



**JA TEV IR
ATKLĀTS
VĒZIS**

Šis informatīvais materiāls ir domāts Tev, ja ārsts Tev ir uzstādījis diagnozi "vēzis", un Tu ārstēties no kādas onkoloģiskas saslimšanas. Tev droši vien šobrīd ir vairāk jautājumu nekā atbilžu, un tāpēc arī vēlamies palīdzēt, iedvesmot un galvenais – pateikt: no vēža nav jābaidās, vēzis ir jāārstē! Pielikumā ir īsa jēdzienu vārdnīca, svarīgāko analīžu apraksts un norādes, kur meklējama informācija un palīdzība.

SATURS

1. Ievadam	2
2. Kāpēc tas notiek tieši ar mani? Ko esmu darījis nepareizi?	2
3. Kas ir vēzis?	3
4. Ko darīt, izdzirdot diagnozi „ļaundabīgais audzējs“?	4
5. Daži jautājumi ārstam	5
6. Vēža ārstēšana	6
7. Kā tikt galā ar bailēm?	10
8. Tā ir iespēja!	11
9. Attiecības ar apkārtējiem	12
10. Kad uzzini diagnozi, tad šķiet, ka visi runā par vēzi	12

PIELIKUMI

11. Kur meklējama informācija un palīdzība?	14
12. Biežāk sastopamās analīzes	14
13. Vārdnīca	15

1. IEVADAM

"Man atklāts veidojums, kas var būt ļaundabīgs. Tas ir vēzis! Viss - dzīve beigusies!" - tās bija manas pirmās domas, uzzinot diagnozi. Pēc tam sāku apdomāt visu ārsta teikto un sapratu, ka tik traki nemaz nav. Mūsdienās vēzi var ārstēt!"

Pēteris

Jā, tādas vai līdzīgas domas ir vienas no pirmajām, kas ienāk prātā pēc tam, kad ārsts pateicis diagnozi – TO, ko līdz pēdējam cerēji nedzirdēt. Tā ir vilšanās, šoks par dzirdēto, tad bailes un dusmas uz visu pasauli. Kāpēc man!?

Jebkura slimība, tajā skaitā ļaundabīgais audzējs, pašos pamatos satricina Tavu pasauli, taču konstruktīvas atbildes uz jautājumiem ļauj justies labāk un pat atgūt kontroli pār savu dzīvi.

2. KĀPĒC TAS NOTIEK TIEŠI AR MANI? KO ESMU DARĪJIS NEPAREIZI?

Piekrīti – Tu esi sev uzdevis šos jautājumus... Tomēr Tev jāzina, ka uz tiem nav atbilžu. Nav viena iemesla, vienas sliktas domas, viena notikuma, kas liktu ļaundabīgajām šūnām attīstīties tieši mūsu organismā. Ja kāds to atklātu, tici, viņš saņemtu vismaz Nobela prēmiju. Protams, nez vai mierina doma, ka katrā cilvēkā ir šūnas, kas var kļūt ļaundabīgas un sākt nekontrolēti attīstīties. Un ir neskaitāmi apstākļi, kas var veicināt šīs kļūdas rašanos. Visbiežāk bojātās šūnas nesāk veidot audzējus, jo mūsu imūnsistēma tās neitralizē. Reizēm imūnsistēma var būt pārslogota vai arī neklasificēt bojātās šūnas kā bojātas. Parasti katrs cilvēks vēlas identificēt kādu konkrētu notikumu vai konkrētu vielu, kas varētu būt izraisījusi slimību. Taču tas nav iespējams, jo, piemēram, arī ļoti veselīgi cilvēki, kuri pareizi ēd, dzīvo, kuri nekad nav darījuši neko kaitīgu savai veselībai, saslimst ar ļaundabīgo audzēju. Tātad patiesais iemesls, kāpēc Tev ir vēzis, nav noskaidrojams. Tāpēc nevajag meklēt atbildes uz šo jautājumu. Vienas atbildes nav. Jādomā par turpmāko, kā uzvarēt un sadzīvot ar slimību. Nevajag tērēt enerģiju velti, labāk koncentrējies, kā dzīvot tālāk.

VAI ES MIRŠU?

Arī šī doma, gribēta vai negribēta, ienāk galvā viena no pirmajām. Taču jāsaprot, ka, attīstoties diagnostikas un ārstēšanas iespējām, vēzis mūsdienās vairs nenozīmē nāvi. Vēzis ir hroniska slimība, tieši tāpat kā cukura diabēts vai hroniska sirds mazspēja. Ar to ir jāsadzīvo. Kā to izdarīt, kā noticēt, ka cilvēki arī pēc ļaundabīgā audzēja diagnozes dzīvo ilgi un kvalitatīvi, vari uzzināt, piemēram, onkoloģisko pacientu atbalsta biedrībā „Dzīvības koks” (www.dzivibaskoks.lv) vai arī piesakoties kādā atbalsta grupā (informācija iepriekšminētajā adresē), kur atradīsi atbildes uz visiem jautājumiem, kas Tevi nomāc.

“Varu padalīties – Dzīvības koka atbalsta grupa bija tā, kur es beidzot pēc visām slimošanām atradu draugus, domubiedrus un arī visu nepieciešamo informāciju. Noteikti iesaku to arī citiem, jo man, piemēram, ir svarīgi, lai vieta, kur eju, un cilvēki, ko satieku, man sagādā pozitīvas emocijas. Un atbalsta grupās tā ir!”

Anastasija

3. KAS IR VĒZIS?

Pamatinformācija par vēzi palīdzēs Tev labāk saprast, kas ar Tevi notiek. Zināšanas par vēža ārstēšanu mazinās arī sabiedrībā valdošās bailes un aizspriedumus. Ir vieglāk tikt galā ar problēmām, ja zini, kas Tevi sagaida.

Ikdienā mēs visus ļaundabīgos audzējus mēdzam saukt par vēzi, lai gan tā ir vairāk nekā 200 atšķirīgu slimību grupa ar dažādu norisi un ārstēšanu. 80-90% no visiem ļaundabīgajiem audzējiem ir karcinomas (attīstās no dažādu orgānu ārējo un iekšējo virsmu klājošām šūnām) - tieši uz šiem audzējiem ir attiecināms nosaukums «vēzis», taču vēl izšķir sarkomas (attīstās no saistaudiem un balstaudiem - kauliem, skrimšļaudiem utt.), limfomas (limfātiskās sistēmas audzēji), leukēmijas (kaulu smadzeņu audzēji), kā arī citus retāk sastopamus ļaundabīgus audzējus.

KĀ RODAS VĒZIS?

Parasti šūnas aug un dalās, lai veidotu jaunas šūnas, tikai tad, kad tas nepieciešams organismam. Šis process palīdz saglabāt veselību. Taču dažreiz šūnas tomēr aug un dalās, lai arī tas nav nepieciešams ikdienišķo procesu nodrošināšanai. Šīs nevajadzīgās šūnas veido audu masu - audzēju. Audzēji mēdz būt labdabīgi un ļaundabīgi.

Labdabīgie audzēji nav vēža saslimšanas. Tos var izoperēt, tie neizplatās uz citām ķermeņa daļām.

Ļaundabīga audzēja gadījumā šūnas aug un dalās nekontrolēti, tās var bojāt apkārtējos audus un izplatīties uz citiem orgāniem. Ja audzējs izplatās no vienas ķermeņa daļas uz citām, to sauc par metastāzēm.

Daudzus vēža veidus dēvē atkarībā no orgāniem, kuros tie izcēlušies. Piemēram, mēdz būt plaušu vēzis, krūts vēzis utt.

Kā jau minēts, audzēju rašanās iemesli lielākoties nav zināmi, zinātnieki tikai daļēji ir izpētījuši cēloņus, kas palielina to iespējamības risku. Galvenie riska faktori ir: vecums, ģimenes slimību vēsture, smēķēšana, tieša saskare ar radiāciju un specifiskām ķīmikālijām, inficēšanās ar specifiskiem vīrusiem vai baktērijām, ģenētiskas izmaiņas. Lai arī neviens nevar paredzēt nākotni, ir labi apzināties, ka lielākā daļa vēža veidu nav pārmantojama. Tomēr tas, ja kāds no radniekiem ir slimojis ar vēzi, var būt kā riska faktors.

VAI VAR IZĀRSTĒT VĒZI?

Katru gadu zinātnieki atklāj jaunus un efektīvus veidus, kā cīnīties ar audzējiem. Tas nozīmē, ka daudzi cilvēki tiek izārstēti. Lai gan ārsti ļoti uzmanīgi lieto vārdu "izārstēts", pirms nav pagājuši vairāki gadi kopš aktīvā ārstēšanas perioda. Pēc šī perioda iestājas tā dēvētā "remisija" - stāvoklis, kas nozīmē, ka organismā nav slimības klātbūtnes pazīmju (parasti tie ir 5 gadi). Tomēr vēzis mēdz atgriezties. Tas tiek dēvēts par recidīvu vai atkārtošanos. Kā notiks Tavas slimības gadījumā, ir atkarīgs no daudziem faktoriem, par kuriem nevarēs izlasīt nevienā bukletā. Labāk par to ir izrunāties ar ārstiem.

"Sākumā kautrējos dakterītei jautāt visādus sīkumus, taču pēc tam sapratu, ka viņa labprāt atbild uz maniem jautājumiem, un vispār ir ļoti dzīvesgudra un pieredzējusi. Zinu, ka ne visiem tā veicas – citi ārsti ir ļoti profesionāļi, bet ar viņiem grūti izrunāties. Tomēr visprecīzāk uz visiem jautājumiem var atbildēt ārsts, ne žurnāli, ne internets un pat ne citi slimnieki."

Zane

4. KO DARĪT, IZDZIRDOT DIAGNOZI „ĻAUNDABĪGAIS AUDZĒJS”?

Izdzirdot diagnozi „ļaundabīgais audzējs”, būs grūti tikt galā ar emocijām pat tad, ja ārsts Tevi jau būs mēģinājis sagatavot šai ziņai. Ko darīt tālāk?

1. Ir svarīgi, lai, ejot pie ārsta, noteikti līdzī dotos kāds tuvs un uzticams cilvēks!

4 Esi godīgs pret sevi un atzīsti, ka tā ir krīze! Tā ietekmē Tavas spējas uztvert un

saprast informāciju, tāpēc ideāli, ja līdzī ietu kāds tuvinieks, kas ir uzticams, kas labi zina Tevi un var būt Tavu interešu pārstāvētājs! Var gadīties, ka cilvēkam, kas nāk līdzī, būs jādomā un jārunā Tavā vietā. Tas nozīmē, ka viņam jābūt ļoti ieinteresētam un godīgam!

2. Uzzini visas detaļas par audzēju: kas tas ir par audzēju; kāds ir tā lielums; kur tas atrodas; kur ir pirmā lokalizācija (novietojums), ja tas jau izplatījies tālāk? Mēģini saprast, vai tas ir lēnas attīstības audzējs, vai agresīvs, kas aug ātri? Noteikti pajautā – kādas ir ārstēšanas iespējas; kāds ir sagaidāmais rezultāts katrai no iespējām; kādi blakus efekti var būt; kā tie ietekmēs dzīves kvalitāti? Uzzini, kur un kā tiks veikta ārstēšana; ko paredz veselības aprūpe?

Ir jāsaņem pēc iespējas pilnīgāka informācija, jo tikai tad var iegūt precīzu izpratni par to, kas sagaidāms no ārstēšanas!

3. Uzzinot diagnozi, ir svarīgi pajautāt, ar kuru speciālistu tālāk konsultēties par specifisku ārstēšanu, jo ļaundabīgie audzēji ir ļoti dažādi. Tāpēc ārstam jāpajautā - kurš būtu labākais speciālists, kas visprecīzāk zinātu izstāstīt visu par slimību.

4. Lai būtu drošība un pārliecība par diagnozi un izvēlētos ārstēšanas pareizību, noteikti ieteicams „otra speciālista viedoklis“. Tas nozīmē, ka ieteicams pieteikties uz konsultāciju citā klīnikā vai pie cita speciālista vienas klīnikas ietvaros. Ja divu ārstu viedokļi ir līdzīgi, nav šaubu, izvēlēta ārstēšana ir efektīvākā. Ja viedokļi atšķiras, iespējams, jāturpina konsultācijas.

Dzīve nebeidzas! Tevi gaida ārstēšanās!

Vieta, kur var atrast domubiedrus: www.dzivibaskoks.lv

5. DAŽI JAUTĀJUMI ĀRSTAM

Esi aktīvs sava ārstēšanās procesa dalībnieks. Saproti slimību, ārstēšanu, gaidāmo rezultātu. Jautā ārstam! Esam apkopājuši dažus jautājumus, uz kuriem noteikti vajadzētu saņemt atbildi.

- Kāds ļaundabīgā audzēja veids man ir?
- Kāda ir ļaundabīgā audzēja stadija?
- Kāpēc jūs iesakāt šāda veida ārstēšanu?
- Vai pastāv kādas citas ārstēšanas iespējas?
- Kādi ir jūsu ieteiktās ārstēšanas plusi un mīnusi?
- Kādas ir prognozes mana vēža ārstēšanai?
- Kāds ir ārstēšanas mērķis - ārstēšana vai simptomu kontrole?
- Kādi ir ārstēšanas riski un blakusefekti?
- Cik ilga būs ārstēšana?
- Kas notiks, ja ārstēšana būs neefektīva?
- Kas man jāmaina manā sadzīvē, ģimenes dzīvē, darba dzīvē?

- Kādas zāles man būs jālieto? Kam tās domātas?
- Vai ir citi medikamenti, kuri varētu būt man nepieciešami?
- Kad mēs zināsim, ka ārstēšana iedarbojas?
- Kāpēc man nepieciešamas asinsanalīzes, cik bieži tās būs jāveic?
- Ja citi speciālisti iesaistīsies manā ārstēšanā, kurš atbildēs par manu ārstēšanas plānu?
- Kuram simptomam vai problēmai ārstēšanas laikā man būtu jāpievērš pastiprināta uzmanība?
- Ja nejūtos vesels, vai tas nozīmē, ka ārstēšana nestrādā?
- Kāda ir iespēja, ka vēzis atgriežas?
- Kas man jādara, lai sagatavotos ārstēšanai?
- Vai pēc ārstēšanas man varēs būt bērni?
- Vai man ir jālieto kāda speciāla pārtika?
- Vai drīkstu dzert alkoholiskus dzērienus?
- Cik man izmaksās ārstēšana? Par ko man jāmaksā?
- Kā varu ar jums sazināties, ja man ir kādi jautājumi?

"Mans padoms – ejot pie ārsta, sagatavo lapīņu ar jautājumiem un nekautrējies tos kaut vai nolasīt. To es sāku darīt vēža ārstēšanas laikā, bet tagad tā daru vienmēr. Sākumā ārsts tā aizdomīgi skatījās, bet tad, kad saprata, ka jautājumi tiešām ir pamatoti, mums veidojās ļoti sakaīga saruna, un es ieguvu daudz vairāk informācijas nekā pirms tam!"

Jānis

6. VĒŽA ĀRSTĒŠANA

Cilvēki parasti vēlas zināt, kā notiek ārstēšanas process, ko no tā sagaidīt un kādi būs tā blakusefekti. Šajā nodaļā aprakstīti galvenie vēža ārstēšanas veidi, taču konkrēto situāciju noteikti labāk apspriest ar medicīnas speciālistiem.

Visbiežāk iespējamā ārstēšana ir ķirurģiskā operācija, kad ļaundabīgo veidojumu izoperē, un ķīmijterapija. Tas notiek tādā secībā, kā paredzēts konkrētā audzēja ārstēšanai. Tāpat var būt staru terapija un mērķa ķīmijterapija, hormonu terapija, kā arī kombinētā atbalsta terapija. Taču galvenā ziņa - vēzi ārstē!

"Mūsu sabiedrībā valda muļķīgi aizspriedumi, ka vēzis ir neārstējams. Bet tas ir galīgi aplami – pirmo reizi ar šo slimību saskāros pirms vairākiem gadiem, kad palīdzēju izārstēties draudzenei. Ironiski – iegūtā pieredze noderēja, jo nesen vēzi diagnosticēja man pašam. Tikai gribēju pateikt – mums abiem tagad viss ir kārtībā! Jā, mēs ejam uz pārbaudēm regulāri, taču citādi mums VISS IR KĀRTĪBĀ!"

Ints

KĀ NORIT ĀRSTĒŠANA?

Vēža ārstēšanas mērķis ir iznīcināt slimās šūnas vai apstādināt to augšanu.

Ārstēšanas metode ir atkarīga no:

- vēža veida;
- tā, cik plaši vēzis izplatījies;
- pacienta vecuma un vispārējā veselības stāvokļa;
- slimībām, ar kurām pacients iepriekš slimojis;
- vai vēzis ir diagnosticēts pirmo reizi vai atkārtoti.

SVARĪGI: katram no vēža veidiem ir savas ārstēšanas metodes.

KĀDI IR ĀRSTĒŠANAS BLAKUSEFEKTI (BLAKNES)?

Ārstēšanas procesā tiek iznīcinātas vēža šūnas, taču medikamenti var negatīvi ietekmēt arī veselos orgānus. Šī ietekme tiek saukta par blakusefektu jeb blaknēm. Daži no blakusefektiem, piemēram, slikta dūša, pāriet ātri, taču nespēks var turpināties visu ārstēšanas laiku. Dažiem cilvēkiem blakusefekti novērojami vieglākā formā, citiem smagākā, saņemot pat vienādu ārstēšanu. Ārsts noteikti paskaidros, kādi blakusefekti sagaidāmi Tev, un kā ar tiem tikt galā. Ja šāda informācija netiek sniegta, to noteikti vajag jautāt!

Nākamajā tabulā aprakstītas sešas vēža ārstēšanas metodes, to norise un iespējamie blakusefekti. Parasti nākas saskarties ar vienu vai vairākām no šīm metodēm, reizēm tās tiek arī kombinētas. Atkarībā no metodes veida pacientam vai nu jāpaliek slimnīcā vai arī jāierodas tikai uz vienu dienu.

Ārstēšanas metode	Kas tas ir?	Kā tas notiek?	Blakusefekti (blaknes)
Operācija jeb ķirurģiska iejaukšanās	Audzēja izņemšana	Ķirurgs izoperē audzēju, tas notiek pacientam esot narkozē (aizmiģušam)	Sāpes pēc operācijas Nogurums Citas blaknes ir atkarīgas no audzēja lieluma un ķermeņa daļas, kas tikusi operēta
Apstarošana	Tiek izmantots stiprs radioaktīvs starojums, lai nogalinātu vēža šūnas un samazinātu audzēja apjomu	Starojuma avots var būt medicīniska aparatūra, kas izvietota blakus pacientam, vai arī radioaktīvas vielas, kas tiek ievadītas organismā pēc iespējas tuvāk audzēja atrašanās vietai	Nogurums Apsārtusi, jutīga āda Citas blaknes atkarīgas no radiācijas apjoma un ķermeņa daļas, kur radiācija pielietota

Ārstēšanas metode	Kas tas ir?	Kā tas notiek?	Blakusefekti (blaknes)
Ķīmijterapija	Medikamentu ievadīšana, lai iznīcinātu vēža šūnas	Medikamentus var lietot tablešu vai šķidrā veidā, kā arī ievadīt intravenozi (caur vēnām) Parasti notiek kursu veidā, piemēram, nedēļu jālieto zāles, divas nedēļas nav jālieto, un tā vairākus mēnešus pēc kārtas	Slikta dūša Caureja Matu izkrišana Liels nogurums Sausa mute
Cilmes šūnu transplantācija Var būt kaulu smadzeņu transplantācija vai perifērisko asiņu cilmes šūnu transplantācija	Tiek izmantotas cilmes šūnas, kas atrodamas vai nu kaulu smadzenēs vai asinīs. Ar tām tiek aizstātas šūnas, kas iznīcinātas ar staru vai ķīmijterapijas palīdzību	Cilmes šūnu transplantācijā tiek izmantotas šūnas, kas iegūtas vai nu no paša pacienta vai no donora. Visbiežāk donors ir kāds no ģimenes locekļiem	Blaknes visbiežāk ir tādas pašas kā apstarošanai un ķīmijterapijai. Dažos gadījumos blaknes mēdz būt daudz nopietnākas, par to jārunā ar ārstu
Hormonu terapija	Terapija, kuras ietvaros tiek pievienoti, bloķēti vai izvadīti hormoni. Hormonterapiju lieto, lai apstādinātu vai palēninātu dažus no audzēju veidiem	Hormonterapija arī tiek pielietota tablešu, injekciju vai reizēm plāksteru formā. Dažreiz nepieciešama operācija, lai izgrieztu hormonus ražojošos dziedzerus	Karstuma viļņi Nogurums Svara svārstības Garastāvokļa izmaiņas
Imūnterapija	Imūnterapijā tiek izmantota paša organisma aizsargspēja (imūnsistēma), lai cīnītos ar vēzi	Pacientam var tikt dotas tabletes vai injekcijas	Gripai līdzīgi simptomi: drebuļi, drudzis, muskuļu sāpes, vājums, caureja, slikta dūša

Papildus ārstēšanai noteikti tiks veiktas analīzes, lai pārliecinātos par zāļu iedarbīgumu.

NO KĀ JĀUZMANĀS

Daži ārstēšanas veidi var palielināt infekciju draudus. Tas ir tāpēc, ka specifiskie medikamenti ietekmē asinsķermenīšus, kas ir atbildīgi par infekciju izskaušanu. Infekcija novājina organismu, tāpēc būtu labi, ja ārstēšanās periodā Tu izvairītos no vietām, kur apgrozās daudz cilvēku, lai neinficētos ar dažādiem vīrusiem.

GAIDĪŠANA

Ir grūti gaidīt, lai uzzinātu, vai izvēlētajā ārstēšanas metode bijusi pietiekami iedarbīga. Ārsts var izmēģināt vienu metodi, pēc tam citu, kā arī apvienot vairākus ārstēšanas veidus. Vienu dienu Tu vari justies labi, pēc tam atkal var kļūt sliktāk. Ārstēšanas process var turpināties mēnešus, bet dažreiz pat gadus, un tas emocionāli ir ļoti sarežģīti.

"Visilgāk man laiks vilkās tad, kad ārstēšana jau it kā bija beigusies, bet ārsts vēl nevarēja pateikt, vai sasniegts plānotais rezultāts. Man pašai šķita, nu ko tur var vilkt garumā, analizēs taču viss redzams. Bet tā, protams, nav."

Inga

VAI ĀRSTĒŠANAS LAIKĀ VARĒS STRĀDĀT?

Atbilde ir atkarīga no tā, kādu ārstēšanas veidu Tu saņem, kādā stadijā ir audzējs, kāds ir Tavs vispārējais veselības stāvoklis un kādu darbu Tu veic. Ir cilvēki, kuri var savienot terapiju ar ikdienas aktivitātēm. Ārsts būs tas, kas ieteiks, ko vari darīt, ko ne.

VAI ĀRSTĒŠANAS LAIKĀ VAR NODARBOTIES AR SPORTU?

Arī sportisko aktivitāšu uzturēšana ir atkarīga no tā, kā jūties, kāds bija Tavs fiziskais un vispārējais veselības stāvoklis, pirms ļaundabīgais audzējs tika atklāts. Tomēr galavārds par fizisko aktivitāšu veikšanu, kā arī veidu pieder ārstam. Jāsaka, ka fiziskās aktivitātes noteikti var būt lietderīgas, lai uzlabotu garastāvokli un mazinātu stresu. Ja regulāri nodarbojies ar sportu pirms diagnozes uzstādīšanas, tad būtu pareizi ieradumu (iespēju līmenī) saglabāt arī ārstēšanas laikā. Ja ārstēšanas metode bijusi ķirurģija, tad svarīgi izpildīt noteiktu vingrinājumu loku, ko ieteiks ārsts - fizioterapeits, lai vingrinātu nepieciešamās muskuļu grupas.

VAI ĀRSTĒŠANA IETEKMĒS SEKSUĀLO DZĪVI?

Ja ārstēšanas laikā mainās seksuālās vēlmes un enerģijas līmenis, tad zini, ka tas ir normāli. Tas notiek daudzu iemeslu dēļ. Biežākie - stress, nogurums, kā arī citi terapijas blakusefekti. Tāpat nozīmīgu lomu var spēlēt tas, ka mainās ķermenis (operācijas, rētas). Ja ir bijusi operācija iegurņa vai vēdera rajonā, dzimumattiecības

uz kādu laiku var kļūt sāpīgas un pat neiespējamās. Ja ir kādas problēmas, veidojot attiecības, to vajadzētu pārrunāt ar partneri un arī ar ārstu. Bieži problēmas ir kā terapijas blakusefekts (erekcijas disfunkcija, vagināls sausums). Esi iejūtīgs pret partneri. Ja dzimumattiecības bijušas regulāras pirms ārstēšanas, saglabā tās arī ārstēšanas vai pēc ārstēšanas periodā. Iespējams, jāizvēlas jaunas savstarpējās uzmanības izpausmes, kas noteikti arī palīdzēs pārvarēt slimību.

Mēs ar vīru tikai viņa slimošanas laikā sapratām, cik patiesībā tuvi esam viens otram. Pat sekss varēja pagaidīt, jo mums pietika ar vienu pieskārienu, glāstu, lai izteiktu vārdos neizsakāmo. Tas zināmā mērā atgādināja mūsu iepazīšanos jaunībā, kad situācija bija līdzīga...

Ausma

7. KĀ TIKT GALĀ AR BAILĒM?

- 1. KONTROLĒ SITUĀCIJU.** Uzzini visu, ko vien vari, par vēzi un tā ārstēšanu. Šī informācija dod drošības sajūtu un pārliecību, ka Tu kontrolē to, kas noticis.
- 2. NESLĒP EMOCIJAS.** Daudzi cilvēki domā, ka skumjas, bailes, dusmas ir vājuma izpausme. Tieši pretēji, spēja paust emocijas ir stipruma pazīme. Tā dod pozitīvu rezultātu, palīdz atrast ceļu, kā cīnīties ar slimību. To var dažādi, runājot ar draugiem, izveidojot blogu, izpaužot savas sajūtas mūzikā vai gleznā.
- 3. RŪPĒJIES PAR SEVI.** Izdomā katru dienu kaut ko, kas Tevi aizrauj. Pagatavo garšīgu maltīti, pavadi laiku ar draugiem, skaties filmas, meditē, klausies mūziku, dari jebko, kas patīk!
- 4. ATRODI PIEMĒROTAS FIZISKĀS AKTIVITĀTES.** Ja vēlies un ārsti tam piekrīt, tad nodarbini sevi fiziski - ej regulārās pastaigās, nodarbojies ar jogu, peldi vai nūjo. Fiziskas nodarbības liek justies labāk.
- 5. KOMUNICĒ.** Nenorobežojies no radiem un draugiem. Paplašini paziņu loku, atrodi cilvēkus un organizācijas, kuras var palīdzēt pārvarēt slimību. Tas palīdzēs dalīties ar bailēm, cerībām un uzvarām katrā solī, cīnoties ar slimību.
- 6. SAGLABĀ POZITĪVU ATTIEKSMI.** Tu vari uzvarēt vēzi pat tad, ja operācija šķita smaga, ķīmijterapija neizturama. Rētas sadzīst, mati ataug. Tici un esi pozitīvs!

UZMANIES!

Uzmanies! Neļauj skumjām un bailēm pārāugt depresijā! Tas ir normāli, ja kādu laiku galvenās izjūtas būs skumjas, bailes un dusmas. Tā ir normāla reakcija uz šoku un bailēm par savu veselību un dzīvību. Tomēr tam nevajadzētu vilkties pārāk ilgi, jo tas var traucēt slimības ārstēšanā. Runā ar ārstu, ja Tev ir šādas pazīmes:

- Nedēļām ilgi nejūti uzlabojumus, tas Tevi nomāc un atņem spēkus;
- Ilgstoši jūties nevērtīgs un bezcerīgs;
- Ir grūtības ar ikdienas aktivitāšu veikšanu - nav motivācijas un spēka iziet no mājas, piecelties no gultas, rūpēties par sevi.

Tikai uzvarot depresiju, var panākt progresu ārstēšanā!

INFORMĀCIJA

Sākotnēji vairumā gadījumu cilvēks tūlīt pēc tam, kad izdzirdēta šokējoša ziņa, vēlas iegūt pēc iespējas vairāk informācijas ne tikai no ārstiem, bet meklējot to arī citur, piemēram, internetā. Aicinām būt uzmanīgiem ar internetā pieejamo informāciju. Tā var sniegt maldīgu priekšstatu, kā arī tā var būt neprecīza un neatbilstoša Tavam gadījumam. Tāpēc atceries - visprecīzāko informāciju vienmēr var saņemt no ārstējošā ārsta.

8. TĀ IR IESPĒJA!

Dzīve pēc diagnozes nebūs vairs gluži tāda, kāda tā bijusi pirms tam. Kad iziets cauri ārstēšanas procesam, bieži mainās attieksme pret notikumiem, attiecībām, lietām. Tas, kas reiz lika satraukties un šķita uzmanības vērts, tagad liekas nebūtisks sīkums, kas nekādi neietekmē ne Tavu, ne Tavu līdzcilvēku dzīves. Varbūt šis ir liels lūzums un iespēja kaut ko mainīt dzīvē? Iemācīties padomāt un parūpēties par sevi, apstāties stresa skrējienā, uzsākt ko jaunu - veselīgu dzīvesveidu, pievēršot uzmanību saviem ēšanas ieradumiem, piepildīt ikdienu ar sportiskām aktivitātēm, kurām iepriekš nepietika laika (piemēram, nūjot, peldēt), atrast hobiju (piemēram, adīt, izšūt). Varbūt iemācīties ko jaunu? Varbūt sen vēlējies apgūt franču valodu, taču tam nekad nepietika laika. Vai arī gribēji iemācīties cept kūkas, bet tas likās neiespējami. Varbūt esi bijis paviršs un neesi uzturējis attiecības ar cilvēkiem, kas Tev svarīgi? Sakārto attiecības! Tomēr ievēro, ka šis nav laiks „ekstrēmām pārvērtībām”, kas prasa papildu stresu. Tas nav laiks, lai sāktu bada diētu vai krasī mainītu rutīnas ieradumus, kā arī krasī mainītu jau ierastas lietas, piemēram - meklētu jaunu mājokli, nomainītu darbu utt. Jebkuras ierastā ritma izmaiņas garantē papildu stresu. Visam, ko dari, ir jāvairo labsajūta, pārliecība un ticība, ka esi cilvēks, kurš pārvarējis slimību un sapratis, kas ir dzīves jēga.

"Kamēr esi slims, jocīgi šķiet vārdi – šī slimība, slimošanas laiks ir iespēja. Nu kāda iespēja, ja visu laiku ārstēšanās un problēmas vien prātā! Tomēr, tiklīdz kļūst mazliet vieglāk, parādās laiks pārdomām, un tu tiešām saproti, ka tā ir nebijusi IESPĒJA. Jo ikdienas skrējienā jau tam laika nav. Es visu savu dzīvi pārdomāju, pateicoties vēzim, un ziniet, nekādā gadījumā to nenožēloju!"

Aleksandrs

9. ATTIECĪBAS AR APKĀRTĒJIEM

Esi gatavs, ka vēzis, gribi to vai ne, ietekmēs Tavas attiecības ar apkārtējiem. Reakcija no apkārtējiem var būt ļoti dažāda. Tuvākie cilvēki izjutīs dziļas bailes, ka var pazaudēt Tevi. Viņi ir tikpat nobijušie kā Tu. Tikai atšķirībā no Tevis, viņi nepiedalās ārstēšanas procesā, viņi jūtas bezspēcīgi un nezina, kā palīdzēt. Tāpēc ir svarīgi, ka Tu pats nebaidies izrādīt savas emocijas, runāt par slimību, lai tuvie cilvēki ir iesaistīti, lai viņi var kļūt par sabiedrotajiem cīņā ar slimību. Atbalstot Tevi, tuvinieki jūtas aktīvi, viņi jūt, ka palīdz Tev, nevis bezpalīdzīgi noraugās. Nebaidies atklāt emocijas un savas vajadzības, tas atvieglos gan Tavu, gan Tavu tuvinieku iesaistīšanos cīņā ar vēzi. Kopā uzvarēt ir vieglāk. Tomēr jāsaprot, ka kāds no draugiem var arī nobīties, var justies neveikli, nezināt ko teikt, satiekoties, kā rīkoties... Iespējams pat kāds vairīsies no komunikācijas, jo domās, ka vēzis ir „lipīgs”, kas noteikti tā nav. Ja tā notiek, tad zini, ka viņš nekad nav bijis Tavs draugs. Aizmirsti. Īsti draugi būs īsts atbalsts arī brīdī, kad iesi cauri slimībai. Bet daudz kas ir atkarīgs no Tevis. Nenoslēdzies, lai cik emocionāli grūti nebūtu, velti laiku radiem un draugiem. Atbildot uz jebkuru jautājumu, esi godīgs par to, kā jūties. Tomēr nevajag runāt tikai par ārstēšanas detaļām, par savām bailēm, ja neesi drošs, ka viņi to uztvers pareizi. Centies akceptēt jebkuru attiecību līmeni, kuru Tev piedāvā. Tā var būt neapzināta tuvināšanās, tā var būt neapzināta attālināšanās, lai saprastu, kas īsti notiek. Tev jābūt saprotošam pret saviem draugiem un radiem. Viņiem Tava slimība ir tikpat liels emocionāls pārdzīvojums kā Tev. Tā ir daļa no dzīves pēc diagnozes.

10. KAD UZZINI DIAGNOZI, TAD ŠKIET, KA VISI RUNĀ TIKAI PAR VĒZI

Kad uzzini diagnozi, tad pamani, cik daudz informācijas ir par vēzi - žurnālos, televīzijā, internetā. Pamani reklāmas par agrīnu diagnostiku, pamani to, ko iepriekš nepamanīji. Lai visā neapjuktu, daži padomi, kuros vērts ieklausīties!

NEVAINO SEVI savā slimībā! Slimība nav Tava vaina! Uzskati, ka tā ir izdevība kļūt labākam - pievērst uzmanību veselīgam uzturas, sporta aktivitātēm, atmest smēķēšanu un citus kaitīgus ieradumus, ja tādi ir!

NEMEKLĒ UN NEPIEKĒRIES negatīvai informācijai un statistikai par vēzi! Ja to darīsi, tad neaizmirsti, ka medijiem „slikta ziņa ir laba ziņa”, tāpēc labos piemērus Tu nemaz tik daudz neredzi. Sameklē cilvēkus, kuri pēc vēža ārstēšanas dzīvo 10, 15, 20 gadus! Iedvesmojies un cīnies! Tīci, tādu cilvēku ir ļoti daudz!

NEESI MAZOHISTISKS, „rakņājoties“ internetā un cenšoties uzzināt visu par savu slimību. Neaizmirsti, ka interneta informācija ne vienmēr ir uzticama.

PASAKI PATS SEV - „MAN IR VĒZIS!” Piemēram, pasaki to no rīta, paskatoties spogulī! Pirmajās reizēs tas var likties dīvaini, neierasti, varbūt nežēlīgi. Bet tas ļauj pierast pie domas par slimību, tas ļauj iet tālāk un teikt „Es izārstēšu vēzi”, „Es uzvarēšu slimību”! Un tad jau drīzāk kā domāji pienāks diena, kad varēsi paskatīties spogulī un teikt - „Es uzvarēju vēzi”!

NENORAKSTI SEVI KĀ SEKSUĀLU BŪTNI. Nebaidies izrādīt simpātijas, nebaidies saņemt komplimentus!

NEZAUDĒ SAIKNI AR SEV TUVIEM CIVĒKIEM! Patiesībā jau neviens tā īsti nezina, kā runāt ar cilvēku, kuram ir vēzis. Tāpēc negaidi, ka visi Tev zvanīs un prasīs par to, ko uzzināji pie ārsta. Tu vari izmantot e-pastu. Tas liks draugiem būt informētiem un iesaistītiem.

CĪNIES! Cīņa ar slimību ir līdzīga braukšanai naktī un miglā, kad vari lietot tikai tuvās gaismas un redzēt tikai to, kas pašā automašīnas priekšā. Bet tajā pašā laikā, pat neredzot tālāk, Tu sasniedz galamērķi. Tā ir ar vēzi. Ejot cauri procesam, Tu redzi tikai vienu soli uz priekšu. Taču - soli pa solim un Tu sasniedz mērķi - uzvari slimību!

MEKLĒ iedvesmojošus piemērus par cilvēkiem, kas uzvarējuši vēzi. Tas no vienas puses var šķist ļoti banāli, bet ir ļoti iedarbīgi.

Kopumā ņemot, ļaundabīgais audzējs noteikti nav tas, ko esi gribējis sastapt savā dzīvē, bet, attiecoties pret to kā pret hronisku slimību; saprotot sevi un apkārtējos; cenšoties pēc iespējas dzīvot tā, kā pirms diagnozes uzstādīšanas; iespējams, izmantojot izdevību un slimības izaicinājumu, mainot un uzlabojot savu dzīvi un attieksmi pret apkārtējo, pēc slimības Tu spēsi kļūt stiprāks, pārliecinātāks un laimīgāks, jo zināsi, ka visi sīkumi, kas ikdienā šķiet nozīmīgi, ir vien putekļi, kuri izplēn, uzpūšot spīrgtam vējam.

PIELIKUMI

1. KUR MEKLĒJAMA INFORMĀCIJA UN PALĪDZĪBA?

Internetā vari meklēt mājas lapu www.dzivibaskoks.lv, tajā apkopota informācija par onkoloģiju, kā arī vari uzzināt par aktuālajām psiholoģiskās palīdzības iespējām. Sadaļā "Noderīgi" atradīsi informāciju par vēža veidiem, informatīvos bukletus, kā arī laikraksta onkoloģiskajiem pacientiem „Pacienta Balss” izdevumus.

2. BIEŽĀK SASTOPAMĀS ANALĪZES

Analīze	Mērķis	Procedūra (kas tiek darīts)
Biopsija	Tiek veikta, lai pārliecinātos, vai atrastais audzējs ir vēzis. Mēdz būt labdabīgi audzēji, kas nav vēzis, un ļaundabīgi - vēzis	Ārsts paņem audu paraugu vai nu ar garas adatas palīdzību (adatas biopsija) vai veidojot nelielu iegriezumu (ķirurģiskā biopsija)
Asinsaina	Pārbaudīt, kā mainās asins sastāvs pēc medikamentu lietošanas, kā mainās šūnu stāvoklis	Medicīnas darbinieks, ievadot adatu vēnā (parasti rokā), paņem asins paraugu
Kaulu smadzeņu aspirācija	Izpētīt zem mikroskopa šūnu paraugu no kaula smadzenēm	Ar adatas palīdzību tiek paņemts neliels šūnu paraugs no kaula (parasti tas ir no gūžas kaula)
Datorizētā aksiālā tomogrāfija (CT vai CAT skenēšana)	Izmantojot rentgenstarus un datoru, radīt trīsdimensionālu (3D) ķermeņa attēlu no iekšpuses	Pacientam guļot uz galdā, tas tiek virzīts cauri tunelveida iekārtai, procedūras laikā tiek uzņemti vairāki rentgenuzņēmumi
Magnētiskā rezonanse	Izmantojot radio un magnētiskos viļņus, izveidot orgānu un audu attēlus	Pacientam guļot uz galdā, tas tiek virzīts cauri tunelveida iekārtai, procedūras laikā ķermenis vairākas minūtes tiek skanēts ar magnētiskās rezonances aparātūras palīdzību
Pozitronu emisijas tomogrāfija (PET skenēšana)	Izveidot kompjuterizētus vēža skarto apgabalu attēlus no ķermeņa iekšpuses	Pacienta organismā tiek injicēta radioaktīvi krāsota kontrastviela, pēc tam iekārta veic kompjuterizētu attēlu izveidi
Mugurkaula šķidruma punkcija	Izpētīt mugurkaula šķidruma paraugu ar mikroskopa palīdzību	Ar adatas palīdzību no mugurkaula muguras lejas daļā tiek paņemts šķidruma paraugs
Ultrasonogrāfija	Izmantojot augstas frekvences skaņu viļņus, izveidot iekšējo orgānu un audu attēlus	Medicīnas darbinieks pa pacienta ķermeni virza nelielu ierīci, datorā redzams attiecīgais attēls
Rentgens	Izveidot ķermeņa iekšējo orgānu un audu attēlu, izmantojot rentgena starus	Pacients guļ uz galdā vai ir novietots pretī rentgena aparātūrai, ar kuras palīdzību tiek veikti rentgenuzņēmumi

3. VĀRDNĪCA

Šī īsā vārdnīca palīdzēs saprast vārdus, ko nereti lieto ārsti. Nebaidies uzdot jautājumus, ja kaut ko nesaproti!

APSTAROŠANA jeb staru terapija - tiek izmantots stiprs starojums, lai nogalinātu vēža šūnas un samazinātu audzēja apjomu. Starojuma avots var būt medicīniska aparatūra, kas izvietota blakus pacientam, vai arī radioaktīvas vielas, kas tiek ievadītas organismā pēc iespējas tuvāk audzēja atrašanās vietai.

AUDI – šūnu kopums, kas veic speciālas, organismam nepieciešamas funkcijas.

AUDZĒJS – audu kopums, kas rodas šūnu nekontrolētas vairošanās rezultātā. Audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi (vēži).

ATBALSTA GRUPA – cilvēku grupa ar līdzīgām problēmām, kuras ietvaros visi palīdz viens otram, daloties pieredzē, zināšanās un informācijā.

BLAKUSEFEKTI JEB BLAKNES – problēmas, kas rodas, ja ārstēšanas metode negatīvi ietekmē veselos audus un orgānus. Visbiežākās blaknes vēža ārstēšanas procesā ir nogurums, sāpes, slikta dūša, asinsķermenīšu skaita samazināšanās, matu izkrišana un sausums mutē.

CILMES ŠŪNAS – šūnas, no kurām veidojas citas šūnas. Piemēram, asins šūnas veidojas no asins šūnu cilmes šūnām.

CILMES ŠŪNU TRANSPLANTĀCIJA – tiek izmantotas cilmes šūnas, kas atrodamas kaulu smadzenēs vai asinīs. Ar tām tiek aizstātas šūnas, kas iznīcinātas staru vai ķīmijterapijas ietekmē. Cilmes šūnu transplantācijā tiek izmantotas šūnas, kas iegūtas vai nu no paša pacienta vai no donora. Visbiežāk donors ir kāds no ģimenes locekļiem. Šūnas tiek ievadītas caur vēnu.

DEPRESIJA – psihiska saslimšana, ko raksturo pastāvīgi nomākts garastāvoklis, vienaldzības sajūta, interešu un enerģijas zudums, un grūtības pilnvērtīgi veikt ikdienas aktivitātes. Vēl var būt tādi simptomi kā bezcerība, izmaiņas gulēšanas un ēšanas paradumos, un pat domas par pašnāvību. Depresija var piemēklēt ikvienu, taču to var sekmīgi ārstēt.

DIAGNOZE – slimības noskaidrošana, izmantojot simptomus un analīzes.

HORMONI – bioloģiski aktīvas vielas, ko ķermenī ražo speciāli dziedzeri. Hormoni pārvietojas ar asinsriti. Tie kontrolē atsevišķu šūnu un orgānu darbību. Hormonus var radīt arī mākslīgi - laboratorijā.

HORMONTERAPIJA – terapija, kuras ietvaros tiek pievienoti, bloķēti vai izvadīti hormoni. Hormonterapiju lieto, lai apstādinātu vai palēninātu dažus no audzēju veidiem (piemēram, krūts vēzi vai prostatas vēzi). Parasti tiek lietoti mākslīgie hormoni vai speciāli medikamenti, kas bloķē organisma radītos hormonus.

IMŪNSISTĒMA – šūnu un organisma šķidrumu kopums, kas aizsargā ķermeni no infekcijām un slimībām.

IMŪNTERAPIJA – terapija, kas palīdz organisma imūnsistēmai cīnīties ar infekcijām, vēzi un citām slimībām. To izmanto arī, lai mazinātu vēža ārstēšanas blaknes.

INTRAVENOZI – caur vēnu. Intravenozi ar adatas vai speciālas ierīces palīdzību parasti ievada medikamentus vai citus organismam nepieciešamus šķīdumus.

KAULU SMADZENES – mīksti, sūklveida audi, kas atrodas kaulos. Kaulu smadzenes sastāv no baltajiem un sarkanajiem asinsķermenīšiem, kā arī trombocītiem.

ĶĪMIJTERAPIJA – ārstēšana ar medikamentiem, kas iznīcina vēža šūnas. Pārsvārā ķīmijterapija organismā tiek ievadīta intravenozi (caur vēnu), reizēm tā ir tablešu formā.

ĶIRURĢIJA (operācija) – procedūra, kuras laikā tiek izgriezts audzējs vai amputēta ķermeņa daļa, kurā konstatēts audzējs.

LABDABĪGS AUDZĒJS – tas nav vēzis. Labdabīgie audzēji neizplatās apkārtējos audos vai citās ķermeņa daļās.

LEIKĒMIJA – vēzis, kas sākas asinsrades audos – kaulu smadzenēs, un rada lielu daudzumu slimu asinsķermenīšu, kas tiek tālāk izplatīti ar asinsrites palīdzību.

ĻAUNDABĪGS AUDZĒJS – vēzis. Audzējs, kas sākas kāda orgāna audos, bet, to neārstējot, izplatās uz citiem orgāniem un ķermeņa daļām.

METASTĀZES – vēža izplatīšanās no vienas ķermeņa daļas uz citām. Audzējs, kas ir izplatījies, tiek saukts par metastātisku audzēju vai metastāzēm. Metastātisks audzējs sastāv no tādām pašām šūnām kā sākotnējais audzējs.

PĀRMANTOTS VĒZIS – nodots ar gēniem no paaudzes paaudzē, piemēram, no vecākiem - bērniem vai mazbērniem.

RECIDĪVS JEB ATKĀRTOŠANĀS – vēzis, kas ir atkārtojies. Parasti tas notiek pēc kāda nenoteikta perioda, kura laikā vēzis netika diagnosticēts vai arī ir bijusi stāvokļa uzlabošanās. Vēzis var atkārtoties tajā pašā vietā, kur bijis pirmo reizi (primārais audzējs) vai citā ķermeņa vietā. Tiek lietots arī termins recidīvs vēzis.

REMISIJA – vēža simptomu samazināšanās vai izzušana. Daļēja remisija – vēža simptomi izzuduši daļēji. Pilnīga remisija – izzuduši visi simptomi, tomēr audzējs vēl var atrasties ķermenī.

RISKA FAKTORI – iemesli, kas palielina saslimšanas risku. Riska faktori saslimšanai ar vēzi var būt: vecums, ģimenes slimību vēsture (ja kāds jau ir slimojis ar vēzi), smēķēšana, tieša saskare ar radiāciju un specifiskām ķīmikālijām, inficēšanās ar specifiskiem vīrusiem vai baktērijām, ģenētiskas izmaiņas.

ŠŪNAS - mazas vienības, no kurām sastāv visi organisma audi. Visas dzīvās būtnes sastāv no vienas vai daudzām šūnām.

VĒZIS - apzīmējums slimību grupai, kuru galvenā vienojošā īpašība ir slimu, izmainītu šūnu nekontrolēta dalīšanās. Vēža šūnas var traumēt apkārtējos audus, kā arī ar asinsrites un limfātiskās sistēmas palīdzību izplatīties uz citām ķermeņa daļām.



Slimību profilakses un
kontrols centrs



Dzīvības koks

Autors: onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība "Dzīvības koks"

Izdevējs: Slimību profilakses un kontrols centrs

Papildinformācija: www.dzivibaskoks.lv; www.spekaavots.lv

Slimību profilakses un kontrols centrs

Duntes iela 22, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590
E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājas lapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
Youtube: Slimību profilakses un kontrols centrs

Biedrība "Dzīvības koks"

Melnšila iela 13-1, Rīga, Latvija, LV-1046
Tālrunis: +371 67625339
E-pasts: dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv
Mājas lapas adrese: www.dzivibaskoks.lv

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/dzivibaskoks
facebook.com/dzivibaskoks
twitter.com/Dzivibaskoks
Youtube: DzīvībasKoks

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā
atsauce uz biedrību "Dzīvības koks" obligāta

Bezmaksas izdevums