



# KAD PRIEŠ VĖŽĮ LAIMĖTŲ GYVENIMAS

II

GYDYTOJO ONKOLOGO ĮŽVALGOS IR PATARIMAI  
APIE NAUJĄ GYVENIMĄ SU LIGA



**POLA**

Pagalbos onkologiniams  
ligoniams asociacija

Išleido:  
Pagalbos onkologiniams pacientams asociacija (POLA)  
Kalvarijų g. 300-111, 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 (Pagalbos onkologiniams pacientams asociacijos, el. p. info@pola.lt), sutikimo. Naudoti šį leidinį leidžiama nekomerciniais tikslais su sąlyga, kad šaltinis tinkamai cituojamas.

Leidinyje parengtas ir išleistas nekomerciniais tikslais ir yra POLA kartu su partneriais įgyvendinamo projekto „Sveikatai palankios elgsenos skatinimas onkologinių pacientų ir jų artimųjų tarpe“ dalis.

## TURINYS

JŽANGA .....	4
VISUOMENĖS POŽIŪRIO ĮTAKA ŽMOGAUS SVEIKATAI .....	5
JŪS VISADA TURITE PASIRINKIMĄ .....	6
DĖMESYS PROFILAKTIKAI.....	7
GYVENIMO BŪDAS SUSIRGUS .....	7
KUO SENOSIOS MEDICINOS SKIRIASI NUO ŠIUOLAIKINĖS.....	9
AR SIRGTI VĖŽIU – GĖDA?.....	11
KODĖL PASIKEIČIA GYVENIMO BŪDAS SUSIRGUS.....	13
LIGA IR METŲ LAIKAI .....	14
BUVIMAS GYDYMO ĮSTAIGOSE .....	16
IMUNITETAS .....	17
MIEGAS.....	17
FIZINIS AKTYVUMAS SERGANT .....	19
INTERNETAS.....	21
SKAUSMAS.....	22
KŪNO SVORIS .....	23
ŽARNYNO DARBAS.....	25
PAPILDŲ VARTOJIMAS .....	26
KAIP PASIKEIČIA MITYBA PO PRIEŠVĖŽINIO GYDYMO .....	29
KUO MAITINSIMĖS ŽIEMĄ ? .....	31
VANDUO .....	33
PSICHINĖ IR FIZINĖ SVEIKATA, IŠGIRDUS DIAGNOZĘ. BENDRAVIMAS.....	33
AR SVARBŪS SUSIRGUSIEMS GYVENIMO KOKYBĖS KLAUSIMAI? .....	36
DIAGNOZĖS SAKYMAS VAIKAMS .....	37
KLINIKINĖS STUDIJOS.....	39
DAŽNESNI KLAUSIMAI ONKOLOGUI .....	40
Kraujo rodiklių atstatymas .....	40
Masažas.....	42
Pirties malonumai.....	43
Limfodrenažinės procedūros.....	44
Tolimos kelionės.....	45
PABAIGA .....	46

PSO sako, kad „Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas“.

Žmogus gyvena, per gyvenimą patirdamas ne vien malonumus, bet dažnai ištinka didesnių ar mažesnių sveikatos problemų. Visos ligos yra tik tam tikra stotelė mūsų gyvenimo kelyje. Po ligos, jei pasveikstama, tenka gyventi jau su nauja patirtimi ir kitokiu požiūriu į sveikatą.

Ligos formuojasi metų metais. Genetiką mums padovanoja tėvai, o epigenetiniai veiksniai supa mus nuo pirmos gyvenimo minutės. Epigenetika nusako, kaip, patirdamas aplinkos įtaką, fenotipas<sup>1</sup> gali keistis, nesikeičiant genomui<sup>2</sup>.

Visi mes turime skirtingą požiūrį į sveikatos saugojimą, bet norime to ar ne, liga mus sustabdo, priverčia išmukti kažko naujo. Įvairūs lėtiniai sutrikimai tęsiasi metų metus, o onkologinės ligos reikalauja greitesnių sprendimų, didesnės kantrybės ne tik pacientui, bet ir jo šeimos nariams.

Niekas neklausia ir neklauso medikų, kaip gyventi, kaip ilsėtis, kaip maitintis vaikystėje, jaunystėje, net senatvėje, bet susirgus onkologine liga, vienas pirmųjų klausimų medikams yra „kaip dabar man teisingai gyventi?“.

Sveikatinimo specialistams onkologija – mažai pažįstama sritis. Onkologai būna ruošiami gydyti ligas, o apie sveiką gyvenseną, mitybą, alternatyvius sveikatinimo metodus jie neturi jokių aiškių rekomendacijų. Jei pacientas suserga onkologine liga, savo eiga unikali liga *diktuoja* savo sąlygas ir galimybes. Svarbu suprasti, jog kas tinka sveikam, ne visada tinka agresyviu vėžiu sergančiam. Kas tinka vienos rūšies vėžiu sergančiam, jau gali netikti kitu vėžiu sergančiam. Ankstyvu vėžiu sergantieji kasdieninį gyvenimą gyvens kitaip nei kraštutinių būklių pacientai.

Esu onkologė chemoterapeutė, turiu 40 metų praktinio darbo stažą. Alternatyviais sveikatinimo metodais onkologiniams pacientams domiuosi jau dešimtmetį. Savo įžvalgomis pabandysiu atsakyti į dažniausius pacientų klausimus, kaip gyventi, kaip padėti sau naujoje realybėje.

Gyd. Edita Juodžbalienė

1 **Fenotipas** – tai matomi organizmo išorės požymiai, kuriuos nulemia bendra genotipo ir aplinkos sąveika

2 **Genotipas** – (gr. genos - giminė, kilmė + typos - atspaudas, pavyzdys) - iš tėvų paveldėta organizmo genų visuma, esanti chromosomose ir save atstatančiose citoplazmos struktūrose; vienas genas gali dalyvauti daugelio požymių susidaryme, daugelis genų gali dalyvauti vieno požymio susidaryme. Genotipas yra paveldima informacija, lemianti organizmo savybes.

Žmonės iš prigimties paprastai yra tingūs. Jei yra sąlygos, veikia renkamės lengviausią, greičiausią kelią. Tačiau norint saugoti sveikatą, reikia daug kantrybės, motyvacijos, pastangų, kasdieninio nuoseklumo. Kaip žinia, daug lengviau – daryti, ką nori, valgyti, ko užsinori, rinktis – tik malonumus.

Dabartiniam jaunam žmogui nemalonu, o gal neįdomu kalbėti apie senatvę ar ligas. Dažnas savo gerą sveikatą priima kaip savaime suprantamą duotybę. Net ir būdamas nepatenkintas savo išvaizda, neretas asmeniniam tobulėjimui neranda nei laiko, nei kantrybės. Būdami imlūs aplinkai, kitų nuomonei, technologijoms, nepakankamai įvertina tūkstantmetės organizmo fiziologijos dėsnų.

Kai vyresniame amžiuje atsiranda sveikatos problemų, kurios „trukdo“ įprastai gyventi, būname tam nepasiruošę nei fiziškai, nei psichologiškai.

- Nepasitenkinimas savo išvaizda sprendžiama greitomis plastinėmis operacijomis. Kiekviena intervencija sukelia negrįžtamų ūmių ir ilgalaikių (nebūtinai teigiamų) pasekmių. Vertėtų prisiminti, kad daug ką galima pakeisti mityba ir fiziniu aktyvumu.
- Psichologinės problemos sprendžiamos psichotropiniais vaistais (jos nešalina priežastį, bet problemas paverčia lėtinėmis).
- Pastangos kažką daryti kyla ne iš savęs, bet dėl kitų nuomonės, nes „visi taip daro“. Nemaštome, kad kas tinka kitiems, mums gali netikti.
- Maistas turi būti „skanus“, bet labai retai girdime, kad būtų „sveikas, teisingas, palankus sveikatai“. Tik 14 proc. gyventojų Lietuvoje renkasi maisto produktus pagal sveikumą<sup>3</sup>.
- Reklamos kainuoja, jas užsako ne sveikuoliai, bet gamintojai ir pardavėjai, kurie turi savo tikslų. Atminkite, kad Jūsų sveikata yra naudinga visų pirma Jums.
- Senatvė priimama kaip nelaimė. Iš tikrųjų – tai natūralus procesas, o ligos, gyvenimo kokybė senstant labai priklauso nuo mūsų požiūrio ir pastangų jaunystėje.

3 2013-2014 m. Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimo metu, kurį atliko Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais, nustatyta, kad apie 39,7 proc. suaugusiųjų (19-64 m.) ir pagyvenusių (65-75 m.) Lietuvos gyventojų maisto produktus renkasi pagal skonį, 31,9 proc. pagal kainą ir tik 13,4 proc. – sveikatos gerinimo tikslu, o 2,6 proc. – pagal specialią dietą“. Tai parodo, kad tik nedaugelis gyventojų rūpinasi tuo, kokius maisto produktus jie valgo. (Justė Parnauskienė Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultetas, Biomedicininės diagnostikos ir dietetikos katedra)



## **PATARIMAS:**

- Viską, ką darai, yra dėl savęs, o ne dėl kitų.
- Sveikatą reikia puoselėti, o ne tik ja naudotis. Mūsų kompensatoriniai mechanizmai palaiko mūsų sveikatą iki 40 metų, paskui jau turime daug dirbti.
- Jaunystėje sveikatą priimame kaip normą, o senatvėje jau sunku mokytis, dar sunkiau keisti įpročius.
- Kitiškai vertinkite gaunamą išorinę informaciją, nes Jūs nesate „visi“, Jūs esate unikalūs.

## **JŪS VISADA TURITE PASIRINKIMĄ**

Iš praeities laikų nepritekliaus patekome į visokeriopo pertekliaus laikus (maistas, rūbai, malonumai...). Kuo daugiau galimybių, tuo sunkiau pasirinkti. Žmogus nėra tobulas, todėl dažnai rinksis, kas lengviau, skaniau, patogiau. Visi šie malonumai turi savo kainą (laikas, pinigai, sveikata).

Kada dominuoja išoriniai veiksniai, nukenčia vidiniai. Susiduriame su paradoksais:

- Kuo daugiau išmėtome malonumams, tuo ilgiau sėdime darbe.
- Pirštai valdomi pulteliai sumažina galimybę pajudėti.
- Maistas pasirenkamas pagal reklamas, įpakavimus, kainą, bet ne pagal poveikį sveikatai.
- Įprastas organizmui paros režimas sudarkomas TV žiūrėjimo per naktis, audringų savaitgalių.

Žodžiu, maisto vis daugiau, judama vis mažiau.

Yra gera žinia – Jūs turite pasirinkimą!

- Judėti pagal fiziologinius organizmo poreikius.
- Valgyti, kas įprasta fiziologijai.
- Gyventi taip, kad būtumėte aktyvus, protingas, save apsitarnaujantis iki senatvės.

## **DĖMESYS PROFILAKTIKAI**

Pirminė profilaktika – STIPRINTI ORGANIZMĄ, KEISTI GYVENIMO BŪDĄ

Rinktis sveikatai palankų gyvenimo būdą, vartoti įvairias organizmą stiprinančias priemones, antioksidantus, polifenolius, probiotikus ir t. t.

Antrinė profilaktika – ANKSTI APTIKTI LIGAS

Dalyvaukite ankstyvosiose vėžio patikros programose, paraginkite artimuosius, priminkite draugams. Pvz., jei sergate krūties vėžiu, nedera pamiršti ir žarnyno tyrimo, apsilankymo pas ginekologą.

Nuolat atliekami kiti reguliarūs tyrimai (pvz.: plaučių rentgenograma, VPAA-viršutinio pilvo aukšto echoskopija, ginekologo konsultacija, kraujo, biocheminiai tyrimai). Tą reikia aptarti su šeimos gydytoju. Nereikėtų dubliuoti tyrimų, kuriuos daro onkologai ir šeimos gydytojai.

Tretinė profilaktika – SUSIRGUS AR PERSIRGUS

Tikslas – anksti nustatyti ligos atkrytį arba jo išvengti, užkirsti kelią ligai progresuoti.

## **PATARIMAS:**

Gyvenant su vėžio diagnoze, svarbu rūpintis ne tik tretine profilaktika, bet nepamiršti ir pirminės bei antrinės. Jūs turite riziką sirgti ir kitomis lėtinėmis ligomis, kitais pirminiais navikais. Budrumo nebus per daug.

## **GYVENIMO BŪDAS SUSIRGUS**

Gyvenimo būdo terminas labai platus – dienos režimas, veiklos, emocijų valdymas...

- Ajurvedoje teigiama, kad viena pirmųjų priemonių sveikatinantis – dienos režimas. Jei organizmas pripras prie rutinos (laikas keltis, valgyti, mankštintis, dirbti), žmogaus gyvenime bus mažiau streso.
- Miegas – jo reikšmė ypač išaugo, supratęs, kad vakare organizmo natūraliai gaminamas melatoninas yra vienas svarbiausių antioksidantų. Miego sutrikimų turi labai daug vyresnio amžiaus žmonių, bet paanalizavus gyvenimo būdą, matyti, kad mieliau renkamas išgerti cheminę tabletę, nei imamas tvarkyti savo įpročius.



- Psichinė sveikata – išsiderinus miegui, ne tik sutrinka bendravimas su aplinka, bet lėtinis stresas sutrikdo ir vidaus organų darbą. Ūmus stresas veikia trumpai ir laikomas teigiamu organizmą treniruojančiu poveikiu. Tuo tarpu lėtinis stresas keičia hormonų santykį, sutrikdo virškinimą, miegą. Gijimas vyksta tik vyraujant tausojančiai parasimpatinei sistemai<sup>4</sup>, o ne kaip su bizūnu varomai simpatinei sistemai<sup>5</sup>.
- Malonios veiklos, pomėgiai padeda atsipalaiduoti, sumažinti stresą, realizuoti save. Žmonės prisimena pomėgius, kuriems anksčiau neturėjo laiko. Naujos veiklos neretai net padeda atrasti papildomų finansų.
- Darbas, jei ir iki ligos buvo intensyvus, pilnas stresinių situacijų, greičiausiai nepadės sveikti, nes intensyvaus gydymo laikotarpiu reikia ramybės, duoti sau laiko. Kiek, ką, kaip dirbti ar išeiti nedarbingumo – kiekvieno asmeninis sprendimas, visgi šį pasirinkimą neretai lemia ir esama finansinė padėtis.
- Gydo ne vien vaistai. Gydo optimalus kasdieninis fizinis aktyvumas, teisinga sveikatai palanki mityba, alternatyvios sveikatinimo priemonės – baseinas, masažai, kvėpavimo praktika... Gydo gera knyga, malonus bendravimas su draugais, buvimas gamtoje... Būtinai įtraukite tai į savo naujo gyvenimo su liga tvarkaraštį.

### PATARIMAS:

- Liga – signalas, kad kažką turite keisti gyvenime.
- Neneikite nematomų, neapčiuopiamų (bet tikrai veikiančių sveikatą) nemedikamentinių sveikatinimo priemonių.
- Visos sveikatinimo priemonės turi tikti ir patikti, nes jos reikalingos jau visam likusiam gyvenimui.
- Tai, ką sužinosite, išmoksitė ligos gydymo metu, turi išlikti ir sveikatinant Jus toliau. Nepalikime vietos savo gyvenime tam, kas mus sargdina.

4 **Parasimpatinė nervų sistema** (lot.) – vegetacinės nervų sistemos dalis, inervuojanti vidaus organų raumenis bei liaukas

5 Mūsų organizmo **nervų sistemą** adrenalino valdo **simpatinė sistema**. Tai procesus organizme aktyvuojanti sistema, dar vadinama „kovok arba pabėk“

Tiek senoji medicina, tiek naujoji (ortodoksinė, oficialioji, alopatinė, modernioji) turi savo pliusų ir minusų.

Neginčijamas oficialiosios medicinos pranašumas – tiksli, naujausiomis technologijomis pagrįsta diagnostika ir modernios gydymo priemonės, tačiau ji neužtikrina ligų profilaktikos, gydymas dažnai tik nuslopina ūminį procesą. Nepaisant neginčijamų farmakoterapijos laimėjimų, neišvengiama neigiamo jos poveikio.

Netradicinė medicina laikosi holistinių principų: žmogaus kūnas, protas ir dvasia suvokiami kaip viena harmoninga sistema, neatskiriama nuo aplinkos. Tik taip galima suprasti, kas yra sveikata ir kokios yra nesveikatos priežastys bei kaip pasireiškia ligos. Gydymas ne atskiras organas, o šalinama ligos priežastis, sugrąžinant harmoniją, panaudojant natūralias, šalutinio poveikio neturinčias priemones.

Seniausios žinomos rašytinės medicininės žinios iki mūsų atėjo su Ajurveda (prieš 5000 metų). Sveikatos patarimai buvo paremti daugiamečiais žmogaus gamtoje stebėjimais, principai per tuos metus nesikeitė ir iki šiol yra gydoma jais vadovaujantis. Mes esame palikuonys tų protėvių, kurie senovėje klausė gamtos dėsnių. Tai daugiau profilaktinė medicina. Ajurvedoje žodis „sveikata“ – Swastha (SWA+ STHA = self + to be situated), o lietuviškai tai skambėtų kaip „Esu įsitvirtinęs savyje“. Šio leidinio tikslas – padėti atkreipti dėmesį, kiek daug sveikata priklauso nuo mūsų pačių.

Pagal Ajurvedą V-ta ligos formavimosi „klinikinė“ stadija – kai liga pasireiškia per tam tikrus simptomus, ji jau pažeidžia organizmo gebėjimą palaikyti savo apsaugines funkcijas. Jei nuo jaunų dienų išmoktume girdėti savo kūno siunčiamus signalus, vėliau pakaktų mažiau ir lengviau. Mes dažniausiai ir ateiname pas gydytojus, kai kažką pajuntame, o medikai skiria greitai ir efektyviai simptomus mažinančių vaistų.

VI-ta ligos formavimosi stadija Ajurvedoje – „kompliacijų“ (sanskrito kalboje – Bheda) – kai pasireiškia visa grupė simptomų, prasideda rimti organizmo pažeidimai. Kai pažeidimai seni ir lėtiniai, deja, dauguma ligų pilnai neišgydomos.



## TAIGI:

- Tradicinė medicina: naviko stabdymas vaistais, greita simptomų korekcija.
- Netradicinė medicina: lėtas funkcijų atstatymas, ligos priežasčių ieškojimas, profilaktinės gydymo priemonės, gyvenimo kokybė.

Onkologinė liga yra kitokia, dėl metastazavimo unikali liga. Kas tinka gydyti kitoms lėtinėms ligoms (širdies ir kraujagyslių, metaboliniams sindromams), gali visai netikti onkologinėms. Vėžys – nekontroliuojamas ląstelių dalijimasis, todėl stabdyti jį reikia nedelsiant. Ne paslaptis, kad šalia tradicinių metodų, pacientai ieško ir kitokių, tiek savo, tiek artimųjų noru. Pacientai visus (ir medikų, ir pačių taikomus) gydymo metodus vadina „gydymu“, nors jų tikslai ir galimybės labai skiriasi. Kaip kartais sakau, būtų galima knygą parašyti apie pacientų savigydos metodus. Metodų gama tikrai plati, nuo papildų iki kosminės energijos. Dauguma taiko intuityviai, remiasi kitų pacientų patarimais. Deja, neliko nei vieno atsiminimo apie stebuklingą pagijimą nuo vėžio, o nesėkmingų išbandymų savo likimu tikrai galėjo būti mažiau... Mūsų metodai stiprūs, tarp jų ar šalia jų reikia pacientui atstatyti jėgas ir savijautą tausojančiais fiziologiniais metodais. Kaip medicinos mokslus baigusi onkologė su alternatyvios medicinos domėjimusi žinau, kad mūsų pacientams reikia abiejų metodų.

## PATARIMAS:

- Šiuo metu vyrauja tendencija ne supriešinti alternatyviąją mediciną su oficialiąja, o integruoti į moderniąją mediciną, papildant ją veiksmingais gydymo būdais.
- Požiūris į sveikatinimo priemones labai individualus, todėl kažkoks vienas alternatyvios pagalbos metodas ar papildas tikrai netiks visiems. Negali tikėtis efekto per vieną mėnesį, ar išgėrus vieną buteliuką.
- Nėra nei vieno papildo, kuris tiesiogiai gydo vėžines ląsteles. Visos sveikatinimo priemonės tvarko fiziologinius organizmo procesus, atstato ligos ir gydymo sukeltus pašalinius reiškinius, todėl vėžiniam procesui bus sudarytos nepalankios sąlygos progresuoti (pvz., mažinti metabolinius sutrikimus).
- Reikia save prižiūrėti holistiškai. Mityba, fizinis aktyvumas, dienos režimas, stresas, aplinkos veiksniai turi būti įvertinti ir tvarkomi.

## AR SIRGTI VĖŽIU – GĖDA?

Viena pacientė su nuoskauda pasakė: „Į visas ligas aplinkiniai žiūri tolerantiškai, o į sergančius onkologinėmis ligomis žiūri kaip į mirtininkus.“

Manau, kad tai nepakankamo visuomenės informavimo pasekmės, kai dar tęsiasi iš senųjų laikų atėjęs prietaras, kad onkologija – tai vien beviltišku-  
mas, skausmas, mirtis. Tačiau mokslas nestovi vietoje. Statistiniai duomenys rodo, kad gėrėja gydymo rezultatai, tobulėja diagnostikos priemonės, švietimo dėka žmonės greičiau kreipiasi.

Piktybinių navikų etiologijos ir patogenezės srityje dar yra daug neaiškumų. Jų susiformavimą skatina cheminiai, fiziniai ar virusiniai faktoriai, kurie ląstelės genetinėje informacijoje sukelia negrįžtamus pokyčius. Dauguma navikų ir išsivysto iš tokios pakitusios ląstelės. Individualūs žmogaus genetiniai, imunologiniai ypatumai stabdo ar, atvirkščiai, sudaro sąlygas vystytis ligai. Kad žmogaus imunitetas turi didelę reikšmę onkologinės ligos vystymesi, rodo toks pavyzdys, kaip Kapoši sarkomos išsivystymas, sergantiems AIDS. Apie kai kurių ligų paveldimumą (tiksliau, polinkį sirgti onkologinėmis ligomis) imta kalbėti paskutinį dešimtmetį, kai nustatomos vis naujos genų mutacijos, sukeliančios vieną ar kitą susirgimą. Pvz., turint geno BRCA-1 mutaciją, tikimybė susirgti krūties vėžiu išauga iki 85 proc. Ar žmogus kaltas, kad gimdamas atsineša šį geną? Ar mes turime moralinę teisę stebėtis, kad žmogus susirgo viena ar kita liga? Juk ir tarp mūsų, ko gero, nerasime nei vieno absoliučiai sveiko. Svarbu suprasti, kad onkologinis susirgimas taip pat yra liga, tik ilgiau trunkanti, sudėtingiau gydoma, žmogų fiziškai daugiau traumuojanti, bet tai liga, kuri kaip ir visos, ateina nelaukta, netikėta, neprašyta.

Štai kelios išsakytos ligonių mintys, kurios galbūt daug ką paaiškins:

- Kiekviena liga yra žmogaus likimas, nuo kurio nepabėgsi. Jeigu taip skirta, taip turi būti.
- Apie vėžį galiu kalbėti tik su artimaisiais, kalbėtis su kitais apie šią ligą nėra malonu, nes tai pernelyg intymu. Norisi vengti smalsių ar užjaučiančių žvilgsnių, kalbų apie mane už nugaros.
- Pašaliniai mane vargina savo klausimais apie sveikatą, bet jie tik smalsauja ir skaičiuoja, kiek dar gyvensiu. Tenka girdėti ir tokių pasakymų, kad onkologinis ligonis – tai mirtininkas, bet nepagalvoja, kad mes visi mirsime.



- Aš žinau, kad turiu jaustis gerai ir su vėžiu, ir taip jaučiuosi, bet jausčiausi dar geriau, jeigu man kas padėtų.
- Aš gyvenu užsidariusi, nebendrauju, neturiu draugų, kad nebūtų kam apkalbėti už akių ar džiaugtis nelaime. Ar kas dabar kam linki gero, užjaučia?..
- Mūsų visuomenės požiūris į sergančius vėžiu įvairus. Vieniems atrodo, kad mes pasmerkti mirti, iš jų daugiausia išgirstame užuojautos. Kitus ištinka stabas ir jie keletą minučių nepasako nė žodžio. O atsipeikėję, nežino – tikėti ar ne. Tokių žmonių tolesnė reakcija priklauso nuo mūsų pačių – jei juokiesi, tai ir jie juokiasi, bet kai pradedi skųstis – tai visai pasimeta. Dar kiti stengiasi kuo daugiau sužinoti apie mano ligą ir simptomus prisitaikyti sau – gal ir jie serga. Dar kiti tyliai seka, kaip aš gyvenu, kaip atrodau, jie neturi, ką pasakyti, o gal nenori. Yra maža dalelė žmonių, kurie vengia tokių žmonių kaip mes, nes jiems atrodo, kad galima užsikrėsti ir susirgti. Geriausiai padeda artimieji, tarp jų pasimiršti, kad esi ligonis.

Taigi, ligonis atsiduria kaip tarp kūjo ir priekalo, iš vienos pusės – sunki liga, iš kitos – psichoemocinis krūvis (santykiai su artimaisiais, aplinkiniais, pačiu savimi). Kuo rimtesnė liga, tuo greičiau įvyksta vertybių perkainojimas. Ligos metu gyvenimo prioritetai dažnai keičiasi. Kaip pasakė viena pacientė, „galėčiau viską palikus iš namų išeiti, tik kad vėl sveikata sugrįžtų“. Mes, sveikieji, paskęstame tariamose problemose, tuo tarpu pacientai dažnai sako tik dabar įvertinę tiek gėlių grožį, tiek lapų žalumą. Dažnai stebiesi, iš kur kartais smulkutė kaimo moterėlė turi tiek optimizmo ir jėgų atkakliai kovoti su savo liga.

Viena pacientė yra pasakiusi: „Kol kas visuomenė neigiamai žiūri į onkologiją. Galbūt reiktų didesnės informacijos apie šias ligas, parodyti teigiamų pavyzdžių, kai žmonės ne vienus metus serga ir nenustoja vilties.“ Galėtume adaptuoti savo supratimą šeimoje ir visuomenėje.

Vis tik spaudos ir kitų informavimo šaltinių dėka, žmonės daugiau žino apie onkologinius ligonius, diagnozės pasakymas medikams jau nekelia tiek problemų kaip anksčiau. Žinodami ne tik apie tuos, kurie mirė, bet ir apie tuos, kurie sėkmingai išsigydy, ligoniai ramiau reaguoja.

Dauguma žmonių jaučiasi žymiai geriau, jei gali su kažkuo pasidalinti savo mintimis. Visų pirma, niekas geriau nepalaiko vienas kito, kaip onkologiniai pacientai. Tarpusavio bendravimas tarp tokio pat likimo žmonių yra paremtas mintimi, kad tik tas, kuris pats praėjo šią krizę, turi teisę ir gali geriausiai suprasti, paaiškinti, pasidalinti „patyrimu“. Antra, šie žmonės „nebijo“

diagnozės. Trečia, tie, kurie padeda, kartais laimi daugiau už gaunantį, nes atsiranda naudingumo visuomenei, savęs realizavimo jausmas. Taigi, laimi abi pusės.<sup>6</sup>

Apskritai, žmogaus gyvenimo trukmė yra ribota. Suprantama, kad jokių garantijų čia neduodama, tad kiekvienas turėtų džiaugtis kiekviena diena, geriausius darbus neatidėdami rytdienai.

## KODĖL PASIKEIČIA GYVENIMO BŪDAS SUSIRGUS

Susirgus, pagrindinis rūpestis turi būti sveikata. Tikėtis gydymo efekto gali, jei:

- Bus išpildytas gydymo planas.
- Jei Jūs pats aktyviai dalyvausite gydymo procese – dera laikytis nurodymų, stebėti sveikatos pokyčius, laiku atpažinti pašalinius reiškinius.
- Užsirašyti svarbius pastebėjimus tam skirtuose užrašuose.
- Atsisakyti žalingų įpročių.
- Turėti tinkamą dienos režimą, vengti chaoso gyvenime. Organizmas pripranta prie tvarkos – kada gultis, keltis, kada valgyti, judėti. Ypatingas dėmesys turi būti miegui, poilsiui, ramiai aplinkai.
- Sumažėjus darbinei veiklai, užsiimti hobiais, mylima veikla.
- Išsiaiškinkite, koks Jūsų mitybos ir fizinio aktyvumo optimalus planas.
- Raskite pusiausvyrą tarp darbų, gydymosi ir poilsio.



<sup>6</sup> POLA internetinėje svetainėje <https://pola.lt/pacientu-gidai/> rasite savanorių - pacientų gidų kontaktus, kurie laukia kitų onkologinių pacientų ar jų artimųjų skambučių. Savo pašnekovą galite pasirinkti atsižvelgiant į ligos lokaciją, amžių, gyvenimo su liga laikotarpį.



## LIGA IR METŲ LAIKAI

Iki ligos metų laikai bėga nepastebimai. Susirgus (ir ne tik onkologine liga) sumažėjęs imunitetas, mitybos apribojimai, silpnėjęs kūnas, fiziniai kūno pasikeitimai koreguoja paciento gyvenimą sulaukus naujo metų sezono.

### Vasara

- Nepalankūs veiksniai ligoniui – intensyvi tiesioginė saulė, aukšta temperatūra, skysčių praradimas gali sukelti perkaitimą, dehidrataciją, trombozių pavojų, odos reakcijas.
- Reikia vartoti daugiau skysčių nei įprasta kitais metų laikais. Visada nešiotis buteliuką su savimi. Spalvoti, gazuoti gėrimai, kava yra netinkami sergančiajam.
- Pasivaikščiokimui, sportui geriau rinktis rytines ar popietines valandas.
- Ilgas gulėjimas plažėje didina trombozių, perkaitimo galimybę.
- Lengvi, orui pralaidūs rūbai apsaugos nuo nudegimų ir perkaitimų.
- Vėsinantis galima apsiprausiant vėsesniu vandeniu, sukuriant oro judėjimą kambaryje (ne skersvėji). Šalti skysčiai neatvėsins, bet peršaldys.
- Geriau visada turėti galvos apdangalą, kuris dengs ir veidą.
- Kai kurie priešvėžiniai vaistai veikiant saulei sukelia odos reakcijas – nudegimus iki pūslių, todėl pradedant gydymą visada verta perskaityti vaisto aprašą ar pasiklausti onkologo. Dėl apsauginių kremų reikia tartis su onkologu.
- Vasara – gausi gamtos dovanomis. Valgykite kuo daugiau šviežių, natūraliai augintų vaisių ir daržovių. Spalvos maiste – polifenoliai. Žalia spalva – chlorofilas, mineralai. Tai natūraliai stiprins organizmą prieš žiemą.

### Ruduo

- Pradėjus vėsti orui, labai lengva peršalti. Svarbu stebėti orų prognozes. Esant vėjui, jutiminė temperatūra gali atrodyti žemesnė, nei rodo termometras. Geriau nešiotis apsiaustą, šiltesnį rūbą, kad išvengtume orų netikėtumų. Striukė geriau su gobtuvu nuo vėjo.
- Sušlapus kojas, žymiai lengviau peršalti ir išprovokuoti šlapimo takų uždegimus. Geriau pasirūpinti, kad batai būtų nepralaidūs vandeniui ir kojos būtų sausos.
- Gerti daugiau šiltų skysčių.
- Mėgaukitės paskutiniais vietiniais vaisiais ir daržovėmis. Apgalvokite, ką galite patys pasiruošti žiemos sezonui. Seniausi konservavimo būdai – džiovinimas ir rauginimas.

### Žiema

- Žiemą svarbiausia nesusalti ir nepargriūti.
- Rengtis sluoksniais, kad lauke eidami nesusaltumėte, patalpose neperkaistumėte ir išėję į lauką neperšaltumėte.
- Batai geriau bus storais padais, neslidūs, su šiltais vidpadžiais. Ypač jautrūs šalčiui yra turintieji neuropatiją po chemoterapijos, mažo svorio, nejudrūs pacientai. Jei labai slaidu, yra įvairių (pacientų jau naudojamų praktiškai) apkaustų ant batų. Žmonės su osteoporozė, metastazėmis kauluose turi padidintą lūžių riziką. Lūžta tiek sveiki kaulai, tiek metastazių pažeisti, tiek būna galvos traumos. Jei tenka operuoti kaulo lūžį, įspėkite chirurgą, kad sirgote/sergate vėžiu ir paimtų biopsiją iš kaulo.
- Apgalvoti, kaip, su kuo, kiek laiko judėsite tolimesniais atstumais. Jei labai nepalankios oro sąlygos, vykstate visuomeniniu transportu, bijote peršalimo, dėl atvykimo kitu laiku suderinkite su gydančiu gydytoju.
- Geriau nešiotis ne butelį šalto vandens, bet termosiuką šiltos arbatos ar vandens. Kava iš kavos aparatų – blogas pasirinkimas ištroškus.
- Esant žvarbiam orui, patepkite veidą, lūpas riebiu kremu. Jei prie vaistų parašyta „saugotis saulės“, reiškia, kad ne mažiau reikia saugotis ir šalčio (būna ryškios odos reakcijos).
- Atsparumą infekcijoms mažina geras imunitetas – vartokite daugiau raugintų produktų. Cukruoti vaisiai nėra geras pasirinkimas.

### Pavasaris

- Kaip rudenį vis daugiau rengiamės, taip pavasarį nusirengiame. Geriau neskubėti to daryti per anksti, nes saulė šviečia, bet nešildo, o vėjas klasingas. Kam nesveiki plaučiai, padidėja kvėpavimo takų uždegimo galimybė. Neperpučiama berankovė striukė žymiai saugiau, nei vidurdienį žieminę striukę neštis po pažastimi.
- Visi rudens patarimai tinkami.
- Nesedėkite ant žemės, šaltų paviršių, nors saulė ir šildo.
- Vartokite daugiau imbiero ir kitų skysčių kaupimąsi mažinančių arbatų.
- Po žiemos sąstingio daugiau vaikščiokite saulėje.
- Pavasaris, geltona žiedų spalva mums teprimena, kad galime maistą praturtinti sula, pumpurais, išlendantčiais iš žemės augalais.

### PATARIMAS:

- Saugokis ir būsi apsaugotas. Gydymo laikotarpyje organizmas yra pažeidžiamas. Kas tiko iki ligos sveikam, tas gali netikti sergančiam ir aktyviai besigydančiam. Nepervertinkite savo galimybių. Atsarga gėdos nedaro.





- Pacientai po operacijų, po chemoterapijų yra jautresni temperatūrų skirtumui. Kiekvienas peršalimas, antibiotikų kursas silpnina organizmo rezervus sveikti, silpnina imunitetą. Jei liga išplitusi kituose organuose, infekcijų tikimybė didėja dėl metastazinių židinių kepenyse, plaučiuose, šlapimo, tulžies takuose. Sukarščiavus virš 38°C, geriau kreiptis į gydytoją. Bakterinę infekciją galima įtarti, kai kyla CRP (C reaktyvinis baltymas).
- Uždegiminiai procesai ne visada suderinami su priešvėžiniu gydymu. Jei šeimos gydytojas paskiria antibiotikus, apie tai, kad pacientas juos geria/gėrė, turi žinoti ir onkologas chemoterapeutas. Imunosupresinis priešvėžinis gydymas gali būti laikinai atidedamas, kol baigsis aktyvus uždegiminis procesas.

## BUVIMAS GYDYMO ĮSTAIGOSE

Ligos gydymo metu ten praleisite daugiau laiko nei iki šiol. Pagrindinė taisyklė – kad būtų patogų, šilta, ramu, saugu.

- Nusiteikite, kad galite užtrukti ilgiau nei tikėjotės, tada nereikės nervintis.
- Visada turėkite vandens, bekvapių sveikų užkandžių, knygą/ telefoną/ planšetę (su ausinėmis).
- Apsirenkite taip, kad neperšaltumėte ar neprakaituotumėte. Turėkite atsargai skarą, apsiaustą.
- Nekalbėkite pernelyg garsiai, nesiginčykite, neįrodinėkite savo tiesų, nes ne visi pacientai linkę bendrauti.
- Labai patogų turėti segtuvą, aplanką ar rankinę, skirtą medicinai. Jame laikykite užrašus, rašiklį, akinius, dokumentus, kad viskas būtų vienoje vietoje. Pastebime, kad pacientai išsiblaškę – arba neatsineša minėtų daiktų, arba juos palieka.
- Buvimą ligoninėje išnaudokite informacijos apie ligą rinkimui, skaitymui, apgalvokite klausimus medikams.
- Apgalvokite jaučiamus pašalinius reiškinius (kas, kaip, kada atsitiko). Gydytojas neturi laiko visko išklausinėti, tikrai geriau konsultacijos laiką išnaudoti tiksliai. Savo norus išsakykite konsultacijos pradžioje, o ne išeidami pro duris.<sup>7</sup>
- Visada žinokite savo ūgį, svorį. Dažnai prireikia asmens kodo.

7 Naudingų patarimų šiais klausimais rasite POLA leidinyje: „Kaip įsitraukti į savo ir savo artimojo sveikatos priežiūros procesą“.

## IMUNITETAS

Geras imunitetas suprantamas kaip gera organizmo apsauga. Imuniteto nepadidins vienas buteliukas išgertų papildų, nes tai organizmo reakcija į išorinius veiksnius, kuriai susiformuoti reikia mėnesių, metų.

Jei žmogus blogai maitinasi, mažai būna gryname ore, yra nejudrus, atrodo išoriškai suvargęs, greičiausiai ir imunitetas jo bus prastas. Neatsparumas infekcijoms, polinkis virusinėms ligoms – ne patys geriausi palydovai gydant vėžį.

Kas padeda gerinti imunitetą ir atsparumą nepalankiems veiksniams?

- Grūdintis – reiškia priprasti prie temperatūrų skirtumų. Grūdintis padeda kontrastinis dušas, miegojimas vėsesniame kambaryje, rengtis drabužius atitinkamai pagal tai, koks oras.
- Aktyviai veikianti žarnyno mikrobiota, probiotikai.
- Ėjimas laiku miegoti, nes melatoninas – vienas stipriausių antioksidantų.
- Polifenoliais, vitaminais, mikroelementais praturtinta mityba. 400 mg organinio augalinio maisto kasdien. Mažiau vartoti termiškai apdoroto „negyvo“ maisto. Papildai neatstoja sveiko maisto.

## PATARIMAS:

- Joks epizodiškai išgertas papildas ar arbatėlė nepadarys Jūsų kūno stipriu ir atspariu. Tik sveikas gyvenimo būdas, teisinga mityba yra kelias į sveikatą ir ligų prevenciją.

## MIEGAS

- Miegas privalomas žmogui. Kiekvienas gali skirtingai pasakoti apie savo miegojimo įpročius, bet šiandien neabejojama, kad miego kokybė tiesiogiai susijusi su sveikata ir kokią didelę įtaką žmogaus sveikatai daro cirkadinių ciklų paroje laikymasis. Visi organai turi savo „darbo valandas“. Sveiksti miegodamas.
- Internetu labai daug informacijos, kiek ir kaip miegoti. Nepaisant to, sutrikęs miegas yra vienas dažniausių onkologinių ligonių nusiskundimų. Nemiegojęs žmogus ne toks atsparus infekcijoms. Tabletės veikia greitai, bet priklauso psichotropinėms medžiagoms ir sukelia kitų negatyvių poveikių. Šių vaistų vartojimo dažnis ir kiekiai tiesiog stebina.



- Jei miegas yra kokybiškas ir laikomasi režimo, miego fazėje gaminamas melatoninas. Šiandien jis pripažįstamas kaip vienas svarbiausių antioksidantų. Jis gaminasi savaime nuo 22-23 val., bet nesigamina bandant išsimegnoti dienomis, savaitgaliais, nes mūsų fiziologija nepataikauja mūsų netvarkingam gyvenimo ritmui. Fiziologiniai dėsniai turi tūkstančių metų šaknis. Kūnas dirba, kaip jam įprasta, o ne kaip mums norisi.

#### Pagrindinės gero miego sąlygos:

- Eiti miegoti ne vėliau 22-23 val., net savaitgaliais.
- Gulėti tamsoje, tyloje, kol užmigsite.
- Kambarys turi būti išvėdintas, optimalios temperatūros.
- Kambaryje neturi būti mėlynos šviesos (nežiūrėti TV, telefono).
- Prieš miegą nereikia persivalgyti, neužsiimti intensyvia veikla ar negatyviomis mintimis.
- Vaistinėse parduodamas melatoninas yra vaistas, jis neišspręs natūralaus miego sutrikimų problemos iš esmės.

#### PATARIMAS:

- Naujiems įpročiams susiformuoti reikia 3 savaičių.
- Mažinkite, atsisakykite cheminių vaistų, nes jie kartais sąveikauja su priešvėžiniais vaistais.
- Miegojimo įpročių laikykitės ir laisvadieniais, ir per atostogas.
- Kūnas dirba, kaip jam įprasta, o ne kaip mums norisi.



## FIZINIS AKTYVUMAS SERGANT

Optimalus fizinis aktyvumas susirgus – būtinas. Jei anksčiau tai ir nebuvo įprotis, ligos metu tai taps vienu iš sveikatinimo veiksmų. Raumenys – labai didelis ir svarbus kūno organas.

Kodėl ligoniui būtinas fizinis aktyvumas?

- Raumenyse yra arterijos, venos, limfagyslės. Kuo daugiau raumenų, tuo geriau išplėtotas kraujagyslių tinklas. Kuo daugiau kraujagyslių, tuo geresnė cirkuliacija, aprūpinimas krauju, geresnis išsivalymas (limfodrenažas).
- Kuo geriau audiniai aprūpinti krauju, geriau išvalyti nuo šlakų, tuo mažesnis silpnumas, mieguistumas, didesnis darbingumas ir aktyvumas kasdieninėje veikloje.
- Kuo intensyvesnė kraujotaka, tuo geriau maisto medžiagomis ir deguonimi aprūpinami vidaus organai.
- Kuo geresnė kraujotaka kepenyse, inkstuose, smegenyse, plaučiuose, tuo geriau ir efektyviau jie veikia ir sveiksta.
- Kuo daugiau tvirtų raumenų, tuo geriau judame, tuo stipresni kaulai. Kai kaulai tvirti, mažesnė tikimybė osteoporotiniams ir patologiniams (dėl metastazių) lūžiams.

Rekomendacijose onkologams nurodyta, kad sergantieji vėžiu vidutiniškai turi judėti:

- Per savaitę - 150 min. vidutinio krūvio, 75 min. intensyvaus krūvio
- 2-3 k./sav. raumenų auginimas (jėgos pratimai)
- 2 k. /sav. raumenų tempimas
- Kasdieninėje veikloje (pvz., naudotis laiptais, ne liftu)
- Nesėdėti vienoje vietoje ilgą laiką
- Vaikščioti ne mažiau 10 tūkst. žingsnių per dieną

„Man silpna“ žymiai dažniau sakys tas, kuris yra netreniruotas, nei tas, kuris kasdien aktyviai juda.

Fizinio aktyvumo kiekis ir intensyvumas priklauso:

- Nuo ligos. Sergantiems smegenų navikais be pašalinių pagalbos gali būti sunku savarankiškai mankštintis. Jei nepažeisti kaulai, sąnariai, judėjimas nėra kontraindikuotinas.
- Nuo stadijos. Jei ligos nedaug ar jau pasiekta remisija – judėk, kiek norisi. Jei liga pažengusi, turi realiai įvertinti savo galimybes, nes daugiau nebus geriau. Vis tik bent pavaikščiokimas (po kambarį ar lauke) tikrai sveikiau, nei ištisas dienas gulėti lovoje. Žinau žmonių, kurie po chemoterapijos iš



karto eina mankštintis, nes pagerėja chemoterapijos toleravimas, geresni kraujo rodikliai, ne taip silpna, mažesni sąnarių - raumenų skausmai (artralgijos- mialgijos) po taksanų.

- Nuo gydymo etapo. Pacientai būna aktyviame gydymo etape – operuojami, taikoma chemoterapija, todėl bus dienų, kai negalės ar nesinorės judėti.
- Nuo gretutinių ligų. Pacientai serga ir kitomis rimtomis lėtinėmis ligomis – infarktu, insultu, cukriniu diabetu, inkstų ligomis, jiems protezuoti sąnariai ir t.t., todėl judėjimo intensyvumą koreguos šios patologijos.

Sergant onkologine liga, kai kurios veiklos gali būti problematiškos, nes liga ligai nelygu.

- Jei metastazės smegenyse ar pirminiai smegenų navikai – gali būti sutrikusi pusiausyra, regėjimas, orientacija erdvėje.
- Moterims, kurioms operuotos krūtys ir yra limfedemos rizika, reikėtų vengti vienodų monotoniškų judesių su rankomis (pvz., irkluoti, megzti)
- Kai operuotas žarnynas ar yra pjūviai pilve – nenešti didelių svorių, vengti poveikio į pilvo sritį.
- Jei žaizdos odos paviršiuje – vengti pirties, tos srities masažo, nesimaudyti vandens telkiniuose.
- Jei galimas kraujavimas iš plaučių, gimdos – vengti karščio.

#### **PATARIMAS:**

- Planuojant pradėti aktyvesnę kasdieninę veiklą, būtina pasitarti su reabilitologu ar kineziterapeutu, kuris įvertins Jūsų galimybes, funkcinę būklę ir parinks tinkančias veiklas ir intensyvumą.
- Onkologas gali numatyti, ar galimos kokios nors judėjimo aparato komplikacijos.
- Jei nėra kada ir kaip pasikonsultuoti, vaikščiokite. Nueiti iki tualetu ir virtuvės judėjimo aparatui nepakanka. Pradėkite, kiek galite, palaipsniui didindami žingsnių skaičių ir vaikščiojimo greitį.
- Net pasveikę, nenustokite aktyviai judėti. Tai suteiks ne tik sveikatos, bet ir teigiamų emocijų, sumažins gretutinių ligų atsiradimo riziką, padės adaptuotis po onkologinės ligos, pagreitins reabilitaciją po ligos ir padės išvengti gydymo komplikacijų.

## **INTERNETAS**

Sėdėjimas valandų valandas prie kompiuterio niekaip negali būti vadinamas „sveiku gyvenimo būdu“. Visgi, suprantama, kodėl pacientai jame ieško atsakymų į savo klausimus, domisi kitų patirtimis.

„Google daktaro“ PLIUSAI:

- Tai greičiausias būdas sužinoti apie ligą, gydymo metodus. Pirmiausia verta paskaityti teorines žinias – kas yra vėžys, vėžio gydymo būdai, kaip atsiranda mano susirgimas, kodėl daromas man tas ar kitas tyrimas... Visada mokytis pradėkite nuo platesnių sąvokų, tai padės suprasti ir konkrečius aspektus, pvz. apie vaistą, kurį šiuo metu gaunate.
- Įvairios Facebook grupės ir jų „klausia–atsako“ informacijos srautai gali supažindinti su galimomis klinikinėmis situacijomis Jūsų ligoje. Klausimai paprastai pateikiami pagal tos dienos klausiančiųjų aktualijas, be aiškios sistemos, dalyvavimas tokiuose pokalbiuose gali būti naudingas emociškai pusiausvyrai, tačiau neturėtų apspręsti su gydymu susijusių sprendimų. Nepamirškite, kad Jūsų liga, stadija, agresyvumas, vaistai, gydymo atsakas bus kitoks, kepenų ir inkstų pajėgumai kiti, todėl nebūtinai bus taip, kaip kitiems.
- Yra profesionalų sukurtos Facebook grupės (pvz., POLA), kur informacinė medžiaga patikimesnė, labiau struktūrizuota, pamokanti, bet vėlgi, labai detalius atsakymus galės duoti tik gydantis gydytojas, kuris prieš akis mato Jūsų ligos istoriją. Medikai savo kabinete turi visokių knygelių apie konkrečią ligą, jos gydymą. Eidami į konsultaciją, susirašykite į specialiai paskirtus užrašus klausimus ir medikų atsakymus.

MINUSAI:

- Informacija internete bus abstrakti, teoriška, bet tikrai nebus adaptuota konkrečiai Jūsų klinicinei situacijai. Dabar, kai išsiplėtė naviko morfologinis ištyrimas, nėra dviejų vienodų pacientų. Net jei bus vienas skirtingas skaičiukas ar raidelė - gydymas, efektas, prognozė bus labai skirtingas.
- Pacientai, neturėdami medicininių pagrindų, šiame informacijos sraute mato ir vertina tai, kiek patys gali suprasti. Iš tokių žinių nuotrupų galima padaryti klaidingas išvadas.
- Kitų pacientų, sergančių tikrai kitokia ligos forma, patirtis – bus tik jų unikali patirtis. Gydytojai mato daugybę pacientų, sergančių šia liga ar gydomi tokiu vaistu, todėl jų vertinimas bus platesnis.



- Internetas tiesiog pritrenkia naujai susirgusį informacijos kiekiu, kuris gali būti gana prieštaringas. Skaitydami rašykitės klausimus. Lankykitės specialistų skaitomose paskaitose, kur galėsite užduoti savo klausimus.

#### **PATARIMAS:**

- Internetu perskaityta informacija – yra bazinės žinios Jūsų ligos kelyje. Jų tikrai reikia, kad suprastumėte elementarius terminus.
- Geriausiai Jūsų ligą žino gydantis onkologas, kuris pokalbio metu mato Jūsų istoriją. Medikai turi daug pacientų, todėl detalių apie savo ligą ar gydymo planus klauskite kabinete, o ne koridoriuje ar telefonu.
- Pacientai, kurie gydomi daugiau metų, domisi savo liga ir „aktyviai dalyvauja“ gydyme, tampa gerai informuoti, emociškai ramesni. Jie greičiau pastebi pašalinius reiškinius, žino, kaip profilaktiškai savimi pasirūpinti.
- Sėdėjimui prie kompiuterio skirkite tik tam tikrą fiksuotą laiką – visko vis tiek neperskaitysi, o prarasi kitus sveikatinimo būdus (judėjimą, malonias veiklas, sveiko maisto gamybą).

nes vaistai skiriami arba tabletėmis, arba lėtai tirpstančiais per odą pleistrais. Kitas dalykas, kad šalia skiriamas vėžio gydymas, ir daugeliui, ligai sumažėjus, nuskausminimo nereikia.

- Jei liga labai pažengusi, nuskausminimas bus nuolat. Jei nuskausminimas negalimas paprastomis priemonėmis, galima nukreipti į skausmo klinikas. Jos yra visose didžiosiose klinikose, ten dirba anesteziologai, kurie taiko ne tik kombinuotą medikamentinį gydymą, bet ir blokadas. Siuntimą gali duoti onkologas ar šeimos gydytojas.

#### **PATARIMAS:**

- Jei priežastys rimtos, blogina paciento gyvenimo kokybę, apsunkina paciento gydymo procesą, reikia laiku skirti adekvatų nuskausminimą.
- Efektyviai gydant vėžį, gydoma bus ne tik liga, bet gerės ir subjektyvi paciento būklė.
- Vėžys jau tampa lėtine liga. Šiandien, kuriant gydymo metodus, vertinamas ne tik gydymo efektas, bet ir paciento gyvenimo kokybė.

## **SKAUSMAS**

Skausmas – subjektyvus simptomas, kurį gali įvertinti tik pats pacientas. Skausmo slenkstis skirtingiems žmonėms labai skirtingas. To neparodo nei radiologiniai, nei laboratoriniai tyrimai.

- Skausmas blogina paciento gyvenimo kokybę, nes riboja judėjimą, apsitarnavimą, atima apetitą, miegą.
- Gydytojai, žinodami pažeidimo vietas, įtaria, kad skausmas gali būti, bet intensyvumą apibūdina tik pats pacientas, „parašydamas pažymį savo skausmui“. VAS sistemoje<sup>8</sup> skausmas vertinamas dešimtbalėje sistemoje. Gali vos skaudėti, mausti (1-2 balų), pakenčiamai zirzti (4-5 balų), gali skausmas būti „didžiausias įsivaizduojamas“ (9-10 balų).
- Jei skausmas pagal VAS sistemą yra 6-7 balų, jau gali prireikti stipresnių narkotinių analgetikų, nes eiliniai analgetikai jau nepakankami.
- Jei skausmas tikrai stiprus, nereikia gailėti ar bijoti stipresnių vaistų, nes skausmas ilgainiui nuvargina pacientą, paskui labai sutrinka paciento emocinė būklė. Jei skausmas dėl vėžio, komplikacijų, pripratimo nebus,

8 Skausmo skalė (VAS) – iš anglų kalbos: Visual Analog Scale for Pain

## **KŪNO SVORIS**

Mes taip įprantame prie savo kūno masės, kad nepastebime augančių kilogramų, bet labai greitai pastebime, jei pradeda kristi kelnės ar suktis sijonai.

#### **SVORIO kritimas**

- Visos rekomendacijos onkologams apie mitybą apsiriboja teiginiu „kaip atstatyti paciento svorį, kad būtų galima skirti gydymą“.
- Svorio kritimas, jei pradedi laikytis dietų, paaiškinamas. Sunkiau paaiškinama, kai svoris krenta savaime be aiškios priežasties. Anoreksija – apetito praradimas. Kacheksija – svorio kritimas per pusę metų daugiau 5 proc. buvusio svorio.
- Pirmiausia reiktų įtarti kai kuriuos onkologinius sutrikimus (kai kurias plaučių vėžio formas, kasos, skrandžio susirgimus), nors gali svorį paveikti ir kiti užleistų stadijų piktybiniai navikai. Daug aiškiau būtų pagal gyvenamąją vietą sveikatos priežiūros įstaigoje atlikus plaučių rentgenogramą, vidaus organų echoskopiją, moterims nuėjus pas ginekologą, pasidarius pagrindinius kraujo ir biocheminius tyrimus. Dėl sudėtingesnių tyrimų sprendžia gydytojai.



- Sergant vėžiu, tikrai bus dar kitų simptomų – pasikeičia apetitas, suvalgomo maisto kiekis, išmatos, pasirodo kraujo kosint, tuštinantis, šlapinantis, pakarščiuojama, pagelstama, pučiasi pilvas. Apgalvokite, kas dar atsirado be svorio kritimo.
- Be aiškios priežasties net nutukusiems krentant svoriui, reikia sunerimti, nesigydyti pagal kaimynų patarimus, o pirmiau atlikti būtinus profilaktinius tyrimus. Stebėkite ir užsirašykite savo subjektyvią savijautą, svorį kilogramais.
- Žmonės atlieka savarankiškai vėžio žymenis, bet tai labai nepatikimas rodiklis, jei jie normos ribose. Daugybė navikų (pvz., plaučių vėžys) neturi vėžio žymenų, ar jie būna neinformatyvūs.
- Priešvėžinis gydymas labai veikia svorį. Nuo hormonų svoris gali augti, bet jei žmogus negali optimaliai maitintis (tyrimai, operacijos, po sisteminio gydymo) svoris kris ir tokias būkles mes galime gydyti. Gydymas – priešasčių įvertinimas, profilaktika, gydymas specialiais preparatais, siuntimas pas dietologą.
- Ryški kacheksija – kontraindikacija gydymui. Jei pacientas išsekęs, kraujyje mažai baltymo, tai gali būti priežastimi neskirti intensyvaus priešvėžinio gydymo. Vaistai metabolizuojami (tampa vaistais) kepenyse, jiems perdirbti į aktyvias formas reikalingas baltymas kraujyje.
- Mažas svoris, išsekimas, raumenų sunykimas pablogina funkcinę paciento būklę. Jam darosi sunku ne tik lankytis gydymo įstaigoje, bet ir apsistauti.

### SVORIO AUGIMAS

- Atrodytų, tai mažesnė problema, bet atsvaris nereikalingas nei sveikiems, nei pacientams.
- Nutukę žmonės turi sutrikusius metabolinius procesus, lėtinius uždegimus, rezistentiškumą insulinui, prediabetą, diabetą – kas šiandien laikoma lėtinių ligų priežastimi. Susirgus vėžiu, reikia mažinti tas priežastis, kurios sukėlė ligą. Nutukimas sąlygoja daugybę gretutinių ligų, dėl kurių trinka svarbių organų (širdies, kepenų, inkstų) darbas ir apsunkina vėžio gydymo galimybes.
- Nutukti nereiktų ir sveikiems, įskaitant ir vaikus. Augant svoriui, rekomenduojama kreiptis pas dietologus, mitybos specialistus.
- Jei svoris auga gydymo laikotarpiu, galimai kaltas sisteminis priešvėžinis gydymas (ypač kai kurie hormonai), ar „savęs mylėjimas“, kai pacientai „dėl imuniteto pagerinimo“ valgo per daug sočiai. Susirgus, pacientai savo mityboje apsiriboja „nevalgau cukraus“, bet rezistentiškumas insulinui yra daug metų vykstantis tikrai sudėtingas metabolinis

procesas, todėl vienadienės akcijos nebus efektyvios, kad paveiktų ligos priežastis.

- Svoris koreguojamas optimalia mityba, optimaliu fiziniu aktyvumu, optimaliu pacientui dienos, miego režimu, streso mažinimu.

### PATARIMAS:

- Jokių kitų oficialių mokymų apie sveiką mitybą tiek sveikiems, tiek pacientams onkologai savo darbinėje veikloje negauna. Jų patarimai dažniausiai apsiriboja asmenine patirtimi.
- Onkologai gali įtarti savo gydymo įtaką svorio pokyčiams, bet jei reikia gydyti rimtus metabolinius sutrikimus, pacientas siunčiamas pas dietologus.
- Tiek svorio kritimas, tiek augimas – vienodai svarbu gijimo procese.

### ŽARNYNO DARBAS

Žarnynas – mūsų organizmo virtuvė, biocheminė laboratorija. Žarnyno darbo kokybė ypatingai svarbi ir sveikiems, ir tuo labiau pacientams.

Virškinimo sistema prasideda nuo burnos ir tęsiasi per visą žarnyną iki išeinamosios. Čia dalyvauja ne tik žarnų gleivinė, bet ir virškinimo sultis gaminančios liaukos, nervų sistema. Jei žarnynas sveikas, maistas kokybiškas, įsisavinsime visas medžiagas, kurios reikalingos mūsų sveikatai.

Žarnyną gali pažeisti viskas, kas fiziologiškai nejprasta organizmui – chemikalai (rūkalai, alkoholis, buitinė chemija), vaistai, antibiotikai, net maistas, stresas, glitimas maiste.

Šiandien net ir ne medikai žino tokį terminą kaip „pralaidus žarnynas“. Dėl netinkamo mūsų gyvenimo būdo žarnų sienelė pasikeičia tiek, kad pradedama praleisti medžiagas, kurios per sveiko žarnyno gleivinę neturėtų patekti į kraują. To pasekmė – alergijos, autoimuniniai susirgimai, susilpnėjęs imunitetas, įvairių medžiagų neįsisavinimas (malabsorbcija). Matant, ką žmonės perka ir valgo, kuo maitina vaikus, lėtinių ligų augimo tempai medikų nestebina.

Pacientai dažnai skundžiasi po mūsų gydymo prasidėjusiais virškinimo sutrikimais. Virškinimas gali sutrikti ūmiai (viduriavimas, užkietėjimas, gleivėtos, kraujingos išmatos). Žalingas poveikis gali būti lėtinis, mažiau jaučiamas žmogui. Žarnyno sutrikimus įtariame, jei pradedama neįsisavinti kokių nors mineralų, atsiranda vitaminų deficitai, kurie neretai pasireiškia visai ne žarnyno klinika (osteoporoze, neuropatijomis, nemiga, raumenų traukuliais ir t. t.).



## PATARIMAS:

- Teisinga mityba – vienas svarbiausių veiksnių ligoje ir po ligos. Tai negadina turimos žarnyno funkcijos ir užkerta kelią vėlesniems lėtiniais pažeidimams.
- Domėkitės patys, pasitarkite su dietologu, kad suprastumėte, kas yra sveika mityba. Onkologai gali pasakyti, ką virškinimo sistemoje gali pažeisti Jums skiriamas gydymas, kokios galimos profilaktikos priemonės. Pažeidimų profilaktika visada lengviau, nei atsiradusių padarinių gydymas.
- Laikoma, kad papildai neatstoja sveikos, organizmo poreikius atitinkančios mitybos, bet mūsų taikomas priešvėžinis gydymas (trumpesnis žarnynas, mukozitai, nuolatinis cheminių medžiagų gavimas) daugiau ar mažiau, trumpam ar ilgesniam laikui sutrikdo žarnyno darbą, todėl ligos ir gydymo sukeltiems deficitams atstatyti gali tekti vartoti tinkamai parinktų papildų. Tas, kas tinka kaimynui, gali netikti Jums.

## PAPILDŲ VARTOJIMAS

Organizmui funkcionuoti reikia ne tik baltymų, riebalų, angliavandenių, bet ir biologiškai aktyvių medžiagų (vitaminai, mineralai). Šios medžiagos veikia kaip milijoninių mumyse vykstančių cheminių reakcijų katalizatoriai. Jų kiekiai kartais išmatuojami, o kartais tokie maži, kad jokia laboratorija neišmatuos. Bet organizmas veikia kaip didžiulis orkestras, kur kiekvienas orkestro dalyvis labai svarbus, kad išgautų kokybišką garsą.

Kadangi mes gyvename viską imdami iš žemės, aplinkos, mums ir reikalingos visos gamtoje esančios medžiagos. Netgi būna, kad nors tyrimai ir nerodo, o organizmas siunčia signalus apie esančius deficitus (raumenų traukuliukai, odos, nagų pakitimai, miego sutrikimai, nervingumas, depresija, sutrikęs virškinimas).

Jei žmogus jaunas, jam gerą savijautą užtikrina įgimti kompensatoriniai mechanizmai. Senstant, organai funkcionuoja vis sunkiau, blogėja medžiagų įsisavinimas, prasideda senatviniai, degeneraciniai procesai. Reikia atminti, kad dėl pramoninės gamybos dirvožemiai nualinti, vaisiuose ir daržovėse žymiai mažiau ar beveik nėra būtinųjų medžiagų. Kad mūsų karta turi nepilnavertę mitybą, neteisingą gyvenimo būdą, rodo lėtinųjų ligų paplitimas, mirtingumas dėl su gyvenimo būdu susijusių ligų (kardiologija, onkologija), vis didėjantis ligotumas jaunimo tarpe.

Piktybiniai navikai greitai augantys, jų masė greitai didėja ir nieko nedarant tai gali užgožti organizmo fiziologines funkcijas. Tą augimą stabdome operacija, švitinimu, priešvėžiniais medikamentais. Gamtinės medžiagos veikia švelniai, fiziologiškai, jos orientuotos į normalias organizmo ląsteles, todėl papildai negali paveikti greitai besidauginančio vėžio augimo, bet stiprindami organizmą palengvina vėžio gydymą.

Onkologiniai pacientai ateina su daugybe gretutinių ligų – reiškia, kad sutrikimai organizme prasidėję ne dabar. Kadangi neuropatijos po chemoterapijos vieniems matomos po kelių kursų, kitiems nebūna ir po 8 kursų, reiškia, jau iki ligos būta gilių metabolinių pažeidimų.

Suprantama, kad jei nesupranti priešasčių ir nedarai joms jokie poveikio, simptomų mažinimas vaistais truks neribotai.

Po didelės apimties operacijų, sisteminio gydymo beveik visi jaučia ligos ir gydymo sukeltus sutrikimus. Virškinimo sutrikimai, neuropatijos, atminties, miego sutrikimai ir daugybė kitų apraiškų vargina vos ne kiekvieną pacientą, gydytą kompleksiniu priešvėžiniu gydymu. Kuo geriau suprantami šių būklių mechanizmai, tuo lengviau ir efektyviau gali padėti alternatyviai. Po agresyvaus medikamentinio gydymo toks tausojantis ir atstatantis gydymas bus optimalus ir lengviau pacientų toleruojamas.

### Papildų vartojimo pliusai onkologiniam pacientui:

- Papildai skiriami normalių organizmo funkcijų palaikymui. Jie mažiau toksiški, fiziologiški, praktiškai be pašalinių reiškinių.
- Be tinkamai parinktų papildų funkcijos gal ir atsistatytų, bet lėčiau.
- Ne visi organizmo deficitai nustatomi laboratorijoje, todėl vertinamas ir klinikinis pasireiškimas.
- Daug prieštaringos informacijos dėl vitaminų, kitų papildų vartojimo aktyvaus gydymo laikotarpiu. Bet galvočiau, kada eina intensyvi chemoterapija, vitaminai savo mažomis dozėmis nei pakenks, nei skatins vėžinį procesą. Tinkamai parinkti, jie padės geriau toleruoti gydymą.

### Papildų vartojimo minusai:

- Prekyboje daugybė papildų. Yra paklausa, yra pasiūla – tikrai nereikia bandyti visų išgerti. Kadangi medikai neturi jokių oficialių rekomendacijų dėl būtinųjų papildų vartojimo, dažnas pacientas renkasi savigydos, ar „kas ką pasakė“ kelią.
- Pats ligonis jaučia simptomus, bet be medicininio išsilavinimo negali pats teisingai pasirinkti profilaktinių ir gydymo priemonių. Pvz., silpnumas turi begalę klinikinių reikšmių.



- Nėra jokio papildomo, kuris veiktų tiesiogiai vėžio ląsteles. Užrašas ant dėžutės „gydo vėžį“ tėra marketingo dalis. Papildai koreguoja tik sutrikusią normaliąją fiziologiją, tuo pačiu sudarydami palankias sąlygas organizmui funkcionuoti, o vėžinėms ląstelėms tokia sveikesnė aplinka jau nepatinka.
- Jei parašyta, „kad papildas ištirtas mokslu“, reikia žiūrėti, ar tyrimai daryti tik Petri lėkštelėje, ar rimtose klinikinėse studijose. Kas vyksta po mikroskopu, ar ant peliukų, ne visada tinka ir pasiteisina žmogui.
- Jei vartojama vienu metu daug papildų, reikia stebėti sumines kai kurių medžiagų dozes.
- Niekas nediskutuoja apie papildomą vitamino D, omega3 vartojimą, bet iki šiol tęsiasi mitas apie B vitamino žalą sergant vėžiu arba kad turi suveikti 1 mėnesį gertas papildas.

#### **PATARIMAS:**

- Vaistai turi konkrečias indikacijas. Papildai padeda organizmui atsistatyti, sveikatintis. Tuo pačiu sudarant nepalankias sąlygas vėžio augimui.
- Amžius, gretutinės ligos, agresyvus vėžio gydymas – atsiranda indikacijos papildų vartojimui.
- Papildas neatstoja maisto, bet jei priešvėžinis gydymas paliko negrįžtamus organų pažeidimus (pvz., skydliaukės, kasos, dalies žarnyno, kiaušidžių šalinimas), pakaitinė terapija bus reikalinga visą likusį gyvenimą.
- Su kai kuria chemoterapija negalima vartoti greipfrutų, raudonų apelsinų, jonažolės (net yra duomenų dėl kanabinoidų). Jei augalines medžiagas kepenyse metabolizuoja tie patys fermentai, vaistų apraše bus nurodytas toks įspėjimas. Dėl šios sąveikos gali sumažėti vaisto efektyvumas ar padidėti toksiškumas.
- Dėl papildų vartojimo reiktų tartis su gydančiu gydytoju (ypač onkologu chemoterapeutu) arba bent informuoti, nes jis turi žinoti apie papildomai gaunamas medžiagas.



## **KAIP PASIKEIČIA MITYBA PO PRIEŠVĖŽINIO GYDYMO**

Pastebėjau, kad žmonės turi labai įvairių įgūdžių virtuvėje. Jei visą gyvenimą maitinai pusgaminiais, tai susirgus jau negalima taip maitintis, nes keičiasi daug dalykų.

- Operacijos pakeičia kramtymą, rijimą, virškinimą. Jei pašalintos gerklos, dalis žandikaulio, liežuvio, dantys, tai net kramtymas tampa problema, bet dabar yra pačių įvairiausių pagalbinių virtuvės technikų. Galimi stemplės susiaurėjimai, todėl gali tekti kietesnį maisto kąsnį užgerti vandeniu. Kartais pacientams nepriimtinas zondinio (labai sutrinto) maisto vaizdas. Išmokykite savo pacientą paruoštą maistą susitrinti pačiam. Jei nėra skrandžio, nėra rezervuaro maistui vartyti ir ardyti, maisto kiekis eina tiesiai į žarnas ir todėl turi būti vienu kartu ne daugiau kaip stiklinė, nevalgyti labai saldžiai (pvz., iš karto daug saldžių uogų), nes dėl dempingo sindromo pradės svaigti galva, pasidarys labai silpna. Jei pašalinta kasa, patartina vengti riebaus maisto (riebūs ne tik aliejai, taukai, mėsa, bet ir riešutai). Jei nevartojama pakaitinės kasos fermentų terapijos, tokie pacientai viduriuoja baltomis, putotomis, riebiomis išmatomis, kurios plaukia tualete vandens paviršiuje ir lieka ant tualetu sienelių. Negaunant pakankamai riebalų, krenta svoris. Žarnyno operacijos būna įvairios apimties. Po žarnyno vėžio paprastai šalinama kairė ar dešinė storosios žarnos pusė. Tai reiškia, kad žarnynas, turėjęs atgal įsurbti naudingas medžiagas ir skysčius, labai sutrumpėja ir nebus įsisavinama reikiamas kiekis organizmo gyvavimui reikalingų medžiagų. Būna dažnesnės, skystesnės, nesuformuotos išmatos. Kuo skystesnės išmatos, tuo mažiau vandens lieka inkstams, tad net po gydymo reikia stebėti, ar pakankamas šlapimo kiekis, ar neblogėja inkstų funkcijos rodikliai. Kartais išmatų išėjimo kelias ne natūralus, bet į maišelį. Jei dėl įgimtos polipozės šalinamas visas storosios žarnos žarnynas, mitybos planą ir būdus derins dietologai. Jei navikas buvo visai apačioje (tiesiosios žarnos vėžys), maisto įsisavinimas nukentčia mažiau, tik būna problemos su tuštinosi tvarka ir būdais.
- Spindulinė terapija pakenkia seilių gamybai ir burna būna sausa be seilių, nėra kam suvilgyti maisto, maistas be skonio. Nėra skonio jautumo, viską valgai kaip popierių, nėra apetito. Kartais rijimas būna skausmingas ar tenka maitintis trintu maistu per vamzdelį. Jei audinys „papuolė“ į švintinio lauką, tokie pasikeitimai liks ilgam (ar visam) laikui. Seilių liaukos labai jautrios spinduliams ir jau gali „neataugti“. Pacientai, gavę spindulinę terapiją į galvos – kaklo sritį, turės rinktis minkštesnį, skystesnį maistą,



virtoti dirbtines seiles. Įdomu tai, kad net po daug metų tokie pacientai juokauja, kad liga juos padarė gurmanais, nes labai jaučia maisto kokybę, net atskiria, kuris maistas kokybiškas, kuris vynas geras, kuris ne.

- Po chemoterapijos, jei nevengiama, tai nėra apetito, pasikeičia skonis, nuo mėgstamų patiekalų išsivysto „atmetimo reakcijos“. Jei po gydymo labai pažeista žarnyno gleivinė (viduriuojama, užkietėjo viduriai, kraujuojama) vėl teks labai atsargiai derinti tinkamą sau maistą. Burna – žarnyno dalis, t.y. pradžia. Pažiūrėjus į liežuvį, dažnai gali matyti, kokios problemos žemiau visame žarnyne. Skirtingai nuo spindulinės terapijos sukeltų žarnyno gleivinių pažeidimų, yra tai, kad po chemoterapijos viskas atsistato be liekamųjų reiškinių po 1-2 savaičių. Dabar sisteminis gydymas kombinuotas, ilgalaikis, pašalinių reiškinių daugėja su kiekvienu kursu, per 3 savaites nespėjama atsistatyti, todėl pašaliniai reiškiniai sudėtingesniais atvejais išlieka ne vieną mėnesį. Kartais stebima, kad ne vien chemoterapija pažeidžia virškinimą. Būna grybelinių komplikacijų, alergijų.
- Mažiau keičiasi mityba po hormonoterapijos, imunoterapijos, nuo kai kurių biologinės terapijos metodų. Gali pasikeisti skonis, sumažėti apatitas. Jei matome, kad atsiranda odos pakitimai, galima ir žarnyno, burnos gleivinių reakcija. Tada rinktis švelnesnį, minkštesnį, neaštrų, su padažais, maltą ar gerai kramtomą maistą. Paprastai po medikamentinių gydymo metodų virškinimo sutrikimai praeina, baigus gydymą.
- Labai svarbu kad mažesniame suvalgyto maisto kiekyje išliktų kuo didesnė nauda organizmui – polifenoliai, vitaminai, fermentai, mikroelementai ir daug, ko nežinome. Žarnyne gyvenantys mikroorganizmai pasiims viską, ko reikia ir trūksta. Nereikia daug vienos rūšies medžiagos ar papildo į žarnyną, nes tai užblokuos giminingų medžiagų įsisavinimą. Maistas, patenkantis į žarnyną, turi būti įvairus, skanus, gražus, kvapnus, malonus akims ir gomuriui. Maisto virškinimas prasideda vos jį pamačius ir užuodus, todėl svarbu ne tik kaip pagamini, bet kaip patieki, sukramtai, kaip reguliariai išsituštini.
- Sveikas maistas tas, kuris natūralus, kuo mažiau perdirbtas, termiškai apdorotas, suviršinamas be atliekų iki paskutinės molekulės. Jei žarnynas nepajėgs suardyti neatpažįstamos struktūros, rafinuoto produkto, kepenyse ir kitur organizme kaupsis toksinai. Dabar sakoma, ne tiek svarbu, ką suvalgai, bet ką suviršini. O geriausia, kai suviršini natūralius gamtos išaugintus produktus. Kuo daugiau žmogaus įsikišimo į produkto gamybą, tuo labiau tolstame nuo gamtos sukurtos tvarkos.
- Stengtis nevartoti fasuoto, konservantais praturtinto maisto, nes papildomos toksinės medžiagos ligoniui tikrai nebūtinos. Maistas turi būti šviežias, todėl ilgalaikio galiojimo produktai vengti.

- Tenka daugiau stebėti save, derinti skonius, maisto produktų paruošimo būdus. Pagrindinis principas – kiekvienas nurytas kąsnis turi būti naudingas sveikatai.
- Nebūtini labai sudėtingi patiekalų gamybos būdai. Atliekamą laiką galima skirti kitoms malonioms veikloms. Daugiau nėra geriau. Mes valgome ne pavadinimus, bet maisto medžiagas. Aišku, nebūtina visko sumesti tiesiog į lėkštę.
- Galima viską dokumentuoti. Pasižymėti, po kokio maisto, kaip jauteisi, kas netiko ir iš tinkamų produktų daryti sau maistą. Mes gyvename ne tam, kad valgytume, bet valgome, kad gyventume. Iš to, ką suvalgysime, organizmas statys naujas savo ląsteles.<sup>9</sup>
- Kaip sakė vienas mano pacientas, „Aš valgau ne prastai, o paprastai“.

## KUO MAITINSIMĖS ŽIEMĄ ?

Mes gyvename tokioje klimatinėje zonoje, kad šviežiomis daržovėmis ir vaisiais galime save lepinti tik dalį metų. Šaltuoju periodu turime pirkti prekybos centruose arba ruošti atsargas patys.

### Prekybos centrai

Jie užtikrina gana įvairų asortimentą ištisus metus. Lietuviškos daržovės žiemos periodu didžia dalimi užleidžia vietą atvežtinėms. Šiltuose kraštuose auginami vaisiai ir daržovės skinami pusiau žali, gabenami ne vieną dieną, todėl tenka labai abejoti dėl likusių juose naudingų medžiagų kiekio. Be to, nieko negalime pasakyti apie auginimo sąlygas, trąšas, konservantus ir pan., tad posakis „rinkis prekę lietuvišką“ turi didelę prasmę. Verta prisiminti, kad tie, kas daržoves augina pelnui, turi kitus prioritetus nei Jūsų sveikatą.

### Vietiniai ūkininkai

Augalas fotosintezės būdu netirpias mineralines medžiagas dirvožemyje paverčia tirpiomis ir mums įsisavinamomis. Dėl intensyvaus žemės ūkio dirvos lieka nualintos, atitinkamai mažėja daržovių maistinė vertė. Pvz., seleną tenka gerti, nes jo Lietuvos dirvožemyje trūksta. Teko kalbėti ne su vienu vietiniu dideliu ūkininku. Vieša paslaptis, kiek naudojama trąšų, kiek

<sup>9</sup> POLA nemokamai siūlo individualias dietologo konsultacijas. Užsiregistruoti galima telefonu: +370 606 07257, el. paštu [konsultacijos@pola.lt](mailto:konsultacijos@pola.lt) arba internetu <https://pola.lt/konsultacijos/>





kartų per sezoną purškiami chemikalais ir pan. Smulkūs ūkininkai ar patys žmonės augina mažesnius kiekius, todėl kokybę galima geriau kontroliuoti. Jei pačiam nėra sąlygų užsiauginti, gal pavyktų susirasti sąžiningų augintojų, kuriais tiki ir pasitiki.

### Konservavimas

Lietuviški konservavimo įpročiai – tema, kuri ir paskatino šio skyrelio atsiradimą. Pilnas internetas receptų, kaip ruošti konservus žiemai. Juose vyrauja baltas cukrus, rafinuoti „augaliniai“ aliejai, 9 proc. cheminis actas, pomidorų padažai. Kyla klausimas, kiek naudos iš tų pervirtų iki muilo daržovių ir kiek žalos iš tų negamtinių priedų. Ar mums reikia negyvu maistu maitinti savo mikrobiotą, ar reikia to nesuvirškinamo balasto kepenims? Buvo laikas mano gyvenime kulinarijos kursams, kubiniam metru virimo – kepimo knygų, daugiatomiams užrašams. Užteko pradėti domėtis sveikatinimu, klausimas „ar skanu“ buvo pakeistas į „ar sveika“. Po populiariais receptais „patiktukų“ skaičiai rodo, kad lietuviai nemotyvuoti keisti mitybos, kol nesuserga. Tuo tarpu verta prisiminti senuosius konservavimo būdus: džiovinimą, rauginimą. Rauginti galima ir verta ne tik kopūstus ar agurkus, bet ir kitas daržoves bei vaisius: burokėlius, obuolius ir t.t.

### Kaip išmokti sveikai maitintis

Pirmiausia – žinios. Sveika mityba – ne savaitės ar mėnesio akcija. Dietų daug, bet jos yra trumpalaikės kažkokiai problemai spręsti. Kažkas gali sudaryti meniu, bet tik pats gali jausti, kas tinka ir patinka, kad kasdieninė mityba nevargintų savo sudėtingumu, galėtų maitintis įvairiai, patinkančiais produktais visą likusį gyvenimą. Jei nesupranti esmės, greit pavargsi ir nusibos.

Šiandien įvairovė tikrai didelė. Perėjimas iš nepritekliaus į perteklių mus susargdino. Turi keistis ir produktų atranka, gamyba, mitybos įpročiai. Bėda, nes žmogus dėl savo silpnumo visada rinksis burnai skanius, reklamų išgarsintus, populiarius ar nuo vaikystės žinomus produktus ir maistus. Kuo daugiau turi žinių, tuo sąmoningesnis daraisi, kad sau nekenktum.

Deja, nuo mažens iki senatvės mokomės viską, visur, visada, bet dažnas nerandame laiko ar motyvacijos gilintis į mitybą ir būti sveikesniu. Susidedi iš to, ką suvalgai.

## VANDUO

Vanduo būtinas visoms mūsų kūne vykstančioms reakcijoms. Kuo labiau senstam, tuo labiau „džiūstam“, nes vandens geriamame vis mažiau. Susirgus, gaunant antibiotikus, cheminius vaistus, kontrastus, izotopus, vandens vartojimas turi būti pakankamas ir didesnis nei įprastai. Norma – žmogui reikia išgerti 30 ml/kg svorio.

Vanduo turi būti:

- Geros kokybės, švarus, negazuotas.
- Geriau kūno temperatūros. Žiemą galima nešiotis termosą.
- Geriau stiklinėje taroje.
- Kava, sriuba, spalvoti gėrimai neatstoja vandens.

### PATARIMAS.

- Sergant būtina kontroliuoti išgeriamo vandens kiekį.
- Visada (!) rankinėje turėkite vandens buteliuką, kad nereiktų gerti bet ko.
- Ar pakankamai išgeriate vandens, parodys šlapimo spalva.

## PSICHINĖ IR FIZINĖ SVEIKATA, IŠGIRDUS DIAGNOZĘ. BENDRAVIMAS

Mūsų gyvenime yra daug epigenetinių veiksnių, kurie daro įtaką mūsų psichinei sveikatai. Tikrai esate girdėję posakį, kad „visos ligos iš nervų, tik viena iš malonumo“. Tarp mokslininkų, tyrinėjančių ligų priežastis, vis populiariesnis darosi požiūris, kad ligos pirmiausia gali pradėti formuotis mūsų galvoje. Taigi, neįsisaugančios emocijos pasijunta kūne ir turi ilgalaikį poveikį sveikatai.

Patiriamas stresas tikrai nepadedą sveikti. Jau suprantame, kad mes visi esame skirtingi, tad ir į stresą kiekvienas reaguojame savaip. Patiriamą įtampą mes, gydytojai, matome, susitikdami su žmonėmis, kalbėdami apie diagnozę, aptardami gydymo eigą, sakydami geras ir blogas naujienas.

Reakcija į žinias priklauso nuo amžiaus, buvusios gyvenimo patirties, gyvenimo filosofijos. Mūsų fizinio kūno būklė atsiliepia ir mūsų psichinei sveikatai. Varginant ligai, dėl gydymo proceso atsirandant išsekimui, esant prastai mitybai, ilgainiui sergantis žmogus pavargsta ne tik fiziškai bet ir



emociškai. Aplinkiniai pastebi, kad sunkiai susirgus pasikeičia tiek žmogaus elgesys, tiek charakteris. Kaip medikė pastebiu, kad paciento elgesys gali keistis nuo hormonų pusiausvyros sutrikimų (pvz., skydliaukės), dėl vitaminų (vit. D, B grupės), mineralų (pvz., magnio) deficito. Jaučiame, kaip išgirdus liūdną ar džiugią žinią greitai kinta emocijos – pyktis, kančia, liūdesys, džiaugsmas.

Nesu psichiatras ar psichologas, bet ką aš pastebiu, kaip onkologas:

- Paciento elgesys ligos metu priklauso ne tiek nuo išsilavinimo, kiek charakterio savybių. Galima vaikyti artimuosius, galima kas kartą lieti pyktį ant medikų, bet galima būti dėkingu, kad tavimi rūpinasi, tave gydo. Su pacientu medikai nėra linkę ginčytis, bet kada gydymas trunka ne vėliau nei metus, o pacientas jau žinomas kaip konfliktinis asmuo, nebūna smagu. Nepamirškite, kad nuoširdus, įsiklausantis bendravimas Jus patį veikia pozityviai, o negatyvios mintys Jums kelia lėtinį stresą. Bendravimo etiketas, jei nėra įgimtas, yra išmokstamas.
- Bendravimas kabinete tarp paciento ir lydinčiųjų labai aiškiai parodo atmosferą namie. Nėra namų be dūmų, bet nereikia versti artimuosius kentėti. Kuo stipriau sirgsite, tuo labiau reikės artimųjų pagalbos. Neatstumkite jų pagalbos, gerbkite juos, būkite dėkingi, ir jiems bus nesunku dėl Jūsų nešti slaugos našta.
- Fizinis kūnas ir emocijos susiję, svarbu laikytis dienos režimo (kad pakankamai pailsėtumėte), valgykite pilnavertį maistą, stenkitės siekti, kad dėl ligos ir gydymo atsiradęs poilsio, naudingų maisto medžiagų trūkumas išnyktų, ieškokite gerų emocijų įprastose ar naujose veiklose.
- Įvairaus amžiaus, patirties, išsilavinimo žmonės labai skirtingai reaguoja į ligos diagnozę. Pastebiu per savo praktiką, kad kuo sunkiau žmonės nu gyvenę, patyrę sunkumų, tuo stabilesnės ir užgrūdintos psichikos būna. Mūsų darbe dar pasitaiko Sibirus praėjusių senolių, kurie tikrai stebina savo emociniu stabilumu ir gyvenimo filosofija. Natūralu, kad onkologinė liga yra rimtas išbandymas, tad reikia daug pastangų per ją eiti kantriai, neprarandant vilties.
- Praktikoje tenka pastebėti, kad psichologiškai stipresni ligoniai geriau toleruoja gydymą, patys aktyviai kovoja su liga, ir, atrodytų, kad gydymo rezultatai taip pat geresni. Tokie ligoniai yra atviresni, labiau domisi savo liga, daugiau apie ją žino, greičiau įspėja gydytoją apie naujus simptomus, neretai ir kitus ligonius savo pavyzdžiu padrąsina. Yra tekę girdėti posakį, kad kardiologiniai ligoniai yra pesimistai, onkologiniai – optimistai. Gal dėl tokių pastebėjimų šiandien mokslškai bandoma patikrinti, ar krūties vėžiu sergančios moterys, išsivadavusios iš streso gniaužtų, akty-

vios ir besirūpinančios savo emocine, bei fizine sveikata, besiburiančios į tarpusavio palaikymo grupes gyvena ilgiau, nei pasirinkusios saviizoliacijos kelią. Kad ir kaip skausminga yra girdėti, tačiau ligos metu surandami nauji ir prarandami netikri draugai.

- Nekaltinkite viso pasaulio dėl savo ligos. Ligos formuojasi per daugelį metų ir yra Jus veikusių epigenetinių veiksnių rezultatas. Apie 10 proc. piktybinių navikų atsiranda dėl genetinių veiksnių. Jais gali sirgti ir vaikai, ir jauni žmonės.
- Niekada ne per vėlu išmokti būti „čia ir dabar“ – pažvelgti, kur aš esu, su kuo esu, kam dėkingas esu, ką turiu. Ši liga – kaip dar viena stotelė Jūsų gyvenimo kelyje. Būkime realistai – gydytis reikės, kantrybės reikės. Jei nesiblaškydami koncentruosite dėmesį ir energiją į gydymą, Jūs padėsite sau išbūti gydymosi procese ir, tikėtina, išlikti. Tik jau su nauja patirtimi ir nauju požiūriu į sveikatą.
- Bet kuri onkologinė liga yra ir fizinis, ir psichinis išbandymas. Pasaulyje labai daug sergančiųjų ir jiems visiems tenka praeiti savąjį kelią per ligą.

#### **PATARIMAS:**

- Gera emocinė būklė – vienas iš sveikatinančių veiksnių. Jei to nemoki palaikyti, kontroliuoti, yra psichologai, psichiatrai, kurie padės išverti naujus iššūkius. Pacientų grupėse rasite panašiai sergančių likimo brolių ir seserų.<sup>10</sup>
- Mes negimstame žinodami. Yra psichologinės knygos, kursai, stovyklos, kur išmokstama save pažinti ir kontroliuoti. Žinojimas suteikia pasirinkimo galimybę.
- Stiprinkite ryšį su artimaisiais, vaikais – jų pagalbos ne kartą prireiks.

Jeigu norite sužinoti daugiau: POLA nemokamai teikia psichologo konsultacijas, jos teikiamos registruojantis tel. +370 606 07257, el. paštu [konsultacijos@pola.lt](mailto:konsultacijos@pola.lt) arba internetu <https://pola.lt/konsultacijos/>.

10 Kviečiame kreiptis į POLA pacientų gidus, kurie patys yra pacientai ar jų artimieji, kontaktai skelbiami svetainėje <https://pola.lt/pacientu-gidai/>. Nemokamos psichologo konsultacijos teikiamos užsiregistravus tel. +370 606 07257, internetu <https://pola.lt/konsultacijos/> arba el. paštu [konsultacijos@pola.lt](mailto:konsultacijos@pola.lt). Prisijunkite prie POLA moderuojamų pacientams skirtų uždaru grupių soc. tinkle Facebook: „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“, „Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“, „Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“, „Gyvenimas sergant melanoma“



## AR SVARBŪS SUSIRGUSIEMS GYVENIMO KOKYBĖS KLAUSIMAI?

Turbūt daugeliui iš mūsų gydytojų (tiek chirurgams, tiek terapeutams) tektų prisipažinti, kad, ko gero, retai pagalvojame apie tai, kaip mūsų skirtas gydymas atsiliepia žmogaus asmeniniam, šeimos gyvenimui, ar visada mūsų skiriamas gydymas padaro vien gerus darbus. Tik dabar gydytojai garsiai prabilo apie tai, kad reikia ne tik bet kokia kaina siekti efektyvių gydymo rezultatų, bet ne mažiau svarbi yra ir ligonio gyvenimo kokybė.

Gyvenimo kokybės koncepcija iškelta tik 7 dešimtmetyje, 8 dešimtmetyje prasidėjo pirmosios studijos, 9-ajame – gauti pirmieji tyrimų rezultatai ir dabar tai nagrinėjama beveik visose klinikinėse studijose. Šiuo metu šalia beveik visų mokslinių studijų, ieškant efektyviausio gydymo, tirama, kaip tas gydymas atsilieps bendrai ligonio būklei, kokie galimi ilgalaikiai pašaliniai reiškiniai, kaip iš anksto atpažinti tuos, kuriems galimos gydymo komplikacijos, kuriamos reabilitacijos metodikos.

Žmonės nėra vienodi. Gyvenimo kokybę taip pat supranta individualiai – vieniems svarbu darbingumas, kitam – išlaikyti lytinę funkciją. Moterys nori gimdyti, maitinti vaikus. Vieni pacientai linkę viską kaupti savyje, „varžosi su kuo nors aptarinėti tokias problemas“, „nesitikėdami, kad kas gali padėti“. Vartoja įvairiausias liaudiškas priemones, vitaminus. Jei šeima tvirta, intymios problemos aptariamasi su artimiausiu žmogumi. Kiti (nors tokių šiandien dar nedaug) linkę būtų apie tai pasitarti su gydytoju. Yra ir tokių atvejų, kai guodžiamasi „kad kažkam dar blogiau“. Literatūroje nurodoma, kad onkologinė diagnozė neturi įtakos stiprios šeimos gyvenimui, bet gali padidinti įtampą konfliktuojančiose šeimose.

Gaila, bet tenka pripažinti, kad realiame gyvenime moterys jautresnės savo artimojo ligai. Onkologijos įstaigose norėtųsi pamatyti daugiau vyrų, besidominčių gydymo eiga ar atlydinčių į procedūras savo žmonas. Liga gali pakeisti tuo momentu nuotaiką, emocinę būklę, bet juk *viduje žmogus lieka toks pats*, su savo gražiomis svajonėmis, ateities planais.

Gerėjant gydymo rezultatams, daugelis piktybinių navikų šiandien yra potencialiai pagydomi. O kad buvęs ligonis greičiau reabilituotųsi visais – tiek mediciniais, tiek psichologiniais aspektais, reikalingos bendrai sutelktos žmonių, šeimos, medikų, visuomenės pastangos.

## DIAGNOZĖS SAKYMAS VAIKAMS

### Ar reikia vaikams sakyti tiesą apie jų tėvų rimtą ligą?

Liga ištinka įvairaus amžiaus žmones. Deja, įvairiomis lėtinėmis sunkiomis ligomis serga ir jauni žmonės, turintys mokyklinio amžiaus ar mažesnių vaikų. Jei dažnai net suaugusieji „saugodami“ vienas kitą nuo neigiamų emocijų, slepia tiesą, tai ką jau kalbėti apie vaikus.

Vaikai taip pat turi teisę žinoti, kas vyksta jų šeimoje. Vaikai yra geri stebėtojai, bet blogi interpretatoriai. Anksčiau ar vėliau jie tikrai pajus namų nuotaiką ir supras, kad kažkas šeimoje vyksta. Kita vertus, jei iš atskirų nuotrupų susidarys klaidingą nuomonę, galbūt vėliau bus kaskart traumuojami, vos tik pajus, kad kas nors nutylima.

### Kas turėtų pasikalbėti su vaiku?

Su vaiku turėtų kalbėtis artimieji. Svarbiausia – kaip, ką ir kada pasakyti. Kalbant su vaiku, labai svarbu palikti jam viltį, paguodžiant, užtikrinant, kad ateityje šeimoje bus ir šviesesnių dienų, o kad ir kaip klotųsi šeimos reikalai, jis ir toliau liks visų mylimas, juo visi labai rūpinsis.

### Kada geriausia sakyti?

Tai priklauso, kokiame ligos etape yra ligonis. Jei liga tik ką nustatyta, galima trumpai paaiškinti ligos esmę. Jei šiuo metu gydoma – kaip gydoma, kokie gali būti pašaliniai reiškiniai, kas gali dėl artimojo ligos pasikeisti namuose, kaip jis gali padėti sergančiam. Nejprastai pasikeitusi artimojo išvaizda ar savijauta gali labai gąsdinti vaiką, nieko nesuprantantį, kas vyksta. Jei gydymas baigtas, galima pasidžiaugti kartu, papasakoti, kaip jaučiasi ligonis. Bendraukite su vaiku, atsakykite į jo klausimus, jei matote, kad jis susirūpinęs Jūsų sveikata. Labai svarbu atvirumas ir tiesa, sakoma vaikui suprantama forma ir esant emociškai tam pasiruošus.

### Ar gali vaikas suprasti suaugusių paaiškinimą, kai dažnai net suaugę miglotai supranta, kas yra „vėžys“?

Viskas priklauso nuo vaiko amžiaus. Kalbėti reikia vaikui suprantamais žodžiais, „jo kalba“. Geriau situaciją supaprastinti negu meluoti. Vaikas, kaip ir suaugęs, išgyvena savo artimojo ligą. Jis savaip, bet pereina tas pačias emocines gedėjimo stadijas (pykčio, susitaikymo, vilties).

Nežadėkite to, ko negalėsite išpildyti. Nepasakokite vaiką gąsdinančių medicininių smulkmenų ar tyrimų rezultatų, kurie dar gali ir nepasitvirtinti. Vaikai



fizinei išvaizdai teikia daug daugiau reikšmės, jautriai reaguoja į matomus neįgalumo požymius (galbūt ir drovisi prieš bendraamžius). Reiktų trumpai paaiškinti, kodėl tai įvyko.

Nors aišku, kad vieno recepto negali būti, bet kaip praktiškai galėtų skambėti paaiškinimas apie vėžį mažam vaikui?

Pats paprasčiausias paaiškinimas galėtų būti toks. „Tavo mama serga liga, kuri vadinama vėžiu. Ji šiuo metu jaučiasi blogai, nes jos viduje auga kažkas, kas neturėtų augti. Gydytojas ją operuos, išmes ją lauk, paskui mama bus gydoma vaistais, kad jis neataugtų. Kartais ji jausis blogiau, kartais geriau, bet tikimės, kad viskas bus gerai. Mes visi ir toliau tavimi labai rūpinsimės. Jei tau kažkas bus neaišku apie jos ligą, drąsiai klausk“.

Vaikai geriausiai išreiškia jausmus žaisdami, piešdami, vaidindami. Galima visa tai išsiaiškinti, išbūti žaidžiant kartu.

### **Kaip su amžiumi gali keistis ligos supratimas?**

Kiekvienas vaikas turi tam tikrų jo amžiui būdingų poreikių. Esant šeimoje ligoniui, tie poreikiai ar galimybės gali savaime keistis. Mažesni vaikai ypač jaučia baimę būti atskirti nuo artimiausių žmonių. Jei tenka gultis į ligoninę, padrąsinkite vaiką, kad tuoj grįšite, kad ir išvykęs galvosite apie jį.

Kiek vyresni vaikai gali įsivaizduoti, kad, pvz., jų netinkamas elgesys iššaukė ligą. Jie gali jaustis kalti, kad dėl prikrėstų išdaigų tėvai susirgo. Patikinkite, kad niekas, nei ką jie sakė, nei ką darė, negalėjo sukelti ligos.

Vaikai tarp šešerių ir vienuolikos metų amžiaus gali pernelyg rūpintis tėvų sveikata, todėl neverta jų minčių perkrauti medicininėmis painiavomis. Jei būna miego, valgymo, mokymosi, bendravimo su bendraamžiais pasikeitimų, įsitikinkite, ar tai nėra dėl didelio vaiko nerimo, ar baimės.

Paauglių amžius sunkus, kadangi jų pačių emocinė pusiausvyra nėra stabili. Kai kuriuos šie sunkumai šeimoje privers pakeisti savo įpročius ir „per greitai subręsti“, kai kurie sumažėjusiu dėmesiu bus labai patenkinti.

### **Kaip ateityje gali atsiliepti ši patirtis vaiko gyvenime?**

Žinome, kad gyvenimo sunkumai užgrūdina žmogų. Vaikas stebi suaugusiųjų elgseną, nejučia perima jų požiūrį į ligą ir ligonio priežiūrą, tarpusavio bendravimą. Gali būti, kad tai padės ateityje suprasti, kas yra nuoširdūs jausmai, atjauta, pagalba savo artimui, kokios žmogaus dvasinės galimybės sunkiomis akimirkomis. Vaikai įgaus savarankiškumo įgūdžių, geriau pažins savo kūną. Svarbiausia – išmoks suprasti ir nesavanaudiškai mylėti savo artimą.

## **KLINIKINĖS STUDIJOS**

Net ir ne medikui aišku, kaip pastarąjį šimtmetį pasikeitė medicina, t. y. supratimas apie ligas, tyrimai, gydymo metodikos, vaistai. Išgydome ar galime prailginti amžių sergantiems tokiomis ligomis, kurios prieš daug dešimtmečių nepalikdavo jokios vilties žmogui. Vėžys – ne išimtis. Pažanga vėžio atveju atsiranda ne dėl staigaus stebuklo, o dėl ilgai trukusio mokslinio tyrimo. Chemoterapija, kuri kaip mokslas atsirado tik pokario metu, yra viena sparčiausiai besivystančių onkologijos sričių. Nuo to laiko, kai karo metu buvo pastebėtas cheminės medžiagos iprito poveikis kraujodaros organams, jei nebūtų ieškoma naujų veikliųjų medžiagų, apie chemoterapiją kaip apie svarbią onkologijos sritį šiandien nekalbėtume. Mokslo pažangos dėka, nuo to laiko neatpažįstamai pasikeitė vėžio biologijos, gydymo, profilaktikos būdų supratimas, per 70 metų milijonams išgelbėti gyvenimai.

Nuo to laiko, kai surandama ar sukuriama priešvėžinį aktyvumą turinti medžiaga, iki tol, kol ji mus pasiekia Lietuvoje, anksčiau turėjo praeiti keli dešimtmečiai. Kuo daugiau sužinoma apie vėžio biologiją, tuos greičiau sukuriami vaistai, bet jau nuo kito galo. Pvz., atradus kažkokius receptorius, sukuriami vaistai, skirti blokuoti šiuos receptorius. Taip į mūsų praktiką atėjo daugybė biologinės terapijos, taikinių terapijos, imunoterapijos metodų. Klinikinės studijos – tai laikas, per kurį ištiriamos fizinės, cheminės savybės, išsiaiškinama, koks veikimo į vėžinę ląstelę mechanizmas, kaip ji paveikia mažesnius ir didesnius laboratorinius gyvūnus, kurie serga panašiais į žmogaus navikais. Po to perskaičius dozę, nuosekliai bandoma skirti žmogui, nustatant tą aukso vidurį tarp naudingo poveikio ir žalos. Paskui, jei vaistas efektyvus, stengiamasi išsiaiškinti, ar jis gali padėti tiems ligoniams, kurių ligos nepasiduoda jau žinomiems vaistams.

Kam vykstame į konferencijas, skaitome medicininius žurnalus? Tam, kad savo žinias šiandien pritaikytume praktikoje. Onkologiniai ligoniai gyvena su viltimi, kad jie dabar gaus tą vaistą, kuris juos išgydys. Pasaulyje atliekamo mokslo – tiriamojo darbo apimtis sunku net įsivaizduoti. Pavyzdžiui, interneto medicininės informacijos PubMed puslapiuose tik per vienerius metus, užklausus žodį „vėžys“ pateikiama 4,968,944 straipsnių, o „vėžio gydymas“ (be biologijos, tyrimų ir kt.) - 2,753,680. Kad parašytume vieną tokį straipsnį, turi būti gydyta šimtai ar tūkstančiai ligonių, gauti duomenys būtinai statistškai patikimi.

Kodėl užsieniečiai nebijo dalyvauti studijose? Internete, kur pateikiama informacija ligoniui apie klinikinę studiją, sakoma: „susiziņokite apie ligą ir



geriausią galimą gydymą. Tai reiškia – daug klausinėti gydytoją ir kitus sveikatos specialistus. Tai reiškia ir klinikinių bandymų ieškojimą, kaip būdą užsitikrinti, kad būsite gydomas geriausiai“. Žmonėms apsispręsti nėra sunku, nes visi nori naujais vaistais rinkoje. Nauji vaistai dažniausia būtų žingsnis į priekį, sukurti naujo ligos supratimo pagrindu.

Pakalbinau savo kolegę – gydytoją, buvusią studijos dalyvę, ką ji mano apie savo dalyvavimą „tokiame eksperimente“. Ji atsakė trumpai – „jei ne jis, šiandien manęs čia nebūtų“. Kitos, jau mirusios, ligonės vyras buvo panašios nuomonės – „Jei ne toks intensyvus gydymas, nebūtų tiek pragyvenusi. Jei gyvenimą nors kiek galima prailginti, reikia tik dėkoti“.

## DAŽNESNI KLAUSIMAI ONKOLOGUI

### Kraujo rodiklių atstatymas

Kraujodaros sistema – labai sudėtingas, daugiakomponentinis procesas. Ji labai lengva sutrikyti, bet pakankamai sunku suprasti sutrikimų priežastis ir gydyti.

Mes, onkologai, gydome solidinius navikus (ne kraujo, onkohematologines ligas), todėl mūsų gydymo eigoje kraujas nukenčia, nors jo slopinti mes neturime tikslo. Onkohematologinių ligų gydymo tikslas – išnaikinti blogą kraują ir užauginti naują, gerą. Onkologai atlieka kraujo tyrimus, kad laiku pastebėtų per didelį kraujo slopinimą, kuris gali grėsti anemija, infekcijų ir kraujavimų atsiradimu.

Žodyje „blogi kraujo rodikliai“ daug reikšmių – koks bendras kraujo tyrimas, daugybė biocheminių tyrimų, imunologiniai, uždegiminiai rodikliai, vėžio žymenys.

- Po chirurginių operacijų, gali pradėti mažėti hemoglobinas, nes operacijų metu prarandamas tam tikras kiekis kraujo. Aptarkite su gydytoju, ar po to reikės gerti geležies preparatų. Pooperacinio periodo infekcijas parodo didelis leukocitų, CRB kiekis – gali prireikti antibiotikų.
- Po spindulinio (lokalaus) gydymo kraujo rodikliai nukenčia mažiau. Tam, kad radioterapeutai galėtų skirti gydymą, nereikia maksimaliai gero kraujo. Jei buvo taikytas spindulinis gydymas į kaulų čiulpų buvimo vietas (dubens kaulai, stuburas, krūtinkaulis), vėliau kraujas sunkiau atsistato.

- Po sisteminio gydymo pakitimų būna pačių įvairiausių, gali būti slopinamos visos kraujodaros linijos, sutrinka kepenų, inkstų rodikliai. Pirmiausia krenta leukocitai su neutrofilais (po 5-7 dienų), paskui trombocitai (po 10 dienų), po kelių kursų gali pasireikšti anemija. Pacientui gavus gydymą, reikia įsiminti, kokių rodiklių dinamika galima, iki kokių žemiausių reikšmių galima tęsti gydymą, nes nuo kraujo rodiklių labai dažnai priklauso ir vaisto dozė, ir gydymo intervalai. Blogas kaulų čiulpų rezervas kartais riboja ir gydymo galimybes. Pirmą kartą matydamas pacientą, niekas nepasakys, kokios jo kraujo atsistatymo galimybės (amžius, būklė ir kraujo gamyba ne visada tiesiogiai susiję).
- Hormonoterapija labai retai paveikia kraujo rodiklius (bet pasitaiko). Dabar taikome kompleksinius gydymus, todėl kraujo rodiklius gali paveikti visų gydymų visuma.

### PATARIMAS:

- Onkologai stebi ir koreguoja buvusio „sveiko“ kraujo pakitimus, kurie nepageidaujami, bet „pasitaiko“ gydymo eigoje. Tai mes įtariame, perspėjame pacientą, turime profilaktinių priemonių, kad būtų išvengta komplikacijų.
- Kraujo ligas gydantys onkohematologai turi tikslą iš pagrindų gydyti kraujo gamybos piktybinį susirgimą, nuslopindami blogo kraujo gamybą kaulų čiulpuose ir augindami iš naujo.
- Vėžio gydymo metu kraujo tyrimų bus atlikta tikrai daug – patartina išmokti, išsiaiškinti nors svarbiausių kraujo tyrimų reikšmę. Jei skambinate „dėl kraujo“, žinokite, koks to sutrikusio kraujo rodiklio pavadinimas (jį daug ir skirtingi) ir reikšmė. Žodis „mano kraujas geras/ blogas“, mums nieko nepasako, nes būtinos konkrečios reikšmės. Kiekvienoje įstaigoje atliekamų tyrimų normos gali skirtis, todėl skirtingose įstaigose kai kurie tyrimai (ypač dažna tokia problema su vėžio žymenimis) nelyginami.
- Onkologai turi tikslingai veikiančias medikamentines priemones tam tikram kraujo rodikliui koreguoti (pvz., granulocitų kolonijas stimuliuojantys veiksniai). Pacientas turi žinoti, kad sveikas, kokybiškas, pilnavertis maistas gerina viso (!) organizmo būklę, o ne veikia kažkurį vieną kraujo rodiklį. Paties organizmo tvirtumas taip pat turi įtakos kraujo gamybai. Burokas, chlorofilas ir pan. neatstatys ūmių būklių po mūsų gydymų. Kadangi kraujo patologija atsiranda dėl pačių įvairiausių priežasčių, svarbu laiku suprasti, aptarti su gydytoju priežastis ir korekcijos būdus.



## Masažas

Masažas – sisteminis arba laisvas minkštų kūno dalių spaudimas, tempimas, žnaibymas, vibracija ir kitoks rankomis arba prietaisais atliekamas fizinis veikimas, siekiant teigiamo poveikio organizmui arba jo dalims. Gali būti taikomas atskiroms kūno dalims arba nuosekliai visam kūnui. Masažas naudingas kraujo apytakos gerinimui, kai kurių sužalojimų gydymui, streso sumažinimui. Sistemingas masažo taikymas dažniausiai gydymo tikslais vadinamas masažo terapija ir atliekamas kvalifikuotų masažuotojų. Masažas taip pat gali būti atliekamas pagalbiniais prietaisais – masažuokliais. Masažuokliai palengvina masažisto darbą, taip pat galima atlikti namuose patiems.

Sveikam žmogui masažas visada gerai, bet kalbant apie onkologinį pacientą, vieno atsakymo negali būti. Literatūroje dažniausiai aprašomi tyrimai apie masažą sergantiems onkologine liga, kurie taikyti po operacijų ir psichologinei būklei pagerinti.

Kyla sekantys klausimai:

- Koks susirgimas? Kai kurie susirgimai auga tik toje vietoje ir neplinta toliau nuo tos vietos (galvos smegenų, kiaušidžių (pradžioje tik pilve), žarnyno (tik kepenyse ir plaučiuose), bazalinių ląstelių karcinomos. Kiti plinta po visą kūną krauju ir limfa ir gali formuoti metastazes ne tik vidaus organuose, bet ir išoriniuose limfmazgiuose, odoje. Tokie kraujo ir limfos keliu plintantys navikai – krūtys, plaučių vėžys, melanoma, kraujo ligos.
- Kodėl svarstyti masažo būtinybę? Pacientai iki vėžio ligos dėl stuburo, sąnarių, limfedemos pastoviai lankydavosi masažo salonuose. Gretutinės ligos ir jų problemos, susirgus vėžiu, niekur nedingo. Nutraukus ankstesnes procedūras, ne visada skausmai stubure būna dėl vėžio.

## PATARIMAS:

- Onkologai rekomendacijų masažo klausimais neturi. Masažas sergant vėžiu galimas, bet būtina įvertinti ligos plitimo ypatybes ir realiai esantį išplitimą.
- Nuosaikiu, taškiniu masažu nieko nenulauši, jokio vėžio ląstelių neišvarinėsi, nes kraujas ir limfa teka net pacientui miegant. Šalia jų skiriamas stiprus, ligą kontroliuojantis specifinis gydymas.

## Pirties malonumai

Pirtis priklauso sveikatinimo priemonėms ir rekomenduojama bent 1 kartą per savaitę. Onkologiniai pacientai turi baimių, kad karštis gali „išvarinėti“ vėžio ląsteles ir skatinti vėžį.

Literatūroje analizuojama tik infraraudonųjų spindulių pirtis, kuri dėl savo techninių savybių yra daugiau „procedūra“. Visos kitos liaudiškos pirtys sunkiai išmatuojamais parametrais, todėl mokliškai netirtos. Mokslas yra įrodęs, kad pirties metu vidinė kūno temperatūra dėl termoreguliacinių procesų odoje negali pakilti daugiau nei kūnas atlaikytų (37-38 °C), todėl jei būnate 60 °C pirtyje, vidinė kūno temperatūra tikrai nepakils iki 60 °C. Išsiplėčia tik kraujagyslės kelių mm odos storiųje.

- Pirtis nėra absoliuti kontraindikacija sergant, tik reikia įvertinti, kokia ligos forma ir kur išplitusi.
- Pirties nereikėtų tiems, kurie turi metastazių odoje, kraujuojančius, išgriuvusius paviršinius navikus (odos metastazes, gimdos kaklelio, plaučių vėžys), – tai būklės, kada išsiplėtus kraujagyslėms navike, galimas kraujavimas.
- Atsargiau reiktų elgtis, jei po chemoterapijos mažai leukocitų, žemas hemoglobinas, nedaug trombocitų. Kai mažai neutrofilų, netiks ir žmonių susibūrimo vietos.
- Pasveikusiems saikingo malonumo pirtyje nereiktų atsisakyti.

Panaši situacija ir su vidaus baseiniais, išoriniais vandens telkiniais. Ten nereiktų eiti su išvestais į išorę kateteriais, stomomis, ką tik susiūtomis žaizdomis, negyjančiomis žaizdomis. Jei norite šių malonumų, turite įvertinti rizikas sau, nekelti problemų aplinkiniams. Baseine prasminga mankštintis, jei yra metastazės kauluose, sunku judėti dėl amžiaus, nes panėrus į vandenį iki kaklo, žmogaus svoris sumažėja 90 proc.



## Limfodrenažinės procedūros

Pagrindinė antrinės limfedemos priežastis – trauma limfos sistemai.

Jei operacija pašalina, pažeidžia limfmazgių baseinus, distalinė kūno dalis gali tinti (pvz., pašalinti limfmazgiai pažastyje, tinsta ranka). Dažniausiai tai matome po pažastų, kirkšnių limfonodektomijų (sergant krūties vėžiu, melanoma, odos navikais). Galūnių limfedemos taip pat būna, kai tas sritis suardo plintantis navikas, sklerozuoja spindulinė terapija. Būna, kad tinstanti viena koja (pvz., esant gimdos kaklelio vėžiui), ar viena kuri ranka (krūties vėžys, melanoma) yra pirmas išplitusio vėžio požymis.

Kadangi limfedemos priežastys gali būti skirtingos, tą reiktų aptarti su gydančiu gydytoju. Bus atlikti radiologiniai tyrimai priešasčiai identifikuoti. Po to gydytojas gali nukreipti reabilitologui ar kitam reikiamam specialistui.

Pacientai ir patys bando savarankiškai ieškoti pagalbos būdų. Sveikam žmogui (be limfmazgių operacijų, be ligos plitimo odoje ir minkštuosiuose audiniuose) galimos visos norimos limfodrenažinės procedūros.

Jei pažeidimo priežastys onkologinės, galimai negrįžtamos, reikia būti atsargiam. Kartais priešvėžinis gydymas atidaro limfos nutekėjimo kelius ir edema pati atslūgsta. Kartais limfiniai takai naviko būna suardyti negrįžtamai, tada sutinusiai galūnei pagalba bus tik simptominė. Po limfmazgių operacijų, kol netinsta galūnė, galimos profilaktinės limfedemos priemonės. Limfedemų lengviau išvengti, nei jas gydyti.

### PATARIMAS:

- Labai neatsargu sutinusią galūnę savo nuožiūra masažuoti atliekant mechaninį limfodrenažą aparatu. Aparatas bejausmis, forsuta jėga gali pridaryti daugiau žalos nei naudos (turime pavyzdžių).
- Saugiausia kreiptis į limfodrenažą užsiiminančius sertifikuotus specialistus, kurie įvertins gydymo galimybes.

## Tolimos kelionės

Kelionės – tai nauji įspūdžiai, patirtys, pažintys, ir – svarbiausia – geros emocijos. Liga kiek veikia žmogaus norus, svarbu atsižvelgti į šiuos aspektus:

- Ar funkcinė būklė leidžia judėti?
- Ar galimos gyvybei pavojingos situacijos, susijusios su liga (kraujo rodikliai blogės po chemoterapijos, kraujuojančios žaizdos, skysčių rinkimasis, metastazės smegenyse, greitos infekcijos)?
- Ar reikia nuolat gerti stipraus poveikio vaistus?
- Yra mitybos, maisto įsisavinimo, jautrumo ribojimų?
- Kiek galimos retos infekcijos (neturime joms imuniteto) tame krašte?

Prisiminkite, kad po ligos ir intensyvaus gydymo organizmas gali sureaguoti neįprastai. Dideliame aukštyje padidėja edemų, trombozių rizika. Netvarkingas maitinimasis didina hipoglikemijų riziką. Dėl adaptacijos stresu įvardijamas 30-40 °C oro temperatūros skirtumas tarp šalių.

### PATARIMAS:

- Apgalvoti „kas būtų, jeigu būtų“ ir pasiruošti.
- Paklausti onkologo medicininių rekomendacijų.
- Turėti ligos išrašą kelionėje (nors ir lietuvių kalba), vaistų atsargas.
- Turėti su savimi daugiau vandens, sveikų užkandžių, nes kelionėje nebus pasirinkimo.
- Jei yra limfedema – turėti kompresinių rankovių, kojinių.
- Pasidomėti, ar įmanoma medicininė pagalba tame krašte.
- Nevažiuoti vienam.
- Neužsiiminėti rizikingais malonumais.



## PABAIGA

Sakoma, kad gyveni, kol mokaisi. Pažadinkite savo vidinį daktarą. Mokytiis kai kurių naujų dalykų reikia ir susirgus bet kuria liga. Onkologinės ligos pareikalaus tikrai didesnės kantrybės. Liga – tai nauja gyvenimo pamoka, kurioje išmoksime pažinti savo kūną, atpažinti ir tvarkytis su emocijomis, keisti požiūrį į kiekvieną pragyventą dieną. Tai pakeis ne tik Jus, bet ir artimuosius, greičiau sveiko gyvenimo idėjas perduosite ir savo vaikams bei artimiesiems.

Jokių žinių nereikia nešiotis ant pečių, bet nauja informacija ir įgūdžiai labai palengvina kasdieninį gyvenimą, apsaugo nuo stresinių situacijų, kitų sveikatos sutrikimų. Būkite sveiki ir laimingi. Gyvenimas tęsiasi.



**POLA kortelės turėtojams ir jų artimiesiems – nemokamos individualios Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos specialistų konsultacijos: mitybos, psichologinės, teisinės.**

**Registracija POLA konsultacijoms:**

**Tel. 8 606 07257**

**El. p. konsultacijos@pola.lt**

**Internetu: [www.pola.lt](http://www.pola.lt) skiltyje „Konsultacijos“**



**POLA kortelę galite užsisakyti į namus internetu [www.pola.lt](http://www.pola.lt) arba kreipdamiesi į arčiausiai Jūsų gyvenamosios vietos esantį POLA savanorį:**

<b>Alytus</b>	<b>+370 650 56151</b>	<b>Pasvalys</b>	<b>+370 612 83814</b>
<b>Birštonas</b>	<b>+370 673 70929</b>	<b>Plungė</b>	<b>+370 615 79742</b>
<b>Biržai</b>	<b>+370 685 36008</b>	<b>Radviliškis</b>	<b>+370 677 41265</b>
<b>Druskininkai</b>	<b>+370 618 13644</b>	<b>Raseiniai</b>	<b>+370 672 42904</b>
<b>Elektrėnai</b>	<b>+370 686 09252</b>	<b>Rokiškis</b>	<b>+370 670 97356</b>
<b>Gargždai</b>	<b>+370 675 80410</b>	<b>Skuodas</b>	<b>+370 614 79577</b>
<b>Ignalina</b>	<b>+370 602 85954</b>	<b>Šiauliai</b>	<b>+370 640 34490</b>
<b>Lazdijai</b>	<b>+370 689 10881</b>	<b>Šakiai</b>	<b>+370 620 13680</b>
<b>Jonava</b>	<b>+370 685 36670</b>	<b>Šalčininkai</b>	<b>+370 686 86781</b>
<b>Kaišiadorys</b>	<b>+370 640 36591</b>	<b>Šilalė</b>	<b>+370 616 28899</b>
<b>Kaunas</b>	<b>+370 654 01722</b>	<b>Šilutė</b>	<b>+370 656 59556</b>
<b>Kelmė</b>	<b>+370 690 90770</b>	<b>Tauragė</b>	<b>+370 686 54112</b>
<b>Kėdainiai</b>	<b>+370 643 61634</b>	<b>Telšiai</b>	<b>+370 615 76778</b>
<b>Klaipėda</b>	<b>+370 672 44774</b>	<b>Trakai</b>	<b>+370 638 57159</b>
<b>Marijampolė</b>	<b>+370 615 49186</b>	<b>Utena</b>	<b>+370 675 13225</b>
<b>Mažeikiai</b>	<b>+370 615 18118</b>	<b>Ukmergė</b>	<b>+370 618 27984</b>
<b>Molėtai</b>	<b>+370 603 93741</b>	<b>Varėna</b>	<b>+370 621 40273</b>
<b>Pakruojis</b>	<b>+370 612 27832</b>	<b>Vilnius</b>	<b>+370 641 05879</b>
<b>Panevėžys</b>	<b>+370 616 87088</b>	<b>Vilkaviškis</b>	<b>+370 673 70667</b>





Nuoširdžiai dėkojame gydytojai onkologei chemoterapeutei Editai Juodžbalienei, kurios įžvalgos ir patarimai nugulė šiame leidinyje ir yra skirti tiek naujai susirgusiems, tiek jau kurį laiką einantiems onkologinės ligos keliu.



**Gydytoja Edita Juodžbaliene** turi ilgametę gydytojo darbo patirtį – onkologe chemoterapeute pradėjo dirbti 1985 m., o nuo 1993 m., kuomet vėžys buvo itin stigmatizuota liga, apie kurią nepriimtina viešai kalbėti, ėmėsi edukacinės veiklos, aiškindama pacientams apie galimas susirgimo priežastis, būdus, padedančius išvengti onkologinės ligos grįžimo bei pagerinančius gyvenimo kokybę sergant, rašė autorinius straipsnius

onkologijos temomis ne tik specialistams, bet ir plačiajai visuomenei skirtuose laikraščiuose, žurnaluose, dalyvavo radijo laidose. Gyd. E. Juodžbaliene yra žinyno gydytojams „Piktybinių navikų chemoterapija“ autorė, knygų „Krūties vėžys“, „Melanoma“ bendraautorė, vadovėlių ginekologams, šeimos gydytojams bendraautorė.

Siekdama giliau suprasti sveikatinimo ir ligų profilaktikos klausimus, gydytoja baigė Ajurvedos akademiją, greta tiesioginio darbo lanko mitybos, kineziterapijos kursus. Parašė knygą „Sveikata, kai tau 50+“. Gydytoja laikosi požiūrio, kad gydyti – tai ne tik malšinti onkologinės ligos simptomus, bet ir skirti pakankamai dėmesio žinioms apie sveikatinimą, ligų profilaktiką, kad gyventi reikia kuo labiau laikantis sveikatai palankios gyvenamosios, išlaikant reikiamą fizinį aktyvumą, miego ir poilsio režimą, renkantis sveikatai palankią mitybą, mokantis streso valdymo principų.

Gydytoja Edita Juodžbaliene skaito paskaitas sveikatingumo stovyklose, POLA ir visuomenės sveikatos biurų organizuojamuose renginiuose, „Facebook“ socialiniame tinkle onkologinių pacientų grupėse ir asmeninėje paskyroje dalinasi patarimais ir įžvalgomis sveikatos, onkologinių ligų, mitybos, fizinio aktyvumo ir kitomis aktualiomis temomis.