

OLJEREGIM

-Tvätta dig med olja lika ofta som du tidigare brukade tvätta dig med tvål och vatten.

Irritationer som klåda, sveda eller sprickor i slidans yttre delar är vanligt. Det gör ont.

Svampinfektioner är den vanligaste orsaken till att underlivets slemhinnor blir överansträngda men även virus som herpes och papillomvirus kan irritera dina slemhinnor och ge besvär i form av blåsor, vårtor, klåda, sveda och sprickor.

Det gemensamma för att svamp, virus och bakterier ska få fäste i slemhinnorna är att de blir torra och spricker. En anledning till torra slemhinnor i underlivet är överdriven tvättning.

Lösningen är **oljeregim**, dvs att smörja in och tvätta underlivet med olja istället för tvål och vatten. Oljan ger slemhinnorna ett skyddande lager mot vattnets uttorkande effekt så att de blir motståndskraftiga och inte spricker så lätt.

Tvätta underlivet med olja t ex olivdusch- bad- tvätt, rapsolja eller lite fet vaselin. Undvik oljor som innehåller salicylsyra, vilket vissa barnolja gör, det kan svida. Ta lite olja i handen, tvätta och torka bort överskottet med mjukt papper, gärna innan du duschar, det skyddar slemhinnorna från det uttorkande vattnet.

Gynmottagning

 Tudorkliniken

På Tudorkliniken gynmottagning träffar du våra gynekologer. Boka tid på 035-12 15 30 (Halmstad), 0346-101 01 (Falkenberg). Du kan själv enkelt avboka eller förnya ditt recept på 1177.se.