

Nyhedsbrev April 2007

## **PH-målinger – kan man selv gøre det?**

En undersøgelse fra 2006 udført af Daron G. Ferris og kolleger på The Medical College of Georgia viser, at man kan tro på det pH-tal, som kvinder selv måler ved hjælp af et vatpind og pH-strips. De finder, at resultaterne er ganske troværdige, dog finder kvinderne selv et lidt lavere pH end de kontrollerende læger (i gennemsnit 4,5 imod 4,7). Forfatterne konkludere, at det er en fordel at måle sit eget pH inden man indkøber receptfri medicin.

pH kan afhænge en del af den øjeblikkelige situation. Menstruation, sæd og tilførsel af diverse produkter vil ændre pH – ligesom den kan variere hen over måneden. Hvis man har et normalt pH på over 4,5 har man muligvis bakteriel vaginose (fiskelugtende udflåd). Når pH kommer over 5,0, er det slemt.

I undersøgelsen er brugt vatpind. Vores erfaringer er, at det er nemmere at få en tilstrækkelig væskemængde ved hjælp af en teske eller lignende. pH-strips er skarpe og indeholder kemikalier, så man skal ikke føre dem direkte op i skeden.

## **Fra vor egen verden**

Det har nok ikke undgået manges opmærksomhed, at der er kommet et nyt produkt frem mod ildelugtende udflåd. Lactal hedder det.

Der har været kørt flere reklamekampagner på TV 2. Man må derfor konkludere, at der er en solid kapital bagved. Reklamen virker meget klinisk og sober – men jeg fandt den også omtalt på hadereklamer.dk. Det kan også blive for klinisk.

Da de blev hængt ud i Kontanten, tænkte vi, at det var godt det ikke var os (selvom dårlig reklame sommetider er bedre end ingen reklame).

Produktet var revet væk fra apotekernes hylder. Det virker – reklamerne altså. Det understreger i hvert fald, at der er et behov.

Da der kom nye forsyninger købte vi også for at afprøve det. Min vurdering er (og den må I tage som et partsindlæg):

Det er dyrt – kr. 120 for 7 enheder – som ikke kan deles.

Det virker i første omgang. Det burde det også, da indholdet primært er mælkesyre, som er det stof, vi gerne selv skulle danne. Jeg synes ikke fornemmelsen er så rar som ved LadyBalance. De skriver selv, at det kan svie, fordi det er ret stærk syre, men det har jeg nu ikke mærket. Problemet kommer igen – som ved alle de andre produkter.

Den "dobbeltvirkende" effekt skyldes at der er tilsat glykogen. Mængden fremgår ikke, men må ud fra fysiske og økonomiske kriterier være ret lille. Det er i princippet et stof svarende til LadyBalance's laktose. Mælkesyrebakterier kan bruge det til at vokse og danne syre. Laktose fremmer ikke væksten af svamp og de lugtdannende bakterier. Jeg har ikke kunnet finde tilsvarende oplysninger om glykogen.

Der henvises til kliniske forsøg. Jeg har kun kunnet finde en undersøgelse publiceret i 1990, hvor der anvendes en kur på daglig behandling i 7 dage, og derefter 3 behandlinger om måneden. Resultaterne er gode, efter 6 måneder var 88 % af dem der fik syrebehandling fri for bakteriel vaginose, mens kun 10 % var kureret i den gruppe, der fik en virkningsløs behandling.

LadyBalance's helt unikke virkningsmekanisme er, at det styrker kvindens egne mælkesyrebakterier. Det er der stadig ingen andre midler, der gør.