

## CONSIGLI UTILI IN CASO DI VAGINITI E CISTITI RECIDIVANTI

### 1)è frequente la comparsa di vaginite:

-durante l'assunzione di antibiotici,della pillola,nel corso della gravidanza o nella malattia diabetica (anche del coniuge o partner)

### 2)possibile causa di insorgenza di vaginite:

-frequenza di piscine o vasche di idromassaggio o saune in cui la disinfezione non è accurata

-frequenza di spiagge con mare inquinato

-scambio di biancheria intima (frequente tra madre e figlia o sorelle conviventi)

-mancata disinfezione del bidet con candeggina o lisoform prima e dopo l'uso

-uso di servizi igienici (water,bidet) in posti comunitari(albergo,fabbrica,bar...)in cui la disinfezione non è accurata

-lavaggio della biancheria intima in comune in famiglia senza prelavaggio con l'uso di disinfettante

-NON USO del bidet in casa propria dopo la defecazione(VAGINITE DA E.COLI di comune riscontro nelle bambine che frequentano l'asilo)

### 3)predispungono l'insorgenza di vaginite:

-l'uso eccessivo di prodotti per lavande intime [è preferibile l'uso di sapone liquido neutro (es. di Marsiglia) senza profumi o additivi potenzialmente allergizzanti]

-l'uso di biancheria intima eccessivamente stretta (es.body,perizoma ecc.) e di tessuto sintetico e/o colorato

-l'uso eccessivo di tamponi vaginali interni e salvaslip

-l'uso di collant o calzoni eccessivamente stretti

-l'appoggiare la biancheria intima su superfici sporche (pavimento...ecc.)

E'MOLTO IMPORTANTE PER UNA CURA EFFICACE:

\*TRATTARE ANCHE IL CONIUGE O PARTNER CONTEMPORANEAMENTE DURANTE LA CURA  
DIVERSAMENTE E' COME LAVARSI UNA SOLA DELLE DUE MANI.

L'INFEZIONE E' COME UNA PALLINA DA PING PONG E SPESSO E' PRESENTE NELL'UOMO SENZA CREARGLI  
DISTURBI.

\*ESEGUIRE , PER UN PERIODO ADEGUATO PER EVITARE RICADUTE , LA TERAPIA  
CHE PREVEDE L'USO DI CREME DA APPLICARE INTERNAMENTE ED ESTERNAMENTE E UNA EVENTUALE.  
TERAPIA PER BOCCA POICHE' LA LAVANDA ESTERNA DA SOLA E' INSUFFICIENTE ESSENDO L'INFEZIONE  
PRIMARIA SPESSO LOCALIZZATA NELL'INTERNO DELLA VAGINA O IN CASO DI MICOSI NELL'INTESTINO

\*AVERE RAPPORTI SESSUALI SOLO PER VIA VAGINALE UTILIZZANDO SEMPRE IL PROFILATTICO

\* FUORI CASA ASCIUGARSI I GENITALI ESTERNI DOPO AVER URINATO CON FAZZOLETTI DI CARTA  
PERSONALE

\*UNA CISTITE PUO' ESSERE CAUSATA DA UNA VAGINITE TRASCURATA:E ' NECESSARIO IN TAL CASO  
CURARE ENTRAMBE CONTEMPORANEAMENTE.

\*DISINFETTARE LA BIANCHERIA INTIMA USATA CON UN BUON DISINFETTANTE PRIMA DEL LAVAGGIO ED  
IL BIDET PRIMA E DOPO L'USO (EUCLORINA ,LISOFORM,ECC.)

\*CURARE LA STIPSI SPESSO CONCOMITANTE:REGOLARIZZANDO L'ALVO FREQUENTEMENTE SCOMPARE  
LA VAGINITE CRONICA RESISTENTE ALLA TERAPIA MEDICA ESEGUITA CORRETTAMENTE.

\*EVITARE L'USO DI SALVASLIP(AMBIENTE CALDO UMIDO FAVORENTE LA PROLIFERAZIONE DI  
VIRUS,BATTERI,PROTOZOI E MICETI)

### **IN CASO DI MICOSI(MICETI,FUNGHIE LIEVITI) VAGINALE CRONICA**

#### **ESCLUDERE FOCOLAI NELL'ORGANISMO:**

-MICOSI DEL CAVO ORALE:CAMBIARE FREQUENTEMENTE LO SPAZZOLINO DA DENTI

-MICOSI DELLE UNGHIE(ONICOMICOSI):EVITARE DI MANGIARSI LE UNGHIE ED UTILIZZARE IL FARMACO  
CONSIGLIATO DAL MEDICO

#### **EVITARE:**

-CONTATTO CON ANIMALI (ES.CANI E GATTI)IN CUI LE MICOSI DEL PELO E MUCOSE ANCHE DA  
CANDIDA SONO FREQUENTI

-LOCALI O AMBIENTI UMIDI E POLVEROSI DOVE PROLIFERANO LE MUFFE O LIEVITI

-ASSUNZIONE DI LIEVITO COME POLIVITAMINICO DEL COMPLESSO B PRESENTE IN MOLTE CONFEZIONI

-ASSUNZIONE DI CIBI CONTENENTI LIEVITI O BASATI SU LIEVITI( ES.PANE.PASTA LIEVITATA.PIZZE,  
FOCACCE,FORMAGGI STAGIONATI,CIBI SOTTO ACETO,CRAUTI)

-ASSUNZIONE DI PRODOTTI CONTENENTI CEREALI RAFFINATI O ZUCCHERI

-ASSUNZIONE DI CIBI O BEVANDE BASATE SULLA FERMENTAZIONE COME ACETO,BIRRA  
,VINO,SUPERALCOOLICI)

-ASSUNZIONE DI CARNI CONTENENTI RESIDUI DI ANTIBIOTICI E STEROIDI (SPESSO PRESENTI NEL

MANGIME DI ANIMALI IN ALLEVAMENTO INTENSIVO PER INCREMENTARE VELOCEMENTE IL PESO ED  
EVITARE LE INFEZIONI DA SOVRAFFOLLAMENTO (ES.PESCI IN ACQUACOLTURA,POLLI,TACCHINI,VITELLI)

### **IN CASO DI INFEZIONI VAGINALI DA VIRUS(MOLTO CONTAGIOSI)**

COME IL CONDILOMA (O PAPPILLOMA O HPV) E L'HERPES GENITALIS

-UTILIZZARE LA BIANCHERIA INTIMA A PERDERE (MUTANDE DI CARTA) O BIANCHERIA INTIMA DI  
COTONE BIANCO DA DISINFETTARE MEDIANTE EBOLLIZIONE PER VENTI MINUTI (vedi retro foglio)

-E' ASSOLUTAMENTE NECESSARIO FAR VISITARE ANCHE IL PARTNER(INFEZIONE SUBCLINICA O LATENTE)PER L'ESAME ACCURATO DEI GENITALI ESTERNI CON STRUMENTO DI INGRANDIMENTO(COLPOSCOPIO) ED APPLICAZIONE DI ACIDO ACETICO DAL GINECOLOGO(PENISCOPIA)  
-AVERE RAPPORTI ESCLUSIVAMENTE PER VIA VAGINALE USANDO SEMPRE IL PROFILATTICO PER EVITARE CONDILOMI NEL CAVO ORALE O ANORETTALI.  
IN CASO DI **HERPES LABIALE** EVITARE IL CONTATTO (ANCHE CON LE MANI) TRA LA BOCCA ED I GENITALI PER ESCLUDERE L'INSORGENZA DI **HERPES GENITALE SECONDARIO**.

### **TECNICA CORRETTA DI RACCOLTA DELLE URINE PER ESAME URINE COMPLETO E/O URINOCOLTURA CON EVENTUALE ANTIBIOGRAMMA**

**\*1)-UTILIZZARE UN RECIPIENTE STERILE ACQUISTATO IN FARMACIA(EVITARE BOTTIGLIETTE ED EVENTUALI TRAVASI DELLE URINE  
-UTILIZZARE PER L'ESAME LE URINE DEL MATTINO(APPENA ALZATE) NEL SEGUENTE MODO:**

**A)LAVARE BENE I GENITALI ESTERNI SOLO CON ACQUA E SAPONE (NON USARE DISINFETTANTI)**

**B)ASCIUGARSI BENE CON SALVIETTA PERSONALE (FAZZOLETTO DI CARTA)**

**C)URINARE UN POCO NEL WATER**

**D)URINARE QUINDI NEL RECIPIENTE SINO A RIEMPIRLO (URINA DI MEZZO O MITTO INTERMEDIO)**

**E)CONTINUARE AD URINARE NEL WATER SINO A SVUOTARE LA VESCICA**

**\*2)PORTARE IL RECIPIENTE BEN SIGILLATO IN LABORATORIO ENTRO DUE ORE DAL PRELIEVO**

**\*3)PER MOTIVI ORGANIZZATIVI DEL LABORATORIO L'ESAME PER L'URINOCOLTURA ANDREBBE ESEGUITO I PRIMI GIORNI DELLA SETTIMANA(MAX.MERCOLEDI')**

**IMPORTANTE:**

**-EVENTUALI SECREZIONI VAGINALI PRESENTI NEL CAMPIONE POSSONO FALSARE L'ESAME:PROTEINURIA O FLORA SAPROFITA O EMAZIE**

**-E' SPESSO INDISPENSABILE CURARE LA VAGINITE CONCOMITANTE :SE TRASCURATA PUO' ESSERE CAUSA DI CISTITI CRONICHE**

**-E' INDISPENSABILE "SVUOTARE L'INTESTINO" ALMENO UNA VOLTA AL GIORNO**

**-E' OPPORTUNO BERE ABBONDANTEMENTE PER "LAVARE I RENI E LA VESCICA"**

**-SVUOTARE LA VESCICA POCO PRIMA DEI RAPPORTI SESSUALI**

**-FUORI CASA ASCIUGARSI I GENITALI ESTERNI DOPO AVER URINATO UTILIZZANDO FAZZOLETTINI DI CARTA PERSONALI**