

NR 8
AUGUSTI 2018
PRIS INKL
MOMS 52:00
NOK 69:00
€ 8,95

SVERIGES STÖRSTA
HÄLSOTIDNING!

MåBra

26 sidor
för dig som vill vara
**SUNT
SMÅL
& stark!**

- Så lite träning behövs
- Boosta sköna promenaderna
- Lätta & läckra recept
- Emelie tappade 48 kg

**Gå dig
i form**

med vårt smarta
kombo-pass

Så lätt maxar
du förbränning
och styrka

**Är du ihop
med en
tyst man?**

Psykologen:
Det måste ni prata om

”Två minuters
övning botade
mitt onda knä

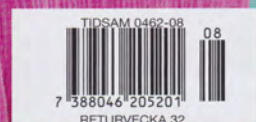
Eva, 44:
**Jag blev förlamad
– och jag älskar mitt nya liv**

**Frisk på
naturlig väg!**

FEM ALTERNATIV MED BEVISAD EFFEKT

● Smärta ● Blodtryck ● Magproblem ● Sömn ● Stress & oro

När blir övervikten farlig? Så säger senaste forskningen





Ruth Kvarnström Jones

Ålder: 56 år.

Familj: Gift, två barn.

Bor: Lidingö, utanför Stockholm.

Yrke: Copywriter och författare.

Ruth, 56:

Sex har alltid gjort ont – till nu

I hela sitt vuxna liv har Ruth Kvarnström Jones lidit av torra, smärtande slemhinnor i underlivet.

– I början trodde jag att det bara satt i huvudet, sedan tänkte jag att det är något man får leva med.

Nu vet jag att det inte är sant, det finns hjälp!

AV: VIVVI ALSTRÖM FOTO: KATE GABOR, IBL/SHUTTERSTOCK

✿ Tänk dig den brännande känslan av att åka i en lång brant rutschkana – med naken hud. – Så känns det att ha torra slemhinnor. Det verkligen brinner i vaginan, säger **Ruth Kvarnström Jones**.

Den känslan har hon haft hela sitt vuxna liv. Men exakt vad som var fel visste hon inte.

– När jag var ung tänkte jag att det nog var fel på mig, kanske satt det bara i huvudet? Eller så var sex bara överreklamerat. Till slut kom jag fram till att jag nog var ovanligt trång.

Gynekologiska undersökningar har alltid varit smärtsamma. Och de samlag hon har haft i sitt liv som inte har gjort ont går snudd på att räkna på en hand. Ruth trodde inte att det gick att ändra på att hon var trång så hon sökte inte hjälp. Istället stod hon ut.

– Min man har varit väldigt förstående och försiktig och vi har alltid kunnat prata om mina problem. Det är jag otroligt tacksam för.

För tre år sedan råkade Ruth se en annons på Facebook där de sökte kvinnor till en studie om torra slemhinnor.

– När jag läste om symtomen tänkte jag: Vänta lite nu, är det det här problemet jag har? För första gången insåg jag att mitt problem kunde bero på torrhet och inte på trånghet och att det inte bara är jag som lider av det.

Det blev en aha-upplevelse.

– Plötsligt hade jag ett namn på mina besvär, vaginal atrofi. Jag förstod att det inte är normalt att ha ont. Med facit på hand tror jag att mina slemhinneproblem även har påverkat mina förutsättningar att bli gravid.

Att få sina två barn var en lång kamp för Ruth, inte bara för att samlag gjorde så ont.

– Både min man och jag fungerade ju perfekt, enligt de läkare som undersökte oss. Men kanske var även min livmoder för torr för att jag skulle bli gravid.

Med hjälp av provrörsbefruktning fick de till sist sina två barn. Att vara med i studien om torra slemhinnor var ett sätt att betala tillbaka till vetenskapen.

Bara att komma till en läkare som förstod hennes symtom var en befrielse. Ruth insåg också att hon alltid varit torr i andra slemhinnor också, främst i näsan.

I studien fick Ruth prova en gel som skulle lindra torrheten.

– Varje kväll skulle jag föra in gel i vaginan. Jag minns att jag tyckte det var lite bökit efter som gelen måste förvaras i kylskåp.

Hon märkte snart att det inte längre gjorde lika ont vid samlag.

– Det gick från smärta till milt obehag. Efter ett tag kändes det plötsligt helt okej och sex blev som det ska vara – smärtfritt!

Den gel Ruth testade i studien lanseras i höst receptfritt på apotek i Sverige.

– När ”min” gel finns att köpa kommer jag att använda den igen. Det blev verkligen en skillnad, säger hon.

Hennes förhoppning är att andra kvinnor ska slippa gå igenom den livslånga plåga hon själv har upplevt.

– Man behöver inte ha ont! Jag tror att många kvinnor inte hört talas om vaginal atrofi.

Det är också många som inte vet att det finns bra hjälp att få.

Så säger experten ▶

Gynekologen:

Aktivt sexliv håller slidan frisk

Torra slemhinnor i slidan drabbar 7 av 10 kvinnor någon gång i livet. Snart kommer en ny gel som kan hjälpa, oavsett orsak.

Vaginal atrofi – torra slemhinnor i slidan – är lika vanligt som det är tabu att tala om. Normalt ska den vara rosafärgad, fuktig och veckad. Men vid torrhet, framför allt i menopausen (tiden efter den sista menstruationen), blir slemhinnan istället tunnare, blek och slät. Den blir känsligare, vilket gör att sex blir smärtsamt och att man lättare drabbas av urinvägsinfektioner.

– Det är väldigt tyst om problemet och det forskas inte så mycket på det heller, säger **Aino Fianu Jonasson, gynekolog** och forskare inom gynekologi på Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge.

Hon har länge intresserat sig för vaginal atrofi. Tillsammans med kollegor på andra universitetssjukhus i Sverige har hon just avslutat en studie om en ny behandling. Den visar att 77 procent av dem som drabbas blir bättre om de behandlas med en ny gel som används lokalt i slidan. Vanligast är torra slemhinnor ett par år efter sista menstruationen. Men inte bara. Även vissa sjukdomar kan leda till torrhet, till exempel Sjögrens syndrom.

– Man kan även få vaginal atrofi efter förlossning, då östrogennivåerna är låga. Även kvinnor som har tagit bort livmoder och äggstockar samt kvinnor som behandlas med anti-östrogen efter bröstcancer kan drabbas, säger Aino Fianu Jonasson.

Hon berättar att den torrhet man får efter sista menstruationen inte försvinner av sig självt med tiden. Man behöver behandling, och det finns hjälp att få:

– Lokal behandling med östrogen i slidan är effektivt. Men många kvinnor är rädda för östrogen, trots att det östrogen som används i slidan inte påverkar resten av kroppen.

Aino Fianu Jonasson berättar att det även finns östrogenfria alternativ, till exempel vaginalcrèmeer som Vagisan och naturmedlet Femarelle.

– Vi vet väldigt lite om naturmedel och hur de fungerar. Men många kvinnor använder dem och tycker att de blir bättre, säger hon.

Den nya gelen som hon har studerat heter Vagivital och är hormonfri. Den kommer att lanseras under hösten och säljas receptfritt på apotek.

– Gelen används lokalt i slidan och är avsedd att lindra eller bota symtom hos kvinnor med torrhet, irritation, klåda och smärta vid samlag och när man kissar. Vi har sett besvären lindras betydligt.


Den nya gelen avger nämligen vatten över tid, och det håller slidan fuktad.

Men det finns också helt medicinfria knep som hjälper slidans slemhinnor att fungera bättre. Ett knep är att ha sex, ofta. Antingen med partner eller på egen hand.

– Ett bra och aktivt sexliv ökar blodförsörjningen i slidan. Det är bra för vävnaden där. Även onani ökar blodcirkulationen, säger Aino Fianu Jonasson.

Aino Fianu Jonasson,
gynekolog
och forskare.





Ett aktivt sexliv är
bra mot torra slemhinnor,
med eller utan partner.
(Personerna på
bilden har ingen koppling
till texten.)

Fakta: Vaginal atrofi

När det kvinnliga könshormonet östrogen minskar kan det leda till underlivsbesvär. Östrogenet påverkar nämligen slemhinnan, och när det blir lågt blir slemhinnan tunnare och skörare.

Symtomen är torrhet, klåda, sveda, irritation och smärta vid samlag och när man kissar. Man blir också mer känslig för infektioner.

Tips för att slippa sveda och torrhet

- **Det finns receptfria** salvor och tabletter, både med och utan östrogen, som används i slidan, till exempel Vagifem och Vagisan. Fråga på apotek.
- **Kosttillskott som Femarelle** kan hjälpa en del. Det innehåller växtöstrogen från sojabönan.
- **En del kvinnor** kan ha hjälp av bakterietillskott eftersom pH-värdet i slidan ändras när östrogenet minskar.

Mjölksyrebakterier kan hjälpa till att återställa balansen. Det finns dock inte så mycket forskning när det kommer till användning av bakterietillskott mot torra slemhinnor.

- **Tvätta underlivet med** enbart vatten eller en oparfymrad olja. Tvätta inte inne i slidan. Var noga med att torka torrt efteråt.
- **Använd glidmedel vid sex.**