

## Gynekologisen syövän sädehoidon haittavaikutukset

Sädehoidolla voi olla haittavaikutuksia, mutta ne ovat yleensä ohimeneviä ja harvoin vakavia. Haittavaikutukset voivat jatkua vielä hoidon loppumisen jälkeenkin. Noudata hoito-ohjeita niin kauan kuin sädehoidon haittavaikutukset jatkuvat.

Haittavaikutukset ovat hyvinkin yksilöllisiä ja ne riippuvat sädehoitoalueen laajuudesta sekä hoitoannoksesta.

### Tavallisimpia haittavaikutuksia

#### Ilmavaivat ja ripuli

**Jos** sinulla on ilmavaivoja ja ripulia:

Vältä:

- ilmaa tuottavia ruoka-aineita, esim. kaalia, sipulia, herneitä, papuja, omenaa, paprikaa, ruisleipää ja voimakkaasti maustettuja ruokia
- alkoholia
- rasvaisia ja rasvassa paistettuja ruokia.

Suosi:

- tavallisen maidon sijasta suolistoa rauhoittavia, asidofilus-, ja gefilustuotteita tai maitohappobakteereja sisältäviä kapseleita
- usein pieniä aterioita
- keittämällä tai hauduttamalla kypsennettyä ruokaa
- vettä tai mehua 2 litraa/vrk.

Ilmavaivoja ja ripulia helpottavia lääkkeitä voit ostaa apteekista.

#### Ummetus

Runsas nesteiden juominen (2 litraa/vrk) pitää suoliston sisällön pehmeänä ja helpottaa ulostamista. Vaikka sädehoito saattaa muuttaa vatsan toimintaa, on hyvä, että vatsa toimii ainakin kerran vuorokaudessa. Jos vatsasi toimii harvemmin, ummetusta helpottavaa lääkettä voit ostaa apteekista.

## **Virtsavaivat**

Runsas nesteiden juominen on tärkeää (2 litraa/vrk). Neste huuhtoo virtsateitä ja vähentää kirvelyä virtsatessa. Tihentyneeseen virtsaamistarpeeseen ja virtsankirvelyyn voit ottaa tavallista särkylääkettä.

## **Iho- ja limakalvoärsytys**

Iho- ja limakalvoärsytystä voit ehkäistä ja hoitaa:

- huolehtimalla hyvästä hygieniasta
- välttämällä kiristäviä, hankaavia vaatteita
- käyttämällä hajustamatonta, maitomaista perusvoidetta
- suihkuttelemalla hoitoaluetta haalealla vedellä ja ottamalla ilmakylpyjä
- käyttämällä lääkärin suosittamia emätinpuikkoja.

Hankaliin oireisiin voit käyttää rauhoittavia hauteita ja tulehduskipulääkkeitä, joista sinulle annetaan tarkemmat ohjeet.

## **Peräaukon ärtyminen**

Ulostaminen voi olla kivuliasta peräaukon ärtymisen vuoksi. Kipuun voit käyttää sinulle sopivaa särkylääkettä. Peräpukamien hoitoon tarkoitetut voiteet ja puikot voivat auttaa. Näitä voit käyttää päivittäin sädehoidon jälkeen.

## **Seksielämä**

Emättimen limakalvojen kuivuminen, tuntopuutokset emättimen alueella tai emättimen ahtautuminen vaikuttavat usein käytännön seksitoimintoihin, kuten yhdyntään tai itsetyydytykseen. Seksuaalinen haluttomuus on normaalia hoitojen aikana. Sädehoitojakson aikana pääset seksuaalineuvojan vastaanotolle.

## **Emättimen ahtautuminen**

Emätin saattaa menettää joustavuuttaan ja arpeutua, mikä saattaa ahtauttaa emätintä. Tämä voi aiheuttaa yhdyntäkipuja ja vaikeuttaa yhdyntää sekä gynekologisen tutkimuksen tekemistä.

Emättimen ahtautumista ja joustavuuden vähenemistä voidaan estää laajentamalla eli dilatoimalla emätintä säännöllisesti. Laajentamisen voi aloittaa, kun olet saanut siihen hoitavalta lääkäriltä luvan ja ohjeet seksuaalineuvojalta.

## **Väsymys**

Sairauden aiheuttama huoli tulevaisuudesta ja päivittäiset hoidossa käynnit voivat aiheuttaa väsymystä. Myös haittavaikutukset voivat alentaa jaksamista.

## **Liikunta**

Kevyt liikunta esim. ulkoilu on suositeltavaa, mutta kannattaa myös levätä riittävästi.

## **Muuta huomioitavaa**

Sädehoidon aikana virtsarakossa tulisi olla virtsaa ja peräsuolen tulisi olla tyhjä.