

ரம் தலைமுடி பராமரிப்பு எடை இழப்பு அசிடிட்டி

h / Menstrual Hygiene Day How To Use Sanitary Napkins Hygienically According To Gynaecologist

Menstrual Hygiene Day 2023 : பெண் உறுப்பு தொற்று பரவாமல் பாதுகாப்பது எப்படி? மருத்துவர் விளக்கம்!

amayam Tamil | Updated: 27 May 2023, 9:19 am

YouTube 287K

சாதாரணமான மாதவிடாய் நாட்களில் பயன்படுத்தப்படும் பெண் உறுப்பு தொற்று பரவாமல் பாதுகாப்பது எப்படி? மருத்துவர் விளக்கம்...



Menstrual Hygiene Day 2023 : பெண் உறுப்பு தொற்று பரவாமல் நாப்கின் பயன்படுத்துவது எப்படி? மருத்துவர் விளக்கம்!

தொடர்பான செய்திகள்

அசத்திய கேரளா.. அனைத்து பள்ளிகளிலும் மாணவிகளுக்காக...

சட்டம் ஒழுங்கு சீர்கேடு: திமுகவை விமர்சிக்கும் மாஜி அமைச்சர்...

அண்ணாமலையை விளாசும் ஜெகதீஷ் ஷெட்டர்- பின்னணி என்ன?

சாய்ந்த நிலையில் இருக்கும் உலகின் மிக உயரமான சிவன் கோவில்...

தர்மபுரி பள்ளி மாணவி மன உளைச்சலில் தற்கொலை - சிறு விஷயத்திற்காக...

இதுவரை இல்லாத குறைந்த விலை- Amazon Great Summer Sale இல் ரூ.899 முதல் ஸ்மார்ட்வாட்ச்களைப் பெறுங்கள்

மாதவிடாய் சுகாதாரம் என்பது பருவமடைந்த பெண்கள் முதல் மெனோபாஸ் கால பெண்கள் வரை அனைவருக்கும் வேண்டிய ஒன்று. மாதவிடாய் சுகாதாரம் என்றதும் அனைவருக்கும் நினைவுக்கு வருவது சானிட்டரி நாப்கின் தான். இந்த சானிட்டரி நாப்கின் பயன்பாடு கொண்டவர்கள் பாதுகாப்பாக எப்படி இதை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை புரிந்து பயன்படுத்தினால் மாதவிடாய் சுகாதார பிரச்சனைகள் வராது என்கிறார் Dr. Sandhya Vasan, Senior Consultant - Obstetrics & Gynaecology, Cosmetic Gynecology, SIMS Hospital. சானிட்டரி நாப்கின் பயன்பாடு எளிதானதா?

இன்றைய வெப்பநிலை

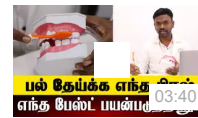


35°C

சென்னை

H 37 / L 29
Partly Cloudy

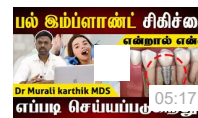
ஹெல்த் டிப்ஸ்



எவ்வளவு நேரம் பல் தேய்க்க வேண்டும்?



தசை அழற்சிகளை போக்கும் மூலிகை...



செயற்கை பல் கட்டுவதற்கு...



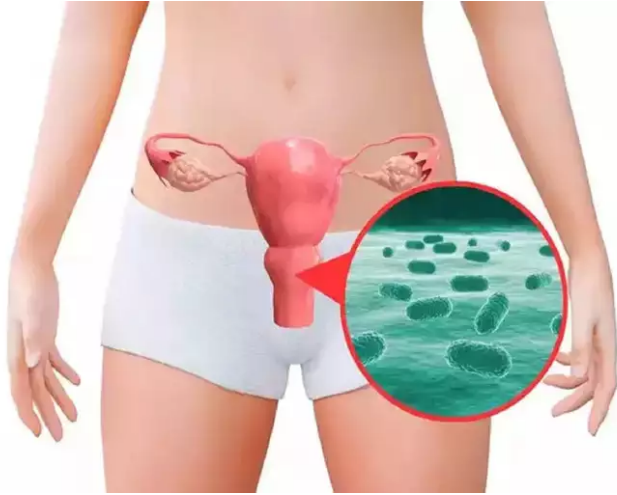
ஆசனவாய் கட்டியை குணப்படுத்தும்...



மாதவிடாய் சுழற்சியில் உதிர்போக்கை சேகரிக்க நாப்கின்கள் தான் அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள். இன்றைய நிலையில் பல வகையான நாப்கின்கள் கிடைக்கின்றன. தற்போது டேம்பன், மென்சுரல் கப் என்ற பயன்பாடு இருந்தாலும் பருவமடைந்த பெண்குழந்தைகள் மற்றும் பலரும் நாப்கின் தான் அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர்.

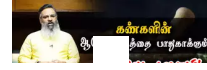
டேம்பன் மற்றும் மென்சுரல் கப் வகைகளுக்கு உள்ளே வைப்பதால் பெரும்பாலான பெண்கள் இதை பயன்படுத்துவது சிரமம் என்று நினைக்கிறார்கள். நாப்கின் பயன்படுத்துவது எளிதாக உள்ளது.

நாப்கின்கள் பக்கவிளைவுகளை உண்டு செய்யுமா?



நாப்கின் வகைகளில் சிந்தடி மற்றும் காட்டன் வகைகள் உண்டு. இவற்றிலும் ஆர்கானிக் வகைகளும் உண்டு. ஆனால் சிந்தடி வகைகள் தவிர்ப்பது நல்லது. சிந்தடி நாப்கின் பயன்படுத்தும் போது மாதவிடாய் முடிந்த பிறகு ரேஷஸ், சிறுநீர்த்தொற்று போன்றவை வருவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு.

அதனால் காட்டன் நாப்கின் மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகிறோம். அதே போன்று தற்போது நாப்கின் தயாரிப்புகளும் பெரும்பாலும் காட்டனாகவே கிடைக்கின்றன. காட்டன் நாப்கின்கள்



கண் சோர்வு, கண் வறட்சி, கண்...

உங்களுக்கானவை



IPL Playoff Memes : என் மேல பாசமே இல்லல்ல? ஐயோ சாரா அவனுங்க மச்சான உட்கார வெச்சதாலதான் 1...



இதுவரை இல்லாத குறைந்த விலை- Amazon Great Summer Sale இல் ரூ.899 முதல் ஸ்மார்ட்வாட்ச்களைப்...



Today Rasi Palan : இன்றைய ராசி பலன் (27 மே 2023)



Blood Circulation : உடம்புல ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கணும்னா இந்த உணவெல்லாம் சாப்பிடணும்...



அச்சு அசலாக அம்மாவை உரித்து வைத்திருக்கும் நடிக்கை ரம்பாவின் மகள்: ஆச்சரியத்தில் ரசிகர்கள்!



TNPSC : டிஎன்பிஎஸ்சி வெளியிட்டுள்ள உதவி நிலவியலாளர் பணியிட அறிவிப்பு!...



Theera Kaadhal: ஜெய் - ஐஸ்வர்யா ராஜேஷுக்கு வெற்றி கொடுத்ததா?: 'தீராக் காதல்' பட விமர்சனம்!

பக்கவிளைவுகளை உண்டு செய்யாதா என்று கேட்கலாம். எந்த பொருளும் தரமானதாக இருந்தாலும் அவற்றை பயன்படுத்தும் முறை மோசமானதாக இருந்தால் அது கெடுதியாகவே இருக்கும். அதனால் சானிட்டரி நாப்கின் பயன்பாடு குறித்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சானிட்டரி நாப்கின் எப்படி பயன்படுத்துவது?



மாதவிடாய் உதிர்போக்கு பொறுத்து சானிட்டரி நாப்கின் பயன்படுத்தக்கூடாது. சிலருக்கு உதிர்ப்போக்கு அதிகமாக இருக்கும். அதனால் நாப்கின் ஈரம் உணர்ந்த உடன் மாற்றிவிடுவார்கள். இது சரியான முறையே.

சிலருக்கு மாதவிடாய் உதிர்ப்போக்கு குறைவாக இருக்கும். அவர்கள் உதிர்ப்போக்கு இல்லையே என்று நாள் முழுவதும் ஒரு நாப்கின் மட்டுமே வைத்துகொள்வார்கள். இது ஆபத்தானது. உதிர்ப்போக்கு இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் சானிட்டரி நாப்கின்கள் 4 முதல் 6 மணி நேரத்துக்குள் மாற்றிவிட வேண்டும். உதிர்ப்போக்கு அதிகம் இருப்பவர்கள் அவ்வபோது மாற்றிவிடலாம்.

நீண்ட நேரம் நாப்கின் வைக்கும் போது அதன் மேல் உள்ளாடைகள் அதற்கு மேல் ஆடைகள் என்று அணிந்து இருப்பதால் அந்த இடத்தில் தொற்றுக்கள் பரவுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் இருக்கலாம். அதனால் எவ்வளவு தரமான நாப்கினாக இருந்தாலும் ஆர்கானிக் ஆக இருந்தாலும் 4 மணி நேரத்தில் அதிகபட்சம் 6 மணி நேரத்தில் மாற்றிவிடுவது நல்லது.

சானிட்டரி நாப்கின் நீண்ட நேரம் வைப்பதால் என்ன மாதிரியான ஆபத்துகள் வரலாம்?



Female infertility : இந்த அறிகுறி இருந்தால் கருத்தரிப்பதில் சிக்கல், பெண்களே தெரிஞ்சுக்கங்க!



Whatsapp செயலியில் போன் எண்ணிற்கு பதிலாக இனி பெயர் பயன்படுத்த திட்டம்!



DMK FILES 2; கோவை விமான நிலையத்தில் பேட்டி அளித்த பாஜக அண்ணாமலை!



Today Movies On Tv: சின்னத்திரையில் இன்றைய (மே 27) திரைப்படங்கள்



GT vs MI: 'ஷாப்மன் கில்லுக்கு'...புது பட்டம் கொடுத்த ஹார்திக்: இனி எல்லாரும் இப்படிதான்...



செந்தில் பாலாஜிக்கு போன் போட்ட உதயநிதி ஸ்டாலின்... கப்சிப்பான கரூர் உடன்பிறப்புக்கள்... பரபரப்பு...



பேங்க் லாக்கரில் உங்கள் பணம், நகை பாதுகாப்பாக இருக்குமா?

முக்கிய செய்திகளை உங்கள் மெயிலில் பெற்றீடுங்கள்..

example@domain.com

இணையவும்



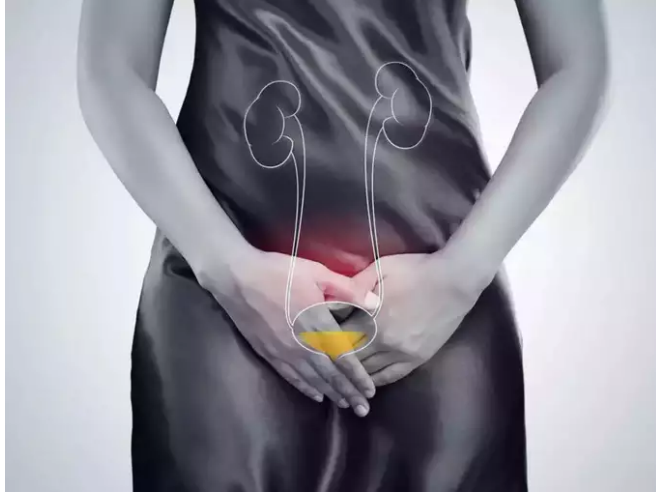
00:20 / 07:42

Trending Topic

Panchakarma Oil Massage	Kangalil Allergic
Thalaivaliku Thailam	Tamil News
Health & Beauty Tips in Tamil	Recipes in Tamil
Health News in Tamil	Lifestyle news in tamil

சிறுதுளி

மேலும் படிக்க >



சானிட்டரி நாப்கின் நீண்ட நேரம் வைப்பது என்றால் அது பெரும்பாலும் பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளும், வேலைக்கு செல்லும் குழந்தைகளும் தான். அவர்கள் கண்டிப்பாக இந்த நிலையை தவிர்க்க வேண்டும்.

இவர்களுக்கு இரண்டு விதமான தொற்று வரலாம். ஒன்று vaginal infection. இந்நிலையில் பூஞ்சை தொற்று fungal infection வரலாம். இது இளம்பெண்கள் மற்றும் பெண்களிடம் பொதுவாக காணப்படும்.

அதுவே பருவமடைந்த குழந்தைகள் மாதவிடாய் காலத்தில் மோசமான சுகாதாரத்தை பின்பற்றும் போது வரலாம். poor hygiene என்னும் நிலையில் vaginal infection வரலாம்.

அடுத்ததாக இரண்டாவதாக சொல்லப்படுவது urinary tract infection சிறுநீரகத்தொற்று வரலாம்.

இந்நிலையில் vaginal infection தொற்று இருக்கும் போது வெள்ளைப்படுதல் இருக்கும். இது மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கலாம். அல்லது வெள்ளை நிறத்தில் தயிர் போன்று இருக்கலாம். தண்ணீர் போன்று மீன் வாசனையுடன் இருக்கலாம். சில நேரங்களில் அரிப்புடன் வெளியேற்றம் இருக்கலாம். இவர்கள் உள்ளாடையில் மஞ்சள் நிற வெள்ளைப்போக்கு இருக்கலாம்.

urinary tract infection நிலையில் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் சிறுநீர் வெளியேறும். அதிக முறை சிறுநீர் கழிப்பார்கள். சிறுநீர் போகும் போது இறுதியில் எரிச்சல் இருக்கும். இதற்கு சிகிச்சையளிக்காத நிலையில் அவை தீவிர தொற்றை உருவாக்கலாம்.

நாப்கின் பயன்படுத்துபவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை



ஆரோக்கியம்

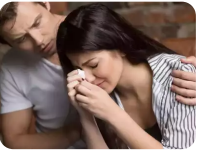
Blood Circulation : உடம்புல ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கணும்னா இந்த..

மேலும் படிக்க >



- o முதலில் கைகளை சுத்தமாக வையுங்கள். நாப்கின் மாற்றுவதற்கு முன்பு கைகளை சுத்தமாக கழுவுங்கள். பிறகு நாப்கின் வைத்த பிறகும் கைகளை சுத்தமாக சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்.
- o பெண் உறுப்பை வெற்றுநீரில் சுத்தமாக கழுவ வேண்டும். சோப்பு, சோப்பு திரவம், வாசனை திரவம் கொண்டு பெண் உறுப்பை சுத்தம் செய்ய கூடாது.
- o ஒவ்வொரு முறை சிறுநீர் கழித்த பிறகும் சுத்தமாக பெண் உறுப்பை சுத்தம் செய்து உலர்ந்த பிறகு நாப்கின் வைக்க வேண்டும். பெண் உறுப்பை சுத்தம் செய்யும் போது முன்பக்கம் இருந்து பின் பக்கமாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். முதலில் urethral region, vaginal region, behind renal region என முடிக்க வேண்டும்.
- o நாப்கினை பேப்பரில் சுற்று குப்பைகூடையில் அப்புறப்படுத்துவது அனைவருக்கும் பாதுகாப்பானது.
- o குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் நாப்கின் மாற்றுவது அவசியம். அதே போன்று நாப்கின் பயன்பாட்டுக்கு பிறகு ரேஷஸ், அரிப்பு, வேறு ஏதேனும் தொற்று அறிகுறி வந்தால் அச்சப்படாமல் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

அடுத்த செய்தி



Female infertility : இந்த அறிகுறி இருந்தால் கருத்தரிப்பதில் சிக்கல், பெண்களே தெரிஞ்சுக்கங்க!

Tamil News App : உடனுக்குடன் உலக நிகழ்வுகளை உங்களது சமயம் தமிழ் ஆப்பில் நொடியில் பார்க்கலாம் முக்கியச் செய்திகள் மற்றும் புதிய செய்திகளுக்கு **Samayam Tamil & பேஸ்புக்** பக்கத்துடன் தொடர்ந்திருங்கள்

உங்கள் கருத்தை பதிவு செய்க