

Fact Sheet - Turkish

YAYGIN DIŞİLİK ORGANI VE DIŞ DUDAKLAR SORUNLARI

Common Vaginal & Vulval Conditions



Normal Dişilik Organı Akıntısı Nedir?

Tüm kadınlarda dişilik organı akıntısı vardır. Miktarı kadından kadına değişir. Kimi zaman daha ağır, kimi zaman daha hafif olur, kimi zaman ise farkına bile varmazsınız.

Menopozdaki kadınlar sık sık dişilik organı akıntılarının daha az olabildiğinin farkına varırlar. Ayrıca bir kadının aybaşı devrinin neresinde olduğuna ve hormonal gebelik kontrolü kullanıp kullanmadığına bağlıdır. Akıntı dişilik organını sağlıklı tutar ama kimi zaman, sorunlara neden olacak şekilde değişir.

Dişilik Organı Akıntım Olup Olmadığımı Nasıl Anlarım?

Şunların farkına varabilirsiniz:

- kaşıntı, dölyolu civarında yanma veya ağrı
- dişilik organı akıntısının miktarında artış veya olağan dışı ya da hoş olmayan koku
- idrar çıkarırken ağrı
- ağrılı cinsel ilişki

Bu belirtilerden herhangi bir size varsa, doktorunuzu veya Aile Planlaması kliniğinizi görmelisiniz.

Dişilik Organımı ve Dış Dudakları Sağlıklı Tutmak İçin Ne Yapabilirim?

Yapabileceğiniz birkaç basit şey vardır:

- Sentetik iç çamaşırı yerine pamuklu veya ipek iç çamaşırı giyinin ve her gün değiştirin. Taytları veya külotlu çorapları mümkün olduğunca kısa süreler için giyinin
- İç çamaşırını sıcak su ve saf sabunla yıkayın ve tahriş edici şeylerin çıkması için giymeden önce iki kez durulayın
- Yüzme veya egzersizden sonra ıslak yüzme veya spor giysilerini mümkün olduğu kadar çabuk değiştirin
- Sıhhi pedler yerine tamponlar kullanın. Ped kullanıyorsanız, düzenli olarak değiştirin ve parfümlü veya deodorantlı pedler veya tamponlardan kaçının
- Kot pantolonlar gibi dar gelen giysileri, mikrop ve bakterilerin fazla büyümesini teşvik eden rutubetli ve sıcak bir ortam yarattıkları için giymekten kaçının
- Bir enfeksiyonu tedavi için doktor tarafından özellikle tavsiye edilmedikçe, asla püskürtmeli suyla yıkanmayın. Püskürtmeli suyla yıkanmak dişilik organının tahriş olması tehlikesini artırır. Sağlıklı bir dişilik organının deodorantına ihtiyacı yoktur

- Dişilik organı çevresinde sabunlar, köpük banyoları, banyo tuzları, parfümler ve parfümlü pudralar kullanmaktan kaçının. Ne kadar su karıştırılırsa karıştırılmış olsun, dişilik organınızın etrafında kesinlikle dezenfektan gibi şiddetli şeyler kullanmayın
- Sulu krem gibi hafif nemlendiriciler önerilebilir. Bölgeyi yıkamak için su veya sabun yerine geçen şeyler kullanın
- Bağırsak organizmalarının dişilik organının içine süpürülmesini önlediği için, tualete gittikten sonra daima önden arkaya silin. Tahrişe neden olabileceği için parfümlü tuvalet kâğıdı kullanmayın.

Kimi zaman dişilik organı ve dış dudaklar belirtileri başka daha ciddi nedenlerden ileri gelebilir, o halde belirtileriniz iyileşmezse, bir kontrol için doktorunuzu gördüğünüzden emin olun.

Daha Fazla Bilgi İçin

- Aile Planlaması NSW Konuşma Hattı ile 1300 658 886'dan ilişkiye geçebilirsiniz veya şu siteye girebilirsiniz www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (İşitme engelliler için) 133 677
- Veya en yakın Aile Planlaması kliniğinizi ziyaret edin

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

klinik hizmetleri ve bilgilendirme | eğitim ve öğretim | araştırma | uluslararası gelişim

Aile Planlaması NSW, NSW Sağlık Bakanlığı tarafından fonlandırılan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur.

Bu Bilgilendirme Belgesindeki bilgiler sadece eğitim amaçlı olarak sağlanmıştır. FNPNSW bu bilgilerin, yayın sırasında doğru ve güncel olması için her türlü özeni göstermiştir. Üreme veya cinsel sağlık sorunları hakkında endişesi olan kişiler, sağlık bakımı sağlayıcılarından tavsiye ve yardım almaya veya bir Aile Planlama Kliniğini ziyaret etmeye özendirilir
Mayıs 2013'te gözden geçirilmiştir | FPN5W 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