

INTRODUCERE

Suntem la începutul unei adevărate revoluții în ginecologie, o revoluție pentru femei. Descifrarea funcționării vaginului și a microbiomului său (numit până de curând floră vaginală) ne permite să privim acest organ într-o lumină nouă... și nu numai. Așa cum cele mai recente descoperiri științifice și numeroase lucrări au scos la iveală rolul crucial al microbiomului intestinal în sănătatea întregului organism, cartea de față își propune să evidențieze rolul la fel de important al microbiomului vaginal în sănătatea ginecologică a femeii, în confortul său zilnic, în sexualitate, pe scurt, în calitatea vieții sale.

În sfârșit, femeile vor înțelege ce se petrece „în interiorul” lor, de ce apar uneori dureri, cum se pot îngriji mai bine și cum își pot regăsi echilibrul intim sau, prin intermediul unor lanțuri fiziologice puternice, echilibrul general al întregului organism.

În fiecare an, sute de milioane de femei suferă de infecții urinare sau vaginale, ceea ce înseamnă peste un miliard de infecții. Iar cele mai multe dintre acestea sunt cauzate de un dezechilibru al microbiomului vaginal.

MICROBIOTA VAGINALĂ

Deși tratamentele antiinfecțioase clasice (antibiotice, antifungice, antiparazitare) au o anumită eficiență imediată asupra simptomelor, ele se dovedesc complet incapabile să reechilibreze un microbiom anormal, uneori chiar agravându-l.

Microbiomul vaginal al femeii adulte este alcătuit dintr-o sută de milioane până la un miliard de microorganisme per mililitru de secreții vaginale. Majoritatea acestei „flore“ este reprezentată de bacterii, în special de un tip numit lactobacili, despre care vom vorbi pe larg în capitolul 3 – adevărații gardieni ai sănătății vaginului, datorită proprietăților lor extraordinare, pe care le vom descoperi pe parcurs. Acest microbiom este însă fragil, iar numeroase situații îl pot perturba: administrarea de antibiotice, modificările hormonale, o igienă neadecvată, stresul, oboseala, fumatul, viața sexuală...

Dezechilibrul microbiomului duce în primul rând la apariția unor infecții bine cunoscute, adesea recidivante, precum candidoze, vaginite, cistite etc. El reprezintă însă și o cauză majoră de naștere prematură la femeile însărcinate și, totodată, un factor favorizant al infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS), inclusiv al infecției cu HIV.

În prezent, majoritatea tulburărilor ginecologice ar merita un tratament adaptat, adică unul care să țină cont de dezechilibrul florei, întrucât acesta are un impact major asupra vieții de zi cu zi a femeilor și asupra sexualității lor. Nu doar că actele sexuale devin dureroase, dar duc la recidive ale infecțiilor, care, la rândul lor, ridică suspiciuni: este o infecție transmisă pe cale sexuală? De unde provine? M-a contaminat partenerul? Este vina mea? Și tot așa...

Pe scurt, o falsă problemă și, mai presus de toate, o pierdere a încrederii de sine sau în partener.

Introducere

După o incursiune ghidată în acest organ ascuns, cartea de față își propune să ofere o prezentare generală a soluțiilor pentru reechilibrarea unui microbiom vaginal care nu este bine și prevenirea dezechilibrului acestuia.

Vei vedea că, dincolo de sfaturile esențiale privind stilul de viață (igiena intimă, alimentația, renunțarea la fumat...), probioticele devin o armă de prim rang împotriva acestor dezechilibre ecologice.

Deși nu toate microorganismele cu potențial probiotic sunt la fel de valoroase și e important să alegi produsele potrivite, precum și cea mai eficientă cale de administrare și durată optimă a tratamentului pentru fiecare caz în parte, acestea deschid totuși noi perspective terapeutice și preventive care vor revoluționa abordarea afecțiunilor ginecologice.

Nu în ultimul rând, am dedicat ultimul capitol al cărții bărbaților, ca să nu mai existe niciun mister pentru ei când vine vorba despre vagin și despre flora care îl compune.

Revoluția ginecologică se petrece acum!

În prezent, femeile pot și trebuie să înceteze să mai sufere de anumite afecțiuni care le otrăvesc viața. Iar acest lucru chiar este posibil, în mod natural și eficient, prin simpla restaurare a ecologiei mediului lor intim.

– Dr. Jean-Marc Bohbot și Rica Étienne

4

IGIENA DE VIAȚĂ

Tutunul, cannabisul, stresul, dar și o igienă corporală excesivă sau agresivă au un impact direct asupra florei vaginale. Care sunt riscurile și, mai ales, soluțiile?

TUTUNUL, UN FACTOR DE DEZECHILIBRU PEA PUȚIN CUNOSCUȚ

Fumătoarele cunosc bine lista lungă de riscuri asociate consumului de tutun: cancerul pulmonar, cancerul vezicii urinare, probleme cardiace, flebite, infertilitate, risc crescut de avort spontan, îmbătrânirea accelerată a pielii, ca să menționăm doar câteva. La acestea se adaugă un risc major atunci când fumatul este combinat cu pilula contraceptivă. Ceea ce multe femei nu știu însă este că fumatul afectează și flora vaginală, având un impact negativ asupra sănătății sistemului reproducător. Surprinzător, nici măcar toți ginecologii nu sunt conștienți de acest efect. Totuși, riscul de a dezvolta o vaginoză bacteriană este dublu la fumătoare și chiar triplu în cazul femeilor mai tinere¹.

Derivați ai nicotinei ajung până în țesutul vaginal, acționând ca niște adevărate toxine, „asfixiind” celulele și încetinind astfel

¹ Hellberg D., Nilsson S., Mårdh P.A., „Bacterial vaginosis and smoking”, *International Journal of STD & Aids*, septembrie 2000.

MICROBIOTA VAGINALĂ

metabolismul celular. Cum flora formată din lactobacili are nevoie de celule vaginale sănătoase pentru a supraviețui, ajunge să fie indirect afectată, printr-un efect de domino. Mai puține celule performante înseamnă o producție scăzută de glicogen, iar acest tip de zahăr este esențial pentru hrănirea lactobacililor protectori.

În vagin se regăsesc și amine derivate din tutun. Poate că știi deja ce sunt aminele, niște compuși organici care se află pe lista lungă de ingrediente din țigări. Sunt substanțe care slăbesc sistemul imunitar și sporesc agresivitatea bacteriană².

Nu în ultimul rând, femeile care fumează au un nivel mai scăzut de estrogeni în sânge, iar concentrația acestora scade și la nivel vaginal. Mai puțini estrogeni înseamnă mai puține celule vaginale, o cantitate scăzută de glicogen și, implicit, un număr redus de lactobacili protectori. Știi deja povestea.

Consumând peste treizeci de țigări pe săptămână, adică puțin peste patru pe zi, riscul de a dezechilibra flora vaginală se triplează³. După renunțarea la fumat, sunt necesare cam trei luni pentru a restabili echilibrul microbiomului și este nevoie de administrarea de probiotice pentru a accelera acest proces.

Toate acestea fac parte dintr-un context mai larg, căci s-a demonstrat demult că fumatul afectează fertilitatea femeilor. Fumătoarele rămân mai greu însărcinate din cauza hormonilor insuficienți, iar menopauza survine mai repede, în medie cu doi ani mai devreme decât în cazul femeilor nefumătoare.

² Bagaitkar J., Demuth D.R., Scott D.A., „Tobacco use increases susceptibility to bacterial infection“, *Tobacco Induced Disease*, 2008.

³ Bradshaw C.S., Walker S.M., Vodstrcil L.A. și colab., „The influence of behaviors and relationships on the vaginal microbiota of women and their female partners: the WOW Health Study“, *The Journal of Infectious Diseases*, 2014.

CANABISUL

Utilizat în India Antică drept elixir sexual pentru a provoca orgasme intense, canabisul a fost apoi uitat timp de câteva decenii. În Franța, unul din cinci adolescenți cu vârsta de 17 ani consumă canabis de peste zece ori pe an, potrivit Observatorului francez pentru droguri și toxicomanie. Canabisul are efecte și asupra zonei genitale. Pe lângă impactul psihic și respirator, consumul regulat scade nivelul de estrogeni din sânge⁴ și din vagin, crescând riscul dezechilibrării florei și, implicit, al infecțiilor vaginale.

STRESUL, UN INAMIC REDUTABIL

Stresul generează diverse tipuri de răspunsuri fiziologice foarte eficiente pe moment, dar problematice pe termen lung dacă acesta devine cronic.

Printre primele reacții la stres acut se numără producția de adrenalina și de cortizol, un hormon secretat de glandele suprarenale, situate deasupra fiecărui rinichi. Aceste substanțe mobilizează apărarea organismului care se adaptează imediat la situația de stres prin creșterea producției de glucoză pentru rezervele musculare, accelerarea ritmului cardiac etc. În cazul stresului cronic, adrenalina și, mai ales, cortizolul, produse în exces și constant, ajung să epuizeze resursele organismului, slăbesc sistemul imunitar și reduc acțiunea celulelor de apărare, precum limfocitele. Astfel, persoana devine mai vulnerabilă la infecții. Un studiu recent⁵ a confirmat influența stresului asupra micro-

⁴ Lee S.Y. și colab., „Antiestrogenic effects of marijuana smoke condensate and cannabinoid compounds”, *Archives of Pharmacal Research*, decembrie 2005; 28(12): 1365-75.

⁵ Karl J.P. și colab., „Changes in intestinal microbiota composition and metabolism coincide with increased intestinal permeability in young adults under prolonged physiologic stress”, *American Journal of Gastrointestinal and Liver Physiology*, 2017.

MICROBIOTA VAGINALĂ

biomului intestinal. Soldați expuși la stres suferă adesea de alterarea acestuia, cu o modificare clară a compoziției sale. Știind acest lucru, să revenim la subiect. Ce se întâmplă la nivelul florei vaginale a femeilor stresate? Liniile lor de apărare slăbite deschid calea unor infecții genitale? Răspunsul este da. La aceste femei se observă o incidență mai mare a micozelor, a infecțiilor cu herpes și a vaginozelor.

Totul indică faptul că microbiomul vaginal suferă modificări în perioadele de stres prelungit. Studiul remarcabil realizat de Birmingham în Statele Unite ale Americii confirmă această ipoteză deoarece, independent de orice alți factori de risc, femeile expuse la stres psihosocial cronic prezintă un risc cu 30% mai mare de a dezvolta o vaginoză bacteriană⁶.

Același studiu a evidențiat diferențe clare între flora femeilor supuse stresului normal și flora femeilor mult mai stresate. Cercetarea a fost făcută timp de un an pe 3.614 femei cu vârste cuprinse între 15 și 44 de ani, evaluând stresul psihologic printr-un scor de la 1 la 5. Rezultatele arată o diferență semnificativă între grupul de paciente cu un vagin sănătos și cel al femeilor afectate de vaginoze bacteriene.

Diferența este și mai semnificativă în cazul pacientelor „sănătoase”, care ulterior dezvoltă o vaginoză. Controlul stresului devine un factor indispensabil, care completează eficiența probioticelor. Se creează un cerc vicios, pentru că stresul perturbă echilibrul florei, iar flora reacționează prompt la factorii de stres.

⁶ Nansel, Tonja R. și colab., „The association of psychosocial stress and bacterial vaginosis in a longitudinal cohort”, *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (2006). PMC, web, 17 aprilie 2017.

ÎN CURÂND, O REȚETĂ DE YOGA LA GINECOLOG?

O femeie care se confruntă cu vaginoze recurente resimte un impact puternic asupra calității vieții, ceea ce îi poate afecta relația de cuplu prin reducerea frecvenței relațiilor intime, apariția unor conflicte sau chiar scăderea stimei de sine. Cine știe, poate că într-o zi ginecologii vor prescrie, pe lângă medicamente, și sesiuni de yoga, meditație, exerciții de coerență cardiacă, ședințe de relaxare sau de hipnoză terapeutică.

IGIENA SAU INCONVENIENTELE EXCESULUI

Igiena este atât de importantă pentru vagin și vulvă, încât i-am dedicat un capitol întreg (vezi capitolul 4, „Igiena intimă”). Până atunci, iată un scurt ghid cu obiceiuri de evitat, pentru a nu provoca un tsunami vaginal urmat de iritații, roșeață, mâncărime sau alte neplăceri.

De evitat:

- dușurile vaginale;
- spălarea excesivă;
- folosirea produselor antiseptice chimice în timpul igienei;
- spălatul doar cu apă;
- folosirea săpunurilor, inclusiv a săpunului de Marsilia;
- aplicarea deodorantelor intime;
- purtarea protej-slip-urilor, absorbantelor și tampoanelor în afara menstruației.