

Też



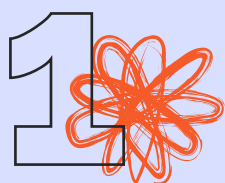
miałam

INFEKCJE INTYMNE SĄ DO OGARNIĘCIA

**Twoja niezbędna dawka
podręcznej wiedzy
o zdrowiu intymnym**

Spis treści

#TeżToMiałam #TeżToMiałam #TeżToMiałam #TeżToMiałam #TeżToMiałam #TeżToMiałam



**Objawy
infekcji
intymnych**

s.4



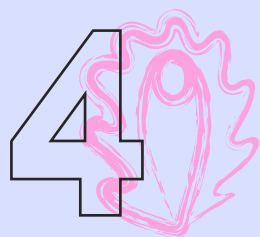
**Rodzaje
infekcji**

s.6



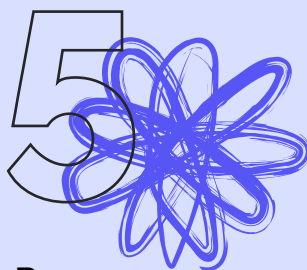
**Jak rozróżnić
infekcje
intymne?**

s.8



**Sposoby
na infekcję
intymną**

s.10



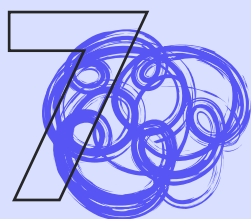
**Przyczyny
infekcji
intymnych**

s.14



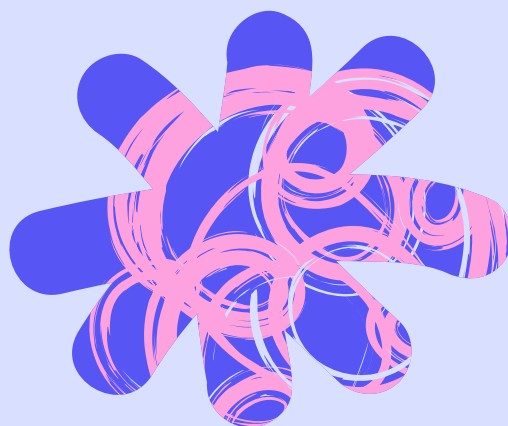
**Jak zapobiegać
infekcjom
intymnym?**

s.16



**Infekcje intymne
są do ogarnięcia!**

s.20



CZEŚĆ

Czy wiesz, że niemalże każda kobieta przynajmniej raz w życiu będzie miała do czynienia z infekcją intymną?

Sama widzisz, że to powszechny problem, więc nie ma co się wstydzić, tylko trzeba tym się zająć i już! Jak to zrobić? Wystarczą rzetelne informacje, sprawdzone sposoby, żeby poradzić sobie z infekcjami intymnymi i im zapobiegać.



#TeżToMiałam #TeżToMiałam #TeżToMiałam #TeżToMiałam #TeżToMiałam #TeżToMiałam

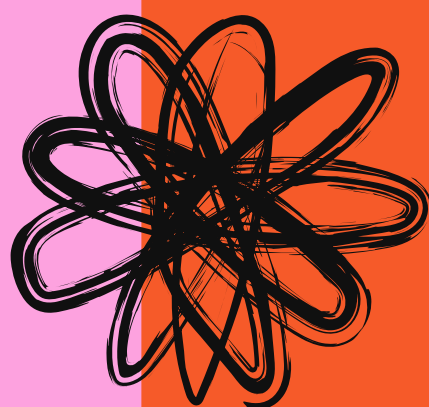
Wiemy, jak wiele mitów istnieje o zdrowiu intymnym i jak dużo niesprawdzonych informacji krąży w sieci na ten temat, dlatego stworzyłyśmy e-booka, w którym rozprawimy się z tymi fejkami raz na zawsze! Fakty i informacje, które w nim znajdziesz, sprawią, że szybko wyleczysz infekcje intymne.

**Ten e-book jest dla Ciebie,
ponieważ są w nim informacje o:**



- * objawach wskazujących na infekcję intymną
- * najczęstszych przyczynach infekcji intymnych
- * rodzajach infekcji intymnych
- * skutecznych sposobach radzenia sobie z nimi
- * metodach zapobiegania ich nawrotom





Objawy infekcji intymnych





Mam jakieś dziwne upławy i podrażnienie, trochę mnie swędzi, wiesz gdzie... 🍊

Ania



A przesłaś w dzieciństwie ospę? Bo u mnie tak się zaczęła... 😞

Magda



Zapalenie cewki masz ;) pamiętaj, żeby zawsze przed i po się obmyć i na ten moment, jeżeli nie masz żadnego leku, to woda z cytryną w dużych ilościach.



Czy wiesz, jakie są najczęstsze objawy infekcji intymnych?

To, co może wskazywać na zakażenie pochwy to:

- ✿ silny świąd pochwy
- ✿ zaczerwienienie przedsionka pochwy oraz sromu
- ✿ ból podczas stosunku
- ✿ pieczenie wokół odbytu
- ✿ gęste białe upławy o konsystencji przypominającej twarożek
- ✿ obfite, wodniste upławy
- ✿ nieprzyjemny zapach z pochwy

Zauważyłaś niektóre z tych objawów u siebie? I co teraz?

Nie panikuj! Przeczytaj najpierw o tym, jakie mogą być rodzaje infekcji, aby umieć dobrać odpowiedni sposób na pozbycie się jej w krótkim czasie.





Rodzaje infekcji intymnych



Ania

U mnie występowało okropne swędzenie przy pojawieniu się hemoroidów, a przy infekcji pochwy nic mnie nie swędziało. Masz pewnie hemoroidy.



Sposób leczenia infekcji intymnej zależy od jej rodzaju, a tych jest kilka.

Przeczytaj, jakie są najczęściej występujące infekcje intymne.

Bakteryjne

Inaczej nazywane waginozą bakteryjną (nazwa równie nieprzyjemna jak sama dolegliwość 😞), mówimy o nich wtedy, gdy liczebność chorobotwórczych bakterii zwiększa się nawet tysiąckrotnie!

Namnożone bakterie powodują zaburzenia równowagi pH pochwy. Jedną z częstszych intymnych infekcji bakteryjnych jest chłamydioza powodowana przez bakterie *Chlamydia trachomatis*.

Zakażeniom bakteryjnym sprzyja ogólne osłabienie organizmu. Na ryzyko nabawienia się infekcji bakteryjnej wpływa także menstruacja, ponieważ krew jest pożywką dla szkodliwych bakterii.

Pasożytnicze

Najbardziej znaną jest rzęsistkowica wywołana przez rzęsistka pochwowego (*Trichomonas vaginalis*). Do tego rodzaju zakażenia dochodzi poprzez kontakt fizyczny z drugą osobą. Zdarza się, że czasem ten rodzaj infekcji przebiega bezobjawowo.

Grzybicze

Szerszemu gronu znane jako drożdżycza bądź kandydoza. Infekcja tego typu wywołana jest najczęściej przez drożdżaki z gatunku *Candida albicans*. Do zarażenia dochodzi zazwyczaj poprzez kontakt seksualny, ale też podczas korzystania z publicznej toalety, wizyty na basenie, po antybiotykoterapii lub infekcji w innej lokalizacji.

Mieszane

Czyli takie, które są związane z zakażeniem bakteryjnym i grzybiczym jednocześnie.

Wirusowe

Do tej grupy schorzeń należy opryszczka narządów płciowych (HSV), którą wywołuje przenoszony drogą płciową wirus Herpes simplex typu 2.

To wszystko brzmi nieco skomplikowanie, ale warto mieć świadomość, że infekcje intymne mają różne pochodzenie. Dlaczego? Czytaj dalej, żeby dowiedzieć się więcej na temat tego, skąd tak naprawdę biorą się infekcje intymne.





**Jak rozróżnić
infekcje
intymne?**



Mam jakąś dziwną wydzielinę z pochwy, nigdy wcześniej tak nie miałam

Magda

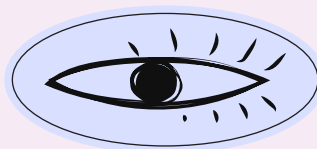


Na bank złapałaś jakiegoś grzyba, innej opcji nie ma.



Jak już wiesz, jest kilka rodzajów infekcji intymnych mających różne podłoże.

W związku z tym, będą się one charakteryzowały innymi symptomami. Odróżnienie ich wcale nie jest proste, ale są objawy, które z dużym prawdopodobieństwem mogą wskazywać na konkretny rodzaj infekcji.



Infekcje bakteryjne

Bakteryjne zapalenie pochwy charakteryzuje się:

- * nieprzyjemnym rybnym zapachem z pochwy
- * szarymi, wodnistymi upławami, które mogą się nasilić np. po stosunku
- * zazwyczaj nie towarzyszą tym objawom ani świąd pochwy, ani bolesność

Infekcje mieszane

Ten rodzaj infekcji jest najtrudniejszy do samodzielnej diagnozy. Na mieszaną infekcję intymną wskazują:

- * upławy o różnym zabarwieniu: od przezroczystego, przez białe i żółte, aż po brunatne
- * świąd
- * pieczenie

Infekcje grzybicze

Grzybicza infekcja pochwy objawia się:

- * serowatymi upławami
- * obrzękiem warg sromowych
- * świądem wewnątrz lub na zewnątrz pochwy
- * bólem, uczuciem pieczenia
- * zaczerwienieniem zewnętrznych narządów płciowych

Nie lekceważ objawów infekcji, które zaobserwowałaś u siebie, ponieważ nieleczone zakażenia intymne mogą powodować szereg komplikacji, a przecież z każdym rodzajem infekcji można sobie poradzić! Nie wiesz jak? Sprawdź, jakie są sposoby poradzenia sobie z tym problemem.

Jeśli nie masz pewności, z jakim rodzajem infekcji masz do czynienia, umów się na wizytę u ginekologa specjalisty, który postawi diagnozę i zaleci odpowiednie sposoby leczenia infekcji intymnej.



Sposoby na infekcje intymne



Ania



Podmywaj się rumiankiem, zaparz 5 torebek, wlej do miski i dolej wody. Powinno pomóc

Magda



Spróbuj posypać wargi sromowe mąką ziemniaczaną.



Nie, nie i jeszcze raz nie!

Niektóre porady czerpane z sieci mogą Ci bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Właśnie dlatego wiedzę należy czerpać ze sprawdzonych źródeł, od lekarzy i farmaceutów, u których uzyskasz informacje i rady dotyczące leczenia zakażeń w obrębie pochwy i sromu.

Jeśli objawy, które zaobserwowałaś u siebie, są charakterystyczne dla infekcji intymnej, to nie pytaj wujka Google'a, jak się ich pozbyć, tylko sięgnij po sprawdzone metody 😊.

Gynoxin® OPTIMA

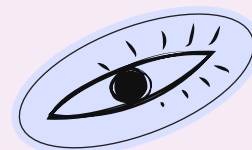
fentikonazol



Najczęściej wybierany lek bez recepty, który usuwa objawy i leczy infekcję intymną¹. Postaw na wygodne działanie, wylecz infekcję intymną już w 3 dni lekiem **Gynoxin® OPTIMA**².

Tylko 3 dni kuracji.
Opakowanie zawiera 3 kapsułki dopochwowe miękkie - na cały okres trwania kuracji.

Gynoxin® OPTIMA²
Usuwa objawy i leczy grzybiczą oraz mieszaną infekcję intymną.



Gynoxin® UNO

fentikonazol



Już 1 kapsułka dopochwowa usuwa objawy i leczy infekcję intymną³. Nie musisz pamiętać o codziennej aplikacji. Nie tracisz czasu na leczenie – lek podaje się jednorazowo.

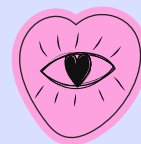
Gynoxin® UNO nie tylko eliminuje nieprzyjemne objawy infekcji intymnej (swędzenie, pieczenie i upławy), ale również ją leczy.

Lek działa w miejscu podania, a stężenie terapeutyczne substancji czynnej (azotanu fentikonazolu) utrzymuje się jeszcze przez 3 doby po aplikacji leku⁴.



Gynoxin® Optima krem dopochwowy

fentikonazol



Eliminuje objawy i leczy infekcję intymną w 3 dni⁵. Krem dopochwowy z anatomicznym aplikatorem, który ułatwia jego użycie. W odpowiednich przypadkach krem może być zastosowany również przez partnera seksualnego⁶.

Postać kremu umożliwia stosowanie leku zarówno dopochwowo przy użyciu aplikatora oraz zewnętrznie dla partnera seksualnego.

#TeżJaMiałam

Sama widzisz, że są sposoby na to, aby leczyć infekcję intymną i móc zapomnieć o dyskomforcie, jaki jest z nią związany.

A czy wiesz, w jaki sposób zapobiec jej nawrotom? Najpierw przeczytaj o tym, co może powodować infekcje intymne, aby wiedzieć, jak się przed nimi chronić.





Przyczyny infekcji intymnych



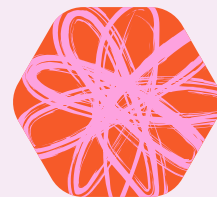
Ania

Jogurty zaflegmiają organizm. Stąd bierze się grzybica.

Magda

Nie wiem, czy jest to dokładnie to, ale słyszałam, że może być to spowodowane brakiem wystarczającej ilości wody w organizmie. Wtedy podobno może być wyczuwalny dziwny zapach, spróbuj może pić więcej wody, powinno przejść.

Pamiętasz, ile razy mama Ci mówiła, żebyś założyła czapkę, bo się przeziębisz?



Pewnie do tej pory to słyszysz, a prawda jest taka, że samo noszenie czapki nie sprawi, że nie zachorujesz 😓.

Podobnie jest z nieprawdziwymi informacjami dotyczącymi tego, skąd się biorą infekcje intymne. Jeśli poznasz prawdziwe przyczyny ich powstawania, łatwiej będzie Ci się przed nimi uchronić.

Rozwojowi infekcji intymnych sprzyja:

- * nieprawidłowa higiena okolic intymnych
- * obcista, syntetyczna bielizna
- * stosowanie środków pielęgnacyjnych, które zwiększają pH okolic intymnych
- * wczesne rozpoczęcie współżycia seksualnego
- * kontakty seksualne z przypadkowymi partnerami
- * palenie papierosów
- * stres
- * antybiotykoterapia
- * dieta bogata w tłuszcze i węglowodany
- * stosowanie tamponów
- * kontakt z nasieniem partnera (nieużywanie prezerwatyw)
- * przeprowadzanie częstych irygacji, które prowadzą do wzrostu pH z powodu wypłukiwania śluzu pochwowego i pęteczek kwasu mlekowego

Powodów, przez które można się nabawić infekcji intymnej jest sporo... Najważniejsze jest jednak to, żeby poznać sposoby, jak działać profilaktycznie i dzięki temu zadbać o swoje zdrowie intymne. Sprawdź, co zrobić, aby zapobiegać infekcjom intymnym.



**Jak zapobiegać
infekcjom
intymnym?**



Ania



Musisz pić dużo zielonej herbaty, bo ona oczyszcza organizm i pomaga zapobiegać różnym chorobom.

Magda



Raz w tygodniu rób irygację z naparu z szalwii. Ja tak robię i nie mam problemów.

Sięgnij po sprawdzone metody, dzięki którym zminimalizujesz ryzyko wystąpienia infekcji intymnej. Jest ich naprawdę sporo!



1

Wykonuj prawidłową higienę okolic intymnych. Jak to zrobić?



Myj okolice intymne ręką, a nie gąbką, która jest rajem dla bakterii. Podmywaj się od przodu do tyłu, ponieważ unikasz wtedy przenoszenia mikroorganizmów z okolic odbytu w stronę pochwy.



Staraj się nie przesadzać z częstotliwością mycia – raz lub dwa razy dziennie w zupełności wystarczą. Wyjątkiem są bardzo upalne dni lub podczas miesiączki, kiedy występuje większa potrzeba odczuwania świeżości. Pamiętaj, że nadmierna higiena może prowadzić do zaburzenia naturalnej flory bakteryjnej pochwy, która jest tarczą ochronną przed drobnoustrojami chorobotwórczymi.



Pielęgnuj okolice intymne za pomocą łagodnego żelu lub płynu, który jest do tego przeznaczony i pozwala utrzymać naturalne pH.



Korzystaj z osobnego ręcznika do strefy intymnej niż do reszty ciała. Ręcznik powinien być dobrze wysuszony przed następnym użyciem i często wymieniany.

2

Zadbaj o zdrową dietę!

- ✿ Unikaj produktów bogatych w węglowodany i cukry – na przykład słodczy czy soków z dużą zawartością cukru, ponieważ zwiększają one ryzyko rozwoju infekcji intymnych.
- ✿ Ogranicz spożywanie mleka, które zawiera laktozę; zakażeniom pochwy sprzyjają jogurty z dodatkiem mleka w proszku lub białek mleka krowiego.
- ✿ Wykreśl z jadłospisu gotowe przetworzone produkty oraz żywność z długim terminem przydatności do spożycia.

✿ Spożywaj kiszonki – dostarczają organizmowi zdrowe bakterie kwasu mlekowego oraz witaminę C.

✿ Wzbogać dietę o spożywanie warzyw i owoców, które są bogate w składniki odżywcze.

✿ Dostarczaj organizmowi naturalnych probiotyków, które są zawarte np. w kefirze naturalnym.

3

Badaj poziom hormonów!

- ✿ Jeśli zmagasz się z problemem nawracających infekcji intymnych i stosujesz antykoncepcję, warto sprawdzać stężenie hormonów. Dlaczego? Nierzadko stosowanie antykoncepcji hormonalnej ze sporą dawką estradiolu powoduje zmniejszenie liczby pałeczek kwasu mlekowego, czyli drobnoustrojów o działaniu probiotycznym, które są odpowiedzialne za odpowiedni poziom pH pochwy. Jeśli środowisko pochwy się zmienia na mniej kwaśne, staje się ona bardziej podatna na namnażanie się grzybów, skąd już prosta droga do rozwoju infekcji intymnej.

4

Miej kontrolę nad życiem seksualnym!

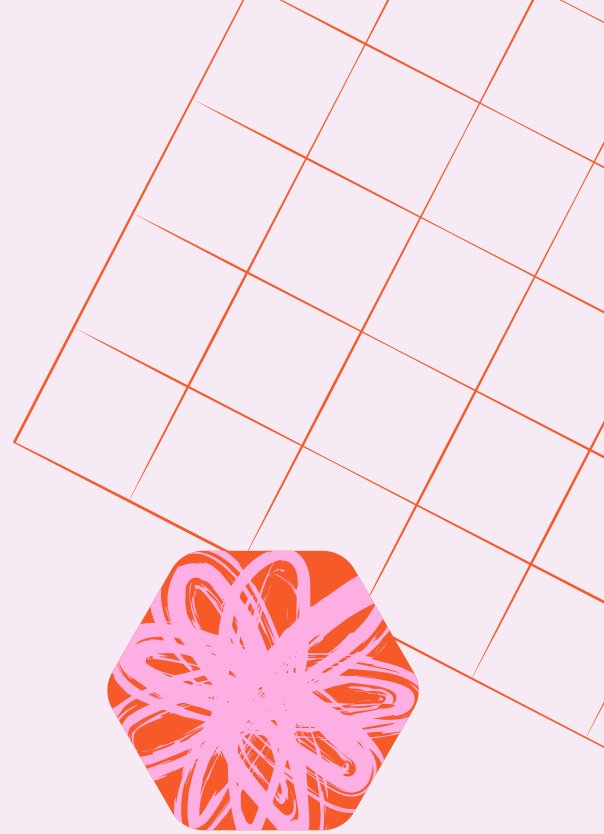
- ✿ Zwiększona aktywność seksualna jest czynnikiem, który przyczynia się do częstszego występowania infekcji pochwy, a dodatkowo może prowadzić do przenoszenia się jej między partnerami. Jeśli przytrafi Ci się infekcja intymna, wstrzymaj się ze stosunkami seksualnymi aż do całkowitego wyleczenia (siebie i partnera, jeśli także będzie zmagać się z infekcją).

5

Wspieraj organizm w trakcie antybiotykoterapii!

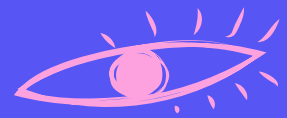


Przyjmując antybiotyki, eliminujesz bakterie chorobotwórcze w swoim organizmie, ale także pożyteczne drobnoustroje, które są naturalną częścią flory bakteryjnej. Stosowanie antybiotyków działa niszcząco na pożyteczne bakterie *Lactobacillus*, które stanowią naturalną barierę ochronną przed kandydozą, czyli grzybicą pochwy. Jeśli lekarz przepisze Ci antybiotyk, powinien zalecić Ci także przyjmowanie probiotyku.



6

Unikaj stresu!



Stresujące sytuacje wpływają na wiele zdrowotnych aspektów, w tym na funkcjonowanie narządów intymnych. Długotrwałe napięcie może prowadzić do zachwiania równowagi mikrobiologicznej, a ta do powstania infekcji intymnej. Staraj się unikać sytuacji, które burzą Twój spokój, a jeśli jesteś narażona na stres spowodowany życiowymi sytuacjami, zastosuj profilaktykę zdrowia intymnego w postaci zdrowego odżywiania, prawidłowej higieny i suplementacji probiotyków.





**Infekcje intymne
są do ogarnięcia!**

KONIEC Z MITAMI

**Przyjęłaś właśnie
dawkę wiedzy,
dzięki której na luzie
poradzisz sobie
z infekcją intymną!**

#TeżToMiałam

**Krótką instrukcja
ogarniania infekcji
intymnych**



1. Spisz wszystkie objawy, które u siebie zaobserwowałaś.



2. Dopasuj je do rodzaju infekcji. Pomoże Ci w tym także wypełnienie quizu na stronie www.teztomialam.pl.



- 3a. Jeśli się udało i wiesz, z jaką infekcją masz do czynienia, to teraz możesz pójść do apteki, aby wybrać jeden z trzech leków bez recepty na grzybicze i mieszane infekcje intymne:

Gynoxin® OPTIMA

(3 kapsułki dopochwowe, miękkie),

Gynoxin® UNO (jedna kapsułka dopochwowa, miękka)

lub **Gynoxin® Optima** krem dopochwowy.



- 3b. Jeśli nie jesteś pewna, czy infekcja intymna Ciebie dotyczy, umów się do lekarza w celu dalszej konsultacji.



4. Nawrotom infekcji powiedz stanowcze "nie" i im zapobiegaj.



5. Jeśli jeszcze Ci się przytrafi, to już wiesz, co robić --> powrót do nr 1.



Przypisy



1. IQVIA Poland Pharmascope for the period MAT 04/2024.
2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Gynoxin® Optima, 200 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. Data zatwierdzenia: 09/2020. Odnosi się wyłącznie do czasu stosowania leku. Dotyczy leczenia drożdżycy i zakażeń mieszanych pochwy.
3. Charakterystyka Produktu Leczniczego Gynoxin® Uno, 600 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. Odnosi się wyłącznie do czasu stosowania leku. Data zatwierdzenia: 09/2020. Dotyczy leczenia drożdżycy i zakażeń mieszanych pochwy.
4. Periti P. et al Journal of Chemotherapy 1999; 11(3):3-42.
5. Charakterystyka Produktu Leczniczego Gynoxin® OPTIMA krem dopochwowy, 20 mg/g. Data zatwierdzenia: 06/2021. Odnosi się wyłącznie do czasu stosowania leku w najkrótszym schemacie terapeutycznym zgodnym z ulotką dla pacjentki. Dotyczy leczenia drożdżycy i zakażeń mieszanych pochwy.
6. Niemiec T. i wsp. Ginekol Pol. 11/2011, 82, 869-87



To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Nazwa produktu leczniczego: (A) **Gynoxin Optima**, 200 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. (B) **Gynoxin Uno**, 600 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. (C) **Gynoxin Optima**, 20 mg/g (2%), krem dopochwowy. Nazwa powszechnie stosowanej substancji czynnej: (A, B, C) Azotan fentikonazolu (Fenticonazoli nitras). Dawka substancji czynnej: 1 kapsułka dopochwowa, miękka zawiera: (A) 200 mg azotanu fentikonazolu. (B) 600 mg azotanu fentikonazolu. (C) 100 g kremu dopochwowego zawiera 2 g azotanu fentikonazolu. Postać farmaceutyczna: (A, B) Kapsułka dopochwowa, miękka. (C) Krem dopochwowy. Wskazania do stosowania: (A, B, C) Drożdżycza błon śluzowych narządów płciowych (zapalenie sromu i pochwy, zapalenie pochwy, upławy). Leczenie zakażeń mieszanych pochwy. (B, C) **Gynoxin** przeznaczony jest do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 16 lat. U kobiet w wieku powyżej 60 lat, **Gynoxin** można stosować po konsultacji z lekarzem. Podmiot odpowiedzialny: (A, B, C) Recordati Industria Chimica e Farmaceutica S.p.A., Via Civitali 1, 20148 Mediolan, Włochy.

GYNOXIN[®]
fentikonazol



Odwiedź stronę

www.teztomialam.pl

i przekaz dalej,

że

INFEKCJE INTYMNE
SĄ DO OGARNIĘCIA
NA LUZIE

Partnerem kampanii "Też To Miałam" jest Recordati Polska Sp. z o.o.