

# سلامت فرج و واژن

واژن شما در داخل بدن شما قرار دارد. از فرج تا ابتدای رحم شما امتداد دارد. واژن جایی است که خون قاعدگی شما از رحم پایین می‌آید، جایی که دخول اتفاق می‌افتد (مثلاً رابطه جنسی) و نوزاد هنگام زایمان از آنجا عبور می‌کند.

## چه چیزی می‌تواند این ناحیه را تحت تاثیر قرار دهد؟

### تحریک

پوست فرج شما بسیار لطیف است، بنابراین بسیاری از چیزها می‌توانند باعث تحریک شوند.

تحریک فرج می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. علائم می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- سوزش یا خارش
- احساس خزیدن زیر پوست شما
- قرمزی یا تورم
- ترک خوردن یا شکاف پوست
- سفید شدن پوست
- درد هنگام رابطه جنسی

### ترشح

همه زنان دارای ترشحات واژن و مایعاتی هستند که فرج و واژن را مرطوب و سالم نگه می‌دارد. اما گاه ترشحات، به دلیل عفونت ایجاد می‌شوند.

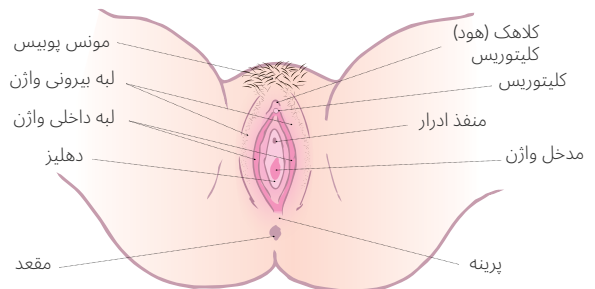
مهم است که از فرج و واژن تان (اندام‌های خصوصی زنان) مراقبت کنید. بسیاری از بیماری‌هایی که این ناحیه را تحت تاثیر قرار می‌دهند، شایع و قابل درمان هستند. اما مهم است که اگر نگران هستید با پزشک خود صحبت کنید.

## فرق فرج و واژن شما چیست؟

برخی از مردم فکر می‌کنند فرج و واژن یک چیز هستند - اما آن‌ها متفاوت هستند. فرج شما قسمت بیرونی اندام تناسلی زنانه است که می‌توانید ببینید. فرج شامل اعضای زیر است:

- ناحیه پوشیده شده با موهای ناحیه تناسلی
- لب‌های بیرونی که با موهای ناحیه تناسلی پوشیده شده‌اند (لایا ماژور)
- لب‌های داخلی که با موهای ناحیه تناسلی پوشیده نشده‌اند (لایا مینور)
- کلیتوریس و کلاهک آن
- منفذ ادرار (جایی که ادرار خارج می‌شود)
- دهانه واژن.

### نمودار فرج و واژن



## عفونت

عفونت‌های مختلفی وجود دارند که می‌توانند بر فرج و واژن تأثیر بگذارند، مانند برفک. برفک یک عفونت شایع است که توسط قارچ کاندیدا ایجاد می‌شود و حدود ۷۵ درصد از زنان حداقل یک بار در طول زندگی خود به آن مبتلا می‌شوند.

عفونت واژن می‌تواند باعث ایجاد چنین علائمی شود:

- سوزش یا خارش در اطراف فرج
- ترشحات واژن که بدبو یا رنگی متفاوت با حالت طبیعی دارند
- احساس سوزش هنگام ادرار
- تورم یا قرمزی فرج و واژن
- شکاف‌هایی در پوست فرج
- درد هنگام رابطه جنسی

## آلرژی و بیماری‌های پوستی

برخی محصولات می‌توانند واکنش آلرژیک ایجاد کنند که ممکن است فرج را دچار خارش و قرمزی کند. مثلاً تامپون، صابون، شلوارهای تنگ از جنس مواد مصنوعی (Lycra) و کلر (از استخرهای شنا). بیماری‌های پوستی دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند بر فرج تأثیر بگذارند.

## سالخوردگی

حدود زمان یائسگی، پوست فرج و واژن شما ممکن است نازک‌تر شود و منجر به خشکی، تحریک‌پذیری و درد هنگام رابطه جنسی شود.

## درد فرج و واژن

درد فرج و واژن می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. مثلاً عفونت‌ها، بیماری‌های پوستی، سفتی عضلات کف لگن، آسیب عصبی و آسیب بافتی ناشی از جراحی یا زایمان.

## چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

اگر نگران تحریک‌پذیری، ترشح یا درد فرج هستید، مهم است که به پزشک خود مراجعه کنید.

پزشک شما ممکن است معاینه، سواب یا آزمایش‌های دیگری را انجام دهد تا بفهمد چه چیزی باعث این مشکل شده است. او با توجه به علت، ممکن است به شما پماد، کرم یا قرص بدهد. او همچنین ممکن است در مورد نحوه مراقبت از این ناحیه توصیه‌هایی ارائه دهد. در برخی موارد ممکن است شما را به یک پزشک متخصص ارجاع دهد.

شما می‌توانید با مطالعه کتابچه Jean Hailes 'The vulva' (فقط به زبان انگلیسی موجود است) در مورد نحوه مراقبت از فرج خود اطلاعات بیشتری کسب کنید: [www.jh.today/vulva-booklet](http://www.jh.today/vulva-booklet)

برای اطلاعات بیشتر، منابع و مراجع، این وبسایت را ببینید: [visitjeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina](http://visitjeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina)

## به روز شده در می ۲۰۲۳

سلب مسئولیت: این اطلاعات جایگزین توصیه‌های پزشکی نمی‌شوند. اگر نگران سلامت خود هستید، با پزشک یا گروه مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید.

ما اطلاعات سلامت را برای افرادی با پیشینه‌ها، تجربه‌ها و هویت‌های گوناگون می‌نویسیم. ما از عبارت «بانوان» استفاده می‌کنیم، اما می‌پذیریم که این واژه، همه افرادی را که ممکن است از محتوای ما استفاده کنند در بر نمی‌گیرد.

© Jean Hailes for Women's Health 2023

 **Jean Hailes**  
for Women's Health

تلفن ۰۳۹۴۵۳۸۹۹۹  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

جین هیلز برای سلامت بانوان از حمایت دولت استرالیا قدردانی می‌کند.