



POZOR NA VLKA!

... a na iné potvory

Pamätáte sa, čo nám prízvukovali mamy na kúpalisku? Hneď si stiahni tie mokré plavky, lebo dostaneš vlka! Nikto z nás vtedy netušil, ako by sa asi tak mohol ten vlk dostať do plaviek, ale bola to taká strašidelná predstava, že sme bez reptania poslúchli. Spomeňte si na to, keď nabudúce vyjdete z bazéna.

t Broňa Holcinger Foto Shutterstock, archív

Ono je to totiž tak – slnko hreje, voda láka, kto by nosil so sebou v plážovej taške troje bikín? Jedine ak tak na parádu. Pravda však je, že tak ako leto praje letným románikom a daiquiri na ležadlách, rovnako má svoju temnú stránku – problémy gynekologického charakteru totiž priťahuje jedna radosť. Zápalý močových ciest, infekcie, mykózy či nebudaj pohlavne prenosné choroby. Potvrďuje to aj gynekologička MUDr. Iveta Švecová, PhD., špecialistka na liečbu neplodnosti na klinike GYN-FIV v Žiline: „Letné obdobie je spojené so zmenou podmienok, ktoré podporujú vznik gynekologických zápalov. Predovšetkým je teplo, aj pri bežných aktivitách ľahšie vznikajú zapareniny, ktoré sú dobrou živnou pôdou pre následné infekcie. Aj plávanie môže byť spojené s určitým rizikom získania gynekologickej infekcie. Ako posledný faktor by som určite spomenula aktívnejší sexuálny život, pričom s vyšším množstvom partnerov a ich striedaním sa zvyšuje riziko gynekologických ochorení v zmysle pohlavne prenosných chorôb.“ Doktorka Švecová preto neodporúča vystavovať sa riziku a napríklad neplávať vo vode, ktorá by vykazovala známky nesprávnej údržby či nízkej starostlivosti, vyhýbať sa bazénom, v ktorých plávajú ľudia s viditeľnými poruchami na koži či s obviazanými ranami, a po plávaní sa treba poriadne poutierať. Vráťane uší a chodidiel. A keď sme pri tých chodidlách, na kúpalisku noste šlapky. Taká mykóza sa chyť pomerne ľahko a znepríjemní vám život na celé týždne, ak nie mesiace.

VLK NIE JE ŽIADNA POVERA

Podme však späť k strašiakom našich mám. Naozaj stále platí, že mokré plavky predstavujú riziko? „Áno, hoci nemusíme sa prezliekať všetky. Je dôležité vedieť, že to potrebujem práve ja“. U žien, ktoré mávajú po plávaní diskomfort a zápal, je dobré po doplávaní sa osprchovať, osušiť a dať si suché plavky, nezostávať v mokrých. Mám pacientky, ktorým to pomohlo, keď po plávaní trpeli opakovaným zápalom močového mechúra z podchladenia studenými plavkami. Aj zapareniny sú ideálnym prostredím na porušenie vaginálnej fluóry a začiatok infekcie. Okrem toho môžu zhoršiť stav hemoroidov, respektíve spôsobiť ich zápal, čo mnohé ženy poznajú až príliš dôverne,“ vysvetľuje gynekologička. Pomôcť vám môžu napríklad speci-

álne vaginálne tampóny s laktobacilmi alebo vaginálne gély na ochranu pošvy a udržanie pH. Doktorka Švecová však dodáva, že samotné bazény nemusia byť pre gynekologické zápalý živnou pôdou a takéto tvrdenie sa zakladá skôr na polopravdách. „Keď preštudujete relevantné zdroje, zistíte, že chytiť gynekologickú infekciu v správne udržiavanom a adekvátne chlórovanom bazéne je takmer nemožné. Chlór zabíja väčšinu vyvolávateľov gynekologických zápalov do minúty. CDC (Centres for Disease Control and Prevention) presne pomenúva ochorenia, ktoré môžeme chytiť v bazéne, a ich vyvolávateľov. Reálne môžeme z plaveckej vody dostať hnačku (Cryptosporidium, E.coli, norovírus, Shigella, Giardia), respiračné infekcie (Legionella, Pseudomonas), zápal ucha (takzvané plavecké ucho), kožné infekcie (vtáče schistosomy, Pseudomonas, toxíny rias). Kombinácia chemikálií na dezinfekciu bazénov môže spôsobiť podráždenie alebo alergickú reakciu oka, dýchacích ciest a kože. Preto teda majú ženy po bazéne často zápal pošvy? Na to, aby vznikla infekcia, musí dôjsť k oslabeniu/zníženiu obrannej schopnosti pošvy. To býva napríklad v tehotenstve, preto by sa tehotné mali vyhnúť plávaniu vo verejných bazénoch, ale aj v prírodnej vode. Na druhej strane, aj žene bez imuno-deficitu môže chlór narušiť pH pošvy a tým ju urobiť citlivou na akúkoľvek infekciu. Pri porušení pH a prirodzeného mikrobiómu pošvy ľahko vzplanie mykóza (kvasinková infekcia), ale aj bakteriálna vaginóza alebo bežná bakteriálna kolpítida. Porušená bariéra a pH umožnia baktériám a kvasinkám, ktoré boli možno v minimálnom počte, prerásť a spôsobiť infekciu,“ hovorí doktorka Švecová.

S BÁBOM V BRUŠKU

Tehotenstvo si vyžaduje extra pozornosť, aj keď ide o obyčajné plávanie. Napríklad voda v jazerách a rybníkoch je pre vás tabu, môže totiž obsahovať niektoré prvky, no najmä riasy a ich toxíny, ktoré dokážu spôsobiť zápalý kože, alergické reakcie a ďalšie nepríjemné problémy. „V prírodných vodách žijú rozsiahle vodné ekosystémy a to, ako na ne zareagujeme, závisí od našej imunity. Sladkú prírodnú vodu tehotným absolútne neodporúčam. Vždy je to riziko, pretože prirodzená obranyschopnosť pošvy je v tehotenstve znížená. Osobne by som sa obávala aj rizika úrazu z pošmyknutia, predovšetkým



NEMUSÍME SA
PREZLIEKAŤ
VŠETKY. JE
DÔLEŽITÉ
VEDIEŤ, ŽE TO
POTREBUJEM
„PRÁVE JA“.

odborníčky však veľa možností nemáte, ak je totiž infekcia rozbehnutá, nič iné okrem cielenej liečby vám nepomôže. „V niektorých krajinách sú voľne dostupné vaginálne čapíky alebo krémy s antimykotickým účinkom na liečbu klasickej mykózy či kvasinkového zápalu. Tieto však nemusia zabrať, ak ide o takzvanú zmiešanú kolpítidu (zápal pošvy vyvolaný kvasinkami aj baktériami), vtedy sú už potrebné antibiotiká. V niektorých krajinách sú voľnopredajné, tak sa oplatí zájsť do lekárne a poradiť sa. V prvom rade však veľa oddychujte, hydratujte sa, príliš sa neslňte a noste prírodné materiály a voľné strihy.“ No najmä sa nekúpte. Či už ide o vaginálny zápal, alebo zápal močového mechúra, žiada si to pokojový režim.

ACH, TIE LÁSKY! JEDNORAZOVÉ...

Taká babská jazda má čosi do seba. Drinky v ruke, nohy v ba-

vo vyššom štádiu tehotenstva. Ak sa chcete predsa len kúpať, tak len v mori alebo vo vlastnom bazéne s veľmi dobre vytitrovaným množstvom chlóru a so správnym pH. Podstatná je údržba bazéna a pravidelná kontrola vlastností vody,“ upozorňuje MUDr. Švecová.

PRVÁ POMOC NA DOVOLENKE

Možno sa to stalo ako na potvoru aj vám: ste práve na dovolenke v zahraničí, užívate si všetky radosti leta a bum – zrazu začínate pocífovať, že s vašou pošvou nie je všetko v poriadku. Podľa

zéne, sexi plážoví inžinieri... No radosť z letných dobrodružstiev nemusí trvať do jesene. Zato choroby vydržia oveľa dlhšie. Nejdeme vám dávať prednášku o neviazanom životnom štýle či nebodaj vám radiť, aby ste pekne a cudne sedeli v kúte a na nikoho ani nepozreli, ale ak už ste sa rozhodli užívať si letné lásky, robte to bez-peč-ne. Dvakrát podčiarknuté, vyboldované, napísané červenou farbou. „Najrozšírenejšou infekciou sú chlamýdie, v bazéne ich však nechytíte. Je to pohlavne prenosná choroba a ochrániť sa môžete používaním kondómu. Táto infekcia je často tichá, nemusí mať prejavy alebo sa pre-

Rady nad zlato

Je niečo, čo gynekológovia nevidia na pacientkach radi, ak je reč o letných radovánkach? Spýtali sme sa MUDr. Švecovej:

„Neradi vidíme, keď sa ženy v letnom období, keď majú oddychovať, trápia prílišným slnením, nárazovým športovaním, častým ponacovaním. Čo naozaj nie je dobré, je domáca samoliečba. Ak sa už raz infekcia rozvinie, prejavuje sa výtokom, pálením, svrbením a bolesťami, treba ju cielene liečiť prípravkami, ktoré vám predpíše lekár na základe vyšetrenia. Výplachy a probiotiká, bohužiaľ, nepomôžu, len predĺžia vaše trápenie. Sú to doplnkové postupy, ktoré podporia liečbu naordinovanú lekárom. Neignorujte svoj stav a nebojte sa prísť za lekárom, spoločne vyriešite veci skôr a efektívne.“



javí len výtokom (z pošvy alebo aj z penisu), diskomfortom, bolestivosťou pri sexe i močení, pobolievaním podbrušia. Ak ju už máte, diagnostikuje sa výterom. Našťastie sa dá veľmi rýchlo vyliečiť antibiotikami. Netreba ju však nechať dlho „konať“, pretože môže vytvoriť zrasty na vajcovodoch a spôsobíť až zápal malej panvy a neplodnosť,“ hovorí doktorka Švecová. Podľa nej sú celkom časté aj genitálne bradavice, ktoré majú vírusový pôvod a šíria sa kontaktom kože pri pohlavnom styku. Proti nim sa však chrániť nedá. „Dôležité je tento stav riešiť, ak ho u partnera alebo u seba zbadáte. Bradavice sa vyskytujú v oblasti vonkajšieho genitálu, perinea (,mostíka‘), ale aj análneho otvoru. Ak máte v týchto oblastiach výrastky, ktoré pribúdajú, treba ich odstrániť – laserom, rôznymi prí-

pravkami, ktoré ich spália, alebo chirurgicky. Najdôležitejšie je nenechať tento stav prerásť do závažnej formy ochorenia. Veľmi nákazlivý je aj genitálny herpes, chytíme ho priamym kontaktom s postihnutou oblasťou (vonkajší, ale aj vnútorný genitál). Herpes sa prejaví pálením, svrbením až bolesťou postihnutej oblasti, po ktorej sa objavia malé, akoby vodnaté vyrážky vyplnené tekutinou. Po prasknutí zasychajú. Priebeh sa veľmi podobá na klasický herpes na pere. Liečiť sa dá lokálne masťkami, ale veľmi

často sa vracia/recidivuje a v tom prípade treba podať celkovú antivirotickú liečbu. A nakoniec by som spomenula vírus HPV, ktorý má rôzne podtypy, pričom niektoré z nich môžu časom spôsobiť rakovinu krčka maternice. Tieto vírusy sa „zbierajú“, a teda aj zvyšujú svoju nálož a účinnosť u ľudí s promiskuitným správaním. Muži nemusia mať žiadne prejavy ochorenia. V prípade všetkých pohlavných chorôb je prevenciou chránený pohlavný styk (kondóm) a uvážlivý výber partnera,“ upozorňuje doktorka Švecová a dodáva: „Leto je krásne a špecifické obdobie, ale dlhé opaľovanie a vysoké teploty môžu organizmus vyčerpať. Keď budete oddychnutá, odolná a zdravá, dovolenku si užijete omnoho viac a sama sa prirodzene obránite pred infektom.“

eva

HRIEŠNE DOBRÁ

08/2022
Cena 3,49 €
Cena pre
predplatiteľov 2,66 €

KRÁSA

PODĽA HVIEZD

Horoskop Evy

Zabudnite

NA REZORT

Užite si dobrodružstvo!

SEBECKÁ POTVORA

Kedy ňou
musíte byť?

NajSEXI VÔNE LETA

Hello, BEAUTY!

NOVINKY ZO SVETA KRÁSY A TEST LETNÝCH
PROCEDÚR V BEAUTY ČÍSLE EVO

EXKLUZÍVNE
EMMA
ČAPUTOVÁ
Jej inakosť nás baví



9 770139 871000

08



m
NEWS & MEDIA
s.r.o.