



Vasario 4-oji – Pasaulinė kovos su vėžiu diena

Tarptautinės vėžio kontrolės organizacijos ir Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva, vasario 4-oji paskelbta Pasaulinė kovos su vėžiu diena. Ši diena skirta atkreipti visuomenės dėmesį į vėžio profilaktikos ir ankstyvosios diagnostikos svarbą, į neužkrečiamųjų ligų prevenciją, fizinio aktyvumo ir sveiko gyvenimo būdo įtaką, užkertant kelią pavojų žmogaus gyvybei keliančioms onkologinėms ligoms.

Sveikų ląstelių virstimas piktybinėmis

Renalda Rimavičiūtė, Fausta Lekavičiūtė, BD21

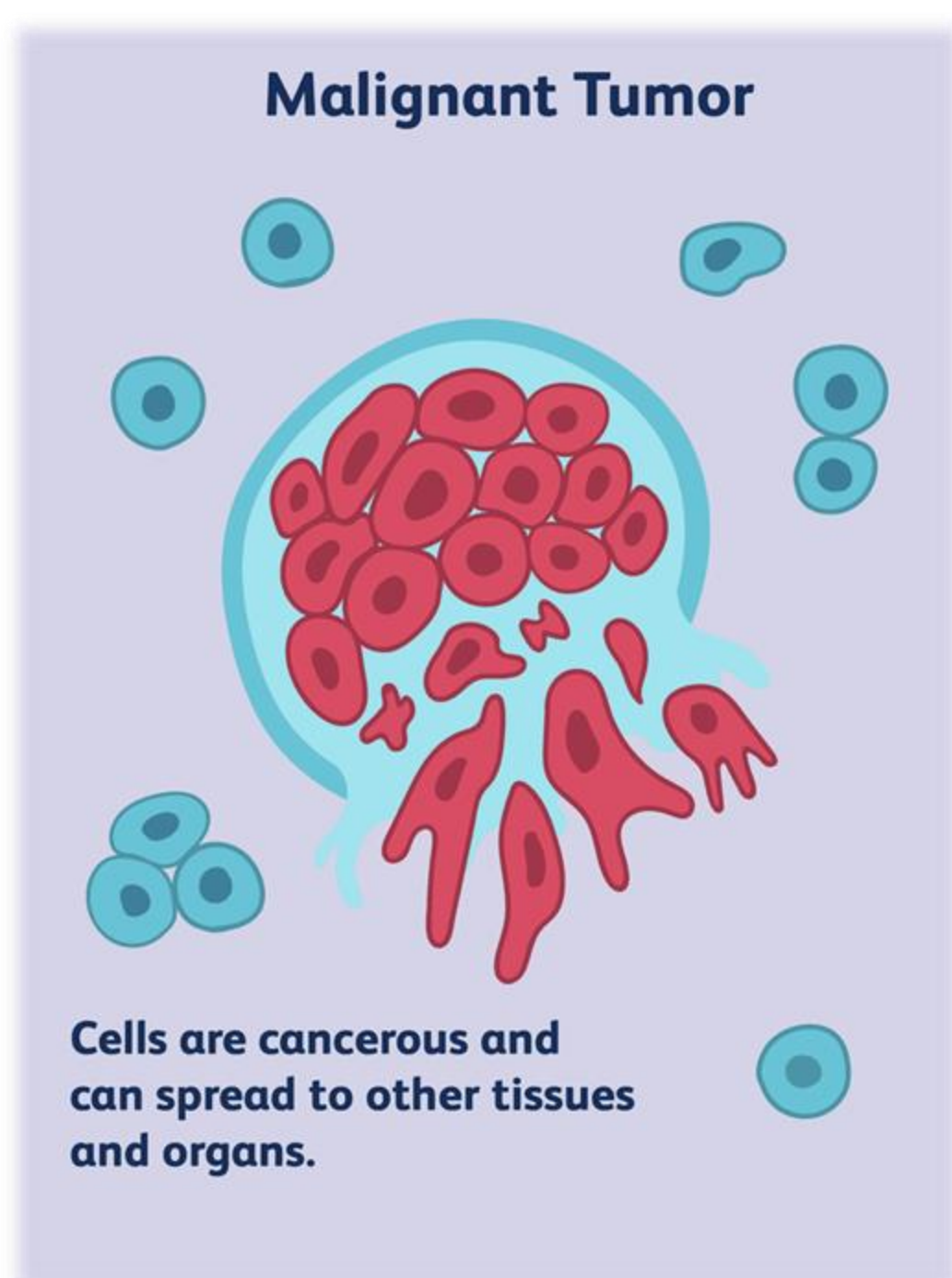


Kas yra vėžys?

Vėžys, tai genetinė liga, kai kūno ląstelės nekontroliuojamai auga ir plinta į kitas kūno dalis. Gali prasidėti beveik bet kurioje žmogaus kūno vietoje. Skirstoma į 5 stadijas : 0 stadija – vėžys, ten kur prasidėjo, 1 stadija – vėžys mažas, neišplitęs, 2 stadija – vėžys išaugo, 3 stadija – vėžys didesnis, gali būti išplitęs, 4 stadija – vėžys išplito į kitas kūno vietas.

Kaip vystosi ir kas sukelia vėžį?

Vėžio ląstelės turi genų mutacijas, kurios paverčia ląstelę iš normalios į vėžinę ląstelę. Viena iš vėžio savybių – susiformuoti iš sveikų kūno ląstelių. Ligą gali sukelti pokyčiai gėnuose, ląstelių augimas arba dalijimasis, kenksmingos aplinkoje esančios medžiagos, pvz., tabako dūmuose esančios cheminės medžiagos, ultravioletiniai saulės spinduliai, didelis radiacijos kiekis.

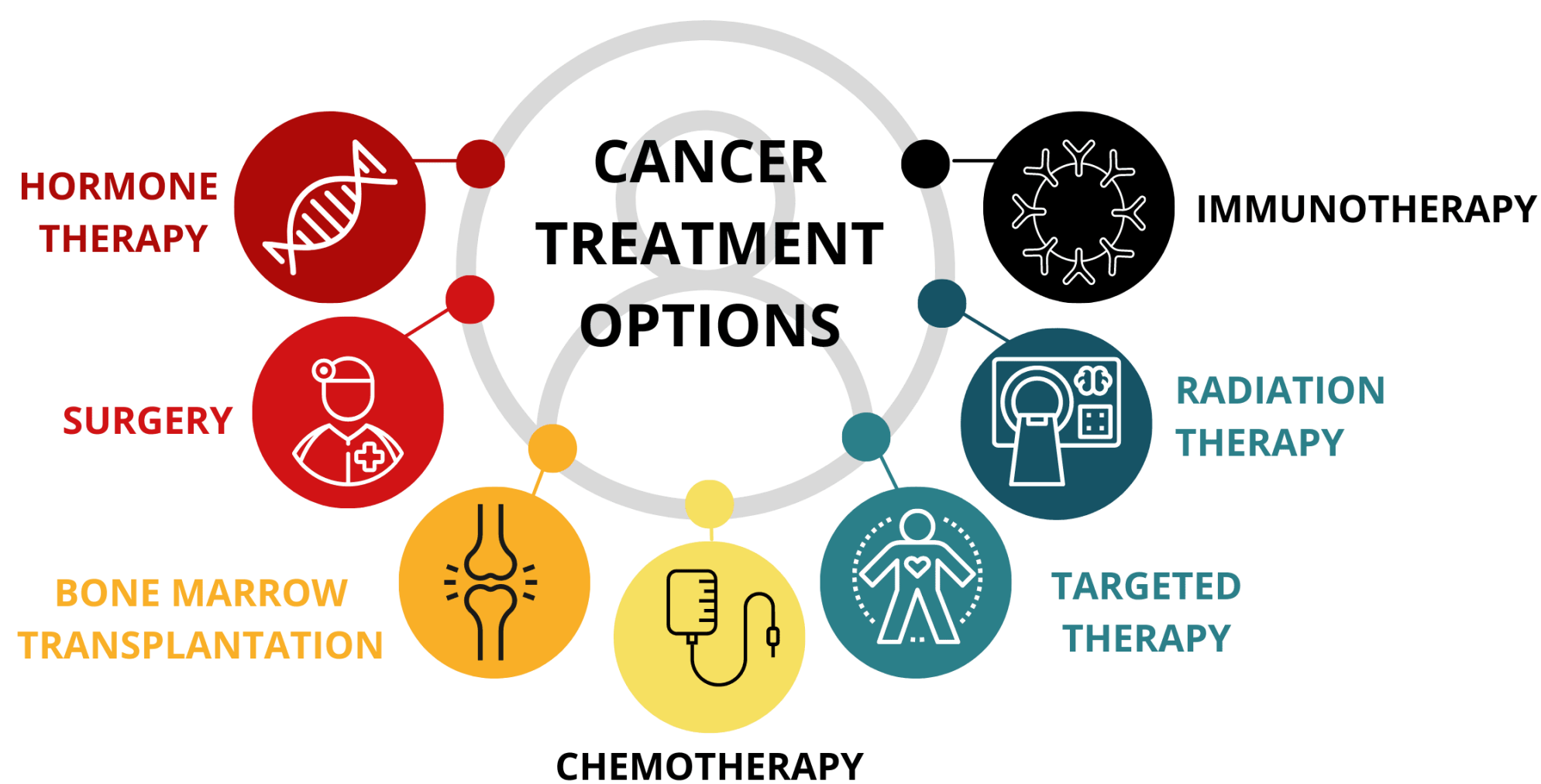
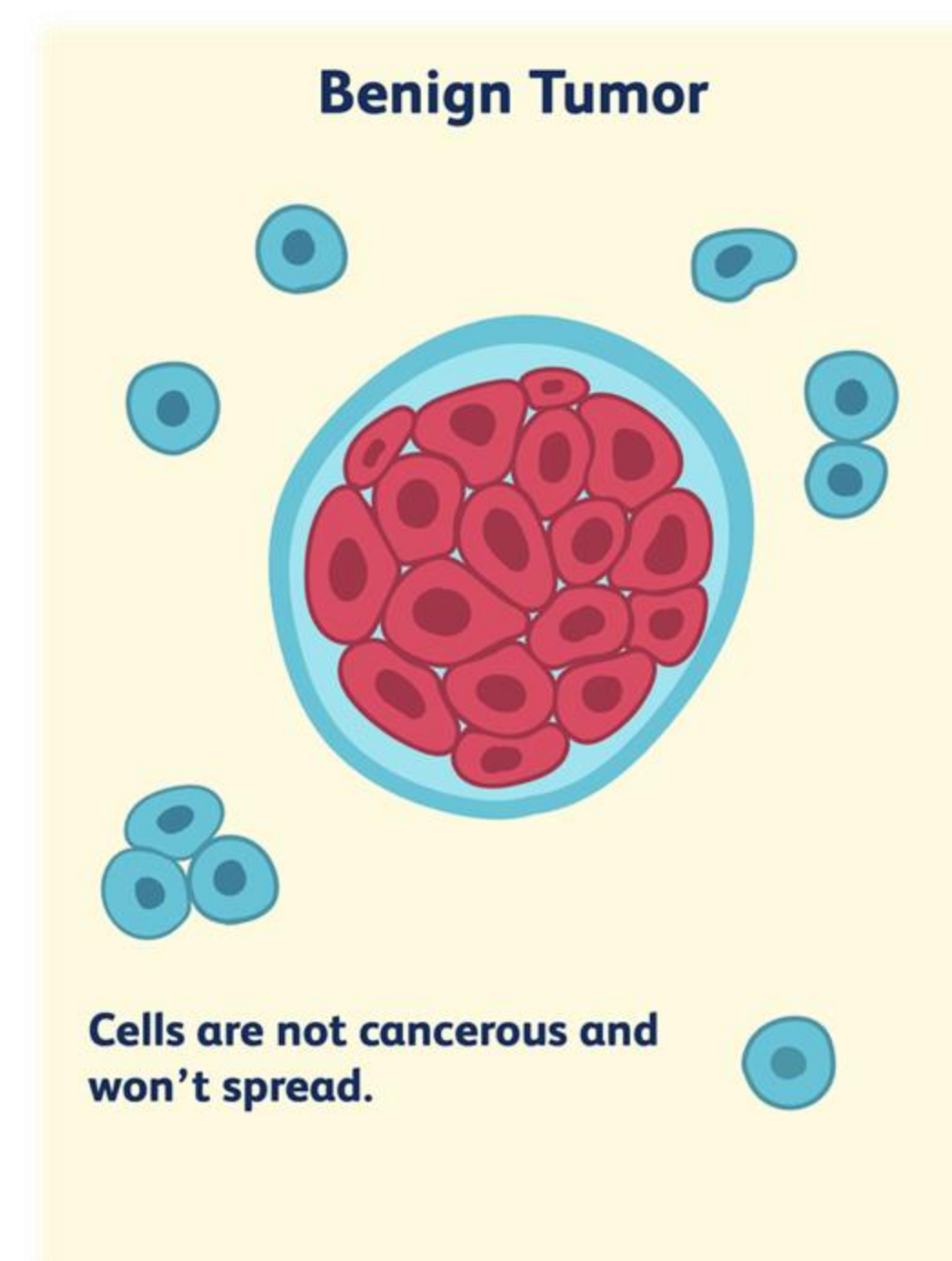


Piktybinės vėžio ląstelės

Piktybiniai navikai, kilę iš epitelinių ląstelių, vadinami vėžiu (karcinoma), o navikai, išsivystę iš kremzlinio, kaulinio, riebalinio, raumeninio, kraujagyslių audinio ląstelių, vadinami sarkomomis. Vėžiniai navikai greičiau auga nei įprastos ląstelės ir plinta į kitas kūno vietas. Vėžio ląstelės gali atitrūkti nuo savo kilmės vietos, keliauti per kraują ir suformuoti naujų navikų kitose kūno vietose. Yra navikų, kurie yra pusiau piktybiniai, auga lėtai, šiek tiek gali įsiskverbti į aplinkinius audinius, bet į tolimus audinius neplinta. Bet pašalintas chirurgiškai gali ataugti.

Nepiktybinės navikių ląstelės

Nepiktybiniai navikai susidaro, kai ląstelės dauginasi daugiau nei turėtų arba kai ląstelės nemiršta. Didėdami nepiktybiniai navikai gali spausti šalia esantį organą ir taip sukelti sveikatos problemų. Dažniausiai jie sėkmingai pašalinami operacijos metu, pakartotinai atauga retai. Labai panašios į paprastas ląsteles, tik išsidėsčiusios neįprastai. Nepiktybiniai navikai gali virsti piktybiniais.



Gydymas

- Chirurgija
- Radioterapija
- Chemoterapija
- Hormonų terapija
- Imunoterapija
- Taikinių terapija
- Kaulų čiulpų transplantacijos
- Fotosensibilizuota navikų terapija

Vėžio profilaktika

Veiksniai, galintys sumažinti vėžio riziką:

1. Tabako gaminių nenaudojimas
2. Sveika ir subalansuota mityba
3. Fizinis aktyvumas
4. Apsauga nuo saulės spindulių
5. Skiepai nuo virusinių ligų
6. Reguliari sveikatos patikra



Naudota literatūra:

1. National cancer institute (n.d.) What is cancer? 2021 m. Prieiga per internetą: <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer>
2. Mayo clinic (n.d.) Cancer prevention: 7 tips to reduce your risk. 2021 m. Prieiga per internetą: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816>
3. Patel A.(2020m.) Benign vs malignant tumors. Prieiga per internetą: <https://jamanetwork.com/journals/jamaoncology/fullarticle/2768634#:~:text=Malignant%20tumors%20have%20cells%20that,This%20spread%20is%20called%20metastasis.>

KANCEROGENAI MUS SUPANČIOJE APLINKOJE



Akvilė Vasilenkaitė, Viltė Stabinytė, Artūras Pavlikovas,
Gabija Tamutytė, Aleksandra Stasiukynienė, SL21D

UV spinduliai. Pilotai ir kiti orlaivių įgulos nariai yra dvigubai didesnės rizikos susirgti odos vėžiu – valandą praleidę orlaivio kabinoje, pilotai gauna tokią pat ultravioletinių spindulių dozę kaip 20 minučių soliariume.

Akrilnitrilas. Žmonės, dirbantys tekstilės ir plastiko pramonėje, gali liestis su akrilnitrilu. Toks poveikis gali padidinti piktybinių smegenų auglių riziką.



Tabako rūkymas – svarbiausias tarp visų žinomų vėžio rizikos veiksnių. Daugiau nei 90 % visų plaučių vėžio atvejų priežastis – tabako rūkymas. Rūkaliai 10-20 kartų dažniau serga plaučių vėžiu nei nerūkantys asmenys. Plaučių vėžys – vienas dažniausių vyrų piktybinių navikų.



Sėdimas darbas mažina fizinį aktyvumą, apsaugantį nuo vėžio rizikos. Fizinio aktyvumo trūkumas ir gausus sėdėjimas kenkia sveikatai daugeliu atžvilgiu. Šiuo metu taip pat manoma, kad pamaininis darbas padidina vėžio riziką.



Alkoholio vartojimas. Išgėrus 35-44 gramus alkoholio (3-4 taures vyno) per dieną, rizika susirgti krūties vėžiu padidėja 32%, palyginti su tais, kurie niekada nevartojo alkoholio.

Kancerogeninė medžiaga	Sukeliamos ligos
Asbestas	Plaučių vėžys, mezotelioma ir kai kurie kiti piktybiniai navikai
Medienos dulkės	Nosiaryklės, prienosinių ančių ir nosies piktybiniai navikai
UV saulės spinduliuotė	Odos piktybiniai navikai
Metalų apdirbimo metu naudojami tepalai, mineralinės alyvos	Šlapimo pūslės, plaučių prienosinių ančių, odos vėžys
Silicio dulkės	Plaučių vėžys
Dyzelinių variklių išmetamosios dujos	Šlapimo pūslės, plaučių, odos vėžys
Anglies dervos ir smalos	Nemelanominis odos vėžys
Arsenas	Šlapimo pūslės, plaučių, odos vėžys
Dioksinai	Plaučių vėžys
Tabako dūmai aplinkoje	Pasyvus rūkymas, plaučių vėžys

Šaltinis: Meidutė, A. (2019). Kancerogenai darbe ir jų sukeliami piktybiniai navikai. Prieiga per internetą <https://m.delfi.lt/smalsus-ep/article.php>

Naudota literatūra

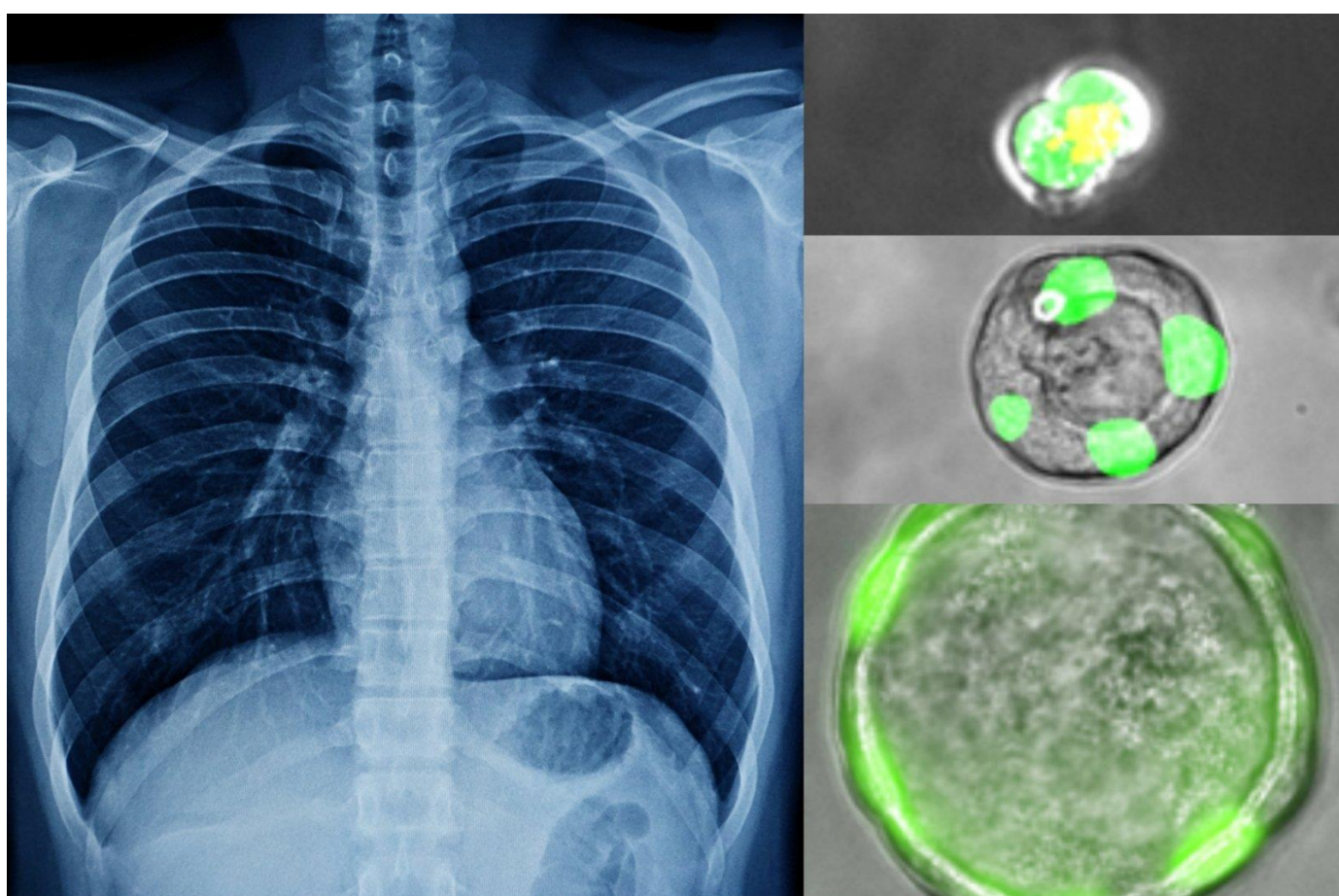
- Ermakova, V. (2022 m. spalio 10 d.). Stiuardės, biuro vadovė ir dar 7 profesijos, didinančios vėžio riziką. Prieiga per internetą <https://www.novochag.ru/health/zdorovye/styuardessa-ofis-menedzher-i-eshc>
- Jurjevičius, L. (2021 m. gegužės 28d.). Vėžio rizikos veiksniai. Prieiga per internetą https://oncokdc.ru/about/news/910/?fbclid=IwAR0_V02FxKGj4duan9z1yrmMPrmWnjzJIm1gafHsm_IWXuR6rKIXy
- Parkin, DM., Boyd, L., Walker LC. (2011 m. gruodžio 6 d.) Vėžio dalis, priskiriama gyvenimo būdai ir aplinkos veiksniams. Prieiga per internetą <https://www.cancersociety.fi/publications/reports/cancer-in-fi>
- Meidutė, A. (2019 m. vasario 15d.). Įvardijo profesijas, kurių atstovus dažniausiai užklumpa vėžys. Prieiga per internetą <https://m.delfi.lt/smalsus-ep/article.php?id=80193693>

Biologinis jonizuojančiosios spinduliuotės poveikis ir DNR mutacijos

Evija Kačinskytė, Emilija Jančevska, Karolina Glambauskaitė, RD22

Jonizuojančioji spinduliuotė – spinduliuotė, gebanti jonizuoti aplinką, o jos poveikis gali sukelti pokyčius gyvuosiuose organizmuose. Esant didelei apšvitai, ląstelės žūva arba yra pažeidžiamos. Žuvusios ląstelės neatsikuria, o pažeistos gali atsikurti, tačiau tuo atveju, jei pažeista ląstelė nesugeba tinkamai atsikurti, iškyla ląstelės išsigimimo pavojus, galintis nulemti vėžinius ir genetinius susirgimus.

Jonizuojančioji spinduliuotė pasaulyje randama dviejų rūšių: dirbtinė ir gamtinė. Gamtinės kilmės jonizuojančiosios spinduliuotės šaltiniai: radionuklidai Žemės gelmėse ir spinduliuotė, pasiekianti mus iš kosmoso. Šiuos šaltinius sukūrė gamta, o žmogus jais susidomėjo ir pradėjo tyrinėti tik XIX a. pabaigoje. Dirbtinės kilmės jonizuojančiosios spinduliuotės šaltinius sukūrė žmogus ir naudoja juos medicinoje, pramonėje, moksle, branduolinėje energetikoje ir kitose srityse.

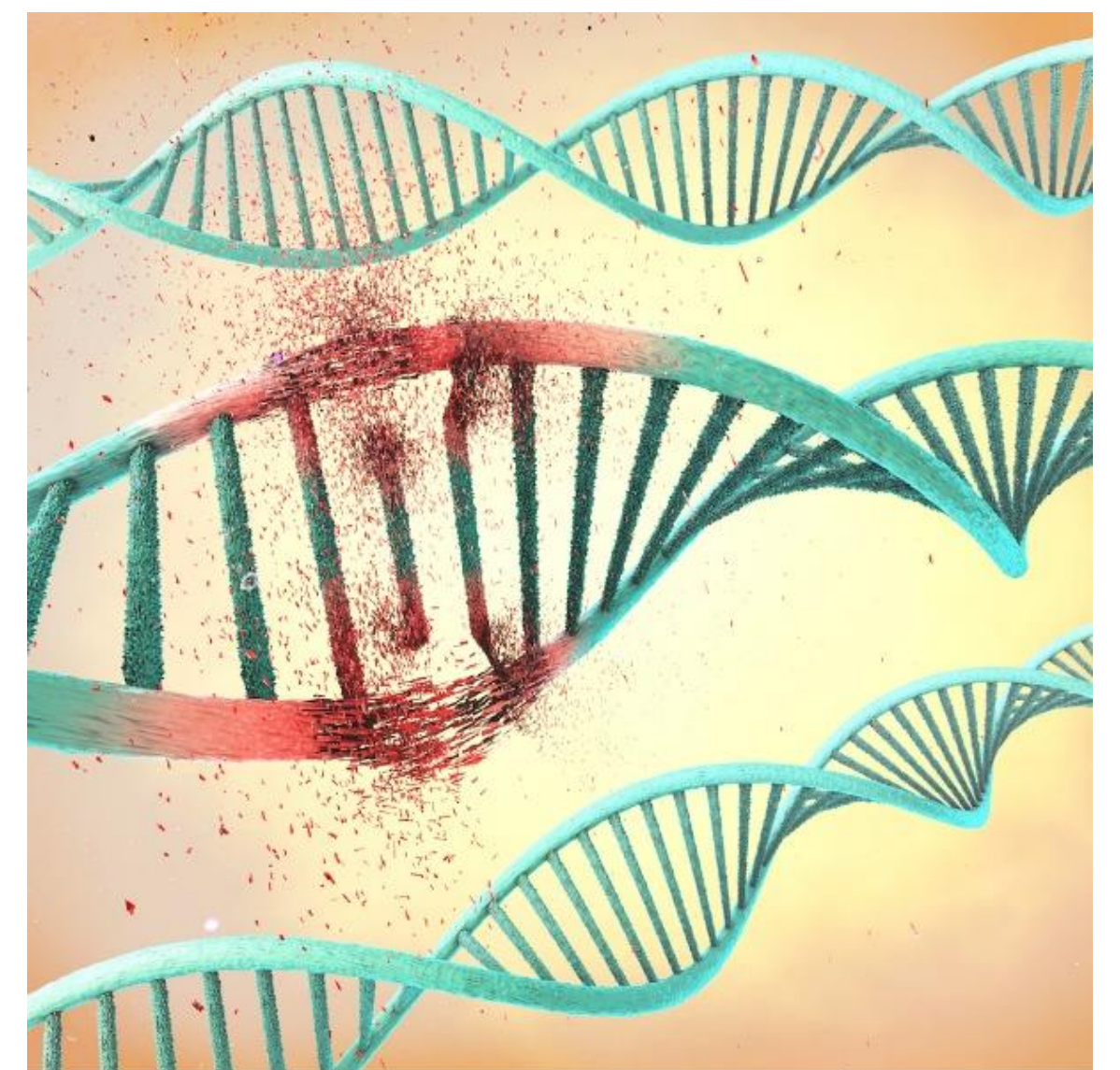


Biologinis jonizuojančiosios spinduliuotės poveikis (gaunama maža dozė).

Jeigu jonizuojančioji spinduliuotė paveikia ląstelės DNR molekules, tai jos gyvenimas gali nukrypti keliais būdais:

- ląstelė gali atsikurti,
- žūti,
- mutuoti.

Gavus mažą spinduliuotės dozę pažeista ląstelė dažniausiai atsikuria be rimtų padarinių sveikatai.



Biologinis jonizuojančiosios spinduliuotės poveikis (gaunama didelė arba ūminė dozė).

Gavus didelį juonizuojančiosios spinduliuotės kiekį pažeista ląstelės DNR molekulė:

- neatsikuria,
- mutacijų tikimybė yra labai didelė.



Jonizuojančiosios spinduliuotės galimi padariniai:

- odos nudegimai,
- katarakta,
- vėžys,
- įvairūs apsigimimai (dėl mutacijų),
- padidėjusi mirties tikimybė.

Mutacijos:

- **Genominės mutacijos** – Chromosomų skaičiaus pokyčiai:
 - Mejozės / mitozės klaidos
- **Chromosomų mutacijos** – Chromosomų struktūros pokyčiai:
 - praradimas, pridėjimas, pertvarkymas
 - Mejozės / mitozės klaidos
 - Mutagenai
- **Genų** – palyginti nedideli DNR struktūros pokyčiai, įvykę viename gene
 - Mutagenai



Maisto produktai, skatinantys vėžio atsiradimą

Miglė Grigaliūnaitė, Laura Blažytė, DT21



Moksliskai įrodyta, kad žmonės gali sumažinti riziką susirgti vėžiu palaikydami normalų kūno svorį, vengdami svorio didėjimą skatinančio maisto, tokio kaip saldūs gėrimai ir „greitas maistas“, užsiimdami fizine veikla mažiausiai 30 minučių kasdien, valgydami daugiau augalinės kilmės maisto, ribodami raudonos ir perdirbtos mėsos bei alkoholio vartojimą.

RAUDONA MĖSA

Raudona mėsa – tai jautiena, kiauliena, ėriena ir ožkiena. Prie raudonos mėsos nepriskiriama nei paukštiena arba žvėriena, nei subproduktai. Valgant daug raudonos mėsos didėja tikimybė susirgti storosios žarnos vėžiu. Apytikriai rekomenduojama per savaitę suvalgyti ne daugiau kaip 500 gramų raudonos mėsos.



PERDIRBTA MĖSA

Perdirbta mėsa – tai užkonservuota mėsa rūkant, vytinant, sūdant arba naudojant cheminius konservantus. Tai kumpis, šoninė, saliamis ir kai kurios dešrelės. Perdirbtos mėsos vartojimas susijęs su storosios žarnos vėžio rizika (net jei ji vartojama nedideliais kiekiais).

„GREITASIS MAISTAS“

Terminas „greitas maistas“ nereiškia, kad maistą tiesiog galima greitai paruošti – maisto paruošimo greitis neturi nieko bendro su jo naudingumu sveikatai. Iš esmės tai yra jau paruošti, labai perdirbti, vartoti patogūs maisto produktai, kuriuose paprastai yra daug kalorijų (iš riebalų ar cukraus) ir druskos, bet mažai maistinių skaidulų. Tai mėsainiai, kepti vištos sparneliai, gruzdintos bulvytės ir riebus arba cukringi gėrimai.



PRODUKTAI, KURIUOSE YRA DIDELIS KIEKIS DRUSKOS

Daugumos žmonių didžiąją suvartojamos druskos dalį sudaro ne pačių į gaminamą maistą įdedama druska, bet druska, esanti vartojamame maisto pramonės apdorotame maiste. Kartais tai stebina – pavyzdžiui, duona yra didelis druskos suvartojimo šaltinis, kaip ir kai kurie pusryčių dribsniai, konservuotos ar sausai supakuotos sriubos ar greiti užkandžiai, pvz., bulvių traškučiai. Rekomenduojama neviršyti 5-6 g druskos per dieną siekiant sumažinti skrandžio vėžio, taip pat ir širdies ligų riziką.

RAFINUOTI MILTAI

Grūdai purškiami glifosatu (jau įrodyta, kad dėl jo naudojimo žemės ūkyje didėja apsigimimų skaičius bei įvairių ligų vystymasis, įvairių formų vėžys), kai jie yra rafinuojami, juose nieko naudingo nelieka. Rafinuotus miltus siūloma keisti į viso grūdo produktus, nuo kurių nepašalinta išorinė luobelė.



Naudota literatūra

1. International Agency for Research on Cancer. (2016). 12 būdų sumažinti riziką susirgti vėžiu. Prieiga per internetą <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/lt/12-budu/mityba>
2. Nacionalinis Vėžio Institutas. (n.d.) sveikas maistas. Prieiga per internetą <https://www.nvi.lt/sveika-mityba/>
3. Healthline. (2021). 6 foods that may increase your risk of cancer. Prieiga per internetą: <https://www.healthline.com/health/cancer/cancer-causing-foods>

Kancerogenai mus supančioje aplinkoje

Domantė Dauskurdaitė, Ema Balsytė, SL21A

Vidutiniškai žmogus kasdien kontaktuoja su įvairiais kancerogenais – vėžį sukeliančiomis medžiagomis. Svarbu atpažinti gaminius, kurie gali būti kancerogeniški, nes tada galime imtis konkrečių priemonių, kad išvengtume ar apribotume jų poveikį.

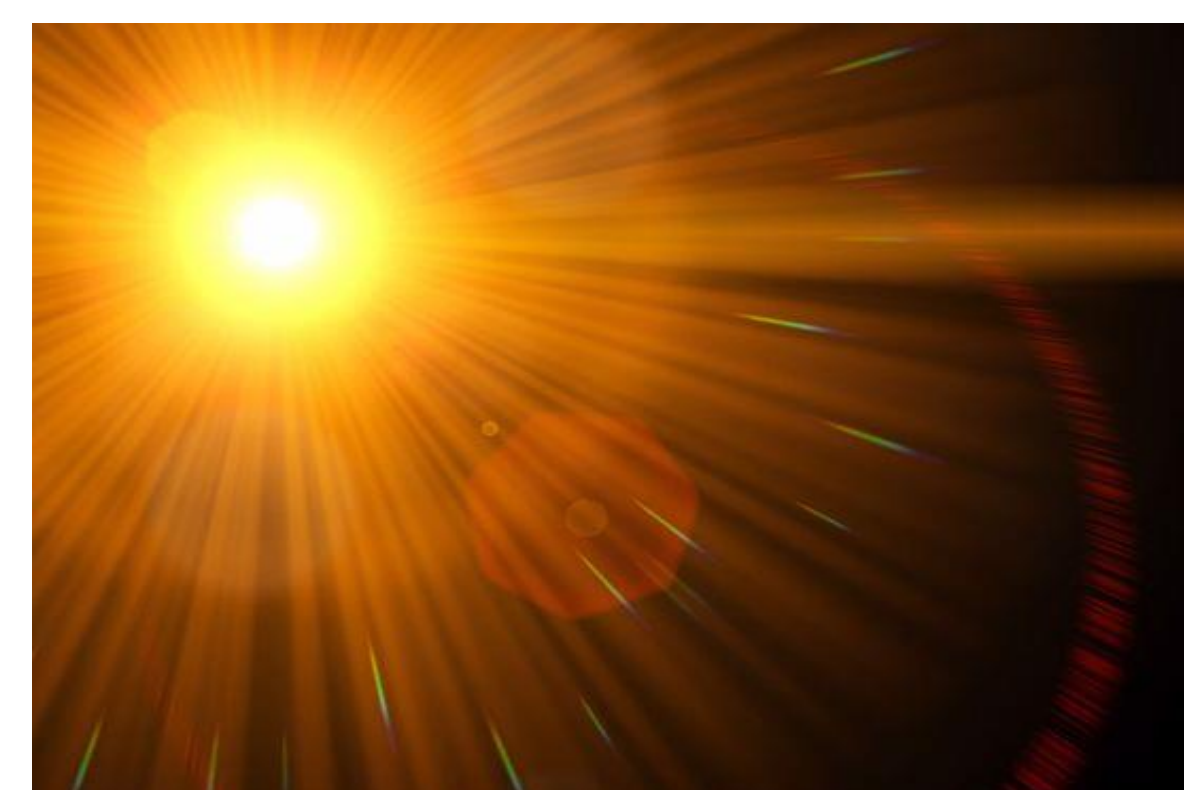


Perdirbtoje mėsoje, pavyzdžiui, dešrelėse, perdirbtoje raudonoje mėsoje ir delikatesuose, dažnai yra cheminių konservantų (nitratų ir nitritų), kurie gali pakenkti mūsų virškinimo traktui. Kai jie patenka į žarnyną, virsta kenksmingu junginiu, kuris pažeidžia žarnyno gleivinės ląsteles. Laikui bėgant ši žala leidžia vystytis vėžiui – dažniausiai skrandžio ar storosios žarnos. Išmintinga į savo racioną įtraukti daugiau liesos mėsos ir žuvies, o perdirbtą ir raudoną mėsą valgyti rečiau.



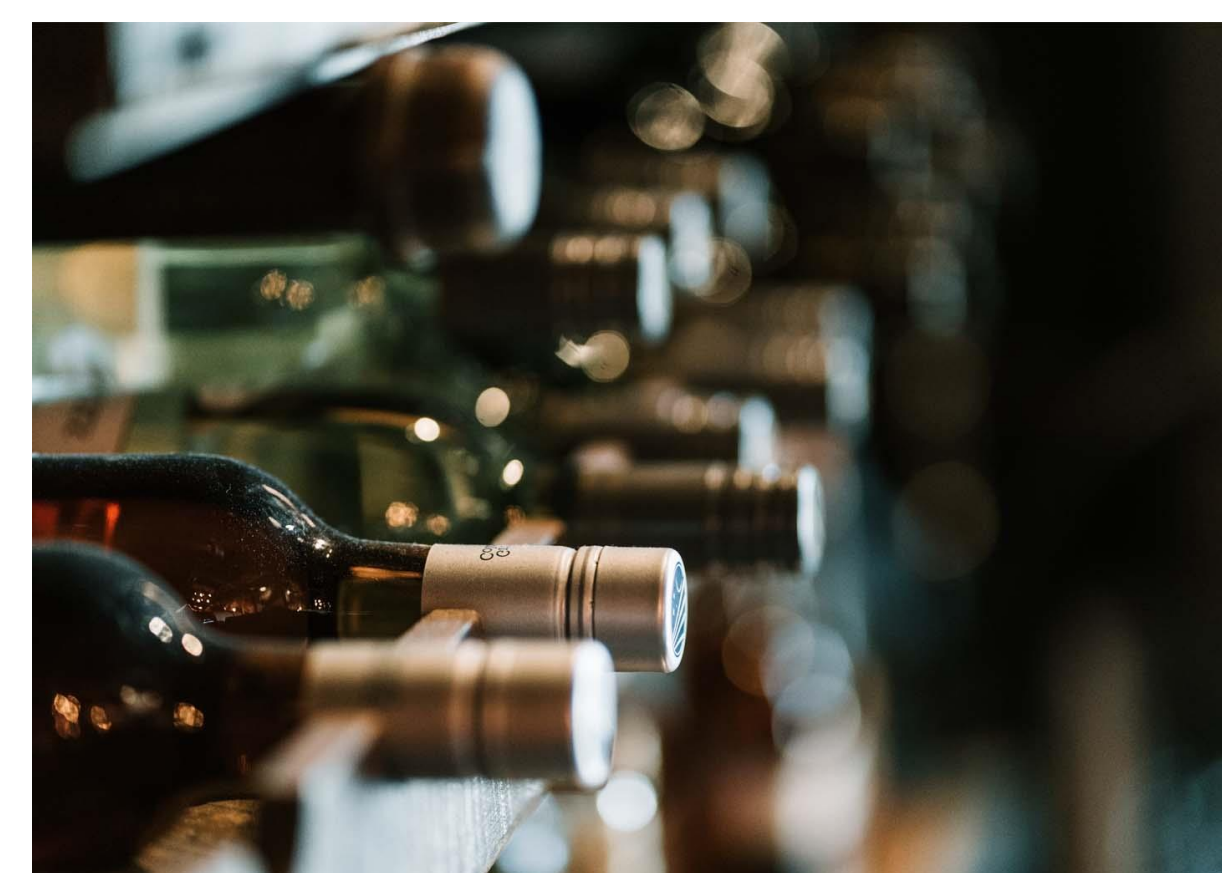
Pasaulyje tabakas yra dažniausia ligų ir mirties priežastis. Statistika rodo, kad tabako gaminių rūkymas sukelia 9 iš 10 plaučių vėžio atvejų, bet ar žinojote, kad tai padidina riziką susirgti beveik visomis kitomis vėžio formomis, įskaitant šlapimo pūslės, kraujo, storosios žarnos, gimdos kaklelio, inkstų, kepenų, kasos, skrandžio ir kt. Rūkymas tiesiogiai veikia visų organų veiklas.

Per didelis ultravioletinių (UV) spindulių (nuo saulės ar soliariumų) poveikis gali pažeisti odos ląsteles ir pagreitinti jos senėjimą. Laikui bėgant gali išsivystyti odos vėžys – melanoma, bazalioma ar plokščialąstelinė karcinoma. Bendrosios odos vėžio prevencijos gairės apima plataus spektro SPF (didesnį nei 30) naudojimą ir apsauginių drabužių dėvėjimą, kai dieną būnate lauke.



Asbestas kažkada dažniausiai buvo naudojamas statant pastatus, izoliuojant, gaminant čerpes kt. Nors šiuo metu jo naudojimas sumažėjo, jis vis tiek gali prasiskverbti į mūsų namų ar darbo aplinką. Asbestas, įkvėptas arba prarytas, sukelia vėžį. Skaidulos gali sukelti audinių ir organų gleivinės uždegimą ir sukelti ląstelių mutacijas. Asbestas yra susijęs su mezoteliomu, plaučių vėžiu, kiaušidžių vėžiu ir gerklų vėžiu. Turėtumėte naudoti apsaugines priemones ir saugos procedūras, skirtas darbui su juo.

Nustatyta, kad etanolis yra svarbiausias kancerogenas, esantis alkoholiniuose gėrimuose. Alkoholio vartojimas sukelia bent septynių rūšių vėžį: burnos, stemplės, gerklės (ryklės ir gerklų), kepenų, storosios (gaubtinės ir tiesiosios) žarnos ir krūties. Alkoholis gali padidinti kai kurių hormonų, pvz., estrogeno, kiekį kraujyje. Didelis estrogeno kiekis didina krūties vėžio riziką.



Naudota literatūra

1. National Human Genome Research Institute (2023 sausio 15) Carcinogen. Genome. Prieiga per internetą : <https://www.genome.gov/genetics-glossary/Carcinogen>
2. Jefferson Health (2021 vasario 19) 6 common carcinogens everyone should know about. Prieiga per internetą: <https://www.jeffersonhealth.org/your-health/living-well/6-common-carcinogens-everyone-should-know-about>
3. European Code Against Cancer - International Agency for Research on Cancer (IARC) (n. d.) European Commission: 12 ways to reduce your cancer risk. Prieiga per internetą: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/lt/12-budu/alkoholis/4774-kodel-alkoholis-sukelia-vezi>
4. International journal of cancer (2012-balandžio 17) Comparative risk assessment of carcinogens in alcoholic beverages using the margin of exposure approach. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22447328/>

Radiologiniai onkologinių ligų diagnostikos metodai

Dovilė Paškonytė, Inga Gudanecaitė, Jokūbas Krikštaponis,
RD22



VILNIAUS
KOLEGIJA

Kompiuterinė tomografija (KT) – radiologinės diagnostikos tyrimas, kurį atliekant naudojama jonizuojančioji spinduliuotė. Tiriant kompiuteriniu tomografu gaunamas tiriamosios srities skersinio pjūvio dvimatis vaizdas.

Ar reikia pasiruošti kompiuterinės tomografijos (KT) tyrimui?

Siekiant suteikti išsamią informaciją, kai kuriais atvejais gali būti paprašyta atsigerti vandens arba geriamojo kontrastinio preparato. Taip pat prieš procedūrą paprašys užpildyti specialią sutikimo tirtis formą.



Magnetinio rezonanso tomografija (MRT) – vienas iš naujausių, pažangiausių ir saugiausių tyrimo metodų šiuolaikinėje medicinoje. MRT metu naudojamas stiprus magnetinis laukas ir radijo dažnių bangos, kuriomis išgaunamas detalus vidaus organų ir minkštųjų audinių vaizdas.

Ar reikia pasiruošti MRT tyrimui?

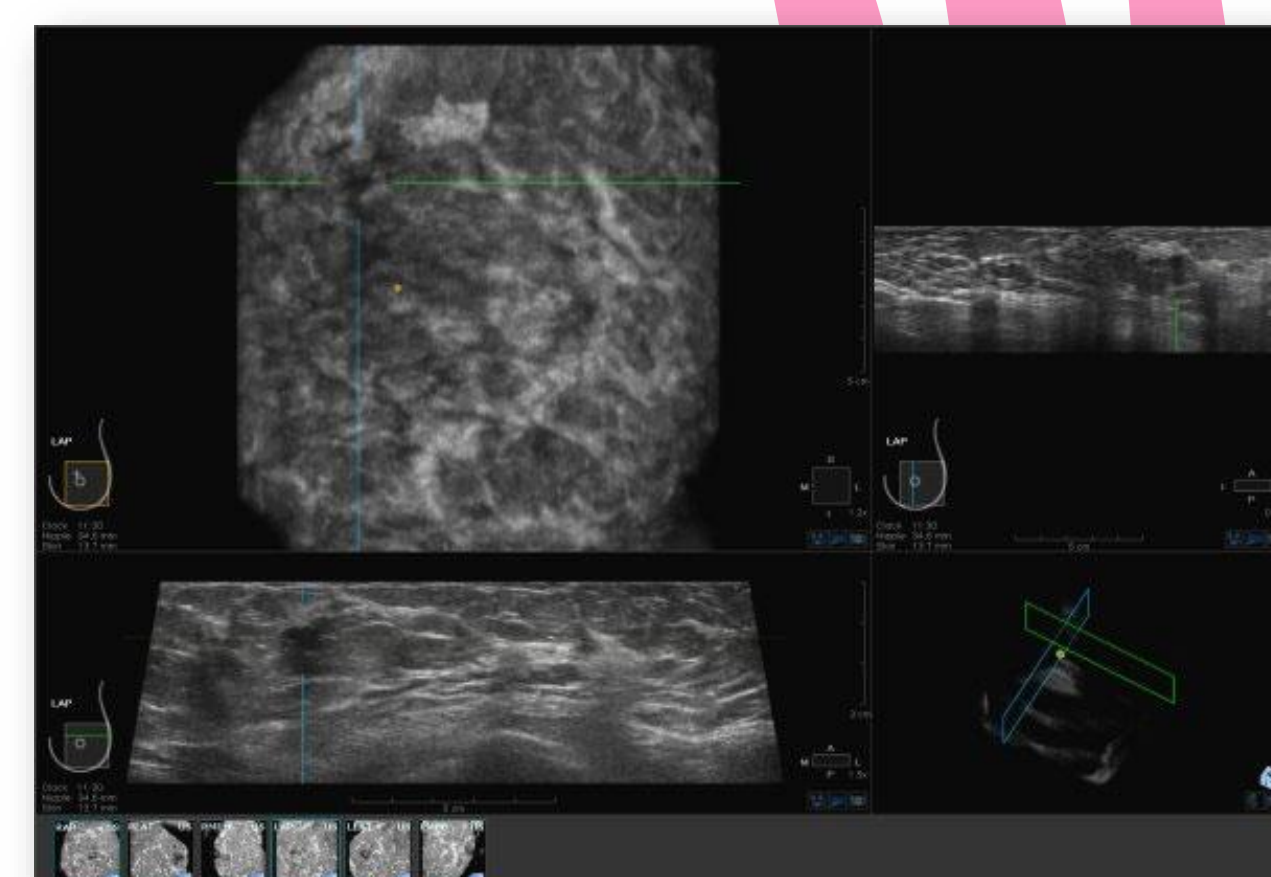
MRT tyrimui pasiruošimas nėra būtinas. Galite valgyti ir gerti bei įprastai vartoti bet kokius reguliarius vaistus. Prieš tyrimą Jūsų tiesiog paprašys užpildyti specialų klausimyną, norint įsitikinti, ar nėra jokių kontraindikacijų jam atlikti.



Automatinis krūtų ultragarso tyrimas ABUS – pažangi, automatinė krūtų diagnostinė sistema, kurią naudojant krūtų diagnostiniai tyrimai tampa prieinami visų amžiaus grupių pacientėms. ABUS tyrimas ypač reikalingas ir tikslingas moterims, kurių krūtyse gausus liaukinis audinys.

Ar ABUS – skausmingas tyrimas?

Tyrimo metu moteris guli ant nugaros, o krūtį patepus ultragarsui laidžiu geliu, ultragarso jutiklis, kiek paspausdamas krūtį juda nuo krūties apačios iki viršaus, paprastai per tris kartus nuskenuodamas visą krūties audinį.



Naudota literatūra

1. Affidea Lietuva (n. d.) Radiologiniai tyrimai. Prieiga per internetą <https://affidea.lt/>

VĖŽIO ŽYMENŲ ATLIKIMO SVARBA

AUKSĖ JORUDAITĖ, BD21



VILNIAUS
KOLEGIJA

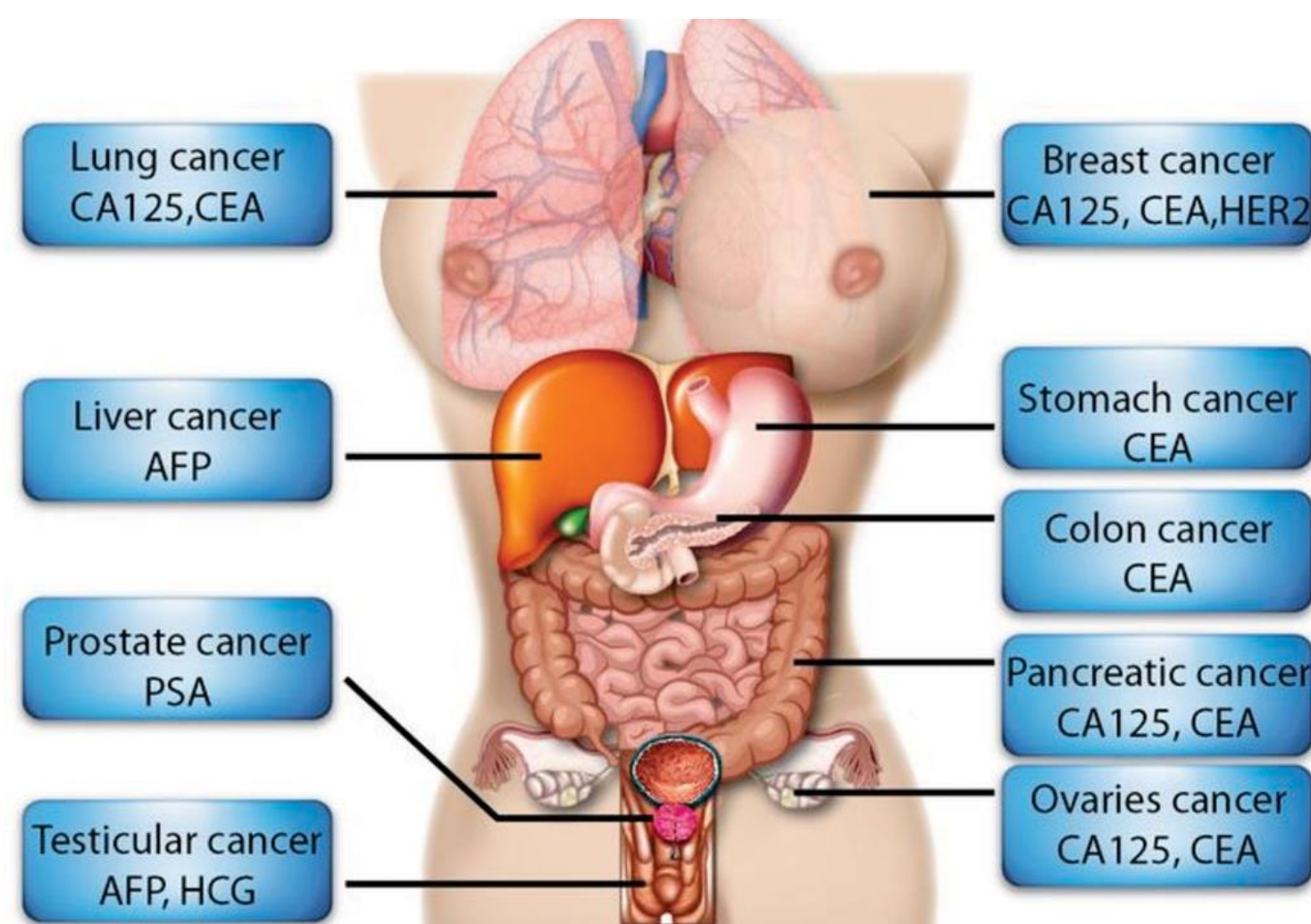
KAS YRA VĖŽIO ŽYMENYS?

Vėžio žymenys – baltyminės medžiagos, esančios kraujyje, kurios yra susijusios su vėžiniu procesu, jų ištyrimas yra naudojamas ligonių klinikinėje diagnostikoje. Sveiko žmogaus kraujyje aptinkami nedideli kiekiai įvairių vėžio žymenų. Sergant vėžiu, navikinės ląstelės ima intensyviai išskirti atitinkamus vėžio žymenis, tada kraujyje jų aptinkama daugiau – lygis viršija normalų. Vėžio žymenų specifiškumas yra 85-95 %.

KOKIU TIKSLU ATLIEKAMI VĖŽIO ŽYMENŲ TYRIMAI?

- Nustatyti, ar nėra įtarimo dėl atitinkamo organo vėžio.
- Įvertinti vėžio gydymo eigą, efektyvumą ir laiku pakeisti gydymo pobūdį, jei vėžio žymenų kiekis gydant nemažėja.
- Anksti diagnozuoti vėžio metastazes (naviko plitimą) bei patikslinti ligos stadiją.
- Stebėti pacientus po onkologinės ligos gydymo dėl ligos recidyvavimo ir progresavimo.

Svarbu prisiminti, kad vėžio žymens kiekio kraujyje padidėjimą gali sukelti ne tik onkologinės ligos, bet ir kai kurios kitos nepiktybinės ligos ar gerybiniai navikai.



KOKIUS VĖŽIO ŽYMENIS GALIMA NUSTATYTI?

Plaučių vėžio (CEA) žymenį, **kepenų** vėžio (AFP), **prostatos** ir **sėklidžių** vėžio (AFP ir β -hCG), **krūties** vėžio (CEA, PRL, Ca 15-3), **skrandžio** vėžio (CEA, Ca 72-4), **storojo žarnyno** vėžio (CEA, Ca19-9), **kasos** vėžio (Ca 19-9), **kiaušidžių** ir **gimdos kaklelio** vėžio (Ca 125, HE4, CEA), **odos vėžio** – **melonoma** (S100), **skydliaukės** vėžio (TG, CEA, hormonai – TSH, FT4). Esant pažengusiam onkologiniam procesui ar taikant gydymą, galima atlikti imuninės sistemos aktyvumo tyrimą. Tiroglobulinas gali padėti nustatyti skydliaukės vėžio atvejus, o prolaktinas didėja smegenų liaukos hipofizės, pieno liaukų navikų atvejais.

KAIP ATLIEKAMAS VĖŽIO ŽYMENŲ TYRIMAS?

2021 m. pagaminta moderniausia Cobas® pure integrated solutions įranga, sukurta Roche kompanijoje, kuri garsėja savo produktų kokybe ir inovatyvumu. Analizatorius užtikrina greitą tyrimų atlikimą – 93 % tyrimų atliekama per 18 minučių, o skubių tyrimų reakcijos laikas – 9 minutės. Galima atlikti 120 vėžio žymenų tyrimų per vieną valandą. Tai leidžia greičiau patvirtinti ir nustatyti diagnozę bei skirti papildomus instrumentinius tyrimus ar parinkti atitinkamą gydymą vieno vizito metu.



KADA REKOMENDUOJAMA ATLIKTI VĖŽIO ŽYMENŲ TYRIMĄ?

Iš karto kilus įtarimui, kad yra ligos recidyvas ar metastazės. Galima ir profilaktiškai, siekiant apsaugoti nuo vėžio ligos ir ją aptikti ankstyvos stadijos, jei jaučiami tam tikri ligos simptomai. Vėžio žymenų tyrimas svarbus prieš atliekant operaciją ir po jos (maždaug per pirmą-šeštą mėnesį, vėliau – kas ketvirtį pirmus trejus metus). Nustatant vėžio žymenį ikioperaciniu periodu ir tuoj po operacijos, siekiama įvertinti chirurginės intervencijos radikalumą:

- 1) ar pašalintas visas navikinis audinys;
- 2) ar pavyko pašalinti visus įtartinus židinius regioniniuose limfmazgiuose;
- 3) ar atliekant operaciją nebuvo nedideliu ligos išplitimo, nesurasto kitais, ne laboratoriniais, tyrimo metodais.

KAIP PASIRUOŠTI VĖŽIO ŽYMENŲ TYRIMAMS?

Jokio specialaus pasiruošimo vėžio žymenų tyrimams nereikia. Tyrimo metu paimama paciento kraujo, bet galite būti pavalgę ir vartoti skysčius, tai įtakos tyrimų rezultatams neturės.

Vyrams prieš atliekant PSA tyrimą negalima atlikti rektalinio, veloergometrinio tyrimo (elektrokardiogramos registravimas fizinio krūvio metu) ir biopsijos.

Moterims Ca-125 ir HE4 vėžio žymenų tyrimus rekomenduojama atlikti iš karto po menstruacijų iki ciklo vidurio.



Naudota literatūra

1. LabMedica International (2017). *Tumor Marker Tests Overused in Primary and Secondary Care*. Prieiga per internetą <https://www.labmedica.com/pathology/articles/294770776/tumor-marker-tests-overused-in-primary-and-secondary-care.html>
2. Nacionalinio vėžio instituto. *Vėžio žymenys*. Prieiga per internetą <https://www.nvi.lt/vezio-zymenys/>
3. Zaleskis, G. (2011). *Pagrindinių laboratorinių tyrimų žinynas*. Vilnius: Vaisių žinios.

ŽMOGAUS PAPILOMOS VIRUSO ĮTAKA GIMDOS

N. Sapronovaitė ir J. Paknytė,
BD21

KAKLELIO VĖŽIUI



MYLĖKIME SAVE PAČIOS!

Gimdos kaklelio vėžio
programos
Nuo 25 iki 60 m. amžiaus

Kada reikėtų
susirūpinti



Gimdos kaklelio
ikivėžinė būklė ir
ankstyvos stadijos vėžys
dažniausiai yra
BESIMPTOMIAI

SUSIRŪPINTI
reikėtų tada, kai iš makšties
ne mėnesinių metų atsiranda
kraujo ar kraujingų išskyrų

Kas, išskyrus ŽPV, gali turėti įtakos
gimdos kaklelio vėžiui?

- Didelis seksualinių partnerių skaičius
- Ankstyvi lytiniai santykiai
- Kitos lytiniu keliu plintančios ligos (LPI)
- Puslelinė (Herpes Simplex virusas)
- Susilpnėjusi imuninė sistema
- Rūkymas
- Amžius
- Rasė
- Geriamieji kontraceptikai
- Vaistai nuo persileidimo



SAUSIS – GIMDOS KAKLELIO VĖŽIO
MĖNUO

Du būdai, mažinantys riziką
susirgti gimdos kaklelio vėžiu



Profilaktinė patikra

Patikrinimo metu
paimamas PAP
tepinėlis ir atliekamas
ląstelių citologinis
tyrimas

Skiepai

Jie gali apsaugoti nuo
ŽPV iki viruso
patekimo į organizmą

Laiku aptikus ryškių ikivėžinių pokyčių, išgydomos
beveik visos pacientės

Susimąstyk... Gimdos kaklelio vėžys yra ketvirta pagal dažnumą moterų piktybinė liga, kasmet pasaulyje nustatoma daugiau kaip pusė milijono naujų gimdos kaklelio vėžio atvejų ir nuo jo miršta daugiau kaip 26000 moterų.

naudota literatūra

Antėja (n. d.) Gimdos kaklelio vėžys: simptomai, gydymas, prevencija. Prieiga per internetą <https://anteja.lt/ligos-ir-simptomatika/onkologines-ligos/gimdos-kaklelio-vezys>

Cancer Council (n. d.) Cervical cancer. Prieiga per internetą <https://www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/cervical-cancer>

Gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžys

Andželika Kabuošytė, SL21E



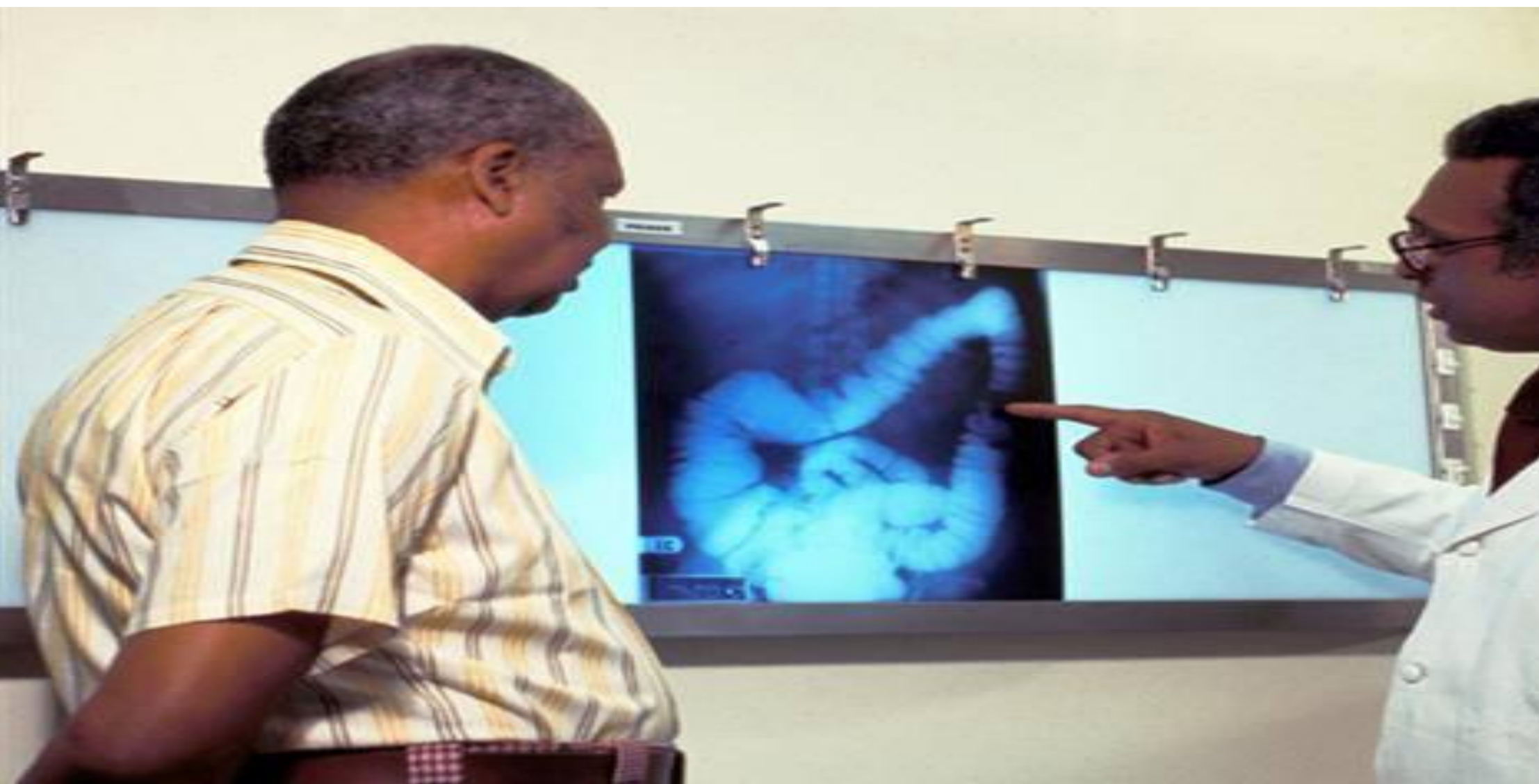
VILNIAUS
KOLEGIJA

Epidemiologija

Pasaulyje kasmet nustatoma apie 1,23 milijono naujų gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžio atvejų. Tai sudaro 9,7 proc. visų piktybinių navikų. Gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžys – antra pagal dažnumą vyrų ir moterų mirties nuo vėžio priežasčių Europoje ir trečias pagal dažnumą vėžio tipas pasaulyje.

Gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžys

Storoji žarna – tai paskutinė virškinamojo trakto dalis, kurią galima suskirstyti į dvi dalis: gaubtinę ir tiesiąją žarną. Susirgus šia vėžio forma, gaubtinėje ir (arba) tiesiojoje žarnoje ima nevaldomai augti pakitusios ląstelės. Manoma, kad dažniausiai gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžys išsivysto iš mažų storosios žarnos sienelėje išaugusių augliukų – polipų. Dauguma polipų niekada netampa piktybiniai. Iš piktybiniu tapusio polipo dažniausiai išsivysto gaubtinės arba tiesiosios žarnos vėžys. Ankstyvosios stadijos piktybinį polipą galima nesunkiai pašalinti. Deja, dažnai tokie polipai nesukelia jokių simptomų, todėl vėžys gali išplisti į kitus organus (metastazuoti) dar iki nustatant diagnozę.



Klinika

Storosios žarnos vėžys dažnai nesukelia jokių simptomų. Jį reikėtų įtarti pacientui nustačius geležies stygiaus mažakraujystę ir esant teigiamam slapto kraujavimo išmatose testui.

Storosios žarnos vėžį reikėtų įtarti, jeigu yra šių požymių:

- Tuštinimosi pobūdžio pokyčiai (dažnesnis tuštinimasis, viduriavimas arba vidurių užkietėjimas).
- Kraujas su išmatomis (būdingesnis tiesiosios žarnos navikams).
- Melena (juodos kaip derva spalvos išmatos).
- Neapibrėžtas pilvo skausmas, pilvo pūtimas.
- Apetito stoka, svorio kritimas (būdingesnis įsisenėjusiai ligai).
- Greitas nuovargis, silpnumas.



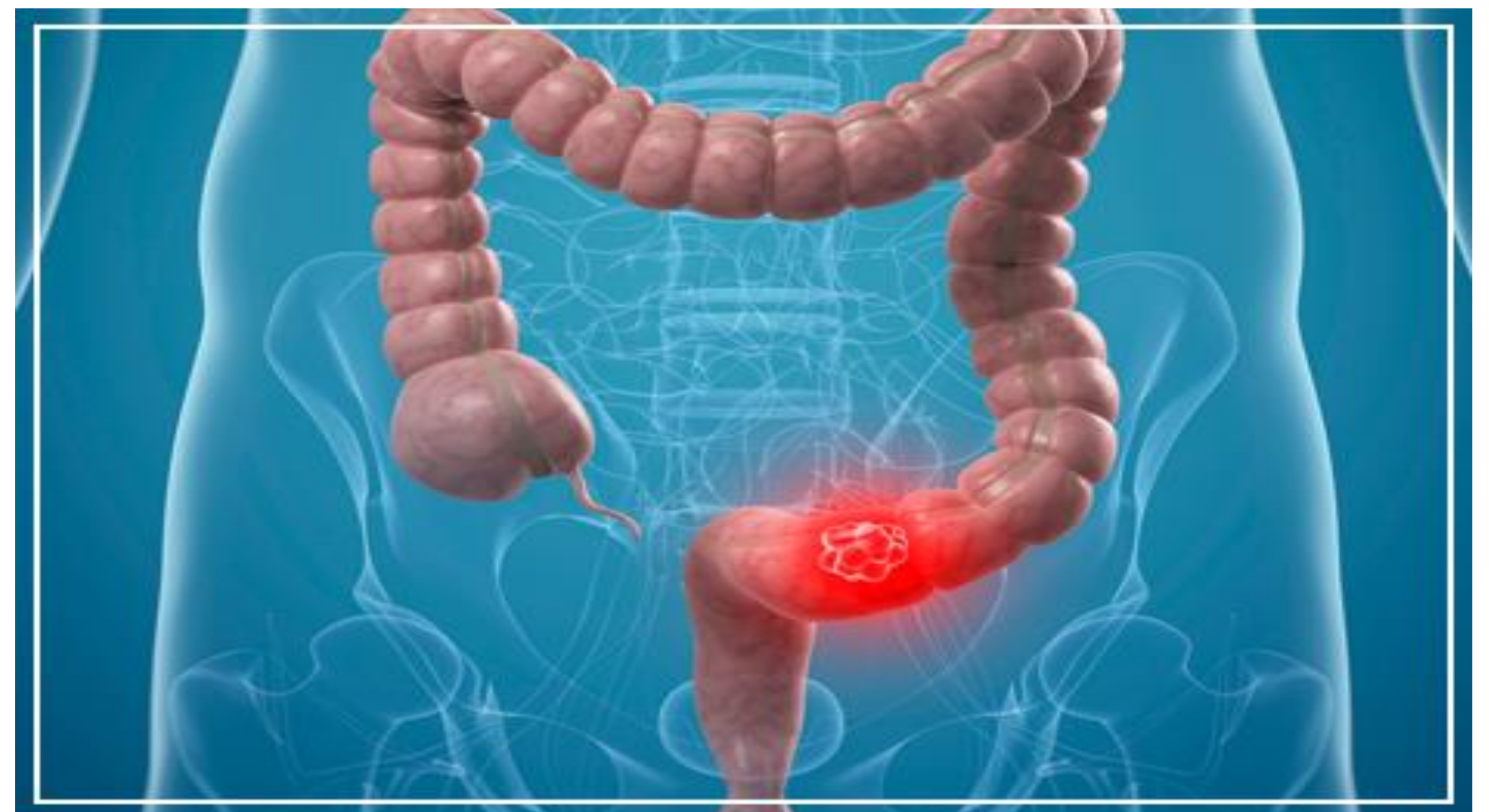
Prevenција

Nors nėra garantuoto būdo, padedančio išvengti storosios žarnos vėžio, laikantis tam tikrų rekomendacijų galima sumažinti jo riziką. Norint tai padaryti, reikėtų:

- Palaikyti sveiką kūno svorį.
- Reguliariai mankštintis.
- Vartoti daug vaisių, daržovių ir nesmulkintų grūdų.
- Riboti sočiųjų riebalų ir raudonos mėsos vartojimą.
- Saikingai vartoti alkoholio.
- Nerūkyti.

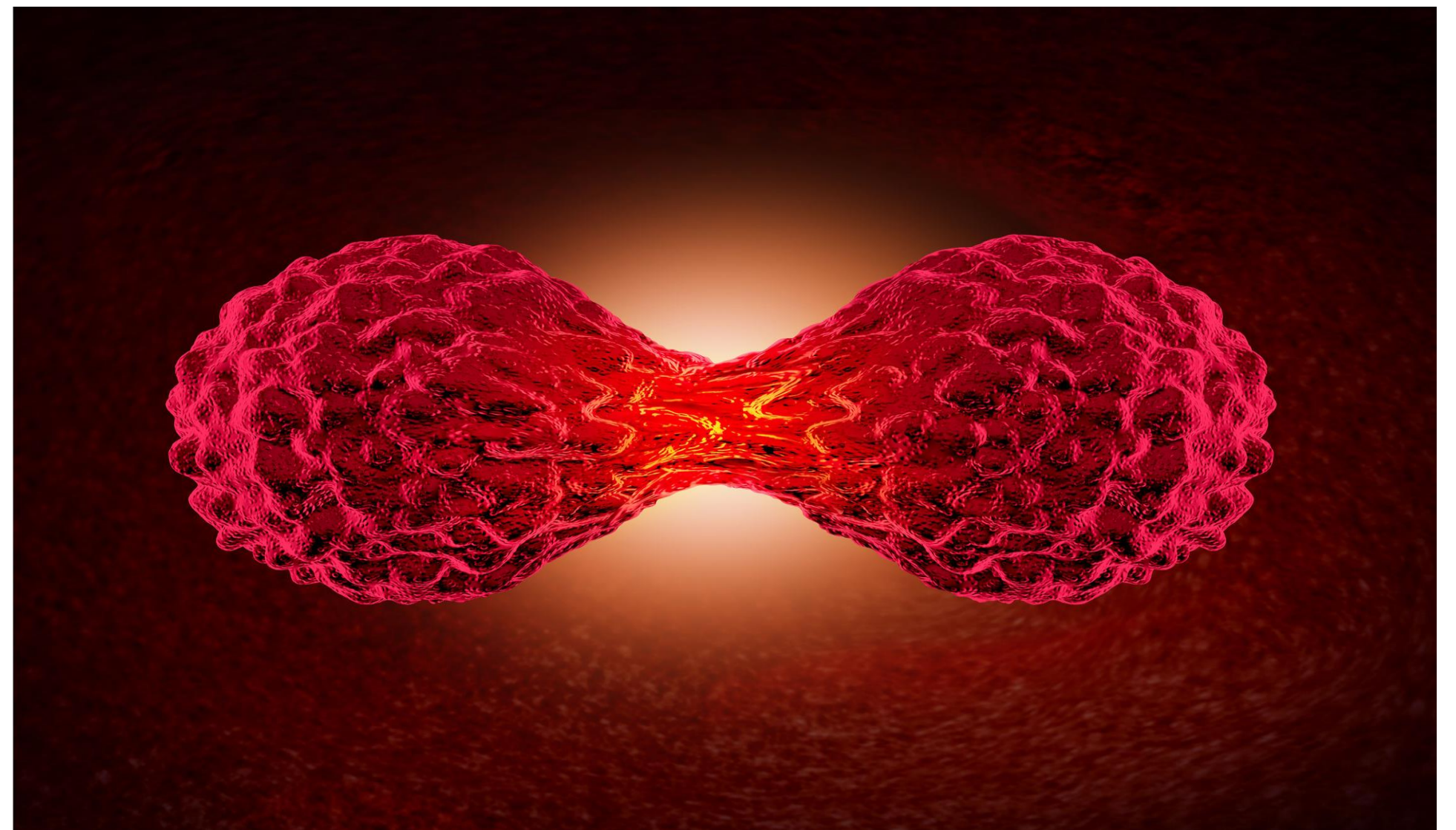
Naudota literatūra

1. Adukauskienė, A., Basevičius, R., Dambrauskienė, R., Gerbutavičius, A., Inčiūra, R., Jančiauskienė, Ž., . . . Vitkauskienė, A.(2014). *Onkologija ir hematologija*. Kaunas : Vitae Litera
2. Antėja. (n. d.) Storosios žarnos vėžys: simptomai, gydymas, eiga. Prieiga per internetą:<https://anteja.lt/ligos-ir-simptomatika/onkologines-ligos/storosios-zarnos-vezys>



Rizikos veiksniai

Riziką susirgti didina įvairūs paveldimi genetiniai pokyčiai, mitybos ir aplinkos veiksniai. Rizika susirgti padidėja apie 2 kartus, jei yra sergančių šiuo vėžiu pirmos eilės giminaičių (1,72 karto, jei vienas giminaitis; 2,75 karto, jei du ir daugiau). Didesnė kūno masė didina riziką susirgti gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžiu. Vadinamasis „vakarietiškas gyvenimo būdas“, kai žmogus mažiau juda, mažiau vartoja skaidulinių medžiagų, o daugiau – gyvūninės kilmės riebalų ir raudonos mėsos.



Gydymas

Ankstyvosios stadijos gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžio gydymas:

- Neišplitusio į kitas kūno dalis (pavyzdžiui, plaučius ar kepenis) gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžio pagrindinis gydymo metodas – operacija.
- Po operacijos galima chemoterapija, kuri sumažina vėžio recidyvo riziką.

Metastazavusio gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžio gydymas:

- Tam tikrais išplitusio į kitas kūno vietas vėžio atvejais (ypač, jeigu vėžys išplitęs į kepenis) atliekama operacija.
- Chemoterapijos tikslas – palengvinti simptomus, pagerinti gyvenimo kokybę ir pratęsti gyvenimą. Chemoterapijos metu vaistai gali būti leidžiami į veną.
- Biologinė terapija – gana naujas vėžio gydymo būdas. Biologinė terapija, dar vadinama taikinių terapija, skatina organizmo imuninę sistemą kovoti su vėžio augimu ir plitimu. Biologiniai vaistai pakeičia specifinius už vėžio augimą ir progresavimą atsakingus molekulinis ir ląstelinius procesus. Biologinę terapiją sudaro gydymas monokloniniais antikūnais, vakcinomis ir genų terapija.

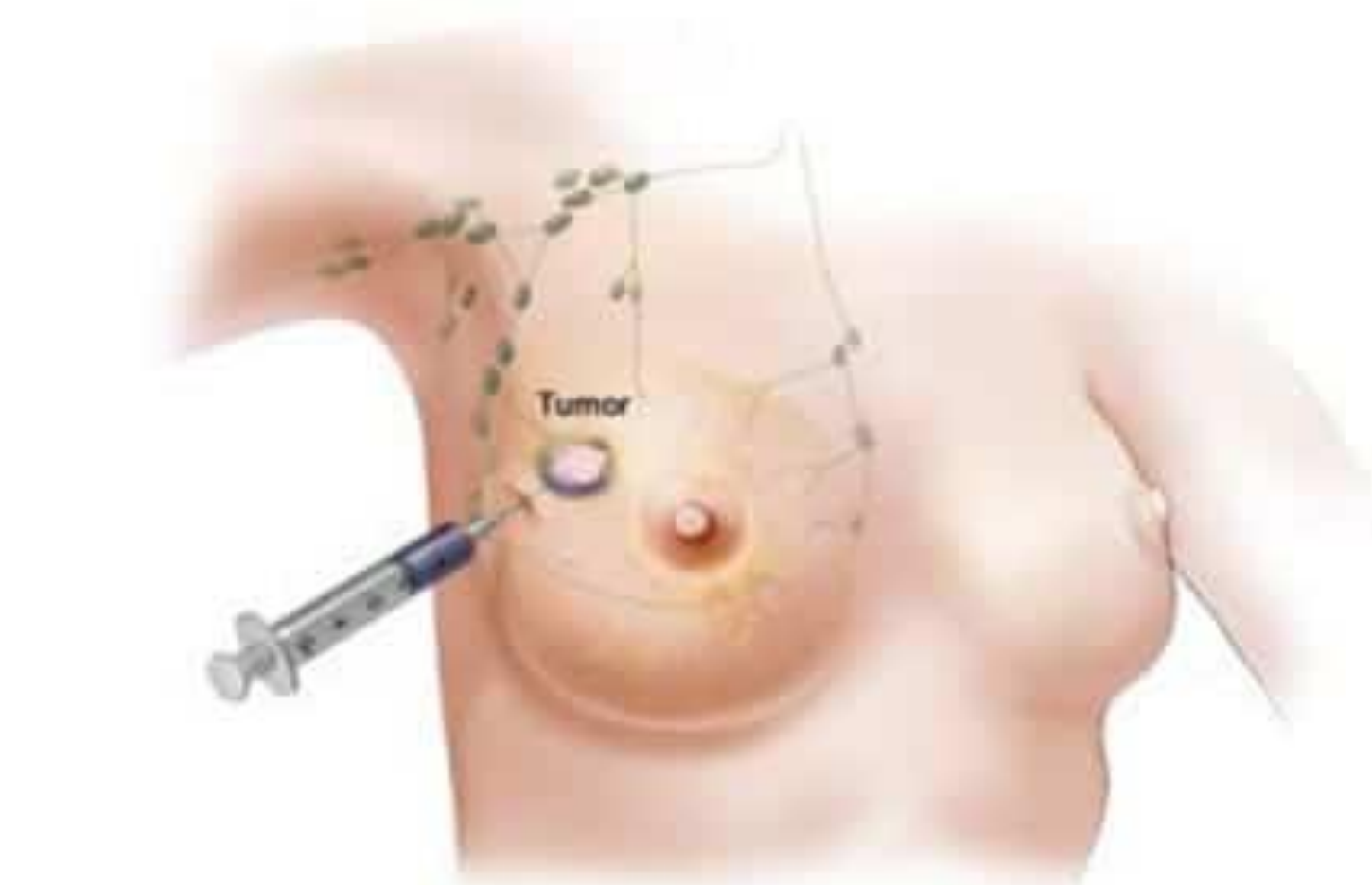


KRŪTIES VĖŽYS

OLGA GLUZD, SL21E



Krūties vėžys Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, užima pirmą vietą tarp visų piktybinių navikų, kuriais serga moterys. Sergamumas krūties vėžiu kasmet didėja, ir, nepaisant naujų gydymo metodų bei ankstyvos diagnostikos galimybių, ši onkologinė liga yra viena iš dažniausių moterų mirties priežasčių. Krūties vėžiu dažniausiai serga 45-75 metų amžiaus moterys. Iš naujai diagnozuojamų krūties vėžio atvejų maždaug 5-6 % jau randamos tolimos metastazės. Net diagnozavus ligą ankstyvoje stadijoje, po taikyto gydymo liga sistemiškai progresuoja apie 30 % pacienčių. Nustačius tolimesias metastazes, galimybių ligą išgydyti turimomis priemonėmis jau beveik neįmanoma.



Atkreipti dėmesį reikėtų į krūties vėžio rizikos veiksnius:

- ❖ Moterų amžius – didesnė rizika sirgti krūties vėžiu yra vyresnėms moterims.
- ❖ Lytis – moterys krūties vėžiu serga 100 kartų dažniau nei vyrai.
- ❖ Endogeniniai estrogenai – rizika padidėja moterims, kurių mėnesinės prasidėjo jaunesnėms nei 12 metų ir toms, kurių menopauzė prasidėjo vėliau nei 55 metai.
- ❖ Egzogeniniai veiksniai – didesnė rizika moterims, vartojusioms kontraceptikus iki 18 metų ir ilgiau nei 10 metų. Įtakos rizikai susirgti krūties vėžiu turi mažai, jei kontraceptikai pradedami vartoti po pirmo gimdymo. Jei iki jo – rizika padidėja 2,5 karto.
- ❖ Reprodukciniai veiksniai – didesnė rizika sirgti krūties vėžiu yra negimdžiusioms arba pirmą kūdikį gimdžiusioms vyresnėms nei 30 metų moterims, taip pat nežimdžiusioms moterims.
- ❖ Gyvenimo ypatybės – nutukimas po menopauzės, mažas fizinis aktyvumas.

- ❖ Jonizuojančiosios spinduliuotės poveikis – rizika didėja jaunoms (iki 40 metų) gydytoms jonizuojančiąja spinduliuote moterims, pagijusioms nuo kitų navikų.
- ❖ Onkogenų nešiotojos – buvę krūties, gimdos kūno, kiaušidžių, storosios ir tiesiosios žarnos navikai.
- ❖ Paveldimumas – jei krūties vėžys diagnozuotas pirmos eilės giminėms, vėžio rizika padidėja. Vėžio rizika ypač didelė, jei buvo abiejų krūtų vėžys ir sirgo jauna moteris.

Ankstyvų vystymosi stadijų vėžys gali būti sėkmingai pagydytas. Tačiau pačiai moteriai pastebėti jį nelengva. Vystymosi pradžioje vėžys nesukelia pastebimų sveikatos sutrikimų, jo neįmanoma apčiuopti. Patikimų priemonių, padedančių išvengti krūties vėžio, iki šiol nėra. Realiausia galimybė kovoti su šia liga yra ankstyva jos diagnostika.



Diagnostika: pirminiai krūties patikros metodai yra: krūtų savityra, klinikinis krūtų tyrimas, mamografija. Taip pat reikia eliminuoti krūties vėžio rizikos veiksnius: alkoholio vartojimą, rūkymą, nutukimą. Skatinti fizinį aktyvumą. Labai svarbu didinti profilaktinės krūtų patikros programos žinomumą, šviesti visuomenę, skleidžiant informaciją, reiktų orientuotis į žiniasklaidą bei šeimos gydytojus – populiariausius informacinius šaltinius. Taip pat reikia atsižvelgti į šalies sergamumo rodiklius pagal amžių – patikrą pradėti toms amžiaus grupėms, kurių sergamumas krūties vėžiu būna didelis arba 5 metai iki sergamumo krūties vėžiu piko. Krūtų vėžys jaunėja.

Profilaktika: Lietuvoje profilaktinė krūtų patikros programa pradėta vykdyti 2005 metais. Iš PSDF biudžeto apmokamas 50-69 m. moterų krūtų mamografinis tyrimas kas dveji metai. Šiuo metu, remiantis Valstybinės ligonių kasos duomenimis, patikrinama apie 30 % tikslinės grupės moterų. Siekiant sumažinti mirštamumą nuo krūties vėžio, pagal programą būtina patikrinti 80 % tikslinės grupės moterų. Pagal galimybes planuojama patikrą išplėsti iki 60 %. Tai būtų galima padaryti priartinus paslaugą prie gyventojų, tai yra aprūpinti mamografais visas sveikatos priežiūros įstaigas, kuriose dirba gydytojai radiologai.



Mamografija – tai krūtų patikra atliekant rentgenologinį tyrimą. Galima aptikti navikus nuo 2 mm dydžio. Jautrumas: <50m - 60%, >50m - 80%. Specifiškumas: 94-99% . Mamografija yra svarbiausias atrankinės patikros dėl krūties vėžio metodas.

Tyrimas. Procedūros metu krūtis suspaudžiama tarp dviejų plastikinių plokščių ir naudojant nedidelę rentgeno spindulių dozę sukuriami krūties rentgeno nuotrauka. Prieš tyrimą negalima naudoti dezodorantų, nes jie duoda papildomus šešėlius. Šis instrumentinis tyrimas suteikia daugiau informacijos apie auglio dydį, vietą ir turinį bei parodo kai kurias detales, kurių gydytojas negali apčiuopti rankomis ar pastebėti atlikdamas išorinę krūtų patikrą.

Sergant krūties vėžiu, 5 metų išgyvenamumo tikimybė nustačius: I stadiją – 90 %, II stadiją - 75%, III – 43 %, IV – 14 %.

Krūties vėžiu susirgusios moterys patiria daugybę emocinių, psichologinių, fizinių ir socialinių sunkumų bei išbandymų. Jas vargina pablogėjusi bendra sveikata, emociniai išgyvenimai, nuovargis, nemiga ir finansiniai sunkumai.

Ankstyva diagnozė, įvairių gydymo būdų derinimas ir nauji efektyvūs gydymo metodai leidžia onkologinėms pacientėms vis ilgiau išgyventi.

Krūties vėžys sukelia sunkumų įvairiose juo sergančių moterų gyvenimo srityse. Svarbu žinoti, kad onkologinė liga paveikia ne tik kūną, bet ir sielą.



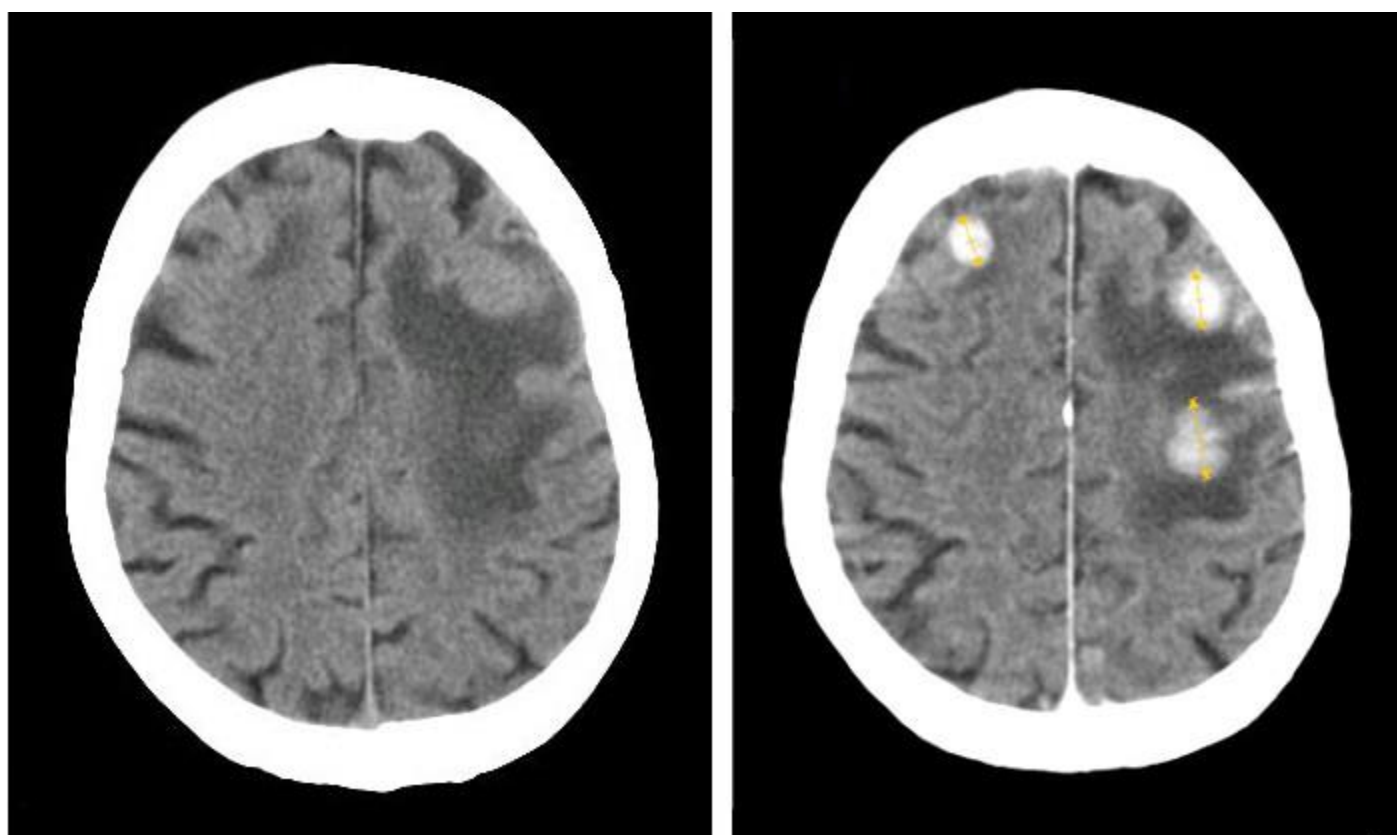
Onkologinių ligų radiologiniai gydymo metodai

Liepa Bandžiūtė, Akvilė Norkutė, Agnė Rusteikytė, RD22



Per XX a. radiacinė onkologija išsivystė nuo eksperimentinio rentgeno spindulių taikymo iki sėkmingo vėžio gydymo. Radioterapija arba švitinimas – vėžinių ligų gydymas naudojant jonizuojančiųjų spindulių energiją. Švitinimas pažeidžia vėžinių ląstelių genetinę medžiagą ir taip sustabdo jų dauginimąsi ir augimą. Jonizuojantieji spinduliai paveikia ir sveikas ląsteles, tačiau taikant šiuolaikinius radioterapijos metodus, sveikas ląsteles pavyksta išsaugoti, o dauguma sveikų ląstelių, kurios pažeidžiamos, vėliau atsikuria. Spindulinė terapija yra svarbi vėžio gydymo sudedamoji dalis, kuri prisideda prie 40 % vėžio gydymo.

DIRBTINIS INTELEKTAS – tai viena iš pažangiausių ir naujausių technologijų radiologijoje. Dirbtinis intelektas, arba išmaniosios technologijos, radiologijoje – kai kompiuterinės programos atpažįsta darinį, jį įvertina, o gydytojas patikrina ir patvirtina. Ši išmanioji technologija gydytojams radiologams gali palengvinti ir pagreitinti darbą, automatizuoti tyrimo vertinimą, o pacientams suteikiama geresnė ir tikslesnė diagnostika.



NAUJOS KONTRASTINĖS MEDŽIAGOS kuriamos pasitelkus nanotechnologijas. Jos kaupiasi specifiskai vėžinėse ląstelėse. Suleidus šios medžiagos į veną, vėžinės ląstelės pradeda ją aktyviai kaupti. Naudojant MRT išryškunami naviko vaizdai. Taip galima tiksliau diagnozuoti ir gydyti vėžį.

SPINDULINĖS TERAPIJOS tikslas – apšvitinti didele jonizuojančiosios spinduliuotės doze naviką, maksimaliai apsaugant sveikuosius audinius ir išvengiant gydymo nepageidaujamų poveikių. Nuo 2017 m. pacientams pradėta taikyti stereotaksinė radioterapija. Nuo įprastinės spindulinės terapijos ji skiriasi tuo, kad į naviką galima paskirti žymiai didesnę vienkartinę jonizuojančiųjų spindulių dozę, kuri bus biologiškai daug efektyvesnė. Taigi, pacientui gali pakakti tik vienos ar kelių procedūrų. Be to, jei yra pavienių metastazių galvos smegenyse, stereotaksinė radioterapija leidžia išvengti visų galvos smegenų apšvitinimo. Tai yra itin svarbu siekiant išsaugoti kognityvines smegenų funkcijas ir nepabloginti gyvenimo kokybės.



GYDYMAS. Tokios ligos, kaip odos vėžys, egzistavimas skatina medicinos bendruomenę nenutraukti efektyviausių diagnostikos ir gydymo metodikų paieškos. Šiandien gydomojoje praktikoje naudojama ne tik tradicinė chirurgija, spindulinis gydymas ir chemoterapija. Vykdomi aktyvūs tyrimai viroterapijoje (gydymas pasitelkiant ypatingos rūšies virusus) ir imunoterapijoje, kai žmogaus organizmo gynybinės funkcijos stimuliuoti naudojama vakcina su naviko ląstelėmis. Išvada peršasi pati: šiuolaikinė medicina gali nugalėti vėžinį naviką, jeigu pacientas neignoruos pirmųjų ligos simptomų ir laiku kreipsis į gydytoją.

NEPAGEIDAUJAMAS RADIOTERAPIJOS POVEIKIS kiekvienam pacientui gali pasireikšti skirtingai. Tačiau yra keli bendri ir dažniausiai pasireiškiantys reiškiniai:

- Nuplikimas – nuplinka tik ta vieta, kuri pakliūna į švitinimo lauką, vėliau plaukai atauga;
- Nuovargis;
- Odos pakitimai;
- Apetito praradimas;
- Lytinio gyvenimo sutrikimai.



Naudota literatūra

1. Vilniaus universiteto onkologijos institutas (2009 m. gegužės 13 d.) Ką turime žinoti apie radioterapiją? Prieiga per internetą <http://www.iveikliga.lt/naudinga-zinoti/200-ka-turime-zinoti-apie-radioterapija>
2. Voronaja, N. (2021 m. vasario 17 d.) Radiologijos vieta onkologijoje – atrasti, vertinti, gydyti. Prieiga per internetą <https://www.pasveik.lt/lt/rekomenduojamos-naujienos/radiologijos-vieta-onkologijoje-atrasti-vertinti-gydyti/65984/>
3. Medicinos centras (2020 m. rugpjūčio 28 d.) Onkologinės odos ligos: simptomai ir diagnostika. Prieiga per internetą <https://vntmedicina.lt/lt/onkologines-odos-ligos-simptomai-ir-diagnostika/>

PASIRUOŠIMAS RADIOLOGINIAMS ONKOLOGINIŲ LIGŲ DIAGNOSTINIAMS METODAMS

JOLANTA MORKŪNIENĖ, DOMINYKAS LAŠINSKAS, DOMINYKAS RAČKOVSKIJ,
MARTYNAS ANDRIUŠIS

Ar radiologiniams tyrimams reikia specialiai pasiruošti?



Specialaus pasiruošimo galvos, galvos-kaklo, stuburo, krūtinės ląstos tyrimams nereikia



Vidaus organų tyrimams rekomenduojama būti nevalgius bent 2-3 val. iki tyrimo



Galvos smegenų tyrimams magnetiniu rezonansu nenaudokite stiprių plaukų fiksavimo priemonių



Mamografijos tyrimą patartina derinti su mėnesinių ciklu ir krūtų jautrumu



Prieš atvykstant atlikti kompiuterinės tomografijos ir magnetinio rezonanso tomografijos tyrimo, reikia atlikti kreatinino kraujo tyrimą



Kompiuterinės tomografijos tyrimas paprastai užtrunka apie 5-10 minučių



Jums paskirtą radiologinį tyrimą reikėtų atvykti maždaug 15 minučių anksčiau



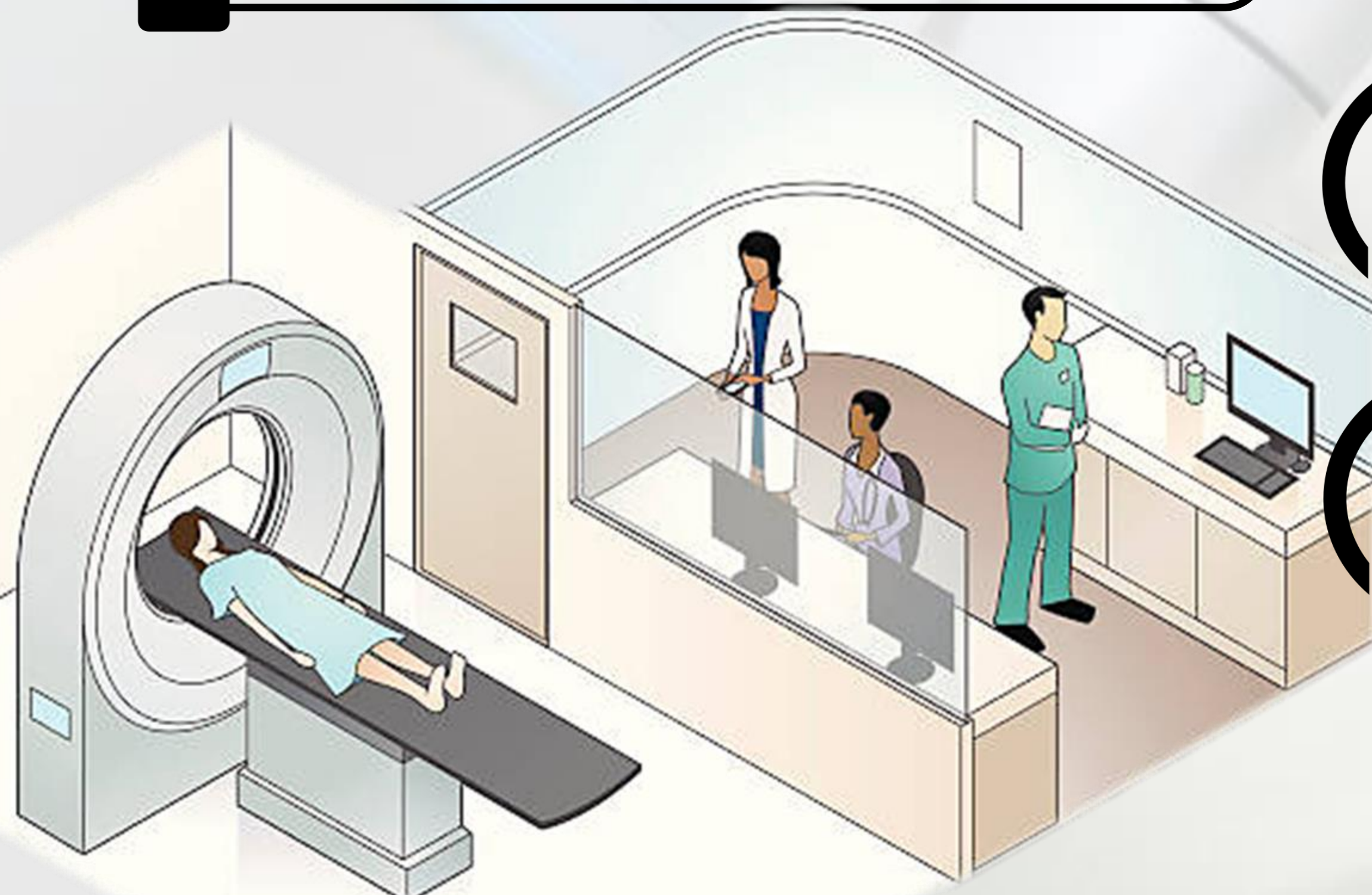
Magnetinio rezonanso tomografijos tyrimas užtrunka ilgiau – 30-45 minutes



Nekalbėkite ir nejudėkite atliekamo tyrimo metu



Perspėkite personalą, jei jūtariate nėštumą ar esate alergiškas



Nuoroda į šaltinius



Pacientų radiacinė sauga branduolinėje medicinoje ir spindulinėje terapijoje

Airidas Urbanavičius, Luras Poškaitis, Silverijus Zabarauskas, RD22



Tobulėjant technologijoms, medicinos nebeįsivaizduojame be procedūrų, kurių metu naudojama jonizuojančioji spinduliuotė. Jos naudojimas suteikia didžiulę naudą diagnozuojant ir gydant ligas, tačiau tokių procedūrų metu žmonės patiria jonizuojančiąją spinduliuotę, t. y. medicininę apšvitą.

Jonizuojančiosios spinduliuotės naudojimas teikia vertingos informacijos ligai nustatyti ir įgalina taikyti veiksmingus gydymo metodus, tačiau tokių medicininių procedūrų metu pacientai patiria jonizuojančiąją spinduliuotę. Net mažos apšvitos dozės gali sukelti įvairių genetinių pažeidimų, padidinti riziką susirgti vėžiu ir kitomis ligomis. Didėjant gautai apšvitos dozei, didėja ir susirgimų tikimybė, kuri priklauso nuo paciento amžiaus apšvitos metu ir kitų veiksnių.



Su jonizuojančiąja spinduliuote žmogus dažniausiai susiduria medicinos įstaigoje, kai atliekamas rentgenodiagnostinis tyrimas. Tačiau jonizuojančiosios spinduliuotės šaltiniai medicinoje naudojami ne tik diagnostikai, bet ir terapijai, pvz., gydant onkologinėmis ligomis sergančius pacientus. Šiuo atveju jonizuojančiosios spinduliuotės šaltiniais (linijiniais greitintuvais, brachiterapijos įranga, radiofarmakologiniais preparatais (jų sudėtyje yra radioaktyviųjų medžiagų) ir kt.) siekiama sunaikinti vėžio ląsteles.

Optimizavimas atliekamas parenkant tinkamą įrangą ir tinkamus jos techninius parametrus, o branduolinėje medicinoje – radiofarmacinius vaistinius preparatus bei jų aktyvumus, atliekant įrangos kokybės kontrolės bandymus, vertinant pacientų patiriamą apšvitą, naudojant tinkamas apsaugines priemones (pavyzdžiui, švinines prijuostas, apšvitai mažinti skirtą programinę įrangą ir pan.) bei taikant kitas priemones.



DIAGNOSTINIAI ATSKAITOS LYGIAI (DAL)



- DAL procedūrų metu **padeda užtikrinti** pacientų radiacinę saugą;
- DAL yra **dozės lygis**, kuris nustatomas dažniausiai atliekamų procedūrų tipams;
- Naudojant DAL pacientų apšvita ASPĮ* **vertinama bent kartą kas penkerius metus**;
- DAL **viršijimas** parodo, kad ASPĮ* procedūros atliekamos netinkamai ir reikia **skubiai taikyti taisomuosius veiksmus**.

*ASPĮ – Asmens sveikatos priežiūros įstaiga



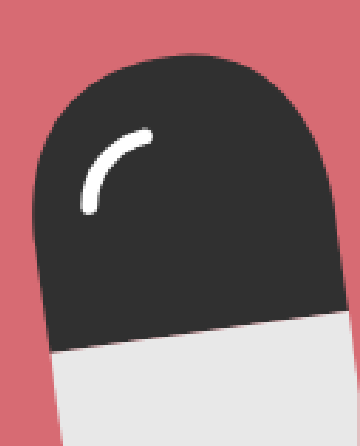
Visos minėtos optimizavimo priemonės ir pacientų apšvitos vertinimas naudojant diagnostinius atskaitos lygius (toliau – DAL) yra svarbios pacientų radiacinei saugai užtikrinti. Pacientų apšvitos vertinimas atliekamas lyginant žmonių grupės gaunamą vidutinę apšvitos dozę su teisės aktuose atitinkamai procedūrai nustatytu DAL, kurio negalima viršyti. Jeigu DAL yra viršijamas, asmens sveikatos priežiūros įstaigos atliekamos procedūros yra neoptimizuotos ir reikia skubiai taikyti taisomuosius veiksmus, kuriais tobulinamas procedūros atlikimas. Kadangi atliekama labai daug skirtingų procedūrų, DAL yra nustatyti ir pacientų apšvitos vertinimas, taikomas tik dažniausiai atliekamoms procedūroms. Šis būdas yra vienintelis, kuris naudojamas kasdieninėje praktikoje pacientų apšvitai procedūrų metu vertinti.

Medicininė apšvita yra didžiausias dirbtinės jonizuojančiosios spinduliuotės apšvitos šaltinis. Kasdien visame pasaulyje atliekama tūkstančiai rentgeno, branduolinės medicinos diagnostikos, intervencinės radiologijos ir kitų diagnostinės medicininės radiologijos procedūrų, todėl labai svarbu užtikrinti, kad jos būtų atliekamos saugiai radiacinės saugos požiūriu. Pacientų radiacinė sauga užtikrinama optimizuojant procedūras t. y. siekiant, kad pacientams atliekamų procedūrų metu diagnostinio vaizdo kokybė būtų pakankama diagnozei nustatyti, o pacientai patirtų kiek įmanoma mažesnę apšvitą.



Naudota literatūra:

Sevriukova, O., Plieskienė, A., Guogytė, K., Ladygienė, R., Žiliukas, J., Janušonis, V. (2020). Effect of radiotherapy-induced alteration of individual radiosensitivity on development of side effect in cancer patients. Sveikatos mokslai / Health Sciences In Eastern Europe, ISSN 1392-6373 Print / 2335-867X Online, 30 tomas, Nr. 7, p. 48–52, DOI: <https://doi.org/10.35988/sm-hs>. Radiacinės saugos centras, (2022).



SVEIKATOS PROBLEMOS PO ONKOLOGINĖS LIGOS RADIOLOGINIO GYDYMO

Maželytė Gertrūda, Indreliūnaitė Paulina, Malonaitė Arūnė, RD22

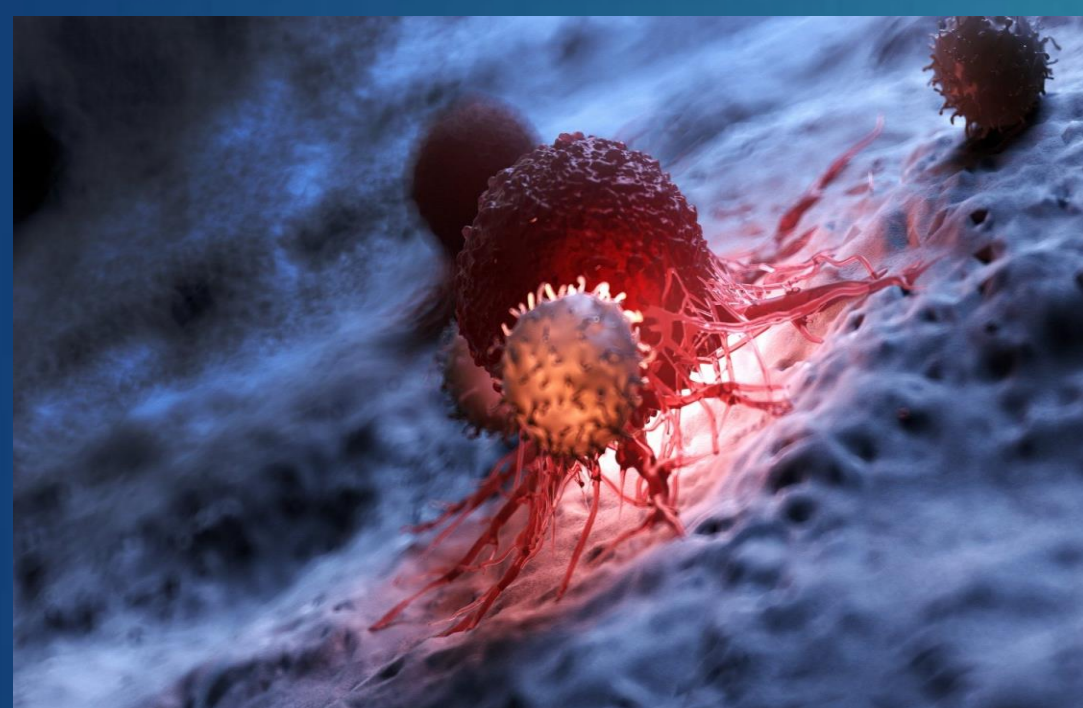


Kasmet vis daugiau žmonių suseraga šia klastinga ir sunkia liga. Kita vertus, nepaliaujamai vystantis mokslui nuolat randasi daugiau prielaidų tam, kad ši žmonijos rykštė būtų pažabota: apie tai byloja naujos vėžio profilaktikos, ankstyvosios diagnostikos, modernaus gydymo galimybės.

Kiekvienas skirtingai reaguos į radioterapiją. Nepageidaujamas poveikis priklausys nuo spindulinio gydymo vietos. Vis dėlto kai kurie nepageidaujami poveikiai yra dažni. Radiacija veikia jūsų ląstelių gebėjimą dalytis. Labiausiai paveikiamos ląstelės, kurios auga ir dalijasi greičiausiai. Tai pirmiausia vėžinės ląstelės, taip pat odos, plaukų, kraujo, virškinamojo trakto ląstelės.



Pacientų mitybos poreikiai labai priklauso nuo onkologinės ligos gydymo būdo, pavyzdžiui, taikant chemoterapiją pacientas gali kelias dienas jaustis prasčiau, todėl tuo metu reikėtų dažniau valgyti, vartoti tam tikrų maisto papildų. Po kelių dienų pagerėjus savijautai žmogus gali iki kito chemoterapijos ciklo valgyti taip, kaip įpratęs. Mitybos ypatybės taip pat priklauso nuo to, kokių nepageidaujamų reiškinių sukelia onkologinis gydymas. Tai gali būti apetito praradimas, pykinimas, sumažėjęs svoris, lėtinis nuovargis, silpnumas, burnos gleivinės pažeidimai, pasunkėjęs rijimas, pakitę skonio pojūčiai, vidurių užkietėjimas ar viduriavimas.



Ankstyvas nepageidaujamas poveikis pasireiškia gydymo metu arba netrukus po jo. Šie nepageidaujami poveikiai paprastai būna trumpalaikiai, lengvi, gydomi ir išnyksta per kelias savaites po gydymo pabaigos. Dažniausi ankstyvieji nepageidaujami reiškiniai yra nuovargis ir odos pokyčiai. Kiti ankstyvieji nepageidaujami poveikiai paprastai yra susiję su gydoma sritimi, pvz., plaukų slinkimas ir burnos problemos, kai šiai sričiai skiriamas spindulinis gydymas.

Dauguma žmonių pastebi, kad pasibaigus gydymui jų plaukai atauga, tačiau gali būti sunku susidoroti su plaukų slinkimu. Ataugę plaukai gali būti plonesni arba kitokios tekstūros nei buvo anksčiau.



Retais atvejais radioterapija gali sukelti kraujo ląstelių skaičiaus pokyčius. Šios kraujo ląstelės padeda jūsų organizmui kovoti su infekcija ir užkirsti kelią kraujavimui. Jei kraujo tyrimai rodo, kad kraujo ląstelių kiekis yra mažas, gydymą galima nutraukti maždaug savaitę, kad kraujo ląstelių skaičius normalizuotųsi. Šis nepageidaujamas poveikis yra labiau tikėtinas, jei jums taip pat taikoma chemoterapija.

Krūties apšvita gali paveikti širdį. Tai gali sukelti arterijų sukitėjimą (dėl kurio vėliau gali padidėti širdies priepuolio tikimybė), širdies vožtuvo pažeidimą ar nereguliarų širdies plakimą.

Smegenų apšvita gali sukelti šiuos trumpalaikius nepageidaujamus poveikius: galvos skausmą, plaukų slinkimą, pykinimą, vėmimą, ekstremalų nuovargį, klausos praradimą, odos ir galvos odos pokyčius, atminties ir kalbos problemas, traukulius.



Naudota literatūra

1. American Cancer Society (n. d.) Radiation Therapy Side Effects. Prieiga per internetą <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/radiation/effects-on-different-parts-of-body.html>
2. Nacionalinis vėžio institutas (n. d.) Onkologinės ligos. Prieiga per internetą <https://www.nvi.lt/onkologines-ligos/>

SVEIKATOS PROBLEMOS PO ONKOLOGINĖS LIGOS CHEMOTERAPINIO GYDymo

M. Sakalauskaitė, D. Pikta, SL21A

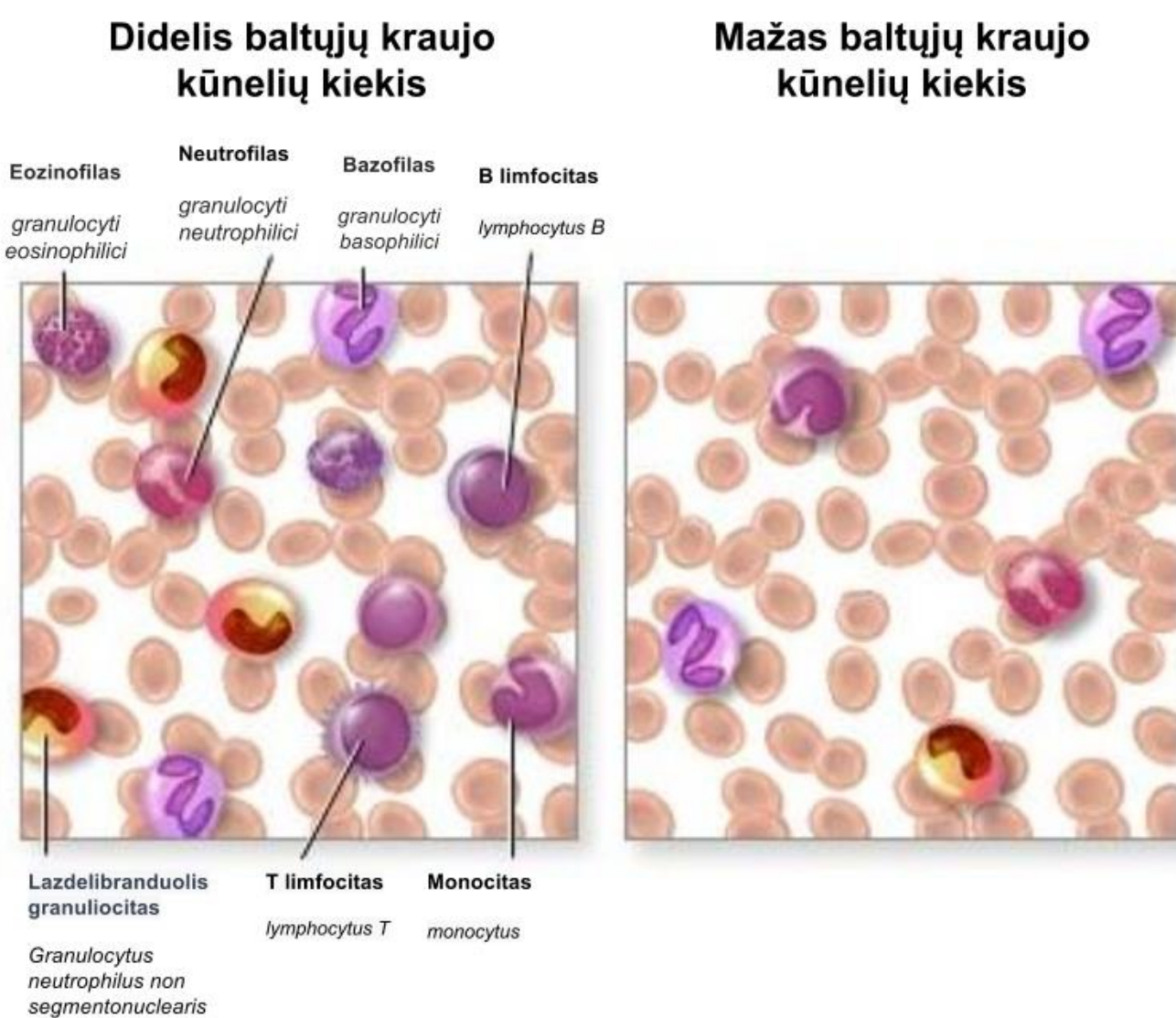


Chemoterapija – tai onkologine liga sergančių pacientų gydymas citotoksiniu poveikiu vaistais, t. y., vaistais, slopinančiais esminę vėžio ląstelių savybę – jų greitą, nekontroliuojamą dalijimąsi. Kadangi vėžio ląstelės dauginasi ir auga daug greičiau nei normalios, sveikos organizmo ląstelės, jas vaistai nuo vėžio paveikia pirmiausia ir labiausiai. Tačiau ir sveikos, normalios organizmo ląstelės neišvengiamai pažeidžiamos, tik daug silpniau, todėl jos sugeba atsigauti. Jų pažeidimai pasireiškia įvairiais, priklausomai nuo vaisto, nepageidaujamais poveikiais, kurie dažniausiai yra laikini ir praeina, kai, užbaigus chemoterapiją, ląstelių veikla normalizuojasi. Nepageidaujamo poveikio trukmė priklauso nuo sveikatos būklės ir chemoterapijos rūšies. Dauguma nepageidaujamų reiškinių praeina baigus chemoterapijos kursą, bet kartais jie gali tęstis ištisus mėnesius ar net metus. Kartais chemoterapija sukelia ilgalaikį nepageidaujamą poveikį, kuris nepraeina.

Leukopenija – baltųjų kraujo kūnelių (leukocitų) kiekio sumažėjimas kraujyje. Dėl jų kiekio sumažėjimo atsiranda infekcijos rizika.

Mažakraujystė (anemija) – tai raudonųjų kraujo kūnelių eritrocitų sumažėjimas kraujyje. Eritrocituose esantis hemoglobinas perneša deguonį iš plaučių į audinius. Kai eritrocitų ir hemoglobino trūksta, kūno audiniai stokoja deguonies.

Kraujo krešėjimo sutrikimai – tai sutrikimai, dėl kurių pasireiškia nesustabdomi, dėl menkos priežasties prasidedantys kraujavimai ar atvirkščiai, padidėjęs trombozų formavimasis.



Pykinimas ir vėmimas. Kai kurios chemoterapijos rūšys gali sukelti pykinimą, vėmimą. Gali ištikti ir „sausis“ traukuliai, kurie pasireiškia esant tuščiam skrandžiui. Pykinimas ir vėmimas gali prasidėti chemoterapijos metu, iškart po jos, praėjus kelioms valandoms ar dienoms.

Viduriavimas. Kai kurie chemoterapijos vaistai pažeidžia virškinamojo trakto sienelės gleivinę sukeldami viduriavimą, prasidedantį dažniausiai pirmomis po chemoterapijos dienomis.

Vidurių užkietėjimas – tuštinimasis tampa retesnis, o išmatos yra kietos, sausos ir sunkiai išeinančios. Vidurių užkietėjimą skatina vaistai nuo pykinimo ar nuo skausmo ir mažas judėjimas.

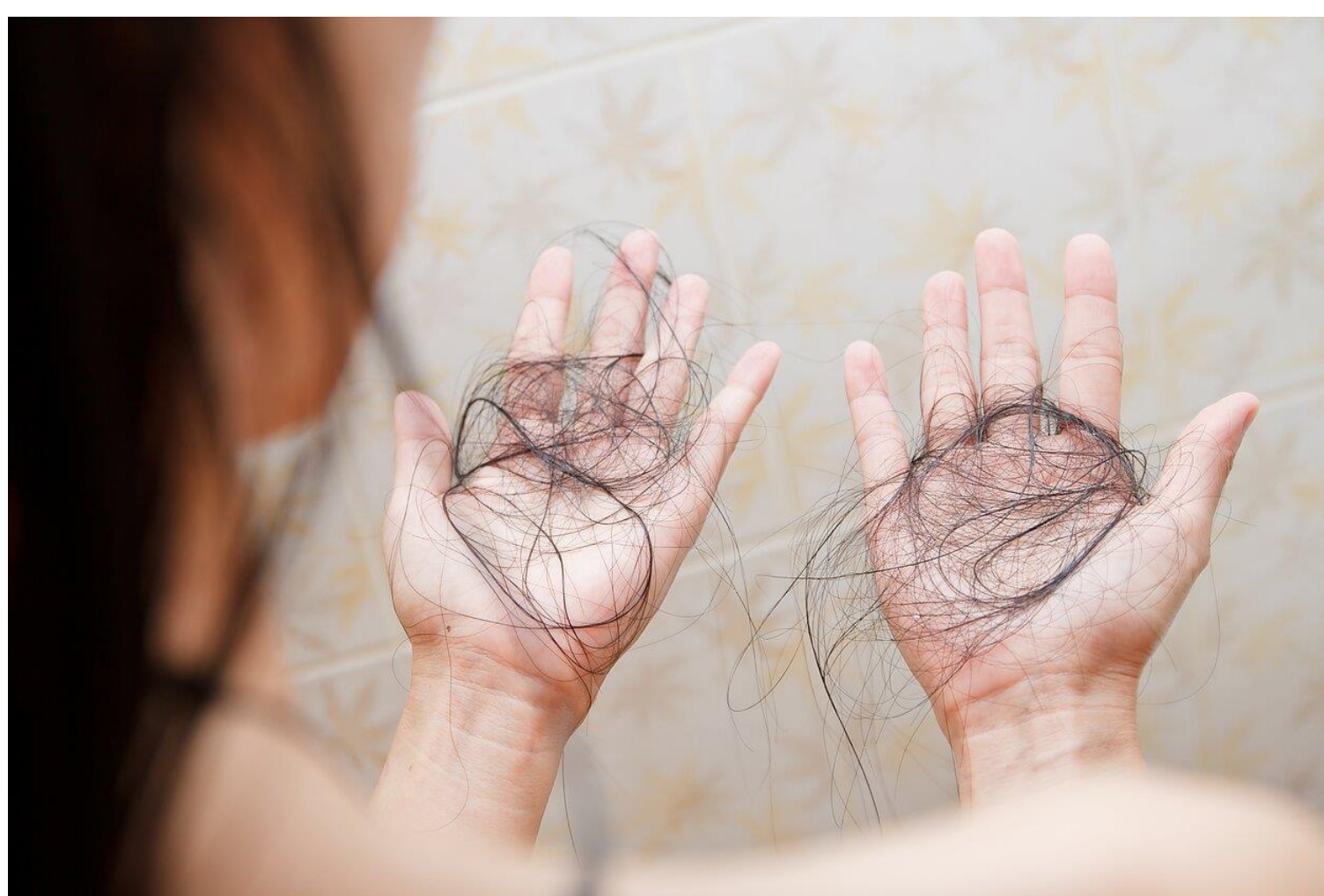
Apetito praradimas – visai ar beveik nesinori valgyti. Apetito netekimas gali trukti dieną, kelias savaites ar net mėnesius.

Burnos gleivinės pažeidimas. Chemoterapija gali sukelti burnos gleivinės uždegimą, kitaip vadinamą mukozitą – burnos gleivinė parausta, tampa jautri ir skausminga dėl atsiradusių smulkių opelių.



Periferinė neuropatija – neurologinis sutrikimas, išsivystantis dėl periferinės nervų sistemos (neuronų aksonų) pažeidimų. Ligos simptomai priklauso nuo to, kokio tipo (motoriniai, sensoriniai ar autonominiai) ir kurioje kūno dalyje esantys nervai buvo paveikti. Dauguma nervų sistemos sutrikimų išnyksta per metus, pasibaigus chemoterapijai, bet kai kurie gali tęstis visą gyvenimą.

Poveikis inkstams ir šlapimo pūslei. Kai kurie chemoterapijai taikomi vaistai gali paveikti inkstus bei šlapimo pūslę. Dėl to gali atsirasti skausmingas, deginantis, dažnas šlapinimasis, pasirodyti kraujingas šlapimas, atsirasti karščiavimas. Priklausomai nuo vaistų, pasikeičia šlapimo spalva, ji gali tapti ryškiai oranžinė, raudona, žalia, tamsi geltona, šlapimas įgauna vaistų kvapą.



Poveikis lytinei sistemai.

Moterų problemos:

- Gali išsivystyti laikinas ar nuolatinis nevaisingumas.
- Menopauzės simptomai (moterims, dar nepatyrusioms menopauzės) – karščio pylimas, makšties sausumas, dirglumo jausmas, nereguliarios mėnesinės ar jų nebuvimas.
- Šlapimo pūslės ar makšties infekcijos.
- Makšties išskyros ir niežėjimas.
- Lytinių santykių vengimas dėl nuovargio ar lytinio potraukio nebuvimo.

Vyrų problemos:

- Gali išsivystyti laikinas ar nuolatinis nevaisingumas.
- Negalėjimas pasiekti orgazmo.
- Erekcijos sutrikimai.
- Lytinių santykių vengimas dėl nuovargio, susirūpinimo, streso, depresijos ar lytinio potraukio nebuvimo.

Lėtinis nuovargis – vienas iš dažniausiai pasitaikančių chemoterapijos nepageidaujamų poveikių. Kartais nuovargis pacientą kamuoja mėnesius ir net kelerius metus jau pabaigus chemoterapiją.

Plaukų netekimas – nuslenka dalis ar visi plaukai, nuo bet kurios kūno vietos: nuo galvos, veido, rankų, kojų, pažastų ar tarpkojo.

Skysčių kaupimasis: po chemoterapijos dėl hormoninių pakitimų organizme gali užsilaikyti skysčiai (veido, rankų, kojų pabrinkimas, pilvo išsipūtimas).

Odos ir nagų pažeidimai. Veikiant chemoterapijai kūno oda tampa sausa, šerpetojanti, gali šiek tiek pakisti jos spalva. Oda, užbaigus chemoterapiją, visiškai atgauna normalią spalvą po kelių mėnesių. Nagai chemoterapijos metu auga lėčiau, tampa trapesni, įskyla, sluoksniuojasi, lūžinėja. Nagų paviršiuje atsiranda skersinių baltų linijų, nagų spalva gali patamsėti.

Delnų ir padų sindromas (palmarinė plantarinė eritrodisezija). Pasireiškia, kai vaistai nuo vėžio, sutrikdydami delnų ir padų odos arba odos kapiliarų ląstelių vystymąsi, patenka į audinius ir juos pažeidžia.

Skausmas. Kai kurios chemoterapijos rūšys sukelia skausmingus nepageidaujamus reiškinius: dilgčiojimą, nutirpimą, staigų rankų ar kojų skausmą, burnos, galvos, raumenų ir pilvo skausmus.

Naudota literatūra

1. Šv. Pranciškaus onkologijos centras. (2013). *Apie chemoterapiją: patarimai sergantiesiems vėžiu ir jų artimiesiems*. Prieiga per internetą <https://www.onkocentras.lt/wp-content/uploads/2013/06/Apie-chemoterapija%C4%85.pdf>
2. Vilniaus universiteto onkologijos institutas. (2014). *Apie chemoterapiją ir taikinių terapiją: informacija pacientams*. Prieiga per internetą <https://www.nvi.lt/uploads/pdf/leidiniai%20pacientams/Taikiniuterap.pdf>



PLAUKŲ NETEKIMAS

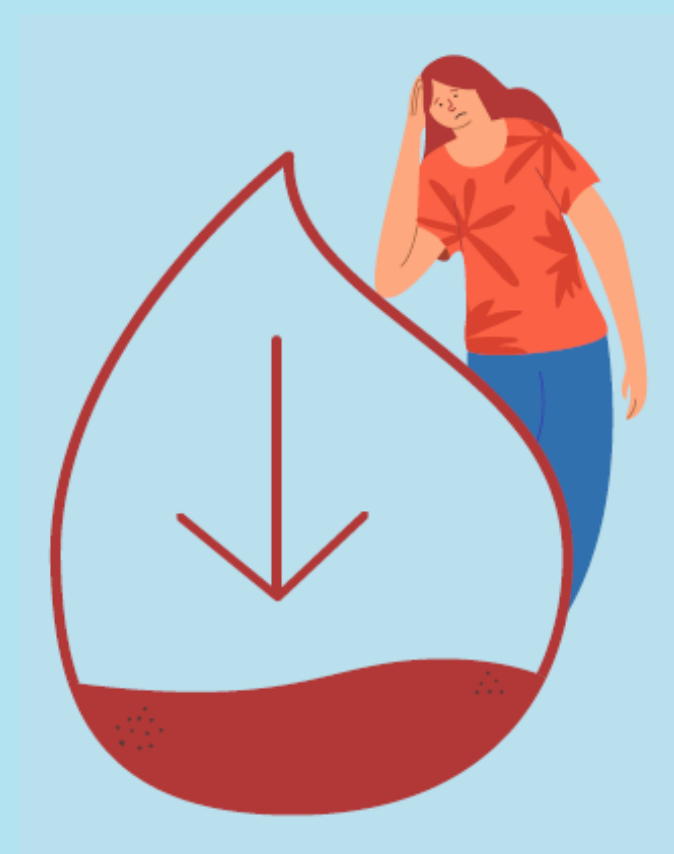
Kai kurios chemoterapijos rūšys pažeidžia ląsteles, lemiančias plaukų augimą. Plaukai dažniausiai atauga praėjus 2-3 mėn. po chemoterapijos pabaigos.

- Nusikirpkite trumpai arba nusiskuskite.
- Jei svarstote įsigyti peruką, padarykite tai dar prieš gydymą.
- Nuslinkus plaukams saugokite galvos odą nuo saulės iš šalčio.
- Miegokite ant atlasinės ar satino pagalvės (tai sumažins trintį).

PYKINIMAS

Dažnas reiškinys, sukeliantis silpnumą, skysčių praradimą bei elektrolitų disbalansą.

- Venkite aštraus, erzinančio kvapo, riebaus maisto.
- Valgykite mažais kąsneliais.
- Gerkite daug skysčių.
- Vartokite gydytojo paskirtus vaistus, slopinančius vėmimą, pykinimą.



KRAUJO POKYČIAI

Išsivysčius anemijai, didėja infekcijos rizika. Taip pat gali pasireikšti dusulys, silpnumas, svaigimas, alpimas, odos blyškumas, nuovargis bei kraujavimas iš dantenų, nosies.

- Atlikite kas savaitinius kraujo tyrimus.
- Venkite kūno sužalojimų.
- Laikykis gydytojo rekomenduojamo gydymo, skirto kraujui sustiprinti.

APETITO PRARADIMAS

Apetito netekimas gali trukti dieną, kelias savaites ar net mėnesius.

Tinkama mityba organizmui padeda kovoti su infekcijomis ir atgauti chemoterapijos pažeistus audinius.

- Rinkitės kaloringą, daug baltymų, vitaminų turintį maistą.
- Valgykite dažnai ir mažomis porcijomis.
- Kietą maistą pakeiskite trintu.
- Nevalgykite vieni.
- Pasitarkite su savo gydytoju, slaugytoju ar dietologu.



ODOS IR NAGŲ PAKITIMAI

Chemoterapija gali pažeisti greitai augančias odos ir nagų ląsteles. Galimas niežėjimas, bėrimas, jautrumas saulei, nagų trupėjimas ir pageltimas.

- Naudokite švelnų, drėkinamąjį muilą.
- Venkite kvepalų ar spiritinių priemonių.
- Nebūkite tiesioginėje saulėje.
- Mūvėkite pirštines atlikdami namų ūkio darbus.
- Pasitarkite su gydytoju dėl vaistinio kremo naudojimo.

PSICHOEMOCINĖ BŪKLĖ

Po chemoterapinio gydymo normalu jausti daug negatyvių jausmų, tačiau nepasiduokite šiems emocijoms.

- Stenkitės atsipalaiduoti, klausykite patinkančios muzikos.
- Užsiimkite mėgstama veikla.
- Mankštinkitės, kiek leidžia jėgos.
- Neužsisklęskite, bendraukite su kitais.
- Prisijunkite prie savitarpio paramos grupių.



Mityba ir onkologinė liga

Agnė Mačiulytė, DT21

Kokie yra onkologinėmis ligomis sergančių pacientų mitybos reikalavimai?

Onkologinėmis ligomis sergančių ir besigydančių pacientų maistiniai poreikiai skiriasi nuo sveikų žmonių. Jų dieta parenkama taip, kad maiste būtų subalansuotas baltymų, angliavandenių, riebalų, vitaminų, mineralų, skaidulų santykis.

- Baltymų poreikis turėtų būti nuo 1 iki 1,2-1,5 g/kg per dieną, o esant baltymų katabolizmui, gali būti padidinama iki 2 g/kg per dieną.
- Rekomenduojamas energijos sąnaudų ir azoto poreikio santykis tarp 130 ir 100 kcal/g.
- Idealų lipidų / angliavandenių santykį lems kiekvieno paciento patologinė istorija arba klinikinė situacija.
- Kadangi onkologiniai pacientai patenka į vitamino D trūkumo rizikos grupes, yra svarbu atlikti tyrimus dėl šio vitamino stokos. Rekomenduojama paros dozė 600-1000IU (1-18 metų amžiaus asmenims), 1500-2000 IU (18+ amžiaus asmenims).



- Baltymai reikalingi organizmo audiniams atsinaujinti ir stipriai imuninei sistemai palaikyti.
- Angliavandeniai ir riebalai aprūpina organizmą reikalingu energijos kiekiu. Kiekvienam pacientui reikalingas kalorijų kiekis priklauso nuo jo amžiaus, kūno sudėjimo, fizinio aktyvumo.
- Vitaminai ir mineralai reikalingi organizmui įsisavinti maiste esančią energiją (kalorijas).
- Vanduo. Skysčiai yra būtini palaikyti gyvybei.

Elektrolitų dienos norma :

Natrio 1-2 mM/kg
Kalio 0,5 mM/kg
Kalcio 0,1 mM/kg
Magnio 0,1-0,2 mM/kg
Fosforo 0,1-0,5 mM/kg

Na

K

Mg

Ca

P



Netinkamos mitybos požymiai:

Sutrikusio vartojimo per burną laikas
Svorio kritimas per pastaruosius 3 mėnesius
Apetito praradimas, disfagija
Viduriavimas

Emocinė depresija
Nuovargis
Nemiga /miego sutrikimai

Nusilpus visam organizmui:

Pacientui išsekus sulėtėja jo žaizdų gijimas, susilpnėja imuninė sistema. Bet kokia mityba yra geriau negu badavimas, todėl tinkamai pasirinkdamas maistą pacientas gali sau padėti. Kuo ilgiau išlaikyti tinkamą svorį ypač svarbu sergant onkologine liga. Jei pacientas dėl įvairių priežasčių ima prarasti svorio, nusilpsta (dėl onkologinės ligos progresavimo, gydymo nepageidaujamų poveikių ir pan.), reikia maitintis kaloringu maistu. Kalorijų organizmui suteikia riebalai, angliavandeniai ir baltymai. Svarbu valgyti įvairų, prisotintą vitaminų ir mineralų maistą. Daržovės nėra pakankamai kaloringos, todėl dažniau reikia valgyti mėsos, pieno produktų.

WHAT IS A CALORIE?



Rekomenduojami kaloringi ir baltymingi produktai:

- **Mėsa:** paukštiena, jautiena, kiauliena ir kt. **Žuvis:** skumbrė, lašiša, silkė ir kt.
- **Daržovės:** avokada, alyvuogės, bulvės, pupos, žirniai ir kt.
- Kieti ir lydyti sūriai, sviestiniai sausainiai ir bandelės, biskvitai, sviestas.
- Makaronai, košės su padažais, omletai.
- Pieno kokteiliai, plakta grietinė, jogurtai, ledai, saldūs varškės sūreliai.
- Riešutai, džiovinti vaisiai, konservuoti vaisiai sirupe, uogienės, šokoladai.



Naudota literatūra

1. Virizuela, J.A., Cambor-Álvarez, M., Luengo-Pérez, L.M., Grande, E., Álvarez-Hernández, J., Sendrós-Madroño, M.J., ...Ocón-Bretón, M.J. (2018). *Nutritional support and parenteral nutrition in cancer patients: an expert consensus*. Prieiga per internetą <https://link.springer.com/article/10.1007/s12094-017-1757-4>.
2. Jasevičienė, L.(n. d.). *Nacionalinis vėžio institutas. Mityba*. Prieiga per internetą <https://www.nvi.lt/mityba-2/>.
3. Kłęk, S., Jankowski, M., Kruszewski, W.J., Fijuth, J., Kapala, A., Kabata, P., ... , Rutkowski, P. (2015). *Clinical nutrition in oncology: Polish recommendations*. Prieiga per internetą https://journals.viamedica.pl/oncology_in_clinical_practice/article/view/43103/30289.

MITYBOS POKYČIAI PO ONKOLOGINIO GYDYMO

Natalija Petrikienė, DT21

Atliekant onkologinį gydymą labai svarbu palaikyti tinkamą mitybą, tokiu būdu suteiksime savo kūnui taip reikiamos energijos ir sustiprinsime imuninę sistemą. Po chemoterapijos gali pasidaryti sunku tinkamai maitintis.



PALENGVINTI VIRŠKINIMO APKROVĄ

Rekomenduojama valgyti dažniau, bet mažesnėmis porcijomis, tai pravartu, kai neturima apetito arba jaučiamas pykinimas, kadangi taip subalansuosite mitybą. Virškinimą ir apetitą gali paskatinti ir bet kokia fizinė veikla, svarbu tik jausti tam norą.

STIMULIUOTI APETITO JAUSMĄ

Gydymo metu gali pasikeisti skonio pojūtis bei apetitas, tačiau vis tiek svarbu valgyti sau malonų maistą, kurį būtų lengva nuryti. Maistu reikėtų mėgautis, versti save valgyti nederėtų, tačiau maistas neturėtų būti ir per daug kietas. Jei jaučiamas metalo skonis burnoje, rekomenduojama pakeisti stalo įrankius arba prieš valgį burną paskalauti vandeniu.



MAISTINĖS MEDŽIAGOS

- Baltymai padeda atkurti pažeistas ląsteles, neleidžia nykti raumenų masei pvz.: sūris, avokada, mėsa.
- Žuvų taukai skatina ląstelių regeneraciją, mažina uždegiminį poveikį ir slopina vėžinių ląstelių dauginimąsi!
- Vitaminai ir mineralai turėtų būti pasisavinimai su maistu, jų rekomenduojamosios dozės vartojant papildus nederėtų viršyti.



BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

- Maistas neturi būti nei per šiltas, nei per šaltas, nei per aštrus ar per sausas, o atvirkščiai, minkštas ir skanus, skleidžiantis malonų aromatą.
- Atsisakyti žalingų įpročių: rūkymo, alkoholio bei stengtis vengti perdirbtų produktų ar greitojo maisto.
- Mažinti riebaus maisto kiekį, didinti suvartojamų daržovių, vaisių kiekį.
- Jei būtina, nusistatyti priminimus, kurie padėtų laikytis valgiaraščio.

GYVENIMAS SUSIRGUS ONKOLOGINE LIGA

EMILIJA STANIULYTĖ, KAMILĖ BORTELYTĖ, DIJA STATKEVIČIŪTĖ, SL21D



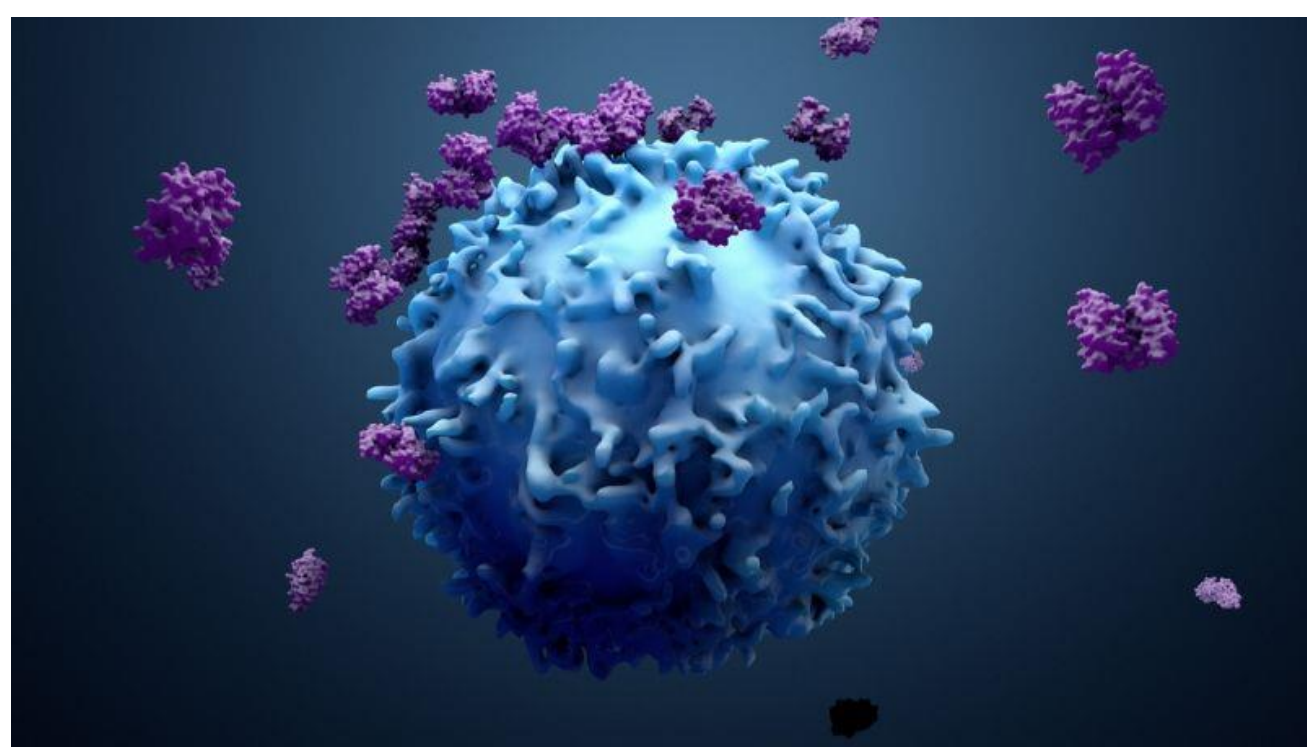
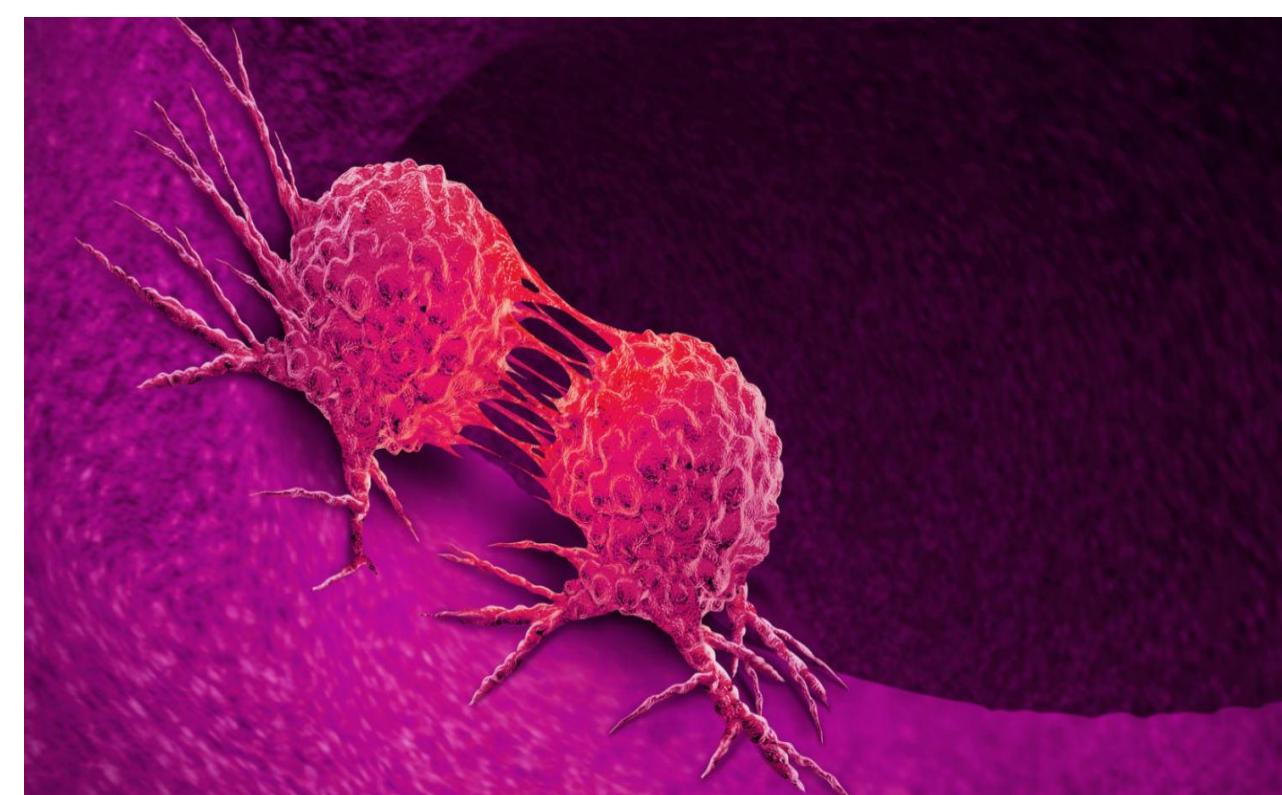
Diagnozuota onkologinė liga kiekvienam pacientui yra tarsi pranešimas, jog prasidės pokyčiai, kurie palies jo gyvenimą bei sveikatą. Pasireiškiantiems ligos simptomams, nepriklausomai, dėl kokios priežasties ir kiek jų atsiranda, būtina skirti tinkamą dėmesį. Paprastai simptomus pavyksta palengvinti įvairiais mediciniais ir paramedicininiais gydymo būdais arba jų deriniais.

Onkologinė liga, priklausomai nuo stadijos ir ligos eigos, pasireiškia įvairiais simptomais, keičia asmens fizinį, psichologinį bei socialinį gyvenimą ir poreikius. Ligai progresuojant, esant skirtingos stadijos ar nesugebant valdyti savo emocijų, asmens gyvenimo kokybė gali kisti ir atsirasti nepasitenkinimas gyvenimu. Skirtingos stadijos onkologinė liga gali sukelti fizines kančias, pvz., skausmą, nuovargį, pykinimą, finansines ir su darbingumu susijusias problemas bei sunkumus rūpintis šeima, namais, asmeniniais interesais ir pomėgiais. Pacientai, sergantys onkologinėmis ligomis, dėl fizinės ir psichologinės sveikatos gyvenimo kokybę dažniausiai įvardija kaip mažesnio vertingumo.



Pacientų, sergančių vėžiu, nuovargis yra lėtinis, tai labai sunki nuovargio forma, dažnai progresuojanti į visišką išsekimą. Šis nuovargis dažnai kankina vėžiu sergančius ligonius. Lėtinė nuovargio forma labai dažna ir po skausmo yra vienas iš labiausiai kankinančių simptomų. Pacientai dažnai jaučia būdingus simptomus, neįstengdami tiksliai jų nusakyti. Jie sako, kad jiems per sunku valgyti, lipti laiptais arba kad jie jaučiasi bejėgiai. Apie nuovargio problemą kalba retai. Daugelis pacientų net nepasiryžta kalbėti apie lėtinio nuovargio simptomus, nes nesitiki, jog kas nors jiems galėtų suteikti pagalbą.

Sergant onkologine liga yra patiriama anoreksija ir kacheksija. Šios ligos pasireiškia organizmo išsekimu, kūno svorio mažėjimu, mažėjančia raumenų ir riebalų mase, apetito stoka, pykinimu bei nuotaikos pablogėjimu. Kacheksija – dažnas anoreksijos, ypač užsitęsios, padarinys. Jei pacientas ilgai neturi apetito ir mažai valgo, tai organizmas gauna mažiau energijos, yra jaučiamas nuolatinis nuovargis ir silpnumas, mažėja kūno svoris. Taip pat onkologinei ligai gydyti naudojami chemoterapiniai vaistai dažnai sukelia nepageidaujamų poveikių, pvz.: pykinimą, vėmimą, apetito stoką. Šie vaistai gali sukelti stiprų burnos bei ryklės gleivinės uždegimą ar net išopėjimą, dėl to jaučiamas skausmas ryjant maistą. Dėl šių priežasčių žmogus taip pat netenka apetito, praranda kūno svorio.



Onkologinėmis ligomis sergantys žmonės teigia, kad jų dvasingumas padeda jiems suprasti ligą, ir tai yra vienas iš pagrindinių jų stiprybės šaltinių, kuris padeda susitaikyti su esama diagnoze, kančiomis bei pagerina gyvenimo kokybę, suteikia jėgų nepalūžti ligai esant skirtingos stadijos ir po gydymo. Dvasinė gerovė siejama su mažesniu kančios lygiu ir aukštesniu gyvenimo kokybės vertinimu.



Naudota literatūra

1. Albrechtienė, I. (2020). *Onkologinėmis ligomis sergančių moterų gyvenimo kokybė ir holistinė priežiūra ligoninėje* (Magistro studijų programos “slaugos lyderystė” baigiamasis darbas, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas). Prieiga per <https://www.lsmuni.lt/cris/bitstream/20.500.12512/108830/1/Albrechtien%C4%97%20Ingrida.pdf>
2. Nacionalinis vėžio institutas. (n.d.) Gyvenimas su vėžiu. Prieiga per internetą <https://www.nvi.lt/gyvenimas-su-veziu/>

Kaip šeimos nariai gali padėti onkologine liga sergančiam artimajam

Karina Vaitkutė, SL20A



Daugelis vėžio rūšių šiandien yra išgydomos, tačiau artimųjų palaikymas gali padėti greičiau įveikti ligą. Žmogus, kuriam diagnozuotas vėžys, visuomet išgyvena „tamsų“ – emocinės krizės ar streso – laikotarpį, liga labai stipriai veikia bendravimą su aplinkiniais. Vėžio ligos poveikis santykiams su artimaisiais, draugais ar bendradarbiais dažnai priklauso nuo to, kokia vėžio rūšis diagnozuota, koks gydymas taikomas, kokie jo nepageidaujami reiškiniai ir kaip visa tai keičia įprastą gyvenimo būdą. Buvimą šalia sergančio artimojo turime suvokti ir kaip įsipareigojimą. Kai artimas žmogus serga vėžiu, šalia esančio asmens vaidmuo gali būti įvairaus pobūdžio. Tai priklauso nuo to, kokį šiuo metu etapą išgyvena artimasis.

Sąmoningai klausykitės

Tiesiog išklaustyti vėžiu sergantį žmogų gali atrodyti paprasta, tačiau dažnai tai būna stebėtinai sunku. Mes norime, kad viskas būtų gerai, stengiamės viską sutvarkyti. Tačiau išklausymas dažnai yra geriausia, ką galime padaryti. Leiskite artimajam išreikšti savo jausmus, net jei jie jums kelia nepatogumų. Būkite visiškai tikri – jei jūsų artimasis iškelia sunkią temą, pavyzdžiui, apie mirtį, jis jau kurį laiką apie tai galvojo. Suteikite jam galimybę patogiai pasidalyti mintimis. Nesmerkite, nepertraukinėkite, klausykitės ne tik ausimis, bet ir akimis bei kūnu.



Eikite kartu pas medikus

Dalyvaudami medikų konsultacijose kartu su mylimu žmogumi galite įvairiais būdais išreikšti savo rūpestį. Ligoninės ir poliklinikos gali būti bauginančios vietos, o laukimas – kankinantis. Pasiimkite užrašų knygelę. Užduokite klausimų. Užsirašykite pastabas. Tačiau būtinai leiskite savo mylimam žmogui pačiam priimti sprendimus.

Pasiūlykite veiklą

Tinkama veikla sergančiam žmogui – nesudėtingi ir širdžiai mieli darbai, kurie anksčiau buvo jo hobis. Jei tokių nebuvo, reikėtų pasiūlyti kažką, kas būtų įdomu sergančiam žmogui ir naudinga šeimai. Šeimos nariai gali pasiūlyti sistematizuoti šeimos nuotraukas, parašyti išsamius komentarus. Jei sergantis žmogus dažnai būna namuose, galima pasiūlyti sudaryti namų bibliotekos, videotekos, audiotekos katalogus, surašyti į knygą mėgstamiausius šeimos receptus, parašyti šeimos istoriją ar dienoraštį ir pan.



Nieko neslėpkite

Vėžiu sergantiems artimiesiems reikia sąžiningai papasakoti apie jų būklę, kad jie galėtų priimti geriausiai jų poreikius atitinkančius sprendimus – net jei tas sąžiningumas yra skausmingas. Būkite sąžiningi ir su kitais šeimos nariais, ypač su vaikais. Norėdami apsaugoti vaikus nuo realybės, su kuria gali susidurti sergantys jų tėvai ar seneliai, paskatinsime vaikus įsivaizduoti blogiausius dalykus. Net jei prognozės prastos, sąžiningas pasidalijimas su vaikais suteikia jiems galimybę pradėti gedėti ir išreikšti savo meilę.

Sudarykite poreikų sąrašą

Praleiskite daugiau laiko su savo draugu ar giminaičiu. Pagalvokite apie jo gyvenimą, sulyinkite su dabartine situacija ir pamatysite, kur labiausiai reikalinga jūsų pagalba. Klausimai, kurie padės apibrėžti sergančio žmogaus ir jo šeimos poreikius:

- Kas šalia sergančio asmens bus dieną?
- Ar jis gali savarankiškai nueiti iki tualetų?
- Ar pajėgus pasigaminti valgių?
- Ar reikalingi vaistai, procedūros, kurių neįmanoma atlikti be aplinkinių pagalbos?



Naudota literatūra

1. Raudytė N., Libikienė A. ir Radušis M. (2013). Būti sergančiojo artimuoju. Prieiga per internetą : <https://www.onkocentras.lt/wp-content/uploads/2013/06/B%C5%ABti-sergan%C4%8Diojo-artimuoj1.pdf>
2. Eldridge L., MD. (2022). Supporting a Loved One with cancer. Prieiga per internetą: <https://www.verywellhealth.com/tips-for-supporting-a-loved-one-with-cancer-2248966>
3. Kuo galime padėti sergančiam artimajam . Prieiga per internetą : <https://www.seimospsichologas.lt/lt/kuo-galime-padti-artimajam>
4. Dr. Cohen S. (2019). How To Help Someone With Cancer: What You Need To Know. Prieiga per internetą: <https://cancercareparcel.com/how-to-help-someone-with-cancer/>

PACIENTŲ,
SERGANČIŲ
ONKOLOGINĖMIS
LIGOMIS,

SAVITARPIO PAGALBA



PACIENTŲ BENDRIJOS

Pacientų bendrijos vienija onkologinius pacientus, draugijas ir kitas organizacijas, šviečia visuomenę, teikia informaciją apie onkologines ligas, vėžio prevenciją bei konsultuoja pacientus.

Vilniuje įsikūrusios net 8 iš 20 Lietuvos onkologinėmis ligomis sergančių pacientų bendrijos.

BAŽNYTINĖ PAGALBA

Vidinės stiprybės galite rasti Vilniaus miesto **Gailestingumo Motinos koplyčioje**. Kunigas Gintaras Petronis kiekvieną sekmadienį, trečiadienį, ketvirtadienį ir penktadienį aukoja mišias. Jei atvykti į mišias neįmanoma, kunigas kapelionas gali aplankyti Jus.

Tel. 8 630 63890
el.p.: gintaras.petronisnvi.lt

ARTIMIESIEMS

Turbūt kiekvienas artimoje aplinkoje esame susidūrę su onkologinėmis ligomis. Kai šia klatinga liga serga artimasis ar draugas, galime pasijusti bejėgiai.

Nenuvertinkite paprasto pokalbio galios, tačiau ir neskubinkite sergančio žmogaus kalbėti apie ligą. Pakanka išklaudyti.

VISI TAVO JAUSMAI NORMALŪS

„Vėžys“ – gąsdinanti diagnozė, todėl sužinoję apie ligą, dauguma žmonių pajunta neįprastus jausmus. Toks emocinis protrūkis yra normali reakcija netikėtai diagnozavus ligą, kuri dažnai iš esmės pakeičia nusistovėjusį žmogaus gyvenimo būdą.

Svarbu paminėti, jog ligą nustačius anksti, daugeliui atvejų galima pasiekti gerų gydymo rezultatų.

Tačiau net ir ligai progresuojant konkrečiomis aplinkybėmis, šiuolaikiniai pagalbos metodai gali suvaldyti ligos simptomus, žymiai pagerinti gyvenimo kokybę ir ilgaamžiškumą.



TU ESI NE VIENAS

PSICHOLOGINĖS PARAMOS GRUPĖ

Registruotis tel.: 8 673 11110 ir el. paštu sandra.birbilaite@gmail.com
Santariškių g. 1, LT-08406, Vilnius. www.nvi.lt

PAGALBOS ONKOLOGINIAMS LIGONIAMS ASOCIACIJA

Registruotis tel.: 8 620 74646 ir el. paštu info@pola.lt
Kalvarijų g. 300-111, LT-08318, Vilnius., www.pola.lt

ONKOHEMATOLOGINIŲ LIGŲ BENDRIJA „KRAUJAS“

Registruotis tel. 8 687 40952, ir el. paštu ieva@kraujas.lt
Santariškių g. 2, LT-08661 Vilnius., www.kraujas.lt

PACIENTŲ BENDRIJŲ SĄRAŠAS

Visą Nacionalinio vėžio instituto, paciento bendrijų sąrašą galite pamatyti nuskanavę QR kodą ar NVI internetiniame puslapyje www.nvi.lt



FIZINIS AKTYVUMAS IR ONKOLOGINĖ LIGA

Evelina Vareikaitė, Saulė Rastenytė, SL21D

Onkologine liga sergančių žmonių galvoje dažniausiai sukasi mintys tik apie medikamentinį gydymą, kuris jų organizmą susilpnina, dėl to pablogėja jų fizinio aktyvumo įpročiai ir emocinė būsena. Tačiau fizinis aktyvumas yra labai svarbi sveikos gyvensenos dalis.

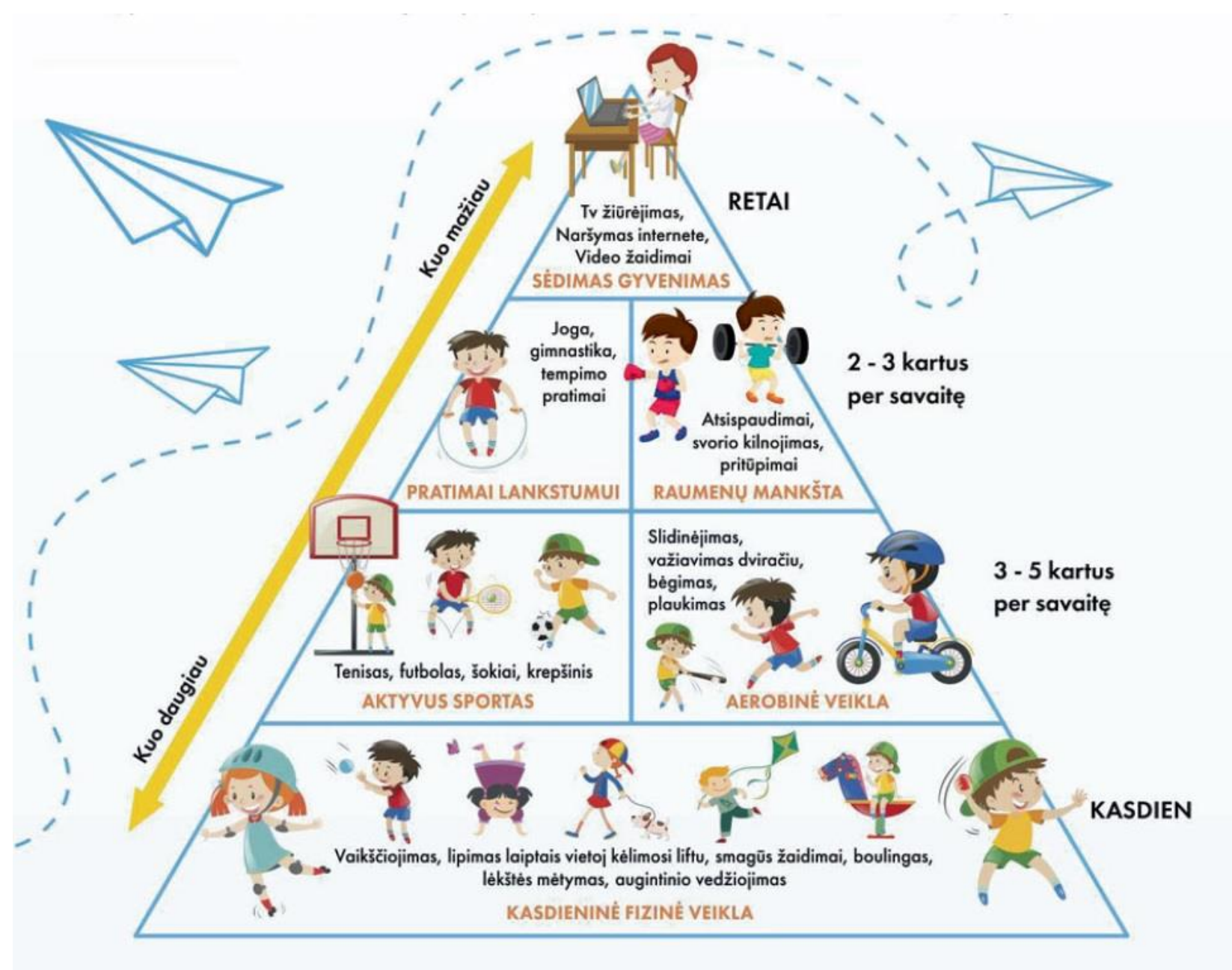
Atlikti moksliniai tyrimai tarp krūties vėžiu sergančių moterų parodė, kad bet koks fizinis aktyvumas ne tik sumažina mirties tikimybę sergant onkologine liga, bet taip pat pagerina žmonių emocinę būseną. Periodiškai sportuojant, vaikstant, mankštinantis sumažėja stresas, nerimas, pacientai labiau nori gydytis. Fizinio aktyvumo palaikymas po gydymo sumažina onkologinės ligos atsinaujinimo riziką.



Intensyvus fizinis aktyvumas, žinoma, labiau sustiprina organizmą, sumažina mirtingumą, pagerina emocinę būseną, bet ir lengvas kasdienis pasivaikščiojimas suteikia didelę naudą. Fizinio aktyvumo lygį kiekvienas onkologinis pacientas gali pasirinkti pagal savo pajėgumus, nereikia iškart rinktis bėgimą ar salės lankymą, galima pradėti ir nuo paprastos mankštos ar pasivaikščiojimo. Nors fizinis aktyvumas yra didelis plusas, bet persistengus ir apėmus per didelę užduotį, organizmui galima pakenkti, dėl to svarbu pradėti iš lėto.

Onkologiniams pacientams, kuriems taikomas gydymas, labai svarbu būti bent minimaliai fiziškai aktyviems, kadangi tai padeda jų organizmui atsigaivinti po gydymo.

Nustatyta, kad žmonių, kurie mažiausiai 30 min. per dieną (arba mažiausiai 150 min. per savaitę) užsiima vidutinio intensyvumo fizine veikla, vėžio rizika 4 proc. mažesnė, palyginti su rizika žmonių, kurie mažiau nei 15 min. per dieną užsiima lengva fizine veikla. Gyvenimo būdo veiksniai, tokie kaip sveika mityba, normalus kūno svoris, fizinis aktyvumas, reiškiasi žmoguje kartu, todėl sunku atskirti kiekvieno jų nepriklausomą įtaką sveikatai. Didžiausia nauda sveikatai pasiekama laikantis visų sveikos gyvensenos reikalavimų.



Fizinė veikla turėtų būti kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Jei nepatinka bėgioti – vaikščiok, jei nepatinka žaisti futbolo – žaisk tinklinį. Yra įvairiausių fizinės veiklos rūšių ir kiekvienas gali susirasti mėgstamą sportą ar judrią veiklą. Juk fizinė veikla ne tik pagerins tavo sveikatą ir atitolins įvairias ligas, bet ir padarys tave stipresnį, atletiškesnį, padės susirasti draugų, galbūt tai taps motyvuojančiu hobiu. Tai ko lauki? Čiupk sportbačius, riedučius ar ką tik nori ir sportuok! Atletas negali bėgti pilnomis kišenėmis pinigų. Jis turi bėgti pilnas vilties širdyje ir svajonių galvoje (Emilis Zatopekas – bėgikas).

Naudota literatūra:

1. Širvinskienė, R., Trumbeckas, D. (2022). Fizinio aktyvumo svarba sergantiems prostatos vėžiu.
2. Pudkasam, S., Polman, R., Pitcher, M., Fisher, M., Chinlunprasert, N., Stojanovska, L., Apostolopoulos, V. (2018). Physical activity and breast cancer survivors: Importance of adherence, motivational interviewing and psychological health.
3. Fisher, A., Wardle, J., Beeken, J.R., Croker, H., Williams, K., Grimmett, C. (2016). Perceived barriers and benefits to physical activity in colorectal cancer patients.

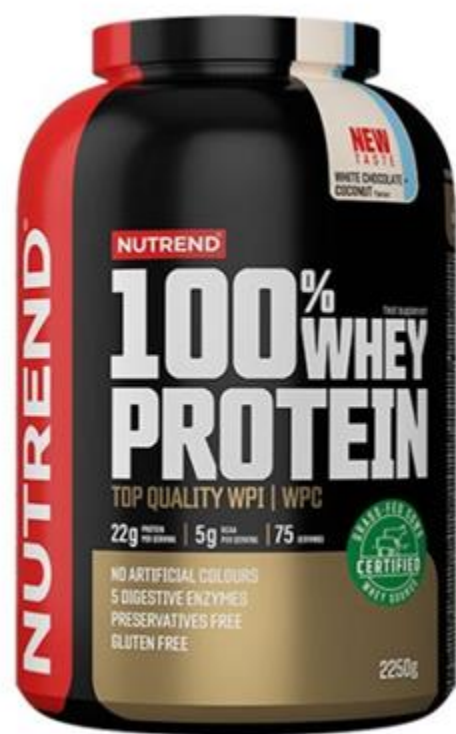
MAISTO PAPILDAI IR ONKOLOGINĖS LIGOS

Šarūnas Rožė ir Martynas Kazlauskas, DT21



Dalis pacientų diagnozės išsigąsta ir dėl įsisenėjusių nuostatų apie laukiantį gydymą dažnai griebiasi alternatyvių gydymosi būdų, įskaitant maisto papildus. Statistika rodo, kad 2 iš 3 pacientų, išgirdusių vėžio diagnozę, puola į paniką, kelia klausimą „Kas dar be įprasto gydymo man galėtų padėti?“ ir tada pradeda vartoti įvairius papildus.

Mokslo įrodyta, kad polifenoliai prisideda prie apetito didinimo, uždegimo mažinimo, geresnės savijautos ir gydymo rezultatų. Onkologiniams ligoniams svarbiausi yra du polifenoliai – resveratrolis ir kurkuminas. Jie yra ir labiausiai mokslo ištirti, o savybės pagrįstos įrodymais. Šie polifenoliai stiprina chemoterapijos poveikį, slopina jos nepageidaujamus poveikius ir toksiškumą, didina apetitą (labai svarbu, kai pacientui nesinori valgyti), mažina uždegimą (taip apsaugo raumenis ir imuninę sistemą).



Kiekvienas prarastas kilogramas mažina raumenų masę. Sergant vėžiu organizme vystosi uždegimas, kuris palengvina baltymų atpalaidavimą iš raumenų, todėl nyksta raumenys ir pacientui tampa sunkiau atsigauti, atkurti imuninę sistemą ir kovoti su vėžiu. Reikia žinoti, kad raumenys yra ne tik rankos ar kojos. Raumenys yra ir širdis, plaučiai, žarnynas. Visi raumenys vienu metu lygiagrečiai nyksta visame organizme: silpnėja tiek rankų-kojų (žmogus jaučiasi vis silpnesnis), tiek širdies (didėja širdies nepakankamumas), plaučių (sunkėja kvėpavimas), žarnyno (sunkiau virškinamas maistas, silpnėja bendras imunitetas) raumenys. Taigi raumenis išsaugoti labai svarbu.

Laboratoriniai tyrimai rodo, kad didelės vitamino C dozės sulėtina prostatos, kasos, kepenų, žarnyno ir kt. tipų vėžinių ląstelių augimą bei plitimą. Yra atlikta tyrimų su gyvūnais, įrodančių, kad antivėžinė terapija, derinama su gydymu didelėmis vitamino C dozėmis, yra efektyvesnė. Atlikti tyrimai su žmonėmis parodė, kad leidžiamas vitaminas C vėžiu sergantiems žmonėms žymiai pagerina gyvenimo kokybę – jie geriau jaučiasi tiek fiziškai, tiek emociškai, juos mažiau vargina nuovargis, pykinimas, skausmas, apetito nebuvimas.



Pernelyg daug omega-6 polinesočiųjų riebalų rūgščių ir labai aukštas omega-6 bei omega-3 santykis šiandieninėje mityboje skatina daugelio ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių, onkologinių, uždegiminių ir autoimuninių, atsiradimą. Priešingai – didesnis omega-3 riebiųjų rūgščių kiekis turi slopinamąjį poveikį. Omega 3 riebalų rūgštys yra pagrindinė žmogaus ląstelių membranų dalis. Jos svarbios širdies ir psichikos sveikatai.

Alkaloidai, kurie pasižymi išskirtine galimybe veikti pakitusį darinį, auglį. Vėžiu sergantiesiems itin naudingo augalo didžiosios ugniažolės sudėtyje yra daugiau kaip 20 įvairių alkaloidų. Alkaloidai skiriamai tik papildomai reguliuoti mitybai esant susilpnėjusiam ląsteliniam imunitetui po radikalaus vėžio gydymo, taip pat siekiant pagerinti onkologinių ligonių gyvenimo kokybę.



Naudota literatūra

1. Gečionienė, A. (2021 M. balandžio 06 d.). Sergant aktyvia onkologine liga maistui tabu nėra: svarbu valgyti ir neprarasti svorio. Prieiga per internetą <https://onkologopuslapiai.lt/naujienos/sergant-aktyvia-onkologine-liga-maistui-tabu-nera-svarbu-valgyti-ir-neprarasti-svorio-sako-gydytoja-dietologe-aukse-gecioniene/>
2. Onkologo puslapiai (2018-08-09) Šiuolaikinė vėžio fitoterapija: kada skirti, kokio poveikio laukti? Prieiga per internetą <https://onkologopuslapiai.lt/naujienos/siuolaikine-vezio-fitoterapija-kada-skirti-kokio-poveikio-laukti/>

MAISTO PRODUKTAI, LĖTINATYS VĖŽIO ATsirADIMĄ

Neringa Astikaitė ir Aistė Daujotaitė, DT21



Tai, ką valgome, gali drastiškai paveikti daugelį mūsų sveikatos rodiklių, įskaitant riziką susirgti lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip širdies ligos, diabetas, vėžys. Įrodyta, kad ypač vėžiui vystytis didelę įtaką daro mūsų mityba. Daugelyje maisto produktų yra naudingų junginių, kurie gali padėti sumažinti vėžio augimą. Taip pat yra keletas tyrimų, rodančių, kad didesnis tam tikrų maisto produktų vartojimas gali būti susijęs su mažesne ligos rizika.

Brokoliuose yra sulforafano junginio, kuris, kaip įrodyta su gyvūnais, sukelia naviko ląstelių žūtį ir sumažina naviko dydį. Didesnis kryžmažiedžių daržovių vartojimas taip pat gali būti susijęs su mažesne **storosios žarnos vėžio rizika**. **Sulforafanas** – organosulfitinis junginys, turintis antivėžinių, antidiabetinių ir antimikrobinių savybių.



Pupelėse yra daug skaidulų, kurios, kaip nustatyta tyrimuose, gali padėti apsaugoti nuo storosios žarnos vėžio. Viena tyrimo stebėti 1905 žmonės, sirgę kolorektaliniais navikais, ir nustatyta, kad tie, kurie vartojo daugiau virtų, džiovintų pupelių, buvo mažesnės naviko pasikartojimo rizikos.

Aktyvusis česnako komponentas yra alicinas – junginys, kuris, kaip įrodyta atlikus daugybę tyrimų mėgintuvėliuose, naikina vėžines ląsteles. Viena tyrimo, kuriame dalyvavo 543 220 žmonių, nustatyta, kad tie, kurie valgė daug daržovių, tokių kaip česnakai, svogūnai, porai ir askaloniniai česnakai, buvo mažesnės rizikos susirgti **skrandžio vėžiu** nei tie, kurie jų vartojo retai. 471 vyro tyrimas parodė, kad didesnis česnakų vartojimas susijęs su mažesne **prostatos vėžio rizika**.



Citrusinių vaisių, tokių kaip citrinos, laimai, greipfrutai ir apelsinai, valgymas, kai kurių tyrimų duomenimis, yra susijęs su mažesne vėžio rizika. Nustatyta, kad tyrimo dalyviai, kurie valgė daugiau citrusinių vaisių, buvo mažesnės rizikos susirgti **virškinimo ir viršutinių kvėpavimo takų vėžiu**. Devynių tyrimų apžvalgoje taip pat nustatyta, kad didesnis citrusinių vaisių vartojimas susijęs su mažesne **kasos vėžio rizika**. Turėkite omenyje, kad šiuose tyrimuose neatsižvelgiama į kitus veiksnius, kurie gali būti susiję. Reikia atlikti daugiau tyrimų apie tai, kaip konkrečiai citrusiniai vaisiai veikia vėžio vystymąsi.

Mėlynės ir goji uogos yra du pagrindiniai maisto produktai, galintys sumažinti vėžio riziką, nes juose yra daug antioksidantų ir kitų vitaminų, pavyzdžiui, vitamino C ir beta karotino.

Antioksidantai yra svarbios maistinės medžiagos, esančios su vėžiu kovojančiuose maisto produktuose. Jie padeda apsaugoti organizmą nuo laisvųjų radikalų, kurie gali pažeisti ir sunaikinti ląsteles. Amerikos vėžio draugijos duomenimis, žmonės, valgantys daugiau vaisių ir daržovių, turinčių daug antioksidantų, mažiau rizikuoja susirgti kai kuriomis vėžinėmis ligomis.



Naudota literatūra

1. American Institute for Cancer Research (n. d.) Foods to Limit to Reduce Cancer Risk. Prieiga per internetą <https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/>
2. Healthline (2017 m. spalio 18). 13 Foods That Could Lower Your Risk of Cancer. Prieiga per internetą <https://www.healthline.com/nutrition/cancer-fighting-foods>

Mitybos nepakankamumas sergant onkologine liga

Deimantė Navikaitė, DT21



Tarp dažniausių onkologinėmis ligomis sergančių pacientų problemų – mitybos sutrikimai. Juos gali lemti įvairūs veiksniai. Įrodyta, kad nepakankamas gaunamos energijos kiekis gali sumažinti išgyvenamumą, tačiau šiai problemai skiriama vis dar per mažai dėmesio.

Tinkama mityba – labai svarbi vėžio gydymo dalis. Gerai subalansuotas maitinimasis iki gydymo, gydymo metu ir po gydymo gali ne tik padėti jaustis geriau ir stipriau, bet ir palengvinti patį gydymą bei pagerinti jo rezultatus. Prasta mitybos būklė siejama su sudėtingesniu gydymu, blogesnėmis ligos išėjimais ir komplikacijomis. Negana to, susirgus onkologine liga, pacientams ir jų artimiesiems iškyla daugybė klausimų, kaip tinkamai maitintis, kad tai nepakenktų gydymui, nesukeltų ligos progresijos ar atkryčio, o valgomas maistas aprūpintų visomis reikalingomis maistinėmis medžiagomis, o pats valgymas vis dar teiktų malonumą.



Su onkologine liga susijęs mitybos nepakankamumas gali būti dėl įvairių priežasčių: dėl organizmo atsako į vėžinį procesą, augančio naviko sukulto lokalaus poveikio, ikivėžinės terapijos. Vėžiu sergantiems pacientams dažnai pasireiškia virškinamojo trakto obstrukcija, lėtinis skausmas, vidurių užkietėjimas, virškinimo sutrikimai, nepageidaujami gydymo reiškiniai. Visi šie veiksniai turi įtakos prastai paciento mitybai.

Nevisavertė onkologinio ligonio mityba dažnai diagnozuojama, kai smarkiai keičiasi svoris. Tai gali nulemti blogesnę atsaką į gydymą, prastesnę gyvenimo kokybę, trumpesnę išgyvenamumą ir, žinoma, didesnes gydymo išlaidas. Būtina stebėti mitybą ir svorio pokyčius, tai lemia onkologinio paciento psichologinę būseną ir gydymo rezultatus.



Valgykite dažnai, mažomis porcijomis. Suvartokite pakankamai energijos. Valgykite daugiau baltymų. Rinkitės kuo įvairesnį maistą. Gerkite pakankamai skysčių. Būkite fiziškai aktyvūs ir išsimiegokite. Nevartokite jokių papildų prieš tai nepasitarę su gydančiu gydytoju. Matuokite savo svorį.

Nepavėluokite pasitikrinti sveikatos, kreipkitės į savo šeimos gydytoją, jis išrašys siuntimą tyrimui atlikti. Tikrintis labai svarbu – tai gali išgelbėti gyvybę!



Naudota literatūra

1. Asociacija „Kraujas” (n. d.) Mityba sergant onkologine liga. Prieiga per internetą. <https://kraujas.lt/wp-content/uploads/2020/07/Mityba-sergant-onkologine-liga.pdf>
2. Vilmedicina. (2021m. vasario 05) Mitybos nepakankamumas sergant vėžiu: laiku susirūpinkime. Prieiga per internetą. <https://www.vilmedicina.lt/lt/mitybos-nepakankamumas-sergant-veziu-laiku-susirupinkime->
3. Pasveik.lt (2010 m. rugsėjo 18) Mitybos svarba onkologiniams pacientams. Prieiga per internetą. <https://www.pasveik.lt/lt/naujausi-medicinos-straipsniai/mitybos-svarba-onkologiniams-pacientams/10905/>

Mitybos sutrikimai sergant onkologinėmis ligomis

Žavinta Sadauskaitė, DT21



- Viena iš dažniausių onkologinių pacientų problemų – mitybos sutrikimai, kuriuos gali sukelti įvairūs etiologiniai veiksniai.
- Tinkama mityba – labai svarbi vėžio gydymo dalis. Su vėžiu susijęs mitybos nepakankamumas gali būti dėl įvairių priežasčių: augančio naviko sukulto lokalaus poveikio, dėl organizmo atsako į vėžinį procesą, dėl antivėžinės terapijos.
- Nepakankama mityba yra būklė, kuri išsivysto sutrikus balansui tarp to, ką individas valgo ir to, ko reikia gyvybei ir sveikatai palaikyti. Vėžiu sergančio paciento mityba gali būti nepakankama jau diagnozuojant ligą arba asmuo gali tapti išsekęs dėl ligos eigos ir gydymo būdų. Onkologinėmis ligomis sergančių pacientų mitybos nepakankamumą ir jo laipsnį lemia daugelis veiksnių: naviko lokalizacija, histologinė forma, ypač navikinės ligos stadija – kuo ji vėlyvesnė, tuo ryškesnis būna mitybos nepakankamumas.

Onkologinių ligonių mitybos būklė vertinama pagal:

- kūno masės indeksą (KMI),
- svorio netekimą per paskutinius 3 mėnesius,
- dabartinį maisto suvartojimą,
- apetito stoką,
- rijimo problemas,
- simptomus: skausmą, pykinimą, viduriavimą,
- burnos gleivinės išopėjimą.

Maisto kiekio suvartojimas mažėja su kiekvienu chemoterapijos ciklu ir antipatija maistui pasireiškia iki 56 proc. visų pacientų.



<https://www.lsmuni.lt/cris/bitstream/20.500.12512/103386/1/Alaveckiene.pdf>

Vėžys sutrikdo medžiagų, ypač baltymų ir riebalų, apykaitą. Dėl vėžio išskiriamų faktorių greitėja riebalų skaidymas, gali sutrikti ir angliavandenių įsisavinimas. Labiausiai nukenčia galvos ir kaklo, žarnyno ir plaučių onkologinėmis ligomis sergantys pacientai, kurie netenka itin daug – 20-30 kg svorio.

Jau beveik šimtas metų yra žinoma, kad vėžiu sergantys pacientai kenčia dėl progresuojančio mitybos sutrikimo. Pagrindinė šio proceso priežastis – nepakankama mityba dėl nenoro valgyti sergant vėžiu, skonio jutimo sutrikimų, ligos komplikacijų ar taikomo gydymo nepageidaujamo poveikio.

Skiriami šie mitybos sutrikimo laipsniai:

1. Nežymus mitybos sutrikimas, nepakankamumas (I-II°):

- 5 proc. sumažėjo kūno masė per vieną mėnesį (ar 10 proc. per 6 mėnesius) ar kūno masė mažėja toliau,
- ribotai sumažėjo suvartojamo maisto kiekis,
- maitinimasis daro įtaką simptomams,
- paciento funkcinė būklė susilpnėjusi,
- matomas poodinio riebalinio audinio ir raumenų masės nežymus ar vidutinis nykimas,
- raumenų tonuso susilpnėjimas.



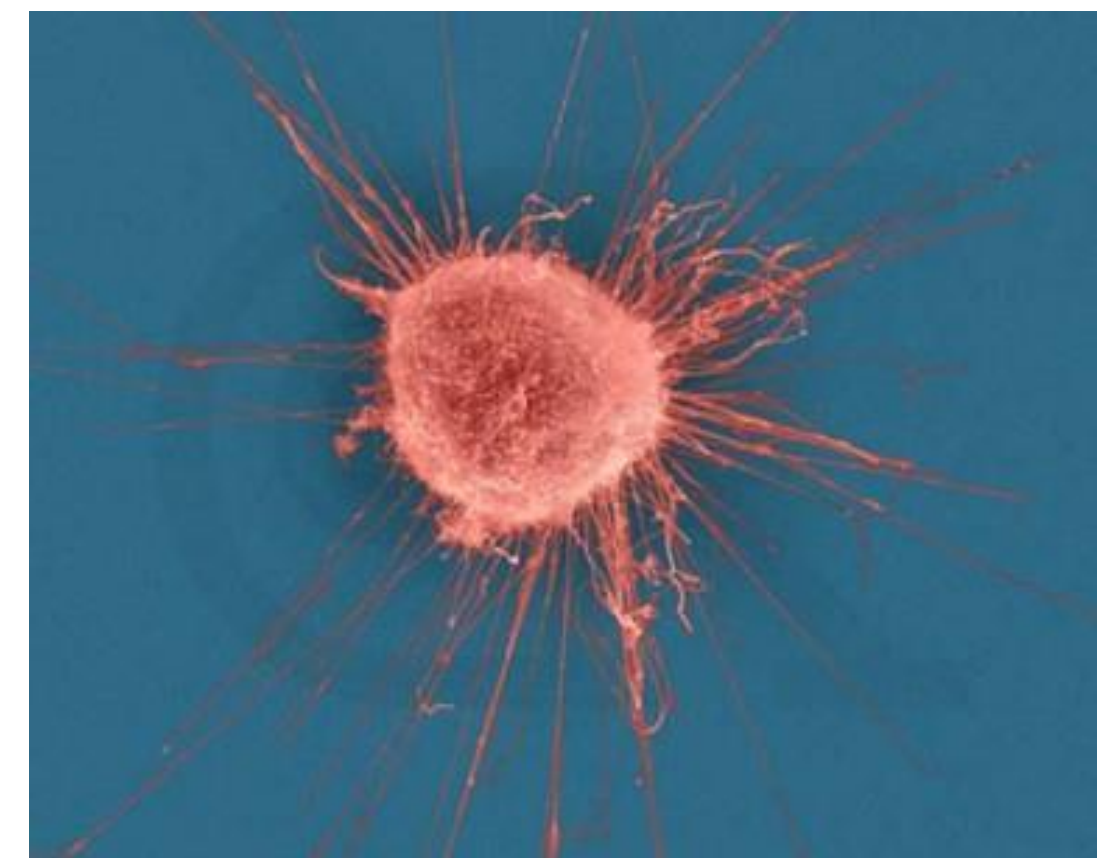
<https://www.zmones.lt/naujienu/mamu-unijos-seimos-namai-pildosi-veziu-serganciais-vaikais-is-ukrainos-pragaras-ir-kare-ir-pasienvyje-odVPWJNLQjY>

2. Didelis mitybos nepakankamumo laipsnis (III°):

- daugiau nei 5 proc. sumažėjusi kūno masė per mėnesį (ar daugiau kaip 10 proc. per 6 mėnesius), be stabilizacijos ar kūno masės padidėjimo,
- suvartojamo maisto kiekis yra labai mažas,
- maitinimasis daro labai didelę įtaką simptomams atsirasti,
- labai susilpnėjusi paciento funkcinė būklė,
- matomi mitybos nepakankamumo požymiai, poodinis audinys sunykęs, galimos edemos.



<https://www.manosveikata.lt/medicina/medicininiai-tyrimai/vezys-tik-kas-dvidesimt-pakartotinai-issivysto-liga/>



<https://www.manosveikata.lt/medicina/medicininiai-tyrimai/vezys-tik-kas-dvidesimt-pakartotinai-issivysto-liga/>

Naudota literatūra

1. Alaveckienė, I (2013). Chemoterapijos įtaka pacienų, sergančių onkologinėmis ligomis, mitybos būklei ir gyvenimo kokybei (magistro darbas, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas). Prieiga per internetą <https://www.lsmuni.lt/cris/bitstream/20.500.12512/103386/1/Alaveckiene.pdf>
2. Onkologo puslapiai (2019 m. gegužės 01 d.) Ką reikia žinoti apie tinkamą mitybą sergant onkologine liga: gydymo metu išlikite stiprūs, išvengsite daugumos šalutinių gydymo poveikių. Prieiga per internetą <https://onkologopuslapiai.lt/diagnostika-ir-gydymas/ka-reikia-zinoti-apie-tinkama-mityba-sergant-onkologine-liga-gydymo-metu-isliksite-stiprus-isvengsite-daugumos-salutiniu-gydymo-poveikiu/>
3. Butkutė, D; Butkus K. (2010 m. rugsėjo 18d.) Mitybos svarba onkologiniams pacientams. Prieiga per internetą <https://www.pasveik.lt/lt/naujausi-medicinos-straipsniai/mitybos-svarba-onkologiniams-pacientams/10905/>

NEPAKANKAMA MITYBA SERGANT ONKOLOGINE LIGA

UGNĖ USEVIČIŪTĖ, DT21



Gydytojų dietologų teigimu, 80 proc. onkologinių pacientų su maistu gauna nepakankamai medžiagų.

SVARBU LAIKU PASTEBĖTI.

Mitybos nepakankamumas vystosi tada, kai organizmas nepakankamai aprūpinamas maisto medžiagomis – baltymais, riebalais ir angliavandeniais. Stebėti, ar svoris nepradeda mažėti nieko nedarant, t. y. specialiai nesilaikant dietos, neatsisakant tam tikrų maisto produktų, nedidinant fizinio krūvio.



SUMAZĖJUSIOS APIMTYS

Kitas signalas apie gresiantį mitybos nepakankamumą – perpus ar trečdaliu sumažėjusios suvartojamo maisto porcijos. Apie išsekimą gali byloti ir išvaizda, pasikeitusios apimtys. Neretai pacientai krentančio svorio tiesiog nepastebi ar mano, kad sergant tam tikra liga ar gaunant tam tikrą gydymą tai – normalus reiškinys.

KĄ DARYTI?

Pacientams patariama valgyti mažesnėmis porcijomis, net 5-6 kartus per dieną. Jei jaučiamas silpnumas ar pykinimas, pirmas valgymas galėtų būti dar neatsikėlus iš lovos. Daugelis pacientų kartais nenori kieto maisto, tokiu atveju reikėtų valgyti įvairių rūšių skystos sriubos, prisotintos baltymų.



Maistas turi būti patrauklus vizualiai. Kartais karštas arba šaltas maistas irgi dirgina burnos gleivinę, tad reikėtų atitinkamai parinkti jo temperatūrą. Jei pacientą pykina, jis nemėgsta intensyvių kvapų, neturėtų būti kepama riebaluose – toks maistas ne tik sunkiai virškinamas, bet ir turi nepageidaujamų kvapų.

PRAKTINIAI PATARIMAI

Tinkamai pasirinkdamas maistą pacientas gali sau padėti. Norint kuo ilgiau išlaikyti tinkamą svorį, reikia maitintis kaloringu ir baltymingu maistu. Kalorijų organizmui suteikia riebalai, angliavandeniai ir baltymai. Svarbu valgyti įvairų, turinti vitaminų ir mineralų maistą. Daržovės nėra pakankamai kaloringos, todėl dažniau reikia valgyti mėsos, pieno produktų ir kt.



Naudota literatūra

1. Jasavičienė, L. (n.d.). Nacionalinis vėžio institutas. Gyvenimas su vėžiu. Mityba. Prieiga per internetą: <https://www.nvi.lt/mityba-2/>
2. Cikanavičiūtė, E. (2020). Mityba sergant onkologine liga. Asociacija Kraujas. Prieiga per internetą: <https://kraujas.lt/wp-content/uploads/2020/07/Mityba-sergant-onkologine-liga.pdf>

TĖVYSTĖS GALIMYBĖS

SERGANT ONKOLOGINE LIGA

Turbūt visiems teko susidurti su onkologine liga sergančiu giminaičiu, draugu ar net patirti skaudžias netektis dėl klastingos ligos. Deja, vėžinių susirgimų kasmet nustatoma vis daugiau. Kad kova su vėžiu būtų sėkminga, būtina viena sąlyga – sąmoningas, aktyvus visuomenės dalyvavimas joje.



RIZIKOS VEIKSNIAI

Stengiantis išvengti vėžio ligos, svarbu žinoti, kokie yra vėžio rizikos veiksniai, t. y., kas lemia jo atsiradimą.

Pagrindiniai: tabako rūkymas, netinkama mityba, reprodukciniai hormonai, infekcija, elektromagnetinė spinduliuotė (jonizuojantieji, ultravioletiniai spinduliai), alkoholis, profesija, aplinkos užterštumas, fizinio aktyvumo stoka, vaistai.

NE VISKAS PRARASTA

Sužinojus apie sėklidžių vėžį vertėtų pagalvoti apie spermos užšaldymą. Sėklidžių vėžys neigiamai veikia spermatozoidų brendimą, o chemoterapija ir spindulinė terapija gali dar labiau pagilinti vaisingumo problemą. Vyrams prieš sėklidės šalinimo operaciją arba prieš kitas terapijas **rekomenduojama užšaldyti savo spermą**, kad ateityje būtų galima ją panaudoti dirbtiniam apvaisinimui.

IV KOVOS SU VĖŽIU KODEKSAS

Tai Europos Komisijos iniciatyva rengiama informacija žmonėms apie priemones, kurių jie turėtų imtis siekdami sumažinti savo ir šeimos narių riziką susirgti vėžiu.

Dabartinį – 4-ąjį – Kodekso leidimą sudaro 12 rekomendacijų, kuriomis dauguma žmonių gali vadovautis neturėdami specialaus pasirengimo.



IN VITRO FERTILIZACIJA

IVF arba apvaisinimas mėgintuvėlyje – tai moters kiaušialąsčių ir vyro spermos sujungimas ne moters kūne. Embrionai bei kiaušialąstės taip pat gali būti užšaldomos ir laikomos. **Pagalbinis apvaisinimas gali būti kompensuojamas privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis.**



Įstatymų nustatyta tvarka santuoką ar registruotos partnerystės sutartį sudarę asmenys, kuriems nustatytas nevaisingumas (moters, vyro arba abiejų) gali pretenduoti į šią kompensaciją. Tačiau moteris turi būti ne vyresnė nei 42 metų.

KĄ SAKYTI VAIKAMS?

Kai diagnozuojamas vėžys, kartais gali būti sunku nuspręsti, ką tiksliai pasakyti vaikui apie savo ligą. Kiek galite jiems pasakyti, priklauso nuo jų amžiaus.

Net labai maži vaikai jaučia, jeigu kas nors yra ne taip, todėl **nelaikykite jų nežinioje**. Jų baimės dažnai būna kur kas baisesnės nei realybė.

Būtina įsiklausyti į vaiko baimes ir stebėti, ar keičiasi jo elgesys, nes tai gali būti jo emocijų išraiška. Galbūt bus geriau, jeigu apie ligą vaikui bus papasakota po truputį didinant informacijos kiekį.

Parengė studijų programos „Bendrosios praktikos slauga“ studentės:
Vestina Vaitkevičiūtė ir Vilma Jatulienė

Šaltiniai:

1. Nacionalinis vėžio institutas. Prieiga per internetą: www.nvi.lt
2. Vaisingumo klinika. Prieiga per internetą: www.vaisingumas.lt

Gyvenimas susirgus onkologine liga

Evelina Stankevič, Karolina Stefanovič, SL21A



Onkologinės ligos – didelė ligų grupė, kurioms yra būdingas organizmo ląstelių pakitimas, nekontroliuojamas jų dauginimasis ir aplinkinių sveikų audinių išstūmimas, peraugimas bei naikinimas.

Pirmas dalykas, su kuriuo susiduria vėžiu sergantis pacientas, yra diagnozė. Sužinojus apie onkologinę ligą, dažniausiai jausmai būna įvairūs. Visi jausmai – tai normalios reakcijos į onkologinės ligos diagnozę. Tokioje situacijoje būtina išgyventi visus šiuos jausmus ir suprasti, kad bet kuris jausmas yra laikinas ir jis praeina.



Šeima dažnai stipriai palaiko vėžiu sergantį žmogų, tačiau būna, kad ligonis apriboja savo bendravimo ratą, nepalaiko ryšių su draugais ir kai kuriais šeimos nariais. Tada auga įtampa, kyla nesusipratimų. Taip įvyksa dėl to, kad šeimos nariai kartais nežino, kaip elgtis su ligoniu, kaip jį palaikyti, kaip suvokti jo reakcijas ir elgesį. Tokiu atveju svarbu surasti būdų, kad pacientas šeimos nariams pasakytų apie savo išgyvenimus ir baimes, kokios pagalbos reikia ir kaip suteikti pagalbą.



Svarbus komponentas yra paciento veiklos: darbas, pomėgiai, studijos ir bendravimas. Gyvenime po onkologinės diagnozės tęsti įprastines veiklas dėl akivaizdžių priežasčių tampa problemiška, dažnai pacientas atsisako įprastos veiklos. Tai gali sukelti vidinės tuštumos jausmą. Tačiau į gyvenimą reikia pažiūrėti kitu kampu – pradėti gyventi kitaip, augti kaip asmenybei, siekti tikslų ir džiaugtis kiekviena gyvenimo akimirka.



Vėžys ir gydymo nepageidaujamas poveikis, pvz., skausmas ir pykinimas, gali apsunkinti valgymą. Vis dėlto svarbu nepamiršti, kad maistinga dieta, kurioje yra pakankamai kalorijų ir baltymų, gali padėti išlaikyti jėgas ir energijos lygį, apsaugoti nuo infekcijų, palengvinti nuovargį ir pykinimą bei greičiau atsigauti.



Žmonės, sergantys onkologinėmis ligomis, dažnai remiasi kitų žmonių pavyzdžiais, kurie padeda nugalėti kliūtis, kovoti su likimu, išmokti džiaugtis kiekviena diena ir kiekvienu gyvenimo momentu. Žano Polio žodžiais tariant, „Sveikatą, miegą ir turtus gali tinkamai įvertinti tik tas, kuris visa tai buvo praradęs ir vėl atgavo“.



Naudota literatūra

1. Thomas, R. (2020). *Gyvenimas susirgus vėžiu ir patarimai, kaip nesusirgti*. Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija.
2. Urbutienė, E., Grumulaitienė, R., Turlinskienė, M., Birbilaitė, S. (2015). *Sveikimo link: rekomendacijos onkologiniams ligoniams ir jų artimiesiems*. Vilnius: Kraujas. Prieiga per internetą https://kraujas.lt/wp-content/uploads/2020/03/Sveikimo-link_rekomendacijos-onkologiniams-ligoniams-ir-ju-artimiesiems.pdf?fbclid=IwAR2Pr4rELRLosJZXMiEowh4JZpGGYiC9vO3nWGroT-7t4nuihhUKkvu6q6E
3. Maldeikienė, A. (2022 m. Vasario 4 d.). *Vėžys tik liga*. Prieiga per internetą <https://www.maldeikiene.lt/vezys-tik-liga/>

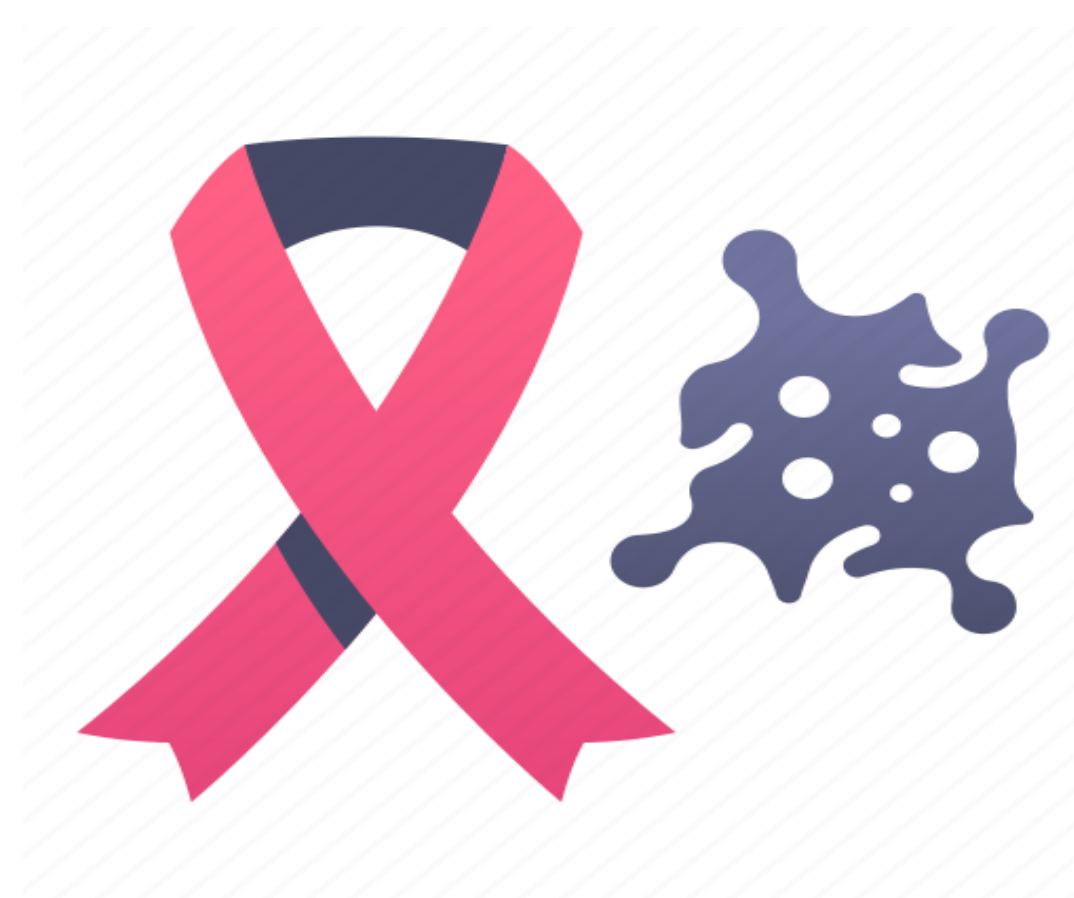
Stresoriai, susiję su onkologine liga, streso mažinimo būdai

Pavel Berezovskij, BD21



Stresas gali būti apibrėžiamas kaip bet koks pokytis, sukeliantis fizinę, emocinę ar psichologinę įtampą. Stresas yra Jūsų kūno reakcija į viską, kas reikalauja dėmesio ar veiksmų. Kiekvienas žmogus tam tikru mastu patiria stresą. Tačiau tai, kaip Jūs reaguojate į stresą, labai pakeičia jūsų bendrą savijautą.

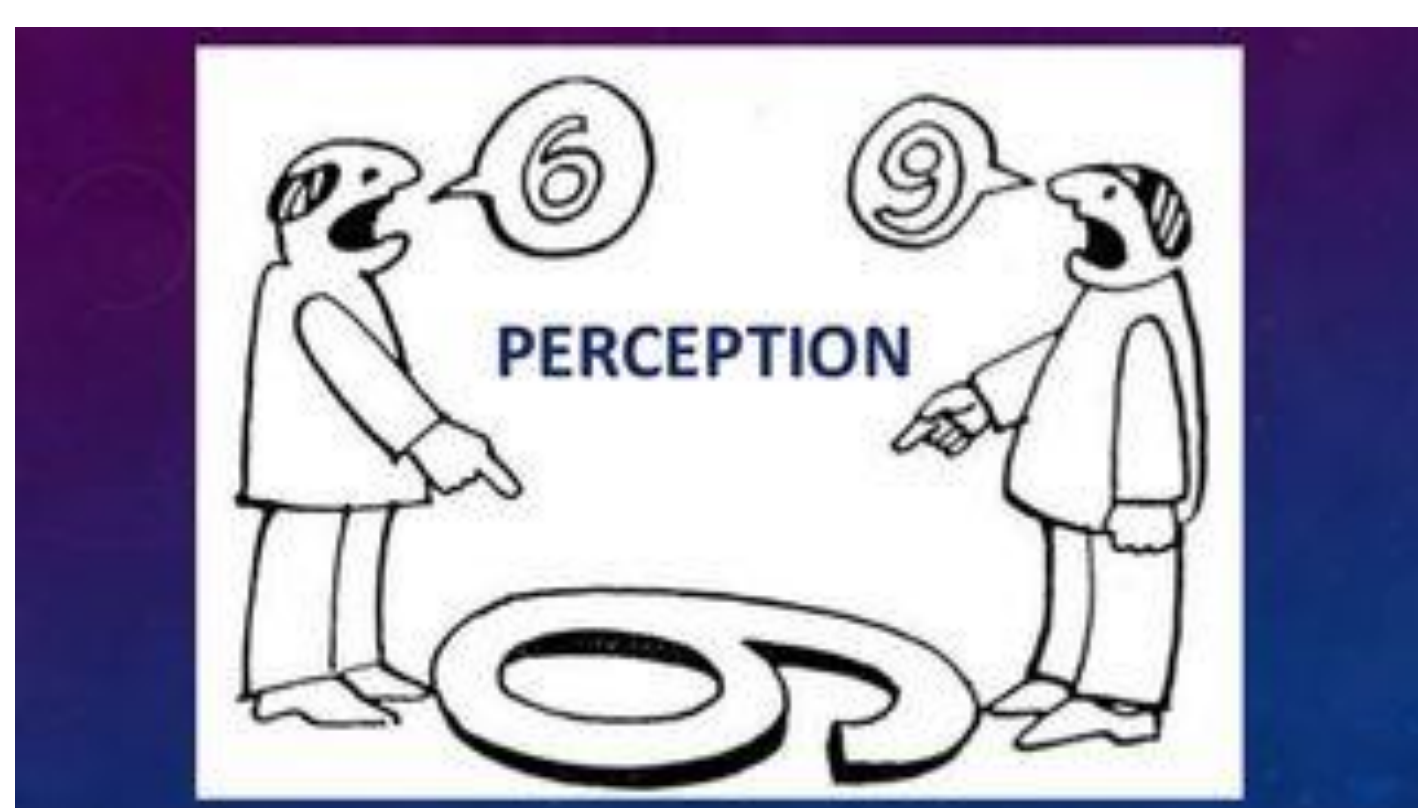
Stresas skirstomas į du tipus – ūminį ir lėtinį. Ūminis stresas yra trumpalaikis ir labiausiai paplitusi streso forma. Psichologinė trauma ar stresas gali būti didžiulis išgyvenimas dėl grėsmės paties žmogaus ar jo artimojo gyvybei, saugumui, pavyzdžiui, stichinė nelaimė, nelaimingas atsitikimas, nusikalstama veika, liga. Ilgą laiką pasikartojantys ūminio streso epizodai gali tapti lėtiniai ir kenksmingi. Antrasis tipas – lėtinis stresas, kuris yra itin žalingas ir gali kilti dėl prastų gyvenimo sąlygų, patyčių, pykčių su draugais, atsiskyrimo nuo sutuoktinio, ilgalaikės įtampos darbe, rimtų trauminių išgyvenimų.



Onkologinės ligos – „didelė ligų grupė, kurioms yra būdingas organizmo ląstelių pakitimas, nekontroliuojamas jų dauginimasis išstumiant, peraugant bei naikinant aplinkinius, sveikus, audinius. Pagal kilmę, sandarą ir savybes, onkologinės ligos grupuojamos į kraujo, nervų sistemos, kvėpavimo sistemos, virškinamojo trakto, inkstų, vyriškų ir moteriškų lytinių sistemų, odos, akių-nosies-gerklės sistemos, endokrininės sistemos. Piktybinis auglys gali pažeisti bet kurį organą ar audinį, o jo augimo ir plitimo greitis priklausys nuo kiekvieno asmens individualios sveikatos istorijos ir santykio su išorės veiksniais“.

Atjauta sau (angl. Self-compassion) – pozityviosios psichologijos fenomenas, apimantis gerumą ir dėmesį į save, savarankiškas suvokimas, kad sunkumai yra universalus žmonijos ir dėmesingo sąmoningumo bruožas. „Tyrimai rodo, kad užuojauta sau yra vienas iš galingiausių mums prieinamų susidorojimo ir atsparumo šaltinių, iš esmės pagerinančių mūsų psichinę ir fizinę savijautą. Tai skatina mus keistis ir siekti savo tikslų ne todėl, kad esame netinkami, o todėl, kad mums rūpi ir norime būti laimingi.“

(Kristin Neff 2003)



Ligos suvokimas sutelkiamas į tai, kaip individas išgyvena ir psichiškai nustato gyvenimą su liga (Weinman ir Petrie, 1997).

Tai gali apimti ir teigiamus, ir neigiamus įsitikinimus apie ligas, kurie gali turėti įtakos gebėjimui susidoroti su liga ir suvokti ją kaip valdomą ar grėsmingą (Bonsaksen ir kt., 2015). Diagnozavęs ligą, pacientas sukuria organizuotą įsitikinimų modelį, kaip susidoroti su ja, o tai savo ruožtu daro įtaką jo elgesiui. Šie įsitikinimai yra pagrįsti jų pačių medicininėmis žiniomis ir patirtimi arba jų draugų ar šeimos narių, kurie turėjo panašių simptomų (Peter Nightingale, Alastair Robertson ir kt.)

Streso mažinimo būdai

Pasitarkite juoką. Dr. Viljamas Frajus (William Fry) juoką vadina „vidiniu bėgimu“, kuris gali būti gydymo šaltinis. Jis mažina streso hormonų kiekį ir tampa džiaugsmo, optimizmo ir vilties išraiška.

Atlikite atsipalaidavimo pratimą. Atsipalaidavimo reakciją – priešingą streso reakcijai – apibrėžė Harvardo medicinos mokyklos profesorius Herbertas Bensonas (Herbert Benson). Ji sulėtina kvėpavimą, sumažina širdies susitraukimų dažnį ir sumažina streso hormonų kiekį.

Kreipkitės pagalbos. Paprašykite draugo ar šeimos nario išklaudyti jūsų problemas arba padėti atlikti kai kuriuos darbus. Fizinės ar protinės naštos palengvinimas padės sumažinti stresą.

Naudota literatūra:

1. Mind in Wales. (n.d.) Stress. Prieiga per internetą <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/what-is-stress/>
2. Cancer.Net Editorial Board, (2019 m. liepos 05 d.) Managing Stress. Prieiga per internetą. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/managing-stress>
3. Kavita D. Chandwani, Julie L. Ryan ir kt. (2012 liepos 15 d.) Cancer-Related Stress and Complementary and Alternative Medicine: A Review. Prieiga per internetą. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3403456/>
4. Compass Oncology. (n. d.) Managing Stress after Cancer. Prieiga per internetą <https://www.compassoncology.com/blog/managing-stress-as-a-cancer-survivor>
5. Prosenjit Giri, Jon Poole, Peter Nightingale ir kt. (2009 spalio 08 d.) Perceptions of illness and their impact on sickness absence. Prieiga per internetą <https://academic.oup.com/occmed/article/59/8/550/1370297>
6. HealthyLife. (n. d.) Streso mažinimo būdai. Prieiga per internetą <https://healthylife.lt/streso-mazinimo-budai/>

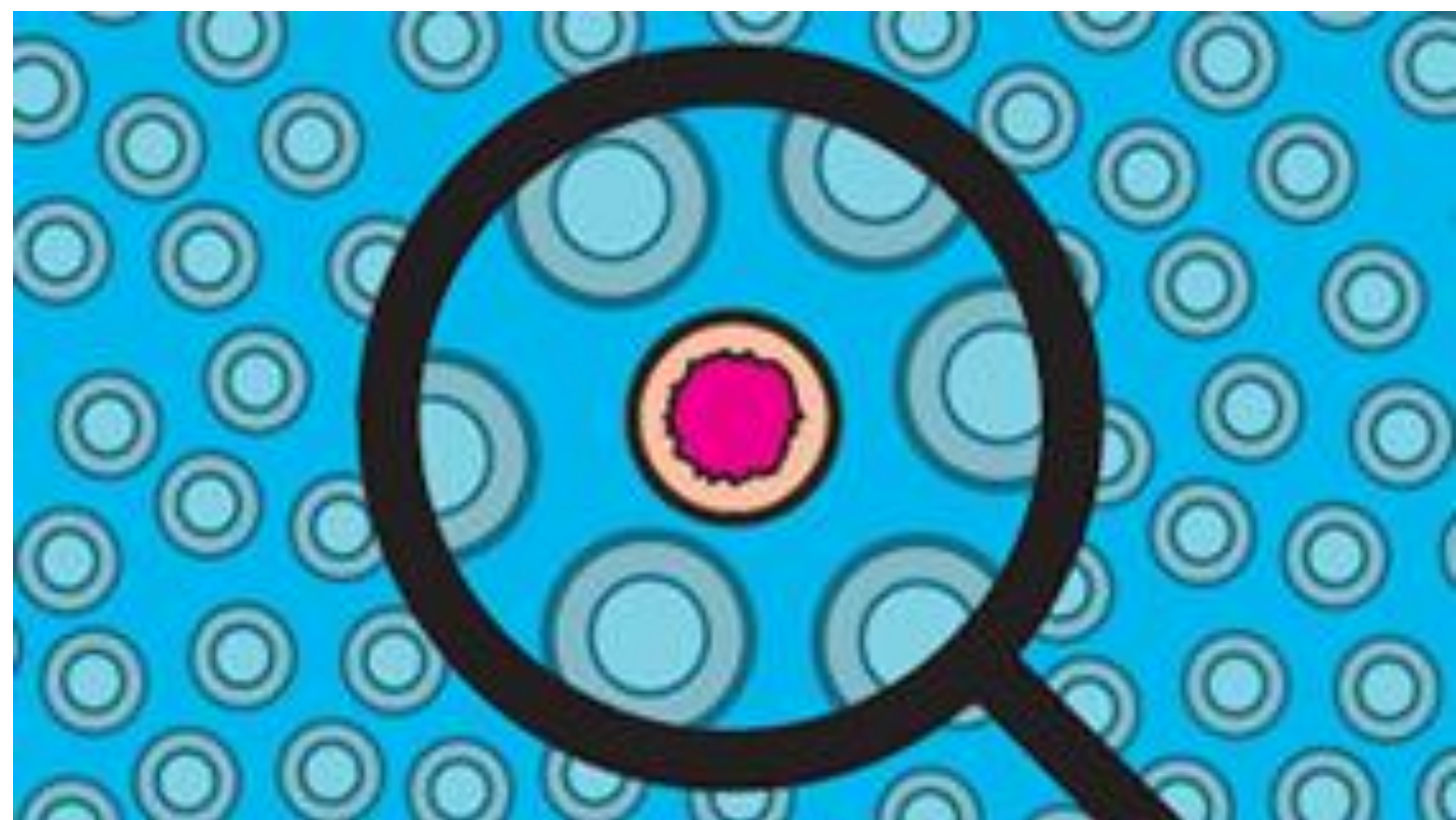
Apetito gerinimo būdai sergant onkologine liga

Deimantė Navikaitė, DT 21



Diagnozuota onkologinė liga kiekvienam žmogui tarsi praneša, kad prasidės pokyčiai, susiję su jo sveikata ir gyvenimu. Pasireiškiantiems ligos simptomams, nepriklausomai, dėl kokios priežasties ir kiek jų atsiranda, būtina skirti tinkamą dėmesį. Paprastai simptomus pavyksta palengvinti įvairiais mediciniais ir paramedicininiais gydymo būdais arba jų deriniais.

Daugeliui pacientų sutrinka apetitas, kai kuriuos pykina. Šiuos simptomus sukelia liga ar jos gydymas, ypač chemoterapija bei spindulinė terapija. Kartais pykina vien nuo maisto vaizdo ar kvapo, o nerimas dėl ligos dar pablogina situaciją.



- Jei įmanoma, kas nors kitas turėtų gaminti jums maistą.
- Valgykite, kai mažiau pykina.
- Valgykite mažais kiekiais ir gerai sukratykite maistą.
- Riebūs, aromatingi, kepti maisto produktai pasunkina pykinimą.
- Imbieras mažina pykinimą – pamėginkite imbierinių sausainių.
- Valgykite šaltą, drungną maistą, jeigu nuo karšto maisto pykina.
- Gerkite daug skysčių. Gerkite lėtai, mažais gurkšneliais.
- Negerkite daug skysčių prieš valgį.

- Palaikykite burnos gleivinės drėgnumą valgydami daug skysčių turintį maistą.
- Valgykite maistą su padažais, kad galėtumėte lengviau jį praryti.
- Išgerkite bent vieną litrą skysčių per dieną: arbatos, vandens, silpnos kavos, gaiviųjų gėrimų, sulčių.
- Bandykite gerti per šiaudelį. Šalti gėrimai ir maistas gali raminti skaudančią burną.
- Įdėkite ledo gabaliukų į gėrimus ir valgykite ledų.
- Šiltos vaistažolių arbatos gali būti malonesnės nei rūgštūs gėrimai.
- Venkite skrebučių ir traškučių, kurie gali pažeisti skaudančias vietas.
- Venkite alkoholinių gėrimų, tabako, prieskonių, česnako, svogūno, acto ir kt., nes jie dirgina pažeistą burną.



- Venkite šokolado, alkoholio, mėtų, anyžiaus, gazuotų gėrimų, kramtomosios gumos, karamelinių saldainių.
- Nepersivalgykite.
- Rūbai turi būti laisvi ir nespausti pilvo.
- Negulėkite ant nugaros, ypač pavalgę.
- Kai viduriuojate, nevalgykite skaidulinio maisto: javinių, vaisių ir daržovių.
- Valgykite tik nuluptus, virtus vaisius bei daržoves.
- Venkite pieno ir pieno produktų (kol nustosite viduriuoti).

Nepavėluokite pasitikrinti sveikatos, kreipkitės į savo šeimos gydytoją, jis išrašys siuntimą tyrimui atlikti. Tikrintis labai svarbu – tai gali išgelbėti gyvybę!



Literatūros šaltiniai

1. Vilniaus universiteto onkologijos institutas (2010) Patarimai sergantiems onkologine liga. Prieiga per internetą. <https://www.nvi.lt/uploads/pdf/leidiniai%20pacientams/Patarimai%20serg.onkol.liga.pdf>
2. Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija. (n. d.) Pagalba sau. Prieiga per internetą <https://pola.lt/pagalba-sau/>

Onkologinių ligų prevencijos būdai

Kotryna Juodėnaitė, Gabrielė Krasauskaitė, Aurelija Krasnickaitė, Kotryna Bojarun, Erika Greiciūnaitė, SL21D



MITYBA – ypač reikšminga piktybinių navikų prevencijos priemonė. Svarbu žinoti, kad antioksidantų gausa gali apsaugoti nuo piktybinių navikų, tad į dietą turėtų būti įtraukti augalinės kilmės maisto produktai – vaisiai ir daržovės. Pagrindinis antioksidantų šaltinis – vitamino C, karotinoidų, tiolo ir polifenolio junginiai.

Svarbu paminėti, kad piktnaudžiavimas alkoholiu padidina riziką susirgti burnos ertmės, ryklės, gerklų, stemplės, kepenų bei krūties vėžiu. Rūkantiems asmenims neigiamas alkoholio poveikis dar labiau padidėja.

ULTRAVIOLETINIAI SPINDULIAI

Apie 90% melanomos ir odos vėžio atvejų siejama su žalingu ultravioletinių spindulių poveikiu. Per didelis saulės kiekis gali sukelti vėžį, tai ypač opi problema pietinėse valstybėse. Tačiau saulės trūkumas – taip pat didžiulė problema, kadangi saulė yra pagrindinis vitamino D šaltinis. Šiuo atveju kenčia šiaurinės šalys, nes jaučia nuolatinį saulės stygių. Taigi, saulės vengti tikrai nepatartina, tik mėgautis ja reikia atsakingai. Reguliariai apžiūrėti odą – pastebėjus odos pakitimų, kreiptis į gydytoją; vilkėti rūbus bei galvos apdangalus, apsaugančius nuo saulės; deginantis naudoti kremus nuo nudegimo su apsauginiais filtrais, kurių SPF>15.



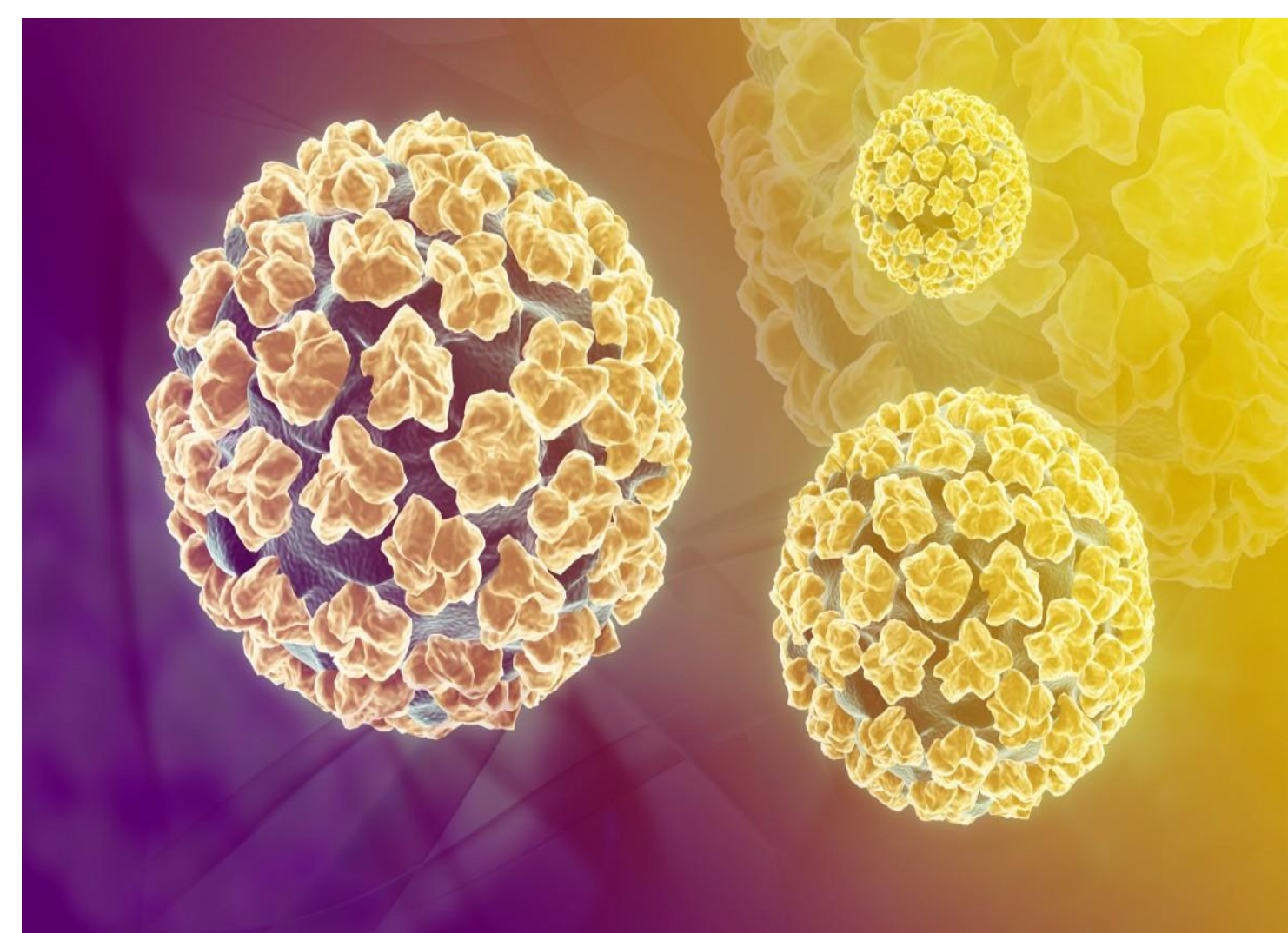
PROFESINIAI VEIKSNIAI

Dažniausiai vėžys atsiranda toje kūno dalyje, kuri tiesiogiai kontaktuoja su įvairia darbo vietoje esančia medžiaga, skatinančia navikų susidarymą organizme. Manoma, kad apie 5% vyrų navikų ir apie 1% moterų navikų yra susiję su darbo vietoje randamais kancerogenais. Yra skelbiami duomenys, kad apie 15% plaučių vėžio ir apie 10% odos bei šlapimo pūslės vėžio priežasčių reikia ieškoti darbo vietose. Visiems būtina žinoti, su kokiais cheminiais veiksniais bei cheminėmis medžiagomis, veikiančiomis kaip kancerogenai, tenka susidurti darbo vietoje. Dirbant būtina dėvėti apsauginius drabužius bei kaukes ten, kur tai yra reikalinga.



RŪKYMAS

Žinoma, kad piktybiniams navikams išsivystyti apie 80-90% turi reikšmės aplinkos konkerogenai, pagrindiniai iš kurių susiję su pačių žmonių elgesiu. Didelę reikšmę vėžiui atsirasti ir vystytis turi toks gyvenimo būdo veiksnys kaip rūkymas. Labiausiai ištirtas aplinkos konkerogenas, be abejonės, yra tabakas, tiksliau – konkerogenai, esantys tabako dūmuose. Rūkaliai dažniau suseraga plaučių, gerklės, burnos vėžiu. Kuo daugiau cigarečių per dieną surūkoma, kuo daugiau metų rūkoma, kuo jaunesniame amžiuje pradėta rūkyti, tuo didesnė rizika susirgti plaučių vėžiu. Apie 30% visų mirčių nuo vėžio būtent ir lemia tabakas. Todėl norint sumažinti tikimybę sirgti vėžiu svarbu kuo greičiau mesti rūkyti.



INFEKCIJOS

Tam tikri virusai, bakterijos ir pirmuonys yra kai kurių lokalizacijų vėžio rizikos veiksniai. Su virusais susiję piktybiniai navikai sudaro apie 15 % visų navikų. Lytiniu keliu plintančios infekcijos, pvz., žmogaus papilomos virusas (ŽPV), hepatitas ir ŽIV, gali sukelti daugybę skirtingų vėžio formų. Apsauga nuo šių infekcijų gali sumažinti riziką. Svarbu visada praktikuoti saugų seksą, nes tai sumažina galimybę užsikrėsti lytiškai plintančia infekcija. Taip pat svarbu laikytis ŽPV vakcinų rekomendacijų vaikams ir suaugusiems. Berniukai ir mergaitės turėtų būti paskiepyti 9-12 metų amžiaus, nes tai padeda išvengti vėžio tolimesniame gyvenime. Tačiau vakcina rekomenduojama iki 26 metų amžiaus ir gali būti skiriama iki 45 metų.

Naudota literatūra:

1. De Martel, C., Ferlay, J., Franceschi, S., Vignat, J., Bray, F., Forman, D., Plummer, M. (2008) *Pasaulinė vėžio našta, priskiriama infekcijoms. Apžvalga ir sintetinė analizė*. Prieiga per internetą: <https://siteman.wustl.edu/prevention/preventing-cancer/?fbclid=IwAR0XurzJgPQsIBlmm361Pm7CClnwAXo15rXyRuyGaZNYNTkfZ5Z0O4Illns>
2. Juozaitytė, E. (2014) *Onkologija ir hematologija*. Vilnius: Vitae Litera.
3. Pruskuvienė, V. (2006 m. gruodžio 15 d.) Vilniaus universiteto onkologijos instituto veikla. Prieiga per internetą https://www.nvi.lt/uploads/Ataskaitos%20veiklos/veiklos_ataskaita2006.pdf

Onkologijos mitai

Melanija Ivanova, Katerina Lomako, Nelicija Bojarinienė, Evelina Jurevič, Oksana Orlovskaja, Jelena Makaukienė, SL21D



Mitas – tai kolektyvinis visuomenės vaizduotės kūrinys, kuriame per konkrečius personažus ir sugyventas būtybes apibendrintai atspindima tikrovė.

Mitas yra vienas iš tautosakos žanrų. Nuo žilos senovės žmonės, norėdami paaiškinti aplink juos esančių objektų ar reiškinių atsiradimą, kūrė mitus.

Mitai sėja baimę, o mokslu paremtos tiesos suteikia žinių ir nuramina, –pažymi A. Unikauskas. Egzistuoja daug mitų apie vėžį – nuo keliančių juoką iki labai rimtų, – priduria jis.

Tad kuo turėtume tikėti, o kuriuos mitus reikėtų pamiršti visam laikui?

Tamsesnės odos savininkai negali susirgti odos vėžiu

Mitas. Odos spalva neturi absoliučiai jokios įtakos rizikai susirgti odos vėžiu.



Krūties vėžiu serga tik moterys

Tai didžiausias mitas vyrams. VYRAI TAIP PAT SERGA KRŪTIES VĖŽIU! Vyrų krūties vėžio atvejų yra mažiau nei moterų. Pernai JAV krūties vėžys buvo diagnozuotas 1500 vyrų.

Tikimybė susirgti krūties vėžiu yra mažesnė turinčioms nedideles krūtis.

Mitas. Nėra jokio ryšio tarp krūtinės dydžio ir tikimybės susirgti krūties vėžiu. Labai didelės krūtis yra sunkiau apžiūrėti nei mažas. Vis dėlto bet kokio dydžio krūtis turinčioms moterims verta nuolat tikrintis ir lankytis pas gydytoją.

Pagrindinis vėžio simptomas – skausmas

Mitas. „Žmogus skausmą dažniausiai jaučia paskutinėse stadijose“. Tačiau jeigu ima kamuoti nepaaiškinamas nuovargis, staigiai krenta svoris, jaučiami ryškūs žarnyno pokyčiai, kūne apčiuopiamas gumbelį, apsilankyti pas gydytoją – verta.

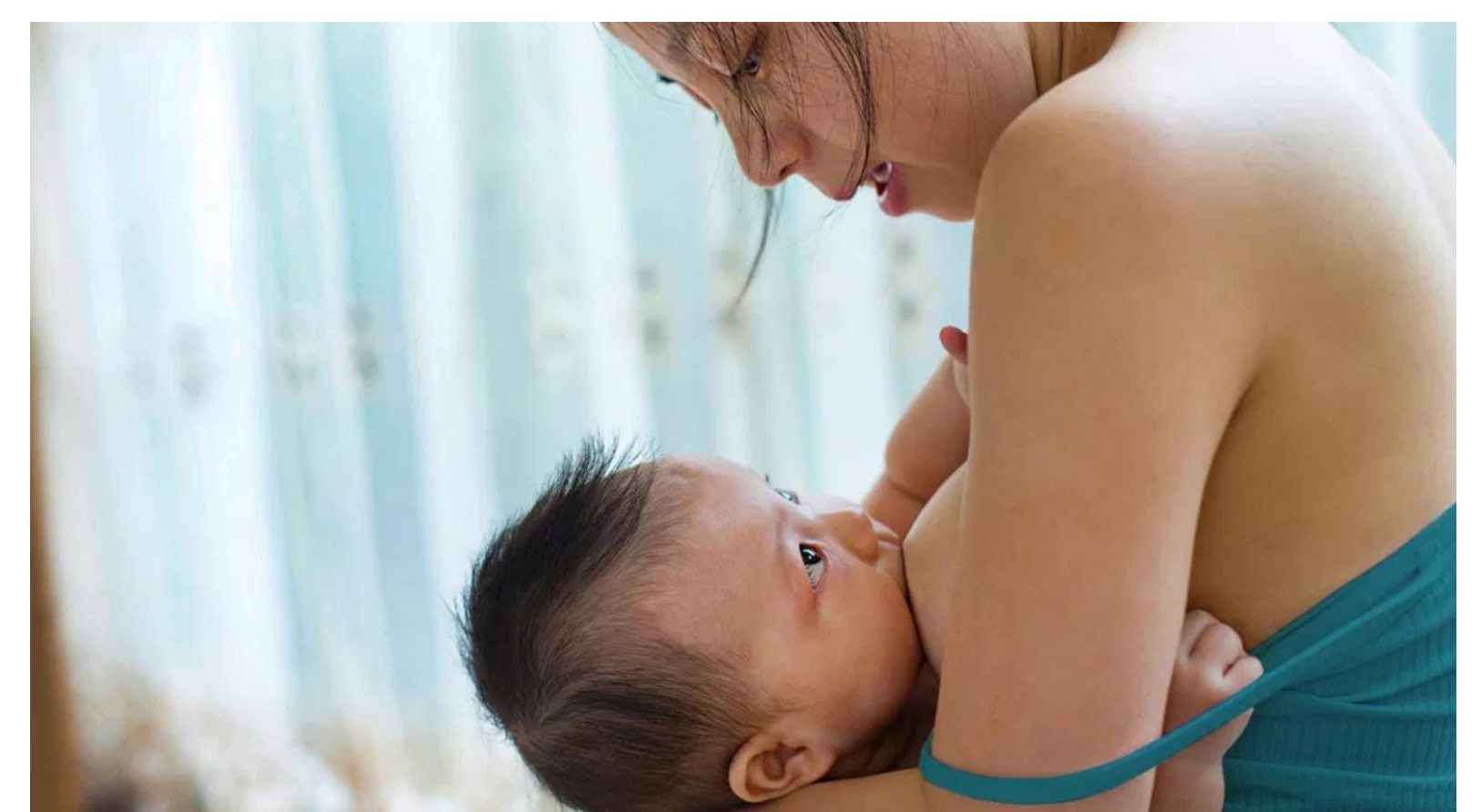


Liemenėlės dėvėjimas sukelia krūties vėžį

Mitas. Liemenėlei užveržus audinius, sutrinka limfinė sistema ir ima vystytis limfostazė. „Per limfą iš organizmo pašalinami toksinai, tad jei limfotaka sutrikusi, toksinai ima kauptis krūtyse“. Tačiau visa tai – tik teorija, nes mokslinių įrodymų, kad liemenėlės dėvėjimas gali sukelti vėžį, nėra.

Jeigu moteris krūtimi maitino kūdikį, ji nesusirgs vėžiu

Rizika susirgti krūties vėžiu sumažėja net du kartus, jei moteris pagimdė iki 26 metų, tačiau tai būdinga tik tam tikriems vėžio tipams, t. y. būdingiems premenopauzės amžiui. O maitinimas krūtimi neturi įtakos tų tipų vėžio vystymuisi, kuriuo suseraga pagyvenusio amžiaus moterys.



Naudota literatūra

1. Vaistų informacinė sistema. (n.d.) Populiariausi mitai apie vėžį: o kaip yra iš tiesų? Prieiga per internetą: https://vaistai.lt/populiariausi-mitai-apie-vezj-o-kaip-yra-is-tiesu-5576.html?fbclid=IwAR18F_fBAQV1Ux5uxsenNDbL2TITdjZByobW1bKw3yZqbEXPfLy9z8sy3go

2. Lietuvos medicina (2022 m. gegužės 1 d.) Prieiga per internetą: <https://www.medicina.lt/straipsniai/Medicinos-mitai-15-klaudingu-nuomoniu-apie-kruties-vezj/16935?fbclid=IwAR27BXG-atpKZ2kh18ycGJt76fObfeN4qg3QEZC1K-PQcbimfRyaPI1TLI>

3. Bolinger Ty M. (2022) .Visa tiesa apie vėžį. Vilnius: Luseo leidykla.