

INFEÇÕES VAGINAIS (DES)EQUILÍBRIOS ÍNTIMOS

A SUA SAÚDE | www.bluepharmagenericos.pt

As infeções vaginais são comuns: quase todas as mulheres já tiveram uma pelo menos uma vez na vida. Mas não são uma fatalidade: podem prevenir-se com a ajuda de gestos simples da higiene íntima feminina e com a prática de relações sexuais protegidas.

UM AMBIENTE MUITO PRÓPRIO

A melhor defesa do órgão genital da mulher contra a agressão de fungos, bactérias e outros agentes infecciosos é a acidez característica. Esta defesa é assegurada pela presença natural de um conjunto de microrganismos – a chamada flora vaginal.

O equilíbrio da flora vaginal é determinado por fatores como idade da mulher, fase do ciclo menstrual, atividade sexual, higiene e a toma de medicamentos. Alterações como a toma da pílula, gravidez, menopausa ou uma higiene íntima deficiente ou excessiva, podem perturbá-lo, modificando a acidez vaginal e enfraquecendo as defesas.

UMA LIMPEZA NATURAL

A flora vaginal também assegura a limpeza da zona eliminando células mortas e outros resíduos, o que origina o corrimento natural e necessário.

A cor e espessura do corrimento modificam-se ao longo do ciclo menstrual. Mas nem todas as mudanças são naturais: se o corrimento é excessivo, adquire uma cor diferente e um odor intenso ou é acompanhado de ardor e comichão significa que houve uma alteração da flora vaginal. Estes podem ser sinais de uma infeção vaginal.

UMA FLORA DESEQUILIBRADA

O desequilíbrio da flora vaginal, causado por fatores internos ou externos, está na origem das infeções vaginais, sendo as mais comuns:

▶ Vaginose bacteriana

Corrimento acinzentado ou amarelado, com cheiro desagradável a "peixe", ardor e vermelhidão local são os sintomas mais frequentes e ligeiros. Trata-se com antibióticos prescritos pelo médico.

▶ Candidíase vulvovaginal

Corrimento semelhante a leite coalhado, ardor e comichão na vagina e dor durante o ato sexual são as manifestações mais frequentes. Gravidez, diabetes, sistema imunitário deprimido, menstruação, anticoncecionais com teor elevado de estrogénios e alguns antibióticos facilitam o seu aparecimento. Pode contagiar o parceiro pelo que ambos se devem tratar recorrendo a antifúngicos, na maioria tópicos. Aconselham-se métodos contraceptivos adicionais, caso use o preservativo ou o diafragma, uma vez que os mesmos podem ser danificados por estes tratamentos, perdendo a sua eficácia.

▶ Tricomoníase

Corrimento amarelo-esverdeado espumoso com odor desagradável e comichão. É também tratada com antibióticos.

A vaginose e a candidíase não são doenças sexualmente transmitidas. Mas a tricomoníase é transmitida por via sexual, sendo por isso necessário tratar o homem e a mulher, e usar preservativo nas relações sexuais enquanto houver infeção.

UMA QUESTÃO DE HIGIENE

A vagina possui os seus próprios mecanismos de higiene. É o suor e a proximidade do aparelho urinário que justificam a limpeza dos órgãos genitais. A higiene adequada previne o aparecimento de infeções mas pode não as evitar. Lavagens em excesso deixam a mulher mais vulnerável. Assim:

- ▶ Lave os órgãos genitais só com água e sabão não perfumado, suave e neutro.
- ▶ No máximo, faça duas lavagens íntimas por dia.
- ▶ Não faça duches vaginais. Estes podem causar um desequilíbrio da flora vaginal, podendo agravar o estado da infeção.
- ▶ Os toalhetes e desodorizantes secam a região vaginal; reserve-os para situações excecionais como viagens.
- ▶ Lave-se e limpe-se sempre da vagina para o ânus, de modo a evitar que a flora intestinal entre em contacto com a região genital.
- ▶ Prefira roupa interior de algodão.
- ▶ Evite roupas de tecidos sintéticos e apertadas, pois favorecem o desenvolvimento de infeções.
- ▶ Os produtos de higiene íntima devem ser utilizados pontualmente, mediante indicação médica ou farmacêutica.
- ▶ Mude de detergente ou amaciador de roupa, se suspeita que os mesmos causam irritações na zona genital.
- ▶ O látex, presente nos preservativos, o uso de diafragma e alguns espermicidas podem ser irritantes da mucosa, deixando-a mais suscetível a infeções.
- ▶ Evite banheiras de hidromassagem.
- ▶ Mude de fato-de-banho ou roupas húmidas, assim que puder.

infoSaúde
bluepharma[®]
GENÉRICOS

A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.