

Sudarytojas prof. Arvydas Šeškevičius

A. Šeškevičius | E. Darulis | E. Gudeliėnė | R. Balevičienė | J. Gulbinienė



LINKIU SAU PASVEIKTI:

rekomendacijos
keliaujant
onkologinės ligos
gydymo keliu



POLA

Pagalbos onkologiniams
ligoniams asociacija

PRATARMĖ

Leidiny „Linkiu sau pasveikti“ pirmą kartą pasirodė 2021 metais, sudarytas profesoriaus Arvydo Šeškevičiaus (1939–2023) – ilgamečio paliatyvosios medicinos puoselėtojo, gydytojo ir žmogaus, jautriai kalbėjusio apie onkologine liga sergančiųjų vidinius išgyvenimus.

Susirgus onkologine liga, žmogų dažnai lydi sumaištis, bejėgiškumo jausmas, dvasinis skausmas ir baimė dėl ateities. Kiekvienas šiuos išgyvenimus patiria savaip: vieni ieško tylos ir vienumos, kiti – artimųjų palaikymo, dar kiti atranda savipagalbos būdus, padedančius išbūti ir augti per patirtį. Šis leidinys kviečia neprarasti vilties ir primena, kad net sunkiausios patirtys gali tapti stiprybės šaltiniu.

Pakartotinį leidimą išleido Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA), siekdama, kad prof. Arvydo Šeškevičiaus sudarytas leidinys ir toliau pasiektų onkologinių pacientų bendruomenę. Jo perduodama žinia išlieka aktuali – ji kviečia sustoti, išgirsti save ir prisiminti, kad net sunkiausiu metu žmogaus širdyje gali gyventi viltis.

Šį leidinį skiriame visiems, einantiems ligos keliu, ir tiems, kurie yra šalia – kaip drąsinantį palaikymą ir priminimą apie vidinę žmogaus stiprybę.

A. Šeškevičius, E. Darulis, E. Gudelienė, R. Balevičienė, J. Gulbinienė

LINKIU SAU PASVEIKTI

Sudarytojas prof. Arvydas Šeškevičius (1939–2023)

Išleido:
Pagalbos onkologiniams pacientams asociacija (POLA)
Kalvarijų 300-111, Vilnius
www.pola.lt , 2021

Leidinio dalys negali būti naudojamos komerciniais tikslais jokia forma ir jokiais priemonėmis: nei elektroninėmis (kompaktiniai diskai internetas ir pan.), nei mechaninėmis (kopijavimas, perrašinėjimas), nei informacijos saugojimo ar taisymo, be raštiško leidėjo (POLA, el. p. info@pola.lt), sutikimo. Naudoti šį leidinį leidžiama nekomerciniais tikslais su sąlyga, kad šaltinis tinkamai cituojamas.

ISBN 978-609-95232-7-9

© A. Šeškevičius, 2021

© E. Darulis, 2021

© E. Gudalienė, 2021

© R. Balevičienė, 2021

© J Gulbinienė, 2021



TURINYS

ĮVADAS	4
FIZINIŲ SIMPTOMŲ MALŠINIMAS	5
Limfedema	5
Niežulys	6
Dusulys	6
Kosulys	8
Silpnumas	8
Svorio kritimas, apetito netekimas	8
Pykinimas ir vėmimas	9
Burnos priežiūra	11
Burnos sausumas	12
Skonio ir uoslės pasikeitimas	13
Rijimo sutrikimas	13
Viduriavimas	14
Vidurių užkietėjimas	16
Žagsėjimas	17
Neutropenija	17
Pragulų profilaktika	20
Plaukų slinkimas	21
ŽAIZDŲ PRIEŽIŪRA	22
Žaizdos spindulinio gydymo metu	22
ŽARNYNO STOMOS PRIEŽIŪRA	23
Išmatų rinktuvo keitimas	23
Peristominės odos priežiūra	26
AROMATERAPIJA	30
PSICHOLOGINĖ PAGALBA SAU	32
DVASINĖ PAGALBA SERGANTIEMS	36
Dvasinis konsultavimas	37
Kančios išgyvenimas	37
Asmeninis ryšys su Dievu	37
Gyvenimas tiesoje	38
Malda	38
Ligonų pastoracija ir sakramentai	38
Ligonų patepimas	38
Atgaila (Susitaikinimas)	39
Švenčiausias Sakramentas. Šv. Mišios	40
Dvasinis vadovas	40
APIE AUTORIUS	42
LITERATŪRA	43





*Niekada nepasiduok, kai esi užspaustas į kampą,
kai visas pasaulis atsisuka prieš tave, kai atrodo,
jog nebeišlaikysi nė minutės.
Būtent tada keičiasi įvykių tėkmė.*

H. Bičer – Stou

Susirgęs onkologine liga žmogus gali išgyventi sumaištį, bejėgiškumą, didžiulį dvasinį skausmą, beviltiškumą. Vieni nori pabūti vienuoje, išsiverkti, kiti kreipiasi į artimuosius, stengiasi išsišnekėti. Dar kiti savo pyktį bando išlieti intensyviai sportuodami, rašo dienoraščius ir panašiai. Būdų yra tikrai nemažai. Tai gali žmogų vesti augimo link. Bet gali ir nevesti, jeigu jis neužsiims savipagalba. Tibetiečiai turi posakį: *Tragedija turėtų būti naudojama kaip stiprybės šaltinis*. Panašiai sakė ir mistikas Rumi: *Žaizda yra vieta, pro kurią į jus įeina Šviesa*. Todėl nesvarbu, kokie sunkumai jus ištinka ar kokią skausmingą patirtį išgyvenate – nepraraskite vilties. Jeigu ją prarasite, tai ir bus tikroji jūsų gyvenimo tragedija. Liga gali sudaužyti jūsų svajones – nesvarbu, koks gilus jūsų liūdesys, tačiau bent kartą per dieną sustokite, priglauskite rankas prie širdies ir garsiai ištarkite: *Čia gyvena viltis*.

Stiprybė ateina tada, kai jūs įveikiate tai, kas atrodo neįveikiama, kai atrandate save pačiais sunkiausiais gyvenimo momentais, kai esate atviras viskam, kas ateina į jūsų gyvenimą. Priimkite dvasinį skausmą, jauskite jį, išgyvenkite, išmokite tas pamokas, kurias jums siunčia gyvenimas. Taip savo gyvenimo žaizdas paversite išmintimi ir stiprybe.

Kiekvieną dieną pradėdame naują gyvenimą. Pasitikite jį su džiaugsmu. Negalime sustoti. Norime to ar ne, turime eiti žvelgdami į priekį, nesidairydami atgalios.

Prof. Arvydas Šeškevičius

Ilgametis Lietuvos paliatyviosios medicinos draugijos prezidentas, buvęs POLA valdybos narys



Neužmirškite vartoti gydytojo skirtus vaistus. Leidinyje nurodomos tik pagalbinės priemonės, kurias gali naudoti pats ligonis.

LIMFEDEMA

Pagrindinis tikslas – išvengti odos infekcijos.

Rekomenduojama:

- Maudytis po dušu kiekvieną dieną.
- Avėti apsauginę avalynę.
- Atsargiai, nepažeidžiant odos, kirpti nagus.
- Naudoti odos drėkinamuosius kremus be kvapiųjų medžiagų.
- Vengti bičių įgėlimo. Įgėlus bitei, naudoti dezinfekuojamuosius tirpalus.
- Vasarą stengtis būti pavėsyje, vengti degintis saulėje.
- Teptis apsauginį kremą nuo saulės.
- Naudoti vabzdžius atbaidančias priemones.
- Kojas plauti vaikišku muilu.
- Sėdint pasiremti pagalvėmis.
- Vengti diržų, standžių apykaklių ir rankogalių.
- Esant rankų edemai, gulint pakelti rankas ant dviejų pagalvių širdies lygyje, į trečiųjų pagalvę atsiremti nugarą.



- Atlikti pratimus: mirkčioti, žiovauti, ražytis, kvėpuoti pilvu; gulint lovoje atlikti pasyvius kojų judesius – sulenkti per kelius ir ištiesti.
- Giliai kvėpuoti.
- Bintuoti patinusią galūnę padedant medikams.
- Be reikalo nematuoti kraujo spaudimo, neimti kraujo iš skaudamos rankos venos arba piršto.
- Vasarą vilkėti medvilninius drabužius ilgomis rankovėmis ir mūvėti ilgas kelnes.

NIEŽULYS

Niežulys – viso ar dalies kūno nemalonus jutimas, sukiantis nesuvaldomą norą kasytis. Niežulio pojūtį stiprina karštis, prakaitavimas, skausmas, nuobodulys, taip pat nepakankamas skysčių vartojimas.

Rekomenduojama:

- Maudytis drungname vandenyje. Išsimaudžius kūną reikia nusausinti ne trinant, bet tapšnojanč arba liečiant švariu rankšluosčiu.
- Išsimaudžius kūną patepti neutraliu medicininio kremu be kvapiųjų medžiagų.
- Į vonią būtina įpilti medicininio aliejaus.
- Į vonią galima įpilti virtų avižinių dribsnių.
- Jei ligonis jaučia niežėjimą nedideliame plote, padeda šalti, drėgni pavilgai (pvz. šaltu vandeniu sudrėkintas rankšluostis) arba ledo aplikacijos.
- Niežulį malšina ir vėsimo pojūtį sukelia 0,25–0,5 proc. mentolio tepalas arba 1–3 proc. kamparo tepalas.
- Drabužiai turėtų būti medvilniniai. Negalima vilkėti sintetinių ir vilninių drabužių. Drabužius reikia skalbti ūkiniu muilu arba skalbimo priemonėmis, kurios nesukelia alergijos. Išskalbus drabužius reikia gerai išskalauti vandenyje.
- Trumpai kirpkite nagus.
- Dėmesio atitraukimas: patartina klausytis mėgstamos muzikos, skaityti knygą, laikraštį, žiūrėti televiziją, rašyti dienoraštį.
- Vengti: trynimo alkoholiu, vilninių drabužių, maudymosi karštame vandenyje, perkaitimo, prakaitavimo, pirčių.

DUSULYS

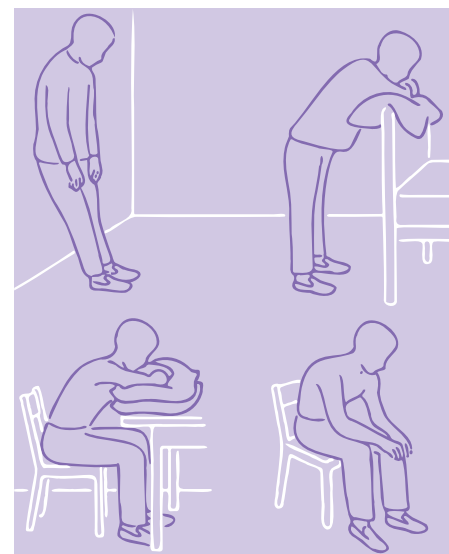
Dusulys ligonių suvokiamas kaip nemalonus apsunkintas kvėpavimas. Tikslas – padidinti įkvėpamo oro tūrį.

Rekomenduojama:

- Ligoniui reikia suteikti tinkamą padėtį – pasodinti pusiau sėdomis ir atremti nugarą, kad galėtų patogiai padėti rankas ant šonuose esančių

pagalvių. Tada ligonio krūtinės ląsta bus laisvesnė, daugiau oro pateks į plaučius.

- Vengti susilenkti, pakumpti, nes sumažėja diafragmos judesiai.
- Iš kambario, kuriame guli ligonis, reikia pašalinti nereikalingus daiktus, baldus, kad būtų kuo daugiau erdvės.
- Dažnai vėdinti kambarį.
- Drabužiai neturi varžyti krūtinės ląstos.
- Vasarą, kai karšta, galima naudoti vėduokles, portatyvinį ventiliatorių (oro srovės negalima nukreipti į veidą, srovė turi eiti pro šoną).
- Dėti ant kaktos ar veido vėsiu vandeniu suvilgytus rankšluosčius, juos keisti kas 15–20 min. Galima naudoti šaltus drėgnus kompresus.
- Dusulį sumažina lėtas, gilus kvėpavimas: įkvėpti per nosį, sučiaupti lūpas (lyg norėtumėte užgesinti žvakę), atpalaiduoti pečių juostos, nugaros raumenis ir iškvėpti. Iškvėpimas prasideda po trumpos pauzės, lyg sulaukytumėte įkvėptą orą. Pauzė tęsiasi tik vieną sekundę. Gilus kvėpavimas neturėtų būti per ilgas. Po 4–5 gilių įkvėpimų reikia vėl normaliai kvėpuoti ir vėl kartoti.
- Aplinkos oras turėtų būti gairus ir pakankamai drėgnas.
- Nepersivalgyti vakare prieš miegą. Nevalgyti maisto produktų, kurie pučia vidurius: kopūstų, kalafiorų, svogūnų, česnakų, pupų, žirnių, negerti gazuoto vandens.
- Rekomenduojamas oro pūtimas per vamzdelį į indą su vandeniu, oro baliono pūtimas, gilus iškvėpimas.



Kūno padėtys



- Dėmesio atitraukimas: klausytis mėgstamos muzikos, skaityti knygą, laikraštį, žiūrėti televiziją, rašyti dienoraštį.
- Vengti: susilenkti, pakumpti, jei būtina lipti laiptais, lipti neskubant ir giliai kvėpuojant.

KOSULYS

Kosulys – apsauginis refleksas, kai kosint iš kvėpavimo takų pašalinami skrepliai.

Rekomenduojama:

- Nerūkyti, vengti dulkių, dūmų, garų.
- Dažnai vėdinti kambarį.
- Kambarį valyti drėgnu skuduru, nenaudoti skleidžiančio aštrų kvapą grindų valomojo skysčio.
- Jei karšta vasara, kambaryje reikėtų pakabinti drėgnas paklodes, padėti dubenį su vandeniu.
- Kvėpavimo pratimai (įkvėpti per nosį ir iškvėpti sučiaupus lūpas per burną; žr. skyrių *Dusulys*).
- Gerti daug skysčių.
- Gerti kosėjamą lengvinančias arbatas (pasitarti su gydytoju arba vaistininku).

SILPNUMAS

Silpnumas atsiranda po operacijos, mažakraujystės, infekcinio uždegimo, chemoterapijos, biologinės terapijos ar spindulinio gydymo.

Rekomenduojama:

- Kuo daugiau laiko praleiskite negulėdami lovoje.
- Leiskite kai kuriuos darbus atlikti šeimos nariams.
- Laiku eikite miegoti, laiku kelkitės.
- Atlikite kvėpavimo pratimus (žr. skyrių *Dusulys*). Išeikite pasivaikščioti.
- Derinkite kasdienę veiklą su poilsiu: kas valandą po 15–20 minučių pailsėkite.
- Neverskite savęs dirbti daugiau negu galite.
- Įsigykite padedančių judėti pagalbinių techninių priemonių (konsultuokitės su kineziterapeutu arba ergoterapeutu).

SVORIO KRITIMAS, APETITO SUMAŽĖJIMAS

Pablogėjęs apetitas siejamas su vėžiniu procesu, nuovargiu, baime, nerimu, stresu, depresija. Taip pat turi įtakos pykinimas, vėmimas, uoslės ir skonio pojūčių pasikeitimas. Visu ligos ir gydymo periodu labai svarbu stengtis valgyti kiek įmanoma daugiau, kad būtų išlaikyta gera mitybos būklė.

Rekomenduojama:

- Valgykite maistą, turintį daug kalorijų ir baltymų.
- Valgykite ne mažiau nei 6 kartus per dieną. Tarp pagrindinio valgio valgykite užkandžių, pvz. sumuštinį su lašiša.
- Valgykite maistą turintį daug baltymų: mėsa, žuvį, kiaušinius, ankštines daržoves, riešutus, sojos produktus.
- Valgykite kartu su šeima. Keiskite valgymo vietą: valgykite sode, terasoje, balkone.
- Valgykite pamažu ir dažnai, nedidelėmis porcijomis.
- Gerkite pakankamai skysčių. Geriausia gerti skysčius tarp valgymų, ne mažiau nei pusvalandis iki valgymo, taip pat pusvalandis po valgymo. Negerkite valgio metu, nes skysčiai gali sumažinti apetitą.
- Tinka kaloringesni skysčiai: sultys, sriubos, pienas, sojų gėrimas. Pasigaminkite vaisių kokteilį.
- Valgykite mėgstamą maistą.
- Raudoną mėsa prieš verdant pamarinuokite arba verdant įpilkite truputį raudonojo vyno.
- Maisto spalva ir konsistencija turi būti patraukli. Ji negali būti panaši į masę, kurią išvėmėte (pvz. guliašą). Patiekalus serviruokite estetiškai. Tai psichologiškai pagerina apetitą.
- Didesnes porcijas valgykite pailsėję, pvz. ryte.
- Valgykite naktį prieš miegą.
- Valgykite sėdėdami lovoje arba ant kėdės šalia lovos. Jei ligonis pajėgus, jį galima pasodinti prie stalo. Nevalgykite apsirengę pižama, geriau apsi- renkite įprastiniais kasdieniais drabužiais. Nedera valgyti gulint.
- Valgant nukreipkite dėmesį: žiūrėkite televiziją, skaitykite laikraštį, knygą.
- Nevalgykite maisto, kuris skleidžia nemalonų kvapą, pvz. karštos keptos žuvies.
- Pasitarkite su gydančiu gydytoju dėl papildomo maitinimo, vitaminų ir mineralų.

PYKINIMAS IR VĖMIMAS

Pykinimas ir vėmimas gali būti ligos, jos gydymo, infekcijos, blogo kvapo ar nemalonių asociacijų rezultatas. Pykinimas ir vėmimas gali atsirasti vos pradėjus gydymą arba praėjus kelioms dienoms, bet ne visada pykinimą lydi vėmimas. Pykinimą sukelia nemažai chemoterapijai naudojamų vaistų. Paprastai kartu su jais skiriami ir pykinimą slopinantys vaistai. Jų galima skirti didesnes ar mažesnes dozes, priklausomai nuo individualių pojūčių, tad būtina informuoti gydytoją, jei pykinimas ir vėmimas išlieka. Deja, bet ne visada galima visiškai išvengti šių nemalonių pojūčių. Dažnai pykinimą provokuoja ir psichologinės priežastys. Paprastai tiek pykinimas, tiek vėmimas praeina pabaigus gydymą.



Rekomenduojama:

- Skirkite valgymui pakankamai laiko.
- Venkite skrandžio spaudimo, valgykite sėdėdami, geriau ne lovoje, bet prie stalo.
- Po valgio stenkitės pasėdėti arba pasivaikščioti nors 1 valandą. Negulėkite, nesilankstykite, nedirbkite sunkaus fizinio darbo iš karto po valgio. Staigus kėlimasis iš lovos gali išprovokuoti vėmimą.
- Prieš valgį išvėdinkite kambarį.
- Dėvėkite lengvus, laisvus drabužius, venkite aptemptų drabužių.
- Valgykite mažais kąsneliais ir dažnai. Turėtų būti 3 pagrindiniai valgymai ir 3 tarp jų esantys užkandžiai.
- Pamėginkite vėsius arba šaltus patiekalus. Kartais juos toleruosite geriau nei šiltus ar karštus.
- Neskubėti valgyti, maistą gerai sukramtykite.
- Gerkite daugiau atvėsintų skysčių be angliarūgštės. Skysčius gerkite tik tarp valgymų, ne vėliau nei likus pusvalandžiui iki valgymo. Skysčius pabandykite siurbčioti per šiaudelį.
- Pabandykite gerti imbierinio skonio gėrimus. Paprašykite vaistininkų rekomenduoti imbierinių preparatų, skirtų pykinimui slopinti.
- Prieš valgį galima valgyti sūresnių skrebučių, riestainį, džiovintų (netinka skrebučiai, kuriuose yra česnako arba svogūno).
- Prieš valgį, įvyniojus į marlės skiautelę kelias atšaldytas spanguoles, įsidėkite į burną ir laikykite, kol jos atšils. Atšilusias spanguoles sukramtykite, jų sultis nurykite, o marlės skiautelę išspjaukite. Jei burnos gleivinė nepažeista, galima čiulpti citrinos riekele.
- Tinka skystesnis, trintas maistas, želė, kisieliai, košės, trintos sriubos, malta mėsa.
- Vėmimo metu nieko negerkite ir nevalgykite, kol vėmimas nepasibaigs. Kai nustosite vemti, mažais gurkšneliais išgerkite vandens, arbatos. Jeigu pykinimas ir vėmimas neatsinaujina, bandykite valgyti trintas sriubas ir tik vėliau pradėkite valgyti įprastus patiekalus.
- Ligonio kambarys turėtų būti toliau nuo virtuvės. Kambario duris reikia uždaryti, kad iš virtuvės nesklistų kvapai.
- Darykite lengvą mankštą. Praleiskite daugiau laiko gryname ore.
- Jei ligonis dažnai vemia, jo galvą reikia palenkti į priekį virš kriauklės arba indo. Jei ligonis silpnas, jį reikia guldyti ant šono. Indą, į kurį vemiame, laikykite švarų, nelaikykite jo „prieš akis“. Šis indas turi būti lengvai pasiekiamas, jį galima uždengti popieriniu rankšluosčiu.
- Po vėmimo praskalaukite burną vandeniu su citrina, jei burnos gleivinė nepažeista; jei gleivinė pažeista, praskalaukite prinokusių ananasų sultimis, pakramtykite ananaso skiltele. Galite skalauti burną ananasų sultimis per pusę praskiestomis vandeniu. Taip burna išsivalo, nesijaučia nemalonius skonis.

- Dantų protezus naudokite tik valgydami.
- Po valgio praplaukite dantų protezus.
- Ant kaktos dėkite drėgną vėsus rankšluostį. Jį keiskite kas 15–20 minučių.
- Prieš chemoterapiją būtina odontologo konsultacija dėl dantų ėduonies ir dantų šaknų pašalinimo.
- Nukreipkite dėmesį valgydami: skaitykite knygą, laikraštį, žiūrėkite televiziją, klausykitės muzikos.
- Užsiimkite intelektualia veikla: rašykite dienoraštį, prisiminimus, skaitykite knygą.
- Venkite riebių, aštrių (pipirų, aštriosios paprikos, svogūnų, aštrių padažų), kvapų skleidžiančių keptų patiekalų (karbonadų, šašlykų, keptos karštos žuvies).
- Venkite alkoholio, kavos, riebių tortų, ledų, kremų.
- Pasitarkite su gydytoju dėl papildomo maitinimo, vitaminų ir mineralų vartojimo.

BURNOS PRIEŽIŪRA

Burnos pažeidimas dažniausiai atsiranda po chemoterapijos, spindulinio gydymo ir svorio kritimo ar infekcijos. Sutrinka seilių liaukos funkcija, pakinta skonio jutimas, gali prasidėti burnos gleivinės uždegimas, atsiranda skausmingos opos apsunkinančios valgymą. Šie pokyčiai atsiranda praėjus porai savaičių nuo gydymo pradžios. Labai svarbu tinkamai rūpintis burnos švara. Nemalonius pojūčius galima sumažinti laikantis nurodytų rekomendacijų.

Rekomenduojama:

- Po kiekvieno valgymo skalauti burną vandeniu. Galima pasigaminti skalavimo tirpalą: vienas litras virinto vandens, arbatinis šaukštelis valgomosios sodos ir vienas šaukštelis valgomosios druskos. Specialaus burnos skalavimo skysčio galima nusipirkti ir vaistinėje.
- Burną skalauti skalavimo skysčiais, kurių sudėtyje nėra alkoholio ir glicerino.
- Su šepetėliu ir dantų pasta valyti dantis 2-3 kartus per dieną. Valyti ir liežuvį. Naudoti minkštą dantų šepetėlį ir pastą, kurioje yra fluoro.
- Kelis kartus per dieną valyti tarpdančius su siūlu. Vaistinėje galima nusipirkti specialų siūlą tarpdančiams valyti.
- Išimti netinkamus dantų protezus.
- Sausas lūpas, kad nesuskerdėtų, tepti specialiu drėkinamuoju kremu kelis kartus per dieną po valgio.
- Gerti daug skysčių (šiltas ramunėlių arbatas, pieną, negazuotą vandenį).
- Prieš miegą išsivalius dantis ir išsiskalavus burną, lūpas ir sausą burnos gleivinę galima patepti nesūriu margarinu arba augaliniu aliejumi. Negalima tepti glicerinu, nes jis dar labiau džiovina burnos gleivinę.



- Valgant užsigerti arbata arba negazuotu mineraliniu vandeniu.
- Valgyti neskubant, susikaupus, kad neužspringtumėte.
- Stebėti, ar neatsiranda burnos grybelis (kandidozė). Jei ant burnos gleivinės arba ant liežuvio atsiranda baltų į varškę panašių apnašų, reikia konsultuotis su gydančiu gydytoju.
- Vengti: stambiai maltų grūdų duonos, keptos mėsos, aštrių, rūgščių patiekalų, picų, sauso maisto.
- Pajutus skausmą burnoje, valgyti trintą visavertį maistą, vengti aštrių patiekalų. Skausmingą maisto rijimą sumažins gydytojo rekomenduotas vaistinėse gaminamas specialus aliejus, kuriuo 20–30 min. prieš valgį reikia tepti burnos gleivinę.
- Nevartoti alkoholinių gėrimų, tabako gaminių, nes jie sausina burnos gleivinę.
- Jei atsiranda problemų, konsultuotis su odontologu.

Svarbu, kad kiekvienas besigydantis žmogus palaikytų glaudų kontaktą su savo gydytoju chemoterapeutu, radioterapeutu, radiologijos technologu, atliekančiais spinduliuotės procedūrą, ir savo šeimos gydytoju. Laiku pastebėtas ir pradėtas šalinti kiekvienas nepageidautinas gydymo šalutinis poveikis leis išvengti sunkesnių komplikacijų.

BURNOS SAUSUMAS

Chemoterapija gali sutrikdyti seilių liaukų funkciją, todėl išsiskiria mažiau seilių. Dėl to pacientui sunku kalbėti, kramtyti ir ryti maistą.

Rekomenduojama:

- Skysčius gurkšnokite visą dieną. Per dieną rekomenduojama išgerti ne mažiau nei 1,5–2 l vandens, galima naudoti šiaudelį. Tai padės palaikyti burnos ertmės drėgnumą, palengvins kalbėjimą ir rijimą.
- Valgykite rūgštesnius produktus. Tai padidins seilių išsiskyrimą. Netinka, jei yra burnos ar gerklės gleivinės pažeidimų, opų.
- Kramtykite nesaldžią kramtomą gumą, čiulpkite ledinukus ar mažus ledo gabaliukus. Tai padidins seilių išsiskyrimą ir sudrėkins burnos ertmę, palengvins kalbėjimą ir rijimą.
- Rinkitės lengvai nuryjamus, drėgnus patiekalus. Gerkite kaloringus skysčius (sultis, sriubas, pieną, pieno kokteilius, sojų gėrimus), valgykite minkštus ir švelnius patiekalus (pudingus, omletą vietoje virtų kiaušinių, daržovių košės, maltų kruopų košės, trintas sriubas, sufle, maltinukus, kremus, želė ir kt.). Tinka jogurtas, skystos košės, virti maltos mėsos kukuliai.
- Naudokite patiekalus sudrėkinančius produktus: įvairius padažus, grietinę, sultinius, kurie padės lengviau nuryti maistą.

- Rekomenduojama produktai, kuriuose gausu baltymų: mėsa, paukštiena, žuvis, patiekiami su padažu, troškiniai.
- Rekomenduojama virtos kruopos su pienu, pieniškos kruopų sriubos. Ryžiai, makaronai, patiekiami su padažu, sultiniu, pienu.
- Tinka sultingi švieži ar marinuoti vaisiai, tokie kaip apelsinai, persikai ir kt., sultingos arba su padažu patiekiamos daržovės.
- Rekomenduojami gėrimai, desertai, pagardai: karšta arbata su citrina, praskiestos sultys, pieno kokteiliai, ledai, šerbetai, pudingai, sviestas, salotų padažai, neriebus majonezas, neriebi grietinė, grietinėlė.
- Naudokite lūpų balzamą, kuris neleis išsausėti ir sutrūkinėti lūpoms.

Vengti:

- Venkite alaus, vyno ir kito alkoholio. Alkoholis gali dar labiau išsausinti burną.
- Venkite produktų, kurie gali pažeisti burnos gleivinę. Tai visi aštrūs, labai rūgštūs, sūrūs, kieti ir kampuoti produktai (traškučiai, sausainiai, džiovėseliai, vafLIAI ir kt.).
- Sausainių, pyragaičių, pyragų. Juos valgykite pamirkus piene ar arbatoje.
- Nerūkykite.
- Nerekomenduojama: sausa mėsa, rūkyta paukštiena, žuvis be padažo, sausa duona, sausai patiekti ryžiai, makaronai, kruopos, bananai, džiovinti vaisiai, sausai patiekiamos daržovės.

SKONIO IR UOSLĖS PASIKEITIMAS

Dėl ligos ar gydymo gali pasikeisti skonio ir uoslės pojūčiai, burnoje gali būti jaučiamas kartumas ar metalo skonis. Todėl maistas, kuris anksčiau jums buvo skanus ir maloniai kvėpėjo, gali prarasti šias savybes. Paprastai tiek skonis, tiek uoslė pagerėja arba atsistato pasibaigus gydymui. Nors maistas ir praranda savo skaniąsias ir kvapniąsias savybes, svarbu ir toliau stengtis jį valgyti.

Rekomenduojama:

- Rinkitės mėgstamus patiekalus. Venkite nemėgstamų ir jums nepatrauklių patiekalų.
- Pabandykite rūgštesnius produktus.
- Sutrikus skonio receptoriams, nepadauginkite druskos ir aštrių prieskonių.
- Naudokite įvairius prieskonius.
- Pamėginkite vėsius arba šaltus patiekalus. Galbūt juos toleruosite labiau nei šiltus ar karštus.
- Gerkite pakankamai vandens. Per dieną rekomenduojama išgerti 1,5-2 l skysčių.



- Išmėginkite vaisių arba pipirmėčių arbatą.
- Vietoje metalinių įrankių pabandykite naudoti plastikinius, medinius arba keraminius, tai sumažins metalo skonį burnoje.
- Palaikykite burnos higieną. Labai svarbu palaikyti švarią burnos ertmę ir gerą jos kvapą tiek po valgio, tiek prieš valgį (žr. *Burnos priežiūra*).
- Konsultuokitės su odontologu ar burnos higienistu.

RIJIMO SUTRIKIMAS

Dėl ligos, spindulinio ar chemoterapijos gydymo sutrinka rijimas, todėl dingsta apetitas, ima kristi svoris.

Rekomenduojama:

- Valgykite dažnai, mažomis porcijomis, 6 kartus per dieną: 3 pagrindiniai valgymai ir 3 užkandžiai.
- Rinkitės lengvai nuryjamą maistą: kaloringus gėrimus, sultis, sriubas, pieno kokteilius, sojų gėrimus.
- Valgykite minkštus, švelnius patiekalus: omletą, daržovių košes, trintas sriubas, jogurtus, naudokite sviestą.
- Rekomenduojamas baltymų turtingas maistas (malta mėsa, minkštai virti kiaušiniai, ankštinių daržovės, malti riešutai, sojų pieno produktai). Dėl papildomo maitinimo, papildų vartojimo pasitarkite su gydytoju.
- Patiekalai privalo būti minkštos konsistencijos, troškinti, virti, sutrinti trintuvu.
- Naudokite drėkinančius produktus (padažus, grietinėlę, sultinius).
- Gurkšnokite vandenį ar kokteilius per šiaudelį.
- Valgykite mažu šaukšteliu.
- Prižiūrėkite burnos gleivinę (žr. *Burnos priežiūra*).

Venkite:

- Karštų patiekalų ir kurie gali pažeisti burnos gleivinę (traškučių, sausų ir sūrių produktų).
- Nerūkykite.
- Venkite aštrių prieskonių: pipirų, paprikos, aštrių padažų, gvazdikėlių, muskato.
- Negerkite pomidorų sulčių, gazuotų gėrimų, kavos, alkoholio.
- Netinka citrinos, ananasai, kiviai, netrintos daržovės, šokoladiniai desertai.

VIDURIAVIMAS

Viduriavimą gali sukelti pati onkologinė liga, chemoterapija ar prisidėjusi infekcija. Dėl greitesnių nei įprasta žarnyno judesių pagrindinės maisto medžiagos nėra pakankamai įsiurbiamos, todėl su išmatomis pasišalina ne tik

vanduo, maisto medžiagos, bet ir vitaminai ir mineralai. Organizmui netenkant vandens, prasideda dehidratacija.

Rekomenduojama:

- Gerkite pakankamai skysčių. Hidratacija yra labai svarbi varginant viduriavimui. Per dieną rekomenduojama išgerti ne mažiau nei 1,5 l vandens.
- Rinkitės produktus, kuriuose gausu natrio ir kalio. Valgykite sūrius užkandžius, gerkite stiprios mineralizacijos mineralinį vandenį, taip pat valgykite bananus, marinuotus abrikosus ir persikus, morkas, špinatus, bulves, marinuotus pomidorus be odelės, jautieną, veršieną, kepenėles tam, kad kompensuotumėte su viduriavimu prarasto kalio kiekį organizme.
- Tinka javų ar kruopų dribsnių košės, baltieji ryžiai ir sausi pusryčiai. Nerekomenduotina visadalių grūdų košės (grikių, miežių, avižų, nevalytų ryžių).
- Racione ribokite riešutus, vaisius ir daržoves, jeigu įmanoma, nuo jų nulupkite odeles, pašalinkite sėklas.
- Maistas turėtų būti vidutinės temperatūros. Karštas ir šaltas maistas aktyvina žarnų judesius, o tai gali suintensyvinti viduriavimą.
- Tinka produktai, kuriuose yra daug baltymų: virta ar troškinta jautiena, kiauliena, vištiena, kalakutiena, veršiena, žuvis, kiaušiniai, sūris, jogurtas, pasukos, kefyras, varškė.
- Tinka duona, makaronai, baltieji ryžiai, avižiniai dribsniai ir kiti dribsniai, krekeriai.
- Valgykite daržovių sriubas, pagamintas iš smidry viršūnėlių, burokėlių, morkų, nuluptų cukinijų, virtos bulvių be lupenos, salierų, gardintas pomidorų pasta, pomidorų padažu.
- Skanaukite marinuotų, termiškai apdorotų, nuluptų vaisių.
- Taip pat tinka truputis sviesto, aliejaus, neriebūs padažai, želė, šerbetai, gėrimai be kofeino, druska, pipirai, žolelių prieskoniai.
- Pasitarkite su gydytoju dėl papildomo maitinimo preparatų, vitaminų ir mineralų vartojimo.

Vengti

- Duonos, konditerijos kepinų, makaronų iš visadalių grūdų miltų.
- Riebaluose keptos mėsos, riebios mėsos, mėsos su kremzlėmis, pieno ir šviežio pieno produktų.
- Melionų, kitų šviežių arba neluptų vaisių, marinuotų agurkų, kitų daržovių.
- Desertų su riešutais, kokosais, džiovintų vaisių, šokolado, saldymedžio, spragėsių, maisto, kuriame daug pipirų, aitriosios paprikos, aštrių prieskonių, netinka alkoholis.
- Daug cukraus turinčių produktų ir gėrimų, t. y. limonadų, šviežiai spaustų sulčių.



- Gaminų, saldintų ksilitoliu arba sorbitoliu.

VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS

Vidurių užkietėjimas – tuštinimosi dažnio sumažėjimas ir / ar fizinis sunkumas šalinant išmatas iš tiesiosios žarnos. Išmatos paprastai būna kietos, tuštinimasis skausmingas, reikalinga papildomų įtempimo jėgų. Vidurių užkietėjimas gali atsirasti dėl ligos, netekus skysčių ar nepakankamai jų gaunant, ligoniui ilgai gulint. Vidurių užkietėjimas gali išsivystyti taikant chemoterapiją, vartojant vaistus arba kai gaunama per mažai maistinių skaidulų.

Rekomenduojama:

- Gerkite pakankamai skysčių. Jei nėra širdies nepakankamumo, reikėtų išgerti iki 2 litrų per dieną. Jei vargina pilvo pūtimas, nerekomenduojama gerti gazuotų skysčių.
- Rinkitės šiltus ir karštus skysčius.
- Rekomenduojama gerti šviežiai spaustas vaisių ir uogų sultis.
- Didinkite skaidulinių medžiagų turinčio maisto kiekį, valgykite visadalių grūdų ruginę duoną, visadalių grūdų makaronus, morkas, raudonuosius burokėlius, agurkus, pomidorus. Gaminiai turėtų būti pilno grūdo ir ne aukščiausios rūšies miltų.
- Tinka džiovintos slyvos, abrikosai, razinos, figos.
- Javų sėlenų galima dėti į sriubas, košes, mėsos kukulius, blynus ir kitus patiekalus.
- Tinka kefyras, pasukos, jogurtas, šaltas vanduo su medumi.
- Vakare rekomenduojama stiklinė kefyro su vienu valgomuoju šaukštu augalinio aliejaus.
- Pasigaminkite šių džiovintų vaisių mišinį: džiovintos slyvos – 100 g, džiovinti abrikosai – 100 g, džiovintos figos – 100 g. Viską sumalkite mėsmale. Vieną valgomąjį šaukštą mišinio įdėkite į stiklinę šalto vandens ir išgerkite prieš miegą arba du kartus per dieną.
- Ryte į stiklinę vandens užmerkite džiovintas slyvas (8–10), o vakare jas suvalgykite ir išgerkite vandenį, kuriuo jos buvo užpiltos. Vakare vėl užmerkite slyvas, palikite jas nakčiai, kad ryte galėtumėte jas suvalgyti ir išgerti užpiltą vandenį.
- Rekomenduojamos raudonųjų burokėlių sultys, sumaišytos su morkų sultimis.
- Tinka rudieji ryžiai, avižų košės.
- Pasigaminkite salotas: morkos, agurkai, pomidorai lygiomis dalimis, pridėkite valgomą šaukštą išmirkytų sėlenų ir kelis arbatinius šaukštėlius augalinio aliejaus. Šias salotas valgykite ryte ir vakare.
- Mankštinkitės, daugiau judėkite.
- Galima gerti vaistinėse parduodamas vidurius laisvinančias arbatas. Dėl

jų vartojimo pasitarkite su gydytoju arba vaistininku.

Venkite:

- Šviežios duonos, pyragų, bandelių, pyragaičių, ryžių košės, ryžių sriubos, rūkytų produktų, saldumynų, šokolado, riebios mėsos, sūdytų patiekalų, kavos, kakavos, konservuotų produktų.
- Produktų, skatinančių dujų susidarymą žarnyne: ankštinių daržovių (žirnių), sojos produktų, svogūnų, česnakų, aštrių prieskonių, salierų, baltaziedžių kopūstų, Briuselio kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių.

ŽAGSĖJIMAS

Žagsėjimas – nevalingas, pasikartojantis, stiprus ir trumpas įkvėpimas, esant uždaram tarpui tarp balso klosčių, nulemtas diafragmos susitraukimų.

Rekomenduojama:

- Mažais gurkšneliais lėtai gerkite šaltą vandenį.
- Sukelkite čiaudėjimą (jei reikia, pauostykite pipirų).
- Ant sprando dėkite šaltu vandeniu suvilgytą rankšluostį, kai jis sušyla, pakeiskite.
- Iškiškite liežuvį.
- Čiulpkite ledo gabaliukus arba saldinius ledinukus.
- Diafragmos srityje stipriai spauskite pilvą.

NEUTROPENIJA

Taikant chemoterapiją, naikinamos ne tik vėžinės ląstelės, bet ir visos kitos greitai besidauginančios ląstelės: odos, lytinės, kraujo ląstelės. Neutropenija – baltųjų kraujo kūnelių neutrofilų skaičiaus sumažėjimas. Būtent jie yra atsakingi už kovą su į organizmą patenkančiomis bakterijomis, virusais, grybelinėmis infekcijomis. Sumažėjus neutrofilų skaičiui kraujyje, didėja įvairių infekcijų rizika. Tuomet būtina stengtis kaip įmanoma labiau apsisaugoti nuo kontakto su įvairiausiais virusais, bakterijomis, grybais, parazitais. Dalį jų mes gauname valgydami, todėl maisto pasirinkimas, jo ruošimas ir pateikimas neutropeniją turintiems pacientams turi būti ypatingas.

Bendra taisyklė – visas maistas turi būti termiškai apdorotas (virtas, troškintas, keptas, pasterizuotas). Geriausia, jei šiuo periodu kas nors jums nupirktų maisto ir jį paruoštų, bet jei tai neįmanoma, laikykitės rekomendacinių taisyklių. Apie jas informuokite ir savo artimuosius.

Svarbiausia – kuo labiau sumažinti kontakto su infekcijų sukėlėjais tikimybę.



Apsiperkant rekomenduojama:

- Tikrinkite produktų galiojimo datą.
- Įsitinkite, kad atšaldytus arba užšaldytus produktus parsinešite namo pakankamai greitai, kitu atveju naudokite termosus šalčiui išlaikyti.
- Šiuo periodu kiek įmanoma venkite bet kokių viešų vietų, taip pat ir prekybos vietų, parduotuvių, turgaus, tad į parduotuvę siųskite artimosius.

Apsiperkant draudžiama:

- Nepirkite produktų, esančių pažeistose pakuotėse.
- Nepirkite produktų, kurių galiojimas jau baigėsi arba baigiasi pirkimo dieną.
- Nepirkite maisto iš talpyklų, šaldytuvų, šaldiklių, kuriuose šviežia mėsa laikoma su jau paruošta valgyti mėsa.
- Nepirkite maisto iš talpyklų, šaldytuvų, šaldiklių, kurie yra perpildyti arba pažeisti (pvz. suskilęs stiklas), nes maistas juose gali būti nepakankamai atšaldytas.
- Nepirkite vaisių, daržovių ir kitų produktų, kurie jau yra supjaustyti.
- Parduotuvėje neragaukite degustacijų metu siūlomų produktų.

Laikant maistą rekomenduojama:

- Šaldytuve palaikykite 0-5 °C laipsnių temperatūrą.
- Šaldiklyje palaikykite žemesnę nei 18 °C laipsnių temperatūrą. Išėmę maistą iš šaldiklio, patikrinkite, ar jis užšalęs.
- Termiškai apdorotą maistą laikykite šaldytuvo apačioje, o šviežią viršuje (jei šaldymo kamera apačioje – atvirkščiai).
- Kiaušinius laikykite šaldytuve.
- Šaldytuvą ir duoninę labai švariai išvalykite, stenkitės, kad juose nebūtų jokių sugedusių, supelijusių produktų ir trupinių.

Laikant maistą draudžiama:

- Neperpildykite šaldytuvo ir šaldiklio, nes maistas gali būti nepakankamai atšaldomas.
- Antrą kartą neužšaldykite jau atšildyto maisto.

Ruošiant maistą rekomenduojama:

- Plaukite rankas su muilu, šiltu vandeniu, ne mažiau nei 20 s. kiekvieną kartą ruošdami maistą.
- Užsiklijuokite žaizdeles, įdrėskimus vandeniui atspariu pleistru arba naudokite pirštines.
- Prieš atidarydami stiklainius, skardines, butelius, pirmiausia juos nuplaukite.
- Prieš gerdami visus gėrimus perpilkite į švarią stiklinę.
- Visus vaisius ir daržoves prieš juos lupdami, pjaustydami, virdami ar kep-

dami gerai nuplaukite po tekančiu vandeniu.

- Reguliariai dezinfekuokite maisto ruošimo darbinis paviršius.
- Nuolat skalbkite virtuvinius rankšluosčius, dezinfekuokite ar dažnai keiskite kempines arba naudokite vienkartinės priemonės.

Ruošiant maistą draudžiama:

- Naudokite atskirus arba vienkartinis rankšluosčius rankų higienai ir maisto ruošimo higienai.
- Neleiskite naminiams gyvūnams kontaktuoti su maistu, indais, paviršiais, talpyklomis ir kt.
- Nenaudokite tų pačių pjaustymo įrankių šviežiams ir pagamintiems patiekalams.
- Negerkite tiesiai iš pakuotės, butelio, skardinės.
- Nevalgykite termiškai neapdorotų daržovių, grūdų, daigų.
- Išmeskite vaisius, daržoves ir kitus produktus, kurie yra bent kiek supeliję, įpuvę ar gleivėti.
- Nevalgykite kiaušinių su pažeistu lukštu.
- Išmeskite visus produktus, kurių išvaizda, konsistencija, kvapas yra neįprastas. Niekada neragaukite.

Gaminant maistą rekomenduojama:

- Esant neutropenijai, rekomenduojama valgyti tik namie pagamintą, termiškai apdorotą maistą.
- Šaldytus produktus atšildykite ne kambario temperatūroje, o šaldytuve.
- Maistą galite atšildyti mikrobangų krosnelėje pasirinkę atšildymo funkciją, jeigu maistas bus iš karto gaminamas.
- Pakaitinkite orkaitę iki reikiamos gaminimui temperatūros ir tik tada dėkite į ją maistą.
- Mėsą kepkite ar virkite tol, kol iš jos ims tekėti skaidrios sultys.
- Kepkite ar virkite maistą tol, kol jis visas perkais ir bus pakankamai termiškai apdorotas.

Gaminant maistą draudžiama:

- Antrą kartą nešildykite jau paruošto maisto.
- Nesutrupinkite maisto ruošimo laiko.
- Nedėkite į šaldytuvą karšto maisto. Palikite jį valandą kambario temperatūroje, kad atvėstų.

Valgant ne namie, draudžiama:

- Nerekomenduojama maitinantis ne namie paruoštu maistu: pirkti maistą iš barų, furgonų, prekystalių, gatvės prekeivių, kebabinių, žaliojo maisto restoranų.
- Nevalgykite užkandžių (riešutų, traškučių ir kt.) iš bendro indo.



- Viešųjų maitinimo įstaigų venkite tiek dėl galimo netinkamo maisto, tiek dėl aplinkinių žmonių, kurie gali būti virusų nešiotojais.

Mėsos, paukštienos, žuvies, sojos produktų ir riešutų vartojimo rekomendacijos:

- Įsitinkinkite, kad produktai kruopščiai išvirti, iškepti.
- Ruošdami maistą naudokite maisto termometrą, kad būtumėte tikri, jog ruošiant maistą reikiama temperatūra buvo pasiekta ne tik jo išorėje, bet ir viduje.
- Nerekomenduojama žalia arba lengvai termiškai apdorota mėsa, žuvis, paukštiena, vėžiagyviai, sušiai, šaltai rūkyti produktai.
- Draudžiama švieži riešutai, džiovinti vaisiai (jų neišvirus).

Kiaušinių vartojimo rekomendacijos:

- Įsitinkinkite, kad kiaušiniai yra kietai išvirti, virti ne mažiau 10 min.
- Draudžiama valgyti žalius, skystai virtus, keptus kiaušinius.
- Negalima vartoti maisto produktų, kuriuose gali būti žalių kiaušinių, pvz. cezario salotų padažo, naminio majonezo, olandiško padažo, kiaušinių kremų ir kt.

Pieno produktų vartojimo rekomendacija:

- Rinkitės tik pasterizuoto pieno produktus – pieną, varškę.
- Nerekomenduotini nepasterizuoti pieno produktai.

Parengta pagal E. Cikanavičiūtė, J. Mirnikas, M. Turlinskeinė, E. Urbutienė. „Ką valgyti susirgus vėžiu“? 2014 m., 423 p.

PRAGULŲ PROFILAKTIKA

Pragulų atsiradimą skatina daugelis veiksnių: ilgalaikis spaudimas į minkštuosius organizmo audinius, drėgna lovos patalynė, prakaitavimas, šlapimo arba išmatų nelaikymas. Labai pavojingas išmatų nelaikymas, nes plintančios bakterijos odą veikia toksiškai.

Gulint lovoje pragulų dažniausia atsiranda pakaušio srityje, ties mentėmis, kryžkaulio, kulnų srityse, sėdint vežimėlyje – sėdmenų srityje, kur skeleto kaulai remiasi į kietą pagrindą.

Rekomenduojama:

- Lovos patalynė turi būti sausa, lygi, be raukšlių ir švari, be maisto trupinių.
- Ligonio apatiniai drabužiai turi būti sausi, be raukšlių, medvilniniai, pralaidūs orui, nevaržantys judesių.
- Apžiūrėti odą bent du kartus per dieną, ar neatsiranda odos paraudimų.

- Prižiūrėti odą, kad ji būtų švari, sausa; vengti nubrozdinimų.
- Negalima ligonio traukti, vilkti (vengti trinties), ligonį reikia pakelti ir paguldyti.
- Po tuštinimosi ir šlapinimosi laikytis asmens higienos: odą nuplauti su vaikišku muilu, ją nusausinti ne trinant rankšluosčiu, bet rankšluostį liečiant prie odos.
- Keičiant sauskelnes būtina laikytis asmens higienos.
- Keisti ligonio padėtį ne rečiau kaip kas 2 valandas, sudaryti ligonio kūno padėties keitimo tvarkaraštį.
- Pragulų profilaktikai naudoti specialius čiužinius, kurie padeda maksimaliai sumažinti kūno slėgį į žmogaus kūno audinius, arba nuomotis specialią lovą.
- Jei ligonis nedūsta, lovos galvūgalį laikyti kuo mažiau pakeltą.
- Sėdinčiam vežimėlyje ligoniui reikia dažnai keisti atramos taškus (pasiversiti į vieną ar kitą pusę), naudoti specialias sėdynes pragulų profilaktikai.
- Alkūnių, kulnų pragulų profilaktikai naudoti specialias oro arba gelio pagalvėles, kurios apsaugo nuo kieto paviršiaus trynimosi ir traumų.
- Pasitarti su gydančiu gydytoju ir sureguliuoti mitybą: vartoti pakankamai skysčių, baltymų.
- Atsiradus odos paraudimui, pranešti gydančiam gydytojui arba slaugytojui.

PLAUKŲ SLINKIMAS

Chemoterapijos metu naikinamos ne tik vėžio ląstelės, bet ir sveikos greitai augančios ląstelės – plaukų folikulai, todėl plaukai pradeda slinkti. Plaukų slinkimo nereikėtų baimintis, nes baigus chemoterapiją, plaukai atauga.

Rekomenduojama:

- Veido chirurginius randus arba pigmentaciją užmaskuokite kosmetika.
- Galite pasidažyti akis, antakius, lūpas, naudoti skaistalus, tačiau makiažas turėtų būti neryškus, subtilių spalvų.
- Naudokite plaukų šepetį su labai švelniais šereliais.
- Pažeistus plaukus plaukite švelniu arba vaikišku šampūnu.
- Kad per naktį iškritusius plaukus būtų lengviau nuvalyti, rinkitės flanelinį pagalvės užvalkalą arba ant pagalvės pasitieskite kilpinį rankšluostį. Rytą plaukų šepėčiu rankšluostį iššukuokite. Galite miegoti ir su kepuraite.
- Nuslinkus plaukams, galvą galite pridengti šalikėliu, skarele, kepure, skrybėle, peruku.
- Leiskite vaikams patiems pasirinkti peruką.
- Nebalinkite, negarbanokite, dažnai nešukuokite plaukų, nenaudokite plaukų lako.





ŽAIZDOS SPINDULINIO GYDYMO METU

Spindulinė terapija – tai vienas iš onkologinių ligų gydymo metodų. Nėra tokių navikų gydymo metodų, kurie veiktų tik vėžio ląsteles. Gydymo metu pažeidžiami sveiki audiniai ir sveikos ląstelės, todėl nepageidautinas šalutinis poveikis neišvengiamas. Kokie šalutiniai poveikiai pasireiškė, labai priklauso ir nuo to, kokia kūno vieta švitinama, taip pat nuo individualaus organizmo jautrumo.

ODA

Spinduliuotės metu oda gali tapti jautri ir skausminga. Paprastai odos reakcijos pasireiškia palaipsniui:

- Oda tampa rožinės spalvos.
- Paraudimas su padidėjusiu odos jautrumu.
- Niežėjimas ir skausmas.
- Sulenkimų ir odos raukšlių vietų šlapiavimas ir plyšinėjimas.
- Žaizdos (odos nepriežiūros rezultatas).

ODOS PRIEŽIŪRA SPINDULINIO GYDYMO METU IR PO GYDYMO

- Neplauti švitinamų vietų karštu vandeniu.
- Naudoti vaikišką muilą arba vaikišką šampūną.
- Nenaudoti aštrių kempinėlių.
- Išsimaudžius netrinti švitinamų vietų rankšluosčiu, rankšluostį tik priglausti ir nusausinti.
- Nenaudoti pleistų švitinamų vietų srityse.
- Spindulinio gydymo metu ir kurį laiką po gydymo dėvėti natūralaus pluošto (medvilnės, lino) apatinius drabužius.
- Nekasyti niežtinčios odos švitinimo srityje. Atsiradus niežėjimui, reikia pasitarti su gydytoju.
- Jei vyrams švitinama galvos arba kaklo sritis, skustis tik skutimosi mašinėle.

Nepasitarus su gydančiu gydytoju netepti švitinimo sričių jokiais kremais, spiritu, kvepalais, dezodorantu arba kitomis kosmetikos priemonėmis. Šios taisyklės galioja dar ilgą laiką po gydymo. Atsiradusias žaizdas, odos šlapiavimą ir įtrūkimą būtina parodyti gydytojui ir laikytis jo rekomendacijų. Visos odos reakcijos praeina po 2–3 savaičių baigus gydymą. Negalima pamiršti, jog kiekvienas organizmas reaguoja skirtingai, bet pateiktos rekomendacijos padeda išvengti žaizdų atsiradimo.



Kas yra stoma?

Stoma verčiant iš graikų kalbos reiškia „burna“, nes ji yra raudonos arba tamsiai rožinės spalvos ir panaši į vidinį burnos paviršių. Periodiškai iš stomos išsiskiria nedidelis kiekis gleivių, kurios išsaugo drėgnumą stomos paviršiuje. Palietus stomą arba ilgesniam laikui palikus uždėtą ant jos sausą servetėlę, ji gali truputį pakraujuoti, todėl kad gleivinėje yra tankus kapiliarų tinklas.

Žarnyno stoma – tai plonosios arba storosios žarnos atvėrimas į išorę chirurginiu būdu pilvo sienoje. Žarnyno stoma suformuojama gydant kai kurias ligas, kai pašalinama dalis žarnyno, o išvestas žarnos galas pritvirtinamas prie priekinės pilvo sienos. Pirmomis dienomis dėl uždegiminės reakcijos stoma būna paburkusi, vėliau jos skersmuo mažėja. Galutinai stomos dydis nusistovi tik po 1,5 mėn. po operacijos.

Po stomos suformavimo operacijos pasikeičia buvęs normalus žarnyno turinio slinkimo kelias: žmogus tuštinasi ne per išangę, bet per stomą. Iš žarnyno stomos tekantis išmatų turinio pobūdis priklauso nuo to, kuri žarnyno dalis buvo pašalinta:

- *Kolostoma* – tai iš storosios žarnos suformuota stoma, ištekantis išmatų turinys yra normalios konsistencijos, susiformavęs.
- *Ileostoma* – tai iš plonosios žarnos suformuota stoma, ištekantis išmatų turinys yra skystas, gausus fermentų. Patekęs ant odos, toks išmatų turinys gali stipriai pažeisti odą dėl didelės fermentų koncentracijos.

Išmatų rinktuvų rūšys

Iš žarnyno stomos išsiskiriančiam išmatų turiniui surinkti svarbu naudoti tinkamus išmatų rinktuvus. Daugelis medicininių firmų gamina ir siūlo rinktis dviejų arba vienos dalies, atviru arba uždaru galu išmatų rinktuvus. Svarbu, kad pacientas naudotų išmatų rinktuvą atitiktą pagrindinius reikalavimus:

- Saugotų odą nuo dirginančio išmatų pratekėjimo.
- Būtų sandarus ir patikimas.
- Lengvai pritaikomas ir keičiamas.
- Patogus.

IŠMATŲ RINKTUVO KEITIMAS

Pacientui, kuriam suformuota žarnyno stoma, būtina mokėti pasikeisti išmatų surinktuvą. Išmatų rinktuvo keitimo procedūra atliekama per kelis etapus:



- Reikalingų priemonių susiruošimas.
- Senojo išmatų rinktuvo nuėmimas.
- Peristominės odos (oda 10 cm aplink stomą) nuvalymas.
- Naujo išmatų rinktuvo angos paruošimas.
- Naujo išmatų rinktuvo užklėjimas.

Reikalingų priemonių susiruošimas

Išmatų rinktuvo keitimui reikia pasirengti šias priemones:

- Vienos ir dviejų dalių išmatų surinkimo maišiuką.
- Specialų stomos matuoklio šabloną.
- Žirkles, pieštuką.
- Odos aplink stomą valymo priemonės: šilto vandens, švelnaus muilo (pvz. vaikiško).
- Keletą marlinių servetėlių.
- Vienkartinės pirštines (jeigu nemalonu liesti ir higienos sumetimais)
- Vienkartinę sugeriančią puspaklodę.
- Indelį išmatų turiniui išleisti.

Asmuo atliekantis išmatų surinkimo maišiuo keitimą turi nusiplauti rankas, rekomenduojama mėvėti vienkartinės pirštines.

Senojo išmatų surinkimo maišiuo nuėmimas

- Jeigu pacientas jaučiasi gerai, išmatų keitimo procedūrą gali atlikti stovėdamas, prieš veidrodį.
- Jeigu pacientas jaučiasi silpnai, šią procedūrą reikia atlikti gulint lovoje ir padedant kitam asmeniui. Prieš keičiant išmatų rinktuvą, toje pusėje, kur suformuota stoma, po pacientu reikia pakloti vienkartinę sugeriančią puspaklodę.
- Prieš nuimant išmatų rinktuvą jis turi būti ištuštinamas, išleidžiant išmatų turinį iš išmatų rinktuvo į tam skirtą indą.
- Panaudotas išmatų rinktuvas nuimamas lėtai, prilaikant odą aplink stomą ir išmetamas į tam skirtą talpą.

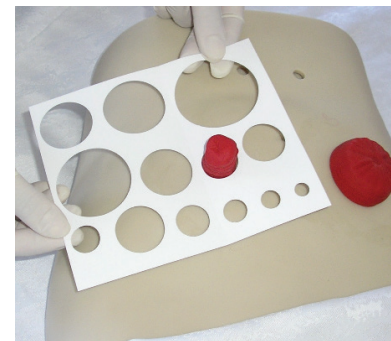
Peristominės odos nuvalymas

- Švelniai nuvalykite peristominę odą su šiltu vandeniu ir marline servetėle.
- Jeigu yra galimybė, odą aplink stomą valykite su spec. priemonėmis (pvz. spec. valomosiomis servetėlėmis, valomosiomis putomis). Naudojant šias priemones mažiau pažeidžiama oda.
- Nusausinkite odą aplink stomą su marline servetėle ir uždėkite ją ant stomos, nes išmatų turinys gali bet kada pradėti tekėti iš stomos

*Pastaba: išmatų rinktuvas gerai prisiklijuos tik ant **sausos** odos.*

Naujo išmatų rinktuvo angos paruošimas

- Specialiu stomos matuokliu pamatuokite stomos dydį.



Stomos skersmens matavimas spec. stomos matuokliu

- Nustatytą dydį perpieškite ant kerpamos plokštelės paviršiaus (vienos/dviejų dalių išmatų rinktuvo) ir iškirpkite.
- Nuimkite popierių nuo kerpamos plokštelės (vienos/dviejų dalių išmatų rinktuvo) paviršiaus.
- Jeigu reikia, prieš užklijuodami išmatų rinktuvą, pasinaudokite peristominės odos priežiūrai skirtomis priemonėmis (laikantis gamintojų instrukcijų): hidrokoloidine apsaugine pasta, hidrokoloidiniais milteliais, apsauginiu purškalu, hidrokoloidiniu žiedu ir kt.

Išmatų rinktuvo užklėjimas

Dviejų dalių ir vienos dalies rinktuvo užklėjimas skiriasi, todėl jų užklėjimo būdai aprašomi atskirai:

- *Dviejų dalių išmatų rinktuvo užklėjimas:*
 - o Pirmiausia užklijuokite tik paruoštą kerpamą plokštelę ir priglostykite ją prie peristominės odos (nuo stomos link periferijos) taip, kad neliktų raukšlių.
 - o Prie priklijuotos kerpamos plokštelės prijunkite išmatų rinktuvą.
 - o Atvirą išmatų rinktuvo galą uždarykite išmatų rinktuvo apačioje esančiomis lipniomis juostelėmis arba spec. spaustuku.

Rekomenduojama dviejų dalių išmatų rinktuvo užklijuotą kerpamą plokštelę keisti kas 4 paras, o išmatų maišiuką kas 2 paras.

- *Vienos dalies išmatų rinktuvo užklėjimas:*
 - o Sulenkite per pusę kerpamą išmatų rinktuvo dalį ir užklijuokite ant peristominės odos, pirmiausia apatinį lipniosios dalies kraštą, o paskui viršutinį kraštą.



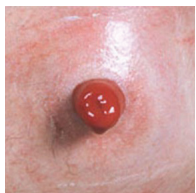
- o Priklijuoto išmatų rinktuvo kerpamą dalį priglostykite prie peristominės odos (nuo stomos link periferijos) taip, kad neliktų raukšlių.
 - o Išstumkite orą iš išmatų rinktuvo ir uždarykite atvirą išmatų rinktuvo galą spec. spaustuku arba kitomis tam skirtomis priemonėmis.
- Rekomenduojama vienos dalies maišiuką keisti kas 1-2 paras.

Praktinės rekomendacijos prieš keičiant išmatų rinktuvą:

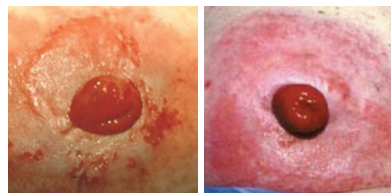
- Pasidėkite šalia savęs visas keitimui reikalingas priemones (spec. stomos matuoklį, išmatų rinktuvą, žirkles, pieštuką, minkštą kempinę arba marlės tamponėlį).
- Šalia savęs turėkite veidrodį, kuriuo patikrinsite, ar gerai prisiklijavo išmatų rinktuvas.
- Išmatų rinktuvą visada nuimkite lėtai, švelniai, netraumuodami peristominės odos.
- Jeigu aplink stomą auga plaukai, juos reikėtų pašalinti.
- Užklįjavus naują išmatų rinktuvą, užrašykite ant pleistro datą ir priklijaukite jį ant maišiuko. Taip prisiminsite, kada paskutinį kartą keitėte išmatų rinktuvą.
- Susikaupusį išmatų turinį ištuštinkite, kai jis sudaro 1/3 arba pusę išmatų surinkimo maišiuko.

PERISTOMINĖS ODOS PAŽEIDIMAI

Peristominės odos pažeidimas – tai viena iš dažniausių komplikacijų po stomos suformavimo operacijos. Pažeidimai paprastai atsiranda pirmais mėnesiais, grįžus iš ligoninės namo, kol pacientai išmoksta teisingai naudoti rinktuvus ir plokšteles bei įgyja naujų higienos įgūdžių.



Normalus vaizdas



Peristominės odos pažeidimai

Peristominės odos pažeidimo priežastys:

- Netinkamos dydžio ir formos kerpamos plokštelės arba vienos dalies rinktuvo parinkimas.
- Išsikirpta per didelę kerpamos plokštelės angą.
- Netinkama peristominės odos priežiūra.
- Po operacijos pasikeitusi pilvo forma (atsirado raukšlių netekus arba priaugus svorio, stomos įdubimas ir pan.).

- Įvairios peristominės odos ligos: dermatitas, granuliomų atsiradimas, odos grybelis ir pan.
- Jautri, alergiška peristominė oda.

Peristominės odos pažeidimų galima išvengti laikantis šių taisyklių:

- Gerai nuplaukite ir nusausinkite odą kiekvieną kartą keisdami rinktuvą.
- Teisingai užkljuokite rinktuvą, kad visa oda aplink stomą būtų visiškai uždengta, neliktų tarpų tarp plokštelės ir odos.
- Paruošta anga plokštelėje turi kuo tiksliau atitikti stomos kontūrus, kad neliktų neuždengtos odos.
- Atidžiai įvertinkite stomos formą ir išsirkinkite tinkamą plokštelę (dviejų dalių rinktuvui) arba vienos dalies rinktuvą.
- Jeigu reikia, prieš užkljuodami išmatų rinktuvą, naudokite peristominės odos priežiūrai skirtas priemones.
- Jei odos sudirginimas nepraeina, kreipkitės į stomos priežiūros specialistą arba savo šeimos gydytoją.

Peristominės odos priežiūros priemonės

Pacientas ar jį prižiūrintis asmuo turi žinoti, kada ir kokią papildomą priemonę naudoti, nes kiekviena priemonė turi savo paskirtį. Priemonės rekomenduojama naudoti tik esant būtinumui.

Priemonė, skirta išmatų rinktuvui geriau prisiklijuoti prie odos:

Hidrokoloidinė apsauginė pasta (hermetikas). Ši pasta sukuria patikimą plokštelės ir odos sukibimą bei apsaugo odą nuo žarnų turinio pratekėjimo, skausmingo sudirginimo. Gali būti naudojama norint apsaugoti odą aplink fistules ir stomas, užpildyti odos raukšlėms, nelygumams ir randams.

Rekomenduojama: pastą užtepkite aplink iškirptą plokštelės angą, o ne tiesiogiai ant odos.

Priemonės, skirtos peristominės odos žaizdoms gydyti:

Aliejinė hidrokoloidinė pasta – gerai sugeria drėgmę ir skatina šlapiojančių žaizdų gijimą.

Hidrokoloidiniai milteliai – absorbuoja drėgmę, skirti šlapiojančiais, pažeistai odai. Gali būti naudojami, kol sugis pažeista oda. Rekomenduojama užbarstyti ant pažeistos, šlapiojančios odos, o esantį perteklių ant sveikos odos nuvalyti.

Raminamasis losjonas – padeda nuraminti sudirgintą ar perštinčią odą (sudėtyje nėra alkoholio). Rekomenduojama užpilti ant sausos servetėlės ir nuvalyti pažeistą vietą.

Priemonės, skirtos peristominės odos valymui:

- **Valomasis putas** – tai gausiai putojanti priemonė, tinkama prausimuisi ir odos valymui. Sudedamosios dalys ištirpina fekalijų nešvarumus. Drėkinamoji, raminamoji, odą minkštinanti priemonė pagerina pavargusios



odos būklę. Valomųjų putų nereikia nuplauti, jos gerai pašalina nešvarumus ir riebalus.

- **Medicininis klijų valiklis/valomosios servetėlės** – padeda greitai, neskausmingai ir švariai nuvalyti klijų likučius nuo odos paviršiaus. Nedirgina, nealergizuoja odos.

Priemonės, skirtos peristominės odos apsaugai:

- **Apsauginis purškalas** – sudaro apsauginę silikoninę plėvelę, kuri apsaugo odą nuo stomos turinio ir fermentų poveikio. Apsaugo įtrūkusią, paraudusią ir sudirgusią odą, nedirgina odos.
- **Servetėlės saugančios odą** – sudaro apsauginę plėvelę ant peristominės odos ir pagerina rinktuvų plokštelės ir odos sukibimą, padeda apsaugoti odą nuo galimų sudirginimų.

Kvapus naikinanti ir skystą stomos turinį surišančios priemonės:

- **Nemalonius kvapus neutralizuojančios priemonės (lašai ir purškalas)** – tai natūralūs produktai, sukurti eterinių aliejų pagrindu, kurie veiksmingai neutralizuoja ir sugeria nemalonius kvapus. Nedirgina odos, nepalieka dėmių, nelimpa. Purškiama arba lašinama į rinktuvo maišelį.
- **Stomos turinį surišanti priemonė (granulės)** – tai priemonė skystą išmatų/šlapimo turinį paverčianti minkštu, bekvapiu geliu. Apsaugo nuo pratekėjimo, stomos maišelis nesipučia. Sumažėja oro kaupimasis, panaikinamas nemalonus kvapas. Tinka kasdieniam naudojimui. Paketėlis dedamas į uždarytą rinktuvo maišelį.

Papildomos priemonės:

- **Hidrokoloidinis žiedas (tarpinė)** – naudojamas esant įdubusiai ir netaisyklingos formos stomai. Ant hidrokoloidinio žiedo pritvirtinama plokštelė arba išmatų rinktuvas, kuris geriau prilimpa ir ilgiau laikosi ant odos.
- **Rinktuvus prilaikantis dirželis** – padeda prilaikyti rinktuvo maišelį, suteikia saugumo jausmą dirbant fizinį darbą, sportuojant, kasdieniame gyvenime

Paruošė dr. Jurgita Gulbinienė

Pilvo plaukuotumas

Nuimant rinktuvą nuo odos, dėl plauko folikulo pažeidimų gali atsirasti mažų rausvų spuogelių (folikulitas). To galima išvengti periodiškai, bet ne per dažnai, skutant plaukelius. Vyrai, kurių pilvo plaukuotumas didesnis nei įprasta, prieš klijuodami rinktuvus turi nuskusti plaukus aplink stomą (ne dažniau kaip kartą per savaitę). Skusdami plaukus naudokite šiltą vandenį, muilą ir naują vienkartinį skutimosi peiliuką. Skutimosi ir plaukų šalinimo kremai gali sukelti odos sudirginimą ir perštėjimą.

Esant didesniai pilvo plaukuotumui, rinktuvo nuėmimui palengvinti naudokite *Niltac* medicininį klijų valiklį.

Peristominės odos priežiūros priemonės gelbėja prižiūrint stomą ir padeda išvengti gilesnių pažeidimų. Šias priemones paprasta ir lengva naudoti. Jų įsigyti galima visose vaistinėse. Pasitarkite su medikais dėl tinkamiausios priemonės parinkimo.

Nemalonus išmatų kvapas

Nemalonų išmatų kvapą sukelia *Koli* ir puvimo bakterijos. Pacientai šią problemą gali išspręsti naudodami išmatų surinktuvus su aktyvuotosios anglies filtru, kurie neutralizuoja jų kvapą. Taip pat patariama vartoti mažiau maisto produktų, skatinančių nemalonaus išmatų kvapo susidarymą:

- Žuvies, žuvies faršo.
- Kiaušinių.
- Sūrio.
- Svogūnų, česnakų.
- Kopūstinių daržovių.
- Ankštinių daržovių (pupų, pupelių, šparagų).
- Stipriais prieskoniais praturtinto maisto.
- Antibiotokų.

Dujų kaupimąsi didina:

- Putojantys ir gazuoti gėrimai.
- Svogūnai.
- Agurkai.
- Pipirai.
- Obuoliai.
- Ankštinės daržovės (pupos, pupelės, šparagai).
- Žalios daržovės (kopūstai, brokoliai, briuseliniai kopūstai).
- Cikorijos, ridikai, ropės.
- Grybai.
- Pienas.
- Labai saldūs maisto produktai (pvz., šokoladas).

Dujų kaupimąsi gali mažinti:

- Jogurtas.
- Dilgėlių arbata.
- Garbanotosios petražolės kramtymas du kartus per dieną, geriausiai po valgio.
- Virtas ir troškintas maistas.

Pastaba. Rekomendacija, kaip išvengti vidurių užkietėjimo, rasite skyriuje *Vidurių užkietėjimas*.





Kas valdo kvapus, tas ir žmonių širdis

P. Susikind



Aromaterapija – kryptingas eterinių bei augalinių aliejų naudojimas fiziniams ir dvasiniams ligoms gydyti, taip pat jų profilaktikai. Pasitelkdama išmintį ir šiuolaikinio mokslo pasiekimus, ši alternatyvios medicinos kryptis moko, kaip panaudoti terapines aromatinių aliejų savybes norint atpalaiduoti ar stimuliuoti kūną ir dvasią, įveikti negalavimus, pagerinti savijautą.

Aromaterapijos taikymo būdai

Vonios. Tiesiai į vandenį eterinių aliejų geriau nelašinti, nes jie netirpsta vandenyje ir plūduriuoja paviršiuje, todėl gali sukelti odos suerzinimą ir paraudimą. Prieš pilant eterinius aliejus į vonią, juos reikia ištirpinti šaukšte medaus, 100 mililitrų pieno, užlašinti ant saujos jūros druskos (galima naudoti ir paprastą druską). Užlašinkite maždaug 8–10 lašų, gerai išmaišykite mediniu ar plastikiniu pagaliuku. Supilkite mišinį į vonią ir gerai pamaišykite vonios vandenį, kad mišinys jame tolygiai pasiskirstytų.

Atsigulkite vonioje, atsipalaiduokite ir pagulėkite 15–20 minučių. Lėtai ir giliai kvėpuokite, kad lakios eterinio aliejaus molekulės pasiektų jūsų kvėpavimo takus.

Pastaba. Prieš vonią su eteriniais aliejaus nenaudokite prausimosi šampūnų, muilų, nes jie sudaro užtvartą tarp odos ir eterinių aliejų, sulėtina jų įsiskverbimą.

Išgarinimas. Naudojami smilkalai, paprasti ir elektriniai garintuvai. Namų sąlygomis puode užvirinkite vandenį, išjunkite ugnį ir palaukite, kol vanduo atvės iki 60 laipsnių temperatūros. Tada pasemkite arbatinį šaukštelį vandens, įlašinkite 2–3 lašus eterinio aliejaus ir supilkite atgal į puodą. Garais kvėpuokite 10–15 minučių, kol vanduo atauš.

Dušas. Nusiprausę šampūnu ir gerai nuplovę kūną švairiu vandeniu, ant flanelinės kempinės užlašinkite kelis lašus kvapiojo aliejaus ir juo ištrinkite kūną.

Pastaba. Kai kurie vaistai gali pažeisti uodžiamuosius organus, todėl anksčiau buvę malonūs kvapai gali tapti nemalonūs.

Eterinių aliejų savybės

Energiją reguliuojantys kvapieji aliejai: snapučio, bergamotės, rožių, rožės krūmo medienos smilkalai.

Raminamieji kvapieji aliejai: ramunėlių, levandos, saldžiojo raudonmedžio, sandalo medžio.

Euforiją sukeltantys kvapieji aliejai: greipfruto, Hang Hango, šalavijo, jazmino, pačiulės.

Skausmą malšinantys aliejai: bergamočių, ramunėlių, levandos, mairūno, rozmarino.

Depresiją mažinantys aliejai: bergamočių, kvapiųjų šalavijų, pelargonijų, greipfrutų, jazminų, levandų, mandarinų, melisų, baltųjų akacijų, apelsinų, rožių.

Žarnyno spazmus mažinantys aliejai: ramunėlių, kardamonų, kvapiųjų šalavijų, imbierų, mairūnų, apelsinų.

Atsikosėjimą lengvinantys aliejai: bergamočių, eukaliptų, mairūnų, miros, santalų. Kosulį slopina levandų aliejus.

Blogą kvapą šalinantys aliejai: bergamočių, kvapiųjų šalavijų, kiparisų, eukaliptų, levandų.

Gerinantys miegą aliejai: bergamočių, ramunėlių, kvapiųjų levandų, mairūnų, rožių.

Apsaugai nuo virusų ir bakterijų, pvz. gripo epidemijos metu, lankantis vietose, kur yra daug žmonių, eterinio aliejaus galima užlašinti ant šaliko arba skarelės. Aliejus turi nesiliesti su oda. Galima naudoti eukaliptų, kadagių, citrinų, pušų, čiobrelių ir bergamočių aliejų.





Paprastai vėžio diagnozė apverčia gyvenimą aukštyn kojomis. Paskubomis tenka išmokti naują – medicinos terminų – kalbą, įveikti labirintą gydytojų kabinetų, susitaikyti su įvairiomis apžiūromis ir tyrimais. Maža to, tenka suvokti, kad susidūrus su rimtu iššūkiu nebetenkama galimybės įprastai kontroliuoti savo gyvenimo eigos ir kokybės.

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

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



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

Rekomendacijos siekiantiems padėti sau

- Moksliskai įrodyta, kad žmogaus emocinė sveikata daro poveikį jo fizinei savijautai. Pasak Herbert Benson (Herbert Benson), medicina nulemia tik 25 proc. ligos kontrolės, likusius 75 proc. nulemia mūsų įsitikinimai.
- Pagalbą sau pradėkite nuo suvokimo, kad **tikroji problema yra ne tai, kas įvyko, bet tai, koks yra jūsų požiūris į tai, kas įvyko.**
- Antroji svarbi žinia: **susirgo kūnas, ne siela.** Žmogaus gerovė, gyvenimo pilnatvė apima kur kas daugiau nei tik fiziologinės ligos nebuvimą.
- **Nepraraskite vilties**, nes ji yra stebuklas. Nerimas dėl rytojaus pavagia šios dienos džiaugsmą ir pasitenkinimą ja.
- **Su dėkingumu priimkite kiekvieną naują dieną** nesureikšmindami to, kokia ji bus: kupina fizinio skausmo, abejonių ir nerimo ar džiuginanti malonia savijauta ir artimųjų dėmesiu. Tai – raktas į prasmingą gyvenimą, kuris paprastai išlieka paslėptas nuo milijonų sveikųjų.
- **Pasitelkite** tokius **sąjungininkus** kaip rūpinimąsi savimi, vidinę stiprybę, artimų žmonių ar šeimos narių palaikymą.
- Nėra būtinybės viską ištvirti vienam. **Leiskite sau paprašyti pagalbos.** Leiskite likimui jus suvesti su žmonėmis, kuriems rūpi jūsų savijauta ir patiriami išgyvenimai. Palaikymo sistema yra nuostabus dalykas. Verčiau rinkitės bendravimą su žmonėmis (susitinkdami ar kalbėdami telefonu), o ne televizoriaus žiūrėjimą.
- **Pasirinkite gydytoją, kuriuo pasitikite, tuomet pasitikėkite gydytoju, kurį pasirinkote.** Paprašykite jo papasakoti arba nurodyti, kur galite plačiau paskaityti apie savo ligą. Užsirašykite kylančius klausimus, pastebėjimus. Kurkite sąžiningumu ir pasitikėjimu paremtą santykį. Į pokalbį pasikvieskite artimą žmogų, kuris kartu su jumis išklaustų svarbią informaciją ir padėtų jums prisiminti tai, ką galbūt pamiršote.
- Niekada **neatsisakykite tradicinio medikamentinio gydymo** pasikliaudami vien netradiciniais gydymo metodais. Nėra priešasčių nepasitikėti gydytojais ir mokslu. Gydymą galima sėkmingai derinti su sveika mityba, meditacijomis, atpalaiduojančiais kvėpavimo pratimais ar kitomis papildomomis organizmą stiprinančiomis priemonėmis.



- **Sprendimus priimkite po vieną, neskubėdami.** Tam jūs turite pakankamai laiko. Gydymas gali pritemdyti jūsų mąstymą, tad būkite budrūs ir pasitikėkite kitais jums artimais žmonėmis.
- **Pasitikėkite artimaisiais ir leiskite jiems padėti,** kai sunkiose situacijose jus aplankys baimė ir dvejonės. Baimė skleidžia nevirtį iš smegenų į kūną, o bejėgiškumas apsunkina suvokimą, kad žmogaus dvasia yra galingesnė už ligą. Veikdami kartu su gydytoju ir artimaisiais, jūs įgysite daugiau pranašumo ir galimybių.
- **Jūs nesate vienintelis kenčiantis žmogus.** Jūsų artimiesiems taip pat sunku. Paskirstykite laiką besirūpindami savimi ir jums brangiais žmonėmis. Jie nerims mažiau, kai su jais ir toliau bendrausite atvirai ir sąžiningai. Žinutė, skambutis ar trumpas susitikimas gali tapti jausmų aptarimu, padaršinimo šaltiniu ar net lūžio tašku.
- Jūs esate žmogus, sudarytas iš kūno, minčių ir jausmų. **Kai bus sunku, leiskite sau verkti, liūdėti, abejoti.** Tai sukels palengvėjimą. Kai nurimsite, pamąstykite, kuo jūsų protas ir veiksmai gali padėti jūsų kūnui.
- Sveikas mąstymas veda sveiko kūno link. **Mažinkite nerimo, streso lygį, leiskite kitiems jums pasirūpinti, subalansuokite savo mitybą** – taip stiprinsite imuninę sistemą.
- **Leiskite sau ilsėtis.** Miegas, meditacijos, poilsis yra dovanos, kurias galite sau įteikti, o ne laiko švaistymas. Jums atsipalaidavus, pamažu sugrįš energija, atsistatys jūsų kūnas.
- **Viskas, ką darysite, kad pasijustumėte geriau, veiks stipriau, kai atsipalaiduosite.**
- **Veikite tiek, kiek pajėgiate.** Tai, kad jūs esate vertingas tik tada, kai ką nors veikiate, yra mitas. Derinkite aktyvumą ir dvasios ramybę.
- Jūsų silpnybės yra tiek pat svarbios kiek ir stiprybės. **Net jei jaučiatės esąs fiziškai silpnas, vis tiek esate vertingas.**
- **Susikoncentruokite į tai, ką vis dar turite, o ne į tai, ką prarandate.**
- **Susikurkite prisiminimų banką.** Patalpinkite į jį malonius vaikystės prisiminimus, mėgstamus kvapus, vertingas mintis. Sunkiomis akimirkomis pasinaudokite turimais indėliais.
- Po nemalonių ar varginančių procedūrų **apdovanokite save mažais malonumais:** naujo žurnalo skaitymu, naujos radijo stoties klausymu, susitikimu su įdomiu žmogumi, nusipirkite naują darbužį ar patinkantį niekutį ir pan.
- **Tikėkite tuo, kad viskas, kas vyksta, yra jūsų kūno ir sielos labui.** Kentėdamas kūnas paprastai paskatina vidinę žmogaus brandą. Žmogaus min-

tys ir jausmai, susidūrę su kančia, ima labiau rūpintis žmogiškąja prigimtimi, sveikesniu gyvenimo būdu.

- **Bus gerų ir blogų dienų. Jos keis viena kitą.** Tą būtina prisiminkite, kai bus sunku. Tuo metu leiskite draugams ir jus mylintiems žmonėms pasirūpinti jumis ypatingais būdais. Tai padės jums išsaugoti jėgas laukiant rytojaus.
- **Gyvenkite šios dienos realybe,** o ne dvejonėmis dėl praeities ar nežinomybe dėl ateities. Jūs turite pakankamai jėgų vienai dienai. Tiek jums šiandien ir pakanka.





Remiantis Romos katalikų bažnyčios nuostatomis, aptarsime dvasinės pagalbos galimybes išgyvenantiems sunkią ligą ir suteiksime reikalingos informacijos jų artimiesiems. Liga gali kelti nerimą, pastūmėti užsisklęsti, kartais netekti vilties ir maištauti prieš Dievą. Bet taip pat ji gali padėti žmogui subręsti, įžvelgti, kas gyvenime neesminga, ir atsigręžti į tai, kas svarbu. Labai dažnai liga paskatina ieškoti Dievo ir prie jo sugrįžti. Patiriant dvasines, emocines kančias, keliant egzistencinius klausimus svarbu ieškoti pagalbos iš šalies.

Jei kamuojama dvasinės problemos, pasikalbėkite su parapijos ar ligoninės kunigu: jis arba pats galės jums padėti, arba rekomenduos kitą dvasinio gyvenimo patirties turintį asmenį. Dvasinė pagalba padės atgauti darną sergančiųjų ir jų artimųjų dvasiniame gyvenime. Pokalbiams ir asmeniniams susitikimams, ligonių pastoracijai priima ligoninių ar kitų įstaigų dvasiniai konsultantai kunigai bei kapelionai. Dvasinė pagalba ligoniui gali būti teikiama dvasinio konsultavimo, sakramentų ir dvasinio palydėjimo būdu.

Ligoniams, kamuojamiems dvasinių problemų, taip pat patariama neužsisklęsti, bendrauti su šeimos nariais, draugais, ieškoti pagalbos sergančiųjų žmonių bendruomenėse ir įstaigose. Psichinė sveikata taip pat daro nemažą įtaką ligos gydymui ir gyvenimo kokybei ligoninėje bei sugrįžus namo.

DVASINIS KONSULTAVIMAS

Tai asmeninis ligonio ir dvasininko pokalbis, kurio metu aptariama sergančiojo dvasinė būklė, išaiškinamos problemos, ieškoma jų sprendimo būdų. Dvasinis konsultavimas gali būti teikiamas ir kitas religijas išpažįstantiems arba tikėjimo nepraktikuojantiems asmenims. Pokalbio su dvasininku metu ligonis išsako ir kartu apsvarsto dažniausiai kamuojančius klausimus apie ligą ir kančią, santykį su Dievu, tiesos ir teisingumo aspektus savo gyvenime, dvasinius sužeidimus, maldos reikšmę ir kitus.

KANČIOS IŠGYVENIMAS

Dažnai žmogus, kenčiantis dėl ligos, klausia: Kodėl susirgau, ką blogo padariau? Už ką Dievas mane baudžia? Kodėl serga ir kenčia nekalti, ypač vaikai? Šie klausimai tarsi skiriami ir Dievui, kuris yra visagalis, tobulas gailėtis, absoliuti meilė. Atsakymą galime rasti šiuose Šventojo Rašto žodžiuose: *Kristus, turėdamas Dievo prigimtį, godžiai nesilaikė savo lygybės su Dievu, bet apiplėšė pats save, priimdamas tarno išvaizdą ir tapdamas panašus į žmones. Jis nusižemino, tapdamas klusnus iki mirties, iki kryžiaus mirties (Fil 2,6–8)*. Ar mums įmanoma išvengti kančios, jeigu Dievo Sūnus ją apglėbė ant Golgotos kryžiaus? Kaip ligoje išgyventi kančią moko šventasis Pranciškus iš Asyžiaus. Jis, sunkios ligos surakintas, kentėdamas ir dėl akių ligos nebegalėdamas žiūrėti į šviesą, mirties akivaizdoje viltinai giedojo paskutinį savo poemos „Kūrinijos garbinimas“ posmą: *Būk pagarbintas, mano Viešpatie, per mūsų sesę kūniškąją mirtį, nuo kurios joks žmogus pabėgti negali (KARETO, Karlo. Aš, Pranciškus. Vilnius. 1999, p. 134)*. Sergantysis, aukodamas ligą Dievui, subrandina save ir atskleidžia pozityviąją kančios pusę. *Kiekvienas žmogus yra pašauktas džiaugsmui, bet vis tik jam tenka patirti skausmą ir kančią. Dievas savo pažaduose apie prisikėlimą skelbia širdies džiaugsmą, kaip išlaisvinimą iš kančios. Taigi Dievas yra tas, kuris išlaisvina iš kančios (RATZINGER, Joseph. Istruzione circa le preghiere per ottenere da Dio la guarigione, Roma. 2000)*.

ASMENINIS RYŠYS SU DIEVU

Nors ir varginami sunkios ligos, tikintys Dievą dažniau jaučia gyvenimo pilnatvę, geba palaikyti gerus, draugiškus santykius su aplinkiniais. Asmeninis ryšys su Dievu – garbinimas, malda ir *Eucharistija* – iš esmės kelčia ligonio



gyvenimą, stiprina dvasinę, fizinę bei psichinę sveikatą. Neturėdamas pasitikėjimo ir kasdienio ryšio su Dievu, sergantis žmogus išgyvena stiprią vienvatę, nors šalia jo yra artimieji.

GYVENIMAS TIESOJE

Dažnai sunkia liga sergantieji žmonės atsiduria egzistencinės įtampos lauke. Juos pradeda dominti esminiai gyvenimo klausimai, atsiranda tiesos išsiaiškinimo poreikis. Tai įvyksta dėl „iškreipto“ Dievo įvaizdžio ar patirto dvasinio sužeidimo, kas neleidžia būti tiesoje su pačiu savimi ir kitais. Ligonis tampa uždaras, jį kamuoja baimė ir beprasmiškumas. Tik jausdamas, kad gyvena tiesoje, žmogus atranda ramybę, susitaikinimą, atleidimą, dingsta baimė.

MALDA

Bažnyčia Kūrėjo lūpomis nuolat kviečia žmoniją į atsivertimą, į minčių apie Dievą ir žmogų pakeitimą. Kas mums asmeniškai yra atsivertimas? Ar tai reiškia, kad turime peržiūrėti savo vertybių skalę ir pradėti gyventi tik čia ir dabar? Per maldą ateina dvasinė ramybė – Dievo karalystės akimirka, kurią patiriame čia ir dabar – žemėje. Jėzus žino visų mūsų negalių kilmę, todėl sako: *Aš jums duodu savo ramybę!* Dievo suteikta ramybė gydo kūną ir dvasią.

LIGONIŲ PASTORACIJA IR SAKRAMENTAI

Ar galime išganyti savo sielą ir tapti tobuli vien tik savo jėgomis? Žinoma, be Dievo malonės nieko negalime. O kas yra Dievo malonė? Tai antgamtinė pagalba išganyti sielai. Dievo malonę galime gauti per *sakramentus, maldą ir gerus darbus*. Kristaus įsteigtieji regimieji ženklai (katalikų Bažnyčios sakramentai), su kuriais gauname Dievo malonę, yra šie: *Krikštas, Sutvirtinimas, Švenčiausiasis Sakramentas, Atgaila arba Susitaikinimas, Ligonių patepimas, Kunigystė, Santuoka*.

LIGONIŲ PATEPIMAS

Sunkios ligos metu žmogus, pagal įsitikinimus ir galimybes, kviečiamas priimti Jėzaus ir Bažnyčios įsteigtus sakramentus kaip antgamtinės Dievo malonės ženklą. Išpažintis ir Ligonių patepimo sakramentas yra laikomi „gydomaisiais sakramentais“, nes suteikia dvasinio bei fizinio išgyjimo malonę. Šventuoju ligonių patepimu ir kunigų malda visa Bažnyčia paveda ligonius kenčiančiam ir pašlovintam Viešpačiui, kad juos sustiprintų ir gelbėtų.

Kas nors pas jus serga? Tepasikviečia Bažnyčios vyresniusius ir jie tesimeldžia už jį, patepdami aliejumi Viešpaties vardu. Tikėjimo malda išgelbės ligonį, ir Viešpats jį pakels, o jeigu jis būtų nusikaltęs, jam bus atleista (Jok 5, 14–15).

Kada teikiamas *Ligonių patepimo sakramentas*? Kai katalikų tikėjimą išpažįstantis žmogus sunkiai suseraga, kai liga staiga paūmėja, kai yra senyvo amžiaus. Šis sakramentas gali būti pakartotas tada, kai ligonis vėl pasijunta blogai po sunkios ligos arba kai tos pačios ligos metu jo savijauta žymiai pablogėja. Daug kas klaidingai mano, kad priėmęs šį sakramentą žmogus turi mirti, todėl vengia laiku pakviesti kunigą. Tai didelė klaida. Priešingai, *Patepimo* maldomis pirmiausia prašoma sveikatos. Sakramentais aprūpintas ligonis atgauna sąžinės ramybę, pasitikėjimą, todėl gali geriau pasinaudoti gydymu. Ligoniai, ypač sergantys ilgai, gali apaštalauti, jungdami savo skausmus ir negalias su Kristaus kančia už nusidėjėlių atsivertimą ir įvairius Bažnyčios reikalus.

Prieš *Ligonių patepimo* sakramentą gali būti suteiktas *Atgailos* sakramentas (kai atliekama išpažintis), po jo – *Švenčiausiasis sakramentas – Komunija*. Šių šventų apeigų metu prašome iš Viešpaties Jo Dvasios jėgos.

ATGAILA (SUSITAIKINIMAS)

Gyvendami žemėje neišvengiame klaidų ir kalčių, padarome nuodėmių. Kad po krikšto padarytas nuodėmes nuplautume, turime eiti išpažinties. Tai vadinama *Atgailos* arba *Susitaikinimo* sakramentu. Per sunkią nuodėmę galime prarasti pašvenčiamąjį Dievo malonę. Kančia ir mirtimi ant kryžiaus Kristus pelnė nuodėmių atleidimą visai žmonijai, bet, norėdami asmeniškai gauti padarytų nuodėmių atleidimą, turime eiti išpažinties. *Atgailos* sakramentu Dievas atleidžia mums nuodėmes ir bausmę už jas, grąžina pašvenčiamąjį malonę arba pagausina ją ir teikia veikiamųjų malonių, kurios padeda taisyti. Ne veltui šis sakramentas vadinamas *Susitaikinimo* sakramentu. Kristus pats atleisdavo nuodėmes besigailintiems ir pasitaisyti trokštantiems žmonėms. Prisikėlęs iš numirusių, Jėzus suteikė apaštalams ir jų įpėdinams – kunigams malonę Dievo vardu išrišti tikinčiuosius iš nuodėmių: *Imkite Šventąją Dvasią. Kam atleisite nuodėmes, tiems jos bus atleistos, o kam sulaukysite – sulaukytos (Jn 20, 22–23)*. Kad kunigas žinotų, ką galima išrišti, o ko ne, penitentams privalo jam išpažinti, ką yra padaręs ir ar trokšta pasitaisyti, atsiprašyti ir pasakyti ar gailisi dėl nuodėmių, pasižada vengti progų, vedančių į nuodėmes. Todėl nuo pirmųjų krikščionybės amžių Bažnyčioje turime išpažintį, kuri pradžioje buvo vieša, o vėliau tapo slapta. Išpažinties kelias ne vienam sunkus todėl, kad tarp žmogaus ir Dievo yra kunigas. Tačiau tik kunigo buvimas suteikia nusidėjusiam žmogui gauto nuodėmių



atleidimo tikrumą. Kunigo teikiamas išrišimas yra danguje įvykstančio nuodėmių atleidimo regimas ženklas. Ką žmogus pasako kunigui per išpažintį, lieka amžina paslaptis. Kad išpažintis būtų gera, reikia žinoti penkis atgailos dalis: atsiminti savo nuodėmes; gailėtis dėl nuodėmių; tvirtai pasiryžti nebenusidėti; atlikti išpažintį; atsilyginti ir taisyti. Norėdami atsiminti nuodėmes, tikriname savo sąžinę ir klausiamo savęs, ar gerai vykdomė Dievo ir Bažnyčios įsakymus, ar tinkamai atliekame savo pareigas šeimoje ir darbe. Kai kurie žmonės sako, kad neturi nuodėmių. Šv. apaštalas Jonas įspėja: *Jei sakytume, jog neturime nuodėmės, klaidintume patys save, ir nebūtų mūmyse tiesos* (1 Jn 1, 8). Iš tikrųjų žmonės išpažinties kartais neina ne todėl, kad neturi nuodėmių, o dėl to, kad jų nesupranta ir nejaučia kaltės arba neišdrįsta ją įvardinti ir išpažinti. Išpažinties metu būtinai reikia pasakyti, jei sunki nuodėmė padaryta ne vieną kartą. Kunigas gali padėti suvokti atgailos prasmę pagal kiekvieno žmogaus gebėjimą tai padaryti.

ŠVENČIAUSIASIS SAKRAMENTAS. ŠV. MIŠIOS

Švenčiausiasis Sakramentas yra mūsų Viešpaties Jėzaus Kristaus tikras Kūnas ir Kraujas duonos bei vyno pavidalu. Jėzus įsteigė Švenčiausiąjį Sakramentą ir Kunigystės sakramentą per Paskutinę vakarienę, suteikdamas apaštalamis galią – tai daryti Jo atminimui. Jėzus, žinodamas, jog atėjo metas jam iš pasaulio keliauti pas Tėvą, ir mylėdamas savuosius pasaulyje, parodė jiems savo meilę iki galo (plg. Jn 13, 1). Savo kančios išvakarėse, per Paskutinę vakarienę, Jėzus meldėsi su apaštalais, skaitė ir aiškino jiems Šventąjį Raštą. Tada paėmė duonos, ją laimino, laužė ir davė savo mokiniams tardamas: *Imkite ir valgykite jos visi, nes tai yra mano Kūnas, kuris už jus atiduodamas*. Paskui paėmė taurę su vynu ir tarė: *Imkite ir gerkite iš jos visi, nes tai yra taurė Naujosios ir amžinosios Sandaros mano Kraujo, kuris už jus ir visus išliejamas nuodėmėms atleisti* (plg. Mt 26, 26–29). Kristus per Paskutinę vakarienę su apaštalais įsteigė Švenčiausiąjį Sakramentą, pasilikdamas mums apčiuopiamu duonos ir vyno pavidalu. Kryžiaus auką vainikuoja Kristaus prisikėlimas, rodantis, kad Amžinasis Tėvas priėmė Sūnaus pasiaukojimą. Tai yra Jėzaus prisikėlimo paminėjimas ir priminimas kiekvienam iš mūsų, kad turėsime amžinąjį gyvenimą.

DVASINIS VADOVAS

Esant poreikiui ir galimybei, ligoniui patartina susirasti asmeninį dvasios vadovą. Tai padaryti gali padėti parapijos arba ligoninės kunigas, artimieji ir kiti. Dvasios vadovas periodinių susitikimų ir pokalbių metu nuosekliau pažins ligonio dvasinius poreikius bei suteiks reikiamą pagalbą.

Popiežius Benediktas XVI pataria kiekvienam turėti dvasios vadovą, kuris padėtų gilinti žinias apie save, sutvirtinti sąjungą su Viešpačiu ir gyvenime vadovautis evangelijos pavyzdžiu: *Žengiant link Viešpaties, mums visada reikalingas vadovas, kokio nors dialogo forma; mes negalime padaryti to vien mąstydami patys. Ieškoti šio vadovo yra mūsų tikėjimo bažnytinės prigimties dalis* (Popiežius Benediktas XVI, Trečiadienio audiencija, 2009 m. rugsėjo 16 d.). Popiežius drauge palinkėjo visiškai pasikliauti Dievu net sunkiausių išbandymų valandomis arba kai jaučiamės silpni, nes Dievas veikia visuomet ir atlieka nuostabius dalykus būtent silpnume.





Arvydas Šeškevičius (1939–2023), gydytojas kardiologas, LSMU profesorius, Slaugos fakulteto įkūrėjas, paliatyviosios medicinos pradininkas, ilgametis Lietuvos paliatyviosios medicinos draugijos pradininkas, buvęs POLA valdybos narys, daugelio knygų apie paliatyviąją mediciną autorius.



Kun. Evaldas Darulis OFM, brolis pranciškonas, Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos šv. Kazimiero provincijos ministras.



Eglė Gudalienė, VDU psichologijos magistrė, porų ir šeimų konsultantė, turinti 27 m. praktinio darbo su klientais patirties, 20 metų vedanti mokymus įvairiomis temomis.



Dr. Jurgita Gulbinienė, slaugos mokslų daktarė, LSMU Slaugos fakulteto Slaugos klinikos lektorė, 2008 m. apsigynė biomedicinos mokslo, slaugos krypties daktaro disertaciją tema „Mokymo reikšmė pacientų, kuriems suformuota žarnyno stoma, savirūpai ir gyvenimo kokybei“. 2006-2009 m. dirbo LSMUL Kauno klinikose stomos priežiūros slaugytoja-konsultante. Aktyviai dalyvauja įvairiose veiklose, mokydama medicinos personalą žarnyno stomos priežiūros.



Regina Balevičienė, ilgametė LSMU klinikų Spindulinės terapijos skyriaus vyr. slaugytoja.

Ambrasas K. *Neišvengiama akistata*. Kaunas: UAB Mudu2, 2014.

Cikanavičiūtė E., Murnikas J., Turlinskienė M., Urbutienė E. *Ką valgyti susirgus vėžiu*. 2014 m., 423 p.

Gulbinienė J, Salažinskas Ž. ir kiti. *Žarnyno stomų suformavimas ir priežiūra*. Kaunas: Vitae Litera, 2016.

Kriščiūnas A, Savickas R. *Pragulų etiopatogenezė, konservatyvus gydymas ir profilaktika*. Kaunas: Kauno medicinos universiteto leidykla, 2005.

Reingardienė D., Pilvinis V., Macas A., Stasiukynienė V., Lažauskas R., Adukauskienė D., ir kt. *Ūminės plaučių ligos ir jų intensyvusis gydymas*. Kaunas: Naujas Lankas, 2011.

Ryliškytė M. *Sergančiųjų onkologinėmis ligomis burnos ertmės priežiūra ir gydymas*. Stominfo, 2009; (5):22-5.

Šeškevičius A. *Paliatyvioji slauga*. Kaunas: Vitae Litera, 2008.

Šeškevičius A. *Dvasinė pagalba mirštančiajam*. Kaunas: Tiltas, 2011.

Šeškevičius A. Paliatyviosios pagalbos teikimas namuose. Rekomendacijos. 2015, 42 p.

Berry J, Black P, Smith R, Stuchfield B. *Assessing the value of silicone and hydrocolloid products in stoma care*. Br. J. Nurs., 2007, vol. 16, p. 778, 780, 782.

ConvaTec website. *Diabetic foot ulcer*. Prieiga per internetą: <http://convatec.ca/wound-skin/wound-type/diabetic-foot-ulcer/assessing-and-managing-dfu>

Cancer and your emotions. Prieiga per internetą: <http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/cancer-and-your-emotions>

Gartley CB, Klein MR, Norton C, red. *Kaip gyventi su inkontinencija*. Vilnius: Inkocentras, 2011.

Educational ConvaTec products guide. Using duoderm to protect peristomal skin. 2013, April. Prieiga per internetą: <https://ostomyoutdoors.com/2013/04/>

Mood Changes Prieiga per internetą: https://www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/managing_symptoms/mood_changes.asp x

Maintaining healthy peristomal skin. ConvaTec; 2016. Prieiga per internetą: <https://www.convatec.com/ostomy/living-with-an-ostomy/skin-care-tips/maintaining-healthy-peristomal-skin/>

Ostomy products Guide. ConvaTec; 2014/2015. Prieiga per internetą: <https://www.convatec.com.au/media/1264/convatec-2014-2015-ostomy-product-guide-ap014522.pdf>

Observational Evaluation of the Peristomal Skin Condition in Ostomates. 2012, December. Prieiga per internetą: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT01526967>

Prospective assessment and classification of stoma related skin disorders. 2009, May. Prieiga per internetą: <file:///C:/Users/Admin/Downloads/convatec-moldable-technology-case-study-11341.pdf>

Regnard CF, Dean M. *A guide to symptom relief in palliative care*. 6th ed. Abingdon: Radcliffe Publishing, Ltd, 2010.



A. Šeškevičius, E. Darulis, E. Gudalienė, R. Balevičienė, J. Gulbinienė

LINKIU SAU PASVEIKTI

Sudarytojas prof. Arvydas Šeškevičius (1939–2023)



ISBN 978-609-95232-7-9



9 786099 523279

Daugiau informacijos:
www.pola.lt www.priesvezi.lt