

Warszawa, lipiec 2010 r.

Wakacyjna higiena na 5

Wysokie temperatury, wilgoć czy morskie kąpiele sprzyjają wystąpieniu zakażeń okolic intymnych, dlatego lato to czas, kiedy powinnaś w szczególny sposób zadbać o higienę. Zastosuj kilka prostych wskazówek opracowanych przez ekspertów kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła”, które pomogą Ci czuć się komfortowo przez całe wakacje.

Ekspert radzi

Dbanie o higienę sfery intymnej wymaga od kobiety szczególnej ostrożności. Nieświadomie może ona popełnić wiele błędów, które następnie przyczynią się do wystąpienia np. grzybiczego, bakteryjnego lub rzęsistkowego zapalenia pochwy i cewki moczowej. Objawami takich infekcji są przede wszystkim świąd i pieczenie w okolicach intymnych oraz nasilone upławy, często o nieprzyjemnym zapachu, dziwnej konsystencji i barwie – tłumaczy prof. Włodzimierz Baranowski z Kliniki Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej Wojskowego Instytutu Medycznego Centralnego Szpitala Klinicznego MON, ekspert kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła”. Każda kobieta, która zauważy niepokojące zmiany, jakie zachodzą w jej organizmie, powinna od razu zgłosić się do lekarza ginekologa. Jeśli jednak kobiety będą pamiętały o podstawowych zasadach higieny intymnej, zapobiegną nieprzyjemnym dolegliwościom, nawet w upalne lato – dodaje prof. Baranowski.

1. Przede wszystkim wkładki – anatomiczne czy higieniczne?

W zachowaniu codziennej higieny pomogą Ci wkładki higieniczne. Są cienkie i całkowicie niewidoczne pod ubraniem, a jednocześnie dają poczucie świeżości i komfortu. Jeśli Twoim problemem jest nietrzymanie moczu, powinnaś wybrać specjalne wkładki urologiczne. Nie używaj zwykłych podpasek czy tamponów, ponieważ nie są one przystosowane do wchłaniania moczu, a ich długotrwałe stosowanie może doprowadzić do podrażnienia okolic intymnych. Na rynku dostępne są specjalne produkty, które wchłaniają wilgoć oraz neutralizują nieprzyjemny zapach, np. TENA *Lady* z systemem Fresh Odour Control. Pamiętaj jednak, że jedna wkładka na cały dzień to zdecydowanie za mało. Powinno się je wymieniać co kilka godzin.

2. Bieżąca woda zdrowia doda

Okolice intymne powinnaś myć bieżącą wodą. Nie używaj do tego jednak ani gąbki, ani myjki – na ich powierzchni znajduje się dużo bakterii. Miejsca intymne należy myć dwa razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem. W przypadku problemu nietrzymania moczu, liczba ta powinna zwiększyć się do kilku razy w ciągu dnia. Jeśli w Twoim miejscu pracy nie ma bidetu ani prysznicza, dobrym rozwiązaniem będą chusteczki odświeżające przeznaczone do higieny intymnej. Możesz ich używać za każdym razem, kiedy korzystasz z toalety.



3. Zapomnij o mydle

Tradycyjne, zasadowe mydło warto zamienić na specjalny preparat. Żele do higieny intymnej mają odczyn zbliżony do tego w pochwie, dzięki temu neutralizują przykre zapachy i pomagają dłużej zachować uczucie świeżości.

4. Naturalna bielizna

Skóra nie może oddychać w bieliznie z włókien sztucznych. Wybieraj produkty uszyte z naturalnych tkanin, najlepiej bawełny. Niewskazane jest również częste noszenie bielizny typu stringi, która mocno uciska krocze i może przyczyniać się do przenoszenia bakterii w okolice cewki moczowej.

5. Ćwicz na plaży

Letni urlop to doskonała okazja do regeneracji zmęczonego organizmu. Wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy nie jest skomplikowane ani nie wymaga specjalnych umiejętności, dlatego już dzisiaj włącz je do wakacyjnego planu dbania o swoją kobiecość. Możesz zapisać się na specjalne zajęcia fitness albo ćwiczyć indywidualnie w domowym zaciszu, a nawet na plaży, ponieważ wiele ćwiczeń jest wręcz niewidocznych dla otoczenia.

Darmową płytę z ćwiczeniami mięśni dna miednicy można zamówić na stronie www.corewellness.pl oraz pod numerem bezpłatnej infolinii 0 800 60 66 68 (czynna pn.- pt. w godz. 8.30 – 17.30).

Świeżość to także pewność siebie

Właściwa higiena okolic intymnych pomoże Ci także czuć się pewniej. Jak wynika z badań przeprowadzonych na zlecenie marki TENA, inicjatora kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła”, dla 80% Polek najważniejszym czynnikiem pozwalającym odbudować pewność siebie jest zapewnienie poczucia świeżości.¹

Kobiety dotknięte problemem NTM częściej odczuwają zakłopotanie, niepokój czy rozdrażnienie w codziennych kontaktach z ludźmi, co z pewnością nie wzmacnia ich wiary we własne siły. Dlatego tak ważne jest zapewnienie poczucia świeżości, które poprawiając kobietom nastrój, pozytywnie wpływa na ich pewność siebie – mówi dr Aleksandra Borkowska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

Celem kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła” jest edukowanie społeczeństwa na temat możliwości prowadzenia aktywnego trybu życia przez osoby dotknięte problemem nietrzymania moczu, obalenie mitów na temat nietrzymania moczu jako dolegliwości osób starszych i schorowanych oraz zachęcenie kobiet do poruszania tego tematu podczas rozmowy ze swoim lekarzem.

Dodatkowe informacje:

¹ Ogólnopolskie badanie „Bo jesteś piękna” opracowane w październiku 2009r. przez Road Communications Ltd. Badanie zrealizowano na zlecenie marki TENA, organizatora ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „CoreWellness – wewnętrzna siła”.



W Polsce na nietrzymanie moczu cierpi ok. 3 mln kobiet². Wysiłkowe nietrzymanie moczu to niekontrolowany wyciek moczu w trakcie czynności związanych z napinaniem mięśni brzucha (kaszel, kichanie, taniec, ćwiczenia fizyczne). Jedną z jego przyczyn może być osłabienie mięśni dna miednicy. Problem ten w znacznym stopniu dotyka kobiety w okresie menopauzy oraz po przebytej ciąży. Nagłace nietrzymanie moczu to objaw pęcherza nadreaktywnego. Pojawia się gdy występuje parcie nagłace na mocz. Może być spowodowane nadwrażliwością pęcherza lub zaburzeniami w unerwieniu pęcherza.

Patronat nad kampanią objęło Polskie Towarzystwo Urologiczne i Polskie Towarzystwo Ginekologiczne.

Organizatorem kampanii jest firma SCA Hygiene Products, producent marki TENA. Partnerem akcji sieć klubów fitness Gymnasion oraz Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”.

Więcej informacji: www.corewellness.pl, www.TENA.pl

Klaudia Krupicz, kkrupicz@onboard.pl, 608 465 689

Anna Sarnacka, asarnacka@onboard.pl, 602 275 567

² U.S. Census Bureau, International Data Base.

