



Infecções Vaginais (DES)EQUILÍBRIOS ÍNTIMOS

As infecções vaginais são comuns: quase todas as mulheres já tiveram uma pelo menos uma vez na vida. Mas não são uma fatalidade: podem prevenir-se com a ajuda de gestos simples da higiene íntima feminina e com a prática de relações sexuais protegidas.

UM AMBIENTE MUITO PRÓPRIO

A melhor defesa do órgão genital da mulher contra a agressão de fungos, bactérias e outros agentes infecciosos é a acidez característica. Esta defesa é assegurada pela presença natural de um conjunto de microrganismos - a chamada flora vaginal.

O equilíbrio da flora vaginal é determinado por factores como idade da mulher, fase do ciclo menstrual, actividade sexual, higiene e a toma de medicamentos. Alterações como a toma da pílula, gravidez, menopausa ou uma higiene íntima deficiente ou excessiva, podem perturbá-lo, modificando a acidez vaginal e enfraquecendo as defesas.

UMA LIMPEZA NATURAL

A flora vaginal também assegura a limpeza da zona eliminando células mortas e outros resíduos, o que origina o corrimento natural e necessário.

A cor e espessura do corrimento modificam-se ao longo do ciclo menstrual. Mas nem todas as mudanças são naturais: se o corrimento é excessivo, adquire uma cor diferente e um odor intenso ou é acompanhado de ardor e comichão significa que houve uma alteração da flora vaginal. Estes podem ser sinais de uma infecção vaginal.

UMA FLORA DESEQUILIBRADA

O desequilíbrio da flora vaginal, causado por factores internos ou externos, está na origem das infecções vaginais, sendo as mais comuns:

Vaginose Bacteriana

Corrimento acinzentado ou amarelado, com cheiro desagradável a "peixe", ardor e vermelhidão local são os sintomas mais frequentes e ligeiros. Trata-se com antibióticos prescritos pelo médico.

Candidíase Vulvovaginal

Corrimento semelhante a leite coalhado, ardor e comichão na vagina e dor durante o acto sexual são as manifestações mais frequentes. Gravidez, diabetes, sistema imunitário deprimido, anticoncepcionais com

teor elevado de estrogénios e alguns antibióticos facilitam o seu aparecimento. Pode contagiar o parceiro pelo que ambos se devem tratar recorrendo a antifúngicos.

Tricomoníase

Corrimento amarelo-esverdeado espumoso com odor desagradável e comichão. É também tratada com antibióticos.

A vaginose e a candidíase não são doenças sexualmente transmitidas. Mas a tricomoníase é transmitida por via sexual, sendo por isso necessário tratar o homem e a mulher, e usar preservativo nas relações sexuais enquanto houver infecção.

UMA QUESTÃO DE HIGIENE

A vagina possui os seus próprios mecanismos de higiene. É o suor e a proximidade do aparelho urinário que justificam a limpeza dos órgãos genitais. A higiene adequada previne o aparecimento de infecções mas pode não as evitar. Lavagens em excesso deixam a mulher mais vulnerável. Assim:

- Lave os órgãos genitais só com **água e sabão suave**.
- No **máximo**, faça duas lavagens íntimas por dia.
- Não faça duches vaginais pois irritam a vagina.
- Os toalhetes e desodorizantes secam a região vaginal; reserve-os para **situações excepcionais** como viagens.
- Lave-se e limpe-se sempre da vagina para o ânus, de modo a evitar que a flora intestinal entre em contacto com a região genital.
- Prefira roupa interior de **algodão**.
- Evite roupas apertadas, pois favorecem o desenvolvimento de infecções.
- Os produtos de higiene íntima devem ser utilizados pontualmente, mediante indicação médica ou farmacêutica.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Se tiver dúvidas sobre os melhores cuidados ou se evidenciar alguns sintomas atrás descritos, não hesite: procure o seu farmacêutico, que está disponível para lhe facultar toda a informação necessária sobre a forma mais adequada de prevenir e tratar uma infecção vaginal.