

Referat fra medlemsmødet i Århus d. 29. oktober 2022

Lichen Sclerosus og Lichen Planus v/ Mette Meinert:

Mette startede dagen med nogle citater fra ISSVD mødet i Dublin. Gik derefter over til symptomerne, som er svien, brænden, smerter, sart hud og problemer ved vandladning, og oplyste hvorfor det er meget vigtigt at bruge et spejl til at kigge på huden, om der er fortykninger, rifter, forsnævninger og udbredelse (8-tal omkring skedeindgangen og anus).

Der blev ligeledes snakket om arkitekturen, som kan ændre sig: Kønslæberne kan klistre sammen, forsnævninger ved skedeindgangen, sammenvoksninger over klitoris, samt forhudsfor snævring. Der kan i ca. 5 % tilfælde komme celleforandringer.

LS findes i nogle familier, det er ikke arveligt men genetisk, og 25 % har også stofskiftesygdomme. Det er en autoimmun sygdom. LS er en lokal sygdom og behandles derfor også lokalt.

Diagnosticering af sygdommen kræver en grundig undersøgelse, og vævsprøver er ikke altid retvisende.

LS hos børn opdages typisk omkring 5 års-alderen, dog gennemsnitligt 3-7 år, og 2/3 af børnene har ofte forstoppelse. De kan også have blodmangel og vitiligo (hvidlige pletter på huden). Ved første lægebesøg er der i 50 % tilfælde arvæv.

Behandling er Dermovat, at duppe efter toiletbesøg (ikke bruge sæbe, gerne vaskeolie) og fedtholdige cremer. En 30 gr tube Dermovat passer til ca. et ½ års forbrug. Vi blev oplyst om at 3 x 30 gr tuber Dermovat ikke påvirker binyrebarkhormonbalancen. Når du smører må du gerne smøre ca. 1. fingerled ind i skeden.

Dermovat er livslang behandling med 2-3 gange ugentligt, og du øger behandlingen til 1-2 gange dagligt ved opblussen.

Ved sammenvoksninger bruges stave til at formindske sammenvoksningerne. Disse kan åbnes ved operation, som kan gøres med lokalbedøvelse.

Det oplystes også, at fysioterapi kan have en gavnlig effekt.

Kontrol en gang hvert halve til hele år, til man har fået egen forståelse for sygdommen. Egenkontrol med spejl: Se efter hvidlige fortykkelser, sår der ikke vil hele og mærk efter hårde hævede områder.

Der blev oplyst om et studie i Australien på 507 personer med LS.

Østrogen, progesteron og testosteron har ingen effekt på LS.

Der blev kort oplyst omkring soft laser, CO2 laser, stamcellebehandling og cannabis olie.

Livskvalitet er vigtigt, stress kan påvirke sygdommen.

Lichen og seksualitet v/sexolog Sus Rasmussen

Hun er uddannet sygeplejerske – psykoterapeut og sexolog, har sin egen klinik i Århus, og har arbejdet sammen med overlæge Mette Meinert, og bygger på egne erfaringer.

Hun starter med at fortælle, vi har vores eget "Mindset" som styrer os, og her skal vi invitere os selv indenfor.

Hun lagde ud med WHO's definition på seksualitet:

"Seksualitet er en integreret del af ethvert menneskes personlighed. Den er et basalt behov og et aspekt af det at være menneske, som ikke kan adskilles fra andre aspekter i livet. Seksualitet er ikke synonymt med samleje. Det handler ikke om, hvorvidt vi har orgasme eller ej, og endelig er det ikke summen af vort erotiske liv. Dette kan være en del af vores seksualitet, men behøver ikke at være det. Seksualitet er så meget mere. Det er, hvad der driver os til at søge efter kærlighed, varme og intimitet. Den bliver udtrykt i den måde, vi føler, bevæger os på, rører ved og bliver rørt ved. Det er lige så meget dette at være sensuel, som at være seksuel. Seksualitet har indflydelse på vores tanker, følelser, handlinger og samhandling, og derved på vor mentale og fysiske helse. Og da helse er en fundamental menneskeret, så må også seksuel helse være en basal menneskeret."

Penetration – udløsning – nydelse - sex er meget andet – give dig selv lov til - berøring af kroppen – gå på opdagelse – udforsk hele kroppen - rør ved den - hvad sker der her - hvad giver nydelse – sansning - tal med din partner, så I sammen kan gå på opdagelse – italesæt ønsker – dialog – tænk ud af boksen.

Du er ikke forkert eller ukvindelig - det fylder meget ved diagnose - der kan være mange blokeringer - dialog er altafgørende.

Smarter skal ikke være styrende. Det er en god ide forsigtigt at overskride smertegrænser med dilatorer, men gør det i trygge og rolige rammer. Erfaringer viser at ved brug dagligt kan det reducere smerter eller helt fjerne disse. Her blev vist, hvordan dette gøres. Det øger samtidig blodgennemstrømningen.

Det kan være svært at være single, men du skal ikke lukke en ny partner ind hurtigere, end du selv kan læse din egen krop - tillad langsommelighed.

Hun åbnede en dør til at få dit "mindset" lavet om, og lære dig selv at kende.

Du kan finde inspirerende videoer på OMGYES om kvinders fornøjelser her: <https://start.omgyes.com/>

Bemærk, at siden er på engelsk.

Antiinflammatorisk kost v/livsstilsvejleder Martin Kreutzer



KORTFATTET REFERAT AF INDLÆG VED MARTIN KREUTZER.

- Fundamentet af stærk sund kost er for at skabe en stærk krop.
- Vær tro mod det og dig selv.
- Ned med kortisolen via kost. Væk med stress.
- Kortisol er lig med Proinflammatorisk
- Spis mest fra kostpyramidens to nederste trin.
- Regelmæssig motion er bedst.



ANTIINFLAMMATORISK
KOST ER LIG MED
ANTIINFLAMMATORISK
LIVSSTIL



Vær din egen detektiv;
Hvor er jeg henne i det her
Mærk efter!
Bekommer det mig godt?

DU SKAL KUNNE NAVIGERE I DIG SELV.
FØRSTE STED AT SÆTTE IND:
VÆK MED FEDTET I MAVEREGIONEN FOR AT
SLIPPE AF MED INFLAMMATION.

