

# Sommerbadingen kan føre til underlivsproblemer

Her er farmasøytens råd for å forebygge og behandle

**Fellesferien står for døren, med forventninger til sommer, sol og bading. Mange kvinner opplever imidlertid at badingen fører til bakteriell ubalanse og utflod. Her er farmasøytens beste tips til forebygging og behandling, slik at man kan nyte sommerbadet uten bekymringer.**

Mange kvinner opplever tidvis illeluktende utflod. Ofte tror de årsaken er soppinfeksjon, og feilbehandler dermed med soppmidler. Den vanligste årsaken er imidlertid bakteriell ubalanse som har gitt økt pH-verdi i underlivet, og bading om sommeren er en av de vanlige grunnene til dette. Den gode nyheten er at det er enkelt å forebygge og behandle dette problemet – blant annet med reseptfrie produkter fra apoteket.

## Mindre gode bakterier gir økt pH-verdi

Viyana Tarin er informasjonsfarmasøyt ved Vitusapotek Jernbanetorget i Oslo sentrum. Hun forteller hvordan bakteriell ubalanse fører til økt pH-verdi og utflod:

– Det er alltid bakterier i skjeden, både gode og dårlige. De gode er melkesyrebakterier, og spiller en viktig rolle i å opprettholde en balansert flora, og et surt miljø i skjeden på rundt pH 4-4,5. Når balansen forrykkes, for eksempel ved bading eller menstruasjon, blir det færre av disse «snille» bakteriene, og for mange av de dårlige anaerobe bakteriene. Dette gjør at pH-verdien øker til over 4,5, forteller Viyana.

## Mange feilbehandler

Når badeturen resulterer i at bakteriefloraen i skjeden endres, er utflod et vanlig symptom. Mange kvinner tror automatisk dette er soppinfeksjon, og feilbehandler dermed med soppmidler.

– Vi ser at mange kvinner er usikre på hva utfloden skyldes, forveksler med soppinfeksjon, og dermed kaster bort tid og penger på preparater som ikke er for deres symptom. Bakteriell ubalanse kjennetegnes ved at utfloden er grå eller hvit, tyntflytende og illeluktende, og kan være veldig plagsom. Soppinfeksjon kan derimot ha en intens kløe med tykk og hvit utflod som *ikke* lukter; mange beskriver utfloden som «cottage cheese»-lignende, sier Viyana, før hun fortsetter:

– Unngå feilbehandling: Har du tyntflytende utflod som lukter, er det ikke soppmiddel du skal bruke, men midler som gjenoppretter den sure pH-en i underlivet – og dermed normal bakterieflora. En studie på kvinner med tilbakevendende bakteriell vaginose (ubalanse) som ble gjengitt i Tidsskrift for Norsk Gynekologisk Forening, viste at 88 % av dem som brukte melkesyre gel etter menstruasjon ble symptomfrie. I så godt som alle norske apotek vil du finne midler med melkesyre, for eksempel Lactal, som finnes både som kapsler og gel. Probiotika har også vist å ha effekt, men den effekten har vært kortvarig, sier informasjonsfarmasøyt.

## Forebygg før sommerbadingen

Er man blant dem som ofte opplever bakteriell ubalanse i underlivet, har informasjonsfarmasøyt Viyana råd til hvordan man kan forebygge:

– Når man vet at man lett får bakteriell ubalanse ved bading, vil jeg råde til å bruke melkesyre både før badeturen, og noen dager etterpå. Dette hjelper til å motvirke endring i pH, og oppvekst av de dårlige bakteriene som trives best med økt pH. Oppstår det plagsomme symptomer, som ikke forsvinner etter noen dagers behandling med melkesyre, vil jeg henvise til lege – da kan det være nødvendig med antibiotika. Det vil også da være klokt å følge opp antibiotikakuren med melkesyre eller probiotika. Dette gjenoppretter pH-balansen, og reduserer risikoen for tidlig tilbakefall, avslutter Viyana Tarin, informasjonsfarmasøyt ved Vitusapotek Jernbanetorget.



Informasjonsfarmasøyt  
Viyana Tarin gir råd til

*hvordan kvinner kan forebygge og behandle bakteriell ubalanse i underlivet, som lett oppstår etter sommerbadingen.*

---

## Kjøp Lactal Balance

Lactal Balance kjøper du raskt og enkelt online eller på ditt nærmeste apotek.

