

Zanikowe zapalenie pochwy

Po menopauzie jajniki przestają produkować estrogen. Obniżenie stężenia tego hormonu we krwi może wywołać różne objawy ogólne, np: uderzenia gorąca, i nocne poty. Do innych objawów ogólnych zalicza się uczucie zmęczenia, poddenerwowanie, bezsenność i rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji, pamięci. Powstają także objawy lokalne, takie jak: suchość pochwy, co z kolei powoduje jej podrażnienie, świąd, pieczenie i bolesność podczas stosunków płciowych oraz częstsze infekcje bakteryjne. Wszystkie te objawy lokalne określane są nazwą zanikowego zapalenia pochwy(ZZP). Bezpośrednią przyczyną ZZP jest zanik tkanek pochwy i zmniejszone nawilżenie jej ścian. Oprócz okresu menopauzy i związanego z nim braku estrogenów, zanik tkanek pochwy mogą powodować: radioterapia, chemioterapia, operacyjne usunięcie jajników, stosowanie leków anty-estrogenowych z grupy SERM (w leczeniu osteoporozy), z grupy SSRI (w leczeniu depresji). Przed menopauzą, przy odpowiednim stężeniu estrogenów we krwi, tkanki wyściełające pochwę pozostają grube i wilgotne. Hormon ten pomaga w utrzymaniu prawidłowego dopływu krwi do tkanek pochwy, utrzymuje napięcie i elastyczność jej ścian, pobudza produkcję naturalnych substancji nawilżających i pomaga chronić przed zakażeniami bakteryjnymi. Po menopauzie, w odpowiedzi na spadek poziomu estrogenów, tkanki wyściełające pochwę zaczynają stawać się coraz cieńsze. Spada elastyczność ścian pochwy a zmniejszenie dopływu krwi przyczynia się do spadku poziomu nawilżenia i wywołuje uczucie suchości. W pochwie mogą też namnażać się szkodliwe bakterie, które normalnie nie miałyby odpowiednich warunków do rozwoju. Bakterie z pochwy mogą też przemieszczać się do cewki moczowej i wywoływać zakażenia pęcherza. Nawet przy zażywaniu hormonów doustnie ich stężenia mogą nie być wystarczająco wysokie do leczenia atrofii (zaniku) pochwy. Nie należy ukrywać tego problemu. Trzeba rozmawiać z partnerem. Powiedzieć mu w jaki sposób intymne chwile mogą stać się przyjemniejsze i radośniejsze. Trzeba także porozmawiać z lekarzem. Dowiedzieć się o różnych metodach leczenia, które mogą skutecznie złagodzić nieprzyjemne objawy. Obecnie dostępne są dwa rodzaje terapii zanikowego zapalenia pochwy, obydwie z przepisu lekarza.

Po menopauzie wargi sromowe i pochwa ulegają wysuszeniu a skóra wokół zewnętrznych narządów płciowych może wydawać się mniej napięta i elastyczna. Mogą pojawić się trudności z odpowiednim nawilżeniem podczas stosunku. Może się też wydawać, że pochwa się skraca. Sam stosunek może stawać się nieprzyjemny, a nawet boleć w wyniku rozciągania delikatnych tkanek. Podrażnione ściany pochwy mogą pękać, a ponieważ stają się coraz cieńsze – są coraz bardziej podatne na zakażenia.

Objawom zanikowego zapalenia pochwy mogą też towarzyszyć dolegliwości ze strony układu moczowego związane ze zmianami zanikowymi w tym układzie: bolesne oddawanie moczu, krwimocz, częstomocz, zakażenia układu moczowego, wysiłkowe nietrzymanie moczu. Wszystkie te objawy mogą się nasilać przy jednoczesnej bakteryjnej, drożdżakowej lub rzęsistkowej infekcji pochwy. Kobiety po menopauzie są narażone na tego rodzaju zakażenia ze względu na podwyższone pH związane z niedoborem estrogenu. Z czasem brak nawilżenia pochwy często powoduje kłopoty natury seksualnej i związane z tym niepokoje emocjonalne.

Hormonalna terapia (HT) w formie doustnej, przezskórnej, domięśniowej i donosowej – opracowana jest celem leczenia ogólnych objawów menopauzy. Dopochwowa terapia dostarczająca estrogen bezpośrednio do pochwy, tam, gdzie jest potrzebny – opracowano specjalnie w celu leczenia objawów zanikowego zapalenia pochwy. Nie łagodzi ona innych objawów menopauzy. Razem z lekarzem należy omówić, która z tych metod byłaby najlepsza. Poza leczeniem farmakologicznym objawy zanikowego zapalenia pochwy mogą złagodzić także zmiany stylu życia, np.: unikanie perfum, pudrów, mydeł lub dezodorantów stosowanych w okolicach pochwy. Zawarte w tych kosmetykach substancje mogą podrażniać wyściółkę pochwy. Uczulać mogą też perfumowane proszki lub płyny do prania albo zmiękczacze do tkanin. Unikanie wkładek higienicznych, noszenia ciasnych ubrań i ubrań z tworzyw sztucznych – mogą one wywoływać podrażnienia. Niektóre kobiety są wrażliwe na barwniki używane przy produkcji wkładek lub odzieży. Unikanie rozpuszczalnych w wodzie substancji nawilżających celem złagodzenia

bolesności podczas stosunku. Nie stosować do nawilżania podczas stosunków olejków i produktów na bazie ropy naftowej, takich jak żele olejowe. Te produkty mogą zwiększać ryzyko zakażeń i osłabiać wytrzymałość lateksowych prezerwatyw. Pozostanie seksualnie aktywną. Taka aktywność zwiększa elastyczność ścian pochwy i poprawia jej nawilżenie oraz utrzymuje napięcie mięśni miednicy. Picie wody, co pomaga utrzymać tkanki pochwy lepiej nawilżone i zdrowsze. Unikanie preparatów przeciwuczuleniowych, o ile nie jest to absolutnie konieczne. Wysuszają one błony śluzowe w całym organizmie, w tym błonę śluzową pochwy. Nie palenie papierosów. Kobiety palące mają bardziej nasilone objawy zanikowego zapalenia pochwy.

Jarosław Jacek Maj
lekarz ginekolog-położnik
www.jaroslawmaj.ginweb.pl