

# योनि संक्रमण

## Vaginal Infection

A vaginal infection, also called vaginitis, is the irritation of the vagina that causes changes in vaginal discharge, itching, odor and other signs.

Most women have some vaginal discharge. This discharge keeps the vagina clean and moist. Normal discharge has a mild odor and should be clear, white or yellow. It may leave a yellowish color on your underwear when it dries. You may have a few days of heavy, clear, slippery discharge about halfway between your monthly periods. This occurs when an ovary releases an egg.

### Signs

You may have one or more of these signs with a vaginal infection:

- Change in the amount, color or odor of vaginal discharge
- Itching or burning around the vagina
- Burning when urinating
- An urge to urinate more often
- Sores or warts near the vaginal opening
- Painful sex
- Chills or fever
- Stomach or abdominal pain or cramping

**Call your doctor** if you have any signs of infection. Your doctor will do an exam to find out the type of infection you have.

योनि संक्रमण, जिसे योनिशोथ भी कहा जाता है, योनि का प्रदाह है जो योनिस्त्राव में बदलाव, खुजली, बदबू और दूसरे लक्षण पैदा करता है।

अधिकतर औरतों की योनि से कुछ स्राव होते हैं। जो योनि को साफ-सुथरा और नम रखते हैं। सामान्य स्राव में हल्की-सी गंध होती है और उसे स्वच्छ, सफेद या पीला होना चाहिए। सूखने के बाद वह आपके जांघिये पर पीला दाग छोड़ सकता है। आपके मासिक चक्र के बीच में कुछ दिन ज्यादा, स्वच्छ, और चिपचिपा स्राव हो सकता है। यह डिंबग्रंथि के डिंब छोड़ने पर होता है।

### लक्षण

योनि संक्रमण हो जाने पर आप निम्न में से किसी एक या कई लक्षणों से पीड़ित हो सकती है:

- योनिस्त्राव की मात्रा, रंग या गंध में परिवर्तन
- योनि के आस-पास खुजली या जलन
- पेशाब करते समय जलन
- बार-बार पेशाब आना
- योनिमुख के पास घाव या मस्सा
- कष्टदायी संभोग
- कंपकंपी या बुखार
- पेट या उदर में दर्द या मरोड़

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण हो तो **अपने डाक्टर को फोन करें**। आपका डाक्टर, यह पता लगाने के लिए, कि किस तरह का संक्रमण हुआ है, एक जांच करायेगा।

## Types of Vaginal Infection

### Yeast Infection

Yeast infections are caused by fungus. Symptoms of a yeast infection include a thick, white discharge that looks like cottage cheese but does not have a foul odor. Yeast infections can cause vaginal itching, burning, redness, and pain with urination or sex.

### Bacterial Vaginosis (BV)

Bacterial Vaginosis is caused by an overgrowth of certain kinds of bacteria in the vagina. BV occurs when your vagina has more harmful bacteria than good bacteria. Vaginal discharge may be watery, gray in color, heavy and foul smelling. There may be pain during urination and itching around the vagina.

### Atrophic Vaginitis

Atrophic vaginitis is the thinning, inflammation and shrinking of the vagina caused by low estrogen levels. Low estrogen levels can occur after menopause, childbirth, or while breastfeeding. It may cause discharge, itching and burning. Urinating and sex may become hard to do and painful.

### Trichomoniasis Vaginitis

“Trich” is an infection spread by sexual contact and caused by a parasite. Heavy discharge with odor, itching, and painful sex and urination may occur. Some women have no signs. You may become infected again if your partner is not also treated.

## योनि संक्रमण के प्रकार

### यीस्ट संक्रमण

यीस्ट संक्रमण फंफूद से होते हैं। यीस्ट संक्रमण के लक्षणों में एक मोटी, सफेद निर्वहन शामिल है जो कॉटेज पनीर की तरह दिखता है लेकिन इसमें दुर्गंध नहीं होती है। यीस्ट संक्रमण योनि खुजली, जलन, लालिमा और पेशाब या सेक्स के साथ दर्द का कारण बन सकता है।

### जीवाणु योनिशोथ (बैक्टीरियल वैजिनोसिस, बीवी)

बैक्टीरियल वैजिनोसिस योनि में कुछ प्रकार के बैक्टीरिया के अतिवृद्धि के कारण होता है। बी.वी. तब होता है जब आपकी योनि में अच्छे बैक्टीरिया की तुलना में अधिक हानिकारक बैक्टीरिया होते हैं। योनि स्राव पानी जैसा, भूरे रंग का, स्राव ज्यादा और दुर्गंधयुक्त हो सकता है। योनि के आसपास पेशाब और खुजली के दौरान दर्द हो सकता है।

### अपक्षयिक योनिशोथ

अपक्षयिक योनिशोथ निम्न एस्ट्रोजन के स्तर के कारण होने वाली योनि का पतला होना, सूजन और सिकुड़ना है। रजोनिवृत्ति, प्रसव के बाद या स्तनपान करते समय कम एस्ट्रोजन का स्तर हो सकता है। इसमें योनि स्राव आ सकता है, योनि में खुजली और जलन हो सकती है। पेशाब और सेक्स करना मुश्किल और दर्दनाक हो सकता है।

### ट्राइकोमोनियासिस योनिशोथ

“ट्रिच” एक संक्रमण है जो यौन संपर्क से फैलता है और एक परजीवी के कारण होता है। इस संक्रमण में योनि स्राव बढ़ जाता है, और बदबूदार होता है, खुजली होती है और सेक्स और पेशाब करने पर दर्द होता है। कई औरतों में कोई लक्षण नहीं होते हैं। यदि आपके साथ का उपचार न किया जाए तो आपको दुबारा संक्रमण हो सकता है।

## Your Care

See your doctor if you have any signs of infection. Your treatment may include:

- Medicines
  - › Finish all of your medicine as ordered. The infection may still be present even if the discharge goes away before the medicine is finished.
- Bathing
  - › Bathe or shower each day and clean the area around the vagina well.
  - › Keep the area as dry as you can. Wear cotton underwear.
- Sanitary pads
  - › Use pads if there is a lot of discharge.
  - › **Do not** use tampons to absorb discharge.

Both you and your partner may need treatment as **some types of vaginal infection can be spread by sexual contact**. Ask your doctor if your partner needs treatment. If you are told to return for a follow up check, be sure to schedule an appointment

## आपकी देखभाल

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण हो तो अपने डॉक्टर से मिलें। आपके उपचार में शामिल हो सकता है:

- दवाईयाँ
  - › डॉक्टर के आदेशानुसार अपनी सभी दवाईयाँ समाप्त करें। चाहे दवा खत्म होने से पहले ही योनिस्त्राव बन्द हो जाए फिर भी संक्रमण अभी भी हो सकता है।
- स्नान
  - › हर दिन नहाएँ या शावर लें और योनि के आसपास के क्षेत्र को साफ करें।
  - › उस जगह को जहां तक हो सके सूखा रखें। सूती अधोवस्त्रों का उपयोग करें।
- सेनेटरी पैड्स
  - › अगर बहुत ज़्यादा स्राव हो रहा है तो सैनिटरी पैड का इस्तेमाल करें।
  - › स्राव सोखने के लिए टैम्पोन का प्रयोग **न करें**।

आप और आपके साथ दोनों को इलाज कराने की आवश्यकता हो सकती है क्योंकि **कई प्रकार के योनि संक्रमण योन संसर्ग से फैलते हैं**। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आपके साथी को इलाज की जरूरत है। यदि आपको फॉलो-अप जांच के लिए दुबारा बुलाया जाए तो उसके लिए एक मुलाकात निर्धारित करना सुनिश्चित करें।

## Preventing Vaginal Infections

If you have a vaginal infection that keeps coming back, try these tips to help prevent it:

- Avoid spreading germs from the rectum to the vagina. When you go to the bathroom, always wipe from the front of your body to the back, away from the vagina.
- Wash your vagina daily with a mild soap and keep the area as dry as possible. Change your underwear every day and remove wet bathing suits and exercise clothes as soon as possible. vagina well and keep the area as dry as possible.
- Avoid irritating soaps or detergents, feminine hygiene sprays, perfumed toilet paper or perfumed tampons. These products may make symptoms worse.
- Clean diaphragms and spermicidal applicators with hot soapy water and rinse well.
- Do not douche.
  - Using a douche can wash away good bacteria and cause you to have more vaginal infections.
  - Your vaginal discharge will smell different during your monthly cycle. This is normal. If you have an odor that does not go away after washing, check with your doctor or nurse.
  - Douching after having sex does not prevent pregnancy.
  - Women who douche may have more of a chance of getting pelvic inflammatory disease.

## योनि संक्रमण से बचाव

यदि आपको एक ऐसा योनि संक्रमण है जो बार-बार वापस हो जाता है तो इससे बचने के लिए इन सुझावों को अपनाएँ:

- मलाशय से योनि में रोगाणु पहुंचने से बचाएँ। जब आप बाथरूम में जाते हैं, तो हमेशा योनि से दूर अपने शरीर के सामने से पीछे की तरफ पोंछें।
- अपनी योनि को रोजाना हल्के साबुन से धोएं और इस क्षेत्र को जितना हो सके सूखा रखें। अपने अधोवस्त्रों को हर दिन बदलें और गीले स्नान सूट और अपने व्यायाम के कपड़े को जितनी जल्दी हो सके हटा दें। योनि क्षेत्र को अच्छी तरह से और जितना संभव हो उतना सूखा रखें।
- जलन या क्षोभ पैदा करने वाले साबुनों, डिटरजेंटों, महिलाओं के हाइजीन स्प्रे, सुगंधित टायलेट पेपर और सुगंधित टैम्पों के इस्तेमाल से बचें। ये उत्पाद लक्षणों को बदतर बना सकते हैं।
- डायाफ्रामों और शुक्राणुनाशक एप्लिकेटर्स को साबुन वाले गरम पानी से अच्छी तरह धोएँ और उसके बाद अच्छी तरह खंगालें।
- डूश न दें।
  - डूश का इस्तेमाल करने से अच्छे बैक्टीरिया भी धुल सकते हैं और इससे और अधिक योनि संक्रमण हो सकता है।
  - आपकी योनि से निकलने वाले स्राव की गन्ध आपके मासिक धर्म के दौरान की गन्ध से अलग होगी। यह सामान्य है। यदि कोई ऐसी बदबू है जो धोने के बाद चली नहीं जाती तो अपने डाक्टर या नर्स से बात करें।
  - यौन संबंध बनाने के बाद डूश से धोना आपको गर्भवती होने से नहीं बचाता है।
  - वे औरतें जो डूश का इस्तेमाल करती हैं उन्हें श्रोणि की सूजन की बीमारी होने के अधिक अवसर होते हैं।

- Avoid tight jeans, underwear or pantyhose without a cotton crotch, and other clothing that can trap heat and moisture.
- Do not use home cures. Home cures only hide the problem.
- Use condoms to protect yourself from sexually transmitted infections (STIs).
- कसी हुई जींस, अधोवस्त्रों या सूती क्रोच के बिना पहने पैटी होज और अन्य कपड़े जो नमी को जकड़ लेते हैं, पहनने से बचें।
- घर के इलाज का इस्तेमाल न करें। घर के इलाज केवल समस्या को छुपाते हैं।
- अपने आपको यौन संसर्ग से होने वाले संक्रमणों (STIs) से बचाने के लिए कंडोम का प्रयोग करें।

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।**