



# HIGIENA INTYMNA

*Coś więcej niż mycie*

*Staranna pielęgnacja strefy intymnej u kobiety jest niezwykle ważna i pozwala zapobiec uciążliwym chorobom i dolegliwościom. Niestety, wskutek nieprawidłowej higieny lub zbyt częstego mycia, szczególnie nieodpowiednimi preparatami niszczymy naturalne środowisko ochronne.*

## Codziennie dbaj o siebie

### PIELĘGNUJE I CHRONI

Pielęgnuje, zabezpiecza i chroni skórę. To maść z wysokiej jakości wysokoczystej parafiny wzbogaconą o glicerynę i witaminę E. Nie zawiera farmakologicznych substancji czynnych, w tym np. hormonów, parabenów, konserwantów, jak również substancji zapachowych. Maść jest dobrze tolerowana przez osoby ze skłonnościami do alergii. Actiderma pur Made in France to maść, na bazie której powstała maść Deumavan Natura. Teraz w promocyjnej cenie. Actiderma pur, **ACTIDERMA** actiderma.pl



**Z**e względu anatomiczną bliskość organów tego obszaru bakterie jelitowe mogą powodować stany zapalne dróg moczowych, jak również swędzenie i pieczenie. Pacjentki z objawami swędzenia i pieczenia zgłaszają się do ginekologa. Leczenie często polega na podaniu antybiotyków lub środków przeciwgrzybiczych. To z kolei powoduje silne uszkodzenie naturalnej flory bakteryjnej.

### SZCZEGÓLNA STREFA

Skóra w obszarze wewnętrznych warg sromowych i lechtaczki u kobiet, a u mężczyzn żołądki i napletka, jest szczególnie wrażliwa. Osadzone w niej gruczoły łojowe służą do tworzenia fizjologicznej warstwy ochronnej zawierającej tłuszcz. Dzięki temu skóra jest gładka, elastyczna i skutecznie chroniona przed uszkodzeniami mechanicznymi czy patogenami. Zbyt częste mycie lub brak tolerancji na kremy mogą powodować świąd, zaczerwienienie, wysypkę. Do uszkodzenia skóry może także prowadzić depilacja okolic intymnych, biżuteria intymna, niektóre sporty, siedzący tryb pracy, ciasne spodnie czy stosunek płciowy. Objawy może nasilić spadek estrogenów w okresie menopauzy. Także intensywne oczyszczanie na sucho, np. po oddaniu moczu lub wypróżnieniu, podrażnia skórę.

To wszystko ułatwia atak bakterii jelitowych, grzybów i zarazków patogennych. Odnosi się to do zakażeń *Candida albicans* czy *Staphylococcus aureus*, także paciorkowcami

z grupy A. Również u podstaw liszaja trądzinowa, oprócz choroby immunologicznej, często leży nieprawidłowe obciążenie skóry w okolicy narządów płciowych. Świąd, pieczenie i ból mogą być objawami różnych chorób. Dlatego przy dolegliwościach, które nie ustępują przez dłuższy czas, konieczna jest zawsze dokładna diagnoza.

### LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ

Obszar anogenitalny to powierzchnia skóry, która jest największym siedliskiem mikroorganizmów. Zdrowa skóra to jednak najważniejszy mechanizm obronny chroniący przed infekcjami. Dlatego ważne jest właściwe i regularne oczyszczanie okolic intymnych, utrzymuje bowiem równowagę środowiska skóry, aby patogenne zarazki nie mogły się łatwo osiedlać. Nadmierne i nieodpowiednie środki higieny intymnej naruszają naturalną warstwę ochronną okolic intymnych i ingerują w indywidualną florę skóry. Twarda woda i przede wszystkim mydło, ale także niewłaściwe kremy, które zawierają emulgatory, alkohole, konserwanty, parabeny mogą wysuszać skórę i uszkadzać jej strukturę. Powstają drobne uszkodzenia, pęknięcia, mogą wysuszać skórę i uszkadzać jej strukturę. Prowadzi to do powstania ran lub nawet trwałych rozpadlin, w których mogą się osadzać bakterie i grzyby, a te z kolei mogą prowadzić do zmian zapalnych.

Konsekwentna i delikatna higiena może zapobiec urazom i podrażnieniom skóry

z grupy A. Również u podstaw liszaja trądzinowa, oprócz choroby immunologicznej, często leży nieprawidłowe obciążenie skóry w okolicy narządów płciowych. Świąd, pieczenie i ból mogą być objawami różnych chorób. Dlatego przy dolegliwościach, które nie ustępują przez dłuższy czas, konieczna jest zawsze dokładna diagnoza.

i tym samym jest istotnym elementem profilaktyki zmian patologicznych. Ważna jest codzienna prewencja – po każdym myciu należy dokładnie natłuścić skórę okolic intymnych. Konieczne należy to zrobić przed każdym obciążeniem mechanicznym tej części ciała, np. jazdą na rowerze, jazdą na koniu, wyjściem na basen czy nawet przed długim spacerem.

### STOSOWANIE MAŚCI

Oczywiście rodzi się pytanie: jaką maść wybrać? Jak najbardziej naturalną, działającą podobnie jak fizjologiczna warstwa ochronna tłuszczu wytwarzana przez gruczoły łojowe. Taka maść wygładza górne warstwy rogowatej skóry, zabezpieczając ją przed wysuszeniem i nie wywołując skutków ubocznych.

Dobrym wyborem są maści na bazie wysokiej jakości oczyszczonej parafiny wzbogaconej o glicerynę. Ważne, aby nie zawierały farmakologicznych substancji czynnych, w tym np. hormonów, parabenów, konserwantów, jak również substancji zapachowych. Nie powinny także zawierać składników hormonalnych (estrogenów) – takie produkty bezhormonalne można wtedy stosować razem z systemowym hormonalnym leczeniem menopauzy (HLM) lub naprzemiennie z estrogenowymi kremami lub globulkami dopochwowymi, także z globulkami uzupełniającymi prawidłową florę bakteryjną pochwy. Co ważne, im prostszy skład będą miały, tym mniejsze prawdopodobieństwo wywołania alergii na którykolwiek ze składników.

**Lek. Stawomir Piwowarczyk**  
specjalista ginekolog-położnik

.....

## WARTO WIEDZIEĆ!

### Stosowanie maści

#### w profilaktyce intymnej:

- do kilku razy dziennie nakładać maść na skórę i błony śluzowe, zwłaszcza na miejsca wrażliwe i uszkodzone mechanicznie;
- profilaktycznie nakładać po myciu na skórę i błony śluzowe w celu pielęgnacji miejsc wrażliwych;
- w razie potrzeby przed stosunkiem płciowym (zwłaszcza w związku z objawami suchości okolic intymnych).

*Zdrowa skóra to najważniejszy mechanizm obronny chroniący przed infekcjami.*