

# योनिमुख और योनि संबंधी स्वास्थ्य



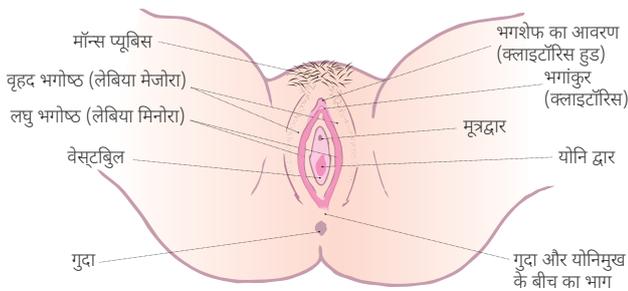
अपने योनिमुख और योनि (स्त्री गुप्तांगों) का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है। इस क्षेत्र को प्रभावित करने वाली कई स्थितियां सामान्य होती हैं और उनका इलाज करना आसान है। लेकिन यदि आप चिंतित हैं तो अपने डॉक्टर से बात करना महत्वपूर्ण है।

## आपकी योनिमुख और योनि के बीच क्या अंतर है?

कुछ लोगों को लगता है कि योनिमुख और योनि एक ही चीज़ है - लेकिन वे अलग होते हैं। आपका योनिमुख महिला जननांगों का बाहरी भाग है, जिसे आप देख सकते हैं। इसमें शामिल हैं:

- यह क्षेत्र प्यूबिक हेयर से ढका हुआ होता है
- बाह्य ओष्ठ, जो प्यूबिक हेयर (लैबिया मेजा) से ढके होते हैं
- आंतरिक ओष्ठ, जो प्यूबिक हेयर (लेबिया मिनोरा) से नहीं ढके होते हैं
- भगशेफ (क्लाइटोरिस) और इसका आवरण
- मूत्रद्वार (जहाँ से पेशाब निकलता है)
- योनिद्वार।

### योनिमुख और योनि का चित्र



आपकी योनि आपके शरीर के अन्दर होती है यह आपके योनिमुख से आपके गर्भाशय की शुरुआत तक फैली हुई होती है। आपकी योनि वह जगह है जहाँ से मासिक धर्म, गर्भाशय से नीचे आकर बह जाता है, जहाँ से आप पेनेट्रेशन करवा सकते हैं (उदाहरण के लिए सेक्स) और जहाँ से, बच्चे प्रसव के दौरान गुजरते हैं।

## यह क्षेत्र किस प्रकार से प्रभावित हो सकता है?

### जलन

आपके योनिमुख की त्वचा बहुत नाजुक होती है, इसलिए कई चीजें जलन पैदा कर सकती हैं।

योनिमुख में जलन से असहजता हो सकती है। इसके लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:

- जलन या खुजली
- आपकी त्वचा के नीचे रेंगने की भावना
- लालिमा या सूजन
- त्वचा में दरार या चीरा पड़ना
- त्वचा सफेद होना
- दर्दनाक सेक्स।

### साव

सभी महिलाओं को योनि साव और तरल साव होते हैं जो योनिमुख और योनि को नम और स्वस्थ रखते हैं। लेकिन साव के कारण कभी-कभी संक्रमण हो जाता है।

## संक्रमण

कई प्रकार के संक्रमण योनिमुख और योनि को प्रभावित कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, ग्रंथ। ग्रंथ कैंडिडा के कारण होने वाला एक सामान्य संक्रमण है, जो लगभग 75% महिलाओं को उनके जीवनकाल में कम से कम एक बार प्रभावित करता है।

योनि संक्रमण से ये लक्षण पैदा हो सकते हैं, जैसे:

- योनि के इर्द-गिर्द जलन या खुजली
- योनि से स्राव, जिससे गंध आ सकती है या रंग सामान्य से अलग हो सकता है
- मूत्र-त्याग करते समय चुभन का एहसास
- वल्वा और योनि में सूजन या लालिमा
- योनिमुख की त्वचा में दरारें।
- दर्दनाक सेक्स।

## एलर्जी और त्वचा की समस्याएँ

कुछ उत्पादों की प्रतिक्रिया के नतीजन एलर्जी हो सकती है जिससे योनि में खुजली और लालिमा आ सकती है। उदाहरण के लिए, टैम्पोन, साबुन, तंग सिंथेटिक कपड़े (लाइक्रा) और क्लोरीन (स्विमिंग पूल से)। त्वचा की अन्य समस्याओं से भी योनिमुख प्रभावित हो सकता है।

## आयु बढ़ना

रजोनिवृत्ति के करीब पहुँचने पर आपकी योनिमुख और योनि की त्वचा पतली हो सकती है, जिससे सेक्स के दौरान शुष्कता, जलन और दर्द हो सकता है।

## योनिमुख और योनि में दर्द

योनिमुख और योनि में दर्द अलग-अलग कारणों से हो सकता है। उदाहरण के लिए, संक्रमण, त्वचा की समस्याएँ, पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों में जकड़न, तंत्रिकाओं को नुकसान और सर्जरी या प्रसव से ऊतक को नुकसान।

## अपने डॉक्टर से कब मिलें

यदि आप योनिमुख में जलन, स्राव या दर्द को लेकर चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से मिलना महत्वपूर्ण है।

आपके डॉक्टर यह पता लगाने के लिए जाँच, स्वाब या अन्य परीक्षण कर सकते हैं कि समस्या का कारण क्या है। कारणों के आधार पर, वे आपको मलहम, क्रीम या गोलियाँ दे सकते हैं। वे इस बारे में भी सलाह दे सकते हैं कि इस क्षेत्र की देखभाल किस तरह से की जानी चाहिए। कुछ मामलों में वे आपको एक विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं।

आप जीन हेल्स की पुस्तिका 'द वल्वा' (केवल अंग्रेजी में उपलब्ध): [www.jh.today/vulva-booklet](http://www.jh.today/vulva-booklet) को पढ़कर अपनी योनिमुख की देखभाल के बारे में और अधिक जान सकती हैं।

और अधिक जानकारी, संसाधनों और संदर्भों के लिए [jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina) पर जाएँ

 **Jean Hailes**  
for Women's Health

फ़ोन नंबर: 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए जीन हेल्स (Jean Hailes)  
ऑस्ट्रेलियाई सरकार के समर्थन के लिए आभार व्यक्त करता है।

## मई 2023 को अपडेट किया गया

अस्वीकरण: यह जानकारी चिकित्सा सलाह की जगह नहीं लेती है। यदि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

हम विविध पृष्ठभूमि, अनुभव और पहचान वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य की जानकारी के बारे में लिखते हैं। हम 'महिला' शब्द का उपयोग करते हैं, लेकिन हम स्वीकार करते हैं कि इस शब्द में, हमारी सामग्री का उपयोग कर सकने वाले सभी लोग समावेशित नहीं हैं।

© महिला स्वास्थ्य 2023 के लिए जीन हेल्स