



Dr n. med.  
Monika  
Antepowicz,  
ginekolog

# Wstydlivy problem

Swędzi i piecze cię w intymnym miejscu? To może być infekcja i... uczulenie!

**P**ani Ewa, lat 63, przyszła do mnie zaniepokojona:  
– Okolice narządów płciowych swędzą mnie i pieką. Są czerwone, obrzęknięte. To trwa już drugi tydzień.  
– Czy ma pani upławy, np. przypominające biały ser? Czuję jakiś zapach?

– Do tej pory nie miałam ani upławów, ani zapachu. Ale czuję, że teraz się właśnie pojawiły.  
– Objawy wskazują na alergię i stan zapalny spowodowany przez rozpoczynającą się grzybicę. W alergii nie ma zapachu i upławów, ale towarzyszą one infekcjom. Może być pani też na coś uczulona, np. na pyłki...

– Ale w tym miejscu?  
– Wargi sromowe, pochwę i wejście do niej pokrywa błona śluzowa. Reaguje na pyłki podobnie jak ta w drogach oddechowych, np. śluzówka w nosie.  
– Przecież miejsca intymne są schowane...

– To nie znaczy, że nie mają kontaktu z alergenami. U alergików w okresie pylenia może pojawiać się świąd, pieczenie lub obrzęk okolic intymnych. Alergię może też wywołać kontakt z proszkiem do prania, wkładkami higienicznymi, podpaskami, tamponami, papierem toaletowym, dezodorantami, chusteczkami, płynami i żelami do higieny intymnej.



Stany zapalne nasilają się z wiekiem, bo błona śluzowa jest wysuszona

## WINNE SĄ GRZYBY?

**TO ONE** nasilają stan zapalny spowodowany przez alergię miejsc intymnych, bo grzyby (np. *Candida albicans* na fot.) osiedlają się na podrażnionej, uszkodzonej, wilgotnej błonie śluzowej. Przy alergii stosuj więc preparaty antygrzybicze.



– Właśnie kupiłam sobie taki kolorowy i pachnący.  
– To może być przyczyna. Im mniej dodatków zapachowych, barwników, konserwantów mają żełe i płyny intymne, tym lepiej.

Każdy z nich to ryzyko podrażnień i alergii. Najlepiej stosować płyny bezbarwne, bez zapachu, o kwaśnym odczynie pH poniżej 5,5. Okolice intymne muszą mieć 3,8-4,5 pH, aby hamować rozwój chorobotwórczych bakterii. Należy też wybierać płyny, które zawierają również pałeczki kwasu mlekowego.

– Po co?  
– Bo są składnikami flory bakteryjnej pochwy. Stanowią rodzaj naturalnej „armii” obronnej. Chronią przed infekcjami i utrzymują kwasowość, w której bakterie się nie rozwijają.

– Jaki ta alergja ma związek z bakteriami i grzybami?  
– Miejsca podrażnione przez alergię są wrażliwe na atak bakterii i grzybów, więc może być też wstępem do stanu zapalnego i grzybicy, która właśnie się u pani zaczyna.

– Może być też odwrotnie?

– Tak! Bo np. zarodniki grzybów osadzają się na skórze. Niszczą ją, wykorzystują jako pożywienie i powstaje stan zapalny. Stąd tylko krok do alergii, zwłaszcza dla osób o genetycznych skłonnościach. Grzyby mogą też dostać się do organizmu przez drogi oddechowe. Osoby z obniżoną odpornością są szczególnie zagrożone. Powstająca grzybica, która jest wynikiem kontaktu z grzybami, może więc sprzyjać alergii.

– Co mam teraz robić?  
– Proszę zrezygnować z płynu do higieny intymnej. Dam pani leki przeciwgrzybicze do pochwy (globulki) i maści. Trzeba brać przez dwa tygodnie. Należy też stosować probiotyki w trakcie leczenia i po nim. Zawierają one tzw. dobre bakterie. Używać można je doustnie i do pochwy, aby wzmocnić intymną odporność.



## Dr Krystyna Knypl radzi czytelniczkom

Masz pytanie do internisty? Przyślij je do redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa lub e-mail: zdrowie@chwiladlaciebie.pl Specjaliści odpowiadają tylko na łamach pisma.

**? Podobno osoby chore na cukrzycę powinny zmierzyć sobie poziom magnezu. Czy to prawda? Jak to może mieć znaczenie?**

W cukrzycy często występują niedobory tego pierwiastka. A przecież zapewnia on sprawną pracę układów: sercowo-naczyniowego i nerwowego, które u cukrzyków zwykle nie funkcjonują prawidłowo. Bierze udział w przemianie białek i tłuszczów. Dostarcza energii do komórek i tkanek, zwłaszcza do mózgu. Dzięki temu magnez uspokaja nerwy i wzmacnia serce, które u osób z cukrzycą są osłabione.

**? W czasie upałów czasami drapie mnie coś w gardle. Jak sobie poradzić samemu?**

Na początku infekcji można leczyć się domowymi sposobami. Rezygnujemy z napojów z kofeiną, bo sprzyjają odwodnieniu. Kawę i mocną herbatę można zastąpić naparem z mięty, tymianku, wrebny, dziewanny. Trzeba też pić dużo wody. Warto kurować się czosnkiem (1-2 dziennie), syropem z cebuli. A także płukać gardło roztworem sody lub soli kuchennej (łyżka na szklanke).

**? Często boli mnie głowa. Myślałam, że to migrena, ale sąsiadka radzi zrobić badania. Jak?**

Ból głowy może być objawem migreny, ale nie zawsze. Należy więc zmierzyć ciśnienie i zbadać puls. Internista kieruje też wtedy na morfologię krwi. Warto zgłosić się do laryngologa, aby zbadać zatoki, oraz okulisty, który sprawdzi, czy mamy wadę wzroku. Pacjentowi z uporczywymi bólami głowy w uzasadnionych przypadkach lekarz może wypisać skierowanie na RTG i USG tętnic szyjnych, tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, EEG mózgu, badanie płynu mózgowo-rdzeniowego.



## Domowe sposoby

**Jak poprawić krążenie krwi? – radzi naturoterapeuta Jerzy A. Masłowski**

● Spożywaj ciemnozielone, czerwone i pomarańczowe warzywa, które zawierają beta-karoten: kalarepę, sałatę, paprykę, marchewkę, pomidory, szpinak, kapustę, groszek zielony, brokuły, seler naciowy.  
● Jedz owoce z witaminą C: czarne i czerwone porzeczki, cytryny, pomarańcze, grejpfruty, aronie, żurawiny, truskawki.  
● Często sięgaj po nasiona słonecznika, pestki dyni.  
● Spożywaj ryby i jajka.  
● Pamiętaj o takich produktach, które zawierają minerały, takie jak

buraki (żelazo), orzechy (miedź), ciemne pieczywo, fasola (mangan), kiełki pszenicy, czosnek (selen).  
● Ogranicz podroby i masło (szczególnie gdy masz podwyższony cholesterol).  
● Do dań dodawaj oliwę i olej.  
● Zapobiegaj zaparciom i jedz pełnoziarnisty chleb i płatki zbóż: jęczmień, owsiane.



## BEZ RECEPTY

● Ma działanie przeciwzapalne i zapewnia równowagę psychiczną. Zwiększa odporność, wspiera serce. Chroni przed infekcjami, np. dróg oddechowych. Ułatwia trawienie. Humavit Kurkumina Nano, 27 zł.

● Te roślinne tabletki chronią wątrobę przed szkodliwymi związkami. Pobudzają jej regenerację i utrudniają przenikanie toksyn, np. po spożyciu leków. Lagosa, 16,99 zł.



● Preparat zapobiega obrzękom i mimowolnym kurczom mięśni. Wzmacnia i uelastycznia ścianki naczyń krwionośnych. Uzupełnia niedobór magnezu i witaminy C. DIH SKURCZ, ok. 26 zł.



● Ten suplement diety powstał z myślą o zdrowiu kobiet. Zawiera wyciąg ze skrzypu, a także witaminy: A, beta-karoten, C oraz minerały: cynk, jod, żelazo. Poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci. Belissa Intense, ok. 16 zł.



REKLAMA

REKLAMA