

# AROMATAZĒS INHIBITORIAI KRŪTIES VĒŽYS IR JŪS

Informacija moterims



 **NOVARTIS**  
ONCOLOGY



VILNIAUS UNIVERSITETO  
ONKOLOGIJOS INSTITUTAS



# Turinys

PRATARMĖ	3
1. KAS YRA KRŪTIES VĖŽYS?	4
2. KAIP GYDOMAS KRŪTIES VĖŽYS?	5
2.1 Apžvalga	5
2.2 Kas yra hormonų terapija?	5
2.3 Kokie yra svarbūs hormonų terapijos tipai?	6
2.4 Kas yra atkryčio rizika?	6
3. DAŽNAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI	7
3.1 Kas yra aromatazės inhibitoriai?	7
3.2 Kaip veikia aromatazės inhibitoriai?	8
3.3 Kaip vartoti aromatazės inhibitorius?	8
3.4 Kas bus, jei pamiršiu išgerti tablete?	9
3.5 Ar vartodama aromatazės inhibitorius galiu vartoti kitus vaistus?	9
3.6 Kaip ilgai turiu vartoti aromatazės inhibitorius?	9
3.7 Kaip mano gydytojas sužinos, kad aromatazės inhibitoriai man padeda?	9
3.8. Ar suplonės mano plaukai ir ar jausiu pykinimą?	10
3.9. Ar vartojant aromatazės inhibitorius padidės mano svoris?	10
3.10. Kokie galimi aromatazės inhibitoriu šalutiniai reiškiniai ir kaip juos gydyti?	10
3.11. Kaip turiu rūpintis savimi vartodama aromatazės inhibitorius?	11
4. KAIP RŪPINTIS SAVO SVEIKATA	12
4.1 Mityba	12
4.2 Kaulų būklė	13
4.3 Poilsis ir atsipalaidavimas	13
4.4 Mankšta	13
4.5 Emocinė sveikata	14
4.6 Baimė ir nerimas	14
4.7 Seksualumas ir kūno įvaizdis	15
5. BUITINĖ, FINANSINĖ IR EMOCINĖ PARAMA	16
5.1 Buitinė parama	16
5.2 Finansinė parama	16
5.3 Emocinė parama	16
6. PAPILDOMI GYDYMO BŪDAI	17
7. TERMINŲ ŽODYNĖLIS	19



VILNIAUS UNIVERSITETO ONKOLOGIJOS INSTITUTAS

AROMATAZĖS INHIBITORIAI  
KRŪTIES VĖŽYS IR JŪS  
Informacija moterims

2008 VILNIUS

# Pratarmė



UDK 618.1-006  
Kr441

*VILTIS – PLUNKSNUOTAS KŪRINYS.  
JIS TŪNO SIELOJE IR NESILIAUDAMAS  
GIEDA BEŽODĘ GIESMĘ...*

*(Emily Dickinson, 1830–1886)*

Visada sunku pasakyti moteriai, kad ji serga krūties vėžiu. Gera naujiena yra ta, kad dabar, atsiradus daugiau gydymo būdų, atsirado ir viltis gyventi ilgiau negu bet kada anksčiau.

Gydytojai vis daugiau sužino apie krūties vėžį, jo profilaktiką, diagnostiką ir gydymą ir stengiasi atrasti būdų, kaip pagerinti krūties vėžio gydymo metodus ir padėti savo pacientėms. Svarbu, kad pasitikėtumėte jus gydančiu gydytoju, kad pasidalytumėte savo nerimu ar dvejonėmis. Pagalba bus veiksmingiausia, jei domėsitės savo liga ir jos gydymu.

Sergant krūties vėžiu jums būtina žinoti ir suprasti pagrindinius savo ligos ir gydymo aspektus, tai padės jums susitaikyti su diagnoze, suteiks jėgų aktyviai dalyvauti priimant su jūsų sveikata susijusius sprendimus ir pagerins jūsų būklę gydymo metu.

Moterys ieško skirtingų informacijos šaltinių. Šioje brošiūroje pateikta informacija atsakys į daugelį klausimų, kurie gali jums kilti gydantis aromatazės inhibitoriais. Ją galite skaityti visą ar tiesiog jus dominančius skyrius.

Parengė  
J. Rutkauskienė  
J. Tamošauskienė

Maketavo  
Kostas Brazauskas

© Vilniaus universiteto Onkologijos institutas, 2008  
© Leidyklos pav.  
ISBN 978-9986-784-66-1

# Kas yra krūties vėžys?



# 2

## Kaip gydomas krūties vėžys?

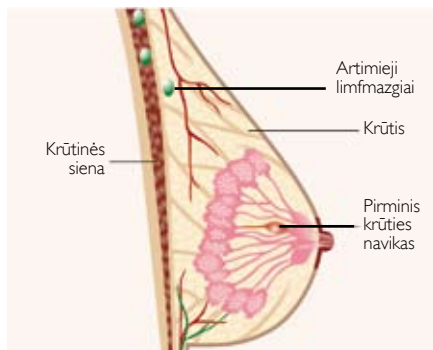
Sveikų kūno ląstelių dauginimasis yra tvarkingas ir organizmo kontroliuojamas.

Vėžys vystosi, kai, įvykus ląstelių pokyčiams, jos ima „nebeklausyti“ organizmo kontrolės ir nevaldomos neribotai daugintis, suformuodamos ląstelių sandaugą – pirminį piktybinį naviką.

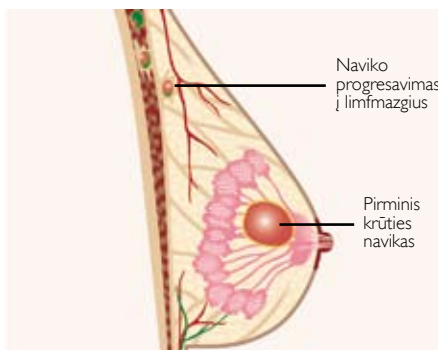
Didėdamas pirminis navikas įauga į gretimus audinius, jo ląstelės kraujo ar limfos keliu gali išplisti į kitas organizmo vietas (metastazuoja).

Piktybinių navikų gali atsirasti visuose organuose: krūtyje, plaučiuose, žarnyne, gimdoje... Krūties vėžys – dažniausia moterų onkologinė liga.

### Ankstyvasis krūties vėžys



### Progresuojantis (išplitęs) krūties vėžys



### 2.1. APŽVALGA

Šiandien atsiranda vis daugiau krūties vėžio gydymo būdų. Vietinio gydymo būdai – chirurginis bei spindulinis, sisteminio gydymo – chemoterapija, gydymas monokloniniais antikūnais, hormonų terapija.

Operacijos tikslas – chirurginiu būdu pašalinti pirminį piktybinį krūties naviką bei artimuosius limfmazgius.

Radioterapijos tikslas – jonizuojančiais spinduliais sunaikinti krūties naviką, paveikti artimuosius limfmazgius ar galimai likusias vėžio ląsteles operacinio lauko aplinkoje po krūties operacijos. Jonizuojančiųjų spindulių pluoštas tiksliai, atlikus specialius apskaičiavimus, nukreipiamas į norimą apšvitinti krūtį ir artimuosius limfmazgius. Visas kūnas jonizuojančiais spinduliais nešvitinamas. Radioterapiją atlieka onkologas radioterapeutas.

Chemoterapija dažnai naudojama krūties vėžiui gydyti. Jos, kaip sisteminio gydymo būdo, tikslas yra ne tik paveikti pirminį naviką, bet, svarbiausia, – ir galimai esamas, kliniškai dar nepasireiškusias ligos metastazes kituose organuose ar metastazes jau nustačius ligos progresavimą. Chemoterapijai naudojami vaistai sušvirkščiami į kraują ar geriamos jų tabletės. Pasklidę viso kūno audiniuose ir organuose jie naikina piktybines vėžio ląsteles, veikia ir sveikas, dėl ko gali atsirasti šalutinių poveikių. Chemoterapija gali būti taikoma prieš ir po operacijos. Tai kiekvienu

atveju priklauso nuo naviko dydžio, jūsų amžiaus, operacijos metu patikslintos ligos stadijos, mikroskopinio operacinės medžiagos tyrimo išvadų. Atliekant operacinės medžiagos mikroskopinį tyrimą nustatomas ir jūsų naviko jautrumas hormonų terapijai. Hormonų terapija gali būti taikoma bet kurios stadijos krūties vėžiui gydyti.

### 2.2. KAS YRA HORMONOTERAPIJA?

Hormonų terapija vėžio atveju – tai gydymas vaistais, kurie vienokiu ar kitokiu būdu veikia organizme natūraliai gaminamus hormonus – slopina jų gamybą arba neleidžia, jiems pasiekti vėžio ląstelės. Taigi, tai nėra pakaitinė hormonų terapija (PHT), kuria siekiama papildyti hormonų (pavyzdžiui, estrogenų) kiekį, kai jų pakankamai nebegamina organizmas. Estrogenai – moters lytiniai hormonai. Jie gaminami kiaušidėse iki menopauzės. Vis dėlto ir po menopauzės nedideli estrogenų kiekiai moters organizme yra – jų šaltiniu tampa androgenai (vyriškieji lytiniai hormonai), kuriuos ir moters organizme gamina antinksčiai – liaukos, esančios virš kiekvieno inksto (žr. skyrelį 3.2). Estrogenus gali gaminti ir pats krūties navikas.

Daugumos krūties piktybinių navikų vystymasis susijęs su estrogenais. Tai reiškia, kad estrogenai stimuliuoja tokių navikų augimą. Nuo estrogenų priklausomuose piktybinių krūties navikų

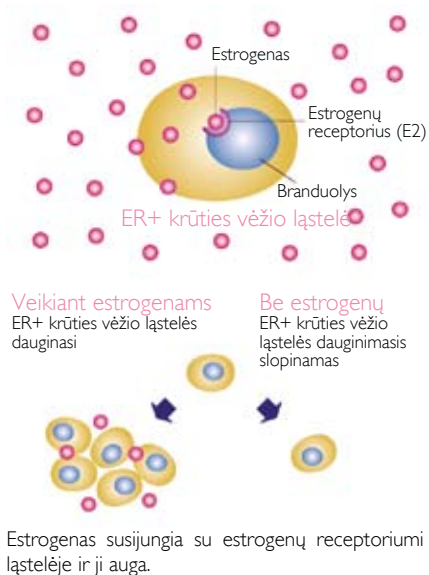


ląstelėse yra estrogenų receptorių (ER), kurie yra lyg „spyna“ ląstelės paviršiuje, o hormonas – tarsi „raktas“, tinkantis į „spyną“. Estrogenų sąveika su ER („raktas“ patenka į tinkamą „spyną“) paskatina naviko augimo procesą. Be estrogenų poveikio tokie navikai negalėtų augti ir galiausiai žūtų. Navikai, kuriuose yra šių receptorių, vadinami teigiamų estrogenų receptorių navikais ir žymimi ER+. Kai kurių pacientų navikų estrogenų receptoriai neigiami (ER-). Tai reiškia, kad jų navikas auga ir nestimuliuojamas estrogenų.

Todėl hormonų terapija šioms pacientėms mažiau efektyvi. Ar krūties vėžio estrogenų receptoriai teigiami (ER+), ar neigiami (ER-), nustatoma iš krūties naviko biopsinės ar operacinės medžiagos. Tyrimą atlieka patologai.

### 2.3. KOKIE YRA SVARBŪS HORMONOTERAPIJOS TIPAI?

Dažniausiai krūties vėžio atvejais taikoma dviejų tipų hormonų terapija – gydymas antiestrogenais ir aromatazės inhibitoriais. Antiestrogenai (pavyzdžiui, tamoksifenas) prisijungia prie vėžio ląstelių estrogenų receptorių ir neleidžia jiems prisijungti estrogenams bei skatinti vėžio augimo. Aromatazės inhibitoriai veikia kitaip – jie stabdo kitą estrogenų šaltinį – androgenų vartimą estrogenais. Aromatazės inhibitoriai slopina fermentą aromatazę, reikalingą, kad androgenai virstų estrogenais. Tokiu būdu organizme blokuojamas šis vėžinių ląstelių



Estrogenas susijungia su estrogenų receptoriu ER+ ląstelėje ir ji auga.

augimą stimuliuojančių estrogenų sintezės kelias. (žr. skyrelį 3.2).

### 2.4. KAS YRA ATKRYČIO RIZIKA?

Kai kurioms moterims, gydytoms dėl krūties vėžio, liga gali pasikartoti. Tai vadinama „atkryčio rizika“. Praėjus 5–12 metų po krūties vėžio pirminio gydymo, atkryčio rizika sumažėja iki 4,3 % per metus.

Kol atkryčio rizika didelė, jūsų gydytojas gali rekomenduoti tęsti hormonų terapiją po to, kai baigėte standartinį gydymą tamoksifenu. Jūs turite pakalbėti su jus gydančiu gydytoju apie individualią galimą atkryčio riziką.

## Dažnai užduodami klausimai

### 3.1. KAS YRA AROMATAZĖS INHIBITORIAI?

Šie vaistai skirti nuo hormonų priklausomo krūties vėžio atkryčio rizikai sumažinti toms moterims, kurioms jau yra menopauzė. Jie gali būti skiriami iš karto po operacijos arba po 5 metų gydymo tamoksifenu.

Jais taip pat galima gydyti metastazinių (progresuojančių) krūties vėžį.

Rekomenduodamas aromatazės inhibitorius jus gydantis specialistas atsižvelgia į daugelį veiksnių: jūsų amžių, vėžio pobūdį, hormonų receptorių, ar jau prasidėjo menopauzė.

Aromatazės inhibitoriai iki menopauzės neskiriami.

Šiame leidinyje pateikta informacija leis jums rasti atsakymus į klausimus, kuriuos moterys dažnai užduoda gydančiam gydytojui apie aromatazės inhibitorius. Ši informacija taip pat gali būti naudinga šeimos nariams, slaugytojams ir draugams, kurie nori daugiau sužinoti apie paskirtą jums hormonų terapiją, – kodėl ji paskirta ir ko galima tikėtis.

Jei turite kokių nors klausimų dėl jums pateiktos informacijos, per kitą vizitą aptarkite juos su savo gydytoju onkologu.



### 3.2. KAIP VEIKIA AROMATAZĖS INHIBITORIAI?

Kai moteriai yra menopauzė, kiaušidės nebegamina moteriškųjų hormonų estrogenų. Tačiau nedidelis jų kiekis pagaminamas kitu keliu. Moters organizme yra ir vyriškųjų hormonų androgenų, kuriuos gamina antinksčiai. Veikiant fermentui aromatazei, androgenai virsta estrogenais. Ši reakcija vyksta riebaliniame audinyje, raumenyse, kepenyse – pasigamina estrogenai, kurie jungiasi su krūties vėžio ER ir toliau skatina naviką augti. Vaistai, aromatazės inhibitoriai, slopindami fermentą aromatazę slopina ir androgenų vartimą estrogenais. Tokiu būdu estrogenų kiekis

kraujyje mažėja. Taigi, jei navikų estrogenų receptoriai teigiami, vartojant aromatazės inhibitorius ER nebesusijungia su estrogenais, navikas nebeskatinams augti.

### 3.3. KAIP VARTOTI AROMATAZĖS INHIBITORIUS?

Gydymas yra patogus. Reikia vartoti tik po vieną tabletę per dieną.

Prarykite tabletę, užgerdamos stikline vandens ar kito skysčio. Jei tabletė dirgina jūsų skrandį, galite išgerti ją valgydamos ar po valgio. Tabletę išgerkite kiekvieną dieną tuo pačiu metu, tai padės jums neužmiršti jos išgerti.

### 3.4. KAS BUS, JEI PAMIRŠIU IŠGERTI TABLETĘ?

Jei užmiršote išgerti tabletę, o jau beveik laikas išgerti kitą, nevartokite dvigubos dozės, kompensuodamos tą, kurią pamiršote išgerti.

### 3.5. AR VARTODAMA AROMATAZĖS INHIBITORIUS GALIU VARTOTI KITUS VAISTUS?

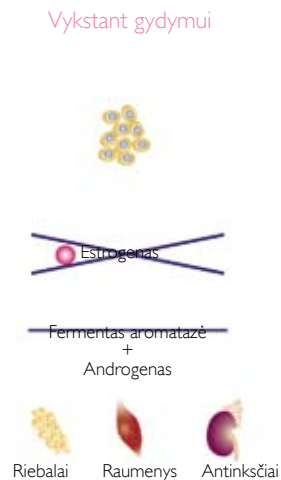
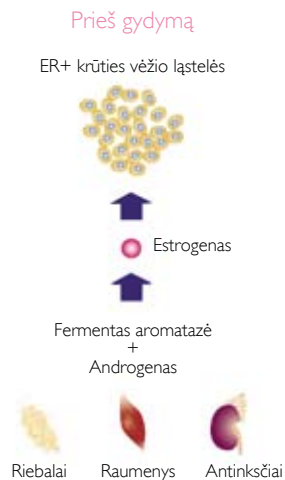
Pasakykite savo gydytojui onkologui, jei kartu vartojate kitus vaistus, jis jums rekomenduos, ką daryti.

### 3.6. KAIP ILGAI TURIU VARTOTI AROMATAZĖS INHIBITORIUS?

Gydytojas gali įvairiais būdais įvertinti gydymo veiksmingumą. Gydymas veiksmingas, jei neišsivystė krūties vėžio atkrytis.

### 3.7. KAIP MANO GYDYTOJAS SUŽINOS, KAD AROMATAZĖS INHIBITORIAI MAN PADEDA?

Gydytojas gali įvairiais būdais įvertinti gydymo veiksmingumą. Gydymas veiksmingas, jei neišsivystė krūties vėžio atkrytis.





### 3.8. AR SUPLONĖS MANO PLAUKAI IR AR JAUSIU PYKINIMĄ?

Aromatazės inhibitorių sukeliama šalutiniai poveikiai paprastai labai skiriasi nuo chemoterapijos šalutinių poveikių. Klinikinių tyrimų metu paaiškėjo, kad plaukai suplonėjo mažiau kaip 10-čiai iš 100-to moterų, vartojančių po vieną aromatazės inhibitorių tabletę per dieną. Mažiau kaip 10 iš 100 moterų jautė pykinimą. Dauguma šių šalutinių reiškinių buvo lengvo ar vidutinio sunkumo laipsnio. Jei turite kokių nors abejonių dėl šalutinių reiškinių, paprašykite savo gydytojo patarti, kaip geriausiai juos šalinti.

### 3.9. AR VARTOJANT AROMATAZĖS INHIBITORIUS PADIDĖS MANO SVORIS?

Vartojant aromatazės inhibitorius, jūsų svoris neturėtų didėti. Tik mažiau kaip 10 % vaistus vartojančių pacienčių didėja svoris (jei yra genetinis polinkis arba esant hipertenzijai).

### 3.10. KOKIE GALIMI AROMATAZĖS INHIBITORIŲ ŠALUTINIAI REIŠKINIAI IR KAIP JUOS GYDYTI?

Daugelis moterų patiria lengvo ir vidutinio sunkumo laipsnio šalutinių poveikių. Kai kurios iš jų patiria ir sunkesnio laipsnio šalutinių reiškinių, ir tik nedaugelis dėl to nutraukia gydymą. Dažniausiai pasitaikantys šalutiniai poveikiai yra:

#### Karščio pylimas

Klimakteriniams simptomams sumažinti gydytojas gali rekomenduoti nehormoninių vaisų.

#### Raumenų ir kaulų skausmai

Tai viso kūno skausmai, ypač sąnarių. Kartais prireikia vaistų nuo uždegimo ir nuo skausmo.

#### Galvos skausmai

Gali padėti paracetamolis ar panašūs vaistai nuo skausmo.

#### Nuovargis

Gali padėti tinkamas poilsis ir darbai, kuriuos galite atlikti neįsitempusios.

#### Pykinimas

Gali padėti gydytojo rekomenduoti vaistai nuo pykinimo.

Kiti galimi šalutiniai reiškiniai:

- apetito netekimas,
- apetito padidėjimas,
- vėmimas,
- blogas virškinimas,
- padidėjęs prakaitavimas,
- bėrimas,
- vidurių užkietėjimas,
- viduriavimas,
- plaukų suplonėjimas,
- kulkšnių patinimas,
- galvos svaigimas.

Retai pasitaikantys šalutiniai reiškiniai:

- osteoporozė,
- artritas,
- kaulų lūžimai,
- kraujingos išskyros iš makšties,
- makšties sausumas ar išskyros iš makšties,
- dusulys.

Jei atsiranda simptomų, kurie jums kelia nerimą, aptarkite tai su savo gydytoju. Galbūt jus sudomins kai kurie papildomo gydymo metodai, aprašyti 9 skyriuje.

### 3.11. KAIP TURIU RŪPINTIS SAVIMI VARTODAMA AROMATAZĖS INHIBITORIUS?

Visada naudinga valgyti sveiką maistą, tinkamai ilsėtis ir vykdyti gydytojo rekomendacijas dėl jums tinkamo fizinio aktyvumo ir, svarbiausia, palaikyti ryšį su savo gydytoju.



# 4

## Kaip rūpintis savo sveikata



# 4

Labai svarbu atminti, kad net ir sergant krūties vėžiu galima gyventi visavertį gyvenimą. Svarbu nepamiršti ir savo, kaip moters, geros savijautos. Turite daryti viską, kad stiprintumėte savo sveikatą, tiek fizinę, tiek emocinę: pasirinkite subalansuotą dietą, tinkamą poilsį, reguliarią mankštą, kasdien skirkite laiko žmonėms, kuriuos mylite, ir veiklai, kurią mėgstate. Mylėkite save – gyvenimas nesikartoja!

### 4.1. MITYBA

Žmonės dažnai klausia, ką jie turėtų valgyti sirgdami vėžiu. Nėra specialaus mitybos plano, kuris galėtų išgydyti vėžį, ir nėra specialių maisto produktų, kuriuos turėtumėte valgyti ar kurių turėtumėte vengti sirgdami vėžiu. Vėžys ir jo gydymas gali pareikalauti papildomų pastangų, todėl mityba gali tapti gerokai svarbesnė, negu buvo anksčiau.

Sergančioms krūties vėžiu moterims svarbios bendrosios mitybos rekomendacijos.

Kad jūsų mityba būtų gera, rekomenduojama:

- per dieną suvalgyti bent du vaisių patiekalus ir penkis patiekalus iš daržovių,

- per dieną suvalgyti bent keturis patiekalus iš grūdų, kruopų, duonos ar makaronų,
- sumažinti gyvulinių riebalų ir druskos kiekį,
- kepimui naudoti alyvuogių aliejų,
- apriboti marinuotą, konservuotą, rūkytą maistą,
- apriboti alkoholio vartojimą.

### Geros mitybos privalumai:

- padeda greičiau susidoroti su nepageidaujama gydymo reiškiniais,
- padeda gyti žaizdoms ir pažeistiems audiniams; tai svarbu po operacijos, radioterapijos, chemoterapijos ir kitokio medikamentinio gydymo,
- padeda pagerinti jūsų imuninės sistemos – natūralios organizmo apsaugos – būklę, ir jūs geriau galite kovoti su infekcija,
- padeda jums išlaikyti tinkamą svorį ir geriau jaustis.

Jei esate susirūpinusi dėl savo mitybos, pasikalbėkite su savo gydytoju ar dietologu.

### 4.2. KAULŲ BŪKLĖ

Menopauzės metu, kai kiaušidės nebegamina estrogenų, mažėja kaulų tankis, gali išsivystyti osteoporozė.

Kadangi aromatazės inhibitoriai slopina estrogeno gamybą, juos vartojant gali padidėti osteoporozės ir kaulų lūžių rizika. Todėl tikslinga reguliariai tikrinti kaulų tankį. Apsaugoti kaulus jums gali padėti:

- gerai subalansuota dieta, kurioje yra pakankamas kalcio ir vitamino D kiekis,
- vitaminų ir mineralų papildai: rekomenduojama per dieną suvartoti nuo 1200 iki 1500 mg kalcio kartu su vitaminu D (nuo 400 iki 800 TV), kad organizmas lengviau įsisavintų kalcį,
- kojų stiprinimo pratimai (pavyzdžiui, vaikščiojimas) tris kartus per savaitę po 30 minučių padeda stiprinti kaulus,
- būtina mesti rūkyti, nevartoti alkoholio.

### 4.3. POILSIS IR ATSIPALIAIDAVIMAS

Svarbus geras miegas naktį, kad jūsų kūnas galėtų pailsėti ir atsigauti. Suaugusiems paprastai rekomenduojama 8 valandos miego. Jei miegas sutrikęs, jums gali padėti tokios priemonės:

- prieš miegą stenkitės atsipalaiduoti – skaitykite, žiūrėkite televizorių ar išsimaudykite po dušu;
- išmokite atsipalaiduoti ir medituoti, tai padės emociškai ir fiziškai pailsėti;
- vartokite magnio ir B grupės vitaminus, tai atpalaiduos nervų sistemą, sustiprins ją ir širdies raumenį.

### 4.4. MANKŠTA

Nepriklausomai nuo to, ar sergate, ar esate sveika, fizinis aktyvumas yra svarbus. Tačiau turite atsižvelgti į savo fizinį pajėgumą ir gydytojo rekomendacijas. Jūs galite nepajėgti sportuoti taip aktyviai kaip anksčiau, vietoj aktyvaus sporto galite, pavyzdžiui, kasdien pasivaikščioti.

Jei jaučiatės ypač pavargusi ir negalite sportuoti, tiesiog pasėdėkite, nes sėdėti naudingiau nei gulėti.



#### 4.5. EMOCINĖ SVEIKATA

Ne tik kūnui, bet ir dvasiai reikia paramos. Raskite laiko tokiai veiklai, kuri teikia jums malonumo ir padeda suprasti ir valdyti savo emocijas.

Galima imtis įvairios veiklos:

- skaityti, vedžioti šunį, žaisti su vaikais ir vaikaičiais,
- bendrauti su draugais ir šeima, ypač su tais, kurie pozityviai nusiteikę,
- dalyvauti sergančių krūties vėžiu paramos grupės veikloje (toliau pateiksime duomenis); daugelis sergančių krūties vėžiu moterų mano, kad bendravimas su kitomis moterimis, susidūrusiomis su tokia pat problema, gali padėti susidoroti ir joms su panašiais sunkumais,
- rašyti dienoraštį. Pats rašymas gydo, be to, pasiskaičiusi praėjusių savaitių įrašus, galėsite įvertinti, ar emocinis gyvenimas gerėja,
- stengtis galvoti, ką galite nuveikti, o ne grimzti į nevilį.

Taip pat rekomenduojama vengti tokių nesveikų kovos su stresu būdų kaip rūkymas ir alkoholio vartojimas. Venkite stresinių situacijų.

#### 4.6. BAIMĖ IR NERIMAS

Išgyvenant stresą dažnai patiriama baimė, nerimas ir depresija. Sergantys vėžiu žmonės – ne išimtis.

Sužinojus vėžio diagnozę, baimę ir nerimą gali sukelti:

- netikrumas dėl ateities,
- tyrimai ir tyrimų rezultatai, procedūros, injekcijos ar chemoterapija,
- santykių įtampa,
- darbo ar gebėjimo dirbti netekimas,
- skausmas,
- priklausomybė nuo kitų, įtakos kitiems netekimas,
- kitų reakcija, sužinojus diagnozę,
- finansiniai sunkumai,
- kūno pokyčiai,
- vėžio atkryčiai ar metastazės,
- mirtis.

Baimė ir nerimas gali pasireikšti labai įvairiai:

- dažnu nerimu,
- irzlumu,
- pykčiu,
- sunkumu susikaupti, sutrikusia atmintimi,
- panika,
- sunkumu atsipalaiduoti, sutrikusiu miegu.

Nerimas gali trukti trumpai (ūmus) arba tęstis ilgai (lėtinis). Nerimas yra įprasta ir dažna būklė, sergant krūties vėžiu. Tačiau nerimas ir baimė, trunkantys ilgiau kaip dvi savaites, trikdo jūsų gyvenimą, jums gali prireikti gydymo.

#### 4.7. SEKSUALUMAS IR KŪNO ĮVAIZDIS

Sergančios krūties vėžiu moterys patiria visas komplikacijas, susijusias su seksualumu ir kūno įvaizdžiu, kaip ir sergantieji kitais piktybiniais navikais. Krūties chirurgija, radioterapija, hormonų terapija ir chemoterapija dažnai daro didelę įtaką moters savęs ir savo patrauklumo vertinimui.

- jausmas, kad dėl operacijos ar chemoterapijos esi mažiau patraukli,
- po operacijos ar radioterapijos krūtys tampa minkštos arba jų visai nėra,
- dėl blogos savijautos, nuovargio ar nerimo arba dėl chemoterapijos sumažėja lytinis potraukis,
- dėl hormonų terapijos ar chemoterapijos makštis tampa sausa.

Ir jums, ir gydytojui gali būti nepatogu, tačiau būtina pasikalbėti apie seksualines problemas. Dažnai tokias problemas galima išspręsti. Jūsų gydytojas gali paklausti apie jūsų lytinį aktyvumą prieš susergant vėžiu, apie tai, kaip vėžys pakeitė jūsų seksualinį aktyvumą, taip pat apie tarpusavio santykius. Svarbu išsiaiškinti, kas yra „normalu“, ir jūsų gydytojas gali padėti jums, paaiškinti, kokios reakcijos į gydymą yra įprastos, užtikrinti, kad ir kitos moterys susiduria su tokiomis pačiomis problemomis.

Toliau pateikiami patarimai, kurie gali padėti sumažinti lytinio gyvenimo sunkumus.

Net jei sunku, pabandykite bendrauti su partneriu. Jei seksas jums, kaip porai, yra svarbus, turite pasistengti atgaivinti seksualinius ryšius. Seksualumas tai ne vien tik lytiniai santykiai. Partneriams gali prireikti iš naujo sukurti intymumą bei sustiprinti bendravimą. Svarbiausias lyties organas – mūsų smegenys.

Jei makštis per sausa, jums gali prireikti lubrikanto (makštį drėkinančios priemonės), pagaminto vandens pagrindu. Jei norėtumėte daugiau sužinoti apie makštį drėkinančias priemones ir tepalus, pasikalbėkite su savo ginekologu.

Jūs ir (arba) jūsų partneris galite prašyti kvalifikuotų specialistų patarimo kartu ir atskirai; šie specialistai – tai santykių konsultantai, seksologai, psichologai, psichiatrai ir kiti konsultantai.

Bendravimas, informacija ir kantrybė – štai svarbiausi dalykai, padedantys susidoroti su krūties vėžio fiziniu ir psichologiniu poveikiu seksualumui. Atminkite, kad seksualinis patrauklumas ir kūno įvaizdis – svarbūs ne tik miegamajame.

# 5

## Buitinė, finansinė ir emocinė parama

Dėl krūties vėžio jūsų šeimoje gali atsirasti finansinių ir emocinių įtampų. Kad ir kokios aplinkybės būtų, svarbu atminti, kad jūs neturėtumėte kovoti viena.

### 5.1. BUITINĖ PARAMA

Gali būti, kad buityje negalėsite daryti daugelio dalykų, kuriuos darėte anksčiau, ypač dirbti fiziškai sunkius darbus, todėl siūlome:

- keiskite nusistovėjusią tvarką ir įprastinę elgseną,
- nebijokite prašyti draugų ir šeimos narių pagalbos,
- leiskite jums padėti keliaujant, gaminant valgius ir atliekant kitus namų ruošos darbus,
- organizuokite prekių pristatymą į namus,
- gaminkite paprastesnį maistą, tai užims mažiau laiko.

Kai šie darbai tampa per daug sunkūs, galite kreiptis į vietos ligoninės ar savivaldos socialinius darbuotojus.

### 5.2. FINANSINĖ PARAMA

Jei jums reikia patarimo finansiniais klausimais ar paramos, galite kreiptis į vietos ligoninės ar savivaldos socialinius darbuotojus.

### 5.3. EMOCINĖ PARAMA

Emocinę paramą gali suteikti:

- vėžiu sergančių pacientų paramos grupės ir bendrijos,
- socialiniai darbuotojai.

Labai naudinga psichologo parama, nes ji suteikia jums galimybę būti visiškai atvirai. Psichologas taip pat gali objektyviau pažūrėti į kai kurias problemas, su kuriomis jūs susiduriate, ir padėti jums priimti sprendimus, kurių kitomis aplinkybėmis jūs net nesvarstytumėte.

Daugelyje organizacijų, besirūpinančių onkologiniais pacientais, ir gydymo centrų yra paramos sergančiosioms krūties vėžiu grupės. Šios grupės suteikia galimybę susitikti su kitomis moterimis, sergančiomis tokia pat liga, ir pasidalyti patirtimi. Jos gali suteikti informacijos, praktinių patarimų, kaip kovoti su liga, patarimų gyvenimo ir kitais rūpimais klausimais.

Daugiau informacijos apie Lietuvoje esančias paslaugas ir paramos organizacijas pateiksime toliau.



# 6

## Papildomi gydymo būdai

Papildomas gydymas apima labai įvairius gydymo būdus ir procedūras. Paprastai jūsų onkologas neskiria jums tokio gydymo. Tačiau kai kurie žmonės naudoja papildomą gydymą greta tradicinių gydymo metodų, tikėdami, kad jie pagerins jų būklę ir gyvenimo kokybę. Papildomas gydymas jokių būdų nepakeičia jums paskirto įprasto gydymo. Be savo gydytojo žinios ir pritarimo jūs neturėtumėte nutraukti įprastinio gydymo ir imtis vien papildomo. Šiuo metu daugelis papildomų gydymo metodų intensyviai tyrinėjami ir kol kas jų veiksmingumas mokslškai neįrodytas. Kartais kai kuris papildomas gydymas gali trukdyti tradiciniam gydymo būdai. Todėl, kaip derinti papildomą ir įprastą gydymą, turite apsvaistyti su jus gydančiu gydytoju. Toliau aptarsime kai kuriuos papildomo gydymo metodus.

### 6.1. AROMATERAPIJA

**Aromaterapija** – tai eterinių aliejų naudojimas siekiant sumažinti įvairius negalavimus ir padėti atsipalaiduoti. Aromaterapijos metu naudojami įvairūs paciento emocijas veikiančios kvapai.

Eterinius aliejus galima naudoti dviem būdais – absorbcijos ir inhaliacijos. Dažnai naudojamos vonios, masažai, kompresai, aliejų degikliai ir garintuvai.

Dažniausiai naudojami levandų, mėtų, peletrūnų, čiobrelių ir kvapiųjų šalavijų eteriniai aliejai. Teigiama, kad šie augalai gali sumažinti nerimą, stresą, depresiją, galvos ir raumenų skausmus, pykinimą, nemigą, menopauzės simptomus, įveikti virškinimo problemas ir pagerinti apetitą.

### 6.2. NATŪROPATIJA

**Natūropatija** – holistinis požiūris į mediciną, kuris remiasi tikėjimu, kad organizmas gali išgydyti save pats. Naudojami įvairūs natūralūs gydymo metodai, kaip dieta, vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų vartojimas, masažai. Šis metodas tinkamas tik nesant ligos atkryčio, jis gali mažinti nuovargį, gerinti virškinimą, gydyti vidurių užkietėjimą, depresiją, menopauzės simptomus ir galvos skausmą.



### 6.3. FITOTERAPIJA - HOMEOPATINIAI VAISTAI?

**Fitoterapija** – augalų naudojimas gydymo tikslais. Fitoterapinius vaistus galima gaminti iš augalų žiedų, sėklų, lapų, žievės ir šaknų. Jų esti įvairių formų – tabletės, kapsulės, tepalai, arbata, tvarsčiai ir vonios.

Fitoterapiniai vaistai veikia panašiu būdu kaip ir daugelis vaistų: natūraliai augaluose esančios cheminės medžiagos patenka į kraują ir veikia organizmo biologinį aktyvumą. Todėl, kaip vaistiniai preparatai, fitopreparatai gali sukelti rimtų šalutinių reiškinių. Jūsų gydytojas turėtų žinoti, ką jūs vartojate.

Fitoterapiniai preparatai naudojami beveik visoms ligoms gydyti. Tačiau dažniausiai jie tinka peršalimui ir gripui, virškinimo problemoms, menopauzės simptomams, stresui, nerimui ir galvos skausmui gydyti.

### 6.4 RELAKSACIJA

Relaksacija gali padėti užmigti, atsikratyti prislėgtos nuotaikos, sumažinti pykinimą ar skausmą, suteikti jums daugiau jėgų. Yra du relaksacijos būdai. Pirmasis, gerai visiems žinomas, tai pasivaikščiojimas, malonūs pokalbiai, televizorius, mėgstami naminiai gyvūnėliai ir t. t. Antrasis – gilioji relaksacija. Tai įgūdis, kurio reikia išmokti. Yra daug būdų, kaip pasiekti giliają relaksaciją. Kai kurie būdai reikalauja gilaus kvėpavimo, todėl prieš atlikdami šiuos pratimus pasitarkite su savo gydytoju.

#### Antinksčiai

Antinksčiai yra 2, po vieną virš kiekvieno inksto. Jie gamina hormonus, tarp jų ir estrogenus.

#### Aromatazė

Fermentas, būtinas, kad androgenai virstų estrogenais.

#### Aromatazės inhibitorius

Medžiaga, blokuojanti fermento aromatazės veikimą.

#### Chemoterapija

Piktybinių navikų gydymas vaistais nuo vėžio.

#### Fermentai

Specialios baltyminės medžiagos, būtinos organizmo ląstelėse biocheminėms reakcijoms vykti.

#### Hormonų terapija

Krūties vėžio gydymas vaistais, slopinančias estrogenų sintezę arba blokuojančiais estrogenų susijungimą su ER..

#### Hormonai

Belatakių liaukų gaminamos ir išskiriamos į kraują biologiškai aktyvios medžiagos, reguliuojančios kitų liaukų veikimą, medžiagų apykaitą, kitus labai svarbius organizme vykstančius procesus.

#### Priklausomas nuo hormonų vėžys

Vėžio ląstelės, kurių augimui reikia hormonų poveikio.

#### Naviko pašalinimas

Piktybinio naviko ir aplink jį esančių sveikųjų audinių pašalinimas chirurginiu būdu.

#### Limfa

Skaidrus skystis, audiniuose užpildantis tarpus tarp ląstelių, cirkuliuojantis limfagyslėmis. Joje yra ląstelių, padedančių organizmui kovoti su infekcija.

**Limfmazgiai**

Maži pupelės formos organai, kuriuose gaminamos ir kaupiamos kovojančios su infekcija ląstelės; jų yra pažastyse, kakle ir daugelyje kitų organizmo vietų.

**Mastektomija**

Visos krūties chirurginis pašalinimas.

**Menopauzė**

Mėnesinių pabaiga (paprastai tarp 45 ir 55 metų amžiaus).

**Metastazė**

Naujas vėžio židiny, susidaręs vėžio ląstelėms iš pirminio naviko kraujo ar limfos keliu nukeliavus į kitus kūno organus.

**Estrogenai**

Kiaušidžių gaminami moters lytiniai hormonai, nedideli jų kiekiai yra ir vyrų organizme.

**Estrogenų receptoriai**

vėžio ląstelės paviršiuje esantis baltymas (spyna), kuris susijungia su estrogenais (raktas). Šis susijungimas stimuliuoja vėžio augimą. Vėžio ląstelės, kurių paviršiuje yra estrogenų receptorių, vadinamos ląstelėmis su teigiamais estrogenų receptoriais; vėžio ląstelės, kurių paviršiuje nėra estrogenų receptorių, vadinamos ląstelėmis su neigiamais estrogenų receptoriais.

**Kiaušidės**

Pora moteriškųjų lytinių organų, kuriuose gaminamos kiaušialąstės ir moters lytiniai hormonai (tokie kaip estrogenai).

**Postmenopauzinis laikas**

Po menopauzės, kai mėnesinės pasibaigė.

**Premenopauzinis laikas**

Kai mėnesinės vis dar tęsiasi.

**Radioterapija**

Piktybinių navikų gydymas panaudojant jonizuojančiuosius spindulius.

**Receptorius**

Ląstelėje esanti „spyna“; sergant vėžiu hormonai yra tarsi raktai, susijungę su receptoriumi, jie stimuliuoja augimo procesą.

**Atsakas**

Terminas, vartojamas apibūdinti, kaip gydymas veikia naviką.

**Stadijų nustatymas**

Vėžio išplitimo nustatymas; nustatomi tokie veiksniai kaip naviko dydis, limfmazgių pažeidimas, tolimųjų metastazių buvimas.

**Chirurgija**

Gydymas chirurginės operacijos būdu, panaudojant chirurginius instrumentus.

**Tamoksifenas**

Geriamas, estrogenų veikimą į krūties vėžio vystymąsi blokuojantis vaistas, naudojamas krūties vėžiui gydyti.

**Toksiškumas**

Specifinis žalingas organizmui poveikis, siejamas su gydymu.

**Navikas**

Vėžio ląstelių sanauka.

**Naviko savybės**

Naviko dydis, ar jo hormonų receptoriai teigiami ir kt.

VšĮ „Rožinio kaspino draugija“  
Direktorė Erika Umbrasaitė  
A. Šabaniausko g. 18, LT-08431 Vilnius  
Mob. 8 686 86985 (Erika Umbrasaitė)  
El. paštas: info@rozinskaspinas.lt,  
e.umbrasait@gmail.com  
gintare.kyburyte@gmail.com

VU Onkologijos instituto Vėžio informacijos centras  
Santariškių g. 1, LT-2021 Vilnius  
(8 5) 278 68 02  
El. paštas: vic@oc.lt

Motery, sergančių krūties ligomis, bendrija „Viktorija“  
Pirmininkė Genovaitė Umiežienė  
Tel. (8 651) 69431  
El. paštas gen.umieziene@gmail.com

Kauno apskrities moterų sveikatos draugija „Alma“  
Pirmininkė Regina Malžinskienė  
Tel. (8 37) 43 86 02  
Mob. tel. (8 652) 6 84 38  
El. paštas kol@mail.balt.net



Klaipėdos apskrities moterų, sergančių  
onkologinėmis ligomis, draugija „Zunda“  
Pirmininkė Aldona Kerpytė  
Mob. tel. (8 612) 7 47 16  
El. paštas kerpyte@kretvb.lt

Panevėžio moterų, sergančių krūties ligomis,  
bendrija „Atgaja“  
Pirmininkė Irena Sabaliauskienė  
Tel. (8 45) 58 29 71  
Mob. tel. (8 686) 1 58 25  
El. paštas laivai@one.lt

Šiaulių m. moterų krūtų patologijos asociacija „Salvia“  
Pirmininkė Virginija Tamulienė  
Tel. (8 41) 45 40 96

Lietuvos invalidų draugijos Biržų skyriaus sergančiųjų  
onkologinėmis ligomis klubas „Stenkimės nugalėti ligas“  
Pirmininkė Renė Žvirgždienė  
Tel. (8 611) 8 78 49



Series of horizontal dotted lines for notes.



A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.