

## Vaginální mykózy

Zná to téměř každá žena. Vaginální mykózy někdy trápí 75 % žen a řadu z nich dokonce opakovaně. Ke vzniku stačí málo – jedna návštěva bazénu pobyt v mokřých plavkách, či příliš těsné oblečení a už se kvasinky ujímají vlády. V létě počet mykóz prudce stoupá, a tak se v

ordinacích lékařů dveře netrhnou.

**Příznaky:** Svědění intimních partií, bílý hrudkovitý výtok, otok, zarudnutí rodidel. Může se přidat bolest v podbřišku a při pohlavním styku, pálení při močení.

**Prevence:** Nosit vzdušné oblečení z přírodních materiá-

lů, bavlněné spodní prádlo, dodržovat hygienu, nepobývat v mokřých plavkách, nepoužívat parfémované věci (vločky, toaletní papíry), omezit příjem cukru vč. sladkých nápojů, který podporuje množení kvasinek, dodržovat pitný režim, dát pozor na přehřátí intimních partií. V případě náchylnosti k mykózám používejte do chlorovaných bazenů ochranné tampony.

## OČIMA ODBORNÍKA

### Tanga jsou krásná věc. Hlavně pro kvasinky!

**Stoupá v létě u žen výrazně počet mykóz? Bývají častou příčinou mokré plavky?**

Syndrom »mokřých plavek«, tak lze souhrnně popsat jedna z velice obtěžujících ženských potíží. Nemusí být ale způsobena vždy jen kvasinkami. Koupání se v rybnících a bazénech není pro ženu úplně nejhygieničtější. Z kultivačních vyšetření mnohdy prokážeme různé druhy bakterií, i když je pravdou, že kvasinkové infekce vévodí. Zvýšené teplo a pocení napomáhají všem druhům infekcí. A je jedno, zda je chytí-

me v bazénu, nebo nedostatkem vhodné hygieny, navíc podpořené vyrýsovanými kalhotkami v upnutých riflích.

**Co může žena udělat preventivně pro to, aby se mykózám vyhnula?**

Nosit pohodlné a ideálně bavlněné spodní prádlo. Tanga jsou sice krásná věc, ale má smysl je nosit pouze tehdy, když je někdo ocení. Snížit riziko pocení v intimních partiích. Koupat se v hygienicky nezávadném prostředí, po koupání preventivně zavádět probiotika nebo použít speciální intimní hygienu k tomu určenou.

**Když se mykóza objeví, je nutné hned vyhledat lékaře?**

Navštívit lékaře je ideální řešení.

**Pomáhají i přípravky z lékárny?**

Ano, antimykotika v lokální podobě jsou volně prodejná a ve velké části případů pomohou.

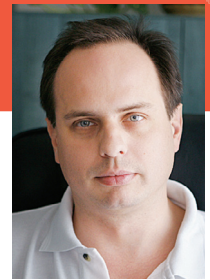
**Jak se díváte na babské rady, například zavést bílý jogurt apod.?**

Bílý jogurt je prabába moderních probiotických přípravků. Obsahuje totiž zpravidla bakterie blízké mléčné bakterii a ty v pochvě žít mají. Pomoci tedy může. Osobně bych ale dal přednost skutečně sofistikovaným lékům z lékárny.

MUDr. Petr Kovář:

gynekolog,

Gynprenatal, s. r. o., Havířov



## Zánět močových cest

Nevyhne se mu 70 % žen, každou pátou trápí opakovaně.

U žen je totiž močová trubice krátká, a tak se bakterie snadno dostanou do močového měchýře. Za 80 % případů stojí bakterie E. Coli. Ty jsou nejčastějšími původci infekcí. Jsou součástí lidské stolice, avšak díky anatomické stavbě ženského těla se snadno dostanou do močových cest. Příčinou zánětů je prochlazení, v létě hrozí z mokřých plavek.

**Příznaky:** Pálení, řezání,

bolest při močení, stálé nutkání, které vás nutí jít často »na malou«, i když z vás vyjde jen trocha moči, bolest či křeče v podbřišku, moč může být tmavší, lehce načervenalá, objevit se může bolest zad a teplota.

**Co dělat:** První pomocí mohou být brusinky a dostatečný pitný režim, většinou je však nezbytná návštěva lékaře, který doporučí vhodnou léčbu. Zánět se vyplatí nepodcenit, hrozí totiž komplikace – od zánětu a poškození ledvin a ledvinových pánviček až po neplodnost.

## OČIMA ODBORNÍKA

MUDr. Lukáš Horčíčka:  
urogynekolog, GONA, Praha

### Prevence zánětů je složitá!

Bohužel neexistuje. Máme mnoho doporučení, která umožní snížit výskyt infekcí močových cest a eventuálně se jich zbavit. Je to nejčastější infekční onemocnění žen, a jak je léčba jednoduchá, tak je prevence složitá. Užívání intimních mýdel a nepřehánění hygieny, mít dostatek času k vyprázdnění se. Úprava pitného režimu – dostatek, ale ne mnoho tekutin, lépe nezávadných. V létě si převlékejte mokré plavky. Neseďte na chladné zemi. Léčíte-li se, vždy je nutné dokončení cyklu terapie. K zamezení opakování infekce někdy dlouhodobě používáme malé dávky antibiotik, obvykle v dávce na noc. Podobným způsobem – zabránění množení bakterií – může pomáhat i preparát s extraktem z kanadských brusinek, dlouhodobé klade zkušenosti mám se Swiss Max či Mega Brusinkami. Důležité je nepodcenit první příznaky infekce a včas jí léčit.

