



Kyslé pH je prevenciou intímnych problémov

Svrbenie, pálenie, výtok, to sú príznaky, ktoré dôverne pozná mnoho žien. Vzhľadom na to, že dnes sú v lekárnach k dispozícii aj mnohé prípravky na samoliečbu, je dobré poznať rozdiel medzi jednotlivými intímnymi infekciami. V niektorých prípadoch naozaj stačí zakúpiť lokálne antimykotikum alebo vaginálny gél, inokedy je návšteva gynekológa nevyhnutná.

Bianka Stuppacherová
bstuppacherova@pravda.sk

V médiách sa často píše o infekcii kvasinkami, tzv. vaginálnej mykóze. Túto infekciu, ktorá sa relatívne často opakuje, sa mnohé ženy snažia preliečiť samy, k dispozícii majú voľnopredajné antimykotiká s klotrimazolom v čapíkoch, v masti, dokonca aj tabletku s účinnou látkou flukonazol, s ktorou možno preliečiť seba aj partnera. Menej sa vie o tzv. bakteriálnej vaginóze, ktorú nespôsobujú kvasinky, ale bakteriálna infekcia a výtok je typický svojím rybím zápachom. Liečba musí byť v takomto prípade iná a ak infekcia nie je veľmi masívna, je možná aj samoliečba, napríklad gélom s kyselinou mliečnou a glykogénom. Prirodzene, gynekologické infekcie môžu byť aj zmiešané, pretože bakteriálna vaginóza spôsobí zvýšenie pH v pošve, čím vznikne prostredie vhodné aj na pre množenie kvasiniek, ktoré sa tu v časti klinicky zdravých žien v určitom množstve bežne nachádzajú. A takisto naopak - chýbanie „pošvového policajta“ Döderleinovho laktobacila vo vagíne, napríklad ako následok užívania antibiotík, spôsobí mykotickú infekciu, zníženie

lokálnej slizničnej imunity a vhodné prostredie pre infekciu baktériami.

Mykóza kontra vaginóza

Až 74 % žien si mylne spája svrbenie, pálenie a zápal v pošve s mykózou. Mykotické infekcie vedú byť veľmi úporné a jstujú chronické pacientky, ktoré sa ich nevedia zbaviť. Častejšie bývajú v lete. Negatívny vplyv majú aj ochorenia ako napríklad cukrovka, prípadne alergie na latex v kondómoch, mužské semeno a podobne. Podľa niektorých prieskumov je však najčastejšie sa objavujúcou vaginálnou infekciou u žien v plodnom veku bakteriálna vaginóza. Vyskytuje sa dvakrát častejšie ako kandidóza.

„Bakteriálna vaginóza je stav, keď sa pri narušení normálnej vaginálnej flóry začnú množiť anaeróbne baktérie, najčastejšie gardnerela,“ konštatuje gynekológ MUDr. Jozef Španka z Bratislavy. Najčastejšie príčiny sú podobné ako pri kvasinkovej mykóze: oslabenie miestnej imunity, hormonálne zmeny (napr. v rámci menštruačného cyklu), dočinenie, prehnaná intímna hygiena, vlhké

prostredie. Celkovo by sa to dalo zhrnúť tak, že následkom všetkých týchto vplyvov dôjde ku zvýšeniu pH v pošve. Vieme, že pre prospešné laktobacily v pošve je optimálne pH do 4,5, čiže pomerne kyslé prostredie, ktoré bráni rozmnožovaniu baktérií a kvasiniek. V tomto prostredí sa darí prospešnému Döderleinovmu bacilu, ktorý zabezpečuje krehkú rovnováhu. „Pri bakteriálnej vaginóze je však pH zvýšené, môže mať hodnoty až do 7,“ konštatuje MUDr. Španka. Zvýšené pH je jedno z kritérií pre diagnostikovanie bakteriálnej vaginózy v gynekologickej ambulancii (orientačne sa prikladá lakmusový papierik ku vchodu do pošvy). Medzi ďalšie, tzv. Amselove kritériá, patrí riedky bielosivý výtok, pod mikroskopom viditeľné určité kľúčové bunky, pozitívny aminový test (výtok sa natrú na sklíčko s kvapkou líhu draselného). Kultivácia v laboratóriu neskôr ukáže citlivosť baktérie na antibiotiká, lenže ak žena príde s akútnym problémom, očakáva, že jej gynekológ niečo predpíše hneď „naslepo“. Obyčajne ide o metronidazol alebo klindamycín a po liečbe je dobré opätovne navodiť pošvovú rovnováhu pomocou zdravotníckej pomôcky s kyselinou mliečnou a glykogénom vo forme gélu. U tehotných a dojčiacich žien sa dá v prípade tohto problému uvažovať len o naposledy menovanej liečbe.

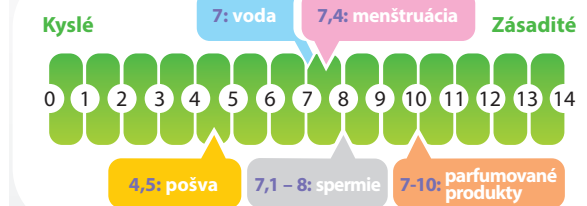
Vážny problém pre tehotné

Bakteriálna vaginóza môže byť veľmi vážnym problémom pre ženy, ktoré sú tehotné alebo sa liečia vo fertilizačnom centre. „Infekcia totiž môže nahlodáť plodové obaly a spôsobiť predčasný odtok plodovej vody,“ konštatuje gynekológ pôrodník Jozef Španka. Žena, ktorá sa chystá na umelé oplodnenie, ale aj pacientka pred akoukoľvek gynekologickou operáciou musí byť úplne zdravá.

Prevenca infekcií v oblasti intímnych partií, či už ide o kvasinky, alebo baktérie, spočíva v udržiavaní kyslého prostredia. „Štúdie ukázali, že samotné okyslovanie vagíny síce nie je účinnou terapiou bakteriálnych vaginóz, ale je užitočnou metódou v prevencii recidív,“ tvrdí MUDr. Španka. Na to je veľmi dobrá kyselina mliečna a prípravky, ktoré ju obsahujú. S hygienou to netreba preháňať, zdola sa ženám neodporúča používať mydlo, ale prípravky na to určité, respektíve čistú vodu. Citlivým ženám neprosieva ani úplné vyholovanie intímnych partií, pretože aj na ochlpení žijú mikróby zvyšujúce imunitu pošvového vchodu. Po návšteve bazénov, anibiotickej liečbe, v určitej fáze menštruačného cyklu či pri pocite „že niečo sa deje“ je vhodné siahnúť po vaginálnych géloch s obsahom kyseliny mliečnej, glykogénu alebo čajovníkového oleja, po lokálnych tabletkách s probiotikami a podobne. „Jogurt do pošvy nepomôže, pretože obsahuje Lactobacillus bulgaricus, a ten tam nepotrebujete,“ upozorňuje ženy gynekológ. Döderleinov bacil je síce tiež druh laktobacila, ale ide o Lactobacillus vaginalis. ●

Čo ovplyvňuje naše pH?

Ideálne pH pre prospešné laktobacily v pošve je **4,5** ✓



Ako zlepšiť pH pošvy?

- ✓ Umývať teplou, čistou vodou
- ✓ Vymieňať pravidelne uteráky
- ✓ Používať kondóm pri každom pohlavnom styku
- ✓ Vyhnúť sa parfumovaným produktom
- ✓ Nosiť bavlnenú spodnú bielizeň

Ako rozpoznať, o akú infekciu ide?

Vaginálna mykóza	Bakteriálna vaginóza	Trichomoniáza
svrbenie a pálenie	svrbenie a pálenie	svrbenie a pálenie
biely tvarohovitý výtok	belavý až sivý hustý výtok	žltkastý až zelený spenený výtok
bolestivý pohlavný styk	rybací zápach	bolesť a nutkanie na časté močenie
sčervenanie a opuch	zvýšené pH	zhruba 50% žien bez príznakov

INZERCIA

Vyhrajte balíček Australian Bodycare

Šiesti čitatelia vyhrajú balíček kozmetiky Australian Bodycare, ktorý obsahuje: Tea Tree Oil, Femigel, Sprchový gél, Ochranný a hojivý balzam 2 v 1, ďalej pero s logom a darčekovú tašku. Napište nám do 20. mája 2016 na e-mailovú adresu dobrezdravie@pravda.sk alebo na adresu **Denník Pravda, Dobré zdravie, Trnavská cesta 39/a, 831 04 Bratislava** a do predmetu správy alebo na obálku napíšte „AUSTRALIAN BODYCARE“. Nezapadnite na spätný kontakt. Mená výhercov nájdete v májovom čísle časopisu Dobré zdravie, ktoré vyjde 31. 5. 2016.



Hygiena • ZDRAVIE • Komfort

Femigel
vaginálny gél bez hormónov

poskytuje úľavu pri príznakoch suchosti, svrbenia, pálenia, podráždenia a diskomfortu. Výrazne účinkuje proti baktériám a plesniam spôsobujúcim infekcie, odstraňuje výtoky, pálenie a svrbenie. Zároveň udržiava a obnovuje (prítomnosť Lactobacilla) prirodzenú mikrobiálnu flóru a hladinu požadovanej vlhkosti pošvového prostredia (napr. po antibiotickej liečbe). Infekcie spôsobené kvasinkami a plesnami (mykózy) sa vyskytujú aj u mužov, v takom prípade doporučujeme Femigel používať u oboch partnerov. Zloženie prípravku je výlučne na prírodnej báze najjemnejšieho oleja Tea Tree bez syntetických prísad, čo zaručuje vysokú kvalitu a dobrú znášanlivosť, je nemastný, nedráždi a nezanecháva škvryny.

Tip na prevenciu: gél aplikujte po návšteve bazénov, po antibiotickej liečbe, pri pocite suchosti, aby ste predišli následným opakujúcim sa problémom. Pri používaní zvonka prináša komfort v intímnej hygiene.

ABC Body Wash
prírodný Sprchový gél s čajovníkom

Skvelý svieži a upokojujúci Body Wash je určený na dennú hygienu každej pokožky. Je mimoriadne vhodný na podráždenú alebo poškodenú pokožku (po opalovaní, depilácii, pri ekzémoch, vyrážkach a pod.), prirodzene a účinne odstraňuje odumreté šupinky, nečistoty, pot, nežiaduce baktérie, tlmí zápal a svrbenie bez vysušenia. Prírodné antiseptické vlastnosti jemného oleja Tea Tree nedráždia pri intímnej hygiene, chránia pred infekciami. Pravidelným používaním bude vaša pokožka vláčna a zdravá.

ŽIADAJTE V LEKÁRNACH
info linka 0907 906 906

www.AUSTRALIAN-BODYCARE.sk