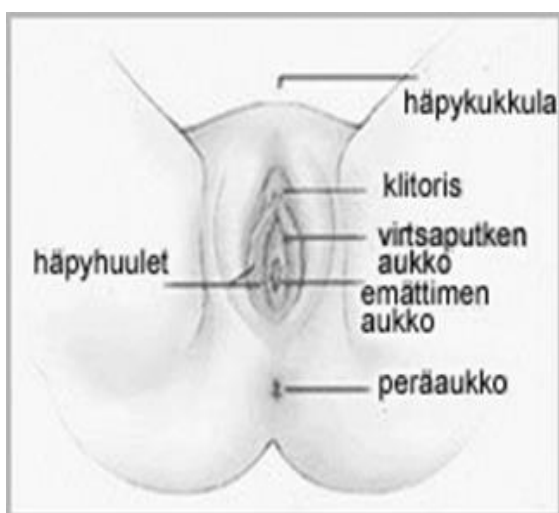


Intiimialueen ihon- ja limakalvojen hoito

Tämän potilasohjeen tarkoituksena on antaa tietoa ja ohjeita itsehoitoon naiselle, jolla on ongelmia intiimialueen ihon tai limakalvojen kuivuudessa. Intiimialueen kuivuus voi johtua monista tekijöistä, joista yleisin on vaihdevuodet. Naishormonin eli estrogeenin väheneminen aiheuttaa kutinaa ja kuivuutta. Myös käytössä olevat lääkkeet, ehkäisytabletit, annetut hoidot (sädehoito, leikkaus), sairaudet (ihosairaudet, ulkosynnyttimien syöpä, papilloomavirus) ja seksuaalisuuteen liittyvät oireet voivat aiheuttaa limakalvojen kuivuutta, kutinaa ja kosketukseen liittyviä kipuja.

Intiimialue ja anatomia

Intiimialueella tarkoitetaan emätintä, ulkosynnyttimiä eli häpyhuulia sekä ihoa virtsaputken, emättimen ja peräaukon alueella. On hyvä tietää omat ongelmapaikat. Hoitava lääkäri tai sairaanhoitaja voi peilin avulla näyttää alueen, johon hoito tulisi kohdistaa. Samalla tavalla peilin kautta voi itse seurata hoidon tehoa.



Intiimialueen ihon ja limakalvojen kuivuus on ongelma, joka voi tuntua vaikealta asialta ottaa esille. Se voi herättää itsessä hämmennystä liittyen mm. häpeään sekä naiseuden ja oman seksuaalisuuden tunteeseen. Puheeksi ottaminen on kuitenkin tärkeää, koska ongelma on tavallinen ja siihen on saatavissa apua. Intiimialueen ihon ja limakalvojen hoito edellyttää yhteistyötä lääkärin ja sairaanhoitajan kanssa sekä itseltä kärsivällisyyttä ja aktiivisuutta.

Hygienia ja peseytyminen

Runsas peseytyminen ja kuuman veden käyttö ärsyttävät ihoa. **Alapesu tulee tehdä korkeintaan kerran päivässä** ja käyttää siinä pelkkää vettä. **Rasvapesu on suositeltavaa**, mikä tarkoittaa perusvoiteen käyttämistä saippuan sijaan. Saippuat sekä hajustetut pesuaineet (vaahtokylvyt, kylpysuola, öljyt) voivat ärsyttää ihoa, joten niitä tulee välttää. Iho kuivataan painelemalla, sillä hankaus voi aiheuttaa ärsytystä.

Kuukautisvuodon aikana tamponi tai side tulee vaihtaa säännöllisesti sekä välttää ns. hyvin imukykyisiksi mainostettuja siteitä (pikkuhousunsuojia), koska niiden sisältämät kemikaalit voivat aiheuttaa ihoärsytystä. Häpykarvojen ajamista ei suositella, jos iho siitä ärsyyntyy. **Ilmakylvyt** ja pikkuhousujen jättäminen pois yöksi ovat hyviä tapoja tuulettaa intiimialuetta ja estää hautumista.

Ihon ja limakalvojen hoito

Ulkosynnyttimien ihon hoitoon voi käyttää apteekista ostettavia **kosteuttavia perusvoiteita**. Kokeilemalla eri valmisteita löytyy parhaiten itselle sopiva valmiste. Saatavilla on myös pitkävaikutteinen kosteuttava kosteusgeeli, joka on vaihtoehto perusvoiteen lisäksi tai tilalle. **Samoja voiteita voi käyttää sekä iholle että limakalvoille.**

Vaihdevuosista johtuvaan limakalvojen kuivumiseen voi kokeilla **estrogeenia sisältäviä emätinpuikkoja tai voiteita**. Nämä vahvistavat emättimen limakalvoja ja palauttavat kosteutta. Mietojä estrogeenivalmisteita voi ostaa ilman reseptiä apteekista. Voidetta voi sivellä sekä limakalvoille että intiimialueen iholle. **Toivomme, että käytät lääkärin suosittelemaa valmistetta.** Joissain tilanteissa **lääkäri voi kieltää kaikkien hormonivalmisteiden käytön**, jolloin paikallisestrogeenin tilalla voi käyttää hyaluronihappoa sisältäviä emätinpuikkoja.

Joidenkin ihosairauksien hoitoon käytetään kortisonivoiteita. Intiimialueelle niitä tulee käyttää vain lääkärin määräyksestä. Määrättyjä reseptilääkkeitä tulee kuitenkin käyttää huolellisesti annettujen ohjeiden mukaan, sillä pelkkä perusvoiteiden tai –öljyn käyttö ei paranna näitä ihosairauksia.

Yhdyntäkipu

Yhdyntäkivut voivat vaikuttaa parisuhteeseen ja mielialaan, josta on hyvä keskustella kumppanin kanssa. Näistä asioista voi keskustella myös hoitavan henkilökunnan kanssa. **Lantiopohjan lihasten tunnistaminen ja rentouttamisharjoittelu** voivat auttaa tilanteen hallintaan, neuvoja ja ohjausta antaa asiaan perehtynyt seksuaalineuvoja tai fysioterapeutti. Voit keskustella hoitavan lääkärin kanssa ja sopia lähetteen tekemisestä neuvontaan ja/tai fysioterapeutille.

Yhdyntäkipuun tulee käyttää liukuvoiteita tai nestemäistä ihonhoitoöljyä, jotka eivät sisällä ärsyttäviä aineita. Liukuvoiteita on saatavilla eri muodoissa, esim. voide-, öljy-, silikoni- ja rasvapohjaisina sekä myös hajustamattomina ja lisääaineettomina. Osa liukuvoiteista voi

haurastuttaa kondomia. Pakkauksen tuoteselostuksen lukeminen on allergioiden ja yhteysvaikutusten vuoksi tärkeää.

Jos yhdyntäkipu on voimakasta, voi ennen yhdyntää sivellä pienen määrän puuduttavaa voidetta tai geeliä ulkosynnyttimien alueelle sekä emättimen ulkosuulle ja alkuosaan kipukohtiin. Jos puudute vaikuttaa kumppanin tuntoherkkyyteen, voi yhdynnässä käyttää kondomia. Yhdynnän jälkeen kylmä suihku tai kylmäpakkaus pyyhkeen sisällä intiimialueella voi lievittää poltetta. Iho intiimialueella on herkkä, jonka vuoksi ei kylmäpakkausta saa laittaa suoraan iholle.

Vaatetus ja pyykin pesu

Vaatetuksessa on hyvä huomioida vaatteiden materiaali sekä vaatetuksen väljyys ja keveys. Alushousuista stringit aiheuttavat eniten ihoärsytystä intiimialueelle, joten niitä ei suositella. Ihoa vasten on hyvä käyttää valkoisia, hengittäviä ja sileitä materiaaleja. Villa, keinokuidut, väriä päästävät ja värilliset materiaalit ärsyttävät eniten ihoa. Vaatteiden silittäminen vähentää tekstiilien karheutta. Vaatteiden pesussa on hyvä käyttää hajustamattomia pyykinpesuaineita ja välttää huuhteluaineita. Vaatteet tulee myös huuhdella huolellisesti.

Liikunta

Intiimialueen ihon ja limakalvojen kuivuus ei ole este liikkumiselle. Vaatteiden mekaaninen hankaus voi kuitenkin aiheuttaa ihon ärsyyntymistä. Pyöräilyssä voi käyttää niin sanottua geelisetulaa tai muuta pehmustetta.

Muuta huomioitavaa

Limakalvojen ohentuessa myös emätintä suojaavien maitohappobakteerien määrä vähenee ja alttius tulehduksille lisääntyy. Maitohappobakteeria sisältävistä emätinpuikoista voi saada apua ja niiden käyttö voi kokeilla. Runsas nesteen juominen, noin 1.5 litraa vuorokaudessa on suositeltavaa, jolloin virtsa on laimeampaa ja ärsyttää vähemmän limakalvoja.

Sosiaaliturva

Perusvoiteita sekä mietoja estrogeeni- ja kortisonivoiteita voi ostaa ilman reseptiä apteekista. Osa perusvoiteista on korvattavia, jolloin lääkäriltä voi saada reseptin. Puuduteaineet ja vahvemmat kortisonivoiteet ovat reseptilääkkeitä.

Intiimialueen ongelmat ja niiden hoito vaativat kärsivällisyyttä. Aina voi ottaa yhteyttä hoitavaan sairaalaan, jos annetuista ohjeista ei ole riittävästi apua tai ilmaantuu kysymyksiä.