

Kuivien ulkosynnyttimien ja limakalvojen hoito

Ikääntyminen aiheuttaa naisen sukupuolielimien limakalvoille muutoksia vaihdevuosi-ien jälkeen. Syynä on usein naissukupuolihormonin eli estrogeenin vähyys. Noin joka kolmas nainen kärsii näistä oireista. Joskus nämä oireet voivat muistuttaa tulehdusoireita. Mikäli tulehdus on poissuljettu, kyseessä on yleensä synnyttimien ikääntymiseen liittyvät oireet:

- virtsaamiseen liittyvät epämiellyttävät tuntemukset
- tiheävirtsaus
- toistuvat virtsatietulehdukset
- virtsan karkailu
- kirvely ja kutina
- yhdyntäkivut

Yllä kuvattuja oireita voi myös esiintyä imetysaikana, sädehoidon jälkeen ja joissakin ihotaudeissa.

Paikallishoito

Estrogeenin puutteeseen voi käyttää hormonipitoisia paikallisvalmisteita, joita saa myös ilman reseptiä.

- Ovestin® – emätinpuikot ja – voide
- Pausanol® – emätinvoide
- Vagifem® - emätintabletit

Ilman hormoneja olevia perusvoiteita, vitamiinivoiteita ja öljyjä voi myös käyttää esim.

- Aqualan L® – perusvoide
- Bepanten®, Bevita® tai Bellavita® – vitamiinivoide
- Ceridal® – lipolotion
- oliiviöljy
- Physiogel®
- ACO Intim tuotteita
- Repadina plus
- Vagisan® - emätinvoide

Yhdyntää helpottamaan on olemassa erilaisia liukastusgeelejä esim.

- Femisan® - apteekista
- K-Y Jelly® - apteekista
- Klick, Heat® - päivittäistavarakaupat

Muita tärkeitä asioita

- vältä kiristäviä ja keinokuituisia alusvaatteita
- käytä alapesussa vain mietoja pesuaineita, monesti pesu pelkällä vedellä on riittävä

- vältä jatkuvaa pikkuhoususuojien käyttöä