

## **ГИГИЕНА ДЕВОЧКИ – БАРЬЕР НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

В последнее время наряду с издавна известными всем венерическими заболеваниями (сифилис и гонорея) зафиксирована новая группа из почти двух десятков болезней, передающихся половым путем – трихомоноз (трихомониаз), урогенный хламидиоз, микоплазмоз, мочеполовой кандидоз, генитальный герпес, генитальный контагиозный моллюск, гепатит В, С, вирусные и грибковые заболевания, микоплазмозы и бактериальный вагиноз и пр. При половых контактах возможно также заражение такими паразитарными болезнями, как чесотка и лобковый педикулез (вшивость). К сожалению, подобные инфекции с каждым годом «молодеют» до школьного возраста. Самым надежным способом защиты для девушки от этой напасти является личная гигиена, моральная чистота и отказ от слишком раннего начала половой жизни.



Часто причиной многих заболеваний, передающихся половым путем, является нарушение влагалищной микрофлоры. Нормальная реакция во влагалище – кислая, что обеспечивается достаточным содержанием молочных бактерий. Если по каким-то причинам среда во влагалище становится щелочной, развиваются гарднереллез, молочница или бактериальный вагиноз, то есть молочная палочка вытесняется болезнетворными бактериями, а защитная функция снижается. Инфекция может легко попасть и во влагалище, и в шейку матки и вызвать воспаление.

Самая частая причина нарушения кислотно-щелочного баланса во влагалище – попадание в него во время подмывания мыльной пены. Женщина вынуждена обратиться к врачу, чтобы избавиться от неприятного запаха. Чтобы избежать заражения, несложные в целом гигиенические процедуры должны выполняться по определенным правилам:

- полотенцем должна пользоваться только одна его хозяйка;
- влагу после мытья не вытирают, а промокают, чтобы не поцарапать нежную слизистую оболочку;
- губкой или мочалкой можно нанести микроскопические царапины на очень чувствительную слизистую половых органов;
- водяная струя при мытье и движения рук должны быть направлены спереди назад;
- не направляйте сильную струю воды во влагалище. Это способствует попаданию болезнетворных бактерий, создавая риск воспалений;
- прокладки следует менять не реже четырех-пяти раз в сутки. Если пользуетесь влагалищными тампонами, помните, что тампон может находиться в организме не больше двух-четырёх часов.
- при вагините (воспалении влагалища), цервиците (воспаление канала шейки матки), эндометрите (воспалении внутреннего слоя матки) и любом другом воспалительном заболевании прокладки следует менять чаще, чем обычно, а тампонами не пользоваться вовсе;
- предпочитайте хлопковое белье – оно дает коже дышать, не препятствует циркуляции воздуха и избавит вас от этих неприятностей.