

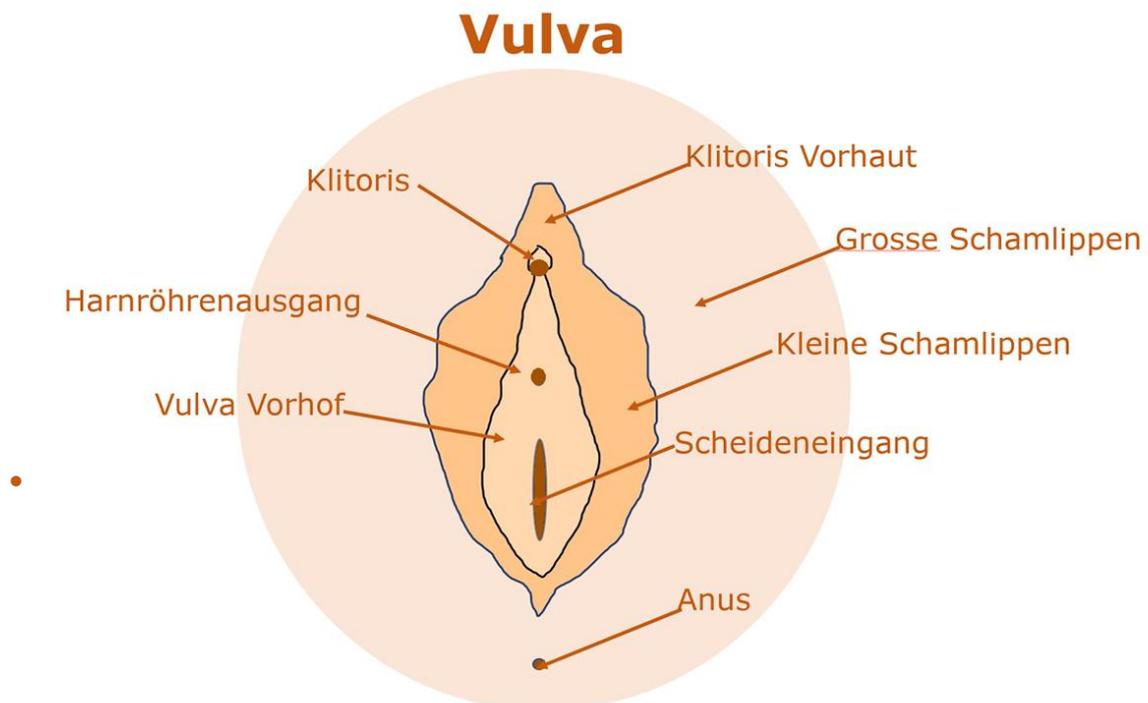


Lichen sclerosus erkennen und im Blick behalten

Selbstuntersuchung ist das A und O

Viele Frauen scheuen sich davor, sich einmal selbst sehr gut zu betrachten. Machen Sie diesen Schritt, es ist sehr wichtig für den weiteren Umgang mit der Erkrankung.

Verwenden Sie einen Hand- oder Kosmetikspiegel zum Aufstellen, am besten mit Vergrößerung. Eine gute Lichtquelle ist wichtig.



Betrachten Sie Ihre Vulva und achten vor allem auf folgende Punkte:

- Ist die Vulvahaut - und vielleicht auch der Damm und die Region um den Anus - weisslich, perlmuttartig – «sog. liegende 8»
- Ist die Vulvahaut stark gerötet
- Sind die kleinen mit den grossen Schamlippen verschmolzen – «Synechien»
- Gibt es an der Vulvahaut oberflächliche kleine Verletzungen wie Abschürfungen – «Erosionen»
- Gibt es raue, krustenartige Stellen – «Hyperkeratosen»
- Bestehen Risse am Scheideneingang und/oder zwischen den kleinen und grossen Schamlippen – «Rhagaden»
- Ist der Scheideneingang verengt – «Stenose»

PS: Weisse Beläge auf der Vulvahaut, die sich wegstreichen lassen, weisen meistens eher auf eine Pilzinfektion hin. Wer jedoch mehr als zweimal im Jahr eine Pilzinfektion hat, hat meistens auch noch etwas anderes.

Lichen sclerosus kann auch zusammen mit einer Pilzinfektion oder anderen Infektionen/Erkrankungen der Vulvahaut einhergehen – «Wer Läuse hat, kann auch Flöhe haben». Das eine schliesst das andere nicht aus.

Zur persönlichen Einschätzung verwenden sie bitte ergänzend den von Prof. Andreas Günthert publizierten Lichen score (siehe unten) und zählen aufgrund ihrer Untersuchung die Punkte zusammen. Sollten sie auf eine Summe von 4 oder mehr als 4 Punkte kommen, so liegt die Wahrscheinlichkeit eines Lichen sclerosus bei 90%. Mit dem Score kann man auch gut einschätzen, ob sich die Lage verschlimmert oder verbessert hat.

Ärztliche Beurteilung: Klinischer Score			
	Keine	Wenig	Ausgeprägt
▶ Erosionen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
▶ Hyperkeratose	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
▶ Rhagaden	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
▶ Synechien	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
▶ Stenose	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
▶ Atrophie	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

Bei LS-Score 4: Wahrscheinlichkeit für Lichen sclerosus > 90%

Günthert et al. 2012 J Sex Med
Naswa et al. 2015 Int J Sex Transm Dis



Ein Tipp von unseren Mitgliedern: Machen Sie Fotos mit dem Handy, um den Zustand immer wieder vergleichen zu können.

Zusätzlich achten Sie auf folgende Symptome:

- Jucken und/oder Brennen
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Einreißen beim Geschlechtsverkehr
- Brennen und Wundsein nach dem Geschlechtsverkehr
- Häufige «Blasenentzündungen» ohne Bakteriennachweis – dies ist meistens keine Blasenentzündung, sondern eine Entzündung des Harnröhrenausgangs, der in die Vulva mündet

Was ist zu tun bei Verdacht auf Lichen sclerosus?

- Suchen Sie einen Arzt/eine Ärztin auf, der/die sich mit Lichen sclerosus auskennt, und lassen Sie die Diagnose sichern

Was ist zu tun, wenn die Diagnose bestätigt wurde?

- Lassen Sie sich die Behandlung gemäss Leitlinie verschreiben und führen Sie diese konsequent durch
- Beobachten Sie Ihre Vulva regelmässig mit dem Spiegel und stellen Sie Veränderungen umgehend fest
- Gehen Sie halbjährlich zur Kontrolle, damit frühzeitig Komplikationen erkannt und behandelt werden können
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Arzt/Ihre Ärztin eine Fotodokumentation Ihrer Vulva erstellt, damit jederzeit der Verlauf der Erkrankung beobachtet werden kann
- Üben Sie sich in Geduld, von der Erstbehandlung bis zur Beruhigung der Erkrankung und Symptombefreiheit unter Erhaltungstherapie können mehrere Wochen bis Monate vergehen.
- Holen Sie sich Hilfe in Gruppen, tauschen Sie sich mit Betroffenen aus
- Besuchen Sie Workshops, z.B. zum Dehnen, zur Sexualität und zum Umgang mit Lichen sclerosus

Hamburg, 19. November 2020