

## Allmänna råd vid underlivsbesvär

Klåda och irritation av hud och slemhinnor i underlivet kan ses vid vissa hudsjukdomar som till exempel eksem, men det är också vanligt förekommande hos friska kvinnor. Orsaken är då ofta att huden/slemhinnan utsatts för yttre påfrestningar såsom exempelvis alltför flitigt tvättande, skav eller överbehandling med svampmedel.

Här följer råd som kan lindra och förebygga underlivsbesvär (vulvabesvär):

1. Undvik överdriven tvättning av underlivet och tvätta inte mer än en gång per dag. Undvik tvål, schampo, parfymade produkter och använd ljummet vatten. Möjligen kan oparfymrad tvättkräm eller olja användas.
2. Bevara den ekologiska balansen (normalfloran) genom att undvika att duscha upp i slidan. Den normala flytningen är slidans naturliga sätt att avlägsna döda celler och eventuella oönskade bakterier.
3. Använd gärna en mjukgörande kräm (till exempel Decubal, Locobase eller Essexkräm) för att mjukgöra hud/slemhinnor och minska risken för uttorkning, sprickbildning. Användning av olja kan ge symtomlindring; dels före tvättning för att minska vattnets uttorkande effekt, dels som mjukgörare efteråt.
4. Använd trosor som inte skaver, gärna av bomull. Undvik onödig nötning i form av trosskydd eller åtsittande kläder och sov gärna utan trosor, så att underlivet luftas nattetid.
5. Undvik överdriven rakning, som kan ge små skador på hud och slemhinna. Raklödder är uttorkande. Tänk på att blygdläppar och slidmynning kan må bra av hår, som bildar en luftkudde och skyddar känsliga delar mot friktion.
6. Var mån om underlivet i samband med sexuellt samliv. Undvik att ha samlag utan lust. Upphetsning ger sekretion och blodflödesökning som skapar förutsättning för njutning och sexuell tillfredsställelse och skyddar slemhinnorna från skav/nötning.

Vid lindriga eksembesvär i underlivet har man ofta god effekt av receptfri kräm som innehåller en kombination av mild kortison och svampdödande medel (t.ex. Cortimyk, Daktacort). För att minska risken för återfall i eksem är det viktigt att minska tvålanvändning, undvika överdriven hygien och använda mjukgörande regelbundet (se ovan).