تعليم المريض/ مقدم الرعاية

تحسين صحة الفرج والمهبل

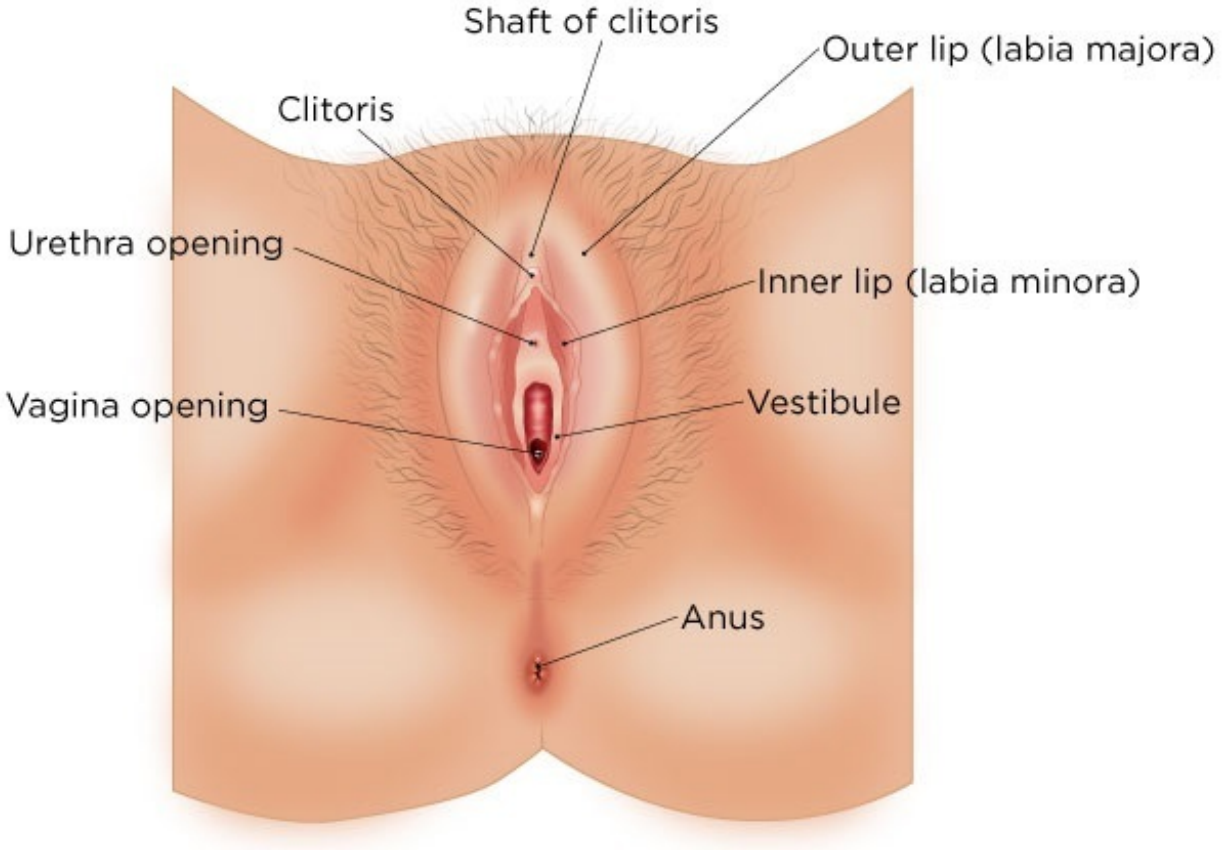
توضح هذه المعلومات المقصود بصحة الفرج والمهبل. كما توضح كيفية المحافظة على صحة الفرج والمهبل أثناء علاج السرطان وبعده.

نبذة عن صحة الفرج والمهبل

يجدر بك العناية بصحة الفرج والمهبل. الفرج هو اسم آخر للأعضاء الجنسية الخارجية. وهي الأعضاء التناسلية الموجودة خارج الجسم (انظري الشكل 1).

فيما يلي أجزاء الفرج:

- الشفران. الشفران هما طيات الجلد الصغيرة المحيطة بالمهبل. يتكون الشفران من حافتين داخليتين تُعرفان باسم **الشفرين الصغيرين** وحافتين خارجيتين تعرفان باسم **الشفرين الكبيرين**.
- **البظر**.
- فتحة **المهبل**.
- فتحة **الإحليل**. الإحليل هو أنبوب ينقل البول إلى خارج الجسم.
- **الدهليز**، ويبدأ من أسفل البظر مباشرةً وينتهي عند الشفرين الصغيرين. يحيط الدهليز بفتحتي المهبل والإحليل.



الشكل 1. الفرج

مع التقدم في السن، يصبح المهبل والفرج أكثر جفافًا وأقل مرونة. وقد يحدث هذا في وقت مبكر إذا تلقيتِ علاج السرطان أو خضعتِ لجراحة لخفض مخاطر الإصابة بالسرطان. تتلقى بعض النساء هرمون الإستروجين للمساعدة على تقليل جفاف وضيق المهبل والفرج. غير أن ذلك لا يكون آمنًا مع جميع النساء.

يعتبر جفاف المهبل والفرج مشكلة شائعة بالنسبة للكثيرات. وهناك بعض الطرق لتحسين تلك الحالة. في هذا المورد، نعرض بعض المقترحات التي تساعدك على التحكم في جفاف وضيق المهبل والفرج. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن المقترحات الأنسب لحالتك.

مُرطِّبات المهبل والفرج

يعتبر استخدام المُرطِّب من بين أفضل الطرق لتقليل جفاف وضيق المهبل والفرج. تساعد مُرطِّبات المهبل والفرج في الحفاظ على ليونة ومرونة أنسجة المهبل والفرج.

وتتخذ هذه المُرطِّبات أشكالاً عديدة، مثل:

- **الجِل أو الكريم:** يجب عليك وضع الجِل أو الكريم داخل المهبل باستخدام أداة تُشبه السدادة القطنية.
- **التحاميل:** وهي كبسولات صغيرة توضع داخل المهبل باستخدام الأصابع. وهي تذوب داخل الجسم

ويتم امتصاصه. تُعرف التحاميل كذلك باسم الكبسولات المهبلية.

يمكنك استخدام مُرطِّبات المهبل والفرج في أي وقت، وليس فقط قبل النشاط الجنسي أو خلاله. استخدميه 3 إلى 5 مرات أسبوعيًا للمحافظة على صحة المهبل ومنحك الشعور بالراحة بواجه عام.

لا تحتوي مُرطبات المهبل والفرج التي تُباع بدون وصفة طبية على أي هرمونات. ويمكنك شراءها عبر الإنترنت أو من الصيدلية المحلية بدون وصفة طبية.

تجنبي استخدام الجِل السائل (مثل Vaseline®) أو أي منتج مصنوع 100% من البترول على الإطلاق كمُرطب. فقد يسبب تهيج المهبل والفرج. كما قد يرفع مخاطر الإصابة بعدوى مهبلية.

مستحضرات ترطيب المهبل والفرج

تساعد مستحضرات الترطيب في الحفاظ على رطوبة أنسجة المهبل والفرج.

HYALO GYN®

يمكنك وضع هذا المُرطِّب داخل المهبل بواسطة أداة تُستخدم مرة واحدة. ويمكنك أيضًا وضع هذا المُرطب على الفرج باستخدام أصابعك.

يمكنك شراء HYALO GYN عبر الموقع www.hyalogyn.com. استخدمي الكود MSK20 عند تنفيذ الطلب. سيعطيك هذا الكود خصمًا 20% على أول شهر عندما تطلبين اشتراكًا شهريًا لشراء HYALO GYN. يسري هذا العرض فقط على الاشتراكات الخاصة بشراء HYALO GYN.

Revaree®

هذا المُرطب هو عبارة عن تحميلة توضع داخل المهبل بواسطة الأصابع.

يمكنك شراء Revaree عبر الموقع www.hellobonafide.com. استخدمي الكود MSKREV25 عند تنفيذ الطلب. سيعطيك هذا الكود خصمًا 25% على أول شهر عندما تطلبين اشتراكًا شهريًا لشراء Revaree. يسري هذا العرض فقط على الاشتراكات الخاصة بشراء Revaree.

إذا كنت مريضة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، فيمكنك الحصول على خصم إضافي عند شراء Revaree. اتصلي ببرنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) على رقم 5076-888-646 لمزيد من المعلومات.

مُرطِّب Replens™ المهبلي طويل الأمد

يمكنك وضع هذا المُرطِّب داخل المهبل بواسطة أداة تُستخدم مرة واحدة. ويمكنك أيضًا وضع هذا المُرطب على الفرج باستخدام أصابعك.

يمكنك شراء Replens من الصيدلية المحلية أو من منافذ البيع عبر الإنترنت، مثل أمازون أو وول مارت.

جِل Good Clean Love BioNourish® المهبلي فائق الترطيب بحمض الهيالورونيك

يمكنك وضع هذا المُرطِّب داخل المهبل بواسطة أداة تُستخدم مرة واحدة. ويمكنك أيضًا وضع هذا المُرطب على الفرج باستخدام أصابعك.

يمكنك شراء Good Clean Love من الصيدلية المحلية أو من منافذ البيع عبر الإنترنت، مثل أمازون أو وول مارت.

Via™ من إنتاج Solv Wellness®

يمكنك وضع هذا المُرطب داخل المهبل بواسطة أداة من السيليكون قابلة لإعادة الاستخدام. ويمكنك أيضًا وضع هذا المُرطب على الفرج باستخدام أصابعك.

يمكنك شراء Via عبر الإنترنت على الموقع www.solvwellness.com.

إذا كنت مريضة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، فيمكنك الحصول على خصومات خاصة عند التسجيل للاشتراك من أجل الحصول على Via. اتصلي بفريق دعم عملاء Solv Wellness على رقم 7160-421-877 لمعرفة المزيد.

عند الاتصال بهم، أخبريهم:

- أنك مريضة تتلقين العلاج حاليًا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK).
- اسم طبيب الأورام الأسري الذي يتابع حالتك في مركز MSK (الذي وصف لك علاج السرطان) أو أخصائي الطب الجنسي في مركز MSK.

مستحضرات المهبل والفرج غير المُرطِّبة (المهدئة)

المستحضرات المهدئة هي زيوت طبيعية أو مراهم يمكن أن تساعد في حالة جفاف المهبل والفرج. كما يمكن أن تساعد أيضًا في تهدئة الحكة أو الشعور بالحرقة. يمكن استخدام هذه المستحضرات غالبًا بأمان لأنها تحتوي فقط على مكونات طبيعية.

تحاميل Carlson® Key–E®

هذه هي تحاميل توضع بداخل المهبل باستخدام أداة تُستخدم مرة واحدة. وهي تُعطي أفضل مفعول عند استخدامها في وقت النوم.

يمكنك شراء تحاميل Carlson Key-E عبر الإنترنت على الموقع www.carlsonlabs.com.

الزيوت الطبيعية

يمكنك وضع الزيوت داخل المهبل أو خارجه. من بين الأمثلة على الزيوت الطبيعية فيتامين هـ وزيت جوز الهند.

يمكنك شراء الزيوت الطبيعية عبر الإنترنت، أو من الصيدلية المحلية أو متجر الأطعمة الصحية.

مراهم الزيوت الطبيعية

يمكنك وضع مراهم الزيوت الطبيعية على الفرج. من بين الأمثلة على مراهم الزيوت الطبيعية VMAGIC وVulva Harmony.

يمكنك شراء مراهم الزيوت الطبيعية عبر الإنترنت، أو من الصيدلية المحلية أو متجر الأطعمة الصحية.

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن نوع المُرطِّب الأنسب لحالتك. إذا كنتِ مصابة بحالة من الجفاف والالتهاب الشديدين، فربما يكون المُستحضر المُرطِّب أفضل من المُهدئ.

كيفية استخدام مُرطِّبات المهبل والفرج

- إذا كان المُرطِّب على هيئة تحميلة، فادفعي الكبسولة برفق إلى داخل المهبل بأصابعك.
- إذا كان المُرطِّب مرفقًا بأداة، فاستخدميه بنفس طريقة استخدام السدادة القطنية.
  - تكون بعض الأدوات مُحمَّلة بالمُرطب بالفعل. بالنسبة للمُرطبات الأخرى، قد يتعين ملء الأداء بالمُرطب أولاً.
  - يمكنك وضع مادة تزليق على طرف الأداة حسب الرغبة. فهذا يُسهل إدخالها في المهبل.
  - أدخلي الأداة بحرص في المهبل واضغطي على المكبس لتحرير المنتج. أخرجي الأداة، ثم تخلصي منها إذا كانت مخصصة للاستخدام مرة واحدة. وإذا كان يمكن إعادة استخدامها، فاغسليها بماء دافئ وصابون.
- يمكنك وضع المُرطبات المهبلية على الفرج، بما في ذلك الحواف الداخلية والخارجية للشفرين. ضعي كمية بسيطة من المُرطب (ما يقرب من حجم حبة العنب، أو مقدار يعادل نصف حجم الأداة أو كلها) على إصبعك. دلِّكي المُرطب برفق على فتحة المهبل وفوق الشفرين.
- تستخدم العديد من النساء مُرطبات المهبل والفرج 3 إلى 5 مرات أسبوعيًا للتغلب على الأعراض. قد تحدث الأعراض خلال علاج السرطان وبعد الانتهاء من العلاج. وقد تحدث أيضًا عند خوض مرحلة انقطاع الطمث (توقف الدورة الشهرية) بشكل مفاجئ.

- استخدمي مُرطبات المهبل والفرج قبل النوم مباشرةً. فالجسم يمتص المنتج بشكل أفضل أثناء الاستلقاء. وفي حالة الجلوس أو الوقوف أو المشي، قد يتسرب خارج المهبل.
  - **إذا كنتِ تستخدمين الإستروجين المهبلي، فلا تستخدميه في نفس الليالي التي تستخدمين فيها مُرطب المهبل أو الفرج.** لمعرفة المزيد حول الإستروجين المهبلي، اقرأي قسم "الإستروجين المهبلي".

- ترتدي بعض النساء بطانات الملابس الداخلية أو فوط صحية أثناء استخدام مرطبات المهبل والفرج، أو بسبب الإصابة بسلس البول. وقد يؤدي استخدام بطانات الملابس الداخلية أو الفوط الصحية لجفاف الفرج. للمساعدة على منع تسرب الرطوبة وحماية الجلد، يمكنك استخدام كريم مثل Aquaphor® أو Balmex® أو Desitin®. تحتوي هذه الكريمات على بعض البترول ومع ذلك يمكن استخدامها بأمان. **احرصي على وضع الكريم على الفرج قبل استخدام بطانة الملابس الداخلية أو الفوطة الصحية.**

مواد التزليق المهبلية

تعزز مواد التزليق المهبلية الرطوبة الطبيعية لديكِ. وهي تساعد على تخفيف حدة الجفاف والألم أثناء النشاط الجنسي. يمكنك استخدام مواد التزليق للإيلاج المهبلي أو المداعبة الجنسية الخارجية لتحقيق الراحة والمتعة.

تأتي مواد التزليق المهبلية غالبًا على هيئة سائل أو جِل. ويمكنك شراءها عبر الإنترنت أو من الصيدلية المحلية بدون وصفة طبية.

فيما يلي بعض الأمثلة على مواد التزليق المهبلية:

مواد التزليق المائية	
• Good Clean Love® (عضوي) • Aloe Cadabra® • Luvena® • AH! YES® • Aquagel®	• Sliquid® • Astroglide®* • K-Y Jelly®* *إذا كنت مصابة بحساسية الجلد وسبب لك هذا المنتج التهيج، فيمكنك اختيار منتج آخر من القائمة.
مواد التزليق المحتوية على السيليكون	
• Pjur® • PINK™	• Astroglide® Silicone • Uberlube
الزيوت الطبيعية	

• زيت اللوز	• زيت جوز الهند

هناك بعض مواد التزليق ومكونات مواد التزليق التي تسبب التهيج. تجنبي استخدامهˇ إذا سببت لكِ تهيج المهبل:

- السˇائل المنوي.
- اللعˇاب.
- مواد التزليق الملونة أو المنكهة أو الدافئة.
- بعض مكونات مواد التزليق، مثل الكلورهيكسيدين والجليسرين وبروبيلين جليكول.

تجنبي استخدام الجِل السˇائل (مثل Vaseline®) أو أي منتج مصنوع 100% من البترول على الإطلاق كمˇادة تزليق. حيث يصعب إزالته وقد يسبب تهيج المهبل. كمˇ قد يرفع مخاطر الإصˇابة بعدوى مهبلية.

إذا كنت تستخدمين واقيًا ذكريًا مصنوعًا من اللاتكس، فاحرصي على استخدام مˇادة تزليق مˇائية أو محتوية على السيليكون. وتجنبي استخدام مˇادة تزليق محتوية على زيت. لأنهˇ قد تُتلف الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس وتؤدي لتمزيقه.

كيفية استخدام مواد التزليق المهبلية

ضعي مˇادة التزليق حول فتحة المهبل. ثم ضعي مˇادة التزليق على أي شيء يتم إدخاله في المهبل أو وضعه بالقرب منه، مثل أداة إدخال المستحضرات الطبية أو المُوسِّع المهبلي أو الإصبع أو العضو الذكري للزوج. **تأكدي من وضع مˇادة التزليق على أي شيء قبل إدخاله في المهبل.**

الإستروجين المهبلي

الإستروجين المهبلي هو هرمون يمكنك تلقيه للمˇحافظة على صحة الفرج والمهبل. يمكنك تلقي الإستروجين المهبلي فقط بوصفة طبية من مقدم الرعˇاية الصحية. تحدثي مع فريق الرعˇاية الصحية لمعرفة مˇ إذا كˇان تلقي الإستروجين المهبلي خيارًا آمنًا بالنسبة لك.

الأدوية المدرجة فيمˇ يلي هي أشكˇال مختلفة من الإستراديول. والإستراديول هو أحد أنواع الإستروجين المهبلي. سيعطيك مقدم الرعˇاية الصحية التعليمˇات اللازمة بشأن كيفية استخدام الإستراديول.

Yuvafem® (Vagifem)

هذا الدواء يأتي بداخل أداة. ضعي الدواء داخل المهبل كل يوم قبل النوم لمدة 14 يومًا. وبعد مرور 14 يومًا، أدخليهˇ في المهبل مرتين أسبوعيًا قبل النوم.

®Imvexxy

هذا الدواء يأتي على هيئة تحميلة مهبلية زيتية. أدخلي التحميلة في المهبل كل يوم قبل النوم لمدة 14 يومًا. وبعد مرور 14 يومًا، أدخليه في المهبل مرتين أسبوعيًا قبل النوم.

®Estring

هذا الدواء يأتي على هيئة حلقة مهبلية. ضعي الحلقة داخل المهبل وادفعيه للداخل إلى أبعد مدى ممكن. ويجب عليك استخراج الحلقة واستبدالها كل 90 يومًا.

®Estrace

يأتي هذا الدواء على هيئة كريم. ضعي الكريم داخل المهبل وحول فتحة المهبل مرتين إلى 3 مرات أسبوعيًا.

زيادة الاستمتاع بالأنشطة الجنسية

هناك العديد من المنتجات التي يمكنك استخدامها لجعل الأنشطة الجنسية أكثر متعة. ومن بين الأمثلة عليها مواد التزليق والملابس الداخلية. يمكنك شراءها عبر الإنترنت، أو عبر الهاتف، أو من المتاجر المتخصصة.

فيما يلي قائمة بالمتاجر المتخصصة في مدينة نيويورك. إذا كنت لا تعيشين في مدينة نيويورك أو بالقرب منها، فيمكنك البحث عبر الإنترنت عن المتاجر المتخصصة القريبة منك.

نسرد فيما يلي أيضًا بعض مواقع الويب المحلية. يمكنك شراء المنتجات عبر هذه المواقع بصرف النظر عن محل إقامتك.

يُرجى العلم بأن مركز ميموريال سلون كيترينج لا يؤيد (يدعم) أيًا من المتاجر المتخصصة أو مواقع الويب الواردة في هذا المورد.

المتاجر المتخصصة في مدينة نيويورك

- **Babeland**
  462 Bergen St. (بين جادة 5th وجادة 6th)
  Brooklyn, NY 11217
  917-776-7312
  www.babeland.com
- **Lady Konfidential**

119 West 57th St. (بين جادة 6th وجادة 7th), Suite 1201
New York, NY 10019
212-757-8651
www.ladykonfidential.com

- **Please**
635 5th Ave. (بين شارعي 17th و18th)
Brooklyn, NY 11215
718-788-6969
www.pleasenyc.com

- **The Pleasure Chest (موقع West Village)**
156 S. 7th Ave. (بين شارعي Charles وPerry)
New York, NY 10014
212-242-2158
www.thepleasurechest.com

- **The Pleasure Chest (موقع Upper East Side)**
810 Lexington Ave. (بين شارعي East 62nd وEast 63rd)
New York, NY 10065
212-355-6909
www.thepleasurechest.com

مواقع الويب المحلية

- www.dame.com
- www.prosayla.com
- www.pureromance.com

برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine and Women's Health Program)

إذا كنتِ بحاجة لمزيد من المعلومات حول الصحة الجنسية، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في مركز MSK. فيمكنه إحالتك إلى *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine) الخاص بنا. يمكنك أيضًا

الوصول إلى البرنامج عن طريق الاتصال برقم 5076-888-646.

يوفر برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) الخدمات في المواقع التالية:

- **مركز Evelyn H. Lauder Breast Center في شارع MSK**
  300 E. 66th St. (بين جادة 1st وجادة 2nd)
  New York, NY 10065
- **Rockefeller Outpatient Pavilion في شارع MSK**
  160 E. 53rd St. (بين جادة Lexington وجادة 3rd)
  New York, NY 10022

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان