

Egy lépés előre...

segítő füzet a mellrák kezeléséhez

Van Holnop!
Alapítvány

Ezt a füzetet azért készítettük, mert tudjuk, hogy a mellrák 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 kezeléseik alatt.

A füzet elkészülését segítette:

Dr. Petrányi Ágota

onkológus, sugárterápiás orvos, az Alapítvány elnöke

Brjeska Mónika

dietetikus

Heim Orsolya

gyógytornász

Tóth Aliz

fodrász

Brjeska Dóra

újságíró, blogger

Semmelweis
SEMMELEWEIS
Garancia Védjegy


A füzet elkészülését támogatta:



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MINISZTERELNÖKSÉG

Mély levegő...

Ez most nagyon ijesztő. Valószínűleg a legijesztőbb a világon... de menni fog.

Nem mondjuk, hogy könnyű lesz. Nem lesz. Lesznek napok, amik könnyűek, mintha semmi nem történt volna, és lesznek napok, amikor minden rossz. Most egy dolgot tehetsz. Gyűjtsd össze minden erődöt, vegyél egy nagy levegőt, és lépj egyet előre.

Tudd, hogy minden, ami ezután történik érted van. A kezelések, a gyógyszerek, a műtétek nem az ellenségeid. Ellenkezőleg. Ezek a dolgok most a legjobb barátaid. Persze nem olyan barátok, akikkel minden pillanat csupa vidámság... inkább olyanok, akik időt nyerhetnek, hogy élj. Hogy boldog lehess, hogy megvalósíthasd az álmaidat, hogy elérhesd a céljaidat, hogy azokkal lehess, akiket szeretsz, és akik szeretnek.

Szóval tedd meg azt a hatalmas lépést előre, és gondolkodj jól. Keresd, vedd észre a jót a sok rossz között, mert ezek a legapróbb dolgok azok, amik a legnagyobb segítségek lehetnek akkor, amikor nehéz.

És sose felejtsd el, hogy ez a betegség sosem egyetlen ember betegsége. A család, a barátok, mindannyian részesei, csak éppen nekik egy másik rész jutott. Az övék az a rész, amelyikhez a folyamatos aggodás és félelem tartozik. Az a rész, amelyik bár mindent megtenne, mégis teljesen tehetetlen.

Ezt a füzetet azért készítettük, hogy kéznél legyen a segítség, ha kell. Neked segít, hogy résztvevője lehess a gyógyulásnak, hogy hozzá tudj adni, amit te tudsz. Aki melletted van, annak pedig abban segít, hogy ő tudja mit tehet érted, mivel segíthet neked, mi történik veled.

És most térjünk rá a gyakorlati részre...

Első lépések: diagnózis, kezelések

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.

Ma már számtalan kezelési lehetőség van az onkológusok kezében a betegség kezelésére. Nézzük át ezeket röviden.

Kemoterápia

A kemoterápia lényege, hogy a beteget olyan gyógyszerekkel kezelik, melyek gátolják a ráksejtek szaporodását, illetve megölik azokat. Ezek a szerek a gyorsan osztódó sejteket támadják, amilyenek a ráksejtek is, ez az egyik fő tulajdonságuk. Sajnos azonban ez a hatás nem csak a

ráksejteket érinti. Gyorsan osztódó sejtek normálisan is megtalálhatók szervezetünkben. Ilyenek a száj-, a gyomor-, és a bél nyálkahártyája, a hajhagymák, a bőr, illetve találkozhatunk velük a vérképzésben is. A kezelésnek, a ráksejtek mellett, ezek is áldozatául eshetnek, ez okozza a kemoterápia alatt gyakran megjelenő mellékhatásokat.

Ezeket a kezeléseket meghatározott időnként, általában 2-3 hetente kapja a beteg, legtöbbször ambulánsan. Az intravénás formán kívül a kemoterápia lehet tablettás vagy kapszulás formájú is, melyet szájon át kell bevenni meghatározott időpontokban.

A kezelések előtt és után is számítani kell vérvizsgálatra, ami így folyamatos képet mutat a szervezet állapotáról, és azonnal jelzi, ha olyan mellékhatások jelentkeznek, mint a fehérvérsejtszám túlzott csökkenése, vagy vérszegénység. A rendszeres kontrollal ezekben az esetekben azonnali kezelésre van lehetőség.

Célzott terápia

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. 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.

Mellrák esetén a leggyakoribb ilyen a HER2 pozitív, illetve a hormonérzékeny daganatok kezelésére alkalmazott gyógyszerek.

Sugárkezelés

A sugárkezelés egy helyi kezelés. Nem érinti a szervezet egészét, hanem a daganat pontos helyét, és környezetét célozza. A kezelés során egy speciális készülék segítségével nagy energiájú ionizáló sugarakat alkalmaznak. Ez a nagy energiájú sugárzás képes elpusztítani a ráksejteket, vagy megállítani az osztódásukat, növekedésüket. Sugárkezelés alkalmazható egyes esetekben önmagában is, de általában műtéttel és kemoterápiával kombinálva alkalmazzák.

A sugárkezelés a kemoterápiához hasonlóan a gyorsan osztódó sejteket támadja, mint amilyenek a ráksejtek is, azonban csak a megcélzott területen fejti ki hatását, vagyis ez egy helyi kezelés.

Ahogy a kemoterápia, a besugárzás dózisa is sok mindentől függ. A kezelés általában néhány hetet vesz igénybe, ami alatt heti öt alkalommal kezelik a beteget. Ezek az alkalmak nagyjából 15-20 percesek, amiből a kezelés maga mindössze 1-2 percig tart.

Ahogy minden kezelésnek, a besugárzásnak is lehetnek mellékhatásai. Az emlő besugárzásának mellékhatásai lehetnek a bőrelváltozások, elszíneződés, vállmerevség, fájdalom, duzzanat.

Fontos! Mielőtt bármilyen kiegészítőt kezdenél szedni, mindenképp konzultálj az onkológusoddal. Az egészségügyben alkalmazott szerek mindegyike rendkívül szigorú eljárásokon megy keresztül, mire alkalmazható gyógyszer lesz belőle. Ezek a készítmények hosszú kutatási folyamatokon, kísérleteken és vizsgálatokon mennek keresztül, hogy a lehető legbiztonságosabban, a lehető legtöbb információ birtokában kezelhessék vele a betegeket. Az alternatív, vagy kiegészítő terápiákra ezek a szabályozások nem terjednek ki, ami azt jelenti, hogy nem rendelkeznek a szükséges tesztekkel, vizsgálatokkal, ami a biztonságos alkalmazáshoz elengedhetetlen.

Könnyen lehet, hogy ezek a szerek rossz irányba befolyásolják a kezelések hatékonyságát, ami komoly problémákat okozhat.

Táplálkozás

A daganatos betegek összetett kezelésének nagyon fontos része az étrend. Természetesen nincs olyan diéta, ami önmagában gyógyítja a betegséget, nem helyettesítheti a sugár-, kemoterápiát, illetve a műtétet, de a megfelelő étrend ezek mellett nagymértékben segíti a gyógyulást.

A megfelelő étrend semmiképp sem szigorú diéta, hanem korszerű, kiegyensúlyozott, változatos táplálkozás. A helyesen táplálkozó betegek könnyebben leküzdi a daganattal szembeni 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, zsíradékkal, 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.

Milyen a megfelelő táplálkozás?

- ♥ zöldséget minden főétkezés tartalmazzon lehetőség szerint, minél többféle színűt, fajtát különböző módon elkészítve
- ♥ gyümölcsöket főzaira, uzsonnára, salátaként, desszertként érdemes fogyasztani, elsősorban friss, idényjellegű
- ♥ gyümölcsleiből a 100%-os gyümölcs tartalmú ajánlott (facsart, préselt)
- ♥ hetente 2-3 alkalommal kis maréknyi sótlan olajos mag is fogyasztható
- ♥ naponta legalább 4 adag zöldség és gyümölcs fogyasztása ajánlott, amiből legalább egy adag nyers
- ♥ napi 3 adag gabonaféle fogyasztása ajánlott, amiből naponta legalább egy alkalommal javasolt teljeskiőrlésű termék fogyasztása,

lehetőség szerint a finomított gabonaféléket teljes értékűekkel érdemes helyettesíteni

- ♥ minden főétkezés tartalmazzon teljesértékű (állati) fehérjét és hetente legalább egyszer ajánlott a tengeri hal vagy a busa, kecsge, pisztráng fogyasztása, érdemes a csökkentett zsiradék tartalmú termékeket és sovány húsokat választani
- ♥ általános táplálkozási ajánlások közé tartoznak a megfelelő folyadék (napi 8 pohár, melyből 5 ivóvíz) és teljesértékű (állati) fehérje bevitel, a gyakori kisebb étkezések (naponta 5-6), amire az étvágytalan időszakban is törekedni kell
- ♥ kerülj a feldolgozott és a félkész termékeket (kész mártások, levesporok, konzervek, gyorsfagyasztott félkész termékek, tejdesszertek stb.)
- ♥ számúzd a bő zsiradékban sült (rántott) és a pörzsanyagban gazdag (pirított) ételeket

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (például 1 közepes paprika, paradicsom, alma, narancs), vagy egy 1 kis tányér saláta, vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs.

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle), vagy 1 közepes szelet kenyér, vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs, vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli.

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

Az ajánlott diéta az alap- vagy társbetegségek, és az onkológiai kezelés során fellépő mellékhatások szerint módosul.

Nagyon sok helyről hallani az úgynevezett “superfood” -ról, ilyen-olyan csodaszerekről. Fontos kiemelni, hogy nem kellene “superfood” -ok. Sokat találkozni azzal, hogy milyen egészséges az avokádó, vagy milyen sok rostot tartalmaz a chia mag, hogy aki igazán odafigyel az egészségére, az kesudiót eszik, hogy a goji bogyó mennyi C-vitamint tartalmaz. De tényleg kellene ezek? Csak az ennyire különleges alapanyagokkal lehet elérni az egészséges életmódot, vagy éppen meggyógyulni? Nos, nem igazán. Természetesen beiktathatók, ha nincs kizáró ok, de nem ezekre érdemes felépíteni az étrendet, mert egy C-vitamin, vagy rostbevitelt meg lehet oldani más alapanyagokkal is. Ugyanígy nincs szükség a „mentes” ételekre, hacsak az alapteregség nem indokolja ezek fogyasztását. Egy tejtermék nem lesz egészségesebb

attól, hogy laktózmentes. Annak megfelelő választás, aki laktóztoleráns, de annak, akinek semmi problémája a laktóz lebontásával semmi oka nincs arra, hogy ezt fogyassza, mint úgymond „egészségesebb” verzió. Hiszen számára semmi előnye nincs ennek a terméknek.

A legmegfelelőbb étrend kialakítása érdekében érdemes az általános ajánlásokat dietetikus segítségével személyre szabni.

Az étrend-kiegészítők piacán óriási a káosz, sok ezer be nem vizsgált termék van forgalomban Magyarországon is, ezért a kezelőorvossal egyeztetni kell arról, indokolt-e bármilyen étrend-kiegészítőt fogyasztani, és mi nem árthat a betegnek.

Mintanap 1.

Reggeli - 1 korpás zsemle, 1 dkg margarin, 1 szelet sonka, 2 dkg mozzarella, 10-15 dkg uborka, 2-2,5 dl víz vagy tea

Tízórai - 2 dl sovány joghurt, 3 dkg meggy, 2 evőkanál zabpehely, 2-2,5 dl víz

Ebéd - 1 tányérnyi (3 dl) zöldségleves 15 g levestésztával, 15 dkg olíva olajon párolt zöldbab, 15 dkg főtt újbургonyával, 10 dkg natúr csirkemell sóval, borssal ízesített, lisztbe forgatva, 2-2,5 dl víz

Uzsonna - 20 kg gyümölcssaláta (idényjellegű gyümölcsökből), 2-3 db keksz, 2-2,5 dl víz

Vacsora - 1 közepes szelet teljesőrlésű kenyér pirítva, gombás tojásrántotta (10 dkg gomba, 2 tojásból), 2 dl víz

Mintanap 2.

Reggeli - 1 közepes szelet teljesőrlésű kenyér, 1 pár virsli, 10-15 dkg paradicsom, 2-2,5 dl víz vagy tea

Tízórai - 5 dkg zöldfűszeres cottage cheese, 4 szelet rostos extrudált kenyér, 2-2,5 dl víz

Ebéd - 1 tányérnyi paradicsomleves 15 g levesbetéttel, 30 dkg rakott cukkini, 2-2,5 dl víz

Uzsonna - 15-20 dkg körte, 3 dkg dió, 2-2,5 dl víz

Vacsora - 1 zöldséges tonhalas tortilla tekercs, kefires öntettel, 2-2,5 dl víz

Még néhány tanács...

Számos internetes oldalon találkozni azzal a javaslattal, miszerint ki kell éhezteni a ráksejteket. Legtöbbször a cukor vagy általánosságban a szénhidrát mellőzését javasolják, de vannak olyanok, amelyek szerint a cukor mellett a tejet, a húsokat, a kávé, a teát, a csokoládét, sőt a csapvizet is el kell hagyni a betegek étrendjéből. Sok esetben e cikkek olyan oldalakon találhatóak, amelyeken valamilyen alternatív megoldást árúsítanak.

Valójában jelenleg még nincs tudományosan megalapozott bizonyíték arra, hogy a ráksejtek osztódása, terjedése közvetlenül befolyásolható lenne az étrenddel. A betegség, a daganatellenes kezelések és azok mellékhatásai egyébként is sok beteget legyengítenek, az így kialakuló kóros fogyást nem szabad még egy szélsőséges diétával is tovább rontani, hiszen ez a kezelések leállítását okozhatja. A ráksejtek anyagcseréje sokkal gyorsabb a normál sejtek anyagcseréjénél, ezért, ha egy beteg nem biztosítja a szervezete számára szükséges tápanyagokat, akkor nem a tumor fog sorvadni, hanem a szervezete. Ez pedig rontja az életminőséget, növeli a mellékhatások és szövődmények kockázatát, hátráltathatja a daganatellenes kezeléseket is.

Tudományosan nem bizonyított, hogy az alkalmi vagy rendszeres vízajtás vagy hashajtás ("méregtelenítés") csökkentené a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. Emlődaganatos betegeknél a kezelések alatt kifejezetten ártalmasak lehetnek ezek a kúrák. A mesterséges hashajtás, vízajtás, az egyoldalú táplálkozást előíró diéták fokozhatják a panaszokat. Tovább ronthatják a betegeknél egyébként is előforduló hasmenést, növelhetik a kiszáradás, a kóros mértékű fogyás, a legyengülés kockázatát, a „méregtelenítéshez” használt egyes anyagok pedig csökkenthetik a daganatellenes kezelések hatásosságát.

A már említett kiegyensúlyozott, vegyes étrend a szervezet számára szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat általában tartalmazza. A mesterséges (szintetikus) vitaminkészítményeknél mindig előnyösebb, ha természetes úton, a növényekből kapja meg a szervezet a szükséges vitaminokat. Ha a táplálkozás egyoldalúvá, vagy neheztette válik, esetleg a szervezet igényei nagy mértékben változnak, akkor szükség

lehet vitaminpótlásra. Tévhit ugyanakkor, hogy a túlzott vitaminbevitel jótékony hatású! Hasznos és ártatlan vitaminnak tűnik, de a daganatellenes kezelések alatt a C-vitamin szedését is egyeztetni kell a kezelőorvossal, hogy az antioxidánsként működő vitamin nem csökkenti-e az aktuálisan alkalmazott daganatellenes kezelés hatását. Az óriás dózisú C-vitaminnal nem lehet gyógyítani a rákot, sőt szövődményeket okozhat.

A D-vitaminpótlás szükségessége számos betegségnél felmerül, miután a magyar lakosságban általánosan mondható a D-vitamin hiányos állapot.

Az étrend-kiegészítőkkel kapcsolatban nem szabad elfelejteni, hogy amely terméket nem törzskönyvezték gyógyszerként, annak nem tulajdonítható semmilyen betegséget gyógyító, a daganatos betegség előrehaladását lassító hatás. Az innen-onnan beszerezhető, orvosi recept nélkül megvásárolható vitaminoknak vagy étrend-kiegészítőknek (például teák, gyógyszergombák, antioxidánsok stb.) sincs tudományosan bizonyított daganatellenes hatásuk. Étrend-kiegészítőket (omega-3 zsírsavak, L-karnitin, E-vitamin) például a daganattal és a kezelésekkal összefüggő kóros fogyás ellensúlyozására javasolhatnak, de ez a szakorvos kompetenciája, mindig vele szükséges egyeztetni erről.

Az omega-3 és omega-6 zsírsavaknak egyes emlődaganat-ellenes kezelések mellékhatásaként fellépő ízületi fájdalmak enyhítésében is lehet szerepük.

Az étrend-kiegészítők akár jelentős élettani hatást is kifejthetnek (olykor gyógyszer-hatóanyagokat is kimutattak egyes természetes hatóanyagként árult termékekben), ezek befolyásolhatják a daganat és a daganatellenes kezelések miatt egyébként is megváltozott anyagcsere-folyamatokat, keresztreakcióba léphetnek a gyógyszerekkel is, ezzel befolyásolva annak hatását.

Tévhit, hogy ami természetes eredetű, az biztosan ártalmatlan! Étrend-kiegészítőt vagy vitamint nem szabad ismerősök, betegtársak, termékügynökök ajánlása vagy hirdetések alapján választani!

Befolyásolhatja a gyógyszerek felszívódását a stresszoldóként alkalmazott orbáncfű, a májvédőként ismert máriatövis, a macskakarom, de a grapefruit is, a fűszernövények közül az oregánó.

Műtét előtt, vagy véralvadásgátlóval együtt nem ajánlott nagy mennyiségben gyömbért, fokhagymát, ginkgo-t fogyasztani. Ez nem a hétköznapi fűszerezésben használatos mennyiségekre vonatkozik, hanem az adott alapanyag nagy mennyiségű (például étrendkiegészítőként szedett) adagolására.

Mellékhatások: megelőzés, kezelés

Sajnos minden kezelésnek vannak mellékhatásai, de szerencsére már rengeteg hasznos praktikát ismerünk, amikkel ezeket a kellemetlenségeket megelőzhetjük, vagy éppen enyhíthetjük.

Érdemes előre felkészülni a kezelésekre, hogy esetleg ne érjen meglepetés. Természetesen lehetséges, hogy nálad ezek nem, vagy csak alig fordulnak majd elő, de jó, ha tudsz róluk.

A következők részekben a mellrák kezeléseinél előforduló mellékhatásokat vesszük át, hasznos tanácsokkal, ötletekkel, amik segíthetnek.

Kemoterápia

A kemoterápiával kapcsolatban valószínűleg az első kérdés, ami felmerül, hogy vajon milyen mellékhatásai lehetnek, mennyire kell rosszra készülni.

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

A mellékhatások megelőzésében és később a kezelésükben is nagy szerepe van az állapotnak megfelelő, egészséges táplálkozásnak. Ugyanilyen jó hatású a rendszeres mozgás is, ami serkenti az immunrendszert, a fájdalmat, fáradtságot és a depressziót viszont 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 almale 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 elének tálalt ételt
- ♥ ha jobb az étvágyunk, használjuk ki azt az időszakot, érdemesebb kicsit többet enni
- ♥ jó, ha mindig van kéznél rágcsálni 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

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

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

Szájszárazság

- ♥ első fontos teendő a folyadékbevitel növelése
- ♥ érdemes előnyben részesíteni a puha nedves ételleket, 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 rosttartalmú 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 (rozs, zab, búza), hajdina, barna rizs, köles, teljes kiőrlésű lisztek, útifűmaghéj, almarost
- ♥ szilva, szilvalekvár, aszalt szilva is hatékony lehet
- ♥ naponta fogyasszunk fermentált tejterméket is

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 forró 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.

Hajhullás, hajnövesztés

Egyes mellrák ellen alkalmazott kemoterápiás szerek gyakori mellékhatása a haj elvesztése. A betegek nagy része ezt érzi a legijesztőbb, legkellemetlenebb mellékhatásnak. Ez persze érthető, hiszen ez valami olyasmi, ami nem csak a tükrőben mutatja a betegség jelenlétét, hanem a külvilág számára is megmutatja ezt az amúgy is nehéz helyzetet.

Ahogy korábban már szó volt róla, a ráksejtek gyorsan osztódó sejtek, ezekre hat a kemoterápia is. **Azonban a ráksejtek mellett sajnos más ilyen gyorsan osztódó sejtek is vannak, ilyenek a hajhagymák is, ez okozza a haj átmeneti elvesztését.**

Jó tudni!

A haj hullása általában két héttel az első kezelés után kezdődik. Furcsa, de gyakran jár a fejbőr fájdalmával. Ha már nagyon hullik, érdemes leváogatni, mert sajnos egy idő után kellemetlenebb a mindenhol előforduló hajszálok tömege, mint az, hogy nem az ember fején van.

- ♥ A fejbőr fájdalmát puha (szilikon) fejmasszírozóval enyhíthetjük.
- ♥ Érdemes legalább egy párókát beszerezni, lehet olyan helyzet, amikor szükség van rá.

- ♥ A haj kihullása után a fejbőr védtelen marad, kiszáradhat, kisebesedhet, ezért ajánlott a hajmosáshoz hasonlóan rendszeresen, ápoló samponnal fejet mosni.
- ♥ A védtelen fejbőr rendkívül érzékeny lehet, ezért védeni kell a naptól. Érdemes vékony sapkát vagy kendőt hordani nyáron.
- ♥ Parókát akkor a legjobb beszerezni, amikor még megvan az eredeti haj, hogy a lehető leginkább hasonló legyen, az kevésbé zavaró.
- ♥ A fejbőr fájdalmát óvatos masszírozással lehet enyhíteni. Erre megfelelő a párka boltokban kapható puha szilikon fejmasszírozó is.
- ♥ A haj kihullása után a fejbőr védtelen marad, kiszáradhat, kisebesedhet, ezért ajánlott a hajmosáshoz hasonlóan rendszeresen, ápoló samponnal fejet mosni.
- ♥ A védtelen fejbőr rendkívül érzékeny lehet, ezért védeni kell a külső hatásoktól, mint a napsütés, szél, hideg. Érdemes vékony sapkát vagy kendőt hordani nyáron is.
- ♥ Bár a kezelések közben is nőhetnek kisebb, gyengébb hajszálak, ezek sajnos hamar újra kihullanak. Mielőtt valaki beleveti magát a hajnövesztésbe, nem árt tudni, hogy a gyógyszerek az utolsó kezelés után még hetekig, kb. négy hétig, hatnak, ezidő alatt még jelen vannak a mellékhatások is, így az új kis hajak hullása is általános. Tehát az utolsó kezelés után néhány héttel lehet elkezdni az igazi hajnövesztést.

És, amikor elkezd nőni

A hajhullás után ez is hasonló kihívás lesz. Ez persze nem véletlen. Az ember szeretne már az egészen túl lenni, szeretne végre igazi haját a fején, ami, ha lehet, azonnal megnő, pont olyan hosszúra, ahogy elképzei. Az előzőekből már kiderült, hogy ez sajnos nem így megy, de azért nem kell megijedni, elég gyorsan javul a helyzet.

Ez most egy remek lehetőség, hogy kipróbálj új frizurákat, olyanokat is, amiket amúgy nem próbálnál. Ha már a lelegején elmész fodrászhoz, és rendszeresen alakíttatjátok, akkor nem kell attól félned, hogy sehogy, vagy rosszabb esetben furán fog kinézni. Mindenkinek ki lehet alakítani olyan frizurát, ami tetszeni fog, csak nyitottnak kell lenni.

A hajnövesztés üteme valami ilyesmi lesz:

- ♥ Az első másfél hónap a legnehezebb, amíg megnő másfél centisre, amit már el lehet kezdeni alakítani...
Ez az a méret, aminek egy fodrász már tud formát adni, de akár színekkel is fel lehet dobni.
- ♥ Újabb másfél hónap múlva már nagyjából 3 cm...

- ♥ Összesen kicsit több, mint négy hónap kell, hogy 5 centis legyen, igazi haj...
- ♥ Nagyjából fél évvel azután, hogy elkezd nőni, elérheti a 10 centit is...

Festés, vagy nem festés

Az a tapasztalat, hogy kemoterápia után nagyon sok esetben egészen szürke, fakó haj nő vissza, ami sajnos később sem változik. Ez sokaknak okoz gondot, főleg a fiatalabb korosztálynak. Ahogy sok minden mással, a hajfestékekkel kapcsolatban is van egy eleve rossz gondolkodás, így félnek is az alkalmazásuktól.

Jó hír, hogy ma már a hajfestéstől sem kell félned. **Az új, minőségi készítmények között már rengeteg ammóniamentes, vagy bio hajfesték van, amik nem károsak a hajra vagy a fejbőrre.** Ezeket nyugodtan használhatod, már egészen rövid hajra is.

Sport a kezelések alatt

Bár ez most egy más helyzet, kicsit nehezebb is, hiszen az ember a kezelésektől egyre gyengébb, fáradtabb, de éppen ezért nagyon fontos, hogy a lehetőségekhez mérten próbáljunk rendszeres mozgást beilleszteni a mindennapokba.

Ennek rendkívül fontos szerepe van a gyógyulásban.

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.

Összességében a mozgásnak rendkívül nagy szerepe van a betegéggel való megküzdésben akár a lelki, akár a testi oldalt nézzük.

Heti 3-5 alkalommal 30 perc az ideális mozgás, persze ez a kezelések alatt változhat. Fontos, hogy ne terheld túl magad. Mindig csak annyit csinálj, amennyit bírsz.

Ilyekor a legjobb a jóga, kerékpározás, kocogás, vagy éppen a gyaloglás.

Nem is hinnéd, hogy naponta 20-30 perc intenzívebb sétának mennyi jótékony hatása van. Már ennyi mozgás is enyhíti a fájdalmat, a stresszt, a szorongást, és javítja az állóképességet, ami tudjuk, hogy a kezelésekhez elengedhetetlen.

Gyógytorna műtét után

Emlőműtét után a fájdalom és heghúzódás miatt a szervezetünk hajlamos egyfajta védekező testtartást felvenni. Vállainkat ilyenkor előre és felfelé húzzuk törzs mellé szorítva, kissé görnyedt háttal. Sajnos ez az ideiglenes tartás később további problémákhoz tud vezetni, és magától nem áll vissza. Műtétet követően testünk szimmetriája is megváltozik, légzésünk mélysége csökken, a légző mozgások is beszűkülnek, kevesebb oxigénhez jut a szervezetünk, így könnyen fáradékonyak leszünk, közérzetünk is romlik. Gyógytornával már a műtétet követően tudunk ezen segíteni, megelőzve a nyak-váll-hátizmok izomfeszülését, a

vállzület mozgásbeszűkülését és az izmok gyengülését, ezáltal elkerülve azt is, hogy testtartásunk ne legyen rosszabb, mint amilyen a műtét előtt volt.

Amire érdemes odafigyelni

- ♥ Ne hajoljunk és ne forduljunk az érintett oldalra, próbáljuk meg törzsünket egyenesen tartani!
- ♥ Ne végezzünk hirtelen mozdulatokat!
- ♥ Fokozott figyelmet kap ilyenkor a nyak, váll és vállöv területe. A torna során ezeknek az átmozgatását is végezzük!
- ♥ Mozgás közben figyeljünk az egyenletes légzésre, mindig orron át vegyük a levegőt!
- ♥ A műtétet követően a dréncsövek még néhány napig bent vannak és a szoros kötés is nagyban korlátozza a mozgást. A nyújtózkodás és a kar emelése a csövek eltávolítását követően és a hegek gyógyulásának megkezdése után megengedett!
- ♥ A tornagyakorlatokat mindig fájdalomhatárig végezzük! (A kar 90° feletti mozgásait óvatosan végezzük, napról napra fog engedni a seb és magasabbra tudjuk vinni a karunkat.)
- ♥ A gyógytorna nem elhanyagolható, legalább 3 hónapig igyekezzünk alkalmazni a tanult gyakorlatokat, akkor is, ha már visszatértünk a műtét előtti mindennapokhoz.
- ♥ Amennyiben van módja és lehetősége, bízza magát szakemberre, aki egyénre szabottan kornak, esetnek és állapotnak megfelelően állítja össze a gyakorlatsort.

Életmódbeli tanácsok mellműtét után

- ♥ Táskákat ne az érintett oldalon hordjunk!
- ♥ Ne erőltessük túl a kezünket! (A tavaszi nagytakarítást ne 1 napba zsúfoljuk bele!)
- ♥ Az érintett oldalon 2 kg-nál többet ne cipeljünk.
- ♥ Ne terheljük túl a szervezetünket! Legalább 6 hónapig kerüljük a nagyobb tárgyak emelését!
- ♥ Az emlőműtéthez kapcsolódóan sokszor érintetté válik a nyirokrendszer is. A műtött oldalon, leginkább a felkaron előfordulhat nyirok ödéma. (Kialakulása függ a műtét előtti állapottól, a beavatkozástól, a seb gyógyulásától és az esetleges utókezeléstől.)
- ♥ A torna célja, hogy az izompumpát aktiválva biztosítsuk a szövetek között megrekedt nyirok áramlását a központ és az ép nyirokellátási régió felé, valamint kiegészítjük a gyakorlatokat légző gyakorlatokkal, hiszen a mellkasi szívóhatás is pozitívan hat a nyirokeringésre!

Életmódbeli tanácsok nyirok ödéma esetén

- ♥ A felkart ne tartsuk szorosan odaszorítva a törzsünkhöz, próbáljuk meg kicsit eltávolítani a nyirokpangás végett. (Ha szükséges, tegyünk egy kispárnát a karunk és törzsünk közé.) Ne lógjon céltalanul a kezünk, inkább tegyük zsebre!
- ♥ Ne viseljünk az érintett oldalon karórát, karkötőt, ami bevág a kezünkön!
- ♥ A melltartó pántja nem vághat be sem a vállon, sem a mellkason!
- ♥ Vigyázzunk a bőrünkre, kesztyűben takarítsunk, sütésnél és főzésnél az edényt mindig kesztyűben fogjuk meg!
- ♥ Ne hagyjuk kezünket kiszáradni, folyamatosan hidratáljunk! A természetes alapanyagú termékeket részesítsük előnyben! Kőrmünket lehetőleg ne vágjuk, hanem reszeljük!
- ♥ Orvosi látogatások során ne az érintett oldalon mérjék a vérnyomást és a vérvételt is az ép oldalon kérjük!
- ♥ Kerüljük a túlságosan forró vizet! (max. kéz meleg) (Fodrásznál is óvja karját a melegbehatástól! pl: búra)
- ♥ A fizioterápiás kezelések, napozás, meleg fürdő is kerülendő!
- ♥ Továbbá lásd az életmódbeli tanácsokat mellműtét után!

Gyakorlatok: (Egy-egy feladatot 5-6x ismételjük)

- ♥ A feladatokat széken ülve végezzük, lábak a talajon.
- ♥ Karok lazán test mellett. Vállakat húzzuk hátra, lapockákat közelítjük egymáshoz, majd lazítunk.
- ♥ Zárt lapockákkal lefelé nyújtózunk, majd lazítunk.
- ♥ Vállakkal körzünk hátra.
- ♥ Két tenyerünkkel érintjük a vállakat, majd vissza nyújtjuk törzs mellé a karokat.
- ♥ Kezek vállon maradnak. Oldalra emeljük a könyököket, majd test mellé zárjuk.
- ♥ Kezek vállon. Könyököket emeljük előre, innen hátra.
- ♥ Mellkas előtt összeérintjük a kezeket. Szorítjuk a tenyereket, majd lazítunk.
- ♥ Könyökfogás. Mellkas elé emeljük a két kart, majd vissza leengedjük.
- ♥ Összekulcsoljuk a két kezünket. Mellkas elé kinyújtjuk, majd vissza hajlít és érintjük a mellkast.
- ♥ Két kezünket mellkasra tesszük, orron át mély levegőt veszünk, majd szájon át engedjük ki.

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 érzékenyíti 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 védelemhez...

- ♥ 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 véd a bőröd az elváltozásoktól, és a későbbi problémáktól.
- ♥ Érdemes beszerezni egy könnyű szalma vagy vászonkalapot is.

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 megbeszélte időpontban történik. A konzultáció négy szemkört 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 információért, 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

Tóth Aliz a Salon11 tulajdonosa
www.facebook.com/salon11villanyi

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

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

Diagnózis, kezelések

Táplálkozás

Néhány tanács, amit érdemes megfogadni

A kemoterápia mellékhatásai

A sugárkezelés mellékhatásai

Hajhullás, hajnövesztés

Sport a kezelések alatt

Gyógytorna műtét után