Jean Hailes for Women's Health

Vulval and vaginal health

கருவாய் மற்றும் யோனி ஆரோக்கியம்

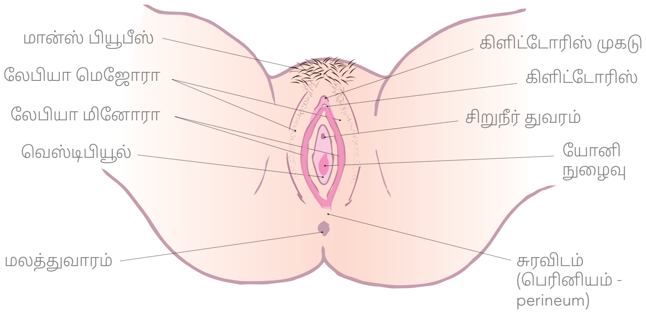
உங்கள் கருவாய் மற்றும் யோனியை (பெண் அந்தரங்கப் பகுதிகள்) பராமரிப்பது முக்கியமாகும். இந்தப் பகுதியைப் பாதிக்கும் பல நிலைகள் பொதுவானவை மற்றும் எளிதில் சிகிச்சையளிக்கக் கூடியவை. ஆனால் உங்களுக்கு கவலையாக இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுவது முக்கியமாகும்.

உங்கள் கருவாய் மற்றும் யோனி இரண்டிற்குமான வேறுபாடு என்ன?

கருவாய் மற்றும் யோனி இரண்டும் ஒன்று என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள்- ஆனால் அவை வேறு. கருவாய் என்பது நீங்கள் பார்க்கக்கூடிய பெண் இனப்பெருக்க அமைப்பின் வெளிப்பகுதி. அதில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- அந்தரங்க முடியால் மூடபட்டப் பகுதி
- அந்தரங்க முடியால் மூடப்பட்ட வெளிப்புற உதடுகள் (லேபியா மெஜோரா)
- அந்தரங்க முடியால் மூடப்படாத உள் உதடுகள் (லேபியா மினோரா)
- கிளிட்டோரிஸ் மற்றும் அதன் முகடு
- சிறுநீர் துவரம் (சிறுநீர் வெளிவரும் இடம்)
- யோனியின் திறப்பு.

கருவாய் மற்றும் யோனியின் படம்



உங்கள் உடலின் உள்ளே உங்கள் யோனி உள்ளது. அது உங்கள் கருவாயில் இருந்து ஆரம்பித்து கருப்பையின் தொடக்கம் வரை நீளுகிறது. உங்கள் யோனியின் வழியே கருப்பையில் இருந்து மாதவிடாய் வெளிவருகிறது, அதில் உள்நுழைக்க முடியும் (உதாரணமாக உடலுறவு) மற்றும் குழந்தைப்பேறின் போது குழந்தை வெளிவருகிறது.

இந்தப் பகுதியை எது பாதிக்கும்?

அரிப்பு

உங்கள் கருவாயின் தோல் மிக மென்மையானது, அதில் அரிப்பு ஏற்பட பல காரணங்கள் உண்டு.

கருவாய் அரிப்பு அசௌகரியமானது. அதன் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- எரிச்சல் அல்லது அரிப்பு
- உங்கள் தோலின் அடியில் குறுகுறுப்பு
- சிவந்து போதல் அல்லது வீங்குதல்
- தோல் உடைதல் அல்லது பிளத்தல்
- தோல் வெள்ளையாகுதல்
- வலிமிகுந்த உடலுறவு.

திரவம் கசிதல்

கருவாய் மற்றும் யோனியை ஈரப்பதமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைப்பதற்கு அனைத்து பெண்களுக்கும் யோனியில் திரவம் சுரக்கும். ஆனால் சில நேரங்களில் நோய்த்தொற்று காரணமாக திரவம் வெளியேறும்.

நோய்த்தொற்று

கருவாய் மற்றும் யோனியைப் பாதிக்கும் பல்வேறு நோய்த்தொற்றுகள் உள்ளன, எடுத்துக்காட்டாக, யோனிப்புண் (thrush) கேண்டிடா என்னும் பூஞ்சையால் ஏற்படும் யோனிப்புண் என்பது 75% பெண்களைத் தங்கள் வாழ்நாளில் ஒரு முறையேனும் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான நோய்த்தொற்று ஆகும்.

யோனியில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று பின்வரும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம்:

- கருவாயைச் சுற்றி எரிச்சல் அல்லது அரிப்பு
- துர்நாற்றம் அடிக்கும் அல்லது இயல்பில் இருந்து மாறுபட்ட நிறம் கொண்ட திரவம் யோனியில் இருந்து வெளியேறுதல்
- சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது குத்தும் உணர்வு
- கருவாய் மற்றும் யோனியில் வீக்கம் அல்லது சிவத்தல்
- கருவாய் தோலில் பிளவுகள்
- வலிமிகுந்த உடலுறவு.

ஒவ்வாமைகள் மற்றும் தோல் நிலைகள்

சில தயாரிப்புகள் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தி கருவாயை அரிப்புமிக்கதாகவும் சிவப்பாகவும் ஆக்கலாம். உதாரணமாக, பஞ்சுருட்டி (டேம்பான்கள்), சோப்புகள், இறுக்கமான செயற்கையிழை (Lycra) பேண்டுகள் மற்றும் குளோரின் (நீச்சல் குளங்களில் இருந்து). கருவாயைப் பாதிக்கும் பிற தோல் நிலைகளும் உள்ளன.

வயதாகுதல்

மெனோபாஸ் நேரம் நெருங்குகையில், உங்கள் கருவாய் மற்றும் யோனியின் தோல் மெலிதாகலாம். இதனால் உலர்தல், எரிச்சல் மற்றும் உடலுறவின் போது வலி ஏற்படலாம்.

கருவாய் மற்றும் யோனியில் வலி

கருவாய் மற்றும் யோனியில் வலி என்பது பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக, நோய்த்தொற்றுகள், தோல் நிலைகள், கூபகத் தளத் தசை இறுக்கமடைதல், நரம்புச் சேதம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லது குழந்தைப்பேறில் ஏற்படும் தசைச் சேதம்.

எப்போது உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

கருவாயில் எரிச்சல், திரவம் கசிதல் அல்லது வலி ஏற்படுதல் குறித்து உங்களுக்குக் கவலை ஏற்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரைப் பார்ப்பது முக்கியமாகும்.

எதனால் பிரச்னை ஏற்படுகிறது என்பதைக் கண்டறிய பரிசோதனை, பஞ்சில் துடைத்தல் அல்லது பிற பரிசோதனைகளை உங்கள் மருத்துவர் செய்யலாம். காரணியைப் பொறுத்து உங்களுக்கு களிம்புகள், கிரீம்கள் அல்லது மாத்திரைகளை அவர் தரலாம். இந்தப் பகுதியை எவ்வாறு பராமரிப்பது என்று உங்களுக்கு அறிவுரைகளையும் வழங்கலாம். சில நிலைகளில் உங்களை ஒரு நிபுணரிடம் செல்லுமாறு பரிந்துரைக்கலாம்.

உங்கள் கருவாயை எப்படி பராமரிப்பது என்பதைப் பற்றி “கருவாய்” என்னும் Jean Hailes குறிப்பேட்டைப் (ஆங்கிலத்தில் மட்டுமே கிடைக்கும்) படிப்பது மூலம் மேலும் அறியலாம்: www.jh.today/vulva-booklet.

மேலும் தகவல்கள், ஆதாரங்கள் மற்றும் குறிப்புகளுக்கு இங்கே செல்க
jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina

Jean Hailes for Women's Health

தொலைபேசி 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

மே 2023 இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

பொறுப்புத்துறப்பு: இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றானது அல்ல. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரக் குழுவிடம் பேசவும்.

பல்வேறு பின்னணிகள், அனுபவங்கள் மற்றும் அடையாளங்களைக் கொண்டவர்களுக்காக நாங்கள் சுகாதாரத் தகவலை எழுதுகிறோம். நாங்கள் ‘பெண்கள்’ என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறோம், ஆனால் இந்தச் சொல் எங்கள் தகவல்களைப் பயன்படுத்தக்கூடிய அனைவரையும் உள்ளடக்கியதல்ல என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

© பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes 2023