

# ΤΑ SOS ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΑΝΕΜΕΛΕΣ ΠΑΡΑΘΕΡΙΣΤΡΙΕΣ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΤΕΦΑΝΟ ΧΑΝΔΑΚΑ\*



**Τ**ο «να πάω κάπου και να είμαι όλη μέρα με το μαγιό», το απόλυτο όνειρο διακοπών, ενδέχεται να κρύβει κινδύνους. Η ζέση, η έκθεση στο νερό, η επαφή με την άμμο και τις πετσέτες, η χρήση κοινόχρηστων χώρων και οι συχνότερες ερωτικές επαφές, όταν δεν συνδυάζονται με τις απαραίτητες προφυλάξεις, απειλούν να πλήξουν την υγεία και την αδειά σας. Δεν θα τα καταφέρουν αν λάβετε τα μέτρα σας.

**ΠΡΟΛΗΨΗ** Αν νιώθετε οποιαδήποτε ενόχληση, μη φύγετε διακοπές πριν δείτε το γυναικολόγο σας. Δεν θέλετε να περάσετε τις επόμενες δύο εβδομάδες παίρνοντας αντιβίωση για κάποια κολπίτιδα.

**ΠΕΤΣΕΤΕΣ** Να έχετε μαζί σας οπωσδήποτε καθαρή πετσέτα είτε βρίσκεστε σε παραλία είτε σε πισίνα. Αν χρησιμοποιείτε μια πετσέτα δύο και τρεις φορές ή τη μοιράζεστε με άλλους, κινδυνεύετε από μύκητες. Για την παραλία, πάντως, είναι καλύτερα να απλώνετε μια ψάθα και από πάνω την πετσέτα, καθώς μια βρεγμένη πετσέτα δεν παρέχει πλήρη προστασία από τους μικροοργανισμούς. Φροντίστε να πλένετε την πετσέτα θαλάσσης κατά τη διάρκεια πολυήμερων διακοπών ή να έχετε μια δεύτερη.

**ΜΥΚΗΤΕΣ** Οι μυκητιάσεις που παρουσιάζονται πιο συχνά τους καλοκαιρινούς μήνες είναι η ποικιλόχρους πιτυρίωση (τα μικρά άσπρα σημάδια που βγαίνουν συνήθως στο στήθος και στην πλάτη) κι εκείνες στα πόδια (πόδι αθλητή). Για να τις προλάβετε χρειάζεται σχολαστική καθαριότητα, να μην κυκλοφορείτε χωρίς παπούτσια στην

άμμο ή την πισίνα, να μην κάθεστε με βρεγμένο μαγιό στην άμμο, να έχετε πάντα δική σας πετσέτα, να μην κάνετε κατάχρηση στο αποσμηπτικό και να φοράτε άνετα παπούτσια.

**ΘΑΛΑΣΣΑ** Όταν κολυπάτε σε αμφιβόλου καθαριότητας πισίνα ή θάλασσα κινδυνεύετε από μύκητες και ουρολοιμώξεις. Γι' αυτό πίνετε πολλά υγρά, φροντίζετε να κολυπάτε σε καθαρά νερά, σε όξινα πολυσύχναστες πλαζ και όχι τις ώρες αιχμής.

**ΣΞΕ** Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι από τους μεγαλύτερους κινδύνους του καλοκαιριού. Τα περισσότερα, όπως τα χλαμύδια, οι βακτηριακές κολπίτιδες και τα κονδυλώματα (ιός HPV), μεταδίδονται με την ερωτική επαφή. Γι' αυτό, αν δεν έχετε σταθερό σύντροφο, η χρήση προφυλακτικού είναι απαραίτητη.

**ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΑ** Κάποια μπορεί, εξαιτίας της υψηλής θερμοκρασίας, να δημιουργήσουν αλλεργίες τόσο στο δέρμα όσο και στην ευαίσθητη περιοχή. Προτιμάτε ήπια, υποαλλεργικά προϊόντα.

**ΣΑΠΟΥΝΙ** Μην το παρακάνετε με τη χρήση σαπουνιών για την ευαίσθητη περιοχή. Επειδή στις διακοπές πλενόμαστε συχνότερα, η υπερβολική χρήση λάθος σαπουνιού μπορεί να διαταράξει την οξύτητα (pH) του κόλπου, οδηγώντας τελικά σε μολύνσεις. Μη χρησιμοποιείτε τα εξειδικευμένα προϊόντα πάνω από 2-3 φορές την εβδομάδα.

**ΝΤΟΥΣ** Μετά τη θάλασσα ξεπλυθείτε οπωσδήποτε με γλυκό νερό, ακόμα και αν κάνετε ελεύθερο κάμπινγκ. Το αλμυρό νερό, αν μείνει για πολλή ώρα, αλλάζει την οξύτητα του κόλπου και αυξάνει την πιθανότητα για ανάπτυξη μυκήτων στην ευαίσθητη περιοχή.

**ΠΕΡΙΟΔΟΣ** Αποφύγετε να κάνετε μπάνιο, τουλάχιστον τις 2 πρώτες μέρες, ειδικά αν η περίοδος είναι βαριά. Ο τράχηλος είναι πιο ανοικτός αυτές τις μέρες, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος για μολύνσεις της μήτρας, όπως ενδομητρίτιδα ή πυελική φλεγμονή.

**ΤΟΥΛΕΤΕΣ** Ποτέ μη χρησιμοποιείτε βρόμικες κοινόχρηστες τουαλέτες (παραμονεύει το μικρόβιο του κολοβακτηρίου, που προκαλεί πυρετό, εφίδρωση, τσούξιμο, αίμα στα ούρα). Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό πριν από κάθε γεύμα. **mc**

\*Ο Στέφανος Χανδακός, MD MBA PhD, είναι μαιευτήρας-ενδοσκοπικός χειρουργός-γυναικολόγος, επιμελητής του Princess Royal University Hospital στο Λονδίνο και επιστημονικός συνεργάτης του Νοσοκομείου Ιασώ (περισσότερα: [www.woman.com.gr](http://www.woman.com.gr)).

## ΤΟ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Πρέπει να περιέχει βαμβάκι, Hansaplast, λευκοκλάστη, αποστειρωμένες γάζες, ψαλιδάκι και ελαστικούς επιδέσμους για τους μικροτραυματισμούς. Φυσιολογικό ορό, οινόπνευμα και Betadin για τις πληγές. Πασίλιονα, αντιπυρετικά, υπακτικά (για δυσκοιλιότητα), χάπια για διάρροια και κάποιο σκεύασμα για τη ναυτία. Κρέμα ή στικ για τσιμπήματα από κουνούπια, μέλισσες ή επαφή με μέδουσες και φυτά, φυτικά εντομοαπωθητικά και καταπραϊντική κρέμα για ηλιακά ή άλλα εγκαύματα.