

نشرة معلومات للأهل بشأن التهاب الفرج والمهبل لدى الفتيات (2-12 سنة)

الوقاية والعلاج

ما هو التهاب الفرج والمهبل؟

التهاب الفرج والمهبل يعني تهيج أو التهاب في المنطقة التناسلية الخارجية (الفرج) وأحيانا أيضا عند مدخل المهبل. قبل البلوغ، تكون البشرة هناك حساسة بشكل خاص - ولهذا السبب فإن الاحمرار أو الحكة أو الحرقان أو الروائح النارية شائعة نسبيا.

الأسباب الشائعة وعوامل الخطر

- المهيجات: صابون/جل استحمام معطر، حمام فقاعات، لوشنات غسيل، مناديل مبللة، مطهرات، منعم للأقمشة.
- الرطوبة/الانسداد: ملابس ضيقة، ملابس داخلية صناعية، ملابس سباحة طويلة مبللة.
- نظافة المرحاض: اتجاه خاطئ للمسح (من الخلف للأمام)، فرك قوي، تأجيل التبويل.
- الأشياء الغريبة (مثل بقايا ورق التواليت) - خاصة في حالة الإفرازات ذات الرائحة الكريهة.
- وبشكل أكثر ندرة: الديدان (ديدان الدبوس)، العدوى البكتيرية، أمراض الجلد (مثل الإكزيما).

المرحلة الأولى: العناية بالفرج - أهم شيء

أسبوع إلى أسبوعين بشكل منتظم؛ في حالة الأعراض المتكررة، استمر باستمرار لمدة 3-4 أسابيع.

أ) الغسيل والاستحمام

- نظف المنطقة التناسلية يوميا مرة واحدة x بماء فاتر (فقط من الخارج).
- لا صابون، لا جل استحمام، لا حمام فقاعات أو رغوة، لا تستعمل لوشن غسيل مع رغوة في المنطقة التناسلية.
- لا مناديل مبللة معطرة. إذا لزم الأمر: ورق تواليت ناعم مبلل بالماء.
- بعد الغسيل، جفف بلطف (لا تفرك).

ب) الملابس والرطوبة

- ملابس داخلية قطنية، وبنطلونات وتنانير فضفاضة إلى حد ما.
- غير ملابس السباحة المبللة فورا؛ خذ دشا سريعا بعد السباحة (بالماء فقط).

ج) المرحاض والتبول

- امسح من الأمام إلى الخلف (من الفرج باتجاه الشرج).
- امسح بلطف بدلا من الفرك.
- عند التبول، يجب تبعيد الساقين ("تباعد الفخذين") حتى لا يدخل البول إلى داخل المهبل.
- التبول و إفراغ المثانة بانتظام و بشكل كامل، تجنب حبس البول و تأجيل التبول.

د) الحماية (طبقة الوقاية)

في حالة الاحمرار أو الألم: ضع طبقة واقية رقيقة (فقط من الخارج) 2-3x يوميا، مثل:

- الفازلين (Petrolatum) أو
 - كريم حماية الجلد الذي يحتوي على أكسيد الزنك
- هذا يحمي من الاحتكاك و التماس مع الرطوبة أو البول.

علاج الشكاوى الحادة

- في معظم الحالات، تكون إجراءات المرحلة 1+ طبقة الوقاية (كريم أكسيد الزنك أو الفازلين) كافية.
- في حالة الحكة أو الالتهاب الشديد، يمكن لطبيب الأطفال وصف كريم مضاد للاحمرار و تهيج الجلد لفترة قصيرة في بعض الحالات.
- كريمات مضادة للفطريات ("مراهم الفطر") نادرا ما تكون ضرورية قبل البلوغ ولا ينبغي استخدامها "وقائيا".

متى يجب أن تراجع الطبيب؟

- حمى أو شعور واضح بالمرض.
- نزيف مهبلي (ليس مجرد "خدش").
- رائحة كريهة جدا أو إفرازات قوية جدا.
- ألم شديد أو متزايد.
- الشكاوى التي تتجاوز أسبوعين رغم العناية المستمرة للفرج.
- حكة شديدة ليلية (يشتهبه في وجود ديدان شعرية - حرقص).
- الإحساس بالحرقان أثناء التبول أو التبول المتكرر - خاصة إذا حدث بشكل متكرر.

تأكد مما يلي:

- الماء فقط - لا تستعمل صابون/رغوة/مناديل معطرة.
- ملابس داخلية من القطن وفضفاضة.
- غير ملابس السباحة المبللة فورا.
- امسح من الأمام للخلف؛ تنشيف بلطف.
- مرهم عازل (زنك او فازلين) 2-3 مرات يوميا في حالة الاحمرار.

ملاحظة: هذه النشرة لا تحل محل النصائح الطبية الفردية.