

Der er hjælp at hente

Næsten halvdelen af alle kvinder omkring og efter overgangsalderen lider af tørre slimhinder. Desværre søger alt for få kvinder læge og beder om (læs: Forlanger) hjælp. Det er ærgerligt, for generne er tit nemme at behandle.

Af Gynækolog Christine Felding



Foto: Jon Rytter

Mange er ikke klar over, at op imod halvdelen af alle kvinder over 60 år har gener pga. tørre slimhinder i skede og nedre urinveje. Generne skyldes, at æggestokkenes produktion af det kvindelige kønshormon østrogen falder og til sidst helt forsvinder i forbindelse med overgangsalderen. Disse organer er nogle af legemets mest østrogenfølsomme, og manglen på østrogen gør, at slimhinderne i såvel skede som blære bliver tyndere og mindre elastiske, samtidig med at kirtlerne afgiver mindre sekret, så slimhinden derved bliver mindre fugtig.

Slimhinden bliver også mere modtagelig for infektioner, idet østroget normalt vil stimulere mælkesyrebakterierne til at holde pH-værdien stabil (sur), og en sur pH-værdi er effektivt mod betændelse af forskellig art. Den tynde slimhinde i urinvejene giver også anledning til øget vandladningstrang – når jeg skal, så skal jeg – og øger risikoen for blærebetændelse. Som tabellen viser, oplever en stor andel af 60-årige kvinder de forskellige gener. Når man lægger procenterne sammen, bliver det over 100, og det skyldes, at mange kvinder har to eller flere gener.

Urinvejsgenerne er hyppig vandladning, inkontinens (som oftest stress-inkontinens, der også kaldes anstrengelsesudløst ufrivillig vandladning) og tilbagevendende blærebetændelser.

Den slags gener er nemme at behandle, men det kræver, at man taler med sin læge om det, og det har mange kvinder desværre svært ved. Måske har nogle læger også svært ved at spørge ind til problemet, da kvinden ikke altid selv kommer frem med, hvorfor de egentlig har søgt læge.

”Generne i skeden består af kløe, svie, udflåd, pletblødninger, smerter ved samleje og tørhed – sandpapir-fornemmelse

Som gynækolog ser jeg flere kvinder i den aldersgruppe hver dag, og hvis de ikke selv siger noget, plejer jeg at spørge: ”Nå, hvordan har du det i bunden – med slimhinderne altså? Og hvad med din blære, har du problemer der?”

Det plejer at være som at trykke på en knap. Alle symptomerne vælter ud, og lettelsen er stor, fordi der nu sidder et menneske, som gider høre på problemerne, og som kan tage affære. Ofte er kvinderne blevet behandlet for ”svamp” pga. udflåd, eller de har selv fundet på at bruge glidecreme ved samleje. Problemerne bliver ikke mindre af, at manden, der som regel har samme alder, kan have rejsningsproblemer – det tager vi også lige en snak om.

Skedegenerne er kløe, svie, udflåd, pletblødning, tørhedsfornemmelser, smerter ved samleje – sandpapirfornemmelse. Blæregenerne er hyppig vandladning, inkontinens (som oftest stress-inkontinens – når jeg skal, så skal jeg) – samt gentagne blærebetændelser.

Begge dele skyldes som tidligere nævnt mangel på østrogen, som gør slimhinderne tynde og sarte og mindre elastiske. Det gælder såvel skede- som blæreslimhinde, og symptomerne bliver som regel værre med alderen.

Når man undersøger kvinderne, ser man en helt bleg, flad og tør slimhinde, ofte oversået med små røde prikker. Tit ses også en smule udflåd. Undersøgelsen er af samme grund ofte ubehagelig og til tider smertefuld. Når kvinden henvender sig pga. pletblødninger, bliver hun selvfølgelig også ultralydsscannet for at sikre, at blødningen ikke stammer højere oppe fra. Man kan her se slimhinden i livmoderen som en tynd streg, idet den heller ikke er påvirket af østrogen.

”Behandlingen er nem.

Da alle symptomerne skyldes mangel på hormonet østrogen, er det selvfølgelig naturligt at genoprette forholdene i slimhinderne til det normale igen med en lokal hormonbehandling. Hvis der ikke er andre gener i form af hede-/svedture eller andet, er det rationelt at behandle der, hvor problemet er – nemlig i skeden.

Jeg forklarer altid omhyggeligt, at det ikke er en kur, men en livslang behandling. Holder man op med behandlingen, går det ned ad bakke igen. Men alligevel oplever jeg ofte, når jeg ser kvinden et par år senere, at hun holdt op med behandlingen ved receptens udløb – ”jeg

troede ikke, jeg skulle tage flere, når der ikke var mere på recepten”.

Andre er holdt op, fordi en ”venlig” person har fortalt dem, at ”man får kræft af hormoner”, og det er der jo ingen, som vil rammes af. De får så (igen) forklaret, at de nuværende foreliggende undersøgelser ikke tyder på, at lokal østrogenbehandling giver øget risiko for udvikling af kræft, og at vi rent faktisk tilbyder brystkræftpatienter lokal hormonbehandling, hvis de har førnævnte gener.

Endelig skal man også vide, at slimhinderne ikke bliver normale i løbet af et par dage. Det har taget mange år at få dem til at se ud, som de gør nu, så der går nogle uger, før de begynder at se pæne ud igen, og alle gener er væk. Dette har ikke noget at gøre med, i hvilken alder man starter behandlingen. Det går nogenlunde lige hurtigt for yngre og ældre kvinder.

Selve behandlingen gives enten som vaginaltabletter, vagitorier eller en ring der sættes op i skeden. Vaginaltabletter tages først 14 dage i træk, derefter 1 vaginaltablet 2 gange om ugen som vedligeholdelse. I løbet af nogle uger vil slimhinderne blive normale igen, kvinden vil have en langt mere behagelig fornemmelse, og sex bliver en fornøjelse igen. Blæreproblemerne vil ligeledes aftage, samtidig med at blæreslimhinden bliver normal. Kvinden opdager, at hun får nemmere ved at holde på vandet, og at blærebetændelserne bliver færre.

Der er altså ingen grund til betænkelighed: Gå til din læge eller gynækolog, forklar om problemerne og bed om hjælp – den er der!