

Svamp og skedekatar

Under normale omstændigheder findes forskellige bakterier i et lavt antal i skeden. Mælkesyre bakterien *Lactobacillus acidophilus*, findes i større mængde og sikrer, at miljøet i skeden forbliver surt med en pH-værdi omkring 4. Det betyder, at den naturlige flora stabiliseres samtidig med, at svampe og bakterier trives dårligt.

Hvis surhedsgraden forskydes til et mere basisk miljø har svampe og bakterier gode vækstmuligheder, og der er risiko for udvikling af svamp og skedekatar.

Svamp

Candida Albicans, en gærsvamp, er i ca. 80% af tilfældene årsag til udvikling af svamp i skeden. De resterende 20% er forårsaget af andre svampetyper. Mange kvinder i den fødedygtige alder har ingen symptomer, selvom man kan finde *Candida* i skeden.

Symptomerne ved skedesvamp er typisk kløe og svie svarende til de ydre kønsorganer og i skedeåbningen. Huden og slimhinderne er røde og irriterede og der kan samtidig være hvidligt, grynet – ikke ildelugtende – udflåd. Der kan være til indtrængningssmerter ved samleje samt svie ved vandladning og irritation omkring endetarmsåbningen.

Nogle kvinder har tendens til tilbagevendende svampeinfektion trods antibiotikabehandling. Generelle svækkelsestilstande, sukkersyge, nedsat immunforsvar, behandling med binyrebarkhormoner er også situationer, der øger risikoen for udvikling af svamp.

Skedesvamp behandles med et svampemiddel i form af stikpiller/creme (f.eks. Canesten®) eller tabletter (f.eks. Fluconazol®, Sporanox®).

Ved gentagen infektion kan det være nødvendigt at behandle forebyggende med regelmæssige mellemrum gennem flere måneder.

Skedekatar

Skedekatar opstår når den normale forekomst af mælkesyrebakterier helt eller delvist erstattes med andre bakterietyper, som ellers kun findes i et lille antal.

Symptomerne kan være rigeligt udflåd og en ubehagelig, ofte fiskelignende lugt. Kløe og irritation opleves også. Det er forskelligt, hvor udtalt generne er og i perioder kan man være symptomfri, hvorpå situationen igen kan opstå.

Skedekatar behandles med antibiotika, enten i form af tabletter (*Metronidazol*®) eller gel der føres op i skeden. Behandlingen skal suppleres med stikpiller indeholdende mælkesyrebakterier (*Vivag*® eller *EcoVag*®, en dagligt i 12 dage, herefter en to gange om ugen i tre uger) for at genoprette den normale balance i skeden.

Smitter svamp/skedekatar?

Skedesvamp og skedekatar er ikke udtryk for dårlig hygiejne eller smitte fra seksualpartner, men skyldes omstændigheder hos den enkelte kvinde. Derfor er det ikke nødvendigt at behandle manden, medmindre han har symptomer i form af kløe, irritation eller rødme.

Hvad kan jeg gøre for at forebygge tilbagevendende svamp og skedekatar?

Målet er at tilstræbe en naturlig surhedsgrad i skeden for dermed at opnå et stabilt miljø. En række ting i hverdagen påvirker surhedsgraden og nogle af de følgende råd kan forebygge en forskydning i uheldig retning.

- Anvend intimsæbe i stedet for alm. sæber (basi-ske). Undlad evt. helt sæbe og brug kun vand. Undgå overdreven vask.
- Anvend uparfumeret, neutralt vaske-/skyllemiddel til dit undertøj. Brug bomuldsundertøj og vask ved 60°C.
- Undgå stramtsiddende tøj. Ingen G-strengstrusser.
- Ingen underbenklæder om natten. Undgå tamponer ved menstruation.
- Efter toiletbesøg, tør forfra/bagtil for at undgå infektion fra tarmen.
- Undlad rasering.
- Undgå overdrevent sukkerindtag (eks. slik og so-davand)
- Sæd er basisk. Brug kondom eller foretag skylning med en lige dele A38 (mælkesyrebakterier) og vand efter samleje. Køb en 20 ml sprøjte til formålet på apoteket.
- Blod ændrer miljøet i basisk retning. Dvs. langvarig menstruation eller pletblødninger så vidt muligt skal undgås. Mini-/P-piller og kobberspiral kan være en årsag og det kan – efter samråd med lægen – være en ide at skifte P-pille mærke, holde pause med pillerne eller skifte til en hormonspi-ral.
- En del kvinder har en sart slimhinde på livmoderhalsen, hvorfra der kan være blødning i mere eller mindre udtalt grad. Nogle gange kan man med fordel fryse eller brænde dette område.
- Kvinder med sukkersyge kan være disponerede for gentagen svampeinfektion. Sukkersyge afkræftes ved en simpel undersøgelse af en urinprøve hos lægen.
- Penicillinpræparater hæmmer mælkesyrebakterierne i skeden og øger risikoen for svamp. Hvis du skal have antibiotika på grund af en anden infektion er det en god ide at tage en forebyggende svampebehandling samtidig, ex. Canesten ®som stikpille.