KAIP SUSTIPRĖTI PO VĖŽIO GYDYMO:

- limfedemos valdymas
- odos priežiūra ir radioterapija
- odos priežiūra ir chemoterapija
- nagų pažeidimas ir chemoterapija
- suskilinėjusios lūpos ir pūslelinė
- šlapimo nelaikymas

POLA
Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija

VIRTUS LT

SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

NOVARTIS

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**

LIMFEDEMA IR JOS VALDYMAS **5**

Patarimai limfedemai išvengti ar palengvinti 8

ODOS PRIEŽIŪRA IR RADIOTERAPIJA 9

Patarimai radioterapijos metu 11

ODOS PRIEŽIŪRA CHEMOTERAPIJOS METU IR PO JOS **13**

Odos priežiūros patarimai chemoterapijos metu 14

NAGŲ PAŽEIDIMAS IR CHEMOTERAPIJA **15**

Patarimai esant nagų pažaidai chemoterapijos metu 15

SUSKILINĖJUSIOS LŪPOS IR PŪSLELINĖ **16**

Patarimai, kaip išvengti suskilinėjusių lūpų ir pūslelinės 17

ŠLAPIMO NELAIKYMAS – DAŽNA ONKOLOGINĖS LIGOS GYDYMO PASEKMĖ **18**

Patarimai, ką daryti 18

Šlapimą sugeriančių priemonių kompensavimo tvarka 20

Kaip galiu sau padėti? 21

Šlapimą sugeriančių priemonių pavyzdžiai: 22

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. 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.

Šiame leidinyje pateiktos praktinės gyvensenos ir pagalbos sau rekomendacijos padės sumažinti specifinį šalutinį poveikį susidūrus su limfedema, daugeliui bus aktualios rekomendacijos dėl odos priežiūros radioterapijos ir chemoterapijos metu, kaip ir patarimai susidūrus su nagų pažeidimais, suskilinėjus lūpoms, atsiradus pūslelinei. Atskiras skyrius skirtas šlapimo nelaikymo klausimams, pateikiant informaciją apie pagalbines priemones ir jų kompensavimą.

POLA yra parengusi ir daugiau edukacinės, informacinės medžiagos šiais klausimais, ją rasite pola.lt svetainės „Pagalba sau“ skiltyje.

LIMFEDEMA IR JOS VALDYMAS

Kad suprastume, kaip atsiranda limfedema, reikia bent truputį žinoti, kaip veikia limfinė sistema. Organizmo audiniai yra apgaubti gelsvo skysčio, vadinamo limfa. Jame yra limfocitų, baltųjų kraujo ląstelių, kurie padeda organizmui kovoti su uždegimu ir kitomis ligomis, pvz., vėžiu. Limfa keliauja mažais tuneliais, vadinamais limfinėmis kraujagyslėmis arba limfagyslėmis, kurios kaip ir kraujagyslės susijungia į didesnes gyslas (kanalus). Galiausiai limfa yra filtruojama per limfinius mazgus ir tik po to įteka į kraujagysles. Limfinės sistemos ir limfmazgių darbas yra surinkti ir filtruoti patogenus (bakterijas, kitus mikroorganizmus ar vėžines ląsteles). Juos limfa gabena per mazgus, kuriuose limfocitai bando juos sunaikinti, kol jie nepasiekė kraujotakos. Jei limfmazgiai paslepia infekciją ar navikines ląsteles, jie dažniausiai padidėja. Infekuotas limfmazgis dažniausiai yra padidėjęs, karštas, skausmingas, jautrus liesti. Vėžinis limfmazgis dažniausiai būna nejautrus skausmui, nesukelia diskomforto jį liečiant. Neskausmingi ir padidėję limfmazgiai turėtų kelti įtarimą.

Vienas iš svarbiausių prognostinių faktorių krūties vėžio atveju yra rasti vėžines ląsteles pažasties limfmazgiuose, kurių ištyrimas ir pašalinimas yra integrali krūties vėžio gydymo dalis. Nepaisant to, limfmazgių pašalinimas gali turėti daug nepageidaujamų reiškinių – vienas iš jų yra limfedema. Kuo daugiau limfmazgių pašalinama, tuo didesnė jos pasireiškimo tikimybė. Laimei, limfedemos rizika mažėja, nes atsiranda vis tikslesnių chirurginių technikų (viena iš jų yra sarginio limfmazgio biopsija).

Limfedema dažniausiai pasireiškia paveiktos rankos tinimu, tačiau tinti gali ir plaštaka, ir liemuo ar krūtinės sritis. Edema gali prasidėti staiga, iškart ar praėjus keleriems metams po gydymo. Kada beprasidėtų, limfedema yra lėtinė, negalią sukelianti būklė, nulemianti fizinį ir psichologinį sergamumą, bloginanti gyvenimo kokybę. Jei Jums pasireiškė limfedema, kreipkitės į savo gydytoją, kad ją įvertintų, rekomenduotų terapiją, ortopedines kompresines rankoves ar kita.

Masažas yra svarbi gydymo dalis, tačiau svarbios tinkamos technikos. Gilus, stiprus masažas yra žalingas, nes suaktyvina kraujotaką ir priteka daugiau skysčių. Masažo tikslas yra stimuliuoti ir pašalinti perteklinius skysčius iš patinusios zonos, kad būtų atkurtas normalus tekėjimas. Tokia technika vadinama manualiniu limfiniu drenažu ir jį turėtų daryti tik specialistas, kuris mokėsi pagal vieną iš tikslinių metodikų. Atlikdamas masažą rankomis,

masažo specialistas užčiuopia vietas, kurios yra užsikimšusios ir kur susidarę mazgeliai, jis atpalaiduoja tas vietas, kuriose užsilieka ir negali pratekėti limfa. Masažas atliekamas lėtais judesiais, išilgai masažuojama limfos tekėjimo kryptimi. Tokiu būdu suaktyvinama limfos cirkuliacija organizme.

Lietuvoje populiarus limfodrenažinis masažas, atliekamas kompresiniais aparatais, tinka tik tiems asmenims, kuriems nėra pašalinta limfmazgių, o turintiems limfedemą gali būti žalingas. Taip yra todėl, kadangi aparatas spaudomaisiais judesiais sustumia limfą į pažastį, kurioje pašalinti limfmazgiai, o tai tik dar padidina tinimą ir pablogina situaciją.

KAIP GALIU SAU PADĖTI?

Įvairios savipagalbos strategijos padeda išvengti ir gydyti limfedemą. Pagrindinės priemonės yra šios: saugoti rankas, mažinti svorį, daryti aerobinius ir tempimo pratimus, kilnoti svarmenis, atlikti masažą.

Rankos saugojimas. Dėl sužalotos rankų odos gali patekti bakterijos, kurios sukelia infekciją, o ji paskatins atsirasti ar pasunkins jau esančią limfedemą. Sumažinkite riziką susižeisti, nesikasykite, venkite įbrėžimų. Pavyzdžiui, jei plaunate indus aštria kempinėle, dirbate sode ar žaidžiate su kate, mūvėkite pirštines. Pažastis skuskite elektriniu skustuvu, kad neįpjautumėte ir nesudirgintumėte odos. Jei reikia suleisti vaistus ar paimti kraujo, pasiūlykite kitą ranką.

Svorio mažinimas. Marsdeno karališkosios ligoninės tyrimas palygino limfedemą turinčių moterų duomenis, kurias konsultavo svorio mažinimo specialistai, ir grupę, kuri maitinosi įprastai. Po 24 savaičių tarp kontrolinės ir svorio mažinimo, mažai riebalų vartojančios grupių buvo pastebėti procentiniai svorio, odos storio ir kūno riebalų skirtumai. Sulieknėjusioms moterims pastebimai sumažėjo rankos limfos perteklius. Taip pat buvo paskelbti keli kiti tyrimai, kurie rodo, kad vienas iš būdų išvengti ir gydyti limfedemą yra normalaus svorio palaikymas ir nutukimo vengimas.

Tempimo pratimai. 2006 m. paskelbtas moterų tyrimas atskleidė, kad tempimo pratimai nedidina limfedemos, gerina judėjimo ir komforto diapazoną.

Aerobiniai pratimai. 2000 m. atliktas tyrimas parodė, kad dviejų valandų nuolat atliekami pratimai didino limfos nutekėjimą penkis kartus per pirmąsias 15 minučių, o likusį laiką 2–3 kartus. Tai patvirtino dar vienas tyrimas, atliktas 2005 m.: sveikoms moterims, kasdien bent penkias minutes atliekančioms ergometrinius pratimus, didėjo limfos nutekėjimas. Buvo įrodyta, kad energingi aerobiniai pratimai, pvz., bėgimas, grupinės treniruotės ir šokiai, yra saugūs ir efektyvūs.

Pratimai vilkint kompresinius drabužius. 2004 m. du tyrimai analizavo pratimų vilkint kompresinius drabužius poveikį. Pastebėta, kad suplonėjo rankos ir nebuvo kenksmingo poveikio.

Svarmenų kilnojimas. Peržiūrėjus paskelbtus įrodymus, paaiškėjo, jog limfedemą turinčioms moterims saugu kilnoti svarmenis ir atlikti tempimo pratimus. Prestižinis žurnalas *New England Journal of Medicine*, remdamasis 141 tyrimu, aprašė teigiamą svorių kilnojimo naudą. Visiems tiriamiesiems buvo tirtas pažasties limfmazgių pratekėjimas arba atlikta radioterapija. Abi grupės gavo standartinių limfedemos gydymo patarimų. Intervencinei grupei paskirti pratimai šešis mėnesius du kartus per savaitę. Prieš pratimus su svoriais buvo daromas apšilimas, pabaigoje – tempimo pratimai. Pradinį svorį ir pratimų sesijas nustatė kvalifikuotas specialistas. Praėjus šešiems mėnesiams tarp grupių pastebėtas reikšmingas limfedemos pasireiškimo skirtumas.

Aerobinių pratimų ir svorių kilnojimo kombinacija yra idealus variantas, tačiau galima sau padėti ir kitais būdais, atsižvelgiant į fizinį pasiruošimą ir asmeninius pasirinkimus. Kas tinka Jums, priklauso nuo Jūsų judrumo ir bendros būklės. Idealiu atveju, prieš pradėdami kreipkitės į kvalifikuotą specialistą.

Masažas. Be masažo, atliekamo limfedemos specialisto, savimasažas taip pat gali būti naudingas ir patogus. Oda turėtų būti masažuojama pirštų pagalvėlėmis švelniais sukamaisiais judesiais (jei oda parausta, per stipriai spaudžiate). Švelniai stumkite pirštus aukštyn arba į neoperuotą pusę. Pradėkite nuo patinusių audinių, kuo arčiau patinimo ploto (dažniausiai pažastyje), tada judėkite galūne žemyn. Leiskite odai grįžti į pradinę padėtį ir vėl kartokite lėtai ir švelniai. Pakartokite penkis kartus. Nepamirškite nusiimti žiedų, sutvarkyti aštrių nagų, kad nesužeistumėte odos.

Informatyvius video „Limfos tėkmės sutrikimas kaip onkologinio gydymo pasekmė“ ir „Pratimai rankų limfedemos valdymui ir profilaktikai“ galite rasti POLA Youtube kanale[1].

[1] Video apie limfedemą nuorodos:
https://www.youtube.com/watch?v=U-R4jGGLCe0&t=127s
https://www.youtube.com/watch?v=5RYRjfyUC0k&list=PL7I_z-ITCABcCb1eUBbNn2CnPlKi8Ft55
https://www.youtube.com/watch?v=5RYRjfyUC0k&t=217s

Patarimai limfedemai išvengti ar palengvinti

- mažinkite įdrėskimų ir įpjovimų, kurie gali būti infekcijos vartai, riziką;
- jei plaunate indus su šepetuku, naudokite gumines pirštines;
- nagus kirpkite atsargiai, nepažeisdami odos;
- naudokite odos drėkinamuosius kremus be kvapiųjų medžiagų;
- būkite atsargūs sode ir su gyvūnais;
- venkite bičių ar kitų vabzdžių įgėlimo, naudokite vabzdžius atbaidančias priemones, įgėlus naudokite dezinfekuojamuosius tirpalus;
- pažastis skuskite elektriniu skustuvu, kad nepažeistumėte odos;
- be reikalo nematuokite kraujo spaudimo, neduokite imti kraujo iš skaudamos rankos venos arba piršto, injekcijai ar kraujo tyrimams naudokite sveikąją ranką;
- konsultuokitės su limfedemos specialistu;
- atsikratykite antsvorio, jei turite;
- meskite rūkyti, jei rūkote;
- nevartokite diuretikų, nes jie nepadeda išvengti limfedemos;
- būkite fiziškai aktyvūs, reguliariai darykite aerobinius pratimus;
- mirkčiokite, žiovaukite, rąžykitės, kvėpuokite pilvu; gulint lovoje atlikite pasyvius kojų judesius – sulenkite per kelius ir ištieskite, reguliariai ir švelniai atlikite paveiktos galūnės peties, alkūnės ir riešo tempimo pratimus;
- dėvėkite gerai pritaikytą liemenėlę;
- venkite diržų, standžių apykaklių ir rankogalių;
- patinusią galūnę bintuokite padedami specialistų.

ODOS PRIEŽIŪRA IR RADIOTERAPIJA

Radioterapija, taip pat vadinama spinduline terapija, yra vienas iš onkologinių ligų gydymo metodų. Nėra tokių navikų gydymo metodų, kurie veiktų tik vėžio ląsteles. Gydymo metu pažeidžiami sveiki audiniai ir sveikos ląstelės, todėl nepageidautinas šalutinis poveikis neišvengiamas. Kokie šalutiniai poveikiai pasireikš, labai priklauso ir nuo to, kokia kūno vieta švitinama, taip pat nuo individualaus organizmo jautrumo. Radioterapija paveiks tik tą odos plotą, į kurį bus nukreipti spinduliai. Dauguma režimų nesukelia aiškiai matomų odos pažeidimų, o naujausios technologijos reikšmingai sumažino radioterapijos dozes, tenkančias odai. Labiausiai tikėtina, kad bus paveikta galvos ir kaklo oda, taip pat raukšlės po krūtimis, kirkšnyse ir tarp sėdmenų.

Šalutinis radioterapijos poveikis gali pasireikšti gydymo metu (ūmūs) ir po jo (lėtiniai, galintys išlikti visą gyvenimą). Ūminės odos reakcijos: ji tampa raudona, ją nežti, gali išdžiūti. Tačiau jei pažaida yra sunki, oda gali sutrūkinėti ir susiformuoti paviršinės šlapiuojančios opos. Tokiu atveju gali išsivystyti antrinė grybelinė arba bakterinė infekcija, jei reakcija yra stipri arba paraudimas plinta už gydymo ploto ribų, ją reikia gydyti. Daugeliu atvejų oda užgyja visiškai ir atrodo įprastai, gali sumažėti plaukuotumas ir prakaitavimas. Kai kuriais atvejais gali atsirasti ilgalaikių pažeidimų, oda tapti plona, kartais – išryškėti kraujagyslių piešinys. Gydytoje srityje taip pat yra didesnė odos vėžio rizika, ypač jei ją nudegėte saulėje.

KAIP GALIU SAU PADĖTI?

Radioterapijos metu drėkinantys preparatai gali pagerinti odos būklę. Ypač svarbu, kad netrintumėte ar nesikasytumėte tos vietos, net jei labai niežės. Jei niežėjimas yra labai intensyvus, turėtumėte pranešti savo gydytojui, jis galėtų paskirti silpną steroidų tepalą. Jei odos būklė blogėja iki radioterapijos pabaigos, dozę arba techniką galima keisti. Priešingu atveju gali būti paskirtas grybelį slopinantis kremas, o jei yra bakterinės infekcijos požymių – antibiotikai. Žemiau pateiktos rekomendacijos padės mažinti odos pažeidimus, kai gydymas tęsiamas.

Rūkymas radioterapijos metu gerokai didina ūminės odos reakcijos galimybę. Jei pacientai negali visiškai atsisakyti, būtų gerai nerūkyti bent keturias valandas iki ir po radioterapijos seanso. Taip sumažinsite žalingų cheminių medžiagų kiekį radioterapijos metu.

Odos drėkinimas padeda spindulinės terapijos metu ir suteikia pacientams palengvėjimo, ypač jei kremai laikomi šaldytuve, jie dar ir vėsina. Todėl daugelis radioterapijos centrų propaguoja vandeninius kremus, kurie yra bekvapiai. Nėra tyrimų, įrodančių, kad jie yra kenksmingi, bet, kita vertus, nė vienas neįrodė, kad jie yra geriau nei nieko nenaudoti.

Žolelių kremai. Apskritai atsargiai naudokite kremus, kurių sudėtyje daug priedų, kad jie nepažeistų odos. Buvo atlikta nemažai tyrimų, kuriuose alavijo turintys kremai buvo lyginami su vandeniniais kremais, daugelis atskleidė nedidelį skirtumą tarp abiejų, o viename net paaiškėjo, kad kremai su alaviju iš tikrųjų blogina odos būklę. Dėl to kremai ir geliai su alaviju (nepaisant uždegimą slopinančio poveikio, kuris naudingas sergant kitomis odos ligomis) nerekomenduojami po radioterapijos. Palyginti su įprastu drėkinamuoju, dažniausiai naudojamas kremas su medetkomis. Atsitiktinių imčių tyrimas, kuriame dalyvavo 50 galvos ir kaklo vėžiu sergančių pacientų, atskleidė, kad kremas su medetkomis mažina 3 laipsnio dermatitą ir pastebimai gerina odos būklę po radioterapijos.

Minkštinantys kremai (emolientai). Moksliniai tyrimai įrodė, kad maitinantys kremai švelnina deginimą ir niežulį, kurie pasireiškia dėl radiacinio dermatito. Ilgainiui tam tikri gyvenimo būdo įpročiai gali gerinti odos ir audinių būklę, taip pat mažinti antrinės odos vėžio riziką. Alyvuogių aliejus, naudojamas tiesiai ant odos, tinka po radioterapijos. Jis turi stiprų antioksidacinį ir apsauginį poveikį, taip pat gali mažinti riziką susirgti odos vėžiu, susiraukšlėti ir senti. Patartina įsigyti aukštos kokybės natūralaus aliejaus pagrindu pagamintą drėkinamąjį kremą ir patiems jį papildyti nedideliu kiekiu aukščiausios kokybės alyvuogių aliejaus. Sumaišę įmasažuokite 5–10 minučių prieš dušą ar vonią, nuplovus oda turėtų likti minkšta ir lygi.

Sveika mityba, kurioje gausu vitaminų ir polifenolių, yra svarbi apsaugant odą nuo didesnės žalos ir išaugusios odos vėžio rizikos. Rūkymas ypač didina gydymo paveiktų vietų odos storį (fibrozę) ir prisideda prie nuolatinio skausmo bei limfedemos. Fizinis aktyvumas gerina organizmo savijautą, taip pat ir odos būklę. Specifiniai apšvitintos srities pratimai ir tempimas padės išvengti fibrozės bei pagrindinių raumenų, sausgyslių ir sąnarių kraujagyslių pažeidimo, jie turėtų būti atliekami kiekvieną dieną.

Patarimai radioterapijos metu

- švelniai plaukite odą šiltu vandeniu ir švelniu, bekvapiu muilu, nenaudokite švitinamoms vietoms karšto vandens;
- venkite didelio temperatūrų svyravimo, pvz., ledo paketų, karšto vandens butelių;
- nenaudokite kempinės, vonios aliejaus ar burbulinės vonios;
- leiskite odai išdžiūti arba nusausinkite minkštu, švariu rankšluosčiu; juo netrinkite odos, o tik priglauskite ir nusausinkite;
- dėvėkite laisvus natūralaus audinio, pvz., medvilninius, lininius drabužius (įskaitant apatinius);
- drabužiai neturėtų trinti, spausti arba stipriai liesti gydymo paveiktą zoną;
- drabužius skalbkite švelniu skalbikliu;
- netrinkite, nebraižykite gydomos srities;
- nekasykite niežtinčios odos švitinimo srityje; atsiradus niežėjimui, kreipkitės patarimo į gydytoją;
- jei vyrams švitinama galvos arba kaklo sritis, skustis derėtų tik skutimosi mašinėle;
- terapijos paveiktoje vietoje nenaudokite pleistrų;
- odos kremai gali padėti, naudingas medetkų kremas, tačiau nepasitarę su gydančiu gydytoju netepkite švitinimo sričių jokiais kremais, spiritu, kvepalais;
- švitintai vietai nenaudokite balzamo po skutimosi, kvepalų, dezodorantų ir makiažo;
- naudinga prieš dušą ar vonią naudoti alyvuogių aliejų;
- neplaukiokite chloruotame baseine radioterapijos metu;
- maitinkitės sveikai;
- meskite rūkyti arba nerūkykite bent 4 val. iki ir po gydomosios terapijos.

Patarimai po radioterapijos

- meskite rūkyti;
- maitinkitės sveikai, subalansuotai, venkite didelių alkoholio kiekių;
- mankštinkitės reguliariai, darykite gydomos vietos audinių tempimo pratimus;
- nenudekite saulėje, ypač gydomos vietos;
- prieš dušą į pažeistą vietą įmasažuokite alyvuogių aliejaus pagrindu pagamintų kremų.

Nepasitarus su gydančiu gydytoju netepti švitinimo sričių jokiais kremais, spiritu, kvepalais, dezodorantu arba kitomis kosmetikos priemonėmis. Šios taisyklės galioja dar ilgą laiką po gydymo. Atsiradusias žaizdas, odos šlapiavimą ir įtrūkimą būtina parodyti gydytojui ir laikytis jo rekomendacijų. Visos odos reakcijos praeina po 2–3 savaičių baigus gydymą. Negalima pamiršti, jog kiekvienas organizmas reaguoja skirtingai, bet pateiktos rekomendacijos padeda išvengti žaizdų atsiradimo.

ODOS PRIEŽIŪRA CHEMOTERAPIJOS METU IR PO JOS

Chemoterapija dažniausiai veikia atakuodama sparčiai besidauginančias ląsteles, tikintis, kad jos bus jautresnės nei lėčiau augančios normalios ląstelės. Greičiau augančias sveikas ląsteles, pvz., kaulų čiulpų, žarnyno gleivinės, ragenos, nagų, plaukų ir gleivinės, chemoterapija gali pažeisti labiau. Ji gali paveikti odą įvairiai: oda tampa sausa ir dėmėta, gana dažnai atsiranda raudonų bėrimų. Kai kurie chemoterapijos ir biologiniai preparatai (pvz., kapecitabinas, sunitinibas ir sorafenibas) ypač veikia delnų ir kojų padus (Palmerio ir Planterio sindromas). Šį keistą šalutinį poveikį – rankų ir kojų padų paraudimą – greičiausiai sukelia pažeistos smulkios galūnių kraujagyslės, dėl to chemoterapijos preparatai nuteka į audinius. Gana dažnai švelniai oda įtrūksta aplink rankų pirštų galus, o ant kojų gali atsirasti daug gilesnių įtrūkimų ir antrinės infekcijos židinių, dėl trinties vaikščiojimo metu oda yra linkusi nusilupti, toje vietoje atsiveria skausmingos pūslės. Gydytojas gali skirti papildomų vaistų arba, jei norite, kad Jūsų oda atsigautų, palaikykite rankų ir kojų odą švarią, drėkinkite geros kokybės natūralaus aliejaus pagrindu pagamintu kremu.

Kai kurie vaistai, pavyzdžiui skirti žarnyno vėžiui gydyti, gali sukelti aknę (spuoguotumą). Tokiu atveju gali būti skiriami ją gydantys kremai arba antibiotikai. Dėl daugelio chemoterapinių vaistų jų vartojimo metu oda taps jautresnė saulei, o kai kurie (bleomicinas, kapecitabinas ir fluorouracilas) gali net keliems mėnesiams padidinti jos jautrumą.

KAIP GALIU SAU PADĖTI?

Odos sausumui mažinti ir švelnumui atkurti taikomi keturi pagrindiniai principai: nustoti rūkyti, sveikai maitintis, reguliariai mankštintis ir drėkinti odą. Dažniausiai sveiki žmonės ir atrodo sveikai. Pavyzdžiui, dėl rūkymo oda prasčiau aprūpinama deguonimi ir sustiprėja senėjimo požymiai. Padaugėja hemoglobino, kuris perneša anglies monoksidą, o ne deguonį, ir dėl to atsiranda pilkų, rudų dėmių, ypač ant veido, aplink akis. Reikėtų protingai būti saulėje. Nors ilgesnis buvimas saulėkaitoje yra pavojingas, lengvas saulės poveikis yra skatinamas, nes jis didina vitamino D kiekį, gerina kaulų sveikatingumą ir gali turėti tiesioginį navikus slopinantį poveikį.

Odos priežiūros patarimai chemoterapijos metu

- jei rūkote, meskite; rūkyti – blogiausia, ką darote savo odai;
- nevartokite daug alkoholio, ypač jei būna pagirios, alkoholis džiovina odą;
- naudokite specialias apsaugos priemones nuo saulės, daugelis chemoterapijos preparatų jautrina odą;
- valgykite gerai subalansuotą sveiką maistą, kuriame gausu riebių žuvų ir antioksidantų;
- švelniai plaukite odą šiltu vandeniu bei švelniu bekvapiu muilu;
- venkite stiprių dušo gelių ir prausiklių;
- nenaudokite šiurkščių plaušinių, vonios aliejaus ar burbulinių vonių;
- nusausinkite odą minkštu, švariu rankšluosčiu;
- dėvėkite laisvus drabužius, pageidautina, pagamintus iš natūralaus pluošto, pvz., medvilnės, lino;
- drabužiai neturėtų spausti ar trinti;
- drabužius, kurie liečiasi su oda, skalbkite švelniu skalbikliu;
- reguliariai mankštinkitės ir darykite tempimo pratimus;
- nusiprauskite paplaukioję chloruotuose baseinuose, po plaukimo išsimaudykite duše ir pasitepkite kūną aliejumi;
- naudokite natūralius aliejus be pridėtinių cheminių medžiagų;
- jei neturite natūralaus, prieš dušą naudokite aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejų, jį švelniai įmasažuokite į odą.

NAGŲ PAŽEIDIMAS IR CHEMOTERAPIJA

Nemalonūs ir skausmingi nagų pažeidimai gali pasireikšti iki 44 proc. chemoterapija gydytų pacientų (ypač gydant taksanais krūties, plaučių ir prostatos vėžio atvejais). Jie atrodo negražiai ir chemoterapijos metu prisideda prie sugadintos išvaizdos. Rimtesnės pasekmės yra skausmas, kuris gali riboti kasdienę veiklą ar būti antrinės infekcijos vartai.

Pažaida dažniausiai prasideda po antro ar trečio chemoterapijos ciklo ir pablogėja, kai ji tęsiama. Iš pradžių jaučiamas deginantis pojūtis po nago plokštele (pacientai tai dažniausiai apibūdina „nagas dega“), yra nemalonu ar padidėjęs jautrumas. Daugeliu atvejų pirmieji matomi žalos požymiai yra nagų linijos, atitinkančios chemoterapijos epizodų laiką. Nagai gali būti trapūs, sluoksniuotis, bet, laimei, pasibaigus chemoterapijai jie nuauga ir atrodo įprastai. Kai kuriais atvejais gali pasikeisti spalva, atsirasti skausmingas kraujavimas po nagu ir iškrypimas. Jei pažeidimas yra gilus, nagai gali atsiskirti nuo guolio, sukeldami didelių skausmų, antrinių bakterinių ir grybelinių infekcijų. Jei prasideda antrinė infekcija, oda aplink ir po nagu tampa raudona, uždegiminė, ima matytis pūliai. Tai ypač aktualu neutropeniniams pacientams, nes nagai gali tapti sisteminės infekcijos šaltiniu.

Dėl chemoterapijos atsiradusį nagų pažeidimą sukelia neorganizuotas sparčiai besidalijančių ląstelių slopinimas nago guolyje. Manoma, kad papildomą žalą kraujagyslėms ir nervams sukelia taksanai, kurie skatina vietinę uždegiminę reakciją. Antrinės bakterinės ir grybelinės infekcijos patogenai, patekę į nagų guolį, gali jį dar labiau pažeisti.

Patarimai esant nagų pažaidai chemoterapijos metu

- laikykite nagus trumpus ir švarius;
- venkite traumų, apsaugokite juos plaudami indus ar dirbdami sode;
- po chemoterapijos kurso laikykite nagus vėsiai 2–4 valandas;
- tarp ciklų venkite didelio šalčio, žiemos metu dėvėkite pirštines;
- drėkinkite nagus balzamais ar aliejumi prieš gydymą ir jo metu;
- meskite rūkyti ir sveikai maitinkitės;
- atvėsinkite pirštų galus chemoinfuzijos metu ir po jos.

SUSKILINĖJUSIOS LŪPOS IR PŪSLELINĖ

Suskilinėjusioms lūpoms būdingas sausumas, įtrūkimai, skausmingumas. Dėl to gali pradėti kraujuoti ir atsirasti antrinė infekcija. Lūpų skausmui chemoterapijos metu neskiriama užtektinai dėmesio, bet jis sukelia nepatogumų ir gadina paciento išvaizdą.

Gali būti daug priežasčių, dėl kurių skilinėja lūpos: dehidratacijos ar sauso ligoninės oro, tačiau labiausiai tikėtina, kad chemoterapija pažeidžia sparčiai besidalijančias ląsteles giliuosiuose odos sluoksniuose. Tai reiškia, kad lūpų oda nepakankamai greitai auga, kad pakeistų viršutinį sluoksnį, kuris nuolat kontaktuoja su aplinka, pavyzdžiui, valgant, kalbant ir kvėpuojant. Dėl to lūpos tampa plonos ir pažeidžiamos. Be to, tarp chemoterapijos ciklų odą gaminančios ląstelės atsinaujina, bet vėliau gali pereiti į pernelyg sparčią jų gamybą, dėl pertekliaus atsiranda pleiskanojimas, trūkinėjimas ir antrinė infekcija. Svarbu, kad suskirdus lūpoms, 2,5 karto išauga pūslelinės rizika, o palaikant lūpas drėgnas, tikimybė pasireikšti pūslelinei mažėja. Pacientai, kuriems chemoterapijos metu atsirado pūslelinė, teigė, kad ji yra skausmingesnė nei įprastai. Nustatyta, kad vietiniai ar sisteminiai antivirusiniai vaistai (acikloviras arba valacikloviras) sutrumpina jos trukmę, jei vartojami prieš iškylant pūslelei.

KAIP GALIU SAU PADĖTI?

Toliau išvardintos pagrindinės prevencinės priemonės gali būti pradėtos prieš chemoterapiją, kad neatsirastų skausmingų įtrūkimų, nes jau suskeldėjusias lūpas gydyti sunkiau. Tyrimai rodo, kad natūralaus aliejaus pagrindu pagamintas lūpų balzamas gali padėti, tačiau įsitikinkite, kad jis gaminamas iš natūralių medžiagų (alyvuogių aliejaus ir taukmedžio sviesto, turinčių uždegimą slopinančių eterinių aliejų), o ne naftos produktų su pridėtiniais kvapais ir dažikliais. Taip pat svarbu, kad žolelių būtų labai mažai, nes daugelyje natūralių balzamų jų yra per daug, todėl gali dirginti. Yra ryšys tarp pūslelinės gydymo ir paūmėjimo, todėl po chemoterapijos gali prireikti vietinių antivirusinių vaistų, jei pacientui ir anksčiau pasireikšdavo pūslelinė.

Patarimai, kaip išvengti suskilinėjusių lūpų ir pūslelinės

- venkite dehidratacijos, nesaldintus gėrimus gerkite reguliariai ir dažnai;
- nelaižykite ir netrinkite lūpų;
- saugokitės vėjo, didelio šalčio ir nudegimo saulėje;
- naudokite apsauginį kremą nuo saulės, kai vaikštote, važinėjate dviračiu, slidinėjate ar bėgiojate;
- chemoterapijos metu kasdien naudokite natūralių aliejų pagrindu pagamintus lūpų balzamus;
- jei Jūsų lūpos linkusios skilinėti, tepkite balzamą kuo dažniau, dar iki joms suskylant;
- jei anksčiau yra pasireiškusi lūpų pūslelinė, prašykite gydytojo antivirusinio sisteminio ar vietinio gydymo;
- tepkite antivirusinį tepalą ir gerkite tabletes, kai tik pasireiškia pirmieji požymiai;
- natūralių aliejų pagrindu gaminami lūpų balzamai geriau nei jų alternatyvos;
- venkite balzamų su priedais: dažikliais, kvapikliais, hidrokarbonatais ar konservantais.

ŠLAPIMO NELAIKYMAS – DAŽNA ONKOLOGINĖS LIGOS GYDYMO PASEKMĖ

Šlapimo nelaikymas yra būklė, kai iš šlapimo pūslės nevalingai išteka šlapimas. Ištekančio šlapimo kiekis gali būti nuo lašo iki pilno pūslės ištuštinimo ir sukelti daug nepatogumų.

Dažniausios onkologinės ligos/būklės, kuomet onkologiniai pacientai patiria šlapimo pratekėjimą: šlapinimosi sistemos, lytinių organų onkologinės ligos, nugaros ar galvos smegenų navikai, kolorektalinis vėžys (kartu gali būti ir išmatų nelaikymas), prostatos pašalinimo operacija (praėjus 6 mėn. ir neatsistačius šlapimo sulaikymo funkcijai), gimdos su priedais pašalinimas, spindulinis prostatos vėžio ar gimdos piktybinių navikų gydymas.

Onkologiniai pacientai gali turėti šlapimo nelaikymą ir nesusijusį su jo onkologine liga, gali ir visai jo neturėti.

Šlapimo nelaikymo tipai:

- įtampos nelaikymas – šlapimas prateka bet kokio fizinio krūvio metu. Šis tipas išsivysto ir po prostatos pašalinimo operacijos, ir po gimdos su priedais pašalinimo;
- skubos nelaikymas – šlapintis užsinorima čia ir dabar ir nėra galimybių jokiomis valios pastangomis sulaikyti šlapimo. Kartu gali būti skausmingas dažnas šlapinimasis dieną (daugiau nei 8 kartai), ir naktį (2 ar daugiau kartų);
- mišrus šlapimo nelaikymas – jei vyrauja ir įtampos, ir skubos nelaikymo simptomai;
- persipildymo nelaikymas – būdingas vyrams, sergantiems prostatos vėžiu ar turintiems gerybinę prostatos hiperplaziją, kuomet šlapimas laša nuolat.

PATARIMAI, KĄ DARYTI

Pirmiausia reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris, įvertinęs simptomus, gretutines ligas ir padaręs reikiamus tyrimus, diagnozuos šlapimo nelaikymą ir paskirs gydymą bei išrašys kompensuojamąsias šlapimą sugeriančias slaugos priemones – įklotus ar sauskelnes. Esant reikalui, šeimos gydytojas gali nukreipti pacientą specialisto konsultacijai.

Šlapimo nelaikymą išgydyti galima, tačiau ne visais atvejais. Jei išgydyti negalima, tuomet rekomenduojama naudoti šlapimą sugeriančias priemones, leidžiančias jaustis sausai ir gyventi pilnavertį gyvenimą.

Šlapimą sugeriančių priemonių rūšys. Priklausomai nuo ištekančio šlapimo kiekio, galima rinktis įklotus ar sauskelnes. Įklotai yra ir moteriški, ir vyriški, o sauskelnės yra 3 tipų: kelnaitės, anatominės sauskelnės ir juostinės sauskelnės. Tam, kad žmogus būtų sausas, per parą reikia 3 vienetų įklotų arba sauskelnių. Teisingai parinkta priemonė turi tarnauti 8 valandas. Po to ją reikia pakeisti.

Odos priežiūra. Vartojant šlapimą sugeriančias priemones, reikia itin atidžiai prižiūrėti tarpvietės odą, o jei pacientas yra gulintis, tuomet – ir viso kūno odą. Jei nėra galimybės kasdien paciento nuprausti vandeniu, tuomet rekomenduojama naudoti valymo kremus ar putas, skirtus specialiai odai valyti. Po valymo jų nuplauti nereikia. Rekomenduojama kremą spausti ant specialios valymo pirštinės ar popierinės servetėlės. Nerekomenduojama naudoti kartu su lateksine pirštine. Jei atsirado odos paraudimų ar pašutimų, rekomenduojama naudoti kremus ar tepalus, savo sudėtyje turinčius cinko, aliejaus, pantenolio. Visas šias išvardintas priemones galima įsigyti vaistinėse.

Jei kyla neaiškumų ir norite pasikonsultuoti dėl slaugos priemonių parinkimo, skambinkite į VšĮ „Inkocentras“, tel. 8 5 261 1268.

ŠLAPIMĄ SUGERIANČIŲ PRIEMONIŲ KOMPENSAVIMO TVARKA

Nuo 2021 m. liepos 1 d. galioja tokia šlapimą sugeriančių priemonių kompensavimo tvarka:

Esant šlapimo nelaikymui (R32, N31, N39.3, N39.4,) slaugos priemonės kompensuojamos taip:

- **esant sunkiam šlapimo nelaikymo laipsniui – 60 vnt.** sauskelnių per mėnesį, kurios gali būti pakeičiamos įklotais, kurių sugeriamumas nuo 300 ml, arba vienkartinėmis paklodėmis, tokiu atveju kompensuojama **120** vnt. įklotų arba **120** vnt. paklodžių;
- **esant vidutiniam šlapimo nelaikymo laipsniui – 60 vnt.** įklotų per mėnesį dėl šlapimo nelaikymo, kurių sugeriamumas nuo 300 ml;

Esant išmatų nelaikymui (R15), išrašoma **45 vnt.** sauskelnių per mėnesį, kurios gali būti pakeičiamos įklotais nelaikantiems išmatų arba vienkartinėmis paklodėmis. Tokiu atveju kompensuojama **60** vnt. įklotų, arba **90** vnt. paklodžių;

Esant ir sunkiam šlapimo nelaikymui, ir išmatų nelaikymui – išrašoma **90** vnt. sauskelnių per mėnesį, kurios gali būti pakeičiamos įklotais nelaikantiems išmatų arba vienkartinėmis paklodėmis. Tokiu atveju kompensuojama **120** vnt. įklotų arba **180** vnt. vienkartinių paklodžių.

Jei skiriamos sauskelnės ir įklotai arba sauskelnės ir vienkartinės paklodės, jų kiekis gali būti keičiamas:

- kai skiriami įklotai nelaikantiems šlapimo, vadovaujamasi santykiu: 1 vnt. sauskelnių atitinka 2 įklotus nelaikantiems šlapimo arba 1 vnt. sauskelnių atitinka 2 vienkartines paklodes;
- kai skiriami įklotai nelaikantiems išmatų, vadovaujamasi santykiu: 3 vnt. sauskelnių atitinka 4 įklotus nelaikantiems išmatų arba 1 vnt. sauskelnių atitinka 2 vienkartines paklodes.

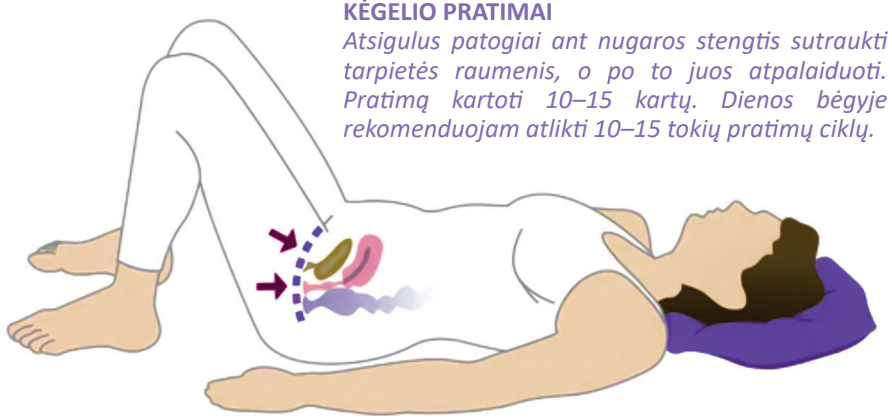
KAIP GALIU SAU PADĖTI?

Gyvenimo kokybę keičiantys veiksniai - gyvenimo būdo korekcija, aktyvus judėjimas, dubens dugno raumenų mankšta, mitybos pokyčiai:

- jei jaučiate pratekėjimą fizinio krūvio metu, mankštinkite dubens dugno raumenis atlikdami Kėgelio pratimus. Šie pratimai gali būti atliekami gulint, sėdint, stovint. Dubens dugno raumenys yra sutraukiami, keliami į viršų, sėdmenų ir pilvo preso raumenys turi likti atsipalaidavę. Sutrauktus dubens dugno raumenis laikykite tiek sekundžių, kiek galite išlaikyti, tuomet atpalaiduokite. Pratimą galima atlikti 10 kartų ryte, 10 kartų per pietus, 10 kartų vakare, arba vienu kartu 30 kartų;

KĖGELIO PRATIMAI

Atsigulus patogiai ant nugaros stengtis sutraukti tarpietės raumenis, o po to juos atpalaiduoti. Pratimą kartoti 10–15 kartų. Dienos bėgyje rekomenduojam atlikti 10–15 tokių pratimų ciklų.



- jei turite antsvorio, mažinkite kūno svorį;
- venkite vidurių užkietėjimo, valgykite daug skaidulų turinčio maisto, gerkite kefyrą, natūralų jogurtą;
- judėkite, nueikite 10 tūkstančių žingsnių per dieną;
- jei nespėjate nueiti iki tualeto ir šlapimas prateka, tuomet:
  - nevartokite arba mažinkite šlapimo pūslę dirginančių produktų vartojimą: kavos, kakavos, šokolado, gazuotų gėrimų, alkoholio, citrusinių vaisių, neskiestų sulčių, pomidorų;
  - būtinai gerkite pakankamai vandens – koncentruotas šlapimas dirgina šlapimo pūslę ir sukelia skubos nelaikymo simptomus. Kiek skysčių per dieną reikia suvartoti, sužinosite savo kūno svorį padauginę iš 30ml/kg.

ŠLAPIMĄ SUGERIANČIŲ PRIEMONIŲ PAVYZDŽIAI:

Moteriški įklotai

Vyriški įklotai

Sauskelnės kelnaitės

Anatominės sauskelnės

Juostinės sauskelnės

Rengiant leidinio skyrius, kuriuose pateikiami patarimai apie limfedemos valdymą, odos priežiūrą, pagalbą susidūrus su nagų pažeidimais, skilinėjant lūpoms panaudotos ištraukos iš 2020 m. POLA išleistos Prof. Robert Thomas knygos „Gyvenimas susirgus vėžiu ir patarimai, kaip nesusirgti“, skyriuje „Šlapimo nelaikymas – dažna onkologinės ligos gydymo pasekmė“ panaudota POLA valdybos narės, VšĮ „Inkocentras“ vadovės, gydytojos Jurgos Misevičienės pateikta informacija.