

Si të përballemi me kimioterapinë



Kjo broshurë, përgatitur nga **YWCA of Albania**, shpërndahet falas, me qëllim që t'u vijë në ndihmë të gjithë të prekurve nga kanceri, të cilët duhet t'i nënshtrohen kimioterapisë.

**Si të përballemi
me kimioterapinë**

Çfarë është kimioterapia

Kimioterapia është një trajtim mjeksor përmes substancash kimike të forta, që përdoret zakonisht për të vrarë qelizat kanceroze të pranishme në trupin e njerëzve të prekur nga kanceri. Medikamentet e kimioterapisë janë të ndryshme dhe mund të përdoren më vete ose të kombinuara për të trajtuar sëmundjet kanceroze. Kimioterapia, ndonëse është një mënyrë efektive për trajtimin e llojeve të ndryshme të kancereve, përmban rrezikun e efekteve anësore, pasi, bashkë me qelizat kanceroze, ajo dëmton edhe qelizat e shëndosha. Disa prej këtyre efekteve janë të lehta e të trajtueshme, kurse të tjerat mund të shkaktojnë komplikacione serioze. Kimioterapia është një përvojë individuale, që do të thotë se çdo njeri e përjeton atë ndryshe qoftë fizikisht, qoftë emocionalisht.

Pse bëhet kimioterapia

Kimioterapia mund të përdoret në mënyra të ndryshme të njerëzit e prekur nga kanceri:

Si trajtim kryesor ose i vetëm për të shëruar kancerin.

Pas trajtimeve të tjera për të vrarë qelizat kanceroze të fshehura.

Kimioterapia mund të përdoret pas trajtimeve të tjera, si p.sh. pas kirurgjisë, për të vrarë qelizat kanceroze, që mund të kenë ngelur në trup.

Si përgatitje për trajtime të tjera. Kimioterapia mund të përdoret për ta zvogëluar një tumor, në mënyrë që të mundësohen trajtimet e tjera, si rrezatimi dhe

kirurgjia.

Për të lehtësuar shenjat dhe simptomat. Kimioterapia mund të ndihmojë për të lehtësuar shenjat dhe simptomat e kancerit duke vrarë një pjesë të qelizave kanceroze.

Si të përgatiteni për kimioterapinë

Përgatitjet do të jenë në varësi të medikamenteve që do të merrni si dhe të mënyrës se si do t'i merrni ato. Mund t'ju lindë nevoja:

Të vendosni në mënyrë kirurgjike një pajisje, që do të shërbejë për marrjen e kimioterapisë në rrugë intravenoze (në vena). Pajisja vendoset në një venë të madhe, zakonisht në kraharor, përmes së cilës futen në trup medikamentet e kimioterapisë.

T'u nënshtroheni analizave dhe ekzaminimeve për t'u siguruar që trupi është gati për marrjen e kimioterapisë. Analizat e gjakut për të kontrolluar veshkat dhe funksionimin e mëlçisë si dhe ekzaminimet e zemrës për të parë shëndetin e saj, mund të përcaktojnë nëse trupi është gati për fillimin e kimioterapisë. Nëse analizat dhe ekzaminimet tregojnë se ka ndonjë problem, mjeku mund ta shtyjë trajtimin ose të ndryshojë medikamentin e kimioterapisë dhe dozën e tij.

Të shkoni te dentisti. Dentisti duhet t'ju kontrollojë se mos keni ndonjë infektion. Trajtimi i infeksioneve mund ta ulë rrezikun e komplikacioneve gjatë kimioterapisë, pasi disa lloj kimioterapish mund ta dobësojnë aftësinë e trupit për të luftuar infeksionet.

Të merrni masa për efektet anësore, që mund të shkaktojë kimioterapia.

Pyesni mjekun për efektet anësore, që mund t'ju shfaqen gjatë dhe pas kimioterapisë. Kështu p.sh., nëse trajtimi me kimioterapi që do të bëni, shkaktojnë infertilitet, mund të shihni mundësinë e ruajtjes së spermës ose të vezëve për t'i përdorur ato në të ardhmen. Nëse kimioterapia do t'ju shkaktojë rënie të flokëve, planifikoni se çfarë do të përdorni (parruke, shall etj.).

Të merrni masa, që të keni ndihmë në shtëpi dhe në punë. Pjesa më e madhe e trajtimeve të kimioterapisë bëhen në mënyrë ambulatory, çka do të thotë se shumica e njerëzve mund të vazhdojnë të punojnë dhe të kryejnë aktivitetet e zakonshme. Megjithatë, është e vështirë të parashikohet me saktësi se si do të ndjeheni gjatë kimioterapisë, prandaj duhet të merrni masa, lidhur me punën, fëmijët, kafshët shtëpijake dhe angazhime të tjera.

Të përgatiteni për trajtimin e parë të kimioterapisë. Në seancën e parë të kimioterapisë duhet të shkoni pasi keni pushuar mirë.

Në rast se medikamentet e kimioterapisë shkaktojnë të përziera, duhet të hani lehtë përpara seancës.

Në seancën e parë të kimioterapisë mos i jepni vetë makinës, por merrni një mik ose ndokënd nga familja, që t'ju shoqërojë, pasi medikamentet mund t'ju shkaktojnë përgjumje ose efekte të tjera anësore, që e vështirësojnë ngarjen e makinës.

Efektet anësore që ndodhin gjatë kimioterapisë

Medikamentet e kimioterapisë kanë efekte anësore të shumta dhe medikamente të ndryshme japin efekte anësore të ndryshme. Me përparimin e shkencës së trajtimit të kancerit, ka përparuar edhe menaxhimi i efekteve anësore. Çdo njeri i përjeton në mënyra të ndryshme efektet anësore. Shumë njerëz ndjehen mirë pak orë pasi kanë kryer seancën e kimioterapisë. Zakonisht njerëzit reagojnë pas 4-6 orësh, por ka dhe nga ata që nuk reagojnë edhe pas 12 madje 24 deri në 48 orë pas trajtimit. Disa njerëz i provojnë thujtë të gjitha efektet anësore, që do të përshkruhen më poshtë, kurse të tjerë jo. Shumë prej efekteve anësore mund të parandalohen ose të trajtohen. Pjesa më e madhe e tyre zhduken pas mbarimit të trajtimit. Efektet anësore të zakonshme që shkaktojnë medikamentet e kimioterapisë, janë:

Të përzierat dhe të vjellat

Përpara seancës së kimioterapisë hani ushqim të lehtë e në sasi të vogël. Pjesa më e madhe e njerëzve ndjehen më mirë kur kanë ngrënë. Hani ushqime që përmbajnë amidon, si oriz, bukë, patate etj., pasi tolerohen mirë.

Ja disa këshilla praktike për lehtësimin e këtyre efekteve anësore

- Përpara seancës së kimioterapisë hani ushqim të lehtë e në sasi të vogël. Pjesa më e madhe e njerëzve ndjehen më mirë kur kanë ngrënë.
- Hani ushqime që përmbajnë amidon, si oriz, bukë, patate etj., pasi tolerohen mirë.
- Mundohuni t'i respektoni vaktet. Me stomak bosh simptomat përkeqësohen. N.q.se nuk ju vjen të uleni e të hani, mundohuni të hani nga pak në këmbë ato gjëra që ju pëlqejnë.
- Pini shumë lëngje, si çajëra bimore, ujë, pije sportive dhe lëngje frutash të holluara. Pijet e gazuara nuk rekomandohen.
- Shmangini aromat që nuk ju pëlqejnë.
- Kërkojuni njerëzve të familjes dhe miqve t'ju ndihmojnë me ushqimin, veçanërisht menjëherë pas seancës së kimioterapisë, kur gjasat për të pasur të përziera janë më të mëdha.
- Lini një takim me dietologun e spitalit për këshilla më të detajuara.

Ndryshimet e shijes dhe të oreksit

Gjatë kimioterapisë do t'ju ndryshojë shija dhe oreksi si dhe do t'ju rritet ndjeshmëria ndaj aromave. Mos u shqetësoni, nëse nuk keni oreks pak ditë apo një javë pas kimioterapisë. Kur të ndjeheni më mirë, oreksi do t'ju përmirësohet.

Pasojë e trajtimit me kimioterapi është edhe një shije metalike, që mund të ndjeni në gojë si dhe veshja e gjuhës me një shtresë me ngjyrë të bardhë ose të verdhë.

Mund të shihni që në këtë periudhë ka ushqime që nuk i toleroni sa duhet. Duhet të hani ato gjëra që ju pëlqejnë dhe të pini shumë lëngje: 8-10 gota ujë në ditë, madje më shumë, në rast se keni ethe ose diarre.

Që të hani shëndetshëm, duhet të konsumoni ushqime me pak yndyrë (më pak se 20% yndyrë) dhe shumë drithëra integrale, fruta, zarzavate dhe proteina me bazë bimore.

Ka njerëz që ndryshimin e dietës duan ta nisin gjatë periudhës kur bëjnë kimioterapi; të tjerë presin ta mbarojnë kimioterapinë dhe pastaj ta fillojnë. Shumë njerëz shtojnë në peshë gjatë kimioterapisë, për shkakë që ende nuk janë shumë të qarta.

Pavarësisht prej parapëlqimeve të ndryshme, është mirë të informoheni paraprakisht dhe të bëni ndryshime të shëndetshme në mënyrën e të ushqyerit dhe të stilit të jetesës.

Disa këshilla praktike lidhur me ndryshimet e shijes dhe të oreksit

- Gjatë periudhës së kimioterapisë hani ato ushqime që ju pëlqejnë.
- Ushqimet hajini të ngrohta, jo të nxehta.
- Shmangini vendet ku gatuhet
- Shmangini aromat që nuk ju pëlqejnë.
- Mundohuni të pini 8 deri në 10 gota ujë në ditë.

Rënia e flokëve

Për shumë njerëz humbja e flokëve është një prej aspekteve më të vështira të trajtimit me kimioterapi, por e vërteta është se jo të gjitha medikamentet e kimioterapisë shkaktojnë rënie flokësh. Pyesni mjekun konkretisht për rastin tuaj.

Rënia e flokëve nis zakonisht pas dy ose tre javësh nga fillimi i kimioterapisë. Disa njerëzve u bien relativisht pak flokë, kurse të tjerëve u bien flokët, qerpikët,

vetullat dhe qimet në vende të tjera të trupit. Ka njerëz që duan të vënë parruke, shall, kapele ose turban dhe të tjerë që duan ta lënë kokën zbuluar. Zgjidhni atë që ju bën të ndjeheni më mirë. Shumë njerëz zgjedhin alternativa të ndryshme për situata të ndryshme.

Nëse vendosni të blini parruke, mundohuni ta blini kur nuk ju kanë rënë ende flokët, në mënyrë që ta zgjidhni atë duke ia përshtatur ngjyrës dhe stilit tuaj të flokëve.

Flokët do të fillojnë t'ju dalin pasi ta mbaroni kimioterapinë. Zakonisht kalojnë 2-3 muaj deri sa dalin flokët e para. Flokët e reja mund të kenë ngjyrë dhe strukturë të ndryshme në krahasim me flokët e vjetër. Zakonisht flokët e rinj janë të butë si flokë bebesh dhe kaçurrela, por pas disa kohësh do të ndryshojnë e do të bëhen ashtu siç i keni patur.

Kimioterapia sjell pasoja edhe në lëkurë, duke shkaktuar tharje të saj, skuqje, kruarje etj. Mjeku mund t'ju rekomandojë në këto raste përdorimin e pomadave kundër iritimit të lëkurës. Gjatë kësaj periudhe mund të bëheni më të ndjeshëm ndaj diellit dhe të digjeni më lehtë. Për këtë arsye duhet të merrni masa duke përdorur krem mbrojtës dhe veshje me mëngë të gjata.

Edhe thonjtë e duarve e të këmbëve mund të pësojnë ndryshime. Ata mund të ndryshojnë ngjyrën duke u bërë të verdhë ose ngjyrë kafe, rriten me vështirësi si dhe ciflosen e thyhen shpejt. Në disa raste ata mund të shkëputen edhe nga mishi. Kujdesi për thonjtë duhet shtuar gjatë kësaj periudhe për të shmangur infeksionet.

Disa këshilla praktike lidhur me rënien e flokëve

- Nuk ka nevojë që të blini doemos një parruke me flokë natyralë. Parruket me fije sintetike janë shumë të mira, nuk kushtojnë shumë, kërkojnë më pak kujdes, peshojnë më pak dhe janë më të rehatshme për t'u mbajtur.
- Ka njerëz që i presin flokët përpara se ato t'u bien, në mënyrë që ta pakësojnë

kështu tronditjen që mund të pësojnë nga rënia e tyre.

- Vendosni një peshqir mbi jastekun ku flini, në mënyrë që ta keni më të lehtë në mëngjes për ta shkundur.
- Kur shkoni për të blerë parruke, merrni me vete një mik për mbështetje emocionale, po edhe për ta kaluar situatën me pak humor.

Lodhja

Një nga efektet anësore të kimioterapisë është lodhja. Nuk është e thënë që sa më shumë seanca kimioterapie të bëni, aq më shumë duhet ta ndjeni lodhjen.

Është mirë që t'i rishihni përgjegjësitë që keni patur deri tani në punë dhe në familje. Mundohuni ta balanconi aktivitetin me pushimin. Brenda mundësive që keni, mundohuni të mos i ndërprisni aktivitetet e përditshme. Këto bëjnë shumë mirë për përmirësimin e gjendjes suaj fizike dhe emocionale. Ndjenja e lodhjes do t'ju largohet pas mbarimit të kimioterapisë.

Ja disa këshilla praktike kundër lodhjes

- Kryeni aktivitetet, kur ndjeheni mirë.
- Nëse keni fëmijë, pushoni edhe ju, ndërkohë që ata marrin një sy gjumë. Kur ndjeheni shumë të lodhur, merrni një bebisiter për disa orë, në mënyrë që të shplohuni ose të merrni një sy gjumë.
- Merrni një sy gjumë në pjesën e parë të ditës, në mënyrë që kjo të mos ju ndikojë në gjumin e natës.
- Ushtrohuni fizikisht çdo ditë ose disa herë në javë. Noti, ecja dhe joga janë aktivitete të dobishme.

Temperatura dhe infeksionet

Kimioterapia ul numrin e rruazave të bardha të gjakut, që prodhon trupi. Rruazat e bardha krijohen në palcën e kurrizit dhe ndihmojnë organizmin për të luftuar infeksionet. Neutrofilet janë rruaza të bardha, që luftojnë infeksionet. Në varësi të neutrofileve përcaktohet nëse do ta merrni ose jo kimioterapinë e radhës.

Temperatura e trupit prej 38° Celsius apo ethet (me ose pa temperaturë) mund të jenë shenja infeksioni, prandaj këtë gjë duhet t'ia thoni menjëherë mjekut. Infeksionet ndodhin zakonisht, kur numri i neutrofileve është i ulët. Ka më shumë gjasë që t'ju shfaqet një infeksion bakterial 7-12 ditë pasi keni marrë një infuzion kimioterapie.

Pjesa më e madhe e infeksioneve bakteriale vijnë si rrjedhojë e paaftësisë së trupit për të mbrojtur bakteret normale, që gjenden në traktin gastrointestinal ose në lëkurë. Infeksionet bakteriale nuk shkaktohen gjithmonë nga prania juaj në vende të populluar, kështu që, nëse ndjeheni mirë, mund të shkoni në kinema ose të dilni për të ngrënë jashtë.

Infeksionet virale, si gripi dhe ftohja, janë, megjithatë, të zakonshme gjatë kësaj periudhe dhe transmetohen lehtë nga të tjerët. Që ta pakësoni mundësinë për të marrë infeksione, lani duart shpesh dhe shmangni gjatë kësaj kohe kontaktet e ngushta me ata që janë të sëmurë.

Aty nga dita e tretë pas seancës së radhës së kimioterapisë, disa njerëzve mund t'u shfaqen simptoma të ngjashme me ato të gripit. Në këtë rast mund të merrni në farmaci medikamente me bazë paracetamoli ose ibuprofeni. Nëse lind nevoja, flisni me mjekun që t'ju japë një medikament më të fortë.

Disa këshilla praktike për temperaturën dhe infeksionet

- Nëse keni temperaturë nga 38° Celsius e sipër (me ose pa ethe), merrni në telefon mjekun. Nëse nuk lidheni dot me mjekun, shkoni në urgjencën e spitalit.
- Mbani termometër në shtëpi. Mos hani, mos pini ose mos pini duhan 10 minuta përpara se të matni temperaturën. Futeni termometrën nën gjuhë dhe mbajeni 3 minuta.
- Merrni në telefon mjekun, nëse ju fillon kolla, keni dhimbje fyti, dhimbje ose djegie gjatë urinimit.
- Për të parandaluar infeksionet, lani duart shpesh me ujë dhe sapun.
- Shmangni marrëdhëniet seksuale anale, tamponat, lavazhet e vaginës dhe termometrat rektalë.
- Mos hani ushqime të papërpunuara, si sushi dhe sashimi, sallatë Cezar ose kokteje që përmbajnë qumësht dhe vezë të gjalla për sa kohë vazhdoni t'i nënshtroheni kimioterapisë dhe numri i rruazave të gjakut nuk është kthyer në nivele normale. Ushqimet e pagatuara mund të mbartin baktere, që mund të shkaktojnë infeksione. Lajini mirë frutat dhe zarzavatet.
- Lani mirë duart dhe dërrasën ku keni prerë e përgatitur ushqimet për gatim.

Diarreja dhe kapsllëku (konstipacioni)

Disa medikamente kimioterapie mund të shkaktojnë diarje. Nëse dilni jashtë në formë të ujshme më shumë se 3-4 herë brenda 24 orëve, këshillohuni me mjekun. Mos përdorni medikamente, që blihen pa recetë, nëse mjeku nuk ju ka rekomanduar t'i merrni.

Disa medikamente kimioterapie si dhe ato kundër përzierjes së stomakut mund të shkaktojnë kapsllëk. Këtë mund ta favorizojë, gjithashtu, ndryshimi i dietës

ushqimore dhe fakti që lëvizni më pak. Nëse kapsllëku bëhet diçka e zakonshme, këshillohuni me mjekun.

Disa këshilla praktike kundër kapsllëkut

- Për të parandaluar kapsllëkun pini 8-10 gota lëng në ditë.
- Merrni një zbutës feçesh, jo laksativ.
- Mundohuni të jeni sa më aktiv. Të ushtruarit e rregullt fizik mund ta pakësojë kapsllëkun.
 - Nëse nuk ju shkakton probleme, hani ushqime që përmbajnë sasi të mëdha fibrash, si kumbulla, krunde, fruta dhe zarzavate.

Disa këshilla praktike kundër diarresë

- Për të zëvendësuar lëngjet e humbura, pini 8-10 gota lëngje në ditë, të cilat nuk duhet të përmbajnë kafeinë
- Nëse ju dhemb anusi, përdorni letër tualeti të butë dhe pomadë me vitaminë A dhe D.

Plagë në gojë

Një ndër efektet anësore të kimioterapisë mund të jenë edhe plagët në gojë dhe vështirësia në gëlltitje. Këshillohuni me mjekun, i cili mund t'ju japë recetë për ndonjë solucion për shpëlarjen e gojës.

Disa këshilla praktike për plagët e gojës

- Lajini dhëmbët tre herë në ditë me një furçë të butë.
- Shpëlarjeni gojën 3-4 herë në ditë me një tretësirë, ku keni hedhur një lugë çaji sodë buke dhe një lugë çaji kripë të tretura në një gotë me ujë të vakët.
- Shumica e solucionëve për shpëlarjen e gojës që tregtohen, përmbajnë alkool, kështu që blini nga ato që nuk janë irrituese për gojën.

Menopauza

Kimioterapia mund të shkaktojë te gratë ndalimin e përkohshëm të periodave (menstruacioneve) ose menopauzë të përhershme. Efektet varen nga lloji i kimioterapisë dhe mosha e gruas.

Menopauza ka simptoma të tilla, si afshe të nxehta, dëshirë seksuale të ulët, thatësi të vaginës, ndryshime të humorit dhe shqetësime gjumi. Nëse keni disa prej këtyre simptomave, flisni me mjekun.

Nëse gjatë trajtimit me kimioterapi periodat vazhdojnë, kohëzgjatja, fluksi dhe rregullsia e tyre mund të ndryshojnë. Ndryshimet mund të jenë të përkohshme, pra, për aq kohë sa zgjat kimioterapia, por ato mund të çojnë edhe në menopauzë.

Ja disa këshilla praktike lidhur me simptomat e menopauzës

- Nëse keni kancer të gjirit, nuk rekomandohet marrja e një terapie hormonale zëvendësuese.
- Hani produkte soje ose merrni vitaminë E (400 unitete) për të reduktuar afshet e nxehta.

- Mjeku mund t'ju rekomandojë marrjen me recetë të medikamenteve për afshet e nxehta.
- Vishni pizhama të holla prej pambuku, në mënyrë që të mos mbinxeheni gjatë gjumit.
- Përdorni rregullisht hidratues për vaginën ose lubrifikues me bazë uji, sidomos gjatë dhe përpara aktivitetit seksual. Këto produkte do t'ju ndihmojnë për të pakësuar thatësinë dhe irritimin e vaginës. Ka dhe medikamente me recetë, si p.sh. estrogen, që vendoset drejt e në vaginë për trajtimin e thatësisë vaginale.

Problemet me kockat

Disa medikamente kimioterapie çojnë në humbje të masës kockore, pasi ulin nivelin e kalçiumit. Osteoporozë që vjen si pasojë e kancerit, prek më shumë gratë sesa burrat, sidomos gratë që janë në periudhën pas menopauzës dhe ato që kanë kaluar në menopauzë për shkak të kimioterapisë.

Sipas statistikave, gratë e trajtuara për kancer gjiri janë më të rrezikuara nga osteoporozë dhe frakturat e kockave. Kjo vjen si pasojë e kombinimit të veprimit të medikamenteve të kimioterapisë me rënien e niveleve të estrogenit. Osteoporozë rrit rrezikun e frakturave të kockave dhe të thyerjeve. Zonat që preken më shumë nga thyerjet, janë shtylla kurrizore, legeni, kyçet e duarve. Marrja e kalçiumit dhe ushtrimet fizike ndikojnë në forcimin e kockave.

Gjatë trajtimit me kimioterapi disa njerëz mund të preken nga neuropatia (sëmundje ose mosfunksionim i nervave). Disa nga simptomat më të zakonshme të neuropatisë së shkaktuar prej kimioterapisë janë: djegie, shpim, mpirje ose dhimbje në zonat e prekura, humbje ekuilibri etj. Zonat që preken më shumë janë majat e gishtave të duarve e të këmbëve, por edhe zona të tjera. Duhet të flisni me mjekun, nëse keni simptoma të tilla. Zbulimi dhe trajtimi në kohë mund të parandalojë dëmtimin e mëtejshëm të nervave.

Disa këshilla praktike lidhur me neuropatinë

- Këpucët dhe çorapet e ngushta mund ta përkeqësojnë dhimbjen dhe të shkaktojnë më pas plagë të pashërueshme. Vishni çorape të buta, të gjera e prej pambuku si dhe këpucë me shtroje të brendshme të butë.
- Nëse keni dhimbje të shoqëruar me nxehtësi të madhe, futini 2 herë në ditë duart ose këmbët në ujë të ftohtë dhe mbajini aty për 15 minuta.
- Masazhoni duart dhe këmbët, që të përmirësoni qarkullimin, të stimuloni nervat dhe të qetësoni përkohësisht dhimbjet.

Problemet psikologjike dhe emocionale

Përvoja me një sëmundje si kanceri ju bën të përjetoni gjendje emocionale dhe psikologjike nga më të ndryshmet. Është krejt normale të provoni ndjenja frike, pasigurie, refuzimi, zemërimi, faji, ankthi, vetmie, izolimi, trishtimi e depresioni, por edhe ndjenja shprese, lehtësimi, pranimi e vendosmërie.

Frika dhe pasiguria

Diagnostikimi me kancer lind frikëra nga më të ndryshmet. Është normale që njeriu të frikësohet nga e panjohura. Pasiguria nxit zemërim, frikë, ankth e irritim.

Periodha nga diagnostikimi deri te fillimi i trajtimit mund të jetë shumë e vështirë: ju shkon mendja te vdekja, frikësoheni për trajtimet që do të merrni, shqetësoheni për punën, shtëpinë, familjen, financat, planet e porealizuara etj.

Ja disa këshilla që mund t'ju lehtësojnë frikërat dhe pasigurinë

- Merrni informacion për kancerin dhe trajtimet e tij. Në të vërtetë, ka njerëz, të cilëve ky informacion dhe përdorimi i tij për marrjen e vendimeve, i bën të ndjehen më mirë. Ka të tjerë që preferojnë të mos dinë shumë. Këta ndjehen më mirë thjesht duke ndjekur udhëzimet e mjekut.
- Shumë njerëz ndjehen më mirë kur janë të zënë me punë. Ka nga ata që mund të shkojnë në punë, por kanë nevojë t'i përshtasin oraret. Leximi, puna e dorës,

muzika mund t'ju ndihmojnë ta hiqni përkohësisht mëndjen nga sëmundja.

- Përpiquini të mendoni se çfarë mund të bëni, jo se çfarë nuk bëni dot.
- Flisni me mjekun, në rast se frika ose pasiguria janë shumë të pranishme gjatë ditës. Mund të flisni edhe me njerëz të tjerë, që kanë patur përvoja të ngjashme me tuajën.

Refuzimi

Disa njerëz me kancer nuk e besojnë ose nuk e pranojnë diagnozën. Kjo njihet me termin “refuzim”. Një periudhë e shkurtër refuzimi mund të jetë e dobishme, sepse u jep njerëzve kohë të mësohen me diagnozën dhe të mos shokohen nga lajmi. Kur refuzimi zgjat shumë (disa javë apo muaj) dhe e pengon njeriun të nisë mjekimin e të marrë vendime, atëherë refuzimi duhet parë si problem.

Çdo njeri përballet me sëmundjen e kancerit sipas mënyrës së vet. Dikush nuk flet shumë për sëmundjen, kurse një tjetër tregohet optimist edhe kur perspektiva mund të mos jetë shumë e mirë. Në këto raste nuk është e thënë që kemi të bëjmë me refuzim. Refuzimi i vërtetë është ai kur dikush nuk e pranon kurrë diagnozën, por kjo ndodh shumë rrallë. Shumica e njerëzve e pranojnë diagnozën, atëherë kur nisin trajtimin.

Zemërimi

Një tjetër ndjenjë që mund të provoni gjatë “rugëtimit” tuaj me kancerin, është zemërimi. Zemërimi e inati është një reagim normal ndaj një situatë që ju duket e padrejtë. Mund ta keni inatin me veten, me sëmundjen, me mjekun, me miqtë e me familjarët që janë të shëndetshëm, me Zotin etj.

Ja disa këshilla për ta mbajtur nën kontroll zemërimin

- Pranojeni zemërimin. Mos pretendoni që gjithçka shkon për së mbari, ndërkohë që nga brenda ju vlon inati. Mundohuni të flisni mbi gjendjen tuaj.
- Pyesni veten nëse pas zemërimit tuaj, fshihet ndonjë ndjenjë tjetër. Nganjëherë njerëzit inatosen, kur u duhet të shprehin emocione, si frika dhe trishtimi.
- Flisni me familjarët dhe miqtë për zemërimin që ndjeni brenda. Shpjegojuni që mund të ndodhë t’ju shohin të inatosur, por këtë inat e keni me sëmundjen dhe situatën, jo me ta. Flisni, pasi kjo mund t’ju ndihmojë që të ndjeheni më mirë.
- Çlirojeni zemërimin duke bërë ushtrime fizike, joga apo ushtrime relaksimi. Hidhini në një ditar ose blog ndjenjat tuaja.
- Ndërroni mjedis. Bëni një pushim ose dilni për ecje, nëse e ndjeni se do t’ju duhet të përballeni me një situatë stresuese

Në disa raste njerëzit e prekur nga kanceri mund të ndjehen fajtorë dhe për këtë ka shumë arsye:

Njerëzit mund të mendojnë që duhet t'i kishin kuptuar me kohë simptomat apo të kishin bërë diçka për ta parandaluar kancerin.

Të tjerë mund të mendojnë se kanë qenë ata vetë shkaktarë të kancerit me stilin e jetës që kanë bërë apo me mjedisin ku kanë punuar.

Ka njerëz që shqetësohen se edhe fëmijët ose pjesëtarët e tjerë të familjes mund të sëmuren me kancer.

Disa ndjehen keq pse mendojnë që po mërzisnin të tjerët apo se janë kthyer në barrë për ta.

Dikush mund të provojë zili për shëndetin e mirë që gëzojnë të tjerët dhe të ndjehet keq për këtë gjë.

Ja disa këshilla praktike që ndihmojnë për pakësimin e ndjenjës së fajit

- Mundohuni të kujtoni se kanceri nuk vjen për faj të askujt dhe se askush nuk e meriton të sëmuret.
- Flisni me mjekun, nëse keni nevojë të bisedoni me një këshillues, punonjës social apo person që ka kaluar përvojë të njëjtë me tuajën.

Stresi dhe ankthi

Vështirësitë dhe ndryshimet që vijnë bashkë me sëmundjen e kancerit, mund t'i bëjnë të prekurit prej tij të ndjehen të stresuar dhe me ankth. Ankthi është një reagim shumë i zakonshëm në rastet e diagnostikimit me kancer. Kur jeni të stresuar, mund të ndjeheni nervoz ose të mos arrini t'i vini dot fre mendimeve.

Simptomat e stresit dhe të ankthit janë:

- shqetësim i tepruar
- tension muskular
- vështirësi për të fjetur ose përgjumje e tepruar
- nervozizëm
- rrahje të shpejta zemre, dridhje, mosngopje me frymë, shtrëngime në gjoks, të përziera, marrje mendsh ose tension i lartë
- lodhje
- vështirësi në përqëndrim
- irritim
- padurim.

Niveli i stresit dhe i ankthit është i ndryshëm në njerëz të ndryshëm si dhe varet shumë nga situata në të cilën ndodhet dikush apo nga mënyra se si perceptohet ajo. Ankthi mund të jetë shumë i lartë, kur prisni rezultatet e testit, gjatë kohës së diagnostikimit ose përpara fillimit të trajtimit. Ankth mund të përjetohej edhe:

- kur duhet ndryshuar trajtimi apo kur trajtimi mbaron
- në rastet kur kanceri nuk i përgjigjet trajtimit
- në rastet e ndryshimeve fizike ose vështirësive për shkak të kancerit ose të trajtimit të tij
- kur njeriu ka dhimbje të forta
- kur nuk keni mbështetje të mjaftueshme nga të tjerët
- nga marrja e disa medikamenteve, që kanë ankhin si efekt anësor.

Ja disa këshilla praktike, që mund t'ju ndihmojnë për të menaxhuar stresin dhe ankhin

- Mundohuni të kuptoni se çfarë jua shkakton ankhin.
- Flisni me dikë, tek i cili keni besim.
- Shpenzoni kohë me njerëz, që ju bëjnë për të qeshur.
- Mendoni për gjëra që janë të rëndësishme për ju si dhe mundohuni ta menaxhoni kohën duke hartuar një listë të atyre gjërave që duhet t'i bëni çdo ditë dhe që natyrisht ju pëlqejnë.
- Vendoseni ju vetë se sa informacion doni që të merrni rreth situatës suaj. Ka njerëz që informacioni mbi kancerin dhe trajtimin e tij u ndikon në lehtësimin e ankthit. Ka të tjerë që ndjehen më mirë thjesht duke ndjekur planin e mjekut dhe duke mos bërë pyetje.
- Mbani ditar ose shënime gjatë trajtimit. Formulimi me shkrim i ndjenjave e i mendimeve mund të ndihmojë në lehtësimin e ankthit. Mund të hidhni aty edhe përjetimet tuaja pozitive, të cilave mund t'u riktheheni kur nuk ndjeheni mirë shpirtërisht.
- Mësoni disa teknika relaksimi, mundohuni të ndiqni ndonjë kurs meditimi ose ushtrohuni fizikisht në mënyrë të rregullt, pasi këto ju ndihmojnë të menaxhoni stresin.
- Hani në mënyrë të shëndetshme, flini sa duhet dhe jini aktivë.

- Mos merrni pije me kafeinë, si kafe, çaj ose Cola. Konsumoni pije të dekafeinuara.
- Flisni me një person, që ka pasur një përvojë kanceri të ngjashme me tuajën, pasi kjo ju lehtëson ankthin
- Në rast se simptomat e stresit dhe të ankthit janë të shumta dhe i keni të pranishme pjesën më të madhe të kohës, flitni me mjekun që ju trajton ose me një ekspert të shëndetit mendor.

Vetmia dhe izolimi

Njerëzit me kancer mund të ndjehen të vetmuar ose të izoluar nga të tjerët. Nganjëherë mund t'ju duket se askush nuk e kupton se çfarë po kaloni. Ndodh, gjithashtu, që familjarë ose miq e kanë të vështirë të përballen me ju dhe nuk ju vizitojnë apo kontaktojnë aq shpesh sa më parë. Kjo nuk do të thotë se ata nuk ju duan, por thjesht mund të mos ndjehen mirë kur shohin dikë të sëmurë ose mund të shqetësohen nga që nuk dinë se çfarë t'ju thonë.

Ja disa këshilla, që mund t'ju ndihmojnë për ta fashitur disi ndjenjën e vetmisë

- Bëjuani të ditur njerëzve se çfarë po ndodh me ju dhe se do të ndjeheshit mirë, nëse i takonit.
- Mundohuni t'i telefononi një të afërmi ose miku që nuk ju ka ardhur, dërgojini një email ose shkruajini një letër.
- Flitni me njerëz të tjerë që kanë kancer ose kujdesen për njerëz me kancer. Shumë njerëz ndjehen më mirë kur i bashkohen një grupi mbështetës ose lidhen me persona, që po përballen apo janë përballur më parë me të njëjtat vështirësi.

Trishtimi dhe depresioni

Shumë njerëz ndjehen të trishtuar, pasi diagnostikohen me kancer ose gjatë periudhës së trajtimit të sëmundjes. Është normale që njeriu të ndjehet i trishtuar, kur ndodhet në një situatë stresuese. Ju mund të vuani për sëmundjen ose për pamundësinë për ta shijuar jetën si më parë. Shumë njerëz me kancer kalojnë nëpër mend edhe mendime për vetëvrasje, ndonëse nuk e kryejnë.

Ndodh që njerëz me kancer ose njerëz që përkujdesen për ta, të konstatojnë se humori i tyre është jo i mirë ose që ai përkeqësohet me kalimin e kohës. Rreth 1 në 4 persona me kancer zhvillojnë depresion klinik në një moment të caktuar të “rrugëtimit” të tyre me kancerin.

Ja disa nga faktorët, që mund të rrisin rrezikun e depresionit:

- efektet anësore të disa medikamenteve të kimioterapisë, të terapive biologjike dhe terapive hormonale
- efektet anësore të medikamenteve që ulin dhimbjet, si p.sh. opioidet
- një kancer i avancuar
- problemet e ushqyerjes
- dhimbjet
- problemet e gjakut ose të hormoneve
- mungesa e mbështetjes nga familjarët
- histori të mëparshme depresioni ose përpjekjesh për vetëvrasje
- histori me alkoolin ose abuzimin me drogën
- sëmundje të tjera krahas kancerit

Depresioni mund të trajtohet me sukses. Hapi i parë është njohja e tij dhe marrja sa më shpejt e ndihmës së duhur. Simptoma kryesore e depresionit është një gjendje shpirtërore dëshpërimi që:

- është e pranishme pjesën më të madhe të ditës
- zgjat për më shumë se 2 javë
- ndikon në mbarëvajtjen në punë ose në shkollë ose në marrëdhëniet shoqërore

Simptoma të tjera të depresionit janë:

- të ndjerit i padobishëm e i pashpresë
- humbje e interesit ose e kënaqësisë në punë, në aktivitete dhe marrëdhënie që ju kanë dhënë zakonisht kënaqësi
- energji të pakta ose lodhje shumë e madhe
- nervozizëm ose irritim
- ndryshime të oreksit dhe tëpeshës së trupit
- pagjumësi, zgjim shumë herët në mëngjes ose gjumë i tepërt
- mendime të shpeshta për vetëvrasje, të cilat duhen marrë gjithmonë seriozisht.

Ja disa këshilla, që mund t'ju ndihmojnë të ndiheni më pak të trishtuar ose të depresuar

- Flisni me familjarë ose miq rreth këtyre ndjenjave. Mund të flisni edhe me dikë, që ka patur një përvojë kanceri të ngjashme me tuajën, pasi kjo mund t'ju ndihmojë. Mund ta keni të vështirë t'u tregoni familjarëve dhe miqve se si ndjeheni në të vërtetë, pasi nuk doni që t'i shqetësoni. Të gjesh kurajon për të biseduar qoftë edhe me një person të vetëm, mund t'ju bëjë të ndjeheni më mirë.
- Përpiquni të shoqëroheni me njerëz që ju mbajnë ngritur moralin. Edhe afërsia me kafshët shtëpiake ju bën të ndjeheni më të qetë.

- Ushqehuni mirë dhe mundohuni të jeni sa më aktivë fizikisht. Ushtrimi fizik çliron endorfinat, të cilat janë ngritës natyralë të humorit.
- Mundohuni ta çlironi tensionin me anë të jogës ose meditimit.
- Mund t'i drejtoheni besimit shpirtëror. Kur ndjeheni keq, flisni me ndonjë klerik.
- Flisni me mjekun që ju ndjek për kancerin, pasi ai mund t'ju referojë te ndonjë ekspert i shëndetit mendor i specializuar për depresionin.
- Mos merrni produkte pa recetë ose produkte natyrale për depresionin pa folur më parë me mjekun. Njerëzit me simptoma depresioni nuk duhet të vetëtrajtohen me produkte natyrore ose bimore, pasi këto mund të ndërveprojnë me medikamentet kundër kancerit ose mund të mos jenë të përshtatshme për trajtimin e depresionit.

Depresioni dhe rreziku i vetëvrasjes

Depresioni mund të kthehet në diçka shumë serioze. Një person i prekur nga depresioni mund të refuzojë të hajë ose të marrë medikamentet, mund t'i bëjë keq vetes ose të bëjë plane për t'i dhënë fund jetës. Është e rëndësishme të kuptojmë nëse mendimet për vetëvrasje lidhen me depresionin apo me simptomat e kancerit. Identifikimi dhe trajtimi i depresionit apo i simptomave të kancerit mund ta pakësojë rrezikun e vetëvrasjes.

Nëse e mendoni shpesh vetëvrasjen, flisni menjëherë me mjekun, i cili mund t'ju referojë te një profesionist i shëndetit mendor.

Nëse dikush që njihni, ju thotë se po mendon për vetëvrasje, merreni seriozisht, madje dhe kur ju duket si një koment i çastit.

Shpresa dhe të mësuarit me kancerin

Të mësuarit me kancerin mund të jetë një proces gradual, i cili merr kohë. Është e vështirë të parashikosh se sa shpejt ose sa lehtë do të mësohet dikush me situatën e sëmundjes.

Ju do të mësoheni më lehtë, nëse mundoheni

- të hani mirë çdo ditë
- të çoheni dhe të visheni çdo ditë
- të vazhdoni të mbani përgjegjësitë e zakonshme, nëse mundeni
- të pranoni ndihmën që ju ofrojnë ose të kërkoni ndihmë
- të vazhdoni të përfshihen në aktivitete, që ju japin kënaqësi dhe janë të rëndësishme për ju
- të ushtroheni fizikisht në mënyrë të rregullt, nëse mundeni
- të bëni një jetë sociale aktive
- të gjeni çdo ditë pak kohë për veten që të relaksoheni.

Njerëzit zakonisht kanë më shumë shpresë, pasi e kanë mësuar diagnozën. Shpresa bën që njerëzit të përballen me vështirësitë e së tashmes dhe të përfytyrojnë një të ardhme të mirë.

Ndonëse shpresa është shumë e rëndësishme për njerëzit me kancer dhe të dashurit e tyre, është e rëndësishme të mbahet një ekuilibër mes shpresës realiste dhe shpresës së rreme. Një panoramë realiste për të ardhmen e ndihmon njeriun të marrë vendime më të mira mbi trajtimin dhe planet afatgjata.

Njerëzit e gjejnë shpresën në mënyra të ndryshme. Ju mund të gjeni shpresë duke shijuar natyrën ose duke shpenzuar kohë me familjen. Besimi, gjithashtu, mund t'ju japë shpresë, por mund të frymëzoheni edhe nga historitë e njerëzve, që e kanë mundur kancerin ose që kanë bërë një jetë aktive gjatë dhe pas trajtimit të sëmundjes.

Për disa njerëz diagnostikimi me kancer sjell një kthjelltësi të re dhe një qëllim të ri në jetë, që do të thotë se atyre u rivjen shpresa. Të tjerë shohin shpresë te nisja e projekteve të reja ose bërja e planeve për të ardhmen.

Efektet anësore që zgjasin dhe shfaqen pas shumë kohësh

Medikamentet e kimioterapisë mund të shkaktojnë efekte anësore, që shfaqen pas disa muajsh ose vitesh pas mbarimit të saj. Këto efekte anësore, ndonëse ndryshojnë në varësi të medikamentit të kimioterapisë, përfshijnë: dëmtime të indeve të mushkërive probleme të zemrës infertilitet probleme të veshkave etj.

Përcaktimi i medikamenteve të kimioterapisë

Mjeku i zgjedh medikamentet e kimioterapisë që do të merrni, duke mbajtur parasysh disa faktorë, si:

- llojin e kancerit që keni
- stadin e zhvillimit të tij
- gjendjen tuaj shëndetësore të përgjithshme
- trajtimet e mëparshme kundër kancerit
- synimet dhe parapëlqimet tuaja.

Diskutojini me mjekun mundësitë e ndryshme të trajtimit, pasi së bashku mund të vendosni se ç'është më e mirë për ju.

Si mund të jepen medikamentet e kimioterapisë

Medikamentet e kimioterapisë mund të jepen në forma të ndryshme, si:

Infuzione kimioterapie. Kimioterapia jepet më së shumti si infuzion ose përmes një tubi me një age që futet në një venë në krah ose përmes një pajisjeje të vendosur në një venë në kraharor.

Pilula kimioterapie. Disa medikamente kimioterapie mund të merren në formë pilulash a hapesh ose kapsulash.

Inxheksione kimioterapie. Medikamentet e kimioterapisë mund të bëhen përmes inxheksioneve.

Kimioterapi në formë kremi ose xheli. Këto mund të aplikohen në lëkurë për të trajtuar disa lloje kanceresh të lëkurës.

Medikamente kimioterapie për të trajtuar një zonë të trupit. Medikamentet e kimioterapisë mund të jepen drejtpërdrejtë në një zonë të trupit, si p.sh. në sistemin nervor qendror, në fshikëzën e urinës etj.

Kimioterapia mund të jepet drejtpërdrejt në vendin ku është zhvilluar kanceri. Kështu p.sh. pllakëza në formë disqesh të holla, që përmbajnë medikamente kimioterapie, mund të vendosen pranë një tumori gjatë kryerjes së operacionit. Pllakëzat shpërbëhen me kalimin e kohës duke lëshuar medikamentet që përmbajnë.

Sa shpesh kryhen trajtimet e kimioterapisë

Këtë e përcakton mjeku në bazë të medikamenteve që do të merrni, të veçorive të kancerit si dhe të faktit se sa shpejt ndodh rikuperimi i trupit tuaj pas çdo trajtimi.

Skemat e trajtimit me kimioterapi janë të ndryshme. Trajtimi mund të jetë i pandërprerë ose i tillë që të alternohen periudhat e trajtimit me periudhat e pushimit, në mënyrë që organizmi të rikuperohet.

Gjatë periudhës së trajtimit me kimioterapi, ju mund t'i nënshtroheni analizave dhe kontrolleve të ndryshme, që shërbejnë për monitorimin e kancerit si dhe për të parë se si po reagon kanceri ndaj trajtimit. Në varësi të kësaj mund të bëhen edhe modifikime në trajtim.



12 VJET

KUNDËR KANCERIT TË GJIRIT



U.S. EMBASSY
Tirana, Albania



HYGEIA HOSPITAL TIRANA

