

بهداشت جنسی خانم ها

با رعایت برخی نکات بهداشتی میتوانید به میزان زیادی از بروز عفونت های مجاری ادراری و مهبل جلوگیری بعمل آورید.

نکته: ترشحات طبیعی مهبل برای سلامت مهبل ضروری میباشد. در مهبل باکتریهای غیر بیماری زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونتهای باکتریایی و قارچی ممانعت بعمل می آورد.

نکته: ترشحات طبیعی مهبل شفاف و یا سفید، رقیق و یا غلیظ بوده اما بی بو و ایجاد سوزش و خارش نمیکند.

نکته: عفونتهای باکتریایی، قارچی، انگلی و عفونتهای ادراری معمولا در زنان شایع است بطور مختصر با علائم این بیماریها آشنا شوید:

۱- عفونت قارچی (کلامیدیا): ترشحات سفید و پنیری شکل مهبل- تورم و درد در نواحی تناسلی- خارش شدید- مقاربت دردناک.

۲- عفونت باکتریایی: ترشحات سفید، خاکستری و زرد- بوی نامطبوع ماهی- خارش و سوزش- التهاب و تورم خفیف مهبل.

۳- عفونت انگلی (تریکومونا): خارش، سوزش و تورم شدید مهبل- ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا سبز- بوی نامطبوع ماهی- درد حین ادرار و یا مقاربت جنسی.

۴- عفونت مجاری ادرار: احساس سوزش حین ادرار- وجود خون در ادرار- ادرار با بوی تند و تیره رنگ- اضطراب فراوان برای ادرار کردن حتی زمانی که مثانه نیمه پر باشد- قطره قطره آمدن ادرار- تکرار ادرار.

نکات بهداشتی ویژه دختران و زنان:

۱- پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتریهای نواحی مقعد به مهبل جلوگیری میکند.

۲- در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی بتن کنید. از پوشیدن لباسهای بدون تهویه مانند لباسهای نایلونی و ساخته شده از سایر الیاف مصنوعی خودداری کنید. تا آنجا که ممکن است شبها بدون لباس زیر بخواهید تا مهبل با جریان هوا در تماس باشد.

- ۳- از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباسهای گشاد و راحت بتن کنید.
- ۴- برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید.
- ۵- از وان آب داغ و جکوزی استفاده نکنید.
- ۶- کاندومها و دیافراگمهای از جنس لاتکس و ژلهای اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک میکنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده گردد.
- ۷- حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید.
- ۸- لباسهای زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید.
- ۹- حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.
- ۱۰- از پودر تالک در اطراف مهبل استفاده نکنید زیرا که پودر تالک رطوبت را در خود نگه میدارد.
- ۱۱- در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده میکنید حداکثر آن را هر ۳-۴ ساعت یکبار عوض کنید. پیش از گذاشتن تامپون دستهای خود را کاملا بشوید. در طی خواب شبانه هیچگاه از تامپون استفاده نکنید و جای آن از پد های بهداشتی استفاده کنید.
- ۱۲- نوار بهداشتی (پد) را مابین هر ۴-۶ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد نیز دستهای خود را با آب و صابون بشوید.
- ۱۳- از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.
- ۱۴- همیشه مهبل و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروبها و قارچها را سرعت میدهد.
- ۱۵- بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل نیازی به استفاده از صابون نمیباشد.
- ۱۶- حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استفاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید.
- ۱۷- هیچگاه لباسهای خیس و مرطوب را بتن نکنید. چنانچه لباسهایتان خیس شد فوراً آن را عوض کنید.
- ۱۸- هنگام شامپو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را بسمت جلو خم کنید تا شامپو با مهبل و ناحیه تناسلی تماس نیابد.

۱۹- پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار میتوانید از ششوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.

۲۰- هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.

۲۱- از دوش مهبل استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را میشوید.

۲۲- پس از استحمام ادرار کنید.

۲۳- از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.

۲۴- در طی روز آب فراوان بنوشید. استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.

۲۵- مصرف روزانه ماست از بروز عفونتهای قارچی مهبل جلوگیری میکند.

۲۶- مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها میکروبهای مفید و طبیعی مهبل را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونتهای قارچی را افزایش میدهد.

۲۷- خانمهای که در دوران حاملگی، شیر دهی و یائسگی میباشند و همچنین خانمهایی که از قرصهای ضد بارداری استفاده

میکند از آنجایی که سطوح هورمونهای بدن آنها دستخوش تغییر میشود میبایست بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.