

Lichen Sclerosus

Til patienter og pårørende

Hvad er Lichen Sclerosus?

Lichen Sclerosus er en kronisk hudlidelse, som kan optræde overalt på hud og slimhinder, men ofte i skridtet.

Sygdommen mistolkes ofte som en svampeinfektion og mange har derfor fået flere behandlinger for svamp, før diagnosen stilles.

Årsag til sygdom

Sygdommens årsag er ukendt, optræder hyppigst efter overgangsalderen, men ses også tidligere. Sygdommen har intet dansk navn

Symptomer

Der er ofte ret udtalt kløe, måske brændende fornemmelser og smerter.

Huden bliver ofte hård og hvid med nedsat pigment, den kan snævre og skrumpe lidt, ligesom huden kan revne.

Der er ofte smerter ved samleje og fornemmelsen af at være snæver.

Smitte

Tilstanden smitter ikke.

Hvordan stilles diagnosen?

Diagnosen stilles på sygehistorien og af en læge, der kender til sygdommen, ofte på det karakteristiske udseende.

For at bekræfte den, kan der evt. tages en ganske lille vævsprøve efter anlæggelse af lokalbedøvelse.

Behandling

Ved behandling kan generne næsten forsvinde eller holdes nede.

Man starter med en binyrebarksalve, Dermovat, efter skema, som lægen vil fortælle om.

Mange er bange for binyrebarkhormonpræparater. Der er dog ikke grund til at være bange for at bruge salven, hvis man følger lægens anvisning.

Det er kun, hvis man overdoserer igennem længere tid, at der kan komme en udtynding af huden.

Behandlingen giver som regel meget hurtig effekt.

Kontrol

Du har en lille risiko for at udvikle celleforandringer og kræft.

Der tilrådes kontrol hos gynækolog eller egen læge en gang om året eller før ved problemer.

Lichen Sclerosus

Hvad kan du selv gøre for at lindre kløe/smerter?

Hvis huden er tør, oplever patienter med Lichen sclerosus ofte kløe.

Hvis man giver efter for kløen, kan den forværres, og der kan eventuelt komme rifter og sår, som kan ende med at blive en ond cirkel. Sørg for at huden ikke tørrer ud. Brug en fed salve eller creme til tør hud dagligt, så huden tilføres fugt og bevarer sin elasticitet. Dette hjælper dig til at holde huden smidig og forebygge kløe. Brug gerne mandelolie eller fedtcreme (ex. Warming Critical Care 92% fedtcreme til tør, følsom og irriteret hud i intimområdet).

Forebyggelse

En del af behandlingen er almindelige råd til beskyttelse af området:

- Brug løstsiddende tøj og trusser af 100 % bomuld og begræns brugen af trusseindlæg, så huden kan få luft
- Undgå sæbe, når du vasker dig, så huden ikke bliver udtørret
- Undgå at klø dig i området (hvis du klør dig, kan du rive hul på den i forvejen tynde hud og udvikle infektioner, fordi den tynde og beskadigede hud er mere modtagelig for infektioner og svamp)
- Brug rigeligt med smøremiddel ved samleje (F.eks. intimolie eller glidecreme)

Akut lindring af kløe

- Det kan lette kløen at sætte sig i hugsiddende stilling med bruseren på koldt vand. Dette virker kølende og kan få huden til at slappe af. Koldt vand affedter huden mindre end varmt vand og lader det beskyttende hudlag intakt.
- Du kan også bruge kolde isposer (de skal altid omvikles med en klud, placer aldrig en kold ispose direkte på den bare hud, da det kan skade huden)
- Brug en lokalbedøvende gel, som fx Xylocain, ved særlig udtalt kløe.
- Brug blødt toiletpapir.

Når du er fysisk aktiv

Smør oftere, når du er fysisk aktiv. Fx kan svømning, cykling og ridning give mere kløe.

Brug en sadel med gelepude

Ved svømning i klorvand eller havvand kan huden blive ekstra tør, smør derfor med en fed creme både før og efter svømning.

Behandlingsskema (*se skema på næste side)

Det er aftalt med lægen, at du skal starte på følgende behandling:

Indledende behandling

- **1-4 uge: Smør med Dermovat (clobetasol propionat) om aftenen før sengetid.**
- **5-8 uge: Smør med Dermovat en gang hver anden dag.**
- **9-12 uge: Smør med Dermovat to gange i ugen (mandag og torsdag).**
- **Fortsæt med Dermovat 1-2 gange ugentligt.**

Daglig pleje

Du kan holde huden smidig med fedtcreme eller olie, fx mandelolie.

Det er vigtigt, at behandle når/hvis du har symptomer for at forebygge skrumpninger af skedeindgangen og over klitoris.

Vær opmærksom på eventuelle sår, kontakt da din læge, så du kan blive undersøgt.

Ved behov for yderligere informationer, kan Lichen Sclerosus Foreningen kontaktes.

Med venlig hilsen
Personalet

Lichen Sclerosus

*Behandlingsskema

1 gang dagligt før sengetid i _____ uger:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. uge	X	X	X	X	X	X	X
2. uge	X	X	X	X	X	X	X
3. uge	X	X	X	X	X	X	X
4. uge	X	X	X	X	X	X	X

.

Hver 2. dag før sengetid i _____ uger:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
5. uge	X		X		X		X
6. uge		X		X		X	
7. uge	X		X		X		X
8. uge		X		X		X	

.

1-2 gange om ugen før sengetid som vedligeholdelsesbehandling:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
9. uge	X			X			
10. uge	X			X			
11. uge	X			X			
12. uge	X			X			
13. uge	X			X			
Etc.	X			X			

Lichen Sclerosus

Illustrationer lånt af www.gynzone.com

