**บทความสุขภาพเพศชายจาก TUA
เรื่อง “มาดูแลปืนฉีดน้ำให้ถูกวิธีกันเถอะครับ”**🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫

ช่วงนี้ฝนตกบ่อย หลายคนก็คงผ่านประสบการณ์เปียก อับ ชื้นมากันไม่มากก็น้อย วันนี้เราก็เลยเอาวิธีดูแลปืนฉีดน้ำมาฝากกันครับ
🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫🔫

1.เลือกใช้สบู่อ่อนๆ
ควรเลือกใช้สบู่อ่อน ๆ นะครับ ผิวตรงนั้นบอบบาง ไม่ต้องรุนแรงมาก จะใช้สบู่ที่มีส่วนผสมของมอยส์เจอไรเซอร์กับแอนตี้แบคทีเรียหรือไม่ก็ได้ หรือถ้าหาไม่ได้ก็แค่สบู่เด็กก็พอครับ
🧼🧼🧼🧼🧼🧼🧼🧼🧼🧼🧼🧼🧼🧼🧼

2.เช็กปืนฉีดน้ำว่าสกปรกหรือไม่
เวลาอาบน้ำทุกครั้ง ควรดูให้แน่ใจว่ามีสิ่งสกปรกใด ๆ ที่น้องเราหรือไม่ สำหรับหนุ่ม ๆ ที่ยังมีหมวกคลุม ก็ต้องเช็กว่ามีคราบขาว ๆ หมักหมมใต้หมวกหรือไม่ เพราะหากมี จะทำให้น้องชายมีกลิ่นเหม็นและมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งจู๋ด้วยครับ ถ้าเปิดหมวกได้ไม่ดีหรืออักเสบบ่อย ก็ไปให้คุณหมอขริบให้ ยอมเจ็บซักนิดเพื่อสุขอนามัยที่ดีของเราและคนที่เรารักครับ
🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻🛀🏻

3.ทำให้แห้งอยู่เสมอ
เนื่องจากความชื้น มันจะทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดีครับ ฉะนั้นควรดูแลบริเวณสำคัญให้แห้งอยู่เสมอ หลังอาบน้ำควรใช้ผ้าขนหนูนุ่ม ๆ เช็ดน้องชายให้แห้งสนิทก่อนสวมชั้นใน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความชื้นสะสม ซึ่งเป็นที่มาของกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ได้ครับ
🧻🧻🧻🧻🧻🧻🧻🧻🧻🧻🧻🧻🧻🧻🧻

4.เล็มขนรอบ ๆ น้องชายบ้าง
การเล็มขนที่อยู่บริเวณนั้นให้สั้น จะช่วยลดกลิ่นเหม็นและอาการระคายเคืองได้ เพราะขนบริเวณดังกล่าวเป็นแหล่งสะสมของเหงื่อ เซลล์ผิวที่ตายแล้ว และเชื้อแบคทีเรีย แต่อย่าโกนอย่างเด็ดขาด เพราะอาจทำให้คันและมีขนคุดอักเสบได้ครับ
✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️

5.ให้น้องชายได้สูดอากาศบ้าง
เนื่องจากปกติปืนฉีดน้ำเราอยู่ในกางเกงชั้นในและกางเกงชั้นนอกตลอดทั้งวัน นอกจากจะมีเหงื่อสะสมแล้ว ยังก่อให้เกิดเชื้อราบริเวณโดยรอบได้ ถ้าเป็นไปได้ควรปล่อยน้องชายเป็นอิสระอย่างน้อยวันละ 2-3 ชั่วโมงขณะอยู่บ้าน(แค่ใส่บ๊อกเซอร์นะ ไม่ใช่แก้ผ้า)​ เพื่อระบายความอับชื้นนั่นเอง หรือไม่ก็นอนโดยไม่ใส่ชั้นในก็ได้ครับ
💨💨💨💨💨💨💨💨💨💨💨💨💨💨💨

6.เลือกใส่กางเกงในบาง ๆ
การเลือกใส่ชั้นในที่ทำจากผ้าเนื้อบาง จะช่วยระบายความร้อนและลดเหงื่อได้ดีกว่าการใส่ชั้นในหนา ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการระคายเคืองที่ง่ามขาครับ
👙👙👙👙👙👙👙👙👙👙👙👙👙👙👙

7.ใส่แล้วก็ซักด้วย
กางเกงชั้นในเป็นสิ่งที่ห่อหุ้มน้องเราตลอดทั้งวัน ซึ่งอาจก่อให้เกิดสิ่งสกปรกสะสม ดังนั้นควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน ไม่ใส่ซ้ำ และควรซักกางเกงชั้นในให้สะอาดอยู่เสมอครับ ไม่ค่อยปล่อยทิ้งไว้นาน เพราะอาจมีเชื้อราได้ครับ
🦠🦠🦠🦠🦠🦠🦠🦠🦠🦠🦠🦠🦠🦠🦠

ก็เป็นสาระที่เอามาฝากกันนะครับ ใครที่รู้สึกตะหงิด ๆ ว่าน้องชายไม่สะอาดเท่าที่ควร ก็สามารถนำวิธีเหล่านี้ไปใช้กันได้กเลย เพื่อสุขอนามัยที่ดีของเราและคนที่เรารักครับ

มีปัญหาเรื่องทางเดินปัสสาวะผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ​เพื่อทำการตรวจและรักษาได้อย่างถูกต้องครับ
👨🏼‍⚕️👨🏼‍⚕️👨🏼‍⚕️👨🏼‍⚕️👨🏼‍⚕️👨🏼‍⚕️👨🏼‍⚕️👨🏼‍⚕️👩🏼‍⚕️👩🏼‍⚕️👩🏼‍⚕️👩🏼‍⚕️👩🏼‍⚕️👩🏼‍⚕️👩🏼‍⚕️

TUA ขอขอบคุณหมอยูโรคนเก่ง สำหรับสาระสุขภาพเพศชายดีๆ 💪🏽💪🏽💪🏽🙏🏼🙏🏼🙏🏼
ผู้เขียน นพ.กัมปนาท พรยศไกร
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
ผู้ตรวจทาน อ. นพ.กวิรัช ตันติวงษ์
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย