

Den sunde skede – baggrundsviden og gode råd

De almindeligste gener fra skeden er kløe, klart udflåd, ildelugtende udflåd (fiskeagtig) og tørhed. Alle kvinder kender disse generende forhold, og for nogle er det et stort og tilbagevendende problem.

Denne artikel handler om deres forekomst, årsag, og hvad, og hvad man selv kan gøre for at undgå dem. Den omhandler ikke kønssygdomme ud over at nævne nogle sammenhænge til disse gener.

Skeden er et organ, som naturligt huser en samling af mikroorganismer, som er særligt tilpasset til at leve netop her. Normalt er den domineret af mælkesyrebakterier, som sørger for et lavt pH. Gener i skeden opstår, når der bliver en ubalance i sammensætningen af mikroorganismer.

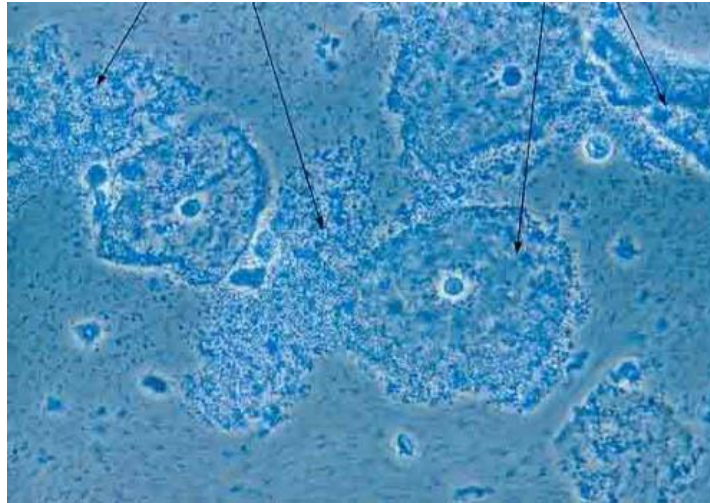
Kløe – svampeinfektion

Det almindelige underlivssymptom er kløe. Årsagen er normalt en gærsvamp af familien *Candida*, oftest *Candida albicans*, som også giver trøske hos småbørn. Udover kløe kan der være svien og eventuelt et grynet – osteagtigt – udflåd.

Stress og antibiotikabehandling kan være udløsende faktorer. Der findes behandlinger, men svampeinfektionen kommer og går som det passer den. Canesten creme er det mest almindelige produkt mod svampeinfektioner. Ved særlig sejlivede infektioner kan lægen ordinere en kur som varer 6 måneder.

Fiskeagtig lugt – bakteriel vaginose

Mange kvinder er generet af udflåd med fiskeagtig lugt, kaldet bakteriel vaginose. Det betyder infektion i skeden med bakterier. Diagnosen stilles på grundlag af lugten, udflåd, højt pH og forekomst af såkaldte glue celler i skedesekretet. Årsagen er, at skedens mikroorganismer bliver domineret af *Gardnerella vaginalis* og andre uheldige bakterier. De omdanner protein og aminosyrer til aminer, som lugter af fisk.



Figur 1. Epithel-celler dækket af små stavformede *Gardnerella vaginalis*. Diagnosen bliver derfor vaginose

Bakteriel vaginose er farlig i forbindelse med indgreb i underlivet. Ved graviditet er der forøget risiko for tidlig fødsel. Risikoen for at blive inficeret med kønssygdomme og særligt HIV er større for kvinder med bakteriel vaginose. Det kan behandles med antibiotika (metronidazol, clindamycin), men kommer ofte igen, da det bagvedliggende problem ikke er behandlet.

Trichomoniasis

Infektion med trichomonas (som er en encellet parasit) er den eneste kønssygdom, som kan forveksles med bakteriel vaginose. Den giver også ildelugtende udflåd, men det beskrives som gulgrønligt og skummende. Sygdommen er sjælden i Danmark. Den behandles effektivt med Metronidazol.

Tørhed

Tørhed er et problem for kvinder, som har fået fjernet dele af livmoderen, efter overgangsalderen eller i forbindelse med graviditet og fødsel. Tørheden kan give anledning til ømhed, småsår og svien, og det er et problem for gennemførelse af samleje. Tørhed hæmmer lysten til sex. Behandlingen kan være østrogen og glidecremer.

Den sunde skede

En sund skede er domineret af mælkesyrebakterier, særlig af gruppen Lactobacillus. De danner mælkesyre og andre stoffer, som hæmmer de skadelige bakterier og gær.

Ubalance ses særligt ved

- anvendelse af spiral og P-piller
- graviditet (enten at problemet dukker op, eller at der forsvinder)
- meget sukker i kosten
- aktivt sexliv.

Den gode balance hjælpes af

- luft til missen (smid trusserne, ingen trusseindlæg)
- sund, grov kost
- få jern nok
- ingen sæbe
- aldrig ALDRIG vaginal douche – den indvendige renselse af skeden, en dille som er ved at brede sig fra USA.

Der er diskussion om hvorvidt brug af vaginal douche er årsag til eller virkning af det ildelugtende udflåd. Nye undersøgelser viser klart, at vaginal douche fremkalder bakteriel vaginose.

Hvorfor LadyBalance?

LadyBalance blev opfundet i frustration over, at der ikke var hjælp at få ved tilbagevendende bakteriel vaginose. Ganske vist virker Metronidazol på kort sigt, men der er mange erkendte (kvalme, antabus-virkning) og mistænkte (kræftfremkaldende) bivirkninger. En mikrobiologisk erfaring pegede på en helt ny måde at løse mikrobiologiske ubalancer på. Hypotesen er, at ubalance skyldes mangel på sukker, som

tillader de gode bakterier at vokse og danne syre. LadyBalance består af mælkesyrebakteriernes foretrukne sukkerart. De praktiske erfaringer viser, at de virker.



Ladybalance styrker kvindekroppens egen modstandskraft, og kan afhjælpe de fleste underlivs problemer. Det er en vaginal-tablet, som består af mælkesukker, laktose, der indføres i skeden efter behov.

Laktose udnyttes af skedens egne mælkesyrebakterier. De gode bakterier danner en barriere, som beskytter mod infektioner og fysisk slid.

Hvordan virker LadyBalance?

De gode bakterier er mest stavformede lactobaciller. De bruger sukker som næring. Ved ubalance mangler der sukker. Ladybalance tilfører laktose, som er lactobacillernes foretrukne sukcertype. De bruger den til at vokse sig mange og danne mælkesyre. Mælkesyren sikrer det gode lave pH.

Gardnerella vaginalis er små, nærmest kugleformede bakterier. Når pH er højt vokser de gerne og danne aminer med fiskelugt. Hvis der er sukker nok bliver der mange lactobaciller, pH falder, og miljøet blive meget ugunstigt for *Gardnerella*.

Den fiskeagtige lugt skyldes trimethyl-amin. Det samme stof kendes fra rådne fisk.

Ved højt pH findes trimethyl-amin som en luftart, som nemt lugtes. Mandens sæd har et højt pH, derfor er problemet særlig kendt i forbindelse med ubeskyttet samleje.

Ved lavt pH er trimethylamin opløselig i vand, og kan ikke så nemt lugtes. Derfor får man en straks-virkning ved at øge surheden i skeden. Efterfølgende vil påvirkningen af de skadelige bakterier give en mere vedvarende effekt.

Der findes rigtig mange håndkøbs-produkter

Mælkesyre tilføres direkte af produktet Lactal. Det har en umiddelbar effekt på lugten. Men det påvirker ikke direkte bakteriefloraen.

Mange produkter indeholder kultiverede mælkesyrebakterier. Vivag og Ecovag er kendte mærker. Nogle indeholder lidt sukker, således at de i en periode kan danne syre. Men de fremmer ikke kvindens egne mælkesyrebakterier.

Tilførsel af mælkesukker som virkningsmekanisme anvendes kun af LadyBalance. Det tilførte sukker betyder at de naturligt forekommende mælkesyrebakterier vokser, og de har masser af mulighed for at danne syre og et sundt miljø. Når sukkeret er brugt op er de stærkere end før og kan måske klare sig selv – eller de skal have en løbende forsyning.

Der findes ingen sammenlignende afprøvninger af disse produkter. Vi kan kun konstatere, at kvinder som har prøvet LadyBalance er meget tilfredse med virkningen. I en brugerundersøgelse med 762 besvarelser udført i 2009 angav 90 % at det virkede mod udflåd med fiskeagtig lugt, 81 % at det virkede mod udflåd med neutral lugt, 83 % mod kløe og svie, 76 % mod tørhed og 50 % mod manglende sexlyst. For hvert symptom er svarene opgjort for de kvinder, som havde den nævnte gene.

<http://www.ladybalance.dk/dansk/side.asp?mid=4&id=46>

Mange flere oplysninger og salg på www.ladybalance.dk.

LadyBalance findes i Bilka, samt Smallegade, Randers og Hobro apoteker. Kan desuden købes på www.ladybalance.dk

Af Inge Dorthe Hansen, mikrobiolog, mejeriingeniør og opfinder af LadyBalance