

Mangler du svar på et spørgsmål, hvad enten din udfordring handler om kost, træning, sex, helbred eller sindet, så skriv til Q's eksperter.



CHRISTINA BENDIX er klinisk diætist, kost- og sundhedseksperter. Læs mere på Lyngbykostklinik.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'kost' i emnefeltet.



SARA SKAARUP er sexolog og relationsrådgiver. Se mere på Dynamiskerelationer.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'sex' i emnefeltet.



CHRISTINA RIEVERS er personlig træner. Se mere på Christinarievers.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'træning' i emnefeltet.



LIZL RAND er journalist, psykoterapeut og chefredaktør på Q. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'sindet' i emnefeltet.



CHARLOTTE BECH er uddannet læge og er derudover ekspert i holistisk behandling. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'læge' i emnefeltet.

HAR DU ET SPØRGSMÅL?

Har du et spørgsmål, du gerne vil stille Q's eksperter, så skriv til brevkasser@Qmag.dk. Se, hvordan du retter dit spørgsmål til den enkelte ekspert under personens billede.



Vidste du ...

At kløe kan lindres rent symptomatisk ved at smøre ren aloe vera-gelé eller knust vandmelon på huden?

HELE MIN KROP KLØR!

Hej Charlotte

Jeg er 51 år og er måske færdig med overgangsalderen. Jeg har fået kløe på det meste af kroppen, for det meste bare om aftenen, men man kan ikke se noget på huden. Jeg er desuden blevet utrolig træt og sover, så snart jeg har mulighed for det, nok 8-10 timer i døgn.

Jeg har fået at vide, at det muligvis er sukkersyge, men kan det passe?

Hilsen Charlotte

Kære Charlotte

Kløe i huden kan skyldes mange faktorer, så derfor er det først og fremmest vigtigt at gå til læge. Nogle gange kan det skyldes tør hud, tøj af uld, syntetisk tøj, rester af vaskepulver i tøjet eller sæbe, man bruger i badet. Men det kan også skyldes stoffer, der er dannet i galdevejene eller nyrerne. Hvis disse stoffer ikke bliver udskilt med afføringen, men i stedet bliver udskilt gennem huden, kan de irritere huden og give anledning til kløe, uden at der er noget at se. Det kan også føre til mere træthed. Årsagen til det kan være problemer med fordøjelsen, som f.eks. begyndende galdesten eller andre ubalancer i lever, nyrer eller galdeområdet. Det kan også skyldes sukkersyge, som du selv nævner, stress, stofskiftesygdomme, jernmangel, nyresygdomme og blodsygdomme. Behandlingen afhænger af årsagen, så det er vigtigt, at du får afklaret mere præcist, hvad årsagen til din kløe og træthed egentlig er. Lægen kan finde ud af det via urinprøver og blodprøver.

Mvh Charlotte

SKAL JEG DROPPE ANALSEX?

Hej Sara

Jeg er en kvinde på 50 år, som har en nedsunken skedevæg (jeg har født to børn), og jeg prøver at genoptræne via knibeøvelser i samarbejde med en fysioterapeut. Jeg har et spørgsmål i forbindelse med mit sexliv. Jeg dyrker meget analsex, men kan det gøre det værre, så skedevæggen kommer til at synke endnu mere, eller betyder det ikke noget?

Hilsen ASM

Kære ASM

Som udgangspunkt ændrer seksuelle aktiviteter ikke din skedes fysik – med mindre det foregår ekstremt voldsomt, så der kommer skader. Jeg vil mene, at så længe du ikke oplever smerter eller blødning under analsex eller efter aktiviteten, så er det ikke et problem. Mange kvinder (og mænd) skal varmes godt op, før de kan give sig hen til analsex. For at undgå skader på lukkemusklerne, er det vigtigt at bruge rigeligt med glidecreme og give sig god tid. Endelig kan man også dyrke analsex i flere stillinger, og da er det optimalt at vælge den position, hvor du oplever, at den nedsunkne skedevæg har mindst, om overhovedet nogen, relevans. Knibeøvelser er bestemt også vigtige for at holde hele bækkenbunden ved lige. Hvis du i øvrigt har gener fra den nedsunkne skedevæg og/eller tørhed i skeden, vil jeg råde dig til at kontakte din læge eller en gynækolog. Kærlig hilsen Sara

Nedsunken skedevæg

Der kan både være nedsynkning af skedens for- og bagvæg. Nedsynkning er ofte udtryk for en svaghed i bækkenbunden og ses især efter mange børnefødsler eller en kompliceret fødsel, der efterlader svage partier af bækkenbunden.