

GENER FRA SKEDEN - UDFLÅD, BAKTERIEL VAGINOSE OG SVAMP

Hvad er udflåd?

Udflåd er slim eller væske (sekret), som holder skeden fugtig, og som hjælper med at rense og holde skeden ren. Udflåd er normalt svagt gulligt eller mælkehvidt og ses hos kvinder i alle aldre. Det produceres i skedens slimhinde (det hyppigste), i livmoderhalskanalen (ved seksygdomme) eller i de indre underlivsorganer (ved underlivsbetændelse).

Udflåd ændrer sig i løbet af din menstruationscyklus og efter samleje. Almindeligt udflåd lugter ikke. Har du kløe, svie og er dit udflåd gråligt, grønligt, vandigt eller skummende og lugter dårligt eller fiskeagtigt, kan der være tale om det, man kalder Bakteriel Vaginose (BV) eller skedekatar.

Hvad er bakteriel vaginose?

Bakteriel vaginose, også kaldet skedekatar, er ikke en sygdom men en ubalance i bakterierne i skeden og betyder, at der er for få af de gode mælkesyrebakterier. Tilstanden rammer ca. 1/3 af alle kvinder mellem 15-45 år på et eller andet tidspunkt, men den ses mere sjældent hos kvinder efter overgangsalderen.

Hvordan stiller vi en eventuel diagnose?

Mange kvinder tror fejlagtigt, at de har svamp, når de har "ændret" udflåd, og de bliver ofte behandlet for svamp uden den store effekt. Derfor er det vigtigt at gå til din egen læge, hvis du har symptomer. Lægen kan pøde eller mikroskopere udflåddet. Der er nemlig stor forskel på behandlingen af bakteriel vaginose og svamp.

Hvordan opstår bakteriel vaginose?

Nogle kvinder tørrer sig forkert, når de har været på toilettet. Du skal altid tørre dig forfra og bagud - aldrig omvendt. Hvis du tørrer dig bagfra og fremad, kan du komme til at tørre bakterier fra endetarmen op mod skeden og urinrøret. Det giver ildelugtende udflåd. Bakterier fra tarmen kan også komme ind i skeden under sex.

Hvad kan du selv gøre for at undgå bakteriel vaginose?

- Husk altid at tørre dig forfra og bagud, når du går på toilettet
- Undgå intimbarbering, fordi det kan sprede dine bakterier
- Brug undertøj af bomuld, så din hud bedre kan ånde. Undertøjet kan koges og derved dræbes bakterierne
- Undgå at bruge g-streng, da bakterierne kan kravle fra endetarmen til skeden
- Undgå unødigt brug af bind og trusseindlæg, da det samler de dårlige bakterier
- Husk at lade vandet og evt. skyl dig efter sex
- Brug en intimsæbe med lav pH-værdi og vask dig aldrig inde i skeden - kun udvendigt
- Begræns sukkerindtag, da højt blodsukker øger risikoen for ubalance i den vaginale mikroflora
- Undgå meget stramme bukser, da huden har svært ved at ånde, og der kan opstå ubalance
- Vær opmærksom på brug af antibiotika, da det kan ødelægge den naturlige balance i skeden
- Brug kondom ved samleje, fordi sæd er basisk og ændrer skedens naturlige pH-værdi

Hvilken behandling tilbyder vi mod bakteriel vaginose?

Vi tilbyder at pøde dig i skeden. Resultatet, som kommer nogle dage senere, vil afgøre, om du vil få tilbudt receptpligtig medicin.

Hvis du er plaget af tilbagevendende bakteriel vaginose, er det vigtigt at holde pH-værdien (surhedsgraden) i skeden lav ved fx at tilføre mælkesyrebakterier. Ofte kan mælkesyretabletter, -kapsler eller -stikpiller have en gavnlige effekt og genetablere din flora. Desværre kan bakteriel vaginose komme igen, og så kan det være nødvendigt at behandle med antibiotika.

Det bedste, du selv kan gøre, er at efterleve rådene ovenfor og evt. supplere med et dagligt tilskud af gode, vaginale mælkesyrebakterier.

Hvad skyldes svampeinfektioner?

Gærsvampen Candida Albicans er en del af floraen i skeden hos 1/3 af alle kvinder og er samtidig den hyppigste årsag til svampegener. Vokser denne - eller andre svampearter i skeden, skaber det ubalance i den naturlige bakterieflora og dermed en infektion.

Man skelner mellem ukomplicerede og komplicerede infektioner. De sidste er som regel forårsaget af andre Candida-arter eller forbundet med fx sukkersyge eller dårligt immunforsvar.

Graviditet, antibiotikabehandling, brug af p-piller og overdreven hygiejne kan give svampeinfektion. Andre gange er svampeinfektionen tilbagevendende og cyklusbetinget, hvilket vil sige, at infektionen dukker op ifm. menstruationen.

Hvilken behandling tilbyder vi mod svamp?

Tilbagevendende svampeinfektioner kan være vanskelige at kurere, men der er forskellige muligheder for medicinsk behandling og probiotika (naturlige mælkesyrebakterier), vi kan behandle med. Behandlingen afhænger af, hvor udtalt infektionen er.

Det kan være en fordel at tage mælkesyrebakterier forebyggende for at sikre, opbygge og vedligeholde en sund bakterieflora i skeden. Det styrker både bakteriemiljøet og dit immunforsvar i skeden, så du får modstandskraft overfor fx sygdomme og usunde bakterier. Du får bl.a. også lettere ved at blive gravid. Det vil også være positivt, hvis du kan minimere dit sukkerindtag, da svamp næres af sukker.

Hvor kan du læse mere?

Hvordan skal man vaske sig forneden?

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvordan-skal-man-vaske-sig-forneden>

Bakteriel vaginose

<https://www.netdoktor.dk/sygdomme/fakta/bakterielvaginose.htm>

Svamp i skeden

https://netdoktor.dk/sygdomme/fakta/svamp_skeden.htm

