



KAIP PADĒTI SAU IR SAVO ARTIMAJAM PASVEIKTI?

I

Mitybas rekomendācijas, burnas priežiūra bei padarīmai, kaip stiprinti emocionālo sveikātā einantiems onkoloģinēs ligos keliu

Išleido:

Pagalbos onkologiniams pacientams asociacija (POLA)

Kalvarijų g. 300, Vilnius

www.pola.lt

2023

Leidinio dalys negali būti naudojamos komerciniais tikslais jokia forma ir jokiais 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.

Šis leidinys parengtas ir išleistas nekomerciniais tikslais.

Rengiant leidinio skyrius apie dietos tikslus ir mitybos rekomendacijas panaudotos ištraukos iš Lietuvos dietologų draugijos kartu su POLA parengto leidinio „Maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga“, skyrių apie burnos priežiūrą sergant onkologine liga parengė gydytoja periodontologė Daiva Gelažienė, gydytoja odontologė Indrė Stankevičienė, rengiant skyrių apie psichologinę pagalbą sau – įtraukti psichologės Eglės Gudelienės parengti patarimai ir įžvalgos.

TURINYS

Kodėl svarbu aktyviai dalyvauti savo ir savo artimojo sveikatos priežiūros procese.....	4
Kokie yra dietos tikslai sergant onkologine liga?	5
Kokios yra bendros maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga?	7
Kaip prižiūrėti burną, kol gydotės nuo vėžio?	10
Psichologinė pagalba sau.....	12

KODĖL SVARBU AKTYVIAI DALYVAUTI SAVO IR SAVO ARTIMOJO SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PROCESĖ?

Ar žinote, kad savo rankose turime kur kas daugiau galių valdyti savijautą ir gyvenimo trukmę, nei dažnas iš mūsų manome? Pasaulinė sveikatos organizacija nurodo, kad net 50 proc. sveikatos priklauso nuo mūsų gyvenimo būdo, nuo to, ar esame aktyvūs, laikomės sveikatai palankios gyvensenos, ar atsakingai tikrinamės profilaktiškai, tik 20 proc. lemia genai, aplinka – taip pat tik 20 proc. ir tik 10 proc. – medicinos bei sveikatos apsaugos kokybė. Moksliniai tyrimai rodo, kad aktyvūs pacientai, kurie įsitraukia į savo sveikatos priežiūros procesą, pasiekia ir geresnių gydymo rezultatų. Gydytojai onkologai pažymi, kad labai svarbus paciento pozityvus nusiteikimas, aktyvus domėjimasis savo liga, gydymo procese svarbu būti atviram ir nuoširdžiam su gydytoju, nieko neslėpti, atsižvelgti į rekomendacijas bei prisiimti savo atsakomybės dalį. Sužinojus onkologinės ligos diagnozę, svarbu nenuleisti rankų ir kreiptis pagalbos, nelikti vienam šiame naujame, iššūkių kupiname gyvenimo etape. Pacientai, kurie turi šeimą, gali rasti atramos artimųjų rate, kita vertus, dažnam geriau pasijusti padeda pokalbis su panašaus likimo žmonėmis, jų patirtis ir įžvalgos. Lietuvoje jau veikia ne viena onkologinius pacientus vienijanti organizacija, dalis jų veikia ligos, dalis – gyvenamosios vietos pagrindu, yra susibūrusios aktyvios bendruomenės socialiniuose tinkluose – jose rasite panašios patirties turinčių asmenų, kurie patys eina/ėjo onkologinės ligos keliu, yra susidūrę, o dalis ir įveikę sergančiam, ar jį prižiūrinčiam asmeniui aktualius iššūkius, radę atsakymus į pačius įvairiausius klausimus. Ligą įveikusiujų istorijos, realūs pavyzdžiai dovanoja viltį ir padeda rasti naują impulsą gyvenime. Pacientų organizacijos gali suteikti Jums reikalingos informacijos daugeliu aspektų – patarti dėl finansinės ar socialinės paramos, nukreipti dėl teisinių klausimų, psichologinės paramos, mitybos, pakviesti dalyvauti edukaciniuose renginiuose ir pan.¹

Tad koks pacientas yra aktyviai įsitraukęs į savo sveikatos priežiūros ir gydymo procesą?

Reguliariai tikrinasi sveikatą, dalyvauja priklausančiose prevencinėse patikros programose

Renkasi sveikatai palankų gyvenimo būdą: reguliariai rūpinasi savo fiziniu aktyvumu, laikosi subalansuotos mitybos principų, miego-poilsio režimo, domisi ir pritaiko streso valdymo technikas

Prieš konsultaciją/ apsilankymą apgalvoja/ užsirašo klausimus, kuriuos užduos gydytojui

Konsultacijų/ apsilankymų metu gydytojui užduoda klausimus, pasitiksina ir perklausia

Žino ir konsultacijų metu gali gydytoją informuoti apie savo sveikatos istoriją (ūmias ir lėtines ligas, hospitalizacijų datas ir priežastis, atliktus tyrimus, alergines reakcijas ir kt.)

Žino ir konsultacijų metu gali gydytoją informuoti apie vartojamus vaistus, t.y. žino jų pavadinimus, dozes ir paskirtį

Vizitui atvyksta „fiziškai“ pasiruošęs: turi užrašinę, rašymo priemonę, pasirenka rūbus, kuriuos gali greitai nusirengti ir apsirengti

Gydančiam gydytojui, prižiūrinčiam slaugytojui suteikia grįžtamąjį ryšį (padėką, kritiką)

Konsultacijų/ apsilankymų metu užsirašo gydytojo pateiktas instrukcijas / atsakymus į užduotus klausimus

Turi savo sveikatos istorijos sąvadą (pvz. segtuvą), kuriame fiksuoja atliktų tyrimų datas, įsisega su sveikatos būkle susijusius išrašus (tyrimų rezultatus, išrašus ir pan.)

Į konsultaciją vyksta ne vienas (su artimuoju/ draugu)

Ieško ir naudojasi emocinės pagalbos paslaugomis

Bendrauja su panašią patirtį turinčiais ligos bendražygiais, įsitraukia į pacientų draugijų veiklą

Šiame leidinyje kviečiame detaliau sužinoti apie pagrindinius dalykus, kurie rūpi praktiškai kiekvienam onkologine liga susirgusiam žmogui ir jo artimiesiems – tai mitybos principai, burnos priežiūra bei psichologinė pagalba. Tikimės, kad rasite aktualios informacijos ir ją pritaikysite bei pasidalinsite su tais, kuriems šios žinios taip pat svarbios.

KOKIE YRA DIETOS TIKSLAI SERGANT ONKOLOGINE LIGA?

Lietuvos dietologų draugijos parengta informacija

Energija ir baltymai

Ligos metu dėl medžiagų apykaitos pasikeitimų, sąlygotų pačios ligos, jos gydymo ar svarbiausias tikslas organizmą aprūpinti pakankamu energijos ir baltymų kiekiu

Mitybos nepakankamumas ir jo priežastys

Kiekviena onkologinė liga susijusi su mitybos nepakankamumo rizika. Mitybos nepakankamumas (išsekimas) – tai būklė, kai mažėja svoris ir keičiasi kūno sudėtis, tai yra mažėja raumeninės, riebalinės masės bei skysčių. Dėl tokių pasikeitimų silpnėja organizmo gebėjimas kovoti su liga ir jos komplikacijomis bei blogiau toleruojamas gydymas. Todėl siekiant sėkmingesnio ir lengvesnio gydymo itin svarbu ligos metu išlaikyti kiek įmanoma stabilesnį kūno svorį bei neprarasti raumeninės masės. Vėžiu sergantiems žmonėms mitybos nepakankamumas išsivysto, kai su maistu pacientas gauna mažiau nei reikia energijos ir baltymų. Prasta mityba gali lemti kūno svorio mažėjimą, silpnumą dėl raumenų masės mažėjimo, nuovargį, nuotaiikos svyravimus ir (arba) vitaminų bei mineralinių medžiagų trūkumą. Šie sutrikimai gali turėti neigiamą poveikį Jūsų gyvenimo kokybei, dėl jų gali tekti laikinai nutraukti gydymą ir gali prireikti daugiau laiko pasveikti.

Mitybos nepakankamumo priežastys

Vėžiu sergantiems žmonėms mitybos nepakankamumas gali išsivystyti dėl įvairių priežasčių, pvz.: dėl vėžio sukeltų arba po operacijos įvykusių virškinimo ir metabolizmo pokyčių, pvz., stemplės obstrukcijos; dėl gydymo šalutinio poveikio, pvz., pykinimo, pakitusio skonio jutimo, pasikeitusių tuštinimosi įpročių arba skausmo burnos ertmėje, kuris gali turėti įtakos Jūsų apetitui arba gebėjimui valgyti; dėl vėžio sukeltos organizme vykstančios mo-

¹ Konkrečių kontaktų kreipkitės leidinio pabaigoje nurodytais kontaktais



lekulių gamybos, dėl kurių gali sumažėti apetitas, raumenų masė ir sutrikti fizinė funkcija; dėl depresijos, susijusios su vėžio diagnoze, dėl kurios gali nebelikti motyvacijos valgyti; dėl netinkamai arba neprižiūrint specialistams pakeistos mitybos, pvz., madingos greito poveikio dietos arba eliminacinės dietos. Mitybos nepakankamumas nėra neišvengiama vėžio pasekmė. Gaudami tinkamą pagalbą ir pakeitę savo mitybą, sumažinsite nevisavertės mitybos poveikį Jūsų ligos gydymo veiksmingumui ir greičiau sveiksite.

Kūno svoris

Reguliariai, bent 1 kartą per savaitę, sekite ir registruokite kūno svorį. Stenkitės išlaikyti kūno masės indeksą (KMI) 18,5-24,9 kg/m² ribose (žr. lentelę). Kai kuriuose šaltiniuose rekomenduojamos normos ribos yra 20,0-24,9 kg/m². Esant antsvoriui ar nutukimui ligos metu dėl svorio korekcijos rekomenduojama konsultuotis su gydytoju dietologu.

Nėra specialios vėžio dietos

Maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga paremtos sveikos subalansuotos mitybos rekomendacijomis – 2/3 raciono turėtų sudaryti augalinės kilmės produktai: grūdai ir kruopos, daržovės, vaisiai ir uogos, riešutai ir sėklos, o 1/3 raciono turėtų tekėti gyvūninės kilmės produktams: paukštienai, žuviai, mėsai, pieno produktams, kiaušiniams. Griežtai nerekomenduojamos mokslai vėžio gydymui nepagrįstos nesubalansuotos dienos: protarpinis badavimo, bado dietos, šarminančios dietos, ketogeninės dietos, šarminančios dietos, ketogeninės dietos ir pan.

Maisto įvairovė

Rinkitės kuo įvairesnį ir įvairiai paruoštą maistą tam, kad su kuo platesniu maisto produktų racionu užtikrintumėte pagrindinių maistinių medžiagų, vitaminų ir mineralinių medžiagų bei antioksidantų poreikį. Vadovaukitės pateikiamomis maitinimosi rekomendacijomis, tačiau taip pat svarbu, kad maistas pagal Jūsų individualų skonį būtų mėgstamas ir patrauklus.

Pašalinių reiškinių valdymas

Maitinimosi rekomendacijos gali skirtis priklausomai nuo ligos eigos ar jos gydymo sukeltų pašalinių reiškinių, simptomų (pvz. mažėjantis svoris, blogas apetitas, pykinimas, viduriavimas). Tuo atveju svarbiausias tikslas palengvinti lydinčius pašalinius simptomus ir kai jie bus suvaldyti, bus galima grįžti prie kasdieninės subalansuotos dietos principų. Todėl maitinimosi rekomendacijos ligos ar gydymo sukeltų simptomų valdymui gali ne visada sutapti su sveikos subalansuotos mitybos rekomendacijomis.

Fizinis aktyvumas

Stenkitės pagal individualias galimybes būti fiziškai aktyviu: mankštintis, vaikščioti, užsimiti buitine veikla. Fizinis aktyvumas padeda efektyviau išsaugoti kūno raumenų masę ligos ir jos gydymo metu, dėl ko pats gydymas taip pat gali būti lengvesnis ir sėkmingesnis. Kiekviename ligos etape pasitarkite apie fizinio aktyvumo galimybes su savo gydytoju ar šios srities specialistu.

Rūkymas ir alkoholis

Ligos gydymo metu nerūkykite ir nevartokite alkoholio. Gydymui pasibaigus ir siekiant sumažinti ligos atsinaujinimo galimybę, tikslinga visiškai atsakyti rūkymo ir alkoholio vartojimo.

Maisto papildai

Su Jus gydančiu gydytoju arba gydytoju dietologu pasitarkite dėl maisto papildų: žuvų taukų (omega-3 riebalų rūgščių), D vitamino, baltymų papildų ir papildomo maitinimo gėrimų, vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų, probiotikų vartojimo.

Gydytojo dietologo konsultacijos

Rekomenduojama gydytojo dietologo konsultacija ir esant reikalui priežiūra kiekvienam pacientui, kuriam diagnozuota onkologinė liga. Gydytojo dietologo konsultacija ir priežiūra būtina tiems onkologine liga sergantiesiems pacientams, kurie serga gretutinėmis ligomis (pvz., cukriniu diabetu) ar turi specialios mitybos poreikių (pvz., vegetarai). Apie gydytojo dietologo ambulatorinės konsultacijos galimybę teiraukitės savo ar kituose pirminės sveikatos priežiūros centruose (poliklinikose). Gydytojo dietologo ambulatorinei konsultacijai reikalingas šeimos gydytojo ar kito gydytojo specialisto (pvz., gydytojo onkologo) siuntimas.

Kitų specialistų konsultacijos

Pasitarkite su Jus gydančiu gydytoju ar gydytoju dietologu dėl kitų specialistų konsultacijų: gydytojo reabilitologo, kineziterapeuto, psichologo.

KOKIOS YRA BENDROS MAITINIMOSI REKOMENDACIJOS SERGANT ONKOLOGINE LIGA?

Valgymo režimas ir porcija

Valgykite 4-6 kartus per dieną Jums įprastomis porcijomis. Stebėkite suvalgomos porcijos dydį – jei neįveikiate įprastos porcijos, stenkitės valgyti dažniau (pvz., kas 2 valandas), siekdami suvalgyti įprastą Jums dienos maisto kiekį.

Energija

Paciento energijos (kalorijų) poreikis turėtų būti įvertinamas individualiai. Stabilus svoris – pagrindinis indikatorius, nurodantis, ar suvartojamos energijos (kalorijų) kiekis adekvatus esamam jos poreikiui. Energijos (kalorijų) kiekis dienos maisto racione priklauso nuo valgymo dažnio, porcijos dydžio ir energijos tankio, esančio porcijoje. Siekiant padidinti energijos (kalorijų) suvartojimą, tikslinga valgyti dažniau, kiek didesnėmis porcijomis ir prioritetą teikti didesnę energijos tankį turintiems maisto produktams (pvz., rinktis riebesnius pieno produktus vietoje liesų) bei patiekalams (pvz., virti košę ne vandenyje, o piene).

Daugiau apie būdus, kaip praturtinti patiekalus kalorijomis, žiūrėkite „Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui“.

Baltymai

Paciento baltymų poreikis turėtų būti įvertinamas individualiai. Baltymų gausius produktus (žr. lentelę) stenkitės valgyti kiekvieno valgymo metu. Bent 4 valgymuose per dieną turėtų vyrauti aukštos biologinės vertės baltymai gaunami valgant gyvūninės kilmės produktus: mėsą, žuvį, pieno produktus, kiaušinius.

Paukštiena, triušiena, raudona mėsa pasižymi gausiu didelės biologinės vertės baltymų, B12 vitamino, geležies kiekiu. Prioritetą teikite baltai mėsai: vištienai, kalakutienai



ir triušienai. Rečiau valgykite raudoną mėsą: liesą jautieną, veršieną, kiaulieną, jvairių žvėrieną. Tokia mėsa kaip avienu, ėrienu, ožkienu, žąsienu, antiena, strutiena – gali būti pasirenkama epizodiškai.

Ruošdami paukštieną ir kitą mėsą atsakingai vadovaukitės maisto saugos, higienos bei ruošimo taisyklėmis.

Perdirbta mėsa pasižymi itin dideliu druskos kiekiu bei perdirbimo procesų metu susidarantiems įvairiems cheminiais junginiais siejamais su onkologinių ligų rizika. Atsakingai venkite arba atsisakykite visos perdirbtos mėsos ir jos gaminių: rūkytų (pvz. rūkytas kumpis), sūdytų (pvz. sūdyti lašiniai), vytintų (pvz. vytintos dešrelės), konservuotų (pvz., mėsos konservai).

Žuvis ir jūros gėrybės pasižymi gausiu didelės biologinės vertės baltymų, B12 vitamino, fosforo, seleno kiekiu, o jūrinė žuvis itin svarbi svarbiomis omega-3 riebalų rūgštimis. Bent 2-3 kartus per savaitę valgykite žuvis, prioritetą teikiant omega-3 riebalų rūgštims gausioms jūrinėms žuvims (žr. lentelę). Atsakingai venkite arba atsisakykite rūkytos žuvis. Žuvis patiekalus pajvairinimui galite pakeisti jūrų gėrybių patiekalais. Nevalgykite termiškai neapdorotų jūros gėrybių (pvz., austrių).

Ruošdami žuvį, atsakingai vadovaukitės maisto saugos, higienos ir ruošimo taisyklėmis.

Kiaušiniai pasižymi gausiu didelės biologinės vertės baltymų, fosforo, seleno kiekiu. Valgykite 2-4 kiaušinius per savaitę. Įprastus vištų kiaušinius galite keisti įvairių kitų paukščių kiaušiniams (pvz., putpelių). Nevalgykite žalių kiaušinių ar jų pagrindu gamintų patiekalų, kitų patiekalų.

Ruošdami kiaušinius ir jų patiekalus, atsakingai vadovaukitės maisto saugos, higienos ir ruošimo taisyklėmis.

Pieno produktai pasižymi gausiu didelės biologinės vertės baltymų, kalcio, fosforo kiekiu. Rinkitės įvairius pieno produktus: pieną, kefyra, rūgpienį, pasukas, natūralius jogurtus, varškę, įvairius sūrius. Esant laktozės netoleravimo požymiams (pvz. pilvo pūtimui, viduriavimui), rinkitės pieno produktus be laktozės. Nevalgykite nepasterizuoto pieno ir iš jo gamintų pieno produktų (pvz. rūgpienio).

Kruopos pasižymi gausiu sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, įvairių vitaminų, mineralinių medžiagų ir antioksidantų kiekiu. Valgykite įvairias viso grūdo kruopas: skrudintus ir neskrudintus grikius, avižių kruopas, perlines kruopas, rugių kruopas, kviečių kruopas bei pilno grūdo avižinius, miežinius, ruginius, kvietinius dribsnius. Taip pat racioną pajvairinkite įvairių spalvų ryžiais, bolivinėmis balandomis ir kitokiomis kruopomis. Kruopas stenkitės valgyti bent 1 kartą per dieną: ryte kaip košę, per pietus garnyrui ar sriuboje arba vakare patiekalą su kruopomis.

Duona, duonos gaminiai, miltai pasižymi gausiu sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, įvairių vitaminų, mineralinių medžiagų ir antioksidantų kiekiu. Rinkitės viso grūdo miltų duoną ir jos gaminius praturtinkite įvairiomis sėklomis, skaldytais grūdais. Pirkdami duoną atkreipkite dėmesį į jos sudėtį: skaidulinių medžiagų turėti būti >5 g/100g, cukraus <5 g/100g ir druskos kiekį <1 g/100g. Kepiniams ir patiekalams ruošti naudokite viso grūdo įvairių kultūrų miltus (pvz., kvietinius, ruginius, miežinius, avižinius, grikių, įvairių daržovių, riešutų miltus).

Riešutai ir sėklos pasižymi gausiu baltymų, nesočiųjų riebalų rūgščių, sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, mangano, magnio, fosforo, cinko kiekiu. Racioną pajvairinkite įvairiais riešutais ir sėklomis (pvz., moliūgų sėklomis, linų sėmenimis). Riešutais ir sėklomis galite pagardinti patiekalus arba rinktis juos užkandžiams. Pirkdami riešutus ir sėklas, jeigu įmanoma, prioritetą teikite paruošiamiems su kevalais. Venkite sūdytų, cukruotų riešutų ir sėklų. Prieš valgydami nepamirškite riešutus bei sėklas nuplauti ir pamirkyti.

Daržovės gausu sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, įvairių vitaminų, mineralinių medžiagų ir antioksidantų. Rinkitės įvairias sezonines bei įvairiai paruoštas daržoves: šviežias, virtas, troškintas, ruoštas garuose, raugintas, šaldytas. Ypač vertingos daržovės, pasižyminčios antioksidacinėmis savybėmis: kryžmažiedės (kopūstinės), raudonos ir oranžinės spalvos bei tamsiai žalios spalvos daržovės. Rekomenduojamas daržovių kiekis per dieną – 200-500 g.

Ankštinės daržovės pasižymi gausiu baltymų, sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, folio rūgšties, geležies, fosforo kiekiu. Rekomenduojama bent 2-3 kartus per savaitę racioną pajvairinti įvairiomis ankštinėmis daržovėmis: žirniais, pupomis, pupelėmis, lęšiais, avinžirniais bei patiekalais iš jų.

Vaisiai ir uogos pasižymi gausiu sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, įvairių vitaminų, mineralinių medžiagų ir antioksidantų kiekiu. Rinkitės įvairius sezoninius bei įvairiai paruoštus vaisius ir uogas: šviežius, šaldytus, džiovintus, įvairiai termiškai apdorotus. Vaisiai ir uogos gali tapti patiekalų sudėtine dalimi ar užkandžiais. Rekomenduojamas vaisių ir uogų kiekis per dieną – 200-300 g. Džiovintų vaisių ir uogų – 30 g.

Svarbu: taikant chemoterapinį gydymą, draudžiama valgyti greipfrutus, Pomelo greipfrutus, Laimo citrinas ir Sevilijos apelsinus bei gerti jų natūralias ar konservuotas sultis.

Prieskoniai pasižymi įvairiomis antioksidacinėmis savybėmis ir geru skoniu. Ruošiamą maistą skaninkite įvairiais Jums patinkančiais prieskoniais: šviežiomis, džiovintomis ar šaldytomis prieskoninėmis žolelėmis, prieskoninėmis daržovėmis: česnakais, svogūnais ir jų laiškais, krienais, įvairiais kitais prieskoniais: pipirais, garstyčiomis, kmynais, kuminu, paprikomis, ciberžole, imbieru, cinamonu, muskatu, kardamonu, gvazdikėliais ir t.t. Atsakingai ribokite druską ir ja gausius produktus: rūkytus, sūdytus, vytintus, konservuotus, įvairius patiekalus, duonos gaminius ir pan.

Riebalai pasižymi dideliu energijos tankiu, skirtingomis riebalų rūgštimis ir antioksidantais. Prioritetą teikite augaliniams riebalams, kurie gausūs polinesočiomis riebalų rūgštimis, ypač omega-3 riebalų rūgštimis (pvz. linų sėmenų ir rapsų aliejai) (žr. lentelę) ir antioksidantais (pvz. alyvuogių aliejus). Į racioną įtraukite aliejingus vaisius: avokadus ir alyvuoges. Saikingai vartokite sviestą, lydytą sviestą, įvairius riebius patiekalus: majonezą, grietinę ir grietinėlę. Atsisakykite taukų, margarino, riebalų mišinių, kokosų ir palmių riebalų.

Saldumynai pasižymi dideliu energijos tankiu ir gausiu paprastų angliavandenių kiekiu. Sergant onkologine liga saldumynai nėra draudžiami, bet rekomenduojama sukurti saldumynų valgymo taisyklę (pvz., valgyti 1-2 kartus per savaitę) prioritetą teikiant namuose ruoštiems žinomos sudėties desertams. Gaminant saldžius patiekalus įprastą cukrų



galima keisti pernokusiais, džiovintais, šaldytais vaisiais ir uogomis, saldėnėmis daržovėmis: morkomis, moliūgais, burokėliais, saldžiosiomis bulvėmis ar cukraus pakaitalais: medumi, klevų sirupu, agavų sirupu ar natūraliu saldikliu stevija.

Skysčiai ligos metu ypač svarbūs sklandžiam vaistų metabolizmui bei inkstų, virškinamojo trakto, širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai. Paciento skysčių poreikis turėtų būti įvertinamas individualiai. Paprastai rekomenduojama išgerti 1,5-2,0 l vandens ar nesaldintos arbatos per dieną. Filtruota kava taip pat gali būti geriama – 1-2 puodelius per dieną.

KAIP PRIŽIŪRĖTI BURŅĄ, KOL GYDOTĖS NUO VĖŽIO?

Parengė gyd. periodontologė Daiva Gelažienė ir gyd. odontologė Indrė Stankevičienė

Burnos sveikata ypač svarbi kiekvienu gyvenimo tarpsiu – juo labiau svarbi ji ir susirgus onkologine liga.

PRIEŠ GYDYMĄ

Rekomenduojame apsilankyti pas gydytoją odontologą, kuris patikrins:

- 1) Ar sveiki Jūsų dantys, gal yra dantų, kurie gali sukelti infekciją pradėjus vėžio gydymą. Jei reikės išrauti dantį, tai turėtų būti atliekama likus daugiau nei 2 savaitėms iki vėžio gydymo pradžios.
- 2) Jei yra éduonies pažeistų dantų, reikėtų juos sugydyti.
- 3) Jei nešiojate dantų protezus, bus patikrinta jų būklė.
- 4) Jei dantenos kartais pakraujuoja, gydytojas odontologas arba higienistas nuvalys apnašas ir dantų akmenis.
- 5) Atliks rentgeno nuotraukas, kad visapusiškai įvertintų Jūsų dantų būklę.
- 6) Išmokys, kaip taisyklingai valyti dantis.

Laiku sugydyti dantys ir dantenos padės išvengti dantų netekimo, sumažės rizika, kad vėžio gydymo metu pasireikš stiprus gleivinės uždegimas ar kitos su dantimis susijusios infekcijos.

Jei nešiojate išimamus dantų protezus, juos dėvėkite tik dieną, o vėžio gydymo metu – tik valgydami. Protezus kruopščiai iš visų pusių valykite atskiru dantų šepetėliu. Rekomenduojama kasdien juos 5 minutes mirkyti 0,2 proc. chlorheksidino tirpale, gerai išplauti po tekančiu vandeniu. Kai nedėvite, laikykite portezus sausiai.

BURNOS PRIŽIŪRA, KAI TAIKOMAS VĖŽIO GYDYMAS:

- 1) Valydami dantis naudokite itin minkštą (*vad. ultra soft*) šepetėlį. Jei Jums pasireiškia trombocitopenija ir valant tarpdančius siūlu ar šepetėliu, šie kraujuoja, venkite tarpdančių valymo.
- 2) Rinkitės dantų pastą, turinčią 1450 ppm fluoridų, su drėkikliais. Pastos sudėtyje neturėtų būti natrio laurilsulfato.
- 3) Po valymo burną skalaukite virintu vandeniu arba druskos ir sodos tirpalu (1 puodelyje virinto vandens ištirpinkite ½ šaukštelio druskos ir ½ šaukštelio sodos).

- 4) Nenaudokite skalavimo skysčių, sudėtyje turinčių alkoholio.
- 5) Skalaukite burną benzidamino hidroklorido tirpalu, kuris palengvina gleivinės skausmingumą ir mažina jos uždegimą po chemospindulinio gydymo. Geriausiai tinkančio teiraukitės savo odontologo ar vaistininko.
- 6) Naudokite remineralizuojančius dantų gelius. Švariai nuvalę dantis, tepkite ant dantų paviršių pirštu arba šepetėliu. Gelio nuplauti ar išskalauti nereikia.
- 7) Jei jaučiate burnos skausmą, informuokite apie tai gydytoją terapeutą. Jums bus paskirti vaistai nuo skausmo.
- 8) Nerūkykite cigaryų, cigarečių, elektroninių cigarečių, nekramtykite tabako, venkite alkoholio. Visi šie įpročiai labai dirgina gleivinę, blogina jos būklę.
- 9) Venkite aštraus, itin rūgštaus maisto (pvz.: citrusinių vaisių, pomidorų), perteklinio cukraus.
- 10) Gerkite daug vandens (apie 8 stiklines kasdien).
- 11) Jei jaučiate gleivinės uždegimo simptomus (deginimą, jautrumą, skausmą), teigiamo poveikio gleivinei gali turėti kasdienis cinko preparatų naudojimas (25mg 3 kartus per dieną, 2 mėnesius).

Ką daryti, jei sausėja burna?

Pagalba sau:

1. Įsitinkinkite, kad išgeriate pakankamai vandens. Turėkite jo, nepagardinto, su savimi. Jei vis tik vandenį norisi paskaninti, naudokite žolelių, pvz., mėtų, lapelius, griežinėlj agurko, bet venkite rūgščių produktų, pvz., citrinos, greipfruto.
2. Patalpoje, kurioje miegate, naudokite oro drėkintuvą.
3. Burnos audinius drėkinkite natūraliais aliejais. Ypač naudingas linų sėmenų, bet tiks ir kitas šalto spaudimo Jūsų turimas aliejus. Jį tepkite sau patogiu būdu: švariomis rankomis, marlės gabalėliu ir pan.
4. Išbandykite įvairias priemones, skirtas burnos sausumui lengvinti: specialias tabletes su ksilitoliu, skalavimo skysčius, dantų pastas ar purškiklius, skirtus sausiai burnai. Platų jų pasirinkimą rasite vaistinėse. Pabandykite skirtingas priemones, nes nėra vienos, tinkamos visiems, taip pat eksperimentuokite su jų deriniais.
5. Po valgio kelias minutes kramtykite kramtomą gumą, geriausia su ksilitoliu.
6. Esant itin varginančiam nuolatiniam burnos sausumui, pabandykite čiulpti vandens ledukus.
7. Galite išbandyti netradicines terapijas: meditaciją, gilų relaksacinį kvėpavimą, akupunktūrą, jos padeda suaktyvinti parasimpatinės nervų sistemos dalis, atsakingas už intensyvesnį seilėtekį.

Šių dalykų turėtumėte vengti:

1. Ribokite saldžių, rūgščių bei lipnių produktų ar skysčių vartojimą. Tai gali pakenkti Jūsų dantims, kurie šiuo laikotarpiu turi didesnę riziką pažeidimams.
2. Nenaudokite tinktūrų ir skalavimo skysčių, pagamintų alkoholio pagrindu. Jie dar labiau sausins jautrią gleivinę.
3. Venkite tabako ir kofeino.
4. Nečiulpinkite ledinukų, kurie turi pridėtinio cukraus ar rūgščių.



PO VĖŽIO GYDYMO:

Kad dantys ir dantenos išliktų sveiki, svarbu toliau rūpintis jų sveikata:

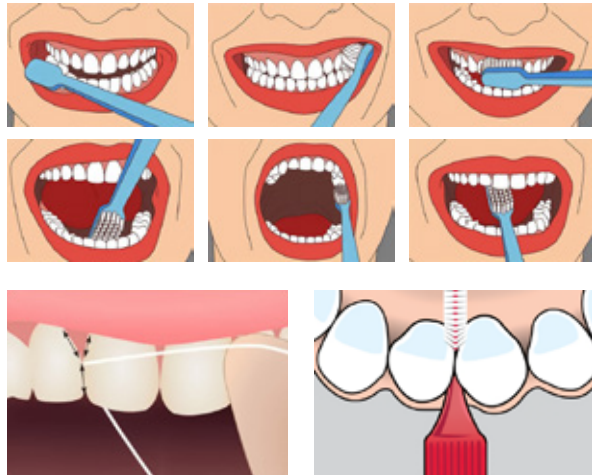
- Kruopščiai valykite dantis minkštu šepetėliu 2 kartus per dieną, ne mažiau nei 2 minutes. Taip pat visada išvalykite tarpdančius (tarpdančių šepetėliais ar siūlu). Rinkitės pastą, turinčią 1450 ppm fluoridų. Kol išlieka burnos sausumas, naudokite remineralizuojančius preparatus, juos tepkite ant švariai nuvalytų dantų.
- Suplanuokite vizitą pas gydytoją odontologą, kai tik galėsite.
- **Pirmaisiais metais po vėžio gydymo rekomenduojama tikrintis dantis kas 2–3 mėnesius, reguliariai 3–4 kartus per metus atlikti profesionalią burnos higieną. Ją ne tik galima, bet ir reikia atlikti, kad būtų išvengta dantų netekimo.**
- Jei patiriate burnos sausumą, vadovaukitės pirmiau pateiktais patarimais, kaip palengvinti burnos sausumą, taip pat būtinai valykite dantis.
- Laikykitės pilnavertės mitybos, venkite perteklinio cukraus.
- Jei tenka šalinti dantis, pasikonsultuokite su savo onkologu, ar saugu ir kada būtų geriausias metas tai atlikti.
- Po pusės metų rekomenduojama įvertinti esamų protezų būklę ir tinkamumą, planuoti naujus protezus.

DANTŲ VALYMAS

Dantis minkštu dantų šepetėliu valykite iš išorės ir vidaus šluojamaisiais judesiais nuo dantenų iki danties krašto. Judesį kiekvienam dančiui kartokite nemažiau nei 10 kartų.

Tarpdančius valykite tarpdančių šepetėliais. Siauruose tarpdančiuose, kurių neįmanoma išvalyti tarpdančių šepetėliu, rinkitės tarpdančių siūlą.

Prašykite savo gydytojo odontologo, kad parinktų Jums tinkamiausias dantų valymo priemones ir parodytų, kaip jomis naudotis.



PSICHOLOGINĖ PAGALBA SAU

Parengė psichologė Eglė Gudeliene

Žmogus – ne vien kūnas, bet ir siela, mintys, jausmai, tad tinkamai rūpintis savo psichomocine sveikata yra labai svarbu, ypač sergant. Paprastai vėžio diagnozė apverčia gy-

venimą aukštyn kojomis, apima didžiulis stresas, nerimas, nežinomybė, aplanko mirties baimė, susirūpinimas, kaip su tuo susigyventi ne tik Jums patiems, bet ir artimiesiems. Paskubomis tenka išmokti naują – medicinos terminų – kalbą, įveikti labirintą gydytojų kabinetų, susitaikyti su įvairiomis apžiūromis ir tyrimais. Maža to, tenka suvokti, kad susidūrus su rimtu iššūkiu nebetenkama galimybės įprastai kontroliuoti savo gyvenimo eigos ir kokybės.

Psichologine prasme diagnozė „Onkologinė liga“ sukelia didžiulį nerimą, pasimetimą, vidinę sumaištį, sužinojus diagnozę, kyla daug sudėtingų klausimų. Visa tai paveikia kiekvieno sergančiojo saugumo ir gerovės jausmą, sveikatą, gyvenimo kokybę bei šalia esančius artimuosius. Perkainuojamos turimos vertybės, peržiūrima, kas gyvenime yra svarbu. Dažnas žmogus tik ligos metu suvokia ir supranta šias gyvenimo tiesas:

- mes esame labai priklausomi nuo kitų žmonių;
- mes esame nežinomybėje dėl savo gyvenimo trukmės.

Taigi susidūrimas su liga kupinas įvairių reakcijų ir galimybių: nuo apatijos ar bejėgiškos pozicijos iki konstruktyvios ir sąmoningos pagalbos sau. Kuriuo keliu žings, renkasi pats žmogus, analizuodamas gydymo rezultatus, atsižvelgdamas į asmeniškai patiriamus fizinius pojūčius ir išgyvenamus jausmus, reaguodamas į artimų žmonių poziciją bei jų siunčiamus signalus, pasitelkdamas savo filosofiją ar tikėjimą.

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.

Rekomendacijos siekiantiems padėti sau

- Mokliškai įrodyta, kad žmogaus emocinė sveikata daro poveikį jo fizinei savijautai. Pasak Herbert Benson (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.
- **Nepraraskite vilties**, nes ji yra stebuklas. Nerimas dėl rytojaus pavagia šios dienos džiaugsmą ir pasitenkinimą ją.
- **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 išverti vienam. **Leiskite sau paprašyti pagalbos.** Leiskite likimui Jus suvesti su žmonėmis, kuriems rūpi Jūsų savijauta ir patiriami išgyvenimai. Palaikymo sistema yra nuostabus dalykas. Verčiau rinkitės bendravimą su žmonėmis (susitinkdami ar kalbėdami telefonu), o ne televizoriaus žiūrėjimą.



- **Pasirinkite gydytoją, kuriuo pasitikite, tuomet pasitikėkite gydytoju, kurį pasirinkote.** Paprašykite jo papasakoti arba 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 išklaustų svarbią informaciją ir padėtų Jums prisiminti tai, ką galbūt pamiršote.
- Niekada **neatsisakykite tradicinio medikamentinio gydymo**, nepamirškite vien ne-tradiciniais gydymo metodais. Nėra priešasčių 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 nevirtį 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 nerims 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 Jūsų 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 pasinaudokite turimais indėliais.
- Po nemalonių ar varginančių procedūrų **apdovanokite save mažais malonumais:** naujo žurnalo skaitymu, naujos radijo stoties klausymu, susitikimu su įdomiu žmogumi, nusipirkite naują darbužį ar patinkantį niekutį ir pan.
- **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 vienai dienai. Tiek Jums šiandien ir pakanka.

**POLA kortelės turėtojams ir jų artimiesiems –
nemokamos individualios Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos
SPECIALISTŲ KONSULTACIJOS:**

- mitybos – dietologas, atsižvelgdamas į Jūsų ligos diagnozę, atsakys į Jūsų klausimus, patars, pakonsultuos;
- psichologinės – Jums ar Jūsų artimajam bus suteikta profesionali psichologinė pagalba, kad gydymo ir sveikimo procesas būtų lengvesnis;
- teisinės – gausite atsakymus į Jums rūpimus klausimus, susijusius su sveikatos, darbo, socialinės apsaugos, draudimo, paveldėjimo teise.

Kaip gauti POLA konsultaciją?

Registruokitės tel. 8 606 07257,

el. paštu konsultacijos@pola.lt

arba užpildykite konsultacijų anketą www.pola.lt skiltyje „Konsultacijos“.

POLA kortelę galite užsisakyti į namus internetu www.pola.lt arba kreipdamiesi į arčiausiai Jūsų gyvenamosios vietos esantį POLA savanorį.



DĖL POLA KORTELĖS KREIPKITĖS Į POLA SAVANORĮ JŪSŲ MIESTE:

Alytus	+370 650 56151	Pasvalys	+370 612 83814
Birštonas	+370 673 70929	Plungė	+370 615 79742
Biržai	+370 685 36008	Radviliškis	+370 677 41265
Druskininkai	+370 618 13644	Raseiniai	+370 672 42904
Elektrėnai	+370 686 09252	Rokiškis	+370 670 97356
Gargždai	+370 655 40839	Skuodas	+370 614 79577
Ignalina	+370 602 85954	Šiauliai	+370 640 34490
Lazdijai	+370 689 10881	Šakiai	+370 620 13680
Jonava	+370 685 36670	Šalčininkai	+370 686 86781
Kaišiadorys	+370 640 36591	Šilalė	+370 616 28899
Kaunas	+370 654 01722	Šilutė	+370 656 59556
Kelmė	+370 690 90770	Tauragė	+370 686 54112
Kėdainiai	+370 643 61634	Telšiai	+370 615 76778
Klaipėda	+370 672 44774	Trakai	+370 638 57159
Marijampolė	+370 615 49186	Utena	+370 675 13225
Mažeikiai	+370 615 18118	Ukmergė	+370 618 27984
Molėtai	+370 603 93741	Varėna	+370 621 40273
Pakruojis	+370 612 27832	Vilnius	+370 641 05879
Panevėžys	+370 616 87088	Vilkaviškis	+370 673 70667

Nelikite nežinioje – POLA pacientų gidai pasirenge Jums padėti!

Šie žmonės, kurie patys yra/buvo onkologiniai pacientai arba jų artimieji, padeda sergantiesiems ar jų artimiesiems nepasiklysti informacijos gausoje, įkvepia kasdienybėje ir neša viltį gyvenimui. Pacientų gidų kontaktus rasite svetainėje www.pola.lt skiltyje „Pacientų gidai“ arba teiraukitės aukščiau pateiktais POLA kortelės savanorių kontaktais.