



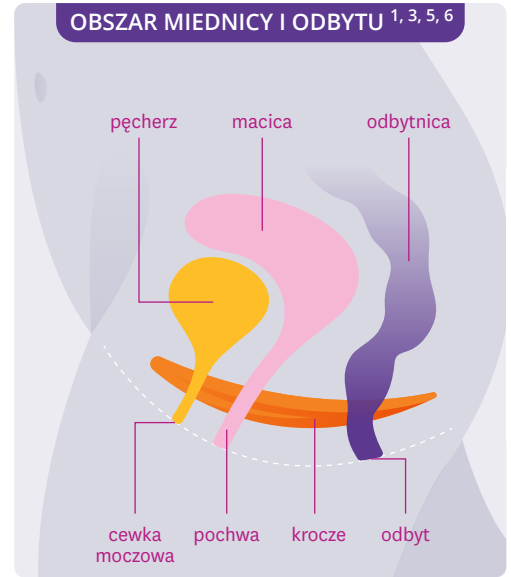
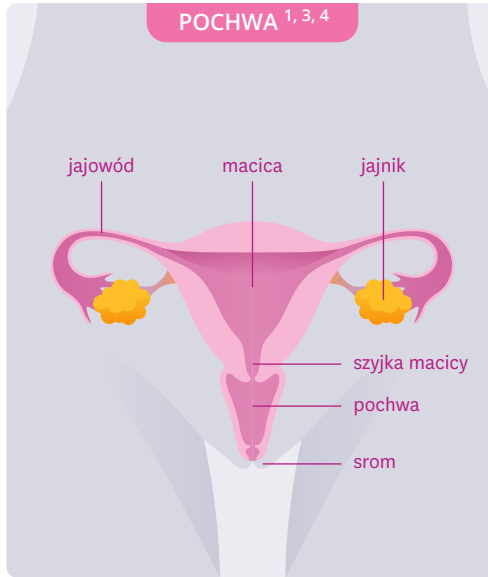
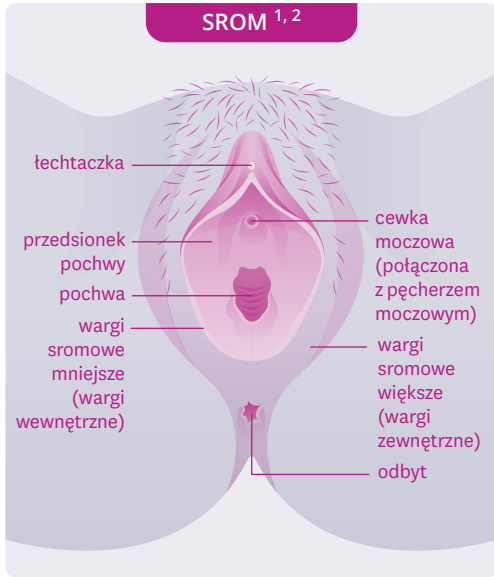
pobierz

# MIKROBIOTA INTYMNA: BRAKUJĄCE ELEMENTY UKŁADANKI W ZDROWIU KOBIET



Czym one są i jak je chronić?

## POROZMAWIAMY O ANATOMII



### 5 RZECZY, KTÓRE WARTO WIEDZIEĆ 1, 2, 3

- srom to **NIE** pochwa
- srom, pochwa, pęcherz moczowy i okolice odbytu są siedliskiem **specyficznej mikrobioty**
- mikrobiota sromu to **połączenie drobnoustrojów** pochodzących ze **skóry, pochwy i jelit**
- mikrobiota intymna odgrywa **kluczową rolę dla zdrowia**
- pałeczki kwasu mlekowego, korzystne drobnoustroje kolonizujące **żeńskie narządy płciowe**, chronią **przed patogenami**



### ZABURZENIE RÓWNOWAGI MIKROBIOTY MOŻE BYĆ ZWIĄZANE Z PEWNYMI CHOROBYMI...

**choroby sromu** 1, 2, 7, 8  
kandydoza, liszaj twardzinowy sromu, wulwodynia...



**choroby pochwy** 1, 3, 4  
kandydoza, bakteryjne zapalenie pochwy, HPV, zakażenia przenoszone drogą płciową...



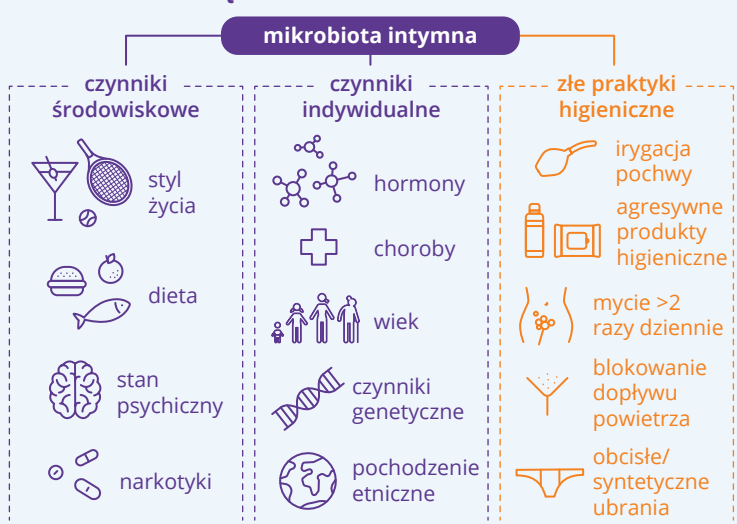
**choroby układu moczowego** 1, 6, 9  
zakażenia dróg moczowych, nietrzymanie moczu...



**choroby okołoodbytnicze** 1, 10, 11  
zakażenia okołoodbytnicze, dermatoza...



### GŁÓWNE CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA MIKROBIOTĘ 1, 2, 4, 12-17



### DOBRE NAWYKI POZWALAJĄCE UTRZYMAĆ ZRÓWNOWAŻONĄ MIKROBIOTĘ 1, 13, 17, 19, 20

Pochwa ma zdolność samoczyszczenia



bawełniana bielizna



delikatny środek do mycia niezawierający mydła



mycie z zewnątrz tylko 1-2 razy dziennie



spanie bez bielizny



podcieranie w kierunku od przodu do tyłu



prebiotyki



probiotyki

Zaburzenie równowagi mikrobioty może wpływać na zdrowie intymne. Poproś swojego lekarza o indywidualną poradę dotyczącą utrzymywania zdrowej równowagi mikrobioty.





pobierz

# MIKROBIOTA INTYMNA: BRAKUJĄCE ELEMENTY UKŁADANKI W ZDROWIU KOBIET



Czym one są i jak je chronić?

## Źródła

1. [Graziottin A. Maintaining vulvar, vaginal and perineal health: Clinical considerations. \*Womens Health \(Lond\)\*. 2024;20:17455057231223716.](#)
2. [Pagan L, Ederveen RAM, Huisman BW, Schoones JW, Zwitter RD, Schuren FHJ, Rissmann R, Piek IMJ, van Poelgeest MIE. The Human Vulvar Microbiome: A Systematic Review. \*Microorganisms\*. 2021 Dec 12;9\(12\):2568.](#)
3. [Łaniewski P, Ilhan ZE, Herbst-Kralovetz MM. The microbiome and gynaecological cancer development, prevention and therapy. \*Nat Rev Urol\*. 2020 Apr;17\(4\):232-250.](#)
4. [Holdcroft AM, Ireland DJ, Payne MS. The Vaginal Microbiome in Health and Disease-What Role Do Common Intimate Hygiene Practices Play? \*Microorganisms\*. 2023 Jan 23;11\(2\):298.](#)
5. [Biology of the Kidneys and Urinary Tract. \*MSD Manual\*.](#)
6. [Čeprija M, Hadžić E, Oros D, Melvan E, Starcevic A, Zucko J. Current Viewpoint on Female Urogenital Microbiome-The Cause or the Consequence?. \*Microorganisms\*. 2023;11\(5\):1207.](#)
7. [Pagan L, Huisman BW, van der Wurff M, Naafs RGC, Schuren FHJ, Sanders IMJG, Smits WK, Zwitter RD, Burggraaf J, Rissmann R, Piek IMJ, Henderickx JGE, van Poelgeest MIE. The vulvar microbiome in lichen sclerosus and high-grade intraepithelial lesions. \*Front Microbiol\*. 2023 Nov 29;14:1264768.](#)
8. [Sacinti KG, Razeghian H, Awad-Igbaria Y, Lima-Silva J, Palzur E, Vieira-Baptista P, Verstraelen H, Bornstein J. Is Vulvodynia Associated With an Altered Vaginal Microbiota?: A Systematic Review. \*J Low Genit Tract Dis\*. 2024 Jan 1;28\(1\):64-72.](#)
9. [Mueller ER, Wolfe AJ, Brubaker L. Female urinary microbiota. \*Curr Opin Urol\*. 2017 May;27\(3\):282-286.](#)
10. [Ma M, Lu H, Yang Z, Chen L, Li Y, Zhang X. Differences in microbiota between acute and chronic perianal eczema. \*Medicine \(Baltimore\)\*. 2021 Apr 23;100\(16\):e25623.](#)
11. [Wang Y, Su W, Liu Z, Wang Y, Li L, Xu H, Wang M, Shen W. The microbiomic signature of hemorrhoids and comparison with associated microbiomes. \*Front Microbiol\*. 2024 May 13;15:1329976.](#)
12. [Auriemma RS, Scairati R, Del Vecchio G et al. The Vaginal Microbiome: A Long Urogenital Colonization Throughout Woman Life. \*Front Cell Infect Microbiol\*. 2021 Jul 6;11:686167.](#)
13. [Chen Y, Bruning E, Rubino J et al. Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health: Global hygiene practices and product usage. \*Womens Health \(Lond\)\*. 2017 Dec;13\(3\):58-67.](#)
14. [Wei X, Tsai MS, Liang L, Jiang L, Hung CJ, Jelliffe-Pawlowski L, Rand L, Snyder M, Jiang C. Vaginal microbiomes show ethnic evolutionary dynamics and positive selection of Lactobacillus adhesins driven by a long-term niche-specific process.](#)
15. [Emily Wissel, Alexis Dunn, Anne Dunlop. A Narrative Review on Factors Shaping the Vaginal Microbiome: Role of Health Behaviors, Clinical Treatments, and Social Factors. \*Advance\*. October 05, 2020.](#)
16. [Pedroza Matute S, Iyavoo S. Exploring the gut microbiota: lifestyle choices, disease associations, and personal genomics. \*Front Nutr\*. 2023 Oct 5;10:1225120.](#)
17. [Lehtoranta L, Ala-Jaakkola R, Laitila A, Maukonen J. Healthy Vaginal Microbiota and Influence of Probiotics Across the Female Life Span. \*Front Microbiol\*. 2022 Apr 8;13:819958.](#)
18. [Saenz CN, Neugent ML, De Nisco NJ. The Human Urinary Microbiome and Its Potential Role in Urinary Tract Infections. \*Eur Urol Focus\*. 2025 Jan 17:S2405-4569\(24\)00266-9. doi: 10.1016/j.euf.2024.12.005. Epub ahead of print. PMID: 39827037.](#)
19. [Romeo M, D'Urso F, Ciccicarese G et al. Exploring Oral and Vaginal Probiotic Solutions for Women's Health from Puberty to Menopause: A Narrative Review. \*Microorganisms\*. 2024 Aug 7;12\(8\):1614.](#)
20. [Collins SL, McMillan A, Seney S, et al. Promising Prebiotic Candidate Established by Evaluation of Lactitol, Lactulose, Raffinose, and Oligofructose for Maintenance of a Lactobacillus-Dominated Vaginal Microbiota. \*Appl Environ Microbiol\*. 2018;84\(5\):e02200-17.](#)

