



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



كيف أعتني بنفسني

How to take care of
your personal hygiene

حث الإسلام على العناية بصحة الجسم والإهتمام بها،
لذلك أوجب على المسلمين الوضوء والإغتسال. ولأن
الإهتمام بالنظافة من فطرة الإنسان، لا بد أن نتعلم الطرق
الصحية للقيام بذلك.

المهبل أنبوب عضلي داخل جسم المرأة، يمتد من عنق
الرحم إلى فتحة المهبل. وتحيط به الأعضاء الجنسية
الخارجية، والتي تسمى بالفرج وفتحة المهبل.

والمهبل عضو خلق ليحافظ على نظافته بمساعدة مفرزاته
الطبيعية. وعلى المرأة أن تتعلم كيف تبقي مهبلها نظيفاً
وصحياً، دون اللجوء إلى أساليب خاطئة.

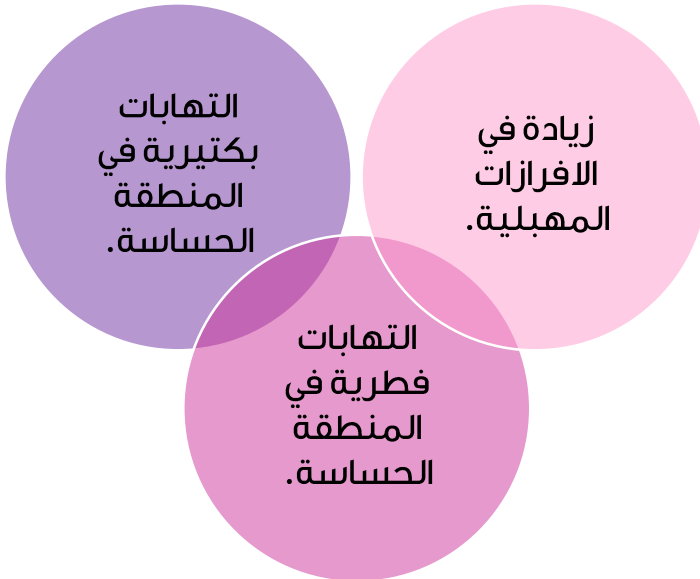
إفرازات المهبل:

- من الطبيعي خروج إفرازات بيضاء من المهبل؛ فهي إفرازات يتم إنتاجها بشكل طبيعي من عنق الرحم. وهو ليس علامة على وجود التهاب.
- تختلف طبيعة وكمية الإفرازات المهبلية طوال الدورة الشهرية؛ فعند اقتراب الفترة التي يطلق فيها المبيض إحدى البويضات (الإباضة)، تصبح الإفرازات أكثر كثافة.
- لا يكون للإفرازات المهبلية الطبيعية رائحة قوية أو لون. مع أن المرأة قد تشعر بعدم الارتياح أو الانزعاج من الرطوبة، ولكن يجب ألا تكون هناك أية حكة أو ألم حول المهبل. أما إذا كانت هناك أية تغيرات، مثل: تغير اللون أو ظهور رائحة أو حكة، فلا بد من مراجعة الطبيب، حيث قد تكون المرأة مصابة بعدوى مهبلية.

جراثيم المهبل:

يحتوي المهبل على عدد كبير من الجراثيم أكثر من أي جزء آخر في الجسم بعد الامعاء، وهي تعمل على حماية المهبل. لكن إذا اختل توازن الجراثيم، يمكن أن يؤدي ذلك إلى العدوى والالتهابات.

إن إهمال العناية بالمنطقة الحساسة لدى المرأة، يؤدي إلى مشاكل، منها:



المحافظة على صحة المهبل:



إن المحافظة على الصحة اليومية العامة يمكن أن يساعد على الحفاظ على المهبل في حالة صحية جيدة؛ ويتحقق ذلك باتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، حيث



تساعد ممارسة التمارين الرياضية على الحفاظ على وظيفة المهبل في حالة جيدة، لأن المشي والجري يساعدان على تقوية قاع الحوض، فضلا عن تعزيز الصحة العامة.

المحافظة على نظافة المهبل:

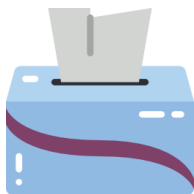
- تجنبي الصابون المعطر والمطهرات، لان هذه الأساليب يمكن أن تؤثر في التوازن الصحي للجراثيم المهبليّة، ومستويات الحموضة في المهبل، وتتسبب في التهيج والحكة.

- يمكن استخدام الصابون العادي غير المعطر لغسل المنطقة حول المهبل (الفرج) بلطف كل يوم؛ وليس هناك حاجة لغسل المهبل من الداخل، فالمهبل ينظف نفسه من الداخل بالإفرازات المهبلية الطبيعية.

- خلال الدورة الشهرية، قد يكون من الأفضل غسل المنطقة أكثر من مرة واحدة يومياً. مع الحرص على المحافظة على المنطقة الواقعة بين المهبل والشرج نظيفة، وذلك من خلال غسل تلك المنطقة مرة واحدة يومياً على الأقل باستخدام الاستحمام الروتيني العادي.



- احرصى على ارتداء الملابس الداخلية القطنية المريحة.



- اغسلي الفرج بعد استخدام دورة المياه، ونشفيه باستخدام المناديل الورقية، وتجنبي استخدام المناديل المعطرة.

ممارسات خاطئة عند العناية بالمهبل:

❌ **الدش المهبلي:** يمكن أن يحدث خلل في توازن الجراثيم المهبلية الطبيعية، كما يمكن أن يقوم بدفع الجراثيم إلى داخل المهبل، لذلك من غير المستحسن استخدام هذه الطريقة. ويرى بعض الاطباء أنه يجب الابتعاد تماماً عن استخدام الدش المهبلي.

لا يوجد أي دليل على أن الدش المهبلي يحمي من الامراض المنقولة جنسياً، أو الالتهابات المهبلية لا ميكروبية، بل قد يزيد من مخاطر ذلك.



استخدام البخاخات والبودرة المعطرة. ❌

❌ غسل المهبل بصابون معطر: يمكن أن تؤدي هذه المنتجات المعطرة إلى تعطيل التوازن الطبيعي والصحي في المهبل

❌ الملابس الداخلية الضيقة.

❌ الفوط الصحية اليومية.

كل ما تحتاج اليه المرأة للحفاظ على صحة المهبل هو غسل المهبل بالماء والصابون العادي. ومن الطبيعي أن يكون للمهبل رائحة معينة. ويمكن لهذه الرائحة أن تتغير في أوقات مختلفة من الدورة التناسلية، ولكن يجب ألا تظن لامرأة أنها علامة على الإصابة بالعدوى أو المرض.



إذا كانت المرأة قلقة بشأن روائح المهبل، أو كانت رائحته كريهة، أو كانت تستخدم منتجات معطرة للتغطية على رائحته، فيجب أن تراجع الطبيب، حيث قد تكون مصابة بعدوى تحتاج إلى معالجة.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي لأمراض النساء

f

King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM2.16.000319

