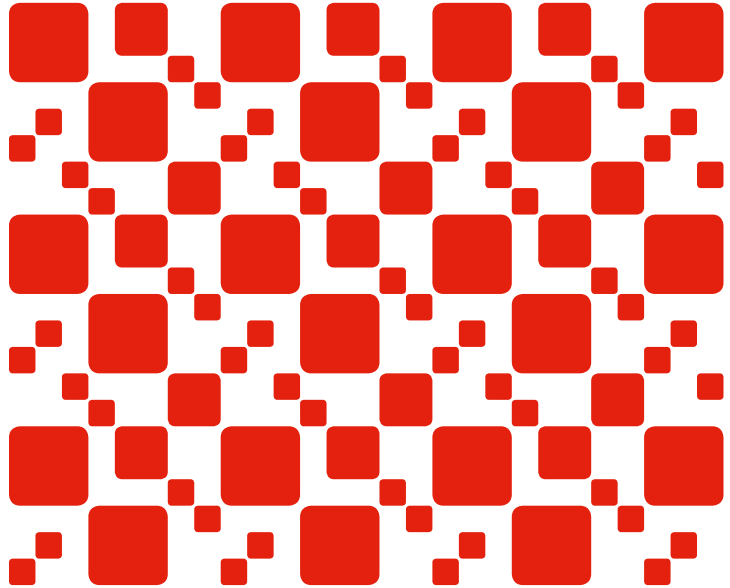




Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



# Keemiaravist patsiendile



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

Koostaja ja esmatrüki väljaandja: sanofi-aventis Estonia OÜ

**sanofi aventis**

Sest tervis loeb

Käesolev trükkis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2010.  
Igasugune materjali ebaseaduslik reprodutseerimine ja levitamine ilma  
Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta on keelatud.

Trükk ja küljendus: AS Ecoprint

Tasuta jagamiseks

Keemiaravist patsiendile



# Sisukord

Sõnastik	4
Mis on keemiaravi?	7
Kuidas keemiaravi töötab?	8
Keemiaravi kõrvaltoimed	9
Organismi kaitsmine infektsioonide eest	15
Vere hüübimisega seotud probleemid	17
Suu, igemete ning neeluprobleemid	18
Kõhulahtisus	20
Kõhukinnisus	21
Närviprobleemid	22
Maitse muutused	23
Küünte ning naha muutused	25
Neerude ja põiega seotud probleemid	27
Gripilaadsed sümptomid	27
Vedelikupeetus	27
Keemiaravi toime suguorganitele ning seksuaalsus	28
Kasvaja on perekondlik asi	30
Emotsioonid	31
Ängistus	33
Depressioon	34
Probleemid seksuaalsusega	35
Jätkake järjekindlalt enese eest hoolitsemist	36
Üldlevinud kõrvaltoimed	37

# Sõnastik

See sõnastik selgitab mõningaid keemiaraviga seotud termineid.

<b>Adjuvantne keemiaravi</b>	Kasvajavastased ravimid või hormoonid, mida manustatakse pärast kirurgilist või kiiritusravi aitamaks ära hoida kasvaja taasteket.
<b>Allopeetsia</b>	Juuste kadu, kiilaspäisus.
<b>Aneemia</b>	Punavererakkude ehk erütrotsüütide vähesus. Aneemia nähtude ehk sümptomite hulka kuuluvad väsimustunne, nõrkus ja hingeldamine.
<b>Antiemeetik</b>	Ravim, mis hoiab ära või kontrollib iiveldust ja oksendamist.
<b>Bioloogiline ravi</b>	Ravi, mis stimuleerib või taastab immuunsüsteemi võime võidelda infektsiooni ja haigustega. Kutsutakse samuti immuunteraapiaks.
<b>Diureetikumid</b>	Ravimid, mis aitavad kehal vabaneda üleliigsest veest ja soolast.
<b>Gastrointestinaalne</b>	Seotud seedetraktiga, kuhu kuuluvad suu, söögitoru, magu ja sooled.
<b>Hormoonid</b>	Ained, mida toodavad endokriinsed ehk keha sisenõr-näärmed. Hormoonid vabanevad otse vereringesse ja omavad spetsiifilist toimet keha rakkudele ning organitele, neid stimuleerides või lõpetades nende kasvu.
<b>Infusioon</b>	Ravimite või vedelike viimine kehasse veeni kaudu.
<b>Injektsioon</b>	Süst. Ravimite või vedelike viimine kehasse süstla ja nõela abil.
<b>Intra-arteriaalne (IA)</b>	Arterisisene.
<b>Intrakavitaarne (IC)</b>	Õõnesisene. Spetsiifiliselt õõs või ruum kohus, väikeses vaagnas või rindkeres.
<b>Intralesionaalne (IL)</b>	Kasvajakoldesisene.
<b>Intramuskulaarne (IM)</b>	Lihasesisene.
<b>Intratekaalne (IT)</b>	Seljaajukanali-sisene.
<b>Intravenoosne (IV)</b>	Veenisisene.
<b>Kasvaja ehk tuumor</b>	Ebanormaalne rakkude kasv. Kasvajad võivad olla healoomulised ehk beniigsed või halvaloomulised ehk maaliigsed.
<b>Kateeter</b>	Peenike painduv toru, mille kaudu saab vedelikke viia kehasse või neid sealt väljutada.

<b>Kemoteraapia ehk keemiaravi</b>	Tsütostaatiliste ehk kasvajavastaste ravimite kasutamine.
<b>Kiiritusravi</b>	Kasvaja ravimine radiatsiooni ehk kiirgusega (suure energiaga kiirtega).
<b>Kliinilised uuringud</b>	Uuringud, mis testivad uusi raviviise. Kliinilised uuringud viiakse läbi vabatahtlikega ja need keskenduvad ühele järgmistest kasvajaga seonduvatest aspektidest: kasvaja ennetamine ehk preventatsioon, kasvaja ravi või kasvajahaigete elukvaliteedi parandamine.
<b>Kolooniat stimuleerivad faktorid</b>	Ained, mis stimuleerivad vererakkude teket. Ravi kolooniat stimuleerivate faktoritega (CSF ehk <i>colony-stimulating factors</i> ) võib aidata vereloomel taastuda keemia- ja kiiritusravi toimetest. Kolooniat stimuleerivate faktorite hulka kuuluvad granulotsüütide kolooniat stimuleerivad faktorid (G-CSF) ja granulotsüütide-makrofaagide kolooniat stimuleerivad faktorid (GM-CSF).
<b>Kombinatsioonkemoteraapia ehk polükemoteraapia</b>	Üheaegselt rohkem kui ühe ravimi kasutamine kasvaja raviks.
<b>Kromosoomid</b>	Rakutuumas või raku tsentris leiduvad niitjad moodustised on raku DNA ehk pärilikkuse informatsiooni kandjad.
<b>Luuüdi</b>	Luude sees asuv kásnjás kude, milles tekivad vererakud.
<b>Maliigne</b>	Pahaloomuline.
<b>Mukosiit</b>	Limaskestade kahjustus.
<b>Palliatiivne ravi</b>	Kasvaja põhjustatud vaevusi leevendav ravi. Palliatiivne ravi aitab patsientidel elada mugavamalt.
<b>Perifeerne neuropaatia</b>	Närvisüsteemi seisund, mis tavaliselt algab käte või jalgade tuimuse, kiheluse, pakitsuse, põletustunde või nõrkusega. Võib olla põhjustatud mõnede kasvajavastaste ravimite poolt.
<b>Peros (PO)</b>	Suu kaudu; oraalselt.
<b>Port</b>	Väike plastikust või metallist konteiner, mis paigaldatakse kirurgilisel teel naha alla ja mille küljest lähtuv tsentraalveeni kateeter läheb suurde veeni keha sees. Spetsiaalse nõela abil saab pordi kaudu viia kehasse verd ja vedelikke või võtta verd.
<b>Punalibled ehk erütrotsüüdid</b>	Rakud, mis varustavad kõiki organismi kudesid hapnikuga.
<b>Remissioon</b>	Osaline või täielik kasvaja tunnuste ja sümptomite kadumine.

<b>Stomatiit</b>	Haavandid suu sisepinnal, limaskestal.
<b>Subkutaanne (SC)</b>	Nahaalune.
<b>Trombotsüüdid</b>	Vererakud (vereliistakud), mis aitavad veritsust peatada.
<b>Tsentraalveeni kateeter</b>	Spetsiaalne peenike painduv toru, mis on asetatud suurde veeni. See jääb sinna nii kauaks, kui on vaja manustada vedelikke ja võtta vereproove.
<b>Valgelibled ehk leukotsüüdid (LK,WBC)</b>	Vererakud, mis võitlevad infektsiooniga.
<b>Vererakkude arv</b>	Punaliblede, valgeliblede ja trombotsüütide arv vereproovis. Kutsutakse samuti fäisvereanalüüsiks.
<b>Vähk</b>	Pahaloomuline ehk maliigne kasvaja.



## Mis on keemiaravi?

Keemiaravi ehk kemoterapia seisneb kasvajarakkude hävitamises kasvjavastaste ravimitega.

Ka peale operatsiooni, kui kogu kasvaja on eemaldatud, võivad üksikud kasvajarakud jääda organismi ning soodsatel tingimustel hakata uuesti paljunema. Keemiaravi saab käsutada ka kasvaja kasvu kontrollimiseks või haigusnähtude leevendamiseks.

### Mida on oodata keemiaraviga seoses?

**Keemiaraviga võivad kaasneda nii head kui halvad päevad. Oluline on meeles pidada, et need ravimid peavad teie pärast võitlust suures lahingus ja see ravi on võitlus teie elu eest.**

### Keemiaravi lähenedes võib tekkida mure ja ärevus.

Igaüks on teatud määral mures keemiaravi pärast, eriti alguses, kui ei tea, mida on oodata. Aja jooksul õpite te tundma, kuidas teie keha keemiaravile reageerib ja te muutute enesekindlamaks võimes koguda ennast uuesti pärast iga ravikuuri.

Keemiaravi peab jõudma kasvajarakkudeni vere kaudu. Kasvjavastaste ravimite manustamiseks kasutatakse tavaliselt veenisisesel infusiooni meetodit. Ravimid segatakse lahusesse ja viiakse veeni kaudu kehasse.

### Keemiaravi manustamise viisid:

1. Veenisiseselt tilkinfusioonina pikema aja jooksul.
2. Nõela ja süstla abil süstituna veeni, mis võtab aega ainult mõne minuti.
3. Tableti või kapslina suu kaudu.
4. Läbi rindkere seina kopsukelmeõõnde või läbi kõhuseina kõhuõõnde paigaldatud kateetri kaudu.

Kasvjavastane ravi võib toimuda ühe ravimiga (monoterapia) või mitme ravimiga (kombineeritud-keemiaravi ehk polükemoterapia). Kombineeritud ravi on sageli efektiivsem, kuna paljud ravimid koos manustatuna tugevdavad üksteise toimet. Kombineeritud ravi korral väheneb ka võimalus, et kasvajarakud ravile tundetuks muutuvad.

### Kus ravi toimub?

Keemiaravi toimub vastavalt arsti ettekirjutusele kas polikliinikus (ehk ambulatoorselt) või haiglas.

### Ravitsükkel

Tavaliselt manustatakse keemiaravi regulaarselt kindla skeemi järgi, näiteks üks kord nädalas mitme nädala jooksul või kord iga 3 kuni 4 nädala tagant. Järgneb puhkeperiood ilma ravita (tavaliselt nädal või 3 kuni 4 nädalat), siis algab ravitsükkel uuesti. Puhkeperiood võimaldab tervetel kudedel taastuda ja patsiendil jõudu koguda.

## Kuidas keemiaravi töötab?

Keemiaravi on kasvajakavastane ravi tugevate keemiliste ravimitega (siit ka sõna kemo-teraapia).

See toimib tavaliselt kogu kehas, kuid mõnikord on suunatud ka ainult kasvajakasvaja haaratud piirkondadele. Keemiaravi eesmärkideks on kasvajakasvaja terveks ravimine, kasvaja mõõtmete vähendamine enne kirurgilist või kiiritusravi, võimalike teistesse keha osadesse levinud kasvajakasvade hävitamine, kasvajakasvaja tingitud haigusnähtude (nagu valu) leevendamine või kasvaja kontrolli all hoidmine.

Et aru saada, kuidas keemiaravi töötab, on oluline teada, et normaalsed, terved rakud jagunevad ja taastuvad end kindla mudeli järgi, samas kui kasvajakasvade rakud kasvavad ja paljunevad kontrollimatult. Kuna kasvajakasvade rakud kasvavad ning paljunevad kiiremini kui enamus organismi normaalseid rakke, on kasvajakasvade ravimid loodud hävitama just kiiresti paljunevaid rakke. Kuid mõningad normaalsed, terved rakud paljunevad samuti kiiresti ning seetõttu saavad keemiaravi ajal kahjustada. Kiirelt kasvavaid terveid rakke võib leida näiteks:

- luuüdis,
- seedetrakti limaskestas,
- karvanääpsudes.

Selline normaalsete rakkude kahjustus põhjustabki keemiaravi kõrvaltoimeid.

# Keemiaravi kõrvaltoimed

Kõige enam saavad keemiaravi käigus kannatada vererakud luuüdis ning seedetrakti limaskestast rakud (suu, söögitoru, magu, peensool, jämesool), suguorganid ning juuksekarvade nääpsud. Mõningad kasvajakasvused ravimid võivad häirida ka selliste elutähtsate organite tööd nagu süda, neerud, põis, kopsud ja närvisüsteem.

Teil ei pruugi esineda ühtegi neist kõrvaltoimetest või esinevad mõned neist. Millised kõrvaltoimed tekivad ning kui väljendunud need on, sõltub keemiaravi tüübist ja ravimi annusest ning sellest, mismoodi teie organism ravile reageerib. Enne ravi algust tutvustab teie raviarst teile planeeritava ravi võimalikke kõrvaltoimeid.

## Kui kaua kõrvaltoimed kestavad?

Normaalsed rakud taastuvad enamasti peale keemiaravi lõppemist ning sellega seoses vähenevad järk-järgult ka ravist tingitud ebameeldivad kõrvalnähud. Kui kaua taastumine aega võtab, sõltub paljudest asjaoludest, sealhulgas teie üldisest tervislikust seisundist ning saadud keemiaravi tüübist.

Keemiaravi kõrvaltoimete, nii sagedaste kui ka harvaesinevate ravist ning ennetamises on meditsiin teinud suuri edusamme. Mitmete ravimite ning uute ravimeetodite abil on võimalik vähirakke efektiivsemalt hävitada, seejuures normaalseid rakke oluliselt kahjustamata.

Keemiaravist tingitud kõrvaltoimed on ebamugavad, kuid neid tuleb käsitleda kui vähiraviga kaasnevat paratamatust. Ravimitega on mõningaid kõrvaltoimeid, näiteks iiveldust, võimalik oluliselt vähendada.

Allpool leiate nõuandeid, kuidas mõnede keemiaravi sagedasemate kõrvaltoimetega toime tulla.

## Juuste väljalangemine

*Juuste kadu oli kõige raskem osa minu ravist. Ma vihkasin peeglisse vaatamist. Kuid mu abikaasa, kes on kiilas juba aastaid, ütles mulle, et talle see meeldib, see annab meile midagi ühist. See ajas mind naerma ja näitas mulle, et kauni väljanägemise jaoks on olemas rohkem vahendeid kui ainult juuksed.*

## Kiiritus ja keemiaravi

Kiiritus ja keemiaravi on väga efektiivsed kasvajakasvused raviviisid. Nende raviviiside üheks kõrvaltoimeks on paraku sageli juuste kadu. Keemiaravi võib põhjustada karvade kao üle kogu keha, kaasa arvatud kulmud, ripsmed, käe- ja jalgakarvad, kuid see on peaaegu alati ajutine, karvad kasvavad tagasi, kui ravi lõpeb. Kiiritus võib põhjustada jäädavat karvade kadu ainult alal, kuhu kiiritus oli suunatud.

## Juustekaotus

Väljavaade kaotada juuksed võib olla raskesti talutav. Paljude inimeste jaoks on juuste värv ja soengu stiil osa nende identiteedist. Seetõttu on mure juuste väljalangemise pärast normaalne ja põhjendatud. Püüdke endale meenutada, et ravi hävitab ka kasvajakasvused ja aitab kasvajakasvused vabaneda. Juuste väljalangemine on keemiaravi korral küllaltki sage kõrvaltoime, kuid mitte kõik ravimid ei põhjusta seda. Kui teile määratud

ravi korral see kõrvaltoime esineb, informeerib teie raviarst teid sellest enne ravi algust. Juuksed võivad muutuda algul hõredamaks, hiljem täielikult välja langeda. Selline protsess toimub kõigis karvadega kaetud kehapiirkondades (peanahk, nägu, käed-jalad, kaenlaalused ning kubemepiirkond). Peale ravi lõppu kasvavad nii juuksed kui muud kehakarvad tagasi, mõnikord võib see toimuda juba ravi käigus. Uued juuksed võivad olla varasematest erinevad nii värvi kui tekstuuri poolest.

Juukseid ei tarvitse mitte kohe ravi alguses välja langeda. See võib toimuda alles mitu nädalat peale esimest ravikuuri või isegi alles mitme ravikuuri järel. Juuksed võivad ära tulla järk-järgult või salkudena. Allesjäänud juuksekarvad aga muutuvad kuivaks ning hapraks.

### **Kuidas hooldada juukseid ning pea nahka keemiaravi ajal**

- Kasutage õrnatoimelist šampooni.
- Kasutage pehmet juukseharja.
- Fööniga juukseid kuivatades kasutage leiget õhutemperatuuri.
- Laske juuksed lühikeseks lõigata, nii paistavad teie juuksed tihedamad ning kohevamad. Ka juuste kaotusega on siis veidi lihtsam leppida.
- Kui juuksed on täielikult välja langenud, kasutage peanaha kaitseks päikesekaitsekreemi, kübarat või mütsi.
- Ärge kasutage soengu tegemisel kuumi lokitange.
- Ärge värvige, blondeerige ega tehke keemilisi lokke.

Inimesed, kes on kaotanud enamuse oma juustest, kasutavad sageli peakatteid või parukaid, et juuste puudumist varjata. Teised jälle ei tee sellest probleemi. Palju oleneb ka sellest, kas käite tööl ja viibite palju seltskonnas või olete põhilise aja kodus. Pole õigeid ega valesid otsuseid, käituge oma enesetunde järgi nii, nagu on teile endale mugavam. Kui olete otsustanud peakatte kasuks:

- Muretsege endale parukas enne, kui olete kaotanud enamuse juustest, sest siis on teil võimalik valida loomulikule värvile ning soengule kõige sarnasem variant.
- Ostmise asemel võite paruka ka laenata. Küsige infot laenuvõimaluste kohta sotsiaaltöötajalt või Vähiliidust.
- Laske parukat juuksuril vastavalt oma soovile ning näokujule kohendada.

Juuste ning näo- ja kehakarvade kaotus on kindlasti väga häiriv ning sellega on raske leppida, kuid pidage meeles, et see on ainult ajutine kõrvaltoime, mis vähivaviga paratamatult kaasas käib. Oma tunnetest rääkimine võib mõnikord abiks olla, seetõttu jagage oma mõtteid inimestega, kes on olnud samas olukorras.

### **liveldus ja oksendamine**

Keemiaravi võib põhjustada iiveldust ja oksendamist, kuna see kahjustab mao pinda katvaid rakke ja aju osa, mis kontrollib iiveldust. Nende kõrvaltoimete tugevus erineb inimeseti ning sõltub ravimist. Mõned kogevad vaid vähest maoärritust. Iiveldusvastased ravimid vähendavad iiveldust ja oksendamist või kõrvaldavad selle täielikult. Teatavad elustiili muudatused on samuti abiks.

## Oodates ravi

Mõned inimesed tunnevad iiveldust lihtsalt ravi peale mõeldes ja ravi oodates. Seda kutsutakse tingitud vastuseks. Teie keha seostab raviga kaasnevaid tundeid, helisid ja lõhnu oksendamisega. **Kui teil on probleeme, rääkige neist oma arstile. Ärge loobuge ravist, vaid taotlege leevendust.**

## Mida teha iivelduse korral?

- Jooge vedelikku vähemalt tund aega enne või peale sööki selle asemel, et juua toiduga koos. Jooge väikeste lonksudega ning sageli.
- Sööge ning jooge aeglaselt.
- Asendage tavalised 2-3 suurt toidukorda väikeste einetega kogu päeva vältel.
- Sööes toitu külmalt või toatemperatuuril, on toidulõhn nõrgem.
- Mäluge toit korralikult läbi, et seda oleks kergem seedida. Kui iiveldus esineb peamiselt hommikuti, proovige enne voodist tõusmist süüa midagi kuiva, nt näkileiba, röstsaiat, leiba või küpsiseid (need ei sobi, kui teil on suus või neelus haavandid või kui probleemiks on suukuivus).
- Jooge külmi, selgeid, magustamata puuviljamahlu nagu õuna- või viinamarjamahl, või kergeid karboniseeritud karastusjooke, millest on süsihappegaas välja lastud ning mis ei sisalda kofeiini.
- Imege piparmündi- või klaaskomme (ei sobi suu ning neelu haavandite korral).
- Kandke avaraid rõivaid.
- Kui tunnete iiveldust, hingake rahulikult, aeglaselt ning sügavalt. Võimalusel minge värske õhu kätte.
- Juhtige oma tähelepanu mujale, lobisege sõpradega, kuulake muusikat või vaadake telerit.
- Proovige hoiduda lõhnadest, mis teid ärritavad, nagu praelõhn, tubakasuits või lõhnaõlid.
- Hoiduge magusast, praetud ning rasvasest toidust.
- Puhake, kuid ärge heitke pikali vähemalt kahe tunni vältel peale sööki.
- Kui teate, et keemiaravi ajal tekib iiveldus, ärge sööge mõni tund enne ravi.
- Enne keemiaravi sööge ainult kerge eine.

## Toimetulek väsimusega

*Mõnel päeval on mul nii vähe energiat, et isegi rääkimine nõuab pingutust. Miks ma olen nii väsinud?*

Kuigi küllalt sageli seda ei tunnista, on väsimus tavaline kasvajaravi kõrvaltoime. Te võite kannatada väsimuse all, kui:

- te tunnete end füüsiliselt, emotsionaalselt või vaimselt tühjaks pigistatuna,
- teie käed ja jalad tunduvad rasketena,
- teil puudub huvi igapäevaste tegemiste vastu,
- teil on probleeme kontsentratsioonivõimega või selgelt mõtlemisega.

Kasvajavastane ravi võib häirida teie und või teha teid uimaseks. Kasvajast tingitud valu, stress, ärevus või depressioon võivad lisada kehale koormust ja te tunnete väsimust. On tavaline, et ravi ajal on kehas vähem energiat kui normaalselt. Tundke oma keha. Janu tähendab, et keha vajab vett, väsimustunne tähendab, et keha vajab puhkust. Andke endale voli tegevus lõpetada, kui energiat on vähe. Puhake ja ärge üle pingutage.

### **Kuidas vähendada väsimust?**

- Istuge igal võimalusel, selle asemel et seista. Pidage tihti pause või tehke väike uinak.
- Hoidke oma energiat kõige tähtsamate asjade jaoks. Lükake teised kohustused kõrvale või leidke keegi, kes need teie asemel täidaks.
- Säätige oma päevaplaan nii, et see sobiks teie energia kõrg- ja madalseisudega. Pidage päevikut enesetunde kohta. Otsige eeskujusid.
- Aktiivsus aitab verel paremini ringelda ja annab teie kehale rohkem energiat. Tehke iga päev üks jalutuskäik.
- Jooge rohkelt vedelikku. Küsige oma arstilt, millised joogid on parimad.
- Sööge. Toit on teie keha kütus. Proovige süüa nii toitvalt kui võimalik. Kui hakka te toitu valmistama, koguge enne alustamist kokku kõik koostisosad. Valmistage topeltkogus ja külmutage pool sellest järgmiseks söögikoraks.
- Magage öösiti nii kaua kui võimalik. Kui saate, ärge kasutage äratuskella.
- Lõdvestuge enne voodisse minekut. Püüdke kuulata rahustavat muusikat või käia soojas vannis.
- Hoiduge kofeiinist pärastlõunal ja õhtul. Kofeiini toime võib kesta mitmeid tunde ja katkestada teie une.

## Valu

Keemiaravis kasutatavad ravimid võivad mõnikord põhjustada kõrvaltoimeid, mis on valulikud. Sellised ravimid, kahjustades närve, võivad põhjustada põletus- ja suremistunnet, tuima või lõikavat valu, seda enamasti sõrmedes ning varvastes. Mõned ravimid võivad tekitada valulikke haavandeid suus, peavalusid, lihasevalusid, ebamugavustunnet ning valu maos. Ka pahaloomuline kasvaja ise võib olla valude põhjuseks.

Mitte iga vähihaige ega keemiaravi patsient ei kannata valude käes, olgu need siis haigusest endast või ravist tingitud. Kuid kui valud esinevad, saab neid leevendada.

Selleks, et teid paremini aidata, peate oskama oma valust rääkida nii palju kui võimalik:

- kus te valu tunnete,
- milline valu on – terav, tuim, püsiv vms,
- kui tugev valu on,
- kui kaua valu kestab,
- mis valu leevendab ning mis muudab selle tugevamaks,
- milliseid valuravimeid te tarvitate ning palju neist abi on.

Valu tugevuse iseloomustamiseks on abi valuskaalast. Proovige oma valu tugevust hinnata numbrilises väärtuses 0 kuni 10. Kui valu puudub, on 0. Valu tugevnedes suureneb ka number. 10 tähendab väljakannatamatut valu. Võite kasutada ka omaloodud valuskaalat numbritega nt 0 kuni 5 või isegi 0 kuni 100, kuid ärge unustage arstile öelda, millist skaalat te täpselt kasutate. Näiteks "minu valutugevus on 7 skaalal 0 kuni 10".

- Kui teie valu on pidev või krooniline, võtke oma valuravimeid regulaarselt (kella järgi).
- Ärge jätke ettenähtud ravimit võtmata. Kui ootate ravimi võtmisega nii kaua, kuni valu tekib, on seda raskem kontrollida.
- Proovige teha lõõgastavaid harjutusi samal ajal, kui võtate oma valuravimeid. See võib vähendada pinget ning hirmutunnet, vähendades samal ajal ka valu.
- Mõnikord võib püsiva või kroonilise valu korral, mis on valuvaigistite kontrolli all, esineda niinimetatud läbilöögivalu – terav või tugev lühiajaline valu. Kui teil esinevad seda tüüpi valuhood baasravi ajal, kasutage lühitoimelisi valuvaigisteid. Ärge oodake, kuni valu muutub hullemaks, siis on seda palju raskem kontrolli alla saada!

Valuravis on palju erinevaid ravimeid ning ravimeetodeid, et teid aidata. Tuleb leida see õige, vajadusel konsulteerida vastava eriala spetsialistidega.

## Aneemia

Keemiaravi võib vähendada luuüdi võimet toota punavereliblesid, mille ülesandeks on varustada organismi hapnikuga. Kui punavereliblesid on liiga vähe, ei saa organismi koed piisavalt vajalikku hapnikku. Sellist seisundit nimetataksegi aneemiaks. Aneemia tunnusteks on hingeldus, nõrkus ning väsimus. Võtke ühendust oma raviarstiga, kui teil esineb mõni järgnevatest sümptomitest:

- jõuetus, nõrkus,
- pearinglus,
- hingeldus,
- pigistustunne rinnus ja/või südamekloppimine.

Keemiaravi ajal tehakse vereproove sageli, et kontrollida teie vererakkude hulka. Kui punaliblesid on vähe, kirjutab raviarst teile vastavaid ravimeid.

### **Kui teil esineb aneemia:**

- Puhake piisavalt. Magage öösel pikemalt kui tavaliselt ning võimalusel tehke ka päeval paar uinakut.
- Piirake oma aktiivsust. Säätke jõudu ainult kõige olulisemateks asjadeks.
- Paluge teistel end igapäevastes toimingutes abistada: käia poes, koristada jne.
- Sööge võimalikult mitmekesisist toitu.
- Istuvast asendist tõuske püsti aeglaselt. Kui lamate, tõuske kõigepealt istuma ja alles siis püsti. See hoiab ära pearingluse.



# Organismi kaitsmine infektsioonide eest

## Ravi ajal võivad ka väiksed infektsioonid osutuda probleemiks. Õppige ennast infektsioonide eest kaitsma.

Keemiaravi muudab teid infektsioonidele vastuvõtlikumaks kui tavaliselt. Selle põhjuseks on kasvavajavastastest ravimitest tingitud luuüdi kahjustus, mille tõttu toodetakse luuüdis vähem valgevereliblesid. Valgeverelibleid ehk leukotsüüdid võitlevad organismis mitmete haigustekitajatega, olles seega inimese immuunsüsteemi aluseks. Keemiaravi ajal kontrollitakse teie vererakkude hulka pidevalt ning vajadusel määrab raviarst teile ravimeid, millega on võimalik valgeliblede arvu tõsta ning sellega vähendada infektsiooniõhtu.

Enamik põletikutekitajaid pärineb organismi normaalsest mikrofloorast, st need on bakterid, mis esinevad nahal ja suus, soole- ning genitaaltraktis ka tervetel inimestel.

Isegi kui te enda eest väga hoolitsete, pole te infektsioonide eest täielikult kaitstud. Samas on teil võimalik haigestumise riski vähendada, järgides alltoodud nõuandeid:

- Päeva jooksul peske sageli käsi. Eriti hoolikas peab olema enne sööki, peale tualettruumi kasutamist ning peale kokkupuudet loomadega.
- Peske püroküüsihõõrde hoolikalt peale igat sooletühendamist, kasutades spetsiaalselt selleks ettenähtud pesuvahendeid või lasteseepi. Konsulteerige raviarstiga, kui teil esinevad pärasoole veenilaiendid või selle piirkonna põletikutunnused. Kõhukinnisuse korral konsulteerige enne raviarstiga, kui kasutate klistiiri või pärasooleküünlaid.
- Ennetage kõhukinnisust. Kõhukinnisus võib esile kutsuda pärasoole ärrituse. Kiudainerikas dieet ja veejoomine aitavad kõhutegevust reguleerida. Ärge kasutage rektaalset termomeetrit.
- Hoiduge nakkustest, st inimestest, kes põevad nt külmetushaigusi, grippi, leetreid või tuulerõugeid.
- Hoiduge rahvarikastest kohtadest. Minge poodi või kinno siis, kui seal on arvatavalt kõige vähem rahvast.
- Hoidke eemale lastest, keda on hiljuti vaksineeritud nn elusvaksineeritud (nt tuulerõuged), nad võivad olla nakkusohtlikud nõrgestatud immuunsusega inimestele.
- Maniküüri tehese ärge lõigake küünevalli- ning küüneümbruse nahka.
- Olge hoolikad terariistadega – käärid, noad, nõelad –, et end kogemata mitte vigastada.
- Žileti asemel kasutage elektrilist pardlit.
- Hoolitsege suuhügieeni eest! **Peske hambaid sagedasti ja pehme hambaharjaga.** Vahtage oma hambahari regulaarselt välja. Kui suhu tekib infektsioon, vahetage pärast infektsiooni väljaravimist hambahari uue vastu, et vältida infektsiooni kordumist.
- Ärge pigistage ega kraapige vistrikke.
- Käige iga päev soojas (mitte kuumas) vannis või duši all. Tupsutage nahk õrnalt kuivaks, ärge hõõruge tugevalt ega kareda rätiga
- Kui nahk muutub kuivaks ning lõhenevaks, kasutage ihupiima või õli.

- Kui olete siiski nahka vigastanud, puhastage haav koheselt ning hooldage seda kuni paranemiseni, pestes sooja vee ning seebiga ja desinfitseerides antiseptilise lahusega.
- Hoiduge kokkupuutest koduloomade väljaheidetega – liivakastides, linnupuurides, akvaariumides.
- Hoiduge seisnud veest, kus paljunevad edukalt mitmed bakterid, nt lillevaasid.
- Kasutage kaitsekindaid, kui töötate aias või koristate.
- Ärge laske end vaksineerida enne, kui olete konsulteerinud oma raviarstiga.
- Ärge sööge toorest kala, liha, mereande ega muna, need tuleb korralikult töödelda. Hoiduge juba eelnevalt viilutatud toiduainetest, nagu lihadelikatessid ja juustud.

### **Infektsiooni tunnused**

Võtke oma raviarstiga koheselt ühendust, kui teil esineb mõni järgnevatest sümptomitest:

- Palavik üle 38 °C.
- Külma värinad.
- Higistamine.
- Kõhulahtisus.
- Sage või valulik urineerimine.
- Raske köha või neelamisvalulikkus.
- Ebaharilik ärritus või sügelus tupes.
- Punetus, turse või valulikkus haavade, haavandite, stoomi, vistrike või kateetri ümbruses.
- Valu või survetunne põskkoobastes.
- Kõrvavalu, peavalu või kange kael.
- Villid huultel või nahal.
- Haavandid suus.

Teatage oma raviarstile kohe, kui teil esineb mõni põletikule viitav tundemärk. See on eriti oluline, kui teie valgevereliblede hulk on madal.

# Vere hüübimisega seotud probleemid

Kasvajavastased ravimid võivad kahjustada luuüdi võimet toota trombotsüüte ehk vereliistakuid, mis kokku kleepudes panevad vere hüübima ja peatavad sellega verejooksu.

Kui teie veres pole piisavalt trombotsüüte, võivad veritsused ning verevalumid tekkida palju kergemini kui tavaliselt, vahel isegi ilma vigastuse või traumata.

Võtke ühendust raviarstiga, kui teil esineb mõni järgnevatest sümptomitest:

- Ootamatud verevalumid.
- Väikesed punased nahaalused täpid.
- Punakas või roosakas uriin.
- Must või verine väljaheide.
- Igemete veritsus või ninaverejooks.
- Veritsus tupest, mida pole varem esinenud või väga vererohke ja pikk menstruatsioon.
- Peavalud või nägemishäired.

Keemiaravi käigus kontrollitakse teie verenäitajaid pidevalt. Kui vereliistakute arv langeb liiga madalale, on võimalik üle kanda doonori trombotsüüte.

## Kuidas ennetada probleeme, kui vereliistakuid on vähe?

- Enne kui hakkate tarvitama mingit vitamiini, taimset preparaati või muid käsimüügis olevaid ravimeid, konsulteerige oma raviarstiga. Paljud neist ravimeist võivad sisaldada aspiriini, mis samuti kahjustab trombotsüütide funktsiooni.
- Hammaste pesemiseks kasutage väga pehmet hambaharja.
- Nina puhastades nuusake õrnalt, kasutades pehmet taskurätti.
- Olge väga hoolikas töötamisel teravate asjadega nagu noad, käärid ning muud tööriistad, millega võib end vigastada.
- Kui teete süüa või triigite, hoiduge põletustest.
- Hoiduge kontaktspordialadest ning muudest tegevustest, kus vigastuste ning traumade oht on suur.
- Küsige oma arstilt, kas peaksite hoiduma seksuaalvahekorrast.
- Kasutage elektrilist pardlit žileti asemel.

## Suu, igemete ning neeluprobleemid

Keemiaravi ajal on suuhügieen väga oluline. Mõningad kasvajaavastased ravimid võivad kahjustada suu ning neelu limaskesta, tekitades haavandeid. Sellist seisundit nimetatakse stomatiidiks või mukosiidiks. Keemiaravi võib muuta limaskestad kuivaks, veritsevaks või põhjustada ärritust suus või neelus. Patsientidel, kes pole keemiaravi algusest saadik korralikult söönud, on suurem oht selliste probleemide tekkeks.

Lisaks sellele, et suuhaavandid on väga valulikud, võivad need muutuda ka põletikuliseks. Põletikku põhjustavad enamasti suus elutsevad bakterid, mis tervele limaskestale ei kujuta mingit ohtu. Limaskestade kahjustust ning põletikku on kergem ära hoida kui ravida!

### Kuidas hoida oma hambad ning suuõõs terve?

- Täpsustage oma raviarstiga keemiaravi alguse aeg, et jõuaksite eelnevalt oma hambaarsti külastada. Vajadusel laske oma hambad hambakivist puhastada ning parandada, ärge unustage ka igemetele tähelepanu pöörata. Välja tuleb ravida kõik igemehaigused ning põletikukolded. Kui teie proteesid istuvad halvasti või hõõruvad, teavitage sellest oma hambaarsti. Küsige hambaarstilt nõu, kuidas oma hambaid keemiaravi ajal hooldada. Kemoterapia muudab hambad kaariese poolt kergesti kahjustatavaks, seetõttu võib arst soovitada teil kasutada fluori sisaldavat suuvett või geeli, et ära hoida hambaaukude teket.
- Peske hambaid peale iga söögikorda. Kasutage pehmet hambaharja ning ärge hõõruge tugevalt. Jõuline harjamine võib igemeid ning suu limaskesta kahjustada. Küsige oma arstilt või hambaarstilt nõu, millist hambaharja ning -pastat kasutada, kui igemed on muutunud tundlikuks. Loputage suud sooja soolveega peale sööki ning enne magamaminekut.
- Loputage hambahari peale iga kasutamist korralikult puhtaks ning hoidke seda kuivas kohas.
- Ärge kasutage alkoholi sisaldavat suuvett. Küsige arstilt või apteekrilt, millised on leebe koostisega või ravitoimelised suuveed. Näiteks söögisoodat sisaldav lahus ei põhjusta ärritust.

Kui teil tekivad suu limaskestale haavandid, rääkige sellest kohe oma arstile – tõenäoliselt vajate te ravi. Kui haavandid on valulikud ning segavad söömist, võib abi olla järgnevatest nõuannetest:

- Küsige arstilt, milliseid ravimeid saab otse haavanditele määrada ning mida kasutada valu vastu.
- Sööge külma või toatemperatuuril toitu. Soe või kuum toit võivad hella suu limaskesta ning neelu ärritada.
- Sööge pehmeid, kreemjaid toite nagu jäätis, piimakokteilid, imikutoit, pehmed puuviljad (banaanid ja õunakaste), kartulipuder, keedetud munad või munapuder, jogurt, kodujuust, puding, tarretis jms. Võite ka tavalise toidu saumikseriga ära püreerida.
- Hoiduge ärritavatest, hapudest toitudest ning mahladest, nagu tomat ning tsitruselised (apelsin, greip, sidrun); vürtsistest ning soolastest toitudest; toorest ning koredatest toitudest, nagu toored köögiviljad, popkorn, röstsai ja leib.

**Mida teha suukuivuse korral?**

- Küsige oma arstilt, kas peaksite kasutama suu niisutamiseks kunstsülge.
- Jooge palju vedelikku.
- Küsige arstilt, kas te võite imeda jäätükke või suhkruvabasid klaaskomme. Võite närida ka suhkruvaba närimiskummi.
- Niisutage kuiva toitu või, margariini või kastmega.
- Leotage krõbedat, kuiva toitu väheses vedelikus.
- Sööge pehmeid ning püreeritud toite.
- Kui huuled muutuvad kuivaks, kasutage huulepalsamit.
- Kandke veepudelit endaga kaasas, et saaksite vajadusel suud niisutada.

## Kõhulahtisus

Kui kasvajavastased ravimid kahjustavad soole limaskesta rakke, on tulemuseks kõhulahtisus. Kui kõht on lahti kauem kui 24 tundi või kui sellega kaasnevad krampitaolised valud, võtke ühendust oma raviarstiga. Raske kõhulahtisuse korral kirjutab arst teile ravimeid, mis normaliseerivad sooletegevuse. Kui kõhulahtisus kestab pikka aega, võib osutada vajalikuks veenisisene vedeliku manustamine, et taastada kaotatud vedelikku ning toitaineid. Ärge tarvitage mingeid käsimüügiravimeid enne, kui olete konsulteerinud oma arstiga.

### Mida teha, kui kõht on lahti?

- Jooge palju vedelikku. See aitab asendada kõhulahtisusega kaotatud veekogust. Parimad joogid on vesi, spordijoogid, Värska vesi. Jooge aeglaselt ning kasutage toatemperatuuril vedelikke. Gaseeritud jookidel laske gaas enne tarvitamist välja. Kolme suure toidukorra asemel sööge väikestes kogustes ning sageli.
- Kui teie arst pole öelnud teisiti, sööge kaaliumirikkaid toite. Kõhulahtisuse ajal kaotate rohkelt seda olulist mineraalainet. Banaanid, apelsinid, kartulid ning virsiku- ja aprikoosinektar on kaaliumirikkad toiduained.
- Küsige oma arstilt, kas teil oleks otstarbekas pidada mõned päevad vedeliku-dieeti, et lasta soolel puhata. Arvestage, et vesi ei sisalda toitaineid, seetõttu ei tohi paastuda kauem kui 3 kuni 5 päeva.
- Sööge jääkainetevaest toitu, nt sai, valge riis ja nuudlid, küpsed banaanid, hautatud või keedetud puuviljad ilma kestadeta, kodujuust, jogurt ilma seemneteta, munad, kartulipuder või keedukartulid ilma kooreta, püreeritud juurviljad, kana või kalkun ilma nahata, kala.
- Hoiduge jääkainete- ning kiudaineterikkast toidust mis võib kõhulahtisust süvendada ning tekitada kõhukrampe, nt täisteraleib ning pudrud, toored juurviljad, oad, pähklid, seemned, popkorn ning toores või kuivatatud puuvili.
- Kõhulahtisust süvendavad väga kuumad või väga külmad joogid.
- Kui piimatooted muudavad teie kõhulahtisuse hullemaks, hoiduge ka neist, kaasa arvatud jäätis.
- Konsulterige oma arstiga, enne kui proovite kõhulahtisuse vastaseid ravimeid. Vale ravi võib halvendada teie seisundit.

# Kõhukinnisus

Mõned ravimid, nt valuravimid ning teatud kasvavastased ravimid, põhjustavad kõhukinnisust. Selline probleem võib tekkida ka sel juhul, kui teie dieet sisaldab vähe kiudaineid või teie kehaline koormus on väga väike. Kui teie kõht pole kahe päeva vältel läbi käinud, võtke ühendust oma raviarstiga, kes soovitab teile sobivaid lahtisteid või roojajepihendajaid. Ärge ravige kõhukinnisust iseseisvalt enne, kui olete konsulteerinud oma raviarstiga, eriti kui teie valgeliblede või vereliistakute hulk on madal.

## Nõuanded, mis aitavad kõhukinnisust ära hoida

- Jooge rohkelt kofeiinivabu jooke. Vesi on parim valik.
- Liikuge ringi nii palju kui võimalik. Võimaluse korral käige regulaarselt jalutama. Liikumine aitab stimuleerida soolte tööd.
- Lisage kliisid või kiudset lahtistit oma toidusedelisse. Lisage neid oma toidukordadesse järk-järgult ja jälgige, et joote rohkelt vedelikku.
- Sööge suure kiudainesisaldusega toite. Taimsed toidud, köögiviljad, puuviljad, oad lisavad kiudaineid teie menüüsse. Kiudained hoiavad ära kõhukinnisust, aidates väljaheitemassidel sooltes kergemini liikuda.
- Proovige kuivatatud ploome või kuivatatud ploomidest tehtud jooki. Kuivatatud ploomid on looduslikud lahtistid, need on väga kiudaineterikkad. Jooge klaas kuivatatud ploomidest tehtud jooki igal hommikul või õhtul.

## Kõhukinnisuse tekkimisel proovige tegutseda nende nõuannete järgi

- Jooge kuumi jooke, nagu sidrunivesi või kofeiinivaba tee.
- Helistage oma arstile, kui teil on äge valu kõhus või kui sooletegevus on puudunud mitu päeva.

Konsulteerige oma arstiga enne, kui kasutate päarakuküünlaid, lahtisteid (v.a kiudained), väljaheite pehmedajaid või klistiiri. Vale ravi võib teie seisundit halvendada. Samuti ei tohiks mõnesid neist ravivõtetest kasutada, kui teil on madal valgeliblede arv.

# Närviprobleemid

*Ma olin ette valmistatud sellisteks kõrvaltoimeteks nagu iiveldus ja juustekaotus, kuid põletustunne, kihelus ja kohmakus üllatasid mind.*

Paljud inimesed teavad, et keemiaravi võib põhjustada selliseid kõrvaltoimeid nagu juuste väljalangemine, kuid vähesed on teadlikud, et ette võib tulla ka närvisüsteemi probleeme. Mõned keemiaravimid võivad mõjutada närvisüsteemi – süsteemi, mis ühendab kõiki keha osasid, kandes sõnumeid pea- ja seljaajusse ning neist välja. Kui see süsteem on häiritud, võib tagajärjeks olla lai valik kõrvaltoimeid. Üks neist on perifeerne neuropaatia, mille väljenduseks on ebatavalised tunnehäired kätes ja jalgades. Sümptomite hulka kuuluvad kihelus või pakitsustunne, tuimus, põletav (või külmana tunduv) valu, ülitundlikkus puudutamisele ja lihasnõrkus. Te võite samuti end tunda kohmakana, olla hädas tasakaalu ja koordineatsiooni, probleemiks võib olla asjade ülesvõtmine, nõõpide kinnipanemine või pigistamine.

Närvisüsteemi probleemide hulka võivad kuuluda ka lõuavalu, lihaste hellus, helinad kõrvades ja kuulmisprobleemid.

Kui te märkate mõnda nendest sümptomitest, rääkige neist kindlasti oma arstile. Ta võib otsustada muuta teie keemiaravi doosi või kasutada teist ravimit. Mõnel juhul võib arst pakkuda vitamiinide või ravimite kasutamist, et aidata ära hoida nende sümptomite teket või leevendada neid. Enamik neuropaatiatest vaibub järk-järgult (kuude või isegi aastate jooksul) pärast keemiaravi lõpetamist. Ometigi on mõnedel juhtudel närvikahjustus pöördumatu. Selleks, et aidata ära hoida püsivat kahjustust, rääkige kindlasti oma arstile sümptomitest, kui need tekivad. Pidage päevikut oma sümptomite kohta, see võib aidata teil meelde tuletada kõiki detaile.

## Hoolitsege enda eest

- Rääkige oma arstile, millised sümptomid teil on. Helistage otsekohe oma arstile, kui käte või jalgade tundlikkus kaob.
- Olge ettevaatlik teravate, kuumade ja teiste ohtlike asjadega. Nõrgenenud aistingud ja kohmakus suurendavad vigastuste tekke riski.
- Kaitske oma jalgu, kandes toekaid, hästiistuvaid ja mittelibiseva tallaga jalatseid. Kandke pehmeid, mittepigistavaid sokke.
- Jalutage ettevaatlikult. Treppidel liikudes toetuge käsipuudele. Muretsege mittelibisev matt vanni või duši juurde ja olge ettevaatlik vanni või duši alla minnes ning sealt tulles.
- Sirutage ja painutage oma käsi ja jalgu. Massaaž võib samuti aidata.
- Kindlustage kehaline liikumine regulaarse jalutamisega. Jalutamine aitab parandada vereringet ja võib leevendada valu. Te võite proovida samuti teisi harjutusi, kuid hoiduge jalgrattasõidust.
- Leevendage põletavat tunnet, leotades käsi ja jalgu soojas või jahedas (kuid mitte jääkülmas) vees. Selgitage välja, mis teie puhul kõige paremini töötab.



# Maitsemuutused

*Mulle tundub, et kõik, mida ma süüan, maitseb nagu foolium. Tundub, nagu oleks jälle suus hambaklambrid. Miks see nii on?*

Keemiaravis kasutatavad ravimid võivad põhjustada maitsemuutusi. Hapud toidud võivad järsku maitseta magusalt, magusad toidud hapult. Toidud, mida te varem nautisite, võivad olla nüüd mõrud ja ebameeldivad. Te võite samuti suurema osa ajast tunda suus metallimaitset, ka toidulõhnad muutuvad imelikuks. Kõigi nende muutuste tipuks võivad mure oma tervise pärast ja ravi kõrvaltoimed teie söögiisu vähendada, siiski on täisväärtuslik toitumine muutunud tähtsamaks kui kunagi varem. Keha toiduvajadused suurenevad haiguse ajal ja söömine annab kehale energiat ja toitaineid, mida ta vajab võitluseks kasvajaga. Mõelge söömisest kui ravi osast. Kui teie arst ei ole rääkinud teisiti, peaks teie eesmärgiks olema kehakaalu üleval hoida ja oma kehale võimalikult palju toitu anda.

**Pidage meeles, et ravist tingitud maitsemuutused on ajutised. Peagi naudite te söömist nii, nagu varemgi.**

**Proovige mõnda neist nõuannetest, need võivad aidata toitu teie jaoks maitsevamaks teha.**

- Kasutage plastikust kööginõusid metallnõude asemel.
- Peske sageli hambaid. Loputage suud söögisooda vesilahusega.
- Jooge rohkelt vedelikku.
- Lisage endale meeldivaid maitseaineid, et muuta toidu maitset paremaks. Proovige tsitrus, soola, suhkrut või teisi maitseaineid, mis võiksid teile meeldida.
- Sööge toitu jahedalt. Külma toitu eritab vähem aroomi ja maitse on vähem intensiivne kui soojal või kuuma toidul. See võib aidata teha lõhna- ja maitsemuutused vähem märgatavaks.
- Proovige marineeritud loomaliha, kana ja kala. Heades marinaadides on itaalia toidukastet, mahla, veini, *barbeque*-kastet või sojakastet.
- Imege lutsukommi, hingeõhu värskendajaid või värsket puuvilja lõike. Nende maik võib varjata imelikud maitset ja jätta oma maitse suhu. Ärge jooge tsitrusmahlu ega sööge tsitrusvilju, kui teil on suus haavandid.
- Hoiduge kohvist, kofeiiniga teest, alkoholist ning maiustustest. Samuti hoiduge praetud, rasvasest või tugevasti vürtsitatud toidust. Need ärritavad soolt ning võivad põhjustada kõhulahtisust ning krampe.
- Ingveri või mündi lisamine (nagu ingveriõlu või münditee) võib aidata varjata metallimaitset.
- Alati kui saate, valige valgurikas, kõrge kalorsusega toit. Siia kuuluvad maa-pähklivõi, jäätis, pähklid, jogurt, oad, herned, munad ja juust.

## Nõuandeid kalorite arvu kergitamiseks

On erakordselt tähtis tarbida piisavas koguses kaloreid ja valku, et keemiaravi toimimise ajal energiataset suurendada.

### **MÄRKUS: Hoiduge rasvastest toitudest, kui teil tekivad iiveldus ja oksendamine.**

- Sööge kaloririkkaid suupisteid, nagu pähklid, juust ja kuivikud.
- Lisage toidule võid.
- Lisage magustoidule kreemi või vahukoort.
- Sööge sagedasti jäätist.
- Lisage majoneesi salatitele, võileibadele, sööge täidetud mune jne.
- Sööge maapähklivõid.
- Tarvitage hapukoort küpsetatud kartulite ja köögiviljadega.
- Jooge piima hommikupudru, kakao ja pudinguga.
- Sööge valku, näiteks kala, liha, mune ja juustu.

Ärge kunagi võtke vitamiine, ravimtaimi või teisi toidulisandeid ilma, et te oleks kõigepealt rääkinud oma arsti või dieetarstiga. Mõningad lisandid võivad olla kahjulikud ja isegi avaldada toimet teie ravile.

## Küünte ning naha muutused

Keemiaravi ajal võivad teil tekkida mitmesugused nahaprobleemid, nt punetus, sügelus, lööve, ketendus, kuivus, akne, suurenenud päikesetundlikkus. Teatud kasvaja ravimite kasutamisel, manustatuna veenisiseselt, võivad muuta naha tumedaks kogu veeni ulatuses, seda eriti tõmmu nahaga inimestel. Tumedad alad hakkavad muutuma heledamaks mõni kuu pärast ravi lõppu.

Teie küüned võivad samuti muutuda tumedaks, kollakaks, hapraks või pragunevaks. Küüntele võivad tekkida ka jooned või vaod.

Enamus neist probleemidest ei kujuta teie tervisele tõsist ohtu ning te saate nendega iseseisvalt hakkama, kuid mõned nõuavad erilist tähelepanu ning kohest meditsiinilist sekkumist. Näiteks sattudes naha alla, st väljapoole veresoont, võivad mõningad ravimid põhjustada raskekujulist ning pöördumatut koekahjustust. Teatage kohe oma raviarstile või keemiaraviõuele, kui te tunnete intravenoosse keemiaravi käigus põletustunnet või valu manustamiskohal. See ei pruugi alati tähendada, et midagi on halvasti, kuid kindlam on üle kontrollida.

Mõned sümptomid võivad viidata allergilisele reaktsioonile, mis vajab kohe ravi.

### **Teatage oma raviarstile kohe, kui:**

- järsku tekib tugev nahasügelus,
- tekib intensiivne lööve või villid,
- tekib hingamisraskus või vilistav hingamine.

## Kuidas naha ja küünte probleemidega toime tulla?

### **Akne**

- Puhastage nägu hoolikalt ning hoidke näonahk kuiv.
- Ärge pigistage juba tekkinud vistrikke.
- Küsige oma raviarstilt, kas teil on lubatud kasutada apteegi käsimüügis olevaid puhastusvahendeid, kreeme ning seepe.

### **Sügelemine ning nahakuivus**

- Hoidmaks ära naha kuivamist ärge ligunege kuumas vannis, käige selle asemel duši all. Kasutage niisutavat dušigeeli või seepi.
- Kui nahk on kuiv, kasutage kreemi või ihupiima.
- Ärge kasutage alkoholi sisaldavaid parfüüme, odekolonne ega habemeajamisjärgseid vahendeid.
- Nahasügeluse korral võib abi olla allergia puhul kasutatavatest preparaatidest, küsige täpsemalt oma raviarstilt.

## **Küünte probleemid**

- Apteegis on saadaval mitmeid küüsi tugevdavaid vahendeid, mida võib kasutada habraste ning lõhenevate küünte korral. Ärge unustage, et need võivad teie nahka ning küüsi ärritada!
- Kui teete koduseid töid, pesete nõusid või toimetate aias, kasutage alati kaitsekindaid.
- Teatage oma raviarstile, kui küünevalli piirkonnas või küüne ümbruses tekib punetus, valu või muud teid häirivad muutused.

## **Ülitundlikkus päikesekiirgusele**

- Hoiduge otsesest päikesest nii palju kui võimalik, eriti ajavahemikul kella 10.00-st hommikul 16.00-ni pärastlõunal, kui päikesekiirgus on kõige tugevam.
- Päikesekahjustuste vältimiseks kasutage kaitsefaktoriga kreeme tugevusega (SPF) vähemalt 15 või enam.
- Kasutage päikesekaitsefaktoriga huulepalsamit.
- Päikese käes olles kandke pikkade varrukatega puuvillast särki, pikki pükse ning laiaäärelist kübarat või mütsi, eriti siis, kui juuksed on välja langenud.
- Ärge unustage, et isegi tumedanahalised inimesed peavad end keemiaravi ajal päikese eest kaitsma!

## Neerude ja põiega seotud probleemid

Teatud kasvajaavastused ravimid võivad ärritada põie limaskesta või põhjustada neerude ajutise või püsiva kahjustuse. Enne igat keemiaravi kuuri määratakse teie vereanalüüsis neerude funktsiooni näitajad. Mõned ravimid võivad muuta ka uriini värvust ning lõhna. Vahel võib spetsiifiline ravimilõhn püsida kuni 72 tundi.

Jooge keemiaravi ajal alati palju vedelikku, et kindlustada piisav neerude töö ning ennetada võimalikke probleeme. Eriti oluline on rohke joomine siis, kui teile määratud ravimitel on põit ärritav või neerusid kahjustav toime. Joogiks sobivad vesi, mahlad, karastusjoogid, puljong. Palju vedelikku sisaldavad ka jäätis, supp, kissell ning tarretis.

### **Võtke ühendust oma raviarstiga, kui teil esinevad järgnevad haigustunnused:**

- valu või põletav tunne urineerimisel,
- sage urineerimine,
- tunne, et te ei saa urineerida, uriin ei tule välja,
- punakas või veresegune uriin,
- palavik,
- külmavärinad.

## Gripilaadsed sümptomid

Mõnikord võib peale keemiaravi olla tunne, et olete haigestunud grippi, eriti kui ravi-skeemi kuuluvad ka bioloogilised ravimid. Gripilaadsed sümptomid lihas- ja liigesvalud, peavalu, väsimus, iiveldus, palavik, külmavärinad ning isutus võivad kesta 1–3 päeva. Sellised sümptomid võivad olla tingitud ka kasvajast endast või ka põletikust. Konsulteerige oma raviarstiga, kui teil esinevad ülalnimetatud kaebused.

## Vedelikupeetus

Keemiaravi ajal võib teie organismi koguneda liigselt vett. See võib olla tingitud hormonaalsetest muutustest, ravimist või pahaloomulisest kasvajast endast. Võtke ühendust oma raviarstiga, kui märkate turseid näos, kätel, jalgadel või kui teie kõht on muutunud järsult suuremaks. Tursete korral peaksite hoiduma soolastest toitudest.

Tõsise probleemi korral kirjutab raviarst teile ravimeid, mis aitavad kehast liigse vedeliku välja viia.

# Keemiaravi toime suguorganitele ning seksuaalsus

Keemiaravi võib, kuid mitte alati, kahjustada suguorganeid (munandeid meestel ning munasarju naistel). Kõrvaltoimete iseloom ning tekkevõimalused sõltuvad kasutatavatest ravimitest ning inimese vanusest ja üldseisundist.

## Mehed

Kasvajavastased ravimid võivad vähendada spermatoosidide hulka ning nende liikuvust. Selliste muutuste tagajärjeks võib olla viljatus, kas ajutine või ka püsiv.

Viljatus tähendab võimetust saada lapsi, see ei ole seotud mehe võimekusega olla seksuaalvahekorras. Keemiaravi võib kahjustada ka erektsiooni teket ning selle kestust. Lapse eostamine keemiaravi ajal võib viia loote väärarengute tekkele kromosoomide muutuste tõttu.

## Mida teha?

- Enne ravi algust arutage oma raviarstiga, kas oleks vajalik sperma säilitamine spermapangas, et hiljem oleks võimalik kunstliku viljastamise teel lapsi saada. Protseduur on tasuline, seetõttu täpsustage ka hind.
- Kasutage ise või paluge partneril kasutada kogu keemiaravi vältel rasestumisvastaseid vahendeid.
- Esimese 48 tunni jooksul peale keemiaravi kasutage vahekorras olles kondoomi, kuna osa ravimist võib eralduda ka spermaga.
- Küsige oma raviarstilt, kas teile määratud ravi võib põhjustada viljatust. Kui võib, siis küsige, kas tegemist on ajutise või püsiva efektiga.

## Naised

Keemiaravi kahjustab munasarjade tööd, vähendades nende poolt toodetavate hormoonide hulka. Menstruatsioonid võivad keemiaravi ajal muutuda ebaregulaarseks või hoopis ära jääda.

- Viljatus ehk võimetus rasestuda võib olla ajutine või püsiv nähtus. Kas viljatus kujuneb välja või kui kaua see kestab, sõltub paljudest faktoritest, sealhulgas ravimist, selle doosist ning naise vanusest.
- Menopaus. Naise vanus, kasutatava ravimi tüüp ning doos määravad ära, kas naisel kujuneb keemiaravi ajal välja menopaus või mitte. Keemiaravi võib esile kutsuda ka menopausile iseloomulikke vaevusi, nagu kuumahood ning tupe limaskestast kuivus. Sellised tupe limaskestast muutused võivad põhjustada ebamugavust vahekorras olles ning muudavad naise vastuvõtlikuks tupe ja/või põie-põletikele. Igasugune infektsioon keemiaravi ajal on ohtlik ning vajab koheselt ravi!

**Kuumahoogude vastu aitab:**

- Kandke puuvillaseid õhukesi riideid.
- Hoiduge kofeiinist ning alkoholist.
- Võimelge.
- Proovige lõõgastavaid harjutusi.

**Kuidas vähendada tupevaevusi ning ennetada infektsiooni?**

- Vahekorras olles kasutage libestajat ehk lubrikanti.
- Apteegis on saadaval tupekuivust vähendavaid vahendeid, nt geelid, mida määratakse otse tupe limaskestale. Küsige apteegist täpsemat infot.
- Kandke puuvillast pesu ning pesukaitseid, millel on õhku läbilaskev pealispind.
- Ärge kandke kitsaid ning umbseid pükse.
- Küsige oma arstilt tupeküünlaid või kreemi, mis aitaks vähendada põletikuohutu.

**Rasedus**

Kuigi keemiaravi ajal on rasestumine võimalik, ei ole see siiski soovitav, kuna esineb kõrge risk loote väärarengute tekkeks. Kogu keemiaravi ajal on vajalik usaldusväärne raseduskontroll, arutage oma raviarstiga, millised rasestumisvastased vahendid oleks teile sobivaimad.

Kui naine on vähi diagnoosimise hetkel juba rasestunud, siis võimalusel lükatakse keemiaravi edasi kuni lapse sünnini. Kui tekib vajadus koheseks ravi alustamiseks, jälgitakse lapse seisundit ravi vältel väga hoolikalt.

# Kasvaja on perekondlik asi

***Kasvaja puudutab kõiki teie peres.***

***Kuigi tegemist on väga isikliku kogemusega, on ka teie perekond sellega omal moel seotud hoolitsejate ja toetajatena. Koos ja eraldi läbite te tee, milles on koht ka tugevatel emotsioonidel ja vahelduvatel rollidel.***

## **Pererollide muutumine**

Aastate jooksul on teie peres välja kujunenud erinevad rollid ja vastutusala ning kindlad omavahelise suhtlemise vormid. Te olete seni toimetanud harjumuspärase mudeli järgi.

Kuid olles vastamisi suure kriisiga, ei tarvitse see mudel enam toimida. Nüüd seisab perekonna kui terviku ees palju muutusi ja tuleb omaks võtta uued rollid. Olge suhtlemisel avatud ja tehke otsuseid koos, toetage üksteist emotsionaalselt ja pidage endastmõistetavaks vastutust kindlate kodutööde eest.

Kohandumine rollimuutustega võib pereliikmete poolt esile kutsuda tavaluid reageeringuid. Lapsed või vanemad ja teised lähisugulased võivad algul vajada erilist tähelepanu, kuid aegamööda nad kohanevad nende muutustega. Pidage samuti meeles, et perekonnaliikmed tunnevad tugevaid ja vastandlikke emotsioone: võib-olla nõrdimust, et te olete haige, või pahameelt, et kellelgi, keda nad armastavad, on kasvaja. Te ei saa kontrollida teiste tundeid. On tähtis sirutada käed ja seista üksteise kõrval, et kõik töötaks teie kasuks.

## **Seadke paika perekondlik tegevuste plaan**

Elu on rikas pisiasjade poolest. Kasulik on välja töötada tegevusplaan, mis hõlmab tööülesandeid ja kohustusi, mida saab jaotada, ühiselt teha või ära jätta. Kui keegi on võtnud endale liiga palju kohustusi, aitab tegevusplaan ülesandeid paremini jaotada. Säätke oma energiat enda, perekonna ja sõprade jaoks. Paluge abi igapäevastes tegemistes, nagu:

- transport,
  - lapsehoidmine,
  - söögi valmistamine,
  - poes käimine,
  - majapidamistööd (kui rahaliselt on võimalik, võite endale palgata koduabilise).
- Kui te elate üksinda või pere ei ole teie juures, paluge keegi endale appi.

## **Aidake ennast, aktsepteerides abi**



# Emotsioonid

## Kõik tunded on normaalsed

Kuigi kasvaja olemasolust teadasaamine on šokk, on reaktsioon sellele uudisele väga personaalne. Teie tunded ja reageeringud ei saa olla õiged ega valed. Siiski on palju ühesuguseid emotsioone ja reageeringuid, mida inimesed kogevad, saades teada, et neil on kasvaja, samuti ravi ajal ja pärast ravi. Nende hulka kuuluvad:

- hirm,
- viha,
- kurbus/depressioon,
- segadus,
- üksindustunne,
- nutuvalmidus,
- söögiisu muutused,
- unehäired (näiteks painajalikud unenäod),
- halb kontsentratsioonivõime,
- raskused otsuste langetamisel,
- ärrituvus,
- reaalsustunde kadumine,
- sündmuste üle kontrolli kadumise tunne,
- irratsionaalsed mõtted,
- seksuaalse impulsi nõrgenemine või puudumine.

Te ei pruugi, kuid võite kogeda mõnda neist reaktsioonidest või ka kõiki. Need tunded tulevad ja lähevad. Teie emotsionaalsed tõusud ja mõonad sõltuvad mitmetest asjaoludest, ravi faasist, füüsilisest enesetundest ja teile pakutava abi ning toetuse olemasolust või selle puudumisest.

## Austage seda, mida tunnete

Mida te ka ei tunneks, on olulise tähtsusega, et te respektierite oma üha muutuvaid emotsioone ja nõustute, et need on normaalsed. Samuti on äärmiselt tähtis, et te väljendaksite oma tundeid, selle asemel et neid oma sisemusse peita. Mõned uuringud viitavad võimalusele, et kasvajahaigetel, kes väljendasid oma viha ja kurbust, läheb ravi paremini kui neil, kes surusid oma tunded maha. Püüe suure trauma ajal meelekindlust üles näidata võtab suure hulga energiat, mida võiks suunata pigem paranemisele.

## Rääkige oma muredest

Murede jagamine on tähtis samm kontrollitunde saavutamise ja aktiivse hoiaku omaksvõtmise suunas. Kui rääkimine on teie jaoks raske, võib sobida oma tunnetest kirjutamine. Paljud kasvajaga inimesed ütlevad, et oma murede väljendamise ja nendega hakkamasaamise parim viis on olla koos nendega, kes saavad aru, mida sa läbi elad.

Otsige abi perekonnalt, sõpradelt, inimestelt, kes on kasvajast paranenud, tugigruppidelt ja professionaalidelt, nagu näiteks psühhoterapeudid.

## Laske käia: vihastage!

### **Viha võib olla tervisele kasulik või hävitav, olenevalt sellest, kuidas seda suunata.**

Viha eneses hoidmine tarbib ära suure osa energiast. Samuti on kasutu elada viha välja kibestumuse, võõrastele salvavalt nähvamise või armastatud inimeste peale tühistel põhjustel karjumise teel. Tunnistage viha olemasolu ja leidke selle väljendamiseks konstruktiivsed teed.

### **Vaadates vihale otse silma**

Ei ole sugugi üllatav, et te võite tunda end vihasena. See on tavaline, normaalne reaktsioon. Kuigi see on potentsiaalselt väga jõuetuks tegev, on viha omal viisil loomulik vahend, mis aitab teil läbida algset ränka perioodi, kui saate teada, et teil on kasvaja. Teie tervisele ja heaolule on ülitähtis, et te leiaksite viisi, kuidas väljendada seda negatiivset emotsiooni.

### **Oma viha mõistmine**

Üks esimesi asju, mida te saate enda jaoks teha, on eristada, kelle või mille peale te vihane olete: kas te olete vihane iseenda peale, kuna teil on end millegi pärast süüdistada? Või saatuse peale, kes on teid välja valinud? Teadlaste peale, kes ei ole teinud imeravimit? Oma sõprade ja perekonna peale, kuna nad võib-olla ei suuda mõista, kuidas te end tunnete? Oma tunnete mõistmine ei tähenda, et teie viha kohe kaob. Kuid see on esimene samm õiges suunas, et muuta see võimas emotsioon konstruktiivseks ravivaks jõuks, et võidelda teie haigusega.

## Elage ennast välja

- Loopige või pekske patja!
- Tehke kehalisi harjutusi. Jalutage.
- Väljendage end, kirjutades kirju või luuletusi.
- Jagage oma mõtteid ja tundeid sõbra, pereliikme või inimesega, kellel on kasvaja.
- Lõdvestuge, keskenduge sügavale hingamisele ja otsige oma mälust meeldivaid kujutluspilte või mõelge neid välja.
- Proovige vähest pingutust nõudvaid, tasaseid harjutusi, nagu jooga, Tai Chi või tants.
- Tegelege asjadega, mis teile meeldivad, näiteks joonistamine, küpsetamine.
- Uurige oma tundeid sügavamalt nõustaja või psühholoogi abiga.

# Ängistus

*On ajahetki, sagedamini öösiti või kui ma olen üks, kui mu mõttelend hakkab liikuma nagu kiirmäitamisel videolint. Ma olen õppinud võtteid, et nende ängistushetkedega hakkama saada...*

## Ängistusel on erinevad näod

Ängistus on normaalne vastus uutele või stressirikastele situatsioonidele. Mõnikord tulevad ja lähevad ängistavad tunded kiiresti. Teinekord võivad nad kesta pikemalt. Inimesed kogevad ängistust erineval moel, nagu:

- närvilisus,
- pingulolek,
- mure,
- hirm,
- tunne, et kõik kaob kontrolli alt,
- paanika.

Mõnikord võite te kogeda kehalisi reageeringuid, nagu:

- ärritunud magu või seedehäired,
- higised pihud,
- hingamisraskused,
- värinad kehas,
- pulsi kiirenemine,
- kuumatunne näos või punetav nägu.

Te võite tunda ängistushooge koos kontrollile allumatu murega oma ravi pärast, valu või ebamugavusega, oma töö ja suhetega seoses või hirmuga muutuda kellelegi kooraks.

## Abi otsimine on normaalne

Kuigi kasvaja haige jaoks on ängistustunne küllaltki tavaline, võib see muutuda niivõrd intensiivseks, et mõjutab teie toimetulekuvõimet. Ängistustundega inimestel võib kaduda huvi elu ja ravi jätkamise vastu. Sellisel juhul tuleks leida võimalus rääkida inimesega, kes on selliste olukordadega varem kokku puutunud. Teie arst või keegi onkoloogiakeskusest-kliinikust võib teid kokku viia nõustaja, sotsiaaltöötaja või mõne teise tervishoiu asjatundjaga, kes saab teile toeks ja abiks olla.

Ängistusest vabanemise võimaluste leidmine on väga personaalne ja kõik võtted ei tööta alati ühtemoodi. Siin on mõned tegevused, mida te võiksite proovida.

- Kirjutage paberile kõik oma mured (ei ole tähtis, kui väikesed need on). Võib-olla on võimalik midagi ette võtta.
- Tehke lõõgastavaid harjutusi. Näiteks heitke pikali (või istuge) ja laske oma kehaosad üksteise järel lõdvaks.
- Kasutage kujutlusvõimet. Näiteks ehitage enda ümber kujuteldav kaitsemüür. Kujutlege oma mured väljapoole seda müüri – nad ei saa müürist üle!
- Õppige midagi uut. Avastage uusi huvitavaid tegevusi, mis viivad mõtted mujale.

- Palvetage või mediteerige. Olge jaatav ja keskenduge positiivsele. Tehke rahuliku rütmiga harjutusi, nagu jooga ja Tai Chi.
- Võtke ette jalutuskäike looduses.
- Kuulake rahustavat muusikat. Vaadake telerist midagi huvitavat või naljakat.
- Tehke väike uinak. Te vajate puhkust.
- Tegelege lilledele või lemmikloomadega, see loob rahutunde ja juhhib mõtted eemale.
- Kui teie ängistustunne ikkagi püsib, paluge oma arstil määrata selle vastu ravimeid.

## Depressioon

**Depressioon on vähihaigete hulgas üsna sagedane ja te peate abi otsima, kui see teid tabab.**

### **Kurbus või depressioon: nähud, mida võib oodata**

On küllaltki tavaline, et te kogete ajutist kurbust või masendust, kui te püüate kohaneda paljude muutustega, mida teie haigus kaasa toob. Kui te ei suuda sellest ise üle saada, paluge abi oma arstilt. Teil võivad tekkida järgmised sümptomid:

- söögiisu kaotus,
- unetus,
- suhtlemisvõimetus,
- tähelepanu kontsentreerimise raskused,
- pikemat aega kestev kurbus, mure ja lootusetus,
- apaatia,
- meeleolu kõikumine suurtes piirides, ülevast meeleolust meeleheiteni,
- isoleerituse tunne,
- muutused seksuaalsetes soovides,
- enesetapumõtted.

*Pärast ligikaudu kolme kuud ravi tabas mind depressioon. Ma vestlesin oma raviarstiga ja ta määras mulle ajutise ravi antidepressandiga. See töötas! Kindlasti annab midagi teha, kui te tunnete end madalseisus olevat.*

### **Millal ja kuidas abi otsida**

On vägagi soovitatav, et te saaksite professionaalset abi, kui mõni neist sümptomitest on püsinud üle kahe nädala. Kui teil tekivad enesetapumõtted, vajate te kohest professionaalset abi.

Abi otsimist ei tohiks karta. Depressiooni saab ravida nagu muidki haigusi. Vahel võib depressioon olla juba kasutatava ravimi kõrvaltoime, seda võivad põhjustada ka kasvaja tingitud keemilise tasakaalu muutused teie kehas. Ravimi abil saab neid sümptomeid leevendada. Arst võib suunata teid ka professionaalse konsultandi juurde.

## Kuidas saada abi

- Rääkige oma arsti või õega.
- Rääkige psühholoogi või sotsiaaltöötajaga.
- Ühinege toetusgrupiga.
- Küsige toetust oma perekonnalt.

## Probleemid seksuaalsusega

Seksuaalelu puudutavad tunded ning suhtumised keemiaravi ajal on erinevatel inimestel väga erinevad. Mõned inimesed avastavad ravi ajal suurenenud vajaduse oma partneri läheduse järele ning suurenenud seksuaalsed vajadused. Vahel ei täheldata oma seksuaalkäitumises mingeid muutusi. Samas on siiski inimesi, kelle huvi seksi vastu on vähenenud või sootumaks kadunud seoses emotsionaalse ning füüsilise stressiga, tingituna vähidiagnoosist ning saadavast keemiaravist. Pingeid võivad põhjustada:

- mured oma muutunud välimuse pärast,
- hirmud oma tervise, perekonna ning majandusliku seisu pärast,
- ravi kõrvaltoimed, ka jõuetus ning hormonaalsed muutused.

Ka partneri hirmud ning muretsemine võib seksuaalsuhteid kahjustada. Võidakse hirmu tunda, et seksuaalne lähedus mõjub vähihaigele kahjulikult. Teised jälle tunnevad muret, et vähk võib olla nakkav või mõjub keemiaravi ka neile kahjulikult.

Kõige olulisem on nii teil kui partneril rääkida oma seksuaaleluga seotud muredest ning hirmudest kas arsti, õe, sotsiaaltöötaja või nõustajaga, et saada vajalikku informatsiooni ning julgustust.

Jagage partneriga oma tundeid. Kui vähist, seksist või mõlemast rääkida tundub raske, pöörduge nõustaja poole, kes aitab teil rääkida avatumalt. Inimesed, kes võivad teid aidata, on psühhiaatrid, psühholoogid, sotsiaaltöötajad, abielunõustajad, seksuoloogid ning mõnikord ka vaimulikud. Kui teie seksuaalsuhted olid enne kemoterapiat korras, siis ilmselt naudite füüsilist lähedust ka ravi ajal. Võite avastada, et intiimsus muutub. Olulisemaks muutuvad kallistused, puudutused, teineteise hoidmine, läheduse otsimine. Seksuaalvahekord ise taandub teisele kohale. Pidage meeles, et see, mis oli õige enne ravi, on õige ka praegu. Koos partneriga otsustate, mis teile mõlemale rahuldust pakub.

# Jätkake järjekindlalt enese eest hoolitsemist

## Nõuandeid kalorite arvu kergitamiseks

Erakordselt tähtis on tarbida piisavas koguses kaloreid ja valku, et keemiaravi ajal suurendada organismi energiataset.

**MÄRKUS:** Kui teil tekivad iiveldus ja oksendamine, proovige hoiduda rasvastest toitudest.

- Sööge kaloririkkaid suupisteid, nagu pähklid, juust ja kuivikud.
- Lisage toidule võid.
- Lisage magustoidule kreemi või vahukoort.
- Sööge sagedasti jäätist.
- Lisage majoneesi salatitele ja võileibadele, sööge mune jne.
- Sööge maapähklivõid.
- Lisage hapukoort küpsetatud kartuutele ja köögiviljadele.
- Jooge rohkesti piima.
- Sööge valgurikkaid toiduaineid, näiteks kala, liha, mune ja juustu.

**Püüdke ravi ajal ja pärast ravi lõppu jääda nii aktiivseks kui võimalik.**

Mõõdukad harjutused ja jalutamine parandavad teie enesetunnet.

## Kui te tunnete end depressiivsena või ängistatuna

- Rääkige oma muredest meditsiini- või sotsiaaltöötajaga.
- Ühinege kasvaja haigete tugigrupiga.
- Püsige aktiivsena, elage praeguses ajas, suhelge teiste inimestega.
- Jätkake töötamist täiskohaga või osalise tööajaga niipea, kui te olete selleks võimeline.
- Nautige mõõdukat aktiivsust, näiteks jalutage.
- Otsige hingelist abi, nt vaimulikult või koolitatud nõustajalt.
- Tegelege muusika kuulamise, raamatute lugemise või kunstiga.

# Üldlevinud kõrvaltoimed

<b>Väsimus</b>	Tehke lühikesi uinakuid kogu päeva jooksul.
<b>liveldus ja oksendamine</b>	Võtke iiveldusvastaseid ravimeid. Sööge kergesti seeditavat toitu, nagu puding ja piimajoogid. Vältige rasvaseid toite, kui need põhjustavad iiveldust ja oksendamist.
<b>Juustekaotus</b>	Kasutage kübarat, mütsi, pearingi või parukat.
<b>Haavandid suus</b>	Hoiduge väga hapudest toitudest. Hoiduge kuumadest või külmadest toitudest ja jookidest.
<b>Tuimus ja torkiv tunne kätes ja jalgades</b>	Informeerige kohe oma arsti.
<b>Nahaärritus</b>	Konsulteerige oma arstiga, kui veenisisesel manustamise kohal ilmneb nahal punetus ja ärritus või kui märkate mõnda muud naha ärritusnähtu.
<b>Madal valgeliblede ehk leukotsüütide arv</b>	Vältige nakkusohtlikke inimesi. Helistage arstile, kui teil on palavik 38° C või üle selle.
<b>Madal punaliblede ehk erütrotsüütide arv</b>	Magage öösiti vähemalt 8 tundi ja tehke lühikesi uinakuid kogu päeva jooksul, et leevendada väsimusnähte.
<b>Madal trombotsüütide arv</b>	Vältige aspiriini. Vältige tegevusi, mille tulemuseks võib olla enda vigastamine või verejooks (näiteks raseerimine).
<b>Köhulahtisus ehk diarröa</b>	Võtke kõhulahtisuse vastaseid ravimeid. Sööge toite, mis on valgu- ja kaloririkkad ning väheste kiudainete sisaldusega, nagu riis, nuudlid ja mannepuder. Vältige gaseeritud jooke ja närimiskummi.
<b>Käe-jaala sündroom</b>	Kasutage õrnu seepe ja niisutavat kreemi või vedelikku.
<b>Valu</b>	Teie arst saab välja kirjutada valu leevendavad ravimeid.

**HOIATUS:** Kui teil tekib mõni neist kõrvaltoimetest, siis rääkige sellest oma arstile.

