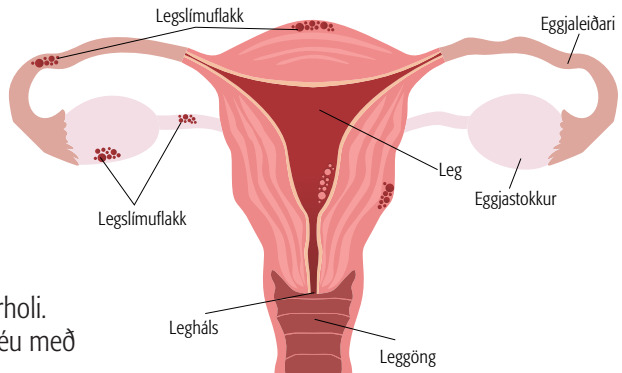


Legslímufلاك

(Endometriosis)

Legslímufلاك er sjúkdómur þar sem frumur sem klæða legholið að innan finnast fyrir utan legið, langoftast í grindarholi og hafa sömu virkni þar eins og í legholinu. Þessar frumur bregðast við mánaðarlegum hormónabreytingum og valda óþægindum og verkjum í kviðarholi. Talið er að um 5-10% kvenna séu með legslímufلاك.



Einkenni

Einkenni sjúkdómsins eru mismunandi og geta verið breytileg milli mánaða og ára. Sjúkdómurinn getur verið einkennalaus eða með ódæmigerðum einkennum.

Eitt eða fleiri af eftirfarandi einkennum geta komið fram:

- Algengast eru kviðverkir fyrir tíðablæðingar og meðan þeim standur. Verkir í legi sem leiða aftur í bak og jafnvel niður í læri
- Kviðverkir við egglos, samfarir, hægðalosun og þvaglát
- Ríkulegar tíðablæðingar
- Óþægindi frá meltingarfærum
- Óútskýrð þreyta
- Ófrjósemi
- Með tímanum geta verkir orðið langvinnir vegna vöðvaspennu í grind og bólgu-myndun og einnig valdið andlegri vanlíðan vegna langvarandi verkja og óþæginda.

Áhættuþættir:

- Erfðir
- Tíðablæðingar hefjast snemma á lífsleiðinni
- Ríkulegar tíðablæðingar

Orsakir

Orsök legslímufلاكs er óþekkt. Líklegast er talið að við tíðablæðingar verði einnig blæðing inn í kviðarhol í gegnum eggjaleiðara. Af óþekktum orsökum sleppa frumur frá legslímhúð framhjá ónæmiskerfinu og festast í kviðarholi. Þar bregðast frumurnar við mánaðarlegum hormónabreytingum með blæðingum líkt og þær gera í leginu. Afleiðingin er erting og bólguástand í kviðarholi. Með tímanum geta myndast samgróningar úr bandvef milli líffæra.

Legslímufلاكk finnst meðal annars á :

- Eggjastokkum, þar sem geta myndast blöðrur
- Eggjaleiðurum
- Lífhimnu
- Þvagblöðru
- Ristli
- Vöðvalagi legsins (adenomyosis)

Greining:

Það getur verið erfitt að greina legslímufلاكk vegna þess að einkennin geta verið einstaklingsbundin og óljós. Greiningartíminn er oft langur, að meðaltali 6-7 ár frá því að einkenni byrjuðu. Kviðverkir geta einnig stafað af öðru, t.d. sjúkdómum í meltingarfærum. Greiningarferlið og meðferð fer að mestu fram á göngudeild. Læknir tekur ítarlega sjúkrasögu. Spurt er um verki, vandamál tengt ristli og þvagblöðru, frjósemi, magn og tíðni tíðablæðinga, tímalengd einkenna og önnur einkenni eins og þreytu.

Framkvæmd er kvenskoðun og sónarskoðun um leggöng til að skoða leg, eggjastokka og eggjaleiðara. Sónarskoðun getur verið eðlileg þrátt fyrir að sjúkdómur sé til staðar. Ekki er hægt að staðfesta legslímufلاكk með óyggjandi hætti án vefjagreiningar sem tekin er við kviðarholsspeglun. Í sumum tilvikum er segulómun af kvið (MRI) notuð til frekari greiningar þegar grunur er um umfangsmikinn sjúkdóm eða ódæmigerða staðsetningu.

Meðferð

Meðferð við legslímufلاكki er lyfjameðferð sem miðar að því að bæla tíðablæðingar. Þetta er gert með hormónalyfjum sem oftast eru getnaðarvarnarlyf. Lyfið er valið með hliðsjón af öðrum heilsufarsvandamálum, notkun annarra lyfja og fyrri reynslu af notkun getnaðarvarna. Markmið meðferðar eru engir eða ásætlanlegir verkir og betri lífsgæði.

Í langflestum tilfellum er þó ekki þörf á að framkvæma aðgerð. Ef einkenni eru dæmigerð og líkamsskoðun vekur grun um legslímuflakk er meðferð hafin. Aðgerð er eingöngu framkvæmd ef sjúkdómurinn svarar ekki meðferð eða ef ekki er talið líklegt að meðferð með hormónalyfjum dugi til.

Meðferð með verkjastillandi lyfjum

Verkjastillandi lyf eru gefin ef um er að ræða verki sem takmarka lífsgæði. Til eru margar gerðir verkjalyfja. Mælt er með verkjalyfjunum Parasetamol 1g x 4 á sólarhring og Íbúprófen 400mg x 4 á sólarhring. Í sumum tilfellum getur þurft sterkari verkjalyfjameðferð. Reynt er að forðast morfínskyld lyf vegna hættu á að þau verði ávanabindandi.

Önnur meðferð

- Sjúkraþjálfun við langvarandi verkjum í grindarbotni en þá er oft um að ræða aukna vöðvaspennu í grind.
- Félagsráðgjöf í vissum tilfellum þegar sjúkdómurinn hefur haft umfangsmikil áhrif á lífgæði, námsframvindu og/eða atvinnu.
- Sálfræðiþjónusta með handleiðslu til að læra að lifa með langvinnan sjúkdóm og kennslu um sjálfshjálp í verkjaköstum gefur góða raun. Sýnt hefur verið fram á að langvinnir verkir geta leitt til þunglyndis, kvíða, reiði og hjálparleysis.

Að lifa með legslímuflakk

Einkenni eru mismörg og miserfið og ólíkt kvenna á milli hvaða meðferð hentar þeim. Talið er að góðar matavenjur og hreyfing bæti almenna líðan kvenna og eftt þrek þeirra til að takast á við sjúkdóminn. Vanfrjósemi getur fylgt legslímuflakki. Ekki er fullkomlega vitað af hverju og talið er að orsökinn sé fjölþætt. Það er því mikilvægt að konur með legslímuflakk fái rétta greiningu og meðhöndlun snemma í sínu sjúkdómsferli.

Hér á eftir fara nokkur atriði sem hafa skal í huga:

- Góður svefn er mikilvægur.
- Jákvætt viðhorf gagnvart sjúkdómnum gerir allt auðveldara.
- Leitaðu upplýsinga um legslímuflakk hjá Samtökum um endómetríósu og hjá heilbrigðisstarfsfólki. Góð þekking er grundvöllur að bættari líðan.
- Haltu dagbók, skráðu niður öll einkenni sem þú finnur fyrir, hversu oft þau koma, hversu lengi þau standa yfir, hvernig þér líður meðan á þeim stendur. Hvað léttir lífið og hvað veldur þér sársauka.
- Kannaðu hvort einhverjar matartegundir fara verr í þig en aðrar.

Áhugaverðar síður :

www.endo.is

www.rcog.org.uk

www.nice.org.uk/guidance/ng73

Endometríósuteymi kvennadeildar

Sjúklingum er vísað til þverfaglegs teymis kvenlækningadeildar með ráðgjafabeidni/tilvísun sem koma aðallega frá sérfræðilæknum í fæðinga- og kvensjúkdómalækningum eða heimilislæknum. Í teyminu eru kvensjúkdómalæknar, svæfingarlæknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkráþjálfari og félagsráðgjafi. Teymið sinnir sjúklingum með erfið einkenni sem eru í greiningarferli eða ef meðferð hefur ekki skilað árangri. Markmið teymisvinnunnar er að auka lífsgæði sjúklings og koma sjúkdómnum í stöðugt ástand. Þegar meðferðarmarkmiði er náð þá fer langtímaeftirlit fram utan sjúkrahúss, hjá heimilislækni eða sérfræðilækni á stofu.

Hafa samband

Hægt er að hafa samband við símsvara Endometríósuteymis kvennadeildar LSH í síma 543-3235. Þar skilur þú eftir nafn, kennitölu og símanúmer og haft verður samband innan 2-3 virkra daga.

Ef erindið er brýnt má hafa samband við móttöku kvenlækningadeildar 21A sem er opin virka daga frá kl. 8-16, sími 543-3224. Ef upp koma vandamál sem ekki geta beðið til næsta dags má hafa samband við/fara á Læknavakt eða Slysa og bráðadeild LSH. Ef um mjög brátt ástand er að ræða skal hafa samband við 112.

Starfsfólk kvenlækningadeildar

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem símunum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunið að verða vitni að eða heyrið um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
KVENLÆKNINGAEILD 21A
JANÚAR 2019
LSH-1979

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR KVENLÆKNINGA,
DEILDARSTJÓRI 21A

HÖNNUN:
SAMSKIPTAEILD