

ALT FOR DAMERNE TESTER
LASERBEHANDLING MOD
TØRRE SLIMHINDER I VAGINA

Kan jeg få mit (under)liv tilbage?

Journalist Marie-Louise Truelsen har, som mange andre, oplevet at få tørre slimhinder i både øjne og vagina i forbindelse med overgangsalderen. Hun har testet laserbehandlingen MonaLisa Touch for at finde ud af, om den kan afhjælpe den vaginale tørhed. Læs her, hvordan det gik, få ekspertens forklaring på, hvordan behandlingen virker, og bliv klogere på, hvad du også selv kan gøre for at modvirke overgangsalderens tørke.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN Foto CAROLINE A. BAGGER,
JEANETT NØRGAARD OG GETTY IMAGES

Jeg havde min sidste menstruation, da jeg var 55, og indtil da havde jeg aldrig skænket mine slimhinder en eneste tanke. De gjorde bare deres arbejde – dag ind og dag ud. Nu er jeg 58 år og befinder mig i postmenopausen, som i princippet varer resten af livet, og igennem det sidste års tid er mine slimhinder i vagina begyndt at gøre opmærksom på sig selv på den kedelige måde.

Indtil da havde jeg kun mærket tørre slimhinder i øjnene, hvilket også er vældig irriterende, og jeg troede faktisk, at jeg var heldig at slippe for tørheden forneden, som mange af mine veninder har talt om i flere år.

Det var jeg så ikke.

Udover at tørre slimhinder ikke gør noget godt for sexlivet og i øvrigt også kan være generende på alle andre tidspunkter af dagen med kløen og svien, har jeg også oplevet, at det er blevet sværere at tømme blæren helt. Jeg skal være længere på toilettet, før jeg føler, at jeg er helt færdig.

Jeg har hørt den tørre vagina spøjende omtalt som ”askeskuffen”, hvilket virkelig ikke er en pæn eller kærlig

betegnelse, men den er faktisk meget beskrivende. Så ja, jeg er klar til at gøre noget ved det, da jeg hører om den såkaldte MonaLisa Touch-behandling.

Du er ikke alene

Jeg får en tid hos gynækolog Lisbeth Elving på Klinik MonaLisa. Inden besøget ringer sygeplejerske Malene Bastiansen og fortæller, hvad der skal ske, når jeg møder op til den første behandling, og jeg får bl.a. at vide, at jeg skal smøre lokalbedøvende creme på området en times tid inden fremmøde. Der vil være en samtale, en gynækologisk undersøgelse og en scanning inden selve behandlingen. Den eneste bivirkning, jeg kan opleve, er lidt blodigt udflåd, men det er sjældent, at det sker. Og så må man i øvrigt ikke tage karbad eller være i spa i tre dage efter behandlingen på grund af en minimal risiko for infektioner.

Malene fortæller, at det er vigtigt, at kvinder finder ud af, hvad der faktisk er af muligheder, når man oplever tørre slimhinder i skeden, så man kan vælge eller fravælge behandling på et oplyst grundlag. Det er også vigtigt, at man bliver klar over, at man ikke er alene om at have

Marie-Louise Truelson er journalist på ALT for damerne og 58 år.



disse gener. Det er stadig lidt tabubelagt at tale om tørre slimhinder, men det vil de gerne gøre op med hos Klinik MonaLisa. Vi er nemlig rigtig, rigtig mange, der har det.

De tørre slimhinder kan bl.a. medføre problemer ved samleje, og kombineret med måske nedsat libido som følge af overgangsalderen kan det give problemer i parforholdet. Derudover oplever mange kvinder en sviende, brændende fornemmelse i området samt ømhed i ryggen og uro i benene som følge af muskelspændinger. Spændingerne opstår, fordi man spænder op i underlivet, når de tørre slimhinder generer.

Det er også ganske normalt at have problemer med at tømme blæren netop på grund af muskelspændingerne, får jeg at vide, hvilket så igen øger risikoen for urinvejsinfektioner. En normal væg i vagina er rynket, men når man har udtørrede slimhinder, bliver væggen helt glat. Som Malene forklarer, så rykker rynkerne fra skeden op i ansigtet, når man går i overgangsalder! Jeg ville ønske, at hun ikke havde ret.

På briksen

Ved første besøg i klinikken har jeg en lang snak med Malene, som stiller en række helbreds- og livsrelaterede spørgsmål og

”Det føles næsten som at være 25 igen. Næsten. Det mærkelige er, at jeg egentlig aldrig tidligere har tænkt over, hvad det betyder, at slimhinderne fungerer. Det var først, da de holdt op med det, at jeg fik øjnene op for, hvad det vil sige, når de IKKE fungerer”

JOURNALIST MARIE-LOUISE TRUELSEN



Hvad er vaginal atrofi?

Gener i underlivet i form af tørhed og svien kaldes vaginal atrofi. Fysiologisk sker der en udtynding af slimhinden og bindevævet i skeden, hvilket medfører nedsat elasticitet og tørre, sarte slimhinder. Vaginal atrofi skyldes ofte overgangsalderen, men kan også være en konsekvens af kræftbehandling. I begge tilfælde er den udlosende faktor et fald i østrogenniveauet. Udover tørhed, kløe og svien kan vaginal atrofi give unormalt udflåd og lugt, smerter ved samleje, urininkontinens, infektioner og blærebetændelse. Da kroppen forsøger at kompensere for generne, kan der desuden opstå muskelspændinger, også kaldet myoser, i underlivet.

Kilde: Klinik MonaLisa

Om behandlingen

Behandlingen blev udført af speciallæge i gynækologi og obstetrik Lisbeth Elving på Klinik MonaLisa i København. Der er klinikker under samme navn flere steder i landet. Elving var medvirkende til, at behandlingen kom til Danmark, og hun har udført MonaLisa Touch siden 2013, hvor behandlingen blev introduceret på Hvidovre Hospital. Behandlingen koster 5.000 kr. per gang, og du skal sætte en lille times tid af til samtale, undersøgelse og behandling hver gang.

Læs mere på Klinikmonalisa.dk

I forbindelse med tilblivelsen af denne artikel fik ALT for damerne stillet MonaLisa Touch-behandlingen til rådighed. Klinik MonaLisa har ikke haft indflydelse på artiklens udformning.

scorer mig i forhold til mine gener af de tørre slimhinder. På en skala fra 1-10 når vi frem til, at jeg er generet svarende til 7 i forhold til tørhed, 6 i forhold til smerter/ubehag ved samleje og 4-5 i forhold til kløe/svie. Malene giver gode tips i forhold til fede cremer, jeg kan smøre og massere med til hverdag, og hun fortæller om øvelser, jeg kan lave for at afspænde muskulaturen i underlivet.

Derefter kan det ikke trækkes længere. Jeg skal på briksen og have benene i bøjlerne, og der er med det samme syn for sagen i forbindelse med scanningen og den gynækologiske undersøgelse. Selvom jeg var på toilettet umiddelbart før undersøgelsen, står der 170 ml urin i blæren. Det er altså 1,7 deciliter! Jeg er helt målløs.

Det skyldes, at der er en del myoser og spændinger, konstaterer Lisbeth ved at trykke indvendigt på mig – og ja, det kan jeg godt mærke – og hun fortæller, at hvis man aldrig tømmer sin blære helt, vil risikoen for urinvejsinfektioner være større, særligt når slimhinderne samtidig bliver tyndere.

Jeg får vejledning i, hvordan jeg kan blive bedre til at tømme blæren fremadrettet, og jeg bliver også instrueret i at lave flere knibeøvelser, så jeg bliver bedre til at holde på vandet i forbindelse med f.eks. nys og host.

Til sidst kommer selve laserbehandlingen. Et instrument på størrelse med en stor cigar bliver ført ind i skeden, og så går laseren i gang. Det brummer og vibrerer, men det er ikke for alvor ubehageligt. Heller ikke rart, dog. Først da laseren når de ydre områder, niver det lidt, men det er ikke noget at tale om, og før jeg ved af det, er det hele overstået.

Ung i nogle dage

Der er ingen gener af behandlingen i de følgende dage, og allerede dagen efter kan jeg mærke tydelig forskel. Jeg har simpelthen fået sekret tilbage, og det føles næsten som at være 25 igen. Næsten. Det mærkelige er, at jeg egentlig aldrig tidligere har tænkt over, hvad det betyder, at slimhinderne fungerer.

Det var først, da de holdt op med det, at jeg fik øjnene op for, hvad det vil sige, når de IKKE fungerer.

I perioden mellem de to første behandlinger synes jeg, at effekten af den første behandling aftager noget. Jeg er ikke helt tilbage til scratch – om jeg så må sige – men følelsen af smørelse



Fed creme

Laserbehandlingen fjerner årsagen til problemerne med tørre slimhinder, men det er vigtigt selv at følge op med målrettet pleje.

Med alderen bliver huden på konslæberne og ved indgangen til vagina tynd og sart, og så kan der komme små rifter og bristninger ved samleje. Dette kan medføre, at samlivet bliver stærkt påvirket, fordi samleje for kvinden bliver forbundet med smerte og ubehag.

Klinik MonaLisa anbefaler derfor, at man smører/masserer dagligt med fed creme for at hjælpe slimhinderne i intimområdet. Det kan være f.eks. være Dr. Warming Critical Care eller Repadina Plus. En anden mulighed er Ovestin, som indeholder en lav dosis af det kvindelige hormon estriol, men som kan købes i håndkøb.

Kilde: Klinik MonaLisa

Tøm blæren

Hvis man skal træne sin blære til at blive helt tomt, kan man bruge en teknik, der hedder ”tredobbelt vandladning”. Her lader man vandet tre gange i træk med et halvt til et helt minuts mellemrum. Teknikken benyttes til at opnå bedre blæretømning og til at træne viljens kontrol over vandladningen.

Sæt dig let foroverbøjet på toiletet med spredte ben og begge ben på gulvet. Undgå at presse, når du lader vandet. Giv dig god tid, og slap af i bækkenbunden. Sid kun til vandladningen stopper, og du føler, at blæren er tom. Rejs dig og gå en lille runde på badeværelset, højst et halvt til et helt minut. Knib sammen i bækkenbunden imens. Sæt dig på toiletet, og lad vandet igen. Rejs dig, gå en lille runde, og sæt dig så for tredje gang og lad vandet. Nu skulle blæren være helt tom eller så tom, som den kan blive. Hvis du får vandladningstrang igen efter 15-30 minutter, så afled tankerne, og gå ikke på toiletet.

Kilde: Gynækolog Lisbeth Elving

Stræk smerterne væk

Smarter i underlivet kan skyldes over-spændte og ømme muskler. Smarterne er som oftest kun i den ene side og mærkes i lysken med udstråling til lænden og ned på indersiden af låret. Smarterne stammer fra iliopsoas musklerne, som ofte kaldes ”morbraden”, fra obturator internus-musklen, som populært kaldes ”sekretærmusklen” eller fra bækkenbunden. Du kan finde gode udstrækningsøvelser for disse muskler flere steder online, bl.a. hos

Birthebonde.dk.

”Har man andre problematikker, der kan give ubehag ved samleje – som myoser i bækkenbudsmuskulaturen eller ubalance i sin vaginalflora – kan man med fordel adressere disse tilstande også. Det kan være med afspændingsøvelser og behandling med fed creme beregnet til intim brug. Orkestret spiller altid bedst, hvis alle instrumenter er stemt”

GYNÆKOLOG STINE FÜRST

er ikke til stede på samme måde som i de første par dage. Fire uger efter er jeg til min anden samtale, undersøgelse og behandling. Scoringen i forhold til tørhed mv. ligger stort set som sidst, desværre, men det er helt normalt, at der skal tre behandlinger til, før effekten for alvor viser sig.

Vi taler om, at det kan være en god idé at få noget lokal hormonbehandling, og jeg får en recept på Vagifem-stikpiller, som jeg vil afprøve. Jeg får også indskærpet, at jeg skal smøre med fedtcreme dagligt, og at jeg skal huske mine strækøvelser. Det første er jeg nogenlunde skarp på, det andet må jeg indrømme, at jeg ikke har fået gjort mere end et par gange. Jeg lover at prioritere det i den kommende ferie, så jeg kan få etableret en god vane. Undersøgelse og behandling foregår som sidst, og opturen er, at der denne gang trods alt ”kun” står 100 ml urin i blæren.

Rynker både oppe og nede

Jeg får købt stikpillerne, men efter at have læst den – meget – lange indlægsseddel, har jeg simpelthen ikke lyst til at bruge dem. Jeg må nok bare igen konstatere, at jeg helst vil være fri for hormoner. Andre har stor glæde af det, men man skal lytte til sig selv, så det gør jeg.

Mit tredje besøg på Klinik MonaLisa foregår som de to andre. Der har helt klart været øget effekt efter anden behandling, og min scoring ligger på 5 for tørhed, 2 for smerter/ubehag ved samleje og 2 ved kløe/svie. Jeg har stadigvæk udfordringer med blæretømning, kan vi konstatere, der står 150 ml på trods af toiletbesøg lige før undersøgelsen. Afspændingsøvelserne skal intensiveres, får jeg at vide.

I skrivende stund er der gået et par uger efter tredje og sidste behandling, og der er tydelig effekt af laserbehandlingen. Jeg tænker ikke i nær samme grad over slimhinderne i dagligdagen, og der er også tydelig forbedring i forbindelse med sex. Jeg føler mig ikke helt som en på 25 – af mange grunde – men mindre kan også gøre det, og jeg er godt tilfreds med, at der nu er rynker både oppe og nede. ■

”Vævet bliver sundere, stærkere og mere elastisk”

Speciallæge i gynækologi og obstetrik Stine Først har udført MonaLisa Touch i otte år. Her svarer hun bl.a. på, hvem der kan have glæde af behandlingen, hvad behandlingen gør, og hvilke bivirkninger der kan være.

Hvilke kvinder kan få glæde af MonaLisa Touch-behandlingen?

- I forhold til vaginal atrofi (tørhed i vagina) vil det kunne hjælpe alle kvinder, der lider af dette i forbindelse med overgangsalderen. Det gælder, uanset om man er gået i overgangsalder helt naturligt, kirurgisk efter fjernelse af æggestokke eller i forbindelse med behandling for kræft, f.eks. brystkræft. Der er også kvinder, der har opnået positiv effekt efter fødsel og i perioden, hvor de ammer. Kvinder, der lider af stressinkontinens, har også glæde af behandlingen, ligesom der er gode erfaringer med at bruge behandlingen i forbindelse med hudsygdommen lichen sclerosus på de ydre kønsdele.

Hvad er det, behandlingen gør?

- Lettere forenklet kan det forklares således, at laseren påvirker kroppen på en måde, der hjælper kroppen til at forny sig selv. Den giver en kortvarig opvarmning af vævet uden at skade det direkte. Varmen starter en proces, hvor gammelt kollagen nedbrydes og erstattes med nyt. Laseren aktiverer nogle særlige enzymer, der nedbryder gammelt og skadet kollagen. Det giver plads til, at nyt og stærkere kollagen kan bygges. Samtidig aktiverer varmen et protein (HSP47), som hjælper cellerne med at producere og organisere det nye kollagen på den rigtige og fordelagtige måde. Disse ting tilsammen gør vævet sundere, stærkere og mere elastisk. Det betyder, at slimhinden bedre kan holde på fugt, og det er desuden med til at sænke pH-værdien således, at de naturlige funktioner styrkes,



herunder f.eks. kroppens evne til at beskytte sig mod infektioner.

Hvor mange behandlinger kræver det?

- Man starter typisk med tre behandlinger (i nogle svære tilfælde fire) med 4-6 ugers mellemrum således, at vævet når at restituere sig mellem behandlinger. Herefter skal behandlinger følges op med en årlig behandling for at vedligeholde resultatet. Gør man ikke det, vil det stille og roligt gå tilbage til udgangspunktet på samme måde, som hvis man ophører med en medicinsk behandling for en kronisk lidelse.

Kan behandlingen stå alene?

- Behandlingen kan sagtens stå alene, men har man andre problematikker, der kan give ubehag ved samleje - som myoser i bækkenbudsmuskulaturen eller ubalance i sin vaginalflora - kan man med fordel adressere disse tilstande også. Det

kan være med afspændingsøvelser og behandling med fed creme beregnet til intim brug. Orkestret spiller altid bedst, hvis alle instrumenter er stemt.

Hvilke bivirkninger er der?

- Behandlingerne gør ikke ondt og er forbundet med ganske få bivirkninger. Der kan være lidt mudren i underlivet samme dag, som man har fået behandlingen, og i få tilfælde lidt frisk blødning eller mørkt udflåd de første 1-2 dage efter behandlingen.

Hvor mange i Danmark udfører MonaLisa Touch?

- Der er i alt ti enheder, hvor man udfører behandlingen i dag, fordelt på praktiserende gynækologer og enkelte hospitalsafdelinger, hvor det tilbydes på det offentlige regning til brystkræftpatienter.

Hvor mange kvinder har fået udført behandlingen?

- På verdensplan er der lavet mere end fem millioner behandlinger. I Danmark ligger tallet på ca. 6.000 behandlinger, siden den blev introduceret i 2013. Samlet set ser det ud til, at der er en succesrate på over 95%.

Stine Først er speciallæge i gynækologi og obstetrik gennem mere end 25 år, tilknyttet Klinik MonaLisa og er ekspert i kvinders hormonsystem. Hun har skrevet bøgerne "Hormonel Harmoni" og "Cyklus - guide til kvindekroppens sprog" med Caroline Fibæk. Læs mere på Stinefurst.dk og på Instagram [@gynaekolog_stinefurst](https://www.instagram.com/gynaekolog_stinefurst).