

## Fact Sheet - Serbian

# ЧЕСТА ВАГИНАЛНА И ВУЛВАРНА ОБОЉЕЊА

## Common Vaginal & Vulval Conditions



### Шта јенормални вагинални исцедак?

Све жене имају вагинални исцедак. Количина варира од жене до жене. Понекад је јачи, понекад слабији, а понекад га нећете уопште приметити. Жене у менопаузи често примете да имају мање вагиналног секрета. То такође зависи и од тога у којој фази менструалног циклуса се жена налази и да ли користи хормонску контрацепцију. Овај исцедак одржава вагину здравом, али понекад се мења на начин који изазива проблеме.

### Како да знам да ли имам вагиналну инфекцију?

Можда ћете приметити:

- свраб, печење или бол око вагиналног подручја
- повећање количине вагиналног секрета или неуобичајен или неугодан мирис
- бол приликом мокрења
- бол при полном односу

Ако имате било који од ових симптома, требало би да се јавите свом лекару или клиници за планирање породице.

### Шта могу учинити за одржавање здравља вагине и вулве?

Постоји неколико једноставних ствари које можете урадити:

- Носите памучни или свилени доњи веш уместо синтетичког, и мењајте га свакодневно. Носите хеланке и најлонке (хулахоп) што краће можете
- Пре ношења, доњи веш оперите у врућој води и чистој сапуници и исперите двапут, како бисте спречили могућу иритацију
- Након пливања или вежбања пресвучите мокри купаћи костим или спортску одећу што пре можете
- Користите тампоне уместо санитарних или танких хигијенских уложака. Ако користите улошке, мењајте их редовно и избегавајте парфемисане или дезодорисане улошке и тампоне
- Избегавајте уску одећу, као што су фармерке, пошто то ствара влажно, топло окружење које подстиче бујање бактерија и гљивица
- Никад се не испирајте изнутра – осим ако вам је то изричито прописано од стране лекара за лечење инфекције. Унутрашње испирање повећава ризик од вагиналне иритације. Здравној вагини не треба вагинални дезодоранс

- Избегавајте употребу сапуна, пенушавих купки, соли за купање, парфема и парфемисаног пудера око вагиналног подручја. И никада у близини вагине не користити ништа јако, као што су средства за дезинфекцију - чак ни разблажена
- Препоручује се нежна хидратантна крема као што је водена крема (aqueous cream). За прање ових делова користите воду или замену за сапун.
- После одласка у тоалет, увек се бришите од напред ка назад, како би се спречило да цревни паразити доспеју у вагину. Не користите парфемисани тоалетни папир јер може да изазове иритацију.

Понекад вагинални и вулварни симптоми могу бити узроковани другим озбиљним разлозима, зато се обратите свом лекару ако се ваши симптоми не поправе.

### За додатне информација

- Контакттирајте линију за планирање породице (Family Planning NSW Talkline) на 1300 658 886 или идите на [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (за глуве) 133 677
- Или посетите најближу клинику за планирање породице

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

клиничке услуге и информације | едукација и обука | истраживање | међународни развој

Family Planning NSW је не-профитна организација коју финансира Министарство здравља Новог Јужног Велса

Информације у овом извештају предвиђене су само у едукативне сврхе. FNPNSW је предузело све мере да осигура да су информације тачне и актуелне у време објављивања. Појединци који су забринуте за било који проблем везан за репродуктивно и сексуално здравље, треба да траже савет и помоћ од своје здравствене организације или да посетите клинику за планирање породице.

Рецензија мај 2014/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](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