

Secchezza Vaginale

Tradotte dalla Società Italiana per la Menopausa. La Società Internazionale per la Menopausa è grata per avere la possibilità di adattare per un uso globale le informazioni che sono state prodotte originariamente dalla Società Britannica per la Menopausa. Le informazioni mediche e scientifiche fornite potrebbero non essere rilevanti per circostanze particolari e devono sempre essere discusse con il proprio medico di riferimento. Il testo può avere subito lievi modifiche per adattarlo alla realtà nazionale.

www.thebms.org.uk

Secchezza Vaginale

www.menopauseinfo.org



menopause
Info

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health



La Secchezza Vaginale

La secchezza vaginale può interessare ogni donna, anche se dopo la menopausa è molto comune, coinvolgendo oltre la metà delle donne in post menopausa tra i 50 ed i 60 anni di età. Questo articolo aiuterà a comprendere la secchezza vaginale, i sintomi, le cause ed il trattamento, consentendo di approcciarsi al proprio operatore sanitario con fiducia. Questo aiuterà a capire che non sei da sola a soffrire di questa condizione comune, incoraggiando a percorrere il primo passo verso la riacquisizione di un'appagante sessualità e qualità di vita.

Idratazione Vaginale

La lubrificazione naturale mantiene la vagina elastica e umida. Le secrezioni scendono lentamente attraverso la vagina, mantenendola pulita e rimuovendo le cellule morte. La secrezione è leggermente acida e questo aiuta a mantenere la vagina sana, prevenendone le infezioni. È perfettamente normale, per la maggior parte delle donne, avere delle limitate secrezioni vaginali bianche. Durante l'eccitazione sessuale le ghiandole di Bartolini, due ghiandole posizionate all'ingresso della vagina, producono un'ulteriore secrezione d'aiuto nei rapporti sessuali. Tuttavia, un quarto delle donne di età compresa tra i 50 e i 59 anni ha problemi di secchezza vaginale durante l'attività sessuale ed il 16% soffre di dolore.



Prima Della Menopausa

Circa il 17% delle donne tra i 18 e i 50 anni ha problemi di secchezza vaginale durante i rapporti sessuali, anche prima della menopausa. Molte donne possono sperimentare secchezza vaginale durante l'attività sessuale perché non sono sessualmente coinvolte; questo è spesso causato da preliminari insufficienti o motivi psicologici legati allo stress. Altri motivi che inducono secchezza vaginale prima della menopausa possono essere collegati a prodotti inadeguati per l'igiene intima, come spray e detergenti aggressivi, prodotti chimici e disinfettanti contenuti nell'acqua delle piscine e vasche idromassaggio. Alcuni farmaci utilizzati per problematiche allergiche, la rinite o la depressione, possono disidratare le mucose, compresa quella vaginale.

Le donne in premenopausa che hanno subito un'asportazione delle ovaie durante un'isterectomia, possono sviluppare i sintomi della menopausa, tra i quali la secchezza vaginale come conseguenza della riduzione degli ormoni. Questi cambiamenti sono più drammatici nelle donne sottoposte ad asportazione delle ovaie per la comparsa di una menopausa brusca ed immediata, anche le donne che vanno incontro ad isterectomia con conservazione delle ovaie possono avere come conseguenza un certo calo nei livelli ormonali.

I cambiamenti ormonali che le donne sperimentano a causa della chemioterapia tendono ad essere parimenti drammatici e bruschi, portando a sintomi più intensi. La chemioterapia può danneggiare le ovaie in modo che non producano più estrogeni, e questo abbassa la quantità di lubrificazione vaginale. La diminuzione delle quantità di estrogeni porta anche a un rivestimento vaginale più sottile, meno elastico e più fragile.



Dopo La Menopausa

L'età media della menopausa è 51 anni e dopo la menopausa le donne osservano dei cambiamenti nel loro corpo. Le ovaie cessano di produrre estrogeni, i principali ormoni femminili, che comporta una loro graduale riduzione dei livelli. Uno dei primi segni di riduzione degli estrogeni sulla vagina è una ridotta lubrificazione durante l'attività sessuale. Senza la produzione di estrogeni, la pelle e i tessuti di supporto delle labbrae dei genitali esterni(vulva) e della vagina diventano più sottili e meno elastici e la vagina può perdere idratazione. Dal 60 all'80% delle donne in post-menopausa presenta una secchezza vaginale.



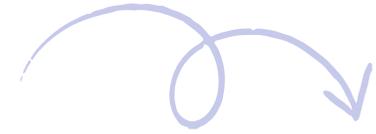
Sintomi

Dopo la menopausa si può avere dolore nei rapporti sessuali a seguito della secchezza vaginale conseguente alla ridotta lubrificazione. La vagina appare assottigliata, elemento che la rende facilmente traumatizzabile.

Il trauma si verifica sovente a seguito del rapporto sessuale, soprattutto se la lubrificazione è scarsa, a tal punto che anche un minimo attrito può causare dolore e disagio. Il rapporto sessuale doloroso può avere un effetto a catena che contribuisce alla perdita del desiderio sessuale. Il sollievo dei sintomi spesso porta ad un aumento del desiderio sessuale e dell'eccitazione.

Il disagio conseguente alla secchezza vaginale può creare problemi non solo durante l'attività sessuale, ma anche stando sedute, alla minzione e durante l'attività fisica o lavorativa. La secchezza vaginale può influire sulla vita quotidiana, sia che la donna sia o non sia sessualmente attiva, comportando un impatto negativo sulla qualità della vita.

Molte donne presentano difficoltà e dolore nell'esecuzione del pap test. La vagina e la vulva si modificano, con un assottigliamento delle labbra. In molte donne le secrezioni vaginali cambiano, diventano più fluide, talora giallastre e con odore sgradevole, con possibile irritazione e bruciore. Questi sintomi possono preoccupare, ma non sono seri e rappresentano solo l'effetto di una variazione ormonale.



La secchezza vaginale può rendere le donne diverse anche dal punto di vista emotivo. I cambiamenti possono essere difficili da accettare ed il dolore ed il disagio causati dalla condizione possono causare una perdita di fiducia in se stessi ed un'ansia nell'affrontare la sessualità.

Per molte donne questi sintomi possono portare a confusione in quanto sono simili ai sintomi di alcune malattie sessualmente trasmissibili od una candidosi, tanto che si utilizzano erroneamente prodotti da banco che possono peggiorare il problema. Molte donne sono imbarazzate e non parlano dei loro problemi, aspetto che può mettere a dura prova il rapporto con il partner, soprattutto se questa condizione viene scambiata come scarso interesse alla sessualità.

La Menopausa Prematura

Circa l'uno per cento delle donne va incontro ad una menopausa precoce, definita anche insufficienza ovarica precoce, che si verifica prima dei 40 anni. La menopausa può essere un momento estremamente difficile soprattutto per le donne più giovani, con rilevanti cambiamenti fisici ed emotivi.

Uno degli aspetti più gravi ed impattanti è l'inevitabile insorgenza di una infertilità permanente. Tuttavia, per le donne giovani la secchezza vaginale può anche influenzare negativamente il rapporto con il proprio partner e la vita sessuale.

Un Problema Silente

Nonostante l'elevato numero di donne che soffrono di problemi legati alla secchezza vaginale, questo è ancora un problema silenzioso poiché molte donne sono imbarazzate a parlarne con i loro partner, le amiche e persino con i medici. Soltanto un quarto delle donne con questi problemi cerca una terapia.

Ricordate, le donne trascorrono un terzo della loro vita in post-menopausa e hanno bisogno di mantenere un'adeguata qualità di vita. La secchezza vaginale non deve essere considerata come un sintomo inevitabile dell'invecchiamento, ma necessita di essere trattata efficacemente.

Elementi da considerare se pensate di avere una secchezza vaginale:

- Prova dolore, irritazione, bruciore o secchezza durante l'attività sessuale?
- Ha mai avuto un sanguinamento durante o dopo l'attività sessuale?
- Prova dolore quando esegue un pap test?
- L'aspetto dei suoi genitali esterni è cambiato?

Come Procedere



Riconoscere che la secchezza vaginale è normale e comune è il primo passo per aiutare se stessi. Il successivo è quello di parlarne con il medico, che vi può consigliare la cura più adatta.

Trattamento

- **Estrogeni locali** -sono disponibili sotto forma di piccole compresse da inserire in vagina, gel, crema od anello vaginale, da sostituire ogni tre mesi. La secchezza vaginale può rispondere bene ai trattamenti con estrogeni locali, che aiutano a ridurre notevolmente il disagio e dolore durante i rapporti sessuali, correggere il pH e normalizzare la flora batterica vaginale. A differenza delle forme convenzionali di terapia ormonale sostitutiva (TOS), gli effetti sono locali e quindi i rischi sono minimi.
- **DHEA** -un ovulo al giorno contenente deidroepiandrosterone
- **Ospemifene** -un trattamento in compresse che ha un effetto simile agli estrogeni vaginali , adatto per alcune donne che non sono candidate all'uso degli estrogeni vaginali
- **Evitare i saponi profumati**
- Utilizzare creme per trattare l'irritazione della pelle
- Lubrificanti e idratanti possono essere utili, in particolare per le donne che hanno controindicazioni all'uso degli estrogeni
- Prolungare i preliminari del rapporto sessuale per consentire alle ghiandole di Bartolini di produrre la quantità massima di lubrificazione prima delle penetrazione



Suggerimenti per parlare con il medico di secchezza vaginale

Talvolta parlare di secchezza vaginale con un operatore sanitario può essere scoraggiante tuttavia è necessario per essere aiutate.

Ecco alcuni suggerimenti per rendere la discussione il più efficace possibile:

- Fare una lista di quello che vuoi discutere
- Discutere prima le domande più importanti o più difficili
- Annotare quello che dice il medico
- Se c'è qualcosa che non si capisce, chiedere chiarimenti
- Se ci si sente in imbarazzo trattenere alcune informazioni. Può essere difficile discutere di problemi imbarazzanti faccia a faccia, ma se si trovano informazioni in internet riguardo alcuni sintomi, è possibile utilizzarle per chiedere aiuto e spiegare meglio il problema, al fine di evitare un confronto troppo diretto con il medico mentre si discute il problema
- Se non ci si sente ancora in grado di discutere l'argomento, scrivere tutto consegnandolo poi al medico
- Non aspettare di ricevere una domanda, dare al medico invece qualsiasi informazione che si considera importante, con riferimento all'origine dei problemi, i sintomi, l'impatto personale, eventuali fattori riguardanti lo stile di vita che possono aver contribuito e qualsiasi farmaco si sta assumendo
- Molte donne trovano che l'esecuzione del pap test divenga più difficile, ed in questo caso, parlare con chi lo esegue dei disturbi chiedendo ulteriori informazioni e consigli riguardo la vagina



In sintesi

- La secchezza vaginale è un problema molto comune e colpisce più della metà delle donne dopo la menopausa, tuttavia, alcune donne possono sperimentare tali problemi prima della menopausa
- La secchezza vaginale è una condizione dolorosa che può influire sulla qualità della vita e delle relazioni affettive
- Ci sono una serie di trattamenti efficaci che possono curare e la secchezza vaginale facilmente ed efficacemente
- La secchezza vaginale può essere una condizione imbarazzante, ma necessita di essere affrontata ed è importante discutere i sintomi con il medico e anche il proprio partner

Vocabolario

Qui puoi trovare alcune parole che puoi sentire pronunciare dal tuo medico:

Atrofia Vaginale – assottigliamento e secchezza della mucosa vaginale

Cervice – il collo dell'utero all'apice della vagina

Dispareunia – dolore durante i rapporti sessuali

Flora Vaginale – i microorganismi presenti in vagina

Insufficienza ovarica prematura/menopausa prematura - quando una donna entra in menopausa prima dei 40 anni. L'età media della menopausa è 51 anni

Menopausa – ultimo flusso mestruale della donna

Peri-menopausa – la fase prima della menopausa che può includere un periodo di 5-15 anni, quando iniziano i sintomi della menopausa

Sistemico – che circola attraverso l'intero corpo

STI – malattia sessualmente trasmessa

Terapia ormonale locale – terapia ormonale applicata in vagina

TOS – Terapia Ormonale Sostitutiva

Vaginite Atrofica/Atrofia Vaginale- l'assenza di estrogeni può causare secchezza vaginale, prurito/irritazione e dolore durante i rapporti sessuali. Questo fastidio è definito come vaginite atrofica, sindrome genito-urinaria della menopausa e atrofia urogenitale (probabilmente il termine più appropriato).

