

Sådan får du et sundt (under)liv

Vores skede er vært for mange forskellige bakterier og gærsvampe, som normalt lever i en sund og harmonisk indbyrdes balance. Så længe balancen opretholdes, mærker vi ingenting – men den forrykkes hurtigt, og så får vi symptomer som kløe, svie og lugt. Se her, hvad du selv kan gøre.



Skeden har sit eget mikromiljø, som normalt bliver sundt domineret af omkring 20 forskellige gavnlige bakterier, især mælkesyrebakterier, samt hormonet østrogen. De gavnlige bakterier sørger nemlig for, at miljøet i skeden er for surt (lav pH-værdi) til, at betændelsesfremmende bakterier og svampe kan tage overhånd.

Men dette mikromiljø er også meget sart – der skal ikke ret meget forstyrrelse til, før de gavnlige bakterier kommer i undertal, og slimhinderne i skeden og den sarte hud omkring skedeåbningen reagerer med at hæve op, blive irriteret, klø, svie og i værste fald gøre ondt.

At have udflåd fra skeden er helt normalt, ja, det er faktisk sundt, for det er

tegn på, at slimhinden fungerer og har det godt. Udflåd er nemlig slimhindernes måde at befri sig for døde celler og bakterier, og på den måde beskytte sig mod infektioner på. Desuden fungerer udflåd som smøremiddel i forbindelse med sex.

Nogle kvinder har mere udflåd, andre har mindre, og fordi udflåddet påvirkes af hormoner, vil det ændre sig, både i takt med din menstruationscyklus, mens du er gravid – og i forbindelse med overgangsalderen. Medmindre du tager p-piller, kan du f.eks. ofte se på dit udflåd, hvornår du har ægløsning. Mens udflåd normalt er tyndt og gennemsigtigt eller let hvidligt eller gulligt, bliver det omkring ægløsning

mere slimet og klart. Desuden lugter normalt udflåd svagt syrligt.

Bliver udflåddet derimod gulligt, grønt eller brunligt, grynet eller begynder at lugte stærkt, er der noget galt, og du skal se at komme til lægen. Mens gavnlige bakterier og et stærkt immunforsvar holder infektioner i skeden på afstand, så virker menstruationsblod og sæd fremmende. Disse to „væsker“ er ekstremt basiske, dvs. de har en høj pH-værdi – og betændelsesbakterier og svampe stortrives i et basisk miljø. Også stress (nedsat immunforsvar), behandling med binyrebarkhormon, ensidige kostvaner, graviditet og langvarig sygdom gør dig mere udsat for skedeinfektioner.

BAKTERIELLE UBALANCER

– som skedebetændelserne også kaldes, skyldes som sagt at miljøet i skeden bliver for basisk. Hvad årsagen er til, at det sker, ved man reelt ikke – men her er en håndfuld af de 117 mulige årsager:

- Brug af spiral
- Rygning
- Skiftende partnere
- Menstruation
- Overgangsalder
- Klorvand
- Stort sukkerindtag
- Overdreven brug af trusseindlæg, tamponer og bind
- Stramtsiddende og syntetisk undertøj samt G-strengs-trusser
- Stress
- Mangel på intimhygiejne
- Overdreven intimhygiejne (for meget og for skrap sæbe)
- Medicin – f.eks. p-piller, antibiotika og migræne medicin
- Intimbarbering
- Hyppig og avanceret sex

(GEN)OPBYG ET SUNDT MILJØ

- Før og efter menstruationen kan du forebygge ved at tilføre skeden ekstra mælkesyrebakterier i form af stikpiller/vaginaltabletter.

- Spis mælkeprodukter syrnede med L. acidophilus hver dag – eller tag et tilskud af mælkesyretabletter (probiotika).
- Har du første reddet dig en infektion, skal den behandles med antibiotika! Men da antibiotika slår alt, hvad den møder af bakterier på sin vej, ihjel, er det uhyre vigtigt, at du både under og efter kuren sørger for at tilføre skeden rigeligt med mælkesyrebakterier. Enten via kapsler, som når skeden via tarmsystemet, eller som stikpiller.

BAKTERIE ELLER SVAMP?

90 procent af alle skedebetændelser skyldes enten betændelsesbakterier, parasitten trichomonas, svamp (f.eks. candida eller gardnerella), virus – eller en blanding.

Er der tale om en svampeinfektion, vil symptomerne være voldsom kløe og et udflåd, der som regel er grynet og ikke lugter. Hos nogle kvinder giver en svampeinfektion mere udflåd end normalt, hos andre medfører den tørre slimhinder.

Er der derimod tale om en bakterieinfektion, får mange kvinder et tyndt, gulligt udflåd, som kan lugte lidt "fiskeagtigt", især efter samleje. Det kan også klø lidt,

men slet ikke så udtalt, som når der er en svamp på spil.

ER DU TØR ?

Tørre slimhinder kan som sagt være et tegn på en svampeinfektion. Men er du på vej til, midt i eller over overgangsalderen, kan problemet også skyldes, at kroppen såvel som skeden i denne fase af livet gennemgår en række mærkbare forandringer. Bl.a. falder antallet af mælkesyrebakterier, og der sker et skift i miljøet, så det bliver mere basisk – og mere behageligt for betændelsesbakterier og gærsvampe at leve i. Endelig er kroppen jo i færd med at nedtrappe sin østrogen-produktion, hvilket betyder at slimhinderne i skeden bliver tyndere og mere udsatte for angreb.

Hos lægen kan du få recept på lokal østrogenbehandling enten i form af en ring, en stikpille eller en vaginalcreme. Ifølge gynækolog Christine Felding er de doser, der anvendes til lokal behandling i skeden ekstremt milde. Østrogenmængden til et halvt års lokal behandling svarer til østrogenmængden i 2½ tablet til behandling af hedeture, påpeger hun.

Desuden har dine slimhinder godt af omega-3-fedtsyrer og E-vitamin. Mange kvinder åbner faktisk bare en kapsel E-vitamin og smører skeden med indholdet.

GODE PRODUKTER

SaluFem vaginalgel er en flydende fugtighedsgel, som, når den kommer i forbindelse med huden og slimhinden i skeden, bliver fast – og dermed bliver „siddende“. Salufem intimcreme er en bakteriedræbende creme, du både kan bruge som glidecreme og kan bruge til at smøre på de ydre skamlæber, hvis de klør eller er irriterede. Det aktive stof i cremen indeholder tea tree oil.



Vivag er navnet på en hel serie af beskyttende intimplejeprodukter.

I serien kan du bl.a. få vaginalkapsler med mælkesyretabletter (godkendt som naturlægemiddel) og Vivag female intimate 2 in 1, som er en langtidsvirkende fugt- og glidegel.



Intima er navnet på en ny serie intimpleje-produkter, her er vaginal tabletter samt parfumefri sæbe.

Symbiolactis tyggetabletter med mælkesyrebakterier, probiotika.

