Warszawa, sierpień 2020

Informacja prasowa

**Grzybicza czy bakteryjna? Jak rozpoznać infekcję intymną?**

**Okres urlopowy to czas, w którym oddajemy się relaksowi, zapominając o codziennych stresach. Wysoka temperatura, wilgoć, nieprzepuszczająca powietrza bielizna czy korzystanie z publicznych kąpielisk sprawiają, że ryzyko pojawienia się infekcji intymnych znacznie wzrasta. Niestety, dolegliwości te są na tyle dokuczliwe, że potrafią zepsuć wypoczynek. Warto wiedzieć zatem, jak się przednimi ustrzec.**

Kwestia higieny intymnej, zwłaszcza latem i w czasie podróży, jest niezmiernie ważna. Kąpiele w publicznych basenach i innych akwenach wodnych sprzyjają rozwojowi bakterii i grzybów. Wyjazdy urlopowe wiążą się także z koniecznością korzystania z publicznych toalet, a te niestety - są siedliskiem niebezpiecznych dla zdrowia drobnoustrojów.

W kobiecej pochwie żyje na ogół kilkaset mikroorganizmów, jednak jedynie niewielka ich część może wywołać infekcję. W prawidłowo funkcjonującej florze bakteryjnej pochwy dominują pałeczki kwasu mlekowego, który nadaje jej środowisku wewnętrznemu kwaśny odczyn. Kiedy pH pochwy się podwyższa, wówczas drobnoustroje, jakie jak: rzęsistki, drożdżaki czy pałeczki E. coli namnażają się i wywołują infekcje intymne.

**Infekcje intymne w podróży - jak im zapobiec?**

Aby uchronić się przed infekcjami intymnymi w trakcie urlopu, pamiętaj o podstawowych zasadach utrzymania higieny - to najlepsza profilaktyka. Do kosmetyczki spakuj dobrej jakości żel lub płyn do higieny intymnej - taki, który nie zawiera szkodliwych barwników, parabenów czy substancji zapachowych. Korzystaj z preparatów dostępnych w aptekach, jednak pamiętaj o tym, że zbyt częste używanie tego rodzaju kosmetyków nie jest zalecane. Do mycia okolic intymnych nie używaj gąbek ani myjek - są siedliskiem bakterii i mogą zwiększać ryzyko infekcji. W podróży miej ze sobą jednorazowe nakładki na WC oraz chusteczki do higieny intymnej, by na wszelki wypadek móc się odświeżyć, kiedy nie będziesz miała dostępu do bieżącej wody. Jeśli nie ma takiej potrzeby, zrezygnuj z wkładek higienicznych oraz śpij bez bielizny. Pamiętaj też przede wszystkim o tym, że infekcjom intymnym mogą towarzyszyć inne choroby, dlatego pod żadnym pozorem nie lekceważ ich i w razie wystąpienia dolegliwości, po powrocie z urlopu skonsultuj się z lekarzem ginekologiem.

**Grzybicza czy bakteryjna - różnice**

W określeniu czy mamy do czynienia z grzybiczym, czy też bakteryjnym zakażeniem pochwy, pomocny jest wymaz, który wyraźnie wskaże przyczynę infekcji. Pobiera go lekarz podczas badania ginekologicznego.

**Grzybica pochwy** nazywana jest często drożdżycą lub kandydozą, ponieważ w większości przypadków wywołuje ją grzyb z rodzaju *Candida albicans*. Do zakażenia dochodzi często w wyniku kontaktów seksualnych, ale także na basenie, w saunie czy publicznej toalecie. Na rozwój infekcji ma również wpływ nieprawidłowa dieta, na skutek której wzrasta poziom cukru we krwi - to „doskonałe” środowisko do rozwoju grzybów.

**Bakteryjne zakażenie pochwy** występuje wówczas, gdy chorobotwórcze bakterie namnażają się, zwiększając niemal tysiąckrotnie swoją liczebność. Należy pamiętać, że rozwojowi tego typu infekcji może sprzyjać nie tylko brak higieny intymnej, ale i nadmierne dbanie o nią, przejawiające się w stosowaniu zbyt dużej ilości silnych detergentów, jak mydło czy zwykły żel pod prysznic. Inną przyczyną zakażenia bakteryjnego pochwy mogą być zaburzenia hormonalne.

Choć objawy infekcji intymnych mogą wydawać się podobne, to jednak różnią się w zależności od tego, czy są spowodowane przez bakterie czy grzyby. To niezwykle ważne, by odpowiednio zdiagnozować przyczynę zakażenia, ponieważ przy każdej z tych infekcji leczenie przebiega inaczej. Na ogół towarzyszą im pieczenie, świąd, upławy czy parcie na pęcherz, jednak istnieją symptomy, które wstępnie pozwalają na rozpoznanie rodzaju infekcji.

*Przy grzybiczej infekcji mamy do czynienia z intensywnym, nieustannym świądem - występuje on niemal zawsze. Pojawiają się także białe, bezzapachowe upławy o „serowatej” konsystencji, a dodatkowymi objawami może być bolesność i zaczerwienienie warg sromowych. Czynnikami ryzyka rozwoju tego rodzaju infekcji jest stosowanie antybiotykoterapii i innych leków obniżających odporność. Grzybica może pojawić się właściwie w każdym wieku. W przypadku zakażenia bakteryjnego pochwy, które występuje głównie w wieku rozrodczym, głównym objawem są białe upławy o luźnej konsystencji i nienaturalnym, silnym, rybim zapachu, którego nie można pomylić z żadnym innym. Świąd występuje rzadko, natomiast mogą pojawić się symptomy ogólnego zakażenia organizmu, jak: gorączka i uczucie zmęczenia. Czynnikiem ryzyka tej infekcji są kontakty płciowe przy jednoczesnej częstej zmianie partnerów seksualnych czy używanie wkładek antykoncepcyjnych. W tej infekcji, w przeciwieństwie do grzybicy, objawy narastają bardziej stopniowo.* - mówi **lek. Ewelina Śliwka-Zapaśnik, ginekolog Grupy LUX MED**.

Aby zapobiec rozwojowi infekcji intymnych, warto skorzystać z rozwiązań zapobiegawczych. Podstawą jest oczywiście zachowanie higieny. Pamiętaj o prysznicu przed i po każdej kąpieli w basenie czy morzu. Postaw także na naturalną, bawełnianą bieliznę, która przepuszcza powietrze i daje skórze oddychać. Warto również przyjmować probiotyki, które uzupełniają florę bakteryjną narządów płciowych, utrudniając w ten sposób rozwój infekcji.

**Więcej informacji:**

**Biuro Prasowe Grupy LUX MED Monika Gajo**

**Katarzyna Muchorska** Senior PR Account Executive

Koordynator Projektów Komunikacji Korporacyjnej Marketing & Communications Consultants

Departament Komunikacji Korporacyjnej m: 662 031 031

LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa e-mail: [gajo@mcconsultants.pl](mailto:gajo@mcconsultants.pl)

t: 22 450 46 22

m: 885 883 509

e-mail: [katarzyna.muchorska@luxmed.pl](mailto:katarzyna.muchorska@luxmed.pl)