

Kas iivelduse korral peab üritama süüa ja juua?

Iivelduse ajal ja paari tunni jooksul pärast seda ei ole vaja üritada süüa ega juua. Kui tunnete end paremini, võite hakata vähehaaval vedelikku tarbima.

Mida saab patsient iivelduse vähendamiseks veel teha?

- Vältige ebameeldivaid lõhnu.
- Võimalusel tuulutage ruumi.
- Iivelduse tekkimisel proovige hingata läbi suu.
- Halva maitse kaotamiseks loputage tihti suud.
- Kui saate, püüdke iivelduse ajal magada.
- Vältige füüsilist pingutust.
- Puhake piisavalt.
- Proovige mõtted kehvalt enesetundelt eemale juhtida vaadates televiisorit, kuulates muusikat, tehes käsitööd, vesteldes.
- On hea kui keegi lähedane saab olla koos Teiega ja aidata.

Kas on ravimeid, mis väldivad keemiaravi poolt tekitavat iiveldust?

Jah, on olemas ravimid, mille abil saab iiveldust vältida ja leevendada. Neid ravimeid võetakse enne keemiaravi ja vajadusel kuni viie päeva jooksul pärast ravi. Konkreetse ravimi ja selle annuse määrab arst Teile individuaalselt.

Tõlkinud: hematoloogia-onkoloogia kliiniku
õde Viia Viirsalu

Tartu Ülikooli Kliinikum
Registruur 731 9100
Üldinfo 731 8111
www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

MIDA PEAKS TEADMA IIVELDUSEST JA OKSENDAMISEST KEEMIARAVI AJAL



Patsiendiinfo

Vähiraviga kaasnev iiveldus ja oksendamine

Onkoloogiliste, sealhulgas pahaloomuliste vere- ja lümfisüsteemi haiguste üks põhilisi ravimeetodeid on keemiaravi, mille sagedane tüsistus on iiveldus ja oksendamine. See on ebameeldiv ja kurnav kaasnähe, kuid tänapäeval on olemas mitmeid efektiivseid vahendeid iivelduse ja oksendamise vähendamiseks või vältimiseks.

Miks tekib iiveldus ja oksendamine?

Iiveldus ja oksendamine on reflektorsed reaktsioonid, mis tekivad piklikajus paikneva oksekeskuse ärritusel.

Kasvajatevastaseid ravimeid saaval haigel on iivelduse ja oksendamise tekkimisel järgmised põhjused:

- keemiaravim ise võib ärritada oksekeskust;
- oksekeskust ärritavad keemiaravi toimed kasvaja rakkude lagunemisel vabanevad ained;
- kroonilised valud;
- keemiaraviga kaasnev väsimus;
- maitse ja lõhnatundlikkuse muutused;
- eelneva keemiaraviga kaasnenud negatiivne kogemus.

On patsiente, kellel vaid mõte keemiaravile võib põhjustada iiveldust.

Millised keemiaravimid ja kuidas tekitavad iiveldust ning oksendamist?

Keemiaravi eesmärk on hävitada kasvajakasv. Selleks kasutatakse tugevatoimelisi aineid, mis paratamatult mõjutavad ka normaalseid rakke ning käivitavad organismi loomulikud kaitsemehhanismid, sealhulgas okserefleksi.

Mitte kõik keemiaravimid ei põhjusta tugevat iiveldust ja oksendamist.

Iiveldust ja oksendamist põhjustava toime tugevuse põhjal võib keemiaravimeid jagada kolme rühma.

Harilikult põhjustavad:

- tugevat iiveldust ja oksendamist tsisplatiin, tsüklofosfaamid, doksorubiin, ifosfamiid;
- keskmiselt tugevat iiveldust ja oksendamist põhjustavad taxol, taxotere, carboplatin;
- kergelt iiveldust ja oksendamist põhjustavad vinkristiin, mitomütsiin, bleomütsiin, 5-fluoracil.

Iiveldus ja oksendamine algavad tavaliselt 1,5 - 3 tunni jooksul pärast keemiaravimi manustamist ja kestavad 2 kuni 6 tundi.

Mõne ravimi kasutamisel võib iiveldus tekkida alles 9 kuni 18 tundi pärast manustamist. Iivelduse tekkimine on peaaegu alati sõltuv manustatud ravimi kogusest.

Maksimaalse ravitoime saavutamiseks peavad kasutatava ravimi annused olema küllalt suured. Ravimiannuse arvutab raviarst patsiendi kehakaalu ja pikkuse alusel.

Kuidas iivelduse vähendamiseks ravi ajal õigesti toituda?

- Korraga söödava toidu hulk olgu väike ja einestada tuleb aeglaselt.
- Sööge kuiva toitu, nt. näkileiba, kuivikuid.
- Jooge palju ja aeglaselt endale sobivat vedelikku.
- Parim on toatemperatuuril või külm toit ka võileivad, salatid, magustoidud.

Milliseid toite vältida?

- Rasvased ja praetud toidud.
- Hapud toidud (apelsinid, mahlad).
- Vürtsikad, teravad toidud.
- Liha, mis on raskesti seeditav ja seisab kaua maos.
- Tugeva lõhnaga toidud, mis ärritavad lõhnakeskust ja tekitavad iiveldust.

Kuidas on soovitatav süüa keemiaravi päeval?

- Püüdke 1-2 tundi enne ja pärast ravimi manustamist mitte süüa.
- Einestage kergelt.
- Sööge aeglaselt.