

Ulkosynnyttimien limakalvojen hoito-ohje

DG: N95.2 (Kuukautisten päättymiseen liittyvä limakalvojen atrofia)

Limakalvojen kuivuminen johtuu naissukupuolihormonin eli estrogeenin vähydestä. Ikääntyminen, imetys, tietyt hormonivalmisteet ja sädehoito ovat tyypillisiä limakalvon ohentumisen eli atrofian aiheuttajia. Tilanteen oireet voivat muistuttaa tulehdusoireita, jotka poissuljetaan gynekologisen tutkimuksen tai näytteiden avulla.

On hyvä huomioida, että ulkosynnyttimet voivat ärtyä myös siteistä/pikkuhousun suojusta, liiallisesta pesusta tai pesuaineista ja mekaanisesta hankauksesta. Puuvillapintaiset siteet ja vaatteet ovat hellempää ulkosynnyttimen iholle kuin keinoaineet. Puhdistusaineista vesi on paras.

Limakalvojen kuivuudesta johtuvia oireita voivat olla:

- virtsaamiseen liittyvät epämiellyttävät tuntemukset
- tiheävirtsaus
- toistuvat virtsatietulehdukset
- virtsan karkailu
- kirvely
- kutina
- Yhdyntäkivut

Itsehoito

- Tiheää pesua ja saippuan käyttöä on syytä välttää. hyvä hygienia on kuitenkin tärkeää. Alapesu pelkällä vedellä riittää, saippuaa ja pesunestettä ei tarvitse käyttää
- Käytäthän hengittäviä, mukavia, puuvillaisia alusvaatteita, jotka eivät hankaa
- Ilmakylvyt ovat hyväksi

- Pikkuhousunsuojat voivat ärsyttää herkkää ihoa, käytä mieluummin puuvillapintaisia siteitä
- Vältä voimakkaita hajustetuita pesuaineissa ja hygieniatuotteissa
- Liukuvoiteen käyttö yhdynnässä on suositeltavaa

Emättimen kuivuuteen voi käyttää apteekista saatavia hormonittomia tai mietoja paikallisia hormonivalmisteita. Saatavilla on tabletteja, geelejä sekä emätinpuikkoja.

Hoito kannattaa aloittaa 2 viikkoa kestäväällä tehokurilla. Tämän jälkeen on syytä jatkaa ylläpitoannoksella 1-3 x viikossa

Paikallishoitoon tarkoitetut hormonivalmisteet

Estrogeenin puutteeseen voi lääkäri kirjoittaa reseptillä hormonipitoisia paikallisvalmisteita.

Paikallisvalmisteita voi käyttää myös synnyttimelinten kasvainten leikkauksen jälkeen, koska niistä lääkeaine imeytyy lähinnä paikallisiin kudoksiin. Valmisteen voi levittää pakkauksen mukana tulevalla asettimella tai sormin kohdekudokseen. Reseptillä:

- **Blissel-** emätingeeli
- **Estring - emätinrengas**
- **Intrarosa** - emätinpuikko, vaikuttava aine prasteroni
- **Vagifem** - emätintabletit

Ilman reseptiä saa apteekista mietoja paikallisia hormonivalmisteita esimerkiksi:

- **Vagifem** - emätintabletit 18 kpl
- **Ovestin** - emätinpuikot ja -voide
- **Vagidonna-** emätintabletit
- **Vaginelle-** emulsiovoide

Ilman hormoneja olevia perusvoiteita, öljyjä ja liukastusvoiteita voi myös käyttää esimerkiksi:

- **Perusvoiteet kuten Aqualan L, Bepanthen, Linola, Ceraderm, Bepanthen**
- **Ihoöljyt kuten Ceridal tai Aqualan Oil**
- **Liukastusgeelit kuten Eros, Femisan, KY-Jelly**
- **Limakalvojen kostuttajat kuten Repadina plus -emätinpuikot tai Vagisan -emätinpuikko- ja voide.**
- **Menmbrasin® voide**

Liukastusgeeli yhdyntään, kuten Eros/silikonipohjainen liukaste

Huom! Öljypohjaiset tuotteet haurastuttavat kondomia.

Apteekit, tavaratalot ja seksuaaliterveyskaupatkaupat myyvät liukastusvoiteita, joiden soveltuvuudesta kannattaa kysyä myyjältä tai valmistajalta.