

صحت زنان

چطور از داکتر خود کمک بخواهید

DARI



For more information contact:

FPWA Sexual Health Services
70 Roe Street, Northbridge WA 6003
Ph 08 9227 6177
info@fpwa.org.au

Sexual Health Helpline
Metropolitan callers 08 9227 6178
Country callers 1800 198 205
sexhelp@fpwa.org.au

See your local Women's Health Centre, doctor
or your local contact

Your local contact is:

Translating and Interpreting Service (TIS)
131 450

Visit www.fpwa.org.au for links to other service providers and translated health information. This brochure is available in various other languages including English.

www.fpwa.org.au



عفونت های جنسی

یک عفونت جنسی (بعضی وقتها به آن STI می گویند) ممکن است از طریق روابط جنسی بدون استفاده از پُقانه انتقال یابد.

بسیاری مردم علائم مریضی ندارند لیکن، مبتلا به عفونت جنسی می باشند، چیزهایی که ممکن است شما در اطراف عضو تناسلی خود ببینید یا حس کنید، به شمول زیر می باشند:

- ترشح یا خون ریزی غیر عادی
- خارش
- سوزش وقت دفع تشناب
- بخار، زخم یا غده ،

شما اگر کدام وقتی روابط جنسی بدون پُقانه داشته اید، باید برای عفونت تست شوید. شما به تست تشناب، خون یا عضو تناسلی خود ضرورت دارید. بیشتر عفونت ها را به راحتی معالجه کرده می توانید، اما اگر مداوی نشوید عفونت ممکن است شما را مریض کند.

من متوجه به چیزی غیر عادی در اطراف عضو تناسلی خود شده ام که می خواهم معاینه شود

I have noticed something unusual around my genitals that I would like to get checked

من بدون پُقانه رابطه جنسی داشتم و می خواهم برای عفونت های جنسی و اچ ای وی تست شوم.

I had sex without a condom and would like to get tested for sexual infections and HIV

راه های جلوگیری از حامله دار شدن

برای جلوگیری از حامله دار شدن یا فاصله انداختن بین اولادها می توانید از راه های جلوگیری از حامله دار شدن استفاده کنید. راه های بسیار مختلف برای جلوگیری از حامله دار شدن برای زنان فراهم هست، لیکن بیشتر آنها شما را از عفونت های جنسی محافظه نمی کنند.

من نمی خواهم حامله دار شوم – بهترین نوع جلوگیری از حامله دار شدن کدام است؟

I don't want to get pregnant – what is the best type of contraception for me?

اگر بدون پُقانه روابط جنسی داشته باشید، یا استفاده از راه جلوگیری را فراموش کنید یا پُقانه پاره شود ، ممکن است حامله دار شوید. شما باید هرچه زودتر یک داکتر یا کمپست را ببینید، ترجیحاً در طی 24 ساعت. شما همچنین ممکن است بخواهید برای عفونت یا اچ ای وی تست شوید.

من بدون پُقانه رابطه جنسی داشتم و نمی خواهم حامله دار شوم – چکاری کرده می توانم؟

I had sex without a condom and don't want to get pregnant – what can I do?



بعضی اوقات زنها می خواهند با یک داکتر درمورد مسائل زنان صحبت کنند، لیکن نمی دانند چطور کمک بخواهند. بخصوص اگر شما نو به آسترالیا آمده اید، یا انگلیسی را خوب گپ زده نمی توانید، برای شما کمک خواستن مشکل می باشد.

وقتی داکتر را می بینید معلومات زیر ممکن است شما را در صحبت با او کمک کنند:

- عادت ماهوار
- پستان ها
- معاینه صحتی زنان
- روابط جنسی
- حامله داری
- راه های جلوگیری از حامله دار شدن
- عفونت های جنسی

شما می توانید این معلومات را همراه خود ببرید بخاطری که اینها شامل سئوالات مفیدی است که آنها را از داکتر پرسان کنید. این سئوالات هم به لسان خودتان و هم به انگلیسی برای داکتر نوشته شده که او خوانده بتواند. سئوال ها در کنار این علامت نوشته شده اند?

اگر داکتر زن تقاضا کنید، شاید بیشتر احساس راحتی کنید. همچنین شما حق دارید تقاضای یک ترجمان کنید تا برای صحبت با داکتر کمکتان کند.

عادت ماهوار

اکثر زنان وقت عادت ماهوارشان احساس درد یا ناراحتی می کنند. اگر وقت عادت ماهوار بطور غیر عادی خونریزی یا تکلیف دارید باید کمک بخواهید.

تغییرات بدنی که هر ماه زن قبل از عادت ماهوارش دارد ناراحتی قبل از ماهوار (PMS) نام دارند و ممکن است شامل تغییر در اخلاق و درد و تکلیف باشند.

بطور معمول عادت ماهوار زن فی مابین سنین 45 الی 50 تمام می شود که به آن یائسگی می گویند.

عادت ماهوار من بسیار پر تکلیف می باشد یا خونریزی زیاد دارم - چکار کرده می توانم؟

My periods are very painful or heavy - what can I do?

آیا کاری کرده می توانم که به تغییر اخلاق خود کمک کنم؟

Is there anything I can do to help my moods?

عادت ماهوار من استاده شده - این چه معنی دارد؟

My periods have stopped - what does this mean?

پستان ها

زنها باید بدانند که شکل و حس پستان آنها چطور است و اگر متوجه کدام تغییری در آنها شدند داکتری را ببینند.

به چیزهایی که باید توجه کرد:

- یک غده یا تغییر در اندازه یا شکل پستان
- تغییرات جلدی در پستان، یا درد متداوم یا غیر عادی
- ترشح از نوک پستان

من متوجه تغییراتی در پستان هایم شده ام که می خواهم آنها معاینه شوند

I have noticed some changes in my breasts that I would like to get checked

معاینات صحتی زنان

معاینه صحتی زن یک تست داخلی (امتحان ترشح رحم [Pap smear]) برای تغییرات در قسمت های اولاد دار شدن است که ممکن است منجر به سرطان شود. اگر شما تا بحال روابط جنسی داشته اید، باید هر دو سال یکبار معاینه شوید.

من فکر می کنم که ضرورت به یک معاینه ترشح رحم [Pap smear] دارم - می توانید به من بگویید این چطور انجام می شود؟

I think I need a Pap smear - can you tell me how this will work?

روابط جنسی

استفاده کردن از پُفانه (پوش) خطر مبتلا شدن یا سرایت عفونت جنسی شامل اچ آی وی (HIV) را کم می کند.

پُفانه به جلوگیری از حاملگی کمک می کند. پُفانه را از سوپرمارکت و دواخانه تهیه کرده می توانید و صیرف مواد نرم کننده قابل حل شدن در آب را با پُفانه استفاده کرده می توانید.

احساس درد در وقت روابط جنسی می تواند مربوط به عفونت باشد.

من می خواهم شروع به استفاده از پُفانه بکنم و به معلومات بیشتر ضرورت دارم

I want to start using condoms and need more information

من موقع روابط جنسی درد دارم و می خواهم علت آن را بفهمم

I find sex painful and would like to find out why

حامله داری

اگر فکر می کنید ممکن است حامله دار باشید باید هرچه زودتر یک داکتر را ببینید.

من فکر می کنم حامله دار هستم و می خواهم برای حامله دار بودن تست شوم

I think I am pregnant and would like to have a pregnancy test

من حامله دار هستم ولی نمی دانم چه بکنم و می خواهم با کسی گپ بزنم

I am pregnant but don't know what to do and would like to talk to someone

من حامله دار هستم. چطور یک حامله داری سالم داشته باشم؟

I am pregnant - how do I have a healthy pregnancy?

من حامله دار هستم و نمی خواهم به حامله داری ادامه دهم - چکار کرده می توانم؟

I am pregnant and don't want to continue the pregnancy - what can I do?

بعضی اوقات مردم برای حامله دار شدن مشکل دارند و ممکن است ضرورت به کمک داشته باشند. اگر می خواهید حامله دار شوید کارهایی هست که برای سلامت ماندن کرده می توانید.

من برای حامله دار شدن مشکل دارم چکار کرده می توانم؟

I am having difficulty getting pregnant - what can I do?