

## توصیه ها به بیماران مبتلا به سرویسیت

سرویکس قسمت انتهایی و باریک رحم است که به داخل واژن باز میشود. بیماری سرویسیت در واقع ورم و التهاب سرویکس را می گویند.

### بیماری سرویسیت چه علائمی دارد؟

در صورت وجود این علائم حتما به پزشک مراجعه نمایید.

✚ ترشحات واژینال خاکستری، سفید، زرد، بدبو

با درد یا خارش در اطراف واژن، درد حین

مقاربت، درد در ناحیه زیر شکم و زیر کمر)

خصوصا در حین مقاربت، تکرر ادرار، درد

حین دفع ادرار

✚ خونریزی واژینال در روزهای پاکي ( فواصل بین

پریودها )، بعد از مقاربت. در یائسگی

**نکته:** در بعضی از بیماران یک یا چند علائم از این

بیماری وجود دارد.

گاهی هیچ علامتی در بیماران مبتلا به سرویسیت وجود نداشته و در معاینات دوره ای توسط پزشک تشخیص داده میشود.

## چه عواملی باعث بیماری سرویسیت می شوند؟

۱- عفونت هایی که از طریق تماس جنسی منتقل میشوند

مانند: عفونت گنوره آ. کلامیدیا. هرپس. تریکومونا

۲- رشد بیش از حد باکتریهای نرمال موجود در واژن

۳- وسایلی که به مدت طولانی در واژن قرار داده شوند

مانند: تامپون. وسایل کمک زایمان

۴- تحریکات شیمیایی و واکنشهای آلرژیک ناشی از دوش های

واژینال. کاندوم های لاتکس. داروهای واژینالی که جهت

پیشگیری از بارداری استفاده میشوند.

۵- صدمه و آسیب به سرویکس

**چه علائمی در بیماران مبتلا به سرویسیت ( که تحت**

**درمان میباشند ) نیازمند مراجعه به پزشک در اسرع**

**وقت است؟**

بازگشت علائم یا بدتر شدن علائم بعد از تکمیل دوره درمان

تب، احساس خستگی، دردشکم تهوع، استفراغ، اسهال، درد

کمر

## عوارض بیماری سرویسیت:

۱- بیماری التهابی لگن

۲- نازایی

۳- عفونت لوله های رحمی

۴- زایمان زودرس در بارداران

۵- آبسه های تخمدانی

۶- حاملگی خارج رحمی

## روش مصرف داروهای موضعی:

داروهای تجویز شده را طبق دستور آماده کنید در لگن بزرگی

ریخته و به آن آب گرم اضافه نمایید و در زمان تجویز شده در

آن به صورتی که از ناف به پایین در محتویات باشد و پاها

بیرون باشد. محیط حمام و محل تکیه گاه سرد نباشد و در طول

مدت استفاده آب هم نباید سرد شود. بعد از پایان زمان، بیرون

آمده و خود را بدون شستشو خشک کنید.

داروهایی که به صورت واژینال برای شما تجویز شده است باید

به نحوی واژینال مصرف شود که به منظور تاثیر بهتر به دهانه

رحم برسد. بعد از استفاده نیز بهتر است ۲۰ دقیقه پاها را

بالتر از سطح زمین قرار دهید و استراحت کنید.

در زمان ابتلا به سرویسیت توصیه میشود به ترتیب زمانی در

روزهای اول از ترکیبات حاوی هویج، لوبیا، کرفس، شوید، غوره

و در دو هفته بعد از ترکیبات غذایی حاوی عدس، زیتون،

سماق، گلاب، انار و به استفاده نمایید.

## پیشگیری:

۱- مصرف زرشک، سماق، عدس و ماش و میوه هایی مانند به و

سیب را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۲- مصرف سیر، پیاز، ترب، گوشت های گاو و غذاهای نفاخ را

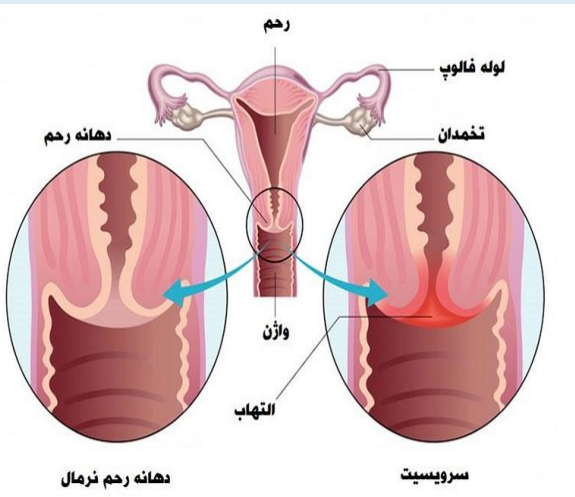
کاهش دهید.

## دانشکده علوم پزشکی ساوه



### سرویسیت

### گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار

پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور

وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۵۶

۱۶-نوار بهداشتی را باید حداکثر هر چهار تا شش ساعت یکبار (حداکثر هشت ساعت) عوض کنید پیش از گذاشتن پد نیز دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

۱۷-از وان کف صابون استفاده نکنید.

۱۸-همیشه نواحی تناسلی و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروب ها را سرعت می بخشد.

۱۹-به طور منظم سطح خارجی نواحی تناسلی را با آب ولرم شستشو دهید.

۲۰-برای شستشوی نواحی تناسلی نیازی به استفاده از صابون نیست.

۲۱-پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید.

۲۲-پس از استحمام و رابطه جنسی ادرار کنید.

۲۳-هیچ گاه ادرار خود را نگه ندارید.

۲۴-از دوش دستگاه تناسلی با مواد ضد عفونی کننده استفاده نکنید. چرا که این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ این ناحیه را می شوید.

۲۵-لباس زیر خود را از سایرلباس ها بشویید و در آفتاب خشک کنید.

۲۶-لازم است به غیر از زن شوهر نیز قبل از مقاربت خود را تمیز کرده و بشویید.

۲۷-در استخر و یا حمام در جاهای آلوده ننشینید.

۳-در تماس های جنسی از کاندوم استفاده کنید.

۴-از رفتارهای پر خطر جنسی پرهیز کنید.

۵-لباسهای زیر نخی که تنگ نباشند استفاده کنید.

۶-لباسهای زیر خود را هر روز عوض کنید.

۷-برای شستشوی لباسهای زیر خود شوینده های غیر معطر و ملایم بکار ببرید.

۸-از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین . جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید.

۹-قبل و بعد از طهارت دست خود را خوب بشویید و در پایان خود را خشک نمایید.

۱۰-پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو به طرف عقب ( برای جلوگیری از انتقال عفونت ) خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتریهای انتهایی دستگاه گوارش به ناحیه تناسلی جلوگیری میکند.

۱۱-از پودر تالک در اطراف ناحیه تناسلی استفاده نکنید. زیرا پودر تالک رطوبت را در خود نگه میدارد.

۱۲-در صورتیکه از تامپون در دوران قاعدگی استفاده میکنید حداکثر آن را هر سه تا چهار ساعت یکبار عوض کنید.

-بیش از گذاشتن تامپون دستهای خود را کاملاً بشویید.

۱۴-در طی خواب شبانه هیچگاه از تامپون استفاده نکنید و به جای آن از نوار بهداشتی (پد) استفاده کنید.

۱۵-حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استفاده کنید.