

ਵੁਲਵਲ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਸਿਹਤ



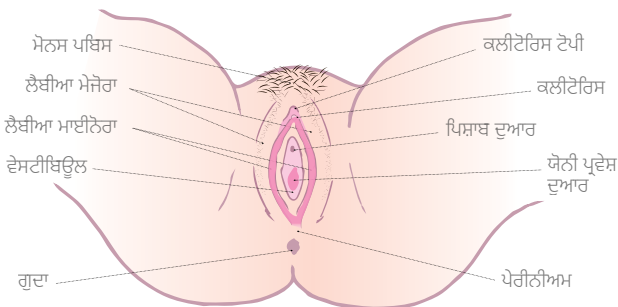
ਤੁਹਾਡੀ ਵੁਲਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ (ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਆਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੁਲਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੁਲਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਹਨ - ਪਰ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਵੁਲਵਾ ਔਰਤ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਿਊਰਿਥਿਕ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ
- ਬਾਹਰੀ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜੋ ਕਿ ਪਿਊਰਿਥਿਕ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਲੈਬੀਆ ਮੇਜੋਰਾ)
- ਅੰਦਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜੋ ਪਿਊਰਿਥਿਕ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਲੈਬੀਆ ਮਾਈਨੋਰਾ)
- ਕਲੀਟੋਰਿਸ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਟੋਪੀ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੁਆਰ (ਜਿੱਥੋਂ ਦੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ)
- ਯੋਨੀ ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਦੁਆਰ

ਵੁਲਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦਾ ਚਿੱਤਰ



ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੁਲਵਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ) ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਜਿੱਥੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਲੂਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੁਲਵਾ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਲੂਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੁਲਵਾ ਦੀ ਜਲੂਣ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਲਣ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੋਗਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਫਟਣਾ ਜਾਂ ਫੁੱਟਣਾ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹੋਣਾ
- ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਰਿਸਣਾ (ਡਿਸਚਾਰਜ)

ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਅ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿੱਕਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੁਲਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਨਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਰਿਸਾਅ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਵੁਲਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਾਗਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਥ੍ਰੂਸ। ਥ੍ਰੂਸ ਇੱਕ ਆਮ ਲਾਗ ਹੈ, ਜੋ ਕੈਂਡੀਡਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਲਗਭਗ 75% ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਯੋਨੀ ਦੀ ਲਾਗ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਲਣ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜਿਹਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ ਜੋ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾੜ ਪੈਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਵੁਲਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਲਾਲੀ
- ਵੁਲਵਾ ਦੀ ਚਮੜੀ ਫੱਟਣਾ
- ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ

ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੁੱਝ ਉਤਪਾਦ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੁਲਵਾ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਲਾਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੈਂਪੋਨ, ਸਾਬਣ, ਤੰਗ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਪੈਂਟ (ਲਾਈਕਰਾ) ਅਤੇ (ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਤੋਂ) ਕਲੋਰੀਨ। ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਵੁਲਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੁਢਾਪਾ

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕਣ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੁਲਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਪਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਜਲਣ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੁਲਵਲ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਵੁਲਵਲ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲਾਗ, ਚਮੜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੁਕਸਾਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੁਲਵਲ ਵਿੱਚ ਜਲਣ, ਰਿਸਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਚੈੱਕ, ਸਵੈਬ ਰਾਹੀਂ ਨਮੂਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲਮਾਂ, ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਦੀ ਕਿਤਾਬਚਾ 'ਦਿ ਵੁਲਵਾ' (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ): www.jh.today/vulva-booklet ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵੁਲਵਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਲਈ,

jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina
'ਤੇ ਜਾਓ।

 **Jean Hailes**
for Women's Health

ਫੋਨ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਮਈ 2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ 2023