KAIP SUSTIPRĖTI PO VĖŽIO GYDYMO:

- **išsekimas ir nuovargis**
- **koncentracijos ir atminties pablogėjimas**
- **nuotaikų kaita ir nerimas**
- **fizinių simptomų valdymas**

(pykinimas ir vėmimas; burnos priežiūra; burnos sausumas; skonio ir uoslės pasikeitimas; rijimo sutrikimas; viduriavimas; vidurių užkietėjimas; žagsėjimas)

POLA
Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija

VIRTUS LT

SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

SERVIER

Išleido:
Pagalbos onkologiniams pacientams asociacija (POLA)
Kalvarijų g. 235, Vilnius
www.pola.lt , 2021

Leidinio dalys negali būti naudojamos komerciniais tikslais jokia forma ir jokiomis priemonėmis: nei elektroninėmis (kompaktiniai diskai internetas ir pan.), nei mechaninėmis (kopijavimas, perrašinėjimas), nei informacijos saugojimo ar taisymo, be raštiško leidėjo (POLA, el. p. info@pola.lt), sutikimo. Naudoti šį leidinį leidžiama nekomerciniais tikslais su sąlyga, kad šaltinis tinkamai cituojamas.

TURINYS

ĮVADAS 4

IŠSEKIMAS IR NUOVARGIS 6
Patarimai 9

NUOTAIKŲ KAITA IR NERIMAS 10
Patarimai 11

KONCENTRACIJOS IR ATMINTIES PABLOGĖJIMAS 13
Patarimai 14

PYKINIMAS IR VĖMIMAS 16
Patarimai 16

BURNOS PRIEŽIŪRA 18
Patarimai 18

BURNOS SAUSUMAS 19
Patarimai 19

SKONIO IR UOSLĖS PASIKEITIMAS 20
Patarimai 20

RIJIMO SUTRIKIMAS 21
Patarimai 21

VIDURIAVIMAS 22
Patarimai 22

VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS 23
Patarimai 23

ŽAGSĖJIMAS 25
Patarimai 25

BAIGIAMASIS ŽODIS 26

ĮVADAS

Onkologinės ligos gydymas dažnai būna ilgai trunkantis, neretai – pasitelkiant kelis gydymo būdus: chemoterapiją, operaciją, radioterapiją, hormonų terapiją, gydymo metu organizmas stipriai paveikiamas, tad tiek gydymo metu, tiek po jo tenka susidurti su įvairiais pašaliniais poveikiais, nepageidaujamais simptomais.

Jums gali pasireikšti vienas ar daugiau iš žemiau išvardytų pašalinių poveikių. Dažniausiai vienam asmeniui nepasireiškia daugiau nei keletas simptomų. Kai kuriuos jų gali sukelti vėžio gydymas, dalį simptomų iššaukia tik tam tikri vėžio atvejai. Apie Jus varginančius simptomus ar anksčiau nebūdingas organizmo reakcijas papasakokite Jus gydančiam gydytojui ar prižiūrinčiam slaugytojui. Dauguma simptomų gali būti gerai kontroliuojami padedant Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komandai ir Jūsų artimiesiems.

PSICHIKA IR SMEGENYS:

- nuovargis;
- prastas miegas;
- nuotaikų kaita, nerimas, depresija;
- smegenų pažeidimai po chemoterapijos.

PILVAS IR VIRŠKINIMAS:

- prastas apetitas;
- šleikštulys ir vėmimas;
- viduriavimas;
- vidurių užkietėjimas;
- burnos problemos;
- sąauginis žarnų nepraeinamumas;
- tiesiosios žarnos pažeidimas;
- skrandžio veiklos sutrikimas ir rėmuo.

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ BŪKLĖ:

- širdies raumens pažeidimas;
- nereguliarus širdies ritmas;
- aukštas kraujospūdis;
- trombozė – krešuliai.

ODA, NAGAI, PLAUKAI, NERVŲ PAŽEIDIMAI:

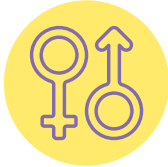
- chemoterapijos sukelti pažeidimai;
- spindulinės terapijos sukelti pažeidimai;
- suskirdusios lūpos;
- plaukų slinkimo valdymas;
- nagų pažeidimo prevencija;
- delnų ir padų eritrodizestezija;
- nervų pažeidimai.

PO KRŪTIES VĖŽIO KYLANČIOS PROBLEMOS:

- krūties jautrumas;
- limfedema;
- tinkamos liemenėlės paieškos.

KAULŲ IR SĄNARIŲ PROBLEMOS:

- kaulo nykimas (osteoartritas);
- artritas.



LYTINĖ IR DUBENS SRITIES SVEIKATA:

- lytinė funkcija;
- nelaikymas ir ūmus noras šlapintis;
- karščio bangos.

Šiame leidinyje pateiktos praktinės gyvenimo būdo ir pagalbos sau rekomendacijos padės sumažinti specifinį šalutinį poveikį po vėžio gydymo.

IŠSEKIMAS IR NUOVARGIS

Išsekimas – vienas dažniausių šalutinių chemoterapijos poveikių, dažnesnis nei pykinimas ir skausmas. Jis apibūdinamas kaip nuovargis, jėgų stoka, depresija, prasta savijauta, prarasta motyvacija ir apribota psichinė būklė. Išsekimas arba lėtinis nuovargis gali kelti neigiamą poveikį – mažinti vaistų veiksmingumą, paciento mobilumą ar keliems mėnesiams nutolinti atsigavimą po chemoterapijos. Po gydymo atsiradęs nuovargis, nerimas gali turėti didelės įtakos gebėjimui grįžti į darbą, taip pat ligonį prižiūrintiems aplinkiniams. Lėtinis nuovargis yra dažnas ne tik chemoterapijos, bet ir kito gydymo (radioterapijos, hormonų ar naujosios biologinės terapijos) palydovas.

Kitos sąlygos, prisidedančios prie išsekimo. Susijusios medicininės būklės gali sustiprinti nuovargį, dėl to į jas turėtų būti atsižvelgiama nuo pat pradžių. Anemija gali būti pašalinama gydant priežastį, pvz., stabdant kraujavimą arba pildant geležies, folio rūgšties ar vitamino B12 stygių organizme, kraujo perpylimu ar eritropoetino injekcijomis. Pagal galimybes reikėtų nustoti vartoti raminamuosius vaistus (opiatus, antihistaminus, cikliziną ir anksiolitikus). Elektrolitų disbalansas, kepenų, skydliaukės ar antinksčių nepakankamumas, nutrauktas steroidų vartojimas gali sukelti nuovargį. Dalis simptomų (nerimas, depresija, naktinis šlapinimasis, skausmas, naktinis prakaitavimas ir niežėjimas) gali trikdyti miegą, tačiau daugelį jų galima koreguoti specifiniu gydymu. Jei lėtinis nuovargis tęsiasi net koregavus gretutines ligas, galima jį pavadinti su vėžiu susijusiu išsekimu, kurio patogenezė nėra aiški, tačiau jis stiprėja ligai progresuojant ar aktyviuoju gydymo periodu.

Medicininis su vėžiu susijusio išsekimo gydymas. Anksiolitikai gali laikinai sumažinti nerimą ir padėti lengviau užmigti. Deja, laikui bėgant trumpėja raminamojo miego trukmė ir prarandamas natūralus miegas, todėl padėtis dar labiau blogėja. Psichostimuliantai (dekstroamfetaminas ir levoamfetaminas arba metilfenidatas), turintys indikaciją hiperaktyvumo sutrikimui ir narkolepsijai gydyti, trumpuoju laikotarpiu gerina koncentraciją ir mažina nuovargį, tačiau vartojant ilgai gali sukelti nemigą ir sudirgimą bei pasunkinti lėtinio nuovargio sindromą.

KAIP GALIU SAU PADĖTI?

Labai svarbu apie išsekimą pasikalbėti su savo gydytoju, tačiau galima padėti ir pačiam sau, keičiant kasdienius gyvenimo įpročius – įrodyta, kad tai padeda įveikti su vėžiu susijusį nuovargį.

Fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo, padedančio sumažinti nuovargio poveikį, vaidmuo buvo ištirtas dviejų išsamių analizių tyrimais. Apibendrinus įvairiose fizinio aktyvumo programose dalyvavusių 3000 asmenų duomenis, buvo pastebėta, kad programų, kuriose vyravo tokia fizinio aktyvumo veikla kaip vaikščiojimas, bėgiojimas, važiavimas dviračiu, naudingumas buvo nedidelis, nes dalyviai neatlikdavo jų nuosekliai ir ilgą laiką. Tuo tarpu fizinis aktyvumas, kuriame vyravo aerobikos pratimai, pasipriešinimo pratimai ir šokių pamokos, žymiai sumažino lėtinį nuovargį, prie to prisidėjo ir instruktoriai, padėdami išlaikyti motyvaciją mankštintis ir taip užtikrinti ilgalaikę sėkmę. Sėkmingas reguliarus prižiūrimas fizinis aktyvumas ne tik padeda kovoti su vėžio sukeltu lėtinio nuovargio sindromu, bet ir stiprina, gerina ištvermę, gerina nuotaiką ir bendrą gyvenimo kokybę. Jei esate sporto klubo narys, profesionalus treneris galėtų Jums padėti pasiekti savo tikslų.

Fizinio aktyvumo veikla turi būti parenkama individualiai, pagal prieš diagnozės nustatymo metu buvusį sportiškumą, sugebėjimus, pageidavimus ir poreikius. Nereikėtų ir laukti, kol bus baigtas pirminis gydymas. Žinoma, nelengva treniruotis gydymo metu, tačiau verta pabandyti, nes tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas – išties veiksminga priemonė, padedanti jaustis geriau. Pvz., pacientams, sergantiems ūmine leukemija, kuriems dėl kaulų čiulpų transplantacijos skirta labai agresyvi chemoterapija, trijų savaičių prižiūrima 12 minučių ėjimo programa gerokai sumažino lėtinį nuovargį, palyginti su tais, kuriems buvo skirtas lovos režimas. Kitu atliktu tyrimu pastebėta, kad radioterapiją gaunančių moterų, kurios kasdien bėgiodavo ar sparčiai vaikščiojo, hemoglobinas buvo gerokai aukštesnis, jos jautėsi mažiau išsekusios. Prostatos vėžiu sergančių vyrų, kuriems buvo skirta radioterapija, tyrimas pagrindė kasdienių 15 minučių aerobikos pratimų naudą.

Geriausios informacijos apie fizinio krūvio intensyvumo ir nuovargio santykį pateikė sporto mokslininkai, kurie atliko tyrimus dalyviams važiuojant dviračiais, leidžiančiais tyrėjams stebėti širdies veiklą bei kvėpavimo rodiklius. Buvo nustatyta, kad reguliarus lengvas ar vidutinio sunkumo fizinis krūvis buvo geriau nei nereguliarus didelio intensyvumo fizinis krūvis, kuris įprastai viršija anaerobinę ribą. Nereguliarių didelio intensyvumo pratimų problema yra ta, kad jie išeikvoja organizme esantį

deguonį, kurio balansas turi būti atstatomas po treniruotės. Geriausių rezultatų pasiekiama atliekant specialistų prižiūrimas treniruočių programas (laipsniška treniruočių terapija, t. y. kai intensyvumas didinamas pamažu per kelias savaites ir be staigių, didelio intensyvumo pratimų).

Atsipalaidavimo strategijos. Įrodymais pagrįsta, kad metodai stresui mažinti, įskaitant atsipalaidavimo kursus, jogą ir masažą, kartu naudojant ir kitas miego higienos strategijas, mažina išsekimą, nes gerėja miego kokybė. Taip pat buvo įrodyta, kad nuovargį valdyti padeda reguliari taiči ar čigongo veikla, akupunktūra ir kognityvinė elgesio terapija.

Pakaitinė hormonų terapija. Pakaitinė hormonų terapija yra veiksminga ir per mažai taikoma gydant onkologinius pacientus. Vyrams žemas testosterono lygis gali sukelti nuovargį, demotyvaciją, erekcijos sutrikimų ir depresiją. Kelios studijos įrodė, kad saugiomis dozėmis koreguojant testosterono lygį pasiekiamas teigiamas efektas kovojant su lėtiniu nuovargiu. Moterims pakaitinė hormonų terapija gali ne tik sumažinti lėtinį nuovargį, bet ir menopauzės simptomus.

Mityba. Testai ir klausimynai atskleidė, kad tinkami svarbių vitaminų, mineralų, riebiųjų rūgščių ir aminorūgščių deriniai gali palengvinti išsekimo simptomus. Kofeinas arbatoje ir kavoje yra vienas iš dažniausiai vartojamų preparatų, suteikiančių trumpalaikio poveikio, bet nepadedančių ilgam nugalėti nuovargį ir net bloginančių miego kokybę. Tyrimais nustatyta, kad atsisakant aukštą glikemijos indeksą turinčių produktų (cukraus ir rafinuotų angliavandenių), galima išvengti gliukozės svyravimų ir mažinti insulino išskyrimą. Uždegimą slopinantis maistas kartu mažina lėtinį nuovargį.

Žmogui senstant pasireiškia vis daugiau gliuteno, kviečių bei kitų grūdinių kultūrų netoleravimo simptomų, galimybės metabolizuoti pieno laktozę taip pat stipriai sumažėja. Netoleruojant šių produktų, pasireiškia dirgliosios žarnos sindromas, kurio simptomai yra pilvo pūtimas, nemalonus jausmas pilve, lėtinis nuovargis. Maisto žurnaluose galima rasti, kurie konkretūs produktai sukelia šiuos simptomus. Jei tai gliutenas, reikėtų jo atsisakyti ar bent sumažinti duonos, makaronų ir grūdinių produktų vartojimą. Jei pienas – reikėtų vartoti fermentuotus jo produktus, kuriuose laktozė jau yra iš dalies suskaidyta ir lengviau virškinama. Probiotikai, kurių sudėtyje yra *Lactobacillus acidophilus*, gamina laktazę, padedančią skaidyti ir absorbuoti laktozę.

Ne tik maisto netoleravimas, bet ir žarnyno mikrobiota yra veiksniai, sutrikdantys geryjų ir blogųjų bakterijų pusiausvyrą. Prasta žarnyno sveikata yra susijusi su pilvo pūtimu, sąnarių skausmais, pablogėjusia savijauta ir nuovargiu, daugybe kitų simptomų. Sveika mityba labai svarbi, tačiau naudingi gali būti ir specifiniai maisto papildai, tokie kaip ženšenis, probiotikai, šokoladas ar arbata.

PATARIMAI, KAIP KOVOTI SU LĖTINIU NUOVARGIU:

- susitaikykite – svarbu išlikti pozityviam ir nenusivilti;
- išsitirkite ir išsigydykite gretutines ligas, kurios gali sukelti išsekimą;
- išsitirkite maisto netoleravimą ir venkite netinkamų produktų;
- vartokite žarnyno veiklą gerinančias priemones;
- valgykite sveiką subalansuotą maistą: vaisius, uogas, žoleles, skaidulas ir baltymus;
- valgykite nedidelį glikeminį indeksą turinčius angliavandenius: pilno grūdo kruopas, viso grūdo makaronus, laukinius ryžius;
- venkite rafinuoto cukraus, kuris sukelia didelius gliukozės svyravimus kraujyje;
- suvalgykite nedaug 100 % juodojo šokolado pavakariams;
- ilsėkitės – nustatykite kiekvienos dienos poilsio grafiką;
- darykite aerobinius pratimus 15–30 min. per dieną;
- išbandykite pratimus su svoriais (treniruokliais ar pasipriešinimo gumomis);
- idealiu atveju, užsiimkite fizinio aktyvumo veikla prižiūrimi specialisto;
- dėmesio nukreipimo taktika – užsiimkite Jums įdomiais dalykais, susitikite su draugais;
- stimuliacijos taktika – klausykitės stimuliuojančių įrašų ar muzikos;
- stenkitės išlikti komforto zonoje – nebūti per karštoje ar per šaltoje aplinkoje;
- vadovaukitės miego higienos taisyklėmis;
- prašykite kitų pagalbos darant įprastas, tačiau Jums sunkias užduotis;
- apsvarstykite galimybes vartoti probiotikus;
- apsvarstykite galimybes išbandyti organiškus CBD aliejus mažomis dozėmis.

NUOTAIKŲ KAITA IR NERIMAS

Pastebėta, kad daugelis asmenų, kuriems buvo diagnozuotas vėžys, patyrė nuotaikų svyravimus, nerimą ar net išgyveno depresiją. Nuo to kenčia ir pats asmuo, ir jo artimieji. Visiškai normalu, kad sužinojus diagnozę, jog sergi gyvybei grėsminga liga, kuri reikalaus ilgalaikio gydymo toksinėmis medžiagomis ir kuri galimai sugriaus fizinę bei finansinę gerovę, apima liūdesys ir didžiulis nerimas. Nerimas ir baimė – dažni jausmai prieš tyrimus, kurie ypač paūmėja laukiant atsakymų, todėl reikėtų stengtis kuo labiau sutrumpinti šį periodą. Psichologinė savijauta turėtų būti stebima viso onkologinės ligos gydymo metu. Ypač rizikingas periodas yra po paskutinės intensyvios terapijos, kaip, pvz., chemoterapijos kurso krūties ar žarnyno vėžio pacientams, kai staiga baigiasi ligoninės lankymo laikotarpis ir asmuo paliekamas su savo liga vienas[1].

KAIP GALIU SAU PADĖTI?

Apie jaučiamą nerimą ar depresiją reikia paminėti savo onkologui ir šeimos gydytojui, jie galės Jus nukreipti pagalbai. Jums gali būti naudingos savitarpio pagalbos grupės, relaksacijos užsiėmimai. Atminkite, kad psichologinę savijautą labai gerina fizinis aktyvumas, jis taip pat stiprina pasitikėjimą savimi, mažina beviltiškumo ir vienišumo jausmą, ypač, jei mankštinamasi kartu su kitais, grupiniuose užsiėmimuose.

Tyrimai rodo, kad fizinės veiklos metu įkvepiamas didesnis deguonies kiekis tiesiogiai veikia nuotaiką ir gyvenimo kokybę, todėl fizinis krūvis ir nuotaika yra tiesiogiai susiję: kuo daugiau sportuosite, tuo laimingesni būsite. Atliktų 40 studijų, kuriose dalyvavo 3000 asmenų, turinčių įvairių sveikatos problemų, duomenimis, bent 30 minučių treniruotės tris kartus per savaitę sumažina nerimo simptomus penktadaliu. Depresijos tyrimuose buvo pastebėta, kad ilgesnė nei 30 minučių treniruotė mažina nerimą. Tai galima paaiškinti tuo, kad mankštinantis atsipalaiduoja pozityvios smegenų medžiagos (neurokinai), kurie sukelia euforijos jausmą. Pratimai yra nuotaikinga veikla, priverčianti išeiti iš namų, sukurianti galimybę naujiems socialiniams kontaktams ir bendravimui su kitais žmonėmis.

[1] Išsamios informacijos apie emocijų valdymą susirgus rasite POLA tinklalapio skiltyje „Pagalba sau“: https://pola.lt/pagalba-sau/#emocinis-onkologines-ligos-pasaulis

PATARIMAI:

- Moksliškai įrodyta, kad žmogaus emocinė sveikata daro poveikį jo fizinei savijautai. Pasak Herbert Benson, medicina nulemia tik 25 proc. ligos kontrolės, likusius 75 proc. nulemia mūsų įsitikinimai.
- Pagalbą sau pradėkite nuo suvokimo, kad tikroji problema yra ne tai, kas įvyko, bet tai, koks yra Jūsų požiūris į tai, kas įvyko.
- Antroji svarbi žinia: susirgo kūnas, ne siela. Žmogaus gerovė, gyvenimo pilnatvė apima kur kas daugiau nei tik fiziologinės ligos nebuvimą.
- Išsaugokite viltį, nes ji yra stebuklas. Nerimas dėl rytojaus pavagia šios dienos džiaugsmą ir pasitenkinimą ja.
- Su dėkingumu priimkite kiekvieną naują dieną, nesureikšmindami to, kokia ji bus: kupina fizinio skausmo, abejonių ir nerimo ar džiuginanti malonia savijauta ir artimųjų dėmesiu. Tai – raktas į prasmingą gyvenimą, kuris paprastai išlieka paslėptas nuo milijonų sveikųjų.
- Pasitelkite tokius sąjungininkus kaip rūpinimąsi savimi, vidinę stiprybę, artimų žmonių ar šeimos narių palaikymą.
- Nėra būtinybės viską ištverti vienam. Leiskite sau paprašyti pagalbos. Leiskite likimui Jus suvesti su žmonėmis, kuriems rūpi Jūsų savijauta ir patiriami išgyvenimai. Palaikanti aplinka yra nuostabus dalykas. Verčiau rinkitės bendravimą su žmonėmis (susitikdami ar kalbėdami telefonu), o ne laiką prie televizoriaus.
- Pasirinkite gydytoją, kuriuo pasitikite, tuomet pasitikėkite gydytoju, kurį pasirinkote. Paprašykite jo papasakoti ar nurodyti, kur galite plačiau paskaityti apie savo ligą. Užsirašykite kylančius klausimus, pastebėjimus. Kurkite sąžiningumu ir pasitikėjimu paremtą santykį. Į pokalbį pasikvieskite artimą žmogų, kuris kartu su Jumis išklausytų svarbią informaciją ir padėtų Jums prisiminti tai, ką galbūt pamiršote.
- Niekada neatsisakykite tradicinio medikamentinio gydymo, pasikliaudami vien netradiciniais gydymo metodais. Nėra priežasčių nepasitikėti gydytojais ir mokslu. Gydymą galima sėkmingai derinti su sveika mityba, meditacijomis, atpalaiduojančiais kvėpavimo pratimais ar kitomis papildomomis organizmą stiprinančiomis priemonėmis.
- Sprendimus priimkite po vieną, neskubėdami. Tam Jūs turite pakankamai laiko. Gydymas gali pritemdyti Jūsų mąstymą, tad būkite budrūs ir pasitikėkite kitais Jums artimais žmonėmis.
- Pasitikėkite artimaisiais ir leiskite jiems padėti, kai sunkiose situacijose Jus aplankys baimė ir dvejonės. Baimė skleidžia neviltį iš smegenų į kūną, o bejėgiškumas apsunkina suvokimą, kad žmogaus dvasia yra galingesnė už ligą. Veikdami kartu su gydytoju ir artimaisiais, Jūs įgysite daugiau pranašumo ir galimybių.

- Jūs nesate vienintelis kenčiantis žmogus. Jūsų artimiesiems taip pat sunku. Paskirstykite laiką besirūpindami savimi ir Jums brangiais žmonėmis. Jie nerimaus mažiau, kai su jais ir toliau bendrausite atvirai ir sąžiningai. Žinutė, skambutis ar trumpas susitikimas gali tapti jausmų aptarimu, padrąsinimo šaltiniu ar net lūžio tašku.
- Jūs esate žmogus, sudarytas iš kūno, minčių ir jausmų. Kai bus sunku, leiskite sau verkti, liūdėti, abejoti. Tai sukels palengvėjimą. Kai nurimsite, pamąstykite, kuo Jūsų protas ir veiksmai gali padėti Jūsų kūnui.
- Sveikas mąstymas veda sveiko kūno link. Mažinkite nerimo, streso lygį, leiskite kitiems Jumis pasirūpinti, subalansuokite savo mitybą – taip stiprinsite imuninę sistemą.
- Leiskite sau ilsėtis. Miegas, meditacijos, poilsis yra dovanos, kurias galite sau įteikti, o ne laiko švaistymas. Jums atsipalaidavus, pamažu sugrįš energija, atsistatys kūnas.
- Viskas, ką darysite, kad pasijustumėte geriau, veiks stipriau, kai atsipalaiduosite.
- Veikite tiek, kiek pajėgiate. Tai, kad Jūs esate vertingas tik tada, kai ką nors veikiate, yra mitas. Derinkite aktyvumą ir dvasios ramybę.
- Jūsų silpnybės yra tiek pat svarbios, kiek ir stiprybės. Net jei jaučiatės esąs fiziškai silpnas, vis tiek esate vertingas.
- Susikoncentruokite į tai, ką vis dar turite, o ne į tai, ką prarandate.
- Susikurkite prisiminimų banką. Patalpinkite į jį malonius vaikystės prisiminimus, mėgstamus kvapus, vertingas mintis. Sunkiomis akimirkomis šie dalykai teikia stiprybės.
- Po nemalonių ar varginančių procedūrų apdovanokite save mažais malonumais: naujo žurnalo skaitymu, naujos radijo laidos klausymu, susitikimu su įdomiu žmogumi, nusipirkite naują drabužį ar patinkančią smulkmeną ir pan.
- Tikėkite tuo, kad viskas, kas vyksta, yra Jūsų kūno ir sielos labui. Kentėdamas kūnas paprastai paskatina vidinę žmogaus brandą. Žmogaus mintys ir jausmai, susidūrę su kančia, ima labiau rūpintis žmogiškąją prigimtimi, sveikesniu gyvenimo būdu.
- Bus gerų ir blogų dienų. Jos keis viena kitą. Tą būtinai prisiminkite, kai bus sunku. Tuo metu leiskite draugams ir Jus mylintiems žmonėms pasirūpinti Jumis ypatingais būdais. Tai padės Jums išsaugoti jėgas laukiant rytojaus.
- Gyvenkite šios dienos realybe, o ne dvejonėmis dėl praeities ar nežinomybe dėl ateities. Jūs turite pakankamai jėgų dar vienai dienai – diena iš dienos.

KONCENTRACIJOS IR ATMINTIES PABLOGĖJIMAS

Terminas „**gydymo paveiktos arba chemoterapinės smegenys**“ apibūdina dažnėjančio užmaršumo jausmą, prarastą koncentraciją bei mažėjantį susidomėjimą sudėtingomis užduotimis. Gali erzinti, kad dažnai pamirštate, pvz., kur palikote automobilio raktelius, tačiau tai įprastai netrukdo kasdieniam gyvenimui. Kita vertus, jei ši būklė nebus valdoma, ji gali mažinti pasitikėjimą savimi ir neleisti kai kuriems žmonėms grįžti į darbą gydymo metu ar po jo. Atminties aptemimas gali atsirasti dėl daugelio gydymo būdų, tačiau dažniausiai pasireiškia po chemoterapijos. Smegenų galia gali būti prarandama ir atsirasti nuovargis ir dėl nuskausminamųjų, raminamųjų ar antidepresantų. Galvos sričiai taikoma radioterapija sukelia svaigulį, dėl jos galima prarasti intelektines galias, nes tiesiogiai pažeidžiamos smegenų ląstelės.

KAIP GALIU SAU PADĖTI?

Aptarkite šiuos simptomus su Jus gydančių medikų komanda. Jie turėtų ištirti galimas gretutines ligas ar atminties praradimo priežastis, pvz., sutrikusią skydliaukės veiklą ar elektrolitų ir vitaminų disbalansą (ypač B1 ir B12). Gydytojas gali koreguoti reguliariai vartojamus vaistus pagal pasireiškiančius nepageidaujamus poveikius. Kalbant apie gyvenimo būdą, gali padėti toliau aprašyti veiksniai.

Fizinis aktyvumas didina deguonies kiekį smegenyse ir skatina išeiti iš namų, o pasikeitus aplinkai, smegenys stimuliuojamos vizualiai, socialiai ir intelektualiai. Daugelis tyrimų parodė, kad mankšta yra viena sėkmingiausių intervencijų, kai reikia lėtinti kraujagyslių demencijos progresavimą ir greitinti atsigavimą.

Treniruokite savo smegenis. Socialinė veikla, ypač įdomus pokalbis, aktyvina protą. Mokymasis kažko naujo ar dienoraščio rašymas skatina kūrybinį mąstymą, gerina atmintį ir gebėjimą kurti loginius ryšius. Dainavimas nuostabiai mankština smegenis, ypač asmenims, kurių vyrauja dešinysis pusrutulis. Įvairių smegenų mankštos priemonių galima nusipirkti: pradedant nuo kryžiažodžių ir sudoku knygų iki elektroninių smegenų treniravimo programėlių. Įrodyta, kad vaizduotės pratimai gerina smegenų galią, jie gali būti atliekami bet kur. Įsivaizduokite skirtingus namo kambarius ir dekoruokite juos mintyse; arba žiūrėdami

pro langą pabandykite įsivaizduoti, kaip jis atrodytų skirtingais metų laikais. Tai galite daryti vaikščiodami ar ant bėgimo takelio – tuo pačiu metu lavinsite ir savo protą, ir kūną.

Alkoholis. Net ir saikingai vartojamas alkoholis nėra gera idėja, jei turite chemoterapines smegenis. Mes visi žinome tą sunkios galvos jausmą, kuris atsiranda net nuo menkiausių pagirių. Susitikite su draugais, bet jei jie tikrai nori Jums padėti, eikite į sporto salę, pasivaikščioti ar pabėgioti, o ne į barą.

Nuotaikos problemos. Dėl nuotaikos problemų**,** pvz., nerimo, gali suprastėti dėmesingumas, jų taip pat gali kilti vartojant steroidus ar kitus vaistus. Dėl depresijos gali kilti nekonstruktyvių minčių, jos gali trukdyti susikoncentruoti. Yra nustatyta, kad nedidelės CBD aliejaus dozės mažina mieguistumą ir skatina budrumą dienos metu, kuris yra svarbus veikimui ir koncentracijai.

Kambariniai augalai. Kambariniai augalai, ypač darbo vietoje, gerina budrumą ir pažinimo funkcijas. Anglijoje atliktas tyrimas parodė, kad mokiniai geba 70 % geriau sutelkti dėmesį, kai yra mokomi klasėse, kuriose buvo augalų. Kitas tyrimas atskleidė, kad našumas ir kūrybiškumas išaugo 15 %, kai darbo vietoje atsirado keli augalai.

Dažniausiai „gydymo paveiktos smegenys“ atsistato per tam tikrą laiką. Tačiau kyla pavojus, kad, jei nebus imtasi tinkamų priemonių, jos gali būti pažeistos negrįžtamai. Net ir asmenims, kuriems paskirta nuolatinė hormonų terapija, anksti pradėtos ir visą gydymo kursą tęsiamos gyvenimo būdo priemonės gali sėkmingai sušvelninti poveikį smegenims.

PATARIMAI:

- reguliariai mankštinkitės, nustokite rūkyti ir mažinkite alkoholio vartojimą;
- valgykite sveiką, subalansuotą maistą, turintį daug polifenolių ir skaidulų;
- įvertinkite savo žarnyno sveikatą ir mažinkite uždegimą;
- nesant kontraindikacijų, reguliariai vartokite žuvų taukus;
- peržiūrėkite savo vaistus su savo gydytoju;
- lavinkite smegenis – įsitraukite į pokalbį, bendraukite, aplankykite draugus;
- stimuliuokite savo smegenis – išmokite ką nors nauja, skaitykite, klausykitės garsinių knygų;
- treniruokite savo smegenis dėlionėmis, elektroninėmis programėlėmis, dainuokite, lavinkite vaizduotę;
- naudokite smegenų pratybų įrankius – elektronines programas, šachmatus;
- identifikuokite neigiamas mintis, kurios gali mažinti Jūsų koncentraciją;
- susikurkite reguliaraus miego modelį;
- jei pastebėjote medikamentų sukeltų atminties praradimo simptomų, pasitarkite su gydytoju.

PYKINIMAS IR VĖMIMAS

Pykinimas ir vėmimas gali būti ligos, jos gydymo, infekcijos, blogo kvapo ar nemalonių asociacijų rezultatas. Pykinimas ir vėmimas gali atsirasti vos pradėjus gydymą arba praėjus kelioms dienoms, bet ne visada pykinimą lydi vėmimas. Pykinimą sukelia nemažai chemoterapijai naudojamų vaistų. Paprastai kartu su jais skiriami ir pykinimą slopinantys vaistai. Jų galima skirti didesnes ar mažesnes dozes, priklausomai nuo individualių pojūčių, tad būtinai informuokite gydytoją, jei pykinimas ir vėmimas išlieka. Deja, bet ne visada galima visiškai išvengti šių nemalonių pojūčių. Dažnai pykinimą provokuoja ir psichologinės priežastys. Paprastai tiek pykinimas, tiek vėmimas praeina pabaigus gydymą.

PATARIMAI:

- Skirkite valgymui pakankamai laiko.
- Venkite skrandžio spaudimo, valgykite sėdėdami, geriau ne lovoje, bet prie stalo.
- Po valgio stenkitės pasėdėti arba pasivaikščioti nors 1 valandą. Negulėkite, nesilankstykite, nedirbkite sunkaus fizinio darbo iš karto po valgio. Staigus kėlimasis iš lovos gali išprovokuoti vėmimą.
- Prieš valgį išvėdinkite kambarį.
- Dėvėkite lengvus, laisvus drabužius, venkite aptemptų drabužių.
- Valgykite mažais kąsneliais ir dažnai. Turėtų būti 3 pagrindiniai valgymai ir 3 tarp jų esantys užkandžiai.
- Pamėginkite vėsius arba šaltus patiekalus. Kartais juos toleruosite geriau nei šiltus ar karštus.
- Neskubėkite valgyti, maistą gerai sukramtykite.
- Gerkite daugiau atvėsintų skysčių be angliarūgštės. Skysčius gerkite tik tarp valgymų, ne vėliau nei likus pusvalandžiui iki valgymo. Skysčius pabandykite siurbčioti per šiaudelį.
- Pabandykite gerti imbierinio skonio gėrimus. Paprašykite vaistininkų rekomenduoti imbierinių preparatų, skirtų pykinimui slopinti.
- Prieš valgį galima valgyti sūresnių skrebučių, riestainį, džiūvėsių (netinka skrebučiai, kuriuose yra česnako arba svogūno).
- Prieš valgį, įvyniojus į marlės skiautelę kelias atšaldytas spanguoles, įsidėkite į burną ir laukite, kol jos atšils. Atšilusias spanguoles sukramtykite, jų sultis nurykite, o marlės skiautelę išspjaukite. Jei burnos gleivinė nepažeista, galima čiulpti citrinos riekelę.
- Tinka skystesnis, trintas maistas, želė, kisieliai, košės, trintos sriubos, malta mėsa.
- Vėmimo metu nieko negerkite ir nevalgykite, kol vėmimas nepasibaigs. Kai nustosite vemti, mažais gurkšneliais išgerkite vandens, arbatos. Jeigu pykinimas ir vėmimas neatsinaujina, bandykite valgyti trintas sriubas ir tik vėliau pradėkite valgyti įprastus patiekalus.
- Ligonio kambarys turėtų būti toliau nuo virtuvės. Kambario duris reikia uždaryti, kad iš virtuvės nesklistų kvapai.
- Darykite lengvą mankštą. Praleiskite daugiau laiko gryname ore.
- Jei ligonis dažnai vemia, jo galvą reikia palenkti į priekį virš kriauklės arba indo. Jei ligonis silpnas, jį reikia guldyti ant šono. Indą, į kurį vemiama, laikykite švarų, nelaikykite jo „prieš akis“. Šis indas turi būti lengvai pasiekiamas, jį galima uždengti popieriniu rankšluosčiu.
- Po vėmimo praskalaukite burną vandeniu su citrina, jei burnos gleivinė nepažeista; jei gleivinė pažeista, praskalaukite prinokusių ananasų sultimis, pakramtykite ananaso skiltelę. Galite skalauti burną ananasų sultimis, per pusę praskiestomis vandeniu. Taip burna išsivalo, nesijaučia nemalonaus skonio.
- Dantų protezus naudokite tik valgydami. Po valgio dantų protezus praplaukite.
- Ant kaktos dėkite drėgną vėsų rankšluostį. Jį keiskite kas 15–20 minučių.
- Prieš chemoterapiją būtina odontologo konsultacija dėl dantų ėduonies ir dantų šaknų pašalinimo.
- Nukreipkite dėmesį valgydami: skaitykite knygą, laikraštį, žiūrėkite televiziją, klausykitės muzikos.
- Užsiimkite intelektualia veikla: rašykite dienoraštį, prisiminimus, skaitykite knygą.
- Venkite riebių, aštrių (pipirų, aštriosios paprikos, svogūnų, aštrių padažų), kvapą skleidžiančių keptų patiekalų (karbonadų, šašlykų, keptos karštos žuvies).
- Venkite alkoholio, kavos, riebių tortų, ledų, kremų.
- Pasitarkite su gydytoju dėl papildomo maitinimo, vitaminų ir mineralų vartojimo.

BURNOS PRIEŽIŪRA

Burnos pažeidimas dažniausiai atsiranda po chemoterapijos, spindulinio gydymo ir svorio kritimo ar infekcijos. Sutrinka seilių liaukos funkcija, pakinta skonio jutimas, gali prasidėti burnos gleivinės uždegimas, atsiranda skausmingos opos, apsunkinančios valgymą. Šie pokyčiai atsiranda praėjus porai savaičių nuo gydymo pradžios. Labai svarbu tinkamai rūpintis burnos švara.

PATARIMAI:

- Po kiekvieno valgymo skalauti burną vandeniu. Galima pasigaminti skalavimo tirpalą: vienas litras virinto vandens, arbatinis šaukštelis valgomosios sodos ir vienas šaukštelis valgomosios druskos. Specialaus burnos skalavimo skysčio galima nusipirkti ir vaistinėje.
- Burną skalauti skalavimo skysčiais, kurių sudėtyje nėra alkoholio ir glicerino.
- Su šepetėliu ir dantų pasta valyti dantis 2-3 kartus per dieną. Valyti ir liežuvį. Naudoti minkštą dantų šepetėlį ir pastą, kurioje yra fluoro.
- Kelis kartus per dieną valyti tarpdančius su specialiu siūlu.
- Išimti netinkamus dantų protezus.
- Sausas lūpas, kad nesuskerdėtų, tepti specialiu drėkinamuoju kremu kelis kartus per dieną po valgio.
- Gerti daug skysčių (pvz., šiltą ramunėlių arbatą, negazuotą vandenį).
- Prieš miegą išsivalius dantis ir išsiskalavus burną, lūpas ir sausą burnos gleivinę galima patepti augaliniu aliejumi. Negalima tepti glicerinu, nes jis dar labiau džiovina burnos gleivinę.
- Valgant užsigerti arbata arba negazuotu mineraliniu vandeniu.
- Valgyti neskubant, susikaupus, kad neužspringtumėte.
- Stebėti, ar neatsiranda burnos grybelis (kandidozė). Jei ant burnos gleivinės arba ant liežuvio atsiranda baltų į varškę panašių apnašų, reikia konsultuotis su gydančiu gydytoju.
- Vengti: stambiai maltų grūdų duonos, keptos mėsos, aštrių, rūgščių patiekalų, picų, sauso maisto.
- Pajutus skausmą burnoje, valgyti trintą visavertį maistą, vengti aštrių patiekalų. Skausmingą maisto rijimą sumažins gydytojo rekomenduotas vaistinėse gaminamas specialus aliejus, kuriuo 20–30 min. prieš valgį reikia tepti burnos gleivinę.
- Nevartoti alkoholinių gėrimų, tabako gaminių, nes jie sausina burnos gleivinę.
- Jei atsiranda problemų, konsultuotis su odontologu.

Svarbu, kad kiekvienas besigydantis žmogus palaikytų glaudų kontaktą su savo gydytoju chemoterapeutu, radioterapeutu, radiologijos technologu, atliekančiais spinduliuotės procedūrą, ir savo šeimos gydytoju. Laiku pastebėtas ir pradėtas šalinti kiekvienas nepageidautinas gydymo šalutinis poveikis leis išvengti sunkesnių komplikacijų[2].

BURNOS SAUSUMAS

Chemoterapija gali sutrikdyti seilių liaukų funkciją, todėl išsiskiria mažiau seilių. Dėl to pacientui sunku kalbėti, kramtyti ir ryti maistą.

PATARIMAI:

- Skysčius gurkšnokite visą dieną. Per dieną rekomenduojama išgerti ne mažiau nei 1,5–2 l vandens, galima naudoti šiaudelį. Tai padės palaikyti burnos ertmės drėgnumą, palengvins kalbėjimą ir rijimą.
- Valgykite rūgštesnius produktus. Tai padidins seilių išsiskyrimą. Netinka, jei yra burnos ar gerklės gleivinės pažeidimų, opų.
- Kramtykite nesaldžią kramtomą gumą, čiulpkite ledinukus ar mažus ledo gabaliukus. Tai padidins seilių išsiskyrimą ir sudrėkins burnos ertmę, palengvins kalbėjimą ir rijimą.
- Rinkitės lengvai nuryjamus, drėgnus patiekalus. Gerkite kaloringus skysčius (sultis, sriubas, pieno kokteilius, sojų gėrimus), valgykite minkštus ir švelnius patiekalus (pudingus, omletą vietoje virtų kiaušinių, daržovių košes, maltų kruopų košes, trintas sriubas, sufle, maltinukus, kremus, želė ir kt.). Tinka jogurtas, skystos košės, virti maltos mėsos kukuliai.
- Naudokite patiekalus sudrėkinančius produktus: įvairius padažus, grietinę, sultinius, kurie padės lengviau nuryti maistą.
- Rekomenduojami produktai, kuriuose gausu baltymų: mėsa, paukštiena, žuvis, patiekiama su padažu, troškiniai.

2 Išsamesnės informacijos apie burnos priežiūrą sergant rasite www.pola.lt tinklalapio edukacinių video skiltyje „Nepageidaujamų simptomų valdymas“: https://pola.lt/pagalba-sau/#nepageidaujamu-simptomu-valdymas

- Rekomenduojama virtos kruopos su pienu, pieniškos kruopų sriubos. Ryžiai, makaronai, patiekiami su padažu, sultiniu, pienu.
- Tinka sultingi švieži ar marinuoti vaisiai, tokie kaip apelsinai, persikai ir kt., sultingos arba su padažu patiekiamos daržovės.
- Rekomenduojami gėrimai, desertai, pagardai: karšta arbata su citrina, praskiestos sultys, ledai, šerbetai, pudingai, sviestas, salotų padažai, neriebi grietinė, grietinėlė.
- Venkite produktų, kurie gali pažeisti burnos gleivinę. Tai visi aštrūs, labai rūgštūs, sūrūs, kieti ir kampuoti produktai (traškučiai, sausainiai, džiūvėsėliai, vafliai ir kt.).
- Nerekomenduojama: sausa mėsa, žuvis be padažo, sausa duona, sausai patiekti ryžiai, makaronai, kruopos, bananai, džiovinti vaisiai, sausai patiekiamos daržovės.
- Venkite alaus, vyno ir kito alkoholio. Alkoholis gali dar labiau išsausinti burną. Nerūkykite.
- Naudokite lūpų balzamą, kuris neleis išsausėti ir sutrūkinėti lūpoms.

SKONIO IR UOSLĖS PASIKEITIMAS

Dėl ligos ar gydymo gali pasikeisti skonio ir uoslės pojūčiai, burnoje gali būti jaučiamas kartumas ar metalo skonis. Todėl maistas, kuris anksčiau Jums buvo skanus ir maloniai kvepėjo, gali prarasti šias savybes. Paprastai tiek skonis, tiek uoslė pagerėja arba atsistato pasibaigus gydymui. Nors maistas ir praranda savo skaniąsias ir kvapniąsias savybes, svarbu ir toliau stengtis jį valgyti.

PATARIMAI:

- Rinkitės mėgstamus patiekalus. Venkite nemėgstamų ir Jums nepatrauklių patiekalų.
- Pabandykite rūgštesnius produktus.
- Sutrikus skonio receptoriams, nepadauginkite druskos ir aštrių prieskonių.
- Naudokite įvairius prieskonius.
- Pamėginkite vėsius arba šaltus patiekalus. Galbūt juos toleruosite labiau nei šiltus ar karštus.
- Gerkite pakankamai vandens. Per dieną rekomenduojama išgerti 1,5–2 l skysčių.
- Išmėginkite vaisių arba pipirmėčių arbatą.
- Vietoje metalinių įrankių pabandykite naudoti plastikinius, medinius arba keraminius, tai sumažins metalo skonį burnoje.
- Palaikykite burnos higieną. Labai svarbu palaikyti švarią burnos ertmę, gerą jos kvapą (žr. Burnos priežiūra).
- Konsultuokitės su odontologu ar burnos higienistu.

RIJIMO SUTRIKIMAS

Dėl ligos, spindulinio ar chemoterapijos gydymo sutrinka rijimas, todėl dingsta apetitas, ima kristi svoris.

PATARIMAI:

- Valgykite dažnai, mažomis porcijomis, 6 kartus per dieną: 3 pagrindiniai valgymai ir 3 užkandžiai.
- Rinkitės lengvai nuryjamą maistą: kaloringus gėrimus, sultis, sriubas, pieno kokteilius, sojų gėrimus.
- Valgykite minkštus, švelnius patiekalus: omletą, daržovių košes, trintas sriubas, jogurtus, naudokite sviestą.
- Rekomenduojamas baltymų turtingas maistas (malta mėsa, minkštai virti kiaušiniai, ankštinės daržovės, malti riešutai, sojų pieno produktai). Dėl papildomo maitinimo, papildų vartojimo pasitarkite su gydytoju.
- Patiekalai privalo būti minkštos konsistencijos, troškinti, virti, sutrinti trintuvu.
- Naudokite drėkinančius produktus (padažus, grietinėlę, sultinius).
- Gurkšnokite vandenį ar kokteilius per šiaudelį.
- Valgykite mažu šaukšteliu.
- Prižiūrėkite burnos gleivinę (žr. Burnos priežiūra).
- Venkite karštų patiekalų ir tų, kurie gali pažeisti burnos gleivinę (traškučių, sausų ir sūrių produktų).
- Nerūkykite.
- Venkite aštrių prieskonių: pipirų, paprikos, aštrių padažų, gvazdikėlių, muskato.
- Negerkite pomidorų sulčių, gazuotų gėrimų, kavos, alkoholio.
- Netinka citrinos, ananasai, kiviai, netrintos daržovės, šokoladiniai desertai.

VIDURIAVIMAS

Viduriavimą gali sukelti pati onkologinė liga, chemoterapija ar prasidėjusi infekcija. Dėl greitesnių nei įprasta žarnyno judesių pagrindinės maisto medžiagos nėra pakankamai įsiurbiamos, todėl su išmatomis pasišalina ne tik vanduo, maisto medžiagos, bet ir vitaminai bei mineralai. Organizmui netenkant vandens, prasideda dehidratacija.

PATARIMAI:

- Gerkite pakankamai skysčių - tai labai svarbu varginant viduriavimui. Per dieną rekomenduojama išgerti ne mažiau nei 1,5 l vandens.
- Rinkitės produktus, kuriuose gausu natrio ir kalio. Valgykite sūrius užkandžius, gerkite stiprios mineralizacijos mineralinį vandenį, taip pat valgykite bananus, marinuotus abrikosus ir persikus, morkas, špinatus, bulves, marinuotus pomidorus be odelės, jautieną, veršieną, kepenėles tam, kad kompensuotumėte su viduriavimu prarasto kalio kiekį organizme.
- Tinka javų ar kruopų dribsnių košės, baltieji ryžiai ir sausi pusryčiai. Nerekomenduotina visadalių grūdų košės (grikių, miežių, avižų, nevalytų ryžių).
- Racione ribokite riešutus, vaisius ir daržoves, jeigu įmanoma, nuo jų nulupkite odeles, pašalinkite sėklas.
- Maistas turėtų būti vidutinės temperatūros. Karštas ir šaltas maistas aktyvina žarnų judesius, o tai gali suintensyvinti viduriavimą.
- Tinka produktai, kuriuose yra daug baltymų: virta ar troškinta jautiena, kiauliena, vištiena, kalakutiena, veršiena, žuvys, kiaušiniai, sūris, jogurtas, pasukos, kefyras, varškė.
- Tinka duona ir kepiniai iš baltų aukščiausios rūšies miltų, makaronai, baltieji ryžiai, avižiniai dribsniai ir kiti dribsniai, neriebūs blynai, kepti vafliai, keksai, krekeriai.
- Valgykite daržovių sriubas, pagamintas iš smidrų viršūnėlių, burokėlių, morkų, nuluptų cukinijų, virtų bulvių be lupenos, salierų, pagardintas pomidorų pasta, pomidorų padažu.
- Skanaukite marinuotų, termiškai apdorotų, nuluptų vaisių.
- Taip pat tinka truputis sviesto, aliejaus, neriebūs padažai, sausainiai, pyragai, želė, šerbetai, gėrimai be kofeino, druska, pipirai, žolelių prieskoniai.

- Pasitarkite su gydytoju dėl papildomo maitinimo preparatų, vitaminų ir mineralų vartojimo.

VENKITE:

- Duonos, konditerijos kepinių, makaronų iš visadalių grūdų miltų.
- Riebaluose keptos mėsos, riebios mėsos, mėsos su kremzlėmis, pieno ir šviežio pieno produktų.
- Melionų, kitų šviežių arba neluptų vaisių, marinuotų agurkų, kitų daržovių.
- Desertų su riešutais, kokosais, džiovintų vaisių, šokolado, saldymedžio, spragėsių, maisto, kuriame daug pipirų, aitriosios paprikos, aštrių prieskonių, netinka alkoholis.
- Daug cukraus turinčių produktų ir gėrimų, t. y. limonadų, šviežiai spaustų sulčių.
- Gaminių, saldintų ksilitoliu arba sorbitoliu.

VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS

Vidurių užkietėjimas – tuštinimosi dažnio sumažėjimas ir / ar fizinis sunkumas šalinant išmatas iš tiesios žarnos. Išmatos paprastai būna kietos, tuštinimasis skausmingas, reikalinga papildomų įtempimo jėgų. Vidurių užkietėjimas gali atsirasti dėl ligos, netekus skysčių ar nepakankamai jų gaunant, ligoniui ilgai gulint. Vidurių užkietėjimas gali išsivystyti taikant chemoterapiją, vartojant vaistus arba kai gaunama per mažai maistinių skaidulų.

PATARIMAI:

- Gerkite pakankamai skysčių. Jei nėra širdies nepakankamumo, reikėtų išgerti iki 2 litrų per dieną. Jei vargina pilvo pūtimas, nerekomenduojama gerti gazuotų skysčių.
- Rinkitės šiltus ir karštus skysčius.
- Rekomenduojama gerti šviežiai spaustas vaisių ir uogų sultis.
- Didinkite skaidulinių medžiagų turinčio maisto kiekį, valgykite visadalių grūdų ruginę duoną, visadalių grūdų makaronus, morkas, raudonuosius

burokėlius, agurkus, pomidorus. Gaminiai turėtų būti pilno grūdo ir ne aukščiausios rūšies miltų.

- Tinka džiovintos slyvos, abrikosai, razinos, figos.
- Javų sėlenų galima dėti į sriubas, košes, mėsos kukulius, blynus ir kitus patiekalus.
- Tinka kefyras, pasukos, jogurtas, šaltas vanduo su medumi.
- Vakare rekomenduojama stiklinė kefyro su vienu valgomuoju šaukštu augalinio aliejaus.
- Pasigaminkite šių džiovintų vaisių mišinį: džiovintos slyvos – 100 g, džiovinti abrikosai – 100 g, džiovintos figos – 100 g. Viską sumalkite mėsmale. Vieną valgomąjį šaukštą mišinio įdėkite į stiklinę šalto vandens ir išgerkite prieš miegą arba du kartus per dieną.
- Ryte į stiklinę vandens užmerkite džiovintas slyvas (8–10), o vakare jas suvalgykite ir išgerkite vandenį, kuriuo jos buvo užpiltos. Vakare vėl užmerkite slyvas, palikite jas nakčiai, kad ryte galėtumėte jas suvalgyti ir išgerti užpiltą vandenį.
- Rekomenduojamos raudonųjų burokėlių sultys, sumaišytos su morkų sultimis.
- Tinka rudieji ryžiai, avižų košės.
- Pasigaminkite salotas: morkos, agurkai, pomidorai lygiomis dalimis, pridėkite valgomą šaukštą išmirkytų sėlenų ir kelis arbatinius šaukštelius augalinio aliejaus. Šias salotas valgykite ryte ir vakare.
- Mankštinkitės, daugiau judėkite.
- Galima gerti vaistinėse parduodamas vidurius laisvinančias arbatas. Dėl jų vartojimo pasitarkite su gydytoju arba vaistininku.

VENKITE:

- Šviežios duonos, pyragų, bandelių, pyragaičių, ryžių košės, ryžių sriubos, rūkytų produktų, saldumynų, šokolado, riebios mėsos, sūdytų patiekalų, kavos, kakavos, konservuotų produktų.
- Produktų, skatinančių dujų susidarymą žarnyne: ankštinių daržovių (žirnių), sojos produktų, svogūnų, česnakų, aštrių prieskonių, salierų, baltažiedžių kopūstų, Briuselio kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių.

ŽAGSĖJIMAS

Žagsėjimas – nevalingas, pasikartojantis, stiprus ir trumpas įkvėpimas, esant uždaram tarpui tarp balso klosčių, nulemtas diafragmos susitraukimų.

PATARIMAI:

- Mažais gurkšneliais lėtai gerkite šaltą vandenį.
- Greitai prarykite du arbatinius šaukštelius granuliuoto cukraus.
- Sukelkite čiaudėjimą (jei reikia, pauostykite pipirų).
- Ant sprando dėkite šaltu vandeniu suvilgytą rankšluostį, kai jis sušyla, pakeiskite.
- Iškiškite liežuvį.
- Čiulpkite ledo gabaliukus arba saldainius ledinukus.
- Diafragmos srityje stipriai spauskite pilvą.

BAIGIAMASIS ŽODIS

Stiprybė ateina tada, kai Jūs įveikiate tai, kas atrodė neįveikiama. Kai atrandate save pačiais sunkiausiais gyvenimo momentais, kai esate atviras viskam, kas ateina į Jūsų būtį. Kiekvieną dieną pradedame naują gyvenimą. Pasitikite jį su džiaugsmu. Negalime sustoti. Norime to ar ne, turime eiti žvelgdami į priekį, nesidairydami atgalios.

Prof. Arvydas Šeškevičius

Ilgametis Lietuvos paliatyviosios medicinos draugijos prezidentas, buvęs POLA valdybos narys

Rengiant leidinio skyrius apie fizinių simptomų valdymą „Pykinimas ir vėmimas“, „Burnos priežiūra“, „Burnos sausumas“, „Skonio ir uoslės pasikeitimas“, „Rijimo sutrikimas“ „Viduriavimas“, „Vidurių užkietėjimas“, „Žagsėjimas“ panaudota gydytojo, LSMU profesoriaus, ilgamečio Lietuvos paliatyviosios medicinos draugijos pirmininko, buvusio POLA valdybos nario Arvydo Šeškevičiaus parengta medžiaga. Skyriuje „Nuotaikų kaita ir nerimas“ įtraukti POLA psichologės Eglės Gudelienės parengti patarimai ir įžvalgos, o skyriuose „Įvadas“, „Išsekimas ir nuovargis“, „Nuotaikų kaita ir nerimas“, „Koncentracijos ir atminties pablogėjimas“, panaudotos ištraukos iš 2020 m. POLA išleistos Prof. Robert Thomas knygos „Gyvenimas susirgus vėžiu ir patarimai, kaip nesusirgti“.