

IGIENA FEMEII, FEMEIA SI SPORTUL

Dr. Samanschi Leonid

Pentru mentinerea starii de sanatate si implicit a randamentului sportiv, insusirea deprinderilor igienice inca din copilarie este obligatorie si revine antrenorului si medicului.

De multe ori, neglijente minore produc imbolnaviri care pot duce la ratarea unor concursuri pentru care s-au investit ani de antrenamente si privatiuni.

In afara regulilor de igiena individuala generala, trebuie invatate si aplicate regulile de igiena intima a fetitei si a femeii sportive.

La fetite, aparitia primei menstruatii la varsta de 11-13 ani (16-18 ani la gimnaste) ridica problema igienei locale : spalarea regiunii vulvare in zilele de sangerare menstruală, se face de mai multe ori pe zi, cu apa calda si sapun neutru, in functie de cantitatea de sange eliminata si folosirea tampoanelor vulvare. Educatia sexuala incepe din adolescenta.

Inca de la debutul vietii sexuale spalaturile vaginale trebuie facute de 2-3 ori pe saptamana si dupa fiecare contact sexual neprotejat. In timpul antrenamentelor sau concursurilor se pot folosi O.B.-uri (tampoane intra-vaginale) care trebuie obligatorie schimbate la cateva ore. In rest se vor folosi doar tampoane externe-vulvare.

Pentru a preveni sarcina, sportivele trebuie invatate sa foloseasca metode contraceptive. Pentru cele care au relatii sexuale rare, preferabil este condomul (prezervativul) iar daca acesta s-a rupt sau nu a fost folosit se administreaza (oral) “tableta (pilula) de a doua zi”. In cazul unei vietii sexuale regulate sa-si administreze tablete contraceptive orale la sfatul medicului (ultima generatie, a IV-a, nu duce la crestere in greutate si este permisa la concursurile internationale).

Pentru sportivele care au nascut cea mai buna solutie este montarea steriletului (dispozitiv intrauterin) care poate fi extras oricand, atunci cand sportiva isi doreste o noua sarcina. Celelalte metode contraceptive nu sunt sigure si nu trebuie recomandate sportivelor (abstinenta periodica – metoda calendarului, spermicidele : creme, unguente, spume, supozitoare, etc.).

Pentru prevenirea transmiterii unor boli cu transmitere sexuala este preferat condomul (prezervativul). Aceste boli, uneori fara semne clinice evidente pot produce afectiuni inflamatorii pelvine in special anexite (care netratate urgent pot duce la dureri cronice, sterilitate si infertilitate). Pentru orice secretie vaginala mai abundenta sau cu aspect anormal, sportiva se va adresa medicului care va recolta secretia pentru examenul bacteriologic si in urma rezultatului de laborator va indica tratamentul de urgenta atat sportivei cat si daca este cazul partenerului ei.