

# همه‌ی آنچه باید در رابطه با بهداشت بانوان بدانید

کارشناس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان نسبت به رعایت نکات مطرح شده بهداشتی بانوان برای پیشگیری از ابتلا به عفونت، تاکید کرد.

نرگس باباخانی گفت: برخی بانوان به صورت وسواس گونه و روزانه چندین مرتبه از ژل‌های بهداشتی بانوان استفاده می‌کنند که نیاز به این کار نیست چون باعث می‌شود تنظیم نرمال سیستم تناسلی بانوان بهم بخورد. نهایتاً هفته‌ای یکبار می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

باباخانی با بیان اینکه لباس زیر باید مکرر و روزانه عوض شود، تصریح کرد: باید به [دختران جوان](#) آموزش داده شود که لباس زیر باید با دست و صابون شسته و در آفتاب خشک شود. اگر شرایط پهن کردن در آفتاب وجود ندارد می‌توان از اتو استفاده کرد.

وی با اشاره به اینکه خشک نگه داشتن [ناحیه تناسلی](#) در خانم‌ها خیلی مهم است، مطرح کرد: خانم‌ها حتما بعد از استفاده از سرویس بهداشتی از دستمال استفاده کنند. این دستمال‌ها نباید معطر باشند چون ناحیه تناسلی حساس است و استفاده از دستمال توالت معطر آن را تحریک می‌کند.

کارشناس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان خاطرنشان کرد: لازم نیست که از پد بهداشتی روزانه در دوران غیر از پریود استفاده کرد چون باعث ایجاد رطوبت در ناحیه تناسلی می‌شود.

باباخانی تاکید کرد: بانوان به این نکته توجه کنند که موقع طهارت گرفتن خود را از جلو به عقب بشورند.

وی در پایان یادآور شد: مصرف زیاد مواد قندی نیز می‌تواند زمینه ساز برخی عفونت‌ها شود.