

Patarimai sergantiesiems onkologine liga



Informacija pacientams



oi VILNIAUS UNIVERSITETO
ONKOLOGIJOS INSTITUTAS

Patarimai sergantiesiems onkologine liga

Vilnius • 2010

ĮVADAS

Diagnozuota onkologinė liga kiekvienam žmogui tarsi praneša, kad prasidės pokyčiai, susiję su jo sveikata ir gyvenimu. Pasireiškiantiems ligos simptomams nepriklausomai dėl kokios priežasties ir kiek jų atsiranda būtina skirti tinkamą dėmesį. Paprastai simptomus pavyksta palengvinti įvairiais mediciniais ir paramediciniais gydymo būdais arba jų deriniais. Šioje patarimų knygelėje aptarsime, kokius ligos simptomus ar gydymo šaltinius poveikius dažniausiai patiria sergantieji onkologine liga, kaip ir kuriomis priemonėmis reikėtų juos gydyti. Suprantama, knygelė neatstos pacientą gydančio gydytojo patarimų, rekomendacijų ir paskyrimų. Ji padės susiorientuoti savo jutimuose, palengvins pokalbius su gydančiu gydytoju.

NUOVARGIS

Tai dažniausiai pasireiškiantis simptomas, kartais labiausiai varginantis ir keliantis rimčiausias problemas sergantiesiems onkologine liga.

Nuovargis atsiranda dėl gydymo, ligos progresavimo arba dėl kitų simptomų, kaip antai: pasunkėjęs kvėpavimas, anemija ar skausmas.

Kai kurių pacientų nuovargis yra lengvas ir smarkiai nesutrikdo jų kasdieninės veiklos. Kitiems išsekimo jausmas visiškai sutrikdo gyvenimą.

Dėl nuovargio žmogui sunku atlikti kasdienes užduotis. Jam trūksta energijos, jaučiamas silpnumas, galvos svaigimas, sunku susikaupti, atsiranda miego sutrikimai, žmogus tampa užmaršus, dirglus, irzlus, verksmingas. Nuovargio gydymas priklauso nuo jo sukėlusios priežasties. Todėl būtina pasakykite gydytojui ir slaugytojui, kaip jaučiatės.

Pirmiausia reikėtų susidaryti dienvakšę. Ji padėtų tausoti energiją svarbiausiems dalykams. Priimkite pagalbą iš aplinkinių, elementariai pakęskite aplinką namuose – jūų pačių patogumui.

Moksliniai tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas bei veikla padidina energijos kiekį. Tačiau nemanękite, kad privalote sportuoti ar dirbti, jei neturite tam jėgų. Nebijokite sakyti NE. Pasitarkite su fizioterapeutu ar kitu specialistu. Jie pasiūlys paprastų pratimų ir kitų būdų, kaip įveikti nuovargį.

MIEGO SUTRIKIMAI

Daugumai sergančiųjų vienu ar kitu metu atsiranda miego sutrikimų. Šiuos sutrikimus gali sukelti nerimas, baimė dėl ateities arba miego ritmo pasikeitimai. Kartais normalų miego ritmą sutrikdo gydymas. Kai kuriems dėl triukšmo būna sunku miegoti ligoninėje. Skausmas taip pat trukdo miegoti – čia padeda gydytojo skirti nuskausminamieji.

Kiti simptomai: pykinimas ar vėmimas, kvėpavimo sutrikimai, kosulys arba viduriavimas, taip pat veikia miego trukmę ir kokybę.

Jeigu nuolat jaučiatės pavargę ir mieguisti dieną, naktį jums tikriausiai bus sunku užmigti. Jeigu sergate depresija, jums taip pat gali būti sunku užmigti arba gali kankinti ankstyvas pabudimas (rytinė nemiga) – nubunda ma 3–4 val. ryto ir neužmiegame.

Patarimai

Naudinga pasikalbėti apie savo rūpesčius ir nerimą. Pasikonsultuokite su psichologu, kalbėkitės apie tai su šeimos nariais.

Jei įmanoma, venkite miegoti po pietų ar vakare. Pamėginkite apsiriboti vienu miego epizodu dienos metu ir pažiūrėkite, ar tai padeda.

Mėginkite dienos metu užsiimti įvairesne veikla, jei įstengiate, truputį pasimankštinkite.

Laikykitės tam tikros tvarkos, eikite miegoti tuo pačiu metu. Miegamajame turi būti tylu ir patogiu. Kartais tenka pašalinti iš miegamojo net laikrodį. Išgerkite šiltos arbatos su pienu prieš eidami miegoti. Išsimaudykite šiltoje vonioje su keliais lašais levandų ar pelargonijų aliejaus ir/ar pašlakstykite kelis lašus šių aliejų ant pagalvės – tai padeda atsipalaiduoti.

Jei anksti nubundate ir nebegalite užmigti, nusiraminkite, atsipalaiduokite ir dėl to nesijaudinkite. Užuoat kankinęsi lovoje, pamėginkite klausytis muzikos, žiūrėkite TV, skaitykite knygą. Kai pasijusite pavargę, vėl grįžkite į lovą.

Jūų kūnas ilsisi, kai ramiai gulite, netgi tada, kai nemiegate.

Nors jums gali atrodyti, kad nemiegojote visą naktį, tikriausiai keletą valandų nusunūdote. Vyresnio amžiaus žmonėms bei tiems, kurie dienos metu mažai juda, reikia mažiau miego.

Steroidai, vartojami vakare, paprastai sutrikdo miegą. Patariama, jei gydytojas nenurodė kitaip, steroidus gerti pirmoje dienos pusėje. Psichostimuliatoriai, būtent: kofeinas ir nikotinas, taip pat trukdo užmigti. Kartais trumpas migdomųjų tablečių kursas gražina normalų miego ir būdravimo režimą bei padeda ištvirti ypač sunkių ligos periodą. Jei kankina skausmai, gydytojas jums skirs skausmą malšinančių vaistų.

Apetito nebuvimas

Daugeliui pacientų sutrinka apetitas, kai kuriuos pykina. Šiuos simptomus sukelia liga ar jos gydymas, ypač chemoterapija bei spindulinė terapija. Kartais pykina vien nuo maisto vaizdo ar kvapo, o nerimas dėl ligos dar pablogina situaciją.

Paprastas maistas, patiekiamas dažnai ir po nedaug, yra kur kas naudingesnis už įmantrius, didelėmis porcijomis patiekiamus patiekalus.

Papildomos kalorijos kartais padeda išlaikyti svorį stabilų, tai svarbu, nes, jį praradus, būna sunku susigrąžinti.

Jei krinta svoris, gydytojas paskiria steroidų, kitų vaistų, kai antai: megestolio apetitui pagerinti.

Daugumai žmonių svoris normalizuojasi baigus gydymą, tačiau kai kada svorio kritimas būna ženklus ir kelia nerimą. Kad geriau jaustumėtės, nusipirkite mažesnio dydžio drabužių.

Ypač sunkiais periodais reikėtų vartoti didelio kaloringumo gėrimus, kaip antai: Nutridrink, Ensure ir kt. Valgyti kietą maistą galėsite vėliau, kai geriau pasijusite. Pasitarus su dietologu, galima naudoti įvairius maisto papildus.

Pacientai, sergantys išplitusia liga, dažnai jaučia didelį silpnumą ir jų organizmas neįstengia gerai pasisavinti maisto. Tokioje situacijoje valgykite tai, kas jums patinka, ir negalvokite apie „sveiką“ maistą.

Pykinimas

Tiek pats navikas, tiek jo gydymas gali sukelti pykinimą ir vėmimą. Tai ne tik nemalonu, bet ir tampa didžiulio streso priežastimi. Pykinimą sukelia:

- Radioterapija
- Chemoterapija
- Skausmas
- Skausmą malšinantys vaistai
- Vidurių užkietėjimas
- Hiperkalcemija (kai iš kaulų į kraują intensyviai skiriasi kalcis)
- Skrandžio gleivinės dirginimas
- Žarnų nepraeinamumas
- Infekcijos

Gydytojas nustatys, nuo ko jus pykina, ir parinks tinkamiausią gydymą.

Kai kurie sutrikimai (skausmas, hiperkalcemija, infekcijos, žarnų nepraeinamumas ir kt.) yra palengvinami arba išgydomi, pašalinus jų priežastį.

Jei pykinimas yra chemoterapijos ar radioterapijos šalutinis poveikis – paprastai skiriami antiemetikai (pykinimą malšinantys vaistai). Minėti vaistai skiriami tabletomis, injekcijomis. Dažnai šie vaistai geriau veikia vartojant reguliariai – kad pykinimas „negrįžtų“. Kartais neįmanoma visiškai nuslopinti pykinimo ir vėmimo, kurį sukelia chemoterapija, tačiau visada įmanoma jį sumažinti ir palengvinti.

Kai kurios alternatyviosios medicinos priemonės: relaksacija, homeopatija, akupunktūra, taip pat padeda sumažinti pykinimą ir vėmimą.

Patarimai:

- Jei įmanoma, kas nors kitas turėtų gaminti jums maistą.
- Valgykite, kai mažiau pykina.
- Riebūs, aromatingi, kepti maisto produktai pasunkina pykinimą.
- Valgykite šaltą, drungną maistą, jeigu nuo karšto maisto pykina.
- Gerkite daug skysčių. Gerkite lėtai, mažais gurkšneliais.
- Valgykite mažais kiekiais ir gerai sukramtykite maistą.
- Negerkite daug prieš valgį.
- Imbieras gali būti naudingas – pamėginkite imbierinius sausainius, alų su imbieru.

Rėmuo

Rėmuo – tai deginimo ar graužimo jausmas už krūtinkaulio, kurį sukelia rūgštus skrandžio turinys, patekęs į stemplę. Kartais rėmuo būna labai skausmingas. Jo priežastimi gali būti kai kurie vaistai, maistas, tamprūs, pilvą spaudžiantys drabužiai. Rėmuo gali suintensyvėti gulint.

Patarimai

- Venkite šokolado, alkoholio, mėtų, anyžiaus, gazuotų gėrimų, kramtomosios gumos, karamelinų saldainių.
- Nepersivalgykite.
- Rūbai turi būti laisvi ir nespausti pilvo.
- Negulėkite ant nugaros, ypač pavalgę.

Sutrikęs virškinimas

Dispepsija – virškinimo sutrikimas, jaučiamas kaip diskomfortas viršutinėje pilvo dalyje, atsirandantis pavalgjus.

Jos priežastys gali būti:

- mažas skrandžio tūris
- kai kurie vaistai (steroidai)
- skrandžio ir kitų virškinamojo trakto gleivinių dirginimas, sukeltas kai kurių gydymo metodų, kaip antai: chemoterapija ar spindulinė terapija
- sutrikusi skrandžio rūgšties sekrecija
- fizinio aktyvumo stoka
- nerimas
- per mažas suvalgomo ir išgeriamo maisto kiekis

Patarimai

Geriausias būdas palengvinti dispepsiją yra šalinti jos priežastį.

Jeigu jūsų skrandis mažas, venkite gerti valgio metu. Patartina valgyti dažnai nedidelėmis porcijomis, o ne 2 – 3 kartus per dieną po daug.

Skrandžio gleivinės dirginimą sumažina antacidai (skrandžio rūgštingumą mažinantys vaistai). Juos rekomenduos gydytojas. Vaistai, mažinantys skrandžio rūgštingumą, būtent – ranitidinas ar omeprazolis, sumažina virškinimo sutrikimus, atsiradusius dėl skrandžio rūgšties hipersekrecijos.

Jei žarnose kaupiasi dujos, padeda vaistai, mažinantys dujų susidarymą (simetikonas). Vartojant metoklopramidą, maistas greičiau pasišalina iš skrandžio.

Žagsulys

Žagsulys atsiranda dėl staigaus ir stipraus diafragmos susitraukimo, arba spazmo. (Diafragma – tai kvėpavimo raumuo, esantis po plaučiais.) Diafragmos susitraukimas yra refleksinis ir nuo žmogaus valios nepriklauso.

Lengvas žagsulys yra dažnas dalykas, tęsiasi kelias minutes ir jo gydyti nereikia. Tačiau jeigu žagsulys nuolat kartojasi ir tai trunka ilgiau negu 24 valandas, reikalingas gydymas.

Priežastys

- Stresas ir susijaudinimas.
- Išsipūtęs skrandis.
- Tam tikrų cheminių medžiagų koncentracijų pasikeitimas kraujyje.
- Kai kurie vaistai onkologinei ligai gydyti.
- Kai kurios būklės: padidėjus kepenims, jos dirgina diafragmą ir sukelia žagsulį.
- Kartais žmonėms žagsulys išsivysto dėl dirginimo smegenyse, kurio priežastis yra infekcija ar auglys.

Patarimai

Dažniausiai žagsulys praeina be gydymo. Kai kuriems žmonėms padeda liaudiški metodai:

- greitai nuryti porą šaukštelių granulioto cukraus
- suvalgyti sausos duonos kąsnį
- atsikąsti citrinos
- atsigerti vandens
- čiupti ledo ar citrinos gabaliuką
- sulaikyti kvėpavimą
- pritraukti kelius prie krūtinės

Jei žagsulys neišnyksta per 24 valandas ir vis kartojasi, turite apie tai pasakyti savo gydytojui, kuris išrašys tinkamą vaistą. Geriausias gydymas yra šalinti žagsulio priežastį.

Jeigu skrandis išsipūtęs:

- Gerkite mėtų arbatos ar gėrimo, kuris atpalaiduos skrandžio ir stemplės raumenis ir galėsite atsirūgdami pašalinti oro perteklių.

Vartokite vaistus, mažinančius rūgštingumą ir pilvo pūtimą. Metoklopramidą mažina pykinimą ir palengvina skrandžio išsituštinimą. Nereikėtų vartoti mėtų ir metoklopramido tuo pat metu, nes jų poveikis priešingas vieno kitam: kaip sakytą, mėtos atpalaiduoja skrandžio raumenis, o metoklopramidą skatina juos susitraukinti.

Baklofenas ar midazolamas atpalaiduoja raumenis.

Haloperidolis ar chlorpromazinas – raminamieji.

Gabapentinas veikia centrinę nervų sistemą.

Jei jums bus paskirtas gydymas nuo žagsulio, gydytojas paprastai po trijų dienų turėtų įvertinti, kaip jis veikia. Jei žagsulys nebus praėjęs, gali tekti didinti vaistų dozę ar išbandyti kitus vaistus.

BURNOS PROBLEMAS

Pati onkologinė liga ar jos gydymas gali sukelti burnos problemų: burnos sausumą, infekciją ar opas. Tai trukdo valgyti, gerti, taip pat ir kalbėti. Reguliari burnos priežiūra padeda išvengti ar palengvinti minėtas burnos problemas.

Patarimai:

- Valykite dantis kiekvieną rytą ir vakarą naudodami nedidelį švelnų šepetėlį ir dantų pastą su fluoru.
- Jeigu neskauda, švelniai nuvalykite šepetėliu ir liežuvį.
- Po valgio vandeniui ar bealkoholiui burnos skalavimo skysčiu praskalaukite burną. Galite tai daryti ir dažniau, kad burnos kvapas būtų gaivus. Burną galite skalauti ir pačių pasigamintu skysčiu: ištirpinkite arbatinį šaukštelį druskos 250 ml gėlo vandens.
- Prieš miegą išsiimkite (jeigu turite) dantų protezus. Juos išvalykite dantų šepetėliu su dantų pasta ar specialia protezų pasta. Pamerkite juos nakčiai į tirpalą su chlorheksidinu. Gerai praskalaukite protezus prieš įsidėdami juos į burną.
- Jei gydytojas išrašė specialų skalaujamąjį skystį, naudokite jį reguliariai.
- Kasdien naudokite tarpdančių valymo siūlą.

Burnos sausumas

Kai kuriems žmonėms, sergantiems onkologine liga, burna džiūsta dėl sumažėjusio seilių kiekio ar kvėpuojant pro burną dėl dusulio. Spindulinė terapija, kurios metu švitinama galvos ir kaklo sritis, bei chemoterapija taip pat būna burnos sausumo priežastimi. Burnos sausumas kartais atsiranda dėl nerimo. Burnos sausumas yra nemalonus, dėl sausumo gali pasikeisti maisto skonis.

Reguliariai skalaujant burną palaikomas jos drėgnumas, tačiau venkite alkoholio turinčių skalavimo priemonių, nes jos dar labiau išsausina burnos gleivinę.

Norėdami palaikyti burnos drėgnumą, visą dieną gerkite mažais gurkšneliais vandenį ar gėrimus be cukraus. Burnos drėgmė geriau išsilaikys, jei gleivinę patepsite nedideliu kiekiu augalinio aliejaus, ypač nakčiai.

Lūpų drėgnumą palaikysite ištepdami jas vazelinu ar lūpų balzamu. Yra ir dirbtinių seilių preparatų: gelių, purškiklių, pastilių. Juos išrašys gydytojas.

Kai kurie mitybos patarimai, esant burnos sausumui:

- Valgydami visada užsigerkite vandeniu.
- Naudokite maistui įvairius padažus.
- Venkite šokolado ir miltinių patiekalų (jie limpa prie burnos ertmės sienelių).
- Becukrės kramtomosios gumos kramtymas stimuliuoja seilių susidarymą.
- Valgykite daug skysčių turinčius maisto produktus, kaip antai: drebučius, daržovių ir maisto tyres, minkštus putėsius.
- Čiulpkite šviežio nesaldinto ananaso šerdies gabalėlius – tai palai-kys jūsų burnos ertmę gaivią ir drėgną.
- Venkite sauso maisto.
- Jeigu dėl spindulinio gydymo jums sutriko seilių gamyba, vadinasi, padidėjo dantų gedimo rizika, todėl svarbu tinkamai prižiūrėti dan-tis. Reguliariai lankykitės pas dantų gydytoją.

Skonio pokyčiai

Jums gali atrodyti, kad pasikeitė jūsų valgomo maisto skonis ir kitaip jaučiate maisto tekstūrą. Pavyzdžiui, pradeda visiškai nepatikti kai kurie maisto produktai arba atrodo, kad visi jie vienodo skonio. Kartais po chemoterapijos burnoje atsiranda metalo skonis. Kai kada maistas atrodo visai beskonis.

Patarimai:

- Valgykite tą maistą, kuris patinka, ir atsisakykite to, kuris neskanus. Tačiau paragaukite jo vėl po kelių savaičių, nes maisto skonis jums gali vėl pasikeisti.
- Maistui pagardinti naudokite prieskoninius augalus, kaip antai: rozmarinus, bazilikus ir mėtas.
- Pabandykite marinuoti mėsą vaisių sultyse arba vyne, taip pat naudokite stipraus skonio, saldžiarūgščius padažus.
- Šalti mėsos patiekalai gali būti gardesni su marinuotais agurkėliais ar raugintais kopūstais.
- Aštraus skonio produktai, švieži vaisiai, vaisių sultys ar saldainiai (pastilės) turi gaivinamąjį poveikį.
- Jei nebeskani kava ir arbata, pamėginkite žaliąją arbatą, arbatą su citrina arba šaltus gazuotus gėrimus.
- Kai kuriems žmonėms šaltas maistas tampa priimtinesnio skonio nei karštas.
- Žuvį, vištieną ir kiaušinių patiekalus valgykite su padažais

Skausminga burna ir ryklė

Jei nevisaverčiai maitinatės, sumažėjęs jūsų imunitetas, turite burnos gleivinės ar ryklės infekciją, chemoterapijai naudojami vaistai, spindulinė burnos srities terapija gali sukelti burnos gleivinės ir ryklės skausmus ar opas.

Tada gydytojas jums paskirs antiseptinių ir skausmą malšinančių burnos skalavimo skysčių ar apsauginį burnos gelį, kuris sumažina opų keliamą diskomfortą.

Jei geriate antibiotikus ar steroidus, burnoje gali atsirasti grybelinė infekcija (pienligė). Dėl to gleivinės pasidengia baltu apnašu, tampa nemalona valgyti. Šiai problemai išspręsti gydytojas paskiria gydymą.

Patarimai, kai burnos gleivinė išopėja:

- Rūpinkitės burnos higiena.
- Jei nuo dantų pastos „graužia“ burną, naudokite skalavimo skystį.
- Jei naudojate dantų protezus, laikinai jų atsisakykite, kad jie nespaustų dantenu. Tačiau, jei švitinama apatinio žandikaulio srityje, jums gali patarti neišimti protezų tam, kad nepakistų dantenu forma.

- Venkite alkoholinių gėrimų, tabako, prieskonių, česnako, svogūno, acto ir kt., nes jie dirgina pažeistą burną.
- Palaikykite burnos gleivinės drėgnumą valgydami daug skysčių turintį maistą. Valgykite maistą su padažais, kad galėtumėte lengviau jį praryti.
- Venkite skrebučių ir traškučių, kurie gali pažeisti skaudančias vietas.
- Išgerkite bent vieną litrą skysčių per dieną: arbatos, vandens, silpnos kavos, gaiviųjų gėrimų, sulčių.
- Bandykite gerti pro šiaudelį.
- Šalti gėrimai ir maistas gali raminti skaudančią burną. Įdėkite ledo gabaliukų į gėrimus ir valgykite ledus.
- Šiltos vaistažolių arbatos gali būti malonesnės nei rūgštūs gėrimai.

VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS

Vidurių užkietėjimą gali sukelti chemoterapija, vaistai nuo pykinimo, labai padidėjęs kalcio kiekis kraujyje arba žarnų nepraeinamumas. Kai jaučiatės blogai, sutrinka jūsų dienos režimas. Mažiau valgote, mažesnis fizinis aktyvumas. Daugeliui pacientų, vartojančių vidutinio stiprumo arba stipresnius nuskausminamuosius vaistus, reikia vartoti laisvinamuosius vaistus, kuriuos paskirs gydytojas.

Gydytojas turi atlikti tyrimus, reikalingus išsiaiškinti tikrąją vidurių užkietėjimo priežastį.

Pasakykite gydytojui, jei vidurių užkietėjimas tęsiasi 3 ar 4 dienas – jis paskirs laisvinamųjų vaistų.

Patarimai:

- Vartokite rupią duoną, košes, sausius pusryčius, ruduosius ryžius, makaronus, šviežius vaisius ir daržoves su odele. Galima gaminti pieno kokteilius su šviežiomis daržovėmis ir vaisiais, riešutais, daigintais kviečiais.
- Vartokite figų, abrikosų, džiovintų slyvų sirupą, slyvų sultis.
- Veiksmingas toks mišinys: džiovintos slyvos – 100g, džiovinti abrikosai – 100g, figos – 100g. Vaisius gerai nuplaukite, sumalkite mėsmale, įdėkite 100g medaus ir 5–7g senos lapų. Viską gerai išmaišykite,

sudėkite mišinį į švarų indą ir laikykite šaldytuve. Valgomąjį šaukštą mišinio praskieskite 0,5 stiklinės vandens ir gerkite prieš miegą.

- Per dieną išgerkite apie 2 litrus skysčių (išgerta juodoji, žalioji arbata bei kava neįtraukiama į skysčių balansą). Tinka kefyras, pasukos, jogurtas.
- Švelnūs pratimai padės judėti žarnų turiniui. Kasdien po 10–20 min. atlikite pilvo masažą (atsibudę, bet neišlipę iš lovos). Jei galite, kasdien bent po 30 min. judėkite.
- Jei vidurių užkietėjimą sukėlė medikamentai (skausmą malšinantys ar nuo pykinimo), nemažinkite šių medikamentų dozių. Pasisakykite gydytojui ar slaugytojui apie vidurių užkietėjimą, jie paskirs laisvinamųjų vaistų arba (jei jau vartojate) padidins dozes.
- Linų sėmenys gali palengvinti vidurių užkietėjimą ir suminkštinti išmatas. Galima kasdien vartoti vieną arbatinį šaukštelį arba desertinį šaukštą sėmenų užgeriant stikline vandens. Sėmenų patartina dėti į visus patiekalus.
- Jei navikas yra stemplėje ar žarnose, pasitarkite su gydytoju dėl skaidulų ar sėmenų vartojimo.
- Svarbu įprasti tuštintis tuo pačiu laiku.

VIDURIAVIMAS

Viduriavimas gali atsirasti dėl infekcijos arba dėl šalutinio onkologinės ligos gydymo poveikio, kaip antai: chemoterapija ar spindulinis gydymas švitinant dubens sritį. Viduriavimo priežastimi būna ir kai kurie medikamentai. Esant kai kurioms onkologinėms ligoms, maistas negali būti normaliai suvirškintas ir absorbuotas iš žarnyno. Kartais sunkus vidurių užkietėjimas supainiojamas su viduriavimu (kai žarnynas yra užkimštas sukietėjusių išmatų masių, skystos išmatos apteka jas ir atrodo, kad žmogus viduriuoja).

Patarimai:

- Kai viduriuojate, nevalgykite skaidulinio maisto: javainių, vaisių ir daržovių. Valgykite tik nuluptus, virtus vaisius bei daržoves.
- Venkite pieno ir pieno produktų (kol nustosite viduriuoti).

- Gerkite daug skysčių, nevartokite alkoholio ir kavos, gazuotų gėrimų, nes jie gali sukelti pilvo pūtimą ir skausmą.
- Valgykite mažais kiekiais, dažnai ir lengvą maistą: baltą žuvį, vištieną, kiaušinius, baltą duoną, makaronus, ryžius.
- Venkite riebaus ir aštraus maisto.
- Valgykite lėtai.
- Jei viduriuojate ilgiau negu 2 dienas, pasakykite gydytojui. Jis nustatys priežastį ir paskirs viduriavimą gydančių vaistų.
- Antibiotikai gali sumažinti normalių bakterijų žarnyne kiekį, todėl valgydami „gyvą“ jogurtą papildysite žarnyną normaliosiomis bakterijomis.
- Jei viduriavimas užsitęsęs, kelionė į parduotuvę ar kitur gali tapti sunki, sukelti nepatogumų ir nerimo. Kad geriau jaustumėtės, iš anksto susižinokite, kur yra tualetai tose vietose, kur einate.

ŠLAPINIMOSI PROBLEMAS

Kai navikas augdamas spaudžia šlapimo pūslę, pūslę įnervuojančius nervus (kryžkaulio srityje) ar šlapimo kanalą, atsiranda šlapinimosi problemų – gali išsivystyti šlapimo nelaikymas arba šlapimo susilaikymas.

Šlapinimosi sutrikimai atsiranda ir po kai kurių operacijų (šlapimo pūslės, prostatos, gimdos). Priežastimi būna sfinkterių, kurie kontroliuoja šlapimo ištekėjimą, arba dubens nervų pažeidimai. Dažniausiai šios problemos yra laikinos ir praeina po kelių savaičių ar mėnesių. Jei problema atsiranda po operacijos, specialūs pratimai, vadinami dubens dugno raumenų pratimais, padeda atkurti dubens dugno raumenų veiklą, kuri būtina normaliai šlapimo pūslės funkcijai. Po radikaliųjų prostatos pašalinimo operacijų kai kuriems pacientams atsiranda dalinio ar visiško šlapimo nelaikymo problema, kuri vėliau sumažėja (retai išlieka visam laikui). Kai kuriais atvejais reikalingas chirurginis gydymas.

Kai atliekama dubens organų radioterapija, apimanti šlapimo pūslės gleivinę, pacientą kurį laiką gali varginti padažnėjęs ir skausmingas šlapinimasis. Šiuos simptomus sustiprina šlapimo takų infekcija. Tokiais atvejais gydytojas paskiria antibiotikų. Tinka spanguolių ekstraktai. Spanguolėse yra medžiagų, veikiančių šlapimo takų infekciją. Spanguolių ekstraktų negalima vartoti, jei geriate varfarino tabletes (skystina

kraują, mažina krešėjimą), šie ekstraktai susilpnina varfarino poveikį. Būtina gerti daug vandens, kad šlapimas būtų skaidrus ir švelniai geltos spalvos.

Patarimai:

- Tonizuojantys gėrimai, būtent: arbata, kava, koka kola ir alkoholis, dirgina šlapimo pūslę ir gali sustiprinti varginančius simptomus.
- Bet kuri šlapimo pūslės chirurginė intervencija gali sudirginti šlapimo pūslę. Tuomet reikia riboti fizinį aktyvumą. Paprastai po 4–6 savaičių visi nemalonūs pojūčiai būna praėję, tada galima būti fiziškai aktyvesniems, laisviau judėti.
- Venkite vidurių užkietėjimo.
- Jei turite šlapinimosi problemų, prieš kur nors eidami, pirmiausia susižinokite, kur yra tualetai ir kaip juos rasti. Jei sunku atsikelti iš lovos ar ratukų, sunku vaikščioti – turėkite šalia basoną.

Šlapimo nelaikymas

Yra daug priemonių, esant šlapimo nelaikymui. Įvairūs įklotai gerai sugeria šlapimą, yra maži ir patogūs. Jie apsaugo nuo nemalonių atsitiktinumų. Yra ir vyriški įklotai, skirti surinkti šlapimą, varvantį iš varpos.

Negalinčiam vaikščioti ligonii susitvarkyti su šlapimo nelaikymu sunkiau – jums gali būti įstumtas šlapimo pūslės kateteris, pro kurį šlapimas nuolat ištekės į maišelį.

Kateteriai turi būti reguliariai keičiami (kartą per mėnesį ar dažniau). Dienos metu, jeigu jūs vaikštote, kateterio maišelį reikėtų pritvirtinti prie kojos ir paslėpti po drabužiais, jeigu gulite – vamzdelius ir maišelį pridenkite paklodėmis.

GELTA

Gelta atsiranda, kai auglys užspaudžia tulžies latakus. Per tulžies latakus tulžis nuteka iš kepenų ir tulžies pūslės į žarnyną.

Geltos požymiai

Odos ir sklerų (akių baltymų) pageltimas.

Odos niežėjimas.

Balkšvos išmatos.

Geltos gydymas

Jei geltą sukėlė infekcija, vartojami antibiotikai. Jei gelta atsirado dėl naviko, jį pašalinus arba apšvitinus sumažės spaudimas į tulžies takus. Kai kuriais atvejais gydytojai į tulžies lataką įstato stentą – vamzdelį, kuriuo galėtų nutekėti tulžis. Kartais stentai užsikemša ir todėl nefunkcionuoja. Pirmasis požymis, kad stentas nebeveikia, yra vėl atsinaujinusi gelta. Tokiu atveju stentą tenka pakeisti nauju. Kitas gydymo būdas yra chirurginis. Operacijos metu chirurgas sujungia tulžies pūslę ar tulžies lataką tiesiogiai su žarna.

Jei pavyksta atkurti tulžies nutekėjimą, geltos simptomai paprastai išnyksta. Kartais, deja, nėra galimybių to padaryti. Tokiu atveju simptomai tęsiasi. Odos niežėjimas dažnai būna pats nemaloniausias iš jų.

ODOS PROBLEMAS. NIEŽULYS

Niežėjimas yra dažnas simptomas. Kartais niežti visą kūną, o kartais tik vieną kurią vietą.

Niežėjimas atsiranda:

- Dėl odos sausumo
- Dėl cheminių medžiagų, kurias gamina navikas
- Dėl vaistų
- Dėl geltos
- Dėl inkstų problemų

Niežėjimą sunku kontroliuoti, tačiau yra nemažai niežulį slopinančių vaistų.

Vaistai veikiantys uždegimą: steroidai, cimetidinas, aspirinas.

Kraujospūdį mažinantis – propranololis.

Vaistai, veikiantys nervų sistemą: anestetikai, antidepresantai, antiepilepsiniai, raminamieji, kai kurie nuskausminamieji.

Vėmimą slopinantis vaistas – ondansetronas.

Antihistamininiai vaistai (geriami arba tepalai).

Jei niežulys susijęs su Hodžkino limfoma, taikant chemoterapiją, išnyksta ir niežulys.

Kaip prižiūrėti niežtinčią odą:

- Jei oda sausa, 2 kartus per dieną naudokite drėkinamuosius kremus. Kremą laikykite šaldytuve – jis bus šaltas ir labiau mažins niežėjimą.
- Saugokite savo odą nuo pažeidimų, kurie atsiranda kasantis. Trumpai kirpkite nagus ir jei niežti patrinkite tą vietą, bet ne draskykite.
- Venkite erzinančių medžiagų, būtent: skalbimo miltelių, kvapių muilų, dirginančių vonios muilų, produktų, turinčių lanolino.
- Dėvėkite lengvus natūralaus pluošto rūbus. Oras kambaryje turi būti vėsus ir ne pernelyg sausas. Venkite alkoholio ir karštų prieskoninių aštrių valgių bei gėrimų.
- Jei karštas ar šaltas vanduo sustiprina niežėjimą, prauskitės vasaros šilčiu ar vėsiu vandeniu.
- Užsiimkite veikla, kuri atitrauktų jūsų dėmesį nuo niežėjimo. Taip pat padeda psichoterapija ar relaksacijos pratimai.

Kartais akupunktūra ar TENS (*angl.* transcutaneous electrical nerve stimulation) sumažina niežėjimą. TENS tikslas – stimuliuoti nervus, einančius į smegenis, ir tokiu būdu blokuoti niežėjimo pojūtį.

PRAGULOS

Pragulos – tai odos, poodinių ir gilesnių audinių pažeidimas, kuris atsiranda dėl jų nuolatinio spaudimo sutrikus audinių kraujotakai bei mitybai. Ilgai gulint, pragulos dažniausiai atsiranda kryžkaulio, klubų, kulnų, alkūnių srityse. Ligos išsekintiems pacientams net drabužių ar patalynės spaudimas gali sukelti pragulas.

Kaip išvengti pragulų:

- Jei ilgą laiką gulite ar sėdite, nuolat keiskite kūno pozą, geriausia – kas pusę valandos.
- Pasirūpinkite specialiu čiužiniu ir spaudimą absorbuojančiomis pagalvėlėmis.
- Naudokite pagalves. Dėvėkite laisvus drabužius.

- Laiku pastebėkite paraudusias ar skausmingas odos vietas – tai gali būti pirmieji pragulų požymiai. Paraudusi ar skausminga vieta turi būti specialiai prižiūrima. Stenkitės kuo mažiau remtis tomis vietomis, kad jos nepatirtų spaudimo.
- Pasakykite savo gydytojui ar slaugytojui, jei manote, kad jums atsirado pragulų požymių. Jie pasirūpins, kad pažeistos vietos sugytų ir būtų apsaugotos nuo infekcijos.

KVĖPAVIMO SUTRIKIMAI

Dusulys (kitaip oro trūkumas, kvėpavimo nepakankamumas) ir kosulys labai vargina pacientą, išsekina jo jėgas. Šie simptomai gali būti susiję su plaučių ar kitų organų metastazėmis plaučiuose bei dėl to išsivysčiusios skysčio sankaupos pleuroje ar pačiuose plaučiuose, plaučių infekcijos, mažakraujystės. Dusulį gali sąlygoti ir buvusi krūtinės ląstos organų radioterapija.

Dusulys

Dusulio gydymas priklauso nuo jo sukėlusios priežasties. Chemoterapija, hormonų terapija ar spindulinė terapija sunaikina ar sumažina naviką ir metastazes plaučiuose ir palengvina simptomus.

Jeigu prasidėjus plaučių infekcijai dūstate dėl kvėpavimo takų spazmų, jų susiaurėjimo, gydytojas gali paskirti bronchus praplečiančių preparatų. Būklę pagerina plaučių infekcijos gydymas antibiotikais.

Skysčių susikaupimas pleuros ertmėje ar ertmėse yra dažnas reiškinys sergant išplitusia onkologine liga. Skystis neleidžia įkvepiant plaučiams iki galo išsipūsti, dėl to trūksta oro. Tuomet atliekama pleuros punkcija, t. y. specialia adata su švirkštu pradūrus krūtinės ląstos sieną patenkama į pleuros ertmę, švirkštu ištraukiamas ertmėje susikaupęs skystis. Šią procedūrą gydytojas atlieka vietinės nejautros sąlygomis. Kartais pašalinus skystį į pleuros ertmę suleidžiama antibiotikų ar chemoterapinių vaistų. Tai padeda pleuros lapeliams sulipti, dėl to skystis nebegali ten toliau kauptis. Ši procedūra vadinama pleurodeze.

Dusulys dėl mažakraujystės (anemijos)

Sergant onkologine liga gali išsivystyti mažakraujystė (anemija) – kraujyje trūksta raudonųjų kraujo kūnelių eritrocitų ir hemoglobino. Tuomet sutrinka audinių aprūpinimas deguonimi, žmogus priklausomai nuo mažakraujystės laipsnio jaučia didesnę ar mažesnę dusulį. Kai mažakraujystė dar nėra labai ryški, valgykite raudoną mėsą, raudonus vaisius ir daržoves (vyšnias, braškes, žemuoges, juoduosius serbentus, burokėlius). Jei anemija ryški ir labai vargina pacientą, tuomet tenka papildyti eritrocitų kiekį perpilant kraują.

Dusulys dėl spindulinės terapijos

Jei jums buvo švitinama krūtinės ląstos sritis, galite pradėti justti dusulį. Šis reiškinys atsiranda dėl jonizuojamųjų spindulių sukulto plaučių pažeidimo, kuris gydomas steroidais. Pavartojus paskirtą steroidų dozę keletą savaičių, vėliau jų dozė bus sumažinta, o dar vėliau, kai dusulys praeis, šių vaistų vartoti nebereikės.

Patarimai, padedantys palengvinti dusulį

- **Kūno padėtis.** Esant kvėpavimo nepakankamumui kai kuriems žmonėms patogiausia būna kvėpuoti sėdint, truputį palinkus į priekį su atremtomis alkūnėmis į kėdės atkalnę, stalą ar kelius. Kartais patogiau miegoti atsiremęs į keletą pagalvių arba fotelyje su atlošta nugarėle.
- **Emocijos.** Jausmas, kad dūstate, trūksta oro, gali išgąsdinti ir jus pradeda dažniau kvėpuoti. Kartais žmogų apima net panika, kad gali numirti, jei negalės įkvėpti. Nerimas ir panika sustiprina dusulį, todėl svarbu išmokti suvaldyti jaudulį ir neprarasti savikontrolės. Jei žmogus nebesugeba susivaldyti, skiriami nerimą mažinantys vaistai.
- **Atsipalaidavimas.** Gali padėti relaksacija – ramybės būseną, kurią žmogus patiria, kai po psichinio ar fizinio krūvio nelieka įtampos. Relaksacijos reikia mokytis. Relaksacija – tai ne paprastas sėdėjimas ar knygos skaitymas, TV žiūrėjimas, o koncentruota atsipalaidavimo forma, greitas ir gilus poilsis. Kaip ir bet kuriam kitam naujam įgūdžiui, taip ir čia reikalingos pratybos. Išmokstama nuraminti ir kontroliuoti savo kūną ir psichiką.
- **Deguonies terapija.** Kartais yra naudinga deguonies terapija. Ji taikoma prieš ir po fizinio krūvio arba nuolat, nes dusulį dažnai sukelia menkiausias fizinis krūvis. Deguonies terapija galima ir paciento namuose. Kai kuriems žmonėms oro srautas iš netoliese esančio ventiliatoriaus ar atidaryto lango padeda sumažinti dusulio jausmą.

- **Speciali kvėpavimo metodika** – yra speciali kvėpavimo metodika: oro iškvėpimas pro suspaustas lūpas ir pilvinis (diafragminis) kvėpavimas. Šios kvėpavimo metodikos palengvina kvėpavimą ir sumažina nerimą bei paniką. Fizioterapeutas ir paliatyviosios slaugos slaugytojas padės jums išmokti šių pratimų.

Oro iškvėpimas pro suspaustas lūpas

- Kvėpuojant tokiu būdu, sulėtinama iškvėpiamo oro srovė. Tai sumažina oro trūkumo jausmą, iškvėpiamas oras iš gilesnių kvėpavimo takų sluoksnių, tokiu būdu atsidaro kvėpavimo takai, darosi lengviau įkvėpti ir kiekvienas įkvėpimas tampa efektyvesnis:
- Įkvėpkite pro nosį, kaip jūs paprastai ir turėtumėte daryti.
- Iškvėpkite pro suspaustas lūpas per dvigubai ilgesnį laiką negu įkvepiate.
- Lėtai skaičiuokite įkvėpimo ir iškvėpimo metu.
- Iškvėpimo metu laikykite lūpas suspaustas išskyrus nedidelę skylutę per vidurį taip, tarsi švilptumėte. Iškvėpkite lėtai per šią angą.
- Pasitreniravus iš pradžių kokių 5 kartus per dieną, jūs įprasite ir pradėsite jaustis patogiai taip kvėpuodami. Naudokite šį metodą fizinio krūvio metu, pavyzdžiui, lipdami laiptais ar kai pajuntate įtampą ir jūsų kvėpavimo dažnis didėja.

Kvėpavimas pilvu (diafragminis kvėpavimas)

Diafragminis kvėpavimas leidžia įkvėpti giliau, panaudojant visą plaučių tūrį, taigi jūsų kvėpavimas tampa lėtesnis, gilesnis, efektyvesnis. Iš pradžių pacientams būna lengviau išmokti diafragminio kvėpavimo gulint, nors taip kvėpuoti galima ir sėdint. Darykite, kaip jums patogiau:

- Atsigulkite ant nugaros ir patogiai išsitieskite. Galite sulenkti kelius ar pasidėti po kojomis pagalvę, jei taip patogiau.
 - Vieną ranką uždėkite ant krūtinės, kitą ant pilvo.
 - Lėtai įkvėpkite taip, kad pilvas išsipūstų ir ant jo uždėta ranka pakiltų.
 - Lėtai iškvėpkite pro sučiauptas lūpas. Iškvėpdami pajusite, kaip pilvas palengva įdumba. Jūsų ranka, uždėta ant krūtinės, tuo tarpu turi beveik nejudėti.
- Geriausiai pavyksta pasitreniravus kelias dienas iš eilės.

KOSULYS

Kosulys yra naudingas, nes padeda valyti kvėpavimo takus, tačiau užsitęsęs kosulys labai vargina – trikdo miegą, poilsį, mitybą.

Padeda vandens garų ar druskų inhaliacijos. Jei kosite sausai bei dirgliai, gydytojas paskirs mikstūrą.

Kai kuriems žmonėms naudinga krūtinės fizioterapija, išvalanti kvėpavimo takus.

Jei atkosite žalių ar tamsiai geltonų skreplių (pūlių), gydytojas gali skirti antibiotikų.

Kartais pacientai atkosti skreplių su krauju. Kraujo gali būti nedaug arba gausiau. Kosulį su krauju dažniausiai sukelia plaučių, trachėjos, gerklų navikai, plaučių infekcijos, kai kurių vaistų vartojimas. Tyrimai leidžia nustatyti priežastis. Antibiotikais gydoma krūtinės infekcija, jei kraujo krešėjimas susilpnėjęs – skiriami vaistai, skatinantys kraujo krešėjimą (mažins kraujavimą). Kai priežastis yra plaučių navikai – reikalingas operacinis gydymas, radioterapija ar chemoterapija).

Būtinai praneškite gydytojui, jei pradodate kosėti su krauju ar šis simptomas sunkėja.

Atsiminkite

Trumpo veikimo morfinas puikiai malšina atkaklų dusulį ir sausą kosulį. Morfinas palengvina ir sulėtina kvėpavimą.

SKYSČIŲ SUSIKAUPIMAS

Sutinusios čiurnos ir kojos

Kai kurie pacientai pastebi, kad jų kojos ir čiurnos sutinusios. Pirmą priežastis yra. Sėdėdami pakelkite ir vis švelniai pajudinkite kojas. Kokius pratimus naudinga daryti parodys jūsų slaugytojas.

Gydytojas gali jums išrašyti šlapimą varančių tablečių, kurios pašalins skysčių perteklių. Kai kuriais atvejais naudingos specialios elastinės kojinės – pagerina kraujo apytaką kojose.

Jei patinimas yra tik vienoje kojoje ar čiurnoje ir jis skausmingas, oda virš jo paraudusi ir karšta, tai gali būti venų trombozės požymis. Krešėjimo

sutrikimai ir trombų susidarymas dažni sergantiesiems navikine liga, ypač prostatos, krūties, kiaušidžių ar kasos. Kai kurie priešnavikiniai vaistai taip pat didina trombų susidarymo tikimybę. Pasakykite savo gydytojui, jeigu įtariate galimą trombozę, nes gydymą reikia pradėti kuo greičiau.

Ascitas

Ilgiau sergant kai kurių formų navikais ar jam išplitus, pilvo ertmėje gali kauptis skystis. Tai vadinama ascitu. Dėl ascito pilvo apimtis didėja. Kai pilvo ertmėje susikaupia daug skysčio ir tai labai vargina pacientą, gydytojas specialia adata atlieka pilvo sienos punkciją (praduria pilvo sieną, įstumia į pilvo ertmę vamzdelį, per kurį nuleidžiamas skystis). Paprastai ši procedūra atliekama ligoninėje vietinėse neįturtose sąlygomis. Jei skystis vėl renkasi pilvo ertmėje- procedūra pakartojama.

Šlapimą varantys vaistai taip pat padeda sumažinti skysčio kaupimąsi.

Kai ligai progresuojant taikoma chemoterapija, sumažėja ir skysčio kaupimasis pilvo ertmėje.

Limfedema

Limfmazgiai yra natūralios kūno drenavimo sistemos dalis. Jei kai kurie limfmazgiai buvo pašalinti operacijos metu arba pažeisti radioterapijos, skysčiai gali kauptis audiniuose. Pavyzdžiui, dėl krūties auglio operaciniu būdu pašalinus krūtį ir pažasties limfmazgius, audinių skysčiai nebegali nutekėti iš rankos, ranka pradeda tinti. Tai gali būti didelio diskomforto priežastimi, ypač jei tinimas intensyvus. Lygiai taip pat skysčiai gali kauptis kojoje, pašalinus kirkšnies limfmazgius.

Skysčius iš patinusios galūnės galima išmasažuoti naudojant manulinio limfos drenažo techniką. Limfos drenažinį masažą gali atlikti tik specialiai apmokytas žmogus. Būtina susipažinti su profilaktinėmis limfedemos priemonėmis, išmokti atlikti gydomąją mankštą, savimasažą. Patariama galūnę laikyti pakelta, nemiegoti ant šono, kuriame yra pooperaciniai randai, nematuoti toje rankoje kraujospūdžio, neimti kraujo iš pažeistos rankos, nepervargti dirbant fizinį darbą, nenešti nesveikąja ranka didelio svorio. Atliekant gydomąją mankštą reikėtų vengti judesių didelių amplitudžių, atliekant masažą būtina apimti visą galūnę. Specialiai tam sukurtos elastinės rankovės ir kojinės taip pat gali sumažinti skysčio kaupimąsi audiniuose.

PRAKAITAVIMAS

Prakaitavimas – tai organizmo funkcija palaikyti normaliai kūno temperatūrai. Tačiau kai kurių pacientų prakaitavimas padidėjęs. Sakysim, sutrikęs prakaitavimas naktimis būna intensyvus ir trukdo miegoti. Esama įvairių priežasčių, dėl kurių padidėja prakaitavimas.

Prakaitavimas gali būti pačios ligos, pvz., limfomos, simptomas. Gali gydymo metu keistis hormonų pusiausvyrą, ir dėl to atsiranda padidėjęs prakaitavimas. Gydytojas, išsiaiškinęs prakaitavimo priežastį, skirs gydymą.

Patarimai:

- Naudokite lengvai pakeičiamas paklodes, kurias būtų lengva nuimti ir pakloti.
- Laikykite kambarius vėsius ir gerai juos vėdinkite.
- Venkite dalykų, kurie skatina prakaitavimą (alkoholio, aštraus ar karšto maisto).
- Naudokite lengvas antklodes.
- Paklokite didelį rankšluostį po savimi ant paklodės. Jis sugers daug prakaito ir bus lengvai pašalinamas – tai lengviau negu keisti visą patalynę.
- Naktinio prakaitavimo priežastys nėra iki galo surastos. Jei jūsų naktinis prakaitavimas susijęs su menopauze ar hormoniniais pokitimais, yra specialių priemonių, kaip sumažinti karščio pylimus ir prakaitavimą.

EMOCINIAI SUTRIKIMAI. NERIMAS

Nerimas yra viena iš dažniausių reakcijų susirgus. Pradedama kamuoti klausimai: „Kaip aš išgyvensiu?“, „Kas bus?“, „Ar aš pasveiksiu?“, „Ar gydymas padės“?

Nerimastingos mintys gali kankinti visą laiką arba retkarčiais. Jų intensyvumas ir sunkumas reiškiasi fiziniais simptomais: dažnas kvėpavimas, drebulys, įtempti raumenys, oro trūkumas, galvos svaigimas, širdies permušimai, prakaitavimas, burnos sausumas, pykinimas, viduriavimas,

skausmas ir spaudimas krūtinėje, karšnio jausmas gerklėje, „skruzdėlyčių bėgiojimas“, karščio pylimas.

Kaip įveikti nerimą

Labai didelį nerimą kontroliuoti pačiam sunku, žmogus gali patirti vadinamąją „panikos ataką“. Relaksacijos pratimai turėtų padėti vėl atgauti situacijos kontrolę. Susikaupkite, keletą kartų giliai įkvėpkite ir susitelkite ties tuo, kas vyksta šiuo momentu, o ne kas gali atsitikti. Nustatykite prioritetus. Išmokite nepersistengti. Liaukitės dirbti, jeigu esate pavargę. Rūpinkitės savimi.

Gydytojas nustatys, ar simptomus sukelia nerimas, ir išrašys nerimą mažinančių vaistų, skirs psichoterapeuto konsultaciją.

Nerimas ir depresija – emocinis skausmas gali pasunkinti kai kuriuos simptomus, sakysim, dusulį, todėl labai naudinga išsikalbėti apie savo nerimą ir baimes su artimais žmonėmis. Sergant onkologine liga visai natūralu jausti tam tikras stiprias emocijas, būtent: nerimą ir depresiją. Nerimą gali kelti gydymas ar mintys, kaip pajėgsite susidoroti su kasdieninėmis namų ar finansinėmis problemomis. Neužsisklęskite savyje – kalbėkitės apie tai su artimaisiais. Jei negalite atvirai kalbėtis su savo partneriu (tikriausiai dėl to, kad su liga susiję dalykai jus abu labai liūdina), pasakykite apie tai savo gydytojui – jis pasiūlys psichologo konsultacijas.

Giminės ir draugai turėtų pasitarti su gydytojais ir slaugytojais ir sužinoti daugiau apie gydymo savitumus, stengtis būti šalia, kalbėtis ir suprasti sergančiojo savijautą. Trumpi, reguliarūs draugų ar giminių apsilankymai teiks jums nusiramimą. Aiškiai žinokite, dėl ko verta gyventi. Atsakykite sau, kas suteikia jūsų gyvenimui prasmę.

Įdomi knyga, savo minčių užrašymas dienoraštyje – kompensuoja gero draugo buvimą šalia. Kai jis ateis, jūs turėsite apie ką diskutuoti, suteiksite galimybę artimiesiems sužinoti, ko jums labiausiai reikia.

Nepamirškite žiūrėti įdomių TV laidų, klausytis muzikos, užsiimti savo įprastiniais pomėgiais. Pabandykite skirti laiko mankštai ar sportui. Tai ne tik naudinga organizmui, bet ir padeda sumažinti psichologinę įtampą.

Depresija

Sergant depresija būna sunku susikaupti ir užmigti. Dėl depresijos taip pat galite jaustis nuvargę ar mieguisti. Kalbėkite apie savo bėdas ir kiti galės jums pagelbėti. Praktinė pagalba namuose, finansiniai patarimai, jei negalite dirbti, arba tiesiog išklausymas turėtų sumažinti nerimą ir palengvinti depresiją.

Fiziniai simptomai, kuriais pasireiškia nerimas ir depresija, gali atsirasti praėjus kelioms dienoms ar savaitėms po to, kai nustatoma onkologinės ligos diagnozė. Tačiau jeigu tie simptomai reiškiasi ilgiau negu 3–4 sav., būtina skirti vaistus ar psichoterapeutų pagalbą.

SKAUSMAS

Visą nervų sistemą sudaro centrinė nervų sistema – tai galvos ir nugaros smegenys ir periferinė nervų sistema – iš galvos ir nugaros smegenų išeinantys periferiniai nervai, išraizgantys visą kūną. Galvos smegenys yra kūno kontrolės centras. Jos iš nervų gautą informaciją naudoja veiksams bei reakcijoms koordinuoti.

Kai periferinis nervas paveikiamas karščio, šalčio, lietimo ar garsinės vibracijos, jis siunčia signalą į smegenis ir jūs jaučiate atitinkamą jutimą. Ir priešingai – atsakas, signalai iš smegenų periferiniais nervais siunčiami į bet kurią kūno dalį.

Ūminis skausmas

Ūminis skausmas prasideda staiga, kai kuri nors kūno dalis pažeidžiama: nudeginama, įpjauama, sumušama ir pan. Šis skausmas žmogui naudingas, nes atkreipia dėmesį į pažeidimą. Tai padeda greičiau išgyti.

Pavyzdžiui, jei patempėte raiščius, skausmas sustabdo jus nuo vaikščiojimo.

Ūminis skausmas gali atsirasti ir dėl šalutinių onkologinės ligos gydymo poveikių, kaip antai: burnos gleivinė pasidaro skausminga dėl taikomos chemoterapijos. Užbaigus gydymą burna sugyja, skausmas praeina.

Lėtinis skausmas

Lėtinis skausmas tęsiasi ilgą laiką ir gali tapti nuolatinis. Poilsis paprastai nepalengvina situacijos. Lėtinis skausmas yra atskira liga, kurią būtina gydyti.

Fizinis skausmas

Fizinis skausmas atsiranda dėl įvairių priežasčių:

1. Dėl vis didėjančio naviko spaudimo į aplinkinius audinius ar nervus
2. Dėl navikinio proceso infekcijos ir audinių uždegimo
3. Dėl chirurgijos ar radioterapijos šalutinių poveikių
4. Dėl metastazių įvairiose kūno srityse, ypač kauluose.

Kartais skauda kūno vietą, esančią toli nuo naviko, nors metastazių ten ir nėra. Šio tipo skausmas vadinamas refrakteriniu skausmu. Jei kilo naujas skausmo protrūkis, dažniausiai imama nerimauti, kad liga atsinaujino. Tačiau skausmo priežastis nebūtinai yra ši.

Emocijos ir skausmas

Neigiamos emocijos: baimė, nerimas, pyktis, pagieža, depresija, netikėta bloga žinia ar kitoks stresas skausmo pojūtį padidina. Stresą gali sukelti, o tuo metu sustiprėja skausmas, ir socialinės problemos: draugų atitolimas, darbo netekimas.

Daugelio ligų (astmos, širdies ligų, skrandžio opaligės) simptomai sustiprėja (suaktyvėja), kai nuotaika prislėgta. Visais šiais atvejais, taip pat sergant onkologinėmis ligomis, svarbu gydyti ne tik fizines, bet ir emocines skausmo priežastis.

Skausmo apibūdinimas

Skausmą kuo išsamiau turite apibūdinti gydytojui ir slaugytojui. Reikėtų atsakyti į klausimus:

- Kur skauda? Ar skauda vienoje vietoje ar keliose? Ar skausmas prasideda vienoje vietoje ir palaipsniui plinta dienos laikotarpiu?
- Koks skausmo pobūdis?
- Ar esate patyrę prieš tai panašų skausmą?
- Ar skausmas panašus į kada nors buvusį, kaip antai: danties skausmą ar mėšlungį.
- Ar skausmas paviršiuje ar giliai viduje?
- Kiek skausmas nemalonus? Mėginkite palyginti šį skausmą su prieš tai buvusiu: galvos skausmu, nugaros skausmu, sportine trauma ar gydymo sukeltu skausmu.
- Ar skausmas silpnas, vidutinis, stiprus ar labai stiprus? Kaip įvertinsite skalėje nuo 0 iki 10 balų, kur 0 – visai nėra skausmo, o 10 balų – nepakeliamas, didžiausias, koją galima įsivaizduoti.
- Kas skausmą palengvina ar sustiprina? Ar jaučiatės geriau stovėdami, sėdėdami ar atsigulę? Ar palengvėja nuo šilumos ar nuo šalčio? Ar padeda nuskausminamieji vaistai: paracetamolis, aspirinas? Ar vaistai panaikina skausmą ar tik sumažina? Kuriam laikui? Ar užsimirštate skaitydami, klausydami muzikos, žiūrėdami TV ir kt.
- Ar skauda visą laiką? Ar skausmas atsiranda ir stiprėja? Ar jaučiate skausmą ramiai sėdėdami? Ar skausmas stiprėja, jei judate? Ar jis stipresnis naktį? Ar skausmas neleidžia užmigti? Ar skausmas pažadina iš miego?

- Kaip skausmas veikia jūsų dienos režimą? Ar skausmas atitraukia nuo skaitymo, ar pažadina iš miego? Ar skausmas sustabdo einant trumpas ar ilgas distancijas?

Nemanykite, kad įkyrėsite pasakodami apie savo skausmą. Pasakokite kuo daugiau detalių.

Skausmo dienoraštis

Tai skausmo dokumento pildymas. Įrašykite, kaip stipriai skaudėjo dienos laikotarpiu. Tai bus naudinga informacija, kalbant apie skausmą su gydytoju ar slaugytoju ir gydant jūsų skausmą

Savaitės diena		pirmadienis			antradienis			trečiadienis			ketvirtadienis			penktadienis			šeštadienis			sekmadienis		
valanda		8	14	20																		
skausmas	neskauda																					
	silpnas																					
	vidutinis																					
	stiprus																					

Nuskausminamieji vaistai

Yra daug vaistų, gydančių įvairaus tipo ir intensyvumo skausmą. Tai vadinamieji analgetikai. Gydytojas parinks jums tinkamas vaistų kombinacijas arba kitus gydymo metodus.

Kai kuriuos pacientus vargina lėtinis skausmas, kai skausmas tęsiasi ilgą laiką ir gali būti nuolatinis. Šiems pacientams nuskausminamuosius rekomenduojama vartoti reguliariai, nes skausmo lengviau išvengti ir jį kontroliuoti, kol netapo stiprus. Nekentėkite skausmo. Kai skausmas tampa stiprus, atsiranda baimė, nerimas, miego sutrikimai – tai apsunkina jūsų gydymą.

Nuskausminamųjų vartojimo būdai

- Jei tik galite, vaistus vartokite per burną. Tai geriamos tabletės, kapsulės, lašai.
- Jei sutrinka rijimas, vargina vėmimas ar yra virškinimo sutrikimų, gali būti skiriamos žvakutės (įstumiamos į tiesiąją žarną) arba klijuojamas vaistų pleistras ant odos.
- Kai negalite vaistų vartoti per burną, kai yra aštrūs, nepastovaus intensyvumo skausmai, vaistai gali būti skiriami į veną, raumenis, poodj.
- Gydant lėtinius skausmus, kad nuskausminamieji nuolat cirkuliuotų kraujyje ir malšintų skausmą, naudojamos specialios priemonės – ilgalaikės infuzijos (pompos) arba „drugelio“ tipo poodinės adatos.

- Tam tikrais lėtinio skausmo atvejais gali būti taikomas kasdienybėje vadinamas invazinis skausmo gydymo būdas, kai skausmui malšinti atliekamos įvairios sudėtingos invazinės procedūros. Pavyzdžiui, siekiant užblokuoti skausmo jutimo perdavimą, suardomos giliai organizme esančių tam tikrų nervų skaidulos, t. y. atliekama neulolizė. Arba siekiant nuolatinio nuskausminimo gali būti punktuojamas stuburo smegenų kanalas, į jį įstumiamas siauras kateteris, pro kurio kūno išorėje paliktą galą tam tikrais laiko tarpais sušvirkščiami nuskausminamieji vaistai. Šias procedūras Skausmo klinikoje atlieka specialiai parengti gydytojai anesteziologai.

Nuskausminamųjų laikymas

Nuskausminamuosius labai svarbu tinkamai laikyti. Vaistus laikykite jų įpakavimuose, vaikams nepasiekiamose vietose. Jei nerimaujate, kad užmiršite juos laiku pavartoti – nustatykite kompiuterio ar mobiliojo telefono signalą. Atėjus laikui gerti vaistus, šie aparatai signalizuos. Tinkamai vaistus vartoti padeda ir dienos pildymas.

Skausmo kontrolės pakopos

Skausmui malšinti nuskausminamieji vaistai ar jų kombinacijos taikomos atsižvelgiant į skausmo stiprumą. Tarptautinė ekspertų grupė skausmo gydymo schemas pagal jų nuskausminamąjį efektą suskirstė į 3 pakopas. Tai vadinamieji „skausmo gydymo laiptai“:

Pirma skausmo gydymo laiptų pakopa – skausmas dar silpnas, skiriami nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo (NVNU)/neopioidiniai analgetikai ir (arba) adjuvantai (priešepileptiniai vaistai, raumenų relaksantai).

Antra skausmo gydymo laiptų pakopa – skausmas vidutinio stiprumo, gydymas paprastai papildomas silpniau veikiančiais opioidiniais analgetikais arba mažomis stiprių opioidinių analgetikų dozėmis.

Trečia skausmo gydymo laiptų pakopa – skausmas stiprus, skiriami stiprūs opioidiniai analgetikai arba didinamos jų dozės.

Šių laiptų esmė, jei paciento skausmo nenumalšina vienos gydymo pakopos vaistai, tai gydytojas gali paskirti vaistus iš kitos pakopos, nebemėgindamas tos pačios pakopos kitų vaistų. Pavyzdžiui, jei vartojate neopioidinį analgetiką paracetamolį, bet vis tiek skausmas vargina ar net stiprėja, gydytojas gali skirti silpnuosius opioidus. Jei skausmas yra nekontroliuojamas arba labai sustiprėja, gydytojas išrašys vaistus, vartojamus gydyti stipriam skausmui.

Kartu su nuskausminamaisiais gali būti vartojami vaistai, kurie taip pat padeda kontroliuoti skausmą, kaip antai: bifosfanatai ir steroidai.

Neopioidiniai analgetikai

Nuskausminamieji, būtent: paracetamolis, aspirinas ir ibuprofenas, dažnai efektyvūs kontroliuojant silpną skausmą. Aspirinas ir ibuprofenas mažina uždegimą, o kartu ir skausmą, bet gali sukelti virškinimo sutrikimų ir kraujuojančių skrandžio gleivinės pažeidimų. Todėl aspirino ar ibuprofeno negalima vartoti nevalgius ar su alkoholiu.

Visada vartokite paskirtą dozę. Nevartokite maksimalių dozių. Pasitikslinkite dozes prieš vartodami su savo gydytoju, slaugytoju ar vaistininku. Jie įvertins ir sąveiką su kitais vaistais, kuriuos vartojate dėl kitų priežasčių, arba juos pakeis. Taip pat turite gydytojui pasakyti ir apie kitus vartojamus vaistus, sudėtyje turinčius aspirino ar ibuprofeno.

Silpnieji opioidiniai analgetikai

Vidutinis skausmas gydomas mažomis kodeino ar tramadolio dozėmis. Vaisto sudėtyje kodeinas dažnai būna kartu su paracetamoliu, kaip antai – Ultracod. Šiuos vaistus turi paskirti gydytojas ir nurodyti maksimalias dienos dozes.

Šalutiniai poveikiai

Visi opioidiniai analgetikai sukelia vidurių užkietėjimą, todėl gydytojas paprastai paskiria ir laisvinamųjų vaistų. Vartojant opioidinius analgetikus dažnai sustiprėja mieguistumas, kuris praeina po kelių dienų.

Stiprieji opioidai

Iš stipriųjų opioidų dažniausiai vartojami morfinas, fentanilis ir metadonas.

Gydytojui svarbiausia nustatyti jums efektyviausią dozę. Dviem žmonėms, sergantiems ta pačia, tos pačios stadijos liga gali reikėti skirtingų to paties vaisto dozių. Paprastai pradedama nuo mažiausių dozių, kurios palaipsniui didinamos, kol skausmas numalšinamas geriausiai. Dozė gali būti keičiama, gydymas gali būti papildytas kitais nuskausminamaisiais.

Šalutiniai poveikiai

Stipriųjų opioidų vartojimo dozei sureguliuoti reikia keleto dienų. Stiprieji opioidiniai analgetikai veikia žmones įvairiai.

Vartodami opioidinius nuskausminamuosius, galite jaustis pavargę, mieguisti. Papasakokite gydytojui, kaip vaistai jus veikia.

Būtinai informuokite gydytoją, jei vairuojate ar turite dirbti su mechanizmais. Nevairuokite, jei jaučiatės apsnūdę ar jūsų reakcijos sulėtėjusios.

Visi opioidiniai analgetikai sukelia panašius šalutinius poveikius. Svarbiausi yra vidurių užkietėjimas ir pykinimas. Šalutiniai poveikiai gali būti sumažinami kitais vaistais. Vartojant stipriuosius analgetikus,

dažnai užkietėja viduriai, todėl turite kartu vartoti ir laisvinamuosius vaistus.

Kai kuriuos pacientus, pradėjus vartoti nuskausminamuosius, pykina, todėl vaistai nuo pykinimo (antiemetikai) paprastai skiriami vartoti mažiau siai savaitę, pradėjus gydymą. Jei pradedate vartoti stipriuosius nuskausminamuosius, su gydytoju aptarkite laisvinamųjų ir antiemetikų vartojimą.

Vartojant opioidinius analgetikus, sausėja burna. Šis pojūtis nemalonus. Jis ne taip jaučiamas vis išgeriant nedidelį skysčio kiekį. Kramtymas stimuliuoja seilių liaukų veiklą – patariama nuolat kramtyti kramtomąją gumą.

Jei stipriųjų nuskausminamųjų dozė per didelė, tai gali sukelti retą gilų kvėpavimą ir sumažinti kraujospūdį – pacientas jaučiasi nusilpęs ir apsvaigęs. Jei taip jaučiatės, būtinai pasakykite gydytojui.

Morfinas

Morfinas – dažniausiai vartojamas opioidinis analgetikas. Skausmą gydyti taikomos:

- Ilgo veikimo tabletės (Doltard, Vendal)
- Trumpo veikimo 1% morfino tirpalas injekcijoms į raumenis ar po oda (Morphini hydrochloridi)

Trumpai veikiantis morfinas dažniausiai leidžiamas kas keturias ar šešias valandas, tačiau gali būti leidžiamas ir dažniau priklausomai nuo skausmo stiprumo. Kai nustatoma efektyvi dozė, morfinas gali būti skiriamas tabletėmis.

Morfino šalutiniai poveikiai tokie patys kaip stipriųjų opioidų. Šis vaistas saugus, esant virškinamojo trakto uždegimams, jis nedirgina skrandžio, neapkrauna inkstų funkcijos.

Fentanilis

Fentanilis yra opioidinis analgetikas, gaminamas ampulėmis, tirpstančiomis tabletėmis ir transderminių pleistų formos.

Fentanilio pleistrai atrodo kaip ir įprasti vandeniu nepralaidūs pleistrai. Dozę nustatys gydytojas, nes pleistrai yra įvairaus stiprumo. Jie priklijuojami ant odos viršutinėje kūno dalyje, ten, kur neskauda, nėra plaukų, žaizdų. Jei oda plaukuota, plaukus reikia nukirpti žirkklėmis (skusti negalima, siekiant nesudirginti odos). Rekomenduojamos standartinės klijavimo vietos: žastai, krūtinė, po mentimis. Oda turi būti visiškai sausa. Vaistas išlėto per odą rezorbuojasi į organizmo vidų. Veiksmingas poveikis pasireiškia per 24 valandas po pirmojo pleistro užklėjimo. Pleistrai keičiami kas tris paras (žymėkite savo dienyne, kad nepamirštumėte). Naujas pleistras

kljuojamas kitoje vietoje. Vėl toje pačioje vietoje pleistrą galima klijuoti tik po septynių dienų. Su užklijuotu pleistru galite trumpai maudytis vonioje, po dušu ar plaukioti. Retkarčiais gali tekti transderminį pleistrą pritvirtinti papildomomis priemonėmis.

Šiluma greitina fentanilio rezorbciją per odą. Todėl, jei jums pakilo kūno temperatūra, būtinai nedelsdami praneškite gydytojui ar slaugytojui, nes dėl padidėjusios kūno temperatūros per odą gali prasiskverbti per daug vaisto. Reikia saugotis, kad ant odos esantis pleistras nebūtų tiesiogiai veikiamas karščio. Būti saulėje leidžiama, tačiau karštą dieną pleistrą būtina pridengti drabužiais.

Transderminį pleistrą draudžiama dalyti į kelias dalis, karpyti.

Fentanilis rečiau sukelia pykinimą, vidurių užkietėjimą, palyginti su kitais opioidiniais vaistais. Klijavimo vietoje pleistrai gali sukelti lengvą niežulį.

Poliežuvinės fentanilio tabletės

Skiriama skausmo proveržiams slopinti. Tabletės turi būti dedamos tiesiai po liežuvio, ties žemiausia liežuvio dalimi. Poliežuvinės tabletės neturi būti praryjamos – jos turi visiškai ištirpti po liežuvio jų nekramtant ir nečiulpiant. Negalima nieko valgyti ir gerti tol, kol neištirps tabletė.

Jei džiūna burna, galima vartoti vandenį tam, kad prieš vartojant tabletę būtų sudrėkinta burnos gleivinė.

Metadonas

Metadonas yra geriamoji mikstūra, pasižyminti panašiu kaip morfino poveikiu, naudojama stipriam skausmui numalšinti.

Nuolat vartojamas metadonas gali kumuliuotis, todėl pavartojus 3–5 paras jūsų gydytojui dozė gali tekti mažinti ir intervalus tarp dozių didinti.

Faktai apie nuskausminamuosius vaistus

1. Svarbu tik pajutus skausmą kuo greičiau pradėti vartoti nuskausminamuosius vaistus. Jie apsaugos jus nuo nepakeliamo skausmo ir efektyviai veiks visą gydymo laikotarpį. Nereikia nuskausminamųjų vaistų vartojimo atidėti vėlesniam laikotarpiui, kol skausmas taps nepakeliamas. Vaistus pradėkite vartoti kai tik pajusite skausmą, nesibijodami, kad dozės reikės vis didinti ar kad vaistai vėliau nebeturės reikiamo poveikio. Individualiais atvejais vartojamos vaistų dozės išlieka tos pačios.
2. Naudokite nuskausminamuosius reguliariai, kaip paskirta. Nelaukite pasikartojančio skausmo, nes išgerta vaistų dozė nepradės iš karto veikti ir jūs bereikalingai kęsite skausmą.

3. Morfino vartojimas nereiškia ligos progresavimo. Šis nuskausminamasis vaistas yra plačiai naudojamas. Jo dozės reguliuojamos atsižvelgiant į skausmo stiprumą ir dažnumą. Tai, kad pradėjote vartoti morfiną, nereiškia, jog turėsite jį vartoti nuolat. Jei skausmas susilpnės – jums bus skiriami silpnesni opioidai ir nebeskiriamas morfinas.
4. Nuskausminamieji medikamentai vartojami kartu su kitais vaistais: priešuždegiminiais, antidepresantais, priešepileptiniais, raumenis atpalaiduojančiais. Šie vaistai kompleksiskai kontroliuos jūsų skausmą.
5. Labai mažai tikėtina, kad jūs įgysite priklausomybę nuo nuskausminamųjų vaistų. Priprasti prie nuskausminamųjų, kai vaistai vartojami fiziniam skausmui mažinti neįmanoma. Paskirta nuskausminamųjų vaistų dozė tinkamai parenkama, ir jei skausmas stiprėja, ji didinama arba išlieka stabili.
6. Kaip ilgai vartojamas morfinas? Morfiną ir kitus nuskausminamuosius vaistus galima vartoti taip ilgai, kiek reikia skausmui malšinti.
7. Kokia morfino dozė yra skiriama? Kokią morfino dozę skirti, numato gydytojas individualiai kiekvienam pacientui ir tinkamiausia jo dozė yra ta, kuri numalšina skausmą.
8. Kokia maksimali vartojama dozė? Stipriesiems opioidams maksimalios dozės nenustatomos. Tačiau staigiai didinti jų dozės yra pavojinga. Niekada nedidinkite vaistų dozių nepasitarę su gydytoju.

PRIEŠNAVIKINIS GYDYMAS

Naviko sukeltam skausmui mažinti gali būti efektyvus pačios onkologinės ligos gydymas, kaip antai:

- chirurginis,
- radioterapija,
- chemoterapija.
- hormonų terapija.

Vaistų vartojimo dienynas

Jei vartojate keletą skirtingų vaistų, bus naudinga nusibraižyti lentelę, kurioje būtų pažymėta:

- Vaisto pavadinimas
- Kam jis skirtas
- Vaisto dozės
- Kuriuo paros metu jį vartoti

Gydytojas ar slaugytojas gali jums padėti sudaryti tokią lentelę arba ją paruošti. Tokioje lentelėje turėtų būti vieta, skirta pažymėti, kad jau suvartojote vaistą.

Eil. nr.	vaisto pavadinimas	Kam skirtas	Dozės	P	A	T	K	P	Š	S
				R+						
				P-						
				V						

Jei pamiršote išgerti vaistus arba jums sunku juos išgerti kelis kartus per dieną, paklauskite gydytojo, ar negalima vaistą pakeisti panašiu, tačiau mažiau kartų per dieną geriamu vaistu.

Simptomų dienynas

Simptomų dienynas gali būti labai naudingas jūsų gydytojui. Pagal jį galima spręsti, kaip sekasi kontroliuoti skausmą ir kitus simptomus. Pagal šio dienyno duomenis gydytojas galės nuspręsti, kada reikia keisti jūsų vaistų dozes.

Simptomams gydyti gali būti naudojami papildomi (netradiciniai) gydymo metodai – tiek vieni, tiek kartu su medikamentais. Tai yra:

1. Psichologiniai metodai:

- Meditacija
- Vizualizacija
- Relaksacija
- Hipnoterapija
- Muzikos terapija
- Meno terapija
- Šokių terapija

Meditacija

Meditacijos tikslas yra nuraminti mintis ir suteikti ramybės pojūtį. Pameginkite medituoti tiesiog ramiai sėdėdami ir jausdami, kaip kvėpuojate. Kai tik pajuntate nerimastingas mintis, tiesiog galvokite apie savo kvėpavimą ir tikrąją to momento aplinką. Jei nenorite fiksuoti dėmesio į savo kvėpavimą, pasidėkite kokį nors daiktą priešais save ir sutelkite dėmesį į jį. Iš pradžių tai sunku ir gali atrodyti, kad jaučiatės blogiau, supratę, kokia įtampa yra jūsų mintyse. Tačiau praktikuodami šią metodiką pajusite, kad darosi lengviau. Ji padeda išsivaduoti nuo nerimastingų minčių ir blogos nuotaikos. Reguliariai medituojant, ypač vadovaujant patyrusiam meditacijos specialistui, jūsų emocinė būseną palengva gerės.

Vizualizacija

Vizualizacija – tai sugebėjimas mintyse sukurti laimingus, atpalaiduojančius vaizdinius. Šiuos vaizdinius panaudokite ligos simptomų sukeltamam diskomfortui palengvinti. „Regėdami“ ar „girdėdami“ vaizdinius bei garsus, kurie nuteikia maloniai, galite sumažinti skausmo ir kitus nemalonių pojūčius.

Relaksacija

Mokėjimas atsipalaiduoti padeda išsivaduoti nuo baimės ir nerimo, bent jau trumpam. Jei reguliariai kasdieną skirsite laiko relaksacijai, jūsų savijauta pastebimai pagerės. Yra įvairių relaksacijos metodų, kaip antai:

progresyvus raumenų atpalaidavimas. Naudojant šį metodą reikia žinoti tam tikras raumenų grupes ir išmokti jas įtempti bei atpalaiduoti. Specialistas tai jus išmoks kontroliuoti raumenų tempimą ir kvėpavimą.

Relaksacijai gali būti naudojami specialūs įrašai: atpalaiduojanti muzika, raminantys žodžiai.

Hipnoterapija

Hipnozė gali padėti palengvinti kai kuriuos onkologinės ligos simptomus, tačiau retai kada būna efektyvi naudojant ją vieną. Vertingesnė relaksacijos proceso dalis yra savihipnozė, nes padeda sumažinti emocinį nerimą ir fizinius simptomus.

Muzikos terapija

Muzika veikia mūsų kūną tiesiogiai vibracijomis, sukeldama tam tikras fiziologines reakcijas (atpalaiduoja, žadina, sutelkia, reguliuoja). Muzikos terapija gali tapti puikia gydymo priemone tiek sielai, tiek kūnui. Susikurkite tokią aplinką, kurioje jums niekas netrukdytų. Patogiai įsitaisykite lovoje ar fotelyje. Jūsų mintis turi užvaldyti vien muzikos garsai.

Ryte rekomenduojama klausytis greitos muzikos, kuri suteiktų energijos naujiems dienos darbams pradėti, pakeltų nuotaiką ir suteiktų žvalumo; vakare – ramios ir atpalaiduojančios, kuri nuramintų, padėtų greitai užmigti ir puikiai išsimiegoti.

Muzikos terapijoje efektyvi ta muzika, kuri jums yra prasminga.

Meno terapija

Meno terapija – tai laisvas ir spontaniškas dalyvavimas dailės kūrybos procese be jokių išankstinių nuostatų. Ji suteiks jums didelį malonumą ir estetinį pasitenkinimą, paskatins labiau save pažinti, atrasti savyje naujų požiūrių, išgyvenimų.

Pats piešimo ar tapymo procesas leis jums atsiriboti ir tarsi iš šalies pažvelgti į save, į kitus, į jūsų ligą. Tikėtini terapiniai efektai: emocinis-psichologinis, atpalaiduojantis, kūrybinis, koreguojantis ir, svarbiausia, teikiantis gyvenimo energijos.

Šokių terapija

Šokis – tai žaidimas, kurio metu mes turime galimybę iš vienos „realybės“ pereiti į kitą, atspindinčią mūsų psichologinį gyvenimą. Fiziniam lygmenyje, šokio – judesio terapija leidžia tiksliai suvokti savo fizinį „aš“, judesiais išreikšti nuotaikas: pyktį, džiaugsmą, liūdesį, savo stipriąsias ir silpnąsias savybes. Šokant sukuriama būdai emocinei įtampai panai-

kinti, atsipalaiduoti, kūrybiškai ir įvairiai reaguoti į gyvenimo siunčiamus iššūkius.

Specialisto, dirbančio su ligoniais, šokių pamokos pagerina bendrą gyvybinį tonusą, sustiprina pasitikėjimą savimi, sumažina nerimą. Metodo esmė: ligoniai turi improvizuoti, kurti savo šokį, judesiais išreikšdami savo problemas, baimes, išgyvenimus. Įdomu, kad šokių terapija gali užsiimnėti netgi tie, kurie sėdi invalido vežimėliuose.

Psichologinės pagalbos metodai rekomenduojami kaip dalis daugia-disciplininio požiūrio siekiant mažinti nerimą, nuotaikų svyravimą, lėtinį skausmą ir gerinti gyvenimo kokybę.

2. Fiziniai metodai:

- Masažas
- Fiziniai pratimai

Masažas

Masažas – puikus gydymasis, antistresinis metodas, kuriam nereikia jokių vaistų.

Masažas mažina nuovargį, pagerina miego kokybę, suteikia kūnui energijos, atpalaiduoja įsitempusius raumenis, gerina medžiagų apykaitą, atkuria prarastas fizines bei protines jėgas, suteikia jėgų lengviau įveikti įvairius gyvenimo uždavinius.

Nerekomenduojama taikyti gilaus ir intensyvaus spaudimo šalia naviko vietos ar padidėjusių limfmazgių, švitinimo zonų, esamų intraveninių kateterių, pooperacinių randų.

Fiziniai pratimai

Treniravimasis ir reguliarūs pratimai pagerina pacientų kvėpavimą, ištvermingumą, mažina dusulį.

Jūs galite pasirinkti fizinio lavinimo pratimą: (vaikščiavimą, bėgiojimą, plaukiojimą, važinėjimą dviračiu) bei pratimo atlikimo greitį. Dėl fizinio aktyvumo apimties rekomenduojama konsultuotis su fizinės medicinos ir reabilitacijos specialistais.

3. Bioenergijos pagrindo metodai:

- Reiki
- Bioenergetinis gydymas

Reiki

Reiki – alternatyviosios medicinos gydymo būdas, skirtas dvasiškai, fiziškai tobulėti bei gerinti psichinę, emocinę ir fizinę žmogaus sveikatą.

Šio metodo gali išmokti kiekvienas nepriklausomai nuo religinių įsitikinimų, išsilavinimo ar amžiaus. Kaip tai padaryti, žinių gali suteikti reiki specialistas. Reiki sustiprina homeopatinio gydymo poveikį ir efektyvumą, pagerina toksinų pašalinimą, gerai dera su visais gydymo metodais ir su kitomis netradicinės medicinos kryptimis.

Bioenergetinis gydymas

Bioenergetinis gydymas pagrįstas bioenergijos filosofija, naudingas pacientams, siekiantiems sumažinti stresą ir pagerinti gyvenimo kokybę.

Paliatyviosios srities specialistai gydydami atiduoda dalį dvasinės energijos savo pacientams, padėdami jiems atgauti ne tik fizinę sveikatą, bet kartu suteikdami viltį gyventi.

4.Senovinės gydymo sistemos:

- Tradicinė kinų medicina (valstybės remiama Kinijoje)
- Ajurvedos medicina (valstybės remiama Indijoje)
- Akupunktūra

Tradicinė kinų medicina

Tradicinė kinų medicina – labai išsivystęs ir visa apimantis gydymo metodas, kurio esmė yra gydyti visą žmogų, o ne atskirą ligą.

Kūno pusiausvyrai atkurti kinų medicina vartoja vaistažolių preparatus, masažą, tam tikrų kūno taškų šildymą smilkstančiomis vaistažolėmis, taures, energijos atkūrimo pratimus, meditaciją ir akupunktūrą.

Ajurvedos medicina

Ajurveda (sansk. gyvybės mokslas) pasaulį ir ypač žmones supranta kaip visumą, todėl naudojami vaistažolėmis, joga, meditacija, toksinų medžiagų ir žalingų proto bei dvasios impulsų šalinimu iš organizmo. Vienas reikšmingiausių Ajurvedos požiūrių yra tas, kad galutinis gydymo tikslas nėra fizinė žmogaus sveikata.

Akupunktūra

Akupunktūroje naudojamos adatos reguliuoja energijos srautus tam tikrose kūno vietose ir gali būti efektyvus metodas gydant tam tikrus onkologinių ligų simptomus, chemoterapijos ir bendrosios anestezijos sukeltus pykinimą ir vėmimą, švitinimo sukeltą burnos sausumą.

Rekomenduojama kaip papildoma priemonė, kai kitos priemonės nepadedą – siekiant atsisakyti rūkymo ar kontroliuoti simptomus: dusulį, silpnumą, chemoterapijos sukeltos neuropatijos simptomus, potiorakotominį skausmą.

Akupunktūrą turėtų atlikti sertifikuotas specialistas. Atsargiai patariama naudoti pacientams su aukšta kraujavimo rizika.

5.Biologiniai metodai:

- Fitoterapija
- Vitaminai
- Maisto papildai

Fitoterapija

Fitoterapija priskiriama alternatyviajai medicinai.

Sėkmingas gydymas įmanomas, jei augaliniai preparatai parenkami kiekvienam pacientui individualiai.

Kai kurių fitoterapinių priemonių panaudojimas :

1. Prakaitavimo skatinimas: aviečių lapai, liepų žiedai.
2. Šlapimo išsiskyrimo skatinimas: bruknių lapai, kadagių uogos, arbūzai, persikai, agurkai, petražolės.
3. Storžarnos peristaltikos skatinimas: senos lapai, šaltekšnių žievė, rabarbarų šaknys, visos daržovės su ląsteliena, slyvos, griekiai, avižos.
4. Tulžies išsiskyrimo skatinimas: šlamučio žiedai, ugniažolė, kmynų sėklos, mėtų lapai.

Vitaminai

Vitaminai – biologiškai aktyvūs organiniai junginiai, būtini normaliai organizmo medžiagų apykaitai ir gyvybinei veiklai. Organizmui jų reikia labai nedaug – nuo kelių mikrogramų iki keliolikos miligramų per parą. Mūsų organizmas vitaminų beveik negamina ir nekaupia, todėl jų reikia nuolat gauti su maistu.

Gydytojas rekomenduos jums reikalingiausius ir tinkamiausius vitaminus arba vitaminų, mineralų ir mikroelementų kompleksą.

Maisto papildai

Esant normaliam kūno svoriui ir visavertei mitybai, ne tik lengviau toleruojamas onkologinių ligų gydymas, bet ir sumažėja nepageidaujamo gydymo reakcijų, pooperacinių komplikacijų skaičius, pailgėja ligonių gyvenimo trukmė, naviką lengviau gydyti.

Fitoterapeutas įvertins galimus šalutinius reiškinius ir maisto papildų, fitoterapinių priemonių, vitaminų ir mineralų papildų sąveikas su priešnavikiniais vaistais, aptars su pacientu lūkeščius, galimą realią naudą ir žalą bei rekomenduos tik klinikinių tyrimų metu gautais įrodymais pagrįstas priemones.

Homeopatija

Homeopatiniais metodais negalima išgydyti onkologinės ligos, tačiau kai kuriems pacientams jie padeda palengvinti simptomus. Homeopatijos teorija remiasi samprata, kad medžiaga, kuri gali sukelti simptomus, panašius į ligos sukeltus požymius, labai mažais kiekiais naudojant gali padėti įveikti tuos simptomus.

Homeopatinuose vaistuose, kurie parduodami tablečių, skysčių ar kremų pavidalu, yra labai mažas aktyviųjų medžiagų dozės. Parinkti šiuos vaistus turi kvalifikuotas gydytojas homeopatas.

Dvasiniai ir religiniai aspektai

Sunki liga priverčia žmogų rimčiau pažvelgti į gyvenimą ir apmąstyti gyvenimo prasmę. Onkologinės ligos diagnozė gali sudrebinti kai kurių tikinčiųjų tikėjimo pagrindus. Netgi žmonėms, kurie niekada nebuvo tikintys, neretai kyla dvasinio pobūdžio klausimų: „Ar yra gyvenimas po mirties?“ , „Kodėl žmogus, kurį aš myliu, turi kentėti?“

Daugelis žmonių esant tokiai situacijai randa paguodą tikėjime, todėl jiems labai naudinga pasikalbėti su vienuoliu, kapelionu ar kitu dvasiniu vadovu.

Dvasininkai padės jums atrasti priimtinausią atsakymą į jums nerimą keliančius klausimus. Pasiūlys naujų, šiuolaikiškai pateiktų skaitymų, kaip antai maldų knygelės MAGNIFIKAT .

Žmogui visada pasidaro lengviau suvokus, kad „mes, visi šios žemės vaikai, išgyvename laikinumą ir vienadieniškumą“, kad laikas „atneša visokių sunkumų, kraštutinių, netekčių, kada verki, pyksti, burnoji ir turi taip skausmingai pripažinti, jog ne pats esi savo dienų audėjas“ (Magnifikat, 2010 m. spalio, Nr.8) .

Tikėjimo knygų skaitymas praturtina žmogų meile ir kantrybe, suteikia pasitikėjimo savo jėgomis. Viso to labai reikia, kai gyvenimo pagrindiniu tikslu tampa jūsų ligos gydymas. Jis yra ilgas, todėl tikėjimas, nešantis ramybę, yra stiprus sveikimo garantas.

PRAKTIŅĖ PAGALBA

Jeigu ligos simptomai sukelia kokią nors negalią – judėjimo, regos ir t.t., socialinės tarnybos padės apsirūpinti reikalinga įranga: vežimėliu, vaikštynėmis...

Pagalba ir praktiniai patarimai, kaip spręsti kasdien iškilančias problemas bei palengvinti emocinę ir psichologinę įtampą, yra nepaprastai svarbi onkologine liga sergančiųjų gydymo dalis. Yra gydytojai ir slaugytojai, kurie specializuojasi šioje srityje. Tai paliatyviosios terapijos specialistai. Jie dirba poliklinikose ir skausmo klinikose siekdami užtikrinti, kad paciento simptomai būtų tinkamai kontroliuojami.

Slauga

Kai esate namuose, už jūsų priežiūrą atsakingas šeimos gydytojas ir apylinkės slaugytojas. Visada, kai to reikia, pagalbą jums suteiks specialistai – skausmo gydytojai, paliatyviosios terapijos specialistai ir slaugytojai. Jie patars ir suteiks būtiną informaciją jūsų šeimos gydytojui.

Su šiais specialistais galima susisiekti telefonu ar gauti ambulatorinę konsultaciją.

Tais atvejais, kai nėra tinkamų sąlygų gydytis namuose, galima vykti į slaugos ir ilgalaikio gydymo ligoninę.

ĮVADAS	3
MIEGO SUTRIKIMAI	4
Patarimai	5
Apetito nebuvimas	6
Pykinimas	6
MITYBOS PROBLEMOS	6
Rėmuo	7
Sutrikęs virškinimas	8
Žagsulys	8
BURNOS PROBLEMOS	10
Burnos sausumas	10
Skonio pokyčiai	11
Skausminga burna ir ryklė	12
VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS	13
VIDURIAVIMAS	14
ŠLAPINIMOSI PROBLEMOS	15
Šlapimo nelaikymas	16
GELTA	16
Geltos požymiai	16
Geltos gydymas	17
ODOS PROBLEMOS. NIEŽULYS	17
PRAGULOS	18
KVĖPAVIMO SUTRIKIMAI	19
Dusulys	19
Dusulys dėl mažakraujystės (anemijos)	20
Dusulys dėl spindulinės terapijos	20
Kosulys	22

SKYSČIŲ SUSIKAUPIMAS	22
Sutinusios čiurnos ir kojos	22
Ascitas	23
Limfedema	23
PRAKAITAVIMAS	24
EMOCINIAI SUTRIKIMAI. NERIMAS	24
Kaip įveikti nerimą	25
Depresija	25
SKAUSMAS	26
Ūminis skausmas	26
Lėtinis skausmas	26
Fizinis skausmas	26
Emocijos ir skausmas	27
Skausmo apibūdinimas	27
Skausmo dienoraštis	28
Nuskausminamieji vaistai	28
PRIEŠNAVIKINIS GYDYMAS	33
DIENYNAI	34
Vaistų vartojimo dienynas	34
Simptomų dienynas	34
PAPILDOMI GYDYMO METODAI	35
1. Psichologiniai metodai:	35
2. Fiziniai metodai:	37
3. Bioenergijos pagrindo metodai:	37
4. Senovinės gydymo sistemos:	38
5. Biologiniai metodai:	39
PRAKTINĖ PAGALBA	41
Slauga	41