



Tilbagevendende udflod/infektion i skeden

Tilbagevendende skedeinfektion skyldes ofte en kombination af skedekatar og skedesvamp, hvor behandlingen – ofte i form af en svampekure – kun har kureret symptomet, svampen, men ikke den underliggende ubalance i skedeslimhindens surhedsgrad.

Skedekatar er oftest forårsaget af udefra kommende irritation af din slimhinde. Årsager som du selv bør ændre for at undgå nye infektioner. Svampekure og antibiotika ændrer kun på skedens sammensætning af bakterier og svampe (normalt forekommende) i den periode behandlingen varer. Ændrer du ikke selv på omstændighederne kommer skedeinfektionen tilbage.

Mulige årsager til, at skedeslimhinden er i permanent ubalance kan du læse her:

Langvarige/kraftige blødninger.

Blod neutraliserer mælkesyren, så har du kraftige, langvarige eller uregelmæssige menstruationer, kan blødningernes vedvarende negative påvirkning af surhedsgraden skabe grobund for katar og senere svamp.

Da kobberspiraler ofte medfører kraftigere og længerevarende blødninger, er denne type spiral ikke hensigtsmæssig, hvis du har tilbagevendende skedeproblemer.

Her vil hormonspiralen **Mirena** være et mere hensigtsmæssigt alternativ.

P-pillebehandling uden månedlige pauser kan sammen med f.eks iSay (mælkesyre-kapsler til anvendelse i skeden) give slimhinden ro til at komme i balance.

Tal med din praktiserende læge om de forskellige behandlingsmuligheder.

Forkert brug af forkert sæbe.

De fleste hånd- og duschsæber, også de såkaldte hudneutrale, har en for skedeslimhinden uhensigtsmæssig surhedsgrad. Ønsker du at benytte sæbe i skedeåbningen, bør du anvende intimsæbe med korrekt surhedsgrad.

NB : Ikke alle intimsæber har den korrekte surhedsgrad – så husk at læse på flasken, pH skal ligge på 3,5 – 4.

Generelt er det bedst bare at bruge vand i det daglige til intimhygiejne.

Uhensigtsmæssig seksualpraktik.

Sædvæske er en af de kraftigst mælkesyreneutraliserende væsker i menneskekroppen, så hvis du har tendens til skedekatar (og svamp) bør du ikke efter samleje lægge dig til at sove med din mands sæd i skeden, men derimod skylle Dig med bruser eller eventuelt i en periode helt undgå, at din mand får udløsning i dig. Det kan også være en god idé at anvende en tube Lactal (ren mælkesyre, som fås på apoteket) i skeden, inden du lægger dig til at sove efter samleje.

Dyrker I analsex, er det vigtigt, at din mand benytter kondom, medens han er i din endetarm, således at han ikke fører bakterier fra endetarmen op i din skede.



Bind/Allergi/Irritation

Skedeslimhinden er ligesom hudoverflader modtagelig for allergisk reaktion. Så alt hvad der kommer i nærheden af skeden giver potentielt mulighed for allergisk reaktion/irritation. Sørg for at dine trusser vaskes i parfumefri vaskemiddel og brug ikke skyllemiddel. Alt hvad du bruger af bind/indlæg mm bør være testet for allergi.

For at give skedeslimhinden gode muligheder for at holde en normal surhedsgrad, er det ikke hensigtsmæssigt at anvende tampon (Tampax, OB eller lignende). Hvis du har tilbagevendende svamp, bør du derfor udelukkende anvende bind.

Øvrige forhold

Tætsiddende bukser, stramme trusser og hyppig brug af bind/trusseindlæg er med til at øge fugtigheden i skedeåbningen, hvilket opbløder huden og svækker dens modstandskraft over for infektioner. Men brug af trusseindlæg eller bind giver ikke i sig selv svamp eller katar.

Der er ikke fra et medicinsk synspunkt belæg for at tilråde i øvrigt sunde og raske kvinder med tilbagevendende svamp/katar omfattende diæter med udeladelse af sukker, hvidt brød, rødvin og deslige. En afbalanceret og fornuftig kost er tilstrækkelig.