

Krabbameinsmeðferð - útvíkkun legganga með plaststautum eftir geislun á grindarbotn

Þessar leiðbeiningar eru ætlaðar konum sem fá, eða hafa fengið, geislun á grindarbotn vegna krabbameins. Líkami kvenna bregst misjafnlega við geislun. Sumar konur fá vægar aukaverkanir en aðrar alvarlegar. Því er ekki er víst að þessar leiðbeiningar eigi við allar konur sem fá geislun á grindarbotn.

Geislunin getur haft ýmsar aukaverkanir í för með sér. Ein þeirra eru þrængri og/eða styttri leggöng. Hægt er að fyrirbyggja eða meðhöndla þrængingar í leggöngum með notkun plaststauta. Útvíkkun á leggöngum getur auðveldað bæði kvenskoðun og samfarir. Meðferðin kemur einnig í veg fyrir að veggir legganga grói saman.

Geislun á grindarbotni og áhrif á leggöng

Geislameðferð, líkt og hver önnur meðferð, getur haft aukaverkanir í för með sér. Geislun deyðir eða eyðileggur krabbameinsfrumur en getur einnig skaðað heilbrigðar frumur á meðferðarsvæðinu. Hvaða áhrif geislun á grindarbotn hefur á leggöng fer eftir staðsetningu geislunar, skammti og tegund geislunar, lengd meðferðar, og hvort meðferð með krabbameinslyfjum sé einnig beitt.

Líkamlegar aukaverkanir geislunar á leggöng geta verið:

- Breytingar á slímhúð (vegg) í leggöngum sem veldur bólgu, ertingu, sársauka, sviða, stingandi verk, flögnun, blöðrum, litabreytingum, hrúðri, kláða eða samgróningum.
- Minnkuð slímframleiðsla, þurrkur í leggöngum.
- Viðkvæm, aum og þynnri slímhúð sem rofnar auðveldlega.
- Örvefsmyndun sem dregur úr teygjanleika í leggöngum svo þau þrængjast og styttest (vaginal stenosis).
- Op (fistulas) myndast á milli legganga og nálægra svæða.
- Háramissir á kynfærum.

Fyrstu merki um áhrif geislunar á grindarbotn eru bólgur, erting, eymsli/sársauki, sviði og tilfinning um að leggöng séu húðlaus og afar viðkvæm. Þau standa yfir í 2-6 vikur eftir að meðferð lýkur.

Aukaverkanir á borð við minni sveigjanleika og þrængingu í leggöngum koma síðan fram nokkrum mánuðum eða árum síðar. Ástæðan er hægfara skaði á blóðæðum og vefjum. Þessi tiltekna aukaverkun getur gert að verkum að:

- Kvenskoðun er illmöguleg og sársaukafull.
- Samfarir og notkun hjálpartækja sem fara inn í leggöng eru óþægilegar og sársaukafullar.

Varanlegar afleiðingar geislunar á grindarbotni eru oftast þurrkur í leggöngum og myndun örvefs (vaginal stenosis). Slíkar aukaverkanir leiða til sársauka við samfarir. Til eru úrræði til að meðhöndla og draga úr þeim.

Leiðbeiningar um útvíkkun

Mikilvægt er að fylgja ávallt ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks sem sér um krabbameinsmeðferðina. Starfsfólk geisladeildar Landspítala ráðleggur um notkun plaststauta.

Hvers vegna þarf að útvíkka leggöng?

Útvíkkun legganga er gerð til að koma í veg fyrir eða meðhöndla þrengri og/eða styttri leggöng af völdum geislunar á grindarbotn. Útvíkkun legganga:

- Gerir kvenskoðun mögulega.
- Auðveldar kynlíf (innfærslu lims, fingra, titrara eða annarra hjálpartækja í kynlífi).
- Kemur í veg fyrir veggir í leggöngum grói saman.

Hvenær er byrjað á útvíkkun legganga?

Mælt er með að byrja tveimur vikum eftir lok síðustu geislameðferðar. Ef leggangaopið er viðkvæmt og sárt viðkomu, er ráðlegt að biða í nokkra daga og prófa svo aftur. Ef útvíkkun legganga er ekki hafin þegar átta vikur eru liðnar, er mælt með að ræða við heilbrigðisstarfsfólk sem sér um meðferðina.

Er alltaf nauðsynlegt að víkka út leggöng?

Mælt er með að ræða við geislalækni, krabbameinlækni eða krabbameinshjúkrunarfræðing ef áhugi er fyrir að sleppa því að víkka út leggöngin. Hér eru nokkrar ástæður fyrir því að konur velja að sleppa útvíkkun legganga:

- Læknirinn hefur sagt þeim að þær þurfi aldrei framar að fara í kvenskoðun.
- Ekki er áhugi á að halda í þann möguleika að geta haft samfarir í leggöng.
- Ekki er vilji til að standa í því að víkka út leggöngin jafnvel þó vitað sé að kvenskoðun verði líklega óþægileg.

Hvað er plaststautur fyrir leggöng?

Plaststautur fyrir leggöng er ílangur hlutur með sléttri áferð sem settur er inn í leggöng, á svipaðan hátt og gert er við túrtappa. Sjá mynd 1.

Hvar fást plaststautar og hvað kosta þeir?

Hjúkrunarfræðingar geisladeildar panta og afhenda plaststauta. Ekki þarf að greiða fyrir plaststauta sem geisladeildin afhendir.

Hvað eru sleipiefni fyrir leggöng?

Sleipiefni fyrir leggöng er hlaupkennt smyrsl. Smyrslinu er smurt á plaststautinn til auðvelda innfærslu í leggöngin (sjá fræðsluefni um sleipiefni).

Hvaða stærð af plaststautum á að nota?

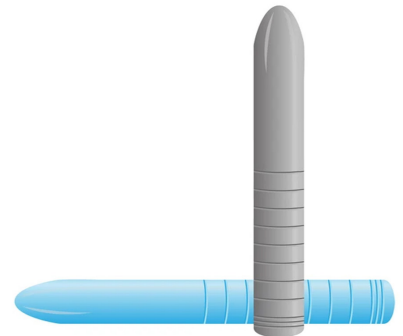
Minnsti plaststauturinn er notaður fyrst. Ef auðvelt er að setja hann inn í leggöngin er farið upp í næstu stærð og svo framvegis. Þegar stauturinn er settur inn, er algengt að finna fyrir teygju eða þrýstingi, og ef til vill smá sviða eða sting. Þessi óþægindi ættu að minnka með tímanum. Eðlilegt er að finna til óþæginda og að það blæði lítillega.

Hvað á plaststauturinn að vera lengi inni?

Stauturinn á að vera inni í leggöngunum í að minnsta kosti þrjár mínútur og ekki lengur en í 10 mínútur.

Hvenær má fara að nota stærri plaststaut og upp í hvaða stærð af plaststaut á að komast?

Þegar komið er upp í ákjósanlega stærð af plaststaut er sú stærð notuð áfram. Ef plaststauturinn kemst auðveldlega inn, er hann líklega ekki nægilega stór. Kannski fylgja því óþægindi, stundum verkur, að nota næstu stærð fyrir ofan. Algengt er að það blæði lítillega þegar stærri stautur er prófaður. Þegar hægt er að hafa samfarir án óþæginda eða fara í kvenskoðun þarf ekki að nota stærri plaststaut.



Mynd 1: Plaststautar fyrir leggöng.

Útvíkkun á leggöngum - skref fyrir skref

1. Velja stund og stað þar sem er næði.
2. Þvo hendur vandlega með heitu vatni og ilmlausri sápu.
3. Ef þvagleki er til staðar, eru ytri kynfæri skoluð vel eða þvegin með sápu.
4. Plaststautur er skoðaður gaumgæfilega til að athuga hvort yfirborð hans sé alls staðar slétt.
5. Leggjast ofan á handklæði uppi í rúmi eða ofan í baðkar með vatni. Fætur eru hafðir í sundur og hnén beygð. Ef legið er í baðkari er gott að leggja annan fótinn upp á brún baðkarsins.
6. Bera sleipiefni á vísifingur og löngutöng annarar handar, skapabarmar eru aðskildir með hinni.
7. Setja fingur með sleipiefninu inn um leggangaopið, teygja nokkrum sinnum á opinu og taka fingurna svo út.
8. Bera sleipiefni á plaststautinn. Vera viss um að sleipiefni nái yfir allt það yfirborð plaststautsins sem fer inn.
9. Aðskilja skapabarma. Halda á plaststautnum með hinni höndinni og leggja hann við leggangaopið.
10. Slaka eins vel á grindarbotnsvöðvum og hægt er. Draga andann djúpt inn og anda rólega frá sér um leið og plaststautnum er ýtt gætilega inn því grindarbotnsvöðvarnir að herpast síður saman við útöndun.
11. Halda plaststautnum kyrrum. Beðið er í smá stund, andað djúpt, og um leið og andað er rólega frá sér er stautnum ýtt gætilega aðeins lengra inn.
12. Ýta plaststautnum smám saman lengra inn í leggöngin, þar til tilfinningin er eins og hann komist ekki lengra.
13. Þrýst er áfram á plaststautinn svo hann komist lengra, alveg aftast í leggöngin.
14. Snúa plaststautnum þegar hann kemst ekki lengra, á báða vegu, til skiptis. Sumum hentar að hreyfa plaststautinn til hliðanna og upp og niður til að auka teygjanleika í leggöngunum.
15. Hafa plaststautinn inni í leggöngunum í 3-10 mínútur.
16. Taka plaststautinn út.
17. Þvo sleipiefni af og láta stautinn þorna.

Hversu oft á að víkka út leggöngin?

- **Fyrstu sex mánuði:** Þrisvar sinnum í viku er yfirleitt nóg fyrir flestar konur.
- **Frá sex mánuðum upp í eitt ár:** Útvíkkun að minnsta að kosti einu sinni í viku.
- **Eftir eitt ár:** Útvíkkun einu sinni í mánuði ef konan finnur ekki fyrir neinum erfiðleikum. Þá er þörfin á reglulegri útvíkkun metin að nýju.

Er þörf á útvíkkun með plaststaut ef konan hefur samfarir í leggöng (með innfærslu lims, fingra, titrara eða kynlífsleikfangs í leggöng)?

Sumar konur geta dregið úr eða hætt útvíkkun ef þær hafa samfarir í leggöng nokkrum sinnum í viku. Ef konan hættir að hafa reglulegar samfarir, er ráðlegt að byrja útvíkkun á leggöngum ef áfram er þörf á kvenskoðun.

Aðrar algengar spurningar

Hvað ef blæðir eftir útvíkkun á leggöngum?

- Blettablæðingar (smávegis af blóði) eru frekar algengar eftir útvíkkun á leggöngum. Það dregur smám saman úr þeim á nokkrum vikum.
- Ef blæðingin er meiri en blettir, til dæmis, ef það blæðir það mikið að nota þarf dömubindi, ætti að hafa samband við heilsugæslu.
- Ef blæðingin er það mikil að það verði að skipta um dömubindi á klukkutíma fresti er ráðlegt að fara á bráðamóttöku.

Hvað ef önnur einkenni frá leggöngum koma fram?

Ráðlegt er að hafa samband við heilsugæslu eða heilbrigðisstarfsfólk sem sér um krabbameinsmeðferð ef einhver af eftirtöldum einkennum koma fram. Þau geta verið merki um sýkingu í leggöngum:

- Ný útfærð úr leggöngum.
- Ný lykt.
- Nýtilkominn kláði í þikunni.
- Krampar líkt og við tíðablæðingar.

Hvað ef líkamshiti hækkar í 38°C eða meira?

Ýmsar ástæður geta verið fyrir hita. Ráðlegt er að fylgja leiðbeiningum sem heilbrigðisstarfsfólk hefur gefið um hvað skuli gera í því tilviki, til dæmis ef hvítu blóðkornin eða blóðflögur eru lágar. Ef önnur einkenni fylgja hita, t.d. nýr verkur, ný lykt, útfærð úr leggöngum, blæðing og krampar, er ráðlegt að hafa samband við heilsugæslu, heilbrigðisstarfsfólk sem sér um krabbameinsmeðferð, göngudeild eða fara á bráðamóttöku.

Leitaðu til heilsugæslu eða á bráðamóttöku:

- Ef nýr verkur fylgir því að ýta plaststaut inn í leggöngin eða ef nýi verkurinn heldur áfram eftir að búið er að taka stautinn út.
- Ef mikill verkur fylgir því að leggja fingur eða plaststautinn við leggangaopið.
- Ef blæðing er það mikil að það verði að skipta um dömubindi á klukkutíma fresti.

Þýtt með leyfi Canadian Association of Nurses in Oncology (CANO/ACIO) Vaginal Dilation Working Group.