

A photograph of a dense forest of tall, thin trees, likely pines or spruces. The sun is shining brightly through the trees in the center, creating a lens flare effect and illuminating the scene with a warm, golden light. The trees are dark green and their branches are silhouetted against the bright sky.

KIIRITUSRAVI

Infobrošüür kiiritusravi saavale patsiendile

Sissejuhatus

Kiiritusravi on efektiivne meetod paljude pahaloomuliste kasvajate ravis. Enam kui pooled vähihaigetest saavad mingil ravietapil kiiritusravi ning haigete arv, kellel see on aidanud kaasa vähist paranemisele, suureneb pidevalt.

Käesoleva brošüüri eesmärgiks on anda informatsiooni ning aidata saada ettekujutust kiiritusravi olemusest ja ravi käigus esile kerkida võivatest probleemidest. Siit leiate teavet kiiritusravi kõrvalnähtude kohta ning nõuandeid nende leevendamiseks. Olles tutvunud selle brošüüriga, tekib teil kindlasti veelgi küsimusi, millele tahaksite vastust leida. Ärge kartke arutamast oma probleeme raviarsti või kiiritusravi teostava personaliga ja kiiritusravi osakonna õdedega. Koos püüame leida lahenduse igale teie probleemile.

NB! Seltskonnas kuulete kindlasti palju jutte vähihaigetest ja nende ravitulemustest. Pidage alati meeles, et iga patsient on erinev, erinevad on vähitüübid ning ka ravimeetodid. Kunagi ei tasu end võrrelda teiste haigetelega, sest iga haigusjuht kulgeb erinevalt.

Mis on kiiritusravi?

Kiiritusravi ehk radioterapia on ioniseeriva kiirgusega teostatav kasvavastane ravi. Kiiritusravi on võimalik läbi viia kas väliskiiritusravi või õonesisese/koesisese kiiritusravi aparaadiga.

Väliskiiritusravi käigus suunatakse kõrge energiaga ioniseerivate kiirte kimp distantilt läbi naha kasvajale ja seda ümbritsevale koele eesmärgiga kasvajakud hävitada. Kui kasvaja asub sügaval kehas, juhitakse kiirtekimp kasvajale mitmest suunast, et vähendada ümbritsevate tervete kudede kahjustust. Mõnede kasvajate puhul kasutatakse koe- või õonesisest kiiritusravi ehk brahhüteraapiat, kus kiirgusallikas asub kehaõnes või koes, olles vahetus kontaktis kasvajaga.

Kiiritusravi võib olla kuratiivne või palliatiivne. Kuratiivse ravi eesmärgiks on kasvajakudede täielik hävitamine organismis ja seeläbi haigusest paranemine. Kuratiivset kiiritusravi saab kasutada kas iseseisva ravimeetodina, enne kirurgilist ravi (neoadjuvantne kiiritusravi) või pärast kirurgilist ravi (adjuvantne kiiritusravi). Neoadjuvantse kiiritusravi eesmärgiks on kasvaja mõõtmete ja elujõulisuse vähen-

damine. Adjuvantse kiiritusravi eesmärgiks on võimalike allesjäänud eluvõimeliste kasvajarakkude täielik hävitamine.

Palliatiivse ravi korral ei ole kasvajast paranemine võimalik, mistõttu on ravi eesmärgiks kasvaja üle kontrolli saavutamine või mõne kasvajast põhjustatud piinava sümptomi leevendamine. Paljudel vähihaigetel, kellel ei ole lootust terveneda, võib kiiritusravi vähist põhjustatud vaevuste vähendamisega pikendada eluiga ning parandada elukvaliteeti.

Kiiritusravi saab kombineerida ka keemiaraviga. Sellisel juhul saavad patsiendid kiiritusraviga samaaegselt keemiaravi veenisistest süstetena või tablettidena. Selline kiiritus- ja keemiaravi kombinatsioon (radiokemoteraapia) on kasutusel väga paljude vähipaikmete ravis ning selle eesmärgiks on suurendada kasvajarakkude tundlikkust kiiritatavas piirkonnas.

Kuidas kiiritusravi toimib?

Et aru saada, kuidas kiiritusravi toimib, on oluline teada, et normaalsed, terved rakud jagunevad ja taastuvad end kindla mudeli järgi, samas kui kasvajarakud kasvavad ja paljunevad kontrollimatult. Kiiritusravi mõjub eeskätt kiiresti paljunevatele rakkudele. Kuna kasvajarakud kasvavad ning paljunevad kiiremini kui enamusi organismi normaalseid rakke, siis kahjustab kiirgus kasvajarakke rohkem kui terveid rakke. Mõningad normaalsed, terved rakud paljunevad sama kiiresti ning saavad seetõttu kiiritusravi ajal samuti kahjustada. Kiirelt kasvavaid terveid rakke võib leida näiteks

- luuüdis,
- seedetrakti limaskestas,
- karvanääpsudes.

Normaalsed rakud paranevad kiirguse kahjustavast toimest kiiremini ja täielikumalt kui vähirakud. Kiiritusravist tingitud kõrvaltoimete vähendamiseks ravitakse haigeid viiel korral nädalas, esmaspäevast reedeni. Kokku võib ravikuur kesta kuni 7 nädalat.

Kiiritusravi plaani koostamine

Kiiritusravi osakonnas või kabinetis tutvute kõigepealt kiiritusravi arstiga (onkoloogiga), kes on teie raviarstiks kogu ravikuuri ajal ja kelle poole võite alati pöörduda. Tutvunud teie haiguslooga, valib raviarst sobiva kiiritusravi viisi ning koostab raviplaani. Kiiritusravi plaani tegemine on meeskonnatöö, milleks kõik meeskonna liikmed on saanud vastava väljaõppe. Teie raviarstiga töötavad koos

- radioloog (röntgenoloog), kes aitab kompuutertomograafilise uuringu abil täpsemalt kindlaks määrata kiiritatavat piirkonda;
- meditsiinifüüsik, kes aitab teha kiiritusravi plaani, arvutab välja kiiritusajad, vastutab aparatuuri korrasoleku ja kiirgusdooside õigsuse eest;
- radioloogiatehnik, kes teostab raviarsti juhendamisel ravi protseduure ja on võimeline teid abistama teie probleemide lahendamisel.

Teil on võimalus abi saada ka psühholoogilt, sotsiaaltöötajalt ja taastusravi spetsialistilt.

Kiiritusravi planeeritakse kompuutertomograafia (KT) abil. Esimesel külastuskorral tehakse kiiritada plaanitavast piirkonnast kompuutertomograafilised ülevõtted. Seejärel koostavad teie raviarst ja meditsiinifüüsik kiiritusravi plaani. Raviarst määrab kindlaks kiiritatava piirkonna suuruse ja kuju ning kriitilised organid, mis jäävad kiiritusravi piirkonda, ja füüsik valib sobivaima kiiritusväljade hulga ning arvutab kiiritusajad. Teistkordsel kompuutertomograafiuuringul teostatakse simulatsioon, mille käigus märgitakse teie kehale või immobilisatsioonivahendile (maskile) kiiritusvälju tähistavad piirjooned. Neid märgistusi peate hoidma ravi lõpuni, sest nendest sõltub ravi täpsus ja kvaliteet. Kuigi märgistusi uuendatakse ka ravi ajal pidevalt, püüdke siiski neid mitte maha pesta ega hõõruda.

Selleks, et tagada kiiritatava piirkonna sama asend kogu kiiritusravi jooksul, kasutatakse fikseerimisvahendeid. Olenevalt kiiritatavast piirkonnast võidakse kasutada pea, kaela, rindkere ja vaagna fikseerimisvahendeid. Näiteks juhul, kui kiiritatakse pea- ja kaelapiirkonnas paiknevat kasvajat, valmistatakse teile individuaalne mask.

Ravikuuri pikkuse ja kiiritusravi doosi määrab arst. Tavaliselt ravitakse haigeid viiel korral nädalas, esmaspäevast reedeni. Kokku võib ravikuur kesta kuni 7 nädalat. Parima ravitulemuse saavutamiseks ei tohi raviseansse põhjustult vahele jätta.

Väliskiiritusravi läbiviimine

Väliskiiritusravil suunatakse kiirgus aparaadist täpselt doseerituna kiiritatavasse piirkonda. Enim kasutatavad kiiritusaparaadid on lineaarkiirendid. Need tekitavad suure energiaga footoneid, mis on võimelised kiiritama ka kõige sügavamal kehas asetsevaid kasvajaid.

Kiiritusravi kabinetti sisenedes tutvute te radioloogiatehnikutega, kes viivad läbi teie igapäevast ravi. Kiiritusravi protseduuri ruumi sisenedes võib teid esialgu kohutada aparadi suurus, kuid kiiritusravi aparaat ei kujuta teile mingit ohtu, sest see on põhjalikult kontrollitud ja varustatud mitmekordsete kaitsevahenditega, et vältida õnnetusi. Kiiritusravi puhul on oluline, et te oleksite väga täpselt positioneeritud.

See tähendab, et te peate olema iga protseduuri ajal täpselt ühes ja samas asendis, nii kiiritusravi planeerimisel kui ka kiiritusravi ajal. Sellest ajast, kui te olete ravilaua paika säitnud, enam liigutada ei tohi. Püüdke tunda ennast vabalt ja hingata rahulikult. Radioloogiatehnikud seavad teie asendi paika täpselt laserite ning teie kehal olevate märgistuste abil, sellepärast peavadki teie märgistused säiluma kiiritusravi protseduuride lõpuni. Teie esmane raviseanss võib olla pikem kui järgnevad, kuna esimesel raviseansil tehakse röntgenpilte ja mõõtmisi, saavutamaks maksimaalselt täpset positsioneerimist vastavalt teile koostatud raviplaanile. Ka edaspidi tehakse umbes kord nädalas röntgenpilt, et kontrollida ravi vastavust plaanile. Kiiritusravi protseduur on täiesti valutu. Tavaliselt on kiiritusravi aeg väga lühike, kuid aega võtab teie positsioneerimine ning aparadi keeramine. Aeg, mis kulub teie positsioneerimiseks ning raviks, on kokku umbes 10–20 minutit. Te peaksite kogu protseduuri ajal püsima liikumatult. Te ei pea hinge kinni hoidma – hingata tuleb tavalises rütmis. Radioloogiatehnik lahkub ruumist enne, kui ravi algab, kuid protseduuri jooksul jälgitakse teid kõrvalruumist tele- ja raadioside vahendusel. Kui teil juhuslikult hakkab halb või te ei suuda enam liikumatult lamada, siis tuleb sellest märku anda (näiteks käega lehvitades). Mitte mingil juhul ei tohi te ise üritada kiirituslaualt maha tulla.



Kiiritusravi aparatuur

Koesisese/õõnesisese kiiritusravi teostus

Koesisese/õõnesisese kiiritusravi puhul viiakse kiirgusallikas vahetusse kontakti kasvajaga. Sellise kiiritusravi eeliseks on suurema kiirgusdoosi andmine otse kasvajakoele. Samuti saavad kasvajat ümbritsevad terved koed tunduvalt väiksema kiirgusdoosi, võrreldes väliskiiritusraviga.

Kiiritusravi kõrvaltoimed

Kiiritusravi toimib kahjuks ka normaalkudedesse ja põhjustab seetõttu kõrvaltoimeid. Kõrvaltoimete ilmnemine on väga individuaalne. Kiiritusreaktsioonide ulatus sõltub kiiritatavast piirkonnast, kiiritusvälja suuruselt ning kiirgusdoosist. Kõige sagedamini esinevateks kiiritusravi kõrvaltoimeteks on väsimus, isutus ja nahamuutused, millele võivad lisanduda muud kõrvaltoimed sõltuvalt kiiritatavast piirkonnast. Enamik kõrvalnähte taandub aja jooksul, lisaks on olemas vahendid nende leevendamiseks. Kindlasti ei pruugi esineda kõik järgnevalt kirjeldatavad reaktsioonid, samuti on varieeruv nende intensiivsus. Kiiritusreaktsioonide ilmnemisel palume teid sellest teavitada oma raviarsti või kiiritusraviga tegelevat meditsiinipersonali, kes saaks teile soovitada sobivaid leevendavaid vahendeid.

Väsimus

Kuigi seda sageli ei tunnista, on väsimus tavaline kasvajakavast ravist tingitud kõrvaltoime. Kiiritusravi ajal võite te väsida kiiremini, sest teie organism kulutab võitluseks vähiga palju energiat. Samuti kulub energiat kiiritusravist kahjustatud normaalsete rakkude taastamiseks. Püüdke võimalikult palju puhata ja ärge planeerige üle jõu käivaid ja kurnavaid tegevusi. Kui te kannatate unepuuduse all, konsulteerige oma raviarstiga.

Kuidas vähendada väsimust?

- Istuge igal võimalusel, selle asemel et seista. Pidage tihti pause või tehke väike uinak.
- Hoidke oma energiat kõige tähtsamate asjade jaoks. Lükake teised kohustused kõrvale või leidke keegi, kes need teie asemel täidaks.
- Proovige teha iga päev üks jalutuskäik.
- Proovige süüa kõrge toiteväärtusega toiduaineid.
- Magage öösiti nii kaua kui võimalik. Kui saate, ärge kasutage äratuskella.

- Lõdvestuge enne voodisse minekut. Püüdke kuulata rahustavat muusikat.
- Hoiduge kofeiini sisaldavatest jookidest (kohv, kange tee, Coca-Cola) pärastlõunal ja õhtul. Kofeiini toime võib kesta mitmeid tunde ja häirida uinumist.

Isutus

Ka juhul, kui teil esineb isupuudus, püüdke kinni pidada regulaarsetest söögikordadest. Kui see ei ole võimalik, sööge siis, kui toit maitseb, kas või keskööl. Sööge korraga vähe, kuid sageli. Tehke enne sööki väike jalutuskäik või veetke mõni hetk avatud akna juures.

Mõned nõuanded, kui söök ei maitse:

- püüdke kinni pidada regulaarsetest söögiaegadest ja sööge iga kord vähemalt natukene;
- pöörake tähelepanu toidu välimusele; värvikas ja ilusate garneeringutega portsjon näeb isuäratavam välja;
- lugege kokaraamatuid ja retsepte; sealt võite leida ideid toitude kohta, mille olite võib-olla juba unustanud;
- püüdke söömiseks mõeldud ruumi hästi tuulutada ja muudke see hubaseks;
- kasutage ilusaid lauanõusid ja salvrätikuid;
- mõõdukas füüsiline koormus 1–1,5 tundi enne sööki tõstab isu;
- kuulake söömise ajal head muusikat, lugege midagi huvitavat – see võib mõtet toidult eemale viia;
- vältige toiduvalmistamist; katsuge piirduda ainult toidu soojendamisega, mõnikord võite süüa ainult võileibu; ärge sööge kunagi sama toitu mitu päeva järjest;
- käige kohvikus ja restoranis; ostke süüa toidupoe valmistoiduosakonnast;
- haiglas olles sööge kohvikus;
- enne sööki peske hambaid, siis tundub toit värskem;

Nahareaktsioonid ja nende leevendamise võimalused

Nahareaktsioonid tekivad tavaliselt alates ravi teisest nädalast ning need võivad süveneda, väljendudes enim ravi lõpul. Kiirituspiirkonna nahk võib muutuda punetavaks, hellaks ja isegi pruunikaks, meenutades päikesepõletust. Nahareaktsioonide vähendamiseks tuleks eelkõige meeles pidada, et nahk vajab pidevat hoolitsust ning tuleb vältida mistahes ärritusi ning vigastusi.

- Katsuge hoiduda otsese päikesekiirguse ja külma õhu toime eest.
- Peske kahjustunud kohta leige veega ja väga õrna seebiga.
- Pestud nahka ei tohi kuivatada kareda rätikuga. Igasugust naha hõõrumist tuleks vältida. Nahka võite kuivatada pehme rätikuga kergelt patsutades või tavalise fööni jaheda õhuga.

- Vältima peab lõhnastatud seepe, talke ja deodorante, sest parfümeeriatooted võivad samuti nahka ärritada.
- Ärge kasutage kiirituspiirkonna nahal mingeid kreeme ega sidumismaterjale peale nende, mida teile on soovitatud arsti või kiiritusravi läbi viiva personali poolt.
- Juhul kui nahaprobleemid tekivad, tuleb kindlasti pöörduda oma arsti või kiiritusraviga tegeleva personali poole nõuannete saamiseks.

Kõik eeltoodud soovitusel kehtivad ainult kiirituspiirkonna naha eest hoolitsemisel.

Kiiritusreaktsioonid erinevate kehapiirkondade kiiritusravi puhul

Peaju kiiritusravi

Kiiritatud piirkonnas võivad juuksed välja langeda. Enamasti kasvavad need pärast ravi lõppu tagasi. Lisaks võib esineda unisust ja uimasust, harva ka peavalu. Püüdke palju puhata, vältige alkoholi ja autojuhtimist.

Pea- ja kaelapiirkonna kiiritusravi

Pea- ja kaelapiirkonna kiiritusravi puhul on teie esmatähtsaks ülesandeks hoolitseda suuhügieeni eest. Enne kiiritusravi algust peaksite karioossed ning katkised hambad laskma kas plombeerida või välja tõmmata. Suuõõne hügieeni eest peab hoolitsema kogu ravi kestel ja ka pärast kiiritusravi lõppu. Pidage meeles, et varjane ja pidev hoolitsus võib tekkivaid probleeme vähendada või vältida.

Hoidke oma hambad ja suuõõs tervena:

- peske hambaid fluori sisaldava hambapastaga mitu korda päevas, kasutades pehmet hambaharja;
- loputage suud sageli (alati pärast söömist) ja närige ksülitooli sisaldavat närimiskummi; hambavahede puhastamiseks kasutage hambaniiti;
- loputage suud leige soolaveega pärast sööki ning enne magamaminekut;
- loputage hambahari korralikult pärast iga kasutamiskorda ning hoidke harja kuivas kohas;

- hoiduge alkohoolsetest, karboniseeritud, happelisi ühendeid ja kofeiini sisaldavatest jookidest ning tugevalt maitsestatud või vürtsitatud toitudest ja tubakast; kõik eelpool nimetatud ained võivad ärritada limaskesta ning süvendada kahjustusi;
- hambaproteese soovitatakse kasutada ainult söömise ajal; tähelepanu tuleb pöörata ka nende puhastamisele.

Mida teha neelamisraskuste korral?

Põletikulise turse tõttu võivad tekkida neelamisraskused, mistõttu on soovitatav süüa peamiselt pehmet püreeritud toitu. Toitu on lihtsam neelata, kui joote pärast igat suutäit. Piim tekitab suus ja neelus lima ning suurendab neelamisraskusi. Proovige selle asemel naturaalse jogurtit, lahjat sidruniteed, õunamahla või vett. Kergesti neelatavad on mahlased puuviljatoidud, juurviljahautised, keedetud kala ja liha, vedel kaste, omlett, supid, pudrud, kissellid, jäätised ning imikute püreed.

Kiiritusravi ajal võib väheneda süljenäärmete töö, seega võite tunda suukuivust.

Mida teha suukuivuse korral?

- Tarbige sageli vedelikke, näiteks jahedat vett ning ravimtaimeteed (kummeli-, piparmündi-, saialilletee).
- Suukuivust aitab vähendada ka suu peitsimine toiduõliga. Samuti võib kasutada astelpaju ja saialille õlispredid, mida tuleb mitu korda päevas suuõõnde pihustada.
- Väikesed purustatud jäätükid, suhkruvabad klaaskommid ning ksüliitooliga närimiskumm võivad hõlbustada sülje eritumist.
- Lisage kuivale toidule võid, oliiviõli, margariini või kastet.
- Leotage krõbedat, kuiva toitu väheses vedelikus.
- Sööge pehmeid ja püreestatud toite.
- Kui huuled muutuvad kuivaks, kasutage huulepalsamit.
- Kandke veepudelit alati endaga kaasas, et saaksite vajadusel suud niisutada.
- Apteegist saab osta ka süljeeritust suurendavaid tooteid või süljeasendusvahendeid. Küsige lisainformatsiooni apteekrilt.

Maitsemuutused

Kiiritusravi ning mõningad kasvaja vastased ravimid võivad põhjustada maitsemuutusi. Hapud toidud võivad järsku maitseada magusalt või vastupidi. Toidud, mida te varem nautisite, võivad nüüd olla mõrud ja ebameeldivad. Pidage meeles, et ravist tingitud maitsemuutused on ajutised. Peagi naudite te söömist nagu varemgi.

Mõned nõuanded maitsemuutuste esinemisel:

- kasutage plastikust kööginõusid metallnõude asemel;
- peske sageli hambaid ja loputage suud;

- jooge rohkelt vedelikku;
- lisage endale meeldivaid maitseaineid, et muuta toidu maitset paremaks;
- sööge toitu jahedalt; külm toit eritab vähem aroomi ja maitse on vähem intensiivne kui soojal või kuumal toidul;
- imege klaaskompvekke, hingeõhu värskendajaid või värsked puuvilja lõike; nende maik võib vähendada ebameeldivaid maitseid;
- ärge jooge tsitruselahu ega sööge tsitrusvilju, kui teil on suus haavandid;
- hoiduge kohvist, teest ning alkoholist; samuti vältige praetud, rasvast või tugevasti vürtsitatud toitu;
- võimalusel valige valgurikas, kõrge kalorsusega toit; sellise toidu hulka kuuluvad maapähklivõi, jäätis, pähklid, jogurt, oad, herved, munad ja juust.

Kui teil tekivad suu limaskestale haavandid, rääkige sellest kohe oma raviarstile. Kui haavandid on valulikud ning segavad söömist, võib olla abi järgnevatest nõuannetest:

- sööge külma või toatemperatuuril toitu; soe või kuum toit võivad suu limaskesta ning neelu ärritada;
- sööge pehmeid, kreemjaid toite, nagu jäätis, piimakokteilid, imikutoit, pehmed puuviljad;
- hoiduge ärritavatest, hapudest toitudest ning mahladest (tomat, tsitruselised), vürtsistest ning soolastest toitudest, toorestest ning koredatest toitudest (toored köögiviljad, popkorn, röstsai ja teraleib);
- pidage nõu arstiga;
- limaskestade valulikkuse leevendamiseks on kasutusel lokaalsed tuimestid, näiteks Xylocaini lahus, millega loputatakse suud enne söömist.

Kiiritusravi reaktsioonid paranevad umbes 2–4 nädala jooksul pärast kiiritusravi lõppu.

Rindkere kiiritusravi

Rindkere kiiritusravi võib esile kutsuda neelamisvalulikkust, iiveldust ja kõha.

Abi võib olla järgnevatest nõuannetest:

- enne ja pärast sööki tarvitage toiduõli ja kasutage astelpaju-siaalille õlispreid;
- vältige kuumi toite ja jooke;
- ärge tarvitage alkoholi ega suitsetage;
- sööge pehmeid toite ning jooge piisavalt;
- kuristage kurku ravimitega (kummeli-, saialilletee).

Kui teil esineb iiveldust, lugege peatükki “Kõhu piirkonna kiiritusravi” – sealt leiate mõned näpunäited iivelduse leevendamiseks. Kõha ja teiste vaevuste ilmnemisel arutage probleemi oma raviarstiga.

Rinnanäärme kiiritusravi

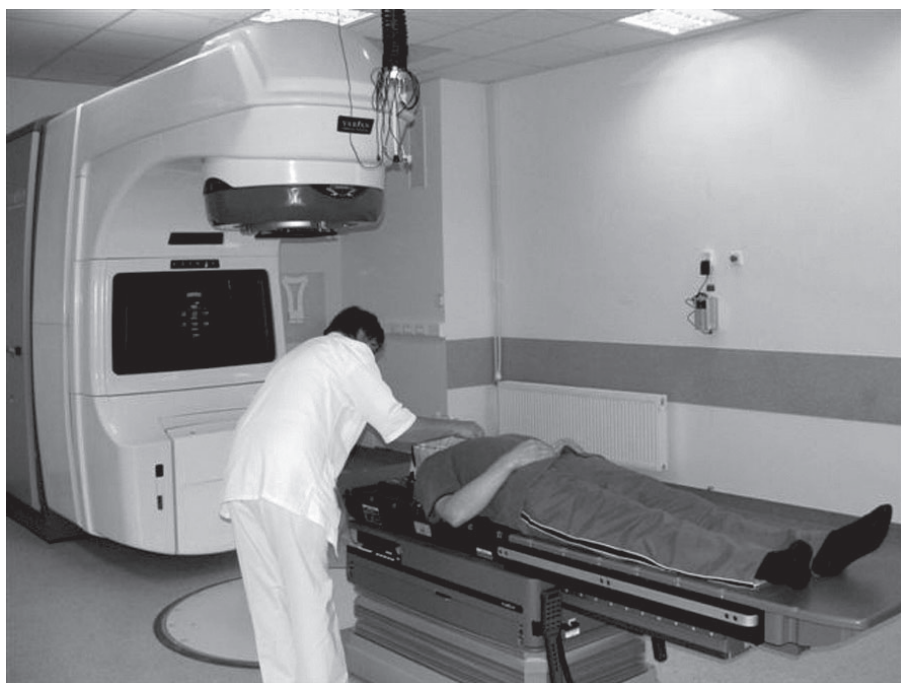
Kõige sagedasemateks kõrvaltoimeteks rinnanäärme kiiritusravi jooksul on naha reaktsioonid. Need võivad olla erineva intensiivsusega ning väljenduda naha punetuses, sügeluses, valulikkuses ja turses. Nahal võivad tekkida ka villikesed ja haavandid. Nimetatud kõrvaltoimed kaovad järk-järgult pärast ravi lõppu. Lisainformatsiooniks lugege eespoolt peatükki “Nahareaktsioonid ja nende leevendamise võimalused”.

Mõned näpunäited:

peske kiiritatavat rinda leige veega paar korda päevas; kasutage ainult õrnatoimelist seepi; kuivatage pehme rätikuga või laske rinnal õhu käes kuivada;

- vältige kiiritusravi saava rinna piirkonnas deodorantide, talgi, metalle sisaldavate salvide ning muude parfümeeriatoodete kasutamist;
- ärge kasutage kiiritatava piirkonna nahal mingeid kreeme ega sidumismaterjale peale nende, mida teile on soovitatud arsti või kiiritusravi läbi viiva personali poolt.

Nahareaktsioonid arenevad ainult kiiritusväljal ja taanduvad osaliselt või täielikult pärast kiiritusravi lõppu.



Kõhupiirkonna kiiritusravi

Kui kiiritatavasse piirkonda jäävad magu ja soolestik, siis võib see põhjustada iiveldust, oksendamist, kõhulahtisust ning isutust. Iivelduse ja oksendamise korral pöörduge oma raviarsti poole. Kui tunnete iiveldust pärast raviseansi, siis püüdke enne ravile tulekut olla paar tundi söömata. Kui teil esineb isupuudus, lugege eespool olevat peatükki "Isutus".

Mida teha iivelduse korral?

- Hoiduge raskesti seeditavatest toitudest.
- Sööge ja jooge aeglaselt.
- Asendage tavalised kaks-kolm suurt toidukorda väikeste einetega kogu päeva vältel.
- Mäluge toit korralikult läbi, et seda oleks kergem seedida. Kui iiveldus esineb peamiselt hommikuti, proovige enne voodist tõusmist süüa midagi kuiva, näiteks näkileiba, röstsaia, leiba või küpsiseid.
- Iivelduse leevendamiseks soovitatakse ka külmi selgeid suppe, külma teed vähehese suhkruga, lahjendatud sidrunimahla, mineraalvett ja karastusjooke. Liialt hapud joogid võivad vaevusi süvendada, mistõttu lahjendage neid veega.
- Imege piparmündi- või klaaskomme.
- Kui tunnete iiveldust, hingake rahulikult, aeglaselt ning sügavalt. Võimalusel minge värske õhu kätte.
- Hoiduge magusast, praetud ning rasvasest toidust.
- Vältige söögi valmistamist ja toidulõhnu.
- Ärge kandke pigistavaid riideid.

Mida teha, kui kõht on lahti?

- Jooge palju vedelikku. See aitab asendada kõhulahtisusega kaotatud vedeliku hulka. Gaseeritud jookidel laske gaas enne välja. Sobivaimad on toatemperatuuriga mittegaseeritud joogid.
- Kolme suure toidukorra asemel sööge väikestes kogustes ning sageli.
- Kui teie arst pole öelnud teisiti, sööge kaaliumirikkaid toite, sest kõhulahtisusega kaotate rohkelt seda olulist mineraalainet. Sobivad banaanid, apelsinid, kartulid ning aprikoosi- ja virsikunektar.
- Sööge jääkainetevaest toitu, nagu sai, valge riis ja nuudlid, küpsed banaanid, hautatud või keedetud ilma kestadeta puuviljad, kodujuust, naturaalne jogurt, munad, kartulipuder või kooreta keedetud kartulid, püreeritud juurviljad, kana- või kalkuniliha ning kala.
- Kasutage piimhappebaktereid sisaldavaid toiduaineid, nagu hapupiim, keefir ja jogurt.
- Hoiduge jääk- ning kiudainerikkast toidust, mis võib kõhulahtisust süvendada (näiteks täisteraleib, toored puu- ja juurviljad, oad, pähklid, seemned, popkorn).
- Konsulteerige oma arstiga, kes vajadusel määrab ravimid.

Vaagnapiirkonna kiiritusravi

Eespool kirjeldatud seedehäiretele lisaks võib vaagnapiirkonna kiiritusravi põhjustada ka kusepõie ärritusnähte (valulik ja sage urineerimine), naistel menstruatsioonihäireid ning meestel probleeme spermahulga ja viljastumisvõimega. Kõiki neid probleeme arutage oma raviarstiga.

Kusepõie ärritusnähtude leevendamiseks jooge ravimteesid (leesika-, naistepuna-, kummelitee jne).

Luude, liigeste ja lülisamba kiiritusravi

Luude ja liigeste kiiritusravil enamasti kõrvalnähte ei esine. Mõnel juhul võivad tekkida nahareaktsioonid. Palun lugege eespool olevat peatükki “Nahareaktsioonid ja nende leevendamise võimalused”.

Perekond ja sõbrad

Teie haigus puudutab nii teie perekonda kui ka lähedasi sõpru. Koos läbite tee, milles on koht ka tugevatel emotsioonidel ja vahelduvatel rollidel. Sugulaste ja sõprade tunded, nende suhtumine teisse ja teie muredesse ning soov neid jagada – need on probleemid, millele vaid üheskoos lahenduse leiata. Stress, mida tunneb vähihaige inimene, võib olla sama rõhuv ka tema lähedastele. Lähedased inimesed võivad algul vajada erilist tähelepanu, kuid aegamööda nad kohanevad muutustega. Pidage meele, et ka perekonnaliikmed tunnevad tugevaid ja vastandlikke emotsioone: võib-olla nõrdimust, et olete haige, või pahameelt, et kellelgi, keda nad armastavad, on kasvaja. Teie lähedased ei pruugi alati teada, kuidas teid sellel raskel ajal toetada. Samuti ei pruugi ka teie ise täpselt ette kujutada, kuidas lähedased teid aidata saaksid. Vähi diagnoos mõjutab teie kõigi suhteid, nõudes vastastikust mõistmist ja arusaamist.

Aidake ennast, aktsepteerides abi, mida pakkuvad teile teie lähedased. Paluge abi igapäevastes tegemistes nagu

- transport,
- lapsehoidmine,
- söögivalmistamine,
- poes käimine,
- majapidamistööd.

Emotsioonid

“*Miks mina?*” See on sageli esimene mõte inimesel, kes on oma haigusest teada saanud. Kuigi kasvaja olemasolust teadasaamine on šokk, on reaktsioon sellele uudisele väga personaalne. Teie tunded ja reageeringud ei saa olla õiged ega valed. Teie peas võib keerelda sadu mõtteid ning teil võib olla raskusi õigete küsimuste leidmisel, millele sooviksite vastust. Vähidiagnoos mõjub rusuvalt. Enne, kui ravi tulemusi annab, võib enesetunne veelgi halveneda. Teie emotsionaalsed tõusud ja mõõnad sõltuvad mitmetest asjaoludest: ravi faasist, füüsilisest enesetundest ja teile pakutava abi ning toetuse olemasolust või selle puudumisest. On mitmeid emotsioone ja reageeringuid, mida inimesed kogevad, saades teada, et neil on kasvaja. Samalaadsed emotsioonid võivad esineda ka ravi ajal ja pärast seda. Nende hulka kuuluvad

- hirm,
- viha,
- kurbus/depressioon,
- segadus,
- üksindustunne,
- nutuvalmidus,
- söögiisu muutused,
- unehäired,
- halb kontsentratsioonivõime,
- raskused otsuse langetamisel,
- ärrituvus,
- lootusetus,
- masendus,
- reaalsustunde kadumine.

Te võite kogeda ainult mõnda neist tunnetest või ka kõiki. Tunded tulevad ja lähevad. Lähedase inimese toetus aitab leevendada muret ning masendavaid mõtteid. Suureks abiks võib olla vestlus meditsiinipersonaliga, kolleegidega või inimestega vähihaigete tugirühmades. Sageli tuleb inimesel oma elustiili muuta ning iga muutus võib tunduda ületamatu takistusena. Kuid alati leidub olukorrast väljapääs.

Veel mõned nõuanded kiiritusravi saavale patsiendile

- Sageli peate enne kiiritusravi seansi natuke ootama – võtke kaasa juturaamat või näputöö, ristsõna vms.
- Kandke kiiritusravi ajal mugavaid ja kergesti seljast võetavaid riideid, välisriided jätke garderoobi.
- Ärge peske maha märgistusi oma kehalt.
- Juhul, kui te ei saa kiiritusravi seansile tulla, palume teavitada sellest kiiritusravi kabineti personalil.
- Teie meeleolu võib kiiritusravi ajal olla muutlik, see võib olla tingitud päevarežiimi muutustest, väsimusest ja oma haigusele mõtlemisest. Kergendust võib tuua vestlus usaldatava inimesega, olgu selleks arst, psühholoog, pereliige või sõber.
- Ärge kõhelge oma pereliikmetelt ja sõpradelt abi palumast, nad saavad teid toetada ja abistada.
- Püüdke hankida võimalikult palju teavet oma tervisliku seisundi ja ravi kohta. See aitab teil säilitada kindlustunnet ja hõlbustab suhtlemist kiiritusravi personaliga. Lisaks käesolevale brošüürile võite leida kasulikku informatsiooni ka internetiportaalidest, nagu

www.kasvaja.net

ja

www.cancer.ee

ning probleemi tekkimisel võib helistada Eesti Vähiliidu tasuta nõuandetelefonile

800 2233

- Nõu ja abi saab vähihaigete tugirühmadelt ja seltsidelt, mille tööd koordineerib tavaliselt inimene, kes on ise vähki põdenud või kelle lähedane inimene on vähihaige. Sellised rühmad on kohaks, kus sõna “vähk” ei ole tabu. Seal võite avameelselt rääkida oma muredest, sest enamik saatusekaaslasid mõistab teid. Osalemine sellises tugigrupis vähendab teie üksildustunnet.

KKK- ehk korduma kippuvad küsimused

- **Kas juuksed langevad välja?**

Kiiritusravi võib põhjustada ajutise või alalise juuste väljalangemise ainult kiiritatud piirkonnas. Küsige oma arstilt selle kohta lisainformatsiooni. Juuste puudumist saate soovi korral alati varjata mõne peakatte või parukaga.

- **Kas olete radioaktiivne pärast kiiritusravi?**

Ei, te ei ole radioaktiivne pärast kiiritusravi. Te ei kiirga mingisugust ioniseerivat kiirgust ja olete täiesti ohutu kõikidele teid ümbritsevatele inimestele.

- **Kas kiiritusravi kõrvaltoimed muudavad teie elurežiimi?**

Mitte alati. Enamus haigeid on võimelised tööl käima, tegema koduseid toimetusi ja elama aktiivset elu ka kiiritusravi ajal.

- **Kas kiiritusravi ajal võib autot juhtida?**

Võib, kui te ei tunne suurt väsimust ega uimasust. Peaaju kiiritusravi saaval patsiendil pole soovitatav autot juhtida.

- **Kas ma tohin ennast pesta?**

Te võite pesta ennast nagu tavaliselt, ettevaatlik tuleb olla kiiritusravi saava piirkonnaga. Jälgige, et te ei hõõruks maha keha peal olevaid märgistusi.

- **Milliseid kiirgusi kasutatakse?**

Kiiritusravis kasutatavad kiirgused on elektromagnetiline kiirgus (fotonid) ning laetud osakeste kiirgus (elektronid).

- **Miks aparaat keerleb?**

Selleks, et saavutada ühtlast doosijaotust kasvajakoes ning maksimaalselt säästa ümbritsevat normaalset kude, suunatakse kiirtekimp kasvajasse mitmest erinevast suunast täpselt doseerituna.

- **Miks tehakse protseduuri ajal ülesvõtteid?**

Kontrollülesvõtte eesmärk pole tuvastada teie kasvaja mõõtmete vähenemist, vaid kontrollida kiiritusvälja vastavust raviplaanile. See tagab ravi täpsuse ning kvaliteedi.

- **Millest oleneb kiiritusravi seansside arv?**

Seansside arv sõltub teile määratud kiiritusravi kogudoosist. Vajalike seansside arv arvutatakse enne ravi algust igale patsiendile individuaalselt.

- **Mis saab pärast kiiritusravi?**

Ravi lõppedes määratakse teile arsti vastuvõtule tuleku aeg. Vastuvõtul hindab arst ravitulemust ning otsustab edasise ravi vajalikkuse üle.

Lõpetuseks

Me loodame, et see brošüür aitab teil aru saada kiiritusravi olemusest ja probleemidest, mis võivad ravi käigus esile kerkida. Omades ettekujutust kiiritusravist, väheneb ravile tulles kindlasti ka teie ebakindlus. Ravipersonalilt on alati võimalik saada lisateavet teid huvitavate küsimuste kohta.

MEDICINA

Koostanud Marju Kase, Kärt Aru, Ave Vaidla, Natalja Klimentjeva

Toimetanud Piibe Kohava

Kaane kujundus Igor Balašov

Küljendus Ville Väär



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

