



ĶĪMIJ- TERAPIJA

SATURS

1. Kas ir ķīmijterapija?.....	2
2. Ķīmijterapijas norise.....	3
3. Ķīmijterapijas blaknes un kā ar tām sadzīvot?.....	6
4. Jautājumi, kas jāuzdod ārstam.....	14

1 KAS IR ĶĪMIJTERAPIJA?

Ķīmijterapija ir viens no vēža ārstēšanas veidiem ar spēcīgas iedarbības ķīmiskiem preparātiem. Preparāti tiek ievadīti asinsritē, tapēc medikamenti caur asinīm sasniedz gandrīz visas ķermeņa daļas. Ķīmijterapijas preparāti iznīcina un bojā vēža šūnas, lai tās nevarētu dalīties un augt. Terapijas kursam ārsts var izvēlēties vai nu vienu medikamentu vai vairāku medikamentu kombināciju, tad to dēvē par polikīmiju.

Ja organisma veselās šūnas dalās un atjaunojas noteiktā kārtībā, vēža šūnas vairojas nekontrolēti. Ar ķīmijterapijas palīdzību šo augšanu un vairošanos var apturēt un ierobežot. Tomēr medikamenti var ietekmēt arī veselās šūnas, kas savukārt var izraisīt ķīmijterapijas blaknes.

Ķīmijterapijas kurss var būt nepieciešams dažādu iemeslu dēļ.

- Lai iznīcinātu iespējami vairāk audzēja šūnas. Ir tādi vēža veidi, kurus var pilnībā iznīdēt ar ķīmijterapijas preparātiem.
- Lai samazinātu audzēja apjomu pirms ķirurģiskas iejaukšanās vai apstarošanas. To dēvē par neoadjuvanto ķīmijterapiju.
- Lai iznīdētu vēža šūnas, kas varētu būt izkliedētas apkārtējos audos vai orgānos pēc audzēja operācijas (t.i. profilaktiska ķīmijterapija).
- Lai kontrolētu audzēja augšanu un atvieglotu vēža simptomus (piemēram, sāpes). Reizēm ar ķīmijterapijas palīdzību nevar iznīcināt visas audzēja šūnas, taču var apturēt tā augšanu uz nenoteiktu laiku. To sauc par paliatīvo ķīmijterapiju.

2 ĶĪMIJTERAPIJAS NORISE

Ķīmijterapiju parasti nozīmē atkārtotu kursu veidā, piemēram, reizi nedēļā vairākas nedēļas pēc kārtas, vai vienu reizi ar trīs līdz četrām nedēļu intervālu. Starp kursiem ir atpūtas periods, kad slimnieks nesaņem zāles. Šis periods parasti ilgst nedēļu vai trīs līdz četras nedēļas, tad terapiju turpina. Atpūtas periods ļauj veselajiem audiem atjaunoties un pacientam atgūt spēkus. Kursu skaits var būt dažāds (4-6-8 un vairāk). Lielākajai daļai pacientu ķīmijterapija notiek dienas stacionārā, savukārt tie, kas dzīvo tālu no slimnīcas, var palikt ārstniecības iestādē. Tāpat slimnīcā jāuzturas arī pacientiem, kas medikamentu ievadīšanas laikā pastiprināti jāuzrauga nopietnu blakusslimību dēļ.

Medikamentu devas

Katram pacientam ķīmijterapijas medikamentu sastāvs un deva tiek aprēķināta individuāli pēc ķermeņa svara un auguma attiecībām. Visiem medikamentiem un audzēju veidiem ir starptautiski noteikta deva, kas parasti tiek izteikta miligramos uz ķermeņa kvadrātmetru. Šī iemesla dēļ ir ļoti svarīgi informēt ārstu, ja terapijas laikā būtiski tiek zaudēts svars vai tieši pretēji – svars palielinās, jo iespējams, ka būs jāpārskata preparātu devas.

Medikamentu ievadīšanas veidi

Visbiežākie ķīmijpreparātu ievadīšanas veidi ir:

- perorāli jeb iekšķīgi, saņemot tabletes vai kapsulas;
- intravenozas injekcijas veidā – zāles tiek ievadītas vēnā ar šļirci un adatu dažu minūšu laikā;
- intravenozas infūzijas veidā – medikamentu vēnā ievada vairākas stundas, izmantojot sistēmu vai īpašu ievadīšanas iekārtu.

Gadījumā, ja pacienta vēnas nav piemērotas ķīmijpreparātu ievadīšanai (piem., vēnas ir pārāk trauslas; pacientam ir liekais svars vai tūska utt.), tad tiks izmantots intravenozais ports.

Kas ir intravenozais ports?

Intravenozais ports ir neliela ierīce, ko implantē zem ādas un kas paredzēta drošai medikamentu ievadīšanai organismā. Ports palīdz izvairīties no diskomforta, kas rodas no regulārajiem injekciju dūrieniem, to izmanto arī asinsparaugu paņemšanai.

Intravenozais ports neietekmē pacienta dzīvesveidu, tas neierobežo kustības vai higiēnas procedūras. Vieta, kura tas atrodas nav sāpīga. Ierīce zemādā var palikt līdz pat pieciem gadiem, ja tas nepieciešams.

Svarīgi būtu atcerēties, ka intravenozā porta ražošanā tiek izmantoti metāla savienojumi, tāpēc dodoties pāri valsts robežām vai citur izejot drošības kontroli, būs jāuzrāda intravenozā porta pase. Šo pasi izsniedz medicīnas personāls, kas ievieto portu, un tā ir jāglabā pie sevis.

Ko būtu vēlams izdarīt pirms ķīmijterapijas uzsākšanas

Pirms uzsākt ķīmijterapijas kursu, paralēli ārsta nozīmētajiem izmeklējumiem, būtu vēlams veikt vairākas lietas, lai atvieglotu dzīvi sev un apkārtējiem. Piemēram, gripas sezonas laikā pacientiem ieteicama vakcinācija pret gripu dažas nedēļas pirms ķīmijterapijas uzsākšanas, tāpat vajadzētu apmeklēt arī zobārstu, lai pārliecinātos par zobu veselību. Zobus ieteicams pārklāt ar speciālu aizsargājošu vielu. Ķīmijterapijas līdzekļi parasti rada sausumu mutē, bet tas var izraisīt pastiprinātu zobu kariesu. Ir pierādīts, ka smēķēšana pavājina ķīmijterapijas efektivitāti, tāpēc būtu vērts ierobežot vai atnest smēķēšanu.

Ļoti svarīgi informēt ārstēšanā iesaistītos ārstus un medmāsas par jebkuriem citiem līdzekļiem, ko lietojat paralēli ķīmijterapijai – ārstniecības augi, pārtikas piedevas, vitamīni vai pat pārtikas produkti. Jārēķinās, ka nereti ķīmijterapijas izraisītās blaknes ierobežo pilnvērtīgu dzīvi, šī iemesla dēļ varbūt būs nepieciešama darba nespējas lapa. Tāpat jāpārdomā, kādas pārmaiņas būtu ieviešamas ikdienas gaitās, lai jūs varētu vairāk koncentrēties uz sevi un mazāk domāt par citiem.

Sagatavošanās procedūrai

Par sagatavošanos ķīmijterapijas norisei jūs informēs ārstējošais personāls, tomēr noderēs arī šie pārbaudītie padomi!

- ! Ķīmijterapijas medikamenti var radīt miegainību, tāpēc vēlams sarunāt pavadošo personu, kas pēc terapijas saņemšanas palīdzēs nokļūt mājās.
- ! Nevelciet uz slimnīcu apģērbu ar šaurām piedurknēm, lai neapgrūtinātu ķīmijterapijas ievadīšanu vēnā elkoņa rajonā.
- ! Ķīmijterapijas dienā no rīta ieteicamas vieglas brokastis un profilaktisko pretvemšanas tablešu iedzeršana, ja tādas tika nozīmētas.
- ! Ņemiet līdzi elektroniskās ierīces, lai skatītos filmas vai klausītos mūziku, tā ķīmijterapijas seanss paies ātrāk un nemanāmāk.
- ! Ķīmijterapijas laikā jālieto daudz šķidruma. Šūnas nevar efektīvi uzņemt ķīmijterapijas līdzekļus, ja tām pietrūkst ūdens.

3 KĪMIJTERAPIJAS BLAKNES UN KĀ AR TĀM SADZĪVOT?

Tā kā ķīmijterapijas preparāti iedarbojas gan uz vēža šūnām, gan arī uz ātri augošām veselām šūnām, kas atrodas, piemēram: kaulu smadzenēs; gremošanas ceļu epitēlijā; matu saknēs; reproduktīvajos orgānos, tad iespējamās dažādas blakusparādības. Tomēr jāatceras, ka tas ir individuāli – dažiem pacientiem blaknes var nebūt, dažiem – izpausties stiprāk. Arī dažādi medikamenti izraisa atšķirīgas blaknes, tāpēc noteikti noskaidrojiet, kādas blakusparādības varētu būt jums, un kā ar tām vislabāk sadzīvot!

Lielākā daļa ķīmijterapijas blakusparādību ir pareizošas un parasti izzūd dažu nedēļu vai mēnešu laikā pēc terapijas pabeigšanas.

Ķīmijterapijas blaknes var iedalīt pēc to parādīšanās laika.

Akūtās blaknes (piem. alerģiska reakcija), kas parādās medikamenta ievadīšanas laikā vai neilgi pēc tam.

Agrīnās blaknes – parādās vienu vai divas dienas pēc medikamenta ievadīšanas (slikta dūša, vemšana, apetītes zudumi, paaugstināta temperatūra, drudzis, stomatīts, alerģija, nieru mazspēja u.c.)

Vēlīnās blaknes, kas parādās pēc divām vai vairāk dienām vai pat vairākus gadus pēc ķīmijterapijas (matu izkrišana jeb alopēcija, caureja vai tieši otrādi – aizcietējumi, sirds un asinsvadu mazspēja, aknu mazspēja, ietekme uz auglību, stomatīts, vēnu iekaisumi u.c.).

Par visām iepriekšminētajām blaknēm ir jāinformē ārsts un tās noteikti ir jārisina, taču ir blakusparādības, uz kurām jāreaģē pēc iespējas ātrāk, sazinoties ar ārstējošo ārstu, ģimenes ārstu vai neatliekamo medicīnas palīdzību! Ja jums ir kāda no šīm pazīmēm, rīkojieties nekavējoties!

Vemšana, kas turpinās arī pēc medikamentu lietošanas.

Caureja vairākas dienas pēc kārtas.

Temperatūra augstāka par 38°C.

Gripai vai infekcijai līdzīgi simptomi (drebuļi, svīšana u.c.).

Deguna asiņošana, ko neizdodas apstādināt.

Biežāk sastopamās ķīmijterapijas blaknes un kā tās risināt

1. Matu izkrišana (alopēcija)

Viena no biežākām un redzamākajām ķīmijterapijas blaknēm ir matu izkrišana. Ķīmijterapija var izraisīt matu izkrišanu uz visa ķermeņa - var izkrist uzacis, skropstas, kā arī apmatojums uz rokām un kājām. Tomēr gandrīz vienmēr šī parādība ir pārejoša – beidzot terapiju, apmatojums ataug.

Aptvert matu izkrišanas iespēju var būt visgrūtāk. Daudzi to uzskata par fizisku vēža izpausmi, un tā var radīt psiholoģiskas problēmas. Ir tikai normāli ja, izkritot mati, cilvēks jūtas izbiedēts, nikns un satraukts. Tomēr centieties sev atgādināt, ka terapija iznīcina arī ļaundabīgās šūnas un palīdz jums atbrīvoties no vēža!

Ko darīt, ja izkrīt mati?

Vispirms – sagatavojieties šādam pavērsienam, lai matu zaudēšana jūs nepārsteigtu pēkšņi!

Apdomājiet iespēju nēsāt parūku

Parūkas var izskatīties ļoti dabīgi. Lai vairāk patiktu sev, pirms terapijas sākuma mēģiniet atrast tādu parūku, kuras krāsa un matu sakārtojums ir tuvs jūsējam. Konsultējieties ar frizieri vai apmeklējiet parūku salonu. Apdomājiet iespēju nēsāt ļoti īsu matu griezumumu.

Lai atvieglotu sadzīvošanu ar matu izkrišanu, daudzas sievietes izvēlas ļoti īsus matu griezumus.

Apdomājiet iespēju izmantot galvassegu

Ir pieejamas dažādu krāsu un veidu šalles, turbāni, cepures un citas galvassegas. Tās var būt ne vien praktiskas, bet arī ieviest pārmaiņas ikdienas stilā.

Sargājiet savu galvas ādu un matus

Terapijas laikā mati kļūs sausi un ļoti trausli, tāpēc izvairieties no matu gumijām un matus savelkoša matu sakārtojuma. Mazgājiet matus retāk un izmantojiet maigu šampūnu un kondicionētāju. Izvairieties no matu saskares ar ķīmiskām vielām un matu krāsas. Lai aizsargātu galvas skalpa daļu no saules stariem, valkājiet cepuri vai lietojiet saulessegu. Izmantojiet saulesbrilles, lai sargātu skropstas no saules un vēja.

Savukārt uzacis ir iespējams iezīmēt ar permanentā make-up palīdzību, bet skropstas pielīmēt, ja izjūtat šādu nepieciešamību.

2. Terapijas izraisīta slikta dūša un vemšana

Tā kā ķīmijterapija ietekmē šūnas, kas izklāj kuņģi, tā var izraisīt nelabumu un vemšanu. Tomēr šīs blaknes nav visiem medikamentiem, kā arī – ne visi pacienti reaģē vienādi uz vienu un to pašu medikamentu vai preparātu kombināciju.

Ko darīt, ja ir slikta dūša un vemšana ?

Ir pieejamas zāles, kas var atbrīvot no nelabuma un vemšanas vai vismaz palīdzēt mazināt šīs reakcijas, tāpēc konsultējieties ar savu ārstu par antiemētiskajiem (zāles pret nelabumu) līdzekļiem. Iespējams, būs jāizmēģina vairāki medikamenti, pirms atradīsiet to, kas palīdz tieši jums.

Vēl daži pārbaudīti padomi, kas paralēli medikamentiem var palīdzēt!

- ! Ēdiet biežāk, taču mazas porcijas, vislabāk vienmērīgas devas visā dienas garumā.
- ! Izvairieties no šķidrums uzņemšanas ēšanas laikā, padzeriet aptuveni stundu pirms ēdienreizes.
- ! Izvairieties no salda, cepta, trekna un asa ēdiena, jo tas var izraisīt kuņģa darbības traucējumus.
- ! Ēdiet un dzeriet lēnām, ēdienu rūpīgi sakošļājiet.
- ! Pēc ēšanas nedaudz atpūties, taču nevajadzētu atgulties.
- ! Izvairieties no spēcīgas ēdiena smaržas, parfimērijas u.c. aromātiem, jo tie var izraisīt vemšanu.
- ! Ja vien ir iespējams, lūdziet, lai kāds jums sagatavo ēdienu.
- ! Ja kļuvis slikti, centieties nomierināties un elpot dziļāk, varbūt iziet ārā, ja tas iespējams.
- ! Pret nelabumu palīdz arī sasaldētu skābenas sulas kubiciņu sūkāšana.
- ! Pēc vemšanas vislabāk ir padzerties tīru ūdeni.

3. Terapijas izraisīta caureja vai aizcietējums

Ārstēšanas laikā var nākties piedzīvot gan caureju, gan apgrūtinātu vēdera izeju (aizcietējumu). Zarnu darbības maiņas ceļoņi var būt ķīmijterapija vai staru terapija, ķirurģiskas manipulācijas, kā arī pretsāpju līdzekļi, diētas maiņa vai zema fiziskā aktivitāte. Caureja un aizcietējumi rada ne tikai diskomfortu, dažos gadījumos tas var būt arī bīstami.

Ko darīt, ja ir caureja?

- ! Ēdiet biežāk, taču mazas porcijas.
- ! Izvairieties no produktiem, kas kairina gremošanas sistēmu vai paātrina zarnu darbību, piemēram, saldumi, alkohols, kafija, kā arī cepti, trekni un asi ēdieni.
- ! Dzeriet daudz šķidrums: ūdeni, tēju, ābolu, dzērveņu vai vīnogu sulu, buljonu. Vislabāk, ja šķidrums ir istabas temperatūrā, izvairieties arī no ļoti aukstiem vai karstiem dzērieniem.
- ! Dzeriet starp ēdienreizēm, lai saglabātu stabilu ūdens un barības vielu līdzsvaru organismā.
- ! Izvairieties no šķiedrvielām bagātas diētas (pilngraudu produkti, svaigi dārzeņi un augļi, pupiņas, rieksti un sēklas), kas var pastiprināt vēdera izeju.
- ! Medikamentus lietojiet tikai saskaņā ar ārsta rekomendācijām, jo nepareiza ārstēšana stāvokli var pasliktināt.
- ! Ja ir drudzis, asins piejaukums izkārnījumos vai smagi krampji, nekavējoties vērsieties pie ārsta, jo organisma atūdeņošanās un barības vielu zudums ir nopietns sarežģījums.

Ko darīt, ja ir aizcietējums?

- ! Lietojiet daudz šķidrums bez kofeīna, vislabāk - ūdeni.
- ! Lietojiet šķiedrvielām bagātu uzturu, piemēram, dārzeņus, augļus, pupiņas, riekstus un sēklas (nedrīkst lietot neitropēnijas periodā). Papildiniet ēdienreizes ar kliņģām vai citu šķiedrvielas saturošu līdzekli.
- ! Labs līdzeklis pret aizcietējumu ir žāvētas, karstā ūdenī izmērcētas plūmes un plūmju sula.
- ! Kustības palīdz stimulēt zarnu darbību, centieties kustēties, cik daudz vien iespējams. Ja varat un gribat, dodieties regulārās pastaigās.
- ! Ja vēders nav izgājis vairākas dienas un ļoti sāp, izsauciet ārstu.
- ! Konsultējieties ar ārstu, pirms lietojiet caurejas zāles !

4. Terapijas izraisīts nespēks un vājums

Ķīmijterapija var radīt gan pastiprinātu miegainību, gan arī gluži pretēji – trauksmi. Iespējams, jums ir grūti koncentrēties un skaidri domāt, jums nav intereses par ikdienas aktivitātēm. Varbūt jums ir smaguma sajūta

rokās un kājās, jūs jūtaties fiziski vai garīgi izsmelts. Parasti terapijas laikā enerģijas ir mazāk. Ieklausieties savā ķermenī! Slāpes liecina, ka organismam nepieciešams ūdens, savukārt noguruma sajūta liecina, ka nepieciešama atpūta. Kad pietrūkst enerģijas, ļaujiet sev atpūsties. Atpūties un dariet visu lēnām.

Ko darīt, lai mazinātu nogurumu?

- ! Taupiet spēkus vissvarīgākajām lietām. Cik vien iespējams citus darbus atlieciet vai atrodiēt kādu, kas tos paveiks jūsu vietā.
- ! Kad vien iespējams, apsēdieties nevis stāviet kājās. Kad vien iespējams, nedaudz nosnaudieties.
- ! Jebkura fiziska aktivitāte uzlabo asins cirkulāciju un sniedz organismam vairāk enerģijas. Katru dienu dodieties pastaigāties, palīdzēt var pat īsa pastaiga.
- ! Ieteicamas ir arī citas apzinātas un mērenas fiziskās aktivitātes – vingrošana, ci-gun, nūjošana, tās palīdzēs pārvarēt blakusparādību ietekmi uz garīgo un arī fizisko pašsajūtu, kā arī veicinās atjaunošanās procesus.
- ! Dzeriet daudz šķidrums un ēdiet barojošu ēdienu. Varbūt kāds var pagatavot ēdienu, lai jums tam nebūtu jātērē spēki.
- ! Ieplānojiet pietiekami daudz laika nakts mieram. Ja ir tāda iespēja, neizmantojiet modinātāzvānu, lai atpūta būtu pilnvērtīgāka.
- ! Pirms došanās gulēt brīdi relaksējieties, tam noderēs silta vanna vai nomierinoša mūzika.
- ! Ja ir grūti iemigt, palūdziet ārstam nomierinošas zāles.
- ! Lai relaksētos un atjauninātos, izmēģiniet relaksācijas metodes, piemēram, meditāciju, vizualizāciju vai lūgšanu.

5. Novājināta imūnsistēma.

Ķīmijterapija var samazināt balto asinsķermenīšu skaitu jūsu organismā un tādējādi palielināt infekcijas attīstības iespēju. Ārstēšanas laikā pat sīka infekcija var kļūt par problēmu, tāpēc jācenšas to nepieļaut!

Ko darīt, lai sevi pasargātu?

- ! Bieži mazgājiet rokas ar siltu ūdeni un ziepēm. Pirms ēšanas vienmēr mazgājiet rokas. Pārliedzinieties, ka pirkstu starpas un panadzes ir tīras.

- ! Rūpīgi apgrieziet nagus, neplēsiet un negrauziet tos.
- ! Izvaieties no cilvēkiem, kam ir klepus, saaukstēšanās, gripa vai citas infekcijas. Iespēju robežās izvairieties no ļaužu pulcēšanās vietām.
- ! Tīriet zobus ar mīkstu zobubirsti, lai neievainotu smaganas, profilaksei zobubirsti biežāk nekā parasti mainiet. Vēlams lietot mutes higiēnas līdzekļus.
- ! Rūpīgi mazgājiet svaigus dārzeņus un augļus, vēlams mizojiet pirms ēšanas.
- ! Termiski apstrādājiet gaļu, zivis un olas, izvairieties no jēliem pārtikas produktiem.
- ! Jāizvairās arī no nelieliem iegriezumiem un brūcēm, tāpēc asus priekšmetus - nažus, šķēres un adatas lietojiet piesardzīgi. Esiet uzmanīgi, rotaļājoties ar kaķiem. Iegriezumus un skrāpējumus tūlīt mazgājiet ar siltu ūdeni un ziepēm. Uz brūces uzliediet antiseptisku līdzekli.
- ! Netīriet kaķu higiēnas kastītes, labāk lai kāds to dara jūsu vietā.
- ! Lietojiet cimdus, ķeroties pie dārza darbiem, vai pagaidām atsakieties no zemes darbiem.

6. Terapijas izraisīti nervu sistēmas traucējumi

Dažas ķīmijterapijā izmantojamās zāles var ietekmēt nervu sistēmu, viena no blaknēm var būt perifērā neiropātija, kuras dēļ iespējamas neparastas sajūtas kājās un rokās, tirpoņa, nejūtīgums, dedzinošas (vai saldējošas) sāpes, izteikts taustes jutīgums, muskuļu vājums. Iespējami arī kustību traucējumi, līdzsvara un koordinācijas zudums, grūtības satvert priekšmetus un veikt elementāras kustības. Tāpat var parādīties žokļu muskuļu sāpes, dzīkstēšana ausīs vai pavājināta dzirde.

Ja parādās kāds no minētajiem simptomiem, noteikti pastāstiet to ārstam. Iespējams vajadzēs mainīt zāļu devas vai pat pāriet uz citu medikamentu, varbūt simptomu mazināšanai vai profilaksei ārsts piedāvās vitamīnus vai zāles. Vairums neiropātijas izpausmju pēc ķīmijterapijas beigām pakāpeniski izzūd, tomēr dažos gadījumos tie var būt neatgriezeniski. Lai labāk kontrolētu situāciju, pēc iespējas ātrāk konsultējieties ar ārstu, kurš labāk zinās, kā rīkoties.

Kā sadzīvot ar nervu sistēmas traucējumiem?

- ! Jābūt uzmanīgam ar asiem, karstiem un citādi bīstamiem priekšmetiem. Pazemināta jutība un paaugstināta neveiklība palielina ievainojumu risku.
- ! Jāpārvietojas uzmanīgi, kāpjot pa kāpnēm, jāturas pie margām. Īpaši uzmanīgam jābūt vietās, kur var būt slapjas virsmas, no dušas vai vannas jāizkāpj piesardzīgi. Vēlams iegādāties neslidošu paklāju.
- ! Līdzīgi kā citu blakņu gadījumā, arī nervus sistēmas traucējumu profilaksei un mazināšanai palīdz fiziskās aktivitātes un vingrinājumi. Šajā gadījumā gan nevajadzētu izvēlēties aktivitātes, kas prasa koordinācijas spējas, piemēram, riteņbraukšanu.
- ! Vienmēr noderēs viegla masāža vai pašmasāža.

7. Ķīmijterapijas izraisīta garšas sajūtas maiņa

Ķīmijterapijas medikamenti var izraisīt izmaiņas garšas kārpiņās. Ēdieni, kas jums agrāk garšoja, var šķist rūgti un negaršīgi, mutē var parādīties metāliska garša. Gan šie faktori, gan arī nelabums, kas mēdz parādīties, nereti liek atteikties no ēdiena. Tomēr ķīmijterapijas laikā diētas ievērošana ir svarīgāka nekā jebkad! Slimības laikā jūsu organismam nepieciešamas barības vielas, kas palīdzētu saņemt enerģiju un spēku cīņai pret vēzi. Kvalitatīvs ēdiens un šķidrums ir ārstēšanas sastāvdaļa! Atcerieties, ka ar terapiju saistītā garšas maiņa ir tikai īslaicīga!

Ko darīt, lai sadzīvotu ar garšas sajūtu izmaiņu?

- ! Izmēģiniet plastmasas, nevis metāla galda piederumus.
- ! Biežāk tīriet zobus. Skalojiet muti ar dzeramās sodas šķīdumu ūdenī.
- ! Dzeriet daudz šķidruma.
- ! Lai uzlabotu ēdiena garšu, ēdienam var pievienot dažādas garšvielas! Iespējams jums izdosies atrast jaunas garšu kombinācijas.
- ! Ēdiet remdenu ēdienu, kam, salīdzinot ar siltu vai karstu ēdienu, nav tik izteikts aromāts un garša. Tas var padarīt smaržas un garšas maiņu mazāk pamanāmu.
- ! Izmēģiniet marinētu gaļu, cāli, zivis vai dārzeņus. Eksperimentējiet ar marinādēm, tam var noderēt sula, vīns, kefīrs, barbekjū vai sojas mērce.

- ! Sūkājiet cietās konfektes, piparmētru tabletes, svaigu augļu gabaliņus vai sasaldētas sulas kubiciņus, kas palīdzēs atbrīvoties no nepatīkamajām un neierastajām garšām.
- ! Metālisku garšu labi palīdz nomākt ingvers vai piparmētras, piemēram, ingvera limonāde vai piparmētru tēja.

8. Ķīmijterapijas izraisītie dzimumdzīves traucējumi un neauglība

Izejot ķīmijterapijas kursu, pacientiem mēdz samazināties dzimumtieksme, vīriešiem var parādīties erekcijas problēmas, sievietēm var izbeigties mēnešreizes. Ķīmijterapija var izraisīt arī pārejošu vai neatgriezenisku neauglību, tāpēc pacientiem, kas nākotnē plāno laist pasaulē bērnus, pirms terapijas uzsākšanas ir svarīgi konsultēties ar speciālistiem.

Ķīmijterapijas laikā un kādu laiku pēc tās ir nepieciešams izsargāties no grūtniecības iestāšanās, jo ķīmijterapija var izraisīt smagus traucējumus auglim. Konsultējieties ar savu ārstu par dažādiem izsargāšanas veidiem, lai izvēlētos vispiemērotāko jums un jūsu partnerim. Vīriešiem, kas saņem ķīmijterapiju, ir nepieciešams izmantot prezervatīvu dzimumakta laikā, jo sēklas šķidrums var būt citotoksisko medikamentu paliekas.

Kad ķīmijterapija būs pabeigta, lielākā daļa no blakusparādībām pakāpeniski izzudīs. Grūti pateikt, cik ilgā laika periodā tas notiks, jo katrs pacients ir individuāls un katra organisms atšķirīgi reaģē uz saņemto terapiju. Atcerieties – nekādā gadījumā nevajag nodarboties ar pašārstēšanos, jebkuras blaknes vispirms jāizrunā ar ārstējošo ārstu!

Nedrīkst aizmirst, ka jebkuras slimības ārstēšana, arī onkoloģiskas, ir sekmīgāka, ja pacients ar ārstu sadarbojas, ja pacients ir informēts un visus procesus izprot. Tāpēc ir svarīgi nevairīties uzdot jautājumus un saņemt atbildes, kā arī ieteicams uz vizīti pie ārsta ņemt līdzi kādu tuvinieku, lai būtu droši, ka ārsta teiktais ir saprasts pareizi. Varat apsvērt iespēju uzdot šādus jautājumus:

- ✓ Kāds ir mana vēža veids un stadija, ko tas nozīmē?
- ✓ Vai man nepieciešama ķīmijterapija?
- ✓ Kāds ir ķīmijterapijas mērķis?
- ✓ Kā noritēs ķīmijterapijas kurss?
- ✓ Cik daudz laika prasīs katra ārstēšanas procedūra?
- ✓ Vai visas procedūras būs vienādas?
- ✓ Vai ārstēšanas periodā mainīsies medikamentu deva, vai es to izjutīšu?
- ✓ Ko es varu darīt, lai sagatavotos ārstēšanai?
- ✓ Vai varat aprakstīt, ko es jutīšu ķīmijterapijas laikā?
- ✓ Vai ārstēšana sāp vai radīs man neērtības?
- ✓ Kā šī ārstēšana ietekmēs manu ikdienu?
- ✓ Vai es varēšu strādāt, vingrot un veikt savas ikdienas darbības?
- ✓ Kādas ir šīs ārstēšanas iespējamās blakusparādības?
- ✓ Ko var darīt, lai pārvarētu blakusparādības?
- ✓ Vai ķīmijterapija ietekmēs manas iespējas laist pasaulē bērnus?
- ✓ Vai šī ārstēšana ietekmēs manu seksuālo dzīvi? Ja tā, cik ilgi?
- ✓ Kāda ir šīs ārstēšanas iespējamā ilgtermiņa ietekme?
- ✓ Ja man ir jautājums vai problēma, kam man piezvanīt?

NO VĒŽA NAV JĀBAIDĀS, VĒZIS IR JĀĀRSTĒ!

Psihoemocionālā atbalsta centrs (Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Onkoloģijas centrā):
tālrunis 67040830

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība “Dzīvības koks”:
tālrunis 67625339, dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv, www.dzivibaskoks.lv

Pieteikšanās valsts apmaksātai psihosociālās rehabilitācijas programmai “Spēka Avots” www.dzivibaskoks.lv :
tālrunis 67625339

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības “Dzīvības koks” mentoru kustība:
tāl. 26323636

Pateicamies par sadarbību:

Sandrai Lejniecei, RSU Iekšķīgo slimību katedras profesorei, Doktorantūras nodaļas dekānei, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Ķīmijterapijas un hematoloģijas klīnikas vadītājai;

Ivetai Kudabai, RSU Iekšķīgo slimību katedras asociētajai profesorei, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas onkoloģijas galvenajai speciālistei, Ķīmijterapijas dienas stacionāra vadītājai, Latvijas Onkologu ķīmijterapeitu asociācijas valdes priekšsēdētājai;

Signei Plātei, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Ķīmijterapijas nodaļas vadītājai;

Ilzei Trociukas Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas 1B Hematoloģijas-transplantācijas nodaļas vadītājai;

Gundegai Amarai, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Ķīmijterapijas un hematoloģijas klīnikas virsmāsai.


RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA