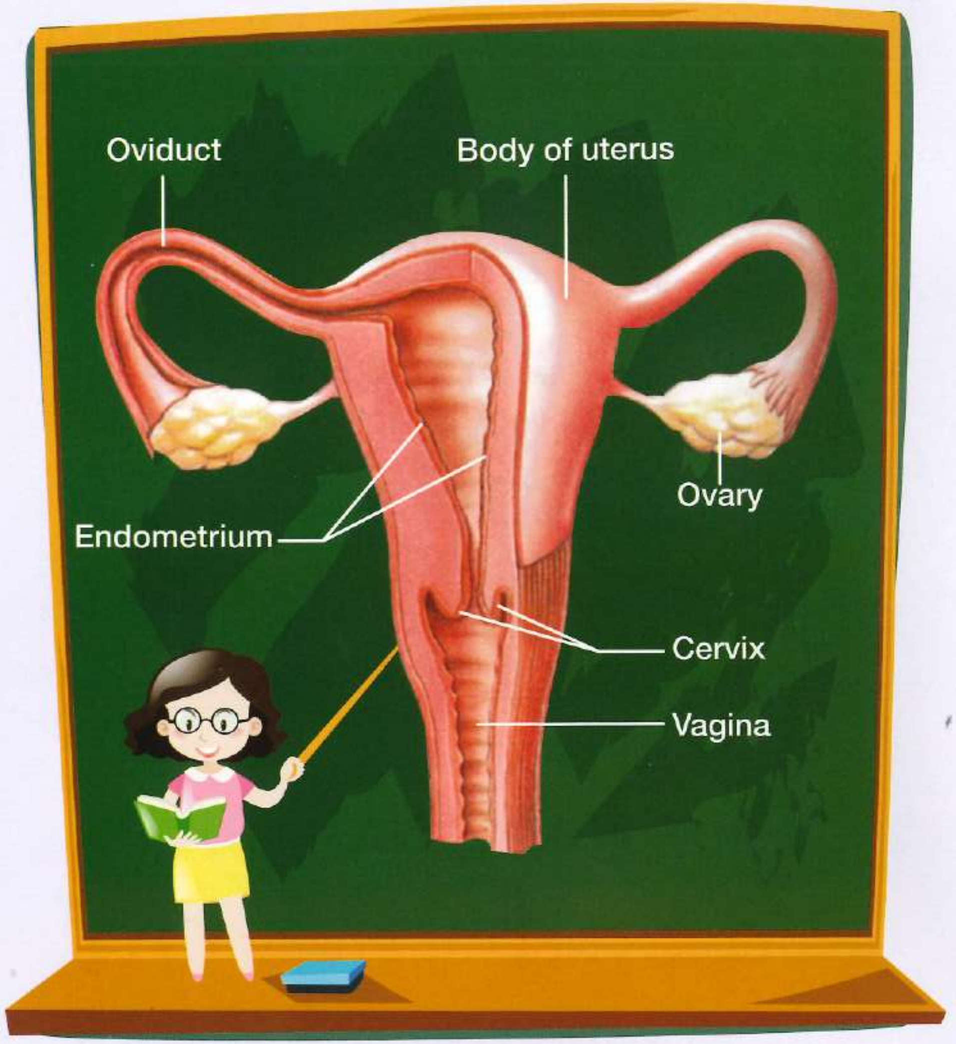
My Body

ร่างกายของฉัน

You only get one body in this life, so you need to look after it !

คุณมีร่างกายเพียงร่างกายเดียวในชีวิตนี้ ดังนั้นคุณจึงต้องดูแลมัน!



Know Me!

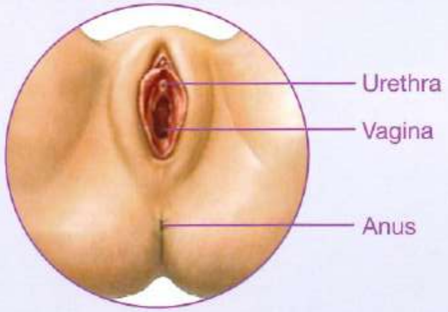
Hi, do you know me? Very often you refer to me as "pussy", "kitty" or "front bottom"! You may not really know me or know what I look like as I am situated below your tummy, between your legs, where you can't see easily. However, your movements directly affect me.

- **Don't be shy! Be open and get to know me!**
- **Take out a mirror in a comfortable environment.**
- **Sit down, spread your legs and let the mirror reflect me.**

Urethra, Vagina, Anus......

In the mirror, you can see the Vaginal Opening, Urethra Opening and Anus. Upon finding them, you will already know your body parts better.

Vagina and Urethra are very often taken as the same opening. They are actually two individual parts and have different functions.



Urethra

Urethra is located behind the clitoris, where the urine is coming out of. As the urethra is short and straight and is situated between the clitoris and the vaginal opening, bacteria can easily enter the urinary tract during sexual intercourse, causing infection.

Vagina

The vaginal opening is right below the urethra. It is a muscular and elastic canal, which is composed of mucosa, muscle and an outer membrane. It connects the uterus and the external genitalia. It is a female sex organ that lets blood flow out from the uterus during menstruation and becomes the birth canal where the baby must pass through during childbirth.

Anus

Anus is at the end of the digestive system tract, extending from the rectum to the opening of the body. It is also known as the exhaust of the digestive system where solid waste matter leaves the body.

Cervix......

The cervix is connected to the vagina and is an important organ in the reproductive system. During sexual intercourse, sperms enter the female's womb through the cervix.

Cervix produces cervical mucus that forms the inner layer of the uterine wall. The uterus lining sheds every month, which causes menstrual bleeding more commonly known as periods. However, due to uneven texture of the cervix, sperms can stay in the female cervical canal for one to two weeks before eventually entering the uterus.

During pregnancy, the uterus grows as the fetus gets bigger. The cervix, however, remains closed to keep the fetus safe. At the end of the 10-month pregnancy, the cervix will slowly become soft and dilate, the uterus will also widened from 0.5cm to 10cm for the fetus to travel through the cervix and out into the world. This is known as normal natural childbirth.

Cervical cells are susceptible to HPV infection and can cause cancer. It is therefore advisable to perform cervical cancer screening (pap smear check) on a regular yearly basis. Pap smear check can identify and monitor abnormal cervical cells before they become cancerous. Early diagnosis and treatment of cervical cancers can definitely improve patient outcomes.

Uterus

The uterus is a dynamic female reproductive organ. It is responsible for nurturing the fetus and holding it till the baby is mature enough for birth.

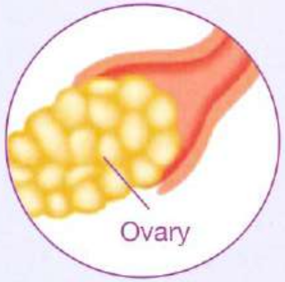
Menstrual function:

Having regular menstrual cycles is a sign that important parts of your body are working normally. The menstrual cycle is an important part of your metabolism and hematopoietic system and it also releases bacteria and discharges toxins to cleanse your body.

Fertility function:

Uterus is an important part of the female reproductive system. Its function is to continue life.

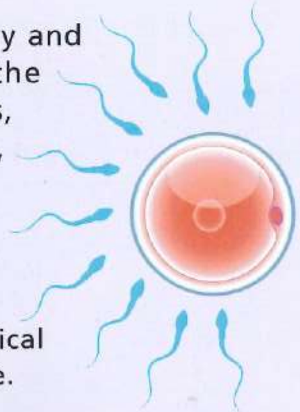
Ovary



The ovaries are two small organs, located on both sides of the uterus, that somewhat look like a bunch of grapes. The ovaries have two main functions, one is to produce the egg (or egg cells) for fertilisation, and the second is to produce female reproductive hormones (mainly estrogen).

Oviduct

Oviduct's main function is to transport the egg to the uterus. One end of the oviduct joined to the uterus; the other end adjacent to the ovary, is a funnel-shaped passage with fingerlike branches at the final segment called the infundibulum, or is nicknamed "umbrella". The "umbrella" is responsible for picking up the egg released by the ovary and then transporting the fertilised egg to the uterus for implantation. In simple terms, the oviduct is a passage way for sperms, eggs and fertilised eggs.



As you can see, the human female body structure is very complicated. Multiple physical changes take place during each stage of life.

During adolescence, girls may feel confused and embarrassed at the arrival of their period.

During pregnancy, expecting mothers may go through mood swings because of hormonal changes.

During the years leading up to menopause, menopause symptoms can be disturbing and many women are greatly affected by hormone fluctuations.

In addition to the physical changes that occur during different life stages, women have to face many health issues. The most common gynecological diseases are:

1. Cervical Cancer
2. Uterine Fibroids
3. Endometrial Displacement
4. Vaginitis
5. Pelvic Inflammatory Disease
6. Menstrual Disorders
7. Ovarian Cysts

In addition, women who have had unprotected sex will also be exposed to sexually transmitted infections and HIV infection.

Keep "me" Happy and Healthy!

Just simply observe the following:

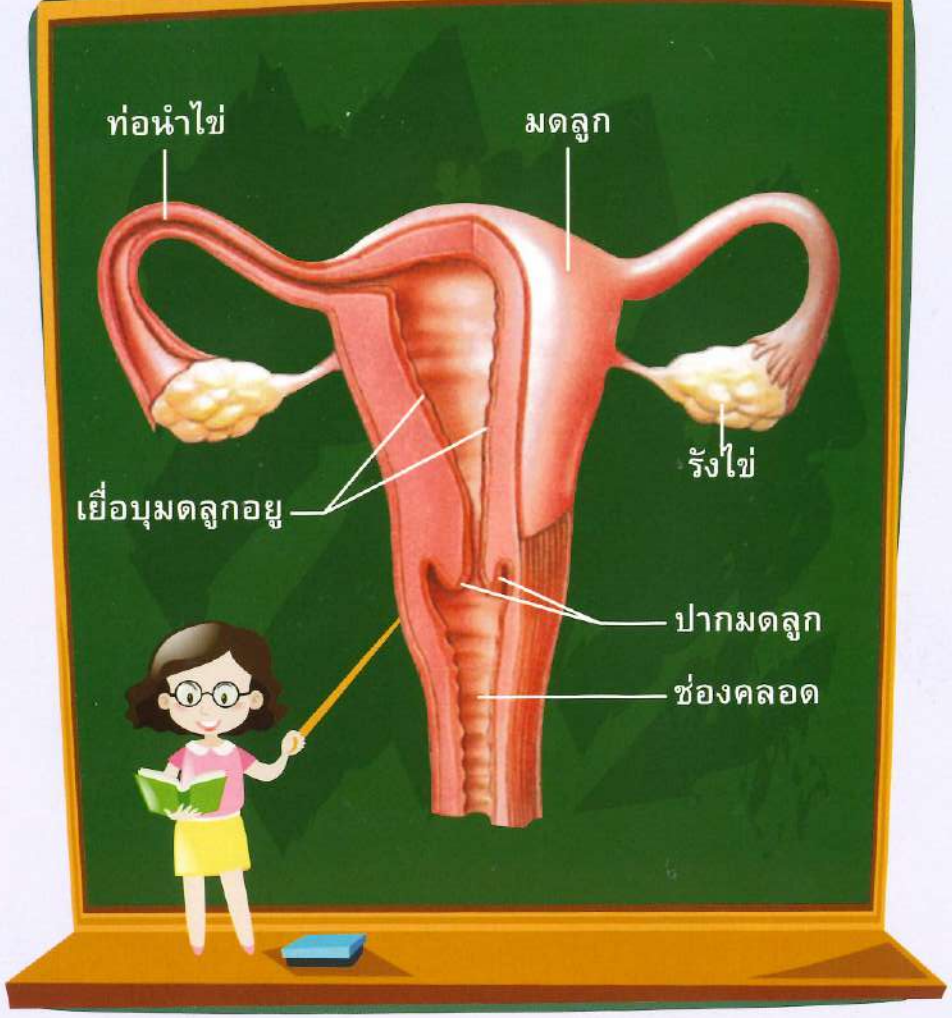
- Drink more water
- Take proper rest
- Go for your annual check up
- Pay attention to personal hygiene
- Do not douch; it will flush out the bacteria which help to fend off infections
- See the doctor immediately if you have abnormal vaginal discharge or pain
- Do not take antibiotics and anti inflammatory drugs without first consulting a medical doctor or you may increase your risk of drug resistance
- Avoid sexual activity or use a condom during menstruation; sex during this time may increase the risk of infection
- Use a condom for birth control unless you want to get pregnant
- Go for a pre-pregnancy check-up when you are planning to have a baby

Your reproductive health is obviously a huge and important part of your whole health. It depends on how you look after her.

Our Work

AFRO provides free screening tests for HIV, Syphillis, Gonorrhea and Chlamydia (partly subsidised), and Pap smear test (free). <u>There is no need to provide your identification document and all information will be kept confidential.</u>

If you have any enquiries, please feel free to contact us by our 24 hours emergency hotline **2770 1002**



รู้จักฉัน

สวัสดีคุณรู้จักฉันหรือเปล่า? บ่อยครั้งที่คุณเรียกงฉันว่า "จิ๋ม" "น้องหนู" หรือ "ประตูหน้า"! คุณอาจไม่รู้จักฉันจริงๆ หรือไม่รู้ว่าฉันมีรูปร่างแบบไหนเพราะฉันอยู่ใต้ท้องคุณระหว่างขาของคุณซึ่งมองไม่เห็นได้ง่ายๆ อย่างไรก็ตามการเคลื่อนไหวของคุณส่งผลต่อฉันโดยตรง

- จงอย่าอาย! เปิดใจและทำความรู้จักกับฉัน!
- เอากระจกออกมา ในสภาพแวดล้อมที่คุณรู้สึกสบาย
- นั่งลง กางขาของคุณออกและปล่อยให้กระจกสะท้อนภาพของฉันออกมา

ท่อปัสสาวะ ช่องคลอด ทวารหนัก......

ในกระจกคุณสามารถมองเห็นช่องคลอดเปิดออก ท่อปัสสาวะเปิดออกและทวารหนัก หลังจากที่พบแล้ว คุณจะรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกายคุณดีขึ้น

ช่องคลอดและท่อปัสสาวะมักถูกเข้าใจว่าเป็นช่องเปิดเดียวกัน ความจริงแล้วพวกมันเป็นคนละส่วนกันและมีหน้าที่แตกต่างกัน

ท่อปัสสาวะ

ท่อปัสสาวะอยู่ที่ด้านหลังของปุ่มกระสัน ซึ่งเป็นที่ปัสสาวะออกมา เนื่องจากท่อปัสสาวะนั้นสั้นและตรง และตั้งอยู่ระหว่างปุ่มกระสันและช่องคลอด แบคทีเรียสามารถเข้าสู่ทางเดินปัสสาวะในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ทำให้เกิดการติดเชื้อได้อย่างง่ายดาย

ช่องคลอด

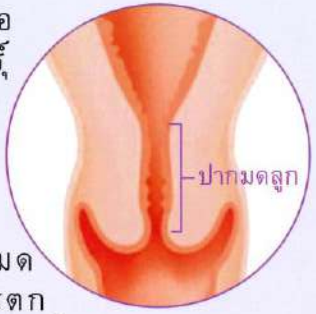
ช่องคลอดเปิดอยู่ด้านล่างของท่อปัสสาวะ มันเป็นกล้ามเนื้อและช่องที่ยืดหยุ่น งซึ่งประกอบด้วยเยื่อเมือก กล้ามเนื้อและเยื่อหุ้มด้านนอก มันเชื่อมต่อมดลูกและอวัยวะเพศภายนอก เป็นอวัยวะเพศหญิงที่ช่วยให้เลือดไหลออกมาจากมดลูกในช่วงที่มีประจำเดือนและกลายเป็นช่องคลองที่ซึ่งทารกต้องผ่านออกมาในระหว่างการคลอดบุตร

ทวารหนัก

ทวารหนักเป็นขั้นตอนสุดท้ายของระบบทางเดินอาหาร ยื่นออกมาจากช่องทวารหนักสู่ช่องเปิดของร่างกาย หรือที่รู้จักกันว่าเป็นท่อระบายของระบบทางเดินอาหารซึ่งขยะออกจากร่างกาย

ปากมดลูก......

ปากมดลูกเชื่อมต่อกับช่องคลอดและเป็นอวัยวะที่สำคัญอวัยวะหนึ่งในระบบสืบพันธุ์ ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ตัวอสุจิเข้าสู่มดลูกของผู้หญิงผ่านปากมดลูก



ปากมดลูกสร้างเมือกปากมดลูกซึ่งเกิดเป็นชั้นภายในของผนังมดลูก เยื่อบุโพรงมดลูกจะหลั่งทุกเดือนซึ่งเป็นสาเหตุของการตกเลือดประจำเดือนที่เรียกว่าประจำเดือนอย่างไรก็ตามเนื่องจากเนื้อเยื่อที่ไม่เรียบของปากมดลูกตัวอสุจิสามารถอยู่ในช่องมดลูกนานหนึ่งถึงสองสัปดาห์ก่อนที่จะเข้าสู่มดลูกในที่สุด

ในระหว่างตั้งครรภ์ มดลูกเติบโตขึ้นเมื่อทารกในครรภ์โตขึ้น แต่ปากมดลูกยังคงปิดเพื่อให้ทารกในครรภ์ปลอดภัยเมื่อสิ้นสุดการตั้งครรภ์ 10 เดือน ปากมดลูกจะค่อยๆนุ่มและขยายตัว มดลูกจะขยายจาก 0.5 ซม. เป็น 10 ซมเพื่อให้ทารกในครรภ์เดินทางผ่านปากมดลูกและออกมาสู่โลกใบนี้ เรียกว่าการคลอดปกติตามธรรมชาติ

เซลล์ปากมดลูกมีความไวต่อการติดเชื้อ HPV และอาจทำให้เกิดมะเร็งได้ ดังนั้นจึงควรทำการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก (ตรวจ pap smear) เป็นประจำทุกปี การตรวจ Pap smearสามารถระบุและตรวจสอบเซลล์มะเร็งปากมดลูกที่ผิดปกติได้ก่อนที่จะกลายเป็นมะเร็งการวินิจฉัยและรักษามะเร็งปากมดลูกในระยะเริ่มแรกสามารถให้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นแก่ผู้ป่วยได้อย่างแน่นอน

มดลูก......

มดลูกเป็นอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงที่ทรงพลัง มันมีหน้าที่ในการเลี้ยงดูทารกในครรภ์และรักษาไว้จนกว่าทารกจะโตพอสำหรับการคลอด

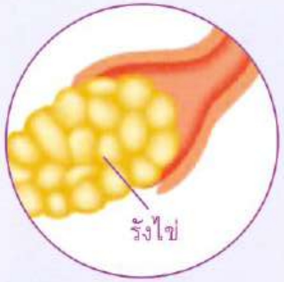
ประจำเดือน:

การมีรอบเดือนประจำเป็นสัญญาณว่าส่วนสำคัญของร่างกายของคุณกำลังทำงานตามปกติ
รอบของประจำเดือนเป็นส่วนสำคัญของระบบเผาผลาญและเม็ดเลือดและยังปล่อยแบคทีเรียและกำจัดสารพิษเพื่อทำร่างกายของคุณให้สะอาด

หน้าที่การเจริญพันธุ์:

มดลูกเป็นส่วนสำคัญของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง หน้าที่ของมันคือการทำให้มีชีวิตต่อไ

รังไข่......

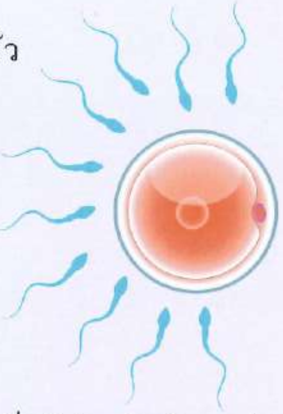


รังไข่เป็นอวัยวะเล็ก ๆ สองชิ้น อยู่ที่ทั้งสองด้านของมดลูก ซึ่งดูค่อนข้างคล้ายกับช่ออง่นรังไข่มีหน้าที่หลักสองอย่างคือ การผลิตไข่ (หรือเซลล์ไข่) สำหรับการปฏิสนธิ และสองคือการสร้างฮอร์โมนเพศหญิง (ส่วนใหญ่เป็นฮอร์โมนเอสโทรเจน)

ท่อนำไข่......

หน้าที่หลักของท่อนำไข่คือการขนส่งไข่ไปยังมดลูก
ปลายด้านหนึ่งของท่อนำไข่เชื่อมต่อกับมดลูก
ปลายอีกด้านหนึ่งเชื่อมต่อกับรังไข่
เป็นช่องทางผ่านรูปกรวยที่มีกิ่งก้านที่ส่วนท้ายสุดเรียกว่าท่อรูปกรวยหรือชื่อเล่นว่า "ร่ม" ซึ่ง "ร่ม"

มีหน้าที่ในการจับไข่ที่ปล่อยออกมาจากรังไข่แล้ว ส่งไข่ที่ปฏิสนธิแล้วเข้าไปในมดลูกเพื่อฝังตัว คำอธิบายเพื่อให้เข้าใจง่ายๆ คือท่อนำไข่เป็นเส้นทางสำหรับตัวอสุจิ ไข่และไข่ที่ปฏิสนธิแล้ว



อย่างที่คุณเห็น โครงสร้างร่างกายของผู้หญิงมีความซับซ้อนมากมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพเกิดขึ้นหลายครั้งในชีวิตแต่ละช่วง

ในช่วงวัยรุ่น สาว ๆ อาจรู้สึกสับสนและอับอายเมื่อมีประจำเดือนมา

ในระหว่างตั้งครรภ์ ว่าที่คุณแม่อาจมีอารมณ์อ่อนไหวแปรปรวนเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

ในช่วงหลายปีที่นำไปสู่วัยหมดประจำเดือน อาการวัยทองอาจรบกวนและผู้หญิงจำนวนมากได้รับผลกระทบอย่างมากจากความแปรปรวนของฮอร์โมน

นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตต่าง ๆ ผู้หญิงต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพมากมาย โรคทางนรีเวชที่พบมากที่สุดคือ:

1. มะเร็งปากมดลูก
2. เนื้องอกมดลูก
3. เยื่อบุมดลูกอยู่ผิดที่
4. ช่องคลอดอักเสบ
5. โรคเกี่ยวกับกระดูกเชิงกราน
6. ความผิดปกติเกี่ยวกับประจำเดือน
7. ซีสต์ที่รังไข่

นอกจากนี้สตรีที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันยังเสี่ยงจะได้รับการติดเชื้อจากทางเพศและการติดเชื้อ HIV

ทำให้ "ฉัน" มีความสุขและสุขภาพดี!

เพียงสังเกตสิ่งต่อไปนี้:

- ดื่มน้ำมาก ๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ไปตรวจสุขภาพประจำปีของคุณ
- ใส่ใจในสุขอนามัยส่วนบุคคล
- อย่าฉีดชำระ; มันจะชะล้างแบคทีเรียที่ช่วยในการป้องกันการติดเชื้อ
- พบแพทย์ทันที หากคุณมีอาการผิดปกติหรืออาการปวดช่องคลอด
- อย่าใช้ยาปฏิชีวนะและยาต้านการอักเสบโดยไม่ปรึกษาแพทย์ก่อนไม่เช่นนั้นความเสี่ยงต่อการดื้อยาของคุณอาจเพิ่มขึ้น
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมทางเพศหรือใช้ถุงยางอนามัยในช่วงที่มีประจำเดือน เพศสัมพันธ์ในช่วงเวลานี้อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- ใช้ถุงยางอนามัยสำหรับการคุมกำเนิดเว้นแต่คุณต้องการตั้งครรภ์
- ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์เมื่อคุณวางแผนที่จะมีลูก

สุขภาพการเจริญพันธุ์ของคุณเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพของคุณ ขึ้นอยู่กับว่าคุณดูแลมันอย่างไร

งานของพวกเรา

AFRO ให้การตรวจคัดกรองฟรีสำหรับ HIV โรคซิฟิลิส โรคหนองในและ โรคหนองในเทียม (ได้รับการสนับสนุนบางส่วน) และการตรวจ Pap smear test (ฟรี) <u>ไม่จำเป็นต้องใช้เอกสารระบุตัวของคุณและข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ</u>

หากคุณมีข้อซักถามใด ๆ
โปรดติดต่อเราได้ทางสายด่วนฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมงของเราที่
2770 1002

青鳥
Action for
REACH OUT

AFRO 2770 1002 9669 8108

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

(วันจันทร์ถึงวันศุกร์: 9:00 น. ถึง 22:00 น.)

AFRO 24 Hour Hotline
2770 1002

"This HIV/AIDS prevention part of project / programme is sponsored by the AIDS 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."