

LIVS STORE SERIE OM SUNDHED

# DIT SUNDE LIV

Hver måned går vi i dybden med din sundhed:

MARTS: UNDERLIVET

APRIL: OVERGANGSALDEREN

MAJ: HOLD VÆGTEN I BALANCE

JUNI: SOLEN OG DIN HUD

JULI: PAS PÅ HJERTET

AUGUST: STYRK RYGGEN

SEPTEMBER: BRYSTKRÆFT

OKTOBER: LET HOVEDPINEN

NOVEMBER: ALDRIG MERE STRESS

DECEMBER: DEN GODE SØVN

# Beskyt dit UNDERLIV mod 3 trusler

Virker tranebær eller uldne sokker mod blærebetændelse? A38 mod svamp? Og kan min bækkenbund blive lige så stærk som for 20 år siden? Få svarene fra gynækolog Christine Felding – og klar besked om, hvad der sker i dit underliv.

AF JETTE LÜTHCKE

## Tillykke!

Ja, du læste rigtigt. For mens vi vist godt kan blive enige om, at alderen trykker mange steder på vores ydre, så forholder det sig faktisk anderledes med det indre. Dit underliv kan være nøjagtig lige så ungt, som da du var 20 år. Det er det gode budskab fra gynækolog Christine Felding.

“Umiddelbart er der ingen forskel på en kvindes underliv, om hun er 20 eller 40 år. Selvfølgelig kan du se, om det er en kvinde, der har født børn og måske har gamle fødselsskader, hvor hun er blevet klippet og syet. Men har hun været flittig med sine knibeovelselser, vil der

ikke være nogen forskel. Jeg møder kvinder på 70 år, der har lige så gode bækkenbundsmuskler som kvinder på 20 år. De markante forandringer kommer med overgangsalderen,” fortæller Christine Felding.

Det er forskelligt, hvornår vi kommer i overgangsalderen, men for de fleste sker det i løbet af og slutningen af 40'erne. Forandringerne kommer, fordi æggestokkene holder op med at producere østrogen:

“Når du mangler østrogen, begynder livets forfald for at sige det lidt barskt. Det er æggene i æggestokkene, som danner østrogen, og

når de slipper op, begynder generne. Alt på kroppen bliver mere tørt og rynket. I ‘bunden’ forsvinder mælkesyrebakterierne, der oprettholder den normale flora, hvilket øger risikoen for ubalancer. Desuden bliver slimhinderne i urinrøret mere tørre, hvilket i nogle tilfælde kan medføre inkontinens.”

Christine Felding anbefaler, at du altid følger indkaldelsen til screening for livmoderhalskræft, og at du er opmærksom på, hvad der sker i dit underliv.

“Generelt kan du sige, at alt, der sker regelmæssigt, er ufarligt. For eksempel kan en

# Trussel 1: Svamp

‘Kært’ barn har mange navne, og svamp er et begreb, der ofte bliver brugt i flæng om både en reel svampeinfektion og en ubalance. De mest almindelige årsager er antibiotika, der ødelægger skedens normale bakterieflora, graviditet eller et stort forbrug af sukker. Symptomerne er kløe og rødligt udslæt i skeden og ved skedeindgangen. Alle kvinder har udflåd, der som regel er hvidligt eller gulligt og varierende i mængde efter din cyklus. Men hvis udflåddet ændrer sig, kan det være tegn på, at der er noget galt. Så bør du altid gå til lægen.

**Man skelner mellem svamp og bakteriel vaginose:**

**SVAMP:** ‘Rigtig’ svamp i skeden og på de ydre kønsorganer skyldes som regel gærsvampen candida. Det er en af de mest udbredte infektioner hos kvinder, og eksperter regner med, at mellem en fjerdedel og halvdelen af alle kvinder oplever det på et eller andet tidspunkt i deres liv. Candida behandles med svampemiddel i pilleform.

**BAKTERIEL VAGINOSE:** Bakteriel vaginose kan skyldes enten bakterier eller for høj surhedsgrad i skeden. Et sikkert tegn på det første er, hvis dit udflåd lugter af fisk. Behandlingen er antibiotika, der gives lokalt.

## Her er 3 ting, du skal holde dig fra!

Hører du til dem, der har et sart underliv, hvor du nemt får rødme, kløe og svamp, er her tre ting, du bør undgå:

### SÆBE MED PARFUME:

Du bør kun bruge rent vand eller en uparfumeret intimsæbe, da de lækre velduftende sæber kan udtørre den sarte hud omkring kønsorganerne.



### TRUSSER I KUNSTSTOFFER:

Fyld undertøjsskuffen med bomuldstrusser eller trusser med bomuld i skridtet, da kunststoffer kan genere huden.



### DAGLIG BRUG AF TRUSSEINDLÆG:

De fleste trusseindlæg er imprægnerede og nogle parfumerede, hvilket kan forværre irritation, rødme og kløe. Har du det ikke i forvejen, risikerer du at få det, hvis du er typen, der bruger trusseindlæg hver dag – bare sådan for en sikkerheds skyld.

Et stærkt underliv er en vigtig del af at føle sig sund.

regelmæssig pletblødning hver 14. dag være de første tegn på, at du er ved at komme i overgangsalderen. Uregelmæssige pletblødninger skal derimod undersøges nærmere, da det kan være et symptom på kræft.”



**Christine Felding** er speciallæge i gynækologi og obstetrik. Hun har arbejdet på forskellige hospitaler i Danmark og udlandet. Se mere på [felding.dk](http://felding.dk)



## Myte

Virker A38 mod svamp eller ubalance i skeden?

Ja! A38 er levende mælkesyrebakterier, der virker lige så godt som de stikpiller, du kan købe på apoteket. A38 er bare langt mere besværligt at bruge – og griser mere.

1 ud af 7  
kvinder rammes  
af inkontinens



Kilde: Inkontinensforeningen\*

## Trussel 2: Inkontinens

De fleste kvinder har vist på et tidspunkt prøvet at tisse ufrivilligt i bukserne – af grin eller under et hosteflip. Det er faktisk helt normalt, og du kan sagtens tisse en smule i bukserne en gang imellem, uden at der er grund til bekymring. Først hvis du lækker mere end otte gram i døgnet, kaldes det inkontinens.

Inkontinensforeningen regner med, at der findes omkring 350.000 inkontinente kvinder. I alle aldre. Det er meget skamfuldt at være inkontinent, og derfor søger mange kvinder desværre hjælp alt for sent. Hvis du oplever, at du ikke kan holde dig, bør du altid gå til lægen for at få en henvisning til en specialist. Er du i overgangsalderen eller på vej til det, kan det være forklaringen, men så gælder det om at finde den form for behandling, der hjælper dig. Det kan være medicinsk og/eller øget opmærksomhed på egne vaner.

Der findes to former for inkontinens: stress-inkontinens og urge-inkontinens.

### Stress-inkontinens:

Er du stress-inkontinent – eller anstrengelsesinkontinent, som det også hedder – lever du med frygten for at tisse i bukserne, hver eneste gang du rejser dig fra stolen, bevæger dig, hoster eller griner. Årsagen er ofte slappe bækkenbundsmuskler efter en fødsel. Men lidelsen kan også skyldes sygdom som bronkitis, hvor du hoster meget, visse former for medicin eller overgangsalderen, hvor østrogenmanglen kan svække muskler og led i bækkenbunden.

### Urge-inkontinens:

Er du urge-inkontinent – eller trang-inkontinent – fortæller din blære dig, at den skal tømmes her og nu og meget ofte. Det nytter ikke at sige til dig selv, at du sagtens kan vente, til du når toilettet rundt om hjørnet, for du kan ikke vente! Resultatet er, at du tisser på vejen derhen, eller mens du venter i en toilet kø. Urge-inkontinens skyldes som regel østrogenmangel, og ofte spiller psyken ind og forstærker følelsen af, at du skal tisse.

Det er tit meget skamfuldt ikke at kunne holde sig.

\*Tal beregnet ud fra Inkontinensforeningens oplysninger om, at 350.000 kvinder skammes at have inkontinens.

## Det er aldrig for sent at styrke bækkenbunden!

Bækkenbundsmusklen er cirka en centimeter tyk og er med til at holde underlivet (blære, livmoder og tarm) på plads, ligesom den sikrer, at urinrøret, skeden og endetarmsåbningen holdes lukket. For alle kvinder gælder det, at det aldrig er for sent at begynde at træne bækkenbundsmusklen.

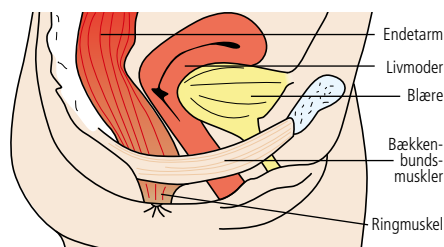
### SÅDAN GØR DU:

Knib, som når du holder på en prut. Knibet i bækkenbunden starter nemlig ved endetarmsåbningen. Du skal kunne mærke, både når du kniber, og når du slipper igen.

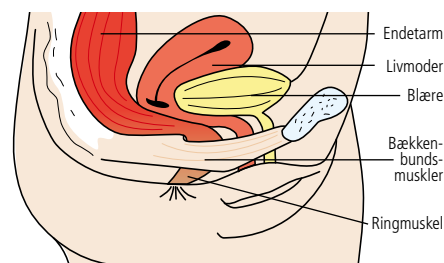
Målet er, at du kan holde et knib i 8-10 sekunder og kan gentage det 20 gange i træk.

Prøv at huske dig selv på øvelsen to-tre gange om dagen, og knib ellers altid, før du hoster og under træning.

#### Bækkenbund i hvile:



#### Bækkenbund ved knib, hvor du kan se, at musklen arbejder og lukker til ved endetarm og blære:



Læs mere på [fysio.dk](http://fysio.dk), hvor du også finder en pjece om bækkenbunden, og hvordan du passer på den.

## “Jeg føler mig lidt ulækker”

Når Helle Andersen (52) skal tisse, skal det være lige her og nu. Er toilettet optaget, eller går der for lang tid med at få tøjet af, tisser hun nemlig i bukserne. Helle lider af urge-inkontinens, og den skamfulde lidelse påvirker hele hendes liv.

“Det rokker ved min selvtillid, og jeg føler mig ikke så attraktiv mere. Vi har ikke spontan sex længere, for jeg skal altid lige vaske mig først. Faktisk føler jeg mig lidt ulækker, selv om jeg ved, at det kun er mig selv, der synes det – og ikke min mand.”

For cirka to år siden fik Helle fjernet sin hormonspiral, og nogenlunde samtidig begyndte hendes urge-inkontinens. Det betyder, at når hun skal tisse, skal det være her og nu, og der skal ikke være optaget på toilettet – ellers tisser hun i bukserne. Hvis hun er ude at handle eller på shopping med en veninde, planlægger hun sine toiletbesøg på forhånd, og hun har styr på, hvor i byen toiletterne findes.

“Hvis jeg skal i byen, tisser jeg, før jeg går. Men jeg skal også hele tiden planlægge turen, så jeg ved, hvor det næste toilet er. Og jo tættere jeg kommer på toilettet, desto mere skal jeg. Det er ikke som før, hvor jeg kunne gå og tænke på, at jeg nok snart skulle tisse. Her kommer trangen pludselig. Heldigvis er jeg ikke nået så langt, at jeg overhovedet ikke kan holde mig. Toilettet skal bare være inden for rimelig afstand,” siger hun.

### Tager friheden

Helle synes, at hendes inkontinens har taget friheden fra hende, fordi hun skal planlægge alt.

“Jeg har ikke samme frihed som før. Da jeg var yngre, skulle jeg bare huske mine p-piller, nu skal jeg huske hele medicinskabet. Især når jeg er ude at rejse, er det generende, fordi jeg jo ikke ved, hvor toiletterne er placeret. Jeg ved ikke, om inkontinensen decideret forhindrer mig i at gøre noget, men jeg går ikke så ofte lange ture. Jeg har også lært at tisse bag træer i skoven, hvilket jeg aldrig har kunnet fordrage – og stadig ikke kan. Jeg synes jo heller ikke, at jeg er så gammel, og det er måske det værste af det hele.”

For at være på den sikre side bruger Helle altid en eller anden form for bind, og hun er meget påpasselig med at skifte tøj og vaske sig grundigt. Hun er også klar over, at hendes tissetrang har en selvforstærkende effekt. Ligesom hendes opfattelse af sig selv:

“Det fylder meget i mit liv, men jeg er helt bevidst om, at noget af det også foregår oppe i mit hoved – at trangen til en vis grad er selvforstærkende,” fortæller hun.

Helle har allerede afprøvet forskellige behandlinger med varierende effekt. Hun er for øjeblikket i gang med at afprøve et nyt præparat, som hun håber kan afhjælpe hendes overaktive blære.

*Helle ønsker at være fuldstændig anonym, derfor er navnet opdigtet. Redaktionen kender hendes rigtige navn.*

## Trussel 3: Blære- betændelse

For mange kvinder er blærebetændelse et tilbagevendende problem. Betændelsen skyldes bakterier i blæreslimhinden, og har du én gang prøvet fornemmelsen af at tisse glassår, glemmer du den aldrig igen. Årsagerne til blærebetændelse kendes ikke altid – ud over østrogenmangel i forbindelse med overgangsalderen og den såkaldte ‘honeymoon-cystit’. Den sidstnævnte kan opstå, hvis du ikke har dyrket sex i et stykke tid og begynder på fornøjelsen igen. Mandens ‘fremmede’ bakterier kan simpelthen skabe uorden i din bakterieflora, så du får blærebetændelse.

### Sandt eller falsk om blærebetændelse?

#### Tranebærsaft hjælper mod blærebetændelse?

##### SANDT!

Uanset om du drikker tranebær som juice, saft, eller spiser det som kapsler, virker de små røde bær forebyggende mod blærebetændelse. De gør nemlig urinen mere sur og dermed mere modstandsdygtig over for bakterier. Effekten er stærkest fire-seks timer efter, du har drukket juicen. Har du imidlertid reddet dig en kraftig infektion, kan du næppe helbrede den selv.



#### Uldne sokker og varmt undertøj hjælper mod blærebetændelse?

##### SANDT OG FALSK!

Myten er svær at afvise eller bekræfte, fordi det ikke er videnskabeligt bevist, at kulde er årsag til blærebetændelse. Men der er dog rigtig mange, der mener, at der er en sammenhæng. Spørg en kvinde med tendens til blærebetændelse, og hun vil med garanti være overbevist om, at det varme tøj forebygger.



#### Du risikerer at få blærebetændelse, hvis du ikke tørrer dig forfra og bagud, når du har haft afføring?

##### FALSK!

Det er en vedholdende myte, der har fået vind i sejlene, fordi blærebetændelse ofte skyldes coli-bakterier. Men gynækolog Christine Felding mener, at ‘tørrerretningen’ reelt ingen betydning har, da området ikke er bakteriefrit i forvejen, og kvinder i generationer har tørrer sig den ‘forkerte’ vej uden at få blærebetændelse.

## “Jeg bliver bange hver eneste gang”

Smerterne kommer på et splitsekund. Og cirka hver tredje måned året rundt. Christina Lassen (44) er hårdt ramt af blærebetændelse og har efterhånden lært at tyde tegnene, så hun kan reagere, inden det bliver uudholdeligt.

“Det gør ulidelig ondt og er ganske forfærdeligt, mens det står på. Jeg føler mig fyldt som en spærreballon og skal tisse hele tiden, men når jeg går på toiletet, kommer der kun et par dråber. Sådan er det hele tiden.”

Kender du følelsen? Hvis du selv er en af de mange, der har haft blærebetændelse, kan du helt sikkert nikke genkendende til Christina Lassens beskrivelse. Blærebetændelse er et onde, og i Christinas tilfælde desværre et onde, hun skal i behandling med antibiotika for mindst hver tredje måned.

“Jeg har haft en endeløs række af blærebetændelser, siden jeg var 29 år. Første gang det skete, kom jeg hurtigt i behandling, men da jeg så fik blærebetændelse igen og igen, blev jeg undersøgt nærmere.”

Lægen fandt ud af, at hun led af en forsnævring på højre urinleder, så hun blev opereret, og alle regnede med, at problemet nu ville være løst.

“Det var det bare ikke! Der gik ikke mere end en måned, før jeg blev syg igen. Jeg er tilsyneladende bare en person, der har meget let ved at få blærebetændelse,” ræsonnerer Christina.

Hvor mange kvinder kender fornemmelsen af at tisse glasskår, lokaliserer Christinas smerter sig omkring nyrerne. Smerterne er ganske ulidelige og opstår så hurtigt, som når du knipser med en finger.

“Jeg bliver rigtig bange, når jeg mærker symptomerne. Bange for, at der denne gang er noget grueligt galt, så jeg skal opereres igen, eller for, at jeg en dag risikerer at miste en nyre. Når jeg ikke er syg, er jeg god til at

lægge bekymringen fra mig, men jeg har mine hyppige blærebetændelser med som et livsvilkår og er altid bevidst om risikoen,” fortæller hun.

#### Sin egen ekspert

Blærebetændelserne er blevet Christinas ufrivillige følgesvend, og hun gør alt, hvad hun kan, for at holde dem nede:

“Jeg drikker rigeligt, spiser tranebær som enten kapsler eller juice, går i brusebad efter sex og er altid opmærksom på at klæde mig varmt. Min søn spiller ishockey, og jeg har et ekstra tæppe omkring mig, når jeg er i skøjtehallen for at se ham spille. Jeg har også altid antibiotika med i toilettasken, når jeg rejser, og jeg sætter mig aldrig i spabade og varmtvandsbassiner.”

Efterhånden er Christina blevet ekspert i sin egen sygdom, og det kommer hende til gode, når hun skal argumentere med læger, der ikke kender hende. Hun ved nemlig, at jo hurtigere hun kommer i antibiotikabehandling, desto kortere bliver hendes sygdomsperiode.

“Jeg har oplevet vagtlæger være mistroiske over for mine symptomer, fordi stixen, der skal vise, om der er bakterier i urinen, ikke har vist noget. Så må jeg insistere på, at de undersøger urinen nærmere, for jeg ved jo, hvor hurtigt det accelererer. Og fordi jeg reagerer så hurtigt, hjælper antibiotikaen også hurtigt, så jeg sjældent er sygemeldt i mere end en dag. Jeg ved ikke, hvad der har startet denne lavine af blærebetændelser, men jeg ser sådan på det, at andre har noget andet, og jeg har så dette med som en livsbetingelse.”