

# صحة الفرج والمهبل

يقع مهبلك داخل جسمك. ويمتد من الفرج إلى بداية الرحم. المهبل هو المكان الذي تتدفق فيه الدورة الشهرية من الرحم ويحدث فيه الإيلاج (مثل الجنس) ويخرج منه الأطفال أثناء الولادة.

## ما الذي يمكن أن يؤثر على هذه المنطقة؟

### التهيج

جلد الفرج حساس للغاية لذا يمكن أن يحدث التهيج بسبب العديد من الأمور.

يمكن أن يكون تهيج الفرج غير مريح. وتشمل الأعراض:

- حرقة أو حكة
- الشعور بالخدر تحت جلدك
- احمرار أو تورم
- تشقق الجلد أو تقشره
- ظهور بقع بيضاء
- ألم أثناء ممارسة الجنس

### إفرازات

لدى جميع النساء إفرازات وسوائل مهبلية تحافظ على رطوبة الفرج والمهبل وصحتها. ولكن في بعض الأحيان تكون الإفرازات ناتجة عن عدوى/التهاب.

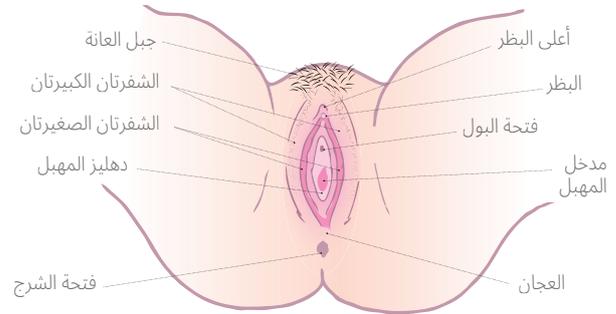
من المهم الاعتناء بالفرج والمهبل (الأعضاء التناسلية الأنثوية). إن العديد من الأمراض التي تؤثر على هذه المنطقة شائعة وسهلة العلاج. لكن من المهم التحدث مع طبيبك إذا كنت قلقة.

## ما الفرق بين الفرج والمهبل؟

يعتقد بعض الناس أن الفرج والمهبل هما نفس الشيء، لكنهما مختلفان. الفرج هو الجزء الخارجي من الأعضاء التناسلية الأنثوية الذي يمكنك رؤيته. ويشمل:

- المنطقة المغطاة بشعر العانة
- الشفاة الخارجية المغطاة بشعر العانة (الشفرتان الكبيرتان)
- الشفاة الداخلية غير المغطاة بشعر العانة (الشفرتان الصغيرتان)
- البظر وغطاؤه
- فتحة التبول (حيث يخرج البول)
- فتحة المهبل.

رسم توضيحي للفرج والمهبل



## العدوى/الالتهاب

هناك أنواع عدوى مختلفة يمكن أن تصيب الفرج والمهبل مثل مرض القلاع. القلاع هو عدوى شائعة سببها فطر المبيضة (كانديدا) تصيب حوالي 75% من النساء مرة واحدة على الأقل خلال حياتهن.

ويمكن أن تسبب العدوى المهبلية أعراضًا مثل:

- حرقة أو حكة حول الفرج
- إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة أو ذات لون مختلف عن الطبيعي
- شعور لاذع عند التبول
- تورم أو احمرار في الفرج والمهبل
- تشققات في جلد الفرج.
- ألم أثناء ممارسة الجنس

## الحساسية وأمراض الجلد

يمكن أن تسبب بعض المنتجات رد فعل تحسسي قد يؤدي إلى حكة في الفرج واحمراره. مثل السدادات القطنية والصابون والسرراويل ذات القماش الصناعي الضيقة (ليكرا) والكلور (من حمامات السباحة). وهناك عوامل جلدية أخرى يمكن أن تصيب الفرج.

## التقدم في العمر

قد يصبح جلد الفرج والمهبل أرق قرابة سن اليأس مما يؤدي إلى الجفاف والتهيج والألم أثناء الجماع.

## آلام الفرج والمهبل

يمكن أن تحدث آلام الفرج والمهبل بسبب أمور مختلفة. مثل الالتهابات والأمراض الجلدية وضيق عضلات قاع الحوض وتلف الأعصاب وتلف الأنسجة من الجراحة أو الولادة.

## متى تزورين طبيبك

من المهم أن تزوري طبيبك إذا كنت قلقة بشأن تهيج الفرج أو الإفرازات أو الألم.

قد يقوم طبيبك بإجراء فحص أو مسحة أو اختبارات أخرى لمعرفة سبب المشكلة. اعتمادًا على السبب، قد يعطونك المراهم أو الكريمات أو الأقراص. وقد يقدمون أيضًا النصائح حول كيفية الاعتناء بهذه المنطقة. وقد يتم إحالتك إلى أخصائي في بعض الحالات.

يمكنك معرفة المزيد حول كيفية العناية بفرجك من خلال قراءة كتيب جان هايلز "الفرج" Jean Hailes 'The vulva' booklet (متوفر باللغة الإنجليزية فقط): [www.jh.today/vulva-booklet](http://www.jh.today/vulva-booklet)

لمزيد من المعلومات والموارد والمراجع، يرجى زيارة [jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina)

## تم تحديثه في مايو/أيار 2023

تنويه: هذه المعلومات لا تحل محل المشورة الطبية. إذا كنت قلقة بشأن صحتك، تحدثي إلى طبيبك أو فريق الرعاية الصحية.

تتيح المعلومات الصحية للأشخاص ذوي الخلفيات والخبرات والهويات المتنوعة. نحن نستخدم كلمة «نساء»، لكننا نقر بأن هذا المصطلح لا يشمل جميع الأشخاص الذين قد يستخدمون المحتوى الخاص بنا.