Infezioni vaginali: ecco come attenuare il bruciore e il prurito

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, H. San Raffaele Resnati, Milano

"Avverto da tempo bruciore e prurito ai genitali, con perdite biancastre e fastidio alle ovaie. La mia ginecologa mi ha consigliato di fare degli esami di controllo per escludere infezioni alle vie urinarie. Non avendomi però dato alcun rimedio temporaneo, c'è qualcosa che posso prendere per alleviare questi sintomi? Grazie mille".
Cristina

Gentile Cristina, controlli il pH vaginale. Può farlo anche lei, acquistando in farmacia il test apposito. Se il pH è superiore a 4,7 suggerisco di aiutare il microbiota vaginale a ritrovare il suo equilibrio con un'azione articolata volta a:
- migliorare la situazione intestinale, se soffre di disturbi da sindrome dell'intestino irritabile, con probiotici e altri principi attivi;
- abbassare il pH vaginale, mediante il Lactobacillus plantarum P 17630, o altri probiotici, da inserire in vagina per ripristinare il microbiota. La presenza di acido lattico e glicogeno favorisce il mantenimento di un pH ottimale, che promuove la crescita di microrganismi amici, come il lattobacillo, ed elimina o rende inoffensivi germi potenzialmente patogeni.
Possono inoltre aiutare:
- tavolette di acido borico da inserire in vagina;
- una dieta senza lieviti (contenuti nel pane, nella pizza, nei biscotti) e povera di zuccheri (glucosio e saccarosio).
Infine, se il bruciore, oltre che in vagina, è avvertito anche dopo la minzione, le consiglio di assumere due bustine al giorno di destro mannosio, per ridurre l'aggressività dell'Escherichia coli, e due compresse di cranberry alla sera prima di andare a dormire.
Ne parli comunque con il suo ginecologo! Un cordiale saluto.

Â© 2017 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org