



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

IGIENE INTIMA.

Un'igiene intima eseguita in modo corretto serve a dare un senso di piacevole freschezza ma, soprattutto, aiuta a prevenire piccoli disturbi che interessano l'apparato genitale femminile.

Nel passato la parola igiene era semplicemente sinonimo di pulizia. Oggi, con l'ampliamento delle nostre conoscenze scientifiche, il termine ha acquisito un significato più ampio e comprende tutto ciò che serve come prevenzione; infatti, se parliamo di igiene, facciamo riferimento a tutte quelle pratiche utili a mantenere in un eccellente stato di salute gli organi genitali e *in buona efficienza le loro funzioni*. Certamente questo concetto interessa l'igiene intima femminile, anche se, per la prevenzione, la donna non deve dimenticare, oltre ad un'adeguata cura personale, di eseguire esami specifici, come il Pap.test, e visite di controllo. L'apparato genitale femminile è regolato da un meccanismo che varia durante tutto l'arco della vita e segue diversi ritmi ormonali: quelli piuttosto statici dell'adolescenza e della menopausa a quelli variabili del periodo fecondo. L'importante è cercare di mantenere equilibrato questo meccanismo naturale avendone cura e rispettando alcune norme igieniche. *Una corretta igiene intima aiuta infatti ad evitare disturbi non gravi, ma che possono mettere a disagio e interferire negativamente nei rapporti interpersonali.*

MENOPAUSA.

CHE COS'È . La menopausa corrisponde al periodo della vita di una donna durante il quale cessano le mestruazioni, l'ovulazione e la produzione di ormoni come gli estrogeni. Termina quindi il periodo potenzialmente riproduttivo della donna. E' un processo normale dell'invecchiamento che avviene generalmente tra i 45 e 50 anni, ma in alcuni soggetti può verificarsi anche più precocemente oppure in età più avanzata.

MANIFESTAZIONI. La menopausa si preannuncia con una serie di irregolarità mestruali come cicli ravvicinati e di durata maggiore, con un flusso a volte scarso, talvolta intervallati da perdite ematiche intermestruali, chiamate spotting fino alla cessazione completa delle mestruazioni. La conseguente carenza di estrogeni determina una serie di sintomi che interessano i più svariati apparati:

apparato neuro-endocrino con variazioni dell'umore, ansia, irritabilità, calo della memoria e della capacità di concentrazione, vampate di calore.

apparato uro-genitale : atrofia della mucosa vaginale e conseguente difficoltà ad avere rapporti, cistiti ricorrenti, prolasso uterino, incontinenza urinaria, calo del desiderio.



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

apparato muscolo-scheletrico : osteoporosi, dolori agli arti e alle articolazioni

apparato cardiovascolare : aumento del numero degli infarti e coronaropatie

TERAPIA. La terapia è raccomandata per migliorare la qualità della vita. Essa consiste nella somministrazione degli estrogeni che le ovaie non sono più in grado di produrre. Essa determina una drastica riduzione delle patologie cardiovascolari, delle fratture da osteoporosi e di tutti i sintomi prima descritti legati alla carenza estrogenica .

La terapia viene somministrata per via orale o transdermica (cerotti) ed è consigliabile protrarla per almeno 5 anni.

Eccessivi appaiono gli allarmismi relativi ad una aumentata incidenza di tumori alla mammella. Dati scientifici recenti stimano il rischio di tumore della mammella dopo 10 - 15 anni di terapia ampiamente inferiore al vantaggio legato alla drastica diminuzione di patologie cardiovascolari e scheletriche.

Oggi parlare e conoscere l'apparato genitale, sia maschile che femminile, non è più così difficile. Alcuni anni fa questa parte del corpo veniva trascurata perché direttamente collegata con la sessualità e, quindi, con il peccato. Oltre a questi motivi di carattere sociale e psicologico esistevano difficoltà di ordine pratico, che rendevano estremamente difficile l'igiene personale, sia per la mancanza di stanze da bagno sia per la mancanza di prodotti adeguati. Tutto ciò spiega come mai fossero così diffuse le infiammazioni genitali che spesso causavano malattie anche più gravi. Ancora oggi sono molte le domande che le donne si pongono sull'argomento, poiché purtroppo, esistono ancora false credenze che la cultura popolare ha alimentato. L'argomento dell'igiene intima deve invece essere affrontato con serietà, basandosi su conoscenze corrette dell'apparato genitale femminile. Una corretta informazione permette alla donna di sfatare antiche ed errate credenze, di mantenersi in piena salute, perché non più vittima di pratiche igieniche sbagliate, scarse o, addirittura, dannose.

Il perfetto funzionamento dell'apparato genitale femminile dipende da molti fattori, che talvolta possono sfuggire al controllo della donna e richiedono quindi la valutazione del medico. Esistono invero disturbi sui quali la donna può intervenire e fare prevenzione mediante una corretta e accurata igiene intima. Le normali difese, costituite soprattutto dalla presenza in vagina del bacillo di Doderlin che determina una costante acidificazione dell'ambiente, talvolta non sono sufficienti ad impedire l'insorgenza di processi infiammatori della vagina e di quella porzione di utero, detta collo o cervice, che qui sporge. Queste infiammazioni, oltre ad essere piuttosto fastidiose, possono estendersi e causare problemi al partner; perciò, quando si manifestano, richiedono l'intervento medico.

Direzione Export : Via Canazei 20a, cap. 00124 Roma tel. +39 06 50910651 - 5053053

www.cspaitalia.com & www.arcadiacosmetics.com

e-mail : info@arcadiacosmetics.com

Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

Generalmente i processi infiammatori sono determinati da batteri, ma esistono anche quelle di natura allergica, irritativa e traumatica. Le forme allergiche si manifestano o per intolleranza a sostanze chimiche, o per l'uso di biancheria sintetica o per il lattice di gomma del preservativo. Rapporti sessuali troppo frequenti, sfregamenti di indumenti stretti, particolari sport, come l'equitazione o il ciclismo, possono causare irritazioni ai genitali. Infiammazioni di origine traumatica sono più frequenti in età pediatrica a causa di sfregamenti e di piccoli incidenti.

Un'igiene corretta può evitare, in presenza di tutte queste cause, l'impianto di germi patogeni e conseguenze più importanti. Una comune causa di infiammazione è costituita dalla dimenticanza, talvolta di alcuni giorni, di sostituire gli assorbenti igienici interni; scordarsi di cambiare spesso l'assorbente interno determina guai seri, perché il sangue che ristagna può essere inquinato da germi provenienti dall'intestino. Buona regola igienica è quella di praticare, naturalmente dopo aver rimosso il tampone, delle lavande antisettiche. Le vaginiti, quindi, possono essere di varia natura e spesso richiedono l'intervento del ginecologo per essere risolte perfettamente, anche se con una corretta igiene intima è più facile evitarle.

VAGINITE MICOTICA.

CHE COS'È. La vaginite micotica è comunemente causata dalla candida albicans. La candida è un'ospite abituale della vagina. Vari fattori come la gravidanza, il diabete, un deficit immunologico, cure protratte di antibiotici o altri farmaci, terapie con estro-progestinici, stress psico-fisico rendono virulento questo micete e favoriscono l'insorgere della patologia. La vaginite è contagiosa, perciò è facilmente trasmissibile con il rapporto sessuale e spesso non causa particolari disturbi nell'uomo. Per questo motivo è necessario curare anche il partner che altrimenti, come portatore sano, potrebbe ulteriormente diffondere la malattia. La vaginite ha tendenza a recidivare.

COME SI MANIFESTA. I sintomi sono prurito e infiammazione della vulva, perdite vaginali di aspetto lattiginoso talvolta a grumi, mucosa ricoperta da piccole chiazze bianche, minzione frequente e dolorosa, gonfiore dei genitali esterni e coito doloroso.

TERAPIA. La cura si basa sull'utilizzo di medicinali antimicotici per uso topico come lavande, candele o pomate e la terapia orale. La terapia viene spesso praticata a cicli data la tendenza alla recidiva. Deve essere curato anche il partner con prodotti specifici per via orale. Nel periodo della cura bisogna astenersi dai rapporti sessuali o comunque, usare il preservativo.

Una corretta igiene intima deve sempre rispettare tutte le difese naturali presenti sugli organi genitali, soprattutto della vagina, perché costituisce il tramite tra l'esterno e l'apparato interno e funge da barriera contro eventuali aggressori. Bisogna mantenere intatte le difese strutturali, come l'elasticità e la resistenza della mucosa, e le difese chimiche, costituite essenzialmente dall'acidità ambientale dovuta al bacillo di Doderlein.

Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

Prima regola di una corretta igiene intima è una buona detersione della parte che tra l'altro determina una piacevole sensazione di freschezza. Il risultato può essere ottenuto utilizzando prodotti che contengano sostanze ad alto potere detergente, ma in grado di mantenere inalterata l'acidità naturale dell'ambiente. *I comuni saponi, per esempio pur possedendo i requisiti di buoni detergenti, determinano una reazione di tipo alcalino che li rende non adatti per l'igiene della parte.* Potrebbe essere usato il sapone tipo Marsiglia, perché ha un'azione neutra, ma **meglio ancora è impiegare detergenti acidi specifici, formulati per questa zona del corpo.**

Durante il periodo mestruale l'igiene intima deve essere particolarmente accurata: sono consigliabili frequenti detersioni giornaliere e lavande vaginali. Per questi lavaggi interni è meglio utilizzare cannule morbide, flessibili e arrotondate e detergenti acidi, con un pH intorno a 4. Le lavande devono sempre essere eseguite con lentezza e con delicatezza. Oggi sempre più donne usano l'assorbente interno, perché è invisibile e comodo per chi pratica sport, per i bagni in mare. Naturalmente il loro uso non può prescindere da particolari attenzioni, come non utilizzarli durante il sonno e cambiarli con molta frequenza, e sempre bisogna associare al loro uso una perfetta igiene.

Menopausa. Il periodo della menopausa è caratterizzato dalla cessazione dell'attività riproduttiva e, quindi, della produzione degli estrogeni; ormoni che servono anche a mantenere vitali ed elastici i tessuti dei genitali. Si verifica un calo netto di difese strutturali importanti, quindi in questo periodo è estremamente importante seguire un'igiene intima scrupolosa, allo scopo di prevenire l'insorgenza di disturbi fastidiosi.

Gravidanza. Questo periodo richiede cure igieniche intime particolari, soprattutto a causa di quelle perdite bianche, non patologiche, determinate da una maggiore produzione di muco. Questa abbondanza di secrezioni potrebbe favorire l'impianto di germi patogeni, perciò è consigliata una accurata detersione locale anche associata a un blando disinfettante a base di sali di ammonio quaternario, che non interagiscono con il bacillo di Doderlein.

Come scegliere il detergente intimo. La scelta del detergente intimo è molto importante al fine di una corretta igiene dei genitali e al mantenimento della loro salute. Un buon preparato deve possedere questi requisiti:

- **Avere una reazione acida, con un pH intorno a 5, per rispettare la naturale acidità ambientale.** Molti prodotti attualmente in commercio sono a base di acido lattico, normalmente presente in vagina, e risultano essere adeguati alle esigenze fisiologiche
- **Possedere una moderata azione antiseptica,** utile in caso di bruciori o irritazioni frequenti, determinata da sostanze, come i sali di ammonio quaternario, capaci di difendere la vagina e di non disturbare i bacilli di Doderlein



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

- **Possedere un'azione deodorante e rinfrescante**, non essenziale forse dal punto di vista clinico, ma significativa per il benessere della donna
- **Contenere, quando necessario , estratti vegetali**, per esempio equiseto o camomilla, che hanno un'azione lenitiva, utile ad eliminare quelle fastidiose sensazioni di secchezza locale presenti soprattutto in menopausa. Questi particolari preparati sono in commercio sia come soluzione per lavaggi che in forma di gel.
- **Essere utilizzabili anche in circostanze particolari**, per esempio in luoghi dove non è possibile disporre di acqua. Esistono allo scopo sostanze detergenti nebulizzate, che posseggono , oltre ai requisiti di qualità, anche la praticità d'uso.

Oggi sono numerosi i prodotti in commercio di buona qualità, che possono essere utilizzati con serenità.

L'igiene intima femminile oggi è associata al concetto di prevenzione di patologie durante tutto l'arco della vita, dall'infanzia alla post-menopausa. Deve essere sempre adeguata ai diversi eventi che si susseguono naturalmente, come la pubertà, la gravidanza, la contraccezione, che richiedono particolari attenzioni. Il prodotto usato per l'igiene intima assume caratteristiche diverse a seconda dell'esigenza specifica di un determinato periodo.

Saranno utilizzati prodotti antisettici in gravidanza o quando vi siano abbondanti perdite; in presenza di sistemi di contraccezione meccanica occorrerà servirsi di prodotti capaci di prevenire infiammazioni, mentre in menopausa è consigliabile servirsi di detergenti intimi in grado di diminuire la sensazione di secchezza, che ci faranno sentire meglio e in grado di mantenere anche una serena vita sessuale.