

वल्वा और योनि का स्वास्थ्य

अपनी वल्वा और योनि (स्त्री गुप्तांगों) का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है। इस क्षेत्र को प्रभावित करने वाली समस्याएँ सामान्य होती हैं और इनका उपचार करना आसान होता है, लेकिन यदि आप चिंतित हैं तो आप अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं।

आपकी वल्वा और योनि के बीच क्या अंतर है?

कुछ लोगों को लगता है कि वल्वा योनि होती है, लेकिन ये अलग हिस्से हैं। आपकी वल्वा वह हिस्सा होती है, जो आपको दिखाई देता है। इसमें आपके आंतरिक और बाहरी लेबिया, क्लिटोरिस, मूत्रमार्ग द्वार (जहाँ से मूत्र बाहर निकलती है) और योनि द्वार शामिल हैं। आपकी योनि आपके शरीर के अंदर का वह हिस्सा होती है, जो आपको दिखाई नहीं देता है। यह वह जगह है, जहाँ आप अपना टैम्पोन लगाती हैं।



यह क्षेत्र किस प्रकार से प्रभावित हो सकता है?

जलन

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

वल्वा 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
- सेक्स के दौरान दर्द

तरलस्राव

सभी महिलाओं में योनि स्राव और तरल होते हैं, जो वल्वा और योनि को नम और स्वस्थ बनाए रखते हैं, लेकिन कभी-कभी संक्रमण के कारण भी स्राव होता है।

संक्रमण

कई प्रकार के संक्रमण वल्वा और योनि को प्रभावित कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, श्रश। श्रश 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:

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

एलर्जियाँ और त्वचा की समस्याएँ

कुछ उत्पादों से एलर्जिक प्रतिक्रिया हो सकती है, जिससे वल्वा के इर्द-गिर्द जलन हो सकती है। उदाहरण के लिए, टैम्पोन, साबुन, तंग सिंथेटिक कपड़े (लाइक्रा) और क्लोरीन (स्विमिंग पूल से)। त्वचा की अन्य समस्याओं से भी वल्वा प्रभावित हो सकती है।

आयु बढ़ना

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

वल्वा और योनि में दर्द

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

अपने डॉक्टर से कब मिलें

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

आपके डॉक्टर यह पता लगाने के लिए जाँच, स्वीब या अन्य परीक्षण कर सकते हैं कि समस्या का कारण क्या है। वे कारण के आधार पर आपको मलहम या क्रीम, टैबलेट या इस क्षेत्र का ध्यान रखने के तरीके के बारे में जानकारी दे सकते हैं। कुछ मामलों में वे आपको एक विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं।

आप हमारी पुस्तिका पढ़कर अपनी योनि की देखभाल करने के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकती हैं:

[The Vulva](#) (केवल अंग्रेज़ी में उपलब्ध)।

और अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ :

[jc_1f_gcqny_s/fc_jf_-x/vsjv_-v_gj_-nv_pq_sicpq](#)

अद्यतन जून 2022

इस तथ्य पत्रक को जानकारी और शिक्षा देने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसका उद्देश्य कोई विशिष्ट चिकित्सा सलाह प्रदान करना या आपके चिकित्सक द्वारा दी गई सलाह को बदलना नहीं है।

Jean Hailes for Women's Health ऑस्ट्रेलिया सरकार के समर्थन को कृतज्ञतापूर्वक अभिस्वीकृति देता है।

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes for Women's Health

महिलाओं के स्वास्थ्य के विषय के प्रति व्यापक और समावेशी दृष्टिकोण रखता है। इस तथ्य पत्रक में सामान्य रूप से 'महिलाओं' और 'लड़कियों' शब्दों का उपयोग किया गया है। इन शब्दों का उद्देश्य यौन-विविध महिलाओं, अंतर्लिंगी महिलाओं और पारलिंगी अनुभव वाली महिलाओं को शामिल करना है।

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

फ़ोन 03 9453 8999
jeanhailes.org.au