
Инструкция по уходу за вульвой при дерматозах

1. Мытье:

- Мытье должно осуществляться теплой водой только кончиками пальцев
- Не рекомендуется горячая вода, мыло, ванна с пеной, мочалка, скрабы
- Можно принимать ванну, наполненную просто водой или с добавлением рН-нейтрального масла для мытья
- Не рекомендуется мытье более 2х раз в сутки
- После мытья необходимо аккуратно промокнуть кожу, не растирая ее
- Пациентам с эрозиями и трещинами рекомендуются сидячие ванны (ванна или большой таз с теплой водой, сидеть в ней 10–20 минут 2 раза в день)

2. Не рекомендуется использовать:

- Влажные салфетки, в том числе детские, медицинские и «для интимной гигиены»
- Гигиенические прокладки и ежедневные прокладки, МОЖНО использовать тампоны, менструальные чаши, многоразовые хлопковые прокладки и менструальные трусы
- Интимные дезодоранты

3. Одежда:

- Не рекомендуется носить одежду из грубых тканей и обтягивающую одежду, которая вызывает потливость и способствует перегреванию
- Дома лучше ходить без белья и полезно спать без нижнего белья
- Рекомендуется использовать хлопковое неокрашенное нижнее белье, для стирки которого использовать гипоаллергенные средства

4. Удаление волос:

- Бритье и восковая эпиляция могут усугубить течение дерматоза вульвы
- Кремы для депиляции и шугаринг могут содержать аллергены или раздражители

- В период обострения заболевания лучше всего использовать триммер (подстригать волосы)

5. Увлажнение пораженной области (проводится только при необходимости – ощущение сухости, стянутости):

- Используйте эмоленты, рекомендованные врачом
 - После мытья нанесите тонкий слой увлажняющего средства
-

6. Лубриканты:

- Используйте лубриканты (смазки) при половом акте
- Идеальный лубрикант имеет pH и осмоляльность, аналогичные физиологическим выделениям из влагалища - 4,5 и 1200 миллиосмоль на килограмм соответственно
- Можно использовать лубриканты как на водной, так и на силиконовой основе

Примеры лубрикантов: Fillergyn (pH = 4.5, 991 mOsm/kg)*, ISDIN Velastisa Intim VG (pH = 3.7, 1,151 mOsm/kg)*, Ёска на водной основе (pH = 4.3, <280 mOsm/kg)+

* По результатам тестирования. Cunha AR, Machado RM, Palmeira-de-Oliveira A, Martinez-de-Oliveira J, das Neves J, and Palmeira-de-Oliveira R (2014) Characterization of Commercially Available Vaginal Lubricants: A Safety Perspective. *Pharmaceutics* No. 6, pp. 530-542; 2014.

+По заявлению производителя.

7. Избегайте расчесов:

- Подстригите ваши ногти
 - Следите за факторами и привычками, провоцирующими приступы зуда
 - Пользуйтесь средствами, уменьшающими выраженность зуда, которые рекомендованы Вашим врачом.
-

8. Дефекация:

- Для профилактики или устранения запоров придерживайтесь диеты с высоким содержанием клетчатки, употребляйте питьевую воду в течение дня
 - Используйте туалетную бумагу без ароматизаторов
 - Можно проводить очищение водой из биде
-