**Przygotuj się na wakacyjne podróże, czyli jak uniknąć infekcji grzybiczej pochwy?**

**Lato to czas niezapomnianych wypraw, beztroski i dobrej zabawy.
W tym czasie, ostatnie, czego chcemy – to, żeby niepodziewanie coś zniszczyło nam upragniony wyjazd. Jednak okres wzmożonych podróży wiąże się z niebezpieczeństwem zachowania niedostatecznej higieny,
a panujące wysokie temperatury mogą przyczynić się do wystąpienia infekcji intymnej. Jak przygotować się do wakacji, żeby nie narazić się na przykre dolegliwości? Wyjaśnimy te kwestie wraz z drem Grzegorzem Południewskim, ginekologiem-położnikiem i ekspertem portalu „Zdrowa ONA”.**

Piękna pogoda, ciepłe wieczory, błogie kąpiele i spokój ducha – latem mamy wszystko, czego potrzebujemy, żeby na chwilę oderwać się od codzienności. Ten najczęściej długo wyczekiwany odpoczynek może zostać zakłócony przez nieproszonego gościa – infekcję intymną.

**Dlaczego w lato częściej chorujemy na infekcje intymne?**

*Pomimo iż 60 % Polek doświadczyło kiedykolwiek w życiu infekcji intymnej,
to niestety wciąż 12,7% kobiet nie potrafi podać ani jednej przyczyny ich występowania. Okoliczności sprzyjających infekcjom istnieje wiele, jednak najczęściej wskazywaną (40%) jest kąpiel w basenie. Dzieje się tak ze względu na wypłukiwanie się dobrej flory bakteryjnej czy nieostrożność podczas przebywania w przebieralni, gdzie znajdują się różnego rodzaju drobnoustroje. Ale infekcja intymna może też rozwinąć się na biwaku, przez zaniedbanie podstawowej higieny intymnej, a także w wyniku uprawiania niektórych sportów – np. jazdy konnej czy jazdy na rowerze. Kolejnym czynnikiem jest temperatura, która sprzyja rozwojowi bakterii i grzybów – szczególnie, jeżeli nosimy bieliznę ze sztucznych materiałów. Złapać infekcję możemy także przez nieprawidłowe odżywianie lub niedawno przechodzoną antybiotykoterapię, w wyniku której nasz organizm jest osłabiony* – tłumaczy dr Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik, ekspert portalu „Zdrowa ONA”.

**Intymny poradnik podróżnika**

Jeżeli więc chcemy, żeby nasz wakacyjny wyjazd był przyjemnością, pamiętajmy o kilku zasadach, które pozwolą nam cieszyć się podróżą i nie martwić o to,
że coś nieprzyjemnego może się wydarzyć, a jednocześnie pozwolą wrócić bez niechcianej pamiątki.

**Higiena w podróży:** w okresie wakacyjnym zdarza nam się o tym zapomnieć,
a jest to bardzo ważna sprawa. Do walizki zabierz ze sobą płyn o odczynie pH podobnym do naturalnego pH pochwy – ok. 5,5. Płyny perfumowane, o innych odczynach pH, mogą negatywnie wpłynąć na naturalne środowisko okolic intymnych. Pamiętaj o tym, że przy higienie okolic intymnych należy zachować zdrowy umiar i nie myć ich zbyt często (co może skutkować wypłukaniem się dobrej flory bakteryjnej), ani kompletnie o tym zapominać. Częściej niż w innych porach roku należy korzystać z prysznica, raczej zrezygnować z kąpieli w wannie i korzystać wyłącznie z własnego ręcznika. To, co z podróżami najbardziej związane to czas, kiedy zmuszeni jesteśmy korzystać z publicznych toalet. Warto przede wszystkim pamiętać o niesiadaniu na desce, bądź korzystaniu
z papierowych podkładek higienicznych. Można skorzystać także ze specjalnych wilgotnych chusteczek do higieny intymnej.

**Jedz zdrowo**: niezdrowa, pełna węglowodanów dieta może przyczynić się do rozwoju grzybów w całym organizmie, dla których cukry proste są doskonałą pożywką. Dlatego zanim sięgniemy po słodkie napoje gazowane i niezdrowe przekąski, dwa razy się nad tym zastanówmy. Jeżeli chcemy cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem, wybierajmy zdrowsze zamienniki bez cukru.

**Uważaj na kąpieliska:** w wilgotnym, gorącym miejscu zachorowanie na infekcje intymną staje się dużo prostsze. Dlatego za każdym razem, gdy jesteśmy w publicznych kąpieliskach, basenach i saunach – pamiętajmy o tym, że możemy się na nie natknąć. Problemem mogą być także wilgotne ręczniki – których nigdy nie powinniśmy używać (!) – czy wspólne ławki. Dlatego, żeby zapobiegać powstaniu infekcji, po każdej styczności z publicznymi kąpieliskami, dokładnie umyj miejsca intymne.

**Dobra bielizna i strój kąpielowy to podstawa**, a niestety często o tym zapominamy i kupujemy produkty z nieodpowiednich materiałów. Najważniejsze, żeby bielizna i kostiumy kąpielowe były zrobione z dobrych, oddychających materiałów. Długotrwałe spędzanie czasu w ubraniach ze sztucznych tworzyw, np. podczas wylegiwania się na plaży, sprawi, że grzyby i bakterie będą miały bardziej sprzyjające środowisko do rozwoju.

**Infekcja się pojawiła, co teraz?**

Stało się – podejrzewasz, że złapałaś infekcję intymną. Dolegają Ci nieprzyjemne objawy: pieczenie, swędzenie, ból. Co teraz? Przede wszystkim, pamiętaj o tym, żeby wybrać się do lekarza. Leczenie na własną rękę jest nie tylko nieskuteczne, ale i może doprowadzić do sytuacji, w której nasz stan się jeszcze bardziej pogorszy. Dopiero w gabinecie ginekologicznym będzie można potwierdzić, jaki to rodzaj infekcji i przepisać odpowiednie leki, które załagodzą objawy i wyleczą stan zapalny.

*W okresie wakacyjnym, zależy nam na tym, żeby nasz wolny czas był jak najprzyjemniejszy. Dlatego, jeżeli pojawi się infekcja, to chcemy ją jak najszybciej wyleczyć i powrócić do zdrowia, by cieszyć się odpoczynkiem.
Na rynku dostępne są preparaty, które powodują ulgę już w pierwszej dobie po zastosowaniu. Będą to np. leki, które zawierają chlorek dekwaliniowy* – wyjaśnia ekspert. *Pamiętajmy również, że w sytuacji, kiedy planujemy wyprawę, gdzie mogą być gorsze warunki higieniczne, mamy do przebycia dłuższą podróż, a chcemy korzystać z uroków wakacyjnych na sto procent, warto zadbać
o prawidłową florę w pochwie jeszcze przed wyjazdem. Do tego pomocne są substancje zawierające liofilizat bakterii kwasu mlekowego i estriol, które pozwalają przywrócić prawidłową florę pochwową, zawierającą pałeczki kwasu mlekowego* – podkreśla dr Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik, ekspert portalu „Zdrowa ONA”.

\*Ogólnopolskie badanie pt. „Zakażenia bakteryjne i grzybicze pochwy – pozbądź się ich raz na zawsze” zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o.o. w ramach programu „Zdrowa ONA”, przeprowadzone w dniach 22.05-24.05.2018 roku, metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badanie objęto łącznie 1067 kobiet w wieku powyżej 18. roku życia.