

## Strålbehandling 28 dagar

Strålbehandling är en vanlig form av behandling om du har cancer. Du har rekommenderats strålbehandling mot tumören i ändtarmen. Både friska celler och cancerceller påverkas av strålningen, men de friska cellerna har en bättre förmåga att reparera sig efteråt. Alla celler är inte strålkänsliga samtidigt, därför ges strålbehandling flera gånger. Varje behandling tar totalt cirka 15 minuter, men själva strålningen tar bara några minuter. När strålbehandling ges är du ensam i behandlingsrummet men personalen ser och hör dig. Utformningen av rummet och apparaterna är öppen. Närbesök med barn, partner och vänner går bra, de utsätts inte för någon skada av själva strålbehandlingen.

### Förberedelser

Innan behandlingen börjar krävs en del förberedelser. Det kan vara besök hos läkare eller sjuksköterska och du kan även behöva göra röntgenundersökningar eller prova ut hjälpmedel för att du ska kunna ligga bra när du får behandlingen.

Du kommer att få göra en datortomografi (skiktröntgen) och en magnetkameraundersökning över behandlingsområdet. Med hjälp av dessa skapas en plan för din behandling. Vid detta besök tatueras du med knappnålshuvudstora punkter. Dessa tatueringar behövs som riktmärke för att vi ska kunna lägga dig i rätt läge vid varje behandling.

### Strålbehandling 5 veckor

Du ska få strålbehandling under 28 dagar, vilket innebär att behandlingen ges varje vardag, en gång om dagen under drygt 5 veckor.

#### Att tänka på

Kroppens läge på behandlingsbordet ska vara lika varje dag. Försök ligga så avslappnat som möjligt. Urinblåsan bör vara behagligt fylld vid röntgenundersökningar och vid varje behandling.

### Biverkningar

Strålbehandlingen känns inte men kan ändå leda till biverkningar som vanligen uppträder efter 1 – 2 veckors behandling och når sin kulmen 1 – 2 veckor efter avslutad behandling. Graden av biverkningar varierar, dels för att vävnaden hos olika människor reagerar på olika sätt och dels för att storleken på det strålbehandlade området ser olika ut hos olika patienter.

### Tarmen

Det är vanligt att man upplever besvär med bullrig och gasig mage, lös avföring och illamående. Vid behov finns det läkemedel som kan lindra både illamående och diarré. Du får recept på läkemedlet Loperamid®, Dimor® eller Imodium® mot diarré och du ska påbörja behandling omedelbart om diarréer uppstår. Du tar två tabletter vid första diarrén och sedan en tablett vid varje diarré. Max åtta tabletter per dygn. Kontakta sjuksköterska eller läkare på strålavdelningen om diarréerna ökar trots att du tar tabletterna.

### Huden

Huden i strålat område kan bli irriterad av behandlingen. Förändringen sker gradvis. Följande råd kan lindra:

**Dusch:** Ljummet vatten, mjuk stråle samt mild oparfymerad tvål, till exempel Laktacyd®. Klappstorka med mjuk handduk, gnugga inte. Parfymfri mild kylskåpskall hudkräm kan användas men stryks då på EFTER dagens strålbehandling, inte före.

**Bad:** Rekommenderas inte under pågående behandling.

Använd löst sittande bomullsplagg. Använd inte tejp/plåster på strålbehandlad hud eftersom den känsliga huden i området lätt lossnar när tejp tas bort.

**Sol:** Utsätt inte det behandlade området för sol eller solarium under behandlingen och det närmaste året efter.

### **Underlivet**

Huden kan tvättas dagligen med ljummet vatten och mild oparfymerad tvål. Slemhinnorna i underlivet kan hållas smidiga med hjälp av smörjning med olivolja EFTER den dagliga strålbehandlingen. Vid klåda eller smärta i analöppningen kan man använda Xylocain, en receptfri salva från apoteket, i analöppningen.

Använd gärna vida trosor och byxor för att undvika skav. Vid besvär från underlivet prata med din sjuksköterska för lämplig åtgärd.

### **Illamående**

Om du får besvär av illamående finns det effektiva mediciner och kostråd som kan hjälpa dig. Tveka aldrig att redan på ett tidigt stadium säga till din sjuksköterska på behandlingsrummet om du känner av illamående eller är orolig över att få det.

### **Urinträngningar**

Slemhinnan i urinröret kan irriteras av strålbehandlingen, vilket kan leda till trängningar och sveda då man kissar. Vid behov tas urinprov för att utesluta bakterier i urinen.

### **Sexualitet och fertilitet**

Sexualitet är något individuellt och kan innebära samlag, närhet, ömhet, smek och att få bekräftelse. Behovet av närhet och kroppskontakt kan vara minst lika stort när man är sjuk. Våga tala med eventuell partner om känslor inför kroppen och funderingar kring sex. Fråga gärna vårdpersonalen om råd. Mer information finns under fliken Symtom, biverkningar och egenvård.

Strålbehandlingen påverkar fertiliteten negativt. Detta bör ha diskuterats med din behandlande läkare innan start av strålbehandling.

### **För kvinnor**

Hos kvinnor påskyndas klimakteriet om man inte passerat det. Kvinnor bör inför eller efter strålbehandling få en vaginalstav som förhindrar att slidans väggar växer samman och syftar till att bibehålla slidväggarnas mjukhet. Du kan börja använda vaginalstaven 2–3 veckor efter avslutad strålbehandling.

Strålbehandling ger på sikt ärrbildning i den strålade vävnaden. För kvinnor som strålbehandlas kan slemhinnan bli torrare och mindre tånjbar. Vid torr och irriterad slemhinna rekommenderas användning av vaginalkräm och vagitorier som innehåller östrogen givet att din läkare godkänner det. Använd glidsalva för att undvika smärtor vid samlag.

### **För män**

Strålbehandling ger ärrbildning i den strålade vävnaden. För dig som är man finns risk för nedsatt potens. Det finns läkemedel och hjälpmedel för att förbättra den, tala med din sjuksköterska eller läkare för hjälp med det.

### **Trötthet**

Du kan uppleva en viss allmän trötthet. Unna dig en vilopaus om du känner dig trött.

Om möjligt så är det bra att röra på sig och fysisk aktivitet har visat sig minska biverkningarna. Ta gärna en daglig promenad.

## Nervpåverkan

Strålbehandlingen kan ge smärtor i bakre delen av ryggen och ner i benen. Detta beror på att nerver i området påverkas. Symtomen är övergående, men kan vara obehagliga. Om du känner domningar, stickningar eller smärta i benen under strålbehandlingsperioden ska du säga till personalen innan du får nästa behandling.

## Håravfall

Strålningen kan påverka hårtillväxten, men bara i det området som blir bestrålat. Oftast, men inte alltid, är håravfallet endast tillfälligt och håret kommer tillbaka efter avslutad behandling.

## Kostråd vid tarmproblem

Om du inte har några tarmproblem kan du äta vad du vill.

## Måltidsfördelning

Fördela matintaget jämnt över dagen. Ät gärna frukost, lunch och middag samt minst tre mellanmål. Att äta ofta är extra viktigt om du inte orkar äta så mycket vid varje tillfälle. Tänk på att äta långsamt och i lugn miljö.

## Uppkördhet och gaser

Om du besväras av uppkördhet och gaser kan följande hjälpa:

- Ät långsamt och tugga maten väl
- Välj kokta grönsaker framför råa. Skala gärna frukt eller välj tillagad t.ex. kräm, mos eller fruktsoppa
- Var försiktig med bröd med hela korn. Bröd på finmalet mjöl och knäckebröd brukar gå bra
- Särskilt gasbildande livsmedel är kål, lök, bönor, linser och ärtor
- Undvik tuggummi och eventuellt även kolsyrade drycker
- Försök att vara i rörelse, tarmen arbetar bättre då

## Vätska och salt

Vid diarré är det särskilt viktigt att kompensera de salt – och vätskeförluster som detta innebär. Salta extra på maten och välj gärna drycker som tillför salt, t.ex. buljong. Vid svår diarré och samtidig svårighet att dricka större mängder rekommenderas vätskeersättning som finns att köpa på apoteket, t.ex. Resorb®.

## Mjolkprodukter

Vid ihållande diarré i samband med strålbehandling kan kroppen få svårt att bryta ner laktos (mjölksocker) vilket ger bubblig mage och diarréer. Ofta tolereras fil och yoghurt bättre eftersom de innehåller mindre laktos. Hårdost går bra att äta. Du kan prova att använda laktosläga produkter för att se om problemen minskar. Be om dietisthjälp för ytterligare information kring laktosintolerans.

## Fet mat

Vid strålbehandling och besvär med ihållande diarré kan tarmen få svårt att bryta ner fett i maten. Feta måltider kan i dessa fall förvärra diarréerna. Om du inte märker försämring av extra fett i maten kan du använda detta eftersom det ger dig viktig energitillförsel under behandlingen.

Försök att äta så varierat som möjligt. Håll koll på din vikt och pratat med din sjuksköterska/ läkare vid viktnedgång eller om du oroar dig över att inte få i dig tillräckligt med näring. Då finns näringsdrycker och andra kosttillskott att tillgå och detta kan en dietist hjälpa dig med.

## Rökning

Rökning under strålbehandlingsperioden kan innebära ökad risk för biverkningar och sämre behandlingsresultat. Olika nikotinersättningspreparat finns att tillgå.

Prata med din kontaktsjuksköterska om du behöver hjälp att sluta röka. Flera av sjukhusen och vårdcentralerna erbjuder stöd vid rökstopp.

► Sluta-röka-linjen: 020-84 00 00, slutarokalinjen.se

► Fler råd och tips finns på 1177.se.

**Efter strålbehandlingen**

När behandlingen precis är avslutad upplever en del patienter att biverkningarna är som värst. För de flesta patienter kommer biverkningarna avta några veckor efter att behandlingen är avslutad. Om du har biverkningar efter din strålbehandling ska du i första hand vända dig till din kontaktsjuksköterska på onkologmottagningen för råd, se kontaktuppgifter i informationspärmen.

Strålbehandlingen kan ge sena eller kvarstående följd effekter, såsom ärrbildning i underlivet och ändtarmen eller ge sprickor i bäckenskelettet vilket kan orsaka smärtor. Tala med din sjuksköterska eller läkare vid funderingar kring detta.