

**Vysoká škola zdravotnická, o. p. s.**

**Praha 5**

**INFORMOVANOST DOSPÍVAJÍCÍCH DÍVEK  
O INTIMNÍ HYGIENĚ**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**ADRIANA VLČKOVÁ**

Praha 2012

**VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, o.p.s., PRAHA 5**

**INFORMOVANOST DOSPÍVAJÍCÍCH DÍVEK  
O INTIMNÍ HYGIENĚ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

ADRIANA VLČKOVÁ

Stupeň kvalifikace: bakalář

Komise pro studijní obor: Porodní asistentka

Vedoucí práce: MUDr. Petr Fiala

Praha 2012

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité zdroje literatury jsem uvedla v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své bakalářské práce k studijním účelům.

V Praze dne

.....  
podpis

Chtěla bych poděkovat MUDr. Petru Fialovi, PhDr. Janě Endlicherové a Mgr. Janě Friedlové za ochotu, laskavost a cenné rady, které mi byly poskytnuty při zpracování mé bakalářské práce. Rovněž bych chtěla poděkovat svým blízkým za velkou podporu a trpělivost při mém studiu. Dále také ochotným studentům, kteří se podíleli na vyplnění dotazníků.

## **ABSTRAKT**

VLČKOVÁ, Adriana. *Informovanost dospívajících dívek o intimní hygieně*. Vysoká škola zdravotnická, o.p.s. Stupeň kvalifikace: Bakalář (Bc.). Vedoucí práce: MUDr. Petr Fiala. Praha. 2012. s. 76.

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku péče o intimní partie a osobní hygienu. Práce má teoretickou a praktickou část.

Teoretická část se zabývá hygienou vyčleňující základní pojmy a celkovou hygienu v období dospívání dívek. Je zde popsána anatomie ženských pohlavních orgánů. Dále kapitoly teoretické části tvoří hygiena pohlavního života, gynekologické vyšetření a duševní hygiena.

V praktické části jsou prostřednictvím tabulek a grafů zpracovány výsledky výzkumného šetření. Z výsledků práce vyplývá, že je potřeba se zaměřit na zvýšení informovanosti dívek o problematice osobní hygieny obecně a do studijních osnov středních škol a učilišť začlenit přednášky, na kterých mohou být prezentovány nejnovější poznatky v dané problematice nebo formou propagačních materiálů zvýšit informovanost dívek.

**Klíčová slova:** Intimní partie. Osobní hygiena. Celková hygiena v období dospívání. Anatomie ženských pohlavních orgánů. Hygiena pohlavního života. Gynekologické vyšetření. Duševní hygiena.

## ABSTRACT

VLČKOVÁ, Adriana. *Female Adolescents Awareness of Intimate Hygiene*. University of Health, o.p.s. Bachelor degree. Thesis supervisor: MUDr. Petr Fiala. Praha. 2012. p. 76.

The thesis is focused on the issue of intimate parts and personal hygiene. The work is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part deals with basic concepts and overall hygiene at adolescence age of girls. It describes anatomy of the female reproductive organs. Furthermore, the theoretical part is devoted to hygiene of sexual life, gynecological examinations and mental hygiene.

In the practical part by means of processing tables and graphs the result obtained by the research. The results of the work shows that is necessary to focus on awareness of women about the issues of personal hygiene in general and it is necessary to put into the curriculums of secondary schools and lectures at colleges, where we can present the latest knowledge in the form of promotional materials to improve the awareness of girls.

Key words: Intimate parts. Personal hygiene. The overall hygiene in adolescence age. Female genital anatomy. Hygiene of sexual life. Gynecological examination. Mental hygiene.

# OBSAH

## SEZNAM ZKRATEK

## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

ÚVOD.....	13
1 ZÁKLADNÍ POJMY.....	15
1.1 Hygiena.....	15
1.1.1 Intimní hygiena.....	15
1.2 Období dospívání.....	15
1.3 Nejčastější gynekologické onemocnění v souvislosti s intimní hygienou.....	16
2 ANATOMIE ŽENSKÝCH POHLAVNÍCH ORGÁNŮ.....	18
2.1 Zevní pohlavní orgány.....	18
2.2 Vnitřní pohlavní orgány.....	20
3 KOŽNÍ ÚSTROJÍ.....	22
4 CELKOVÁ HYGIENA V DOSPÍVÁNÍ.....	23
4.1 Osobní hygiena.....	23
4.1.1 Péče o čistotu těla.....	23
4.1.2 Mytí rukou.....	24
4.1.3 Péče o pleť.....	24
4.1.4 Péče o vlasy.....	25
4.1.5 Péče o chrup.....	25
5 INTIMNÍ HYGIENA.....	27
5.1 Historie intimní hygieny.....	27
5.2 Intimní hygiena u dospívající dívky.....	28
5.3 Správné provádění intimní hygieny.....	28
5.3.1 Intimní hygiena a sport.....	29
5.3.2 Přípravky pro intimní hygienu.....	30
5.3.3 Odstraňování ochlupení.....	30
5.4 Intimní hygiena v období menstruace.....	31
5.4.1 Hygienické potřeby v období menstruace.....	33
6 HYGIENA POHLAVNÍHO ŽIVOTA.....	36

6.1	Sexuální hygiena .....	36
6.2	Pohlavní styk při menstruaci .....	37
6.3	Antikoncepce.....	37
7	GYNEKOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ.....	40
7.1	Průběh gynekologického vyšetření .....	40
7.1.1	Samovyšetření prsu.....	42
8	DUŠEVNÍ HYGIENA.....	43
8.1	Způsoby relaxace.....	43
	EMPIRICKÁ ČÁST .....	44
9	ANALÝZA PRŮZKUMU.....	46
10	VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	66
11	DISKUSE .....	69
	ZÁVĚR .....	73
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	74
	PŘÍLOHY	



## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A SYMBOLŮ

př. n. l. ....	před naším letopočtem
TTS .....	syndrom toxického šoku
UPT .....	umělé přerušení těhotenství
tzv. ....	takzvaný
i.m .....	intramuskulární
TK .....	krevní tlak
TV .....	televize
apod. ....	a podobně

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Zevní pohlavní orgány ženy .....	19
Obrázek 2 - Vnitřní pohlavní orgány ženy.....	21
Obrázek 3 - Stavba kůže .....	22
Obrázek 4 - Dámská hygienická vložka .....	34

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Věk respondentek .....	46
Tabulka 2 - Bydliště respondentek.....	47
Tabulka 3 - Dáváte přednost koupeli ve vaně nebo sprchování .....	48
Tabulka 4 - Četnost sprchování a koupele .....	49
Tabulka 5 - Pravidelnost čištění zubů .....	50
Tabulka 6 - Holení tělesného ochlupení .....	51
Tabulka 7 - Metody odstraňování ochlupení .....	52
Tabulka 8 - Typy spodního prádla .....	53
Tabulka 9 - Pravidelnost výměny spodního prádla.....	54
Tabulka 10 - Volba přípravků pro intimní hygienu .....	55
Tabulka 11 - Nástup první menstruace .....	56
Tabulka 12 - Prvotní informace o menstruaci, intimní hygieně a sex. životě.....	57
Tabulka 13 - Hygienické potřeby během menstruace.....	58
Tabulka 14 - Intimní hygiena během menstruace .....	59
Tabulka 15 - Hygiena genitálii před pohlavním stykem.....	60
Tabulka 16 - Pohlavní styk během menstruace .....	61
Tabulka 17 - Návštěva gynekologa.....	62
Tabulka 18 - Důvod první návštěvy gynekologa .....	63
Tabulka 19 - Informovanost o technice samovyšetřování prsu .....	64
Tabulka 20 - Způsob relaxace .....	65

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Věk respondentek .....	46
Graf 2 - Bydliště respondentek .....	47
Graf 3 - Dáváte přednost koupeli ve vaně nebo sprchování .....	48
Graf 4 - Četnost sprchování a koupele.....	49
Graf 5 - Pravidelnost čištění zubů.....	50
Graf 6 - Holení tělesného ochlupení .....	51
Graf 7 - Metody odstraňování ochlupení .....	52
Graf 8 - Typy spodního prádla .....	53
Graf 9 - Pravidelnost výměny spodního prádla .....	54
Graf 10 - Volba přípravků pro intimní hygienu.....	55
Graf 11 - Nástup první menstruace .....	56
Graf 12 - Prvotní informace o menstruaci, intimní hygieně a sex. životě .....	57
Graf 13 - Hygienické potřeby během menstruace .....	58
Graf 14 - Intimní hygiena během menstruace.....	59
Graf 15 - Hygiena genitálií před pohlavním stykem.....	60
Graf 16 - Pohlavní styk během menstruace .....	61
Graf 17 - Návštěva gynekologa .....	62
Graf 18 - Důvod první návštěvy gynekologa.....	63
Graf 19 - Informovanost o technice samovyšetřování prsu .....	64
Graf 20 - Způsob relaxace.....	65

# ÚVOD

*„Prevence chrání naše zdraví před zásahy lékařů.“*

*Milan Kenda*

Dnešní doba je charakteristická vysokými požadavky na celkový zevnějšek člověka. Společnost klade velký důraz na dodržování správného životního stylu, tedy péči o tělesné a duševní zdraví. Dobře vypadající, upravená žena či mladá dívka je společností daleko lépe přijímána, než ta, která o sebe nedbá. Nepochybně také péče o zevnějšek přispívá k zvyšování sebevědomí a pocitu spokojenosti.

Prakticky každá žena dbá na krásu obličeje, na perfektní postavu, pečlivě vybírá vůně, ale věnuje stejnou péči i intimním partiím?

Podíváme-li se do historie, zjistíme, že se zájem společnosti o tělesnou hygienu v průběhu času měnil. Například staří Egypťané věnovali svému zevnějšku mnoho času a konkrétně v koupelích trávili hodiny. Měli dokonale vypracovaný systém lázní, který hojně využívali.

Ve středověku se naopak lidé koupeli doslova vyhýbali, věřili totiž, že se vodou přenášejí nemoci a že je vůbec zdraví škodlivá.

Skutečný rozvoj zaznamenala osobní hygiena na začátku minulého století a od té doby zájem o ní neustále stoupá. V dnešním 21. století se stále častěji setkáváme s tzv. přehnaným „*kultem čistoty*“. Lidé mají obecně strach z bacilů, špíny a nečistoty a jsou posedlí hygienou.

Péče o intimní partie je velmi důležitou oblastí péči o tělo. Jak provádět správnou intimní hygienu by měla znát každá žena a dívka a to nejenom když už trpí gynekologickými problémy, ale především jako prevenci. Prvním a důležitým krokem je především být dobře obeznámený s fungováním ženského těla a pohlavních orgánů.

Důkladná intimní hygiena chrání a udržuje rovnováhu vaginální flóry. Poskytuje ochranu proti infekcím a dokáže zabránit vzniku neinfekčních výtoků. V opačném případě může vést k závažným komplikacím.

Výběr tématu bakalářské práce byl ovlivněn studiem oboru porodní asistentky a absolvováním praxe na gynekologicko-porodnickém oddělení, kde jsem se velmi často setkávala s dívkami, které přicházely s různě závažnými gynekologickými záněty pohlavního ústrojí, velmi často způsobené právě neznalostí intimní hygieny a podceněním varovných příznaků.

Předkládaná bakalářská práce je zaměřená na problematiku dodržování hygienických návyků dospívajících dívek.

V první části práce se snažím seznámit se zkoumaným tématem s čistě teoretického hlediska. Nesnažím se o vyčerpávající popis, ale spíše o celistvý pohled na problematiku intimní hygieny.

K vypracování byla použita dostupná literatura, kterou souhrnně uvádím v závěru této práce.

V praktické části jsou prostřednictvím grafů a tabulek interpretovány výsledky výzkumného šetření. Cílem průzkumu je identifikování znalostí dívek o správném provádění intimní hygieny a na základě zjištěných výsledků byly zformulovány návrhy k vytvoření propagačního materiálu s problematickými tématy ve školách, kde byl prováděn průzkum.

# 1 ZÁKLADNÍ POJMY

## 1.1 Hygiena

Pod pojmem hygiena rozumíme dodržování zásad pro uchování zdraví. V současné době se zabývá všemi faktory ovlivňujícími tělesné a duševní zdraví člověka. Může být také synonymem pro udržování čistoty.

Za vnější znaky dobré hygieny je obvykle pokládána absence viditelné špíny (včetně prachu a skvrn na šatech) a zápachu. Od doby mikrobiální teorie se název hygiena používá k úplnému nebo částečnému odstranění mikrobů (bakterií, hub, virů atd.). Správná hygiena přispívá zdraví, kráse i pohodlí (Holoubková, 2009).

### 1.1.1 Intimní hygiena

Tento pojem zahrnuje péči nejen o svůj zevnějšek, ale rovněž je velmi důležitá péče o intimní partie. Mnoho lidí intimní hygienu podceňuje nebo ji vůbec neprovádí. Intimní místa mají svou přirozenou obranyschopnost. Tu je ale třeba podporovat, protože někdy stačí málo, tato obranyschopnost je narušená a bakterie mohou začít škodit. Narušit přirozenou obranyschopnost si dívka může např. nemocí, užíváním antibiotik, stresem, těhotenstvím, ale i menstruací. Zejména letní měsíce přináší pro dívku nebezpečí různých mykóz, zánětů a plísni.

Jedná se tedy nejen o soubor hygienických opatření, ale i o sexuální hygienu a preventivní chování (Knerová, 2007).

## 1.2 Období dospívání

Dospívání (adolescence) je vývojová fáze člověka probíhající přibližně mezi 15 - 20 rokem života. Začíná pohlavní zralostí a končí ekonomickou nezávislostí a nástupem do zaměstnání. Adolescence se dá jinými slovy nazvat jako přechodné období, které člověku slouží k uspořádání vlastních hodnot, postojů a cílů, aby následně dokázal dobře nakládat se dvěma základními atributy dospělosti - se svobodou a odpovědností (Knerová, 2007).

Dospívání je jedním z nejvíce formujících období lidského života srovnatelné v tomto směru s nejranějším dětstvím.

### **Puberta**

Jedná se o hormonálně řízený proces tělesného růstu a zrání. U chlapců začíná většinou kolem 12 let a u dívek o 2 roky dříve.

Můžeme rozlišovat dvě pubertální fáze:

1. **Rychlá fáze** - růst je nejrychlejší, probíhá souběžně s pohlavním zráním a vývojem druhotných pohlavních znaků. Fáze vrcholí většinou po dvou letech od svého začátku. Na konci rychle fáze je dosaženo základní pohlavní zralosti, která se u dívek projeví první menstruací.
2. **Pomalá fáze** - přírůstky výšky jsou menší a přibližně za další 3 roky růst končí. Pohlavní orgány a sekundární pohlavní znaky v pomalé fázi ještě dále dozrávají. Růst u dívek končí průměrně kolem 16 let a u chlapců kolem 18 let.

Adolescence se dělí obvykle na časnou (která se přibližně kryje s pubertou), střední a pozdní, jindy na časnou a pozdní s hranicí mezi nimi 16 - 17 let (Machová, 2002, s. 127).

### **1.3 Nejčastější gynekologické onemocnění v souvislosti s intimní hygienou**

V dnešní době se můžeme setkat s různým gynekologickým onemocněním v souvislosti s intimní hygienou, proto pro příklad uvádím nejčastější z nich.

- **Kvasinková infekce** - patří mezi infekční onemocnění. Jde o typické svědění, pálení, nepříjemné výtoky, často ji provází dlouhodobá a opakující se léčba. Při kvasinkové infekci se nejčastěji používají krémy, gely nebo také tablety na zavedení do pochvy, které jsou volně prodejné v lékárně.
- **Kolpitis - zánět pochvy** - zanícená poševní sliznice je zarudlá nebo skvrnitá. Může také dojít k tvorbě puchýřků, po jejichž prasknutí zůstávají mokvající plošky až vrádky. Žena udává svědění a pálení v pochvě, zánět provází výtok - fluor.



- **Vulvitis - zánět zevních rodidel** - zánět pokožky a sliznic zevních rodidel. Zánět se projeví po podráždění kůže a sliznic macerací při špatné hygieně, u obézních žen, při samovolném odtoku moči apod. Kůže vulvy je zarudlá, zduřelá, zarudnutí může přecházet i na hráz, do okolí řitního otvoru. Onemocnění se léčí podle pokynů kožního lékaře celkově, tak i lokálně (Herpes genitalis, Folliculitis vulvae).
- **Cystitis - zánět močového měchýře** - projevuje se častým a bolestivým nucením na močení a bolestmi za sponou. Doprovází záněty vnitřních rodidel, často se vyskytuje po gynekologických operacích. Ke zjištění původce zánětu a zahájení účinné léčby je třeba kultivace moče se zjišťováním citlivosti na antibiotika (Macků, 2002, s. 104 - 109).

## 2 ANATOMIE ŽENSKÝCH POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

Abychom lépe pochopili význam hygieny, je potřeba se zmínit o anatomii ženských pohlavních orgánů. Ženské pohlavní orgány se dělí na zevní a vnitřní.

### 2.1 Zevní pohlavní orgány

#### Velké stydké pysky - labia majora

Jsou přímým pokračováním hrmy směrem dorzokaudálním a tvoří je párová kožní řasa. Ve střední čáře se k sobě přikládají a vytvářejí tzv. rima pudendi. Ventrálně jsou spojeny přední komisurou, vzadu tvoří zadní komisuru, kde pokračují do hráze. Jejich kůže je pigmentovaná, s chlupy a s hojným tukovým podkožím.

#### Malé stydké pysky - labia minora

Jsou kožně-slizniční duplikatury uložené navnitř od velkých lábií. Směrem vzhůru se rozdělují, jejich horní řasa tvoří předkožku (preputium clitoridis) a dolní řasa uzdičku (frenulum clitoridis). Jejich podkladem je hojné řídké kolagenní vazivo s četnými elastickými vlákny.

#### Pošťeváček - clitoris

Je kavernózní orgán, analogický penisu. Začíná kavernózními tělesy (crura clitoridis) od vnitřních ploch stydkých kostí a spojují se v malá corpora zakončená žaludem (glans clitoridis), který je částečně kryt prepuciem a poután frenulem. Je pokryt velmi jemnou sliznicí podobnou kůži.

#### Poševní vchod - vestibulum vaginae

Je prostor ohraničený malými stydkými pysky a pošťeváčkem, vzadu tvoří jamku zvanou fossa navicularis. V centru poševního vchodu je vlastní vstup do pochvy, u panen částečně uzavřený hymenem (Citerrbart, 2001, s. 8).

### Panenská blána - hymen

Je slizniční duplikatura v ostium vaginae. Skladba i tvar hymenu jsou výrazně závislé na estrogenech, podobně jako poševní sliznice. Tato slizniční řasa může být různých tvarů: kruhovitá, poloměsíčitá, s jedním i více otvory, jindy jako síto, neúplně uzavírající poševní vchod.

Při defloraci se hymen trhá postupně na mnoha místech, takže u pohlavně žijící ženy z něj zbývají jen tzv. carunculae hymenales (myrtiformes) (Macků, 1995, s. 11).

### Bulbus vestibuli

Je párové kavernózní těleso obklopující vpředu a po stranách poševní vchod.

### Bartholinská žláza - glandula vestibularis major Bartholini

Je párová žláza rozměrů asi 2x1 cm, uložená v bázi velkých lábií s vývodem ústícím navnitř od malých lábií. Glandulae vestibulares minores jsou drobné žlázky roztroušené po celém obvodu poševního vchodu.

### Pubické ochlupení - pubes

Patří mezi druhotné pohlavní znaky a pokrývá u dospělé ženy hru a velké stydké pysky. Jeho rozvoj je závislý na hormonech (Citterbart, 2001, s. 8-9)



Zdroj: (<http://www.porodnice.cz/anatomie-pohlavnich-organu-zeny-muze>)

Obrázek 1 - Zevní pohlavní orgány ženy

## 2.2 Vnitřní pohlavní orgány

### Vaječník - ovarium

Vaječník je orgánem ovulace, uzrávají v něm vaječné buňky. Je důležitou žlázou s vnitřní sekrecí. Obě dvě funkce jsou těsně na sobě závislé. Vaječník je ženská párová pohlavní žláza, měnlivé velikosti (3 cm x 2 cm x 1,5 cm), mandlovitého tvaru. Jeho povrch je bělavý, matný, u dívky je povrch vaječnicku hladký, u postmenopauzální ženy je vaječník malý, rýhovaný, vazivového tvaru.

Vaječník je uložen na zadním listu široké děložní řasy, jejíž peritoneum končí na mesovariu, takže není kryt pobřišnicí. V mesovariu jsou cévy a nervy zásobující vaječník. Mezi děložním pólem vaječnicku a dělohou je chorda uteroovarica. Plica suspensoria, obsahující vaječnickové cévy a nervy, spojuje vaječník s postranní pánevní stěnou. Mediální stranu vaječnicku překrývá infundibulum tubae. Průřez vaječnicků je bílý, dužnatý. Jeho povrch je kryt jednovrstevným kubickým epitelem. Pod epitelem je zhuštěná část korové vrstvy (tunica albuginea). Dřeňová vrstva obsahuje vedle fibrilárního vaziva cévy a epiteliální zbytky prvoledviny (rete ovarii) (Koliba, 2004, s. 13).

### Vejcovod - tuba terina

Je asi 10 cm dlouhá trubice sloužící k transportu vajíčka do dělohy a je uložena v široké peritoneální řase jdoucí k hraně dělohy. K oplození vajíčka spermii dochází zpravidla již ve vejcovodu, pohybem řasinkového epitelu a peristaltikou vejcovodu je pak vajíčko transportováno do děložní dutiny, kde se uhnízdí (nidace). Vaječník a vejcovod tvoří dohromady děložní adnexa (Fiala, 2008, s. 86).

### Děloha - uterus

Děloha je orgánem, v němž niduje vajíčko, vyvíjí se plodové vejce. Za porodu děloha vypuzuje plod a vaječné obaly. V endometriu probíhají cyklické změny, jejichž cílem je příprava endometria k nidaci. Nedojde-li k nidaci, endometrium připravené k nidaci se rozpadá a je zdrojem menstruačního krvácení.

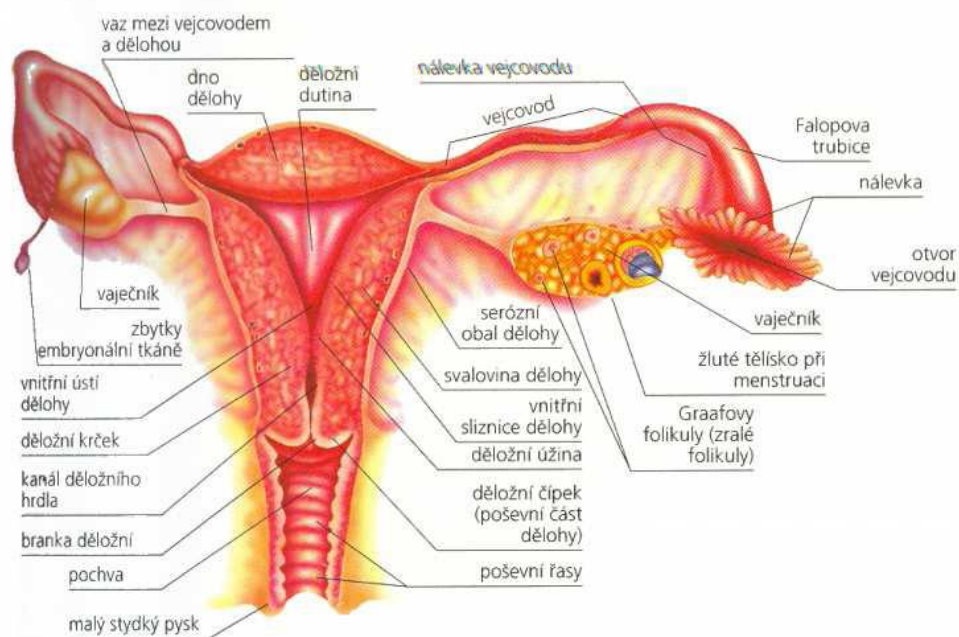
Děloha má dvě části: tělo a hrdlo. Tělo má tvar kužele, zřepředu dozadu oploštělého. Hrdlo má tvar kónický nebo válcovitý. Obě dvě části přecházejí v sebe plynule. Děloha je dlouhá 8 cm, fundus je 4 - 5 cm široký, předozadní průměr těla je asi 2,5 cm. Děloha váží 50 g. Poměr délky těla k délce hrdla je 2:1.

Kopulovitou část dělohy nad úponem vejcovodů označujeme jako fundus, přechod přední stěny v zadní jako děložní hrany, přechod hran ve fundus jako děložní rohy. Od děložních rohů odstupují vejcovody a chordae uteroinguinales.

Na zadní děložní stěně pod vejcovodem končí chorda uteroovarica, připojující vaječník k děloze. Děložní stěnu tvoří hladké svalstvo s příměsí vaziva. Dělohu kryje pobřišnice (perimetrium) (Koliba, 2004, s. 11 - 12).

### Pochva - vagina

Je asi 10 cm dlouhá trubice spojující dělohu se zevnějškem. Její horní část se upíná na děložní hrdlo a tvoří zde hlubokou zadní klenbu. Pochva je předozadně oploštělá, takže přední a zadní stěny se dotýkají a poševní dutina se stává poševní štěrbinou (Fiala, 2008, s. 87).



Zdroj: ([http://skolajecna.cz/biologie/Sources/Photogallery\\_Detail.php?intSource=1&intImageId=215](http://skolajecna.cz/biologie/Sources/Photogallery_Detail.php?intSource=1&intImageId=215))

Obrázek 2 - Vnitřní pohlavní orgány ženy

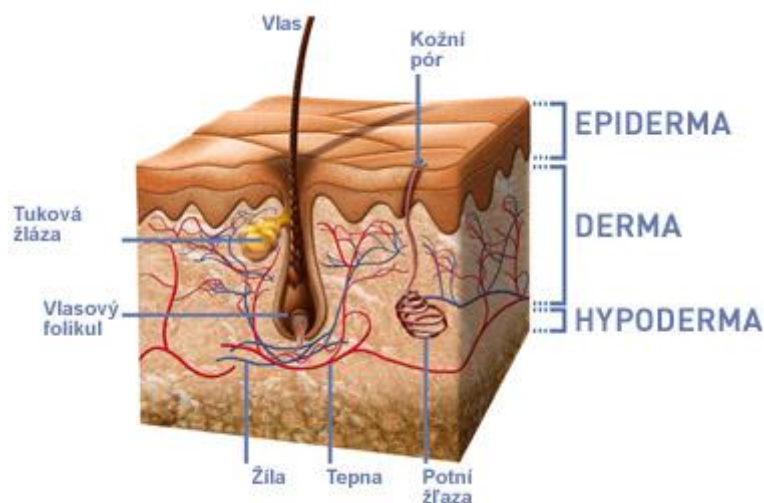
### 3 KOŽNÍ ÚSTROJÍ

Kůže tvoří hranici mezi vnějším a vnitřním prostředím. Proto se významně podílí na ochraně organismu proti působení zevního prostředí a na přizpůsobení se zevnímu prostředí. Abychom mohli zodpovědně pečovat o kůži, musíme znát její skladbu a činnost.

Kůže se skládá ze tří vrstev:

- **Pokožka** - horní vrstva, která chrání tělo proti bakteriím. Je složena s několika vrstev buněk, které postupně odumírají a odlupují se. Obsahují také pigmentové buňky, které způsobují zbarvení pleti.
- **Škára** - prostřední vrstva, skládá se z hustě propletených vláken, která kůži dodávají pružnost a pevnost. Jsou v ní uloženy krevní vlasečnice a lymfatické žlázy, ale také vlasové kořínky, mazové a potní žlázy.
- **Podkožní tukové vazivo** - spodní vrstva, která chrání tělo před nárazy a ztrátou tepla (Valášková, M. 2007, s. 9).

Udržovat kůži těla v čistotě a chránit ji proti nepříznivým vnějším vlivům patří mezi základní požadavky osobní hygieny.



Zdroj: (<http://www.bioderma.com/cz/v-dotyku-s-vasi-pokozkou/pri-kontaktu-s-kuzi.html>)

Obrázek 3 - Stavba kůže

## 4 CELKOVÁ HYGIENA V DOSPÍVÁNÍ

### 4.1 Osobní hygiena

Osobní hygienou rozumíme souhrn zásad, návyků a doporučení, kterými by se měla dívka řídit, aby chránila a utužovala své zdraví. K osobní hygieně patří: péče o čistotu těla, vlasů, dutiny ústní, hygiena oblékání a intimní hygiena.

Každá žena by měla dbát na čistotu svého těla. Zejména v období dospívání by měly dívky dbát na zvýšenou hygienu a to nejenom během menstruace. Dospívání je proces, který je spojený se složitými fyzickými i psychickými změnami organismu, což sebou přináší vlivem emocionální citlivosti i zvýšené pocení (Marádová, 1997, s. 35).

#### 4.1.1 Péče o čistotu těla

Jak jsem uvedla výše, problémem v období dospívání je nadměrné pocení. Na kůži se nachází množství potních žláz, které rozdělujeme na:

- **Malé potní žlázy** - produkují čirý pot bez zápachu, k charakteristickému pachu dochází až při jeho rozkladu vlivem bakterií.
- **Velké potní žlázy** - označované také jako pachové, produkují hustší, zakalenou tekutinu. Najdeme je v podpaží, tříslech, na bradavkách, kolem genitálu a konečníku.

Kromě zvýšeného pocení však pracují naplno i mazové žlázy a proto jsou právě v období dospívání kladeny podstatně vyšší nároky na čistotu těla.

Maz potlačuje množení mikrobů, chrání kůži před vysušením a dalšími zevními vlivy. Tento ochranný plášť je znečišťován prachem, hromaděním odloupaných buněk pokožky, rozkladem tukových a bílkovinných látek. Ztrácí své ochranné vlastnosti, zapáchá a umožňuje množení mikrobů (Marádová, 1997).

#### 4.1.2 Mytí rukou

Ruce zprostředkovávají přímý styk s okolním světem, a proto jsou vystaveny mnoha negativním vlivům, např. nečistotě, chemikáliím, vlhkosti, zárodkům nemocí a hrubým materiálům. V dnešní době považujeme péči o ruce za základní hygienický požadavek.

Účelem mytí rukou je odstranění nečistot a provádí se pod tekoucí vodou za použití tekutých mýdel po dobu 30 - 60 sekund. Po závěrečném oplachu bychom měli ruce osušit. K ochraně rukou používáme speciální přípravky na ruce s obsahem regeneračních a zvláčňujících látek a vitamínů.

Nejčastějším šířitelem mikrobů a tím pádem také infekčních nemocí, bývají právě špinavé ruce. Správným a častým mytím rukou můžeme výrazně snížit nemocnost (Hedlová, 2011).

#### 4.1.3 Péče o pleť

Abychom mohli zvolit vhodný kosmetický prostředek a také správný způsob či postup při výkonu kosmetického ošetření, musíme především určit typ pleti z hlediska procesu stárnutí a schopnosti promaštění kůže.

Rozlišujeme 4 typy pleti: normální, citlivá, suchá a mastná. Každý typ vyžaduje specifickou péči.

Na pleť a její kvalitu mají dopad jak vnitřní tak vnější vlivy. Péče o pleť by však byla málo účinná, kdyby nebyla spojena se správným způsobem zdravé životosprávy.

- **vnitřní vlivy** - špatná životospráva, nedostatek spánku, hormony, alkohol, diety
- **vnější vlivy** - nečistoty z ovzduší, klimatizace, UV záření

Každodenní péče o pleť: ráno a večer omytí obličeje vlažnou vodou (u mastné pleti můžeme použít antibakteriální přípravky) a poté pleť osušit. Na vatový tampon nanést pleťovou vodu, která pleť dočistí a stáhne póry.

Každá pleť potřebuje hydrataci a výživu. Pokud dívka používá make-up, je nutné jej očistit před omytím obličeje pleťovým mlékem, řasenku odstraníme speciálním odličovačem na oči.



Pokud dívka trpí nadměrným výskytem akné, doporučuje se návštěva kožního lékaře (dermatologa) nebo kosmetického salónu (Mousessian, 2007).

#### **4.1.4 Péče o vlasy**

Říká se, že vlasy jsou korunou krásy. Již v dobách starověkých kultur Egyptanů, Babyloňanů či Feničanů najdeme záznamy o vysoce vyspělých oborech vlásenkářů či lazebníků.

Hedvábný lesk neporušeného povrchu vlasů a pružnost, pevnost zdravých vlasů jsou hlavním cílem jejich pěstění.

Základní, běžné úkony spojené s péčí o vlasy a vlasovou pokožku jsou zaměřeny na jejich hygienu.

Mytí vlasů a vlasové pokožky - podle typu vlasů vybíráme vhodný šampon. Neměli bychom ho aplikovat přímo na vlasy, ale nejprve do dlaní. Šampon důkladně opláchneme a na závěr do konečků přidáme kondicionér pro snadnější rozčesávání. Právě v období puberty, kdy mazové žlázy pracují naplno a dochází k rychlému zmaštění vlasového stonku, jsou kladeny vyšší požadavky na čistotu vlasů.

Česání a kartáčování vlasů - odstraňujeme s povrchu vlasu prach a nečistotu, rozvádíme maz po celé délce a zároveň dochází k prokrvení pokožky.

Sušení vlasů - vysušíme ručníkem, necháme volně proschnout, případně dofoukáme fénem.

Problémem může být nesprávně či neodborně prováděné chemické úkony, čímž dochází k poškození vlasové struktury a poškození vlasové pokožky (Polívka, 2003).

#### **4.1.5 Péče o chrup**

Zuby jsou během celého dne vystaveny řadě nepříznivých vlivů. Náhlé změny teplot, pití kávy, obrušování stravou či působení kyselin z nápojů typu „kola“ více či méně oslabují zubní sklovinu.

Čištěním zubů předcházíme tvorbě zubního kazu i zánětům dásní. S péčí je třeba začít už u prvních mléčných zoubků.

Pro správné čištění chrupu je nutný kvalitní kartáček, měl by se měnit jednou za čtvrt roku, dále zubní pasta s fluoridem a správná technika. Špatná hygiena má za následek vznik zubních kazů a může být příčinou zánětů dásní (<http://www.nechcikazy.cz/jak-spravne-si-cistit-zuby>).

### **Hygiena oblékání**

Oblékání má za sebou velmi vzrušující historii s celou řadou reflexí na danou společenskou a vývojovou situaci lidstva. Základní funkce oděvu jsou přes nevypočitatelné proměny módy stabilní. Jde především o ochranu těla proti vlivu klimatických podmínek, o zakrytí nahoty a také o „odrážení“ estetického cítění každého z nás. Jedno francouzské přísloví výstižně říká, že: *„kde člověka neznají, přijímají jej podle toho, jak vypadá“*. Oblečením každý člověk vysílá signály, které všem poskytují určité informace o jeho postavení i image. Podle oblečení jsme neustále hodnoceni (<http://www.chovani.eu/Oblekani-117>).

## 5 INTIMNÍ HYGIENA

Intimní hygiena zahrnuje péči především o intimní partie. Pohlavní orgány jsou mnohem citlivější než ostatní části těla. Jedná se tedy nejen o soubor hygienických opatření, ale i o sexuální hygienu a preventivní chování.

### 5.1 Historie intimní hygieny

Dějiny čistoty v Evropě:

- **Neolit (10 000 – 4000 př. n. l.)** - voda se začíná používat ke koupání a mytí. V palácích vznikají první koupelny i záchody.
- **Řecko (1500 – 600 př. n. l.)** - hygiena se stala lékařským oborem, který dbá na ovzduší, stravu, spánek, pohyb a vyprazdňování. Budují se vodní systémy, bohatí si dopřávají soukromé lázně.
- **Řím (kolem roku 200 př. n. l.)** - Římané vystavěli velkolepé akvadukty a vybudovali veřejné lázně pro 12 mil. městských obyvatel říše. Symbolem občanství bylo čisté a upravené tělo.
- **Středověk** - Akvadukty a kanalizace římské říše padly „za vlast“ při válkách. Veřejné lázně se dochovaly.
- **16. století** - Evropu zasáhly epidemie syfilidy, vzdělanci usoudili, že nákaza je šířena vodou, proto došlo k zavření lázní. K vybavení domácnosti patří umyvadlo v almárce. Aristokraté překrývají hygienické nedostatky voňavkami a pudry.
- **18. století** - Osvícenci utvrdili část společnosti, že hygiena je nezbytná, protože chrání tělo před chorobami a duši před neřestí.
- **19. století** - přibývá továren, města jsou přeplněná, lidé žijí v nevyhovujících podmínkách, sílí propagace hygieny.
- **20. století** - už od počátku století většinou funguje kanalizace i sít' vodovodního potrubí, v nových domech se stává samozřejmostí koupelna i splachovací záchody. Venkov si musel počkat na druhou polovinu století.
- **21. století** - každoročně umírá na světě 3,5 miliónu dětí na nemoci spojené s nízkou hygienou (Časopis týden, 22/2011 s. 32).

## 5.2 Intimní hygiena u dospívající dívky

Pokud ženy správně provádějí intimní hygienu, mohou tím zabránit nepříjemným onemocněním, která vznikají mnohdy jako důsledek nedostatečné nebo špatně prováděné hygieny intimních partií. Škála onemocnění, vyplývajících z nedodržování zásad intimní péče se pohybuje od běžných zánětů pochvy (kolpitis), močového měchýře (cystitis), až po těžké pánevní záněty. Nejzávažnější komplikací týkající se reprodukce, je neplodnost.

Celkové zdraví ženy, jakožto nositelky života je tím cennější. Aby dospívající dívka jednou mohla úspěšně počít a porodit dítě, je potřeba, aby byla již od útlého dětství vedena ke správné péči o genitálie (Holoubková, 2009, s. 30).

## 5.3 Správné provádění intimní hygieny

Na základě vlastních odborných zkušeností považuji za nutnost zmínit se o správné technice intimní hygieny. Ve svém oboru se setkávám s neznalostmi či chybnou technikou intimní hygieny nejenom u dospívajících dívek, ale bohužel také u dospělých žen.

Například J. Hořejší ve své knize uvádí: *„Každá žena, bez ohledu na své stáří, by měla o své zevní pohlavní orgány pečovat a udržovat je v čistotě. Znamená to především často si je omývat (minimálně 2x denně). Pro takovou hygienu je nejdůležitější tekoucí voda. Výhodou jsou sprchy než sedací koupele, kde si omýváme rodidla ve stejné vodě jako řitní otvor!“* (Hořejší, 2003, s. 71).

Důležitý je také výběr mýdla. Běžná mýdla jsou zásaditá a to pro rodidla není optimální. Vhodný je naopak jakýkoliv prostředek intimní hygieny, který má kyselou reakci.

V pojednání o intimní hygieně se musím ještě jednou zmínit o hygieně odívání. Velmi výstižně to ve své knize opět popisuje J. Hořejší: *„Spodní kalhotky by měly být zásadně jen bavlněné, nikoli ze syntetických materiálů. Dobře sají pot, ale také umožňují jeho odpařování. Ovšem ať již nosíte kalhotky jakéhokoliv materiálu, zásadně si je každý den vyměňujte“* (Hořejší, 2003, s. 71).

Aby mohla být intimní hygiena prováděna správným způsobem, je zapotřebí správná znalost dívky o anatomii a fyziologii rodidel.

Stručný průvodce osobní ženské hygieny:

- *Nejlepší je čistá voda*
- *Abyste předešla nepříjemnému zápachu, a zbavila se nebezpečných bakterií, je vhodné mytí intimních částí těla dvakrát denně*
- *V případě, že se nemůžete osprchovat, doporučují se speciální ubrousky pro intimní hygienu, které kůži očistí a zbaví nepříjemného zápachu*
- *Mytí provádějte vždy směrem dozadu*
- *Pro mytí intimních partií je nejlepší sprcha nebo bidet*
- *Při menstruaci dávejte pozor, aby se voda nedostala do pochvy (vodou se může do dělohy zanést infekce)*
- *Používejte speciální mýdla určené pro intimní partie*
- *Častější mytí se doporučuje po porodu, při průjmech, při potížích s hemeroidy*
- *Vhodné je se mýt při každé výměně vložek či tampónu (Pirnerová, 6/2004).*

### **5.3.1 Intimní hygiena a sport**

Dospívající dívky se často věnují sportu, který jim slouží jako prostředek relaxace a zároveň jako pomocník při udržení dobré fyzické kondice. Při sportovních aktivitách, jako například cyklistika a spinning, dochází ke zvýšenému zahřívání a tím pádem také k pocení celého těla, genitálií nevyjímaje. Teplo a vlhko jsou pak jedním s podpurných faktorů pro vytvoření kvasinkové infekce. Ke sportu tedy volíme nejlépe bavlněné spodní prádlo. Po ukončení sportovní aktivity je nutné provést celkovou očistu těla.

Na intimní oblast je vhodné použití intimního sprchového gelu s optimální hodnotou pH.

### 5.3.2 Přípravky pro intimní hygienu

Orientace v nabídce prostředků pro intimní hygienu nemusí být pro ženy a dívky složitá. Na našem trhu je nepřehledné množství nejrůznějších preparátů, které slouží pro tuto potřebu. Stačí k tomu trocha zkušeností a především znalost vlastního těla.

Pro příklad: dospívající dívka, jejíž tělo produkuje nejvíce sekretu, by měla používat intimní přípravky s antibakteriálním, protizánětlivým a regeneračním účinkem. Nejen proto, že zvýšená sekrece představuje pro bakterie nebo plísně živnou půdu, ale také proto, že dívky v tomto věku začínají často s pohlavním životem a to je další možný zdroj infekce.

Naproti tomu organismus ženy po padesátce produkuje sekretu až příliš málo, čímž dochází k vysušení sliznic. Z tohoto důvodu by měly starší ženy sáhnout po zvlhčujících prostředcích, které navíc obsahují látky podporující přirozenou ochranu sliznic.

Ženy s citlivou pokožkou, alergičky a dokonce i sportovkyně by si měly vybírat z nabídky velice jemných a hypoalergenních výrobků intimní hygieny. Takové výrobky často obsahují látky, které zklidňují a hojí podrážděnou sliznici. Pokud si není žena s výběrem přípravků jistá, je vhodné se poradit se svým gynekologem (Pirnerová, 6/2004).

### 5.3.3 Odstraňování ochlupení

Chloupky na ženském těle jsou zcela přirozené. Jejich odstranění, zvláště v podpaží, na nohou a v rozkroku, podléhá módě a kulturním zvyklostem. Již z dávné historie zjišťujeme, že ženy vždy hledaly nejrůznější způsoby jak se chloupků zbavit. Od pálení svíčkami, odřezávání pomocí nožů, drhnutím pokožky či vymyšlením nejrůznějších depilačních směsí.

V dnešní době je odstraňování chloupků na těle naprosto běžnou záležitostí. Nejedná se však pouze o estetickou záležitost ale v popředí stojí funkce hygienická a praktická. Existuje několik metod, které jsou různě náročné a účinné.

- **Holení** - odstranění chloupků z povrchu pokožky žiletkou.  
Výhody: rychlé a bezbolestné  
Nevýhody: chloupky rychle dorostou
  - **Depilace** - jedná se o dočasné odstranění. Provádí se depilačním krémem, pěnou, mlékem či gely. Jedná se o metodu, kdy dojde k odstranění jen té části chloupku, která je viditelná.  
Výhody: chloupky nedorostou tak rychle jako po holení  
Nevýhody: některé přípravky nepříjemně zapáchají
  - **Epilace** - odstranění chloupků i s kořínky, provádí se epilačními strojky nebo vosky.  
Výhody: chloupky nedorostou tak rychle jako po holení  
Nevýhody: bolest a vyšší finanční náročnost.
- Vždy záleží na ženě, kterou metodu zvolí (Valášková, 2007, s. 12).

## 5.4 Intimní hygiena v období menstruace

### Menstruační cyklus

Reprodukční systém žen vykazuje cyklické změny, které považujeme za opakovanou přípravu tohoto systému k fertilizaci a otěhotnění. U primátů se pohlavní cyklus nazývá menstruačním cyklem a jeho hlavním znakem je periodické krvácení způsobené odlučováním části děložní mukózy-endometria.

Délka cyklu, tj. doba od začátku jednoho krvácení do začátku příštího krvácení, je nejčastěji 28 dnů. Délka cyklu však není u všech žen stejná a kolísá v rozmezí 24 - 36 dnů (Rob, 2008, s. 32).

### Endometriální cyklus

Pravidelnému 28 dennímu cyklu odpovídá následující časování jeho jednotlivých fází.

#### Proliferační fáze

Začíná přibližně 5. den menstruačního cyklu a projevuje se proliferací žlázek, stromatu, cév a povrchového epitelu. Ke konci proliferační fáze dosahuje endometrium výšky 3 - 5 mm.

### Sekreční fáze

Začíná 15. den cyklu a končí 26. den. V tomto období je transformováno proliferované endometrium v endometrium sekreční a kolem 20. dne měří 7 mm. V buňkách stromatu se hromadí lecitin, lipidy, fosfatidy a cerebrosidy.

Toto ukládání látek v buňkách nazýváme přestavbou. Epitel žláz obsahuje kromě těchto látek glykogen. Báze žlázek se rozšiřují. Spirální arterioly jsou široké a dosahují k povrchu endometria. Délka sekreční fáze je relativně konstantní a trvá asi 14 dnů.

### Menstruační fáze

Se zánikem sekreční činnosti ovaria, začínají degenerativní změny na endometriu. Asi 26. den cyklu se začínají smršťovat spirální arterioly endometria a vyvíjí se ischemická nekróza v pars functionalis. Spasmus arteriol za několik hodin poleví, ale stěna cév je již natolik poškozena, že krev proniká do pars 39 functionalis a do žlázek. Nekróza postihne celou functionalis endometria, které se odlučuje a odchází s krví z dělohy jako menstruační krvácení.

Menstruační krev je převážně arteriální a pouze 25 % krve je venózního původu. Obsahuje buněčnou drť, prostaglandiny a relativně velké množství fibrinolyzinu, který se tvoří v endometriu. Fibrinolyzin rozpouští krevní koagula, a proto se za normálních okolností menstruační krev nesráží.

V období menstruace rozeznáváme 2 fáze – *deskvamační*, která trvá 1 - 2 dny a *regenerační* trvající 2 - 3 dny. Obvyklá délka menstruačního krvácení je 3 - 5 dnů, ale rozmezí v délce 1 - 8 dnů není výjimkou. Průměrná ztráta krve při menstruaci je 30 až 80 ml (Rob, 2008, s. 24-25).

### **Menstruační hygiena**

Nejvíce pozornosti by měla žena věnovat intimní hygieně v období menstruace, kdy je potřeba dbát na čistotu jednou tolik než při běžném mytí. Sliznice pochvy je neustále v kontaktu s menstruační krví, kde je ideální živná půda pro různé bakterie, proto je nezbytné v období menstruace o hygienu důsledně dbát.

Podle odborníků je nejlepší použití sprchy. Během sprchování dochází ke zlikvidování nebezpečného prostředí a zároveň se zbavíme nepříjemného a obtěžujícího zápachu (Pirnerová, 6/2004).



Důležité je, aby dívka byla o menstruaci poučena, nejlépe matkou a to ještě před tím, než se první krvácení objeví. Zdůraznit je potřeba hygienu v průběhu těchto dní.

#### **5.4.1 Hygienické potřeby v období menstruace**

V období menstruace používáme k zachycení menstruační krve menstruační vložky nebo tampóny. Z hygienických důvodů bychom je měli často vyměňovat (mohlo by dojít k množení bakterií a následně by hrozilo nebezpečí infekce). Jak již bylo uvedeno výše, pohlavní orgány sprchujeme.

##### Tampóny

Vatové válečky opatřené nití z bavlny, která slouží k vytažení zpět. Tampón zavádíme do pochvy tak daleko, aby nevadil při chůzi či sezení. Prodávají se v různých velikostech. Záleží na intenzitě krvácení. Používání tampónu u mladých dívek je limitováno prostupností panenské blány (minitampóny). Zavedení tampónu je třeba provést nenásilně, aby nedošlo k poranění či natržení panenské blány.

##### Doporučení:

- tampón používat jen v situacích k tomu určených (plavání, sportování, při pocitu osobního pohodlí...),
- na noc zásadně používat vložku,
- opatrnost u žen s častými záněty rodidel,
- často vyměňovat tampony (nejdelší doba zavedení jednoho tamponu by neměla přesáhnout 4 hodiny),
- v případě podezření na syndrom toxického šoku (TTS) ihned odstranit tampon a neprodleně vyhledat lékaře (<http://www.riacub.cz/home-cz/ria-club/>).

## Menstruační vložky

Většina žen preferuje hygienické vložky, při nichž oceňují komfort a bezpečí. Spodní vrstva hygienických vložek je vyrobena z prodyšné fólie, což znamená, že vložky jsou výjimečně šetrné k pokožce. Díky jejich speciální struktuře prodyšná fólie dokonale chrání prádlo a současně umožňuje volný přístup vzduchu k pokožce. Zabráňuje tak vzniku podráždění, které se může objevit během používání výrobků s obyčejnou fólií.

Pokud žena upřednostňuje jemnost a přírodní materiály, doporučuje se varianta hygienických vložek *extra softiplait*, jejichž povrch je pokrytý měkkou, na dotek velmi příjemnou vlákninou.

Pokud preferuje pocit naprostého sucha, existují hygienické vložky ve variantě *drainette*, jejichž povrch je pokrytý speciální sítí, která velmi rychle nasává vlhkost, zadržuje ji uvnitř vložky a zanechává povrch suchý. Maximální ochranu poskytují vložky komfort (<http://www.bella-cz.cz/content/Folder.2007-03-02.4432/Folder.2007-03-02.2836/Folder.2007-03-02.2930>).



Co jsou křídélka?

Křídélka jsou boční rozšíření vložek, která slouží k tomu, aby vložka zůstala na svém místě a zároveň chránila spodní prádlo v místech, kde nejčastěji dochází k prosáknutí tekutiny.

Zdroj: (<http://www.vlozky.cz/hygienicke-vlozky>).

Obrázek 4 - Dámská hygienická vložka

### Menstruační kalíšek

Menstruační kalíšek je dámská hygienická pomůcka určená pro mnohonásobné použití. Je vyrobený z měkkého silikonu. Kalíšek se zavádí do pochvy, kde se do něj sbírá menstruační krev. Po 4 - 8 hodinách (podle toho, jak je silná menstruace) je nutné kalíšek vyjmout a vyprázdnit.

Kalíšek pojme asi 30 ml tekutiny a zavádí se podobně jako tampóny. Na rozdíl od nich se ale krev do kalíšku neabsorbuje. Při správném použití podle návodu, nehrozí pomnožení patogenních mikroorganismů, a proto zde není riziko vzniku TSS (syndrom toxického šoku).

**Syndrom toxického šoku (TTS):** vešel ve známost v roce 1979 v souvislosti s menstruačními tampony. Jde o situaci, kdy vysoká absorpční schopnost tamponů způsobuje změnu v poševním prostředí. TTS je vzácná a velmi vážná nemoc způsobená bakteriemi rodu *Staphylococcus aureus*, které v lidském těle produkují jedy. TSS se projevuje vysokými teplotami, průjemem, zvracením, bolestí hlavy a svalů, závratí, bolestí v krku a vyrážkou). Menstruační TTS souvisí s používáním tamponů a jeho výskyt je pravděpodobnější u dospívajících dívek a žen do 30 let, než u starších žen (<http://nemoci.vitalion.cz/syndrom-toxickeho-soku/>).

## 6 HYGIENA POHLAVNÍHO ŽIVOTA

Sex a milování není jen tělesný pocit, ale je plně vnímáno všemi pěti lidskými smysly. Touha po milování, která byla vyvolána, může velmi často ohrozit jakýkoli postřeh něčeho nepříjemného.

Při milování totiž plně využíváme hmat a zrak. Ideální před milováním a mazlením je použití koupele. Každé tělo se během dne zpotí a zvláště kryté části pod pažemi a v okolí genitálií získávají zápach, který může být většině lidí při úzkém kontaktu nepříjemný.

Děti se především učí od svých rodičů o lásce, sexu a intimitě. Proto si myslím, že je důležité, aby rodiče s dětmi o problematice hovořili, snažili se jim naslouchat a dát užitečné rady (Trojan, 1999, s. 15).

### 6.1 Sexuální hygiena

U muže i ženy je nezbytná každodenní hygiena. Před pohlavním stykem se doporučuje omytí pohlavních orgánů, ale ne nezbytně nutně, neboť některé ženy a muži preferují, když mohou namísto mýdla cítit lehký odér milované osoby.

Intimní hygiena zahrnuje také partie kolem análního otvoru a hráze (perineum - oblast mezi konečníkem a pochvou resp. varlaty). Důležitý je u ženy pohyb provádění očisty. Musí směřovat zepředu dozadu, nikdy naopak. Doporučuje se také omývání rukou a dutiny ústní, jelikož také bývají v kontaktu s genitáliemi.

Dospívající dívky by měly dbát na svou bezpečnost i v tom případě, že užívají hormonální antikoncepci. Je dobré se chránit kondomem před pohlavně přenosnými chorobami.

Po pohlavním styku není nutné intimní hygienu neprodleně provádět. Bývá příjemnější vychutnat si momentální pocit blízkosti. U žen, které trpí na záněty močových cest, se ale doporučuje vymočení po styku. Proud moče s sebou strhne bakterie ulpívající na stěnách močové trubice. Mytí rukou po skončení pohlavního styku by mělo být samozřejmostí (<http://www.sexus.cz/sexualni-hygiena>).

## 6.2 Pohlavní styk při menstruaci

V minulosti, jestliže měla žena pohlavní styk během menstruace, byla považována za nečistou. V dnešní době se odborníci shodují, že pohlavní styk během menstruace je zdraví neškodný. Na druhou stranu musíme respektovat určitá specifika.

Hlavním problémem sexu v průběhu menstruace je dokonalá hygiena, jelikož při menstruaci jsou rodidla náchylná k infekcím, vagína ztrácí samočisticí funkci. Sprcha před a po sexu by měla být samozřejmostí. Stejně tak by mělo být v zájmu obou použít kondom, který sníží zvýšené riziko přenosu infekce a pohlavních chorob (<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/206103-sex-pri-menstruaci-uz-neni-tabu.html>).

## 6.3 Antikoncepce

Antikoncepce zabraňuje vzniku nechtěného těhotenství. U mladých dívek slouží především k oddálení mateřství do doby, než si dítě budou přát a budou na něj připraveny. Ale také je mnohdy hormonální antikoncepce využívána z terapeutického důvodu při problémech s pletí (akné). Při delším užívání se snižuje riziko vzniku karcinomu ovaria a karcinomu endometria.

### **Požadavky na antikoncepci:**

1. Neškodná pro ženu
2. Neškodná pro plod, v případě, že by metoda selhala
3. Cenově dostupná

Dříve ženy situaci nechtěného těhotenství řešily umělým přerušением těhotenství (interrupcí). Interrupce by měla být pouze posledním a nouzovým opatřením. Určitě ji neřadíme mezi antikoncepční metody.

Do roku 1992 užívalo antikoncepci malé procento žen, patřili jsme mezi nejhorší země Evropy, byli jsme spíše na úrovni rozvojových zemí! Počet interrupcí byl velmi vysoký. Po roce 1992 se situace v užívání antikoncepce výrazně změnila k lepšímu. Interrupcí ubylo a počet uživatelék antikoncepce začal narůstat a stále stoupá (Hořejší, 2003).

Kolem roku 1990 byl stále ještě vysoký počet interrupcí, jehož číslo dosahovalo 124 050 zákroků ročně. Ve srovnání s rokem 2010 počet interrupcí výrazně klesl na 39 273 zákroků. Stále více žen a dívek upřednostňuje užívání antikoncepce ([www.uzis.cz/system/files/08\\_11.pdf](http://www.uzis.cz/system/files/08_11.pdf)).

#### Druh potratu:

1. **Samovolný** - spontánní vypuzení plodu z dělohy před ukončením 28. týdne těhotenství
2. **Miniinterrupce** - umělé ukončení těhotenství prováděné vakuovou aspirací do sedmého/osmého týdne těhotenství
3. **Jiné legální UPT** - ukončení těhotenství jinou metodou než miniinterrupcí do 12. týdne těhotenství, u zdravotních důvodů do 24. týdne gravidity
4. **Ostatní potraty** - potrat, který si žena přivodila sama nebo potrat provedený či iniciovaný nedovoleně jinou osobou (tzv. kriminální potraty) (<http://www.prolife.cz/?a=34&id=78>).

#### **Metody ženské antikoncepce:**

##### Přirozená

Metoda plodných a neplodných dnů (žena má pár plodných dní kolem ovulace). Je založena na měření bazální teploty. Jedná se o nespolehlivou metodu.

##### Bariérová

Brání průniku spermií do děložní dutiny (pesary, ženské kondomy). Používá se společně s chemickou metodou.

##### Chemická

Spermicidní látky zahubí spermie. Nevýhodou je, že dráždí sliznici. Bývají ve formě čípku, krémů, gelů. Jedná se o nespolehlivou metodu.

##### Hormonální

Jedná se o nejpoužívanější a nejspolehlivější metodu. Účinek - sex. hormony pomocí zpětné vazby utlumí mozkové spouštěče v hypotalamu, utlumení hypofyzárních gonadotropinů = anovulační cykly, alterace nidace (nedochází k sekreční fázi menstruačního cyklu - oplozené vajíčko nemůže nidovat), působí negativně na pronikavost spermií hrdlem - projeví se to zvýšením viskozity hlenu.

Použití:

- *Od 1. dne cyklu - začátek placebo*
- *Od 5. dne cyklu - 21 tablet (21 + 5 = 26) během 2 dnů začátek krvácení, zachování 28 denního cyklu, když po vysazení žena začne krvácet (pseudomenstruace) je jistota, že žena není těhotná, na rozdíl od kontinuálního použití.*
- *Kontinuální - 28 pilulek, bere bez přestávky. Žena nemusí poznat, že je těhotná.*

Formy:

- *Tabletky*
- *Náplast EVRA - hormony transdermální cestou, nedráždí gastrointestinální trakt*
- *Injekční - i.m.*
- *Implantáty pod kůži*

Hormonální antikoncepce má své výhody, které již byly zmíněny. Mohou se také objevit nežádoucí účinky, jako jsou bolesti hlavy, zvýšení tělesné váhy, snížení libida, změna nálady, deprese, nauzea, zvýšení krevního tlaku.

## 7 GYNEKOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ

Při prvním gynekologickém vyšetření by měla mít porodní asistentka dostatečný prostor k tomu, aby dívku dostatečně poučila o všem, co vyšetření obnáší, seznámit ji s používáním vložek a tampónu. Porodní asistentka by měla volit rozhovor tak, aby byl přiměřený věku dívky.

Domnívám se, že do diskuze o hygienických návycích by neměla být zapojena pouze maminka, ale také gynekolog či porodní asistentka, jelikož dívka bude brát informace daleko zodpovědněji.

### 7.1 Průběh gynekologického vyšetření

Je stále více žen a dívek, které podceňují preventivní gynekologické prohlídky, přitom právě ony mohou včas odhalit řadu problémů. Gynekologické vyšetření je prevencí gynekologických onemocnění a provádí se jednou do roka. Každá žena, která začala s pohlavním životem, by měla absolvovat prohlídku nejpozději od 18 roku života. Prohlídky pomáhají odhalit závažné gynekologické onemocnění, například nádory děložního čípku.

Je-li potřeba, aby malé děvčátko nebo dospívající dívka byla gynekologicky vyšetřena, není třeba mít obavy, které se vyskytují u maminek. Lékař, který se zabývá dětskou gynekologií, panenství respektuje. Důležité je jednání a chování lékaře. Jeho povinností by mělo být najít psychologicky vhodný přístup, aby dívka netrpěla strachem, studem a neodcházela s pocitem, že gynekologická ambulance je místo hrůzy a také, aby nevnímala gynekologa jako nepřítel, který ji chce ublížit (Knerová, 2006).

I v pozdějším věku, nejčastěji mezi 15 - 18 rokem, objeví-li se gynekologický problém nebo plánuje – li dívka zahájení pohlavního života, je vhodné navštívit gynekologii poprvé v doprovodu svého rodiče, nejčastěji matky nebo jiné zletilé osoby (Nouzová, 2010, s. 7).



### **Ordinace gynekologa je vybavena:**

- **Gynekologické křeslo** - opatřeno opěrkami pro dolní končetiny, tak aby vyšetřovaná oblast byla dobře viditelná a prostupná
- **Osvětlení a speciální mikroskop** - umožňující dostatečné zvětšení pozorované části pochvy a děložního čípku, tzv. *kolposkop*
- **Gynekologické zrcadla** - které nám umožňují dostupnost a přehlednost orgánů ukrytých v pochvě. Používají se jednorázová plastová nebo sterilizovaná nerezová vyšetřovací zrcadla různých velikostí (Nouzová, 2010, s. 11-12).

Používání jednorázových zrcadel není hrazeno ze zdravotního pojištění, a proto je za ně vybrán poplatek ve výši okolo 40 – 60 Kč.

Další součástí gynekologické ordinace bývá stolek s vyšetřovacími nástroji a pomůckami. Jsou na něm kromě zrcadel, sterilní rukavice pro lékaře a odběrové vatové štětičky, tenké dřevěné špachtle či malé plastové kartáčky (na odběr cytologických stěrů z povrchu i z kanálku děložního hrdla nebo čípku).

Většina ordinací je vybavena i ultrazvukovým přístrojem, který je vybavený převážně transabdominální (břišní), tak i vaginální ultrazvukovou sondou.

V ordinaci je umístěno i lehátko pro pacientku, dále přístroj pro měření krevního tlaku - tonometr, váha a samozřejmostí je umyvadlo (Nouzová, 2010, s. 12).

### **Gynekologická prevence:**

Gynekologickou prevenci lze jinými slovy vysvětlit jako každoroční kompletní vyšetření, které provádí lékař u ženy 1x za 12 měsíců a je hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Mladým dívkám je doporučováno poprvé navštívit gynekologa s počátkem zahájení pohlavního života. Nejpozději však do 18-ti let by měla mít preventivní prohlídku provedena každá dívka.

V případě, že se nedostaví menstruace do 15. roku života nebo je naopak krvácení příliš silné či menstruace bolestivá, je na místě navštívit gynekologa ihned.

Naopak prodloužení intervalu mezi menstruačními krváceními může ukazovat na onemocnění nebo také těhotenství. Častým důvodem návštěvy gynekologické ambulance je také výskyt poševního výtoky, který signalizuje zánět ( Holoubková 2009, s. 49).

Dívka bude o poznání klidnější, bude-li vědět, co gynekologické vyšetření obnáší. Rozhovor s matkou či kamarádkou o průběhu prohlídky odstraní obavy a částečně i stres, který každá dívka v různé míře před vyšetřením prožívá. Z hlediska prevence onkologických onemocnění by měla být každá žena starší 20 let vyšetřena gynekologem jednou ročně, včetně cytologického vyšetření děložního hrdla, kolposkopie a vyšetření prsů.

Vztah ženy k vlastním reprodukčním orgánům ovlivňuje výchova, vzdělání, náboženství i aktuální životní situace. Všechny ženy a dívky chtějí být vyšetřovány jako jedinečné bytosti, s respektem k soukromí a individuálnímu přístupu. Vyšetření proto vyžaduje velkou trpělivost a takt.

### **7.1.1 Samovyšetření prsu**

V souvislosti s intimní hygienou hovoříme velmi často o technice samovyšetření prsu, které by se mělo stát pravidelným návykem každé ženy.

Samovyšetření slouží jako prevence záchytu karcinomu prsu. Dívka si vyšetření provádí sama každý měsíc. Pokud s vyšetřováním začíná, je vhodné vyšetřovat nejméně měsíc, každý den. Tento postup je důležitý pro poznání vlastní struktury prsní žlázy. Nejvhodnějším obdobím, pro samovyšetření je druhý nebo třetí den po ukončení menstruace, kdy jsou prsy nejméně citlivé bez napětí.

Je tedy důležité dívku edukovat a naučit správně tuto kontrolu provádět (Holoubková 2009, s. 37).

Se správnou technikou obeznámí dívky gynekolog. Samozřejmostí by měly být v každé ordinaci podrobné návody s obrázky.

#### Kompletní gynekologické vyšetření zahrnuje:

- Pohovor s dívkou
- Celkové vyšetření (TK, puls, teplota, vyšetření moči)
- Vyšetření gynekologických orgánů pohledem a pohmatem
- Odběr materiálů na cytologická vyšetření
- Základní kolposkopii
- Vyšetření prsů (Rob, 2008, s. 29 – 30).

## 8 DUŠEVNÍ HYGIENA

Duševní hygiena neboli psychohygiena je obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví. Cílem je chránit a upevňovat duševní zdraví a zvyšovat tak odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Hlavním přínosem duševní hygieny je prevence somatických a psychických nemocí, dobrá pracovní výkonnost, společenská vyrovnanost a celková rovnováha a spokojenost člověka (<http://hygiena.zdrave.cz/dusevni-hygiena/>).

Marádová ve své knize poukazuje na to, že o zdravý způsob života prováděný harmonickým soužitím usilujeme také dodržováním zásad duševní hygieny. Tvrdí, že duševně zdravý člověk je schopen orientovat se v nejrůznějších životních situacích, pohotově a přiměřeně reagovat a vyrovnávat se s vnějšími podněty (Marádová, 1997, s. 52).

S tímto tvrzením lze jen souhlasit, protože hlavním a důležitým pozitivem duševní hygieny je prevence psychických nemocí, které nás v dnešním uspěchaném světě ohrožují. Rychlé životní tempo, vysoké nároky kladené v zaměstnání či osobním životě, neustálé přizpůsobování se „někomu a něčemu“ mohou člověku přivodit řadu civilizačních nemocí jako např. stres, frustrace či deprese.

### 8.1 Způsoby relaxace

V dnešní době existuje spousta relaxačních metod, jak můžeme načerpat novou energii. Důležitou součástí relaxace je spánek. Dospělý člověk potřebuje denně 7 - 9 hodin spánku.

Dalšími způsoby jak relaxovat, je sportovní aktivita nebo procházka v přírodě, která zároveň vybijí napětí. Někteří preferují klidnější způsoby, jako četbu, poslech hudby, sledování TV, koupel ve vaně, dobré jídlo či posezení s přáteli. Čas vyhrazený k relaxaci by měl plnit svůj účel, tedy obnovit duševní a fyzickou energii (Machová, 2002, s. 13-14).

# EMPIRICKÁ ČÁST

## 1) **Námět a výzkumný problém:**

Informovanost dospívajících dívek ve věku od 15 - 19 let o intimní hygieně. Za výzkumný problém považují: Míru informovanosti dospívajících dívek o tělesné a intimní hygieně.

## 2) **Dosavadní stav poznání:**

Dospívající dívky v dnešní době mají přístup k informacím o důležitosti provádění intimní hygieny - z medií, knižních publikací, ze školy.

## 3) **Cíle výzkumu:**

Cíl 1: Zjistit úroveň a způsob provádění celkové osobní hygieny.

Cíl 2: Zjistit zdroj informací týkajících se intimní hygieny a sexuálního života.

Cíl 3: Zjistit úroveň provádění intimní hygieny během menstruace.

## 4) **Předmět výzkumu:**

Předmětem zkoumání bylo zjistit situaci mladých dívek ve věku od 15 - 19 let o celkové hygieně.

## 5) **Stanovení hypotéz:**

H 1 - Předpokládáme, že dívky ve věkové skupině 15 - 19 let jsou dostatečně informovány o správném provádění osobní hygieny.

H 2 - Předpokládáme, že dívky získávají prvotní informace o intimní hygieně a sexuálním životě především z medií.

H 3 - Předpokládáme, že dívky ve věkové skupině 17 - 19 let přistupují zodpovědněji k provádění intimní hygieny během menstruace, než dívky ve věku 15 - 16 let.

## **6) Zkoumaný soubor:**

Cílovou skupinou byly dospívající dívky studující na školách v Moravskoslezském kraji a to ze Střední zdravotnické školy, Frýdek - Místek a Střední školy gastronomie a služeb, Frýdek - Místek ve věku od 15 - 19 let.

## **7) Metody a techniky:**

Pro získání dat byla použita dotazníková metoda. Dotazník vlastní konstrukce, zahrnoval 20 otázek. Otázky byly uzavřené nebo polootevřené s volnou variantou odpovědi pro případ, že by respondentky chtěly uvést jinou odpověď. Po domluvě s vedením škol byl dotazník předán 85 studentkám, které jej vyplnily v rámci předmětu Tělesná výchova. Dotazník byl koncipován tak, aby jej respondentky byly schopny vyplnit v krátkém čase. Pro zpracování výsledků průzkumu bylo použito 80 vyplněných dotazníků, 5 dotazníků nebylo vyplněno kompletně, tudíž nemohly být zaraženy k zpracování. Kompletní verze dotazníků je uvedena v příloze.

## **8) Zpracování:**

Data byla zpracována v programech Word a Excel. Výsledky byly vyhodnoceny v tabulkách a grafech, kde bylo uváděno jejich procentuální vyjádření.

## **9) Organizační zabezpečení:**

Průzkum byl prováděn v prosinci 2011 na středních školách ve Frýdku - Místku (Střední zdravotnická škola a Střední škola gastronomie a služeb).

## **10) Využití výsledků průzkumu:**

Využití výsledků průzkumu bude sloužit k vytvoření propagačního materiálu školám, ve kterých byl průzkum prováděn.

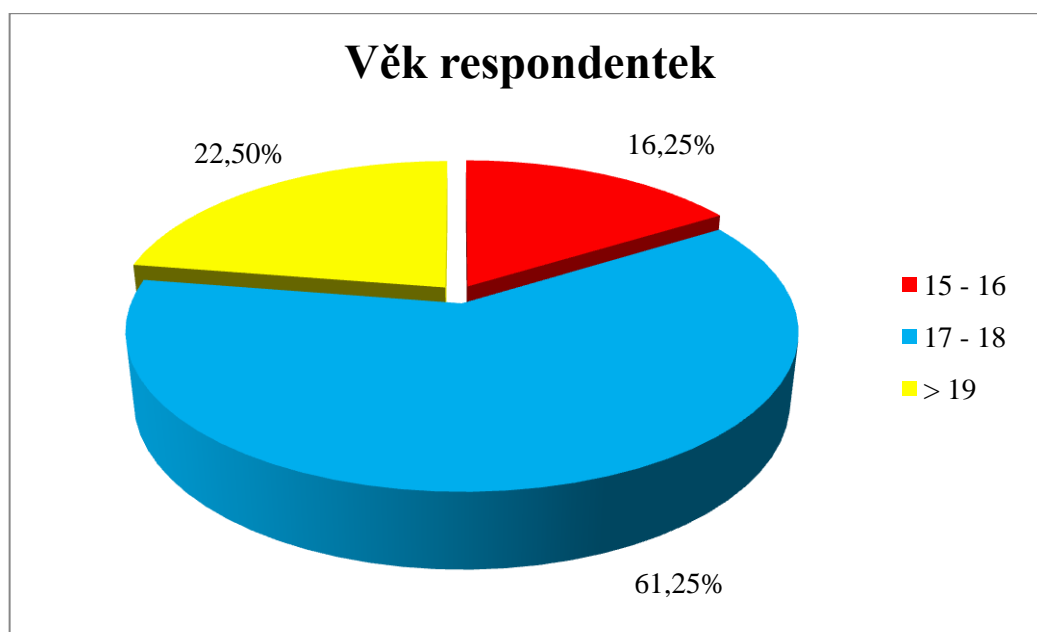
## 9 ANALÝZA PRŮZKUMU

### Otázka č. 1

Kolik je Vám let?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
15 - 16	13	16,25%
17 - 18	49	61,25%
> 19	18	22,50%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 1 - Věk respondentek



Graf 1- Věk respondentek

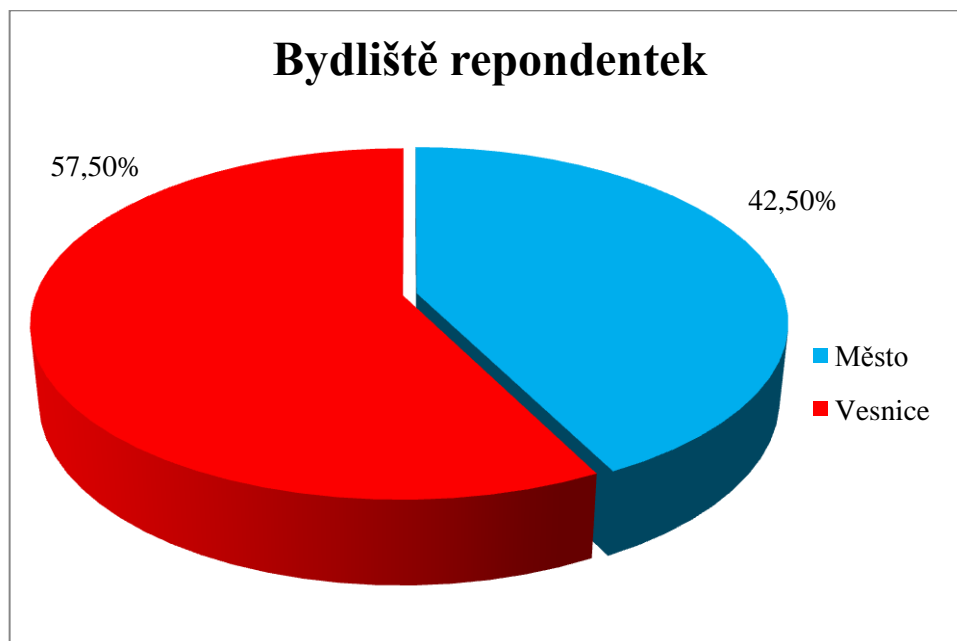
Pokud jde o věk respondentek, větší polovina 61,25 % (49) byla zastoupena ve věkové skupině 17 - 18 let. Věková skupina mezi 15 - 16 let a 19 a více let byla zastoupena rovnoměrně, tedy 22,50 % (18) a 16,25 % (13).

## Otázka č. 2

### Kde bydlíte?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Město	34	42,50%
Vesnice	46	57,50%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 2 - Bydliště respondentek



Graf 2 - Bydliště respondentek

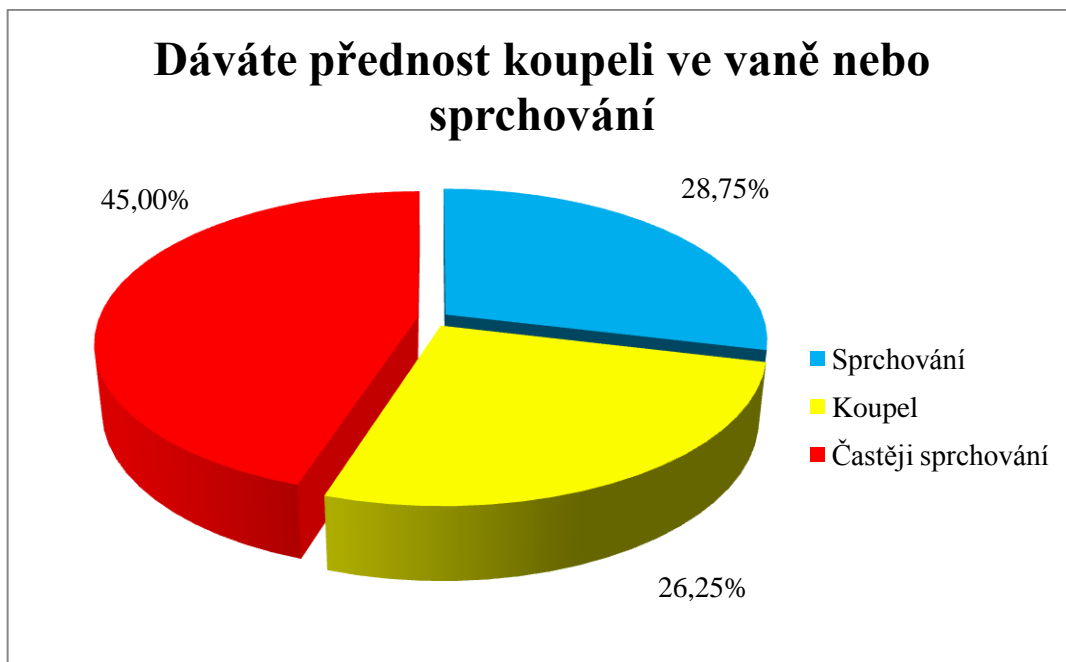
Struktura respondentek podle bydliště byla následující - vesnice 57,50 % (46) a město 42,50 % (34).

### Otázka č. 3

Při provádění celkové hygieny preferujete koupel ve vaně nebo sprchování?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Sprchování	23	28,75%
Koupel	21	26,25%
Častěji sprchování	36	45,00%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 3 - Dáváte přednost koupeli ve vaně nebo sprchování



Graf 3 - Dáváte přednost koupeli ve vaně nebo sprchování

Tato otázka ukázala, že respondentky se častěji sprchují, a to 45,00 % (36). Pouze sprchování preferuje 28,75 % (23) a vanu si dopřeje jen 26,25 % (21) respondentek.

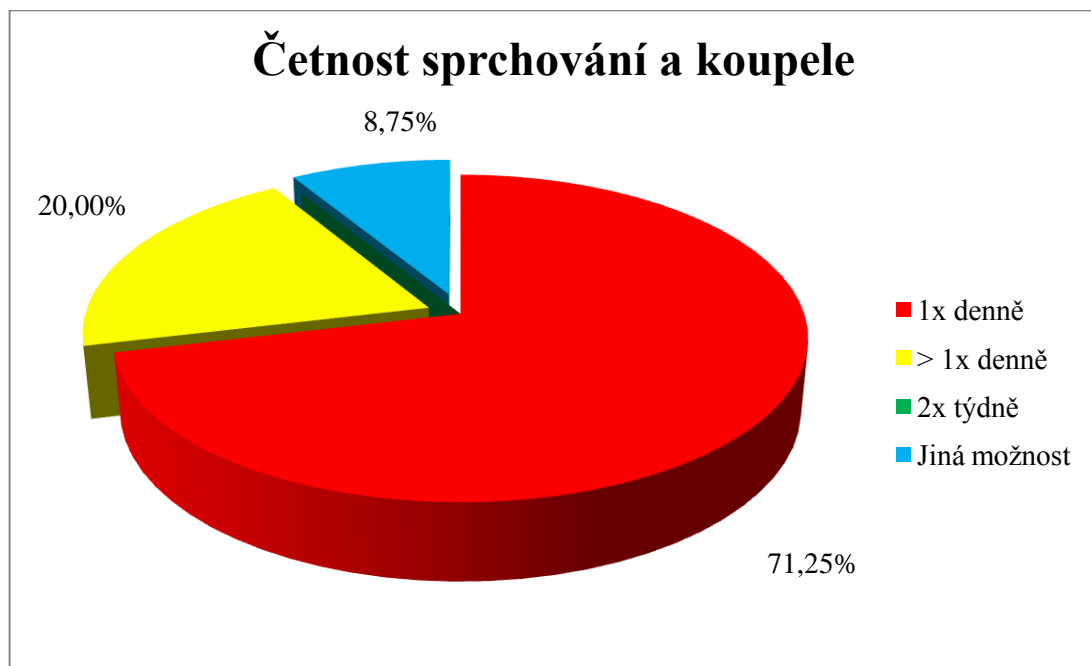


#### Otázka č. 4

Jak často se sprchujete nebo koupete?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
1x denně	57	71,25%
> 1x denně	16	20,00%
2x týdně	0	0,00%
Jiná možnost	7	8,75%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 4 - Četnost sprchování a koupele



Graf 4 - Četnost sprchování a koupele

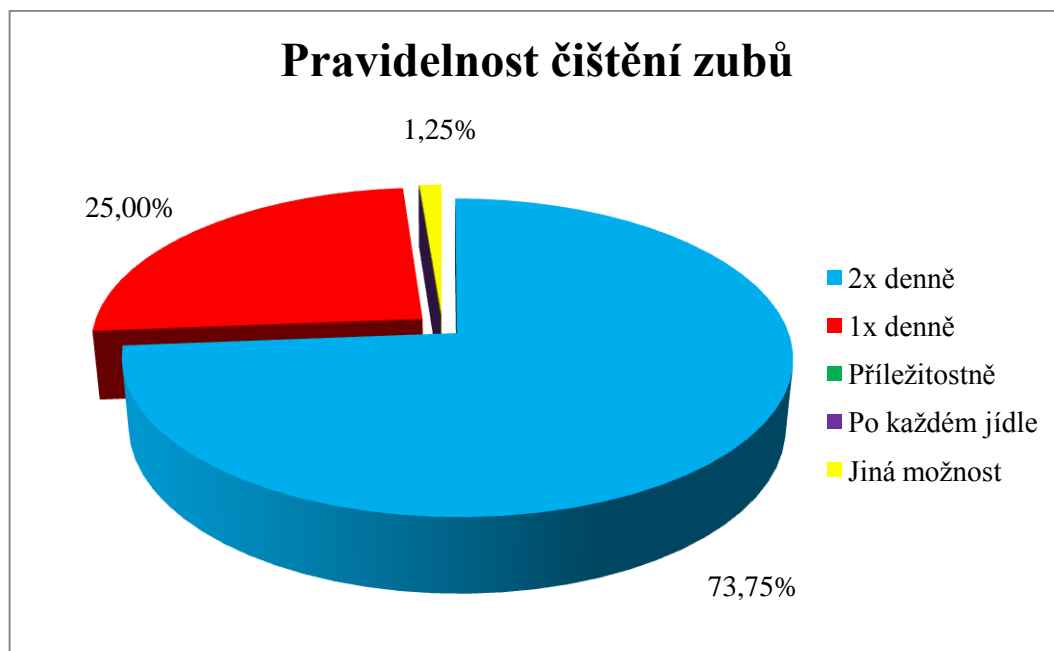
Nejčastější uváděná frekvence očisty těla byla 1x denně a to v 71,25 % (57). 20,00 % (16) respondentek odpovědělo, že se myjí minimálně 2x denně a 8,75 % (7) dívek odpovědělo, že počet mytí se zvyšuje při provozování fyzických aktivit (tanec, sport) a v období menstruace.

## Otázka č. 5

Jak často si čistíte zuby?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
2x denně	59	73,75%
1x denně	20	25,00%
Příležitostně	0	0,00%
Po každém jídle	0	0,00%
Jiná možnost	1	1,25%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 5 - Pravidelnost čištění zubů



Graf 5 - Pravidelnost čištění zubů

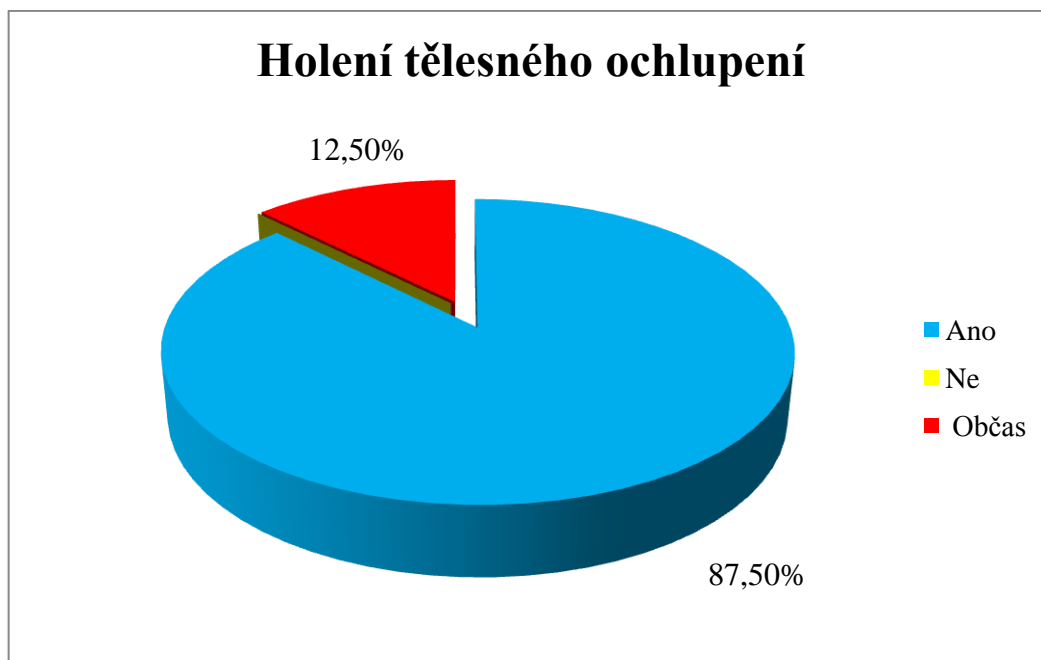
Téměř  $\frac{3}{4}$  dívek a to 73,75 % (59) si čistí zuby 2x denně. 25,00 % (20) využilo možnost odpovědi 1x denně. Pouze 1,25 % (1) respondentek uvedlo, že si hygienu ústní dutiny provádí 3x denně.

## Otázka č. 6

Holíte si své tělesné ochlupení?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Ano	70	87,50%
Ne	0	0,00%
Občas	10	12,50%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 6 - Holení tělesného ochlupení



Graf 6 - Holení tělesného ochlupení

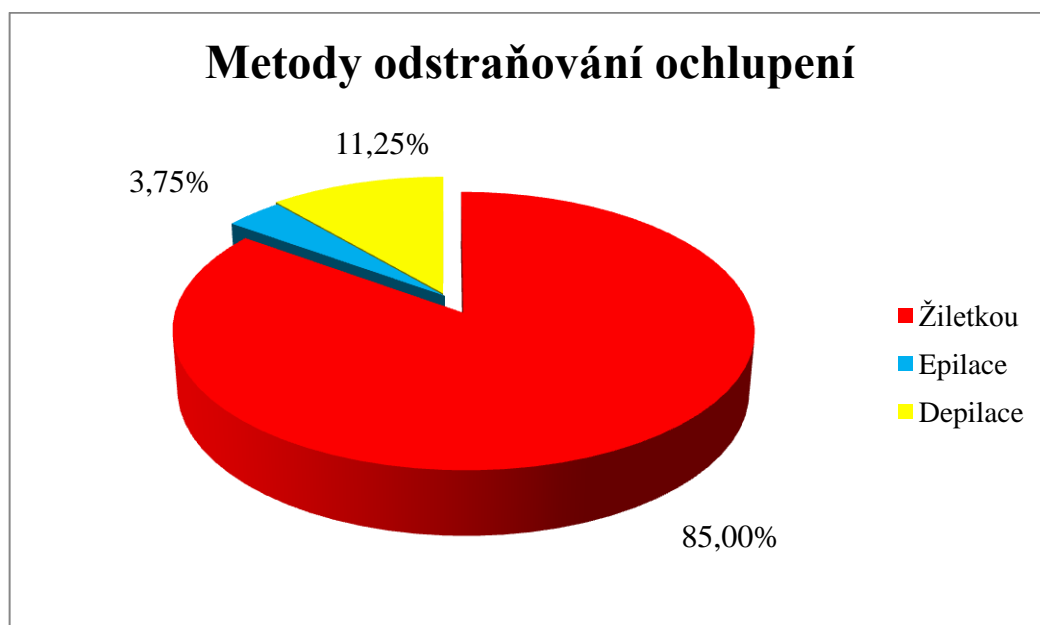
Z uvedeného grafu vyplynulo zjištění, že více jak  $\frac{3}{4}$  respondentek (87,50 % - 70 dívek) si ochlupení upravuje. Zbývající repondentky 12,50 % (10) uvedly, že si nepravidelně holí ochlupení. Ani jedna neuvedla, že by tuto úpravu svého zevnějšku nevyžívala.

## Otázka č. 7

Při odstraňování ochlupení volíte spíše?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Žiletkou	68	85,00%
Epilace	3	3,75%
Depilace	9	11,25%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 7 - Metody odstraňování ochlupení



Graf 7 - Metody odstraňování ochlupení

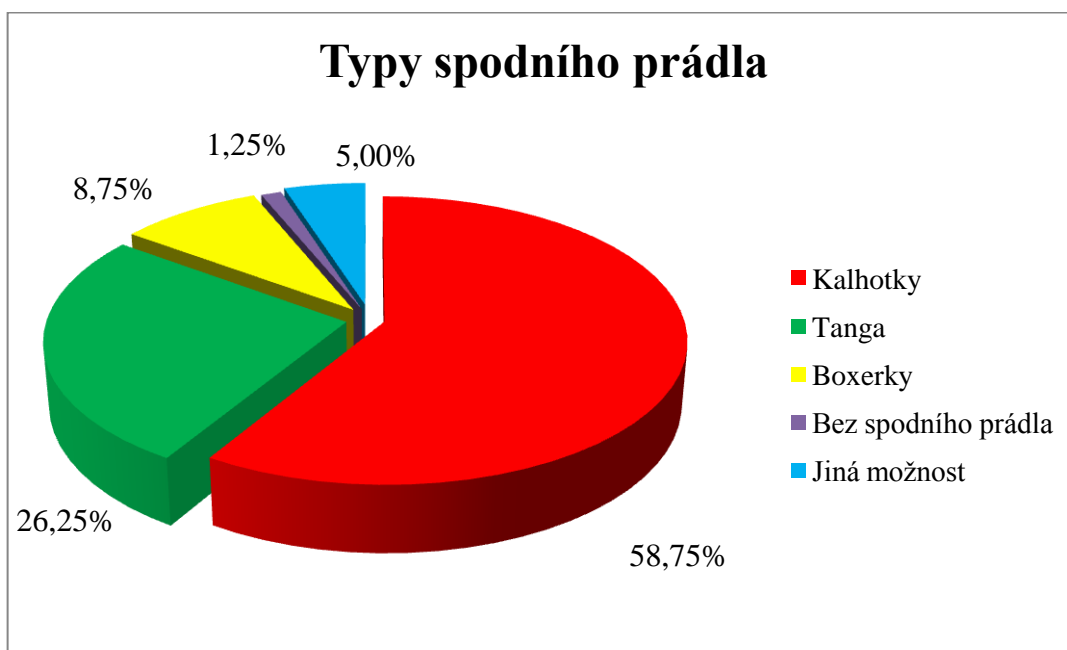
Na základě odpovědí se zjistilo, že 85 % (68) dívek upřednostňuje metodu holení žiletkou či strojkem. Depilaci k úpravě ochlupení volí 11,25 % (9) dívek a pouze 3,75 % (3) uvádí použití epilace.

## Otázka č. 8

**Jaký typ spodního prádla nosíte nejčastěji?**

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Kalhotky	47	58,75%
Tanga	21	26,25%
Boxerky	7	8,75%
Bez spodního prádla	1	1,25%
Jiná možnost	4	5,00%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 8 - Typy spodního prádla



Graf 8 - Typy spodního prádla

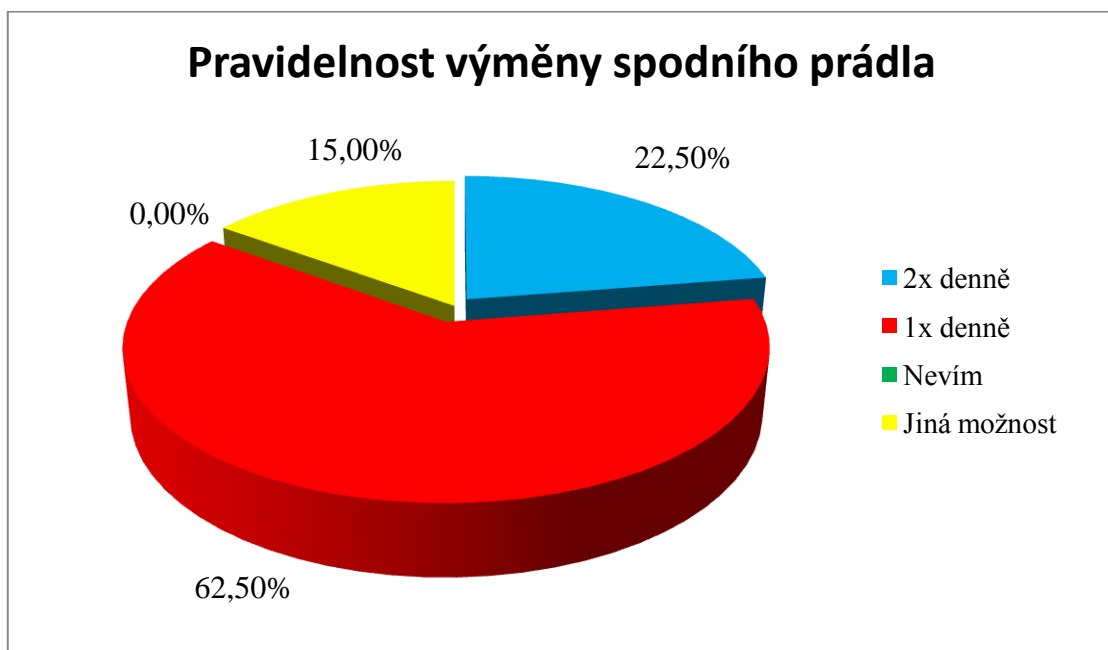
Vyhodnocením otázky se došlo k závěru, že ½ respondentek (58,75 % - 47 dívek) upřednostňuje nošení klasických dámských kalhotek před dalšími druhy spodního prádla. Tanga a boxerky používá 35,00 % (28) respondentek a 5 % (4) dívek odpovědělo, že nosí jiný typy spodního prádla. Odpověď bez spodního prádla uvedlo 1,25 % (1).

## Otázka č. 9

Jak často si měníte spodní prádlo?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
2x denně	18	22,50%
1x denně	50	62,50%
Nevím	0	0,00%
Jiná možnost	12	15,00%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 9 - Pravidelnost výměny spodního prádla



Graf 9 - Pravidelnost výměny spodního prádla

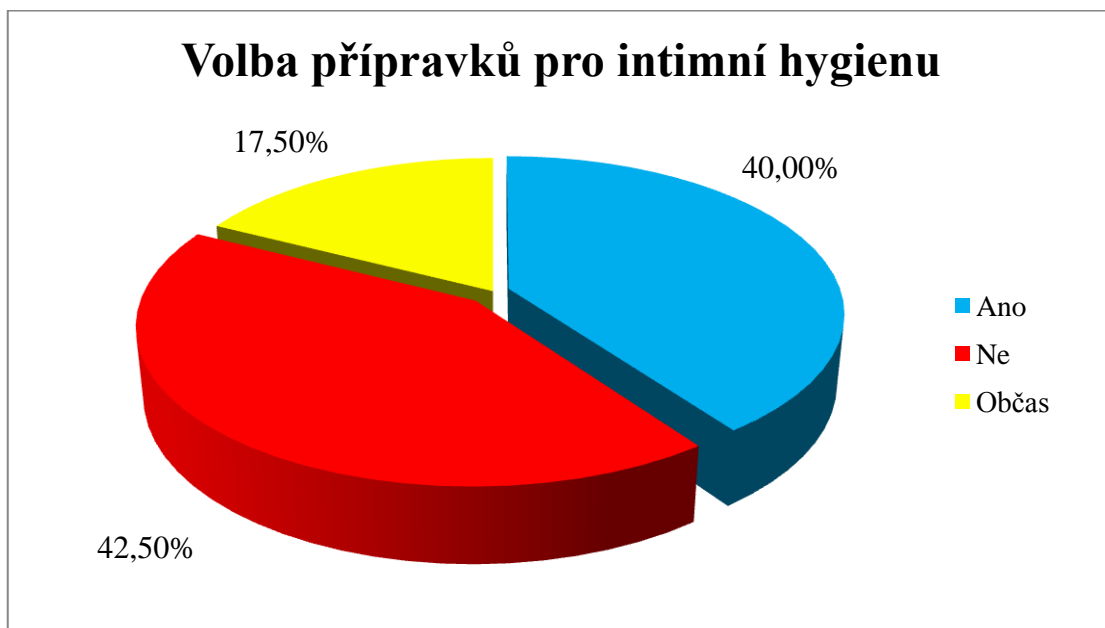
Z počtu 80 respondentek uvedlo 22,50 % (18), že si spodní prádlo obměňují 2x denně, 62,50 % (50) dívek označily výměnu 1x denně a 15,00 % (12) dívek si mění spodní prádlo dle potřeby. Žádná dívka neuváděla možnost, že neví, kolikrát si své spodní prádlo vyměňuje.

## Otázka č. 10

**Používáte speciální mýdlo či gel na intimní partie?**

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Ano	32	40,00%
Ne	34	42,50%
Občas	14	17,50%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 10 - Volba přípravků pro intimní hygienu



Graf 10 - Volba přípravků pro intimní hygienu

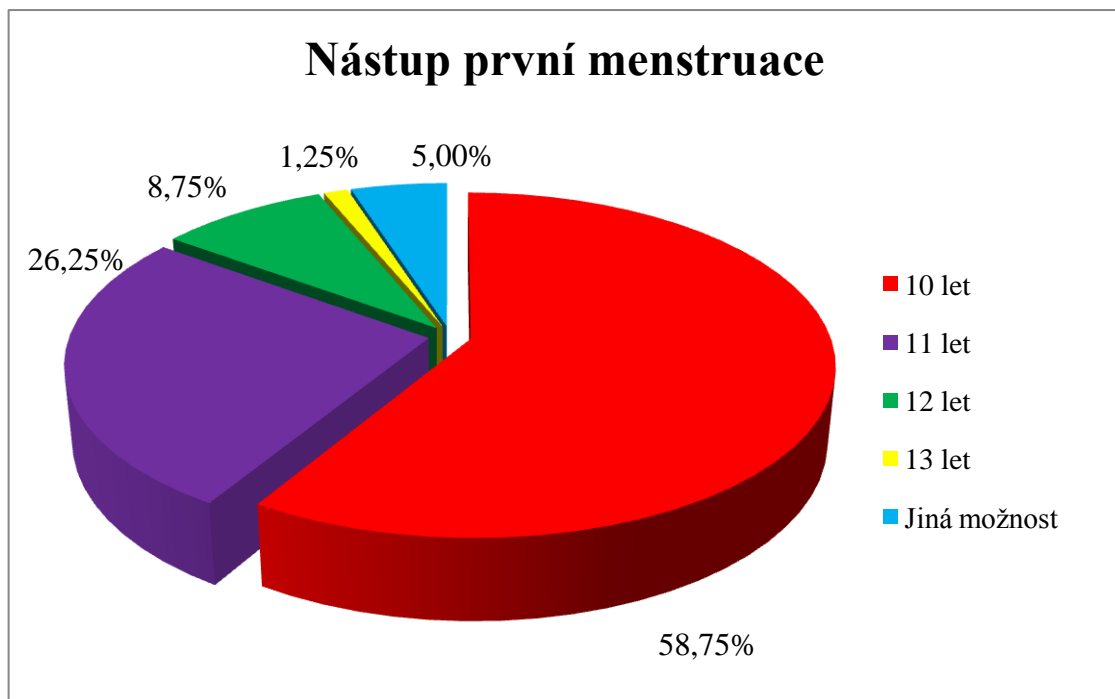
Na tuto otázku odpovědělo 40 % (32) respondentek kladně, 42,50 % (34) respondentek záporně a 17,50 % (14) z nich volilo variantu občas.

## Otázka č. 11

V kolika letech jste dostala první menstruaci?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
10 let	47	58,75%
11 let	21	26,25%
12 let	7	8,75%
13 let	1	1,25%
Jiná možnost	4	5,00%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 11 - Nástup první menstruace



Graf 11 - Nástup první menstruace

Z následující tabulky vyplývá, že 80,00 % (76) dívek měla první nástup menstruace ve věku 10 - 14 let, 2,50 % (2) dívek udává menstruaci v 8 letech a 2,50 % (2) dívek v 15 letech.

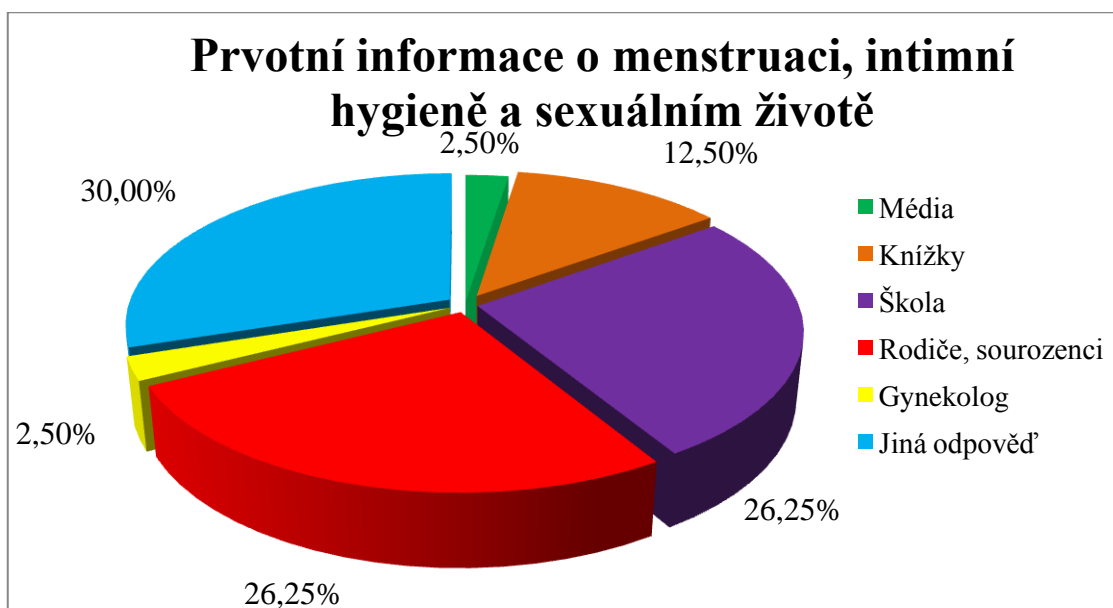


## Otázka č. 12

Odkud jste získala první informace o menstruaci, intimní hygieně a sexuálním životě?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Média	2	2,50%
Knížky	10	12,50%
Škola	21	26,25%
Rodiče, sourozenci	21	26,25%
Gynekolog	2	2,50%
Jiná odpověď	24	30,00%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 12 - Prvotní informace o menstruaci, intimní hygieně a sex. životě



Graf 12 - Prvotní informace o menstruaci, intimní hygieně a sex. životě

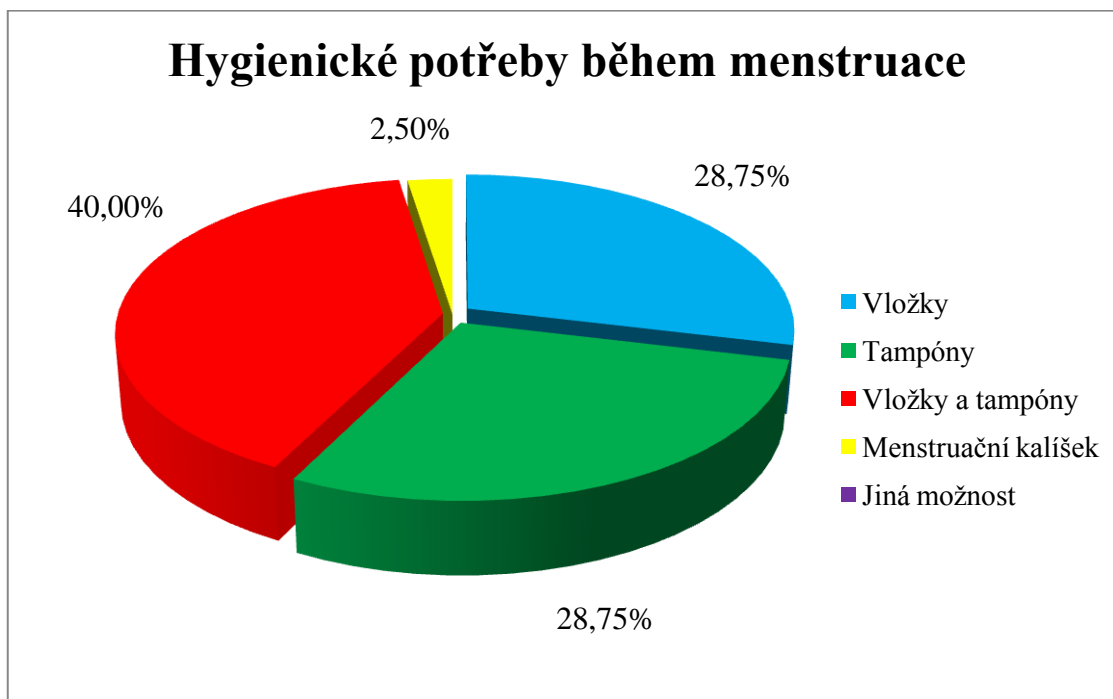
Ze získaných údajů vyplynulo, že nejvíce informací respondentkám poskytl rodiče, sourozenci (26,25 % - 21 dívek) a škola (26,25 % - 21 dívek). Nejméně prvních informací se jim naopak dostalo od gynekologa (2,50 % - 2 dívek) a z médií (2,50 % - 2 dívek). Další nejčastější uváděnou odpovědí byla poučenost od kamarádek (30,00 % - 24 dívek).

### Otázka č. 13

Jaké hygienické potřeby používáte během menstruace?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Vložky	23	28,75%
Tampóny	23	28,75%
Vložky a tampóny	32	40,00%
Menstruační kalíšek	2	2,50%
Jiná možnost	0	0,00%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 13 - Hygienické potřeby během menstruace



Graf 13 - Hygienické potřeby během menstruace

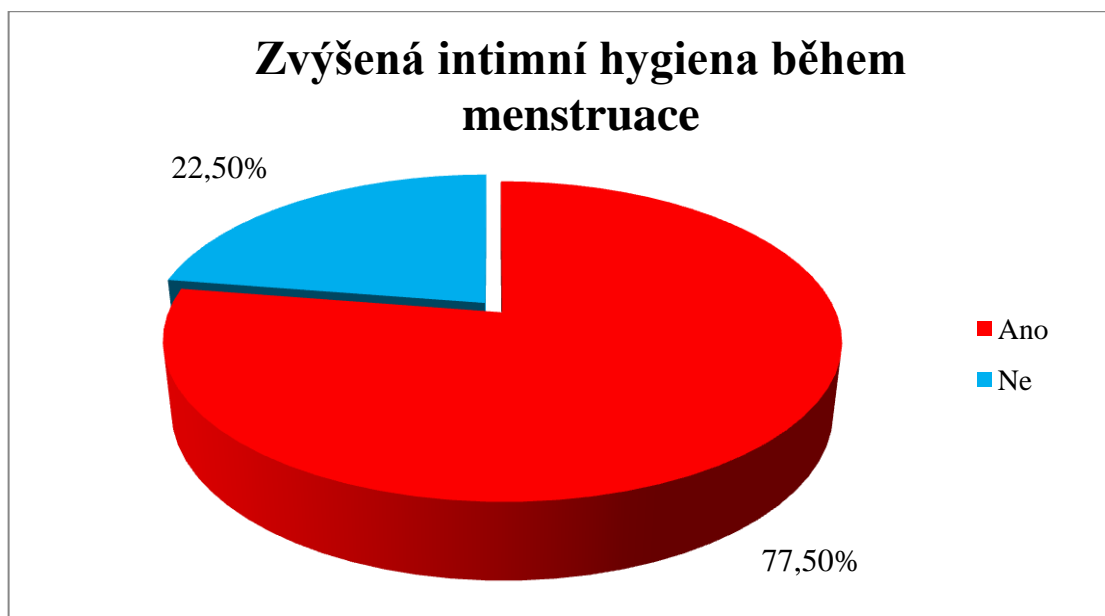
Z grafu můžeme vyčíst, že dívky používají jak vložky 28,75% (23), tak tampóny 28,75% (23). Většina respondentek používá obě pomůcky 40,00 % (32). Novinku na trhu - menstruačního kalíšku, využívá pouze 2,50 % (2) respondentek.

## Otázka č. 14

Věnujete hygieně genitálu během menstruace větší pozornost?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Ano	62	77,50%
Ne	18	22,50%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 14 - Intimní hygiena během menstruace



Graf 14 - Intimní hygiena během menstruace

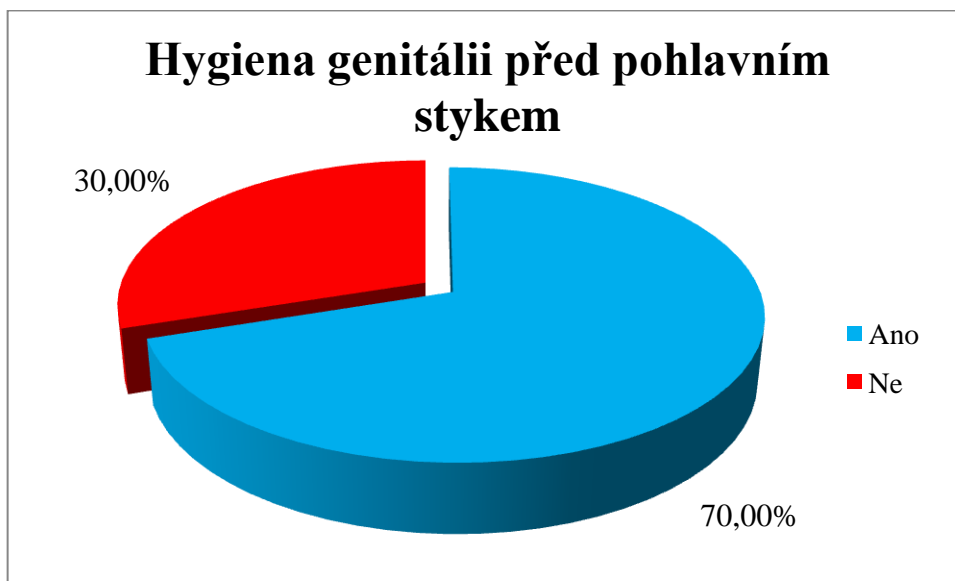
Z celkového počtu 80 respondentek uvedlo 77,5 % (62) dívek, že věnují zvýšenou pozornost hygieně genitálu. Zbýlých 22,5 % (18) respondentek zvýšenou pozornost neuvedly.

## Otázka č. 15

Myjete si genitálie před a po pohlavním styku?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Ano	56	70,00%
Ne	24	30,00%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 15 - Hygiena genitálii před pohlavním stykem



Graf 15 - Hygiena genitálii před pohlavním stykem

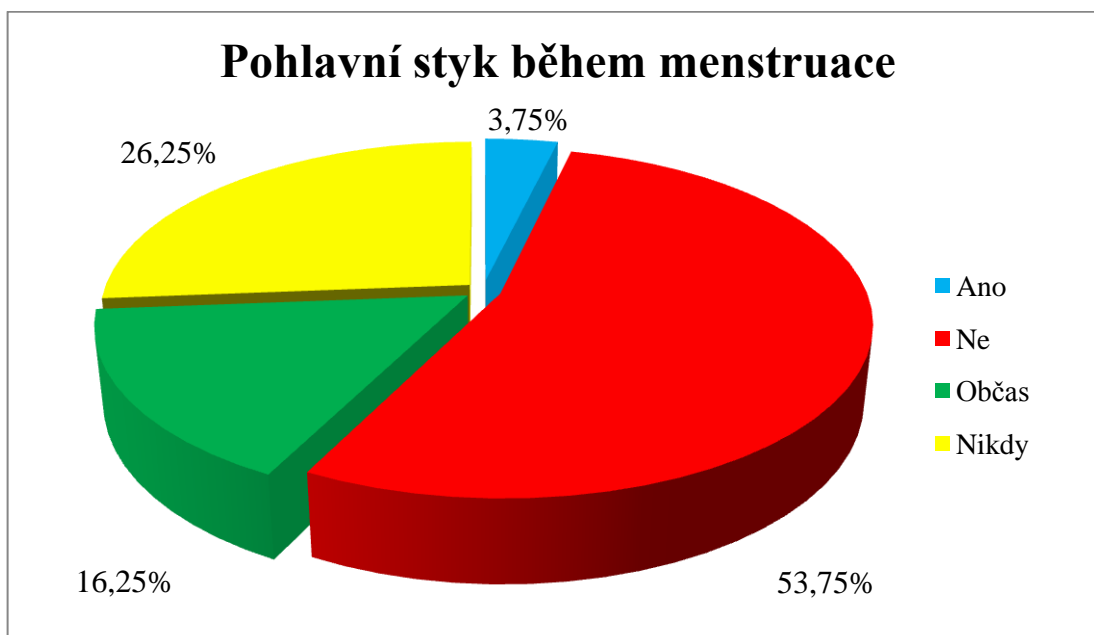
V této uzavřené otázce 70 % (56) dívek odpovědělo, že kladou důraz na hygienu před a po pohlavním styku 30 % (24) dívek odpovědělo, že hygienu neprovádějí.

## Otázka č. 16

Míváte během menstruace pohlavní styk?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Ano	3	3,75%
Ne	43	53,75%
Občas	13	16,25%
Nikdy	21	26,25%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 16 - Pohlavní styk během menstruace



Graf 16 - Pohlavní styk během menstruace

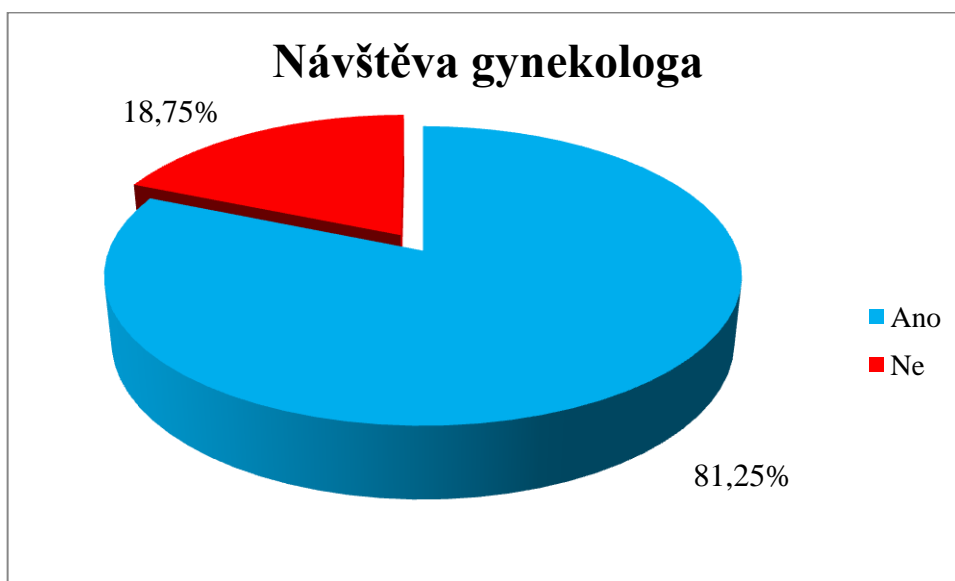
Na tuto otázku odpovědělo 3,75 % (3) dotazovaných kladně. Velká většina respondentek 53,75 % (43) nemívá pohlavní styk během menstruace. Další z nabízených možností „občas“ volilo 16,25 % (13) a „nikdy“ volilo 26,25 % (21).

## Otázka č. 17

Byla jste již u gynekologa?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Ano	65	81,25%
Ne	15	18,75%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 17 - Návštěva gynekologa



Graf 17 - Návštěva gynekologa

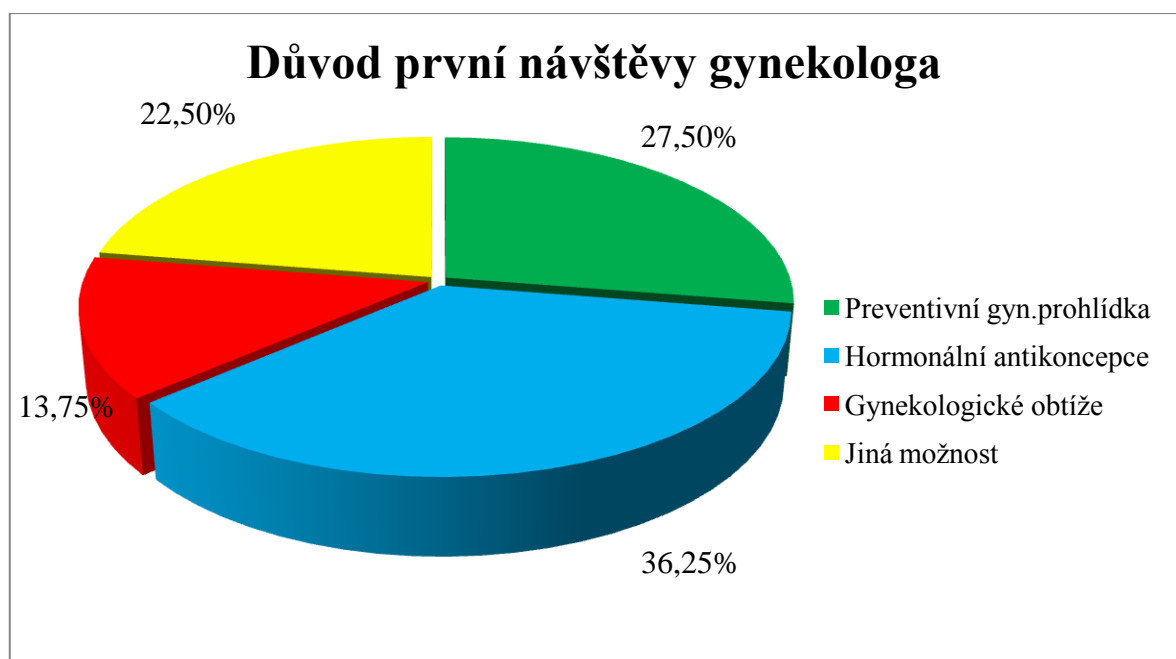
Naprostá většina respondentek 81,25 % (65) uvedla, že již gynekologa navštívily. Pouze malé procento dívek 18,75 % (15) uvedla, že doposud neměly důvod k návštěvě. Dívky, které uváděly absenci návštěvy gynekologa, byly ve věku 15 – 16 let.

## Otázka č. 18

Jaký byl důvod první návštěvy gynekologa?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Preventivní gyn. prohlídka	22	27,50%
Hormonální antikoncepce	29	36,25%
Gynekologické obtíže	11	13,75%
Jiná možnost	18	22,50%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 18 - Důvod první návštěvy gynekologa



Graf 18 - Důvod první návštěvy gynekologa

Nejčastějším důvodem vedoucí k návštěvě gynekologa bylo předepsání hormonální antikoncepce, tuto možnost volilo 36,25 % (29) dívek. Dalším častým důvodem byla preventivní gynekologická prohlídka, kterou uvedlo 27,50 % (22) dívek.

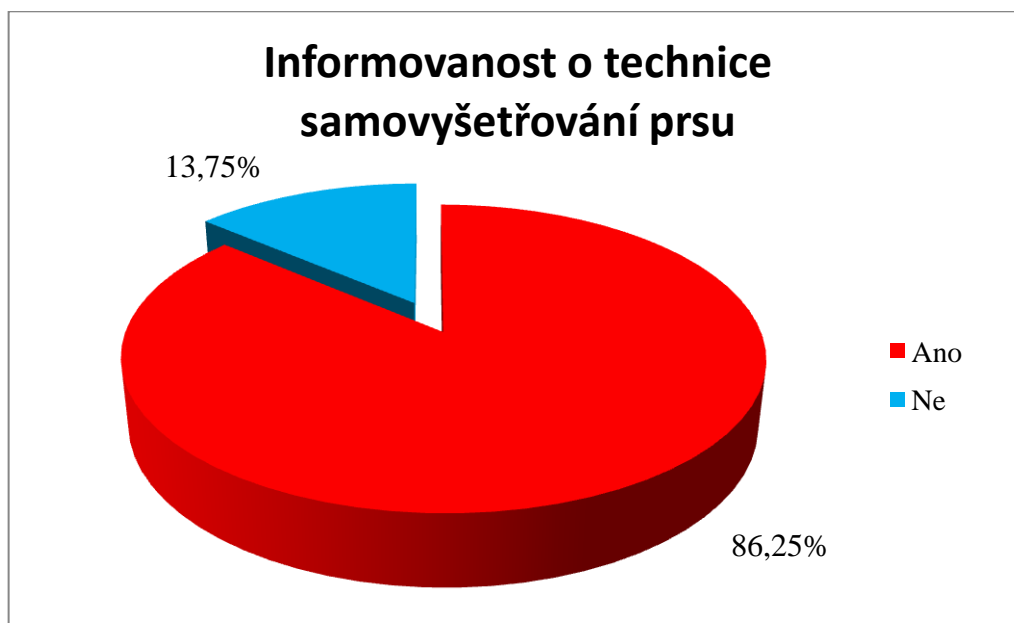
Pod „jinou možností“ 3,75 % (3) dívky napsaly, že důvodem byl brzký nástup menstruace a 18,75 % (15) dívek doposud gynekologa nenavštívilo, což koresponduje s odpovědí na předcházející otázku.

## Otázka č. 19

Slyšela jste někdy o technice samovyšetření prsu?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Ano	69	86,25%
Ne	11	13,75%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 19 - Informovanost o technice samovyšetřování prsu



Graf 19 - Informovanost o technice samovyšetřování prsu

Z grafu vyplynulo, že většina dívek 86,25 % (69) jsou informovány o technice samovyšetření prsu 13,75 % (11) respondentek uvedlo, že o technice ještě neslyšely.

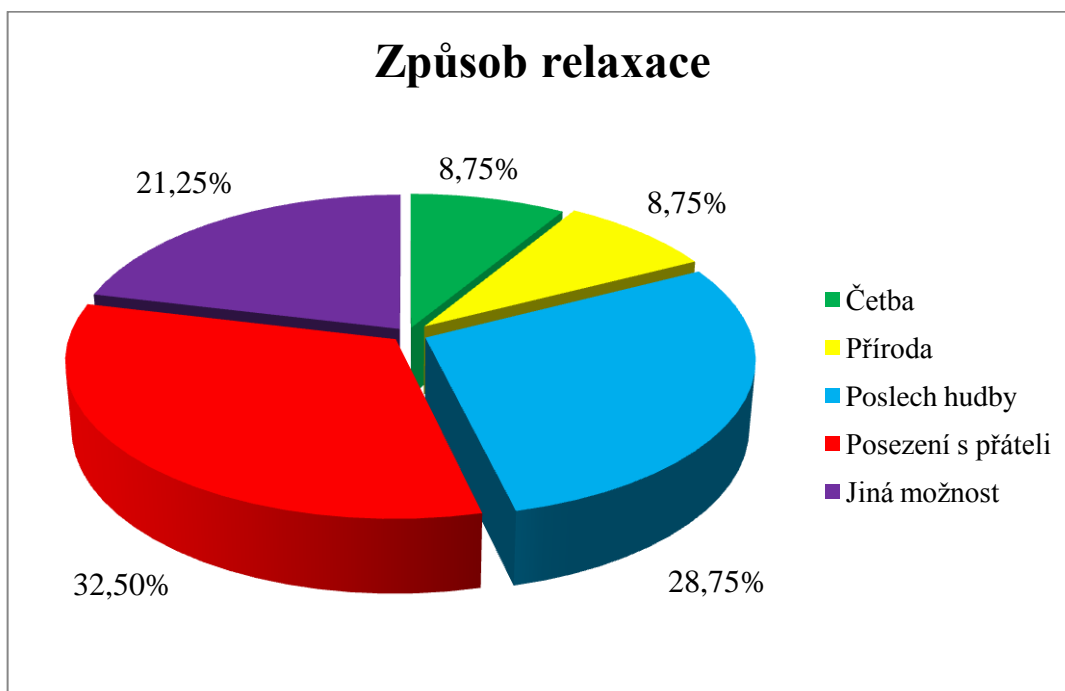


## Otázka č. 20

Jakým způsobem ráda relaxujete?

Četnost	$n_i$	$f_i$ (%)
Četba	7	8,75%
Příroda	7	8,75%
Poslech hudby	23	28,75%
Posezení s přáteli	26	32,50%
Jiná možnost	17	21,25%
$\Sigma$	80	100,00%

Tabulka 20 - Způsob relaxace



Graf 20 - Způsob relaxace

Mezi nejfrekventovanější odpovědi bylo uvedeno posezení s přáteli (32,50% - 26 dívek), dále poslech hudby (28,75% - 23 dívek). Četba (8,75% - 7 dívek), příroda (8,75% - 7 dívek). Televize, spánek a sport byly zařazeny do kolony jiná odpověď (21,25% - 17 dívek).

## 10 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

**Hypotéza 1 : Předpokládáme, že dívky ve věkové skupině 15 - 19 let jsou dostatečně informovány o správném provádění osobní hygieny.**

K této hypotéze se vztahují otázky č.3, č.4, č.5, č.6 a č.7, které byly zaměřeny na provádění celkové osobní hygieny sprchováním nebo koupeli a její frekvenci, čištění zubů a holení. Na otázku preference koupele ve vaně nebo sprchování, odpověděly dívky, že využívají sprchování a to v 73,75 % (59). Četnost sprchování je u dívek minimálně 1x za den. V případě provozování sportovních či jiných fyzických aktivit, se dívky sprchují nebo koupou častěji. Ani jedna z respondentek nevedla, že nesprchuje nebo nekoupe denně. Z výsledku průzkumu dále vyplývá, že naprostá většina dívek 73,75 % provádí čištění zubů alespoň 2x denně. Součástí osobní hygieny je i holení, které podle zjištění provádí 87,50 %.

Průzkumem se potvrdilo, že hlavní zdroj dívky jsou dobře informovány o osobní hygieně, kterou provádějí v přiměřené míře.

**Hypotéza 1 se potvrdila.**

**Hypotéza 2 : Předpokládáme, že dívky získávají prvotní informace o intimní hygieně a sexuálním životě především z médií.**

Otázky č.8, č.9, č.10, č.11, č.12, č.17, č.18 vztahující se k této hypotéze se zabývaly druhem a výměnou spodního prádla, používáním přípravků na intimní hygienu, informacemi o menstruaci a hygienou v době menstruace, první návštěvou u gynekologa a důvodem této návštěvy. Dívky v dotazníku uváděly, že z různých druhů spodního prádla jsou u 58,75 % nejoblíbenější kalhotky. S otázkou výběru spodního prádla je spojena i jejich frekvence obměny. Z průzkumu vyplývá, že 62,50 % dívek si mění spodní prádlo minimálně 1x denně. V dnešní době je na trhu k dostání velké množství přípravků pro intimní hygienu. Je velmi zarážející, že téměř polovina dívek vůbec nepoužívá mýdla či gely určené k tomuto účelu. První informace o menstruaci, intimní hygieně a sexuálním životě získaly dívky v nejčastějších případech od a sourozenců 26,25 % a ve škole 26,25 %.

Na otázku, zda dívky věnují zvýšenou pozornost během menstruačních dnů odpovědělo 77,50 % respondentek kladně, zarážející ovšem je jak málo dívek mýdla a gely či jiné přípravky k tomuto účelu. V dnešní době medií, internetu a rychlosti šíření informací, bylo předpokladem, že dívky získávají informace hlavně z těchto zdrojů.

Z průzkumu ovšem vyplynulo, že hlavní zdroj informací je stále rodina a škola.

**Hypotéza 2 se nepotvrdila.**

**Hypotéza 3 – Předpokládáme, že dívky ve věkové skupině 17 - 19 let přistupují zodpovědněji k provádění intimní hygieny během menstruace, než dívky ve věku 15 - 16 let.**

Ve věkové skupině 17 - 19 let bylo 83,75 % (67) dívek a ve skupině 15 - 16 let bylo 16,25 % (13) dívek. 87,50 % dívek z věkové skupiny 17 - 19 let na otázku, zda věnují hygieně genitálu během menstruace větší pozornost, uvedly kladnou odpověď. Dívky v nižší věkové skupině 12,50 % odpověděly záporně. K otázce, zda mají během menstruace pohlavní styk, uvedly dívky ve věku 17 - 19 let, že nemívají pohlavní styk, nebo jen občas. Pohlavní styk během menstruace přiznaly 3 dívky, z toho byly 2 ve věkové skupině 15 - 16 let a jedna byla ve vyšší věkové skupině. Během menstruace dívky ve věku 17 - 19 let používají vložky nebo tampony nebo oba typy kombinují. V této věkové skupině byly dvě dívky, které uvedly, že používají menstruační kalíšek. Při používání menstruačního kalíšku jsou vyšší nároky na dodržování hygienických zásad. Dívky ve věku 15 - 16 let uváděly nejčastěji používání vložek při menstruaci. Při vyplňování dotazníku se několik dívek věkové skupiny 15 - 16 let dotazovalo, co to je menstruační kalíšek.

Dívky věkové skupiny 17 - 19 let podle průzkumu přistupují zodpovědněji k intimní hygieně během menstruace. Dívky ve věku 15 - 16 let nemají takové množství informací, teprve je získávají, ať už od rodiny nebo ve škole.

**Hypotéza 3 se potvrdila.**

## 11 DISKUSE

Předmětem zkoumání bylo zjištění informovanosti mladých dívek o problematice intimní hygieny. Dotazníkové šetření probíhalo na Střední zdravotnické škole a Střední škole gastronomie a služeb ve Frýdku - Místku. Průzkumu se zúčastnilo 80 dívek ve věku 15 - 19 let. Dívky přistupovaly k vyplnění dotazníku zodpovědně. V dotazníku byly otázky, které na sebe navazovaly a ověřovaly pravdivost odpovědí respondentek. V těchto otázkách nedošlo k rozporu.

Prvním z cílů dotazníkového šetření bylo zjistit, jakým způsobem a na jaké úrovni respondentky provádějí celkovou osobní hygienu. Z výsledku průzkumu vyplynulo, že pokud se jedná o celkové hygienické návyky mají dívky správné informace o tom jak často a v jaké formě je mají provádět. Konkrétně na otázku, zda dívky upřednostňují vanu či sprchu odpověděly v 1/2 případů, že se častěji sprchují a koupou se jen občas. Tento způsob očisty těla je nejvhodnější a koresponduje s požadavky na správné provádění osobní hygieny. Sprchování je hygieničtější, jelikož jsou nečistoty a bakterie odplavovány pryč. V dnešní době je nutné myslet i na ekonomické hledisko, protože spotřeba vody je menší než při koupeli ve vaně. Samotná koupel je však výborným prostředkem pro relaxaci a proto by jsme ji neměli odmítat.

Také péči o dutinu ústní považujeme za nezbytnou součást osobní hygieny. Péče o chrup je v tomto věku velice důležitá a to nejen z důvodu zdravotních, ale také z důvodu estetických a společenských. Lidem je daleko příjemnější hovořit s člověkem, který má čistý chrup a svěží dech. Ve věku 15 – 19 let dochází k prvním známostem a intimnostem, tudíž je vhodné o svůj chrup dbát. Je prokázáno, že pro udržení dobré úrovně ústní hygieny je dostačující čistit zuby dvakrát denně, což odpovídá výsledkům dívek, které tak odpovídaly v 73,75 %.

K celkové péči o tělo, dnes u mladých dívek neodmyslitelně patří holení tělesného ochlupení. Vyhodnocením otázek dotazníkového šetření vyplývá zjištění, že více jak  $\frac{3}{4}$  respondentek si ochlupení upravuje. Lze se domnívat, že nejčastějším důvodem holení je pocit čistoty, estetické a hygienické důvody, což odpovídá dnešnímu trendu péče o osobní hygienu. Například holení v oblasti podpaží či genitálií je odstraňováno nejen z estetického hlediska, ale také z důvodu zabránění množení bakterií, které jsou poté příčinou vzniku nepříjemného zápachu a sekundárně mohou vyvolat infekci.

Jedním se základních hygienických návyků je denní, pravidelná výměna spodního prádla. Proto bylo záměrem zjistit zda dívky těmito návyky disponují. Docházím k zjištění, že  $\frac{3}{4}$  dívek si prádlo mění pravidelně jednou denně a zbývající část dokonce častěji, což je velmi pozitivní zjištění. Už jen dodržování této hygienické zásady může snížit riziko vzniku poševních infekcí.

V dnešní době je na trhu k dostání velké množství přípravků pro intimní partie. Použitím nesprávných přípravků, může dojít k zdravotním problémům (výtoky, svědění, pálení). Z průzkumu vyplynulo překvapivé zjištění, že polovina respondentek speciální mýdla a gely vůbec nepoužívá a  $\frac{1}{3}$  pouze občas. Používání obyčejného mýdla nebo sprchového gelu není pro pokožku genitálu vhodné a je potřeba dívky o této skutečnosti poučit. Je tedy daleko vhodnější, v případě, že se dívka myje vícekrát denně, raději použít obyčejnou vodu bez aplikace mýdla.

Úroveň péče o pohlavní orgány je dána z velké části výchovou. Rodiče a posléze učitelé mateřských a základních škol vštěpují od raného dětství děvčátkům základní pravidla péče o genitál. Dalším cílem bylo tedy objasnění otázky, odkud dívky získávají poznatky týkající se intimní hygieny, sexuálního života, o menstruaci.

V prvé řadě by měla sexuální výchova nepochybně začínat v rodině. Rodiče jsou totiž primární sociální skupinou, která vštěpuje dítěti nejenom základní hygienické návyky, ale poskytuje prvotní informace o všech stránkách života – tedy i sexuálního. Škola poté dodá všem získaným informacím věcnost a odbornost. Jako nejvýznamnější zdroj dívky uváděly rodinu a školu a to v celých 52,50 %. Na druhém místě stojí kamarádky (30 %). Domnívám se, takto získané informace, především o sexuálním životě, však mohou být pro dívky zkreslené až vulgární. V dnešní době medií a internetu, bylo předpokladem, že dívky získávají informace hlavně z těchto zdrojů. Takto však odpovídalo pouze 15 % respondentek. Z průzkumu se dozvídáme, že hlavní informace získávají dívky největší míře od rodiny a školy. To potvrzuje známou skutečnost o nezastupitelnosti a důležitosti funkce rodiny a školských institucí, které mají plnit pomocnou, výchovnou funkci.

V provedeném dotazníkovém šetření byly začleněny otázky týkající se provádění hygieny v období menstruace. Jedním z úkolů bylo zjištění věku, kdy se u dívek první menstruace objevila. Z průzkumu se dozvídáme, že 2,5 % respondentek udává nástup menstuačního krvácení v 8 letech., což je považováno za velmi brzký nástup. Podle nejnovějších průzkumů se však věk první menstruace snižuje, což je dáno zvyšující se kvalitou životní úrovně. Stejně procento dívek udává věk 15 let, což někteří lékaři považují za hraniční nástup periody. Upozorňují, že se může jednat o tzv. primární ameneorheu (pozdní nástup menstruace). Příčiny mohou být různé. Od náhlé ztráty hmotnosti, intenzivního sportování, stresu, genetických dispozic až po chronické onemocnění (např. cukrovka, onemocnění štítné žlázy...), nevyvinuté pohlavní orgány nebo chromozomální abnormality. Má – li dívka jakýkoliv důvod se domnívat, že je s ní něco v nepořádku, měla by navštívit gynekologa.

V období menstruace je důležité věnovat maximální péči intimní hygieně. Z dotazníku vyplynula alarmující informace, kdy ¼ dívek neuvádí zvýšenou hygienu během tohoto období. Dívky by měly být obeznámeny o nepříjemném zápachu, což většinou způsobují bakterie, které rozkládají krev a mrtvé buňky vypuzené z dělohy a mohou být při nedostatečné hygieně zdrojem výtoku a následných infekcí.

Odborníci nemají vyhraněný názor, zda je při menstruaci vhodnější použití tamponu nebo vložek a to z hlediska možné infekce. Jedním z názorů je, že u vložek se menstruační krev zdržuje v poševní klenbě a vytváří ideální podmínky pro přemnožení choroboplodných zárodků. Navíc se vložka na kalhotkách pohybuje v prostoru zevního genitálu a zevního ústí konečníku a tím může dojít k zanesení střevních bakterií k poševnímu vchodu. Proto je určitou skupinou gynekologů doporučována aplikace tampónů. Podle mého názoru je zcela na výběru ženy, která hygienická potřeba jí lépe vyhovuje, za předpokladu jejich časté výměny, kterou eliminuje nebezpečí infekce. Z analýzou otázek docházíme k závěru, že i u samotných dívek je názor na tuto problematiku rozdílný, když stejné procento (28,75 %) udává použití vložek a tampónů a 40 % udává kombinaci obou potřeb.

Z výsledků celého výzkumného šetření lze usoudit, že je potřeba s dívkami o celkové hygieně v období dospívání komunikovat od dětství, aby se dívky naučily hygienickým návykům a braly hygienu jako součást života. Na podkladě výzkumného šetření bude školám předán propagační materiál, který bude sloužit k výuce na Středních školách.



# ZÁVĚR

Intimní hygiena je součástí osobní hygieny. Protože se však fyziologicko - anatomické podmínky oblasti zevního genitálu od ostatních částí těla liší, vyžadují tyto partie speciální péči. Mají totiž svou přirozenou mikroflóru a obranyschopnost, kterou je potřeba neustále udržovat.

Intimní hygiena by se měla stát pro každou ženu v jakémkoli věku rutinou. Je však nutné si uvědomit, že díky správně prováděné technice, volbě vhodných prostředků a potřeb pro intimní hygienu, můžeme předcházet gynekologickým problémům.

V této práci jsem chtěla zdůraznit důležitost intimní hygieny u mladých dívek. Mým cílem bylo podat přehled teoretických podkladů z oblasti intimní hygieny, včetně rizikových faktorů vybraných gynekologických onemocnění, které se mohou při nedostatečné hygieně intimních partií vyskytnout.

Z provedeného průzkumu vyplynulo, že dívky mají správné informace o celkových hygienických návycích včetně toho, jak často a v jaké formě je mají provádět.

Z výsledku průzkumu je zřejmé, že je nezbytné s dívkami o intimní hygieně komunikovat od dětství tak, aby se naučili správným hygienickým návykům a hygienu vnímaly jako nezbytnou součást života.

Z dotazníkového šetření bylo dále zjištěno, že nejdůležitější informace získávají dívky především od rodiny a školy. Výchova by opravdu měla probíhat především v rodině a škola by měla tvořit „doplňek“. Je nutné si uvědomit, že každá výchova je tvořena třemi základními pravidly: podávání informací, vyjasňování postojů a nácvikem dovedností. Když se však výchova omezí pouze na podání informací, děti nevědí, jak ji použít. Ve škole je tedy vhodné prostředí pro poskytnutí kompletních informací a vyjasňování postojů.

Domnívám se, že tato práce by mohla sloužit jako vhodný zdroj informací pro porodní asistentky, které pracují v gynekologických ambulancích. Práce je samozřejmě určena všem, kteří se o tuto problematiku zajímají.

V praxi mohou být výsledky tohoto výzkumného šetření využity k vytvoření propagačního materiálu, který bude sloužit k výuce na středních školách. Další využití v praxi je po dohodě s vedením škol uspořádání přednášek, workshopů apod.

# SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

## Knihy

1. CITTERBART, Karel. *Gynekologie*. 1. vyd. Praha Galén, 2001. 278 s. ISBN 80-7262-094-0.
2. FIALA, P.; VALENTA, J.; EBERLOVÁ, L. *Anatomie pro bakalářské studium zdravotnických oborů*. 2. vyd. Univerzita Karlova v Praze. nakl. Praha : Karolinum, 2008. 174 s. ISBN 978-80-246-1491-5.
3. HOŘEJŠÍ, Jan. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek*. Praha : Grada Publishing a.s., 2003. 132 s. ISBN 80-247-0553-2.
4. KNEROVÁ, H. *Zdraví ženy*. 1.vyd. REBO productions 2007. 281 s. ISBN 80-7234-534-6.
5. KOLIBA, P.; BOŠOTA, J.; PANNOVÁ, J. *Porodnictví pro porodní asistentky. Učební texty ostravské univerzity*, Ostravská univerzita : Zdravotně sociální fakulta, 2004. 72 s.
6. MACKŮ, F. *Gynekologie pro 3. ročník středních zdravotnických škol*. 1. vyd. Praha : Scienta Medica, 1995. 88 s. ISBN 80-85526-41-7.
7. MACHOVÁ, J.; HAMANOVÁ, J. *Reprodukční zdraví v období dospívání*. 1. vyd. Jinočany : H&H, 2002. 197 s. ISBN 80-86022-94-3.
8. MADARASOVÁ, L.; MADARASOVÁ, A. *Co se děje s mým tělem?* vyd. Praha. Nakladatel, Talpress. r. vyd. 1996. 257 s. ISBN 80-7197-031-X.
9. MOUSSESIAN, S. *Dospívání dívek*. Z anglického originálu přeložila LOUPOVÁ, H. vyd. Praha. Portal, 2007. 120s. ISBN: 978- 80- 7367- 213- 3.

10. ROB, L.; MARTAN, A.; CITTERBART, K., a kol. 2008. *Gynekologie*. 2. doplň. a přeprac. vyd. Praha : Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-501-7.
11. TROJAN, O. *O čápech, vránách a dětech*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. 152s. ISBN 80-7169-821-0.
12. VALÁŠKOVÁ, M. *Bababook*. 1.vyd. Computer Press, a.s. 2007. 149 s. ISBN 978-80-251-1819-1.

### **Odborné články**

1. NOUZOVÁ, K. Za dveřmi koupelny : Intimní hygiena žen. *Moje Zdraví*. 2006, roč. 4, č. 2, s. 42-43.
2. PIRNEROVÁ, D. Intimní hygieny ženy. *Zdraví*. 2004, roč. 52, č. 6, s. 22-23.
3. MAZÁNKOVÁ, E. Intimní hygiena dívek. *Aperio*. 2005, roč. 4, č. 3, s. 38.

### **Bakalářská práce**

1. HOLOUBKOVÁ, M. *Intimní hygiena jako součást výchovy k reprodukčnímu zdraví v dospívání*. Lékařská fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2009.

### **Internetové stránky**

1. GYNEKOLOGICKÁ ORDINACE, MUDr. Taťana Hanáková [online] cit.[2011-09-22] Dostupné na www: <[http://www.hanakova-gynekologie.wz.cz/6\\_20.html](http://www.hanakova-gynekologie.wz.cz/6_20.html)>.
2. ŠULTA, J. – KALOŠ, L. *Jak správně si čistit zuby* [online] cit. [2011-10-05] Dostupné na www: <<http://www.nechcikazy.cz/jak-spravne-si-cistit-zuby>>.

3. OBLÉKÁNÍ.EU. *Oblékání* [online] cit. [2011-10-05] Dostupné na www: <<http://www.chovani.eu/Oblekani-117>>.
4. RIA CLUB.CZ. [online] cit. [2011-09-15] Dostupné na www: <<http://www.riacub.cz/home-cz/ria-club/>>.
5. BELLA.CZ. [online] cit. [2011-09-15] Dostupné na www: <<http://www.bella-cz.cz/content/Folder.2007-03-02.4432/Folder.2007-03-02.2836/Folder.2007-03-02.2930>>.
6. VITALLION.CZ. *Syndrom toxického šoku* [online] cit.[2012-01-05] Dostupné na www: <<http://nemoci.vitalion.cz/syndrom-toxickeho-soku/>>.
7. SEXUS.CZ. *Sexuální hygiena* [online] cit.[2012-01-05] Dostupné na www: <<http://www.sexus.cz/sexualni-hygiena>>.
8. ZUNOVÁ, A. *Sex při menstruaci už není tabu* [online] cit.[2012-01-15] Dostupné na www: <<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/206103-sex-pri-menstruaci-uz-neni-tabu.html>>.
9. ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY *Druhy potratu* [online] cit.[2012-01-15] Dostupné na www: <<http://www.prolife.cz/?a=34&id=78>>.
10. ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY *Aktuální informace č. 8 / 2011, ČR Praha 4.4.2011* [online] cit.[2012-02-02] Dostupné na www: <[www.uzis.cz/system/files/08\\_11.pdf](http://www.uzis.cz/system/files/08_11.pdf)>.
11. MAKAROVÁ, A. *Duševní hygiena* [online] cit.[2012-01-15] Dostupné na www: <<http://hygiena.zdrave.cz/dusevni-hygiena/>>.

# PŘÍLOHY

## Příloha A

### Dotazník

Milé žákyně,

Jsem studentkou 3. ročníku Vysoké školy zdravotnické o. p. s, Duškova 7, Praha 5, 150 00 oboru Porodní asistentka. V rámci bakalářské práce zpracovávám průzkum na téma: „**Informovanost dospívajících dívek o intimní hygieně.**“ Chtěla bych Vás touto cestou požádat o vyplnění dotazníku, který je zcela anonymní a výsledky budou použity pouze pro studijní účely.

Zvolené odpovědi prosím zakroužkujte

Děkuji za spolupráci a přeji mnoho studijních úspěchů.

Adriana Vlčková

**1. Kolik je Vám let?**

- a) 15 – 16
- b) 17 – 18
- c) 19 a více....

**2. Kde bydlíte:**

- a) ve městě
- b) na vesnici

**3. Při provádění celkové hygieny preferujete koupel ve vaně nebo sprchování?**

- a) sprcha
- b) koupel ve vaně
- c) častěji se sprchuji, vanu si dopřeju jen občas

**4. Jak často se sprchujete nebo koupete?**

- a) 1 x denně
- b) minimálně 2 x denně
- c) 2 x týdně
- d) jiná možnost: .....

**5. Jak často si čistíte zuby?**

- a) 2 x denně
- b) 1 x denně
- c) příležitostně
- d) po každém jídle
- e) jiná možnost: .....

**6. Holíte si své tělesné ochlupení?**

- a) ano
- b) ne
- c) občas

**7. Při odstraňování ochlupení volíte spíše:**

- a) holení žiletkou – strojkem?
- b) epilaci
- c) depilaci

**8. Jaký typ spodního prádla nosíte nejčastěji?**

- a) klasické kalhotky
- b) tanga
- c) boxerky
- d) chodím bez spodního prádla

**9. Jak často si měníte spodní prádlo?**

- a) 2 x denně
- b) 1 x denně
- c) Nevím
- d) jiná možnost: .....

**10. Používáte speciální mýdlo či gel na intimní partie?**

- a) ano
- b) ne
- c) občas

**11. V kolika letech jste dostala první menstruaci?**

- a) 10 let
- b) 11 let
- c) 12 let
- d) 13 let
- e) jiná možnost.....

**12. Odkud jste získala první informace o menstruaci, intimní hygieně a sexuálním životě?**

- a) z médií
- b) z knížek
- c) ve škole
- d) od rodičů, sourozenců
- e) od gynekologa
- f) jiná odpověď: .....

**13. Jaké hygienické potřeby používáte během menstruace?**

- a) vložky
- b) tampóny
- c) vložky i tampóny
- d) menstruační kalíšek

**14. Věnujete hygieně genitálu během menstruace větší pozornost?**

- a) ano, myji se častěji
- b) ne, myji se jako obvykle

**15. Myjete si genitálie před i po pohlavním styku?**

- a) ano
- b) ne

**16. Míváte během menstruace pohlavní styk?**

- a) ano
- b) ne
- c) občas
- d) nikdy

**17. Byla jste již u gynekologa?**

- a) ano
- b) ne

**18. Jaký byl důvod první návštěvy gynekologa?**

- a) preventivní gynekologická prohlídka
- b) předepsání hormonální antikoncepce
- c) gynekologické obtíže
- d) jiná možnost: .....

**19. Slyšela jste někdy o technice samovyšetření prsu?**

- a) ano
- b) ne

**20. Jakým způsobem ráda relaxujete?**

- a) četbou
- b) v přírodě
- c) poslechem hudby
- d) posezení s přáteli
- e) jiná možnost uveďte: .....

Děkuji za odpovědi a přeji pěkný den.



## **Příloha B**

### **Žádost o dotazníkové šetření**

Adriana Vlčková

Morávka 103

739 04

Střední zdravotnická škola, Frýdek-Místek, příspěvková organizace

Mgr. Ludmila Pavlátová

tř. T. G. Masaryka 451

738 01 Frýdek-Místek

Ve Frýdku - Místku dne 12. prosince 2011

Vážená paní ředitelko,

jsm studentkou 3. ročníku studijního oboru Porodní asistentka na Vysoké škole zdravotnické o.p.s. Duškova 7 Praha 5. Dovoluji si Vás tímto způsobem oslovit a požádat o spolupráci při výzkumu mé bakalářské práce na téma: "**Informovanost dospívajících dívek o intimní hygieně.**"

Jejím cílem je zjistit a posoudit, jaká je celková úroveň hygieny u dívek ve věkové skupině 16 - 19 let. Nezajímám se pouze o oblast intimní hygieny, ale zjišťuji také běžné hygienické návyky, znalost vlastního těla a zdroje, ze kterých dívky informace ohledně intimních záležitostí čerpají.

Výsledky bakalářské práce průzkumu budou sloužit k vytvoření propagačního materiálu školám, ve kterých byl průzkum prováděn, mohl by dívkám pomoci v péči o intimní partii a udržení duševního a fyzického zdraví.

Prosím o rozdělení dotazníků studentům prvních až čtvrtých ročníků.

Vyplnění dotazníku zabere nanejvýš 10 minut.

Předem děkuji za kladné vyřízení mé žádosti.

S pozdravem Adriana Vlčková

Telefonický kontakt: 733 122 779

Děkuji za spolupráci

## Příloha C

### Správný postup čištění zubů:

1. Zuby si vždy čistíte směrem od dásní. Používejte krouživé pohyby.
2. V horní čelisti si zuby čistíte nejprve z vnitřní strany zdola nahoru.
3. Stejně postupujte i při čištění zubů ve spodní čelisti.
4. Žvýkácí plochu zubů si čistíte pohybem „cik-cak.“
5. Nakonec si vyčistíte krouživými pohyby vnější stranu zubu nejprve v horní, a poté v dolní čelisti (<http://www.kafe.cz/krasa-a-moda/pece-o-telo/cistenizubu>).



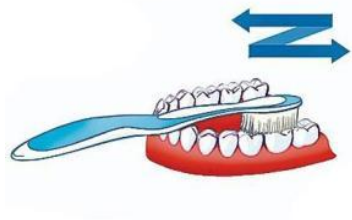
Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5

## Příloha D

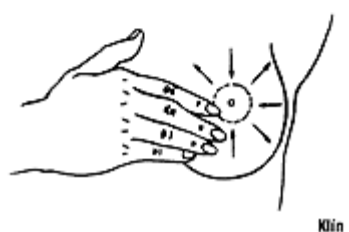
### Přehled Přípravku pro intimní hygienu

název	forma objem	výrobce	pH	složení	vlastnosti
Aloe Dermal Intimaid	emulze 250 ml	ESI	4,5	mentol, šalvěj, heřmánek, kyselina mléčná, esenciální oleje	prevence podráždění a zánětů
Carefree	gel	Johnson & Johnson			
Gyntima	pěna 150 ml	Herb Pharma	optimální	aloe vera, 9-nonozynol, pantenol	antibakteriální, antimy- kotické, protizánětlivé
Chilly Intima	gel 200 ml	Monethi-Roberts	5	kyselina mléčná, triklosan	bakteriostatický, prevence kvasinkové infekce, správná hydratace
Chilly Intima Delicate	gel 200 ml	Monethi-Roberts	5	kyselina mléčná, aloe, triklosan, hammamelis	
Chilly Intima Fresh	gel 200 ml	Monethi-Roberts		kyselina mléčná, triklosan, mentol	
Chilly Intima Creamsoap	mýdlo 200 ml	Monethi-Roberts		kyselina mléčná	
Intim	gel 100 ml	Mirra Lux		olej z kamélie japonské, kys. mléčná, mořská sůl, meduňka, heřmánek	změkčuje, snižuje podráždění
Intima Altermed	mýdlo 200 ml	Altermed	4,5	kyselina mléčná, triklosan, Quinoa	omezuje průnik bakterií, zklidňuje a zvláčňuje kůži
Intima	hydrofilní olej	AOK		mandlový, sojový a jojobový olej, éterické oleje	antibakteriální, antimykotický
Intime	emulze 150 ml	Cannaderm	mírně kyselé	konopný olej, šalvěj, tymián	protizánětlivý
Lactacyd Femina Daily Ward	emulze 200 ml, pěna 150 ml	GlaxoSmith	5,2	kyselina mléčná	zmršťuje projevy zánětu, posiluje obranyschopnost
Saforelle	gel 100 ml 250 ml 500 ml	Laboratoires Prad	8	extrakt z lopuchu	protizánětlivý, bakteriostatický a mykostatiký, antipruriginózní
Sebamed	mýdlo 200 ml	Sebapharma	3,8	Aloe barbadensis, alfabisabolol, organické deriváty tenzidů	zklidňující a ochranné účinky
Simply Delicate	gel 300 ml	Avon	vyrovnané		antibakteriální, osvěžující

(Holoubková, 2009, s.122)

## Příloha E

### Samovyšetření prsu



- Jedním z nejlepších způsobů, jak zjistit zhoubný nádor, pokud je ještě malý a nešíří se, je samovyšetření prsů. Kontrolu provádějte každý měsíc ve stejnou dobu, 2 až 3 dny po menstruaci. Nezapomínejte, že samovyšetření nenahrazuje pravidelnou lékařskou prohlídku.
  - Postavte se před zrcadlo s rukama podél těla. Sledujte pozorně, zda se na kůži prsů neukazují jamky, barevné změny, záhyby, případně výtok z bradavek.
  - Pátřejte po změnách tvaru prsů. Spojte ruce nad hlavou a tiskněte je do týla.
  - Dejte ruce v bok, lokty tlačte kupředu a prsy znovu pečlivě prohlížejte.
  - Stiskněte dvorec bradavky a sledujte, zda se neobjeví výtok.
  - Zdvihněte jednu paži nad hlavu a konečky prstů mírným tlakem prohmatejte prs, zda neucítíte pod kůží uzlík (bulku). Začněte v podpaždí, pomalu postupujte prohmatávání malých částí směrem k prsu. (Zkuste provádět toto vyšetření ve sprše, prsty budou snadněji klouzat po namydlené kůži. )
  - Postupujte systematicky ve tvaru spirály, přímky, nebo klínu.
- **Spirála:** Začněte na vnějším okraji prsu a pomalu postupujte kolem prsu ve stále menších kruzích.
  - **Přímka:** Začněte v podpaždí a pomalu postupujte přes prs.
  - **Klín:** Začněte na vnějším okraji prsu a pomalu postupujte ke středu a zpět na okraj.
- Lehněte si na záda s jednou rukou za hlavou, záda si podložte polštářem a zopakujte postup v bodu 5.
  - Zjistíte-li bulku, neobvyklý útvar, nebo změnu ve tvaru prsu, případně výtok z bradavky, vyhledejte lékaře (<http://www.gmedica.cz/www/samovysetreni.php>).

## Příloha F

### Složení a zavádění tampónu



#### Z čeho se hygienický tampón skládá:

- hygienický celofánový obal
- hygienicky čistý savý materiál
- proužek k oddělení celofánového obalu
- pevně zakotvená šňůrka k vytažení (<http://www.hanakova-gynekologie.cz>).

#### Zavádění hygienického tampónu

V každém balení tamponů naleznete příbalový leták, ve kterém se dočtete velké množství užitečných informací. Ale přesto je zde alespoň zběžný návod:

- Ze všeho nejdříve si pořádně umyjte ruce.
- Uvolněte se, aby nedošlo ke stažení svalů.
- Posad'te se na záchodovou mísu či na židli, dřepněte si, stoupněte si tak, abyste jednu nohu měla pokrčenou v kolenu a zapřenou např. o okraj vany.
- Poté rozbalte tampon a rozmotejte nitku na jeho konci.
- Pomocí ukazováčku se snažte zasunout tampon dovnitř pochvy. Tlačte na něj směrem nahoru a mírně dozadu. Cítíte-li odpor, změňte trochu směr.
- Po zavedení tampónu si důkladně umyjte ruce (<http://slecna.info/tvuj-svet/je-libo-tampon/>).