



► **Contraccezione, rapporti sessuali e sindrome premestruale. ► E ancora vaginiti, igiene intima, ovulazione, cisti ovariche e gonfiori. ► Lo specialista risponde alle nostre domande.**

Dieci domande alla ginecologa

1 Che cosa si può fare se si hanno perdite bianche, accompagnate da bruciore e da prurito?

Le vaginiti, ossia le irritazioni vaginali, insorgono quasi sempre nei momenti di stress e tensione, che alterano l'equilibrio dell'ambiente vaginale permettendo ad alcuni microrganismi di prendere il sopravvento sugli altri. Tipici fattori scatenanti sono gli eccessivi impegni sportivi, gli esami e le stesse mestruazioni. Per riequilibrare il pH vaginale sono utili yogurt e fermenti lattici, mentre vanno evitati i cibi piccanti; inoltre non bisogna indossare biancheria sintetica né pantaloni troppo aderenti. Per la diagnosi e la cura ci si deve sempre rivolgere allo specialista.

2 Meglio usare il classico assorbente oppure il tampone vaginale?

I tamponi non hanno controindicazioni se vengono cambiati secondo la frequenza indicata, cioè ogni due ore circa. Mantenuti nella vagina troppo a lungo possono invece provocare bruciori e irritazioni. Il tampone torna utile alle donne che praticano sport come il nuoto. È inoltre consigliabile in caso di difficoltà ad avere rapporti sessuali: può infatti essere un buon pretesto per acquistare più confidenza con il proprio corpo.

3 Quali prodotti sono consigliati per l'igiene intima?

L'igiene intima andrebbe mantenuta quotidianamente con l'uso di un sapone a pH acido, che rispetta cioè il normale pH vaginale. Ricordate, però, di usarlo sempre a piccole dosi.

4 Cosa fare per il male al ventre e alla testa e per il gonfiore prima delle mestruazioni?

La sindrome premestruale, cioè l'insieme dei disturbi che precedono di qualche giorno le mestruazioni, si può curare con successo. I farmaci più efficaci contro il dolore sono i Fans, mentre gli antispastici sono poco utili in quanto agiscono più sulla muscolatura dell'intestino che su quella uterina. La sindrome premestruale può essere tenuta sotto controllo anche con l'assunzione della pillola che, riducendo la quantità e la durata del flusso mestruale, allevia anche i disturbi che lo precedono e lo accompagnano.



Stanchezza e tensioni aumentano il rischio di irritazioni vaginali.

5 Si può riconoscere il preciso momento dell'ovulazione?

Alcune donne avvertono delle fitte al basso ventre, a destra oppure a sinistra, a seconda dell'ovaio sede del follicolo che «scoppia», liberando l'ovocita. Nei giorni che precedono l'ovulazione, inoltre, se si osserva il muco vaginale, si può notare che diventa molto più filante e abbondante.

6 Cosa bisogna fare se ci si dimentica di prendere la pillola?

Se ci si accorge entro 12 ore non c'è problema: si prende in ritardo la pillola dimenticata e si riprende il ciclo all'ora abituale. Trascorse 12 ore, invece, è meglio passare direttamente a quella successiva. In questo caso l'effetto anticoncezionale non è annullato ma è certamente ridotto, soprattutto se la pillola dimenticata appartiene ai primi due terzi della confezione. In questo caso è più sicuro abbinare anche un altro contraccettivo, per esempio il profilattico.

7 È vero che la pillola può provocare un aumento di peso?

Diciamo che fa aumentare l'appetito, soprattutto nei primi mesi di uso. Per non ingrassare basta quindi fare più attenzione a tavola. È vero che favorisce la ritenzione di liquidi e che può provocare tensione mammaria (spesso si è costrette ad aumentare la taglia del reggiseno). Questi effetti si attenuano col tempo e comunque sono ridotti nelle pillole di nuova generazione.

8 Quali rischi può comportare l'utilizzo della spirale?

I rischi a cui si può andare incontro sono principalmente infettivi: la spirale può provocare un'infezione della pelvi che, non di rado, causa la chiusura delle tube, rendendo sterili. Questo strumento di contraccezione è infatti consigliato solo alle donne che non vogliono più figli.

9 Le cisti ovariche vanno asportate? Cosa fare se sono dolorose?

Nella maggior parte dei casi non vanno asportate perché regrediscono spontaneamente. Se la loro natura è sospetta, bisogna sottoporsi a un prelievo di sangue per escludere la malignità e tenerle sotto controllo. Quando sono dolorose si possono aspirare (se liquide) o asportare per via laparoscopica, un mini intervento con fibre ottiche (se solide).

10 Che fare se si prova dolore durante i rapporti sessuali?

È necessario fare una visita ginecologica. Spesso il dolore è dovuto a spasmi a livello del pavimento pelvico, risolvibili con tecniche di rilassamento muscolare. Le donne che ne soffrono in genere hanno anche difficoltà a urinare. ●

Marta Erba

Gli esami da fare in ambulatorio

✓ **Pap test.** Questo esame permette di individuare la presenza di un tumore all'utero. Con una speciale spatola viene prelevata una piccola quantità di muco cervicale. Va eseguito ogni anno dopo i primi rapporti sessuali.

✓ **Ecografia.** È un esame radiografico che permette di «vedere» utero e ovaie. È utile per verificare eventuali dubbi diagnostici. ✓ **Palpazione del seno.** Dovrebbe essere effettuata durante ogni visita ginecologica. È utile per individuare

noduli o eventuali irregolarità al seno.

✓ **Tampone vaginale.** Serve per diagnosticare un'infezione. Con un tampone viene prelevata una piccola quantità di secrezione vaginale, che verrà poi analizzata in laboratorio.