

UDFLÅD

Udflåd er et cremet sekret, som kommer til syne i skridtet. Det er normalt svagt gulligt eller mælkehvidt og forekommer hos kvinder i alle aldre.

Udflåd produceres i skedens slimhinde (det hyppigste), i livmoderhalskanalen (ved sexsygdomme) eller de indre underlivsorganer (sjældent og ved underlivsbetændelse).

Udflåddet ændres i løbet af en cyklus og efter samleje. Almindeligt udflåd lugter ikke.

Har du kløe, svie og er dit udflåd gråligt, grønligt, vandigt eller skummende og lugter dårligt eller fiskeagtigt, kan der være tale om det, man kalder Bakteriel Vaginose (BV). Mange kvinder tror fejlagtigt, de har svamp ved disse symptomer og er ofte igen og igen behandlet med medicin for svamp uden den store effekt. Det er derfor vigtigt at gå til lægen, når du har symptomer. Lægen kan så pøde eller mikroskopere udflåddet, da der er afgørende forskel på behandlingen af BV og svamp.

ÅRSAGER TIL BV

Mange kvinder tørrer sig forkert efter vandladning eller ved afføring. Du må IKKE tørre dig bagtil-forfra ALTID forfra-bagtil. Ellers kan du komme til at tørre dine endetarmsbakterier op i skeden og urinrøret. Det giver lugtende udflåd. Endetarmsbakterier kan også komme ind i skeden i forbindelse med sex.

HVAD KAN JEG SELV GØRE - GODE RÅD?

1. Husk at tørre forfra og 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, da bakterierne kravler fra endetarmen til skeden.
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

Hvis du er plaget af tilbagevendende BV, er det vigtigt at holde pH, dvs. surhedgraden i skeden lav ved at bruge produkter i skeden med mælkesyre eller mælkesyrebakterier. Nogle gange gives piller eller stikpiller med god effekt, men desværre kommer det ofte igen. Antibiotika kan være nødvendig. Det vigtigste du selv kan gøre er at ændre dine toiletvaner, og i det hele taget efterleve de gode råd for at undgå BV.

→ **GOD LÆSNING PÅ VIDENSKAB.DK**
<https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvordan-skal-man-vaske-sig-forneden>

→ **LÆS MERE PÅ**
<https://www.netdoktor.dk/sygdomme/fakta/bakterielvaginose.htm>