

Intimní hygiena

MUDr. Daniela Kotrbová

Článek se zabývá problematikou intimní hygieny žen se zaměřením na prevenci mykotických i bakteriálních kolpitid. Podává informaci o nejrozšířenějších možnostech prevence a způsobech péče o intimní partii při prvních příznacích zánětu. Nastihuje široké spektrum dostupných preparátů, zmiňuje se o i intimní hygieně u dětí, gravidních a postmenopauzálních žen.

Klíčová slova: intimní hygiena, poševní prostředí, *Lactobacillus*, kolpitida, kvasinková infekce.

„Žena je nádoba tajemná“

Tak praví klasik. A jemně ekvilibrovaná rovnováha poševní mikroflóry je jen jedním z důkazů tohoto tvrzení. Poševní prostředí, které je teplé, vlhké a temné, osídluje mnoho drobných mikroorganismů. Nejdůležitějším z nich je tzv. Döderleinův bacil, jinak také *Lactobacillus species*. Tyto bakterie – lactobacily – produkují kyselinu mléčnou, a tím udržují v pochvě přirozeně mírně kyselé prostředí a jako policajti hlídají a zabraňují přemnožení jiných poševních mikroorganismů, které se zde vyskytují v roli symbiontů nebo komenzálů. Jedná se například o bakterie střevní flóry nebo bakterie epidermální či kvasinky. Dojde-li však k narušení přirozeně kyselého a vlhkého prostředí poševní sliznice a snížení počtu lactobacilů, mohou se z neškodných komenzálů stát závažné patogeny. V teplém a vlhkém prostředí pochvy se mohou nerušeně a rychle množit a přihlásí se pak projev zánětu pochvy jako jsou: úporné svědění, pálení, někdy se může objevit hojný tvarohovitý výtok, v případě kvasinkové infekce až žlutozelený, nebo infekce bakteriální, nepříjemné bolesti při pohlavním styku, tzv. dyspareunie a bolestivé zarudnutí genitálu.

„Imunita, hormony – globule a kondomy“

Existuje hned několik rizikových faktorů při vzniku poševní infekce. První housle hraje paní imunita. Celkové užívání zejména širokospektrých *antibiotik* hubí nelídně přirozenou mikroflóru, zvláště *Lactobacila* a tím elegantně vyklízí pole kvasinkám a eventuelně i jiným bakteriálním kmenům. Dalším rizikovým stavem pro vznik poševního zánětu je *diabetes mellitus* a nadměrná *konzumace sladkých jídel*.

Také hormonální změny v *graviditě* i jemné výkyvy během *menstruačního cyklu* mohou pod vlivem ženských pohlavních hormonů estrogenů, zvýšit pravděpodobnost přemnožení kvasinek. V *menopauze* naopak klesá hormonální aktivita vaječníků, dochází ke snížení přirozené vlhkosti, což se samo o sobě může projevit pocitem suchosti a pálením v pochvě, ale také klesá i počet lactobacilů. Kyselost pochvy je také významně neutralizována zásaditým mužským spermatem, resp. prostatickou tekutinou anebo partner může být nositelem opakované infekce. Nevhodná může být ale i nadměrná hygiena, přehnaně časté mytí, zásaditá a parfémovaná tělová mydla, která svým působením změni pH pochvy a naruší její jemnou rovnováhu. V neposlední řadě je nutno zmínit i nepříznivý vliv nošení neprodyšného syntetického spodního prádla.

„Kdo hledá, najde“

Tím se volně dostáváme k tématu intimní hygieny. Není to trendová záležitost jako užívání všemožných potravinových doplňků, ale je to součást zdravého životního stylu. Na našem trhu je nepřeberné množství nejrozšířenějších preparátů, které jsou určeny speciálně pro intimní hygienu. Obsahují aromatické silice, některé z růže damašské, bergamotu, třezalky, pelargonie, santalového dřeva, oleje ze slunečnice, pupalky dvoulisté, mandlí či pšeničných klíčků, kyselinu mléčnou, tea tree oil... Při výběru pří-

pravku je však nutné zvolit prostředek, který nebude obsahovat žádné tenzidy – to jsou látky snižující povrchové napětí molekul, barviva, vůně a emulgátory. Jinými slovy sáhnout po přípravku, jež má mírně kyselou reakci – pH 5.5, podobné přirozenému poševnímu prostředí, dále který není uměle parfémován, a tudíž i nedráždivý. Díky aromatickým silicím může mít uklidňující a protizánětlivý účinek, některé přípravky obsahují kyselinu mléčnou či dokonce lactobacila k podpoře symbiotické mikroflóry a zvyšují tak odolnost poševní sliznice vůči kvasinkám. Velice důležité je pečlivě pročíst složení výrobku, zda některá z jeho složek nevyvolává u konkrétní osoby alergickou reakci. Zde podotýkám, že zejména u sedacích koupelí je nutné dodržovat přesný návod na ředění, neboť ve vyšší koncentraci látka „léčivá“ může působit jako látka „ničivá“ a vyvolat nepříjemnou a rozsáhlou alergickou reakci celého genitálu.

„Račte si přát“

V nabídce je mnoho preparátů v mnoha formách. Různé pěny, gely, koupele, mydla, kapesníčky, vaginální globule, či tinktury, jež se kapátkem aplikují na menstruační tampon a po zavedení do pochvy se vlivem tělesné teploty uvolňují aromatické silice s antymykotickým a antiflogistickým účinkem. Velmi povedené jsou jednorázově balené intimní kapesníčky, které se diskretně vejdou i do plesové kabelky.

„Prevence především“

Důsledná péče o zevní genitálie spočívá především v omývání tekoucí vodou. Tedy preference sprchy před sedacími koupelemi. Také mechanické očištění genitálií je důležité, zejména pak u dětí, k prevenci vzniku synechií v pochvě. Bohužel se stále občas setkáváme tvrzením, že se maminky nemají dotýkat rukama při hygieně genitálu dcerky. Je důležité dbát na správnou hygienu už od útlého věku a některé přípravky pro intimní hygienu jsou vhodné i pro děti. Je-li žena ná-

Tabulka 1. Přípravky dostupné na trhu

Lactacyd	Acidum Lacticum (pěna, gel, mýdlo, kapesníčky)
Gyntima	Nonoxynol-9, Laura-midopropyl Betain, Citrus grandis, Panthenol, Salvia officinalis, Aloe Vera Gel, Methylchlorisothiazolinone (and) methylisothiazolinone (vag. globule, pěna, gel)
Fermalac vaginal	Lactobacillus Rhamnosus, lactobacillus Debrueckii subsp. Bulgaricus, Streptococcus Salivarius subsp. Thermophilus (vag. globule)
Tantum Rosa	Benzydaminini hydrochloridum (prášek – plv. roztok)

chylná k zánětům, je vhodná aplikace antimykotických globulí či krémů, některé jsou i volně prodejné. Vždy by se však měla následně poradit se svým lékařem. Dalším rizikovým faktorem je dlouhodobé zavedení menstruačních tampónů, které mohou být vodičem infekce (po vláknech a díky tomu, že tampon je cizí materiál v pochvě, může po něm přejít infekce jako po „vodiči zvenčí do pochvy až děložnímu hrdlu), ale i menstruační či jen slipové vložky je nutné často měnit. Vlhké a zapařené prostředí nahrává kvasinkám. Hygiena odívání klade důraz na nošení bav-

něného prodyšného spodního prádla, těsné kalhoty a silonové materiály negativně ovlivňují správnou kyselost pochvy. Také správný jídelníček s množstvím vlákniny, ovoce a zeleniny, s omezením sladkých, moučných jídel a preference jogurtů s živými bifidogenními kulturami či lactobacily přispívá ke zvýšení odolnosti poševní sliznice.

„Babská rada na závěr“

Menstruační tampon namočte do bílého jogurtu se živou kulturou lactobacila, tampon

zaveďte do pochvy na 4 hodiny a poté důkladně vypláchněte tekoucí vodou. Jemně osušte.

MUDr. Daniela Kotrbová

Gynekologicko-porodnické oddělení Nemocnice Jihlava
Vrchlického 59, 586 01 Jihlava
e-mail: santa@tcx.cz

Literatura u autora