

CONSIGLI PER UNA CORRETTA IGIENE INTIMA FEMMINILE

Una corretta igiene intima, insieme ad una informazione puntuale e consapevole, è una delle misure più efficaci per prevenire le infezioni e le infiammazioni vaginali.

L'igiene intima va praticata in tutte le età perché ogni epoca della vita è potenzialmente a rischio di infezioni e infiammazioni vaginali.

Lavarsi spesso e in modo corretto: prima, la zona vaginale successivamente quella anale per non correre il rischio di portare verso la vagina batteri che causano arrossamenti o infezioni.

Asciugare scrupolosamente le pieghe della pelle per ridurre il pericolo di macerazione.

Non trascurare l'igiene intima durante la gravidanza: servirà a proteggere sia la donna che il feto dal rischio di infezioni per via vaginale.

Utilizzare soltanto detergenti a ph moderatamente acido o neutro che non modifichino la flora batterica.

Sia le saponette basiche sia il bagnoschiuma sono da evitare perché troppo aggressivi.

Tutti i prodotti vanno sempre usati dopo essere stati disciolti in abbondante acqua tiepida, mai direttamente sulle parti intime.

La scelta va sempre fatta a seconda delle fasi di vita della donna perché il canale vaginale ha un differente ph.

In ogni caso, i lavaggi con i detergenti intimi non devono mai superare le 3 volte al giorno.

Servirsi delle lavande vaginali solo in caso di disturbi specifici.

Vanno fatte al massimo 2-3 volte durante la settimana.

Possono essere in ogni modo utilizzate alla fine del periodo mestruale oppure dopo l'applicazione di pomate, per pulire e rimuovere eventuali residui.

In caso di gravidanza, si consiglia di chiedere prima il parere del ginecologo

Ricorrere, se si passano molte ore fuori casa, alle utilissime salviettine intime usa e getta, appositamente studiate per rispettare il ph della pelle, da tenere comodamente in borsetta. Che alleviano le piccole irritazioni perché hanno un'azione detergente, idratante, rinfrescante e deodorante

Cambiate l'assorbente almeno ogni quattro ore, evitate di indossare slip in fibra sintetica e pantaloni troppo stretti per l'intera giornata perché aumentano la sudorazione e di conseguenza il rischio di infiammazioni. Infatti, l'ambiente caldo-umido favorisce la proliferazione di germi

Rivolgersi al proprio ginecologo in caso di sintomi molto evidenti, come bruciore, prurito, difficoltà a urinare e dolore durante i rapporti sessuali, perdite di varia natura.

Igiene intima nelle tre fasi della vita

La vita della donna è caratterizzata da tre fasi: l'infanzia, l'età fertile, la menopausa e ognuna ha esigenze diverse anche nella sfera dell'igiene intima.

A seconda delle fasi di vita della donna, il canale vaginale ha un diverso pH.

In età pediatrica il pH vaginale è prossimo alla neutralità

In età fertile il pH vaginale è acido, cioè compreso tra 4,5 e 5.

Nella menopausa e nella post menopausa è ancora neutro

Gli estrogeni stimolano la produzione di glicogeno, uno zucchero che viene trasformato dalla flora batterica vaginale (lattobacilli) in acido lattico, sostanza che mantiene stabile il pH acido nel canale vaginale.

L'acidità è importantissima per il mantenimento dello stato di benessere dell'ecosistema vaginale: in queste condizioni infatti i germi patogeni

(possibili responsabili di infezioni vaginali) non riescono a vivere e a moltiplicarsi.

Un prodotto sbagliato, ad esempio neutro, può alzare il pH delle mucose genitali, indebolire i lattobacilli e favorire la strada a germi patogeni.

In questo senso anche l'igiene intima assume un ruolo fondamentale di prevenzione.

In tutte le condizioni nelle quali vi è carenza di estrogeni si ha mancanza di glicogeno nell' epitelio vaginale e quindi poca acidità e scarso sviluppo di lattobacilli con conseguente possibilità di moltiplicazione di altri germi. Queste condizioni di deficiente difesa genitale dovute a carenza ormonale si hanno fisiologicamente nella bambina e nella donna in menopausa. Infatti l'apparato genitale ritorna attraverso un processo di involuzione, a condizioni anatomiche e biologiche simili a quelle della bambina (mancanza di poteri di difesa della vagina e sottigliezza della mucosa vaginale).

L'aspettativa di vita dopo l'ultima mestruazione (menopausa) si estende dai 30 ai 40 anni. In ordine alle caratteristiche fisiologiche dell'apparato genitale, questa fase della vita è caratterizzata dalle seguenti condizioni: lo stato trofico (ovvero lo spessore e la condizione nutrizionale) della mucosa genitale è fortemente diminuito rispetto a ciò che era durante la vita fertile; la mucosa stessa può essere spesso poco idratata ed avere una organizzazione irregolare delle cellule che la costituiscono; in tale condizione le terminazioni nervose sensitive sono più sensibili agli stimoli irritativi e possono determinare disturbi soggettivi come il prurito o il bruciore o altro; non è più presente il Lattobacillo di Doderlein, pertanto non si verifica più sintesi di acido lattico e conseguentemente viene a cessare un valido presidio autonomo di difesa anti-infettiva (lo stato acido della mucosa).