

Ulkosynnyttimien limakalvojen hoito-ohje

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

Limakalvojen kuivuminen johtuu naissukupuolihormonin eli estrogeenin vähydestä. Ikäänntyminen, 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 suojista, 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

Paikallishoitoon tarkoitetut hormonivalmisteet

Estrogeenin puutteeseen voi lääkäri kirjoittaa reseptillä hormonipitoisia paikallisvalmisteita.

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

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

Ilman reseptiä saa apteekista mietoja paikallisia hormonivalmisteita esimerkiksi:

- **Vagifem** - emätintabletit 18 kpl
- **Ovestin** - emätinpuikot ja -voide
- **Pausanol** - emätinvoide
- **Vagidonna**- emätintabletit

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

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

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