

# Radzenie sobie z suchością pochwy u kobiet w okresie menopauzy – nowoczesne metody leczenia

## Coping with vaginal dryness in menopausal women – modern treatment methods

### AUTORZY

**prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta**

Zakład Zdrowia Reprodukcyjnego i Seksuologii Katedry Zdrowia Kobiety,  
Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

**mgr Bożena Chrapkiewicz**

Studium Doktoranckie Wydziału Nauk o Zdrowiu w Katowicach SUM w Katowicach

**dr Katarzyna Zborowska**

Collegium Medicum, Akademia WSB, 41-300 Dąbrowa Górnicza, Polska

### STRESZCZENIE

Jednym z najczęstszych objawów menopauzy jest suchość pochwy, która objawia się uczuciem pieczenia, świądu oraz bólem podczas współżycia. Choć tradycyjne leczenie opierało się na hormonalnej terapii zastępczej, to z uwagi na ryzyko działań niepożądanych coraz większą wagę przykłada się do bezpieczniejszych metod, takich jak preparaty nawilżające, regenerujące oraz wspierające mikroflorę pochwy. Nowoczesne podejście do leczenia suchości pochwy koncentruje się na skutecznych i bezpiecznych rozwiązaniach, które poprawiają komfort życia kobiet i minimalizują ryzyko działań niepożądanych związanych z terapią hormonalną.

### ABSTRACT

One of the most common symptoms of menopause is vaginal dryness, which manifests itself through a burning sensation, itching, and pain during intercourse. Although traditional treatment was based on hormone replacement therapy, due to the risk of side effects, more and more attention is being paid to safer methods, such as moisturizing, regenerating, and vaginal microflora-supporting preparations. The modern approach to treating vaginal dryness focuses on effective and safe solutions that improve women's quality of life, minimizing the risk of side effects associated with hormone therapy.

### SŁOWA KLUCZOWE

- menopauza
- suchość pochwy
- nowoczesne metody leczenia menopauzy
- Femimed Gel

### KEYWORDS

- menopause
- vaginal dryness
- modern methods of treating menopause
- Femimed Gel

**M**enopauza jako fizjologiczny etap w życiu kobiety oznacza trwałe ustanie cyklicznej aktywności jajników, co skutkuje zakończeniem menstruacji. Stan ten wynika z postępującego spadku funkcji hormonalnej jajników prowadzącego do zmniejszenia wydzielania estrogenów, progesteronu oraz innych hormonów płciowych. Kluczowym mechanizmem patofizjologicznym jest zanik pęcherzyków jajnikowych oraz obniżenie reaktywności podwzgórzowo-przysadkowego układu regulacyjnego, co powoduje wzrost stężenia gonadotropin – hormonów folikulotropowego (FSH) i luteinizującego (LH).

Redukcja poziomu estrogenów, zwłaszcza estradiolu, wpływa wielokierunkowo na organizm kobiety – powoduje zmiany strukturalne i funkcjonalne w różnych układach, w tym w układzie moczowo-płciowym. Jednym z istotnych efektów jest atrofia urogenitalna, charakteryzująca się przerzedzeniem nabłonka pochwy, zmniejszeniem elastyczności tkanek oraz obniżeniem produkcji naturalnego śluzu. Zmiany te prowadzą do zaburzenia homeostazy mikrobiologicznej pochwy, osłabienia bariery ochronnej błony śluzowej oraz zwiększonej podatności na urazy mechaniczne i infekcje. W wymiarze klinicznym konsekwencje te manifestują się objawami takimi jak suchość pochwy, świąd, pieczenie, dyspareunia (ból podczas współżycia) oraz nawracające infekcje dróg moczowych. Skumulowany wpływ zmian hormonalnych i strukturalnych może się również przyczyniać do obniżenia jakości życia kobiet w zakresie zdrowia intymnego, funkcji seksualnych oraz ogólnego samopoczucia [1–3].

### Suchość pochwy – etiologia

Radzenie sobie z suchością pochwy u kobiet w okresie klimakterium jest istotnym elementem opieki zdrowotnej mającym na celu poprawę jakości życia pacjentek borykających się z tym powszechnym problemem. Suchość pochwy (*vaginal dryness*) stanowi jeden z najczęstszych objawów występujących w tym okresie życia, chociaż może również pojawiać się u kobiet w innych fazach życia w wyniku różnych czynników etiologicznych. Zgodnie z wynikami badań epidemiologicznych problem suchości pochwy dotyczy 22–55% kobiet w okresie menopauzy. Istnieje

---

**Suchość pochwy (*vaginal dryness*) stanowi jeden z najczęstszych objawów występujących w tym okresie życia, chociaż może również pojawiać się u kobiet w innych fazach życia w wyniku różnych czynników etiologicznych. Zgodnie z wynikami badań epidemiologicznych problem suchości pochwy dotyczy 22–55% kobiet w okresie menopauzy.**

---

także tendencja wzrostu częstości występowania tego objawu w miarę upływu czasu po wystąpieniu menopauzy. W pierwszym roku po menopauzie odsetek kobiet borykających się z tym problemem wynosi ok. 25%, a w kolejnych latach może on ulegać dalszemu wzrostowi.

Suchość pochwy to temat, który często bywa pomijany, mimo że ma istotny wpływ na komfort życia kobiet, zwłaszcza w okresie menopauzy. Jest to dolegliwość, która może prowadzić do znacznego obniżenia jakości życia ze względu na trudności zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Chociaż jest to problem bardzo powszechny, zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzy, nadal pozostaje w cieniu wielu innych zagadnień zdrowotnych. Wynika to m.in. z tabu wokół tematów związanych ze zdrowiem intymnym, co utrudnia otwartą rozmowę o tej dolegliwości. Kobiety często nie szukają pomocy, obawiając się, że ich objawy są czymś wstydlivym, co dodatkowo potęguje problem.

Wśród głównych czynników etiologicznych wyróżnia się:

- spadek poziomu estrogenów,
- zaburzenia mikroflory pochwy,
- stosowanie niektórych leków,
- infekcje,
- czynniki psychospołeczne.

Zrozumienie przyczyn oraz mechanizmów leżących u podstaw suchości pochwy jest kluczowe w diagnostyce i wdrażaniu skutecznego leczenia tego schorzenia.

Przede wszystkim przyczyną suchości pochwy w okresie menopauzy jest spadek poziomu estrogenów, które odgrywają kluczową rolę w zachowaniu prawidłowej struktury i funkcji błony śluzowej pochwy. Hormony te stymulują produkcję naturalnego śluzu, który utrzymuje odpowiednią wilgotność, elastyczność oraz kwaśne pH pochwy. W wyniku ich obniżenia w czasie menopauzy błona śluzowa staje się cieńsza, mniej elastyczna i gorzej nawilżona. Skutkuje to pojawieniem się objawów takich jak suchość, pieczenie oraz dyskomfort, szczególnie podczas współżycia (dyspareunia).

Spadek poziomu estrogenów wpływa również na skład mikroflory pochwy – prowadzi do zmniejszenia liczby pałeczek kwasu mlekowego. Te bakterie, które naturalnie chronią przed infekcjami, są niezbędne do utrzymania zdrowia pochwy. Ich zmniejszona liczba może sprzyjać rozwojowi infekcji bakteryjnych oraz grzybiczych, co może pogłębiać dolegliwości związane z suchością, takie jak podrażnienia, świąd i pieczenie.

Estrogeny mają istotny wpływ na ukrwienie tkanek pochwy. Obniżenie się ich poziomu może prowadzić do osłabienia wybroczyn tej okolicy, co skutkuje zmniejszoną produkcją naturalnego nawilżenia. Dodatkowo z powodu gorszego ukrwienia tkanki stają się mniej elastyczne, co również wpływa na komfort i funkcjonowanie pochwy podczas menopauzy. Suchość pochwy w tym okresie życia kobiety jest więc wynikiem złożonego działania zmian hormonalnych, które wpływają na wiele aspektów funkcjonowania układu moczowo-płciowego [6–8].

### Nowoczesne podejście do leczenia suchości pochwy

Tradycyjne metody leczenia suchości pochwy, szczególnie w okresie menopauzy, obejmowały głównie terapię hormonalną, której celem było uzupełnienie spadku poziomu estrogenów. Hormonalna terapia menopauzy (HTM) mogła być skuteczna w łagodzeniu objawów suchości pochwy, jednak jej stosowanie wiązało się z pewnym ryzykiem i działaniami niepożądanymi, takimi jak zwiększone ryzyko zakrzepów,

---

**Estrogeny mają istotny wpływ na ukrwienie tkanek pochwy. Obniżenie się ich poziomu może prowadzić do osłabienia ukrwienia tej okolicy, co skutkuje zmniejszoną produkcją naturalnego nawilżenia. Dodatkowo z powodu gorszego ukrwienia tkanki stają się mniej elastyczne, co również wpływa na komfort i funkcjonowanie pochwy podczas menopauzy.**

---

chorób serca, raka piersi czy innych problemów zdrowotnych. Z tego powodu wiele kobiet, zwłaszcza tych, które nie mogły lub nie chciały korzystać z terapii hormonalnej, poszukiwało alternatywnych, bezpieczniejszych rozwiązań.

W odpowiedzi na te wyzwania pojawiły się innowacyjne metody leczenia suchości pochwy, które nie wiążą się z tak dużym ryzykiem skutków ubocznych. Współczesne leczenie uwzględnia holistyczne podejście do pacjentek i proponuje zastosowanie preparatów niemających skutków ubocznych połączone z edukacją seksualną oraz wsparciem psychologicznym i psychoterapeutycznym. Coraz większą uwagę poświęca się opracowywaniu zrównoważonych metod leczenia, które nie tylko skutecznie łagodzą objawy, ale także zmniejszają ryzyko wynikające z długotrwałego stosowania terapii hormonalnych i uwzględniają indywidualne potrzeby każdej pacjentki. Zrównoważone podejście do leczenia menopauzy uwzględnia fakt, że każda kobieta przechodzi ten etap życia w odmienny sposób, a dolegliwości mogą się różnić pod względem intensywności, charakteru oraz wpływu na codzienne funkcjonowanie i jakość życia [9].

Nowoczesne podejście do leczenia suchości pochwy koncentruje się na zapewnieniu kompleksowej, skutecznej terapii, która uwzględnia indywidualne potrzeby pacjentek. Współczesne metody leczenia często opierają się na preparatach niezawie-

rających hormonów. Obejmuje to żele, kremy i globulki nawilżające, które działają lokalnie, przywracają odpowiedni poziom nawilżenia i poprawiają elastyczność błony śluzowej. Tego typu terapie są bezpieczniejsze dla kobiet, które nie chcą lub nie mogą stosować terapii hormonalnej.

Współczesne preparaty często zawierają kwas hialuronowy, który ma właściwości nawilżające, regenerujące i poprawia stan błony śluzowej pochwy. Substancje te wspierają procesy odbudowy i pomagają przywrócić zdrową strukturę tkanek [2].

Nowoczesne leczenie uwzględnia także aspekt mikroflory pochwy. Utrzymanie właściwej równowagi mikrobiologicznej jest kluczowe dla zapobiegania infekcjom oraz poprawy nawilżenia. Wprowadzenie probiotyków lub preparatów przywracających równowagę mikrobiologiczną może wspierać leczenie suchości pochwy.

Nowoczesne podejście do leczenia suchości pochwy uwzględnia różnorodność doświadczeń kobiet. Każda pacjentka może mieć inne potrzeby w zależności od wieku, stanu zdrowia, poziomu hormonów oraz stopnia zaawansowania objawów. Indywidualne dostosowanie leczenia jest istotnym elementem skutecznej terapii. Kształtowanie świadomości na temat suchości pochwy, jej przyczyn oraz dostępnych metod leczenia to kluczowy aspekt nowoczesnej opieki. Pacjentki, które są dobrze poinformowane, są bardziej skłonne do podejmowania skutecznych działań terapeutycznych.

W nowoczesnym leczeniu suchości pochwy zwraca się dużą uwagę na minimalizowanie ryzyka działań niepożądanych i komplikacji. Preparaty są dobierane tak, aby były bezpieczne, szczególnie w długotrwałym stosowaniu. Coraz częściej w leczeniu suchości pochwy wykorzystywane są innowacyjne technologie, takie jak lasery frakcyjne, które stymulują regenerację tkanek i poprawiają nawilżenie pochwy. Terapie te są skuteczną alternatywą dla tradycyjnych metod [10].

## Femimed Gel

Nowoczesnym i skutecznym preparatem wspomagającym leczenie suchości pochwy jest Femimed Gel, mający właściwości nawilżające, regenerujące i ochronne. Żel

---

**W nowoczesnym leczeniu suchości pochwy zwraca się dużą uwagę na minimalizowanie ryzyka działań niepożądanych i komplikacji. Preparaty są dobierane tak, aby były bezpieczne, szczególnie w długotrwałym stosowaniu.**

---

jest delikatny, bezbarwny, a w dodatku pozbawiony substancji zapachowych. Jego skuteczność, bezpieczeństwo, brak hormonów oraz łatwość stosowania sprawiają, że jest to preparat godny polecenia dla kobiet, które pragną poprawić komfort życia intymnego w okresie menopauzy i nie tylko. Dzięki swojej formule Femimed Gel pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawilżenia, co wspiera funkcjonowanie błony śluzowej pochwy oraz przyczynia się do jej regeneracji.

Głównymi składnikami Femimed Gelu są kwas hialuronowy i kwas mlekowy. Kwas hialuronowy wiąże się z wilgotną wydzieliną błon śluzowych pochwy i tworzy na ich powierzchni żelową powłokę ochronną, która stanowi barierę o właściwościach nawilżających. Dzięki właściwemu nawilżeniu powstają odpowiednie warunki dla naturalnych procesów regeneracyjnych. Kwas mlekowy, drugi aktywny składnik żelu, poprzez zapewnienie kwaśnego odczynu środowiska pochwy utrzymuje równowagę mikrobiologiczną i zapobiega rozprzestrzenianiu się bakterii chorobotwórczych.

Działanie Femimed Gel polega na odbudowie naturalnej bariery ochronnej pochwy i nawilżeniu jej tkanek, co jest szczególnie istotne w przypadku obniżonego poziomu estrogenów, który występuje w okresie menopauzy. Regularne stosowanie preparatu może się przyczynić do poprawy elastyczności i nawilżenia pochwy, co w efekcie zmniejsza uczucie suchości, pieczenia i świądu, które są powszechnymi dolegliwościami towarzyszącymi temu schorzeniu. Ponadto Femimed Gel pomaga w utrzymaniu prawidłowego pH pochwy, co jest kluczowe w zapobieganiu infekcjom bakteryjnym i grzybiczym, które mogą występować.

pować w wyniku zaburzeń równowagi mikroflory pochwy związanych z suchością.

Femimed Gel jest dostępny bez recepty, co umożliwia łatwy dostęp do produktu. Można go stosować miejscowo, zgodnie z zaleceniami producenta lub lekarza, w zależności od indywidualnych potrzeb pacjentki. Regularne stosowanie preparatu przyczynia się do poprawy jakości życia kobiet borykających się z problemem suchości pochwy, zwłaszcza w kontekście zmieniających się warunków hormonalnych [11, 12].

**Regularne stosowanie preparatu Femimed Gel przyczynia się do poprawy jakości życia kobiet borykających się z problemem suchości pochwy, zwłaszcza w kontekście zmieniających się warunków hormonalnych.**

## Podsumowanie

Nowoczesne podejście do leczenia suchości pochwy zakłada szeroki wachlarz terapii, które są skuteczne, bezpieczne, dopasowane do potrzeb pacjentek i poprawiają komfort życia i jakość zdrowia intymnego kobiet. Innowacyjne metody leczenia koncentrują się na bezpieczeństwie pacjentek, minimalizując ryzyko działań niepożądanych, które mogą wystąpić w przypadku terapii hormonalnych. W ten sposób współczesne podejście do leczenia suchości pochwy oferuje skuteczne rozwiązania, które są bardziej dopasowane do potrzeb kobiet i dbają o ich zdrowie intymne bez konieczności stosowania hormonów czy narażania się na potencjalne skutki uboczne. Świadomość na temat przyczyn suchości pochwy oraz dostępnych metod leczenia, a także pomoc w radzeniu sobie z emocjonalnymi aspektami tego problemu znacząco zwiększa szansę na sukces terapeutyczny. Dzięki temu kobiety zyskują nie tylko fizyczną ulgę, ale również większe poczucie kontroli i poprawę jakości życia.

Suchość pochwy to temat, który zasługuje na większą uwagę w kontekście zarówno edukacji zdrowotnej, jak i dostępnych metod leczenia. Zwiększenie świadomości na ten temat pozwoli kobietom lepiej radzić sobie z tym problemem i cieszyć się pełnią życia bez obawy o negatywne konsekwencje zdrowotne tej dolegliwości. ■

## PIŚMIENNICTWO

1. Drews K., Pieńkowski W., Perlik M. Atrofia pochwy – diagnostyka i leczenie. Przegląd Menopauzalny 2005; 5: 16–23.
2. United Nations, Department of Economic and Social Affairs. World Prospects 2021. <https://population.un.org/wpp/Download/Standard/Population/>
3. Faubion S.S., Kuhle C.L. Menopausal symptoms and treatment options: Dryness and vaginal atrophy. Mayo Clinic Proceedings 2018; 93 (9): 1201–1209.
4. Gutzeit O., Levy G., Lowenstein L. Postpartum female sexual function: risk factors for postpartum sexual dysfunction. Sex Med 2020; 8 (1): 8–13.
5. Bachmann G.A., Schroeder E. Management of vaginal dryness: the role of nonhormonal treatments. The Journal of Sexual Medicine 2018; 15 (6): 858–866.
6. Imthurn B., Stute P. Non-hormonal treatment options for vaginal dryness and atrophic vaginitis in postmenopausal women. Obstetrics and Gynecology Clinics of North America 2017; 44 (2): 267–281.
7. North American Menopause Society. Management of vulvovaginal atrophy: 2019 position statement of The North American Menopause Society. Menopause 2019; 26 (9): 972–990.
8. Snyder R.J., Patel M. Vaginal dryness: diagnosis and management strategies. Journal of Women's Health 2020; 29 (6): 803–809.
9. Palacios S., Chlebowski R.T. Vaginal health and menopause: evidence-based approaches to the management of vaginal atrophy. Climacteric 2019; 22 (6): 505–514.
10. Mark J.K.K., Samsudin S., Looi I. et al. Vaginal dryness: a review of current understanding and management strategies. Climacteric 2024; 27 (3): 236–244.
11. Garantzios S., Savani R.C. Hyaluronan biology: a complex balancing act of structure, function, location and context. Matrix Biol 2019; 78–79: 1–10.
12. Gustavino C., Sala P., Cusini N. et al. Efficacy and safety of prolonged-release hyaluronic acid derivative vaginal application in the postpartum period: a prospective randomised clinical trial. Ann Med 2021; 53 (1): 1589–1597.