

Your guide to
sexual health and
wellbeing

Twój przewodnik po
zdrowiu seksualnym i
dobrym samopoczuciu

What do you know about...

Chlamydia

Vaginal health

Genital herpes

Gonorrhoea

Genital warts

Co wiesz na temat ...

Chlamydii

Higieny pochwy

Opryszczki narządów
płciowych

Rzeżączki

Brodawek narządów
płciowych

POLISH



healthier
scotland
SCOTTISH GOVERNMENT

Pamiętaj - możesz się zarazić nie odbywając stosunków płciowych.

Wydane przez NHS Health Scotland

Biura w Edynburgu
Woodburn House
Canaan Lane
Edinburgh EH10 4SG

Biura w Glasgow
Elphinstone House
65 West Regent Street
Glasgow G2 2AF

© NHS Health Scotland, 2009

NHS Health Scotland jest organizacją współpracującą z WHO na rzecz promocji zdrowia oraz rozwoju zdrowia publicznego.

Chętnie rozważymy możliwość tłumaczenia na inne języki i formaty. Prosimy o kontakt z naszym zespołem ds. publikacji na adres marketing@health.scot.nhs.uk lub telefonicznie pod numerem 0131 536 5500.

Higiena pochwy – odpowiedź na twoje pytania

Czym jest higiena pochwy?

Normalna wydzielina z pochwy utrzymuje jej odpowiednie nawilżenie i chroni przed skałeczeniem lub infekcją. U kobiet naturalne jest występowanie wydzieliny z pochwy w różnych ilościach o zabarwieniu białym lub przezroczystym. Czasami ilość wydzieliny z pochwy może wzrastać lub maleć w zależności od cyklu menstruacyjnego, od tego czy jesteś w ciąży, czy też jesteś podniecona.

Niektóre czynniki mogą jednak zakłócić tę naturalną równowagę. Najczęstsze przyczyny podrażnień to: antybiotyki, odzież, zbyt częste mycie, stosowanie silnie działających mydeł, środków do zmiękczenia prania, żeli pod prysznic i dezodorantów do higieny intymnej.

Podrażnienie i zmiana w wydzielinie z pochwy może oznaczać pewną nieprawidłowość. Zmiany te mogą mieć postać:

- bardziej obfitych upławów z pochwy,
- nieprzyjemnego, nasilającego się po stosunku płciowym zapachu z pochwy,
- zmiany zabarwienia wydzieliny,
- podrażnienia i swędzenia skóry w okolicy genitaliów,
- bólu przy oddawaniu moczu
- wysypki lub drobnych pęknięć skóry w okolicy genitaliów.

Jakie występują infekcje pochwy?

Kobiety mogą cierpieć na różne infekcje pochwy. Dwie występujące najczęściej to: **grzybica pochwy**, inaczej drożdżycyca i **bakteryjne zapalenie pochwy (BV)** - nie są one chorobami przenoszonymi drogą płciową. Jeśli zaobserwujesz którykolwiek z objawów opisanych w niniejszej ulotce, zgłoś się do lokalnej przychodni lub apteki po pomoc i poradę.

Choroby przenoszone drogą płciową, tj. **chlamydia** oraz **rzęsistek pochwowy (TV)** mogą również spowodować bardziej obfite niż zazwyczaj upławy, więc ważne jest zaobserwowanie wszelkich zmian w wydzielinie z pochwy, jeśli podejrzewasz u siebie chorobę przenoszoną drogą płciową (Sexually Transmitted Infection - STI). Informacje na temat powyższych chorób lub innych infekcji są dostępne w innych ulotkach z powyższej serii.

Grzybica pochwy (drożdżycyca)

P. Czym jest grzybica pochwy?

O. Grzybica pochwy jest występującą powszechnie infekcją. Wywołują ją drożdżaki z rodzaju candida, które żyją na skórze, w ustach, jelitach i pochwie. Zazwyczaj nie powodują one problemów, ale w pewnych okolicznościach namnażają się w pochwie i powodują nieprzyjemne objawy.

Your guide to sexual health

Grzybica pochwy nie jest chorobą przenoszoną drogą płciową, ale stosunek płciowy może podrażniać pochwę i powodować ujawnienie się objawów. U większości kobiet grzybica pochwy wystąpi przynajmniej raz w życiu. W przypadku niewielkiej liczby kobiet, uciążliwa powracająca grzybica pochwy będzie występować bez znanej bliżej przyczyny.

Inne czynniki, które mogą powodować namnażanie się drożdżaków i rozwinięcie się grzybicy pochwy, to:

- zażywanie antybiotyków (u niektórych kobiet może wystąpić grzybica po zażyciu antybiotyków lub innych leków),
- stosowanie dezodorantu do higieny intymnej lub perfumowanego płynu do kąpieli,
- stosowanie perfumowanego płynu do zmiękczenia prania,
- stosowanie w okolicy genitaliów nawilżających chusteczek dla dzieci lub chusteczek zawierających alkohol,
- zainfekowana i zaczerwieniona, pęknięta skóra,
- noszenie bielizny ze sztucznego tworzywa lub obcisłych spodni (wilgotne, ciepłe środowisko ułatwia namnażanie się drożdżaków),
- ciąża,
- cukrzyca.

Grzybica może również wystąpić u mężczyzn, szczególnie u mężczyzn nieobrzezanych.

P. Jakie są objawy grzybicy pochwy?

O. Nieszkodliwe bakterie żyjące na zewnątrz i wewnątrz ludzkiego organizmu zazwyczaj zapobiegają namnażaniu się drożdżaków i bólowi jaki wywołują. Jednak, kiedy sytuacja ulegnie zmianie, objawy grzybicy mogą wystąpić. Możesz zaobserwować:

- swędzenie, podrażnienie i opuchliznę w okolicy genitaliów,
- gęstą, białą wydzielinę z pochwy,
- pieczenie po odbyciu stosunku płciowego,
- ból przy oddawaniu moczu.

Jeśli podejrzewasz u siebie grzybicę, porozmawiaj z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą, który zaoferuje odpowiednie leczenie na podstawie występujących objawów. Dalsze badanie nie zawsze jest konieczne.

P. W jaki sposób diagnozuje się grzybicę pochwy?

O. Jeżeli objawy nie osłabną po zastosowaniu leków nabytych w aptece, konieczna może być wizyta w lokalnej przychodni lub poradni zdrowia seksualnego (np. klinika GUM [GUM – medycyna układu moczowo-płciowego] lub poradnia planowania rodziny).

Twój przewodnik po zdrowiu seksualnym i dobrym samopoczuciu

Badanie jest proste. Pielęgniarka lub lekarz pobiorą próbkę komórek z pochwy za pomocą specjalnego przyrządu. Przyrząd ten jest podobny do pałeczki kosmetycznej. Samo pobranie komórek trwa tylko kilka minut i nie jest bolesne, choć przez chwilę może być nieprzyjemne. Próbka zostanie przebadana pod mikroskopem w trakcie twojej wizyty w klinice GUM. Oznacza to, że w przypadku grzybicy, leczenie będzie mogło rozpocząć się natychmiast.

P. Jakie są następne kroki w przypadku grzybicy pochwy?

O. Leczenie grzybicy jest zazwyczaj łatwe. W zainfekowanej okolicy można zastosować maść w kremie, aby ulżyć swędzeniu i podrażnieniu. Niektóre kobiety mogą otrzymać specjalne tabletki, zwane czopkami dopochwowymi. Możesz również otrzymać tabletki do aplikacji doustnej.

Niektóre maści w kremie używane do leczenia mogą osłabić działanie prezerwatyw lateksowych, wkładek antykoncepcyjnych i kapturków domacicznych. Poproś lekarza, pielęgniarkę lub farmaceutę o poradę.

Konieczne powiedz lekarzowi lub pielęgniarce, że jesteś w ciąży, podejrzewasz ciążę lub, jeśli karmisz piersią. Może mieć to wpływ na rodzaj zastosowanego leczenia.

Nie zarazisz partnera grzybicą w trakcie stosunków płciowych. Niemniej jednak, mogą one powodować dyskomfort, a zatem lepiej ich unikać.

P. W jaki sposób mogę sobie sama pomóc?

O. Większości kobietom ulgę przynosi nasączenie tamponu w jogurcie naturalnym i włożenie go do pochwy. Bakterie, zawarte w jogurcie, mogą złagodzić infekcję. Jeśli chciałabyś skorzystać z tej metody „samoleczenia”, upewnij się, że jogurt, jakiego używasz jest naturalny i zawiera żywe kultury bakterii. Taki jogurt nazywa się czasami bio-jogurtem. Polepszenie może nastąpić również, jeśli ograniczysz lub przestaniesz stosować mydło przez kilka dni oraz zaczniesz nosić bawełnianą odzież bez bielizny.

P. Jak mogę zapobiec grzybicy pochwy?

O. Niektóre kobiety mają skłonność do infekcji grzybiczych pochwy i nie jest jasne, dlaczego tak się dzieje. Jeśli będziesz miała taki problem, porozmawiaj z lekarzem, pielęgniarką lub pracownikiem służby zdrowia. Możesz zrobić wiele, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia grzybicy pochwy:

- unikaj noszenia rajstop, bielizny z tworzyw sztucznych lub ciasnych spodni lub dżinsów.
- unikaj perfumowanych mydeł, płynu do kąpieli, dezodorantów do higieny intymnej lub środków dezynfekujących.
- zrezygnuj ze stosowania perfumowanego płynu do zmiękczenia prania, piorąc ręczniki i bieliznę.
- zastanów się nad zmianą mydła na zastępczy środek czystości — farmaceuta doradzi co może najlepiej Ci służyć.
- unikaj stosowania chusteczek nawilżających dla dzieci lub chusteczek zawierających alkohol w okolicy skóry genitaliów.

Twój przewodnik po zdrowiu seksualnym i dobrym samopoczuciu

- po skorzystaniu z toalety, przecieraj pochwę z góry na dół, co zapobiegnie przenoszeniu zarazków do pochwy.
- jeśli przy leczeniu antybiotykami wystąpi u Ciebie grzybica pochwy, warto poprosić lekarza o jednoczesne przepisanie leku przeciwgrzybicznego.

P. Czy mój partner powinien się również leczyć przeciw grzybicy?

O. Grzybica zazwyczaj nie jest przenoszona na drugą osobę w trakcie stosunku płciowego, więc twój partner prawdopodobnie nie będzie musiał się leczyć przeciwko grzybicy. Mężczyźni są mniej skłoni do zachorowań na grzybicę, choć u niektórych może wystąpić podrażnienie, będące wynikiem działania grzyba zwanego drożdżakiem. Jeżeli u partnera zajdzie potrzeba leczenia, maść w kremie powinna pomóc. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub farmaceutą w celu uzyskania porady.

Bakteryjne zakażenie pochwy (BV)

P. Co powoduje bakteryjne zakażenie pochwy?

O. Bakteryjne zakażenie pochwy ma miejsce w momencie, kiedy bakterie, które występują w pochwie, nadmiernie się namnażają i powodują wystąpienie objawów schorzenia. Przyczyną może być stosowanie perfumowanego płynu do kąpieli lub mydła, dezodorantu do higieny intymnej, silnego detergentu lub płynu zmiękczającego do prania ubrań, bielizny lub ręczników, bądź też palenie. Ostateczna przyczyna, nie jest jednak znana.

Stosunek płciowy może doprowadzić do bakteryjnego zakażenia pochwy, ponieważ sperma może rozregulować w pochwie poziom kwasowości, co ułatwi namnażanie się bakterii i spowoduje objawy choroby. Mężczyźni nie mogą zarazić się tą chorobą.

P. Jakie są objawy bakteryjnego zakażenia pochwy?

O. Często nie występują żadne objawy, lecz niektóre kobiety mogą zauważyć różnicę w wydzielinie z pochwy. Wydzielina ta może przybrać zabarwienie szare i mieć rybi zapach, wzmagający się w trakcie i po stosunku płciowym oraz w czasie miesiączki.

P. W jaki sposób diagnozuje się bakteryjne zakażenie pochwy?

O. Jeśli obawiasz się, że mogło u Ciebie wystąpić bakteryjne zakażenie pochwy, odwiedź lokalną przychodnię, aptekę lub poradnię zdrowia seksualnego, (np. klinika GUM lub poradnia planowania rodziny). Są to specjalistyczne instytucje, działające całkowicie poufnie i można się do nich wybrać bez uprzedniej wizyty u lekarza rodzinnego (GP).

Nie zawsze trzeba przechodzić badanie, ponieważ możesz uzyskać pomoc w aptece. Jeśli wybierzesz się do swojego lekarza pierwszego kontaktu GP lub poradni zdrowia seksualnego, pielęgniarka lub lekarz mogą pobrać próbkę wydzieliny z pochwy. Przyrząd do pobrania próbki jest podobny do pałeczki kosmetycznej. Samo pobranie próbki trwa tylko kilka minut i nie jest bolesne, choć przez chwilę może być nieprzyjemne.

Twój przewodnik po zdrowiu seksualnym i dobrym samopoczuciu

Rozpoznanie choroby może nastąpić od razu ze względu na charakterystyczny wygląd wydzieliny z pochwy. Wówczas może zostać podjęte natychmiastowe leczenie.

P. Jakie są następne kroki w przypadku bakteryjnego zakażenia pochwy

O. Leczenie bakteryjnego zakażenia pochwy jest zazwyczaj łatwe. Jest wiele rodzajów dostępnych antybiotyków - dopochwowa maść w kremie może być również zalecana.

Jednakże, niektóre maści mogą osłabić działanie prezerwatyw lateksowych, wkładek antykoncepcyjnych lub innych form antykoncepcji. Powiedz lekarzowi lub pielęgniarce jaką stosujesz antykoncepcję i poradź się jakie inne formy antykoncepcji mogą być stosowane w trakcie leczenia.

Konieczne powiedz lekarzowi lub pielęgniarce, że jesteś w ciąży, podejrzewasz ciążę lub, jeśli karmisz piersią. Może to mieć wpływ na formę leczenia.

Partnerki zazwyczaj nie będą wymagać leczenia, chyba że pojawią się u nich objawy choroby.

Bezpieczny seks

Choroby przenoszone drogą płciową mogą być przenoszone poprzez seks bez zabezpieczenia oraz wspólne używanie akcesoriów erotycznych. Aby zarazić się chorobą przenoszoną drogą płciową, nie trzeba mieć wielu partnerów seksualnych. Jednakże istnieje większe prawdopodobieństwo, że cierpisz na chorobę przenoszoną drogą płciową, jeśli w ostatnim czasie zmieniłeś/eś partnera seksualnego lub, jeśli miałeś/eś więcej niż dwóch partnerów seksualnych w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Bezpieczny seks wymaga stosowania prezerwatywy oraz chusteczek lateksowych (dental dams) przy seksie oralnym oraz prezerwatywy z nawilżającym środkiem na bazie wody przy seksie analnym i waginalnym. Pomaga to zabezpieczeniu twojego partnera przed zakażeniem.

Darmowe prezerwatywy są dostępne w poradniach zdrowia seksualnego, tj. kliniki GUM i poradnie planowania rodziny oraz ośrodkach młodzieżowych typu „drop-in”. Można je również nabyć w większości aptek i supermarketów. Zawsze używaj prezerwatyw dobrej jakości z europejskim znakiem jakości CE Kitemark.

Aby uzyskać dodatkowe informacje, odwiedź stronę www.sexualhealthscotland.co.uk lub zadzwoń na infolinię pod numer 0800 121 4590.