

## **Κολπίτιδες**

Τα γεννητικά όργανα της γυναίκας και κατ'επέκταση ο γυναικείος κόλπος είναι μια από τις πιο ευαίσθητες περιοχές του γυναικείου σώματος.

Η περιοχή αυτή δέχεται καθημερινά την επίδραση πολλών παραγόντων που μπορούν να προκαλέσουν από απλούς ερεθισμούς έως σοβαρές μολύνσεις.

Η μειωμένη άμυνα του οργανισμού , κάποιες καθημερινές συνήθειες, ορισμένα φάρμακα αλλά ακόμα και έντονες συναισθηματικές καταστάσεις είναι μερικές από τις αιτίες που ευνοούν την εμφάνιση κολπίτιδας.

Οι κολπίτιδες σήμερα είναι το πιο συχνό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες. Είναι ένας από τους συνηθέστερους λόγους που μια γυναίκα θα επισκεφτεί τον γυναικολόγο της. Για να ελαχιστοποιήσουμε την εμφάνιση τους αρκεί να ακολουθήσουμε ορισμένες συμβουλές από τον γυναικολόγο μας.

### **Τι είναι κολπίτιδα;**

Οποιαδήποτε φλεγμονή στην περιοχή του κόλπου που συνήθως οφείλεται σε διάφορα μικρόβια ονομάζεται κολπίτιδα.

Τι συμπτώματα έχει η κολπίτιδα;

Το πιο συχνό σύμπτωμα της κολπίτιδας είναι ο κνησμός . Επίσης μπορεί να παρατηρηθεί αύξηση της ποσότητας των κολπικών υγρών, αλλαγή στο χρώμα και στην οσμή τους. Συνήθως υπάρχει ερυθρότητα στην περιοχή του κόλπου και πολλές φορές πόνος κατά την επαφή και κατά την ούρηση (αίσθημα καύσου).

### **Τι πρέπει να κάνω για να αποφύγω την κολπίτιδα;**

Πολύ σημαντικός είναι ο τρόπος καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής. Πρέπει να χρησιμοποιούμε προϊόντα τα οποία να διατηρούν σε ισορροπία την φυσιολογική χλωρίδα του κόλπου. Πρέπει να πλενόμαστε με φορά από τον κόλπο προς τον πρωκτό και όχι αντίθετα για να μην μεταφέρονται μικρόβια από τον πρωκτό προς τον κόλπο. Ο καθαρισμός της περιοχής συνεχίζεται και στις μέρες περιόδου. Δεν συνίσταται η χρήση tampon. Είναι προτιμότερο να μην χρησιμοποιούμε υγρό σαπούνι αλλά στερεό και όχι betadine ή άλλα αντισηπτικά. Προτιμούμε τα βαμβακερά εσώρουχα που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει καλύτερα και για τον ίδιο λόγο προσπαθούμε να μη φοράμε στενά παντελόνια. Κατά την σεξουαλική επαφή πρέπει να χρησιμοποιούμε πάντα προφυλακτικό. Δεν χρησιμοποιούμε ποτέ ξένα εσώρουχα και πετσέτες. Προσπαθούμε να ενισχύσουμε την άμυνα του

οργανισμού μας μέσω της σωστής διατροφής. Προσπαθούμε να μην καταναλώνουμε συχνά ζάχαρη και γλυκά. Προσθέτουμε στη διατροφή μας περισσότερα γιαούρτια και προβιοτικά προϊόντα.

### **Τι πρέπει να κάνω εάν έχω κολπίτιδα;**

Ο γυναικολόγος σας είναι ο καταλληλότερος άνθρωπος για να δώσει λύση στο πρόβλημα σας. Μια επίσκεψη στο ιατρείο κρίνεται απαραίτητη καθώς η κολπίτιδα δεν είναι πάντα αθώα και χρειάζεται την κατάλληλη αγωγή για να θεραπευτεί. Δεν χρησιμοποιούμε φάρμακα χωρίς την οδηγία του γυναικολόγου διότι η χρήση λάθος φαρμάκου μπορεί να επιδεινώσει την φλεγμονή. Πολύ συχνά χρειάζεται να γίνει καλλιέργεια κολπικού υγρού για τον εντοπισμό του μικροβίου και στη συνέχεια αντιβιογράμμα ώστε να μπορέσει ο γυναικολόγος να σας δώσει την ακριβή αγωγή για την σωστότερη αντιμετώπιση του προβλήματος.

**Πρέπει και ο σύντροφος μου να ακολουθήσει κάποια αγωγή;**

Σε κάποιες περιπτώσεις χρειάζεται και ο σύντροφος αγωγή. Αυτό όμως εξαρτάται από το είδος του μικροβίου.

## **Μυκητίαση**

**Τι είναι η μυκητίαση;**

Οι μύκητες είναι μικροοργανισμοί που συχνά υπάρχουν στην φυσιολογική χλωρίδα του κόλπου σε μικρό αριθμό και με τη μορφή σπόρων. Κάτω όμως από κατάλληλες συνθήκες όπως ζέστη, υγρασία, χρήση αντιβιοτικών, σεξουαλική επαφή, κατανάλωση γλυκών, στενά ρούχα, νάυλον εσώρουχα, ανοσοκατεσταλμένα άτομα κ.α. αναπτύσσονται προκαλώντας ενοχλήσεις. Οι ενοχλήσεις αυτές είναι συνήθως κνησμός, ερυθρότητα, έκκριση λεύκων υγρών. Η μυκητίαση είναι συχνά πολύ ενοχλητική και μπορεί να παρουσιάζεται ακόμα και κάθε μήνα. Σε αυτές τις περιπτώσεις χρειάζεται αγωγή και στους δύο συντρόφους, η οποία μπορεί να διαρκέσει και έξι μήνες. Πάντως η μυκητίαση είναι πάντα νόσος του κόλπου, και δεν μπορεί να προκαλέσει καμία λοίμωξη στον τράχηλο, ή στη μήτρα.