

## GRZYBICA POCHWY

Grzybice pochwy stanowią ok. 20% wszystkich infekcji narządów rodnych. Wywołują je przeważnie drożdżaki. Choroba występuje nagle. Charakterystyczne jest bardzo dokuczliwe swędzenie i pieczenie w intymnym miejscu. Błona śluzowa narządów płciowych jest zaczerwieniona i obrzęknięta. Pojawiają się upławy. Są białawe, gęste lub wodniste, bez zapachu. Czasem określa się je jako serowate. Może wystąpić ból przy oddawaniu moczu spowodowany stanem zapalnym śluzówki i skóry.

Jedną z częstszych przyczyn infekcji grzybiczych jest niedostateczna lub niewłaściwa higiena okolic narządów płciowych. Grzyby znakomicie czują się w wilgotnych, rzadko zmienianych ręcznikach, gąbkach do mycia i bieliźnie. Ich namnażanie ułatwia również noszenie zbyt obcisłych majtek (zwłaszcza ze sztucznych włókien) i spodni - bo słaby przepływ powietrza, wilgoć, ciepło i drobne otarcia to idealne środowisko dla rozwoju drożdży. Grzybice powstają także wskutek nadużywania nieodpowiednich środków myjących (np. mydeł perfumowanych), stosowania irygacji bez zaleceń lekarza, podcierania się w kierunku od odbytnicy w stronę pochwy.

Często grzybica jest pierwszym objawem cukrzycy, gdyż podwyższony poziom cukru we krwi ułatwia namnażanie się drożdży. Dolegliwości mogą pojawić się jako efekt zmian hormonalnych i odczynu pochwy przed miesiączką. Zwykle po menstruacji objawy ustępują. Po menopauzie, gdy błona śluzowa narządów rodnych staje się coraz cieńsza, bardziej sucha i podatna na mikrourazy, może dojść do zakażenia grzybiczego. Tego typu infekcje spotyka się także: U kobiet stosujących pewne praktyki seksualne, np. wibratory; Po infekcjach, szczególnie leczonych antybiotykami, które niszczą naturalną florę bakteryjną pochwy, ułatwiając rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych; W ciąży, gdzie układ immunologiczny kobiety jest osłabiony, dochodzi wtedy do rozpułchnienia tkanek narządów płciowych i zwiększenia w ich nabłonku ilości glikogenu, a równocześnie maleje kwasność pochwy; Niedobór witamin i żelaza; Podrażnienia i urazy; Otyłość oraz niewłaściwa dieta. Również u kobiet regularnie współżyjących częściej spotyka się stany zapalne pochwy, szczególnie u tych, które mają wielu partnerów seksualnych lub stosują nietypowe praktyki seksualne ( np. sex analny).

Niektórym kobietom grzybice przytrafiają się wyjątkowo często. Najprawdopodobniej jest to spowodowane nieprawidłowością w funkcjonowaniu układu odpornościowego - organizm nie produkuje dostatecznej ilości przeciwciał zwalczających grzyby. Osoby te powinny mówić lekarzom o swej skłonności, by brali to pod uwagę, zlecając kuracje antybiotykowe. Nierzadko zdarza się również, że kobieta żali się na dokuczliwe objawy grzybicy, mimo iż badania mikrobiologiczne wskazują, że w pochwie nie ma już śladu drożdży. Taka "grzybica" ma wówczas podłoże psychogenne - może być np. przejawem nerwicy.

Jeśli nie chcesz, by nękały cię infekcje i grzybice pochwy, podmywaj się, by pozbyć się brudu i zarazków. Cząsteczki moczu, kału, pot i naturalna wydzielina z pochwy są idealnym miejscem dla rozwoju bakterii, które mogą wywołać u ciebie infekcję narządów płciowych. Twoja skóra sromu ma kwaśny odczyn. Jest on barierą dla bakterii, wirusów i grzybów, które nie mają szans, by przeżyć, mnożyć się i wywołać infekcję lub grzybicę w pochwie. Jeśli podmywasz się zwykłym mydłem, które jest silnie zasadowe, niszczysz tę ochronną barierę. Substancje zapachowe i barwiące znajdujące się w zwykłym mydle, mogą wywołać u ciebie uczulenie w kroczu, a to objawia się swędzeniem i drobną czerwoną wysypką. Używaj specjalnych preparatów do higieny intymnej, nie niszczą one kwaśnego odczynu skóry sromu, bo zawierają kwasy mlekowy lub cytrynowy i środki nawilżające, a w niektórych są wyciągi z ziół, które łagodzą podrażnieniu. Przy podmywaniu się zacznij od warg sromowych. Dokładnie umyj znajdujące się między nimi ujście cewki moczowej, by oczyścić je z resztek moczu. Następnie wymyj okolice pochwy, by usunąć zalegającą tam wydzielinę. Dopiero, gdy oczyścisz srom, przetrzyj palcami skórę wokół odbytu. Taka kolejność i kierunek są bardzo ważne, bo bakterie z odbytu są niezwykle groźne dla pochwy. Mogą wywołać w niej infekcję. W czasie miesiączki podmywaj się ostrożniej niż zwykle. Najlepiej rób to pod prysznicem lub na bidecie. Uważaj, by woda nie dostała się do wnętrza pochwy, bo szyjka macicy w czasie miesiączki jest rozpułchniona i otwarta, więc bakterie mają do niej łatwiejszy dostęp. Wystarczy, że będziesz podmywać się dwa razy dziennie: rano i wieczorem. Pozbędziesz się przykrego zapachu i "złych" bakterii. Nieustanne szorowanie okolic intymnych

sprzyja infekcjom, bo niszczy naturalny kwaśny odczyn błony śluzowej pochwy i wymywa także "dobre" bakterie. Gdy cierpisz na hemoroidy, jesteś po porodzie, masz biegunkę, podmywaj się po każdym wypróżnieniu. Nawet najdokładniejsze wytarcie odbytu nie gwarantuje, że w jego okolicy nie pozostały cząsteczki kału, które podrażniają delikatną skórę i wywołują odparzenia. Czają się też w nich groźne dla pochwy drobnoustroje, które mogą być przyczyną np. zapalenia jajników. Po porodzie podmywaj się wodą z szarym mydłem po każdej wizycie w toalecie i zmianie podpaski. Mydło działa ściągająco i przyspiesza gojenie krocza po porodzie.

lek. med. Jarosław J. Maj ginekolog-położnik  
[www.medic.hg.pl](http://www.medic.hg.pl)