


# Intimno zdravlje

Što svaka žena mora  
znati i imati u torbici



Brinite o zdravlju na **inteligentan** način!





60 – 70% žena  
nema zdravu  
vaginalnu mikrofloru.


Bakterijska  
vaginoza **ponavlja  
se u 15 do 30%**  
slučajeva.

Godišnje oko **300 milijuna žena**  
oboli od neke urogenitalne infekcije.

Svaka **četvrta** djevojka  
u dobi od 13 do 19  
godina ima probleme  
s vaginalnim iscjetkom.

Žene reproduktivne  
dobi **najizloženije** su  
vaginalnim infekcijama.





**Vaginalne infekcije**  
jedan su od najčešćih  
**uzroka** posjeta  
ginekološkoj ordinaciji.

Gotovo **trećina žena**  
**(29%)** od 14 do 49  
**godina** u Americi pozitivno  
je na bakterijsku vaginozu.

**Samo 27% spolno**  
**aktivnih** djevojaka  
redovito ide ginekologu.

Četiri do šest tjedana  
nakon liječenja,  
vaginalna kandidijaza  
**ponavlja se u 20**  
**do 40%** slučajeva.



## Što su vaginalne infekcije?

**Vaginalne infekcije jedan su od najčešćih problema s kojima se susreću spolno aktivne žene.**

Nastaju kada obrambeni mehanizmi rodnice zakažu, tada se smanji broj „dobrih“ bakterija i poveća se broj „štetnih“ mikroorganizama.

## Je li važno liječiti upale rodnice?

**Iznimno je važno liječiti ove upale** jer je u protivnome moguć razvoj komplikacija poput steriliteta, upale zdjeličnih organa, prijevremenog poroda i sl.

## Koji su najčešći uzročnici vaginalnih infekcija?

Najčešći uzročnici upala rodnice su:

- **bakterije** (bakterijska vaginoza)
- **gljivice** (vaginalna kandidijaza)

Koji su **najčešći simptomi** upala rodnice?

## Bakterijska vaginoza

### Simptomi

- pojačan iscjedak sivkaste boje i neugodna mirisa po ribi
- nespecifični simptomi kao što su peckanje, svrbež i bol
- bez simptoma

## Vaginalna kandidijaza

### Simptomi

- sirasta sekrecija iz vagine bijele boje
- dominantan simptom je svrbež, sluznica je crvena, bolna i natečena







Mogu li vaginalne infekcije biti **bez simptoma**?

Vaginalne infekcije **moгу biti i bez uočljivih simptoma**, no ako se ne liječe, mogu se razviti iste komplikacije kao i kod infekcija sa simptomima.

Koja je vjerojatnost da će se **vaginalne infekcije ponoviti**?

Općenito, vaginalne infekcije se često ponavljaju.

Nakon liječenja bakterijske vaginoze, u **prva tri mjeseca** bolest se ponavlja u **15 – 30% slučajeva**, a nakon tog razdoblja gotovo **50% žena** imat će iste simptome.

U razdoblju **od četiri do šest tjedana** nakon liječenja, vaginalna kandidijaza ponavlja se u **20 do 40% slučajeva**.

**Iz tog je razloga, uz liječenje akutne infekcije, važno oporaviti vaginalnu floru.**

## Kako liječiti vaginalne infekcije?

Kod pojave prvih simptoma preporučljivo je posjetiti ginekologa, jer proces liječenja vaginalnih infekcija ovisi o uzroku. Kod bakterijskih infekcija terapija je antibiotik, a kod gljivičnih infekcija antimikotik.

## Kako povećati uspješnost liječenja vaginalnih infekcija?

Kako bi uspješnost liječenja vaginalnih infekcija bila što bolja, osim primjene antibiotika (kod bakterijske vaginoze) odnosno antimikotika (kod gljivične infekcije), od iznimne je važnosti **obnoviti vaginalnu floru laktobacilima** kako bi se smanjila mogućnost povratka bolesti.

Za njezinu obnovu treba odabrati preparat koji sadrži laktobacile koji dokazano naseljavaju sluznicu rodnice.





## Što je vaginalna mikroflora?

Vaginalna mikroflora je prirodan mehanizam zaštite rodnice od naseljavanja štetnih mikroorganizama.

## Koji je sastav vaginalne mikroflore?

Sastav zdrave vaginalne mikroflore varira i nije uvijek isti. Uglavnom je sastavljena od laktobacila, a u manjoj mjeri mogu se naći i drugi mikroorganizmi.

**Svi ti mikroorganizmi žive u skladu sve dok ima dovoljno laktobacila koji održavaju kiselo okruženje rodnice i na taj način sprečavaju razmnožavanje štetnih bakterija i gljivica.**

## Kako nastaju vaginalne infekcije?

Narušena vaginalna mikroflora podloga je za razvoj infekcije jer se u takvim uvjetima u rodnici lakše nastanjuju i razmnožavaju „štetni” mikroorganizmi koji su uzročnici infekcije.

Uzroci nastanka poremećene vaginalne mikroflore:

- emocionalni stres
- oslabljen imunološki sustav
- pojedini lijekovi
- trudnoća i menopauza



## Problem je u crijevima

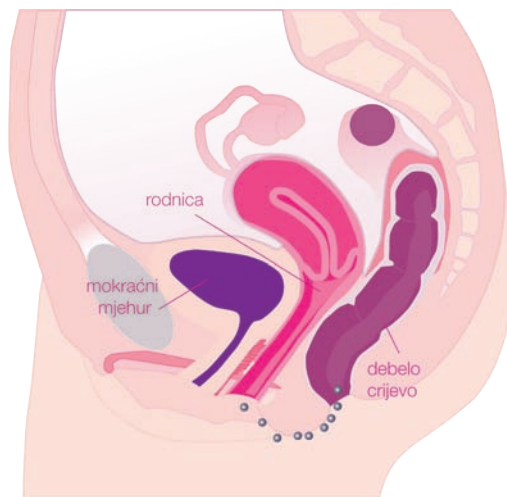
Zbog blizine debelog crijeva i rodnice, kod žena je prisutna stalna migracija iz crijeva u rodnicu kako „dobrih“ bakterija, tako i potencijalnih uzročnika bolesti. Laktobacili također migriraju iz debelog crijeva u rodnicu. Debelo crijevo je prirodno spremište laktobacila.


*Za obranu od štetnih bakterija vrlo je važna prisutnost laktobacila u debelom crijevu koji će kolonizirati rodnicu i održavati vaginalnu mikrofloru zdravom.*

*Slika 1. Blizina vagine i mokraćnog mjehura rektumu omogućuje njihovu kontinuiranu kolonizaciju mikroorganizmima.*

Osim što laktobacili stvaraju zaštitni biofilm, oni održavaju visoku kiselost okoline i proizvode vodikov peroksid i mliječnu kiselinu što je za „štetne“ bakterije nepovoljno.

Kada se broj laktobacila smanji, smanjuje se kiselost rodnice, a time se povećava opasnost od infekcije jer se „štetni“ mikroorganizmi mogu nesmetano razmnožavati.





## Što pogoduje samozarazi bakterijama iz crijeva?

Mehanizam samozaraze nije još posve razjašnjen, no zna se da neki faktori tome pogoduju: dugotrajan zatvor, terapija antibioticima koji narušavaju ravnotežu crijevne mikroflore, neodgovarajući proizvodi za higijenu intimnih dijelova tijela i neodgovarajuća higijena intimnog područja.

## Na što žena mora obratiti pažnju kada ima vaginalne infekcije?

- Pranje rublja i posteljine na 90°C.
- Uvijek dobro isprati rublje; ostaci deterdženta mogu nadražiti ovo osjetljivo područje i uzrokovati svrbež.
- Kod infekcije Candidom, smanjiti unos šećera i bijelog brašna koji pogoduju rastu ove gljivice.
- Pretjerana higijena intimnog područja i upotreba neadekvatnih sredstava može negativno utjecati na ravnotežu vaginalne flore.
- Paziti na materijal od kojeg su napravljeni higijenski ulošci, dati prednost prirodnim materijalima koji omogućavaju „disanje” intimne regije.
- Svakodnevno nošenje tanga gaćica može kod nekih žena uzrokovati iritaciju.



## Kako obnoviti vaginalnu mikrofloru i postići njenu ravnotežu?

Nov način obnavljanja vaginalne mikroflore rodnice je podizanje količine laktobacila probioticima.

## Kako odabrati probiotički pripravak?

Treba znati da svaki probiotik nije isti. Vrlo je mali broj probiotičkih sojeva koji imaju sposobnost naseljavanja sluznice rodnice.

Zato probiotik treba pažljivo odabrati i koristiti ga dovoljno dugo da stabilizira vaginalnu mikrofloru i tako pomogne u sprečavanju ponavljanja infekcije.

Ispitivanja pokazuju da je potrebno osigurati dodatak izabranih probiotičkih sojeva najmanje tijekom mjesec dana.

## Što je LACTOGYN®?

LACTOGYN® je probiotički koncept koji obuhvaća:

### Oralne kapsule

Prvi oralni probiotik za zaštitu i obnovu vaginalne mikroflore koji omogućava dugotrajnu stabilnost vaginalne mikroflore te kolonizaciju debelog crijeva i rodnice.

### Vaginalne kapsule

Mliječna kiselina i laktobacili omogućavaju brzo zakiseljavanje i brz početak kolonizacije vaginalne sluznice laktobacilima.

### Intimni sapun

Svakodnevna njega i higijena, sadrži mliječnu kiselinu i ekstrakte nevena i kamilice.

### Gel

Uklanja suhoću intimnog područja.



## Kome je namijenjen LACTOGYN®?

- djevojkama
- ženama reproduktivne dobi
- trudnicama i dojiljama
- ženama u menopauzi i postmenopauzi
- ženama koje su imunokompromitirane, dijabetičarke, kod kojih je provedena radioterapija ili kemoterapija

## Kada uzeti LACTOGYN®?

- kao nadopunu za vrijeme liječenja genitalnih infekcija (uz antibiotik ili antimikotik)
- uz antibiotsku terapiju i kontracepcijske pilule
- za prevenciju kod učestale pojave pojačanog iscjetka ili pečenja
- kod stanja koja narušavaju otpornost organizma i stabilnost vaginalne mikroflore
- za prevenciju ponavljanja vaginalnih infekcija

## Na što treba posebno paziti kad se upotrebljava LACTOGYN®?

Kod obnove vaginalne flore najvažnije je koristiti probiotike minimalno 4 tjedna da bi se vaginalna flora obnovila i ženi pružila prirodna zaštita od vaginalnih infekcija.





## Zašto odabrati LACTOGYN®?

**LACTOGYN® je prvi i jedini probiotički koncept koji omogućuje komplementarnu primjenu oralne i vaginalne forme osiguravajući korisnicama brz i dugotrajan učinak uz izniman komfor.**

LACTOGYN® kapsule sadrže dva patentirana i klinički podržana probiotička soja za koje je znanstveno dokazano da nakon oralne primjene naseljavaju rodniciu laktobacilima.

## Zašto se odlučiti za probiotički koncept za intimno zdravlje žena?

Vaginalne kapsule brzo zakiseljavaju rodniciu i započinju kolonizaciju i zato se koriste u akutnoj fazi kada su prisutni simptomi poput svrbeža, crvenila, iscjetka.

**Jedino oralno uzimanje probiotika tijekom 4 tjedna pruža dugotrajne učinke uravnotežene vaginalne flore jer se time rodnica i debelo crijevo (prirodno spremište laktobacila) koloniziraju laktobacilima.**

Oralno uzimanje probiotika svakoj ženi pruža jednostavnost i slobodu uzimanja probiotika u bilo koje vrijeme i na bilo kojem mjestu.





## Kako se koristi LACTOGYN®?

### Uz terapiju vaginalnih infekcija

Prvi tjedan\* + LACTOGYN® vaginalne kapsule 1x1  
LACTOGYN® oralne kapsule 1x1

Drugi\*\* – četvrti  
tjedan LACTOGYN® oralne kapsule 1x1

### Za prevenciju ponavljanja vaginalnih infekcija

LACTOGYN® oralne kapsule  
4 tjedna/1x1

Vlaženje intimnog  
područja

LACTOGYN® intimni sapun,  
svakodnevno

Higijena i njega

LACTOGYN® gel, prema potrebi

\*Kod izraženih simptoma vaginalne infekcije kao što su peckanje, svrbež i neugodan iscjedak, preporučuje se uz terapiju antibiotika i antimikotika istovremeno prvi tjedan koristiti LACTOGYN® vaginalne i oralne kapsule. Istovremena primjena LACTOGYN® vaginalnih i LACTOGYN® oralnih kapsula prema razrađenoj shemi osigurava dvostruko djelovanje: brzo djelovanje vaginalnih i dugotrajan učinak oralnih kapsula.

\*\*Ako antibiotska/antimikotska terapija traje dulje od 7 dana, u 2. tjednu uzimati LACTOGYN® oralne kapsule 2x1.



Preuzmite **LACTOGYN®** aplikaciju  
(kalendar mjesečnice) na App Storeu/Android Marketu.



Pratite nas na: Roza stranica



# LACTOGYN®



vaginalni + oralni = brza & dugotrajna  
zaštita intimnog zdravlja

Za više informacija posjetite [www.jglprobiotici.com](http://www.jglprobiotici.com) ili nazovite naše **Savjetovalište**, ponedjeljkom, srijedom i četvrtkom od 15 do 19 sati, tel. **01 30 10 946**.

IZ OBITELJI JGL PROBIOTIKA

JGL d.d., Pulac bb, 51 000 Rijeka, Hrvatska, [www.jglprobiotici.com](http://www.jglprobiotici.com), [www.jgl.hr](http://www.jgl.hr)

