

NYÁRI VAGINABAJOK

Ha nyár, akkor libben a szoknya, mélyül a dekoltázs, fülledtek az éjszakák és szenvedélyes a szerelem. A strand vize hűsít, a koktélok tűzbe hoznak, a mámorító élmények pedig sokáig elkísérnek... Különösen akkor, ha a kellemetlen tünetek miatt a nyaralásról egyenesen a nőgyógyászati rendelőbe érkezel majd.

Szerző: Z. Kocsis Blanka

Nincs rosszabb, mint heteken át fizetni néhány meg gondolatlan percért vagy egy kiadós strandolásért. Márpedig az ilyen-olyan nőgyógyászati panaszok – különösen szexuálisan aktív nőknél, illetve a nyári rohanós, strandolás, nem ritkán feledékenységből dehidratált időszakban – igencsak gyakoriak, a tünetek pedig akár napokig-hetekig rejtve maradhatnak. **Dr. Bencsics Máté** szülész-nőgyógyász szakorvos, urológus szakorvos-jelölt segítségével sorra vesszük a legvalószínűbb szcenáriókat, és arra is adunk tippeket, hogyan kerülheted el a bajt.





STI, HPV ÉS MINDEN, AMIRE SOSEM VÁGYTÁL

Életkortól függetlenül bármikor úgy érezheted, hogy az idei lesz a hot girl's summer, így ideje teljes harc-készültségbe állítani a csáberődöt. Falhatod az életet nagykanállal, jó azonban, ha emlékezteted magad: a gyakori partnerváltás jelentősen megnöveli a kockázatokat. Akkor is, ha te magad felelősen jársz el. Vagyis ha az idei nyár számodra elsősorban a szenvedélyek viharáról szól és a gyönyörök kertjében játszódik, legyél megfontolt, tudatos és következetes.

Mit tehetsz ellene? Semmit, de szerencsére nem is kell tenned ellene, hiszen a szexuális öntudatra ébredés és a szexuális szabadság nem csak a férfiak sajátja. Ám ez nem jelenti, hogy ne volna fontos, hogy vigyázz magadra. Használj óvszert akkor is, ha más fogamzásgátló módszert is alkalmazol, maradj józan, és dönts felelősen arról, mire mondasz igent. Ragaszkodj a nyalókendőhöz (sajnos az orális barrier beiktatása cseppet sem számít szokványosnak, mégsem célszerű eltekinteni tőle, hiszen jelentős védelmet nyújt az orális úton terjedő fertőzésekkel szemben), erősítsd a hüvelyflórát probiotikumokkal, oltass HPV ellen és járj el szűrővizsgálatokra – ne feledd, az STI-panel és a HPV-szűrés, illetve -tipizálás nem mindig része az alap nőgyógyászati vizsgálatnak.

DR. BENCSICS MÁTÉ, SZÜLÉSZ-NŐGYÓGYÁSZ TIPPJE: Ha éppen a szabad szerelem időszakát éled, jó, ha mindig van a táskádban óvszer, síkosító, fertőtlenítő kendő, kézfertőtlenítő, intim törülőkendő, fogamzásgátló, tisztasági betét, váltás friss fehérnemű. Hasznos lehet egy mini zsebtükör, néhány probiotikum kapszula, valamint fájdalomcsillapító gyógyszer.

HÁMSÉRÜLÉSEK, VÉRZÉS AKTUS UTÁN

Akár a szerelmeddel gyűrőd össze a lepedőt, akár egy egzotikus este ér véget a hotelszobádban, a szenvedélynek gyakran ára van. Ha az aktus alatt vagy után vérzés lép fel, akkor – legyen bármilyen enyhe a panasz – orvosi vizsgálatra van szükség. Ne odázd el és ne várd a csodát: menj orvoshoz, és vedd komolyan a tested jelzéseit.

Mit tehetsz ellene? Csak olyan helyzetre mondj igent, amelyben jól érzed magad, és ha aktus közben gondolod meg magad, ha valami nem kellemes, esetleg fájdalmat tapasztalsz, jelezz a partnerednek, és szükség esetén mondj határozott nemet. Fontos továbbá, hogy alkalmi ismeretségben kerülj a védekezés nélküli közösülést, az anális aktust és a kézzel történő behatolást akkor, ha a higiénés körülményekben bizonytalan vagy – beleértve a partnered kezét és körmét is. Rengeteg fejfájást, orvoshoz járást és gyógyszeres kezelést megspórolhatsz magadnak, ha figyelsz ezekre.

Oltass HPV ellen és járj el szűrővizsgálatokra! Ne feledd, az STI-panel és a HPV-szűrés, -tipizálás nem mindig része az alap nőgyógyászati vizsgálatnak

GOMBÁK, SZEMÖLCSÖK, KÖTŐHÁRTYA-GYULLADÁS

Ha már légkondival sem lehet elviselni a meleget, természetes, hogy a strand felé veszed az irányt. Érdemes tudnod azonban, hogy az erősen klórozott uszodavíz sem véd mindentől: a HPV-okozta szemölcsök, a gombás eredetű bőrbetegségek és körömfertőzések is ott lebeghetnek bármelyik trendi beach medencéjében.

Mit tehetsz ellene? Erősítsd az immunrendszered egész évben, medencefenék-gyengeség vagy fertőzésre való erős hajlam esetén alkalmazz uszodatapaszt – ezt gyógyszerértárban vagy akár a nagyobb drogériákban is beszerezheted. Ha tüneteket tapasztalsz, azonnal menj orvoshoz. Kérj vizetletesztet a háziorvostól vagy foglalj időpontot a nőgyógyászati rendelőbe. Ne halogass, hiszen fertőzés kialakulása esetén az idő az ellenséged.

ÉLŐ MIKROORGANIZMUSOK, NEMCSAK A BUGYIDBAN

Míg az uszoda kész gombatelep, addig a biológiailag aktív természetes vizekben mikroorganizmusok, algák, paraziták, állati és emberi eredetű szennyező anyagok várják kéjesen, hogy találkozhassanak veled. Csak akkor menj természetes vízbe, ha előtte ellenőrizted a vízminőséget a Népegészségügy fürdővízminőségi adatbázisában, vagy az adott ország hasonló szervezetének nyilvántartásában. Ha termál- vagy gyógyfürdőbe mennél, különösen fontos, hogy bármely egészségügyi probléma esetén egyeztess a személyzettel, hogy kiderüljön, biztonságos-e számodra a fürdőzés. Fennálló intim fertőzés vagy aktív hámsérülés esetén pedig jobban teszed, ha csak napozol. Várandósság esetén mind a tartós meleg vizes fürdőzés, mind a megfelelő ruházat és fényvédelem nélküli hosszabb napozás ellenjavallt.

Mit tehetsz ellene? A nedves fürdőruha könnyen lesz a problémák forrása, emiatt közvetlenül fürdőzés után javasolt szárazra cserélni az úszódresszt. Fokozottan figyelj a külső és belső hidratálásra, a fényvédelemre, és mindig használj saját papucsot, tengeri cipőt, illetve törölközőt! Ne nyisd ki a szemed a víz alatt bűvárszemüveg nélkül, lehetőség szerint ne nyelj vizet, és ha panaszokat tapasztalsz, kerülj a fürdőzést és mielőbb keress fel szakorvost.

FESZTIVÁLKATÁSZTRÓFÁK ÉS TOI TOI RÉMÁLMOK

Ha nyár, akkor fesztiválszezon. Ha fesztiválszezon, akkor erősen megkérdőjelezhető állapotú toi toi-ok és konténerbudik, amelyekről könnyen felfordul a gyomor. Mivel napokon át úgysem tudod visszatartani, készülj fel minden eshetőségre, és legyen nálad a szakorvos által is javasolt túlélőkészlet:

- fertőtlenítő nedves törülőkendő és alkoholos kézfertőtlenítő a kéz- és felületfertőtlenítéshez
- pH-semleges, illatmentes intim törülőkendő
- vécépapír vagy legalább tiszta, zárható csomagolásban tartott papír zsebkendő
- kisebb sminktükör (hardcore fesztiválózóknak combra szerelhető intim tükört is beszerezhetnek, így tuti nem lesz fennakadás).

Alapszabály, hogy vécézés előtt alaposan moss kezet, befelé menet fertőtlenítsd a fogantyút, a csapot, kifelé pedig csak ahhoz nyúlj, amihez muszáj. És soha ne ülj rá semmire. (Legalább erősödnék a combizmaid.)

Mit tehetsz ellene? Couch potatók előnyben! Mindenki másnak pedig maradj a tudatosság, a mértékletesség és a védekezés, legyen szó fesztiválsztrófáról vagy fesztiválmosdóról. **mc**