

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 underpants 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 sexual intercourse
- 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

العدوى المهبليّة وتسمى أيضا 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. 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
- حكة أو حرقة حول المهبل
- حرقة عند التبول
- رغبة في التبول مرّات أكثر
- وجود فُرح أو تؤلّول بالقرب من الفتحة المهبليّة
- الألم أثناء المعاشرة الجنسيّة
- القشعريرة أو الحمى
- ألم أو تقلصات بالمعدة أو البطن أو معص

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

Types of Vaginal Infection

- **Yeast Infection**

Yeast infections are caused by fungus. Vaginal discharge is thick, white and looks like cottage cheese. There is a strong, but not foul odor. Yeast infections can cause vaginal itching.

- **Bacterial Vaginosis (BV)**

Bacteria that live in stool cause this type of vaginal infection. Vaginal discharge is watery, gray in color, heavy and foul smelling. There may be pain during urination and itching around the vagina.

- **Atrophic Vaginitis**

The thinning and shrinking of the vagina cause this infection. It can occur when estrogen levels are low after menopause, childbirth or while breastfeeding. It may cause discharge, itching and burning. Urination and sexual intercourse may become difficult and painful.

- **Trichomoniasis Vaginitis**

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

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.

أنواع العدوى المهبلية

• العدوى الخميرية

تنتج العدوى الخميرية عن الفطريات. وتكون الإفرازات المهبلية غليظة لونها أبيض وتبدو مثل الجبن الأبيض، كما تكون هناك رائحة قوية، لكنها ليست كريهة. يمكن أن تؤدي العدوى الخميرية إلى حكة مهبلية.

• التهاب المهبل البكتيري (BV)

تؤدي البكتيريا التي تعيش في البراز إلى هذا النوع من العدوى المهبلية. وتكون الإفرازات المهبلية مائية وذات لون رمادي وثقيلة وذات رائحة كريهة، وقد يكون هناك ألم أثناء التبول إلى جانب حكة حول المهبل.

• التهاب المهبل الضموري

يؤدي ضعف المهبل وانكماشه إلى هذا النوع من العدوى، ويمكن أن يحدث عند انخفاض مستويات الإستروجين بعد انقطاع الطمث أو بعد الولادة أو أثناء الرضاعة الطبيعية. وربما يؤدي إلى إفرازات وحكة وحرقة. كما قد تشعرين بصعوبة وألم عند التبول والمعاشرة الجنسية.

• التهاب المشعرات المهبلية

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

رعايتك

احرصي على استشارة طبيبك إذا كنت تعانين 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.

- 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 sanitary 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 infections 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 for that.

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. After a bowel movement, wipe from front to back, away from the vagina.
- Clean the lips of the vagina well and keep the area as dry as possible.
- Avoid irritating soaps or detergents, feminine hygiene sprays, perfumed toilet paper or perfumed tampons.
- Clean diaphragms and spermicidal applicators with hot soapy water and rinse well.

- الاغتسال
 - ◀ احرصى 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
 - ◀ استخدمى فوطًا صحية إذا كانت هناك إفرازات كثيرة.
 - ◀ تجنبي استخدام السدادات القطنية لامتناس الإفرازات.

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

الوقاية من العدوى المهبلية

- إذا كنت تعانين من عدوى مهبلية تعاود الرجوع بصفة مستمرة، فاحرصى على اتباع هذه الإرشادات للوقاية منها:
 - تجنبي نشر الجرثومات من المستقيم إلى المهبل. بعد التبرز، احرصى على الغسيل من الأمام إلى الخلف، بعيدًا عن المهبل.
 - نظفي شفتي المهبل جيدًا وحافظي على تلك المنطقة جافة قدر الإمكان.
 - تجنبي استخدام الصابون المهيّج أو المنظفات أو بخاخات الصحة النسائية أو ورق التواليت المعطر أو السدادات القطنية المَعطرة.
 - احرصى على تنظيف العوازل الأنتوية وأدوات وضع المواد القاتلة للحيوانات المنوية بالماء الساخن والصابون ثم اشطفيها جيدًا.

- **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 sexual intercourse does not prevent pregnancy.
 - ▶ Women who douche may have more of a chance of getting pelvic inflammatory disease.
- Avoid tight jeans, panties or panty hose without a cotton crotch, and other clothing that can trap moisture.
- Do not use home remedies. Home remedies only hide the problem.
- Use condoms to protect yourself from sexually transmitted diseases (STDs).

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

• تجنبى الاغتسال بالوابل.

- ◀ قد يؤدي استخدام الوابل 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، فاستشيرى طبيبك أو ممرضك / ممرضتك.
- ◀ لا يؤدي استخدام الوابل بعد المعاشرة الجنسية إلى منع الحمل.
- ◀ قد تزداد فرصة تعرض النساء اللائي يغتسلن بالوابل لمرض التهاب الحوض.
- تجنبى ارتداء البناتيل الجينز أو الملابس الداخلية أو السراويل الضيقة بدون واقيات قطنية أسفلها، وغيرها من الملابس التي قد تؤدي إلى احتجاز الرطوبة.
- تجنبى استخدام العلاجات المنزلية، حيث إنها تُخفي المشكلة فقط.
- احرصي على استخدام الواقيات الذكرية لحماية نفسك من الأمراض المنقولة جنسيًا.

تحدثي إلي طبيبك أو ممرضك / ممرضتك إذا كانت لديك أية تساؤلات أو قلق.