

INTÍMNA HYGIENA ŽENY

Intímna hygiena ... je to až neuveriteľné, ale pri vyslovení týchto slov sa aj dnes zahanbí a začervená mnoho žien. Pritom ide o jednu z najprirodzenejších a najdôležitejších záležitostí. V prípade, že žena podcení niektoré hygienické zásady, okrem tváre sa môžu začervenať aj najintímnejšie partie jej tela.

Pošvu zdravej ženy v dospelom veku obýva množstvo baktérií, laktobacilov, ktoré plnia úlohu ochrancov. Živia sa totiž odumretými bunkami pošvovej sliznice a následne vytvárajú kyselinu mliečnu. Vďaka nej je pH pošvy kyslé, má hodnotu okolo 4. V prípade, že sa krehká rovnováha naruší, poklesne množstvo laktobacilov a taktiež pH. Vtedy už nič nebráni baktériám a plesniam, aby vyrazili do útoku. A výsledok? Často neznesiteľné svrbenie, pálenie a výtoky. Mnohé ženy trápia preto rôzne ochorenia, ktoré najčastejšie spôsobuje kvasinka *Candida albicans*. Puberta, tehotenstvo, obdobie pre-

chodu, ale aj stres a únava, užívanie antibiotík či antikoncepcie, to sú faktory ovplyvňujúce vznik ochorenia. Pravdou však je, že za prípadné problémy si často môžu ženy samé. Nevhodná intímna hygiena dokáže „napáchať“

poriadne škody.

Chráňte si pH

Nie je to tak dávno, čo bolo sprchovanie raz za týždeň považované za hygienickú normu. Časy sa, chvalabohu, zmenili, no v súčasnosti gynekológovia „zápasia“ s opačným problémom. Prílišné drhnutie doslova likviduje prirodzené prostredie pošvy a vytvára ideálnu živnú pôdu na vznik rôznych infekcií. Narušiť rovnováhu však dokáže aj jedno umytie nevhodným mydlom. Na každú časť tela pritom používame iné krémy, no prípravky určené na intímnu hygienu často obchádzame s ohnutým nosom, zdá sa nám to ako zbytočné vyhadzovanie peňazí. „Čistá voda je to najlepšie, čo kto kedy vymyslel. Ak to už inak nejde, určite zainvestujte do špeciálnych gélov na intímnu hygienu. Stačí sa umyť dvakrát denne. Ak túžite po teplej vani, ponorte sa do



čistej vody,” radia gynekológovia. Klasickým výplachom odzvonilo. Americkí vedci zistili, že riziko vaginálnych infekcií je vyššie u žien, ktoré si nevedia aspoň raz za mesiac odpustiť vaginálny výplach. Ak tak robia s obyčajnými mydlovými roztokmi, pre ich pošvu je to hotová katastrofa. Podľa odborníkov sa výplachu nemusíte vzdať úplne. Ak viete, že ste mali nechránený pohlavný styk, kúpali ste sa v chlórovanom bazéne či termálnej vode, dá sa použiť ako prevencia proti rozvínutiu zápalu. Dôležité je použiť špeciálny roztok kúpený v lekární s obsahom kyseliny mliečnej, tee tree olejom alebo aloe vera.

Radšej nie dohola

Samozrejme, že pre pravekú ženu, ktorá nepoznala spodné nohavičky, bolo ochlpenie jedinou ochranou jej intímnych partií. Napriek tomu, že doba pokročila, gynekológovia nie sú nadšení zo strihov úplne nahladko. V okolí pošvového otvoru si preto ponechajte aspoň „niečo“. Na holenie použite vždy novú žiletku a gél určený na intímnu hygienu. Klasické holiace peny natrite iba na nohy.

Väčšina ľudí si myslí, že hygiena je iba o zachovaní si čistých rúk. ... Opak je pravdou!

Utrite sa dobre a dosucha

Toaletný papier používajte zásadne spredu dozadu. V opačnom prípade sa črevné baktérie z okolia konečníka veľmi ľahko dostanú do blízkosti pošvy a dokážu spôsobiť veľmi ag-