MESE DEL BENESSERE INTIMO

Impara a conoscere ***i disturbi intimi femminili*** e scopri come combatterli.

Con l'egida di

onda

Osservatorio nazionale sulla salute della donna

In collaborazione con

universo DONNA

JL corman

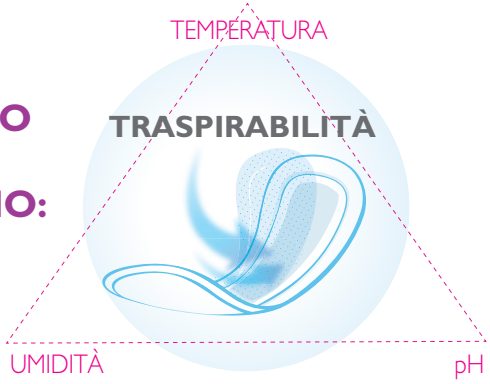
IL VALORE DELLA SCELTA

IRRITAZIONI
La prevenzione inizia dall'assorbente.

Come ogni donna ben sa, assorbenti e proteggislip devono essere indossati tutti i mesi, in molteplici fasi della vita: nei giorni del ciclo, dopo il parto, in caso di perdite o incontinenza.
Molti dei tradizionali assorbenti sono composti di materiale sintetico come il rayon o in fibre quali la cellulosa, e spesso contengono polveri super-assorbenti per aumentare le performance di assorbenza.

Da un lato queste sostanze possono irritare la pelle e le zone di contatto, causando vulviti irritative (dermatiti da contatto).
Dall'altro non permettono alla pelle di "respirare" correttamente, aumentando la sudorazione, l'umidità e la temperatura cutanea. E un'insufficiente traspirazione favorisce la crescita di microrganismi all'origine delle infezioni.

GLI ASSORBENTI HANNO GRANDE INFLUENZA SULL'EQUILIBRIO INTIMO: LA TRASPIRABILITÀ FA LA DIFFERENZA.



	Nessun assorbente	Assorbente non traspirante	Assorbente traspirante
TEMPERATURA °C	34.4 ± 0.6	35.9 ± 0.3(1)	34.5 ± 0.3(1)
UMIDITÀ	41 ± 6	55 ± 5(1)	41 ± 6(1)
pH	5.2 ± 0.1	5.8 ± 0.1(2)	5.3 ± 0.1(1)
		Alterazione dei parametri naturali	***Rispetto dei parametri naturali***

(1) Δ rispetto a nessun assorbente = p<0,01 - (2) Δ rispetto a nessun assorbente = p<0,001

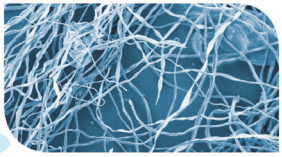
MESE DEL BENESSERE INTIMO

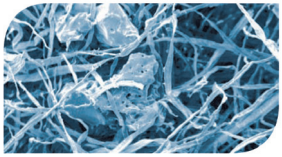
I "naturali" vantaggi del cotone.

Al contrario degli assorbenti in materiale sintetico, il cotone permette il passaggio dell'aria attraverso le sue fibre, assicurando massima ipoallergenicità, traspirabilità e quindi più sicurezza e delicatezza alla pelle. Il cotone inoltre, essendo naturalmente in grado di trattenere un'elevata quantità di liquidi, fino a 30 volte il proprio peso, evita l'aggiunta di dannose polveri super-assorbenti.

- Il cotone non causa allergie e aiuta a prevenire le infezioni.
- Evita le irritazioni dovute all'attrito continuo e prolungato.
- Offre maggiore morbidezza, comfort e freschezza.
- Previene l'insorgenza di fastidiosi odori.
- È compatibile con il pH fisiologico.
- Non altera i naturali parametri di umidità e temperatura.

TRASPIRABILITÀ DEL COTONE





MICROCLIMA CALDO-UMIDO DELLA CELLULOSA

RIDUZIONE DEI SINTOMI FASTIDIOSI

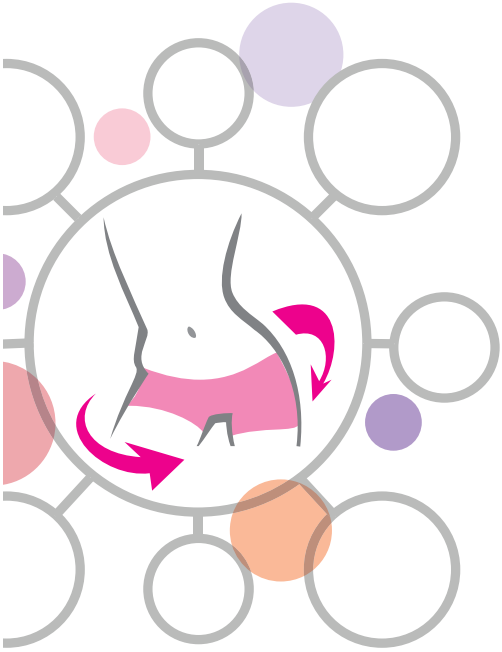
In pazienti con vulviti irritative, è stato evidenziato che l'utilizzo per un mese di assorbenti e proteggislip in 100% cotone ha offerto notevoli benefici, contribuendo ad alleviare i disturbi.

Assenza di eritemi | Assenza di irritazione | Assenza di bruciore e prurito

INFEZIONI VAGINALI
Impariamo a riconoscerle e trattarle.

Le più comuni infezioni intime femminili sono due, le vaginosi batteriche (VB) e le micosi vaginali: colpiscono circa 1 donna su 3 e spesso in modo ricorrente.

Prima di intervenire, è necessario identificare esattamente il problema.



VAGINOSI BATTERICA

Infezione indotta dalla crescita eccessiva di batteri nocivi, i coccoidi, che prendono il sopravvento sui batteri "buoni", i lattobacilli, compromettendo la composizione della flora vaginale.
Si tratta di un'alterazione dell'ambiente vaginale dovuta a un innalzamento del suo livello di acidità, con valori di pH che passano da 3.8/4.5 a maggiori di 5. Le cause non sono del tutto note, anche se alcuni fattori come l'attività sessuale (lo sperma è alcalino) possono aumentare il rischio.

MICOSI VAGINALE (candidosi)

Infezione micotica (o fungina) provocata dall'eccessiva proliferazione di Candida Albicans, microrganismo normalmente presente su pelle e mucose.
Si manifesta in un ambiente vaginale con acidità normale, ma con una presenza insufficiente di lattobacilli (i miceti sono in competizione con i lattobacilli per la stessa fonte di cibo, lo zucchero prodotto dall'epitelio vaginale).
Tra le condizioni predisponenti: gravidanza, uso della pillola anticoncezionale, terapia antibiotica, diabete, difese immunitarie basse.

(1) Gyneco AOGOI, Studio osservazionale sull'igiene intima femminile in Italia, 2005, 718: 18-20

PERDITE E ALTRI SINTOMI

Sia le vaginosi batteriche che le micosi vaginali sono caratterizzate da perdite. Nel caso della vaginosi sono chiare o colorate e più o meno abbondanti, con un tipico odore di "pesce"; le perdite legate alla micosi sono invece bianche, non maleodoranti e caseose, cioè simili a una ricotta.
Entrambe le infezioni si accompagnano a prurito, irritazione, ipersensibilità, rossore, gonfiore e indolenzimento.
Nella vaginosi è più evidente il dolore durante i rapporti e alla minzione, nella candidosi prevalgono prurito e irritazioni.

POSSIBILI TRATTAMENTI

Trattare la vaginosi è importante specie in gravidanza, perché i batteri possono arrivare a svilupparsi nell'utero con serie conseguenze. Il medico può prescrivere antibiotici che, però, possono avere un impatto anche sulla microflora utile, generando resistenze ed effetti collaterali.
La micosi al contrario non è "pericolosa" e può essere trattata con antimicotici, farmaci che comunque non sono esenti da effetti indesiderati e non evitano le ricadute.

In farmacia esistono anche specifici trattamenti in gel, per applicazioni locali, che aiutano ad alleviare rapidamente e prevenire i disturbi causati dalle infezioni vaginali. Formulazioni con attivi di origine vegetale che possono agire anche da prebiotici, aiutando a ripristinare l'equilibrio della flora vaginale e a ottimizzare il pH.

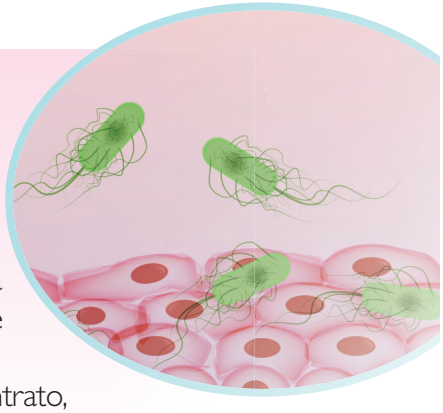
***Sia in caso di vaginosi batterica
che di micosi vaginale, la miglior cura è la prevenzione.***

INFEZIONI DELLE VIE URINARIE
Un tipico disturbo femminile

Cistite, uretrite e altre infezioni delle vie urinarie sono spesso figlie di cattive abitudini o sorelle di altri disturbi che vanno subito individuati e correttamente affrontati.
Le infezioni delle vie urinarie (IVU) sono molto diffuse soprattutto nella popolazione femminile, in ragione delle caratteristiche anatomiche e ormonali. In particolare, cistite e uretrite sono tipiche infezioni che, sebbene non gravi, tendono a recidivare ripresentandosi anche più volte nel corso dell'anno.
Ma perché si manifestano le IVU? Così come l'ambiente vaginale, anche l'apparato urinario è normalmente acido per impedire agli agenti patogeni di moltiplicarsi e dare vita a infezioni. Ed è proprio quando la fisiologica acidità dell'ambiente urinario viene compromessa che i batteri e i funghi hanno il sopravvento, innescando il problema.

I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO

1. Uso di antibiotici.
2. Stitichezza e alterazioni della regolarità intestinale.
3. Calcoli renali.
4. Infezioni vaginali.
5. Prolasso vescicale.
6. Insufficiente o eccessiva igiene intima.
7. Patologie come il diabete.
8. Presenza di "corpi estranei" (catetere vescicale o metodi contraccettivi come il diaframma e la spirale).



ESCHERICHIA COLI E DISTURBI FASTIDIOSI

Circa l'85% delle infezioni urinarie è causato da *Escherichia Coli,* un batterio comunemente presente nell'intestino. Nella donna, la mancanza della prostata con azione antibatterica, unita alla vicinanza tra ano e parte finale delle vie urinarie, facilitano il passaggio di *Escherichia Coli* dall'intestino alla vescica. Una volta entrato, il batterio aderisce alle pareti interne della vescica e delle vie urinarie grazie alle ciglia, piccole estremità appiccicose presenti sulla sua superficie. Trovato il suo spazio, inizia a moltiplicarsi e a dare vita all'infezione, con la comparsa dei classici sintomi: dolore e bruciore nel fare pipì, stimolo frequente con espulsione della pipì goccia a goccia e, a volte, presenza di sangue nelle urine.

COME PROTEGGERE LE VIE URINARIE?

Quando si parla di salute delle vie urinarie viene sempre nominato il *Cranberry* (o Mirtillo Rosso). Questa bacca è ricca di sostanze ad azione antiossidante e antinfiammatoria, chiamate *Proantocianidine A (PAC A)*, che ostacolano la fase iniziale dell'infiammazione, bloccando l'adesione dei batteri alle pareti interne della vescica e delle vie urinarie. In questo modo, i batteri restano liberi all'interno delle vie urinarie e vengono eliminati con le urine.

Il *Cranberry* viene venduto sotto forma di succhi di frutta, marmellate, gelatine alimentari, infusi e tisane oppure come componente di integratori alimentari di origine naturale che si trovano in farmacia. **Ma attenzione: non tutti gli integratori sono uguali! Per la prevenzione dei disturbi delle vie urinarie, bisogna assumere almeno 36 milligrammi di PAC A al giorno.**

È comunque sempre opportuno condividere e discutere con il proprio medico le scelte di integrazione alimentare.

SECCHEZZA VAGINALE
Un problema a tutte le età.

La secchezza vaginale, evento naturale durante e dopo la menopausa, può manifestarsi in realtà anche in età fertile, tanto da essere il secondo disturbo più frequente nelle donne sessualmente attive.

I primi sintomi sono fastidio, irritazione e dolore durante i rapporti con il partner, a volte così intensi da compromettere la fiducia in se stesse, incidere sull'umore, interferire con le attività quotidiane.

QUALI SONO LE CAUSE?

La più comune causa di secchezza è una ridotta secrezione del fluido vaginale, sottile strato liquido trasparente che lubrifica le pareti intime.
Un fenomento tipico della menopausa, perché il calo degli estrogeni riduce idratazione e lubrificazione, oltre ad assottigliare il rivestimento vaginale e a ridurne l'elasticità.
Le modificazioni ormonali possono provocare secchezza anche nella seconda metà del ciclo e in gravidanza.
A questo si aggiungono altri fattori che possono scatenare o aggravare il problema: farmaci, saponi o assorbenti interni, stress, affaticamento, contraccettivi ormonali, rapporti sessuali.

COME TRATTARLA?

Se capita di soffrire di secchezza, anche in gravidanza o durante l'allattamento, si può provare a chiedere al farmacista appositi prodotti ad azione lubrificante.
Questi trattamenti "topici" possono aiutare ad alleviare i sintomi con rapidità, a stimolare la naturale idratazione, a prevenire fastidiose irritazioni ed eventuali complicanze.

MESE DEL BENESSERE INTIMO

MENOPAUSA
Un periodo che merita attenzione.

La menopausa, fase della vita che segna il termine del periodo fertile, preceduta da un periodo di "transizione" caratterizzato da irregolarità del ciclo mestruale (perimenopausa o climaterio), può essere "complicata" da gestire.
Il progressivo esaurimento della produzione di ormoni femminili altera infatti gli equilibri biologici femminili.
Oltre alla secchezza vaginale, si manifestano numerosi altri disturbi psico-fisici e malesseri, inoltre aumentano i possibili rischi per la salute.

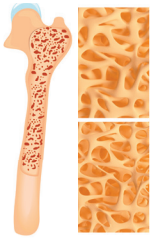
PRINCIPALI SINTOMI

Vampate di calore, sudorazione notturna, disordini del sonno, ansia e irritabilità, secchezza vaginale.

PRINCIPALI RISCHI

MALATTIA CARDIOVASCOLARE E SINDROME METABOLICA:
ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, ipertensione arteriosa e peggioramento della funzione vascolare, alterazione del metabolismo degli zuccheri e sovrappeso con significativo incremento del rischio cardiovascolare.

OSTEOPENIA E OSTEOPOROSI:
alterazione del metabolismo osseo, per cui lo scheletro è soggetto a perdita di massa ossea e resistenza, con conseguente aumento della fragilità ed elevato rischio di fratture spontanee o a seguito di traumi di minima entità.



Durante la menopausa, può essere utile assumere integratori alimentari, disponibili in farmacia, con ingredienti di origine vegetale che contribuiscono a tenere sotto controllo i sintomi e a proteggere il benessere dell'organismo.

È sempre opportuno condividere e discutere con il proprio medico le scelte di integrazione alimentare.

Suggerimenti pratici per l'ig

Quanto e quando detergersi?

- Non detergere troppo spesso l'area intima, altrimenti potresti compromettere i naturali equilibri: sono sufficienti 2 lavaggi al giorno (mattino e sera).
- Se senti il bisogno di detergerti più spesso, puoi utilizzare semplicemente acqua.
- Se possibile, detergiti sempre dopo aver evacuato o dopo un rapporto intimo.

Quali detergenti/prodotti intimi utilizzare?

- Utilizza detergenti specifici per l'igiene intima, neutri, delicati e con pH leggermente acido.
- D'estate, fuori casa o in viaggio, porta sempre con te delle salviettine intime.
- No a prodotti che contengono sostanze aggressive, irritanti e allergizzanti (profumi, coloranti, conservanti).
- Evita di utilizzare comune sapone, spray o deodoranti intimi.
- Limita l'uso di lavande vaginali e comunque, prima dell'impiego, consulta sempre il tuo ginecologo di fiducia.

Come detergersi, asciugarsi e pulirsi?

- Lavati sempre le mani prima di toccare le zone intime, specie se ti trovi in luoghi pubblici o dopo l'uso della toilette.
- Dopo essere andata in bagno, pulisciti con movimento antero-posteriore, usando carta igienica non colorata né profumata.
- Quando ti detergi, adotta un movimento da davanti verso dietro per evitare la contaminazione di batteri intestinali.
- Asciugati con cura, tamponando delicatamente la pelle con un asciugamani pulito e asciutto (non strofinare).

MESE
DEL BENESSERE
INTIMO

l'igiene e la salute intima quotidiana.

Come comportarsi con l'assorbente?

- Cambia spesso gli assorbenti interni o esterni (ogni 3-4 ore), comunque appena sveglia e prima di andare a dormire, per evitare possibili irritazioni.
- Sostituisci gli assorbenti interni immediatamente dopo un bagno in mare o in piscina.
- Non utilizzare gli assorbenti interni durante il riposo notturno.
- Ricordati di cambiare con frequenza anche il proteggislip.

Quali indumenti scegliere?

- Preferisci biancheria intima in cotone e indumenti in tessuti naturali che, a differenza dei materiali sintetici, consentono la traspirazione cutanea.
- Evita di indossare jeans o pantaloni stretti, leggings attillati e il perizoma, a volte causa di attriti e irritazioni.

Consiglia un'igiene intima accurata anche al tuo partner.

Effettua visite regolari dal ginecologo e segnala prontamente se si manifesta qualsiasi disturbo (irritazioni, bruciore, perdite etc).

Rivolgiti con fiducia al tuo farmacista.

wellcare.it

JL corman
IL VALORE DELLA SCELTA