VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Var rädd om dig…. 2
Bakteriell vaginos 3
Eksem/Psoriasis 4
Herpes, vad är det? 5
Svamp i underlivet 6
Kondylom 7
Lichen sclerosus (vitfläckssjukan) 8
Slidkatarr/Sköra slemhinnor 9
Vulva-dysestesi 10
Vulvavestibulit 11

Var rädd om dig….

Det sägs att kärt barn har många namn – underliv, vulva, rosengömma, slida, fitta, sköte, glädjekälla….. I Svenska Akademiens ordlista finns ordet snippa med sedan drygt ett år.

Budskapet med denna information är: Ta hand om din snippa!

(sedan kan man fundera över varför vi överhuvudtaget måste ha ett ”samlingsord” (jämför snoppen) för allt ”där nere”? Vi har ju redan olika namn: klitoris, inre och yttre blygdläppar, förgård, mellangård….)

Tips och råd som är viktigare än medicin
Först och främst: Tänk på att du har ett underliv som hela livet ska vara källa till glädje och omsorg och starka upplevelser!

- Flytningar har alla kvinnor, lite olika mycket i olika åldrar och under olika delar av menscykeln och graviditet. Därför kan du vänta lite innan nu behandlar flytningar. Ofta går de över av sig självt. Fortsätter de så att du blir blöt i underkläderna så är det dags att söka.

- Slidans slemhinnor rengör sig själva. Använd tvål och vatten endast utvändigt i underlivet. Vid torrhet kan du använd olja. (lägg på oljan och torka sedan av den innan du duschar, så skyddar du dig mot uttorkning och blir ren samtidigt).

- Ha bara skön sex. Samlag ska inte svida och göra ont. Det kan göra ont när huden kring slidmynningen är irriterad eller om man helt enkelt inte vill ha samlag. Då ska man avstå från samlag (men såklart inte från annat sex) för att undvika att hamna i en ond cirkel där sex bara blir obehagligt och besvärligt. Fuktighet bildas i slidan när kvinnan blir sexuellt upphetsad. Det kallas lubrikation och är precis lika viktigt som att mannen får erektion vid samlag.

- Använd kondom, som är det viktigaste skyddet mot könssjukdomar. De flesta könssjukdomarna syns inte, framför allt inte hos killar.

Bakteriell vaginos

Tillståndet är vanligt och förekommer i fruktsam ålder hos såväl gravida som hos icke gravida kvinnor. Orsaken till slidkatarr är störd bakterieflora i slidan, ofarligt men obehagligt.

Symtom
Sparsam till ökad flytning som luktar illa.
Lukten påminner om rutten fisk som kan kännas hela tiden eller förvärras efter samlag och under menstruation.

Det är lätt att förväxla symtomen med svamp och därmed felbehandla sig med receptfria svampmedel. Vid svampinfektion är flytningarna som regel luktfria och mer tjockflytande och klådan är dominerande. Bakteriell vaginos kan mycket väl förekomma samtidigt med svampinfektion.

Är bakteriell vaginos en könssjukdom?
En könssjukdom definieras som en smitta som sprids enbart via sexuell kontakt. Bakteriell vaginos klassas inte som en könssjukdom men den är sexuellt associerad, uppkommer ofta i samband med partnerbyte.

Behandling
Receptbelagda läkemedel i form av lokal behandling i slidan eller tabletter. Tillståndet är lätt att behandla men har tyvärr en tendens att återkomma, varför man oftast måste behandla sig flera gånger.

Vart vänder jag mig?
Om du upplever dina flytningar som ett problem bör du ta kontakt med din vårdcentral, (Klådmottagning finns på Kvinnokliniken i Lycksele och Skellefteå).

Eksem/Psoriasis

- är en inflammation i huden av okänd orsak
- kan finnas på olika delar av kroppen även i underlivet och runt analöppningen
- kan ge symtom i vilken ålder som helst

Symtom
Det vanligast symtomet är klåda ofta nattetid men också sveda på grund av sprickor. Huden kan ibland bli förtjockad och därmed spricka. Huden är extra känslig för värme och nötning.

Åkomman är kronisk, men med rätt behandling kan symtomen nästan alltid minska eller försvinna.

Behandling
1. För att motverka torrhet och irritation av huden använd bara barnolja till tvättning, se oljehygien. Smörj varje kväll med en mjukgörande kräm, till exempel vitt vaselin eller annan mjukgörare.

2. En stark kortisonkräm smörjs på i ett tunt lager på kvällen enligt det speciella behandlingsschema du får. Ibland kan kortvarig sveda som försvinner efter cirka 10 minuter uppstå.

3. Besvären kan komma tillbaka och behandlingen behöver då upprepas enligt tidigare schema.

Oljehygien
Vid alla typer av besvär från vulva (klåda, sveda, smärta) kan det vara klokt att undvika vatten, som verkar allmänt uttorkande. Tvätta dig istället med barnolja.

Stryk på oljan i underlivet och torka av den innan du duschar, så skyddar du dig för vattnet. Ska du bada eller simma, smörj in underlivet med vitt vaselin eller annan mjukgörare till exempel vaselin, Decubal eller Locobase.

Herpes, vad är det?

Herpesinfektion orsakas av herpes simplex virus, HSV som drabbar slemhinnor och hud. HSV 1 ger vanligen besvär runt munnen och HSV 2 runt könsorganen men det kan även vara tvärt om.

70 % av Sveriges vuxna befolkning har antikroppar mot HSV 1, 30 % har antikroppar mot HSV 2. Alla dessa bär således på viruset men de flesta är helt symptomfria.

Symtom
Förstagångsinfektion med HSV 1 sker vanligen under uppväxten. Ibland ger det blåsor i mun och svalg men det är lika vanligt att det sker utan symtom.

Förstagångsinfektion med HSV 2 kan ge ett besvärligt tillstånd med utbredda mycket smärtsamma blåsor, feber och allmän sjukdomskänsla men kan också vara symptomlös.

Återkommande symtomgivande infektioner utvecklar sig mycket olika hos olika människor. Ofta börjar det med en brännande känsla och därefter avgränsade blåsor som brister och ger vätskefyllda sår. Besvären går över på 3-7 dagar. Återfallen har en tendens att glesna för att till slut helt försvinna.

Viruset finns i blåsorna vid den primära infektionen. Därefter finns viruset lokalt i centrala nervknutar (sensoriska ganglier). När besvären återkommer finns virus åter ute i blåsorna. Ibland svämmar viruset ut på hud och slemhinneytor helt utan symtom.

Behandling
Det finns ingen behandling som tar bort viruset. Vid en besvärlig förstainfektion kan antiviral medicin förkorta sjukdomstiden om behandling startas tidigt i förloppet. Om besvären återkommer kan tidigt insatt antiviral medicin bromsa besvären. Vid besvärliga tätt återkommande återfall kan långtidsbehandling övervägas.

Smittorisk
Viruset smittar vid direktkontakt mellan slemhinnor vanligen kyssar eller samlag. Största smittsamheten föreligger vid besvär. Eftersom viruset kan svämma ut på huden helt utan symtom kan man inte veta när man är smittsam. Majoriteten smittas av partner utan symtom. Kondom ger ofullständigt skydd.

Graviditet
Om kvinnan redan har en herpesinfektion när hon blir gravid är detta snarast bra, då det ger antikroppar vidare till barnet.

Svamp i underlivet

Jästsvampinfektion orsakas av en mikroskopisk svamp som kommer från dig själv. Normalt finns alltid jästsvamp i mag/tarmkanalen, munnen och i slemhinnorna i underlivet, utan att ge dig besvär.

Du kan inte bli steril av en jästsvampinfektion. Infektionen är ytlig. Den finns bara på slemhinnorna och huden och går inte på djupet.

Varför får man jästsvampinfektion?
Jästsvampen är beroende av det kvinnliga könshormonet östrogen därför drabbas kvinnor i barnafödande ålder oftare än äldre kvinnor. Kvinnor som behandlas med antibiotika drabbas i 15 % av fallen. Jästsvampinfektion uppkommer också lättare under en graviditet samt hos kvinnor med nedsatt immunförsvar till exempel diabetiker. Jästsvampinfektion kan mycket väl förekomma samtidigt som bakteriell vaginos.

Symtom
Intensiv klåda som kommer snabbt, samt en vitaktig grynig flytning. Inflammerade glansiga slemhinnor och ibland inflammation i huden. Röda och svullna blygdläppar, även området omkring kan vara rött och irriterat.

Svamp är ingen könssjukdom
Svampinfektion i underlivet räknas inte som en sexuellt överförbar sjukdom men är sexuellt associerad. Jästsvampinfektion kan utlösas av samlag. Att smitta sin partner är ovanligt men mannen kan drabbas av en allergisk reaktion på ollonet. Man bör helst inte ha samlag under pågående behandling utan låta de infekterade slemhinnorna vila.

Behandling
Börja alltid med barnolja. Smörj mellan blygdläpparna, runt ingången till slidan och bakåt över analöppningen. Barnoljan lindrar klådan och ger ett bra skydd mot torra sköra slemhinnor.

Första gången du drabbas bör du söka hjälp för att få rätt diagnos. Vid klara symtom som till exempel efter antibiotikabehandling och om du tidigare har behandlats för svampinfektion i underlivet och du känner igen symtomen kan du behandla dig själv med receptfria läkemedel. Behandling av partner behövs ej.

Kronisk svampinfektion
Definieras som mer än fyra svampinfektioner per år. Tillståndet är typiskt menstruationscykelberoende på så sätt att symtomen ofta tilltar före mens. Jämfört med den akuta infektionen är symtomen med klåda eller sveda lindrigare. Slemhinnorna är ofta svullna, glansiga och rodnade men i mindre omfattning. Slemhinnesprickor är vanliga. Flytningen kan vara allt från kesoliknade till normal. Samlag kan ge upphov till sveda som ofta kan finnas kvar i timmar till flera dagar. Den kroniska svampinfektionen bör alltid diagnostiseras och behandlas med receptbelagda läkemedel.

Kondylom

Kondylom eller virusvårtor orsakas av Humant papillomvirus (HPV). Det är den vanligaste sexuellt överförbara infektionen och man kan bli smittad flera gånger med olika virus av samma slag.

Vanligast är att smittan är symtomlös, det vill säga det vanligaste är att den inte resulterar i vårtor. Det är svårt att skydda sig mot smitta, kondom skyddar också dåligt. Det går alltså inte att skydda sig mot varandra i ett fast förhållande.

Oftast har man inga symtom alls ens om det har bildats synliga vårtor. Någon gång kan de klia lite.

Mycket sällan ger en HPV-infektion upphov till cellförändringar, framför allt på livmodertappen, dessa förändringar upptäcks i allmänhet när man tar cellprov. Det är alltså viktigt att gå och ta cellprov när du blir kallad, från 23 års ålder och fram till du fyller 60.

Behandling
Kondylom försvinner i allmänhet spontant inom ett år.

Det finns medel att behandla bort dem men det kan svida mycket och det har hänt att de gett kroniska skador hos kvinnor. Faktiskt är det så att många fler har blivit skadade av behandlingen för denna åkomma än av själva infektionen!

Lichen sclerosus (vitfläckssjukan)

Lichen sclerosus (LS) är en inflammation i huden av okänd orsak. Den kan finnas på olika delar av kroppen, men oftast i underlivet och runt analöppningen. Huden som drabbas får en vitaktig färg. LS kan drabba alla åldrar och båda könen. LS är en hudåkomma och smittar inte.

Symtom
Det vanligaste symtomet är klåda, ofta är den värst kvällar och nätter. Vid långvariga besvär kan det normala utseendet av vulva (= de yttre delarna av de kvinnliga könsorganen det vill säga inre och yttre blygdläppar + klitoris) förändras, till exempel kan huden bli förtjockad eller tunn.

Åkomman är livslång, men med rätt behandling kan symtomen försvinna.

Behandling
Undvik uttorkning av underlivet, tvätta dig med barnolja (lägg på olja och torka av den innan du duschar). Smörj in dig varje kväll med mjukgörande kräm, till exempel vaselin, Decubal eller Locobase. Om du vill bada smörj in dig med mjukgörande innan du går ner i badet.

Behandlingen är en stark kortisonkräm, som du använder enligt det speciella behandlingsschemat du får. Smörj ett tunt lager på kvällen enligt schemat. Ibland kan kortvarig sveda uppstå vid behandling, men den försvinner efter cirka 10 minuter. Om du följer behandlingsschemat brukar behandlingen leda till besvärsfrihet.

Att tänka på
1. Receptförnyelse kan göras via på den klinik/vårdcentral där du sist fick receptet utskrivet, använd gärna hemsidan.

2. Får du symtom trots behandling – ta kontakt med din läkare.

3. Får du ett sår som inte snabbt läker – ta kontakt med din läkare.

Slidkatarr/Sköra slemhinnor

Kvinnliga genitalia (könsorgan) är rikt försedda med mottagare (receptorer) för östrogen. Den snabba cellbildningen som finns beror på östrogenets tillväxtstimulerande egenskaper. Detta garanterar att vulvas och slidans slemhinnor tål nötning och barnafödande samt ger en snabb sårläkning.

När kvinnans östrogenproduktion minskar är det vanligt med besvär i form av torrhetskänsla, skavning och irritation från slida och urinrör. Slidväggen blir tunn och en störning i bakteriefloran är vanlig. Av detta kan det bli slidkatarr med flytning som kallas atrofisk kolpit.

Låg halt av östrogen är helt naturligt efter klimakteriet och även vid amning.

Behandling
Lokal tillförsel av östrogen i form av slidpiller, kräm och ring hjälper. Tabletter finns också men rekommenderas inte i första hand.

Vulva-dysestesi

Vulva-dysestesi är ett kroniskt smärttillstånd i vulva och det drabbar nästan uteslutande kvinnor som slutat menstruera. I motsats till vulva-vestibulit som är en provocerad smärta (det vill säga det gör ont vid försök till inträngande vid samlag eller vid gynekologisk undersökning) har kvinnor med vulva-dysestesi ont hela tiden. Smärtan beskrivs oftast som svidande, brännande. Ofta stör den sömnen. Typiskt är att blotta klädtrycket kan förvärra besvären.

Varför får man vulva-dysestesi?
Orsaken är okänd men det kan ha samband med bäckenbesvär. Det är mycket vanligt att den drabbade kvinnan har vandrat runt till mängder av läkare utan att ha fått vare sig diagnos eller hjälp.

Vid undersökning finner man helt normala förhållanden i vulva. Huruvida patienten tar östrogen eller inte påverkar inte heller besvären.

Behandling
Lyckligt nog finns här en behandling som oftast hjälper. Eftersom detta är en kronisk smärtsjukdom används mediciner som är väl beprövade mot kronisk smärta, i detta fall en medicin som också används som behandling mot depression. (Därmed är på intet vis sagt att besvären har något med depression eller andra psykiska sjukdomar att göra). Det är vanligt att behandlingen ger en del icke önskade biverkningar (som dock oftast inte är farliga, bara besvärliga) varför den bör sättas in av läkare som är van vid denna behandling. Oftast räcker det med tre månaders behandling för att besvären ska försvinna eller mildras betydligt.

Vulvavestibulit

Vulvavestibulit är namnet på en viss typ av smärtor ytligt i underlivet. Det vanligaste är att det gör ont i samband med samlag. Tamponganvändning kan också vara besvärligt och några kan vara så ömma att det kan vara svårt att cykla eller rida.

Varför får man vulvavestibulit?
Den forskning som gjorts talar för att många olika faktorer bidrar. Vi vet till exempel att det är ett ökat antal nervändar i slidöppningen och att kvinnor med vestibulit är mer smärtkänsliga än andra, inte bara i underlivet utan även i övriga kroppen. Det finns också fler inflammatoriska substanser där, som sannolikt gör att det blir en ökad inflammation om man drabbas av en svampinfektion tillexempel. Genom att ha sex eller samlag som gör ont spänner sig kvinnan. Slidan blir då trängre och torrare vilket medför att lusten försvinner. På detta sätt förvärras besvären hela tiden.

Detta är den kroppsliga delen i denna psykosomatiska åkomma. Den själsliga delen är att det ofta drabbar unga kvinnor med hög stressnivå.

Behandling
Behandlingen går ut på att i första hand bryta de onda smärtcirklar som skapats. Besvären kan avta och så småningom försvinna genom att inte ha samlag under minst 2 månader, samtidigt som man tränar bäckenbotten för att inte vara omedvetet spänd i muskulaturen. För att hitta tillbaka till lusten får man gärna ha annan sex.

Vid alla typer av besvär från vulva (klåda, sveda, smärta) kan det vara klokt att undvika vatten, som verkar allmänt uttorkande. Tvätta dig istället med barnolja.

Stryk på oljan i underlivet och torka av den innan du duschar, så skyddar Du dig för vattnet. Ska du bada eller simma, smörj in underlivet med vitt vaselin eller annan mjukgörare till exempel vaselin, Decubal eller Locobase.

Om inte dessa enkla råd hjälper – vilket de ofta gör om man inte haft besvär länge – får man pröva annan smärtbehandling som till exempel akupunktur eller kognitiv terapi.