



Tak Perlu Kwatir, Begini Cara Menuntaskan Keputihan

Sedangkan sebenarnya beberapa besar keputihan adalah hal yang normal, namun situasi ini kerap kali membikin tak nyaman serta gelisah. Bagaimana cara memecahkannya?

Keputihan disebut sebagai hal yang normal serta sehat karena pada dinding organ intim wanita serta leher rahim terdapat kelenjar yang memproduksi cairan untuk menjaga kesehatan organ intim wanita. Cek juga berjenis-jenis info perihal [makanan penyebab keputihan](#) disini.

Keputihan yang normal lazimnya berwarna putih susu atau jernih dan tidak beraroma. Kadar cairan bakal meningkat pada masa tertentu seperti saat menyusui, saat berhubungan seksual, serta pada saat atau sekitar masa menstruasi. Sehingga, keputihan yang normal sebetulnya tidak memerlukan penanganan khusus. Yang perlu dijaga ialah supaya keputihan tak berubah menjadi tidak normal.

Perubahan ini bisa disebabkan sebagian hal seperti: infeksi vaginosis bakterial, penerapan antibiotik, infeksi penyakit menular seksual seperti klamidia, kanker serviks, pengaplikasian pil kontrasepsi, infeksi parasit trikomoniasis, ataupun infeksi jamur.

Pedoman dari keputihan yang tidak normal ialah perubahan warna dan konsistensi, adanya bau, dan adanya gatal atau nyeri.

Ada sebagian penanganan yang bisa dijalankan secara mandiri seperti:

1. Kompres dingin untuk meredakan gatal dan pembengkakan
2. Konsumsi yoghurt sekiranya kamu sedang dalam pengobatan antibiotik agar menurunkan risiko terkena infeksi jamur.
3. Pakai krim atau gel antijamur jika memang keputihan disebabkan infeksi jamur.
4. Gunakan kondom atau tunda kekerabatan seksual sampai sepekan sesudah pengobatan.

Seandainya keputihan yang tidak normal berlangsung lebih dari seminggu setelah pengobatan mandiri, periksakan diri ke dokter.

Keputihan bahaya

Sementara itu, petunjuk-petunjuk keputihan yang berbahaya antara lain: muncul bau yang menyengat, gatal dan kemerahan pada vagina serta zona sekitarnya, serta pendarahan atau bercak di luar masa menstruasi.

Selain itu, keputihan berubah warna jadi hijau atau kuning, keputihan menjadi tebal atau lengket. Demi menghindari terjadinya keputihan yang tidak normal, berikut sebagian langkah pencegahan yang dapat dilakukan:

1. Jaga agar Miss V konsisten kering serta tidak lembap dengan senantiasa mengeringkannya setelah buang air kecil.

Menjaga supaya vagina tetap kering bisa juga dilaksanakan dengan, mengaplikasikan celana yang tidak terlalu ketat, tidak terlalu sering kali memakai stoking, serta menerapkan celana dalam berbahan katun, bukan sintetis. Celana dalam katun memungkinkan lebih banyak udara ke Miss V serta mencegah lembap.

2. Tak mengenakan celana dalam saat tidur di malam hari.

3. Basuh alat kelamin dari depan ke belakang setelah membuang air kecil bukan sebaliknya. V hakekatnya yakni organ yang bisa membersihkan diri sendiri. Menggunakan cairan pembersih organ intim perempuan justru berisiko merusak keseimbangan natural kuman serta jamur di dalamnya. Ketimpangan ini akan memicu vaginosis bakterial.

Untuk membersihkan Miss V, pakai air hangat serta sabun yang tak beraroma kuat. Namun sebisa mungkin, cuma gunakan air saja. Hindari pengaplikasian parfum, bedak pada Miss V. Pengaplikasian parfum dan sabun dapat menyebabkan nyeri pada vagina serta keluarnya cairan vagina yang tak normal.

Mencegah lebih bagus ketimbang mengobati. Jagalah kebersihan daerah intim agar terhindar dari infeksi yang menyebabkan keputihan tidak normal.