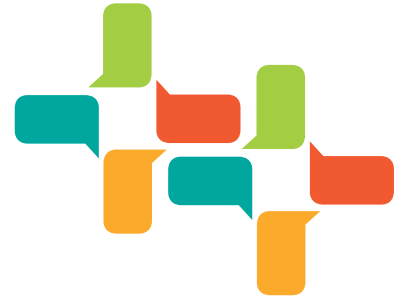


Fact Sheet - Burmese

သားမွေးလမ်းကြောင်းနှင့် မိန်းမအင်္ဂါအတွင်း သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်တတ်သည်များ Common Vaginal & Vulval Conditions



ရိဖြူရနီ ဆင်းခြင်းဆိုတာဘာလဲ

အမျိုးသမီးတိုင်း ရိဖြူရနီ ဆင်းတတ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆင်းသောပမာဏ မတူကြပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ များသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နည်းသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သင်လုံးဝ မသိလိုက်ပါ။ မီးယပ်သွေးဆုံးသော အမျိုးသမီးများသည် သူတို့ ရိဖြူရနီ ဆင်းခြင်း လျော့နည်းသည်ကို မကြာခဏ သတိပြုမိကြသည်။ ၎င်းသည် သူမ ဓမ္မတာလာနေသည့်အချိန်နှင့် သူမ ဟော်မုန်း ပဋိသန္ဓေတားဆေး သုံးနေ၊ မနေ ဆိုသည့်အပေါ်မူတည်သည်။ ရိဖြူရနီဆင်းခြင်းသည် သားမွေးလမ်းကြောင်းကို ကျန်းမာသန့်ရှင်းစေသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ ပြဿနာများဖြစ်လောက်အောင် ပြောင်းလဲတတ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် သားမွေးလမ်းကြောင်းမှာ ရောဂါပိုး ဝင်၊ မဝင် မည်သို့သိနိုင်မည်လဲ။

သင့်အနေနှင့် သတိပြုမိနိုင်သည်မှာ၊

- သားမွေးလမ်းကြောင်းတစ်ဝိုက်တွင် ယားယံခြင်း၊ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း
- ဆင်းသော ရိဖြူရနီပမာဏ များလာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော၊ သို့မဟုတ် ဆိုးဝါးသော အနံ့ထွက်ခြင်း
- ဆီးသွားရာတွင် နာကျင်ခြင်း
- ကာမစပ်ယှက်ရာတွင် နာကျင်ခြင်း

ဤလက္ခဏာများတစ်ခုခုရှိနေပါက သင်သည် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်း (Family Planning Clinic) သို့ သွားသင့်သည်။

ကျွန်ုပ်အနေနှင့် သားမွေးလမ်းကြောင်းနှင့် မိန်းမအင်္ဂါအတွင်း သန့်ရှင်းနေစေရန် ဘာတွေလုပ်ရမည်လဲ။

သင် လုပ်နိုင်သော အချက်အလက်အချို့ရှိသည် -

- ချည် သို့မဟုတ် ပိုးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အတွင်းခံများကိုသာ ဝတ်ပါ။ အခြားအရာများ မဝတ်ပါနှင့်။ နေ့စဉ် အသစ်လဲပါ။ ကိုယ်ကျပ် ဘောင်းဘီ သို့မဟုတ် ခြေစွပ်ရှည်များကို တတ်နိုင်သရွေ့ အချိန်အနည်းငယ်အတွက်သာ ဝတ်ပါ။
- အတွင်းခံများကို ဆပ်ပြာစစ်စစ်နှင့် ရေနွေးပူဖြင့် လျှော်ပြီး သင်မဝတ်မီ ကသိကအောက်ဖြစ်စေမည့် အရာများမပါစေရန် နှစ်ခါပြန် ရေညှစ်ပါ။
- ရေကူးပြီးပြီးခြင်း သို့မဟုတ် လေကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးပြီးခြင်း စွတ်စိုနေသော ရေကူးဝတ်စုံ သို့မဟုတ် အားကစားဝတ်စုံများကို ချက်ခြင်းလဲပါ။
- ရာသီထိန်း ဝတ်စုံများ သို့မဟုတ် အတွင်းခံ အနားကွပ်များအစား ဓမ္မတာထိန်းအတောင့်ကို သုံးပါ။ အကယ်၍ ဝတ်စုံများကို သုံးပါက မှန်မှန် အသစ်လဲပါ။ ရေမွှေး သို့မဟုတ် အနံ့ပျောက်ဆေး ထည့်ထားသော ဝတ်စုံများ သို့မဟုတ် ဓမ္မတာထိန်း အတောင့်များကို မသုံးပါနှင့်
- ဂျင်း ကဲ့သို့သော ကိုယ်ကျပ်အဝတ်အစားများကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့က

ဗက်တီးရီးယားများနှင့် အချဉ်ပေါက်မှုတို့ကို သန့်စွမ်းစေသည့် ပူးနွေးစွတ်စိုသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးသည်။

- အကယ်၍ ဆရာဝန်က ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို ကုသရန် သီးခြား ညွှန်ကြားခြင်းမှအပ အမျိုးသမီးတန်ဆာကို ရေပန်းဖြင့် မဆေးပါနှင့်။ ဤသို့ဆေးခြင်းက သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ပိုပြီး ကသိကအောက်ဖြစ်စေသည်။ ကျန်းမာသန့်ရှင်းသော သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် အနံ့ပျောက်ဆေး မလိုအပ်ပါ။
- သားမွေးလမ်းကြောင်း အနီးဝန်းကျင်တွင် ဆပ်ပြာများ၊ ရေမြှုပ်ဖြင့် ရေချိုးခြင်းများ၊ ရေမွှေးများ၊ ပေါင်ဒါမွှေးများသုံးခြင်းကို ရှောင်ပါ။ သင် သားမွေးလမ်းကြောင်း အနီးတွင် ရေရေထားလျှင်ပင်၊ ဗက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးများကဲ့သို့ ကြမ်းတမ်းသောအရာများကို ဘယ်သောအခါမှ မသုံးပါနှင့်။
- ရေပါသည့် အလှဆီကဲ့သို့သော နူးညံ့သည့် စွတ်စိုစေသောအရာကို သုံးသင့်သည်။ သားမွေးလမ်းကြောင်းတစ်ဝိုက်ကို ဆေးရန်အတွက် ရေ သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာအစားထိုး ပစ္စည်းများကို သုံးပါ။
- အိမ်သာသွားပြီးပါက အမြဲတမ်း ရေမွှေးနောက်သို့ သွတ်ပါ။ ဝမ်း၊ မစင် အစအနများ သားမွေးလမ်းကြောင်းသို့ ဝင်သွားခြင်းမှ တားဆီးသည်။ ရေမွှေးပါသော ရေအိမ်သုံး အိမ်သာစက္ကူသည် ကသိကအောက် ဖြစ်စေသည့်အတွက် မသုံးပါနှင့်။

တစ်ခါတစ်ရံ သားမွေးလမ်းကြောင်းနှင့် မိန်းမအင်္ဂါအတွင်း ဖြစ်ပွားသည့် လက္ခဏာများသည် ပိုမိုဆိုးဝါးသော အကြောင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ရာ၊ အကယ်၍ ထိုရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာပါက ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်အတွက် သင့် ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ပါ။

ပိုမိုသိကောင်းစရာများ

- နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း (Family Planning NSW Talkline) ကို 1300 658 886 တွင် ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် www.fpnsw.org.au/talkline တွင်ကြည့်ပါ။
- NRS (နားမကြားသူများအတွက်) 133 677
- သို့မဟုတ် သင်နှင့် အနီးဆုံး သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဆေးခန်း (Family Planning Clinic) ကို ဆက်သွယ်ပါ။

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

ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းဖြန့်ချိရေး | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ရံပုံငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FPNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်ငှား၊ အချိန်နှင့် တပြည့်ဖြစ်ရန်ငှား သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုငှား၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုငှား၊ စိတ်ပူပန်မှုဖြည့်သူ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီလျှောက် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း မေလ ၂၀၁၄/FPNSW 05/14



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