

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
& ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



## Υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής

**“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”**  
από ένα φαρμακείο του δικτύου.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ;

Ο όρος ευαίσθητη περιοχή χρησιμοποιείται για να περιγράψουμε την περιοχή του γυναικέου κόλπου και των έξω γεννητικών οργάνων.

Ο κόλπος είναι ένα σημείο του σώματος που έχει την ικανότητα να αυτό-καθαρίζεται, εκκρίνοντας φυσικά υγρά.

Επιπλέον, έχει ένα φυσικό προστατευτικό στρώμα που λειτουργεί ως αμυντικός μηχανισμός κατά των λοιμώξεων. Πιο συγκεκριμένα, η χλωρίδα του κόλπου αποτελείται από πολλά βακτήρια και μικροοργανισμούς. Αυτοί οι μικροοργανισμοί ζουν σε ισορροπία μεταξύ τους, σχηματίζοντας ένα προστατευτικό φράγμα.

Από τα πιο σημαντικά βακτήρια για τη διατήρηση της υγείας της κολπικής χλωρίδας είναι οι γαλακτοβάκιλοι. Παράγουν γαλακτικό οξύ, το οποίο συμβάλλει στην οξύτητα του περιβάλλοντος του κόλπου.

Το pH του κόλπου είναι ελαφρώς όξινο, μεταξύ 3,8 και 4,5 (τουλάχιστον κατά τη περίοδο της αναπαραγωγικής πλικίας), βοηθώντας με αυτόν τον τρόπο στην επαρκή ανάπτυξη και επιβίωση των ευεργετικών βακτηρίων, ενώ παράλληλα προστατεύει από μύκητες, μικρόβια και άλλα παράσιτα.



## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΤΑΡΑΞΕΙ ΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ;

Η υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής είναι σημαντική για την υγεία κάθε γυναίκας είτε βρίσκεται σε αναπαραγωγική πλικία είτε όχι.

Η διαταραχή του μικροβιώματος που βρίσκεται στην ευαίσθητη περιοχή μπορεί να οφείλεται σε πολλαπλές αιτίες ή και σε συνδυασμούς αυτών.

### Ενδεικτικά:

- Την οξύτητα του κολπικού περιβάλλοντος μπορεί να διαταράξουν οι ορμονικές διακυμάνσεις που παρατηρούνται φυσιολογικά κατά τη διάρκεια του εμμηνορρυσιακού κύκλου, της εγκυμοσύνης και της εμμηνόπαυσης.
- Την ισορροπία της κολπικής χλωρίδας μπορούν να διαταράξουν καθημερινές δραστηριότητες όπως η έλλειψη καλής προσωπικής υγιεινής, η χρήση ακατάλληλων προϊόντων, η γυμναστική, η σεξουαλική επαφή, φαρμακευτική αγωγή όπως οι αντιβιώσεις και τα αντισυλλοπητικά, τα στενά εσώρουχα κ.ά.

## ΠΟΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΥΠΟΔΗΛΩΝΟΥΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ;

### Ξηρότητα

- Σύμπτωμα των ορμονικών αλλαγών που παρατηρούνται κατά την περίοδο του θηλασμού και της μακροχρόνιας λήψης αντισυλλοπητικών.
- Το χαρακτηριστικότερο σύμπτωμα που παρατηρείται κατά την εμμηνόπαυση, λόγω της απότομης πτώσης των επιπέδων των οιστρογόνων. Το κολπικό τοίχωμα γίνεται λεπτότερο και αυξάνεται το pH της περιοχής.
- Η ξηρότητα της ευαίσθητης περιοχής μπορεί να προκαλέσει δυσφορία, αίσθημα κνησμού, πόνο κατά τη σεξουαλική επαφή αλλά και ενοχλήσεις κατά την ούρηση όπως συχνοουρία και τσούξιμο.

## Κάψιμο

Το κάψιμο στην περιγεννητική περιοχή είναι ένδειξη μεταβολής του pH και μπορεί να οφείλεται σε:

- Βακτηριακή κολπίτιδα
- Μυκπτιάσεις
- Ουρολοιμώξεις
- Σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα
- Κολπική ξηρότητα
- Ερεθισμός
- Άλλεργία σε υφάσματα ή προϊόντα περιποίησης
- Αρωματικό χαρτί υγείας ή σερβιέτες με άρωμα

## Δερματίτιδα

Η δερματίτιδα εξ' επαφής στην ευαίσθητη περιοχή μπορεί να προκληθεί από διάφορους εξωτερικούς παράγοντες όπως ερεθισμοί από σερβιέτες, χρωματιστό και αρωματισμένο χαρτί υγείας, λιπαντικά, προφυλακτικά, αποτρίχωση με ξυράφι, στενά και σκληρά ρούχα, ιδρώτα και να προκαλέσει ερυθρότητα, κνησμό και οίδημα. Τις περισσότερες περιπτώσεις υποκωρεί μόντης της, ειδικά μετά την διακοπή της επαφής με το υλικό που την προκάλεσε.

## Κνησμός

- Ο κνησμός, δηλαδή η φαγούρα, στην ευαίσθητη περιοχή είναι ένδειξη μεταβολής του pH και μπορεί να έχει πολλές αιτίες. Πιο συχνές είναι η μυκπτιάση και ο ερεθισμός από σαπούνια, αποσμητικά, ιδρώτα, προφυλακτικά, υγρά μαντηλάκια, σερβιέτες και απορρυπαντικά που δεν έχουν ξεπλυσθεί καλά από τα εσώρουχα.
- Επιπλέον, ο κνησμός μπορεί να αποτέλεσμα ορμονικών αλλαγών κατά την διάρκεια την εμμηνόπαυσης, του θηλασμού ή της εγκυμοσύνης.
- Ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να προκαλέσει έντονο κνησμό, είναι η λανθασμένη κατεύθυνση σκουπίσματος (από πίσω προς τα εμπρός) μετά τη χρήση της τουαλέτας. Ο τρόπος αυτός μεταφέρει βακτήρια από τον πρωκτό στον κόλπο και πρέπει να αποφεύγεται.

## Σύγκαμα

Το σύγκαμα στην περιοχή μπορεί να προκληθεί από έντονη τριβή με ρούχα, σερβιέτες, είτε κατά τη διάρκεια σεξουαλικής επαφής, αλλά σχεδόν πάντα αντιμετωπίζεται εύκολα.

## Ερεθισμός στην ευαίσθητη περιοχή

Οι ερεθισμοί στην ευαίσθητη περιοχή είναι αρκετά συχνοί, είτε λόγω αποτρίχωσης, είτε λόγω επιλογών σε ρουχισμό ή ακόμη και λόγω αλλεργικών αντιδράσεων σε προϊόντα περιποίησης.

## Αλλαγές στα κολπικά υγρά

Ξαφνικές αλλαγές στην ποσότητα, την ρευστότητα και την οσμή των κολπικών υγρών αποτελούν ενδείξεις για διάφορες καταστάσεις.

## Δυσπαρευνία

Ο υπερβολικός πόνος κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής μπορεί να είναι ένδειξη ότι έχει αλλάξει το pH της ευαίσθητης περιοχής και υποβόσκει κάποια φλεγμονή του γεννητικού συστήματος.



## ΤΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ;

### Καθημερινός εξωτερικός καθαρισμός

- Ο καθημερινός εξωτερικός καθαρισμός της ευαίσθητης περιοχής είναι πολύ σημαντικός για τη διατήρηση της φυσικής υγείας και ισορροπίας.
- Δεν χρειάζεται να υπερβάλλουμε με τον καθαρισμό. Δύο πλύσεις την ημέρα είναι αρκετές. Περισσότερες δεν εξασφαλίζουν καλύτερο επίπεδο υγειεινής αλλά αντίθετα αποδυναμώνουν τους φυσικούς μηχανισμούς άμυνας της περιοχής.
- Καλό είναι να αποφεύγονται πλύσεις με κοινό σαπούνι ή αφρόλουτρο, καθώς μπορούν προσωρινά να μεταβάλλουν τη φυσική χλωρίδα και το pH της ευαίσθητης περιοχής, οδηγώντας σε ξηρότητα και λοιμώξεις.
- Επιπλέον, αποφεύγονται προϊόντα τοπικού καθαρισμού με αρώματα. Το άρωμα μπορεί να καλύψει οσμές, που ενδέχεται να σχετίζονται με προβλήματα υγείας που πρέπει να αντιμετωπιστούν άμεσα.
- Επιλέγονται εξειδεικευμένα προϊόντα που είναι κατάλληλα σχεδιασμένα, με pH που σέβεται τη φυσιολογία της ευαίσθητης περιοχής, και καλύπτουν και άλλες ανάγκες ανάλογα την περίσταση ή την πλικιά.
- Για τον καθαρισμό της περιοχής απλά εφαρμόζουμε μικρή ποσότητα από το εξειδικευμένο προϊόν και ξεπλένουμε με άφθονο χλιαρό νερό.
- Αν για τον καθαρισμό χρησιμοποιούμε σφουγγάρι, πρέπει να είναι στεγνό πριν την χρήση.
  - ▶ Τα σφουγγάρια λόγω της σύστασής τους, έχουν την τάση να φιλοξενούν βακτήρια και μύκητες και πρέπει να αντικαθίστανται τακτικά.



- Στεγνώνουμε καλά την περιοχή (ταμποναριστά) με πετσέτα, πριν βάλουμε εσώρουχα.

### Αποφεύγουμε τη χρήση μωρομάντηλων

Τα μωρομάντηλα σχεδιάζονται βάσει του pH της ευαίσθητης περιοχής του βρέφους, το οποίο είναι διαφορετικό από αυτό της ενήλικης γυναικάς. Τα απλά μωρομάντηλα μπορεί να αλλάξουν την ισορροπία της χλωρίδας στην ευαίσθητη περιοχή και να την κάνουν πιο ευάλωτη σε ερεθισμούς και μολύνσεις. Για λόγους πρακτικότητας, προτιμούμε μαντηλάκια ειδικά σχεδιασμένα για τις ανάγκες της τοπικής υγειεινής των ενηλίκων γυναικών.

### Σχολαστική φροντίδα της ημέρες της εμπίνου ρύσης

- Κατά τη διάρκεια της περιόδου, ο κόλπος είναι περισσότερο ευαίσθητος.
- Από τη μία, το αίμα έχει αλκαλικό pH, αντίθετο δηλαδή στο φυσιολογικό pH της περιοχής. Από την άλλη, το υγρό περιβάλλον που δημιουργείται συμβάλλει στην ευκολότερη ανάπτυξη μικροοργανισμών.
- Η χρήση της ίδιας σερβιέτας ή του ίδιου ταμπόν για πολλές ώρες αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης και μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στο δέρμα.
  - Συστίνονται οι εξωτερικές πλύσεις με ειδικά προϊόντα και η τακτική αντικατάσταση της σερβιέτας ή του ταμπόν (ανά 3-4 ώρες).
- Αποφεύγουμε κατά το δυνατόν ταμπόν και σερβιέτες με άρωμα.
- Προτιμούμε προϊόντα περιόδου χαμηλότερου επιπέδου απορρόφησης, που να παραμένουν ωστόσο αποτελεσματικό ανάλογα τη ροή του αίματος. Τα υπεραπορροφητικά προϊόντα μπορούν να οδηγήσουν σε τριβή και ξηρότητα.

## ΤΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ;

### Εσωτερικός καθαρισμός

- Ο εσωτερικός καθαρισμός του κόλπου ή κολπική πλύση, αποτελεί μια διαδικασία η οποία απαιτεί προσοχή και δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε καθημερινή βάση, με εξαίρεση τις περιπτώσεις συγκεκριμένης αιτιολογίας και κατόπιν της συμβουλής επαγγελματία υγείας.
- Ο κόλπος έχει τη δυνατότητα να αυτοκαθαρίζεται.
- Ωστόσο, η εφαρμογή των κολπικών πλύσεων σε καταστάσεις αυξημένης υπερέκκρισης ή συλλογής υπολειμμάτων περιόδου μπορεί να ενισχύσει και επιταχύνει την ικανότητα καθαρισμού του κόλπου, προλαμβάνοντας νοσηρές καταστάσεις και βελτιώνοντας τις συνθήκες για αποκατάσταση.
- Κρίσιμο σημείο αποτελεί ο σχεδιασμός της συσκευής εφαρμογής των κολπικών πλύσεων καθώς και η καταλληλότητα του καθαριστικού υγρού που επιλέγεται ανά περίπτωση.

### Αποτρίχωση

- Για πολλές γυναίκες, η αποτρίχωση της περιοχής και η τριβή με τα είδη ρουχισμού οδηγεί σε ερεθισμούς και εκδορές που μπορεί να μολυνθούν.
- Στον αντίποδα, η έντονη τριχοφυΐα μπορεί να δημιουργήσει αυξημένη εφίδρωση στην περιοχή, με την υγρασία να αποτελεί παράγοντα ανάπτυξης μικροβίων.
- Συστίνεται η σωστή περιποίηση και η ελεγχόμενη αποτρίχωση.

### Ρούχα και εσώρουχα

- Τα στενά εσώρουχα και παντελόνια δημιουργούν τριβές και ερεθισμούς. Ιδιαίτερα όταν είναι φτιαγμένα από συνθετικά υλικά, δεν αφήνουν το δέρμα να αναπνεύσει και δεν απορροφούν καλά τον ιδρώτα. Δημιουργούνται με τον τρόπο αυτό συνθήκες ζέστης και υγρασίας που είναι ιδανικές για την ανάπτυξη βακτηρίων και μυκήτων.

- Συστίνεται η επιλογή άνετων εσωρούχων και ρούχων από υλικά που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει (πχ. βαμβάκι, φυσικές ίνες bamboo κλπ).
- Αλλάζουμε ρούχα και εσώρουχα μετά το γυμναστήριο ή όποτε έχουμε ιδρώσει πολύ.
- Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, δεν παραμένουμε με βρεγμένο μαγιό. Αλλάζουμε σε στεγνό μαγιό ή άλλα ανάλαφρα ρούχα κατά την παραμονή στην παραλία.

### Καθαρίζουμε με τη σωστή κατεύθυνση

- Κατά τη χρήση της τουαλέτας, σκουπίζουμε από μπροστά και προς τα πίσω. Ετσι μειώνουμε τον κίνδυνο μεταφοράς βακτηρίων που μπορούν να προκαλέσουν κολπικές λοιμώξεις.

### Σεξουαλική επαφή

- Κατά τη σεξουαλική επαφή, μικρόβια ωθούνται από τον κόλπο στην ουρήθρα. Η ούρηση, πριν και μετά την επαφή, βοηθά στην πρόληψη των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος που μπορεί να προκληθούν από αυτό το λόγο.
- Τα λιπαντικά συχνά ευθύνονται για κολπίτιδες, μυκητιάσεις και διαταράξεις της ισορροπίας του κόλπου. Αν μια γυναίκα είναι επιτρεπτής σε μυκητιάσεις, είναι καλύτερο να επιλέξει λιπαντικά με βάση το νερό (και όχι τη σιλικόνη), τα οποία διαλύονται γρήγορα και δεν μένουν στην περιοχή για ώρες.
- Η μη προστατευμένη σεξουαλική επαφή αυξάνει τις πιθανότητες μετάδοσης μικροβίων. Συστίνεται η χρήση προφυλακτικού.
- Μετά τη σεξουαλική επαφή, ένα ντους ή καθαρισμός τοπικά με χλιαρό νερό εξασφαλίζει την καθαριότητα της περιοχής.

## ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΩ ΤΟΝ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ;

Τα περισσότερα συμπτώματα όπως ο κνοσμός, το αίσθημα καύσου, οι εκκρίσεις, η δυσοσμία είναι συνηθισμένα και μπορούν να υποχωρίσουν με απλές ενέργειες. Αν ωστόσο αποκτούν μεγαλύτερη διάρκεια και δεν εξασθενούν ή επιδεινώνονται, τότε πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γυναικολόγο.

## ΤΑ ΓΡΗΓΟΡΑ TIPS

- Πίνουμε αρκετό νερό κάθε ημέρα (8-10 ποτήρια) και ακολουθούμε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε λαχανικά και φρούτα.
- Κρατάμε καθημερινά την εξωτερική ευαίσθητη περιοχή καθαρή και στεγνή.
- Προτιμούμε βαμβακερά και άνετα εσώρουχα.
- Αποφεύγουμε προϊόντα της ευαίσθητης περιοχής που περιέχουν αρώματα.
- Αποφεύγουμε τις εσωτερικές πλύσεις, τα μωρομάντηλα, τα έντονα σαπούνια.
- Επιλέγουμε το ντους από το πλύσιμο στη μπανιέρα.
- Επιλέγουμε εξειδικευμένα προϊόντα δερματολογικά ελεγμένα που ενδείκνυνται για τη χρήση στην ευαίσθητη περιοχή, σέβονται το κολπικό pH και προσφέρουν προστασία.
- Δεν αμελούμε την ετήσια επίσκεψη στο γυναικολόγο. Επικοινωνούμε μαζί του και ζητούμε συμβουλές για μια σωστή ρουτίνα περιποίησης της ευαίσθητης περιοχής καλύπτει τις ανάγκες μας.

## ΠΗΓΕΣ

- <https://eva-intima.com>
- <https://www.pharmamanage.gr>
- <https://yo.gr/symvoyles-gia-tin-ygeieini-tis-eyaisthitis-periochis/>
- <https://www.vita.gr/2022/06/02/ygeia/personal-hygiene-vasikoi-kanones-gia-tin-prostasia-tis-eyaisthitis-perioxis/>
- <https://mortakis.hpvinfocenter.gr>
- <https://intermed.com.gr/en/brands/eva>
- <https://femalehealthawareness.org/en/home/>
- <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics>





Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για συμβουλές και καθοδήγηση στη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν με την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Επισκεφτείτε το  
πλησιέστερο φαρμακείο  
Green Pharmacy  
ή σκανάρετε ΕΔΩ ➔

