

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



**ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ
ΠΕΡΙΟΧΗΣ**

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ;

Ο όρος ευαίσθητη περιοχή χρησιμοποιείται για να περιγράψουμε την περιοχή του γυναικείου 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 κλωρίδα 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 κλωρίδας είναι οι γαλακτοβάκιλλοι. 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 ηλικίας), 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 ηλικία 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 κλωρίδας 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 αντισυλληπτικά, 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 αντι-συλληπτικών.
- 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 συχνουρία και τσούξιμο.

Κάψιμο

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

- Βακτηριακή κολπίτιδα
- Μυκητιάσεις
- Ουρολοιμώξεις
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Κολπική ξηρότητα
- Ερεθισμό
- Αλλεργία σε υφάσματα ή προϊόντα περιποίησης
- Αρωματικό χαρτί υγιείας 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 υγιείας, λιπαντικά, προφυλακτικά, αποτρίχωση με ξυράφι, στενά και σκληρά ρούχα, ιδρώτα και να προκαλέσει ερυθρότητα, κνησμό και οίδημα. Τις περισσότερες περιπτώσεις υποχωρεί μόνη 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 μυκητίαση και ο ερεθισμός από σαπούνια, αποσμητικά, ιδρώτα, προφυλακτικά, υγρά μαντηλάκια, σερβιέτες και απορρυπαντικά που δεν έχουν ξεπλυθεί καλά από τα εσώρουχα.
- Επιπλέον, ο κνησμός μπορεί να αποτελείσμα 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 κακών 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 υγιεινής 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, αποφεύγουμε προϊόντα τοπικού καθαρισμού με αρώματα. Το άρωμα μπορεί να καλύψει οσμές, που ενδέχεται να σχετίζονται με προβλήματα υγείας που πρέπει να αντιμετωπιστούν άμεσα.
- Επιλέγουμε εξειδικευμένα προϊόντα που είναι κατάλληλα σχεδιασμένα, με pH που σέβεται τη φυσιολογία της ευαίσθητης περιοχής, και καλύπτουν και άλλες ανάγκες ανάλογα την περίπτωση ή την ηλικία.
- 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 αντικαθίσταται τακτικά.



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

Αποφεύγουμε τη χρήση μωρομάντλων

Τα μωρομάντλα σχεδιάζονται βάσει του pH της ευαίσθητης περιοχής του βρέφους, το οποίο είναι διαφορετικό από αυτό της ενήλικης γυναίκας. Τα απλά μωρομάντλα 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 υγιεινής των ενηλίκων γυναικών.

Σχολαστική φροντίδα της ημέρας της εμμήνου 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.
 - Συστήνονται 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.
- Συστήνεται 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.

- Συστήνεται 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. Έτσι 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 επιρρεπής 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. Συστήνεται 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 κνησμός, το αίσθημα καύσου, οι εκκρίσεις, η δυσσομία είναι συνηθισμένα και μπορούν να υποχωρήσουν 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 μωρομάντλια, 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-ygieini-tis-eyaisthitis-periochis/>
- <https://www.vita.gr/2022/06/02/ygeia/personal-hygiene-vasikoik-anones-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 να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Ενημερωθείτε από το
πλησιέστερο φαρμακείο
Green Pharmacy ή
σκανάρετε ΕΔΩ



www.greenpharmacies.gr