



حالات المهبل والفرج الشائعة

Common Vaginal & Vulval Conditions

- لا تستخدمى الدوش أبداً - إلا إذا كان موصوف على وجه التحديد من قبل الطبيب لعلاج الإلتهاب. يزيد الدوش من خطر تهيج المهبل. لا يحتاج المهبل الصحي الى مزيل العرق المهبلي
- تجنبى إستخدام الصابون و فقاعات الإستحمام وأملاح الإستحمام والعمطور والبودرة المعطرة حول منطقة المهبل. ولا تستخدمى أبداً أي شيء قوي مثل المطهرات - حتى المخففة، بالقرب من المهبل
- قد يُنصح بإستعمال مرطب لطيف مثل كريم ماني. استخدمى الماء أو بدائل الصابون لغسل المنطقة
- إمسحى دائماً من الأمام إلى الخلف بعد الذهاب إلى المراض لأن هذا يوقف كائنات الأمعاء من الدخول إلى المهبل.
- لا تستخدمى ورق التواليت المعطر لأنه يمكن أن يسبب التهيج.

في بعض الأحيان يمكن أن تكون أعراض المهبل والفرج راجعة إلى أسباب أخرى أكثر خطورة. لذا إذا لم تتحسن الأعراض لديك تأكدي من مراجعة الطبيب لإجراء فحص.

لمزيد من المعلومات

- اتصلى بخط تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز على 1300 658 886 أو قومي بزيارة www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (للصم) 133 677
- أو قومي بزيارة أقرب عيادة تنظيم الأسرة إليك

ما هي الإفرازات المهبلية الطبيعية؟

لدى جميع النساء إفرازات مهبلية. تختلف الكمية من امرأة إلى أخرى. أحيانا تكون أكثر، وأحيانا أخف، وأحيانا لن يتم ملاحظتها على الإطلاق. تلاحظ النساء أن الإفرازات المهبلية تصبح أقل بعد إنقطاع الطمث لديهن. ويتوقف ذلك أيضا على أين هي المرأة في الدورة الشهرية وعمّا إذا كانت تستخدم وسائل منع الحمل الهرمونية. تحافظ الإفرازات على بقاء المهبل في حالة صحية جيدة، ولكن في بعض الأحيان تتغير بطريقة تسبب المشاكل.

كيف لي أن أعرف إذا كنت أعاني من إلتهابات مهبلية؟

قد تلاحظين:

- حكة أو حرق أو وجع حول منطقة المهبل
- زيادة في كمية الإفرازات المهبلية أو رائحة غير عادية أو غير سارة
- ألم عند التبول
- ألم عند الجماع

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض يجب مراجعة الطبيب أو عيادة تنظيم الأسرة.

ما الذي يمكنني القيام به للحفاظ على المهبل والفرج بحالة صحية جيدة؟

- هناك عدد من الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها:
- قومي بإرتداء ملابس داخلية قطنية أو حريرية بدلا من الإصطناعية وقومي بتغييرها يوميا. إرتدي البنطلونات الضيقة أو جوارب النايلون لفترة قصيرة قدر الإمكان
- قومي بغسل الملابس الداخلية بالماء الساخن والصابون النقي وأشطفيها مرتين للتأكد من إزالة أي مهيجات قبل لبسها
- قومي بتغيير ملابس السباحة أو الملابس الرياضية الرطبة في أقرب وقت ممكن بعد السباحة أو ممارسة الرياضة
- إستخدمي التامبون بدلا من الفوط الصحية أو بطانات الملابس الداخلية. إذا قمت باستخدام الفوط الصحية، قومي بتغييرها بانتظام وتجنبي التامبون والفوط الصحية المعطرة أو المزيلة للرائحة الكريهة
- تجنبي الملابس الضيقة مثل الجينز لأنها تخلق بيئة رطبة، دافئة تشجع على نمو البكتيريا والخمائر بشكل مفرط

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

الخدمات السريرية والمعلومات | التعليم والتدريب | الأبحاث | التنمية الدولية
تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز هي منظمة غير هادفة للربح ممولة من قبل وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز

تم تقديم المعلومات الواردة في صحيفة الحقائق هذه للأغراض التعليمية فقط. وقد اتخذت FNPNSW كل الرعاية لضمان أن المعلومات دقيقة ومحدثة في وقت النشر. ويتم تشجيع الأفراد المعنيين بأي قضية شخصية تتعلق بالإيجاب أو الصحة الجنسية طلب المشورة والمساعدة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم أو زيارة عيادة تنظيم الأسرة.

تمت المراجعة: أيار/مايو 2013/05/14 FNPNSW

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