

# ŽENSKO INTIMNO ZDRAVJE - TUDI TEMA V LEKARNAH



BIGSTOCK

ZA DOBRO INTIMNO ZDRAVJE MORAMO POSKRBE TI Z USTREZNO INTIMNO NEGO, TAKO ŽENSK KOT MOŠKIH. V TEM ČASU, KO PRIHAJA V NAŠO DEŽELO POLETJE, JE ŠE BOLJ POMEMBNO, DA GOVORIMO O TEM IN SVETUJEMO KAKŠNA JE TA USTREZNA INTIMNA NEGA TER NA KAJ MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POZORNI. V POLETNEM ČASU JE TOVRSTNIH TEŽAV VEČ, SAJ JE BOLJ VROČE, SE BOLJ POTIMO, VEČ DEPILIRAMO, VEČ SMO ŠPORTNO AKTIVNI IN TUDI NAŠE SPOLNO ŽIVLJENJE JE POGOSTO BOLJ PESTRO. DA SLOVENKE POSVEČAMO VELIKO POZORNOSTI SKRBI ZA DOBRO INTIMNO NEGO IN S TEM TUDI INTIMNEMU ZDRAVJU KOT VSAKODNEVNEM RITUALU NEGE TELES A, SO POTRDI LE ŠTEVILNE RAZISKAVE.



Suzana Levanič, mag. farm.

**K**ot lekarnarka s svojim dolgoletnim stažem lahko potrdim, da se je ozaveščenost o pravilni intimni negi dvignila, tako na področju preventive kot zdravljenja, zlasti tudi pri

mlajših dekletih. Te teme niso več tabu kot so bile včasih. Če smo imeli v 90. Letih dobro ginekologinjo, nas je ona podučila o pravilni izbiri intimnega mila in na policah v trgovinah je bilo na voljo le eno milo, ki je zadostilo kriterijem primerne pH in sestave. Večina žensk in deklet sploh ni vedela, da za čiščenje intimnega predela potrebujemo posebno milo, ki je prilagojeno ženskim potrebam. Danes pa se je informiranje o ustreznih intimnih negah in zdravju dvignilo. Informacije o tem so dostopne preko različnih omrežij. Intimnih mil ter izdelkov za zdravljenje vnetij brez recepta je v lekarnah in drugih trgovinah veliko. A je moteča tudi prekomerna poplava informacij, kjer moramo skrbno izbirati med pravimi in kvalitetnimi ter na drugi strani reklamnimi zavajanjmi. Vedno moramo pogledati kdo te nasvete in informacije daje. Svetujem vam, da so to farmacevti, zdravniki ter farmacevtski proizvajalci. Seveda se še najdejo predvsem mlajša dekleta, ki imajo visok razkorak v

KINOKS; SANJIN ŠVAJGER

dojemanju pomena intimnega zdravja. Za preprečitev raznih nevšečnosti je najpomembnejše vzdrževanje normalne nožnične flore in kislosti, kar preprečuje razvoj okužb in bolezni, naj bo to glivičnih, bakterijskih ali virusnih.

## SIMPTOMI

No pa povejmo o čem se pogovarjamo, ko govorimo o ženskem intimnem zdravju. Kakšni so znaki, ko se poruši ravnovesje?

Nožnica in zunanje spolovilo peče, srbi, pordeči, oteče. Lahko se pojavijo izcedki (beli, rumeni, zeleni, gosti, sirasti). Imajo vonj ali pa tudi ne. Pogosto so spolni odnosi boleči in težave so izrazitejše med uriniranjem. Dobro je vedeti, da pri virusnih vnetjih ni izcedka, je samo srbečica, rdečica in bolečina. Pri glivičnih vnetjih je pogost belkast izcedek, ki nima vonja. Pri bakterijskih vnetjih pa je najpogostejše prisoten še gost, rumen ali zelenkast izcedek, ki ima tudi neprijeten vonj. In glede na izvor vnetja, vam bo lekarnar tudi ponudil ustrezne izdelke za zdravljenje brez recepta.

## VZROKI

Vzrok je pogosto spremenjen ph in spremenjena kislost nožnice, ki običajno nastane ali zaradi nepravilne nege ali pa tudi bolezni, kot so težave z imunskim sistemom, ob težavah s ščitnico, sladkorna bolezen, v določenih stanjih nihanje hormonov kot v menopavzi, nosečnosti, ob menstruaciji, stresu. Vpliva tudi uživanje kontracepcijskih tabletk, jemanje določenih antibiotikov ali antimikotikov, nepravilna prehrana in pretirana higiena intimnih delov. Tudi neustrezno spodnje perilo močno vpliva na nastanek tovrstnih težav.

## KAKO POSKRBE TI ZA USTREZNO INTIMNO NEGO, DA PREPREČIMO VAGINALNA VNETJA?

Vloga lekarnarja je, da svetujemo in predvsem podajamo dovolj informacij o pomenu ustrezne intimne nege že mladostnicam in seveda vsaki obiskovalki lekarne, ki potoži zaradi težav oz. Vnetja spolovila. Zavedati se moramo, da je največji sovražnik

intimnega zdravja vlaga in znoj. Prepoznati je potrebno tudi stanja, ki potrebujejo pregled zdravnika in ne le samozdravljenje.

## NASVETI LEKARNARJA ŠE PREDEN PONUDIMO IZDELKE PROTI VNETJU BREZ RECEPTA SO:

- za ustrezno intimno nego uporabljajte neagresivna mila s ph 3,5 -4,8, brez pretiranih dišav. To niso kar vsa tekoča intimna mila. Uporabljajte preverjene izdelke, ki ustrezajo varnostnim standardom in ne škodijo.
- izogibajmo se pretiranemu, prepogostemu umivanju, izpiranju nožnice, a seveda se umijemo vsak dan in po vsakem spolnem odnosu. Namesto kopanja se raje prhajmo. Poleti je tudi zaželeno, da so intimni predeli bolj negovani, podepilirani ali pobriti. Ni pa priporočena uporaba maziv in spermicidov.
- prednost dajemo uporabi bombažnega perila, ki ga tudi redno menjamo. Predvsem poleti poskrbimo, da okrog spolovil nismo pretirano vlažni, mokri. To preprečimo s tem, da se po tuširanju okrog spolovila dobro obrišemo, lahko tudi posušimo s fenom, napudramo z uporabo otroškega pudra, pogostejše menjavamo spodnje perilo, mokre kopalke čimprej preoblečemo. Kajti vlažno okolje so dobri pogoji za razrast glivic, bakterij, virusov in s tem naših težav z vnetjem.
- med menstruacijo redno menjavamo higienske vložke, ki naj bodo iz naravnih materialov (bombažni vložki in vatirane blazinice). Tamponov ne priporočamo, še posebej če imamo težave s ponavljajočimi vnetji.
- na stranišču po opravljanju male in velike potrebe, se poskušamo vedno brisati v smeri od spredaj nazaj.
- izogibamo se nošenju pretesnega in sintetičnega perila in tudi ostalih podobnih oblačil.
- poskrbimo, da se redno prehranjujemo in da prehrana ni preveč bogata z ogljikovimi hidrati ampak je bogata z vsebnostjo pre in probiotikov.

## NASVETI LEKARNARJA O IZDELKIH, ZA KATERE NI POTREBEN ZDRAVNIŠKI RECEPT IN NJIHOVI UPORABI, PRI VNETJIH INTIMNIH PREDELIV.

Vaginalna vnetja lahko do določene mere pozdravimo sami. Smiselno se je posvetovati s farmacevtom v lekarni, kot najlažje dostopnim zdravstvenim strokovnjakom. V lekarni imamo ustrezna tekoča mila, emulzije, tekočine in robčke za intimno nego s ph 3,5-4,8. Robčki so še posebej dobrodošli za uporabo poleti in na potovanjih. Če imamo težavo s ponavljajočimi vnetji, kar nakazuje tudi na našo nepravilno intimno nego ali pa smo uporabljali antibiotik, antimikotik, vam farmacevt svetuje vaginalete z vsebnostjo probiotikov ( saccharoycas bouldarii, laktobacili, bifidobakterije ) in mlečne kisline. Vstavljamo si jih zvečer pred spanjem v nožnico in to od 7 do 10 dni. Lahko pa jih v obliki tablet tudi uživamo kot prehranska dopolnila. Če lekarnar oceni, da gre za glivično obolenje, vam priporoča uporabo vaginalet in kreme za zdravljenje glive candidae albicans. Če oceni, da gre za virusno vnetje, vam priporoča uporabo spreja ali kreme z vsebnostjo glicerizinske kisline, ki dokazano deluje virostatično. Pri bakterijskih vnetjih pa vas najpogostejše napoti do ginekologa, ki vam lahko predpiše potrebna zdravila na recept. Če se vnetja prepogosto ponavljajo, je dobro obiskati ginekologa, ki lahko izključi tudi druge vzroke ponavljajočih težav in predpiše ustrezna zdravila na recept v različnih oblikah- vaginalete, globule, kreme, pene ter gele. Zdravljenje traja vsaj 7 dni, da se nožnična mikroflora obnovi. Nato pa je spet najpomembnejša stalna pravilna nega in skrb za intimno zdravje.

## TEŽAVE NE BODO SPONTANO IZGINILE.

O intimnem ženskem zdravju se je potrebno pogovarjati in upam, da tudi mladostnicam to ni več tabu tema. Zato, da bi se celoten odnos do tovrstne problematike izboljšal, so na moje veliko veselje k projektu

# Zdravje in sanje v vaših rokah

— RICHTER  
**CycleBalance®**

**Kakšen** je tvoj  
menstruacijski **ciklus?**

Imaš **željo** po **otroku?**

Lahko pripomore k ravnovesju hormonov  
in urejanju menstruacijskega ciklusa.

## Si ženska:

- z nerednimi menstruacijskimi cikli,
- s problematično kožo (mastna, akne),
- ali težko vzdržiš telesno maso,
- morda načrtuješ nosečnost,
- ali že pričakuješ dojenčka?

**1-2 vrečki na dan** raztopite v ustih  
ali v kozarcu vode ali druge tekočine.

## Brez glutena in laktoze.

**2 g mio-inozitola + 200 µg aktivne oblike folata**  
(kalcijev-L-metilfolat) v eni vrečki.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo  
za uravnoteženo in raznovrstno  
prehrano ter zdrav način življenja.

**Več informacij na:**  
[info@richter.si](mailto:info@richter.si), [www.cyclebalance.si](http://www.cyclebalance.si)

 **GEDEON RICHTER**



ozaveščanja pristopili tudi študentje farmacije skupaj s farmacevtskim podjetjem. Izvedli so projekt pod nazivom vabim te na kavo, kjer so z različnimi načini od infografik do podkastov strokovno informirali mladostnice in ženske o vsem povezanim z intimnim zdravjem ženske. V projektu so bile vključene tudi ginekologinja in psihoterapevtka s čimer so dali vsebini še večjo strokovnost in merodajnost. O vsem tem in še marsičem povezanim z zdravjem se lahko pogovarjamo tudi s strokovnjaki farmacevtske v lekarnah, ki so v našem zdravstvenem sistemu še vedno lahko dosegljivi. Ne razmišljajte, da bodo težave kar same od sebe minile ter ne zanemarjajte vaginalnih vnetij, intimnega zdravja tako žensk kot moških.

## KAKŠNE SO NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE PRI VAŠIH PACIENTKAH?

V naši ambulanti obravnavamo pacientke z ginekološkimi težavami, težavami v spolnosti in vodimo nosečnost. Najpogostejše težave so ginekološka vnetja, motnje menstrualnih krvavitev, uhajanje urina, težave s suho sluznico spolovila in s tem povezanimi težavami v spolnosti, bolečine med spolnimi odnosi ter nižjo željo po spolnosti.

## NA KAJ JIH POSEBEJ OPOZARJATE GLEDE GLIVIČNIH IN DRUGIH BOLENIJ NOŽNICE?

Osnovna in pogosto spregledana stvar je uporaba intimnega mila. V kolikor se umivamo z mili za telo ali vodo, spiramo fiziološko kislost vaginalne sluznice in zunanega spolovila. S tem povečamo možnost, da pride do neravnovesja flore v nožnice in s tem ginekoloških vnetij. Poznamo bakterijsko vaginozo in glivični vaginitis. Znaki glivičnega vnetja je sirast izcedek, pekočina, srbečica spolovila. Pogosto ženske v perimenopavznem obdobju ali v meni zamenjajo atrofični vaginitis (suha, stanjšana

sluznica) z glivičnim vaginitisom , zaradi podobnih simptomov( srbečice in pekočine). V tem stanju uporaba antimikotikov še poslabša atrofijo. Zato vam svetujem ob ponavljanju teh težav , da se čim prej obrnete na izbranega ginekologa. namreč terapija so preparati s hialuronsko kislino oziroma ob poslabšanju lokalni estrogenski preparati ali laserska terapija. Ob pogostih glivičnih vnetjih, ki jih lahko sproža stres, slabši imunski sistem, jemanje antibiotikov, svetujemo uporabo vaginalnih probiotičnih ovul več mesecev preventivno.

### **KDAJ PRIDE DO SUHOSTI NOŽNICE, IN POSLEDIČNO BOLEČIH SPOLNIH ODNOSOV? KAJ SVETUJETE?**

Ženske se v času mene (in tudi v predmenopavznem času) velikokrat soočajo z vaginalno suhostjo. Vprašanje je kompleksno in sicer, vaginalna suhost, ki je stalno prisotna ( najpogostejši simptom, ki ga ženske navajajo je pekoč občutek med gibanjem spolnostjo ali stalno prisoten), je posledica menopavze. V kolikor pa je prisotna suhost le med spolnostjo, pa je lahko posledica težav v spolnosti, zaradi različnih razlogov . Ponavadi zdravnik, ki se ukvarja s spolnimi motnjami, v tem primeru spelje biopsihosocialno anamnezo in iščem izvor težave, ter nato pacientki

z različnimi pristopi pomaga pri olajšanju težave. Poleg posveta pri zdravniku, ki se ukvarja s težavami v spolnosti, svetujemo negovanje kože spolovila in sluznice nožnice s hialuronskimi preparati, ter najnovejše s silikonskim lubrikantom Uberlube ,ki nam omogoča športno aktivnost brez težav in prijetnejšo spolnost. Prav tako pa pare spodbujamo k podaljševanju predige. Namreč študije so pokazale, da za enako vaginalno navlaženost ženska v meni potrebuje v povprečju 5 minut daljšo predigro kot ženska v rodnem obdobju.

### **KAKO JE S PLODNOSTJO, ALI OPAŽATE PORAST TEŽAV Z ZANOSITVIJO?**

Eden od dejavnikov, ki v zadnjih desetletjih pomembno prispevajo k povečanju števila parov s težavami ob zanositvi, je prelaganje zanositve na kasnejše obdobje. S starostjo plodnost pri ženski upada, saj je po 35. letu skoraj polovico slabša kot pri 25 letih. Vzrok leži v jajčnikih, saj se število foliklov in kakovost jajčnih celic zaradi številnih dejavnikov z leti zmanjšujeta, te spremembe pa po 35. letu postanejo še izrazitejše. Ženska ima po 35. letu že manj jajčnih celic, ki so tudi manj kakovostne (zmanjšano t. i. rezervo jajčnika). Čeprav je menstrualni cikel v tem

obdobju lahko še reden, obstaja možnost nerednih ovulacij in zmanjšane plodnosti. Poleg tega, pa je v današnjem svetu hitrega tempa pogosto, da pari vse planirajo. Ko končajo šolanje, se zaposlijo in ko rešijo stanovanjsko problematiko , je na vrsti zanositev. Vendar zanositve ne moremo tempirati. Dan danes je na spletu mnogo » pripomočkov« s katerimi pari potem postopajo v prvih mesecih želje po zanositvi, od ovulacijskih testov, mnogih prehranskih dodatkov... Ker zanositve še ni ,so pari pod stresom, kar prav tako vpliva na zanositev. In kar polagam parom na srce je, da vsaj prvih 6 mesecev ( ženske po 35 letu) oziroma 12 mesecev ( ženske pred 35 letom) ne gledajo faz v ciklusu, pač pa razporedijo rednost spolnih odnosov na 2-3x teden vse tedne v mesecu, le ko je menstruacije ne. V kolikor ob tem ne zanosijo, pa naj se potem obrnejo na izbranega ginekologa.

### **KAKO SI LAHKO ŽENE, TUDI STAREJŠE, NPR. ŽE V MENI, POMAGAJO SAME OB TOVRSTNIH TEŽAVAH?**

Svetujemo negovanje kože spolovila in sluznice nožnice s hialuronskimi preparati ter najnovejše s silikonskim lubrikantom Uberlube ,ki nam omogoča športno aktivnost brez težav in prijetnejšo spolnost.

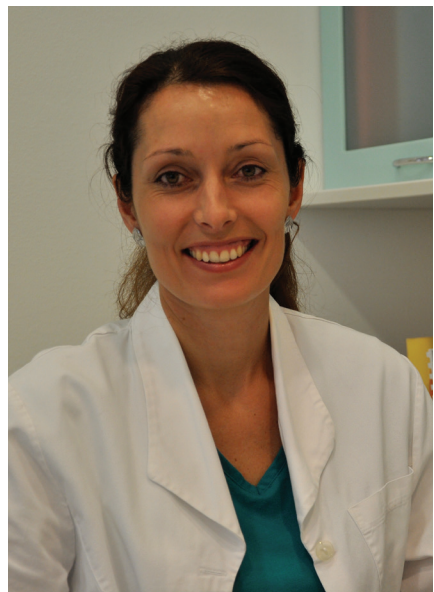
## **MINI INTERVJU - ODGOVARJA GINEKOLOGINJA KATARINA JERMAN, DR. MED. IZ GINEKOLOŠKE AMBULANTE JERMAN.**

### **KAKŠNE SO NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE PRI VAŠIH PACIENTKAH?**

V naši ambulanti obravnavamo pacientke z ginekološkimi težavami, težavami v spolnosti in vodimo nosečnost. Najpogostejše težave so ginekološka vnetja, motnje menstrualnih krvavitev, uhajanje urina, težave s suho sluznico spolovila in s tem povezanimi težavami v spolnosti, bolečine med spolnimi odnosi ter nižjo željo po spolnosti.

### **NA KAJ JIH POSEBEJ OPOZARJATE GLEDE GLIVIČNIH IN DRUGIH BOLENJ NOŽNICE?**

Osnovna in pogosto spregledana stvar je uporaba intimnega mila. V kolikor se umivamo z mili za telo ali vodo, spiramo fiziološko kislost vaginalne sluznice in zunanega spolovila. S tem povečamo možnost, da pride do neravnovesja flore v nožnice in s tem ginekoloških vnetij. Poznamo bakterijsko vaginozo in glivični vaginitis. Znaki glivičnega vnetja je sirast izcedek, pekočina, srbečica spolovila. Pogosto ženske v perimenopavznem obdobju ali v meni zamenjajo atrofični



dr. med. Katarina Jerman

KINOKS; SANJIN SVAJGER

vaginitis (suha, stanjšana sluznica) z glivičnim vaginitisom, zaradi podobnih simptomov (srbečice in pekočine). V tem stanju uporaba antimikotikov še poslabša atrofijo. Zato vam svetujem ob ponavljanju teh težav, da se čim prej obrnete na izbranega ginekologa. Namreč terapija so preparati s hialuronsko kislino oziroma ob poslabšanju lokalni estrogenski preparati ali laserska terapija. Ob pogostih glivičnih vnetjih, ki jih lahko sproža stres, slabši imunski sistem, jemanje antibiotikov, svetujemo uporabo vaginalnih probiotičnih ovul več mesecev preventivno.

### KDAJ PRIDE DO SUHOSTI NOŽNICE, IN POSLEDIČNO BOLEČIH SPOLNIH ODNOSOV? KAJ SVETUJETE?

Ženske se v času mene (in tudi v predmenopavznem času) velikokrat soočajo z vaginalno suhostjo. Vprašanje je kompleksno in sicer, vaginalna suhost, ki je stalno prisotna (najpogostejši simptom, ki ga ženske navajajo je pekoč občutek med gibanjem spolnostjo ali stalno prisoten), je posledica menopavze. V kolikor pa je prisotna suhost le med spolnostjo, pa je lahko posledica težav v spolnosti, zaradi različnih razlogov. Ponavadi zdravnik, ki se ukvarja s spolnimi motnjami, v tem primeru spelje biopsihosocialno anamnezo in iščem izvor težave, ter nato pacientki z različnimi pristopi pomaga pri olajšanju težave.

Poleg posveta pri zdravniku, ki se ukvarja s težavami v spolnosti, svetujemo negovanje kože spolovila in sluznice nožnice s hialuronskimi preparati, ter najnovejši s silikonskim lubrikantom Uberlube, ki nam omogoča športno aktivnost brez težav in prijetnejšo spolnost. Prav tako pa pare spodbujamo k podaljševanju predige. Namreč študije so pokazale, da za enako vaginalno navlaženost ženska v meni potrebuje v povprečju 5 minut daljšo predigro kot ženska v rodnem obdobju.

### KAKO JE S PLODNOSTJO, ALI OPAŽATE PORAST TEŽAV Z ZANOSITVIJO?

Eden od dejavnikov, ki v zadnjih desetletjih pomembno prispevajo k povečanju števila parov s težavami ob zanositvi, je prelaganje zanositve na kasnejše obdobje. S starostjo plodnost pri ženski upada, saj je po 35. letu skoraj polovico slabša kot pri 25 letih. Vzrok leži v jajčnikih, saj se število foliklov in kakovost jajčnih celic zaradi številnih dejavnikov z leti zmanjšujeta, te spremembe pa po 35. letu postanejo še izrazitejše.

Ženska ima po 35. letu že manj jajčnih celic, ki so tudi manj kakovostne (zmanjšano t. i. rezervo jajčnika). Čeprav je menstrualni cikel v tem obdobju lahko še reden, obstaja možnost nerednih ovulacij in zmanjšane plodnosti.

Poleg tega, pa je v današnjem svetu hitrega tempa pogosto, da pari vse planirajo. Ko končajo šolanje, se zaposlijo in ko rešijo stanovanjsko problematiko, je na vrsti zanositev. Vendar zanositve ne moremo tempirati. Dan danes je na spletu mnogo »pripomočkov« s katerimi pari potem postopajo v prvih mesecih želje po zanositvi, od ovulacijskih testov, mnogih prehranskih dodatkov... Ker zanositve še ni, so pari pod stresom, kar prav tako vpliva na zanositev. In kar polagam parom na srce je, da vsaj prvih 6 mesecev (ženske po 35 letu) oziroma 12 mesecev (ženske pred 35 letom) ne gledajo faz v ciklusu, pač pa razporedijo spolni odnosi na 2-3x teden vse tedne v mesecu, le ko je menstruacije ne. V kolikor ob tem ne zanosijo, pa naj se potem obrnejo na izbranega ginekologa.

### KAKO SI LAHKO ŽENSKE, TUDI STAREJŠE, NPR. ŽE V MENI, POMAGAJO SAME OB TOVRSTNIH TEŽAVAH?

Svetujemo negovanje kože spolovila in sluznice nožnice s hialuronskimi preparati ter najnovejši s silikonskim lubrikantom, ki nam omogoča športno aktivnost brez težav in prijetnejšo spolnost.

Spraševala Sanja V. Švajger

## Ponavljajoča se VNETJA NOŽNICE ...



*Nasla sem celostno rešitev!*

VAGINALNA KREMA s kislim pH

# VITAgyn C

- ob prvih znakih vnetja
- po končanem antibiotičnem zdravljenju
- po spolnem odnosu (preventiva)
- ustvarja neugodno okolje za povzročitelje vnetja nožnice



medicinski  
pripomoček  
izpolnjuje  
zahteve za  
oznako CE

VAGINALNE KAPSULE z laktobacili

# GYNOPHILUS®



Obnavlja in krepi  
zaščitno floro z  
laktobacili, ki je  
ključnega pomena za  
žensko intimno  
zdravje.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah



vaginalna-vnetja.si

Dr. Gorkič