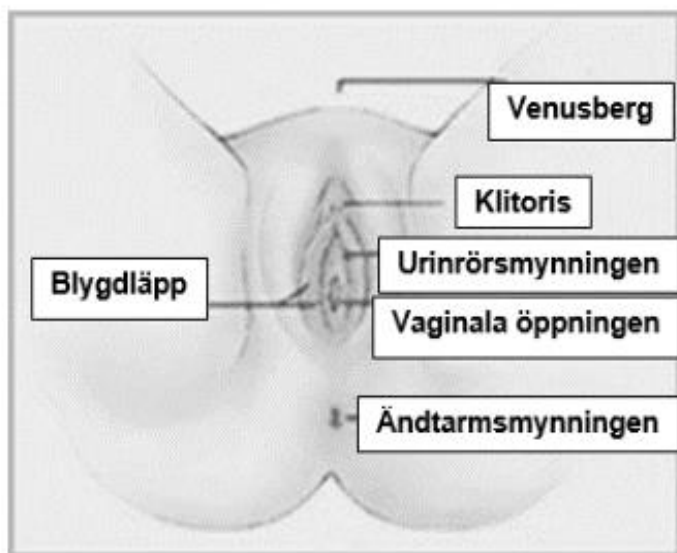


Vård av hud och slemhinnor på intimområdet

Syftet med patientinformation är att ge instruktioner och information om egenvård för kvinnor som har problem med torr hud och slemhinnor på intimområdet. Torrheten på intimområden kan bero på många olika saker av vilka den vanligaste är klimakteriet. Minskningen av kvinnohormon det vill säga östrogen orsakar klåda och torrhet. Även mediciner, p-piller, behandlingar (strålbehandling, operationer) och sjukdomar (hudsjukdomar, cancer i de yttre genitalierna, papillomvirus) samt till sexualitet kopplade symtom, kan orsaka torrhet i slemhinnorna, klåda och smärta vid beröring.

Intimområdet och anatomin

Med intimområdet menas vaginan, de yttre könsorganen det vill säga blygdläpparna samt huden kring urinröret, vaginan och ändtarmsmyningen. Det är bra att veta de egna problemområdena. Den behandlande läkare eller skötaren kan med hjälp av en spegel visa området till vilket behandlingen ska riktas. På samma sätt kan man själv via spegel följa behandlingens effekt.



Torrhet på intimområdets hud och slemhinnor är ett problem som kan kännas svårt att ta upp. Det kan kännas förläget i anknytning till bl.a. känsla av skam, kvinnlighet och den egna sexualiteten. Det är dock viktigt att ta upp saken eftersom det är ett vanligt problem och det finns hjälp att få för det. Behandling av huden och slemhinnorna på intimområdet förutsätter samarbete med läkaren och sjukskötaren samt tålamod och aktivitet hos en själv.

Hygien och att tvätta sig

Att tvätta sig ofta och användning av hett vatten irriterar huden. Man bör tvätta underlivet endast en gång om dagen och då bara använda vatten. Tvätt med baskräm rekommenderas, vilket betyder att krämen används istället för tvål. Tvål, parfymerade tvättmedel (skumbad, badsalt, olja) kan irritera huden, varför de skall undvikas. Huden torkas med lätta tryck, då gnidning kan orsaka hudirritation.

Under menstruationen ska man regelbundet byta tampong eller binda och undvika bindor (trosskydd) som har s.k. stor absorptionsförmåga eftersom kemikalierna som de innehåller kan orsaka hudirritation. Det rekommenderas att man inte rakar blygdhåret om huden blir irriterad av det. Luftbad och att lämna bort trosorna under natten är ett bra sätt att lufta intimoområdet och motarbeta fuktdämpning.

Vård av huden och slemhinnorna

För vård av huden i de yttre könsorganen kan man använda återfuktande baskräm som finns på apoteket. Genom att pröva olika produkter hittar man den som passar bäst för en själv. Det finns även återfuktande gel med långtidsverkan som är ett alternativ till baskräm. Man kan använda samma krämer för både huden och slemhinnorna.

För torra slemhinnor som beror på klimakteriet kan man pröva vagitorier eller krämer som innehåller östrogen. Dessa stärker de vaginala slemhinnorna och återställer fukten. Preparat med mild östrogeneffekt kan köpas receptfritt på apotek. Krämen kan sättas på slemhinnorna och huden på intimoområdet. Vi hoppas, att du använder den av läkaren rekommenderade produkten. Läkaren kan i vissa situationer förbjuda användning av alla hormonpreparat och då kan man använda vagitorier/vaginaltabletter med hyaluronsyra istället för lokalestrogen.

Kortisonkrämer används för behandling av vissa hudsjukdomar, dessa bör användas på intimoområdet endast på ordination av läkare. Receptens instruktioner skall följas noggrant då hudproblemen i dessa fall inte läks med enbart av baskräm eller olja.

Smärta vid samlag

Samlagssmärta kan påverka parförhållandet och sinnesstämningen vilket kan vara bra att diskutera med partnern. Man kan också diskutera dessa med vårdande personal. Identifiering av bäckenbottenmuskler och avslappningsträning kan hjälpa, råd och instruktioner får du av en sexual- eller fysioterapeut som är insatt i saken. Diskutera gärna med den behandlande läkaren och kom överens om att man skriver remiss till rådgivning och/eller fysioterapeut.

För samlagssmärta kan man använda glidmedel eller hudvårdsolja, som inte innehåller ämnen som orsakar irritation. Glidmedel finns i olika former, till exempel kräm-, olje-, silikon- och fettbaserade samt också utan doft och tillsatsämnen. Vissa glidmedel kan göra kondomen bräcklig. Det är viktigt att läsa förpackningens produktbeskrivning för allergiers och samverkans skull.

Om smärtan är kraftig kan man före samlaget sätta en liten mängd bedövande kräm eller gel på de yttre könsorganen och vid vaginans mynning, på ställen där det gör ont. Om bedövningen påverkar partners känsensensibilitet kan man använda kondom. Efter samlaget kan en kall dusch eller kylförpackning inuti en handduk på intima områden lindra svedan. Huden i intimområdet är känsligt och varför man inte får sätta kylförpackningen direkt på huden.

Klädsel och byke

Det är bra att beakta klädernas material samt deras rymlighet och lätthet. Stringtrosor rekommenderas inte eftersom de orsakar mest hudirritation på intima områden. Det är bra att mot huden använda vita, släta material som andas. Ull, konstfiber, färgade och färgfällande material irriterar huden mest. Strykning av kläderna minskar på textiliernas strävhet. Det är bra att använda doftfria tvättmedel och undvika sköljmedel. Kläderna bör också sköljas ordentligt.

Motion

Torr hud och slemhinnor på intimområdet är inget hinder för motionering. Klädernas mekaniska gnidning kan dock orsaka hudirritation. När man cyklar kan man använda till exempel gelsadel eller någon annan vaddering på sitsen.

Att beakta

När slemhinnorna förtunnas minskar mängden av mjölksyrabakterier som skyddar vaginan och mottagligheten för infektioner ökar. Man kan använda vagitorier som innehåller mjölksyrabakterier. Rikligt vätskeintag, cirka 1,5l/dygn rekommenderas eftersom urinen då är svagare och irriterar slemhinnorna mindre.

Socialskydd

Baskrämer och milda östrogen- och kortisonkrämer kan köpas receptfritt på apoteket. En del av baskrämerna är ersättningsgilla och då kan man få recept av läkaren. Lokalbedövningsmedel och starkare kortisonkrämer fås på recept.