



## **NEGA KOŽE ZUNANJEGA SPOLOVILA**

### **Kaj je namen izvlečka?**

Namen izvlečka je povedati več o negi zunanlega spolovila. Primerna nega zunanlega spolovila je smiselna, pri vseh kožnih boleznih na spolovilu ali pri tistih, ki imajo simptome srbeža in pekoč občutek v tem področju.

### **Kaj je zunanje spolovilo?**

Govorimo o zunanjem spolovilu, to je vidni del spolovila. Koža je tu posebej občutljiva, posebej je občutljiva na mila, peneče kopeli, gele za tuširanje, talko, vlažilne robčke, dišave, deodorante in antiseptike. Vsi od naštetega lahko kožo nadraži.

### **Kako naj negujem zunanje spolovilo?**

1. izgibati se dražečim sredstvom, ki so zgoraj naštet
2. prepogosto umivanje spolovila ni zaželeno, saj kožo in sluznico lahko hitro izsušimo, s tem pa postane koža bolj občutljiva
3. redno je smiselno uporabljati tudi negovalne kreme, losione in mazila

### **S čim naj umivam zunanje spolovilo?**

Zunanje spolovilo ni priporočljivo drgniti z grobimi brisačami. Če pri umivanju uporabljate brisačke, naj te ne bodo iz grobega materiala. Vlažilni robčki za nego niso priporočljivi.

Pomembna je tudi izbira sredstev za umivanje, ko je koža močno nadražena, je morda vredno poskusiti namesto mil in vode, uporabiti neodišavljene kreme, ki jih uporabljate sicer za nego kože zunanlega spolovila. Nekaterim odgovarja za umivanje medicinsko olivno olje. Vsekakor svetujemo opustiti agresivna negovalna sredstva, ki jih sicer uporabljate za tuširanje in kopanje.

### **Kako uporabljati emoliens (negovalno kremo in mazilo)?**

V primeru, da zdravite kožne bolezni na spolovilu z zdravilno kremo, potem se držite navodil zdravnika, ki vam je zdravilo predpisal. Negovalne kreme v večini primerov niso prepovedane. Zelo pomembna je tudi pravilna izbira negovalnih krem. Nekatere lahko povzročajo alergije, iritacije, zmanjšajo učinek zdravilnih lokalnih pripravkov. Na splošno velja, da je priporočljivo uporabljati neodišavljene kreme ter če se odločimo za nego v času zdravljenja, potem naj med nanašanjem zdravilne kreme in emoliensa mine vsaj 1 uro.

### **Kakšni so možni stranski učinki negovalnih krem/mazil?**

Negovalne kreme/mazila lahko povzročijo alergije, iritacije. Predvsem so pomembne sestavine krem, na katere odreagiramo, npr. dišave, lanolinski alkohol, konzervansi. Lahko tudi iritirajo zaradi dodanih eteričnih olj (kalendula, lavanda, ipd) zaradi previsokih koncentracij le teh v kremi. Če ste opazili, da se koža poslabša po uporabi emolienca, tega zamenjajte. Če je izpuščaj izrazit in ga spremlja pekoč občutek ali srbenje, potem je smiselno obiskati zdravnika, morda gre pri vas za preobčutljivost na določeno kremo ali sestavino v kremi. V večini primerov negovalne kreme in mazila ne škodijo.

Oblačila igrajo tudi pomembno vlogo v sklopu občutljive kože zunanjega spolovila. Odsvetujemo nošnjo pretesnih oblačil, tesno oprijet jeans, ipd. Pomembno je da nosite bombažno spodnje perilo. ki ga perete nad 60 stopinj, s tekočimi pralnimi sredstvi namesto praškov ter perilo dvojno izpirajte. Uporaba mehčalcev ni zaželena.