

liveldus ja oksendamine  
Praktiline teatmik vähihaigele



Aitame teil ennast aidata

## Sissejuhatus – üheskoos lahendusteni

Käesoleva teatmiku eesmärgiks on anda informatsiooni ja jagada nõuandeid selle kohta, kuidas teie ise ja teie ravimisega tegelevad inimesed saaksite kontrollida vähiravist tingitud iiveldust ja oksendamist.



Väljaandja:

TMG Healthcare Communications Ltd

62 Stert Street, Abingdon

Oxfordshire OX14 3UQ, UK

[www.tmg-uk.com](http://www.tmg-uk.com)

Sponsor Roche Eesti OÜ

Välja antud 2005.a

© 2003 TMG Healthcare Communications Ltd

Trükitud Eestis

## Abi on kättesaadav

Iiveldus ja oksendamine on keemiaravi ja kiiritusravi tavalisteks kõrvalnähtudeks. Nende leevendamiseks on saadaval tõhusad ravimid – **antiemeetikumid**. Need ravimid aitavad vältida ja ravida iiveldust ja oksendamist. Ärge kannatage vaikides, sest abi on kättesaadav.

Kui teile määratud antiemeetikum ei avalda piisavat toimet ja te tunnete jätkuvalt iiveldust või oksendate, pöörduge oma raviarsti või –õe poole. Vajadusel määratakse teile mõni teine ravim. Pidage meeles, et ravim mis avaldab toimet ühele inimesele ei pruugi aidata teist.

## Leidke endale sobiv antiemeetikum koostöös arstiga

Kui te kasutate juba mitmeid ravimeid (näiteks vererõhutablette), siis võib veel ühe ravimi võtmine tekitada teis kõhklusid. Teadaolevalt võib mõningate ravimite kasutamine koos iiveldusevastase raviga muuta teie tervislikku seisundit soovimatus suunas.



Kõikidest taolistest muredest rääkige oma arstile, sest saadaval on lai valik antiemeetikume ning kindlasti leidub nende hulgas teile sobiv.



## Võtmesõnaks on suhtlemine

Rääkige oma ravipersonalile kõikidest teid vaevavatest muredest ja probleemidest. Esmapilgul mitteolulisena tunduvad mured võivad siiski olla olulised. Kindlasti teavitage

oma arsti muudest haigustest, mida põete või ravimitest, mida kasutate. Arstid ja meditsiiniõed on selleks, et teid aidata. Mida rohkem infot neile jagate, seda hõlpsam on neil leida teile sobivaimad ravimid. Peatükk "Küsi oma arstilt" on siinkohal abiks.

## Täiendage enda teadmisi

Püüdke hankida võimalikult palju teavet oma tervisliku seisundi, ravi ja oodatavate tulemuste või tagajärgede kohta. See aitab teil säilitada kindlustunnet ja hõlbustab suhtlemist ravipersonaliga. Lisaks käesolevale brožüürile võite leida kasulikku informatsiooni ka internetist, nagu näiteks [www.kasvaja.net/iiveldus](http://www.kasvaja.net/iiveldus); valik aadresse on toodud peatükis "Abiallikad". Kui te ei ole interneti kasutamisega väga tuttav, paluge sõbral või pereliikmel end aidata.

## Hoolitsege enda eest

Arst saab määrata antiemeetikume, mis aitavad iiveldust ja oksendamist ära hoida ja ravida. Nii mõndagi saate ka ise enda heaks teha.

Näiteks:

- Söömine ja vedeliku tarvitamine on olulised, et hoida end tugevana. Tutvuge toitumisalaste soovitustega käesoleva teatmiku nõuannete ja faktide peatükis.
- Puhake ja lõdvestuge. Asjatu muretsemine ja pingesolek võivad iiveldustunnet suurendada.
- Tänapäeval on tavameditsiini kõrval võimalik valida ka erinevate alternatiivmeditsiini meetodite vahel. Teile sobivate võimaluste osas konsulteerige oma ravipersonaliga.

## Millest tuleks oma raviarsti ja –õde teavitada?

Kui mõni alltoodud tõsiasi  
käib ka teie kohta...

...SIIS

Olete põdenud südamehaigusi (nt teil on südame rütmihäired).	→	Paluge arstil määrata antiemeetikum, mis ei ole südame – veresoonehaiguste puhul vastunäidustatud.
Kasutate rohkem kui ühte: <ul style="list-style-type: none"><li>■ retseptiravimit</li><li>■ käsimüügiravimit</li><li>■ toidulisandit</li></ul>	→	Paluge arstil määrata antiemeetikum, mille puhul on ravimite koostoimete* risk madalaim.
Kasutate antidepressante.	→	Paluge arstil määrata antiemeetikum, mis teadaolevalt ei oma antidepressandiga koostoimet*.
Olete põdenud neeru- või maksahaigusi.	→	Teavitage sellest oma arsti, kuna võib olla vajalik muuta teie antiemeetikumi annust.
Tunnete aeg-ajalt peapööritust ja teil esineb nägemishäireid.	→	Paluge arstil määrata antiemeetikum, mille puhul on peapöörituse ja nägemishäirete tekkimise risk väike.

\* Ravimite koostoimeks nimetatakse olukorda, kus üks ravim mõjutab mõne teise kasutatava ravimi toimet, muutes kas selle toime tugevust või põhjustades ebasoovitava reaktsiooni.

Kui mõni alltoodud tõsiasiadest käib ka teie kohta...

...SIIS

Olete mures selle pärast, et võite iivelduse vastase ravimi võtmise unustada.



Paluge arstil määrata anti-emeetikum, mida peab võtma üks kord päevas.

Elate üksinda.



Paluge arstil määrata anti-emeetikum, mida on lihtne manustada ja mille puhul on kõrvalnähtude tekkimise risk kõige madalam.

Te ei maga hästi.



Paluge arstil määrata anti-emeetikum, mis hoiab iiveldust või oksendamist ära ka öösel.

## Nõuanded ja faktid

### Täiendage oma teadmisi

Kui teil on interneti kasutamise võimalus, külastage lehekülge [www.kasvaja.net/iiveldus](http://www.kasvaja.net/iiveldus), millelt leiate kasulikku ja täiendavat teavet selle kohta, kuidas iivelduse ja oksendamisega toime tulla. Samuti on nimetatud internetilehel toodud kergesti loetavad nõuannete ja faktilehed, mida on võimalik välja trükkida ja mis on saadaval nii eesti kui vene keeles.

Kui te ei tunne ennast interneti kasutamisel väga kindlana, paluge sõbral või pereliikmel ennast aidata.

## Toitumine

Käesolevad soovitusel aitavad teil täiustada toiduvalikut ning parandada söögiisu, kui tunnete iiveldust.

Soovitav	Võimalusel vältida
Sööge iga päev ühel ja samal ajal. Pidage toitumiskordadest kinni isegi siis kui te ei tunne parajasti nälga.	Kui tunnete iiveldust, proovige mitte süüa oma lemmiktoite. Vastasel korral ei pruugi need toidud teile pärast iivelduse möödumist enam meeldida.
Sööge toiduaineid, mis sisaldavad küllaldaselt valku ja kaloreid (näiteks piima- ja saadused, muna, lihatooted), et hoida ennast tugevana.	Ärge muretsege kui tuleb ette üksikuid päevi, mil te ei saa midagi süüa; nendel päevadel tarvitage kindlasti rohkesti vedelikku.
Paluge pereliikmetel ja sõpradel end aidata.	Ärge püüdke ennast sundida süüa või juua enne kui tugevam iiveldustunne ja oksendamine on möödas. Kui oksendamine on lakanud, püüdke mitme tunni kestel vähehaaval juua vedelikku, alles seejärel tarvitage tahkeid toiduaineid.
Planeerige ette. Varuge toiduaineid, millest söögi valmistamine ei nõua palju aega.	Ärge tarvitage palju vedelikku söömise ajal. See võib tekitada puhitust ning süvendada iiveldust.

Soovitav	Võimalusel vältida
Söögiisu puudumisel <b>proovige</b> tarbida vedelaid või pulbrilisi toiduasendajaid.	Kui tunnete iiveldust, proovige <b>vältida praetud, liiga magusaid, vürtsiseid või tugevalõhnalisi toite.</b>



### Puhake ja lõdvestuge

Pingesolek ja muretsemine võivad iiveldustunnet süvendada püüdke puhata ja lõdvestuda:

- proovige mediteerida
- kuulake rahustavat muusikat
- lugege raamatut

### Vaevuste päevik

Püüdke pidada vaevuste kohta päevikut. See on kasulik andmestik, mis annab ülevaate teie enesetunde kohta ning on tarvilikuks abiliseks raviarsti või –õega suhtlemisel. Käesoleva teatmiku viimase lehe küljes on vaevuste päevik, mille võite vajadusel välja rebida. Kui soovite päeviku lisaeksemplare, külastage internetilehekülge [www.kasvaja.net/iiveldus](http://www.kasvaja.net/iiveldus) või pöörduge oma ravipersonali poole.

## Küsimused ja vastused

Tihti peale vaevavad samalaadsed probleemid paljusid inimesi ning lähtuvalt sellest oleme koostanud ülevaate mõningatest kõige sagedamini iivelduse ja oksendamise kohta esitatavatest küsimustest koos vastustega.

### **K:** Kas alati pärast vähiravi tekib iiveldus ja oksendamine?

Ei. Mitte kõik patsiendid ei tunne ravijärgselt iiveldust. Iivelduse ja oksendamise vastu on olemas ravimid, mis aitavad teil end paremini tunda. Konsulteerige oma arstiga.

### **K:** Kui kiiresti pärast vähiravi tekib iiveldustunne?

Iiveldustunne tekib tavaliselt lühikese aja jooksul pärast ravi algust, ehkki see sõltub ka ravi iseloomust. Te võite tunda iiveldust kohe ravi ajal või alles mitu tundi või päeva hiljem. Pidage meeles, et mitte kõigil ei teki iiveldustunnet ja oksendamist. Kui need nähud ilmnevad, on saadaval ravimid, mis teid aitavad. Rääkige sellest oma arstiga.

### **K:** Mida teha juhul kui pärast antiemeetikumi võtmist iiveldustunne ei kao?

Mõned ravimid võivad teile mõjuda efektiivsemalt kui teised. Kui kasutate antiemeetikumi, ent iiveldustunne kestab, pöörduge oma arsti poole. Tõenäoliselt sobib mõni teine antiemeetikum teile paremini.

**K:** Olen põdenud südamehaigusi ning kardan, et iivelduse ja oksendamise vastane ravim võib mu tervislikku seisundit halvendada?

Mõningate iivelduse vastaste ravimite kasutamisel võivad tekkida väheldased kõrvalnähud südamele ning sellekohane hoiatav teave on toodud ravimi infolehel. Paluge oma arstil määrata antiemeetikum, mis sobib kasutamiseks ka südame-veresoonkonna haiguste korral.

**K:** Kui tihti tuleb antiemeetikumi võtta?

See sõltub teile määratud ravimist. Kui olete mures, et võite ravimi võtmise unustada, paluge endale määrata antiemeetikum, mida tuleb manustada üks kord päevas.

**K:** Mida teha juhul kui tunnen iiveldust ja oksendan öösel?

Kui ärkate iiveldustundega, paluge oma arstil määrata ravim, mille toime kestab ööpäevaringselt. Soovi korral võite võtta enne uinumist veel ühe iiveldusvastase tableti.

**K:** Kasutan ka teisi ravimeid. Kas need võivad mõjutada iivelduse vastase ravimi toimet?

Mõningad ravimid võivad omada koostoimet\* teiste ravimitega, mis võib põhjustada tõsiseid tagajärgi. Informeerige oma arsti kõikidest teistest kasutatavatest ravimitest sh käsimüügiravimid, vitamiinid, taimsed toidulisandid, jms. Paluge endale välja kirjutada antiemeetikum, mille puhul koostoimed teiste ravimitega on vähem tõenäolised.

\* Ravimite koostoimeks nimetatakse olukorda, kus üks ravim mõjutab mõne teise kasutatava ravimi toimet, muutes kas selle toime tugevust või põhjustades ebasoovitava reaktsiooni.

## Abiallikad

Täiendava informatsiooni saamiseks külastage allpool nimetatud internetilehekülgi. Vajadusel paluge sõbral või pereliikmel end aidata.

[www.kasvaja.net/iiveldus](http://www.kasvaja.net/iiveldus)

[www.cancer.ee](http://www.cancer.ee)







# Vaevuste päevik

Teie nimi .....

Millal toimus viimane keemiaravi(kuupäevad)? .....

Mitu keemiaravi (kuuri) te olete tänaseks saanud? .....

Teie kehakaal sellel nädalal .....

Kas teil on esinenud iiveldust ja oksendamist pärast keemiaravi? .....

Teie kehakaal eelmisel nädalal .....

Nädal kuni (kuu ja kuupäevad)	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Kas te saite täna keemiaravi?							
Kas te saite täna kiiritusravi? Kui kaua kestis kiiritusravi seanss ja millisele kehapiirkonnale seda tehti?							
Milliseid ravimeid te täna kasutasite, et vältida või leevendada iiveldust ja oksendamist? (retsepti- või käsimüügiravimid)							
Kas te olite võimeline tööle minema?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI
Kas te olite võimeline autot juhtima ?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI
Kas te olite võimeline raamatut lugema?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI
Kas te olite võimeline hoolitsemata oma perekonna eest ?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI
Kas te olite võimeline süüa tegema?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI
Kas te olite võimeline osa võtma ja röömu tundma vabaajategevustest?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI
Kas te olite võimeline kõndima?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI
Palun märkige kui tugevat iiveldust te täna tundsite?	<input type="checkbox"/> Ei iiveldanud <input type="checkbox"/> Kerge <input type="checkbox"/> Mõõdukas <input type="checkbox"/> Tugev	<input type="checkbox"/> Ei iiveldanud <input type="checkbox"/> Kerge <input type="checkbox"/> Mõõdukas <input type="checkbox"/> Tugev	<input type="checkbox"/> Ei iiveldanud <input type="checkbox"/> Kerge <input type="checkbox"/> Mõõdukas <input type="checkbox"/> Tugev	<input type="checkbox"/> Ei iiveldanud <input type="checkbox"/> Kerge <input type="checkbox"/> Mõõdukas <input type="checkbox"/> Tugev	<input type="checkbox"/> Ei iiveldanud <input type="checkbox"/> Kerge <input type="checkbox"/> Mõõdukas <input type="checkbox"/> Tugev	<input type="checkbox"/> Ei iiveldanud <input type="checkbox"/> Kerge <input type="checkbox"/> Mõõdukas <input type="checkbox"/> Tugev	<input type="checkbox"/> Ei iiveldanud <input type="checkbox"/> Kerge <input type="checkbox"/> Mõõdukas <input type="checkbox"/> Tugev
Palun märkige kui mitu korda teil esines täna oksendamist?	<input type="checkbox"/> Ei oksendanud <input type="checkbox"/> 1-2 korda <input type="checkbox"/> Rohkem kui 2 korda	<input type="checkbox"/> Ei oksendanud <input type="checkbox"/> 1-2 korda <input type="checkbox"/> Rohkem kui 2 korda	<input type="checkbox"/> Ei oksendanud <input type="checkbox"/> 1-2 korda <input type="checkbox"/> Rohkem kui 2 korda	<input type="checkbox"/> Ei oksendanud <input type="checkbox"/> 1-2 korda <input type="checkbox"/> Rohkem kui 2 korda	<input type="checkbox"/> Ei oksendanud <input type="checkbox"/> 1-2 korda <input type="checkbox"/> Rohkem kui 2 korda	<input type="checkbox"/> Ei oksendanud <input type="checkbox"/> 1-2 korda <input type="checkbox"/> Rohkem kui 2 korda	<input type="checkbox"/> Ei oksendanud <input type="checkbox"/> 1-2 korda <input type="checkbox"/> Rohkem kui 2 korda
Palun märkige raviga seotud kõrvalnähud? Märkige ära kõik kõrvalnähud, mis teil esinesid.	<input type="checkbox"/> köhukinnisus <input type="checkbox"/> kõhulahtisus <input type="checkbox"/> suukuivus <input type="checkbox"/> väsimus <input type="checkbox"/> muud kõrvalnähud	<input type="checkbox"/> köhukinnisus <input type="checkbox"/> kõhulahtisus <input type="checkbox"/> suukuivus <input type="checkbox"/> väsimus <input type="checkbox"/> muud kõrvalnähud	<input type="checkbox"/> köhukinnisus <input type="checkbox"/> kõhulahtisus <input type="checkbox"/> suukuivus <input type="checkbox"/> väsimus <input type="checkbox"/> muud kõrvalnähud	<input type="checkbox"/> köhukinnisus <input type="checkbox"/> kõhulahtisus <input type="checkbox"/> suukuivus <input type="checkbox"/> väsimus <input type="checkbox"/> muud kõrvalnähud	<input type="checkbox"/> köhukinnisus <input type="checkbox"/> kõhulahtisus <input type="checkbox"/> suukuivus <input type="checkbox"/> väsimus <input type="checkbox"/> muud kõrvalnähud	<input type="checkbox"/> köhukinnisus <input type="checkbox"/> kõhulahtisus <input type="checkbox"/> suukuivus <input type="checkbox"/> väsimus <input type="checkbox"/> muud kõrvalnähud	<input type="checkbox"/> köhukinnisus <input type="checkbox"/> kõhulahtisus <input type="checkbox"/> suukuivus <input type="checkbox"/> väsimus <input type="checkbox"/> muud kõrvalnähud
Märkige üles kõik muud käsimüügi- ja retseptiravimid, vitamiinid ning toidulisandid, mida täna kasutasite.							



Roche Eesti OÜ  
Pirita tee 20  
10127 Tallinn