

## **Dott. Nikolaos Papadopoulos**

Medico – Chirurgo

*Specialista in Ginecologia e Ostetricia*

---

### **Consigli igienico sanitari per prevenire le infezioni micotiche ed alleviare le vulvodinie**

Alcune di queste indicazioni sono certamente di aiuto ed a volte risolutive:

- Usare abbigliamento intimo di cotone non aderente e non colorato. Gli indumenti aderenti, specie se sintetici, non permettono la traspirazione e creano un ambiente umido che favorisce la macerazione cutanea, lo sviluppo di micosi o di germi opportunisti.
- Evitare i collant. Evitare l'uso di tutti gli indumenti intimi in fibra sintetica. E' preferibile usare calzini o al limite calze di nailon autoreggenti.
- Evitare i pantaloni, specie se aderenti, preferendo la gonna. Se necessari si possono utilizzare pantaloni con tessuti che favoriscono la traspirazione ed ampi di cavallo. Anche gli indumenti intimi in lana possono creare fastidi vulvari. L'eccessiva aderenza, inoltre, danneggia il microcircolo favorendo l'insorgenza di cellulite.
- Evitare di stare a contatto per lungo tempo con tessuti sintetici come vinpelle che riveste sedie e sedili di automobili. Rivestire le sedute con tessuti traspiranti. Se si affronta un lungo viaggio in auto servirsi di un asciugamano in cotone per coprire il sedile. In queste occasioni utilizzare le salviette per neonati senza additivi o delle salviette ginecologiche a base di acido borico. In condizioni di caldo – umido è utile avere delle mutandine di ricambio.
- Quando possibile non indossare biancheria intima. In casa evitare le mutandine, e la notte preferire la camicia da notte al posto del pantalone da pigiama e sempre senza indumenti intimi.
- Dopo aver urinato o defecato. Sciacquare con acqua tiepida per evitare che l'urina irri la cute ed asciugarsi con teli di cotone bianchi, tamponando e non strofinando, iniziando dai genitali verso l'ano e non viceversa per non portare germi e candida provenienti dal serbatoio intestinale. E' possibile ottenere refrigerio versando in acqua tiepida un cucchiaino per litro di bicarbonato di sodio e sciacquare la vulva per tre quattro volte ogni quindici minuti. Allo stesso modo si può utilizzare del tè in acqua tiepida; inoltre la bustina da tè può essere tenuta fra l'assorbente ed i genitali per circa un'ora.
- L'area genitale deve essere tenuta ben asciutta eventualmente ricorrendo all'asciugacapelli per evitare umidità e conseguente macerazione che favoriscono la germinazione della candida.
- Preferire il bagno alla doccia aiutandosi con una spugna naturale, un telo bianco o meglio il palmo della mano.

## **Dott. Nikolaos Papadopoulos**

Medico – Chirurgo

*Specialista in Ginecologia e Ostetricia*

---

- Utilizzare detergenti privi di coloranti, enzimi additivi e profumi.
- Evitare il diretto contatto dei saponi con l'area genitale (i saponi eliminano anche i batteri antagonisti della candida).
- Evitare di rasare la vulva.
- Alimentazione. Mangiare yogurt contenenti *Lactobacillo Acidophilus* per riequilibrare la flora intestinale, o usare dei fermenti lattici per bocca o per via vaginale insieme ai farmaci consigliati dal medico curante. Evitare di ingerire eccessiva quantità di zuccheri poiché utilizzati dalla candida per il suo sviluppo. Non bere alcolici.
- Anticoncezionali. Se si soffre di candidosi recidivante prendere in considerazione la sospensione degli estroprogestinici anche se le nuove generazioni a basso dosaggio non sembrano incrementare il rischio di infezioni micotiche.
- Rapporti sessuali. Evitare i rapporti sessuali sino alla fine della terapia per non aggravare i sintomi. Anche se non tutti sono d'accordo sulla trasmissione sessuale della candidosi, questa è possibile, per cui è consigliato l'uso del profilattico anallergico, e nelle forme recidivanti è indispensabile il trattamento del partner. Rapporti anali ed il connlingus hanno un ruolo determinante nello sviluppo della candidosi. In caso di secchezza vulvovaginale eccessiva, conseguente spesso all'uso frequente di detergenti aggressivi, i rapporti sessuali devono essere evitati se non si usano lubrificanti e lenitivi, meglio se naturali. Bisogna fare attenzione ad alcuni lubrificanti in quanto possono danneggiare i profilattici. A tal proposito bisogna segnalare che il profilattico può determinare reazioni allergiche ed intolleranze (non è infrequente una allergia al lattice o ad additivi), pertanto sono da preferire quelli anallergici. Fare attenzione ad alcuni lubrificanti che possono danneggiare il profilattico e vanificarne la sicurezza. Molto spesso rapporti sessuali in condizione di secchezza vaginale possono causare microlesioni all'introito vaginale e fissurazioni alla forchetta. Queste ultime, particolarmente dolorose, se ripetute, possono creare un tessuto cicatriziale che sarà molto più traumatizzabile della cute originale nei successivi rapporti.
- La biancheria intima va lavata ad alte temperature e candeggiata. Evitare l'uso eccessivo di detersivi e risciacquare i capi abbondantemente con acqua corrente per evitare che residui di detersivo irritino ulteriormente la pelle. Evitare gli ammorbidenti e additivi specie se con profumi. Preferire la stiratura a vapore.
- Asciugare bene gli indumenti in ambiente arieggiato.
- Preferire gli assorbenti interni a quelli esterni, tranne in caso di vestibulite, avendo cura di sostituirli non oltre le quattro ore.
- Evitare gli additivi coloranti e profumati sui prodotti intimi come assorbenti, saponi, lavande vaginali, carte igieniche.
- Annotare insofferenze o allergie verso alimenti, tessuti, metalli, detergenti, detersivi, ecc.

## **Dott. Nikolaos Papadopoulos**

Medico – Chirurgo

*Specialista in Ginecologia e Ostetricia*

---

- Incrementare la risposta immunitaria del proprio organismo attraverso l'alimentazione (multivitaminici, ferro, zinco, ecc.).
- Evitare il fumo che determina anche immunodepressione.
- Evitare l'uso sconsiderato di antibiotici o di altri farmaci come cortisonici.
- Consultare il medico per una corretta diagnosi e terapia prima di intraprendere qualsiasi iniziativa che potrebbe creare complicanze.

(adattato da Center of vulvar diseases. University of Michigan Medical Center)