L’atrofia vaginale

– un cambiamento che dipende dalla menopausa

LA SOCIETÀ INTERNAZIONALE DELLA MENOPAUSA

L’atrofia vaginale

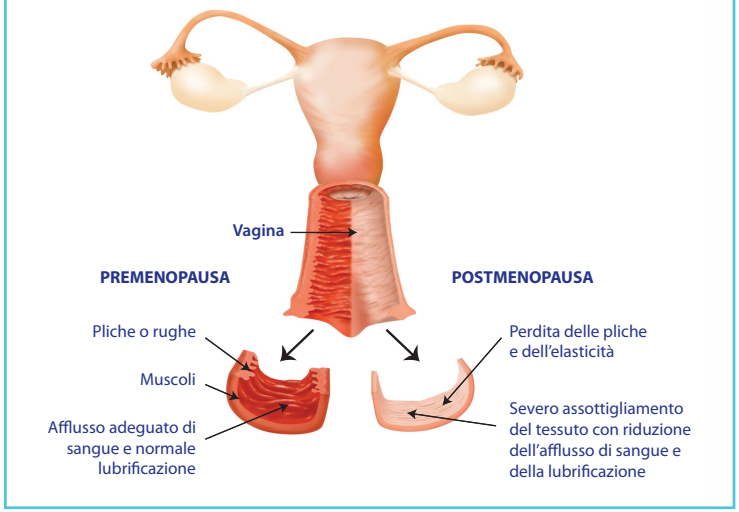
– un cambiamento che dipende dalla menopausa

- Con il passare dell’età, le donne possono andare incontro a modificazioni della vagina e del sistema urinario che dipendono fortemente dalla carenza degli ormoni estrogeni.
- Tali modificazioni si definiscono atrofia vaginale e possono causare secchezza, irritazione, bruciore e dolore durante il rapporto sessuale, interessando fino a circa il 40% delle donne in postmenopausa. Pertanto, non devi provare imbarazzo se vuoi discuterne con il tuo medico!
- Diversamente da altri sintomi della menopausa, come le vampate di calore, che possono attenuarsi con il passare del tempo, l’atrofia vaginale spesso persiste e può peggiorare con il trascorrere degli anni.
- L’atrofia si verifica in conseguenza sia della menopausa naturale, sia della menopausa chirurgica che porta alla rimozione delle ovaie, sia di trattamenti per alcune condizioni mediche che richiedono la radioterapia della pelvi o la chemioterapia con conseguente alterazione definitiva della funzione ovarica.
- Questo opuscolo vuole offrire alcuni consigli su come puoi fare a mantenere in salute la tua vagina, la tua vulva (i genitali esterni) e la tua uretra (lo sbocco esterno della vescica).

Perchè gli estrogeni sono importanti per la salute vaginale?

- I tessuti vaginali richiedono livelli di estrogeni adeguati per mantenersi in buona salute.
- L’epitelio vaginale, o strato mucoso, contiene recettori ormonali che, se stimolati dagli estrogeni, mantengono le pareti vaginali spesse ed elastiche.
- Quando i livelli circolanti degli estrogeni diminuiscono, la mucosa vaginale diventa sottile ed asciutta.
- Una vagina sana è naturalmente acida ma, con la menopausa, il pH può innalzarsi e diventare meno acido (più alcalino) e comportare un maggior rischio di infezioni urinarie per le donne.
- L’area esterna della vulva subisce anch’essa delle modificazioni legate all’età, dal momento che le pliche genitali perdono progressivamente tessuto adiposo (grandi labbra della vagina) e il tessuto cutaneo che ricopre il clitoride può

Come cambia il tessuto vaginale in postmenopausa



retrarsi. Pertanto, se zone molto sensibili risultano maggiormente esposte, si può verificare un senso di irritazione.

- I muscoli del pavimento pelvico tendono ad indebolirsi, la frequenza ad urinare aumenta e lo stimolo ad urinare diventa più difficile da controllare.

Quali sintomi si verificano con l'atrofia vaginale?

- Irritazione, bruciore, prurito, infiammazione o altro fastidio.
- Secchezza che deriva dalla riduzione delle secrezioni vaginali e che può anche manifestarsi come un rapporto sessuale fastidioso o doloroso.
- Lievi perdite ematiche perchè la vagina può essere traumatizzata più facilmente.
- Infiammazione che si definisce vaginite atrofica e può condurre ad infezioni e a dolori mentre si urina.
- Perdite persistenti e di cattivo odore, causate dall'incremento dell'alcalinità vaginale (aumento del pH), che spesso vengono scambiate per infezioni fungine/da candida.

Come posso minimizzare le irritazioni della vagina e della vulva?

- Indossa biancheria intima di fibra naturale, come per esempio il cotone, e cambiala ogni giorno. Cerca di non indossare la biancheria intima quando è possibile, per esempio quando vai a letto.
- Evita, o almeno limita, il tempo in cui indossi biancheria intima molto aderente, calzamaglie/collant, jeans o pantaloni che possono in qualche modo farti sudare. Limita anche il tempo che trascorri con il costume bagnato o umido oppure con le tenute sportive.
- Lava gli indumenti con prodotti igienici, antiallergici e non profumati. Evita l'utilizzo di ammorbidenti per tessuti. Conviene eseguire risciacqui multipli se i sintomi persistono.
- Evita l'uso ripetuto di prodotti per l'igiene intima troppo aggressivi. Evita di utilizzare assorbenti, tamponi interni e carta igienica che siano profumati.
- Evita il rasoio o la ceretta nell'area genitale, soprattutto se il tessuto è già irritato.
- Lava il tessuto dell'area genitale soltanto con acqua oppure utilizza saponi in crema acquosa, evitando quelli troppo acidi o schiumosi o i prodotti generici per la doccia. Asciuga sempre con cura (non esercitare uno sfregamento eccessivo).
- Rimani sessualmente attiva perchè questo può migliorare i tuoi sintomi. Le attività sessuali, sia con il partner che da sola (masturbazione), migliorano l'afflusso di sangue e mantengono il tessuto vaginale in salute. Tieni presente che puoi utilizzare un lubrificante o un umettante vaginale (vedi terapie nel paragrafo successivo).
- Fai del sesso sicuro, se non sei in una relazione di coppia stabile, al fine di minimizzare le infezioni genitali.
- Evita di fumare. Il fumo aumenta l'atrofia perchè riduce l'afflusso di sangue all'area genitale e influenza direttamente in senso negativo le cellule vaginali. Inoltre, il fumo rappresenta un pericolo per la tua salute generale.

Quali terapie sono disponibili?

- I lavaggi freddi o gli impacchi possono migliorare il bruciore ed un senso di malessere lieve. Dissolvi mezzo cucchiaio di bicarbonato di sodio in 1 litro d'acqua e tampona delicatamente con una salvietta la zona interessata 2–3 volte al giorno. Tampona dolcemente per asciugare, evitando lo sfregamento eccessivo della zona che devi mantenere fresca e asciutta. Consulta il tuo medico se i sintomi persistono o se peggiorano con questo trattamento.
- Gli umettanti vaginali possono rivitalizzare le cellule della vagina.

- I lubrificanti vaginali possono ridurre lo sfregamento e rendere il rapporto meno doloroso.
- In alcune donne, i lubrificanti acquosi provocano bruciore a causa della componente alcolica o dei conservanti. Mentre i lubrificanti oleosi non dovrebbero mai essere usati con i preservativi in lattice, i lubrificanti acquosi possono essere usati in modo sicuro.
- Gli olii naturali, come quello alle mandorle dolci o all'avocado possono essere di aiuto, ma alcuni olii e creme – come per esempio l'olio di tea tree e l'unguento di papaya – possono causare dermatiti da contatto, aumentando il prurito e il fastidio.
- La vitamina E, sia assunta per bocca sia applicata localmente come unguento, può ridurre i sintomi.
- I fitoestrogeni sono utilizzati da alcune donne, ma non è stata dimostrata una reale efficacia e i dati di sicurezza sono carenti.

Prescrizioni terapeutiche

- Se i sintomi persistono, richiedi il parere del medico perchè è importante ricevere una diagnosi corretta. Il tuo dottore attraverso la storia medica ed, eventualmente, la visita, ti farà una prescrizione adeguata.
- Gli estrogeni vaginali, sotto forma di tavolette, ovuli o creme da inserire con l'applicatore, possono estrogenizzare la vagina. Dal momento che non vengono assunti per bocca, gli estrogeni non comportano gli stessi rischi per la salute, per esempio il tumore al seno o l'ictus, che sono stati documentati per l'utilizzo molto prolungato della TOS (HRT). In alcuni casi, possono causare tensione mammaria e sanguinamento vaginale.
- Se utilizzi gli estrogeni vaginali, è necessario applicarli in vagina regolarmente secondo le istruzioni, indipendentemente dai rapporti sessuali. Gli estrogeni vaginali sono efficaci soltanto mentre li utilizzi. Pertanto, è necessario rinnovare la prescrizione per continuare ad avere i benefici sull'atrofia vaginale.
- Se stai assumendo la TOS (HRT) – in compresse, in cerotti o in gels – per curare i sintomi della menopausa, inclusa l'atrofia vaginale, è molto importante assumere contemporaneamente gli estrogeni e i progestinici (terapia combinata) se hai ancora l'utero per ridurre il rischio di sviluppare il tumore dell'endometrio, mentre se sei isterectomizzata la terapia estrogenica da sola è sufficiente.
- Se stai utilizzando gli estrogeni vaginali, ma non la TOS (HRT), non è necessario associare un progestinico perchè la quantità di estrogeni assorbiti in circolo è veramente molto piccola.
- Alcuni trattamenti per il tumore della mammella o dell'endometrio possono causare atrofia vaginale, ma l'opportunità di utilizzare una terapia estrogenica locale dovrebbe essere sempre discussa con il medico curante.

La versione italiana è stata tradotta da: prof.ssa Rossella E. Nappi, Endocrinologia Ginecologica e della Menopausa, IRCCS Fondazione S. Maugeri, Università degli Studi di Pavia

La Società Internazionale della Menopausa è grata per il permesso di adattare questo opuscolo informativo, originariamente prodotto dalla Società della Menopausa Australiana-Asiatica, per un utilizzo su scala mondiale. Le informazioni fornite sul versante medico-scientifico non sono applicabili alla singola donna che dovrebbe sempre discuterne con il proprio medico di fiducia.

This translation has been made possible by unrestricted educational grants from Bayer Schering Pharma, EndoCeutics, Inc, Lil Drug Store Products, MSD Israel, and Novo Nordisk FemCare AG.