

# Guide til dit UNDERLIV

## Derfor klør det forneden!

Hvorfor kradser, sviger og bløder det dernede? Er noget mon rivende galt? Bliv kløgere på, hvad der er los på underetagen, når Woman og gynækolog Christine Felding her guider dig rundt i de typiske underlivslidelser. Og læs også, hvordan du får dit underliv tilbage i tiptop form

d. 04.10.07 - 24.10.07

Side 70-72

## DET KLØR

**SVAMP** Der kan være flere grunde til, at du er ved at gå amok over kløe i underetagen, men oftest skyldes det svamp. Svamp opstår typisk efter en penicillinur eller op til din menstruation. Den gør din kusine ildrød og hævet og giver tykke, hvide belægninger samt et hytteostagtigt udflåd. **Hvad gør du?** Svamp er ikke farligt - bare døddirriterende. Heldigvis kan du ret nemt få bugt med den ved at drøne på apoteket og købe Canesten-creme eller -piller i håndkøb. Bedst er det dog at gå til din læge. Her kan du nemlig få en supereffektiv endags-pillekur. Er du meget plaget af svamp, kan du forebygge det ved at skære ned på de søde sager i kosten.

**EKSEM** Helt almindeligt eksem kan også irritere kusinen. Det viser sig som et tørt område, som er let hævet og forkradset, og det skyldes typisk den sæbe, det vaskemiddel eller de trusseindlæg, du bruger.

**Hvad gør du?** Prøv at skifte vaskepulver- eller sæbemærke. Og drop trusseindlægget. Rigtigt mange kvinder bruger det, men fordi det er proppet med lugt- og fugtjernende stoffer, gør det livet uheldt for dit underliv.

**LICHEN SCLEROSUS** Denne lidelse har du måske aldrig hørt om. Men der er faktisk en del kvinder, der støder på den. I de første stadier ligner det svamp. Men kløen og den sviende fornemmelse bliver værre, og skeden bliver helt hvid og begynder efterhånden at skrumpes ind! Ja, i nogle tilfælde er det endda så grelt, at skedeindgangen lukker sig helt. Og det er utroligt smertefuldt - især under sex. Til gengæld er lidelsen ikke smitsom.

**Hvad gør du?** Hvis du ikke kan få bugt med din svampeinfektion, kan det være fordi, du har *Lichen Sclerosus*. Har du mistanke om det, så gå til din læge, og bliv behandlet med binyrebarkhormon.



Dette ønsker du dig ikke til jult! Lichen Sclerosus kan heldigvis behandles

## JEG PLETBLØDER

**FORKERTE P/PILLER** Hvis du oplever provokerede blødninger i tiden mellem dine menstruationer, og du samtidig er p-pillebruger, så er det sikkert ikke nogen frygtelig sygdom, der har ramt dig. Det kan meget vel skyldes dine p-piller, der sikkert indeholder en meget lav dosis hormon - som de fleste p-piller i dag gør. Måske er det for lidt til dig, og derfor pletbløder du.

**Hvad gør du?** Lad din læge undersøge dig. Ser alt fint ud på underetagen, så prøv at skifte til et p-pillemærke med højere hormonindhold.

**SÅR PÅ LIVMODERHALSEN** Din pletblødning kan også skyldes et lille sår på livmoderhalsen, som kan være opstået på grund af p-piller. P-pillerne kan nemlig give din slimhinde en lidt anden overflade, og det kan give et lille sår eller en slags rød plet.

**Hvad gør du?** Hvis lægen finder, at det er et sådant sår, der er årsagen, er der flere muligheder for behandling - blandt andet kan såret relativt nemt fryses, brændes eller pensles væk.

**ATYPISKE CELLEFORANDRINGER** Bløder du, når du har samleje, kan årsagen være atypiske celleforandringer i livmoderhalsen. De skyldes ofte betændelse.

**Hvad gør du?** Nogle celleforandringer kan være forstadier til livmoderhalskræft, og derfor skal du få tjekket hos lægen, hvorfor du bløder. Celleforandringer, der skyldes betændelse, vil gå væk af sig selv eller med antibiotika. Er celleforandringerne derimod tydelige, fjernes et stykke væv fra livmoderhalsen ved et lille indgreb kaldet en keglesnitoperation. Det kurerer langt de fleste, inden det udvikler sig til kræft.

## MIT UDFLÅD ER UNORMALT

**BAKTERIEL VAGINOSE** Hvis dit udflåd er tyndt og gulligt, lugter lidt af fisk, og der er ret meget af det, kan det skyldes *bakteriel vaginose*. Det betyder, at din skede er i ubalance. Hvorfor den er det, er svært at sige - nogle underliv er mere modtagelige over for denne bakterie end andre.

**Hvad gør du?** Du kan få dit underliv i balance ved at gå til lægen eller selv måle din pH-værdi dernede - for eksempel med en Vivag Colnrol-hjemmetest, som er et bind med en indikatorstrimmel, der opfanger din pH-værdi. Den skal helst ligge lavere end 4,5. Gør den ikke det, kan du få den med en antibiotikakur. Du kan desuden forbygge *bakteriel vaginose* med mælkesyrebakterier. Dem kan du få som stikpiller på apoteket eller i helsebutikken.

**KLAMYDIA** Danmarks mest udbredte kønssygdom, klamydia, er svært at opdage, og derfor går mange rundt med den uden at vide det. Måske opdager du den først, hvis du har problemer med at blive gravid - klamydia sætter sig nemlig i æggelederne. Vil du gerne opdage den inden da, kan et tegn være, at dit udflåd ændrer sig i farve eller konsistens.

**Hvad gør du?** Har du mistanke om klamydia, så gå til lægen, og bliv podet. Er testen positiv, kommer du på en hurtig antibiotika-kur. Og ja du har nok hørt det før, men vil du helt undgå at få klamydia, så brug kondom, når du har sex især hvis hverken du eller din nye kæreste er blevet testet for kønssygdomme. Det skylder du dit underliv - ja, dit liv i det hele taget.

**SVAMP** Har du hytteost-agtig udflåd, kan det også være tegn på Svamp. Læs mere under afsnittet *Det klør*.

"Er dit underliv hjemsøgt af en fæl, rådden lugt, som er opstået efter sidste gang, du havde din mens?"

## MIT UNDERSTEL LUGTER

**BAKTERIEL VAGINOSE** Et sundt underliv lugter ikke. Så har det en fiskeragtig lugt, skyldes det sandsynligvis *gardnerella*-bakterien, som skaber ubalance i underlivet - *bakteriel vaginose*. Læs mere under afsnittet *Mit udflåd er unormalt*.

**GLEMT TAMPON** Er dit underliv hjemsøgt af en fæl, rådden lugt, som er opstået efter sidste gang, du havde din mens? Så har du muligvis glemt noget. Det er nemlig ikke ualmindeligt, at kvinder glemmer at fjerne en tampon. Og efter tre uger er det ikke just blide blomsterner, der siver ud af dit understelt!

**Hvad gør du?** Start med at tjekke, om det kunne være din glemsomhed, der er årsag til lugten. Er det ikke det, så kontakt lægen, og bliv undersøgt. FINDER du selv tamponen laaang tid efter, at du satte den op, så lad være med at panikke. For selv om du nok har hørt om lidelsen *Toksisk Chok Syndrom*, der kan opstå, når du bruger tampon, er den uhyre sjælden. Men for din egen skyld så vær alligevel omhyggelig, når du bruger tampon.

**STRESSINKONTINENS** Synes du, at understellet lugter af tis, så er det ikke nødvendigvis din egen skyld. Måske lider du ligesom en del andre yngre danske kvinder af *stressinkontinens*. Det betyder, at du lækker en lille smule, når du for eksempel nyser, hoster løber eller griner, og derfor får du en ret ubehagelig lugt forneden

**Hvad gør du?** Der findes ingen hurtig medicinsk løsning på dit problem, så du må selv i gang med at træne dit underliv til at holde på vandet. Lige før et host så prøv for eksempel at lukke om tildarmen. I pjecen *Kniber det med at holde tæt?*, som fås hos lægen, kan du finde flere knibeøvelser.

## DET SVIER, NÅR JEG TISSER

**BLÆREBETÆNDELSE** Tisser du hele tiden og tisser du "glasskår"? Så kan der være, at du ligesom rigtig mange kvinder - har blærebetændelse. Hvorfor nogle får det hele tiden, mens andre aldrig får det, vides ikke. Men har du lige fået en ny partner, kan det være en af årsagerne.

**Hvad gør du?** Blærebetændelse behandles med antibiotika, så gå til lægen, få en recept, og drik ellers masser af vand. Har du samtidig høj feber, skal du ringe til vagtlægen - blærebetændelse kan i værste fald udvikle sig til nyrebækkenbetændelse. Vil du tage kampen op mod blærebetændelsen på forhånd, så drik tranebærsaft eller Haiprex, der gør urinen sur. Et andet råd er at tisse, lige efter du har haft sex.



Værsgo og spis: Tranebær kan forebygge blærebetændelse

## JEG KAN MÆRKE EN "DIMS"

**KONDYLOMER** Hvis du opdager en eller flere små gevækster i området omkring skede eller endetarm, kan det meget vel være *kondylomer*, også kaldet *kønsvorter*. Det er en kønssygdom, som minder meget om finger- og fodvorter. Vorterne kan ikke gøre dig steril, og mest af alt er de ulækre. Men fordi de smitter meget nemt og i enkelte tilfælde kan give celleforandringer, der kan udvikle sig til kræft, skal du være opmærksom og få kønsvorterne behandlet.

**Hvad gør du?** ved lægen kan du enten få fjernet vorterne ved en operation eller få smøret til at smorte dem med. Vil du undgå vorterne en anden gang, så er kodeordet kondom - under hele samlejet



Små gevækster omkring skeden kan være kønsvorter

## BUMS/TALGKNOP/ÅREKNUDE

Dimsen kan nu også være en af de ting, der kan findes alle mulige andre steder på din krop, for eksempel en bum, en tilstoppet talgknop eller en åreknude.

**Hvad gør du?** Bumsen går væk af sig selv, talgknoppen kan du få lægen til at tømme, og åreknuder behøver du ikke gøre noget ved. Det er ikke farligt, men generer de dig, kan du godt få dem fjernet.

**CYSTER** Er dimsen relativt stor og væskefyldt, kan det være en cyste. Cyster er ret svære at opdage, da de ofte sidder indvendigt i underlivet. Men cyster kan også sætte sig ved skedeindgangen. Årsagen er ofte, at en kirtel er stoppet til. Det giver betændelse, og bliver den ikke behandlet, udvikler cysten sig til en egentlig byld.

**Hvad gør du?** Udvendige cyster er ret nemme at behandle. Lægen skærer simpelthen hul på bylden og tømmer den for væske. Samme princip bruges indvendigt selv om det er lidt mere kringlet at komme til.

**HERPES** Finder du en hel hær af små væskefyldte blærer, er det med stor sandsynlighed *herpes*. Ligesom *herpes* i eller på munden (forkølelsessår) er førstegangsudbruddet værste. Først klør og svier det lidt, men det er oftest først, når blærene viser sig, at du opdager problemet.

**Hvad gør du?** *Herpes*-virus er ikke farligt, men det er klart nemmest at få bugt med, hvis du sætter hurtigt ind. Gå derfor til lægen med det samme, så du får mistanke. Du kan smøre det med en særlig salve, men mest effektivt er de piller, som lægen kan udskrive til dig. Har du haft *herpes* én gang, vil du altid have virusset i dig. Så hvad gør du? Du husker kondomet - især når du har *herpes* i udbrud. Det smitter som bare pokker.

"Myoser i musklerne i underlivet kan mærkes som en kvivskarp smerte under sex"

## DET GØR ONDT I UNDERLIVET

**LICHEN SCLEROSUS** Har du ondt i skeden under sex, kan det være *Lichen sclerosus*, der er på spil. Læs mere under afsnittet *Det klør*. Men brugen af p-piller, kan smerterne også skyldes, at dine slimhinder i området er tørre.

**Hvad gør du?** Tal med din læge om at skifte p-pillemærke, og brug samtidig glidecreme under sex. Ellers kan en lokal hormonbehandling også være en mulighed.

**BÆKKENBUNDSMYOSEN** Ligesom du kan have myoser i nakken, kan du have dem i musklerne i underlivet, og det kan sætter mærkes som en knivskarp smerte under sex. En del yngre kvinder tøjler disse smerter, som for eksempel kan komme af forkerte arbejdsstillinger.

**Hvad gør du?** Det handler om at styrke og udstrække musklerne. Hos lægen kan du få et træningsprogram, eller en målrettet underlivssmerter, eller du kan kontakte en fysioterapeut. Se for eksempel [gynobsklinikken.dk](http://gynobsklinikken.dk)

**VULVODYNI** Det er ikke så længe siden, at sygdommen *vulvodyni* blev kendt herhjemme. Det er en blanding af mange symptomer som kroniske eller regelmæssige smerter i underlivet under og eller samleje. Umiddelbart er det intet at se, da smerterne kommer fra de nerve-ender der sidder i underlivet.

**Hvad gør du?** Lidelsen er både svært at opdage og behandle. Men når lægen har konstateret, at du lider af *vulvodyni*, kan du få medicin, der får nerverne til at slappe af. Hvis det ikke hjælper, kan en operation måske fjerne smerten.

**VAGINISME** Smerter ved sex kan også skyldes lidelsen vaginisme. Symptomerne minder om *vulvodyni*, men skyldes ikke sarte nerve-ender. Anatomien er nemlig helt, som den skal være - det er i stedet noget psykisk, der udløser dem. Det kan være oplevelser som overgreb eller voldtægt.

**Hvad gør du?** Har du smerter ved sex helt uden grund, og bærer du rundt på tung bagage, bør du kontakte din læge. Han eller hun vil typisk sende dig videre til en psykolog eller sexolog, der kan hjælpe dig gennem terapi.

**ENDOMETRIOSE** Opstår smerterne især omkring menstruation eller ægløsning, kan det være, at du lider af *endometriose*. Det er en underlivssygdom hvor væv fra livmoderen samler sig i klumper andre steder i kroppen. Cirka to-fire procent af alle kvinder udvikler *endometriose* i løbet af livet. Nogle har stort set ingen gener, mens andre har store smerter og meget svært ved at blive gravide.

**Hvad gør du?** Har du mistanke om endometriose, så fortæl det til lægen. Sammen kan du så beslutte hvilken behandling - operation, medicin eller hormoner - der er bedst for dig.

## EKSPERTEN

Christine Felding er speciallæge i gynækologi og opstetrik (kvindesygdomme og fødselshjælp) og driver to klinikker i Rungsted og i Skodsborg. Læs mere på [felding.dk](http://felding.dk)



## Gynækologens råd til et sundt underliv

- Vask underlivet med vand og sæbe. Men lad være med at spule indvendigt med bruseren - det ødelægger bakteriefloraen.
- Du kan sagtens bruge den samme sæbe, som du bruger til resten af kroppen - kun overfølsom hud kræver særlig intimsæbe.
- Drop trusseindlægget - det gør livet surt for dit underliv.
- Hold øje med ændringer i dit underliv, men lad være med at overtrekke. Et underlivstjek med celledækning hvert tredje år er passende.
- Bed din læge om en henvisning til et rundigt tjek hos en gynækolog, hvis du er meget bekymret for dit underliv.



Download PDF

-