

**KUWASHWA  
SEHEMU ZA  
SIRI ZA  
MWANAMKE**





## Ni nini na ni muhimu?

Kuwasha ni hisia kwenye ngozi ambayo inakufanya utamani kuchana. Kuwashwa sehemu za siri kwa wanawake inahusu kuwasha katika sehemu ya siri ya mwanamke. Kuwasha mara kwa mara ni kawaida na inaweza kuwa ya kawaida. Kuwashwa kwa kudumu sio kawaida na kunaweza kuingilia maisha ya kila siku; ni muhimu kutafuta sababu ya kuwasha ili uweze kupewa matibabu sahihi.



## Inasababishwa na nini?

Wanawake wengi hudhani kuwa kuwashwa sehemu zote za uzazi kunatokana na maambukizi ya chachu (Candida/thrush). Ingawa kuwasha ni dalili ya mara kwa mara ya maambukizo ya Candida, kuna sababu zingine kadhaa:

- Ugonjwa wa ngozi k.m. ukurutu/ugonjwa wa ngozi, psoriasis, na matatizo mengine ya ngozi ambayo si ya kawaida sana kama vile sclerosus ya lichen.
- Kuwashwa kutokana na jasho, nguo za kubana, au bidhaa za usafi wa kibinafsi (sabuni, sabuni, dawa za kuua manii).
- Maambukizi katika sehemu za siri k.m. vaginosis ya bakteria, trichomoniasis.

## Ninaona nini?

Kunaweza kuwa hakuna kitu cha kuona; katika hali nyingine, mabadiliko ya rangi, uso, au texture yanaweza kutokea, kulingana na sababu. Rangi ya ngozi inaweza kubadilishwa kuwa nyekundu, nyeupe au kahawia. Uso unaweza kuwa kavu na magamba, au mvua na kulia. Muundo unaweza kuwa mzito. Hii inaweza kuwa kwa sababu ya kusugua na kukwaruza kwa muda mrefu, au hali ya ngozi ya msingi, au zote mbili. Kadiri inavyozidi kuwa mnene, huwashwa zaidi, na kwa hivyo 'mzunguko wa kuwasha' huwekwa. Ingawa unaweza kujizuia kujikuna wakati wa mchana, unaweza kujikuna ukiwa umelala bila kujua. Kukuna mfululizo kunaweza kurarua ngozi na kusababisha kutokwa na damu kidogo, kuungua, au kidonda.

## Ni nini husababisha hisia ya kuwasha kwenye vulva?

Ni muhimu kuonana na mtoa huduma wako wa afya ili kutambua sababu ya dalili zako na kupata matibabu sahihi. Mtoa huduma wako wa afya atachunguza ngozi yako. Ikiwa maambukizo yanashukiwa, yanaweza kuthibitishwa na usufi (utamaduni) au kukwarua ngozi (kwa maambukizi ya fangasi).

Kwa baadhi ya matatizo ya ngozi yasiyo ya kawaida, biopsy inaweza kuhitajika. Huu ni utaratibu rahisi ambapo kipande kidogo cha ngozi huondolewa, ili kiweze kuchunguzwa kwa darubini ili kuthibitisha utambuzi. Kawaida inaweza kufanywa chini ya anesthesia ya ndani, katika ofisi ya mtoa huduma wako wa afya.

## Je, inatibiwaje?

**USIJITIBU.** Kama ilivyo kwa shida nyingi, matibabu inategemea sababu. Mtoa huduma wako wa afya atapendekeza matibabu sahihi pindi sababu itakapopatikana. Kwa mfano, ikiwa una eczema, creams kali za steroid au mafuta hutumiwa; kwa aina nyingine za matatizo ya ngozi, unaweza kuhitaji maandalizi ya steroid yenye nguvu. Hizi ni salama kabisa kutumia mradi tu zinafuatiliwa na mtoa huduma wako wa afya. Unapaswa kufuata ushauri wao na kumaliza kozi ya matibabu. Dalili zikiendelea, rudi kwa mtoa huduma wako wa afya. Katika hali zingine za ngozi zinazosababisha kuwasha, matibabu yanaweza kuhitajika mara kwa mara. Mtoa huduma wako wa afya anaweza kukushauri kuhusu mpango wa matengenezo.

## Ninaweza kufanya nini ili kujisaidia?

- Simamisha krimu au matibabu yoyote, ikijumuisha yale uliyonunua kwenye kaunta, na umwone mtoa huduma wako wa afya.
- Kutumia maji ya kawaida au salini ndiyo njia ya upole zaidi ya kuosha uke. Ikiwa kisafishaji lazima kitumike, jaribu bidhaa isiyo na harufu ya hypoallergenic, badala ya sabuni yenye harufu nzuri, gel au cream ya kusafisha.
- Epuka kunawa kupita kiasi. Kuwasha sio kwa sababu ya ukosefu wa usafi. Kusafisha kwa kiasi kikubwa kutaondoa mafuta ya asili ya kinga kwenye ngozi ya vulvar, na kukausha zaidi na kuchochea ngozi.

- Ikiwa eneo ni kavu na limewashwa, tumia filamu nyembamba ya petrolatum (lakini hakuna bidhaa nyingine) ili kuziba unyevu na kulinda ngozi, huku ukisubiri ushauri kutoka kwa mtoa huduma wako wa afya.
- Epuka dawa za kupuliza usafi wa kike na bidhaa zingine za manukato.
- Vaa chupi za pamba, kwani vitambaa vya sintetiki hushikana na vinaweza kuongeza joto na kutokwa na jasho.
- Epuka mavazi ya kubana na pantyhose.
- Tumia sabuni za kufulia zisizo na harufu zisizo na harufu ili kuosha nguo zako za ndani.
- Tumia pedi au tamponi za 'pamba zote' inapohitajika.
- Epuka kupata joto sana usiku na blanketi nzito au duveti, kwani kuwasha kutafanywa kuwa mbaya zaidi na joto. Epuka kuvaa nguo za ndani usiku ambazo zinaweza kukufanya upate joto.

## **Nifanye nini ili kukomesha tatizo kutoka kurudi?**

**Usikwaruze!** Ingawa unaweza kuhisi kuwashwa wakati fulani, haswa usiku au nyakati za mfadhaiko, na unaweza kujikuta ukikuna bila hiari, majibu haya ya mwasho yanaweza kuwa na madhara, kwani yanaweza kuharibu ngozi, na kufanya dalili ziendelee kwa muda mrefu.

Kuna mikakati kadhaa ya kusaidia kupunguza hisia za kuwasha: Kwanza kabisa, hali inahitaji kudhibitiwa ipasavyo (hii ni kazi iliyoshirikiwa na wewe na mtoa huduma wako wa afya). Ya pili ni usumbufu, ambayo ni wewe tu unaweza kufanya. Kwa mfano, ikiwa mwasho hauwezi kuvumilika, badala ya kujisikia vibaya na kushindwa kustahimili mikwaruzo, tafuta kitu kingine cha kuchukua akili yako na mikono yako. Hivi karibuni mvutano kutoka kwa kuwasha utapunguzwa. Pia ni bora kuweka kucha zako chini, ili kujikuna katika usingizi wako kusiababishwe uharibifu mwingi.

Dawa nyingi zinaweza kutoa misaada ya ziada. Kwa dalili za usiku, antihistamine ya kizazi cha kwanza, kama vile hydroxyzine, chlorpheniramine, au diphenhydramine, iliyochukuliwa kabla ya kulala, inaweza kusaidia sana. Ikiwa wasiwasi ni suala, regimen ya kupambana na wasiwasi, kama vile kizuizi cha kuchagua serotonin reuptake, inapaswa kuzingatiwa.

**Jumuiya ya Kimataifa ya Utafiti wa Ugonjwa wa Vulvovaginal  
Kamati ya Habari ya Mgonjwa  
Iliyorekebishwa 2021**