

عفونت های شایع زنان

- عفونت قارچی: ترشحات سفید و پنیری شکل مهبل- تورم و درد در نواحی تناسلی-خارش شدید-مقاربت دردناک.
- عفونت باکتریایی: ترشحات سفید، خاکستری و زرد- بوی نامطبوع ماهی-خارش و سوزش-التهاب و تورم خفیف مهبل.
- 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.
- 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.

پیشگیری از عفونت

- ☞ قبل از طهارت دست هایتان را بشویید.
- ☞ 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.
- ☞ هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.
- ☞ همیشه مهبل و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروبها و قارچها را سرعت میبخشد.
- ☞ بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل نیازی به استفاده از صابون نمیباشد.
- ☞ حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استفاده کنید.
- ☞ 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.
- ☞ از نشستن در وان بپرهیزید.
- ☞ پس از استحمام ادرار کنید.

☞ لباس زیر تنگ نپوشید.

- ☞ پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار میتوانید از سشوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.
- ☞ 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 بخوابید تا مهبل با جریان هوا در تماس باشد.
- ☞ از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباسهای گشاد و راحت بتن کنید.
- ☞ برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید. هرگز از پودر لباسشویی، مایع سفیدکننده برای شستن لباس زیر استفاده نکنید. و بعد از شستشو در برابر آفتاب خشک کنید.
- ☞ لباسهای زیر جدید را قبل از پوشیدن حتما بشورید.
- ☞ لباس های زیر را همراه با لباسهای دیگر نشویید. آنها را جداگانه بشورید.



مرکز آموزشی-درمانی و پژوهشی امام خمینی سراب

پیشگیری از عفونت در زنان

(گروه هدف: بانوان در هر گروه سنی)



تهیه و تنظیم: وحیده کریملو (کارشناس ارشد مامایی)

و

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی سراب

سال ۱۴۰۱

در طی روز آب فراوان بنوشید.

مصرف روزانه ماست از بروز عفونتهای قارچی مهبل

جلوگیری میکند.

استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.

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.

توجه:

☆ به هرگونه تغییر غیر معمول در دستگاه تناسلی

خود حساس باشید.

☆ خانمهای که در دوران حاملگی، شیر دهی

ویاستگی میباشند و همچنین خانمهایی که از

قرصهای ضد بارداری استفاده میکنند از آنجایی که

سطوح هورمونهای بدن آنها دستخوش تغییر

میشود میبایست بیشتر بهداشت فردی خود را

رعایت کنند.

خاتم ها بعد از ۲۱ سالگی و یا سه سال بعد
از نزدیکی جنسی باید سالانه آزمایش پاپ
اسمیر بدهند.

منابع: بیماری های زنان نواک

هچگاه لباسهای خیس و مرطوب را ب تن نکرید.

چنانچه لباسهایتان خیس شد فوراً آن را عوض کنید.

در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده

میکرید حداکثر آن را هر ۳-۴ ساعت یکبار عوض

کنید.

پیش از گذاشتن تامپون دستهای خود را کاملاً بشویید.

در طی خواب شبانه هچگاه از تامپون استفاده نکرید و

جای آن از پد های بهداشتی استفاده کنید.

نوار بهداشتی (پد) را میانگیت هر ۴-۶ ساعت یکبار

(حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد رهن

دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر

استفاده نکرید.

از دوش مهبل به طور مکرراستفاده نکنید. چراکه این

عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را

از بین میبرد.

هرگز ادرار خود را نگه ندارید.

حتماً قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.

از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.

