

A. Šeškevičius  
R. Balevičienė  
E. Gudeliienė  
R. Uždanavičienė  
V. Šaulys



Pagalbos  
Onkologiniams  
Ligoniams  
Asociacija

# AŠ GALIU PATS SAU PADĖTI



Pagalbos  
Onkologiniams  
Ligoniams  
Asociacija

Arvydas Šeškevičius, Regina Balevičienė, Eglė Gudelienė,  
Roma Uždanavičienė, Virginijus Šaulys

# AŠ GALIU PATS SAU PADĖTI



Kaunas

2017

Pagalbos onkologiniams pacientams asociacijos (POLA) leidinys.  
Informacija: [www.pola.lt](http://www.pola.lt)

Sudarytojas prof. Arvydas Šeškevičius

Redaktorius Vituolis Joneliūnas

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-454-309-8

© A. Šeškevičius, 2017  
© R. Balevičienė, 2017  
© E. Gudelienė, 2017  
© R. Uždanavičienė, 2017  
© V. Šaulys, 2017  
© UAB „Vita e Litera“, 2017

# TURINYS

<b>TIKĖTI SAVIMI</b> .....	5
<b>ĮVADAS</b> .....	7
<b>PATARIMAI LIGONIUI</b> .....	8
<b>FIZINIŲ SIMPTOMŲ MALŠINIMAS</b> .....	8
Lymfedema.....	8
Niežulys.....	9
Dusulys.....	9
Kosulys.....	11
Pykinimas ir vėmimas.....	12
Silpnumas.....	13
Svorio kritimas, apetito sumažėjimas.....	13
Burnos priežiūra.....	14
Vidurių užkietėjimas.....	15
Žagsėjimas.....	15
Pragulų profilaktika.....	16
Plaukų slinkimas chemoterapijos ar spindulinės terapijos metu.....	17
<b>PSICHOLOGINĖ PAGALBA SAU</b> .....	18
Rekomendacijos siekiantiems padėti sau.....	18
<b>ŽAIZDŲ PRIEŽIŪRA</b> .....	21
Diabetinės pėdos priežiūra.....	21
<b>ŽAIZDOS SPINDULINIO GYDYMO METU</b> .....	23
Oda.....	23
Odos priežiūra spindulinio gydymo metu ir po gydymo.....	23
Burnos gleivinės priežiūra taikant išorinę spinduliuotę galvos ir kaklo navikams gydyti.....	24
<b>STOMOS PRIEŽIŪRA</b> .....	25
Kas yra stoma?.....	25
Peristominė oda.....	25
Peristominės odos pažeidimų priežastys.....	26
Peristominės odos pažeidimų galima išvengti laikantis šių taisyklių:.....	26
Peristominės odos priežiūros priemonės.....	26
Pilvo plaukuotumas.....	28
Nemalonus išmatų kvapas.....	29
<b>DVASINĖ SAVIUGDA</b> .....	31
<b>LITERATŪRA</b> .....	32
<b>PAGALBOS ONKOLOGINIAMS LIGONIAMS ASOCIACIJOS (POLA) NARIŲ SĄRAŠAS IR KONTAKTINIAI DUOMENYS</b> .....	33
<b>UŽRAŠAMS</b> .....	35

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

H. Bičer-Stou



## TIKĖTI SAVIMI

Prisipažinkime, malonu gauti gerą žinutę, bendrauti su geros žinios nešėju, ją vertinti ir dalytis su kitais. Tačiau ne visos žinutės yra tokios, kurių lauki ar kokių tikiesi. Diagnozė – IV stadijos kasos neuroendokrininis navikas (vėžys) su metastazėmis kepenyse. Tokia žinia mane pasiekė dar 2013 m. pabaigoje. Savaime suprantama, kad tai nebuvo džiuginanti SMS žinutė.

Pažintis su vėžiu mano gyvenimą apvertė aukštyn kojomis: norėjosi šaukti, kad kas nors Tave išgirstų, norėjosi bėgti, tiktai nesuvokiau kur. Kas manyje dėjosi sunku ir apsaakyti, tai buvo didžiulis sukrėtimas ne tiktai man, mano šeimai, bet ir visiems mane supantiems artimiesiems, draugams. Kaip dažnai kartoju, onkologinę diagnozę išgirdusį žmogų ištinka trys žmogiškos būsenos: pirmoji – šokas, kuris trunka apie 1–2 mėnesius; antroji – 4–6 mėnesiai begalinio skubėjimo svarstant, ką aš dar turiu nuveikti ir kokius būtinus darbus privalau atlikti žemės kelyje. Trečios būsenos etapas – tai ramybės ir susitaikymo laikas, kada nurimsti ir iš naujo suvoki, kas esi, su tuo susitaikai ir pradedi visur ieškoti pagalbos. Šiuo laikotarpiu supranti, kad reikia kovoti daugiau ne dėl savęs, bet dėl savo artimo. Privalai suteikti viltį tiems, kurie į tave žvelgia su gailėsčiu ir negailėdami savęs nori kaip įmanoma padėti, bet nežino, kaip tai geriausiai padaryti. Meilė ir neapykanta, mirtis ir gyvenimas visuomet yra visiškai greta.

Kai suvoki, kad tai, ką turi ir su kuo susitikai gyvenimo kelyje tau duota to paties gyvenimo, tai gali būti vienas didžiausių iššūkių. Sergantieji vėžiu dažnai savęs klausia: kodėl ir už ką? Man tokių klausimų nekilo. Tai dalis manęs, dalis mano kūno, tad kaip galiu pykti ant savęs ir to savęs klausti. Aš esu laimingas, kad ši liga yra mano. Be galo džiaugiuosi, kad Aukščiausiasis ir likimas šį iššūkį suteikė man, o ne mano artimajam, nes aš galbūt esu stipresnis už kitus, todėl su tuo sėkmingai susitvarkysiu ir pasveiksiu.

Gyvenimas, kurį gyvenau iki sužinodamas diagnozę, dabar atrodo buvęs tiesiog beprasmis ir nuobodus egzistavimas gyvenimo sūkuryje. Tada mažiau suvokiau, kas yra didžiausios vertybės ir kur jos slypi. Gyvenimo prioritetai akimirksniu pasikeitė, kiekviena akimirka tapo be galo svarbi, nes nežinai, kiek jų iš tiesų liko. Vakarienė šeimoje, rytinis kavos puodelis, saulėtekis ir vakaro gaiva staiga tapo dienos stebuklu.

Kalbėdamas apie sėkmės istorijas turiu paminėti, kad yra trys pagrindinės dedamosios šalys, kurios stumia tave sveikatos link. Tai tavo **Aš** – kokia dvasinė būseną ir tikėjimas, koks nusiteikimas tavyje egzistuoja. Tai tavo tiesioginis **gydy-**

**tojas**, kuris man asmeniškai tapo kaip šeimos draugas su savo įgytomis mokslo žiniomis, patirtimi, patarimais ir tradiciniais medicinos gydymo būdais. Trečioji – tavo **artimieji**, draugai ir tavo gyvenimo žmonės, kuriuos ištiko panašus likimas ir kurie yra tavo istorija. Yra daug papildomų būdų, priemonių, elgsenos, kurie prisideda prie sveikatos sėkmės, bet tai, kas svarbiausia man, išvardijau.

Trečiame etape turiu daug laiko apmąstymams, esu pasinėręs į begalinę paiešką informacijos apie savo ligą, jos padarinius, gydymo būdus ir priemones, sėkmės bei vilties istorijas. Paieškos vingrybėse atradau nuostabių žmonių, kurie pasidalijo savo žiniomis, negailėjo patarimų, suteikė daugiau vilties. Knygutėje *Aš galiu pats sau padėti* atradau begalę patarimų kaip palengvinti vienus ar kitus ligos ar vaistų sukeltus neigiamus simptomus. Po biologinės terapijos dažnas simptomas yra burnos gleivinės išopėjimas ir padidėjęs jautrumas šiltam bei aštresniam maistui. Net tradicinės dantų pastos naudojimas būna labai skausmingas. Skausmus palengvinti galima naudojant dantų pastą su bičių pikiu, kuris ramina burnos gleivinę ir yra puiki dezinfekcinė priemonė.

Knyga *Aš galiu pats sau padėti* – labai naudingas susistemintas leidinys, kuriame atradau labai naudingų patarimų. Visuomet yra geriau ir maloniau duoti, nei tikėtis paramos ar pagalbos.

Pacientas Virginijus Šaulys



## ĮVADAS

Tikėjimas savimi – tai savybė, leidžianti jaustis atsakingam ir įtakingam įvairiose gyvenimo situacijose. Tikėti savimi gali tik save mylintis ir gerbiantis žmogus. Šis bruožas yra pats svarbiausias norint pasiekti konkretų tikslą. Tai sužadina ne tik viltį, bet ir pastangas. Vėžiu sergantiesiems ligoniams tikėti savimi ypač svarbu.

Pasveikusiai nuo vėžio dažniausiai pasižymi ypatingomis asmenybės savybėmis: drąsa, kūrybingumu, žaismingumu, lankstumu, dvasingumu, pagarba ir tikėjimu. Svarbiausia mylėti save ir sau padėti. Tai žmonės, gebantys rasti pasitenkinimą darbe, neprarasti vilties nežinomybės akivaizdoje ir jėgų kovoti su liga. Žmogus yra ne tik kūrinys, bet ir kūrėjas, galintis daryti įtaką savo sveikatai. Gydomo veiksmingumas labai priklauso nuo sergančiojo tikėjimo gydymo sėkme. Jei sergantysis tiki, kad chemoterapija arba spinduliuotė yra geriausias vaistas nuo vėžio, gydymas bus veiksmingas.

Žmogaus dvasingumas – tai gebėjimas įžvelgti gyvenimo prasmę. Žmogus randa ramybę ir laimę netobulame pasaulyje. Dvasingumas padeda atgauti kūrybines jėgas ir skatina nesavanaudišką meilę. Kiekvienas, kuris tiki, kad pasaulis yra nuostabus, turi priežastį jame pasilikti. Visi pasveikstantieji nuo vėžio turi dvasinį tikėjimą. Jei ligonis mano, kad Dievas siuntė jam ligą kaip bausmę už tam tikrą kaltę, jis gali jaustis neturintis teisės priešintis Dievo valiai. Tokiam žmogui reikia suprasti, kad Dievas yra gėrio šaltinis, suteikiantis ne tik ramybę.

Prof. Arvydas Šeškevičius, POLA valdybos narys



## PATARIMAI LIGONIUI

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

### FIZINIŲ SIMPTOMŲ MALŠINIMAS

#### *Lymfedema*

- Pagrindinis tikslas – išvengti odos infekcijos.
- Maudytis po dušu kiekvieną dieną.
- Avėti apsauginę avalynę.
- Atsargiai, nepažeidžiant odos, kirpti nagus.
- Naudoti odos drėkinamuosius kremus be kvapiųjų medžiagų.
- Vengti bičių įgėlimo. Įgėlus bitei vartoti dezinfekuojamuosius tirpalus.
- Vasarą stengtis būti pavėsyje, vengti degintis saulėje.
- Vartoti apsauginį kremą nuo saulės.
- Vartoti vabzdžius atbaidomąjį kremą.
- Kojas plauti vaikišku muilu.
- Sėdint pasiremti pagalvėmis.
- Vengti diržų, standžių apykaklių ir rankogalių.
- Esant rankų edemai, gulint pakelti rankas ant dviejų pagalvių širdies lygyje, į trečią pagalvę atsiremti nugarą.
- Atlikti pratimus: mirkčioti, žiovauti, ražytis, kvėpuoti pilvu; gulint lovoje atlikti pasyvius kojų judesius – sulenkti per kelius ir ištiesti.
- Giliai kvėpuoti.
- Bintuoti patinusią galūnę padedant medikams.
- Be reikalo nematuoti kraujo spaudimo, neimti iš venos arba iš piršto kraujo iš skaudamos rankos.
- Vasarą vilkėti medvilninius drabužius ilgomis rankovėmis ir mėvėti ilgas kelnes.

## Niežulys

- Niežulio pojūtį stiprina karštis, prakaitavimas, skausmas, nuobodulys, taip pat nepakankamas skysčių vartojimas.

### Ligoniu patartina:

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

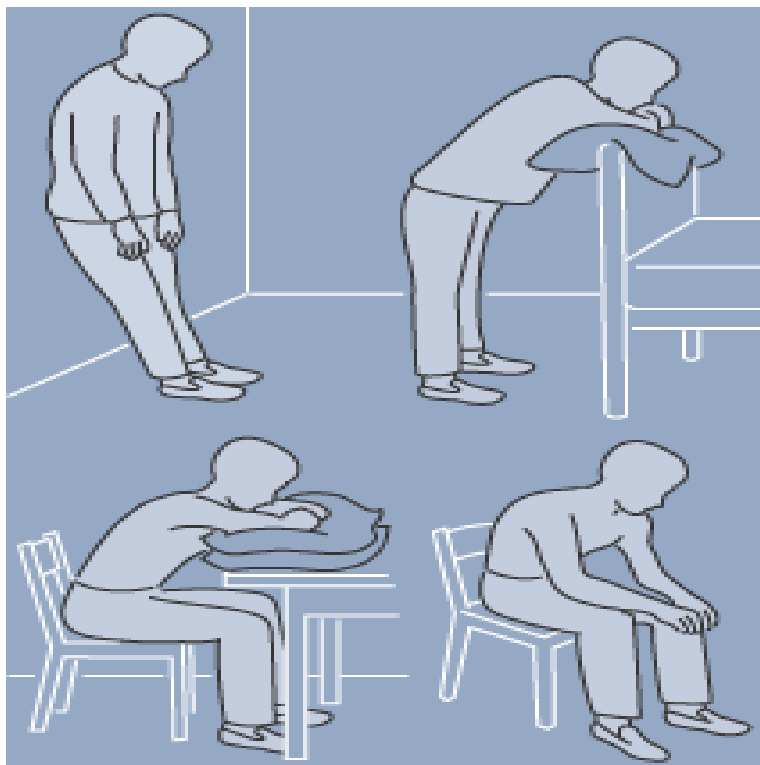
## Dusulys

- Ligoniu reikia suteikti tinkamą padėtį – pusiau sėdomis ir atremti nugarą, kad galėtų patogiai padėti rankas ant šonuose esančių pagalvių. Tada ligonio krūtinės ląsta bus laisvesnė, daugiau oro pateks į plaučius.
- Vengti susilenkti, pakumpti, nes sumažėja diafragmos judesiai.
- Iš kambario, kuriame guli ligonis, reikia pašalinti nereikalingus daiktus, baldus, kad būtų kuo daugiau erdvės.
- Dažnai vėdinti kambarį.
- Drabužiai neturi varžyti krūtinės ląstos.

- Vasarą, kai karšta, galima naudoti vėduokles, portatyvinį ventiliatorių (oro srovės negalima nukreipti į veidą).
- Dėti ant veido vėsiu vandeniu suvilgytus rankšluosčius, juos kas 15 – 20 min. keisti.
- Dusulį sumažina lėtas, gilus kvėpavimas: įkvėpti per nosį, sučiaupti lūpas (lyg norėtumėte užgesinti žvakę), atpalaiduoti pečių juostos, nugaros raumenis ir iškvėpti. Iškvėpimas prasideda po trumpos pauzės, lyg sulaikytumėte įkvėptą orą. Pauzė tęsiasi tik vieną sekundę. Gilus kvėpavimas neturėtų būti per ilgas. Po 4 –5 gilių įkvėpimų reikia vėl normaliai kvėpuoti.
- Aplinkos oras turėtų būti gaivus ir pakankamai drėgnas.
- Nepersivalgyti vakare prieš miegą. Nevalgyti maisto produktų, kurie pučia vidurius: kopūstų, kalafiorų, svogūnų, česnakų, pupų, žirnių, negerti gazuoto vandens.
- Rekomenduojamas oro pūtimas per vamzdelį į indą su vandeniu, oro baliono pūtimas, gilus iškvėpimas.
- Dusuliui palengvinti rekomenduojama ant kaktos ir veido dėti šaltus drėgnus kompresus, naudoti portatyvinį ventiliatorių (oro srovės negalima nukreipti į veidą, srovė turi eiti pro šoną).
- Stengtis padidinti įkvepiamo oro kiekį.



## Kūno padėtys



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

## Kosulys

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

## Pykinimas ir vėmimas

- Vengti skrandžio spaudimo, valgyti sėdint, geriau ne lovoje, bet prie stalo.
- Po valgio stengtis pasėdėti arba pasivaikščioti nors 1 valandą.
- Prieš valgant išvėdinti kambarį.
- Ligonį aprengti lengvais, nevaržančiais drabužiais.
- Valgyti po mažai ir dažnai.
- Neskubėti valgyti, maistą gerai sukramtyti.
- Gerti daugiau atvėsintų skysčių be angliarūgštės.
- Prieš valgį galima valgyti sūresnių skrebučių, riestainį, džiovėsių (netinka skrebučiai, kuriuose yra česnako arba svogūno).
- Prieš valgį, įvyniojus į marlės skiautelę kelias atšaldytas spanguoles, įsidėti į burną ir laukti, kol jos atšils. Atšilusias spanguoles sukramtyti, jų sultis nuryti, o marlės skiautelę išspjauti. Jei burnos gleivinė nepažeista, galima čiulpti citrinos riekelę.
- Tinka skystesnis, trintas maistas, želė, kisieliai, košės, trintos sriubos, malta mėsa.
- Ligonio kambarys turėtų būti toliau nuo virtuvės. Kambario duris reikia uždaryti, kad iš virtuvės nesklisėtų kvapai.
- Daryti lengvą mankštą,
- Jei ligonis dažnai vemia, jo galvą reikia palenkti į priekį virš kriauklės arba indo. Jei ligonis silpnas, jį reikia guldyti ant šono. Po vėmimo skalauti burną vandeniu arba per pusę praskiestomis vandeniu ananasų sultimis.
- Indą, į kurį ligonis vemia, laikyti švarų, nelaikyti jo ligoniui „prieš akis“. Šis indas turi būti lengvai pasiekiamas, jį galima uždengti popieriniu rankšluosčiu.
- Po vėmimo praplauti burną vandeniu su citrina (jei burnos gleivinė nepažeista); jei gleivinė pažeista, plauti prinokusių ananasų sultimis. Galima duoti kramtyti ananaso skiltelę.
- Dantų protezus naudoti tik valgant.
- Po valgio praplauti dantų protezus.
- Ant kaktos dėti drėgną vėsų rankšluostį. Jį keisti kas 15 – 20 minučių,
- Prieš chemoterapiją būtina odontologo konsultacija dėl dantų ėduonies ir dėl dantų šaknų pašalinimo.

- Nukreipti dėmesį valgant: skaityti knygą, laikraštį, žiūrėti televiziją, klausytis muzikos.
- Užsiimti intelektualine veikla: rašyti dienoraštį, prisiminimus, skaityti knygą.
- Vengti riebių, aštrių, kvapą skleidžiančių keptų patiekalų (karbonadų, šašlykų, keptos karštos žuvies).

### Silpnumas

- Skatinti ligonį kuo daugiau laiko praleisti negulint lovoje.
- Atlikti kvėpavimo pratimus.
- Derinti kasdienę veiklą su poilsiu: kas valandą po 15 – 20 min. pailsėti.
- Įsigyti padedančių judėti pagalbinių techninių priemonių (konsultuotis su kineziterapeutu arba ergoterapeutu).

### Svorio kritimas, apetito sumažėjimas

- Valgyti maistą, turintį daug kalorijų ir baltymų.
- Tarp pagrindinio valgio duoti užkandžių. Pavyzdžiui, sumuštinių su lašiša, riešutų su medumi, šviežių grietinėlė užpiltų vaisių, karšto šokolado, kondensuotos kakavos, grietininų ledų.
- Valgyti kartu su šeima.
- Valgyti pamažu ir dažnai, nedidelėmis porcijomis.
- Valgyti maistą, turintį daug kalorijų: riešutus, riešutų sviestą, ledus.
- Valgyti mėgstamą maistą.
- Raudoną mėsą prieš verdant pamarinuoti arba verdant įpilti truputį raudonojo vyno.
- Nevalgyti maisto, kuris skleidžia nemalonų kvapą, pvz., karštos keptos žuvies.
- Maisto spalva ir konsistencija turi būti patraukli. Ji negali būti panaši į masę, kurią ligonis išvėmė (pvz., guliašą).
- Valgyti pailsėjus.
- Valgyti sėdint lovoje arba ant kėdės šalia lovos. Jei ligonis pajėgus, jį galima pasodinti prie stalo. Nevalgyti apsirengus pižama, geriau apsirengti įprastiniais kasdieniais drabužiais.

- Valgant nukreipti dėmesį: žiūrėti televiziją, skaityti laikraštį, knygą.
- Nusipirkti mažesnio dydžio drabužių.

### *Burnos priežiūra*

- Po kiekvieno valgymo skalauti burną.
- Su šepetėliu ir dantų pasta valyti dantis du tris kartus per dieną. Valyti ir liežuvį. Naudoti minkštą dantų šepetėlį.
- Kelis kartus per dieną valyti tarpdančius su siūlu. Vaistinėje galima nupirkti specialų siūlą tarpdančiams valyti.
- Išimti netinkamus dantų protezus.
- Sausas lūpas, kad nesuskerdėtų, tepti specialiu drėkinamuoju kremu kelis kartus per dieną po valgio.
- Burną skalauti po kiekvieno valgymo. Galima pasigaminti skalavimo tirpalą: vienas litras virinto vandens, arbatinis šaukštelis valgomosios sodos ir vienas šaukštelis valgomosios druskos. Specialaus burnos skalavimo skysčio galima nusipirkti ir vaistinėje.
- Gerti daug skysčių.
- Nakčiai po dantų valymo ir po burnos skalavimo lūpas ir burnos sausą gleivinę galima patepti nesūriu margarinu arba augaliniu aliejumi. Negalima tepti glicerinu, nes jis dar labiau džiovina burnos gleivinę.
- Esant sausiai burnos gleivinei, rekomenduojama valgyti jogurtą, skystas košes, pudingus, plaktą kiaušiniene, virtus mėsos kukulius, trintas sriubas.
- Valgant užsigerti arbata arba negazuotu mineraliniu vandeniu.
- Valgant neskubėti, susikaupti, kad neužspringtumėte.
- Stebėti dėl burnos grybelio (kandidozės). Jei ant burnos gleivinės arba ant liežuvio atsiranda baltų į varškę panašių apnašų, reikia konsultuotis su gydančiu gydytoju.
- Jei atsiranda problemų, kreiptis odontologo konsultacijos.
- Vengti: stambiai maltų grūdų duonos, keptos mėsos, aštrių, rūgščių patiekalų, picų, sauso maisto.

## Vidurių užkietėjimas

- Gerti pakankamai skysčių. Jei nėra širdies nepakankamumo, reikėtų gerti iki 2 litrų per dieną.
- Didinti skaidulinių medžiagų turinčio maisto dietoje: ruginė duona, sėlenos, morkos, raudonieji burokėliai, agurkai, pomidorai, natūralių grūdų košės.
- Vaisiai: džiovintos slyvos, abrikosai, razinos, figos.
- Sėlenų galima dėti į sriubas, košes, mėsos kukulius, blynus ir kitus patiekalus.
- Tinka kefyras, pasukos, jogurtas, šaltas vanduo su medumi.
- Vakare tinka stiklinė kefyro su vienu valgomuoju šaukštu augalinio aliejaus.
- Rekomenduojamas šių vaisių mišinys: džiovintos slyvos – 100 g, džiovinti abrikosai – 100 g, džiovintos figos – 100 g. Visa tai sumalti mėsmale, į masę dėti 100 g medaus. Įdėti po vieną valgomąjį šaukštą į stiklinę šalto vandens ir išgerti prieš miegą arba du kartus per dieną.
- Galima gerti vaistinėse parduodamas vidurių laisvinamąsias arbatas.
- Dėl vidurių laisvinamosios arbatos reikėtų pasitarti su gydytoju arba vaistininku.
- Rekomenduojamos raudonųjų burokėlių sultys, sumaišytos su morkų sultimis.
- Tinka avižų košės.
- Salotos: morkos, agurkai, pomidorai lygiomis dalimis, pridėti sėlenų ir kelis arbatinius šaukštelių augalinio aliejaus. Valgyti ryte ir vakare.
- Atlikti fizinius pratimus, daugiau judėti.
- Pasitarti su gydančiu gydytoju dėl vaistų vartojimo.
- Vengti: šviežios duonos, pyragų, bandelių, pyragaičių, ryžių košės, ryžių sriubos, rūkytų produktų, saldumynų, šokolado, riebios mėsos, sūdytų patiekalų, kavos, kakavos, konservuotų produktų.

## Žagsėjimas

- Mažais gurkšneliais lėtai gerti šalto vandens.
- Greitai praryti du arbatinius šaukštelių granuliuoto cukraus.
- Sukelti čiaudėjimą (jei reikia, pauostyti pipirų).
- Ant sprando dėti šaltu vandeniu suvilgytą rankšluostį, kai sušyla, jį pakeisti.



- Iškišti liežuvį.
- Čiulpti ledo gabaliukus.
- Diafragmos srityje stipriai spausti pilvą.

### *Pragulų profilaktika*

- Pragulų atsiradimą skatina daugelis veiksnių: ilgalaikis spaudimas į minkštuosius audinius, drėgna lovos patalynė, prakaitavimas, šlapimo arba išmatų nelaikymas. Labai pavojingas išmatų nelaikymas, nes plintančios bakterijos odą veikia ir toksiškai.
- Pragulų dažniausiai atsiranda gulint lovoje: pakaušio srityje, ties mentėmis, kryžkaulio, kulnų srityse, sėdint vežimėlyje – sėdmenų srityje, kur skeleto kaulai remiasi į kietą pagrindą.
- Lovo patalynė turi būti sausa, lygi, be raukšlių ir švari, be trupinių.
- Ligonio apatiniai drabužiai turi būti sausi, be raukšlių, medvilniniai, pralaidūs orui, nevaržantys judesių.
- Apžiūrėti odą bent du kartus per dieną, ar neatsiranda odos paraudimų.
- Odą laikyti švarią, sausą, vengti nubrozdinimų.



- Negalima ligoonio traukti, vilkti (vengti trinties), reikia pakelti ir paguldyti.
- Po tuštinimosi ir šlapinimosi laikytis asmens higienos: nuplauti su vaikišku muilu, nusausinti odą ne trinant rankšluosčiu, bet rankšluostį liečiant prie odos.
- Keičiant sauskelnės būtina laikytis asmens higienos.
- Keisti ligoonio padėtį ne rečiau kaip kas 2 valandas, sudaryti ligoonio kūno padėties keitimo tvarkaraštį.
- Pragulų profilaktikai naudoti specialius čiužinius, kurie padeda maksimaliai sumažinti kūno slėgį į žmogaus kūno audinius, arba nuomoti specialias lovas.
- Jei ligoonis nedūsta, lovos galvūgalį laikyti kuo mažiau pakeltą.
- Sėdinčiam vežimėlyje ligooniui dažnai reikia keisti atramos taškus (pasiversti į vieną ar kitą pusę), naudoti specialias sėdynes pragulų profilaktikai.
- Alkūnių, kulnų pragulų profilaktikai naudoti specialias oro arba gelio pagalvėles, kurios apsaugo nuo trynimosi ir traumų dėl kieto paviršiaus.
- Sureguliuoti mitybą (vartoti pakankamai skysčių, baltymų, pasitarti su gydančiu gydytoju).
- Atsiradus odos paraudimui, pranešti gydančiam gydytojui arba slaugytojui.

### *Plaukų slinkimas chemoterapijos ar spindulinės terapijos metu*

- Veido chirurginiai randai arba pigmentacija paslepama naudojant kosmetiką.
- Galimas akių makiažas, antakių dažymas, lūpų dažai, veido skaistalai, tačiau spalva neturi būti ryški.
- Naudoti plaukų šepetį su labai švelniais šereliais.
- Naudoti švelnų plaukų šampūną pažeistiems plaukams arba vaikams skirtą šampūną.
- Kad per naktį iškritusius plaukus būtų lengviau nuvalyti, reikia naudoti flanelinį pagalvių užvalkalą arba ant pagalvės uždėti frotinį rankšluostį. Rytą plaukų šepėčiu rankšluostį iššukuoti. Galima miegoti ir su kepuraitė.
- Nuslinkus plaukams, naudoti šalikėlj, skarelę, kepurę, skrybėlę, peruką.
- Leisti vaikams patiems pasirinkti peruką.
- Vengti: plaukų balinimo, dažno šukavimo, garbanojimo, plaukų lako.

Prof. Arvydas Šeškevičius

## PSICHOLOGINĖ PAGALBA SAU

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

Psichologine prasme diagnozė „Onkologinė liga“ sukelia didžiulį nerimą, pasimetimą, vidinę sumaištį. Sužinojus diagnozę kyla daug sudėtingų klausimų. Visa tai paliečia kiekvieno sergančiojo vėžiu saugumo ir gerovės jausmus, sveikatos, gyvenimo kokybės bei šalia esančių artimųjų gyvenimus. Perkainojamos turimos vertybės, peržiūrima, kas gyvenime yra svarbu. Dažnas žmogus tik susirgęs suvokia ir supranta šias gyvenimo tiesas:

- Mes esame labai priklausomi nuo kitų žmonių.
- Mes nežinome savo gyvenimo trukmės.

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

### Rekomendacijos siekiantiems padėti sau

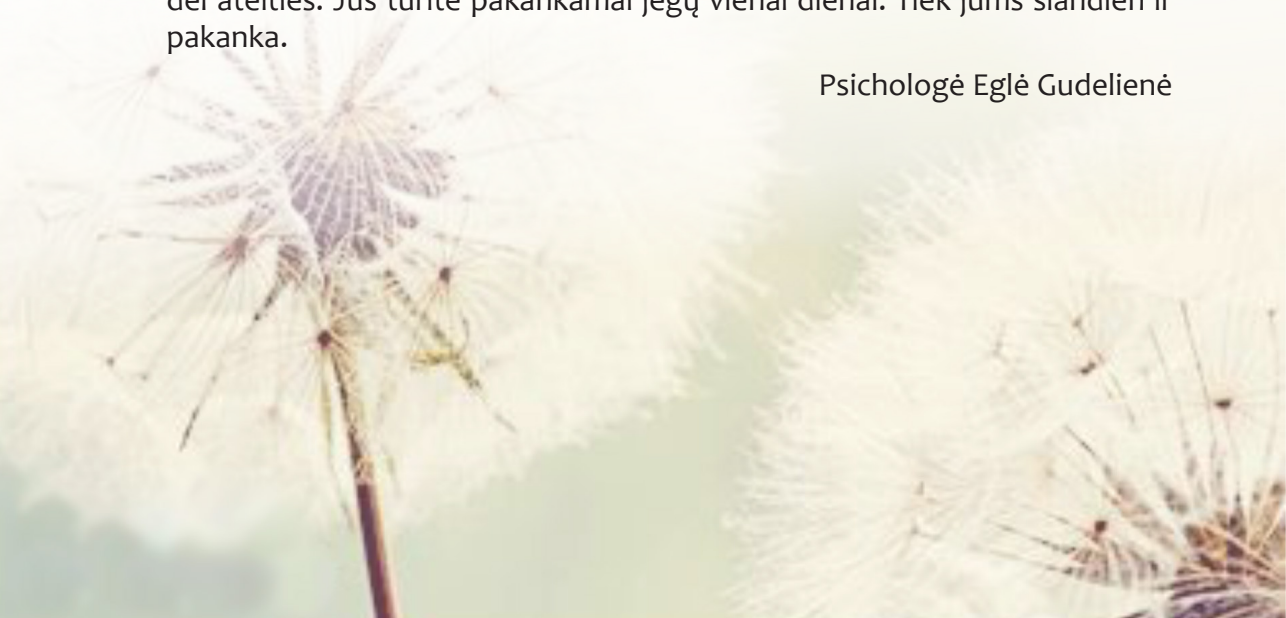
- Moksliskai įrodyta, kad žmogaus emocinė sveikata daro poveikį jo fizinei savijautai. Pasak Herbert Benson (Herbert Benson), medicina nulemia tik 25 proc. ligos kontrolės, likusius 75 proc. nulemia mūsų įsitikinimai.
- Pagalbą sau pradėkite nuo suvokimo, kad **tikroji problema yra ne tai, kas įvyko, bet tai, koks yra jūsų požiūris į tai, kas įvyko.**
- Antra svarbi žinia: **susirgo kūnas, ne siela.** Žmogaus gerovė, gyvenimo pilnatvė apima kur kas daugiau nei fiziologinės ligos nebuvimas.
- **Nepraraskite vilties**, nes ji yra stebuklas. Nerimas dėl rytojaus pavagia šios dienos džiaugsmą ir pasitenkinimą ja.
- **Su dėkingumu priimkite kiekvieną naują dieną** nesureikšmindami to, kokia ji bus: kupina fizinio skausmo, abejonių ir nerimo ar džiuginanti malonia sa-

vijauta ir artimųjų dėmesiu. Tai raktas į prasmingą gyvenimą, kuris paprastai išlieka paslėptas nuo milijonų sveikų žmonių.

- **Pasitelkite** tokius **sąjungininkus** kaip rūpinimąsi savimi, vidinę stiprybę, artimų žmonių arba šeimos narių palaikymą.
- Nėra būtinybės viską ištvirti vienam. **Leiskite sau paprašyti pagalbos.** Leiskite sau, kad likimas padėtų susitikti su žmonėmis, kuriems rūpi jūsų savijauta ir patiriami išgyvenimai. Palaikymas sistema yra nuostabus dalykas. Verčiau rinkitės bendravimą su žmonėmis (susitinkdami arba kalbėdami telefonu), o ne televizijos žiūrėjimą.
- **Pasirinkite gydytoją, kuriuo pasitikite, tuomet pasitikėkite gydytoju, kurį pasirinkote.** Paprašykite jo papasakoti arba nurodyti, kur galite plačiau paskaityti apie savo ligą. Užsirašykite kylančius klausimus, pastebėjimus. Kurkite sąžiningumu ir pasitikėjimu paremtą santykį. Į pokalbį pasikvieskite artimą žmogų, kuris kartu su jumis išklausytų svarbią informaciją ir padėtų jums prisiminti tai, ką galbūt pamiršote.
- Niekada **neatsisakykite tradicinio medikamentinio gydymo** pasikliaudami vien netradiciniais gydymo metodais. Nėra priešasčių nepasitikėti gydytojais ir mokslu. Gydymą galima sėkmingai derinti su sveika mityba, meditacijomis, atpalaiduojamaisiais kvėpavimo pratimais arba kitomis papildomomis organizmo stiprinamosiomis priemonėmis.
- **Sprendimus priimkite po vieną, neskubėdami.** Tam jūs turite pakankamai laiko. Gydymas gali pritemdyti jūsų mąstymą, tad būkite budrus ir pasitikėkite jums artimais žmonėmis.
- **Pasitikėkite artimaisiais ir leiskite jiems padėti,** kai sunkiose situacijose jus aplankys baimė ir dvejonės. Baimė skleidžia neviltį iš smegenų į kūną, o bejėgiškumas sunkina suvokimą, kad žmogaus dvasia yra galingesnė už ligą. Veikdami kartu su gydytoju ir artimaisiais, jūs įgysite daugiau pranašumo ir galimybių.
- **Jūs nesate vienintelis kenčiantis žmogus.** Jūsų artimiesiems taip pat sunku. Paskirstykite laiką besirūpindami savimi ir jums brangiais žmonėmis. Jie nerims mažiau, kai su jais toliau bendrausite atvirai ir sąžiningai. Žinutė, skambutis arba trumpas susitikimas gali tapti jausmų aptarimu, padrašinimo šaltiniu ar netgi lūžio tašku.
- Jūs esate žmogus, sudarytas iš kūno, minčių ir jausmų. **Kai bus sunku, leiskite sau verksti, liūdėti, abejoti.** Tai sukels palengvėjimą. Kai nurimsite, pamąstykite, kuo jūsų protas ir veiksmai gali padėti jūsų kūnui.
- Sveikas mąstymas veda sveiko kūno link. **Mažinkite nerimo, streso lygį, leiskite kitiems jums pasirūpinti, subalansuokite savo mitybą** – taip stiprinsite imuninę sistemą.

- **Leiskite sau ilsėtis.** Miegas, meditacijos, poilsis – tai yra dovanos, kurias galite sau įteikti, o ne laiko švaistymas. Jums atsipalaidavus pamažu grįš energija, atsigaus jūsų kūnas.
- **Viskas, ką darysite, kad pasijustumėte geriau, veiks stipriau, kai atsipalaiduosite.**
- **Veikite tiek, kiek pajėgiate.** Tai, kad jūs esate vertingas tik tada, kai ką nors veikiate, yra mitas. Derinkite aktyvumą ir dvasios ramybę.
- Jūsų silpnybės yra tiek pat svarbios kiek ir stiprybės. **Net jei jaučiatės esąs fiziškai silpnas, vis tiek esate vertingas.**
- **Susikoncentruokite į tai, ką vis dar turite, o ne į tai, ką prarandate.**
- **Susikurkite prisiminimų banką.** Patalpinkite į jį malonius vaikystės prisiminimus, mėgstamus kvapus, mintis. Sunkiomis akimirkomis pasinaudokite turimais indėliais.
- Po nemalonių arba varginančių procedūrų **apdovanokite save mažais malonumais:** naujo žurnalo skaitymu, naujos radijo stoties klausymu, susitikimu su įdomiu žmogumi, nusipirkite naują darbužį arba patinkantį niekutį ir pan.
- **Tikėkite tuo, kad viskas, kas vyksta, yra jūsų kūno ir sielos labui.** Kentėdamas kūnas paprastai paskatina vidinę žmogaus brandą. Žmogaus mintys ir jausmai, susidūrę su kančia, ima labiau rūpintis žmogiškąją prigimtimi, sveikesniu gyvenimo būdu.
- **Bus gerų ir blogų dienų. Jos keis viena kitą.** Tą būtinai prisiminkite, kai bus sunku. Tuo metu leiskite draugams ir jus mylintiems žmonėms pasirūpinti jumis ypatingais būdais. Tai padės jums išsaugoti jėgas laukiant rytojaus.
- **Gyvenkite šios dienos realybe,** o ne dvejonėmis dėl praeities ar nežinomybe dėl ateities. Jūs turite pakankamai jėgų vienai dienai. Tiek jums šiandien ir pakanka.

Psichologė Eglė Gudeliėnė



## ŽAIZDŲ PRIEŽIŪRA

### Diabetinės pėdos priežiūra

Viena dažniausių cukrinio diabeto komplikacijų yra diabetinė pėda, kuri tampa grėsminga tada, kai prasideda infekcija arba atsiranda pėdų opa. Šios komplikacijos dažnai baigiasi amputacijomis. Atsiradus pėdos opai galūnės amputacijos tikimybė padidėja aštuonis kartus.

#### Pėdų opas sukelia:

1. *Nervų pažeidimas.* Didelis gliukozės kiekis kraujyje kenkia nervų ląstelėms, nervų ląstelės išbrinksta, surandėja ir ilgainiui negali tinkamai siųsti signalų ten, kur reikia. Kai kurie nervų pažeidimai sukelia kojų dilgčiojimą, stingimą, degimą, gėlimą arba tvinkčiojimą. Kitais atvejais žmogus gali nejusti skausmo įsipjovęs, užsigavęs arba kitaip susižeidęs pėdas .
2. *Sutrikusi kraujotaka.* Sulėtėjus kraujotakai audiniai neaprūpinami deguonimi ir būtinomis medžiagomis. Didėja audinių irimo rizika, vystosi gangrena.
3. *Infekcija.* Jei oda pažeista, bakterijos užkrečia pėdą. Dėl sutrikusios kraujotakos žaizdos blogai gyja.
4. *Sužeidimai.* Kai pažeisti nervai, pacientai nejaučia įdūrimo, nuotryny, svetimkūnių, lengvai susižaloja.
5. *Deformacijos.* Dėl netinkamos avalynės arba dėl kaulų, sąnarių deformacijų.

Dažniausia diabetinės opos vieta *kulnas, padas, kojų pirštai* .

Sergant cukriniu diabetu yra labai svarbu pastoviai tikrinti pėdas. Pastebėjus bet kokius pėdos pokyčius būtina laiku kreiptis pagalbos **į medikus**.

Diabetinės pėdos opų galima išvengti kruopščiai prižiūrint kojas ir pėdas.

#### Ką reikia daryti?

- Kasdien apžiūrėkite kojas: patikrinkite, ar nėra žaizdelių, pūslių, patinimų, spalvos pokyčių, skaudulių. Žinokite, kad pažeidimas gali būti, nors skausmo ir nejaučiate. Apžiūrai naudokite veidrodį arba paprašykite artimųjų pagalbos.
- Kasdien plaukite kojas.
- Prieš plaudami kojas patikrinkite vandens temperatūrą.

- Pėdoms šildyti nenaudokite karšto vandens butelių, elektrinių šildytuvų.
- Saugokite pėdas nuo šalčio ir karščio.
- Venkite sužalojimų.
- Svarbu vengti užsiėmimų, kurių metu pagrindinis krūvis tenka kojoms (pvz., bėgimas, šokinėjimas, spardymas).
- Nevaikščiokite basomis.
- Stenkitės palaikyti gerą pėdų kraujotaką. Darykite specialius pratimus pėdoms ir kojoms. Patariama judinti kojų nykščius 2–3 kartus per dieną po 5 min., lankstyti pėdą per čiurnos sąnarį aukštyn, žemyn, į šonus. Sėdėdami neužkelkite vienos kojos ant kitos ilgesniam laikui, nesukryžiuokite kojų. Daugiau judėkite.
- Tinkamai parinkite avalynę, kojines. Venkite avalynės, kurios smailūs galai, aukšti kulnai, aštrūs dirželiai ir pan. Venkite avalynės, kuri spaudžia, trina, yra per maža arba per didelė. Naudokite specialią avalynę, kurią rekomenduoja medikai.
- Prieš audamiesi, patikrinkite avalynės vidų, kad nebūtų akmenukų, aštrių daiktų.
- Nerūkykite.
- Venkite antsvorio.
- Konsultuokitės su medikais dėl diabetinės pėdos priežiūros. Įtraukite į mokymus savo artimuosius.

Niekada savarankiškai negydykite atsiradusių pėdos sužalojimų. Pasikliaukite tik profesionalo pagalba. Šiuolaikinės kompleksinės gydymo ir pėdų priežiūros priemonės padės sumažinti diabetinės pėdos opos riziką.

Geriausia pėdų priežiūra yra tada, kai ją teikia daugiaprofilinė komanda. Ją sudaro diabetu sergantis žmogus, jo šeima, įvairių specialybių medikai: gydytojas, slaugytoja, diabeto mokytoja, pediatras, chirurgas, ortopedas ir socialinis darbuotojas.

Gyd. Roma Uždanavičienė

## ŽAIZDOS SPINDULINIO GYDYMO METU

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

### *Oda*

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

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

### *Odos priežiūra spindulinio gydymo metu ir po gydymo*

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



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

### *Burnos gleivinės priežiūra taikant išorinę spinduliuotę galvos ir kaklo navikams gydyti*

Nepageidaujamas šalutinis poveikis atsiranda praėjus porai savaitių nuo gydymo pradžios. Atsiranda odos reakcijų kaklo srityje, ypač pradeda varginti nemalonūs pojūčiai burnoje. Gali sutrikti seilių liaukos funkcija (seilių išsiskiria mažai, burna sausa), gali atsirasti skonio receptorių pažeidimų, prasidėti burnos gleivinės uždegimas. Labai svarbu tinkamai rūpintis burnos švara. Laikantis nurodytų rekomendacijų galima sumažinti nemalonius pojūčius:

- Valyti dantis minkštu dantų šepetėliu naudojant pastą, kurioje yra fluoro.
- Gerti kuo daugiau skysčių (šiltas ramunėlių arbatas, pieno, negazuoto vandens).
- Burną skalauti skalavimo skysčiais, kurių sudėtyje nėra alkoholio ir glicerino.
- Pajutus skausmą burnoje valgyti trintą visavertį maistą, vengti aštrių patiekalų. Skausmingą maisto rijimą sumažins gydytojo rekomenduotas vaistinėse gaminamas specialus aliejus, kuriuo 20 – 30 min. prieš valgį reikia tepti burnos gleivinę.
- Sutrikus skonio receptoriams nepersistengti su druskos ir aštrių prieskonių vartojimu.
- Nevartoti alkoholinių gėrimų, tabako gaminių, nes jie sausina burnos gleivinę.

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

Slaugytoja Regina Balevičienė.

## STOMOS PRIEŽIŪRA

### Kas yra stoma?

„Stoma“ graikų kalba reiškia burną, angą. Taip vadiname **chirurginiu būdu pilvo sienoje suformuotą dirbtinę išangę**. Gydant kai kurias ligas tenka pašalinti dalį nefunkcionuojančio žarnyno, o pačią žarną pritvirtinti prie priekinės pilvo sienos, t.y. suformuoti stomą. Po tokios stomos suformavimo operacijos pasikeičia buvęs normalus žarnyno turinio slinkimo kelias: žmogus tuštinasi ne per išangę, bet per stomą, o tikroji išangė nebeveikia. Iš stomos tekantis turinys skiriasi priklausomai nuo to, kuri žarnyno dalis buvo pašalinta. Kolostomos (storosios žarnos stoma) turinys standus, panašus į išmatas. Ileostomos (plonosios žarnos stoma) turinys yra skystas ir gausus fermentų. Patekęs ant odos toks stomos turinys gali stipriai pažeisti odą dėl didelės fermentų koncentracijos. Todėl stomos turiniui surinkti svarbu naudoti tinkamai parinktus prie pilvo sienos klijuojamus rinktuvus.

Stoma yra rausva, drėgna, padengta gleivine, kuri panaši į burnos gleivinę. Stoma paprastai būna apvali arba ovalo formos, nevienodo dydžio. Po operacijos stoma paprastai esti paburkusi ir kelis mėnesius po operacijos tolydžio mažėja. Šiuo laikotarpiu svarbu atidžiai stebėti stomos dydžio pokyčius dažnai ją matuojant, kad naudotumėte tinkamo dydžio rinktuvus. Stoma yra nejautri, nes neturi nervinių skaidulų. Gleivinėje yra tankus kapiliarų tinklas, todėl gali nežymiai pakraujuoti, jei elgiamasi nepakankamai atsargiai. Reikia saugotis, kad žarnų turinio nepatektų ant aplinkinės peristominės odos, nes išskyros gali sukelti peristominės odos pažeidimus.

### Peristominė oda

**Peristominė oda** – tai oda aplink stomą. Peristominės odos pažeidimų dažniausiai atsiranda pirmais mėnesiais grįžus iš ligoninės namo, kol pacientai išmoksta teisingai naudoti rinktuvus ir plokšteles bei įgyja naujų higienos įgūdžių.



Normalus vaizdas



Peristominės odos pažeidimai

### *Peristominės odos pažeidimų priežastys*

Stomos turinio pratekėjimas ant odos galimas:

- Dėl netinkamo plokštelės arba vienos dalies rinktuvo dydžio ir formos parinkimo.
- Dėl neteisingo stomos tipo įvertinimo parenkant rinktuvą.
- Išsikirpus per didelę kerpamos plokštelės angą.
- Dėl netinkamos peristominės odos priežiūros.
- Dėl pilvo formos pokyčių (raukšlių atsiradimo, svorio netekimo arba priaugimo, stomos įdubimo ir pan.).
- Dėl peristominės odos ligų (dermatitas, granuliomų atsiradimas, odos grybelis ir pan.).
- Dėl jautrios, alergiškos odos.

### *Peristominės odos pažeidimų galima išvengti laikantis šių taisyklių:*

- Gerai nuplauti ir nusausinti odą kiekvieną kartą keičiant rinktuvą.
- Teisingai užklijuoti rinktuvą, kad visa oda aplink stomą būtų pilnai uždengta, neliktų tarpų tarp plokštelės ir odos.
- Paruošta anga plokštelėje turi kuo tiksliau atitikti stomos kontūrus, kad neliktų neuždengtos odos.
- Atidžiai įvertinkite stomos formą ir išsirinkite tinkamą plokštelę arba vienos dalies rinktuvą.
- Jei odos sudirginimas nepraeina, kreipkitės į stomos priežiūros specialistą arba savo šeimos gydytoją.

### *Peristominės odos priežiūros priemonės*

Kasdienei stomos priežiūrai labai svarbu asmens higiena, tinkamas rinktuvo parinkimas, odos aplink stomą įvertinimas. Kasdienei peristominės odos higienai naudojamos valomosios priemonės. Esant peristominės odos pažeidimams, odos nelygumams turi būti naudojamos papildomos gydomosios odos priežiūros priemonės.

Labai veiksminga hidrokoloidinė apsauginė pasta (**Stomahesive®** pasta, 60 g hermetikas) naudojama tepti odą aplink stomą. Pasta sukuria patikimą plokšte-

lės ir odos sukibimą, apsaugo odą nuo žarnų turinio pratekėjimo ir skausmingo sudirginimo. Gali būti naudojama siekiant apsaugoti odą aplink fistules ir stomas, užpildyti odos raukšlėms, nelygumams ir randams.

Aliejinė hidrokolidinė pasta (**Stomahesive® pasta**, 30 g) gerai sugeria drėgmę ir skatina žaizdų gijimą. Naudojant pastą greičiau gyja šlapiuojančios žaizdos.

Hidrokolidiniai milteliai (**Stomahesive® pasta**, 25 g) skirti pažeistos peristominės odos apsaugai. Apsaugo paraudusią, šlapiuojančią, pažeistą odą, absorbuoja drėgmę. Taip oda paruošiama dviejų dalių rinktuvų plokštelės arba vienos dalies maišeliui priklijuoti. Gali būti naudojami, kol sugis pažeista oda.

Gausiai putojanti priemonė (**Aloe Vesta® valomosios putos**), tinkanti prausimuisi ir odos valymui. Sudedamosios dalys ištirpina fekalijų nešvarumus, atsirandančius dėl turinio nelaikymo. Drėkinamoji, raminamoji, odą minkštinanti priemonė pagerina pavargusios odos būklę. Ši priemonė puikiai tinka ir plaukų plovimui. Valomųjų putų nereikia nuplauti, jos gerai pašalina nešvarumus ir riebalus. Puikiai tinka ir nejudrių, gulinčių žmonių asmens higienai.

Malonaus apelsinų kvapo vienkartinės valomosios servetėlės (**ConvaCare® valomosios servetėlės**) skirtos peristominės odos valymui. Gerai nuvalo rinktuvų klijų likučius, stomos turinį nuo peristominės odos. Valomųjų servetėlių sudėtyje esantys aliejai drėkina sausą ir jautrią odą.

Vienkartinės apsauginės servetėlės (**ConvaCare® apsauginės servetėlės**) sudaro peristominės odos apsauginę plėvelę ir pagerina rinktuvų plokštelės ir odos sukibimą, padeda apsaugoti odą nuo galimų sudirginimų.

Purškalas sudaro apsauginę silikoninę plėvelę (**Sillesse® apsauginis purškalas**), kuri apsaugo odą nuo stomos turinio ir fermentų poveikio. Apsaugo įtrūkusią, paraudusią ir sudirgusią odą. Silikoninis purškalas nedirgina odos.

Nedirginantis medicininis klijų valiklis (**Niltac®**) greitai, neskausmingai ir švariai nuvalo klijų likučius nuo odos paviršiaus ir padeda lengvai nuimti stomos rinktuvus. Nedirgina odos, hipoalerginis. Ypač populiarus priemonė esant didesniai pilvo plaukuotumui – palengvina rinktuvo nuėmimą nedirginant odos ir plaukų.

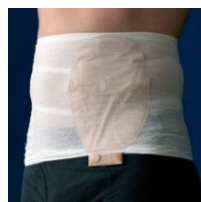
Hidrokolidinis žiedas (**Stomahesive® Seal**) – pirštais formuojama lanksti, patvari hidrokolidinės masės priemonė. **Žiedas išlygina nelygumus, suformuoja aplink įdubusią stomą tarsi „apykaklę“, kurios pagalba įmanoma pritvirtinti plokštelę**, taip apsaugo odą nuo stomos turinio patekimo. Plokštelė geriau prilimpa ir ilgiau laikosi ant odos. Naudojama esant įdubusiai ir netaisyklingos formos stomai.

Nemalonius kvapus neutralizuojančios priemonės (**ALP® lašai ir ALP® purškai**). Veiksmingai neutralizuoja ir sugeria nemalonius kvapus. Lašus galima naudoti turint įvairių rūšių stomą (kolostomą, ileostomą ir urostomą). Tai natūralūs produktai, sukurti eterinių aliejų pagrindu. Patogu naudoti keliaujant. Nedirgina odos, nepalieka dėmių, nelimpa. Purškiama arba lašinama į rinktuvo maišelį.

Paketėlis (**Diamonds**), geliu paverčiantis stomos turinį. Paketėlis ileostomos ir urostomos skystą turinį paverčia minkštu bekvapiu geliu, apsaugo nuo pratekėjimo, stomos maišelis nesipučia. Sumažėja oro kaupimasis, panaikinamas nemalonius kvapas. Tinka kasdieniam naudojimui. Paketėlis dedamas į uždarytą rinktuvo maišelį.

**Rinktuvus prilaikantis dirželis.** Tinka naudoti tik su „**Natura**“ rinktuvais ir „**Stomadress Plus**“ urostominiais rinktuvais. Suteikia saugumo jausmą dirbant fizinį darbą arba sportuojant, kasdieniame gyvenime, taip pat pacientams, turintiems antsvorio. Gerai prisitaiko, galima skalbti.

**Stomos rinktuvus prilaikantis diržas – juosta.** Stomos rinktuvus prilaikantis diržas – juosta pridengia ir patikimai prilaiko rinktuvo maišelį, suteikia saugumo pojūtį dieną ir naktį. Pagamintas iš minkštos ir elastingos medžiagos, nedirgina odos. Diržus lengva užsijuosti. Tinka naudoti tiek su vienos dalies, tiek su dviejų dalių rinktuvais.



Hidrokoloidinio **GranuFlex® Extra Thin** – tai labai plonas hidrokoloidinis tvarstis, kuris tarytum antra oda prilimpa prie odos.

Atsiradus odos paraudimui aplink stomą odą nuplaukite ir nusausinkite. Liniuote išmatuokite žaizdos dydį. Atkirpkite tvarščio tiek, kad jis užklotų visą žaizdą ir po 1 cm sveikos odos iš visų žaizdos pusių. Nuo tvarščio **GranuFlex® Extra Thin** nuimkite apsauginį popierinį lapelį ir klijuokite ant žaizdos. Tada užklijuokite tinkamą rinktuvą. Tvarstį keisti pagal poreikį (galima laikyti ant žaizdos iki 7 dienų).

### *Pilvo plaukuotumas*

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

**SVARBU.** Skutimosi ir plaukų šalinimo kremai gali sukelti odos sudirginimą ir perštėjimą.

Esant didesniai pilvo plaukuotumui rinktuvo nuėmimui nuo odos palengvinti naudokite *Niltac* medicininių klijų valiklį.

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

Gyd. Roma Uždanavičienė

### *Nemalonus išmatų kvapas*

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

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

### **Dujų kaupimąsi didina:**

- Putojantys ir gazuoti gėrimai.
- Svogūnai.
- Agurkai.
- Pipirai.
- Obuoliai.
- Ankštinės daržovės (pupos, pupelės, šparagai).
- Žalios daržovės (kopūstai, brokoliai, briuseliniai kopūstai).

- Cikorijos, ridikai, ropės.
- Grybai.
- Pienas.
- Labai saldūs maisto produktai (pvz., šokoladas).

**Dujų kaupimąsi gali mažinti:**

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

**Siekiant išvengti vidurių užkietėjimo rekomenduojama:**

- Per parą išgerti 8 – 10 stiklinių skysčių.
- Valgyti daug skaidulingų maisto produktų.
- Didinti fizinį krūvį, daugiau vaikščioti gryname ore.
- Švelniai masažuoti pilvą (sukamaisiais judesiais aplink bambą, pagal laikrodžio rodyklę, didinant ratą).
- Kiekvieną rytą, 30 minučių prieš pusryčius, išgerti stiklinę šilto vandens su dviem arbatiniais šaukšteliais madaus.
- Vakare, prieš miegą, išgerti stiklinę šalto vandens arba kefyro įdėjus 1–2 valgomuosius šaukštus avižų dribsnių.

Prof. Arvydas Šeškevičius



## DVASINĖ SAVIUGDA

Dvasinės problemos kartais klaidingai gali būti palaikytos fiziniais negalavimais. Labai gaila, kad jie dažnai taip ir lieka neatpažinti. Priklausomai nuo ligonio įsitikinimų, dvasingumą galima suprasti įvairiai. Dalis ligonių jį prilygina religinėms vertybėms, kiti dvasingumą supranta kaip asmenines prasmės paieškas ieškant gyvenimo tikslo ir siekiant suprasti, koks vaidmuo šiose paieškose tenka sergant. Šioje situacijoje daugelis ligonių, kurie nėra religingi, nori grįžti prie tikėjimo, su kuriuo užaugo, tikėdamiesi jame atrasti viltį ir paguodą.

Žmonės, sergantys onkologinėmis ligomis, dažnai pasineria į svarstymus, ką gyvenimas jiems reiškia, kas buvo pasiekta ir kas dar nepadaryta. Tai gali sukelti baimę ir įtampą, pasireiškiančią dvasiniu skausmu. Norint išspręsti dvasinius dalykus, ne visada reikia itin sudėtingų ir ypatingų metodų. Labai dažnai užtenka tik pabūti su artimu žmogumi, kuris Jus išklaustų, su kuriuo pasidalytumėte dvasiniais išgyvenimais.

Daugelyje religijų ir kultūrų paplitusi dvasinė praktika – meditacija (mąstymas). Tyloje ligonis stengiasi patirti Dievo artumą, užmiršti rūpesčius, tikėti Dievo gydomąja galia. Dievo malonė veikia nepriklausomai nuo žmogaus gebėjimo melstis. Patartina skaityti dvasinę literatūrą, maldyną, Šventąjį Raštą, poeziją, grožinę literatūrą. Galima rašyti laiškus savo Angelui Sargui: kaip jūs jaučiatės, ko siekiate, kokios abejonės jus jaudina. Vėliau šiuos laiškus galima sudeginti, o pelenus išpilti pavėjui į jūrą ar upę.

Rekomenduojama pabūti bažnyčioje, vienuoje, pasikalbėti su kunigu.

Dievas yra visur – Jį galite rasti savo širdyje, maldoje arba sakramento pavidalo.

Jūs galite paprašyti artimųjų kartu paskaityti Šventąjį Raštą arba pasimelsti. Maldos terapija gali tapti jūsų dvasinės stiprybės šaltiniu.

Patartina skaityti šias knygas: K.J. Hermes *Maldos išgyvenantiems depresiją* (2009); P. Kalanithi *Įkvėpti tylą* (2017 m.); J. Ivanauskaitės *Viršvalandžiai* (2007); B. Ferrero *Pasakojimai ir palyginimai* (2010); B. Ferrero *Naujos istorijos* (2005); M. Albom *Antradienis su Morisu* (2001); S. Braam *Alzheimerio liga. Mano tėvo istorija*; (2009) J. Ivanauskaitės *Odė džiaugsmui*; David Burso *Geros nuotaikos vadovas* (2013); Antuano de Sent Egziuperi *Mažasis princas* (2009); R. Bacho *Džonatanas Livingstonas žuvėdra* (1981).

Prof. Arvydas Šeškevičius



## LITERATŪRA

1. Šeškevičius A. *Paliatyvioji slauga*. Kaunas: Vitae Litera, 2008
2. Šeškevičius A. *Dvasinė pagalba mirštančiajam*. Kaunas: AB KOPA, 2011.
3. Regnard C. And Dean M. *A Guide to Symptom Relief in Palliative care*. Radcliffe Publishing, Ltd, 2010.
4. Reingardienė D. ir kt. *Ūminės plaučių ir jų intensyvusis gydymas*. Kaunas: Naujas Lankas, 2011.
5. Gartley Ch.B., Klein M.R., Norton Ch. *Kaip gyventi su inkontinencija*. Vilnius: Inkocentras, 2011.
6. Kriščiūnas A., Savickas R. *Pragulų etiopatogenezė, konservatyvus gydymas ir profilaktika*. Kaunas: Kauno medicinos universiteto leidykla, 2005.
7. *Cukrinis diabetas ir kojų priežiūra*. Lietuvos Diabeto Asociacija. 2005. Prieiga per internetą: [http://www.cia.lt/knygos/Diabetes\\_ir\\_koju\\_prieziura.pdf](http://www.cia.lt/knygos/Diabetes_ir_koju_prieziura.pdf)
8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Prevent diabetes problems: Keep your healthy*. Acvessed: October 9, 2015.
9. ConvaTec website. *Diabetic foot ulcer*. Available at: <http://convatec.ca/wound-skin/wound-type/diabetic-foot-ulcer/assessing-and-managing-dfu>
10. *Slauga: mokslas ir praktika*. 2013, p. 6–198.
11. Maintaining healthy peristomal skin. ConvaTec 2016. Available at: <https://www.convatec.com/ostomy/living-with-an-ostomy/skin-care-tips/maintaing-healthy-peristomal-skin/>
12. *Ostomy products Guide*. ConvaTec 2014/2015. Available at: <https://www.convatec.com.au/media/1264/convatec-2015-ostomy-product-guide-ap014522.pdf>.
13. *Educational ConvaTec products Guide*. Using Duoderm to protect peristomal skin. 2013 April. Available at: <https://ostomyoutdoors.com/2013/04>
14. Ryliškytė M. *Sergančiųjų onkologinėmis ligomis burnos ertmės priežiūra ir gydymas*. Kaunas: Vitae litera, 2009.
15. Gulbinienė J., Salažinskas Ž., Tamelis A., Pavalkis D. *Žarnyno stomų suformavimas ir priežiūra*. Kaunas: Vitae Litera, 2016.

## PAGALBOS ONKOLOGINIAMS LIGONIAMS ASOCIACIJOS (POLA) NARIŲ SĄRAŠAS IR KONTAKTINIAI DUOMENYS:

1. **Lietuvos sergančiųjų prostatos vėžiu draugija**  
Adresas: Kalvarijų g. 216, Vilnius  
Interneto puslapis: [www.prostatosvezys.lt](http://www.prostatosvezys.lt)  
El. paštas: [prostata@nedelsk.eu](mailto:prostata@nedelsk.eu)
2. **Šiaulių miesto moterų krūties patologijos asociacija „SALVIA“**  
Adresas: Dariaus ir Girėno g. 24-43, Šiauliai  
Interneto puslapis: [www.salvia.lt](http://www.salvia.lt)  
El. paštas: [aiva1@kava.lt](mailto:aiva1@kava.lt); [aiva@anet.lt](mailto:aiva@anet.lt)
3. **Lietuvos galvos smegenų navikais sergančiųjų ir jų globėjų draugija**  
Adresas: Eivenių g. 2, LT50009 Kaunas  
El. paštas: [bronyteiv@gmail.com](mailto:bronyteiv@gmail.com)
4. **Onkologinių ligonių klubas „Viltis Gyventi“**  
Adresas: Birutės g. 10a, Birštonas  
El. paštas: [naslenaiteveronika@gmail.com](mailto:naslenaiteveronika@gmail.com)
5. **Visagino m. onkologinių ligonių bendrija „Kovok ir Nugalėk“**  
Adresas: Taikos g. 13, Visaginas  
El. paštas: [vidmantasspaicys@gmail.com](mailto:vidmantasspaicys@gmail.com)
6. **Elektrėnų seniūnijos sveikatos draugija „Mes esame“**  
Adresas: Sodų g. 8-12, LT-26106 Elektrėnai  
El. paštas: [vlanija16@gmail.com](mailto:vlanija16@gmail.com)
7. **Šilutės rajono moterų, sergančių onkologinėmis ligomis, draugija „Viva Femina“**  
Adresas: Šermukšnių g. 4, Šilutė  
El. paštas: [butkus@silnet.lt](mailto:butkus@silnet.lt)
8. **Onkologinėmis ligomis sergančių moterų draugija „EIVENA“**  
Adresas: Eivenių g. 2, Kaunas  
Interneto adresas: [www.eivena.lt](http://www.eivena.lt)  
El. paštas: [eivena.info@gmail.com](mailto:eivena.info@gmail.com)
9. **Sergančiųjų kolorektaliniu vėžiu draugija**  
Adresas: Santariškių g. 1, Vilnius  
El. paštas: [v.gudiskiene@spcentras.lt](mailto:v.gudiskiene@spcentras.lt)
10. **Plungės sergančiųjų onkologinėmis ligomis asociacija „MANO LEMTIS“**  
Adresas: Vytauto g. 12, Plungė  
El. paštas: [rjonikiene@gmail.com](mailto:rjonikiene@gmail.com)
11. **Stomuočių žmonių asociacija „Diena“**  
Adresas: Antakalnio g. 59, Vilnius  
El. paštas: [stomuotizmones@gmail.com](mailto:stomuotizmones@gmail.com)
12. **Labdaros ir paramos fondas „Mamų unija“**  
Adresas: Latvių g. 64a-16, Vilnius  
Interneto adresas: [www.mamuunija.lt](http://www.mamuunija.lt)  
El. paštas: [egle.melinauskiene@mamuunija.lt](mailto:egle.melinauskiene@mamuunija.lt)
13. **„Hospice“ paramos fondas**  
Adresas: Ulonų g. 1-175, Vilnius  
Interneto puslapis: [www.hospice.lt](http://www.hospice.lt)  
El. paštas: [info@hospice.lt](mailto:info@hospice.lt)
14. **VšĮ „Paliatyvios pagalbos ir šeimos sveikatos centras“**  
Adresas: Jono g. 3, Klaipėda  
Interneto puslapis: [www.seimosmed.lt](http://www.seimosmed.lt)  
El. paštas: [rasa.dagiene@kul.lt](mailto:rasa.dagiene@kul.lt)
15. **VšĮ „Tėviškės namai“**  
Adresas: Daugų g. 5a, Alytus  
Interneto puslapis: [www.teviskasnamai.lt](http://www.teviskasnamai.lt)  
El. paštas: [info@teviskasnamai.lt](mailto:info@teviskasnamai.lt)
16. **VšĮ „Šeimos sveikatos sprendimai“**  
Adresas: Vytauto g. 68 a, Garliava, Kauno raj.  
El. paštas: [vsj.sprendimai@yahoo.com](mailto:vsj.sprendimai@yahoo.com)
17. **VšĮ „Virtus LT“**  
Interneto adresas: [www.iveikliga.lt](http://www.iveikliga.lt)  
El. paštas: [info@iveikliga.t;tautvydasvencevicius@gmail.com](mailto:info@iveikliga.t;tautvydasvencevicius@gmail.com)

**18. VšĮ „Inkocentras“**

Adresas: Lukiškių g. 5-228, Vilnius  
Interneto puslapis: [www.buksausas.lt](http://www.buksausas.lt)  
El. paštas: [jurga@inkocentras.lt](mailto:jurga@inkocentras.lt)

**19. VšĮ „Bene esse“**

Adresas: Ulonų g. 1, Vilnius  
Interneto puslapis: [www.onkopsichologas.lt](http://www.onkopsichologas.lt)  
El. paštas: [info@onkopsichologas.lt](mailto:info@onkopsichologas.lt)

**20. VšĮ „Šiaulių paliatyvios pagalbos ir  
slaugos centras“**

Adresas: Noreikių g. 58, LT-77175 Šiauliai  
El. paštas: [paliatyvasirsauga@gmail.com](mailto:paliatyvasirsauga@gmail.com)

**21. VšĮ „Vita Digna“**

Adresas: Savanorių pr. 284, Kaunas  
Interneto puslapis: [www.vitadigna.lt](http://www.vitadigna.lt)  
El. paštas: [savanoriai@vitadigna.lt](mailto:savanoriai@vitadigna.lt);  
[irena.danieliene@gmail.com](mailto:irena.danieliene@gmail.com)

**22. VšĮ „Kauno hospiso namai“**

Interneto adresas: [www.hospisopagalba.eu](http://www.hospisopagalba.eu)  
El. paštas: [zannahospis@gmail.com](mailto:zannahospis@gmail.com)

**23. VšĮ „Ori senatvė“**

Adresas: Šilutės pl. 2-522, Klaipėda  
Interneto puslapis: [www.slauganamie.lt](http://www.slauganamie.lt)  
El. paštas: [info@slauganamie.lt](mailto:info@slauganamie.lt)

**24. VšĮ „Ligos paliestųjų psichologinės  
pagalbos centras“**

Interneto adresas: [www.lpppc.lt](http://www.lpppc.lt)  
El. paštas: [lpppcentras@gmail.com](mailto:lpppcentras@gmail.com)



**A. Šeškevičius, R. Balevičienė,  
E. Gudelienė, R. Uždanavičienė, V. Šaulys  
AŠ GALIU PATS SAU PADĖTI**

Redaktorius Vituolis Janeliūnas  
Maketuotojas Kęstutis Obelenis  
Dizainerė Inesa Muchinaitė

2017-08-21. 2,25 sp. l. Tiražas 1000 egz.

Leido ir spausdino UAB „Vitaė Litera“  
Savanorių pr. 137, LT-44146 Kaunas  
Puslapis internete [www.tuka.lt](http://www.tuka.lt)  
El. paštas [info@tuka.lt](mailto:info@tuka.lt)