

## Rowerowy dyskomfort kobiet

**Sport to zdrowie, a lato sprzyja podejmowaniu różnego rodzaju inicjatyw; możemy wybrać się na przejażdżkę rowerem, pływać w basenie czy spróbować swoich sił w jeździe konnej. Propozycji jest wiele, wystarczy tylko się na coś zdecydować. Jednakże pamiętajmy o tym, że przy zwiększonej aktywności fizycznej, musimy też lepiej zadbać o swoje okolice intymne, żeby nie narazić się na nieprzyjemne infekcje. Więcej na ten temat opowie dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik i ekspert portalu „Zdrowa ONA”.**

Latem zaczynamy być więcej aktywni ruchowo. Słoneczna pogoda i dłuższy dzień wpływają na to, że częściej i chętniej wychodzimy z domów, żeby przebywać na świeżym powietrzu. Mamy też więcej czasu na to, żeby próbować nowych rzeczy lub pielęgnować swoje zainteresowania – również te sportowe.

### Czy sport i infekcje idą w parze?

Według przeprowadzonego badania opinii Polki uważają, że aktywnością fizyczną, która najczęściej prowadzi do wystąpienia infekcji, jest pływanie w basenie (blisko 40%\*). Z kolei jazdę na rowerze wybiera jedynie 2,8%\* respondentek. Czy uprawianie sportu wiąże się z możliwością wystąpienia infekcji intymnych i dlaczego tak jest? Wyjaśnia ekspert portalu „Zdrowa ONA”, dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik:

*Na początku zwracam uwagę na to, że nie powinno się rezygnować ze sportu z powodu strachu przed infekcjami intymnymi. Ruch jest bardzo zdrowy i zawsze wskazany. Jednakże musimy pamiętać o tym, że w niektórych sytuacjach może dojść do zakażenia. Dlaczego tak się dzieje? Przykładowo, podczas wizyty na basenie powinno się uważać na wszelkie miejsca, w których siadamy, ponieważ może to być najkrótsza droga do przenoszenia drobnoustrojów. Woda z basenu może podwyższyć pH pochwy a jej właściwości bakteriobójcze spowodują łatwiejszy rozwój infekcji grzybiczej. Zachwianie równowagi naturalnej flory zwiększa szanse również na rozwój infekcji bakteryjnej. Dlatego, aby nie dopuścić do wystąpienia tych przypadłości należy uzupełniać niedobory pałeczek *Lactobacillus*, stosując preparaty je zawierające, po kąpieli. Inny mechanizm sprzyja infekcjom podczas jazdy na rowerze, czy jazdy konnej, w których łatwo o otarcia czy mikrourazy. Zastosowanie nieodpowiedniej- nieprzepuszczalnej bielizny, może doprowadzić do sytuacji, w której – ze względu na przepocenie organizmu – stworzy się sytuacja sprzyjająca rozwojowi grzybów na skórze i w pochwie. Zabezpieczeniem się przed infekcjami nie będzie więc rezygnacja z aktywności fizycznej, ale uprawianie sportu z głową i działanie w sposób prewencyjny.*

## Zabezpiecz się przed infekcjami

Jazda na rowerze to forma rekreacji, która z roku na rok zyskuje na popularności. Kto nie lubi poczuć „wiatru we włosach”, przemierzając kolejne kilometry? Jednak długie godziny spędzone na rowerze mogą powodować dyskomfort najbardziej delikatnych części naszego ciała. Jak wynika z badania opinii infekcje mogą wystąpić u każdej kobiety, według badań 60%\* Polek doświadczyło ich chociaż raz w życiu. I chociaż uprawianie sportu jest bardzo ważne dla zdrowia całego organizmu, trzeba wtedy zwrócić większą uwagę na możliwość wystąpienia infekcji intymnej, związanej z intensywnym uprawianiem sportu. Żeby uniknąć tych nieprzyjemności, warto zastosować się do prostych zasad, które pozwolą zminimalizować ryzyko wystąpienia infekcji.

**Po pierwsze, higiena** – o higienę okolic intymnych należy dbać zawsze, jednak gdy uprawiamy sport, musimy przykładać do niej większą wagę. Wybierając się na rowerową wycieczkę w trakcie miesiączki lepiej stosować tampony niż podpaski. Zdecydowanie zrezygnujmy ze stringów które mogą przyczynić się do większych otarć. Po każdym ćwiczeniu czy wizytach na basenie, powinniśmy umyć okolice intymne, najlepiej wziąć prysznic. Warto używać płynów do higieny intymnej o poziomie pH zbliżonym do naturalnego pH pochwy – 5,5 oraz zadbać o nawilżenie.

**Po drugie, odpowiedni strój** – wydaje się oczywiste, ale niektórzy nie zwracają na to należytej uwagi. Żeby strój sportowy był dobry dla naszego ciała, musi być przewiewny – w innym wypadku będziemy się pocić, co tylko może stworzyć bakteriom i grzybom lepsze środowisko do rozwoju. Ważna jest też bielizna, która powinna być uszyta z naturalnych materiałów i mieć przeznaczenie specjalnie do uprawiania sportu, dzięki temu pozwoli skórze oddychać. Dobrym sposobem na zapobieganie jest używanie spodenek z wkładką osłaniającą okolice intymne.

**Po trzecie, działaj** – jeśli lubisz jazdę na rowerze zapewnij sobie damskie szerokie siodełko, które jest specjalnie wyprofilowane na pośladki, więc odciąża tym samym okolice intymne. Jeżeli jednak zauważysz, że dzieje się coś niepokojącego – nie czekaj, pójź do lekarza-ginekologa. Szybka reakcja pozwoli na złagodzenie objawów i powrót do zdrowia, nawet już w pierwszej dobie po zastosowaniu, na czym zależy aż 65,5%\* Polek. Taka wizyta może również pozwolić na ustalenie dalszych kroków, jak z radością uprawiać sport i zapobiegać nawracającym infekcjom.

*„Infekcje intymne są uporczywe i mogą przeszkadzać w dalszym uprawianiu sportu. Jeżeli chcemy, żeby nieprzyjemności minęły jak najszybciej, zastosujmy odpowiednie leki, które przepisze nam lekarz-ginekolog. Substancją czynną,*



*która pozwala na zauważalne efekty, takie jak ulga już w pierwszej dobie po użyciu, jest np. chlorek dekwaliniowy” – komentuje ekspert.*

\*Ogólnopolskie badanie pt. „Zakażenia bakteryjne i grzybicze pochwy – pozbyć 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 objęło łącznie 1067 kobiet w wieku powyżej 18. roku życia.