

SAHELI

सहेली

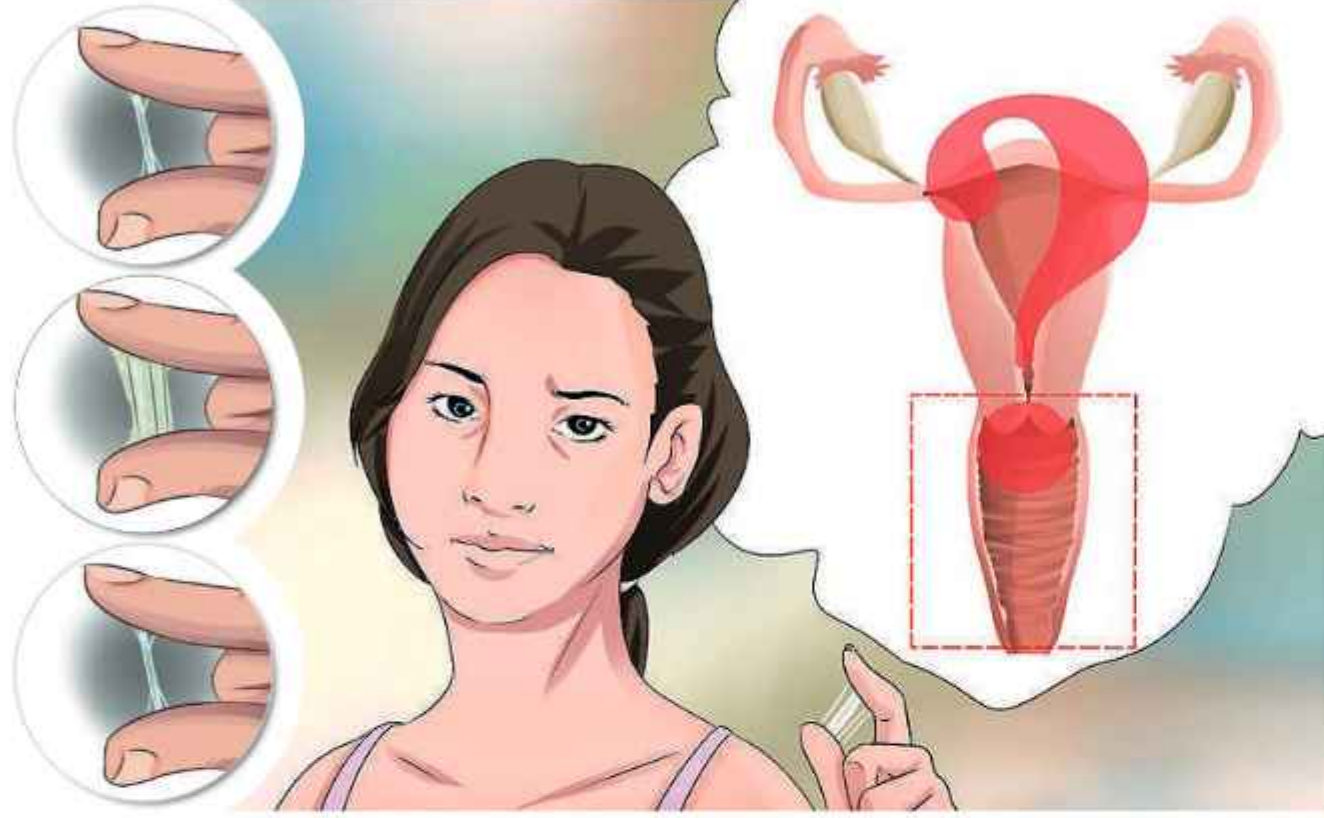


An Educational Initiative
from the maker of:



योनीय स्रावाविषयीची मार्गदर्शिका :

निरोगी आणि असामान्य स्राव



- योनीय स्राव स्वच्छ असतो, पांढरा किंवा पिवळसर पांढरा द्राव योनीतून बाहेर येतो.
- हा योनी स्वच्छ ठेवण्यास व तिला वंगण घालण्यास आणि रोगजिवाणू व संसर्गांशी लढण्यास 'दत्त' करतो.
- योनीय स्रावाची अवस्था मासिक पाळीदरम्यान बदलू शकते.
- नेहमीच्या योनीय स्रावाच्या रंगामध्ये, अवस्थेमध्ये, वासामध्ये किंवा प्रमाणामध्ये बदल होणे हे समस्येचे निर्देशक असू शकते.

स्रावाच्या स्वरूपात किंवा अवस्थेत तुम्हाला कोणताही बदल दिसून आल्यास आणि जळजळ, खाज किंवा योनीमध्ये किंवा सभोवताली वेदना उत्पन्न झाल्यास तत्काळ तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा.



✓ निरोगी योनीय स्राव

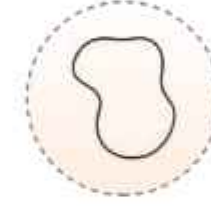
- स्वच्छ किंवा पांढऱ्या रंगाचा
- थोडासा वास येतो जो सौम्य असतो
- तुमच्या अंडरवेअरवर पिवळसर डाग पडू शकतो
- मासिक पाळीदरम्यान अवस्थेमध्ये फरक पडतो.

! असामान्य योनीय स्राव

तुमच्या डॉक्टरांशी बोला जर तुमचा योनीय स्राव :

- अवस्थेमध्ये बदलला, पिवळा, हिरवा किंवा राखाडी झाला.
- रंग व रूपाने पनीरासारखा दिसू लागला, आणि तुम्हाला योनीक्षेत्रात खाज येऊ लागली तर. स्राव फेसाळ दिसत असेल, त्याला माशासारखा, यीस्टसारखा किंवा इतर कोणताही उग्र वास येत असेल तर. रंग तपकिरी किंवा रक्ताळलेला असेल तर.

योनीय स्रावाचे रंग आणि अवस्था (आणि त्यांचा अर्थ काय होतो)



स्वच्छ

निरोगी (टीप: व्यायाम केल्यावर किंवा उत्तेजित झाल्यावर तुम्हाला हा स्राव जास्त दिसू शकतो)



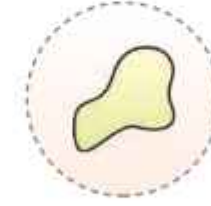
दुधाळ पांढरा

निरोगी (टीप: जर घट्ट असेल, तर यीस्टचा संसर्ग असू शकतो)



राखाडी

राखाडी म्हणजे बॅक्टेरियल व्हायनोसिस (बीव्ही) असू शकतो



गडद पिवळा

लैंगिकरीत्या पसरणारा संसर्ग (एसटीआय) असू शकतो



हिरवा

लैंगिकरीत्या पसरणारा रोग (एसटीडी) किंवा बीव्ही असू शकतो



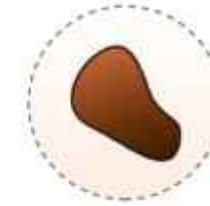
पाण्यासारखा पातळ

डिम्बोत्सर्ग किंवा लैंगिक उत्तेजन



लाल

तुमची पाळी, डाग, संसर्ग किंवा गर्भपात



तपकिरी

संसर्ग किंवा तुमच्या पाळीचा अंत



गुलाबी

गर्भधारणा, इजा, किंवा तुमच्या पाळीची सुरुवात

योनीय स्रावात कोणत्या संसर्गामुळे बदल होतो ?



रोगजीवाणूजन्य संसर्ग



यीस्टचा संसर्ग



यीस्टचा संसर्ग

- योनीय यीस्ट संसर्ग तेव्हा होतात जेव्हा योनीला एका विशिष्ट बुरशीची (कॅण्डिडा) लागण होते.
- कॅण्डिडामुळे योनीय स्राव जाड, पांढरा, पनीरासारखा होतो.

बॅक्टेरिअल व्हजायनोसिस

- रोगजीवाणूमुळे योनीला झालेला संसर्ग जो लैंगिक संपर्कातून किंवा इतर मार्गांनी होऊ शकतो.
- योनीय स्राव पांढरा किंवा राखाडी असतो आणि आणि त्याचा वास घाणेरडा आणि माशासारखा असतो.

ट्रायकोमोनिआसिस

- ट्रायकोमोनिआसिस लैंगिक संपर्कातून पसरतो.
- ट्रायकोमोनिआसिस असताना योनीय स्राव हिरवा, पिवळा किंवा राखाडी होतो आणि त्याची अवस्था बुडबुड्यांच्या किंवा फेसाळ स्वरूपाची असते.

गॉनोर्हिया आणि क्लामायडिया

- गॉनोर्हिया आणि क्लामायडिया हे लैंगिकरीत्या पसरणारे संसर्ग आहेत.
- हे संसर्ग असणाऱ्या काहीजणींचा ढगाळ, पिवळसर किंवा हिरवा योनीय स्राव येतो.

असामान्य स्रावाची संसर्गव्यतिरिक्त कारणे

- योनीय स्राव नेहमीच संसर्गामुळे होत नसतो. स्रावास कारणीभूत ठरणान्या काही बाबी आहेत :
- योनीमध्ये असून नये पण असणारी एखादी वस्तू, उदाहरणार्थ, योनीमध्ये टॅपॉन तसाच ठेवलेला असू शकतो.

- कशामुळे तरी (वस्तू किंवा रसायन) जळजळ किंवा पुरळ ज्यामुळे अॅलर्जी होते. हे डीटर्जेंट, साबण, लैंगिक लुब्रिकंट (वंगण) किंवा काँडममध्ये वापरले जाणारे पदार्थ असू शकतात.
- गर्भधारणेदरम्यान, स्त्री जास्त स्राव अनुभवते कारण त्यामुळे तिचे संसर्गापासून रक्षण करण्यास मदत होते.
- डिंभोत्सर्गादरम्यान (तुमच्या अंडाशयामधून अंड बाहेर निघते तेव्हा) स्राव जास्त निसरडा आणि ओला होऊ शकतो.



यीस्ट

जाड, पिवळसर पांढरा,
पनीरासारखा स्राव



रोगजीवाणू

बारीक, पिवळसर पांढरा,
घाण वासाचा स्राव



ट्रायकोमोनास

पातळ, पिवळसर
हिरवा फेसाळ स्राव

सारांश

योनीय स्रावाचा प्रकार	हा असू शकतो...	लक्षणे	तुम्ही काय करू शकता
दुधाळ किंवा पांढरा, वास नसणारा	सामान्य स्राव	काही नाही	संसर्ग नाही
पांढरा, पिवळा किंवा राखाडी	बॅक्टेरियाव्हजायनोसिस	माशासारखा वास, खाज आणि सूज	सामान्य नाही. शक्य तितक्या लवकर तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा
जाड, पांढरा आणि पनीरासारखा	योनीय फीस्ट संसर्ग	योनीला खाज, जळजळ, व्रण, किंवा वेदना योनीभोवती सूज	सामान्य नाही. शक्य तितक्या लवकर तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा
पिवळा किंवा हिरवा, किंवा घट्ट	ट्रायकोमोनिआसिस	कुजल्यासारखा (घाण) वास	सामान्य नाही. शक्य तितक्या लवकर तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा
तपकिरी किंवा रक्ताळलेला	अनियमित पाळी किंवा आणखी काहीतरी असल्याचे लक्षण	ओटीपोटदुखी किंवा योनीतून रक्तस्राव	सामान्य नाही. शक्य तितक्या लवकर तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा
ढगाळ, पिवळा	गोनोर्हिया	ओटीपोटदुखी	सामान्य नाही. शक्य तितक्या लवकर तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा

व्हजायनल कॅण्डिडायसिस आणि यीस्टचा संसर्ग ह्यांतील फरक

- योनीय यीस्ट संसर्ग हा एक प्रकारचा बुरशीजन्य संसर्ग असतो. हा असा आजार आहे ज्यामध्ये योनीला सूज येते, ती दुखते आणि संभाव्यतः तिला संसर्गाची लागण होते.
- योनीमुखाच्या बाहेरच्या त्वचेला खाज येऊ शकते व ती जळजळू शकते.
- खाज आणि जळजळ समागम करताना किंवा लघवी करताना बळावू शकते.
- योनीय स्राव जाड आणि गुठळीदार होऊ शकतो, पण त्याचा वेगळा वास येत नाही.
- प्रत्येकीला लक्षणे येतीलच किंवा सारखीच लक्षणे असतील असे नाही.



जीवनशैलीतील विशिष्ट जोखीम घटकांमुळे देखील योनीय यीस्ट संसर्गाची जोखीम वाढते, उदाहरणार्थ :



घामट कपडे न बदलणे.



ओल्या बेदिंग सूटमध्ये बसून राहणे.



सुगंधी टॅपॉन घालणे किंवा योनीसाठीचा डिओडरंट वापरणे.

रीकरंट व्हल्वोव्हजायनल कॅण्डिडायसिस (आरव्हीव्हीसी)

- काही स्त्रियांना आरव्हीव्हीसी होईल, ज्याला सामान्यतः यीस्टचा प्रदीर्घ संसर्ग म्हणतात. व्हीसीपेक्षा हा वेगळा आजार आहे.
- आरव्हीव्हीसी असलेल्या व्यक्तीला 12 महिन्यांत 3 किंवा अधिकवेळा यीस्टचा संसर्ग होतो. लक्षणे अतिशय त्रासदायी असू शकतात आणि जीवनातील प्रत्येक पैलूवर त्यांचा परिणाम होऊ शकतो.

रीकरंट व्हल्वोव्हजायनल कॅण्डिडायसिसचे दैनंदिन जीवनावरील परिणाम

योनीय यीस्टचा संसर्ग कोणाला होतो ?

- कोणत्याही स्त्रीला यीस्टचा संसर्ग होऊ शकतो. पौगंडावस्थेनंतर आणि रजोनिवृत्तीपूर्वी त्यांचा प्रादुर्भाव सर्वाधिक आढळतो.
- काही स्त्रियांना यीस्टचा संसर्ग होण्याची शक्यता जास्त असते, पण यीस्टचे संसर्ग सामान्यतः अनेकांमध्ये आढळून येतात आणि त्यांवर अनेक उपचार उपलब्ध आहेत.

यीस्ट संसर्ग होण्याचा माझा धोका कशामुळे वाढतो ?

काही विशिष्ट घटकांमुळे योनीय यीस्ट संसर्ग होण्याचा धोका वाढतो. ह्यांपैकी काही आहेत :



कमी रोगप्रतिकारशक्ती आणि तणाव



ॲंटीबायोटिक्सचे अति प्रमाणात सेवन



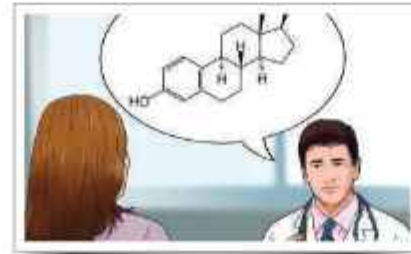
संसर्गबाधित पुरुष जोडीदाराकडून



अपुरी वैयक्तिक स्वच्छता



अनियंत्रित डायबिटीस



संप्रेरकीय असंतुलन



कामावरील परिणाम

एका अभ्यासात असे दिसून आले की योनीय संसर्ग झालेल्या स्त्रिया दरवर्षी सरासरी पाच दिवस कामावरून रजा घेतात.



व्यायामावरील परिणाम

योनीय संसर्गामुळे व्यायाम करणे कठीण होऊ शकते.



आहारावरील परिणाम

तुम्हाला काय खाणे चालते आणि काय चालत नाही हे समजून घेण्यासाठी वेळ आणि शक्ती खर्ची घालावी लागेल.



प्रणयावर परिणाम

आरव्हीव्हीसीमुळे समागम त्रासदायक आणि नकोसा होऊ शकतो.

व्हल्वोव्हजायनल कॅडिडायसिस सह जीवन : व्हीव्हीसी टाळण्यासाठी जीवनशैलीत कोणते बदल करावेत



आहार

साधी साखर असणारे सर्व अन्नपदार्थ यीस्टच्या संसर्गाचा धोका वाढवू शकतात - फळे, मैदा, दुग्धपदार्थ, यीस्टने आंबवलेले पदार्थ, उदा. बीअर, आणि वाइन. त्याऐवजी दही खा ज्यामध्ये जिवंत 'मित्र' बॅक्टेरिया (जीवाणू), लॅक्टोबॅसिलस अॅसिडोफिलस असतात.

कपडे

तुमच्या योनीजवळील भाग थंड आणि कोरडा ठेवा, त्यासाठी सुती वस्त्रे वापरा. लेगिंग्ज किंवा टाइट्ससारखे घट्ट कपडे टाळा, आणि यीस्टची वाढ होऊ नये म्हणून अंडरवेअर न घालता झोपा.



व्यायाम

नियमितपणे व्यायाम करून रोगप्रतिकारसंस्थेस चालना द्या पण यीस्ट ओलसर वातावरणात वाढतो हे लक्षात असू द्या, आणि म्हणूनच ओल्या बेदिंग सूटमध्ये किंवा व्यायामाच्या घामट कपड्यांमध्ये बसून राहू नका.

स्वच्छता

तुमची योनी स्वच्छ ठेवा आणि आंघोळीनंतर किंवा पोहल्यानंतर पूर्ण अंग नीट कोरडे करा. सुगंधी (पफ्र्युम) उत्पादने टाळा, अगदी सुगंधी टॉयलेट पेपर आणि प्रसाधनाची उत्पादनेसुद्धा टाळा.



विश्रांती

तुमचा आवडता चित्रपट किंवा टीव्ही कार्यक्रम पाहायला घेण्यापूर्वी, आंघोळ करा आणि सैल सुती कपडे घाला.

समागम

यीस्ट संसर्गामुळे समागमादरम्यान वेदना होऊ शकते, तर तो उफाळून आलेला असताना तुम्ही लैंगिक क्रिया टाळायला हवी.



तुम्हाला माहिती आहे का ?

- ✓ 75% स्त्रियांना आयुष्यात एकदा तरी योनीय यीस्टचा संसर्ग होईल - ज्याला व्हल्वोव्हजायनल कॅडिडायसिस (व्हीव्हीसी) म्हणतात, आणि अनेक स्त्रियांना 2 किंवा आणखी वेळा हा संसर्ग होतो.
- ✓ स्त्रियांसाठीच्या उत्पादनांनी योनी धुतल्याने बुरशीवर नियंत्रण ठेवणारे चांगले जीवाणू (बॅक्टेरिया) मरू शकतात. फक्त सौम्य साबण आणि पाणी वापरा.
- ✓ यीस्टचा संसर्ग लैंगिकदृष्ट्या पसरणारा संसर्ग नसतो, पण लैंगिक जोडीदार एकमेकांना तो देऊ शकण्याची थोडीशी शक्यता असते.
- ✓ काँडम वापरल्याने यीस्ट एकमेकांना देण्याची जोखीम कमी होते पण त्यामुळे यीस्ट संसर्ग चेतवलाही जाऊ शकतो.

जर तुम्हाला व्हल्वोव्हजायनल कॅडिडायसिस असेल असे वाटत असेल, तर निदानाबद्दल आणि उपचाराबद्दल **तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.**



सहेलीची कथा : अतिरिक्त किंवा असामान्य योनीय स्रावाकडे दुर्लक्ष करणे घातक ठरू शकते. आत्ताच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या!!!



वापरलेल्या पॅड मुळे होणारे दुष्परिणाम

तुमच्या पॅडमध्ये नक्की काय असते ?

पाळीदरम्यान वापरल्या जाणाऱ्या पॅडमध्ये हानीकारक रसायने कदापि नको. कारण हानिकारक रसायने ह्यात वापरल्यामुळे जंतुसंसर्ग, त्वचेला अॅलर्जी तसेच इन्फेक्शनमुळे पुढे जाऊन वंध्यत्व तसेच कॅन्सरसाठी कारणीभूत ठरू शकते



कचरा विल्हेवाटीमध्ये येणारे अडथळे

- * वापरलेले पॅड्स जाळल्यामुळे विषारी वायू हवेत पसरतात, दुर्गंधी देतात.
- * जंतुसंसर्ग करतात, नैसर्गिकरीत्या नष्ट होत नाहीत, माती, पाणी आणि भूगर्भ जल प्रदूषित करतात.
- * गटार तुंबवतात शिवाय कचरा गोळा करणाऱ्यांच्या आरोग्याला धोका असतो.

ह्याच्या ऐवजी तुम्ही काय काय वापरू शकता



कापडी पॅड वापरायचे फायदे

- * त्वचेला हानिकारक नाही
- * कपड्यांना डाग पडत नाहीत धुण्यासाठी सोपे
- * साधारण 2-3 वर्ष चालतात, पैश्यांची बचत पण करतात
- * हानिकारक पदार्थ जमिनीत गाडले जात नाहीत.



मेन्स्ट्रुअल कप वापरायचे फायदे

- * वापरायला सुलभ
- * सुरक्षित आणि अॅलर्जी न देणाऱ्या गोष्टीपासून बनवलेले
- * धुण्यासाठी सोपे
- * कपड्यांना डाग पडत नाहीत
- * अनेक वर्षांपर्यंत टिकू शकतात
- * पैश्याची भरघोस बचत
- * एक कप वापरल्याने साधारणतः 6000 पॅड्स नी दूषित होण्या पासून धरती वाचते

FEM initiative of Nashik Obstetric and Gynaecology Society 23-24

Contact:-

Email- femnogs@gmail.com

