



O igienă intimă precară poate cauza numeroase afecțiuni care, netratate la timp, pot duce la complicații extrem de grave. Din acest motiv, adoptarea unei igiene intime adecvate este extrem de importantă! Regulile pe care trebuie să le urmezi sunt simple, ușor de urmat și la îndemână!

Igiena intimă zilnică

Igiena intimă zilnică este extrem de importantă. În afara ciclului menstrual, este recomandată o singură spălare pe zi, folosind apă și săpun. Medicii indică folosirea produselor de igienă intimă cu pH neutru, care conțin cât mai puține substanțe iritante, precum coloranți sau parfum. Deoarece foarte multe infecții sunt cauzate de germenii care se elimină cu scaunul, este recomandată folosirea hârtiei igienice doar în direcția față – spate, pentru a nu conduce germenii spre vagin.

Igiena intimă pe perioada menstruației

În timpul menstruației, este necesară adoptarea unei igiene intime mult mai riguroase, care să includă dușuri și băi regulate. Femeile pot alege dintr-o gamă vastă de absorbante și tampoane. Acestea trebuie schimbate la cel puțin patru ore. Este contraindicată folosirea tampoanelor parfumate sau a sprayurilor speciale, deoarece pot provoca diferite iritații.

Spălăturile vaginale repetate nu sunt recomandate!

Spălăturile vaginale frecvente nu sunt recomandate deoarece vaginul dispune de o capacitate proprie de curățare. Mai mult, vaginul are o floră bacteriană proprie, nepatogenă, care poate fi distrusă prin spălături vaginale frecvente. Dincolo de distrugerea florei vaginale, și echilibrul pH-ului vaginal poate fi tulburat, în modul acesta putându-se instala diferite afecțiuni. Spălăturile vaginale nu sunt recomandate decât în cazul infecțiilor locale, făcând parte din tratamentul prescris de medic.

Tampoanele interne favorizează dezvoltarea bacteriilor!

Folosirea regulată a tampoanelor interne poate favoriza dezvoltarea bacteriilor, din acest motiv este indicată utilizarea tampoanelor externe, a absorbantelor. Medicii avertizează nu doar asupra efectelor negative pe care le are folosirea tampoanelor interne ci și a lenjeriei de tip tanga. Potrivit specialiștilor, chiloții tanga pot provoca apariția unor afecțiuni extrem de serioase precum boala inflamatorie pelvină (BIP), cresc riscul apariției sarcinei extrauterine dar și a infertilității.

Acest articol este furnizat de către SanatateaTV.ro , prima televiziune online dedicată sănătății!