

Komunikat prasowy

International Microbiota Observatory, wydanie czwarte, 2026 r.**Mikrobiota pochwy: w jaki sposób ginekolodzy mogą pomóc przekształcić świadomość w praktyczne nawyki zdrowotne**

*Już **czwarty rok z rzędu** Biocodex Microbiota Institute zlecił Ipsos przeprowadzenie dużego międzynarodowego badania dotyczącego mikrobioty: **International Microbiota Observatory**. To duże badanie zostało przeprowadzone przez Ipsos wśród **7500 osób w 11 krajach** (USA, Brazylia, Meksyk, Francja, Niemcy, Włochy, Portugalia, Polska, Finlandia, Chiny i Wietnam). W każdym kraju przeprowadzono **wywiady z reprezentatywną próbą populacji w wieku od 18 lat wzwyż**. Reprezentatywność zapewniono dzięki metodzie kwotowej zastosowanej do płci, wieku, regionu i zawodu respondentki. Ankiety przeprowadzono online w okresie od 3 lutego do 13 marca 2026 r. W ramach tej próby **przeprowadzono wywiady z 3872 kobietami**.*

Mikrobiota pochwy ma kluczowe znaczenie dla zdrowia kobiet. Ale w jakim stopniu kobiety to rozumieją? Jakie zachowania przyjmują, aby ją zachować? Jakie wskazówki otrzymują od ginekologów?

Wyniki czwartej edycji badania wskazują na rosnącą świadomość dotyczącą mikrobioty pochwy, jednak wiedza na temat jej funkcjonowania nie posunęła się znacząco do przodu. Wytyczne opracowane przez ginekologów są nadal ograniczone. Wzmocnienie i rozwinięcie tych wytycznych ma kluczowe znaczenie w kontekście umożliwienia kobietom prowadzenia stylu życia zapewniającego zdrową mikrobiotę.

1. Mikrobiota pochwy staje się coraz lepiej poznana – ale wciąż nie została w pełni zrozumiana

- **Świadomość mikroflory pochwy** wśród kobiet nadal wykazuje **pozytywną tendencję: 56% osób wie o istnieniu mikrobiomu pochwy, co stanowi wzrost o 2 punkty procentowe w porównaniu z rokiem 2025.**
- **Tylko niewielka mniejszość ma jednak dokładną wiedzę na ten temat.** Obecnie **co piąta kobieta twierdzi, że dokładnie rozumie to zagadnienie (23%).** Ten poziom świadomości jest zbliżony do ubiegłorocznego i wykazuje niewielki spadek o 1 punkt w porównaniu z rokiem 2025. Chociaż tendencja ta jest obiecująca, wydaje się, że nadal brakuje dogłębnej wiedzy.
- **Zrozumienie kobiet** pozostaje **silne w kilku kluczowych aspektach:** 69% jest świadomych niekorzystnego wpływu antybiotyków na mikroflorę pochwy (–3 punkty w porównaniu z rokiem 2025), 65% zdaje sobie sprawę z ryzyka wystąpienia suchości pochwy spowodowanej zaburzeniami równowagi mikrobioty, 64% rozumie, że mikrobiota pochwy pełni funkcję bariery ochronnej (–2 punkty w porównaniu z rokiem 2025), a taki sam odsetek (64%) ma świadomość, że mikrobiota pochwy każdej kobiety jest inna (–2 punkty w porównaniu z rokiem 2025).
- **Świadomość w niektórych obszarach nie wzrosła i nadal jest ograniczona.** Ponad połowa kobiet wie, że mikroflora pochwy ulega zmianom w ciągu całego życia kobiety (56%, –4 punkty w porównaniu z rokiem 2025). Ponadto 57% respondentek wie o samoczyszczącej się funkcji pochwy (–1 punkt w porównaniu z rokiem 2025).
- **Wciąż istnieją znaczne luki w wiedzy dotyczącej czynników wpływających na mikroflorę pochwy,** a w ciągu ostatniego roku po raz kolejny nie odnotowano żadnych postępów w tej dziedzinie. Tylko 50% ankietowanych kobiet zdaje sobie sprawę, że palenie ma wpływ na mikroflorę pochwy, a świadomość ta spadła o 5 punktów w porównaniu z rokiem 2025. Co więcej, jedynie 45% kobiet wie o powiązaniu między mikroflorą jelitową a mikroflorą pochwy – odsetek ten pozostaje niezmienny od roku 2025. Tylko co piąta kobieta zdaje sobie sprawę z ochronnego wpływu tabletek estrogenowo-progestagenowych na mikrobiotę (21%; –1 punkt w porównaniu z rokiem 2025).
- **Świadomość kobiet na temat konsekwencji zaburzeń równowagi mikroflory pochwy związanych z ciążą jest niska.** Tylko 37% osób zdaje sobie sprawę z wpływu porodu (naturalnego lub przez cesarskie cięcie) na mikrobiom jelitowy noworodka, co stanowi spadek o 4 punkty w porównaniu z rokiem 2025. Ponadto wiedza kobiet na temat skutków zaburzeń równowagi mikroflory pochwy jest ograniczona: jedynie niewielka część z nich zdaje sobie sprawę z wpływu takich zaburzeń na ryzyko poronienia lub powikłań w trakcie ciąży (49%) oraz na ryzyko przedwczesnego porodu (45%).



2. Luka w zakresie wytycznych nadal istnieje: kobiety chcą uzyskać odpowiedzi dotyczące mikroflory pochwy – jednak zbyt mało z nich otrzymuje praktyczne porady

- **Wskazówki od ginekologów są nadal zbyt ograniczone; większość kobiet otrzymała od nich niewiele informacji.** Tylko 36% respondentek przypomina sobie, że otrzymało wyjaśnienie dotyczące mikroflory pochwy i jej funkcji (–1 punkt w porównaniu z rokiem 2025). Tylko 40% respondentek otrzymało informacje na temat znaczenia utrzymania równowagi mikroflory jelitowej, a taki sam odsetek otrzymał praktyczne wskazówki w tej kwestii, co stanowi spadek o 2 punkty w porównaniu z rokiem 2025.
- **Kwestie zdrowia intymnego nadal nie są w wystarczającym stopniu poruszane podczas konsultacji medycznych.** Tylko 47% kobiet twierdzi, że otrzymało wskazówki dotyczące właściwego sposobu higieny okolic intymnych. Ponadto wpływ produktów do higieny intymnej oraz innych artykułów, takich jak podpaski higieniczne i kubeczki menstruacyjne, na mikroflorę pochwy, omówiono z mniej niż połową z nich (odpowiednio: 47% i 42%).
- **Wciąż istnieje pilna potrzeba lepszej edukacji pacjentów i komunikacji we wszystkich tych obszarach. Poza tym zapotrzebowanie na informacje jest jednoznaczne.** Aż 86% kobiet pragnie uzyskać od swoich lekarzy więcej informacji na temat mikroflory pochwy i jej wpływu na zdrowie (+1 punkt w porównaniu z rokiem 2025).
- **Niektóre kobiety przyznają jednak, że rozmowa z ginekologiem na temat kwestii związanych ze zdrowiem intymnym może być trudna.** Dwie na pięć kobiet mają trudności z rozmową z ginekologiem na temat dyskomfortu podczas współżycia (41%), 31% – z omówieniem kwestii suchości pochwy, a jedna czwarta – z poruszeniem tematu infekcji dróg moczowych lub zakażeń wywołanych przez drożdżaki (23%).

3. Zachowania sprzyjające mikroflorze pochwy: częściowe wdrożenie; szkodliwe praktyki nadal nie zostały wyeliminowane

Chociaż niektóre zachowania ochronne są dobrze wkomponowane w codzienne nawyki kobiet, inne nadal nie są wystarczająco stosowane, a praktyki mające negatywny wpływ na mikroflorę pochwy utrzymują się.

- Trzy na cztery kobiety regularnie noszą bieliznę bawełnianą (74%), a 69% unika stosowania dezodorantów lub sprayów higienicznych w okolicach intymnych.

- **Jednak inne zachowania ochronne nie są tak powszechnie stosowane:** 44% respondentek twierdzi, że używa niezawierających mydła środków do mycia okolic intymnych (kilka razy w tygodniu), a tylko 32% śpi bez bielizny (kilka razy w tygodniu).
- **Ponadto niektóre szkodliwe praktyki są nadal powtarzane.** 58% kobiet co najmniej raz w tygodniu myje ciało co najmniej dwa razy dziennie, a ponad połowa (56%) w przypadku wystąpienia podrażnienia, swędzenia lub pieczenia decyduje się na samoleczenie zamiast skonsultować się z lekarzem. Ponadto 28% kobiet co tydzień stosuje irygacje pochwy.

4. Wiek: kluczowy czynnik wpływający na zrozumienie i ochronę mikroflory pochwy

Również w tym roku kobiety w wieku 60 lat i starsze są najgorzej poinformowane i najmniej świadome na temat mikroflory pochwy. Jednak te starsze kobiety nadal stosują środki mające na celu ochronę mikroflory pochwowej.

- **Świadomość na ten temat pozostaje znacznie niższa wśród starszych kobiet:** tylko 16% kobiet w wieku 60 lat i starszych wie dokładnie, czym jest mikroflora pochwy, w porównaniu z 23% ogółu kobiet.
- **W kilku obszarach występują znaczne luki w wiedzy.** Na przykład tylko 50% kobiet powyżej 60. roku życia zdaje sobie sprawę, że pochwa ma zdolność do samooczyszczania (w por. z 57% wszystkich kobiet). Mniej osób zdaje sobie sprawę, że palenie tytoniu może wpływać na mikroflorę pochwy (45% w por. z 50%). Podobnie jak kobiety z innych grup wiekowych, wykazują one mniejszą świadomość wpływu sposobu porodu na mikrobiotę noworodka (31% w por. z 37%) oraz potencjalnego działania ochronnego preparatów estrogenowo-progestagenowych na mikrobiotę pochwy (18% w por. z 21%).
- Ponadto w tej grupie wiekowej odnotowuje się mniejszą świadomość potencjalnego wpływu zaburzeń równowagi mikrobioty na choroby przenoszone drogą płciową (62% w por. z 67%), płodność (44% w por. z 53%), ryzyko poronienia i powikłań ciążowych (39% w por. z 49%) oraz ryzyko porodu przedwczesnego (35% w por. z 45%).
- **Jednak wśród kobiet w wieku 60 lat i starszych świadomość niektórych kluczowych zagadnień jest stosunkowo wysoka:** 71% kobiet wie, że antybiotyki mogą zaburzać równowagę mikroflory pochwy – odsetek ten jest wyższy niż wśród młodszych kobiet (60% w grupie wiekowej od 25 do 34 lat); 61% zdaje sobie sprawę, że mikroflora pochwy każdej kobiety jest niepowtarzalna (w por. z 64% wśród wszystkich kobiet); a 54% rozumie, że ulega ona zmianom od dzieciństwa aż do menopauzy (w por. z 56% wśród wszystkich kobiet).



- **Kobiety w wieku 60 lat i starsze zgłaszają stosowanie kluczowych nawyków, które mają korzystny wpływ na mikroflorę pochwy.** Większy odsetek kobiet regularnie nosi bieliznę bawełnianą (80% w por. z 74% ogółem) oraz unika stosowania dezodorantów w okolicach intymnych (77% w por. z 69%). Większość kobiet powstrzymuje się również od irygacji pochwy (61% w por. z 56% wszystkich kobiet).
- **Jednak niektóre nawyki nie są konsekwentnie lepsze od średniej:** tylko 46% kobiet stosuje niezawierający mydła płyn do higieny intymnej kilka razy w tygodniu (w por. z 44% ogółu), a 28% myje ciało kilka razy dziennie – co jest nawykiem, który może zaburzyć równowagę mikroflory pochwy (w por. z 25% ogółu).
- **Jeśli chodzi o ginekologów, kobiety w wieku 60 lat i starsze rzadziej przypominają sobie otrzymanie informacji na temat mikroflory pochwy.** Tylko trzy kobiety na dziesięć otrzymały informacje na temat znaczenia utrzymania równowagi mikroflory (29% w por. z 40% ogółem), 28% – na temat zachowań sprzyjających tej równowadze (w por. z 40%), a tylko jedna na cztery otrzymała wyjaśnienie, czym jest mikroflora pochwy i jakie pełni funkcje (25% w por. z 36%). W tej grupie wiekowej kobiety otrzymały również mniej wskazówek dotyczących odpowiednich praktyk w zakresie higieny intymnej (39% w por. z 47%) oraz wpływu produktów do higieny intymnej na mikroflorę pochwy (38% w por. z 47%).

Młode kobiety: nadal mają większą świadomość na temat mikroflory pochwy, jednak nie zawsze przekłada się to na zachowania sprzyjające tej mikroflorze. Podkreśla to potrzebę przekształcenia tej świadomości w trwałe nawyki sprzyjające zdrowiu, które pozwolą zachować równowagę mikroflory pochwy.

- Kobiety w wieku od 25 do 34 lat częściej (31%) wiedzą dokładnie, czym jest mikroflora pochwy, w por. z zaledwie 23% wśród wszystkich kobiet.
- **Świadomość dotycząca niektórych kluczowych zagadnień jest stosunkowo wysoka.** Są one bardziej świadome zdolności pochwy do samooczyszczania (61% w por. z 57% w całej populacji) oraz lepiej rozumieją wpływ sposobu porodu na mikrobiom jelitowy noworodka (44% w por. z 37%). Ponadto kobiety te są lepiej poinformowane na temat wpływu zaburzeń równowagi mikroflory jelitowej na płodność (58% w por. z 53%) oraz ryzyka poronienia lub powikłań w ciąży (53% w por. z 49%).
- **Nadal jednak istnieją znaczące luki w wiedzy:** choć większość respondentek wie, że mikroflora pochwy pełni funkcję bariery chroniącej przed mikroorganizmami chorobotwórczymi, poziom świadomości w tym zakresie jest niższy od średniej (60% w por. z 64%), a taki sam odsetek respondentek rozumie, że antybiotyki mogą zaburzać równowagę mikroflory pochwy – co również plasuje się poniżej ogólnej średniej (60% w por. z 69%).



- **Kobiety w wieku od 25 do 34 lat twierdzą, że otrzymują więcej informacji od ginekologów niż inne kobiety.** Podczas konsultacji kobiety te uzyskały więcej informacji na temat znaczenia utrzymania równowagi mikroflory pochwy (48% w por. z 40% wśród wszystkich kobiet), na temat korzystnych zachowań niezbędnych do utrzymania tej równowagi (49% w por. z 40%) oraz na temat charakteru i funkcji mikroflory pochwy (46% w por. z 36%). **Liczyby te nadal nie stanowią jednak większości, co wskazuje, że edukacja prowadzona przez ginekologów ma wciąż ograniczony zasięg.**
- Kobiety te częściej wspominają również, że ginekolodzy udzielali im wskazówek dotyczących higieny intymnej (53% w por. z 47% w całej populacji), ostrzegali je przed wpływem produktów do higieny intymnej (53% w por. z 47%) oraz innych produktów higienicznych, takich jak podpaski i kubeczki menstruacyjne (48% w por. z 42%), na mikroflorę pochwy. **Po raz kolejny, choć wyniki te są lepsze od średniej, pozostają one jedynie umiarkowane – zaledwie mniej więcej połowa kobiet otrzymuje tego rodzaju porady.**
- **Pomimo większej świadomości i nieco większego wsparcia ze strony ginekologów dwa szkodliwe zachowania nadal występują częściej niż w przypadku ogółu kobiet:** 36% kobiet regularnie stosuje dezodoranty lub spraye higieniczne w okolicach intymnych (w por. z 25%), a 35% stosuje irygacje pochwy co najmniej raz w tygodniu (w por. z 24%). Ponadto wiele osób woli samodzielnie leczyć podrażnienia, swędzenie lub pieczenie w okolicach intymnych zamiast zgłosić się do lekarza (61% w por. z 56%).

BMI-26-29

Informacje o Biocodex Microbiota Institute

Biocodex Microbiota Institute to międzynarodowe centrum wiedzy poświęcone mikrobiocie. Instytut edukuje społeczeństwo i personel medyczny w zakresie znaczenia mikrobioty w kontekście ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia.

www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pl

Kontakt dla prasy Biocodex Microbiota Institute:

Olivier Valcke, dyrektor Biocodex Microbiota Institute
Global Microbiota Communication
+33 6 43 61 32 58
o.valcke@biocodex.com

Kontakt dla prasy Ipsos:

Etienne Mercier, **dyrektor ds. opinii i zdrowia** – Ipsos Public Affairs
+33 6 23 05 05 17
Etienne.Mercier@ipsos.com