

หลักฐานของการมาแสดงต่อองค์การบริหารส่วน

ตำบลวังชะโอนด้วย

1.1 ใบเงินพิการที่มีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น

ยื่นคำขอรับเงินสวัสดิการเบี้ยความพิการ

ตามแบบคำขอที่กำหนด (แบบคำขอขึ้น

ทะเบียนคนพิการ) ต่อองค์การปกครองส่วน

ตำบลวังชะโอน ระหว่างวันที่ 3 ธันวาคม

2552 – 30 มกราคม 2553 ณ ที่ทำการ

บริหารส่วนตำบลวังชะโอน กำหนดพร้อม

หลักฐาน ดังต่อไปนี้

- บัตรประจำตัวคนพิการ

- สำเนาทะเบียนบ้าน

- สมุดเงินฝากธนาคารพร้อมสำเนา สำหรับ

ในกรณีของผู้ขอรับเงินพิการ ประสงค์

ขอรับเงินเบี้ยยังชีพผ่านธนาคาร

การแจ้งความจ้างรับเงินสวัสดิการเบี้ยความ

พิการ ซึ่งดำเนินการ ได้โดยวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้

- รับเงินสดด้วยตนเอง

- โอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากธนาคารที่รับมอบ

อำนาจเป็นลายลักษณ์อักษรจากคนพิการมี

สิทธิได้รับเงิน

โอนเข้าบัญชีเงินฝากธนาคาร ในนามบุคคลที่ได้รับ

มอบหมายเป็นลายลักษณ์อักษรจากคนพิการมีสิทธิได้รับ

เงิน

นอกจากนี้ถ้าผู้พิการรายใดที่ยังไม่ได้ขึ้นทะเบียน สามารถยื่นคำ

ขอรับสวัสดิการได้ภายในเดือน พ.ย.ของทุกปี ณ ที่ทำการบริหาร

ส่วนตำบลวังชะโอน

\*\*\*\*\*

**การสิ้นสุดการได้รับเงินเบี้ยความพิการ**

สิทธิของผู้ได้รับเงินเบี้ยความพิการจะสิ้นสุดลงในกรณี

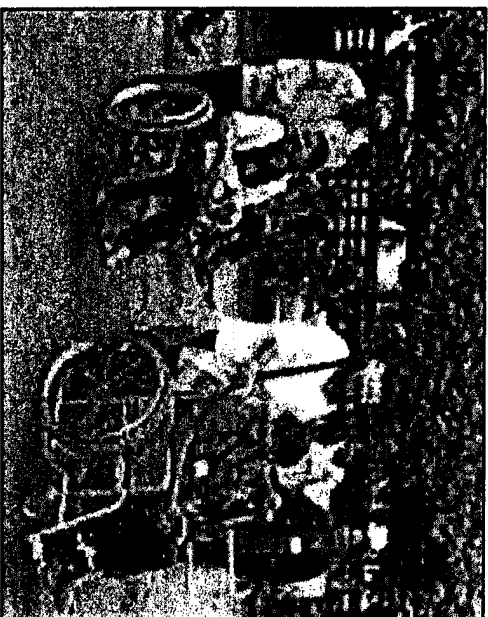
ดังต่อไปนี้

- ตาย

- ไม่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดของผู้มีสิทธิจะได้รับ

เงินเบี้ยพิการ

\*\*\*\*\*



เอกสารเผยแพร่ความรู้ทางสาร

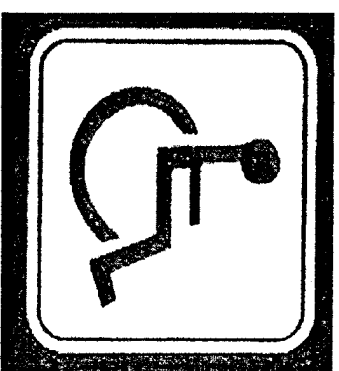
โครงการพัฒนาศักยภาพผู้พิการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2553



เพื่อดำเนินการตามโครงการจัดสวัสดิการเบี้ยความพิการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2553



ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลวังชะโอน

อำเภอปingsสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร โทร 055 – 772518

## ความหมายของผู้พิการ

อย่างไรที่เรียกว่าคนพิการ ?

คนเป็นชาวพุทธที่มียศคุณค่า ทั้งนี้เพราะละคนเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในทุกๆ ด้าน แต่ในทุกๆ ด้านคนมิได้มีบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถเท่าเทียมกันทั้งหมดย่อมมีบุคคลประเภทหนึ่ง ซึ่งมีสติปัญญาหรือความบกพร่องทางด้านร่างกาย ทางสติปัญญา หรือทางจิตใจ ทำให้เป็นอุปสรรค ในการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ และการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสังคม ซึ่งเรารียกบุคคลเหล่านี้ว่าคนพิการ

\*\*\*\*\*

### ประเภทและลักษณะของคนพิการ

คนพิการที่เรารู้พบเห็นกันโดยทั่วไปมีหลายแบบ กระทั่งวางสารธารณสุข ได้กำหนดประเภทของคนพิการไว้ดังนี้

1. คนพิการทางการมองเห็น
2. คนพิการทางการได้ยินหรือการสื่อความหมาย
3. คนพิการทางการหายใจหรือพฤติกรรม
4. คนพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม
5. คนพิการทางสติปัญญาหรือการรับรู้



## คุณสมบัติของผู้ที่มีสิทธิจะได้รับเงินเบี้ยความพิการ

- มีสัญชาติไทย
- มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- ตามทะเบียนบ้าน
- มีบัตรประจำตัวคนพิการตามกฎหมายว่าด้วยการส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการ
- ไม่เป็นบุคคลซึ่งอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ของรัฐ

\*\*\*\*\*

องค์การบริหารส่วนตำบลวิงชะโอน ขอประกาศสัมพันธภาพยื่นคำร้องขอจัดทำบัตรประจำตัวคนพิการ ดังนี้

การไปยื่นจดทะเบียนขอรับการสงเคราะห์ ต้องนำเอกสารต่อไปนี้ไปด้วย

1. บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวข้าราชการ หรือบัตรประจำตัวคนต่างด้าว หรือเอกสารอื่น ๆ ที่ทางราชการออกให้
  2. สำเนาทะเบียนบ้าน
  3. ใบแสดงความยินยอมของผู้ปกครองโดยชอบธรรม ในกรณีที่คนพิการที่ขอรับการสงเคราะห์เป็นผู้เยาว์
  4. ภาพถ่ายขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป ถ่ายมาแล้วไม่เกิน 6 เดือน
  5. ใบประเมินความพิการ โดยแพทย์ของสถานพยาบาลของทางราชการ
- หากคนพิการไม่สามารถไปจดทะเบียนด้วยตนเองได้ เนื่องจากมีความพิการมาก มีความลำบากในการเคลื่อนไหว หรือเป็นคนเสมือนไร้ความสามารถ ให้ผู้อื่นยื่นจดทะเบียนแทนได้ โดยให้นำเอกสาร ไปด้วยดังนี้

1. เอกสารของคนพิการที่จะจดทะเบียนตามรายการที่ 1 - 5
2. เอกสารของผู้จดทะเบียนแทน ดังนี้

2.1 บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวข้าราชการ หรือบัตรประจำตัวคนต่างด้าวหรือเอกสารอื่นๆ ที่ราชการออกให้

2.2 สำเนาทะเบียนบ้านของผู้จดทะเบียนแทน

2.3 คำสั่งศาล ในกรณีศาลสั่งให้เป็นบุคคลเสมือนไร้

ความสามารถ

\*\*\*\*\*

### ขั้นตอนการยื่นคำขอ

ให้คนพิการที่มีความประสงค์ขอรับเบี้ยคนพิการดำเนินการดังนี้

1.2 คนพิการที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดต้องนำยื่นคำ

ขอรับเงินสวัสดิการเบี้ยคนพิการต่อองค์กรการ

บริหารส่วนตำบลวิงชะโอน โดยให้ผู้พิการที่มี

บัตรประจำตัวคนพิการรายเก่าที่ยังไม่ได้รับเบี้ยยัง

ชีพคนพิการสามารถยื่นขอรับการตรวจพินัยว่า

ด้วยการจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพของ

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2548 เพื่อ

ลงทะเบียนใช้สิทธิขอรับการจัดสวัสดิการเบี้ย

ความพิการและคนพิการที่ขอทำบัตรประจำตัวคน

พิการรายใหม่

- ในกรณีที่คนพิการ ไม่สามารถนำยื่นคำขอได้

เนื่องจากเป็นผู้เยาว์ คนเสมือนไร้ความสามารถ

หรือไร้ความสามารถ หรือในกรณีที่คนพิการมี

สภาพความพิการถึงขั้นไม่สามารถยื่นคำขอรับเบี้ย

ความพิการได้ด้วยตนเองได้ ให้บิดา มารดา บุตร

สามี ภรรยา ญาติ พี่น้อง หรือบุคคลอื่นใดที่ได้รับดูแล

อุปการะคนพิการนั้นยื่นคำขอแทนก็ได้ แต่ต้องนำ

..... แนวพหุคูณคือ บำรุงสายตา แก้กึ่งองผุค  
ช่วยให้นอนหลับดี

- สะเปตา สรรพคุณคือ ช่วยให้อาหาร บำรุงธาตุ  
แก่ไข

- พริกขี้หนู สรรพคุณคือ ช่วยขับเหงื่อ แก้กึ่งองผุค  
แก่ไข

- ฟ้ากั้ว สรรพคุณคือ ช่วยให้อาหาร

- แครอท สรรพคุณ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยขับ  
ปัสสาวะ

\*\*\*\*\*

**หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ**

- ควรปรับปริมาณสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ  
เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

- การจัดอาหารแต่ละมื้อควรมีปริมาณน้อยลง และให้กิน  
บ่อยครั้งกว่าเดิมในแต่ละวัน อาหารควรมีลักษณะนุ่ม  
เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย และเลือกวิธีการปรุงที่  
เหมาะสม สะดวกต่อการเคี้ยว และการย่อย

- อาหารประเภทผักต่าง ๆ ควรปรุงโดยวิธีการต้มหรือนึ่ง  
หลีกเลี่ยงการกินผักสดที่มีผลทำให้แก๊สและทำให้  
ท้องอืด ผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด แน่นท้อง จาก  
การกินผักสดก็จัดให้ได้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน  
สูง เพราะผู้สูงอายุจะย่อย และดูดซึม ไขมันน้อยลง  
อาจจะทำให้มีอาการท้องอืด และแน่นท้องได้

- ควรเป็นอาหารประเภทที่มัน้ำ เพื่อช่วยลดกลิ่นคอก  
อาหาร ทำให้กลิ่นอาหารระสควกขึ้น

- จัดผลไม้ให้ผู้สูงอายุทุกวัน และควรเป็นผลไม้ที่มัน้ำ  
เคี้ยวง่าย เพื่อช่วยในการขับถ่ายและให้คีวิตามินต่าง ๆ  
เพิ่มขึ้น

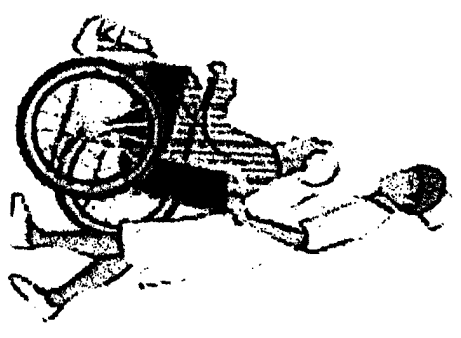
- ผู้สูงอายุชอบชมบทหวาน จึงควรจัดให้บ้างแต่ไม่บ่อยนัก และ  
ควรเป็นชมบทที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายด้วย เช่น กั้วบวชชรี  
- ให้เวลาในการกินอาหารให้ผู้สูงอายุคนสบาย ไม่ควรรีบเร่ง  
เพราะอาจสำลัก เคี้ยวไม่ละเอียด หรืออาหารคิคอกได้

\*\*\*\*\*

**เอกสารอ้างอิง**

1. อนันต์ สุรบท 2539.สุขภาพแฉงไม้ใผ่ในวัยสูงอายุ.  
กรุงเทพฯ; ซีอีเคยูเคชั่น
2. ข้อมูลอ้างอิงจาก [www.elip-online.com](http://www.elip-online.com)

\*\*\*\*\*



เอกสารเผยแพร่ความรู้ข่าวสาร  
โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประจำปี  
งบประมาณ พ.ศ.2553



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
องค์การบริหารส่วนตำบลวังหระโอน  
อำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร  
โทร 055 - 772518

## 9 วิธีดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี

1. **เลือกอาหาร** โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลง จากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่สูงอายุมากขึ้น ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน

2. **ออกกำลังกาย** หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกสัก 30 นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้ 3-4 ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดค่อนข้างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เริ่ม มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อยๆลดลงจากนั้นค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อยๆหยุดเพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว

3. **สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์** จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นส่วนสาธารณสุขใกล้ ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด อากาศถ่ายสะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้หรือหอบหืดได้

4. **หลีกเลี่ยงอบายมุข** ได้แก่ มุหรี่และสุรา

จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ อาชญากรรมต่าง ๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้

5. **ป้องกันภารกิจอุบัติเหตุ** โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ส่งเสริมสุขภาพให้กลับมาเมื่อมีความแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

6. **ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน** โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยให้ลดความอ้วนลงได้ ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ

7. **หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม** เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาตกลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียงอาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด

8. **หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย** เช่น คล้ำได้ก่อน โดยเฉพะก่อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ใช้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกติดท้องเสีย ถ้าอย่างนั้นละก็พามาพบแพทย์ที่ที่สุด

9. **ตรวจสุขภาพประจำปี** แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก 3 ปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแดง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย

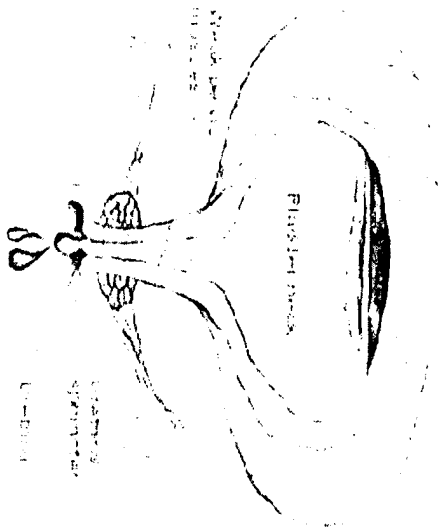
นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้วสุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด หรือวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง

\*\*\*\*\*

### ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สูงอายุ

#### สมณเฑียรเพื่อผู้สูงอายุ

- **ใบยอด** สรรพคุณคือ แก้ไข้ บำรุงธาตุ
- **ชะพลู** สรรพคุณคือ เป็นแหล่งวิตามิน เหล็ก แต่ไม่ควรทานมากเพราะอาจเป็นโรคนี้
- **มะขาม** สรรพคุณคือ ระบาย ขับเสมหะ แก้ไอ ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน
- **มะก** สรรพคุณคือ เปลือกต้มใช้แก้ท้องเสีย น้ำต้มจากเปลือกใช้ล้างบาดแผล
- **ผักกะหล่ำ** สรรพคุณคือ ช่วยบรรเทาความร้อน บำรุงกระดูก
- **กะเพรา** สรรพคุณคือ ขับลม ขับเสมหะ ช่วยขับเหงื่อ แก้ปวดท้อง



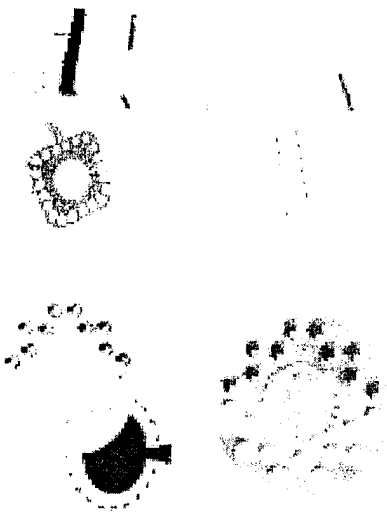
กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่อ่อนแรง

### ข้อแนะนำอื่นๆ

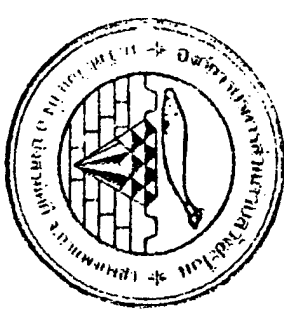
- ลดการดื่มกาแฟ
- ออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน
- การฝึกกระเพาะปัสสาวะ ให้นำน้ำปัสสาวะได้มากขึ้น เพื่อลดความถี่ของการถ่ายปัสสาวะ
- ใช้เทคนิคการยกหรือเคลื่อนไหวของหนักที่ถูกต้อง
- ดูแลรักษาความสะอาดอย่างถูกวิธี สวมเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย ไม่อับชื้น

### การรักษายา

- การใช้ฮอร์โมนทดแทน มีทั้งชนิดรับประทาน ชนิดฉีดยา และชนิดทา และฮอร์โมนที่ใช้ สอดคล้อง



### เอกสารเผยแพร่ความรู้ข่าวสาร



### ปัสสาวะเล็ดในวัยทอง

- การใช้ครีมหล่อลื่นในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ โดยการออกกำลัง ออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน โดยการออกกำลังกายแบบคีเกล (Kegel exercise) ซึ่งทำได้โดยการเกร็งขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานค้างไว้ ประมาณ 2-3 วินาที แล้วผ่อนคลายกลับไปเมื่อทำได้ดี ขึ้นให้เกร็งค้างไว้ นานประมาณ 10 วินาทีโดยทำบ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ตลอดทั้งวัน เพื่อให้ได้ประมาณ 100 ครั้งต่อวัน การออกกำลังกายแบบคีเกลนี้ สามารถทำได้ทุกเวลา ทุกที่
- เกร็งขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานในขณะเอน ฉาม หัวเราะ ยกของหนัก

### เรียบเรียงโดย

ผศ.ดร. มณฑาทิพย์ สุธีรัมย์นานนท์

ด้วยความปรารถนาดีจาก

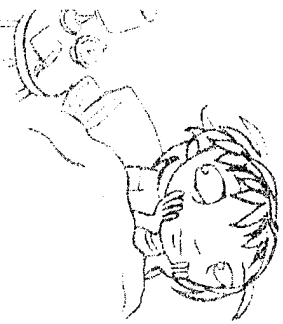
องค์การบริหารส่วนตำบลวังชะโอน

อำเภอวังสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร

โทร. 0 5577 2518

## วัยทอง

คือ วัยที่สตรีจะมีชีวิตอยู่ในวัยหมดระดู ซึ่งเป็นช่วงอายุถึง 1 ใน 3 ของชีวิต ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เช่น ผิวหนังเหี่ยว รอยตีนกา อารมณ์หงุดหงิด เหงื่อออกตอนตื่น ปวดเมื่อย อ่อนล้า หลงลืม นอนไม่หลับ การอื่นๆ ได้แก่ ปัสสาวะเล็ด ช่องคลอดแห้ง เจ็บบริเวณเหนียง ผมหงอก เล็บเปราะ

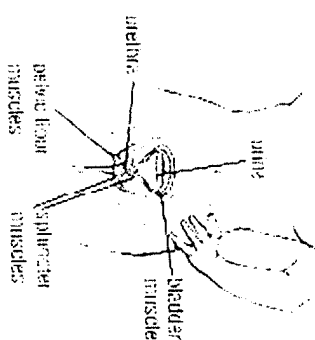


## ปัสสาวะเล็ด

หรือการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นภาวะที่ ปัสสาวะออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจหรือการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ มีปัสสาวะเล็ดเวลาไอหรือจาม หัวเราะ ขณะออกกำลังกาย วิ่ง หรือเมื่อเข้าห้องน้ำไม่ทัน มีอาการปัสสาวะบ่อย และมีความอยากถ่าย ปัสสาวะอยู่เสมอ กว่าจะนึกอให้ปัญหาเกิด ผลเสียต่อดูแลภาพชีวิตผู้ป่วย มีกลิ่นปัสสาวะติดตัว ไม่กล้าเดินทาง อาจมีปัญหาเรื่องการเข้าสังคม การจ้างงาน และอาจเกิดโรคแทรกซ้อนเช่น ผื่น ผิวหนังอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ รวมทั้ง ทำให้เสียค่าใช้จ่ายเรื่องผ้าอ้อม ผ้าอนามัย น้ำหอม

### สาเหตุ

เกิดจาก การอ่อนแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะ หูดที่ท่อปัสสาวะ ทำให้เยื่อหุ้มปัสสาวะและเยื่อหุ้มช่องคลอดแห้ง บางลง ซึ่งเป็นผลจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน นอกจากนี้จะมีกรดแลคติกที่ทางเดินปัสสาวะบ่อย เพราะท่อปัสสาวะบางลงมีความยืดหยุ่นน้อย เชื้อโรคเข้าไปได้ง่าย กระเพาะปัสสาวะ อักเสบบ่อย ช่องคลอดแห้ง แสบร้อน คัน เจ็บขณะร่วมเพศ ตกขาวมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ ผื่นงช่องคลอดและมดลูกหย่อน



กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานกระเพาะปัสสาวะ



กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่แข็งแรง