

Egy lépés előre...

segítő füzet a vastag- és végbélrák kezeléséhez

Ezt a füzetet azért készítettük, mert tudjuk, hogy a vastag vagy végbélrák diagnózisa rengeteg kérdést hoz magával. Hogy ne az interneten kelljen, gyakran közel sem megbízható források között böngészned a kérdéseidre a válaszokat, szakértőinkkel összegyűjtöttük azokat a témákat, amikre leginkább szükséged lehet a kezelések alatt.

A füzet elkészülését segítette:

Dr. Petrányi Ágota

onkológus, sugárterápiás orvos, az Alapítvány elnöke

Brjeska Mónika

dietetikus

Brjeska Dóra

újságíró, blogger

Semmelweis
SEMMELWEIS
Garancia Védjegy


Amikor valakit rákbetegséggel diagnosztizálnak, nagyon nehéz azzal szembesülni, hogy egyik pillanatról a másikra észrevétlenül nőtt a testünkben valami, ami nem oda való. Persze igazából ez egyáltalán nem egyik pillanatról a másikra történik.

A rosszindulatú daganat egyetlen sejt átalakulásából jön létre, amit valami miatt, a szervezet nem tud hatástalanítani. Azonban ahhoz, hogy ebből az egyetlen sejtből észlelhető nagyságú elváltozás legyen, hosszú idő telhet el, ezalatt pedig a sejt nagyon sok osztódáson megy át. Ez a folyamat nagyban függ annak az egyetlen kis sejtnak a tulajdonságaitól, vagyis az agresszívabb daganatok gyorsabban, a kevésbé agresszívek lassabban osztódnak. Sajnos ahhoz, hogy a daganattömeg észlelhető legyen, ahhoz már nagyon sok sejtnak kell lennie, ezért is rendkívül fontos, hogy minél korábban tudjuk felfedezni a folyamatot. A daganatellenes kezelések célja, hogy ezeket a folyamatokat megállítsák, illetve lelassítsák.

Sokszor mondjuk, hogy nincs két egyforma beteg, és ez így igaz. Az, hogy valakinek milyen kezelésekre, beavatkozásokra van szüksége, rengeteg dologtól függ. Tudni kell milyen kiterjedésű a daganat, mennyire érinti a környezetét, ad-e áttétet távoli szervekbe, fontos a szövettani típusa, de ide tartozik a beteg általános állapota, vagy éppen más betegségei is. Szerencsére ma már, az orvostudomány fejlődésének köszönhetően, egyre több, és egyre hatékonyabb gyógyszer vagy éppen műtéti eljárás áll rendelkezésükre az orvosoknak, hogy a lehető legtöbbet tehessék betegeikért.

Ebben a füzetben a vastag- és végbélrák kezelésével kapcsolatos információkat, hasznos tudnivalókat gyűjtöttük össze.

Szükséges vizsgálatok

Amikor fény derül a betegségre, egy hosszú és kellemetlen idegőrlő időszak veszi kezdetét, számtalan vizsgálattal, melyek segítségével az orvosok pontosabban határozhatják meg, hogy a betegnek milyen típusú kezelés a legmegfelelőbb.

Vastag- és végbél daganat esetén is sor kerül **vastagbélükrözésre**, azaz kolonoszkópiára. Bár a vizsgálat elég kellemetlen, főleg bélgyulladás esetén, vagy ha a tumor nagyméretű, de segítségével a teljes vastagbél nyálkahártyájának a vizsgálata lehetséges, egyúttal szövettani mintavételre is lehetőség van. A vizsgálat kellemetlen és nagyon intim, de ma már bódításban, altatásban is lehet kérni a vizsgálatot.

A szövettani vizsgálat során több mintát is vesznek a daganatból és a környező szövetekből. Ez a vizsgálat elengedhetetlen a végleges diagnózis felállításában. A mintákat különböző festési eljárások után mikroszkóp segítségével vizsgálják és véleményezik. Ennek segítségével az orvosok nagyon pontos információkhoz jutnak a további kezeléseket illetően.

Mindenképpen szükséges részletes **vérvizsgálat** is, melyből ebben az esetben főleg a tumor markereknek van jelentőségük. A tumormarkereket követésre használják, ezért nem szabad eltúlozni a jelentőségüket. Sajnos negatív tumormarker esetén is jelen lehet daganatos betegség. Ezek az anyagok a daganatos betegek testnedveiben nagyobb mennyiségben vannak jelen, míg egészséges embereknél csak kis mennyiségben, vagy egyáltalán nem találhatók meg.

A vizsgálat rákszűrésre nem alkalmas, inkább a már felismert betegség további követésében van fontos szerepe, mivel képes előre jelezni a daganat kiújulását vagy az áttétképzést, mielőtt látható lenne, vagy tünetek jelentkeznének.

Általában sor kerül **hasi ultrahang** vizsgálatra is, mely a hasi szerveket vizsgálja (máj, lép, nyirok). A vizsgálatok sorában talán ez

a legkíméletesebb, nem jár semmilyen fájdalommal vagy kellemetlenséggel. Segítségével a daganathoz közeli szerveket vizsgálják áttéteket keresve, azonban beszűrés vizsgálatára nem alkalmas, nem tud összehasonlító képet adni, ma már bizonyos esetekben végeznek kontrasztanyagos ultrahangot is.

A **CT** a hagyományos röntgennél jóval részletesebb képet ad a belső szervek, a csontok vagy az izomrendszer elváltozásairól. A beteg egy hengerbe fekszik, ahol röntgensugarakat kibocsátó egység fordul körbe, mellyel szemben egy sugarakat felfogó egység található. Ez méri a test metszeteiben, hogy milyen mértékű a sugár elnyelődése.

Az **MR** vizsgálattal lehetőség van jobb lágyszöveti felbontásra és többirányú felvételek készítésére, azoknak a szerveknek a megjelenítésére, melyek CT-vel vagy ultrahanggal nem vizsgálhatók. Képes megjeleníteni a szervek szerkezetét és működését is. Láthatóvá tesz olyan elváltozásokat is, melyek röntgennel nem lennének láthatóak. Hasznossága mellett a vizsgálat a beteg számára kellemetlen is lehet, mivel nagyon hangos zúgó, kattogó hangot ad ki és egy csőben kell feküdni, ami félelmet, szorongást okozhat. A vizsgálat nem jár ionizáló sugárzással. Végbél-daganat esetén minden esetben szükséges.

Bizonyos esetekben **PET CT** elvégzése is szóba jöhet. Ez a vizsgálat nem ad olyan képet, mint az MR/CT, ez az anyagcsere-elváltozásokról ad képet. A megnövekedett anyagcsere gyorsan osztódó sejtekre utalhat, ami a daganatok egy jellemző tulajdonsága, ezért alkalmas a kevésbé egyértelmű elváltozások kimutatására. Nem minden esetben szükséges, és sajnos vannak daganatok, melyek kimutatására nem elég hatékony.

Maga a vizsgálat a CT-hez hasonló.

Lehetséges kezelések

A kezelések kiválasztása az onkológus feladata. Ilyenkor számításba kell venni a beteg állapotát, a daganat kiterjedését és elhelyezkedését, szövettani típusát.

A vastagbélrákok és végbélrákok legtöbbször nagyon hasonlóak, általában ugyanazokkal a gyógyszerekkel gyógyíthatók, azonban a kezelés menete nagyon eltér a két esetben.

A vastagbél magasabban fekvő részein lévő daganatok esetén a sugárterápia semmilyen formában nem ajánlható, mert kivitelezése nagyon nehéz, és kockázatos. Ebben az esetben általában a műtét után úgynevezett adjuváns kezelést alkalmaznak. Ere főleg akkor kerül sor, ha a nyirokcsomókban is találtak rákos sejteket, vagy a szövettani vizsgálat az átlagosnál nagyobb kiújulási kockázatot mutat. Végbéldaganatok esetén leggyakrabban úgynevezett neoadjuváns, vagyis műtét előtti kezelést alkalmaznak. Ezzel jól csökkenthető a kiújulás lehetősége, valamint a daganat méretének csökkentésével javítható az eltávolíthatósága.

A szövettan mellett több vizsgálat is döntő lehet abban, hogy a műtét előtt milyen kezelést ajánlanak, ez lehet sugár, vagy leggyakrabban radio-kemoterápia. Az utóbbiban együtt alkalmazzák a kemoterápiát és a sugárkezelést, amikor a kezelések sejtpusztító hatása összeadódik, és fokozódik. A radio-kemoterápia után körülbelül hat héttel ajánlott a műtét elvégzése. Ekkor a kivett daganatból és a környező részekből ismét mintát vesznek, és ezek vizsgálati eredménye alapján dől el, hogy szükséges-e további kezelés.

Kemoterápia

Ezeknek a szereknek a célja a daganatos sejtek elpusztítása. Alkalmazható műtét előtti vagy utáni kezelésként, az áttétek kialakulásának megelőzésére, így a beteg életminőségének hosszabb távú javítására.

Mellékhatásai a gyógyszertől függnék. Lehetnek nagyon enyhék, de súlyosabbak is. Előfordulhat fáradtság, hányinger, hányás, hasmenés, fájdalom, hajvesztés, vérszegénység, ideg és izom tünetek, bőrelváltozások, de szerencsére ezek előfordulása és mértéke csökkenthető. Ezek többsége az infúziós kezelések esetén gyakoribb, a tablettáknak ma már kevesebb mellékhatása van. Megfelelő gyógyszerekkel szinte teljesen megszüntethetők.

A tablettás kezelés kiváltja a hosszú infúziós kezelést, azonban, ha sok mellékhatás jelentkezik, vissza kell térni az infúziós kezeléshez.

Sugárkezelés

A végbéldaganatok sugár érzékenyek, ezért általában műtét előtt ezt a kezelést is alkalmazzák. Célja, hogy a daganat méretét kisebbítse, és a környezetében lévő rákos sejteket elpusztítsa, így növelve a műtét eredményességét, csökkentse a radikális műtétet.

A medence besugárzásának is lehetnek kellemetlen mellékhatásai, mint a húgyhólyag irritáció, gyakori vizelési inger, hányinger, alkalmanként hányás vagy hasmenés, de ezek gyógyszerrel enyhíthetők, és a kezelés befejezése után megszűnnek.

Nagyon fontos a sugárnyaláb által értbőrfelület kezelése, elkerülendő az égést és a bőr kiszáradását. Ehhez tanácsos a kezelések után fél-egy órával panthenollal vagy más égés ellenes szerekkel kezelni a bőrt.

A sugárkezelés egy röntgenkészülékhez hasonló készülékkel történik, és mindössze néhány percet vesz igénybe alkalmanként.

Célzott terápia

Ma már a célzott terápiák egyre nagyon teret nyernek a betegek kezelésében, hiszen nagyon hatékonyak, mellékhatásuk pedig lényegesen kevesebb. A célzott terápiák abban különböznek a kemoterápiától, hogy ezek a kezelések azoknak a hibás molekuláknak a működését gátolják, melyek folyamatos növekedésre és osztódásra utasítják a ráksejteket, gátolják az érépzt.

Sokszor felmerül a kérdés, hogy ezeket a kezeléseket miért nem kaphatja mindenki, azonban fontos tudni, hogy ezek a kezelési módok csak azokban az esetekben alkalmazhatók, ha bizonyos mutációk is jelen vannak. A kemoterápia és a célzott terápiák is alkalmazhatók önmagukban, illetve különböző kombinációkban, hogy fokozzák egymás hatékonyságát, azonban a kemoterápia gyorsabban fejti ki hatását.

Mellékhatások: megelőzés, kezelés

Sajnos minden kezelésnek vannak mellékhatásai, de szerencsére már rengeteg hasznos praktikát ismerünk, amikkel ezeket a kellemetlenségeket megelőzhetjük, vagy éppen enyhíthetjük. Érdemes ezeket már előre átnézni, és amit lehet minél előbb elkezdni, hogy már korán kezelni tudjuk az esetleges problémákat.

Kemoterápia mellékhatásai

Szerencsére ma már lehetőségünk van a mellékhatások megelőzésére és hatékony kezelésére is. Ezek a tünetek nem azonnal jelentkeznek, így van egy kis idő felkészülni, később azonban sajnos, ahogy nő a kezelések száma, erősödhetnek is.

Mindenképpen jó hatású a rendszeres mozgás, ami serkenti az immunrendszert, a fájdalmat, fáradtságot és a depressziót pedig csökkenti. Ez lehet torna, futás, kocogás, vagy csak egyszerű gyaloglás. Lényeg, hogy a beteg ne erőltesse magát túl.

A mellékhatások megjelenése is sok mindentől függ. Lehet, hogy valakinél súlyosabb, de éppen ugyanígy előfordulhat, hogy más alig vesz belőle észre valamit.

Hányinger, hányás, émelygés

- ajánlott a gyakori kis mennyiségű ételek lassú elfogyasztása, jól megrágva
- étkezés előtti vagy utáni folyadékbevitel, a hideg ételek és italok, például almalé vagy gyömbér fogyasztása
- nagyon jó hányingercsillapító gyógynövény a gyömbér. Teaként, cukorkaként vagy ételbe adagolva is fogyasztható
- étkezés előtti rövid séta a friss levegőn

- lehetőség szerint maradjon távol a konyhától, amíg készül az étel, hiszen a tömény illatok fokozhatják a hányingert

Étvágy csökkenése, étvágytalanság

- elsőként fontos kideríteni az étvágytalanság okát és azt megszüntetni vagy enyhíteni, valamint alkalmazkodni a megváltozott helyzethez és biztosítani a szükséges tápanyagbevitelt
- többszöri kis adagok fogyasztása, vonzó tálalás
- étkezések közötti dúsított italok fogyasztása
- lassú nyugodt étkezés
- egyszerre kis adagokat tálaljunk, hiszen így nem érezzük reménytelen feladatnak elfogyasztani az elénk tálalt ételt
- ha jobb az étvágyunk, használjuk ki azt az időszakot, érdemesebb kicsit többet enni
- ó, ha mindig van kéznél rágcsmálni való. Nagyon jók az aszalt gyümölcsök, mint a vörös és fekete áfonya, a cseresznye és a meggy
- szükség esetén ajánlott az ételek dúsítása élelmiszerrel, vagy speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer fogyasztása
- ha testtömege rohamosan csökkenni kezd, mindenképp jelezze kezelőorvosának és dietetikusának

Száj nyálkahártyájának gyulladása, fekélyei

- kímélő fűszerezésű, pépes vagy folyékony változatok nyújthatnak segítséget (különböző pépek, pürék, folyadékok, dúsított italok)
- az erősen sós, fűszeres, szélsőséges hőmérsékletű, száraz táplálékok, dohányzás, alkohol, citrom, narancs, paradicsom, bors, csípős paprika és a mellőzése ajánlott
- a hideg ételek, italok enyhítő hatásúak lehetnek
- folyadékokat szívószálon át érdemes fogyasztani

Ízérzékelés megváltozása

- a panaszt kiváltó étel kerülése
- az ízletesség növelése fűszerekkel

- az ételek szobahőmérsékleten való fogyasztása
- fémes íz elkerülése érdekében a porcelánedényeket és műanyag evőeszközöket lehet használni, gyakori fogmosás és szájöblítés mellett

Szájszárazság

- első fontos teendő a folyadékbevitel növelése
- érdemes előnyben részesíteni a puha nedves ételeket, mint például a pürék, szószok, levesek, pudingok, jégkrémek
- javasoltak a hideg ételek, a savanyú gyümölcslevek (esetleg kis citromlé a nyelv alá) és a savanyú gyümölcsös cukorkák vagy rágók, melyek fokozzák a nyálképződést

Hasmenés

- többszöri és kisebb mennyiségű ételek, megnövelt folyadékbevitellel (szénsavmentes italok, hígított gyümölcslevek, erőleves lassú, nem szélsőséges hőmérsékleten történő elfogyasztásával)
- a tejek és tejtermékek közül a laktózmentes változatok fogyasztása javasolt
- bélperisztaltikát fokozó hatása miatt a csípős ételeken kívül nem javasoltak a kávé, tea, alkohol és magas rost tartalmú ételek: teljes kiőrlésű kenyér, gabonapelyhek, nyers zöldség, friss gyümölcsök, hüvelyesek, magvak, diófélék, továbbá a szénsavas és cukros üdítőitalok

Székrekedés

- a fizikai aktivitás, a folyadék bevitel (2-2,5l) és a rost bevitel növelése
- napi rostbevitt az alábbiakkal emelhetjük: zabkorpa, búzakorpa, natúr (nem cukrozott) gabonapelyhek (rozsa, zab, búza), hajdina, barna rizs, köles, teljes kiőrlésű liszt, utifűmaghéj, almarost
- szilva, szilvalekvár, aszalt szilva is hatékony lehet
- naponta fogyasszunk fermentált tejterméket is

Hidegérzékenység

Bizonyos kemoterápiás kezelések mellékhatásaként gyakran jelentkezik kézben, főleg az ujjakban, lábban, és esetleg a torokban zsibbadás. A kellemetlen tünetek hideggel való érintkezéskor még inkább felerősödnek, akár üdítőről, vagy egy hideg kilincsről van szó.

Ha a kezelés alatt zsibbadást észlel, kerülje a hideg ételeket, italokat, és minden olyan tárggyal való érintkezést, ami akár kicsit is hűvös. A zsibbadás enyhítésére jó hatással lehet a magnézium, valamint komplex B-vitamin készítmények. Ezek folyamatos szedése megelőzheti az olyan erős zsibbadás kialakulását, ami akár a mindennapi tevékenységet is akadályozhatja.

A sugárkezelés mellékhatásai

A sugárkezelésnek kitett bőrfelület kipirosodhat, begyulladhat, pont úgy, mintha a nap égette volna meg. Gyakran előfordul a bőr hosszan tartó szárazsága, is, ritkábban pedig, a hajlatokban előfordulhatnak nedvedző hólyagok vagy más fájdalmas, viszkető bőrelváltozások. Ezeknek a mellékhatásoknak a megelőzésében segíthet, ha már az első kezelés után elkezdjük a bőr megfelelő ápolását.

- Kerülni kell a kezelt bőrfelület irritálását. Ne dörzsöljük, vagy vakarjuk a besugárzott bőrfelületet.
- Kerüljük a forrót és a hideget, mint a jeges pakolás, vagy forró fürdő, inkább a langyos vizes mosakodás, vagy a zuhany ajánlott.
- Ne használjunk illatszereket a kezelt területen, mint például dezodort, krémet, vagy ápolóolajokat, amik irritálhatnak.
- Ne viseljünk túl szűk ruhákat, amik dörzsölhetik a bőrt. Ajánlott a puha, pamutból készült fehérnemű és felsőruházat.
- Bizonyos gyógynövények, mint a körömvirág irritálhatják a kezelt bőrfelületet, felerősítve a jelentkező mellékhatást, ezért ezek alkalmazása kerülendő a kezelés alatt és a befejezés után néhány hétig.
- Érdemes minden kezelés után egy-két órával Panthenollal kezelni a bőrt.
- Minden kórháznak vannak saját praktikái, bevált tanácsai, érdemes a kezeléseket előtt erről is tájékozódni.

Bőrvédelem

A kezelések alatt, és utána még hosszú ideig, a szervezet védekező rendszere jóval gyengébb, mint az egészséges emberek esetében. Éppen ezért fontos tisztában lenni vele, hogy bőrünk is sokkal nagyobb odafigyelést igényel ezután. A mindennapi bőrápoláshoz használt termékeket érdemes olyanokra cserélni, melyek természetes alapanyagokból készülnek, nem tartalmaznak irritáló összetevőket.

Fontos! Egyes kemoterápiás szerek és a sugárterápia is erősen érzékennyé teszi a bőrt a napsugarakkal szemben, ezért a kezelések alatt, és utána egy évig jobb kerülni a közvetlen napfényt. Érdemes betartani néhány egyszerű szabályt a melegebb hónapokban, hogy védjük bőrünket az égéstől, és a hosszabb távú károsodástól.

Tanácsok a fényvédelemhez...

- A kezelések előtt és után kerülni kell a közvetlen napfényt főleg, amikor a legerősebb a napsugárzás, délelőtt 10 és délután 4 között.
- Viselj vékony anyagból készült hosszú ujjú inget és nadrágot, melyek megvédik a bőrt a közvetlen napfénytől. De megfelelő lehet egy vékony vállkendő, és napernyő is.
- Használj magas fényvédőfaktorú naptejet és ajakkrémet, mindig. Legjobb az 50-es fényvédő faktorú, ami véd az UVA és UVB sugarak ellen is.
- Fontos, hogy fényvédő krémet nem csak akkor kell használni, ha napra mész. Ebben az időszakban folyamatos használatra van szükség, akkor is, ha csak a városban mászkálsz, hogy amennyire lehet védj a bőröd az elváltozásoktól, és a későbbi problémáktól.
- Érdemes beszerezni egy könnyű szalma vagy vászonkalapot

Étrend

A betegség miatt, a kezelések alatt, számtalan olyan helyzet adódhat, amikor a táplálkozás rendkívüli odafigyelést igényel. Korábban már volt szó a kezelésekkal kapcsolatos étrendi tanácsokról, most a speciális helyzetekhez adunk néhány tippet.

Felkészülés a hasi ultrahang vagy CT vizsgálatra

Hasi vizsgálat előtt 5-6 órával nem szabad enni, kerülni kell a kávé, cukros vagy rostos üdítő, valamint szénsavas italok fogyasztását.

Felkészülés a vastagbél tükrözésre

A diéta kezdetben enyhébb, majd egyre szigorúbb, ahogy közeledik a vizsgálat napja. 3 napig szükséges diétázni ahhoz, hogy a bél kellően tiszta legyen és megfelelően elvégezhető legyen a vizsgálat, ne legyen szükség ismétlésre. Ezt követően hashajtóval és szükség esetén beöntéssel lehet fokozni a tisztasági szintet.

Figyelem! Mindig fontos elolvasni a hashajtóban lévő betegtájékoztatót, és az abban foglaltakat is figyelembe venni a diéta során.

A lehetőségek szerint mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy a bélfal megfelelően tiszta legyen a vizsgálatra, mert a bélben maradt széklet zavarja az orvost a bélfal gondos átvizsgálásában. Nagyon ritkán az is előfordulhat, hogy azért kell újra elvégezni a tükrözést, mert a bél nem volt megfelelően tiszta.

Abban az esetben, ha eddig tápszereket fogyasztott, az előkészítő napok során mindenképp folytatni kell ezeknek a fogyasztását. De

ezalatt a pár nap alatt azok számára is szükség lehet a tápszeres kiegészítésre, akik eddig nem fogyasztottak ilyet, hiszen enélkül nehezen biztosítható a szükséges energia- és tápanyagbevitel, ami kifejezetten fontos egy beteg szervezet esetén.

Fontos, azonban, hogy a 3 nap alatt kizárólag rostmentes és világos színű (például vanília) tápszert fogyasszon.

Ha már van tápszere, akkor ellenőrizze a tápszer címkéjén, hogy tartalmaz-e rostot. Ha igen, vagy még nincs felírva tápszer, akkor kérje meg az orvosát, hogy a felkészítés idejére írjon fel rostmentes tápszert.

Ahogy a diéta szigorodik, úgy szükséges a tápszer mennyiségét növelni azért, hogy a napi energia és tápanyag mennyiség biztosítva legyen.

Vizsgálatot megelőző 3. nap

Durvarost mentes diéta szükséges, így **ne** fogyasszon:

- korpás készítményt (teljeőrlésű, korpás kenyér, müzli stb.)
- apró magvas gyümölcsöt (ribizli, málna stb.)
- apró magvas zöldségeket (paprika, paradicsom stb.)
- olajos magvakat (mogyoró, dió, mák, tökmag stb.)

Vizsgálatot megelőző 3. napon elfogyasztható a szokásos, napi tápszer adag (300-400ml).

Vizsgálatot megelőző 2. nap

Durvarost mentes pépes étrendet szükséges tartani.

Fogyaszthat:

- főzelékfélét (tök, cukkini, patisszon, sütőtök stb.)
- zöldbabot, zöldborsót passzírozva (nem turmixolva)
- natúr savanyított tejtermékeket
- levesek levét, teát, szénsavmentes ásványvizet

A vizsgálatot megelőző 2. napon a tápszer adag növelhető 500-600 ml mennyiségre.

Vizsgálatot megelőző 1. nap

Tovább szűkül a diéta, a mai napon folyékony étrendet szükséges tartani.

Fogyaszthat:

- levesek levét
- natúr savanyított tejtermékeket
- szűrt gyümölcslejt
- teát (kerülje el a piros étel festékkel színezett gyümölcssteákat!)
- szénsavmentes ásványvizet

A vizsgálat előtti napon az ajánlott tápszer mennyiség 700-1000 ml (csak világos színű tápszer javasolt ekkor, például vanília ízesítésű).

Körülbelül 3-4 litert folyadékot szükséges az utolsó napon elfogyasztani.

A folyadék mennyiség függ a hashajtó oldattól, ezért kérdezzen rá a kezelőorvosnál, amikor felírja a hashajtót, hogy mennyi folyadékot kell mellé meginnia.

Vizsgálat napja

A vizsgálatra üres gyomorral kell mennie, aznap reggel már semmit sem ehet vagy ihat!

Bélműtét után

A műtét utáni diéta lényeges része a rendszeres, napi többszöri, öt-hat alkalommal történő kismennyiségű étkezés. Az alábbi étrendi javaslatokat a műtét utáni időszakot követő körülbelül 6-8 hétben javasolt szigorúan betartani, legalább a panaszok jelentős csökkenéséig, megszűnéséig.

- A tej, tejtermékek fogyasztása hasmenéses panaszok esetén fokozhatják a problémát, ezért ezeket csak kellő óvatossággal, az egyéni tűrőképesség figyelembevételével, kezdetben kis mennyiségben szabad csak fogyasztani.
- A bélnyálkahártyát bevonó, gyulladást csökkentő hatása miatt a diétában elsősorban a pektin tartalmú zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök szerepelnek, valamint a burgonya. Felhasználható még a rizs és kisebb mértékben a főtt tésztafélék, lehetőleg több tojásos tésztából.
- Az értékes fehérjeforrások közül elsősorban a zsírszegény húsok és húskészítmények, valamint a tojás fogyasztható. A túlzott zsiradékfogyasztás ugyancsak fokozhatja a hasmenéses panaszokat, emiatt szükséges a zsiradékbevitelt korlátozni. Sovány húsrészek fogyaszthatók főzve, párolva, egyben sütve, egyben vagdalt, natúr szelet, húsgombóc, felfújt formájában például. Az étrendben nem javasoltak a nagyon zsíros, füstölt és sóval tartósított termékek - szalonna, házisonka, disznósajt, töpörtyű, füstölt kolbász és füstölt hal, panírozott- és rántott húsok, egyéb bő zsiradékban sült ételek, valamint a zsiradékban pirított, hagymás alapon készülő magyaros, erősen fűszerezett ételféleségek.
- A rostanyagokban gazdag növényi eredetű nyersanyagok és táplálékok, tehát a gabonafélék, a főzelékfélék és a gyümölcsök kellő átgondolással sikeresen illeszthetők az étrendbe. A száraz hüvelyesek, vöröshagyma, fokhagyma, "K betűs" puffasztó zöldségfélék kivételével korlátozás nélkül

fogyaszthatók. Aprómagvas zöldségekkel és gyümölcsökkel, olajos magvakkal a kezdeti időszakban vigyázni kell, és a zöldségek erős héja is panaszt okozhat így ezeket érdemes meghámozva fogyasztani. Első időszakban a kompót- és befőttek (alma, őszibarack, meggy) fogyasztása javasolt. Később a puha, érett alma, őszibarack, sárgabarack, meggy, citrusfélék fogyasztása ajánlott.

- Az ízesítéskor az erős, csípős fűszereket és a nyálkahártyát irritáló élelmi anyagokat, élelmiszereket (torma, csípős mustár, bors, gyömbér, chili, csípőspaprika, kész fűszerkeverékek, sózott ételízesítők, ételporok, leveskockák, „zacskós” félkész- és készételek) kerülni kell, de a csemege paprika, citromlé, babérlevél, kakukkfű, oregano, petrezselyemzöld, majoranna, bazsalikom, borsikafű, koriander, a friss és szárított fűszernövények zöme felhasználható.
- Puffadást okozhatnak a hagymafélék, különösen ezek zsiradékban pirított változata. A hagymaféléket csak egészben, ízesítésként belefőzve (majd az ételből eltávolítva) javasolt felhasználni. Fogyasztásuk a későbbiekben is az egyéni tűrőképességtől függ, de általában idővel visszavezethetők az étrendbe.
- Az alkohol kellemetlenül fokozza a panaszokat, ezért a diétába nem illeszkedik. A cukorban gazdag, tömény édességek, ételek és italok puffadást, fájdalmakat okozhatnak, javasolt ezek fogyasztását elkerülni.
- Célszerű a gyakori, kis mennyiségekből álló étkezési rendet megszokni.
- A gyógyulási időszak és a panaszok jelentős csökkenése, megszűnése után elkezdődhet az étrend bővítése, az egyéni tűrőképesség kitapasztalása. Ehhez ajánlott étrendi és tüneti naplót vezetni, továbbá figyelni arra, hogy egy nap csak egy új (azaz a műtét óta még nem fogyasztott) élelmiszert próbáljon ki, először csak kóstolásnyi adagban. Hosszútávú cél

egy egészségtámogató, kiegyensúlyozott, változatos étrend elérése az egyéni toleranciát figyelembe véve.

- A panaszok elkerülése és mihamarabbi gyógyulás érdekében mind a műtét utáni időszakban közvetlenül, mind a bővítés időszakában ajánlott dietetikussal konzultálni a személyre szabott étrendi irányelvekkel és a hosszútávú teendőkkel, esetleges tápszerez kiegészítéssel kapcsolatban.

Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek - tápszerek

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.

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 mellékízek, a szag. Abban az esetben, ha felmerül a fogyasztással kapcsolatban probléma, akkor ajánlott dietetikushoz fordulni, aki az étrendi tanácsadás keretein belül gyakorlati tanácsokkal segít a tápszerek alternatív felhasználásában.

Ne félj segítséget kérni

Ez most egy lelkileg nagyon megterhelő időszak. A daganatos betegség, a kezelések, beavatkozások és az ezekkel járó változások hatalmas terhet jelentenek, aminek komoly tünetei lehetnek, mint például az átmeneti szomorúság, levertség, állandó félelem, aggodás, de akár depresszió is kialakulhat.

Több kutatás is bizonyítja, hogy a jó lelki állapot nagyban hozzájárulhat a gyógyuláshoz, könnyebbé teheti a kezeléseket, és gyorsabbá a rehabilitációt. Éppen ezért már a diagnózis után érdemes szakembert felkeresni, aki segíthet feldolgozni ezt az új helyzetet.

Mikor segíthet még az onkopszichológus? Bármilyen helyzetben szükség lehet rá, mint például a kezelések alatt, a testkép változásával járó beavatkozások előtt és után, de éppen ugyanígy a rehabilitáció alatt is. Segíthet az elfogadásban, kommunikációs nehézségek esetén, vagy a szorongás és a depresszió kezelésében.

A pszichológussal a találkozó általában előre megbeszélt időpontban történik. A konzultáció négy szemközt zajlik a beteg és a szakember között, szükség esetén a hozzátartozók bevonásával.

A legtöbb kórház onkológiai osztályán dolgozik pszichológus, vagy tudnak ajánlani megfelelő szakembert. Ne félj segítséget kérni.

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

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

The background of the entire page is a soft-focus bokeh effect. It consists of numerous out-of-focus light circles in various shades of blue and white, creating a dreamy, ethereal atmosphere. The circles vary in size and brightness, with some appearing as sharp highlights and others as softer, more diffused shapes.

Diagnózis, kezelések
Táplálkozás

Néhány tanács, amit érdemes megfogadni

A kemoterápia mellékhatásai

A sugárkezelés mellékhatásai