**Jak efektywnie diagnozować infekcje pochwy, jeśli nie masz objawów?**

**Siedem\* na dziesięć Polek zgadza się ze stwierdzeniem, że antybiotykoterapia może sprzyjać wystąpieniu grzybiczej infekcji intymnej. Z jednej strony po takim leczeniu organizm jest osłabiony i łatwiej o niepożądane zakażenie, jak i łatwiej o uszkodzenie naturalnych mechanizmów obronnych. W jaki sposób zdiagnozować, czy ten problem dotknął właśnie Ciebie, jeżeli nie odczuwasz jeszcze niepokojących objawów? Odpowiadamy wraz z dr n. med. Grzegorzem Południewskim, ginekologiem-położnikiem i ekspertem portalu „Zdrowa ONA”.**

Infekcje intymne to dolegliwości, o których niechętnie rozmawiamy – nawet z lekarzem. Wciąż 15,5% kobiet uważa, że wynikają one z niedbania o higienę. Czasami może nam się wydawać, że coś nam dolega, ale nie jesteśmy tego pewne. Istnieje zespół przyczynowy np. ciąża, połóg, częste kąpiele na basenie, na podstawie którego możemy spodziewać się wystąpienia tego typu infekcji. Czy w domowych warunkach można sprawdzić, czy chorujemy?

**Efektywne diagnozowanie**

Niewiele osób wie, że skuteczną metodą sprawdzenia, czy mamy problem z bezobjawową infekcją intymną, jest wykonanie badania przy pomocy testów pH do pochwy. Pamiętajmy jednak, że jedynie na wizycie u lekarza będziemy mogli potwierdzić, co nam naprawdę dolega i czy jest to infekcja. Wykonanie takiego badania w domu może być jednak pierwszym krokiem, który zmotywuje nas do konsultacji lekarskiej.

**Testy w ciąży**

Zakażenia intymne mogą zwiększyć ryzyko przedwczesnego porodu, dlatego też szczególnie ciężarnym kobietom zaleca się wykonywanie testów pH pochwy lub posiewów bakteriologicznych. Przeprowadzenie tego pierwszego badania jest możliwe w domowych warunkach. Specjalne testy, stworzone do sprawdzenia poziomu pH pochwy, są dostępne w każdej aptece i niektórych drogeriach. Ich koszt jest niewielki – około kilkunastu złotych za opakowanie.

Szczegółowy opis wykonania testu dostępny jest na każdym pudełku, a schemat działania jest zwykle taki sam. Przede wszystkim należy pamiętać o umyciu rąk przed przystąpieniem do badania. Zestaw składa się z aplikatora i skali, z którą porównuje się otrzymane wyniki. Aplikator wprowadzamy na kilka sekund do pochwy (dokładny czas podaje producent), a następnie porównujemy otrzymany kolor ze skalą. Jeżeli otrzymany wynik wskazuje na infekcje intymną – koniecznie skontaktujmy się z ginekologiem.

**Dlaczego poziom pH jest tak istotny?**

*Odpowiedni poziom pH czyli kwasowości śluzu w pochwie jest ważny gdyż obrazuje nam rodzaj środowiska mikrobiologicznego pochwy. Prawidłowa obecność pałeczek Lactobacillus lekko je zakwasza co chroni przed innymi infekcjami Gdy poziom kwasowości się zmienia, prawdopodobieństwo rozwoju infekcji jest większe. Przetwarzanie cukrów na kwas mlekowy przez bakterie Lactobacillusa, utrzymują środowisko pochwy w stanie zdrowia gdyż ogranicza rozrost bakterii* – komentuje ekspert „Zdrowa ONA”, dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik.

**Początkowa faza infekcji – i co teraz?**

Jeżeli podejrzewasz u siebie infekcje intymną, zapisz się na wizytę do lekarza-ginekologa. Jednak przed spotkaniem ze specjalistą, możesz sama sprawdzić odczyn pH swojej pochwy czy obserwować organizm (podejrzane upławy, bóle w okolicach intymnych), aby podczas wizyty podać lekarzowi jak najwięcej informacji o stanie swojego zdrowia.

*Jeżeli infekcja nie ma zaostrzonego charakteru, dobrze zastosować jest preparat zawierający pałeczki kwasu mlekowego i estriol wspomagające przywrócenie naturalnej równowagi w pochwie i dojrzewanie nabłonka pochwy. Bardzo ważna jest też odpowiednia higiena okolic intymnych, do której powinno używać się bezzapachowych płynów o poziomie pH około 5,5. Dietą ubogą w cukier i dobrze dobraną, stworzoną z naturalnych materiałów bielizną też możemy sobie pomóc* – radzi ekspert.

\*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.