Jean Hailes for Women's Health

Vulval and vaginal health

योनिमुख (भग) र योनिको स्वास्थ्य

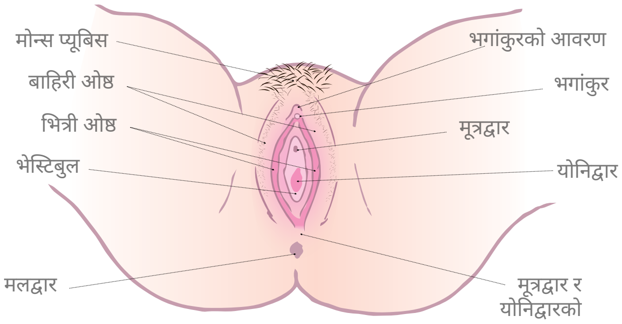
आफ्नो योनिमुख र योनि (स्त्री गुप्तांग) को हेरचाह गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यस भागलाई असर गर्ने धेरै तत्वहरू साधारण हुन्छन् र उपचार गर्न सजिला छन्। तर यदि तपाईं यस बारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंको योनिमुख (भग) र योनीमा के फरक छ?

कतिपय मानिसहरूले योनिमुख र योनी एउटै कुरा ठान्छन् - तर यी फरक हुन्छन्। तपाईंको योनिमुख स्त्री जननांग को बाहिरी भाग हो जुन तपाईंले देख्न सक्नुहुन्छ। यसमा निम्न समावेश छन्:

- गुप्ताङ्गको रौंले ढाकिएको क्षेत्र
- गुप्ताङ्गको रौंले ढाकिएको बाहिरी ओष्ठ (labia majora)
- गुप्ताङ्गको रौंले नढाकिएको भित्री ओष्ठ (labia minora)
- भगांकुर (clitoris) र यसको आवरण
- मूत्रद्वार (जहाँ बाट पिसाब निस्किन्छ)
- योनिद्वार।

योनिमुख (भग) र योनि को रेखाचित्र



तपाईंको योनि तपाईंको शरीर भित्र हुन्छ। यो तपाईंको योनिमुख देखि गर्भाशय को मुख सम्म फैलिएको हुन्छ। तपाईंको योनि त्यहाँ छ जहाँ पाठेघरबाट तपाईंको महिनावारी हुँदा रगत बग्छ, जहाँ बाट लिङ्ग ग्रहण गरिन्छ (जस्तै यौन सम्पर्क) र जहाँ बाट बच्चाहरू जन्मन्छन्।

यस भागलाई के ले असर गर्न सक्छ?

चिडचिडाहट

तपाईंको योनिमुखको छाला निकै कमलो हुन्छ, त्यसैले धेरै चीजहरूले चिडचिडाहट पैदा गर्न सक्छन्।

योनिमुखको चिडचिडाहट असहज हुन सक्छ। लक्षणहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छन्:

- पोल्ने वा चिलाउने
- छालामा केहि हिडे जस्तो अनुभव हुने
- रातो हुने वा सुनिन्ने
- छाला फुट्ने वा चिरीने
- छाला सेतो हुने
- पीडादायी यौन सम्पर्क।

स्राव (योनिबाट चिल्लो पदार्थ बग्नु)

सबै महिलाहरूमा योनि स्राव र तरल पदार्थ आउछ जसले योनिमुख र योनीलाई ओसिलो र स्वस्थ राख्छ। तर कहिलेकाहीँ यो स्राव संक्रमणका कारण हुनसक्छ।

संक्रमण

योनिमुख र योनिलाई असर गर्न सक्ने विभिन्न संक्रमणहरू छन्, उदाहरणका लागि, थ्रश। थ्रश, क्यान्डिडाको कारणले गर्दा हुने एक सामान्य संक्रमण हो जसले लगभग ७५% महिलाहरूलाई उनीहरूको जीवनकालमा कम्तिमा एक पटक असर गर्छ।

योनि संक्रमणले निम्न लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ:

- योनिमुख वरिपरि पोल्ने वा चिलाउने
- दुर्गन्धित वा सामान्य भन्दा फरक रंगको योनि स्राव आउने
- पिसाब फेर्दा डसे जस्तो महसुस हुने
- योनिमुख र योनि सुन्निने वा रातो हुने
- योनिमुखको छाला चिरीने
- पीडादायी यौन सम्पर्क।

एलर्जी र छालाका अवस्थाहरू

केही सामग्रीहरूले एलर्जी गराउन सक्छन् जसले गर्दा योनिमुख चिलाउन र रातो हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, ट्याम्पन, साबुन, टाइट सिंथेटिक प्यान्ट (लाइक्रा) र क्लोरीन (स्विमिङ पूलबाट)। अन्य छालाका अवस्थाहरू पनि छन् जसले योनिमुखलाई असर गर्न सक्छ।

बुढ्यौलीपन

रजोनिवृत्ति हुने समय तिर, तपाईंको योनिमुख र योनिको छाला पातलो हुन सक्छ, जसले गर्दा यौन सम्पर्क राख्दा सुख्खापन, चिडचिडाहट र पिडा हुन सक्छ।

योनिमुख र योनिको दुखाइ

विभिन्न चीजहरूको कारण योनिमुख र योनिमा दुखाइ हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, संक्रमण, छालाको अवस्थाहरु, पेल्भिक फ्लोरको मांसपेशीमा कसिलोपन हुने, स्नायुमा क्षति र शल्यक्रिया वा बच्चा जन्माउँदा तन्तुको क्षति।

आफ्नो डाक्टरलाई कहिले भेट्ने

यदि तपाईं योनिमुखको चिडचिडाहट, स्राव वा दुखाइको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंको डाक्टरले समस्या के कारणले भइरहेको छ भनी पत्ता लगाउन परीक्षा, स्वाब वा अन्य जांचहरू गर्न सक्नुहुन्छ। कारणहरु को आधारमा, उनीहरूले तपाईंलाई मलम, क्रीम वा चक्कीहरू दिन सक्छन्। उनीहरूले यस भागलाई हेरचाह गर्ने बारे सल्लाह पनि दिन सक्छन्। केही अवस्थामा, उनीहरूले तपाईंलाई एक विशेषज्ञ सँग पठाउन पनि सक्छन्।

तपाईंले जीन हेल्सको पुस्तिका 'द भल्भा' (जुन अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) पढेर आफ्नो योनिमुखको हेरचाह गर्ने बारे थप जान्न सक्नुहुन्छ: www.jh.today/vulva-booklet।

थप जानकारी, स्रोतहरू र सन्दर्भहरूको लागि jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina **मा जानुहोस्।**

Jean Hailes for Women's Health

फोन 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

महिला स्वास्थ्यका लागि जीन हेल्सले अष्ट्रेलियाली सरकारको समर्थनलाई कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार गर्दछ।

मे २०२३ मा अद्यावधिक गरिएको

अस्वीकरण: यो जानकारीले चिकित्सकीय सल्लाहलाई प्रतिस्थापन गर्दैन। यदि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

हामी विविध पृष्ठभूमि, अनुभव र पहिचानहरू भएका व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्यबारे जानकारी लेख्छौं। हामी 'महिला' शब्दको प्रयोग गर्छौं, तर हामी मान्छौं कि यो शब्दले हाम्रो सामग्री प्रयोग गर्ने सबै मानिसहरूलाई समावेश गर्दैन।

© Jean Hailes for Women's Health 2023