

# Afya ya vulva na ya uke



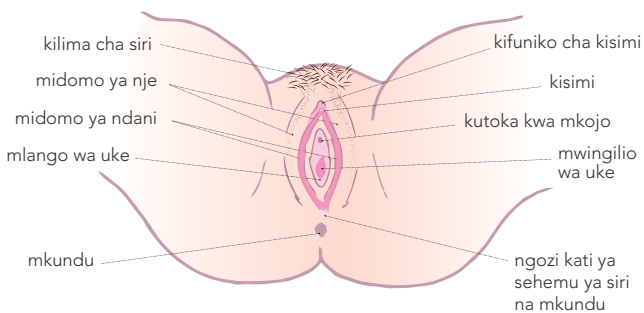
Ni muhimu kutunza vulva yako na uke wako (sehemu ya siri ya kike). Hali nyingi ambazo zinaathiri eneo hili ni kawaida na ni rahisi kutibu. Lakini ni muhimu kuzungumza na daktari wako ikiwa una wasiwasi.

## Kuna tofauti gani na vulva yako na uke wako?

Watu wengine wanafikiri vulva na uke ni kitu kimoja - lakini ni tofauti. Vulva yako ni sehemu ya nje ya sehemu ya siri ya kike ambayo inaonekana. Inajumuisha:

- sehemu inayokuwa na mavuzi (nyewele ya mbeleni)
- midomo ya nje, ambayo imekuwa na nyewele za sehemu ya siri (labia majora)
- midomo ya ndani, ambayo haikuwa na mavuzi (labia minora)
- kisimi na kifuniko chake
- ufunguzi wa mkojo (ambapo mkojo unatoka)
- ufunguzi wa uke.

### Mchoro wa vulva na uke



Uke wako uko ndani mwili wako. Uke unaenea kutoka vulva yako kwenda kwa mwanzo wa mfuko wa uzazi. Uke wako upo ambapo hedhi yako hutiririka kutoka kwa mfuko wa uzazi, ambapo unaweza kupenya (k.m. ngono) na ambapo watoto hupitia wakati wa kuzaliwa.

## Nini inaweza kuathiri eneo hili?

### Mwasho

Ngozi ya uke wako ni dhaifu sana, kwa hivyo vitu vingi vinaweza kusababisha kuwasha.

Mwasho wa uke unaweza kusumbua.

Dalili zinaweza kujumuisha:

- kuchoma au kujikuna
- hisia ya msisimko chini ya ngozi yako
- rangi ya nyekundu au uvimbe
- ufa au mpasuko wa ngozi
- ngozi ziwe nyeupe
- ngono yenye maumivu.

### Utoko

Wanawake wote wana utoko wa uke na majimaji ambayo yanaweka uke na uke unyevu na afya. Lakini wakati mwingine utoko unasababishwa na maambukizi.

## Maambukizi

Kuna maambukizi mbalimbali yanayoweza kuathirika vulva na uke, kwa mfano, ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani (thrush). Ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini (thrush), unaosababishwa na Kandida, unaoathiri karibu 75% ya wanawake angalau mara moja katika maisha yao.

Maambukizi ya uke yanaweza kusababisha dalili kama vile:

- mchomo au mwasho karibu na ukeni
- utoko wa uke ambao una harafu au rangi tofauti kuliko ya kawaida
- hisia ya uchungu wakati wa kujisaidia
- uvimbe au rangi ya nyekundu wa vulva na uke
- mipasuko ya ngozi ya vulva (uke)
- ngono yenye maumivu.

## Mzio na hali za ngozi

Baadhi ya bidhaa zinaweza kusababisha mwitiko wa mzio ambao ungeweza kuwasha vulva (uke) iwe rangi ya nyekundu. Kwa mfano, visodo (tampons), sabuni, suruali inayobana ya usanisi (Lycra) na klorini (kutoka mabwawa ya kuogelea). Kuna hali nyingine za ngozi zinazoweza kuathiri vulva (uke).

## Kuzeeka

Wakati wa kukoma hedhi, ngozi zako za uke zinaweza kuwa nyembamba zaidi, kusababisha ukavu, mwasho na maumivu wakati wa ngono.

## Maumivu ya uke

Maumivu ya uke yanaweza kusababishwa na mambo mbalimbali. Kwa mfano, maambukizi, hali za ngozi, kubana kwa misuli ya sakafu ya nyonga, uharibifu wa neva na uharibifu wa tishu kutokana na upasuaji au kujifungua.

## Wakati wa kumwona daktari wako

Ni muhimu kumwona daktari wako ikiwa una wasiwasi kuhusu muwasho, utoko au maumivu ya uke.

Daktari wako huenda kufanya mtihani, uchunguzi au vipimo vingine ili kujua ni nini inayosababisha tatizo. Kulingana na sababu, anaweza kukupa marashi, krimu au vidonge. Anaweza pia kutoa ushauri juu ya jinsi ya kutunza eneo hili. Katika baadhi ya visa, anaweza kukurejelea kwa mtaalamu.

Unaweza kujifunza zaidi kuhusu jinsi ya kutunza uke wako kwa kusoma kijitabu cha Jean Hailes 'The vulva' (kupatikana katika Kiingereza pekee): [www.jh.today/vulva-booklet](http://www.jh.today/vulva-booklet).

Ili kupata maelezo, nyenzo na marejeleo, tembelea kwa [jeanhailes.org.au/health-az/vulva-vagina](http://jeanhailes.org.au/health-az/vulva-vagina)

 **Jean Hailes**  
for Women's Health

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

Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake inatambua kwa shukurani usaidizi wa Serikali ya Australia.

## Ilisasishwa Mei 2023

Kanusho: Habari hii haichukui nafasi ya ushauri wa matibabu. Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako, zungumza na daktari wako au timu yako ya afya.

Tunaandika habari za afya kwa watu wenye asili, uzoefu na utambulisho tofauti. Tunatumia neno 'wanawake', lakini tunakubali kwamba neno hili halijumuishi watu wote ambao wanaweza kutumia maudhui yetu.

© Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake 2023