**PROBLEM GRZYBICY U KOBIET - Objawy, Przyczyny, Prewencja i Leczenie**

**Co trzecia pacjentka diagnozowana przez lekarzy ginekologów to grzybicze stany zapalne pochwy i sromu. Grzybica to jedna z najczęstszych chorób konsultowanych w gabinetach ginekologicznych.**

 **Problem ten dotyka 75% kobiet na całym świecie.**

***Problem ten dotyka 75% kobiet na całym świecie.***

**Objawy grzybicy pochwy i sromu**

Zastanawiasz co Ci jest? Nie możesz usiedzieć w miejscu i czujesz miejscowy dyskomfort? To może być grzybica pochwy! Objawami grzybicy pochwy i sromu najczęściej są:

l dokuczliwy świąd,

l pieczenie okolic intymnych,

l zaczerwienione i spuchnięte wargi sromowe,

l bolesność przy oddawaniu moczu,

l bolesność podczas seksu,

l bezwonne, grudkowate upławy.

**Przyczyny i czynniki ryzyka kandydozy pochwy i sromu**

Grzybica miejsc intymnych nazywana jest również drożdżycą lub kandydozą. Najczęściej wywołuje ją grzyb *Candida albicans*. Grzyby z rodzaju *Candida* naturalnie występują w naszych okolicach intymnych i wcale nie muszą powodować nieprzyjemnych objawów. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy nasza odporność spada. Powodem spadku odporności naszych miejsc intymnych mogą być:

l **Przemęczenie** - osłabia nasz układ odpornościowy. Dlatego, powinnyśmy się wystrzegać okresów wzmożonego stresu i zmęczenia w naszym życiu, bo mogą wpłynąć negatywnie nie tylko na naszą psychikę, ale też na nasze zdrowie intymne.

l **Długotrwały stres** - zwiększa się podatność na przeziębienia i stany zapalne. Ciągły stres, hamuje naszą odpowiedź immunologiczną.

l **Bakteryjne infekcje intymne** - każda infekcja miejsc intymnych osłabia naszą odporność i naraża nas na rozwój innych patogenów. W ten sposób, infekcja bakteryjna może ułatwić drożdżakom *Candida* namnożenie się na wargach sromowych i pochwie.

l **Antybiotyki** - są jednym ze skuteczniejszych sposobów walki z wszystkimi infekcjami bakteryjnymi. Niestety niszcząc bakterie, nie różnicują tych złych i tych dobrych dla naszego zdrowia. W przypadku naszej pochwy, oznacza to że zniszczone zostają również bakterie typu *Lactobacillus*, które są odpowiadają za produkcję kwasu mlekowego regulującego nasze pH.

l **Nieodpowiednia dieta** - słodycze oraz inne produkty zawierające dużo cukru są prawdziwą pożywką dla szkodliwych drobnoustrojów. Ułatwiają bakteriom i grzybom rozmnażanie się, a tym samym obniżają naszą odporność i narażają, między innymi, nasze zdrowie intymne.

Czynniki ryzyka zakażenia grzybicą:

l **Cukrzyca** - cukrzycy oraz osoby z innymi zaburzeniami endokrynologicznymi częściej chorują na kandydozę. Dotyczy się to w szczególności kobiet chorujących na cukrzycę typu drugiego. W przypadku nieleczonej lub nieprawidłowo leczonej cukrzycy, poziom glukozy w wydzielinach pochwowych wrasta.

l **Rodzaj noszonej bielizny** - zbyt ciasna lub syntetyczna bielizna, może powodować nadmierną potliwość w miejscach intymnych. Wilgotne miejsce stanowi idealne środowisko do rozwoju grzybicy.

l **Kontakt z osobą zakażoną** - kandydozą możemy się też zarazić od innych. Na przykład korzystając z tego samego ręcznika, myjki czy przyborów toaletowych. Nosicielem może też być nasz partner lub partnerka. Jeżeli tak jest, grzybicą możemy się zarazić podczas uprawiania seksu.

l **Korzystanie z publicznych basenów i pływalni** - chorobą tą można zarazić się również na basenie, w saunie, w jaccuzzi czy w szatni fitness klubu. W tym przypadku, nie dość, że nasze miejsca intymne są wyjątkowo mało chronione przed kontaktem z obcymi patogenami, to jeszcze ciepłe i wilgotne warunki wspierają rozwój drobnoustrojów.

l **Ciąża** - Kobiety w ciąży szczególnie narażone są na infekcje intymne. Oprócz zmian w gospodarce hormonalnej, podczas ciąży możemy się spodziewać, że spadnie nam odporność, zmieni się mikroflora naszej pochwy oraz wystąpią zaburzenia tolerancji glukozy. Niestety, te czynniki sprzyjają rozwojowi grzybicy. Tutaj warto też wspomnieć, że ciąża ogranicza nasze możliwości leczenia kandydozy. Tym istotniejsza staje się znajomość czynników ryzyka i efektywna prewencja.

[***"Jak się możemy zabezpieczyć przed grzybicą?"***](https://calinesa.com/)

**Prewencja grzybicy pochwy i sromu**

Jest kilka opcji, które pomogą nam uchronić się przed grzybicą. Zróbmy przegląd dostępnych środków prewencji i ochrony zdrowia intymnego:

l [**Płyny do higieny intymnej:**](https://calinesa.com/produkt/plyn-do-higieny-intymnej/) Codzienna odpowiednia higiena miejsc intymnych może przynieść lepsze efekty niż sądzisz. Szczególnie gdy obecnie do mycia okolic intymnych używasz zwykłego płynu pod prysznic. Jeżeli stosujesz płyn do higieny intymnej, zwróć uwagę czy nie zawiera środków zapachowych lub innych środków podrażniających. Najlepiej jeśli masz płyn z kwasem mlekowym, który pomoże Ci utrzymać prawidłowe pH skóry okolic intymnych,

l [**Olejki intymne:**](https://calinesa.com/produkt/olejek-do-higieny-intymnej/) odpowiednio skomponowane naturalne olejki mogą wspomagać miejsca intymne w walce z infekcjami,

l **Suplementy diety:** Prebiotyki lub probiotyki pomagają nam wesprzeć nasz układ odpornościowy,

l **Probiotyczne globulki dopochwowe:** pomagają odbudować naturalną florę bakteryjną dzięki bakteriom *Lactobacillus.*

l **Zewnętrzne środki ochrony:**

l [**antykateryjna i antygrzybicza wkładka kąpielowa**](https://calinesa.com/produkt/antybakteryjna-i-antygrzybicza-wkladka-kapielowa/)

l [**antybakteryjny i antygrzybiczy spray do tekstyliów**](https://calinesa.com/produkt/antybakteryjna-i-antygrzybicza-wkladka-kapielowa/)

**Leczenie grzybicy miejsc intymnych**

Udaj sie do lekarza, aby przed rozpoczęciem leczenia określić gatunek atakującego Cię grzyba. Wtedy lekarz ginekolog jest w stanie precyzyjnie dobrać sposób leczenia. W większości przypadków, wystarczy leczenie miejscowe w formie kremów lub globulek dopochwowych. Niestety gdy stadium choroby okazuje się bardziej zaawansowane, konieczne jest leczenie ogólne za pomocą leków doustnych.

**PAMIĘTAJ!!!** Pinformuj lekarza jeśli współżyjesz. Leczyć powinien się również twój partner.

**UWAGA:** Grzybica lubi powracać, zwłaszcza jeśli jest niedoleczona lub niewłaściwie leczona. Pamiętaj, że nie wolno jej lekceważyć!

**Literatura:**

1. July 2014, Postępy Mikrobiologii 53(3):229-240

2. A. Erkiert-Polguj Anna, A. Burzyńska, E. Waszczykowska, *Mykologia Lekarska*, 2008, tom 1, wydanie 4, 205-208.

3. I. Paczkowska, A. Wójtowicz, A. Malm, *Wybrane aspekty farmakoterapii kandydoz*, “Terapia i Leki”, 2010, Tom 66, nr 8, 539-543.

4. J. D. Sobel, *Vulvovaginal Candidosis*, “The Lancet”, 2007, Vol. 369.

5. M. Zimecki, J. Artym, *Wpływ stresu psychicznego na odpowiedź immunologiczną*, Postepy Hig Med Dosw (online), 2004; 58: 166-175.