



## Gode råd mot soppinfeksjon

De fleste kvinner opplever å få underlivssopp en eller flere ganger i livet. Men de som er hyppig plaget, bør ta en gjennomgang av risikofaktorene for infeksjonen.

Sopp (spesielt *Candida albicans*) er normalt til stede i skjeden i små mengder. Får den gode vekstvilkår kan den formere seg raskt og gi betennelse og ubehag.

### Ubehag også for menn

Selv om sopp ikke regnes som en seksuelt overførbart sykdom, kan den også forårsake symptomer hos mannen.

Vanlige symptomer er:

- Kløe og svie rundt og på kjønnsorganet
- Røde, tørre og hovne slimhinner
- Hvit, luktfri og klumpete utflod hos kvinner
- Irritasjon/utslett under forhuden hos menn
- Smerter/sårhet ved samleie

Sopp er helt ufarlig, og sprer seg ikke til de indre kjønnsorganene. Men på grunn av plagsomme symptomer, vil nok de fleste behandle den.

### Gode råd

Soppinfeksjonen kan ikke vaskes bort. Huden trenger luft, hvile og behandling med krem/stikkpille.

Ved behov rengjør den irriterte huden varsomt. Skyll kun med vann eller sammen med litt mild underlivssåpe/olje.

Andre gode tips for de som er hyppig plaget:

- bruk bind istedenfor tampong, kutt også ned på bruk av truseinnlegg - skift heller oftere truse
- ikke skyll skjeden, den renses selv
- velg såpe med lav pH-verdi eller olje
- unngå trange bukser
- benytt bomullstruser som kan vaskes ved minst 60 grader, unngå stringtruser som skaper friksjon, og sov gjerne uten truse om natten
- bruk glidekrem ved samleie
- tørk deg alltid forfra og bakover etter toalettbesøk, soppen har naturlig tilhold i fordøyelseskanalen

### Behandling uten, og med resept

Første steg er en lokalbehandling av soppen med reseptfrie legemidler. Det vanligste er å bruke stikkpiller som løser seg opp i skjeden, såkalte vagitorier, som føres opp i skjeden som en tampong. Symptomer omkring skjedeåpningen kan lindres ved å smøre på en soppkrem (f.eks. Pevaryl eller Canesten). Hvis partner har symptomer, bør han smøre soppkremen på penis samtidig som behandlingen pågår. Om den reseptfrie behandlingen ikke virker, er en engangsdose Diflucan (på resept) effektiv mot sopp. Hvis symptomene ikke avtar i løpet av noen dager, bør man bli undersøkt av lege.

### Antibiotika, diabetes og p-piller kan forverre

Noen kvinner er ekstra plaget med sopp etter menstruasjonen.

Dette er andre faktorer som øker sannsynligheten for å få soppinfeksjon:

- Antibiotikabehandling
- Nedsatt immunforsvar
- Graviditet og amming
- Overvekt
- Diabetes
- Trange bukser
- Svette eller fuktighet i skrittet, som f.eks. ved trening eller bading
- Hyppig vask av underlivet kan endre surhetsgraden i skjeden til fordel på soppen
- Hormonelle prevensjonsmidler (f.eks. p-piller) og hormonbehandling
- Samleie kan irritere skjeden og legge forholdene til rette for at sopp formerer seg

Soppinfeksjoner forekommer relativt sjelden hos kvinner yngre enn 15 år og etter

overgangsalderen. Disse aldersgruppene bør behandles i samråd med lege for å utelukke andre lidelser.

### Kontakt også lege i følgende situasjoner

- Første gang du får soppinfeksjon
- Dersom du er yngre enn 15 år, eller har passert overgangsalderen
- Ved utflod som er illeluktende
- Hvis soppinfeksjonen ikke blir bedre etter behandling med reseptfrie legemidler
- Dersom du har hyppig tilbakevendende soppinfeksjoner
- Ved andre plager i underlivet, eller hvis du er usikker på om plagene skyldes soppinfeksjon

### Hvordan ser legen at det er sopp?

De typiske symptomene med kløe og hvitaktig luktfri utflod, samt en gynekologisk undersøkelse gjør det vanligvis lett å stille diagnosen.

Les også: [Samtale mellom en pasient og lege Christian Anker](#)

Kilde: Felleskatalogen, Helsenet