

بهداشت و سلامت دستگاه تناسلی زنان اهمیت زیادی دارد

ناحیه تناسلی زنان بسیار حساس است. این بخش از بدن به خاطر ساختاری که دارد و ترشحات موجود در آن، مستعد شکل‌دهی به عفونت‌های متنوع است. پس باید با رعایت بهداشت و اصول مراقبتی مانع از آن شوید که مشکلی در آن به وجود بیاید.

با رعایت بهداشت و سلامت دستگاه تناسلی زنان می‌توانید از عفونت‌ها و ابتلا به بیماری‌های رنگارنگ دور شوید. باید حواستان به تمیز و خشک نگه‌داشتن آلت تناسلی و نواحی مربوط به آن باشد. با این کار، از بروز التهابات مختلف در این بخش جلوگیری می‌کنید و نمی‌گذارید که آسیبی متوجه آن شود. ناحیه تناسلی بانوان مکان مناسبی برای رشد و شکل‌گیری انواع عفونت‌های میکروبی است.

پس باید به تمیز نگه‌داشتن آن و رعایت نکات حفظ سلامتش دقت زیادی داشته باشید. هرگونه مشکل غیرعادی را هم با متخصص زنان درمیان بگذارید تا از پیشرفت عوارض و علائم ناخوشایند جلوگیری کنید.

شستوشو در حمام

یادتان باشد که برای حفظ بهداشت و سلامت دستگاه تناسلی زنان نیازی به استفاده از صابون و مواد شوینده رنگارنگ ندارید. این بخش از بدن می‌تواند خود را تمیز نگه دارد. ترشحات آن و ویژگی‌هایی که دارد، باعث می‌شوند که خودبه‌خود به بهداشتش رسیدگی شود.

اگر می‌خواهید از صابون برای شستن این ناحیه استفاده کنید هم به سراغ مواردی بروید که ملایم هستند و عطر و غلظت زیادی هم ندارند. در این صورت مانع از شکل‌گیری حساسیت‌ها و مشکلات مختلف می‌شوید.

دقت کنید که محیط واژن خودش را تمیز می‌کند اما برای نظافت بخش بیرونی آلت تناسلی یعنی فرج باید از شوینده‌های ملایم و آب گرم کمک بگیرید.

محصولات بهداشتی بانوان

از بیشتر محصولات بهداشتی ناحیه تناسلی که برای شستوشو و از

بین بردن بوی نامطبوع این بخش تبلیغ میشوند، به شدت دوری کنید. مواد عطری باعث تحریک ناحیه تناسلی و واژن میشوند و میتوانند حساسیتها یا مشکلات متنوعی به همراه بیاورند. از نوار بهداشتیهای عطری یا تامپونهایی با همین ویژگی هم دوری کنید.

دوش واژینال

از دوش واژینال برای شستوشوی آلت تناسلی و واژن استفاده نکنید. این دوشها باعث میشوند که تعادل میکروارگانیسمهای موجود در واژن از بین برود و این بخش در معرض ابتلا به عفونتها و آزردهای مختلف قرار بگیرد. تنها در صورتی از دوش واژینال استفاده کنید که پزشکتان آن را تجویز کرده باشد.

بهداشت لباس زیر

به تعویض لباس زیر به طور روزانه دقت داشته باشید. هر زمانی که احساس کردید، لباستان مرطوب شده یا ترشحات زیادی در آن ریخته شده، اقدام به تعویض کنید. نگذارید که مکانی مستعد رشد انواع باکتریها در آنجا شکل بگیرد و بیمارستان کند.

در شستن لباسهای زیر هم دقت داشته باشید و از مواد شوینده بیش از حد استفاده نکنید. حواستان باشد که لباس بعد از شستوشو، کاملا خشک شود و بعد اقدام به پوشیدن مجدد آن کنید.

جنس لباس زیر

بهترین جنس لباس زیر نخی است. شورتهایی استفاده کنید که ۱۰۰ درصد از جنس نخ هستند. جنسهای دیگر لباس زیر باعث آزار و تحریک این بخش از اندام میشوند و ممکن است مشکلات و حساسیتهایی به وجود بیاورند.

بهداشت زمان و بعد از نزدیکی

دقت کنید که **قبل و بعد از نزدیکی** و برقراری رابطه جنسی سعی کنید که ناحیه تناسلی را تمیز کنید و نگذارید که آلودگیهای احتمالی بدن در این بخش به شریک جنسیتان منتقل شود. بعد از رابطه هم ادرار کنید تا اگر میکروبهایی احتمالی از راه پوست در آستانه ورود به بدنتان هستند از شما دور بمانند.

عدم ارتباط با شریک های جنسی

تعدد شرکای جنسی از جمله دلایل بروز مشکلات متنوع در نواحی تناسلی است. یکی از اصولی‌ترین و مهم‌ترین کلیدها در حفظ بهداشت و سلامت جنسی بانوان همین مورد است. اگر تعداد شریک‌های جنسی‌تان زیاد باشد، کنترل وضعیت سلامتتان دشوار می‌شود. اول از هرچیز، احتمال ابتلا به بیماری‌های مقاربتی در شما قوت بیشتری می‌گیرد. در درجات بعدی هم، امکان کنترل آنها از نظر ابتلا به بیماری‌هایی مانند زگیل تناسلی دشوار می‌شود.

استفاده از کاندوم

در برقراری رابطه جنسی، حتما از کاندوم استفاده کنید. این وسایل هم راهی برای پیشگیری از بارداری هستند و هم به شما کمک می‌کنند که از بسیاری از بیماری‌های مقاربتی دور بمانید. انتقال شمار زیادی از مشکلات مقاربتی و بیماری‌های جنسی با وجود کاندوم غیرممکن می‌شود.

عدم استفاده از لباس های تنگ

از پوشیدن جورابشلواری‌ها هم که فضای تنگ و فشرده و مستعد تعریق به وجود می‌آورند، پرهیز کنید. لباس‌های تنگ باعث می‌شوند که فضای مرطوب و تاریک برای رشد میکروب‌ها به وجود بیاید و نتیجه چنین چیزی می‌تواند عفونت‌های ناخوشایند باشد. این موضوع از مهم‌ترین نکات در حفظ بهداشت و سلامت دستگاه تناسلی زنان است.



بهداشت و مراقبت در زمان پریودی

در زمان پریود هم باید به نظافت ناحیه تناسلی و بهداشت [قاعدگی](#) اهمیت بدهید. آن را به‌خوبی بشوید و به تعویض به‌موقع نوار

بهداشتی دقت داشته باشید. اگر از تامپون استفاده می‌کنید هم نباید بیشتر از حد مجاز، آن را در بدن نگه دارید. نوار بهداشتی را هر ۳ تا ۴ ساعت عوض کنید و هر ۴ تا ۸ ساعت هم اقدام به تعویض تامپون کنید.

معاینه شخصی

ارزش معاینه شخصی را در حفظ بهداشت و سلامت دستگاه تناسلی دست‌کم نگیرید. حواستان باشد که باید بخش‌های مختلف این دستگاه تناسلی زنانه را بشناسید و بتوانید با بوکردن، دیدن و حس‌کردن حالات مختلفش به تغییرات احتمالی آن پی ببرید. گاهی با همین معاینه‌ها است که متوجه موردی غیرعادی می‌شوید که نیاز به پیگیری جدی دارد.

حواستان به رنگ پوست فرج و واژن باشد. بوهای این ناحیه را استشمام کنید و اگر موردی ناخوشایند و غیرعادی می‌بینید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. هرگونه ترشحاتی با رنگ‌های غیرمعمول هم نیاز به بررسی بیشتر دارند.