

Het speculum moet glijden

Aanbrengen van lubrificerende gel op het speculum leidt tot minder pijn bij het gynaecologisch onderzoek. Amerikaanse onderzoekers vergeleken glijmiddel met het gebruik van water in een sympathiek gerandomiseerd onderzoek naar deze alledaagse handeling.

Gebruikt u altijd glijmiddel bij het inbrengen van het speculum bij gynaecologisch onderzoek? Ik moet bekennen dat ik af en toe water gebruik als het flesje met gel even buiten zicht is. Dat blijkt vaker voor te komen onder dokters. Van oudsher werd het gebruik van lubrificerende gel afgeraden aangezien het de kwaliteit van de afgenomen cytologie zou beïnvloeden. Inmiddels is in verschillende onderzoeken aangetoond dat het gebruik van een kleine hoeveelheid wateroplosbare lubrificerende gel bij

het inbrengen van het speculum geen nadelige invloed heeft op de kwaliteit van het uitstrijkje. Juist voor de patiënte zou het gebruik van gel het begin van het onderzoek comfortabeler moeten maken. Maar leidt het gebruik van glijmiddel nu echt tot minder pijn bij het inbrengen?

Twee Amerikaanse gynaecologen pakten de kwestie op en randomiseerden 120 volwassen vrouwen in de leeftijd van 18 tot 50 jaar naar speculumonderzoek met 0,3 ml glijmiddel of 3 ml (kraan)water. Men trachtte de deelnemende vrouwen te blinderen door het speculum uit het zicht onder een lakentje te prepareren. Vervolgens werd het kunststof speculum volgens een standaard protocol altijd door dezelfde gynaecoloog ingebracht. Direct na het inbrengen – dus nog voor het zoeken naar de portio of het maken van een eventueel uitstrijkje – vroeg men aan de patiënte om de pijnscore op een VAS-schaal van 0 tot 10 aan te tekenen.

De pijnscores waren in het geheel laag, maar in de glijmiddelgroep (gemiddelde pijnscore 1,41) duidelijk lager dan in de watergroep (2,15). Van de vrouwen die het speculumonderzoek met gel ondergingen kruiste zelfs 34% een pijnscore van 0 aan, in vergelijking met 10% in de watergroep. Een beperking van het onderzoek is dat de uitvoerende gynaecoloog niet blind was voor het gebruikte lubricans. Toch geeft dit onderzoek voldoende reden om gewoon altijd wateroplosbare lubrificerende gel te gebruiken bij speculumonderzoek. Voor ons een kleine handeling, voor de patiënte verzacht het de pijn. En dat zal meteen bijdragen aan minder angst en spanning voor een volgend inwendig onderzoek. ■

Jochen Cals

Hill DA, et al. Effect of lubricating gel on patient comfort during vaginal speculum examination: a randomized controlled trial. *Obstet Gynecol* 2012;119:227-31.

Reden om te blijven roken

Een van de vele redenen die rokers aanvoeren om niet te stoppen is angst om in gewicht aan te komen. Die angst is gegrond en helaas is er weinig kruid tegen gewassen, zo blijkt uit een recente Cochrane-review.

Het eerste jaar na stoppen neemt het gewicht van rokers gemiddeld 5 kg toe en ex-rokers wegen na 8 jaar gemiddeld 9 kg zwaarder dan toen ze nog rookten. Ter vergelijking: de gemiddelde gewichtstoename in 8 jaar bij niet-rokers is 2 kilo.

Er zijn 2 soorten interventies die in theorie een gunstig effect op gewichtstoename na stoppen met roken hebben: interventies die zich rechtstreeks richten op het gewicht zoals dieet- en bewegingsprogramma's en interventies die mensen helpen bij het stoppen met roken en die moge-

lijk ook een gunstig effect hebben op het gewicht zoals antidepressiva en nicotinevervangende medicatie. Farley et al. zochten naar alle beschikbare onderzoeken naar het effect van deze interventies en bestudeerden de gevonden publicaties volgens de bekende Cochranesystematiek.

De resultaten zijn eenvoudig samen te vatten. Alle medicamenteuze interventies hadden wel enig gunstig effect, maar na het stoppen van de behandeling verdween dat effect weer. Het ging om middelen die gericht zijn tegen de eetlust (de meeste daarvan zijn in ons land niet geregistreerd), antidepressiva zoals bupropion en fluoxetine, varenicline en nicotinevervangers. Algemene voorlichting over gewicht en voeding had geen effect, persoonlijke ondersteuning en educatie over deze zaken had wel enig effect na een jaar, maar de onderzoeken waren te klein in aantal en omvang om er definitieve conclusies uit te kunnen trekken. Hetzelfde gold

voor voorlichting over lichaamsbeweging en sporten.

Uiteraard wil dit niet zeggen dat angst voor gewichtstoename een geldige reden is om te blijven roken. Dat gezonde voeding en voldoende bewegen nauwelijks effectief zijn komt ongetwijfeld door het niet opvolgen van adviezen op dit terrein door ex-rokers. Het staat immers vast dat sporten en gezond eten goed zijn voor het gewicht. Daarnaast is het belangrijk te weten dat de gevolgen van roken op gezondheid en levensverwachting vele malen erger zijn dan die van de extra gewichtstoename die de gemiddelde ex-roker laat zien. En sporten gaat een stuk beter als men niet rookt. ■

Theo Verheij

Farley AC, et al. Interventions for preventing weight gain after smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;CD006219. DOI: 10.1002/14651858.