

zdraví

už zkrátka potrápít znovu – mykózy totiž mají tendenci se opakovat i vícekrát do roka, většinou se uvádí 4 až 9 krát. Proto je dobré vsadit raději na komplexní řešení problému a hned od začátku posílit účinek antimykotik vhodnou podpůrnou léčbou, například tzv. systémovou enzymoterapií neboli podpůrnou enzymatickou léčbou, při níž se podává lék Wobenzym®. Jak systémová enzymatická terapie funguje a jaké jsou její účinky, měl ověřit dvoufázový projekt, do nějž se zapojilo sedm ambulantních gynekologických pracovišť v různých městech České republiky. Lékaři v jeho průběhu sledovali 62 žen, které

Hygiena musí být dostatečná a důkladná, nikoli ovšem přehnaná

trpěly opakovanými vaginálními mykózami (průměrně 4,4x za rok). V roce, kdy tyto ženy užívaly Wobenzym 10 týdnů, u nich pak poklesl počet recidiv o 88,3%, přičemž dvě třetiny z nich neměly mykózu dokonce ani jednou. V druhé fázi projektu se podle právě zveřejněných výsledků ukázalo, že účinky enzymoterapie dlouhodobě přetrvávají, a to i 4 roky po skončení užívání tohoto léku (časopis Česká gynekologie, duben 2013).

CO MŮŽEME OVLIVNIT

Prvořadým cílem je posilování imunity s důrazem na vyváženou stravu a pohyb, vynechání alkoholu, omezení cukru apod. Další oblastí je intimní hygiena – i v tomto směru vsadíme na vyváženost, hygiena musí být dostatečná a důkladná, nikoli ovšem přehnaná. Přemíra hygieny – zejména používání agresivně parfomovaných přípravků pro intimní hygienu, slupových vložek s plastovými fóliemi apod. – spíše škodí než prospívá. Doslava živnou půdou pro vznik mykóz je pak vlhké a teplé prostředí – i proto se o mykózách často mluví v souvislosti s mokřými plavkami. Před odjezdem na dovolenou se tedy nezapomene vybavit nejen vhodným antimykotickým lékem, ale i rezervními plavkami, které se nám budou hodit nejen kvůli potenciálním mykózám. ■



Komfort také v těhotenství a při kojení
Problémy v oblasti intimních partií se ženám nevyhýbají ani v období těhotenství. Nepříjemné příznaky vaginózy souvisejí s přemnožením škodlivých bakterií zvaných Gardnerella vaginalis, které mění pH poševního prostředí. Ignorování příznaků a zanedbání léčby by mohlo vést až k potratu či předčasnému porodu. Bez omezení lze v těhotenství i při kojení používat Lactofeel, vaginální gel s obsahem kyseliny mléčné a glykogenu, tedy dvou látek, které obnovují přirozené prostředí v pochvě. K dostání v lékárnách, 7 tub/279 Kč

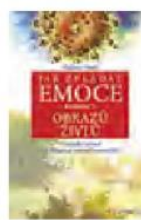
Víte, že

- množství kvasinek, které se přirozeně vyskytují v pochvě, má souvislost s hladinou ženského pohlavního hormonu estrogenu? Vaginální mykózy tak nečastěji postihují ženy v produktivním věku, tedy od první menstruace do menopauzy.
- mykóza se může objevit i mužů? Projevuje se ve formě zánětu předkožky a odhalení problému bývá složitější než u žen. U párů se pak stává, že se infekce opakovaně předává a pak by se měli léčit oba partneři najednou.
- mykóza nás chročíje nejen při koupání v rybnících a přírodních koupalištích, ale i v bazénech s chlorovanou vodou – chlór narušuje přirozené prostředí pochvy. Kromě mokřých plavek představují nebezpečí i těsné a neorodýšné oděvy, jízda na kole, onemocnění léčená antibiotiky, a e i zvýšená konzumace sladkostí.

TIP NA KNIHY



Hubnutí bez hladu a trápení, zato s chutným jídelníčkem?
To slibuje nová knížka Dukanova dieta ve 350 receptech z rakladatelství NOXI, více na www.noxi.sk, od 200 Kč



Jak zvládat emoce pomocí obrazů žvlů? Je zajímavá knížka o lidských pocitech od Vladimíra Jelínka, propagátora přírodní a detoxikační medicíny. Grada, 249 Kč

FOTO: PPI