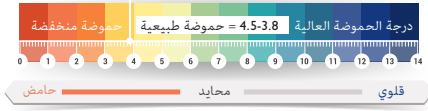


# معلومات للنساء اللواتي يُعانين من ألتهاب المهبل البكتيري المتكرر.

## ماذا يعني التهاب المهبل البكتيري؟

التهاب المهبل البكتيري ليس عدوى بل هو اضطراب في التناسب بين البكتيريا المختلفة. وهذا يعني أن التهاب المهبل البكتيري هو أيضاً ليس مرضاً ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

هناك العديد من الأنواع المختلفة من البكتيريا في المهبل. الملبنيات Lactobacilli (بكتيريا حمض اللبنيك) هي البكتيريا التي تخلق بيئة مهبلية جيدة و صحية و تحمي ضد البكتيريا الغير مرغوب فيها. تعمل الملبنيات على أن تكون درجة الحموضة بمسئوى منخفض إلى حد حوالي ٣.٨-٤.٥. أن أنخفاض الحموضة هو شرط لكي تنمو الملبنيات lactobacilli. عندما تزداد الحموضة، لا تنمو الملبنيات والتي تبدأ بالانخفاض في العدد بعد ذلك. و بدلا عن ذلك، تنمو بكتيريا أخرى غير مرغوب فيها. ان هذه البكتيريا الغير مرغوب بها هي التي تجعل رائحة الافرازات مثل رائحة السمك.



رائحة السمك هي سمة من سمات التهاب المهبل البكتيري. في بعض الأحيان يمكننا أيضاً استخدام الفحص المجهرى. إذا أصبتي بالتهاب المهبل البكتيري مرة أخرى يمكنك حينها التعرف على الأعراض.

## كيف تعرفي أنه التهاب المهبل البكتيري؟

للتأكد من أن لديك التهاب المهبل البكتيري، تحتاجي إلى التشخيص. يتم الحصول على التشخيص من خلال الفحص النسائي الذي يفحص الافرازات و يقيس نسبة الحموضة و عمل تقييم للرائحة باستخدام محلول يقوّي رائحة السمك.

عند تثبيت اللولب من الضروري عدم الاصابة بالتهاب المهبل البكتيري بحيث يتم تمرير البكتيريا "الخاطئة" إلى الرحم. من الضروري عدم الاصابة بالتهاب المهبل البكتيري إذا كنتي ستجرين عملية مهبلية أو إجهاض.

## هل الإصابة بالتهاب المهبل البكتيري خطيرة؟

يمكن القول أن التهاب المهبل البكتيري ليس خطيراً بشكل عام ولكن هناك ظروف معينة يجب عليكي ان تكوني أكثر حذراً عندها. قد يزيد التهاب المهبل البكتيري من خطر تسرّب السائل الجنيني بفترة مبكرة.

## كيف تبدو الإفرازات الطبيعية؟

بياض البيض (شريطة ان لا تتناولي مستحضرات هرمونية).

ان الافرازات الطبيعية لونها أبيض، حُبيبية الشكل ولها رائحة حموضة خفيفة، مثل الحليب المُخثّر تقريبا. تتغير الافرازات أثناء فترة الإباضة نوعاً ما و تصبح صافية أكثر سماكة قليلاً و لرجة مثل

## كيف تعرفي أنكِ أصبتي بالتهاب المهبل البكتيري مرة أخرى؟

الاقوات النموذجية لمعاودة الالتهاب مرتبطة بالحيض أو بعد ممارسة الجنس او اذا كان لديك شريك جديد.

الأعراض النموذجية لالتهاب المهبل البكتيري هي إفرازات ذات رائحة كريهة. تكون الإفرازات خفيفة ورمادية بيضاء اللون و ذات رائحة السمك.

### الجنس

يمتاز السائل المنوي بأن لديه درجة حموضة أعلى، ويمكن أن تزيد من خطر ظهور أعراض التهاب المهبل البكتيري.

### النظافة البدنية

لا يمكن إزالة الإفرازات والروائح المرتبطة بالتهاب المهبل البكتيري. يمكن أن يتسبب الغسل المبالغ به مشاكل أخرى مثل حدوث فطر و جفاف الأغشية المخاطية الجافة بدلا من ذلك. تستمر الرائحة و الإفرازات على الرغم من الغسل.

### هل يمكن منع الانتكاس؟

ويمكن منع الانتكاس بالتزامن مع ممارسة الجنس باستخدام الواقي الذكري.

### الدورة الشهرية

ترتفع درجة الحموضة المهبلية بالتزامن مع الدورة الشهرية. يتسم الدم بأن لديه درجة حموضة أعلى و يؤدي الى ارتفاع درجة الحموضة خلال أيام النزيف. هذا أمر طبيعي تماما، ولكن بالنسبة لبعض النساء يمكن أن يزيد من خطر الانتكاس و ظهور أعراض التهاب المهبل البكتيري.

### الشركاء المختلفون

قد تعاني بعض النساء من أعراض التهاب المهبل البكتيري عند تغيير الشريك. قد تظهر الأعراض في بداية العلاقة ثم تختفي.

### هل يجب علاج التهاب المهبل البكتيري؟

ان المشكلة مع التهاب المهبل البكتيري بالنسبة للكثيرين هو عدم الارتياح الناتج عن الإفرازات السائلة الكثيفة و الغزيرة و بالدرجة الاساس ان الإفرازات تفوح منها رائحة الأسماك.

هناك اوقات يجب فيها ان يتم علاج التهاب المهبل البكتيري و الأسينج عنه مضاعفات مثل تلك التي تحدث عند الحمل أو الجراحة المهبليّة أو تثبيت لولب. ومع ذلك، لا يعتبر التهاب المهبل البكتيري عدوى بشكل عام ، وبالتالي فإن العلاج ليس ضروريا. يشفى العديد من المرضى تلقائياً دون أي علاج على الإطلاق. و هذا يمكن أن يستغرق فترات متفاوتة من الزمن، تصل إلى عدة أسابيع.

اتصلي بخدمة الاستشارة الطبيّة على ١١٧٧ أو نظام الرعاية الصحية إذا لم تتحسني أو إذا كنتي غير متأكدة مما إذا كان لديك التهاب المهبل البكتيري.



Vagi-C هو قرص مهبلي يتكون من ٢٥٠ ملغ من حمض الأسكوربيك. يتم تحرير حمض الأسكوربيك ببطء، ويتم التحكم فيه لعدة ساعات. من خلال الإفراز البطيء تخفض درجة الحموضة المهبليّة ويحافظ عليه منخفضاً لعدة ساعات. يمكن استخدام Vagi-C كعلاج ووقاية بعد الحيض وبعد ممارسة الجنس. تنمو البكتيريا الصحيحة بشكل أفضل إذا كانت قيمة درجة الحموضة المهبليّة صحيحة .