Prolite – Hi ladies! Keputihan itu sesuatu yang lumayan wajar buat cewek, bener apa enggak?

Nah biasanya, itu adalah lendir atau cairan bening yang keluar dari vagina kita. Fungsinya tuh untuk jaga kebersihan dan kelembaban organ reproduksi kita, gitu.

Tapi, perlu diketahui juga, keputihan abnormal atau keputihan yang nggak biasa bisa jadi tanda adanya infeksi atau masalah kesehatan lainnya, lho!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Nah, di artikel ini, kita bakal bahas cara-cara mengatasi dan mencegah keputihan yang nggak biasa itu. Biar kita tetap sehat dan nyaman, ya!

Jadi, ayo kita simak bareng-bareng. Siapa tahu ada tips yang bisa kita terapkan untuk jaga kesehatan tubuh kita dengan lebih baik. Yuk, langsung kita mulai!

Cara Mengatasi Keputihan Abnormal

– Freepik

1. Menjaga Kebersihan Organ Kewanitaan

- Basuh area vagina dengan air bersih dan sabun non-parfum setelah buang air kecil dan buang air besar.
- Gunakan handuk bersih dan kering untuk mengeringkan area vagina.
- Ganti celana dalam secara rutin, terutama setelah berkeringat.

2. Hindari Penggunaan Produk Pembersih Area Kewanitaan

- Produk pembersih area kewanitaan dapat mengganggu keseimbangan pH vagina dan menyebabkan iritasi.

- Cukup gunakan air bersih saja untuk membersihkan area vagina.

3. Gunakan Kondom saat Berhubungan Intim

- Kondom dapat membantu mencegah infeksi menular seksual (IMS) yang dapat menyebabkan keputihan abnormal.

4. Konsumsi Makanan Sehat

- Konsumsi makanan yang kaya akan vitamin C dan yogurt yang mengandung probiotik untuk membantu menjaga kesehatan vagina.
- Hindari konsumsi makanan yang manis dan pedas.

5. Minum Air Putih yang Cukup

- Minum air putih yang cukup membantu menjaga tubuh terhidrasi dan membantu mengeluarkan racun dari tubuh.

6. Hindari Stres

- Stres dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan keputihan abnormal.

7. Berkonsultasi dengan Dokter

- Jika mengalami keputihan abnormal, seperti berwarna kuning, hijau, atau abu-abu, berbau busuk, gatal, atau disertai dengan rasa sakit, segera konsultasikan dengan dokter.

Ilustrasi wanita yang memegang setangkai bunga – Freepik

Baca Selanjutnya
10 Ciri Sahabat Sejati: Menemukan Teman Sejati dalam Hidup