



RADÍ
GYNEKOLOGIČKA
Iveta ŠVECOVÁ

INTÍMNE nepříjemnosti

Ako sa vyhnúť vaginálnym infekciám počas horúcich letných dní?

Sto súhlasíte, že vaša celková pohoda závisí aj od pohody „tam dole“. Mnohé ženy však zostanú v rozpakoch, keď príde reč na svrbenie, pálenie alebo vyrážku, či infekciu. Za týmto problémom nestojí zlá hygiena, ale napríklad celodenné sedenie v obtiahnutých nohaviciach či skok do verejného bazéna. Nedajte si dovolenku pokaziť neprijemnosťami, ktoré sa v horúcom počasí vyskytujú častejšie ako inokedy.

NÁSTRAHY leta

Vznik vaginálnych infekcií podporuje predovšetkým teplo. Aj pri bežných ak-

tivitách sa ľahšie tvoria zapareniny, ktoré sú živnou pôdou pre následné infekcie. Samozrejme, vysoké letné teploty lákajú k vode, či už prírodnej, alebo k udržiavaným bazénom. Letné kúpanie sa však môže spájať s určitým rizikom gynekologickej infekcie. „Ako posledný faktor by som určite spomenula aj aktívnejší sexuálny život, pričom s vyšším množstvom partnerov a ich striedaním sa zvyšujú riziká gynekologických ochorení,“ upozorňuje MUDr. Iveta Švecová, PhD.

NEVINNÝ chlór?

Kombinácia chemikálií na dezinfekciu bazénov, ako je chlór, zlúčeniny brómu a kyselina chlorovodíková, môžu spôsobiť podráždenie alebo alergickú reakciu oka, dýchacích ciest a kože. „Chytiť“ gynekologickú infekciu v dobre udržiavanom a správne chlórovanom bazéne je však takmer nemožné. Chlór do minúty zabíja väčšinu mikroorganizmov, ktoré vyvolávajú zápal v intímnych partiách.

Prečo teda ženy po plávaní v bazéne často dostanú kolpitídu, čiže zápal pošvy?

SKRYTÁ príčina

Gynekologička vysvetľuje: „Na to, aby vznikla infekcia, musí dôjsť k oslabeniu, zníženiu obrannej schopnosti pošvy. Býva to napríklad v tehotenstve, preto by sa tehotné mali vyhnúť plávaniu vo verejných bazénoch, ale aj v prírodnej vode. Na druhej strane, aj žene bez imunodeficitu 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 kolpitída. Porušená bariéra a pH umožnia baktériám a kvasinám, ktoré boli možno v minimálnej počte, prerásť a spôsobiť infekciu.“

Až 75 % žien
najmenej raz za
život prekoná
vaginálnu infekciu.

SO ZÁPALOM nie sú žarty

Až tri štvrtiny žien najmenej raz za život prekonajú vaginálnu infekciu. Či je to zápal pošvy, zápal krčka maternice alebo infekcia močových ciest, najmä v lete je namieste zvýšená obozretnosť. „Medzi prejavy zápalu pošvy patrí predovšetkým svrbenie, pálenie a výtok, to znamená celkový diskomfort a niekedy aj viditeľné zmeny na koži vulvy. V prípade spojenia so zápalom kože alebo so zapareninou môžu vzniknúť aj rôzne vyrážky, začervenanie, suchosť a šupinaté kože,“ vymenúva nepríjemné prejavy lekárka Iveta Švecová.

NEČAKAJTE na zázrak

Liečba závisí od konkrétneho problému a vyvoláвателя: „Je potrebné navštíviť svojho gynekológa a túto návštevu neodkladať. Pri infekciách pošvy je potrebná cieleňá liečba antimykotikami alebo antibiotikami. Keď sa raz patogény namnožia, nič iné nepomôže. Používanie výplachov a domácich receptov definitívne riešenie problému len o pár dní oddialí a tým trápene len predĺži,“ dodáva gynekologička.

OHROZENÁ plodnosť?

Z gynekologických infekcií môžu problém s plodnosťou spôsobiť jedine chlamýdie, pretože môžu vytvoriť zrasty na vajíčkovodoch. Táto infekcia je často tichá a spojená s následkami, v bazéne ju však nechytíte. „Je to pohlavne prenosná choroba a ochrániť sa môžete používaním kondómu. Ak ju už máte, dá sa veľmi rýchlo vyliečiť antibiotikami, ale netreba ju nechať dlho „konat“,“ vysvetľuje gynekologička a odborníčka na liečbu neplodnosti.

ČÍM SKÔR do sucha

Ak po plávaní mávate zápal alebo pocítujete diskomfort, osprchujte sa a prezlečte si suché plavky. „Mám pacientky, ktorým to pomohlo, keď po plávaní trpeli opakovaným zápalom močového mechúra z podchladenia studenými plavkami. Citlivé

ženy môžu používať tampóny s laktobacilmi alebo vaginálne gély na ochranu pošvy a udržanie pH.

V teplom počasí odporúčam nosiť prírodné, priedušné materiály a dopriať si dostatok oddychu,“ radí lekárka. Dlhé opaľovanie a vysoké teploty organizmu vyčerpávajú, preto sa treba šetriť, aby ste si dovolenku užili naplno. ▶



MANUÁL BEZPEČNEJ DOVOLENKY

- ❖ Nechodte do vody, ktorá vykazuje známky nízkej starostlivosti a nesprávnej údržby.
- ❖ Nekúpte sa vo vode, kde plávajú ľudia s viditeľnými poruchami na koži či s obviazanými ranami.

- ❖ Pri plávaní neprehĺtajte vodu.
- ❖ Po vyjdení z vody sa osprchujte, osušte (vrátane uší a chodidiel) a oblečte si suché plavky.
- ❖ Do spoločných priestorov noste šľapky.

TRAMPOLÍNA - uškodí či nie?

Odolávate prosbám detí či vnúčat, aby ste im kúpili trampolínu? Skákanie na trampolíne patrí medzi obľúbené voľnočasové aktivity, no rozšíri sa tvrdenie, že u dievčat môže spôsobiť poruchy vývoja vnútorných

pohlavných orgánov. Čo na to odborníčka? „Malé dievčatko môže mať úraz na trampolíne, pri ktorom dôjde k poškodeniu vonkajšieho genitálu nárazom, jedine toho by som sa bála. V extrémne raritnom prípade, ak má cystu, tá sa môže zatočiť okolo svojej osi a spôsobiť nebezpečný opuch a odkrytie vaječníka. Hovoríme však o skutočne ojedinelom prípade,“ vysvetľuje gynekologička Iveta Švecová.



NAJČÍTANEJŠÍ ŽENSKÝ TÝŽDENNÍK LEN ZA 0,75 €

LŮŠTITE A VYHRAJTE
CENY ZA 635 €!

Báječná ŽENA



IVAN TROJAN (58):

**Ako prežil erotické
scény s mužom**

s. 14-15



JOZÓ
RÁŽ

JAN
POTMĚŠIL

TOMÁŠ
MAŠTÁLIR

**Stál pri nich
strážny anjel**

s. 20-21

ZDRAVIE

**Manuál bezpečnej
dovolenky**

s. 12-13

EZOTERIKA

**Zistite, kým ste boli
v minulom živote**

s. 8-9



SERVIS

**Pozor
na triky
zlodejov**

s. 28-29

MODERÁTORKA

ANDREA PÁLFFY-BELÁNIOVÁ (46):

MOJA HLAVNÁ PRÁCA JE DCÉRA

VZŤAHY

**VEKOM VRAJ RASTIE
POCHOPENIE PRE NEVERU**

s. 16-17

ČÍSLO 29 | vychádza 18. 7. 2022

m
NEWS & MEDIA
holding



29