

Ako na intímne NEPRÍJEMNOSTI?

V lete na nás číhajú z každej strany! Zisťovali sme, ako sa ich vyvarovať.

Naša celková pohoda počas leta závisí aj od pohody „tam dole“. Ako nájsť rovnováhu a udržať si intímne zdravie počas horúcich letných dní? Gynekologičky a odborníčky na liečbu neplodnosti MUDr. Iveta Švecovej sme sa spýtali, ako sa vyvarovať neprijemností, ktoré sa v teplom období vyskytujú častejšie ako inokedy, a ako prípadné problémy riešiť. Podčiarknuté, zhrátané - vystríhajte sa vaginálnych infekcií aj krátkych letných románikov!

Môže za to teplo i sex

Letné obdobie je spojené so zmenou podmienok, ktoré podporujú vznik vaginálnych infekcií. Aké najčastejšie gynekologické problémy môžu ženám znepriemniť leto



MUDr. Iveta Švecová, PhD.,
gynekologička

a dovolenku pri vode? „Predovšetkým je teplo, ľahšie vznikajú aj pri bežných aktivitách zapareniny, ktoré sú dobrou živnou pôdou pre následné infekcie. Samozrejme, vysoké letné teploty nás privádzajú k vode - či už prírodnej, alebo k udržiavaným bazénom. Letné kúpanie môže byť spojené s určitým rizikom získania gynekologickej infekcie. Ako posledný faktor by som určite spomenula aj aktívnejší sexuálny život, pričom



Bazény sú pre mnoho žien dovolenkovým strašiakom.

s vyšším množstvom partnerov a ich striedaním sa zvyšujú riziká gynekologických ochorení,“ upozorňuje MUDr. Iveta Švecová. Strašiak bazén. Mnoho žien sa im oblúkom vyhýba. Je však možné dostať infekciu v bazéne? Podľa slov lekárky internet je plný poloprávdy

o gynekologických problémoch spôsobených bazénmi, ale keď preštudujete relevantné zdroje, zistíte, že „chytiť“ gynekologickú infekciu v správne udržiavanom a adekvátne chlórovanom bazéne je takmer nemožné. „Chlór do minúty zabíja väčšinu vyvolávateľov gynekologických zápalov. 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, respiračné infekcie, zápal ucha a kožné infekcie. Kombinácia chemikálií na dezinfekciu bazénov ako chlór, zlúčeniny brómu, kyselina chlorovodíková môžu spôsobiť podráždenie alebo alergickú reakciu oka, dýchacích ciest a kože,“ vymenúva odborníčka.

Problém „tam dole“

Prečo teda majú ženy po bazéne často kolpitídy, teda zápal pošvy? „Na to, aby vznikla infekcia, musí dôjsť k oslabeniu či zníženiu obrannej schopnosti pošvy. To býva

Ani striedanie sexuálnych partnerov neprospleva zdraviu vagíny...





napríklad v tehotnosti – preto by sa tehotné mali vyhnúť plávaniu vo verejných bazénoch, ale aj prírodnej vode. Na druhej strane, aj žene bez imunodeficitu môže chlór narušiť pH pošvy a tým ju urobiť citlivou na akúkoľvek infekciu," vysvetľuje lekárka a dodáva, že pri porušení pH a prirodzeného mikrobiómu pošvy, čo je súbor „dobrých“ baktérií v pošve – hlavne *Lactobacillus Doderleini*, ľahko vzplanie mykóza – kvasinková infekcia, ale aj bakteriálna vaginóza alebo bežná bakteriálna kolpitída. Porušená bariéra a pH umožnia baktériám a kvasinkám, ktoré boli možno v minimálnom počte, prerásť a spôsobiť infekciu.

Ako na ne?

Ak už sa teda cítite v intímnych partiách „nesvoja“, je dôležité prísť na to, o čo presne ide, a nastaviť vhodnú liečbu. Podľa akých prejavov rozpoznáme zápal pošvy a akú liečbu treba podstúpiť? „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 zapareninou môžu vzniknúť rôzne vyrážky, začervenanie, suchosť a šupinaté kože. Liečba sa určí v závislosti od konkrétneho problému a vyvolávateľa," ozrejmjuje MUDr. Švecová. Prizvukuje, že je potrebné čím skôr navštíviť gynekológa. „Pri infekciách pošvy je potrebná cieleňá liečba antimykotikami alebo antibiotikami. Keď sa raz patogény namnožia, nič iné nepomôže. Používanie výplachov a domácich receptov oddiali definitívne riešenie problému len o pár dní a tým vaše trápenie len predĺži," varuje. Nejde však len o nekomfortný pocit, dôsledky neliečenia niektorých týchto ochorení môžu byť závažnejšie. Dokážu viesť až k neplodnosti? „Z gynekologických infekcií dokážu spôsobiť problém s plodnosťou jedine chlamýdie, pretože môžu vytvoriť zrasty na vajcovodoch. Táto infekcia je často tichá



K letu nepatria len radosti, ale pre mnoho žien i gynekologické ťažkosti.

a spojená s následkami. V bazéne ju však nechytíte. Je to pohlavné prenosná choroba a ochrániť sa môžete používaním kondómu," vraví gynekologička. Dá sa veľmi rýchlo vyliečiť antibiotikami, ale netreba ju nechať dlho „konať“.

Obmedzte riziko

MUDr. Iveta Švecová pridáva i niekoľko konkrétnych praktických rád: „Základom je nevystavovať sa riziku. To znamená neplávať vo vode, ktorá vykazuje známky nízkej starostlivosti a nesprávnej údržby. Nekúpať sa vo vode, kde plávajú ľudia s viditeľnými poruchami na koži, s obviazanými ranami a podobne. Neprehŕtať pri plávaní vodu. Poriadne sa po plávaní utriete vrátane uší a chodidiel. Dobrým zvykom je nosiť do spoločných priestorov

šlapky.“

U žien, ktoré mávajú po plávaní diskomfort a zápaly, je dobré osprchovať sa, osušiť a dať si suché plavky. „Mám pacientky, ktorým to dokázalo pomôcť, keď po plávaní trpeli opakovaným zápalom močového mechúra z podchladenia studenými plavkami. U citlivých žien je vhodné 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. Dlhé opaľovanie a vysoké teploty organizmu vyčerpávajú, treba sa šetriť. Keď budete odolná a zdravá, sama sa prirodzene obránite proti infektom a dovolenku si užijete omnoho viac," uzatvára MUDr. Iveta Švecová, PhD.

Pozor na čas

Čo ak si nechcete odprieť plávanie počas menštruácie? Lekárky sme sa spýtali, po akom čase po kúpaní je nutné vymeniť tampón. Je rozdiel prípadne aj v tom, či sa pláva v bazéne, jazere alebo v mori? „Absorpčná vrstva tampónu zabráni krvácaniu, ale samozrejme zároveň nasaje aj tekutinu, v ktorej žena pláva. Ako som už spomínala, v prípade chlóru sa môže meniť pH a znižovať odolnosť pošvy, v prípade sladkých prírodných vôd sa takto v pošve udržiava voda napr. s riasami a ich toxínmi. Preto po plávaní v bazénoch a sladkých prírodných vodách je vhodné tampón po plávaní vymeniť za nový, suchý. V mori tampón nasaje morskú vodu, ktorej zloženie pošve neubližuje, no aj napriek tomu nie je dobré ponechávať takýto nasatý tampón dlho – stráca rýchlo schopnosť absorpcie. Existujú aj tampóny s vazelinovou



vrstvou, ktorá zabraňuje nasávaniu vody do celého tampónu, to je zrejme ideálne riešenie, no tiež by som ich neponechávala zbytočne dlho," upozorňuje MUDr. Iveta Švecová, PhD. A čo menštruačný kalíšok, je ideálnejšou voľbou ako tampón? „Ten síce zabráni krvácaniu, ale nezabráni prestupu vody do pošvy. Komplikovaná je aj správna hygiena pri manipulácii s ním na kúpalisku. Osobne si myslím, že neexistuje 'jediné správne' riešenie, v oboch prípadoch je potrebné adekvátne zaobchádzanie s pomockami a dôkladná hygiena pri výmene.“

číslo 31 | 2. 8. 2022

Sarr

+TV
PROGRAM

**Nahnevaný
Otto Weiter**
Zneuctili
pamiatku
mojej ženy!



**Vzťahy sestier
Heribanových**
sú navonok
idylické.
Je to
naozaj
tak?



**Lásky
Adely
Vinczeovej:**
Veštica
odhalila
pravdu o jej
vzťahoch



**Evelyn
prišla
o lukratívny
džob**
Čo na to
hovorí?



Eva Varholíková



Nora Kabrheľová

**Daniela
Kralevich**

Jej kauza naberá na obrátkach. Čaká ju
osud Varholíkovej a Kabrheľovej?

Z luxusu pád na dno!



1,49 €

m
NEWS & MEDIA
holding