

## Higiena intymna kobiet z NTM

### Nietrzymanie moczu to wstydliva dolegliwość, która wymaga od nas zwiększenia higienicznych wysiłków.

Utrzymujesz czystość i higienę i jest to dla Ciebie bardzo ważne. I słusznie, bo to istotny element codziennej troski o zdrowie. Jeśli jednak zapadamy na problem, związany z nietrzymaniem moczu, trzeba nieco zmienić nawyki. Mocz jest bowiem substancją drażniącą i trzeba sprawić, by miała ze skórą jak najmniej kontaktu – inaczej może doprowadzić do podrażnień, zaczerwienienia i odparzenia. Wyciek moczu na bieliznę zwiększa ryzyko infekcji układu moczowego, dlatego trzeba szybko działać. Dodatkowym powodem jest także zapach: cierpiące na nietrzymanie moczu kobiety martwią się, że otoczenie wyczuje ich problem. Tak się nie stanie, jeśli postąpimy z nim umiejętnie.

**Podstawową sprawą jest upewnienie się, że mocz nie będzie działał negatywnie na zdrowie.** Nawet, jeśli trafi go na bieliznę tylko niewielka ilość – to zawsze jest ilość, której tu być nie powinno. Dlatego bieliznę trzeba zabezpieczać odpowiednimi wkładkami. Lepiej jest stosować specjalne wkładki urologiczne od zwykłych. Zwykle wprowadzają się tańsze i można je dostać w każdym supermarkecie, ale warto się jednak pofatygować do apteki.

Zwykła wkładka bowiem wchłonie niewielką ilość moczu, ale nie zapobiegnie jego rozkładowi – a co za tym idzie, nie zapobiegnie pojawieniu się charakterystycznego zapachu.

**Jeśli choć niewielka ilość moczu trafi na bieliznę, trzeba ją jak najszybciej zmienić.**

Jeśli chwilowo nie mamy takiej możliwości, trzeba wkleić w kroku wkładkę urologiczną – odseparuje części intymne od wilgotnego materiału. Bieliznę zmieniamy natychmiast, jak tylko trafimy do domu, a skórę opłukujemy



bieżącą wodą. Jeśli „wypadek” trafił się nam w pracy, możemy okolice intymne wytrzeć specjalną chusteczką do intymnej higieny. Takie odświeżenie jest obowiązkowe po każdym „wypadku”, dlatego zawsze warto mieć opakowanie chusteczek i wkładkę urologiczną w torebce. Wiele kobiet nie musi nosić wkładki cały czas, bo wilgotne incydenty zdarzają się im tylko czasem – wtedy wystarczy zareagować, gdy do „wypadku” już dojdzie.

### **NTM to przypadłość, którą można leczyć.**

Istnieje wiele metod, pozwalających zwalczyć lub przynajmniej zminimalizować problem – i wiele wynaleziono całkiem niedawno, jak choćby laserowe odmładzanie nabłonków pochwy. Dlatego nie trzeba się wstydzić swej choroby i warto porozmawiać o niej z ginekologiem.



Podstawowa higiena kobiety obejmuje mycie bieżącą wodą okolic intymnych dwa razy dziennie. Intymne okolice należy myć delikatnie, najlepiej przy pomocy specjalnego płynu do intymnej higieny: płyny takie są bezzapachowe, nie barwione i zawierają dodatki, które sprzyjają intymnemu zdrowiu (np. pałeczki kwasu mlekowego czy przeciwzapalny nagietek) oraz mają odpowiednią kwasowość (czyli pH w granicach 3,8-4,2). Lepiej zrezygnować z gąbek czy myjek, bo mogą się na nich rozwijać bakterie, mycie dłonią wystarczy. Po umyciu, okolice intymne należy delikatnie osuszyć specjalnym ręcznikiem, stosowanym tylko do tej strefy.

### **To może pomóc!**

- **łagodzące kosmetyki.** Ponieważ przy NTM skóra może być podrażniana, warto stosować kosmetyki, które ją uspokajają. Najlepiej sięgać po te, stosowane do pielęgnacji skóry dziecka, zawierające tlenek cynku lub argininę.
- **gdym trzeba leczyć.** Jeśli doszło już do podrażnienia skóry, poprośmy w aptece o kremy lub maści przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze lub przeciwzapalne, które będą chronić skórę przed nadkażeniami.
- **odpowiednia bielizna.** Powinna być bawełniana i przewiewna, by zapewnić skórze możliwość prawidłowego „oddychania”.