

Krabbameinsmeðferð - notkun sleipiefna við þurrki í leggöngum

Sleipiefni (lubricants) eru efni án hormóna sem eru notuð þegar hættu er á að leggangapurrkur valdi óþægindum eða sársauka vegna núnings við samfarir.

Tegundir sleipiefna

Þær gerðir sleipiefna sem helst er mælt með eru sílikon sleipiefni og vatnsleysanleg sleipiefni (með eða án glyceríns). Báðar þessar gerðir má nota með latex gúmmísmokkum. Ráðlegt er að bera sleipiefni á bæði op legganga og lim rétt fyrir samfarir um leggöng. Einnig er mikilvægt að nota sleipiefni við samfarir um endaparm þar sem slímhúðin þar framleiðir ekki slím við kynferðislega örvun líkt og leggöng gera.

Vatnsleysanleg sleipiefni, með eða án glyceríns

Vatnsleysanleg sleipiefni þorna tiltölulega fljótt. Stundum er hægt að kalla fram eiginleika þeirra á ný með því að setja smávegis af vatni eða munnvatni á þau á slímhúðinni. Vatnsleysanleg sleipiefni sem innihalda rotvarnaefnið glycerín henta síður konum sem eru gjarnar að fá sveppasýkingar eða eru með sykursýki. Þeim er ráðlagt að nota frekar sleipiefni án glyceríns.

Sílikon sleipiefni

Sleipiefni sem innihalda sílikon (dimethicone) haldast lengur á húð en vatnsleysanleg sleipiefni. Það er líka kostur að sílikon sleipiefni er hægt að nota við kynlífsathafnir í baði eða sturtu. Sílikon sleipiefni henta einnig vel fyrir líkamsnudd. Hafa ber í huga að sílikon sleipiefni mega ekki komast í snertingu við kynlífsleikföng og kynlífshjálpartæki sem einnig eru úr sílikoni eða svonefndu „cyberskin“ því það eyðileggur yfirborð þeirra.

Önnur sleipiefni

Yfirleitt er ekki mælt með því að nota jurtaolíur, barnaolíu, handáburð eða önnur smyrsl svo sem vaselín. Hvorki má nota olíur né vaselín með smokk úr latex gúmmíi en þessi efni eyðileggja smokkinn með því að gera örlítill göt í gúmmíið. Af jurtaolíum er kókosolía skást því húðin drekkur þá olíu auðveldast í sig. Jurtaolíur og vaselín er erfitt að hreinsa af slímhúð og geta aukið mjög hættu á sýkingum af völdum baktería og sveppa. Hins vegar eru til sérstök sleipiefni úr jurtaolíum sem er í lagi að nota.

Innihaldsefni sem ber að forðast

Sérstaklega ber að varast að nota sleipiefni sem innihalda ýmis aukaefni sem sögð eru „auka næmi“ eða vera „örvandi“. Iðulega er um að ræða aukaefni sem eru ertandi eða valda sviða svo sem capsaicín eða mentolblöndur. Notkun sleipiefna sem sögð eru hafa deyfandi áhrif ber einnig að varast því sársauki er leiðarvísir um þolmörk líkamans. Fleiri efni geta virkað ertandi svo sem klórhexidín sem er bakteríudrepandi efni og parabenar sem eru rotvarnaefni. Ef sleipiefnið inniheldur glycerín eða sorbítól geta þessi efni breyst í sykrur í leggöngunum og breytt pH sýrustigi þar. Þau henta því síður konum sem eru gjarnar á að fá sveppasýkingar eða eru með sykursýki.

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 hjúkrunarfræðing 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.