



ქიმიოთერაპია

სახელმძღვანელო პაციენტებისა და
მათი ოჯახის წევრებისათვის

შემდგენელი: ნია შარიქაძე



თბილისი
2012

წინამდებარე პუბლიკაცია მომზადდა ამერიკის კიბოს ასოციაციის პუბლიკაციებზე დაყრდნობით, რათა ეს ინფორმაცია ფართოდ გახდეს ხელმისაწვდომი ქართულ ენაზე, რაც მეტად მნიშვნელოვანია პაციენტებისა და მათი ოჯახის წევრებისათვის, ისევე, როგორც სამედიცინო სფეროში მოღვაწე პროფესიონალებისათვის.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Understanding Chemotherapy: A Guide for Patients and Families, American Cancer Society
2. American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention

ქიმიოთერაპია: სახელმძღვანელო პაციენტებისა და მათი ოჯახის წევრებისათვის

შემდგენელი: ნია შარიფაძე, ონკოლოგიური სამსახურის უფროსი, მედიკლაბკორჯია

ამ პუბლიკაციაში გამოთქმული შეხედულებები უნდა განხილულ იქნეს როგორც ავტორთა შეხედულებები და არა როგორც გაეროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) შეხედულებები

დაბეჭდილია შპს “ვესტა”-ს მიერ

ქიმიოთერაპია

სახელმძღვანელო პაციენტებისა და მათი ოჯახის წევრებისათვის

თქვენ შეგატყობინეს, რომ ავთვისებიანი სიმსივნე გაქვთ. თქვენ შეისწავლეთ და განიხილეთ მკურნალობის შესაძლო ვარიანტები და თქვენ და თქვენი მკურნალი ექიმი შეთანხმდით, რომ საუკეთესო არჩევანი ქიმიოთერაპიაა. ბუნებრივია, თქვენ გაგიჩნდებათ შეკითხვები ქიმიოთერაპიით (ანუ ქიმიით) მკურნალობის შესახებ.

გახსოვდეთ, რომ თქვენი მკურნალობის შესახებ მასალების ნაკითხვასთან ერთად, ცხადია, ამომწურავ პასუხებს მიიღებთ თქვენი ექიმისა და ექთნისაგან.

ამ ბუკლეტის ბოლოს თქვენ ნახავთ ლექსიკონს, რომელიც განმარტავს იმ ტერმინებს, რომელსაც იყენებენ თქვენს ჯანმრთელობაზე მზრუნავი ექიმები და ექთნები. ის ტერმინები, რომლებიც დაბეჭდილია დახრილი შრიფტით მათი პირველად გამოყენებისას ბუკლეტის ტექსტში, ასევე შეტანილია ამ ლექსიკონში. ლექსიკონის გამოყენება დაგეხმარებათ მეტად გაერკვეთ და ინფორმირებულად წარმართოთ საუბრები მედიცინის მუშაკებთან, რომლებიც თქვენს ჯანმრთელობაზე ზრუნავენ. მათთან ღია და გულწრფელი საუბარი საუკეთესო გზაა იმისათვის, რომ უკეთ გააცნობიეროთ თქვენს ორგანიზმში მიმდინარე პროცესები.

შავიყოთ მათი ქიმიოთერაპიით მკურნალობის შესახებ

რა არის ქიმიოთერაპია და როგორ მოქმედებს იგი?

ქიმიოთერაპია ნიშნავს სხვადასხვა მედიკამენტების მკურნალობის მიზნებისათვის გამოყენებას. ძალიან ხშირად ამგვარ მკურნალობას „ქიმიას“ უწოდებენ. ქირურგია და სხივური თერაპია ანადგურებს, კლავს ან აზიანებს ავთვისებიანი სიმსივნის უჯრედებს

კონკრეტულ ზონაში, თუმცა ქიმიკა მოქმედებს მთელ ორგანიზმზე. ქიმიკას შეუძლია, გაანადგუროს ავთვისებიანი სიმსივნის ის უჯრედები, რომლებსაც აქვთ მეტასტაზები ან გავრცელდა იმ ორგანოებში, რომელიც სიმსივნის კერიდან დაშორებულია.

ქიმიკის ჩასატარებლად 100-ზე მეტი მედიკამენტი გამოიყენება სხვადასხვა კომბინაციაში. შესაძლებელია მკურნალობისას ერთ-ზე მეტი მედიკამენტის გამოყენება – ასეთ მკურნალობას კომბინირებული ქიმიოთერაპია ეწოდება. სხვადასხვა მედიკამენტების კომბინაცია სხვადასხვა გვარად მოქმედებს ავთვისებიანი სიმსივნის უჯრედებზე და კლავს ავთვისებიანი სიმსივნის უფრო მეტ უჯრედს. აგრეთვე, მცირდება იმის შესაძლებლობა, რომ ავთვისებიანი სიმსივნე რეზისტენტული იყოს ქიმიკის რომელიმე კომპონენტის მიმართ.

თქვენ და თქვენი ექიმი იღებთ გადაწყვეტილებას მედიკამენტისა და მათი კომბინირების შესახებ. თქვენი ექიმი შეარჩევს დოზებს, სიხშირესა და მკურნალობის ხანგრძლივობას. ყველა ასეთი გადაწყვეტილება დამოკიდებულია ავთვისებიანი სიმსივნის სახეობაზე, მის ლოკალიზაციაზე და იმაზე, თუ როგორ გემოქმედებს იგი ორგანიზმის ნორმალურ ფუნქციონირებასა და, ზოგადად, ჯანმრთელობაზე.

რა არის ქიმიკის მიზანი?

ავთვისებიანი სიმსივნის ტიპისა და სტადიის მიხედვით (ანუ, იმის მიხედვით, რამდენად გავრცელებულია იგი), ქიმიკის გამოყენება შესაძლებელია შემდეგი მიზნებისთვის:

- ▶ ავთვისებიანი სიმსივნის მკურნალობა
- ▶ ავთვისებიანი სიმსივნის გავრცელების შეჩერება
- ▶ ავთვისებიანი სიმსივნის ზრდის შეწყვეტა
- ▶ ავთვისებიანი სიმსივნის იმ უჯრედების განადგურება, რომელიც გავრცელდა სხეულის სხვა ნაწილებზე
- ▶ ავთვისებიანი სიმსივნის მიერ გამოწვეული სიმპტომების აღმოფხვრა

მკურნალობის დაწყებამდე თქვენი ექიმი გაგესაუბრებათ და-
ნიშნული ქიმიის მიზანზე.

არის თუ არა ქიმია ერთადერთი გამოსავალი ავთვისებიანი სიმსივნის სამკურნალოდ?

ზოგ შემთხვევაში ქიმია თქვენთვის საჭირო მკურნალობის ერ-
თადერთი მეთოდია. უფრო ხშირად კი, ქიმია გამოიყენება ქი-
რურგიულ ჩარევასა და სხივურ თერაპიასთან ერთად და სწორედ
ამ შემთხვევაში:

*ქიმია გამოიყენება სიმსივნის შესამცირებლად ქირურგიული
ჩარევისა თუ სხივური თერაპიის წინ*

*მისი გამოყენება შესაძლებელია ოპერაციის ან სხივური თერა-
პიის შემდეგაც, დარჩენილი ავთვისებიანი სიმსივნის უჭრედების
გასანადგურებლად.*

*აგრეთვე, მისი გამოყენება შესაძლებელია ავთვისებიანი სიმ-
სივნის რეციდივის შემთხვევაში.*

ოპერაციის შემდგომ პერიოდში ავთვისებიანი სიმსივნის დარ-
ჩენილი უჭრედების გასანადგურებლად ჩატარებულ ქიმიას
დამხმარე (ადიუვანტურ) თერაპიას უწოდებენ. როდესაც ქიმია
გამოიყენება ოპერაციამდე, სიმსივნის შესამცირებლად, მას
ნეოადიუვანტურ თერაპიას უწოდებენ.

შეკითხვები, რომელიც უნდა დაუსვათ ექიმსა თუ ექთანს

ქიმიის სამკურნალო საშუალებად არჩევამდე, თქვენ უნდა
გაიაზროთ მოსალოდნელი დადებითი თუ უარყოფითი შედეგები,
მისი ზემოქმედება და რისკები. შეეცადეთ, დაუსვათ ექიმსა თუ
ექთანს ქვემოთ ჩამოთვლილი კითხვები. კარგია, თუ ჩამონერთ
ამ შეკითხვებს და ექიმთან შემდეგი ვიზიტის დროს დასვამთ

მათ. ეცადეთ, გაიგოთ რაც შეიძლება მეტი მკურნალობისა და მოსალოდნელი შედეგის შესახებ.



რა არის ჩემთვის დანიშნული ქიმიის მიზანი?

რა გარანტიაა, რომ იგი იმოქმედებს?

ქიმიის შემდეგ, განვიკურნები, დადგება რემისია თუ შემცირდება სიმპტომების რაოდენობა?

არის თუ არა სხვა საშუალებები იგივე მიზნის მისაღწევად?

როგორ მივხვდეთ, რომ ქიმია მოქმედებს?

თუ ქიმია არ მოქმედებს, არის თუ არა სხვა ვარიანტები?

რა რისკებს შეიცავს ჩემთვის დანიშნული ქიმია და რა გვერდითი მოვლენებია მოსალოდნელი? რა გვერდითი მოვლენებია სხვა მკურნალობის დროს?

როგორ ჩამიტარდება ქიმია, რა სიხშირით და რამდენი ხნის განმავლობაში?

სად ჩამიტარდება ქიმია?

რა უნდა გავაკეთო, რომ მოვემზადო მკურნალობისათვის და შევამცირო გვერდითი მოვლენები?

მომიწევს თუ არა კვების, საქმიანობის, სამუშაოს, ვარჯიშის, სექსუალური ცხოვრების რეჟიმის შეცვლა?

დამჭირდება თუ არა ოპერაცია ქიმიასთან ერთად, ან სხივური თერაპია, ან ორივე? თუ კი, როდის და რატომ? რა შედეგს უნდა ველოდო?

თუ ოპერაციის შემდეგ ჩამიტარდება ქიმია ან სხივური თერაპია, გაანადგურებს თუ არა იგი ავთვისებიანი სიმსივე-

ნის დარჩენილ უჯრედებს? შესაძლებელია თუ არა მხოლოდ ქიმიის გამოყენება?

შესაძლებელია თუ არა კლინიკურ კვლევებში მონაწილეობის მიღება?

რა ეღირება ქიმია? დაფარავს თუ არა ამას სამედიცინო დაზღვევა?

თუ სადაზღვევო კომპანია მოითხოვს ალტერნატიულ მოსაზრებას, ან თუ მე მექნება ამის სურვილი, შეგიძლიათ თუ არა მირჩიოთ ვინმე?

ქვემოთ მოყვანილია რამდენიმე ხერხი, რომლებიც დაგეხმარებათ ექიმის პასუხების უკეთ დამახსოვრებაში:

გააკეთეთ ჩანაწერები ვიზიტის დროს. ნუ მოგერიდებთ, სთხოვეთ ექიმს უფრო ნელა ისაუბროს, თუ ჩანწერას ვერ ასწრებთ. თუ რაიმე გაურკვეველია, დაუსვით ექიმს დამატებითი შეკითხვები.

კარგი იქნება, თუ თანხმლები პირი გეყოლება – მეგობარი ან ნათესავი – რომელიც დაგეხმარებათ ექიმის ნათქვამის უკეთ გარკვევაში და რომელიც დაგეხმარებათ საუბრის სრულად აღდგენაში.

საჭიროა თუ არა ალტერნატიული კონსულტაცია და დასკვნა?

მკურნალობის დაწყებამდე კიდევ ერთი ექიმის დასკვნის მოპოვება არის ერთ-ერთი ხერხი, რათა დარწმუნდეთ, რომ შემოთავაზებული მკურნალობა თქვენთვის საუკეთესო ვარიანტია. თქვენი ექიმი არ უნდა იყოს ამის წინააღმდეგი. ზოგი სადაზღვევო კომპანია მოითხოვს კიდევ მეორე დასკვნას. ხშირ შემთხვევაში, შესაძლებელია თქვენი ანალიზების შედეგების გაგზავნა მეორე ექიმისთვის, ამიტომ არ მოგიწევთ სამედიცინო გამოკვლევებისა და ტესტების გამეორება.

სხვა ექიმთან მიმართვამდე, გაარკვიეთ, დაფარავს თუ არა თქვენი სადაზღვევო პოლისი მეორე ექიმის დასკვნის მიღებას.

სად შეიძლება ექიმოთერაპიის ჩატარება?

ექიმის ჩატარების ადგილი დამოკიდებულია ექიმოთერაპიისას გამოყენებულ მედიკამენტებზე, მედიკამენტების დოზებზე, საავადმყოფოს სტრუქტურაზე, სადაზღვევო პოლისზე, თქვენს სურვილებზე და ექიმის რეკომენდაციებზე.

ექიმის გაკეთება შესაძლებელია:

- ▶ სახლში
- ▶ კლინიკაში
- ▶ საავადმყოფოს ამბულატორიულ განყოფილებაში

ჩამოთვლილიდან ზოგ შემთხვევაში არსებობს ინდივიდუალური სამკურნალო ოთახები, ხოლო სხვაგან პაციენტთა ჯგუფს ერთად ათავსებენ დიდ ოთახში. მნიშვნელოვანია იმყოფებოდეთ თქვენთვის კომფორტულ გარემოში. წინასწარ გაესაუბრეთ ექიმს ან ექთანს იმისათვის, რომ იცოდეთ, რა გელით პირველ დღეს.

რა სიხშირით დამჭირდება ექიმის გაკეთება და რამდენი ხანი გრძელდება იგი?

ექიმის სიხშირე და მკურნალობის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია ავთვისებიანი სიმსივნის სახეობაზე, მკურნალობის მიზნებზე, გამოყენებულ მედიკამენტებზე, თქვენი ორგანიზმის რეაქციაზე მოცემულ მედიკამენტებზე. შესაძლებელია, მიიღოთ ქიმიო თერაპიის კურსი, ან ყოველკვირეულად, ყოველთვიურად, თუმცა, როგორც წესი, მკურნალობა ციკლებით ტარდება. შესვენებები აძლევს საშუალებას თქვენს ორგანიზმს წარმოქმნას ჯანსაღი უჯრედები და გაძლიერდეს.

ბევრს აინტერესებს, რამდენი ხნის განმავლობაში რჩება მედიკამენტები ორგანიზმში და როგორ ხდება მათი ორგანიზმიდან გამოყოფა. ქიმიოთერაპიული მედიკამენტების უმრავლესობა იშლება თირკმელისა და ღვიძლის მიერ და ორგანიზმიდან გამოიყოფა შარდთან ან განავალთან ერთად. მედიკამენტების ორგანიზმიდან გამოსვლის დრო დამოკიდებულია ბევრ ფაქტორზე, ქიმიის სახეობაზე, სხვა მედიკამენტების მიღებაზე, ასაკზე და თირკმელისა და ღვიძლის ფუნქციონირებაზე. თქვენი ექიმი გეტყვით გესაჭიროებათ თუ არა რაიმე სპეციალური ზომების გატარება წამლის მიღებამდე (იხილეთ თავი „როგორ შემოიღო და დავიცვა თავი და ჩემს ირგვლივ მყოფნი ქიმიოთერაპიის დროს?“ ნაწილში „ქიმიოთერაპიის უსაფრთხოება“, სადაც მოყვანილია ზოგადი უსაფრთხოების წესები, რომელიც სახლში უნდა შეასრულოთ).

ავთვისებიანი სიმსივნის ხელახლა აღმოჩენის შემთხვევაში შესაძლებელია ქიმიის განმეორებით გამოყენება. ამ დროს შესაძლებელია სხვა კომბინაციის გამოყენება სიმპტომების შესამცირებლად ან ავთვისებიანი სიმსივნის ზრდის ან მისი გავრცელების შესაჩერებლად. გვერდითი მოვლენები დამოკიდებულია მედიკამენტებსა და მათ დოზაზე.

როგორ ჩამიტარდება ქიმია?

ქიმიოთერაპიული მედიკამენტების უმრავლესობა ორგანიზმს მიეწოდება პატარა ზომის პლასტიკური მილით, რომელსაც კათეტერი ეწოდება. ნემსი გამოიყენება კათეტერის ვენაში შეყვანისათვის თქვენს მკლავზე ან ხელზე; შემდეგ ხდება ნემსის ამოღება, ხოლო კათეტერი რჩება ვენაში. ამ პროცედურას **ინტრავენური (IV) მკურნალობა** ეწოდება. ინტრავენურად მედიკამენტები შემდეგი ხერხით შეიყვანება:

*შესაძლებელია წამლის სწრაფად შეყვანა კათეტერით პირდაპირ შპრიციდან რამდენიმე წუთის განმავლობაში. ამ პროცედურას **ინტრავენურად ნაკადად შეყვანა (IV push) ეწოდება.***

ინტრავენური გადასხმა (ინფუზია) შეიძლება გრძელდებოდეს 30 წუთიდან რამდენიმე საათამდე. მედიკამენტების ხსნარი მიედინება პლასტიკური პაკეტიდან მილის საშუალებით, რომელიც მიერთებულია კათეტერზე. ნაკადს აკონტროლებს აპარატი, რომელსაც ინტრავენური ტუმბო (პამპი) ეწოდება.

ზოგჯერ საჭიროა ხანგრძლივი გადასხმა (ინფუზია), რომელიც 1-დან 7 დღემდე შეიძლება გაგრძელდეს. ყოველივეს ელექტრონული ინტრავენური ტუმბო (პამპია) აკონტროლებს.

ქიმიოთერაპიის ჩატარების დროს ნემსის ჩხვლეტასა და კათეტერს შეუძლიათ ვენის დაზიანება.

მეორე ვარიანტია **ცენტრალური ვენური კათეტერის გამოყენება (ცვკ)**. ცვკ უფრო დიდი კათეტერია, რომელიც შეიყვანება უფრო მსხვილ ვენაში მკერდის არეში ან კიდურის ზედა ნაწილში. იგი რჩება ვენაში მკურნალობის მიმდინარეობის დროს IV მედიკამენტების შეყვანის გამარტივების მიზნით. გარდა ამისა, ცვკ-ის საშუალებით შესაძლებელია სისხლის ტესტის აღება.

არსებობს მრავალი სახის ცვკ. ზოგი რბილ მილს წარმოადგენს, რომელიც კანის ზედაპირზე თავსდება და ნემსს არ საჭიროებს. მეორე სახეობაა **პორტი**, რომელიც პატარა დოლს ჰგავს და ვიწრო მილი აქვს, რომელიც ვენაში თავსდება. პორტები ოპერაციული მეთოდით თავსდება ხანგრძლივად კანქვეშ მკერდის არეში ან ხელზე. მედიკამენტების პორტში შეყვანა ხდება ნემსის საშუალებით კანის გავლით.

ბევრი ადამიანი ესაუბრება ექიმს ცვკ ვარიანტზე მკურნალობის დანყებად. ზოგი მკურნალობის დროს ადგენს, რომ მათ ცვკ ჩადგმა ესაჭიროება იმის გამო, რომ კიდურის ვენები არ არის ადვილად მისადგომი ქიმიოთერაპიის დასასრულებლად. ექიმს შეუძლია დაგეხმაროთ რომ გადაწყვიტოთ, გესაჭიროებათ თუ არა ცვკ და შეგარჩევინებთ ცვკ-ის სწორ ვარიანტს.

მედიკამენტებისა და ავთვისებიანი სიმსივნის ლოკალიზაციის მიხედვით, შესაძლებელია ქიმიის რამდენიმე ხერხით ჩატარება:

ორალურად ან PO – რაც მედიკამენტის პირიდან მიღებას ნიშნავს. თქვენ ყლაპავთ აბს, კაფსულას ან ხსნარს, ისევე, როგორც სხვა ნებისმიერ წამალს. როგორც წესი, ეს მეთოდი უფრო მოსახერხებელია, ვინაიდან ამ შემთხვევაში შეგიძლიათ წამლების სახლში მიღება. თუ ქიმიას ამგვარად იღებთ, ძალიან მნიშვნელოვანია, მიიღოთ ზუსტი დოზა, ზუსტად დანიშნულ დროს და განსაზღვრული დროის მანძილზე.

ინტრატეკალური ან IT - მედიკამენტი შეყავთ ხერხემლის არხში. ასეთ შემთხვევაში წამალი შედის სითხეში, რომელიც თავისა და ზურგის ტვინის გარსებს შორის ცირკულირებს. ამ სითხეს ცერებროსპინალური სითხე (ცსს) ეწოდება. შესაძლებელია ნემსის გამოყენება პირდაპირ ხერხემალში წამლის სწრაფად შეყვანის მიზნით, ან ხანგრძლივი მოხმარების კათეტერის და პორტის გამოყენება, მისი კანქვეშ მოთავსებით ოპერაციის მსვლელობისას. პორტს ეწოდება ომაიას რეგერგუარი. „ომაია“ არის პატარა ზომის დოლის მსგავსი მოწყობილობა, რომელზეც დამაგრებულია პატარა მილი. მილი უნდა იქნას შეყვანილი ცერებროსპინალურ სითხეში (ცსს). მოწყობილობა რჩება კანქვეშ მკურნალობის დასრულებამდე.

ინტრა-არტერიული – ქიმიოთერაპიული მედიკამენტები შეყავთ პირდაპირ არტერიაში სხეულის ერთი ზონის სამკურნალოდ (მაგალითად, ღვიძლის, ხელის, ან ფეხის). მოცემული მეთოდი ზღუდავს მედიკამენტის ზემოქმედებას სხვა ორგანოებზე (სხეულის სხვა ნაწილებზე).

ღრუში (ღრუს შიგნით) - მედიკამენტის შეყვანა შესაძლებელია კათეტერის საშუალებით მუცლის ღრუში (ნაწლავის და მუცელში განლაგებული სხვა ორგანოების ირგვლივ) ან გულმკერდის ღრუში (სივრცე ფილტვების და მკერდში განლაგებული სხვა ორგანოების ირგვლივ).

ინტრამუსკულური ან IM - მედიკამენტის შეყვანა ხდება ნემსით კუნთში.

ინტრატუმორული (სიმსივნური კერის შიგნით) – გამოიყენება ნემსი სიმსივნეში მედიკამენტის შეყვანის მიზნით, კანში, კანქვეშ ან ორგანოს შიგნით.

ადგილობრივი – მედიკამენტის გამოყენება ხდება კანზე, ავთვისებიანი სიმსივნის ზონაში მალამოს, გელის ან კრემის სახით.

მტკივნეულია თუ არა ქიმიოთერაპია?

თქვენთვის უკვე ცნობილია როგორი შეგრძნება გაქვთ, როდესაც გინევთ აბის მიღება ან მედიკამენტის კანში შეზღვევა. სავარაუდოდ, გიგრძნობთ დისკომფორტი ნემსის გაკეთებისას. IV მედიკამენტების შეყვანა არ უნდა იყოს მტკივნეული ნემსის კანქვეშ კათეტერში შეყვანის შემდეგ. თუ თქვენ იგრძნობთ ტკივილს, წვას, სიცივეს ან სხვა რაიმე უჩვეულო შეგრძნება გექნებათ ქიმიის ჩატარების დროს, დაუყოვნებლივ შეატყობინეთ თქვენს ექიმს ან ექთანს.

რა არის კლინიკური კვლევები?

კლინიკური კვლევები წარმოადგენს ძალიან დიდი სიფრთხილით შემუშავებულ კვლევას, რომელიც ამოწმებს ავთვისებიანი სიმსივნის მკურნალობის ახალ მეთოდებს. სასურველია, გაესაუბროთ ამის თაობაზე თქვენს ექიმს. პაციენტები, რომლებიც იღებენ მონაწილეობას მსგავს კვლევებში, პირველები მიიღებენ ასეთი მკურნალობის სარგებელს. ასეთ პაციენტებს შეუძლიათ მნიშვნელოვანი წვლილის შეტანა სამედიცინო ზრუნვის სფეროში, რამეთუ კვლევის შედეგები დაეხმარება სხვა პაციენტებს. კლინიკური კვლევის დროს თქვენ მიიღებთ ან სტანდარტულ მკურნალობას, ან ახალ მკურნალობას, რომელიც მიჩნეულია ისევე სასარგებლოდ (ან უკეთესად), როგორც სტანდარტული მკურნალობა. კვლევა არ ტარდება იმ მიზნით, რომ დავინახოთ

განიკურნებით თუ არა ყოველგვარი მკურნალობის გარეშე. ისევე როგორც ნებისმიერი მკურნალობის დროს, თქვენ ნებისმიერ დროს შეგიძლიათ უარის თქმა კლინიკურ კვლევებში მონაწილეობაზე და სხვაგვარი მკურნალობის მოთხოვნა.

შეიძლება თუ არა სხვა მედიკამენტების მიღება ქიმიოთერაპიასთან ერთად?

ზოგი მედიკამენტი ხელს უშლის ქიმიის სასურველი შედეგების მიღებას. იმისათვის, რომ დავრწმუნდეთ მკურნალობის ეფექტურობაში, აუცილებლად შეატყობინეთ თქვენს ექიმს ან ექთანს ნებისმიერი სხვა დანიშნული წამლის, ვიტამინების, ბალახეული წამლების და დანამატების შესახებ.

შეადგინეთ წამლების ჩამონათვალი და მიუთითეთ დოზები, მიღების სიხშირე, ვინ დაგინიშნათ და რისთვის იღებთ მათ.

აუცილებლად შეიტანეთ ყველა მედიკამენტი, რასაც იღებთ იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც რომელიმე ნივთიერება წამლად არ მიგაჩნიათ ან იშვიათად იღებთ. მათ შორის იგულისხმება ასპირინი, ბალახეული ან დიეტური დანამატები, ვიტამინები, მინერალები და რეცეპტის გარეშე შეძენილი მედიკამენტები.

ქიმიის დაწყებამდე თქვენი ექიმი გირჩევთ უნდა შეწყვიტოთ თუ არა რომელიმე ამ წამლის მიღება. მკურნალობის დაწყების შემდეგ არ მიიღოთ ახალი მედიკამენტები ან დანამატები და არ შეწყვიტოთ დაწყებული წამლების მიღება თქვენს ექიმთან წინასწარი კონსულტაციის გარეშე.

როგორ გავიგო, რომ ქიმია მოქმედებს?

ქიმიის მოქმედებას შეაფასებს თქვენი მკურნალი ექიმები. ასეთი შეფასება გულისხმობს ფიზიკურ ტესტებს, სისხლის ანალიზს, ძვლის ტვინის ბიოფსიას, სკანირებასა და რენტგენოგრაფიებს. მოიკითხეთ ტესტების/ანალიზების შედეგები თქვენს ექიმთან და სთხოვეთ

განმარტება. შესაძლოა, თქვენ გქონდეთ გვერდითი მოვლენები, თუმცა ამით პროგრესსა და მოქმედებას ვერ განვსაზღვრავთ.

როგორ მივცე ნებართვა მკურნალობაზე?

თქვენ გთხოვენ წერილობით ნებართვას ქიმიოთერაპიის ჩატარებაზე, იმის საფუძველზე, რომ თქვენ იცით რა მედიკამენტები გირჩიათ ექიმმა. ნებართვაზე ხელის მოწერამდე აუცილებლად უნდა იცოდეთ პასუხები ყველა ამ შეკითხვაზე:



რა მედიკამენტებს დამინიშნავენ?

რა სახით (როგორ) მივიღებ ამ მედიკამენტებს?

რა სიხშირით მომიწევს ქიმიის გაკეთება?

მკურნალობის ხანგრძლივობა?

გვერდით მოვლენები?

რამდენად წარმატებული იქნება მკურნალობა?

ნებართვის კონკრეტული ასპექტები განსხვავებულია სხვადასხვა კლინიკაში, თუმცა არსებობს ფორმა, სადაც ზოგადად ნათქვამია, რომ ექიმმა განგიმარტათ თქვენი მდგომარეობა, ქიმიოთერაპიის სავარაუდო სარგებელი და სხვა შესაძლო ვარიანტები. თქვენი ხელმოწერა აღნიშნულ ფორმაზე ნიშნავს, რომ მიიღეთ ეს ინფორმაცია და თანახმა ხართ ქიმიოთერაპიაზე. ამ პროცესს „ინფორმირებული თანხმობა“ ეწოდება.

ქიმიოთერაპიის უსაფრთხოება

შემიძლია თუ არა ოჯახთან და მეგობრებთან ურთიერთობა ქიმიოთერაპიის დროს?

ძალიან იშვიათად საჭირო ხდება მოკლე ვადით კონტაქტის შეზღუდვა ახლობლებთან. თუ ამის გაკეთება მოგიწევთ, თქვენი ექიმი გაცნობებთ ამის შესახებ მკურნალობის ვარიანტების განხილვის დროს.

ქიმიის უმრავლესობა ამცირებს თქვენს შესაძლებლობას ებრძოლოთ ინფექციას. ამდენად, მეტად მნიშვნელოვანია, რომ მოერიდოთ ავადმყოფ ადამიანებს. ინფექციის თავიდან აცილების საუკეთესო გზაა ხელების ხშირად დაბანა, განსაკუთრებით სახეზე, ცხვირზე, პირზე ან თვალებზე ხელის შეხებამდე. სთხოვეთ თქვენი ოჯახის წევრებს იგივეს გაკეთება, როდესაც ისინი თქვენთან იმყოფებიან.

მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ თავი **„რა ზეგავლენას იქონიებს ქიმია ჩემს სისხლის უჯრედებზე?“** ნაწილში სექცია სახელწოდებით „დაჟეჟილობის, სისხლდენისა და ინფექციის გაზრდილი საშიშროება“.

როგორ დავიცვა თავი და ოჯახის წევრები, ვისთანაც ვცხოვრობ, ქიმიოთერაპიის დროს?

ძალიან ბევრი რამ შეგიძლიათ გააკეთოთ ქიმიოთერაპიის კურსის დროს და მისი დასრულების შემდეგ იმისათვის, რომ ქიმიის კომპონენტებმა ორგანიზმიდან გამოყოფის დროს ზეგავლენა არ მოახდინოს თქვენს ორგანიზმსა და ახლობლებზე. როგორც წესი, თქვენს ორგანიზმში შეყვანილი ქიმიოპრეპარატების უმეტესობა შეყვანიდან 48 საათში იშლება და/ან გამოიყოფა ორგანიზმიდან.

ნამალი გამოიყოფა ორგანიზმის სითხეების - შარდის, განავლის, ცრემლის და პირღებინების საშუალებით. ცხადია, რომ ეს ნამლები სისხლშიც ცირკულირებს. ორგანიზმიდან გამოყოფისას,

ქიმიოპრეპარატებმა შეიძლება გამოიწვიოს თქვენი, ისევე, როგორც სხვა ადამიანების კანის დაზიანება ან გაღიზიანება.

გახსოვდეთ, რომ ორგანიზმიდან წამლის გამოყვანის პერიოდში ტუალეტები შეიძლება საშიში გახდეს ბავშვებისა და შინაური ცხოველებისათვის და მეტად მნიშვნელოვანია, რომ იყოთ ძალზედ ფრთხილად. გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ამ საკითხებზე და მიიღეთ შესაბამისი ზომები.

ქიმიის მიღებისას და მიღებიდან 48 საათის შემდეგ:



ტუალეტის გამოყენების შემდეგ 2-ჯერ მაინც ჩარეცხეთ იგი. ჩარეცხვამდე დაახურეთ თავსახური. თუ შესაძლებელია, ამ პერიოდში გამოიყენეთ ცალკე ტუალეტი.

აუცილებლად უნდა დაჭდეთ უნიტაზზე შარდვის დროს შხეფების თავიდან ასაცილებლად (ეხება როგორც ქალებს, ასევე მამაკაცებს), გამოიყენეთ ქალაქის პირსახოცები ხელების გასამშრალებლად და იქვე გადაყარეთ ისინი.

თუ ტუალეტში ალებინეთ, განმინდეთ და კარგად გაასუფთავეთ იგი და ორჯერ ჩარეცხეთ. თუ ალებინეთ ნიჟარაში ან სათლში, ფრთხილად ჩაცალეთ იგი ტუალეტში და ორჯერ ჩარეცხეთ. გარეცხეთ სათლი ჰიგიენური საშუალებით და ცხელი წყლით და კარგად გაავლეთ იგი. გამოვლებული წყალიც ჩაასხით ტუალეტში და ორჯერ ჩარეცხეთ. გაამშრალეთ სათლი ქალაქის პირსახოცით და გადააგდეთ ის.

თქვენზე მზრუნველი ადამიანი უნდა ატარებდეს ერთჯერად ხელთათმანებს თუ მას უწევს თქვენი ორგანიზმის რომელიმე სითხესთან შეხება (ხელთათმანები ნებისმიერ აფთიაქში იყიდება). მან ყოველთვის უნდა დაიბანოს ხელები თბილი წყლითა და საპნით იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მას ხელთათმანი ეკეთა.

თუ თქვენზე მზრუნველს შეხება ექნება თქვენი ორგანიზმის ნებისმიერ სითხესთან, მან კარგად უნდა გაისუფთაოს ის ზონა თბილი წყლითა და საპნით. სავარაუდოდ, ეს არ იქნება საზიანო, თუმცა უმჯობესია სიფრთხილე გამოვიჩინოთ. შემდეგი ვიზიტის დროს, უამბეთ ექიმს რა მოხდა. ხშირმა შეხებამ, შესაძლებელია, გამოიწვიოს პრობლემები, ამდენად, მიზანშეწონილია დამატებითი ზომების მიღება.

ნებისმიერი სამოსი ან თეთრეული, რომელზეც თქვენი სხეულის სითხეა დაღვრილი, უნდა გაირეცხოს სარეცხ მანქანაში – არავითარ შემთხვევაში ხელით. არ გარეცხოთ ეს ნივთები სხვა სარეცხთან ერთად. თუ შეუძლებელია დაუყოვნებლივ გარეცხვა, მოათავსეთ ისინი ცელოფანში და დახურული შეინახეთ გარეცხვამდე.

თუ იყენებთ ერთჯერად საფენებს (ე.წ. პამპერსს), თეთრეულს და ჰიგიენურ საფენებს, აუცილებლად მოათავსეთ ისინი პოლიეთილენის პაკეტში და დალუქეთ იგი. მხოლოდ ამის შემდეგ შეგიძლიათ მათი სანაგვე ყუთში ჩაგდება.

შეიძლება თუ არა მუშაობას მკურნალობის პერიოდში?

მუშაობა, სკოლაში სიარული და სხვა საქმიანობა დამოკიდებული იქნება ქიმიის ზემოქმედებაზე. ზოგ შემთხვევაში შეიძლება დაგჭირდეთ საავადმყოფოში დარჩენა ერთი კვირით ან მეტი დროით, თუმცა, ზოგს შეუძლია მუშაობა მკურნალობის დროს. შეიძლება პროცედურები დღის მეორე ნახევარში დანიშნოთ, ან უქმე დღეების დაწყებამდე, იმისათვის რომ პროცედურებმა ხელი არ შეგიშალოთ თქვენს ყოველდღიურ საქმიანობაში.

თუ ქიმიის გამო ძალიან იღლებით, ეცადეთ, შეიტანოთ შესაბამისი შესწორებები სამუშაო გრაფიკში. შესაძლებელია ნახევარი დღე იმუშაოთ, ან იმუშაოთ სახლიდან.

ქიმიის ბაზრითი მოვლენები

რა იწვევს გვერდით მოვლენებს?

როგორც წესი, ავთვისებიანი სიმსივნის უჭრედები სწრაფად იზრდება და ქიმიოთერაპია ანადგურებს ამ სწრაფად მზარდ უჭრედებს. იმის გამო, რომ ქიმიოთერაპიის კომპონენტები ცირკულირებს მთელ ორგანიზმში, ისინი ზეგავლენას ახდენენ ჯანმრთელ უჭრედებზეც, რომლებიც ასევე სწრაფად მზარდ უჭრედებს წარმოადგენენ. ჯანსაღი ქსოვილის დაზიანება იწვევს გვერდით მოვლენებს. გვერდითი მოვლენები არ არის ყოველთვის ისეთი რთული და მძიმე, როგორც თქვენ წარმოგიდგენიათ; თუმცა, ბევრ ადამიანს აწუხებს მკურნალობის სწორედ ეს ასპექტი.

სავარაუდოდ ქიმიოთერაპიის შედეგად ზიანდება ძვლის ტვინში სისხლის წარმომქმნელი უჭრედები, ისევე როგორც თმის ფოლიკულები, პირის ღრუს ლორწოვანი, კუჭნაწლავის ტრაქტი და რეპროდუქციული სისტემა. ზოგი ქიმიოპრეპარატი აზიანებს გულის, თირკმელის, შარდის ბუშტის, ფილტვებისა და ნერვული სისტემის უჭრედებს. ზოგ შემთხვევაში, სხეულის ნორმალური უჭრედების დაცვისათვის ქიმიასთან ერთად ხდება დამატებითი მედიკამენტის მიწოდება.

რა უნდა ვიცოდეთ გვერდითი მოვლენების შესახებ?

გვერდითი მოვლენები არ ახასიათებს ყველა ადამიანს, ზოგ შემთხვევაში, იგი საერთოდ არ ვლინდება, ზოგ შემთხვევაში კი იგი ძალიან მცირედ გამოხატულია.

გვერდითი მოვლენები ინდივიდუალურია და სხვადასხვა გვარად ვლინდება სხვადასხვა ადამიანების შემთხვევაში. აუცილებლად გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს და ექთანს თუ რა სახის გვერდითი მოვლენებია მოსალოდნელი კონკრეტულად თქვენი ქიმიის

შემთხვევაში; იკითხეთ, რამდენი ხანი გრძელდება, რამდენად მძიმე შეიძლება იყოს და როდის უნდა დაურევკოთ ექიმს. მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ ნაწილი „როდის დაურევკო ექიმს“.

ექიმმა შეიძლება გამოგიწეროს წამლები გვერდითი მოვლენების თავიდან ასაცილებლად.

პაციენტების უმრავლესობას არ აღენიშნება ქიმიით გამოწვეული ხანგრძლივი გვერდითი მოვლენები. მიუხედავად იმისა, რომ გვერდითი მოვლენები შეიძლება იყოს უსიამოვნო, ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ მკურნალობის ეს მეთოდი საჭიროა ავთვისებიანი სიმსივნის უჭრედების განადგურებისათვის.

გვერდითი მოვლენების ხანგრძლივობა?

გვერდითი მოვლენების უმეტესობა ქრება მკურნალობის დასრულებასთან ერთად, ვინაიდან ხდება ჯანსაღი უჭრედების აღდგენა. დრო, რომელიც საჭიროა გვერდითი მოვლენების გადატანისა და კვლავ ენერჯის დაბრუნებისათვის, ინდივიდუალურია და დამოკიდებულია მრავალ ფაქტორზე, ჯანმრთელობის საერთო მდგომარეობისა და მიღებული წამლების ჩათვლით.

გვერდითი მოვლენების უმრავლესობა ძალიან მალე ქრება, თუმცა ზოგი მათგანი გრძელდება რამდენიმე თვე ან ზოგ შემთხვევაში, რამდენიმე წელიწადი. ძალიან იშვიათად, ასეთი სიმპტომები მთელი ცხოვრების განმავლობაში გრძელდება, მაგალითად ისეთ შემთხვევებში, როდესაც ხანგრძლივი მკურნალობა აზიანებს გულს, ფილტვებს, თირკმელს ან რეპროდუქციულ ორგანოებს. ქიმიის ზოგი სახეობა იწვევს დაგვიანებულ გვერდით მოვლენებს, როგორცაა სხვა ავთვისებიანი სიმსივნე, რომელიც თავს იჩენს მრავალჯერ წლის შემდეგ.

ძალიან ხშირად, პაციენტებს ეკარგებათ სტიმული, როდესაც იგებენ მკურნალობის ან გვერდითი მოვლენების ხანგრძლივობის შესახებ. აუცილებლად გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ან ექთანს. ისინი

შემოგთავაზებენ ტკივილის შემსუბუქების ან დისკომფორტის შემცირების ხერხს.

ყველაზე გავრცელებული გვერდითი მოვლენები

ყველას აქვს შეკითხვები გვერდით მოვლენების შესახებ. ქიმიოთერაპიის დაწყებამდე პაციენტების უმრავლესობას აინტერესებს, ექნებათ თუ არა გვერდითი მოვლენები და თუ ექნებათ – რა სახის. ქვემოთ აღწერილია ქიმიოთერაპიით გამოწვეული ყველაზე გავრცელებული გვერდითი მოვლენები. ასევე მოგაწოდებთ რეკომენდაციებს ასეთი მოვლენების დასაძლევად.

ანემია

რა არის ანემია?

თუ გაქვთ სისხლის წითელი უჯრედების ძალიან მცირე რაოდენობა, თქვენი ორგანიზმის ქსოვილები ვერ იღებენ საკმარისი ოდენობის ჟანგბადს. ასეთ მდგომარეობას **ანემია** ეწოდება. ანემიისთვის დამახასიათებელია შემდეგი სიმპტომები:

- ▶ დაღლილობა, აპათია
- ▶ თავბრუსხვევა
- ▶ სიფერმკრთალე
- ▶ სიცივის შეგრძნება
- ▶ სუნთქვის გაძნელება
- ▶ გულისცემის აჩქარება

რა დაგვეხმარება ანემიის შემთხვევაში:

თუ თქვენ მუდმივ დაღლილობას გრძნობთ სცადეთ რეკომენდაციები, რომელიც მოცემულია ქვემოთ, ნაწილში „დაღლილობა“. აცნობეთ ექიმს ან ექთანს თუ განუხებთ ზემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომები. თქვენი ექიმი გირჩევთ სისხლის საერთო ანალიზის გაკეთებას. თუ წითელი უჯრედების რიცხვი ძალიან დაბალია, შესაძლებელია, სისხლის გადასხმა დაგჭირდეთ. ზოგს შესაძლოა უმკურნალონ ზრდის ფაქტორით ძვლის ტვინის მიერ წარმოქმნილი წითელი უჯრედების რიცხვის გაზრდისათვის.

დადლილობა

რა არის დადლილობა?

დადლილობა არის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული გვერდითი მოვლენა. ეს შეიძლება გამოვლინდეს ძილიანობის სახით, ზოგი პაციენტი კი შეიძლება სრულიად გამოფიტულად გრძნობდეს თავს. ეს შეგრძნება განსხვავდება უბრალო დადლისაგან, რომელსაც ხანგრძლივი დღის ბოლოს გრძნობთ და მას არ შველის ძილი ან დასვენება. მდგომარეობა, როგორც წესი, მძიმდება მკურნალობის ციკლის დასასრულს. როგორც ყველა სხვა გვერდითი მოვლენების შემთხვევაში, ქიმიოთერაპიის დასრულების შემდეგ, ყველა ეს მოვლენა ქრება.

რა დაგეხმარებათ დადლილობის შემთხვევაში:

დაისვენეთ, ეცადეთ დღის განმავლობაშიც გამოყოთ მეტი დრო დასვენებისათვის. გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ან ექთანს რეგულარული ვარჯიშების შესახებ. იკვებეთ დაბალანსებულად, მიიღეთ ბევრი სითხე. შეზღუდეთ თქვენი აქტიურობა. გააკეთეთ მხოლოდ ყველაზე მნიშვნელოვანი საქმეები.

▶ მოითხოვეთ დახმარება, თუ გჭირდებათ იგი. მიმართეთ ოჯახს, მეგობრებსა და მეზობლებს ბავშვის მოსავლელად, მაღაზიაში საყიდლებზე წასავლელად, ოჯახურ საქმეებში დასახმარებლად, ან მანქანის მართვისათვის. მაგალითად, შეიძლება სთხოვოთ მეზობელს თქვენც გიყიდოთ სურსათი, როდესაც ის საკუთარ საყიდლებზე წავა.

▶ ჯდომის ან წოლის შემდეგ ნელა ადექით თავბრუსხვევის თავიდან ასაცილებლად.

▶ აცნობეთ ექიმს, თუ ძილის პრობლემა გაქვთ.

თმისცვენა

რა გავაკეთო თმისცვენის შემთხვევაში?

თმისცვენა (alopecia) დიდი სტრესის გამომწვევია. თუმცა, უნდა აღინიშნოს, რომ ყველა წამალი არ იწვევს თმისცვენას. ზოგ ადამიანს უბრალოდ უთხელდება თმა, მაგრამ ეს უცხო თვალისთვის შეუმჩნეველი რჩება. თქვენი ექიმი გეტყვით გამოიწვევს თუ არა ექიმია თმისცვენას.

თუ თმა დაგცვივდებათ, ნუ ინერვიულებთ, იმიტომ რომ მკურნალობის შემდეგ იგი აუცილებლად გაიზრდება. თუმცა, თმამ შესაძლოა შეიცვალოს ფერი და სტრუქტურა.

შესაძლებელია თმა დაგცვივდეთ სხეულის სხვა ნაწილებშიც. შეიძლება დაგცვივდეთ წარბები და წამწამები, ბალანი ხელებსა და ფეხებზე და ბოქვენის ზონაში. როგორც წესი, ეს ნელ-ნელა ხდება. უფრო ხშირად, თმისცვენა იწყება რამდენიმე პროცედურის შემდეგ. შეიძლება თმა ნელა ან ბლუჯად გცვიოდეთ. დარჩენილი თმა მშრალი და უსიცოცხლოა.

რა დაგეხმარებათ ამ შემთხვევაში:

- ▶ გამოიყენეთ რბილი შამპუნები
- ▶ გამოიყენეთ რბილი სავარცხლები
- ▶ არ გამოიყენოთ ცხელი ჰაერის ნაკადი თმის გასაშრობად
- ▶ არ გამოიყენოთ მრგვალი სავარცხლები ვარცხნილობის გასაკეთებლად
- ▶ არ შეიღებოთ თმა და არ გაიკეთოთ ქიმიური დახვევა
- ▶ მოკლედ შეიჭერით თმა. მოკლე თმა შექმნის უფრო ხშირი თმის შთაბეჭდილებას. გაგიმარტივდებათ თმის მოვლა თმისცვენის დროს.
- ▶ გამოიყენეთ ტანის ლოსიონი მზის სხივებისგან დასაცავად, ქუდები, შარფები ან პარკი.
- ▶ გამოიყენეთ ატლასის ბალიშის პირები.

ზოგჯერ თმის ამოსვლის დროს, თავის ქალის ის ადგილი, სადაც თმა უნდა იყოს, შეიძლება იყოს ძალიან რბილი, მშრალი ან

შეიძლება გექავებოდეთ. დაგეხმარებათ თავის გასუფთავება დამატენიანებელი შამპუნითა და კონდიციონერით. აგრეთვე გამოიყენეთ ნაზი საცხები ან ლოსიონები; რბილი მასაჟიც კი შეგიძსუბუქებთ მდგომარეობას.

ქიმიოთერაპიის შემდეგ შეიძლება შეიცვალოს თქვენი თმის სიხშირე და სტრუქტურა. თმის საღებავი შეიცავს ისეთ ქიმიურ ელემენტებსა და შენაერთებს, როგორცაა, მაგალითად, ზეჟანგი, რაც აზიანებს თმას. არ არის არანაირი მონაცემები იმის თაობაზე, აზიანებს თუ არა თმას საღებავი ქიმიოთერაპიის შემდეგ, თუმცა ექიმები მაინც ურჩევენ პაციენტებს არ შეიღებონ თმა, ვიდრე იგი ნორმალურ მდგომარეობას არ დაუბრუნდება. ამას სავარაუდოდ ნ თვე ესაჭიროება.

უნდა დავიფარო თავი თუ არა თმის გაცვენის შემთხვევაში?

თუ თმა თითქმის ან მთლიანად გაცვენილია, შესაძლებელია თავსაბურავების, ქუდების ან პარიკის გამოყენება. ზოგი არ იფარავს თავს. ზოგი კი სხვადასხვა ხერხებს მიმართავს იმისდა მიხედვით, თუ სად იმყოფებიან – საჯარო ადგილას თუ სახლში. თუ გადანწყვიტავთ თავსაბურავის, შინიონის ან პარიკის გამოყენებას, გამოგადგებათ შემდეგი რჩევები:

- ▶ შეიძინეთ პარიკი თმის სრულად გაცვენამდე.
- ▶ სპეციალიზებულ მაღაზიებში შეძლებთ თქვენი სტილისა და ფერის პარიკის მორგებასა და შექმნას.

დაჟეჟილობის, სისხლდენისა და ინფიცირების საშიშროება

როგორ იმოქმედებს ქიმია სისხლზე?

ძვლის ტვინი აწარმოებს თქვენი სისხლის 3 ძირითად კომპონენტს:

- ▶ წითელ უჯრედებს, რომელიც გადასცემს ჟანგბადს სხეულის სხვა უჯრედებს
- ▶ თეთრ უჯრედებს, რომლებიც ებრძვიან ინფექციას
- ▶ თრომბოციტებს, რომლებიც ხელს უწყობს სისხლის შედედებას და სისხლდენის შეჩერებას.

ქიმი ანადგურებს ძვლის ტვინის ზოგ უჭრედს, ამდენად სისხლის უჭრედების წარმოება მცირდება. შესაბამისად, ზემოთ ჩამოთვლილი კომპონენტებიდან ერთ-ერთის წარმოების შემცირება იწვევს გვერდით მოვლენებს.

თქვენი ექიმი ჩაგიტარებთ სისხლის ანალიზს. ასეთი ანალიზის ჩატარება საკმაოდ ხშირია მკურნალობის დროს.

სისხლდენის ან შედედების პრობლემები

ქიმიოთერაპია ზეგავლენას ახდენს ძვლის ტვინის თრომბოციტების წარმოების უნარზე. ეს ის უჭრედებია, რომელიც ხელს უწყობს სისხლდენის შეჩერებას დაზიანებული სისხლძარღვის დაცობით და სისხლის შედედებას. თუ თრომბოციტების რიცხვი მცირეა, შესაძლებელია, დაგეწყით სისხლდენა ან უფრო ხშირად გაგიჩნდეთ დაჟეჟილობა მცირე დაზიანების შემთხვევაშიც კი. თრომბოციტების ნაკლებობას **თრომბოციტოპენია** ეწოდება.

აცნობეთ ექიმს თრომბოციტოპენიის ნიშნების შესახებ:

- ▶ მოულოდნელი სისხლჩაქცევები
- ▶ კანქვეშა წითელი ლაქები
- ▶ წითელი ან ვარდისფერი შარდი
- ▶ შავი ან სისხლნარევი განავალი
- ▶ ცხვირიდან ან ღრძილებიდან სისხლდენა
- ▶ თავის ტკივილები
- ▶ თავბრუსხვევა
- ▶ სისუსტე
- ▶ ტკივილი სახსრებსა და კუნთებში

ექიმი შეამოწმებს თრომბოციტების რაოდენობას სისხლში მკურნალობის მსვლელობისას. თუ მათი დონე ძალიან შემცირდება, დაგჭირდებათ თრომბოციტების გადასხმა.

რა დაგეხმარებათ თრომბოციტების რიცხვის შემცირების შემთხვევაში:

არ მიიღოთ არანაირი წამალი ექიმთან კონსულტაციის გარეშე. ეს ეხება ასპირინსაც და ისეთ ასპირინის არაშემცველ ტკივილგამაყუჩებლებს, როგორცაა, მაგალითად, აცეტომინოფენი (ტაილენოლი®), იბუპროფენი და ნებისმიერი სხვა მედიკამენტი, რომლის შეძენაც რეცეპტის გარეშე შეგიძლიათ. ზოგი წამალი ასუსტებს თრომბოციტებს და შეიძლება დაამძიმონ სისხლდენა.



არ მიიღოთ არანაირი ალკოჰოლი (ლუდი, ღვინო ან არაყი), თუ ექიმი არ მოგცემთ ნებართვას



გამოიყენეთ ყველაზე რბილი კბილის ჯაგრისი და გაესაუბრეთ ექიმს კბილის გამწმენდი აბრეშუმის ძაფის გამოყენებაზე

თუ სურდო გაქვთ, გამოიყენეთ რბილი ცხვირსახოცი

ეცადეთ არ გაიჭრათ კანი მაკრატლის, ნემსის, დანების ან სხვა ხელსაწყოების გამოყენებისას

ეცადეთ არ მიიღოთ დამწვრობა უთოობის ან კერძების მომზადების დროს. გამოიყენეთ სპეციალური ხელთათმანი ცხელი ნივთების ასაღებად

ნუ დაკავდებით სპორტის ისეთი სახეობით, რომელსაც ზიანის მიყენება შეუძლია

მიიღეთ ბევრი სითხე და ბევრი ბოჭკოვანი საკვები ყაბზობის თავიდან ასაცილებლად

გამოიყენეთ ელექტრო საპარსი

დახრისას ეცადეთ თავი გულის დონეზე მაღლა დაიჭიროთ

ინფექცია

თუ მცირდება სისხლის თეთრი უჯრედების რიცხვი, თქვენი ორგანიზმი კარგავს ინფექციასთან გამკლავების უნარს. თეთრი უჯრედის ერთ-ერთი სახეობა – **ნეიტროფილი** - განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ინფექციებთან საბრძოლველად. ნეიტროფილების დეფიციტს **ნეიტროპენია** ეწოდება.

ინფექცია შეიძლება დაიწყოს სხეულის ნებისმიერ ნაწილში, თუმცა ყველაზე ხშირად ის პირში, კანზე, ფილტვებში, საშარდე სისტემაში ან სწორ ნაწლავში ჩნდება.

თუ თეთრი უჯრედების შემცველობის დონე ეცემა, ექიმმა შეიძლება შეაჩეროს მკურნალობა, ან შეამციროს ქიმიოთერაპიის დოზა, ან გამოგიწეროს ზრდის ფაქტორის ნემსები, რაც ხელს შეწყობს ძვლის ტვინს გამოიმუშაოს თეთრი უჯრედები.

რა დაგეხმარებათ ინფექციების თავიდან აცილებაში:

დღის განმავლობაში ხშირად დაიბანეთ ხელები, განსაკუთრებით ჭამამდე და საპირფარეშოს გამოყენების შემდეგ.



მოერიდეთ ხალხმრავალ ადგილებს.



მოერიდეთ ადამიანებს გადამდები დაავადებებით – სურდო, გრიპი, წითელა, ან ქათმის გრიპი.

არ ჩაიტაროთ ვაქცინაცია ონკოლოგთან კონსულტაციის გარეშე.

მოერიდეთ ადამიანებს, რომელმაც ცოტა ხნის წინ გაიარეს იმუნიზაცია – მაგალითად, წითელაზე ან ჩუტყვავილაზე. გაესაუბრეთ ექიმს თქვენთვის მნიშვნელოვან ვაქცინებზე და გაიგეთ რამდენი ხნის განმავლობაში უნდა მოერიდოთ იმ ადამიანებს, ვინც ვაქცინაცია ჩაიტარა.

კარგად გაისუფთავეთ უკანა ტანი კუჭის მოქმედების შემდეგ.

სთხოვეთ ექიმს ან ექთანს რჩევა თუ დაგეწყებათ წვა ან გაგიჩნდებათ ჰემოროიდები. აგრეთვე, დაეკითხეთ თქვენს ექიმს ოყნის და სანთლების გამოყენებამდე.

არ მოიჭრათ, მოიკვნითოთ და არ მოიძროთ თქვენი ფრჩხილების ნუნები;.

არ გაიჭრათ ან არ იჩხვლითოთ მაკრატლის, ნემსის ან დანების გამოყენებისას.

გამოიყენეთ რაც შეიძლება რბილი კბილის ჭაგრისი, რათა არ დაიზიანოთ ღრძილები და გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს კბილის აბრეშუმის ძაფის გამოყენების თაობაზე.

არ გამოიძინოთ მუნუკები.

მიიღეთ თბილი (და არა ცხელი) შხაპი და აბაზანა ყოველდღე, ფრთხილად გაიშრეთ კანი.

გამოიყენეთ ლოსიონი ან ზეთი კანის დარბილებისა და დატენიანებისთვის, თუ იგი ძალიან მშრალი და დამსკდარია.

დაუყოვნებლივ გაასუფთავეთ თბილი წყლითა და საპნით ჭრილობები, დამსკდარი და დაზიანებული კანი. გამოიყენეთ ანტიბიოტიკის საცხი და შეიხვიეთ დაზიანებული ადგილი.

ბაღში მუშაობისას, ცხოველების ან სხვათა (განსაკუთრებით პატარა ბავშვების) მოვლის დროს გამოიყენეთ წყალგაუმტარი ხელთათმანები. შემდეგ დაიბანეთ ხელები, ვინაიდან შეიძლება ხელთათმანებს გააჩნდეს მცირე, უხილავი ნახვრეტები.

ზედმეტი სიფრთხილის შემთხვევაშიც კი, შესაძლოა, თქვენმა ორგანიზმმა მაინც ვერ გაუწიოს წინააღმდეგობა ინფექციას თუ თეთრი უჭრედების რიცხვი დაბალია. აუცილებლად დაათვალიერეთ თქვენი სხეული, რათა დროულად აღმოაჩინოთ ინფექციის ნიშნები. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ თვალებს, ცხვირს, პირს, გენიტალიებსა და რექტალურ ზონას. ინფექციის

სიმპტომებია:

- ▶ მაღალი სიცხე – 39°C ან მეტი ტემპერატურის იდლიაში გაზომვისას
- ▶ შემცივნება
- ▶ ოფლიანობა
- ▶ კუჭ-ნაწლავის აშლილობა
- ▶ ხველა ან ანგინა
- ▶ უჩვეულო ვაგინალური გამონადენი ან ქავილი
- ▶ ჭრილობის, მუწუკის, ინტრავენურად პრეპარატის შეყვანის ადგილას ან ცენტრალური ვენური კათეტერის ირგვლივ სინითლე, შესივება, ან მგრძნობელობა (ტკივილი)
- ▶ მუცლის ტკივილი

აუცილებლად შეატყობინეთ ექიმს ასეთი სიმპტომების შესახებ. თუ სიცხე გაქვთ, არ გამოიყენოთ ასპირინი, აცეტამინოფენი (ტაილენოლი), ან ნებისმიერ სხვა წამალი სიცხის დასაწვევად ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.

გულისრევა, პირღებინება

რა უნდა გავაკეთო გულისრევის ან ღებინების შემთხვევაში?

გულისრევა და ღებინება არის ქიმიის ორი ყველაზე გავრცელებული და მძიმე გვერდითი მოვლენა. ამ მოვლენების სიხშირე და სიმძიმე დამოკიდებულია მიღებულ მედიკამენტებზე და მათ ზემოქმედებაზე თქვენს ორგანიზმზე.

გულისრევა და ღებინება შეიძლება დაიწყოს მკურნალობის დროს და რამდენიმე საათი გრძელდებოდეს. ზოგჯერ, გულისრევა და ღებინება რამდენიმე დღე შეიძლება გაგრძელდეს, თუმცა ეს ძალზედ იშვიათია. აუცილებლად შეატყობინეთ ექიმს ან ექთანს ამის შესახებ, განსაკუთრებით თუ ღებინება გრძელდებოდა ერთი დღე ან მეტი, ან თუ თავს ისე ცუდად გრძნობთ, რომ სითხესაც კი ვერ იღებთ.

სასიხარულოა, რომ გულისრევა და ღებინება თითქმის ყოველთ-

ვის მცირდება კვების რეჟიმის შეცვლით და ამ სიმპტომების შემცირებისათვის განკუთვნილი წამლების მიღებით. ასეთი წამლები **ანტი-ემეტიკებია**. სხვადასხვა ანტი-ემეტიკები განსხვავებულად მოქმედებს. შესაძლებელია, დაგჭირდეთ რამოდენიმე აბის მიღება ვიდრე ეს სიმპტომები ალაგდება. არ დანებდეთ! ითანამშრომლეთ ექიმთან იმისათვის, რომ იპოვოთ თქვენთვის საჭირო ანტი-ემეტიკი.

ქიმიის დაწყებამდეც პაციენტების უმრავლესობას აწუხებს გულისრევის შეგრძნება. ასეთ მოვლენას ნაადრევი გულისრევა ეწოდება და ის საკმაოდ ხშირად გვხვდება. ნაადრევი გულისრევის თავიდან ასაცილებლად მიიღეთ ძლიერი ანტი-ემეტიკები და აგრეთვე გამოიყენეთ სარელაქსაციო ტექნიკა.

რა დაგეხმარებათ გულისრევისა და ღებინების შემთხვევაში:



არ მიიღოთ საკვების დიდი პორციები, რათა კუჭი არ დამძიმდეს. იკვებეთ ხშირად, მცირე პორციებით, ერთი, ორი, ან სამი კვების ნაცვლად.

მიიღეთ სითხე ჭამამდე 1 საათით ადრე, ან ჭამის შემდეგ და არა ჭამის დროს.

ჭამეთ და დალიეთ ნელა.

მოერიდეთ ტკბილეულობას, შემწვარ ან ცხიმოვან საკვებს.

მიიღეთ ცივი ან ოთახის ტემპერატურის საკვები, რათა საჭმლის სუნმა არ შეგანუხოთ.

კარგად დაღეჭეთ საკვები უკეთესად მონელებისათვის.

თუ გულისრევა დილის საათებში გაწუხებთ, ეცადეთ ადგომამდე მშრალი საკვები მიიღოთ, მაგალითად, ბურღლეული, ტოსტები ან კრეკერები (ნუ მიიღებთ ასეთ საკვებს თუ პირის სიმშრალე გაწუხებთ, ან თუ პირისა და ყელის არეში წყლულები გაქვთ).

დალიეთ გრილი, გამჭვირვალე სითხეები, როგორცაა

ვაშლის წვენი, ჩაი, უგაზო ლუდი.

დანუნნეთ ყინული, პიტნის ან მჟავე კანფეტები (ნუ მიიღებთ მჟავე კანფეტს, თუ ყელში ან პირში წყლულები გაქვთ).

მოერიდეთ სხვადასხვა სახის გამალიზიანებელ სუნს, როგორცაა კერძების დამზადების სუნი, კვამლი ან სუნამო.

ჭამის შემდეგ დაისვენეთ სავარძელზე, მაგრამ არ წამოწვეთ კვების დასრულებიდან ორი საათის განმავლობაში მაინც.

ატარეთ თავისუფალი (არა მომდგარი, ვინრო) ტანსაცმელი.

ისუნთქეთ ღრმად და ნელა გულისრევის შეგრძნების დროს.

გადაიტანეთ ყურადღება მეგობრებთან ან ოჯახის წევრებთან საუბარზე, მოუსმინეთ მუსიკას, უყურეთ ტელევიზორს ან ფილმს.

გამოიყენეთ სარელაქსაციო ტექნიკა.

ქიმიის სხვა გვერდითი მოვლენები და რეკომენდაციები

მადის შეცვლა

ქიმიის პერიოდში იქნება ისეთი დღეებიც, როდესაც უბრალოდ ვერ შეძლებთ ჭამას გულისრევის, გემოს ცვლილების ან პირისა თუ ყელის პრობლემების გამო. მადა შეიძლება მაშინაც დაკარგოთ, თუ დეპრესია მოგეძალათ, ან დაღლილი ხართ.

თუ მადა არ გაქვთ, დაგეხმარებათ შემდეგი რჩევები:

- ▶ მიიღეთ საკვების მცირე ულუფები მაშინ, როდესაც კი გეყენებათ ამის სურვილი. არ არის აუცილებელი დაიცვათ 3-ჯერ დღეში კვების რეჟიმი;
- ▶ შეიტანეთ მრავალფეროვნება თქვენს რაციონში, სცადეთ

ახალი კერძები და რეცეპტები;

▶ გაისეირნეთ ჭამამდე. სავარაუდოდ, გასეირნება უფრო მოგაშეიბთ;

▶ შეცვალეთ გარემო. მაგალითად, ისადილეთ სანთლის შუქზე ან სხვაგან;

▶ ისადილეთ ოჯახის წევრებთან ან მეგობრებთან ერთად. თუ მარტო სადილობთ, მოუსმინეთ რადიოს ან ჩართეთ ტელევიზორი;

▶ თუ მარტო ცხოვრობთ, შეიძლება შეუკვეთოთ სადილი სახლში მოტანით.

ყაბზობა

ზოგ ადამიანს აწუხებს ყაბზობა ქიმიის გამო, ზოგ შემთხვევებში აქვთ ყაბზობა იმის გამო, რომ ისინი არ ეწევიან აქტიურ ცხოვრებას, ჭამენ ჩვეულებრივზე ნაკლებს, ცვლიან კვების რეჟიმს, ან იღებენ გარკვეულ წამლებს. აცნობეთ თქვენს ექიმს თუ არ გქონდათ კუჭის მოქმედება ორი ან მეტი დღის განმავლობაში. ყაბზობის შემთხვევაში დაგჭირდებათ ლაქსატივის ან კუჭის მოქმედების ხელშემწყობი საშუალებები. თუმცა, პირველ რიგში გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს, განსაკუთრებით, თუ თეთრი უჭრედების ან თრომბოციტების რიცხვი ნორმაზე დაბალია.

რა დაგეხმარებათ ყაბზობის შემთხვევაში:

▶ კუჭის მოქმედების უზრუნველსაყოფად, დალიეთ ბევრი სითხე; თბილი და ცხელი სითხეები განსაკუთრებით კარგად მოქმედებს ასეთ შემთხვევებში;

▶ მიიღეთ საკვები ბოჭკოების მაღალი შემცველობით. ასეთია ქაბო, ხორბლის პური, ნედლი და მოხარშული ბოსტნეული, ახალი ხილი და ჩირი, თხილი და პოპკორნი (ბურბუმელა);

▶ დაიწყეთ ვარჯიში. გასეირნებაც კი სასარგებლოა; ასევე სასარგებლოა ვარჯიში. დატვირთვის გამრდამდე გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს.

დიარეა (ფალარათი)

ფალარათის მიზეზი, როგორც წესი არის ქიმია, რომელიც ანადგურებს ან ზეგავლენას ახდენს ნაწლავის უჭრედებზე. ოთხი საათის განმავლობაში ორჯერ ან უფრო ხშირად კუჭის მოქმედებას ფალარათი ეწოდება. დაუკავშირდით ექიმს, თუ ფალარათი 24 ან მეტი საათის განმავლობაში გრძელდება, ან თუ განუხებთ ტკივილი. მძიმე მდგომარეობის შემთხვევაში, ექიმი გამოგიწერთ ფალარათის საწინააღმდეგო საშუალებებს, მაგრამ ექიმთან კონსულტაციის გარეშე არავითარ შემთხვევაში თავად არ შეიძინოთ ურეცეპტოდ გასაცემი საშუალებები.

რა დაგეხმარებათ ფალარათის შემთხვევაში:

- ▶ მიიღეთ უფრო მცირე ულუფები, მაგრამ ხშირად;
- ▶ მოერიდეთ ყავას, ჩაის, ალკოჰოლს და ტკბილეულობას;
- ▶ მოერიდეთ ბოჭკოვან სურსათს, რომელიც იწვევს ფალარათსა და მეტეორიზმს. ბოჭკოვანი საკვებია: გაუცრელი ხორბლის პური და ბურღლეული, ნედლი ბოსტნეული, ლობიო, თხილი, თესლი, ბურბუშელა და ახალი ხილი და ჩირი;
- ▶ მიიღეთ ბოჭკოს დაბალი შემცველობის მქონე სურსათი, როგორიცაა: თეთრი პური, თეთრი ბრინჯი ან მაკარონი, ბურღლეული ნალებით, მწიფე ბანანი, კონსერვირებული ან მოხარშული კანგაცლილი ხილი, ხაჭო, იოგურტი, კვერცხი, კარტოფილის პიურე ან გამომცხვარი კანგაცლილი კარტოფილი, ბოსტნეულის პიურე, ქათმის ან ინდაურის ხორცი კანის გარეშე, და თევზი;
- ▶ მოერიდეთ შემწვარ, ცხიმიან და ცხარე კერძებს;
- ▶ მოერიდეთ რძესა და რძის ნაწარმს, თუ მდგომარეობა უარესდება;
- ▶ მიიღეთ კალიუმით მდიდარი პროდუქტი, როგორიცაა ბანანი, ფორთოხალი, კარტოფილი, ატმისა და გარგარის ნექტარი, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც ექიმმა სხვა რამ გირჩიათ;

▶ დალიეთ ბევრი სითხე, დაკარგული სითხის დონის შესავსებად. მიიღეთ რბილი, გამჭვირვალე სითხეები, როგორცაა ვაშლის წვენი, წყალი, ბულიონი, ლუდი (ოთახის ტემპერატურის) და დალიეთ ნელა. გაზიანი სასმელები დალიეთ მხოლოდ გაზის გასვლის შემდეგ.

თუ მდგომარეობა მძიმეა (ანუ, 24 საათის განმავლობაში 7-8-ჯერ აღინიშნება კუჭის მოქმედება), დაუყოვნებლივ აცნობეთ ექიმს. ნაწლავების განტვირთვისათვის გაესაუბრეთ ექიმს გამჭვირვალე სითხეებით დიეტის დაცვის შესახებ. მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან ერთად შეგიძლიათ კვებაში შეიტანოთ დაბალბოტკოვანი საკვები. გამჭვირვალე სითხეების დიეტა არ შეიცავს ყველა აუცილებელ ელემენტს, ამდენად, ნუ დაიცავთ მას 3-4 დღეზე მეტი ხნის განმავლობაში. თუ ფალარათი არ წყდება, შესაძლებელია, საჭირო გახდეს სითხეების ინტრავენური მიღება, ამ სითხით წყლისა და იმ ელემენტების ჩანაცვლება, რომელიც თქვენ ფალარათის გამო დაკარგეთ.

პირის ღრუს, ღრძილებისა და ყელის პრობლემები

მეტად მნიშვნელოვანია პირის ღრუს სათანადოდ მოვლა. ქიმიამ შესაძლებელია გააჩინოს წყლულები პირსა და ყელში, გამოიწვიოს სიმშრალე, გაღიზიანება და სისხლდენა, ტკივილი. პირის ღრუს წყლულები ხშირად ინფიცირდება პირის ღრუს მიკრობებით. ქიმიოთერაპიის დროს ინფექციების მკურნალობა რთულია, რამაც სერიოზული პრობლემები შეიძლება გამოიწვიოს. ამიტომაც, აუცილებელია ყველა ზომის გამოყენება ასეთი გართულებების თავიდან ასაცილებლად.

როგორ შევინარჩუნოთ პირის ღრუს, ღრძილებისა და ყელის ჯანმრთელობა:

▶ გაინმინდეთ კბილები ქიმიოთერაპიის მიღებამდე 2 კვირით ადრე მაინც, უმკურნალებ კარიესს, აბსცესს, ღრძილების დაავადებას და უკეთ დააფიქსირეთ კბილების გვირგვინები (თუ ასეთი არსებობს). ეს მოგცემთ საკმარის დროს, რომ

მოემზადოთ ქიმიოთერაპიისათვის;

▶ სთხოვეთ თქვენს სტომატოლოგს გაჩვენოთ ქიმიოთერაპიის დროს კბილების გახეხვისა და აბრეშუმის ძაფის გამოყენების საუკეთესო ხერხები;

▶ იკითხეთ ყოველდღიური ფტოროვანი სავლების ან გელის შესახებ, რომელიც დაგეხმარებათ კბილების სიჭანსალის შენარჩუნებაში;

▶ გაიხეხეთ კბილები და ღრძილები ყოველი ჭამის შემდეგ. გამოიყენეთ რბილი ჭაგრისი და ძალიან ნაზად შეეხეთ კბილებსა და ღრძილებს, რათა არ დაიზიანოთ პირის ღრუს რბილი ქსოვილები;

▶ სთხოვეთ თქვენს ექიმს გირჩიოთ თქვენთვის საჭირო კბილის ჭაგრისი, აბრეშუმის ძაფი და კბილის პასტა, თუ თქვენი ღრძილები მეტად მგრძობიარე გახდა;

▶ გაავლეთ კბილის ჭაგრისი ყოველი გამოყენების შემდეგ და შეინახეთ მშრალ ადგილას;

▶ მოერიდეთ კომერციულ პირის სავლებებს, ხშირ შემთხვევაში ისინი შეიცავენ ისეთ გამაღიზიანებელ ელემენტებს, როგორცაა, მაგალითად, სპირტი. სთხოვეთ თქვენს ექიმს ან ექთანს გირჩიონ სავლები პირის ღრუს ინფექციებისაგან დასაცავად.

თუ პირის ღრუში გაგიჩნდებათ წყლული (სტომატიტი), მაშინვე აცნობეთ ამის შესახებ ექიმს, ვინაიდან თქვენ შესაძლებელია დაგჭირდეთ შესაბამისი მკურნალობა. აუცილებლად უამბეთ ექიმს მტკივნეულია თუ არა წყლულები და გიშლით თუ არა ხელს ჭამაში.

თუ წყლულები მტკივნეულია და ხელს გიშლით ჭამაში:

▶ შეეკითხეთ ექიმს რა შეგიძლიათ ნაისვათ წყლულებზე და რა ტკივილგამაყუჩებელი უნდა მიიღოთ;

▶ უკეთესია, თუ საკვები იქნება ცივი, ან ოთახის ტემპერატურის. თბილი და ცხელი საკვები აღიზიანებს პირის ღრუსა და ყელს;

▶ შეარჩიეთ რბილი, მარტივად დასადეჭი საკვები, როგორცაა ნაყინი, რძის კოქტეილები, საბავშვო კვება, რბილი ხილეული (ბანანი და ვაშლის პიურე), კარტოფილის პიურე, მოხარშული ბურღლეული, თოხლოდ მოხარშული

კვერცხი ან ომლეტი, ხაჭო, მაკარონი ყველით, მოხარშული კრემი, პუდინგი და ჟლე. ასევე, შეიძლება მოხარშული პროდუქტის დაბლენდერება;

▶ მოერიდეთ მჟავე საკვებს, მაგალითად, პომიდორს, ციტრუსებს და ციტრუსის წვენებს (ფორთოხალი, გრეიპფრუტი და ლიმონი); მარილიან და ცხარე კერძებს; უხემ და მშრალ კერძებს, როგორცაა, „ბუბლიკები“, ორცხობილა და სხვა.

თუ პირი მშრალია და ეს განუხებთ და ხელს გიშლით ჭამაში:

შეეკითხეთ ექიმს გჭირდებათ თუ არა ხელოვნური ნერწყვი პირის ღრუს დატენიანებისათვის. დალიეთ ბევრი სითხე. დაწუნეთ ყინულები, ხილის ნაყინი ჭობზე ან უმაქრო მაგარი კანფეტი. დაღეჭეთ უმაქრო საღეჭი რეზინი.

▶ დაატენიანეთ მშრალი საკვები კარაქით, მარგარინით, სანებლებით, სოუსით. ჩაანეთ ხრაშუნა, მშრალი საკვები სითხეებში;

▶ მიიღეთ რბილი და პიურედ ქცეული საკვები;

▶ გამოიყენეთ ტუჩის ბალზამი.

ნერვებისა და კუნთების პრობლემა

ექიმოთერაპიის ზოგი კომპონენტი იწვევს **პერიფერიულ ნეიროპათიას** - ნერვის პრობლემას, რომელიც იწვევს ყურში ხმაურის, შუილის, ან წვის შეგრძნებას. შესაძლებელია ხელებისა და ფეხებში ძალის დაქვეითების, ან დაბუჟების შეგრძნება.

შეიძლება გაგიჩნდეთ ამ სიმპტომებიდან რომელიმე:

- ▶ წონასწორობის დაკარგვა
- ▶ მოუქნელობა
- ▶ ნივთების აღების, ან ლილების შეზღვევის პრობლემა
- ▶ გართულებული მოძრაობა (სიარული)
- ▶ ყბის ტკივილი
- ▶ სმენის დაქვეითება
- ▶ მხედველობის დაქვეითება
- ▶ კუჭის ტკივილი
- ▶ ყაბზობა

ნერვებზე ზემოქმედებასთან ერთად, ზოგი კომპონენტი მოქმედებს კუნთებზე და ასუსტებს მათ, რაც წვასა და დაღლილობის შეგრძნებას იწვევს.

ნერვებისა და კუნთების პრობლემები გამაღიზიანებელია, თუმცა, როგორც წესი, ასეთი პრობლემები არ იწვევს სერიოზულ გართულებებს, თუ მათ დროზე აღმოვაჩინთ. როგორც წესი, ეს პრობლემები ხანმოკლეა და მკურნალობის დასრულების შემდეგ სწრაფად ალაგდება. მიუხედავად ამისა, მნიშვნელოვანია მაშინვე აცნობოთ ექიმს ნებისმიერი სახის ნერვის ან კუნთის ტკივილის სიმპტომებზე. შესაძლებელია, მდგომარეობის გაუარესება და შესაბამისად ტკივილის ინტენსივობის მატება, თუ შესაფერის მკურნალობას არ დაიწყებთ. შეიძლება თქვენმა ექიმმა გირჩიოთ ქიმიოთერაპიის გარკვეული დროით შეჩერება, ან სიმპტომური მკურნალობა ამ გამოვლინებების შესამცირებლად.

სიფრთხილე და სალი აზრი დაგეხმარებათ ნერვებისა და კუნთების პრობლემების მოგვარებაში

დაიცავით შემდეგი რეკომენდაციები:

- ▶ მაგალითად, თუ გიბუჭდებათ ან გიშეშდებათ თითები, გამოიჩინეთ სიფრთხილე ბასრ, ცხელ ან სხვა საშიშ საგნებთან მოპყრობისას;
- ▶ თუ წონასწორობას კარგავთ, ფრთხილად იმოძრავეთ, დაეყრდნით მოაჭირს, და შხაპის ან აბაზანის მიღებისას გამოიყენეთ აბაზანის ხალიჩა.

კანისა და ფრჩხილების ცვლილებები

შესაძლებელია შეგანუხოთ კანის მცირე პრობლემებმა, როგორცაა კანის ფერის შეცვლა, სინითლე, ქავილი, აქერცვლა, სიმშრალე, გამონაყარი და აკნე.

პრობლემების მოსაგვარებლად დაიცავით შემდეგი რეკომენდაციები:

- ▶ აკნეს შემთხვევაში, ეცადეთ კანი ყოველთვის სუფთა და მშრალი იქონიოთ;
- ▶ სიმშრალის თავიდან ასაცილებლად, მიიღეთ ხანმოკლე და თბილი შხაპი; მოერიდეთ ხანგრძლივ და ცხელ აბაზანებს;
- ▶ გამოიყენეთ კრემები და ლოსიონები ნოტიო კანზე;
- ▶ არ გამოიყენოთ სუნამო, ოდეკოლონი ან ლოსიონი პარსვის შემდეგ. ეს პროდუქტები ხშირ შემთხვევაში შეიცავს სპირტს, რაც კანს აშრობს;
- ▶ ქავილის შემთხვევაში გამოიყენეთ სიმინდის ფქვილი.

ინტრავენური მეთოდით ქიმიის ჩატარებისას ზოგმა კომპონენტმა შესაძლოა გაამუქოს კანი ვენის გასწვრივ. მკურნალობის დასრულების შემდეგ კანი, როგორც წესი, იბრუნებს ბუნებრივ ფერს.

კანის პრობლემების უმრავლესობა არ არის სერიოზული, თუმცა, რამდენიმე მათგანი საჭიროებს დაუყოვნებლივ ზრუნვას. მაგალითად, ქიმიის ინტრავენურად შეყვანისას ზოგი კომპონენტი იწვევს ქსოვილის სერიოზულ, ხანგრძლივ დაზიანებას, თუ იგი კანზე დაიღვრება. იმთავითვე შეატყობინეთ ექიმს ან ექთანს, თუ შეატყობთ შესივებას, წვას ან ტკივილს ქიმიოპრეპარატების ინტრავენურად შეყვანისას ადგილობრივად ინტრავენური ინიექციის ზონაში. არ არის აუცილებელი მოცემული სიმპტომები ყოველთვის მიუთითებდეს პრობლემაზე, მაგრამ ნებისმიერ შემთხვევაში საჭიროა დაუყოვნებლივ მიმართოთ ექიმს.

აცნობეთ ექიმს ან ექთანს თუ დაგენწყებათ მოულოდნელი ან მწვავე ქავილი, თუ კანზე გაჩნდებათ გამონაყარი ან ლაქები, ან თუ გაქვთ ქოშინი ან სუნთქვის სხვა პრობლემა. ეს სიმპტომები მიუთითებს ალერგიულ რეაქციაზე, რომელსაც დაუყოვნებლივ უნდა მიაქციოთ ყურადღება.

ქიმიოთერაპიის ზოგი კომპონენტი მზის სხივების მიმართ მომატებულ მგრძობელობას იწვევს. სთხოვეთ ექიმს ან ექთანს რჩევა მზისგან დამცავი საშუალებების შესახებ. მოერიდეთ

მზის პირდაპირ სხივებს. ატარეთ გრძელსახელოებიანი ბამბის პერანგები, გრძელი შარვლები და ფართო ფარფლიანი ქუდები.

შესაძლებელია გამუქდეს ფრჩხილები, გახდეს მტვრევადი, ან გაჩნდეს ფრჩხილებზე ვერტიკალური ხაზები. დაიცავით ფრჩხილები – ატარეთ ხელთათმანები ჭურჭლის რეცხვის, მებაღეობის ან სხვა საოჯახო საქმეების კეთებისას.

მიმართეთ ექიმს თუ ვერ აგვარებთ კანისა ან ფრჩხილის პრობლემებს. აუცილებლად შეატყობინეთ თქვენს ექიმს სინითლის, ტკივილის ან ნუნების არეში პრობლემების შესახებ.

შარდის ცვლილება და შარდის ბუშტისა და თირკმლის პრობლემები

ქიმიის ზოგი კომპონენტს შეუძლია გამოიწვიოს შარდის ბუშტის გაღიზიანება და გამოიწვიოს თირკმლის ხანმოკლე ან ხანგრძლივი დაზიანება. აგრეთვე, შესაძლებელია შეიცვალოს შარდის ფერი (ის გახდეს ნარინჯისფერი, წითელი, მწვანე, ან ყვითელი) ან შეიძინოს წამლის მძაფრი სუნი. მოკლე დროით შეიძლება შეიცვალოს სპერმის სუნი და ფერი.

შეეკითხეთ ექიმს თქვენი ქიმიის შესაძლო ეფექტებზე. აცნობეთ მას ნებისმიერი სიმპტომის შესახებ, რომელიც პრობლემაზე მიუთითებს. დააკვირდით შემდეგ სიმპტომებსა და ნიშნებს:

- ▶ ტკივილი ან წვა შარდვის დროს
- ▶ ხშირი შარდვა
- ▶ შეგრძნება, რომ სასწრაფოდ უნდა მოშარდოთ
- ▶ მონითალო ან სისხლნარევი შარდი (ქიმიის ზოგი კომპონენტი ცვლის შარდის ფერს. აცნობეთ ამის შესახებ ექიმს ან ექთანს)
- ▶ ცხელება
- ▶ ციება

დალიეთ ბევრი სითხე ნორმალური შარდვის უზრუნველსაყოფად. წყალი, წვენი, ყავა, ჩაი, უალკოჰოლო სასმელები, ბულიონი, ნაყინი, ხილის ნაყინი ჯობს და შელევ სითხეებად ითვლება.

წონაში მატება

ქიმიის დროს და ეს, როგორც წესი, ქალებს ეხება, ხდება წონაში მატება. ჩვენ არ ვიცით ამის მიზეზი, მაგრამ, სავარაუდოდ, ეს დაკავშირებულია მუდმივი შიმშილის გრძნობასთან (გულისრევის მიუხედავად). საშუალოდ, ქალები 15 კგ-მდე იმატებენ.

წონის მატების მიუხედავად, კარგი კვება მეტად მნიშვნელოვანია მკურნალობის პერიოდში. თუ კარგად იკვებებით, გაგიადვილდებით გვერდით მოვლენებთან უფრო მარტივად გამკლავება და ინფექციასთან ბრძოლა. ასევე, კარგი კვება ხელს უწყობს ქსოვილების უფრო მალე აღდგენას.

ქიმიის დროს კარგად კვება გულისხმობს დაბალანსებულად კვებას, ანუ იგი ყველა საკვებ ელემენტს უნდა შეიცავდეს.

თქვენი კვება უნდა შეიცავდეს სურსათს ქვემოთ ჩამოთვლილი ყველა ჯგუფიდან:

- ▶ ხილი და ბოსტნეული;
- ▶ ქათმის ხორცი;
- ▶ თევზი;
- ▶ საქონლის ხორცი;
- ▶ ხორბალი და პური;
- ▶ რძის პროდუქტები.

ასევე, წონის შესანარჩუნებლად, აუცილებლად უნდა მიიღოთ კალორიების საკმარისი რაოდენობა და რაც მთავარია, უნდა მიიღოთ ცილები კანის, თმის, კუნთებისა და ქსოვილების აღდგენისა და შექმნისათვის (იხ.შეკითხვები დიეტის და სიმსივნის შესახებ).

ასევე, მკურნალობის დროს დაგჭირდებათ დამატებით სითხეების მიღება შარდის ბუშტისა და თირკმლების უკეთ დაცვის მიზნით.

სხვა პაკითხები

შეიძლება თუ არა ალკოჰოლის მიღება?

ალკოჰოლის მცირე დოზები შესაძლებელია მიიღოთ განტვირთვისა და ჭამის მადის მომატებისათვის. ამავე დროს, შეიძლება ალკოჰოლი ურთიერთქმედებაში შევიდეს ქიმიოთერაპიის კომპონენტებთან და შეაფერხოს მათი მოქმედება, ან დაამძიმოს გვერდითი მოვლენების გამოვლინება. შეეკითხეთ ექიმს შეგიძლიათ თუ არა ლუდის, ღვინის ან ნებისმიერი სხვა ალკოჰოლის მიღება.

უნდა მივიღო თუ არა ვიტამინები ან მინერალური დანამატები?

ამ კითხვაზე არ არსებობს ერთგვაროვანი პასუხი, თუმცა ერთი რამ ნათელია: არცერთ დიეტას ან კვების რეჟიმს არ შეუძლია ავთვისებიანი სიმსივნის განკურნება. ვიტამინებმა და მინერალურმა დანამატებმა თუ ალტერნატიულმა მედიცინამ არ უნდა ჩაანაცვლოს ტრადიციული სამედიცინო მკურნალობა. არ მიიღოთ არანაირი დანამატები ექიმთან წინასწარი კონსულტაციის გარეშე.

განმეორებითი დასხივების შემდგომი ადგილობრივი ანთებითი მოვლენები

თუ წარსულში ჩატარებული გაქვთ დასხივება, შეიძლება გაჩნდეს ადგილობრივი ანთებითი მოვლენები. ქიმიოთერაპიის დროს ან მალევე მისი დასრულებიდან, დასხივებული ზონა შეიძლება განითლდეს (ვარდისფერიდან მუქი წითელი ფერის ჩათვლით) და ქავილმა შეგაწუხოთ. თუ ეს წარსულში ჩატარებული დასხივების შედეგია, რეაქცია შეიძლება რამდენიმე საათიდან რამდენიმე დღემდე გაგრძელდეს. ქავილი და წვა შეამსუბუქეთ გრილი, სველი კომპრესის დადებით დაზიანებულ ზონაზე.

უამბეთ თქვენს ექიმს ან ექთანს კანის ნებისმიერი ვალიზიანების შესახებ. ადრე დასხივებული კანი უნდა დაიცვათ მზის სხივებისაგან.

როლის დაუჩქოთ აჩიას

ამჟამად თქვენ ჰარმონიაში ხართ თქვენს სხეულთან. თქვენ ამჩნევთ ნებისმიერ ფიზიკურ ცვლილებასა და დისბალანსს. სერიოზულად მიუდევით ნებისმიერ ფიზიკურ სიმპტომს.

ზოგი გვერდითი მოვლენა უმნიშვნელოა, თუმცა სხვა, შეიძლება სერიოზული პრობლემის არსებობაზე მიუთითებდეს. თავად არ მიიღოთ გადაწყვეტილებები. იმთავითვე აცნობეთ ექიმს, თუ გამოვლინდება ერთ-ერთი სიმპტომი ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან:

- ▶ მაღალი სიცხე - 39°C და მეტი
- ▶ სისხლდენა ან სისხლჩაქცევები
- ▶ გამონაყარი ან ალერგიული რეაქცია, როგორცაა, მაგალითად პირისა და ყელის შესივება, ძლიერი ქავილი
- ▶ სუნთქვის და ყლაპვის გაძნელება
- ▶ შემცივნება
- ▶ ნემსის ჩხვლეტის ადგილას ტკივილი ან სინითლე
- ▶ უჩვეულო ტკივილი, თავის ტკივილის ჩათვლით
- ▶ გაძნელებული სუნთქვა
- ▶ ხანგრძლივი ფაღარათი ან ლებინება
- ▶ სისხლდენა დეფეკაციის დროს ან სისხლიანი შარდი.

საქსუნალური ცხოვრება, ნაყოფიერება და აჩიია

ქიმიოთერაპია ზეგავლენას ახდენს (თუმცა ყოველთვის არა) სქესობრივ ორგანოებსა და მათ მოქმედებაზე. სავარაუდო გვერდითი მოვლენები დამოკიდებულია მიღებულ ნამლებზე, ასაკზე და ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე.

მამაკაცები

ქიმიამ შეიძლება შეამციროს სპერმის უჭრედების რაოდენობა, შეზღუდოს მათი მოძრაობა, ან გამოიწვიოს სხვა ცვლილებები. ასეთმა ცვლილებებმა შეიძლება გამოიწვიოს დროებითი, ან ხანგრძლივი უნაყოფობა. უნაყოფობა ნიშნავს, რომ მამაკაცს

ვერ ეყოლება შვილი, თუმცა ეს არ გულისხმობს პოტენციის დაქვეითებას.

ვინაიდან არსებობს მუდმივი სტერილობის (უნაყოფობის) საშიშროება, მეტად მნიშვნელოვანია ამ საკითხების განხილვა ექიმთან ქიმიოთერაპიის დაწყებამდე. შესაძლოა ისურვოთ სპერმ-ბანკში თქვენი სპერმის შენახვა სამომავლოდ.

ქიმიის დროს მამაკაცებმა სქესობრივი კავშირისას უნდა გამოიყენონ პრეზერვატივი ან კონტრაცეპციის სხვა საშუალებები, ვინაიდან ქიმია ზიანს აყენებს სპერმის უჯრედების **ქრომოსომებს**. შეეკითხეთ ექიმს, თუ როდის შეგიძლიათ შეწყვიტოთ კონტრაცეპტიული საშუალებების გამოყენება. საჭიროა პარტნიორის დაცვაც, ვინაიდან ქიმიის ქოშონენტები შესაძლოა წარმოდგენილი იყოს სპერმაში ქიმიის დროს ან მისი დასრულებისთანავე. გაესაუბრეთ ექიმს ამ საკითხებზე.

ქალები

ქიმიამ შეიძლება დააზიანოს საკვერცხეები და შეამციროს მათ მიერ წარმოებული **ჰორმონი**. შედეგად, შეიძლება გამოვლინდეს შემდეგი გვერდითი მოვლენები:

მენსტრუალური ციკლის დარღვევა, ან მთლიანად შეჩერება მკურნალობის პერიოდში. ქიმიის დასრულების შემდეგ ციკლი შეიძლება არ აღდგეს. ზოგ შემთხვევაში, მენსტრუალური ციკლი ისევ იწყება, თუმცა, შესაძლებელია მენოპაუზის (კლიმაქსის) ნაადრევი დადგომა.

შეიძლება გქონდეთ მენოპაუზის მსგავსი სიმპტომები – შეხურებები და ქავილი, წვა ან ვაგინალური ქსოვილების სიმშრალე. ქსოვილებში მსგავსი ცვლილება დისკომფორტს ქმნის სქესობრივი კავშირის დროს. თუმცა, ამ დისკომფორტის შემცირება შეიძლება ვაგინალური ლუბრიკანტის საშუალებით.

იზრდება ვაგინალური ინფექციების რისკი. ინფექციის თავიდან ასაცილებლად მოერიდეთ ზეთოვან ლუბრიკან-

ტებს (მაგალითად, ვაზელინს ან ლოსიონებს). ყოველთვის გამოიყენეთ პრეზერვატივი, ატარეთ ბამბის თეთრეული ან კოლგოტი ბამბის სარჩულით, ნუ ატარებთ მოჭერილ შარვლებს ან შორტებს. შეიძლება ექიმმა გამოგიწეროს ვაგინალური კრემი ან სათლები დაინფიცირების რისკის შესამცირებლად. თუ ინფექცია მაინც გაჩნდა, მკურნალობა დაუყოვნებლივ დაიწყეთ.

შესაძლებელია განვითარდეს უნაყოფობა (მდგომარეობა, როცა ქალი ვერ ორსულდება). უნაყოფობის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია მრავალ ფაქტორზე, გამოყენებული მედიკამენტისა და თქვენი ასაკის ჩათვლით. მნიშვნელოვანია ყველა შესაძლო ვარიანტის განხილვა ექიმთან ქიმიოთერაპიის დაწყებამდე.

ორსულობა და ქიმიოთერაპია

ქიმიოთერაპიის დროს შესაძლებელია ორსულობა, თუმცა, უკეთესია მოერიდოთ დაორსულებას, რამე თუ ქიმიამ შეიძლება ნაყოფის თანდაყოლილი დეფექტი გამოიწვიოს.

რეპროდუქციული ასაკის ყველა ქალს ექიმები ურჩევენ ორსულობისაგან დაცვის საშუალებების (თანამედროვე კონტრაცეპტივების) გამოყენებას. თუ ავთვისებიანი სიმსივნის აღმოჩენის პერიოდში ქალი ორსულადაა, შესაძლებელია ქიმიოთერაპიის გადადება ბავშვის დაბადებამდე. თუ მკურნალობის ჩატარება საჩქაროა, მაშინ შესაძლებელია ქიმიოთერაპიის დაწყება ორსულობის მე-12 კვირის შემდეგ, როდესაც ემბრიონი განვითარების უფრო უსაფრთხო სტადიას აღწევს. ზოგ შემთხვევაში განიხილება ორსულობის შეწყვეტაც.

გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს, თუ თქვენ და თქვენი პარტნიორი აპირებთ შვილის ყოლას ქიმიოთერაპიის დასრულების შემდეგ.

სქესობრივი კავშირი

ხშირ შემთხვევაში მკურნალობის დროს პარტნიორები ძალიან უახლოვდებიან ერთმანეთს და იზრდება მათი სექსუალური მოთხოვნილებანი. ზოგ შემთხვევაში სექსუალური მოთხოვნილება, ან ენერჯიულობის დონე უცვლელი რჩება. ზოგს კი მიაჩნია, რომ მათი პოტენცია მცირდება ფიზიკური და ემოციური სტრესის გამო, როგორცაა:

- ▶ ნერვიულობა გარეგნობაზე;
- ▶ ნერვიულობა ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, ოჯახსა და ფინანსურ საკითხებზე;
- ▶ გვერდითი მოვლენები, დაღლილობისა და ჰორმონალური ფონის ცვლილების ჩათვლით.

პარტნიორის ნერვიულობაც გემოქმედებს სექსუალურ ურთიერთობაზე. ზოგს მიაჩნია, რომ ინტიმური კავშირი საზიანოა ადამიანისთვის, რომელსაც ონკოლოგიური დაავადება აქვს. სხვას კი ეშინია „ავთვისებიანი სიმსივნით ინფიცირების“, ან წამლის გემოქმედების.

თქვენ და თქვენს პარტნიორს შეგიძლიათ ყველა გემოთ ხსენებული საკითხის გარკვევა თქვენს ექიმთან, ან ფსიქოლოგთან. შესაძლოა თქვენ მიგაჩნიათ, რომ ამთემამე საუბარი რთულია, მაგრამ გირჩევთ გაესაუბროთ პროფესიონალს, რომელიც მოგანოდებთ თქვენთვის საჭირო ინფორმაციას.

თქვენც და თქვენი პარტნიორიც უნდა ეცადოთ, რომ გაუზიაროთ ერთმანეთს გრძნობები და ემოციები. თუ გიჭირთ ერთმანეთთან სექსსა და დაავადებაზე საუბარი, გაესაუბრეთ ფსიქოლოგს, რომელიც დაგეხმარებათ ამ პრობლემის გადალახვაში.

თუ მკურნალობის დანწყებამდე ინტიმური ურთიერთობა სიამოვნებას გგვრიდათ, მაშინ შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ მკურნალობის დროსაც ამ მხრივ არაფერი შეიცვლება. თუმცა, შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ ინტიმი ახალ მნიშვნელობას იძენს – ხელის მოხვევა, შეხება, ხელის ჩაკიდება და ალერსი უფრო მნიშვნელოვანი ხდება მაშინ, როდესაც სქესობრივი კავშირის მნიშვნელობა იკლებს.

აზროვნება, აზროვნების და ქიმიოთერაპია

მეხსიერება და აზროვნების უნარი

კვლევა გვიჩვენებს, რომ ქიმიოთერაპია ზემოქმედებს აზროვნების ფუნქციაზე (რასაც კოგნიტიური ფუნქციონირება ეწოდება) მკურნალობიდან 10 წლის განმავლობაში. კონცენტრაციის უნარი, მეხსიერება, გააზრება (გაგება) და დასაბუთება თავის ტვინის იმ აქტივობებს შორისაა, რომელზეც ზემოქმედებს ქიმიოთერაპია. პაციენტებში აღმოჩენილი ცვლილებები შეიძლება უმნიშვნელო იყოს; თუმცა, ის ადამიანები, ვისაც ეს პრობლემები აწუხებს, მკაფიოდ ამჩნევენ ცვლილებებს აზროვნების ფუნქციაში.

პაციენტები, რომელთაც ჩაუტარდათ ქიმიოთერაპია და აქვთ აზროვნების, მეხსიერების ან კონცენტრაციის პრობლემები, ხშირად ამ მოვლენებს „ქიმიურ ნისლს“ ან „ქიმიო-ტვინს“ უწოდებენ. ზოგი აცხადებს, რომ ასეთი სიმპტომები ქიმიოთერაპიის დანყებამდეც ჰქონდათ. სხვანი აღნიშნავენ ამ პრობლემების გაჩენას ჰორმონალური მკურნალობის პერიოდში. ამდენად, ტერმინი „ქიმიო-ტვინი“ ზუსტი არ არის, მაგრამ ეს არის ის სახელი, რომელსაც დღესდღეობით ბევრი პაციენტი იყენებს. სავარაუდოდ, ასეთი პრობლემები ქიმიოპრეპარატების მაღალი დოზის გამოყენების შემთხვევაში ჩნდება; ქიმიოთერაპიის ზოგიერთი კომპონენტიც იწვევს მსგავს ზემოქმედებას. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ არ არსებობს მოცემული პრობლემების თავიდან აცილების რაიმე კონკრეტული გზა.

ამჟამად მეცნიერები სწავლობენ მოცემულ პრობლემას. ისინი ცდილობენ უფრო მეტი ინფორმაციის მოპოვებას „ქიმიო-ტვინის“ მოვლენის პრევენციისა და მკურნალობისათვის. თუ პაციენტებს ეცოდინებათ, რომ ქიმიოთერაპიის შედეგად შეიძლება გაჩნდეს აზროვნების პრობლემა, ისინი და მათი ახლობლები აღარ იგრძნობენ თავს იზოლირებულად ან მარტოსულად.

თუ გაქვთ აზროვნების პრობლემები, რაც ხელს გიშლით ყოველდღიურ ცხოვრებაში, შეგიძლიათ მიმართოთ სპეციალურ

ვარჯიშებსა და პროგრამებს და სხვა სახის მკურნალობას, რაც დაგეხმარებათ მესხიერების აღდგენასა და პრობლემის გადაჭრის უნარის გაუმჯობესებაში. ასევე შეგიძლიათ შეისწავლოთ სტრატეგიები, რომელთა საშუალებით გაუმკლავდებით კოგნიტიური ფუნქციის შეცვლას ან დაქვეითებას. მიმართეთ თქვენს ექიმს თხოვნით, რომ გირჩიოთ შესაბამისი პროფესიონალი.

მოსალოდნელია თუ არა ემოციური ფონის ცვლილება?

ქიმიას შეუძლია ბევრი რამის შეცვლა თქვენს ცხოვრებაში. იგი ზეგავლენას ახდენს მთლიანად ჯანმრთელობაზე, ცვლის თქვენს ყოველდღიურ რუტინას და ურთიერთობებს. ბუნებრივი და გასაგებია, რომ თქვენ და თქვენი ოჯახი გრძნობთ სიბრაზეს, დეპრესიას, აღელვებას.

ისევე როგორც ფიზიკური გვერდითი მოვლენების შემთხვევაში, არსებობს ემოციურ გვერდით მოვლენებთან გამკლავების ხერხები.

მხარდაჭერა

დახმარების მიღება ბევრი სხვადასხვა წყაროდან შეგიძლიათ. ქვემოთ ჩამოთვლილია რამდენიმე ყველაზე მნიშვნელოვანი:

ექიმები და ექთნები

თუ გაქვთ შეკითხვები ავთვისებიანი სიმსივნის მკურნალობასთან დაკავშირებით, გაესაუბრეთ გუნდის წევრებს, რომლებიც თქვენს ჯანმრთელობაზე ზრუნავენ. თუ ისინი ვერ დაგეხმარებიან, მაშინ ისინი გირჩევენ სხვა პროფესიონალს, ვინც შესაფერის დახმარებას გაგიწევთ.

ფსიქოლოგები და ფსიქოთერაპევტები

ფსიქოლოგი დაგეხმარებათ ავთვისებიანი სიმსივნის მკურნალობით გამოწვეული ემოციების გამოხატვაში, გააზრებასა და დაძლევაში. თქვენი სურვილებისა და საჭიროებების გათვალისწინებით შეიძლება გაესაუბროთ ფსიქიატრს, ფსიქოლოგს, სოციალურ მუშაკს, სექს-თერაპევტს ან ეკლესიის წარმომადგენელს.

მეგობრები და ოჯახი

მეგობრებთან ან ოჯახის წევრებთან საუბარი დაგეხმარებათ უკეთ იგრძნოთ თავი. როგორც წესი, მათ შეუძლიათ დამშვიდება და დარწმუნება. შეიძლება პირველი ნაბიჯი თქვენ გადადგათ. ძალიან ბევრ ადამიანს არ ესმის რა არის ავთვისებიანი სიმსივნე, ამდენად, შეიძლება ისინი ჩამოგშორდნენ დაავადების შიშით. ზოგი კი დისტანციას დაიკავებს, ვინაიდან თქვენი შეწუხება არ უნდათ ემინიათ, რომ განწყენიებენ რაიმე არასწორი გამონათქვამის გამო.

თქვენ შეგიძლიათ გააქარწყლოთ მსგავსი შიში დაავადებაზე, მკურნალობაზე, თქვენს საჭიროებებსა და გრძობებზე ღია საუბრით. როგორც კი ადამიანებს ეცოდინებათ, რომ შეუძლიათ თქვენთან გახსნილად საუბარი, ისინი აუცილებლად თქვენს გვერდით იქნებიან.

რჩევები ყოველდღიური ცხოვრების თაობაზე

- ▶ გახსოვდეთ მკურნალობის მიზნები. ეს დაგეხმარებათ მძიმე დღეების უფრო მარტივად გადატანაში;
- ▶ კარგად კვება მეტად მნიშვნელოვანია. თქვენს ორგანიზმს ესაჭიროება საკვები ქსოვილების აღდგენისა და გაძლიერებისათვის;
- ▶ რაც შეიძლება მეტი წაიკითხეთ თქვენი დაავადებისა და მკურნალობის შესახებ. ამით შემცირდება უცნობი მოვლენის წინაშე შიში და ცოდნა დაგეხმარებათ მდგომარეობის გაკონტროლებაში;

▶ შეძლებისდაგვარად, და ექიმის თანხმობის შემთხვევაში, ივარჯიშეთ. ფიზიკური ვარჯიში დაგეხმარებათ დაღლილობის დაძლევაში, მადის გაუმჯობესებასა და ზოგადად თვითშეგრძნების გაუმჯობესებაში;

▶ მკურნალობის პერიოდში ანარმოეთ ჟურნალი ან დღიური. თქვენი საქმიანობისა და აზრების ჩანერა დაგეხმარებათ უკეთ გაერკვეთ თქვენს გრძნობებსა და აზრებში. ასევე, იგი დაგეხმარებათ იმ შეკითხვების ჩამოყალიბებაში, რომელიც ექიმს ან ექთანს უნდა დაუსვათ. შეგიძლიათ ჟურნალი/დღიური მკურნალობის გვერდითი მოვლენების ჩანერისა და აღწერისათვის გამოიყენოთ. ჩანერეთ ყველაფერი, რასაც აკეთებთ გვერდითი მოვლენების დასაძლევად. ამგვარად, გვერდითი მოვლენების განმეორების შემთხვევაში, გეცოდინებათ, რამ იმოქმედა ყველაზე კარგად;

▶ სცადეთ ახალი ჰობი, ან გაიხსენეთ ძველი. შეიძინეთ ახალი უნარ-ჩვევები;

▶ ნუ ინერვიულებთ. შესაძლოა, მკურნალობის პერიოდში თქვენ არ იყოთ ჩვეულებრივ ენერგიული, ამდენად, ეცადეთ რაც შეიძლება მეტი დაისვენოთ. შეასრულეთ მხოლოდ ყველაზე მნიშვნელოვანი სამუშაო.

სტრესის მოხსნა და განტვირთვა

მარტივი ტექნიკა დაგეხმარებათ სტრესის მოხსნასა და განტვირთვაში. სცადეთ ქვემოთ ჩამოთვლილი ხერხები და თქვენთვის საუკეთესო შეარჩიეთ. მოცემული ხერხების გამოყენებამდე გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს, განსაკუთრებით კი ფილტვების პრობლემის შემთხვევაში.

დაძაბული კუნთური სისტემა და მდგომარეობის შემსუბუქება

დანეჭით მყუდრო ოთახში. ღრმად ჩაისუნთქეთ.

ჩაისუნთქვისას დაძაბეთ კუნთი ან კუნთები. მაგალითად,

დააჭირეთ კბილები ერთმანეთს ან დაჭიმეთ ხელები/ფეხები.

დაჭიმეთ კუნთები 1-2 წამით და შეიკავეთ სუნთქვაც.

შემდეგ ამოისუნთქეთ, მოადუნეთ კუნთები და მთლიანად მოემშვიტ.

გაიმეორეთ პროცედურა კუნთების სხვა ჯგუფისათვის.

კიდევ ერთ ხერხს პროგრესული რელაქსაცია ეწოდება. პროცედურა იწყება ფეხის თითებით. დაჭიმეთ და მერე მოუშვიტეთ ფეხის კუნთები. იგივე გაიმეორეთ მეორე ფეხზე. შემდეგ იგივე პროცედურა ჩაატარეთ სხვა კუნთებზე, კისრისა და სახის კუნთების ჩათვლით. არ დაგავიწყდეთ სუნთქვის შეკავება მოკლე დროით დაჭიმვისას და ამოსუნთქვა კუნთების მოდუნებისას.

რითმული სუნთქვა

- ▶ კომფორტულად მოთავსდით და მოადუნეთ ყველა კუნთი;
- ▶ დახუჭეთ თვალები ან შეაჩერეთ მზერა მოშორებულ საგანზე, თუ თვალახელილი გირჩევნიათ ყოფნა;
- ▶ ნელა ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ ცხვირით. თუ გსურთ, შეგიძლიათ რითმულად ისუნთქოთ, ამისათვის დაითვალეთ „ჩასუნთქვა 1,2; ამოსუნთქვა 1,2“;
- ▶ მოადუნეთ ყველა კუნთი ამოსუნთქვის დროს;
- ▶ პროცედურა გრძელდება რამდენიმე წამიდან 10 წუთამდე.

წარმოსახვა

დახუჭეთ თვალები, ისუნთქეთ ნელა და მოდუნდით.

წარმოიდგინეთ სამკურნალო თვისებების მქონე ბურთი, ან თეთრი შუქი, რომელიც სადღაც თქვენს სხეულში იქმნება. როდესაც დაინახავთ ენერჯის ბურთს, ნელა ისუნთქეთ და გადაიტანეთ ბურთი ტკივილის ზონაში. ამოსუნთქვისას, წარმოიდგინეთ ჰაერის ნაკადი, რომელიც ამოდრავებს ბურთს და აცილებს მას თქვენს

სხეულს და თან მიაქვს ტკივილი და დისკომფორტი (ისუნთქეთ ბუნებრივად, სულის შებერვა საჭირო არ არის).

წარმოიდგინეთ, რომ ბურთი თქვენი მიმართულებით მოძრაობს ჩასუნთქვისას და გშორდებათ – ამოსუნთქვისას. შეიძლება დაინახოთ, რომ ბურთი სულ უფრო იზრდება და უფრო მეტ ტკივილსა და დისკომფორტს იტევს და თქვენ გათავისუფლებთ.

ვიზუალიზაცია

ვიზუალიზაცია ძალიან ჰგავს წარმოსახვას. ვიზუალიზაციის საშუალებით თქვენ შინაგანად ქმნით ავთვისებიანი სიმსივნესთან ბრძოლის სურათს. შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ რაკეტები, რომელიც აფეთქებს ავთვისებიანი სიმსივნის უჭრედებს ან რაინდი, რომელიც ებრძვის დაავადებულ უჭრედებს.

ჰიპნოზი

ჰიპნოზის საშუალებით თქვენ ვარდებით ტრანსის მსგავს მდგომარეობაში, რაც გეხმარებათ დისკომფორტისა და მღელვარების შემცირებაში. ჰიპნოზის პროცედურა უნდა ჩაატაროს კვალიფიციურმა პირმა, ან შეგიძლიათ თავად შეისწავლოთ ჰიპნოზის ტექნიკა. თუ გასურთ მეტი გაიგოთ, სთხოვეთ ექიმს ან ექთანს, გირჩიონ ჰიპნოზის ტექნიკის მცოდნე პირი.

ყურადღების გადატანა

ეცადეთ გადაიტანოთ ყურადღება ტკივილისა თუ დისკომფორტიდან; უყურეთ ტელევიზორს, უსმინეთ რადიოს, წადით კინოთეატრში; ან დაკავდით კროსვორდების შევსებით, კერვით, მოდელების კეთებით, ან ხატვით. გაგიკვირდებათ, რამდენად კომფორტულად და შეუმჩნეველად გაივლის დრო.

გაკითხვაები ღიათის და სიმსივნის შესახებ

იმის გამო, რომ საზოგადოებას აინტერესებს შესაძლო კავშირები კონკრეტულ საკვებ პროდუქტებს, ცხოვრების სტილსა და კონკრეტული ფორმის სიმსივნურ დაავადებებს შორის, სხვადასხვა მედია საშუალებები ხშირად აქვეყნებენ ჯანმრთელობის მდგომარეობისა და სიმსივნის რისკების თემებზე ჩატარებული კვლევების შედეგებს. თუმცა, არცერთი კვლევა არ გვთავაზობს საბოლოო და გადამწყვეტ დასკვნას რომელიმე საკითხზე და თითოეულ გამოქვეყნებულ სტატიაში ყურადღება მეტწილად გამახვილებულია კვლევების ურთიერთსაინანაღმდეგო შედეგებზე. მოკლე რეპორტაჟებში ჟურნალისტები ყოველთვის ვერ ახერხებენ კვლევის შედეგების სწორ კონტექსტში გადმოცემას. ყოველივე ზემოთხსენებულის გამო, იშვიათად ან შეიძლება საერთოდაც არ ღირდეს კვების რეჟიმის და ცხოვრების სტილის შეცვლა მხოლოდ ერთ კვლევაზე ან საინფორმაციო გამოშვებაზე დაყრდნობით. ქვემოთ მოცემული შეკითხვები და პასუხები შეეხება სიმსივნესთან დაკავშირებული კვების რეჟიმის და ფიზიკური აქტივობების თემებს.

ალკოჰოლი

ზრდის თუ არა ალკოჰოლი სიმსივნის რისკს? დიახ, ალკოჰოლი ზრდის პირის ღრუს ლორწოვანის, ხახის, ხორხის, საცლაპავი მილის, ღვიძლის, ძუძუს, მსხვილი ნაწლავის და სწორი ნაწლავის კიბოს რისკს. ადამიანებმა, რომლებიც რეგულარულად იღებენ ალკოჰოლს, უნდა შეამცირონ დოზა – მამაკაცებმა - დღეში 2 ჭიქამდე, ხოლო ქალებმა - 1 ჭიქამდე. ჭიქა გულისხმობს 350 მლ. ლუდს, 150 მლ. ღვინოს ან 50 მლ. სპირტიან სასმელს. ალკოჰოლის და თამბაქოს კომბინაცია უფრო მეტად ზრდის ზოგიერთი სიმსივნის რისკს, ვიდრე მხოლოდ ალკოჰოლი ან მონევა. კვირის მანძილზე სასმელის თუნდაც მცირე რაოდენობის რეგულარული მიღება ზრდის ძუძუს კიბოს რისკს ქალებში. ძუძუს კიბოს მაღალი რისკის ჯგუფში შემავალ ქალებს ვურჩევთ საერთოდ უარი თქვან ალკოჰოლური სასმელის მიღებაზე.

ანტიოქსიდანტები

რა არის ანტიოქსიდანტები და რა კავშირი აქვთ მათ სიმსივნესთან? ორგანიზმი მოიხმარს საკვების და ქიმიური ნივთიერებების გარკვეულ ნაერთებს, რომლებსაც ანტიოქსიდანტები ეწოდება და რომლებიც ორგანიზმს იცავენ ქსოვილების დაზიანებისაგან, რასაც მუდმივად იწვევს დაჟანგვის ანუ მეტაბოლიზმის ნორმალური პროცესი. რადგანაც ქსოვილების დაზიანება დაკავშირებულია სიმსივნის რისკის ზრდასთან, ზოგი ანტიოქსიდანტი იცავს ორგანიზმს სიმსივნისაგან. ანტიოქსიდანტების ჯგუფში შედის ვიტამინი “C”, ვიტამინი “E”, კაროტენოიდები (მაგ. ბეტა-კაროტინი და ვიტამინი “A”) და სხვა მრავალი ფიტოქიმიკატი (მცენარეებისაგან მიღებული ქიმიური ნივთიერებები). კვლევების თანახმად, ადამიანებს, რომლებიც მეტ ხილს და ბოსტნეულს ანუ ანტიოქსიდანტებით გაჯერებულ საკვებს მიირთმევენ, ზოგიერთი ფორმის სიმსივნის განვითარების ნაკლები საფრთხე ემუქრებათ. თუმცა ეს არ გულისხმობს, რომ მხოლოდ ანტიოქსიდანტების დახმარებით მცირდება საფრთხე, რადგან გემოთაღნიშნული საკვები შეიცავს მრავალ სხვა შენაერთსაც.

52

ანტიოქსიდანტური დანამატების თემაზე ჩატარებულ რამოდენიმე გამოკვლევებაში არ არის მითითებული, რომ ისინი ამცირებენ სიმსივნის რისკს. რამოდენიმე კვლევებაში ისიც კი წერია, რომ ასეთი დანამატების მიმღებ ადამიანებს შორის სიმსივნის საფრთხე უფრო მაღალია (იხ. თემები ბეტა-კაროტინზე, ლიკოპინზე, “E” ვიტამინზე, საკვების დანამატებზე). სიმსივნის რისკის შესამცირებლად საუკეთესო რჩევაა ანტიოქსიდანტების მიღება საკვების და არა დანამატების სახით.

ბეტა-კაროტინი

ამცირებს თუ არა სიმსივნის რისკს ბეტა-კაროტინი? ბეტა-კაროტინი მიეკუთვნება ანტიოქსიდანტების ჯგუფს, რომელსაც კაროტენოიდები ეწოდება, რაც ზოგიერთ მცენარეს და მათ ნაყოფს (მათ შორის ხილს და ბოსტნეულს) მუქ ფორთოხლისფერს აძლევს. ორგანიზმში ბეტა-კაროტინი გარდაიქმნება “A” ვიტამინად, რომელიც მიჩნეულია, როგორც სიმსივნის რისკის შემამცირებელი ვიტამინი. იმის გამო, რომ ხილის და ბოსტნეულის მიღება უკავშირდება სიმსივნის რისკის შემცირებას, ალბათ ჯკუასთან

ახლოს იქნება თუ ბეტა-კაროტინის დიდ დოზებს მივიღებთ დანამატების სახით, რაც უფრო მეტად შეამცირებს სიმსივნის რისკს. თუმცა, რამოდენიმე მასშტაბური კვლევის შედეგები აბათილებს ამგვარ მოსაზრებას. ორი კვლევის დროს, როდესაც ადამიანებს აძლევდნენ ბეტა-კაროტინის დანამატების დიდ დოზებს, მწვევლებში ფილტვის და სხვა ფორმის სიმსივნეების პრევენციის მიზნით, აღმოჩნდა, რომ დანამატების წყალობით გაიზარდა ფილტვის კიბოს რისკი, ხოლო მესამე კვლევით არ დადასტურდა არც უკეთესობა და არც ზიანი. ბეტა-კაროტინის შემცველი ხილის და ბოსტნეულის მიღება შეიძლება სასარგებლო იყოს, თუმცა კაროტინის დანამატების დიდ დოზით მიღებას უმჯობესია თავი ავარიდოთ, განსაკუთრებით ეს მწვევლებს ეხება.

კალციუმი

არის თუ არა კავშირი კალციუმსა და სიმსივნეს შორის? რამოდენიმე კვლევაში საუბარია იმაზე, რომ კალციუმის მაღალი შემცველობის მქონე საკვები ხელს უწყობს კოლორექტული კიბოს რისკის შემცირებას, ხოლო კალციუმის დანამატები უმნიშვნელოდ, თუმცა მაინც ხელს უშლიან კოლორექტული პოლიპების ხელახლა წარმოქმნას. თუმცა, კალციუმის დიდი დოზით მიღება, დანამატების თუ საკვების ფორმით, ასევე უკავშირდება პროსტატის კიბოს გაზრდილ რისკს.

ზემოთხსენებულიდან გამომდინარე, მამაკაცებმა უნდა მიიღონ, თუმცა არ უნდა გადააჭარბონ, კალციუმის რეკომენდებული დოზები საკვების სახით. იმის გამო, რომ ქალებს არ ემუქრებათ პროსტატის კიბო, თუმცა დგანან ოსტეოპოროზის (ძვლების გათხელება) განვითარების მაღალი რისკის წინაშე, მათ უნდა მიიღონ კალციუმის რეკომენდებული დოზები საკვების სახით. კალციუმის რეკომენდებული დოზებია 1000 მგ. დღეში – 19-50 წლის ადამიანებისათვის და 1200 მგ. დღეში – 50 წელს გადაცილებული ადამიანებისათვის. რძის ნაწარმი არის კალციუმის შესანიშნავი წყარო, ისევე როგორც ზოგიერთი ფოთლოვანი ბოსტნეული და მწვანილი. მათ, ვინც კალციუმის საჭირო დოზას იღებს რძის პროდუქტებიდან, ვურჩევთ არჩევანი გააკეთონ დაბალი ცხიმინაობის ან უცხიმო პროდუქტზე, რათა შეამცირონ ნაჭერი ცხიმების დოზები.

ყავა

ინვესს თუ არა ყავა სიმსივნეს? არა. პანკრეასის კიბოსა და ყავას შორის შესაძლო კავშირი, რაზეც აქტიურად საუბრობდნენ წარსულში, არ დადასტურდა ბოლო დროს ჩატარებული კვლევებით. დღესდღეობით არ არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ ყავა ან კოფეინის შემცველი სხვა პროდუქტი ზრდის სიმსივნის რისკს.

დიეტური ბიოლოგიურად აქტიური დანამატები

ამცირებენ თუ არა სიმსივნის რისკს ბიოლოგიურად აქტიური დიეტური დანამატები? არა, თუ დავუჭერებთ დღეისათვის ჩვენს ხელთ არსებულ ინფორმაციას. ბოსტნეულით, ხილით და სხვა მცენარეული საკვებით გამდიდრებული კვების რეჟიმით შესაძლებელია სიმსივნის რისკის შემცირება, თუმცა იმის დადასტურება, რომ დიეტური დანამატები ამცირებენ სიმსივნის რისკს, ძალზე მცირეა. ერთადერთი გამონაკლისი შეიძლება იყოს კალციუმის შემცველი დამანატები, რამაც შეიძლება შეამციროს კოლორექტული სიმსივნის რისკი (იხ. ზემოთ მოცემული ჩანაწერი კალციუმის შესახებ). ზოგი დანამატების დიდი დოზით მიღებამ შეიძლება გაზარდოს სიმსივნის განვითარების რისკი.

ზოგიერთი დიეტური დანამატი შეიძლება სხვა მხრივ სასარგებლო იყოს გარკვეული კატეგორიის ადამიანებისათვის, მაგალითად ორსული ქალებისათვის, შვილოსნობის ასაკში მყოფი ქალებისათვის და შეზღუდული კვების რეჟიმის მქონე ადამიანებისათვის. თუ ადამიანი გადაწყვეტს ბიოლოგიურად აქტიური დანამატების მიღებას, საუკეთესო ვარიანტი იქნება მულტივიტამინების და მინერალების დაბალანსებული დანამატი, რომელიც არ შეიცავს საკვები კომპონენტების დღიური ნორმის 100 %-ზე მეტს.

შესაძლებელია თუ არა ხილის და ბოსტნეულის ექვივალენტური საკვების მიღება აბების სახით? არა, ხილი და ბოსტნეული შეიცავს ჯანმრთელობისათვის აუცილებელ მრავალ შენაერთს და ეს შენაერთები სასარგებლო შედეგს ერთობლივი მოქმედებით გამოიმუშავებენ. სავარაუდოდ, საკვებში კიდევ არსებობს სხვა სასარგებლო შენაერთები, რომლებიც მეცნიერებისათვის ჯერ

არ არის ცნობილი და შესაბამისად, არ არის შეტანილი საკვებ დანამატებში. ზოგიერთი დანამატის აღწერილობაში მითითებულია, რომ მას აქვს ხილის და ბოსტნეულის ექვივალენტური კვებითი ღირებულება. თუმცა, ასეთი აბების შემადგენლობაში არსებული მშრალი ფხვნილი ხშირად შეიცავს მთლიანი საკვების მხოლოდ მცირე ნაწილს. საკვები არის ვიტამინების და მინერალების საუკეთესო წყარო.

ცხიმი

ამცირებს თუ არა სიმსივნის რისკს ნაკლები ცხიმის მიღება? ზოგიერთი კვლევის თანახმად, იმ ადამიანებში, რომლებიც ცხოვრობენ ისეთ ქვეყნებში, სადაც კვების რეჟიმი შედარებით დიდი რაოდენობით ცხიმებს შეიცავს, უფრო მაღალია მკერდის, პროსტატის, მსხვილი ნაწლავის და სხვა ტიპის სიმსივნეების შემთხვევები. თუმცა, უფრო დეტალური კვლევებით არ დასტურდება, რომ ცხიმის მიღება ზრდის სიმსივნის რისკს, ან რომ ცხიმის შემცირება ამცირებს დაავადების განვითარების საფრთხეს. ამ ეტაპზე არ არსებობს იმის დამადასტურებელი მტკიცებულება, რომ ადამიანის მიერ მიღებული ცხიმის ოდენობა რაიმე ზეგავლენას ახდენდეს სიმსივნეზე.

ბოჭკო

რა არის საკვები ბოჭკოები და როგორ ამცირებენ ისინი სიმსივნის რისკს? საკვები ბოჭკოები მოიცავს მცენარეული ნახშირწყლების დიდ მრავალფეროვნებას, რასაც ვერ ამუშავებს ადამიანის ორგანიზმი. ბოჭკოთი მდიდარი საკვებია: მშრალი პარკოსანი კულტურები, ბოსტნეული, მარცვლეული და ხილი. ბოჭკოს სპეციფიკური კატეგორიებია ე. წ. “ხსნადი ბოჭკოები” (მაგ. შვრიის ქათო, მუხუდო, ლობიო და ფსილიუმის ბოჭკო) ან “არახსნადი” (მაგ. ხორბლის ქათო, ხილის კანი და ქერქი, თხილეული, თესლები და უჭრედისი).

ბოლო დროს ჩატარებული კვლევების თანახმად, საკვები ბოჭკოები კავშირშია ზოგიერთი კიბოს შემცირებულ რისკთან, განსაკუთრებით ეს შეეხება კოლორექტულ კიბოს. თუმცა უცნობია, ეს თავად ბოჭკოს დამსახურებაა თუ საკვებ ბოჭკოებში შემავალი

სხვა კომპონენტის. სწორედ ამგვარი კვლევების გამო ამერიკის ონკოლოგიური საზოგადოება რეკომენდაციას უწევს საკვები ბოჭკოებით მდიდარი პროდუქტების – მარცვლეულის, ბოსტნეულის და ხილის მიღებას, რათა შემცირდეს სიმსივნის რისკი, თუმცა იგივე საზოგადოება არ უწევს რეკომენდაციას საკვები ბოჭკოების მიღებას დანამატების სახით.

თევზი

თევზის მიღება გვიცავს თუ არა სიმსივნისაგან? თევზი არის ომეგა-3 ცხიმშეავის წყარო. ცხოველებზე ჩატარებული კვლევების შედეგად გამოვლინდა, რომ ცხიმშეავებს შეუძლიათ ხელი შეუშალონ ან შეანელონ სიმსივნის განვითარება. თუმცა, უცნობია ახდენენ თუ არა ისინი ზემოქმედებას სიმსივნის რისკზე ადამიანებში.

ომეგა-3 ცხიმშეავით მდიდარი თევზის მიღება ამცირებს გულის დაავადებების საფრთხეს, თუმცა ზოგი სახეობის თევზი (მაგ. ხმალთევზა, თინუსი, ამადაი, ზვიგენი და სამეფო სკუმბრია) შეიძლება შეიცავდეს დიდი ოდენობით ვერცხლისწყალს, პოლიქლორბიფენილს (PCB), დიოქსინს და სხვა დამაბინძურებლებს. ზოგიერთი კვლევის თანახმად, ფერმაში გაზრდილი თევზი უფრო მაღალი დოზით შეიცავს ამ საზიანო ნივთიერებებს, ვიდრე ბუნებრივ გარემოში გაზრდილი თევზი. ორსულმა ქალებმა, ან ქალებმა, რომლებიც აპირებენ დაფესმძიმებას, მეძუძურმა დედებმა და მცირე ასაკის ბავშვებმა არ უნდა მიიღონ ასეთი თევზი და უნდა შეზღუდონ გრძელფარფლიანი თინუსის მიღება კვირაში 370 გრამამდე. საჭიროა თევზის რაციონის ცვლა, ტოქსინების რისკის თავიდან აცილების მიზნით.

ფოლატი და ფოლიუმის მჟავა

რა არის ფოლატი და ფოლიუმის მჟავა და ამცირებენ თუ არა ისინი სიმსივნის რისკს? ფოლატი არის B ვიტამინი, რომელიც ბუნებრივად მოიპოვება ბევრ ბოსტნეულში, ხილში, მარცვლეულში და ვიტამინიზირებულ ბურღულეულში. 90იან წლებში ჩატარებული გამოკვლევების თანახმად, ფოლატის ნაკლებობამ შეიძლება გაზარდოს კოლორექტული და ძუძუს კიბოს საფრთხე, განსაკუთრებით მათში, ვინც იღებს ალკოჰოლს. 1998 წლიდან ამე-

რიკის შეერთებულ შტატებში ვიტამინიზირებულ ბურღულეულში ხდება ფოლიუმის მჟავის – ამ ვიტამინის ხელოვნური ფორმის დამატება. ამგვარად მოსახლეობის დიდი ნაწილის რაციონში შედის ფოლატი.

ზოგიერთი კვლევის თანახმად ფოლიუმის მჟავის დანამატებმა შეიძლება გაზარდოს პროსტატის კიბოს, კოლორექტული პოლიპების და მკერდის კიბოს რისკი. ამის გამო, და იმის გათვალისწინებით რომ მოსახლეობის დიდი ნაწილი საკმარისი რაოდენობით იღებს ფოლიუმის მჟავას, ფოლატის მიღების საუკეთესო გზაა ბოსტნეულის, ხილის და ვიტამინიზირებული მარცვლეულის მიღება.

ნიორი

ამცირებს თუ არა ნიორი სიმსივნის რისკს? ნიორში და სხვა ბოსტნეულში შემავალი ალიუმის შენაერთების სასარგებლო თვისებების შესახებ ბევრს წერდნენ და საუბრობდნენ. დღესდღეობით მიმდინარეობს ნიორის კვლევა იმის დასადგენად, ამცირებს თუ არა ის სიმსივნის წარმოქმნის ალბათობას. რამოდენიმე კვლევის თანახმად ნიორს მართლაც შეუძლია კოლორექტული კიბოს რისკის შემცირება. ნიორი და ხახვისებრთა ოჯახის სხვა ბოსტნეული შეიძლება შევითანოთ იმ ბოსტნეულის ჯგუფში, რომელთა მიღებაც რეკომენდებულია სიმსივნის ალბათობის შემცირების მიზნით.

ამ ეტაპზე არ არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ ალიუმის შემცველი დანამატები ამცირებდნენ სიმსივნის რისკს.

გენეტიკურად მოდიფიცირებული პროდუქტები

რა არის გენეტიკურად მოდიფიცირებული პროდუქტები და არის თუ არა ამგვარი პროდუქტების მიღება უსაფრთხო? გენეტიკურად მოდიფიცირებულ ან ბიოინჟინერიის შედეგად მიღებული პროდუქტებს დამატებული აქვთ სხვა მცენარის ან ორგანიზმის გენები, მცენარის მწერებისადმი მდგრადობის გაძლიერების მიზნით, ღვობის ან გაფუჭების პროცესის შესანელებლად, არომატის ან გემოს გასაუმჯობესებლად, საკვები შემადგენლობის ან სხვა სასურველი ხარისხობრივი ნიშნის მისანიჭებლად. ბოლო წლებში

გენეტიკური ინჟინერიის მეშვეობით მასშტაბურად ხდებოდა კონკრეტული საკვები პროდუქტების დამზადება. მაგალითად, ამერიკის შეერთებულ შტატებში, სოიო და სიმინდი მოჰყავთ ძირითადად გენმოდირებული თესლისაგან, რომელიც გამოყვანილია ჰერბიციდებისადმი გამძლეობის ნიშნით, ხოლო სიმინდის შემთხვევაში – ბუნებრივი ინსექტიციდის მისაღებად.

მრავალი შეკითხვა არსებობს იმასთან დაკავშირებით, თუ რამდენად უსაფრთხოა გენეტიკურად მოდიფიცირებული თესლების გამოყენება. თეორიულად, ხელოვნურად დამატებულ გენებს შეუძლიათ გამოიმუშაონ ნივთიერებები, რომლებიც ზოგ ადამიანში ალერგიულ რეაქციებს იწვევენ ან შეიძლება წარმოქმნან ისეთი შენაერთები, დიდი ოდენობით, რასაც შეიძლება მოჰყვეს საზიანო შედეგები ჯანმრთელობისათვის. მეორეს მხრივ, გენმოდირაცია შეიძლება გამოყენებული იქნას საზოგადოების ჯანმრთელობის მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად. მაგალითად, საუბარია ფოლატის შემცველობის გაზრდაზე გარკვეული სახეობების მცენარეულ საკვებში გენების მოდიფიკაციის გზით.

ამ ეტაპზე არ არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ გენმოდირებული საკვები, რომლებიც დღესდღეობით გაყიდვაშია, საზიანოა ჯანმრთელობისათვის და რომ ხელოვნურად დამატებული გენები ან ზრდიან ან ამცირებენ სიმსივნის რისკს. თუმცა, ზიანის დამადასტურებელი საბუთის არ არსებობა არ ნიშნავს უვნებლობის დასტურს და რადგანაც ასეთი საკვები არც თუ ისე დიდი ხანია რაც არის გაყიდვაში, შესაძლო გრძელვადიანი შედეგები ჯერჯერობით უცნობია. საჭიროა გენმოდირებული პროდუქტის უვნებლობის უწყვეტი კვლევა, რათა დავრწმუნდეთ მათ უსაფრთხოებაში და მათი გამოყენების კეთილგონიერებაში.

ამერიკის შეერთებულ შტატებში სარეალიზაციოდ დამტკიცებული გენმოდირებული პროდუქტის სიაში შედის სტაფილოს, სიმინდის, პომიდვრის და სოიოს მრავალი სახეობა. აშშ-ის გარემოს დაცვის სააგენტო (EPA), აშშ-ის საკვების და მედიკამენტების ადმინისტრაცია (FDA), და აშშ-ის სოფლის მეურნეობის დეპარტამენტი (USDA) ერთობლივად ახორციელებენ კონტროლს ამ ტიპის საკვებ პროდუქტზე.

დასხივებული საკვები პროდუქტები (მაიონიზირებელი სხივებით დამუშავება)

ინვესს თუ არა სიმსივნეს დასხივებული საკვები პროდუქტები? არ არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ სხივებით დამუშავებული საკვები ინვესს სიმსივნეს ან აზიანებს ჯანმრთელობას. რადიაციას აქტიურად იყენებენ საკვებში არსებული საზიანო მიკროორგანიზმების დასახოცად, საკვების შენახვის ვადის გაზრდის მიზნით. რადიაცია არ რჩება საკვებში დამუშავების შემდეგ და ამგვარად დამუშავებული საკვების მიღება არ ზრდის სიმსივნის რისკს.

ხორცი: მომზადება და შენახვა

უნდა ვთქვათ თუ არა უარი დამუშავებულ ხორცზე? ზოგიერთი კვლევის თანახმად, დიდი ოდენობით დამუშავებული ხორცის მიღება უკავშირდება კოლორექტული და კუჭის კიბოს გაზრდილ რისკს. ეს კავშირი შეიძლება ნაწილობრივ განპირობებული იყოს ნიტრიტების არსებობით, რომლებსაც უმატებენ ხორცპროდუქტებში: ლორში და ძხვებულში, ფერის შესანარჩუნებლად და ბაქტერიების გამრავლების პროცესის შესაფერხებლად. დამუშავებული, შებოლილი და დამარილებული ხორცის მიღება ზრდის სიმსივნის გამომწვევი ფაქტორების ორგანიზმში მოხვედრის ალბათობას და ამგვარი პროდუქტის მიღება უნდა შევამციროთ შეძლებისდაგვარად.

რა ზეგავლენას ახდენს მომზადებული ხორცი სიმსივნის რისკზე? სწორად მომზადება საჭიროა ხორცში არსებული საზიანო მიკროორგანიზმების დასახოცად. თუმცა, ზოგიერთი კვლევის თანახმად, ხორცის ქურაზე, ცეცხლზე ან მაყალზე (გრილზე), მაღალ ტემპერატურაზე შეწვისას წარმოიქმნება ქიმიური ნივთიერებები (პოლიციკლური არომატული ნახშირწყალბადები ან ჰეტეროციკლური არომატული ამინები), რომლებმაც შეიძლება გაზარდონ სიმსივნის რისკი. ეს ქიმიური ნივთიერებები აზიანებენ დნმ-ს და ინვესს სიმსივნეს ცხოველებში, თუმცა უცნობია, თუ რა ზეგავლენას ახდენენ ისინი (ხორცში შემავალი სხვა ნივთიერებებისაგან განსხვავებით) კოლორექტული კიბოს განვითარებაზე მათში, ვინც დიდი რაოდენობით იღებს ხორცპროდუქტებს. ხორცის მომზადების ისეთი მეთოდები, რო-

გორებიცაა მოხრაკვა, ორთქლზე დამუშავება, ხარშვა, მოთუშვა და მიკროტალღოვან ღუმელში მომზადება, ასეთ ქიმიურ ნივთიერებებს წარმოქმნიან უფრო ნაკლები ოდენობით.

არა-საკვები დამატკობლები და შაქრის შემცველები

ინვესს თუ არა სიმსივნეს არა-საკვები დამატკობლები და შაქრის შემცველები? არ არსებობს იმის დამადასტურებელი საბუთი, რომ დამატკობლები, რა დოზითაც მათ მოიხმარენ ადამიანები, ინვესტდეს სიმსივნეს. ასპარტამი, სახარინი და სუკრალოზი – ეს რამოდენიმე არა-საკვები დამატკობლები დამტკიცებულია აშშ-ის საკვების და მედიკამენტების ადმინისტრაციის მიერ (FDA). ჩატარებული კვლევების შედეგებით არ დასტურდება კავშირი ამ დამატკობლებსა და სიმსივნის მომატებულ საფრთხეს შორის. ცხოველებზე ჩატარებული კვლევების თანახმად ამგვარი დამატკობლების გამოყენება შეიძლება უკავშირდებოდეს შარდის ბუშტის და ტვინის კიბოს, ან ლეიკემიის და ლიმფომის მომატებულ საფრთხეს, თუმცა ადამიანებზე ჩატარებული კვლევების შედეგად სიმსივნის რისკის მატება არ დასტურდება. მათ, ვისაც აქვთ თანდაყოლილი ფენილკეტონურია, სასურველია ამოიღონ ასპარტამი საკუთარი რაციონიდან.

ახალი თაობის შაქრის შემცველებია ისეთი დამატკობლები, როგორებიცაა ალდიტოლები - შაქრის სპირტები (სორბიტოლი, ქსილიტოლი და მანიტოლი) და ბუნებრივად გამოყვანილი დამატკობლები (სტევია და აგავის სიროფი). ყველა ეს დამატკობლები უვნებელია თუ მიიღებთ ზომიერების ფარგლებში; თუმცა, დიდი დოზით ალდიტოლების მიღებამ ზოგ ადამიანში შეიძლება გამოიწვიოს შებერილობა და დისკომფორტი კუჭის არეში.

სიმსუქნე

ზრდის თუ არა ჭარბი წონა სიმსივნის რისკს? დიახ, ჭარბი წონა ან სიმსუქნე უკავშირდება ძუძუს კიბოს (მენოპაუზის შემდგომ პერიოდში, ქალებში), მსხვილი და სწორი ნაწლავის, ენდომეტრიუმის, საყლაპავი მილის, თირკმელის, პანკრეასის და სავარაუდოდ ნაღვლის ბუშტის კიბოს მომატებულ რისკს. ეს ასევე შეიძლება უკავშირდებოდეს ღვიძლის, საშვილოსნოს ყელის,

საკვერცხეების კიბოს, ასევე ჰოჯკინის დაავადების გამოკლებით ლიმფომის ნებისმიერ ფორმას, მრავლობით მიელომას და პროსტატის კიბოს აგრესიულ ფორმას.

კვლევები იმის თაობაზე, თუ რამდენად ამცირებს წონის კლება სიმსივნის რისკს, არც თუ ისე ბევრია. თუმცა, ზოგიეთი კვლევის თანახმად წონის კლება ამცირებს ძუძუს კიბოს და სავარაუდოდ სხვა ფორმის კიბოს რისკებს მენოპაუზის შემდგომ პერიოდში. სხვა დადასტურებული სარგებელის გათვალისწინებით, ჭარბწონიან ადამიანებს მოვეწოდებით დაიკლონ და შეინარჩუნონ ნაკლები წონა. ჭარბი წონის წინააღმდეგ ბრძოლა საჭიროა არა მარტო სიმსივნის რისკის შესამცირებლად, არამედ სხვა ქრონიკული დაავადებებისაგან თავდასაცავადაც.

ზეითუნის ზეთი

ახდენს თუ არა ზეგავლენას სიმსივნეზე ზეითუნის ზეთი? ზეითუნის ზეთი ამცირებს გულის დაავადებებს. სიმსივნის რისკზე მისი ზემოქმედება სავარაუდოდ ნეიტრალურია. ზეითუნის ზეთი, რომელიც მდიდარია უჯერი ცხიმებით, არის კარაქის და მარგარინის ჯანსაღი ალტერნატივა, თუმცა იგი ასევე არის ძალიან მაღალკალორიული და მისი მოხმარება იწვევს დღიური რაციონის კალორიულობის ზრდას.

ორგანული საკვები

ამცირებს თუ არა სიმსივნის რისკს ე.წ. “ორგანული” საკვები? ტერმინი “ორგანული” ფართოდ გამოიყენება იმ მცენარეული საკვების დახასიათებისას, რომლის მოყვანისას არ გამოუყენებთ ხელოვნური ქიმიკატები, და ასევე ცხოველური საკვების დახასიათებისასაც, რომლებიც დამზადებულია ჰორმონების და ანტიბიოტიკების გარეშე გაზრდილი ცხოველებისაგან. ორგანული მცენარეული საკვები მიიღება ისეთი მეთოდების შედეგად, რომლის ფარგლებშიც არ გამოიყენება ტრადიციული პესტიციდები და სარეველა ბალახების სანინაალმდეგო შხამ-ქიმიკატები, ქიმიური სასუქი ან კანალიზაციის წყლის ნალექი და რომლის დამუშავებაც არ ხდება დასხივებით. გენმოდირიცირებულ საკვებს ორგანულს ვერ დავარქმევთ.

ორგანული საკვების წარმოების დანიშნულება არის სოფლის მეურნეობის მდგრადი პრაქტიკის დანერგვა-განვითარება, თუმცა ძალზე პოპულარულია მოსაზრება, რომ ორგანული საკვების მიღება სასარგებლოა ჯანმრთელობისათვის. ამჟამად მიმდინარეობს დავა იმის თაობაზე, აქვს თუ არა ორგანულ პროდუქტს უფრო მაღალი საკვები ღირებულება ვიდრე ტრადიციული გზით მოყვანილ პროდუქტს. ამ ეტაპზე არ არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ ასეთი საკვები უფრო ეფექტურია კიბოს რისკის შემცირების თვალსაზრისით ან ჯანმრთელობისათვის სხვა სარგებლის მოტანის თვალსაზრისით, ვიდრე სხვა მეთოდებით მოყვანილი იგივე პროდუქტი.

პესტიციდები და ჰერბიციდები

ინვესს თუ არა სიმსივნეს საკვებში არსებული პესტიციდები და ჰერბიციდები? პესტიციდები და ჰერბიციდები შეიძლება იყოს ტოქსიკური, თუ წარმოებაში, ფერმებში ან სხვა სამუშაო სივრცეში მათი გამოყენება ხდება არასწორად. მიუხედავად იმისა, რომ ბოსტნეული და ხილი ზოგჯერ შეიცავს ამ ქიმიკატებს მცირე დოზით, სამეცნიერო მტკიცებულებების ერთობლიობა მხარს უჭერს ხილის და ბოსტნეულის სარგებლობას ჯანმრთელობისათვის და სიმსივნისაგან დაცვის ფუნქციას. დღეისათვის არ არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ პესტიციდების და ჰერბიციდების ნარჩენების მცირე დოზები, რომლებიც არსებობს საკვებში, ზრდის სიმსივნის რისკს. თუმცა, ხილი და ბოსტნეული კარგად უნდა გაირეცხოს, არა მარტო აღნიშნული ქიმიკატების მოსაშორებლად, არამედ მიკროორგანიზმებისაგან მიღებული ზიანის შესამცირებლადაც.

ფიზიკური აქტივობა

ამცირებს თუ არა ფიზიკური აქტივობა სიმსივნის რისკს? დიახ. ადამიანებს, რომლებსაც ყოველდღიურად აქვთ საშუალოდან მძიმე დონემდე ფიზიკური დატვირთვა, უფრო ნაკლებად ემუქრებათ გარკვეული ტიპის სიმსივნეების განვითარების საშიშროება; მათ შორის: ძუძუს, მსხვილი ნაწლავის, ენდომეტრიუმის (საშვილოსნოს გარსის), ასევე პროსტატის კიბოს აგრესიული ფორმები. რაც შეეხება ზოგიერთი ფორმის კიბოს, რისკი კლებულობს იმისდა მიუხედავად, იკლებს თუ არა ადამიანი წონაში ამ აქტივობის შედეგად.

სხვა ფორმის სიმსივნეების განვითარებაზე ზეგავლენის შესახებ ინფორმაცია უფრო ნაკლებია. ამისდა მიუხედავად, ფიზიკური აქტივობა არის გადამწყვეტი ფაქტორი ჯანსაღი წონის მისაღწევად და შესანარჩუნებლად, ხოლო სიმსუქნე და ჭარბი წონა უკავშირდება მრავალი ფორმის კიბოს. ფიზიკური აქტივობა ასევე ხელს უწყობს გულის დაავადებების, დიაბეტის და სხვა დაავადებების პრევენციას.

ფიტოქიმიკატები (მცენარეებისაგან მიღებული ქიმიური ნივთიერებები)

რა არის ფიტოქიმიკატები და ამცირებენ თუ არა ისინი სიმსივნის რისკს? ტერმინი “ფიტოქიმიკატები” აერთიანებს მცენარეებისაგან მიღებულ მრავალ ქიმიურ ნივთიერებას. ზოგიერთი მათგანი მცენარეებს იცავს მწერებისაგან ან ასრულებს სხვა მნიშვნელოვან ფუნქციას. ზოგი მათგანი მოქმედებს როგორც ანტიოქსიდანტი ან ჰორმონი, როგორც მცენარეში, ისე ადამიანის ორგანიზმში მოხვედრის შემდეგ. იმის გამო, რომ ხილის და ბოსტნეულის მიღება უკავშირდება სიმსივნის რისკის შემცირებას, მეცნიერები ეძებენ კონკრეტულ შენაერთებს, რომლებიც ინვენენ ასეთ სასარგებლო შედეგს. ამ ეტაპზე არ არის დადასტურებული, რომ ფიტოქიმიკატების მიღება საკვები დანამატის სახით ისევე სასარგებლოა ჯანმრთელობისათვის, როგორც ბოსტნეული, ხილი და მარცვლეული, რომლებისგანაც ხდება ამ ფიტოქიმიკატების ექსტრაქცია.

ფიტოქიმიკატების ჯგუფს მიეკუთვნებიან ფლავონოიდები (სოიო, მუხუდო და ჩაი), კაროტინოიდები (ყვითელი გოგრა, დასტამბო და სტაფილო), ანტოციანინი (ბადრიჯანი და წითელი კომბოსტო), და სულფიდები (ნიორი და ხახვი).

მარილი

მარილის დიდი რაოდენობით მიღება ზრდის თუ არა სიმსივნის რისკს? არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ რაციონი, რომელიც დიდი ოდენობით შეიცავს დამარილებულ საკვებს, წარმოადგენს კუჭის, ნაზოფარინგული და ხორხის კიბოს განვითარების საფრთხეს. ასეთი საკვები როგორც წესი, არ წარმოადგენს აშშ-ს მოსახლეობის დიდი ნაწილის დღიური რაციონის

მთავარ შემადგენელ კომპონენტს, თუმცა დამარილებული ან დამწნილებული საკვების დოზის შემცირება დაგეხმარებათ ზოგიერთი ფორმის კიბოს რისკის შემცირებაში.

ნაკლებია იმის მტკიცებულება, რომ აშშ-ში საკვების დამუშავებისას, მოსამზადებლად ან შესაზავებლად გამოყენებული მარილის რაოდენობა ზეგავლენას ახდენს სიმსივნით დაავადების რისკზე. თუმცა, ცნობილია, რომ მარილი იწვევს სისხლის წნევის მომატებას და გულის დაავადებებს. 2010 წლის კვების რეჟიმის სახელმძღვანელო მითითებები და ამერიკის კარდიოლოგთა ასოციაცია რეკომენდაციას უწევენ მარილის მოხმარების შემცირებას.

სელენი

რა არის სელენი და ამცირებს თუ არა ის სიმსივნის რისკს? სელენი არის მინერალი, რომელიც ეხმარება ორგანიზმის ანტიოქსიდანტების დამცავი მექანიზმის გაძლიერებაში. ცხოველებზე ჩატარებული კვლევების თანახმად, სელენი შეიძლება ორგანიზმს იცავდეს სიმსივნისგანაც. ერთერთი კვლევის თანახმად, სელენის დანამატები ამცირებს ფილტვის, მსხვილი ნაწლავის და პროსტატის კიბოს განვითარების ალბათობას ადამიანებში. თუმცა, მასშტაბური კლინიკურ კვლევის ფარგლებში სელენის დანამატების დახმარებით პროსტატის კიბოს რისკის შემცირება არ დადასტურდა და საერთო ჯამში არ არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ სელენის დანამატები ამცირებდეს სიმსივნის რისკს.

შესაბამისად, სელენის დანამატების მაღალი დოზების მიღებისაგან თავი უნდა შევიკავოთ, რადგან უვნებელ და ტოქსიკურ დოზას შორის განსხვავება ძალზე მცირეა. დანამატის მაქსიმალური დოზა არ უნდა აღემატებოდეს 200 მიკროგრამს დღეში.

სოიოს პროდუქტი

ამცირებს თუ არა სიმსივნის რისკს სოიოს ბაზაზე დამზადებული პროდუქტი? ისევე როგორც სხვა პარკოსანი მცენარეები, სოიო და სოიოს ბაზაზე დამზადებული სხვა პროდუქტები პროტეინის შესანიშნავი წყარო და ხორცის ალტერნატივაა. სოიო შეიცავს რამოდენიმე ფიტოქიმიკატს, მათ შორის იზოფლავონს, რომლის

ფუნქცია წააგავს ესტროგენს და შეუძლია ორგანიზმის დაცვა ჰორმონზე დამოკიდებული სიმსივნეებისაგან. სულ უფრო მეტი კვლევით დასტურდება, რომ სოიოს ბაზაზე დამზადებული ტრადიციული საკვების, მაგ. ტოფუს მიღება ამცირებს ძუძუს, პროსტატის, ენდომეტრიუმის (საშვილოსნოს შიდა გარსის) კიბოს რისკს და ასევე არსებობს იმის მტკიცებულებაც, რომ სოიო ამცირებს სხვა ფორმის სიმსივნეების რისკს. ზუსტად არ არის დადგენილი, ეს სოიოს პროტეინებით გაჯერებული საკვების შედეგია თუ სოიოსაგან მიღებული მცენარეული პროტეინების.

სიმსივნის რისკის შემცირების მიზნით სოიოსაგან მიღებული ფიტოქიმიკატების დანამატის სახით მიღებაზე ნაკლები ინფორმაციაა ხელმისაწვდომი.

შაქარი

ზრდის თუ არა შაქარი სიმსივნის რისკს? შაქარი ზრდის კალორიების რაოდენობას და არ აწვდის ორგანიზმს საკვებს, რომელიც შეამცირებდა სიმსივნის რისკს. სიმსუქნის ხელშეწყობით შაქრის დიდი ოდენობით მიღება არაპირდაპირი გზით ზრდის სიმსივნის რისკს. სხეულის მასის ან ინსულინის დონის მატების თვალსაზრისით თეთრი (რაფინირებული) შაქარი არ განსხვავდება ყავისფერი (არარაფინირებული) შაქრისაგან ან თაფლისაგან. ისეთი საკვების შემზღუდვა, როგორიცაა ნამცხვრები, ტკბილეული, დამტკბარი ბურღულეული, შაქრის შემცველი სასმელები, მაგ. გაზიანი სასმელები და წვენები, დაგეხმარებათ კალორიების შემცირებაში.

ჩაი

ამცირებს თუ არა ჩაი (შავი ან მწვანე) სიმსივნის რისკს? ჩაი არის სასმელი, რომელიც წარმოადგენს ჩაის ბუჩქის (*Camellia Sinensis*) ფოთლების, კვირტების ან ყლორტების ნაყენს. შავი, მწვანე, თეთრი, პუერის და სხვა ჯიშის ჩაი – ყველა ერთიდაიგივე მცენარიდან მიიღება; განსხვავდება მხოლოდ მათი დამუშავების მეთოდები.

ზოგიერთი მკვლევარის აზრით, ჩაი იცავს ორგანიზმს სიმსივნისაგან, რადგანაც იგი შეიცავს ანტიოქსიდანტებს,

პოლიფენოლს და ფლავონოიდებს. ცხოველებზე ჩატარებული კვლევების თანახმად ზოგიერთი ჯიშის ჩაიმ (მათ შორის მწვანე ჩაი) შეამცირა სიმსივნის რისკი, თუმცა ადამიანების მონაწილეობით ჩატარებული კვლევები სხვადასხვაგვარი შედეგებით დასრულდა. ლაბორატორიული კვლევების შედეგები საკმაოდ იმედისმომცემია და ჩაი მრავალი ქვეყნის სამზარეულოს განუყოფელი ნაწილია, თუმცა მტკიცებულებებით არ დასტურდება, რომ სიმსივნის რისკის შემცირება არის ჩაის პოპულარობის მთავარი მიზეზი.

ტრანს-ცხიმები

ზრდის თუ არა ტრანს-ცხიმები სიმსივნის რისკს? ტრანს-ცხიმები მიიღება მცენარეული ცხიმის ჰიდრირებით, ისეთი ცხიმების მისაღებად, როგორებიცაა მარგარინი ან კულინარული ცხიმი – მყარი ცხიმები ოთახის ტემპერატურაზე. ტრანს-ცხიმები ინვევენ სისხლში ქოლესტეროლის მომატებას და გულის დაავადებებს. მათი კავშირი სიმსივნის რისკთან არ არის დადგენილი.

და მაინც, 2010 წლის კვების რეჟიმის სახელმძღვანელო მითითებები და ამერიკის კარდიოლოგთა ასოციაცია რეკომენდაციას უწევს ტრანს-ცხიმების მოხმარების შემცირებას ან რაციონიდან ამოღებას, გულის დაავადებების რისკზე მათი გემოქმედების გათვალისწინებით.

კურკუმა და სხვა ჯიშები

ამცირებენ თუ არა კურკუმა და სხვა ჯიშები სიმსივნის რისკს? ამჟამად მიმდინარეობს კვლევებით იმის დასადგენად, ახდენს თუ არა კურკუმა ზეგავლენას სიმსივნის ზრდაზე. მიმდინარეობს სხვა ჯიშების კვლევა სიმსივნის საწინააღმდეგო გემოქმედების დასადგენად – კაპსაიცინი (წითელი წინაკა), კვლიავი და ქარი. დღეისათვის არ არსებობს ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ გრძელვადიან პერსპექტივაში როგორ გემოქმედებას ახდენენ ეს ჯიშები სიმსივნის განვითარებაზე ადამიანის ორგანიზმში.

ბოსტნეული და ხილი

ამცირებს თუ არა სიმსივნის ბოსტნეულის და ხილის მიღება? დიახ. ბოლო დროს უფრო ნაკლებად პოპულარულია ხილის

და ბოსტნეულის მიერ სიმსივნის რისკის შემცირების ფაქტი, რადგანაც სულ უფრო მეტი კვლევა ადასტურებს ამგვარი ზემოქმედების არარსებობას ან ძალზე მცირე დადებით ეფექტს. სამეცნიერო მტკიცებულებების ერთობლიობა მხარს უჭერს ხილის და ბოსტნეულის დადებით ზემოქმედებას გარკვეული ფორმის სიმსივნეების რისკზე. მათ შორისაა ფილტვის, პირის ღრუს ლორწოვანის, ხახის, ხორხის, საყლაპავი მილის, კუჭის, მსხვილი ნაწლავის და სწორი ნაწლავის კიბო.

სხვადასხვა სახეობის ხილს და ბოსტნეულს შეუძლია შეამციროს სხვადასხვა ფორმის სიმსივნის რისკი. უცნობია, თუ ბოსტნეულის და ხილის შემადგენლობაში შემავალი რომელი ნივთიერება იცავს ორგანიზმს სიმსივნის განვითარებისაგან. სხვადასხვა ბოსტნეული და ხილი არის სხვადასხვა ფიტოქიმიკატების წყარო, რომლებიც ამცირებენ სიმსივნის რისკს.

ბოლო დროს ჩატარებული კვლევების თანახმად, მეტი ბოსტნეულის და ხილის მიღება ასევე ხელს უწყობს სიმსუქნის თავიდან აცილებას და ამგვარად, არაპირდაპირი გზით ამცირებს სიმსივნის რისკს. საუკეთესო რჩევა იქნება ყოველდღიურად 2 ჭიქა სხვადასხვა ფერის ბოსტნეულის და ხილის მიღება.

განსხვავდება თუ არა ახალი, გაყინული და დაკონსერვებული ბოსტნეულის და ხილის საკვები ღირებულება? დიახ, თუმცა ყველა მათგანის მიღება რეკომენდებულია. ითვლება, რომ ახალ საკვებს ყველაზე მაღალი საკვები ღირებულება (და ხშირად საუკეთესო გემოც) გააჩნია. თუმცა, გაყინული პროდუქტი შეიძლება უფრო ნოყიერი აღმოჩნდეს, ვიდრე ახალი, რადგანაც ისინი დაკრიფეს კარგად დამწიფებული და სწრაფად გაყინეს (ხოლო ახალმა პროდუქტმა შეიძლება დაკარგოს საკვები კომპონენტები დაკრეფიდან მიღებამდე პერიოდში).

დაკონსერვება უფრო ამცირებს სითბოსადმი მგრძობიარე და წყალში ხსნადი საკვები კომპონენტების რაოდენობას, რადგანაც დაკონსერვება მაღალ ტემპერატურაზე მიმდინარეობს. გაითვალისწინეთ, რომ ზოგიერთი ხილის დაკონსერვება ხდება შაქრით გაჭერებულ სიროფში და ზოგი ბოსტნეულის – მარილში. შეარჩიეთ სხვადასხვაგვარად წარმოდგენილი ხილი და ბოსტნეული.

ახდენს თუ არა მომზადება ზეგავლენას ბოსტნეულის და ხილის საკვებ ღირებულებაზე? ბოსტნეულის ხარშვა, განსაკუთრებით ხანგრძლივი დროის მანძილზე, აცლის მათ წყალში ხსნად ვიტამინებს. ზოგიერთი პოტენციურად სასარგებლო ფიტოქიმიკატი ცხიმში იხსნება. ცხიმში შეწვით შეიძლება გაიზარდოს ასეთი შენაერთების რაოდენობა. ზოგადად, მომზადება (ხარშვა ან წვა) შლის მცენარის უჯრედის კედლებს და აძლიერებს საკვები კომპონენტების და სხვა ფიტოქიმიკატების შეწოვას.

მიკროტალღოვან ღუმელში და ორთქლზე მომზადება საუკეთესო გზაა ბოსტნეულის საკვები კომპონენტების შესანარჩუნებლად. უმი ბოსტნეულის, მაგალითად სალათების, მიღება ასევე უნარჩუნებს ბოსტნეულს საკვებ ღირებულებას. გარდა იმისა, რომ რეკომენდებულია ბოსტნეულის ნაირსახეობის მიღება, მომზადების სხვადასხვა მეთოდებით შესაძლებელია საკვები კომპონენტების და ფიტოქიმიკატების გაძლიერება.

უკეთესი ხომ არ იქნება, თუ ხილის და ბოსტნეულის წვენებს დავამზადებთ? წვენები უფრო მრავალფეროვანს გახდის თქვენს დიეტას და დაგეხმარებათ ხილის და ბოსტნეულის საჭირო დოზის მიღებაში, განსაკუთრებით თუ ღეჭვის ან ყლაპვის პრობლემა გაქვთ. წვენები ორგანიზმს ეხმარება ხილსა და ბოსტნეულში არსებული ზოგი კომპონენტის უკეთ ათვისებაში. თუმცა, წვენები შეიცავს ნაკლებ ბოჭკოს, ვიდრე მთლიანი ბოსტნეული და ხილი და შეიძლება ნაკლებად ნოყიერი იყოს. ხილის წვენი საკმაოდ მაღალკალორიულია, თუ მას დიდი რაოდენობით მივიღებთ. მზა წვენები უნდა იყოს 100% ხილისაგან ან ბოსტნეულისაგან დამზადებული და პასტერიზებული, მაგნე მიკროორგანიზმების თავიდან ასაცილებლად.

ვეგეტარიანული დიეტა

ამცირებს ვეგეტარიანული დიეტა სიმსივნის რისკს? ვეგეტარიანული დიეტა მრავალ ჯანმრთელობისათვის სასარგებლო კომპონენტს შეიცავს. აქ ნაკლებია ნაჭერი ცხიმები, დიდი რაოდენობითაა ბოჭკო, ვიტამინები და ფიტოქიმიკატები. ამგვარ კვების რეჟიმში არ შედის ახალი და დამუშავებული ხორცი. ამგვარად, შეიძლება ითქვას, რომ ვეგეტარიანული დიეტა ხელს უწყობს სიმსივნის რისკის შემცირებას.

ნაკლებად არის ცნობილი, თუ სიმსივნის რისკის შემცირების თვალსაზრისით რა უპირატესობა აქვს ვეგეტარიანულ დიეტას მცირე ოდენობით ცხოველური პროდუქტის შემცველ დიეტებთან შედარებით.

მკაცრი ვეგეტარიანული დიეტა, რომელიც არ შეიცავს არანაირ ცხოველურ პროდუქტს, მათ შორის არც რძეს და კვერცხს, შეიძლება შევავსოთ B12 ვიტამინით, თუთიით, რკინით, განსაკუთრებით მენოპაუზამდე ასაკის ქალების და ბავშვების შემთხვევაში. ამგვარი დიეტა ასევე უნდა შეიცავდეს საკმარისი ოდენობის კალციუმს, რადგანაც მკაცრი ვეგეტარიანელები, რომლებიც კალციუმის მცირე დოზებს იღებენ, დგანან ძვლების მოტეხილობის უფრო მაღალი საფრთხის წინაშე, ვიდრე ვეგეტარიანელები და ხორცის შემცველი დიეტის მიმდევრები.

A ვიტამინი

ამცირებს A ვიტამინი სიმსივნის რისკს? A ვიტამინი (რეტინოლი) საკვებიდან მიიღება ორი ფორმით: მისი მიღება შესაძლებელია, როგორც A ვიტამინი ცხოველური საკვებიდან ან შეიძლება ორგანიზმში მისი გამომუშავება ბეტა-კაროტინიდან ან მცენარეული საკვების შემადგენელი სხვა კაროტენოიდიდან. A ვიტამინი საჭიროა ჭანმრთელი ქსოვილების უზრუნველსაყოფად.

A ვიტამინის დანამატების მიერ სიმსივნის რისკის შემცირება არ არის დადასტურებული, ხოლო დანამატების მაღალმა დოზამ შეიძლება გაზარდოს ფილტვის კიბოს რისკი მოქმედ ან ყოფილ მწველებში.

C ვიტამინი

ამცირებს C ვიტამინი სიმსივნის რისკს? C ვიტამინი მრავალ ხილსა და ბოსტნეულშია, განსაკუთრებით დიდი ოდენობითაა ფორთოხალში, გრეიპფრუტში და წინაკაში. მრავალ კვლევაში C ვიტამინით მდიდარი საკვების მიღება დაკავშირებულია სიმსივნის შემცირებულ რისკთან. თუმცა, რამოდენიმე კვლევაში, სადაც C ვიტამინის მიღება ხდებოდა დანამატის სახით, არ დაფიქსირებულა სიმსივნის რისკის კლება.

D ვიტამინი

ამცირებს D ვიტამინი სიმსივნის რისკს? მრავალი კვლევის თანახმად, რომელთა დროსაც მიმდინარეობდა მრავალრიცხოვან ჯგუფებზე დაკვირვება, D ვიტამინი ხელს უწყობს კოლორექტული კიბოს პრევენციას, თუმცა დღემდე არ არის ნაპოვნი კავშირი სხვა ტიპის სიმსივნეებთან. ამჟამად მიმდინარეობს უფრო მასშტაბური კვლევები, რომელთა შედეგები გამოქვეყნდება რამოდენიმე წელიწადში.

მედიცინის ინსტიტუტი ბოლო დროს უფრო აქტიურად უწევს რეკომენდაციას D ვიტამინის ყოველდღიურ რაციონში შეტანას, ძვლების მდგომარეობის შენარჩუნების მიზნით. დოზა უფროსებისათვის არის 400-600 საერთაშორისო ერთეული, ხოლო ხანშიშესულთათვის 800 ერთეული დღეში. ზედა დღიური უვნებელი ზღვარი გაიზარდა 2000 ერთეულიდან 4000 ერთეულამდე.

D ვიტამინს ორგანიზმი იღებს კანიდან, ულტრაიისფერი სხივების გემოქმედებით; კვების რეჟიმიდან – განსაკუთრებით კი D ვიტამინით გამდიდრებული რძიდან და ბურღულეულიდან და დანამატებიდან. თუმცა, ბევრი ამერიკელი არ იღებს საკმარისი რაოდენობით D ვიტამინს და ისინი D ვიტამინის ნაკლებობას განიცდიან, განსაკუთრებით ეს მუქკანიან მოსახლეობას შეეხება, ასევე მათ, ვინც ნაკლებ დროს ატარებს მზეზე, ასაკში მყოფ ხალხს და მხოლოდ დედის რძეზე მყოფ ჩვილებს.

E ვიტამინი

ამცირებს E ვიტამინი სიმსივნის რისკს? ალფა-ტოკოფეროლი არის E ვიტამინის ყველაზე აქტიური ფორმა ადამიანებში და ის ძლიერი ანტიოქსიდანტია. ერთერთი კვლევის თანახმად მწვევლი მამაკაცები, რომლებიც იღებდნენ ალფა-ტოკოფეროლს, პროსტატის კიბო უფრო ნაკლებად ემუქრებათ, ვიდრე მათ, რომლებიც იღებდნენ პლაცებოს. ამას მოჰყვა უფრო მასშტაბური კვლევა (ცნობილია სახელწოდებით SELECT), რომლის ფარგლებშიც იკვლევდნენ სელენის და E ვიტამინის დანამატების გემოქმედებას პროსტატის კიბოს რისკზე. აღნიშნული კვლევის შედეგად დადგენილი იქნა, რომ ეს დანამატები არ ამცირებენ

სიმსივნის რისკს. იმ მამაკაცებს, რომლებიც E ვიტამინს დანამატის სახით იღებდნენ, ჰქონდათ რისკის ფაქტორის მატება.

კიდევ ერთი მასშტაბური შედარებითი კვლევა (ცნობილია სახელწოდებით HOPE) ჩატარდა სიმსივნის და გულის დაავადებების რისკის შესასწავლად E ვიტამინის და პლაცებოს ფონზე. სიმსივნის და გულის დაავადების მაჩვენებლებში განსხვავება არ დაფიქსირებულა E ვიტამინის და პლაცებოს ჯგუფებს შორის. გულის უკმარისობის მაჩვენებელი უფრო მაღალი იყო E ვიტამინის დანამატების მიმღებ ჯგუფში.

E ვიტამინის დანამატები არ ამცირებენ სიმსივნის ან ქრონიკული დაავადების რისკს. თუმცა, E ვიტამინის შემცველი საკვები, მათ შორის თხილეული და უჭერი ცხიმები, ჯანმრთელობისათვის სასარგებლოა და ამცირებს გულის დაავადებების რისკს.

უარიწახის განმარტახა

ქვემოტ მოყვანილია სიტყვები, რომელტაც ხშირად მოისმენტ სამედიცინო მუშაკებისგან:

ადიუვანტური ტარაპია: მკურნალობა, რომელიც ძირითად მკურნალობასტან ერთად გამოიყენება. როგორც წესი, იგი გულისხმობს ჰორმონებით, ქიმიით მკურნალობას, სხივურ ან იმუნოტერაპიას, რომელიც ზრდის განკურნების, ან მისი გაკონტროლების შანსს.

ალოპაცია: ტმის ცვენა, შესაძლებელია მთელ ტანზე. ხშირად, ეს გამონწვეულია ქიმიოტერაპიით და, როგორც წესი, ტმა ისევ ამოდის მკურნალობის დასრულების შემდეგ.

ანემია: სისხლის წითელი უტრედების ნაკლებობა ან დეფიციტი. ანემიის სიმპტომები მოიცავს დაღლილობას, სისუსტესა და სუნტქვის გაძნელებას.

ანტი-ემატოპი: ნამალი, რომელიც ამცირებს ან ტავიდან აგაცილებტ გულისრევის ან ღებინების შეგრძნებას.

კათილტვისნაბიანი: არ არის ავტვისებიანი სიმსივნე.

სისხლის ანალიზი (უტრადების დატვლა): სისხლის წითელი უტრედების, თეტი უტრედებისა და ტრომბოციტების რიცხვი სისხლის ნიმუში. მას ასევე ეწოდება სისხლის საერთო ანალიზი.

ძვლის ტვინი: ძვლისშიდა, ღრუბლის მაგვარი ქსოვილი, სადაც ნარმოიქმნება სისხლის უტრედები.

ავტვისნაბიანი სიმსივნე: ზოგადი ტერმინი, რომელიც გამოიყენება 100-ზე მეტი დაავადების მიმართ, რომელიც გულისხმობს ანომალიური უტრედების უკონტროლოდ ზრდას – ავტვისებიანი სიმსივნები.

კათეტიარი: ტხელი, ელასტიური მილი. ექიმები გამოიყენებენ მას სხეულში სითხის შეყვანისტვის ან მათ გამოსაყვანად.

ცანტრალური ვენური კათეტიარი (ცვკ): სპეციალური, ტხელი, ელასტიური მილი, რომელსაც ატავსებენ მსხვილ ვენაში; როგორც წესი მკერდზე, კისერზე ან ხელის ზედა ნაწილში, სადაც ვენა უფრო ადვილადაა ხელმისაწვდომი. იგი შეიძლება, დარჩეს იქ სითხის შეყვანისა და გამოყვანისატვის სატირო დროის განმავლობაში. არსებობს ცვკ-ის ბევრი სახეობა.



ქიმიოთერაპია: მედიკამენტების გამოყენება დაავადების სამკურნალოდ. როგორც წესი, ეს ტერმინი გამოიყენება ავთვისებიანი სიმსივნის მკურნალობის შემთხვევაში. ხშირად მას ქიმიას უწოდებენ.

ქრომოსომაები: ძაფის მაგვარი მიკროსტრუქტურა, რომლებიც შეიცავს გენეტიკურ ინფორმაციას. ისინი, როგორც წესი, მოთავსებულია უჯრედის ბირთვში.

კლინიკური კვლევა: სამედიცინო კვლევა, რომელიც უტარდებათ კვლევაში ნებაყოფლობით ჩართვაზე დათანხმებულ პაციენტებს. ყველა კვლევა ემსახურება კონკრეტულ სამეცნიერო კითხვაზე პასუხის პოვნას, რაც შეეხება ავთვისებიანი სიმსივნის, ისევე როგორც მისი გვერდითი მოვლენების გამოვლენას, პრევენციას და მკურნალობას.

კომბინირებული ქიმიოთერაპია: ქიმიოთერაპიაში ერთზე მეტი კომპონენტის გამოყენება.

დაბაბებითი და ალტერნატიული წამალი (CAM): დაავადების სამკურნალოდ ექიმის მიერ გამოყენებული ხერხების ალტერნატივა. მოცემული ტერმინი მოიცავს აპრობირებულ და არა აპრობირებულ მრავალ საშუალებას, როგორცაა, მაგალითად, ბალახები/ვიტამინები/მინერალები, დიეტა და კვება, ფიზიკური კომპონენტი, და ბიოლოგიური მეთოდები.

დაღლილობა: ფიზიკურად, მენტალურად და ემოციურად დაღლილობის შეგრძნება. ავთვისებიანი სიმსივნესთან დაკავშირებული დაღლილობა დიდ ხანს გრძელდება და ხელს უშლის ყოველდღიურ საქმიანობას. ეს დაღლილობა განსხვავდება ყოველდღიური დაღლილობისაგან, რომელიც როგორც წესი, ხანმოკლეა და დასვენების შემდეგ ქრება.

ზრდის (განვითარების) ფაქტორი: ასევე ცნობილია, როგორც კოლონიის მასტიმულირებელი ფაქტორები; ზრდის ფაქტორი წარმოადგენს ნივთიერებას, რომელიც ხელ უწყობს ძვლის ტვინში სისხლის უჯრედების ზრდას. იგი ეხმარება სისხლის მწარმოებელი ქსოვილის აღდგენას ქიმიისა და სხივური თერაპიის შემდეგ. ზრდის ფაქტორებს ასევე უწოდებენ პროტეინებს, რომელიც ბუნებრივად ჩნდება სხეულში და ხელს უწობს უჯრედების ზრდასა და დაყოფას.

ჰორმონები: ორგანული ნივთიერება, რომელიც გამოიყოფა ორგანოს მიერ, რომელიც ზეგავლენას ახდენს სხვა ორგანოების ფუნქციონირებაზე და ავთვისებიანი სიმსივნის ზოგი სახეობის ზრდაზე.

ბადასხმა (ინფუზია): ნამლის ან სითხის ინტრავენურად (intra-venous-IV) ნელი და/ან გახანგრძლივებული შეყვანა ორგანიზმში.

ინექცია: შპრიცის ან ნემსის გამოყენება სითხის ან ნამლის ორგანიზმში შეყვანისთვის.

ინტრა-არტერიული: არტერიაში.

ინტრაკაპიტური (სივრცის შიგნით): სივრცეში ან /ღრუში - როგორც ნესი, მუცლის ღრუში, მენჯის ღრუში, ან გულმკერდში.

ინტრატუმორული: თვით სიმსივნეში.

ინტრამუსკულარული (IM): კუნთში.

ინტრატაკალური (IT): თავ-ზურგის სითხეში (ასევე ეწოდება ცერებროსპინალური სითხე ან ცსს).

ინტრავენური (intra-venous-IV): ვენაში.

ავთვისებიანი: კანცერული.

მეტასტაზი: ავთვისებიანი სიმსივნის უჭრედების სხეულის სხვა ნაწილებში გავრცელება, ხშირ შემთხვევაში, ლიმფური სისტემისა და სისხლის ნაკადის საშუალებით.

ნეოადიუვანტური თერაპია: სისტემური თერაპია, როგორცაა, მაგალითად ქიმიოთერაპია, ჰორმონო-თერაპია, ან სხივური თერაპია, რომელიც ტარდება ძირითადი მკურნალობის წინ.

ორალურად (PO): ნამლის მიღება პირის ღრუდან.

პერიფერიული ნეიროთერაპია: ნერვული სისტემის დაზიანება, რაც იწყება ხელების ან ფეხების გაბუჟებით ან კიდურებში სისუსტის შეგრძნებით, ყურებში ხმაურით, შუილით ან წვის შეგრძნებით, შეიძლება, გამონვეული იყოს ქიმიის გემოქმედებით.

თრომბოციტაბი (Plts): სისხლის უჭრედები, რომლებიც აღადგენს დაზიანებულ სისხლძრღვებს და ხელს უწყობს სისხლდენის შეჩერებას.

პორტი: ცენტრალური ვენური კათეტერის სახეობა (ცვკ)-მას აქვს დოლის მაგვარი მონყობილობა, რომელიც ქირურგიული პროცედურის საშუალებით დგება კანქვეშ მკერდზე, ან ხელის ზედა

ნაწილში. დამაგრებული კათეტერი შედის მსხვილ ან ცენტრალურ ვენაში. პორტში შესვლა შესაძლებელია სპეციალური ნემსით კანის გავლით და ის გამოიყენება სისხლის აღების, წამლის ან სისხლის პროდუქტების ორგანიზმში შესაყვანად.

სხივური თერაპია: მაღალი ენერჯის სხივების, ან სუბატომური ნაწილაკების დაავადების სამკურნალოდ გამოყენება. სხივური თერაპია მოიცავს რენტგენს, ელექტრონების ნაკადს, ალფა და ბეტა ნაწილაკებსა და გამა სხივებს.

სისხლის წითელი უჯრედები (RBCs): ჟანგბადის მატარებელი უჯრედები; გადააქვთ ჟანგბადი ფილტვებიდან სხეულის სხვა ნაწილებში.

რემისია: დაავადების ნიშნებისა და სიმპტომების ნაწილობრივ ან სრულად გაქრობა.

სტომატიტი: პირის ღრუს წყლულები.

ტოქიკური: ადგილობრივი შეყვანა.

სიმსივნე: უჯრედების ან ქსოვილების ანომალური ზრდა (არათანაბარი ან მასიური). სიმსივნეები არსებობს კეთილთვისებიანი (არ არის ავთვისებიანი სიმსივნე) და ავთვისებიანი (ავთვისებიანი სიმსივნე).

სისხლის თეთრი უჯრედები (WBC): უჯრედები, რომელიც ებრძვის ინფექციას.

სარჩევი

შევიტყოთ მეტი ქიმიოთერაპიით მკურნალობის შესახებ	3
ქიმიოთერაპიის უსაფრთხოება	15
ქიმიის გვერდითი მოვლენები	18
სხვა შეკითხვები	40
როდის დაურევოთ ექიმს	41
აზროვნება, ემოციები და ქიმიოთერაპია	45
შეკითხვები დიეტის და სიმსივნის შესახებ	51
ტერმინების განმარტება	72