

زگیل ناحیه تناسلی

مراقبت در منزل:

- غربالگری روتین سرطان دهانه رحم را تحت نظر پزشک خود به صورت دوره ای انجام دهید.
- از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید.
- در صورتی که سن زیر ۴۵ سال دارید، جهت واکسیناسیون HPV اقدام کنید.
- رژیم غذایی غنی از انواع سبزیجات، میوه‌های تازه برای تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشید
- مصرف مواد غذایی غنی از پروتئین مانند ماهی، انواع مغزهای خوراکی آجیل و ... را افزایش دهید.
- کلم، ترب کوهی، شاهی، شلغم، کلم بروکلی و گل کلم را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- سبزیجات غنی از بتا کاروتون مانند هویج، کدو، گوجه فرنگی، کدو تنبل و کاهو را در رژیم غذایی خود قرار دهید.
- افزایش مصرف حبوبات، غلات غنی شده، مارچوبه، تخم مرغ، پرتقال، و توت فرنگی.
- افزایش مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین ث مانند: فلفل زرد و قرمز زنگ، کلم پیچ، کیوی، کلم بروکلی، انواع توتها، پرتقال و گلابی.
- در مصرف گوشت دقت کنید. مصرف گوشت قرمز را که حاوی کلسترول بد میباشد محدود کرده و از انواع گوشت‌های کم چرب استفاده کنید.
- از مصرف مقدار زیاد شکر، انواع غذاهای فرآوری شده مانند نان سفید و ماکارونی، مواد دارایی اسیدهای چرب مضر مانند انواع بیسکویتها، دونات، مارگارین، سیب زمینی سرخ شده و یا حلقه‌های پیاز سرخ شده خودداری کنید.
- از مصرف کافئین و انواع دخانیات خودداری کنید.
- تا درمان کامل زگیل ناحیه تناسلی از انجام هر گونه فعالیت جنسی خودداری کنید.
- حین داشتن رابطه جنسی از کاندوم استفاده کنید. پس از اتمام رابطه جنسی ناحیه تناسلی خود را کاملاً تمیز با آب و صابون بشویید.
- در صورت ابتلا به زگیل تناسلی، حتماً به شریک جنسی خود اطلاع دهید؛ چون لازمست، هردو به پزشک مراجعه کنید و همزمان تحت درمان قرار بگیرید، حتی اگر یکی از زوجها، هیچ علامت و ضایعه پوستی قابل مشاهده نداشته باشد، باز هم باید تحت معاینه قرار بگیرد.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک خود را دقیقاً به موقع و بر اساس دستورات داده شده مصرف کنید و از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید.
- برای کاهش خارش زگیلهای تناسلی حمام آب گرم بگیرید یا روزی سه یا چهار بار ناحیه مورد نظر را با استفاده از آب گرم بشویید.
- پس از هر بار شستن ناحیه مورد نظر، باید آن را کاملاً خشک کنید، ممکن است خشک کردن این ناحیه با استفاده از ششوار نسبت به خشک کردن آن با حوله بهتر باشد. توجه داشته باشید هنگام استفاده از ششوار آن را 24 سانتی متر دورتر از ناحیه مورد نظر قرار دهید.
- هرگز از داروهای بدون نسخه برای از بین بردن زگیلها استفاده نکنید. مصرف این داروها ممکن است منجر به ایجاد سوختگی پوست در ناحیه مورد نظر شود.
- هر بار پس از لمس زگیل ناحیه تناسلی دستهای خود را بشویید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورتی که ناحیه مورد نظر در دناک شده یا زگیلها گسترش بیابند.
- در صورتی که علی رغم درمان بهبود نیابید.
- در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.