

Kirsten Holst

SPECIALLÆGE I GYNÆKOLOGI OG OBSTETRIK
FREDERIKSVÆRKSGADE 1, 3400 HILLERØD
KONSULTATION EFTER AFTALE DAGLIGT KL. 9-12 PÅ TLF. 4826 8081 FAX 4826 8068
kirsten@gynholsthillerød.dk

Svampeinfektion

Årsager og forholdsregler:

Svampeinfektioner skyldes ofte en infektion med gærsvampe. Disse svampe er ofte naturligt forekommende i skeden, men kan bryde frem, hvis miljøet i skeden ændres eller hvis immunforsvaret nedsættes.

Miljøet i skeden kan ændres,

- hvis du bruger sæbe, hvilket kan ændre den naturlige pH balance
- hvis du går med stramtsiddende tøj, kan det give et varmt og fugtigt miljø
- hvis du tager antibiotika, kan bakteriesammensætningen i skeden ændres
- hvis du er i hormonbehandling. Hormonelle ændringer kan i det hele taget virke forstyrrende på miljøet

Hvis du lider af sukkersyge eller andre kroniske lidelser, kan det være en årsag til et svampeudbrud, fordi sukker er næringsstof for svampene.

Hvad man kan gøre for at forebygge hyppige svampeinfektioner?

- Undgå at forstyrre miljøet i skeden ved at spise store mængder slik, kager og sukkerholdige drikke
- brød bagt på gær kan også være en mulig årsag
- Vask dig kun med vand dagligt, evt. med pH-neutral sæbe
- Undgå syntetisk undertøj og sengetøj. Undertøjet tilrådes vasket over 60 grader med sæbepulver og skyllemiddel godkendt af allergiforbundet, da allergi også kan spille en rolle
- Undgå stramtsiddende trusser og bukser
- Sørg for at tørre dig godt efter badning for at reducere fugtigheden
- Undgå oralsex i en periode da din partner kan huse svampesporene i munden

Kirsten Holst

Opdateret jan.2012