

ქიმიოთერაპიის შემდეგ აღდგენა და რეკომენდაციები

1. მოვლის გეგმები და ფიზიკური აქტივობა

• რეკომენდაციები აღდგენის პერიოდში: ქიმიოთერაპიის შემდეგ მნიშვნელოვანია, სწორად მართოთ ფიზიკური აქტივობა. დაბალანსებული ფიზიკური დატვირთვა დაგეხმარებათ ენერგიის შენარჩუნებაში და გრძელვადიანად უფრო სწრაფ გამოჯანმრთელებაში.

2. ინფექციების კონტროლი

• იმუნური სისტემის მოვლა: რადგან ქიმიოთერაპია ასუსტებს იმუნურ სისტემას, უმნიშვნელოვანესია, იყოთ ყურადღებიანი ინფექციების ნიშნების მიმართ და დაიცვათ ექიმის რეკომენდაციები. თუ შეამჩნევთ სიცხეს, ხველას ან სხვა ინფექციურ სიმპტომებს, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.

დასკვნა

ქიმიოთერაპია არის რთული, თუმცა ეფექტური მეთოდი კიბოს მკურნალობაში. სწორი მომზადება, ექიმის ინსტრუქციების დაცვა და გვერდითი მოვლენების მართვა უზრუნველყოფს, რომ მკურნალობის პროცესი იყოს რაც შეიძლება კომფორტული და წარმატებული. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან შეშფოთება, აუცილებლად მიმართეთ თქვენს ექიმს.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ქიმიოთერაპია (კიბოს მკურნალობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-118)



პაციენტი



ქიმიოთერაპია (კიბოს მკურნალობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ქიმიოთერაპია – საინფორმაციო ბუკლეტი (კიბოს მკურნალობა)

ქიმიოთერაპია არის კიბოს მკურნალობის პროცედურა, რომელიც იყენებს წამლებს კიბოს უჯრედების გასანადგურებლად ან მათი ზრდის შესაჩერებლად. ქიმიოთერაპია შეიძლება ჩაინიშნოს როგორც დამოუკიდებელი მკურნალობა ან კომბინაციაში სხვა თერაპიებთან, როგორიცაა სხივური თერაპია ან ქირურგია. ეს ბუკლეტი მოგაწვდით ინფორმაციას, როგორ მოემზადოთ ქიმიოთერაპიისთვის, რა უნდა გაითვალისწინოთ მკურნალობის დროს და როგორ მართოთ გვერდითი მოვლენები, როგორიცაა დაღლილობა, გულისრევა და თმის ცვენა.

რა არის ქიმიოთერაპია და როგორ მუშაობს?

1. ქიმიოთერაპიის მიზანი

• როგორ მუშაობს? – ქიმიოთერაპია იყენებს ძლიერ წამლებს კიბოს უჯრედების გასანადგურებლად ან მათი ზრდის შესაჩერებლად. ეს წამლები მიზნად ისახავს კიბოს უჯრედების გამრავლების და გავრცელების შეჩერებას, თუმცა ზოგჯერ შეიძლება გავლენა მოახდინოს ნორმალურ, ჯანმრთელ უჯრედებზეც.

2. როდის ინიშნება?

• კიბოს მართვის სტრატეგია: ქიმიოთერაპია ინიშნება სხვადასხვა სახის კიბოს დროს, ან როგორც პირველადი თერაპია, ან დამატებით სხვა მკურნალობის პროცესთან. იგი ასევე შეიძლება გამოყენებულ იქნას კიბოს გავრცელების ან რეციდივის თავიდან ასაცილებლად.

როგორ მოვემზადოთ ქიმიოთერაპიისთვის?

1. კვებისა და დიეტის მართვა

• საკვები და სითხეები: მკურნალობის დროს მნიშვნელოვანია, გაითვალისწინოთ ექიმის რეკომენდაციები დიეტის შესახებ. ხშირად ქიმიოთერაპიის დროს საკვების მიღება რთულდება, ამიტომ უნდა შეეცადოთ მიიღოთ მარტივად მოსანელებელი, მაღალი კვებითი ღირებულების საკვები და უზრუნველყოთ საკმარისი ჰიდრატაცია.

2. ინფექციების თავიდან აცილება

• ინფექციის რისკების მართვა: ქიმიოთერაპია ზოგჯერ აქვეითებს იმუნურ სისტემას, რის გამოც ინფექციების რისკი იზრდება. მნიშვნელოვანია, მოერიდოთ დიდ თავშეყრის ადგილებს, კარგად დაიბანოთ ხელები და მიიღოთ ვაქცინაციები, თუ ეს ექიმმა გირჩიათ.

3. წინასწარი ინსტრუქციები და კონსულტაცია

• მედიკამენტები და ჯანმრთელობის მდგომარეობა: თუ იღებთ რაიმე სხვა მედიკამენტებს ან გაქვთ სხვა ჯანმრთელობის მდგომარეობები, საჭიროა ეს ინფორმაცია აცნობოთ თქვენს ექიმს. შესაძლოა, საჭირო გახდეს მედიკამენტების კორექტირება ან სხვა სამედიცინო ღონისძიებების დანიშვნა ქიმიოთერაპიის დაწყებამდე.



ქიმიოთერაპიის გვერდითი მოვლენები და მათი მართვა

1. დაღლილობა და ენერგიის მართვა

• დაღლილობის სიმპტომები: ქიმიოთერაპიის დროს ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული გვერდითი მოვლენაა დაღლილობა. მნიშვნელოვანია, დააორგანიზოთ თქვენი ყოველდღიური აქტივობები ისე, რომ შეძლოთ საკმარისი დასვენება და ენერგიის შენარჩუნება. შეამციროთ სტრესული აქტივობები და მოერიდეთ მძიმე ფიზიკურ დატვირთვას.

2. გულისრევა და ღებინება

• რას უნდა ველოდოთ? – ქიმიოთერაპიის დროს ზოგჯერ შეიძლება განვითარდეს გულისრევა ან ღებინება. არსებობს წამლები, რომლებიც ეხმარება ამ სიმპტომების მართვაში, ამიტომ აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, თუ ამ პრობლემებს შეამჩნევთ. ასევე, ზოგჯერ მცირე ზომის, მარტივად მოსანელებელი საკვების მიღება შეიძლება შეამსუბუქოს სიმპტომები.

3. თმის ცვენა და კანის ცვლილებები

• თმის ცვენის მართვა: ქიმიოთერაპია შეიძლება გამოიწვიოს თმის ცვენა ან თმის გათხელება, თუმცა ეს სიმპტომი არ არის მუდმივი და მკურნალობის დასრულების შემდეგ თმა კვლავ იზრდება. შეგიძლიათ გამოიყენოთ ქუდები ან სხვა აქსესუარები, რომლებიც დაგეხმარებათ კომფორტულად იგრძნოთ თავი ამ პერიოდში.