

Kako proaktivnim djelovanjem očuvati vaginalnu ravnotežu

Životni stil (način prehrane, tjelesne aktivnosti), stresna aktivnost, menstrualna krvarenja, trudnoća i porođaj, korištenje antibiotika, kontraceptiva, kronične bolesti, koegzistentne bolesti (dijabetes, autoimune bolesti), operativni zahvati, učestale urinarne infekcije te učestala promjena partnera i dinamičnost spolnih odnosa mogu prouzročiti promjene vaginalne stabilnosti. Upravo poznavajući navedene čimbenike, žene mogu proaktivnim djelovanjem spriječiti promjenu vaginalne flore i pojavnost vaginalnih infekcija

Izbor antibiotske terapije najčešće su β laktamski antibiotici (penicilin i cefalosporini) koji destabiliziraju vaginalnu i crijevnu floru zbog svojeg utjecaja na laktobacile. Upravo preventivna uporaba oralnih i vaginalnih probitka (*L. rhamnosus* GR1 i *L. reuteri*) uz uvođenje lokalne preventivne antimikozne terapije tijekom korištenja antibiotika omogućuje održavanje stabilnosti vaginalnog miljea i time sprečavanje kolonizacije vagine gljivicama koje kao posljedicu mogu imati iznimno neugodnu i iritantnu infekciju, ne samo vagine već i stidnice.

Kako bi uspješnost liječenja bila bolja, od iznimne je važnosti i obnavljanje vaginalne flore s ciljem prevencije povrata infekcije i sprečavanje superinfekcije s gljivičnom infekcijom. Za njezinu obnovu treba odabrati terapiju koji će smanjiti broj patogenih mikroorganizama, a potaknuti rast laktobacila. Stoga je primjena oralnih i vaginalnih probiotika iznimno važna tijekom provođenja terapije s ciljem obnavljanja i reparacije, kako vaginalne flore, tako i flore crijeva koji je jedan od rezervoara mikroorganizama. Održavanjem higijene intimnog područja redovitim mijenjanjem higijenskih uložaka i tampona tijekom menstrualnog krvarenja, babinja te korištenje pamučnih gaćica pozitivno djelujemo na održavanje stabilnosti vaginalne flore tijekom menstrualnog krvarenja kao i tijekom razdoblja babinja.

Adekvatna i uravnotežena prehrana, uz unošenje vitamina A, E i D te selena, a bez unosa rafiniranog šećera i brašna, velike količine mliječnih proizvoda u žena koje imaju narušenu ravnotežu u metabolizmu glukoze, koja je često udružena s autoimunim bolestima i hormonskim neregularnostima (poremećaj rada štitnjače Hashimoto tireoiditis, perimenopauza, sindrom policističnih jajnika), može znatno pogodovati održavanju stabilnosti vaginalne flore. Izloženost stresu uzrokuje pad

lokalne stanične imunosti i ravnoteže vaginalne flore.

U žena s učestalim urinarnim infekcijama kao redovitu pojavnost nalazimo poremećenu vaginalnu floru što uzrokuje i znatan pad kvalitete i načina života, uz brzi povrat infekcije, nemogućnost urednog spolnog života uz česte tegobe mokrenja. Iznimno je važna adekvatna antimikrobna terapija istodobno oba partnera uz temeljitu mikrobiološku obradu, ali i preventivno djelovanje kako načinom života tako i pravovremenim uvođenjem profilaktičke terapije s ciljem prevencije neravnoteže vaginalne flore i sprečavanje povrata, kako vaginalne tako i urinarne infekcije.

Adekvatan unos tekućine, mokrenje prije i nakon odnosa, korištenje lokalne probiotske terapije, uvođenje D manoze kao dugoročne profilaktične terapije s ciljem prevencije povrata urinarne infekcije omogućuju proaktivno djelovanje s ciljem očuvanja ravnoteže vagine i urinarnog trakta. Estrogenska lokalna terapija u žena s narušenom razinom estrogena uvodi se s ciljem poticanja razvoja laktobacila i stvaranjem urednog vaginalnog miljea, korištenje kondoma koristi se s ciljem prevencije od nove kolonizacije vagine s patogenim mikroorganizmima bez obzira na dob pacijentice.

Promjena spolnog partnera uzrokuje prilagodbu vagine na novi mikrobiološki milje, različite spolne navike pojedinih spolnih partnera kao i neodgovorno spolno ponašanje mogu uzrokovati brojne poteškoće. Ako dođe do biološke neravnoteže odnosno infekcije sa spolno prenosivim bolestima, vaginalni iscjedak mijenja svoju boju, miris i konzistenciju, postaje od obilnog vodenastog neugodnog mirisa, do grudičastog bjelkasto žućkastog, zelenkastog, spolni odnosi postaju bolni, neugodni, uz moguću pojavnost svrbeža, bolnosti, otečenosti. Od dugoročne je zdravstvene važnosti provođenje ciljane terapije svih spolnih partnera uz prevenciju vaginalne flore.

Uvijek moram imati na umu da očuvanjem vlastitog intimnog zdravlja posredno utječemo na zdravlje cijelog spolnog sustava, ali i na cjelokupnu zdravstvenu ravnotežu kao i zdravstveno stanje partnera.

***Piše: Prim. dr. sc. Ulla Marton, dr. med.
spec. ginekologije i porodiljstva
Poliklinika za ginekologiju i porodiljstvo "dr. Marton"
A. Hebranga 20, Zagreb***

Powered by:

www.intimina.com

<https://www.instagram.com/intimina/>

<https://hr-hr.facebook.com/IntiminaHrvatska/>