

L'uso
del sapone va
evitato perché
altera le caratteristiche
biofisiche
dell'ambiente
vaginale

CONSIGLI UTILI PER UNA CORRETTA IGIENE INTIMA

- **L**avarsi prima le mani e curare l'igiene intima non solo dell'area genitale, ma anche di quella anale, detergendo dal pube verso la zona rettale e non viceversa per evitare il passaggio di batteri a livello vaginale.
- In caso di infiammazioni ricorrenti lavare la biancheria con acqua caldissima e sapone di Marsiglia sciacquandola molto accuratamente.
- Utilizzare un detergente intimo leggermente acido attorno a pH5 (per rispettare la normale fisiologia delle mucose genitali esterne e delle aree cutanee circostanti) ed acidificante per aiutare a mantenere la necessaria acidità vaginale anche tra un lavaggio e un altro.
- A volte può essere indicato un anti-settico selettivo che contrasti i germi patogeni, salvaguardando il "bacillo amico" (bacillo di Döderlein).
- Ricordare che alcuni prodotti vanno diluiti in acqua: basta seguire le istruzioni.
- Effettuare irrigazioni vaginali solo se consigliate dal ginecologo.
- Ricordare che è molto importante anche l'igiene del partner.

COSA EVITARE

- Evitare l'uso del sapone per l'igiene intima. I saponi propriamente detti vanno evitati poiché hanno un pH tendenzialmente alcalino che altera in maniera più o meno stabile le caratteristiche bio-fisiche dell'ambiente vaginale.
- Inoltre le saponette solide spes-

so si trasformano in confortevoli abitazioni per batteri di ogni genere.

- Evitare l'abuso di qualsiasi detergente.
- Evitare l'uso abituale di lavande vaginali facendo attenzione ai possibili traumatismi nell'introdurre la cannula.
- Evitare l'uso abituale di indumenti sintetici e salvaslip perché non consentono una normale traspirazione facilitando la macerazione della pelle e l'irritazione dei genitali esterni. Essi attraverso un aumento della temperatura locale e del grado di umidità creano un ambiente ideale per la crescita di molti microrganismi.
- Inoltre non sono infrequenti fenomeni di sensibilizzazione responsabili di sintomi irritativi facilmente confondibili con quelli delle vulvo-vaginiti.
- Evitare l'automedicazione usando prodotti inadeguati o palliativi della sintomatologia ritardandone la risoluzione e rendendo spesso più difficoltoso l'iter diagnostico.
- Evitare di indossare abitualmente pantaloni molto aderenti o body che inguainano le parti intime. L'essudazione di queste zone, unite al calore corporeo crea un clima di serra che favorisce la proliferazione di agenti patogeni (batteri, candida...).
- Attenzione ai jeans ed alla biancheria intima colorata soprattutto in rosso e nero: la tintura è uno dei più comuni allergeni.
- Evitare, d'estate ed in piscina, di tenere addosso il costume bagnato perché ciò facilita l'insorgenza di infezioni vaginali.
- Evitare l'uso di deodoranti non specifici soprattutto se profumati ed alcolici.





Labor Hotel

Il sistema di prenotazione On Line
l'hotel per la vacanza che sogni è qui



- Evitare l'eccesso di pratiche igieniche, anche se correttamente eseguite con detergenti adeguati, per evitare possibili irritazioni a carico dei tessuti.
- Evitare l'uso di detergenti molto tensioattivi, cioè molto schiumosi, perché in grado di danneggiare la compagine cellulare delle mucose genitali.
- Evitare l'uso di detergenti molto profumati perché potenzialmente responsabili di fenomeni di sensibilizzazione o di reazioni di natura allergica.
- Evitare l'uso di prodotti troppo aggressivi.

SITUAZIONI PARTICOLARI

SITUAZIONI IN CUI OCCORRE OSSERVARE UNA SCRUPOLOSA IGIENE INTIMA PERCHÉ LE MUCOSE SONO PARTICOLARMENTE PREDISPOSTE ALL'ATTACCO DI GERMI:

- Assunzione di antibiotici
- Contraccezione (pillola, spirale, spermicidi)
- Ciclo mestruale
- Gravidanza
- Puerperio
- Menopausa

IN CASO DI INFEZIONE

- Consultare immediatamente il ginecologo.
- Usare rigorosamente asciugamani personali.
- Usare il profilattico o astenersi dai rapporti fino

alla risoluzione della malattia.

- Regolare la funzione intestinale con introduzione nella dieta di alimenti contenenti fermenti lattici vivi (es. yogurt).
- Lavare accuratamente la biancheria utilizzando un apposito additivo disinfettante.
- In caso di ricomparsa dei sintomi dell'infezione alla fine della terapia prescritta, riconsultare il ginecologo per effettuare eventuali approfondimenti diagnostici.

Non vi è nulla di difficile, basta un po' di attenzione ai piccoli gesti quotidiani e la scelta di un prodotto per l'igiene intima serio e garantito perché

“Le infezioni vaginali possono comportare dei rischi per la salute sessuale e riproduttiva!”

Una corretta igiene intima quotidiana è fondamentale per ogni donna soprattutto quando si utilizzano contraccettivi perché molti di essi tendono a modificare l'ecosistema vaginale e favorire l'insorgenza di infezioni.