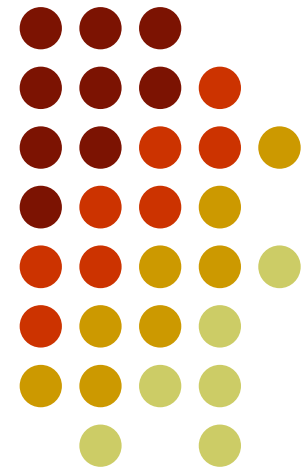


# Gyvenimas įveikus ligą: į ką reikia atkreipti dėmesį

---

Dr. Izolda Krivienė  
Respublikinė Šiaulių ligoninė  
Moters ir vaiko klinika  
2014-02-15





- **Jūs jau esate nugalėtojai**
- **Kaip būti tokiais visada**
- **Tolimesnio gyvenimo kokybė labai daug priklauso nuo Jūsų pačių**



Įveikdami ligą Jūs patyrėte daug sunkių išgyvenimų

- Jūs tikrai esate stiprūs, nes ligą nugalėjote
- Niekada to nepamirškite, net ir sunkiais gyvenimo momentais
- Pasisemkite stiprybės
- Neužsisklęskite savyje
- Bendraukite su tais, kurie patyrė tuos pačius išgyvenimus
- Įvairių šalių vaikystėje įveikusių onkologinę ligą pacientų grupės :
  - [www.pancare.eu](http://www.pancare.eu)
  - [www.icccpo.org](http://www.icccpo.org)
- Rūpinkitės savo sveikata

# Žinios apie savo sveikatą

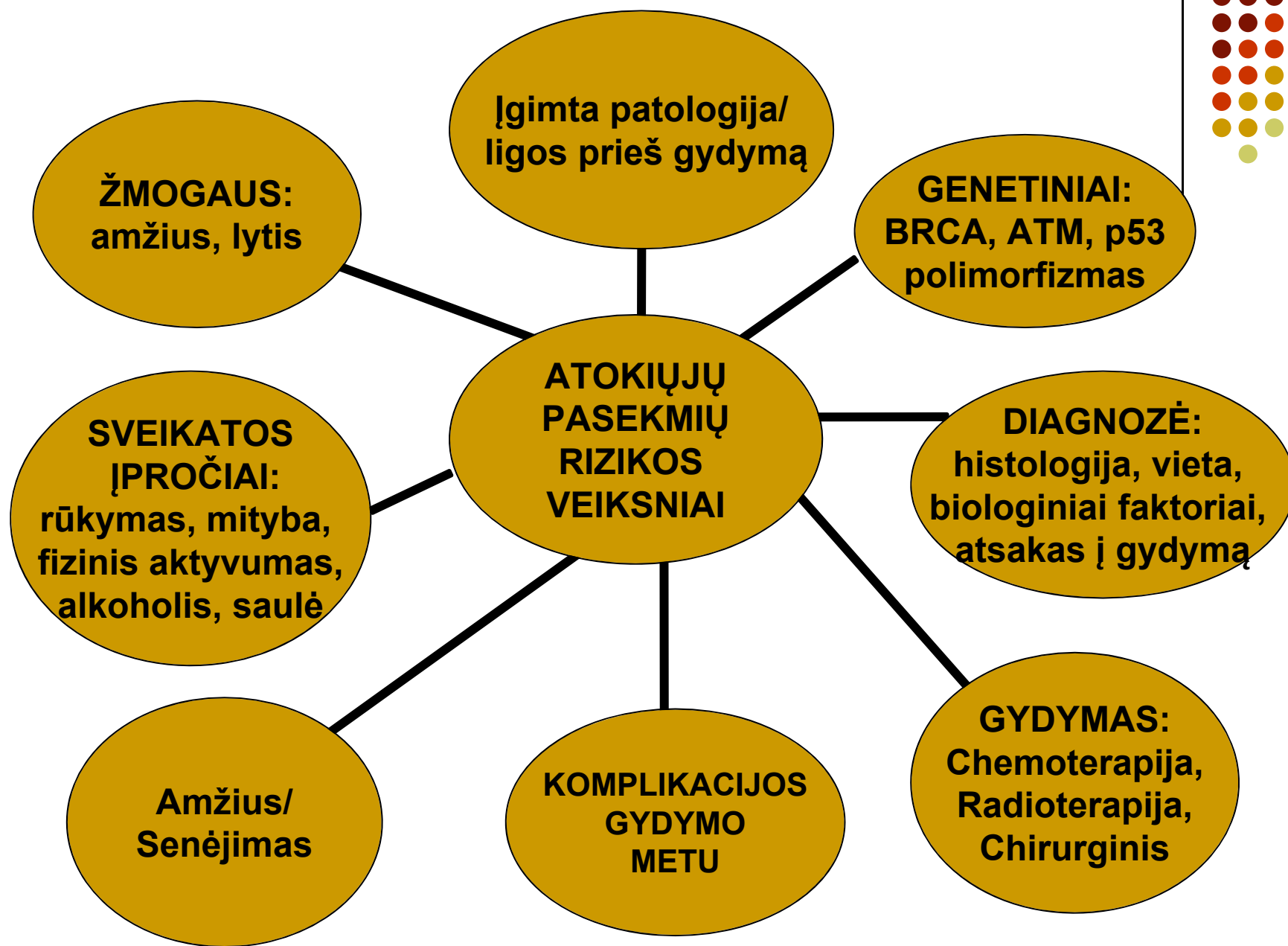


- Ligos diagnozė ir gydymas
  - **Gydymo pasas**
    - Žinokite savo ligos istoriją ir atokiųjų reiškinių rizikos veiksnius priklausomai nuo Jūsų ligos ir skirto gydymo
    - Turėkite asmeninę medicininę dokumentaciją kiekvieno apsilankymo pas visus gydytojus metu
    - Žinokite su onkologine liga ir jos gydymu susijusius pavojus sveikatai ir mokėkite atskirti šių ligų simptomus
- Ką daryti: atokiųjų komplikacijų atsiradimo riziką mažinančias priemones
- Ko nedaryti: kasdieninius įpročius ir poelgius, kurie didina riziką

# Atokiosios vaikų vėžio gydymo pasekmės



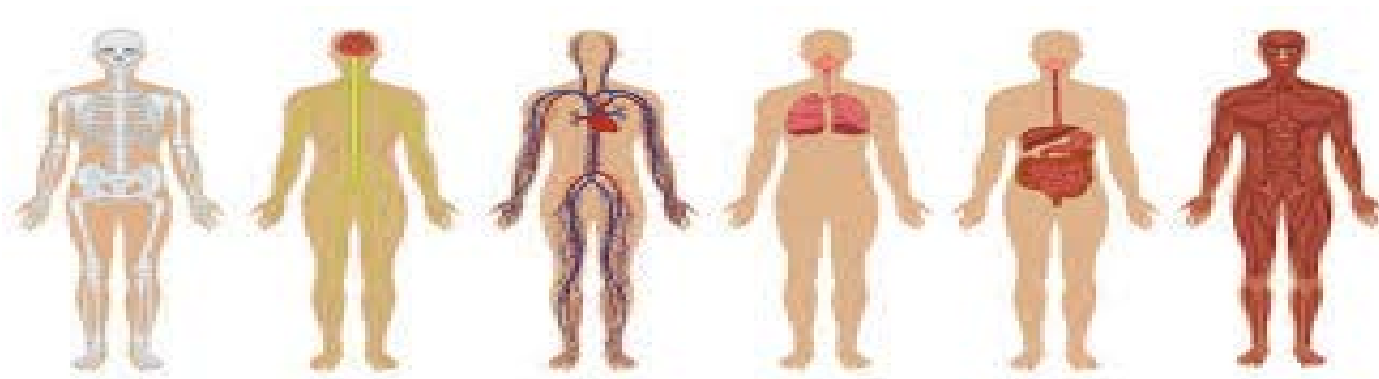
- Tai sveikatos sutrikimai, atsiradę po 5 metų nuo diagnozės ir gydymo pradžios
- Vėžį sunaikinantys vaistai veikia ir visas organizmo sistemas, ir jų specifinis nepageidaujamas poveikis gali likti, su amžiumi tai progresuoja ir šių problemų daugėja
- Pasireiškia 2 iš 3 žmonių
- Didelės dalies atokiųjų reiškinių galima išvengti:
  - žinant kokie yra rizikos faktoriai jiems atsirasti
  - kuo anksčiau juos diagnozuoti
  - laikantis pagrindinių profilaktikos priemonių



# Dažniausios atokiosios vaikų vėžio gydymo komplikacijos



- Endokrinologinės
- Kardiologinės
- Antrinės onkologinės ligos



# Endokrininė sistema

- Ūgio matavimas  
du kartus per metus  
iki augimo pabaigos
- Svorio matavimas
- Kūno masės indeksas  
**KMI = svoris (kg) / ūgis (m)<sup>2</sup>**
- Sveika mityba:  
Nutukimas didina daugelio  
endokrininių, širdies ir kitų ligų  
atsiradimo riziką
  - gliukozės kiekis kraujyje
  - lipidograma

- Vaisingumas
- Nėštumas







# Širdies – kraujagyslių sistema

Antraciklinai

Kiti citostatikai

Spindulinis gydymas

Rizikos veiksniai

Amžius < nei 5 metai

Mergaitės

Didesnė nei 300 mg/m<sup>2</sup>  
Kumuliacinė dozė

Įgimtos širdies ydos

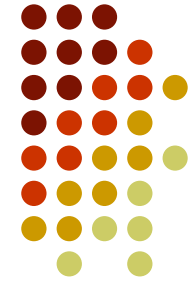
Kartu skirtas  
spindulinis gydymas

# Širdies ligų profilaktika



- Širdies ligų rizika didėja su amžiumi
- Medicininės būklės – rizikos veiksniai:
  - diabetas,
  - padidėjęs kraujo spaudimas
  - padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje.
- Širdies ligų atsiradimo rizika mažėja:
  - Nerūkant
  - Palaikant optimalų kūno svorį
  - Sumažinant riebalų kalorijų kiekį maiste iki 30%
  - Atliekant fizinius pratimus bent 30 minučių per dieną
  - Kontroliuojant diabetą, aukštą kraujospūdį ir padidėjusį cholesterolį dietos ar medikamentų pagalba
- Atsiradus bet kokiems simptomams susijusiems su širdies kraujagyslių sistema skubiai praneškite gydytojui

## Antrinės onkologinės ligos



- Antrinių onkologinių ligų rizika yra kiek didesnė nei populiacijoje, tačiau jomis susergama dažniau kuomet yra paveldimi rizikos veiksniai:
  - Genetinis polinkis: paveldima retinoblastoma, 1 tipo neurofibromatozė,
  - Li-Fraumeni sindromas
  - Spindulinis gydymas
  - Kai kurie chemoterapiniai preparatai: epipodofilotoksinai
  - **Svarbu:** net ir esant genetiniam polinkiui onkologinėmis ligomis serga ne visi tos giminės palikuonys
- Dažniausiai pasitaikančios antrinės onkologinės ligos:
  - Moterims – krūties vėžys.  
Rizika didesnė, kuomet 10-18 metų mergaitėms sergančioms Hodžkino liga buvo skirtas spindulinis gydymas
  - Po spindulinio gydymo: centrinės nervų sistemos augliai, skydliaukės vėžys, odos bazalinių ląstelių karcinoma
  - Hematologinės piktybinės ligos: MDS, ŪML



## Antrinių onkologinių ligų profilaktikos priemonės

- Žinoti simptomus ir požymius, būdingus antriniams vėžiniams susirgimams
- Dalyvavimas prevencinėse onkologinėse programose
  
- Sveikas gyvenimo būdas
- Vengti soliariumų ir aktyvios saulės saulės
- Nerūkyti
- Nevartoti alkoholio, narkotikų
- Mityba
- Fizinių pratimų svarba
- Stebėti odos būklę ir pastebėjus apgamus ar kitus odos pakitimus nedelsiant kreiptis į gydytoją
- Reguliarus krūtų pasitikrinimas mergaitėms ir moterims



## Psichologinės pagalbos svarba

Onkologinės ligos dažniausia numarina pacientą emociškai, sutrikdydami jo sielos ramybę, tikėjimą, viltį, norą kovoti o tik po to fiziškai.

### Pagalba:

Psichoterapija: Individuali ar šeimos

Psichoterapinės grupės

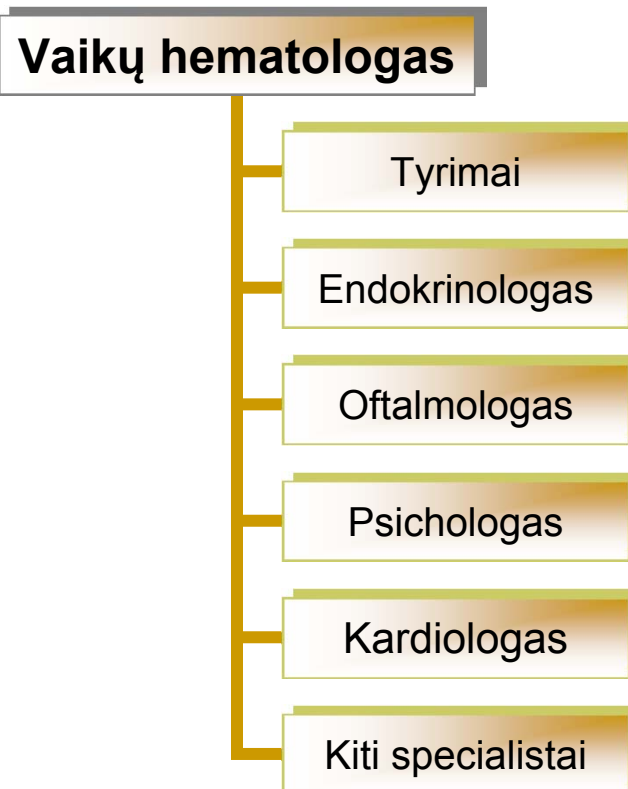
Psichologinis konsultavimas: brolių/seserų, klasės draugų ir pedagogų konsultavimas ir švietimas: kaip elgtis, bendrauti su į klasę grįžusiu draugu.

- Pasveikus psichiatrinės ligos retos, tačiau labai dažnai pastebimas nuovargis, bloga nuotaika, menkavertiškumo jausmas
- Tolimesnio gyvenimo kokybę sąlygojantys veiksniai:
  - Išsilavinimas
  - psichosocialinė adaptacija

# Gydymo pasas

- Vardas, Pavardė
- Gimimo data
- Diagnozė, ligos stadija
- Diagnozės data, amžius
- Ligos lokalizacija/vieta
- Chirurginės procedūros  
Taip/Ne
- Spindulinis gydymas,  
Vieta, Gy dozė  
Centrinis veninis kateteris  
Taikytas/netaikytas
- Kraujo komponentų tranfuzijos  
Taip/Ne
- Chemoterapija  
Vaistai ir dozės
- Komplikacijos įvykusios gydymo metu  
Infekcinės, anemija ir kt.
- Stebėsenos rekomendacijos

# Stebėseną: kur kreiptis



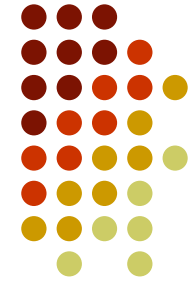
- **Vaikų hematologo konsultacija pagal gyvenamąją vietą:**
- **Vilniuje** – Natalija Šestel
- **Kaune** –  
Giedrė Rutkauskienė  
Eglė Ramanauskienė
- **Šiauliuose** – Izolda Krivienė
- **Panevėžyje** –  
Eglė Karalkevičienė  
Jūratė Daubarienė
- **Klaipėdoje** – Audronė Stonkienė



# PROFILAKTIKA

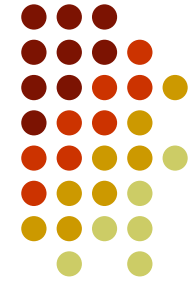


# Mityba



- Rekomenduojama vartoti maistą, turintį daug skaidulinių medžiagų vitaminų, mineralų:
  - reikėtų vartoti rupią duoną, kruopas
  - 5-9 vaisių ir daržovių porcijas:
    - mažiausiai 400 g per dieną, t.y. du vaisiai ir 200 g daržovių
- Riboti vartojimą maisto, turinčio daug gyvulinių riebalų :  
sviesto, riebaus pieno, keptų patiekalų ir raudonos mėsos.

# Oda/Apsauga nuo saulės



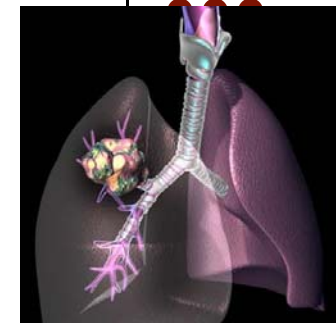
- Labai svarbu, kai tik įmanoma, vengti vidurdienio saulės – nuo priešpiečio iki vėlyvos popietės (nuo 10 iki 14 valandos).
- Būdami saulėje, dėvėkite drabužius ilgomis rankovėmis, ilgas kelnes, skrybėlę ir akinius sugeriančiais UV spindulius stiklais.
- Naudokite apsaugantį nuo UV spindulių kremą, kurio SPF yra 15 arba daugiau. Tačiau net ir tada būtina vengti saulės, dėvėti apsaugančius nuo saulės drabužius.
- Nesinaudokite dirbtinę saulės šviesą spinduliuojančiomis lempomis ar soliariumais.
- Stebėkite apgamus ir odos pasikeitimus ypatingai tų vietų, kur buvo skirtas spindulinis gydymas

# Fizinis aktyvumas ir svoris



- Fizinis aktyvumas gali padėti kontroliuoti svorį ir sumažinti kūno riebalų kiekį.
- Dauguma mokslininkų sutaria, kad suaugusiam žmogui reikia saikingo fizinio krūvio (pvz., spartaus vaikščiojimo) mažiausiai 30 min. penkias ar daugiau dienų per savaitę.
- Energingesnis fizinis aktyvumas (pvz. daugiau nei 45 minutes 5 dienas per savaitę) sumažina krūties ir žarnyno vėžio riziką
- Fizinio aktyvumo stoka ir antsvoris yra krūties, storosios žarnos, stemplės, inkstų ir gimdos piktybinių navikų rizikos veiksniai

# Rūkymas/Alkoholis



- Reguliariai rūkantis arba būnantis tabako dūmų aplinkoje asmuo turi didesnę tikimybę susirgti plaučių, gerklų, burnos ertmės, stemplės, šlapimo pūslės, inkstų, ryklės, skrandžio, kasos ar gimdos kaklelio vėžiu ir ūmia mieloleukemija.
- Gydomo veiksniai, kurie rūkymo žalą dar padidina:
  - Spindulinis gydymas
  - Adriamicinas
  - Bleomicinas
- Vartojant alkoholį gali padidėti tikimybė susirgti burnos ertmės, gerklės, stemplės, gerklų, kepenų ir krūties vėžiu.
- Rizika didėja didėjant alkoholio kiekiui, kurį asmuo išgeria.
- Daugumos šių piktybinių navikų atveju vėžio rizika didesnė alkoholi vartojantiems asmenims, kurie dar ir rūko.

# Reguliari sveikatos patikra



- Padeda anksti aptikti ligas ir diagnozuoti jas ankstyvose stadijose
- Anksti diagnozavus lengviau pagydoma
- Sveikatos problemų profilaktika

# Vasario 15-oji – vaikų vėžio diena

## MITAI apie vėžį



- **1 mitas:** Mums nereikia kalbėtis apie vėžį.  
Tiesa: Nors vėžys yra sunki našta žmogui, su kuria nėra lengva susitaikyti, ir apie tai atvirai šnekėtis su aplinkiniais, bet dalijantis ligos metu patiriamais sunkumais su artimaisiais ar galima palengvinti šią ligos nulemtą našta.
- **2 mitas:** Nėra jokių vėžio simptomų ar ženklų.  
Tiesa: Yra daugybė simptomų ir ženklų, kurie gali padėti aptikti vėžį, o jo diagnozavimo ankstyvojoje stadijoje nauda nenuginčijama.
- **3 mitas:** Nėra nieko, ką galima būtų padaryti, jog sergamumas vėžiu sumažėtų.  
Tiesa: Daug ką galima padaryti individo, bendruomenės ar politiniu lygmeniu. Esant tam tikroms strategijoms, galima išvengti trečdalio labiausiai paplitusių vėžio formų.
- **4 mitas:** Aš neturiu teisės į vėžio gydymą.  
Tiesa: Visi žmonės turi teisę gauti įrodytas ir efektyvias gydymo priemones bei paslaugas lygiomis sąlygomis, nepatirdami dėl to sunkumų



Dékoju