



UDFLÅD

HVAD ER NORMALT?

Mængden af udflåd varierer både over tid og fra den ene person til den anden. Det er normalt, at udflåd ændres i løbet af en cyklus og efter samleje. Almindeligt udflåd lugter ikke og er cremet, klart eller hvidt.

BAKTERIEL VAGINOSE

Har du svie og er dit udflåd gråligt, grønligt, vandigt eller skummende og lugter dårligt eller fiskeagtigt, er der tit tale om det, man kalder Bakteriel Vaginose (skedekatar). BV er en forskydning af den normale bakterieflora, hvor de gavnlige mælkesyrebakterier fortrænges af de såkaldte anaerobe bakterier, der givet forhøjet pH-værdi, udflåd og lugtgener. Mange kvinder tror fejlagtigt, de har svamp ved disse symptomer og har igen og igen prøvet behandling med medicin for svamp uden den store effekt. Det er derfor vigtigt at gå til lægen, når du har symptomer. Årsager til BV kan være mange. Vi ser tit, at man kommer til at tørre sig bagtil-fortil i stedet for fortil-bagtil i forbindelse med toiletbesøg, hvorved man kommer til at tørre sine endetarmsbakterier op i urinrøret. Endetarmsbakterier kan også komme ind i skeden i forbindelse med sex.

HVAD KAN JEG SELV GØRE – GODE RÅD?

1. Husk at tørre forfra-bagtil når du er på toilettet.

2. Undgå intim barbering, da du spreder dine bakterier rundt.
3. Brug bomuldstrusser, da huden ånder bedre.
4. Undgå G-streng.
5. Undgå unødigt brug af bind og trusseindlæg, da det samler bakterier.
6. Efter sex skal du gå ud og tisse og skylle dig.
7. Undgå unødigt brug af intimsæbe, det ødelægger pH værdien i skeden.

BEHANDLING

Lokal behandling afhjælper som regel generne, men det er vigtigt at følge op med mælkesyrebakterier for at genoprette den normale bakterieflora. Lokalbehandling består som regel af Dalacingel, som oplægges i skeden i 7 dage før sengetid. Dalacin er på recept og skal udskrives af lægen. Mælkesyrekapsler fås i håndkøb og findes i forskellige udgaver som enten tabletter, der spises eller vagitorier, der oplægges i skeden. Spørg på Apoteket.

LÆS MERE PÅ:

[HTTPS://VIDENSKAB.DK/KROP-SUNDHED/HVORDAN-SKAL-MAN-VASKE-SIG-FORNEDEN](https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvordan-skal-man-vaske-sig-forneden)

[HTTPS://WWW.NETDOKTOR.DK/SYGDOMME/FAKTA/BAKTERIELVAGINOSE.HTM](https://www.netdoktor.dk/sygdomme/fakta/bakterielvaginose.htm)