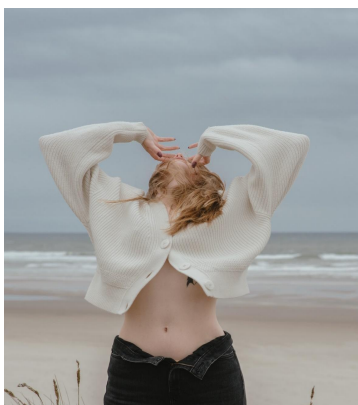


Kaip išlaikyti makštį švarią ir sveiką?



Makštis(vagina) yra sukurta taip, kad galėtų išlikti švari natūralios sekrecijos (išskyrų) pagalba. Sužinokite, kaip padėti makščiai(vagina) išlikti švariai ir sveikai ir kodėl jums nereikia dušo ar intymios higienos servetėlių.

Makštis(vagina) yra raumenų vamzdelis moters kūne, einantis nuo gimdos kaklelio (gimdos angos) iki makšties angos. Išoriniai lytiniai organai, vadinami vulva, supa makšties angą. Kasdienė sveikatos priežiūra gali padėti išlaikyti gerą jūsų makšties(vagina) sveikatą, sako dr. Suzy Elneil, Londono universiteto koledžo ligoninės uroginėkologijos konsultantė ir moterų gerovės atstovė. „Paprastai gera makšties sveikata palaikoma užtikrinant, kad jūsų bendra sveikatos būklė būtų gera“, - paaiškina ji. „Tai apima sveiką mitybą ir mankštą.“ Įprasta mankšta padeda palaikyti gerą makšties funkciją, nes vaikščiojimas ir bėgimas padeda dubens dugno raumenims tonizuotis ir užtikrinti gerą bendrą sveikatos būklę “.

Makšties(vagina) sekrecija ir išskyros

Išskyrus tai, kas yra jūsų natūralaus menstruacinio ciklo dalis, makščiai yra normalu gaminti skaidrias ar baltas išskyras (gleives). Šios gleivės natūraliai išskiriamos iš gimdos kaklo, vadinamo gimdos kakleliu. „Išskyros iš makšties ne visada yra blogas ženklas“, - sako daktarė Elneil. "Yra mitas, kad gausios skaidrios arba baltos išskyros yra susijusios su lytiniu keliu plintančiomis infekcijomis." Išskiriamo gleivių kiekio pokyčiai gali būti 100% hormoniniai - kitaip tariant, susiję su mėnesinių ciklu, nėštumu ar menopauze. "

Išskyrų iš makšties pobūdis ir kiekis jūsų mėnesinių ciklo metu skiriasi. Maždaug tuo metu, kai kiaušidė išleidžia kiaušinėį (ovuliacija), išskyros paprastai tampa klampesnės ir tasesnės, pavyzdžiui, kaip žalio kiaušinio baltymo. Sveikos išskyros neturi stipraus kvapo ar spalvos. Galite pajusti nemalonų drėgnumą, tačiau aplink makštį neturėtų niežėti ar skaudėti. Jei yra kokių nors išskyrų pokyčių ar kitų simptomų, kurie jums nėra įprasti, pvz., Pasikeitė išskyrų spalva arba jos pradeda skleisti nemalonų kvapą ar jums tiesiog niežti, kreipkitės į savo šeimos gydytoją, nes galite turėti infekciją.

Bakterijos makštyje(vagina)

Makšties viduje yra daugybė bakterijų, kurios yra jos apsauga. Karališkojo akušerių ir ginekologų koledžo atstovas spaudai profesorius Ronnie Lamontas sako: „Makštyje yra daugiau bakterijų nei bet kurioje kitoje kūno vietoje po žarnyno, tačiau bakterijos ten yra dėl tam tikros priežasties“.

Gerųjų bakterijų makštyje paskirtis:

- suteikti „skaitinį dominavimą“ - jos viršija kitų galimai kenksmingų bakterijų kiekį, kurios gali patekti į makštį
- padėti išlaikyti makšties pH pusiausvyrą (koks makštyje yra rūgštingumas) tolygiai, o tai padeda išlaikyti sveiką bakterijų pusiausvyrą
- gali gaminti bakteriocinus (natūraliai atsirandančius antibiotikus), kad sumažintų ar užmuštų kitas į makštį patekusias bakterijas
- gamina medžiagą, kuri neleidžia prilipusioms bakterijoms įsiskverbti į makšties sienelės, o tai neleidžia bakterijoms įsiskverbti į gilesnius audinius

Jei sutrinka bakterijų pusiausvyrą, tai gali sukelti infekciją ir uždegimą. Laktobacilomis vadinamos bakterijos padeda išlaikyti makšties pH pusiausvyrą esant normaliai žemai (mažiau nei 4,5 pH), o tai taip pat apsaugo nuo kitų organizmų dauginimosi. Jei makšties pH padidėja (ji tampa mažiau rūgšti), gali sumažėti laktobacilų kokybė ar kiekis ir pradėti daugintis kitos bakterijos. Tai gali sukelti infekcijas, tokias kaip bakterinė vaginozė ar pienligė, kurios gali sukelti simptomus, įskaitant niežėjimą, dirginimą ir nenormalias išskyras.

Makšties plovimas

Patartina vengti parfumuotų muilų, gelių ir antiseptikų (ar kita odos kosmetika, dušo kremas), nes jie gali paveikti sveiką bakterijų pusiausvyrą ir pH lygį makštyje ir sukelti dirginimą (oda taps jautri). Kasdien švelniai nuplaukite makšties sritį (vulvą) naudodami paprastus muilus be kvapiklių ar prausiklius.

Makštis pati išsivalo natūraliomis makšties išskyromis (gleivėmis). „Menstruacijų metu gali būti naudinga plauti daugiau nei vieną kartą per dieną“, - sako dr Elneil, kuri pabrėžia, kad taip pat svarbu išlaikyti švarią tarpvietės sritį tarp makšties ir išangės. "Gerai tarpvietės higienai būtina plauti tą vietą bent kartą per dieną įprastai, kaip prausiate ir makštį." „Visos moterys yra skirtingos“, - sako profesorius Lamontas. "Kai kurios gali nusiprausti parfumuotu muilu ir nepastebėti jokių problemų." Tačiau jei moteris turi vulvos dirginimą ar kitus simptomus, vienas iš pirmųjų dalykų, kurį galite padaryti, yra naudoti nealergizuojančius paprastus muilus, kad sužinotumėte, ar tai padeda. "

Makšties dušas

Dušo vandens srovė prileidžia vandens į makštį, išvalydama makšties išskyras. Kai kurios moterys naudoja dušą, kad „išvalytų“ makštį. Bet naudojant dušą, gali sutrikti įprasta makšties bakterijų mikroflora, todėl nerekomenduojama to daryti. „Negaliu pagalvoti apie jokiais aplinkybėmis, kuriose

dušas būtų naudingas makščiai, nes viskas, ką jis daro, yra tai, kad išplauna viską, kas yra makštyje, įskaitant visas sveikas gerąsias bakterijas“, - aiškina profesorius Lamontas. Nėra įrodymų, kad dušas apsaugo nuo LPL (lytiškai plintančių ligų) ar makšties infekcijų, ir tai netgi gali padidinti šių makšties problemų riziką.

Kvapiosios servetėlės ir makšties dezodorantai

Šie parfumuoti produktai gali sutrikdyti sveiką makšties pusiausvyrą. „Jei gamta būtų norėjusi, kad makštis kvėpėtų rožėmis ar levandomis, makštis būtų kvėpėjusi rožėmis ar levandomis“, - sako profesorius Lamontas. Prausimas vandeniu ir paprastu muilu turėtų būti viskas, ko reikia, kad makštis būtų sveika. Normalu, kad makštis turi kvapą. „Makšties kvapas gali keistis skirtingais reprodukcinio ciklo etapais, ir apie jį ne visada reikia galvoti kaip apie infekcijos ar ligos požymį“, - sako dr. Elneil.

Jei nerimaujate dėl to, kaip kvėpia makštis, kvapas yra nemalonus arba makšties kvapui nuslėpti naudojate parfumuotus produktus, turėtumėte kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jums gali būti infekcija, kurią reikia gydyti. Dažniausia neįprastų išskyrų iš makšties priežastis yra bakterinė vaginozė, galinti sukelti nemalonų kvapą. Tai lengvai gydoma antibiotikais, todėl jei nerimaujate, apsilankykite pas savo šeimos gydytoją.

Saugesnis seksas

Kai kurios bakterijos ir virusai sekso metu gali patekti į makštį. Tai apima ligas, tokias kaip chlamidiozė, gonorėja, lytinių organų pūslelinė, genitalijų karpos, sifilis ir ŽIV. Galite apsaugoti makštį nuo šių infekcijų naudodami prezervatyvą kiekvieną kartą, kai mylitės.

Gimdos kaklelio patikra

Į gimdos kaklelio patikrą kviečiamos visos moterys nuo 25 iki 64 metų. Reguliarus gimdos kaklelio tikrinimas reiškia, kad bet kokius nenormalius gimdos kaklelio pokyčius galima nustatyti anksti ir, jei reikia, gydyti vėžį ir užkirsti kelią jo vystymuisi.

Pagal užsienio spaudą parengė gyd. Valdas Mulevičius

<https://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/keeping-your-vagina-clean-and-healthy/>

#oda, #kosmetika, #kremas, #vulva, #vagina, #makštis, #vagina,