



Vaginalne infekcije su jedne od najčešćih ginekoloških oboljenja kod žena. Genitalne infekcije i zapaljenja dolaze zbog poremećaja vaginalne flore. Kod mladih devojaka i starijih žena sluzokoža je tanja, ima samo nekoliko slojeva ćelija i zato su one osetljivije.

Preuske pantalone izazivaju pojačano trenje intimnih delova, usporavaju cirkulaciju krvi i remete vaginalnu floru. A upotreba alkalnih sapuna, uništava dobre laktobacile. Takođe i korišćenje dnevnih, parfimisanih uložaka, neredovno menjanje tampona i higijenskih uložaka može oštetiti vaginalnu floru, kao i često pranje polnog organa; sve to remeti normalnu ravnotežu i pogoduje nastanku Candida infekcije.

Pojedini vaginalni sprejevi, gelovi za kontracepciju, kao i neki kozmetički proizvodi za održavanje higijene koji remete vaginalnu floru, mogu izazvati infekciju. Zato je najbolje koristiti medicinske preparate za negu intimnih delova tela koji imaju odgovarajuću pH vrednost.

Šansa da dobijete infekciju mnogo je veća u letnjem periodu nego inače. Ležaljka na plaži, kupanje u bazenima, krevet u salonu za depilaciju ili solarijum su opasna mesta na kojima možete dobiti infekciju, pa zato nosite svoj peškir. Loše održavanje higijene kao i promena partnera takođe mogu izazvati infekciju. Vodite mnogo više računa o higijeni intimnih delova tela. Nije preporučljivo ni sedenje u mokrom kupaćem kostimu jer vlaga ubrzava razmnožavanje mikroorganizama.

Normalan sekret je kiseo ali se narušavanjem ravnoteže flore iz kisele pretvara u alkalnu, što

pogoduje razvoju štetnih mikroorganizama. Normalna vaginalna flora sadrži oko 85-90 mikroorganizama, ali na svaku promenu u organizmu zbog prehlade, uzimanja antibiotika, stresa, promene partnera kod žena se mogu u vagini više namnožiti mikroorganizmi što može izazvati svrab, peckanje, crvenilo i pojačan sekret. Ukoliko je sekret beličast, lepljiv, brašnast, ako je pojačan i neprijatnog mirisa treba se obavezno javiti lekaru.

Odgovarajucu terapiju treba da prepíše ginekolog a ona se uglavnom sastoji od vaginalnog ispiranja rastvorom od čaja zalfije, korišćenjem vaginaleta kantariona, povidon joda. Koriste se još i kansen (canesten), orvazil i druge. Žene mogu i same uraditi vaginalno ispiranje blagim čajem od žalfije, kamilice, hajdučke trave ili peršuna kao i rastvorom sode bikarbone. Ovo ne može škoditi ali sa ispiranjem ne treba preterivati. Ispiranje ne treba vršiti češće od dva puta mesečno i nikad za vreme menstruacije.

Čaj se priprema na isti način kao i čaj za piće. Rastvor sode bikarbone priprema se od pola kašičice praška i 250 mililitara mlake vode.

Za obnavljanje vaginalne flore dobar je probiotik ["Laktogyn"](#), njegovom se upotrebom smanjuje mogućnost nastanka genitalnih infekcija.

U apotekama možete naći vaginalete na bazi kantariona, propolisa, hajdučke trave, kamilice ili timijana. One su dobre jer mogu da pokupe pojačan sekret a ne proizvode nikakva neželjena dejstva.

Dobra osnova za rast i reprodukciju gljivica je jednolična ishrana i povećana količina šećera u krvi i tkivima.

Gljivična infekcija vagine obično se leči vaginalnim tabletama - klotrimazolom (Canesten). Svrbež, osećaj pečenja i pojačan sekret kod lečenja Canestenom nestane posle 1-3 dana. Vaginalne tablete i kremu Canesten možete nabaviti u apotekama bez recepta i one odmah deluju protiv gljivične infekcije.

Ženama koje se nikako ne mogu osloboditi gljivične infekcije preporučuje se ishrana bogata

biljnim vlakanima uz izbacivanje iz ishrane rafiniranih šećera.

www.savetovalistezabebe.com