

# دلایل خشکی واژن و راهکارهای پیشنهادی

28 آذر 1403

**خشکی واژن چیزی است که می‌تواند بر کیفیت زندگی فرد اثر بگذارد. این عارضه باعث درد و ناراحتی حین نشستن، ورزش کردن، ادرار کردن و رابطه جنسی می‌شود.**

واژن به طور طبیعی دارای مخاطی مرطوب و مایع مانند است که کمک می‌کند نرم و منعطف بماند. خشکی واژن زمانی اتفاق می‌افتد که بافت‌های آن خشک و نازک شده و رطوبت کمی دارند. در نتیجه احساس ناراحتی خصوصا حین رابطه جنسی ایجاد می‌شود. خشکی واژن در هر سنی می‌تواند رخ دهد؛ اما طی یائسگی و بعد از آن شایع‌تر است، یعنی زمانی که سطح استروژن افت می‌کند. هورمون استروژن کمک می‌کند مخاط واژن سالم و مرطوب بماند. پایین بودن سطح استروژن باعث می‌شود دیواره‌های واژن نازک و خشک شوند. این عارضه‌ی شایعی از یائسگی است که آتروپی واژن نام دارد. برای خشکی واژن، راهکارهای موثر و بی‌ضرر زیادی وجود دارد.

## آیا خشکی واژن مشکلی شایع است؟

تقریباً ۱۷ درصد خانم‌هایی که در سنین بارداری‌اند (۱۸ تا ۵۰ سال) می‌گویند حین رابطه جنسی، خشکی واژن اذیتشان می‌کند، یعنی حتی پیش از اینکه یائسگی روی بدهد. بیش از نیمی از کسانی که خشکی واژن دارند، در سنین بعد از یائسگی‌اند.

## علت‌های احتمالی خشکی واژن چیست؟

در خیلی از موارد، خشکی واژن زمانی اتفاق می‌افتد که سطح استروژن پایین می‌آید. افت استروژن با بالا رفتن سن یا طی یائسگی متداول است. یائسگی زمانی است که پرئود پایان می‌یابد و شما دیگر نمی‌توانید باردار شوید. وقتی استروژن بدن افت می‌کند، پوست و بافت بیرون ناحیه تناسلی و واژن نازک‌تر شده و انعطاف‌پذیری آن کم می‌شود و در نتیجه خشکی واژن رخ می‌دهد.

**بعضی از بیماری‌ها و درمان‌ها هم می‌توانند باعث خشکی واژن شوند:**

. شیردهی و زایمان

. قرص‌های کنترل بارداری یا هر نوع کنترل بارداری هورمونی

. درمان سرطان از جمله شیمی‌درمانی و هورمون‌درمانی

یائسگی زمانی است که پرئود پایان می‌یابد و شما دیگر نمی‌توانید باردار شوید. وقتی استروژن بدن افت می‌کند، پوست و بافت بیرون ناحیه تناسلی و واژن نازک‌تر شده و انعطاف‌پذیری آن کم می‌شود و در نتیجه خشکی واژن رخ می‌دهد

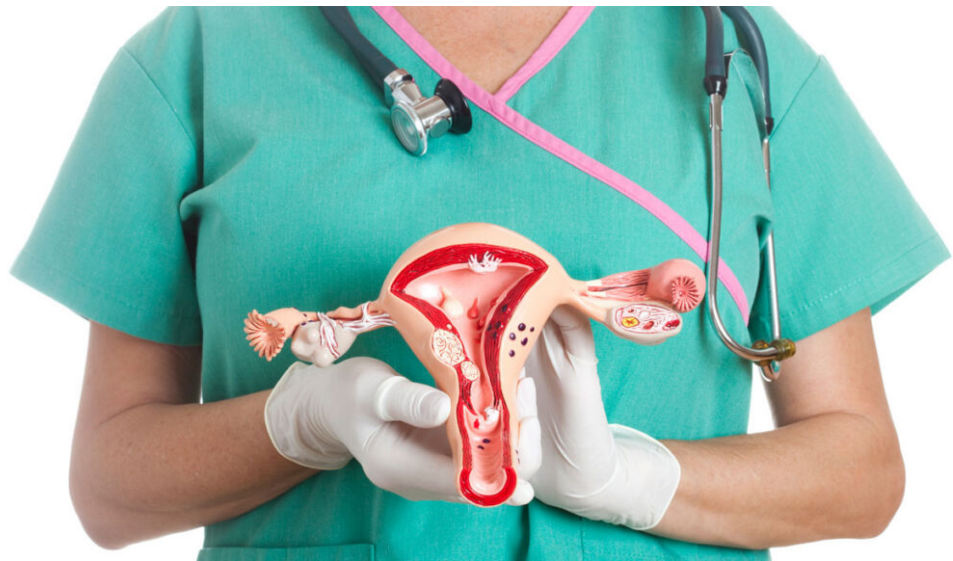
- . دیابت
- . داروها از جمله داروهای آنتی استروژن (برای درمان فیبروم رحم یا اندومتریوز)، بعضی از داروهای ضداسهال و آنتی‌هیستامین‌ها (برای درمان خارش چشم و آبریزی بینی)
- . برداشتن تخمدان‌ها (أفورکتومی)
- . سندرم شوگر (یک اختلال خودایمنی که می‌تواند باعث خشکی در تمام بدن شود)
- . عدم برانگیختگی جنسی
- . استفاده از صابون‌های معطر، اسپری‌ها و شوینده‌ها برای واژن



## خشکی واژن چه حسی ایجاد می‌کند؟

- خشکی واژن باعث احساس ناراحتی و درد در واژن می‌شود، خصوصا حین رابطه جنسی. واژن خشک علائم زیر را نیز دارد:
- . سوزش و خارش
  - . خونریزی بعد از رابطه جنسی به دلیل زخمی شدن بافت دیواره‌ی واژن
  - . درد در ناحیه تناسلی
  - . عفونت‌های مکرر ادراری یا عفونت‌های قارچی
  - . نیاز مکرر به ادرار کردن
  - . عدم تمایل به رابطه جنسی
- رطوبت کمتر در واژن منجر به رطوبت کمتر در ناحیه والوا می‌شود (بخش بیرونی ناحیه تناسلی). و این یعنی وقتی لباس زیر می‌پوشید یا طی فعالیت‌های معمولی مثل نشستن یا راه رفتن، احساس خشکی و ناراحتی می‌کنید.

## خشکی واژن چگونه درمان می‌شود؟



این نوع سرطان در دستگاه تولید مثل زنان اتفاق می‌افتد و محل اندام تولید مثل زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

درمان‌های متعددی برای خشکی واژن وجود دارد.

### داروها

داروهایی می‌توانند با جایگزین کردن استروژن یا مشابه استروژن عمل کردن، خشکی واژن را برطرف نمایند. این داروها فقط با تجویز پزشک باید مصرف شوند.

### کرم، حلقه یا قرص استروژن با دوز پایین

این داروها می‌توانند استروژن بدن را جایگزین کنند. کرم‌ها و قرص‌ها مستقیماً و با اپلیکاتور داخل واژن استفاده می‌شوند. بیشتر این داروها مصرف روزانه دارند تا زمانی که علائم تخفیف بیابند و سپس می‌توانید در صورت نیاز به طور هفتگی از دارو استفاده کنید. حلقه‌های استروژن نیز به مدت سه ماه داخل واژن جاگذاری می‌شوند و سپس نیاز به تعویض دارند.

### آیا لازم است داروی پروژستین هم مصرف کنید؟

شاید لازم باشد علاوه بر برخی از داروهای استروژن، داروی هورمونی دیگر هم به نام پروژستین مصرف کنید. این دارو برای پیشگیری از سرطان یا پیش‌سرطانی شدن دیواره‌ی رحم است؛ اما خیلی از خانم‌هایی که از استروژن واژینال با دوز پایین استفاده می‌کنند، نیازی به پروژستین ندارند.

### تا چه مدتی می‌توانید از استروژن واژینال استفاده کنید؟

استروژن واژینال با دوز پایین اثرات جانبی چندانی ندارد و می‌توانید مدت نامحدود از آن استفاده کنید.

### آیا مصرف استروژن واژینال در صورتی که فرد سابقه‌ی سرطان سینه دارد مجاز است؟

ایمن بودن استروژن واژینال در افرادی که سابقه‌ی سرطان سینه دارند مورد بحث است. مقدار کمی از استروژن می‌تواند از طریق واژن، وارد جریان خون شود. بعضی از افراد (آن‌هایی که نوعی دارو به نام

کاهنده انتخابی گیرنده استروژن مصرف می‌کنند) ممکن است کاندیدای بهتری برای مصرف استروژن واژینال باشد. اگر سابقه‌ی سرطان سینه دارید حتماً این مورد را با پزشکتان در میان بگذارید.

### لوبریکانت‌ها و مرطوب‌کننده‌ها

لوبریکانت‌ها (روان‌کننده‌ها) و مرطوب‌کننده‌ها بدون نسخه نیز فروخته می‌شوند. این محصولات می‌توانند بافت واژن را مرطوب و نرم کنند. شما باید از مرطوب‌کننده‌ای برای واژن خود استفاده کنید که مناسب شما باشد؛ درست مانند مرطوب‌کننده‌ای که برای صورت و بدنتان استفاده می‌کنید.

## چگونه خشکی واژن را با روش طبیعی درمان کنید؟

روغن‌های طبیعی مانند روغن هسته انگور، روغن زیتون، روغن دانه آفتابگردان یا روغن نارگیل می‌توانند روش‌های ساده‌ی خانگی برای خشکی واژن باشند. از روغن‌های طبیعی باید فقط به عنوان یک لوبریکانت موضعی استفاده کنید.