



**Spolnost in suha  
nožnica med  
onkološkimi  
zdravljenjem**

## Spolnost je pomembna

Za kakovost življenja je spolnost pomembna: nanjo vplivajo raznovrstni dejavniki, od fizičnih do psiholoških. Onkološko zdravljenje raka dojke lahko povzroči težave v spolnosti. Nekatere težave, kot je suha nožnica, lahko z zdravljenjem in spremembo življenjskega sloga ublažimo ali odpravimo. Pomembno je, da skušamo ohraniti redne spolne odnose, ki povečajo pretok krvi v nožnici in s tem ohranjajo njeno elastičnost.

O težavah v spolnosti se lahko pogovorite z Vašim družinskim zdravnikom ali ginekologom.

## Kakšne so težave s suho nožnico in zakaj se pojavijo?

Suha nožnica je stanje, ki najpogosteje nastane zaradi pomanjkanja ženskega spolnega hormona estrogena in vodi v tanjšanje sluznice nožnice ter posledično v zmanjšano vlažnost nožnice.

Težava je značilna za menopavzo, v kateri pride do upada ženskih spolnih hormonov v telesu.

## Menopavza in estrogen

Ženska je v menopavzi takrat, ko je od zadnje menstruacije minilo 1 leto. Menopavza se ponavadi pojavi v starosti od 45 do 55 let, najpogosteje okrog 51. leta starosti.

Ko jajčniki ne delujejo več, ne izločajo več estrogena – ženskega spolnega hormona. Nizka raven estrogena je glavni razlog za suho nožnico.

Vzroki za **pomanjkanje estrogena** so:

- menopavza,
- kajenje,
- obsevanje,
- hormonska terapija,
- kemoterapija,
- kirurška odstranitev jajčnikov in
- zdravila, ki zavirajo delovanje jajčnikov.

**Menopavzalne težave** so:

- odsotne menstruacije,
- nočno potenje,
- oblivanje, po domače »valunge«,
- suha nožnica,
- boleči spolni odnosi,
- motnje spanja,
- motnje koncentracije in
- psihološke spremembe – nerazpoloženost, razdražljivost, tesnoba, depresija.

**Kdaj obiskati ginekologa?**

Številne ženske se dnevno srečujejo s težavami zaradi suhe nožnice, le redke pa zaradi tega obiščejo ginekologa. Če težave, povezane s suho nožnico, vplivajo na Vašo dnevno aktivnost, na kakovost življenja in predvsem na partnerski odnos ter spolnost, potem je pomembno, da obiščete ginekologa.

**Težave, povezane s suho nožnico,** so:

- pekoč občutek v nožnici,
- srbečica,
- izcedek iz nožnice,
- pekoč občutek ob uriniranju in/ali pogosto uriniranje,
- krvavitve, izcedek ob/po spolnem odnosu,
- boleči spolni odnosi in posledično zmanjšano zanimanje za spolnost.

## Zdravljenje suhe nožnice

Zdravljenje je usmerjeno k lažšanju težav, ki jih povzroča suha nožnica. Najbolj učinkovito je nadomeščanje estrogenov s hormonsko nadomestno terapijo, kar pa ni vedno možna izbira.

Lahko pa uporabimo tudi nehormonsko zdravljenje in spremembo življenjskega sloga.

## Hormonska nadomestna terapija

Estrogene lahko nadomeščamo v obliki tablet, transdermalnih pršil ali depo preparatov.

Pri suhi nožnici lahko zdravimo tudi lokalno z estrogeni, pri čemer tablete, vaginalete ali kremo nanesemo v nožnico.

## Nehormonsko zdravljenje

### *Vlažilci nožnice:*

- imajo daljše delovanje kot lubrikanti,
- delujejo neodvisno od spolne aktivnosti,
- posnemajo izločanje nožnične sluzi in znižajo pH nožnice,
- nanašamo jih nekajkrat na teden, dlje časa.

### *Lubrikanti:*

- imajo krajše delovanje kot vlažilci nožnice,
- so na vodni, silikonski ali oljni osnovi,
- se ne absorbirajo skozi sluznico,
- nanesemo jih približno 5 min. pred spolnim odnosom, lahko večkrat dnevno,
- zmanjšajo trenje in drgnjenje med spolnim odnosom,
- uporaba je neodvisna od spolnih odnosov.

### *Sprememba navad:*

- opustitev kajenja,
- dovolj gibanja: vsaj 3-krat tedensko po 30 minut, tako da se ob tem preznojimo.

### *Joga, vaje in tehnike za sproščanje mišic medeničnega dna:*

- Ob tem se naučite, kako sprostiti mišice medeničnega dna med spolnim odnosom in s tem zmanjšati bolečino in nelagodje.

### *Laser:*

- Je minimalno invazivna metoda, pri kateri laserska svetloba s toploto vpliva na kolagenska vlakna v nožnici in regenerira njene globlje plasti. Izboljšajo se prožnost, elastičnost, vlažnost in oblika nožnice.
- Priporočajo se 3 terapije v razmaku 3–4 tednov, nato vzdrževalno zdravljenje 1-krat na leto.

### *Radiofrekvenčna terapija:*

- Z radiofrekvenčnimi valovi se segreva tkivo nožnice. S tem se spodbudi obnavljanje kolagenskih in elastinskih vlaken v nožnici, ki se tako učvrsti. Izboljša se lokalna prekrvitev.
- Priporočajo se 3 terapije v razmaku 2–4 tednov, nato vzdrževalno zdravljenje 1-krat na leto.

## **Kje lahko izvem več?**

**O celostni rehabilitaciji bolnikov z rakom dojke – Raziskava OREH, [www.onko-i.si/oreh](http://www.onko-i.si/oreh)**



**OREH**

Raziskava o celostni  
rehabilitaciji bolnic  
z rakom dojke



**ONKOLOŠKI INŠTITUT  
INSTITUTE OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA**

**Onkološki inštitut Ljubljana,  
Ginekološka ambulanta**

Stavba »C«, 2. nadstropje

**PON–PET 7.00–8.00 in 13.00–14.00**

01/ 587 - 9621

Zaloška cesta 2, 1000 Ljubljana

*Izdajatelj:* Društvo onkoloških bolnikov Slovenije  
in Onkološki inštitut Ljubljana

*Avtorica:* doc. dr. Nina Kovačević, dr. med.

*Uredila:* znan. sod. dr. Mateja Kurir Borovčić,  
univ. dipl. fil. in pol.

*Lektura:* Mojca Vivod Zor, prof. slov. in angl. jezika

*Oblikovanje:* Design Demšar d. o. o.

*Tisk:* Present d. o. o.

*Naklada:* 3500 izvodov

*Leto izida:* 2022



DRUŠTVO  
ONKOLOŠKIH  
BOLNIKOV  
SLOVENIJE