



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت
اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

تهیه کننده: ا. مستقیم

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۴۰۲

بهداشت دستگاه تناسلی در بانوان:



دارند. نوشیدن ۸ لیوان آب در روز می تواند سموم بدن را دفع کند و در تنظیم تعادل PH دستگاه تناسلی موثر است.

چک آپ های دوره ای را فراموش نکنید

به طور منظم به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید و چک آپ های دوره ای مخصوص بانوان را در زمان مقرر انجام دهید. مراجعه منظم به پزشک از ابتلا به بیماری پیشگیری می کند.

مصرف دخانیات را ترک کنید.

مصرف دخانیات می تواند تنظیم ترشح هورمون ها و تعادل آن ها را دچار اختلال کند. اختلال در ترشح هورمون ها به ویژه هورمون های جنسی می تواند منجر به ایجاد بوی بد واژن و خشکی واژن شود.

منبع:

Vaginitis: Diagnosis and Treatment , by BL HAINER • ۲۰۱۱

بهداشت ناحیه تناسلی در دوران قاعدگی

یکی از دوره های حساسی که بدن بانوان مستعد ابتلا به عفونت و عوامل بیماری زا است، دوره قاعدگی است. لازم است تا در این دوره با رعایت نکات بهداشتی مراقب سلامت ناحیه تناسلی بود. برای جلوگیری از عفونت باید از مرطوب ماندن ناحیه تناسلی جلوگیری کرد، از این رو استفاده از پدهای بهداشتی باکیفیت در این دوره ضروری است.

ورزش کردن را فراموش نکنید

ورزش برای حفظ سلامت تمامی اعضای بدن مفید است حتی دستگاه تناسلی. شنا، پیاده روی و ورزش های هوازی می تواند سلامت بدن شما تضمین کند. برخی از ورزش ها مانند ورزش تقویت عضلات لگن (کگل) از شل شدن عضلات لگن و گشادی واژن جلوگیری می کند. ورزش های کگل می تواند زایمان را تسریع کند و عوارض دوران یائسگی را به تعویق بیندازد و کاهش دهد. ورزش کردن باعث افزایش متابولیسم و خون رسانی موثر به همه اندام ها من جمله ماهیچه های ناحیه تناسلی خواهد شد.

برنامه غذایی خود را اصلاح کنید.

دست از خوردن مواد غذایی بی ارزش و مضر بردارید به جای استفاده از فست فود و تنقلات مضر از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده کنید. رژیم غذایی سالم و متنوع سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند و شانس ابتلا به میکروارگانیسم های بیماری زا را کاهش می دهد. اصلاح رژیم غذایی باعث می شود بوی بد واژن از بین برود. مواد خوراکی حاوی ویتامین سی مانند پرتقال و انبه و همچنین مصرف لبنیات بر تنظیم ترشحات واژن نقش موثری



بهداشت دستگاه تناسلی در بانوان:

دستگاه تناسلی بانوان شامل بخش‌های متعددی است که هر کدام وظایف مختلفی را بر عهده دارند. این دستگاه نسبت به ابتلا به انواع عفونت‌ها و عوامل بیماری‌زا مستعد است و لازم است تا بانوان با رعایت نکات بهداشتی در حفظ سلامت این ناحیه حساس بدن خود کوشا باشند.

به طور کلی برای رعایت حفظ سلامت و رعایت بهداشت دستگاه تناسلی لازم است موارد زیر مد نظر بانوان محترم قرار بگیرد:

لباس زیر با الیاف طبیعی بپوشید

سعی کنید از پوشیدن لباس‌های زیر با الیاف پلاستیکی و مصنوعی خودداری کنید. به جای آن‌ها از لباس‌های با الیاف طبیعی مانند لباس‌های زیر نخی از جنس پنبه یا کتان استفاده کنید

پوشیدن لباس‌های تنگ ممنوع

لباس‌های تنگ باعث اختلال در گردش خون و گرما می‌شوند در نتیجه گرما و رطوبت، رشد باکتری‌ها بیماری‌زا و انواع قارچ‌ها نیز بیشتر خواهد شد.

خشک نگه داشتن ناحیه واژن

ناحیه ژنیتال مستعد رشد باکتری‌های بیماری‌زا می‌باشد و رطوبت راه نفوذ و گسترش این باکتری‌ها را بیشتر می‌کند. بهتر است برای خشک کردن ناحیه تناسلی از یک پارچه نخی یا حوله تمیز استفاده کنید. هرگز از دستمال‌های کاغذی رنگی و معطر استفاده نکنید این دستمال‌ها ممکن است حاوی مواد آلرژن باشند و احتمال ایجاد عفونت و یا حساسیت را بالاتر می‌برند. علاوه بر این اگر لباس زیر شما خیس شد در اولین فرصت لباس زیر خود را تعویض کنید.

از دوش واژینال استفاده نکنید.

برخی بانوان به دلیل کم کردن بوی ترشحات واژن و یا از روی وسواس زیاد از دوش‌های واژینال استفاده می‌کنند. استفاده از دوش‌های واژینال را هیچ پزشک متخصصی توصیه نمی‌کند. شست‌وشوی قسمت خارجی مانعی ندارد اما لزومی ندارد قسمت داخلی واژن شسته شود.

موهای زائد ناحیه تناسلی را اصلاح کنید

برای رعایت بهداشت و جلوگیری از بروز عفونت توصیه می‌شود موهای این ناحیه را به طور منظم کوتاه و اصلاح کنید.

بعد از برقراری رابطه استحمام کنید

لازم است تا بعد از برقراری رابطه جنسی ناحیه واژن شسته شود. این عمل احتمال بروز عفونت را کاهش می‌دهد.

قبل و بعد از رابطه جنسی ادرار کنید

قبل از رابطه جنسی حتماً ادرار کنید، ادرار کردن باعث جلوگیری از ابتلا به عفونت ادراری می‌شود. تحقیقات نشان داده است بانوانی که

قبل و بعد از رابطه جنسی ادرار می‌کنند کمتر از سایر بانوان به عفونت‌های دستگاه تناسلی مبتلا می‌شوند.

رابطه جنسی خود را ایمن کنید

همواره در برقراری رابطه جنسی سلامت بدن خود را در اولویت قرار دهید. استفاده از کاندوم شما از ابتلا به انواع [بیماری‌های مقاربتی](#) در امان نگاه می‌دارد. برای جلوگیری از آسیب به پوست اطراف ناحیه تناسلی بهتر است ناحیه تناسلی را با استفاده از روغن‌های طبیعی کمی چرب کنید. در انجام این کار افراط نکنید. از روغن‌های شیمیایی و معطر موجود در بازار استفاده نکنید.

استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی را به حداقل برسانید.

برخی بانوان برای خوشبو کردن ناحیه تناسلی خود ممکن است از صابون‌ها و شوینده‌های معطر و بسیار قوی استفاده کنند این شوینده‌ها ممکن است باعث ایجاد حساسیت، سوزش و خارش ناحیه تناسلی شوند. بهترین روش شست‌وشوی ناحیه تناسلی استفاده از آب ولرم است. علاوه بر مواد شوینده برخی بانوان از مواد آرایشی در ناحیه تناسلی خود استفاده می‌کنند که ممکن است باعث بروز حساسیت پوستی شود. این مواد آرایشی عموماً حاوی سرب و مواد شیمیایی مضر هستند و به راحتی از طریق واژن جذب بدن خواهند شد.