

Valkojäkälä / LS

- Valkojäkälä on **autoimmuuni- (sisäsyntyinen) sairaus** eikä sen syytä tunneta.
- **Alttius** sairastua voi olla geeniperimässä. Suvussa esiintyy usein muitakin autoimmuunisairauksia kuten kilpirauhasen toimintahäiriöitä, pernizioosia anemiaa, vitiligoa ja pälvikaljua.
- Se **ei tartu** esimerkiksi yhdynnässä tai muullakaan tavoin.
- Muutokset aiheuttavat ihon kollageeni- ja kimmosäikeiden rappeutumista. Verisuonisto kärsii osaltaan valkojäkälään liittyvistä muutoksista.
- Valkojäkälän tunnusmerkkejä ovat **kutina, kirvely ja kipu sekä ulostamis- ja virtsaamisvaikeudet, limakalvojen oheneminen ja arkuus, haavaumat**.
- Esiintyy usein sukuelinten ja peräaukon alueella mutta voi olla myös muualla iholla esim. rintojen alla.
- Vaikuttaa seksuaaliterveyteen mm. **yhdyntäkipuja**.
- Genitaalialueen **kuroutumista** voi tapahtua varsinkin hoitamattomana.
- Valkojäkälä ei parane koskaan, mutta voi olla pitkiäkin aikoja oireeton.
- Tautia voi esiintyä myös lapsilla ja miehillä. Yleisin sairastumisikä on 40-60 vuotta.
- Valkojäkälään liittyy pieni ulkosynnytynsyövän riski (< 5 %) pitkän ajan seurannassa. Sen vuoksi parantumattomat haavaumat ja muut alueelle ilmantuvat muutokset tulee näyttää lääkärille.

Ensisijainen hoito on vahva glukokortikoidivoide (esim. Dermovat[®], Elocon[®], Bemetson[®]) pitkänä kuurina.

Voiteen käytön jaksotus voi olla esimerkiksi seuraava (3 kk hoito):

1.Kuukausi	1-2kertaa päivässä
2.kuukausi	Joka toinen päivä
3.kuukausi	2 kertaa viikossa
Jatkossa 1 kertaa viikossa	

Emättimen limakalvojen hoito tulee myös huomioida valkojäkälän hoidossa.

Kuivat limakalvot aiheuttavat kirvelyä, kutinaa ja poltetta. Myös tiheävirtsaisuus ja toistuvat virtsatietulehdukset sekä yhdyntäkivut voivat olla kuivien ja herkkien limakalvojen oireita.

Tähän on saatavilla sekä hormonittomia ja paikallishormonipitoisia tuotteita apteekista.

Ulkosynnyttimien limakalvojen hoito-ohje

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

Limakalvojen kuivuminen johtuu naissukupuolihormonin eli estrogeenin vähyydestä. 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
- tiheävirtsaisuus
- 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 hajustetita 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 kestävällä tehokuurina. Tämän jälkeen on shyvää 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
- **Vaginelle-** emulsiovoide

Ilman reseptiä saa apteekista mietoja paikallisia hormonivalmisteita esimerkiksi:

- **Vagifem** - emätintabletit 18 kpl

- **Ovestin** - emätinpuikot ja -voide
- **Vagidonna**- emätintabletit

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