

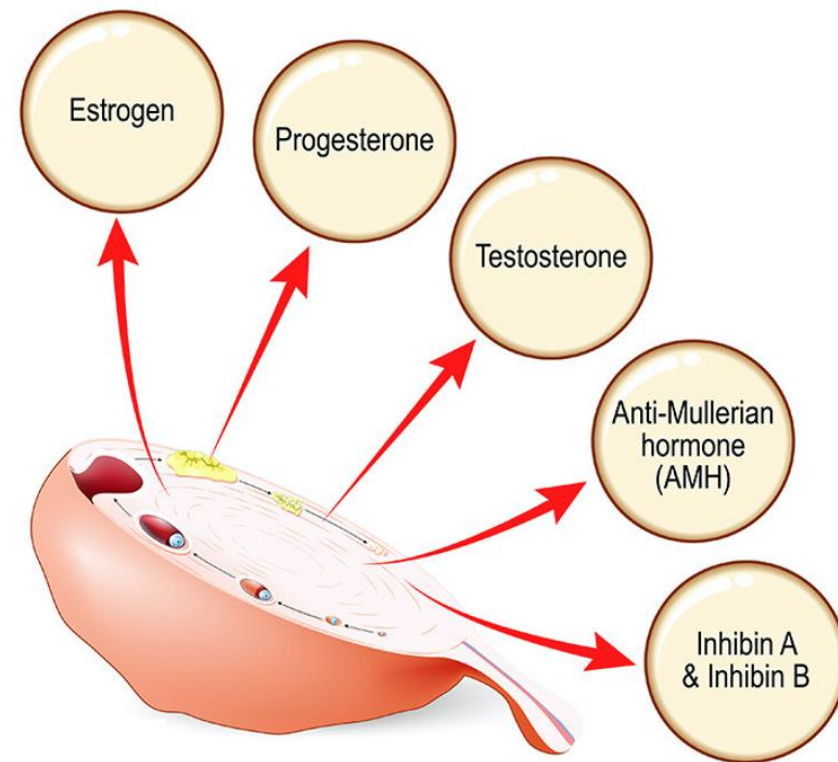


# SUHA NOŽNICA

ASIST. DR. NINA KOVAČEVIĆ, DR. MED  
specialistka ginekologije in porodništva

# PREGLED

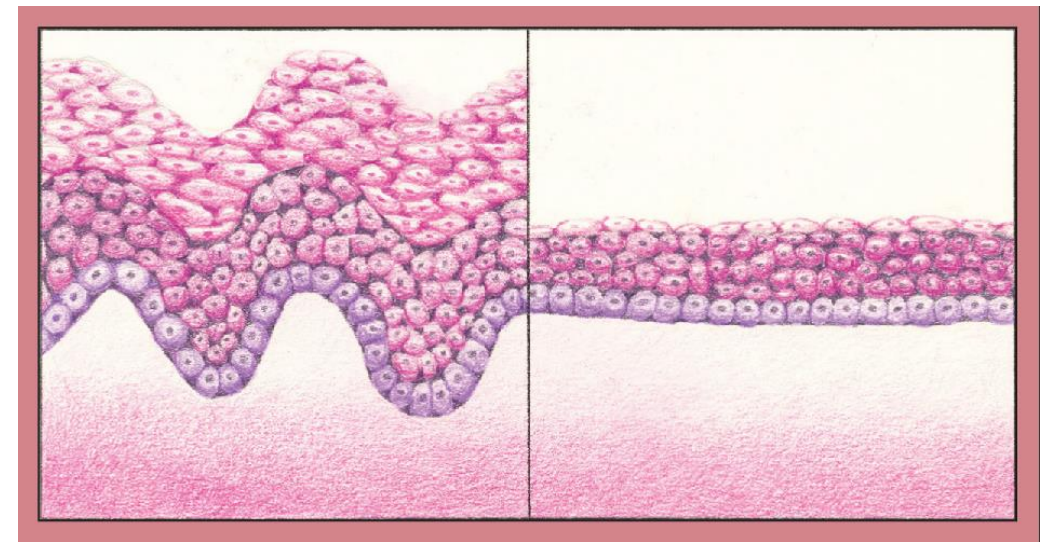
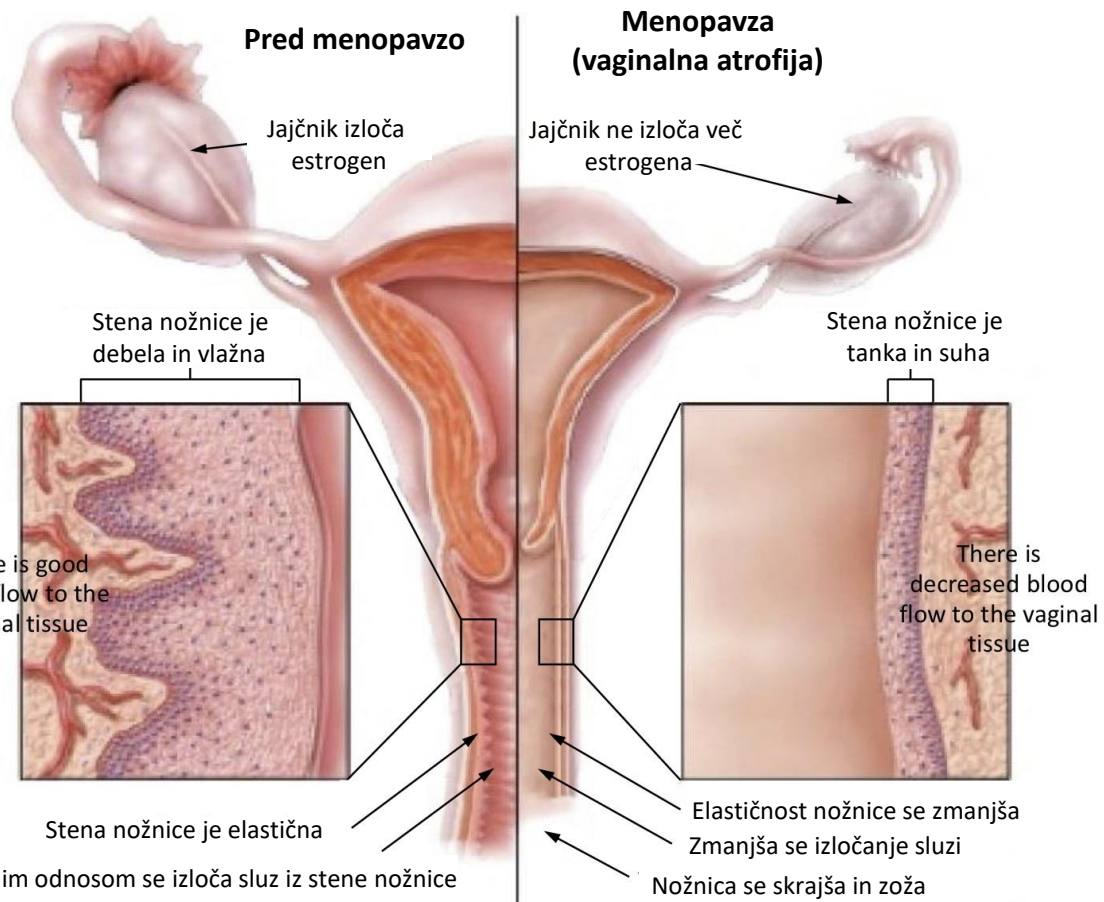
- ▶ Suha nožnica (strokovno atrofični vaginitis) je stanje, ki nastane najpogosteje zaradi pomanjkanja **ESTROGENOV**, in vodi v tanjšanje sluznice nožnice in posledično zmanjšano vlažnost nožnice
- ▶ Težva je značilna za **MENOPAVZO**, kjer pride do upada ženskih spolnih hormonov v telesu



# ESTROGEN

- ▶ Nizka raven estrogena je glavni razlog za **SUHO NOŽNICO**.
- ▶ Estrogen je ženski spolni hormon, ki ga izločajo jajčniki in je odgovoren za primerno **VLAŽNOST** nožnice, za njeno **ELASTIČNOST** in **KISLO OKOLJE**.
- ▶ S tem je ustvarjeno naravno mikro-okolje, ki preprečuje vnetje nožnice in sečil.
- ▶ Ob pomanjkanju estrogena, je ta naravna obramba okrnjena, sluznica nožnice se stanjša, nožnica izgubi elastično, hitreje pride do mikro poškodb.

# SLUZNICA NOŽNICE



Dovolj estrogenov

Pomanjkanje estrogenov

# VZROKI ZA POMANJKANJE ESTROGENA

- ▶ Menopavza ali perimenopavza (obdobje pred menopavzo)
- ▶ Po porodu
- ▶ Dojenje
- ▶ Imunske bolezni
- ▶ Kajenje
- ▶ Zdravila
- ▶ Onkološko zdravljenje
  - ▶ Obsevanje
  - ▶ Hormonska terapija
  - ▶ Kemoterapija
  - ▶ Kirurška odstranitev jajčnikov

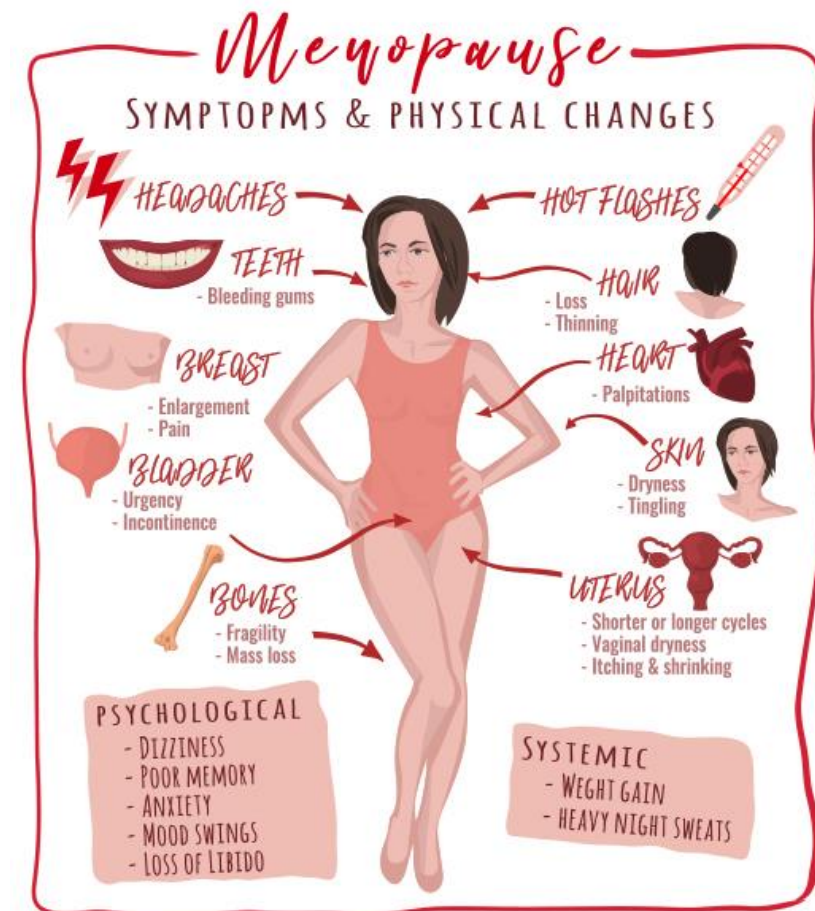
# KAJ JE MENOPAVZA?

- ▶ Menopavza je stanje, ko ženska 1 leto nima menstruacije
- ▶ Značilna je odsotnost menstruacij zaradi prenehanja delovanja jajčnikov
  
- ▶ Naravna menopavza pri ženskah v Sloveniji v starosti 51 let
- ▶ Prezgodnja menopavza
  - ▶ Odstranitev jajčnikov
  - ▶ Kemoterapija
  - ▶ Zdravila, ki zavirajo delovanje jajčnikov



# MENOPAVZNE TEŽAVE

- ▶ Odsotne menstruacije
- ▶ Nočno potenje
- ▶ Oblivanje/valunge
- ▶ Suha nožnica
- ▶ Boleči spolni odnosi
  
- ▶ Motnje spanja
- ▶ Motnje koncentracije
- ▶ Psihološke spremembe – nerazpoloženost, razdražljivost, tesnoba, depresija



# TEŽAVE zaradi SUHE NOŽNICE

- ▶ Pekoč občutek v nožnici
- ▶ Srbečica
- ▶ Izcedek iz nožnice
- ▶ Prekoč občutek ob uriniranju
- ▶ Urgenca in pogosto uriniranje
- ▶ Krvavitve, izcedek ob/po spolnem odnosu
- ▶ Boleči spolni odnosi in posledično zmanjšano zanimanje za spolnost



# DIAGNOZA

- ▶ Številne ženske se dnevno srečujejo s težavami zaradi suhe nožnice, le redke zaradi tega obiščejo ginekologa.
- ▶ Če težave povezane s suho nožnico vplivajo na vašo dnevno aktivnost, na kvaliteto življenja in predvsem na partnerski odnos ter spolnost, potem je pomembno, da obiščete GINEKOLOGA.
- ▶ Pri vaginalnem pregledu je sluznica bleda, tanka, hitro zakrvavi

# ZDRAVLJENJE

- ▶ Najučinkovitejše je nadomeščanje **ESTROGENOV**
  - ▶ **HORMONSKA NADOMESTNA TERAPIJA**
  - ▶ V obliki tablet-sistemske
  - ▶ V obliki spreja na kožo - topikalno
  - ▶ V obliki vaginalet ali kreme za nožnico-topikalno
    - ▶ V kolikor estrogen naneseno direktno na sluznico nožnice, ga zelo malo preide v kri

# POMOČ BREZ ESTROGENOV

Normalna zdrava nožnica je vedno rahlo vlažna. To omogoča tanek sloj prozorne sluzi, ki obdaja stene nožnice.

## ▶ VLAŽILCI NOŽNICE

- ▶ daljše delovanje v primerjavi z lubrikanti

## ▶ LUBRIKANTI

- ▶ uporabimo približno 5 min pred spolnim odnosom

## ▶ REDNI SPOLNI ODNOSI

- ▶ povečan pretok krvi skozi nožnico, to ohranja njeno elastičnost

## ▶ VAJE in TEHNIKE ZA SPROŠČANJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

- ▶ ob tem se naučite kako sprostiti mišice medeničnega dna med spolnim odnosom in zmanjšati bolečino

## ▶ S TROMBOCITI BOGATA PLAZMA - PRP

- ▶ obnova celic, boljša lokalna prekrvavitev in vlažnost nožnice

# POMOČ BREZ ESTROGENOV

- ▶ Predno pričnete z uporabo lubrikantov ali vlažilcev je smiselno izključiti bakterijsko ali glivično vnetje nožnice
- ▶ VSAKA ŽENSKA JE TELO ZASE. KAR POMAGA ENI ŽENSKI, NI NUJNO, DA BO TUDI DRUGI.
- ▶ VČASIH JE POTREBNO PREIZKUSITI VEČ RAZLIČNIH OBLIK ZDRAVLJENJA, PREDNO NAJDEMO REŠITEV ZASE.

# VLAŽILCI/LUBRIKANTI

## ▶ **VLAŽILCI NOŽNICE:**

- ▶ Daljše delovanje kot lubrikanti
- ▶ Delujejo neodvisno od spolne aktivnosti
- ▶ Nanašamo nekajkrat na teden, dlje časa

## ▶ **LUBRIKANTI:**

- ▶ Krajše delovanje kot vlažilci
- ▶ Nanesemo približno 5 min pred spolnim odnosom, lahko večkrat dnevno
- ▶ Zmanjšajo trenje in drgnjenje med spolnim odnosom
- ▶ Uporaba lahko tudi neodvisno od spolnih odnosov

# SPREMEMBA NAVAD

- ▶ Hrana bogata z izoflavoni: soja, oreščki, laneno seme, jabolka, češnje...
- ▶ Izogibanje mastni in sladki hrani
- ▶ Prenehanje kajenja
- ▶ Gibanje



# TEHNIKE SPROŠČANJA

- ▶ SPROŠČANJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA
- ▶ JOGA
- ▶ AKUPUNKTURA

# UTRJEVANJE NOŽNICE

- ▶ V obliki gela
- ▶ Zavira staranje, pomlajuje in preprečuje ohlapnost na vulvo-perinealnem območju, učvrsti
- ▶ Vlaži ter izboljšuje elastičnost
- ▶ Osnovne sestavine:
  - ▶ hialuronska kislina
  - ▶ niacinamid
  - ▶ peptidi (dejavniki rasti)
- ▶ Uporaba: nanesti na zunanje spolovilo in v nožnico 2x na dan

# LASER

- ▶ Regeneracija globjih plasti nožnice
- ▶ Minimalno invazivna metoda, kjer laserska svetloba s toploto vpliva na kolagenska vlakna v nožnici
- ▶ Prožnost, elastičnost, vlažnost, oblika
- ▶ CO2 laser , Erbium-Yag laser
- ▶ Priporočajo se 3 terapije v razmaku 3-4 tednov, nato vzdrževalno zdravljenje 1x na leto

# RADIOFREKVENČNA TERAPIJA

- ▶ S pomočjo radiofrekvenčnih valov segrevamo tkivo nožnice
- ▶ Segrevanje tkiv spodbudita obnavljanje tkiva s tvorbo hialuronske kisline, kolagena in elastina
- ▶ Pospeši se regeneracijo globljih plasti s čimer se tkiva učvrstijo in dajejo boljšo podporo.
- ▶ Izboljša se lokalna prekrvavitev
- ▶ Priporočajo se 3 terapije v razmaku 2-4 tednov, nato vzdrževalno zdravljenje 1x na leto

# SPOLNOST JE POMEMBNA

- ▶ Izogibanje spolnim odnosom ne prinese nič dobrega niti ne reši težave
- ▶ Spolni odnos poveča prekrvavitev nožnice, večji pretok krvi bolj stimulira mukusne celice, da proizvajajo sluz, ki se izloča v nožnico preko njene stene
- ▶ Vzburjenje stimulira mukusne celice – pomen **PREDIGRE**

# PRP – s trombociti bogata plazma

- ▶ Lastno s trombociti bogato plazmo vbrizgamo v steno nožnice
- ▶ Trombociti izločajo rastne faktorje, to povzroči rast in obnovo celic
- ▶ Poveča se tvorba kolagenskih in elastičnih vlaken
- ▶ Izboljša se lokalna prekrvavitev in vlažnost tkiva

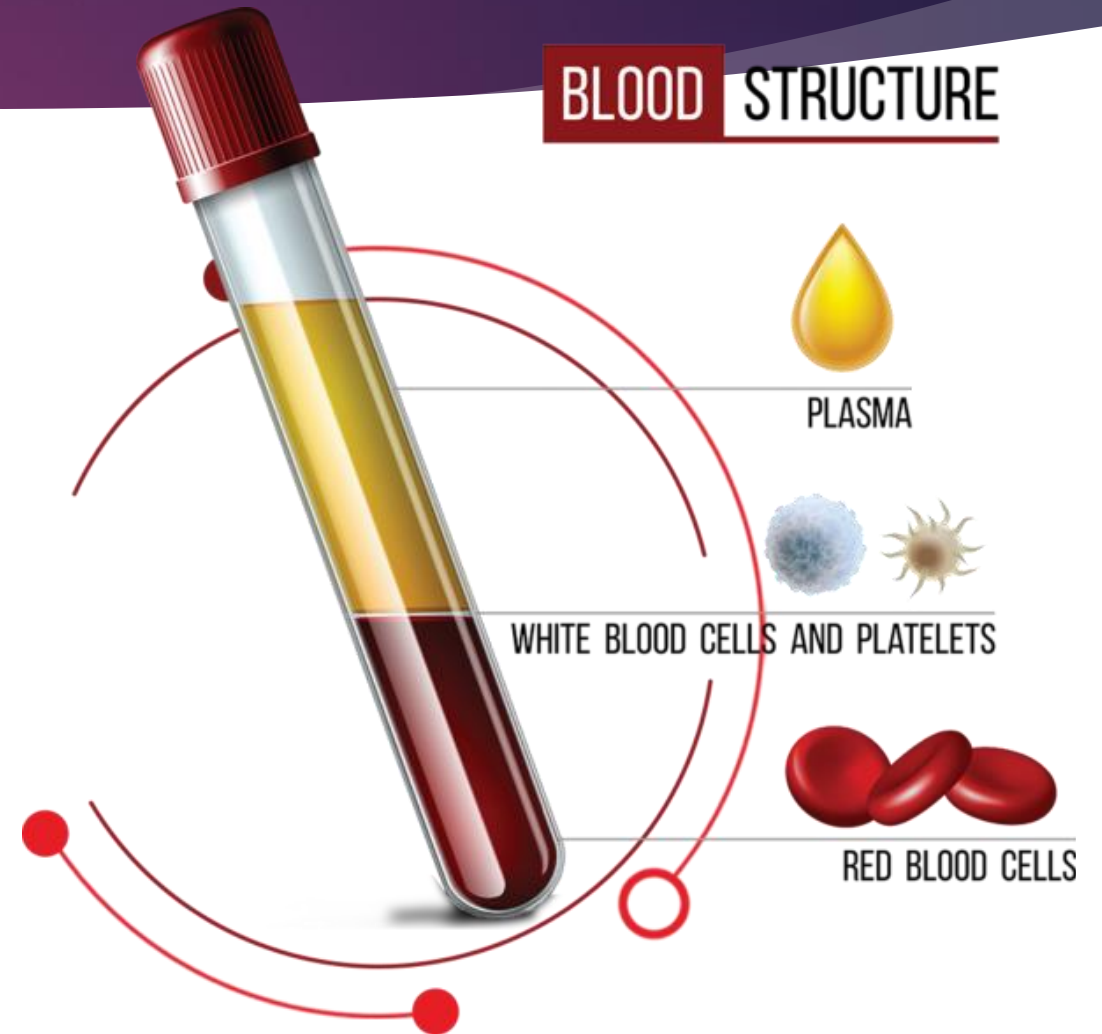




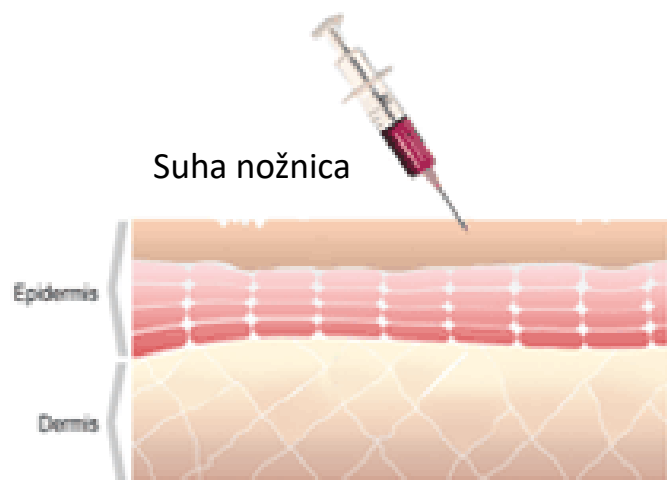
# PRP – s trombociti bogata plazma



## BLOOD STRUCTURE

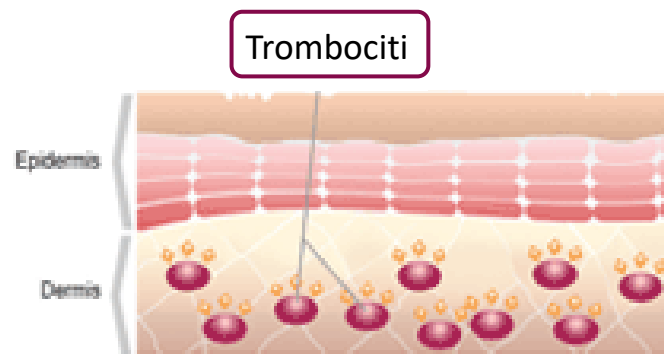


# PRP – s trombociti bogata plazma



## Slabša kvaliteta tkiva

*Posledica suhe nožnice je zmanjšana občutljivost tkiva, zmanjšan libido, težave povezane z urinsko inkontinenco in pekoč občutek v nožnici*



## Sproščanje rastnih faktorjev iz trombocitov (PRP)

*Rast in obnova sluznice nožnice, tkiva ščetavčka, boljša prekrvljenost sluznice nožnice*



## Obnova in pomladitev tkiva

*Tvori se novo, močnejše in kvalitetnejše tkivo. Poveča se občutljivost ščetavčka. Izboljša se začetna urinska inkontinenca, učinkovitejše vlaženje nožnice.*



# VPRAŠANJA, ŽELJE, IDEJE

HVALA ZA VAŠO POZORNOST

asist. dr. Nina Kovačević, dr. med

*[nkovacevic@onko-i.si](mailto:nkovacevic@onko-i.si)*