

**ŚWIĄD
NARZĄDOW
PŁCIOWYCH**
U KOBIET



Co to jest i czy jest to istotny problem?

Świąd to odczucie na skórze, które sprawia, że chcesz się drapać. Świąd narządów płciowych u kobiet odnosi się do odczucia swędzenia w obszarze sromu. Sporadyczne świąd występuje powszechnie i jest normalnym zjawiskiem. Uporczywe swędzenie nie jest prawidłowe i może przeszkadzać w codziennym życiu; ważne jest, aby znaleźć przyczynę świądu, aby można było zastosować odpowiednie leczenie.

Co jest tego przyczyną?

Większość kobiet zakłada, że świąd narządów płciowych jest spowodowane infekcją drożdżakową (Candida). Chociaż swędzenie jest częstym objawem zakażeń Candida, istnieje kilka innych przyczyn:

- Choroby skóry np. egzema/zapalenie skóry, łuszczyca i inne mniej powszechne schorzenia skóry np. liszaj twardzinowy
- Podrażnienie spowodowane wydzielanym potem, ciasnym ubraniem lub produktami higieny osobistej (mydła, detergenty, środki plemnikobójcze)
- Infekcje narządów płciowych, np. bakteryjne zapalenie pochwy, rzęsistkowica

Co widzę?

Może nie być nic widać; w innych przypadkach mogą wystąpić zmiany w kolorze, na poziomie lub strukturze skóry, w zależności od przyczyny. Kolor skóry może zmienić się na czerwony, biały lub brązowy. Powierzchnia może być sucha i łuszcząca się lub mokra i wilgotna a także może zgrubieć. Może to być spowodowane długotrwałym pocieraniem i drapaniem lub chorobą podstawową skóry, lub jednym i drugim. W miarę jak staje się grubsza, swędzi bardziej i w ten sposób powstaje "reakcja swędzenie-drapanie". Chociaż możesz być w stanie powstrzymać się od drapania w ciągu dnia, możesz nieświadomie drapać się podczas snu. Ciągłe drapanie powoduje pęknięcie skóry i prowadzi do lekkiego krwawienia, pieczenia lub bolesności.

Co powoduje uczucie swędzenia na sromie?

Ważne jest, aby zgłosić się do lekarza w celu zdiagnozowania przyczyny objawów i otrzymania właściwego leczenia. Lekarz zbada Twoją skórę. Jeśli podejrzewa zakażenie, może pobrać wymaz (na posiew).

W niektórych przypadkach, jeśli problem jest mniej powszechny, może być konieczność pobrania biopsji. Jest to prosta procedura, podczas której pobierany jest niewielki wycinek skóry, aby można było go zbadać pod mikroskopem w celu potwierdzenia diagnozy. Biopsja zazwyczaj wykonywana jest w znieczuleniu miejscowym, w gabinecie lekarskim.

Jak wygląda leczenie?

Nie lecz się na własną rękę. Podobnie jak w przypadku większości problemów, leczenie zależy od przyczyny. Twój lekarz zleci odpowiednie postępowanie po znalezieniu przyczyny. Na przykład, jeśli masz egzemę, stosuje się łagodne kremy steroidowe lub maści; w przypadku innych rodzajów problemów skórnych mogą być potrzebne silniejsze preparaty steroidowe. Są one bezpieczne w użyciu, o ile ich stosowanie jest monitorowane przez lekarza. Powinnaś postępować zgodnie z zaleceniami lekarza aby zakończyć leczenie. Jeśli objawy nie ustępują, należy skontaktować się z lekarzem. W niektórych chorobach skóry, leczenie stosuje się w sposób przerywany. Twój lekarz dobierze właściwy plan leczenia.

Co mogę zrobić, aby sobie pomóc?

- Należy zaprzestać stosowania jakichkolwiek kremów lub leczenia miejscowego, w tym tych, które zostały zakupione bez recepty, oraz skontaktować się z lekarzem.
- Najlepszym i najdelikatniejszym sposobem mycia sromu jest użycie zwykłej wody lub soli fizjologicznej. Jeśli konieczne jest użycie środka czyszczącego spróbuj użyć łagodnego, hipoalergicznego produktu bezzapachowego, zamiast pachnącego mydła lub żelu do mycia.
- Unikaj nadmiernego mycia. Swędzenie nie jest spowodowane brakiem higieny. Nadmierne mycie spowoduje usunięcie naturalnej bariery ochronnej skóry sromu a dodatkowo wysuszy i podrażni skórę.

- Jeśli obszar jest suchy i podrażniony, użyj cienkiej warstwy zwykłej wazeliny, aby zabezpieczyć i ochronić skórę, w oczekiwaniu na poradę lekarską.
- Unikaj kobiecych sprayów higienicznych i innych perfumowanych produktów.
- Noś bawełnianą bieliznę, ponieważ syntetyczne tkaniny przylegają do ciała i mogą zwiększać pocenie się.
- Unikaj obcisłych ubrań i rajstop.
- Używaj łagodnych, bezzapachowych, hipoalergicznnych detergentów do prania bielizny.
- W razie potrzeby używaj wkładek higienicznych lub tamponów tylko ze 100% bawełny.
- Unikaj przegrzewania się w nocy (przez ciężkie koce lub kołdry), ponieważ swędzenie będzie się nasilać pod wpływem nadmiernego ciepła. Unikaj noszenia w nocy bielizny, która może sprawić, że będzie Ci gorąco.

Co mogę zrobić, aby problem nie powrócił?

Nie drap się! Chociaż czasami możesz odczuwać swędzenie, zwłaszcza w nocy lub w sytuacjach stresowych i mimowolnie się drapać, ta reakcja swędzenie-drapanie jest potencjalnie szkodliwa, ponieważ może uszkodzić skórę i sprawić, że objawy będą się utrzymywać przez dłuższy czas.

Istnieje kilka strategii, które pomogą zminimalizować uczucie swędzenia:

Po pierwsze i najważniejsze, Twój przypadek musi być odpowiednio poprowadzony (to zadanie dla Ciebie i Twojego lekarza).

Drugim sposobem jest odwrócenie uwagi – to zadanie tylko dla Ciebie. Na przykład, jeśli swędzenie jest nie do zniesienia, zamiast czuć się niekomfortowo i nie móc się powstrzymać od drapania, znajdź coś innego, co zajmie Twój umysł i ręce. Wkrótce napięcie spowodowane swędzeniem zmniejszy się. Najlepiej jest również utrzymywać paznokcie spiłowane, tak aby drapanie w trakcie snu nie spowodowało zbyt wiele szkód.

Dodatkową ulgę może przynieść kilka leków. W przypadku objawów nocnych bardzo pomocne mogą być leki przeciwhistaminowe pierwszej generacji, takie jak hydroksyzyna, chlorfeneramina lub difenhydramina, przyjmowane przed snem. Jeśli problemem jest niepokój, należy rozważyć zastosowanie leków przeciwlękowych, takich jak selektywny inhibitor wychwytu zwrotnego serotoniny.