

Egy lépés előre...

amit az áttétes mellrákról tudni kell

Ha ezt a füzetet tartod a kezvedben, akkor téged is áttétes mellrákkal diagnosztizáltak.

Sokkoló lehet, biztosan millió kérdésed van, szeretnéd tudni mire számíthatsz most. Ezt a füzetet azért készítettük, hogy egy olyan támpontot adjunk a kezvedbe, ami segít megtalálni a válaszokat, és hatékony támogatás lehet a mindennapokban.

A füzet elkészülését segítette:

Dr. Petrányi Ágota

onkológus, sugárterápiás orvos, az Alapítvány elnöke

Brjeska Mónika

dietetikus

Heim Orsolya

gyógytornász

Brjeska Dóra

újságíró, blogger

Semmelweis
SEMMELWEIS
Garancia Védjegy


A füzet elkészülését támogatta:



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MINISZTERELNÖKSÉG



Valamit mindenképp tudnod kell...

Az, hogy nálad áttétek alakultak ki, nem a te hibád. Nem azért történt, mert valamit rosszul csináltál, vagy mert korábban rossz kezelést kaptál.

Amit az áttétekről tudni kell

Ha egy daganat a környezetét, a környezetében lévő szöveteket is beszűri, jelen van az elsődleges regionális nyirokcsomókban, akkor az helyileg előrehaladott betegség. Ide tartoznak a nyirokcsomóáttétek. Ez a mellrák II. és III. stádiuma.

Ha tovább terjed és megjelenik más, távolabbi szervekben vagy távoli nyirokcsomókban, akkor beszélünk áttétes, vagyis IV-es stádiumú rákról, ami ma már krónikus betegségnek számít.

A rosszindulatú daganatok kialakulása hosszú folyamat. Az egész egyetlen sejt átalakulásával kezdődik, amit a szervezet nem tudott hatástalanítani. Ez a sejt osztódni kezd, míg végül egy kimutatható, észlelhető méretű daganattá nő.

Áttétek akkor alakulnak ki, ha az osztódás során sejtek válnak le, amik képesek egy vér vagy nyirokér falán átjutni, a keringésbe kerülni. A véráramon keresztül már könnyedén eljuthatnak távolabbi szervekbe, ahol megtapadnak, és újra osztódásnak indulnak. Ezek lesznek az áttétek.

Mellrák esetén áttétek leggyakrabban a nyirokcsomókban, bőr alatti kötőszövetben, májban, tüdőben, csontokban és az agyban alakulnak ki. Az, hogy ad-e áttétet egy daganat, és ha igen, mikor, az nagyban függ a szövettani típusától.

Vannak daganatok, amik rendkívül gyorsan közlekednek a véráramon keresztül, ezért fordulhat elő, hogy egyes esetekben már az első diagnóziskor jelen vannak az áttétek, de az is lehetséges, hogy előbb kerül felfedezésre az áttét, mint az elsődleges daganat.

Tehát mellrák esetén leggyakrabban a csontokon, az agyban, a tüdőben és a májban alakulnak ki áttétek.

Ezek tünetei a következők lehetnek:

- ♥ csont: súlyos, erősödő fájdalom, dagadás, fokozott csonttörés
- ♥ agy: állandó fejfájás, vagy nyomásérzés a fejen
- ♥ tüdő: krónikus köhögés, légzési nehézség
- ♥ máj: hasi fájdalom, étvágytalanság, hányinger, hányás, eltérés a laborleleten, viszketés, kiütések

Kezelési lehetőségek

Áttétes betegség esetén a kezelések célja a betegség lefolyásának megállítása, lassítása. Ez azért különbözik a korábbi stádiumú betegségtől, mert ebben az esetben már a szervezetben több helyen is megtalálható a daganat, nagy valószínűséggel keringő sejtek jelen vannak a vérkeringésben. Ez azt jelenti, hogy nem egyetlen, körül határolható daganatot kell kezelni, hanem a teljes szervezetet. Ez bizonyos szempontból korlátozza a lehetőségeket, de ezzel együtt, egyre több nagyon hatékony, kevés mellékhatással járó kezelés áll rendelkezésre az áttétes mellrák kezelésében.

Ma már rengeteg kemoterápiás és célzott kezelés áll rendelkezésre, melyek az áttétek kezelésében is hatékonyak bizonyultak.

Ezek a módszerek alkalmazhatók önmagukban, de különböző kombinációkban is. Ez lehetőséget ad arra, hogy a beteg a számára lehető legjobb, leghatékonyabb kezelést kaphassa.

Ez természetesen nem jelenti, hogy az áttétes betegek kevesebb, vagy rosszabb kezelést kapnak. Számukra is elérhetők a legjobb kezelések, mindössze annyi a különbség, hogy ezek mások, ahogy a betegség is más.

Bizonyos módszerek csak korlátozottan alkalmazhatók. Ilyen például a sugárterápia, ami egy helyi kezelés, így áttétek esetén a palliatív ellátásban van szerepe a fájdalmak, tünetek enyhítésében.

Ide tartoznak a komolyabb beavatkozások is.

Ha már kialakultak áttétek, a műtéttől nem lehet reális hasznot várni, hiszen a szervezetből az összes ráksejtet eltávolítani lehetetlen. Ezért komolyabb műtéteket csak abban az esetben végeznek, ha azzal a tünetek csökkenthetők, illetve nagyobb terápiás hatás várható. Nagyobb műtét, főleg, ami a testkép megváltozásával jár, főleg, ha szenvedést okozna.

A kezelésekkal kapcsolatban több információt a weboldalunkon és kiadványainkban találhatsz.

A kezelések hossza, kontrollok

Áttétes mellrák esetén beszélhetünk a daganatok növekedésének a megállításáról, lassításáról, vagy bizonyos esetekben, ha a kezelésekkel sikerült elérni, hogy ne legyen a szervezetben kimutatható daganat, akkor a keringő ráksejtek, sejtcsoportok kordában tartásáról.

Ez általában hosszan tartó, bizonyos esetekben élethosszig tartó kezelést igényel, ami akár évtizedeket is adhat a betegeknek, amit minőségi életként élhetnek.

A kontrollvizsgálatokkal kapcsolatban nincs egy egységes protokoll. Az, hogy egy betegnek milyen vizsgálatokra van szüksége, vagy mennyi időnként, az többek között függ az áttétek helyétől és a beteg állapotától. Ilyen esetekben hosszútávú követésre kell számítani, aminek célja, hogy azonnal lehetőség legyen reagálni, ha a daganat újra növekedni kezd, vagy még tovább terjed.

Szerencsére ma már, az orvostudomány fejlődésének köszönhetően többféle gyógyszer áll az orvosok rendelkezésére, amiket többféle kombinációban tudnak alkalmazni.

A sűrű kontrollvizsgálatok korán jelzik, ha a kezelés nem hatékony, így lehetőség van gyógyszerváltásra.

Meddig élhetek ezzel a diagnózissal?

Ahogy már korábban szó volt róla, ez egy krónikus betegség. Az, hogy mennyi ideig tartható kordában, nagyon sok mindentől függ, nem lehet előre tudni. De gyógyszeres kezeléssel akár évekig, évtizedekig minőségi életet élhetsz.

Kommunikáció

Ez egy rendkívül nehéz helyzet, az ember folyton aggódik, megállás nélkül jönnek a kérdések. Éppen ezért nagyon fontos, hogy kialakuljon egy megfelelő orvos-beteg kommunikáció.

Érdemes minden találkozóra egy olyan kísérővel menni, aki a mindennapokban is részese mindennek. Ő valamivel tisztább fejjel tud jelen lenni.

Hasznos lehet, ha a találkozó előtt összeírod azokat a kérdéseket, amit mindenképpen szeretnél feltenni. A kérdések nagyon fontosak. Ezek segítenek, hogy a megfelelő információkat kapd meg az állapotoddal kapcsolatban.

Palliatív, hospice, mi, micsoda?

Áttétes betegség esetén az onkológiai kezeléseket nevezzük palliatív kezelésnek, aminek célja a daganatok méretének csökkentése, a betegség lassítása, a minőségi élet minél hosszabb távú fenntartása. A kezelések segítségével a súlyos betegség krónikus betegséggé szelídíthető, amivel akár hosszú évekig együtt lehet élni.

A palliatív kezelés nem összetévesztendő a palliatív ellátással. A hospice-palliatív ellátás célja, hogy csökkentsék a betegség tüneteit, a hozzá társuló panaszokat.

Ellátásra akkor lehet szükség, ha már nem alkalmaznak aktív onkológiai kezeléseket. Ennek több oka is lehet, például a beteg leromlott állapota vagy a kezelések hatástalansága.

Az ellátásban orvosok, ápolók, gyógytornászok, pszichológusok/mentálhigiénikusok, szociális munkások, lelkészek, dietetikusok és képzett önkéntes segítők vesznek részt. Feladatuk a beteg és a család támogatása ebben az időszakban.

Hospice ellátás hazánkban elérhető fekvőbeteg intézményekben, például hospice házakban vagy egyes kórházak hospice osztályán, úgynevezett nappali kórházban ambuláns formában, mobil csoport segítségével, vagy a beteg otthonában.

További információkért, és ellátás keresőért látogass el a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület weboldalára: www.hospice.hu

Kell a segítség, mindenkinek

Az áttétes betegség diagnózisa sokkoló lehet. Az ember fejében hirtelen olyan kérdések kezdenek keringeni, hogy miért pont én, hogy lehet ez, miért történik ez velem... És persze teljesen természetes, bármit is érzel most. Ijedtség, félelem, harag, szomorúság, magány... ezek az érzések a diagnózissal mindennapossá válnak.

Lesznek jobb és rosszabb időszakok, de ha megérted mi történik, tudod kezelni ezt az új helyzetet, akkor tudni fogod hogyan élj együtt a betegséggel úgy, hogy az életed a sajátod maradjon.

Vannak, akiknek ez könnyebben megy, de ha úgy érzed túl sok, túl nehéz, akkor ne félj segítséget kérni. Egy tapasztalt onkopszichológus rengeteget tud segíteni abban, hogy a betegség ellenére boldog, minőségi életet élhess. Segíthet az elfogadásban, a félelem leküzdésében, ha nincs, akivel beszélni tudnál, ha nehézségekkel találsz magad szemben, a kommunikációban, és bármiben, amire ilyenkor szükséged lehet.

Azonban a betegség nem csak egyetlen ember betegsége, hanem a családé, ezt nem szabad elfelejteni. Nagyon fontos, hogy ne zárkózz el a szeretteidtől, hiszen ők is hasonló érzésekkel kell, hogy megküzdjenek, amihez még hozzá jön a kínzó tehetetlenség.

Fontos, hogy kommunikáljatok. Ha megosztjátok egymással az érzéseiteket, a problémákat, kérdéseket, az hatalmas könnyebbség lesz a mindennapokban. Ez segíthet abban, hogy a betegség ne építhessen falat közétek.

Ha úgy érzed nem megy a kommunikáció, úgy érzitek, hogy ez túl sok, kérjetelek segítséget. A legtöbb kórház onkológiai osztályán elérhető pszichológus, de sok jó szakemberhez fordulhattok, aki segíteni tud.

Figyelj a táplálkozásodra

Daganatos megbetegedés esetén kiemelt figyelmet kell fordítani a táplálkozásra is. A jó fizikai állapot megtartásához szükség van a beteg állapotához igazított fehérje-zsír-szénhidrát bevitelre, valamint a vitaminokban, ásványi anyagokban és nyomelemekben dús étrend betartására. A gondosan összeállított étrend segíthet a terápia sikerében.

A megfelelő mennyiségű fehérje- és kalória bevitel fontos a sebgyógyulás, a fertőzések leküzdése, valamint az erőnlét megtartása szempontjából, amik mind nagymértékben javíthatják az életminőséget. Nincs általános tiltólista, félrevezető minden olyan hír, amely arról szól, hogy egy daganatos betegnek bármilyen ételtípust végleg ki kellene hagynia az étrendjéből (kivéve, ha az alap- vagy társbetegség ezt indokolja).

Miként az egészséges, úgy a beteg szervezetnek is minden tápanyagra szüksége van, ez az emlődaganattal szembesült, és az áttéttel élő betegekre is igaz. Tagadhatatlan, hogy a cukros ételek és italok helyett a zöldségek, gyümölcsök, összetett szénhidrátok és a sovány húsok előtérbe kerülése ajánlott, de ezt az egészséges táplálkozás irányelvei indokolják.

A megfelelő étrend semmiképp sem szigorú diéta, hanem korszerű, kiegyensúlyozott, változatos táplálkozás. A helyesen táplálkozó betegek könnyebben leküzdik a daganatellenes kezelések mellékhatásait is, megelőzhetik az alultápláltság kialakulását és segít megelőzni az izomtömeg csökkenését, ami nagy mértékben hátráltatja a kezeléseket, a gyógyulást.

A daganatos betegek diétás táplálkozásának fő célja a szervezet ellátása elegendő energiával, szénhidráttal, fehérjével, zsiradékkal, vitaminnal, nyomelemmel és ásványi anyaggal. A kezelések alatt követett egészséges táplálkozás ezeket képes biztosítani. Ezzel megőrizhető a testtömeg, az izomtömeg és segíti a test felépülését a kezelések okozta mellékhatásokból. Fontos a megfelelő tápláltsági állapot fenntartása, a testi leromlás megakadályozása.

Ennek érdekében zöldség és főzelékfélékben, gyümölcsökben gazdag, hüvelyeseket, dióféléket, valamint gabonaféléket, fehér húsokat, sovány húsrészeket, savanyított tejtermékeket, halat és tojást is tartalmazó, változatosságra törekedő táplálkozás javasolt.

Fontos, hogy kerüljünk a szélsőséges diétákat, hiszen nem elegendő vagy hiányos tápanyagbevitellel járhatnak, így alkalmazásuk negatívan befolyásolhatja a tápláltsági állapotot. Bármilyen „daganatellenes” diéta kezdése előtt konzultáljunk dietetikussal.

A táplálásterápia fontos része a kezeléseknak

A daganatos betegség és az áttétek felfedezése gyakran félelmet és stresszt vált ki, valamint a daganatellenes terápiák sok esetben kedvezőtlenül befolyásolják az étvágyat (például hányinger, hányás, ételundor, szag- és ízérzés megváltozása stb.) és az izomtömeget. A mellrák esetében is, a kezelés szerves része lehet a táplálásterápia. **A táplálásterápia célja a gyógyuláshoz szükséges tápanyagok biztosítása még azokban az esetekben is, amikor a betegséggel összefüggő étvágytalanság, testi vagy lelki állapot táplálkozási problémákat okoz.**

A táplálásterápia első lépése az étrendmódosítás, amit érdemes kiegészíteni mozgásterápiával is, hiszen mindkettőnek fontos szerepe van a szükséges izomtömeg kialakításában, megtartásában.

Használj tápszereket

Ha az étrendmódosítás nem elegendő az izomtömeg, testtömeg növelésére, vagy ezek csökkenésének megállítására, akkor speciális – gyógyászati célra szánt – élelmiszereket (tápszerek) fog javasolni az orvos, dietetikus. **Az alkalmazott tápszerek olyan speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek, melyeket szakorvos vagy háziorvos írhat fel receptre.** Segítik a terápiára való felkészülést, hogy könnyebben elviselje a kezeléseket, illetve kevésbé kelljen megélnie a kezelések mellékhatásait.

A megfelelő tápszer kiválasztása és használata hozzájárul a daganatellenes terápia hatékonyságához, segíti felépülését és hozzájárul ahhoz, hogy életminősége hosszútávon javuljon.

Tápláltsági állapota jelentősen befolyásolhatja terápiája kimenetelét, ezért nagyon fontos, hogy ebben az időben ne fogyjon drasztikusan, a cél a szükséges izomtömeg elérése, a megfelelő testtömeg kialakítása mellett. Nem ez a megfelelő időpont a gyors fogyókúrázásra!

Tippek

Az iható tápszereket érdemes mindig behűtve, lassan (legalább fél óra), kis kortyoként fogyasztani. Azonban gyakran a szükséges mennyiségű tápszer, tápanyagmodul elfogyasztása problémát okoz. Ennek a gyakori okai közé tartozik a túl édes íz, az egyhangúság, a konzisztencia, a mellékíz, a szag. Abban az esetben, ha felmerül a fogyasztással kapcsolatban probléma, akkor a tápszer alternatív felhasználását szoktuk javasolni.

A semleges ízesítésű, vagy ízesített iható tápszerek, vagy por alapú tápszerek, tápanyagmodulok felhasználhatók ételkészítés során is. A semleges ízesítésű vagy por alapú tápszerek jól alkalmazható a nem édes ízű ételekhez, így jó lehetőség lehet, ha a túlzott édes íz már panasszal, vagy elutasítással jár.

Az ízesített iható tápszereket önmagában lehűtve, kis kortyoként, lassan (legalább fél óra) érdemes fogyasztani.

Zöldség krémlevesekhez (például brokkoli, sütőtök, burgonyás sajtkrémleves, zeller stb.) elkészítés végén, tűzről levéve hozzáadható a fehérje tápanyagmodul vagy a semleges iható tápszer (2 adag esetén 1 palack).

A fehérje tápanyagmodult érdemes az ételhez adás előtt kevés tejfölben, tejben, tejszínben, joghurtban, kefirben, vagy vízben, a habaráshoz hasonlóan, csomómentesen elkeverni.

Gyümölcslevesekhez, gyümölcs krémlevesekhez az elkészítés során az iható tápszerbe (vanília, gyümölcs vagy semleges ízesítésűek, 4 adag esetén 1 doboz tápszer) kell elkeverni a lisztet, majd ezzel behabarni a levest (ezután már csak rövid ideig szabad összemelegíteni a levest).

Fehérje tápanyagmodul itt is alkalmazható a zöldségleveseknél leírt módon.

Főzelékek, mártások a zöldség krémlevesekhez hasonló módon dúsíthatók semleges ízesítésű iható tápszerekkel az ételkészítés végén (a receptben szereplő tej, tejszín, tejföl, joghurt, kefir egy részét, vagy egészét helyettesítve). Fehérje tápanyagmodul itt is alkalmazható a zöldségleveseknél leírt módon.

Gombapaprikás, csirkepaprikás, harcsapaprikás, különböző raguk (például bakonyi pulykaragu, tejszínes csirkeragu stb.), **tokányok** (például cukkinis csirketokány) esetén a habarást lehet semleges iható tápszerrel készíteni (2-4 adag esetén 1 doboz), vagy ételkészítés végén hozzáadható. Fehérje tápanyagmodul itt is alkalmazható a zöldségleveseknél leírt módon.

Palacsinta (1/2 doboz vanília/semleges ízű tápszer, 1 dl víz, 1 db tojás, 2-3 evőkanál liszt, só, olaj a sütéshez), **gofri, amerikai palacsinta**, melynek a tésztájába keverhető reszelt alma, dinsztelt káposzta, sonka kockák, reszelt sajt, szezámmag. Fogyasztható édesen, vagy sósan, különböző töltelékekkel (például gyümölcs-, csokoládé-, vanília-, túró-, sonka-, tojás-, halkrémekkel).

Tejbegríz, tejberizs, zabkása (elkészítés a szokásos módon, majd a végén tűzről levéve a tápszer hozzákeverése (1dl iható tápszer, 3 dl tej arányban, szükség esetén laktózmentes), esetleg kiegészítve gyümölcsdarabokkal, fahéjjal, kakaóporral).

Joghurtos, gyümölcsös müzli (ízlés szerint ízesített iható tápszerbe, tápszer és joghurt keverékébe müzli, gabonapehely).

Gyümölcsturmix (például, 100g őszibarack, banán, sárgabarack, nektarin, málna stb., 1 doboz vaníliás/gyümölcsös tápszerhez és 100ml joghurthoz/gyümölcsléhez), **túróturmix**.

Forró csokoládéhez (vaníliás iható tápszer, forró víz, kakaópor), kávéhoz (feketekávé, vaníliás tápszer), **krémekhez, sodókhoz, pudingokhoz, panna cottához** (a receptben szereplő tej, tejszín, tejföl, joghurt, kefir egy részét, vagy egészét helyettesítve).

Amit a fogyásról tudnod kell

Gyakran a daganatos betegség felfedezése után a kezelőorvosuk vagy betegtársaik tanácsára nagyon sokan áttérnek egy egészségesebb, tudatosabb táplálkozásra, amely sok esetben nem az állapotuknak megfelelő és súlyvesztéshez vezet.

A drasztikus fogyás veszélyét fokozzák a daganatellenes terápiák gyakori mellékhatásai (hányás, hányinger, étvágytalanság, ételundor, hasmenés stb.), a daganat okozta étkezési problémák (például nyelési nehezítettség), de a betegség felismerésével járó aggodalom és stressz is az étvágy csökkenéséhez vezethet.

A szervezet anyagcseréje a daganatos megbetegedésben nagymértékben változik. Ezeket okozhatja a daganat fokozott energia- és tápanyagigénye, a daganatellenes terápia mellékhatásai, bizonyos kiegészítő gyógyszerek, vagy mindezek kombinációja. A kezelés olyan mellékhatásai, mint a hányinger, hányás és ízérzékelés megváltozása, időszakosan eredményezheti az étvágy csökkenését, vagy a megfelelő mennyiségű tápanyag bevitelének nehézségét vagy képtelenségét. Mindezeket a tüneteket maga a daganat, vagy annak áttétei is előidézhetik.

Mindezek eredményeként, a betegek egy részének nehézséget okoz, hogy a szükséges mennyiségű és minőségű táplálékot elfogyassza, mely idővel veszélyes mértékű testtömeg veszteséghez vezet.

Az áttétes daganatos megbetegedések alatti fogyás nagyon gyakori. A kezdeti néhány kilogramm gyors elvesztésének pedig a legtöbben, főleg, ha a kezelés megkezdésekor túlsúlyosak voltak, még örülnek is, és úgy érzik, hogy ez a gyógyulásuk része, és kontrollálni tudják a folyamatot. A daganatos megbetegedéskor fellépő fogyás azonban sejt szinten indul el, és szinte törvényszerűen bekövetkező folyamat (a daganatos megbetegedések 40-85 %-ában tapasztalható). Ez a nem szándékos, gyors testtömeg veszteség általában nem a zsírtömeg, hanem az izomtömeg csökkenésével jár, ami veszélyes, és gyakran már visszafordíthatatlan állapotok kialakulásához vezet. Az eredeti testtömeg 5%-ának elvesztése már veszélyes lehet, ami kedvezőtlenül befolyásolhatja a daganatellenes terápia hatékonyságát, és a túlélést.

Az izomtömeg vesztes következményeként nem csak általános gyengeség alakul ki, hanem a létfontosságú szervek működése is csökken. Romlik a szív- és légző izmok ereje, nehező a légzés és csökken az oxigén-ellátás. Mindenképpen negatívan befolyásolják a daganattellenes kezelést. **A legfontosabb, hogy időben elkezdjük a romló tápláltsági állapot kezelését, mikor még visszafordíthatók a katabolikus, azaz lebontó folyamatok, megelőzve a már visszafordíthatatlan romlást.** A tápláltsági állapot javulása hozzájárul az alkalmazott terápiák hatékonyságához, pozitívan hat a már említett életfunkciókra, növeli az izomerőt, aminek következtében növekszik a fizikai aktivitás és javul az életminőség.

Az alultápláltságot nem lehet ránézésre megállapítani, ezért folyamatos ellenőrzés szükséges. **A komplex terápia részeként alkalmazzuk a táplálásterápiát, melynek során természetes tápanyagokat juttatunk a szervezetbe mennyiségileg és minőségileg olyan formában, ahogy az legjobban hasznosul.**

A jól kiválasztott tápszertípus- és mennyiség segít kivédeni a korábbi testtömeg vesztesét, amit a kialakult állapotok okoznak.

A tápanyagok hiányának tehát sokféle oka lehet:

- ♥ elégtelen felvétel: mennyiségileg és/vagy minőségileg az áttétes megbetegedések okozta állapotnak nem megfelelő táplálkozás
- ♥ a szervezet túlzottan sok tápanyagot használ fel: daganat, műtét
- ♥ előfordulhat a tápanyagok fokozott vesztese is: pl. hasmenéses állapotokban, hányás esetén

Az étrend célja az energia- és tápanyaghiány pótlása, és a kondíció javítása. Általában energiában, fehérjében-, ásványianyagban-, vitaminokban gazdag étrend és gyakori kis étkezések (napi 5-6) javasoltak.

Természetesen az étrend összeállításánál figyelembe kell venni az esetleg fennálló alapbetegséget, a testtömeg csökkenését kiváltó betegséget, az élelmiszerek energia- és fehérjetartalmát, az élelmiszerek telítőértékét (az alacsony telítőértékűeket kell előnyben részesíteni, ha testtömeg növelés a cél), az egyéni ízlést. Fontos követelmény az étrendi változatosság. Az ételsorok kialakításánál figyelembe kell venni, hogy megfelelő tápanyagarányokkal rendelkezzenek, és mennyiségileg elfogyaszthatók legyenek. Ezért kiválóan illeszthetők a diétába a tápszerek, amelyek minden követelménynek optimálisan megfelelnek.

Ha szükséges, akkor a tápszerek a daganatos állapot bármely fázisában elősegíthetik a daganatellenes kezelés eredményességét:

Diagnóziskor

A speciális tápszerek, magas energiatartalmuk és megfelelő összetételük révén, biztosítják a szükséges energiát és tápanyagokat, ezáltal segítenek felkészülni a kezelésekre, ha szükséges. Fontos az egészséges táplálkozás irányelveit elkezdni követni, ha fennáll alapbetegség, abban az esetben pedig mindenképp szükséges a megfelelő diétát tartani, hogy mindezzel támogathassa a szervezetének a megfelelő működését.

A terápia során

A megváltozott ízérzékelés, szaglás stb. miatti étvágycsökkenés esetén segíthet a tápszerek többféle ízesítése, amelyeknek köszönhetően kiválasztható az, amelyet a legkönnyebb fogyasztani. A jól összeállított étrend és a tápszerek a megfelelő tápanyagellátás révén segítenek az izomtömeg csökkenés megelőzésében (kiegészítve mozgásterápiával), elkerülve így a veszélyes malnutríciót.

Az utókezelés alatt

A kezeléseken után is fontos folytatni a megfelelő étrendet, életmódot. A speciális tápszerek széles választékban hozzáférhetőek, ezért hosszútávon is fogyaszthatók anélkül, hogy unalmassá válnának. Emellett kiválóan illeszthetők a mindennapi életbe és étrendbe, hagyományos ételek elkészítéséhez is alkalmazhatók.

Mit tegyek, ha rövid időn belül 3-4 kg-ot fogytam?

Amennyiben rövid időn belül 3-4 kg fogyást észlel, feltétlen jelezze orvosának, dietetikusának. Ne várja meg, amíg a folyamat már nehezen megállítható, vagy negatívan befolyásolhatja terápiájának kimenetelét.

A legmegfelelőbb étrend kialakítása érdekében érdemes az általános ajánlásokat az orvosi konzultáció után dietetikus segítségével személyre szabni. Ha bármilyen probléma felmerül, érdemes étrendi naplót vezetni arról az időszakról, így a dietetikus hatékonyabban tud segíteni az esetleges problémákkal kapcsolatban.

Elengedhetetlen a rendszeres mozgás

Számos nemzetközi tanulmány is kimutatta, hogy a túlélők körében a rendszeres mozgásnak fontos szerepe van a testsúlykontroll befolyásolásában, ami az újabb tumor vagy nem malignus elváltozás kialakulásának az esélyét nagy mértékben csökkentheti. Inaktivitás esetén az izomtömeg és az izomerő néhány nap alatt jelentősen csökken, ezért érdemes a gyógytornát hamar elkezdni!

Nagyon fontos, hogy a lehetőségekhez mérten próbáljunk rendszeres mozgást beilleszteni a mindennapokba. A rendszeres mozgásnak nagyon rövid idő alatt érezhető hatásai vannak. Csökkenti a krónikus fáradtságot, növeli az általános kondíciót, és segít megelőzni a szív- és érrendszeri szövődmények kialakulását. Ezek mellett oldja a testi és a lelki feszültséget, csökkenti a stresszt és enyhíti a depressziót is.

Természetesen fontos, hogy mindig az állapotnak megfelelő mennyiségű mozgást végezzon. Ha a fizikai állapot leromlott, érdemes néhány szabályt betartani.

- ♥ A nagyobb fizikai megterhelést kerülni kell, hiszen súlyosítja az utókezelések mellékhatásait, ami csak jobban legyengítheti a beteget.
- ♥ A lehető legkisebb megerőltetéssel járó, izomerőt megtartó gyakorlatokat végezzük!
- ♥ Idős korban, bizonyos gyógyszerek alkalmazása során, különös figyelmet kell fordítani az esések és a törés megelőzésére!
- ♥ Tartós immobilizáció során az ízületi mozgásterjedelem és izomtónus megőrzése érdekében a passzív átmozgatás ajánlott!
- ♥ Továbbá a folyamatos pozícionálással megelőzhetjük a szövődményeket, mint például tüdőgyulladás, felfekvések.

A család szerepe

Nagyon fontos a hozzátartozók és család szerepe. **A daganatos beteg is legyen a család hasznos tagja!** Egy-egy elhúzódó kezelés miatt egyre inkább krónikus a betegség, amellyel hosszabb-rövidebb ideig együtt kell élni, de meg lehet gyógyulni!

Próbáljuk meg szeretettünket visszaintegrálni a családi folyamatokba a kezelés aktuális fázisának és a beteg igényeinek függvényében (pl: két kezelés között, ha jobban van, vegye ki részét a házimunkában, kimozdulva kisebb-nagyobb feladatokkal bízzuk meg). **Mindez pozitív visszacsatolást nyújt az életminőségre, lelki egészségre. Az egészségügyi probléma ellenére a család teljes körű tagjának tekintjük!**

Az együtt töltött időnek, közös emlékeknek lelki értelemben is gyógyító hatásuk van. Töltsünk minél több időt a szabadban, friss levegőn, mozogjunk együtt!

Légzőtorna

Egyik legegyszerűbb és legfontosabb gyógytorna elem, a légzőtorna. Az átlag légzésszámunk 16/perc, ha ennél többször veszünk levegőt, azt hiperventillációnak nevezzük. A hiperventilláció hatással van a mentális egészségre és a fizikai képességekre, melyet légzőtornával tudunk kiküszöbölni.

Mindemellett a légúti és tromboembóliás szövődményeket is meg tudjuk előzni!

Légzőtorna példagyakorlatok

(Fekve, ülve, állva is végezhetők!)

- ♥ Két kezünket tegyük a mellkasunkra, orron át mély levegőt veszünk, majd szájon át hosszan engedjük ki!
- ♥ Két kezünket a hasunkra tesszük, enyhén megnyomjuk a hasunkat, megpróbáljuk hasba venni a levegőt.
- ♥ Két kezünkkel érintjük a vállakat, innen oldalra emeljük a könyököket, közben orron át nagy levegőt veszünk, és szájon át engedjük ki.
- ♥ Oldalt megtartjuk a könyököket. Húzzuk hátra a vállakat, lapockákat közelítjük egymáshoz, orron veszünk levegőt közben, majd lazításnál fújjuk ki.
- ♥ Két kezünket nyújtjuk ki törzs mellé, nyújtózkodunk karunkkal lefelé, majd lazítunk.

Mikor nem érdemes tornázní?

- ♥ Akut gyulladás esetén
- ♥ Fájdalmas beavatkozás után közvetlenül
- ♥ Láz
- ♥ Kemoterápiából adódó rosszullét esetén

Hasznos tippek

Egy súlyos betegség diagnózisakor fel kell rá készülni, hogy előfordulhatnak olyan helyzetek, amikor segítségre van szükség. Itt olyan hasznos ötleteket, információkat gyűjtöttünk össze, amik megkönnyíthetik a mindennapokat.

- ♥ Érdemes az orvosi papírokat (leleteket, zárójelentéseket, ambuláns lapokat) egy mappában gyűjteni, és rendszerezni. Az utolsókat, amikre szükség lehet tartsd külön, sorba rakva. Ezzel nagyban megkönnyítheted az orvosok, és a saját dolgodat is.
- ♥ Bár ebben a helyzetben fontos, hogy amennyire lehet folytasd a megszokott életed, előfordulhat, hogy rövidebb, hosszabb ideig nem tudsz dolgozni. Ilyen esetben lehetőség van bizonyos ellátások igénybevételére. Ezekkel kapcsolatban keresd fel háziorvosod. Ő tudni fogja milyen dokumentumokra van szükség, és pontosan mit és hova kell beadni.
- ♥ Praktikus lehet egy listát készíteni a jelszavakról, pin kódokról, hogy ha esetleg valaki mást kell megkérni az ügyek intézésével, szükség esetén kéznél legyenek.
- ♥ Előbbi érvényes a hivatalos iratokra, előfizetésekre, biztosításokra, szóval bármire, amit esetleg intézni kell. Érdemes ezeket egy helyen tárolni, hogy a segítőnk dolgát megkönnyítsük.

További információkért, programokért, látogass el weboldalunkra, vagy kövess minket Facebook-on:

www.vanholnap.eu
www.facebook.com/vanholnap

Brjeska Mónika dietetikus (saját weboldala)
<http://dietastanacsok.hu/>
<https://www.facebook.com/dietastanacsok/>

Kovács Ágnes Anna pszichológus
06 30 286 3801
agnes.anna.kovacs@gmail.com

Heim Orsolya gyógytornász
heim.orsolya.torna@gmail.com

Ebédszünet Podcast – hitelesen a táplálkozásról
<https://www.facebook.com/ebedszunetpodcast/>

Füles Odú blog
fulesodu.cafeblog.hu
www.thepop.hu
www.facebook.com/fulesodu

Magyar Hospice-Palliatív Egyesület
ellátáskereső:
<https://hospice.hu/ellatas-kereso>

Amit az áttétekről tudni kell:

Kezelési lehetőségek

Kell a segítség

Táplálásterápia

Mozgás