



Veluere

Fornuftige intimvaner forebygger ubalance

Hos kvinder forskybtes den naturlige flora af mikroorganismer i intimzonen let. Du øger risikoen for at forskybbe balancen, hvis du vasker dig overdrevent med vand og skrappe sæber. Fornuftige intimvaner kan forebygge problemer.

Vask i intimzonen skal hverken overdrives eller underdrives, og du bør vælge milde produkter specielt til området. Hvis du vasker dig i intimzonen med almindelige sæber som shower gel, body wash, håndsæbe og hårsampoo opstår der let ubalance i skedens pH-værdi og bakterieflora. Slimhinderne omkring intimområdet er sarte, og du bør anvende en mild uparfumeret sæbe med lav pH-værdi, som er beregnet til intimvask og skylle den grundigt af med vand. Har du tørre, irriterede og følsomme slimhinder, kan du med fordel anvende en renseolie eller -creme specielt til intimrens. Du kan også have gavn af en plejende intimcreme, som danner en beskyttende barriere mod udtørring og irritation.

Når balancen forstyrres

I skeden er der en lav pH-værdi på mellem 3,8 og 4,2. Det er skedens mælkesyrebakterier, der opretholder det sure miljø og sikrer balance mellem de mikroorganismer, som naturligt lever i skeden. Hvis pH-værdien bliver for høj, vil det skabe grobund for andre mikroorganismer. Forskellige indre og ydre faktorer kan påvirke pH-værdien i skeden, så

candidasvamp, der naturligt lever på slimhinderne, formerer sig, eller så forkerte bakterier får overtaget og giver infektion.

Nogle af de problemer, du kan få, hvis slimhinderne i og omkring skeden generes, kan være skedesvamp og bakteriel ubalance. Bakteriel ubalance kan give tyndt og grågulligt udflåd og lugtgener. Det kan også give let rødme og kløe. Bakteriel ubalance behandles med mælkesyrebakterier, som genopretter pH-balancen i skeden, og i slemme tilfælde med antibiotika.

Bakteriel ubalance forveksles ofte med skedesvamp. Symptomerne på svamp er rødme, kløe og hvidt grynet udflåd, der som regel ikke lugter. Skedesvamp kan også give svie og hævelser omkring skeden, ubehag ved berøring og svie, når du tisser. En svampeinfektion skal behandles med et svampemiddel, så det er vigtigt, at du lader din læge konstatere, om der er tale om svamp eller bakteriel ubalance. Hvis du vil have mere at vide om at forebygge problemer med fornuftige hygiejnevner, så spørg bare os på ditapotek.