

## **Wydzielina pochwowa (Vaginal Discharge)**

### **Czym jest wydzielina pochwowa? (What is Vaginal Discharge?)**

Czasami z pochwy wydostaje się półpłynna substancja. Można ją zobaczyć na bieliźnie albo papierze toaletowym. Przypomina w konsystencji wodę albo jest gęsta i lepka. Takie zjawisko jest zupełnie normalne, a substancja ta to wydzielina pochwowa, produkowana przez specjalne komórki śluzowe, aby utrzymać pochwę w zdrowiu i czystości. Normalna wydzielina jest przezroczysta albo biała, mleczna. Kiedy wysycha, pozostawia na bieliźnie żółty ślad.

### **Dlaczego wydzielina pochwowa się zmienia? (Why does my discharge change?)**

Wydzielina pochwowa zmienia się w trakcie cyklu miesięczkowego. W połowie cyklu może być bardziej obfita i wodnista, w wyniku działania hormonów związanych z owulacją, i jest to całkowicie normalne.

### **Kiedy powinnam zgłosić się do lekarza? (When should I tell my healthcare provider about my discharge?)**

Warto skonsultować się z lekarzem, jeśli są jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące wydzieliny pochwowej, szczególnie jeśli zmiany dotyczą wyglądu lub zapachu wydzieliny. Przykłady takich zmian to zwiększenie ilości wydzieliny, żółty lub zielony kolor wydzieliny, pojawienie się nieprzyjemnego lub rybiego zapachu. Wydzielinie może towarzyszyć swędzenie sromu i pochwy, pieczenie w trakcie oddawania moczu, lub zmiany na skórze warg sromowych takie jak guzki lub ranki.

### **Jak rozpoznać infekcję? (How do I know if I have an infection?)**

Lekarz może rozpoznać infekcję obserwując próbkę wydzieliny pod mikroskopem lub wysyłając ją do laboratorium celem zbadania. Najczęstsze infekcje pochwy to: zakażenie drożdżami i waginoza bakteryjna. Choroby przenoszone drogą płciową takie jak chlamydia i rzeżączka oraz rzesistek pochwowy również mogą powodować zmiany wydzieliny pochwowej. Ważne jest poinformowanie lekarza o aktywności seksualnej, aby wziął pod uwagę choroby przenoszone drogą płciową jako przyczynę nieprawidłowej wydzieliny.

### **Jak można zapobiegać infekcjom pochwy? (How do I prevent myself from getting a vaginal infection?)**

Istnieją zachowania związane z higieną i stylem życia, których stosowanie zapobiega infekcjom pochwy. Należą do nich: noszenie bawełnianej bielizny, unikanie ciasnych majtek, kąpanie się po treningach lub spoceniu się, unikanie pozostawiania w mokrym kostiumie kąpielowym. Wskazane jest stosowanie łagodnych mydeł i unikanie perfumowanych kosmetyków do mycia ciała oraz okolicy krocza, jak również powstrzymanie się od irygacji pochwy. Najlepiej stosować delikatne, nieperfumowane mydła, spłukiwać je dokładnie i dbać, aby nie dostały się do wnętrza pochwy. Podczas miesiączki należy używać nieperfumowanych podpasek lub tamponów. Nie należy stosować wkładek pomiędzy miesiączkami. Wskazane jest także stosowanie prezerwatyw regularnie podczas współżycia, aby zapobiegać infekcjom przenoszonym drogą kontaktów seksualnych.