

योनीमा संक्रमण

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.

योनीमा हुने संक्रमणलाई भेजिनाइटिस पनि भनिन्छ। यो योनीमा हुने जलन हो जसले गर्दा योनीबाट हुने स्रावमा परिवर्तन हुन्छ, चिलाउँछ, दुर्गन्ध आउँछ र अन्य लक्षणहरू हुन्छन्।

प्रायःजस्ता महिलाहरूलाई योनीबाट केही स्राव हुन्छ। यो स्रावले योनीलाई सफ्फा र गिलो राख्छ। सामान्य स्रावमा हल्का गन्ध हुन्छ र यो सफ्फा, सेतो वा पहेँलो हुन्छ। यो तपाईंको अन्डरवियरमा सुकेपछि यसले पहेँलो रङ छोड्न सक्छ। तपाईंको मासिक धर्मको बिचको अवधिमा तपाईंलाई केही दिन अत्यधिक, सफ्फा, च्यापच्याप परेको स्राव हुन सक्छ। डिम्बाशयले डिम्बहरू छोड्दा यस्तो हुन सक्छ।

लक्षणहरू

तपाईंलाई योनीको संक्रमण हुँदा यीमध्ये एक वा धेरै लक्षणहरू देखिन सक्छन्:

- योनीबाट हुने स्रावको मात्रा, रङ वा गन्धमा परिवर्तन
- योनी वरिपरि चिलाउनु वा जलन हुनु
- पिसाब फेर्दा जलन हुनु
- बारम्बार पिसाब गर्ने इच्छा हुनु
- योनीको मुखमा खटिरा वा मुसोहरू निस्कनु
- यौन सम्बन्ध बनाउँदा दुख्छ
- ठन्डी लाग्नु वा ज्वरो आउनु
- भुँडी वा पेट दुख्नु वा बटारिनु

तपाईंलाई संक्रमणका कुनै लक्षणहरू हुन्छन् भने **आफ्नो डक्टरलाई भेटनुहोस्**। तपाईंको डक्टरले तपाईंलाई भएको संक्रमणको प्रकारको जाँच गर्नेछन्।

Types of Vaginal Infection

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.

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.

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.

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.

योनीमा संक्रमणका प्रकारहरू

यिस्ट संक्रमण

यिस्ट संक्रमणहरू ढुँडीले गर्दा हुने गर्दछ। यिस्ट संक्रमणका लक्षणहरूमा घरेलु पनीर जस्तो देखिने बाक्लो, सेतो स्राव सामेल छ तर त्यसमा दुर्गन्ध हुँदैन। यिस्ट संक्रमणले योनीमा चिलाउने, जलन हुने, रातो हुने, र पिसाब फेर्दा वा यौन सम्बन्ध बनाउँदा पीडा हुन सक्छ।

ब्याक्टेरियल भेजाइनोसिस (बि.भि.)

ब्याक्टेरियल भेजाइनोसिस योनीमा खास किसिमका ब्याक्टेरियाहरूको अतिवृद्धिको कारण हुन्छ। बि.भि. त्यतिबेला हुन्छ जब योनीमा राम्रा ब्याक्टेरियाभन्दा हानिकर ब्याक्टेरियाहरू धेरै हुन्छन्। योनीबाट निस्कने स्राव पानी जस्तो, खैरो रङको, बाक्लो र दुर्गन्धयुक्त हुन सक्छ। पिसाब फेर्दा पीडा हुन सक्छ र योनी वरिपरि चिलाउन सक्छ।

अट्रोफिक भेजाइनाइटिस

अट्रोफिक भेजाइनाइटिस भनेको न्यून एस्ट्रोजेन स्तरक कारण योनी पातलिनु, सुन्निनु र खुम्चिनु हो। रजोनिवृत्ति, प्रसव, वा स्तनपान गराउँदा न्यून एस्ट्रोजेन स्तरको अवस्था उत्पन्न हुन सक्छ। यसले गर्दा स्राव, चिलाउने र जलन हुने हुन सक्छ। पिसाब फेर्नु र यौन सम्बन्ध बनाउनु गाह्रो र पीडादायक हुन्छ।

ट्राइकोमोनिआसिस भेजाइनाइटिस

“ट्राइक (Trich)” एक यस्तो संक्रमण हुन्छ जो यौन सम्पर्कद्वारा फैलिन्छ र एउटा परजीवीको कारणले हुन्छ। यसमा दुर्गन्धयुक्त धेरै स्राव निस्कन्छ, चिलाउँछ, र यौन सम्पर्क र पिसाब फेर्दा पीडादायक हुन सक्छ। केही महिलाहरूमा कुनै लक्षणहरू देखिँदैनन्। तपाईंको जीवनसाथीको पनि उपचार गरिएन भने तपाईं फेरि संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ।

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

तपाईंको स्याहार

संक्रमणका कुनै कारण देखिन्छन् भने आफ्नो डक्टरसित जाँचाउनुहोस्। तपाईंको उपचारमा सामेल हुन सक्छन्:

- औषधीहरू
 - › आदेशानुसार आफ्ना सबै औषधीहरूको पूरा सेवन गर्नुहोस्। औषधीको सेवन पूरा हुनुभन्दा पहिलेनै स्राव बन्द भएतापनि संक्रमण अझ शेष रहेको हुन सक्छ।
- नुहाउने तरिका
 - › हरेक दिन नुहाउनुहोस् वा शावर लिनुहोस् अनि योनीको वरिवरिका भागहरूलाई सफ्या गर्नुहोस्।
 - › त्यो भागलाई जतिसक्दो ओबानो राख्नुहोस्। सूतीको अन्डरवियर लगाउनुहोस्।
- स्यानिटरी प्याडहरू
 - › स्राव अधिक मात्रामा हुन्छ भने प्याडहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
 - › स्राव रोक्नका लागि लुगाका टुक्राहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।

तपाईं र तपाईंका जीवनसाथी दुवैलाई उपचारको आवश्यकता पर्न सक्छ किनभने **योनीको संक्रमणका केही प्रकारहरू यौन सम्पर्कद्वारा फैलिन सक्छ**। तपाईंको जीवनसाथीलाई उपचार आवश्यकता छ भने आफ्ना डक्टरलाई सोध्नुहोस्। तपाईंलाई अनुगमन जाँचका लागि फर्केर आउन भनिन्छ भने, भेटको समय मिलाउने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

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.

योनीमा संक्रमणको रोकथाम

तपाईंलाई योनीको संक्रमण बारम्बार भइने रहन्छ भने यसको रोकथामका लागि यी सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्:

- गुदद्वारबाट योनीमा रोगाणुहरू फैलिन नदिनुहोस्। तपाईं शौचालय जाँदा, गुदद्वारको सफाइ गर्दा सधैं शरीरको अगाडिबाट पछाडिपट्टिको दिशातिर सफाइ गर्नुहोस्, योनीलाई टाढै राख्नुहोस्।
- आफ्नो योनीलाई हरेक दिन हल्का साबुनले धुनुहोस् र त्यो ठाउँलाई जतिसक्दो ओबानो राख्नुहोस्। हरेक दिन आफ्नो अन्तरवियर फेरनुहोस् र नुहाउँदा लगाउने भिजेका लुगाहरू र व्यायाम गर्दा लगाउने लुगाहरूलाई जतिसक्दो चाँडो फुकाल्नुहोस्। योनीलाई राम्ररी सफ्या गर्नुहोस् र त्यो ठाउँलाई जतिसक्दो ओबानो राख्नुहोस्।
- जलन हुने साबुन वा डिटरजेन्टहरू, महिलाहरूका सफाइ स्प्रेहरू, सुगन्धित टयलेट पेपर वा सुगन्धित लुगाका टुक्राहरूको प्रयोगबाट बच्नुहोस्। यी उत्पादनहरूले लक्षणहरूलाई झनै बिगार्न सक्छन्।
- डायफ्राम्स र शुक्राणुनाशक उपकरणहरूलाई तातो साबुन पानीले सफ्या गर्नुहोस् र राम्ररी पखाल्नुहोस्।
- पानीको चर्को धाराले नधुनुहोस्।
 - पानीको चर्को धाराले धुँदा राम्रा ब्याक्टेरियाहरू बगेर जान्छन् अनि तपाईंलाई झनै बढी योनीको संक्रमण हुन सक्छ।
 - तपाईंको मासिक धर्मको बेलामा तपाईंको योनीको स्रावको भिन्दै गन्ध आउँछ। यो सामान्य हो। पखालेपछि पनि नजाने गन्ध छ भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित जानकारी हासिल गर्नुहोस्।
 - यौन सम्पर्क कायम गरेपछि योनीलाई पानीको चर्को धाराले धुनाले गर्भधारण रोक्न सकिँदैन।
 - पानीको चर्को धाराले धुने महिलाहरूमा पेलभिक इन्फ्लेमेटोरी रोग हुने बढी सम्भावना हुन सक्छ।

- 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).
- कस्सिएका जिन्स पेन्ट, अन्डरवियर वा सूती लुगाविहीन पेन्टीहोज, अनि गर्मी र नमीलाई भित्रै रोक्ने प्रकारका अन्य लुगाहरू नलगाउनुहोस्।
- घरेलू नुस्खाहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्। घरेलू नुस्खाहरूले समस्यालाई लुकाउँछन् मात्रै।
- आफैलाई सेक्सुअली ट्रान्समिटेड इन्फेक्सन्स (एस. टि.आइज) अर्थात् यौन सञ्चारित संक्रमणहरूबाट सुरक्षित गर्नका लागि कन्डोमको प्रयोग गर्नुहोस्।

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

कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।