**Suchość pochwy – przyczyna bakteryjnego zapalenia pochwy**

**Jak wynika z badania opinii ponad połowa (60%) Polek doświadczyła kiedykolwiek infekcji intymnej, jednak blisko 30% zgłasza się do lekarza, dopiero wtedy, kiedy ta dolegliwość nawraca\*. Jednym z objawów infekcji, ale i jej przyczyną, może być suchość pochwy – piekący, nieprzyjemny ból, który utrudnia funkcjonowanie. Ta nieprzyjemność dotyczy coraz większej liczby kobiet w każdym wieku. Jak poradzić sobie z tym problemem? Możliwe rozwiązania proponuje dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik i ekspert portalu „Zdrowa ONA”.**

**Czy to już choroba cywilizacyjna?**

Suchość pochwy to problem, który dotyka kobiet w każdym wieku. Nie jest to problem tylko pań w wieku okołomenopauzalnym. Na nawilżenie pochwy wpływ ma wiele czynników, od sytuacji hormonalnej, stosowania antykoncepcji, prawidłowej flory bakteryjnej czy podniecenia. Coraz częściej staje się to bolączką coraz większej liczby właśnie młodych kobiet. Nieodpowiednia dieta oraz życie w ciągłym stresie i zaburzenia reaktywności seksualnej, mają wpływ na występowanie tej dolegliwości. Zmiany cywilizacyjne mają przełożenie na naszą seksualność i częstotliwość współżycia oraz brak satysfakcji seksualnej. Zbyt małe nawilżenie pochwy ma negatywny wpływ na wiele aspektów kobiecego życia. Przede wszystkim może powodować ból i dyskomfort podczas stosunku, który zniechęca kobietę do zbliżeń, a w niektórych przypadkach – doprowadza do abstynencji seksualnej. Dyskomfort może pojawiać się przy codziennych czynnościach i nie dawać o sobie zapomnieć – nawet dotyk bielizny może sprawiać kobiecie ból.

**Skąd bierze się suchość pochwy?**

Główną przyczyną suchości są zmiany hormonalne, a konkretnie – zmiany w poziomie estrogenu. Mniejsza liczba tych hormonów wpływa między innymi na stan nawilżenia pochwy i jej barierę ochronną. Najczęściej problem utożsamiany jest z kobietami w wieku około menopauzalnym, kiedy to dochodzi do dużych zmian w gospodarce hormonalnej i organizmie kobiety. Jednak problemy z suchością nie dotyczą tylko ich:

„*Suchość pochwy może przydarzyć się też np. po porodzie, kiedy mamy do czynienia z fizjologicznym spadkiem poziomu estrogenów, lub w wyniku przyjmowania niewłaściwie dobranych środków antykoncepcyjnych. Każde działanie, które powoduje zachwianie poziomu hormonów, może doprowadzić do suchości pochwy. Dlatego problem ten może dotyczyć każdej kobiety, bez względu na wiek, choć do tej pory utożsamiany był z okresem przekwitania”* – wyjaśnia ekspert.

W wyniku zmian hormonalnych, budowa ścianek pochwy ulega zniekształceniu – stają się cieńsze i mniej nawilżone, przez co łatwiej o wystąpienie urazów. Dodatkowo następują zmiany w odczynie pH pochwy, które powodują zachwianie flory bakteryjnej i utratę naturalnej ochrony przed zakażeniami i grzybami. W takim przypadku bardzo łatwo o kolejnego niechcianego gościa – infekcję intymną.

**Czy to już infekcja?**

Prawidłową florę pochwową tworzą głównie pałeczki kwasu mlekowego, jako niepatogenne bakterie pełniące funkcje ochronne w pochwie. Przyczyniając się do kwaśnego środowiska, hamują wzrost innych mikroorganizmów. Infekcje bakteryjne są najczęściej spowodowane zachwianiami w naturalnej florze bakteryjnej okolic intymnych. Uczucie suchości w pochwie, może być oznaką takich zachwiań lub świadczyć o tym, że niedługo wystąpią.

*„Suchość pochwy może być zarówno przyczyną, jak i objawem infekcji intymnej. Najczęściej te dwa problemy idą ze sobą w parze. Jeżeli zauważymy u siebie niepokojące oznaki, należy udać się do lekarza w celu wyleczenia przypadłości lub przyjęcia leków, które zapobiegną jej powstaniu. Pamiętajmy o tym, że nieleczona suchość pochwy może nie tylko doprowadzić do powstania infekcji, ale i być przyczyną wielu nieprzyjemności – np. bólu podczas stosunku”* – tłumaczy ekspert „Zdrowa ONA”, dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik.

**Jak poradzić sobie z tym problemem?**

*„Przede wszystkim – należy skontaktować się z lekarzem-ginekologiem, który zaproponuje odpowiednie leczenie. Głównym problemem są zmiany w poziomie estrogenu, przez który dochodzi do zahamowania rozwoju flory bakteryjnej, potrzebnej do utrzymania okolic intymnych w zdrowiu. W takim wypadku, należy zadbać o to, żeby nie zmniejszyła się liczba bakterii Lactobacillus, czyli pałeczek kwasu mlekowego, które między innymi odpowiadają za odpowiednie środowisko pH w pochwie, a warto pamiętać, że gdy odczyn pH się zmienia, łatwiej o wystąpienie infekcji. Co zrobić, żeby nie narazić się na jeszcze większe nieprzyjemności? Wybierać środki zawierające pałeczki kwasu mlekowego najlepiej połączone z estriolem, czyli endogennym estrogenem, które w połączeniu doprowadzą do rozwoju nabłonka pochwowego, przywracając dobrą florę bakteryjną i pomogą pozbyć się problemów”* – radzi dr n. med. Grzegorz Południewski.

\*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.