที่ปรากฏอยู่ทางส่วนบนของแคมเล็กเป็น มีลักษณะเป็นก้อนเนื้อเล็ก ๆ มี ความไวต่อความรู้สึกทางเพศคล้ายองคชาตของเพศชาย

(5) ต่อมขับน้ำเมือก (Bartholin Gland) เป็นต่อมรูปไข่มีขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียวมี 2 ต่อม ตั้งอยู่ส่วนล่างของแคมใหญ่ ต่อมนี้มีหน้าที่ขับน้ำเมือก สีเหลืองข้นออกมาช่วยหล่อลื่นช่องคลอดระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์



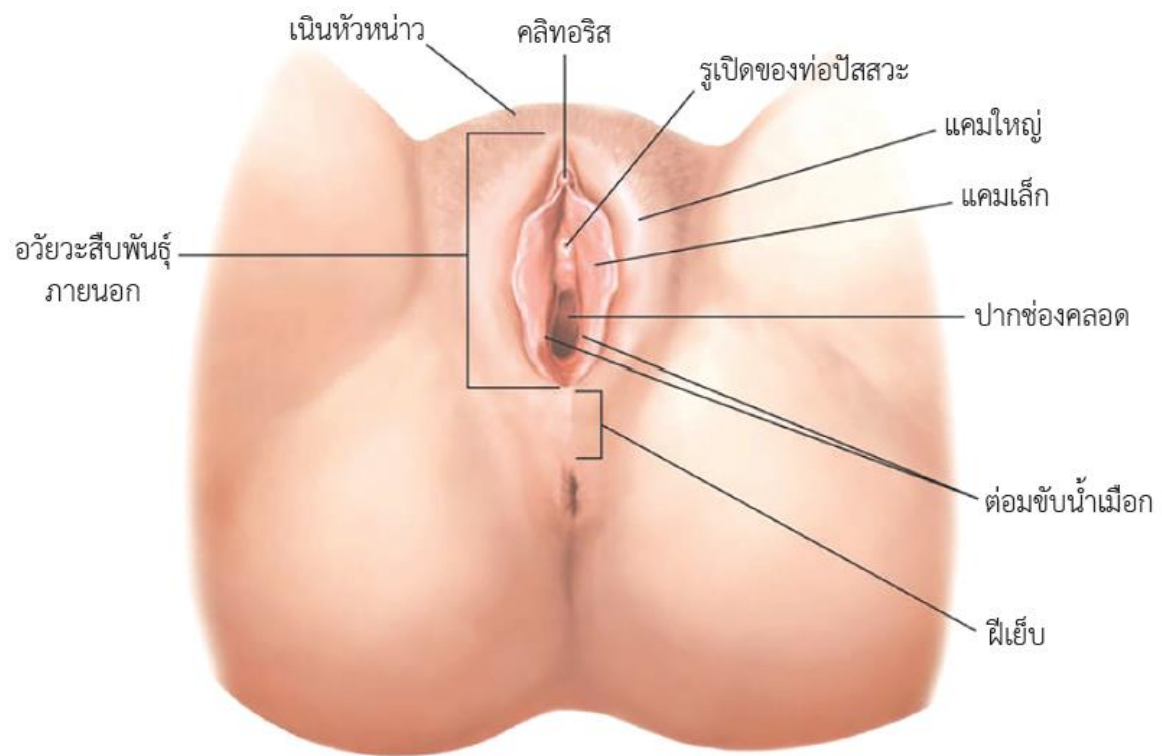


(6) **ฝีเย็บ (Perineum)** เป็นบริเวณที่อยู่ระหว่างช่องคลอดกับทวารหนักทำหน้าที่ช่วยพยุงอวัยวะภายในอุ้งเชิงกรานไม่ให้เคลื่อนออกมาภายนอก

(7) **ปากช่องคลอด (Vaginal Orifice)** เป็นทางเข้าที่นำไปสู่ช่องคลอด ปากช่องคลอดล้อมรอบไปด้วยเยื่อบุพรหมจรรย์ที่มีลักษณะเป็นเยื่อบาง ๆ สามารถขาดออกจากกันได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก

(8) **รูเปิดของท่อปัสสาวะ (Urethral Meatus)** เป็นช่องเล็ก ๆ ที่อยู่ใต้ปุ่มคลิทอริสและอยู่เหนือปากช่องคลอด เป็นช่องที่นำไปสู่ท่อปัสสาวะ และเป็นที่ที่ปัสสาวะไหลออกมาจากกระเพาะปัสสาวะ





โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์อวัยวะภายนอกของเพศหญิง





1.3 วุฒิภาวะทางเพศ



อารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น

1.3.1 การฝันเปียก (Wet Dream)

วัยรุ่นชายมักเริ่มมีการฝันเปียกครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 13–14 ปี ฝันเปียกเกิดจากน้ำอสุจิเป็นกลไกธรรมชาติที่ร่างกายสร้างขึ้นแล้วถูกเก็บสะสมไว้ในถุงผลิตน้ำอสุจิ เมื่อมีปริมาณมากเกินไปร่างกายจะขับ เอาอสุจิออกมาระหว่างนอนหลับโดยที่ไม่รู้ตัว อาการฝันเปียกจะเกิดขึ้นในช่วงที่ร่างกายเข้าสู่ภาวะวัยเจริญพันธุ์ แล้วระยะหนึ่ง

วิธีป้องกันการฝันเปียก

1. ไม่สวมชุดนอนที่รัดหรือเสียดสีอวัยวะเพศ
2. หลีกเลี่ยงการนอนคว่ำหรือนอนกอดก่ายหมอนข้าง
3. ไม่ดูหนังรักโรแมนติกหรือสื่อที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศก่อนนอน
4. ถ้ามีความรู้สึกลำบากทางเพศก่อนนอนอาจทำการช่วยตัวเอง





การฝันเปียก

อาการฝันเปียกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นชายทุกคนที่บ่งบอกว่าเด็กชายกำลังเริ่มโตเป็นหนุ่ม

1.3.2 การมีประจำเดือน (Menstruation)

ประจำเดือน หรือรอบเดือน หรือระดู คือ เลือดและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ที่หลุดลอกออกจากเยื่อบุโพรงมดลูกหรือเยื่อบุมดลูก เป็นผลมาจากการเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ในทุก ๆ รอบเดือนของร่างกาย เมื่อไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น ร่างกายจึงปรับสภาพกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ส่งผลให้เยื่อบุมดลูกที่สร้างมารองรับตัวอ่อน หลุดออกมากลายเป็นเลือดประจำเดือน





วิธีบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

1. เมื่อมีอาการปวดประจำเดือนให้ใช้กระเป๋าน้ำร้อนมาประคบที่หน้าท้อง ความร้อนจะช่วยให้กล้ามเนื้อที่ตึงผ่อนคลายลง ส่งผลให้อาการปวดค่อย ๆ ทุเลาลง



การเกิดประจำเดือน

เมื่อมีอาการปวดประจำเดือนให้นำกระเป๋าน้ำร้อนมาประคบที่หน้าท้อง





2. ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ จะช่วยบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือนได้เป็นอย่างดี
3. ควรออกกำลังกายเบา ๆ ในช่วงที่มีประจำเดือน
4. อาบน้ำอุ่นหรือแช่น้ำอุ่นอย่างน้อย 30 นาที
5. หากมีอาการปวดมากสามารถรับประทานยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาได้

1.4 การดูแลสุขภาพทางเพศ

1.4.1 การดูแลสุขภาพทางเพศของเพศชาย

การดูแลสุขภาพอนามัยอวัยวะเพศชาย ควรปฏิบัติดังนี้

1. เวลาอาบน้ำให้เปลี่ยนหนังหุ้มปลายออกมา แล้วทำความสะอาดชำระคราบไคลที่หมักหมมอยู่ภายใต้หนังหุ้มปลายออก
2. ควรชำระล้างอวัยวะเพศด้วยน้ำสะอาดเท่านั้น
3. เวลาถ่ายปัสสาวะควรถ่ายออกให้หมด อย่าให้หลงเหลือมาหยุดในภายหลัง
4. เลือกกางเกงชั้นในที่เนื้อผ้าระบายอากาศได้ดี ไม่รัดแน่นจนเกินไป
5. ไม่ใช้เสื้อผ้า ผ้าขาวม้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับคนอื่น





6. ไม่ใช้ห้องน้ำที่ไม่สะอาดและผิดสุขลักษณะ
7. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนังหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ
8. ไม่เที่ยวสำส่อนหรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
9. หลีกเลี่ยงการใช้ยา สารเสพติด หรือสารเคมีเพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ
10. ไม่หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป ควรทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี
11. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เคร่งเครียด ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
12. หากเกิดอาการผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ เช่น ปวดบวม มีผื่นคัน ปัสสาวะขัด ควรรีบไปพบแพทย์
13. ถ้าสงสัยว่าตนเองอาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที





1.4.2 การดูแลสุขภาพทางเพศของเพศหญิง

การดูแลสุขภาพอนามัยอวัยวะเพศหญิง ควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันในเวลาเช้าและเย็น ด้วยน้ำและสบู่แล้วซับให้แห้ง
2. เช็ดทำความสะอาดอวัยวะเพศให้แห้งอยู่เสมอ
3. ไม่สวมใส่กางเกงชั้นในที่คับหรือทำจากผ้าที่หนาเกินไป
4. ไม่สวมใส่เสื้อผ้า เสื้อชั้นใน และกางเกงชั้นในที่รัดแน่นจนเกินไป
5. หลีกเลี่ยงการใช้กระดาษชำระที่มีกลิ่นและสี
6. ระวังการใช้สบู่หรือครีมบางอย่างที่ไม่คุ้นเคย
7. ไม่ใช้ห้องน้ำที่ผิดสุขลักษณะเพราะอาจทำให้ติดเชื้อโรคได้
8. ไม่ใช้เสื้อผ้า เสื้อคลุม ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับคนอื่น
9. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนังหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ
10. หากสงสัยว่าตนเองอาจติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือมีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศให้รีบไปพบแพทย์ทันที

