

12 lug 2023

12 Luglio 2023

IRRITAZIONI E FASTIDI INTIMI ESTIVI: CONSIGLI SU COME PREVENIRLI E ALLEVIARLI

(AGENPARL) – mer 12 luglio 2023 IRRITAZIONI E FASTIDI INTIMI ESTIVI

Consigli su come prevenire e alleviare bruciori nelle zone più delicate durante la stagione estiva

Con l'estate e il forte caldo, tutto ciò che si desidera è trascorrere le proprie giornate in totale relax, magari rinfrescandosi al mare o in piscina. Questi luoghi di benessere possono, tuttavia, diventare anche situazioni ideali per la diffusione di batteri e funghi nelle zone intime, poiché proliferano più facilmente a causa delle alte temperature, dell'afa e dell'umidità. I rischi sono irritazioni, bruciori o infezioni che possono verificarsi in donne, uomini e bambini, indipendentemente da sesso ed età.

Le cause di questi fastidi sono da ricercare non soltanto nel calore estivo. Fattori che aumentano la probabilità di sviluppare irritazioni e problematiche intime sono l'eccessiva sudorazione, la sabbia, l'utilizzo di indumenti troppo aderenti come i completi sportivi, l'acqua di mare, il cloro, indossare un costume bagnato o umido per un tempo prolungato, la scarsa igienicità di luoghi pubblici (soprattutto i bagni di stabilimenti balneari, gli spogliatoi e le docce in spiaggia), una insufficiente idratazione, nonché problemi del colon, come stitichezza e diarrea. Anche la menopausa può incidere su bruciori e pruriti intimi, poiché i cambiamenti ormonali in atto modificano l'ambiente vaginale, riducendone la capacità di difesa da batteri e germi. Da tenere d'occhio soprattutto i più piccoli, che, divertendosi sul bagnasciuga, sono più a contatto con sabbia e sale e fanno poca attenzione allo stimolo della pipì.

Chi è soggetto a infezioni intime può incorrere in sintomi quali prurito, bruciore, dolore interno ed esterno, perdite e, per le donne, secchezza vaginale. Se il fastidio si traduce in sofferenza e in grave disagio, diventa fondamentale rivolgersi ad un ginecologo o ad un urologo, in modo da poter intervenire e risolvere quanto prima la problematica in questione.

Prevenire e alleviare il problema delle irritazioni da spiaggia è possibile, con alcuni piccoli ma importanti accorgimenti. Rimanere idratati è la prima cosa, bevendo almeno 2 litri d'acqua al giorno. Dopo ogni bagno in mare o in piscina si raccomanda di sciacquarsi con acqua dolce, cambiando poi dopo il costume bagnato con uno asciutto e pulito. Meglio, inoltre, non riporre il bikini umido in un sacchetto, in quanto si creano condizioni che favoriscono lo sviluppo di germi. L'ideale è lasciarlo asciugare al sole. Soprattutto per donne e bambini, è preferibile evitare di sedersi direttamente su sabbia, battigia, sedie, muretti, sdraio o lettini senza utilizzare prima un telo o un asciugamano. Quest'ultimo non va mai scambiato con amici, così come indumenti e costumi. Data la zona molto delicata, meglio moderare l'uso di salva slip, cambiare con più frequenza assorbenti interni e, quando non si è al mare, indossare biancheria possibilmente 100% cotone e di colore bianco, in modo da assicurare protezione e freschezza.

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)