



شرایط مشترک واژنی و مهبل

Common Vaginal & Vulval Conditions

- هیچ وقت دوش واژنی نگیرید - به جز مواقعی که دکتر مخصوصاً برای درمان عفونت تجویز کرده باشد. دوش واژنی ریسک سوزش واژنی را بالا می برد. یک واژن سالم به دئودورانت واژنی نیاز ندارد
- از به کار بردن صابون، حمام حبابی، نمک حمامی، پودر طلقی معطر و عطر در اطراف واژن بپرهیزید. هیچگاه از مواد تحریک کننده مانند مواد ضدعفونی کننده حتی اگر رقیق هم باشند در اطراف واژن استفاده نکنید
- مرطوب کننده های ملایم مثل کرم آبی توصیه می شود. از آب یا جانشینهای صابون برای شستن محل استفاده کنید
- همیشه وقتی به توالت می روید، از جلو به عقب پاک کنید چون این کار جلوی داخل شدن ارگانیسمهای شکمی و روده ای را به واژن می گیرند. از دستمال توالتیهای معطر استفاده نکنید چون این باعث سوزش می شود.

بعضی وقتها علائم واژنی و مهبل به خاطر دلایل جدی تر دیگری هستند بنابراین اگر علائم شما بهتر نشدند حتماً با دکتر جهت چک کردن تماس بگیرید.

جهت اطلاعات بیشتر

- با خط تلفن فامیلی پلنینگ ایالت نیو ساوت ولز شماره ۱۳۰۰۶۵۸۸۸۶ تماس و یا به این تارنما بروید www.fpnsw.org.au/talkline
- ان آر اس (برای افراد ناشنوا) ۱۳۳۶۷۷
- یا به نزدیک ترین کلینیک فامیلی پلنینگ () مراجعه کنید (Family Planning)

ترشحات عادی واژنی چیست؟

همه بانوان ترشحات واژنی دارند. میزان این ترشحات در هر خانمی متفاوت است. برخی مواقع سنگین تر، بعضی اوقات سبکتر و بعضی وقتها شما اصلاً احساس نمی کنید.

خانمهای یائسه اغلب موارد مشاهده می کنند که ترشحات کمتری دارند. این مساله همچنین به این هم بستگی دارد که خانم در چه مقطعی از چرخه عادت ماهانه قرار دارد و اینکه آیا از داروهای هرمونی جهت پیشگیری از بارداری استفاده می کند. این ترشحات واژن را سالم نگه می دارند اما گاهی اوقات تغییراتی ایجاد می شود که منجر به ایجاد مشکل می شود.

چگونه بدانم که عفونت واژنی داشته ام؟

شما ممکن است موارد زیر را احساس کنید:

- خارش، سوزش یا درد در اطراف ناحیه واژن
- افزایش میزان ترشحات واژنی یا بوی نامطلوب و غیر عادی
- احساس درد در هنگام ادرار
- احساس درد در هنگام آمیزش جنسی

اگر شما یکی از این علائم را دارید بهتر است دکتر خود را ببینید و یا به کلینیک فامیلی پلنینگ (Family Planning) مراجعه کنید.

چه کاری جهت سالم نگهداشتن واژن و مهبل خود می

توانم انجام دهم؟

چندین کار ساده وجود دارد که شما می توانید آنها را انجام دهید:

- بجای لباس زیر ساخته شده از جنس الیاف مصنوعی از لباس زیر نخی و ابریشمی در طول روز استفاده کنید. تا جایی که امکان دارد از جوراب شلواری و لباس تنگ استفاده خیلی کوتاه مدت بکنید
- لباس زیر را با آب داغ و فقط صابون شسته و دو بار آب بکشید تا قبل از پوشیدن از مواد آزارنده پاک شده باشند
- بعد از ورزش و شنا، لباس های مرطوب شنا و ورزش را در اسرع وقت در بیاورید
- بجای نوار بهداشتی از تامپون استفاده کنید. در صورت استفاده از نوار بهداشتی، مرتباً آنها را تعویض کرده و از استفاده کردن از تامپون و نوارهای معطر و دئودورانتی خودداری کنید
- از پوشیدن لباسهای تنگ مثل شلوار لی تنگ خودداری کنید چون این باعث ایجاد محیط مرطوب و گرم می شود که منجر به رشد زیاد باکتری و قارچها می شود

کتابفروشی | www.fpnsw.org.au | talkline 1300 658 886

clinical services & information (خدمات کلینیکی و اطلاعات) | education & training (آموزش و تربیت) | research (تحقیق) | international development (توسعه بین المللی)

سازمان برنامه ریزی خانواده (فامیلی پلنینگ) ایالت نیو ساوت ولز یک سازمان غیر انتفاعی است که توسط وزارت بهداشت ایالت نیو ساوت ولز کمک مالی می شود.

اطلاعات موجود در این برگه اطلاع رسانی فقط جهت اهداف آموزشی فراهم شده است. اف ان پی ان اس دابلیو تمام دقت خود را کرده که اطلاعات موجود در زمان انتشار، صحیح و به روز رسانده شده باشد. از افرادی که نگران مشکلات جنسی و تولید مثل شخصی هستند دعوت می شود که از رایه دهنده مراقبتیهای پزشکی یا کلینیک فامیلی پلنینگ مشورت خواسته و یا یاری بطلبند.

بازنگری: می ماه ۲۰۱۳ | اف پی ان اس دابلیو ۰۵۱۳

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