

Krabbameinsmeðferð

Purrkur í leggöngum

Purrkur í leggöngum er meðal algengustu aukaverkana meðferðar vegna krabbameins og algengasta orsök erfiðleika í kynlífi hjá konum í kjölfar hennar. Meðferðin getur haft áhrif á húð og slímhúð líkamans hvort sem um er að ræða skurðaðgerð, krabbameinslyfja- eða geislameðferð.

Orsakir og einkenni

Purr slímhúð kynfæra veldur því að hún getur orðið aum og viðkvæm og sviði og kláði fylgja oft. Þetta getur valdið óþægindum og sársauka við kynmök, sérstaklega við samfarir. Hætta er á að litlar rifur komi í slímhúð sem getur blætt úr. Purrari leggöng eru heldur ekki eins teygjanleg og áður og getur það líka valdið óþægindum við kynmök. Önnur einkenni geta verið erting við sköp eða í leggöngum, að missa þvag, aukin tíðni þvagláta, sviði og aukin útfærð. Þegar slímmyndun í leggöngum er með eðlilegum hætti hreinsa leggöngin sig sjálf. Það gerist síður þegar þurrkur í leggöngum er til staðar. Konum er þá hættara við að fá ýmsar bakteríu- og veirusýkingar í leggöngum sem þarf að meðhöndla.

Lyfjameðferð vegna krabbameins, geislun á grindarbotn og brottnám eggjastokka getur valdið snemmbærum tíðahvörfum hjá konum sem ekki eru komnar í tíðahvörf og orsakað þurrk í leggöngum. Konur sem þegar eru komnar í tíðahvörf geta einnig fundið fyrir auknum leggangaþurrki.

Hafa þarf í huga að margt annað en meðferð krabbameins getur valdið þurrki í leggöngum svo sem brjóstagiöf og tíðahvörf. Ýmsir sjúkdómar svo sem sykursýki eða sýkingar í leggöngum geta einnig valdið þurrki í leggöngum. Þá geta ýmis önnur lyf en krabbameinslyf svo sem andhistamín lyf eða ofnæmislyf haft áhrif á blóðflæði til grindarbotns.

Spurðu heilbrigðisstarfsfólk sem sér um krabbameinsmeðferðina hvort hún geti valdið þurrki í leggöngum.

Nokkur ráð

Hreinlæti

Forðast á notkun sápu, ilmefta og krema á kynfæri og í leggöng. Það nægir að skola vel með volgu vatni.

Sleipiefni og rakagefandi efni

Hægt er að nota sleipiefni og/eða rakagefandi efni (sjá nánar fræðsluefni um sleipiefni og rakagefandi efni). Sleipiefni eru án hormóna en rakagefandi efni eru annað hvort með eða án hormóna. Munur er á rakagefandi efnum (vaginal moisturizers) og sleipiefnum (lubricants).

Rakagefandi efnum er ætlað að auka rakamyndun í leggöngum, byggja upp slímhúð og draga úr óþægindum vegna ertings. Þau eru ekki hugsuð sem sleipiefni fyrir samfarir þótt aukin rakamyndun í leggöngum geti auðveldað samfarir að einhverju leyti. Rakagefandi efni eru sett inn í leggöng en sleipiefni eru sett á sköp og leggangaop. Rakagefandi efni koma að litlum notum ef þau eru bara notuð við samfarir. Þau á að nota reglulega, oftast fyrir svefn, svo þau hafi tilætluð áhrif á eiginleika slímhúðarinnar í leggöngunum. Sleipiefnum er hins vegar beinlínis ætlað að draga úr óþægindum vegna núnings við samfarir. Ef leggangaþurrkur er mjög slæmur er ekki víst að notkun sleipiefna og/eða rakagefandi efna geti ráðið bót á honum.

Staðeyfilyf

Sé um að ræða mikinn sársauka við samfarir getur staðeyfilyf (lídókáín) í hlaupformi dregið úr sársauka. Þá er lyfið sett á klút og hann látinn liggja við leggangaopið í þrjár mínútur fyrir samfarir. Læknir þarf að ávísa þessu lyfi.

Estrógen lyfjagjöf

Við snemmbærum einkennum tíðahvarfa er hægt er að gefa hormón ef það er ekki óráðlegt vegna hormónaviðtaka í æxli. Skiptar skoðanir eru um notkun staðbundins estrógens í leggöngum hjá konum með hormónaháð brjóstakrabbamein og því er ráðlegast að leita ráða hjá sérfræðingi sem sér um krabbameinsmeðferð. Ef engar frábendingar eru er hægt að nota estrógen sem virkar staðbundið. Þau eru til sem krem, stílar eða innlegg í leggöng.

E-vítamínolía

Ef lækni mælir gegn lyfjameðferð með hormónum við leggangaþurrki eða slímhúðarrýrnun, má prófa staðbundna notkun á E-vítamínolíu sem er í perlum. Til að ná út olíunni er stungið á perluna með lítilli nál á báða enda, olían kreist út og sett inn í leggöngin með fingrum eða sprunginn belgurinn færður inn í leggöngin þar sem hann bráðnar. Ekki er hentugt að nota E-vítamínolíu úr flösku því erfitt er að setja olíuna á því formi inn í leggöng.

Aukning á blóðflæði til legganga

Hægt er að halda leggöngunum heilbrigðum með því að auka flæði súrefnaríks blóðs til þeirra með því að gefa sér lengri tíma fyrir gælur/forleik. Enn áhrifameira er að nota hjálpertæki (titrara) til að auðvelda kynferðislega örvun. Kynferðisleg örvun eykur blóðflæði til kynfæranna og meiri næring og súrefni berst til slímhúðarinnar í leggöngum. Kynferðisleg örvun eykur blóðflæði og þar með slímmyndun (blotnun). Reglulegar samfarir um leggöng viðhalda einnig teygjanleika í leggöngum.

Kynlíf án samfara

Ef samfarir valda miklum óþægindum er hægt að viðhalda nánd með því að njóta kynlífs án samfara. Þegar dregur úr kynlífsvirkni dregur úr líkamlegri nálægð sem minnkar svo aftur á móti nánd í parsambandi. Sveigjanleiki í viðhorfum til þess hvað felst í kynlífi getur stuðlað að því að viðhalda nánd.

Slökun vöðva í grindarbotni

Það er gagnlegt fyrir allar konur að kunna aðferðir til að slaka á vöðvum í grindarbotni. Finni konan oft en einu sinni til sársauka við samfarir vegna þurrks í leggöngum aukast líkur á að hún fari ósjálfrátt að spenna grindarbotnsvöðva þegar hún stundar kynlíf. Með því að æfa reglulega grindarbotnsvöðva (svonefndar Kegelsæfingar) er hægt að spenna og slaka á grindarbotnsvöðvum áður og á meðan limur fer hægt og rólega inn í leggöng. Önnur leið til að læra að slaka á grindarbotnsvöðvunum er að nota plaststauta (vagínal dílators) sem eru af mismundandi stærð. Sjá fræðsluefni um notkun plaststauta.

Hvert á að leita ef frekari upplýsinga er þörf?

Á Landspítala er í boði kynlífsráðgjöf fyrir sjúklinga sem eru í meðferð á spítalanum og maka þeirra. Hægt er að panta viðtalstíma með því að:

- Biðja lækni eða hjúkrunarfræðinga að panta tíma.
- Hringja í síma 543 6800 (ritari geislameðferðardeild, Hringbraut) eða 543 6040 (ritari göngudeild lyflækninga, Fossvogi) og biðja um viðtal við sérfræðing í kynheilbrigðishjúkrun og klínískri kynfræði.
- Senda tölvupóst á netfangið: jonaijon@landspitali.is og óska eftir viðtali.