

Bez higieny są problemy

MARTA BANASZAK-OSIEWICZ



Coraz bogatsza oferta środków pielęgnacyjnych i kosmetycznych do higieny osobistej, niestety nie przekłada się wprost proporcjonalnie do wzrostu świadomości i przekonania Polaków, co do regularnego ich stosowania. Z badań przeprowadzonych przez Państwowy Zakład Higieny wynika, że co drugi statystyczny mężczyzna-Polak kąpie się raz na tydzień. Nie lepiej jest również pod względem częstotliwości zmiany bielizny osobistej. A przecież dbanie o higienę nie stanowi wymogu wyłącznie estetycznego. Stawką jest coś więcej, niż tylko zadbane wygląd skóry, brak przykrego zapachu potu czy moczu. Przestrzeganie zasad higieny osobistej to także sposób na zdrowie. Ich lekceważenie prowadzi do przykrych, a nawet niebezpiecznych konsekwencji zdrowotnych. W sposób szczególny narażone są na nie osoby, borykające się z dolegliwościami NTM, które sprzyjają uszkodzeniu i zapaleniom skóry.

– Stan zapalny powstaje na skutek kontaktu skóry z zewnętrznym czynnikiem drażniącym. W przypadku nietrzymania moczu tym czynni-

kiem jest mocz – wyjaśnia Elżbieta Szwałkiewicz, konsultant krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa przewlekłe chorych i niepełnosprawnych. – Skóra objęta stanem zapalnym jest czerwona, podrażniona i bolesna. Często występuje jednocześnie obrzęk, świąd i łuszczenie naskórka. Chorzy próbują ograniczyć te symptomy poprzez tarcie lub drapanie, a w efekcie przerywają ciągłość skóry doprowadzając do powstania ran i strupów. Te rozdrapania są źródłem infekcji bakteryjnej, a u osób leżących miejscem rozwoju powikłanych, zakażonych odleżyn.

Dolegliwości skórne to nie jedyny problem pacjentów z NTM. Zwłaszcza kobiety narażone są na nawracające stany zapalne, a nawet zakażenia układu moczowego.

– Niestety objawy tych schorzeń są bardzo przykre dla pacjentek – twierdzi Dorota Bożejewicz, magister pielęgniarstwa, koordynator oddziału opieki całodobowej w Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Toruniu. – Pieczenie, swędzenie, ból przy oddawaniu moczu, a nawet krwimocz, to tylko niektóre dolegliwości towarzyszące zapaleniu układu moczowego. Ich skuteczne leczenie nie jest łatwe i wymaga czasu. Z kolei

zlekceważenie problemu może doprowadzić do zapalenia pęcherza moczowego, a w skrajnych przypadkach nawet do niewydolności nerek.

Dla osób z zaburzonymi funkcjami układu wydalniczego, a także ich bliskich oraz opiekunów, zapobieganie wspomnianym dolegliwościom stanowi nie lada wyzwanie. Oprócz dobrych chęci i samodyscypliny pacjenta, potrzebna jest fachowa wiedza na temat zasad pielęgnacji i dbania o jego higienę osobistą.

Myj i pielęgnuj

Regularne mycie okolic intymnych to podstawowy zabieg higieniczny, który powinien być wykonywany przynajmniej dwa razy w ciągu dnia – rano i wieczorem, pod bieżącą wodą, najlepiej w bidetie lub pod prysznicem. U pacjentów z NTM zaleca się, aby myć okolice intymne po każdej wizycie w toalecie. Jeśli nie jest to możliwe, warto skorzystać z chusteczek odświeżających, przeznaczonych do higieny intymnej.

– Przy doborze produktów chłonących i preparatów higienicznych należy pamiętać, że u osób z NTM mamy do czynienia ze skórą przesuszoną, osłabioną, zmacerowaną, stale poddawaną działaniu czynników drażniących. Dlatego konieczne jest częste sprawdzanie stanu skóry, pod kątem wystąpienia reakcji alergicznych – tłumaczy Elżbieta Szwałkiewicz. – Należy również pamiętać, że wybierając preparat do pielęgnacji skóry człowieka chorego, trzeba sprawdzić czy środek myjący może być stosowany do wrażliwej, podrażnionej skóry i czy ma właściwości nawilżające, natłuszczające i uelastyczniające. Tego samego należy oczekiwać od kremu. Powinien on łagodzić objawy stanu zapalnego, natłuszczać i chronić skórę przed czynnikami drażniącymi, czyli m.in. moczem.

Do pielęgnacji skóry swędzącej i podrażnionej nie należy stosować mydła, ale łagodne środki myjące, o jak najmniejszych odczynach alergicznych. Chcąc, aby taka skóra prawidłowo funkcjonowała, trzeba dostarczyć jej substancji odżywczych, a zwłaszcza NNNKT (Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe) oraz witamin. Specjaliści radzą, aby kupować i używać preparaty myjące i pielęgnujące w zestawach, produkowane przez tę samą firmę. Pozwala to uniknąć szkodliwych dla organizmu interakcji, które mogą zostać wywołane podczas stosowania różnych produktów, o różnych składnikach chemicznych.

– Preparaty te mają różne nazwy własne, ale takie same określenia ogólne, jak na przykład mleczko kosmetyczne, płyn do kąpieli z oliwką, krem pielęgnacyjny, pianka kosmetyczna. Określenie jest takie samo, ale skład chemiczny i sku-

6 kroków do właściwej higieny intymnej

Eksperti kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła” opracowali 6 kroków do prawidłowej higieny intymnej, w których podpowiadają jak o nią dbać.

1. Po pierwsze wkładki

Jeśli Twoim problemem jest nietrzymanie moczu, powinnaś wybrać specjalne wkładki o anatomicznym kształcie. Nie używaj zwykłych podpasek czy tamponów, ponieważ nie są one przystosowane do wchłaniania moczu, a ich długotrwałe stosowanie może doprowadzić do podrażnienia okolic intymnych. Pamiętaj jednak, że jedna wkładka na cały dzień to zdecydowanie za mało. Powinno się je wymieniać co kilka godzin.

2. Po drugie woda

Okolice intymne powinnaś myć bieżącą wodą. Nie używaj do tego jednak ani gąbki, ani myjki – na ich powierzchni znajduje się dużo bakterii. Jeżeli cierpisz na nietrzymanie moczu, miejsca intymne należy myć kilka razy w ciągu dnia. Jeśli w Twoim miejscu pracy nie ma bidetu ani prysznic, dobrym rozwiązaniem będą chusteczki odświeżające, przeznaczone do higieny intymnej. Możesz ich używać za każdym razem, kiedy korzystasz z toalety.

3. Mydło do łamusa

Tradycyjne, zasadowe mydło warto zamienić na specjalny preparat. Żele do higieny intymnej poza ładnym zapachem, mają odczyn zbliżony do tego w pochwie (pH 5.5). Dzięki temu neutralizują przykre zapachy i pomagają dłużej zachować uczucie świeżości.

4. Nie zapomnij o ręczniku

Pamiętaj o tym, aby po każdym myciu dokładnie, ale delikatnie osuszyć ręcznikiem okolice intymne. Brak uczucia wilgoci pomoże poczuć się komfortowo. Warto przeznaczyć w Twojej łazience jeden osobisty ręcznik, specjalnie do sfery intymnej.

5. Rodzaj bielizny ma znaczenie

Wybieraj bieliznę osobistą z naturalnych tkanin, najlepiej bawełny.

6. Ćwicz mięśnie dna miednicy

Ćwiczenia mięśni dna miednicy są polecane nie tylko dla kobiet dotkniętych problemem nietrzymania moczu. Włącz je do codziennego planu dbania o higienę intymną. O tym, jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy, dowiesz się na stronie

www.corewellness.pl

teczność działania mogą być bardzo różne – dodaje Elżbieta Szałkiewicz. – Warto poszukiwać preparatów opartych na środkach naturalnego, najczęściej roślinnego pochodzenia. Preparaty roślinne i naturalne oliwki są od wielu pokoleń stosowane w medycynie ludowej i konwencjonalnej, a ich skuteczność jest nie do podważenia.

Ważna praktyka

Oprócz doboru odpowiednich środków myjących i pielęgnacyjnych, istotna jest również sama technika mycia okolic intymnych. Odgrywa ona ważną rolę, zwłaszcza u kobiet.

– Należy pamiętać, że mycie okolic intymnych zaczynamy od przodu ku tyłowi. Ta sama zasada dotyczy sytuacji, gdy używamy papieru toaletowego. W innym razie, istnieje ryzyko przenoszenia się różnego rodzaju bakterii z okolic odbytu, do ujścia układu moczowego czy rodnic – wyjaśnia Dorota Bożejewicz. – Po każdym podmyciu trzeba również dokładnie osuszyć ręcznikiem okolice intymne.

Nie bez znaczenia jest rodzaj bielizny jaką nosimy. Włókna sztuczne uniemożliwiają skórze oddychanie. Dlatego należy wybierać bieliznę osobistą z naturalnych tkanin, takich jak na przykład bawełna. Kupując poszczególne części bielizny osobistej, powinniśmy traktować je jak inne części garderoby i zwracać uwagę na ich krój oraz rozmiar. Zbyt obcisłe majtki, jak również stringi, które za mocno uciskają krocze, mogą przyczyniać się do przenoszenia bakterii w okolice cewki moczowej.

– Należy również unikać przegrzewania chorego w zbyt ciepłych ubraniach oraz dusznych lub nadmiernie ogrzanych pomieszczeniach – dodaje Elżbieta Szałkiewicz.

Komfortowo i sucho

W utrzymaniu właściwej higieny ciała u pacjentów z NTM, oprócz środków myjących i pielęgnacyjnych, pomagają także materiały chłone moc. Oprócz uczucia suchości, niwelują one przykry dla pacjenta i jego otoczenia zapach moczu.

Pacjenci ubezpieczeni w Narodowym Funduszu Zdrowia mogą skorzystać z refundacji na przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze. Szczegółowe informacje są dostępne na stronie internetowej www.ntm.pl lub www.nfz.gov.pl oraz u lekarza prowadzącego.

– Na polskim rynku dostępna jest już bogata oferta środków i materiałów chłonej moc,

tak więc każdy pacjent może wybrać produkty spełniające jego oczekiwania – twierdzi Dorota Bożejewicz. – Istotne jest, że wspomniane środki, takie jak pieluchomajtki czy wkładki, produkowane są ze specjalnych materiałów, które z jednej strony dobrze wchłaniają moc, z drugiej zaś nie powodują dyskomfortu dla pacjenta choćby przez to, że są bezszelestne podczas noszenia. Ponadto, produkowane obecnie wkładki różnią się kształtem i tym samym dopasowują się do anatomicznych potrzeb mężczyzn i kobiet.

Osoby stosujące wkładki, pieluchomajtki i inne materiały chłonej, muszą pamiętać, że nawet jeśli nie odczuwają wilgoci, istotna jest odpowiednio częsta ich zmiana.

Oferta firm produkujących środki pomocnicze dla osób z NTM jest obecnie bardzo szeroka. Oprócz pieluchomajtek, pieluch anatomicznych czy wkładek higienicznych o różnej grubości i kształcie, dostępne są również m.in. podkłady dla chorych oraz elastyczne majtki siatkowe, umożliwiające umocowanie wkładów i pieluch. Wykonane są one ze specjalnego materiału, z jednej strony przepuszczającego powietrze, z drugiej odpornego na pranie.

– Zmiany należy dokonywać przynajmniej cztery razy na dobę – tłumaczy Elżbieta Szałkiewicz. – O tym kiedy należy zmienić pieluchomajtki czy wkładki, wskazuje barwnik, który pod wpływem wilgoci zmienia na niektórych produktach kolor. Ważne jest, aby przy zmianie wkładki pamiętać o oczyszczeniu skóry podbrzusza, genitaliów, krocza i pośladków.

