

خصوصیات ترشحات طبیعی واژن چیست؟

در خانم های در سن باروری ترشحات طبیعی واژن شامل ۱ تا ۴ میلی لیتر مایع (در هر ۲۴ ساعت) است که به رنگ سفید یا شفاف ، ضخیم یا نازک و عمدتاً بی بو است. ترشحات طبیعی ممکن است به رنگ زرد و همراه با علائم تحریک کننده خفیف باشد.

بیماری واژینیت چیست و چه علائمی دارد؟

واژینیت به التهاب واژن میگویند که با افزایش غیر طبیعی ترشحات واژن همراه است که علائم آن می تواند شامل ترشح ، خارش و درد حین مقاربت (در موارد شدید) باشد.

نکته: از دیدگاه طب ایرانی واژینیت دو علت خارج رحمی و داخل رحمی دارد. در علل رحمی معمولاً اشکال در خود رحم مطرح است ولی در موارد خارج رحمی معمولاً اختلال در خلطهای چهارگانه (سودا، صفرا، بلغم، دم) به صورت افزایش مقدار یا تغییر کیفیت آنها رخ میدهد. لذا در درمان واژینیت به اصلاح مزاج رحمی و کل بدن نیز باید توجه شود.

انواع واژینیت چیست؟

✚ واژینیت باکتریایی: ناشی از رشد شدید باکتری ها

در واژن هست و گاهی از طریق مقاربت جنسی نیز انتقال می یابد. علائم آن شامل ترشحات رقیق یکنواخت خاکستری با بوی نامطبوع ماهی و گاهی خارش می باشد.

در موارد علامت دار طول درمان معمولاً ۷ روز ، خوراکی یا واژینال استفاده میشود. نیاز به درمان شریک جنسی نیست ولی استفاده از کاندوم توسط شریک جنسی سبب کاهش میزان عود میشود.

✚ واژینیت قارچی: علامت اصلی آن خارش و ترشحات

غلیظ و پنیری است. نیاز به درمان شریک جنسی نیست.

✚ واژینیت تریکومونایی : تریکومونا نوعی انگل تک

یاخته است که از طریق تماس جنسی یا غیر جنسی مانند حوله های مرطوب منتقل میشود.

علائم شامل ترشحات فراوان، رقیق، بدبو و چرکی با رنگ سفید ، خاکستری یا زرد تیره می باشد. گاهی خارش، قرمزی و تورم در ناحیه تناسلی نیز دیده میشود. حتی در موارد بی علامت نیاز به درمان دارد. درمان شریک جنسی توصیه میشود و بیمار در طول درمان باید از نزدیکی پرهیز کند.

✓ در صورت هرگونه ناراحتی در واژن به ویژه همراه با احساس بوی بد، خارش یا ترشح واژینال سابقه عفونت های قبلی ، شرکای جنس متعدد، تب ، لرز و درد لگن به پزشک مراجعه نمایید.

چگونه از بیماری واژینیت پیشگیری کنید؟

*از پر خوری، درهم خوری، ترشیجات و غذاهای نفاخ ، سیر خام، پیاز خام، گوشت گاو و گوساله پرهیز کنید.

*خواب کافی داشته باشید. دیر وقت نخوابید. از خوابیدن به پشت، خوابیدن زیاد و خوابیدن پس از طعام پرهیزید.

*استرس نداشته باشید.

*روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی تند یا ورزش ملایم داشته باشید.

*در صورت یبوست یا مشکلات قاعدگی با پزشک مشورت کنید.

* حتی المقدور هفته ای دو بار آمیزش جنسی داشته باشید.

*این موارد بهتر است در رژیم غذایی شما باشد: مربای به، بالنگ ، سیب، گل محمدی و هویج، خورش به، سیب و هویج، تاس کباب به و سیب

*از تحریک کننده ها شامل تامپون، پد و صابونهای معطر پرهیزید. بعد از شستشو آن ناحیه را به خوبی خشک کنید. از صابونهایی با عمل دئو دورانت یا ضد باکتری استفاده نکنید.

*جهت انجام طهارت از ناحیه جلو به سمت عقب شستشو را انجام دهید. برای خشک کردن هم همین کار را انجام دهید. با این کار از گسترش باکتری های مدفوع در واژن خود جلوگیری میکنید.

*حین قاعدگی از استعمال آب برای طهارت اندام تناسلی پرهیزید و حتی الامکان استحمام نکنید.

*واژن شما به غیر از استحمام طبیعی نیاز به پاکسازی ندارد. تکرار مکرر پاکسازی، ارگاناسم های طبیعی ساکن در واژن را مختل میکند و در واقع می تواند خطر عفونت واژن را افزایش دهد.

*دوش واژینال عفونت واژن را پاک نمیکند.

*کاندوم به جلوگیری از انتقال جنسی عفونت کمک میکند.

دانشکده علوم پزشکی ساوه



تدابیر در درمان واژینیت

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری - میدان مدرس - بلوار

پرستار مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور

وشهید مدرس

تلفن: ۰۹-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۵۶

در بارداری هم می توانید از اپلیکاتور استفاده کنید اما نباید تا انتهای واژن اپلیکاتور را وارد کنید. به اندازه یک سوم و یا یک بند انگشت اپلیکاتور را وارد واژن کنید حتی اگر سر کلاژ هم هستید میتوانید استفاده کنید.

نکات مفید هنگام استفاده از اپلیکاتور

*شیاف واژن ممکن است نشت کند. بنابراین بهتر است در هنگام خواب استفاده شود. می توانید از یک دستمال بهداشتی استفاده کنید تا لباس و تخت کثیف نشود.

*برای جلوگیری از ذوب کردن شیاف قبل از استفاده آن را در جای خنک نگهداری کنید. اگر بر روی برچسب ذکر شده است می توانید دارو را در یخچال قرار دهید.

-دوره درمان را کامل کنید .

*می توانید از شیاف واژینال در طول پیروبی نیز استفاده کنید.

*هنگام استفاده از شیاف واژینال از تامپون استفاده نکنید. تامپون میتواند دارو را جذب کند. بنابراین از کارکرد خوب دارو جلوگیری میکند.

*لباس زیر پنبه ای بپوشید. ترجیحا بدون لباس زیر به رختخواب بروید زیرا قارچ در محیطهای مرطوب رشد میکند.

نحوه استفاده از اپلیکاتور واژینال

-محل واژن و دست ها را با صابون ملایم و آب گرم بشویید و با یک حوله تمیز پاک کنید.

-بسته بندی شیاف را باز کنید. شیاف را روی انتهای اپلیکاتور قرار دهید.

-انتهای اپلیکاتور را از طرفی که شیاف ندارد نگه دارید.

-در موقعیت مناسب قرار بگیرید. می توانید به پشت بخوابید و زانوهای خود را خم کنید . یا می توانید با زانوهای خم شده بایستید و پاهای خود را چند سانتی متر از هم جدا کنید. به آرامی اپلیکاتور را وارد واژن کنید. اپلیکاتور را تا جایی که وارد میشود فشار دهید. این مسئله باعث میشود شیاف را تا انتهای واژن فشار دهد. اپلیکاتور را از واژن خود خارج کنید. اگر اپلیکاتور قابل استفاده مجدد است . آن را طبق دستورالعمل های بسته بندی تمیز کنید . اگر قابل استفاده مجدد نیست آن را داخل سطل زباله بریزید. تمام مواد مصرفی دیگر را نیز دور بریزید. دست ها را با آب گرم و صابون بشویید.

-برای محصولات کرم واژنی : اپلیکاتور را به انتهای لوله کرم وصل کنید و تا زمانیکه کاملا محکم شود بیچانید. کرم را از لوله به داخل اپلیکاتور فشار دهید تا به مقدار مشخص برای دوز خود برسید. اپلیکاتور را بیچانید و لوله کرم را بردارید