PÅ TUR I UNDERLIVET

– ALT DET VI IKKE TALER OM

 Gitte Holm Stock, Scanpix

Deler du alt med dine veninder? Sikkert ikke! For det er bare ikke det mest oplagte at nævne ord som skedesvamp, herpes og udflåd hen over et glas rødvin. Ikke desto mindre kender de fleste af os til underlivets problemer, så det du ikke tør spørge veninderne om, giver vi dig svaret på her.

Ligesom vores underliv i visse situationer kan være vores bedste veninde, kan vi i andre tilfælde forbande det langt væk. For det er et sensitivt område, og der skal ikke altid ret meget til, før det viser sig fra sin grimme side. Og der er vel næppe den kvinde på denne jord, som ikke har været udsat for kløe, irritation, svamp eller ubehageligt udflåd, der ingen ende vil tage!
Det er de færreste, der decideret ser frem til et besøg hos gynækologen, for tanken om at sprede benene for en vildt fremmed, der tilmed også skal vurdere, mærke og inspicere ens underliv, kan for nogle kvinder forekomme en anelse grænseoverskridende.
Ikke desto mindre har landets gynækologer rigeligt at se til. Inden du alarmerer lægen, gynækologen og hospitalsvæsenet, hjælper vi dig i samarbejde med gynækolog Christine Felding til at blive lidt klogere på, hvad udflåd, pletblødninger og kløe egentlig betyder. For måske du bare kan nøjes med en tur på apoteket.

Pletblødninger

Pletblødninger kan have mange årsager og kan forekomme både med og uden p-piller eller spiral. Kommer blødningerne omkring ægløsning, er der umiddelbart ingen grund til at råbe vagt i gevær. Her vil man i mange tilfælde kunne afhjælpe problemet med en anden type p-piller. Kommer blødningerne derimod i forbindelse med sex, bør du blive undersøgt, da blødningerne kan være et symptom på celleforandringer. Ved undersøgelsen kan det vise sig, at pletblødningerne skyldes polypper, der sidder på livmodermunden. Disse kan dog nemt fjernes og er desuden ganske ufarlige. Alternativt kan det vise sig, at det er en graviditet, der skaber forstyrrelser og dermed også pletblødninger. Sidst, men ikke mindst bør man tjekke en ekstra gang, hvor blødningerne kommer fra, da hæmorider og irritation ved urinrøret også kan være årsag til blødninger.

Skedesvamp

Når det klør og svier i underregionen, skyldes det ofte skedesvamp, som kan være en lumsk genganger hos nogle kvinder, og som i visse tilfælde kræver flere måneders behandling. Svamp kan dukke op efter en penicillinkur, og spiser man meget sukker, kan det også være medvirkende til, at svampen udvikler sig og bliver værre. Har du svamp, bør du kontakte din læge og få ordineret medicin på recept, da håndkøbsmedicin mod svamp ofte kun virker dæmpende, men ikke direkte kurerende.
Svamp viser sig ofte ved kløe, svie og hytteostagtig udflåd, mens huden også kan være rød og hævet. Hvis svamp er til generel gene for dig, bør du opsøge en gynækolog, der kan hjælpe dig med den rette behandling.

Allergiske reaktioner

Man kan blive allergisk og få udslæt alle steder – også i underlivet. I rigtig mange tilfælde handler det om, at man har skiftet vaskemiddel, trusseindlæg eller sæbe, som kan have forårsaget allergiske reaktioner. Derfor bør du lige overveje, om dine indkøbsvaner har ændret sig, inden du tilkalder lægen. Har du fået en allergisk reaktion, der ikke lige går over af sig selv, bør du kontakte din læge, der kan hjælpe dig med medicinsk behandling. Generelt bør du dog sørge for, at du ikke får parfumerede produkter i nærheden af underlivet. Og oplever du blot en lettere kløe, kan Elizabeth Ardens Eight Hour Cream stærkt anbefales.

Udflåd

Det kommer i masser af nuancer, konsistenser og dufte, men ens for alle typer af udflåd er, at det sjældent er velkomment. Hvis udflåddet er grønligt eller lugter af fisk, er det tegn på en bakterie, der kan behandles medicinsk. Er det derimod tykt, gulligt og ildelugtende, kan det være tegn på gonoré, som dog sjældent ses nu til dags.
I visse tilfælde kan udflåddet inkludere en anelse blod og være så harsk og ildelugtende af råddenskab, at selv gynækologen må holde sig for næsen. Dette kan være et tegn på noget langt mere alvorligt, nemlig livmoderhalskræft. Er dette tilfældet, skal du straks i behandling.
… Og så er der de lidt mere pinlige årsager til udflåd. Nemlig en glemt tampon. Når den har siddet tre uger, uden man har opdaget det, og det efterhånden er ved at være tid til næste menstruation, dannes et tyndt og stinkende udflåd, som dog er ganske harmløst. Her er løsningen blot at fjerne den glemte tampon og lade kroppen rense ud.

Kløe

Oplever du kløe, kan det være svamp, men der kan også være tale om uventede gæster – nemlig fnat og orm. Fnat er en lille type mide, der oftest vil være til gene om natten, hvor de små hære af mider vågner op til dåd. Er man først blevet ramt af fnat, vil det kunne mærkes på hele kroppen, men hele familien vil højst sandsynlig også blive

Husk screeningen!

Hvert år konstateres der omkring 370 tilfælde af livmoderhalskræft, hvoraf halvdelen er under 45 år. Kvinder op til 26 år tilbydes en gratis HPV-vaccine, der beskytter mod livmoderhalskræft i 70 % af tilfældene, men er du over 26 år, står vaccinen for egen regning. Uanset om du er vaccineret eller ej, bør du blive screenet for livmoderhalskræft hver tredje år. Skulle du mellem vaccinerne alligevel opleve at have blødning efter sex, pletblødninger på skæve tidspunkter samt ildelugtende udflåd, bør du dog straks søge læge, så du kan komme livmoderhalskræften i forkøbet, hvis det er det, som har forårsaget uregelmæssighederne.

[Kilde: Kræftens Bekæmpelse]

ofre for miden, hvilket betyder hovedrengøring af hele hytten samt behandling med håndkøbsmedicin.
Orm er en anden sag, og kommer ikke fra underlivet, men derimod fra anus. Dog indtager de små orm et større område mellem benene, hvilket betyder, at det også kan klø ved skedeåbning og kønslæber. Orm behandles med en ormekur, som ordineres af lægen.
En tredje, dog mere sjælden årsag til kløe, kan være lichen sclerosus, som kan give kløe, svie og en brændende følelse især ved sex og vandladning. Herudover vil der ofte vise sig hvide områder omkring kønsdele og endetarmsåbning, og huden vil blive tyndere. En vævsprøve kan afgøre, om du har denne lidelse, som ikke kan kureres, men dog lindres medicinsk.

Blærebetændelse

Føles det, som om du tisser glasskår, og render du på toilettet i pendulfart, kunne det meget vel tyde på, at du har blærebetændelse. Blærebetændelse opstår oftest som resultat af, at bakterier fra tarmen har sneget sig op i urinrøret, men hos gravide kan det også opstå, fordi der kommer ekstra pres på blæren.
Blærebetændelseslignende symptomer kan dog også være tegn på, at man enten har klamydia, herpes eller gonoré. Om dette er tilfældet, kan du få afklaret med en test hos lægen.
Blærebetændelse og urinvejsinfektioner kan forebygges ved at drikke rigeligt med væske, så blæren skylles godt igennem. Herudover er det vigtigt, at du går på toilettet umiddelbart efter sex, da dette kan skylle eventuelle bakterier væk. Sidst, men ikke mindst kan en varm påklædning også virke beskyttende. ■

Christine Felding er speciallæge i gynækologi og obstetrik med klinik i Rungsted.

WELLNESS TIL UNDERSTELLET

Vil du øge helbredet i de nedre dele, findes der efter sigende metoder, der skulle virke. Chai Yok er en koreansk detox-behandling til understellet, hvor urtedampe renser ud, bekæmper infektioner, hæmorider, afhjælper kløe og meget mere. Behandlingen har været anvendt i mere end 600 år, og alt du behøver er de rette urter, en stol med hul i sædet eller bare et toilet.
Du blander selv urterne efter eget ønske. Rosmarin virker antiseptisk og rensende, lavendel har en afstressende effekt, og oregano og basilikum kan både sætte menstruationen i gang og afhjælpe menstruationssmerter. Har du svamp, kan du med fordel afprøve malurten, som virker som naturens eget antibiotika. Om det virker, vil vi lade være op til dig selv at vurdere – men det kan næppe skade.

Det skal du bruge:

- En stol med hul eller et toilet
- Friske eller tørrede urter. Den traditionelle Chai Yok består primært af malurt, bynke, oregano, lavendel, rosenblade, rosmarin og morgenfrue.
- 2 liter kogt vand
- En skål

Sådan gør du:

Kog vandet og hæld det op i en skål med en håndfuld tørrede urter eller en stor kop med friske urter. Lad den værste varme fortage sig og placér herefter skålen under hulstolen eller i toilettet og sæt dig godt til rette i ca. 10-20 minutter. Sørg for, at skålen slutter helt tæt til sædet, hvis du bruger hulstol, så du får fuldt udbytte af dampene.
God fornøjelse!

5 ANDRE TING, VI OGSÅ GERNE VIL UNDGÅ…

Klamydia

Klamydia viser sig sjældent via symptomer, og det formodes, at omkring 10 procent af alle unge under 25 år går rundt med sygdommen. Har man symptomer, kan det dog være svie ved vandladning samt udflåd. Sygdommen smitter gennem ubeskyttet sex og kan på længere sigt føre til sterilitet, hvis den ikke behandles.
Behandling: Antibiotika.

Herpes

Herpes i understellet er væskefyldte blærer, som mange af os kender det fra forkølelsessåret. Herpes smitter primært gennem sex, men kan også overføres ved fødslen, hvis moderen har udbrud på tidspunktet. Herudover kan herpes overføres via oralsex, hvis bidragyderen har et forkølelsessår.
Behandling: Herpes behandles med antivirale midler, når det kommer i udbrud. Man kan ikke vaccinere mod herpes.

Kønsvorter

Kønsvorter eller kondylomer er blomkålsagtige vorter, der sætter sig omkring skamlæber eller endetarm. Har du først fået kønsvorter, kan de dukke op med jævne mellemrum resten af livet, og de menes at kunne påvirke celleforandringer i livmoderhalsen.
Behandling: Kønsvorter kan klippes, fryses eller pensles væk – eller i særlige tilfælde laserbehandles. Dog er løsningen ikke altid permanent.

Fladlus

Fladlus er som lusene, vi kender fra børnehaven – disse vælger dog i stedet at gå efter kønsbehåring hos kvinder og øvrig kropsbehåring hos mænd. Fladlusene er ufarlige, men resulterer i en irriterende kløe på samme måde som almindelige lus.
Behandling: Luseshampoo eller creme mod lus.

Indgroede hår

Indgroede hår kommer som oftest som et resultat af hårfjerning, og føles i de fleste tilfælde blot som let irritation, men kan i værste tilfælde forårsage bylder. Forekomsten af indgroede hår kan forebygges enten ved jævnlig eksfoliering eller ved at vælge mere holdbare hårfjerningsmetoder som laser eller voks.
Behandling: Ved let irritation fjernes håret med nål eller pincet. Ved bylddannelse forsvinder bylden oftest i løbet af et par uger. Er det til stor gene, bør du søge læge.