தமிழ் | Tamil

குய்யம் என்றால் என்ன?

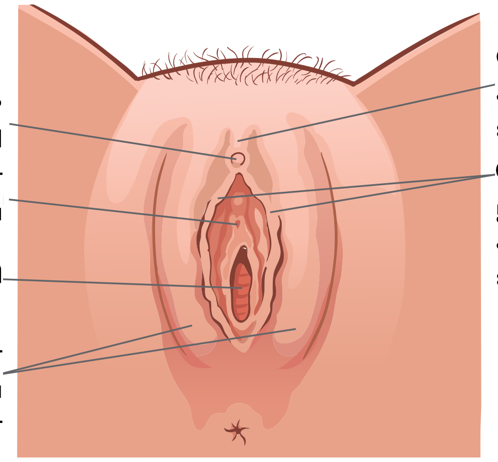
குய்யம் பெண் பிறப்புறுப்பின் வெளிப்புற பகுதி ஆகும்.

இது அடிக்கடி யோனி என்று தவறாக கருதப் படுகிறது, எனினும் குய்யம், யோனி வழி உடலுறவு மற்றும் மகப்பேறின் பொழுது உபயோகிக்கப் படும் ஒரு துளை.

குய்யம் பார்க்க எவ்வாறு இருக்கும்?

குய்யத்தில் உள்ளடங்கியவை:

- பெண்குறியின் சிறிய உதடுகள் (யோனி
- பெண்குறியின் பெரிய உதடுகள்(பெண்குறியின் சிறிய உதடுகளை சுற்றி உள்ள மயிர் கொண்ட தோல்)
- யோனிக் காம்பு (உடலுறவின் பொழுது சுகமாக உணர உதவும்)
- யோனிக் காம்பு உறை (யோனிக் காம்பின் மேல் உள்ள தோல் மடிப்பு)
- சிறுநீர் வடிகுழாய்(மூத்திரத் துளை)
- யோனி (உடலுறவு மற்றும் மகப்பேறின் பொழுது உபயோகிக்கப் படும் ஒரு துளை)



"என் குய்யம் சாதாரணமாக உள்ளதா?" என்று நீங்கள் எப்போதாவது யோசித்து இருக்கிறீர்களா. மற்ற எந்த ஒரு உடல் பகுதியை போலவே, குய்யம் வடிவம், அளவு, நிறங்கள் ஆகியவற்றில் வேறுபடுகிறது, வழக்கமாக ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் சமமற்றதாக இருக்கிறது. பல்வேறு வகையான பெண்குறியின் உதடுகளை பற்றி மேலும் அறிய, பெண்குறி உதடுகள் நூலகத்தை www.labialibrary.org.au ஐ பார்வையிடவும்.

MULTICULTURAL CENTRE FOR WOMEN'S HEALTH

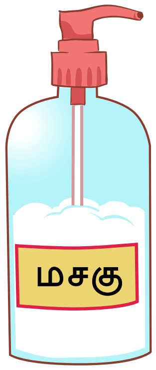
Sexual Health Victoria — Care Education Advocacy

குய்யம் என்றால் என்ன?

குய்யத்தின் எரிச்சல் எதனால் ஏற்படலாம்?

குய்யம் இவற்றால் எளிதில் எரிச்சல் அடையலாம் (புண் / அரிப்பு / உலர்தல்):

- அதிகமாக கழுவுவது அல்லது ஏற்றதல்லாத சோப்பு, டால்கம் பவுடர், அல்லது வாசனைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதனால்
- உடலுறவின் போது போதுமான உராய்வு (இயற்கை திரவங்கள்) யோனியிலிருந்து வராதலால்
- திரஷ் அல்லது பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்களால்
- உங்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் அல்லது மாதவிடாயொழிவு நேரத்தில் ஹார்மோன்களின் மாற்றங்கள்.



குய்யத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த நான் என்ன *செய்ய முடியும்?*

- தண்ணீர் அல்லது பொருத்தமான சோப்பில்லாத பொருட்களை உபயோகிப்பதன் மூலம்
- உடலுறவின் போது போதுமான உராய்வு (இயற்கை திரவங்கள்) யோனியிலிருந்து வராதலால்
- நீங்கள் உடலுறவின் போது மசகுகள் (லூப் என்றும் அழைக்கப்படும்) பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் ஆணுறையுடன் அதை பயன்படுத்த முடியுமா என்பதை அறிய தயாரிப்பு விவரச் சீட்டைப் பாருங்கள்.
- எந்தவொரு நோய்த்தொற்றிற்கும் பரிசோதித்து சிகிச்சை பெறவும்

மேலும் விவரங்களுக்கு:

- உங்கள் மருத்துவரை அல்லது நர்ஸை அணுகவும்
- Family Planning Victoria's clinic (விக்டோரியா குடும்பக் கட்டுப்பாடு மருத்துவமனையை) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
- www.labialibrary.org.au ஐப் பார்க்கவும்
- குய்யம் மற்றும் யோனி எரிச்சல் பற்றிய Jean Hailes' website வலைத்தளத்தை பார்வையிடவும்
- Melbourne Sexual Health Centre's website ஐ பிறப்புறுப்பு தோல் பராமரிப்பு ஆலோசனைக்காக பார்வையிடவும்

இது பொதுவான தகவல் மட்டுமே.
உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நர்ஸிடம். அறிவுறை மேலும் அறிவுறுத்தல்களுக்கு பேசவும்.

கூற்று: Multicultural Centre for Women's Health. [மகளிர் நலனுக்கான பல கலாச்சார மையத்தின்] ஆலோசனை மற்றும் ஒப்புதலுடன் இந்தத் தகவல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. துறவுரை: இந்த தகவல் இதழ் பொதுவான தகவல்களை மட்டுமே அளிக்கிறது. தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்து, இதுபோன்ற பொதுத் தகவலின் பொருத்தமானது நபர் நபருக்கு மாறுபடும். உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளுக்கு குறிப்பிட்ட மருத்துவ அல்லது சட்ட ஆலோசனையை நீங்கள் பெற வேண்டும். பதிப்புரிமை © இந்தக் தகவல் இதழின் தகவல்களின் பதிப்புரிமை Family Planning Victoria க்கு (அல்லது, சில சந்தர்ப்பங்களில், மூன்றாம் தரப்பினருக்கு) சொந்தமானது மற்றும் பதிப்புரிமை சட்டம் 1968 க்கு உட்பட்டது. நீங்கள் இலாப நோக்கமற்ற கல்வி நிறுவனமாக இருந்தால், தகவல்களுக்கான துறவுரையை நீங்கள் சேர்த்துக் கொண்டால், எங்கள் பதிப்புரிமைக் கொண்ட தகவல்களை உங்கள் மாணவர்களுக்கு அளிக்கும் பொருட்டு, இனப்பெருக்கம் செய்யவோ அல்லது பகிர்ந்துக் கொள்ளவோ அனுமதிக்கிறோம். எங்கள் ஒப்புதல் படிவத்தை நீங்கள் பூர்த்தி செய்து சமர்ப்பதின் மூலம் எங்களுடைய எந்தவொரு உள்ளடக்கத்தின் இனப்பெருக்கம் அல்லது தகவல்தொடர்பு செய்ய எங்கள் முன் ஒப்புதல் பெறுவது தேவை.