

# Fact Sheet - Lao

## ອາການຕ່າງໆທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບ ຊ່ອງຄອດແລະແຄມນອກ Common Vaginal & Vulval Conditions



### ການລົງຂາວແບບປົກກະຕິແມ່ນຫຍັງ?

ແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງລົງຂາວ. ຈຳນວນນ້ອຍຫຼືຫຼາຍແມ່ນຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນ. ບາງເທື່ອ ກໍເປັນໜັກ, ບາງເທື່ອກໍເບົາ, ແລະບາງເທື່ອທ່ານກໍບໍ່ສັງເກດເຫັນວ່າຕົນລົງຂາວນ້ອຍລົງ. ມັນຂຶ້ນກັບວ່າແມ່ຍິງຄົນນັ້ນປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິແລະລາວໄດ້ໃຊ້ການຄຸມກຳນົດແບບໃຊ້ຮູໂມນ ຫຼືບໍ່. ການລົງຂາວຊ່ວຍຮັກສາໃຫ້ຊ່ອງຄອດມີສຸຂະພາບດີ, ແຕ່ວ່າບາງຄັ້ງມັນກໍປ່ຽນໄປໃນຮູບທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຕ່າງໆ.

### ຂ້ອຍຈະຮູ້ໄດ້ຢ່າງໃດວ່າຂ້ອຍເກີດຕິດເຊື້ອທີ່ ຊ່ອງຄອດ?

ທ່ານອາດຈະສັງເກດເຫັນດັ່ງນີ້:

- ມີອາການຄັນ, ແສບຫຼືເຈັບຕາມຊ່ອງຄອດ
  - ລົງຂາວຫຼາຍຂຶ້ນຫຼືມີກິ່ນທີ່ຜິດປົກກະຕິຫຼືກິ່ນເໝັນ
  - ມີອາການເຈັບເວລາຖ່າຍເບົາ
  - ມີອາການເຈັບເມື່ອຮວມເພດ
- ຖ້າທ່ານມີອາການຢ່າງໃດຢ່າງໜຶ່ງດັ່ງກ່າວທ່ານຄວນໄປຫາໝໍຂອງທ່ານຫຼືໄປທີ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ.

### ເຮັດຢ່າງໃດຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ ຊ່ອງຄອດແລະແຄມນອກຂອງຂ້ອຍມີສຸຂະພາບດີ?

- ມີວິທີການງ່າຍໆຫຼາຍຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້:
- ໃສ່ສິ່ງຊັ້ນໃນທີ່ເປັນຜ້າຜ້າຍຫຼືໄໝແທນທີ່ຈະໃສ່ຜ້າແບບສັງເຄາະແລະໃຫ້ປ່ຽນ ທຸກມື້. ໃສ່ສິ່ງຮັດຫຼືຖືງນອງເປັນເວລາສັ້ນທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
  - ຂັກສິ່ງຊັ້ນໃນໃນນ້ຳຮ້ອນແລະສະບູສົດແລະໄລອອກສອງຄັ້ງເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າສິ່ງຕົກຄ້າງຖືກລ້າງອອກໝົດກອນໃສ່
  - ໃຫ້ຖ່າຍຊຸດອາບນ້ຳປຸງກູນເຄື່ອງນຸ່ງກິລາອອກໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ຫຼັງຈາກລອຍນ້ຳຫຼືອອກກຳລັງກາຍ
  - ໃຊ້ຜ້າອະນາໄມແບບສອດແທນຜ້າອະນາໄມແບບແຜ່ນຫຼືແຜ່ນຮອງບາງ. ຖ້າໃຊ້ແບບເປັນແຜ່ນ, ໃຫ້ປ່ຽນເລື້ອຍໆແລະໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຜ້າອະນາໄມແບບແຜ່ນແລະແບບສອດທີ່ໃສ່ນ້ຳຫອມຫຼືດັບກິ່ນ.
  - ຫຼີກເວັ້ນນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ຮັດອັ້ງເຂັ້ນສົ່ງຢືນເພາະມັນເຮັດໃຫ້ເກີດສະພາບທີ່ຊຸມແລະ ອຸ່ນເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍແລະເຊື້ອຢີສເກີດເພີ່ມພູມຂຶ້ນ

- ຢ່າສິດລ້າງທາງໃນເດັດຂາດ - ນອກຈາກວ່າແພດສັ່ງໂດຍສະເພາະເພື່ອປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອ. ການສິດລ້າງທາງໃນເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສູງສູງຂຶ້ນຕໍ່ການເກີດລະຄາຍເຄື່ອງໃນ ຊ່ອງຄອດ. ຊ່ອງຄອດທີ່ມີສຸຂະພາບດີບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາດັບກິ່ນ.
- ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ສະບູ, ສະບູອາບນ້ຳແບບເປັນຟອງ, ເກືອອາບນ້ຳ, ນ້ຳຫອມແລະແປ້ງຝຸ່ນທີ່ມີກິ່ນຫອມຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ. ແລະເດັດຂາດຫ້າມໃຊ້ນ້ຳຢາແຮງເຊັ່ນຢາຂ້າເຊື້ອ - ເຖິງຈະປົນແລ້ວກໍຕາມ, ຢູ່ໃກ້ໆອະໄວຍະວະເພດ
- ຂໍແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ແນວບຳລຸງແບບອອນໆເຊັ່ນຄຣີມແບບປະສົມນ້ຳ. ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຫຼືສິ່ງຜະຫຼິດໃຊ້ແທນສະບູ ລ້າງບໍລິເວນນັ້ນ
- ໃຫ້ເຊັດຈາກຂາງໜ້າໄປຫາຂາງຫຼັງສະເໝີຫຼັງຈາກຖ່າຍແລ້ວເພາະວ່າມັນຈະປ່ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເສດເຫຼືອຈາກອາຈົມເຊັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ຢ່າໃຊ້ເຈ້ຍຫ້ອງນ້ຳທີ່ມີກິ່ນຫອມເພາະອາດເຮັດໃຫ້ເກີດການລະຄາຍເຄື່ອງ.

ບາງເທື່ອ ອາການທີ່ເກີດກັບ ຊ່ອງຄອດແລະແຄມ ນອກອາດເກີດຍ້ອນສາເຫດທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່ານີ້ ສະນັ້ນຖ້າອາການຂອງທ່ານບໍ່ດີຂຶ້ນຂໍໃຫ້ ຮ້ອນໃຈໄປຫາໝໍຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ເພິ່ນກວດເບິ່ງໃຫ້.

### ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

- ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສາຍສົນທະນາຂອງພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວແຫ່ງລັດ NSW ທີ່ເລກໂທ 1300 658 886 ຫຼືເຂົ້າໄປເບິ່ງ [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (ສຳລັບຄົນພິການຫຼື) 133 677
- ຫຼືໄປທີ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວໃກ້ບ້ານທ່ານ

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

ບໍລິການປິ່ນປົວ & ໃຫ້ ຂໍ້ມູນ | ສຶກສາ ຝຶກງານ | ຄົ້ນຄວ້າ | ພັດທະນາສາກົນ

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຮັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ຮັດ NSW.

ຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເຈ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະ ຫັນກັບເຫດການ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ໄປຂໍຄຳປຶກສາແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ.  
ທົບທວນ: ເມສາ 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](http://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](http://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