

Hormonfri hjälp mot torra slemhinnor

ÅRET RUNT

Nr 11 29:90
7 mars 2019
(Finland 5,20 €)

Klurigt, knepigt & jättekul!

41
KRYSS
& sudokun!

Fira fredag med

FYLLEDA FÄRSBIFVAR!

Det tog tre år
att bli fri
från mannen
som miss-
handlade mig

Älskade krukväxter
genom tiderna



Helena von Zweigbergk:
**Jag har rensat
ut mitt gamla liv**

BAKA
gott frukostbröd!



TIDSAM
0497-11



Ett beskt bär som botar?

Havtorn brukar kallas för nordens passionsfrukt – ett synnerligen passande namn. Detta lilla bär sägs kunna lindra besvären vid torra slemhinnor och därmed öka chansen för passion i relationen. Havtornsbäret innehåller flera nyttiga fetter, men framför allt omega-7, en icke essentiell fettsyra som finns i huden och slemhinnorna. Omega-7 bildas normalt i kroppen, men produktionen tenderar att minska med åldern och vid dålig kost, stress och hormonella förändringar.

Ett litet problem kan dock vara att få i sig havtornsbären. Dessa brandgula bär är nämligen oerhört beska och syrliga – och man behöver äta många för att få effekt. Ett alternativ kan vara att köpa kapslar med havtornsextrakt, det finns flera olika sorter i din hälsokostbutik.

Läs här intill om ett annat hormonfritt alternativ till östrogenbehandling – en långtidsverkande gel.

Celia

HÄLSOREDAKTÖR:
CELIA STAHL
celia.stahl@aller.com



Sköra – nu finns

Att cykla med torra slemhinnor kan vara riktigt plågsamt. Men med effektiv hjälp kan du få ditt aktiva liv tillbaka!

slemhinnor ny hormonfri hjälp!

På Karolinska Universitetssjukhuset har det i flera år pågått spännande studier kring ett stort kvinnoproblem – torra och sköra slemhinnor. Nu har forskarna tagit fram en ny, lovande hormonfri gel som hittills visat sig ge god effekt.

AV SUSANNA HAUFFMAN FOTO: SHUTTERSTOCK/TT

Nu ryter kvinnorna ifrån och kräver att kvinnosjukdomar som torra slemhinnor och andra liknande problem tas på allvar. Det menar Aino Fianu Jonasson, docent i gynekologi och obstetrik och ansvarig för Kvinnoforskningsenheten på Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge. I maj hölls ett kvinnoupprop på Sophiahemmet med vårdpersonal, forskare och andra som engagerar sig i frågan om de "bortglömda" kvinnosjukdomarna.

– Alldeles för många kvinnor lider i det tysta, och söker inte hjälp. Och för en del äldre är det skamfyllt och tabu, säger Aino Fianu Jonasson.

På Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge har det i flera år pågått spännande studier kring ett stort kvinnoproblem – torra slemhinnor, klåda, ömhet, irritation, återkommande urinvägsinfektioner och smärta vid samlag. Den medicinska termen är "atrofisk vaginit" och häften av alla kvinnor upplever detta några år efter sista menssen.

Symtomen beror på att det mesta av östrogenproduktion i kroppen har upphört. Då blir slemhinnorna i slidan tunnare, skörare, torrare och mindre elastiska. Även urinröret påverkas. Östrogenbristen påverkar också underlivets pH-värde och en ändrad bakterieflora leder till en ökad känslighet för infektioner.

Utan östrogen

Många kvinnor får också svårt att hålla tät. Muskler och slemhinnor i slidan och

urinröret är inte lika elastiska som tidigare, musklerna kan inte knipa ihop urinröret lika bra. Då kan man läcka när man hostar, nyser, skrattar eller hoppar.

Många av klimakteriesymtomen, till exempel svettningar och vallningar, går över med tiden. Men problemen med torra och sköra slemhinnor stannar ofta kvar. Det har tidigare bara funnits ett sätt att få bestående hjälp – att ersätta det östrogen kroppen förlorat. Det finns dock många kvinnor som inte vill eller kan använda östrogenbehandling. Syftet med studien har förstås varit att hitta ett alternativ till de kvinnor som inte vill använda östrogen för sina torra slemhinnor.

Idag finns flera nya metoder för att behandla torra slemhinnor – utan östrogen,



utan effekt på andra organ i kroppen och utan biverkningar. I studien som Aino Fianu Jonasson lett på Karolinska Universitetssjukhuset använde man först ett preparat som baserades på oxytocin. Det är ett kroppseget "lugn-och-ro-hormon" som är viktigt vid förlossning och amning.

– Vi har länge känt till att oxytocin har en sår-läkande effekt när det används direkt på huden. Och 2000/2001 gjorde vi en liten pilotstudie för att se om det över huvud taget fanns någon koppling mellan oxytocin och sköra slemhinnor i slidan. När vi utvärderade den första lilla studien upplevde både vi och patienterna en förbättring av slemhinnorna, berättar Aino Fianu Jonasson.

Snälla ingredienser

I uppföljande studier deltog också kliniker i Uppsala och Norrland. Det var en så kallad dubbelblind studie med placebo-grupp. Och här fick forskarna oväntade resultat: Effekten blev större i placebo-gruppen! Det preparat som inte innehöll oxytocin visade sig alltså ge ännu bättre lindring vid torra slemhinnor. Under det senaste året har man därför vidareutvecklat placebo-preparatet till en gel som fått namnet VagiVital, och som nu är godkänt för användning i Sverige. Den är receptfri och innehåller väldigt "snälla" ingredienser, bland annat fett- och mjölk-syror, berättar Aino Fianu Jonasson.

– Sammanlagt är det ett stort antal kvinnor som deltagit i våra studier och nu har vi analyserat resultaten: Effekterna av de hormonfria preparat vi testat är likvärdiga med dem som man kan få med lokal östrogenbehandling! ■

Hormonfria alternativ

Fuktgivande hormonfri gel ger slemhinne-cellerna möjlighet att läka och återfå sin elasticitet. På apoteken finns bland andra Remoist Gel, Replens, Repadina och nya VagiVital.

Andra skonsamma alternativ

Vill du ändå behandla med östrogen kan du behandla lokalt med en låg dos som förs in i slidan och absorberas av

slemhinnorna. Behandlingen påverkar inte resten av kroppen.

Det finns olika sätt att tillföra östrogenet:

- Vaginaltablett, Vagifem, är receptfria och brukar tas en gång om dagen i två veckor. Därefter två gånger i veckan.
- Vaginalkräm, Ovesterin, appliceras med en spruta djupt in i slidan.
- Blissel är en återfuktande gel med östrogen i mycket låg dos
- Vagitorier, Ovesterin, förs upp i slidan, lämpligen vid sänggåendet.
- Vaginalring, Oestring, sätts in av sjukvårdspersonal eller patienten själv och byts ut efter tre månader.



.. Din

HÄLSA

Special: Torra slemhinnor

Susanne, 61:

Jag har fått tillbaka lusten och glädjen

Efter klimakteriet fick Susanne Söderberg problem med torra slemhinnor. Hon valde att våga prata om sina problem – och hittade snart effektiv hjälp.

AV SUSANNA HAUFFMAN FOTO: BIRGITTA RYDBECK

Susanne Söderberg bor i Huddinge, är gift och har två vuxna söner. Hon jobbar som konsult inom området riskmanagement, gillar friluftsliv och har en aktiv fritid med golf och skidåkning. Hon har haft turen att vara ovanligt frisk, säger hon. Inga värre krämpor än förkylningar.

Klimakteriet slapp hon också lindrigt undan. Hon brydde sig aldrig om att använda östrogenbehandling.

– Det kanske är något jag ärvt, för min mamma hade också en väldigt lätt övergångsålder, säger Susanne.

Påverkade kärlekslivet

Svettningar och vallningar var alltså inget hon märkte av, men efter några år kände Susanne att hennes slemhinnor i underlivet var torrare än normalt. Och det gjorde ont. Riktigt ont, speciellt vid samlag. Och det sved när hon kissade efteråt.

– Det påverkade helt klart vårt kärleksliv, man tappar lusten när man vet att det kommer att göra så ont.

Susanne berättade inte för sin man om sina smärtor.

– Dumt nog! För idag vet jag ju att det inte är något att skämmas för. Sedan dess har jag pratat med många kvinnor om det här, och många har haft det mycket värre än jag. De har blivit helt såriga och varken kunnat cykla, idrotta eller ha ett sexliv.

Susanne fick syn på en annons där man sökte kvinnor till en stor studie.

– Den ansvariga läkaren Aino Fianu Jonasson bedömde min slemhinna i vagina, och den var så tunn. Hon förstod direkt att jag hade haft besvär.

Naturlig att använda

Susanne fick med sig gelen VagiVital hem, och använde den varje dag i en månad. Sedan gjordes en ny undersökning för att se om gelen haft någon effekt.

– Läkaren kunde se en skillnad och jag upplevde en skillnad. Det slutade att vara ömt, jag var fuktig i underlivet, precis som när jag var yngre.

Susanne deltog även i studie nummer två. När den var avslutad kunde hon inte få använda gelen, eftersom den ännu inte var registrerad och godkänd för användning i Sverige.

– Så jag fick istället en hormonring, Oestring. Den hjälpte, men jag ville hellre ha tillbaka gelen. Dels innehåller den ju inte östrogen, dels kändes det lättare att använda den. Det kändes mer naturligt, ungefär som att använda handkräm när händerna var torra.

Susanne berättar att hon alltid haft torra slemhinnor, till exempel i näsan och halsen. Hon hade mycket näsblod när hon var ung.

– Jag har också hört talas om att slemhinnor kan bli tunnare med åren. Men jag har faktiskt aldrig tänkt på att man har slemhinnor i vaginan. Det bevisar ju hur lite information det finns om de här problemen. ■

Visste du att...

... torra slemhinnor i underlivet drabbar 7 av 10 kvinnor någon gång i livet?



– Vi pratar alldeles för lite om den här sortens problem, tycker Susanne Söderberg.

Så kan du undvika besvär

- Använd inte vanlig tvål i underlivet. Fråga på apotek efter skonsamma intimp produkter, till exempel intimkräm som gör den känsliga huden och slemhinnorna mjuka och återställer fettbalansen efter rengöring. Den höga fetthalten bildar en hinna som skyddar slemhinnorna. Vissa intimkrämer innehåller mjölksyra och rätt pH-värde som gör att skadliga bakterier får svårare att orsaka lukt, irritation och obehag. På apoteken finns fler olika intimkrämer, bland annat Klick Intim Cream, Vagisan Fuktkräm och ACO Soothing Cream.
- Använd trosor av bomull, syntet ger en instängd miljö i underlivet.
- Bär löst sittande kläder, tajta jeans och andra åtsittande byxor kan irritera.
- Skaffa ett mjukt sadelskydd till din cykel.
- Prova glidmedel för ett bättre samliv. Fråga på apoteket vilket som passar dig bäst. Det finns olika typer, baserade på vatten, olja eller silikon.