

Cuidado íntimo

Mais comum do que se imagina, os distúrbios urinários estão diretamente ligados à nossa vida e atingem, com maior frequência, as mulheres. Entre os males que afetam o sexo feminino estão a infecção e a incontinência, e os motivos são diversos.



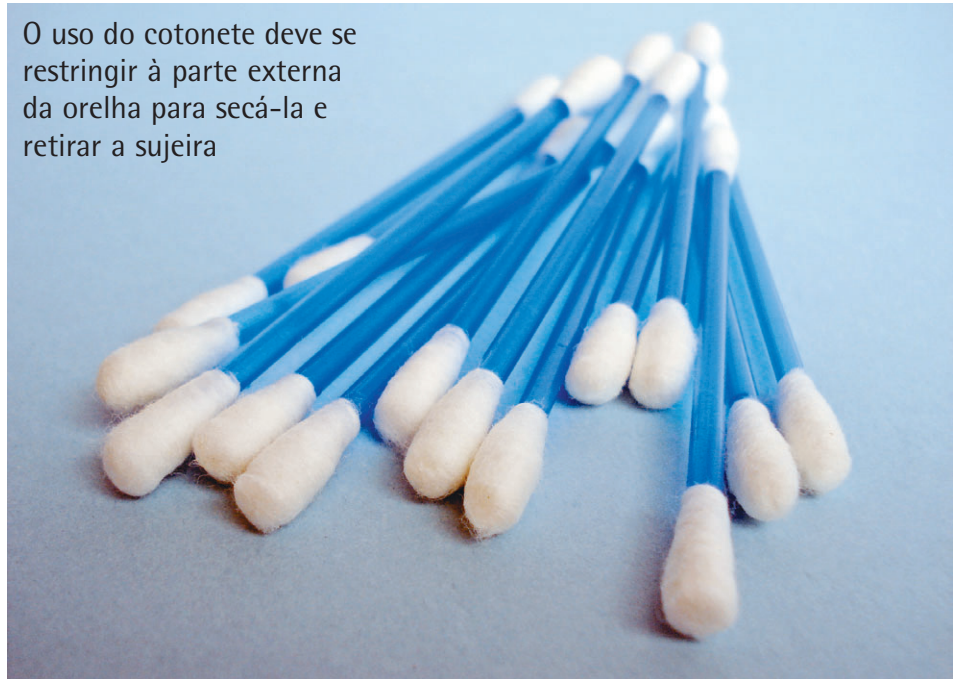
A mulher é vulnerável devido a estrutura física mais frágil, se comparado ao homem. Elas possuem a uretra mais curta, facilitando a entrada de bactérias que causam a infecção na urina. Para evitar a contaminação é recomendável lavar apenas a região externa do órgão genital, higienizar a parte posterior após os necessidades fisiológicas e não fazer uso do ducha vaginal.

A incontinência urinária também aflige a população feminina. Ela pode decorrer da gestação, menopausa, perda urinária por esforço e até por traumas. A maioria está relacionada ao avanço da idade, mas também há casos de mulheres que não conseguem segurara vontade de urinar por muito tempo, podendo estar ligada a infecções e traumas.

No caso das grávidas, o aumento do pressão intra-abdominal faz com que ocorra sobrecarga na musculatura genital, facilitando a flacidez da região. É importante fazer exercícios para fortalecer o estrutura pélvica e prevenir essa flacidez.

Limpeza perigosa

O uso do cotonete deve se restringir à parte externa da orelha para secá-la e retirar a sujeira



Logo pela manhã ou após o banho, já se tornou hábito para diversas pessoas fazer uso do cotonete para limpar os ouvidos. Alguns podem achar que é um ato de higiene, mas saiba que isto pode gerar sérios problemas para os ouvidos.

Quando a limpeza não é realizada com o devido cuidado, podem ocorrer lesões no órgão, otites externas, infecções e problemas graves no tímpano; dependendo da intensidade, o indivíduo terá que passar, inclusive, por cirurgia.

A principal função da cera dos ouvidos é protegê-lo de microrganismos nocivos encontrados na água, e reter resíduos de poeira, areia ou outras partículas que podem prejudicá-los.

AMEAÇA NA PONTA DOS DEDOS

O organismo produz e expele normalmente a cera. Quando utilizamos o cotonete, ela é 'empurrada' em direção

aos tímpanos. Ao limpar os ouvidos estimulamos as glândulas ceruminosas a produzirem mais cera, ou seja, quanto mais limpamos, maior quantidade de cera nosso organismo produz.

Algumas pessoas têm a produção de cera em excesso, o que pode 'tampar' o tímpano e causar problemas de audição. Neste caso, o paciente deve procurar um médico. É importante que um especialista faça a remoção para evitar que haja perfuração

do tímpano o que pode acarretar complicações. É indicado que pacientes com esse tipo de problema consultem um médico, antes de ir à praia ou piscina, para exame e provável retirada da cera.

Para que não haja danos à saúde do órgão, utilize uma toalha limpa para fazer a higiene depois do banho; execute este procedimento até onde a ponta dos dedos alcançar, desta forma não haverá problemas nem prejuízos aos ouvidos.

Limpar os ouvidos com cotonete é um hábito comum e aparentemente inofensivo, mas pode causar sérios danos ao órgão