

Udflåd – hvad kan jeg gøre?

Hvad er udflåd?

Udflåd er den slimede væske (sekret), der altid dannes i livmoderhalsen, i skeden og i de små kirtler omkring indgangen til skeden. Væsken indeholder bl.a. forsvarsstoffer mod bakterier, som er med til at holde indgangsvejen til livmoderen, æggelederne og æggestokkene frie for skadelige bakterier. Samtidig sørger sekretet for, at slimhinderne ikke tørrer ud, og at surheden (pH-niveauet) i skeden er rigtigt. Udflåddet fra din skede beskytter dig derfor mod angreb af skadelige bakterier og holder samtidig skeden fugtig.

I din skede findes normalt flere forskellige bakterier og svampe. Den helt dominerende bakterie er mælkesyrebakterien (lactobacillus). Så længe mælkesyrebakterien kan få lov til at bestemme i din skede, vil der være et normalt udflåd, som ikke generer dig. Men hvis mælkesyrebakterierne kommer i mindretal eller helt forsvinder fra skeden, vil dit udflåd ændre sig og kunne genere dig.

Gener vil hyppigst være kløe, ændring i farve, lugt og konsistens.

Hvordan opleves udflåd?

Sådan beskriver nogle kvinder deres udflåd:

"Jeg har længe haft "problemer" med, at jeg har meget udflåd. Det er næsten altid "gennemsigtigt", men en sjælden gang imellem gulligt. Det lugter heller ikke rigtigt. Men jeg er næsten altid nødt til at bruge trusseindlæg, fordi det ellers føles (når det er slemt) som om jeg har tisset i bukserne."

"Jeg er en kvinde på 33 år og er lige blevet mor for 2. gang. Desværre har jeg været akut indlagt 2 gange på 2 mdr efter fødslen pga. infektion i underlivet. Det har været et hårdt forløb. På det seneste har jeg haft noget gulligt udflåd. Jeg tror, det er helt normalt. Men jeg er selvfølgelig bange for, at infektionen i underlivet skal komme igen og holder derfor meget øje med udflåddet. Nu har jeg oplevet lidt brunt udflåd, som en tommelfingernegl, og nu er jeg jo bange for, at det blusser op igen".

"Mit udflåd er ved at ødelægge mit sexliv. Hver gang jeg har sex med min kæreste klør og svier det. Jeg har haft svamp flere gange og fået flere forskellige slags medicin for det. Så går det væk i en periode, men det kommer altid igen."

Som det fremgår af beskrivelserne kan udflåd fra skeden føre til ængstelse for alvorlige sygdomme, ødelægge dit sexliv og nødvendiggøre daglig brug af trusseindlæg. Heldigvis findes der effektiv medicin til langt de fleste kvinder med generende udflåd.

Hvorfor får jeg udflåd?

Udflåd fra skeden er normalt, men øget mængde, dårligt lugt og tilstedeværelse af kløe eller svie i skeden vil hyppigst være tegn på en forstyrrelse i balancen mellem de gode og de skadelige bakterier i skeden.

Overdreven hygiejne samt skadelige bakterier eller svampe er de hyppigste årsager til generende udflåd fra skeden.

Klamydia er en vigtig – men mere sjælden – årsag til generende udflåd. Hos en tredjedel af kvinder med generende udflåd, kan der ikke påvises nogen sygdom.

Normalt udflåd

Alle kvinder danner en vis mængde udflåd. Mængden er forskellig fra kvinde til kvinde og man kan i perioder have mere eller mindre.

Det normale udflåd er tyndt, slimet eller hvidt. Mængden af udflåd påvirkes af kønshormonet østrogen og ændrer sig derfor igennem menstruationscyklus. Lige efter menstruationen vil der kun være lidt udflåd, som nærmest er mælket af udseende. Omkring ægløsningstidspunktet kommer der mere og sekretet vil være tyndere og klart i farven. Efter ægløsningen vil sekretet blive uklart, klistret og usammenhængende.

Ved seksuel ophidselse dannes der mere sekret. I perioder, hvor kvinden er meget seksuelt aktiv, stiger produktionen af sekret og dermed mængden af udflåd. Brug af p-piller kan også øge mængden af udflåd.

Overdreven hygiejne

Det er ikke ualmindeligt, at kvinder på grund af misforståede hygiejniske vaner havner i en ond cirkel. Nogle kvinder oplever deres udflåd som ulækkert og uhygiejnisk og vasker sig derfor flittigt med vand og sæbe forneden. Men brug af sæbe udtørre de sarte slimhinder omkring skeden, og skeden reagerer derfor ved at danne mere sekret. Så jo mere kvinden vasker sig – jo mere sekret og udflåd kommer der.

Ved hyppig vask forneden med stærke sæber kan den rigtige balance i skeden blive forstyrret, således at de gode mælkesyrebakterier skylles ud og bliver i mindretal eller helt forsvinder. Når dette sker, kan der trænge fremmede og skadelige bakterier ind i skeden og skabe ubalance.

Bakteriel vaginose

Den hyppigste årsag til generende udflåd fra skeden er mangel på mælkesyrebakterier. Når der ikke er nok mælkesyrebakterier i skeden, aftager den naturlige beskyttelse. Herved kommer der ubalance, og tilstedeværende bakterier får gode vækstmuligheder. Når det sker, tiltager mængden af udflåd og udflåddet bliver ildelugtende – sygdommen kaldes *bakteriel vaginose*.

Udflåddet er da tyndt, grå-gulligt, og lugter, særligt efter sex, lidt fiskeagtigt. Der kan være irritation og ubehag i skridtet, men der plejer ikke at være voldsom kløe.

Når mælkesyrebakterierne forsvinder, kan det sure miljø i skeden ikke opretholdes, det giver gode vækstbetingelser for de skadelige bakterier og så generer udflåddet dig endnu mere.

Har du typiske tegn (øget mængde tyndt udflåd og fiskelugt) vil du med meget stor sandsynlighed lide af *bakteriel vaginose*.

Bakteriel vaginose kan behandles med stikpiller, der indeholder mælkesyrebakterier. Det er en effektiv behandling, idet 9 ud af 10 kvinder med bakteriel vaginose bliver helbredt ved brug af mælkesyrebakterier som stikpiller. Desværre vil en del af kvinderne få en ny bakteriel vaginose inden for den første måned efter afsluttet behandling.

Kvinder med gentagne tilfælde af bakteriel vaginose, kan forsøge at forebygge sygdommen ved regelmæssig brug af mælkesyrebakterier som stikpiller.

Der findes mange forskellige slags mælkesyrebakterier, og det er ikke ligegyldigt hvilke mælkesyrebakterier, du kommer op i skeden. Således er de mælkesyrebakterier, der findes i forskellige mælkeprodukter (yoghurt, Acidophilus) uden virkning – uanset om du sprøjter dem op i skeden eller du spiser dem.

Forhold, der generer slimhinderne og ødelægger den naturlige barriere mod betændelse, har betydning for, om du udvikler bakteriel vaginose. Du skal derfor undgå trusser, der snærer i skridtet og de skal helst være af 100% bomuld, samt undgå hyppig vask med sæbe og parfumerede produkter.

Ved vedvarende problemer kan det være nødvendigt at behandle med antibiotika, som lægen

kan ordinere.

Bakteriel vaginose er ikke en kønssygdom, og sygdommen kan ikke overføres til din partner. Der er derfor ingen grund til at din partner behandles.

Svamp

En anden hyppig årsag til generende udflåd, kløe i skeden og svie ved samleje er betændelse i skeden med svampen *Candida*.

Candida er en gærsvamp, der normalt findes både i tarmen og i skeden uden at genere eller gøre skade. Hvis man undersøger 100 kvinder, der ikke er generet af udflåd fra skeden, viser det sig, at 30 af dem har svamp i skeden. Det er kun, hvis svampene får overtaget i skeden, at det giver anledning til gener for kvinden, og i over halvdelen af alle tilfælde går svampeinfektionen over af sig selv uden behandling.

Svampene kan få overtaget i skeden, hvis kvinden er gravid, ved overdreven hygiejne, efter behandling med antibiotika, eller hvis kvinden har en ubehandlet sukkersyge.

Ved svampeinfektion i skeden er der ikke nødvendigvis ret meget udflåd. Mange kvinder klager tværtimod over tørhedsfornemmelse i skeden. Udflåddet er oftest hvidligt og grynet – nærmest som hytteost. Det mest karakteristiske og generende ved en svampeinfektion er kløe, som kan blive meget voldsom, især om natten.

Svie og brændende fornemmelse, især under og efter samleje, forekommer ligeledes hyppigt.

Kvinder med svampeinfektion kan i sjældne tilfælde smitte deres partner, medens mænd med svampeinfektion ikke kan smitte kvinder. Hos mænd viser svampeinfektionen sig ved et kløende, rødtligt og skællende udslæt på penishovedet.

På apoteket kan du i håndkøb købe svampemidler til lokalbehandling (creme eller stikpiller). Behandlingen er effektiv, idet 90% bliver helbredt for deres svampeinfektion. Spørg på apoteket.

Ved mere standhaftige og gentagne svampeinfektioner, eller ved mistanke om, at du har sukkersyge, skal du kontakte din læge.

Hvad kan lægen gøre?

Lægen vil foretage en gynækologisk undersøgelse, mikroskopere dit udflåd, måle surheden (pH-niveau) i skeden, evt. pode for bakterier og svampe og måske udskrive medicin mod betændelse.

Lægen kan ordinere forskellige svampemidler. Svampemidlerne kan gives enten som lokalbehandling (creme eller stikpiller) i skeden eller som tabletter, der skal sluges. Både lokalbehandling og tabletbehandling er meget effektive, idet 90% helbredes. Hvis du er gravid skal du kun bruge lokalbehandling.

Klamydia

Infektion med klamydia er hyppig. Man regner med at 10-15% af alle unge (15-25 år) er smittet med klamydia, de fleste af dem ved det bare ikke.

Klamydia overføres ved samleje uden brug af kondom. Klamydia kan vise sig ved generende udflåd, sviende vandladning, pletblødninger (især lige efter samleje) og underlivssmerter.

Over halvdelen af alle kvinder, der er smittet med klamydia, mærker det ikke. Det er meget uheldigt, fordi en infektion med klamydia kan føre til ufrivillig barnløshed. Heller ikke alle mændene kan mærke, at de er smittet med klamydia, og sygdommen kan derfor ubemærket brede sig og på den måde føre til nedsat eller ingen frugtbarhed.

Din risiko for at blive smittet med klamydia er størst, når du skifter partner og ikke anvender kondom. Det er derfor en god ide konsekvent at anvende kondom ved samleje. Hvis du og din partner ønsker at "smide" kondomet, kan det anbefales at I begge først bliver undersøgt og

evt. behandlet for klamydia hos lægen.

Egen læge kan påvise klamydia ved at pøse med en vatpind i din livmoderhals og i nogle tilfælde i dit urinrør, eller ved en urinprøve. Bakterierne bekæmpes med antibiotika til dig og din partner.

Graviditet

Under graviditeten øges mængden af udflåd fra skeden. Samtidig bliver udflåddet mere surt, og der kommer flere mælkesyrebakterier i skeden. Både det sure miljø og de mange mælkesyrebakterier beskytter skeden mod bakterier.

Den øgede mængde udflåd, der kan ses under en graviditet er normal og skal ikke behandles. Hvis dit udflåd generer dig eller der opstår kløe og/eller svie i skedeåbningen, skal du søge læge. Svampeinfektioner ses hyppigt hos gravide, mens bakteriel vaginose er mere sjælden.

Svamp i skeden påvirker ikke en graviditet og overføres ikke til fosteret. Svampeinfektioner bliver behandlet med svampemidler som stikpiller til skeden.

Bakteriel vaginose kan være farlig for gravide. Risikoen for at man føder for tidligt stiger, hvis man har bakteriel vaginose. Kvinder der tidligere har født for tidligt, bør derfor være ekstra opmærksomme på ændringer af deres udflåd fra skeden. Gravide med bakteriel vaginose kan behandles med mælkesyrebakterier, som ikke er farlig for graviditeten eller fosteret. Hvis dette ikke er tilstrækkeligt, kan lægen ordinere antibiotika.

Andre mere sjældne årsager

Der findes andre, men mere sjældne, årsager til generende udflåd. Her skal nævnes gonorre og infektion med trichomonas vaginalis samt mycoplasma.

Gonorre er en kønssygdom, der smitter ved samleje uden kondom, og kan vise sig ved generende udflåd og svie ved vandladning. I de senere år er der sket en stigning i tilfældene.

Trichomonas vaginalis var tidligere en hyppig årsag til generende udflåd, men udgør idag kun omkring 5%. Trichomonas vaginalis er en encellet organisme og smitter ved samleje uden kondom. Typiske tegn på infektion med trichomonas vaginalis er en øget mængde ildelugtende, gulligt ofte skummende udflåd. Kløe og smerter i skeden kan også forekomme.

Gonore påvises ved podning, mens trichomonas vaginalis kan ses i mikroskopet. Der findes effektiv medicin mod begge disse infektioner.

Hvis du mener at du kan være smittet med en kønssygdom efter samleje uden kondom, skal du altid søge læge.

Der henvises desude til Dansk Selskab for Vulvalidelser, DSVL.