

Από τις πιο δύσκολες περιόδους για τη γυναίκα είναι το καλοκαίρι. Χαλάρωση, ξεκούραση, φυγή από την καθημερινότητα, αλλά και κολπίτιδες και άλλες γυναικολογικές παθήσεις, ακόμα και ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες βρίσκουν «κατάλληλο έδαφος» για να εκδηλωθούν. Τι πρέπει λοιπόν να προσέχουν οι γυναίκες κατά την περίοδο των διακοπών τους;

Το ευάλωτο σύστημα της γυναίκα

Το καλοκαίρι αποτελεί, για τις περισσότερες γυναίκες, περίοδο χαλάρωσης, ξεκούρασης και ανάπαυσης από την καθημερινότητα. Παρά τις ευεργετικές συνέπειες για την ψυχολογία και τη διάθεσή τους, όμως, δυστυχώς οι καλοκαιρινοί μήνες κατέχουν το ρεκόρ πολλών γυναικολογικών προβλημάτων και αντίστοιχων επισκέψεων στο γιατρό.



Γράφει ο
**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΜΥΡΙΑΛΛΑΣ**

Μαιευτήρας -
χειρουργός,
γυναικολόγος
M.R.C.O.G.

Οι φλεγμονές του γεννητικού συστήματος βρίσκονται σε έξαρση την περίοδο αυτή. Κολπίτιδες, ιδιαίτερα από μύκητες, τριχομονάδες και αιμόφιλος του κόλπου, είτε τραχηλίτιδα, από χλαμύδια, μυκόπλασμα ή ουρεόπλασμα, παρατηρούνται ιδιαίτερα συχνά και απασχολούν ασθενείς και γυναικολόγους.

Παρά το ότι οι περισσότερες γυναίκες τείνουν να ενοχοποιούν την άμμο και τη θάλασσα, έχουν μόνο κατά ένα μέρος δίκιο, καθώς η ισορροπία των μικροβίων στο κατώτερο γεννητικό σύστημα και στον κόλπο διαταράσσεται από μόνη της και λόγω ενδογενών συνθηκών (όπως το στρες, η διατροφή, η ένδυση, ακόμη και η χρήση κολλικών ταμπόν), αλλά και εξωγενών παραγόντων (όπως είναι κατά κύριο λόγο η σε-

ξουαλική επαφή). Ο καλοκαιρινός τρόπος ζωής, πιο χαλαρός και ανάλαφρος, με περισσότερο ξενύκτι, ανεπαρκή ή πρόχειρη διατροφή και αδύνατο, καφέ, αλκοόλ και τσιγάρο, ρίχνει την άμμο του οργανισμού και τον καθιστά επιρρεπή σε πάσης φύσεως λοιμώξεις -πόσο μάλλον του γεννητικού συστήματος.

Κάποιοι ενοχοποιούν για γεννητικές λοιμώξεις ακόμα και τα καλοκαιρινά μπάνια και την ηλιοθεραπεία, ιδιαίτερα σε πολυούχναστες και μολυσμένες παραλίες, γεγονός βέβαια σωστό αλλά χωρίς να μπορεί να αποδοθεί σαφής αιτιολογική και στατιστική σχέση μεταξύ τους.

Στο πλαίσιο αυτό αυξάνονται ακόμη και οι HPV λοιμώξεις του τραχήλου ή τα οξεία κονδυλώματα, ιδιαίτερα σε νέες γυναίκες, αλλά και όλα τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως τα σφροδίσια, οι ηπατίτιδες ή το AIDS, όχι άμεσα βέβαια λόγω καλοκαιριού αλλά έμμεσα λόγω απελευθέρωσης των θιάων, αλκοόλ και ελεύθερης επαφής.

Αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι κάποιο -μικρό βέβαια- ποσοστό από τις κολπίτιδες θα καταλήξει σε αβιούσα φλεγμονή του γεννητικού συστήματος, σαλ-



πιγγοωθηκίτιδα ή πυελική φλεγμονή (PID) ιδιαίτερα από χλαμύδια και Neisseria ή μικτά μικρόβια, με συμπτώματα κοιλιακό άλγος, πυρετό και δύσσομα κοιλιακά υγρά, με δυνατικά σοβαρές συνέπειες για τη γονιμότητα.

Ιδιαίτερα το μπάνιο στη θάλασσα ή το σεξ κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως, πράγμα συχνό στις διακοπές, και ιδιαίτερα χωρίς προφυλακτικό, καθώς και η χρήση ταμπόν αυξάνουν τον αριθμό των γεννητικών φλεγμονών, καθώς το αίμα αποτελεί άριστο καλλιεργητικό υλικό για τα μικρόβια.

Το συχνότερο πάντως σύμπτωμα το καλοκαίρι είναι οι διαταραχές της περιόδου, ιδιαίτερα στις νέες γυναίκες, με τη μορφή είτε αιμορραγιών (βαρύτερη ή συχνότερη περίοδος, συχνά δις μηνιαίως) είτε σταμά-

τημα της εμμήνου ρύσεως, πολλές φορές για 2 ή 3 μήνες.

Τα προβλήματα αυτά έχουν ενδοκρινολογικό υπόβαθρο, συνήθως εξαιτίας ελλείψεως ωορρηξίας στη γυναίκα, στο οποίο συνεισφέρουν σε μεγάλο βαθμό οι καλοκαιρινές «καταχρήσεις», όπως αλκοόλ, μπάνιο και ηλιοθεραπεία, απώλεια βάρους από τις συχνές εξαντλητικές καλοκαιρινές δίαιτες «σιλουέτας», τα οποία συνολικά δρουν ως «παράγοντες στρες» και παρακωλύουν την ομαλή λειτουργία των ενδοκρινών αδένων, και ειδικά της υπόφυσης.

Σε αντιστοιχή με τις διαταραχές της περιόδου, βέβαια, οι καλοκαιρινοί μήνες κατέχουν και το αντίθετο ρεκόρ: αυξάνονται οι εγκυμοσύνες, επιθυμητές και μη. Συγκεκριμένα, σχεδόν παγκόσμια η αιχμή γεννήσεων βρεφών συμβαίνει Απρίλιο και Μάιο, μήνες που αντιστοιχούν σε γονιμοποίηση τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο, ενώ ταυτόχρονα η μεγαλύτερη χρήση επείγουσας αντισύλληψης (γνωστή ως «χάπι της επόμενης ημέρας») γίνεται επίσης τους ίδιους μήνες. Γεγονότα βέβαια απόλυτα κατανοητά, καθώς το καλοκαίρι και οι διακοπές, λόγω χαλάρωσης και απελευθέρωσης, αυξάνουν τη συχνότητα της σεξουαλικής επαφής.

Συνολικά λοιπόν, παρά την ευχάριστη ψυχολογική επίδραση του θέρους στη γυναικεία ψυχική υγεία, επιφυλάσσονται αρκετά «δενά» για τη «γυναικολογική» φύση της, τα οποία πρέπει να προλαμβάνει η ασθενής ή να θεραπεύει, εάν είναι δυνατόν κατά τη γέννησή τους. Όσον αφορά τις κοιλιακές φλεγμονές, συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στην υγιεινή του κόλπου και της γεννητικής περιοχής: οι προφυλάξεις κατά τις σωματικές επαφές και η επίσκεψη στο γυναικολόγο όταν παρουσιάζονται σημεία κοιλίτιδας (όπως άσσομα ή δύσσομα παχύρρευστα ή βλέννώδη υγρά με συχνά ποικίλους χρωματισμούς, από λευκωπά έως και πρασινάχρα, κοιλιακό άλγος και πυρετός) θα πρέπει να είναι στην πρώτη γραμμή έτσι ώστε η λοίμωξη να μην πάρει διαστάσεις. Καθλιέργειες κοιλιακές και ενδοτραχηλικές ή επίχρισμα Παπανικολάου, σε αντίστοιχες περιπτώσεις, ίσως αποδειχτούν σωτήρια βήματα για τις ασθενείς.

Ανωμαλίες επίσης της περιόδου, όπως αραιομηνόρροιες ή μητρορραγίες, χρήζουν άμεσας προσοχής καθώς συχνά υποκρύπτουν παθολογία, ενώ συνήθως ορμονικά σκευάσματα ή αντισυλληπτικά, ανάλογα με τα συμπτώματα ή την ηλικία της ασθενούς, θα δώσουν τη λύση.

Εξυπακούεται ότι ο σωστός οικογενειακός προγραμματισμός, με τη λήψη μέτρων προφύλαξης, και ο ορθόλογισμός, όπου είναι τουλάχιστον δυνατόν, κατά τους θερινούς μήνες των διακοπών, σίγουρα θα διαφυλάξουν την ακεραιότητα της γυναικείας υγείας και θα αποσβήσουν δυνατικά προβλήματα. ☀

Η ισορροπία των μικροβίων στο κατώτερο γεννητικό σύστημα και στον κόλπο συχνά διαταράσσεται από μόνη της

