

العدوى المهبليّة

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.

العدوى المهبليّة وتسمى أيضاً التهاب المهبل هي عبارة عن تهيج في المهبل يؤدي إلى حدوث تغييرات في الإفرازات المهبليّة فضلاً عن الحكّة والرائحة الكريهة وغيرها من الأعراض.

لدى معظم النساء بعض الإفرازات المهبليّة، وهذه الإفرازات تحافظ على المهبل نظيفاً ورطباً. حيث يكون للإفرازات الطبيعيّة رائحة خفيفة، كما ينبغي أن تكون صافية أو بيضاء أو صفراء. وقد تترك لوناً ضارباً إلى الصفرة على ملابسك الداخليّة عند جفافها. وقد تشهدين بضعة أيام تكون فيها الإفرازات كثيفة وصافية وانزلاقيّة في منتصف المدة بين الدورات الشهريّة. وهذا يحدث عند التبويض.

الأعراض

قد يظهر عليك عرض واحد أو أكثر من أعراض العدوى المهبليّة التاليّة:

- تغيير في مقدار الإفرازات المهبليّة أو لونها أو رائحتها
- حكّة أو حرقة حول المهبل
- حرقة عند التبول
- رغبة في التبول مرّات أكثر
- ظهور القروح أو الثآليل بالقرب من الفتحة المهبليّة
- الشعور بالألم عند ممارسة الجنس
- القشعريرة أو الحمى
- ألم أو تقلصات بالمعدة أو البطن

اتصلي بطبيبك إذا كنت تعانين من أي من أعراض العدوى. سوف يجري الطبيب فحصاً لمعرفة نوع العدوى لديك.

Types of Vaginal Infection

أنواع العدوى المهبلية

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.

العدوى الخميرية

تنتج العدوى الخميرية عن الفطريات. وتكون الإفرازات المهبلية غليظة لونها أبيض وتبدو مثل الجبن المنزلي، ولكن ليس لها رائحة كريهة يمكن أن تؤدي العدوى الخميرية إلى حكة مهبلية وحرقة واحمرار وألم مع التبول أو الجنس.

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.

التهاب المهبل البكتيري (BV)

يحدث التهاب المهبل البكتيري بسبب زيادة نمو أنواع معينة من البكتيريا في المهبل. ويحدث الالتهاب عندما يزيد عدد البكتيريا المضرة عن البكتيريا الجيدة. وتكون الإفرازات المهبلية مائية وذات لون رمادي وثقيلة وذات رائحة كريهة. وقد يكون هناك ألم أثناء التبول إلى جانب حكة حول المهبل.

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.

التهاب المهبل الضموري

التهاب المهبل الضموري هو ترقق والتهاب يحدث للمهبل وتقلص ناجم عن انخفاض مستويات هرمون الاستروجين. ويمكن أن ينخفض مستوى هرمون الاستروجين بعد انقطاع الطمث أو الولادة أو أثناء الرضاعة الطبيعية. وربما يؤدي إلى إفرازات وحكة وحرقة. كما قد تشعرين بصعوبة وألم عند التبول أو المعاشرة الجنسية.

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.

التهاب المشعرات المهبلية

التهاب المشعرات هو عدوى تسببها الطفيليات وتنتشر عن طريق الاتصال الجنسي. وقد تكون هناك إفرازات كثيفة مصحوبة برائحة وحكة، فضلاً عن الشعور بالألم عند المعاشرة الجنسية أو التبول. وقد لا تظهر أية أعراض على بعض النساء، كما أنك قد تصابين بالعدوى ثانية إذا لم يتم أيضاً علاج شريكك.

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

الاعتناء بصحتك

احرصي على استشارة طبيبك إذا كنت تعانيين من أي من أعراض العدوى. قد يشمل العلاج ما يلي:

- الأدوية
 - › احرصي على إنهاء الدواء بالكامل حسب التعليمات، فقد تستمر العدوى حتى بعد اختفاء الإفرازات وقبل إنهاء الدواء.
- الاغتسال
 - › احرصي على الاستحمام أو أخذ دش يوميًا وتنظيف المنطقة المحيطة بالمهبل جيدًا.
 - › حافظي على تلك المنطقة جافة قدر الإمكان. ارتدي ملابس داخلية مصنوعة من القطن.
- الفوط الصحية
 - › استخدمي فوطاً صحية إذا كانت هناك إفرازات كثيرة.
 - › **تجنبي** استخدام السدادات القطنية لامتصاص الإفرازات.

قد تحتاجين أنت وشريكك إلى العلاج حيث إن بعض أنواع العدوى المهبليّة قد تنتشر عبر الاتصال الجنسي. استفسري من طبيبك عما إذا كان شريكك يحتاج إلى العلاج أم لا. وإذا أخبرك الطبيب بالرجوع للمتابعة، فتأكدتي من تحديد موعد لذلك.

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.

الوقاية من العدوى المهبلية

إذا كنت تعاني من عدوى مهبلية تعاود الرجوع بصفة مستمرة، فاحرصي على اتباع هذه الإرشادات للوقاية منها:

- تجنبني نشر الجراثيم من المستقيم إلى المهبل. عند الدخول إلى الحمام، امسحي دائماً من الجزء الأمامي من الجسم إلى الخلف، بعيداً عن المهبل.
- اغسلي شفتي المهبل يومياً بصابون خفيف وحافظي على جفاف المنطقة قدر الإمكان. ينبغي تغيير ملابسك الداخلية كل يوم وخلع ملابس الاستحمام المبللة (المايوه) وملابس التمرينات في أسرع وقت ممكن بعد أداء الرياضة.
- تجنبني استخدام الصابون المُهَيِّج أو المنظفات أو بخاخات الصحة النسائية أو ورق التواليت المعطر أو السدادات القطنية المَعطرة. فقد تجعل هذه المنتجات الأعراض أكثر سوءاً.
- احرصي على تنظيف العوازل الأنثوية وأدوات وضع المواد القاتلة للحيوانات المنوية بالماء الساخن والصابون ثم اشطفيها جيداً.
- تجنبني الاغتسال بالشطاف المهبلي.
 - ◀ فقد يؤدي استخدام الشطاف المهبلي إلى إزالة البكتيريا النافعة ويتسبب في المزيد من العدوى المهبلية.
 - ◀ سوف تتغير رائحة الإفرازات المهبلية أثناء الدورة الشهرية، وهذا أمر طبيعي. في حالة وجود رائحة لا تزول بعد الغسيل، فاستشيري طبيبك الخاص أو الممرضة.
 - ◀ لا يؤدي استخدام الشطاف المهبلي بعد المعاشرة الجنسية إلى منع الحمل.
 - ◀ قد تزداد فرصة تعرض النساء اللاتي يغتسلن بالشطاف المهبلي لمرض التهاب الحوض.

- 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).

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

- تجنبني ارتداء البنطال الجينز أو الملابس الداخلية أو السراويل الضيقة بدون واقيات قطنية أسفلها، وغيرها من الملابس التي قد تؤدي إلى احتجاز الرطوبة.
- تجنبني استخدام العلاجات المنزلية، حيث إنها تخفي المشكلة فقط.
- احرص على استخدام الواقيات الذكرية لحماية نفسك من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STIs).

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.