

Fact Sheet - Khmer

លក្ខខណ្ឌរួមទាក់ទងនឹងរន្ធទ្វារ មាសនិងមាត់ប្រហោងទ្វារមាស Common Vaginal & Vulval Conditions



តើជាការហូរទឹកអិលពីទ្វារមាស ធម្មតា?

ស្ត្រីទាំងអស់មានការហូរទឹកអិលពីទ្វារមាសមួយ។ ចំនួនទឹកអិលប្រែប្រួលពីស្ត្រីម្នាក់ទៅស្ត្រីម្នាក់។ ជួនកាលវាធ្ងន់ជាង ជួនកាលវាស្រាលជាង ហើយជួនកាលអ្នកនឹងមិនកត់សំគាល់វាទាល់តែសោះ។ ស្ត្រីទាំងឡាយដែលឈប់មានរដូវជារៀងៗកត់សំគាល់ឃើញថាពួកគេមានការហូរទឹកអិលពីទ្វារមាសតិចជាង។ វាក៏អាស្រ័យផងដែរទៅលើពេលវេលាដែលស្ត្រីម្នាក់ស្ថិតនៅក្នុងរដូវរដូវរបស់ស្ត្រីនិងថា តើនាងកំពុងប្រើប្រាស់ការពន្យារកំណើតអរម៉ូនឬទេ។ ការហូរទឹកអិលរក្សាអោយទ្វារមាសមានសុខភាពល្អ ក៏ប៉ុន្តែជួនកាលវាប្រែប្រួលតាមរបៀបមួយដែល បណ្តាលអោយមានបញ្ហានានា។

តើខ្ញុំដឹងយ៉ាងដូចម្តេច ប្រសិនបើខ្ញុំបានមានការឆ្លងជំងឺតាមទ្វារមាស?

- អ្នកអាចកត់សំគាល់៖
 - ការរមាស់ ការរលាកឬការឈឺនៅជុំវិញតំបន់នៃទ្វារមាស
 - ការកើនឡើងចំនួននៃការហូរទឹកអិលពីទ្វារមាសឬក្លិនមិនធម្មតាឬក្លិនមិនល្អ
 - ការរួមភេទមានការឈឺចាប់
- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃរោគសញ្ញាទាំងនេះ អ្នកត្រូវជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីរក្សាទ្វារមាសនិងមាត់ប្រហោងទ្វារមាសរបស់ខ្ញុំអោយមានសុខភាពល្អ?

- មានរឿងសាមញ្ញៗមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើ៖
 - ស្លៀកខោទ្រនាប់ធ្វើពីកប្បាសឬសូត្រជាជាងការធ្វើស្ទូនដដែលៗប្លង់ស័រមួយប្រចាំថ្ងៃ។ ស្លៀកអោយតឹងឬការស្តុលទុកសំរាប់រយៈពេលខ្លីដែលអាចធ្វើទៅបាន។
 - បោកខោទ្រនាប់នៅក្នុងទឹកក្តៅនិងនៅក្នុងសាប៊ូសុទ្ធនិងសំអាតទ្វេដងដើម្បីអោយប្រាកដថាសារធាតុរមាស់ណាមួយត្រូវបានសំអាតចេញនៅមុនពេលស្លៀកវា
 - ដូរសំលៀកបំពាក់សំលៀកបំពាក់ហែលទឹកដែលសើមឬសំលៀកបំពាក់កីឡាចេញអោយបានលឿនដែលអាចធ្វើទៅបានក្រោយពីការហែលទឹកឬការហាត់ប្រាណ

- ប្រើប្រាស់ធុកធ្វើពីសំឡីជាជាងទ្រនាប់អនាម័យ ឬទ្រនាប់ខោ។ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ទ្រនាប់ ត្រូវដូរវាជារៀងរាល់ថ្ងៃនិងជៀសវាងទ្រនាប់ដែលបំបាត់ក្លិនអាក្រក់ឬមានដាក់ទឹកអប់និងធុកធ្វើពីសំឡី
- ជៀសវាងសំលៀកបំពាក់ដែលរិតតឹងដូចជា ខោកោបិយដែលនេះបង្កើតនូវ បរិស្ថានសើម ក្តៅដែលជំរុញអោយមានការរីកលូតលាស់លឿននៃបាក់តេរីនិងការដុះផ្សិត។

ជួនកាលរោគសញ្ញានៃរន្ធទ្វារមាសនិងមាត់ប្រហោងទ្វារមាសអាចអាស្រ័យទៅតាមបុព្វហេតុធ្ងន់ធ្ងរច្រើនថែមទៀត។ ហេតុដូច្នេះប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកមិនបានប្រសើរទេ សូមប្រាកដថាត្រូវជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការត្រួតពិនិត្យ។

សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត

- ទាក់ទងផែនការគ្រួសារ NSW តាមខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយលេខ 1300 658 886 ឬ មើល www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (សំរាប់អ្នកជួង) 133 677
- ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារដែលជិតបំផុតរបស់អ្នក

www.fpnsw.org.au | ខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយ 1300 658 886 | ហាងលក់សៀវភៅ

សេវាគ្លីនិច & ព័ត៌មាន | ការអប់រំ & ការបណ្តុះបណ្តាល | ការស្រាវជ្រាវ | ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ
ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកប្រយោជន៍ដែលត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្កេតនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNPNSW បានប្រកាន់យកនូវការប្រែប្រួលប្រយ័ត្នដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងទាន់សម័យនៅពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកឯកសារបន្ថែមនិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។
ពិនិត្យលើកឡើងវិញ៖ ឧសភា 2013/FPNSW 05/13



Fact Sheet - English

COMMON VAGINAL AND VULVAL CONDITIONS



What Is A Normal Vaginal Discharge?

All women have a vaginal discharge. The amount varies from woman to woman. It is sometimes heavier, sometimes lighter, and sometimes you won't notice it at all.

Menopausal women often notice that they have less vaginal discharge. It also depends on where a woman is in her menstrual cycle and whether she is using hormonal contraception. The discharge keeps the vagina healthy, but sometimes it changes in a way that causes problems.

How Would I Know If I Had A Vaginal Infection?

You might notice:

- itching, burning or soreness around the vaginal area
- an increase in the amount of vaginal discharge or an unusual or unpleasant smell
- pain on passing urine
- painful intercourse

If you have any of these symptoms you should see your doctor or Family Planning clinic.

What Can I Do To Keep My Vagina And Vulva Healthy?

There are a number of simple things you can do:

- Wear cotton or silk underwear rather than synthetics and change daily. Wear tights or stockings for as short a time as possible
- Wash underwear in hot water and pure soap and double rinse to make sure any irritants are removed before you wear them
- Change out of damp swimming costumes or sports clothes as soon as possible after swimming or exercise
- Use tampons instead of sanitary pads or panty liners. If using pads, change them regularly and avoid perfumed or deodorised pads and tampons

- Avoid tight fitting clothes such as jeans as this creates a moist, warm environment that encourages the overgrowth of bacteria and yeasts
- Never douche - except if it is specifically prescribed by a doctor to treat an infection. Douching increases your risk of vaginal irritation. A healthy vagina does not need a vaginal deodorant
- Avoid using soaps, bubble baths, bath salts, perfumes and perfumed talcs around the vaginal area. And never ever use anything harsh such as disinfectants - even diluted, near your vagina
- A gentle moisturiser like aqueous cream may be advised. Use water or soap substitutes to wash the area
- Always wipe from the front to the back after going to the toilet since this stops bowel organisms being swept into the vagina. Don't use perfumed toilet paper because it can cause irritation.

Sometimes vaginal and vulval symptoms can be due to other more serious causes so if your symptoms do not get better make sure you see your doctor for a check up.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: May 2013 | FPNWSW 05/13

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNWSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic.
Reviewed May 2014/FPNSW 05/14