Jean Hailes for Women's Health

Vulval and vaginal health

Caafimaadka faruuraha iyo xubinta taranka

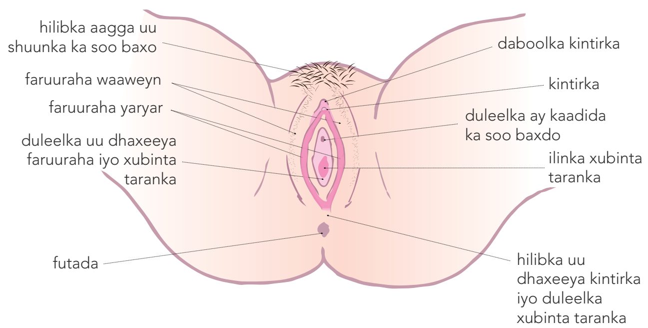
Waa muhiim inaad ilaaliso faruuryahaaga iyo xubinta taranka (xubnaha gaarka ah ee dumarka). Xaalado badan oo saameeya aaggan waa wax caadi ah oo ay sahlan tahay in la daweeyo. Laakiin waa muhiim inaad la hadashid dhakhtarkaaga haddii aad ka welwelsan tahay.

Waa maxay farqiga u dhaxeeya faruuryahaaga iyo xubintaada taranka?

Dadka qaarkii waxay u maleeyaan in faruuryaha iyo xubinta taranka ay isku mid yihiin - laakiin way kala duwan yihiin. faruuryahaaga waa qaybta dibedda ee xubinta taranka dumarka ee aad arki karto. Waxaa ka mid ah:

- aagga uu daboolay shuunka
- faruuryaha dibadda, ee ay dabooleen shuunka (faruuryaha waaweyn)
- faruuryaha gudaha, ee aysan daboolin shuunka (faruuraha yaryar)
- kintirka iyo daboolkiisa
- duleelka kaadida (meesha kaadida ay ka soo baxdo)
- duleelka xubinta taranka.

Jaantuska faruuraha iyo xubinta taranka



Xubintaada taranka waxey ku taallaa gudaha jirkaaga. Waxey ka bilaabataa faruuryahaaga ilaa bilowga ilmo galeenkaaga. Xubintaada taranka waa meesha ay caadadu ka soo baxdo ilmo galeenka, halkaas oo laga geli karo (tusaale galmo) iyo meesha ilmaha ay soo maraan xilliga dhalmada.

Maxaa saamayn kara aaggan?

Cuncun

Maqaarka faruuryahaaga waa mid aad u jilicsan, sidaas darteed waxyaabo badan ayaa keeni kara cuncun.

Cuncunka faruuryaha wuxuu noqon karaa mid aad dhibsato. Calaamadaha waxaa ka mid noqon kara:

- gubasho ama cuncun
- dareenka ah in maqaarkaaga hoostiisa ay wax ku socdan
- casaan ama barar
- maqaarka oo gurma ama dillaaca
- maqaarka oo caddaada
- xanuun aad uu daran marka aad galmo sameyneyso.

Dheecaan

Dumarka oo dhan waxa ka yimaada dheecaan ka soo baxa xubinta taranka iyo dareero ka dhiga faruuryaha iyo xubinta taranka kuwa qoyaan caafimaadna leh. Laakiin mararka qaarkood dheecaanka waxaa keena caabuq.

Caabuq

Waxaa jira caabuqyo kala duwan oo saameyn kara faruuryaha iyo xubinta taranka, tusaale ahaan, cabeebka. Cabeebka waa caabuq caadi ah, oo ay keento nooc fangas ah, kaas oo saameeya ku dhawaad 75 boqolkiiba haweenka ugu yaraan hal mar inta ay nool yihiin.

Caabuqa xubinta taranka waxa uu keeni karaa calaamado ay ka mid yihiin:

- gubasho ama cuncun agagaarka faruuryaha
- dheecaanka xubinta taranka oo uraayo ama leh midab ka duwan kan caadiga ah
- dareen qaniinyo ah marka aad kadineyso
- barar ama casaan faruuryaha iyo xubinta taranka
- dillaaca maqaarka faruuryaha
- xanuun aad uu daran marka aad galmo sameyneyso.

Xasaasiyadda iyo xaaladaha maqaarka

Alaabaha qaar waxay keeni karaan fal-celin xasaasiyad ah oo ka dhigi karta xubinta taranka mid ku cuncunta ama casaan ah. Tusaale ahaan, suufka dumarka, saabuunta, surwaalka bacda ka sameysan ee kugu dhegan (Lycra) iyo macdanta koloriin (laga soo qaado barkadaha dabaasha). Waxaa jira xaalado kale oo maqaarka ah oo saameyn kara faruuryaha.

Gabowga

Marka la joogo wakhtiga caadada ay ka joogsaneyso, maqaarkaaga faruuryaha iyo xubinta taranka ayaa laga yaabaa inuu khafiifo, taasoo keenta qallayl, cuncun iyo xanuun xilliga galmada.

Xanuunka faruuryaha iyo xubinta taranka

Xanuunka faruuryaha iyo xubinta taranka waxaa keeni kara waxyaabo kala duwan. Tusaale ahaan, caabuqyada, xaaladaha maqaarka, murqaha sagxada miskaha oo adkaada, dhaawaca neerfaha iyo unugyada oo uu sababo qaliinka ama dhalmada.

Goormaad arki kartaa dhakhtarkaaga

Waa muhiim inaad aragto dhakhtarkaaga haddii aad ka welwelsan tahay cuncunka faruuryaha, dheecaanka ama xanuunka.

Waxa laga yaabaa in dhakhtarkaagu sameeyo baaritaan, suuf ama baaritaano kale si uu u ogaado waxa dhibaatada keenaya. Iyadoo ay ku xiran tahay sababta, waxay ku siin karaan goomaato, kareemyo ama kiniiniyaal. Waxa kale oo laga yaabaa inay ku siiyaan talo ku saabsan sida loo daryeelo aaggan. Xaaladaha qaarkood, waxaa laga yaabaa inay kuu gudbiyaan dhakhtar takhasus leh.

Waxaad wax badan ka baran kartaa sida loo daryeelo faruuryaha adiga oo akhrinaya buug-yaraha Jean Hailes 'faruuryaha' (oo ku qoran Ingiriis kaliya): www.jh.today/vulva-booklet.

Wixii macluumaad dheeraad ah, ilaha iyo tixraacyada, booqo jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina

Jean Hailes for Women's Health

Teleefoonka 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Xarunta Caafimaadka Haweenka ee Jean Hailes waxey si mahadnaq leh uu qiraysaa taageerada Dowladda Australia.

Waxaa la cusbooneysiiyay Maajo 2023-ka

Afeefo: Macluumaadkani ma beddelayo talo caafimaad. Haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadkaaga, la hadal dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadka.

Waxaan u qornaa macluumaadka caafimaadka dad leh asal kala duwan, waayo-aragnimo iyo aqoonsiyo. Waxaan isticmaalnaa ereyga 'haween', laakiin waxaan qiraynaa in ereygan uusan ahayn mid looga golleeyahay dhammaan dadka isticmaali kara qoraalladeena.

© Xarunta Caafimaadka Haweenka ee Jean Hailes 2023-ka