

Emättimen hiivatulehdus

Emättimen hiivatulehdus on yleinen vaiva, jonka tunnistaa usein oireiden perusteella. Hiivatulehduksen kaltaisia oireita voi esiintyä myös muissa vaivoissa, joten itsehoidossa on hyvä noudattaa varovaisuutta.

Yleistä

Hiivatulehduksen tavanomaisin aiheuttaja on *Candida albicans*-sieni, jota tavataan normaalisti ihmisten iholla, limakalvoilla ja ruoansulatuskanavassa. Sopivissa olosuhteissa *Candida*-sienen määrä emättimessä kasvaa liian suureksi ja aiheuttaa hiivatulehduksen. Hiivatulehduksille voivat altistaa muun muassa antibioottien tai ehkäisytablettien käyttö, raskaus, diabetes ja muut vastustuskykyä heikentävät tilat. Myös tiukat vaatteet tai kuukautissuojat voivat lisätä oireilua.

Emättimen kutinaoireet eivät aina johdu hiivatulehduksesta, vaan taustalla voi olla myös muu gynekologinen vaiva. Lievää emättimen kutinaoiretta voi aiheuttaa emättimen solujen hajoaminen (sytolyyysi) emättimen happamuuden laskun seurauksena. Tämä on normaalia, mutta hapan emätinierite voi aiheuttaa oireita ulkosynnyttimiin.

Oireet

Hiivatulehduksen tyypillisiä oireita ovat kirvely, kutina, häpyhuulten lievä turvotus sekä kokkaremainen, vaalea ja tuoksuton vuoto. Valkovuoto voi olla myös vetistä ja harmahtavaa. Emättimen limakalvoilla voi esiintyä ärsytystä, punoitusta ja pieniä haavaumia. Yleisoreita, kuten kuumeilua tai vatsakipua, ei yleensä ole.

Itsehoito

Hyvästä hygieniasta huolehtiminen on tärkeää, jotta lääkehoito onnistuu ja oireet eivät uusiudu. Liian tiheää pesua kannattaa kuitenkin välttää, samoin saippuan käyttämistä ja veden suihkuttamista suoraan emättimeen. Jos käytät pesuainetta huolehdi, että sen pH on ollen alle 7. Kuukautissuojana kannattaa käyttää siteiden sijaan tamponia tai kuukuppia. Käytä ilmavia alusvaatteita (keinokuitu, merseroitu puuvilla tai silkki) ja pyyhi alapäää wc:ssä käydessä aina edestä taaksepäin.

Ruokavaliossa kannattaa välttää paljon sokeria sisältäviä tuotteita, mutta hiivalla nostatettuja leivonnaisia voi syödä. Maitohappobakteereja sisältävien maitotuotteiden syömisestä saattaa olla apua toistuviin hiivatulehduksiin. Käytä hiivatulehduksen sisäiseen hoitoon vain apteekista saatavia tuotteita.

Itselääkintään voit turvautua, jos olet aiemmin sairastanut emättimen hiivatulehduksen ja oireet ovat tuttuja. Suositeltavia itsehoitolääkkeitä ovat hiivatulehduksen hoitoon tarkoitettut emätinpuikot, joita saa apteekista ilman reseptiä. Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa. Noudata aina tuotepakkauksen käyttöohjeita.

Itsehoidossa tulee noudattaa varovaisuutta, sillä oireet saattavat johtua myös jostain muusta, lääkärin hoitoa vaativasta syystä. Kutina ja kirvelyoireiden taustalla voi olla esimerkiksi emätintulehdus tai seksiteitse tarttuva tauti.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- hiivatulehduksen oireita on ensimmäistä kertaa tai hiivatulehdukset ovat toistuvia.
- hiivatulehduksen oireista kärsivä on alle 16- tai yli 60-vuotias tai raskaana.
- hiivatulehdukseen liittyy epäsäännöllistä ja veristä tai pahanhajuista vuotoa.
- hiivatulehdusoireiden lisäksi on alavatsakipua ja/tai kuumetta tai virtsaamisvaikeuksia.
- sukupuolielimissä on rakkuloita tai herää epäily sukupuolitaudista.
- hiivatulehdus oireita on myös kumppanilla.
- oireet eivät helpota itsehoidolla kolmessa vuorokaudessa tai parane viikossa.
- oireet pahenevat hoidon aikana.

Aiheeseen liittyvää

- Hiiva (Naistalo)
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/hiiva>
- Emättimen hiivatulehdus (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00948&p_hakusana=hiivatulehdus

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021