

Udflåd fra skeden

Bakteriel vaginose (BV)

Det naturlige udflåd fra skeden

Fra kirtler i livmoderhals (cervikalkanal) og toppen af skeden (vagina) dannes ca. 10 ml. sekret i døgnet. Det meste genoptages (resorberes) under passagen i skeden. Kun ca. 1-2 ml udskilles som udflåd.

Dette flåd varierer i udseende, konsistens og lugt. Der varierer med menstruationscyklus, kvindens alder, seksuelle aktivitet og præventionsvalg. Det naturlige udflåd kan være hvidligt, cremeagtigt eller klart, trådtrækkende og slimet. Lugter ikke.

Det naturlige udflåd har en lav pH-værdi (ca. 4), fordi glykogen nedbrydes til mælkesyre af de i sekretet forekommende mælkesyrebakterier (laktobaciller). Foruden store mængder af laktobaciller indeholder det naturlige udflåd mindre mængder af en lang række andre mikroorganismer, virus og svampe i et balanceret, sundt mikrobiologisk økosystem.

Dette sunde mikrobiologiske økosystem kan blive forstyrret, og kvinden bemærker ændring i udflådets udseende, lugt og mængde.

Bakteriel vaginose (skedekatar)

Symptomer:

Har du kløe, svie og er dit udflåd gråligt, grønligt, vandigt eller skummende, og lugter det lidt fiskeagtigt, er der tale om bakteriel vaginose. Mange kvinder tror fejlagtigt, de har svamp ved disse symptomer og er ofte igen og igen behandlet med medicin for avamp uden den store effekt. Det er derfor vigtigt at gå til læge, når du har symptomer. Lægen kan så pøde eller mikroskopere udflådet, da der er FORSKEL på behandling af BV og svamp.

Forekomst:

BV er den hyppigste årsag til udflåd og lugtgener fra underlivet. Tilstanden forekommer hos hver tredje kvinde, der henvender sig til almen praksis med klager over abnormt udflåd og hver tiende, der undersøges uden at have denne klage. Der er fundet lavere

forekomst af BV hos p-pillebrugere samt kondom brugere og en højere forekomst hos spiralbrugere.

Årsag til BV kan være mange:

Hyppig seksuel aktivitet er associeret til tilstanden, idet sæd er basisk og kan ophæve den sure reaktion i skeden, samt at endetarmsbakterier kan komme ind i skeden i forbindelse med sex. Dyrker I analsex er det vigtigt at din partner bruger kondom, mens han er i endetarmen, således at der ikke føres bakterier fra endetarmen op i skeden. Det kan derfor være en fordel i en periode at bruge kondom eller undgå udløsning inde i dig.

Men der findes ikke belæg for, at BV kan betegnes som en seksuelt overført lidelse. En hyppig årsag er, at man kommer til at tørre sig forkert efter toiletbesøg.

Menstruationsblod er PH neutral og det kan derfor være svært at opretholde et surt miljø i skeden under og efter menstruation, især ved brug af tampon, brug i stedet bind.

Antibiotika for infektioner andre steder i kroppen kan dræbe mælkesyrebakterierne i skeden. Tilfør derfor mælkesyrebakterier efter endt behandling.

Partnerbehandling:

Der er ikke grund til partnerbehandling ved BV, medmindre han har symptomer i form af kløe, irritation eller rødme.

Hvad kan jeg selv gøre – gode råd

1. Husk at tørre forfra og bagtil når du er på toilettet.
2. Undgå intim barbering, da du spreder dine bakterier rundt.
3. Brug bomuldstrusser, da huden ånder bedre.
4. Undgå G-streng, da bakterierne kravler fra endetarmen til skeden.
5. Undgå unødigt brug af bind og trusseindlæg, da det samler bakterier.
6. Efter sex skal du gå ud og tisse og skylle dig.
7. Undgå unødigt brug af intimsæbe, det ødelægger pH værdien i skeden.

Behandling:

Antibiotika er ikke altid nødvendigt. BV kan behandles med antibiotika enten som tabletter til at spise eller til behandling gennem skeden. Gennemsnitligt kureres 70-80 % med antibiotika, men recidiv ses hos op til 1/3 af de behandlede.

For at mindske risikoen anbefales at supplere med stikpiller indeholdende frysetørret mælkesyre bakterier, Vivag, Femiflor, Multigyn el. lign. 1 gang dagligt i 6-12 dage. Herefter 2 gange om ugen i 3 uger for at genoprette den normale balance i skeden. Evt. efter menstruationen de næste måneder.

Det er ISÆR VIGTIGT, at du efter toiletbesøg tørre dig forfra/bagtil for at undgå infektion fra tarmen og efterlever ovennævnte gode råd.

Læs mere på:

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

Super god læsning og video:

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

Svampeinfektioner

Vulvavaginal candidiasis (VVC):

Er betegnelsen for en betændelse af slimhinden i skeden og ved skedeindgangen forårsaget af svamp. Gærsvampen candida albicans er en del af normalfloraen i skeden hos omkring 30 % af kvinder i den fødedygtige alder. Candida albicans er langt den hyppigste årsag til VVC – ca. 80 % af tilfældene.

Gentagne (recidiverende) VVC:

Kan skyldes reaktivering af c. albicans fra normalfloraen eller vækst af en modstandsdygtig art, især c. glabrata og c. tropicalis. Sidstnævnte er blevet tiltagende hyppige og er i dag årsag til omkring 20 % af de recidiverende VVC.

Vækstbetingelser:

For svampe øges af en række forhold som 1) antibiotisk behandling, 2) sukkersyge, 3) p-piller, 4) nedsat immunforsvar, generelle svækkelsestilstande og overdreven hygiejne.

Der er ikke medicinsk belæg for at tilråde i øvrigt ellers raske kvinder nogen former for special diæt.

Ligesom indelukket varmt miljø, stramtsiddende tøj og g-strengstrusser kan fremme svampevæksten. Specielt anvendelse af parfumeret sæbe øger forekomsten.

Obs.! Undgå vask med sæbe og brug kun vand omkring skedeåbningen.

Recidiverende VVC kan være cyklusbetinget med øget hyppighed lige før menstruationen.

Symptomerne:

Opstår pludseligt og udvikler sig i løbet af 1-2 dage. Det vigtigste symptom er kløe, svie, rødme og hævelse i og omkring skedeåbningen. Der kan være smerter ved samleje, ledsaget af fornemmelse af tørhed i de sarte slimhinder, som kan briste specielt i skedeindgangen. Nogle kvinder oplever også smerter ved vandladning og irritation ved endetarmen. Der er derimod sjældent øget udflåd. Hud og slimhinde er rød og irriteret. Sekretet i skeden kan ændre karakter og blive hvidligt, klumpet og osteagtigt. Det ses fra toppen af skeden og på livmoderhalsen og ned til skedeåbningen. Det lugter ikke. Klumperne kan sidde fast på slimhinden. Men hvis de løsnes ses slimhinden irriteret, rød og ofte let blødende.

Hyppighed:

Tre ud af fire kvinder oplever mindst en episode med VVC i deres fødedygtige alder. Halvdelen oplever flere episoder. Hvis en kvinde har fire eller flere diagnosticerede tilfælde med svampeinfektion om året, taler man om recidiverende VVC.

Behandlingen:

(Ofte *c. albicans*) Ofte engangsbehandling, enten lokalbehandling i skeden eller piller, du indtager. Lokalbehandling til gravide. Engangsbehandling med høj dosis er lige så effektiv som flere dages behandling med mindre dosis.

Ved gentagne VVC: Behandles typisk med piller f.eks. FLuconazol, evt. flere dage ved akut episode, efterfulgt af én dags behandling 1 gang om (ugen) / måneden i 6 måneder.

Behandlingen anbefales i tilslutning til menstruation. I samme periode bør man bruge kondom.

Partnerbehandling:

Der er fundet svamp hos omkring halvdelen af seksualpartnere til kvinder med recidiverende VVC. Behandlingen af seksualpartneren har imidlertid ingen indflydelse på om kvinden får symptomgivende svamp, og partnerbehandling anbefales derfor ikke, medmindre han har symptomer i form af kløe, irritation eller rødme.

Læs mere på:

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

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/infektioner/svampeinfektion-i-skeden/>

Andre tilstande der kan være årsag til øget udflåd

Klamydia

Infektion med klamydia er hyppig. Man regner med at 10–15 % af alle unger (15-25 år) er smittet med klamydia. De fleste ved det bare ikke. Klamydia overføres ved samleje uden brug af kondom. Klamydia kan vise sig ved generene udflåd, sviende vandladning, pletblødninger (især lige efter samleje) og underlivssmerter.

Over halvdelen af alle kvinder, der er smittet med klamydia, mærker det ikke. Det er meget uheldigt, fordi en infektion med klamydia kan føre til ufrivillig barnløshed. Heller ikke alle mændene kan mærke, at de er smittet med klamydia, og sygdommen kan derfor ubemærket brede sig.

Din risiko for at blive smittet med klamydia er størst, når du skifter partner og ikke anvender kondom. Det er derfor en god idé konsekvent at anvende kondom ved samleje. Hvis du og din partner ønsker at "smide" kondomet, kan det anbefales, at I begge 2 først

bliver undersøgt og evt. behandlet for klamydia hos lægen. Egen læge kan påvise klamydia-selvpodning eller ved at pøde med en vatpind i din livmoderhals og i nogle tilfælde i dit urinrør. Bakterierne bekæmpes med antibiotika.

Graviditet:

Under graviditeten øges mængden af udflåd fra skeden. Samtidig bliver udflåddet mere surt, og der kommer flere mælkesyrebakterier i skeden. Både det sure miljø og de mange mælkesyrebakterier beskytter skeden mod fremmede bakterier. Den øgede mængde udflåd der ses under en graviditet er normal og skal ikke behandles. Hvis dit udflåd generer dig, eller der opstår kløe og/eller svie i skedeåbningen, skal du søge læge. Svampeinfektioner ses hyppigt hos gravide, mens bakteriel vaginose er mere sjælden.

Svamp i skeden påvirker ikke en graviditet og overføres ikke til fosteret. Svampeinfektioner bliver behandlet med svampemidler som stikpiller til skeden.

Bakteriel vaginose kan være farlig for gravide. Risikoen for at man føder for tidligt stiger, hvis man har bakteriel vaginose. Kvinder, der tidligere har født for tidligt, bør derfor være ekstra opmærksomme på ændringer af deres udflåd fra skeden. Gravide med bakteriel vaginose kan behandles med mælkesyrebakterier, som ikke er farlig for graviditeten eller fosteret. Hvis dette ikke er tilstrækkeligt, kan læge ordinere antibiotika.

Andre mere sjældne årsager

Der findes andre – men mere sjældne – årsager til generende udflåd. Her skal nævnes gonorré og infektion med trichomonas.

Gonorré er sjælden i Danmark og under 1 %, dog stigende hyppighed, af kvinder med generende udflåd har gonorré. Gonorré er en kønssygdom, der smitter ved samleje uden kondom, og som kan vises sig ved generende udflåd og svie ved vandladning.

Trichomonas var tidligere en hyppig årsag til generende udflåd men udgør i dag kun omkring 5 %. Trichomonas er en encellet organisme og smitter ved samleje uden kondom. Typiske tegn på infektion med Trichomonas er en øget mængde ildelugtende, gulligt, ofte skummende udflåd. Kløe og smerter i skeden kan også forekomme.

Gonorré påvises ved podning, mens Trichomonas kan ses i mikroskop. Der findes effektiv medicin mod begge disse infektioner.

Hvis du mener, at du kan være smittet med en kønssygdom efter samleje uden kondom, skal du altid søge læge.