**Nawracające infekcje pochwy – pozbądź się ich raz na zawsze**

**Nawracające infekcje intymne mogą przysporzyć wiele nieprzyjemności. Często kobieta czuje się bezsilna wobec problemu, który nie ustępuje pomimo prób leczenia wciąż dając dolegliwości utrudniające normalne funkcjonowanie. W jaki sposób je leczyć, żeby pozbyć się ich raz na zawsze? Co jest najważniejsze w trakcie leczenia? Na te pytania odpowie dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik i ekspert portalu „Zdrowa ONA”.**

Infekcje intymne mogą mieć tendencje do nawracania, szczególnie jeżeli są niewłaściwie leczone. 20%\* Polek jest zdania, że wystąpienie infekcji nie jest powodem do wizyty u ginekologa. Niestety nie jest to właściwe podejście, ponieważ domowe sposoby mogą złagodzić objawy, ale problem pokonamy tylko tymczasowo. Jednak, jeśli czynnik etiologiczny nie zostanie usunięty, a prawidłowa flora nie zostanie odbudowana, infekcja w przyszłości znów się pojawi, ponieważ nie została odpowiednio wyleczona.

**Jak powstaje infekcja?**

Infekcje intymne mogą przydarzyć się każdej kobiecie – według badania ponad połowa Polek (60%\*) miała z nimi do czynienia w swoim życiu. Mogą wiązać się z zaburzeniem poziomu pH w pochwie lub przerostem grzybów z rodzaju *Candida*, w konsekwencji prowadząc do zakażenia.

*Tego typu infekcje mogą mieć również charakter partnerski, kiedy to mężczyzna jest ich nieświadomym nosicielem. Po wyleczeniu kobiety wystarczy nawet jeden stosunek, który spowoduje przywrócenie infekcji. Dlatego najlepszym sposobem, aby uniknąć tego typu nawrotów, jest wspólne leczenie przywracające u obojga parterów prawidłową florę bakteryjną – podkreśla* dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik i ekspert portalu „Zdrowa ONA”.

Do infekcji łatwiej może dojść przy nieodpowiedniej diecie, źle dobranej do aktywności bieliźnie, stosowaniu nieodpowiedniej higieny w tym czasie. Takie czynności jak pływanie w basenie, częste kąpiele w otwartych zbiornikach, jazda na rowerze, jazda konna czy nawet długotrwałe spacery i przegrzanie sprzyjają problemom infekcyjnym. Nie należy zapominać, że również duża aktywność seksualna może je prowokować. Z jakim rodzajem infekcji mamy do czynienia najlepiej ustalić u lekarza.

**Dlaczego infekcja wraca?**

*Jednym z czynników sprzyjającym trudnościom w skutecznym leczeniu infekcji jest to, że kobiety starają się jak najszybciej zmniejszyć ich objawy a nie kontynuują leczenia do całkowitego jej wygaśnięcia. Często zdarza się, że zamiast konsultacji z lekarzem, wybierają leczenie na własną rękę. Wyjątkowo niekorzystne są próby płukania pochwy domowymi środkami, które nie tylko nie pomogą w leczeniu, mogą też spowodować, że infekcja się zaostrzy. Najważniejsze po wyleczeniu jest przyjęcie odpowiednich leków, które odbudują mikroflorę pochwy* – komentuje dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik i ekspert portalu „Zdrowa ONA”.

**Co robić, gdy nie możemy skontaktować się z lekarzem?**

Do infekcji intymnych często dochodzi w wakacje, kiedy wyjeżdżamy i nie ma nas w domu. Gorąca temperatura, sztuczne materiały, z których uszyte są kostiumy kąpielowe i zaniechanie codziennej higieny może doprowadzić do namnażania się grzybów w pochwie i późniejszego wystąpienia problemu. Co robić w takiej sytuacji, gdy w pobliżu brakuje lekarza, a infekcja nie daje o sobie zapomnieć?

*Jeżeli jesteśmy poza domem i nie mamy możliwości szybkiego skonsultowania się z lekarzem, dobrze jest wybrać się do apteki i zapytać o poradę farmaceuty. Środki dostępne bez recepty nie sprawią, że infekcja zostanie wyleczona, ale powinny zniwelować nieprzyjemne objawy. Jednak trzeba pamiętać o tym, że chociaż oznaki infekcji mogą być już mniej dokuczliwe, to wciąż może nie być wyleczona. Dlatego po powrocie z podróży pierwszą rzeczą, jaką zrobimy, powinien być kontakt z ginekologiem, który postawi diagnozę i zaproponuje odpowiednie i skuteczne leczenie* – dodaje ekspert.

**Jak leczyć, by wyleczyć?**

Skuteczne leczenie nawracających infekcji powinno pokrywać się z odpowiednią profilaktyką. Żeby pozbyć się niechcianych problemów, trzeba nie tylko stosować się do porad lekarza w kwestiach terapii lekami, ale też zastosować kilka prostych wskazówek dotyczących naszego stylu życia, które pozwolą ograniczyć ryzyko nawrotów.

Pamiętajmy o tym, żeby zawsze wybierać przewiewną bieliznę z naturalnych materiałów, a do higieny intymnej używać płynów o pH zbliżonym do naturalnego poziomu w pochwie (4,5-5,2). Do tego dbajmy o naszą dietę – wysoka zawartość cukrów prostych będzie idealną pożywką dla grzybów i może sprawić, że infekcja powróci.

*W leczeniu infekcji najważniejsza jest skuteczność i szybkość działania\* danego specyfiku. Szybkie efekty w przypadku infekcji zapewnią leki z chlorkiem dekwaliniowym, który mogą stosować nawet kobiety w ciąży. Najlepiej będą tu działały takie formy farmakologiczne, które działają miejscowo i mają właściwości adhezyjne do śluzówki. Jeżeli mamy do czynienia z nawracającymi infekcjami, bardzo ważne jest to, żeby po wyleczeniu głównego problemu, zadbać o to, aby flora bakteryjna powróciła do swojej naturalnej równowagi. Można tego dokonać, stosując preparaty z pałeczkami kwasu mlekowego i estriolem, które pomagają uzupełniać florę bakteryjną pochwy i odpowiadają za jej właściwy poziom pH* – wyjaśnia 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.