

Intim Higiéncia



A HPV megelőzéséért és a nőgyógyászati daganattal érintettekért



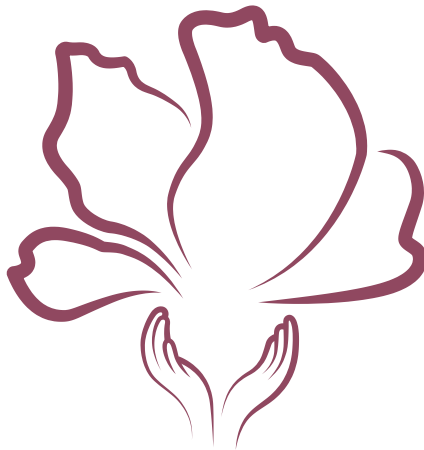
A Mályvirág Alapítvány szirmai alatt a kiadványt,
dr. Bartha Tünde, dr. Kis Rita, Dedeo Anikó és Faragó Emese készítette.

2021

Az intim higiénia testünk harmonikus működésének fontos területe: születésüinktől élethosszig tartó gondoskodó figyelmet igényel. Már kisgyermekkorban formálódik az attitűd, ahogy testünkhöz, intim testrészeinkhez viszonyulunk.

Ezen az úton a kamaszkor tétova lépéseitől a szexualitás megismerésén, majd a szülővé válás örömein át a változókori kihívásokig újabb és újabb alkalmazkodásra van szükségünk.

Összegyűjtöttünk pár fontos információt a Mályvavirágokkal együtt, hogy ebben is a segítségére legyünk.



Illusztrálta: Faragó Emese
Szerkesztés, nyomdai előkészítés: Rozsovits Tamás
Lektorálta: Kreiter Eszter



Tartalom

A. Tisztázzuk az alapfogalmakat!	2
Az intim területeink	2
Az intim területeink normál pH-értéke	2
A hüvelyváladék	2
A normál hüvelyváladék	3
A kóros folyás	4
Mitől alakulhat ki hüvelyfertőzés?	5
Mi boríthatja fel a hüvelyflóra egyensúlyát?	6
B. Intim higiénia a gyakorlatban	7
1. Intim higiénia a vécé használatakor	8
2. Praktikus tanácsok az intim mosakodáshoz	9
3. Praktikus tanácsok, ha megváltoznak a körülmények	10
4. Intim higiénia és a menstruáció	11
5. A bugyi	12
6. Intim higiénia a párkapcsolatok hétköznapjaiban	13
7. A tudatos szexuális higiénia	14
8. A szőrtelenítés	15
C. Gyakran ismételt kérdések	16
1. Hogyan használjuk helyesen az intim mosakodót?	17
2. Hogyan lehetséges az optimális pH-érték fenntartása?	18
3. Lehet-e káros a túlzott intim mosakodás, létezik-e arany középút?	19
4. Sugárterápia alatt, közben, után hogyan végezzünk intim mosakodást?	20
5. Hogyan tudjuk megakadályozni a gyakori gyulladásokat?	21
6. Milyen betegségek alakulhatnak ki az intim területen?	22
7. Egy nőgyógyászati daganat esetén mikortól ajánlott a kádban való fürdés?	23
8. Sugárkezelés után hogyan tudjuk visszaállítani a megfelelő pH-értéket?	24

A. Tisztázzuk az alapfogalmakat!

Az intim területeink:

- szájüreg
- hónalj
- mellék alatti terület
- külső nemi szervek
- hüvely

Az intim területeink normál pH-értéke:

- A szájüreg pH-értéke: 7,2.
- Testünket savas köpeny védi. A bőr vegyhatása pH 4-5 körül mozog.
- A hüvely pH-értéke: 3,6 - 4,2 között mozog.

A hüvelyváladék

A normál hüvelyváladék megjelenése természetes jelenség minden nő életében. A kamaszkor elején jelentkezik, az első menstruáció megjelenése előtt kb. egy évvel. Ebben az időszakban kezdődik a lányok nemi érése. Később a hüvelyváladék mennyisége és minősége a menstruációs ciklussal, a különböző hormonhatásokkal együtt változik.

A hüvelyváladék színtelen, szagtalan váladék, amelyet a hüvelyben, illetve a méhnyaknál található mirigyek termelnek. Fontos szerepe van az intim testtájak védelmében: az úgynevezett távozó váladék "magával viszi" az elhalt hámsejteket, illetve a szervezetbe került kórokozókat (baktériumokat, gombákat), ezzel hozzájárul a különböző fertőzések megelőzéséhez.

A túlzott mennyiségű hüvelyváladékot "folyásnak" nevezzük.

A váladék mennyisége és állaga a ciklus különböző napjaiban más és más lehet. A ciklus közepén, a peteéréskor a legbőségebb, a menstruációt megelőző napokban pedig sűrűbbé válhat.



Megkülönböztetünk egészséges és kóros hüvelyváladékot.

A normál hüvelyváladék

A hüvely váladékozása teljesen normális, és nem szabad miatta aggódni – sőt a váladék megfigyelése sokat elárulhat a női szervezet működéséről, elsősorban a ciklusról és a termékenységről. A váladék mennyisége, állaga, szaga ugyanis folyamatosan változik a menstruációs ciklus napjainak megfelelően. Például az ovuláció (peteérés) környékén a váladék mennyisége megnő, és az állaga is megváltozik. A természetes születésszabályozási módszerek részben a hüvelyváladék megfigyelésén alapulnak. Megváltozhat a váladék szaga vagy mennyisége akkor is, ha várandósak vagyunk, de eltérő lehet a szoptatás időszakában vagy szexuális izgalom hatására is.

A hüvely váladékozását érdemes figyelni, hiszen ha tisztában vagyunk azzal, hogy mi számít nekünk normálisnak, akkor könnyebben észrevesszük, ha valami nincs rendben az intim területünkkel.

Betegségre utalhat az, amikor megváltozik a váladék szaga, színe, mennyisége, vagy esetleg azt még viszketés vagy kellemetlen, égő érzés is kíséri.

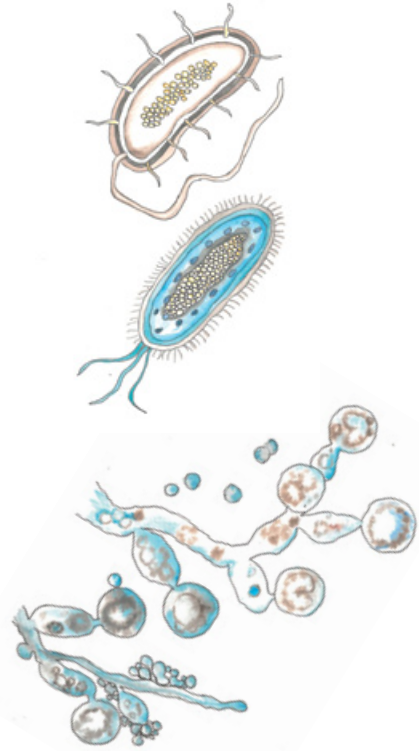


Baktériumok:

Testünket a megfelelő vegyhatáson kívül sok más tényező is védi, így bőrünket például egy baktériumréteg is fedi. Feladata az, hogy a betolakodó rossz baktériumoknak, gombáknak ne adjon életteret.

Gombák:

Testünkben a gombák folyamatosan jelen vannak, ez a természetes állapot. Fő feladatuk a szervezetünkben ugyanaz, mint a természetben: bizonyos felesleges anyagok újrahasznosítása. Probléma akkor adódik, ha meggyengül az immunrendszer és a bélflóra (a hasznos bacilusok számának csökkenése miatt), és így a gombák elszaporodnak.



A kóros folyás

Ha az egészséges egyensúly megbomlik, az a hüvelyben fokozott váladéktermeléshez, kóros folyáshoz vezethet. Ilyenkor a váladék mind mennyiségben, mind minőségében megváltozik.

A bakteriális fertőzésre utalhat a bőséges, híg, szürkésfehér színű, halszagú hüvelyfolyás, ami mellé viszkető, égő érzés, gyakori vizelési inger is társulhat. Ha a folyás fehér vagy sárgás színű és túroszerű, nagy valószínűséggel hüvelygombával van dolgunk. A hüvelygombára jellemző még, hogy a szexuális aktus közben csípő, égő érzés tapasztalható.

Ilyen esetekben mielőbbi szakorvosi vizsgálatra van szükség, hogy a megfelelő kezelés segítségével gyors és szövődménymentes gyógyulást érjünk el.

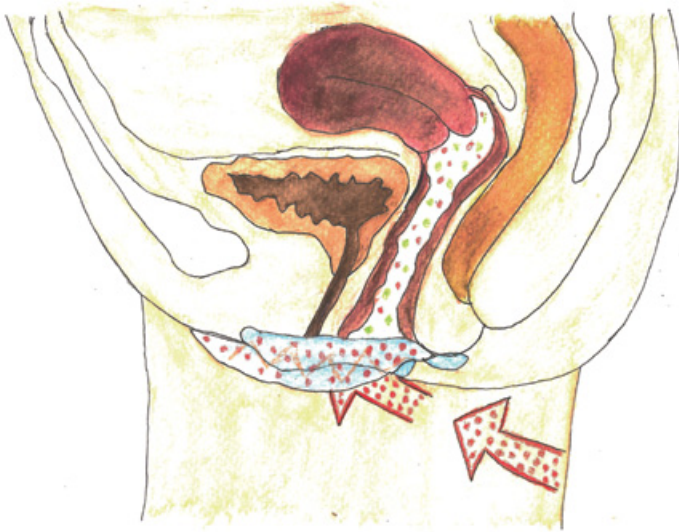


Az alábbi tünetek esetén ne késlekedjünk:

- heves alhasi fájdalom
- kellemetlen szag
- fehéres vagy sárgás-zöldes színű váladék
- láz
- viszketés, égő érzés az intim területen
- szexuális aktus közben jelentkező égő érzés

Mitől alakulhat ki hüvelyfertőzés?

Mind a hüvelygomba, mind a bakteriális vaginózis kialakulásának oka a hüvelyflóra egyensúlyának felborulása. Az egészséges hüvelyben az ott élő, jótékony tejsavtermelő *Lactobacillus*ok biztosítják a savas kémhatást. A savas közeg azért fontos, mert ez nyújt védelmet a hüvelynek a betolakodó kórokozókkal szemben.



Ha viszont a Lactobacillusok száma valamilyen oknál fogva lecsökken, akkor a hüvely savassága is csökken, aminek hatására gyengül a hüvely védelmi rendszere, és így a hüvelyflórában egyébként is jelen lévő kórokozók akadálytalanul elszaporodhatnak. A bakteriális vaginózis kialakulását általában a bélflórában honos E. coli baktérium elszaporodása okozza, a hüvelygombát pedig a Candida gomba túlzott jelenléte váltja ki.

Mi boríthatja fel a hüvelyflóra egyensúlyát?

A hüvelyflóra egyensúlyát számos tényező felboríthatja. Leggyakrabban a különféle antibiotikum-kezelések következtében találkozhatunk a jelenséggel, melynek az az oka, hogy az antibiotikum nem válogat a jó és a rossz baktériumok között. Szedésével ugyan elpusztítjuk a rosszakat is, de mindeközben megtizedeljük a jó baktériumokat is, mint amilyenek a tejsavtermelő Lactobacillusok. További kiváltó tényező lehet a nem megfelelő - hiányos vagy éppen túlzásba vitt - intim higiénia, a szexuális partnerek gyakori váltogatása, a méhen belüli fogamzásgátló alkalmazása, vagy például az olyan káros szokások, mint a dohányzás vagy az alkoholfogyasztás.



B. Intim higiénia a gyakorlatban

Testünk védelmét az ideális vegyhatáson kívül sok más tényező is biztosítja, ilyenek például a szervezetünkkel szimbiózisban élő, „jótékony” baktériumok és gombák.

Sokan azt gondolják, hogy az intim higiéniáról felesleges beszélni, mert azt minden ember számára magától értetődő.

Sajnos azonban nagyon sokan még családon belül is pironkodva beszélnek az intim területek tisztán tartásáról. Ez azért nem helyes, mert a tisztálkodásnak ezen területe is a mindennapjaink része; valamint gyermekeink szocializációjában is kiemelkedően fontos, hogy jó példát lássanak, és azt követni tudják.

Az intim higiénia tudatosítása és annak feladata már a babák világra jöttével megkezdődik. Az intim tájék tisztán tartását sokan csak a normál tisztálkodás részének tekintik. Azonban az intim területeknek másfajta tisztításra van szükségük, ugyanis igencsak hajlamosak a fertőzésre.



A hüvely savas pH-ja kedvez a jótékony baktériumoknak (mint amilyenek a Lactobacillusok), valamint segít kordában tartani a kártékony baktériumokat. Ezért fontos arra törekednünk, hogy a hüvely pH- egyensúlya ne boruljon fel, hiszen ezzel megakadályozhatjuk a különféle hüvelyfertőzések kialakulását. Mindez a megfelelő intimhigiénias módszerek alkalmazásával megoldható.

Az intim területeket általában összefekvő, kevésbé szellőző, zárt vagy szőrrel fedett bőrterület jellemzi. Ezek különös gondoskodást, ápolást igényelnek azért, hogy az egészséges, természetes állapotukat megőrizhessék.

Ezen területek megfelelő ápolásával többféle kóros folyamat megelőzhető, de túlzott tisztításuk ártalmas is lehet.

A szőrzet védő funkciója fontos az egészséges egyensúly fenntartásában.

1. Intim higiénia a vécé használatakor

Azt, hogy a vécézés után fontos az alapos törölés, és hogy az se mindegy, milyen minőségű papírral történik, nyilván minden férfi és nő tapasztalatból tudja. Azt is megtanultuk már kisgyermekként, hogy a vécéhasználat után alaposan kezét kell mosni. De a kislányoknak külön is meg kell tanítani bizonyos alapszabályokat:

- Csakis előlről hátrafelé (tehát a húgycsótól a végbél irányába) szabad törölni, hiszen ellenkező esetben a végbél felől kórokozók sodródhatnak a hüvelybe vagy a húgycsőbe.
- Közvetlenül a nyilvános vécé ülőkéjére soha nem ülünk le a fertőzésveszély miatt!

Az emberiség egyik hasznos találmánya a bidé: ha lehetőségünk van a használatára, éljünk vele! Különösen a menstruáció napjaiban, illetve székletürítés után könnyíti meg az intimhigiénit. Használatával enyhíthetőek az irritációk, megelőzhetőek a fertőzések. Viszont utána mindig töröljük szárazra az altestünket!



2. Praktikus tanácsok az intim mosakodáshoz

Minden nő hüvelyflórája más és más. Az intimzuhany vagy a nem speciálisan az intim tájék tisztítására szolgáló tisztálkodószerek, valamint a túlzásba vitt mosakodás is felboríthatja a hüvely és az intim tájék pH-egyensúlyát.

Miután a hüvely önmagát tisztítja a saját belső síkosító anyagával, így célszerű az intim területet naponta meleg vízzel, illatmentes, kíméletes, kifejezetten erre a célra kialakított termékkel tisztítani.

Menstruáció alatt vagy edzés után a gyors tisztításhoz célszerű speciális összetételű intim törülköndőt használni. Ezzel azonban soha ne töröljünk bele a hüvelybe, mindig csak a külső nem szervek tájékát töröljük át!

Mindig alaposan tisztítsuk és szárítsuk meg a kérdéses területet, különösen edzés és úszás után, és ilyenkor a tisztán tartás érdekében feltétlenül váltsunk fehérneműt is.

Tedd:

- ✓ Mosakodj langyos vízzel!
- ✓ Hordj pamut alsóneműt!
- ✓ Hagyd, hogy a hüvelyed magától tisztuljon!
- ✓ Speciális, intim mosakodáshoz kifejlesztett mosakodót használj!

Ne tedd:

- ✗ Ott lent ne használj hagyományos szappant, tusfürdőt.
- ✗ Soha ne használj a kézmosáson kívül más tisztálkodásra fertőtlenítő hatású folyékony szappant (pl. antibakteriálisat)! Még akkor sem, ha hüvelyfertőzésre gyanakszol!
- ✗ Kerüld az illatosított készítményeket!



- ✗ A tisztán tartott szeméremtájéknak nincs szüksége intim dezodorra sem, hisz annak illatanyagai irritálhatják a bőrt. Ha kifejezetten kellemetlen szagúnak érzed a szeméremtájékod, akkor célszerű a nőgyógyászt felkeresni, mert fennállhat a hüvelyi fertőzés gyanúja.
- ✗ Ne használj mosdószivacsot, -kendőt, -kesztyűt!
- ✗ Ne használj irrigátort!

A törölköző:

Lehetőleg pamutból készült törölközőt használjunk, mert ezek moshatók 60-90 fokon, ugyanis ezen a hőfokon pusztulnak el a törölközőre került baktériumok.

Különböző méretű és funkciójú törölközőket érdemes használni a fürdőszobában:

- Kéztörölő, amit az egész család használ, szükség szerint egy-két naponta váltva. Betegség vagy járvány esetén viszont inkább a papír törölkendő használata javasolt.
- Tusoláshoz legyen egy nagyobb méretű fürdőlepedő. Mindenkinek legyen sajátja, ne használjuk a másét még családon belül sem! Legalább hetente cseréljük – vagy gyakrabban, ha elpiszkolódnak.
- Az intim területek megszáritásához, különösen a puncsi megtörléséhez egy kisebb, saját törölköző. Ezt is cseréljük gyakran, főleg a menstruáció napjai alatt!
- Ügyeljünk arra, hogy a használt törölközők minél gyorsabban megszáradjanak (szabad levegőn vagy radiátoron)! A nedvesen maradt textilen könnyen elszaporodhatnak a kórokozók, és hamar rossz lesz a szaguk is.
- Arra is érdemes figyelni, hogy a fürdőkádat minden fürdés előtt tisztítószerezrel mossuk át, hisz a kád falán lévő lerakódásokban megülnek a baktériumok, melyek a következő fürdés alkalmával bekerülhetnek a hüvelybe.



3. Praktikus tanácsok az intim mosakodáshoz

Különböző fertőzések – gombás és bakteriális egyaránt – felborítják a hüvely egyensúlyát. A panaszok különböző formában jelentkezhetnek, melyek befolyásolják a megszokott tisztálkodási szokásainkat. Ezekben az esetekben megváltozik a hüvely pH-értéke, a normál savas értéktől lúgosabb irányba tolódik, valamint hajszáltrepedések keletkezhetnek a bőrünkön.

Ilyenkor célszerű kifejezetten az ilyen jellegű fertőzések esetére kifejlesztett intim mosakodót használni.

Fertőzés gyanújával mielőbb nőgyógyász szakorvoshoz kell fordulni!

4. Intim higiénia és a menstruáció

A vér felfogására különböző lehetőségek vannak.

- Modern világunkban már történelmi jelentőségű, de természeti népeknél még előfordul a mosható menstruációs rongy.
- Körülbelül 30-35 éve jelentek meg az egyszer használatos intim betétek. Mára különböző méretben és nedvszívó kapacitással kaphatóak. Így a vérzés mennyiségéhez alkalmazkodva lehet ezeket használni.

Éjszakára is javasolt a használata.

Fontos a rendszeres cseréje, mert a betétbe felszívott vérben gyorsan elszaporodhatnak a baktériumok és más kórokozók, és a szaga is kellemetlen.



Gyakran előfordul, hogy a tamponhasználat allergiás folyamatot indít el. Ilyenkor természetes anyagból készült tampont is ki lehet próbálni. Allergia esetén azonban a legjobb egyáltalán nem használni tampont.

Éjszakára nem javasolt a használata!

Tudni kell, hogy a tampon folyamatos nyomást gyakorol a hüvely érzékeny szöveteire, gyengítve annak keringését, terhelve izomzatát.

- Sokan ismerik a probiotikus uszodai tampont is, melynek a használata minden közösségi medencében, uszodában, a gyógyvizekben, a magyarországi tavakban, még Balatonban is javasolt. Ugyanis a kis mélységű, kellemes hőmérsékletű, ezért sokak által látogatott medencékben, tavakban, vizekben a kórokozó baktériumok elszaporodhatnak. A Balaton látszólag üres öblei, mélyebb területei is hasonló összetételűek, mint a sekélyebb részek. Sajnos a gyermekek akár még bele is kakilhatnak a vizekbe.

Úszás, fürdőzés során a hüvelybe jelentős mennyiségű víz kerül, mintegy „ki-be folyik”, és a normál flórát kimosva utat nyit a kórokozó baktériumoknak. Nagyon gyakori, hogy a nyári szezon alatt és után hölgyek sora keresi fel nőgyógyászát hüvelyi folyás miatt. Ugyanilyen veszélyt jelenthetnek a wellness-szállodák és a gyógyfürdők medencéi is. A probiotikumos tampokok meggátolhatják az ilyen típusú fertőzések kialakulását.

Úszótampon nélkül sós tengerekben és hideg vízű tavakban ajánlott csak fürdeni, úszni. (Úszótampon: A tamponban lévő tiszta, gyógyszerészeti vazelinolaj réteg gátolja a szennyezett, illetve klórozott víz hüvelybe jutását, ezzel csökkentve a fertőzések kialakulásának veszélyét, illetve a klór okozta irritációt.)

Segíthetik a hüvelyfertőzések megelőzését a fürdőzés, úszás után alkalmazott probiotikumos hüvelykúpok is.



- Léteznek már speciális, vazelinos vízzáró réteggel ellátott tamponok, melyek a menstruáció napjai alatt is lehetővé teszik a biztonságos úszást. Ezzel együtt is fokozott óvatossággal szabad csak fürdőzni ezeken a napokon, mivel a nyitott méhszáj megkönnyítheti a kórokozók feljutását a női szervekbe, ezzel akár súlyos kismedencei gyulladásokat is okozva.
- Az elmúlt években jelent meg az intim kehely, mely egy környezetbarátabb alternatívát kínál, mivel használatával kevesebb hulladék termelődik. Felhelyezése és levétele előtt alaposan kezet kell mosni, lehetőleg savas vegyhatású folyékony szappannal. Fontos tudni, hogy maximum 4-6 órán keresztül javasolt a kehely használata. Minden használat után fertőtleníteni szükséges, mert a baktériumok egy filmet képeznek a szilikonon, ami szintén okozhat toxikus sokk szindrómát. Így 2-3 sterilizált kehelyre lehet szükség egy nap során.

Éjszakára nem javasolt a használata!

- Elterjedőben van a menstruációs bugyi, melyet a vérzés mennyiségétől függően elegendő reggel és este cserélni. A vér elkülönítve történő kiöblítése után a mosásra is különös figyelmet kell fordítani. A fehérneműket, törölközőket, pizsamanadrágokat, vagyis az intim területtel érintkező ruhadarabokat minden esetben (nem csak a menstruáció alatt) minimum 60 fokos hőmérsékleten kell mosni, hogy a rajtuk lévő baktériumok elpusztuljanak.

Éjszakára is javasolt a használata.

Alapvetően fontos megtanítani a lányokat arra, hogy „bármi” kerül a hüvelybe (pl. tampon, menstruációs kehely, hüvelyöblítő, szexuális játékok, vibrátor stb.), annak tisztának kell lennie, illetve sterilizálni, fertőtleníteni kell, és azokat csakis tiszta kézzel szabad felhelyezni és levenni!



5. A bugyi

Generációkkal ezelőtt a hölgyek még nem hordtak fehérneműt, így szabadon szellőzött az intim terület. Igaz, ritkábban is mosakodtak. Így gyorsan megtanulták, hogy a nemi szervek felől érkező különböző „illatok” mit is jelentenek, jeleznek. Manapság már nem számít luxusnak a fehérnemű, sőt annak kialakításában a divat is jelentős szerepet játszik. A természetes alapanyagú pamut fehérneműk mellett megjelentek a csipkés, műszálás csodák, tangabugyi is.

- Menstruáció alatt javasolt a 60 fokon is mosható pamutbugyik használata.
- Tangabugyినál gondolni kell arra, hogy annak vékony pántja könnyebben csúszik le-fel, szorosabban érintkezik a végbélnyílással, azaz az itt lévő baktériumokat könnyen „átkeni” a hüvely bemenetéhez is, vagyis használója önmagát fertőzheti meg. Így használatukat érdemes a „randira” korlátozni.
- Hétköznapi viseletre a jól szellőző, nem túl szoros pamutbugyik, fehérneműk a legegészségesebbek.

A tisztasági betét használata (főleg ha az illatosított) a bugyiban csak akkor javasolt, ha azt valami valóban szükségessé teszi: pl. a menstruáció utolsó napjain, erősebb hüvelyi folyásakor, enyhe inkontinencia esetén. Ilyenkor is figyeljünk a rendszeres betétcserére! Más esetben a mindennapi használat helyett elegendő a megfelelő gyakorisággal váltott tiszta bugyi.



6. Intim higiénia a párkapcsolatok hétköznapjaiban

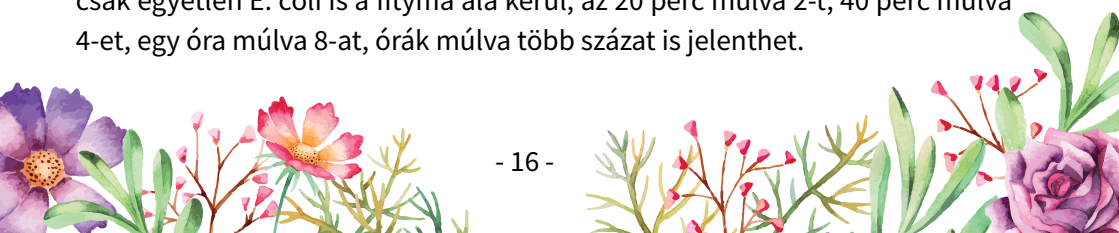
Bőrünket egy ún. savköpeny fedi, védi. Ezen a savköpenyen „lyukak”, enyhén lúgos vegyhatású területek alakulhatnak ki, főleg az összefekvő bőrfelületeken. Ezt szokták kipállásnak nevezni.

Száraz bőr esetén jótékony a savas vegyhatású, hidratáló testápoló használata minden fürdés, tusolás után. Téli időszakban a bőr szárazabb, így ezen időszakban inkább a tusolás javasolt, mert a fürdés különösen szárítja a bőrt.

Az összefekvő bőrfelületeken, a terület fokozott izzadása miatt könnyebben alakul ki ekcémás elváltozás vagy gombás felülfertőzés. Ilyenkor elsődleges cél a megelőzés, vagyis az izzadásgátlás megfelelő bőrkímélő (leginkább gyógyszerári) készítménnyel. Kiemelten fontos ezen területek napi többszöri tisztítása langyos vizes lemosással, utána pedig a teljesen szárazra törlés. Hintőpor rendszeres használata is segíthet az izzadság felszívásában. Ha már kialakult a gyulladás vagy a bőrfertőzés (ezt bőrpír, viszketés, kiütések és fájdalom jelzi), mielőbb kérjünk orvosi segítséget a megfelelő gyógymód kiválasztásához!

Léteznek speciális kidörzsölődés elleni (ún. anti friction) krémek is, melyek a fokozott igénybevételnek kitett összefekvő bőrfelületek (pl. combhajlat, mell alatti terület) előzetes védelmét szolgálják.

- A szexuális élet során mindkét fél odafigyelése fontos. Közösülés során a legnagyobb fertőzésveszélynek a hüvely normál flórája van kitéve.
- A férfiak sokat tehetnek a saját és párjuk egészsége érdekében, ha minden együttlét előtt a fityma hátrahúzásával alaposan megmossák a makkot, a fityma bellemezét és a makk alatti árkot. Ugyanis a fityma alatt ideálisak a körülmények a baktériumok szaporodásához, melyek akár a saját véécészsze vagy az ülőke belső részéről is a péniszre kerülhetnek.
- A baktériumok az erekció elmúltával a fityma alatt szaporodásnak indulnak. A leggyorsabban szaporodó baktérium az E. coli, mely a bélflóra legnagyobb számban jelenlévő tagja, és csekély számban a hüvelyben is megtalálható.
- Egészséges hüvelyben a Lactobacillusok visszaszorítják a számukat, de ha csak egyetlen E. coli is a fityma alá kerül, az 20 perc múlva 2-t, 40 perc múlva 4-et, egy óra múlva 8-at, órák múlva több százat is jelenthet.



- Ha később mosakodás nélkül folytatódik a szex, a hüvelybe nagy mennyiségű E. coli kerül, amely komoly feladatot jelent a normál flórának, sőt gyakran folyást is okoz. A húgycsőhöz jutva a baktériumfertőzés felvándorol a húgyhólyagba, és húgyhólyaggyulladást okoz. A rendszeres szexuális életet élő nők „felfázásának” ez a leggyakoribb oka.
- A fityma alatt megbúvó kórokozó baktériumok az úgynevezett „pingpong-fertőzés” alapját is képezik: vagyis amikor az egyik partner ismétlődően visszaadja a már kigyógyult másiknak a baktériumfertőzést.
- Sőt, az E. colik kis csillójukkal a férfiak húgycsővé is elindulhatnak felfelé. Ha minden egyes szexuális együttlét után csak 1-1 baktérium eljut a prosztatáig, akkor 40-45 éves korra könnyen kialakul a krónikus prosztatagyulladás. Ennek kezelése nehézkes, mert a rossz vérellátású prosztatába nehezen jutnak el az antibiotikumok. Idősebb korban a prosztatamegnagyobbodás kialakulását is elősegítik a házaseset során felvándorolt, gyulladáskeltő baktériumok.
- Mivel a férfiak húgyhólyagja a prosztata felett van, náluk a húgyhólyaggyulladás sokkal ritkábban alakul ki.

A tudatos szexuális higiénia

Szexuális szokásaink helyes kialakításával sokat tehetünk intim testrészeink egyensúlyáért.

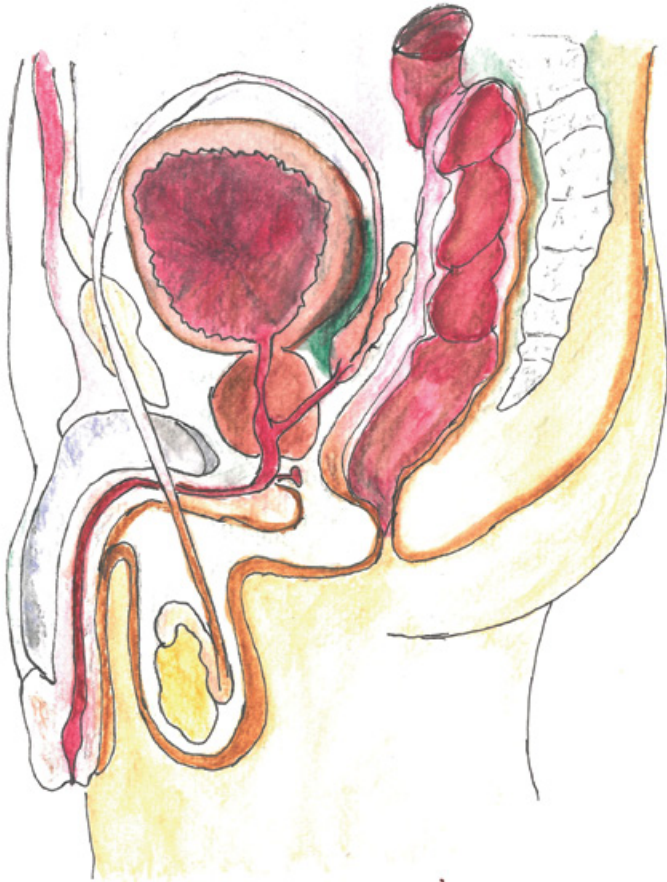
- Minden együttlét előtt mindkét félnek meg kell mosakodnia. Férfiaknál nagyon fontos, hogy a fitymát felhúzva a makk tövében lévő árkot is alaposan megmossák a részükre fejlesztett, savas vegyhatású intim mosakodóval.
- Minden együttlét után, lehetőleg 15-20 percen belül ismét mindkét félnek meg kell mosakodnia, hasonlóan, mint előtte. Nagyon fontos, hogy egyúttal pisiljenek is, mert ez a húgycső belülről kifelé irányuló steril atmoszférát jelenti, azaz a felfelé törekvő baktériumokat természetes úton kimossa a vizelet.



- A savas vegyhatású (pH 4) intim mosakodók támogatják az intim területek természetes állapotának, normál pH-értékének fenntartását.
- A szexuális szokások az elmúlt évtizedekben jelentősen megváltoztak: az orális és az anális szexre is szinte minden kapcsolatban sor kerül. Ezeknek is megvan a helye szexualitásunkban, azonban ilyenkor a száj és a végbél különösen nagyszámú, természetes baktériumflórája miatt a helyzet kiemelt figyelmet és fokozott tisztálkodást követel meg.
- A szájban és a végbélben nagy számban jelen lévő anaerob (oxigént nem kedvelő) baktériumok a húgycsőn a hólyag felé, illetve a hüvely bemeneten keresztül a hüvelybe, akár a méhszájig is, ahol akut vagy krónikus gyulladást okozhatnak.
- A hölgyek vannak különösen veszélyben, hisz a női húgycső csak 5-6 cm hosszú, így könnyen kialakul a húgyhólyag gyulladása, de az anaerob baktériumok a hüvelybe kerülve bakteriális vaginosiszt is okozhatnak.



- Urak esetében a húgycső hossza 10-15 cm. Ezt a távot csak kisebb csíraszám-ban tudják megtenni a baktériumok, de a prosztatába jutva így is megteremthetik a prosztatagyulladás alapját.



- Az együttlét hevében sem szabad elfelejteni, hogy anális közösülés után, még ha az óvszerrel történt is, TILOS a hüvelyben folytatni az aktust! Gyakorlatilag azonnal alaposan meg kell mosakodni mindkét félnek, és ilyenkor különösen fontos a húgyutak átmosása vizeléssel.



- A hüvelyöblítés abban az esetben lehet fontos, ha a hüvelyben felborul a bakteriális egyensúly. Anális közösülés után is indokolt lehet. Az irrigátorhoz vásárolható laktóz segíti a Lactobacillus-állomány felépülését. Nem indokolt azonban a használata minden aktus után. Fogamzásgátló módszerként pedig a hüvelyöblítés az egyik legbizonytalanabb, kizárólagos alkalmazásával a teherbe esés esélye 50% körüli!
- Elhúzódó, ismétlődő panaszok esetén nőgyógyászhoz kell fordulni, hogy a hüvelyből vett tenyésztéses minta alapján tudjon megfelelő terápiát javasolni.
- A szexuális játékszerekre is vonatkozik a fertőtlenítés fontossága!
- Fontos tudnivaló, hogy az ejakulátum (vagyis az ondó) lúgos vegyhatású, míg a hüvely savas (pH 3,6-4,2). Vagyis ejakulációt követően a hüvely természetes vegyhatása felborul. A normál savas hüvelyi állapot visszaállításának az ideje körülbelül 2-3 óra.

A szappan:

- A hagyományos, darabos szappanok kémia rendszerük miatt lúgosak. Még a legkellemesebb kecsketejjes szappan is.
- A gyógynövények csodákra képesek, de még ha biokészítmények is, akkor is allergizálhatnak.
Bőrünket savköpeny védi, így nagyon fontos, hogy mivel mossuk a kezünket, milyen tisztálkodó szereket használunk.
- A modern világ velejárója, hogy az ivóvíz gyógyszerekkel, különösen hormonokkal és antibiotikumokkal szennyezett, melyek árthatnak a bőrünknek is.
- Ezért is fontos odafigyelni arra, hogy milyen szappant használunk.
- Szappanok, krémek választásánál, különösen gyermekek, bőr- és rákos betegek kapcsán nagyon fontos, hogy a bőrrel érintkező szerek illat- és színezékmentesek legyenek és vegyhatásukkal is támogassák a bőr természetes állapotát.
- A folyékony szappanok, tusfürdők között már gyakoribb a bőrsemlleges pH-értékű, illetve a hypoallergén, szenzitív változat.
- A fertőtlenítő hatású folyékony szappanokat csakis kézmosásra használjuk!



7. A szőrtelenítés



A testszőrzet eredeti evolúciós szerepe a bőr védelme, a test melegen tartása és a nedvesség hatékony elvezetése. A fanszőrzet ezen túl a nedvesség természetes szabályozójaként megakadályozza a gombák elszaporodását is. A szőr ilyenkor úgy viselkedik, mint egy természetes szivacs, elvezetve a gombák elöl a túlélésükhöz és szaporodásukhoz nélkülözhetetlen nedvességet. De szerepe van a nemi vonzerő kialakításában is: a verejtéket elvezető szálak felületén ugyanis a testünk által kibocsátott izzadság gyorsabban párolog, így a benne található feromon-molekulák is nagyobb koncentrációban kerülnek a levegőbe.

Mindezek ellenére – esztétikai és praktikus okokból – manapság a szőrtelen testek divatját éljük, amibe alapkövetelményként beletartozik az intim tájak (hónalj, szeméremtájék) szőrtelenítése is. Ez történhet borotválással, gyantázással, epilálással vagy szőrtelenítő készítményekkel.

- Függetlenül attól, hogy milyen szőrtelenítési módszert használsz, fontos, hogy alapos kézmosással kezdj!
- Ezt követi a szőrtelenítésre szánt terület savas kémhatású folyékony szappannal való megmosása.
- Az otthoni borotvák, epilátorok tisztítása, fertőtlenítése kiemelt fontosságú.
- Mindenkinek legyen saját szőrtelenítő eszköze!
- Krémmel, habbal történő szőrtelenítés esetén mindig fontos az előzetes bőrpróba, hogy az esetleges allergiás reakciókat megelőzzük. A szeméremtájék szőrtelenítésekor a nyálkahártya fokozott irritációja miatt ez kiemelten fontos!
- Mindennemű szőrtelenítést kövessen a bőrfelület fertőtlenítése, hidratáló géllal történő bekenése. A gyantázás, epilálás vagy borotválás utáni mikrosérülésekből fakadó gyulladáscsökkentés megfelelő gyógyszeres kenőcsökkel történjen.
- Szőrbenövésre való hajlam esetén érdemes luffaszivaccsal (komposztálható, vegán, műanyagmentes, tökből készített szivacs, melynek szárazon érdes, kemény a tapintása, azonban ha vízhez ér, megpuhulnak a rostjai) óvatosan, naponta egy-két alkalommal átdörzsölni a szőrtelenített területet, így a gyenge kis szőrök könnyebben megtalálják az utat a bőrön keresztül.

C. Gyakran ismételt kérdések

Hogyan használjuk helyesen az intim mosakodót?

Ma már nagyon sokféle intim mosakodó gél és krém közül választhatunk. A legjobb, ha a lehető legtermészetesebbet, legkímélőbbet választjuk. Érdemes olyant használnunk, ami nem tartalmaz illatanyagokat, melyek allergiás reakciókat válthatnak ki, leginkább a legyengült immunrendszer esetén. Ellenőrizzük, hogy az összetevők között szerepel-e gyógynövényes kivonat, ami szintén allergizálhat. Reggel-este mosdásnál, zuhanyzásnál használjunk kis mennyiséget az intim területen, majd alaposan mossuk le, ezzel távolítva el a szennyeződéseket. A külsőleg használandó mosakodót ne juttassuk a hüvelybe. A hüvelyöblítés szükségességét, mikéntjét, gyakoriságát kezelőorvosunkkal egyeztessük!

Hogyan lehetséges az optimális pH-érték fenntartása?

A hüvelybemenet egy különleges hely, hiszen ott találkozik a szeméremtest bőrének pH-ja, valamint a hüvely a 3,6-4,2 pH-ja. A testünk egyéb területein (kivéve a hónalj) bőrünk pH-ja normális esetben 4.7-5.7 között van, az intim terület láthatóan ennél enyhén savasabb. A savas kémhatás csökkenése még védtelenebbé teszi a bakteriális fertőzésekkel szemben.

A hüvely sokkal savasabb pH-jú váladéka normális esetben is megjelenhet a hüvelybemenetben. A fontos különbség az, hogy míg a hüvely nyálkahártyája többrétegű el nem szárusodó laphám, a bőr ugyanígy többrétegű, de elszarusodó laphám.

Láthatjuk, hogy bár mindkét esetben hasonlóan erős védelemre képes hámról van szó, mégis különböző a felszínük. Ezért van az, hogy gyakran egy hüvelyben zajló kóros folyamatot külső panaszként élünk meg, mint amilyen például a szeméremt esti égő, viszkető, maró érzés. Fontos, hogy tudjuk, kóros-e a váladék jellege vagy normális.

A hüvelyből származó egészséges váladék a tejsavtermelő *Lactobacillusok* révén savas, pH 4 körüli. Ez teljes harmóniában van a külső nemi szervekkel.

A hüvelyi baktériumflóra megváltozása, csökkenése a védelmi funkció csökkenésével jár. A női hormonok idő előtti csökkenése (petefészek-eltávolítás, korai klimax) miatt a *Lactobacillusok* száma is lecsökken, a vegyhatás a semleges irányba tolódik, elvékonyodik a hüvely hámja, érzékennyé, sérülékennyé, vérzékennyé válik.

A gyulladások lehetnek „sterilek”, ilyenkor nem kórokozók állnak a háttérben, hanem műtét, hormonváltozás. Ha a kórokozók számának növekedése miatt alakul ki gyulladás, akkor megváltozhat a hüvely vegyhatása, semleges vagy akár lúgos is lehet, és a hüvelyváladék állaga, színe, szaga, mennyisége is változik. Ez a megváltozott hüvelyváladék felmaródást okoz a külső nemi szerveken is. Nőgyógyász tud tenyésztésre mintát venni, és célzott terápiát indítani. A felmaródott intim területet nyugtató, hámosító, gyulladáscsökkentő krémmel védhetjük.



Ilyen esetben jelenthet gyorssegélyt a *Lactobacillus* tartalmú irrigálás. További hüvelyöblítést a nőgyógyásszal kell egyeztetni!

Érdekesség, hogy a különböző országokban különböző szokások alakultak ki az irrigálással kapcsolatban. Van, ahol szinte napi használatban van: minden szexuális együttlét után hozzá tartozik az intim területek tisztán tartásához. Ennek oka, hogy az ejakulátum lúgos vegyhatású, így az egészséges hüvelynek is kb. 2 óra szükséges, hogy visszaállítsa a természetes savas vegyhatást a hüvelyben. Egészséges hüvely ezt a normalizáló folyamatot akár napi szinten is könnyedén megteszi. A hüvely meggyengült állapota esetén azonban érdemes irrigálással támogatni.

A hüvely pH-ja normális esetben állandó, ezt tudják fenntartani a Döderlein-flóra *Lactobacillus*ai. Érdemes néha ezeket a baktériumokat prebiotikumokkal táplálni, segíteni. Ha szükséges, használhatunk probiotikumokat is, melyek maguk a *Lactobacillus*ok.

Lehet-e káros a túlzott intim mosakodás, létezik-e arany középút?

Érdemes mindenkinek a saját tapasztalatai, testének jelzései mentén haladnia. Van olyan, akinek soha sincs szüksége olyan készítményekre, melyeket az intim terület tisztán tartására fejlesztettek ki, míg másoknak, ha egy egyszerű szappant használnak, azonnal panaszuk jelentkezik. Ez azért lehetséges, mert a darabos szappanok, még ha a csodás hatású kecsketejből készülnek is, lúgosak, pH 8-10 körüli vegyhatásúak.

Ez nagyban függ az egyéni érzékenységtől is, de befolyásolhatja az intim terület szőrzete vagy szőrtelenítésének módja is. Borotválkozásnál könnyen megsérülhet a felhám, ebben az esetben mindig javasoljuk valamilyen hámosító-gyulladáscsökkentő készítmény alkalmazását. Sok páciensnél a szőrbenővés is problémát okozhat, amit sok kis helyi gyulladásként kell elképzelnünk, mely mindig az adott terület integritásának megborulását jelzi. Ha egy ilyen sérülékeny területre "érkezik meg" a hüvely savas pH-ja, a hám kiterjedt gyulladását okozhatja akkor is, ha a hüvelyben nem zajlanak kóros folyamatok. Figyelje mindenki a saját testét, annak jelzéseit.



Szeméremt esti érzékenység esetén kerüljük a túl savas vegyhatású készítményeket, inkább olyan termékeket használjunk, melyekben nyugtató hatású összetevők találhatóak.

A szőrnek, különösen a nemi szőrzetnek védő feladata van. Távol tartja a kórokozókat, a szennyeződést. Sajnos a manapság kialakult „csupasz puncsi” divat sérülékenyebbé teszi az intim területeket. A szőr eltávolítása, hacsak orvosi indikációja nincs, kerülendő, ugyanis megváltoztatja a bőr védekező képességét. A hám védő feladata megszűnik, sőt a vékony szőrzet gyakran nem találja meg a bőrön való átjutás helyét, így a szőr benőhet, szőrtüszőgyulladás alakul ki. Ez újabb feladat a szervezetnek!

Ha mégis szőrtelenítünk, akkor megelőzésként alaposan meg kell mosni a szőrtelenítendő területet, és szőrtelenítés után fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, hűsítő, hidratáló géllal javasolt azt bekenni. A gél használata néhány napig mosakodás után is javasolt.

Az intim mosakodás is túlzásba vihető. Napi egyszer mindenkinek javasolt a zuhanyzás, fürdés alkalmával. Házaseset, menstruáció, folyás esetén többször is.

Sugárterápia alatt, közben, után hogyan végezzünk intim mosakodást?

Itt érdemes elkülöníteni a külső sugárkezelést a brachyterápiától. Külső kezelés esetén is egy óriási energia éri a kismedencét, amely megváltoztatja a helyi viszonyokat. Emellett ott van még az esetleges kemoterápia okozta gyengeség, a korábbi műtét traumája, nem beszélve a betegség okozta stresszről.

Ezek mind befolyásolják a hüvelyflóra egyensúlyát. Ha brachyterápiát kap valaki, akkor a helyi fájdalomcsillapítás, a hámregeneráló készítmények alkalmazása feltétlenül indokolt. A hüvely normál flórájának megborulása által okozott panaszoknál fontos tudnunk, hogy a flóra melyik eleme (baktériumok vagy gombák) jelenik meg nagyobb számban. Bármilyen panasz esetén érdemes szakemberhez fordulni, aki a panasz jellege alapján célzottan tud segíteni a probléma megoldásában.



Hogyan tudjuk megakadályozni a gyakori gyulladásokat?

A legfontosabb: tudnunk kell, hogy bakteriális, gombás vagy kevert gyulladásról van szó. A nőgyógyász az esetek egy részében már a váladék vizsgálatánál sejtí, hogy mi okozza a gyulladást, de a tenyésztéses vizsgálat a segítség a pontos diagnózishoz és a célzott terápiához. Ma már kevés nőgyógyász ír fel gyógyszertárban magisztrálisan, azaz helyileg készíthető hüvelykúpot, de ezek a leghatásosabbak, és a legkevésbé ezek terhelik a szervezet egészét.

Gyakran önmagunkat is megfertőzhetjük, ezért fontos, hogy figyeljünk az alábbiakra:

- *Mindig előlről hátrafelé töröljük a nemi szerveket (a helyes irány: húgycső, hüvely, végbélnyílás)!*
- *Külön törölközőt használunk az intim területekhez; a legfontosabb, hogy a végbélnyílás környékét NE azzal töröljük, amivel a húgycső és a hüvelybemenet környékét!*
- *Ha lehet, kerüljük a tangabugyit, mert a végbélnyílástól átkeni a bélbaktériumokat a hüvely felé!*
- *A törölközőt, a fehérneműt, sőt a pizsamanadrágot is 60 fokon mossuk!*
- *Vécézés előtt és után mossunk kezet!*
- *Közös vécé esetén a törlésre használt, megmosott kezünket dugjuk zsebre vagy szorítsuk ökölbe, csak a másik kézzel nyissuk, zárjuk az ajtót!*
- *Szex előtt mosakodással tiszteljük meg egymást. A férfiaknak a fitymát felhúzva kell megmosakodniuk, hisz a fityma alatti váladékban (a szmegmában) igen jól szaporodnak a baktériumok, melyek a hüvelybe kerülve a hüvely gyulladásáért és a méhszájseb kialakulásáért is felelősek lehetnek;*
- *Szex után (15-20 percen belül) pisiljünk és mossuk meg az intim területeket, hisz az oda került baktériumok könnyedén feljutnak a steril húgyhólyagba, illetve a hüvelybe.*



- *Általánosságban elmondható, hogy akármelyik csoportba tartozó kórokozó okozta gyulladásról van szó, utána a hüvely normál flórájának visszaállítása feltétlenül indokolt. Ha ez megtörtént, a Döderlein-flóra prebiotikumokkal való táplálása segíti az egyensúly fenntartását. Érdemes odafigyelni a megfelelő táplálkozásra (finomított szénhidrátok kerülése, rostús, zöldségekben, gyümölcsökben gazdag érzés). Pamut, jól szellőző fehérnemű használata, a dohányzás kerülése, valamint az együttléteknél egy allergénmentes hüvelyi síkosító készítmény használata is segíthet.*

Milyen betegségek alakulhatnak ki az intim területen?

A hüvely nyálkahártyájának sérülése, összetapadása, kisebesedése miatt szövetközi folyadék jelenik meg a hámon, mely táplálja a hüvelyben normálisan is jelen lévő fakultatív patogén baktériumokat, ami a pH eltolódásához vezet, tovább súlyosbítva a panaszokat. Ilyen esetben mindig célzott antibiotikumos kezelés, valamint a hüvely normál flórájának visszaépítése szükséges, hámosító, regeneráló készítmények adásával együtt.

Egy nőgyógyászati daganat esetén mikortól ajánlott a kádban való fürdés? Kinek szabad, kinek nem?

Ezt egyértelműen a kezelőorvos határozza meg. Általánosságban elmondhatjuk, hogy műtét után minimum 6 hétig ellenjavallt az ülőfürdő. Könnyen fertőződhetnek a varratok, és itt nemcsak a hasi, hanem a hüvelyben található sebfelszínekre is gondolnunk kell. Ha már az összes műtéti terület teljesen gyógyult, akkor válik biztonságossá egy lazító fürdő. Hasonlóképpen sugárterápia esetén is egyéni leg kell mérlegelni a páciens protokolljának függvényében egy fürdő lehetőségét.

Sugárkezelés után hogyan tudjuk visszaállítani a megfelelő pH-értéket?

A hüvely hámjának a rugalmassága is csökken egy sugárkezelés következtében, nem csak a felszíni hám válik sérülékenyebbé. Ebben közrejátszik a normál flórát adó baktériumok számának csökkenése is. Így mindenképpen oda kell figyelni a hámosításra, gyulladáscsökkentésre, valamint érdemes olyan hüvelyi készítményeket használnunk, amelyek visszaépítik a Lactobacillus-flórát.



Keressz bizalommal a Mályvavirág Alapítvány támogató rendelőit.



FOR LIFE MEDICAL CENTER

Cím: 1088 Budapest, Bródy Sándor utca 28.

Telefonszám: +36 70 677 4813

E-mail cím: info@forlifemedical.hu

Web: forlifemedical.hu



NAP RENDELŐ

Cím: 4028 Debrecen, Kétmalom utca 5.

Telefonszám: +36 52 688 449

E-mail cím: info@naprendelo.hu

Web: www.naprendelo.hu



HPV POZITÍV

Cím: 1051 Budapest, Arany János utca 33.

Telefonszám: +36 1 211 0900

E-mail cím: info@hpvpozitiv.hu

Web: hpvpozitiv.hu



DR. NYIRÁDY TAMÁS

Cím: 6000 Kecskemét, Bem u. 22.

Telefonszám: +36 30 305 4798

E-mail cím: info@nyiradytamas.com

Web: nyiradytamas.hu



MÁLYVA MEDICAL PRAXIS DR. ZÁKÁNY ZSOLT

Cím: 4100 Berettyóújfalu Orbán B.tér 5.

Telefonszám: +36 30 881 7773

E-mail cím: info@malyvamedical.hu

Web: www.malyvamedical.hu

Säba
Intim



Intim Higiénia

Az intim higiénia testünk harmonikus működésének fontos területe: születésüinktől élethosszig tartó gondoskodó figyelmet igényel. Már kisgyermekkorban formálódik az attitűd, ahogy testünkhöz, intim testrészeinkhez viszonyulunk. Ezen az úton a kamaszkor tétova lépéseitől a szexualitás megismerésén, majd a szülővé válás örömein át a változókori kihívásokig újabb és újabb alkalmazkodásra van szükségünk.

Összegyűjtöttünk pár fontos információt a Mályvavirágokkal együtt, hogy ebben is a segítségedre legyünk.

