



ZDROWIE INTYMNE POD KONTROLĄ

Co to jest zdrowie intymne?

Określenie to odnosi się do zdrowia badające najważniejszego układu w kobiecym organizmie czyli układu płciowego. Infekcje pochwy i sromu oraz dróg wyprowadzających mocz są najczęstszym powodem zgłaszania się kobiet do ginekologa po poradę i leczenie. Wiele z nich zmagają się z tym problemem długotrwale, a infekcje lubią wracać. Do niedawna dominował pogląd, że zakażenia pochwy i układu moczowego są uciążliwą lecz raczej błahą przypadłością i nie pociągają za sobą poważniejszych implikacji zdrowotnych. Dziś wiadomo, że każda infekcja narządu rodowego może trwale nadwyrężyć zdrowie intymne kobiety, a konsekwencje nieleczonej lub niewłaściwie leczonej infekcji są bardzo poważne. Nieleczona infekcja pochwy może doprowadzić do przekazania partnerowi chorobotwórczych mikroorganizmów, które mogą wywołać u niego: zapalenie cewki moczowej, gruczołu krokowego, najądrza a nawet może prowadzić do niepłodności. Infekcje pochwy mają również wpływ na płodność kobiety.

Kobiece dolegliwości

Kobiece zdrowie intymne to bardzo delikatna sfera, która musi być objęta szczególną troską. Zdaniem ginekologa-położnika dr Jacka Tomaszewskiego z Kliniki Ginekologii Akademii Medycznej w Lublinie:

Bardzo ważną rolę w walce m.in. z zakażeniami dróg moczowo-płciowych powinna odgrywać profilaktyka. Okazuje się jednak, że Polki utożsamiają ją głównie z działaniem doraźnym, podejmowanym zbyt późno, w momencie, gdy występują niepokojące objawy w miejscach intymnych - świąd, pieczenie, ból.

Według danych Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w pochwie dorosłej, zdrowej kobiety występuje ok. 100 gatunków mikroorganizmów (bakterie tlenowe, beztlenowe oraz drożdże). Jeśli dojdzie do podwyższenia pH pochwy, a tym samym zniszczenia kwaśnej bariery, następuje gwałtowne namnażanie bakterii beztlenowych, odpowiedzialnych za infekcje dróg rodnych, którym towarzyszą: nieprzyjemny zapach, świąd czy pieczenie, nieznośne uczucie rozdrażnienia, osłabienie.

Ważne jest, aby wiedzieć, co zwiększa ryzyko infekcji.

Tych czynników jest wiele i są one bardzo powszechne:

- ▶ antybiotykoterapia
- ▶ stosowanie środków antykoncepcyjnych
- ▶ ciąża
- ▶ częste chodzenie na basen i korzystanie z publicznych toalet
- ▶ współżycie bez prezerwatywy
- ▶ cukrzyca
- ▶ miesiączka
- ▶ używanie w codziennej higienie intymnej płynów o wysokim pH, które niszczą dobroczynną florę bakteryjną w postaci bakterii Lactobacillus.

Holistyczne podejście do funkcjonowania organizmu kobiety, a zwłaszcza powiązań między układem pokarmowym, moczowo-płciowym i odpornościowym, doprowadziły do opracowania formuł doustnych probiotyków ginekologicznych, które w sprawdzony i łatwy sposób odbudowują, wzmacniają i chronią naturalną mikroflorę pochwy, a ponadto przywracają kwaśne pH pochwy. Stanowią zatem znakomite narzędzie zarówno w obszarze dbania jak i wspomaganie w powrocie do zdrowia w przypadku dolegliwości pochwy.

Ginekolodzy zachęcają zatem do regularnego stosowania doustnych probiotyków ginekologicznych (np. LaciBios femina) i twierdzą, że znakomicie sprawdza się w tym przypadku mądre porzekadło iż - „lepiej zapobiegać niż leczyć”.

Inną, równie często występującą dolegliwością w okresie letnim, są zakażenia układu moczowego (ZUM). Powodem z którego kobiety cierpią na ZUM jest ich anatomia tj. długość ich cewki moczowej, która jest dużo krótsza niż cewka moczowa u mężczyzn, a także bliskość pochwy i odbytu, które fizjologicznie są skolonizowane różnymi gatunkami bakterii i grzybów, także chorobotwórczymi. Bliska odległość pomiędzy odbytem, pochwą, a ujściem cewki moczowej sprzyja migracji po skórze bakterii i ułatwia rozwój infekcji.

Do czynników ryzyka ZUM należą również: aktywność seksualna, wiek, ciąża, schorzenia metaboliczne (cukrzyca), kamica nerkowa.

Apetyt na zdrowie

Postaci i objawy

Zakażenie układu moczowego może mieć postać: bezobjawowej bakteriurii, zapalenia cewki moczowej, zapalenia pęcherza moczowego i odmiedniczkowego zapalenia nerek. Najbardziej charakterystycznym objawem zakażenia układu moczowego jest bolesne oddawanie moczu, pieczenie w cewce moczowej, częstomocz oraz naglące parcie. Czynnikiem etiologicznym odpowiedzialnym za 80-90% przypadków zakażeń pęcherza moczowego jest bakteria: pałeczka okrężnicy czyli Escherichia coli.

Średnio co trzecia kobieta przynajmniej raz w życiu zachoruje na zapalenie pęcherza. Co więcej, w wielu wypadkach zapalenie to jest dolegliwością nawracającą, a wręcz powtarzającą się wielokrotnie na przestrzeni całego życia kobiety.

Co robić?

Leczenie stanów zapalnych układu moczowego polega w dużej mierze na leczeniu przeciw bakteryjnym. Zważywszy jednak na nawrotowy charakter ZUM konieczne są również działania, których celem jest zdrowie i dbałość o dobrą kondycję dróg moczowych. Zalicza się do nich między innymi podawanie preparatów zawierających wyciąg z soku żurawinowego standaryzowanych na zawartość prozdrowotnie działających proantocjanów (PAC), które to preparaty m.in. zakwaszają mocz.

Przykładem takiego preparatu jest ProUro. Zawiera on naturalny wyciąg ze świeżych owoców żurawiny wielkoowocowej (Vaccinium macrocarpon) standaryzowanej na zawartość proantocjanów (PAC), w dawce potwierdzonej badaniami naukowymi (36mg PAC/kapsułkę) oraz witaminę C (60 mg). Proantocjany utrzymują w drogach moczowych, w tym i pęcherzu moczowym; środowisko niekorzystne dla rozwoju bakterii E.coli, utrudniają przyłączanie się bakterii do nabłonka dróg moczowych oraz wspomagają ich usuwanie z organizmu. Witamina C powoduje natomiast obniżenie pH moczu, co jest czynnikiem sprzyjającym utrzymaniu w dobrej kondycji dróg moczowych.

Nasza rada: każdego dnia, z uwagą wsłuchuj się w sygnały płynące z Twojego ciała, aby jak najlepiej zadbać o jego dobrą formę, a jeśli pojawią się niepokojące sygnały w porę zareagować.

Pamiętaj, przestrzeganie kilku podstawowych zasad, a także mądre i skuteczne działania profilaktyczne mogą zminimalizować ryzyko przykrych intymnych dolegliwości:

- ▶ Bierz prysznic zamiast kąpeli.
- ▶ Nigdy nie pożyczaj ręcznika innym, ani od innych.
- ▶ Prawdopodobnie załatwiasz „pewne sprawy”. Zalecane podcieranie „od przodu do tyłu”.
- ▶ Nie wstrzymuj moczu.
- ▶ Do mycia intymnych miejsc używaj specjalnie przeznaczonych do tego celu kosmetyków (płyny do higieny intymnej).
- ▶ Włącz do swojej codziennej diety ProUro i LaciBios femina.

Serwisy bliskie kobietom

Uświadczenie ważności kobiecego zdrowia intymnego, zależy w dużej mierze od odpowiedniej edukacji. Dlatego właśnie powstały portale www.zdrowieintymne.pl oraz www.zakazeniepечerza.pl

Zapraszamy do ich regularnego odwiedzania.



Gdy pęcherz za często daje znać...

- skuteczność w działaniu
- bezpieczeństwo
- komfort stosowania - tylko 1 kapsułka dziennie

DOSTĘPNY W APTECE
BEZ RECEPTY

ProUro dobrze robi pęcherzowi!

Apetyt na zdrowie

Czy wiesz, że...

100 000 na 1 mililitr – to liczba bakterii w moczu, świadcząca o zakażeniu układu moczowego.

1950 rok – opisany po raz pierwszy Punkt G (przez niemieckiego lekarza Ernsta Gräfenberga), uważany jest za jedną z najwrażliwszych stref erogennych ciała kobiety.

Ponad 1014 szczepów bakterii i grzybów żyje w organizmie człowieka.

1000-1500 mililitrów – do takiej objętości może rozciągnąć się pęcherz bez wypróżnienia.

Ponad 100 szczepów różnego rodzaju mikroorganizmów występuje w pochwie zdrowej, dorosłej kobiety.

80 – 90 % taka część zakażeń układu moczowo – płciowego jest spowodowana bakteriami gatunku Escherichia coli.

75% aktywnych seksualnie kobiet na pewnym etapie swojego życia była zakażona wirusem HPV czyli ludzkim wirusem brodawczaka, który infekuje narządy moczowo-płciowe.

36,9-37,1°C – tyle wynosi średnia temperatura ciała kobiety podczas owulacji.

10 razy częściej dochodzi do zakażeń układu moczowo – płciowego u kobiet niż u mężczyzn.

od 10 do 2 milimetrów – tak zmienia się grubość ściany pęcherza w zależności od stopnia jego wypełnienia.

6 razy krótsza jest cewka moczowa kobiety od cewki mężczyzny.

od 4,8 do 7,6 – tyle wynosi prawidłowe pH moczu.

2-3% nowotworów złośliwych u dorosłych stanowią te związane z nerkami.

2 kg bakterii bytuje w organizmie człowieka.

Prawie 1/3 populacji kobiet w wieku 14 – 49 lat zmagają się z problemem jakim jest bakteryjna waginoza - BV.