

הנחיות לטיפול בעור באיזור הפות

העור באיזור הפות (עריה) הוא רגיש באופן מיוחד. הוא לרוב דק ועדין יותר מאשר העור בחלקים אחרים של הגוף. בנוסף הוא הוא מכוסה רוב הזמן, לא מאוורר, יש לחות קבועה במקום וחיכוך.

מצבים רבים שגורמים לתסמינים של איזור הפות והנרתיק קשורים לחומרים שבאים במגע עם העור – זה יכול להיות הסיבה העיקרית לתסמינים, או להחמיר תסמינים של מחלה אחרת.

חשוב להקפיד על הרגלים שיפחיתו ככל האפשר את הגירוי לעור. כללים פשוטים אלו עשויים להקל במידה משמעותית על אי הנוחות במקום.

1. בראש ובראשונה, אל תגרדי - פעולת הגירוד גורמת לגירוי של העור, ולמרות שהתחושה הראשונית היא של הקלה, בהמשך הגירוי ילך ויחמיר. גירוד מתמיד עלול גם לגרום לפציעת העור. להקלה על גירוי של העור ניתן להעזר בקומפרסים קרים, או אמבטיות ישיבה עם מים פושרים ושתי כפיות סודה לשתייה. ציפורני ידיים ארוכות עלולות לפצוע את העור - מומלץ לקצוץ ציפורניים. לבשי תחתונים מ-100% כותנה לבנה בלבד, הימנעי מחוטיני. מומלץ לישון ללא תחתונים.
2. מומלץ ללבוש בגדים רפויים, אשר מפחיתים חיכוך וגירוי. אל תלבשי גרבי ניילון ארוכות המכסות את איזור הפות, ובמידת הצורך השתמשי בגרביים שמגיעות עד רום הירך בלבד.
3. הימנעי משטיפות מרובות של איזור הפות ופי הטבעת - לא יותר מפעמיים ביום. במקלחת, שטפי את איזור הפות במים פושרים בלבד, עדיף להימנע מסבון או להשתמש בסבון נייטרלי. לאחר המקלחת – ניגוב בטפיחות עדינות, ללא שפשוף. אל תשתמשי במייבש שיער לייבוש איזור הפות. אם יש תחושה של יובש בעור, ניתן למרוח שכבה דקה של ווזלין או שמן צמחי (שמן עץ התה למשל) על עור הפות אחרי המקלחת.
4. בכביסה הכוללת את בגדייך התחתונים, השתמשי בתכשירי כביסה עדינים, שמיועדים לאנשים עם עור רגיש או לתינוקות. אל תשתמשי בנייר מרכז למייבש. ניתן לשטוף את התחתונים במים אחרי הכביסה ולפני הייבוש. מומלץ לכבס תחתונים חדשים לפני לבישתם.
5. בשירותים השתמשי בנייר טואלט לבן רך. אפשרות נוספת – להחזיק בשירותים ריבועי בד כותנה או פלנל לבן, ולהשליכם לפח אחרי השימוש. אין להשתמש במגבונים לחים, גם כאלו המיועדים לשימוש זה.
6. אל תשתמשי בתכשירים קוסמטיים, היגייניים או רפואיים באיזור הפות מלבד אלו שמומלצים כטיפול במרפאה. זה כולל דיאודורנטים, תכשירים הנמכרים ללא מרשם כגון משחות נגד פטרת, שטיפות אינטימיות וכדומה.
7. הימנעי משימוש בתחתוניות או תחבושות הגייניות. בזמן ווסת עדיף להשתמש בטמפונים. אם אינך יכולה להימנע כליל מהשימוש בתחבושות – השתמשי בתחבושות מכותנה אורגנית ללא חומרי צבע או חומרים משמרים.
8. אם יש גירוי, צריבה או כאב בזמן קיום יחסים, יש להשתמש בחומרי סיכה גם אם אינך מרגישה יובש. חומרי סיכה על בסיס סיליקון עדיפים על פני אלו שעל בסיס מים.
9. ירידה במשקל (במידת הצורך) מסייעת למנוע חיכוך והזעת יתר בקפלי עור.
10. הימנעי משיבה ממושכת, במידת האפשר.
11. דליפת שתן או צואה עלולים לגרום לגירוי של העור, וחשוב לטפל במצבים אלו.